

# من کیستم؟

آموزه های باگوان رامانا ماهارشی

## Who Am I? (Nan Yar?)

The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi



## مقدمه

"من کیستم؟" عنوانی است که به مجموعه ای از پرسش و پاسخ درخصوص روش تفحص خویش (Self-enquiry) داده شده. پرسش‌ها در حدود سال 1902 توسط شخصی بنام Sri M. Sivaprakasam Pillai به باگوان شری رامانا ماهارشی ارائه شدند. Sri Pillai یک فارغ‌التحصیل فلسفه بود که در بخش درآمد مالیاتی ایالت کار می‌کرد. در حین ملاقاتش از شهر تیرووانامالای در سال 1902 طی مأموریت اداری به غار Virupaksha در کوه آروناچالا می‌رود و استاد را آنجا ملاقات می‌کند. از او طلب راهنمایی معنوی و درخواست پاسخ برای پرسش‌هایی درخصوص تفحص خویش می‌نماید. از آنجاییکه باگوان آن موقع صحبت نمی‌کرد نه بدلیل هرگونه نذر یا عهده بلکه بدلیل اینکه تمایل به حرف زدن نداشت به پرسش‌ها با ایما و اشاره پاسخ داد و وقتی آنها را نفهمیدند با نوشتن پاسخ داد. آنطور که Sri Sivaprakasam Pillai به خاطر آورد و ثبت نمود 14 پرسش با پاسخ باگوان به آنها موجود بود. این نگارش برای نخستین بار در سال 1923 توسط Sri Pillai همراه با تعدادی شعر سروده خودش درخصوص اینکه چگونه کرامت باگوان در مورد او با برطرف کردن شک و شبهه‌هایش و با نجاتش از یک بحران در زندگیش عمل کرده چاپ شد. "من کیستم؟" بعدها چندین بار چاپ شده. ما در برخی نسخه‌ها 30 پرسش و پاسخ و در سایر 28 پرسش و پاسخ یافتیم. همچنین نسخه چاپی دیگری است که پرسش‌ها قرار ندارند و آموزه‌ها به صورت یک مقاله مرتب شده‌اند. ترجمه‌ی انگلیسی موجود از آن مقاله است. ترجمه کنونی از نوشته بصورت 28 پرسش و پاسخ می‌باشد.

همراه با کتاب تفحص خویش (Self-Enquiry) کتاب "من کیستم؟" (Who am I?) شامل نخستین مجموعه از دستورالعمل‌ها با کلمات استاد است. این دو کتاب تنها آثار نوشتاری در میان آثار باگوان هستند. آنها به روشنی آموزه‌ی اصلی را بیان می‌کنند که راه مستقیم برای رهایی، تفحص خویش است. اسلوب خاصی که

تفحص را ساخته است به وضوح در "من کیستم؟" بیان شده. ذهن شامل فکرها است. فکر "من" نخستین فکر است که در ذهن برمی‌خیزد. وقتی تفحص "من کیستم؟"

مُصرانه دنبال شود تمام فکرهای دیگر نابود می‌شوند و درنهایت خود فکر "من" ناپدید شده، خویشِ اعلی را بدون ثنویت به‌تنهایی بجا می‌گذارد. هویت دادن غلط خویش با پدیده‌های غیر خویش مانند جسم و ذهن بدینسان خاتمه یافته و روشن‌شدگی خواهد بود. فرایند تفحص حتماً آسان نخواهد بود. همچنانکه شخص تفحص می‌کند "من کیستم؟" فکرهای دیگر برمی‌خیزند؛ اما همچنانکه اینها برمی‌خیزند شخص نباید با دنبال کردنشان به آنها تسلیم شود، برعکس شخص باید سوال کند "آنها برای چه کسی برخواسته‌اند؟" برای انجام آن، شخص باید به شدت مراقب و هوشیار باشد. با تفحص دائمی شخص باید ذهن را در منشأ خود نگه دارد، بدون اجازه‌ی سرگردان شدن به آن و گم شدن در پیچ و خم فکرها که توسط خودش ساخته شده‌اند. همه روشهای دیگر نظیر کنترل تنفس و مراقبه روی شکل‌های خدا باید به عنوان تمرینات کمکی در نظر گرفته شوند. آنها تا جاییکه به ذهن کمک کنند ساکت و متمرکز شود مفید هستند.

