ڕێگەی یۆگا

ڕێگەی یۆگا

نووسینی: برزۆ قادری

وەرگێڕانی: م. هاوبیر کامەران و د. محەممەد ئەحمەد

بابەت: فەلسەفەی یۆگا

مۆنتاژی کۆمپیوتەر: سەیران عەبدولرەحمان فەرەج

تیراژ: ٧٥٠ دانە

نرخ : ٣٠٠٠ دینار

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

چاپی : یەکەم ساڵی٢٠١٠

کوردستان –سلێمانی

www.serdam.org

بۆ پەیوەندیکردن بە زنجیرەی کتێبەوە : kteb.serdam.org

مافی لە چاپدانەوەی بۆ دەزگای چاپو پەخشی سەردەم پارێزراوە.

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی (١٤٦٥)ی ساڵی ٢٠١٠ پێدراوە.

سەرچاوە/

راه یوگا / تألیف : برزو قادری / تهران : نشر آویژە ، چاپ أول ١٣٧٩

برزۆ قادری

ڕێگەی یۆگا

ڕێگەو شێوازەکانی یۆگا ، ژیان و بۆچون و
ڕێنمایەکانی سوامی ساتیاناندا ماهاراج
یۆگی و عارفی هاوچەرخی هیندی

وەرگێڕانی لە فارسیەوە:
م. هاویر کامەران
د. محەممەد ئەحمەد

سلێمانی ٢٠١٠

زنجیرەی کتێبی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
کتێبی سەردەم ژمارە (٥٤٦)

سەرپەرشتیاری گشتیی زنجیرە
ئازاد بەرزنجی

ناوەڕۆك

سەرەتایەك (بەقەڵەمی هاوبیر كامەارن) ٧

پێشەكی چاپی فارسی.... ٩

پێشەكی چاپی كوردی (بەقەڵەمی برزۆ قادری) ١١

بەشی یەكەم/ (بنەما تیۆریەكانی یۆگا)

یۆگا ١٥

چاوخشاندنێك بەمێژووی یۆگادا ٣٣

ڕێگەی یۆگا ٦١

شێوازەكانی یۆگا ٨٣

ڕۆڵی گورور لەپێگەیشتنی یۆگی دا ١١١

تەریقەتی سانیاسا ١٢١

بەشی دووەم/ (ڕێگەو ئامۆژگاریەكانی یۆگییەك)

پێشەكی ١٤٧

پوختەیەك لەژیان و بەسەرهاتی سوامی ساتیانان‌دا ١٤٩

وتەكانی پاراماهانسێك ١٧٧

سەرەتایەك

یۆگا ڕێگەیەکە دەبێتە هۆی بەئاگاهێنانەوەی مرۆڤ لەوەی کە ئەو هەمان هەقیقەت یان خودایە، کاتێك مرۆڤ گەشتە ئەو هەقیقەتە مانای وایە گەشتۆتە یۆگا. هەر بۆیە یۆگا هەم ڕێگەیەو هەم ئامانج.

چەند ساڵێك لەمەوبەر کتێبی ڕێگەی یۆگام لە سوامی مادهاڤاناندا (برزۆ قادری) وەرگرت تابتوانم وەك موریدێك و وەك مامۆستایەکی یۆگا سود لەڕێنماییەکانی وەربگرم. کتێبەکە زۆر سەرنجی ڕاکێشام لەبەر دوو هۆکار : یەکەمیان ئەوەبوو کە بۆچی پاراماهانسا نیرانجاناناندای موریدی ساتیاناندا ئەم نوسینەی هەڵبژاردووە بۆ وەرگێران؟ دووەمیش ئەوەبوو کە بۆچی نیرانجاناناندا ئەم تێکستەی داوەتە مادهاڤاناندا بۆ وەرگێڕان؟
وەڵامی یەکەم ئەوەیە کە وتەکانی پاراماهانسا ساتیاناندا دەتوانن وەیادهێنەوەی بنەماو بنچینەو یاساکانی ڕێگەی یۆگابن تا سالك لانەدات لەسەر ئەو ڕێگەیەی کە بەهەزاران ساداناو سلوکی تایبەتی هەیە. بۆ وەڵامی پرسیاری دووەمیش دواتر بۆم دەرکەوت کە باشترین کەس بۆ وەرگێڕانی ئەم دەقە بۆ زمانی فارسی خودی بەرێز برزۆ قادریە کە ناوە رۆحیەکەی سوامی مادهاڤاناندایە، لەبەرئەوەی برزۆ قادری ساڵانێکی دوورودرێژ موریدو

مورادێکی سەر ڕێگەی یۆگا بووە و خاوەنی چەندان کتێبی دیکەیە لەبارەی یۆگا و ئایورڤیدا(زانستی پزیشکی ژیان) و جیۆتیش (زانستی ئەتێرەناسی ڤیدایی) و چەندان ساڵە مامۆستای یۆگاو ئایورڤیدایە. بەڕێزیان سالآنێك سەرنوسەری گۆڤاری بەناوبانگی یۆگا بوون لەئێران و لە دامەزرێنەرانی ئەنجومەنی یۆگایە لەو ولآتە. برزۆ قادری بەدەر لەوەی خاوەنی بڕوانامەی ماجستێرە لە فەلسەفەی مەحز، دامەزرێنەری ئەنجومەنی زانستە ڤیداییەکانیشە لە ئێران.

ئەم نوسراوە بەهەوڵی زۆر کەس ئامادەبووە کە من سوپاسی هەمویان دەکەم و هیوادارم زوو چاکەی هەوڵەکانیان بێتەوە سەر ڕێیان.

خوێندنەوەی ئەم نوسینە لەزۆر ڕوەوە گرنگە، لەلایەك بیروڕای کەسانێك ئاشکرا دەکات کە یۆگین و لەلایەکی تریش ڕینمایین بۆ کەسانێك کە خۆیان یۆگین و دەیانەوێت لەگەڵ ژیانی ماددی و خێزانیدا ژیانێکی ڕۆحانیشیان هەبێت. بەو ئومێدەی وەرگێڕانی ئەم کتێبە بۆ سەر زمانی کوردی یارمەتیدەری خوێنەری کوردو یۆگیەکانی کوردستان بێت بۆ تێگەیشتن لە یۆگاو ئەرکی یۆگیانەیان. وەرگێڕانی ئەم کتێبە لەژێر چاودێری خودی سوامی مادهاڤانانداداا بووەو هەر خۆیشی پێشەکی بۆ چاپی کوردی ئەم کتێبە نوسیوە.

هاوبیر کامەران

٢٠٠٨/١٠/٥

پێشەکی چاپی فارسی

ماوەیەك بەر لەئێستا یەکێك لەمامۆستاکانم بەناوی (**پاراماهانز نیرانجانانانداا**) تێکستێکی کورت لەئامۆژگاریەکانی پیری گەورەی یۆگا (**سوامی ساتیاناندا ماهاراج**) ی پێدام تاکو وەریگێڕمە سەر زمانی فارسی. وەرگێڕانی ئەم تێکستە زۆر بەخێرایی کۆتایی هات، بەڵام لێرەدا دوو جۆر کەمو کورتی هەبوو:

١.نامۆ بوونی کەسایەتی ساتیاناندا جی بەخوێنەران کە بێژەری ئەم ئامۆژگاریانەیە.

٢.بەکارهێنانی هەندێ وشەو زاراوە لەناو نوسراوە سەرەکیەکەو نەبوونی وشەی بەرامبەر بەوان لەزمانی فارسیدا کە هێنانەوەی دێڕێکی ڕونکەرەوەش بەشێوەی ژێرنوس نەیتوانی واتای تەواوی وشەکە ببەخشێ.

لەبەرئەوە سەرەتا چەند لاپەڕەیەکم بەمەبەستی ناساندنی کەسایەتی سوامی ساتیاناندا جی نوسی و خستمە سەر وەرگێڕانەکە، دواتر شەش فەسڵم سەبارەت بەبوارە جیاجیاکانی یۆگا ڕێکخست. ئەم فەسڵانە بەپێی گرنگترین واتاگەلێك بووە کەلە ئامۆژگاریەکانی ساتیاناندا جی جەختی لەسەرکرابووەوە. هیوادارم کە بتوانێت یارمەتی دەرکو فەهمی خوێنەران بدات بۆ تێگەیشتنی ئەم کتێبە. هەڵبەت نوسینی چەندەها بەرگ کتێبیش بۆ ڕونکردنەوەو

باسکردنی فەلسەفەی یۆگا هەر کەمە، بەڵام جاری وا هەیە ئاماژەیەکیش دەتوانێت ببێتە ڕێنما.

بەهەرحاڵ ئامانجی من لەپلەی یەکەمدا بەرچڤەکردنی وتارەکانی ساتیاناناداجی و لەپلەی دووەمدا ڕێکسختنی دەقێك بوو بۆ دەرککردنی باشتری ئامۆژگاریەکانی ئەو، نەك نوسینی کتێبێکی سەربەخۆو ڕونکەرەوە لەبارەی یۆگاوە. بەڵام لەکۆتاییدا دەتوانرێت بەجۆرێکی تریش سەرنج بدەینە ئەم نوسراوە. بەوجۆرە کە بەشی یەکەمی ئەم کتێبە پێناسەی یۆگاو ڕێگەکەیەتی و لەبەشی دووەمیشدا وەکو هێنانەوەی نمونەیەکی زیندوو باسی کەسێکی یۆگی و ڕێگەکەی دەکات.

لەکۆتاییدا سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەم کە یارمەتیان دام تاکو ئەم کارە بەئەنجام بگەیەنم بەتایبەت باوکم و دۆستانی خۆشەویستم خاتو فەریبا موقەددەم و کاك عەبدوڵلای ڕەفیع زادە.

هەروەها سوپاسی تەواوی مامۆستا خۆشەویستەکانم دەکەم لەبواری یۆگادا بەتایبەت سورج بابا و سوامی ساتیاناندا و سوامی نیرانجانانندا کە ئەوەی دەیزانم دەرەنجامی سینەی فراوانی ئەوان بووە.

برزۆ قادری

پێشەکی چاپی کوردی

بەقەڵەمی برزۆ قادری

یۆگا مەعریفەیەکی قوڵی یاساکانی زهن و دەروونی مرۆڤە. دانایان هەوڵیان داوە ڕێگەیەك بگرنەبەر بەرەو وجودی خۆیان، بەرەو مەیدانێك کە سنورە فەردیەکان بشکێن و ئەو ڕێگەیەشیان بە (ڕێگەی یۆگا) ناوبردوە، واتە ڕێگەی یەکبوون و ئازادکردنی فەردیەت. لەبەرئەوە ناوبەری ئەم ڕێگەیە، هەرکەسێکە لەهەر نەتەوەو فەرهەنگێك کەبیەوێت قوڵ بچێتە ناو زهن و دەروونی خۆیەوە بەمەبەستی ئازادبوون لەسنوری ئەو چوارچێوانەی کە ڕێگرن لەڕۆچون بەشەپۆلەکانی خۆشی و ئارامی جیهانیدا.

وەرگێڕانی کتێبی (ڕێگەی یۆگا) بەزمانی کوردی و بۆ خەڵکانێکی بە سەلیقە و ئازادی وەها کە پارێزگاری فەرهەنگی کۆنی عیرفانین ، دەتوانێت بەیادهێنەرەوەی ئامۆژگاری دانایانی ئەو دیارە بێت بەزمانێکی دیکە.

ئومێدەوارم وەرگێڕە ئەزیزەکانی ئەم بەرگە و هەموو ئەو دۆستانەی کە دەیخوێننەوە لە نوری بەرەکەتی یۆگادا ژیانێکی پڕ خۆشیان هەبێت.

برزۆ قادری

ئێران/ تاران

١٣٨٦/١٠/٢٥

بەشی یەکەم

بنەما تیۆرییەکانی یۆگا

" یۆگا شێوازێکی گەورەو پیرۆزە لە ئاگایی کەلەودا مەجال و دەرفەتی دیتنی ڕاستی و هەقیقەت دەستدەکەوێت، ئەو دیتنە بەتەواوی لەسەرو ئەو زانیاریانەوەیە کە لەڕێگەی ڕەوتی ئاسایی ژیانەوە بەدەست دێت"

(ئاکشیوپانیشاد ٢/٣) [١]

یۆگا

یۆگا ناسینێکی ڕاستەوخۆیە لەقولاییەکانی وجودی مرۆڤداو خۆگونجاندنە لەگەڵ یاساکانی سروشتدا. ئەم ناسینە بەهۆی ڕێڕەوی و شوێنکەوتنی بەردەوام و ئەشقێکی ڕاستەقینەوە دێتەکایەوە. لەم ڕێڕەویەدا مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی تەواوی تواناکانی لەش و هەستەکان و بیرەوەریەکانی بکات، وە لەکۆتاییدا دەتوانێت خۆی لەچنگی گۆڕان و هەڵچوون و داچوونی هەستەکان و ئەو دڵەڕاوکێیانەی کە بیرکردنەوەکانی

---

1 Akshyopanishad(2-3)

توشی دەکەن ڕزگاربکات و لەقوڵایی خۆیدا جێگیربێت. لەو شوێنەدا کە شەپۆلەکانی بیرو دەوروبەر ناتوانن کاریگەری لەسەر دابنێن.

سەبارەت بەواتای وشەی یۆگا[٢] چەند ناکۆکیەك دەبینرێت و بەچەند مانایەك وەریان گێڕاوە، لەوانە وەکوو (یەکبوون و گەیشتن) یاخود (دیتن و موشاهەدەکردن) و (کۆنترۆڵ و خستنە ژێر دەسەڵات) [٣].

نەك تەنها سەبارەت بەڕیشەی وشەی "یۆگا" ناکۆکی هەیە، بەڵکو سەبارەت بەپێناسەکەشی لەهەندێك لەنوسراوەکاندا جیاوازی دەبینرێت. لەهەمانکاتیشدا نوسراوە دێرین و جۆراوجۆرەکانی یۆگا پێناسە جیاوازەکان ڕەت ناکەنەوە، بەڵام لەڕاستیدا هیچ پێناسەیەکی هاوبەش سەبارەت بەم ئەزموونە قوڵە نەدراوەتە دەست. وادیارە لەزۆربەی کاتدا گۆشەنیگای ئەو مامۆستایانەی کە یۆگایان پێناسەکردووە لەگەڵ یەکتردا جیاوازبووە.

یۆگا بریتی نیە لەیەك یان کۆمەڵێك ڕاهێنان و شێوازی دیاریکراو، بەڵکو زیاتر ئاماژە بەکۆمەڵێك تەکنیك دەکات لەسادەوە تا زۆر

---

[2]- Yoga - ، بەکەسێك کە پەیڕەوی ئامۆژگاری و ڕاهێنانەکانی یۆگا دەکات دەڵێن یۆگی Yogi (بۆ پیاوان) و یۆگینی Yogini (بۆ خانمان) .

[3]- یۆگا وشەیەکی سانسکرێتیەو ناکۆکی هەیە لەبارەی ڕیشەی ئەم وشەیەوە. بەپێی ئەو واتایانەی سەرەوە بەدوای یەکدا ئەم ڕیشەگەلەیان بۆ هێناوە : یۆجێر Yojir، یۆج Yuj، یو Yu.

پێشکەوتوو، هەروەها ئەحواڵی دەروونی جۆراوجۆر لەخۆدەگرێت کەلە ڕاستیدا ڕەفتارو سلوکێکی کامڵی هەیە.

ڕۆشنبینان و زانایانی زۆر بەتایبەت لەهیندستان لەدوای ساڵەها بەردەوامی لە پاککردنەوەی نەفس و چاودێری قوڵ، توانیان حاڵەتێکی جیاواز لەئاگایی بەدەستبێنن، کۆمەڵەی ئەو حالاٌت و تەکنیك و ئامۆژگاریانەی کە بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئاگاییە قوڵە لەلایەن ئەو زانایانەوە دراوەتە دەست پێی دەوترێت یۆگا. هەرکامێك لەم زانایانە گرنگیان بەبەشێکی تایبەت لەو زانستە گەورەیە داوەو لەسەر ئەو بەشەش پێناسەیان بۆ داڕشتوە، هەڵبەت ئەو پێناسانە لەیەکتر بێگانە نین، هەمویان لەسەر خۆناسی و بەرزکردنەوەی تواناکان و گەشەکردن و زیادکردنی ئاگایی چڕبونەتەوە، بەلاٌم هەندێك میتۆدی ئەو زانستەو هەندێکی دیکە مەبەستی ئەنجامدانی ئەو هونەرەو هەندێکیش ئەنجام و ئامانجی ئەم زانستە پێناسە دەکەن و باس دەکەن. کەواتە بۆ دەرککردن و ناسینی باشتری ئەم زانستە گەورەو ناڕونە، باشترە هەموو ئەو قسەو پێناسانە لەلای یەکتر دابنێین و کەڵکیان لێوەربگرین.

ئێستاکە دووبارە دەگەڕێینەوە بۆ ماناکانی وشەی یۆگا. یۆگا لەلایەکەوە بەمانای (کۆنترۆڵکردن) هاتووە. لەم ڕوانگەیەوە دەتوانین بڵێین یۆگا زانستی کۆنترۆڵی شەپۆلە فکریەکان و زانستی خستنەژێر دەسەلاٌتی تواناکانی لەش و زهنە بەمەبەستی بەدەستهێنانی هەمەلایەنەی توانا

شاراوەکانی (خود). لەم پێناسەیەدا گرنگی بەمیتۆدی ئەم زانستە (کۆنترۆڵی تواناکانی لەش و فکر) دەدرێت. بەپێی ئەم بۆچونە یۆگا لە کتێبی شاندیلیۆپانیشاد[4] (٢٤-٧-١) بەم جۆرە پێناسەکراوە: **"یۆگا پێکدێت لە کۆنترۆڵی شەپۆلە زهنیەکان "**.

لەلایەکی دیکەوە دەتوانین بڵێین یۆگا ڕوانین و دیتنە کە دەبێتە **زانستی دیتنی خود و خۆناسی**. بەم شێوەیە ئامانجی ئەم زانستە ئاشکرا دەبێت، واتە جێگیربوون لەسروشتی ڕاستەقینەی (خود)و لابردن و دڕاندنی تەواوی پۆششە نەفسانیەکان.

بەهۆی ئەم ڕاستیەوە لەکتێبی بهاگاڤادگیتادا[5] وتراوە لوتکەی یۆگا دیتنی زاتی دەروونیە لەڕێگەی زهنی پاك و بێگەردەوە.

دواتر یۆگایان بەمانای (گەیشتن و یەکبوون) بەرچڤەکردوە کە لێرەدا مەبەست لەئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی یۆگا ئاشکرا دەبێت. واتە یۆگا پێکدێت لە کارکردنی هاوئاهەنگی توانا فەردیەکان و یەکێتی و یەکبوونی توانا زهنیەکان[6] لەگەڵ تواناکانی لەش و هەستەکان[7] کەدەبێتە

[4] -Shandilyopanishad(1-7-24)

[5] -Bhagavad Git (6-20-23)

[6] - Chitta Shakti ، هێزی کاریگەری مێشکی هونەرمەند (نیوەگۆی ڕاست) .

[7] - Prana Shakti ، هێزی کاریگەری مێشکی کرێکار (نیوەگۆی چەپ) . چیتا و پڕاناشاکتی لە فەلسەفەی تانترادا بەوزەی ژنانەو پیاوانە یاخود ساردو گەرم یاخود ناقیس و زایید دەربڕدراوە کە یەکگرتنیان دەبێتە هۆی کرانەوەی ئاگایی ڕۆحانی.

هۆی ڕزگارکردنی وزەو فراوان بوونی ئاگایی و لەکۆتاییدا یەکبوون لەگەڵ ئاگایی مەزن. بەپێی ئەو بۆچونە لە ڕودرایامالاتانترادا[8] وتراوە: "**کەسێکی یۆگی، تەنهابە یەکبوون لەگەڵ ئاگایی مەزن دەتوانێت ئەزموونی یۆگا بکات** ".

بەم شێوەیە هەریەکێك لە ماناکانی وشەی یۆگا بەشێك لەو مەعریفە قوڵە دەروونیە ئاشکرا دەکات و جیاوازی بنچینەیی لە نێوانیاندا نابینرێت.

لە پانتاییەکی فراوان لەمێژوو کەسەرەتاکەی بۆ کەس ئاشکرا نیە، کۆمەڵێك لەمرۆڤەکان کە ڕۆحێکی ناسك و بیرێکی ڕاهێنەرانەیان هەبوو، لە گەڕان بەشوێن داوای زاتی و قوڵی ژیانی خۆیان، زانستێکیان داهێنا کە هیندیەکان پێیان وت **یۆگا**. ئەوان بەکەڵك وەرگرتن لە ڕێنماییی و نەوا ئاسمانیەکان توانیان میتۆدو هونەرێك دابهێنن بۆ دەرخستنی توانا شاراوەکانی خۆیان و هەروەها بۆ فراوان کردنی مەودای دیتن و موشاهەدەی دەروون.

مەبەست لە ئەنجامدانی ئەم تەکنیکانە گەیشتن و قوڵبوونەوە بووە لە قوڵترین داواکاریە ڕەسەنەکانی خۆیان، واتە شادی و خۆشی بیٚ هاوتا (**ئاناندام Anandam**)و فراوانکردنی ڕوانینی دەروونی و مەودای بینینی شتەکان لەگۆرەپانە جیاوازەکانی ئاگایی یاخود ئاگایی بیٚ وێنە

---

[8]-Rudrayamalatantra 27/43

(چیتامChittam)و لەدەرەنجامدا دەرکی ڕاستی و هەقیقەتی "خود" یاخود هەقیقەتی بێ وێنە **(ساتیامSatyam)** بووە.

بەکۆمەڵەی ئەو بارودۆخانە لەگەڵ ئەو ئامۆژگاری و ڕێنوێنی و ڕێساو بنەمایانەی کە بۆ گەیشتن بەو بارودۆخانە بەکاردەهێنرێت دەوترێت یۆگا. مامۆستایانی یۆگا بەپێی توانایی دەرکو نیازی موریدان و یارانی خۆیان و بەپێی قۆناغەکانی فێرکردنی خۆیان، بەمەبەستی ڕونکردنەوەی زهن و بیری فێرخوازان پێناسەگەلی جیاوازو جۆراو جۆریان بەدەستەوەداوە. هەربۆیە لەوانەیە فێرخوازێکی یۆگا لەماوەی قۆناغەکانی خۆیدا، لەلایەن مامۆستاو پیرەکەی خۆیەوە پێناسەگەلێکی جیاواز ببیستێت. پێناسە گەلێك کە ئامانج و پێکهاتەی ڕاهێنانەکانی فێرخواز پێکدەهێنێت و بۆ پێشەوەی دەبات. بەڵام لە ڕاستیدا ئەو ئەحواڵ و بارودۆخە قوڵەی کە یۆگای پێدەوترێت ناتوانرێت بە هیچ زمانێك بگەیەنرێت تەنها لە دوای ساڵانی زۆر لە ئەنجامدانی چاودێری و سادانا**(Sadana)**[٩] فێرخوازێکی ڕاستگۆ دەتوانێت وزە شاراوەکانی خۆی بخاتە گەڕو گۆڕەپانی دیتنی دەروونی خۆی فراوان بکات.

---

[9]- سادانا کۆمەڵێك ئامۆژگاری و تەکنیکاتی یۆگایە کە لەلایەن مامۆستاوە دەدرێتە فێرخوازی یۆگا. ئەم تەکنیکانە دەبێت بەردەوام ئەنجام بدرێن تاکو گۆڕانکاری پێویست و گونجاو لە موریدو ڕێرەودا دروست بکات، دوای ئەوە مامۆستا ساداناکە دەگۆڕێت و کامڵتری دەکات. ساداناکان تا کامڵ بوونی ڕێرەو بەردەوام دەبێت .

وەك ئەوەی عارفی گەورەی هیند **پاتانجالی** وتویەتی: **"ڕاهێنان و پڕاکتیزەکردنی یۆگا ئەوکاتە بەهێزو سەقامگیر دەبێت کەبۆ ماوەیەکی زۆر بەعەشقەوە بەردەوامی پێ درابێت"** (یۆگاسوترا ١/١٤). تاکو ئەو کاتەی خۆمان ئەزموونی ئەم حاڵەتە نەکەین پێناسەو شیکردنەوەکان ناتوانن ئەم چۆنیەتیانە لەئێمەدا دەربخەن. پێناسەکان تەنها زهنی ئێمە ڕون دەکەنەوەو بیری ئێمە ئاسودەو مەستی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانانە بەشێوەی ئەقڵی بۆ ئێمە دەردەخەن، بەڵام ئەم ڕاڤەکردنانە هیچ کاتێك ناتوانن تیشکێکی ڕاستەقینە لەهەقیقەت لەسەر دڵی یۆگی دەربخەن، چونکە دەرخستنی ئەم تیشکە پێویستی بەدواکەوتنێکی جیدی و ڕێك و پێك هەیە.

ئێستا یەکێك لەپێناسەکانی یۆگا کەلەلایەن پاتانجالی[10] عارف و ڕۆشنبینی گەورەی هیندی کۆن دراوەتە دەست شیدەکەینەوە. پاتانجالی یەکەم کەسە فەلسەفەو بۆچوون و بیرو ئەندێشەو هەندێك لە تەکنیکەکانی یۆگای بەزمانی سانسکرێتی نوسیوەتەوە. کتێبەکەی ئەو (یۆگا سوترا-Yoga Sutras) بەیەکێك لەگەورەترین و بەنرخترین نوسراوەکانی یۆگا دەژمێردرێت. شیکردنەوەکانی پاتانجالی سەبارەت بە یۆگا یارمەتیەکی گەورەیە بۆ هەرکەسێك کە دەیەوێت دەرکی ئەزموونی یۆگا بکات. ئەو

10-Patanali

یۆگای ئاوا پێناسەکردوەو دەڵێت :**"یۆگاس چیتە ڤریتی نیرودهە"**[١١] پاتانجالی تەنها بەکەڵك وەرگرتن لە سێ وشەی (چتا، ڤریتی، نیرودها) وەها قولاییەك لە فەلسەفەو مانای یۆگا ڕون دەکاتەوە کە دەبێتە جێی سەرسورمانی هەر لێکۆڵەرێك. باشتر وایە کە مانای هەرکامێك لەم سێ وشانە بێنمەوە یادو دواتر باسی تەواوی ئەم پێناسەیە بکەم.

چیتا لە ڕیشەی **"چیت"** ەوە هاتووە کەمانای بینین و ئاگایی پەیداکردن لەسەر شتێکە، لەم ڕوەوە چیتا دەبێتە ئاگایی ڕەهای تاکەکەس. لەزمانی سانسکرێتیدا وشەی ڤریتا بەمانای بازنەی داخراوو ڤریتیتیش بەمانی "بازنە" دێت. نیرودها لەڕیشەی "ڕودا" بەمانای کرداری کوژانەوەو ڕاگرتن بەرچڤە کراوە، نیرۆدها واتە کوژاندنەوەو وەستاندن و "ڤیرۆدها"ش دژی ئەوەو بەمانای کردنەوە دێت. بەو شێوەیە مانای سوتراکە بەم شێوەیەی لێدێت:" **یۆگا پێکدێت لەوەستاندن و ڕاگرتنی ئاگایی لەقەبولکردنی چوارچێوەگەلی داخراوو سنوردار** ".

بۆ ڕون بوونەوەی مانای ئەم سوترایە باشتر وایە سەرەتا باس لەقۆناغەکانی چیتا یاخود "ئاگایی" تاکەکەس بکەین. لە نوسراوەکانی یۆگا بەتایبەتی ماندوکیا ئوپانیشاد ئاگایی لەچوار مەودادا باسی

11- Yogas Chitta Vritti Nirodha -ئەم پێناسەیە لە فەسڵی یەکەمی یۆگاسوترا ، ئایەتی دوەمدا هاتوە.

لێوەکراوە، مەودایەکیان بنچینەیەو سێ مەوداکەی دیکەش دەرکەوتەی ئەون. بەزمانی سانسکرێتی ئەم چوار قۆناغە بریتین لە :

١. چاگرەت **Jagrat**.
٢. سواپنا **Swapna**.
٣. سوشوپتی **Sushupti**.
٤. توریا **Turya**.

جاگرەت لەدونیای بچوکدا واتە "ناخ و دەروونی مرۆڤ " قۆناغی هۆشیاری و بێداری پێدەوترێت. لەم قۆناغەدا هەستەکان و ئەقڵ و نەفس چالاکن لەبەرئەوە وتراوە جاگرەت حەوت ئەندامی هەیە (پێنج هەستەکەو ئەقڵ و نەفس). سواپنا قۆناغی خەوو ڕوئیایە[١٢]، لەم بارودۆخە ناسکەدا وێنەکانی خەو دەرفەتی خۆدەرخستن و دەرکەوتنی هەیە. وێنەکان و نیشانەکانی خەو زمان و ئەلف و بێی جیاوازی ئەم جیهانەیە کە هەڵبەت پەیوەندی زۆر تیواری هەیە لەگەڵ قۆناغی پێشودا. سۆشۆپتی قۆناغی خەوی قوڵ و بێ ڕوئیایە کە لێرەدا هیچ جۆرە نیازو داواکاریەك لەئاگایی مرۆڤدا دروست نابێت. ئەم سێ قۆناغەی ئاگایی (واتە بێداری/هۆشیاری، خەوو خەوی قوڵی بێ ڕوئیا) بارگەڵێکن کە هەرکام لە ئێمە هەموو

12- لەتێکستە فارسیەکەدا ووشەی خواب و رؤیا هاتوە. خواب واتە خەو ، رؤیا واتە خەوبینین . وەرگێڕی کوردی .

ڕۆژێك سەروكارمان لەگەڵیاندا هەیە. بەهۆی زانستی تازەوە دەزانین کەلە هەرکامێك لەم سێ قۆناغە لەرینەوەی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشك جیاوازە کە دەبێتە هۆی ئەوەی ئاگایی ئێمە لە هەرکام لەم سێ قۆناغەدا جیاوازبێت.

لە قۆناغی بێداری و هۆشیاریدا دەسەڵاتی زیاتر هەیە، توانایی کۆنترۆڵ وە لێکۆلینەوە لەسەر بابەتە هەستەوەریەکان لەئێمەدا زیاترو فراوانتربووە. بەڵام لەخەودا هەموو شتێك بە تیژی تێپەڕدەبێت، توانای ئێمە لەم مەودا بچوکەدا زۆر کەمەو ئاگایی ئێمە زۆر پەرێشان و لاوازە. لە خەوی قوڵیشدا ئاگایی خۆمان بەتەواوی لەدەست دەدەین. بەم پێیە زانیمان کە "تایبەتمەندی ئاگایی " ئێمە لەم سێ قۆناغەدا بەتەواوی جیاوازە. مەبەست لە "تایبەتمەندی ئاگایی" مەودایەك لە وزەیە کە ئێمە لەودا ئامادەو بەئاگاین و توانای کارکردنمان تیایدا هەیە، بۆ نمونە ئێوە لە پۆلێکدا دانیشتون و مامۆستاکەتان وانەتان پێ دەڵێت، بەڵام گوێی پێنادەن و گیرۆدەی بیرکردنەوەکانی خۆتانن، لێرەدا شەپۆل و ئامۆژگاریەکانی مامۆستا لە "تایبەتمەندی ئاگایی" بێداری ئێوەدا نیە. ئەوەی کەباسمان کرد لەوانەیە لە وانە وتنەوەیەکی یۆگادا ڕوبدات، بەڵام مامۆستای یۆگا کەکۆنترۆڵێکی باشتری هەیە لەسەر شەپۆلە ناسکەکانی ناخی خۆی و توانای کۆنترۆڵکردنی خەیاڵەکانی هەیەو دەتوانێت شەپۆلێکی ناسك بۆ فێرخوازانی خۆی بنێرێت. لێرەدا ئەگەر فێرخوازان

هیچ جۆرە تایبەتمەندیەکی ئاگایی لە مەودای خەیاڵیاندا نەبێت ناتوانن ئەو ئاگاییەی کە لەمامۆستاوە پێیان گەیشتوە وەری بگرن.

بابێینەوە سەر بابەتی "بێداری"، بۆئەوەی بتوانین دەرکی قوڵ تەواوو هەمەلایەنەی دونیای بێداریی بکەین. لەلایەك هەستی تەندروست و هەبوونی توانایی فکری و تەندروستی مەزاج پێویستەو لەلایەکی دیکەش ئازادی زهن لە کۆت و بەندەکان. بەم شێوەیە ئێمە دەتوانین دەرفەتی دەرکەوتن و هەبوونی خۆمان لە کەوندا زیاترو فراوانتر بکەین.

ئەگەر زهنی خۆتان لەنێوان چوارچێوەگەلی داخراو و دووبارەدا ببەستنەوە تایبەتمەندی ئاگایی ئێوە بەبچوکی دونیا بچوکە سازکراوەکەی خۆتان دەبێت. لەحاڵێکدا ئەگەر ئێوە لەچوارچێوەگەڵی داخراوو سنورداری بیروباوەڕو عاداتی زهن زیاتر هەنگاوبنێن و خۆتانی لێ ڕزگاربکەن، ئەوا دەتوانن گەورەیی و شکۆداری گەردوون دەرك بکەن و ببینن.

ئازادی زهن لەڕۆتین و سنورداری و هەستگەلی جۆراوجۆرو گۆڕاو (احساسات متقابل) دەبێتە هۆی ڕێنوێنی چرای ئاگایی و هۆشیاری ئێوە بەرەو ڕوکارە تیوارەکانی گەردوون. ئەم فراوانبوونەی ئاگایی دەبێتە هۆی چوونە ناوەوەی هێزی هۆشیاری ئێوە بۆ ناو مەوداکانی خەوو لەکۆتاییدا خەوی قوڵ. ئەمە بارودۆخێکە کە لەچاودێری[١٣] قوڵدا دێتەپێش. لەو

[13]- وشەی چاودێری لێرەدا بەمانای تێڕامان بەکاردێت کە وشە سانسکرێتیەکەی بەرامبەری دهیانایە. دهیانا حاڵەتێکە بالاتر لە تەرکیز (وردگەری). (و.ك)

شێوەیەدا تەنانەت لەماوەی خەوی سروشتیشدا هۆشیاری ناسك و گەشەپێدراو لەدەست ناچێت. ئەگەر ئاگایی ئێوە ئاوەها ناسك بوویەوەو گەیشتە کەماڵ و یەك پارچەکرا، ئێوە دەکەونە قۆناغی چوارەمی ئاگایی واتە ئاگایی یەکپارچەو یەکگرتوو. لێرەدا قەبارەیەکی گەورە لەوزەو هێز لەمرۆڤدا ئازاد دەکرێت و ئەو دیوارە گەورانەی کە لەنێوان ڕوکارەکانی ئاگاییدا جێگیربوون دەڕوخێن[١٤]. لە ماندوکیا ئوپانیشاددا سەبارەت بەم بارودۆخە وتراوە :**" ناتوانرێت بگوترێت کە ئەو زانایە یان نەزان، ئەو لەگوماندا ناگونجێت و پێناسەناکرێت و بەهیچ سیفەتێك وەسف ناکرێت "**. ئاگایی لەم قۆناغەدا ئەوەندە لە ئاگایی ئاسایی و هەستپێکراو دوورە کە چۆن پێناسە بۆ نەزانی دەکەین ئاواش دەتوانین پێناسەی ئەو بکەین.

بۆ گەیشتن بەقۆناغی یەکپارچەو یەکگرتویی ئاگایی پێویستە لەهەنگاوی یەکەمی ئاگایی بێداری و هۆشیاریدا خۆمان لەچوارچێوەگەلی دەستکرد ڕزگارکەین. جاری وا هەیە ئێمە لەڕوی نمونە کۆنەکانی خۆمان

---

[14]-بەهۆی لێکۆڵینەوە لەسەر یۆگیەکان ئەم بارودۆخە لە ڕوانگەی زانستیەوە کاری لەسەرکراوە. یەکێك لەیەکەمین لێکۆڵینەوەکان لەم زەمینەیەدا لەسەر سوامی ڕاما لەساڵی ١٩٧٠ و لە ئەمریکا ئەنجامدرا. لەکاتێکدا ئامێری "ئەلکترۆئانسفالۆگرام" شەپۆلی دەلتای (واتە خەوی قوڵی) پیشان دەدا، سوامی ڕاما دوای هەستانەوەی، هەموو ئەو ڕوداوانەی کە لە کاتی خەوی قوڵدا ڕوی دابوو، گێڕایەوە. واتە لەهەمان کاتدا کە لەخەوی قوڵدابوو توانی بووی ئاگایی خۆی لە ژورەکەدا بپارێزێت.

نمونەی تازە دروست دەکەین، بەڵام لەبەرئەوەی کە لەناوەڕۆکەوە گەشەمان نەکردوە واتە وزەی پێویست بۆ کارکردن لەپانتایی گەورەترمان پێ نیە تەنها خۆمان ماندو دەکەین. وابزانن ئێوە گەشتونەتە ئەو باوەرە کەنابێت لەگەڵ کەسدا شەر بکەن و تورە بن، ئێستا ئەگەر کەسێك ئێوە پەشێو بکات و ئێوەش خراپ لەگەڵیدا بجولێنەوە، ئەوا دوای ماوەیەك کە بەبیری خۆتانی دێننەوە خۆتان سەرزەنشت دەکەن و لەهەڵوێستی خۆتان پەشیمان دەبنەوە. ئەم نمونەیە ئەو خاڵە ڕوندەکاتەوە کە ڕاستە ئێمە نمونەیەکی گەورەتر لەسنورەکانی خۆمان لەدەستدایە (وەکو نمونەی ڕاستبێژی و پاکداوێنی و سینەفراوانی و...) بەڵام لەوانەیە نەتوانین بەپێی ئەو نمونەیە بجولێینەوە چونکە بەهۆی حەزێکی تاریك و هەستێکی نەشیاوو نالەبار ئێمە ناتوانین کارێکی ڕەسەن ئەنجام بدەین کە گونجاو بێت لەگەڵ پێکهاتەو بنەمای سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان.

بەهەرحاڵ ڕوون بویەوە کەمەبەست لە (چیتە ڤریتی) چوارچێوەو خوونەریتی زهنین کە وزەو ئاگایی ئێمە لەڕوکارەکانی بێداری و خەیاڵ و خەودا دەبەستنەوە. ئێمە وەکو مرۆڤ توانایەکی فرە زۆرو جادوییمان هەیە، بەڵام تەنها بەکەڵك وەرگرتن لە ئەندێشەو زهنی خۆمان دەتوانین ئەم وزەیە بێنینە جوڵەو ئاگایی خۆمان فراوان بکەین. زهنێك کە دیل کرابێت و ئەندێشەیەك کە سنوردارکرابێت ناتوانێت بێ سنووری ئاگایی ئەزموون بکات. لێرەدا پێویستە سێهەمین وشەش کە پاتانجالی

لەپێناسەکەی خۆیدا بەکاریهێناوە باسی لێبکرێت. شیکردنەوەی ئەم وشەیە خاڵی زیاترمان بۆ ئاشکرا دەکات بۆ ڕونکردنەوەی واتای سوتراکە. سێهەمین وشە واتە "نیرۆدها" شێوازێکە لە زهن واتە زهنی ئازادکراوە. لە ڕوانگەی یۆگاوە زهن لەوانەیە بەپێنج بارودۆخی جیاواز دەربکەوێت[١٥]، شێوازەکان ئەمانەن.

١. مۆدها **Moodha**.

٢. کشیپتا **Kshipta**.

٣. ڤیکشیپتا **Vikshipta**.

٤. ئیکاگرا **Ekagra**.

٥. نیرۆدها**Nirodha**.

١. مۆدها : بارودۆخی لێڵ، وەستاو و بێ جوڵەو نوستوی زهنە. زهن لەم بارودۆخەدا لەژێر کارکردنی "تاماگۆنا"دایە[١٦]. کەسانێك کە لەم

15- ڤیاسا Vyasa لەتەفسیرەکەی خۆی لەیۆگاسوتراوە ئاماژە بەم پێنج بارودۆخەی زهن دەکات.

16- Tama gona- لەفەلسەفەی یۆگادا وتراوە هەموو کەونی ماددی لەژێر کارتێکردنی سێ شەپۆلدایە. یەکەم: تاماس، دووەم: ڕاجاس، سێهەم ساتڤا. هەر ڕۆحێك پەیوەندی لەگەڵ سروشتدا هەبوو، گیرۆدەی یەکێك لەم سێ وزە ناسکەدەبێت. ئەم هێزانە بەکورتی بە"نەزانی"، "شەهوەت"و "چاکە" بەرچڤەکراون. وتراوە کە هەموویان سنوردارن تەنانەت "چاکە"ش،

بارودۆخەدان لەوانەیە وابزانن زهنی ئەوان بەتاڵە لە فیکرو وابزانن لە پلە بەرزەکانی چاودێریدان بەڵاّم لە ڕاستیدا ئەوان خاوەنی کەمترین ئاگایین. خەوی درێژخایەن و وەستانی بیرو نەبوونی جوڵەو چالاکی دیارترین نیشانەگەلی ئەو کەسانەیە کەلەم بارودۆخەی زهندا جێگیرن.

٢. کشیپتا: بارودۆخێکە لە پەرێشانی و خەمۆکی زهن کە جاری وایە نیگەرانی و شپرزەییشی بەدواوەیە. زهن لەم حاڵەتەدا لەژێر کارتێکردنی "راجاگۆنا"دایە، کەسانێك کەلەم بارودۆخەدا جێگیرن بەئاسانی وزەی خۆیان لەدەست دەدەن. نیشانەکانی خۆکوژی و لەناوبردنی شتەکان و مرۆڤەکان لەم بارودۆخەی زهندا دێتە پێش.

٣. ڤیکشیپتا: بارودۆخی ناجێگیری زهنە، لەم بارەدا زهن لەنێوان ساتڤاگۆناو ڕاجاگۆنا و تاماگۆنادا دێت و دەچێت. وتراوە کە یۆگا لەم بارودۆخەدا دەست پێدەکات. دوو باری پێشوو تایبەتە بەو بوونەوەرانەی کە لە خواروی مرۆڤن و مرۆڤەکان بۆ هەمیشە لەم دوو بارەدا جێگیرنابن. بەهەرحاڵ لە باری ڤیکشیپتا گۆناکان بۆ خۆدەرسختن ئازادن. کاتێك کە ساتڤا چالاکە کەسەکە لەوانەیە بۆ

چونکە مرۆڤ دەخاتە ناو داوی خۆشبەختی و پاداشتی کارە باشەکان. فەسڵی چواردەهەم لە کتێبی "بهاڤادگیتا" تایبەتکراوە بەشیکردنەوەی ئەم سێ شەپۆلە ناسکە .

ماوەی چەند کاتژمێرێك لە هەستێکی قوڵ و لە ئارامی و بینیندا قوڵ ببێتەوە، یاخود لەهەمان کاتدا پاش چەند ڕۆژێك بچێتەوە ناو خۆیی و هەست بەنائومێدی و بێ دەسەڵاتی بکات، یاخود ئەوەی کە ڕۆحی شەهوەت و توڕەیی بەسەر ئەو کەسەدا زاڵ ببێت. یۆگی دەبێت بتوانێت هەست بەم بارودۆخە جیاوازەی زهنی خۆی بکات و لەتوانایی و هونەری یۆگا کەڵك وەربگرێت بۆ ئارامکردنەوەو چڕکردنەوەی زهنی خۆی، باشتر وایە بڵێین دەبێت یۆگی تەواوی نیشانەو ئاسەواری گۆناکان لەسەر زهنی خۆی دیاری بکات و هەموو کاتێك بزانێت کام لەم گۆنایانە بەسەر زهنی ئەودا زاڵن و دواجار بەپێی زانستی یۆگا چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزێتەوە.

٤. ئیکاگرا: بارودۆخی چڕکراوەو ناوەندکراوی تواناکانی زهنە. لەم قۆناغەدا باسی ڕاجاگۆناو تاماگۆنا نامێنێت و تەنیاو تەنیا ساتڤا دەمێنێت. هەستی پاکی و دڵخۆشی و ئارامی فیکر دەردەکەوێت. ئێوە لەڕێگەی ئەم بارودۆخەی زهنەوە (واتە زهنێك کەتەواوی تواناکانی خۆی لەباری ساتڤادا چڕکردبێتەوە) دەتوانن بچنە ناو بارودۆخی نیرۆدها.

٥. نیرۆدها: بارودۆخی ئازادکراوو ڕەهابوونی تەواوی زهنە. ئەو شەپۆلانەی کەلە گۆناکان دروست بوون لەم بارودۆخەدا خامۆشن،

بۆیە بەم حاڵەتە وتراوە" تری گۆناتیتا-**Trigunatita**" واتە "ئازادبوو لەشەپۆلی سێ گۆناکە ".

لێرەدا گەیشتین بەو ڕاستیەی کە چیتەڤریتی یاخود چوارچێوەگەلی ئاگایی کەوتۆتە ژێر کاریگەری سێ شەپۆلی تیواری کەونی، ئەگەر ئاگایی خۆتان بەیارمەتی هونەری یۆگا بێخەوش بکەن و لەداوی گۆناکان ڕزگاربن، دەتوانن لەبارودۆخی سەرەتایی و ڕاستەقینەی خۆتاندا جێگیربن. کەواتە یۆگا پێکدێت لە ئازادی زهن لەوەرگرتنی ڕۆتین و چوارچێوەگەلی داخراو و ئازادی زهن لە بارودۆخی وەستاوو شلەژاو و هەستکردن بەخۆشبەختی بەهۆی ڕەفتاری خەڵك و ئیحساسات و... چونکە ئەو هەستە خۆشەش دووبارە دەمانخاتە ناو داوی نیگەرانیی لەدەستدانی ئەو هەستە خۆشە. لەوانەیە هەست بەکەماڵ بکەین تەنانەت ئەم ئاگاییەش سنورداره، چونکە کەماڵی ڕاستەقینە بەندە بە یەکبوون و یەکگرتن لەگەڵ کەون(بوون)، تەنها بەم جۆرە ئێمە کامڵ دەبین.

ناتوانین کاتێك کە سەربەخۆین (واتە کەسێکی سەربەخۆین لەکەونداو لە دووبەریکیداین لەگەڵ سروشت) بڵێین ئێمە کامڵین. زهنی ئارام و ڕەها میراتی بوێرترین و زاناترینی مرۆڤەکانە.

لەم حاڵەتەدا هیچ ڕێگرێك نیە لەبەردەم ڕەوتی وزەی کەسەکەو ئەو دەتوانێت بگاتە یەکبوونی ئاگاهانە. ئەم یەکبوونە لەگەڵ بوون شانبەشانی مەعریفەو بەڵێندەری قوڵترین هەست و توانا ناسکەکانی مرۆڤ دەبێت.

بر تو نزدیك گردد این ره دور — گر نیشنی به پیش گاه حزور
هست مطلوب جانت اندر پیش — اندر او می نگر، از او میندیش
زانکه اندیشه دورت اندازد — دوست با غیر در نمی سازد [١٧]

"شێخ مەحمود شبستەری"

[17]- واتە: ئەو ڕێیە دورە بۆ تۆ نزیك ئەبێتەوە، ئەگەر لەئێستادا هەبیت. ئەو ئامانجەی هەتە پێی دەگەی، تەنیا چاودێر بە، بیری لێ مەکەرەوە. لەبەرئەوەی کە ئەندێشەو فکر تەنیا دوورت دەکاتەوەو چاکەو خراپە (دۆست و دوژمن) لەیەك جیاناکاتەوە.

قرنها بر قرنها رفت ای همام
وین معانی بر قرار و بر دوام
پس بنایش نیست بر اب روان
بلکه اقطار عرض اسمان

"مولانا"

دەفتەری شەشەم

چاوخشاندنێك بە مێژووی یۆگادا

حەزو ویستی مرۆڤ بۆ دۆزینەوە و دەرخستنی یاساو نهێنیەکانی کەون لەکۆنەوە مرۆڤی بەرەو خۆی ڕاکێشاوە، بەچاو پێداخشاندنێك بەسەر کۆنترین حیکایەتەکانی مرۆڤایەتیدا دەتوانرێت سەرنج و نیگەرانی و حەپەساوی مرۆڤ سەبارەت بەمردن و ئازارکێشان و نەخۆشییەکان و پیری دەربکەوێت. ئەم سەرنج و نیگەرانییە بوو بەهۆی دروست بوونی بیرۆکەو ئەندێشە لەنێوان کەسانی هەستەوەر، کەلەلایەکەوە بینەری نواندنی سەرسوڕهێنەریی سروشت و نهێنیەکانی بوون و لەلایەکی دیکەوە لاوازی مرۆڤ لەبەرامبەر ڕوداوەکان و هێزی دەربڕینی سروشت دەبینین. کۆی ئەم شتانە وای لەمرۆڤ کرد تا بگەڕێت بەدوای ئەوەدا کەچۆن بتوانێت زاڵ بێت

بەسەر لەش و نەفس و سەرکەوێت بەسەر سروشت و ئاگایی بەدەست بێنێت بەسەر نهێنیەکانی سروشت.

حەز و پێویستی بە بەهێزبوون بەرامبەر بە ڕوداوە ناخۆشەکانی سروشت سەرەتای تەواوی داهێنانەکان و ڕێگەکان و سەرەتای زۆربەری زانستەکان بووە. زۆرینەی لێکۆڵەران سەرەتای یۆگا دەگەڕێننەوە بۆ سەر ئەم هۆکارە، لەبەر ئەوەشە کە لە سەرەتا ئەم زانستە کۆنە ئاوێتەبووە لەگەڵ نەریتە کۆنەکان و پەرستیشی خوداکان و ڕێگە نهێنییەکانی قوربانیدا. هەرچەندە ئەم نەریتانە بەدرێژایی مێژوو زۆرجار بەڕێگەی هەڵەدا ڕۆشتوە و کەوتۆتە ناو داوی گومانی هەڵە، وەکوو خوڕافات و هێزدەربڕین و لەزەت و داگیرکردنی مرۆڤەکان و هێزی سروشتی، بەڵاّم لە دەرەنجامدا توانیویەتی ڕێگەیەکی تازە و سەرسوڕهێنەر بەیادگار بەجێ بهێڵێت. ئەم ڕێگە نهێنییە و پاکە کە بەدەستی مرۆڤە ئازادەکانی دێرین بەمەبەستی کەماڵی مرۆیی (بێ هیچ مەبەستێکی تر) داڕێژراوە و دۆزراوەتەوە، چەند تایبەتمەندییەکی هەیە کە ئەو لەزۆربەی ڕێگە و شێوازەکانی تر جیادەکاتەوە.

دوو تایبەتمەندی سەرەکی لەڕێگەی یۆگادا ئەمانەن:

١. دەرکی یەکبوونی زاتی لەپشت هەموو ڕوانگە جیاوازەکانی سروشت.

٢. خۆناسی وەك تەنها ڕێگەیەکی دڵقایم بۆ گەیشتن بەداواکاریە سروشتییەکانی "خود".

