

Selections from Sri Aurobindo and the Mother

In Arabic — Revised Edition

مقتطفات من شـري أوروبـينو والأم
باللغتين العربية والإنجليزية — طبعة منقحة

For reading convenience this book should be read in Two Page View to have the Arabic translation on the left side and the English original on the right side

Cover: Photo by Jim Page

Printed in the US A

Distributed by: Amazon CreateSpace

Copyright © 2016, Golden Bridge Publications -- a department of Auromere Inc.

All rights reserved.

ISBN: 978-0692799185

Table of Contents

الذات الإلهية	1
<i>The Divine</i>	2
جميع الأشياء إلهية	5
Everything is Divine	6
وحدة الموجودات	9
Unity of all Beings	10
الروحانية والدين واليوغا	13
Spirituality, Religion and Yoga	14
<i>Integral Yoga – اليوغا المتكاملة</i>	17
الهدف	17
The Object	18
<i>The Bases of Integral Yoga – أسس اليوغا المتكاملة</i>	25
التعادل	25
Equality	26
التسليم ووهب النفس	31
Surrender and Self-Giving	32
التفتح للتأثير الإلهي	37
Opening to the Divine Influence	38
المجاهدة	41
Personal Effort	42
التطلع* والتوق	43
Aspiration	44
الهدوء والسلام والصمت	49
Quiet, Peace and Silence	50
الصدق والإخلاص	57
Sincerity	58
الموافقة والقبول	61
إرادة الممارس	61
Assent	62
Will	62
الإيمان	65
Faith	66
الصبر والمثابرة	69
Patience and Perseverance	70
السعة والاتساع	73

Wideness _____	74
التواضع _____	75
Humility _____	76
The Discipline — الممارسة _____	79
الممارسة عن طريق العمل _____	79
Sadhana* through Work _____	80
الممارسة عن طريق الحب والإخلاص _____	87
Sadhana through Love and Devotion _____	88
الممارسة عن طريق التأمل _____	89
Sadhana through Meditation _____	90
Human Relationships in Yoga — العلاقات الإنسانية في اليوغا _____	95
الصداقة والمودة والحب _____	95
Friendship, Affection and Love _____	96
Relationships between Men and Women — العلاقات بين الرجال والنساء _____	103
الحب بالطريقة الصحيحة _____	107
To love well _____	108
الدافع الجنسي _____	111
The sexual impulse _____	112
نصيحة إلى راغب في الزواج _____	113
Advice to a marriage seeker _____	114
رسالة إلى رجل وامرأة على وشك الزواج _____	117
To a couple by the occasion of their wedding _____	118
الحب والرغبة الجنسية _____	119
Love and Sexual Desire _____	120
الانسجام والتناغم مع الآخرين _____	121
Harmony with Others _____	122
On Education — عن التربية _____	127
The Science of Living — تعلم كيف تعيش _____	127
معرفة النفس والتحكم فيها _____	127
To know oneself and to control oneself _____	128
مناهج التدريب الحازمة الأربعة وما تؤدي إليه من التحرر _____	137
The Four Austerities and the Four Liberations _____	138
المجاهدة على طريق الجمال _____	141
The Austerity of Beauty _____	142
المجاهدة على طريق القدرة _____	149
The Austerity of Power _____	150
المجاهدة على طريق المعرفة _____	153

The Austerity of Knowledge _____	154
المجاهدة على طريق الحب _____	165
The Austerity of Love _____	166
Education — التربية _____	177
التربية البدنية _____	181
Physical Education _____	182
تربية قوة الحياة _____	191
Vital Education _____	192
التربية الذهنية _____	201
Mental Education _____	202
التربية الروحية _____	211
Psychic Education and Spiritual Education _____	212
Illness and Healing — المرض والشفاء _____	225
Causes of Illness — أسباب المرض _____	225
اختلال التوازن _____	225
Disequilibrium of the Being _____	226
ضعف الغلاف العصبي _____	229
Weakness of the Nervous Envelope _____	230
التفكير الخاطئ _____	231
Wrong Thinking _____	232
الخوف _____	235
Fear _____	236
*الوعي التحتي _____	239
The Subscient* _____	240
Means of Cure — وسائل الشفاء _____	241
استخدام الإرادة _____	241
Use of the Will _____	242
التخيل والإيمان _____	245
Imagination and Faith _____	246
استخدام الذهن بالطريقة الصحيحة _____	249
Right Use of the Mind _____	250
الهدوء والسلام _____	253
Quiet and Peace _____	254
الحياة في الروح _____	257
Living in the Psychic Being* _____	258
تحويل الطبيعة البشرية _____	267
Transformation of Nature _____	267
التحوُّل _____	267

Transformation	268
صعوبات التحول	273
Difficulties of Transformation	273
الاكتئاب	275
Depression	276
الأنانية	285
Egoism	286
الرغبة والشهوة	287
Desire	288
الغضب والعنف	297
Anger and Violence	298
الخوف	301
Fear	302
الضعف والخمول	303
Weakness and Inertia	304
قاموس المصطلحات	307
Glossary	312
العظماء يكرمون شري أوروبيندو	314
Tributes to Sri Aurobindo	315

شكر وتقدير

كمصنف ومترجم لنصوص هذا الكتاب، أود أتوجه بأصدق مشاعر التقدير إلى السيد مانوج داس جوبتا Sri Manoj Das Gupta، القائم بأعمال أشرام* شري أوروبيندو في بودوشي، جنوب الهند، على السماح بنشر هذا الكتاب،
د. زكريا ممدوح مرسي
sriarobindotranslations@gmail.com

Acknowledgement

As compiler and translator of the texts of this book, I would like to express my sincere thanks to Sri Manoj Das Gupta, Managing Trustee of the Sri Aurobindo Ashram, Puducherry, South India, for permission to publish this book.
Zackaria M Moursi, PhD
sriarobindotranslations@gmail.com



الأم
1950



شري أوروبيندو
1950

مقدمة الطبعة الأولى

يحتل شري أوروبيندو بالنسبة للباحثين الروحانيين اليوم، وبالنسبة إلى جميع من يتوقون ويسعون لتحقيق عالم أفضل، مكانة فريدة بين عظماء القرن الماضي. فهم يتعرفون فيه على العارف ذي الدراية الفائقة بحال البشر وبعقل الإنسان ونفسيته، الذي اتسعت خبرته لتشمل درجات السلم كلها من أعنف النشاط (فقد كان أحد قادة الهند في صراعها للتححرر) إلى الانعزال التام (خلال الأربعة وعشرين عاما الأخيرة من عمره حيث كان يعمل بقلمه وبوسائل باطنية).

يجد هؤلاء الباحثون أنفسهم منجذبين نحو شمولية آراء وتعاليم شري أوروبيندو وسموها واتساعها، فهو يؤمن إيماناً لا حدود له بأن الإنسان قادر على المساهمة الواعية في تطوره الطبيعي وعلى ارتفاع درجات أعلى وأعلى من الوعي. هذه الشمولية وهذا السمو وهذا الاتساع هم العوامل التي حدث بترجم ومصنف نصوص هذا الكتاب إلى تقديم شري أوروبيندو إلى قراء العربية، الذين يعانون حالياً من حشد من المشاكل الجسيمة والذين هم في أشد الحاجة إلى النور والسلام والانتلاف.

رأى شري أوروبيندو ورفيقة عمله الأم أن عالماً قد بلغ في تطوره درجة تسمح بأن تتحول الحياة على الأرض بمساهمة البشر أنفسهم إلى "الحياة الإلهية" (عنوان كتاب من أهم كتب شري أوروبيندو وقد كرسا أنفسهما لوضع برنامج تفصيلي يؤدي إلى هذا الهدف أطلقا عليه اسم "اليوغا المتكاملة").

صُنِفَت نصوص هذا الكتاب من كتابات ومراسلات وأحاديث شري أوروبيندو والأم على مدى الأعوام السبعين الأوائل من القرن الماضي. وفي حين أن بعض هذه النصوص كان موجهاً إلى القارئ أو المستمع العام، كان البعض الآخر موجهاً إلى أفراد معينين بالذات. ولذلك سيلحظ القارئ المدقق أن النصوص تختلف كثيراً في مضمونها وأسلوبها على حسب الظروف التي نشأت فيها وتبعاً لمن هي كانت موجهة إليه.

لفهم نصوص هذا الكتاب حق فهمها، يستحسن التعرف على بعض المصطلحات التي تتخذ معاني ومفاهيم خاصة في كتابات شري أوروبيندو والأم، ومن أهمها المصطلحات التالية: التحول، التشكيل الفكري، التطلع، الألوهية، قوة الحياة، اليوغا المتكاملة والوعي التحتي. بعض هذه المصطلحات ابتكرها شري أوروبيندو للتعبير عن أفكار ومعاني جديدة أدخلها في اليوغا وعلم النفس، مثال ذلك: العقل الفائق: supermind. وبعضها كلمات انجليزية معتادة أضفى عليها مضموناً خاصاً، مثال ذلك: سيكي: psychic. هذه المصطلحات سوف تتضح تدريجياً للقارئ من النصوص ذاتها، كما أنها مشروحة باختصار شديد في قاموس المصطلحات بأخر الكتاب.

وقد نصح شري أوروبيندو القارئ أن يستنبط ويحدد معاني المصطلحات من السياق: "المعنى يجب أن يؤخذ من السياق، إذ أن التعريف يقيد المعنى. كل ما يستطيع الكاتب أن يفعله عندما يكتب في مواضيع روحية هو أن يلمح إلى المعنى ولا شيء أكثر من ذلك". شري أوروبيندو، "محادثات مع شري أوروبيندو"، 11 مارس 1940

كذلك كانت الأم دائما تنصح بالمرونة في الفهم والتفكير وتشجع على النظر إلى المعنى والمضمون الكامن وراء الكلمات والصيغ: "الكلمات ما هي إلا تعبير وترجمة ناقصة عن الفكرة وعن المبدأ الذي يتخطى الفكرة... لا يهم كثيراً أي الكلمات نستخدم..." الأم، أجندة الأم، فبراير 28، 1968

مصنف الكتاب يعلم عن تجربة أن قراءة شري أوروبيندو والأم تقدم إلى القارئ العربي بعض التحديات. فعلى الرغم من أن العرب في القرون الهجرية الأولى كانوا متفتحين تماماً للتعرف على الثقافات والأديان الأخرى وعلى بعض الدراية بتراث الهند، فإن هذه الدراية قد اندثرت إلى حد بعيد في يومنا هذا. ولذلك سيتطلب فهم نصوص هذا الكتاب من القارئ قدراً كبيراً من التفتح والمرونة الذهنية واستعداداً للنظر إلى المضمون المتخفي وراء الكلمات.

ملحوظة خاصة بترجمة بعض المصطلحات:

أهم المصطلحات وأصعبها في الترجمة هو المصطلح الذي يستخدمه شري أوروبيندو والأم في معظم الأحيان للدلالة على اسم الجلالة: The Divine. صعوبة الترجمة تأتي من أن شري أوروبيندو والأم يستخدمان هذا المصطلح للدلالة على أشياء كثيرة: (1) للتعبير عن الذات الإلهية: كما يتضح من هذا التعريف: "The Divine هو الكائن والروح المتعالي، الواحد بلا مثيل، والذي يجمع في ذاته كل نعيم ونور ومعرفة وقدرة..." شري أوروبيندو، مكتبة الميلاد المؤي لشري أوروبيندو [509:23]

(2) للتعبير عن الألوهية في صفاتها وخصائصها، وذلك يتضح من النص التالي: "ما نعنيه بكلمة Divine هو: كل المعرفة التي يجب أن نكتسبها وجميع القدرة التي يجب أن نحوزها وقاطبة الكمال الذي يجب أن نبغوه وقمة الحب الذي يجب أن نصير إليه وأتم التوازن المتناسق والمتطور الذي يجب أن نحققه ونظهره في النور والبهجة، ومجموع الروائع الجديدة التي يجب أن نحققها." الأم، كلمات الأم، الأعمال الكاملة، مجلد 14، 7 سبتمبر 1952

استناداً على هذه التعريفات، يستخدم المترجم كلمات مختلفة للتعبير عن The Divine مثل "الذات الإلهية" و"الموجود الأسمى" و"الألوهية" و"الواحد-الكل" على حسب سياق النص.

صنف النصوص وترجمها: د. زكريا ممدوح مرسى
أغسطس 2013

مقدمة الطبعة الثانية

عندما بدأت عام 2013 في ترجمة الطبعة الأولى، كنت حديث عهد بالترجمة وما زلت متقيداً بحرفية النصوص حتى لو أتى ذلك على حساب سهولة الفهم. في هذه الطبعة المنقحة، أحاول أن أركز على مضمون النصوص وعلى التعبير عنها في أبسط صورة وأقربها إلى الفهم.

أتمنى أن يجد القراء في ذلك التبسيط ما يزيد منفعتهم ومتعتهم وييسر لهم الدخول في عالم جديد من المعرفة والحكمة والنور والحب والبهجة يتسامى بهم فوق هموم الحياة العادية ومشاكلها ويعطيهم القوة والقدرة على تغيير أنفسهم وحياتهم وتحقيق الحياة الإلهية على الأرض.

زكريا ممدوح مرسي
نوفمبر 2016

الذات الإلهية — The Divine

الذات الإلهية

الذات الإلهية هي الحقيقة الأسمى لأنها الموجود الأسمى ومنها تصدر وفيها تتواجد جميع المخلوقات.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1081:23



الذات الإلهية هي الموجود الذي تأتي منه جميع الأشياء وفيه تعيش وهو، في عنصره الأسمى، سلام مطلق ووجود واعي وقدرة وهناء لا نهاية له أو قيود. في وقتنا الحالي، يلبد الجهل حقيقة الذات الإلهية بالغيوم، والعودة إلى اكتشاف هذه الحقيقة ينبغي أن يكون هدف الروح في الحياة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1081:23



الذات الإلهية تظهر لنا في ثلاثة أوجه:

- (1) الذات والروح الكونية وراء جميع الأشياء والكائنات، ومنها تأتي وفيها تتجلى – وإن كانت هذه التجلية حالياً تجلية في الجهل.
- (2) الروح المهيمنة على كياننا الذاتي الذي يجب أن نخدمه وأن نتعلم التعبير عن إرادته في جميع حركاتنا لكي نخرج من الجهل إلى النور.
- (3) الكيان والروح الفائق المتسامي، كله هناء ونور ومعرفة إلهية وقدرة. واجبنا هو أن نرتفع إلى هذا الوجود الإلهي الأسمى ونوره ونجلب حقيقته ووعيه أكثر وأكثر إلى وعينا وحياتنا.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 509:23



إلى الذين يتخفون وراء حرفية الكلمات لأنهم عاجزون عن فهم معانيها: مفهوم كلمة الذات الإلهية في هذه اليوغا هو:

كل المعرفة التي يجب أن نكتسبها، وكافة القدرة التي يجب أن نحوزها، وقاطبة الكمال الذي يجب أن نبلغه، وجميع الحب الذي يجب أن نصير إليه، وقمة التوازن المتناسق والمتطور الذي يجب أن نحققه ونظهره في النور والبهجة، ومجموع الروائع الجديدة التي يجب أن نحققها.

الأم، كلمات الأم، الأعمال المجمع، مجلد 14، 7 سبتمبر 1952

The Divine — الذات الإلهية

The Divine

The Divine is the Supreme Truth because it is the Supreme Being from whom all have come and in whom all are.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:108



The Divine is that from which all comes, in which all lives, and to return to the truth of the Divine now clouded over by Ignorance is the Soul's aim in life. In its supreme Truth, the Divine is absolute and infinite Peace, Consciousness, Existence, Power and Ananda*.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:1081



The Divine has three aspects for us:

- (1) It is the Cosmic Self and Spirit that is and behind all things and beings, from which and in which all is manifested in the Universe – although it is now a manifestation in the Ignorance.
- (2) It is the Spirit and Master of our own being within us whom we have to serve and learn to express his will in all our movements so that we may grow out of the Ignorance into the Light.
- (3) The Divine is transcendent Being and Spirit, all Bliss and Light and divine Knowledge and Power, and toward that highest divine existence and its Light we have to rise and bring down the reality of it more and more into our consciousness and life.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:509



For those who are afraid of a word:

This is what we mean by "Divine":

all the knowledge we have to acquire, all the power we have to obtain, all the love we have to become, all the perfection we have to achieve, all the harmonious and progressive poise we have to manifest in light and joy, all the new and unknown splendours that have to be realised.

The Mother, Words of the Mother, Collected Works, Vol. 14, 7 September 1952

الذات الإلهية — The Divine



تأكيداً، لا توجد بالنسبة إلى وعي الأرض حقيقة أروع من أن الذات الإلهية تتجلى للبشر. تخيل الظلمة التي كانت ستسود وتصور حال عالمنا لو لم تتدخل الذات الإلهية تدخلاً مباشراً فيه ولو لم ينبثق نور الأنوار ليبدد الظلام الكثيف المطبق على هذا العالم - هذا هو ما نعنيه عندما نتكلم عن التجلي الإلهي.
شري أروييندو، رسائل اليوغا، الجزء الأول، ص 401



خبرة الحياة تعلمنا أن كل شيء يتخلى عن الإنسان - فقط الذات الإلهية لا تتخلى عن الذين يعتمدون عليها كلياً. الضربات التي تقع عليك لا تحدث لعيوب فيك - بل إنها تقع على جميع البشر لأنهم يشتهون أشياء زائلة، ولأنهم إذا ما نالوا مبتغاهم يبددونهم أو يجدونه مخيباً للرجاء ويشتهون أشياء غيره. التحول إلى الذات الإلهية هو الفعل الوحيد الصائب في الحياة.
شري أروييندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أروييندو: 24: 1639



هاك تفسير أن "جميع الأشياء إلهية، وإن كان بعضها أقرب إلى الألوهية من البعض الآخر": عندما يتأمل اليوغي جمال الكون، فإنه يرى الكمال في جميع الأشياء ولكنه لا يراها على نفس المستوى، بل يميز درجات في كمالها، وهذا التدرج يتوقف على قوى الوعي و الهناء الجوهري التي تعبّر عن نفسها هذه في الأشياء. الفنان أيضاً كثيراً ما يعي درجات وتسلسلاً هرمياً في القيم الجمالية ويشعر أن "جميع الأشياء جميلة، وإن كان بعضها أقرب في جماله إلى الألوهية من أشياء أخرى".
شري أروييندو، رسائل في الشعر والأدب والفن، 17 أبريل 1933

The Divine — الذات الإلهية



Surely for the earth-consciousness the very fact that the Divine manifests himself is the greatest of all splendours. Consider the obscurity here and what it would be if the Divine did not directly intervene and the Light of Lights did not break out of the obscurity — for that is the meaning of the manifestation.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga; Part I; PP 401



It is the lesson of life that always in this world everything fails a man — only the Divine does not fail him, if he turns entirely to the Divine. It is not because there is something bad in you that blows fall on you — blows fall on all human beings because they are full of desire for things that cannot last and they lose them or, even if they get, it brings disappointment and cannot satisfy them. To turn to the Divine is the only truth in life.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library: 24:1639



All is the Divine, but some things are more divine than others :But there is one thing more that can be said, and it makes a big difference. In the Yogin*'s vision of universal beauty all becomes beautiful, but all is not reduced to a single level. There are gradations, there is a hierarchy in this All-Beauty and we see that it depends on the ascending power of ... consciousness and Ananda that expresses itself in the object. *All is the Divine, but some things are more divine than others.* In the artist's vision too there are or can be gradations, a hierarchy of values.

Sri Aurobindo, Letters on Poetry, Literature, and Art, 17 April 1933

الذات الإلهية — The Divine

جميع الأشياء إلهية

عندما نقول إن الألوهية تتجلى في جميع الأشياء، نعني بذلك أن جميع الأشياء إلهية في جوهرها حتى تلك التي تبدو لنا بعيدة كل البعد عن الألوهية وكريهة ومنفرة. ذلك معناه، بصيغة أكثر قبولاً بالنسبة إلى فهمنا السيكلوجي، أن هناك دائماً في جميع الأشياء حقيقة أولية يسميها الناس بأسماء مختلفة: الذات الإلهية، الله، الرب، براهيمان*، حقيقة أزلية تتخطى كل الحدود، نقية لا تتلوث من خطايانا وشرورنا، هائلة لا تمسُ نعيمها الآمنا ومعاناتنا، كاملة لا تنتقص من كمالها نقائص وعينا وقلّة معرفتنا وضعف إرادتنا... ولكن إقرارنا بهذا لا يكفي؛ فهو لا يحل الإشكال: إذ لماذا يسمح ما هو في ذاته نقي وكامل وهائئ ولا نهائي بأن يكون في تجليه عيوب وقيود وتلوث ومعاناة وزور وشر؟ بل إنه، فيما يبدو، لا يسمح بهذه الأشياء فحسب، بل يسندها ويشجعها؟ وعلى ذلك لا يحل القول بوجود الألوهية في جميع الأشياء المشكّلة، بل أنه يضيف إليها مشكلة جديدة.

لو اكتفينا بوضع هاتين الحقيقتين المتناقضتين من حقائق الوجود وجهاً لوجه، نجد أنفسنا مضطرين إلى استنتاج أن التوفيق بينهما غير ممكن؛ وأن كل ما يمكننا فعله هو أن نتمسك، قدر استطاعتنا، بإحساسنا النامي ببهجة الحضرة النقية الجوهرية، وأن نتعامل كأفضل ما يمكننا مع التنافر الخارجي إلى أن يمكننا أن نجد حلاً يرفع هذا التناقض. أو إننا، فيما عدا ذلك، نجد أنفسنا مضطرين إلى قبول أن المشكلة لا حل لها وأنه لم يعد أمامنا إلا التهرب منها... ولكن ذلك يكون حلاً مزيفاً لا يرضي الحاجة الشديدة في أقصى أعماقنا إلى وعي شامل ولا يشبع السعي الكوني الخفي نحو الألوهية ولا يشبع توق الطبيعة إلى وجود كامل في إدراكه ونييمه وقدرته.

.... عندما تبدو الأشياء لنا غير إلهية، وعندما نتسرع ونحكم على الظواهر بأنها مضادة للطبيعة الإلهية، فما ذلك إلا لأننا نجعل مغزى وغرض الألوهية في العالم. نحن لا نرى إلا أجزاء وشظايا نتعامل مع كل شظية منها على حدة كما لو كانت الكل، ونحكم على الظواهر الخارجية بدون أن نعلم مغزاها الخفي؛ ولكننا بفعلنا هذا نُزَيِّف تقديرنا للأشياء وندمجها مسبقاً بختم الخطأ. ولكن الأشياء لا يمكن أن تكون كاملة عندما ننظر إليها كمفردات منعزلة، لأنها جميعاً مترابطة وليست منفصلة كما نتوهم. الكمال لا يتأتى إلا في شمولية الاتساق الإلهي.

The Divine — الذات الإلهية

Everything is Divine

When we say that all is a divine manifestation, even that which we call undivine, we mean that in its essentiality all is divine even if the form baffles or repels us. Or, to put it in a formula to which it is easier for our psychological sense to give its assent, in all things there is a presence, a primal Reality, – the Self, the Divine, Brahman, – which is forever pure, perfect, blissful, infinite: its infinity is not affected by the limitations of finite things; its purity is not stained by our sin and evil; its bliss is not touched by our pain and suffering; its perfection is not impaired by our defects of consciousness, knowledge, will, unity... But this affirmation is not enough; it leaves the problem unsolved, why that which is in itself forever pure, perfect, blissful, infinite, should not only tolerate but seem to maintain and encourage in its manifestation imperfection and limitation, impurity and suffering and falsehood and evil: it states the duality that constitutes the problem, but does not solve it.

If we simply leave these two dissonant facts of existence standing in each other's presence, we are driven to conclude that there is no reconciliation possible; all we can do is to cling as much as we can to a deepening sense of the joy of the pure and essential Presence and do the best we may with the discordant externality, until we can impose in its place the law of a divine contrary. Or else we have to seek an escape rather than a solution.... But there is too somewhere deep down in us the need of a total consciousness, there is in Nature a secret universal seeking for the whole Divine, an impulsion towards some entire awareness and delight and power of existence; this need of a whole being, a total knowledge, this integral will in us is not fully satisfied by these solutions.

...If to us things appear undivine, if we hasten to condemn this or that phenomenon as inconsistent with the nature of a divine being, it is because we are ignorant of the sense and purpose of the Divine in the world in its entirety. Because we see only parts and fragments, we judge of each by itself as if it were the whole, judge also the external phenomena without knowing their secret sense; but by doing so we vitiate our valuation of things, put on it the stamp of an initial and fundamental error. Perfection cannot reside in the thing in its separateness, for that separateness is an illusion; perfection is the perfection of the total divine harmony.

الذات الإلهية — The Divine

ربما كان ما قلناه حقيقياً حتى نقطة معينة وفي حدود معينة، ولكن الحل الذي توصلنا إليه أيضاً ناقص في حد ذاته ولا يمكن أن يرضينا ارضاءً تاماً، فهو لا يأخذ في الاعتبار بصورة كافية الوعي الأدمي وأسلوب نظر البشر الذي يجب أن ننطلق منه، وهو لذلك لا يستطيع أن يفني بمطلبنا أو أن يقنعنا، بل إنه يناقض بمفهوم عقلي بارد إحساسنا البشري الحاد بحقيقة الشر والنقائص؛ وهو أيضاً لا يأخذ في الاعتبار ما في طبيعتنا من عناصر روحية تتطلع إلى النور والحقيقة وتتوق إلى التغلب على النقيصة والشر.

لو اكتفينا بقول إن كل الأشياء إلهية، يكون اعتقادنا سطحياً ولا يتخطى القول بأن كل موجود حق لمجرد أنه موجود، وأن كل شيء قد قُدِّرَ على أتم هيئة بواسطة الحكمة الإلهية. وهي رؤية لا تمدنا بأكثر من تفاؤلٍ عقلي و فلسفي راضٍ عن نفسه لا يفسر الحقائق التي تربكنا، مثل شيوع الألم والمعاناة والتنافر في كل مكان. على أحسن تقدير، تقترح هذه الرؤية أن مفتاح اللغز يكمن في التدبير الإلهي للأشياء، ولكن هذا المفتاح ليس في متناولنا.

....الحل الحقيقي هو أن نجد الذات الإلهية بداخلنا و فوقنا، وأن نصير كاملين كما هي كاملة، وأن نحرر أنفسنا بأن نتشبه بها ونتبنى طبيعتها....

وعينا الأدمي يتميز في طريقة عمله بصفة أساسية عن وعي الحيوان؛ فالناحية الذهنية فينا تقدر على التعرف على نقائصنا وعيوبنا، في حين تقدر الناحية الروحية على نبذها واستئصالها من طبيعتنا استئصالاً جذرياً، لا في سماء متعالية تكون فيها أرواحنا كاملة بصورة تلقائية وجبرية، ولكن هنا والآن في هذه الحياة التي لا يُكتسب فيها الكمال إلا بالتطور والصراع — الذات الإلهية غرست هذا الوعي وهذا التطلع فينا بهدف تجلية نفسها على الأرض بحيث لا تكون مجرد حقيقة مستترة في أرواحنا فحسب، بل حقيقة تتجلى أكثر وأكثر في الطبيعة الظاهرة أيضاً.

شري أوروبيندو، الحياة الإلهية، الكتاب الثاني، الفصل الرابع

The Divine — الذات الإلهية

All this may be true up to a certain point and so far as it goes; but this also is a solution incomplete by itself and it cannot give us an entire satisfaction. It takes insufficient account of the human consciousness and the human view from which we have to start; it does not give us the vision of the harmony it alleges, and so it cannot meet our demand or convince, but only contradicts by a cold intellectual conception our acute human sense of the reality of evil and imperfection; it gives too no lead to the psychic element in our nature, the soul's aspiration towards light and truth and towards a spiritual conquest, a victory over imperfection and evil.

By itself, this view of things amounts to little more than the facile dogma which tells us that all that is is right, because all is perfectly decreed by the divine Wisdom. It supplies us with nothing better than a complacent intellectual and philosophic optimism: no light is turned on the disconcerting facts of pain, suffering and discord to which our human consciousness bears constant and troubling witness; at most there is a suggestion that in the divine reason of things there is a key to these things to which we have no access.

....to find the Divine within us and above us would be the real solution, to become perfect as That is perfect, to attain liberation by likeness to it or by attaining to the law of its nature...

But there is an essential factor in our human consciousness and its workings which, no less than the reason, distinguishes it entirely from the animal; there is not only a mental part in us which recognizes the imperfection, there is a psychic part which rejects it. Our soul's dissatisfaction with imperfection as a law of life upon earth, its aspiration towards the elimination of all imperfections from our nature, not only in a heaven beyond where it would be automatically impossible to be imperfect, but here and now in a life where perfection has to be conquered by evolution and struggle, are as much a law of our being as that against which they revolt, they too are divine, – a divine dissatisfaction, a divine aspiration. In them is the inherent light of a power within which maintains them in us so that the Divine may not only be there as a hidden Reality in our spiritual secrecies but unfold itself in the evolution of Nature.

Sri Aurobindo, The Life Divine, Book II, Chapter IV

الذات الإلهية — The Divine

وحدة الموجودات

نحن نرى أن المطلق، الذات الإلهية، الروح واحد أحد، وأن الموجود الفائق واحد أحد، وأن الوجود الكوني واحد أحد: ولكننا نرى أيضاً أن الكائنات متعددة، وأن كل منها له ذات، وروح، وطبيعة مختلفة وإن كانت متشابهة. وحيث أن روح وجوهر الأشياء واحد، نجدنا مضطرين للإقرار بأن كل هذه المتعددات لا بد أن تكون ذاك الواحد الأحد، ويترتب على ذلك أن الواحد قد أصبح متعددًا؛ ولكن كيف يمكن أن يكون المحدود أو النسبي مطلقًا، وكيف يمكن أن يكون إنسان أو وحش أو طائر إلهيًا؟

ولكن العقل يخطئ مرتين عندما يقيم هذا التناقض الظاهري. فهو يفكر بالمفهوم الرياضي المحدود القائل بأن الواحد رقم لا يزيد ولا يقل، وأنه أقل من اثنين ولا يصير اثنين إلا بالقسمة والتجزئة؛ ولكننا هنا بإزاء أحدية لا نهائية قادرة على احتواء المائة والألف والمليون والبليون والتريليون. ومهما أضفت إليها من أرقام، لن تقدر على تخطي هذه الأحدية؛ لأنها، بلغة الأوبانيشاد*، "ساكنة ولكنها تتخطاك دائماً بمراحل إذا أردت ملاحظتها والإمساك بها". يمكننا القول إذاً إن الأحدية لا تكون أحدية لانتهائية إلا لو كانت قادرة على تعدد لا نهائي، ولكن ذلك ليس معناه أن الواحد الأحد هو حاصل جمع جميع الموجودات، بل إنه، على العكس، يتخطى كل القيود وكل أوصاف التعدد، ويتخطى في نفس الوقت كل النظريات التي ينشأها الذهن بخصوص الأحدية.

شري أوروبيندو، مكتبة الذكرى المئوية لميلاد شري أوروبيندو 18: 335 – 336



ولكن تجربتي الحالية ليست كذلك؛ فالوعي لم يعد شيئاً يسقط نفسه على الأشياء، بل إنه قد أصبح إدراكاً شاملاً. فبدلاً من أن أقول: "أنا أفكر بهذه الطريقة وأنت تفكر بطريقة أخرى، وذاك الشخص يفكر بطريقة ثالثة"، أرى، بوضوح نسبي، أن من يشعر أو يفكر هو دائماً "واحد". لم أعد استسيغ أن أقول: "أنا"، إذ أنه لم يعد هناك "أنا"، بل فقط "الواحد".

دعني أوضح بمثال: استقبلت صباح اليوم هذا الإيطالي الذي شرع في الكلام والإشارة وإخباري بأمور لم يصل منها أي شيء إلى أذني... ومع ذلك كنت أعلم تماماً ماذا يقول. وقد رددت عليه بنفس الطريقة، أي بدون أن أتكلم. لم أكن أشعر أن هناك شخصاً آخر يكلمني وأنتي أرد عليه: بل كنت أشعر بمجموعة من حركات واعية بدرجات متفاوتة تتفاعل بعضها مع بعض بحيث كانت في مجموعها نابضة بالحياة والنشاط.

The Divine — الذات الإلهية

Unity of all Beings

We see that the Absolute, the Self, the Divine, the Spirit, the Being is one; the Transcendental is one, the Cosmic is one: but we see also that beings are many and each has a self, a spirit, a like yet different nature. And since the spirit and essence of things is one, we are obliged to admit that all these many must be that One and it follows that the One is or has become many; but how can the limited or relative be the Absolute and how can man or beast or bird be the Divine Being?

But in erecting this apparent contradiction the mind makes a double error. It is thinking in the terms of the mathematical finite unit which is sole in limitation, the one that is less than two and can become two only by division and fragmentation or by addition and multiplication; but this is an infinite Oneness, it is the essential and infinite Oneness which can contain the hundred and the thousand and the million and the billion and the trillion. Whatever astronomic or more than astronomic figures you heap and multiply, they cannot overpass or exceed that Oneness; for, in the language of the Upanishad, it moves not, yet is always far in front when you would pursue and seize it. It can be said of it that it would not be the infinite Oneness if it were not capable of an infinite multiplicity; but that does not mean that the One is plural or can be limited or described as the sum of the Many: on the contrary, it can be the infinite Many because it exceeds all limitations or description by multiplicity and exceeds at the same time all limitation by finite conceptual oneness.

Sri Aurobindo, Centenary Library, Vol. 18, pp. 335-36



But my experience now isn't like that; it isn't something projecting itself : it's an overall perception. So instead of being able to say, "You think this way, THIS ONE thinks that way, THAT ONE feels this way," one thinks it or feels it with more or less clarity in the perception, but it's always "one" - you don't feel like saying "I"; there's no "I," it's "one," it's something.

Listen, I'll give you an example: this morning I received that Italian, he started speaking, making gestures, telling me things - NOT ONE sound reached my ears ... yet I knew perfectly well what he was saying. And I answered him in the same way, without speaking. I didn't feel it was someone else talking to me and that I was answering him: it was a totality of movements more or less conscious of themselves, a totality and an exchange, an interchange of movements more or less conscious of themselves, with some vibrations more conscious, some less conscious, but the whole thing very living, very active .

الذات الإلهية — The Divine

لو كنت أردت أن أتكلم مع الرجل، كان سيكون لزاماً علي أن أضع نفسي في الوعي العادي الذي يراه ويراني كشخصين منفصلين — ولكن تلك النظرة فقدت معناها تماماً بالنسبة لي ولم تعد صادقة.....