برای ذهنی که مهارت تمرکز را بدست آورده است تفحص خویش تا حدودی آسان می‌شود. با تفحص پیوسته است که فکرها نابود شده و خویش درک می‌شود - واقعیت کامل که حتی خود فکر "من" وجود ندارد، تجربه‌ای که اشاره شده به عنوان "سکوت".

این دراصل آموزه‌ی باگوان رامانا ماهرشی در "من کیستم؟" (Who am I?) است.

من کیستم؟

تمام موجودات زنده همیشه آرزو برای خوشبختی فارغ از شوربختی دارند. هر شخص عشقی بینهایت نسبت به خویش دارد. و فقط خوشبختی دلیل برای عشق است. برای دستیابی به آن خوشبختی که ذات شخص است و در وضعیت خواب عمیق که ذهن وجود ندارد تجربه شده است شخص باید خویش خود را بشناسد. برای آن منظور، مسیر شناخت، تفحص به شکل "من کیستم؟" روش اصلی است.

## 1. من کیستم؟

بدن زمخت که از هفت عنصر [Dhatus] تشکیل شده است، من نیستم؛ پنج اندام حسی، به عبارتی دیگر، حس شنوایی، لامسه، بینایی، چشایی، و بویایی، که موضوعات مربوط به خود، به عبارتی دیگر، صدا، لمس، رنگ، مزه، و بو را دریافت می‌کنند، من نیستم؛ پنج ارگان شناخت، به عبارتی دیگر، ارگان های سخن، تحرک، چنگ انداختن، دافعه و تولید مثل، که همینطور عملکرد خود: سخن گفتن، حرکت کردن، چنگ انداختن، دفع کردن و لذت بردن را دارند، من نیستم؛ پنج هوای حیاتی، نیروی حیات (Prana)، و غیره که به نوبه ی خود پنج عملکرد تنفس و غیره را به عهده دارند، من نیستم؛ حتی ذهن که فکر می‌کند، من نیستم؛ همینطور نابخردی، که فقط موقوف به درک عینیت ها، که در آن هیچ عینیت و هیچ عملکردی وجود ندارد، من نیستم.

## 2. من هیچ کدام از اینها نیستم، پس من کیستم؟

پس از نفی همه ی اشارات نامبرده شده به منزله ی " نه این"، " نه آن"، " نه آن هوشیاری که به تنهایی باقی می‌ماند - آن، من هستم.

### 3. ماهیت هوشیاری چیست ؟

ماهیت هوشیاری، وجود - آگاهی - سعادت است.

### 4. چه زمانی درک حقیقت خویش بدست خواهد آمد ؟

وقتی جهان که آن چیزی است که دیده می‌شود محو شده باشد، آنگاه درک حقیقت خویش که نظاره‌گر است خواهد بود.

### 5. آیا درک حقیقت خویش هنگامیکه جهان باشد (واقعی در نظر گرفته شود) نخواهد بود ؟

این نخواهد بود .

### 6. چرا ؟

نظاره‌گر و عینیتِ نظاره شده همچون طناب و مار هستند. درست همانگونه که درک طناب که زیرلایه است تا زمانی که درک غلط مارِ توهمی برود بروز نخواهد کرد، درست همانگونه هم حقیقت خویش که زیرلایه است مادامیکه باور بر واقعی بودن جهان محو بشود بدست نخواهد آمد.

### 7. چه زمانی عینیت جهانی که دیده می‌شود محو می‌شود؟

وقتی که ذهن که علت تمامی شناخت و تمامی عمل است خاموش شود جهان محو خواهد شد.

### 8. ماهیت ذهن چیست ؟

آنچه که ذهن نامیده می‌شود قدرتی شگرف است که در خویش مقیم است. اوست که باعث می‌شود همه ی فکرها بر خیزند. جدای از افکار، اصلاً چنین چیزی به عنوان ذهن وجود ندارد. بنابراین فکرها، ماهیت ذهن هستند. جدای از فکرها، هیچ هستی مستقلی که جهان نامیده بشود وجود ندارد. در خواب عمیق هیچ فکری، هیچ جهانی نیست. در حالت‌های ( آگاهی) بیداری و رؤیا، فکرها و جهان نیز هستند. درست به همان