بەپێی دەرکی یۆگییەکان لەقوڵترین ڕوکارەکانی دەرووندا هەموو دەرکەوتە و ڕوانگە و دیمەنەکانی بوون (کەون) جیاوازییەکانی خۆیان بەلاوە دەنێن و دەگەن بەیەکبوون و یەکێتی.

لە"مونداکائوپانیشاد"[١٨]دا بەم شێوەیە باس لەم بابەتەکراوە: " **(ئەو) باگراوندێکە کە لەسەر ئەو ئاسمان و زەوی و فەزا و با و هەموو جۆرە بونەوەرێك نەخشاوە، تەنها ئەو وەکوو ڕۆح و ڕاستی دەناسرێت"**. بۆ گەیشتن بەم مەعریفەیە گەورەترین ڕێگە ئەوەیە بچیتە ناو خۆتەوە و لەناوەوە خۆت بناسیت، ڕێگەی یۆگا غەرق بوونە لەقولآیی بوونی خۆماندا تا گەییشتن بە مەودای قوڵی یەکێتی و یەکبوون. لە یۆگادا بەم قۆناغە دەوترێت"سامادهی"[١٩].

لە ماهانیرڤاناتانترا(٣,٧-٨)[٢٠] دا وتراوە:" **بەگەشەکردنی سەقامگیری و ئارامی زهن و بەلاوەنانی دووبینی، مرۆڤ دەتوانێ بوونی بێخەوش و ڕەهای خۆی بناسێت. بوونێك کە بەدەرە لەمەودای گۆڕان و لەسەروی بازنەی سنورداری زهن و وتەوەیە، ئەو ڕاستەخۆ لەمەعریفەی یۆگادا بەشێوەی "نیرڤیکالپا سامادهی"[٢١] دەناسرێت "**. بەم شێوەیە تەنیا

18- Mundaka upanishad

19- Samadhi

20- Mahanirvana Tantra 8-3.7

21-Nirvikalpa Samadhi

ڕێگەیەك کە ئامانجەکەی گەیشتنە بەم مەودا ڕەسەنەی یەکبوون و یەکپارچەیی لەڕێگەی خۆناسینەوە، بە "یۆگا" دەناسرێت.

بەهەرحاڵ بۆ گەڕان بەشوێن پێشینەی زانست و ڕۆڵی یۆگا دەتوانین کەڵك لە دوو سەرچاوەی کۆن وەربگرین:

١. شارستانیەتی دۆڵی سند.

٢. شارستانیەتی ڤیدایی.

شارستانیەتی دۆڵی سند کە پاشماوەکانی لەسەرەتای سەدەی بیستەمدا دۆزرایەوە و پێشینەی دەگەڕێتەوە بۆ ٢٥٠٠ ساڵ پێش زایین. ئەم شارستانیەتە دێرینە بۆ یەکەم جار لەشوێنێك بەناوی (مۆهەنگۆدەرو)[٢٢] "گردی مردووەکان" لەدۆڵی "لەرکانا"[٢٣] لەپاکستانی ئەمڕۆ دۆزرایەوە. دواتر چەند بەشێکی تر لەم شارستانیەتە لەشوێنێك بەناوی (هاراپا)[٢٤] لەدەشتی (پەنجاب) دۆزرایەوە.

ئەم شارستانیەتە لەناوچەیەکی بەرفراواندا بڵاوبۆتەوە و دەشتی پەنجاب و سند تاکو ڕاجستانی باکور و ناوچەی کەتیاوەری[٢٥] لەهیندی ڕۆژاوا لەخۆگرتووە. دواتر پێشەنگی ئەم شارستانیەتەیان لەئاوەدانی

---

[22] Mohenjodaro
[23] Larkana
[24] Harappa
[25] Kathyvar

بنارەکانی بلوجستان دۆزیەوە کە ناسراوە بە کەلتوری نال(**Nal**) و کولی (**Kulli**).

ئەم شارستانیەتە بەپێی نوسراو و کەلتوری شارنشینی، شارستانیەتێکی درەخشان و پێشکەوتوو بووە. دانیشتوانی ئەم ناوچەیە لەگەڵ دانیشتوانی کەنارەکانی دیجلە و فورات لەڕۆژاوای ئێران پەیوەندی بازرگانیان هەبووە و ئیشی کشتوکاڵی و ئاژەڵداریان کردووە. ئەوان زۆر لە کانزاکانی وەکوو ئاڵتون و زیو و مس و قەلع و ڕەڤ و مومزعیان دەناسی.

بەهۆی چەند هۆکارێك کە بەتەواویش ڕوون نیە، خەڵکی ئەم ناوچەیە بۆ ناوچەکانی تر بڵاوبونەتەوە. لەوانەیە لادانی هێڵی هاتنی با وەرزیەکان و بێ بارانی و لەناوچوونی دارستانەکان هۆکاری ئەم پەرتەوازیە بووبێت. بەهەرحاڵ ئەم شارستانیەتە پێش هاتنی ئاریەکان کە خاوەنی (ڤیدا)کان[٢٦] بوون پەرتەوازە بووە و خەڵکانی ئەو وڵاتەش بۆ ناوچەکانی تر بەتایبەت باشوری هیند قەڵاچۆ کران.

[26] - Veda- بەمانای زانست و ئاگایی دێت. لەڕوانگەی زاراوەییەوە ئیشارە بە شارستانیەتێك دەکات کە سەرەتاکەی (١٥٠٠)ساڵ پێش زاین بووە و بەبناغەی ئایینی هیندۆسی ناوزەد دەکرێت. ئامۆژگاریەکانی ئەم شارستانیەتە لەچوار کتێبی پیرۆزی ڕیگ ڤیدا ، یاجورڤیدا، ساماڤیداو ئاتەرڤەڤیدا دێتە بەرچاو.

هێندێك لەلێكۆڵەران وەكو (هۆرزنی)[27] بەپێی لێكۆڵینەوەكانیان باوەڕیان بەوەیە ڕەچەڵەكی شارستانیەتی دۆڵی سند، كاسیەكان[28] بوون، واتا ئەو ڕەگەزە ئاریاییەی دانیشتوانی كەنارەكانی دەریای خەزەر بوون. ئەو نەتەوەیە لەگەڵ كۆچكردنیان بەرەو ڕۆژاوا و باشور كە لەكۆتایی هەزارەی چوارەم و سەرەتای هەزارەی سێهەمی پێش زاییندا ڕویداوە، لەلایەكەوە بۆ ئاسیای بچوك (توركیا)و بەینەلنەهرەین تا كەنارەكانی ڕۆژهەلاّتی دەریای سپی و لە لایەكی دیكەشەوە بۆ ئێران و هیند تاكو دەشتی پەنجاب و دۆڵی سند كۆچیان كردووە.

لەو بەرەو پێشچونەیاندا لەگەڵ هەندێك لە دانیشتوانی ڕەسەن و كۆنتری ئەم شوێنانە تێكەڵ بوون و بێ گومان لەگەڵ هەندێ لە نەتەوە نیمچە وەحشیەكاندا شەڕیان كردوە. جگە لە مێژووی ئەم نەتەوەیە ئەوەی كە بۆ لێكۆڵەرەان لەڕادە بەدەر سەرنج ڕاكێش بووە ئەوەیە كە شارستانیەتی دۆڵی سند تەنیا و تەنیا شارستانیەتێكی ماددی و دونیایی نەبووە. ئەو پەیكەر و سومبولانەی كەلەسەر مۆر و كاسەكان هەڵكەنراون یاخود نەخشێنراون شارستانیەتێكی مەعنەوی دیار و بەرچاو پێشان دەدات. هێندێك لەو خواوەندانە كە لەو ناوچەیەدا دۆزراونەتەوە شیڤا[29] و

---

[27] Berd. Horzny

[28] Kassi

[29] Shiva : سومبولی ئاگایی بالاّو مەعریفەتی ڕەهایە.

پارڤاتی[30] دەهێننەوە یاد. ئەم سومبولانە دواتر لە تەریقەتی ڕازئامێزی تانترا[31] و دەستەگەلی شیڤا[32] و شاکتا[33] دووبارە زیندودەبنەوە و یادیان لێدەکرێتەوە. بۆ نمونە لەو هەڵکەندنانەی کەلە خەراباتەکانی مۆهەنگۆدار و هاراپا بەئەنجام گەیشتن، مۆرێك دۆزرایەوە کە خواوەندێك لەشێوازی تایبەتی یۆگادا و لەسەر تەختی تیرامان دانیشتووە، لەحالێکدا ئاژەڵ دەوربەریان گرتووە و ئامێری نێرینەش لەبەردەمیدایە.

ئەم سومبولە بەتەواوەتی لەگەڵ شیڤای پیرۆز کە ناسراوە بە (پەشوپاتی)[34] واتە خۆشی و شادی ئاژەڵەکان و سومبولی "لینگام"ە[35] هاوتا دێتە بەرچاو.

زۆربەی یۆگیەکان باوەڕیان بەوە هەیە کە خاوەن میراتی ئەندێشە و فیکری تێگەیشتوان و دانایانی دۆڵی سندن، هەروەها سەرهەڵدانی دەستەگەلی شیڤایی و تەریقەتی تانترا لەڕاستیدا زیندووبوونەوەی دووبارەی ئامۆژگاریە کۆنەکانی ئەو پیاوچاکانەیە. هەڵبەت تا ئێستا بەڵگەیەکی تەواو وردو ڕوون لەسەر ئامۆژگاری و ڕاهێنانەکانی ئەو

30- Parvati : پارڤاتی هاوسەری شیڤایە. ئاگایی شیڤا لەڕێگەی پارڤاتیەوە هێزی دەرکەوتن پەیدا دەکات.

31- Tantra

32- Shiva Sampradaya

33- shakta Sampradaya

34- Pashupati

35- Lingam

زەمەنە لەبەردەستدانیەو دەستنوسی دانیشتوانی دۆڵی سندیش هێشتا نەدۆزراوەتەوە.

لەبەرئەوە لەوانەیە بۆ باشتر دەرککردنی ئەندێشەکانی شارستانیەتی دۆڵی سند دەبێت کار لەسەر ڕاوبۆچونی دەستەگەلی شیڤایی و تەریقەتی تانترا بکرێت، بەتایبەت کە ئەوانە بنەماو ڕەچەڵەکی ئامۆژگاریەکانی یۆگا پێکدێنن. بەلاّم پێش ئەوە باشتر وایە ئاماژەیەکیش بکرێت بە شارستانیەت و مەعریفەی ڤیدایی، مەعریفەیەك کەلەڕوانگەی هەندێك لە لێکۆڵەرەوان بێگومان یەکێکی تر بوە لە سەرچاوە کاراکانی ئامۆژگاریەکانی یۆگا.

زەمەنی ڤیداییەکانیان لەگەڵ هاتنە ناوەوەی تایەفەی ئاریایی بۆ ناو باکوری هیندستان دەستنیشان کردوە کە لەدەوروبەری ٥٠٠ بۆ ١٥٠٠ پێش زایندایە. نوسراوە ڤیداییەکان پێکدێن لەچوار کۆمەڵە بەناوەکانی ڕیگ ڤیدا[٣٦] و ساماڤیدا[٣٧] و یاجورڤیدا[٣٨] و ئاتەرڤەڤیدا[٣٩].

---

36 Rig Veda

37 Sama Veda

38 Yajur Veda

39 Atharva Veda

وێنەی شیڤا لەباری تێڕامانی یۆگادا

کۆنترین و ڕەسەن ترین نوسراوی ڤیدایی هەمان ڕیگ ڤیدایە کە بەواتا گەلێکی زۆر ناسك و شاعیرانە هەڵدەسێت بەپیرۆزکردن و شکۆدارکردنی هێزە سروشتییەکان و باس لە ئەحواڵی زەوی و ئاسمانەکان دەکات. بەهەرحاڵ لەم نوسراوەدا نیگاهێکی بچوك گیراوەتە سەر دنیای بچوك "واتە مرۆڤ".

وا دیارە ئەم نەتەوە کۆچەرە بەشێك لەم نوسراوە کۆنەیان لەمێژوویەکی کۆنەوە لەگەڵ خۆیان هێناوە، لەبنچینەدا لەشارستانیەتی ڤیداییدا زیاتر پیرۆزکردنی وزە سروشتییەکان و وەسفکردنی هێزی سەرسوڕهێنەری بوون دێتە بەرچاو. ئەم وەسفکردنە شاعیرانەیە بەدورە لەبیرکردنەوەی هەڵسەنگاندن و لەسەر چوارچێوەیەکی لۆجیکی سەقامگیرنین. وادیارە ئەم نوسراوانە کۆمەڵەیەکی ڕێکوپێککراو بووە بەپێی کەشف و دیتنی ڕیشیەکان[٤٠] کە پێشەوایانی نەتەوەکەش بوون و بەرەبەرە لەماوەیەکی نادیاردا کۆکراونەتەوە.

نابێت ئەم ڕیشیانە و وتاربێژانی مەعنەوی بەشاراوەیی خەریکی ئەنجامدانی ڕێگەیەکی تایبەت لە ڕۆڵ و ڕیازەت بووبن کە دواتر ببن بەسومبولێك بۆ ڕێگەکانی یۆگا، چونکە لەڤیداکاندا هیچ جۆرە نیشانەیەکی ئاشکرا لەم بارەیەوە نایەتە بەرچاو.

40- Rishi : ڕۆشن بین. بینەری ڕاستی و هەقیقەت .

هەرچەندە هاتنی ئاریەکان بۆ وڵاتی هیندستان، لێدان و پێکدادان و شەڕی ناوخۆی نێوان ئەوان و دانیشتوانی هیندی لێکەوتەوە، بەڵام زۆری نەخایاند ئاریەکان خرانە ژێر کاریگەری بیروبۆچون و ئەندێشە قوڵە مەعنەویەکانی هەندێك لەدانیشتوانی پێشوی ئەو وڵاتە. کاریگەری ئەم دەستێوەردانە دەرەکیە لە (ئاتەرڤەڤیدادا) ئاشکرایە. ئەم نوسراوە بەپێچەوانەی نوسراوە کۆنەکانی ترەوە بایەخ بەمرۆڤ و تواناکانیشی دەدات و تەنانەت هەندێك لەو زاراوانەی کە لە ڕوانگەی بڕەهمەنەکان و گەورە پیاوانی ڤیداییەوە نیشانەی نەزانی و دووری بوون لەکلتوری مەعنەوی ڕەسەنی ڤیدایی وەکو "یاتی"[٤١] و "مونی"[٤٢]، دواتر بۆتە نازناوێك بۆ قدیسان و پیاوچاکان [٤٣].

بەم شێوەیە ئاریەکانی پەیوەست بە ڤیداکانەوە چوونە ژێر کاریگەری شارستانیەتی مەعنەوی دانیشتوانی هند و هەستان بە زیندوکردنەوەی کەلتور و بیروباوەری خۆیان. دەتوانین کۆتایی ئەم کاریگەریە لە

---

[41]- Yati

[42]- Muni

[43]- بگەڕێنەوە بۆ لێکۆلینەوەکانی پ.پاندوو (G, C Pandu). لەکتێبی "عیرفان" نوسینی ئاشتیانی ل . ٢٤٧

بیروباوەڕی ئوپانیشادیدا ببینین. لێرەوە شارستانیەت و بیروباوەڕی ڤیدایی ئوپانیشادی بەیەکێك لە سەرچاوەکانی **(یۆگادارشان)** دەژمێردرێت[٤٤].

لێرەدا پێویستە بگوترێت دانیشتوانی پێشووی هیند و ئەوانەی پەیوەست بوون بەشارستانیەتی مەعنەوی دۆڵی سند، بەتەواوی بەرەو ئەندێشە و بیروبۆچوونی ڤیدایی ئوپانیشادی ڕانەکێشران، دواین دەرکەوتەی ئەوان لە پێشکەشکردنی بیروئەندێشە و تەریقەتی تانترادا بوو. هەڵبەت لەوە بەدواوە ئەم دوو کلتورە مەعنەویە تا ڕێژەیەکی زۆر تێکەڵی یەکتر بوون. نموونەی بالاّی ئەم تێکەڵ بوون و پەیوەندیە مەعنەویە کەسایەتی (شانکاراچاریا)[٤٥]یە. ئەو هەم سانیاسییەکی خاوەن پلەی بەرزە لەسوننەتی ئوپانیشادی و کەسێکە توانی نەریتی سانیاسا دووبارە کۆبکاتەوە و زیندوی بکاتەوە، هەم مامۆستایەکی بێ ئەگەرە لەتەریقەتی "تانترا"دا. داڕشتنی نوسراوێکی وەکو (سونداریە لاهاری) هاودڵی و دەرکی قوڵی ئەو پیشان دەدات لەگەڵ کەلتوری تانترادا.

بەلاّم تانترا چیە؟

44- Yoga Darshan: دارشان لە (دریش)ەوە هاتووە. بەمانای بینین و دیتن دێت. واتا ڕوانگەیەك بۆ بینینی هەقیقەت. یۆگادارشان یەکێکە لەشەش دارشان و مەکتەبی ڕەسەنی مەعنەوی لە ئایینی بڕەهمەنیدا.

45- Shankara Charya

سەبارەت بە مەکتەب و تەریقەتی تانترا لەم بابەتەدا چەند جارێك ئاماژەی پێکرا بێ ئەوەی باسی لەسەر بکرێت. لەبەرئەوە لێرەدا گونجاوە کەمێك لەسەر ئەم ڕێگە پڕ نهێنییە بدوێین هەرچەندە کورتیش بێت.

وشەی تانترا کورتکراوەی دوو وشەی (تانوتی) و (ترایاتی)یە، کە بەدوای یەکدا بەمانای (ڕزگارکردن)و (گەشەکردن) دێن و مەبەست لەمەش ئازادکردن و ڕزگارکردنی وزەیە لەقفڵ و بەربەندە دەروونیەکان و گەشەکردنی هۆشیاری و ئاگاییە بەرەو ڕوکارە ناسکەکانی بوون.

ئەم ڕێگە نهێنییە کە هەندێك باوەڕیان وایە دەرکەوتنی دووبارەی بەجێماوەکانی ئەندێشەی زانایانی دۆڵی سندە، لەسەدەی چوارەمی زایینی دەرفەتی گونجاوی بەدەستکەوت بۆ دەرکەوتن و خۆپێشاندان. ئەم ڕێگەیە دوای ماوەیەك توانی کاریگەری قوڵی هەبێت لەسەر ئایینە جۆراوجۆرەکانی وەك بودایی و جین. هەروەها توانی جارێکی تر زاراوە و سومبولەکانی تایبەت بەخۆی لەسەرتاسەری هیندستاندا بڵاوبکاتەوە و سەرنجی ئاشقانی مەعنەویەت بۆلای خۆی ڕابکێشێت.

هەروەك پێشتر باسی لێکرا سومبولەکانی تانترا لێکچونێکی زۆری هەیە لەگەڵ بەجێماوەکانی شارستانیەتی دۆڵی سند و دۆزراوەکانی "هاراپا" و "مۆهەنگۆدارو".

تەریقەتی تانترا ڕێگەیەکە بۆ ئەو کەسانەی کە بە مەبەستی گەیشتن بەکەماڵ ژیانی خۆیان لەگۆشەنشینی و تەنهاییدا ناگوزەرێنن. لەم

ڕێگەیەدا مرۆڤ دەتوانێ پاکی و بێ خەوشی خۆی لەنێوان ژیانێکی بەچاو ئاسایی و لەنێوان نیعمەتەکانی دونیادا ڕابگرێت و بگات بەکەماڵ. لەبەرئەم هۆکارە بەم ڕێگەیە "پاشوبهاڤا"[٤٦] یاخود ڕێگەی ئاژڵی پێگوتراوە. لەم ڕێگەیەدا سالك پێویستە خۆی لە داوی هەموو ڕۆتین و عادات و لاسایی کردنەوە باوەکانی ژیان ڕزگار بکات، هەڵبەت سالکی ئەم ڕێگەیە وادێتە بەرچاو کەزۆربەی ئیش و کارەکانی ئاسایی ژیانی ڕۆژانە ئەنجام دەدات، بەلاّم ڕوانگە و ئاگایی ئەو بەتەواوی جیاوازە. ئەو لەڕوی عادەتەوە کارناکات و بەنەترسی و لێهاتویی خۆی ڕێگەی خۆی بەرەو کەماڵ لەنێوان جیهانی شڵەژاو و جیهانی ڕۆتیندا دەدۆزێتەوە. نازناوی "ڤیرابهاڤا"[٤٧] یان ڕێگەی قارەمانانیان داوە بەم ڕێگەیە. ڕێگەی تانترا دابەشدەکرێتە سەر دوو بەش :

١. جناناپادا[٤٨] یاخود بەشی مەعریفە.
٢. یۆگا پادا[٤٩] یاخود ڕێگەی کار و ڕەوێل.

ئامۆژگاری و ڕاهێنانەکانی تانترا زیاتر پەیوەندی بەدونیای بچوك واتە مرۆڤەوە هەیە. لەنوسراوەکانی تانترادا کەمتر باس لەهێزە سروشتیەکان و

---

[46] Pashu Bhava
[47] Vira Bhava
[48] Jnana Pada
[49] Yoga Pada

وەسفکردنی دەرکەوتە سروشتیەکان دەکات. باس و لێکۆڵینەوەی ئەم نوسراوانە زیاتر لەسەر هێزو توانا شاراوە ناوەکیەکانی مرۆڤ و چۆنیەتی دەرخستن و هەڵخڕاندنی ئەم هێزانەیە. لەبنەڕەتدا نوسراوەکانی تانتریك لەچوارچێوەی ئەم بابەتانەدا چڕبونەتەوە:

أ- باس و لێکۆڵینەوە لەسەر چۆنیەتی دەرکەوتن و لەناوچوونی کەون.

ب- دەرکی هێزی خواوەندی کە لە دڵی هەمو بونەوەرەکاندا هەیە و راکێشران و توانەوە لەو هێزەدا.

ت- گەیشتن بە ئامانجی گەورە و سەرەکی ژیان واتە ناسینی هەقیقەت و دەرخستن و ئاشکراکردنی توانا رۆحیەکان.

پ- ڕێگەکانی تێڕامان و کارکردن لەسەر راهێنانە جۆراوجۆرەکانی یۆگا بۆ گەیشتن بەئامانجی کۆتایی و سەرەکی ژیان (ناسینی هەقیقەت).

نووسراوەکانی تانترا زیاتر بە سلاَو و درووود بۆ شیڤا کە نموونە و هێمای ئاگایی خواوەندیە دەست پێدەکات. یاخود بەشێوەی کۆمەڵێك لە راهێنانە نهێنیەکانی شیڤایە بۆ یەکێك لەموریدە نزیکەکانی. لە نوسراوەکانی تانترادا نازناوی ماهایۆگی (یۆگی گەورە)[٥٠] بەخشراوە بە

[50] Maha Yogi

شیڤا، لەبەرئەوەی هەرکەسێك بگات بە لوتکەی ئامۆژگاریەکانی یۆگا لە راستیدا غەرقی ئاگایی کەونی بووە کە هێما و سومبولی ئەو شیڤایە. لە بنەرەتدا ئەوەی کە لە نوسراوەکانی تانترا لەبەردەستدا هەیە پەیوەندی هەیە بە زەمەنی کالیەوە (**Kali Yuga**). لە ئامۆژگاریە کۆنەکانی هندستاندا مێژووی ژیانی مرۆڤ دابەش دەبێتە سەر چوار دەورە "یوگە" :

١. بەهاری مێژوو کە تیایدا مرۆڤ لە ئاگایی و ئارامی و هاوئاهەنگی لەگەل سروشتدا دەژیا.
٢. هاوینی مێژوو کە تیایدا مرۆڤ بۆ دەستکەوتە بالاکان و دەرکی ئیلهاماتی ئاسمانی دوچاری کێشە بووە و ناچار بەقوربانی کردن و داوا و پاڕانەوە لە توانای خواوەندی بەرەکەت و هێزی ئاسمانی بۆ لای خۆی راکێشاوە.
٣. پاییزی مێژوو کە تیایدا دڵی مرۆڤەکان دووبارە تاریك و تار بووەو پێویست بووە دابنیشن بۆ چاودێری قوڵ و درێژخایەن.
٤. دواجار زستانی مێژوو یاخود زەمەنی کالی دێت کە دووری مرۆڤەکان لە مەعنەویەتەوە دەگاتە دوا لوتکەی خۆی.

نوسراوەکانی تانترا وەکوو "مارکیندیا پورانا"[٥١] جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە کە لەم دەورانەدا ئادەمیزادەکان بەستراونەتەوە بەحەز و

[51] Markendya Purana

ئەزمونگەلی هیچ و کەم بایەخ و خۆیان داوەتە دەست گەمە و شەپۆلی "کات". مرۆڤەکان بەهۆی بیرکردنەوە و پەیوەست بوون بە ڕابردوو و ترس لە داهاتووەوە زهنی خۆیان شپرزە و هەراسان کردووە و گیرۆدەی نیگەرانی و خەمۆکی بوون.

کالی بەزمانی سانسکرێتی بەمانای "کات" دێت، کالا ڕەگەزی نێرە و کالی ڕەگەزی مێ.

کات وەکو سندوقی ڕوداوەکان و هێزی سەرکەوتن بەسەر ژیاندا ناسراوە و دەرککراوە. هەرشتێك لەنێوان بازنەی کاتدا لە ڕەوت و جوڵەدایە، بەڵام کات خۆی بێ گۆڕان و بێ لەناوچونە. هەرشتێك لە گۆڕاندایە بەڵام خودی گۆڕان جێگیرە، ئەو بەبێ فەنابوون لە گۆڕاندایە کەوابوو ئەو شتێکی "گۆراو" نیە.

لەسومبولە پیرۆزەکانی هیندۆدا کالی بەشێوەی سومبولێکی ترسناك درووست کراوە کە ترسە دەروونیەکانی خەلکی ئەم زەمەنە پێشان دەدات. ئێمە ئەمڕۆ لە دەورانی کالیدا دەژین، لەبەرئەوە دەبێت هەستین بە ئەنجام دانی تێڕامان و ڕاهێنانەکانی تایبەت کە شیاوی بارودۆخی ئەم زەمەنە بێت. لە نوسراوەکانی تانترادا باس لەم ڕێگەیانە کراوە.

جەنگەی ڕاهێنانەکانی تانترا ڕێزگرتن و تێڕامانە لەسەر کالی، واتە توانەوە لە سروشتی هەمیشەیی گۆراندا، هەقیقەتی کات لە سەروی رابردوو و ئاییندە و دابەشکردنەکانەوە بوونی هەیە. وەها دابەش کردنێك

رەنج و ژانی بە دواوەیە و مامۆستای راستەقینەش کەسێکە کە لەبازنەی کات دەرچوبێت.

وتراوە کە سەرزنجیرەی پیرانی یۆگا واتا (داتاتریا) [٥٢] کە دەرکەوتەی شیڤایە و لە حوکمی خزری رێگە و خواوەندی پارێزگاری یۆگیەکان دایە، رۆژێك لە نێوان کۆمەڵێك لە برەهمەنان و مامۆستایانی ڤیدادا دانیشتبوو، یەکێك لەو مامۆستایانە پرسیاری لێدەکات :

"ئەی دانای زانا و بەرێز، ئێمە لە تۆ تێناگەین، تۆ لەلایەکەوە وەکو سانیاس لەشی خۆت بە بهاسما[٥٣] داپۆشیوە و لەلایەکی دیکەشەوە وەکو کەسێکی "گریهاستا"[٥٤] لەلای ژنان دەبینرێیت. تۆ ئازاد و تارکی دونیای، بەلاّم جاری وایە لەبەرچاومان پەیوەست و گرفتاری، تۆ بەشداری هیچ جۆرە مەراسیمێك و نەریتێکی قوربانی ناکەیت، بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا (دیکشا)ی تۆ بەهێزە[٥٥]...بە راستی تۆ کێیت؟ "...

---

[52] -Datha Threya

[53] - Bhasma - : خۆڵەمێشی پیرۆز .

[54] - Grihastha

[55] - Diksha - : بەمانای قەبووڵکردن و مەحرەم کردنە، لەمەراسیمێکدا مامۆستا ئامۆژگاری و وزە دەبەخشێتە موریدی خۆی. جاری وا هەیە ئەم وزەیە ئەوندە بەهێزە کە مورید دەگاتە دەرکێکی قوڵ و سەیر لە نهێنییەکانی بوون.

داتا پێدەکەنێت و پێی دەڵێت " **چوار قۆناغی ژیان، چوار قۆناغی رەوتی کامڵبونی کەسێکە، کامڵ بون ئاکامی کاتە و منیش لەسەروی کاتەوەم**".

لەبەرئەوەی تانترا ئامۆژگاریەکانی خۆی تایبەت کردووە بە مرۆڤی ئیستاکە، بەدوایین پەیامی مەعنەوی هیند دەژمێردرێت و پێی دەوترێت (ڤیدانتا) یاخود دوایین ڤیدا.

یەکێك لە گرنگترین روداوەکانی تانترا دەرکەوتنی دەستەی "نات-Nath" بوو کەلە نزیکەی سەدەی پێنج یان شەشی دوای زایین دەرکەوت. "نات" بەمانای سەرچاوەیە. ڕێڕەوان و هۆگرانی دەستەی نات ئەو ناوەیان لەسەر رێگە و رەوشتی خۆیان ناوە تاکوو جەخت بکەنەوە سەر پاڵپشی مەکتەبەکەیان بە ئەسڵی ئامۆژگاریەکانی تانترا. بەهۆی دەرکەوتنی ئەم دەستەیەوە بوو کە رێگەکانی هاتایۆگا[٥٦] و لایایۆگا[٥٧] پەرەیان سەند و گەشەیان بەخۆیانەوە دیوە.

ئەم دەستەیە زیاتر جەختیان دەکردە سەر ئەوەی کە ئەنجامدانی تێڕامانی درێژخایەن شیاوی زەمەنی کالی نیە. دەبێت بە ئەنجامدانی تەکنیکاتی زۆر بەهێز و بەئاگابوون بە سیستمی وزە، جەستەی ناسك و زەریفی خۆمان ئامادەی چاودێری بکەین و بەکەڵك وەرگرتن لە

56-Hatha YOga
57-Laya Yoga

موراقەبەی شاراوە و نادیار کەبەهۆی لێهاتویی و توانایی زۆر شاردرابونەوە بگەینە کەماڵ. لەبەرئەم هۆکارە هەندێك لە رێگە شاراوەکانی یۆگا وەك کریایۆگا[٥٨]و نادایۆگا[٥٩] بەدەستی یۆگیەکانی ئەم دەستەیە زیندوو کرانەوە و دووبارە خەڵکی لێوە فێرکرا.

لە سوننەتی یۆگای باکووری هندستاندا قسە لەسەر نۆ ماهاسیدهای تەریقەتی نات کراوە کە ئەمانەی خوارەوەن:

ماتسیندرانات[٦٠]، گوراخ نات[٦١]، جالاندارا[٦٢]، کاتی پا[٦٣]، گوپی چاند[٦٤]، چۆرانگی[٦٥]، چاراپاتی[٦٦]، دارام نات[٦٧] و گیری نات[٦٨].

هێندێك لە گرنگترین نوسراوەکانی یۆگا بەدەستی پەیرەوانی ئەم دەستەیە داڕێژراون، لەوانە نوسراوی "هاتایۆگاپرادیپیکا" کە یەکەمین نوسراوی هاتایۆگایە و بەدەستی "سڤات ماراما" [٦٩]داڕێژراوە.

58-Krya Yoga
59-Nada Yoga
60-Matsindranath
61-Gurakhnath
62-jalandhara
63-Katipa
64-Gupichand
65-Chuorangi
66-Charapati
67-Daram nath
68-Giri nath
69-Svat maranma

ئەم هەڵمەتی زیندووکردنەوەیەی ئامۆژگاریە مەعنەویەکان، کاریگەری قوڵی خستە سەر مەعنەویەتی زەمەنی خۆی بەتایبەت ئایینی بودایی و هیندۆسی بەقورسی خستە ژێر کاریگەری خۆیەوە. دواتر دوای تێپەربوونی زەمەنێك ئەم ئامۆژگاریانە زیاتر لەلای بوداییەکان و نووسراوەکانی تانترای بودایی و هەروەها لەلای سانیاسینەکان دەهاتە بەرچاو، تا ئەو جێیەی کە ئێستاکە ناسراوترین و بایەخدارترین مامۆستایانی یۆگا لە نێوان سانیاسینەکاندا دەدۆزینەوە، لەحالێکدا کە بنچینەی ئامۆژگاریەکانی سانیاسا جگە لەیۆگایە.

بەهەرحاڵ ئەم گروپە سەرسوڕهێنەرە بەرەبەرە فەرامۆش کرا، یاخود بەرەو دارمان ڕۆشت، بەڵام هەندێ لەئامۆژگاریەکانیان لەلای سانیاسینەکان و بوداییەکان ماوەتەوە.

کەوابوو ڕوون بۆوە کە ئەو ئامۆژگاریە مەعنەویانەی بوون بەهۆی دەرکەوتنی یۆگا لەهەزاران ساڵ پێش ئێستا لەهەندێك لەناوچەکانی ڕۆژهەڵات بوونیان هەبووە و بەدرێژایی زەمەن بەپێی پێویست و ویستی مرۆڤەکان گۆرانیان بەسەرداهاتوە.

لەبنەرەتدا یۆگا دوو سەرچاوەی سەرەکی هەیە کە پێکدێن لە سوننەتی تانترا و سوننەتی ڤیدایی. تانترا زیاتر شیاو و هاوئاهەنگی پێویستی و داواکاریەکانی ئەمرۆیە. تانتراکان کە بەپێی شیکردنەوەی تواناکانی مرۆڤ و دەرخستنی توانا شاراوەکانی مرۆڤ دارێژراون توانیویانە کاریگەری باش

و بڕیان هەبێت لەسەر سوننەت و مەکتەبە مەعنەویەکانی دیکە. لەم سوننەتەدا هیچ جۆرە باوەڕێکی تایبەت بونی نیە. سالك ڕێگەی خۆی دەبڕێت و بینەری موشاهەداتی خۆیەتی، ئەو تەنها بینەرێکە نەك باوەردارێك.

تانترا ڕەوێلێکە و بەدووره لە هەمو جۆرە بیروباوەڕێك و دەمارگیریەك.

سوننەتی ڤیدایی یۆگا زیاتر بەدەستی سانیاسینەکان کۆکراوەتەوە و پارێزگاری لێکراوە و یەکێکە لە شەش مەکتەب یاخود "دارشانا"ی ئاینی هیندۆسی. سەرچاوەی ئەم سوننەتە هەمان (ئوپانیشاد)ەکانن. لەوانەیە باشتر وابێت بلێین کە ڕێگەی یۆگا چۆتە ناو سوننەتی ڤیدایی و هەم کاریگەری دانا و هەم کاریگەری کەوتۆتە سەر و بەشێوەی سوننەتی ڤیدایی لێهاتووە. ئەگەر هەر لەم سوننەتە هەندێك لەو بیروباوەر و ڕاهێنانانەی لێدەربکەرین کەزیاتر لایەنی ئایینیان هەیە، دوبارە دەگەینەوە یۆگایەکی ڕووت و بێ خەوش.

کاریگەری یۆگا لەسەر ڕەوێڵی ئایینەکان و مەزهەبەکان، خۆی باسێکی دورودرێژە و بەدەر لەئایینی هیندۆسی لەئایینەکانی دیکەشدا جێگەی لێدوان و لێکۆڵینەوەیە. بۆ نمونە دەستوراتی عەمەلی و شێوەی ڕاگرتنی هەناسە و وردگەریەکان لەهەندێك لە زنجیرەکانی سۆفیەی هیندستان وەك تەریقەتی نەقشبەندی، یۆگایەکی ئیسلامیمان دەهێنێتەوە بیر.

یەکەمین کەس کە بەتەواوی هەستا بەناساندنی یۆگا و نوسراوێکیشی سەبارەت بەم ڕێگە پڕ نهێنیە دارشت، حەکیم و دانای هیندی (پاتانجالی) بوو. خودی پاتانجالی چۆتە ناو هالەیەك لە پاکی و وەك ڕازێك ماوەتەوە. لە چیرۆکە مەعنەویەکانی هیندستاندا وتراوە ئەویش وەکو مەسیح بۆ لەدایك بون پێویستی بە باوك نەبوە. پاتانجالی وەکو دیاریەك لەلایەن ڤیشنۆوە[٧٠] لەناو پەرستگەیەك یاخود روبارێکدا دراوە بە گۆنیکا[٧١] بەهۆی باش بەندەیی کردن و چاکی ئەو کەسەوە. لە چیرۆکە مەعنەوییەکاندا وتراوە دوای تێرامانی زۆر و بەهۆی پاکی و بێگەردی گۆنیکاوە ئیشتادیڤاتاکەی[٧٢] دەرکەوتوە. ئەویش داوای لێدەکات کە منداڵێکی پێ ببەخشێت کە پارێزگاری لە ئامۆژگاریە باڵا و مەعنەویەکان بکات و بەکەسانی دوای خۆی بگەیەنێت. لەبەرئەوە پێی دەڵێن پاتانجالی، چونکە "پاتا" بەمانای کەوتنە خوارەوە و "ئانجالی" بەمانای لەساتی خەلسە و خۆشی و پەرستشدا. پاتانجالی واتە مەولوودێك کەلە ساتی بێ ساتی پەرستش و پارانەوەدا بەخشراوە.

70- Vishnu

71- Gonika (دایکی پاتانجالی)

72- Ishta Devata - روکارێکە لەئلوهیەت و شەپۆلی ئیلاهی کەنێوەنجی گەیاندنی مەعریفەت و بەرەکەتی خودایە بۆ بەندەگەلی تایبەت.

پاتانجالی بەنوسەری "ماهابهاشیە"[٧٣] و زمانناسیشی دەزانن. هەندێك لە لێكۆڵەرانیش دەڵێن ئەو پزیشك و نوسەری (چاراكاسمهیتا)[٧٤]یە. بەڵام ئەوەی كە دیارە ئەوەیە كە ئەو خاوەنی (یۆگاسوترا)یە[٧٥] كە یەكەم نوسراوە دەربارەی یۆگا.

یۆگاسوترا پێكدێت لە ١٩٥ دێڕ و وشەی كورت كە سەبارەت بە بنچینە و ئامۆژگاریەكانی یۆگا لە چوار بەشدا دارێژراوە. زۆر لە لێكۆڵەرەوان كۆنی سێ بەشی یەكەمی ئەم كتێبە دەگەرێننەوە بۆ دوو سەدەی پێش زایین و باوەڕیان وایە كە هەندێك لە دێڕەكانی بەشی چوارەم دواتر پێیانەوە لكاندووە. ئەو زیادكراوانەی یۆگاسوترا دەبێت پەیوەندی بە سەدەكانی ٣ بۆ ٥ دوای زایینەوە هەبێت، واتا لەكاتی دەركەوتنی ئەو مەكتەبانەی كە لە فەسڵی چوارەمی یۆگاسوترادا ئیشارەیان پێكراوە دروست بوبن.

ئامۆژگاریەكانی پاتانجالی دوای ئەو تا ڕێژەیەكی زۆر لەلایەن سوننەتی ڤیداییەوە بەدەست هاتووە و پارێزراوە.

73- Maha Bhashya - تەفسیرێكە لەسەر پەرتوكی دەستوری زمانی پانینی. دەقی ئەم پەرتوكە لەرووی دەستوریەوە لەزۆر لایەنەوە لە دەقی یۆگاسوترا دەچێت.

74- carakasamhita- كۆنترین دەقە لەسەر پزیشكی فۆلكلۆری هیندی (ئایورڤیدا) .

75-Yogasutra

هەرکامێك لە دوو سوننەتی ڤیدایی و تانتریکی یۆگاش خۆیان دابەش بونەتە سەر لق و زنجیرەی زۆر تا بگەینە زەمەنی ئێستا. لەم زەمەنەدا مامۆستایانی گەورەی وەك ڕاماکریشنا[٧٦]، سوامی ڤیڤەکاناندا[٧٧]، شری ئۆروبیندۆ[٧٨]، رامانا ماهاریشی[٧٩]، بابارامداس[٨٠]، هەستاون بەناساندن و باسکردنی فەلسەفە و نەریتی ئەندێشە و بیروباوەری یۆگایی و یۆگایان وەکو ڕەوێلێك بە هۆگران ناساندوە.

هەرکامێك لەم مامۆستایانە بەشێك لە ئامۆژگارییەکانی یۆگایان بۆ ئارامکردنەوەی بیر و شادی دڵەکان و لە دەرەنجامدا بێ خەوشی زهن و دەرکی ئاگایی بالاّ فێری خوازیاران و ئارەزوداران کردووە.

دەستەگەل و زنجیرەگەلی یۆگایی لەسەدەی ئێستادا بەشێوەیەکی گشتی دابەش دەبێتە سەر دوو مەکتەب:

١. مەکتەبی باکور. ٢. مەکتەبی باشور.

مەکتەبی باشور پەیوەستە بەئامۆژگاری و راهێنانەکانی عارفان و "سادو"کان و "سیدها"کان و یۆگیەکانی دانیشتووی باشوری هیند. مەکتەبی باکوریش بەپێی ئامۆژگاریە نهێنیەکانی "ریشی"یەکان و

76-Rama Krishna
77-Swami Vivakananda
78-Shri Urobindo
79-Ramana Maharishi
80-Baba Ramdas

"مونی"یەکان و یۆگیەکانی دانیشتووی کەنارەکانی گەنگ و "نارمادا" و هیمالیایە.

دیارترین نوێنەری یۆگای باشوری هیند "کریشنام ئاچاریا"[٨١] یە کە مامۆستا و راهێنەری "دیشیکاچاریا"[٨٢] و "ئاینگار"[٨٣]بووە. جەختی مەکتەبی باشور لەسەر هاتایۆگا و زاڵبونی هەمەلایەنە بەسەر جەستە (وەکو لەخۆگری رۆح و دەروون).

کریشنام ئاچاریا بەشێوەیەکی لەڕادە بەدەر زاڵبووە بەسەر لەش و جوڵە خۆنەویستەکانی جەستە و ئەندامەکانی خۆیدا. دوای ئەو شاگردەکانی بەتایبەت شری ئاینگار تەکنیکاتی یۆگا(ئاساناکان) [٨٤] یان تا ڕادەی هونەرێك بە ناسکی و دیقەتی تەواوەوە کاریان پێکرد و خەڵکیان پێ ڕاهێنا.

بەڵام مەکتەبی باکور زیاتر یۆگای چاودێری و بە پێی ئامۆژگاریەکانی یۆگاسوترای پاتانجالیە. لە مەکتەبی باکوردا سوننەت و کۆمەڵەی مەعنەوی زۆر بونیان هەیە، یەکێك لە گەورەترین نوێنەرانی یۆگای باکوری هیندستان "سوامی شیڤاناندا"[٨٥] بوو کە ئامۆژگاریەکانی ئەو

81-T.Krishnamacharya
82-Deshikacharya
83-Iyengar
84-Parampara
85-Swami Shivananda

بەشێکی زۆر لە ڕێگەکانی یۆگای لەخۆ دەگرت. ئامۆژگاریەکانی ئەو پێکدێت لەهاتایۆگا، جنانایۆگا، کوندالینی یۆگا، مانترایۆگا و بهاکتی یۆگا.

دوای ئەو هەرکامێك لەموریدەکانی بەشێك لەم ریگەگەلەیان بلاۆکردەوە و سوننەتی باکوریان ڕێنوێنی کرد، بۆ نمونە "سوامی ڤیشنۆدیڤانادا"[٨٦] جەختی کردە سەر هاتایۆگا. ئەو دیارترین ئامۆژگاریی لە بواری هاتایۆگا لە شیڤانانداى پیری خۆی وەرگرتبوو. لەلایەکی دیکەوە "سوامی ساتچیدانانداا"[٨٧]شاگردێکی دیکەی شیڤاناندا، ئامۆژگاریەکانی خۆی زیاتر لەسەر هاتایۆگا و جنانایۆگا و باکتی یۆگا چڕکردبۆوە و سیستمی یۆگای گشتگیر یاخود(ئینتگرالّ یۆگا)ی دامەزراند."سوامی ڤینکاتشاناندا" [٨٨] لەسەر راجایۆگا و سوامی شیڤانانداradا[٨٩] لەسەر مانترایۆگا و هاتایۆگا جەختیان کردەوە. لەو نێوەندەدا سوامی ساتیاناندا[٩٠] یەکێکی تر لەموریدانی شیڤاناندaji ڕێگە جۆراوجۆرەکانی یۆگای لەسیستمێکی ڕێکخراو و گونجاودا فێری

[86]-Swam Vishnudivanada
[87]-Swami Satchdananda
[88]-Swami Venkateshananda
[89]-Swami ShvanandaRada
[90]-Swami Satyananda

خەڵك كرد و بەجۆرێك لە جۆرەكان سوننەتی تانتریك و ڤیدایی یۆگای پێكەوە كۆكردەوە.

ساتیاناندا لە لایەكەوە هەم دیكشای سانیاسای لە سوننەتی ڤیدایی دەدایە یارانی خۆی[91] و هەم ئامۆژگاریە نهێنیەكانی تانترای دووبارە زیندوو كردەوە و خەڵكی لێوە فێركرد. ئەو یەكێكە لە دەگمەنترین و گەورەترین مامۆستایانی تانترا و ڕێگەكانی سلوكی یۆگا وەك نادایۆگا و كریایۆگا و كوندالینی یۆگا.

شێوازی تایبەت و جیاوازی ئەو لە پەروەردەكردنی كەسانی ئامادە، بوو بەهۆی ئەوەی ڕێگەی ئەو وەكوو مەكتەبی یۆگای بیهار ببێتە مەكتەبێكی سەربەخۆ لە یۆگادا.

لە زنجیرە ناسراوەكانی تر لە یۆگای مەكتەبی باكور دەتوانین ئاماژە بكەین بەسوننەتی كریایۆگای "سوامی یۆگاناندا". سوامی یۆگاناندا یەكێك بووە لە ناسراوترین عارفان و یۆگیەكانی سەردەمی ئێستای هیند كە ڕۆڵی بەرچاوی هەبوو لە زیندووكردنەوەی ڕێگەی كریایۆگا. وتراوە كە یۆگاناندا لە ڕێگەی مامۆستاكانیەوە بۆتە نێوەندێك بۆ گەیاندنی ئامۆژگاریە نهێنیەكانی یۆگی ئەفسانەیی هیند "باباجی"[92].

---

[91]- واتە ئەو موریدانەی بەراستی دەهاتن بۆ وەرگرتنی ئامۆڤگاریەكانی یۆگا و سانیاسا. (وەرگێری كوردی)

[92]-Baba ji

"پاکی و بێخەوشی و تەسلیم بوون هەنگاوی پراکتیکین لە ڕێگەی یۆگادا، ئەوان باری سامادهی پەروەردە دەکەن و هۆکارەکانی ڕەنج و ژان بێ هێز دەکەن".

(یۆگاسوترا ٢/٢،١)

تا نگردی آشنا زین پرده رمزی نشنوی
گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش٩٣

"حافظ"

ڕێگەی یۆگا

یۆگا ڕێگەیەکی تەواو پراکتیکی و جددی و سەرسوڕهێنەرە. ئەم ڕێگە پڕ نهێنییە، نهێنییەکانی خۆی تەنها بۆ کەسانێك ئاشکرا دەکات کە بە دڵێکی بەپەرۆش و هەوڵی جددی و هۆشیاری تەواو لەسەر ئەم

[93]- تا نەبیتە ئاشنا، لەم پەردەوە هیچ ڕازێك نابیستی، گوێی نامەحرەم نابێتە جێی پەیامی سروش .

ڕێگەیە دەرۆن. ئەم ڕێگە نهێنییە لەدوای حەوت پلەوە یۆگی دەگەیەنێتە ڕوناکی و کەماڵ. ئەم حەوت قۆناغە کە پاتانجالیش لە سوتراکانی خۆیدا ناویان دەبات بریتین لە: یاما[٩٤]، نیاما[٩٥]، ئاسانا[٩٦]، پرانایاما[٩٧]، پراتیاهارا[٩٨]، دهارانا[٩٩]، دهیانا [١٠٠].

ئەم حەوت قۆناغەن کە ئاگایی مرۆڤ بەرەو یەکبوون و کەماڵ واتە (سامادهی) دەبەن کە هەشتەم قۆناغی ڕێگەی یۆگایە. ئەم هەشت پلەیە بە جوگرافیای ڕێبازی یۆگا دەژمێردرێن.

لە بنەڕەتدا یۆگا ڕێگەی کۆنترۆڵی شەپۆلە فکریەکانە و دەتوانێت تەواوی وزەی فکر لە چوارچێوەی سنورداری هزر و ئەندێشە ڕزگاربکات. کەوابوو ڕێگەی یۆگاش ڕێگەیەکە بۆ گەیشتن بەم ئازادیە. دابەشکاری ئەم دابەش کردنە (یۆگای خاوەن هەشت پلە= ئاشتانگایۆگا) لەڕاستیدا هەمان هێز و توانای فکر و زهنە، کەواتە ڕێگە و ڕێبازی یۆگا ڕەوێڵێکە کە بە پێی بێخەوشی زهن و ڕزگارکردنی زهن لە چوارچێوە سنوردارەکانی ئەندێشە و خەیاڵە.

---

94 -Yama
95 -Nyama
96 -Asana
97 -pranayama
98 -Pratyahara
99 -Dharana
100 -Dhyana

ئێستا باسی ئەو هەشت پلەیەی یۆگا دەکەین و ڕونیان دەکەینەوە بۆ ئەوەی بزانین ڕێگەی یۆگا چۆن بەرەو بێ خەوشی و ئازادیمان دەبات.

١.یاما :

زۆربەی کات بەمانای **"پابەندبوون بە ڕێك و پێکی"** و **"خۆڕاگری"** و تەنانەت **"یاساکانی ژیان"** ماناکراوە. بەلاّم لەزمانی سانسکرێتیدا یاما بەمانای **"خستنە ژێردەسەلاّت"** و **"ڕێك و پێککردن و زەبت کردن"** بەکارهێنراوە.

لە یۆگاسوترای٣/٢ دا هاتووە کە ئەم یاسایانە جیهانین و بەپێی زەمەن و ئەوەی کە ئێمە لەچ سەدەیەك و چ سالێکدا دەژین، هەروەها بەپێی شوێن واتە ئێمە لەچ شوێنیك و چ ولاّتێك نیشتەجێین، یاخود بەپێی بارودۆخی ژیان و ئایین ئەم یاسایانە ناگۆڕێن.

یاما پێنج یاسای گەورە و گشتی لەخۆ دەگرێت کە ئەمانەن:

١. بێ ئازاری.
٢. ڕاستی و ڕاست بێژی.
٣. دەست پاکی و دەست درێژنەکردن بۆ مافی کەس.
٤. داوێن پاکی و کۆنترۆڵی جنس.
٥. کۆنەکردنەوەی ماڵی دونیا و پەیوەست نەبوون پێیەوە.