هذا هو الحال الآن عندما أقابل الناس، ويبدو أنه يزداد ثبوتاً بمرور الوقت. الحال الآخر الذي يميز بيني "أنا" و بين "الآخرين" أصبح مزعجاً.....
أجندة الأم، ديسمبر 11، 1963

فقط عن طريق تنمية ذهن متحررٍ من الجهل وسوء التفاهم يعرف ما في أذهان الآخرين كما يعرف ما فيه شخصياً؛ وتنمية إرادة تشعر وتتحد مع إرادة الآخرين؛ وتطوير قلب يحتوي عواطف الآخرين كما لو كانت عواطفه الشخصية، وتنمية قوة حياة تحس بطاقات الآخرين وتقبلها وتسعى إلى تحقيقها كما لو كانت طاقتها الذاتية، وتطوير بدن منفتح لا يكون سجيناً وحصناً يعزلنا عن العالم — فقط لو خضعت جميع الأجزاء البشرية، بما فيها الذهن والإرادة والقلب وقوة الحياة والبدن، لشريعة النور والحقيقة التي تتخطى الزلات والأخطاء والزور فينا وفي الآخرين — عندئذ فقط سنتمكن من أن نوجد حياتنا روحياً وعملياً بحياة رفاقنا من الكائنات، وسنقدر على استرجاع ذاتنا الكونية.
شري أوروبيندو، الحياة الإلهية، فصل 22

The Divine — الذات الإلهية

But then, in order to speak, I would have had to put myself in the ordinary consciousness in which the Italian was over there and I was here - but it didn't mean anything anymore, it wasn't true....

That is how it is now when I see people, and it seems to be becoming more and more constant. The other state in which there is me and "other people" is becoming unpleasant...

The Mother's Agenda, Dec. 11, 1963

For only by developing a mind which shall have knowledge of the mind of others as of itself, free from our mutual ignorance and misunderstanding, a will that feels and makes itself one with the will of others, an emotional heart that contains the emotions of others as its own, a life-force that senses the energies of others and accepts them for its own and seeks to fulfill them as its own, and a body that is not a wall of imprisonment and defence against the world, — but all this under the law of a Light and Truth that shall transcend the aberrations and errors, the much sin and falsehood of our and other's minds, wills, emotions, life-energies, — only so can the life of man spiritually and practically become one with that of his fellow-beings and the individual recover his own universal self.

Sri Aurobindo, Life Divine, Chapter 22

الذات الإلهية — The Divine

الروحانية والدين واليوغا

مساعي التغيير التي نعاصرها في العالم اليوم تهدف إلى تغيير الأفكار والأخلاق والمادة الفيزيائية، أما الثورة الروحية فهي ما زالت تنتظر حينها وإن كانت بشائرها تطلع علينا هنا وهناك. طالما لم تتحقق الثورة الروحية، يكون من الصعب فهم مغزى التغيرات الأخرى، وتكون كل محاولات تفسير أحداث الحاضر أو التنبؤ بمستقبل الإنسان عبث لا طائل منه. خصائص هذه الثورة الروحية والقوة التي ستحدث بها والطريق الذي ستسلكه هي التي ستحدد دورة الإنسان التالية.
شري أوروبيندو، أفكار ولمحات، 16 : 394



الحقيقة الإلهية أعظم من أي دين أو عقيدة أو نص مقدس أو رأي أو فلسفة - لذلك يجب ألا تقيد نفسك بأي من هذه الأشياء.
شري أوروبيندو، مكتبة الميلاد المئوي لشري أوروبيندو: 483:26



... تقول أن **الحقيقة** هي مبتغاك الأوحده، ولكنك في الوقت ذاته تتحدث كجاهل ضيق الأفق ومتعصب يرفض الاعتقاد في أي شيء غير الدين الذي نشأ فيه. التعصب كله زور، وهو يناقض صميم **الحقيقة والألوهية**.
شري أوروبيندو، مكتبة الميلاد المئوي لشري أوروبيندو: 490:22



الأديان جميعها ساعدت الإنسانية:
الوثنية أنمت في الإنسان نور الجمال وسعة الحياة وسموها والسعي نحو كمال متعدد الجوانب؛
المسيحية منحت الإنسان رؤية الحب الإلهي وعلمته الرأفة؛
البوذية أهدته طريقاً نبيلاً للنمو في الحكمة والرفق والنقاء؛
اليهودية والإسلام علماه الإخلاص والوفاء في الفعل والتكريس المتوهج للرب؛
الهندوسية فتحت أمامه أوسع وأعرق الإمكانات الروحية.

ياله من تحقيق عظيم لو أمكن لكل هذه الرؤى الإلهية أن تتعانق وتندمج، ولكن دوغما العقل وأنانية العقائد يقفان في الطريق.
شري أوروبيندو، مقالات في الفلسفة واليوغا، ص 211

The Divine — الذات الإلهية

Spirituality, Religion and Yoga

The changes we see in the world today are intellectual, moral, physical in their ideal and intention: the spiritual revolution waits for its hour and throws up meanwhile its waves here and there. Until it comes the sense of the others cannot be understood and till then all interpretations of present happenings and forecast of man's future are vain things. For its nature, power, event are that which will determine the next cycle of our humanity.

Sri Aurobindo, Thoughts and Glimpses, 16: 394



The Divine Truth is greater than any religion or creed or scripture or idea or philosophy — so you must not tie yourself to any of these things.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library, 26:483



... you say that you ask only for the Truth and yet you speak like a narrow and ignorant fanatic who refuses to believe in anything but the religion in which he was born. All fanaticism is false, because it is a contradiction of the very nature of God and of Truth.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22:490



Each religion has helped mankind:

Paganism increased in man the light of beauty, the largeness and height of his life, his aim at a many-sided perfection;

Christianity gave him some vision of divine love and charity;

Buddhism has shown him a noble way to be wiser, gentler, purer,

Judaism and Islam how to be religiously faithful in action and zealously devoted to God;

Hinduism has opened to him the largest and profoundest spiritual possibilities.

A great thing would be done if all these God-visions could embrace and cast themselves into each other; but intellectual dogma and cult egoism stand in the way.

Sri Aurobindo, Essays in Philosophy and Yoga, p. 211

الذات الإلهية — The Divine



الحياة الروحية والحياة الدينية والأخلاقيات الإنسانية العادية ثلاثة أشياء مختلفة تماماً يجب أن يعلم المرء أيها يرغب، وألا يخلطها بعضها في البعض. الحياة العادية هي حياة الوعي الأدمي المتوسط المنفصلة عن ذاتها الحقّة وعن الذات الإلهية، وهي تخضع لعادات العقل والحياة والبدن أي إلى شريعة الجهل. الحياة الدينية تنبع من نفس الوعي الأدمي الجاهل الذي يحاول أن يتحول عن الأرض إلى الألوهية قبل أن يتلقى المعرفة الحقّة، والذي يتبع المعتقدات والقواعد الصارمة لطائفة أو عقيدة ما تدّعي أنها وجدت طريق الخلاص من روابط الوعي الأرضي والدخول في هناء العالم الآخر.

الحياة الدينية يمكن أن تقارب مبدئياً الحياة الروحية، ولكنها كثيراً ما تكون مجرد دوران في حلقة لا فكاك منها من الشعائر والطقوس والعبادات أو من الآراء الدوغماتية والمظاهر. أما الحياة الروحية، فهي، على العكس، تستهل مباشرة بتغيير في الوعي، وبطفرة من الوعي العادي الجاهل، والمنفصل عن ذاته الحقيقية ومن الله، إلى وعي أعظم يكتشف المرء فيه كيانه الحقيقي ويبدأ بالدخول في اتصال مباشر وحيّ مع الذات الإلهية وبعد ذلك يتحد معها. الباحث الروحي لا يبتغي غير هذا التغيير في الوعي، ولا يجد لأي شيء آخر في الحياة أي قيمة أو أهمية.

الأخلاقيات جزء من الحياة العادية؛ وهي محاولة للتحكم في السلوك الخارجي بواسطة قواعد ذهنية محددة أو لتشكيل هذا السلوك على نموذج عقلي أكثر سمواً. أما الحياة الروحية، فهي تتخطى العقل؛ وتدخل في وعي الروح الإلهي الأكثر عمقاً وتعمل انطلاقاً من هذه الحقيقة.

شري أوروبيندو، مكتبة الميلاد المئوي لشري أوروبيندو 137:22



أساس الحياة التي أسعى إلى تأسيسها روحي. الأخلاقيات تنتمي إلى ذهن الإنسان وقوة الحياة* التي تحركه أي إلى مستوى أدنى في الوعي. ولذلك لا يمكن تأسيس الحياة الروحية على أساس أخلاقي فقط، بل يجب أن يكون الأساس روحياً. ذلك ليس معناه أن الرجل الروحي ينبغي أن يتحرر من الأخلاقيات – فالأخلاقيات ليست الشريعة الوحيدة التي تستطيع التحكم في السلوك البشري وهدايته. القوانين الروحية أعلى في القدر وليست أدنى من القوانين الأخلاقية، فهي مبنية على الاتحاد مع الذات الإلهية وعلى الحياة في الوعي الإلهي، وعلى الخضوع للإرادة الإلهية.

شري أوروبيندو، مكتبة الميلاد المئوي لشري أوروبيندو 144:22

The Divine — الذات الإلهية



The spiritual life, the religious life and the ordinary human life of which morality is a part are three quite different things and one must know which one desires and not confuse the three together. The ordinary life is that of the average human consciousness separated from its own true self and from the Divine and led by common habits of the mind, life and body which are the laws of the Ignorance. The religious life is a movement of the same ignorant human consciousness, turning or trying to turn away from the earth towards the Divine, but as yet without knowledge and led by the dogmatic tenets and rules of some sect or creed which claims to have found the way out of the bonds of the earth-consciousness into some beatific Beyond. The religious life may be the first approach to the spiritual, but very often it is only a turning about in a round of rites, ceremonies and practices or set ideas and forms without any issue.

The spiritual life, on the contrary proceeds directly by a change of consciousness, a change from the ordinary consciousness, ignorant and separated from its true self and from God, to a greater consciousness in which one finds one's true being and comes first into direct and living contact and then into union with the Divine. For the spiritual seeker this change of consciousness is the one thing he seeks and nothing else matters.

Morality is a part of the ordinary life; it is an attempt to govern the outward conduct by certain mental rules or to form the character by these rules in the image of a certain mental ideal. The spiritual life goes beyond the mind; it enters into the deeper consciousness of the Spirit and acts out of the truth of the Spirit.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22: 137



The principle of life which I seek to establish is spiritual. Morality is a question of man's mind and vital, it belongs to a lower plane of consciousness. A spiritual life therefore cannot be founded on a moral basis, it must be founded on a spiritual basis. This does not mean that the spiritual man must be immoral — as if there were no other law of conduct than the moral. The law of action of the spiritual consciousness is higher, not lower than the moral — it is founded on union with the Divine and living in the Divine Consciousness and its action is founded on obedience to the Divine Will.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22:144

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الهدف

اكتشاف الذات الإلهية* هو فعلاً السبب الأساسي للسعي وراء الحقيقة الروحية والحياة الروحية؛ وهو الشيء الوحيد الضروري وبدونه ينعدم كل شيء آخر. متى وجدنا الذات الإلهية، يجب أن نُجَلِّبها ونظهرها: ذلك معناه أولاً أن نُحوّل وعينا الذاتي المحدود إلى الوعي الإلهي، وأن نعيش في السلام والنور والحب والقوة والهناء الدائمين، وأن نتبنى هذه الأشياء في طبيعتنا الجوهرية، بحيث نكون في عملنا ونشاطنا وعاء وقناة وأداة للذات الإلهية. العمل لتحقيق الوحدة الشاملة على المستوى المادي أو العمل للإنسانية لا يمكن أن يكونا السبب الأول للسعي الروحي وجعلهما كذلك يكون فهماً خاطئاً للحقيقة. يجب أولاً أن نحقق الذات الجوهرية* وأن نجد الذات الإلهية لأننا عندئذ فقط نستطيع أن نكتشف العمل الذي تتوقعه الذات الإلهية منا. حتى ذلك الحين، لا يمكن أن تكون حياتنا وعملنا أكثر من إعداد ووسيلة لاكتشاف الذات الإلهية، ولا ينبغي أن يكون لهما أي هدف غير ذلك.

بنموننا في الوعي الداخلي، ونمو الحقيقة الروحية فينا، نزداد قرباً من الذات الإلهية إلى أن يأتي اليوم الذي تصبح فيه المنبع الوحيد لحياتنا وعملنا. لا يصح أن نقرر مسبقاً بمفاهيمنا الذهنية المحدودة كيف يجب أن تكون عليه حياتنا وعملنا، لأن ذلك يعرقل نمو الحقيقة الروحية فينا. كلما نمت هذه الحقيقة، ينمو إدراكنا بكيفية عمل النور والحقيقة والقدرة والقوة والنقاء والسلام فينا ووعينا بأن هذه القوى الإلهية تستخدم وعينا ونشاطنا لإعادة صياغتنا على صورة نورانية وإزالة شوائبنا وإحلال الذهب الروحي الخالص محلها.

فقط عندما تستقر الحضرة الربانية فينا بصورة دائمة وعندما ينجح وعينا في التطبع بطابعها، يحق لنا أن نقول إننا مستعدون لتحقيق الذات الإلهية على المستوى المادي. أما لو تسرعنا وتشببنا بمثل أعلى أو بمبدأ ذهني نفرضهما على عملنا الداخلي، فإن ذلك يعرضنا للوقوع في التزمت ويعيق اتحادنا مع الذات الإلهية ويعرقل عمل إرادتها في حياتنا. نحو هذه الأيام نحو التسرع والانشغال بأمور قصيرة الأمد؛ وإنه لأفضل كثيراً أن نسعى أولاً نحو الذات الإلهية التي تمنحنا السلام والنور والهناء من أن ننشغل بأمور أقل أهمية تصرفنا عن الشيء الوحيد الضروري. في الخطة الإلهية التي نقترحها ينبغي ألا نكتفي بجعل حياتنا الداخلية إلهية، بل يجب أن نجعل حياتنا الخارجية المادية كذلك إلهية، ولكن ذلك لا يمكن أن يتم إلا بتحقيق داخلي ينمو من الداخل نحو الخارج ولا يمكن عمله بالاعتماد على قواعد ذهنية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 516:23



The Object

To find the Divine is indeed the first reason for seeking the spiritual Truth and the spiritual Life; it is the one thing indispensable and all the rest is nothing without it. The Divine once found, to manifest Him, — that is first of all to transform one's own limited consciousness into the Divine Consciousness, to live in the infinite Peace, Light, Love, Strength, Bliss, to become that in one's essential nature and, as a consequence, to be its vessel, channel, instrument in one's active nature. To bring into activity the principle of oneness on the material plane or to work for humanity is a mental mistranslation of the Truth — for these things cannot be the first true object of spiritual seeking. We must find the Self, the Divine, then only can we know what is the work the Self or the Divine demands from us. Until then our life and action can only be a help or means towards finding the Divine and it ought not to have any other purpose.

As we grow in the inner consciousness, or as the spiritual Truth of the Divine grows in us, our life and action must indeed more and more flow from that, be one with that. But to decide beforehand by our limited mental conceptions what they must be is to hamper the growth of the spiritual Truth within. As that grows we shall feel the Divine Light and Truth, the Divine Power and Force, the Divine Purity and Peace working within us, dealing with our actions as well as our consciousness, making use of them to reshape us into the Divine Image, removing the Dross, substituting the pure gold of the Spirit.

Only when the Divine Presence is there in us always and the consciousness transformed, can we have the right to say that we are ready to manifest the Divine on the material plane. To hold up a mental ideal or principle and impose that on the inner working brings the danger of limiting ourselves to a mental realisation or of impeding or even falsifying by a halfway formation the true growth into the full communion with the Divine and the free and intimate outflowing of His will in our life. This is a mistake of orientation to which the mind of today is especially prone. It is far better to approach the Divine for the Peace or Light or Bliss that the realisation of Him gives than to bring in these minor things which can divert us from the one thing needful. The divinisation of the material life also as well as the inner life is part of what we see as the Divine Plan, but it can only be fulfilled by an outflowing of the inner realisation, something that grows from within outwards, not by the working out of a mental principle.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:516



اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

أن نأخذ الطبيعة البشرية على ما هي عليه حالياً ونحسنها، ليس الهدف الأساسي لهذه اليوغا وإنما هدفها الأساسي هو تحقيق التحول السيكي* والروحي في جميع أجزاء الكيان بفعل وعي داخلي كخطوة أولى، وبعد ذلك بواسطة وعي أعلى يعمل على هذه الأجزاء ويتخلص من حركاتها القديمة أو يغيرها على صورته ويبدل الطبيعة الأدنى إلى طبيعة أسمى. كذلك هدف هذه اليوغا ليس تحسين العقل المفكر بل تخطيه وتحويله بحيث يكون أداة تتلقى معرفة أوسع وأعظم - وقس على هذا المنوال في سائر الكيان.

هذه عملية بطيئة وصعبة والطريق طويل ومجرد إرساء الأساس الضروري عملية شاقة، فالطبيعة القديمة ما زالت سارية وتقاوم وتضع العقبات، والصعاب تتوالى الواحدة بعد الأخرى وتعاود الظهور إلى أن يتم التغلب عليها. ولذلك فإنه من الضروري أن يتأكد الباحث من أنه سمع النداء الداخلي الذي يدعو إلى هذا الطريق قبل أن يقرر نهائياً إتباعه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 503:23



غاية اليوغا هي أن ندخل في **الحضرة والوعي الإلهيين** ونُسَلِّم أنفسنا لهما، وأن نحب **الذات الإلهية** لوجه الذات **الإلهية** وحدها، وأن نضبط طبيعتنا على موجتها، وأن نغدو في إرادتنا وأعمالنا وحياتنا أدوات لها. ليست غاية اليوغا أن يحقق المرء تحقيقاً عظيماً أو أن يكون **إنساناً فائقاً** (وإن كان حدوث ذلك محتملاً). كما أن هدف اليوغا ليس أن نجذب **الألوهية** إلى أنفسنا بالعنف لنزيد من قدرة الأنا وكبريائه ومسرته. كذلك اليوغا ليست من أجل **الخلاص الفردي**، على الرغم من أنها تجلب الخلاص وأشياء أخرى كثيرة، ولكن لا ينبغي أن تكون هذه الأشياء غايتنا، وإنما **الذات الإلهية** وحدها هي غايتنا.

لو أتى المرء إلى هذه اليوغا فقط بفكرة أن يصبح إنساناً فائقاً، فإن ذلك يكون نوعاً من الأنانية يناقض هدف اليوغا ذاته. الذين يضعون هذه الغاية في مقدمة انشغالاتهم يخفقون على الدوام روحياً وفي نواحي أخرى كذلك. هدف هذه اليوغا هو، أولاً، الدخول في الوعي الإلهي بإدماج الأنا الانفصالي في هذا الوعي (وبالمناسبة، عندما يفعل المرء ذلك، يكتشف ذاته الحققة، التي ليست الأنا البشري المحدود والمغرور والأناني بل جزء من **الألوهية**)، وثانياً، إنزال وعي العقل الفائق* على الأرض لتحويل* العقل والحياة والبدن.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 503:23



اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

The principle of this Yoga is not perfection of the human nature as it is but a psychic* and spiritual transformation of all the parts of the being through the action of an inner consciousness and then of a higher consciousness which works on them, throws out their old movements or changes them into the image of its own and so transmutes lower into higher nature. It is not so much the perfection of the intellect as a transcendence of it, a transformation of the mind, the substitution of a larger greater principle of knowledge — and so with all the rest of the being.

This is a slow and difficult process; the road is long and it is hard to establish even the necessary basis. The old existing nature resists and obstructs and difficulties arise one after another and repeatedly till they are overcome. It is therefore necessary to be sure that this is the path to which one is called before one finally decides to tread it.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:503



The object of the yoga is to enter into and be possessed by the Divine Presence and Consciousness, to love the Divine for the Divine's sake alone, to be tuned in our nature into the nature of the Divine, and in our will and works and life to be the instrument of the Divine. Its object is not to be a great yogi or a Superman (although that may come) or to grab at the Divine for the sake of the ego's power, pride or pleasure. It is not for Moksha though liberation comes by it and all else may come, but these must not be our objects. The Divine alone is our object.

To come to this yoga merely with the idea of being a superman would be an act of vital egoism which would defeat its own object. Those who put this object in the front of their preoccupations invariably come to grief, spiritually and otherwise. The aim of this yoga is, first, to enter into the divine consciousness by merging into it the separative ego (incidentally, in doing so one finds one's true individual self which is not the limited, vain and selfish human ego but a portion of the Divine) and, secondly, to bring down the supramental consciousness on earth to transform mind, life and body.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:503



اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

من الواضح أن السعي نحو **الذات الإلهية** لمجرد أن نحصل منها ما نستطيع الحصول عليه ليس موقفاً صحيحاً، ولكن لو كان رجاء **الذات الإلهية** أن تحقق رغباتنا ممنوعاً قطعياً، فإن معظم الناس في العالم لن يسعوا إليها على الإطلاق. الرجاء مسموح لكي يتمكن الناس من البدء في السعي - عسى أنهم لو كانوا يؤمنون، ربما ينالون ما يطلبون ويرون مصلحة في الاستمرار في السعي، وإذا بهم ذات يوم يتنبهون إلى أن موقف السعي وراء مصالح شخصية ليس أفضل المواقف، وأن هناك طرقاً أخرى وروحاً معنوية أفضل للسعي نحو **الذات الإلهية**. لو استمر الباحثون في السعي حتى لو لم ينالوا مبتغاهم من **الذات الإلهية** واستمروا في الوثوق بها، يكون ذلك دليلاً على أنهم على الطريق الصحيح. دعنا إذاً نعتبر موقف الرغبة في الحصول على منافع موقفاً طفولياً للمبتدئين. ولكن كل ذلك بالطبع لا يمت إلى الحياة الروحية بصلة، بل إنه مجرد مقاربة دينية أولية لها. القاعدة في الحياة الروحية هي العطاء لا الأخذ. ومع ذلك، يصح للممارس الروحي، إذا فعل ذلك كجزء من ممارسته، أن يسأل من **القوة الإلهية** أن تساعد على الاحتفاظ بصحته أو أن تشفيه، لكي يكون بدنه قادراً وصالحاً للحياة الروحية وأداة قادرة على تنفيذ **العمل الإلهي**.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 512:23



هذه اليوغا تتطلب تكريس الحياة تكريساً تاماً للتطلع* نحو اكتشاف وتجسيد **الحقيقة الإلهية** دون أي شريك، وليس مسموحاً فيها أن تُقسّم حياتك بين **الذات الإلهية** وبين هدف خارجي لا علاقة له بالبحث عن **الحقيقة**. أقل شيء من هذا النوع يجعل النجاح في اليوغا مستحيلاً.

تعمّق داخل نفسك وكرّس نفسك كلياً للحياة الروحية. لو كنت تريد أن تنجح في اليوغا، يجب أن تتخلص من أهواء ذهنك واهتمامات ورغبات قوة الحياة* فيك ومن كل ارتباط أناني بالعائلة والأصدقاء والوطن. متى اكتشفت **الحقيقة**، يجب أن تصدر كل طاقاتك ونشاطاتك من هذه **الحقيقة** وأن تنبع من **الإرادة الإلهية** وليس من دوافع ذهنية وحياتية أو من خيار شخصي أو من أهواء الأنا.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 519:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

Obviously to seek the Divine *only* for what one can get out of him is not the proper attitude; but if it were absolutely forbidden to seek Him for these things, most people in the world would not turn towards Him at all. I suppose therefore it is allowed so that they may make a beginning — if they have faith, they may get what they ask for and think it a good thing to go on and the one day they may suddenly stumble upon the idea that is after all not quite the one thing to do and that there are better ways and a better spirit in which one can approach the Divine. If they do not get what they want and still come to the Divine and trust in Him, well, that shows they are getting ready. Let us look at it as a sort of infant's school for the unready. But of course that is not the spiritual life, it is only a sort of elementary religious approach. For the spiritual life to give and not to demand is the rule. The sadhak*, however, can ask for the Divine Force to aid him in keeping his health or recovering if he does that as part of his sadhana so that his body may be able and fit for the spiritual life and a capable instrument for the Divine Work.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:512



This yoga demands total dedication of the life to the aspiration for the discovery and embodiment of the Divine Truth and nothing else whatsoever. To divide your life between the Divine and some outward aim and activity that has nothing to do with the search for the Truth is inadmissible. The least thing of that kind would make success in the yoga impossible.

You must go inside yourself and enter into a complete dedication to the spiritual life. All clinging to mental preferences must fall away from you, all insistence on vital aims and interests must be put away, all egoistic clinging to family, friends, country must disappear if you want to succeed in yoga. Whatever has to come as outgoing energy or action, must proceed from the Truth once discovered and not from the lower mental or vital motives, from the Divine Will and not from personal choice or the preferences of the ego.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:519

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

هدف اليوغا التي تمارس هنا هو الارتقاء إلى وعي أعلى والحياة من هذا الوعي وحده، وليس من الدوافع العادية. هذا يتطلب تغيير الحياة إلى جانب تغيير الوعي. ولكن الظروف قد لا تسمح لبعض الناس بالتحرك التام من الحياة العادية منذ البداية، ولذلك تجدهم مضطرين في مراحل الممارسة الأولى إلى قبول الحياة العادية كحقل للتجارب ولتدريب النفس. ولكن يجب أن يحرصوا على اعتبارها حقل تجارب لا غير وأن يحرروا أنفسهم من رغبات الوعي العادي وما يقترن به في العادة من ارتباطات وآراء؛ وإلا فإنها تصبح عائقاً يُعسر ممارستهم. من الواضح أنه إذا لم تكن هناك ظروف تضطر المرء إلى البقاء في الحياة العادية، فلا ضرورة للاستمرار فيها.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 146:22



ليس من النافع أو المفيد أن يهجر المرء الحياة العادية قبل أن يصبح الكيان كله مستعداً للحياة الروحية الكاملة لأن فعل ذلك قد يؤدي إلى إثارة صراع بين عناصر الكيان المختلفة كثيراً ما يتفقم إلى درجة من الحدة لا تقدر الطبيعة البشرية على تحملها. يجب أن تواجه قوة الحياة* فيك وتروضها بواسطة خبراتك الحياتية، على أن تحتفظ في الوقت ذاته بالهدف الروحي نصب عينيك وتحاول بصورة متزايدة أن تحكم حياتك به تبعاً لروح **يوغا الأعمال***.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 849:23



بلوغ الهدف في أي نوع من أنواع اليوغا صعب دائماً، ولكنه في اليوغا المتكاملة* أصعب منه في أي يوغا أخرى، ولذلك فهي لا تخاطب الجميع، بل فقط هؤلاء الذين يجذبون تلقائياً إليها ولا يخشون المصاعب ويملكون القدرة والطاقة على مواجهة التحديات والمخاطر دون أن يربطهم الفشل والذين يرغبون في التخلص التام من أهواء النفس والشهوات ويتوقون إلى التسليم الشامل **للذات الإلهية**.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 545:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

In the yoga practiced here the aim is to rise to a higher consciousness and to live out of the higher consciousness alone, not with the ordinary motives. This means a change of life as well as a change of consciousness. But all are not so circumstanced that they can cut loose from the ordinary life; they accept it therefore as a field of experience and self-training in the earlier stages of the sadhana. But they must take care to look at it as a field of experience only and to get free from the ordinary desires, attachments and ideas that usually go with it ; otherwise it becomes a drag and hindrance on their sadhana. When one is not compelled by circumstances there is no necessity to continue the ordinary life.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22:146



It is not helpful to abandon the ordinary life before the being is ready for the full spiritual life. To do so means to precipitate a struggle between the different elements and exasperate it to a point of intensity which the nature is not ready to bear. The vital elements in you have partly to be met by the discipline and experience of life, while keeping the spiritual aim in view and trying to govern life by it progressively in the spirit of Karmayoga.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:849



The goal of yoga is always hard to reach, but this one is more difficult than any other, and it is only for those who have the call, the capacity, the willingness to face everything and every risk, even the risk of failure, and the will to progress towards an entire selflessness, desirelessness and surrender.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:545

أسس اليوغا المتكاملة — The Bases of Integral Yoga

التعادل

أفضل طريقة لكي تعد نفسك للحياة الروحية، إذا كنت مضطراً للعمل في وظائف عادية وللحياة في محيط عادي، هي أن تُنمِّي في نفسك التعادل* الذي تتحدث عنه الجيتا* وتتحرر تماماً من الارتباطات وتؤمن بأن الذات الإلهية* موجودة وأن الإرادة الإلهية تعمل في جميع الأشياء حتى وإن كانت تعمل حالياً في عالم جاهل. وراء ذلك الجهل يسطع النور ويسود الهناء اللذان تسعى الحياة نحوهما، والنمو في التعادل الروحي هو أفضل طريقة لجلبهما وتأسيسهما في الكيان والطبيعة الفردية. أضف إلى ذلك أن التعادل سوف يساعذك على التغلب على النفور المفرط الذي تشعر به إزاء الأشياء الكريهة والبغيضة. ينبغي الاستعانة بالتساوي والتعادل في التعامل مع كل ما ينفر ويصد.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 849:23



التعادل في اليوغا معناه أن ينظر المرء نظرة متساوية إلى جميع الأشياء بحيث لا يخرج من هدوئه عند الفرح أو الحزن، ولا ينتابه مما يقوله أو يفعله الناس سرور أو ضيق، ولا ينزعج من أي شيء خارجي. بلوغ الممارس هذه الحالة له أهمية عظيمة في لأنه ييسر جلب الهدوء والصمت إلى ذهنه وقوة الحياة* فيه وبعد ذلك إلى عقله المفكر أيضاً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 143:22



التعادل هو السند الرئيسي للوعي الروحي الصادق. الممارس يحيد عن هذا الوعي عندما يسمح لحركة حيوية* بأن تضلله في الشعور أو الكلام أو الفعل. التعادل يذهب أبعد من مجرد التحمل، مع أنه بدون شك يُزيد قدرة الممارس على التحمل، وربما يزيدا زيادة لا حد لها.

The Bases of Integral Yoga — أسس اليوغا المتكاملة

Equality

The best way to prepare oneself for the spiritual life when one has to live in the ordinary occupations and surroundings is to cultivate an entire equality and detachment and the samata of the Gita* with the faith that the Divine is there and the Divine Will at work in all things even though at present under the conditions of a world of Ignorance. Beyond this are the Light and Ananda towards which life is working, but the best way for their advent and foundation in the individual being and nature is to grow in this spiritual equality. That would also solve your difficulty about things unpleasant and disagreeable. All unpleasantness should be faced with the spirit of samata [equality].

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:849



Not to be disturbed by either joy or grief, pleasure or displeasure by what people say or do or by any outward things is called in yoga a state of samata*, equality to all things. It is of immense importance in sadhana to be able to reach this state. It helps the mental quietude and silence as well as well as the vital to come. It means indeed that the vital itself and the vital mind are already falling silent and becoming quiet. The thinking mind is sure to follow.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22:143



Equality is the chief support of the true spiritual consciousness and it is this from which the sadhak* deviates when he allows a vital movement to carry him away in feeling or speech or action. Equality is not the same thing as forbearance, — though undoubtedly a settled equality immensely extends, even illimitably, a man's power of endurance and forbearance....

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

التعادل يعني كذلك أن ينظر المرء نظرة متساوية إلى الناس وطباعهم وتصرفاتهم والقوى التي تحركهم وذلك يساعد على رؤيتهم على صورتهم الحقيقية لأنه يخلص الذهن من أي مشاعر شخصية في الرؤية والحكم، وحتى من كل انحياز أو محاباة ذهنية. المشاعر الشخصية تُحَرِّف الرؤية دائماً وتجعلنا نرى في تصرفات الناس أشياء لا وجود لها في معظم الأحيان مما يؤدي إلى سوء فهم وحكم خاطئ كان يمكن تجنبهما لو نظر المرء بنظرة متساوية؛ ويعطي أشياء تافهة أهمية تفوق كثيراً أهميتها الحقيقية. أظهرت لي خبرتي أن فقدان التعادل هو السبب فيما يزيد على النصف من مثل هذه الحوادث غير المواتية. في الحياة العادية، الحساسة والمشاعر الشخصية جزآن مستديمان من الطبيعة البشرية، وربما تكون هناك حاجة لهما في هذه الحياة كوسيلة للدفاع عن الذات، وإن كان في اعتقادي أن اتخاذ موقف التساوي في قوة وسعة تجاه الناس والأشياء، حتى في الحياة العادية، هو خط الدفاع الأفضل. أما بالنسبة للممارس، ينبغي أن يكون التغلب على المشاعر الشخصية والحياة في هدوء الروح ركنين أساسيين من أركان التقدم.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 661-662:23



التساوي لا يشترط غياب الأنا كلياً وإن كان يشترط غياب الرغبات الجامحة والتعلق. حس الأنا قد يزول أو يبقى في صورة مخففة أو مكثفة - ذلك يتوقف على الشخص.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1369:24



ليس في مقدور أي كائن بشري أن يتحرر من التفضيل كلياً منذ بداية الممارسة وأن يتلقى في حبور كل ما يأتي من الإرادة الإلهية. ما هو ضروري في البدء هو التمسك الدائم بفكرة أن قضاء الذات الإلهية هو الأفضل حتى لو كان العقل عاجزاً عن إدراك ذلك، وأن يقبل المرء بإذعان ما هو ليس قادراً بعد على تقبله بسرور، بحيث يصل إلى تساوي ساكن لا يهتز حتى في وجود أحداث خارجية تثير قلقاً صغيراً على السطح. لو أمكن تثبيت ذلك في الكيان، فإن ذلك يفتح الباب لكل التحقيقات الأخرى.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 597:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

Equality means another thing — to have an equal view of men and their nature and acts and the forces that move them; it helps one to see the truth about them by pushing away from the mind all personal feeling in one's seeing and judgment and even all the mental bias. Personal feeling always distorts and makes one see in men's actions not only the actions themselves, but things behind them which, more often than not, are not there. Misunderstanding, misjudgment which could have been avoided are the result; things of small consequence assume larger proportions. I have seen that more than half of the untoward happenings of this kind in life are due to this cause. But in ordinary life personal feelings and sensitiveness are a constant part of human nature and may be needed there for self-defence, although, I think, even there, a strong, large and equal attitude towards men and things would be a much better line of defence. But for a sadhak to surmount them and live rather in the calm strength of the spirit is an essential part of his progress.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:661-662



Equality does not mean the absence of ego, but the absence of desire and attachment. The ego-sense may disappear or it may remain in a subtilised or dense form — it depends on the person.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1369



To be free from all preference and receive joyfully whatever comes from the Divine Will is not possible at first for any human being. What one should have at first is the constant idea that what the Divine wills is always for the best even if the mind does not see how it is so, to accept with resignation what one cannot yet accept with gladness and so to arrive at a calm equality which is not shaken even when on the surface there may be passing movements of a momentary reaction to outward happenings. If that is once firmly established, the rest can come.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:597



تقدمنا الروحي الداخلي لا يتوقف على الظروف الخارجية بقدر ما يتوقف على رد فعلنا على هذه الظروف من الداخل – هذه المعرفة كانت دائماً فصل الخطاب في التجربة الروحية. وهذا هو السبب في أننا نُصِر في هذه اليوغا دائماً على أن يتخذ الممارس الموقف السليم ويثابر عليه، وعلى أن يتحرر داخلياً من الظروف الخارجية، وأن يتخذ موقف التساوي والسكون إن لم يكن في مقدوره أن يتخذ على الفور موقف الرضا والسعادة، ونؤكد على ضرورة التعمق أكثر وأكثر في الداخل والنظر من هناك إلى الخارج، بدلاً من الحياة في الذهن السطحي الذي هو دائماً تحت رحمة هزات الحياة وصددماتها. فقط تلك الحالة الداخلية تسمح للممارس بأن أن يتصدى للحياة وقواها المزعجة وتعطيه الأمل في التغلب عليها في النهاية.