ترتیب که عنکبوت تار را از خود بیرون می‌دهد و آن را دوباره در خود عقب می‌کشد، درست به همان ترتیب ذهن، جهان را از خود فرافکنی کرده و آن را دوباره در خود حل می‌کند وقتی که ذهن، از خویش بیرون بیاید، جهان ظاهر می‌شود. بنابراین وقتی که جهان به نظر واقعی برسد، خویش ظاهر نمی‌شود؛ و وقتی که خویش ظاهر شود (بدرخشد)، جهان ظاهر نمی‌شود. وقتی که فرد به طور مداوم در ماهیت ذهن واریسی کند، ذهن خاتمه یافته، خویش را (به عنوان بقایا) بجا می‌گذارد. آنچه که به‌عنوان خویش اشاره می‌شود آتمان (Atman) است. ذهن، همیشه فقط در وابستگی با چیزی زمخت وجود دارد؛ او نمی‌تواند تنها بماند. این ذهن است که جسم لطیف یا روح (Jiva) نامیده می‌شود.

#### 9. طریق تفحص برای درک ماهیت ذهن چیست؟

آنچه که به منزله "من" در این جسم برمی‌خیزد ذهن است. اگر که انسان تفحص کند که فکر "من" در وهله اول کجا در این جسم بروز میکند، باید کشف کند که او در قلب پدیدار می‌شود. آنجا نخستین مکان ذهن است. حتی اگر آدم به طور مداوم "من من" را فکر بکند، به آن مکان هدایت خواهد شد. از تمامی فکرهایی که در ذهن برمی‌خیزند، "من- فکر" نخستین است. فقط بعد از خیزش این است که دیگر فکرها برمی‌خیزند. بعد از پیدایش ضمیر اول شخص است که ضمیر دوم و سوم پدیدار می‌شوند؛ بدون ضمیر اول شخص، دوم و سوم نخواهد بود.

#### 10. چگونه ذهن ساکن میشود؟

با تفحص "من کیستم؟". فکر "من کیستم؟" همه دیگر فکرها را نابود خواهد کرد، و مانند چوبی که برای بر هم زدن آتشی به کار برده می‌شود، در آخر خود (نیز) به نابودی می‌رسد. آنگاه است که درک حقیقت خویش عروج خواهد کرد.

#### 11. هدف به طور دائم حفظ کردن فکر "من کیستم؟" چیست؟

وقتی که دیگر فکرها برمی‌خیزند، آدم نباید آن‌ها را دنبال کند، بلکه باید تفتیش کند " آن‌ها برای چه کسی بروز پیدا کردند؟ " این مهم نیست که چند فکر برمی‌خیزند. به محض اینکه هر فکری برخواست، آدم باید با پشتکار تفحص کند، " این فکر برای چه کسی برخواسته است؟ جوابی که می‌تواند پدیدار شود " برای من " است. پس از آن اگر آدم تفحص کند " من کیستم؟ " ، ذهن به مبدأ خود باز خواهد گشت؛ و آن فکری که برخواسته، ساکت می‌شود. با تمرین مکرر این روش، ذهن مهارت در مبدأ خود باقی ماندن را رشد خواهد داد. وقتی که ذهن، که لطیف است، از راه مغز و اندامهای حسی بیرون برود، شکلها و نام‌های زمخت پدیدار می‌شوند؛ وقتی که در قلب باقی بماند، شکلها و نام‌ها ناپدید می‌شوند. به ذهن اجازه بیرون رفتن ندادن، بلکه او را در قلب حفظ کردن، درون‌گرایی (Antarmukha) نامیده می‌شود. به ذهن اجازه بیرون رفتن از قلب را دادن، به عنوان برون‌گرایی (Bahirmukha) شناخته می‌شود. بنابراین، وقتی که ذهن در قلب باقی بماند، "من" که منشأ همه فکرها می‌باشد خواهد رفت، و خویش که همیشه در وجود است، خواهد درخشید. هر آنچه که انسان انجام می‌دهد، باید که بدون نفسانیت " من " انجام دهد. اگر انسان به این روش عمل کند، همه به مثابه ذات خدا (Siva) پدیدار خواهد شد.

