

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآآد



آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد
آوم آوم آوم

با آرزوی سعادت برای همه این کتاب را شروع می‌کنیم.

دانش این اوپآنیشآد به این نظر است که ما همه به دنیای باقی تعلق داریم.
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد.

این دانش با کوشش سوامی‌ها و عارفان بین مردم پخش شده است و پخش می‌شود و پخش خواهد شد.

این نوشته و کتاب برای تدریس نیست چون در این مسیر معلم هم شاگرد است.

اوپآنیشآد چیست؟

اوپآنیشآد یک قسمت از ودا است.

ودا از کلمه سانسکریت وید می‌آید و معنی آن دانش و درک دانش است. در اینجا باید گفت که تصور ما از دانش.

و برای این تصور دانش یک کلمه در سانسکریت وجود دارد پرامآنا یعنی تصور دانش. این کلمه یادداشت شود.

با چشم‌هایمان می‌بینیم بنابراین، چشم می‌شود پرامآنا یک کتاب می‌تواند پرامآنا باشد و در ودا تصور از دانشی به خصوص می‌باشد.
برای دانستن پایتخت ژاپن شما به ودا مراجعه نمی‌کنید.

ودا برای دانستن موضوعاتی هست که شما برای آنها جوابی نمی‌توانید پیدا کنید. موضوعاتی که با اشیا و وسایلی که در اختیار دارید نمی‌توانید درک کنید. هر چیزی که می‌توانیم خودمان با لمس کردن یا اندازه‌گیری برای خودمان درک کنیم، موضوع ودا نیستند یا همچنین موضوعاتی که شما می‌توانید از طریق نتیجه‌گیری درک کنید.

مثل دودی که از دور دیده می‌شود و شما آن دود را نشانه آتش حساب می‌کنید. به عبارتی دیگر، نتیجه می‌گیرید که آن دود از آتشی بر آمده است.

دانش ودا برای تصور دانشی است که با نتیجه‌گیری و یا وسایل اندازه‌گیری آنها را نمی‌توانید کسب کنید. مثل زندگی بعد از مرگ. این سوال را ما نمی‌توانیم به صورت صد در صد جواب بدهیم حتی با به کار گرفتن تمام دانش و وسایل اندازه‌گیریمان و برای درک این دانش به ایمان نیاز داریم.

چون بدون ایمان شما حتی اندازه‌گیری هم نمی‌توانید بکنید. شما به چشمان خود به دست‌ها و گوش‌های خودتان باید ایمان داشته باشید تا بتوانید آنها را به کار بگیرید. ودا به من می‌گوید من کی هستم چون خودم را حداکثر در آینه می‌بینم و آن نیز حقیقی نیست.

اوم آمریتا بیندو اوپائیشاد

در ما یک ضمیر ناخودآگاه یک باطن وجود دارد که قابل رویت نیست. پس ودا یعنی تصور دانش راجع به وجود حقیقی من، یعنی تصور آدی آتما یا باطن من است. دانش باطن که بدون فعالیت است را آدی آتما شاسترا می‌گویند. و تصور این دانش بدون فعالیت راجع به آدی آتما را نیانا کانتا می‌نامند. و دانشی که وجود خارج ما را با فعالیت نشان می‌دهد را کارما کانتا می‌نامند.

مثال: برای دانستن اینکه شما مرد یا زن هستید نیاز به حرکت و یا فعالیتی نیست. این دانش آدی آتما (خود حقیقی) را دانش نیانا کانتا مینامند. فقط دانش آن کافیت شما نباید فعالیت انجام بدهید. ولی برای دانستن اینکه آیا باران می‌آید یا نه؟ باید از پنجره به بیرون نگاه کنید. فقط دانش راجع به باران کافی نیست. شما باید فعالیت انجام بدهید و از پنجره نگاه کنید. و به این نوع دانش می‌گویند کارما کانتا. دانشی را که نیاز به هیچ حرکتی یا فعالیتی ندارد را نیانا کانتا می‌نامند چون اینجاست و در درون ماست و به این روش دانش می‌گویند اوپائیشاد. دانش راجع به باطن ما.

اوپا ... می رودپیش معلم، نزدیک می شود، نه از طریق فیزیکی

نی ... یعنی تصور منیبت

نی شا یانا ... یعنی ناپدید شدن

شاد ... یعنی قطعاً

اوپائیشاد یک نیانا کانتا است. و به معنی

رفتن صادقانه پیش یک معلم عرفانی، منیت را به طور قطعی پاک میکند است

آمریتا بیندو اوپادیشاد

بیندو ... نقطه کوچک، قطره یا عصاره

آمریتا ... باقی زندگی باقی

آمریتا بیندو ... عصاره زندگی باقی، قطره زندگی باقی، روزنه، پل به زندگی باقی.

و چون این عصاره قطره ای بیش نیست، با احتیاط استفاده شود. و هدر نرود.

قبل از شروع به خواندن اوپائیشاد یک دعا یا شانتی مانترا را بخوانیم.

مانترا یعنی ذکر.

آوم آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

مآنترآ ... از دو کلمه تشکیل میشود، مآنآ و ترآیته.

مآنآ ... یعنی آنچه را که میگویى باور هم می کنى.

ترآیته ... یعنی آنچه شما را حفظ میکند.

مآنآ یعنی باور آن چیزی که میگویى وقتی آن را درک کردى. بنا بر این شآنتى مآنترآ نباید به

صورت مکانیکی ذکر شود. باید آن را فهمید و با ایمان آن را ذکر کرد.

شآنتى یعنی به آرامش رسیدن.

باید بدانیم که شآنتى مآنترآ مسائل را حل نمى کند، بلکه آنها را از شما دور مى کند. برای مدتی کوتاه که بتوانید دانش کسب کنید.

مسائل زیاد هستند ولی خود شخصی ما، یعنی این من بزرگترین مسئله است. با یک فکر مى توانیم خودمان را بر هم بریزیم.

مثلاً: اجاق گاز را خاموش کردم یا خیر؟ همین کافی است که ۱۵ دقیقه افکارتان از درس دور شود. با آمدن این افکار ما قادر به رسیدن به آرامش نیستیم.