من أول الأشياء التي يجب أن يتعلمها الممارس أن يظل بدون ثابتاً هادئاً في الداخل وراغباً في المُضَي حتى النهاية ورافضاً أن تزعجه أو تثبطه المصاعب والتقلبات. التقصير في فعل ذلك يكون عقبة في طريق استقرار الوعي والاحتفاظ بثمار الخبرات الروحية، وهذا هو بالتحديد ما تشتكي أنت منه. فقط لو احتفظت بالهدوء والثبات في الداخل، سيمكنك أن تتابع هذا الخط من التجارب ببعض الاستمرارية. التخلص التام من فترات التعطل والتذبذب ليس ممكناً؛ ولكن ما هو ممكن هو تحويل هذه الفترات، عن طريق معالجتها بالطريقة الصحيحة، من فترات تتوقف فيها الممارسة كلياً إلى فترات تجديد للقوى واستنفاد للصعوبة.

من وجهة نظر الممارسة، المناخ الروحي أهم من الظروف الخارجية؛ لو نجح الممارس في أن يخلق لنفسه مناخاً روحياً يتنفس ويعيش فيه، فإنه يحقق بذلك الشرط الحقيقي للتقدم. شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 650:23

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة



The inner spiritual progress does not depend on outer conditions so much as in the way we react to them from within — that has always been the ultimate verdict of spiritual experience. It is why we insist on taking the right attitude and persisting in it, on an inner state not dependent on outer circumstances, a state of equality and calm, if it cannot be at once of inner happiness, ongoing more and more within and looking from within outwards instead of living in the surface mind which is always at the mercy of the shocks and blows of life. It is only from that inner state that one can be stronger than life and its disturbing forces and hope to conquer.

To remain quiet within, firm in the will to go through, refusing to be disturbed or discouraged by difficulties or fluctuations that is one of the first things to be learned in the Path. To do otherwise is to encourage the instability of consciousness, the difficulty of keeping experience of which you complain. It is only if you keep quiet and steady within that the lines of experience can go with some steadiness — though they are never without periods of interruption and fluctuation; but these, if properly treated, can then become periods of assimilation and exhaustion of difficulties rather than denial of sadhana*.

A spiritual atmosphere is more important than outer conditions; if one can get that and also create one's own spiritual air to breathe in and live in it, that is the true condition of progress.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:650

التسليم ووهب النفس

أن تتفتح **لألم الإلهية** لا يكون له معنى من الناحية الروحية إذا كنت ستمتنع عن التسليم لها. وهب النفس والتسليم المتنامي مطلوبان من الذين يمارسون هذه اليوغا، لأن أي اقتراب من الهدف يستحيل بدونهما. التفتح معناه أن تنادي **قوة الأم** لتعمل فيك، وعدم التسليم يكون بمثابة عدم السماح لهذه القوة بالعمل فيك على الإطلاق، أو السماح لها على شرط أن تعمل تبعاً لأسلوبك الشخصي، لا بطريقتها التي هي **طريقة الحقيقة الإلهية**. هذا النوع من الإحياء يأتي عادة من قوة معاكسة أو من عنصر أناني في العقل أو في قوة الحياة* يريد **النعمة أو القوة الإلهية**، ولكن فقط ليستخدمها لأغراضه الخاصة لا من أجل **القصد الإلهي** - وهو يرغب في أن يأخذ من **الذات الإلهية** كل ما يستطيع أخذه، بدون أن يهب نفسه لها. أما الروح، فهو على العكس يتوجه نحو **الذات الإلهية**، ولا يرغب التسليم لها فحسب، بل يتلطف عليه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 131:25



التسليم معناه تكريس كل شيء إلى **الذات الإلهية**: أن يهبها المرء كل ممتلكاته وكل كيانه، وألا يصمم على آرائه ورغباته وعاداته، إلى آخره، بل يسمح **للحقيقة الإلهية** بأن تستبدلها بمعرفتها وإرادتها وعملها في كل مكان.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 603:23



التسليم هو وهب النفس إلى **الذات الإلهية** — أن يعطيها المرء كل ممتلكاته وكيانه وألا يعتبر أي شيء ملكاً خاصاً له، وأن يطيع **الإرادة الإلهية** وحدها ولا شيء غيرها، وأن يعيش من أجلها، وليس من أجل الأنا.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 585:23



المبدأ الأساسي في هذه اليوغا هو أن التسليم هو وسيلة التحقيق، وطالما كان هناك اعتزاز بالنفس الأنانية أو بالمطالب والرغبات الحيوية*، يكون التسليم التام مستحيلاً ووهب الذات ناقصاً. هذا شيء نقوله ونكرره للممارسين على الدوام. التسليم قد يكون صعباً، وهو صعب بالفعل؛ ولكنه بالتحديد مبدأ الممارسة. ولأنه صعب يجب أن يُمارَس بانتظام وصبر إلى أن يتم تحقيقه.

Surrender and Self-Giving

There is not much spiritual meaning in keeping open to the Mother if you withhold your surrender. Self-giving or surrender is demanded of those practice this Yoga, because without such a progressive surrender of the being it is quite impossible to get anywhere near the goal. To keep open means to call in her Force to work in you, and if you do not surrender to it, it amounts to not allowing the Force to work in you at all or else only on condition that it will work in the way you want and not in its own way which is the way of the Divine Truth. A suggestion of this kind is usually made by some adverse Power or by some egoistic element of mind or vital which wants the Grace or the Force, but only in order to use it for its own purpose, — it is willing to take from the Divine all it can get, but not to give itself to the Divine. The soul, the true being, on the contrary, turns towards the Divine and is not only willing but eager and happy to surrender.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 25:131



Surrender means to consecrate everything in oneself to the Divine — to offer all one is and has, not to insist on one's ideas, desires, habits, etc., but to allow the divine Truth to replace them by its knowledge, will and action everywhere.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:603



Surrender is giving oneself to the Divine — to give everything one is or has to the Divine and regard nothing as one's own, to obey only the Divine will and no other, to live for the Divine and not for the ego.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:585



It is the first principle of our sadhana* that surrender is the means of fulfillment and so long as ego or vital demand and desire are cherished, complete surrender is impossible — the self-giving is incomplete. We have never concealed that. It may be difficult and it is; but it is the very principle of the sadhana. Because it is difficult it has to be done steadily and patiently till the work is complete.

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

يجب أن تستمر في نبذ الخليط الحيوي* في كل مرة يتصاعد فيها بداخلك. لو ثابرت على النبذ، فإن الخليط يتناقص تدريجياً إلى أن يتلاشى.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 601:23



لو رغب المرء الذات الإلهية، فإن الذات الإلهية نفسها تتكفل بتنقية القلب وتطوير الممارسة ومنح التجارب الضرورية؛ هذا يمكن أن يحدث وهو يحدث بالفعل بهذه الطريقة عندما يضع المرء ثقته في الذات الإلهية وينوى على التسليم لها. بلوغ الذات الإلهية يستلزم أن يضع المرء نفسه في يديها بدلاً من الاعتماد على جهوده الشخصية وحدها، وذلك يستتبع أن يوقن المرء ويثق بها ويهبها نفسه أكثر وأكثر. في الواقع، هذا هو مبدأ الممارسة الذي اتبعته شخصياً، وهو العملية المركزية في اليوغا حسب تصوري. كما أنه، على ما أظن، ما يعنيه شري رامكريشنا* في حثه الممارس على أن يكون مثل القط الرضيع [الذي يستسلم تماماً لأمه ويدعها تحمله في فمها في ثقة تامة]. إلا أن تحقيق هذا المنهج ليس في مقدور الجميع على الفور؛ وهو يحتاج إلى وقت – وينمو في الكيان عندما يستتب الهدوء في الذهن وفي قوة الحياة*.

ما أعني بالتسليم هو تسليم الذهن وقوة الحياة* في باطنك. هناك بالطبع التسليم الخارجي أيضاً: بأن يقلع المرء عن كل ما هو معارض لروح أو لحاجة الممارسة، وأن يتبع هدي الذات الإلهية، إما مباشرة، لو قدر على ذلك، أو من خلال الروح أو بإرشاد من مرشد روحي. اسمح لي أن أقول إن الصيام لفترات طويلة لا علاقة له إطلاقاً بالتسليم: بل هو لون من ألوان التقشف العنيف أجده مفرطاً للغاية، كما أنه كثيراً ما يكون خطراً على صحة الصائم.

الثقة واليقين هما لب التسليم الداخلي. التسليم معناه أن يتخذ المرء موقف: "أنا أرغب الذات الإلهية ولا شيء غيرها وأريد أن أهب نفسي لها، وبما أن روحي ترغب ذلك، فلا بد من أني سأصل إليها وأحققها. لا أتمنى أي شيء إلا عملها في نفسي، هذا العمل الذي سيقودني إليها، سراً أو علناً، باطنياً أو ظاهراً. لا أصمم على وقت معين أو على طريقة معينة في التحقيق عسى أن تقوم الذات الإلهية بفعل كل شيء في أوانه وبطريقتها الخاصة. سوف أومن بها وأرضى بقضائها وأطلع بثبات إلى نورها وحضورها وبهجتها، وأواجه جميع المصاعب والعراقيل متكللاً عليها، ولن استسلم للإحباط أبداً. ليكن ذهني هادئاً ومؤمناً بالذات الإلهية لعلها تفتح لنورها؛ لتكن قوة الحياة في هادئة ومكرسة للذات الإلهية وحدها لعلها تفتحها لسكينتها وبهجتها. سوف أهب الذات الإلهية كل ما أملكه وأهبها نفسي أيضاً. وسوف أواظب على التطلع والوهب وأمضي قدماً إلى الأمام في ثقة تامة بأن هدفي سيتحقق."

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

You have to go on rejecting the vital mixture every time it rises. If you are steadfast in rejecting, it will lose more and more of its force and fade out.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:601



If one wanted the Divine, the Divine himself would take up the purifying of the heart and develop the sadhana* and give the necessary experiences; it can and does happen in that way if one has trust and confidence in the Divine and the will to surrender. For such a taking up involves one's putting oneself in the hands of the Divine rather than relying on one's own efforts alone and this implies one's putting one's trust and confidence in the Divine and a progressive self-giving. It is in fact the principle of sadhana that I myself followed and it is the central process of yoga as I envisage it. It is, I suppose, what Sri Ramakrishna* meant by the method of the baby-cat in his image. But all cannot follow that at once; it takes time for them to arrive at it — it grows most when the mind and vital fall quiet.

What I mean by surrender is this inner surrender of the mind and vital. There is, of course, the other outer surrender also: the giving up of all that is found to conflict with the spirit or need of the sadhana, the offering, the obedience to the guidance of the Divine, whether directly, if one has reached that stage, or through the psychic or to the guidance of the guru. I may say that fasting for a long time has nothing to do with surrender: it is a form of tapasya* of a very austere and, in my opinion, very excessive kind, often dangerous.

The core of the inner surrender is trust and confidence. One takes the attitude: "I want the Divine and nothing else. I want to give myself entirely to him and since my soul wants that, it cannot be but that I shall meet and realize him. I ask nothing but that and his action in me to bring me to him, his action secret or open, veiled or manifest. I do not insist on my own time and way; let him do all in his own time and way; I shall believe in him, accept his will, aspire steadily for his light and presence and joy, go through all difficulties and delays, relying on him and never giving up. Let my mind be quiet and trust him and let him open it to his light; let my vital be quiet and turn to him alone and let him open it to his calm and joy. All for him and myself for him. Whatever happens, I will keep to this aspiration and self-giving and go on in perfect reliance that it will be done".

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

لا أدّعي أن التسليم التام الذي وصفته هو الطريق الوحيد، وأن الممارسة بطرق أخرى غير ممكنة - فهناك طرق أخرى عديدة للتقرب إلى الذات الإلهية. لكن هذه الطريقة، حسب علمي، هي الوحيدة التي تتكفل فيها الذات الإلهية نفسها بالممارسة بشكل محسوس حتى قبل أن يصبح الممارس مستعداً أتم الاستعداد. في المناهج الأخرى، ربما يشعر المرء بالنفوذ والتأثير الإلهيين من أن إلى آخر، ولكنه هذا التأثير يظل في الأغلب وراء حجاب إلى أن يتم إعداد كل شيء. بعض مناهج اليوغا لا تعترف بوجود أي تأثير إلهي، وفيها يجب أن يتم كل شيء بمجاهدة الممارس نفسه. معظم المناهج مزيج من الطريقتين [العمل الإلهي ومجاهدة الممارس] وفيها يجاهد الممارس حتى يبلغ المرحلة التي يستطيع فيها أن يستدر العون الإلهي مباشرة. فكرة وتجربة أن الذات الإلهية هي التي تقوم بعمل كل شيء تنتمي إلى اليوغا المبنية على التسليم. الشيء الوحيد الضروري، أياً كان الطريق المتبع، هو أن يثابر الممارس ويمضي قُدماً في طريقه إلى النهاية.

الذات الإلهية قادرة على كل شيء: تزكية القلب والطبيعة، إيقاظ الوعي الداخلي، رفع الأحجية - على شرط أن يهب المرء نفسه لها في ثقة و يقين، وحتى لو لم يتمكن المرء من فعل ذلك على الفور بصورة شاملة، فبمقدار ما يهب المرء نفسه، يأتي العون والهدى الداخليان وتنمو تجربة الذات الإلهية بالداخل. عندما تقل شكوك الذهن وينمو التواضع والرغبة في التسليم، يصبح ذلك في المقدر تماماً، وعندئذ لا تكون هناك حاجة إلى أي قوة أخرى أو إلى أي مجاهدة عنيفة؛ التسليم وحده يكون كافياً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 586:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

It is not my intention to say that this way is the only way and sadhana cannot be done otherwise — there are so many others by which one can approach the Divine. But this is the only one I know by which the taking up of sadhana by the Divine becomes a sensible fact before the preparation of nature is done. In other methods the Divine action may be felt from time to time, but it remains mostly behind the veil till all is ready. In some sadhanas* the Divine action is not recognized: all must be done by tapasya*. In most there is a mixing of the two: the tapasya* finally calling the direct help and intervention. The idea and experience of the Divine doing all belong to the yoga based on surrender. But whatever way is followed, the one thing to be done is to be faithful and go on to the end.

All can be done by the Divine, — the heart and nature purified, the inner consciousness awakened, the veils removed, — if one gives oneself to the Divine with trust and confidence and even if one cannot do so fully at once, yet the more one does so, the more the inner help and guidance come and the experience of the Divine grows within. If the questioning mind becomes less active and humility and the will to surrender grow, this ought to be perfectly possible. No other strength and tapasya* are then needed, but this alone.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:586

التفتح للتأثير الإلهي

نستطيع باختصار أن نعيش في حالتين من حالات الوعي: الأولى وعي روحي يتعالى فوق لعب الحياة ويحكمها؛ وهو يسمى بأسماء مختلفة مثل **الوعي الروحي** أو **الوعي الإلهي**. الحالة الأخرى هي الوعي الذي يعيش الناس فيه عادة، وهو وعي سطحي إلى حد بعيد يستخدمه **الروح** كأداة لتحقيق أغراضه في الحياة. الذين يعيشون ويعملون في الوعي العادي تتحكم فيهم أذهانهم تحكماً تاماً ويكونون لذلك معرضين للأسى والفرح والقلق والرغبة وكل تقلبات الحياة العادية الأخرى، وحتى لو توصلوا إلى بعض الهدوء الذهني والسعادة، فإن ذلك لا يكون أبداً بصفة دائمة أو مضمونة.

أما الوعي الروحي فهو وعي نور وسلام وقدرة وهناء مستديم. لو أمكن أن نعيش كلياً في هذا الوعي، تصبح هذه القوى الإلهية في متناولنا بصورة طبيعية ومؤكدّة. ولكن حتى لو أمكننا أن نعيش في هذا الوعي جزئياً أو حتى بمجرد انفتاحنا المستمر له، فإننا نتلقى من هذا النور والسلام والقوة والسعادة ما يكفينا للسلوك بأمان من خلال هزات الحياة. ما نحصل عليه بالتحديد من هذا الوعي الروحي، يتوقف على مبتغاننا: إن كنا نبتغي السلام، نحصل على السلام؛ وإن كنا نبتغي النور والمعرفة، نعيش في النور ونتلقى معرفة أعمق وأصدق من أي معرفة يقدر عليها الذهن العادي؛ وإن كنا نبتغي القوة والقدرة، نحصل على قوة روحية تسند حياتنا الداخلية أو قوة يوغا تهدينا في عملنا ونشاطنا الخارجيين؛ وإن كنا نريد السعادة، ندخل في سعادة أعظم كثيراً من أي بهجة أو سعادة نستطيع الحصول عليها من الحياة العادية.

هناك طرق عديدة للتفتح لهذا **الوعي الإلهي** أو الدخول فيه. منهجي الشخصي، الذي أعلمه للآخرين، هو أن أتعلم في داخلي بواسطة الممارسة المستمرة، وأن اتفتح عن طريق التطلع* إلى **الذات الإلهية**، فإذا ما أصبحت واعياً بها وبعملها، أهبطها نفسي كلياً. هذا الوهب معناه ألا أرغب أي شيء سوى الاتصال الدائم بها، والتطلع إلى سلامها وقدرتها ونورها وسعادتها، وألا أسأل منها أي شيء عدا ذلك، وأن أكون أداة صالحة لإداء أي عمل تكلفني بالقيام به في الحياة. لو نجحنا ولو لمرة واحدة في أن نتفتح وأن نشعر **بقوة الروح الإلهية** وهي تعمل في عقولنا وقلوبنا وأبداننا، لن نحتاج بعد ذلك إلا إلى أن نظل مخلصين لها، وأن نناديها دائماً، وأن نسمح لها بالقيام بعملها كلما شاءت، وأن ننبتذ كل القوى الأقل شأناً التي تأتي من الوعي الأقل ومن الطبيعة الأدنى.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 415:27

Opening to the Divine Influence

I may say briefly that there are two states of consciousness in either of which one can live. One is a higher consciousness which stands above the play of life and governs it; this is variously called the Self, the Spirit or the Divine. The other is the normal consciousness in which men live; it is something quite superficial, an instrument of the Spirit for the play of life. Those who live and act in the normal consciousness are governed by the common movements of the mind and are naturally subject to grief and joy and anxiety and desire or to everything else that makes up the ordinary stuff of life. Mental quiet and happiness they can get, but it can never be permanent or secure.

But the spiritual consciousness is all light, peace, power and bliss. If one can live entirely in it, there is no question; these things become naturally and securely his. But even if he can live partly in it or keep himself constantly open to it, he receives enough of this spiritual light and peace and strength and happiness to carry him securely through all the shocks of life. What one gains by opening to this consciousness, depends on what one seeks from it; if it is peace, one gets peace; if it is light or knowledge, one lives in a great light and receives a knowledge deeper and truer than any the normal mind of man can acquire; if it is strength or power, he gets a spiritual strength for the inner life or Yogic power to govern the outer work and action; if it is happiness, he enters into a beatitude far greater than any joy or happiness that the ordinary human life can give.

There are many ways of opening to this Divine Consciousness or entering into it. My way which I show to others is by a constant practice to go inward in oneself, to open by aspiration to the Divine and once one is conscious of it and its action, to give oneself to it entirely. This self-giving means not to ask for anything but the constant contact or union with the Divine Consciousness, to aspire for its peace, power, light and felicity, but to ask nothing else and in life and action to be its instrument only for whatever work it gives one to do in the world. If one can once open and feel the Divine Force, the Power of the Spirit working in the mind and heart and body, the rest is a matter of remaining faithful to it, calling for it always, allowing it to do its work when it comes and rejecting every other and inferior force that belongs to the lower consciousness and the lower nature.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 27:415



هذه اليوغا مبنية على أساس الانفتاح للتأثير الإلهي. فهو موجود فوقك، ولو أمكنك أن تدرك وجوده، ما عليك إلا أن تدعوه لينزل فيك. وهو ينزل في الذهن وفي البدن كسلام ونور وقوة وهناء و**حضور إلهي** في هيئة أو بدون هيئة. إلى أن تحوز هذا الوعي، يجب أن تتحلى بالإيمان وأن تتطلع إلى الانفتاح. أما بخصوص التوق والدعاء والصلاة، فهي صيغ مختلفة لنفس الشيء وكلها فعالة. تستطيع أن تختار الصيغة التي تأتيك أو الصيغة الأسهل بالنسبة لك.

هناك طريقة أخرى وهي التركيز: أن تُرَكِّزَ و**عيك** في القلب (البعض يركِّزون في الرأس أو فوق الرأس) وتتأمل **الأم الإلهية** وتدعوها للحضور هناك. تستطيع أن تقوم بإحدى الطريقتين أو بكلاهما في أوقات مختلفة – على حسب ما يأتيك بصورة طبيعية في تلك اللحظة أو ما تجد نفسك مدفوعاً لفعله. الشرط الضروري، بالأخص في البداية، هو تهدئة الذهن، ونبذ جميع الأفكار والحركات الدخيلة أثناء التأمل. في الذهن الهادئ يتم إعداد الكيان تدريجياً. ولكن يجب ألا تفقد الصبر لو لم يتحقق كل شيء على الفور؛ فجلب الهدوء التام للذهن يحتاج لوقت. ثابر حتى يصبح الوعي مستعداً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 604:23



في هذه اليوغا كل شيء يتوقف على ما إذا كان الممارس قادراً على الانفتاح للتأثير الإلهي أم لا. لو كان الممارس صادقاً في توفقه ومثابراً في رغبته للوصول إلى الوعي الأعلى على الرغم من كل العقبات، فمن المؤكد أن الانفتاح سيأتي في صورة أو أخرى. ولكن ذلك يحتاج إلى وقت قد يطول أو يقصر حسب درجة الاستعداد في الذهن والقلب والبدن. لو لم يتوفر الصبر الضروري، قد يتخلى الممارس عن السعي نتيجة لصعوبة مراحل اليوغا. لا توجد مناهج مقررة في هذه اليوغا باستثناء أن يركز المرء، من الأفضل في القلب، وأن يدعو حضرة وقدرة **الأم الإلهية** للتملك من كيانه و تحويله. من الممكن أيضاً أن يركز المرء في الرأس أو بين الحاجبين؛ ولكن كثيرون يجدون ذلك صعباً في البداية. التجارب الروحية تبدأ عندما يملك الهدوء من الذهن ويشد التركيز ويتوهج التطلع. كلما ازداد الإيمان قوة، كلما تحققت النتيجة بسرعة أكبر. فيما عدا ذلك، يجب ألا يعتمد الممارس على جهوده وحدها، بل يجب أن ينجح في تحقيق الصلة مع الذات الإلهية وفي تلقي قدرة الأم وحضرتها.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 505:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga



In this yoga the whole principle is to open oneself to the Divine Influence. It there above you and, if you can once become conscious of it, you have then to call it down into you. It descends into the mind and into the body as Peace, as a Light, as a Force that works, as the Presence of the Divine with or without form, as Ananda*. Before one has this consciousness, one has to have faith and aspire

The other way is concentration; you concentrate your consciousness in the heart (some do it in the head or above the head) and meditate on the Mother in the heart and call her in there. One can do either and both at different times — whatever comes naturally to you or you are moved to do at the moment. Especially in the beginning the one great necessity is to get the mind quiet, reject at the time of meditation all thoughts and movements that are foreign to the sadhana*. In the quiet mind there will be a progressive preparation. But you must not become impatient, if all is not done at once; it takes time to bring entire quiet into the mind, you have to go on till the consciousness is ready.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:604



In this yoga all depends on whether one can open to the Influence or not. If there is sincerity in the aspiration and a patient will to arrive at the higher consciousness in spite of all obstacles, then the opening in one form or the other is sure to come. But it may take a long or a short time according to the prepared or unprepared condition of the mind, heart and body; so if one has not the necessary patience, the effort may be abandoned to the difficulty of the beginning. There is no method in this yoga except to concentrate preferably in the heart, and call the presence and power of the Mother to take up the being and by the workings of her force transform the consciousness; one can concentrate also in the head or between the eyebrows, but for many this is a too difficult opening. When the mind falls quiet and the concentration becomes strong and the aspiration intense, then there is a beginning of experience. The more the faith, the more rapid the result is likely to be. For the rest one must not depend on one's own efforts only, but succeed in establishing a contact with the Divine and receptivity to the Mother's Power and Presence.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:505

المجاهدة

لا غنى عن المجهود الشخصي في مراحل الممارسة المبكرة - وتلك المراحل قد تمتد لفترة طويلة من الوقت. ولا غنى عن التسليم بالطبع، ولكن التسليم ليس من الأشياء التي يمكن انجازها بين عشية وضحاها. الذهن له آراءه وهو يتشبث بها؛ وقوة الحياة* تقاوم التسليم، وما تعتبره تسليماً في مراحل الممارسة المبكرة يكون عادة مصحوباً برغبات شخصية متخفية؛ أما الوعي البدني فهو كالحجر وما يعتبره تسليماً في البدء لا يتعدى أن يكون خمولاً في أحوال كثيرة. الروح وحده يعلم كيف يهب نفسه، ولكنه عادة يكون مستتراً وراء الأجزاء الأخرى إلى أن يستيقظ ويأخذ الزمام ويجلب تسليماً مفاجئاً وصادقاً في الكيان كله، وعندئذ فقط يمكن معالجة الصعوبات الباقية والتغلب عليها بسهولة. ولكن حتى بلوغ هذه النقطة، لا غنى عن المجاهدة، وهي تظل ضرورية إلى أن تتدفق **القوة الإلهية** من أعلى وتتكفل بالممارسة وتقوم بها بدلاً من الممارس وتعفيه بالتدرج من الجهد الذاتي - ولكن حتى لو لم تعد هناك حاجة لبذل الجهد، فإن الحاجة إلى التطلع واليقظة تظل قائمة إلى أن تستحوذ **القوة الإلهية** على الذهن وقوة الحياة والبدن استحواداً تاماً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 588:23



اليوغا سعي ومجاهدة للتغلب على الطبيعة الدنيا - وهي تظل كذلك إلى أن يُسَلِّم المرء نفسه بصدق إلى نفوذ وتأثير القوى الإلهية ويواظب على ذلك الوقت الكافي لإتمام تسليمه. اليوغا ليست فانتازيا خالية من كل تعقل أو ترابط، أو ظواهر إعجازية تظهر فجأة من حيث لا تُحْتَسَب، بل أنها مجاهدة لها قوانينها وشروطها، ولست أرى كيف تستطيع أن **تطالب الذات الإلهية** بأن تحقق لك كل رغباتك بمعجزات تفرضها عليها بالعنف.

أنا لم أقل أبداً أن هذه اليوغا آمنة من الخطر - لا توجد يوغا آمنة كل الأمان. كل يوغا لها أخطارها، مثلها في ذلك مثل كل المساعي العظيمة التي يسعى فيها البشر. ولكن التحقيق في اليوغا ممكن لو تحلى المرء مركزياً بالصدق والإخلاص **للذات الإلهية**. هذان هما الشرطان الضروريان.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 612:23

Personal Effort

In the early part of the sadhana — and by early I do not mean a short part — effort is indispensable. Surrender, of course, but surrender is not a thing that is done in a day. The mind has its ideas and it clings to them: the human vital resists surrender, for what it calls surrender in the early stages is a doubtful kind of self-giving with a demand in it. The physical consciousness is like a stone and what it calls surrender is often no more than inertia. It is only the psychic* that knows how to surrender and the psychic is usually very much veiled in the beginning. When the psychic awakes, it can bring a sudden and true surrender of the whole being, for the difficulty of the rest is rapidly dealt with and disappears. But till then effort is indispensable. Or else it is necessary till the Force comes flooding down into the being from above and takes up the sadhana, does it for one more and more and leaves less and less to individual effort — but even then, if not effort, at least aspiration and vigilance are needed till the possession of mind, will, life and body by the Divine Power is complete.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:588



Yoga is an endeavor, a tapasya* — it can cease to be so only when one surrenders sincerely to a Higher Action and keeps the surrender and makes it complete. It is not a fantasia devoid of all reason and coherence or a mere miracle. It has its laws and conditions, and I do not see how you can demand of the Divine to do everything by a violent miracle.

I have never said that this yoga is a safe one — no yoga is. Each has its dangers as have every great attempt in human life. But it can be carried through if one has a central sincerity and a fidelity to the Divine. These are the two necessary conditions.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 612:23

التطلع* والتوق

تَطْلُع الممارس ضروري إلى أن يحقق الحالة التي تتحقق فيها الأشياء تلقائياً بحيث لا يحتاج لكي يتقدم ويتطور أكثر من المعرفة اللازمة للقبول والتلقي والرضا.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1707:24



التطلع نداء ودعاء للذات الإلهية - أما الإرادة فهي قوة واعية تضغط على الطبيعة البشرية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 566:23



أن تتطلع معناه أن تنادي القوى الإلهية وتدعوها وتتوق إليها. بعد أن تجاوب القوى، تصبح قادراً تلقائياً وطبيعياً على التلقي في تركيز وهدوء.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 566:23



من النادر للغاية أن تجد شخصاً يستطيع التغلب على قوى الطبيعة الأدنى بمجرد تطلعه وإرادته الشخصية بدون أي مساعدة من قوى إلهية؛ وحتى الذين ينجحون في ذلك لا يحققون السيادة المطلقة على أنفسهم، بل فقط سيادة نسبية. الإرادة والتطلع ضروريان لاستئصال القوة الإلهية وللتعاون معها في تعاملها مع القوى الأدنى. التغلب والنصر لا يتحققان إلا عندما تستجيب القوة الإلهية للإرادة الروحية وتطلع القلب السيكلي*.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1670:24



قد لا يلبي الوعي الأعلى نداءنا بالصورة التي نتمناها تماماً، ولكن التطلع له فوائده على أي حال لأنه يحفظ وعينا متفتحاً ويحمينا من كل المؤثرات التي تحاول جذب وعينا إلى أسفل وإرجاعنا إلى البلادة والخمول.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1172:24

Aspiration

Personal aspiration is necessary until there is the condition in which all comes automatically and only a certain knowledge and assent is necessary for the development.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1707



Aspiration is a call to the Divine, — will is the pressure of a conscious force on Nature.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:566



Aspiration is to call the forces. When the forces have answered, there is a natural state of quiet receptivity concentrated but spontaneous.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:566



Hardly anyone is strong enough to overcome by his own unaided aspiration and will the forces of the lower nature; even those who do it get only a certain kind of control, but not a complete mastery. Will and aspiration are needed to bring down the aid of the Divine Force and to keep the being on its side in its dealings with the lower powers. The Divine Force fulfilling the spiritual will and the heart's psychic aspiration can alone bring about the conquest.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1670



It [The higher consciousness] may not come exactly according to the aspiration, but the aspiration is not ineffective. It keeps the consciousness open, prevent an inert state of acquiescence in all that comes and exercises a sort of pull on the sources of the higher consciousness.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1172

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

من الطبيعي أنه كلما كان التطلع مركزاً على الهدف الأوحده، كلما كان التقدم أسرع. الصعوبة تأتي عندما تتدخل قوة الحياة* برغباتها أو البدن بعاداته القديمة - وهو ما يحدث مع معظم ممارسي اليوغا. عندئذ يشعر الممارس بقحط وجفاف ويتعسر عليه أن يتطلع ويتوق تلقائياً. هذا الجفاف عقبة يمر بها جميع الممارسون. المهم هو المثابرة وتجنب القنوط. لو احتفظ الممارس بإرادة ثابتة في تلك الفترات المجذبة، فإنها تمر سريعاً وتترك الممارس أشد قدرة على التطلع وأكثر تفتحاً للتجارب الروحية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 569:23



نعم، هذا هو الطريق: شدة التطلع تجلب قوة التجربة، وتكرار التجارب القوية، يأتي التغيير.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 565:23



لا ضرورة لأي كلمات في التطلع. من الممكن أن يتطلع المرء بدون استخدام أي كلمات.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 566:23



لا ضرورة لأن يكون التطلع في صورة أفكار - فهو قد يكون شعوراً داخلياً يبقى حتى عندما يكون الذهن مشغولاً بالعمل.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 566:23



عندما يشعر المرء بضرورة الجذب لاستئزال الوعي من أعلى، يكون ذلك عادة دليلاً على رغبته في الحصول على منافع شخصية لذاته - في التطلع الصحيح، يهب المرء ذاته [بدون جهد] لكي ينزل الوعي الأعلى فيه ويتملكه - كلما زادت قوة التوق والنداء، كلما كان وهب الذات أشمل وأكمل.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 566:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

Naturally the more one-pointed the aspiration the swifter the progress. The difficulty comes when either the vital with its desires or the physical with its past habitual movements comes in — as they do with almost everyone. It is then that the dryness and difficulty of spontaneous aspiration come. This dryness is a well-known obstacle in all sadhana*. But one has to persist and not be discouraged. If one keeps the will fixed even in these barren periods, they pass and after their passage a greater force of aspiration and experience becomes possible.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:569



Yes, that is the way, the intensity of the aspiration brings the intensity of the experience and by repeated intensity of the experience, the change.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:565



There is no need for words in aspiration. It can be expressed or unexpressed in words.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:566



The aspiration need not be in the form of thought — it can be a feeling within that remains even when the mind is attending to the work.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:566



Pulling [down the higher consciousness] comes usually from a desire to get things for oneself — in aspiration there is self-giving for the higher consciousness to descend and take possession — the more intense the call the greater the self-giving.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:566

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga



لا شك في امتزاج عنصر الرغبة في عملك وحتى في سعيك الروحي، هذه هي الصعوبة. الرغبة تجعلك متملماً عند بذل الجهد وتجلب لك مشاعر خيبة الأمل والتمرد إذا لم يجاب مبتغاك على الفور — بالإضافة إلى مشاعر أخرى مربكة ومزعجة.

التطلع لا ينبغي أن يكون نوعاً من الرغبة المتتكرة، بل يجب أن يكون حاجة داخلية في الروح ونية هادئة وراسخة على التوجه والسعي نحو الذات الإلهية. التخلص الكلي من عنصر الرغبة ليس سهلاً بالنسبة لأي فرد، ولكن لو نوى المرء حقيقة على التخلص منها، فإن ذلك أيضاً يكون ممكناً بمعونة القوة الإلهية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 566:23



الشهوات الحسنة تجلب الشهوات السيئة. الإرادة والتطلع لهما مكانهما في هذه اليوغا، ولكن الشهوة لا مكان لها. أينما وجدت الشهوات، يكون هناك أيضاً تعلق وتطلب وتلهف على الحصول، وفقدان توازن وأسى عندما لا تتحقق الرغبة — كل ذلك لا علاقة له باليوغا.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 567:23



ينبغي أن نرضى بما نناله، وأن نتطلع في سكينة وهدوء إلى المزيد — إلى أن ننال كل ما نُسِم لنا بدون اشتهاة أو صراع. الشيء الضروري هو التطلع والإيمان والتفتح — وبالطبع تجاوب النعمة الإلهية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 567:23

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة



There is no doubt the mixture of desire in what you do, even in your endeavor of sadhana*, that is the difficulty. The desire brings a movement of impatient effort and a reaction of disappointment and revolt when difficulty is felt and the immediate result is not there and other confusing and disturbing feelings.