ئەم یاسایانە بە تەواوی یاسای دەروونین، بەلاّم لە ناو ئەم هەشت پلەیەدا گرنگیەکی تایبەتیان هەیە. چونکە ئێمە دەتوانین ڕەنگدانەوەی ئەم یاسا ناوەکیانە لە ژیانی کۆمەلاّیەتی خۆماندا ببینین و لە ئەنجامدانیان دلّنیابین.   لەبەر ئەوە هەلّسەنگاندن و شیکردنەوەی ئەم یاساگەلانە لە یاسا و پلەکانی دواتر ئاسانترە. پلەکانی دواتر تا بەرەو پێشەوە بڕۆین زیاتر تایبەتمەندتر دەبن.

بۆ نزیك بوونەوە لە سروشتی ساتڤیك و دەرکەوتنی ئەو ڕەوشتە مەزنانە لەئێمەدا پێویستە لەژێر تیشکی ئامۆژگاریەکانی **"گورو"** یاخود پیر و مامۆستای یۆگا، دەرکی تەواوی هەر کام لەم خراپی و نالەباریانە بکەین کە لەخۆماندا شکیان دەبەین.

لە ڕاستیدا هۆکاری ئازار و ئەشکەنجەکان چین؟ هۆکاری دروستی و نادروستیەکان چین؟ هۆکاری حەزەکان و پەیوەست بوونەکان چین؟

فەلسەفە و بیروباوەڕی یۆگا دەلّێت ڕەگ و بناغە و سەرچاوەی ئەمانە "نەزانی"یە[١٠١]. نەزانی جیانەکردنەوەی "خودی راستەقینە"یە لە "خودی خەیالّی". هەرکامێك لە ئێمە بەپێی جۆری پەروەردەکردنی کۆمەلاّیەتی و بیروباوەڕ و فکری سنوردار، سێبەرێکی پڕگومان لە هەقیقەتی بوونی خۆمان وەکوو خودی ڕاستەقینەی خۆمان هەلّبژاردوە و پارێزگاری لێدەکەین. ئەوەی کەلە یۆگادا وەك (عزت النفس) دەیناسین، لەڕاستیدا

[101]-Avidya

ڕاگرتنی تازەیی ڕۆحە و دەرفەتی گوێ پێدان بەدەنگە ڕاستەقینەکانی خودە کە لەلایەن خودی ڕاستەقینەوە دێت و دواتر پەیڕەو کردنیانە. بەڵام لەبەر ئەوەی خودی خەیاڵی پاڵی داوە بە تەختی (ئاتمەن-خودی هەقیقی)[102]، عزت النفس جێگەی خۆیداوە بەخۆپەسەندی. ئاتمان یاخود ڕۆحی کەونی مەودای هاوبەش بوونە لەنێوان بونەوەرەکاندا، کەسێك کە بینەری ئاتمانە هەرگیز دووچاری خۆپەسەندی و لووت بەرزی نابێت. بەڵام ئەگەر ڕوانینی خۆمان چڕ بکەینەوە لەسەر (جیڤا) واتە وەهمێکی سنوردار لە وجودی خۆمان، ئەوکات ناتوانین شوکرانەبژێری ئەو ڕۆحە پیرۆزە بین کە لە دڵی گشت بونەوەرێکدا بوونی هەیە. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێمە گرنگی بدەینە ناکۆکیەکان و ناحەزیەکان و دژایەتیەکان.

بەشێوەیەکی گشتی دەبێت بڵێین یاساکانی یاما ئەو یاسا ڕەوشتیانە نیە کە لەنێوان خەڵکدا باوە. لە ڕاستیدا یاما جۆرێك خۆلێکۆڵینەوەیە بۆ بە ئاگابوون لە کردارە نادروستەکان و ئازادکردنی ئەو وزەیە کەلە چوارچێوە نادروستەکانی فکردا جێگیربوون کە دەبنە هۆی بەجوڵە هێنانی وزە و ئازادکردنی فکر. ویست و ئارەزوکردنی نەریت و ڕەوێڵی یۆگیانە وەکو بەڵێندانە بۆ دەست پێکردنی سەفەرێکی درێژخایەن و بێ کۆتایی بەرەو ڕوناکی و ڕۆشنایی. لەهەر سەفەرێکدا بەتایبەت کاتێك کە بزانین

102-Atman

ئەم سەفەرە کۆتایی پێنایەت، پێویستە سەرەتا قەرزی خۆمان بدەینەوە هەرشتێك کە لە خەڵکەوە لای ئێمە بەجێماوە بیگەڕێنینەوە. کەواتە یاما هەمان دانەوەی قەرزە و دورەپەرێزبونە لە ڕاگرتنی ماڵی خەڵکی. ڕۆحی یاما بە ئێمە دەڵێت لە سەرەتای ئەم سەفەرە بێ گەڕانەوەیەدا دەبێت تەواوی ئەو وزەیەی کە بەهۆی نەزانی لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان لە ئێمەدا هەمبار کراوە ئازاد بکرێت. مەبەست لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان لێرەدا بەتایبەت پەیوەندی زهنی ئێمەیە لەگەڵ خەڵك و دونیای دەوروبەرماندا.

کاتێك ئێمە نەزانین ئەم دونیایە لەگەڕان و ڕۆشتندایە بە بەرهەمەکانیانەوە دەبەسترێینەوە و بۆ پاراستنیان پەنا دەبەینە بەر هەموو جۆرە فرت و فێڵێکی زهنی و تەنانەت تورەیی و ئاڵۆزیش. هەرکاتێك بزانین ئەم دونیایە لە ڕۆشتندایە و ناتوانین بەئازارگەیاندن بەخەڵك شادی و ئارامی بەدەست بهێنین (چونکە ئێمە بەقوڵی لەگەڵ یەکتردا پەیوەندیمان هەیە) واز لەم چوارچێوە نادروستانە دەهێنین.

بۆ نموونە وادانێین کە ئێوە کەسێکتان خۆش دەوێت، لە بەر ئەوەی ترسی ئەوەتان هەیە کە خۆشەویستەکەتان لە کیس بچێت، بە درۆ خۆتان لای ئەو باشتر پێشان دەدەن، بەرە بەرە پێوەی پەیوەست دەبن و ئاسودەیی خۆتان لای ئەو دەبیننەوە و ئەوە فەرامۆش دەکەن کە لەم دونیایەدا هەمو شتێك لە گۆڕان و ڕۆشتن دایە. لەم ڕوەوە ئێوە لە چوارچێوەیەکی

بچوکدا خۆتان سنوردار کردووە و بیردەکەنەوە. بەم شێوەیەش وزەیەکی یەکجار زۆری ئێوە لای ئەو کەسەیە و ئەو دەتوانێت بە سادەیی ئێوە بشێوێنێت. لە یۆگادا وتراوە دەبێت قەرز بدەینەوە، واتا وزەی خۆمان لە نێوان دەرکەوتەکان و دیاردەکانی جیهانی لەناوچوو کۆبکەینەوە، چونکە بۆ گەیشتن بە مەنزڵی دواتر پێویستی زۆرمان بە وزە و تواناکانمان هەیە.

٢.نیاما:

نیاما بەمانای ئەرکی سەرشان و داواکاری تاکەکەسی و یاساکانی ژیان مانا و پێناسە کراوە.

دوای ئاگایی پەیداکردن و ئەنجامدانی یاساکانی یاما کە دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی وزەی پەرش و بڵاو و کاریگەری هەیە لەسەر ئەو پەیوەست بوونە جیاوازانەی کە سەبارەت بەدەوروبەر و دیاردە دنیاییەکان هەمانە (وەکو ئەوەی کە تەکلیفی خۆمان لەگەڵ دەوروبەر ڕوون بکەینەوە)، دواتر پێویست دەکات تەکلیفی خۆمان لەگەڵ خۆماندا ڕوون بکەینەوە. یاساکانی یاما بە پێی کردەوەی ئێمە لەگەڵ دەوروبەر و کەسانی دەوروبەرماندا واتا پەیدا دەکات. ئازارگەیاندن یاخود بێئازاری، هەرچەند بناغەی لە ناوەرۆکی مرۆڤدا هەیە بەڵام ڕەنگدانەوەی ئەو سەبارەت بە کەسانی دەوروبەر لە دەرەوەی مرۆڤدا دەردەکەوێت.

لەدرێژایی ئامۆژگاریەکانی نیامادا، ئاگایی و شەپۆلەکانی زهن چڕتر دەبنەوە و ڕاستەوخۆ لەسەر چۆنیەتی کردەوەی یۆگی لە تەنهایی خۆی و

پەیڕەوکردنی ڕێك و پێکی کەسێتی چڕدەبێتەوە. هەر وەك پێشتر باسمان کرد کەئەم ڕێگەیە وەك سەفەرێك وایە، بەم پێیە یاما وەك ماڵئاوایی کردن و دانەوەی قەرز و قۆڵەیە بەدۆستان و دەوروبەرمان، نیاماش کۆکردنەوەی کەلوپەل و ئامادەکردنی پێداویستیەکان و جانتاکەمانە. نیاما تایبەتمەندترە. یاساکانی نیاما بەپێی ئامۆژگاریەکانی یۆگاسوترا (٢/٣٢) پێکدێت لەمانەی خوارەوە:

١.پاك و خاوێنی
٢.ڕازی بوون.
٣.ڕیازەت و خاوێن کردنەوەی نەفس.
٤.خۆخوێندنەوە.
٥.تەسلیم بوون بە خواوەند.

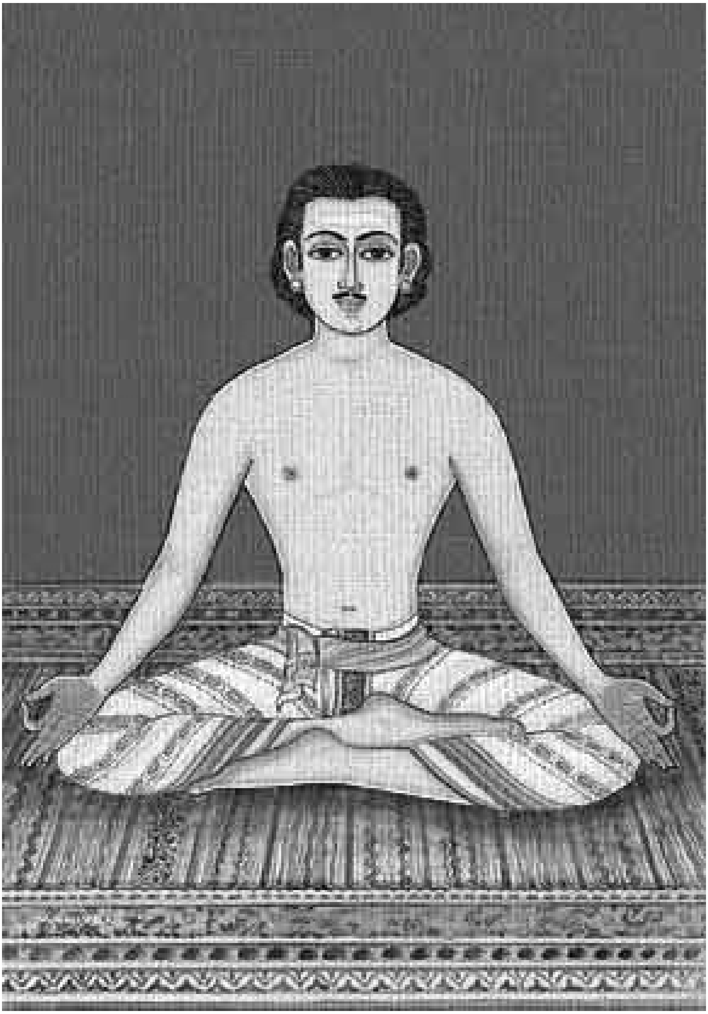
ئەم یاسایانە پەیوەندی قوڵیان بە یاساکانی پێشتر واتە یاماوە هەیە. هەرکاتێك دڵ و ناوەڕۆکی خۆمان لە ترس و نیگەرانی و خۆپەسەندی پاك بکەینەوە و خۆمان لە بەراوردکردن ڕزگار بکەین و بگەینە پلەی ڕازی بوونی تەواو بەو شتانەی هەمانە، بەرەبەرە دەتوانین ئاگایی لەسەر هەستە قوڵەکانی خۆمان پەیدابکەین و ناسکتریان بکەینەوە. هەروەها بە هێزی پاککردنەوە و تێڕامانی ناوەکی، نەرم و نیانی وجودی خۆمان زیاتر بکەین، کە ئەوە خۆی پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە سەبارەت بە

کۆی پەیوەندیەکان و بارودۆخ و هەستەکانمان و لەکۆتاییدا بەئاگایی پەیداکردن لە هێزی مەزنتر و ڕێنیشاندەر لەبووندا و هۆشیاربوون بەدەنگەکانی ئەو، یاساکانی نیاما کە بنەماکانیان لەسەر بنچینەی یاما داڕێژراوە بەکەماڵ دەگات.

٣.ئاسانا

ئاسانا زیاتر بەمانای بارودۆخ و حاڵەتی جەستەیی مانادەکرێت. مەبەست لە ئەنجامدانی ئاسانا زاڵبوونە بەسەر تواناکانی لەشدا. لەیۆگاسوترادا (٢/٤٦) مەرجی دروست ئەنجامدانی ئاسانا بریتیە لەمانەوە و خۆڕاگری[١٠٣]، هەروەها ئاسودەیی و ئارامی[١٠٤] لە ئەنجامدانی ئەو تەکنیکەدا. لەش و زهن پەیوەندیەکی نزیکیان لەگەڵ یەکتردا هەیە. جوڵە خۆنەویست و دەماریەکانی لەش نیشانەی بارودۆخی زهنە. هەرچەندە زهن تواناکانی زیاتر چڕکراوە بێت، ئەوەندەش لەش ئارامتر و سەقامگیرتر دەبێت، بەڵام لەبەر ئەوەی کە کۆنترۆڵی جەستە زیاتر پراکتیکی و ئاسانترە لە کۆنترۆڵی زهن، لە ڕێگەی کۆنترۆڵی جەستەوە هەڵدەستین بە چڕکردنەوە و ئارام کردنەوەی زهن.

103-Sthira
104-Sukham



جەستە هەڵگری زهنە و شتێکی پێویستە بۆ ڕەوێڵی هزری. دەبێت تەندروستی جەستە ڕابگیرێت و تواناکانی کۆنترۆڵ بکرێت. شیاوی باسە کە ئەو تەکنیکە جیاواز و جۆراوجۆرانەی کە لە میتۆدی هاتایۆگادا ئەنجام دەدرێت و بە (هاتائاسانا)[١٠٥] بەناوبانگن، واتایەکی جیاوازی هەیە لەگەڵ ئاسانا وەکو سێهەمین پلەی ڕێگەی یۆگادا.

هاتائاسانا تەکنیکاتی گونجاون لەگەڵ پێکهاتەی ئاناتۆمیکی لەشی مرۆڤ کە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی ئاستی لەخۆگری حەیاتی (واتا ئەو ڕێژە هەوایەی کە سیەکان وەریدەگرن.و.).

ئەنجامدانی دروست و تەواوی ئەم تەکنیکانە دەبێتە هۆی خۆڕاگری، هێز، کشاندن، تەندروستی و هاوسەنگی ئاناتۆمیکی لەش.

ئەگەر یۆگی چ لە ڕێگەی زانستی هاتائاسانا یاخود لە ڕێگەیەکی ترەوە بتوانێت بەم ئامانجانە بگات، ئەوا دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر و لەگەڵ ڕاگرتنی ئارامی و سەقامگیری لە بارودۆخێکی جەستەیی دا بەبێ جوڵە بمێنێتەوە. بەو حاڵەتە دەوترێت (ڕاجائاسانا) یاخود (جایا ئاسانا). مەبەست لە سێهەمین قۆناغی ڕێگەی یۆگا ئەم ڕاجائاسانایەیە. مانەوە لە بارودۆخی (تێڕامان) بۆ ماوەیەکی درێژخایەن لەگەڵ ڕاگرتنی ئارامی، تەنها کاتێك دەستەبەر دەبێت کە گرژبونە زیادەکان لە جەستەدا نەمابێت

105-Hatha asana

و بەرابەری و هاوسەنگی لە گشت چواربەندی جەستە و هارمۆنی لە وزەکانی جەستەدا بەدی هاتبێت. گەیشتن بەم قۆناغە گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە لەم قۆناغەدا ئاگایی ڕودەکاتە سەروی جەستەی مادی واتە مەودای وزە.

مانەوەی لەش لە بارودۆخێکی جێگیر دەبێتە هۆی دەرچوون و ڕزگاربونی ئاگایی لەسەر لەش و ڕۆشتنی بەرەو هێزە زەریفەکان و وزەی پڕانا.

٤.پڕانایاما

پڕانایام کورتکراوەی دوو وشەی پڕانا و ئایامایە. پڕانا یەکێکە لە مەزنترین هێزەکانی خواوەند لە بووندا کە هۆکاری بەردەوامی ژیانی هەموو بونەوەرەکانە. ئەم هێزە مەزنە لەبووندا کاریگەری لەسەر ژیانی بونەوەرەکاندا هەیە. لە مرۆڤیشدا مەجالی کارکردنی هەستەکان و توانایی ئیشکردنی ئەندامەکان و هێزی هزر دابین دەکات. کەواتە پڕانا واتایەکی هاوبەشە لە نێوان دوو مانای کەونی و مرۆیی. بەڵام "ئایاما" بەمانای فراوانی و گەشەکردن دێت. کەوابوو پرانایاما واتە فراوانبوونی هەناسە و یاخود گەشەکردنی وزەی ژیان.

لە ئامۆژگاریەکانی یۆگادا وتراوە بۆ گەشەکردنی وزەی ژیان یۆگی پێویستە سێ هەنگاو بنێ :

١. پراناگیانا.   ٢. پرانانیگراها   ٣. پرانایاما.

أ- **پراناگیانا:** بەمانای بەئاگابوون و هوشیاربوونە بەسەر ڕەوتی ئەو وزە پڕانایەی کە لەناو لەشدایە. ئەم قۆناغە بەئاگایی بوون بەسەر هەناسەدان و چۆنیەتی هەناسە وەرگرتن و دانەوەی دەست پێدەکات و بەرەو ڕوکارە ناسکترەکان دەچێتە پێشەوە. واتە بەئاگابوون بەسەر پێنج "ڤایوو"ەکان و هۆشیاری لەسەر کردارەکانیان.

هەرچەندە پڕانا لە هەموو بونەوەرەکاندا بوونی هەیە و ئێمەش لە ڕێگەی جۆراوجۆرەوە وەری دەگرین بەڵام "هەناسەدان" گرنگترین ڕێگەیە بۆ پەیوەندی لەگەڵ پڕانا. کەواتە بەئاگابوون بە هەناسەدان کلیلی چونەژورەوەیە بۆ ناو ئەم جیهانە (واتە جیهانی پڕانیک).

لە نوسراوەکانی یۆگادا وتراوە هەر مرۆڤێك بێجگە لە جەستەی مادی خۆی،خاوەنی جەستەگەلی ناسکتریشە[١٠٦] کۆی ئەم جەستانە

---

[106]- لە ئامۆژگاریەکانی یۆگا و تانترادا وتراوە کە هەر رۆحێکی ڕووت لەم دنیایەدا سودی لە تواناکانی پێنج بەرگ وەرگرتووە. بەمانایەکی دیکە هەر رۆحێك کە دێتە ئەم دونیایەوە تا بگاتە کارمای خۆی پێنج بەرگی لەبەردەستدایە کە بریتین لە : ١.ئانومایاکۆشا(Anumayakosha) یا لەشی خۆراکی و جەستەی ناسوت کە زانینی مرۆیی زیاتر چڕە لەسەر ئەم جەستەیە. ٢. پڕانامایاکۆشا(Pranayamakosha) یا جەستەی قالّبیی و لەشی وزەیی کە هۆکارێکە لەنێوان لەشە ناسکترەکان و جەستەی مادیدا و لەژیانی خانەییدا گرنگی تایبەتی هەیە. ٣. مانومایاکۆشا (Manumayakosha) یاخود لەشی مەلەکوتی کە وێنەی دەرکەوتوی بیری

ئامرازێکن بۆ هەقیقەتی وجودی مرۆڤ. دووهەمین جەستە پێی وتراوە پڕانایاما کۆشا(لەشی وزەیی). لە جەستەی وزەدا پێنج ڕەوتی سەرەکی هەیە کە لە ڕاگرتنی هاوسەنگی و ئیشکردنی جەستەی ماددی و فسیۆلۆژیادا کاریگەری تەواویان هەیە. ئەم پێنج ڕەوتە ئەمانەن: پڕانا[١٠٧]، ئاپانا[١٠٨]، سامانا[١٠٩]، ئودانا[١١٠]، ڤیانا[١١١]. سێ ڕەوتی یەکەم گرنگترینن و ڕەوتی چوارەم و پێنجەمیش پەیوەندیدارن بە سێ ڕەوتەکەی پێشووەوە. دەتوانین سێ ڕەوتی یەکەم بەرامبەربکەین بە وزەکانی موجەب و سالیب و بێ بارگە. دوو ڤایوەکەی دیکەش پەیوەندیان هەیە بەدابەشکردنی وزە لەهەموو سیستمی جەستەی پرانیك (ڤیانا) و چونە سەرەوەی وزە (ئودانا).

ناوەندگرتووی یۆگیە و هۆکارێکە بۆ وەرگرتنی ئیلهامات و گەڕان بەناو مەودا فەلەکیەکاندا.
٤.ڤیگیانامایاکۆشا(Vigyanamayakosha) لەشی جەبەروتی، بەیارمەتی ئەم لەشە گەران لە مەودا رۆحیەکان و وەرگرتن و دەرکی نهێنیەکانی بوون دەستەبەر دەبێت. ٥.ئاناندامایاکۆشا (Anandamayakosha) یاخودلەشی لاهوتی کە نزیکترین ڕوکارە لە رۆحی تەنها و مەڵبەندی نوور و شادی و ئارامی ڕەهایە .

107-prana
108-Apana
109-Samana
110-Udana
111-Vyana

ب- **پرانانیگراها:** نیگراها بەمانای پلانگێڕی و کۆنترۆڵ و کارامەیی دێت، کەواتە پرانیگراها کۆنترۆڵ و پیلانگێری و زاڵبوونە بەسەر ڕەوتی ناسکی پڕانای یۆگیدا. لە نوسراوەکانی یۆگادا "مانونیگراها" بەمانای کۆنترۆڵی زهن و ئیندریانیگراها بەمانای کۆنترۆلی هەستەکان بەکاردەهێنرێت. لە سوننەتی هاتایۆگادا هونەر و تەکنیکی زۆر هەیە کە ئەم ئامانجە بەدیدەهێنێت. ئەم تەکنیکانە دەبنە هۆی زیادبوونی کۆنترۆڵ و کارامەیی لەسەر ماسولکەکانی هەناسەدان و هەموو کۆئەندامی هەناسە و لە ئەنجامدا دەسەلاّت و ئاگایی لەسەر ڕەوتی ناسکی وزەی پڕانا زیاتر دەبێت، یۆگیەکان بەپێی ئەم تەکنیکانە گشت ماسوولکەکانی هەناسەدان دەخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان و قەبارەی سیەکان زیاد دەکەن. هەروەها ڕەوتی وزەی پڕانا و ئاپانا بە یەکسانی زیاد دەکەن و خۆیان بۆ دوایین قۆناغ ئامادە دەکەن.

ت- **پڕانایاما:** هەروەك پێشتر ئاماژەی پێکرا مەبەست لە پڕانایاما گەشەپێدان و بەرفراوان کردنی پڕانایە. لەم قۆناغەدا یۆگی دەچێتە ناو ڕاگرتنی هەناسەی خۆبەخۆوە و گۆرانکاری تەواو لە وزەکانیدا دێتەپیش. گۆڕان لە ڕەوتی ڤایووەکان لەم قۆناغەدا دەبێتە هۆی بە جووڵە هاتنی لێهاتویی و تواناخەوتووەکانی یۆگی کە لە هەنگاوەکانی دواتردا پێویستی پێیان دەبێت. ئەم گۆڕانکاریەی کە لە ڤایووەکاندا ڕوو دەدەن و دەبێتە

هۆی دەرکەوتن و هاتنە کاری "پاراشاکتی"، دەتوانرێت بە نمونەیەك ڕوون بکرێتەوە. هەروەك پێشتر گوترا پێنج ڤایووی سەرەکی هەیە کە لە نێوانیاندا "پڕانا" و "ئاپانا" گرنگی تایبەتیان هەیە. ئاپانا هێمای وزەی (+) و پیاوانەیە و پڕاناش هێمای وزەی (-) و ژنانەیە. ئێستا وابزانە کە ئاپانا وەکوو هەوری باران وایە و پڕاناش وەکو زەوی، هەرکاتێك بارگەی (+) لەهەوری باراندا زیاد بکرێت ئەوا بارگەی (-) لەسەر زەوی لە بەرامبەر بارگەی (+)ی هەوردا زیاد دەکات و ئەم بارگە زیادەیەش بەهۆی بروسکەیەکەوە بۆ زەوی پرانا دەگوازرێتەوە. ئەوە هەمان ڕەوتی ئودانایە کە ئەم وزە وروژاوە دەباتە ناو کەناڵێك کە ناسراوە بە "سۆشۆمنا"[112]. تەقینەوەی ئەم بریسکەیە دەبێتە هۆی بێداری وزەی کوندالینی و زیادبوونی مەودای زەریفی وزەی "سامانا" و دواجار بنکەیەك بۆ وزەی کوندالینی پەیدا دەبێت. ئەم وزە وروژراوە دەسەڵاتی زیاتر دەداتە دەست یۆگیەوە و دەرفەتی زیاتری بۆ دەرەخسێنێت. بەڵام سالکی تێکۆشەر و راستەقینە لەم دەسەڵاتانەی خۆی دەست دەکێشێتەوە و بەردەوام دەبێت لە ڕۆشتن لەسەر رێگەی خۆی. زیادبوون و بەرفراوانی مەودای "سامانا" و جێگیربونی ئەم هێزە لەم ناوچەیەدا هۆکارێکە بۆ ناولێنانی ئەم قۆناغە بەناوی پرانایاما واتە زیادبوون و فراوانبونی پڕانا.

112- Sushumna

٥. پراتیاهارا.

پراتیاهارا یاخود جیاکردنەوە و کشاندنەوەی هەستەکان، پێکهاتووە لە دوو بڕگەی "ئاهارا"[١١٣] (هەڵکێشان، کشاندنەوە، هەڵکەندن)و "پراتی"[١١٤] (بەرامبەر، لەبەرامبەر). مەبەست لەپراتیاهارا کشاندنەوەی وزەی ڕەوانی (سیال)ی زهنە لەبەرامبەر چوارچێوەگەلی زهنی و هەستگەلی سنوردار. دوای ئەوەی سالکی یۆگا سەرکەوتنی بەدەستهێنا لە هەناسەڕاگرتنی خۆبەخۆ، بەشێوەیەکی تەواو سروشتی ئاگایی ئەو بۆ ناوەوە دەکێشرێتەوە، ئەم قۆناغە وەك باسمان کرد هەمان جوڵەی کوندالینیە، بەهۆی ئەم جوڵەیەوە ئاگایی یۆگی لە جیهانی دەرەوە دەپچرێت و بە قوڵی دەچێتە ناوخۆیەوە. هەستەکان بۆ چەند خولەکێك و تەنانەت زیاتریش لەکار دەکەون و لەهەمان کاتدا ئاگایی یۆگی هەروا چالاکە. لەم قۆناغەدا ئاگایی یۆگی لەسەر چیتەڤریتیەکان (شەپۆلە پەرێشانەکانی زهن) نیە. بەڵکو ئاگایی چربۆتەوە لەسەر وزە بنچنەیەکانی ئەم شەپۆلە زهنیانە. لەبەر ئەم هۆکارە یۆگی لە دیتنی شێوە و وزەی ئەندێشە و بیرکردنەوە بۆ دادوەری کردن و بەراورد کردن بێ نیاز دەبێت و لە ئاکامدا دووچاری هەڵچوونی زهنی نابێت. ئەو بەتەواوی

113-Ahara

114-Prati

ئارامە و بینەری هێز و توانا ناوەکییەکانی خۆیەتی، ئەم قۆناغە بەشێوەیەکی تەواو سروشتی و لە ئەنجامی قۆناغی پێشوو بۆ یۆگی دێتە پێش و بۆ ماوەیەك و تەنانەت بۆ چەند سالێك بەردەوام دەبێت.

هێز و ڕێنماییەکانی گورو ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ ڕێڕەوی یۆگا لەم قۆناغەدا. بە بێ ڕێنمایی و هێزی گورو ئەم بارودۆخە پیرۆزە لەخۆیەوە کۆتایی پێ دێت بێ ئەوەی دەرگاکانی قۆناغی دواتر واتە (دهارانا) بۆ یۆگی بکاتەوە.

ئەم قۆناغە شیاوی بەراوردکردن نیە لەگەڵ ئەو خەلسانەی کە سەرچاوەکەیان تەڵقین و خەوی دەستکردە (هیپنۆتیزمە).

٦. دهارانا

دهارانا لە وشەی (**Dhr**) وەرگیراوە کەبە مانای پاراستن و ڕاگرتن دێت. دوای ئەوەی ڕێڕەو توانی بە ئاگایی و ئازادی تەواو شەپۆلەکانی زهن و هێزە دەرونیەکانی خۆی (کە بەزۆری بەشێوەی ڕەنگ و وێنە لەگەڵ ئیحساساتی جۆراوجۆرە) ببینێت (واتە پراتیاهارا)، ئەو کات قۆناغی دواتر دێت کە وردگەری (ترکیز) تەواوو و قوڵی تواناکانی زهنە. ئەم قۆناغەش لەدوای حاڵەتی پراتیاهارا دروست دەبێت. هەڵبەت ڕێنماییەکانی مامۆستا و هەوڵی سالك ڕۆڵی گرنگیان هەیە لەجوڵە و

پێشکەوتنیدا، ئەگینا هەمیشە ناتوانین چاوەڕوان بین "پڕانایام" ببێتە "پراتیاهارا"و ئەویش ببێتە "دهارانا".

دوای ئەوەی دەسەلاتی یۆگی بەسەر هۆشیاری خۆیدا لەحالەتی پراتیاهارادا پەرەی سەند ئەگەری چڕبوونەوەی هێزەکانی زهن لەسەر بابەتێك زیاتر دەبێت. ئەوە لەحالێکدایە کە یۆگی بەتەواوی قوڵ بۆتەوە لە خەلسەی پراتیاهارادا.

بیَ گومان دهارانا دوای پراتیاهارا دێتە پێشەوە و تا ئەوکاتەی یۆگی نەتوانێت شەپۆلەکانی وزە لەناو خۆیدا ببینێت، ئەگەری ڕاگرتنی هۆشیاری لەسەر یەك بابەت وەکوو "گێژاوەکانی وزە" (چاکراکان) نابێت.

تێڕامان لە وێنەیەك، سومبولێك یاخود هەرشتێکی تر بەمانای دهارانا نیە. تێڕامان لەسەر بابەتێك چ دەرەکی بێت یاخود ناوەکی لەزمانی سانسکریت و لە ئەدەبیاتی یۆگیانەدا "دریشتی"[١١٥] پێدەگوترێت، بەلاّم دهارانای پاتانجالی لەدلّی خەلسەی پراتایاهارادا جێگیرە، ئەویش کۆکردنەوەی هێزە زهنییەکان و ئاگایی لەسەر بابەتێکی بینراوی ناوەکیە. لەسەرەتادا ئەم بابەتە ناوەکیە زۆر زوو لەکیس دەچێت و یۆگی دوبارە خۆی لەنێوان شەپۆلە جیاوازەکانی زهندا دەبینێتەوە تا ئەوەی کە هێزی ژیان (پراناشاکتی) دەگاتە لوتوسی دوو پەڕەگوڵ واتە

[115] -Drishti

"ئاجنا چاکرا". لەم کاتەدا زهنی یۆگی پر دەبێت لە "ساتڤای" پاکو بێ خەوش و قۆناغی "ئیکاگراتا"[116] گەشەدەکات. ئەم بارودۆخە پیرۆزە هاوکاتە لەگەڵ دیتنی ناوەکی ناوەندێك لە ڕوناکی شین. لەم قۆناغەدا یۆگی دەتوانێت لە بابەتی جۆراوجۆردا قوڵ ببێتەوە و شەپۆلی زهنی خۆی لەسەر ئەم بابەتانە بەشێوەیەکی نەجولاو بپارێزێت.

٧.دهیانا.

دهیانا لەوشەی (**Dhyai**) وەرگیراوە کە بەمانای ئەنجامدانی تێڕامان و دیتنی بارودۆخی دەروونی بەکاردەهێنرێت. "دهیانا" تەواوکەری حاڵەتی "دهارانا" یاخود وردگەری قوڵ و تەواوە. دوای ئەوەی یۆگی توانی شەپۆلە جولاو و پڕ لەرینەوەکانی وزەی ناوخۆی ببینێت (پراتیاهارا) ئامادەیی ئەوە پەیدا دەکات تا ئاگایی خۆی لەسەر شەپۆل و گێژاوێکی تایبەت (وەکوو چاکراکان) چڕبکاتەوە (دهارانا). لەهەنگاوی دواتر کە ئەنجامی بێ دابڕانی قۆناغی پێشووە، یۆگی دەتوانێت ئەو بابەتەی کە وردگەری لەسەر ئەنجام داوە ببینێت.

لە ڕاستیدا چاودێری یاخود دهیانا هاوئاسۆیی بوون یاخود حەشری مەعنەویە لەگەڵ بابەتی دهارەنادا. بەم شێوەیە زاتی بابەتی دهارەنا بۆ

116- Ekagrata بگەرێرەوە بۆ بەشی یەکەم .

یۆگی ئاشکراو ڕوون دەبێتەوە. بۆ نموونە ئەگەر لە دۆخی دهارەنادا ڕوناکایی شینتان بینی، لە جەریانی دهیانادا دەبینن کە چۆن ئەم ڕوناکیە شینە فراوان بووە و شێوەی بڵقە ئاوێکی زۆری لێدێ... بە واتایەکی دیکە هەقیقەتی بابەتی وردگەری خۆتان بە ڕونی دەبینن.

٨. سامادی

دەتوانین سامادهی بە قوڵبوونەوە و گەیشتن و فەنابون لەبابەتی تێڕاماندا مانابکەین. بۆ ماوەیەکی زۆر کەمخایەن دوای ئەوەی یۆگی هوشیاری خۆی بەرەو گۆڕەپانی وزەی دەروونی پەرەپێدا و بینەری شەپۆلە ناسکەکانی دەروون بوو (دهارەنا و دهیانا)، هەقیقەتی ئەم شەپۆلە ناوەکیانە دەبینێت کە مەودایێکی زۆر بەهێز و تیوارە لەوزەی ڕەوان و ئاگایی باڵادەست بەسەر ئەودا. یۆگی بە تێڕامانی بەردەوام و زۆر تێدەگات کە بنەمای تەواوی بونەوەرەکان و بگرە خۆیشی شتێك نیە جگە لە هەمان مەودای بەهێزی وزە و ئاگایی و هەرکاتێك هوشیاری پەروەردەکراو لەسەر ئەم مەودایەی ئاگایی و بەتوانایەدا چڕ بۆوە، (بەپێی ئەوەی کە یۆگی خۆیشی لە ناوەرۆکەوە لەگەڵ بونەوەرەکانی تر لەم مەودا هاوبەشەدایە)، هەمو کەون لەیەکبونێکی تەواوو لەئاوەز بەدەردا دەبینێ. ئەم هەست و دەرکەی یەکبوون و دیتنی کەون بە یەکپارچەیی، هەمان مەزنترین و پیرۆزترین پلەی یۆگایە واتە " سامادهی".

بەم سێ پلەیەی دوایی واتا "دهارانا" و "دهیانا"و "سامادهی" کە پەیوەندییەکی قوڵیان لەگەڵ یەکتردا هەیە کۆمەڵە یاخود "سامیاما"ی پێ دەوترێت، چونکە جێگیربوون و مانەوە لەدهارەنادا خۆبەخۆ کەسەکە دەباتە قۆناغی دهیانا، هەروەها مانەوە لەدهیانا دەبێتە هۆی گەیشتن بە سامادهی.

باس و لێکۆلینەوە لەسەر قۆناغەکانی سامادهی بابەتێکە کە پێویست ناکات لێرەدا لەسەری بدوێین، بە هەرحاڵ ئەمانە هەشت قۆناغن کە جوگرافیای پیرۆزی وڵاتی یۆگا پێکدێنن. وڵاتێکی بەرفراوان و پڕ نهێنی و جارجار ترسناك کە نهێنیەکانی خۆی تەنها بۆ ڕێرەوانی راستگۆ و سنگ فراوان ئاشکرا دەکات. بۆ گەیشتن بەم وڵاتە سەیر و سەمەرەیە یۆگی سەفەرێکی درێژخایەن و بێ گەڕانەوە دەست پێدەکات.

لەیەکەم هەنگاودا قەرزەکانی خۆی دەداتەوە و تەکلیفی خۆی لەگەڵ دۆستان و ئاشنایان واتە لەگەڵ جیهانی دەرەوە ڕوون دەکاتەوە (یاما). لە هەنگاوی دووەمدا تەدارەکی خۆی هەڵدەگرێت و تەکلیفی خۆی لەگەڵ خودی خۆی ڕوون دەکاتەوە(نیاما)، دواتر سواری ئامێری گواستنەوەکەی دەبێت (ئاسانا) و ئامێرەکە دەخاتە کار و گەرمی دەکات (پرانایاما) و دواتر سەفەری خۆی دەست پێدەکات. لەم سەفەرەدا شوێن و دیمەنی زۆر دەبینێت (پراتیاهارا) تاکو دەگاتە ئەو شوێنەی کە ئامانجیەتی. دواتر لە ئامێری گواستنەوەکەی دادەبەزێت و (دهارانا)و دێتە ناو شاری روناکیەکان (دهیانا) و ژیانی سەیر و سەمەرە و تازە و کامڵی خۆی دەست پێدەکات (سامادهی).

الطرق الی الله بعدد نفوس الخلایق"

"ڕێگەکانی گەیشتن بە خواوەند

بەرابەرە بە ژمارەی بونەوەرەکان"

محمد (د.خ)

شێوازەکانی یۆگا

زانست و مەعریفەتی یۆگا بەمەبەستی ڕێنوێنی کردنی مرۆڤەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجی ڕاستەقینەی خۆیان، میتۆدگەلێکی جۆراوجۆری لە مەشق و تەکنیکات بە کەڵك وەرگرتن لە نەوا کەونییەکان پێشکەش کردووە. ئەم میتۆدانە لەلای مامۆستایانی یۆگا بە شێوەیەکی نهێنی وەکوو رازێکی کۆن پارێزگاری لێدەکرێت.

ئەم میتۆدانە تەنها بەو شاگرد و ڕێرەوانە دەگوترێت و بۆ ئەوانە دەگوازرێتەوە کە بەتوانا و لێهاتوون. ئێستا هێندێك لەم میتۆدانە ئاشکرا کراون. ئەو میتۆدانەی ئاشکرا کراون زیاتر گونجاون بۆ ئەو مرۆڤانەی کە لە بارودۆخی ئێستادا دەژین. لەبەرئەوە مامۆستایانی یۆگا ئەم ڕێگەیانەیان بۆ هەموان ئاشکرا کردووە تا لە ژیانی رۆژانەی خۆیاندا بەکاری بهێنن. هەرکام لەم میتۆدانە خاوەنی چەند تایبەتمەندیەکی

تایبەت بە خۆیانن، هەندێك وەك شێوازێکی سەرەتایی بەکار دەهێنرێن و هەندێکیشیان رێگەیەکی کاملٚ و بە توانان بۆ گەیشتن بە بالاٚترین قۆناغەکانی یۆگا. لەلایەکی دیکەوە چونکە لێهاتوویی مرۆڤەکان جیاوازە، هەندێك لەم میتۆدانە بۆ کۆمەلێك کەس گونجاوە و لەوانەشە شیاوی هەندیٚ کەسی تر نەبێت. هەروەك (سێرجان وودرۆف)[١١٧] کەلە کتێبەکانی خۆیدا جەختی لەسەر دەکاتەوە، لەزۆربەی نوسراوەکانی یۆگا و تانترادا میتۆدگەلی سەرەکی مەشق و ڕەوێلٚی یۆگیانە لەچوار سونەتی مانترایۆگا[١١٨]و هاتایۆگا[١١٩]و لایایۆگا[١٢٠]و ڕاجایۆگا[١٢١]دا کۆدەبێتەوە. هەرچەندە لەهەندێك لەم نوسراوانەشدا چەند جیاوازیەك دەبینرێت، بۆ نمونە لە (سامۆهانا تانترا)[١٢٢]دا باس لەپێنج سونەتی یۆگایی دەکرێت (جنانا[١٢٣]، ڕاجا، لایا، هاتا، مانترایۆگا)، لەلایەکی ترەوە لە سونەتی یۆگای بیهاردا باسی شەش میتۆدی کارما[١٢٤]و جنانا و هاتا و راجا و مانترا و لایا کراوە. بەهەرحالٚ لەم کتێبەدا تەنها بەچڕی باس لە چوار

117- Sir John Woodroffe- وەکو نمونە بگەرێرەوە بۆ کتێبی شاکتی و شاکتا، بەشی ٢٩

118-Mantra Yoga

119-Hatha Yoga

120-Laya Yoga

121-Raja Yoga

122-Sammohana Tantra

123-Jnana

124-karma

سوننەتی سەرەکی واتا مانترا یۆگا، هاتا یۆگا، لایا یۆگا و ڕاجایۆگا دەکرێت.

ئەگەر بمانەوێت بە کاملّی لەسەر ئەم ڕێگەیانە بدوێین، ئەمە تەنها لە کرداردا مومکینە.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بە دوو خالّ بکەین، یەکەم ئەوەی کە ناتوانین بلێین "بهاکتی یۆگا"[١٢٥] ڕێگەیەکی ترە لە ڕێگەکانی یۆگا بەلّکو ئەو ڕێگەیەکی مەزنە کە دوای پێشکەوتن لە ڕێگەکانی دیکە، بەرەبەرە حیجاب لەسەر خۆی لادەبات و نهێنییەکانی خۆی بۆ هۆگران ئاشکرا دەکات. هەرچەندە هەندێك لە لێکۆلّەرەوان بهاکتی یۆگا وەکوو ڕێگەیەکی تازە لە سوننەتی یۆگا دەبینن و دروستبونی هەلّمەتی بهاکتی بەهۆی کاریگەری سۆفیانی موسلّمان دەزانن.

خالّی دووەم ئەوەیە کە هەرکام لەم چوار ڕێگەیەی یۆگا خاوەنی هەشت پلە و قۆناغن. لە بنەمادا ئەو هەشت قۆناغەی لە فەسلّی (ڕێگەی یۆگا)دا باسیان کرا قۆناغە کلاسیکیەکانی گەشت و سلوکی یۆگیانەیە. بەپێی ئەوە جیاوازی نیە کە ئێوە چ مانترا یۆگی بن چ ڕاجایۆگی. دەبێت پابەندبن بە یاما و نیاماوە، هەروەها لە هەرکام لەم ڕێگایانەوە دەتوانن بگەنە قۆناغە بالّاکانی ئاگایی واتا پراتیاهارا و دهارەنا و دهیانا، بەلّام لێرەدا جیاوازیەکە ئەوەیە کە ئێوە بە کەلّك وەرگرتن لەکام لەم ڕێگەیانە

125-Bhakti Yoga

ئەم قۆناغانە دەبڕن. بۆ نموونە ئەگەر مانترا یۆگی بن، بەیارمەتی کاریگەری مانتراکان دەگەنە حالەتی پراتیاهارا، یاخود ئەگەر هاتایۆگی بن بەیارمەتی تەکنیکاتی هەناسە و مودراکان، هەروەها ئەگەر لایا یۆگی بن لەوانەیە بەکەڵك وەرگرتن لە کریاکان ئەم بارودۆخە بەدەست بهێنن. کەوابوو هەشت قۆناغ و پلەیەك کە باسمان کرد ڕێگەی یۆگایە و ئەو ڕێگەیەش دەتوانن بە ئامێری گواستنەوەی جیاواز ببڕن. هەرکام لەم ئامێرانە دیمەنێکی جیاوازمان لەو ریگەیەدا نیشان دەدات، بەڵام ئاکام و کۆتایی ریگەکە بۆ هەموان یەکێکە.

مانترا یۆگا:

مانترا بە مانای دەنگی ڕزگارکەر دێت. دەنگێك کە بتوانێت وزەی زهن لەداوی چوارچێوە سنوردارەکانی ئاگایی ڕزگار بکات. مانتراکان لەرینەوەیەکی ناسکن کە دەتوانن وزەی زهنی یۆگی لە سنوری داخراوی چوارچێوە فکرییەکان ڕزگار بکەن و لە قۆناغە باڵاترەکاندا لەرینەوەی ناوەکی یۆگی لەگەڵ لەرینەوەی مەزنی کەونی هاوئاهەنگ و هاوئاراستە بکەن.

سوننەتی مانترا یۆگا یەکێکە لە کۆنترین ڕێگەکانی ئازادی و گەیشتن بە هەقیقەت لە عیرفانی هیندیدا. ئەم میتۆدە کۆنە نەك تەنها لە هیندستان بەڵکو لە سوننەتە مەعنەویەکانی زۆربەی وڵاتاندا جێگەیەکی تایبەت بەخۆی هەیە.

لەئامۆژگاریەکانی یۆگادا وتراوە، هەر مانترایەکی ڕەسەن دەتوانێت کاریگەری بخاتە سەر سێ مەودای ئاگایی مرۆڤ[١٢٦] و لەکۆتاییدا هۆشیاری چڕی یۆگی لە مەودای چوارەم (توریا)دا لێکهەڵبوەشێنێت. بەپێی ئەو قسەیە هەر مانترایەك لە سەرەتاوە تا کۆتایی واتا لەقۆناغی یەکەمی ئاگاییەوە تا کاریگەری لە قۆناغی چوارەم، چوار قۆناغ دەبڕێت و بەم شێوەیەش ئێمە چوار پلە و چوار جۆر لەمانترامان دەبێت. هەرکام لەم پلانە سەقامگیری مانترا لە یەکێك لە قۆناغەکانی ئاگایی پێشان دەدات. ئەم مانترایانە وەك خولخولۆکەیەك وان کە ئاگایی چڕی یۆگی بۆ قۆناغە ناسکترەکانی ئاگایی ڕێنوێنی دەکەن. لە زاراوە سانسکرێتیەکاندا ئەم چوار پلەیە ئەمانەن:

بایکارای (**Baikari**)،

مادهیاما (**Madhyama**).

پاشیانتی (**Pashyanti**).

پاڕا (**Para**).

لەراستیدا مانتراکان وەك خولخۆلەیەك وان کە دەتوانن ئاگایی سەقامگرتووی مرۆڤ لەخۆی کۆبکاتەوە و بەدروستکردنی لەرینەوەیەکی

126- ئاگایی بێداری (خودئاگا)، خەو (نیمچە خودئاگا) و خەوی قوڵ (ناخودئاگا) — بگەرێرەوە بەشی یەکەم.

بەهێز بچێتە قوڵایی وجودی مرۆڤەوە و لە ئەنجامدا وا لە مرۆڤ بکات کە دەرك بە ئاگایی و وزەی بنچینەیی کەون بکات.

مانتراکان ئاوازەکانی ئەو دونیان و بە پێی چیرۆکە کۆنە هیندیەکان، ئەو فریشتانەن کە دەتوانن بیرداران و وێژەرانی خۆیان بگەیەننە جیهانی خۆیان کە ڕوکارە ناسکترەکانی ئاگاییە.

ئەم دەنگانە وەك کۆمەڵە ئەسپێکی چالاکن کە موڵك و وەفاداری پادشایەکی بەتوانا و دادپەروەرن. هەرکاتێك هەرکام لەم ئەسپانە بە دەستی یەکێك لە نزیکەکانی پادشا بهێنرێتە ئەم دونیایە، ئەو ئەسپە دەیەوێت بە زووترین کات بگەڕێتەوە بۆ وڵاتی خۆی. لەبەرئەوە وەزیران و نوێنەرانی دیوانی پادشا، ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت بگەنە خزمەت پادشا سوار ئەو ئەسپانە دەکەن کە خۆیان پێی گەڕاونەتەوە بۆ ئەم ئاگاییە. لەم روەوە ئەسپەکە سوارەکەی خۆی دەباتە وڵاتی خاوەنەکەی.

زۆر گرنگە ئەم دەنگانە لەلایەن گوروەوە بدرێتە مورید، چونکە گورو سنورەکانی ئاگایی بەزاندووە و ئەم ئیرتیعاشە لە مەودایەکی مەزنەوە دەگەیەنێتە موریدەکەی. بیری لێبکەنەوە کەسێك کە میوەیەك لە درەختێك لێدەکاتەوە و دەیخوات و لە هەمان کاتیشدا ناوکەکەی دەردەهێنێت و لە زەوییەکی ئامادەدا دەینێژێ، ئەگەری گەشەکردنی ناوکەکە زۆرە، بەڵام ئەگەر ئەو ناوکە بدرێتە کەسێك و ئەویش بۆ ماوەی چەند ساڵێك لە گۆشەیەکدا بیشارێتەوە و دوایی بینێژێت، ئەوا درەختێکی لێ پێناگات.

گوروو تا قۆناغی پارا دەستی دەگاتە مانتراکان. لەبەرئەوە مانتراکان دەتوانن بۆ مورید و سالك خاوەنی وزەیەکی مەزن و پیرۆز بن. بەدەر لەمە ناتوانیێت شتێك بێت کە بتوانێت ناوەڕۆکی کاملّی بۆ سالك ئاشکرا بکات. هەر بۆیە لە "کولارناڤاتانترا" [١٢٧]دا وتراوە: " **تەنها مانترایەك کەلە گورووەوە وەربگیرێت خاوەنی هێزی کارتێکردن و گۆڕانە**".

هەروەك پێشتریش ئاماژەی پێکرا چوار قۆناغ لە ڕاهێنانەکانی مانترایۆگا هەیە لە ڕوانگەی پراکتیکیەوە هەرکام لەم چوار قۆناغە بەشێوازێکی ورد ئەنجام دەدرێت. لێرەدا بەکورتی ئاماژەیان پێ دەدەین.

یەکەمین قۆناغ "بایکاری" لەگوتنەوەی مانترادا پەیوەندی بە ئاگایی بێداریەوە هەیە. لەبەرئەوە لەم قۆناغەدا مانتراکە بەدەنگی بلّند و گەیشتوو دەوترێتەوە. گوتنەوەی بلّندی مانتراکەش خۆی بە پێی هەندێك هەلومەرج بە چەند جۆرێك دەبێت، بۆ نموونە جاری وا هەیە کە دەبێت لەگەلّ ڕیتمی هەناسە بگوترێتەوە یاخود بە بەکارهێنانی مالا[١٢٨] ئەنجام بدرێت. هەروەها گوتنەوەی کرتان[١٢٩]لە"راگا"[١٣٠] جۆراوجۆرەکاندا پەیوەندیدارە بەم قۆناغەوە.