با خواندن شآنتى مآنترآ مى خواهیم دعا به درگاه الهى کنیم و بخواهیم که در این زمان درس به ما آرامش از مسائل را عطا فرماید.

خواندن شآنتى مآنترآ همگانی است یعنی هم برای معلم و هم برای شاگرد. خواهشى که بتوانیم خودمان را برای درس آماده کنیم.

مسائل مى توانند بعداً بی آیند. چون زندگى بدون مسائل وجود ندارد ولی در زمان مراقبه و کسب دانش با شآنتى مآنترآ آنها را از خودمان دور نگه میداریم تا به عمق حقیقت درونیمان دست یابیم.

آوم
آمریتا بیندو اوپانیشاد

اه ای خدا

از چشمهایمان و گوشهایمان حفاظت کن و آنها را برای سعادت باز کن
بگذار وجودمان با این دانش، عبادت به سوی تو باشد (وجود یعنی عقل، ذهن و بدن)

بگذار در راه سعادت حرکت کنیم

خدایا من را از تمام افکار محفوظ بدار

بگذار خورشید تابانت عقل من را تحت شعاع خود قرار دهد

بگذار ذهن مان به دل راه بگشاید و ما را از درد و مهنت دور نگهدار

به ما دانش درونی عطا فرما

آوم شآنتی شآنتی شآنتی

(شآنتی برای: بدن، ذهن و عقل)

برای این لحظه که بتوانیم دانش نیانا گانتا را کسب کنیم.

جسم فزیکي ما از وضعیت مادر بیداری شکل میگیرد. شبیح یک کریستال شفاف، اگر در کنار رنگ قرمز قرار بگیرد، قرمز نشان داده می شود ولی قرمز بودن کریستال حقیقی نیست و تنها در آن وضعیت قرمز نشان داده می شود.

ما وقتی فکر می کنیم در وضعیتی، پرشده از افکار قرار می گیریم و افکار سایه ای روی وجود حقیقی ما می اندازد. وگر نه ما وجودمان سات جیت آنآندا است.

سات یعنی حقیقت ، چیت یعنی روح ماورایی والا و آنآندا یعنی سعادت. حقیقت ماورایی و الهی سعادت مند.

و این در خواب عمیق اتفاق می افتد. ما در خواب عمیق نمی دانیم که ما آیا مرد هستیم یا زن و یا چه سنی داریم و در کجا هستیم.

آوم آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

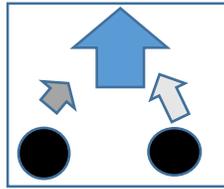
به طور کلی در بحث و صحبت یادگیری چهار نوع روش وجود دارد:

(۱) وادآ، (۲) چآلیآ، (۳) ویتآندآ، (۴) سآم وادآ.

- وادآ یعنی هم فکری و هم افزایی، دو نفر که هر کدام دانشی دارند و واقعاً با صداقت میخواهند دانش خود را با کمک هم دیگر بالاتر ببرند و از هم دیگر استفاده کنند و به درک بالاتر و حل یک مطلب برسند.

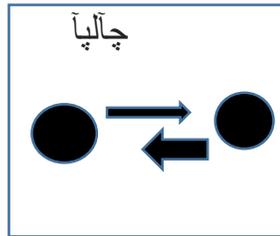
(تآتوآ بوبوتسوکآتآ یعنی واقعیت، آرزو، بحث یا آرزوی بحث واقعی.)

وادآ



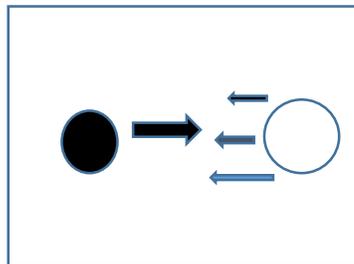
- چآلیآ یعنی: یک فرد یک عقیده ای دارد و فکر می کند که درست است و یک فرد دیگر هم یک عقیده ای دارد و او هم فکرمی کند که عقیده اش درست است. ولی هر دو می خواهند حرف خودشان را به فرد مقابل تهمیل کنند و بگویند که حرف من درست است و شما اشتباه می گوئید.

چآلیآ



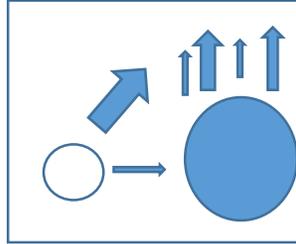
- ویتآندآ یعنی: در این حالت یک فرد هر چیزی که طرف مقابل می گوید اشتباه محسوب میکند و وقتی فرد مقابل میپرسد خوب من اشتباه می گویم، درستش چیست؟ آن فرد می گوید، نمی دانم.

ویتآندآ



آوم آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

- سآموآدآ یعنی: رفتن فردی نزد معلم و استاد که از او چیزی یاد بگیرد. در این حالت از استاد سوال هم می شود، که چرا اینچنین و نه انچنین؟ ولی این سوال فقط برای بالا بردن دانش فرد است نه برای بالا بردن دانش استاد. مثل آرجونا و کریشنا. گفتگوی کریشنا با آرجونا سآم و آدآ است.



سآموآدآ

گفتگوی در دو حالت چآلپآ و ویتآندآ رنج آفرین هستند، (رآجآسیک) چالشگر و (تآمآسیک) نآپآک.

و دو حالت و آدآ و سآموآدآ (سآتویک) پاک هستند.

در آمریتآ بیندو اوپآنیشآد سوال وجود ندارد. فقط جوابها وجود دارند.

پس چه کسی آمریتآ بیندو اوپآنیشآد را درک می کند؟

کسی که سوال داشته باشد.

**Mano hi dvidham proktam suddham casuddham eva ca,
Asuddham kamasankalpam suddham kamavivarajitam**

منوهی دویدهم پروکتَم شودهم چاشودهم اوآ چآ
اشودهم کامآ سانکالپا شودهم کامآ وی ورجیتام

ذهن در واقع دو نوع است پاک و نا پاک

اینجا سخن از ذهن است، نه از وجود باطن و ماورایی ما.