Aspiration should not be a form of desire, but the feeling of an inner soul's need, and a quiet settled will to turn towards the Divine and seek the Divine. It is certainly not easy to get rid of this mixture of desire entirely — not easy for anyone; but when one has the will to do it, this also can be effected by the help of the sustaining Force.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:566



If there are good desires, bad desires will come also. There is a place for will and aspiration, not for desire. If there is desire, there will be attachment, demand, craving, want of equanimity, sorrow at not getting, all that is not yogic.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:567



One should be satisfied with what one gets and still aspire quietly without struggle for more — till all has come. No desire, no struggle, aspiration, faith, openness — and the grace.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:567

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الهدوء والسلام والصمت

كل من الكلمات: الهدوء، السلام، السكون، والصمت لها معناها خاص، وتعريفها ليس سهلاً:

الهدوء: الخلو من التملل والاضطراب.

السكون: السكينة التي لا يؤثر فيها أي إزعاج أو تكدير - وهي أكثر إيجابية من الهدوء.

السلام: أكثر إيجابية حتى من السكون؛ وهو يحمل معه إحساساً بالخلوص وبالراحة في جو من الاستقرار والانسجام.

الصمت: إما أن يكون حالة سكون تام في العقل وقوة الحياة* أو حالة سكون شامل لا تقدر أي حركة سطحية على تغييره أو تبديده.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 641:23



الخطوة الأولى هي التوصل إلى هدوء الذهن - الصمت هو الخطوة التالية، ولكن لا بد أن يكون الهدوء قد استتب. ما أعنيه بالذهن الهادئ هو وعي ذهني باطني يرى الممارس فيها الأفكار وهي مقبلة عليه أو متجولة حوله دون أن يشعر أنه هو نفسه يفكر أو يتطابق مع الأفكار أو يعتبرها أفكاره الخاصة. إذا مرت الأفكار والحركات الذهنية خلال الذهن الهادئ، فإنها تمر كما يمر عابروا طريق يظهر فجأة ويعبرون بلدة ساكنة - الذهن الهادئ قد يراقبهم وقد لا يهتم بمراقبتهم، ولكنه في كلتا الحالتين لا ينشط أو يفقد هدوءه. الصمت أكثر من الهدوء؛ ويمكن اكتسابه بنبذ جميع الأفكار من الذهن داخلياً والتزام السكوت والهدوء خارجياً؛ ولكن أيسر الطرق لتحقيقه تكون عندما ينزل من أعلى ويشعر به الممارس في نزوله ودخوله وتملكه من وعيه الشخصي الذي ينحو عندئذ إلى الاندماج في الصمت الكوني الشاسع.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 636:23



الهدوء معناه أن يكون الذهن وقوة الحياة خاليين من الاضطراب أو التملل ومن الأفكار المتزاحمة والمشاعر المتضاربة. نقول إن الذهن وقوة الحياة* هادئان، عندما يكونان منفصلين عن الأفكار والمشاعر وقادرين على النظر إليها على أنها حركات سطحية.

السكون حالة أكثر إيجابية من الهدوء، فهو ليس مجرد خلو من التملل أو النشاط المفرط أو المعاناة. عندما يكون الهدوء راسخاً وعميقاً لا يقدر على إزعاجه أي شيء، عندئذ نقول أن السكون قد استتب.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 642:23

Quiet, Peace and Silence

The words “peace, calm, quiet, silence” have each their own shade of meaning, but it is not easy to define them.

Quiet is a condition in which there is no restlessness or disturbance.

Calm is a still unmoved condition which no disturbance can affect — it is a less negative condition than quiet.

Peace is a still more positive condition; it carries with it a sense of settled and harmonious rest and deliverance.

Silence is a state in which either there is no more movement of the mind or vital or else a great stillness which no surface movement can pierce or alter.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:641



The first step is a quiet mind — silence is a further step, but quietude must be there; and by a quiet mind I mean a mental consciousness within which sees thoughts arrive to it and move about but does not itself feel that it is thinking or identifying itself with the thoughts or call them its own. Thoughts, mental movements may pass through it as wayfarers appear and pass from elsewhere through a silent country — the quiet mind observes them, but, in either case, does not become active or lose its quietude. Silence is more than quietude; it can be gained by banishing thought altogether from the inner mind keeping it voiceless or quiet outside; but more easily it is established by a descent from above — one feels it coming down, entering or occupying or surrounding the personal consciousness which then tends to merge itself in the vast impersonal silence.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:636



Quietness is when the mind or vital is not troubled, restless, drawn about by or crowded with thoughts and feelings. Especially when either is detached and looks at these as a surface movement, we say that the mind or vital is quiet.

Calmness is a more positive condition, not merely an absence of restlessness, over-activity or trouble. When there is a clear or great or strong tranquility which nothing troubles or can trouble, then we say the calm is established.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:642

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الفرق بين الذهن خالي والذهن ساكن هو الآتي: نقول إن الذهن خالي عندما لا يكون فيه أي فكر أو تصور أو نشاط ذهني من أي نوع، بل مجرد إدراك جوهري بالأشياء بدون تكوين أي آراء عنها؛ أما في الذهن الساكن، فإن مادة الكيان الذهني نفسها تكون ساكنة إلى درجة ألا تتأثر من أي إزعاج. لو جالت بالذهن الساكن أي أفكار، فإنها لا تنتشأ فيه نفسه، بل تأتي من الخارج وتعبيره كما يعبر سرب من الطيور السماء في جو ساكن دون أن يسبب أي إزعاج أو يترك أي أثر. الذهن الساكن يحفظ بهدوئه حتى لو جالت به ألف صورة أو تعرض لأشد الحوادث إثارةً كما لو كان قد نُسج من سلام أبدي لا يتبدل. الذهن الذي يحقق هذه الدرجة من الهدوء يكون قادراً على العمل والنشاط بقوة وبشدة دون أن يفقد سكونه المتأصل – فهو لا يستهل أي شيء من نفسه، بل يتلقى في هدوء من أعلى، ويصبغ ما يتلقاه بصبغة ذهنية بدون أي إضافات أو انفعال، واعياً ببهجة الحقيقة وما يصحبها من سعادة ونور.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 637:23



السلام أكثر إيجابية من السكون – السكون السلبي قد يكون مجرد خلو من الاضطرابات والمشاكل، ولكن السلام إيجابي على الدوام، وهو لا يجلب التحرر فحسب، كما يفعل السكون، بل يجلب أيضاً من ذاته نوعاً من السعادة والهناء.

هناك أيضاً سكون إيجابي يصمد لكل ما يحاول الإزعاج، وهو ليس هزياً وباهتاً مثل السكون السلبي، بل قوي وجسيم.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 643:23



السلام فيه، إلى جانب حس السكون، انسجام واتساق يعطيان شعوراً بالتحرر والرضاء التام.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 644:23



ممارس اليوغا الضليع يشعر في العادة بسلام مستتب في كيانه الداخلي حتى في وجود اضطرابات على السطح، وهو يقدر على ذلك حتى لو كان لم يحقق التساوي المطلق في كل كيانه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 649:23



اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

The difference between a vacant mind and a calm mind is this: that when the mind is vacant, there is no thought, no conception, no mental action of any kind, except an essential perception of things without the formed idea; but in the calm mind, it is the substance of the mental being that is still, so still that nothing can disturb it. If thoughts or activities come, they do not rise at all from the mind, but they come from outside and cross the mind as a flight of birds crosses the sky in a windless air. It passes, disturbs nothing, leaving no trace. Even if a thousand images or the most violent events pass across it, the calm stillness remains as if the very texture of the mind were a substance of eternal and indestructible peace. A mind that has achieved this calmness can begin to act, even intensely and powerfully, but it will keep its fundamental stillness — originating nothing from itself but receiving from Above and giving it a mental form without adding anything of its own, calmly, dispassionately, though with the joy of the Truth and the happy power and light of its passage.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:637



Peace is more positive than calm — there can be a negative calm which is merely an absence of disturbance or trouble, but peace is always something positive bringing not merely a release as calm does but a certain happiness or Ananda* of itself.

There is also a positive calm, something that stands against all things that seek to trouble, not thin and neutral like the negative calm, but strong and massive.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:643



In peace there is beside the sense of stillness a harmony that gives a feeling of liberation and full satisfaction.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:644



Of course. It is quite usual to feel an established peace in the inner being even if there is a disturbance on the surface. In fact that is the usual condition of the yogi before he has attained the absolute samata* [equality] in all the being.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:649



اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

عندما يرسخ السلام في جميع أجزاء الكيان، لا تقدر قوة الحياة السفلى* على الإزعاج، بل يتضاءل تأثيرها إلى أن تصبح مجرد تموجات صغيرة على السطح، ثم تتضاءل أكثر من ذلك إلى مجرد إحياءات قد ننظر إليها أو نتجاهلها، ولكنها في كلتا الحالتين لا تقدر على دخول كياننا الباطني أو التأثير عليه أو إزعاجه بأي صورة من الصور. شرح ذلك ليس سهلاً، ولكنه شبيه بقذف جبل بحجارة: لو كان الجبل واعياً تماماً، فإنه قد يشعر بمس الحجارة، ولكن المس يكون طفيفاً وسطحياً لدرجة أن الجبل لا يتأثر به على الإطلاق ويتجاهله كلياً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 649:23



عندما يصمت الذهن يسود السلام، وفي هذا السلام تتجلى الإلهيات. عندما يتراجع الذهن إلى الخلف، تحل محله الذات الجوهريّة* التي تفوق العقل كثيراً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 657:23



صمت الذهن وتحرره من الأفكار وسكونه مرغوب فيه - لأن نزول السلام الشاسع من أعلى يحدث غالباً عندما يصمت الذهن، وفي هذا الهدوء الشاسع ينتشر تحقيق الذات الإلهية الصامتة من العقل إلى كل مكان. هنا يجب أن يحتاط الممارس لأن السلام وخلو البال كثيراً ما يشجعان أجزاء الذهن الحيوية* والآلية على الاندفاع بأفكارهما التافهة المعتادة لشغل في ما قد نشأ في الذهن الصامت من فراغ. ما يجب على الممارس فعله في تلك الحالة هو أن ينبذ بكل عناية الأفكار الدخيلة ويسترجع الهدوء في ذهنه و السلام في قواه الحيوية - على الأقل أثناء التأمل. سوف تكون قادراً على فعل ذلك على أحسن صورة لو احتفظت بإرادتك قوية وصامتة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 638:23



الصمت التلقائي الراسخ لا يتأتى للجميع على الفور، ومع ذلك يجب أن يسعى الممارس دائماً إلى تنمية الصمت في داخله حتى يصبح من القوة بحيث لا يتأثر بأي نشاط خارجي، ولا حتى بأي محاولة للهجوم أو الإزعاج.

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة

When the peace is fully established everywhere in the being, these things [reactions of the lower vital] will not be able to shake it. They make come first as ripples on the surface, then only as suggestions which one looks at or does not care to look at but in either case they don't get inside, affect or disturb at all.

It is difficult to explain, but it is something like a mountain at which one throws stones — if conscious all through the mountain may feel the touch of the stones, but the thing would be so slight and superficial that it would not be in the least affected. In the end even that reaction disappears.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:649



When the mind is silent there is peace and in the peace all things that are divine come. When there is not the mind, there is the Self which is greater than the mind.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:657



It is not an undesirable thing for the mind to fall silent, to be free from thoughts and still — for it is oftenest when the mind falls silent that there is the full descent of a wide peace from above and in that wide tranquility the realisation of the silent Self above the mind spread out in its vastness everywhere. Only when there is the peace and the mental silence, the vital mind tries to rush in and occupy the place or else the mechanical mind tries to raise up for the same purpose its round of trivial habitual thoughts. What the sadhak* has to do is to be careful to reject and hush these outsiders, so that during the meditation at least the peace and quietude of the mind and vital may be complete. This can be done best if you keep a strong and silent will.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:638



It is not possible for the spontaneous silent condition to last always at once but that is what must grow in one till there is a constant inner silence — a silence which cannot be disturbed by any outward activity or even by any attempt at attack or disturbance.

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الحالة التي تصفها توضح بدقة نمو الصمت الداخلي فيك. هذا الصمت يجب أن يترسخ إلى أن يصبح في النهاية أساساً لكل التجارب والأنشطة الروحية. أن تعلم ماذا يدور بالداخل وراء الصمت لا يهم كثيراً. فهناك حالتان ضروريتان في اليوغا لتطور الكيان الداخلي. في إحدهما يُعَمَّ الصمت كل شيء ولا يكون هناك أي فكر أو شعور أو حركة حتى أثناء العمل الخارجي. وفي الحالة الثانية يستيقظ وعي جديد يجلب المعرفة والبهجة والحب ومشاعر روحية أخرى ونشاطات داخلية، دون أن يكون لكل ذلك أي تأثير على الصمت والهدوء السائدين. كلتا الحالتين ضروريتان لنمو الكيان الداخلي. الحالة الأولى تجلب تخففاً وفراغاً وتحرراً يُعَدُّ الحالة الأخرى ويسندها عندما تأتي.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 648:23



احتفظ بالهدوء ولا تبالي لو كان الهدوء خالياً لفترة ما؛ فالوعي كثيراً ما يكون مثل وعاء يجب تنظيفه بتفريغه من محتوياته المُخْاطَبة أو غير المرغوب فيها والاحتفاظ به فارغاً حتى يحين الوقت لمئه بمحتويات جديدة صحية ونقية. الشيء الوحيد الذي يجب أن تحرص على تجنبه هو ألا يتلوث وعاؤك مرة أخرى بمحتوياته القديمة العكرة. في الأثناء، انتظر وافتح نفسك إلى أعلى، وادع بهدوء تام وبثبات وبدون تلهف أو تملل السلام للنزول في الصمت، ومتى أتى السلام، ادع البهجة والحضرة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 640:23



أول أسس اليوغا هو التعادل والسلام في جميع الظروف وفي جميع أجزاء الكيان. قد يأتي بعد ذلك، على حسب ميل الطبيعة، إما نور (يجلب معه معرفة) أو قوة (تجلب معها شدة وديناميكية متعددة الأنواع) أو هناء دائم (يجلب معه حب وبهجة الوجود). ولكن السلام هو الأساس وبدونه لا يمكن أن يستقر أي شيء آخر.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 656:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

The condition you describe shows precisely the growth of this inner silence. It has to fix itself eventually as the basis of all spiritual experience and activity. It does not matter if one does not know what is going on within behind the silence. For there are two conditions in the yoga, one in which all is silent and there is no thought, feeling or movement even though one is acting outwardly as others do — another in which a new consciousness becomes active bringing knowledge, joy, love and other spiritual feelings and inner activities, but yet at the same time there is a fundamental silence or quietude. Both are necessary in the development of the inner being. The absolutely silent state, which is one of lightness, voidness and release, prepares the other and supports it when it comes.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:648



Keep the quietude and do not mind if it is for a time an empty quietude; the consciousness is often like a vessel which has to be emptied of its mixed or undesirable contents; it has to be vacant for a while till it can be filled with things new and true, right and pure. The one thing to be avoided is the refilling of the cup with the old turbid contents. Meanwhile wait, open yourself upwards, call very quietly and steadily, not with a too restless eagerness for the peace to come into the silence and, once the peace is there, for the joy and presence.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:640



Equanimity and peace in all conditions, in all parts of the being is the first foundation of the yogic status. Either Light (bringing with it Knowledge) or Force (bringing strength and dynamism of many kinds) or Ananda* (bringing love and joy of existence) can come next according to the trend of the nature. But peace is the first condition without which nothing else can be stable.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:656

الصدق والإخلاص

الصدق والإخلاص أكثر من مجرد الأمانة. الصدق معناه أن تعني ما تقول، وأن تكون صادقاً فيما تدّعيه وتُعلنه، وأن تكون جاداً فيما تنويه. وحيث أن الممارس يتطلع* إلى الاتحاد مع الذات الإلهية وخدمتها، يكون الصدق دليلاً على أنه جاد بالفعل في تطلعه، وأنه يرفض كل الحوافز والدوافع التي لا تأتي منها..

هداية من شري أوروبيندو، مجلد 1، 1974، ص 110



الصدق معناه ببساطة أن إرادتك يجب أن تكون صادقة. لو اقتصررت على أن تقول: "أنا أتوق وأتطلع*" ثم قمت بأفعال لا تتسق مع تطلعك، أو اتبعت شهواتك أو فتحت نفسك لتأثيرات معاكسة، فإن إرادتك لا تكون صادقة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 560:23



أن تكون صادقاً كل الصدق معناه أن ترغب الحقيقة الإلهية وحدها، وأن تُسلم نفسك أكثر وأكثر إلى الأم الإلهية، وأن تنبذ كل المطالب والرغبات الشخصية عدا هذا التطلع وحده، وأن تهب كل أفعالك ونشاطاتك لها وأن تؤدي هذه الأفعال ببساطة لأنها العمل المطلوب منك بدون أن تقحم فيها رغباتك الذاتية. هذا هو أساس الحياة الإلهية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 205:23



الناس مُحَلَطُونَ دائماً، وهناك في طباعهم صفات ونقائص متشابكة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها بعضها عن البعض. ما ينشده الإنسان، أو ما يريد أن يبدو عليه في نظر الآخرين، أو ما قد يتصف به في ناحية من طبيعته أو في بعض علاقاته - قد يختلف اختلافاً تاماً عما هو عليه في الواقع أو في علاقات أخرى أو في ناحية أخرى من طبيعته. أن يكون المرء صادقاً ومستقيماً ومتفتحاً بصورة مطلقة ليس إنجازاً سهلاً بالنسبة للطبيعة البشرية. وهو إنجاز لا يقدر المرء على تحقيقه إلا بالسعي الروحي - وبلوغه يتطلب صرامة في فحص النفس، وتدقيقاً لا تساهل فيه في مراقبتها، وهذان متطلبان لا يقدر عليهما إلا قليلون من الواصلين في اليوغا. القوة الوحيدة التي تُمكن الممارس من هذا الإنجاز هي الجود الإلهي الذي ينير الممارس ويُظهره على عيوبه ويُكَمِّل ما هو ناقص فيه. في مقابل ذلك، يجب أن يعطي الممارس موافقته ويهب نفسه وهباً تاماً لعمل الذات الإلهية فيه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 561:23



Sincerity

Sincerity means more than mere honesty. It means that you mean what you say, feel what profess, are earnest in your will. As the sadhak* aspires to be an instrument of the Divine and one with the Divine, sincerity in him means that he is really in earnest in his aspirations and refuses all other will or impulse except the Divine's.

Guidance from Sri Aurobindo: Vol. I, 1974 ed., p 110



Sincere is simply an adjective meaning that the will must be a true will. If you simply think "I aspire" and do things inconsistent with the aspiration, or follow your desires or open yourself to contrary influences, then it is not a sincere will.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:560



To be entirely sincere means to desire the divine Truth only, to surrender yourself more and more to the Divine Mother, to reject all personal demand and desire other than this one aspiration, to offer every action in life to the Divine and do it as the work given without bringing in the ego. This is the basis of the Divine life.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:205



Men are always mixed and there are qualities and defects mingled together almost inextricably in their nature. What a man wants to be or wants others to see in him or what he is sometimes on one side of his nature or in some relations can be very different from what he is in the actual fact or in other relations or on another side of his nature. To be absolutely sincere, straightforward, open, is not an easy achievement for human nature. It is only by spiritual endeavor that one can realise it — and to do it needs a severity of introspective self-vision, an unsparing scrutiny of self-observation of which many sadhaks and yogis even are not capable and it is only by an illumining Grace that reveals the sadhak to himself and transforms what is deficient in him that it can be done. And even then only if he himself consents and lends himself wholly to the divine working.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:561



اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الشرط الضروري للتخلص من عيوبنا هو أن نكون في صميمنا وفي جميع أجزاء كياننا صادقين كل الصدق، وهذا معناه الإصرار التام على الحقيقة ولا شيء غير الحقيقة. عندئذ نكون مستعدين لمحاسبة أنفسنا بدون تهاود ومتفتحين للنور. ذلك يجعلنا نشعر بعدم الراحة إزاء الزيف والزور وقادرين على تطهير كياننا كله في النهاية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 562:23



أهم شيء لتطهير القلب هو الإخلاص المطلق. وذلك معناه ألا يدَّعي المرء ويخدع نفسه، أو يلجأ إلى الإخفاء والكتمان من الذات الإلهية أو من نفسه أو من المرشد الروحي، بل ينظر بالأحرى إلى حركاته بأمانة ويرغب صادقاً في تقويمها. الوقت لا يهم كثيراً في هذه الحالة؛ يجب ألا يضمن المرء بوقته وأن يكون مستعداً لأن يجعل البحث عن الذات الإلهية شغل حياته الشاغل. تطهير القلب إنجاز لا يستهان به؛ ولا فائدة من أن تشعر بالقنوط واليأس لأنك تجد في نفسك أشياء ما زالت تحتاج إلى تغيير. لو تمسكت بالإرادة الصادقة والموقف الصادق، يبدأ الحدس والإلهام الداخلي في النمو، ويغدوان واضحين ومحددتين وبيّنين، وعندئذ تنمو أيضاً قدرتك على التلبية: وسرعان ما ترضى الذات الإلهية عنك حتى قبل أن ترضى أنت عن نفسك، وتبدأ في رفع الحجاب الذي تتخفى وراءه حماية للمتلهفين على التحقيق المتسرع؛ لأن التلهف كثيراً ما يكون محفوفاً بالأخطار.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 903:23



كل القوى الخارقة في العالم لا توازي في قيمتها قيمة القلب المخلص.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1642:24

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

The one condition of getting rid of things is an absolute central sincerity in all the parts of the being, and that means an absolute insistence on the Truth and nothing but the Truth. There will then be a readiness for unsparing self-criticism and vigilant openness to the light, an uneasiness when falsehood comes in, which will finally purify the whole being.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:562



The most important thing for the purification of the heart is an absolute sincerity. No pretence with oneself, no concealment from the Divine, or oneself, or the Guru, a straight look at one's movements, a straight will to make them straight. It doesn't so much matter if it takes time: one must be prepared to make it one's whole life-task to seek the Divine. Purifying the heart means after all a pretty considerable achievement and it is no use getting despondent, despairful, etc., because one finds things in oneself that still need to be changed. If one keeps the true will and true attitude, then the intuitions and intimations from within will begin to grow, become clear, precise, unmistakable and the strength to follow them will grow also: and then before even you are satisfied with yourself, the Divine will be satisfied with you and begin to withdraw the veil by which it protects himself and his seekers against a premature and perilous grasping of the greatest thing to which humanity can aspire.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:903



A sincere heart is worth all the extraordinary powers in the world.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1642

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الموافقة والقبول

هذا العالم مبني على أساس أن الفرد يملك قدراً معيناً من حرية الإرادة. هذا ينطبق على الممارسة أيضاً حيث تكون موافقة الممارس ضرورية في كل خطوة – صحيح أن التسليم إلى الذات الإلهية هو الطريق الذي يتحرر به الممارس من الجهل والانفصال والأنانية، ولكن هذا التسليم يجب أن يكون في كل خطوة نابعاً من إرادته الحرة.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 598:23



النعمة والقدرة الإلهيتان تقدران على فعل كل شيء بشرط أن يعطي الممارس موافقته التامة على كل ما تقضي به الذات الإلهية. لب الممارسة هو أن يتعلم الممارس منح موافقته الكاملة ورضاه التام. ولكن تحقيق ذلك قد يحتاج إلى وقت، إما نتيجة لأراء ذهنه أو شهوات قوة الحياة* فيه أو خمول في بدنه. تلك أمور لا مفر منها في سياق النمو الروحي والتخلص منها ممكن بمعونة القوة الإلهية على شرط أن يدعو الممارس هذه القوة إلى لتعمل فيه.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 583:23

إرادة الممارس

طالما أن عمل القوة من أعلى أو الإرادة الروحية من الداخل لم يستتب بصورة مستديمة، يجب على الممارس بالضرورة أن يستخدم عقله وإرادته.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1717:24



القوة الإلهية أيضاً لا تأتي بنتائج حاسمة ومستديمة إلا لو توفرت في الممارس إرادة الوصول ونية التحقيق.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1717:24



لو واطب الممارس على استخدام إرادته استخداماً صحيحاً، فإنه ينجح في نهاية المطاف في تعليم سائر كيانه الطاعة، حتى لو اقتضى ذلك وقتاً طويلاً. عندئذ يتم عمله ونشاطه وفقاً لإرادة عقله وليس تبعاً لدفعاته وشهواته.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1719:24

Assent

All the play in this world is based on a certain relative free will in the individual being. Even in the sadhana* it remains and his consent is necessary at each step — even though it is by surrender to the Divine that he escapes from ignorance and separateness and ego, it must at each step be a free surrender.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:598



The Divine Grace and Power can do everything, but with the full assent of the sadhak. To learn to give that full assent is the whole meaning of the sadhana*. It may take time either because of ideas in the mind, desires in the vital or inertia in the physical consciousness, but these things have to be and can be removed at the end with the aid or by calling in the action of the Divine Force.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:583

Will

So long as there is no constant action of the Force from above or else a deeper will from within, the mental will is necessary.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1717



The Force also produces no definite and lasting fruit unless there is the will and resolution to achieve within the sadhak.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1717



If there is a constant use of the will the rest of the being learns however slowly to obey the will and then the actions become in conformity with the will and not with the vital impulses and desires.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1719

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga



إرادة العقل جزء من وعي الإنسان، وينبغي أن تكون الأداة الرئيسية للتحكم في الطبيعة البشرية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1720:24



إرادة العقل هي الطاقة التي تُملي الفعل الصحيح وتمنع الفعل الخاطئ.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1718:24



الطريق الوحيد المفتوح أمامك لو لم تكن قادراً على استخدام إرادتك هو أن تنادي **القوة الإلهية**؛ وحتى لو ناديت بعقلك وحده أو بدعاء يأتي من العقل [وليس من القلب]، يكون ذلك أفضل من أن تكون سلبياً للغاية ومستسلماً لهجمات القوى المعاكسة - لأن الدعاء الذهني، حتى لو لم ينجح فوراً في جلب **القوة الإلهية** وفي استعادة الإدراك والوعي الصحيح، فإنه ينجح في النهاية. كل شيء يتوقف على ذلك. الإظام والمعاناة في الوعي الخارجي يمكن أن يحدثا في أي وقت، ولكن بقدر ما تزداد سيادة الوعي الداخلي، تزداد القدرة على دفعهما إلى الخلف والخارج، وعندما يقارب الوعي الداخلي الكمال، لا يتبقى منهما إلا لمسات عابرة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 336:25



تذكر دائماً أن **القوة الإلهية** موجودة، وأنت قد شعرت بها في الماضي، وأنه حتى لو ظننت مؤقتاً أنك فقدتها وأنها قد أصبحت بعيدة عنك كل البعد، فهي ما زالت موجودة، ولسوف تدرك وتعي وجودها في النهاية. مَنْ تَمَسَّهُم **الذات الإلهية** وتتعهدهم ولو لمرة واحدة فقط، ينتمون بعد ذلك إليها بصورة لا رجعة فيها.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1707:24

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة



The will is a part of the consciousness and ought to be in human beings the chief agent in controlling the activities of the nature.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1720



The energy which dictates the action or prevents a wrong action is the will.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1718



There is only one way if you cannot exert your will — it is to call the Force; even the call only with the mind or the mental word is better than being extremely passive and submitted to the attack, — for although it may not succeed instantaneously, the mental call even ends by bringing the Force and opening up the consciousness again. For everything depends upon that. In the externalised consciousness obscurity and suffering can always be there; the more the internalized consciousness reigns, the more these things are pushed back and out, and with the full internalised consciousness they cannot remain — if they come, it is as outside touches unable to lodge themselves in the being.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 25:336



Remind yourself always that the Divine Force is there, that you have felt it, even if you seem to lose consciousness of it for a time or it seems something distant, still it is there and is sure to prevail. For those whom the Force has touched and taken up, belong henceforth to the Divine.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1707

الإيمان

الإيمان يسبق المعرفة ويتواجد قبلها. وهو لمحة من حقيقة لا تتوقف على براهين عقلية ومعرفة ذهنية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المثوي لميلاد شري أوروبيندو 576:23



الإيمان بالروحيات المطلوب من الممارس ليس الإيمان الجاهل الذي ينشأ في الظلام ولكنه إيمان مضيء يترعرع في النور. الإيمان في نظر الذهن جاهل وأعمى لأنه يرفض الانقياد وراء مظاهر خارجية أو حقائق مظهرية بل يبحث عن الحقيقة المستترة وراء المظاهر ولأنه لا يحتاج ولا يعتمد على البراهين والأدلة. ولكن الإيمان حدس، لا يحتاج لأن يجرب وينتظر نتائج التجارب لكي يتأكد، بل إنه يمهد هو نفسه إلى هذه التجارب. عندما أومن بالشفاء الذاتي، أكتشف بعد فترة الطريق إلى الشفاء. وعندما أومن بالتحوُّل* أصل في النهاية إلى فهم عملية التحول واكتشاف أسرارها. ولكن لو بدأت رحلتي بالشك وأتبعته بمزيد من الشك، كيف يحق لي أن أمل في المضي بعيداً نحو الهدف؟

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المثوي لميلاد شري أوروبيندو 166:22



عبارة "الإيمان الأعمى" لا معنى لها في الحقيقة. أظن أن قائلها يعني الإيمان الذي لا يستند برهان - ولكن الاستنتاج الذي نصل إليه بعد برهان لا يكون إيماناً، بل هو معرفة أو رأي ذهني. الإيمان يسبق البرهان أو المعرفة وهو يمهد الطريق إليهما. لا يوجد برهان على وجود الله، لكنني لو أمنت بالله، أستطيع أن أصل إلى معرفته وتجربة وجوده.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المثوي لميلاد شري أوروبيندو 572:23



الإيمان لا يعتمد على التجربة؛ بل يتواجد قبلها. عندما يبدأ المرء اليوغا، لا يكون ذلك في العادة بناءً على تجربة، ولكن بناءً على إيمان. وذلك لا يقتصر على اليوغا وعلى الحياة الروحية فحسب، بل يسري على الحياة العادية أيضاً. رجال التحقيق والإنجاز، سواء أكانوا مكتشفين أو مخترعين أو مبدعين، يمضون قدماً استناداً على إيمانهم إلى أن يأتي البرهان أو تُنجز المهمة، ويستمررون في التقدم على الرغم من الإحباط والفشل والدحض والرفض لأن شيئاً ما بداخلهم يخبرهم أن ما يؤمنون به هو الحقيقة وإنه الطريق الذي يجب أن يتبعوه إلى غايته. الروحي العظيم شري رامكريشنا* ذهب حتى إلى درجة أنه لما سُئل: "هل يصح أن يكون الإيمان أعمى"؟ أجاب قائلاً بأن الإيمان الأعمى هو النوع الوحيد من الإيمان الذي يستحق هذا الاسم، لأن الإيمان إما أن يكون أعمى، أو أنه لا يكون إيماناً — بل استنتاجاً بعد تفكير أو قناعة بعد إثبات أو معرفة بعد تأكد.

Faith

Faith is something that precedes knowledge, not comes after knowledge. It is a glimpse of a truth which the mind has not seized as knowledge.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:576



The faith in spiritual things that is asked of the sadhak is not an ignorant but a luminous faith, a faith in light and not in darkness. It is called blind by the skeptical intellect because it refuses to be guided by outer appearances or seeming facts, — for it looks for the truth behind, — and because it does not walk on the crutches of proof and evidence. It is an intuition, an intuition not only waiting for experience to justify it, but leading towards experience. If I believe in self-healing, I shall after a time find out the way to heal myself. If I have a faith in transformation, I can end by laying my hand on and unravelling the process of transformation. But if I begin with doubt and go on with more doubt, how far am I likely to go on the journey?

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22:166



The phrase [“blind faith”] has no real meaning. I suppose they mean they will not believe without proof — but the conclusion formed after proof is not faith, it is knowledge or it is a mental opinion. Faith is something which one has before proof or knowledge and it helps you arrive at knowledge or experience. There is no proof that God exists, but if I have faith in God, then I can arrive at the experience of the Divine.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:572



Faith does not depend on experience; it is something that is there before experience. When one starts the yoga, it is not usually on the strength of experience, but on the strength of faith. It is not so only in yoga and the spiritual life, but in ordinary life also. All men of action, discoverers, inventors, creators of knowledge proceed by faith and, until the proof is made or the thing done, they go on in spite of disappointment, failure, disproof, denial because of something in them that tells them that this is the truth, the thing that must be followed and done. Ramakrishna even went so far as to say, when asked whether blind faith was not wrong, that blind faith was the only kind to have, for faith is either blind or it is not faith but something else — reasoned inference, proved conviction or ascertained knowledge.

الإيمان هو شهادة الروح على شيء لم يظهر أو يتحقق أو يُنَجَز بعد، نتمسك به لأن العارف بداخلنا يعلم، حتى بدون أي إشارات أو علامات، أنه حق وجدير للغاية بأن يُتَّابَع ويُنَجَز. هذا الإيمان يدوم حتى لو تشكك العقل وحتى لو تمردت قوة الحياة* لأن شيئاً ما بداخلنا يستمر ويدوم ويسندنا على الرغم من تشككنا لأنه يثق بأنه على حق، وهو لا يشعر بذلك فحسب، بل إنه يعلمه. جميع ممارسي اليوغا يمرون بفترات طويلة من الإحباط والفشل والشك والظلام قبل أن يصلوا إلى اليقين.

الإيمان الجوهرية في اليوغا، الذي هو متأصل في الروح، هو أن الألوهية موجودة وأنها الشيء الوحيد الجدير بأن يسعى المرء إليه - وأنه لا قيمة لأي شيء آخر في الحياة بالمقارنة بها. طالما آمن المرء بذلك، فهو مختار للحياة الروحية، بل أقول إنه حتى لو كانت طبيعته مليئة بالعقبات ومفعمة بالانكسار والمصاعب، وحتى لو لزم عليه أن يكافح أعواماً عديدة، فإن النجاح في الحياة الروحية مكتوب له.

هذا هو الإيمان الذي يجب أن تُنَمِّيَه - إيمان يتواكب مع الرشد والفتنة - الإيمان بأنه لو كانت الذات الإلهية موجودة، ولو كانت، كما هو واضح، قد نادتك ودعتك إلى الطريق فلا بد أن يكون هناك قصد إلهي وراء وخلال وعلى الرغم من جميع مصاعبك. وأن تؤمن بأنك يجب ألا تستمع إلى الأصوات المعادية التي توحى بالفشل وألا تستمع إلى نداء التسرع والتلمل الذي يتكاتف مع هذه الأصوات المعادية. وألا تؤمن بوجود مصاعب قاهرة تجعل النجاح مستحيلاً، وألا تظن أنه حيث أن الذات الإلهية لم تتجلى لك بعد، فإنها لن تفعل ذلك أبداً، بل أن تتخذ الموقف الذي يتخذه كل من يعقد العزم على تحقيق هدف عظيم وصعب: "سأمضي قدماً في طريقي إلى أن أنجح على الرغم من جميع المصاعب". أما المؤمن بالذات الإلهية، فإنه يضيف إلى ذلك: "الذات الإلهية موجودة، وبحثي عنها لا بد أن يكمل بالنجاح. سأثابر متحدياً جميع العراقيل إلى أن أجدها".