127-Kulrnava Tantra

128- Mala- : تەزبێح .

129- Kirtan: ئاواز و تیکراری مانترا لەشێوازی جیاوازدا .

130- Raga- : میلۆدی .

دووەمین قۆناغ (مادهیاما) پەیوەندیدارە بەئاگایی خەوەوە و بە شێوەیەکی سوننەتی مانترا لەم قۆناغەدا بەشێوەی زەمزەمەکردن دەگوترێتەوە. ئەم قۆناغە پێکهاتوەلە :

١. گوتنەوەی مانترا لە کاتێکی دیاریکراودا.
٢. گوتنەوەی مانترا و هاوئاهەنگ کردنی لەگەڵ ڕیتمی هەناسەدا.
٣. گوتنەوەی مانترا لەگەڵ هەناسەو ژماردنی بە مالا (تەزبێح).
٤. زەمزەمە کردنی مانترا لە نێوان جموجۆڵی ئاسایی ژیانی ڕۆژانەدا.

پاشیانتی کە قۆناغێکی بالآیە لە سوننەتی مانترایۆگادا توانای ئەوەی هەیە کە بیرداران و وێژەرانی خۆی بگەیەنێتە خەوی قوڵ و ئەوکات لەوێدا هۆشیاری ئەوان کۆدەکاتەوە و چاویان بەرەو مەودایەکی قوڵ لە ئاگایی دەکاتەوە.

لەم قۆناغەدا (پاشیانتی) مانترا بەشێوەی زهنی و قالّبیی کاری پێدەکرێت و خۆی لەم قۆناغانە پێکدێت:

١. گوتنەوەی مانترا بە شێوەی زهنی لە کاتێکی دیاریکراودا.
٢. دووبارەکردنەوەی زهنی مانترا هاوئاهەنگ لەگەڵ ڕیتمی هەناسەدان.
٣. دووبارەکردنەوەی زهنی مانترا بەبەکارهێنانی مالا.
٤. دووبارەکردنەوەی زهنی مانترا لەگەڵ وردبوونەوەی تەواو لەسەر سومبولی زهنی.

٥. دووبارەکردنەوەی زهنی مانترا لەگەڵ وێناکردنی مانتراکە لەزهندا[131].

٦. دووبارەکردنەوەی زهنی مانترا لە نێوان جموجۆڵی ئاسایی ژیانی رۆژانەدا.

لە ئاکامدا لەقۆناغی "پارا"دا تەنها یەك حاڵەت بوونی هەیە، ئەویش دوبارەکردنەوەی مانتراکەیە بەشێوەیەکی خۆبەخۆیی. لەم قۆناغەدا ئێمە بە ئاگایی خۆمان مانتراکە دوبارە ناکەینەوە. بەڵکو گوێ بیستی نەوای فریشتەیی مانتراکە لە مەودای ڕەسەنی خۆماندا دەبین. لەم بارودۆخەدا مانتراکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لە دەروناندا دوبارە دەبێتەوە و یۆگی تەنها شاهێد و گوێبیستی ئەو ڕوداوەیە. خێرایی و ماوەی بەردەوامی ئەم حاڵەتە پەیوەندی بە یۆگیەوە نیە. بەهەرحاڵ کاتێك مانتراکە گەیشتە ولاَتی خۆی، دوای ماوەیەك دەبڕێت و ئێوە لەبری دەنگی مانتراکە بینەری وزەی لەهاتوچۆی کەون دەبن.

لێرەدا شایانی باسە کە بلێین ئەو مانترایانەی کە لە هەر قۆناغێك لەم قۆناغانەدا سودیان لێوەردەگیرێت جیاوازن. هەڵبەت هەندێك لە مانتراکان

131–قۆناغی ٤ و ٥ لەزۆر سوننەتە عیرفانیەکانی دیکەشدا سودی لێ بینراوە، بەتایبەت لەنێوان سۆفیەکاندا. ئەوان قۆناغی چوارەم بە زیکر و فیکر و قۆناغی پێنجەم بە زیکری قەلبی ناوزەد دەکەن.

کە بە مانترای جیهانی ناسراون، دەتوانرێت هەم بە دەنگی گشتگیر و بڵند و هەم بە شێوەی زەمزەمە کردن و هەم بە شێوەی زهنی بگوترێنەوە، وەکو مانترای (ئۆم **Aum**)، بەڵام زۆربەی مانتراکان ئەم یاسا گشتیە لەخۆناگرن.

سەبارەت بەمانتراکانی قۆناغی یەکەم (بایکاری) پێویستە بگوترێت کەلە بنەرەتدا ئەم مانترایانە پێکدێن لە چەند بڕگەیەك کە تایبەت نین بەکەسێکی دیاریکراو. لەبەرئەم هۆکارە وزەگەلی جۆراوجۆر کە ناسراون بە (تاتڤا)، لەم مانترایانەدا کاریگەریان نەماوە. لەبەرئەوە لە کەسانی جۆراوجۆر حالاَتی نەشیاو دروست ناکەن و دەتوانن سودبەخش بن.

ئەم مانترایانە بە شێوەیەکی گشتی دابەش دەبنە سەر دوو دەستە:

١. **پرانا مانترا** کە دەبێتە هۆی فراوانبونی وزەی حەیاتی[١٣٢].

٢. **چیتا مانترا** کە دەبێتە هۆی بەهێزبوون و گەشەکردنی ڕوکاری ئاگایی و توانایی زهنی[١٣٣].

ماوەی گوتنەوەی هەرکامێك لەم دوو جۆرە مانترایەو چۆنیەتی تێکەڵکردنیان بەشێکە لەراهێنانەکانی مانترایۆگا.

132-Prana Mantra بۆ نمونە گایاتری مانترا بە پرانا مانترا دەژمێردرێت.

133-Chitta Mantra: ماهامریتیونجایا ش یەکێکە لە چیتا مانتراکان.

قۆناغەکانی دووەم و سێهەم (مادهیاما و پاشیانتی) بە تەواوەتی پەیوەندیان هەیە بە یەکەوە. لەم دوو قۆناغەدا مامۆستا مانترایەکی تایبەت بۆ یۆگی هەڵدەبژێرێت کەگونجاو بێت لەگەڵ لەرینەوەی ناوەکی ئەو. ئەو مانترایەی کەلە قۆناغی دووەمدا فێری مورید کراوە، یۆگی بەشێوەی زەمزەمەکردن دەیلێتەوە. لە قۆناغی دواتردا دەگۆردرێت بە

بیجامانترای هەمان مانترا. بۆ نمونە ئەگەر لە قۆناغی دووەم مانترای (لاکشمی)[١٣٤] (کریشنا)[١٣٥] یاخود (کالی)تان[١٣٦] وەرگرتبێت، لە قۆناغی سێهەم دەبێت بیجامانترای[١٣٧] ئەم دەنگە ڕزگارکەرانە زیکر بکەن کە سەبارەت بەسێ مانتراکەی سەرەوە بەم جۆرەن : شریم[١٣٨]، کریم[١٣٩]، کلیم[١٤٠].

ژمارەی مانتراکان زۆرن و هەرکام لەوان خاوەن ڕەچەلەکی تایبەت بەخۆیەتی. لەگەڵ ئەوەشدا هەر مانترایەك بێجگە لە بیجا، سومبولێکی زهنی تایبەت بەخۆیشی هەیە. لە قۆناغەکانی باڵای ڕاهێنانەکانی تانتریکدا لەگەڵ زیکری مانترا دەبێت ئاگایی بخرێتە سەر ئەو سومبولە. ناسینی سومبولەکان و بەکارهێنانی دروستی ئەوان بەقەدەر زیکری خودی مانتراکە گرینگی هەیە و بەڵکو زیاتریش. بەهەر حاڵ باسکردنی تەواوی ڕێگەی مانترایۆگا پێویستی بە نوسین و قسە و باسی سەربەخۆ هەیە.

134-Lakshmi
135-Krishna
136- Kali
137- Bija- تۆو و ڕەگی مانترا .
138-Shreem
139-Kreem
140-Kleem

هاتایۆگا:

هاتایۆگا میتۆدێکە کە لەڕێگەی دیارترین و ماددی ترین لایەنی وجودی مرۆڤ واتا جەستە و حالاتی جەستە کە پێکدێت لە هەناسە و هێزی هەستەکان، هەڵدەسێت بەجولاندن و هاوسەنگی وزەکانی جەستە. (تا) و (ها) دوو بیجا مانتران بەمانای هێزی زهنی و هێزی ژیان دێن. هەر بۆیە مانگیان وەکوو سومبولێك بۆ مانترای (تا) و خۆریان وەکو سومبولێك بۆ مانترای (ها) خستۆتە ڕوو. ئەم دوو وزە بەهێز و مەزنە کەلە ڕێگە جۆراوجۆرە مەعنەویەکاندا بە (یین) و (یانگ)، ئایدا و پینگالا، شیڤا و شاکتی، بەکارهاتوون ئەگەر بگەنە هاوسەنگی و یەکبوون، دەبنە ڕێکخەری تەقینەوەیەکی مەزن لە مەودای وزە و ئاگایی و لە ئاکامدا مرۆڤ نزیك دەکاتەوە لەقۆناغێکی تازە و بالا لە ژیانی خۆی. وەك چۆن لە مانترایۆگادا پاکی و بێ خەوشی وزە و ئاگایی لە ڕێگەی کۆمەلێك دەنگەوەیە، لە زانستی هاتا تەوەری ڕاهێنانەکان جەستەی خودی یۆگیە.

هاتایۆگا دەبێتەهۆی پاکی و ساغی و شادی و بەهێزی لەشی یۆگی. توانای هەستەکان چالاك دەکات، هەستەکان بەهێز و قوڵدەکات و لە ئاکامدا دەبێتە هۆی چالاکبوونی پراناشاکتی و هەڵسوڕانی ئەم وزەیە لە دەوری خولگەکانی وزە و بەرفراوانبوونی ڕوکاری ئاگایی یۆگی. لە زانستی هاتادا پێنج قۆناغ هەیە بۆ پاك کردنەوە و بێ خەوش کردنی وزە و ئاگایی فەردی کە ئەمانەن:

شات کارما[141]، ئاسانا[142]، پرانایاما[143]، باندها[144] و مودرا[145].

١. **شات کارما (شات کریا)**، کۆمەڵەیەکە کە پێکدێت لە شەش تەکنیك، بەشێك لەم تەکنیکانە وەکوو (پانچاکارما) لە پزیشکی ئایورڤیدا بە مەبەستی گۆڕانکاری لەسەر جەستە و لەش ساغی تەواو فێری خەڵکی دەکرێت.

ئەم تەکنیکانە پەیوەستن بە جەستەی یۆگیەوە (کە پێکدێت لەئەندامە هەستەوەرەکانی وەکوو چاوەکان، گوێچکەکان، پێست، لوت و زمان. هەروەها ئەندامەکانی تری وەکو ریخۆڵەکان، گەدەو گورچیلەکان و...). ئەم راهێنانانە جگە لەدروستکردنی هارمۆنی لە (دۆشا)کاندا[146] دەبنە هۆی ئەوەی یۆگی دەرکێکی قوڵ پەیدا بکات سەبارەت بەجەستەی مادی و پەیوەندی ئەو لەگەڵ جەستەی وزەیی.

ئەم شەش تەکنیکە کار دەکەنە سەر شەش چاکرا (جگە لە ساهسرارا) و یۆگی لەگەڵ لایەنی بەرامبەر ئەم هەمبارە موگناتیسیانە (چاکراکان) لە جەستەی ماددیدا ئاشنا دەکات و لە دەرەنجامدا هاوئاهەنگی و پیوەندی نێوان جەستەگەلی زەریفی وجود بۆ یۆگی ئاشکرا دەکات.

141-Shat Karma
142-Asana
143-Pranayama
144-Bandha
145-Mudra
146-Dosha

٢. ئاسانا:

پێکدێت لە کۆمەڵێك جوڵەی جۆراوجۆری جەستەیی، ئەم جوڵانە بە ئیلهام وەرگرتن لە ئاژەڵ و سروشت و پێکهاتەی ئاناتۆمی جەستەی مرۆڤ وەرگیراون. بە ئەنجامدانی ڕێك و پێکی ئەم تەکنیکانە مەودای جوڵەی جومگەکان زیاتر دەبێت و دەبێتە هۆی ڕزگارکردنی ئەو ژەهرانەی کەلە کۆتایی جومگەکاندا کۆدەبێتەوەو هەروەها لاری و ناڕێکی حەوز باش دەبێت و لە ئاکامی ئەم بەرامبەریەی کە لە حەوزدا دروست دەبێت، ناڕێکی کۆڵەکەی بربرەکانی پشت و تەوەرەی شانەکان باش دەبێت، بەم شێوەیە ئەو وزەیە کە لە جەریانی ڕاهێنانەکانی شاتکارمادا ئازاد دەبێت، دەتوانێت بە ئاسانی لە تەواوی سیستمەکەدا هەڵسورێت و هەستی هارمۆنی و لەش ساغی و شادی و ڕەوتی وزە لەیۆگی دا زیندو بکاتەوە. بەم شێوەیە هۆشیاری یۆگی لەسەر ڕەوتی ئەم وزە ئازادکراوانە کۆدەبێتەوە و پەروەردە دەکرێت. یۆگی بەرەبەرە دەتوانێت لە ماوەی ئەنجامدانی هەر تەکنیکێکدا زانیاری و ئاگایی لە سەر ئەو وزە و پرانایە بەدەست بهێنێت کە لە هەمو سیستمی لەش دا لە هاتوچۆدایە.

٣. پرانایام:

بە درێژایی ئەنجامدانی ئەم کۆمەڵە تەکنیکانە کە بە پێی خێرایی و ڕێکخستنی گونجاوی سێ ڕەوتی (هەناسەوەرگتن و هەناسەراگرتن و

هەناسەدانەوە) و چۆنێتی هەناسەدان دارێژراون، وزەیەکی زۆر لە یۆگی دا ئازاد دەبێت.

دروست بوونی وزەی پرانا لەم قۆناغەدا تەنها لە کاتێکدا بێ مەترسی دەبێت و هاوسەنگی "پرانیکی یۆگی" تێك نادات کە لە قۆناغی پێشودا دۆستایەتی و بالآنسی تەواو لە پەیکەرە ئێسك و خولگەکانی وزەی یۆگی دا دروست بوبێت. ئەگینا پرانایام دەتوانێت لە ڕادە بەدەر مەترسی داربێت. لە قۆناغە پێشکەوتووەکانی ڕاهێنانەکەدا، جەستەی یۆگی لاواز دەبێت و بینایی چاوەکان زیاتر دەبێت و هێزی کارتێکردن پەرەدەسێنێت. ژمارەی تەکنیکاتی هەناسە زۆرە و هەر کامێکیان قۆناغگەلێکی زۆر لە خۆ دەگرێت. هەندێك لە راهێانەکانی هەناسە بەهۆی هێزو توانای زۆر لە جولآندنی وزەی پرانا تەنها لە ڕێگەی گورووە فێری دەبیت. ڕێنمایی کردنی یۆگی بەپێی ئەم تەکنیکانە زۆر هەستیارە و بەپێی چۆنێتی زهنی مورید دەبێت. یۆگی لەم قۆناغەدا کەڵك وەردەگرێت لە هۆشیاری تایبەتکراوی خۆی بۆ کۆنترۆڵی ڕەوتی وزە. لەقۆناغی ئاساناکان ئاگایی یۆگی تەنیا لە سەر ڕەوتی سروشتیی وزە بوو، بەتایبەت لە کاتی ئەنجامدانی ئاساناکان، بەلآم لەم قۆناغەدا یۆگی فێردەبێت کە وزەی ناسکی پرانیك، خۆی بە تەنیایی کۆنترۆڵی بکات و تا ئەو ڕادەیەی کە لە توانایدا هەیە پەرەی پێ بدات.

٤. باندها:

باندها واتە قفڵ، لە زانستی هاتایۆگادا باس لە چوار قفڵ کراوە :

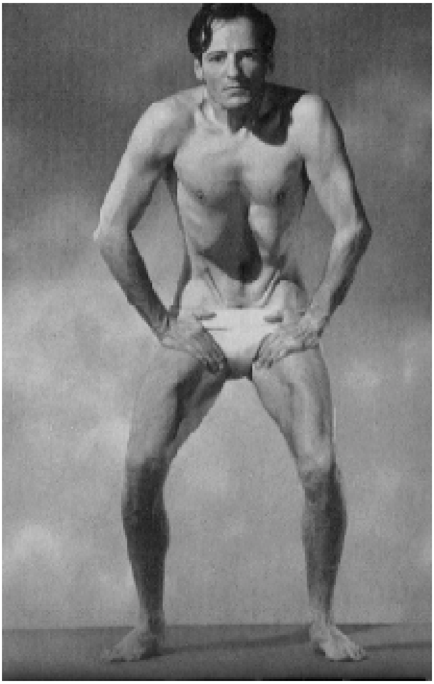
١. قفڵ لە ناوچەی قورگ (قفڵی چەناگە) **Jalandha Bandha**

٢. قفڵ لە ناوچەی سک.**Udyana Bandha**

٣. قفڵ لە ناوچەی سمتەکان.**Moola Bandha**

٤. قفڵی تێکەڵ کەلە بەیەکەوە ئەنجامدانی دوو یان سێ لەم قفڵانەی سەرەوە دروست دەبێت. **Maha Bandha**

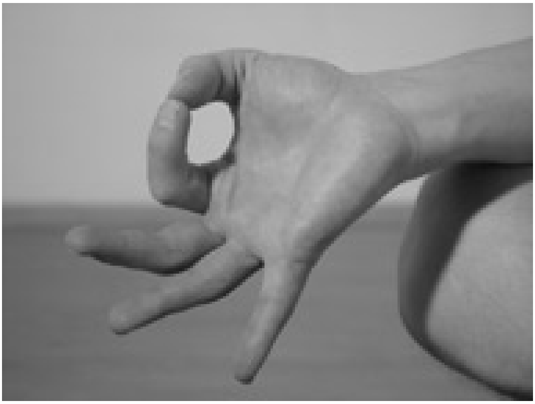
مەبەست لە هونەری باندها کۆکردنەوە و چڕکردنەوەی وزەی پرانایە لە هەندێك شوێنی تایبەتدا، ناوەندکردن و قفڵ کردنی وزە لەو شوێنە تایبەتانەی کە بەربەستەکانی وزەی پڕانیك لەوێدا جێگر بوون، یارمەتی دەرە بۆ بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لە ڕەوتی وزە و یۆگی دەگەیەنێتە مەودایەکی مەزنتر لە دەرکی وزە. پێویست دەکات بڵێین کە فەلسەفەی یۆگا و تانترا قسە لەسەر سێ بەربەند و ڕێگری وزە دەکات، برەهما گراندی، ڤیشنو گراندی، رودرا گراندی. هەرکامێك لە قفڵە یۆگاییەکان کاردەکاتە سەر یەکێك لەم سێ بەربەندەی وزە.



گوتراوە کە برەهماگراندی لە جەستەی پرانیك و لە ناوەراستی لەش واتە شوێنی نزیك سمەتەکان جێگیرە و پەیوەندی هەیە بە بارودۆخی سستی و تەمبەڵی یەوە. ڤیشنوگراندی لەسەروی دیافراگمەوە جێگیرە و پەیوەستە بە هەست و سۆزەوە. سێهەمین بەربەندی وزەش بەباوەری هەندێك لە ناوچەی نێوان برۆکاندایە و پەیوەستە بە ئەزمونگەلی مەعنەویەوە. واتە ئەگەر ئەم قفلاّنە ئازاد نەکرێن بە دوای یەکدا کەسەکە

پەیوەست دەبێت بە پەیوەندیە مادیەکان، هەست و سۆزەکان و حەز بۆ کۆنترۆڵی شەپۆل و ئەزمونگەلی مەعنەوی. هەرکام لەم قفلانە ڕێگر دەبن لەوەی ڕەوتی وزە لە کاناڵە رۆحیەکان و خولگەکانی وزە تێپەڕێت و ببێتە هۆی زیندووکردنەوەی ئەزمونگەلی ڕەسەنی مەعنەوی کە بەتاڵە لە هەموو جۆرە خۆپەسەندیەك.

٥. **مودرا:** لە کۆلارناڤا تانترادا گوتراوە کە مودرا کورت کراوەی دوو وشەی "مود-**mud**" و "دراڤەی**dravay**" یە. دراڤەی بەمانای "بەردەوامی" و "پاراستن"ە و "مود"یش بە مانای "حەز و لەزەت و تێربون"ە. کەواتە "مودرا" بەمانای پاراستن و بەردەوام بوونە لەسەر ئەزمونی بەجوڵە هاتنی وزە (کە جاری وا هەیە چێژو لەزەتێکی قوڵی بە دواوەیە).



مودراکان کۆمەڵێك تەکنیکی زۆر ناسکن کە هۆشیاری سەقامگرتووی یۆگی لە مەودای وزە بەرەو دەرکی ئازمونگەلی لە ڕادە بەدەر هەستیار و بزوێنەر ڕێنوێنی دەکات. لەم قۆناغەدا یۆگی دەرکێکی قوڵی دەست دەکەوێت لە جەستەی وزەیی و بینەری بەجوڵەهاتنی پراناشاکتی دەبێت لە سیستمی زەریفی خۆیدا.

بەم شێوەیە سیستمی گشتی زانستی هاتایۆگا ئاشکرابوو. لەیەکەم هەنگاودا هاتایۆگی بەکەڵك وەرگرتن لە ڕاهێنانەکانی شات کارما، گشت سیستمی فسیۆلۆژیکی خۆی پاك دەکاتەوە و بە چڕکردنەوەی هۆشیاری خۆی لەسەر جەستە دەرك بە ڕزگاربوونی وزە بەندکراوەکان دەکات. لە هەنگاوی دووەمدا (ئاسانا) ئاگایی خۆی دەخاتە سەر پێکهاتەی لەش و بە دروستکردنی دۆستایەتی (تقارن) لە لەشدا هەڵدەسێت بە زانیاری پەیداکردن لەسەر ڕەوتی ناسکی وزە لە بەشە جۆراوجۆرەکانی جەستەدا. ئەوکات ئاگایی پەیدا دەکات لەسەر ڕەوتی وزە لە گشت جەستەی خۆیدا. لە هەنگاوی سێهەمدا (پڕانایام) وزەی پڕانیکی خۆی زیاد دەکات و ئاگایی خۆی ئاوێزان دەکات لەگەڵ ڕەوتی ناسکی وزەدا. لەم قۆناغەدا هەست بە بەربەندەکانی وزە دەکات و بە چڕکردنەوەی وزە لەسەر ئەم بەربەستانە (باندها) هەڵدەسێت بە کردنەوەیان.

لەدەرئەنجاما بە کەڵك وەرگرتن لە ناسکترین تەکنیکی هاتایۆگا (مودراکان) پراناشاکتی لە خۆی دا هەڵدەسوڕێنێت و شاهێدی گۆڕان دەبێت لە ڕوکارەکانی ئاگایی خۆیدا.

ڕاجا یۆگا:

ڕاجا واتە سەروەر و پادشا و دەسەڵاتدار. کەواتە دەتوانین بڵێین ڕاجایۆگا یۆگای شاهانەیە. بەڵام ئایا بۆچی بەم یۆگایە دەگوترێت یۆگای شاهانە و لەچاو ڕێگەکانی دیکەدا خاوەنی گرنگیەکی زیاترە؟

لەوەوە کە زهن و دەروونی مرۆڤ بناغەی تەواوی چالاکیە مادی و هەستەوەرییەکانە و ڕاجایۆگاش ڕاستەوخۆ کاردەکاتە سەر شەپۆلەکانی فیکر و کۆنترۆڵ و ڕێك و پێککردنی ئەم شەپۆلانە. لەبەرئەوە ئەم یۆگایە لەچاو ڕێگەکانی تر لە پێشترە. لە لایەکی ترەوە قۆناغ و پلەکانی ئەم یۆگایە بناغەی هەموو یۆگاکانی دیکەیە، ئەم هەشت قۆناغەی کە لە فەسڵی پێشودا باسمان کردن جگە لەوەی کە قۆناغەکانی ڕاجایۆگان، شایانی گرنگی پێدانن بۆ ڕێگەکانی تریش.

ڕاجایۆگا لە دوو بەشی گرنگ پێکدێت:

١. باهیرانگا ڕاجایۆگا **Bahiranga Raja yoga**

٢. ئانتارانگا ڕاجایۆگا**Antaranga Raja yoga**

باهیرانگا یاخود یۆگای دەرەکی پێکدێت لە چوار قۆناغی یاما، نیاما، ئاسانا، پرانایاما کە لە فەسڵی پێشودا ناساندمان.

ئانتارانگا یاخود ناوەکی پێکدێت لە چوار قۆناغی دواتر واتە پراتیاهارا، دهارەنا، دهیانا و سامادهی.

ڕاهێنانەکانی ڕاجایۆگا لەچاو ڕێگەکانی تر قورس ترە. چونکە هیچ شتێکی یارمەتیدەر وەکوو دەنگ و ڕەوتی ناسکی وزە و هەروەها جووڵەی جەستە بوونی نیە کە یارمەتی هۆشیاری و ئاگایی چڕکراوەی یۆگی بدات.

لەم ڕێگەیەدا یۆگی دەبێت ڕاستەوخۆ لەسەر شەپۆلەکانی زهنی خۆی وردبێتەوە و سەبارەت بە چۆنیەتی و حاڵەتی جۆراوجۆری زهنی خۆی بە ئاگا بێت. دواتر دەبێت شەپۆلەکانی فیکر بوەستێنێت و نوقمی ئاگایی بنچینەیی خۆی بێت.

لە ڕاستیدا بۆ کەسێکی ڕاجایۆگی هەمان شەپۆلەکانی فکر و ناسینی وزەگەلی زاڵبوو بەسەریاندایە کە ڕێگەی سلوکەکەی ڕون دەکاتەوە[١٤٧].

---

[147]-بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی ڕاجایۆگاوە بگەڕێرەوە بۆ کتێبی یۆگاسوترا.

لایا یۆگا :

زۆر جار لایایۆگا بەیۆگای (جەزب بوون و توانەوە) ناوبراوە. مەبەست لە لایایۆگا هەمان کوندالینی یۆگا و میتۆدە زەریفەکانی پەیوەست بە ئەوە وەك جاپایۆگا و نادایۆگا و کریایۆگا و سوارایۆگا.

سەرەتا پێویست دەکات باس لە واتای کوندالینی بکەین لە فەرهەنگی یۆگادا.

لە ئامۆژگاریەکانی یۆگادا گوتراوە هەر مرۆڤێك خاوەنی داراییەکی مەزنە لە وزەی بەکارنەهاتوو، ئەم وزەیە لە زۆر کەسدا بە شێوازێکی کامڵ و دروست بەکار ناهێنرێت. خۆ دەرخستنی مادی و سنورداری ئەم وزەیە بۆتە هۆی دروست بوونی توێژ و چالاکیەکانی باوی ژیان. **ئەم سامانە ئاسمانیە کە گشت مرۆڤەکان هەیانە بە شێوازێکی بەکارنەهاتوو، بەئاسانی نایەتە دەست. لەگەڵ ئەوەشدا بەدەست هێنانی ئەم سامانەش هەمیشە نابێتە هۆی گەیشتن بەبەختەوەری و بەختیاری.** تەنانەت لە هەندێك بارودرخدا لەوانەیە زۆر وێرانکەربێت و ببێتە هۆی شێتی و نەخۆشی، بەڵام ئەگەر یۆگی بتوانێت ئەم وزەیە بگۆڕێت بۆ هێزی ئامادە و هۆشیاری تەواو، ئیمکاناتێکی فراوان دەخاتە بەردەست کەسەکە.

ئەو قۆناغانەی کە کەسێکی لایایۆگی دەبێت تێپەڕی بکات ئەمانەن:

١. بەرزکردنەوەی لەرینەوەی چاکراکان و ڕاگرتنی هارمۆنی لە ڕێگەی کارمایۆگا و یارمەتی گورووە (چونکە لەرینەوەی چاکراکان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی زۆر لە کارما شاراوەکان).
٢. چالاك کردن و هاوسەنگ کردنی ئەو وزانەی کە لە نادییەکاندا جێگیرن.
٣. چالاك کردنی وزەی کوندالینی.
٤. ڕێنوێنی کردنی ئەم وزە مەترسیدارە بەرەو چاکراکانی بالاّتر لەگەڵ پاراستنی هۆشیاری و زاڵبوون بەسەر ئەزمونە پێشهاتووەکاندا.
٥. ئەزموونی ژیان و بەسەربردنی ژیان بە ئاگایەکی گەشەکردووەوە.

بۆ ڕوونبوونەوەی ئەم بابەتە پێویستە کەمێك لەسەر چاکراکان و نادییەکان قسە بکەین. زاراوەکانی کوندالینی، چاکرا، نادی و نادیکا.. پەیوەندیدارن بە تەریقەتی تانترا و تانترایۆگاوە.

سەبارەت بە تانترا پێشتر ئاماژەیەکمان پێکرد، ئێستا بە کورتی قسە لەسەر جیهانبینی شهودی ئەم تەریقەتە دەکەین. هەروەك پێشتر ئیشارەی پێکرا ڕێگەی تانترا زیاتر تیشك دەخاتە سەر دونیای بچوك واتە مرۆڤ. گوتراوە کە هەرشتێك کە لە کەوندا هەیە دەرکەوتەی شیڤا یاخود ئاگایی ڕەهایە.

شیڤا گەردیلەکانی ئاگایی لە پلە و مەودایەکی فراواندا دەبارێنێت، ئەم گەردیلانەی ئاگایی لە پلە جۆراوجۆرەکانی بووندا بەجل و بەرگی وزە

و ڕوپۆشی ماددی دادەپۆشرێن. وزە و مادەش لایەنێکی ترن لە (ڕەها). بە هەرحاڵ هەر مرۆڤێك کە دێتە سەر ئەم دونیایە پێنج ڕوپۆش (کۆشا)ی لەگەڵدایە کە پێشتر ئاماژەمان بەم پێنج کۆشایە کرد. وتمان کە چوارەمین ڕوپۆشی رۆحی ئاگادار، پڕانایاما کۆشا یاخود جەستەی وزەیە. ئەرکی ئەم جەستەیە وەرگرتنی وزەی تیوارە لە بوون و گەیاندنی ئەم وزەیەیە بۆ جەستەی مادی لەپێناو پاراستنی ژیانی مادی. ئەم ئەرکە لە ڕێگەی چاکراکان و دەمارە زەریفەکانی "نادی" یەکانەوە ئەنجام دەدرێت.

چاکرا وەکوو کۆکەرەوەیەکی موگناتیسی وایە کە بەوێنەی ترانسفۆرماتۆرێکی کەم کەرەوە ڕەوتی وزە بۆ کەڵك وەرگرتنی کەسەکە ڕێك و پێك دەکات. لە نوسراوەکانی یۆگا و تانترا ژمارەی ئەم ناوەندانەیان بە (١٠٨)دانە بەراورد کردوە. ژمارەیەکی زۆر لەمانە چاکرا لاوەکیەکانن، چاکرا سەرەکیەکان حەوت دانەن کە بەناوەکانی مۆلادهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، ڤیشۆدهی، ئاجنا و ساهسرارا دەناسرێن. چالاکی هەرکام لەم چاکرا سەرەکیانە قۆناغێك لە گەشەی ئاگایی و وزە پێشاندەدات.

وێنەی کلاسیکی حەوت چاکراکەی لەشی پرانیکی مرۆڤ

لەبنەڕەتدا وزەی پرانا لە سیستەم و تەواوی چاکراکان دا دەسورێتەوە، ئەوەی لە کام یەك لەم چاکرایانەدا وزەیەکی زۆرتری تێدایە پەیوەندی بە زۆر شتەوە هەیە وەکوو تەمەن، کارمای خێزانی، جۆری خواردن و ژیان، کەشی ئاو و هەوا و دۆشای زاڵ و هەڵبەت جۆری دیتنی زهنی و ئاگایی کەسەکەش. بۆ نمونە چاکرای مۆلادهارا کەلە ناوچەی سمتەکاندایە بە یەکەم چاکرای مرۆیی ناسراوە، پەیوەندی بەهەستی وەکوو پەیوەست بوونی لەڕادەبەدەر، خاوی و تەمەڵی و خەوی زۆرەوە هەیە. کەسانێك کەلە ئاگایی مولاداهارا چاکرادا جێگیرن بۆ ماوەیەکی درێژخایەن و زۆر جار لەسەر سك دەخەون. ئەم جۆرە کەسانە بۆ بەرەنگاربونەوە لە بەرامبەر هەر جۆرە ترس و دڵەڕاوکەیەك، لەبیرکردن و خەو هەڵدەبژێرن. هەڵبەت ئەمە لەکاتێکدایە کە سوڕانەوەی گێژاوی وزەکە[148] بە پێچەوانەوەبێت. بەلاّم کاتێك کە شاکتی لە مولاداهارادا دەستی بەچالاکی کرد و جولەی چاکراکە باش کرا، شتانێکی وەکو شادی و سەرزیندویی و عەشق بۆ ژیان لەدڵی کەسەکەدا دەپشکوێت. مولاداهارا چاکرایەکە بەزۆری لە منداڵدا چالاکە. (دوای ئارام گرتنی هات و چۆی

---

[148] - چاکرا واتە گێژاو یان چەرخ. هۆکاری ئەم ناونانەش ئەوەیە کە رۆشنبینەکان چاکرا بەشێوەی بازنە و شەپۆلی خڕ دەبینن کە هەمیشە لەباری خولانەوەدایە. خێرایی و جولەی چاکراکان هەرچەند بەرەو سەر برۆین زیاتر دەکات. لەوانەیە جولانەوەی چاکراکان لە ئاڕاستای میلی کاتژمێر بێت یان بەپێچەوانەوە بن کەبەم شێوەیە وزە لەدەست دەچێت و داوا فەردەیەکان بەشێوەی کارما لەقولاّیی زهندا دەمێننەوە .

وزە لەمنداڵدا کە چل ڕۆژ دەخایەنێت.) دوای ئەوەی کە ئاگایی فەردی زیاتر پەرەی سەند لە ماوەی دەورانی پێگەیشتندا وزەکە زیاتر دەڕوات و دەگاتە چاکرای سڤادهیستانا کە دەبێتە هۆی زۆربوونی لەرینەوەی چاکراکە. بەم شێوەیە ئەگەر لە قۆناغە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا بەبێ هیچ جۆرە گرێیەکی دەرونی، هۆشیارانە ڕێگە بدەین بەجوڵەی وزە و فراوانبوونی ڕوکاری ئاگایی، دەتوانین لە بەخشیشەکانی ژیان کەڵك وەربگرین و پەرە بدەین بە لێهاتوییەکانمان.

لە فەلسەفەی تانترادا گوتراوە کە ئەمە هەمووی چالاکی ناتەواوی (پراناشاکتی)یە. کەسانێك کە توانیویانە هۆشیارانە بەدوای جوڵەکانی پڕاناشاکتی بکەون، توانایی چالاك کردنی کوندالینی شاکتی یاخود وزەی مەزنی "وجود" یان هەیە.

دوای ئەوەی کە ئەم کوندالینیە لەخەو هەستا، وزەیەکی زۆر بەهێز دووبارە لە ڕێگەی چاکراکان دەجولێتەوە و کار بە زەرفیەتی کۆتایی چاکراکان دەکات.

شیکردنەوە و باسکردنی فەلسەفەی چاکراکان و کوندالینی پێویستی بە کتێب گەلی سەربەخۆ هەیە. لێرەدا ئیشارەیەکمان پێکرد تا شێوازی ئیشکردنی میتۆدی لایایۆگا ڕون بێتەوە. لەم سیستەمەدا سەرەتا هەوڵ دەدرێت ئاگایی فەردی لەسەر چاکراکان و چالاکی ئەوان زیاتر بکرێت و دواتر کاربکرێت لەسەر بێدارکردنی شاکتی کوندالینی و هەڵبەت پێش ئەوە کاناڵە ناسکەکانی "نادی" هاوسەنگ دەکرێن.

پیر ئاوێنەی موریدە کەلەودا خودا ببینێت و
مورید ئاوێنەی پیرە کەلە گیانی ئەودا خۆی ببینێ.
تمهیدات، عین القضات[١٤٩]

ڕۆڵی گورو لە پێگەیشتنی یۆگی دا

"گورو" لە عیرفانی هینددا وەکوو یەکێك لە سیفاتەکان و ناوەکانی خوداوەند دەناسرێت. لە ئامۆژگاریەکانی یۆگا و ئوپانیشادەکاندا سیفەتی ڕەها و مەزنیان بۆ خودا ژماردووە، بۆ نمونە ئەو "شانتام" (**Shantam**)ە، واتە لەئارامی تەواودایە. بە واتایێکی تر گۆڕان و گۆڕانکاری لە زاتی ئەودا نیە. هەروەها "سوندارام" (**Sundaram**) و "ساتیام" (**Satyam**) یشیان پێ وتوە. کە بەمانای جوان و هەقیقەت دێن.

بەم شێوەیە بە "ئەو" دەشگوترێت گورو[١٥٠] کە بەمانای سەنگین و پڕ و کامڵ دێت. ئەم ناوە ئاماژە دەکات بەبێ نیازی و کەماڵی خوداوەند.

-[149] ئەم کتێبە لە نوسینی سۆفی گەورە (ابولمعالی همدانی)یە. (وەرگێڕی کوردی)

Guru-[150] لە زانستە ئیسلامیەکاندا دەتوانین ئەم وشانە بەرابەری سیفەتی (الصمد) بەمانای بێ نیاز و پڕ و کامڵ دابنێین. هەندێکیش دەڵێن وشەی گورو پێکهاتوە لە دوو بەشی Gu تاریکی و

ئەگەر کەسێك بوو بە خاوەنی سیفات و تایبەتمەندیەکانی جیهانی باڵا و کەماڵی لەدەست چوی خۆی هێنایەوە گوروی پێدەوترێت. بەواتایەکی دیکە گورو کەسێکە سنوری سێ مەودای ئاگایی بەزاندوە و گەیشتۆتە یەکبونی ئاگایی. لەبەرئەوە ئەو بە کامڵ دەزانن چونکە ئەو لە پەرش و بڵاوی و ئاڵۆزی فیکری کە هۆکارەکەی شەپۆلگەلی مادیە زیاتر ڕۆشتووە و تەسلیم بووە بە مەزنترین شەپۆلگەلی خواوەندی و ئاگایی و ویستی سنورداری ئەو خراوەتە سەر ویست و ئاگایی جیهانی باڵا.

" انا الحق کشف اسرار است مطلق
جز از حق کیست تا گوید انا الحق "[١٥١]

بەم شێوەیە دەردەکەوێت کە واتای گورو بەمانای مامۆستای ئەخلاق و مامۆستای یۆگا و لەم بابەتە نیە. ئێمە لە مێژوی عارفە هیندیەکاندا ناوی هەندێك کەسی ئازادمان[١٥٢] هەیە کە هەرگیز ئامۆژگاری کەسیان نەکردوە لەگەڵ ئەوەشدا هەر لە نێوان سوامییەکان و ئازادەکاندا وەکوو

Ru ڕوناکی. بەم پێیە گورو کەسێکە کە لە تاریکیەوە گەشتوە بە ڕوناکی و لە ناراستیەوە گەشتوە بە راستی .

151- (من هەقیقەتم) بەتەواوی ئاشکراکردنی نهێنیەکانە، بێجگە لە هەقیقەت کێیە تا بڵێ (من هەقیقەتم) و.ك

152- کەسانێك کە خۆیان لە چنگی جیهانی مادی دەرباز کردوە. و.ك

ئاوێنەی ڕاستی دەناسرێن، چونکە گورو بە هیچ کۆت و بەندێکەوە نەبەستراوەتەوە تەنانەت کۆت و بەندی فێرکردن و پەروەردەکردنیش، بەڵام لەهەمان کاتدا کەسێك کە دەیەوێت بگات بەکەماڵ دەبێت کەسێك بدۆزێتەوە کە گەیشتوە بەکەماڵ. ڕێگەی دۆزینەوەی ئەم کەسەش تەنیا ویستی دەرونی و ڕاستەقینەیە. ئەگەر ویستی دڵ و دەروون بەراستی بۆ گەیشتن بە داواکاریە زاتیەکان بێت، ئەو کات پیر (گورو) لەسەر زەوی وجودی مورید دێتە خوارەوە.

لە نوسراوەکانی یۆگادا "شیڤا" بە یەکەمین پیری ڕاستەقینە ناسراوە. شیڤا سەرچاوەی وجود و زانابیە. لەبەر ئەوە لە زۆربەی زۆری نوسراوەکانی یۆگا لە یەکەم قسە و ئایەت، سڵاو و ڕێزی زۆر بۆ شیڤا دەنێردرێت کە دەستپێکاری زانایی و ئاگاییە.

لە حیکایەتەکانی یۆگادا وتراوە شیڤا پیری ڕاستەقینەیە و لە هەردەوران و بارودۆخێکدا باشترین و گونجاوترین ئامۆژگاری پێشکەش دەکات. لەبەر ئەوە لە ڕێچکەی گوراخ نات، هاتایۆگی گەورەی هیند، گوتراوە ئامۆژگاریەکانی هاتایۆگا بە تەواوەتی لە ئیلهاماتی شیڤایە نەك لە ئامۆژگاریەکانی گوراخ نات، چونکە ئەو خۆی پەیوەست دەزانێت بە ئاگایی کەونیەوە.

لێرەدا ئاماژەکردن بەخاڵێك گرنگە، ئەویش کە شیڤا یاخود تیشك و ڕوناکی خودایی لە هەموو بونەوەرێکدا بوونی هەیە. لەبەر ئەوە پیری

ڕاستەقینەش لە هەموو گەردێکی بووندا بوونی هەیە. بەواتاییێکی دیکە هەموو مرۆڤەکان خۆیان پیر و دەوڵەمەندن، بەڵام لە ڕاستی و هەقیقەتی خۆیان بێ خەبەرن. لەبەرئەوە پێویستە بەخۆهاتووەکان ئەم بێ خەبەرانە بەئاگا بێنن. ئەمەش تەنها کاتێك ڕوودەدات کە کەسانی بێ ئاگا و بێ خەبەر لەناو دڵی خۆیاندا سەرەداوێك بدۆزنەوە کە دەبێتە هۆی پێك گەیشتنی ئەوان لەگەڵ کەسانی کامڵ و بەئاگا. دواتر لە ڕێگەی ئامۆژگاری و شەپۆلی کاملان، بەڕاستی وجودی خۆیان دەزانن و تەسلیم دەبن بە ئاگایی بێ سنور و لەگەڵ ئاوازە دەروونیەکانی خۆیان سەما دەکەن. بەهۆی قوڵی و تەمومژاوی سلوکی یۆگا لە هەموو سەرچاوەکاندا ئاماژە بەوە دراوە کە هەبوونی گورو پێوستە. لە "ماندا‌کا ئوپانیشاد" دا هاتوە: "کەسانێك کە لە گەڕان بەدوای زانایی و مەعریفەتی ڕاستەقینەدان دەبێت بە تەسلیم بوونی تەواو بچنە لای گورو. پیری ڕاستەقینە یاخود گورو کەسێکە کە گەشتوە بە هەقیقەتی ڕەها ".

لە سوننەتە کۆنەکانی یۆگادا وتراوە هەرکاتێك گورویەکی ڕاستەقینە بیەوێت کەسێك یاخود کەسانێك بەکەماڵ بگەیەنێت لەوانەیە میتۆد و ڕێگەی جۆراوجۆر هەڵبژێرێت. بەواتایەکی دیکە ڕێگەی هەر دانایەك بۆ ڕێنوێنی کردنی ئامادەبووان بەرەو ئاگایی یەکپارچە (بەپێی بارودۆخی جۆراوجۆر) بەشێوازێکی تایبەتە. بەم شێوەیە گورووەکان بەپێی شێوازی ئامۆژگاری کردنیان دابەش دەبنە سەر چەند جۆرێك، ئەم دابەشکردنە

بەپێی هەڵسوکەوتی ئەوان لەگەڵ موریدەکانە. کەواتە گورو بە چوار دەرکەوتە دەناسرێت کە ئەمانەن:

١. یۆگی گورو **Yogi Guru**.
٢. گیانی گورو**Gyani Guru**.
٣. تانتریك گورو**Tantri Guru**.
٤. بڕەهمەنیشتا گورو**Brahmanishta Guru**.

١. **یۆگی گورو:** کەسانێکن کە بەهەوڵ و پەرۆشی زۆرەوە لەسەر ڕێگەی خۆیان دەڕۆن و توانیویانە بە بەجێ هێنانی ئامۆژگاریە مەعنەویەکان و پاککردنەوەی دڵ و بیری خۆیان کەنالێك لە خۆیاندا دروست بکەن بۆ هاتوچۆی شەپۆلگەلی خودایی. لەبەرئەوەی ئەم کەسانە بەهۆی بەردەوامی لەسەر ڕێگەکەیان و پەیڕەوکردنی یاساکانی ئەم ڕێگەیە توانیویانە دڵی خۆیان بەرەو شەپۆلگەلی ئاسمانی بکەنەوە و کەماڵی لەدەست چوو دوبارە بەدەست بهێننەوە، باشترین کەسن بۆ ئامۆژگاری کردنی ڕێگەی یۆگا.

یۆگی گورووەکان بەو میتۆدانەی کە لە فەسڵی "میتۆدەکانی یۆگا" دا باسکرا، ڕێرەوانی خۆیان بۆ گەیشتن بە ئامانج ڕینوێنی دەکەن. هەروەك ئاماژەی پێکرا ئەم میتۆدانە بەیارمەتی ئیلهاماتی ئاسمانی بۆ

ڕێنیشاندانی مرۆڤەکان بۆ گەیشتن بە یەکبونی ئاگایی خراونەتە بەردەست.

٢. **گیانی گورو:** گیانا واتە حیکمەت و دانایی. گیانی گورو کەسێکە کە بەهۆی بەدەست هێنانی هۆشیاری و چاودێری کردنی ئەم هۆشیاری و ئاگاییە، توانیویەتی بەرەو گۆشە و ڕوکارە ناسکەکانی ئیحساس و ئیدراك و لەکۆتاییدا بەرەو هەقیقەتی خۆی بڕواتە پێشەوە. گیانی گورو لە سەرو هەرجۆرە پەیوەست بوون و باوەڕێکی پێشتر سەپێنراو ڕاستەوخۆ دەکەوێتە لێکۆڵینەوە لەسەر "من" و تواناکانی. ئەو لێکۆڵینەوە لەسەر قوڵایی تواناکانی زهن و ئیحساس دەکات. من کێم؟ ئایا "من" هەمان ئیحساساتەکانم؟ ئایا "من" هەمان فکرەو بیرەکانم؟ ئایا "من" گەردەکانی ماددەم؟ بەم شێوەیە گیانی گورو بە چاودێری قوڵ و ڕاستەوخۆ ئاوێتەی ماهیەتی وجوودی مرۆڤە. ئەم چاودێریە تا ئەو جێگەیە دەڕواتە پێش کە تاکەکەس دەرکی هەقیقەتی هەست و بیرکردنەوەکان و پێکهاتەی وجوودی خۆی بکات و بزانێت کە هەقیقەتی وجوودی خۆی لە سەروو هەموو ئەمانەوەیە. زۆر کەس باوەڕیان وایە کە "بودا"ی ڕۆشن گیانی گورو بووە.

٣.**تانتریك گورو:** تانتریك گورو سوننەتەکەی پەیوەندی قوڵی هەیە لەگەڵ یۆگی گورودا. زۆر ڕوونە کە یۆگا و تانترا پەیوەندیان هەیە لەگەڵ یەکتر دا. کەواتە جیاوازی یۆگی گورو و تانتریك گورو لە چیەوەیە؟

تانتریك گورو "ڕاکێشراوی سلوك " (مجذوب سالك) و یۆگی گورو " سالکی ڕاکێشراو" (سالك مجذوب)ە. زۆر جار ئەگەر موریدێك بگاتە کەسێکی تانتریك گورو، پێویستە دووبارە کەسێکی یۆگی گورو بدۆزێتەوە، ئەگەر وانەبێت زۆر قورسە بتوانێت تەفسیرێك بدۆزێتەوە بۆ ئەزموونەکانی خۆی. یۆگی گورو ڕاستەوخۆ لەگەڵ خودئاگایی کەسەکە قسە دەکات. بەڵام تانتریك گورو پەیوەندی دروست دەکات لەگەڵ ڕوکارە ناسکترەکانی مورید. سوننەتی تانتریك گورو لەلایەن کەسانێکی تایبەتەوە ئەنجام دەدرێت و لەم ڕوەوە ئەوان لەسەرەتادا ڕاستەوخۆ ئەزموونی بەهێزی مەعنەوی بەدەست دەهێنن و دەگەنە دەرکێکی باڵا، بەڵام هەڵبەت پێویستە کەسێك کە ئەم ڕێگەیەی بڕیوە ئەم ئەزموونە نوێیانە بۆ ئەوان شی بکاتەوە و ڕێگەی جێگیرکردن و کۆنترۆڵی ئاگاییان فێربکات.

٤. **برەهمەنیشتا گورو:** بەکەسانێك دەگوترێت کە لە سەرەتای لەدایك بونیان و بێ گرتنە بەری ڕێگەیەکی ڕێك و پێك گەیشتونەتە دەرك و ئاگایی باڵا. ئەم کامڵانە ئەگەر بیانەوێت لەگەڵ خەڵکی پەیوەندی دروست بکەن ئامۆژگاریەکانیان بە شێوەیەکی گشتی بۆ پاککردنەوەی نەفس و ڕاستی و دۆزینەوەی هەقیقەت دەخەنە بەردەست. ئەوان هەڵناستن بە ئامۆژگاری و ڕاهێنانی تاکەکەس و پەروەردەکردنی سالکانە.

ئەوان قوڵبونەتەوە لە ڕوکارە قوڵەکانی وجوودی خۆیان و هەستی هاوبەشیان نیە لەگەڵ کەسانی تر. لەبەرئەوە بوونی ئەوان تەنیا بەشێوەی شەپۆلێکی بەهێز لە هێز و مەعنەویەت دەتوانرێت سودمەند بێت بۆ ڕێرەوان. هەر تاکێك لەلای ئەوان دەتوانێت لە شەپۆلێکی مەعنەوی گەورە چێژ وەربگرێت و پرسیاری کێشەکانی خۆی چارەسەرکراو ببینێت. گەورە پیاوانێکی وەك "سای باباشیردی" و "ڕامانا ماهاریشی" بە برەهمەنیشتا گورو دەزانن.