ذهن چیست؟

ذهن یک رشته بی پایان از اطلاعات است که در حرکت هستند. خط ارتباط بین حسها و عقل. یا خبر از حسها به عقل می برد یا فرمانی را از عقل به وسائل حس کننده با خود حمل می کند. مثل یک رودخانه که از دو طرف محدود است. و این ذهن است که فکر می کند این من هستم. این بدن من است و عقل من هم این را ثابت می کند. این ذهن است که دور و برش را به صورت وجود خارجی دیگر می بیند. این ساعت است، این ماشین است، این درخت است... و آنها من نیستند. به این نوع نگرش، نگرش ذهنی می گویند.

- ذهن وجود خود را که حاصل از این نوع نگرش است، به عنوان باطن خود حساب می کند. یعنی من ظاهری، من است، پای من، دست من، چشم من و... و دیگر اشیاء، اشیاء دیگر هستند، نه او.

- نوع نگرشی که فرد کالبد خود را به عنوان باطن خود حساب کند را **آناتمانی آتما بودهی** می گویند.

- و دانشی را که شناخت حقیقت در جهان و ارتباط آگاهی فردی با آگاهی یا حقیقت هستی را توصیف می کند را **جاگاتی ساتیا بودهی** می گویند.

این افکار هستند که مثل آب در رودخانه جاری هستند و حرکت می کنند.

شودها یعنی پاک: این حرکت افکار می توانند پاک باشند به عبارتی دیگر **ساتویک** (آرامش درک باطن)

یا
آشودها یعنی چالشگر یا ناپاک به عبارتی دیگر **رجاسیک** (تحرك، آرزو، حرس، تمایل) و
تاماسیک (تنبلی، نادانی، بر عکس ساتویک و رجاسیک)

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

کآمآ سآنکآلیآ از کلمات سآمیآک یتی کآلیآنآ تشکیل شده، یعنی آرزوی به وقوع پیوستن خوشنودی

تقلا و حرکت به شما خوشنودی می دهد. هر کجا خوشنودی پدیدار شود کآلیآ یعنی آرزوی به وقوع پیوستن خوشنودی نیز می آید.

سآنکآلیآ از نادانی می آید. و خوشنودی آور است. لذت آور است. خوشنودی ها را میتوان شکل داد و ترویج شان داد. آگهی های بازرگانی این خوشنودی ها را هر روز در ما ترویج می دهند. فلان چیز را بخريد و خوشبخت شويد. و ما با یک آه عمیق، درون خودمان این را ترویج می دهیم و بعد آرزوی آن را می کنیم. و به مُرورِ زمان با عادت دادن و ترویج دادنِ پی در پی، آن خوشنودی عادی می شود.

ولی با تمام این حرفها، این ذهن است که قادر است ما را به باطن مان راهنمایی کند. آنچه که ماورای ذهن است را ما تا درگاه حقیقت تنها با ذهن می توانیم پیدا کنیم. ذهن یک وسیله است. و باید این وسیله را عالی کنیم و برای کارایی، آن را صیقل بدهیم.

با پاک کردن ذهن و تمیز کردن آن به انطرف ذهن، یعنی باطن می رویم.

- جاگاتی ستیا بودهی یعنی پاک، شودهآ، ساتویک
- آنآتمآهی آتمآ بودهی یعنی ناپاک آشودهآ، رجآسیک و تمآسیک
از سآنکآلیآ آرزو کآمآ ، بوجود می آید.

**Mana eva manushyanam karanam bandhamokshayoh
Bandhaya vishayasaktam muktam nirvisayam smrtam.**

مانا اوا منوشینم کارانام بندهموکشایو
بندھیآ ویشایاساکتام موکتام نیرویسایم سمرتام

ذهن خودش و تنها دلیل بندگی و آزادی است
ذهن وابسته به اشیا، اسیر و ذهن عاری از میل به اشیا آزاد است

چون ذهن دو حالت دارد، پاک و یا ناپاک. شوندها و اشوندها و این بستگی به ما دارد که چگونه از ان استفاده کنیم.
و این بسیار عالی است چون برای ما راهی وجود دارد که خودمان بتوانیم حرکات ذهن را هدایت کنیم.
وقتی ذهن درگیر اشیا می شود، آن شیء را هدف قرار می دهد و ما را با آرزوها مواجه و آن آرزوها را تولید می کند.

سانکالپا را میتوان گفت لذت شادی آفرین. که از آن:

- (۱) کاما یعنی آرزو
- (۲) کرودا یعنی خشم، آرزویی که بدست نیاید علاوه بر حسرت، خشم تولید می کند
- (۳) لوبها یعنی طمع، آرزویی که بدست آمده را بیشتر و بیشتر میخواهد. حرص و زیاده خواهی را سوق می دهد.
- (۴) موها یعنی توهم: گرایش، تمایل یا علاقه شدید و افراطی فردی که به یک آرزو برسد و سبب فراموش کردن کُلّ شود.
- (۵) مادها یعنی غرور که بعد از بدست آوردن آرزو پدیدار می شود
- (۶) ماتساریا یعنی حسادت: وقتی پدیدار می شود که فردی به یک آرزو دست نیافت باشد ولی دیگری دست یافته باشد.

بدین ترتیب ذهن همیشه درگیر اشیا است و برای آزادی ذهن باید ذهن را از اشیا خالی کنیم.

با پُر بودن ذهن از سانکالپا (لذت)، کاما (آرزو)، کرودا خشم، لوبها (طمع)، موها (توهم)، مادها (غرور) و ماتساریا (حسادت) که بعد از لذت بردن از آرزو سرچشمه می گیرند، برای آزادی دیگر جایی نمی ماند چون از این ۶ + ۱ احساسات پر شده است.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

برای آزادی ذهن باید ذهن را پاک کنیم، ذهن بدون اشغالِ اشیا. و انوقت است که شما ذهن را برای آزادی و رهایی می توانید استفاده کنید.

Yato nirvishayasyasya manaso muktirishyate,
ato nirvishayam nityam karyam mumukshuna.