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 572:23



يجب أن تقول: "حيث أنني أرغب الذات الإلهية ولا شيء غيرها، فإن نجاحي أكيد، ما علي إلا أن أمضي قدماً بكل ثقة، وسوف تكون هناك لتقودني سرّاً إليها بطريقتها الخاصة وفي أوانها الخاص". هذا يجب أن يكون دعاؤك دائماً. كل شيء آخر قابل للشك، إلا حقيقة أن من يرغب الذات الإلهية ولا شيء غيرها سيصل إليها، فهي حقيقة مؤكدة وأكثر تأكيداً من أن حاصل جمع اثنين واثنين يساوي أربعة. هذا هو الإيمان الذي يجب أن يحتفظ به كل ممارس في قرار قلبه، ليكون سنداً له في كل زلة وكل صدمة وكل محنة. ما يحول بينك وبين الإيمان هو بعض الآراء الخاطئة التي ما تزال تلقي بظلالها على عقلك وتمنعك من التحقيق. اطرح هذه الآراء جانباً وسوف ينقصم ظهر الصعوبة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 884:23

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة

Faith is the soul's witness to something not yet manifested, achieved or realised, but which yet the knower within us, even in the absence of all indications, feels to be true or supremely worth following or achieving. This thing within us can last even when there is no fixed belief in the mind, even when the vital struggles and revolts and refuses. Who is there that practises the yoga and has not his periods, long periods of disappointment and failure and disbelief and darkness? But there is something that sustains him and even goes on in spite of himself, because it feels that what it followed after was yet true and it more than feels, it knows.

The fundamental faith in yoga is this, inherent in the soul, that the Divine exists and the Divine is the one thing to be followed after — nothing else in life is worth having in comparison with that. So long as a man has that faith, he is marked for the spiritual life and I will say that, even if his nature is full of obstacles and crammed with denials and difficulties, and even if he has many years of struggle, he is marked out for success in the spiritual life.

It is this faith that you need to develop — a faith which is in accordance with reason and common sense — that if the Divine exists and has called you to the Path (as is evident), then there must be a Divine Guidance behind and through and in spite of all difficulties you will arrive. Not to listen to the hostile voices that suggest failure or to the voices of impatient, vital haste that echo them, not to believe that because great difficulties are there, there can be no success or that because the Divine has not yet shown himself, he will never show himself, but to take the position that everyone takes when he fixes his mind on a great and difficult goal, "I will go on till I succeed — all difficulties notwithstanding." To which the believer in the Divine adds, "The Divine exists, my following after the Divine cannot fail. I will go on through everything till I find him."

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:572-573



One must say, "Since I want only the Divine, my success is sure, I have only to walk forward in all confidence and His own Hand will be there secretly leading me to Him by His own way and at His own time." That is what you must keep as your constant mantra. Anything else one may doubt but that he who desires only the Divine shall reach the Divine is a certitude and more certain than two and two make four. That is the faith each sadhak* must have at the bottom of his heart, supporting him through every stumble and blow and ordeal. It is only false ideas still casting their shadow on your mind that prevent you from having it. Push them aside and the back of the difficulty will be broken.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:884



تجربتك بخصوص قوة اسم الجلالة والحماية التي يجلبها تجربة يعرفها كل من دعوا به بإيمان وتوكل. الحماية الإلهية لا تتأخر أبداً عن الذين يرجونها من كل قلوبهم. لا تسمح لأي ظروف خارجية بأن تهز إيمانك؛ فلا شيء يعطي قدرة أعظم للاستمرار والوصول إلى الهدف من الإيمان. المعرفة والمجاهدة يسندان، ولكن أياً كانت قوتهما، فإن الإيمان يبقى السند الأعظم على رحلة التحقيق الروحي.

الحماية الإلهية تهيمن عليك، وحب الأم يردك. توكل عليهما وافتح كيانك لهما أكثر وأكثر - وسوف يصدان الهجمات [التي تشكو منها] ويؤيدانك دائماً.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 347:25

الصبر والمثابرة

مراحل الممارسة الأولى لا تخلو أبداً من عقبات وعرقلة في التقدم وتأخير في انفتاح الأبواب الداخلية إلى أن يتم إعداد الكيان. لو كنت تشعر بسكينة ومضات النور الداخلي كلما جلست للتأمل، ولو كان الحافز الداخلي يزداد قوة بحيث أن المؤثرات الخارجية والاضطرابات الحياتية تفقد قوتها تدريجياً، فإن ذلك يكون بالفعل تقدماً عظيماً. طريق اليوغا طويل، وكل شبر على الطريق يجب أن يُكتسب ضد مقاومة شديدة، وأول الفضائل التي يحتاج إليها الممارس هو الصبر والمثابرة على السعي نحو الهدف والإيمان الذي لا يتزعزع من أي صعوبة أو تأجيل أو فشل ظاهري.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 630:23



القدرة المطلوبة من ممارس اليوغا هي القدرة على تحمل الجهد والمصاعب والمشاكل بدون إعياء أو إحباط أو تثبيط أو تملل وبدون أن يقلع عن السعي أو يتخلى عن هدفه أو نيته.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 623:23



من لا يملك الشجاعة على مواجهة الحياة وصعابها بصبر وثبات، لن يقدر أبداً على التغلب على مصاعب الممارسة الداخلية الأعظم منها. أول درس على الإطلاق في هذه اليوغا هو أن يواجه المرء الحياة ومحنها بذهن هادئ وشجاعة راسخة وتوكل تام على الأم الإلهية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 631:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga



The experiences you had of the power of the Name and the protection is that of everyone who has used it with the same faith and reliance. To those who call from the heart for the protection, it cannot fail. Do not allow any outward circumstances to shake the faith in you; for nothing gives greater strength than this faith to go through and arrive at the goal. Knowledge and Tapasya*, whatever their force, have a less sustaining power – faith is the strongest staff for the journey.

The protection is there over you and the watchful love of the Mother. Rely upon it and let your being open more and more to it – then it will repel attacks and always uphold you.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 25:347

Patience and Perseverance

There are always difficulties and a hampered progress in the early stages and a delay in the opening of the inner doors until the being is ready. If you feel whenever you meditate the quiescence and the flashes of the inner Light and if the inward urge is growing so strong that the external hold is decreasing and the vital disturbances are losing their force, that is already a great progress. The road of yoga is long, every inch of ground has to be won against much resistance and no quality is more needed by the sadhak* than patience and single minded perseverance with a faith that remains firm through all difficulties, delays and apparent failure.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:630



The power needed in yoga is the power to go through effort, difficulty or trouble without getting fatigued, depressed, discouraged or impatient and without breaking off the effort or giving up one's aim or resolution.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:623



One who has not the courage to face patiently and firmly life and its difficulties will never be able to go through the still greater inner difficulties of the sadhana*. The very first lesson in this yoga is to face life and its trials with a quiet mind, a firm courage and an entire reliance on the Divine Shakti*.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:631

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

لا يكفي أن تقول: "سأحاول مرة أخرى"، بل عليك أن تحاول دائماً "بثبات وبقلب لا يعرف القنوط"، على حسب قول الجيتا*. أنت تتحدث عن خمس سنوات ونصف، كما لو كان ذلك وقتاً هائلاً لتحقيق مثل ذلك الهدف، ولكن الممارس الذي ينجح في تغيير طبيعته جذرياً والحصول على تجربة الذات الإلهية الملموسة الحاسمة في مثل هذا الوقت القصير لا بد من اعتباره من العدائين النادرين على الطريق الروحي. لم يقل أحد أبداً أن التغيير الروحي شيء سهل؛ جميع الباحثين الروحيين يقولون إنه صعب ولكنه جدير للغاية بالتحقيق. لو كنت ترغب الألوهية أكثر من أي شيء آخر، فلا بد من أن تكون مستعداً لأن تهبط حياتك كلها بدون تيرم وينبغي ألا تضن بالوقت والجهد أو تتذمر من الصعوبة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 625:23



فقدان الصبر خطأ دائماً وهو لا ينفع، بل على العكس يعرقل. أن يؤمن المرء ويثق في هدوء وسكينة: ذلك هو الطريق الأفضل للممارسة؛ وبعد ذلك يكفي أن يفتح المرء نفسه واسعاً للتلقي وأن يتطلع*، وحتى لو كان هذا التطلع متوهجاً، فإنه يجب أن يكون دائماً هادئاً وثابتاً. تحقيق اليوغا تحقيقاً شاملاً وكاملاً لا يأتي على مرة واحدة، بل يأتي بعد إعداد مفصل للوعاء الآدمي، وذلك قد يحتاج إلى وقت طويل.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 625:23



ما كنت أعنيه عندما لَمَّحت إلى التجارب كان ببساطة أنك قد كَوَّنت آراءك الخاصة بخصوص مبتغاك من اليوغا وكنت دائماً تقيس ما يستجد من تجارب بهذا المعيار، ولأن النتائج لم تكن حسب توقعاتك تماماً أو لم تكن جديرة حسب معيارك، كنت تعتبرها عبثاً لا طائل منه. سخطك هذا عَرَّضَكَ في كل خطوة لردود فعل كانت تعرقل تطورك. ممارس اليوغا المُجَرَّب يعلم أن البدايات الصغيرة لها أهمية عظيمة وأنه يجب الاحتفاء بها والتخلي بالصبر للسماح لها بالنمو. وهو يعلم أيضاً، أن الهدوء المحايد مثلاً، الذي لا يجد فيه الممارس المتلهف أي نوع من الرضا، هو الخطوة الأولى نحو السلام الذي يتخطى الفهم، ويعلم أن لمسة الهناء الضعيفة أو رعدة النشوة الضئيلة، هما القطرات الأولى من محيط من الهناء الدائم، وأن لعب الأضواء أو الألوان هو مفتاح أبواب الرؤية والتجربة الداخلية، وأن النزول الذي يمسك بالبدن في سكون وتركيز هو اللمسة الأولى لشيء يؤدي في النهاية إلى الحضرة الإلهية. لذلك يجب أن يتسلح الممارس الضليع بالصبر ولا يستهين بالبدايات الصغيرة. لا شك في أن بعض الممارسين يحصلون على تجارب قوية وحاسمة في البدء، ولكن كثيراً ما يتبع هذه التجارب كدح طويل تتخلله فترات من الجذب وفترات من الكفاح.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 880:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

“I will try again” is not sufficient; what is needed is to try always – steadily, with a heart free from despondency, as the Gita* says. You speak of five and a half years as if it were a tremendous time for such an object, but a yogi who is able in that time to change radically his nature and get the concrete decisive experience of the Divine would have to be considered as one of the rare gallopers of the spiritual way. Nobody has ever said that the spiritual change was an easy thing; all spiritual seekers will say that it is difficult but supremely worth doing. If one’s desire for the Divine has become the master desire, then surely one can give one’s whole life to it without repining and not grudge the time, difficulty or labour.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:625



Impatience is always a mistake, it does not help but hinders. A quiet happy faith and confidence is the best foundation for sadhana; for the rest a constant opening wide of oneself with an aspiration which may be intense, but must always be calm and steady. Full yogic realisation does not come all at once, it comes after a long preparation of the Adhar* which may take a long time.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:625



What I meant about the experiences was simply this: that you have created your own ideas about what you want from the yoga and have always been measuring what began to come by that standard and because it was not according to expectations or up to the standard, telling yourself after a moment, “It is nothing, it is nothing”. That dissatisfaction laid you open at every step to a reaction or recoil which prevented any continuous development. The yogin who has experiences knows that the small beginnings are of the greatest importance and have to be cherished and allowed with great patience to develop. He knows, for instance, that the neutral quiet so dissatisfying to the vital eagerness of the sadhak is the first step towards the peace that passeth all understanding, the small current or thrill of inner delight the first ricking of the ocean of Ananda*, the play of the lights or colours the key of the doors of the inner vision and experience, the descent that stiffens the body into a concentrated stillness the first touch of something at the end of which is the presence of the Divine. He is not impatient; he is rather careful not to disturb the evolution that it is beginning. Certainly some sadhaks have strong and decisive experiences at the beginning, but these are followed by long labour in which there are many empty periods and periods of struggle.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:880-881

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

السعة والاتساع

ها أنت قد توصلت أخيراً إلى الأساس الحقيقي لممارسة اليوغا. تحقيق السكون والسلام والتسليم الذي ذكرته في خطابك يخلق الجو الصحيح لقدوم كل البركات الأخرى سواء أكانت معرفة أو قوة أو هناء. واطب حتى تبلغ التمام.

السبب في كونك لا تستطيع أن تحتفظ بالسكون والسلام عند انشغالك بالعمل هو أن السكينة لم تتخلل أبعد من ذهنك بعد، وذهنك لم يتلق هبة الصمت إلا منذ برهة وجيزة. حتى الآن لم يملك الصمت من قوة الحياة فيك، بل هو على الأكثر قد مَسَّها أو فرض نفسه عليها فرضاً. عندما يبلغ الوعي الجديد تمام تكوينه ويملك من قوة الحياة والبدن تملكاً تاماً، سوف تزول هذه الصعوبة.

وغي الهدوء والسلام الذي تخبره في ذهنك حالياً، يجب ألا يكون ساكناً فحسب، بل واسعاً أيضاً. هذا معناه أن تشعر به في كل مكان، وأن تشعر بنفسك وبجميع الأشياء فيه. هذا الاتساع سوف يساعدك أيضاً على تأسيس كل عملك ونشاطك على أساس من السكون.

كلما أصبح وعيك شاسعاً، كلما زادت قدرتك على التلقي من أعلى. عندئذ تتمكن القوة الإلهية من النزول ومن جعل كيائك قوياً ومتنوراً وهادئاً. ما تشعر به حالياً ضيقاً ومحدوداً هو العقل الفيزيائي*؛ وهو عقل لا يمكن توسيعه إلا بنزول الوعي الإلهي ونوره وتملكه من الطبيعة البشرية.

من المحتمل أن الخمول البدني الذي تعاني منه لن يتناقص أو يزول إلا بنزول القوة الإلهية في جهازك.

احتفظ بهدوئك وافتح نفسك واسأل قوة الأم الإلهية أن تُرسيخ السكون والسلام في وعيك، وأن تُوسِّعه وتجلب فيه كل ما يستطيع حالياً أن يتلقاه ويمتصه من نور وقوة.

تجنب التلهف الزائد، لأن تلهفك ينقض ما تم تأسيسه حتى الآن من هدوء وتوازن في دوافع الحياة فيك.

كن واثقاً من النتيجة النهائية واترك للقدرة الإلهية الوقت الكافي لكي تؤدي عملها.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 657:23



نعم، تجربتك كانت ممتازة، وما شعرته بخصوصها كان صحيحاً. عندما يكون الوعي ضيقاً ومحصوراً في نفسه أو سجيناً في البدن، يصعب التلقي من الذات الإلهية. بقدر ما يتسع الوعي، بقدر ما تنمو القدرة على التلقي. يأتي وقت يحس فيه الوعي بأنه شاسع كالعالم وقادر على تلقي الذات الإلهية بأكملها في نفسه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1074:23

Wideness

At last you have the true foundation of the sadhna*. This calm, peace and surrender are the right atmosphere for all the rest to come, knowledge, strength, Ananda*. Let it become complete.

It does not remain when engaged in work because it is still confined to the mind proper which has only just received the gift of silence. When the new consciousness is fully formed and has taken entire possession of the vital nature and the physical being (the vital as yet is only touched or dominated by it), then this defect will disappear.

The quiet consciousness of peace you now have in the mind must become not only calm but wide. You must feel it everywhere, yourself in it and all in it. This also will help to bring the calm as a basis into the action.

The wider your consciousness becomes, the more you will be able to receive from above. The Shakti* will be able to descend and bring strength and light as well as peace into the system. What you feel as narrow and limited in you is the physical mind*; it can only widen if this wider consciousness and the light come down and possess the nature.

The physical inertia from which you suffer is likely to lessen and disappear only when strength from above descends into the system.

Remain quiet, open yourself and call the divine Shakti to confirm the calm and peace, to widen the consciousness and to bring into it as much light and power as it can at present receive and assimilate.

Take care not to be overeager, as this may disturb again such quiet and balance as has been already established in the vital nature.

Have confidence in the final result and give time for the power to do its work.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:657-658



Yes, your experience was a very good one and your feeling about it was correct. When the consciousness is narrow and personal or shut in the body, it is difficult to receive from the Divine – the wider it expands, the more it can receive. A time comes when it feels as wide as the world and able to receive all the Divine in itself.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:1074

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الاتساع والسكون هما أساس الوعي اليوغي وهما يهيئان أفضل الظروف للنمو والتجربة الداخلية. لو أمكن ترسيخ الهدوء الشاسع بحيث يحتل ويملا جميع خلايا البدن ويتخلل الوعي الفيزيائي*، فإن ذلك يصلح لأن يكون أساساً لتحويل* البدن. في الواقع، بدون هذا الاتساع والسكون يكون التحويل في حكم المستحيل.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 658:23



عندما تحتفظ بالاتساع والسكون وأيضاً بحب الأم الإلهية في قلبك، يكون كل شيء في أمان تام، لأن ذلك يُرسيخ اليوغا على أساس مزدوج: نزول الوعي الأعلى من فوق بسلامه وحرية وصفائه؛ وتفتح الروح الذي يوجه كل الجهد تلقائياً نحو الهدف الحقيقي.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1074:23

التواضع

التواضع للذات الإلهية شرط أساسي لا يمكن الاستغناء عنه في الحياة الروحية، والكبرياء والغطرسة والخيلاء والثقة المفرطة في النفس تهبط بالوعي دائماً إلى أسفل. المطلوب هو أن يؤمن الممارس بمصيره الروحي متوكلاً على الذات الإلهية وأن يتخذ الموقف: "ما دام قلبي وروحي يبحثان عن الموجود الأسمى فلا بد أنني بالغه في يوم من الأيام."

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 553:23



ما يحول بينك وبين الهدوء ليس إلا عادة القلق في طبيعتك، ورجوعك الدائم إلى التفكير في نقائصك. لو تخلصت من هذه العادة، سيمكنك بسهولة أن تحقق الهدوء. صحيح أن التواضع ضروري، ولكن الانتقال المستمر من النفس لا يساعد. الإفراط في تقدير الذات والانتقاص منها كلاهما موقفان خاطئان. من النافع أن يتعرف المرء على أي عيوب قد تكون فيه بدون أن يبالغ فيها، ولكن التركيز الدائم على العيوب لا يفيد متى تم التعرف عليها. يجب أن تثق بأن القوة الإلهية قادرة على تغيير كل شيء، ويجب أن تسمح لها بالعمل.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1392:24

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

Wideness and calmness are the foundation of the yogic consciousness and the best condition for inner growth and experience. If a wide calm can be established in the physical consciousness, occupying and filling the very body and all its cells, that can become the basis for its transformation; in fact without this wideness and calmness the transformation is hardly possible.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:658



If you keep the wideness and calm and also the love for the Mother in the heart, then all is safe, for it means the double foundation of the yoga: the descent of the higher consciousness with its peace, freedom and serenity from above and the openness of the psychic* which keeps all the effort or all the spontaneous movement turned towards the true goal.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:1074

Humility

Humility before the Divine is also a sine qua non of the spiritual life, and spiritual pride, arrogance, or vanity and self-assurance press always downward. But confidence in the Divine and a faith in one's spiritual destiny (i.e. since my heart and soul seek for the Divine, I cannot fail one day to reach Him) are much needed in view of the difficulties of the Path.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:553



It is only this habit of the nature – self-worrying and harping on the sense of deficiency that prevents you from being quiet. If you threw that out, it would be easy to be quiet. Humility is needful, but constant self-depreciation does not help; excessive self-esteem and self-depreciation are both wrong attitudes. To recognize any defects without exaggerating them is useful but, once recognised, it is no good dwelling on them always; you must have the confidence that the Divine Force can change everything and you must let the Force work.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1392

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

التواضع الروحي ضروري جداً، كما الخلو من الكبرياء والعجرفة والخيلاء لا غنى عنهم في التعامل مع الناس، ولكني لا أظنه من الحكمة أن يتخذ التواضع هيئة خارجية لأن التعبير المظهري عن التواضع [بإبداء التبجيل المفرط لآخرين] كثيراً ما يكون سبباً في التفاخر ويتدهور بعد فترة إلى مجرد رسميات أو يفقد فاعليته. عرفت قوماً كانوا يظهرون بالتواضع لشفاء أنفسهم من الكبرياء، ولكنني لم أجد أن ذلك كانت له نتائج باقية.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1387:24



ربما يمكننا أن نقول أن التواضع الروحي الحق هو أن يدرك المرء أن إنجازاته السابقة ما زالت ضئيلة بالمقارنة بتلك التي ينبغي عليه إنجازها - وأيضاً أن يعي المرء أنه لا يساوي شيئاً بدون **النعمة الإلهية**.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1396:24

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

A spiritual humility within is very necessary, but I do not think an outward one is very advisable (absence of pride or arrogance or vanity is indispensable of course in one's outer dealings with others) – it often creates pride, becomes formal or becomes ineffective after a time. I have seen people doing it to cure their pride, but I have not found it producing a lasting result.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1387



Perhaps one could say that it [spiritual humility] is to be aware of the relativity of what has been done compared with what is still to be done – and also to be conscious of one's being nothing without the Divine Grace.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1396

الممارسة — The Discipline

الممارسة عن طريق العمل

العمل الوحيد الذي يُزَكِّي روحياً هو العمل الذي يُؤدّي دون دوافع شخصية أو رغبة في الشهرة أو تقدير الآخرين أو الجاه والعظمة الدنيوية وبدون تصميم على دوافع ذهنية ذاتية أو شهوات حياتية وأفضليات بدنية وبدون خيلاء أو تركيز مفرط على النفس، وإنما ابتغاءاً للذات الإلهية وحدها وتلبية لأمرها. العمل الذي يُؤدّي بدوافع أنانية لا قيمة له لممارس اليوغا، حتى لو كان نافعاً للآخرين في هذا العالم الذي تسوده الجهالة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 677:23



العمل جزء من اليوغا وهو يتيح أفضل فرصة لاستنزال الحضرة الإلهية والنور الإلهي والقدرة الإلهية في قوة الحياة* ونشاطاتها؛ وهو أيضاً يوسع مجال التسليم* ويجعله أقرب منالاً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 200:25



كل المصاعب التي تذكرها اعتيادية وتواجه معظم الناس. من السهل نسبياً أن تتذكر وتكون واعياً أثناء الجلوس في هدوء للتأمل؛ ولكن التذكر صعب أثناء الانشغال بالعمل. القدرة على التذكر والوعي على الرغم من الانشغال بالعمل تأتي بالتدرج؛ يجب ألا تتوقع أن تحصل عليها بالكامل على مرة واحدة، لا أحد يستطيع ذلك. هناك طريقتان للحصول على هذه القدرة: الأولى أن تُمرّن نفسك على التذكر وتكريس العمل للام الإلهية في كل مرة تقوم فيها بأي عمل (ذلك لا يعني أن تتذكر طيلة الوقت، بل تتذكر في بداية العمل وفي نهايته). مع الوقت يصبح التذكر سهلاً وتعتاد عليه الطبيعة. الطريقة الثانية تأتي مع تنمية الوعي الداخلي بواسطة التأمل. هنا أيضاً لا يأتي الوعي كاملاً على مرة واحدة أو على الفور بل ينمو تدريجياً إلى أن يصير تلقائياً ومستديماً، عندئذ تخبره كوعي مستقل عن الوعي الخارجي المشغول بالعمل. في البدء قد لا تشعر بهذا الوعي المستقل أثناء العمل نفسه، ولكن بمجرد أن تنتهي العمل تدرك أنه كان هناك يراقب من وراء طيلة الوقت. في مرحلة تالية تكون واعياً بهذا الوعي المستقل أثناء العمل نفسه، كما لو كان وعيك مكوناً من جزأين: أحدهما يراقب ويسند من الخلف ويتذكر الأم الإلهية ويهبها العمل، والآخر يركز على العمل. متى تم ذلك، تزداد قدرتك على العمل بالوعي الصحيح أكثر وأكثر.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 689:23

الممارسة — The Discipline

Sadhana* through Work

The only work that spiritually purifies is that which is done without personal motives, without desire for fame or public recognition or worldly greatness, without insistence on one's own mental motives or vital lusts and demands or physical preferences, without vanity or crude self-assertion or claim for position or prestige, done for the sake of the Divine alone and at the command of the Divine. All work done in an egoistic spirit, however good for people in the world of the Ignorance, is of no avail to the seeker of the yoga.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:677



Work is part of the Yoga and it gives the best opportunity for calling down the Presence, the Light and the Power into the vital and its activities; it increases also the field and the opportunity of surrender.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 25:200



All the difficulties you describe are quite natural things common to most people. It is easy for one, comparatively, to remember and be conscious when one sits quiet in meditation; it is difficult when one has to be busy with work. The remembrance and consciousness in work have to come by degrees, you must not expect to have it all at once; nobody can get it all at once. It comes in two ways, – first, if one practices remembering the Mother and offering the work to her each time one does something (not all the time one is doing, but at the beginning or whenever one can remember,) then that slowly becomes easy and habitual to the nature. Secondly, by the meditation an inner consciousness begins to develop which, after a time, not at once or suddenly, becomes more and more automatically permanent. One feels this as a separate consciousness from that outer which works. At first this separate consciousness is not felt when one is working, but as soon as the work stops one feels it was there all the time watching from behind; afterwards it begins to be felt during the work itself, as there were two parts of oneself – one watching and supporting from behind and remembering the Mother and offering to her and the other doing the work. When this happens, then to work with the true consciousness becomes more and more easy.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:689



الصعوبة التي تصادفينا ترجع إلى حد كبير إلى عادة القلق في ذهنك، فأنت تتوهمين باستمرار أنك مليئة بالعيوب والنقائص ثم تستنتجين من ذلك أنك لا تصلحين لأي شيء. الحقيقة هي أن التطريز الذي تقومين به، خاصة تطريز ظلل المصابيح، كان على الدوام ممتازاً، ومع ذلك تُصرّين على العكس وبذلك تربكين نفسك وتتشوشين. بالطبع ستكون هناك أخطاء في عملك من أن إلى آخر، ولكن الأخطاء تزيد لو استسلمت للقلق وتتناقص لو قمت بعملك بثقة وبساطة.

إنه لمن الأفضل، سواء في ممارسة اليوغا أو في العمل، أن تتقدمي بخطوات هادئة، وتتحلي للقوة الإلهية الفرصة، وتحرصي قدر استطاعتك على السماح لها بتأدية عملها وأن تتجنبي تعذيب نفسك والتحقيق المستمر معها في كل خطوة. أياً كانت العيوب، فإن زوالها سيكون أيسر لو امتنعت عن النقر المستمر على وتيرة لوم النفس، لأن ذلك يجعلك تفقدين الثقة في نفسك وفي قدرتك على التفتح للقوة الإلهية – مع أنك قادرة على ذلك – وبذلك تضعين العقبات في طريق القوة الإلهية بدون أي ضرورة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 704:23



لكي تقدر على تلقي القوة الإلهية وعلى جعلها تعمل من خلالك في شئون الحياة الخارجية، هناك ثلاثة شروط ضرورية:

1 - الهدوء والتعادل: ألا تنزعج من أي حدث، وأن تحتفظ بذهنك ساكناً ومتماسكاً يرى لعب القوى، ولكنه يظل هادئاً.

2 - الإيمان المطلق بأن الأفضل يحدث دائماً، وبأنك لو نجحت في جعل نفسك أداة صالحة، فإن النور الإلهي سيقود إرادتك إلى فعل الشيء الضروري والصحيح.

3 - التفتح والقدرة على تلقي القوة الإلهية وعلى السماح لحضورها وحضور الأم الإلهية بالعمل وبترشيد عملك ورؤيتك ونشاطك. لو أمكنك أن تشعر بهذه القدرة وهذه الحضرة وأن تعتاد على ذلك أثناء عملك، فإن النتيجة النهائية تكون أكيدة، على شرط أن تتقبل القوة الإلهية وحدها دون أي عامل دخيل آخر.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 694:23



The difficulty you find results very much from your always worrying with your mind about things, thinking “this is wrong, that is wrong in me or my work” and, as a result, “I am incompetent, I am bad, nothing can be done with me”. Your embroidery work, your lampshades etc, have always been very good, and yet you are always thinking “this is bad work, that is wrong” and by doing so, confuse yourself and get into a muddle. Naturally, you make a mistake now and then, but more when you worry like that than when you do things simply and confidently.

It is better whether with work or with sadhana to go on quietly, allowing the Force to act and doing your best to let it work rightly, but without this self-tormenting and constant restless questioning at every point. Whatever defects there are would go sooner, if you did not harp on them too much; for by dwelling on them so much you lose confidence in yourself and in your power of openness to the Force – which is there all the same – and put unnecessary difficulties in the way of its working.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:704



To be able to receive the Divine Power and let it act through you in the things of the outward life, there are necessary conditions:

- (i) Quietude, equality – not to be disturbed by anything that happens, to keep the mind still and firm, seeing the play of the forces, but itself tranquil.
- (ii) Absolute faith – faith that what is for the best will happen, but also that if one can make oneself a true instrument, the fruit will be that which one’s will guided by the Divine Light sees as the thing to be done.
- (iii) Receptivity – the power to receive the Divine Force and to let its presence and the presence of the Mother in it and allow it to work, guiding one’s sight and will and action. If this power and presence can be felt and this plasticity made the habit of the consciousness in action, – but plasticity to the Divine force alone without bringing in any foreign element, – the eventual result is sure.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:694

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga



القاعدة الأولى هي أن ساعات النوم والراحة يجب أن تكون كافية، بدون نقص أو زيادة.

يجب تدريب البدن على العمل مع تجنب إجهاده فوق طاقته القصوى. بدون سند من وسائل باطنية [مثل الإيمان]، الوسائل الظاهرية [مثل الأدوية] لا تكون فعالة. يمكن تنمية قدرة البدن على العمل إلى حد معين بواسطة تدريب متدرج. ولكن الشيء المهم هو أن نُنزل في البدن القدرة على العمل وعلى الإحساس بمتعته. عندئذ يقوم البدن بما هو مطلوب منه بدون تضرر أو شعور بالإرهاق.

ولكن حتى عندما تنزل القوة ويصبح العمل ممتعاً، يجب ألا نفقد الحس بأن لكل شيء سعة وقدر.

العمل وسيلة لتكريس النفس للذات الإلهية. ولكنه يجب أن يؤدي بالوعي الداخلي اللازم الذي يتعاون فيه قوة الحياة* والبدن.

بالتأكيد البدن الكسول لا يكون أداة صالحة لليوغا – يجب أن يتخلص البدن من كسله. ذلك أن البدن المُرَهَق الكاره الممانع لا يقدر على التلقي السليم أو على إتقان العمل. أفضل الطرق هو تجنب التطرف على أي من الجانبين.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1463:24



لا تفكر في عمالك إلا أثناء قيامك به: لا تفكر فيه قبل بدئه أو بعد اتمامه.

لا تسمح لذهنك بالرجوع إلى عمل قد انتهى، فهو ينتمي إلى الماضي ومعالجته مرة أخرى تبديد للطاقة.

لا تسمح لذهنك بأن يجهد نفسه توجساً من عمل لم يحن ميعاده بعد. القدرة الإلهية التي تعمل بداخلك ستتكفل به في أوانه.

الرجوع إلى الماضي والتوجس من المستقبل عادتان في الذهن تنتميان إلى طريقة عمل بالية تعمل قوة التحويل* على إزالتها، وتشبث عقلك الفيزيائي* بهما هو سبب الإرهاق الذي تشكو منه. لو أمكنك أن تتذكر ألا تسمح لذهنك بالعمل إلا عندما يحين وقت العمل، سوف يقل إجهادك ويزول في النهاية. هذه في الواقع هي مرحلة الانتقال الضرورية إلى أن يتملك العقل الفائق* من العقل الفيزيائي ويعلمه كيف يعمل تلقائياً بوحى من النور.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 705:23

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة



The first rule is – there must be sufficient sleep and rest, not in excess but not too little.

The body must be trained to work, but not strained beyond its utmost capacity. The outer means without the inner is not effective. Up to a certain point by a *progressive* training the body may be made more capable of work. But the important thing is to bring down the force for work and the Rasa of work in the body. The body then will do what is asked of it without grudging or feeling fatigue.

Even so, even when the force and Rasa are there, one must keep one's sense of measure.

Work is a means of self-dedication to the Divine. But it must be done with the necessary inner consciousness in which the outer vital and physical also share.

A lazy body is certainly not a proper instrument for yoga – it must stop being lazy. But a fatigued and unwilling body also cannot receive properly or be a good instrument. The proper thing is to avoid either extreme.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1463



Think of your work only when it is being done, not before and not after.

Do not let your mind go back on a work that is finished. It belongs to the past and all re-handling of it is a waste of power.

Do not let your mind labour in anticipation on a work that has to be done. The Power that acts in you will see to it at its own time.

These two habits of the mind belong to a past functioning that the transforming Force is pressing to remove and the physical mind's persistence in them is the cause of your strain and fatigue. If you can remember to let your mind work only when its action is needed, the strain will lessen and disappear. This is indeed the transitional movement before the supramental working takes possession of the physical mind and brings into it the spontaneous action of the Light.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:705

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الحياة البدنية الفيزيائية تستحيل بدو نظام وإيقاع. أي تغيير في هذا النظام يجب أن يتم تبعاً لمتطلبات النمو الداخلي، وليس من أجل الرغبة في التسلية وحب التجديد. جزء الكيان الذي يرغب في التغيير والتجديد لمجرد التغيير والتجديد ينتمي إلى قوة الحياة السفلى*.

الوسيلة الوحيدة لجعل الحياة متجددة ومشوقة دائماً هي النمو الداخلي المستمر. الوسائل الأخرى جميعها ليست مرضية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 715:23



لو كنت ترغب في الحصول على وعي العمل الصحيح وتتوق إليه بشدة، فاعلم أنه يأتي بواحد من هذه السبل:

بأن تكتسب عادة مراقبة حركاتك بحيث ترى الدوافع التي تحركك وترى أيضاً طبيعتها ونوعيتها.

أن يتركك منك وعي يشعر بالضيق والحرَج كلما داخلته فكرة أو دفعة إلى القيام بفعل خاطئ.

أو تصل إلى المرحلة التي يحذرك فيها الروح بداخلك ويوقفك عندما تكون مقبلاً على القيام بفعل خاطئ.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 693:23



أن تتذكر **الحضرة الإلهية** أثناء الانشغال بالعمل صعب في بدء الممارسة. ولكن لو استرجعت وعيك **بالوجود الإلهي** بمجرد انتهاء العمل، يكون ذلك كافياً في البدء. بمرور الوقت يصبح الإحساس **بالوجود الإلهي** تلقائياً حتى أثناء العمل.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 691:23

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

There can be no physical life without an order and rhythm. When this order is changed, it must be in obedience to an inner growth and not for the sake of external novelty. It is only a certain part of the surface lower vital nature which seeks always external change and novelty for its own sake.

It is by a constant inner growth that one can find a constant newness and unfailing interest in life. There is no other satisfying way.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:715



If you want the consciousness for true actions very much and aspire for it, it may come in one of several ways:

You may get the habit or faculty of watching your movements in such a way that you see the impulse to action and can see too its nature.

A consciousness may come which feels uneasy whenever a wrong thought or impulse to action or feeling is there.