ئەم پۆلێن کردنانەی سەرەوە ئەو شتەیە کە لە نێوان ڕێرەوان و سالکانی پەرستگەکان و خەلۆەتگەدەکانی هیندستاندا بەناوبانگە. ئەم دابەشکردنە لەکاتێکدا ڕودەدات کە گورویەك بیەوێت پەیوەندی مەعنەوی لەگەڵ خەڵك دروست بکات. لەگەڵ ئەوەشدا لە ڕێگەی هەرکام لەم گورووانە بە مەرجی ویستی قوڵی قەلبی و دەروونی دەتوانی بە کەماڵ بگەیت. بەڵام ئەگەر گورو هەست بەشەپۆلێك لە ویستی ڕاستەقینە و داوا و ئارەزوی زاتی بۆ دەرکی هەقیقەت نەکات، هەڵناسێت بە ئامۆژگاری کردن و پەیوەندی لەگەڵ خەڵك و بەشێوەیەکی نەناسراو دەمێنێتەوە.

وێنەی سوامی مادهاڤاناندا (برزۆ قادری)

لەیەکێك لە ئاشرامەکانی هیند لە هیمالایا

"هەرکاتێك ویست و نیاز بۆ ناسینی هەقیقەت لەدڵدا دەرکەوت و گشت حەز و ئارەزووەکان لە دڵدا سارد بوونەوە، سانیاسا دەست پێ دەکات، سانیاسا دەگاتە پلەی ناسینی رۆح (ئاتمان) و خوونەریتی دەرەکی لای ئەو کەم بایەخ دەبێت"

(٤/٣١ و ٥/١ جابال ئوپانیشاد)

تەریقەتی سانیاسا

مەعریفە و زانستی یۆگا میرات بەری دوو شارستانیەتی کۆن و مەعنەوی ڤیدا و تانترایە. ئەم دوو شارستانیەتە سەدان ساڵە بەیەکەوە گەشەیان کردوە. لەبەرئەوە ناسین و لێکۆڵینەوە لەسەر هەرکامیان پێویستی بە شارەزاییە لەوی تریان.

سەبارەت بە تانترا هێندێکمان باسکرد لێرەدا پێویستە لەسەر هەندێك لەو بابەتانە بڕۆین کە لە ڕا و بۆچونی ڤیدایی دا هەیە. لە بنەڕەتدا شارستانیەت و کەلتووری ڤیدایی بەناوی ساناتان[١٥٣] یاخود کەلتووری هەمیشەیی لێکدراوەتەوە.

---

[153] -sanatan

سوننەتی ساناتان بەپێچەوانەی هەر ئاینن و مەزهەبێکی تر خاوەنی کتێبێك و ئامانجێکی دیاری کراو نیە بەڵکوو لە ئەزموون و موشاهەدات و ڕاهێنانەکانی هەزاران بینەر و چاودێر لە ماوەی هەزاران ساڵدا پێك هاتووە و کامڵ بووە.

یەکێك لە گرنگترین ئامۆژگاریەکانی سوننەتی ساناتان شیکردنەوە و لێکۆڵینەوە لەسەر چوار قۆناغەکەی ژیانە. لەئامۆژگاریەکانی ڤیدایی جەخت کراوە کە ژیانی دڵخواز و کامڵ بۆ مرۆڤێکی ئازاد لە لەدایك بوون تاکوو مردن لە چوار (ئەشرامە) یاخود قۆناغی گشتی تێدەپەڕێت کەئەمانەن:

١ - برەهمە چاریە **brahmacharya**

٢- گریهاستا **grihasta**

٣- ڤانا پراستا **vanaprastha**

٤- سانیاسا **sannyasa**

هەرکامێك لەم قۆناغگەلە پلەیەك لەکەماڵ و لێهاتوویی تاکەکەس پێشان دەدات.

لەیەکەم قۆناغدا واتا براهماچاریە کە لە سەرەتای هاتنە ژیانەوە تا ٢٥ساڵی دەخایەنێت مرۆڤ خۆی بە فێربوون و وەرگرتنی ئامۆژگاری و کەڵك وەرگرتن لە ئەزموونی مامۆستایان خەریك دەکات. لەم قۆناغەدا مرۆڤ

وەکوو خوێندکارێك حسابی بۆ دەکرێت کە دەبێت هۆش و زهنی خۆی چڕبکاتەوە لەسەر ئەو ڕاهێنان و ئامۆژگارییانەی کە پێویستن بۆ ژیانی ئەو کەسە و هەروەها فێربوونی کار و هونەرێك.

لە دووهەمین قۆناغدا (گریهاستا) کە ٢٥-٥٠ ساڵی لەخۆ دەگرێت کەسەکە بەوەرگرتنی چەند ئەرکێکی کۆمەڵگایی و خێزانی هەنگاو دەنێتە ناو قۆناغێکی گرنگ و ناسك لە ژیان و لە زانیارییەکانی خۆی بەپێی یاساگەلی کەونی (دارما)[١٥٤] بەباشی کەڵك وەردەگرێت تاکو بتوانێت لایەنێکی تر لە بوونی خۆی هەڵسەنگێنێت، لە ئاکام دا دەگاتە ناسینێکی تەواوتر لە وجوودی خۆی.

لە قۆناغی سێهەمدا (ڤاناپراستا) کە لە نووسراوە کۆنەکانی ڤیدایی ئاماژەی پێکراوە کە لە نێوان پەنجا بۆ هەفتاوپێنج ساڵی دایە کەسەکە لە ئەرکەکانی کۆمەڵگایی خۆی دەست دەکێشێتەوە و شوێنێکی گونجاو فەراهەم دەکات بۆ هەڵسەنگاندنی قوڵی ڕەهەندە ناسکەکانی وجوودی خۆی و بە قوڵی دەچێتە ناو چاودێرییەوە و هەڵدەسێت بە ڕاست و ڕێش کردنی ژیانی خۆی و بەلاوەنانی شتە زیادەکان. لەم قۆناغەدا ئەگەر کەسەکە لەقۆناغی پێشتر بە درووستی ئەرکەکانی کۆمەڵگایی خۆی ئەنجام دابێت و چاوەڕێی ئەنجام و پاداشتی کرداری خۆی نەبێت بەزووترین کات پێدەگات، هەروەها لووتکەی ئەم قۆناغە سەرەتای

154 - Dharma

دوایین قۆناغی ژیان واتا ئازادی تەواو (سانیاسا)ە کە چارەکی کۆتایی تەمەنی مرۆڤ لە خۆ دەگرێت.

بێگومان کەسێك کە دێتە ناو قۆناغی سانیاساوە ئەزموونێکی تەواوی هەیە لە ژیانی خۆی. ئەو گیرۆدەی ژان و خۆشی و غەم و شادی نابێت بەڵکوو دەگاتە لووتکەی هارمۆنی لە تواناکانی خۆی دا، کەوابوو سانیاسا دەروازەی کەماڵ و ڕزگار بوون واتە (موکشا) یە[١٥٥].

تەریقەتی سانیاسا یەکێکە لە کۆنترین ڕێگە مەعنەویەکانی هیندستان کە بە شێوازێکی سوننەتی لەگەڵ هێندێك ڕێ و ڕەسمی تایبەت لە ڕیازەت و خاوێن کردنەوەی نەفس تێکەڵ بووە.

ئەم ڕێگە کۆنە کە لە ئوپانیشادەکاندا باس لە ڕێ و ڕەسم و حاڵاتی ئەو کراوە، ڕێگەی ئەو مرۆڤە ئازادانەیە کە مەبەستیان گەییشتن بە کەماڵ و ڕزگاربوون لە شەپۆلە مادیەکانە. ئەم ئینسانە ئازادانە کەڵکی زۆریان لە یۆگا وەرگرتووە بۆ گەیشتن بە مەنزڵی ڕاستەقینەی خۆیان لەبەرئەوە یەکێکن لە ئەڵقە گرنگەکان لە گەیاندنی یۆگا بۆ زەمەنی ئێستاکە. لەبەر ئەم هۆکارە لەم بەشەدا باس لەتەریقەتی سانیاسا و قۆناغەکانی ئەو ڕێگەیە دەکەین.

155-Moksha

زاراوەی سانسکریتی (سانیاسا) وەرگیراوە لە دوو بڕگەی (سام) بە مانای (کامڵ) و (نیاسا) بەمانای (ئازادو ڕەها)، کەواتە مانای سانیاسا ئازادی کاملە.

کەسێك کە لەم سوننەتەدا وەردەگیرێت دەبێت واز بهێنێت لەدوا کەوتنی ناوبانگ و پلە و سامان و دیاردەکانی تری دونیا. کەسێکی سانیاسی ژیانی خۆی لە پێناو شەپۆلی خواوەندی دادەنێت و وزەی دەروونی پێشکەشی ئاشتی و ئارامی مرۆڤایەتی دەکات. بۆ گەیشتن بە کەماڵی سانیاسا دەبێت چەند قۆناغێك تێپەڕ بکرێت کە لێرەدا ئاماژەیان پێدەکرێت.

قۆناغەکانی سانیاسا

بەپێی نوسینە دێرین و پیرۆزەکانی ئوپانیشادەکان، سانیاسا شەش قۆناغی گرنگ و سەرەکی لە خۆدەگرێت کە بەدوای یەکدا ئەمانەن:

١- کوتی چاك **kutichak**

٢- بەهوداك **bahudak**

٣- هامسا **hamsa**

٤- پارام هامسا **paramahamsa**

٥- توریاتیتا **turiyatita**

٦- ئەڤەد هووتا **avadhoota**

١- کوتی چاك : (خەڵوەتکار)

کوتی چاك سانیاسی بە کەسێك دەگوترێت کە لە شوێنێکی پیرۆز وەکوو ئاشرامەکان و مەرقەدەکان و زۆر جار لە پەنای گورو و پیری تەریقەت، لە سادەیی تەواودا و بەبێ پەیوەست بوون بە پەیوەندیە خێزانیەکان ژیان بەسەر ببات.

ئەو کەسە تا دەتوانێت خۆی و دڵ و زهنی خۆی لە هەستی خاوەندارێتی و دارایی و خۆپەرستی پاك دەکاتەوە. لەم دەورانەدا سانیاسین بەشێوەیەکی سوننەتی بۆ ماوەی دە بۆ دوانزە ساڵ ڕاستەوخۆ لە ئامۆژگاریەکانی پیرێکی یۆگا کەڵك وەردەگرێت. هەروەها بەهرە وەردەگرێت لە ڕاهێنان و تەکنیکاتی جۆراوجۆر و پێشکەوتووی یۆگا. لەم دەورانەدا سانیاسین ڕێگە سەرەکیەکانی یۆگا فێر دەبێت و ڕاستەوخۆ لە پیری خۆی (سادانا) وەردەگرێت. ئەم سادانایانە لە لووتکەی خۆیاندا بە (سیدهی)[١٥٦] کۆتاییان پێدێت لەوێوە سانیاسین قۆناغی دواتری ژیانی خۆی دەست پێدەکات. بەو مانایە کە دەتوانێت ژیانی سانیاسی خۆی بە سەر بە خۆیی درێژە پێبدات واتە بە بێ پاڵپشتی بە وزە و شەپۆلی پیرەکەی و هەڵبەت بە پێی ئامۆژگارییەکانی ئەو لە ڕێگەی خۆی بەسەربەخۆیی بەردەوام دەبێت.

156- Siddhi دوا پلەی سادانا، کەرامات

٢- بەهوداك سانیاسین.

دوای ئەوەی سانیاسین بۆ نزیکەی ١٢ ساڵ لە ژێر چاودێری پیری یوگا ڕاهات و گەیشتە لووتکەی زەرافەت و ئاگایی لە تەکنیکاتی جۆراوجۆر و دەرکی دەروونی خۆی پەرەپێدا کە ئەویش خۆی مەرجە لەسەر ئەنجامدانی ئامۆژگاری و دەستوراتی گورو و وردبوونەوە لە سادانا، قۆناغی دواتر واتا قۆناغی (ئاوارەیی) دەست پێدەکات.

بەشێوەیەکی سوننەتی لەم قۆناغەدا سانیاسی دەبێت لە ساڵێکدا هەشت مانگ لە سەفەردا بێت ئەو نابێت خۆی بەشوێنێکەوە ببەستێتەوە و لەوێدا جێگیربێت. سانیاسی دەبێت بەئاگابێت بە هاتن و ڕۆشتنی هەموو دیاردە دونیاییەکان و شەپۆلەکان.

سەفەرکردنی سانیاسی لەم قۆناغەدا دەبێت بە تەنیایی و بەبێ هاوڕێ ئەنجام بدرێت، هەڵبەت ئەو بەردەوام بەهرە وەردەگرێت لە بەرەکەتی مەعنەوی پیرەکەی. سانیاسی ئەو چوارمانگەی کە سەفەر ناکات دەبێت لە تەنیایی و ئارامی تەواودا هەستێت بەئەنجامدانی چاودێری و تێرامان لەسەر رۆحی ڕەها، و ئازادی لە خۆیدا پەرە پێبدات. لەم قۆناغەدا سانیاسی دەچێتە سەروو پەیوەندی نێوان فیکر و هەستەکان. ژان و خۆشی و نەداری و سامان و غەم و شادی بۆ ئەو یەکسانن. ئەو لەم قۆناغەدا شاربەشار و ناوچە بە ناوچە گەشت دەکات و هەستی مەعنەوییەت لەناو خەڵکیدا زیندوو دەکاتەوە.

٣- هامسا[١٥٧] (قوو)

لەم قۆناغەدا سانیاسین یاسا باوەکانی ژیان وەلادەنێت و شەپۆلگەی ئارامی رۆحی خواوەندی دەکاتە تەنیا پەناگەی خۆی. هەڵسوکەوت و قسەکانی ئەو بۆ خەڵك نامۆ و سەرسوڕهێنەرن. ئەم کەسە بەشێوەیەکی ڕەها خۆی لە ئیحساس رزگار کردووە و بە قوڵی زاڵە بەسەر توانا مادییەکان و هەستەکانی خۆیدا. کەسێکی هامسا سانیاسی توانای ئەوەی هەیە کە هۆشیاری خۆی تا خەوی قوڵیش پەرە پێبدات.

٤- پاراماهامسا (قووی مەزن).

هەرکاتێك سانیاسی بتوانێت هۆشیاری و ئاگایی چڕبۆوەی خۆی بگەیەنێتە (توریا) ئەوا پارام هانسی پێدەوترێت. لەم قۆناغەدا ئەو دەتوانێت دەرك و شارەزایی لە سەر سێ گۆناکان بەدەست بهێنێت و ئەوان بخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆی. ئەو دەتوانێت (پوروشا) و (پراکریتی) لە یەکتر جیابکاتەوە و بناسێتەوە. بە واتایەکی تر دەرکی بە پەیوەندی نێوان وزە و ئاگایی کردووە. گوتراوە کە کەسێکی پارام هانس لەکاتێکدا کە لەسەر

---

[157]- ووشەی قوو (لە کوردیدا قولێنگ) کە لە فارسیدا بەرابەرە بەهامسای سانسکرێتی، بەو جۆرە گیاندارە باڵدارە ئاویە دەوترێت کە وەکوو مراوی مل بەرز وایە. دەگەترێت کەئەم ئاڵندەیە توانای جیاکرنەوەی شیری هەیە لە ئاو.(و.ك)

زەوی جێگیر بووە بەڵام لە لوتکەی ئارامی و هاوئاهەنگی دەروونی لەگەڵ سروشتدا ڕۆژگاری خۆی بەسەر دەبات.

٥- توریاتیتا (لەسەرووی گیرۆدەبوون بە سرووشتەوە).

توریاتیتا سانیاسی لە سەرووی بارودۆخی خەوتن و خەو و بێداریەوەیە. ئەو توانیویەتی لە (توریا) واتا بارودۆخی باڵای ئاگایی جێگیر بێت. بە واتایەکی تر ئەو لە سەروو سێ گۆناکان و سێ قۆناغەکەی ئاگاییەوەیە. لەکۆندا و لە سوننەتی توریاتیتا، سانیاسی جەستەی خۆی بەخۆڵەمێشی پیرۆز دادەپۆشی و تەنیا میوە و بەروبوومە سروشتیەکانی بۆ خواردن بەکاردەهێنا.

٦- ئەڤەدهووتا.

ئەڤەدهووتا سانیاسی بە کەسێك دەگوترێت کە گەشتۆتە قۆناغی لەناونەچوون (ئەکشارا) و یەکی گرتووە لەگەڵ ئاگایی بێ سنوری بووندا. لەبەرئەوە گووتراوە کە ئەڤەدهووتا (برهمەن)ە. ئەو لەسەروی کۆت و بەند و نیازەکانی مرۆڤەوەیە وەکوو برسیەتی و تونیەتی و پیری و لاوازی و مردن و لە داوی کارماش ڕزگاری بووە. تەنیا (پرارابدها کارما) [١٥٨]

[158] prarabdha karma- کارماگەلێك کە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە جەستەوە هەیە. تەنانەت کاتێك زهن ئەنجامدەر نەبێت و چێژ وەرنەگرێت جەستە بۆ ماوەیەك لەسەر ژیانی خۆی بەردەوام

لەم جۆرە کەسانەدا دەمێنێتەوە و هەرکاتێك ئەم کارمایانە کۆتاییان پێهات ئەڤەدهووتا جەستەی مادی خۆی وەلادەنێت و دەگاتە مەزنترین ئامانجی ژیان واتا یەکگرتنی تەواو لەگەڵ هەتا هەتایی.

دووسونەتی دێرین

دوو سوننەتی شیڤایی[١٥٩] و ڤیشنۆیی[١٦٠] لە کۆنەوە کاریگەریان هەبووە لەسەر تەریقەتی سانیاسا. ڕێڕەوانی کەماڵ و مەعنەویەت بەشێوەیەکی سونەتی لە هیندستان پەیوەستن بە یەکێك لەم دوو دەستە مەعنەوی (سەمپرادایا) یەوە. زنجیرەی پیرانی مەعنەوی[١٦١] دەگەڕێتەوە سەر یەکێك لەم دوو دەستە سەرەکیانە.

شیڤاییەکان مێژوویەکی کۆنتریان هەیە و هێندێك ئاسەوار لە هەبوونی ئەوان لەبەردەستدایە کە دەگەڕێتەوە بۆ پێش هێرشی ئارییەکان هەروەك لە فەسلی مێژووی یۆگادا ئاماژەی پێکرا. پەرستنی شیڤا لە ڕابردوویەکی کۆنەوە لە هیندستاندا باوبووە. دواتر پەرستن و ڕێزگرتن لە هاوسەری

دەبێت تاوەکوو وردە وردە هێزە سروشتییەکانی خۆی بۆ سروشت دەگەڕێنێتەوە و لەژێر دەسەلاتی هێزەباڵاکانی دیکەی بووندا ئاوێتەی مەودای جیهانی مەعنەوی دەبێت.

159 -Shiva sampradaya

160 -Vaishnava samprsdaya

161 -Param para

شیڤا (پارڤاتی) [١٦٢] ش پەرەی سەندو دوو لایەنی گرنگی کەونی واتا وزە و مادە و دواتر وزە و ئاگایی لە لایەن فەلسەفە نهێنییەکان گرنگی پێدرا و ئەمەش بوو بەهۆی دروست بوونی مەجالێك بۆ دەرکەوتن و گەشەی (ئاگما) [١٦٣] واتە دەقەکانی تانتریك. لەم نووسراوانەدا ئامۆژگاریەکانی شیڤا وەکوو مەزنترین هێزی جیهانی پێشکەشی هەموو کەسێك کراوە چ ژن چ پیاو تەنانەت توێژی شودرا[١٦٤]ش. هێندێك ڕا و بۆچوونی تریش وردە وردە خرایە سەر ئەسڵی سوونەتی شیڤایی وکامڵ تری کرد، لەوانە بەپیرۆز ڕاگرتنی (لینگام) [١٦٥] وەکوو سومبولی بەدیهێنان و خلیقەت. ئەم سونەتە هزرییە سەدەیەك دوای زایین لەلایەن (لاکولی) [١٦٦]یەوە زیندوو کراوەیە. ئامانجی لاکولی لە ئامۆژگارییەکانی یەکبوون بوو لەگەڵ شیڤا(=ئاگایی جیهانی) لەڕێگەی هەندێك ڕاهێنانی تایبەت لە یوگا کە ناسراو بە (لاکولیس پاشوپاتا)[١٦٧]. بەهەر حاڵ ئەمڕۆکە شیڤاییەکان دابەش بوونەتە سەر شەش فیرقەی سەرەکی کە زیاتر لەڕێگەی ئەو هێڵە ئاسۆییانەی کە لەسەر ناوچاوانیان دەینەخشێنن لە یەکتری جیادەکرێنەوە و دەناسرێنەوە. ئەم هێلانە لە خۆڵەمێشی پیرۆز

162-Parvati
163-Agama
164-Sudra
165-Lingam
166-lakuli
167-Lakuilis pashupata

یاخود تۆزی داری سەندەڵە. لێرەدا باسی شەش فیرقەی تەریقەتی شیڤایی دەکەین.

١- **داسنامی سامپرادایا**[١٦٨]. گرنگترین و باوەڕ پێکراوترین فیرقەی شیڤاییە کەلەلایەن (شانکاراچاریە)وە دامەزراوە. زیاتر داسنامیەکان ناسراون بە شیڤاییە ڤیداییەکان، چونکە شانکاراچاریە ئامۆژگاریە کۆنەکانی تانترا و شیڤایی لەگەڵ سوننەتی (ساناتان)و ڕا و بۆچونەکانی ڤیدایی تێکەڵ کردووە. شانکاراچاریە وای کرد کەئەو (١٠) گروپە سانیاسەی کە لەو دەورانەدا بەناوبانگ بوون یەکبگرن و فیرقەی داسنامی بە پێی تەنیاپەرستی و بێ خەوشی و بێ هاوتایی زاتی خواوەندی دامەزراند. ئەو چوار پەرستگەی گەورەی بۆ پاراستنی ئامۆژگاریە مەعنەویەکان لە باکوور و باشوور و رۆژهەلات و ڕۆژئاوای هیندستان بنیادنا. لەهەر کامێك لەم پەرستگایانە (دڤی) و (دڤاتا) یەك لەلایەن شانکاراچاریەوە دیاری کرابوو تاکوو فێرکاریەك بێت بۆ ناسینی شیڤا و شاکتی وەکوو هەقیقەتێکی بێ هاوتا.

هەرکامێك لەم پەرستگایانە لە دەورانی شانکاراچاریە درایە دەست یەکێك لە شاگردە لێهاتووەکانی ئەو، بەم شێوەیە بە هەر کامێك لە چوار موریدەکەی شانکارا ئەرکی گەیاندنی بەشێك لەئامۆژگاریە

168-Dasnami sampradaya

مەعنەویەکانی پێ سپێردرا. لە خوارەوە ناوی ئەو چوار موریدەو پەرستگاکان هاتووە.

أ- پادما پاداچاریە، لەپەرستگەی گۆڤاردان، لەناوچەی جاگانات پوری.

ب- هاستامالاك چاریە لە پەرستگەی شاردا لەناوچەی دوارکا.

ت- سورشواراچاریە لەپەرستگەی شرینگیری لەناوچەی دوارکا.

پ- تراتاکاچاریە لەپەرستگەی جیوتیری لەناوچەی بەدرنات.

٢- گوراخ پانت (کانپاتا).

ئەم فیرقەیە لە ژێر گروپی فیرقە تانترایيە شیڤاییەکاندایە. گوتراوە کە سەرەتای ئەم فیرقە نهێنیە (ئەدی نات)ە[169] کە هەمان شیڤایە. لەم زنجیرەیەدا دووهەمین گورو (ماتسیندرانات)ە[170] و سێهەمین گوروش (گوراخ نات)ە[171] کە ئەم فیرقەیە بەهۆی ئەو و ئامۆژگاریەکانیەوە بەناوبانگە.

لەم فیرقەیەدا بە شیڤا دەوترێت هەقیقەتی مەزن و ئازادیش یەکسانە بە یەکبوون لەگەڵ ئەو.

169-Adi nath

170-Matsyendra nath

171-Gorakh Nath

گرنگترین دەق لەم فیرقەیەدا (هاتایوگا پرادی پیکا)یە. هەروەها لەم فیرقەیەدا گەورەترین ئامۆژگاری و ڕاهێنان بۆ دەربازبوون و ئازادی، هاتایۆگا و تانترایە.

کانپاتاکان بەناوی جوکی (**Jogi**)ش دەناسرێن. ئەوەی کە هێندێك کەس بە ئەنجامدەری ئامۆژگاری و ڕاهێنانەکانی یۆگا واتا (یۆگی) دەڵێن جوکی لەهەڵەدان، چونکە لە زمانی عەرەبی دا یۆگی بە (یوجی) دەنوسرێت نەك جوکی. جوکیەکان هەمان کانپاتاکانن کە دواتر لە ڕێگە لایان دا و خۆیان خەریکی ئەنجامدانی ڕیازاتی قورس کرد. بنەمای ئامۆژگاری و ڕاهێنانەکانی ئەوان پەروەردەکردنی لەش و تواناکانی جەستە و کۆنترۆڵی نیازە مادیەکانە. پاشگری ئاوەڵناوی (نات)یان بە ناوی سانیاسیە بەکەماڵ گەیشتووەکانی ئەم فیرقەیەوە ناوە کەبەمانای ئیلاهە دێت.

٣- ئاگووری پانت[172]

سەرزنجیرەی ئەم فیرقەیە (برەهماگیری)[173]یە کە یەکێك لە موریدە هەڵکەوتوەکانی گوراخ نات بووە. ئاگووریەکان شیڤا دەپەرستن و زیاتر لە گۆشەی تەنیاییدا و بەشێوەی ئاوارە ژیانی خۆیان بەسەر دەبەن. ئاگوورا

[172]-Aghori
[173]-Brahmagiri

بەمانای قولّتر لە قولّ و بیّ خەوش و پاك هاتووە. ئاگووریەکان زیاتر تانترای دەستی چەپ پەیڕەو دەکەن. بۆ دیاری کردنی سانیاسی یەکانی ئەم فیرقەیە لە پێش ناوەکەیان وشەی ئاگوری دادەنێن.

٤- فیرقەی ليناگات

ئەم فیرقەیە لە سەدەی دوانزدەهەمی زاینی لەلایەن (باساڤا) [١٧٤] وە دامەزراوە. ليناگاياتەکان بە توندی دژایەتی سیستەمی (کاست) یان دەکرد.

ئەوان دەیان گووت هەموو مرۆڤەکان لە بەرامبەر خواوەندا پلەی یەکسانیان هەیەو شوێن و پلە و بارودۆخی کۆمەلاّیەتی نابێتە هۆی گرنگی پێدانی زیاتر لەلایەن خواوەندەوە. وشەی لینگایات لە وشەی (لینگام)ەوە هاتووە، هۆکاری ئەم ناولێنانەش ئەوەیە کە هەرکەسێکی ئەم فیرقەیە لینگامێکی بەردینی لە مل دایە کە نیشانێکە لە مردنی ڕۆحانی.

٥. فیرقەی کارالینگی.

ڕێڕەوانی ئەم فیرقەیە بەشێوەی کۆمەڵە کۆمەڵە ژیان بەسەر دەبەن و بە بۆچونی زۆربەی یۆگییەکان و سانیاسی یەکانی تر لە ڕێگەی میانە ڕەوی

---

174 -Basava

و هەق لایان داوە. ئەم دەستەیە زیاتر جلێك لە ڕەنگی خەردل لەبەر دەکەن و ئارەزووی جنسی لە خۆیاندا بەتەواوەتی سەرکووت دەکەن.

٦. کاپالیك پانت.

ئەم فیرقەیە یەکێکن لە کۆنترین فیرقەکانی هیند کە تا ئێستاکە ماوەتەوە. هەڵبەت ژمارەی سانیاسی یەکانی ئەم فیرقەیە زۆر کەمە و هەڵسوکەوت و ئاکاری پراکتیکی ئەوان زۆر شاراوە و نامۆیە زۆرجار خەڵك لێیان دەترسێت، چوونکە هەلسوکەوتیان زۆر نامۆیە. زۆر جار ئەوان ساردن بەرامبەر بەژیان و لەکاسەی سەری مرۆڤدا خواردن دەخۆن و لە ئێسقانی مردووەکان تەسبێح بۆ خۆیان دروست دەکەن. ئەوان زیاتر لە شوێنی سوتاندنی مردووەکان دەژین.

ڤایشناڤا سامپارادایا:

مەکتەبی ڤایشناڤا دوای هاتنە ناوەوەی ئاریایی یەکان بۆ ناو خاکی هیند درووست بوو. هەروەك پێشتر ئاماژەی پێکرا شوێنکەوتوانی مەکتەبی شیڤایی پێش هاتنە ناوەوەی ئاریی یەکان لە هیندا هەبوون، بەڵام شوێنکەوتوانی مەکتەبی ڤیشنۆ پەیوەندی دارن بە دوای دەورانی ئاریاییەکان.

ڤیشنۆ سومبولێکە بۆ پاراستنی ئیلاهی کە دەرکەوتەی جۆراوجۆری هەبووە وەکوو ڕاما، کریشنا، سیتا و ڕادا.

مەکتەبی ڤیشنۆیی دابەش دەبێتە سەر دوو گرووپی (بە حەق زان) و (چاکسازی خواز) گروپی بە حەق زان لەسەدەی یانزدەهەم و بەدەستی (ڕامانوج) دەستی پێکرد. ڕامانوج ڕا و بۆچوونەکانی شانکاراچاریەی لە شیکردنەوەی (برەهما سوترا) پەسەند نەکرد و شیکردنەوەیەکی تری بۆ نووسی. پاش ئەو نیمبارکا[١٧٥] و ڤالابهاچاریە[١٧٦] و مادهاڤاچاریە[١٧٧] مەکاتیبی گەورەی سونەتی ڤیشنۆیان دامەزراند. ئەم چوار مەکتەبە وەکوو (چاتوو سامپرادایا) یاخوود چوار لایەنی ڤایشناڤا دەناسرێن.
گرنگترین زنجیرەگەلی ڤایشناڤایی ئەمانەن :

١- **فیرقەی شری.** [١٧٨]ئەم فیرقەیە کۆنترین و گرنگترین فیرقەی بەهەق زانی ڤیشنۆیی یە. بەم مەکتەبە دەگوترێت شری، چونکە (شری) نازناوی لاکشمی [١٧٩] یە کە هاوسەری ڤیشنۆیە. هەرچەند کە ڕامانوجا بنیادنەری مێژویی فەلسەفەی ڤیشنۆیی یە، بەلاّم لە ئەفسانەکانی ڤایشناڤا گوتراوە

175- Nimbarka
176-Vallabha charya
177-Madhavacharya
178-Sri sampradaya
179-Lakshmi

کە سەرەتای ئەم سونەتە لە لایەن { شری } یەوە دەست پێدەکات. سانیاسیەکانی ئەم فیرقەیە بەناوی (ڕامانوجی) دەناسن. ئەوان ژیانێکی زۆر عابیدانە و ئایینییان هەبووە، زۆر جار ئەدیب و کەسانی ئیلاهی هەڵکەوتوو لە نێوانیاندا پەیدادەبێت.

٢- **فیرقەی ناماوات**[١٨٠]. سانیاسییەکانی ئەم فیرقەیە شوێن کەوتووانی (نیمبارکە چاریە)ن و فەلسەفەکەیان ناسراوە بە (دڤایتا دڤایتا)[١٨١] یاخود (یەکبوونی دووانەیی- توحید سنوی) چونکە بە بۆچوونە نیمبارکە چاریە ڕۆحەکان و سروشت بە تەواوەتی جیان لەخواوەند، لەبەرئەوەی چۆنیەتییەکی جیاوازیان هەیە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا خواوەند لە هەموویان دا دەردەکەوێت و بەم شێوەیەش جۆرێك یەکبوون و یەکپارچەیی لە تەواوی بوونەوەرەکاندا دەبینرێت.

شوێنکەوتووانی ئەم سوننەتە مالایەك[١٨٢] لەداری (تولسی) [١٨٣] یان پێیە و زۆربەیان ڕاهیبانی گەڕۆکن.

---

[180]-Namawat

[181]-Dvaita dvaita

[182]- مالا وشەیەکی سانسکریتیە و بەمانای تەزبێح دێت .(و.ك)

[183]-Tulsi

٣- فیرقەی برەهما[١٨٤]. سەر زنجیرەی ئەم فیرقەیە (کوماریلا باتا)[١٨٥] یە. ئەو باوەڕی بەوە هەبوو کە لە ژێر کارتێکردن و فەرمانی (مادهاڤا چاریە) ئامۆژگارییەکانی خۆی پێشکەشی خەڵك کردووە.

بنچینەی ڕاهێنانەکانی ئەو جۆرێك بوو لە دوانەیی لەبەرامبەر یەکبوونی شانکاراچاریە. هۆکاری ناو لێنانی ئەم فیرقەیە بە برەهما ئەوەیە کە وێنکەوتوانی باوەڕیان بەوە هەیە کە کلیلی ئەنجامدان و هۆکاری سەپاندنی هێزی (ڤیشنۆ) لەجیهاندا برەهمایە. برەهماش لە ڕێگەی (ڤایوو) یاخود ئیلاهەی (با)وە ئەم دنیایە بەڕێوە دەبات و (مادهاڤا چاریە)ش دەرکەوتەی ئیلاهەی بایە.

٤- فیرقەی مادهاڤاگۆریا[١٨٦] بنیادنەری ئەم فیرقەیە کەسێك بوو بەناوی (چایتا نیا ماهاپرابهو)[١٨٧] کەلە ساڵی ١٤٨٦ لە بەنگال لەدایکبووە.

ئەو شوێنکەوتووی زۆری هەبووە لە ئایین و فیرقەگەلی جۆراوجۆر. دوای ماوەیەك ئامۆژگاریەکانی ئەو تێکەڵی ئامۆژگاریەکانی مادهاڤاچاریە بوو و دروست بوونی فیرقەی (مادهاڤاگۆریا)ی لێکەوتەوە.

184-Brahma
185-Kumarila bhatta
186-Madhava gauriya
187-Chaitanya Mahaprabhu

سانیاسەکانی ئەم فریقەیە ڤیشنۆ وەکوو هەقیقەتی ڕەها دەپەرستن بەڵام (کریشنا) وەکو کامڵترین دەرکەوتەی (ڤیشنۆ) دەناسن. ئەوان بڕوایان وایە کە (سام کرتان) [188] یاخود دوبارە کردنەوەکانی ناوە ئیلاهیەکانی خواوەند گرنگترین ڕاهێنانی مەعنەوی ئەم سەردەمەیە. شوێنکەوتوانی ئەم فیرقەیە بەزۆری لە ڕۆژهەلاتی هیندستان چڕبوونەتەوە و ڕاهێنانی بێ ئازاری دەکەن لە فیکر و کردار و وتاری خۆیان.

٥- **فیرقەی ڤالابهاچاری.** سەرزنجیرەی ئەم فیرقەیە (ڤالابهاچاریە) یە کە هەستابوو بە پەرستشی ڤیشنۆ لە کامڵترین دەرکەوتەیدا کە لە ڕوانگەی ئەوەوە کریشنا بوو. کریشنا لە دیدگای ڤالابهاچاریەوە بالاترین قۆناغی برەهمەنە. شوێنکەوتوانی ئەو باوەڕیان بەوە هەیە کە دەنگ و ئاوازی رۆح لە زهندا و دەنگی زهن لە جەستەدا دەژی، بەواتایەکی تر جەستە نیشتنەوەی شەپۆلگەلی زەریفی مرۆڤە، لەبەرئەوە هێندێ ڕیازاتی وەکوو ڕۆژ و گرتن و ڕاهێنانەکانی تر کە گوشار دەخاتە سەر جەستە لەڕوانگەی ئەوانەوە ڕەت دەکرێتەوە. ڤالابهاچاریە زۆر گرنگی نەدەدا بە بیرو باوەڕی دوانەیی (سنوی) مادهاڤاچاریە.

188-Samkirtan

٦- **فیرقەی ڕاماناندا**. ئەم فیرقەیەش بەدەستی ڕاماناندا دامەزراوە. ئەو بەیەکەمین سانیاسی چاکسازی خواز لە سوننەتی ڤایشناڤا دەناسرێت. ڕاماناندا موریدێکی زۆری هەبوو لەهەموو تەمەن و ڕەگەز و ئایین فیرقەکەیەکدا. ئەو بە پەرەپێدانی ڕێگەی باکتی یاخود ڕێگەی پەرسشی خواوەند بە دڵێکی پاکەوە جەختی لەسەر ڕۆحی یەکبوون دەکردەوە و گرنگی نەدەدا بە دووبەرەکیە دەرەکیەکانی نێوان فیرقەکان.

لەنێوان موریدەکانی ئەودا (کەبیر) [١٨٩]ی موسلمان و (ڕاڤیداس) [١٩٠] کە لەتوێژی (شودرا)[١٩١] بوو دەبینران. هەتاکوو دەورانی ئەو بەگشتی تەواوی پەرتووکە مەعنەویە گرنگەکان بە زمانی سانسکرێت دەنووسران، بەڵام لە دەورانی ئەوەوە لەلایەن ئەوەوە ئەم نەریتە وەلاوەنرا و زۆر پەرتووکی گرنگ بەزمانی خەڵکانی ناوچەیی نوسران. بەسانیاسیەکانی ئەم فیرقەیە دەوترێت (ویراگی).

ئەم فیرقانەی باسمانکردن گرنگترین فیرقەکانی سوننەتی ڤایشناڤا بوون، هەرچەندە چەند فیرقەیەکی چاکسازی خوازی تر هەیە کە شایانی ئەوەن لەسەریان بڕۆین وەکو کەبیر پانت و دادو پانت[١٩٢] و نیرمالاپانت[١٩٣] و باگات پانت[١٩٤].

---

[189]-Kabir

[190]-Ravidas

[191]-Sudra

[192]-Dadu panth

لەکۆتایدا پێویستە بڵێین کە زۆر لە یۆگیە گەورەکان نەچونەتە ناو سوننەتی سانیاساوە. لە ڕاستیدا فیرقە گەلی سانیاسا هەرکامێکیان جەخت دەکەنەوە سەر چەند لایەنێك کە زۆر لە یۆگادا وەکوو بنچینەی ئامۆژگاریەکان باسی لێناکرێت. هۆکاری قسەکردن لەسەر سوننەتی سانیاسا هەروەك لەسەرەتاوە باسمان کرد ئەوەیە کە ئەم سوننەتە هۆکارێکە بۆ گەیاندنی بەشێك لە ئامۆژگاریەکانی یۆگا. بێگومان هەندێك لەگەورەترین یۆگییەکان سانیاسی بوون بە تایبەت لەتەریقەتی داسنامی دا. لەبەرئەوە ئێمە زۆر جار ئەبینین کە ئامۆژگارییەکانی یۆگا و سانیاسا تێکەڵی یەکتری بوون، بەڵام نابێت ئەوە لەبیر بکەین کە زۆر یۆگی گەورەی وەکو (پاتانجالی) و (داتاتریا) هەرگیز نەچونەتە ناو ئەم سوننەتانەوە و خۆیان بەدوور گرتووە لە وەرگرتنی ڕێ و ڕەسم و داواکاری ئەم فیرقانە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆر جار فیرقەگەلی شیڤایی و ڤیشنۆیی چەند تایبەتدمەندییەکی تایبەت بەخۆیان هەیە کەوا باشترە هەر فیرقەیەك بەجیا باسی لێبکرێت نەوەك بەشێوەیەکی گشتی وەکوو فیرقەیەکی شیڤایی یاخود ڤیشنۆیی چونکە جیاوازی زۆرە لە نێوان ئەم دوو فیرقەیەدا. زۆربەی ئەم بیرو باوەڕانە دەگەڕێنەوە بۆ دەورانی پێش ئوپانیشادەکان، بەڵام لە دەورانی ئوپانیشادەکاندا عارفان و زانایانی ئەو

[193]-Nirmala panth
[194]-Bhagat panth

سەردەمە ڕوانگەیەکی تازەیان خستە بەرچاوی سانیاسا. بە بۆچوونی ئەو گەورانە هەقیقەتی سانیاسا نیازی زاتیە بۆ ناسینی هەقیقەت و ڕێگەی سانیاساش ئەوەیە کە لە سەرەتای فەسڵەکەوە ئاماژەی پێکرا، بەڵام ئەم ڕێگە شەریفە لە چوارچێوەی دەرکی نادروستی هەندێك فیرقەدا بەشێوەی کۆمەڵێك ئاکاری خورافی و نامرۆیی لێهاتووە. هەڵبەت کەسانێکی گەورەی وەکو شانکاراچاریا هەوڵیان داوە بۆ دروستکردنی چاکسازی لەم سیستمەدا و تەریقەتی (داسنامی)یش دەرئەنجامی هەوڵی ئەو بووە بۆ باشکردنی فیرقەکانی سانیاسا.

بەهەر حاڵ سانیاسەکان کەڵکیان لە یۆگا وەرگرتووە بۆ گەیشتن بەکەماڵ و هێندێکیشیان خاوەنی شێوازێکی سەربەخۆ بوون لە ئەنجامدانی تەکنیکاتی یۆگا، بەتایبەت گوراخ نات و موریدەکانی وەکوو (سوات ماراما) کەسانێك بوون لەگەورەترین هاتایۆگیەکانی هیند. دوای شانکارا چاریا هەندێکی تر لە عارفانی هیند هەوڵیاندا بۆ پاراستنی میانەڕەوی لە سیستەمی سانیاسادا. ئەوان تێدەکۆشان تاکوو ئاکاری خورافی بسڕنەوە و هەقیقەتی سانیاسا کە دەرکی سروشتی گۆڕاوی کەون و گەیشتن بە ئارامی ڕاستەقینەیە لەسەرووی گۆڕانکاریەکان و گەیاندنی ئەم ئارامیە بێ وێنەیە بۆ بونەوەرانی تر زیندوبکەنەوە. یەکێك لەم عارفانە (پارام هانس ساتیاناندا)یە کە باوەڕ و ڕاوبۆچوونی ئەو لە بەشی دووەمی ئەم کتێبەدا هاتووە.

وێنەی سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

بەشی دووەم

ڕێگەو ئامۆژگاریەکانی یۆگییەک

پێشەکی

دوای قسەوباس و لێکۆڵینەوە سەبارەت بە یۆگا، باشتر وایە بەشێوەیەکی وردتر هەستین بە دەربڕینی پەیام و ئامۆژگاریەکانی لە زمانی یۆگییەکی گەورەی سەردەمەوە. خۆشبەختانە لەم سەدەیەی دواییدا یۆگی و خاوەن بیرانی گەورە لەهیندستاندا پەیدابوون و هەستاون بەئاشکراکردن و گەیاندنی ئامۆژگاریە مەعنەویەکانی یوگا. دەتوانین لەمانە ئاماژە بکەین بە ڕاما کریشنا، شری ئۆرۆبیندۆ، سوامی شیڤاناندا، پاراما هانس یۆگاناندا، سوامی ڤیڤەکاناندا، ماهاریشی ماهاش یۆگی، باباموکتاناندا، سوامی ڕاما و پاراما هانس ساتیاناندا و.... هەر کام لەم مرۆڤە پیرۆز و ئازادانە کاریگەری تایبەت و قوڵیان هەبووە لەسەر خەڵك و بەشێك لە حیکمەت و زانستی دەروونی کۆنیان زیندوو و بلاۆ کردۆتەوە. هەرکامێك لەو کەسایەتیانەی ناویان هات لە مەیدانی مەعنەویەت و عیرفانی هیندستاندا ئەستێرەیەکی پڕشنگدارن کە ڕێڕەو و شوێنکەوتوانی زۆریان هەیە لەسەرتاسەری جیهاندا. بەڵام لەم فەسڵەدا هەروەك لە پێشەکی ئەم کتێبەدا ئاماژەی پێکرا، بەشێك لەئامۆژگاری و وتارەکانی پاراماهانس ساتیاناندا بۆ ڕێڕەوەکان کە

سێسەد و هێندێك دێڕ و ووتاری کورتە[195] دەهێنمەوە و لە سەرەتاشدا بەکورتی ڕاپۆرتێك سەبارەت بە ژیانی ئەو دەخەمە بەردەست.

ئەو بەشەی پەیوەندی هەیە بەئامۆژگاریەکانی ساتیاناناداجی زیاتر لەسەر ئەم بابەتانە دەدوێت: گورو و ئەرکەکانی مورید و موراد بەرامبەر بە یەکتر، ڕێگەی سانیاسا و ئەنجامەکەی لەڕوانگەی ئەوەوە، گرنگی هەبوونی مەبەستێکی دەروونی، ڕێزگرتن لە هەموو ئایینێك، خزمەتکردنی خەڵك، کار و تێکۆشان، ئامادەبوونی چالاکانە لەژیانی کۆمەڵگایی دا و یۆگا.

من هەوڵمداوە لە بەشی یەکەم واتاگەلێك باس بکەم کە یارمەتی دەرن بۆ تێگەییشتنی باشتری ئەم بابەتانە وەکوو ناساندنی گورو، یۆگا و سانیاسا.

بەهیوای ئەوەی ئەم نووسراوە کورتە بتوانێت پەنجەرەیەکی بچووك بکاتەوە بەرەو عیرفانی گەورەی یۆگا.

195- ئەم کتێبە (saying of a paramhans) کە لە ساڵی ١٩٩١ بە پێی ئامۆژگاریەکانی ساتیاناناداجی بۆ یەکەم جار چاپ و ڕێك و پێك کرا، پێکدێت لە ٣٦٥ ئامۆژگاری کە بەزمانێکی سادە و گۆیا، بابەتی جۆراوجۆری سەبارەت بە یۆگا و سانیاسا لە خۆگرتووە.

من وەرگێڕانێکی واتایی (نەك دەقاودەق) لەم کتێبەم بەپێی ئاشنایی چەند ساڵەم لەگەڵ پاراماهانس ساتیاناندا و ئامۆژگاریەکانی ئامادەکردووە و پێشکەشم کردووە.

پوختەیەك لە ژیان و بەسەرهاتی سوامی ساتیاناندا

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی (**Swami Satyananda Saraswati**) عارف و هۆنەر و یۆگی گەورەی سەردەم لە ساڵی **١٩٢٣** لە شارێکی بچووك لە دەورووبەری "ئالمۆرا" (**Almora**) لە بنارەکانی کێوی هیمالیا لە باکووری هیندستان لە دایك بووە. [١٩٦]

زهنی پڕ لەپرسیاری ئەو لەهەمان دەورانی منداڵیەوە بەدوای دۆزینەوەی ئەو نەهێنیانە بوو کە لە سیمبوول و وێنە تایبەتەکانی مەراسیمە مەعنەویەکانی هیندا بوونیان هەبوو. ئەو بەردەوام پرسیاری زۆری هەبوو لەسەر "ماندالاکان" (**Mandala**) و سیمبوولەکانی تانترا بە تایبەت شیڤا (**Shiva**). ئەم سومبولانە و لەوانە شیڤا کەلە باکووری هیندستان نیشانەی ئۆلۆهیەت و مەزنترین ناوە بۆ زاتی خواوەندی، ئەویان بەرەو جیهانێك ڕاکێشا کە بەتەواوەتی گۆڕانی بەسەر ژیان و ئاییندەیدا هێنا.

---

[196]- ساتیاناناداجی لە مانگی ١٢ ی ٢٠٠٩ لە حاڵەتی دانیشتنی لوتوسی یۆگادا لەشی خۆی بەجێهێشت و سەفەری کۆتایی خۆی بۆ نێو ڕەها دەست پێکرد.

ئەو پرسیارەکانی خۆی لە خوشك و ئەندامەکانی تری خێزانەکەی دەپرسی، بەڵام وەڵامی ئەوان تەنیا دەبوو بەهۆی ئەوەی ڕوحی ویستن و توونیەتی زانین لەودا زیاتر پەرەبستێنێت. لەکاتێکدا کە تەنیا تەمەنی شەش ساڵان بوو یەکەمین دەرکەوتن (موکاشەفە)ی[١٩٧] بۆ هاتە پێشەوە. لە حاڵێکدا کە چوو بووە ناو نەشوەیەکی قوڵەوە بەهەندێك دەسکەوتی دەروونی بەخۆهاتەوە. ئەم نەشوانە بەرە بەرە زیاتر دەبوو تاکوو ئەو گەیشتە تەمەنی دەسالان و وردە وردە دەرك و ژیری زیاتری پەیداکرد بۆ شیکردنەوەی حاڵاتی دەروونی خۆی. لەم کاتەدا بارودۆخی دەروونی خۆی بۆ باوکی باس کرد، بەڵام تەنیا نیگەرانی باوك بۆ تەندروستی کوڕەکەی بەدواوە بوو.

خۆشبەختانە ئەو کاتە پزیشکێك لە دەورووبەری شارەکەیان نەبوو، لەبەرئەوە باوکی ساتیاناندا ئەوی برد بۆلای شێخەکەی خۆی کە زۆر ڕێزی لێدەگرت، بەگومانی ئەوەی کە ئەو دەتوانێت ساتیاناندا چارە بکات. بەڵام ئەو زانا گەورەیە نیگەرانیی باوکی نابەجێ زانی و گوتی بارووودۆخی کوڕەکەی بەهۆی گۆڕان لە وزە و حاڵاتی مەعنەوییە. ڕاهیب و پیاوانی پیرۆزی زۆر بۆ گەییشتن بە بەرزاییەکانی هیمالایا و شوێنە پیرۆزەکانی ئەو ناوچەیە بە ئاواییە بچووکەکەی ئەواندا تێپەر دەبوون. ئەوان بە پێی

[197]– موکاشەفە: واتە بینینی ناوەکی بابەتێك پێش ڕودانی کە لە ڕۆحانیەکاندا ڕوو دەدات.

سوننەتی سانیاسا بەلانی کەم چەند ڕۆژێك لەوێ دەمانەوە، دواتر ڕێگەی خۆیان بەرەو باکوور دەگرتە بەر.

دیارە کە ئەوان لەماوەی ئەم چەند ڕۆژەدا میوانی خەڵکی ئاواییەکە دەبوون. ئەوان وەڵامی پرسیارەکانی خەڵکیان دەدایەوە، جاربەجار نەخۆشیەکانیان دەرمان دەکرد و دوعایان بۆ خەڵکی دەکرد و خەڵکیش میوانداری دەکردن. ئەوە دەرفەتێکی گونجاو بوو تاکوو ساتیاناندا بتوانێت پرسیارەکانی خۆی ئاڕاستەی ئەو کەسانە بکات و بەهرە وەربگرێت لە حیکمەت و خێری ئەوان. زۆربەی ئەو داوێن پاکانە پێشنیاریان بە باوکی ساتیاناندا دەکرد کە ساتیاناندا بێتە ناو ڕێگەی "سانیاسا"وە، چوونکە خاوەن لێهاتوویی و دەرکی مەعنەوی گەورەیە. بنەماڵەی ساتیاناندا وەکوو زۆربەی خێزانە هیندیەکانی تر فەرمانبەر و گوێڕایەڵی پیر و مامۆستایەك بوون کە ئەویش هەر چەند ساڵ جارێك بە ئاواییەکەی ئەواندا تێپەڕ دەبوو. هەروەك پێشتر ئاماژەی پێکرا ئەم مامۆستایە زۆر خۆشەویست بوو لەلای باوکی ساتیاناندا و چونکە مۆمی ژیانی کۆتایی پێدەهات لەدوایین چاوپێکەوتنی بە شاری ئالمورا و دێهاتەکانی دەوروبەری وەسیەتی بۆ باوکی ساتیاناندا کرد کوڕەکەی کە خاوەن لێهاتووییەکی ئاشکرایە لە بابەتە مەعنەویەکان، بخاتە سەر ڕێگەی ئارامی مرۆڤایەتی و ئاشتی جیهانی و ڕێگە بدات تاکوو ساتیاناندا ژیانی "سانیاسی" بگرێتە بەر. لەگەڵ ئەوەی بنەماڵەی ساتیاناندا دارا و خاوەن موڵك و سامان بوون، بەڵام باوەڕێکی

بەتینیان هەبوو بە درووشمە ئایینیەکان و فەرمانەکانی مامۆستایان، بۆیە لەدوای چەند ساڵێك کاتێك ساتیاناندای لاو ویستی ژیانی ڕاهیبانە هەڵبژێرێت ڕێگەیان لێنەگرت.