یآتو نیرویشآ یآسیآسیآ مآنآسو موکتیریشیته
آتو نیرویشآیآم نیتیآم کآرآیآم موموکشونآ

چون ذهن که با اشیأ درگیر نیست،
آمدگی آن را دارد که به رهایی برسد.

تمام راههای عرفانی برای آزادی از این هفت حالت ذهن هستند.
حال چگونه به آن پاکی ذهن برسیم؟

با روش های:

- ۱- بآکتی یوگآ یعنی رعوف شدن قلب و تسلیم خود به پروردگار
- ۲- کآرمآ یوگآ یعنی کار با چشم پوشی کردن از نتایج آن، کار در راه رضای خدا.
- ۳- رآجآ یوگآ یعنی نظم دادن به رفتار، کردار و ذهن
- ۴- نی یآنآ یوگآ یعنی کسب دانش الهی

یوگآ یعنی وسیله ای که این هفت حالت را از ذهن پاک می کند.
روشهای یوگآ وسیله برای رسیدن به هدف است.

در آزاناها (حرکات یوگآ) در پرآنآیآم (تمرینهای تنفسی) و مراقبه سعی بر این است که ذهن درگیر هیچ اشیای نشود.

در نی یآنآ یوگآ با دانش به صورت منطقی ذهن را پاک میکنیم.

مثلاً:

در اشیأ لذتی وجود ندارد. چرا؟

- (۱) چون اگر از آن بیشتر داشته باشید باید لذت آن هم بیشتر شود. ولی در واقعیت اینطور نیست.
- (۲) اگر خوشبختی در شیئی وجود داشته باشد، پس همه باید آن شیئی را بیسندند. ولی در واقع خوشبختی در اشیأ برای هر کس متفاوت است. و این نشان دهنده غیر واقعی بودن آن است. چای قهوه... حتی پول. تا موقعی که حتی عاشق خودمان باشیم، خودمان نیز منشع لذت می شویم.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

٤

Nirasta vishayasangam sannirudham mano hrđi,
Yada yatyatmano bahavam tada tatparamam padam.

نیرآستآ ویشآیآسآنگآم سآننیرودهمآ مآنو هرڈی،
یدآ یآتیآتمآنو بآوآم تآدآ تآتپآرآمآم پآدآم.

وقتی از مشغول شدن با اشیأ دست بکشیم، آزاد می شویم،
وقتی ذهنمان را کنترل کنیم، باطن ماورایی می آید.

آن چه زمانی است؟
آن زمانی که ذهن از سآنگآلیآ (لذت)، گآمآ (آرزو)، كرودآ خشم، لوبهآ (طمع)، موها (توهم)،
مآدهآ (غرور) و مآتسآریآ (حسادت) خالی بشود.
این یک راه است و باید به مرور طی شود. هر قدر که می توانید، در حد توانایی مان ذهن را پاک
کنیم و درک کنیم که ما این اشیأ نیستیم، من این نیستم، من باطن هستم.

اول باید این فهمیده شود و بعد از آن پیروی کرد.
که این من چه چیزی است که در عالم خواب عمیق نه حسی دارد و نه فکر میکند
ولیکن هست چون نمرده است.

پس باید از طریق گوش دادن، فهمیدن و درک کردن اوپانیشاد ادامه دهیم

<i>Hrđi niasana</i>	<i>manana</i>	<i>Savana</i>
هردی نیآسانا	مآنآنآ	سآوآنآ
سوم درک کردن	دوم فهمیدن	اول گوش دادن

و اینکه چه چیز باید درک شود؟

من براهمان وجود ابدی و الهی هستم.

آهام برآهمآسمی

من براهمان هستم

باطن باقی

ایا دوست من هم براهمان است؟ بله، همه چیز برآهمآن است.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

پس

پرهیز از ۶+۱ سآنکآلیآ

از طریق چہار روش یوگآ

تا برسیم به سه، گوش دادن، فهمیدن و درک کردن

تا بعد برسیم به یک شدن و یگانگی آہآم برآہمآسمی

ہر کسی کہ این را میخواند قادر بہ رسیدن بہ عالم باقی و آگاہی است. فقط باید تلاش کند.

با مشغول بودن ذہن کہ با اشیآ از طریق سآنکآلیآ درگیر ہستند، ذہن تمام مدت در حالت چالش بسر می برد. ولی وقتی سآنکآلیآ را از ذہن خارج کردیم انوقت ذہن آمادہ است کہ بہ درون خود برود و خود حقیقی را درک کند.

با گوش دادن این مطلب از زبان گورو یا استاد عرفانی، ذہن کمی در خود فرو می رود چون گورو از طریق قدرت بیان مثل آہن ربا می ماند ولی کوتاہ مدت. این سآوآنا است. ولی وقتی مدتی با استاد عرفانی باشید می توانید خودتان آن را درک کنید و آہن ربایی بشوید. و بہ **مآنآنا** برسید. استاد فقط اولش می تواند بہ شما کمک کند. باقی راہ، بہ خود فرد مربوط می شود. بعد از **مآنآنا**، فهمیدن فرد باید این مطلب را خودش تجربہ کند و بہ درون خود برود. این دانش نیآنا است و درک یا ہردی نیآسانا .

با کمی پیش روی راضی نشوید. تا آخر پیش بروید.

**tavad-eva niroddhavyam yavat hrđi gatam kshayam,
etajjanam ca dhyanam ca sesho nyayasca vistarah.**

تاوآی-اوا میرودهاوآوم یاوات هردی گاتام کشایام
اتاجانام چا دهیام چا سشو نیایاسچا ویشتاراه

ذهن باید فقط تا زمانی که در قلب حل شد، مهار شود،
این دانش است و مراقبه، باقی توضیحات و منطق

تا رسیدن به این مرحله، زحمت بکشید و ادامه دهید.