Something within you may warn and stop you when you are going to do the wrong action.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:693



It is not at first easy to remember the presence in work; but if one revives the sense of the presence immediately after the work is over it is all right. In time the sense of the presence will become automatic even in work.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:691

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

الممارسة عن طريق الحب والإخلاص

أن نجلب **الحب والجمال والهناء الإلهيين** إلى العالم، هذا هو حقاً تتويج اليوغا التي نمارسها. ولكني كنت دائماً أجد ذلك مستحيلاً إلا لو أتت مع الحب والجمال **الحقيقية الإلهية** التي أسميها **العقل الفائق*** وقوتها الربانية لتكون سنداً وأساساً وحارساً لهما. بدون هذه القوة تتعثر خطى **الحب** نتيجة لتشوش الوعي السائد حالياً والذي قد يصادف الإنكار والرفض والتدهور والضياع في متاهات الضعف البشري. ولكن لو نزل **الحب** مصحوباً **بالحقيقة الإلهية**، فإنه ينزل متعالياً وكونياً، ومن هذا التعالي والشمول يتعامل مع الناس تبعاً **للإرادة الإلهية** ويخلق فيهم حباً أوسع وأعظم وأكثر نقاءً من أي حب يستطيع العقل أو القلب البشري حالياً تصوره. فقط من يشعر بهذا **النزول**، يستطيع أن يكون حقاً أداة لتحقيق **الحب الإلهي في العالم**.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 753:23



عجز الحب الإلهي (نظراً لحال الإنسانية اليوم) عن التجلي في كمال قوته وشموله وحريته على المستوي الفيزيائي لا يعني أنه أقل ألفة أو قوة من الحب البشري. **الحب الإلهي** موجود وينتظر أن يفهم ويقبل، وهو يعطيك في الأثناء كل ما يمكنك أن تسعه من العون والمساعدة ليرفعك ويزيد طاقتك إلى أن تبلغ الوعي الذي يمكنك من إدراك الوحدة الشاملة الكاملة ويخلصك نهائياً من مصاعبك ومشاكلك.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 754:23



الحب الروحي بين الناس يتسم بوهب النفس وهباً خالصاً لا أنانية فيه، ولكنه مع ذلك بشري وعرضة للخطأ والمعاناة. أما **الحب الإلهي** فهو أكثر وسعاً وعمقاً وعامر بالنور والهناء [وهو لذلك ليس عرضة للخطأ].

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 764:23



الحب الروحي في قلوب البشر يميل لأن يتخذ طابعاً شخصياً يتسم بالعبادة والتسليم. أما الحب في العقل الأعلى والعقل الروحاني، فإنه يميل لأن يكون كونياً وغير شخصي. لا بد من تواجد كلا النوعين: **الحب الروحي والحب الكوني** — لتحقيق **الحب الإلهي في أعلى صورته**.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 764:23

Sadhana through Love and Devotion

To bring the Divine Love and Beauty and Ananda into the world is, indeed, the whole crown and essence of our yoga. But it has always seemed to me impossible unless there comes as its support and foundation and guard the Divine Truth – What I call the supramental – and its Divine Power. Otherwise Love itself blinded by the confusions of this present consciousness may stumble in its human receptacles and, even otherwise, may find itself unrecognised, rejected, or rapidly degenerating and lost in the frailty of man's inferior nature. But when it comes in the divine truth and power, Divine Love descends first as something transcendent and universal and out of that transcendence and universality it applies itself to persons according to the Divine Truth and Will, creating a vaster, greater, purer personal love than any human mind or heart can know and imagine. It is when one has felt this descent that one can be really an instrument for the birth and action of the Divine Love in the world.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:753



The Divine Love may not be able yet to manifest on the physical plane, humanity being what it is, as fully and freely as it would otherwise do, but that does not make it less close or intense than the human. It is there waiting to be understood and accepted and meanwhile giving all the help you can receive to raise and widen you into the consciousness in which it will be no longer possible for these difficulties and those misunderstandings to recur – the state in which there is possible the full and perfect union.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:754



The psychic love is pure and full of self-giving without egoistic demands, but it is human and can err and suffer. The Divine Love is something much vaster and deeper and full of light and Ananda*.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:764



The love that belongs to the spiritual planes is of a different kind – the psychic has its own more personal love, bhakti*, surrender. Love in the higher or spiritual mind is more universal and impersonal. The two must go together to make the highest divine love.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:764

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

العواطف ضرورية في اليوغا؛ ما ينبغي التغلب عليه هو الحساسية العاطفية المفرطة التي تؤدي بالمرء إلى القنوط بسبب أتفه الأمور. حب العبادة* هو صميم اليوغا، ولذلك لا ينبغي أن يكتم الممارس كيانه العاطفي لأن ذلك يفقده القدرة على حب العبادة. الاستغناء عن العاطفة مستحيل في اليوغا.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 780:23

الممارسة عن طريق التأمل

ما هي الظروف الداخلية والخارجية التي يجب توفرها للتأمل؟

لا توجد ظروف خارجية حتمية، ولكن الانعزال والانعزال وسكون البدن أثناء التأمل عوامل تساعد وتكاد تكون ضرورية بالنسبة للمبتدئ. ومع ذلك، ينبغي أن يحرر المرء نفسه من التقيُّد بظروف خارجية معينة. متى تعود المرء على التأمل، ينبغي أن يكون قادراً على التأمل في جميع الأوضاع: في الرقود والجلوس والمشى، وفي جميع الظروف: وحيداً، أو وسط جماعة صاخبة، إلى آخره.

الضرورة المعنوية الأولى هي تركيز الإرادة على إزالة العقبات التي تعيق التأمل مثل تجول الذهن والنسيان والنوم والضجر والتملل البدني والعصبي، إلى آخره.

الضرورة الثانية هي النقاء والهدوء المتزايدان في الوعي الداخلي الذي يولد الأفكار والمشاعر، وذلك معناه التحرر من كل المشاعر المزعجة مثل الغضب والحزن والإحباط والقلق بخصوص أمور دنيوية، إلى آخره. هناك علاقة وطيدة بين الكمال الذهني و الكمال الخلق.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 721:23



أما بخصوص التركيز، فإن الوعي عادة يتجول بدون توقف في كل مكان ويتشتت في مواضيع شتى وفي جميع الاتجاهات. لو أراد المرء أن يحقق أي شيء له بعض الدوام، فأول ما يجب أن يفعله هو أن يسترجع وعيه المبعثر ويركزه. هذا شيء كثيراً ما نخبره في الحياة العادية أيضاً عندما نركز وعينا على عمل أو شأن أو هدف معين – مثل الشاعر الذي يؤلف قصيدة أو عالم النبات الذي يدرس زهرة. أما مكان التركيز فإنه يكون عادة في الذهن عند التركيز على أفكار، أو في القلب عند التركيز على مشاعر. التركيز في اليوغا ما هو إلا امتداد أو تصعيد لنفس الشيء.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 723:23

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة

Emotion is necessary in the yoga and it is only the excessive emotional sensitiveness which makes one enter into the despondency over the small things that has to be overcome. The very basis of this yoga is bhakti [adoration] and if one kills one's emotional being, there can be no bhakti. So there can be no possibility of emotion being excluded from the yoga.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:780

Sadhana through Meditation

Conditions internal and external that are most essential for meditation:

There are no *essential* external conditions, but solitude and seclusion at the time of meditation as well as stillness of the body are helpful, sometimes almost necessary to the beginner. But one should not be bound by external conditions. Once the habit of meditation is formed, it should be made possible to do it in all circumstances, lying, sitting, walking, alone, in company, in silence or in the midst of noise etc.

The first internal condition necessary is concentration of the will against the obstacles to meditation, i.e. wandering of the mind, forgetfulness, sleep, physical and nervous impatience and restlessness etc.

The second is an increasing purity and calm of the inner consciousness out of which thought and emotion arise, i.e. a freedom from all disturbing reactions, such as anger, grief, depression, anxiety about worldly happenings etc. Mental perfection and moral are closely allied to each other.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:721-723



Then as to concentration: Ordinarily the consciousness is spread out everywhere, dispersed, running in this or that direction, after this subject and that object in multitude. When anything has to be done of a sustained nature the first thing one does is to draw back all this dispersed consciousness and concentrate. It is then, if one looks closely, bound to be concentrated in one place and on one occupation, subject or object – as when you are composing a poem or a botanist is studying a flower. The place is usually somewhere in the brain if it is thought, in the heart if it is the feeling in which one is concentrated. The yogic concentration is simply an extension and intensification of the same thing.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:723

تسألني عن المنهج الذي يجب انتهاجه لتحويل السعي الذهني إلى تجربة روحية حية. الضرورة الأولى هي أن تتدرب على تركيز وعيك بداخلك. الذهن البشري العادي يعمل على السطح ويحجب الذات الحقيقية. ولكن هناك وعي آخر وراء السطح ندرك فيه الذات الخفية ونحققها ونسير أغوار طبيعتنا وبذلك نحررها ونحوّلها [انظر التحويل* في معجم المفردات بآخر الكتاب]. هدف التركيز إذاً هو أن نهدي الذهن السطحي ونبدأ في الحياة في الداخل.

هذا الوعي الحقيقي المتميز عن الوعي السطحي له مركزان، أحدهما في القلب (ليس في القلب الفيزيائي نفسه، وإنما في وسط القفص الصدري)، والثاني في الرأس. التركيز في القلب يؤدي إلى الانفتاح الداخلي، ولو تابعنا هذا الانفتاح وتعمقنا فيه نصبح واعين بالروح أي بالعنصر الإلهي فينا. عندما يرفع الحجاب عن الروح، فإنه يخطو إلى الأمام ليحكم طبيعتنا وليوجه حركاتها نحو الحقيقة والذات الإلهية وليجلب في كياننا كل ما هو رفيع ونبيل. وهو يجلب أيضاً وعي الحضرة الإلهية، ويساعدنا على تكريس كياننا للموجود الأعلى ويمهد لنزول القوة الأكبر والوعي الأعظم فينا. لو اتبعنا طريق التركيز في القلب ووهب النفس للموجود الأعلى والتطلع إلى الانفتاح الداخلي والحضرة الدائمة، تكون تلك البداية الطبيعية؛ وبها يصبح المسار الروحي أسهل بمراحل وأكثر أماناً من لو اتبعنا طريق التركيز في الرأس.

لو اتبعنا الطريق الآخر، طريق التركيز في المركز الذهني في الرأس ونجحنا في إسكات الذهن السطحي، فإن ذلك يفتح عقلاً داخلياً أوسع وأعمق وأقدر على تلقي التجربة والمعرفة الروحية. ولكن متى تم هذا التركيز، يجب أن نفتح الوعي الذهني الصامت إلى كل ما هو فوق الذهن. بعد فترة نشعر بالوعي يرتفع إلى أعلى، مخترقاً الحاجز الذي يمسك بالذهن سجيناً في البدن، ويستقر فوق الرأس، ومن هناك يتحرر كلياً وينطلق إلى آفاق غير محدودة ويلتحق بالذات الكونية وبالسلام والنور والقدرة والمعرفة والهناء الإلهيين ويدخل فيهم ويتطابق معهم ويشعر بنزولهم في طبيعته. هذا هو طريق التركيز في الرأس وتهديئة الذهن وتحقيق الألوهية.

من المهم أن نتذكر ألا نكتفي بمجرد تركيز الوعي في الرأس بل أن نرتفع به فوق الرأس لكي يعيش في المجالات العلوية الفائقة؛ وإلا فإننا نخاطر بأن نضل سجناء في عقولنا وتجاربنا الشخصية وبذلك لا ننال من الحقيقة العلوية إلا انعكاسها في أذهاننا.

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

You have asked what is the discipline to be followed in order to convert the mental seeking into a living spiritual experience. The first necessity is the practice of concentration of your consciousness within yourself. The ordinary human mind has an activity on the surface which veils the real Self. But there is another, a hidden consciousness within behind the surface one in which we can become aware of the real Self and of a larger deeper truth of nature, can realize the Self and liberate and transform the nature. To quiet the surface mind and begin to live within is the object of this concentration.

Of this true consciousness other than the superficial there are two main centres, one in the heart (not the physical heart, but the cardiac centre in the middle of the chest), one in the head. The concentration in the heart opens within and by following this inward opening and going deep one becomes aware of the soul or the psychic being, the divine element in the individual. This being unveiled begins to come forward, to govern the nature, to turn it and all its movements towards the Truth, towards the Divine, and to call down into it all that is above. It brings the consciousness of the Presence, the dedication of the being to the Highest and invites the descent into our nature of a greater Force and Consciousness which is waiting above us. To concentrate in the heart centre with the offering of oneself to the Divine and the aspiration for this inward opening and for the Presence in the heart is the first way and, if it can be done, the natural beginning; for its result once obtained makes the spiritual path far more easy and safe if one begins the other way.

The other way is the concentration in the head, in the mental centre. This, if it brings about the silence of the surface mind, opens up an inner, larger, deeper mind within which is more capable of receiving spiritual experience and spiritual knowledge. But once concentrated here one must open the silent mental consciousness upward to all that is above mind. After a time one feels the consciousness rising upwards beyond the lid which has so long kept it tied in the body and finds a centre above the head where it is liberated into the Infinite. There it begins to come into contact with the universal Self, the Divine Peace, Light, Power, Knowledge, Bliss, to enter into that and become that, to feel the descent of these things into its nature. To concentrate in the head with the aspiration for quietude in the mind and the realization of the Self and Divine above is the second way of concentration.

It is important, however, to remember that the concentration of the consciousness in the head is only a preparation for its rising to the centre above; otherwise, one may get shut up in one's own mind and its experiences or at best attain only to a reflection of the Truth above instead of rising into the spiritual transcendence to live there.

اليوغا المتكاملة — Integral Yoga

البعض يجدون التركيز في الذهن سهلاً، في حين يجد البعض الآخر التركيز في القلب أسهل؛ وفريق يقدر على التركيز في كلاهما بالتناوب – ولكن من المستحسن في البدء أن يركز المرء في القلب، لو أمكنه فعل ذلك.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو: 517:23



ماذا يعني التأمل بالنسبة لك؟ إقفال العينين والتركيز؟ هذه مجرد طريقة واحدة لاستئصال الوعي الصحيح. الشيء الوحيد المهم هو الاتصال بالوعي الصحيح أو الشعور بنزوله، وإذا أمكن فعل ذلك بدون رجوع إلى الطريقة التقليدية، كما كان ذلك الحال معي دائماً، كان ذلك أفضل. الجلوس للتأمل ليس أكثر من وسيلة أو أداة؛ الحركة الصحيحة تكون عندما يقدر المرء على التأمل والتركيز حتى أثناء المشي والكلام والعمل.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 539:23



ليس هناك ضرر في التركيز أحياناً في القلب وأحياناً فوق الرأس. ولكن التركيز في أحد المركزين لا يعني أن تقصر انتباهك على نقطة واحدة؛ بل أن يكون مَقَر وعيك في أحدهما ويكون تركيزك لا على المكان بل على الذات الإلهية. تستطيع أن تفعل ذلك بعينين مقفلتين أو مفتوحتين، حسب ما يناسبك.

تستطيع أن تركز على الشمس، ولكن التركيز على الذات الإلهية أفضل من التركيز على الشمس.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 726:23



بذل الجهد في السعي يؤدي إلى الإرهاق. من الممكن أن يسعي المرء بإرادة ليس فيها جهد أو إرهاق.

التركيز وإجهاد النفس ليسا نفس الشيء. الإجهاد يأتي من التلهف الزائد والعنف في بذل الجهد، في حين أن التركيز بطبيعته هادئ وثابت. لو كان هناك تملل أو تلهف زائد، لا يكون ذلك تركيزاً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 739:23



إنه بالتأكيد أفضل كثيراً أن يظل المرء صامتاً ومركزاً بعض الوقت بعد فترة تأمل عميق. من الخطأ أن يستهين المرء بالتأمل – لأن فعل ذلك يمنع المرء من التلقي أو يجعله، إن تلقى، يبدد ما يتلقاه أو معظمه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 730:23

Integral Yoga — اليوغا المتكاملة

For some the mental concentration is easier, for some the concentration in the heart centre, some are capable of doing both alternately – but to begin with the heart centre, if one can do it, is the more desirable.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:517-518



What do you call meditation? Shutting the eyes and concentrating? It is only one method for calling down the true consciousness. To join with the true consciousness or feel its descent is the only thing important and if it comes without the orthodox method, as it always did with me, so much the better. Meditation is only a means or device, the true movement is when even walking, working or speaking one is still in sadhana.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:539



There is no harm in concentrating sometimes in the heart and sometimes above the head. But concentration in either place does not mean keeping the attention fixed on a particular spot; you have to take your station of consciousness in either place and concentrate there not on the place, but on the Divine. This can be done with eyes shut or with eyes open, according as it best suits you.

You can concentrate on the sun, but to concentrate on the Divine is better than to concentrate on the sun.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:726-727



Effort means straining endeavor. There can be an action with a will in it in which there is no strain or effort.

Straining and concentration are not the same thing. Straining implies an over-eagerness and violence of effort, while concentration is in its nature quiet and steady. If there is restlessness or over-eagerness, then that is not concentration.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:739



It is certainly much better to remain silent and collected for a time after the meditation. It is a mistake to take the meditation lightly – by doing that one fails to receive or spills what is received or most of it.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:730

العلاقات الإنسانية في اليوغا — Human Relationships in Yoga

الصدقة والمودة والحب

يجب التخلص من الفكرة المُسبَّقة التي تطالب بالتحفظ الشديد والتحرز في العلاقات المتبادلة بين الممارسين. الانسجام شريعة اليوغا، وليس الشقاق. التحرز المفرط نشأ ربما من مفهوم اليوغا القديم الذي نادى بأن الهدف هو نيرفانا*، ولكن نيرفانا ليست هدف هذه اليوغا. هدفنا هو تحقيق الذات الإلهية في الحياة، وللوصول إلى ذلك لا بد من الوحدة والتآزر.

هدف اليوغا الأمثل هو أن يتمركز كل شيء في الذات الإلهية ويدور حولها وأن تتأسس حياة الممارسين على هذا الأساس المتين، وأن تكون الذات الإلهية محور علاقاتهم الشخصية. هذه العلاقات يجب أن تتحول من الأساس الحيوي* إلى أساس روحي، بحيث تأخذ الحياة صبغة روحية - وهذا يقتضي نبذ المشاعر الدنيا مثل الغيرة والشقاق والكره والنفور والضغينة وما شابهها، فهذه مشاعر لا تصلح لأن تكون جزءاً من الحياة الروحية. وبالمثل يجب أن يختفي الحب والتعلق الأناني بكل صوره - أعني بذلك الحب الذي يحب فقط من أجل الأنا، ويكف عن الحب أو يتحول إلى ضغينة أو كره بمجرد أن يصادف الأنا ما يجرحه أو لا يرضيه. ويجب أن يستند الحب على وحدة ووحداية حيّة ومستديمة. من المفهوم بالطبع أن كل ما هو من قبيل الشوائب الجنسية يجب أن يختفي أيضاً.

هذا هو المثل الأعلى، أما بالنسبة إلى وسيلة تحقيقه، فهي تختلف من شخص إلى آخر. أحد الطرق هو أن يترك المرء كل شيء وراء ظهره ليتبع الذات الإلهية وحدها. هذا لا يعني بالضرورة النفور من الآخرين، كما أنه لا يعني النفور من العالم والحياة. بل إنه يعني فقط أن ينهمك المرء في هدفه المركزي بفكرة أنه متى تم بلوغ هذا الهدف، يصبح من السهل تأسيس كل العلاقات البشرية على أساس سليم، ويتيسر الاتحاد الحقيقي مع الآخرين في القلب والروح والحياة، كما في الحقيقة الروحية وفي الذات الإلهية.

الطريق الآخر هو أن ينطلق الممارس من حيث هو ويعتبر الذات الإلهية مبتغاه المركزي، ويُخضع لها كل ما عداها، ولكن بدون أن يضع جانباً جميع الأشياء الأخرى، بل يسعى بالأحرى إلى تحوّل* كل ما هو قابل للتحويل فيها تحويلاً تدريجياً ومتزايداً. مع نمو النقاء في الكيان الداخلي يتساقط من الممارس كل ما هو مكروه في العلاقات البشرية، مثل الشوائب الجنسية والغيرة والغضب والأنانية، ويحل محله اتحاد الروح مع الروح وتوثيق الحياة الروحية في طوق الذات الإلهية.

Human Relationships in Yoga — العلاقات الإنسانية في اليوغا

Friendship, Affection and Love

The idea that all sadhaks* must be aloof from each other and at daggers drawn is itself a preconceived idea that must be abandoned. Harmony and not strife is the law of yogic living. This preconceived idea arises perhaps from the old notion of Nirvana as the aim; but Nirvana is not the aim here. The aim here is fulfillment of the Divine in Life and for that, union and solidarity are indispensable.

The ideal of the yoga is that all should be centred in and around the Divine and the life of the sadhaks must be founded on that firm foundation, their personal relations also should have the Divine for their centre. Moreover, all relations should pass from the vital to the spiritual basis with the vital only as a form and instrument of the spiritual – this means that, from whatever relations they have with each other, all jealousy, strife, hatred aversion, rancor and other evil vital feelings should be abandoned, for they can be no part of the spiritual life. So. Also, all egoistic love and attachment will have to disappear – the love that loves only for the ego's sake and, as soon as the ego is hurt and dissatisfied, ceases to love or even cherishes rancor and hate. There must be a living and lasting unity behind the love. It is understood of course that such things as sexual impurity must disappear also.

That is the ideal, but as for the way of attainment, it may differ for different people. One way is that in which one leaves everything else to follow the Divine alone. This does not mean an aversion for anybody any more than it means aversion for the world and life. It only means an absorption in one's central aim, with the idea that once that is attained it will be easy to found all relations on the true basis, to become truly united with others in the heart and the spirit and the life, united in the spiritual truth and in the Divine.

The other way is to go forward from where one is, seeking the Divine centrally and subordinating all else to that, but not putting everything else aside, rather seeking to transform gradually and progressively whatever is capable of such transformation. All the things that are not wanted in the relation – sex impurity, jealousy, anger, egoistic demand – drop away as the inner being grows purer and is replaced by the unity of soul with soul and the binding together of the spiritual life in the hoop of the Divine.

كل ذلك لا يعني أنه لا يصح أن تكون للممارس علاقات مع غير ممارسين، ولكن هنا أيضاً لو وجدت هذه العلاقات، فلا بد أن تتطور مع نمو الروح في الممارس وتصطبغ بالروحانية. كما يجب أيضاً ألا يكون هناك أي تعلق أو ارتباط يجعل العلاقة البشرية عائقاً أو منافساً للذات الإلهية. كثيراً ما يكون التعلق بالعائلة عائقاً من هذا القبيل: مثل هذا التعلق ينبغي أن يزول عن الممارس بمرور الوقت. هذا يتطلب ليس مفراطاً في شدته، في رأيي. على أي حال، التحرر من العلاقات يمكن عمله تدريجياً وقطع العلاقات القائمة قد يكون ضرورياً في بعض الحالات، وليس بالضرورة في جميع الحالات. ما هو ضروري هو تبديل أساس العلاقات تدريجياً إلى أساس روحي، بشرط ألا تُفصم علاقة إلا عندما يكون فصمها هو الخيار السليم.

حاشية: يجب أيضاً أن أكرر أن الحالات تختلف – وليس عملياً أو ممكناً أن توضع قاعدة واحدة للجميع. الشيء الوحيد المهم الذي يجب أن يضعه كل ممارس نصب عينيه هو تقدمه الروحي.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 803:23



الصدقة والود لهما مكانهما في اليوغا، كما أن الصداقة في الذات الإلهية علاقة معترف بها في الممارسة. الصداقات بين الممارسين موجودة، والأم تشجعها. ولكننا نشدد في هذه اليوغا على تأسيس الصداقة على أساس أوثق من الأساس الواهي الذي تتبنى عليه معظم الصداقات البشرية. ونحن نفعل ذلك بالتحديد لأننا نؤمن بقدسية الصداقة والأخوة والحب، ولا نريد أن نراها تُنتهك في كل لحظة بواسطة حركات الأنا وتتلوث وتفسد بفعل الشهوات ونزعات الغيرة والغش التي تميل إليها قوة الحياة*. لكي نجعلها الصداقات مقدسة وأمنة حقاً، نريدها راسخة في الروح وقائمة على صخرة الألوهية. التقشف ليس جزءاً من يوغا شري أوروبيندو والأم التي تهدف إلى النقاء الداخلي، لا إلى الصرامة الباردة. الصداقة والحب نغمات ضرورية في التناسق الذي نتطلع إليه. ما ننصح به ليس مجرد أوهام، وقد وجدناه قابلاً للتحقيق حتى في ظروف غير مثالية على شرط توفر القليل من العنصر الروحي*. ستقول إن هذا صعب وإن العقبات تنتشبت بعناد؟ ولكن الفوز في أي مجال لا يتأتى إلا بالتركيز على الهدف وبسعي طويل الأمد. المثابرة هي الطريق الوحيد للنجاح.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 818:23



لا مانع من الصداقة في اليوغا، ولكن التعلق يجب أن يزول، مثله مثل كل الأهواء التي تستحوذ على الممارس وتقيدته إلى الحياة والوعي العاديين.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 819:23

العلاقات الإنسانية في اليوغا — Human Relationships in Yoga

It is not that one cannot have relations with people outside the circle of the sadhaks, but there too if the spiritual life grows within, it must necessarily affect the relation and spiritualise it on the sadhak*'s side. And there must be no such attachment as would make the relation an obstacle or a rival to the Divine. Attachment to family etc. often is like that, and, if so, it falls away from the sadhak. That is an exigence which, I think, should not be considered excessive. All that, however, can be progressively done; a severing from existing relations is necessary for some, it is not for all. A transformation, however gradual, is indispensable,— severance where severance is the right thing to do.

P.S. I must repeat also that each case differs – one rule for all is not practical or practicable. What is needed by each for his spiritual progress is the one desideratum to be held in view.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:803-805



Friendship or affection is not excluded from the yoga. Friendship within the Divine is a recognized relation in the sadhana. Friendships between the sadhaks exist and are encouraged by the Mother. Only, we seek to found them on a surer basis than on which the bulk of human friendships are insecurely founded. It is precisely because we hold friendship, brotherhood, love to be sacred things that we want this change – because we do not want to see them broken at every moment by the movements of the ego, soiled and spoiled and destroyed by the passions, jealousies, treacheries to which the vital is prone – it is to make them truly sacred and secure that we want them rooted in the soul, founded on the rock of the Divine. Our yoga is not an ascetic yoga: it aims at purity, but not a cold austerity. Friendship and love are indispensable notes in the harmony to which we aspire. It is not a vain dream, for we have seen that even in imperfect conditions, when a little of the indispensable element is there at the very root, the thing is possible. It is difficult and the old obstacles still cling obstinately? But no victory can be won without a fixed fidelity to the aim and a long effort. There is no other way than to persevere.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:818-19



In yoga friendship can remain but attachment has to fall away or any such engrossing affection as would keep one tied to the ordinary life and consciousness.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:819



الحب البشري يتكون في معظمه من مكونات حيوية* وبدنية مع بعض السند من الذهن - وهو لا يتجلى أو يظهر في هيئة غير أنانية ونبيلة ونقية إلا عندما يمسّه الروح. ما تقوله صحيح، فالحب البشري غالباً ما يكون خليطاً من الجهل والتعلق والعشق والرغبة. ولكن، أياً كان الأمر، لو كان الممارس يريد بلوغ الذات الإلهية، فيجب ألا يحتمل نفسه بأثقال الحب البشري وما يصحبه من تعلق وارتباط كثيراً ما يعيقان خطواته ويصرفانه عن تركيز عواطفه على الهدف الأسمى الوحيد الجدير بالحب.

الحب الروحي موجود وقادر على أن يكون نقياً وبدون مطالب ومخلصاً في بذل النفس، ولكنه في العادة يفقد نقاءه نتيجة للتجاذب المتبادل بين البشر. يجب أن يحترس الممارس ويمتنح نفسه بعناية إذا أحس بالحب قبل أن يدعي أن حبه روحي - لأن ذلك، في معظم الأحيان، يكون تمويهاً وأعداراً مختلفة لخضوع واستسلام لانجذاب أو تعلق حيوي*.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 763:23

من الممكن أن نحب شخصاً آخر حباً روحياً، وأن نحب المخلوقات كلها حباً شاملاً، ولكن ينبغي ألا نهب أنفسنا إلا إلى الذات الإلهية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 815:23



ينبغي أن يكرس ممارس اليوغا حبه للذات الإلهية وحدها دون أي شيء آخر، لأنه لن يكون قادراً على أن يحب الآخرين بالطريقة الصحيحة قبل أن يبلغ التمام والكمال في تكريسه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 814:23



هناك حب تتحول فيه العاطفة في تفتح متزايد واتحاد متنامي نحو الذات الإلهية ثم تصب الخيرات التي تتلقاها منها على الآخرين بدون حساب وبدون المطالبة بأي مقابل - لو كنت قادراً على هذا الحب، يكون حبك أسمى أنواع الحب وأكثرها إرضاءً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 815:23

Human Relationships in Yoga — العلاقات الإنسانية في اليوغا



Human love is mostly vital and physical with a mental support – it can take an unselfish, noble and pure form and expression only if it is touched by the psychic. It is true as you say, that it is more usually a mixture of ignorance, attachment, passion and desire. But whatever it may be, one who wishes to reach the Divine must not burden himself with human loves and attachments, for they form so many fetters and hamper his steps, turning him away besides from the concentration of his emotions on the one supreme object of his love.

There is such a thing as psychic love, pure, without demand, sincere in self-giving, but it is not usually left pure in the attraction of human beings to one another. One must also be on one's guard against the profession of psychic love when one is doing sadhana, – for that is most often a cloak and justification for yielding to a vital attraction or attachment.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:763

One can have a psychic feeling of love for someone, a universal love for all creatures, but one has to give oneself only to the Divine.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:815



The love of the sadhak should be for the Divine. It is only when he has that fully that he can love others in the right way.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:814



There is a love in which the emotion is turned towards the Divine in an increasing receptivity and growing union. What it receives from the Divine it pours out on others, but freely without demanding a return – if you are capable of that, then that is the highest and most satisfying way to love.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:815



سُئلت هذا السؤال: "كيف يمكن أن أحب الله في حين أنني لم أره قط وهو لا يخاطبني أبداً."
هاك ردي:

"عندما نحب، فإننا لا نحب الهيئة التي نراها أو الصوت الذي نسمعه، بل نحب في الحقيقة
الحب نفسه من خلال الهيئة والصوت، ومن بين جميع أنواع الحب، الحب الأكثر كمالاً
وحنواً هو حب الله."

هذه الأسطر نَبَعَت من تجربة أثرت في نفسي بصورة بالغة رأيت فيها أننا عندما نحب أي
شيء، نحب في الحقيقة **الحب الجوهري** الذي يحب نفسه في جميع الأشياء. أما الهيئة
والصوت، فما هما إلا أعدار تُبرّر بها حبنا.
الأم، أجنده الأم، 10 أبريل 1965

Human Relationships in Yoga — العلاقات الإنسانية في اليوغا



I have been asked a question: " *How can I love the Lord? I have never seen him and never he speaks to me.* " This is my answer:

"It is not what one sees and hears that one loves, it is love that one loves through the forms and sounds, and of all love the most perfect love, the most loving love is the Lord's love".

When I wrote it, it was an extraordinarily intense experience: one cannot love anything but love, and it is love that one loves behind all things – it is love that one loves. It is love that loves itself everywhere. And form and sound are excuses.

The Mother, Mother's Agenda, April 10, 1965

العلاقات بين الرجال والنساء — Relationships between Men and Women

العلاقة الوحيدة المسموحة بين ممارس وممارسة في هذه اليوغا هي نفس العلاقة المسموح بها بين ممارس وممارس أو بين ممارسة وممارسة: علاقة ودية بين شخصين يتبعان نفس الطريق ويشعران أنهما طفلين من أطفال **الأم الإلهية**.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 816:23



بنظرة عامة، الطريقة الوحيدة في هذه اليوغا لكي تتواجد بين رجل وامرأة العلاقات الحرة والطبيعية التي تنبغي أن تتواجد بين ممارس وممارسة هي أن يكونا قادرين على اللقاء بدون أن يفكر أحدهما أنه رجل والأخرى إنها امرأة - بل يشعر كل منهما إنه كائن آدمي، وممارس يوغا يسعى إلى خدمة **الذات الإلهية** ويرغب **الذات الإلهية** ولا شيء آخر غيرها. **حَقِّقْ ذلك كلياً في نفسك** وعندئذ سيكون من غير المحتمل أن تجد صعوبة في علاقاتك مع أفراد من الجنس الآخر.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 816:23



أظهرت لنا التجربة أنه فقط عندما يكون الرجل والمرأة كلاهما في الوعي الصحيح المتمركز حول **الذات الإلهية**، تكون هناك فرصة للقاء بينهما راسخ حقاً في **النور الإلهي**. فيما عدا ذلك تكون علاقتهما الشخصية عرضة للخيبة والفشل ولردود فعل أخرى مشوبة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 820:23



تسليم كل شيء إلى **الذات الإلهية** مشورة ننصح بها من ييغون الكمال ولا يريدون تحميل أنفسهم بأثقال دنيوية. فيما عدا ذلك، الصداقة بين رجل ورجل أو بين رجل وامرأة أو بين امرأة وامرأة ليست ممنوعة على شرط أن تكون من النوع الصحيح وألا يدخل عامل الجنس فيها، وأيضا على شرط أنها لا تُحوّل الطرفين عن الهدف. لو كانت الرغبة في الوصول إلى الهدف المركزي قوية، يكون ذلك ضماناً كافياً... عندما نصحت بتجنب العلاقات الشخصية، فأنا بالتأكيد لم أنصح بعدم الاكتراث، فعدم الاكتراث لا يؤدي إلى علاقة، بل إلى انعدام العلاقة. ليس من الضروري أن تكون الصداقة العاطفية عقبة في طريق اليوغا.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 816:23

العلاقات بين الرجال والنساء — Relationships between Men and Women

The only relation permissible between a sadhak* and a sadhika* here is the same as between a sadhak and a sadhak or between a sadhika and a sadhika – a friendly relation as between followers of the same path of yoga and children of the Mother.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:816



In a general way the only method for succeeding in having between a man and a woman the free and natural yogic relations that should exist between a sadhak and a sadhika in this yoga is to be able to meet each other without thinking at all that one is a man and another a woman – both are simply human beings, both sadhaks, both striving to serve the Divine and seeking the Divine alone and none else. Have that fully in your self and no difficulty is likely to come.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:816



Our experience is that it is only when both are in the true consciousness centered around the Divine that there is some chance of a true meeting in the Divine. Otherwise, with the personal relation that forms there comes in disappointment and alienation or else reactions that are not pure.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:820



As for turning all to the Divine, that is a counsel of perfection for those who don't care to carry any luggage. But otherwise friendship between man and man or man and woman or woman and woman is not forbidden, provided it is the true thing and sex does not come in and also provided it does not turn one away from the goal. If the central aim is strong, that is sufficient... When I spoke of personal relation, I certainly did not mean pure indifference, for indifference does not create a relation: it tends to non-relation altogether. Emotional friendship need not be an obstacle.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:816-17



الصدقة بين رجل ورجل أو بين امرأة وامرأة أسهل بالتأكيد من الصدقة بين رجل وامرأة، لأن الجنس لا يتدخل عادة في الحالتين الأوليتين. الدوافع الجنسية تستطيع أن تتدخل، إما خلسة أو مباشرة، في الصدقة بين رجل وامرأة وتربك الأمور في أي لحظة. ذلك لا يعني أن الصدقة الصافية بين رجل وامرأة بدون عنصر الجنس مستحيلة؛ بل هي ممكنة وقد كانت دائماً موجودة. شرط وجودها هو ألا تتلصص قوة الحياة السفلى* من الباب الخلفي وألا يُسمح لها بالدخول. كثيراً ما يكون هناك تناسق أو انجذاب أو مودة بين طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى مبنيٌّ على شيء آخر غير شهوات قوة الحياة السفلى* – تناسق يعتمد في جوهره بصفة رئيسية على العقل أو الروح أو قوة الحياة العليا* أو على مزيج من هؤلاء. في مثل هذه الحالة تكون الصدقة طبيعية ويصبح من غير المحتمل أن تتدخل عناصر أخرى تحط من قدرها أو تؤدي إلى فشلها.