12. آیا هیچ روش دیگری برای ساکت ساختن ذهن نیست؟

به غیر از تفحص خویش، هیچ روش مناسبی نیست. اگر که با روش‌های دیگری بتوان ذهن را کنترل کرد، به نظر خواهد رسید که ذهن کنترل شده باشد، اما دوباره پیش خواهد رفت. به وسیله کنترل تنفس هم، ذهن ساکت خواهد شد؛ اما او فقط تا زمانی که تنفس در کنترل باشد ساکت خواهد بود، و وقتی که تنفس از سر گرفته شود، ذهن نیز دوباره شروع به حرکت کرده و به محض این که به وسیله خاطرات رسوب یافته رانده شود سرگردان خواهد شد. سرچشمه‌ی هر دو، هم ذهن و هم تنفس یکی است. فکر، در واقع ماهیت ذهن

است. فکر " من " ، نخستین فکر ذهن است؛ و آن نفسانیت است. از همان جایی که نفسانیت سرچشمه می‌گیرد، تنفس نیز سرچشمه می‌گیرد. بنابراین، وقتی که ذهن ساکت بشود، تنفس در کنترل است، و وقتی که تنفس در کنترل باشد ذهن ساکت می‌شود. اما در خواب عمیق، اگرچه که ذهن ساکت می‌شود، تنفس باز نمی‌ایستد. این به خاطر اراده خداوند است، به نحوی که جسم بتواند محفوظ باشد و دیگران خیال نکنند که او مرده است. در وضعیت آگاهی بیداری و در وضعیت خویش‌آگاهی (Samadhi)، وقتی که ذهن ساکت بشود تنفس در کنترل است. تنفس، شکل زمخت ذهن است. تا لحظه مرگ، ذهن، تنفس در جسم را حفظ می‌کند؛ و وقتی که جسم بمیرد ذهن، تنفس را به همراه خود می‌برد. بنابراین، تمرین کنترل تنفس، فقط کمکی برای سکوت ذهن است (Manonigraha)؛ او ذهن را نابود نخواهد کرد. همچون تمرین کنترل کردن تنفس، مدیتیشن بر شکل‌های خداوند، تکرار ذکرها (Mantras)، محدودیت غذایی، و غیره، البته کم‌هایی برای سکوت ذهن هستند. از طریق مدیتیشن بر شکل‌های خداوند و از طریق تکرار ذکرها، ذهن، متمرکز می‌شود. ذهن، می‌خواهد که همیشه سرگردان باشد. درست همانگونه که به فیلی که بر تن او زنجیر داده شده که بر بدن نگه دارد، مبادرت به چنگ زدن بر زنجیر و نه بر چیزی دیگر خواهد کرد، درست همانگونه هم ذهنی که با یک نام و شکل مشغول باشد فقط بر آن چنگ خواهد انداخت. وقتی که ذهن، در شکل افکار بی‌شمار گسترده شود، هر فکری ضعیف می‌شود؛ اما وقتی که فکرها حل شوند، ذهن، قوی و متمرکز می‌شود؛ برای چنین ذهنی خودشناسی آسان خواهد شد. از همه قوانین محدودکننده، آنی که مربوط به مصرف غذای تازه و سالم (Sattvic) به مقدار متعادل است، بهترین است؛ با رعایت کردن این قانون، کیفیت متوازن (Sattvic) ذهن رشد خواهد کرد، و این برای خودشناسی مفید خواهد بود.

13. خاطرات رسوب یافته (فکرها) از عینیت ها، همچون امواج یک اقیانوس به نظر بی پایان می‌آیند. چه زمانی همه ی آنها نابود می‌شوند ؟



زمانیکه مدیتیشن بر خویش، بالا و بالاتر صعود کند،  
فکرها نابود خواهند شد.

14. آیا این برای خاطرات رسوب یافته‌ی عینیت  
ها، که از دیر زمان آمده‌اند، آن‌گونه که  
بوده، ممکن است که حل بشوند، و فرد به  
مثابه خویش محض باقی بماند؟