عەشقی ئەو بۆ دۆزینەوەی هەقیقەت و کاریگەری قسەی ئەو پیاوە ئازادانە وای لە ساتیاناندا کرد تاکوو لە هەمان دەورانی منداڵی و لاویەتی بچێت بۆلای کتێب و نووسراوەی گەورە پیاوانی یۆگا و ئامۆژگاریەکانیان بەکاربهێنێت بۆ گەییشتن بە ئازادی. ئەو لەسەرەتادا بەنووسراو و وتارەکانی ڕاماکریشنا و سوامی ڤیڤەکانان‌دا ئاشنا بوو و تا ئەو ڕادەیەی کە توانی ڕاهێنان و ئامۆژگاری ئەوانی بەکارهێنا. تا ئەوەی کە چارەنووسێکی تری بۆ هاتە پێشەوە. لەکاتێکدا کە تەنیا ١٥ ساڵان بوو لە ڕێگەی خوێندنگە ژنێکی ناسی بەناوی "سوخنا" (**Sukhna**). ئەو ژنە گوورویەك بوو لە تەریقەتی تانترا. لە ڕاستیدا ئەو یەکێك بوو لەدوایین کەسانێك کە لە سونەتی پڕنهێنی و ئەفسانەیی "کائولای تانترا" بەجێ مابوو.

سوخنا بەمانای "سوشومنا" (**Sushumna**) دێت کە وشەیەکی سانسکریتە و بەمانای ڕێگەی ڕاست و نزیك دێت. ساتیاناندا ئەبوایە هەموو ڕۆژێك ڕێگەیەکی دوور و درێژ و ناخۆش ببڕێت بۆ گەییشتن بەخوێندنگە. ڕۆژێك لەم ڕێگەیەدا ژنێکی بەتەمەنی بینی کە لەسەر بەردێك دانیشتبوو و قسەی بۆ چوار پێنج کەسێك دەکرد کە دەوریان دابوو. لەگەڵ ئەوەی کە جەستەیەکی قەڵەو و ڕەش و ناشرینی هەبوو بەڵام لە دەوری خۆی شەپۆلێك

لە هێزو ئارامی درووست کردبوو. ساتیاناندا کە لاوێکی بەهێز و سەرکەش بوو بێ ئەوەی بیەوێت لەو ژنە نزیك بۆیەوە و گوێی لێبوو کە ئەو سەبارەت بەچالاکی "چاکرا" (Chakra)کان و ڕەوتی وزە لە "نادی" (Nadi)یەکاندا قسەی دەکرد. ساتیاناندا کە تا ئەو کاتە کتێبی زۆری سەبارەت بە یۆگا خوێندبۆوە وای دەزانی زانیاری زۆری لەم بوارەدا هەیە بەهێمنی لە خاتوونەکەی پرسی: ئەم بابەتانەت لە کوێدا خوێندۆتەوە؟ چوونکە خۆی لەگەڵ ئەو هەموو کتێبەی سەبارەت بەم بابەتانە خوێندبوویەوە هێشتا قسەکانی ئەوی لە شوێنێکدا نەخوێندبۆیەوە.

سوخنا بەچاوە بەتین و ڕەشەکەی خۆی نیگاهێکی بە قوڵایی وجودی ساتیاناندا خشاندوو و بە سادەیی وەڵامی دایەوە کە خوێندەواری نیە و تەنانەت ناشزانێت کتێب چۆن دەگیرێت. ئەو کات لە ساتیانانداى پرسی: ئایا وادەزانی کە دەتوانی ئەم قسانە لە کتێبدا بخوێنیتەوە و فێری بیت؟

خۆشەویستی تێکەڵ بە ترس و ڕێزی ساتیاناندا سەبارەت بە سوخنا زیاتر بوو. تا وای لێهات ڕۆژێك ئەو خاتوونە داوای لە ساتیاناندا کرد تاکو پیاڵەیەکی شیر بۆ بهێنێت. ئەمەش سەرەتای ئەوە بوو کەساتیاناندا شەرەفی ئەوە بەدەست بێنێت بچێتە ناو تەریقەتی "تانترا". ساتیاناندا ئەو ژنەی لە کوخێك لە یەکێك لەکێڵگەکانی باوکی جێکردەوە. لە بەرزاییەکانی ئەم شوێنە سوخنا ئەشکەوتێکی دیبۆوە کە گونجاو بوو بۆ ڕاهێنانەکانی.

وێنەی سوامی شیڤاناندا ماهاراجی

گوروی ساتیاناندا

سوخنا داوای لە ساتیاناندا کرد بۆ فێربوون و ڕاهاتن لە تەریقەتی ئەو لە شەوانێکی تایبەتدا بچێت بۆ لای. هەڵبەت ئەم کارە زۆر ئاسان نەبوو. شوێنی نیشتەجێبوونی سوخنا تا ماڵی ساتیاناندا دوو کاتژمێر دەبوو. پەڕینەوە لە دارستان لە شەودا و بەهۆی بوونی ئاژەڵی دڕندە و ترسناك بۆ لاوێکی ١٥ ساڵان کارێکی قورس بوو. بەڵام هێزی ڕاکێشەر و خارقی سوخنا و حەزو ویستی ساتیاناندا دەبوو بەهۆی لەناوبردن و نەهێشتنی کێشەکان.

لە ڕێگەی ڕاهێنانەکان و توانایی و هێزی سوخنا کوندالینی (**Kundalini**) لە ساتیانانددا بەجوڵە هات و ئەزموونگەلی سەیر و سەمەری بۆ هاتە پێشەوە. سەفەر لە ئاسۆی مەعنەوی دا، دیتنی شتانێکی سەیر و نائاشنا کە دوور بوون لەگومان و باوەڕی ئەو. هەر لەو کاتانەدا بوو کە ساتیاناندا توانی لە نەشوە قوڵەکانی خۆیدا ڕوداوێکی زۆر لە داهاتوی هیند و جیهاندا ببینێت وەکو جەنگی جیهانی کە دواتر هەمان ڕوداو و هێندێك لەو وێنانەی دووبارە بەلاّم ئەم جارەیان لە جیهانی ڕاستەقینەدا بینیەوە. بەهەر حالّ دوای ماوەیەك سوخنا بە ساتیانانای گوت کە دەیەوێت بەجێی بێلّێت. ساتیاناندا لەو بابەتە زۆر غەمبار بوو و زۆر پێی داگرت کە سوخنا بەردەوام بێت لەئامۆژگاریەکانی خۆی. بەڵام ڕوخساری سارد و ئارامی سوخنا گۆیای ویستی سەقامگرتووی ئەو بوو. ساتیاناندا بیری کردەوە: ئەم ژنە

تێنەگەیشتوە. بەڵاّم سوخنا کە ئاگای لە دڵی ساتیاناندا بوو پێی ووت "ئەوە خۆیەتی کە هێشتا لە دەروونی خۆیدا کارماگەلێکی بێ کەڵکی شاردۆتەوە و ڕاستە ئەزمونی زۆری بەدەست هێناوە لە کۆنترۆڵ و جوڵەی وزە، بەڵام بۆ ڕووناکبوونەوەی تەواو دەبێت دەروونی خۆی لە تەواوی پیسی و ناپاکی و کارماکان پاك بکاتەوەو ئەم کارەش دەبێت گوروویەك (جگە لەئەو) ئەنجامی بدات". سوخنا ووتی : " من گورووی تۆ نیم، من ئەزموونێکم پێشکەش کردیت. ئەزموونی تۆ ڕەوتێکە کە "شاکتی سانچار"[198] یاخود "شاکتی پات"[199] ی پێدەگوترێت. کاتێك کە ئەم دیاریە ئاسمانیە لە ڕێگەی مامۆستاوە بەتۆ دەگات، دەبێت ئەزموونی خۆت بە پەرەپێدانی ئاگایی سەقامگیر بکەیت. لەم ڕووەوە من ناتوانم گورووی تۆ بم، تۆ دەبێت بگەڕێی بەدوای گورووی ناوەکی خۆتدا."

لەکاتی ماڵئاوایی و ژوانی دواجاریاندا سوخنا وەکوو دوایین تەبەڕوکی خۆی دوو دیاری مەعنەوی پێشکەشی ساتیاناندا کرد. یەکەمیان نهێنی و شێوازی کارکردن و کاریگەری مانتراکانی تانترا بوو. دووەمیشیان نهێنییەکی کۆن بوو لە تەکنیکاتی یوگا (کە ساتیاناندا هیچ کاتێك نەیویست ئەمەیان فێری کەس بکات). دوای ئەوە سوخنا وەکوو

198- Shakti sanchar -، سوڕانەوە و شنەی باتەزوی ووزە

199- Shakti pat -، واتا گواستنەوەی ووزە لەگورووە بۆ مورید بە مەبەستی بێدارکردنی وزەی گەورە و نووستووی مورید ناسراو بە کوندالینی.

نەرمەبایەك بەلای ساتیاناندادا تێپەڕبوو و ڕۆییشت. دوای ئەو ڕوداوە هیچ کاتێك یەکتریان چاوپێنەکەوتەوە. دوای چەند ساڵ ساتیاناندا داوای لە هێندێك لە سوامیەکانی ئاشڕامەکەی خۆی کرد تاکوو بگەڕێن بەشوێن سوخنادا. ئەوان دوای هەوڵێکی زۆر زانیان کە ئەو لە بێدەنگی و تەنیاییدا کۆچی دوایی کردوە. ساتیاناندا بۆ ڕێزلێنان لە مامۆستاکەی خۆی ناوی ئەو ئاوەدانیەی کە سوخنا لەوێ جەستەی مادی بەجێ هێشتبوو، ناوی لێنا "سوخنا" کە ئێستاکە جێگەیەکی بەڕێزە بۆ یۆگیەکان. بەم شێوەیە ساتیاناندا دوای ئەنجامدانی ئامۆژگاریەکانی سوخنا، بەهۆی گرنگی پێدان و پەرۆشی بە مەبەستی زیاتر زانین و پاككردنەوەی خۆی و خوێندنەوەی زۆر، هەروەها زاڵبوون بەسەر زمانی سانسکریت بەقۆناغی سانیاسا نزیکتر دەبۆوە.

ئەو تازە نەیدەتوانی لە بارودۆخی ئاساییدا ژیانی خۆی بەردەوامی پێبدات، لەکاتێکدا کە هەندێك لە پرسیارەکانی بێ وەڵام مابوونەوە. ئەبوایە گورویەك پەیدا بکات کە بە ڕێنەماییەکانی ئەو و دانیشتن لەگەڵ ئەو، ئەو تارمایی و پەردانەی کەلە سەر دڵی مابوونەوە لایان بەرێت.

دواجار کاتی ئەوە گەیشت کەلە خێزانەکەی جیا ببێتەوە و بگەڕێت بە شوێن گورو و ئازادیدا. ئەمە کاتێك بوو کە تەنیا ١٧ ساڵ تەمەنی بوو. باوکی ساتیاناندا کە نەیدەتوانی بەرەنگاری گڕوتینی کوڕەکەی ببێتەوە نەوەد ڕوپیەی پێداو بە دوعای خێرەوە بەڕێی کرد. بەم شێوەیە قۆناغێکی

تازە لە ژیانی ئەو پیاوە گەورەیە دەستی پێکرد. هەرچەندە تەمەنی کەم بوو بەڵام لێهاتوویی زاتی و خوێندنەوەی قوڵی تێکستەکانی یوگا و تانترا، چاودێری قوڵ و ئەزموونی سەیر و سەمەری لەگەڵ سوخنا ڕاهیبێکی بەرێزی لێ دروست کردبوو تەنانەت لای یۆگیەکان و سوامیەکانیش. دوای چوونە دەرەوەی لە ماڵەوە توانی لەگەڵ مامۆستایانی زۆر ئاشنا ببێت. لای هەندێکیان ئامۆژگاری گرنگی وەرگرت و لای هێندێکیشیان بەرەکەت و دوعای خێر. هەندێك لەو مامۆستایانەش ئەویان کاملتر لەوە زانی کە وەکوو شاگردێك قەبووڵی بکەن. هەندێك لەو پیاوچاکانە کە ئەو توانی لەگەڵیان ئاشنا بێت بریتی بوون لە:

ئورۆبیندۆ(**Aurobindo**)، ڕامانا ماهاریشی(**Ramana maharishi**)، سوامی ڕامداس(**Swami Ramdas**)، سوامی نیتیاناندا(**Swami Nityananda**)، دونیوال دادا(**Dhuniwal Dada**)، ئاچاریە ڕاجنیش (**Acharya Rajnish**)، ماهاریشی ماهاش یوگی(**Maharishi mahash yogi**).

دواجار لە ساڵی ١٩٤٣ توانی لەگەڵ "ماهایوگی شری سوامی شیڤاناندا ماهاراج"[200] ئاشنا بێت. ساتیاناندا دواتر سەبارەت بەئاشنابوونی لەگەڵ شیڤاناندا دەیگووت: "کاریگەری گەورەی شیڤاناندا

[200]-Sri Swami Sivananda Maharaj

لەهەمان سەرەتاوە مەزنتر بوو لە دەرك و گومانی من. ڕێزگرتنی من لەئەو لەبەر ئەوە نیە کە ئەو گوروی منە بەڵکوو ئەو کەسایەتییەکی خواوەندی هەبوو و خووڕەوشتی ئەو بە پێی یاساگەلی کەونی هەڵدەسووڕا".

کەسایەتی بەهێز، مەعریفەتی باڵا و خووڕەوشتی ئاسمانی شیڤاناندا کە نازناوی ئەو لە تەواوی هینددا بڵاو ببویەوە توانی بەزووترین کات لە ساتیاناندا دا گۆڕان درووست بکات. لەسەرەتادا ساتیاناندا زۆر نیگەرانی بارودۆخی خۆی بوو و داوای لە شیڤاناندا دەکرد کە ڕێنمایی بکات، بەڵام شێوازی پەروەردەکردنی شیڤاناندا جیاواز بوو لە دەرك و بۆچوونی ساتیاناندا. ئەو دەرفەتی ئەوەی دەرەخساند کە ئاگایی ساتیاناندا گەشە بکات و لە ئاکامدا کردەوەی بگۆڕێت. هەڵسوکەوتی وشك و هێنانەوەی سمبوولگەلی دامرکاو کە دەبوو بەهۆی ماندووبوون و بێ تاقەتی ساتیاناندا لەبەرنامەی شیڤانانددادا بوونی نەبوو. شیڤاناندا بە تیشکێك لە ئارامی و بەزەیی بە ساتیاناندای دەگووت: "سەخت کار بکە، تۆ پاك و بێ خەوش دەبی، پێویست ناکات بەدوای ڕووناکی و ڕوناك بوونەوەدا بگەڕێیت. بەڵکوو ڕووناکی خۆی لە دەروونتدا دەردەکەوێت."

شیڤاناندا کە دەرکی بە لێهاتوویی و ئامادەیی ساتیاناندا کردبوو دەرفەتی بۆ ڕەخساندبوو تاکوو کامڵی بکات. ئەو وەکوو باوکێکی بەپەرۆش لە گشت لایەکەوە یارمەتی دەدا. بۆ نموونە بەپێی حەز و

لێهاتوویی ساتیاناندا بۆ خوێندنەوە و تێگەییشتن لەتێکستە پیرۆزەکانی تانترا و ئوپانیشاد کەبە زمانی سانسکرێتی و پاڵی نووسرابوونەوە هانی ئەوەی دەدا تاکوو بۆ کامڵ کردنی زانیاری خۆی لەم بارەیەوە بچێت بۆ لای سوامی تاپوڤانام جی (**Swami Tapovanamji Maharaj**). هەرچەندە شیڤاناندا خۆی مامۆستای ئوپانیشاد و تێکستە مەعنەویەکانی تر بوو و هەروەها زیاتر لە چوارسەد کتێبی سەبارەت بەزانستە یۆگاییەکان و تانترا و شیکەردنەوەی تێکستە مەعنەویەکانی نووسیبوو، بەڵام ئەگەر بیبیستایە مامۆستایەکی گەورە لەکونجێکدا دەژی و دەتوانێت لەئامۆژگاری و فێرکردنی موریدەکانی یارمەتی بدات، ئەوانی بۆ کامڵ کردنی زانیاریەکانیان دەنارده لای ئەم مامۆستایە کە زۆر جار لە دۆستانی شیڤاناندا خۆی بوون.

ساتیاناندا بۆ ماوەی ١٢ ساڵ لای پیرەکەی خۆی (شیڤاناندا جی) مایەوە. لەم ماوە زۆرەدا شەپۆلەکانی زهن و هەڵچوون و داچوونەکانی بیر و فیکری ئارام بوونەوە و کارما و ناپاکیەکانی خۆی بەلاوە ناو لە ئاکامدا توانی ئاگایی خۆی لە ڕوکارە ناسکەکانی وجوودی خۆیدا سەقامگیر بکات. بەم شێوەیە لەساڵی ١٩٥٦ شیڤاناندا ئەوی بۆلای خۆی بانگهێشت کرد و وەکوو دوا ئامۆژگاری خۆی زانستی کۆنی کریا یۆگا (**Kriya Yoga**)ی لەسەر کامڵ کرد. ئەو دوا نهێنیەکانی ئەم تەریقەتە مەزنەی بۆ ساتیاناندا دەرخست و دواتر ١٠٨ ڕوپیەی پێداو گوتی:

"ئێستا دەتوانی لێرە بڕۆیت. ئەم ئاشرامە لەوە زیاتر جێگەی تۆ نیە. چالاك بە و پەیامی یۆگا کون بە کون و ماڵ بە ماڵ گەشە پێبدە." کاتێك ساتیاناندا لە ئاشڕامەکە دەچوو دەرەوە تاکوو قۆناغێکی تر لەژیانی خۆی دەست پێبکات سوامی شیڤاناندا پێی ووت: "بەپشت بەستن بەڕەحمەت و بەرەکەت و بەزەیی خوای گەورە، وادانراوە کە شری سوامی ساتیاناندا، شایانی وەرگرتنی نازناوی مەزن و گەورەی جنانا ڤاجرو پرابریتی (**Jnana Vajro Prabhriti**) بێت. ئەم نازناوە بەپێی خزمەت و خۆڕاگری و مل کەچی ئەو بۆ هەقیقەت، هەروەها عەشق و پاکی ئەو دراوە بە ساتیاناندا. بەم هۆیەوە من ئەم پاداشتە لەگەڵ گەورەترین ئارەزووەکان بۆ لەش ساغی و ئارامی و بەرەکەتی هەتاهەتایی و تەمەن درێژی و سەرکەوتن لەگشت کارەکانی سوامی ساتیاناندا پێشکەش بە ئەو دەکەم". دوای چوونەدەرەوە لە ئاشرام، ساتیاناندا بە پەسەندکردنی ژیانی ڕاهیبانی گەڕۆك (**Pariv rajaka**) لە ماوەی حەوت ساڵ لە سەرتاسەری هیندستان و بەرمە و نیپاڵ و تبت و سیلان و ئەفغانستان دا سوڕایەوە. لەم ڕێگە دوور و درێژدا هەڵدەستا بە ڕێنمایی و فێرکردن و دەرمان کردنی خەڵك و بەقوڵی بیری لەکێشەکانیان دەکردەوە. لەلایەکی تریشەوە لەگەڵ مامۆستا و تەریقەتی جۆراوجۆر ئاشنا دەبوو. هەڵبەت لەم ماوەیەدا لەگەڵ پیری خۆی پەیوەندییەکی قوڵ و ناوەکی هەبوو.

لەمانگی جولای ساڵی **١٩٦٣** ئەو کاتەی کەلە شاری مونگر (**Munger**) بوو جارێك کەشفێکی ناوەکی بەدیکرد. ئەو لەم کەشفەدا خۆی لە "ڕیشی کێش" (**Rishikesh**) دا بینیەوە. لە حالێکدا کەلە قەراغ ڕوباری گانگادا وەستابوو و لە کەشتیەك ڕامابوو کە مامۆستاکەی واتا شیڤاناندا لەسەر ڕوی سەرەوەی کەشتیەکە وەستا بوو. شیڤاناندا دەستەکانی بەشێوەی سڵاو ڕاگرتبوو و ڕاستەوخۆ لە چاوەکانی ساتیاناندای دەڕوانی. زەنگەکان و سنج و ئامێرەکانی تریش دەستیان بەلێدان کردبوو. ڕەوتی ئاوەکە زۆر بەهێز بوو. کەشتیەکە لەدووریەکی کەم لەبەرابەر ساتیانانداداا تێپەڕ بوو و باڵەوانی کەشتییەکە بوو بەهۆی پرژانی ئاو بەسەر ڕوخساری ساتیاناندا. کاتێك کە ساتیاناندا هاتەوە بارودۆخی ئاسایی خۆی زانی کە گورو و پیرە مەعنەوییەکەی جەستەی خۆی بەجێ هێشتووە و بەم شێوەیەش بەرەکەتی خۆی پێشکەش کردووە. لەبەرئەوە لە بێدەنگی دا و بێ ئەوەی بە کەس هیچ بڵێت لەهەمان ڕۆژدا بەرەو ڕیشی کێش بەڕێکەوت. کاتێك گەیشتە ئاشرامەکە هێشتاکە هەر هەستی بەشەپۆلە مەزنەکەی شیڤاناندا دەکرد. بەڵام تازە نەیدەتوانی ڕوخساری میهرەبان و چاوە شاد و بەتینەکانی مامۆستاکەی لەئاشرامدا ببینێت.

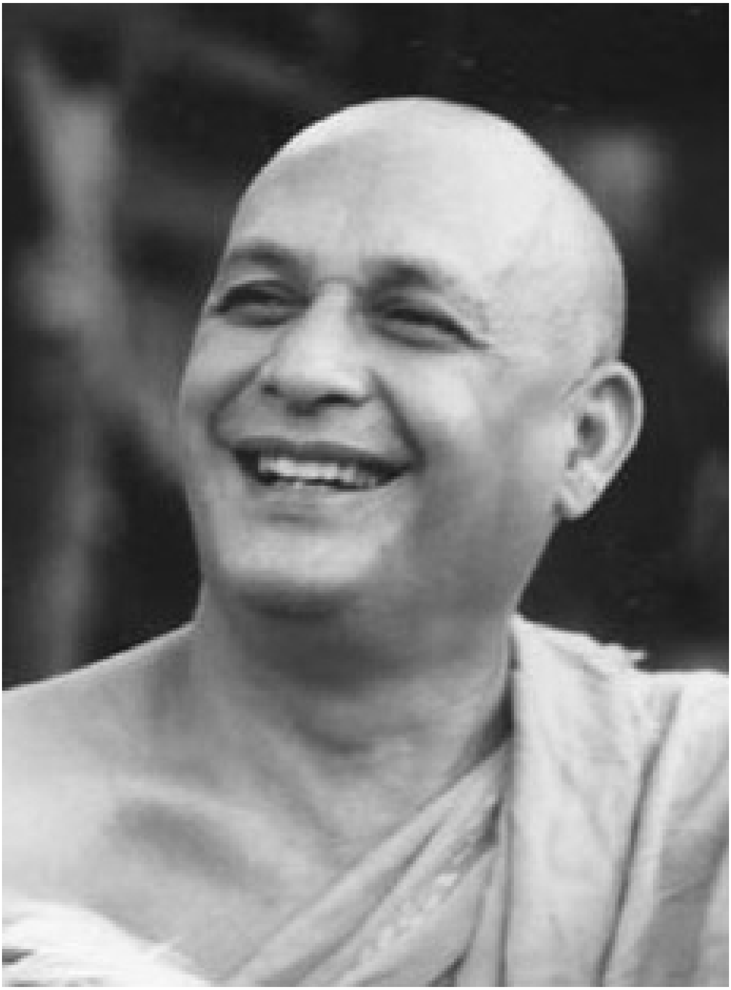
ساتیاناندا زۆر جار کەیادی مامۆستاکەی دەکردەوە دەیگووت: "من هیچکات عیسای مەسیحم نەبینیوە بەڵام دڵنیام کە ئەو بوونی هەبوە،

چوونکە شیڤانانداm بینیوە. شیڤاناندا دەریایەك بوو لەعەشق و دڵسۆزی خواوەندی". ساتیاناندا لەم دەورانەدا بە تەواوەتی دەرکی بە ئەرکی ئیلاهی سەرشانی خۆی کردبوو و بەکەڵك وەرگرتن لە بەرەکەت و ڕێنماییەکانی پیری خۆی قۆناغ بە قۆناغ ئەرکی خۆی جێبەجێ دەکرد. ساتیاناندا دواتر دەیگووت: "من هەموو ساڵێك جارێك یان چەند جارێك لە ئاسۆی باڵا و لە چاودێری قوڵدا ڕووبەڕوی شیڤاناندا دەبمەوە و کەڵك لەڕێنماییەکانی وەردەگرم". ساتیاناندا لە یەکێك لە سەتسەنگەکانی (**Sat Sang**) خۆی دەیووت : "من هەموو ساڵێك شیڤاناندا زیارەت دەکەم، نەك لەخەو و خەیاڵدا، بەڵکوو لەو لۆکا (**Loka**)یەی کە ئەو لەوێدا جێگیرە ڕووبەڕوی دەبمەوە. ڕووبەڕووبوونەوەی من لە گەڵ ئەو ڕاستترە لە ڕووبەڕووبوونەوەی من لەگەڵ ئێوە".

ئەو لەهەمان ساڵدا بەهێزێکی فراوان بە مەبەستی پەرەپێدان و گەشەپێدانی یوگا وەکوو هاندەرێك بۆ ئارامی فکر و تەندروستی کۆمەڵە هەستا بە دامەزراندنی "بزووتنەوەی جیهانی دۆستایەتی یوگا" [٢٠١].دوای ماوەیەك بەرەو شاری مونگر کە شارێکی بچووکە لە ئەیاڵەتی بیهار (**Bihar**) بەرێکەوت "خوێندنگەی یوگای بیهار"ی بەمەبەستی ڕاهێنانی پراکتیکی و کلاسیکی یۆگا ساز کرد. (ئەمڕۆکە ئەم خوێندنگەیە یەکێکە لە بڕواپێکراوترین ناوەندەکانی ڕاهێنانی یۆگا لە ئاستی جیهان).

---

[201] -International Yoga Fellowship Movement



وێنەی سوامی ساتیاناندا

سوامی ساتیاناندا لەنێوان ساڵانی ١٩٦٤ بۆ ١٩٦٩ لە پێناو گەشە کردنی بزووتنەوەی جیهانی یۆگا پرۆژە و بەرنامەی زۆری کارگێڕی و ڕێبەری کرد. لەوانە بنیادنانی چەندین گۆڤاری مانگانە سەبارەت بە زانستی یوگایی بەزمانەکانی هیندی و ئینگلیزی، سازکردنی کۆنفرانسێکی زۆر بە ئامادەبوونی کەسانێك وەکوو باباسیتا ڕامداس (**Baba Sita Ramdas**)، شری ئابهیانکەر ساحەب (**Sri Abhyankar Sahab**)، ڕاجاڕام گوپتا (**Rajaram Gupta**)، سوامی چیدئاناندا(**Swami Chidananda**)، سوامی ئاتماناندا (**Swami Atmananda**) و زۆر کەسی تر لە بوارە جیاجیاکانی زانستی یوگاو بەکارهێنان و کاریگەری یوگا لەسەر تەندروستی جەستە و دەروونی تاکە کەس و کۆمەڵگە.

هەروەها ساتیاناداجی هێندێك لەسانیاسینەکانی خۆی وەکوو پەیامهێنەرانی ئاشتی و شادی بە مەبەستی وتار خوێندنەوە و کردنەوەی ناوەندەکانی یوگا ڕەوانەی ناوچە و وڵاتە جیاجیاکانی دەکرد. لەلایەکی دیکەوە بە سازدانی خوولی پەروەردە کردنی مامۆستای یوگا، وەڵامی حەز و نیاز و داواکاریەکانی دەدایەوە. هەندێك لە چالاکی تر کە بەڕێزیان لە ماوەی ئەو چەند ساڵە دا ئەنجامی دان بریتی بوون لە: دامەزراندنی "شیڤاناندا کوتیر یوگا ئاشرام"[٢٠٢] لە مونگر بەمەبەستی یارمەتیدان بە پێویستیە ئابووریەکان و کۆمەڵایەتیەکانی خەڵك و بنیادنانی چەند

[202]-Shivananda Kutir Yoga Ashram

تاقیگەیەك بۆ لێکۆڵینەوە باڵاکان لەسەر کاریگەری ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی یۆگا و چاودێری.

بە درێژایی ئەم ساڵانە گەلێك لەشوێنکەوتوانی ساتیاناناداجی حەزیان دەکرد بێنە ناو تەریقەتی سانیاسا. بەڵام زۆربەیان داواکەیان ڕەدکرابۆوە. تاوەکوو لەساڵی ١٩٧٠ لەمەڕاسمێکدا کە لە ساڵڕۆژی لە دایکبوونی شیڤاناناداجی سازدرا، باسی پڕۆگرامێکی گەورەی کرد. ئەو بڕیاری دابوو پڕۆگرامێکی چڕکراوە و کامڵ پێك بهێنێت بۆ پەروەردە کردنی ١٠٨ سانیاسی. لە هەمان ساڵدا بە ئامادە بوونی ١٠٨ "ساداکا" (**Sadhaka**) ی خوازیار ئەم پرۆگرامە دەستی پێکرد. هێندێك لەم کتێبانە کە ئێستاکە لە خوێندنگەی یوگای بیهار دەدرێنە ژێر چاپی تازەوە وەکوو کتێبەکانی "ئاسانا، پڕانایام، مودرا، باندا" (**A.P.M.B**) یاخود "کوندالینی تانترا" (**Kundalini Tantra**) کۆمەڵەی ئەو ئامۆژگاری و ڕاهێنانە بوون کە لەو کاتانە دا ساتیاناناداجی پێشکەشی سانیاسیەکانی دەکرد. ئەم کتێبانە ئەمڕۆکە لە باوەڕ پێکراوترین کتێبگەلی یۆگان لە بواری خۆیاندا.

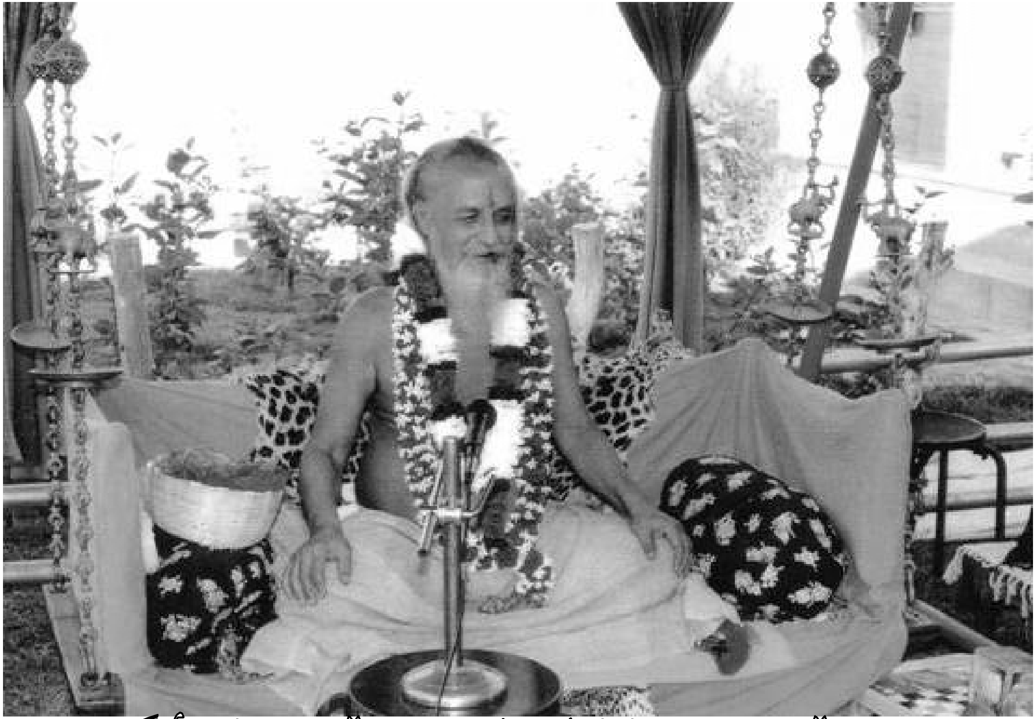
ڕاهێنان و فێرکردنی ئەم سانیاسانە بە شێوەیەکی چڕکراوە و جیدی لە ماوەی ئەم ٣ ساڵەدا لەگەڵ پەیڕەو کردنی پڕۆگرامی خۆراکی قورس، ئامادەبوونی بەردەوام لە ئاشرام دا، ڕاهێنان لەسەر بوارە جۆراوجۆرەکانی یۆگا وەکوو هاتا یۆگا، جاپا، کارما، ڕاجا و کریا یۆگا و هەروەها

بەرنامەی جۆراوجۆری تر وەکوو "پادیاترا" (**Padyatra**) کە ئەبوایە بە پێ ڕێگەیەکی زیاتر لە ٢٥٠ کم ببڕن بە مەبەستی گەیشتن بەشوێنە پیرۆزەکان و وەرگرتنی ئامۆژگاری پێویست، ڕێبەری دەکرا.

لەکۆتایی ئەم خولەدا لەساڵی ١٩٧٢ ڤستیڤاڵی گەورەی "گۆڵدن جویلی" (**Golden Juilee**) بە ئامادە بوونی "جاگاد گوورو سوامی شانتاناندا شانکاراچاریە" (**Jagad Guru Swami Shantananda Shankaracharia**) بەڕێوە چوو. ئەم ڤستیڤاڵە بە مەبەستی گەورە ڕاگرتنی یادی سوامی شیڤاناندا و بە مەبەستی ڕێزلێنان و پێزانین بە زەحمەتەکانی سوامی ساتیاناندا بەڕێوە چوو. ئەم ڤستیڤاڵە سوننەتیە بە ئامادەبوونی زۆربەی یوگیە بەڕێزەکان و ڕۆشنبیرانی مەعنەوی هیند وەکوو پرۆفیسۆر ڕائو (**prof. Rao**)، سوامی چیداناندا (**Swami Chidananda**)، کاڤی یۆگا شودهاناندا(**Kaviyoga Shudhananda**)، شری ئاینگەر (**Sri I.B.S Iyengar**) و جۆشی (**K.C. Joshi**) بەڕێوە چوو. بەم شێوەیە ١٠٨ کەس کە بەرخوردار بوون لە وزە و ڕاهێنانەکانی ساتیاناداجی بە مەبەستی پەرەپێدانی پەیامی یوگا و بەڕێوەبردنی بزووتنەوەکان و ناوەندەکان و گۆڤارەکان و... بە سەرتاسەری جیهاندا بڵاوبوونەوە. ئەم شەپۆلە گەورەیە لەو کاتەدا توانی کاریگەری باشی هەبێت لەسەر تەندروستی و ئارامی فکری خەڵکانێکی زۆر.

لەم دەورانەدا تا نزیکەی ١٦ ساڵ دواتریش ساتیاناندا وەکوو گورویەك و ڕێبەری بزوتنەوەی جیهانی یۆگا بەردەوام بوو لەسەر چالاکیەکانی خۆی. لە درێژایی ئەم ساڵانەدا چەندەها جار سەفەری ئاسیا و ئوروپا و ئەمریکای کردووە و پەیامی مەعنەوی خۆی بۆ تەندروستی جەستە و ئارامی و شادی فکر و دەروون بە خەڵك ڕاگەیاندووە. لە ساڵی ١٩٨٤ دوو بنکەی تازەی دامەزراند. یەکەمیان "شیڤاناندا مات" (**Sivananda Math**) بە یادی پیری خۆی شیڤاناندا‌جی بە مەبەستی هاریکاری جووتیاران و هەڵکەندی بیری ئاو و فەراهەم کردنی پێداویستیەکانیان و پێدانی دەرماڵەی خوێندن بە خوێندکارانی دەست کورت و یارمەتی دەوا و دەرمان بۆ لادێیەکان. (زۆربەی ئەم یارمەتیانە پارێزگای بیهاری دەگرتەوە).

بنکەی دواتر: "بنکەی لێکۆڵینەوەی یۆگا" (**Yoga Research Foundation**) بوو، کە مەبەست لە بنیادنانی ئەم بنکەیە لێکۆڵینەوە بوو لەسەر کاریگەری یوگا لەسەر تەندروستی مرۆڤ و یوگا سێراپی و کاریگەری یوگا لەسەر ڕادەی کارکردنی زهن. بەڵام بە دەستپێکردنی ساڵی ١٩٨٨ گۆڕانێك دروست بوو لە بەرنامەکانی سوامی ساتیاناندا. ئەو زۆربەی کاتەکانی خۆی لە ژورەکەیدا و بەتەنیایی بەڕێ دەکرد. ئەرکی بەڕێوەبردنی بەرنامەکانی خرایە سەر شانی سوامی نیرانجاناندا (**Swami Niranjananda**) و سوامی سات سەنگی (**Swami Satsangi**)و سوامی گیانپراکاش (**Swami Gyanprakash**).



وێنەی ساتیانانەندا پاش چاودێری پانچائاگنی

تەنانەت بەڕێوەبردنی ئەو بەرنامانەی کە لە ساڵی پێشوتر بۆ ڕاهێنانی "نادا یوگا" (**Nada Yoga**) بۆ یوگیە پێشکەوتووەکان ڕێکخرابوو و تا ئەوکاتە بەردەوام بوو، درایە دەست "سوامی گوروپوجاناندا" (**Swami Gurupoojananda**). ئەمەش دوا پرۆگرام بوو کە پاراماهانس ساتیاناندا (ناڕاستەوخۆ) ڕێکی خستبوو و ڕێبەری دەکرد. ئەم پرۆگرامەش بە "سوندریا لاهاری سادانا" (**Saundarya Lahari Sadhana**) و "مانترا ئانوشتانا" (**Mantra Anushthana**) بە کەماڵ گەییشت و کۆتایی پێهات.

لەو ساڵەشدا فستیڤاڵی "گوروپورنیما" (**Guru Poornima**) بە شکۆداریەوە بەڕێوەچوو. پارامهامساجی دوائامۆژگاریەکانی خۆی کە پێویست بوون گەیاندە مورید و شاگردەکانی خۆی بە تایبەت سوامی نیرانجان کە خۆشەویستترین مورید و زڕکوڕی ئەو بوو. زۆر لە ڕێڕەوانی خۆی خستە ناو تەریقەتی سانیاسا، بەهێندێك مانترای پێبەخشین و هەموانی بە شەپۆلە گەورە و مەعنەوییەکەی خۆی سەرمەست و سەرسام کرد. ئاهەنگێکی گەورە سازکرا و لەگەڵ "باکتا" (**Baktha**)کان و یوگیەکان دەستی کرد بە سەما و هەڵپەڕکێ. ئەمەش دوائامادەبوونی ئەو بوو لە ئاشرامدا. لە هەشتەمین ڕۆژ لە مانگی هەشتی ١٩٨٨ ئەو ١٠٨ ڕوپیەی لە ئاشرام وەرگرت و دواتر تەنیا و بێ هیچ کۆڵەبارێك بە پێ لە ئاشرام چوو دەرەوە. موریدان و ڕێڕەوەکانی دەگریان و نەیاندەتوانی

لە هەڵوێستی ئەو تێبگەن. ئەو ئەوەندەی پارە لە ئاشرام وەرگرت کە شیڤانانداا کاتی خۆی پێیدابوو. تەواوی ئەو سەرمایەی لەم ماوەیەدا بەدەستی هێنابوو لەپێناو شادی دڵەکان و ئارامی فکر بەجێی هێشت. ئەو ساڵەی کە شیڤانانداا ویستی ١٠٨ ڕوپیەی بداتە ساتیانانداا بە زەردەخەنەیەك پێی گوتوبو تۆ سفرێکی زۆر دەخەیتە سەر ئەم هەشتە، بەڵام لە کۆتاییدا دوبارە ١٠٨ ڕوپیە دەدەمە دەست تۆ، ئەویش کاتێکە کە تۆ دەبێت بگەیتە بەرزترین پلەی سانیاسا. تۆ لەو قۆناغەدا بە تەواوەتی لە شەپۆلی مەزنی خواوەندیدا دەتوێیتەوە. ئەو وەکو راهیبێکی گەرۆك (پاری ڤرا جاکا) هەر وەك ساڵانێك بەر لەو ساتە کە لای پیری خۆی ڕۆییشتبوو، لە ئاشرام چوو دەرەوە و هەمان شیعری دەگوتەوە کە ئەو کاتەی گوتو بووی:

نە هیچ جلێکم لەبەردایە

نە هیچ شتێك لە دەستمدا و

نە هیچ شتێك لە دڵمدایە

داوا دەکەم بهێڵن لە قەراغ گانگادا پیاسە بکەم

ناوی شیڤانانداا لەسەر لێوەکانم و

بیری دیڤی (Devi)و دوورگا (Durga) لە زهنمدا

داوا دەکەم بهێڵن کە تەنانەت نەزانم کە بوونم هەیە و

وەکوو خەڵکی نەزانم کە مردووم.

بەم شێوەیە گەشتی ساتیاناندا (بە مەبەستی زیارەت) دەستی پێکرد. ئەو لەم گەشتە دوور رو درێژەدا گشت "سیدها تیرتا" (**Shddha teerthas**) کانی هیندستانی زیارەت کرد، تاکو لە کۆتاییدا گەییشتە ئەیالّەتی "ماهاراشترا" (**Maharashtra**). لەوێ سەرەتا چوو بۆ "شیردی" (**Shirdi**)چوو بۆ "ترایام باکشوار" (**Trayambakeshwar**) کە یەکێکە لە شوێنە بەهەیبەتەکان کە پەرستگەی "مریتیونجایا" (**Mrityunjaya**) لەوێیە. ئەو چوو بۆ پەرستگەی "مریتیونجایا" کە "ئیشتا دڤاتا" (**Ishta Devata**)ی خۆیەتی، "گێروی" (**Geru**) لە پێش ئەو ڕاخست و بۆ ماوەی دوو مانگ بۆ "چاودێری" دانیشت. ئەمە دەستپێکەری قۆناغی "ئاڤادهووتا سانیاسین" بوو بۆ ساتیاناندا. ئەو نزیك ببۆوە لە قۆناغی زۆر باڵای ئاگایی یەکپارچە. ئەو دەیویست کە ئەم ئاگاییە هاوسەنگە لەخۆیدا سەقامگیر بکات. لەبەر ئەوە بیری لەوە کردەوە بۆ چەند هەفتەیەك بەردەوام لەژێر گڵ و ئاودا بمێنێتەوە. ئەمە ڕێگەیەکی نەهێنییە لای یوگیەکان کە بە مەبەستی درێژکردنەوەی قۆناغێکی تایبەت لە سامادهی بە بێ ئازار گەیاندن بە جەستە و بۆ پاراستنی وزە ئەنجام دەدرێت.

بەڵام لەو کاتەدا ئیلهامێکی دەرونی پێگەییشت کە لەگەڵ هەر هەناسەدانێك ناوی خواوەند بڵێتەوە. دواتر بیری کردەوە کە بەرەو کوێ بڕوات. ئەو حەزی نەدەکرد کە بگەڕێتەوە باکوری هیند، چونکە موریدان

و دۆستەکانی حەزیان دەکرد لەگەڵ ئەو بن. لەلایەکی دیکەشەوە لەلایەن "نیرانجانانی ئاکهارا" (**Niranjani Akhara**) داوای لێکرابوو بڕوات بۆ وێ. لەو بەینەدا ئیلهامێکی تری پێدەگات، ئەویش تەنیا یەك وشە بوو: "چیتا بومی" (**Chita bhoomi**).

لە ئەفسانە کۆنەکانی هیند گوتراوە کاتێك لۆرد شیڤا هاوسەری خۆی "ساتی" لەدەست دەدات، بەشڵەژاوی و ئاوارەیی وەکو دێوانەیەك جەستەی ئەو لەباوەش دەگرێت و بۆ ئەملاولای دەبات و ئەیهێنێت. لە هەر ناوچەیەك بەشێك لە جەستەی ئەو دەکەوێت و لەو ناوچەیەش یەکێك لە شوێنە بەهەیبەتەکان دروست دەکرێت. تائەوەی کە تەنیا دڵی ئەو دەمێنێتەوە، ئەویش کاتێکە کە دەگاتە "دئوگار" (**Deoghar**). کەواتا دئوگار شوێنێکە کە دڵی ساتی لەخۆ گرتووە و لەڕاستیدا مەزاری هاوسەری شیڤایە. "بومی" واتا خاك (زەوی) و یەکێك لە ماناکانی "چیتا" ش دڵە. کەواتا چیتابومی واتا خاکێك کە خاوەنی دڵە. شوێنێك کە دڵی هاوسەری شیڤای لەخۆدا هەشارداوە. بەم شێوەیە ساتیاناندا زانی کە دئوگار دوامەنزڵی ئەوە کە دەبێت بچێت. ئەو بیری کردەوە دئوگار شوێنێکە کە دایکە خواوەندییەکەی لەوێ وەفاتی کردووە و دڵی لەوێدا شاردراوەتەوە، کەواتا شوێنێکی باشە کە ئەویش ساڵانی کۆتایی تەمەنی خۆی لەو شوێنەدا بباتە سەر. ئەو بەرەو دئوگار بەڕێ کەوت و لەو شوێنەدا "شری پارامهامسا ئالاخبارا" (**Sri Panchdashnam Paramhamsa Alakh Bara**) ی دروستکرد. شوێنێکی تایبەت بۆ ئەو

پارامهانس و سانیاسانەی کە دەگەنە قۆناغ و پلەی باڵا و مەزنی تەنیایی و بێخەوشی و ئاگایی.

لە ساڵی ١٩٩٠ کە پارامهامساجی ڕۆیشت بۆ دئوگار، زۆربەی ئەو دانەوێڵە و نەمامانەی کە پەروەردەی کردبوون بە یارمەتی و بەدواچونی موریدان و ڕێڕەوانی بەتایبەت پارامهانس نیرانجاناندا، پێگەیشتن، بۆ نمونە بنیادنانی "زانکۆی یوگای بیهار" **(B.Y.B) (Bihar Yoga Bharati)** کە لەساڵی ١٩٩٤ زانستی یوگای وەکو بەشێکی ئەکادمیکی زانکۆیی ڕێکخست و لە بەشە جیاجیاکانی فەلسەفەی یۆگا، یۆگای پراکتیکی و دەروونناسی یوگا و هتد، تا پلەی دوکتۆرا دراسە دەکرێت. (بڕوانامەی ئەم زانکۆیە ئێستاکە لە تەواوی زانکۆکانی هیند باوەڕپێکراوە). بەڵام ساتیاناندا‌جی لەسەرەتای دەیەی نەوەد بەپێی ئەو ئیلهامانەی کە پێی گەییشتبوو دەستی کرد بەئەنجامدانی چاودێری "پانچائاگنی" (**Panchagni**). ئەم چاودێریە کۆن و مەزنە کە لە ئۆپانیشادەکان باسی لێکراوە لە نێوان چوار ئاگری گەورەدا ئەنجام دەدرێت، ئاگری پێنجەم خۆرە. بۆ ماوەی چوار سەدە بوو کەهیچ یوگی یاخود "سادوو" (**Sadhu**)یەك لەهیند ئەم چاودێریەی بە تەواوەتی ئەنجام نەدابوو. [٢٠٣]

[203]- شری سارادا دێڤی Sri Sarada Devi ئەم ڕاهێنانەی بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ لە ساڵی ١٨٩٣ ئەنجامداوە، بەڵام ئەنجامدانی تەواو و درێژخایەنی ئەم ڕاهێنانە دوای چەند سەدەیەك لە لایەن ساتیاناندا‌جیەوە ئەنجامدرا

دوای چوارسەدە، ساتیاناندا ئەم چاودێریەی لە "ڕیکیا" (**Rikia**) لە نزیکەی دئوگار ئەنجامدا. شوێنێك کە لەهاویندا گەلاَی دارەکان بەهۆی تیشکی خۆرەوە دەسوتێت و زۆرجار زیانیان پێدەگات. ئەم چاودێریە خارقە زیاتر لە پێنج ساڵی خایاند. خەڵکانێکی زۆر دەهاتن تاکوو ئەم پیاوە گەورە و سەمەرە ببینن کە لە نێوان چوار کۆڵەکەی ئاگردا چۆتە ناو خەلسەیەکی سەیر و نامۆوە.

دوای ئەم چاودێریە بوو کە ئاگایی ئەو لە باڵاترین قۆناغی سامادهیدا سەقامگیر بوو. ساتیاناندا ئێستاکە لە تەنیایی و بێدەنگی خۆیدا لە دئوگار بەسەر دەبات و کەسیش هەواڵی بارودۆخی ئەو نازانێت. ئەو گۆرانیەکانی خواوەندی دەڵێتەوە و لە قۆناغێکی تایبەت لە ئاگاییدا جێگیرە. پەیوەندی ئەو لەگەڵ خەڵکانی دەرەوە زۆر کەمە و تەنیا لەگەڵ پاراماهانس نیرانجاناندا پەیوەندی هەیە. بەلاّم شەپۆل و ئەشقی یارەکانی بۆ دیتنی ئەو و پێداگری نیرانجان وای لەو کرد کە دواین بەرنامەی خۆی کە بەڕێوەبردنی مەڕاسمێکی ئایینی تایبەت بە سوننەتی تانترا بوو بە ئەنجام بەگەیەنێت. ئەم بەرنامە کۆن و تایبەتە ناوی "سیتا کالیانام" (**Sita Kalyanam**)ە و لە ماوەی دە ڕۆژدا بەڕێوە دەچێت. هەموو رۆژێك لە چوار قۆناغدا مەراسمێك بەنیەتی یەکێك لە "چۆنیەتیەکانی کەونی" بەئەنجام دەگات و زیاتر لە چواردە کاتژمێر دەخایەنێت.