من الخطأ أيضاً أن نعتقد أن قوة الحياة* وحدها تتميز بالدفء في حين أن الروح* بارد ولا حرارة فيه. بدون شك النوايا الطيبة الصافية شيء حسن للغاية ومرغوب فيه، ولكنها ليست ما نعنيه بالحب الروحي. الحب حب وليس مجرد نية طيبة. الحب الروحي قد يعادل الحب الحيوي* في دفته ولهبه أو يزيد عليه، إلا أن نار الحب الروحي نار نقية لا تتوقف على إرضاء شهوات الأنا أو على استنفاد الوقود الذي تتغذى عليه. اللهب الروحي لهب أبيض وليس أحمرأ قانياً؛ ولكن الحرارة البيضاء لا تقل في شدتها عن الحرارة الحمراء بل قد تزيد عليها. صحيح أن الحب الروحي لا يتجلى كلياً في العلاقات البشرية؛ بل يبلغ أقصى توجهه ووجده عندما يُرْفَع إلى الذات الإلهية. أما في العلاقات البشرية، فإن الحب الروحي يختلط بعناصر أخرى سرعان ما تسعى إلى استغلاله وتُعتم توجهه بحيث يفقد القدرة على التعبير عن قواه الشاملة إلا نادراً أو يتضاءل ويتلوث بالاختلاط مع عناصر أخرى. ومع ذلك، الحب الروحي هو العنصر الذي يضيف على الحب الحيوي أسمى وأنفس ما فيه من عذوبة ورقة وإخلاص ووهب نفس وتضحية بالذات واتصال روحي وتسامي نحو مثل عليا ترتقي بالحب البشري إلى مصاف الحب الإلهي. لو ساد الحب الروحي العناصر الأخرى (الذهنية والحيوية والبدنية) وحكمها وزكاهها، يكون الحب البشري انعكاساً وإعداداً على الأرض للحب الإلهي ويصبح اتحاداً كاملاً لروحين في حياة مشتركة. ولكن هذا تحقيق يندر أن نصادفه أو حتى أن نصادف أي شيء يقاربه ولو من بعيد.



It is certainly easier to have friendship between man and man or between woman and woman than between man and woman, because there the sexual intrusion is normally absent. In friendship between man and woman the sexual turn can at any moment come in a subtle or direct way and produce perturbations. But there is no impossibility of friendship between man and woman pure of this element; such friendships can exist and have always existed. All that is needed is that the lower vital should not look in at the back door or to be permitted to enter. There is often a harmony between a masculine and a feminine nature, an attraction or an affinity which rests on something other than any open or covert lower vital (sexual) basis – it depends sometimes predominantly on the mental or the psychic or on the higher vital, sometimes on a mixture of these for its sustenance. In such a case friendship is natural and there is little chance of other elements coming in to pull it downwards or break it.

It is also a mistake to think that the vital alone has warmth and the psychic is something frigid without any flame in it. A clear limpid goodwill is a very good and desirable thing. But that is not what is meant by psychic love. Love is love and not merely goodwill. Psychic love can have warmth and a flame as intense and more intense than the vital, only is a pure fire, not dependent on the satisfaction of ego-desire or on the eating up of the fuel it embraces. It is a white flame, not a red one; but white heat is not inferior to the red variety in its ardour. It is true that the psychic love does not usually get its full play in human relations and human nature: it finds the fullness of its fire and ecstasy more easily when it is lifted towards the Divine. In the human relation the psychic love gets mixed up with other elements which seek at once to use it and overshadow it. It gets an outlet for its own full intensities only at rare moments. Otherwise it comes in only as an element, but even so it contributes all the higher things in a love fundamentally vital – all the finer sweetness, tenderness, fidelity, self-giving, self-sacrifice, reachings of soul to soul, idealizing sublimations that lift up human love beyond itself, come from the psychic. If it could dominate and govern and transmute the other elements, mental, vital, physical, of human love, then love could be on the earth some reflection or preparation of the real thing, an integral union of the soul and its instruments in a dual life. But even some imperfect appearance of that is rare.

تبعاً لرؤيتنا، الشيء الطبيعي في اليوغا هو أن تتحول الطبيعة بكل وهجها نحو الألوهية، وأن يُوجَل كل ما عدا ذلك إلى أن يتم ترسيخ الأساس السليم: فإنشاء الأشياء السامية على رمل ووحل الوعي العادي ليس مأموناً. لا ضرورة لتجنب الصداقة والزمالة طالما كانتا خاضعتين للنار المركزية خضوعاً تاماً. في حين أنه لو جعل الممارس علاقته مع الألوهية هدفه وشاغله الوحيد، فإن الصداقة تأتي بصورة طبيعية تماماً وتضفي على الممارسة قوتها الكاملة. الحب الروحي يحقق ذاته كلياً عندما يكون إشعاعاً من الوعي النوراني الذي نسعى إليه؛ إلى أن يبلغ الممارس هذه المرحلة، سيكون من الصعب أن يتجلى الحب الروحي فيه في أسطح صورته وأكثرها شمولاً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المئوي لميلاد شري أوروبيندو 817:23

الحب بالطريقة الصحيحة

هل يجب أن نتخلى عن جميع أنواع الحب البشري لكي نصبح واعيين بالحب الإلهي؟
ما هي أفضل طريقة لنبذ أنواع الحب غير المرغوبة الذي تشبث بعناد ولا تغادرنا بسهولة؟

الأم: أن تمضي في الحب إلى غايته!

أن تذهب إلى النهاية لتري ما يتخفى وراء الحب وألا ترضى حتى تجد منبع هذا الشعور في نفسك، وألا تقف عند حد المظاهر وتقنع بالشكل الخارجي بل تبحث عن جوهر الحب. عندما تتحرر من الشكل الخارجي، تتحقق الصلة بينك وبين الحب الإلهي الذي يكمن في الأشياء كلها. هذه أفضل طريقة.

التخلص من أحد أنواع الحب بغرض الوصول إلى نوع آخر صعب للغاية، بل إنه يكاد يكون مستحيلاً. فالتبيعة البشرية محدودة وملئنة بالتناقضات وحصرية في حركاتها إلى درجة أن لو أراد المرء التخلص من الحب في صورته الواطئة، أي في الصورة التي يعرفها البشر، وبذل جهداً داخلياً جباراً لنبذ هذا الحب، فإنه ينتهي عادة بفقدان القدرة على الحب إطلاقاً ويصبح أشبه بالحجر. وربما يضطر عندئذ إلى الانتظار سنوات أو قرون حتى تتيقظ بداخله مرة أخرى القدرة على تلقي الحب وإظهاره.

لذلك أفضل طريقة عندما يأتينا الحب هي أن نحاول أن ننفذ من خلال مظهره الخارجي إلى الجوهر الإلهي المتخفي فيه. وذلك معناه أنه بدلاً من أن تكف عن الحب لأننا نحب بطريقة خاطئة، أن نقلع عن الحب بطريقة خاطئة ونسعى إلى أن نحب بالطريقة الصحيحة.

Our view is that the normal thing in yoga for the entire flame of the nature to turn towards the Divine and the rest must wait for the true basis: to build higher things on the sand and mire of the ordinary consciousness is not safe. That does not necessarily exclude friendships or comradeships, but these must be subordinate altogether to the central fire. If anyone makes in the meanwhile the relation with the Divine his one absorbing aim, that is quite natural and gives the full force to sadhana. Psychic love finds itself wholly when it is the radiation of the divine consciousness for which we are seeking; till then it is difficult for it to put out its undimmed integral self and figure.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:817

To love well

Question: It is said that to be conscious of divine Love all other love has to be abandoned. What is the best way of rejecting the other love which clings so obstinately (Laughter) and does not easily leave us?

The Mother: To go through it. Ah!

To go through, to see what is behind it, not to stop at the appearance, not to be satisfied with the outer form, to look for the principle that is behind this love, and not to be content until one has found the **origin** of the feeling in oneself. Then the outer form will crumble of itself and you will be in contact with the divine Love which is behind all things. That is the best way.

To want to get rid of the one in order to find the other is very difficult. It is almost impossible. For human nature is so limited, so full of contradictions and so exclusive in its movements that if one wants to reject love in the lower form, that is to say, human love as human beings experience it, if one makes an inner effort to reject it, one usually rejects the entire capacity of feeling love and becomes like a stone. And then sometimes one has to wait for years or centuries before there is a reawakening in oneself of the capacity to receive and manifest love.

Therefore, the best way when love comes, in whatever form it may be, is to try and pierce through its outer appearance and find the divine principle which is behind and effective. That is to say, instead of ceasing to love because one loves wrongly, one must cease to love wrongly and want to love well.

اعتبر على سبيل المثال الحب البشري في جميع صورته: حب الآباء للأبناء، الأبناء للآباء، الحب بين الأخوة والأخوات وبين الأصدقاء والأحبة، كل هذه الصور كثيراً ما تكون مشوبة بالجهل والأنانية وكل العيوب الأخرى التي يتصف بها البشر عادة. ولكن ذلك يجب ألا يجعلنا نكف عن الحب كلياً - وهو على حسب قول شري أوروبيندو شيء صعب للغاية فضلاً عن أنه يجفف القلب ولا نفع منه - بل الحل هو أن نتعلم أن نحب بطريقة أفضل: أن نحب بإخلاص وأن نهب أنفسنا وننكر ذاتنا، وبدلاً من أن نحارب الحب نفسه، نحارب تشويهات الحب وجميع أشكال الاحتكار والتملك والغيرة وحب السيطرة وفرض الإرادة بالإضافة إلى النزوات والشهوات الذاتية وأن نعطي ونهب بدلاً من أن نأخذ ومنتزع؛ كما يجب ألا نفرض على الطرف الآخر أن يتصرف بطريقة معينة وأن نحصر على مصلحته ومسرتة قانعين بتقديم حبا وودنا: أي نكون مكثفين وراضين وسعداء بحبا، لا أكثر من ذلك.

لو فعلت ذلك تكون قد أحرزت تقدماً كبيراً وتستطيع، بفضل موقفك هذا، أن تواظب على التقدم في تطوير نوعية حبك نفسها، إلى أن تكتشف ذات يوم أن الحب ليس شيئاً شخصياً، بل إنه شعور كوني إلهي يعبر عن نفسه بدرجات متفاوتة من الدقة من خلالك، ولكنه أساساً إلهي.

الخطوة الأولى هي أن تتخلص من الأنانية. ذلك مطلب ينبغي أن يسري على الجميع وليس فقط على الذين يريدون ممارسة اليوغا: لو أردت أن تتعلم كيف تحب، يجب ألا تبدأ بأن تحب نفسك قبل كل شيء، ويجب خاصة ألا تحبها بأنانية؛ بل يجب أن تهب نفسك لمن تحب بدون المطالبة بأي عائد. هذا تهذيب أولي ضروري لكي تتغلب على نفسك وتقود حياة خالية من الغلظة والفظاظة.

أما بالنسبة إلى ممارس اليوغا، فاستطيع أن أضيف النصيحة التالية: تطلع إلى اختراق هيئة الحب البشري المحدودة لاكتشاف جوهر **الحب الإلهي** المتخفي فيها. عندئذ تكون بالتأكيد على الطريق السوي. هذا أفضل من أن تحارب الحب في نفسك وتجفف قلبك وتيبسه. ربما كان هذا الطريق أصعب بعض الشيء من الكتم، ولكنه أفضل من جميع النواحي، لأنه يتجنب الأنانية التي تربك الآخرين وتسبب لهم الشقاء. إنه طريق السعي نحو تحويل نفسك إلى ذات أسمى بدون فرض رغباتك وإرادتك الشخصية على إنسان آخر، وذلك يكون خطوة إلى الأمام نحو شيء أكثر سموً وأكثر اتساقاً في كل من اليوغا و الحياة العادية.

الأم، أسئلة وأجوبة، 19 سبتمبر 1956

العلاقات الإنسانية في اليوغا — Human Relationships in Yoga

For instance, love between human beings, in all its forms, the love of parents for children, of children for parents, of brothers and sisters, of friends and lovers, is all tainted with ignorance, selfishness and all the other defects which are man's ordinary drawbacks; so instead of completely ceasing to love — which besides is very difficult, Sri Aurobindo says, which would simply dry up the heart and serve no end — one must learn how to love better: to love with devotion, with self-giving, self-abnegation, and to struggle not against love itself, but against its distorted forms: against all forms of monopolising, of attachment, possessiveness, jealousy, and all the feelings which accompany these main movements. Not to want to possess, to dominate; and to want to impose one's will, one's whims, one's desires; not to want to take, to receive, but to give; not to insist on the other's response, but be content with one's own love; not to seek one's personal interest and joy and the fulfillment of one's personal desire, but to be satisfied with the giving of one's love and affection; not to ask for any response. Simply to be happy to love, nothing more.

If you do that, you have taken a great stride forward and can, through this attitude, gradually advance farther in the feeling itself, and realize one day that love is not something personal, that love is a universal divine feeling which manifests through you more or less finely, but which in its essence is something divine.

The first step is to stop being selfish. For everyone it is the same thing, not only for those who want to do yoga but also in ordinary life: if one wants to know how to love, one must not love oneself first and above all selfishly; one must give oneself to the object of love without exacting anything in return. This discipline is elementary in order to surmount oneself and lead a life which is not altogether gross.

As for yoga, we may add something else: it is, as I said in the beginning, the will to pierce through this limited and human form of love and discover the principle of divine Love which is behind it. Then one is sure to get a result. This is better than drying up one's heart. It is perhaps a little more difficult but it is better in every way, for like this instead of egoistically making others suffer, well, one may let them quiet in their own movement and only make an effort to transform oneself without imposing one's will on others, which even in ordinary life is a step towards something higher and a little more harmonious.

The Mother, Questions and Answers, 19 September 1956



الدافع الجنسي

سأعطيك مثلاً ملموساً يوضح المشكلة جيداً: الدافع الجنسي موجود في البشر بصورة طبيعية وتلقائية للغاية، وفي رأيي مشروعة أيضاً. هذا الدافع سيزول طبيعياً وتلقائياً بزوال الحيوانية من الإنسان. كذلك ستزول أشياء أخرى كثيرة مثل الحاجة إلى الطعام وربما أيضاً إلى النوم بالطريقة التي ننام بها حالياً. ولكن بالتأكيد النشاط الجنسي ما يزال الدافع الأكثر وعياً في الإنسان المتقدم وما يزال مصدراً... لا أقول للهناء، فالهناء كلمة ضخمة، بل للبهجة والمسرة. هذا النشاط لن يكون له أي مكان في وظائف الطبيعة عندما تزول الحاجة إلى التكاثر بالطريقة الجنسية. عندئذ سيصبح الإنسان قادراً على الاتصال المباشر مع بهجة الحياة وعلى اكتشاف المتعة في أشياء أخرى كثيرة غير الجنس. كان الباحثون الروحانيون القدماء يسعون أساساً إلى الهروب من الجنس - ولكن ذلك شيء منافي للعقل، فالتخلي عن الجنس لا يصلح إلا لأولئك الذين تخطوا المرحلة الجنسية وتغلبوا على الحيوانية في أنفسهم، ويجب أن يحدث بصورة طبيعية وبدون بذل جهود جبارة لقهْر النفس. وإنه لمن الحماقة أن يجعل المرء من الدافع الجنسي بؤرة لإشكال حاد وصراع مستميت. إذ أنه فقط عندما يتخطى الوعي المرحلة الأدمية، يزول الدافع الجنسي بصورة طبيعية للغاية. ستكون هناك مرحلة انتقال وربما تكون صعبة - مراحل الانتقال تتصف دائماً بالتوازن الحرج - ولكن التوق الداخلي المتوهج بداخل الإنسان وحاجته إلى الألوهية سوف يسندانه في سعيه الروحي ويرفعان عنه العناء ويجعلانه قادراً على التخلص بسهولة من بواقي الجنس في نفسه. أما أن نحاول إرغام من هم غير مستعدين بعد على التخلص من الجنس، فذلك يكون عبثاً لا طائل منه.

لقد لامني الكثيرون عندما شجعت بعض الناس على الزواج وتعجبوا كثيراً من فعلي- ولكن ما فعلته هو ما تنادي به الفطرة السليمة: إذا كنت بشراً، يجب ألا تدعي إنك غير ذلك. فقط عندما تصبح الممارسات الجنسية مستحيلة بالنسبة لك، وعندما تشعر تلقائياً أنها مؤلمة ومخالفة لحاجتك النابعة من الأعماق، عندئذ فقط يصبح من السهل عليك التخلي عن الجنس، وكل ما عليك أن تفعله عندئذ هو أن تقطع الروابط التي تربطك إلى الدافع الجنسي، وبذلك ينتهي الأمر. اعتقد أن هذا مثال مقنع للغاية.

نفس الشيء يسري على الطعام. عندما تزول الحيوانية عن الإنسان، ستزول أيضاً ضرورة الحتمية للأكل. من المحتمل أن تكون هناك مرحلة انتقال يتناول المرء فيها كميات أقل وأقل من الغذاء المادي ويغذي نفسه أكثر وأكثر بغذاء أقل مادية - كأن يستنشق الزهور مثلاً. عرفت قوماً كانوا يغذون أنفسهم بهذا النوع من التغذية الرقيقة.

أجندة الأم، مجلد 6، 27 نوفمبر 1965



The sexual impulse

For example, one of the very concrete things that brings out the problem well: humanity has the sexual impulse in a way altogether natural, spontaneous and, I would say, legitimate. This impulse will naturally and spontaneously disappear with animality. Many other things will disappear, as for example the need to eat and perhaps also the need to sleep in the way we sleep now. But the most conscious impulse in a superior humanity, which has continued as a source of.. bliss is a big word, but joy, delight—is certainly the sexual activity, and that will have absolutely no reason for existence in the functions of Nature when the need to create in that way will no longer exist. Therefore, the capacity of entering into relation with the joy of life will rise by one step or will be oriented differently. But what the ancient spiritual aspirants had sought on principle — sexual negation—is an absurd thing, because this must be only for those who have gone beyond this stage and no longer have animality in them. And it must drop off naturally, without effort and without struggle. To make of it a centre of conflict and struggle is ridiculous. It is only when the consciousness ceases to be human that it drops off quite naturally. Here also there is a transition which may be somewhat difficult, because the beings of transition are always in an unstable equilibrium; but within oneself there is a kind of flame and a need which makes it not painful—it is not painful effort, it is something that one can do with a smile. But to seek to impose it upon those who are not ready for this transition is absurd.

I have been much reproached for encouraging certain people to marry; there are lots of these children to whom I say, "Get married, get married!" I am told, "What! You encourage them?" - It is common sense. They are human, but they must not pretend that they are not. It is only when spontaneously the impulse becomes impossible for you, when you feel that it is something painful and contrary to your deeper need that it becomes easy; then, well, externally you cut these bonds and it is finished. It is one of the most convincing examples.

It is the same with regard to food. It will be the same thing. When animality will drop off, the absolute necessity of food also will drop off. And there will probably be a transition where one will have less and less purely material food. For example, when you smell flowers it is nourishing. I have seen it, you nourish yourself in a more subtle way.

The Mother, Collected Works, Vol. 11: 27 Nov 1965



نصيحة إلى راغب في الزواج

كتب أحد الباحثين خطاباً إلى شري أوروبيندو يسأله عن آرائه في الزواج. ذكر إنه يرغب في ممارسة اليوغا والوصول إلى أعلى مراتب الحياة الروحية، ولكنه يحس بجذب الدافع الجنسي ويريد أن يعلم أي المواقف عليه أن يتخذ تجاه الزواج. قرأ المريدون الخطاب لشري أوروبيندو و فيما يلي رده عليه:

شري أوروبيندو: هذا موضوع حساس إلى حد ما. ربما أمكننا الرد كالاتي:

1 الانجذاب الجنسي، كما هو متعارف عليه عادة، ليس إلا جذب متبادل بين المستويات الحيوية* والبدنية في الرجل والمرأة. هذا الانجذاب يمتزج، بصفة عامة، بعواطف وأحاسيس يُساء فهمها وتؤل على أنها حب أو علاقة روحية. الزواج بالطبع غير وارد بالنسبة إلى الذين يرغبون في التخلص كلياً من الحياة العادية مثل الرهبان وأمثالهم، لأن الزواج هو بالتحديد الشيء الذي يربط المرء بشدة إلى الحياة ومتطلباتها. المرأة بطبيعتها أكثر ارتباطاً بالحياة من الرجل وهي التي تجذب الرجل وتربطه بالحياة في أغلب الأحيان. هكذا قدرت الطبيعة الكونية الأمور لضمان استمرار الأجناس والحياة.

2 روح الرجل تتوق إلى التآلف مع روح المرأة والاتحاد معها. الوصول إلى ذلك صعب. النقطة الأولى أعلاه تخص الحياة العادية على المستويات الحيوية والبدنية. أما في أنماط الحياة الأسمى، فهناك درجتان للتآلف بين رجل وامرأة في اتحاد روحي. الرجل ذو المثل العليا – مثل الشاعر والفنان – يتميز بكيان روحي متطور ومتقدم لا تجده في العادة في الرجل العادي. أن يجد الرجل ذو الكيان الروحي المتطور امرأة على نفس المستوى صعب إلى حد ما. ولكن لو أمكن تحقيق مثل هذا الاتحاد، فإن مثل هذا الزواج يكون سناً عظيماً لكلاهما.

السائل يريد أن يعلم كيف يجد امرأة من النوع المناسب ليتزوجها.

شري أوروبيندو: لا يوجد معيار واحد يصلح للجميع في مثل هذه الأمور. الجواب على سؤاله لا بد أن ينبع من إحساسه الداخلي. إنها ليست مسألة علم بل مسألة فن.



Advice to a marriage seeker

A seeker wrote Sri Aurobindo a letter asking his views in marriage. He stated he wanted to take up Yoga and the highest spiritual life in the future, that he felt sex attraction, and he wanted to know what attitude he should take towards marriage. His letter was read to Sri Aurobindo during the regular evening talks. In the following is Sri Aurobindo's response, noted down by a disciple:

Sri Aurobindo: It is rather a delicate matter to answer. Perhaps the following points may be offered to him.

1 What is ordinarily known as sex attraction is mainly a pull of the vital and physical planes between man and woman. This attraction, generally, gets mixed up with emotions and sentiments and is almost always mistaken for love, or psychic relation. For those who want to give up ordinary life altogether, that is to say, for Sannyasins (wandering monks), etc., marriage in the ordinary sense is out of the question. Because marriage is the one thing that strongly ties down a person to life. Woman by nature has the strongest tendency to stick to life. She, generally, pulls down the man and ties him to life. This is especially intended by nature for the continuance of the race and life.

2. There is a meeting together of the psychic of the man and the woman, — a union of soul with soul. This, of course, is difficult to get. The first point refers to the ordinary life in the vital and the physical planes. In the higher life there are two types, two gradations, of meeting of man and woman. One is the psychic union, the other is the spiritual. The man of high idealism —the poet, the artist, has developed a psychic being. In the ordinary man, it is not developed. For a psychically developed man to get a woman of the right type is rather difficult. But if such a union could come about, it would be a great help to both of them.

Disciple: But his question would be how to find out the right sort of woman for marriage.

Sri Aurobindo: There is no hard and fast rule in these things. It is all to be found out by an inner perception. It is not a science, it is an art.

حتى لو تم اتحاد أرواحهما، فمن الممكن أن تتضارب الأجزاء الأخرى (أي الذهن وقوة الحياة* والبدن) بعضها مع بعض وبذلك يبدد تضاربها المكسب الذي يحققه الاتحاد الروحي. ولكن لو كان الروح يملك زمام القيادة في كلاهما، فإن الصعوبات تزول تدريجياً... لو لقي الرجل الذي يبحث عن الحياة الإلهية الرفيعة والذي يسعى نحو الواعي **والحقيقة الإلهيين** – امرأة على نفس مستواه الرفيع، فإن ذلك يثري حياتهما الروحية وتصبح حياتهما مكتملة.

بالنسبة إلى الذين حققوا صلة روحية من النوع الصحيح منذ البدء، فإن التحقيق الروحي ينمو تدريجياً ويكتمل.

المريد: لو تزوج رجل على الرغم من شدة توفقه إلى الحياة الروحية، ماذا يحدث له؟

شري أوروبيندو: أمام هذا الرجل ثلاث احتمالات:

1 لو تزوج امرأة من النوع العادي، فربما يجذبه الزواج إلى مستوى وعي أقل، بالإضافة إلى زيادة حمله من المشاغل والقلق والمسئوليات. الخطورة في هذه الحالة هي أن يفقد الرجل تطلعه إلى الحياة الأسمى ويتغير كلياً نتيجة لتأثير المرأة عليه.

2 قد ينهار الرجل تماماً من الناحية الروحية نتيجة للزواج.

3 إذا تزوج امرأة من النوع الصحيح، فربما يكون الزواج سنداً عظيماً له.

تستطيع أن تكتب للرجل إن شري أوروبيندو لا يؤمن بالزواج على الصورة التي تمارس في المجتمع حالياً ولا يعتقد أنه نظام يصلح للجميع. وهو لا ينصح الناس بالزواج أو بعدم الزواج؛ ذلك أمر متروك لهم كلياً.

عادة ينشد الرجل الذي يتوق إلى حياة أعلى، خاصة إذا كانت قوة الحياة* فيه شديدة، المرأة بهدف الاستمتاع و التحقيق الحيوي معها. شري أوروبيندو لا يعترض على ذلك على سبيل التجربة والتعلم. ولكن ممارس اليوغا الجاد، ينبغي أن يركز كل تطلعاته نحو تغيير نفسه لتحقيق طبيعة أسمى.

أحاديث المساء، بوراني، 25 نوفمبر 1924

Human Relationships in Yoga — العلاقات الإنسانية في اليوغا

Even when the union of the psychic takes place between the two, the other parts, the mental, the vital and the physical of one may clash with that of the other and the gain of the psychic being may be spoiled by the disharmony. But if the psychic being dominates in both then the difficulties may slowly clear up. The spiritual relation between a man and a woman is the most difficult to achieve. The man seeking the higher divine life, the seeker after Divine Consciousness and The Truth, if he meets the woman of the right type, then his spiritual life, the life which he is to manifest, is enriched and becomes full. In this case also there is the psychic union between the two.

In the case of those who have the psychic union of the proper kind to start with, the spiritual realisation may gradually develop and manifest itself.

Disciple: If such a person aspiring to spiritual life marries, what would happen to him?

Sri Aurobindo: If such a man marries, three things might happen:

1 If it is an ordinary marriage, he may be pulled down to the lower level of consciousness, apart from the cares, anxieties and responsibilities he may be burdened with. In that case he may lose his aspiration for the higher life and may be completely changed on account of the woman's influence on him.

2 He may be spiritually ruined altogether by the marriage.

3 Or, if he gets the woman of the right type, it may be a great help to him.

You can write him that Sri Aurobindo does not believe in marriage as it exists at present in society and as an institution. He does not ask a person to marry or not to marry, it is left entirely to the person concerned.

For a person who aspires for some kind of higher life it is common, especially for those who have a strong vital being, to have a tendency for vital enjoyment and vital realisation with a woman. Sri Aurobindo has no objection to this as an experience and perception. Only, in a yogi's life these have to be transformed into the movements of the higher nature.

Evening Talks, A. B. Purani, 25 November 1924



رسالة إلى رجل وامرأة على وشك الزواج
أن تكونا وحدة واحدة في حياتكما البدنية واهتماماتكما المادية، وأن تصبحا شريكين
تواجهان سوياً العسر واليسر والفشل والنجاح — هذا هو تحديداً أساس الزواج، ولكنكما
تعلمان أن ذلك لا يكفي...

أن تكونا متحدين في أحاسيسكما، تشاركان نفس الذوق وتتمتعان بنفس المتع الجمالية
وتستجيبان معاً لنفس الدوافع، أحدهما من خلال الآخر وأحدهما من أجل الآخر... هذا
حسن... هذا ضروري، ولكنه ليس كافياً...

أن تكونا وحدة واحدة في مشاعركما العميقة؛ وأن تحتفظا أحدهما للآخر بمشاعر الود
والحنان التي لا تبدلها ضربات الحياة، وأن تصمدا في وجه السأم والضيق وخيبة الأمل؛
وأن تكونا دائماً وفي كل مناسبة في غاية السعادة لمجرد كونكما معاً، وأن يجد كل منكما
في جميع الظروف السكينة والسلام والبهجة في صحبة الآخر — هذا جميل، هذا عظيم،
هذا لا غنى عنه، ولكنه ليس كافياً...

أن تُوجِّدَا أذهانكما وتُنسِّقَا أفكاركما وتجعلَا منها وحدة متكاملة، أن تجمعكما نفس
الاهتمامات والاكتشافات الذهنية، وأن تتحدا في التوسع والاستزادة الذهنية، هذا جيد، هذا
ضروري للغاية، لكنه ليس كافياً...

وراء كل ذلك، في الأعماق، في المركز، على قمة الكيان، هناك **حقيقة فائقة ونور خالد** لا
يتوقفان على ظروف النشأة أو الوطن أو البيئة أو التربية، وهما المنبع والقوة المهيمنة على
تطورنا الروحي؛ وهما اللذان يعطيان حياتنا اتجاهها الدائم ويحددان مصائرنا: في وعي
تلك **الحقيقة** وفي هذا **النور** ينبغي أن نتحدا. أن تكونا كياناً واحداً في التطلع والارتقاء، وأن
تتقدما بنفس الخطوة على نفس المسار الروحي، هذا هو سر الاتحاد المستديم.
كلمات الأم، مجلد 14، الزواج والأطفال، مارس 1933



To a couple by the occasion of their wedding

To unite your physical lives, your material interests, to become partners in order to face together the difficulties and successes, the defeats and victories of life that is the very foundation of marriage, but you already know that it is not enough.

To be united in your sensations, to have the same aesthetic tastes and enjoyments, to be moved in common by the same things, one through the other and one for the other that is good, that is necessary, but it is not enough.

To be one in your deeper feelings, to keep a mutual affection and tenderness that never vary in spite of all the blows of life and can withstand every weariness and irritation and disappointment, to be always and on every occasion happy, extremely happy, to be together, to find in every circumstance tranquillity, peace and joy in each other that is good, that is very good, that is indispensable, but it is not enough.

To unite your minds, to harmonise your thoughts and make them complementary, to share your intellectual preoccupations and discoveries; in short, to make your sphere of mental activity identical through a widening and enrichment acquired by both at once that is good, that is absolutely necessary, but it is not enough.

Beyond all that, in the depths, at the centre, at the summit of the being, there is a Supreme Truth of being, an Eternal Light, independent of all the circumstances of birth, country, environment, education; That is the origin, cause and master of our spiritual development; it is That which gives a permanent direction to our lives; it is That which determines our destinies; it is in the consciousness of That that you must unite. To be one in aspiration and ascension, to move forward at the same pace on the same spiritual path, that is the secret of a lasting union.

Words of the Mother, Vol. 14, Marriage and Children, March 1933



الحب والرغبة الجنسية

الحب يختلف عن الاتصال الجنسي.

الحب يختلف عن الانجذاب والتبادل الحيوي*.

الحب يختلف عن تعطش القلب إلى الحنان.

الحب موجة عاتية تأتي مباشرة من الواحد الأحد، لا يقدر على تلقيها وإظهارها إلا الذين يجمعون بين النقاء الخالص والقوة الكافية لتلقي هذه الموجة وللتعبير عنها.

النقاء معناه أن يفتح المرء لنفوذ الفائق الأسمى وحده دون أي شيء آخر.

لا أحب أن تتلوث كلمة الحب بأن تذكر في سياق واحد مع الرغبة الجنسية التي هي ميراث الإنسان من الحيوان.

أنت تقعين في تشوش كبير عندما تخططين بين حاسة الأمومة التي تمثل قوة الأم الإلهية على المستوى الفيزيائي وبين الاتصال الجنسي بغرض التكاثر وهو شيء ينتمي إلى الحيوان، بل في أغلب الأحيان إلى البهائم، والذي هو مجرد وسيلة ابتكرتها الطبيعة لضمان استمرار الأجناس المختلفة.

أجندة الأم، المجلد الرابع، 23 سبتمبر 1963



Love and Sexual Desire

Love is not sexual intercourse.

Love is not vital attraction and interchange.

Love is not the heart's hunger for affection.

Love is a mighty vibration coming straight from the One, and only the very pure and very strong are capable of receiving and manifesting it.

To be pure is to be open only to the Supreme's influence and to no other.

I do not like that the word love should be polluted to speak of sexual desire, the human inheritance of the animal.

You are making a great confusion between maternal sentiment which is, in the physical, an expression of the force of the universal Mother, and the physical act of procreation which is something wholly animal, most often even bestial, and which is only a means that Nature has found to perpetuate the different species.