اولش وقتی کسی در راه مراقبه قدم بر میدارد، اتفاقات و چیزهای زیبایی برایش رخ می دهند. ذهن آنوقت خوشحال می شود و شروع می کند به لذت بردن و به زودی اشباع می شود. جالب اینجاست که در زندگی مادی اگر اندک چیزی بدست بیاوریم اصلاً به این زودی راضی نمی شویم ولی در پیشرفت در مراقبه سریع رضایت بر ما قلبه می کند. خیر، شما باید پیش بروید تا به حل ذهن در قلب برسید.

تا حل شدن ذهن در قلب و پایان یافتن آن با مقاومت‌هایی مواجه می شوید.

لیبر ستوپر.... خواب آلودگی

ویکشپا..... چالش و تقلا

کاشایا..... موانع بی شکل، تاریکی

راساسوآدا..... خوشنودی عمیق

این حالتها در مراقبه رخ می دهند.

وقتی مراقبه را شروع می کنید، ذهن فکر می کند چون شما دارید ذهن را آرام می کنید حتماً می خواهید بخوابید و شما خواب آلود می شوید. چون به این عادت دارد. بعضی وقتها مراقبه تبدیل به خواب می شود و شما فکر می کنید که مراقبه کردید. در این حالت شما مراقبه نمی کنید. لیبر. از

آوم آمریتا بیندو اوپانیشاد

خواب بلند شوید و با یک فکر آهام بارآهمآسمی، من برآهمآن هستم، من باطن هستم و ابدی هستم ذهن را بیدارنگه دارید.

در ویکشپا ذهن می خواهد به چیزهای دیگر فکر کند، مثل روزنامه امروز را خواندم یا نه؟ یا بازی فوتبال چند چند شد؟ ووووو به ذهن بگویند اینها همه به خاطر سانکالپا است در آن هیچ چیز جالبی نیست چون شما اینها را چندین بار دیدید و شنیدید و شما با آن ارضا نشدید، پس آرام بگیر ای ذهن. بگذار به مراقبه برسیم.

کاشایا به تاریکی رسیدن. در اینجا شما مانع را نمی بینید مثل قهوه یا چایی و این مانع شکل ندارد. به مراقبه خود فکر کنید و آهام برآهمآسمی را تکرار کنید.

راساسوآدا وقتی از مانع کاشایا عبور کردید به راساسوا میرسید. مملو از لذت، پراز حس عالی بودن. هنوز شما در سایه دنیای باقی هستید. سویکال پاسامادهی. هنوز شما در سامادهی مراقبه کامل نیستید. چون در این مرحله هنوز "من" وجود دارد که لذت میبرد و دنیای باقی که در آن مراقبه می کنید. و آن "من" دارد لذت می برد و مانع وصل شدن شما به دنیای باقی می شود چون شما دارید از دنیای باقی لذت می برید. هنوز واقف به دنیای باقی نشدید. باید حتی آهام برآهمآسمی از بین برود و باید از راساسوا هم عبور کرد.

نیانآ دانشی است که تجربه شده.

این دانش در کتاب یا در دستورالعملها نیست. نیانآ دانشی است که باید تجربه شده است. فقط ذهن را آرام کردن مراقبه نیست. مراقبه یعنی وقتی که ذهن در درون قلب حل شود.

Niva cintyam na cacintyam na cintyam cintyam-eva tat,
Pakshapata-vinirmuktam brahma sampadyate tada.

نیوا چینتیام نا چاچینتیام نا چینتیام چینتیام-اوا تات،
پاکشاپاتا-وینیرموکتام براهما سامپادیات تادا

نه به آن فکر می کنی نه به آن فکر نمی کنی و نه فکر می کنید که به دنیای باقی وارد شدید
چون هر کس به کمال باقی برآهمان برسد عاری از جزگرایی می شود.

وقتی وارد مراقبه می شویم "من" به مراقبه فکر می کند. ولی مراقبه شیئی نیست که آن را کسب کنید. این حقیقت درون شما است که باید درک شود. و حتی نباید به آن حقیقت توجه خاصی کرد بلکه هدف بودن آن است. عاری از جزگرایی. شما هستید. شما برآهمان هستید. توجه شود شما به برآهمان نمی رسید، شما برآهمان هستید.

در اول "من" فکر می کند که حقیقت این جسم است و این بدن ولی بعد از درس ودانتا می داند که این یک نادانی است و جسم و بدن "من" نیستند. من باقی هستم و برآهمان ولی در برآهمان دوباره شما هم بدن هستید و هم برآهمان و من. چون برآهمان همه چیز را در بر می گیرد.
برای نادان، بدن و جسم "من" است.

در برآهمان بدن و من و باقی همه با هم هستند. همه اشیاء و همه با هم هستند.

تا اینجا آن دانشی را که برای رسیدن به دنیای باقی و درون نیاز است توضیح داده شد. هدف از اول اوپانیشاد تا الان این راه است.

- در ذهن یک پایه اساسی نادانی وجود دارد. به این حالت که جسم مان و اشیاء را حقیقی می پنداریم.
- ذهن ما ناپاک است. به دلیل سانکاپا، کاما، کرودا، لوبها، موها و ماتسریا
- وقتی ذهن پاک شد. از طریق کارما یوگا، باکتی یوگا، رجا یوگا و نینانا یوگا

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

- بعد از پاک شدن ذهن از سائکالپا باید از طریق گوش دادن به فهمیدن برسیم و بعد به درک کردن و در نیاسانا برسیم که ذهن به درون هدایت شود و در انجا از دنیای باقی جذب شود.
- تا به دنیای یگانگی، وحدت، باقی و عاری از جزگرایی ختم شود آهآم برآهمآسمی. و ذهن به پایان می رسد.
- در این راه به چهار مانع بر میخوریم. خواب آودگی، چالش و تقلا، تاریکی، احساس خوشحال بودن در مراقبه. در حالت آهآم برآهمآسمی تمام دنیا در درون است و وصل به همه اشیا و دنیا، حتی جسم و بدن همه چیز یکی می شود. عاری از جزئیات.

Svarena sandhayt yogam asvaram bhavayetparam,

Asvarenanubhavana bhavo va bhava isyate

سورنا سادایت یوگام آسوارام باوآیتپارام

آسورنانبوآونا باؤ و آ باؤ یشیته

(این سوتر آ رهنمایی به متمرکز کردن ذهن به داخل و درون است. یک کمک کننده یک اوپاسانا.)