بی آنکه فرد به این شک که " آیا ممکن است یا نه؟ "  
تسلیم شود، باید مُصِرَّانه مدیتیشن بر خویش را حفظ  
کند. حتی اگر که فرد، گناهکاری بزرگ باشد، نباید  
نگران بوده و ناله کند که " آه! من یک گناهکارم،  
چگونه بتوانم نجات پیدا بکنم؟ " آدم باید به طور  
کامل فکر " من یک گناهکار هستم " را از خود سلب  
کرده و فقط بر مدیتیشن بر خویش تمرکز کند؛ آنگاه  
است که باید به طور قطع موفق شود. دو ذهن وجود  
ندارند - یکی خوب و آن دیگری شرور؛ ذهن فقط یکی  
است. این خاطرات رسوب‌یافته‌اند که از دو گونه‌اند -  
مبارک و شوم. وقتی که ذهن تحت تأثیر خاطرات مبارک  
باشد، خوب نامیده می‌شود، و وقتی که تحت تأثیر  
خاطرات شوم، به عنوان بد نگریسته می‌شود. نباید به  
ذهن اجازه داد که در جهت عینیت‌های دنیوی و آنچه  
که دیگر انسان‌ها را نگران می‌کند، سرگردان شود. هم  
از آرزو و هم از تنفر باید اجتناب شود. همه آنچه  
که انسان به دیگران ببخشد، به خود خویشتن بخشیده  
است. اگر که این حقیقت درک شود، کیست که نخواهد  
به دیگران ببخشد؟ وقتی که نفس خود، بروز پیدا  
میکند همه چیز بروز پیدا میکند؛ وقتی که نفس خود،  
خاموش شود همه چیز خاموش می‌شود. به آن اندازه‌ای  
که با تواضع رفتار کنیم، به همان اندازه نتیجه  
خوب خواهد بود. اگر که ذهن در سکوت، رَجعت پیدا  
کند، انسان می‌تواند در هر کجا زندگی کند.

15. تفحص خویش چقدر باید ادامه پیدا کند؟

مادامیکه اثری از عینیت‌ها در ذهن باشد، تا آن  
زمان تفحص " من کیستم؟ " ضروری است. وقتی که  
فکرها بروز پیدا می‌کنند، باید در همان جا و محل

مبدأ خود که حادث می‌شوند از طریق تفحص نابود شوند. اگر فرد بدون وقفه بر تأمل بر خویش، تا اینکه آن خویش بدست آورده شود، تمسک بکند، همین به تنهایی میتواند مؤثر باشد. مادام که دشمنان در درون قلعه هستند، به تهاجم خود ادامه خواهند داد؛ اگر به محض اینکه پدیدار شدند نابود شوند، قلعه به دست ما خواهد افتاد.

#### 16. ماهیت خویش چیست؟

آنچه که در حقیقت وجود دارد، به تنهایی آن خویش است. جهان، روح شخصی و خدا ظواهری در او هستند. همچون نقره ای که در صدف مروارید باشد، این سه بطور همزمان پدیدار شده و بطور همزمان ناپدید می‌شوند. خویش، آن جایی است که مطلقاً هیچ "من - فکری" نباشد و آن "سکوت" نامیده می‌شود. خویش، خود بذاته جهان است؛ خویش، خود بذاته خداست؛ همه شیواست (Siva)، آن خویش است.

#### 17. آیا همه چیز کار خدا نیست؟

بدون آرزو، نیت، یا تلاشی خورشید طلوع میکند؛ و در حضور محض او سنگ جرقه می‌زند، گل نیلوفر شکوفه می‌زند، آب بخار می‌شود، مردم کارهای مختلف را انجام می‌دهند و استراحت می‌کنند. درست همانطور که در حضور آهن‌ربا سوزن حرکت می‌کند، با فضل حضور محض خداوند است که روحها برطبق سرنوشت (Karma) مربوط به خود توسط سه عملکرد (کیهانی) یا عملهای پنجگانه الهی اداره شده و کارهای خود را انجام می‌دهند و سپس استراحت می‌کنند. خداوند هیچ نیتی ندارد؛ هیچ سرنوشتی (Karma) خود را به او متصل نمی‌کند. این همانند فعالیت‌های دنیوی است که بر خورشید اثر نمی‌گذارند یا مانند شایستگی یا عدم شایستگی چهار عنصر که بر فضای نامتناهی اثر نمی‌گذارند.