ساتیاناندا لەکاتی ڕێورەسمی "سیتا کالیانام" لەساڵی ٢٠٠٠ و لە دواچاوپێکەوتنی خۆی لەگەڵ موریدان و یارانی خۆی، قاچی ئەوانی بە ئاو و گوڵی نیلوفەڕ شت و لەقوڵاێی وجودی خۆیەوە فێری ئەشقی کردن، ئەشقێك کە مەزنترین هێما و سومبولی بوونە.

بەم شێوەیە ئەرك و فەرمانی ئاسمانی "شری پاراماهامسا ساتیاناندا ماهاراج" دەگەیشتە کۆتایی خۆی. لەحاڵێکدا ئەو ڕێگەیەی ئەو بناغەی بۆ داڕشتبوو بە هەموو هێزەوە بەرەو پێشەوە دەچێت.

وتەکانی پاراماهانسێك

١. ڕێگەی من لەسەر ڕێگەی موڕادی مەعنەوی (شری شانکارا چاریا) ڕاگیرە، کە ئاینی ئەو، ئێمە بەرەو زاتی هەقیقەت، سرور و جوانی ڕێنوێنی دەکات و پیرۆزمان دەکات.

٢. لەسەر ڕێبوارە[٢٠٤] دەستوری پیر بکاتە ئەڵقەی گوێی و بە دڵ و بە گیان ڕازی ببیستێ.

٣. هەروەها لەسەر ڕێڕەوە کە ئەندێشە بکات لەسەر ڕێنوێنیەکانی پیری خۆی.

٤. مەترسە لەم پەیڕەوی کردنە.

٥. ئەو کاتەی تێگەیشتی کە تەنها (ئەو)ە توانای هەر کارێکمان پێ دەدات و ئەو کاتەی بەو باوەڕە گەیشتی کە(تۆ) بێجگە لە جلوەگایەك[٢٠٥] نیت بۆ دەرکەوتنی (ئەو).

---

[204]– لەم دێرانەی دواییدا وشەی ڕێبوار، مورید، ڕێرەو، شوێنکەوتەمان بۆ کەسێك بەکارهێناوە کە شوێن پەیامەکانی گورو دەکەوێت و ڕاستگۆیانە ئەنجامیان دەدات. وشەی گورو، پیر، ڕێبەر، موراد، مامۆستای ڕۆحانیشمان بۆ کەسێك بەکارهێناوە کە گەشتۆتە مەقامە باڵاکانی هەقیقەت و ئاگایی و ڕێنوێنی خەڵکی دەکات بۆ گەیشتن بە یەکبوون و ڕۆچون بەو مەقامانەدا. هەروەها وشەی ڕەند و سانیاسین و گەڕۆك و قەلەندەر بەشێوەیەکی هاومانا بۆ کەسێك بەکارمان هێناوە کە بۆ گەیشتن بە مەقامە باڵاکانی یەکبوون لەگەڵ هەقیقەت هەمیشە لەگەڕاندایە (و.ك).

[205]– جلوەگاە (شوێنی دەرکەوتن) . بگەرێرەوە فەرهەنگی دهخدا.

٦. خۆت لەودا بتوێنەرەوە و هەموو هەوڵ و تێکۆشانی خۆت بەکاربهێنە بۆ هێنانە دی دەرکەوتنەکانی (ئەو).

٧. کاتێك کە (ئەو)ت لە پلەی باڵای (ما یشاء-توانا بەهەر کاتێك)دا دەرك کرد و زاتی خۆشت بەباشی ناسی، ئەو کات دڵنیا دەبیت لەوەی کە خۆشت بەشێکیت لە (ئەو) و لە یەکبوون دایت لەگەڵ ئەو.

٨. مەگەرنا ئەوەی کە دەبێت لە نێوان (مورید) و (موراد)دا یەکبون هەبێت.

٩. کەواتە بیرتان ئازادکەن.

١٠. من لەگەڵ ئێوەم.

١١. تیشکی (ئیختیار)باڵی کێشاوە بەسەر ژیانی مرۆڤایەتیدا، بێ هیچ وەستانێك ڕێگەکەتان دەست پێ بکەن ، ئەوەی لەم سەفەرەدا پێویستە، ڕێنماییەکانی پیرە و بەرەکاتی ڕێنماییەکان.

١٢. هەرچەند توانای (ئەو) لە ڕێگەی بوونی ئێوەدا، وەکو (مەجزوب)ێك کاردەکات، ئەم بڕوایە لە خۆتتدا پەروەردە بکە کە گرنگی نادەیت بەو بابەتە و خۆت بەهیچ ناگریت[٢٠٦].

[206]- یان خۆت بە هیچ سەیر ناکەیت (و.ك)

١٣. پیر یەکێکە، هەروەکو چۆن (ئیشتا) [٢٠٧]، چۆنە یەکتایی جێگەی خۆی دەبەخشێ بە چەندێتی... چۆن ئەکرێ کە یەکتایی (پەنجا) بە پەنجا بخەیتە ڕوو، لە کاتێکدا بیرێکی پەنجا پێیی دەمانگەیەنێت بە ئاو بەڵام پەنجا بیری یەك پێیی تینوەتیمان وەك خۆی دەهێڵێتەوە، ئەوکات کە شەمەندەفەرێك دەتوانێ هەموو بار بە یەك بار لەخۆیدا جێ بکاتەوە، چ سودی هەیە هەرکەسەو بنۆڵەیەك بگرێت بەدەست خۆیەوە، ئەپرسن چ شتێك دەمێنێتەوە کە جێگەی نیگەرانی بێت؟ هیچ، بێجگە لە تەسلیم بونمان بەدەست پیکردنی ڕێگا، بێجگە لە هەستان لەگەرمە شوێنی بێهودەیی.

١٤. هەنگاوەکانتان لەسەر ئەو شەقامی هەقیقەتەی کە هەڵتان بژاردووە جێگر و دڵنیا بکەن، خود بەخود پڕ بەرهەم تر و بەردارتر بکە و خۆت بەهێز بکە بەجەژنی (گوروپورنیما) کە ڕۆشنایی دەداتە ڕێتان... ئەوکاتە وەکو نیلوفەرێك بەرەو ئەو نورە یەکتایە دەگەڕێینەوە.

١٥. وە کاتێك پەیکەری لەشت بەداری مامۆستا ئاشنابوو، لە پڕدا شانس لەبەر دەمی دەرگای ماڵتدا دەردەکەوێت و دەستی ئاگاییت بە

[207] – Ishtaڕێك بەرامبەر(صورت فکریە)یە لە ڕەوێڵی صۆفیەکان. بە ئیشتا دەڵێن گوروی ناوەکی و ئامانج لە ئەو هەبونی سەمبولێکی پیرۆزە لە دڵ دا لەکاتی چاودێریدا . دوای ماوەیەکی زۆر لە ڕاهێنان و هێزی وردگەری ناوەکی ئەم سومبولە دەبێتە هۆکارێك بۆ وەرگرتنی بانگە دەرونیەکان.

دەستانی خۆیەوە دەگرێت و لە دەریای بێ بنی دەرکی(یەکتایی)دا غەرق دەکات.

١٦. تا کەی چاوت لەسەر فانوسە ڕەنگینەکانی ئەقلانیەت!.... وەرە هۆش لەبەرامبەر دۆڵی قوڵی مەجزوبیەتدا...

١٧. چۆن سەرکەویت، ئەوکاتەی کە فەرمانەکانی منت لە گوێ نەگرتوە.

١٨. بیر لە شکست دەکەیتەوە؟! مەترسن من لەگەڵتانم.

١٩. خۆت بەو بابەتە هەڵانەوە کە ئەنجامت داون مەفەوتێنە، چونکە هێزی بێ سنوری یۆگا لە ناوتاندا مەنزڵی هەڵداوە، بدەن لە دەرگاکەی....

٢٠. پرسیارێکی خەڵك ئازاردەرە: ئەو کەسانەی وازیان لەڕواڵەتە گومڕاکەرەکانی ژیان هێناوە، واتە ئەو ڕەندو سانیاسینانە[٢٠٨] کە چۆن ڕۆژگاری خۆیان (جار جار)لە ناو خەڵکیدا نەك لە تەنهاییدا بەسەر دەبەن؟! خۆت لەوەها باوەڕ گەلێکی نەزانانە بکێشە دواوەو هەرگیز لە بیرت نەچێت کە سانیاسیت.

---

[208] – لەم دەقەدا بەگشتی sanyasa بەرەندی و قەلەندەری و Sanyasin بە ڕەندو قەلەندەر وەرگێڕدراوە. بەبەڵگەی ئەو لێکچونەی لەنێوان ئەم دوو واژەیەدا هەیە، هەرچەند کەلەڕووی کلتور و سوننەتەوە جیاوازیان هەیە .

٢١. ئەگەر هەموو ڕۆژەکەتان سەرشارکردبێت...فرسەتێك بۆ سەر گەردانی زهن و سوڕانەوەی فکر نامێنێتەوە، بە کۆکردنەوەی تواناکانی خود و ووردگەرکردنی لەسەر دەورو سوڕی ڕۆشتوی ژیان، هەنگاوێکی گرانبەهات بەرەو ڕەندی و قەلەندەری (سانیاسا) هەڵهێناوە.

٢٢. مەترسن لە من و وتە و کردارم. کە من لە نەبەردێکی گەورەدا لە ڕێگەی هۆکارێکی زۆر گەورەوە لە هەوڵدام....و ئەم هۆکارە لای من لە خودی ژیان خۆشەویست ترە...کارم بە هیچ کەس و شتێك نیە مەگەر لە ژێر ڕۆشنایی مەئموریەتی ئیلاهیمدا نەبێت. مەبەستێکی ئیلاهی لە پشت هەموو کردارەکانمەوە حەشاردراوە، کە خۆمی تیادا ناتوانا دەبینم بەلاّم هەرچۆنێك بێت ئەرکی خۆم بەئەنجام دەگەیەنێم.

٢٣. هەوڵی خۆت چڕبکەرەوە لەسەر ئەنجامدانی ئامۆژگاریەکانی پیری خۆت و کاتی خۆت بەفیڕۆ مەدە بە ستایش کردن و پێهەلاّگوتنی نەزانانە، بەگەورە پیشاندانی پیر، هەروەها خۆت دور بگرە لە ڕق لێبون و دژایەتی کردنی ئەو کەسانەی کە بە خراپە لەبارەی پیرەوە دەدوێن.

٢٤. دەست خۆشی و ستایش لە پیرەوە هەمان ئازادبوونی موریدە لە سەرگەردانی و گومڕایی بێ سنوری حەز و عادەتەکان...ئەو مورید و ڕێبوارانەی کە دەمارگیرانە لە سوپاس و ستایشی پیر لێوان بوون، لە زنجیری بەرهەم ویستی و بێ ئەقڵیدا بەندبوون.

ڕۆحی (دارما) [٢٠٩] لە خۆتدا فراوان بکە تاکو بەڕاستی و بە(هەمو خۆتەوە) پیر ستایش بکەیت.

٢٥. لە نێوان مورید و موراد دا ئیشق و ئیمانی بێ سنور شەپۆل دەدات. ئیمانێکی ئیلاهی نەك دەمارگیرییەکی خەیاڵی. خۆشەویستییەکی ئاسمانی، نەك نیازێکی زەمینی....

٢٦. پیر چ پێویستییەکی بە ستایشەکانی ئێوەیە؟! بە نەرمی و ناسکییەوە لەسەر ڕێی سلوك هەنگاو هەلبێنە. کە بێجگە لەمە هیچ کارێکت نەکردوە.

٢٧. لە جیاتی ئەوەی خۆت لە چوارچێوەی بیرو باوەڕو ڕای خەڵکیدا سنورداربکەیت خۆت بخە سەر ئاسۆی بیستنی دەنگی ڕۆحی و کە پەیامی ئاسمانەکانت لە دڵی خۆتا بیست کاری پێبکە.

٢٨. نرخی عیشق و تەسلیم بوونت ئەو کاتە شیاوی هەڵسەنگاندنە کە لە ئاگری کار و هەوڵداندا سور ببێتەوە.

---

209 – مەبەست لە (دارما-Dharma)یاساگەلی ناسك و زەریفی کەونین کە مرۆڤە پاك زاتەکان لە ڕوی زاتیەوە ئەنجامیان دەدەن. هەرکات لە زاتی هەقیقی خۆمان دوربکەوینەوە ناتوانین بانگی (دارما)ببیستین. بانگ گەلێك وەکو سۆز بەخشین بە هاوجۆرەکانمان،لێبوردن ،قوربانی و ڕاستگۆیی و ڕستی.

٢٩. بە بینین و تێڕامان لە ڕوکار و شتە دەرەکیەکان هەقیقەتی مەلەکوتی ئاشکرا نابێت.

٣٠. بەلاوەنان و بەجێ هێشتنی ئاگری شەهوەت و حەزەکان ئێوە بەرەو خۆناسی ڕێنمونی ئەکات.

٣١. هەرکاتێك کە سوربوی لە ڕۆیشتن لەسەر ئەم ڕێگەیە، قسە و بیر و باوەڕ و حەزەکانت بگۆڕە. ئەو کات لە قولایی بوونی خۆتدا، دەتوانیت ببینی کە چۆن هێزی بێ سنوری ڕۆحت لە ژیانی تۆدا خۆ دەردەخات.

٣٢. گۆشەنشینی مەبەست و مەقسەدی من نیە. مەبەستی من سود وەرگرتن و بەهرەوەرگرتنی بەجێ و تەواوە لە تواناو هێزی یۆگا بۆ خۆشبەختی مرۆڤەکان. لە ڕێگەی یۆگادا کەنارگرتن هێمایەکە لە (تیاگا)[٢١٠] و بۆ خەبەرکردنەوەی هێزی ڕۆحیە بە مەبەستی خزمەتی بەردەوام بە مەیدانی مرۆڤایەتی، نەك ڕاکردن لە ژیان و مرۆڤەکان لە ژێر خود مەرکەزی و خۆ بینیدا.

٣٣. بە هەمان شێوە کە ئاشقی گەیشتوو بەهێزی ئەشق پەردەی دوانەیی و ڕوپۆشی بێگانەیی لە نێوان خۆی و خۆشەویستی ئەزەلیدا دڕاندوە، موریدی راستگۆش بەسۆزی عەشق و هێزی خۆشەویستی و ڕاستی لەگەڵ موراددا یەکتایە.

---

[210] Tyaga

وێنەی سوامی نیرانجانانادا ساراسواتی
موریدی ساتیاناندا و دامەزرێنەری زانکۆی یۆگای بیهار

٣٤. هەرجۆرە جیاوازییەك لە نێوان من و ئێوەدا تەنها لە زهن و جەستەدایە. لە مەیدانی ڕۆحدا لە نێوان من و ئێوەدا هەرگیز جودایی نەبوە و ناشبێت.

٣٥. ئەگەر لە بەندی پەیوەست بوون ڕزگارت بوو ئەو کات دەبیتە هەموو شتێك.

٣٦. گەر مورید نەفسی خۆی لە وجودی پیردا فەنا بکات، ئەوکات پیریش خۆی لە موریددا فانی دەکات.

٣٧. کاتێك تۆ بەڕاستی سوربوونی خۆت بۆ گەیشتن و یەکبوون ڕاگیر بکەی، ئەو دەردەکەوێت و گومان نامێنێت، نەزانی دور دەکەوێتەوە و بە تەنها هەقیقەت دەمێنێتەوە.

٣٨. مەترسە کە مرۆڤی ترسنۆك هەرگیز شکۆداری ژیانی بۆ دەرناکەوێت.

٣٩. تەسلیم بوونتان بە من بە مانای وابەستە بونتان نیە بەمنەوە، بەڵکو ئەوە بەشێکە لە سلوکی ئێوە بۆ گەیشتن بە ئازادی.

٤٠. تەنها بە وردگەرییەکی سامناك و نەگۆڕ و دڵی پڕ لە عەشقی ئاسمانیەوە، دەتوانیت چاوەڕێی هەڵهاتنی سۆز بەخشی (ئەو) بیت...و نەك لە ڕێگەیەکی دیکەوە.

٤١. لەگەڵ بووندا یەکتا و هاوئاهەنگ بن، تا بیسەری پەیامی ڕۆحتان بن.

٤٢. ڕوخساری خوداوەند دلڕفێن، نیگاهی ئاشقانە، بەرکەوتنی خۆشی هێن، وتەی سیحراوی، پەیوەندی لەگەڵی پاکی بەخش، بەخشندەیی بێ بەرامبەر،خۆشەویستی ماندونەناس و دەرکەوتنی ئەو یەکجار جوانی و دڵ فڕێنە. ئەوەندە حەیرانی بێ سنوری (ئەو)م کە خۆم بیر نایەتەوە، ئەمەیە ڕێگەی ناسینی (ئیشتا).

٤٣. سەرکەوتن و شکست پەیوەست نیە بەئێوەوە، گەرچی ئێوە ئەکتەری ئەو شانۆیە بن.

٤٤. ئێوە هەرگیز لە هیچ بارودۆخێکدا نابێت خۆتان بدەنە دەست توڕەبوون و حەز و شەهوەت و گومانی باش و خەراپ و ڕق و پەیوەست بوون.

٤٥. باڵاترین ڕاستەقینە، زانین و ناسینی هەموو شتێکە، و دەروازەی ئەم زانینەش دۆزینەوەی ئەوەیە کە بزانی (هیچ) نازانی، لەم بوونەدا تۆ بە یاسای ئاسمانەکان کاردەکەیت نەك بەشەپۆلی شەهوەت و هەڵچون.

٤٦. گوێ بگرە... گەورەترین سەرکەوتن توانای وەلاوەنانی هەمو ئەو شتانەیە کە بەدەستت هێناون، هەر ئەوەشە ڕزگاربوونی مەزن.

٤٧. هەستە و هەر چرکەیەکی تەمەنت بە عەتری ئیلاهی بۆن خۆش بکە.

٤٨. پێویست ترین تایبەتمەندی بۆ موریدێکی شایستە ئەنجامدانی خێرا و خۆ بەخۆی فرمانەکانی پیرە.

٤٩. تەنها یەك پیر، یەك ئیشتا، یك زیکر، یەك ڕێگە، یەك تەریقەت و تەنها یەك و یەك و یەك...

٥٠. هەر جۆرە پەیوەندییەك بە دونیاوە لە ناو چووە. هەر باوەڕێك لەدایك بووی بیرە.

٥١. مورید دەبێت هەمیشە خۆی لە ئاوێنەی پیردا هەڵبسەنگێنێت نەك بە بی و خەیاڵی خۆی.

٥٢. موریدی ڕاستەقینە بە تێپەڕبونی کات دەبێتە پێشەنگ بۆ ڕێبوارەکانی دیکە و دەبێتە (گورو)ی ڕێگەی یۆگا.

٥٣. ئەگەر یەکسەر حەز و شەهوەتە زەمینیەکان واز لیّ بێنیت، خواوەند تەسلیم بوونی تۆ وەردەگرێت، بێجگە لەمە لە دڵتا جێیەك بۆ ئەشقی ئیلاهی نامێنێتەوە.

٥٤. پێویستەکانی سەرکەوتن لە تەریقەتدا، پێشکەوتن لە یەك ڕێگەدا و دڵسۆزی و لەخۆبوردنە.

٥٥. خواوەند لەبەرامبەر ملکەچی ئاشقانە و تەسلیم بوونی ڕاستەقینەی بەندەکانی خۆی، تا ناکۆتا و بیّ هیچ منەتێك ئەوان لە گەورەیی و سۆزی هێزی ئاسمانی خۆیدا غەرق دەکات.

٥٦. گەر لە ئاگری ئەشق بۆ خوادا بژیت و کڵپەکانی ئاگر بەرزترو بڵندتر بێت، ئیدی هیچ شتێك لە (تۆ) نامێنێتەوە.

٥٧. لەیاسای ئەشقدا (بەلاّم) و (ئەگەر) بوونی نیە، کەواتە لەبەرامبەر هەموو فرمانەکانی پێردا گوێڕایەڵ و تەسلیمبە.

٥٨. لەم دونیایەدا بژی و کار و هەوڵ بدە، بەڵام بەبێ پاڵنەرە نەفسانیەکان.

٥٩. داهاتوو هەڵگری کردار و بیرەکانی ئێستای ئێوەیە.

٦٠. سروشتی ڕەسەنی ئێوە لە پشت پەردە و ڕوپۆشی زۆرەوە شاردراوەتەوە و تەنها بە مەحەکی تاقیکردنەوە و کار، تا سنورێك خۆت ئاشکرا دەکەیت. ناسین و پەی بردن بە قولاّیی کەسێتی تاك گەلێك دژوارە.

٦١. ئێوە نە لەشن نە بیرن، ئاگییەکن کە لە ناو دەروون و لەپشت هەستەکان و عەقڵ و ئاگایی ماددیتانەوە شاراونەتەوە.

٦٢. ترس و تۆقین تەنها لە کەسانی گوناهبار و وابەستەدا دێتە بوون.

٦٣. من لایەنگرم ناوێت، من قوربانییەکم دەوێت تا ئەو لەبارەگای خوادا پێشکەش بکەم، من مەئموریەتێکی ئاسمانیم هەیەو بۆ بەجێ گەیاندنی، موریدێکی زیاد لەڕادە بەهێزی وەك پۆڵام دەوێ، کەسێك کە بە پارە، ژن، ناو و ڕێوڕەسم و پەیوەست بوونەکانی دیکە نەکڕدرابێت و بالاّ دەست و لەسەرو هەموو ئەم سەر لێشێوانانەوە بێت.

٦٤. هەمیشە و هەموو کات خوات لەبیربێت.

٦٥. هەر خۆشی و ئاسودەییەك لە (ئەو)ەوەیە و ژیان و ژین لەوەوەیە، هەر گۆڕانێك نیشانەی گەورەیی و شکۆداری (ئەو)ە و تۆ دەرکەوتەی (ئەو)یت.

٦٦. پلەی سانیاسا (دەروێشی و قەلەندەری) زۆرگەورەیەو گەورەییەکەی ئەبەدیە.

٦٧. یەك سانیاسین بەتەنها نیگەرانی هەموو بونەوەرەکانی دونیایە، هەموان لە گەڕان بەشوێن خۆشی خۆیاندان، لە کاتێکدا کە سانیاسین نیگەرانی خۆشی و کامەرانی خەڵکە.

٦٨. سانیاسێك وەك دۆستی خۆی سەیری هەموو خەڵکی دەکات و لە لوتفی خۆی دریغی ناکات لە هیچ کەس. سانیاسین دەبێت هەرجۆرە خۆبینی و خۆگەورەبینییەك لەخۆی بەدور بگرێت و خۆڕاگرتر لە درەخت، سینە فراوانتر لە زەوی، ناسکتر لە ئاوریشم بێت، ئەو سەرزەنشت و توڕەبون بە ئارامی و نەرمی وەڵام دەداتەوە.

٦٩. پۆشاك و جلی سانیاسا(گێرو) [٢١١] هێمای ڕۆشناییە.

٧٠. لەبیرت بێت کە حالاتی سانیاسینێك لەناو نەچوە....ئەو هەمیشە سەرچاوەی بەرەکەت و خۆشبەختیە.

٧١. هاتنەدەر لە حەزە زەمینیەکان، خۆبەخۆ جێگیربوونە لەناو شەپۆلی سروشتی و زاتی و ئاسمانیدا.

---

[211] – Geru

٧٢. با خواردنت (پراساد)بێت[٢١٢]، خەوتنت (سامادهی)و ژیانت (سادانا)، کارەکانت پێشکەشی بارەگای خواوەند بکە.

٧٣. دانیشە و بڕوانە نیگەرانی و خەمەکان، کە وەکو هەوری بارانی بەردەوام لەهاتوچۆدان، مەدح و سەنا و سەرزەنشتەکان کە تەنها گومڕاکەر و غافڵ کەری ڕێگەی کەماڵن و سودو زیان، بەهرەمەندبوون و زەرەرەکان کە نمایشێکن لە ویستی ئیلاهی، تەنها بەوجۆرە دەتوانیت لە ئاتەشگەدەی دونیادا بژیت لەو ئاتەشگەدەیەدا کە بەرەکەت و ڕێنمایی ئیلاهی تیادایە.

٧٤. تۆیت پێکهێنەری ئایندەی خۆت، تۆیت کەیبانوی زهن و توانای بیری خۆت.

٧٥. من فەیزی یەکسان دەبەخشم بە هەموو ئەو دڵانەی کەبەملکەچی و خۆشەویستییەوە دێن بۆ لام و بزانن کە خوداوەندیش عاشقان و شەیدایانی خۆی پیرۆز کردووە.

٧٦. ئاوایە تەریقەتی خودایی: خوداوەندی دروستکەری جیهان و جیهانییەکان، یەزدانی پێکهێنەری بەخششی فراوان، هیچ جۆرە خۆبەگەورەزانین و خۆپەسەندییەکی نیە، ئەو سەیری ڕابردوی تێکەڵ بە

---

212 – Prasadaخۆراك و خواردنێـك کـە بـە خوێندنـەوەی زیکـر و دوعـا بـۆ سوپاسـکردنی نیعمەتەکانی خواوەند پیرۆزکرابێت.

گوناه و ڕیسوایی بەندەکەی ناکات و لە لێهاتویی و زانیاری مەعریفە و.... بەندەکانی ناڕوانێت. ئەو تەنها لە خۆ سپاردن، لە خۆبوردن و داوای ئاشقانەی بەندەکانی دەڕوانێ، ئەگەر بەندەکەی لە ئاگری ئەشق و فیداکاریدا هەموو نەفسی خۆی بسوتێنێت(ئەو) دەبێتە بەندەی بەندەکەی.

٧٧. ڕێبدە هەرکەس هەر چییەکی دەوێت بیلێ، بەڵام ئەوەی دێتە بەرچاوانی خواوەند تەنها لەخۆبووردن و عەشقی بەندەکەیەتی.

٧٨. هەر کە مورید خۆی تەسلیمی پیرکرد، پیر لە خزمەت ئەودا ئەبێت. ئەگەر موریدێك دەرکی ئەم راستییە بکات، ئەوکات خواوەندی پیر بۆی دەرئەکەوێت.

٧٩. هەمیشە لەبیرت بێت ئەوەی کە زۆر بە شان و باڵتا هەڵدەدا، گیرۆدەی خۆپەرستی خۆیەتی و لە پێهەلاگوتنەکەیدا مەبەستێکی شاراوەی هەیە.خۆ پارێزبە لەوجۆرە کەسانە.

٨٠. هەمیشە لەبیرت بێت... ڕەخنە و ڕەخنەگرتن پاشماوەیەك سەرەنجامی باش و دروسکەری بەدوادادێت و ئەو سەرەنجامەش نەك هەر یارمەتی ئاشتی و ئارامی فکری دەدات بەڵکو تەنانەت خۆشبەختی مادیشی پێوەیە.

٨١. سەرانە وەرگرە لەو کەسانەی ماستاوچی و پیاهەڵدەرن و دیاریش بدە بەوکەسانەی ڕەخنەت لێ دەگرن، لە ڕستیدا ئەوانەی مەدحت دەکەن قەرزاری تۆن، تۆش قەرزاری ڕەخنەگرانیت.

٨٢. له چوارچێوەی بیرو ڕای کەسانی دیکەدا مەژی.

٨٣. ڕێگەی خۆناسی لەسەرەتادا کەمێك ئاڵۆزە و ناهەموار دێتە بەرچاو، تەنانەت (ساداکا)یەکیش[٢١٣] لەگەڵ بوونی توانا و هێزی قەلبی زۆردا، لەم ڕێگەیەدا تورە و گێژدەبێت.

٨٤. هەستە لە خەو و هەستە سەرپێ و بەرەو مەبەستی ئاسمانی خۆت برۆ.

٨٥. بەهەمان شێوەی ئەوەی کە نیلوفەری ئاوی بێ گوڵ و مرواری بێ سەدەف قابیلی تەسەور نیە، مرۆڤیش بێ هەڵە و گوناه قابیلی تەسەور نیە. ئەم ویست و قەدەرە ئیلاهیە لەپێناو پاککردنەوەی مرۆڤدایە، ئەگەر هەڵەکانی ڕابردوو دووبارە نەکەیتەوە، خێرو چاکە پاداشتی تۆ دەبێت.

٨٦. ((گورو پورنیما))! لە جەژنی گورو پورنیمادا و بە هاوکاری شەپۆل و بەرەکاتی گورو شەوق و زەوقی گەیشتن بە مەبەستەکەت بە زیندویی بهێڵەوە... تازەیی و بریقەداری ببەخشەرە فکر و زهنی خۆت، شتێکی نوێ پێشکەش بە مەیدانی ڕۆح بکە و عیشق و بێ خەوشی خۆت بدە لە مەحەك و هەرچی بێ قەراری و بێ ئۆقرەییەکانی خۆتە بیدەرە دەست من.

---

[213] - Sadhaka ، لەم تێکستەدا Sadhaka لەبەرامبەر سلك و Sadana لە بەرامبەر سلوکدا دانراوە .

٨٧. لەپشت هەر ڕوداو و کارەساتێکەوە مەبەستێکی باڵا شاراوەیە، دانایان لەگەڵ ویستی ئیلاهیدا دژایەتی ناکەن، چونکە مەئموریەتی ئیلاهی دەزانن.

٨٨. بەدبەختانە ئێمە دەرفەتە ئیلاهیەکان لەخۆمان دوردەخەینەوە ،کاتێك خوداوەند ئێمە بە تاقیکردنەوە و ئازار هەڵدەسەنگێنێت، ئێمە بەگریانەوە مەیدانی ڕوبەڕوبونەوە بەجێ دەهێڵین و ڕادەکەین.

٨٩. جنێو و بوختان و تانە و ناڕەحەتیەکان و دەرد و بێتاقەتی، هێز بەکەسێتی ئێمە دەبەخشێت. کەواتە ڕێ بدە.... وەرگرین، هاوسەنگ بکەین و هەڵسەنگێنین. خۆت لەبەردەم ئیهانەو بریندارکردنەکاندا ڕابگرە، لەکاتێکدا ئەمە خۆی بەرزترین (سادانا)یە.

٩٠. هەمیشە پیر تۆ لە ژێر پارێزگاری و چاودێری خۆیدا دەهێڵێتەوە.

٩١. بە مەبەستی فڕین بە وڵاتی مەعنەویەتدا دەبێت چنگ بخەیتە سات بە ساتی ژیان. هەر خولەکێك بۆ یۆگی و هەر چرکەیەك بۆ سانیاسی یەکی ڕاستەقینە بەنرخە.

٩٢. کەس ناتوانێت خۆی بدزێتەوە لەو گەمانەی لەسەروی دەرك و فەهمی ئێمەوە پێمان دەگات.

٩٣. ئازار و دڵتەنگی دەروازەیەکە، هەرکاتێك سروشت بیەوێت بونەوەرێکی سەرومرۆیی دروست بکات، مرۆڤی تێدا هەڵدەواسێت.

٩٤. بەرەکەت و خۆشبەختی بۆ تۆیە نەك خەم و خەفەت. سەربەستی و ئازادی میراتی تۆیە نەك کۆیلایەتی و بەندەیی.

٩٥. خواوەند بزە و خەندەی خۆش دەوێت، کەواتە هەمیشە دڵ خۆش و خۆشحاڵ بمێنەرەوە.

٩٦. ڕۆڵکانم! ئەم ژیانە (گیتا)یەکی[٢١٤] هەرگیز بێ کوتایە. وای کە ئەم گیتا زیندووە عەجەب سەرسوڕهێنەرێکە.

٩٧. زۆر بەخۆت مەنازە لەو سەرکەوتنانەی کە بەدەستی دەهێنیت و لە شکستە کاتیەکانیش بێ ئومێد مەبە.

٩٨. نامەوێت ئامێری گریان و زاری بن ، کۆمەڵێك ڕەمەکی نزم و کێویێك لە ئیحساسات و عاتیفەو هێمای غەم و دڵمردویی بن، ڕقت لە دونیا نەبێتەوە، گەورەیی و شکۆ و یاریگەلی سەرسوڕهێنەری لێ فێرببە.

٩٩. تاکەی گریان و زاری. ڕەمەك و هەستە نزمەکانت ئازاد بکە، کۆنترۆلی شکستە سۆزداریەکانی خۆت بکە.

ئەگەر لە کاریگەری هەندێك شت ڕزگارت بو خۆت لە گۆماوی پەیوەست بوون پێیانەوە دەرهێنە، هەرگیز ڕێ مەدە شتەکان بەنەفرەت

214- مەبەست کتێبی (Bhagavad gita)یە. ئەم کتێبە پیرۆزە باس لە ئامۆژگاریەکانی (کریشنا) دەکات بۆ یاری وەفاداری خۆی (ئەرجونا). دەتوانین بڵێین کریشنا سومبولی (ڕۆح)ە و ئەرجوناش سومبولی نەفسی مرۆڤ.

بکەیت و بێ نرخ بیانخەیتە بەرچاو، چونکە بەوشێوەیە مانای وایە تۆ هێشتا لەداوی ئەوانە ڕزگارت نەبووە.

١٠٠. ئەگەر لە کاریگەری هەندێك شت ڕزگارت بو و خۆت لە گۆماوی پەیوەست بون پێیانەوە دەرهێنا، هەرگیز ڕێ مەدە کە شتەکان بەنەفرەت بکەیت و بێ نرخ بیانخەیتە بەر چاو، چونکە بەو شێوەیە مانای وایە تۆ هێشتا لە داوی ئەمانە ڕزگارت نەبووە.

١٠١. ئەگەر عەشق بەرگری تیانەما و بڕوا گەیشتە ترۆپکی خۆی ، ئەوکات خواوەند لەبەر دەمتاندایە، (ئەو) لە گۆشت و خوێنی ئێوەدایە.

١٠٢. گوێ ڕابگرە ! هەرشتێك کە لە دەرونتاندا دەخوازن و نزای بۆ دەکەن پێتان دەدرێ، بەڵام ئاگاداربە کە بە داوا ماددیەکان، قاچە گەڕۆکەکانی خۆت بریندار مەکە. هێزی بیرت کۆ بکەرەوە و خۆت لەگەڵ شەپۆلە جیهانیەکاندا بسازێنە، ئەوکات ئارەزوتان لە کات و شوێنی گونجاودا دێتەدی.

١٠٣. زیادە ویستن قەدەغەیە !

١٠٤. بیرتان ئازاد بکەن، کاربکەن، تەنها کار.. پشت بە خوا ببەستە و کار بکە. (ئەو) ئەوشتە دەزانێت کە بەسودی تۆیە.

١٠٥. وەکو خاکێکی باش و بەبەرهەم، سەد بەرابەر لەبەرهەمی ئەوتۆوە بدروەرەوە کە من تیامدا چاندون.

١٠٦. تەنها لەسنوری بیری خۆتاندا دەتوانن کار بکەن، ئێوە زادەی ئەندێشەی خۆتانن،کەواتە ئەم سەرمایە ئاسمانییە لە وێرانەکانی دونیادا پەرت و بڵاو مەکەنەوە.

١٠٧. ئێوە سەرچاوەی هێز و وزەن. لە ڕێگەی حزمەتکردنی خەڵکیدا سود لەو وزەیە ببینن و ئاگایی و شعوری خەڵکی بەرەو باڵایی ببەن، تا دونیا شوێنێکی گونجاوتربێت بۆ ژیان.

١٠٨. درێژە بدەن بەگەڕان و جوڵە.

١٠٩. پێویستی پێشکەوتن لەڕۆحانیەتدا، ئارامی زهن و وەلاوەنانی سەرقاڵییە بێ هودەکانە.

١١٠. ئارامی و شادی میراتی ئێوەیە، نەك ئازار و هیلاکی.

١١١. هەر ساتێك دەتوانێت دەرگایەك بێت بەرەو ڕوی ئاسمانەکانی مەعنەویەت، وەرن با بیرکردنەوەی نا(یۆگیانە) بنێینە لاوە. نە چاوەڕێیی ئاینده، نە کاریگەر بە ڕابردوو، هەمیشە لە (ئێستا)دابین.

١١٢. ئێمە بەردی بناغەی مەئموریەتێکی مەعنەویمان دامەزراندوەو پێشوازی لەهەر یارمەتی و هەوڵێکیش دەکەین.

١١٣. پۆشاکی(گێرو) هێمای ژیانێکی پڕ جوڵەیە نەك سست و پڕ هەڵچون. پۆشینی (گێرو)ش هەمان بەشداری کردنە لەو کاروبارانەدا کە پەیوەندیان بە کۆمەڵگە و ژیانی مەعنەویەوەیە.

١١٤. فێرببە تا لە نیشانە ئیلاهیەکان تێ بگەیت، وانەی فێرکارەکان فێرببە و ئەوانەش فێر بکە کە داوای مەعریفە دەکەن.

١١٥. زۆر هەوڵبدەن، تەجروبەکان دێن و دەڕۆن، نیگەران مەبن.

١١٦. چ پێویستە زۆر وتن لەبارەی (سانیاسا)وە. وەیاد هێنانەوەی ئەو خاڵە بەسە کە لە ڕێگەی (سانیاسا)دا ئێوە هەندێ لێپرسراویتان هەیە بەرامبەر کامڵ بونی خۆتان لێپرسراویشن بەرامبەر کامڵ بوونی مەعنەوی کۆمەڵگە.

١١٧. دەبێت ناوی پیرۆز و مەزنی ئیلاهی (ئوم _ **om**) [٢١٥] لە بێدەنگی تەواوی زهنی و لە دڵی خۆتا دوبارە بڵێیتەوە. ئەو هەموو وزەی شاراوەی ڕۆحانی خەبەر دەکاتەوە.

١١٨. (ناو) ناسێنەری چۆنێتی وزەی دەرونی و جەوهەری وزەی ئێوەیە.

١١٩. (ئوم) مانترا و زیکرێکی باڵایە، بۆ گوتنەوەی ئەو ڕێگرییەك نییە، (ئوم) ئەو دەنگە بێ خەوش و قوڵەیە کە ڕەوانە لە کەوندا. نیگەرانی بێ خەوشی و سافی زهنتان مەبن، ئەگەر ئامادەیی گوتنەوەی (ئوم)تان هەیە بەردەوام بن.

١٢٠. هۆشیاری و ئاگایی لە دەرونەوە هەڵدەقوڵێت.

١٢١. هیچ ڕۆحێك بوونی نییە کە بەریەك کەوتن و ڕوبەڕو بونەوەی لەگەڵ خود نەبێت. ئەم ڕوبەڕو بونەوەیە نابێت ببێتە هۆی دڵ ساردی.

---

[215] – om: دەنگێکی پیرۆز و سومبولێکە لە سێ ڕوکاری ئاگایی باڵا: شیڤا و ڤیشنۆ و برەهما .

١٢٢. لەبیرتان بێت کەهیچ کاتێك نییە و نەبووە بیٚ بەری بێت لە (کارما)و (سامەسکارا)کان. دەبێت دارما ئەنجام بدەن. لەوانەیە ئەم کارمایانە خۆش یان ناخۆش بن، بەڵام هەرچۆنێك بێت ئێوە دەتوانن ئازادیان بکەن. ئەو پەیوەندی بە ئێوەوە هەیە، بەهێز و بەتوانابن. ئێوە دەبێت بزانن کە دەتوانن بەسەریاندا سەربکەون.

١٢٣. هیچ گرفتێك نییە چارەسەر نەکرێت.

١٢٤. مانترای سانیاسا (ئوم)ە. هەرکاتێك هەستت کرد پێویستت پێیەتی ئۆم بڵێرەوە. ئاوازەکەی بەرە هەموو شوێنێك و لەسەر دڵ، بڕبڕەی پشت، چاوەکان، گوێچکەکان و قاچەکاندا زەمزەمەی بکە. ووتنەوەی ئەم مانترایە بیرتان ئارام و جێگیر دەکات و بە وەها فکرێکیشەوە دەتوانن هەمو کارێك ئەنجام بدەن.

١٢٥. ئەگەر بەڕاستی مەبەستتە کە ڕاستیەکانی پشت پەردەی ڕوداوەکان ببینی و گەورەیی ئەم زیارەتە دەرونیەت بۆ دەرکەوتووە، ئیدی هیچ شتێك بە ڕێگری سەر ڕێگەی تۆ نادرێ لە قەڵەم.

١٢٦. بڕوای بەهێز و باوەڕی جێگر بە پیر و حەقیقەتی کۆتایی، پڕبەهاترین هۆکاری دەستی سالکە.

١٢٧. لەوانەیە دوچاری دودڵی و گومانی زۆر بن لەبەرامبەر هێزو تواناتاندا بۆ گەیشتن بە حەقیقەت، بەڵام ئەگەر باوەڕتان بە پیرەکەتان

هەبێت و ئەو بڵێت دەتوانن بە کێوە بەرزەکاندا سەربکەون و بە دەریاکاندا تێبپەڕن، ئەوا ئێوە دەتوانن ئەنجامیان بدەن.

١٢٨. من ناتوند و تیژی و میهرەبانی و شەفاعەت دەبینم لە خۆمدا بەرامبەر هەموو بونەوەرەکان. نەك لەبەر ئەوەی کە ئەمە کارێکی ئەخلاقی بێت ، بەڵکو بەهۆیەوە (کارما)کانی خۆم ئازاد دەکەم و دڵم پاك دەکەمەوە.

١٢٩. ژیانی سالك دەبێت لە وەها بێ خەوشییەك بەرخورداربێت کە ڕەشەبای روداو و لەرزە و پاڵە پەستۆی ژیان کە لەلایەن ئەندامانی خێزان، هاوڕێیان، دوژمنان..هوەیە کایگەر نەبن لەسەری. پێویستە بە ئاگابین بە بەرزی و نزمیەکانی ژیان و بەو شێوەیە ڕاوەستان و ئارامی خۆمان بپارێزین.

١٣٠. دەست پێکردن و سەرەتا، کۆڵەکەو هەموو شتێکە.

١٣١. ڕوبەڕوی هەر شتێك دەبیەوە لە ژیاندا، بەچاکە و سودی تۆیە ، هیچ خراپەیەك بوونی نییە.

١٣٢. مانای واژەیی (سوامی) واتە کەسێك کە گەورە و سەروەری خۆیەتی، (سوامی) راهب یان کەشیش یان کەسێکی ئاینی نییە، (سوامی) واتە کەسێك کە خاوەنی هیچ شتێك نییە و هیچ کەسێکیش خاوەنی ئەو نیە. ((چونکە ئێمە گەورە و خزمەت کاری خۆمانین، بە بریاری کەس مەحکوم نابین)).

١٣٣. من بۆ هەموو ئێوە و لە هەموو ساتەوەختەکانتاندا شەپۆلێك لە خۆشەویستی سروش دەکەم.

١٣٤. (سوامی)یەك دەتوانێت سۆز و ئیرەیی و خۆبەگەورەزانین و دەمارگیری و...خۆی ببینێت و هاوسەنگی خۆی بپارێزێت، چ جیاوازییەك هەیە؟ تەنانەت ئەگەر لە دەوروبەری ئەودا هەموو جۆرە پاڵە پەستۆیەك دروست ببێت، دیسان ئەو ئارامی خۆی دەپارێزیت.

١٣٥. ڕەنگی (گیرو) هێمایەکە بۆ ناوابەستەیی و تێپەڕبوون و ئازادبوون. هەروەها هێمایەکە بۆ ئارامی و نەرمی و هەڵنەچوون و نەبوونی هەڵچونە جنسیەکان لە کەسێتی تاکدا، لەم ڕۆژانەدا و لەکاتێکدا کە ئێمە (گیرو)مان لەبەردایە ڕێگەی مەعنەویەتی ئێمەیە و باس لە پەیوەست نەبوونی کەسەکە دەکات.

١٣٦. کاتێك هەنگاوت خستە مەیدانی (سانیاسا)وە، ئیدی پەیوەست نیت بە کەسێك یان گروپێکەوە بەڵکو بویتە وەقفی مرۆڤایەتی.

١٣٧. لە هەمان چرکەوە کە بە مەیدانی سانیاسا پیرۆز دەکرێیت، ئەوە لەبیر بکە کە پەیوەندیت بە بنەماڵەیەکی تایبەتەوە هەیە، هەروەها ئەوەش لەبیر بکە کەدەخوازیت خۆشیان بوێیت تا خۆشەویستی ببەخشیت(ئێمە بە گشتی لە بەرامبەر خۆشەویستی خەڵکیدا خۆشەویستی دەبەخشین. تەنانەت لەخۆشەویستییە زۆر بەهێزەکانیشدا لەخۆشەویستی دور دەکەوینەوە کاتێك لە بەرامبەر خۆشەویستی بەدی ناکەین).

١٣٨. (سانیاسا) واتایەکی مەزهەبی نیە، بەڵکو واتایەکی سەربەخۆیە کەلەسەر پێشکەشکردنی سۆز و ئارامی بۆ هەموان دامەزراوە، وە یەك(سانیاسین)لە ژیانی تاکە کەسی خۆیدا چالاکە.

١٣٩. هەرکاتێك ویستت بە سەرزەمینی(سانیاسا)دا پیرۆزبکرێیت، ئەوەت لەبیربیت کە ئەم مەسەلەیە پەیوەندی بە خواناسییەوە نیە، بەڵکو گۆڕەپانی هونەری ژیانە.

١٤٠. (سانیاسین)ێك دەبێت بینەری هەموو بارە دەرونیەکانی خۆی بێت.

١٤١. ئەگەر (سانیاسین) سلوکی ئێوەیە، دەبێت ڕێز لەخاوەن ماڵ و خێزاندارەکان بگرن. ئەوانەی کە بەرپرسیارێتی ژیانیان لەم دونیایەدا بە ئازایانە وەرگرتووە و چونەتە ژێرباری. ئەوانتان خۆش بوێت، خزمەتیان بکەن و گوروداکشیناکانی[٢١٦] خۆتانیان لەنێواندا سازبکەن(لەنێوان ئەواندا هەڵبژێرن).

١٤٢. مانای واژەیی (پیر)واتە ڕەوێنەرەوەی تاریکی دەرونی و نورپژێنی دڵ و گیان.

---

[216]- Guru dakshina ، کەسی سانیاسی دوای تەواوکردنی ئامۆژگاریەکانی و ڕاهێنانەکانی خۆی لەلای گورو دەتوانێت مورید وەربگرێت تاکو ڕێگەی مەعنەویەت بەئەوان بگەیەنێت. مەبەست لە گوروداکشینا کەسانێکن کە لەلایەن کەسانێکەوە ئیجازەیان پێدەدرێت تاکو ئامۆژگاریەکانی یۆگا و مەعنەویەت فێری خەڵکی بکەن.

١٤٣. ئەگەر موریدێك خزمەتی پیر بكات، ئەوە مایەی پێگەیشتنی مەعنەوی خودی ئەوە.

١٤٤. ڕێك بەهەمان شێوە كە خۆر و مانگ لە ڕۆژهەڵاتەوە هەڵدێن و تاریكی دور دەخەنەوە، پیریش لە دڵی موریدی خۆیدا هەڵدێت و بە پەخش كردنەوەی نورگەلی مەعنەوی، توانا بەهێزە ناچالاكەكانی ئەو چالاك دەكات....

١٤٥. پەیوەندی نێوان مورید و موراد لە سەروی كاردانەوە فیزیكی و سۆزداری و هەستەكیەكانەوەیە، ئەوان وەكوو دوو ڕۆح كە لە مەودا و ناوچەیەكی تردا بە شوێنێك كە لەش و بیر و هەست و هەموو لەكار دەكەوەن لەگەڵ یەكتردا هاو وتە دەبن.

١٤٦. لە ڕاستیدا گوروی ڕاستەقینە و ئەو خواوەندەی كە لەپشت قسە و تەسەوراتەوەیە لە دەرونی مرۆڤدایە. كەواتە لەدەرەوە بەشوێن ئەم ڕاستیانەدا مەگەڕێ. (لە كوێ بەشوێن ئەو گورو و خواوەندەدا دەگەڕێی كە لە پشت وشە و تەسەورەوەیە؟! لە كاتێكدا كە ئەو ڕاستیانە لە ناو خۆتاندان).

١٤٧. مورید گەڕۆكێكە بەرەو نور، لەم گەڕان و گەڕۆكییەدا پیر وردە وردە ئەو دەگۆڕێت و كامڵی دەكات. تەسلیم بوونی مورید بە پیر، تەسلیم بوونی كەسێتی ئەو نیە، بەڵكو غەرق بوونی خودێكی سنوردارە لە شەپۆلگەلی بێ كۆتاییدا.

١٤٨. تەسلیم بوون بە پیر بەمانای بەبەندەیی ژیان نیە، بەڵکو تەسلیم بوونە بە یاسای ناوەکی و ئازادی جیهانی.

١٤٩. لەکاتێکی گونجاودا کە مورید ئامادەیی وەرگرتنی مەعریفە و زانینی پیری هەبوو، پیر لە موریددا دەردەکەوێت.

١٥٠. هەرچەندە واژە گەلی(گورو) و (مامۆستا) بە گشتی بە هاومانا دێنە بەرچاو، بەڵام پەیوەندی موراد و مورید لەسەر بنچینەی فێرکردن نیە، بەڵکو لەسەر پایەی ملکەچی و قوربانی و ڕۆحیەتی بەرزە.

١٥١. کاتێك کە پیرانی ڕێگە زهنی خۆیان لە ڕەهەندە جیهانیەکاندا بڵاوکردەوە دەتوانن هەر شوێنێك بەڕێوەبەرن، چونکە (بیری کەونی) دەتوانێت لەهەر کات و شوێنێکدا لەگەڵ هەر بیرێکدا یەکبگرێت و خۆی دەر بخات.

١٥٢. دەشێ مورید و موراد هەریەکەیان لە شوینێك بژین. بەڵام پەیوەندی و دەزویەکی نەبینراو و بەهێز دڵیان دەبەستێت بەیەکەوە.

١٥٣. لەسەر موریدە خۆی لەهەموو شتێك بێجگە لە (ئەو) خاڵی بکاتەوە.

١٥٤. دەربڕینی مورید دەبێت بەم شێوەیە بێت: من هیچ نیم ، من تەنها یەك هۆکار و ڕێڕەوم. ئەم دەربڕینە دەبێت هەمووڕۆژێك کامڵ و کامڵتر ببێت و ئەمەیە ڕێگەی (**bhakti**-بهاکتی).

وێنەی سوامی ساتیاناندا ساراسواتی و سوامی نیرانجاناناندا

١٥٥. ئەرکی گورو ئەوەیە کە زهن و ڕۆحی موریدەکەی ڕێنوێنی بکات بۆ ڕێگەی ڕاست و ڕەوان.

١٥٦. بیری تاکە کەسی تەنها تەسەورێکە. لە ڕاستیدا بیری تاکە کەسی بوونی نیە. ئەوە تەنها بیری جیهانیە٢١٧ کە بوونی هەیە و لەوەوە کە تۆش بەشێکیت لە بیری جیهانی، گورو دەتوانێت هاوزمانت بێت لە هەر شوێن و کاتێکدا.