سورنا سادایت یوگام با صدای اوم یگانگی میتواند مستقر شود.

آسوارام باوآیتپارام بعد هدایت می شود به ماورای صدا

آسورنانبوآونا ... با تأکید به ماورای صدای اوم

باؤ و آ باؤ یشیته ... حقیقت و غیر حقیقت نمایان می گردد.

اوپاسانا یعنی کمک کننده ذهن به مستقر شدن در باقی

اوم کارا از سه بخش سوارا تشکیل می شود.

اوم کارا اوپاسانا :

ساروا (آ) کارا ... دنیای فیزیکی و اشیای " من " هنوز اینجا است.

ساروا (و) کارا تمام دنیای تفکری

ساروا (م) کارا رفتن به دنیای تصورات . کمی آرامش در آن هست.

سکوت در سکوت عاری از جز گرایبی می شوید. یکی شدن، بودن.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

سکوت	و بعد	م	به	و	به	آ	پس از
در سکوت عاری از جز گرایمی شوید. یکی شدن، بودن	رفتن به دنیای تصورات . کمی آرامش در آن هست.	تمام دنیای تفکری	دنیای فیزیکی و اشیای " من " هنوز اینجاست				

در سکوت یکی شدن و عاری شدن رخ می دهد. این سکوت دنیای باقی است.

سآهآجآ سآمآدهی

دیگر آهآم برآهآسمی هم وجود ندارد. بدون فاعل، من و مفعول، برآهآمن.

مثل پرش با نیزه

ساوی کآلیآ

نیروآکآلیآ

سکوت یگانگی

آ

و

م

باقی

افکار منهل می شوند

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

۸

**Tadeva nishkalam brahma nirvikalpam niranjanam,
Tat brahmahamiti jinatva brahma sampadyate druvam.**

تآدوآ نیشکآآلم برآهمآ نیروی کآلپآم نیرآنجآنآم
تآد برآهمآهمآمیتی جینآتوآ برآهمآ سآنپآدیآته درووآم

فقط آن برآهمآ است بدون جزع و تک
عاری از جزئیات و پاک و یکپآرچه
با دانستن من برآهمآ هستم من هم در برآهمآ غرق می شود.

من از بین میروود و لذت هم وجود ندارد و حتی سکوت وجود ندارد.

چون همه چیز شنیدنی تو هستی

همه چیز دیدنی تو هستی

همه چیز حس کردنی تو هستی

**Nirvikalpam-anantam ca hetudrshtantavarjitam,
Aprameyam-anadim ca yajjnatva muchyate budhah.**

نیروی کآلپآم-آنآنتآم چآ هتورششآنتآورجیتشآم
آپرآمیآم-آنآدیم چآ یآجنتآوآ مآچیتآ بودهآ

- غیر قابل تقسیم و بی پایان و ماورای فکر
- ماورای فکر و تصورات و مثال
- غیر قابل اندازه گیری و بدون شروع
- این برآهمآ را هر کسی درک کرد آزاد می شود

وقتی میگوییم: درختان کوه آتش گرفته اند، چون ما دودی می بینیم، دلیلش تجربه ماست که نشان داده وقتی آتش می سوزد، دود هم بلند می شود.

ولی آیا تا به حال دیده ایم که دنیا از کسی یا چیزی خلق شده باشد تا اسم آن را برآهمآ بگذاریم. پس این باور بدون نتیجه گیری و بی مثال است. به خواطر دریشثآنتآ یعنی قدرت نتیجه گیری ما، دلیل و معلول آن را ما نمی توانیم درک کنیم. چگونه می شود دنیا را توجیح کرد. برای آتش و دود ما تجربه داریم ولی آیا دیدیم که دنیا چگونه درست می شود. به این خواطر، این نکته غیر قابل قیاس یا مثال است. و نمی توان گفت که این دنیا سازنده دارد.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

۱۰

Na nirodho na chotpattih na baddho na ca sadhakah,

Na mumukshurna vai muktah iteysha paramarthata

نآ نیرده نآ چوتپآتی نآ بآدهو نآ چآ سآدهآکآ

نآ موموکشورنآ و آیی موکتآ یتیشآ پآرآمآرتآتآ

- نه نابودی و نه تولد، نه مرگ و نه تولدی تازه

- نه وابستگی نه نیاز

- نه جوینده و نه یابنده

- اینجا برآهمآن است

نه نابودی و نه تولد، نه مرگ و نه تولدی تازه (چون من وجود ندارد)

- نه وابستگی نه نیاز

- نه جوینده و نه یابنده (نه کسی می خواهد به آرامش برسد و کسی که آرامش را بدست آورده چون من رفته است)

- اینجا برآهمآن است جایگاه آبدی و یگانگی. چون من رفته است. موکتآها

**Eka evatma mantavyo jagrat-svapna-sushuptishu,
Sthanatraya-vyatitasya punarjanma na vidyate.**

اكا اواتما مانتاوی جاگرات-سوپنا-سوشوپتیشو،
ستاناترایا-ویاتیتاسیا پونارجانما نا ویدیات.

- خود به صورت تک تلقی می شود

- در بیداری، خواب و خواب عمیق

- برای کسی که ماورای این سه حالت هست

- برای آن فرد تولدی دیگر نیست.

در بیداری همه چیز را با حسهایمان مختلف می بینیم.

در خواب تصورات زمان بیداری به ما قلبه می کنند و ما خواب می بینیم.

در خواب عمیق میرویم به برآهمان. ذهن کاملاً متوقف می شود و با بی دار شدن ذهن بر می گردد.

**Eka eva hi bhutatma bhute vyavasthitah,
Ekadha bahudha chaiva drsyate jalachandravat.**

اکا اوا هی بوتاتما بوته ویواستیتاه
اکادا باهودا چایوا درسیاته جالا چاندرآوات.