## 18. از بندگان، کدامیک بزرگترین است ؟

آنی که از خود (نفسانی) برای خویش که خدا باشد صرف نظر کند، ممتازترین بنده است. استوارانه خویشتن دار باقی ماندن، بی آنکه ذره‌ای آزادی عمل به بروز هر گونه فکری به غیر از فکر خویش را دادن، تسلیم خود به خداست. هر قدر از بار مسئولیت را که بر دوش خداوند بیاندازیم، او همه‌ی آن را تحمل میکند. از آنجائیکه آن یگانه برترین قدرت حاکم، همه‌ی فعالیتها را انجام می‌دهد، چرا باید بجای آنکه خود را مطیع او کنیم، فکر کنیم که "من باید اینطور عمل کنم؛ من باید آنطور عمل کنم؟" وقتی که میدانیم که قطار همه‌ی بار را حمل میکند، چرا باید مایی که با آن سفر میکنیم، با ننگ داشتن چمدان کوچک خود بر بالای سرمان رنج ببینیم، بجای آنکه آن را پایین آورده و آسوده و راحت باشیم؟

## 19. عدم - دل بستگی چیست ؟

وقتی که فکرها برمی‌خیزند، نابود کردن کامل آنها بدون بجا گذاشتن هیچگونه بقایایی در همان محل پیدایش آنها عدم - دل بستگی است. درست همان گونه که خواص سنگی را به کمر خود بسته، در اعماق دریا غوطه‌ور شده و مرواریدها را برمی‌دارد، درست بدین‌گونه هم هر کدام از ما باید که دارای موهبت عدم - دل بستگی بوده، در عمق خویشتن غوطه‌ور شده و خویش - مروارید را به دست آوریم.

20. آیا برای خداوند و استاد معنوی (Guru) امکان‌پذیر نیست که بر رهایی یک روح تأثیر گذار باشند؟

خدا و استاد معنوی فقط راه رهایی یافتن را نشان خواهند داد؛ آنها از خود، آن روح را در وضعیت رهایی نخواهند برد. در حقیقت، خدا و استاد معنوی متمایز نیستند. درست همانطور که طعمه در آرواره‌های پلنگی به دام افتاده و هیچ راه گریزی ندارد، درست همان‌گونه نیز، آنانی که درسایه‌ی نظر لطف استاد معنوی آمده باشند، به وسیله او نجات

یافته و گمراه نخواهند شد؛ با اینوصف، هر کس باید با تلاش خود، که به وسیله استاد معنوی یا خدا نشان داده می‌شود، طریق را دنبال کرده و رهایی را به دست آورد. انسان میتواند خویشتن را فقط با چشم شناخت خود، و نه با چشم کسی دیگر بشناسد. آن کسی که راما (Rama) نام دارد آیا به کمک یک آینه برای دانستن اینکه او راما (Rama) است نیاز دارد؟

21. آیا برای کسی که اشتیاق رهایی را دارد، بررسی ماهیت طبقات (Tattvas) ضروری است؟

درست به همان نحو که بازرسی کردن زباله ای که باید به طور کلی به دور انداخته شود بیهوده است، درست به همان‌گونه نیز برای آن کسی که در طریق خودشناسی است شمردن و به زیر ذره بین بردن ویژگی‌های طبقات (Tattvas) که خویش را در پرده خفا نگه می‌دارند، به‌جای اینکه همه آن‌ها را به طور کلی دور بیندازد، بی‌ثمر است.

22. آیا هیچگونه تفاوتی میان حالت آگاهی بیداری و رؤیا (خواب دیدن) نیست؟

حالت آگاهی بیداری، بلند و یک خواب، کوتاه است؛ به غیر از این هیچ تفاوتی نیست. درست همان‌گونه که رویدادهای حالت بیداری، در حالیکه بیدارید به نظر واقعی می‌آیند، درست به همان‌گونه هم آن‌ها در یک رؤیا به نظر واقعی می‌آیند. در خواب دیدن (رؤیا) ذهن، جسم دیگری را بخود میگیرد. هم در حالت آگاهی بیداری و هم در حالت آگاهی خواب، فکرها، نام‌ها و شکل‌ها بطور همزمان ظاهر می‌شوند.