١٥٧. ئەو کاتەی بەتەواوی خۆت بە پەیوەندی بەوەوە بینی، ئەوا لە پەیوەندی تەواودا دەبیت بە پیرەکەی خۆتەوە.

١٥٨. مورید دەرکەوتنی حیکمەتی پیرە.

١٥٩. پاش ئەوەی لەگەڵ پیردا پەیوەندیت بەست، کات و مردن ناتوانن ئەو پەیوەندییە بپسێنن. ئەو پەیوەندییە یەکبونێکی هەمیشەییەو پیر چەند تەمەنێك لەگەڵتان دەبێت.

١٦٠. پیرانی حەقیقەت ئەو پرشنگە ئیلاهیەن کە لە سنوری ئاگایی خوداییەوە دابەزیون بۆ مەیدانی ئاگایی ئێمە.

١٦١. پەیوەندی مورید بە موڕادەوە وەکو پەیوەندی موریدە بە ڕەهەندی بالاتری بونی خۆیەوە.

١٦٢. مورید و موڕاد وەکو ڕۆحێکن لە دوو جەستەدا و موراد هەمیشە لە مەیدانی مەعنەویەتدا ئاگاداری موریدە.

---

217 – Universal mind

١٦٣. ئەگەر مورید لە پاکی و ئیماندا کاملّ بوو ئەوکات ڕوبەڕوی گوروی دەرونی دەبێتەوە.

١٦٤. لە وێوە کە گورو (ئەو) لە هەموو شوێنێك دەبینێتەوە، هەموانی خۆشدەوێت. چونکە گورو دەرکەوتەی تەواو و کاملّی (ئەو)ە، ئێوەش دەبێت هەموو پیرەکان بەیەك ببینن.

١٦٥. ئەگەر لەنێوان گوروی خۆت و گوروی مندا بەجیاوازی ڕازی بیت، ئەوا بەهیچ جۆرێك مانای گوروت بۆ دەرنەکەوتوە.

١٦٦. ئەگەر موریدێك شایەنی ڕێنوێنی بوو، بێ هیچ گومانێك مورادی ڕێنوێن دەدۆزێتەوە.

١٦٧. کات و ئامادەیی زۆری دەوێت تا موریدێك بەتەواوی خۆی تەسلیم دەکات، ئەم کارە پێویستی بە لەناوبردنی خۆپەرستی و ئەنانیەتە. بەلاّم بە تێپەڕبوونی کات و بەهاوکاری سادانا[218] خۆویستی ڕام دەکرێت و باری تەسلیم بوون خۆبەخۆ دەردەکەوێت.

١٦٨. بۆ وەرگرتنی فەیزی پیر چی باشترە لەوەی کە ڕاستەوخۆ لە پەیوەندیدابیت لەگەڵی.

١٦٩. دیکشا[219] پەیمانێکی زۆر پیرۆزی نێوان مورید و موڕادە.

---

[218] – Sadhana

[219] – Diksha : پیرۆزکردنی موریدە لەلایەن مامۆستاوە بەمەبەستی دەستپێکردنی ڕێگە و ڕۆکردن لە ڕێگەی سلوکەوە.

١٧٠. لە ڕاستیدا ڕۆڵی کۆتایی و مەزنی (ڕەند)ێك بێ ڕۆڵێی ئەوە. واتە ئەوەی کە هەرچەندە ئەو لە ناو کۆمەڵگەدا ئەرك و ڕۆڵێکی گرنگی هەبێت، بەڵام هیچ جۆرە هەستێکی سەبارەت بەوە نەبێت، ئەمەیە کەماڵ لە ژیانی (سانیاسا)، بینینی ڕۆڵێك بە بێ هیچ جۆرە پەیوەست بونێك.

١٧١. ژیانی ڕەندیی (سانیاسانەی ڕاستەقینە) بریتیە لە کۆنترۆڵکردنی خۆ بە خۆ، کار لەدڵی بێ کاریدا، بیرکردنەوە لە بیرنەکردنەوەدا.

١٧٢. لە ژیان ڕامەکە. بژی، تەواو بژی، بەشادی و خۆشبەختییەکی تەواوەوە. هاوئاهەنگ بە لەگەڵ ژیان و هێزە گەورە و بی کۆتاییەکانی خۆت خەبەر بکەرەوە. ئەمەیە جەوهەرو قەلەندەری.

١٧٣. ئەوەی کە دەبێت سانیاسێك ئەنجامی بدات بەدەر لەوەی کە موڵکی هەیە یان نا، لە خانەقادا ٢٢٠ دەژی یان لە ژێر ئاسمانی شیندا، ئەوەیە کە هەستە دەرونیەکانی تا لە تواناداییێت بێبەری لە وابەستەیی بێت.

١٧٤. غلام همت انم که زیر چرخ کبود
زهرچه رنگ تعلق پزیرد أزاد است٢٢١
(حافظ)

---

220 – Ashram : شوێنێك کە موریدان لەلای پیر و گورو ژیان بەسەر دەبەن و بە ناوچەکانی دەوروبەریان ڕادەگەن لە ڕوانگەی ئابوری و کشتوکاڵی و فەرهەنگیەوە و ئامۆژگاریەکانی پیر و سلوکی خۆیان فێردەبن. سانیاسینەکان لەسەریانە ماوەیەك لە ئاشرامدا بژین .

221 – من موریدی هەوڵی ئەو کەسەم کە لە ژێر گەردونی شین دا خۆی رزگار کردوە لە هەر شتێك کە بۆن و ڕەنگی پەیوەست بوونی هەیە.

١٧٥. هەرچەندێك ناپەیوەست بوون و ئازادی سانیاسێك قوڵتربێت، یارمەتی و هاوکاری ئەو کاریگەرتر ئەبێت لەسەر خەڵك و بەشداری کردنی ئەو لە ڕێڕەوی هاوئاهەنگی (ریتام)و٢٢٢ ئارامی(شانتی) ٢٢٣جیهانیدا کامڵتر دەبێت.

١٧٦. مەبەستی سانیاسینێك گەیشتنە بە کەماڵ و پێویستیەکانی گەیشتن بەو کەماڵەش پاککردنەوەی بیر و لەشە.

١٧٧. هەروەکو هونەرمەند کە شاکارێکی هونەری دروست دەکات، سانیاسین دەست دەداتە دروست کردنی کارە تەواوەکانی خۆی، هەر کارێکی ئەو لەبەر هاواهەنگی و تەواویەکەی، کارێکی هەتاهەتاییە.

١٧٨. هەرکارێك کە سانیاسینێك ئەنجامی ئەدات و بەپێی دارمایە، ئەو بە تەواوی لەسەر ڕێگەی مەعنەویەت هەنگاو هەڵدێنێ و هەموو کردەوەکانی بە ئاگاییەوەیە.

١٧٩. (دارما) بۆ سانیاسینێك بریتیە لە هاوئاهەنگی و زانینی ئەو لەسەر هەموو ڕەهەندەکانی بونی خۆی.

١٨٠. کارکردن بە پێی یاساکانی (دارما) دەبێتە هۆی کەماڵ و خۆشبەختی و حیکمەت، ئەوە پیرە کە یارمەتی مورید دەدات تا گرێکانی ژیانی بەرەو ڕوی تەسلیم بوون بە (دارما) بکاتەوە.

---

[222]– Ritam

[223]– Shanti

١٨١. مەبەست لە ڕەندی و قەلەندەری، ئازادبوونە لە هەر جۆرە پەیوەست بوون و وابەستەبونێك.

١٨٢. كاری (سانیاسین) هەمیشە بۆ خێر و چاكەی هەموانە.

١٨٣. (سانیاسین) دەبێت بێ هیچ پچڕانیك پەیڕەوی یاسا فیتری و سروشتیەكانی (دارما) بكات.

١٨٤. تێڕامان لە ژیاندا كۆڵەكەیەكی زۆر گرنگ و بە نرخە، چ كەسەكە سانیاسین بێت یان نا، تێڕامان زهن كۆدەكاتەوەو بەرەو ئاگاییەكی باڵاتر ڕێنوێنی دەكات.

١٨٥. ڕەند هەموو شتێك یەكسان دەبینێت.

١٨٦. كاتێك سانیاسین گەیشت بەو پلەیەی كە هەموو شتێك لە دیدی ئەوەوە یەكسان بێت ئەوە لە حاڵەتی (ساهاجا سامادهی)دایە٢٢٤. لەم پلەیەدا هیچ دژایەتییەك و ناكۆییەك لە زهنی ئەودا نەماوەتەوە.

١٨٧. سانیاسینێك دەبێت دابنیشێت بۆ(تێڕامان)، ئەم كارە یارمەتی ئەدات تا پەی بە قوڵایی وجودی خۆی بەرێت.

١٨٨. سانیاسینێك بە ئەشق و دڵنیایی تەواوەوە كار دەكات.

١٨٩. سانیاسینێك دەبێت هەوڵ بدات تا بەرەو حەزە ساتڤیكیەكان ماهیەتی خۆی بگۆڕێ و هیچ كەس نییە بێجگە لە پیر ڕێوێنی ئەو بكات بۆ گەیشتن بەو مەبەستە.

224 – sahaja Samadhi

١٩٠. ڕێگەی ژیانی سانیاسانە زهن لە چەق بەستنی فکری ڕزگار دەکات. بەو شێوەیە مرۆڤ دەبێتە دەرگایەك بۆ وەرگرتنی سروش و دروستکردنی کار و بیری دروستکەر.

١٩١. ڕێگەی ژیانی سانیاسانە یارمەتی کرانەوەی گرێی زهنی و سنور چوارچێوە فکریەکان دەدات.

١٩٢. سانیاسین دەبێت وەك قەقنوس وابێت و ژیانی تازەی خۆی لەسەر خۆڵەمێشی چوارچێوە بە عادەت کراوەکانی ژیانی پێشوو دروست بکات.

١٩٣. دوو باڵی ڤایراگیا٢٢٥ (ناپەیوەستی) و ئابهیاسا(هونەری یۆگیانە)٢٢٦ لە پێویستیەکانی ڕێگەی سانیاسان، بە گرنگی و هەوڵێکی زۆر ئەم دوو باڵە بەدەست بێنن و کامڵیان بکەن، چونکە سانیاسین بەرەو حیکمەتێکی زۆر بەرز ڕێوێنی دەکەن.

١٩٤. بۆ کردنەوەی هەر دەرگایەك کلیلەکەی پێویستە و کلیلی دەروازەی سانیاسایش حەز و شەوقێکی گەورەیە، سانیاس دەبێت ئاگری شەوقی بۆ ناسینی هەقیقەت هەمیشە لە خۆیدا بە زیندویی بهێڵێتەوە. ئەو دەبێت بە جددی ڕاهێنانی یۆگا بکات تا وردە وردە ڕۆحی ناپەیوەست بوون و ئازادی لەخۆیدا وەخەبەر دێنێ و ئەوەیە ڕێگەی سانیاسا.

---

225 – Vairagya

226 – Abhyasa

١٩٥. مەبەستی سانیاسین یەکگرتن و هاوئاهەنگ کردنی هەموو کردەوە و بیرکردنەوەکانیەتی لەگەڵ ویستی حاکم بەسەر بووندا.

١٩٦. سانیاسین هەمیشە گەڕۆکە بەشوێن ڕاستەقینەدا، نەك دڵخۆش بە یاریەکانی (مایا).

١٩٧. ژیانی سانیاسین ڕاگیرە لەسەر تاقیکردنەوەی ڕاستەوخۆ نەك باوەڕی کوێرانە، ئەو گوێیەکی بیسەر و ئیرادەیەکی بالآی هەیە بۆ ئاشکراکردنی هەقیقەتی پشت وشەکان. ئەو دڵ بە زاهیری وشەکان خۆش ناکات، بەڵکو لەگەڵ ئەو واتاگەلە ناسکەی کە لە پشتی وشەکانەوەیە حەشر و سەما ئەکات.

١٩٨. سانیاسینێك لە وەهم و گوماندا ناژی، ئەو زۆر واقعی و وردە.

١٩٩. سانیاسینێك بۆ سەرکەوتن بەسەر سنوورداریەکانی خۆیدا هەوڵێکی فراوان و پێداگرتنێکی زۆری هەیە.

٢٠٠. سانیاسین دەبێت ڕاوچی دەرفەت و بوارەکانبێت.

٢٠١. ئێمە دەتوانین هەرشتێك لە دونیا و چینە بالآکانی ئاگاییدا ڕودەدات بینین لە خۆماندا، چونکە هەموو هەقیقەتەکان لەناو ئێمە شاردراونەتەوە. ئێمە دەتوانین مامۆستای ئەزەلی و هەمراهی و خۆشەویستی ئەو بۆ بوون لە خۆماندا هەست پێ بکەین و لێرەوەیە کە خۆمان تەسلیم دەکەین.

٢٠٢. زۆر زۆر کار بکە و ڕێز بگرە لە چەرخی ژیان، هەرگیز ئەوە لەبیر نەکەیت کە کارەکانی تۆ نابێت داواکارییە ئاژەڵیەکانت تێر بکات، ئێوە وەك (جیڤا) ٢٢٧ ئەکتەری ئەم دەورە سەرسوڕهێنەرەن، ئێوە ئاگایی و شعوری ڕەهان.

٢٠٣. لەم ڕێگە پڕ شکۆیەدا بە هیمەتێکی زۆر بەرزەوە بەرەو پێش بڕۆن، تەنانەت ترسێنەرترین زریانەکان نابێت بتوانێت ڕێگرێك لەسەر ڕێگەی ئێوە دروست بکات.

٢٠٤. میوەی سلوك هەمان هێزی نەپساوە.

٢٠٥. ڕێ مەدە هیچ کەس و هیچ شتێك لە خێرایی فڕینی ڕۆحیت کەم بکاتەوە.

٢٠٦. تۆ، لە ڕێگەی ژیاندا بەئاگایی تەواوەوە لەسەر قەدەری مەعنەوی خۆت هەنگاو هەڵبهێنە.

٢٠٧. بە توندی وردگەربە لەسەر مەبەست و ئامانجی خۆت.

٢٠٨. خواوەند لە بوونی تۆدایە. ئەو هەموشتێکتە و هەڵبەتە کامڵە. تەنها کار بۆ ئەو بکە، لەبەر ئەو بخۆ و لەبەر ئەو بژی.. ئەم گیانایە ٢٢٨ دەبێت زەوق و شەوق و هێزی ئیمانتان لێوان لێو بکات.

---

227 – Jiva مەبەست لە جیڤا رۆحی تاکەکەسیە .

228 – Gnana، زانین و مەعریفەیە .

٢٠٩. ئێوە بەپێی پێکهێنەری ئەندێشەی خۆتان وزە لە بوون وەردەگرن.

٢١٠. بێ هیچ وەستانێك درێژە بدە بە ڕاهێنانە مەعنەویەکانی خۆت و لە خۆراکی پاك(ساتڤیك) بخۆ.

٢١١. ئەم ڕێگە مەعنەوییە تەنها بۆ سانیاسینەکان و ڕۆحانیەکان نیە، بەڵکو ئەمە پەیامێکە بۆ هەر ڕۆحێك کە لەگەڕان ئارامی و هێزی ئیلاهیدایە.

٢١٢. هەرشتێك کەلەم جیهانەدا ڕودەدات، چ لە حیکمەتەکەی بگەیت یان نا، بۆ خێرێکی باڵاترە، هەر چەندە ئەو خێرە بەسادەیی دەستنیشان نەکرێت.

٢١٣. با وتە و کردەوەی خەڵك دژی تۆ بێت، تۆ تەنها چاودێری سلوکی خۆتبە.

٢١٤. بزانن کە بە درێژەدان بە سلوك لە دەروندا هێزێکی گەورە بەرپا دەکەن.

٢١٥. سالك نابێت هەرگیز سلوکی خۆی بگۆڕێت، نابێت هەرگیز بۆ خەڵکانی دیکەی ئاشکرا بکات و هەرگیز نابێت سلوك بخاتە بەر لێکۆڵینەوە و لێتوێژینەوە.

٢١٦. دیسان بیر دەخەینەوە کە (تەنها تەسلیمی ویستی ئیلاهی بن).

٢١٧. موراد و مورید لە ڕێگەی پەیوەندی ڕۆحیەوە یەکدەگرن و ئەم پەیوەندیەش کاتێك دروست دەبێت کە پەیوەندیەکانی دیکە پچڕێن، ئەوکات ئەو پەیوەندیە ناسك و گەورەیە بەشیوەیەکی نەپساو درێژە بەخۆی دەدات.

٢١٨. ئەگەر ئێمە لە ڕوی ڕۆحیەوە ببەسترێینەوە بەیەکەوە، ئەوا ئەو پەیوەندیە هەرگیز ناپچڕێت.

٢١٩. مەبەست لە سلوك، مەعریفە و قوربانی و ئارامی و هێزە.

٢٢٠. هەرکاتێك وێنەی پیر لە دلّتاندا دەرکەوت، لە ڕاستیدا ئاگایی خواوەندی لە ئێوەدا ڕوو لە فراوان بوون و کامڵ بوونە.

٢٢١. ژیانی مەعنەوی بە دلّپێدان و پەیوەندی لەگەڵ پیردا دەست پێدەکات.

٢٢٢. ئەوکاتەی ئێوە خۆتان تەسلیمی پیرێکی مەعنەوی دەکەن، لە ڕاستیدا خودی سنوردار دەسپێرن بەو و بەئاگادێن لە خودی بێکۆتایی.

٢٢٣. خۆسپاردن بە (ئەو) لەدەست دانی ئازادی نیە، بەڵکو بەهرەمەندبوونە لە ئازادی رەها.

٢٢٤. هەرکاتێك پیری مەعنەوی کۆنترۆڵی تەواوی بەسەر زهن و دروونتاندا هەبوو، بزانن کە ئەوە پێشڕەوی دەرکەوتنی هێزی ڕۆحییە لە ئێوەدا.

٢٢٥. ئەگەر مورید بەتەواوی خۆی بسپێرێت بە پیر، ئەوا دەتوانێ بەهۆی شەپۆلی پیرەوە ببێتە ئەنجامدەر و داهێنەری کردار و هەڵوێستی سەیر و سەمەرە.

٢٢٦. ئەو پەیوەندیە قوڵەی کە لەنێوان موراد و موریددا پەیدا دەبێت، بەردەوامترین و قوڵترین پەیوەندییە کە تا ئێستا مرۆڤ ناسیویەتی. ئەم پەیوەندیە بەتەواوی لەسەروو بابەتی هەستەکی و ئازموونە سۆزداریەکانەوەیە، تەنانەت پاش مردنیش بەردەوام دەبێت.

٢٢٧. شەپۆل گەلی شێواو و پەرشوبڵاوی ئاگایی خۆتان لە کۆتیشکی سلوکدا جێگیر و ئارام بکە.

٢٢٨. بەردەوامی بدە بە سلوکی خۆتان، من بڕوام بەوە هەیە کەبگەنە کەماڵ.

٢٢٩. لە گالیسکە وەرە خوارەوە و سوار شەمەندەفەرێکی خێراببە... هەنگاونان واز لێبێنە و فڕین دەست پێ بکە... ئارەزو لە ڕەهەندی ئارەزوە زەمینیەکان واز لێبێنە و تا ڕەهەندی گورو بەرزیان بکەرەوە. کەواتە بۆچی هێشتا دانیشتویت؟!

٢٣٠. ئایە بەتەواوی خۆت سپاردوە بە هێزی لەناو نەچوو؟ یاخود لەچوارچێوەی وشە دایە و چاوڕاو بۆ خۆسپاردن دەکەیت. ئەگەر خۆ سپاردنت ڕاست بێت ئەوا دڵنیابە کە لەژێر سێبەری پارێزگاری خواوەندیدا دەبیت.

٢٣١. ڕۆحە پیرۆزەکان یارمەتی هەموو ڕێبواران دەدەن.

٢٣٢. سلوك سەهل و ئاسانە، بەلاّم تەنها بۆ کەسانێك کە پیریان کردۆتە هۆکاری ناسینی ڕەمز و ڕازەکانی.

٢٣٣. سالك دەبێت هەمیشە مەبەستی جێگیر و دەروونی خۆی (سەنکەلپا) ٢٢٩ی لەبیر بێت.

٢٣٤. ڕاهێنانە مەعنەویەکان و ئازارەکانی و تاقیکردنەوەکانی خواوەند دانەنراوە بۆ چەندێتی سلوکی ئێوە بەڵکو نیشانەیەکن بۆ دەستنیشانکردن و هەڵسەنگاندنی ڕێژەی (سەنکەلپا)ی ئێوە.

٢٣٥. لەوانەیە جارجار گرفت و قورسی شێواویەك بخەنە سلوکی ئێوەوە، ئەمە کارێکی سروشتییە، بەڵکو هەرگیز واز لە هەوڵ و کۆشش مەهێنە.

٢٣٦. پاکی و ملکەچی بالاّترین سەرمایەی سلوکە.

٢٣٧. هەرکارێك کە ئەنجامی دەدەیت دەبێت یۆگایانە و هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ یاساکانی بووندا.

---

229 – Sankalpa

وێنەی سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

٢٣٨. وەرە سەروتر لە چوارچێوەی سنورداری مادی، و ئەوکات لە سەیری سروش و زانینە ئیلاهیەکاندابە.

٢٣٩. چوارچێوە سنوردارەکانی فیکرتان بشکێنن و خۆتان بخەنە پشت بەرکەوتە ئیحساسی و بیرە پەیوەستەکان بە سود و زیان، خۆشی و ناخۆشیەوە.

٢٤٠. ئەوەی پێویستە بۆ خۆناسی، کارکردنە بە ڕاهێنانی سالکانە.

٢٤١. بە جۆرێك ئێمە پێکەوە گرێدراوین و من ئێوەم لە پشت زۆرێك لە کەشف و بینین و ئیلهامەکان دێتەوە بیر، کەواتە لە ناخەوە بگۆڕێ و سەفەری سیحریی خۆت بەرەو ئەبەدیەت دەست پێ بکە.(تەنها لەم ڕێگەیەوەیە پەیوەندی نێوانمان پتەو دەبێت).

٢٤٢. ڕێم بدەن تا بەهۆی ئێوەوە بیر بکەمەوە، فرسەتم بدەن تا لە ڕێگەی ئێوەوە کار بکەم، من دەمەوێت ئێوە بکەمە هۆکاری٢٣٠ خۆم.

٢٤٣. ئایە دەترسن؟ بەڵام ئیدی هیچ ڕێگەیەکی ڕاکردن نیە، ناوی ئێوە لە لەوحی پارێزراودا (لەوحی محفوز) نوسراوە و من هەموو ڕێگرەکان لەسەر ڕێتان لادەبەم.

٢٤٤. پیر تەنها کەسێکە کە مەبەست و هەدەفی کۆتایی سلوك و ڕێگەی گەیشتن بەو ئامانجە دەناسێ.

---

230 – Medium

٢٤٥. هەر چرکەیەك لە ژیانی ئێوە دەبێت وەقفی گەیشتن بە مەبەستە مەعنەویەکان و بالآی مرۆڤایەتی بێت.

٢٤٦. هەنگاوی یەکەم بەرەو ژیانی مەعنەوی، خەریك کردنی بەردەوامی فکرو زهنە.

٢٤٧. هەرکارێکتان بە ڕاهێنانی سالکانە دەژمێردرێت، ئەگەر لەگەڵ بینین و وردگەری تەواودابێت.

٢٤٨. بوونی یەك مەبەست و ئامانج لەژیانی ئێوەدا، بۆ ئێوە پێویستییەکی حاشا هەڵنەگرە.

٢٤٩. بیرکردنەوەکانت لێوان لێو بکە لە ڕۆحی مەعنەویەت.

٢٥٠. بەرپرسیاریەتی ئەنجامدانی ئەرکێکی ترسناکتان لەسەرشانە و هەڵهێنانەوەی هەر هەنگاوێك لە ژیان ، کارێکی گەورەیە بەرەو تێگەیشتن لەو ئەرك و بەرپرسیاریەتیە.

٢٥١. لەش پەرستی و ئاسودەویستی لەش دەبێتە هۆی ژەنگ هێنانی هێزگەلی ڕۆحی ئێوە.

٢٥٢. ڕۆحی تۆ هەتاهەتایی و ئەبەدییە. حەوانەوە و ئارامی ببەرە ئەو مەیدانەوە.

٢٥٣. سەرباقی خۆراگری لەسەر برسیەتی و ئازار، درێژە بە ڕێگەی خۆتان بدەن، نابێت هیچ هۆکارێکی ئاسمانی و زەمینی ئێوە لەسەر ئەم ڕێگەیە بگێڕێتەوە.

٢٥٤. ئیدی بۆ ئێوه هیچ سەفەرێك نەماوەتەوە تەنها زیارەت و گەشتێك نەبێت بۆ مەنزڵی ڕۆحی خۆتان.

٢٥٥. وەرن تا پێکەوە گفتوگۆ بکەین، پێکەوە سەیر و سلوك بکەین کە من تەنها لەبەر ئێوە، لەبەر ڕێبوارانی ڕێگەی مەعنەویەت هاتومەتە دونیاوە.

٢٥٦. هەرگیز بێ ئاگامەبە لە حزوری خواوەند لە ڕۆحی خۆتدا.

٢٥٧. ڕۆحی ئێوە هێزی ڕەهایە.

٢٥٨. لە تیڕاماندا خۆت لەگەڵ مندا هاوئاهەنگ و گونجاو بکە.

٢٥٩. ئەوەی من دەگەڕێم بەشوێنیدا هەمان بێدارکردنەوەی هێزی ڕۆحی ئێوەیە.

٢٦٠. ئەگەر دڵی سالك لێوان لێو لەبڕوا، دلێری، ئومێد، خۆشەویستی و پاکی بێت، ئەو دەکەوێتە بەر بەخشین و چاکەی بێ کۆتایی.

٢٦١. ئەمە هونەری ڕۆحی تۆیە کە ئەگەر هێزەکەی وەخەبەر بهێنی دەتوانێت کێوەکان بهێنێتە جوڵە، مردووەکان زیندوبکاتەوە، بینایی بداتە نابیناکان و فرمان بەسەر سروشتدا بکات.

٢٦٢. بەهێز و بەهێزتر بە.

٢٦٣. خۆتان لەگەڵمدا هەماهەنگ بکەن و ڕەوت و هێزی دەرونیتان بەکاربێنن.

٢٦٤. تەنها لەبەرەو پێشکەوتنی مەعنەویەتەوە ئیرادەی خۆت بەهێزبکە.

٢٦٥. تێڕامان بکە، قوڵ تێڕامان بکەو پاشان ئامادەبوون و نیعمەتی خواوەندی تەجروبە بکە.

٢٦٦. خود ئاگایی هەمان ئاگایی خواوەندییە.

٢٦٧. هەرگیز مەگەڕێ بەشوێن شادی و خۆشحالیدا لە ڕێگەی هیچ کەسێك و هیچ ڕوداوێکەوە.

٢٦٨. سالکی یۆگا دەبێت زهنێکی تەواو و نەجولاو و جێگیری هەبێت و هیچ هەستێك یا بیرکردنەوەیەك تەنانەت مردن، نابێت ئەو بخەنە لەرزە.

٢٦٩. ڕۆحی تۆ بۆ هەمیشە لەگەڵ منە و منیش هەمیشە لەگەڵ تۆم.

٢٧٠. هەرچەند ڕۆحی من و تۆ بەهۆی کات و شوێنەوە لەیەکتر جیابونەتەوە، بەڵام ئێمە یەکتا و یەکین.

٢٧١. پیرۆزی، دۆخی دەروونی هەموو مرۆڤێکە.

٢٧٢. ئێمە، مادام کۆیلەی ئیحساسات و هەڵچونەکانی خۆمانین، نابینە سوامی[٢٣١].

٢٧٣. سانیاسینێك هەوڵ دەدات بچێتە ڕوباری ژیانەوە و لەگەڵ ڕۆشتنی ڕوبارەکەدا ڕێدەدات تا ڕوداوەکان ڕوبدەن بەو شێوەی کەدەبێت ببێت.

[231] – Swami

٢٧٤. هەرشتێك كە هەیە و ڕوودەدات سانیاسین قبوڵی دەكات. ئەو لە نێو بووندا شتێكی زیادە نیە، بەڵكو لەنێو ڕوداوەكاندایە، وەریان دەگرێت و لە هەمان جێدا وەڵامیان دەداتەوە.

٢٧٥. سانیاسین ڕوداو و فرمانەكانی ژیان ڕاناوەستێنێ، بەڵكو هەوڵ دەدات تا كردارەكانی خۆی هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خۆی و چەرخی ژیاندا.

٢٧٦. مەبەست لە (سانیاسا)ئازادی و سەربەستییە نەك تەنها ئازادی دەرەكی، بەڵكو ئازادی و سەربەستی ناوەكیش.

٢٧٧. سانیاسین دەبێت زاڵ ببێت بەسەر هەموو سنوردارییەكانی ئێستای خۆیدا.

٢٧٨. سانیاسین دەبێت واقعی بێت.

٢٧٩. سانیاسین بەسەر هەموو سنورە باوەڕ و ناباوەڕیەكاندا زاڵە.

٢٨٠. تەنها دابڕان و سەربەخۆ بوونە(وارستگی) كە ژیان دەگۆڕێت.

٢٨١. ئەی موریدی[232] درێژەبدە بە ڕۆشتنت. بەسۆزو ئەشقەوە، بە شادی و سروری دڵەكان، لەپێناو كەماڵی هەموو مرۆڤەكاندا.

٢٨٢. من دەزانم كە دەستی هیچ هێزێكم پێناگات، مادام كە مەبەستێكم هەیە، وە تاكاتێك كە مەبەستێكم هەیە بۆ خزمەت و قوربانی و ئەشق و ڕێنوێنی كردن.

---

232 –Bhiku.

۲۸۳. یۆگا فێرببە و فێربکە، لەکاتێکدا دەرد تیمارکەری هەموو کەسێکە و یارمەتی هەمووان دەدات، وە ئەگەر گەیشتی بە مەبەستی یۆگا واتا خۆناسی، ئەوا هەمو شتێك شایستەی ڕودانە.

۲۸٤. گەیشتن بە خۆناسی لە ژێر کاریگەری هەوڵەکانی تۆدا نیە، بەڵکو لوتف و بەخششی خواوندە و پیر پشتیوان و پارێزەری گەیشتن بەو مەیدانەیە. ئەگەر تۆ ئامادەبیت خۆناسی دەتوانێت هەر ئێستا و لێرەدا ڕو بدات.

۲۸۵. زۆر گرنگە کە ئێمە مرۆڤ بەشێوەیەکی تەواو ڕاست ئامادە بکەین تا بگەن بە ئازموونە ڕاستەقینە قوڵە دەرونیەکان کە بنچینە و پایەی هەموو تەجروبە و کردارەکانیانە.

۲۸٦. لەسەرمانە کە روئیا و ووردگەری خۆمان لەو چوارچێوانە ببەینە دەرەوە کە کۆت کراون بە سوننەتە کۆمەڵایەتیەکان و تەنها ڕاستی[233] لە ناو نەچوو ببینین، لەم بارەدا من هەموو ڕۆژێك و هەمیشە لەگەڵتان دەبم.

۲۸۷. پیر، شاکلیلی سەرکەوتنەکانی سانیاسینە.

۲۸۸. سانیاسین خۆی لە پەیوەست بەهەر دین و ئاینێکەوە ئازاد دەکات و لە سنورە دیاریکراوە کۆمەڵایەتیەکانیش ئازاد و ڕەهایە. بەڵام

[233] – Satyam

وەکو بونەوەرێکی مرۆیی و ڕۆحێك لە بیرکردنەوە دەربارەی مانای ژیان کەم دەستی نانوێنێ.

٢٨٩. لە مەیدانی ژیاندا تەنها هێمای سەرکەوتن ئەوەیە کە مرۆڤ دڵی خۆی پاك و ڕاست ڕابگرێ.

٢٩٠. (سانیاسا) تەنها کۆمەڵێك دەستورو یاسا نییە، بەڵکو ژیانێکی تەواوی مەعنەوییە کە هەم ڕەهەندە دەرەکی و هەم ڕەهەندی ناوەکی و باتنی دەگرێتەوە.

٢٩١. بژی، ئازادو ڕەها لە هەر جۆرە پەیوەست بونێك. ئەم باڵاترین بنچینەیەی سانیاسا هەرگیز فەرامۆش نەکەن.

٢٩٢. من هەرگیز خێرم لە موریدەکانم نەویستوە و ناوێ. من تەنها لەخۆبردویم لێیان دەوێت.

٢٩٣. هەمیشە لەبیرت بێت، مورید هیچ شتێکی بۆ بەدەست هێنان و موراد هیچ شتێکی بۆ هێشتنەوە لای خۆی نیە.

٢٩٤. هەر چرکە و هەر خولەك فرسەتێکە بۆ هەنگاونان بەرەو پێش.

٢٩٥. من شاهیدێکم بەسەر چەرخی ژیاندا، نە لەو چەرخە و نە لە خۆشم ڕاناکەم.

٢٩٦. سانیاسینێك هەرگیز گرفتاری هەڵچون و پاڵەپەستۆ دەروونیەکان و نەخۆشیەکانی پەیوەست بەوەوە نابێت.

٢٩٧. کەلەخزمەت پیرەکەتدا پیرۆزکرایت بە(سانیاسا)، دەبێت وەکو (سەنکەلپا) بڵێیت: ((من ژیانم وەقفی سانیاسا دەکەم)) و لەوکاتەوە پارەو دارایی و هۆش و هەر توانایەکی کە هەتە تەنها پەیوەندی بە خۆتەوە نییە، ئەوانە سەرمایەیەکن بۆ مرۆڤایەتی.

٢٩٨. درێژەبدە بە هەوڵ و جوڵەت بۆ خێر و خۆشی و ڕێنمونی و باڵابردنی بارودۆخی زۆرینەی خەڵکی لەسەراسەری دونیادا.

٢٩٩. پیر دەتوانێت موریدەکانی خۆی لەم دونیایەدا لە کارما٢٣٤ پاك بکاتەوە، بەڵام چ سودێکی هەیە کە دیسان ئەوان لە نێوان چالاکیە خراپ و لەدەست چووەکاندا ئازاد دەکات، لەبەرئەوە پیر ڕێ دەدات مورید کارماکانی خۆی تا بێ خەوشی تەواو بەشان بگرێ.

٣٠٠. ژیانی سانیاسینەکان نمایشێکە لە هەوڵ و کار، نمایشێکە لە گەیشتن بە کەماڵ لەهەر کارێکدا لە ڕێگەی ئەنجامدانی خزمەتەوە کە بەتاڵ بێت لە خۆپەرستی. ئەوان لە ژیاندا وەکو شایەن و تەرازو کار دەکەن و جێگەی دڵنیایی هەموو ڕێبوارانی مەعنەویەتن. ئەوان بەتاڵن لە سنورە فکریەکان و گوێدانە نەتەوە. ژیان و تەمەنی خۆیان وەقفی ئەشق و خزمەت و پێگەیشتنی ئاگایی ومرۆڤ دەکەن.

٣٠١. دەروازەی ئیحساسەکان لەسەر دڵی خۆت دابخە و لە دەرون ڕابمێنە.

---

234 – Karma

٣٠٢. زریانەکانی دەریای بوون و قوڵایی ئەم پانتاییە مەزنە من دەباتەوە ناو خۆم. ئێوە تەنیا بەویستی دڵ و دوعای بێ خەوشی خۆتان من بەرەو خۆتان ڕادەکێشن.

٣٠٣. تا ئێستا ڕوبەڕوی هیچ شتێك نەبومەتەوە کە پێم وابێت شایەنی ڕودان نیە.

٣٠٤. بێ هیچ پەیوەست بونێك لە ژیاندا هەوڵ و کۆشش بدە.

٣٠٥. ئەوکاتە دەگەیت بە داواکاریەکانت کە نیگەرانیان نەبیت.

٣٠٦. خۆشەویستی بۆ خوا لە ڕێگەی خزمەت و هاودەردیی هاوشێوەکانتانەوە داوابکەن.

٣٠٧. ڕێگەکانی ڕێنوێنی بەخشی پیر بەتەواوی نهێنی و هێما ئامێزە.

٣٠٨. قبوڵکردنی ژیانێکی سادە، بەهرەیەکی ڕاستەقینەیە، چونکە مرۆڤ لە ئازار و خەفەتی بەدەست هێنانی حەزو ئارەزووەکانی ڕزگار دەکات.

٣٠٩. ئەگەر ئیحساس و بیرکردنەوەکان ئارام ببنەوە، مورید و موڕاد دەچنە یەك چوارچێوەوە.

٣١٠. ئەگەر پیر ببێتە هۆکاری گرێ بەستی دڵی کەسێك بە خواوە، خوداوەند بەرپرسیاریەتی بەرامبەر پارێزگاری کەسەکە لە ئەستۆ دەگرێت.

٣١١. بۆ سانیاسین هەموو ڕۆژێك گوروپورنیمایە.

٣١٢. کتومت ئەوەی کە تاك پێویستی پێیەتی فراوان کردن و گەشە پێدانی ڕوانگەی تێگەیشتن و بینینە.

٣١٣. کار پاککەرەوەی نەفسە.

٣١٤. پیری ڕاستەقینە هەرگیز ڕێ نادات موریدەکەی واز لە ژیانی کۆمەڵایەتی بهێنێ، بەڵکو ئەو لە خودی سنورداری خۆی ئازاد دەکات.

٣١٥. سانیاسا کۆتایی کەماڵە و لوتکەی گەشەکردن و گەورەیە، تەنیا لەم قۆناغەدایە کە ئێوە خۆتان وەقفی گەڕان بەشوێن کەماڵ و ڕوناک بینی دەکەن.

٣١٦. ئەگەر تەنها پانزە ڕۆژ بچیتە بەرگی سانیاساوە (وکاری پێ بکەیت) ئەوا بەرخودار دەبیت بە ئەزمونگەلی قوڵ و بیرکردنەوەگەلی نوێ و کەسێتییەکی جیاواز.

٣١٧. پێویست ناکات پارێزگاری لە خودی سنورداری خۆتان بکەن و لە نێو سنورە هەمیشە لەرزۆکەکانتاندا پەلەقاژەبکەن، بەڵکو ئاگایی خۆتان بەرنە قوڵایی قوڵتری بوونەوە. بە دڵنیاییەوە وەها ئاگاییەك دلێری و جەسورییەکی پێویستتان دەداتێ بۆ داڕشتنی ژیانێکی پڕ و لێوان لێو.

٣١٨. ئەگەر (سانیاسا)تان وەك هەڵبژاردنێکی فەردی بۆ باڵابردنی مەعنەویەت و ڕزگاری ڕۆح هەڵبژاردووە، ئەوا مەرجێکی تری نییە، چونکە پێویستیەکان چونە ناو ئەو ڕێگەیەوە تەنها هەڵبژاردنی فەردیە.

٣١٩. پەیوەندی نێوان موڕاد و مورید ڕاگیرە لەسەر ئاگاییەکی زۆر لە دەرەوە و ناوەوە. ئەم پەیوەندییە قوڵترە لە پەیوەندی نێوان ئاشق و مەعشوق و بەهێزتر و بە ئاگایانەترە لە پەیوەندی دایك و منداڵ.

٣٢٠. کارماکانی خۆتان دیاری بکەن و ئازادیان بکەن، بە زاڵبوون بەسەر کارمادا بەرگرەکانی سەر ئاگایی بەیەکجار لادەبرێن.

٣٢١. قوربانی و بەخشین بەڕاستی و بۆ خزمەت و یارمەتیدان بە دڵێکی پاکەوە، هەمان ناوەڕۆکی ڕەندی و قەلەندەریە.

٣٢٢. کاتێك بە (سانیاسا) پیرۆزکرایت، ئیدی سەرمایەی ماددی و ئەقڵی و هەستەکی تۆ نابێت وەقفی بەدەست هێنانی داوا نەفسیەکان و لەزەت پەرستی تاکە کەسی بێت، بەڵکو هەمو هەوڵ و کۆششەکانت بەمەستی وەڵامدانەوەی ئامۆژگاریەکانی پیر بەکاردێت. لەسەر ئێوەیە ئەنجامدانی ئامۆژگاریەکان.

٣٢٣. کاری پیر ناسینی کارمای موریدەکەیەتی، ناسینی قەدەر و چارەنوسی مورید.

٣٢٤. ئێمە سانیاس گەلی وەهاین کە خۆمان لە چوارچێوەی ژیانێکی مەعنەویدا وەقف کردووە.

٣٢٥. هەرکاتێك کەسێك ویستی خۆی بناسێت، دەبێ پێش هەموو شتێك بگەڕێت بەشوێن پیرێکدا.

٣٢٦. ئەگەر بتەوێت بچیتە نێو قوڵایی ئاگایی خۆتەوە دەبێت گوروت هەبێت. گورو بەئاگایە بە زاتی خۆی.

٣٢٧. لەسەرەتادا لەخزمەت پیرەکەتدا تەمرین لەسەر ناخۆپەرستی و ناخۆگەورەبینی بکە، پاش ماوەیەك ئەوە دەبێت سەرمایەیەك بۆ تۆ.

٣٢٨. پیری ڕاستەقینە لەناو تۆدایە، ئەو پێی دەوترێت سات گورو٢٣٥ یان پیری دەرونی، پیری دەرەکی وەکو کاتالیزور کاردەکات و دەبێتە هۆی تەقاندنەوەی پیری ناوەکی.

٣٢٩. پیر مانگی کامڵت پێشکەش دەکات(مانگی پڕ هێمای ڕۆشن بینی و ئیشراقی تەواوە)ئەم پلەیە باڵاترین پلەی ڕۆشنبونەوەی بیرە کە مورید لە زەحمەتدایە بۆگەیشتن پێی.

٣٣٠. لەسەر موریدە هەوڵی بێ وەستان بدات بۆ ناسین و بەئاگابون لە تاقیکردنەوە باڵا مەعنەویەکان لەڕێگەی ئامۆژگاریەکانی پیرەوە.

٣٣١. سانیاسا دوو جۆرە : جۆرێکیان بۆ ئەوانەی کە خێزاندارو ماڵدارن و جۆرەکەی دیکە بۆ ئەوانەیە کە خێزانیان نیە.

٣٣٢. سانیاسینێك وەها هەستێکی هەیە: (ئەم لەشەو هەر شتێکی دیکەی کە هەمە پەیوەست نیە بەمنەوە).

٣٣٣. هەرکاتێك بتەوێت پێ بنێیتە نێو سانیاساوە، ئەوا بەدڵنیاییەوە ئامادەیت تیاهەیە بچیتە ناویەوە.

٣٣٤. سانیاسین تایبەت نییە بە کامڵەکانەوە، بەڵکو بۆ کەسانێکە کە دەیانەوێت ژیانێکی مەعنەوی چالاکیان هەبێت.

٣٣٥. سانیاسا واتە ڕازی بوون بە ڕۆحی شۆڕشگێر لە مەیدانی ژیاندا.

---

235 – Sat Guru

٣٣٦. موریدانی من هەرکەسێك بن لای من خۆشەویستن و ئەوانەشی کە تەنها یەك شەو بەرگی گیرویان لەبەرکردوە دەکەونە ژێر لوتف و بەرەکەتی منەوە.

٣٣٧. مورید دەبێت هەموو رۆژێك پێش دەست پێکردنی ڕاهێنانەکانی یۆگا، سەرەتا پیرەکەی خۆی بێنێتەوە بیر و شەو پێش خەوتنیش دەبێت دەست بەدامانی(ئەو)بێت. بەم شێوەیە بێ لەبەرچاوگرتنی ڕەهەندی شوێن، مورید پەیوەست بوونی خۆی بە ڕۆحی پیرەکەیەوە دەپارێزێ.

٣٣٨. ڕێزی پیرەکەی خۆت بپارێزە.

٣٣٩. پیر لەهەموو تەمەنیدا پیرەو موریدیش بەهەموو تەمەنی موریدی ئەو پیرەیە. هیچ شتێك ناتوانێ ئەم پەیوەندیەی نێوان پیرو مورید بگۆڕێ.

٣٤٠. سانیاسینەکان دەبێت هەوڵ بدەن تا لە ژیاندا هەنگاو بەرەو پێش هەڵبێنن. (هەمیشە لە جولەو سەفەردابن)، چونکە لێپرساویەتێکی گرنگیان لەسەر شانە، ئەوان سەفیرە گەڕۆکەکانی ئاشتین، ئاشتی و ئارامی فیکری.

٣٤١. ڕێز لە هەموو مەزهەب و مەکتەبە مەعنەویەکان بگرە لە کاتێکدا کە ئەوان پێویستیەکانی گەشەی مەعنەویەتی خەڵکن و جیاوازی مەخەرە نێوانیانەوە.

٣٤٢. بەچونە نێو قولاَیی سانیاساوە دەڵێی بە سنورەکانەوە دەمرن و جارێکی دی لەجەستەی خۆتاندا لەدایك دەبنەوە.

٣٤٣. ئەرکی سەرشانی پیر دابینکردنی خۆشی و ڕەفاهی مەعنەوی موریدە و ئەرکی موریدیش خزمەتکردنی پیر و کارکردنە بە ئامۆژگاریەکانی.

٣٤٤. پیر لەنێو ئامۆژگاریەکانیدا بۆ مورید (سادانا)گەلێکی فێر دەکات، بە ئەنجامدانی تەواوی ساداناکان لەلایەن موریدەوە (سادانا)گەلێکی پێشکەوت و کامڵتری فێردەکات و بۆ کامڵ بون و پێشکەوتنی مەعنەوی موراد ڕێنوێنی مورید دەکات لەسەر ڕێگەی ڕاست.

٣٤٥.پیرانی ناوەکی سەراسیما ئەنجام نادەن، چونکە ئەوان لە پشت جیهانی (مثال)نمونەییەوەن و مەبەستی نمایشکردنی کەرامەتیان نیە.

٣٤٦. ئەگەر موریدەکان تەمرینەکانی تێڕامان بەرێکو پێکی ئەنجام بدەن، هەمیشە دەتوانن لەگەڵ پیردا لە پەیوەندیدابن و ڕێنمونی و هیدایەتی لە(ناخودئاگا)وە لێوەربگرن.

٣٤٧. لەسەر هەموو کەسێکە هەقیقەت، پاکی و ئەشقی ڕەها و ئازادی فێر ببێت.

٣٤٨. گرنگ نییە ئێمە چیمان لەهەر ئیشکردنێك دەست دەکەوێت، ئەوەی کە گرنگی هەیە ئەوەیە ئایا ئەوکارە چ گۆرانێکمان تیادا دروست دەکات.

٣٤٩. سوکانی کەشتی ژیان بە ئاگاییەکی تەواوەوە بگرە دەست.

٣٥٠. خەفەت و پەشیمانی مەیەنە سەرخۆت.

٣٥١. مەبەست لە خزمەتکردن خۆپاکردنەوەیە.

٣٥٢. پیر ژیانی خۆی لە پێناو ناسینی ڕاستیە باڵاکان و تیڕامانی قوڵ و کە پێویستیش بوو بەکارهێنانی هێزگەلی خواوەندی بەپێی یاساکانی بوون دادەنێت.

٣٥٣. کەسانێك کە حەزەکانیان سەرکۆت و کپ دەکەن، فرسەخێك لە ڕاستی سانیاسا دێنە دواوە. سانیاسا کلیلی ژیانێکی کامڵ و لێوان لێوە، ڕێگەیەکە هاوشانی کار و هەوڵ و شادی و شەوقێکی زۆر بۆ بە ئاگابوون و دۆزینەوەی ئارامی و خۆشحاڵییە لەدڵی هەموو بونەوەرەکانی دونیادا.

٣٥٤. بۆ کامڵ بوون لە دونیادا دەبێت گورویەکت هەبێت.

٣٥٥. هەموو کاتەکان لە خزمەتی مرۆڤایەتیدابە.

٣٥٦. (سوامی)یەکان ژیانی خۆیان پێشکەشکردووە بەکامڵ کردن و پێگەیاندنی مرۆڤایەتی.

وێنەی سوامی ساتیاناندا ساراسواتی لەسەرەتای گەنجیدا و

لەکاتی ڕۆچونی بەناخی خۆیدا

٣٥٧. من دوو شتم لە موریدەکانم دەوێت: ١-بیرێکی ئازاد و بێ بەری لە نموونە دروستکراوەکان. ٢-زهنێکی پاك و ساتڤیك٢٣٦.

٣٥٨. ملکەچ بوون بۆ پیر و خواوەند بە مانای لەناوچونی ژیانی تۆ نییە، بەڵکو بەو مانایە دێت کە جیاوازی لە نێوان تۆ و پیردا نیە.

٣٥٩. خۆت گیرۆدەی بابەتگەلی کاتی و کەمخایەن مەکە. لەش، بیر و سۆز، کاتی و لەناوچوون. پەیوەندی تۆ بە پیرەوە دەبێت ڕاگیربێت لەسەر ڕۆح، چونکە تەنها ڕۆح هەتاهەتاییە.

٣٦٠. چرکەی پەیوەندی پیر بە ڕۆحی موریدەوە چرکەی تەقینەوەیە، لەبەرامبەردا هەرکات توانیتان ئلوهیەت لە پیرەکەی خۆتاندا ببینن، ئەو ساتەوەختە دەرکەوتنێکە (موکاشەفەیە)بۆ ئێوە.

٣٦١. سانیاسا ڕێگەیەکی تایبەتە کە تیایدا دەبێت ئازادبیت لە کۆت و بەندی ژیانی خێزانی.

٣٦٢. خێزان دەبێت شانازی بە پلەو شوێن و مقامی خۆی لە ژیاندا بکات و سانیاسینێکیش دەبێت جێگیربێت لەسەر ئەو ڕێیەی کە هەنگاوی لەسەر دەنێت، هەرکامیان ئەگەر دەربارەی ڕێگەکەی خۆی هەست بە بەدگومانی و هەست بەکەموکورتی و بچوکی بکات، ئەوە ئیدی هیچ. ئەمانە دوو ڕێگەی جیاوازن کە دەتوانن کەسەکە ڕێنوێنی بکەن بۆ تاقیکردنەوە و گۆڕانی بەرزتر لە ژیاندا.

---

236 _ Sattvic

٣٦٣. موریدی تەواو موریدێکە کە منێتی و نەفسی خۆی ئازادکردوە. تەسلیم بوون بە ئەقڵ **٢٣٧**و هەستەکان، تەسلیم بوونی کۆتایی مەبەست نیە.

٣٦٤. ئەرکی سەرشانی سانیاسین دوانە: یەکەم فراوانکردنی ئاگایی و ئەوی دیکە بڵاوکردنەوە و فراوانکردنی شەپۆلی مەعنەوی بۆ ژمارەیەکی زیاتر لە خەڵك کە لە تواناداییێت.

٣٦٥. لەسەر سانیاسین پێویستە بەتوانابێ بەسەر دیاریکردن و دەرك کردنی یاریەکانی نەفسی خراپەکاریدا.

٣٦٦. هێزی نوستوو و وەسف نەکراوی خۆت بێدار بکەرەوە و ئەمە هەمان جەوهەرو بنچینەی (سانیاسا)یە.

---

237 – Buddhi