- خود به صورت تنها یعنی در همه چیز
- در همه کس در همه چیز
- حتی افکار و ذهن در آن هستند
- مثل یک ماه که هزاران عکس از آن در آب دیده می شود همه عکسها آن هستند.

یک حباب نمی توتند کاری بکند ولی یک موج می تواند شکننده باشد در صورتی که هر دو آب هستند فقط با اشکال مختلف. خواهر شما خود شما هست، دشمن شما خود شما است. در دنیای یگانگی همه یکی هستند در کالبدهای مختلف.

اوم
آمریتا بیندو اوپانیشاد
۱۳

Ghatasamvritam aakasham niyamane ghate yatha,

Gato niyeta nakashah jivo nabhopamah.

گاتاسامورتام آکاشام نی یامان گات یاتها

گاتو نیتا ناکاشا جیوه نابھوپامها

- در درون یک ظرف یک دنیا وجود دارد

- همانطور که ظرف حرکت می کند

- ظرف تنها حرکت می کند، نه دنیای باقی

- به همینگونه زندگی شبیح دنیای توی ظرف است

وقتی یک ظرف را حرکت می دهیم دنیای باقی حرکت نمی کند. تنها ظرف در دنیا حرکت می کند. آیا دنیای باقی در ظرف است یا ظرف در دنیا. جواب ظرف در دنیا است. وقتی "من" راه می رود پا ها راه می روند ولی "من فکر می کند که " من دارد راه می رود. هر چیزی که در دنیای خارجی وجود دارد فقط یک ظرف است.

Ghatavat vividhakaram bhidyamanam punah punah,

Tat bhagnam na ca janati sa janati ca nityasah.

گاتآوات ویویدهاکارآم بیدیاآنام پوناہ پوناہ
تات باگانام نا چا جاناتی سا جاناتی چا نیتیاآسام

- فرمهای مختلف شبیح ظروف

- بارها و بارها می شکنند و تغییر می کنند

- وقتی ظرفی بشکند، برای دنیا تأثیری ندارد

- و دنیا همیشه پابرجا است.

در آمریتا بیندو اوپانیشاد فقط به این توجه شود: ظرف و دنیای باقی.
من دنیای باقی هستم. من ظرف نیستم. من خودم را در دنیای باقی می بینم.
ولی چرا دیگران ظرف هستند؟ خیر دیگران هم در دنیای باقی هستند.

Shabda maayaa-vritah na eva tamasa yati pushkare,

Bhinne tamasi chaikatvam-eka evanupasyati.

شابدآ مایآ وریتا نا اوآ تاماسا یاتی پوشکار
بین تاماسی چا یکتوام-یکاتی اوآ نوپاسیاتی.

- پوشیده شده از توهمات کلمات، نه به صورت حقیقی
- ایا "من" خود را از طریق نادانی می تواند بشناسد
- و خود آگاهی نمایان شود.

نادانی تاریکی است. نادانی خود را با "من" مانند ظرف بودن اشتباه می پندارد. تاریکی و ناآشکار دیدن
همینطور می باشد. شابدآ مایآ.

یک داستان کوتاه:

در زمان بچگی بیسگویت هایی بودند که شکل حیوانات را داشتند. یعنی مثل گربه، سگ، مرغ و یا میمون.
بچه ها پولهایشان را با زحمت زیاد جمع می کردند تا بتوانند از این بیسگویت ها بخرند. بعد از خرید، نگاه می
کردند که کدام یک از حیوانات نسبییشان شده است. از داشتن گربه و میمون خوشحال می شدند ولی کنگروها
چون نایاب بودند، انها را خیلی خیلی خوشحال می کرد. بچه ها از بیسگویت با شکل کانگورو به قدری
خوششان می آمد که حاضر بودند، یک کانگورو را با سه گربه یا دو میمون عوض کنند. تمام حواس بچه ها به
شکل حیوانات بود، در صورتی که همه آن حیوانات، بیسگویت بودند.

مثل ما موجودات همه یک اسم و شکل داریم ولی ماهیت همه ما یکی است. این را می گویند:

پوشیده شده از توهم.... شابدآ مایآ.

آب به شکل حباب و به شکل موج و آب به شکل قطره همه آب هستند.

آوم آمریتا بیندو اوپانیشاد

تمامی کلمات دنیا را می شود با دهان تلفظ کرد. در تمامی زبانها وقتی دهان باز است صدای " آ " می آید، وقتی دهان را می بندیم صدای " م " می آید و در حالت مابین این دو، نیمه باز حرف " و "

همه حروفها در این سه حالت دهان قرار گرفته اند

همه صداها در این سه حالت دهان درست می شوند و به خاطر همین تمام لغت های دنیا در **آوم** است.

آوم نماینده تمام فرمها، تمام اسمها و شکلهای دنیای نادانی است. همه این لغات را ما در آوم ختم می کنیم.

آ اشکال فیزیکی

و افکار

م تصورات

در آوم همه دنیا قرار دارد تمام نامها تمام شکل ها و تمام صداها.

و در سکوت همه فرمها، شکلها و تمام اسم ها پایان می یابند و تبدیل به یگانگی عاری از جزئیات می شوند.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد
۱۶

Shabda aksharma param brahma tasmin-kshina yadaksharam

Tadvidvan-aksharam dhyayet yadi icchet chantim-atmanah

شآبدآ آکشآرآم پآرآم برآهآ تآسمین کشنآ یآدآکشآرآم
تآدویوآن-آکشآرآم دیآت یآدی ایچت چآنتیم آتمآناه

صدای آوم نمآینگر تمام دنیای ما اسات
وقتی به پایان می رسد غیر قابل نابودی و باقی اشکآر می شود
دانا آن است که با این صدا مراقبه کند
اگر به مقام والای پاکى و یگانگی می خواهد دست یابد

اوم
آمریتا بیندو اوپانیشاد

۱۷

**Dve vidye veditavye tu shabdabrahma param ca yat,
Shabdabrahmani nishnaatah param brahma adigacchati**

دو ویدیه و دیتاوه تو شابدآ برآهما پارام چا یت
شابدآ برآهمانی نیشناتا پارام برآهما ادیگاچاتی

در حقیقت دو نوع دانش را باید بشناسید

دانش بیرونی و دانش درونی

وقتی به علم دانشی که به نتیجه گیری وابسته است، مصلت شدید

احتمال دارد که به دنیای باقی و عاری از جزع و یکتا وصل شوید

نه قبل از آن.