23. آیا خواندن کتاب برای آنانی که آرزوی رهایی را دارند هیچگونه فایده‌ای دارد؟

همه متون می‌گویند که برای به دست آوردن رهایی، آدم باید ذهن را به سکوت تسلیم کند؛ بنابراین درس‌هایی آن‌ها این است که ذهن باید در سکوت تسلیم گردد؛ یک بار که این درک شود، هیچ نیازی به خواندن بی‌پایان نیست. برای ساکت کردن ذهن، آدم

باید فقط در درون خویشتن تحقیق کند که خویش خود چیست؛ چگونه می‌توان این جستجو را در کتابها انجام داد؟ آدم باید خویش خود را با چشمان بصیرت خود بشناسد. خویش، در درون پنج لایه است؛ اما کتابها بیرون از آنها قرار دارند. از آنجایی که آن خویش را باید با در نظر نگرفتن آن پنج لایه تحقیق کرد، بی‌فایده است که او را در کتابها جستجو کرد. زمانی خواهد رسید، وقتی که آدم باید همه آنچه را یاد گرفته است به دست فراموشی بسپارد.

## 24. خوشبختی چیست؟

خوشبختی، خود ذات خویش است؛ خوشبختی و خویش، متفاوت نیستند. هیچ خوشبختی ای در هیچ عینیتی از جهان نیست. ما به وسیله جهالت خود تصور می‌کنیم که خوشبختی از عینیت‌ها مشتق می‌شود. وقتی که ذهن، برون‌گرا شود، بدبختی را تجربه می‌کند. در حقیقت، وقتی که آرزوهای او برآورده می‌شوند، به محل منشأ خود بازگشته و خوشبختی را که آن خویش است لذت می‌برد. به همین نحو هم، در وضعیت‌های آگاهی خواب، خویش‌آگاهی (Samadhi)، اغما، و وقتی که عینیت آرزو شده، به دست آورده شود یا موضوع مورد انزجار برطرف گردد، ذهن درون‌گرا شده، و خویش-خوشبختی محض را لذت می‌برد. بدین‌سان ذهن، به طور متناوب و بدون قرار از خویش خارج گشته و به او باز می‌گردد. در زیر درخت، سایه لذت‌بخش است؛ در فضای باز، گرما سوزناک. شخصی که در تابش خورشید به بیرون رفته باشد، وقتی که به سایه برسد، احساس خنکی می‌کند. کسی که به بیرون رفتن از سایه در تابش آفتاب ادامه داده و بعدش به سایه بازگردد، یک ابله است. یک انسان دانا به طور دائمی در سایه می‌ماند. به همین نحو هم، ذهن انسانی که حقیقت را بشناسد برهما (Brahman) را ترک نمی‌کند. ذهن جاهل، اما برخلاف آن، در جهان گردش کرده، احساس بدبختی کرده، و برای زمانی کوتاه، برای تجربه کردن خوشبختی به برهما باز می‌گردد. در حقیقت، آنچه که جهان نامیده می‌شود فقط فکر است. وقتی که جهان ناپدید شود، به معنایی دیگر، وقتی که هیچ‌گونه فکری نباشد، ذهن

خوشبختی را تجربه می‌کند؛ و وقتی که جهان پدیدار گردد، او در بدبختی سیر می‌کند.

## 25. شناخت - بصیرت (Jnana Drishti) چیست؟

ساکت باقی ماندن، آن‌چیزی است که شناخت-بصیرت نامیده می‌شود. ساکت باقی ماندن، حل کردن ذهن در خویش است. توانایی انتقال و دریافت افکار (Telepathy)، توانایی دانستن گذشته، حال و رویدادهای آینده و توانایی روشن بینی، شناخت-بصیرت را تشکیل نمی‌دهند.

## 26. رابطه‌ی میان شناخت و بی‌آرزویی چیست؟

بی‌آرزویی شناخت است. این دو، متفاوت نیستند؛ آن‌ها یکی هستند. بی‌آرزویی، بازداشتن چرخش ذهن به سمت هرگونه عینیت خارجی است. شناخت معنایش عدم پیدایش هر گونه عینیتی است. به معنایی دیگر، جستجو نکردن چیزی به جز آنچه که خویش است، عدم دلبستگی یا بی‌آرزویی است؛ ترک نکردن خویش، شناخت است.

## 27. تفاوت میان تفحص و مدیتیشن چیست؟

تفحص، حفظ کردن ذهن در خویش را بر می‌گیرد. مدیتیشن، فکر اینکه خویش خود، برهما (Brahman)، وجود-آگاهی-سعادت است را شامل می‌شود.

## 28. رهایی چیست؟

تفحص در ماهیت خود که در اسارت است، و درک حقیقت ذات واقعی خود، رهایی است.