تکرار کردن و عبور کردن از مرز دانش بیرونی از طریق اوم و رسیدن به سکوت و عاری بودن و یگانگی را
باید تکرار کرد.

از سکوت صدا بلند می شود و به سکوت فرو می رود. چون همه چیز است و عاری از جزئیات.

همه جا دنیای باقی وجود دارد. وقتی یک شیء می بینید آن فضا را اشغال کرده است دنیای باقی فراموش می
شود. مثل بیسگویت ها که به شکل حیوانات محدود می شوند.

GOD IS NOWHERE

خدا هیچ جایی نیست

GOD IS NOW HERE

خدا الان اینجا است

معنی این جمله ساده بستگی به دیدگا دارد.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

OM

Purnamadam purnamidam purnat purnamo dachyate

Purnastyaye pur namadaya purnameva vashishyate

پور نامآدآم پور نامیدآم پورنآت پور نامو دآچیآته

پورنستیآ پور نامآدیآ پور ناموا وآشیشیآته

اینجا پُر است آنجآ پُر است

از پُر، پُر برمی دآرید، پُر باقی می ماند.

اینجا پُر است یعنی دنیای ما آوم

آنجآ پُر است..... یعنی دنیای باقی سکوت

از پُر..... یعنی از دنیای باقی سکوت

پُر برمی دآرید دنیای ما را بر دارید آوم

، پُر باقی می ماند... دنیای باقی سکوت باقی می ماند

اینجا آوم انجا ماورای آوم سکوت

از سکوت، آوم را بردارید سکوت باقی می ماند.

آ اشکال فزیکی

و افکار

م تصورات

در آوم همه دنیای مادی قرار دارد، تمام نامها، تمام شکاها و تمام صداها.

عبور از آوم و رسیدن به ماورای آوم هدف است.

**Grantham-abyasya medhavi jnana-vijnana –tatparaha,
Palaalam-iva dhanyartha tyajet grantham-aseshatah.**

گراتهام-آبیآسیآ مدآوی جنآنا-ویجنآنا-تآتپآرآها
پالآلام-یوا دادیآرتی تیآجت گراتنام-آسشآتا.

یک دانشجوی عاقل که این اوپانیشآد را بخواند
و قصد کسب دانش و خرد و تجربه آن را دارد،
مثل یک بُرسی می شود که به دانه برنج رسیده و پوسته آن را دور می اندازد
باید تمام دفتر و کتابهایش را دور بی اندازد، حتی این اوپانیشآد.

هدف تجربه دانش است. مراقب باشید که شما همیشه دانشجو باشید و غرورتان بالا نرود و همیشه این دانش را
متواضعانه ترویج دهید.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد

۱۹

**Gavam-aneka-varnanam kshirasyapyeka-varnata,
Kshiravat-pasyate jnanam linginastu gavam yatha.**

گآوام-آنکآ-وآرآنآم کشیرسیآ آپی آکآ-وآرآنآ
کشیرآوات-پآسیآت جنآنآم لینگین آستو گآوام یآتآ

همانطوری که گآوها رنگهای مختلفی دارند

شیر یک رنگ است

دانشجوی عاقل، دانش و تجربه ان را مثل شیر می بیند

و نوشته های دیگر را مثل گآو

وقتی به مقصد رسیدی، به راههای دیگر و به گفته های دیگر نیازی نیست.

اوم
آمریتا بیندو اوپانیشاد

۲۰

**Ghritam iva payasi nigoodham bute bute vasati vijanam,
Satatam manthayitavyam manasa manthanabhutena.**

گریتام اوا پایاسی نیگودهام بوتہ بوتہ وساتی ویجناتام
ساتاتام مانتایتاویام ماناسا مانتانابوتنا

مثل کرہ کہ در شیر نہفتہ است

همانطور قابلیت تجربہ در ہمہ نہفتہ است

برای نمایان شدن باید مُمتد تکان تکان خورد

با دهن به عنوان محور تکان خوردن.

این قابلیت تجربہ دانش، مثل کرہ کہ در شیر پنهان است در وجود ما نہفتہ و با تمرین و مهار کردن مُمتد دهن پدیدار می شود.

آوم
آمریتآ بیندو اوپآنیشآد
۲۱

**Jananetram samdadaya uddharet vahnivatparam,
Nishkalam nishchalam santam tadbrahmahamiti smrtam.**

جانآنآترآم سآمدآدآیآ اودهارت و آهنیوآتپآرآم
نیشکآلآم نیشچآلآم سآنآم تآدبرآهمآیتی سمرتآم

مثل آتش عشق به بیرون ترویج دهید
یگانه، راسخ و با صلح
به همان گونه که "من براهمان هستم"

همدیگر را مثل خودتان حساب نکنید بلکه دیگران را خودتان حساب کنید نه مثل خودتان. عاری از جزئی گراییی.

اوم
امریتا بیندو اوپانیشاد
۲۲

Sarvabhoota adhivaasam yat bhooteshu cha vasatyapi,
Sarvaanugraahaka tvena tad asmyaham vasudevah
Tadasmyaham vasudeva iti

سارواپوتا آدهیواسام یات بوتشو چا آساتیآپی
ساروانوگراهاکا تونا تاد اسمی آهام
تاداسمیآها آسودوا یتی

آن اقامتگاه که محل تمام هستی است
و در همه موجودات نهفته
به عنوان یک حضور بخشنده در همه
آن هستم، و آسودوا هستم
آن هستم، و آسودوا هستم

در اینجا به حضور براهمان در همه و همه در براهمان تأکید میشود.

ادی و آسا ... دانا به دانش
و آسو دانا
دوا خدا
و آسو دوا دانا خدا
خدای مطلق

و آسو دوا آهام من خدای مطلق هستم

پایان اوپانیشاد
اوم تات سات