Mother's Agenda, Volume 4, 23 September 1963

الانسجام والتناغم مع الآخرين

يستطيع الممارس أن يختار موقفاً من موقفين: إما موقف التعادل والتساوي الهادئ إزاء الناس بصرف النظر عن ودهم أو عداوتهم، أو موقف النية الطيبة إزاء الجميع.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 826:23



التفاوت في المشاعر بين ميل ونفور تجاه الآخرين متأصل في طبيعة قوة الحياة* في البشر. ذلك أن بعض الطباع الحيوية تتناسق فيما بينها والبعض لا يتناسق، بالإضافة إلى وجود الأنا الحيوي الذي يمتعض إذا ما جرح أو إذا لم تسير الأمور أو يتصرف الناس تبعاً لأوليائته وآرائه بخصوص ما ينبغي عليهم عمله. في ذاتنا العلوية يسود الهدوء الروحي والتساوي والنية الحسنة تجاه الجميع، أو في أحياناً عدم الاكتراث الهادئ نحو جميع الأشياء باستثناء الألوهية. الروح عموماً يتسم باللطف والحب تجاه الجميع، وإن كان من الممكن أحياناً أن ينشئ علاقات خاصة مع أشخاص معينين - أما قوة الحياة* فتتميل دائماً إلى التحيز والاستحسان والنفور. قوة الحياة ينبغي أن تنمو في الهدوء عن طريق الممارسة وأن تتلقى من الذات العلوية حسن نيتها وتعادلها تجاه جميع الأشياء ومن الروح لطفه الشامل أو حبه. ذلك سيتحقق في حالتك، ولكنه ربما يحتاج إلى وقت.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 822:23



أود أن اقترح بالنسبة إلى علاقاتك مع الآخرين، التي كانت فيما يبدو دائماً مليئة بالتنافر، ألا تصمم دائماً أنك على صواب على طول الخط وأن الآخرين مخطئون على طول الخط. إنه لأقرب إلى الحكمة أن تكون منصفاً وعادلاً في حكمك، وأن ترى أين كان خطأك، بل حتى أن تركز على أخطائك لا على أخطاء الآخرين. ربما أدى ذلك إلى انسجام أكبر في علاقاتك مع الآخرين؛ وعلى أي حال، الإنصاف سيساعد تقدمك الداخلي، وذلك أهم من الفوز في المشادات.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 240:25



الأنا في كل منا هو الذي يحب أن يكتشف أو يتحدث عن عيوب "حقيقية أو غير حقيقية" في الآخرين. سواء أكانت هذه العيوب حقيقية أو غير حقيقية، الأنا لا يحق له إصدار أحكام لأنه لا يملك الرؤية الصحيحة أو الروح الصحيحة. فقط الروح الإلهي المتعالي فوق المصالح الشخصية والعواطف الجامحة والذي يسبغ رحمته وحبه بالتساوي على الجميع، يستطيع أن يحكم وأن يرى بنظرة صحيحة نواحي القوة والضعف في كل فرد.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 827:23

Harmony with Others

There are two attitudes that a sadhak* can have: either a quiet equality to all regardless of their friendliness or hostility or a general good will.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:826



The inequality of feelings towards others, liking and disliking, is ingrained in the nature of the human vital*. This is because some harmonize with one's own vital temperament, others do not; also there is the vital ego which gets displeased when it is hurt or when things do not go or people do not act according to its preferences or its idea of what they should do. In the self above there is a spiritual calm and equality, a good will to all or at a certain stage a quiet indifference to all except the Divine; in the psychic there is an equal kindness or love to all fundamentally, but there may be special relations with one – but the vital is always unequal and full of likes and dislikes. By the sadhana* the vital must be quieted down; it must receive from the self above its quiet goodwill and equality to all things and from the psychic its general kindness or love. This will come, but it may take time to come.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:822



I would suggest that in your relation with others, – which seems always to have been full of disharmony, – when incidents occur, it would be much better for you not to take the standpoint that you are all in the right and they are all in the wrong. It would be wiser to be fair and just in reflection, seeing where you have gone astray, and even laying stress on your own fault and not on theirs. This would probably lead to more harmony in your relations with others; at any rate, it would be more conducive to your inner progress, which is more important than to be the top-dog in a quarrel.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 25:240



It is the petty ego in each that likes to discover and talk about the “real or unreal” defects of others – and it does not matter whether they are real or unreal; the ego has no right to judge them, because it has not the right view or the right spirit. It is only the calm, disinterested, dispassionate, all-compassionate and all-loving Spirit that can judge and see rightly the strength and weakness in each being.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:827

العلاقات الإنسانية في اليوغا — Human Relationships in Yoga

لا تتمعن في عيوب الآخرين. ذلك لا فائدة منه. اتخذ دائماً موقف الهدوء والسلام.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 826:23



لا ضرر من أن يرى ويلاحظ المرء عيوب الآخرين إن فعل ذلك بتعاطف وعدم تحيز - ما يخلق جواً كريهاً للنفس وللآخرين هي نزعة الانتقاد والبحث عن الأخطاء وإدانة الآخرين بدون ضرورة. ولماذا كل هذه الصرامة والإدانة الواثقة من نفسها كل الثقة؟ هل يوجد انسان بلا أخطاء؟ ما سبب هذا التلهف على انتقاد الآخرين وإدانتهم؟ أحياناً يجد المرء نفسه مضطراً إلى إصدار حكم، ولكن ذلك لا ينبغي عمله بتسرع أو بتلهف على إدانة الآخرين.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 826:23



نعم، أفكارنا السيئة أو الطيبة يمكن أن يكون لها تأثير سيئ أو طيب على الآخرين، إلا أننا لا نلاحظ عادة هذا التأثير عادة لأن تأثير أفكارنا ليس قوياً بالدرجة الكافية - ومع ذلك تأثير الأفكار حقيقة واقعة. هذا هو السبب في أن الروحانيون ينصحون دائماً بتجنب تكوين أفكار سيئة عن الآخرين. أنت محق في أن ذهانتنا معرضة لكل من الأفكار الطيبة والأفكار السيئة بالتساوي في الحالة العادية؛ ولكننا نستطيع عن طريق تنمية أذهاننا أن ننجح مع الوقت في السيطرة على أفكارنا السيئة وفي الحد من مفعولها. ولكن التحكم الذهني وحده ليس كافياً بالنسبة لممارس اليوغا الذي ينبغي أن يصل إلى تهدئة ذهنه بحيث يتلقى في هدوء ذهنه قوى الفكر الإلهية وقوى الهية أخرى ويكون مجالاً وأداة لهذه القوى.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 838:23



لا تفكر فيما إذا كان الناس يتفقون معك أم لا، أو في كونك جيداً أم رديئاً، ولكن قل: "الأم الإلهية تحبني وأنا ملك لها". لو أسست حياتك على هذه الفكرة، سرعان ما يغدو كل شيء سهلاً للغاية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 194:25



لو أردت أن تنال المعرفة أو أن ترى الكل كأخوة أو أن تنال السلام، يجب أن تقلل من التفكير في نفسك وفي رغباتك ومشاعرك وفي كيفية معاملة الناس إليك، وأن تفكر أكثر في الذات الإلهية وتعيش من أجل الذات الإلهية لا من أجل نفسك.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 825:23

Human Relationships in Yoga — العلاقات الإنسانية في اليوغا

Do not dwell much on the defects of others. It is not helpful. Keep always quiet and peace in the attitude.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:826



There is no harm in seeing and observing if it is done with sympathy and impartiality – it is the tendency unnecessarily to criticize, find fault, condemn others (often quite wrongly) which creates a bad atmosphere both for oneself and others. And why this harshness and cocksure condemnation? Has not each man his own faults – why should he be so eager to find fault with others and condemn them? Sometimes one has to judge but it should not be done hastily or in a censorious spirit.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:826



Yes, one's bad thoughts and good thoughts can have a bad effect or good effect on others, though they have not always because they are not strong enough – but still that is the tendency. It is therefore always said by those who have this knowledge that we should abstain from bad thoughts of others for this reason. It is true that both kinds of thought come equally to the mind in its ordinary state; but if the mind and mental will are well developed, one can establish a control over one's thoughts as well as over one's acts and prevent the bad ones from having their play. But this mental control is not enough for the sadhak. He must attain to a quiet mind and in the silence of the mind receive only the Divine thought-forces or other divine Forces and be their field and instrument.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:838



Do not think whether people agree with you or do not agree with you or whether you are good or bad, but think that “the Mother loves me and I am the Mother's”. If you base your life on that thought, everything will soon become easy.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 25:194



If you want to have knowledge or see all as brothers or have peace, you must think less of yourself, your desires, feelings, people's treatment of you, and think more of the Divine – living for the Divine, not for yourself.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:825

لا يمكن لأي علاقة بشرية أن تملأ الوحشة الباطنية التي نشعر بها في جوفنا؛ شفاء هذه الوحشة يأتي فقط عندما نشعر داخلياً بوحدتنا مع الذات الإلهية. الانسجام مع الآخرين في الحياة الروحية يجب أن يتأسس لا على الانجذاب الذهني أو الحيوي*، بل على الوعي الإلهي وعلى الاتحاد مع الذات الإلهية. هذا الانسجام يأتي عندما نشعر بالذات الإلهية دائماً ونشعر بالآخرين فيها. حتى ذلك الحين يمكن أن تكون هناك نية طيبة واتحاد مبني على الاشتراك في نفس الغاية السامية وعلى الإحساس بالإخوة في الأم الإلهية، ولكن الانسجام الحقيقي لا يمكن أن يأتي إلا على أساس روحي.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 814:23

Human Relationships in Yoga — العلاقات الإنسانية في اليوغا

The inner loneliness can only be cured by the inner experience of union with the Divine; no human association can fill the void. In the same way, for the spiritual life the harmony with others must be founded not on mental and vital affinities, but on the divine consciousness and the union with the Divine. When one feels the Divine and feels others in the Divine, then the real harmony comes. Meanwhile what there can be is the goodwill and unity founded on the feeling of a common divine goal and the sense of being all children of the Mother... Real harmony can come only from a psychic or a spiritual basis.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:814

عن التربية – On Education

المقالات التالية تخاطب الناس العاديين الذين يهتمون أساساً بالحياة البدنية المادية، كم أنها تخاطب المبتدئين في اليوغا الذين يرغبون التعمق فيها لكي يرتفعوا بمستوى حياتهم. لذلك سأحاول الكتابة بلغة مألوفة والإقلال من استخدام مصطلحات اليوغا التي تجعل الذين يصفون أنفسهم بأنهم "ماديون" يشعرون بالحرج والضيق. (جدير بالذكر في هذا المقام إنني عرفت في حياتي قوماً كانوا يعتبرون أنفسهم "ماديين" مع أنهم كانوا يعيشون حياتهم بصرامة تفوق بكثير تلك التي يتباهى بها بعض من يدعون ممارسة اليوغا!). الكتابة عن اليوغا بدون استخدام مصطلحات يوغية لن يكون سهلاً، بل سيكون "يوغا" في حد ذاته!

على أي حال، ما ننشده في هذه المقالات هو أن تتقدم الإنسانية، وسواء أعلن الناس أنهم يعيشون حياة مادية أو حياة يوغية لا يهم كثيراً، طالما أنهم يبذلون الجهد الضروري للتقدم.
الأم، نشرة التربية الفيزيائية، أشرام شري أوروبيندو، 25 ديسمبر 1950

تعلم كيف تعيش – The Science of Living

معرفة النفس والتحكم فيها
الحياة بدون هدف تكون دائماً حياة بائسة. يجب أن يكون لكل منكم هدف. ولكن لا تنسوا أن نوعية حياتكم ستتوقف على نوعية هدفكم.

هذا الهدف ينبغي أن يكون رفيعاً وواسعاً وكريماً وخالصاً من المصالح الشخصية؛ عندئذ تصبح حياتكم ذات قيمة لكم ولغيركم.

ولكن أياً كانت غايتكم، لن تبلغوا التمام في تحقيقها ما لم تحققوا الكمال في أنفسكم.

أول خطوة في سعيكم لتحقيق الكمال هي أن تصيروا واعين بأنفسكم وبأجزاء كياناتكم المختلفة وبالنشاطات الخاصة بكل منها. يجب أن تتعلموا التمييز بين الأجزاء المختلفة وأن تدركوا بوضوح مصدر الحركات التي تحدث فيكم وتفهموا الدوافع الكثيرة وردود الفعل والإرادات المتضاربة وراء تصرفاتكم. هذه دراسة جادة تتطلب الكثير من الصدق والمثابرة.

On Education

On Education — عن التربية

In these articles I am trying to put into ordinary terms the whole yogic terminology, for these Bulletins are meant more for people who lead an ordinary life, though also for students of yoga — I mean people who are primarily interested in a purely physical material life but who try to attain more perfection in their physical life than is usual in ordinary conditions. It is a very difficult path but it is a kind of yoga. These people call themselves “materialists” and they are apt to get agitated or irritated if yogic terms are used, so one must speak their language avoiding terms likely to shock them. But I have known in my life persons who called themselves “materialists” and yet followed a much severer discipline than those who claim to do yoga.

What we want is that humanity should progress, whether it professes to lead a yogic life or not matters little, provided it makes the necessary effort for progress.

The Mother, Bulletin of Physical Education, Sri Aurobindo Ashram, December 1950

The Science of Living — تعلم كيف تعيش

To know oneself and to control oneself

An aimless life is always a miserable life. Every one of you should have an aim. But do not forget that on the quality of your aim will depend the quality of your life.

Your aim should be high and wide, generous and disinterested; this will make your life precious to yourself and to others.

But whatever your ideal, it cannot be perfectly realised unless you have realised perfection in yourself.

To work for your perfection, the first step is to become conscious of yourself, of the different parts of your being and their respective activities. You must learn to distinguish these different parts one from another, so that you may become clearly aware of the origin of the movements that occur in you, the many impulses, reactions and conflicting wills that drive you to action. It is an assiduous study which demands much perseverance and sincerity.

On Education

نميل تلقائياً، خاصة في طبيعتنا الذهنية، إلى تبرير كل أفكارنا ومشاعرنا وأقوالنا وأعمالنا وتفسيرها تفسيراً يلائم شهواتنا وأفضلياتنا. لن نتمكن من أن نوظد في أنفسنا القدرة على التمييز والحكم الصحيح إلا لو لاحظنا حركاتنا الداخلية بعناية كبيرة، وقرناها بالمثل الأعلى الذي نتقدي به ونسعى إليه، عاقدين العزم على الإخلاص لهذا المثل الأعلى. لو كنا نريد فعلاً أن نتقدم وأن نصبح قادرين على معرفة حقيقة كياننا، أي الغرض الحقيقي الذي خلّقنا من أجله، يجب أن ننبد ونستأصل في أنفسنا كل ما يناقض هذه الحقيقة وكل ما هو مصاد لها. بهذه الطريقة سنتمكن شيئاً فشيئاً من تنسيق جميع أجزاءنا وعناصرنا في كل متجانس حول مركزنا الروحي. هذا العمل، عمل توحيد الكيان، يتطلب وقتاً طويلاً إلى أن يكتمل بدرجة كافية، لذلك يجب أن نتزود بالصبر والتحمل لكي نُتِمّه، ويجب أن نصمم على البقاء على قيد الحياة إلى أن ننجح في مسعانا.

إلى جانب عملكم الداخلي بهدف تزكية النفس وتوحيد الكيان، يجب أن تحرصوا في الوقت نفسه على تحقيق الكمال في الجزء الخارجي والأدائي من كيانكم. عندما تتجلى الحقيقة الأعلى، يجب أن تجد فيكم ذهنياً على درجة من المرونة والخصوبة تمكنه من أن يصيغ الأفكار التي تريد أن تعبر عن نفسها من خلاله في صور تحفظ لها قوتها ووضوحها. كما أن هذه الأفكار التي تحاول أن تعبر عن نفسها بكلمات يجب أن تجد فيكم قوة تعبير قادرة على تجلية المعنى بدون أي تحريف. ثم أن هذه الصيغة التي ستجسدون فيها الحقيقة يجب أن تجد صداها في جميع مشاعركم وأعمالكم الإرادية وتصرفاتكم وحركات كيانكم. وأخيراً يجب أن تبلغ هذه الأعمال والتصرفات والحركات نفسها أقصى مداها من الكمال.

كل ذلك يمكن تحقيقه بواسطة نظام تدريبي ذي أربع شعب نذكر خطوطه العريضة فيما يلي. هذه الشعب الأربعة لا تستثنى إحداها الأخرى ويمكن ممارستها في آن واحد؛ وذلك في الواقع هو الأفضل. نقطة البداية هي ما يمكن تسميته التدريب الروحي. نحن نطلق اسم "الروح" على مركزنا السيكلوجي الذي هو مقام حقيقة كياننا في أسمى صورها، وهو الذي يستطيع أن يعرف الحقيقة وأن يستهل فاعليتها. ولذلك فمن المهم للغاية أن نعي وجود هذا المركز فينا وأن نُركِّز عليه إلى أن يصبح بالنسبة لنا حقيقة حية نستطيع أن نتطبع بها ونتطابق معها.

On Education

For man's nature, especially his mental nature, has a spontaneous tendency to give a favourable explanation for everything he thinks, feels, says and does. It is only by observing these movements with great care, by bringing them, as it were, before the tribunal of our highest ideal, with a sincere will to submit to its judgment, that we can hope to form in ourselves a discernment that never errs. For if we truly want to progress and acquire the capacity of knowing the truth of our being, that is to say, what we are truly created for, what we can call our mission upon earth, then we must, in a very regular and constant manner, reject from us or eliminate in us whatever contradicts the truth of our existence, whatever is opposed to it. In this way, little by little, all the parts, all the elements of our being can be organised into a homogeneous whole around our psychic centre. This work of unification requires much time to be brought to some degree of perfection. Therefore, in order to accomplish it, we must arm ourselves with patience and endurance, with a determination to prolong our life as long as necessary for the success of our endeavour.

As you pursue this labour of purification and unification, you must at the same time take great care to perfect the external and instrumental part of your being. When the higher truth manifests, it must find in you a mind that is supple and rich enough to be able to give the idea that seeks to express itself a form of thought which preserves its force and clarity. This thought, again, when it seeks to clothe itself in words, must find in you a sufficient power of expression so that the words reveal the thought and do not deform it. And the formula in which you embody the truth should be manifested in all your feelings, all your acts of will, all your actions, in all the movements of your being. Finally these movements themselves should, by constant effort, attain their highest perfection.

All this can be realised by means of a fourfold discipline, the general outline of which is given here. The four aspects of the discipline do not exclude each other, and can be followed at the same time; indeed this preferable. The starting point is what can be called the psychic discipline. We give the name "psychic" to the psychological center of our being, the seat within us of the highest truth of our existence, that which can know the truth and set it in movement. It is therefore of capital importance to become conscious of its presence in us, to concentrate on this presence until it becomes a living fact for us and we can identify ourselves with it.

On Education

في أوقات وأماكن مختلفة، طُوِّرت مناهج عديدة لبلوغ هذا الوعي وللوصول إلى هذا التطابق في آخر المطاف. بعض هذه المناهج سيكولوجي وبعضها ديني، و بعضها يمكن أن يوصف بأنه آلي. كل منا يجب أن يجد المنهج الذي يناسبه، ولو كان تطلعنا متوهجاً وثابتاً، وكانت إرادتنا مثابرة ومفعمة بالحياة، فإننا نتلقى، بطريقة أو بأخرى: إما خارجياً عن طريق القراءة والدراسة، أو داخلياً عن طريق التركيز والتأمل والوحي - العون الذي نحتاجه لبلوغ الهدف. ولكن هناك شيء واحد لا يمكن الاستغناء عنه بأي حال: ألا وهو الرغبة الأكيدة في الاكتشاف والتحقيق. هذا الاكتشاف وهذا التحقيق يجب أن يكونا شغلنا الشاغل والولولة الثمينة التي لا نضن بشيء في سبيل الحصول عليها. ولذلك، أياً كان ما نفعل، و أياً كانت مشاغلنا ونشاطاتنا، يجب أن تكون الرغبة في اكتشاف حقيقة كياننا والاتحاد معها حية وحاضرة في كل ما نفعله وكل ما نشعر به وكل ما نفكر فيه. هذه هي الشعبة الأولى في منهجنا الرباعي.

الشعبة الثانية تخص الذهن. لكي نُتِم حركة الاكتشاف الداخلي هذه، من المستحسن ألا نهمل تطوير الذهن. فالذهن يمكن أن تكون عوناً عظيماً أو يكون عقبة كأداء. العقل البشري، في الوضع الطبيعي، محدود دائماً في رؤيته، وضيق في فهمه، ومتصلب في تصوره، بحيث أن توسيعه وجعله أكثر مرونة وعمقاً يتطلبان جهداً مستديماً. لتوسيع الذهن، من الضروري للغاية اعتبار جميع الأمور من أكبر عدد ممكن من وجهات النظر. لبلوغ ذلك الهدف، أقترح تمريناً يرتفع بالفكر ويكسبه مرونة عظيمة: أن نصيغ بوضوح أطروحة ما نواجهها بأطروحة مناقضة نصيغها بنفس الدقة. ثم ندرس المشكلة بعناية ونتملي ونحاول أن نتخطاها بواسطة تخليق* يوحد النقيضين في فكرة أوسع وأرفع وأشمَل.

هناك تمرينات أخرى كثيرة من هذا النوع بعضها له مفعول حميد على الخلق أيضاً ولذلك فإن نفعها مضاعف لأنها تهذب الذهن و في نفس الوقت توّطد التحكم في المشاعر. يجب، على سبيل المثال، ألا تسمح أبداً لذهنك بأن يحكم على الأشياء والناس، فالذهن في حد ذاته لا يقدر على التوصل إلى المعرفة، ووظيفته الحقة هي أن يكون أداة في يد المعرفة وخادماً لها. المعرفة تنتمي إلى مجال أعلى كثيراً من مجال العقل الأدمي وأسمى بمراحل من نطاق الأفكار البحتة. يجب أن يكون الذهن صامتاً ومنتبهاً لكي يقدر على تلقي المعرفة من أعلى وعلى تجليتها، وهو يحقق قيمته الكاملة ومنفعته الحقيقية كأداة تشكيل وتنظيم وعمل [لا كأداة معرفة].

On Education

In various times and places many methods have been prescribed for attaining this perception and ultimately achieving this identification. Some methods are psychological, some religious, some even mechanical. In reality, everyone has to find the one which suits him best, and if one has an ardent and steadfast aspiration, a persistent and dynamic will, one is sure to meet, in one way or another—outwardly through reading and study, inwardly through concentration, meditation, revelation and experience—the help one needs to reach the goal. Only one thing is absolutely indispensable: the will to discover and to realise. This discovery and realisation should be the primary preoccupation of our being, the pearl of great price which we must acquire at any cost. Whatever you do, whatever your occupations and activities, the will to find the truth of your being and to unite with it must be always living and present behind all that you do, all that you feel, all that you think.

To complement this movement of inner discovery, it would be good not to neglect the development of the mind. For the mental instrument can equally be a great help or a great hindrance. In its natural state the human mind is always limited in its vision, narrow in its understanding, rigid in its conceptions, and a constant effort is therefore needed to widen it, to make it more supple and profound. So it is very necessary to consider everything from as many points of view as possible. Towards this end, there is an exercise which gives great suppleness and elevation to the thought. It is as follows: a clearly formulated thesis is set; against it is opposed its antithesis, formulated with the same precision. Then by careful reflection the problem must be widened or transcended until a synthesis is found which unites the two contraries in a larger, higher and more comprehensive idea.

Many other exercises of the same kind can be undertaken; some have a beneficial effect on the character and so possess a double advantage: that of educating the mind and that of establishing control over the feelings and their consequences. For example, you must never allow your mind to judge things and people, for the mind is not an instrument of knowledge; it is incapable of finding knowledge, but it must be moved by knowledge. Knowledge belongs to a much higher domain than that of the human mind, far above the region of pure ideas. The mind has to be silent and attentive to receive knowledge from above and manifest it. For it is an instrument of formation, of organisation and action, and it is in these functions that it attains its full value and real usefulness.

On Education

هناك تمرين آخر ربما يكون نافعاً جداً في تطوير الوعي. عندما يكون هناك خلاف بخصوص أي موضوع، مثل اتخاذ قرار أو تنفيذ عمل ما، يجب أن نتجنب دائماً أن نظل مغلقين في تصوراتنا وأن نتشبت بوجهة نظرنا. بل يجب، على العكس، أن نسعى إلى فهم وجهة نظر الطرف الآخر وأن نضع أنفسنا في موضعه وبدلاً من الشجار أو الصراع، أن نجد الحل الذي يرضى الطرفين إلى حد ما. مثل هذا الحل يوجد دائماً إذا توفرت النية الطيبة.

الشعبة الثالثة في منهج تدريبنا تخص قوة الحياة*. قوة الحياة فينا هي موضع الدوافع والرغبات والشهوات والحماس والعنف والطاقة الديناميكية والاكتماب واليأس وعواطف الشغف والهيام والثورة والتمرد. وهو قادر على تحريك كل شيء وعلى الإنشاء والتحقيق؛ ولكنه قادر أيضاً على الهدم والإعاقة. ولذلك فهو أصعب في التهذيب من جميع أجزاء الإنسان الأخرى وتهذيبه يتطلب كدحاً طويلاً مجهداً وصبراً عظيماً وإخلاصاً تاماً، لأننا لو لم تكن صادقين تماماً، سنخدع أنفسنا منذ البداية، وبذلك يظل كل سعينا نحو التقدم بلا نتيجة. عندما تتعاون قوة الحياة* مع سائر الكيان، فما من تحقيق يبدو مستحيلاً، وما من تحوّل يبدو بعيد المنال. الصعوبة تكمن في ضمان هذا التعاون بصفة مستمرة. فقوة الحياة تعطينا قدرة عظيمة على العمل، ولكنها تنشد في أغلب الأحيان رضاهما الشخصي. وإذا ما حُرمت من هذا الإرضاء كلياً أو جزئياً، تتغاط وتتجهم وتلجأ إلى الإضراب. وبذلك تختفي طاقتها بصورة تكاد تكون كلية، ويحل محلها الاشمزاز من الناس والأشياء والاكتماب والتثبط أو الثورة والغضب والسخط. من المستحسن في هذه الأوقات أن نظل هادئين وأن نمتنع عن الفعل؛ فهذه هي الأوقات التي نقترف فيها أشنع الحماقات والتي يمكننا فيها أن نُحطّم أو نفسد في لحظات قليلة التقدم الذي أحرزناه في أشهر من الجهد المنتظم. إلا أن هذه الأزمات تكون أقصر وأقل خطراً بالنسبة لهؤلاء الذين وطدوا صلتهم بأرواحهم وأشعلوا بصفة مستديمة لهب التوق والتطلع الواعي إلى المثل الأعلى الذي يجب تحقيقه. هؤلاء يستطيعون، بمعونة الوعي الروحي أن يتعاملوا مع قوة الحياة كما نتعامل بصبر وأناة مع طفل متمرد، بأن نبدي له الحقيقة والنور حريصين على إقناعه وعلى إيقاظ النية الحسنة فيه كلما فترت هذه النية. بمثل هذا الترشيد الصبور يمكن تحويل كل أزمة إلى تقدم جديد يقربنا خطوة إضافية نحو الهدف. ولكن حتى لو كان التقدم بطيئاً، وكانت النكسات متكررة، لو تمسكنا بالشجاعة والتصميم في إرادتنا، فمن المؤكد أننا سننتصر يوماً ما وأنا سنرى كل مصاعبنا تذوب وتختفي أمام إشراق وعي الحقيقة.

On Education

There is another practice which can be very helpful to the progress of the consciousness. Whenever there is a disagreement on any matter, such as a decision to be taken, or an action to be carried out, one must never remain closed up in one's own conception or point of view. On the contrary, one must make an effort to understand the other's point of view, to put oneself in his place and, instead of quarrelling or even fighting, find the solution which can reasonably satisfy both parties; there always is one for men of goodwill.

Here we must mention the discipline of the vital. The vital being in us is the seat of impulses and desires, of enthusiasm and violence, of dynamic energy and desperate depressions, of passions and revolts. It can set everything in motion, build and realise; but it can also destroy and mar everything. Thus it may be the most difficult part to discipline in the human being. It is a long and exacting labour requiring great patience and perfect sincerity, for without sincerity you will deceive yourself from the very outset, and all endeavour for progress will be in vain. With the collaboration of the vital no realisation seems impossible, no transformation impracticable. But the difficulty lies in securing this constant collaboration. The vital is a good worker, but most often it seeks its own satisfaction. If that is refused, totally or even partially, the vital gets vexed, sulks and goes on strike. Its energy disappears more or less completely and in its place leaves disgust for people and things, discouragement or revolt, depression and dissatisfaction. At such moments it is good to remain quiet and refuse to act; for these are the times when one does stupid things and in a few moments one can destroy or spoil the progress that has been made during months of regular effort. These crises are shorter and less dangerous for those who have established a contact with their psychic being which is sufficient to keep alive in them the flame of aspiration and the consciousness of the ideal to be realised. They can, with the help of this consciousness, deal with their vital as one deals with a rebellious child, with patience and perseverance, showing it the truth and light, endeavouring to convince it and awaken in it the goodwill which has been veiled for a time. By means of such patient intervention each crisis can be turned into a new progress, into one more step towards the goal. Progress may be slow, relapses may be frequent, but if a courageous will is maintained, one is sure to triumph one day and see all difficulties melt and vanish before the radiance of the truth-consciousness.

On Education

الشعبة الرابعة والأخيرة تختص بالبدن. يجب أن نجعل، عن طريق تربية بدنية راشدة وحكيمة، أبداننا قوية ومرنة بدرجة تكفيها لأن تكون أدوات صالحة على المستوى المادي لتجلية قوة الحقيقة التي ترغب في التجلي من خلالنا.

ينبغي، في الواقع، ألا يسود البدن سائر الكيان. فالبدن بطبيعته نفسها خادم وديع ومخلص. ولكنه للأسف نادراً ما يملك القدرة على التمييز والصمود أمام الذهن وقوة الحياة*. فهو يطيعهما طاعة عمياء حتى لو كان ذلك على حساب صحته وسعادته. الذهن بمعتقداته ومبادئه الجامدة والتعسفية، وقوة الحياة بشهواتها وشططها وعربدتها سريعاً ما يحطمان التوازن الطبيعي في البدن ويتركانه عرضة للتعب والإرهاق والمرض. يجب تحرير البدن من هذا الطغيان، والطريق الأوحى لذلك هو الاتحاد الدائم مع المركز الروحي.

البدن يملك قدرة رائعة على التأقلم والتحمل. وهو قادر على القيام بأشياء تفوق كثيراً ما نتوقع منه في العادة. لو خضع البدن لحقيقة الكيان المركزية، بدلاً من الخضوع للذهن ولقوة الحياة* الذين يحكمانه حالياً، فإنه يبدي قدرات مذهلة وينجح، في كل دقيقة وفي هدوء وسكينة وقوة واتزان، في بذل الجهد المطلوب منه، لأنه سيكون قد تعلم أن يجد الراحة أثناء العمل نفسه وأن يجدد ما ينفقه من طاقة واعية ونافعة بمدد من القوى الكونية. في مثل هذه الحياة السديدة المتزنة يظهر انسجام جديد في البدن يعكس تناغم الأفق العليا ويكسب أعضائه تناسقاً وجمالاً مثالياً. وهذا الانسجام ينمو باطراد، لأن حقيقة الكيان لا تقف ساكنة أبداً، بل تتفتح باستمرار وتزداد كمالاً وشمولاً. بمجرد أن يتعلم البدن متابعة حركة التناسق التقدمي في الكون، سيتمكن من الإفلات، بواسطة عملية تحول مستمر، من ضرورة التحلل والتعفن. وبذلك يفقد قانون الموت أخيراً كل مبرر لاستمراره في الوجود.

عندما نبلغ هذه الدرجة من الكمال الذي هو مبتغانا، سندرك أن الحقيقة التي ننشدها لها أربعة أوجه: **الحب، والمعرفة، والقدرة، والجمال** وسندرك أيضاً أن كياننا يستطيع التعبير عن هذه الأوجه الأربعة. **الروح** سيكون أداة للتعبير عن **الحب الصادق الطاهر؛ والذهن** سيكون أداة للتعبير عن **المعرفة التي لا تخطئ؛ وقوة الحياة** ستبدي **قدرة لا تقهر؛ والبدن** سيكون تعبيراً عن **الجمال الكامل والتناسق التام.**

الأعمال المجمعَة للأُم، المجلد 12، نوفمبر 1950

On Education

Lastly, by means of a rational and discerning physical education, we must make our body strong and supple enough to become a fit instrument in the material world for the truth-force which wants to manifest through us.

In fact, the body must not rule, it must obey. By its very nature it is a docile and faithful servant. Unfortunately, it rarely has the capacity of discernment it ought to have with regard to its masters, the mind and the vital. It obeys them blindly, at the cost of its own well-being. The mind with its dogmas, its rigid and arbitrary principles, the vital with its passions, its excesses and dissipations soon destroy the natural balance of the body and create in it fatigue, exhaustion and disease. It must be freed from this tyranny and this can be done only through a constant union with the psychic centre of the being.

The body has a wonderful capacity of adaptation and endurance. It is able to do so many more things than one usually imagines. If, instead of the ignorant and despotic masters that now govern it, it is ruled by the central truth of the being, you will be amazed at what it is capable of doing. Calm and quiet, strong and poised, at every minute it will be able to put forth the effort that is demanded of it, for it will have learnt to find rest in action and to recuperate, through contact with the universal forces, the energies it expends consciously and usefully. In this sound and balanced life a new harmony will manifest in the body, reflecting the harmony of the higher regions, which will give it perfect proportions and ideal beauty of form. And this harmony will be progressive, for the truth of the being is never static; it is a perpetual unfolding of a growing perfection that is more and more total and comprehensive. As soon as the body has learnt to follow this movement of progressive harmony, it will be possible for it to escape, through a continuous process of transformation, from the necessity of disintegration and destruction. Thus the irrevocable law of death will no longer have any reason to exist.

When we reach this degree of perfection which is our goal, we shall perceive that the truth we seek is made up of four major aspects: Love, Knowledge, Power and Beauty. These four attributes of the Truth will express themselves spontaneously in our being. The psychic will be the vehicle of true and pure love, the mind will be the vehicle of infallible knowledge, the vital will manifest an invincible power and strength and the body will be the expression of a perfect beauty and harmony.

Collected Works of the Mother, Vol. 12, November 1950

On Education

مناهج التدريب الحازمة الأربعة وما تؤدي إليه من التحرر

التربية المتكاملة التي تؤدي إلى تحقيق العقل الفائق* تستلزم مناهج تدريب أربعة يؤدي كل منها إلى تحرر معين.

عادة نسيء فهم الحزم في اليوغا على أنه قسوة مفرطة على النفس، وإذا ذُكرت اليوغا نفكر في الزاهد المتقشف الذي يتهرب من مشقة تطوير الحياة (في نواحيها الثلاث، البدنية والحيوية والذهنية) وتحويلها إلى حياة روحانية بأن ينكر إمكانية هذا التطوير، والذي لا يتردد في طرح الحياة جانباً كما لو كانت متاعاً لا فائدة فيه أو عبئاً يجب التخلص منه أو عائقاً في طريق تقدمه الروحي، أو على أي حال كما لو كانت شيئاً لا أمل في إصلاحه وقضاء يلزم أن نتحملة برضاء تام أو نسبي إلى أن تخلصنا منه الطبيعة أو الرحمة الإلهية بالموت. في أحسن الحالات يرى الزاهد الحياة الأرضية مجالاً للتطور ينبغي أن يستفيد منه قدر الإمكان لكي يبلغ بأقصى سرعة درجة كافية من الكمال تسمح له بالاستغناء عن الحياة كلياً بكل محنها وآلامها!

مفهومنا للحياة يخالف ذلك تماماً. فالحياة على الأرض ليست مجرد ممر أو وسيلة لبلوغ حياة غير أرضية؛ بل إنها بالأحرى غاية في حد ذاتها يجب أن نسعى إلى تحقيقها. نحن نستعين بالصرامة والحزم لأننا نحتقر البدن ونرغب في التخلص منه، ولكن لأننا نرى ضرورة التحكم فيه والسيطرة عليه. الحزم المطلوب لتحويل طبيعة الإنسان بصورة متكاملة حسب برنامجنا الرباعي (الذي يُعدنا لإظهار العقل الفائق) يفوق كثيراً في شدته واكتماله وصعوبته كل ألوان الزهد والتقشف المعروفة. لتوضيح ما نعنيه يكفي أن نذكر، على سبيل المثال، أن التدريب البدني الذي يتبعه الرياضيون لبلوغ الكمال البدني كثيراً ما يكون أشد صرامة من معظم مناهج التقشف. سوف نعود إلى هذه النقطة في حينه.

قبل أن نشرع في وصف مناهج الحزم الأربعة المطلوبة، يجب أن نوضح مسألة هي مصدر لكثير من سوء الفهم والخلط في أذهان معظم الناس. تلك هي مسألة ممارسات التقشف التي يخطئ الكثيرون ويعتبرونها مناهج روحية. المتقشفون يسيئون معاملة أبدانهم بزعم أن ذلك يحرر أرواحهم الحبيسة فيها، ولكن ذلك في الحقيقة تحريف حسي للممارسات الروحانية. وهو ينبع من حاجة شاذة إلى المعاناة تدفع بالزاهد إلى إذلال نفسه وتعذيبها. لجوء الناسك الهندوسي إلى النوم على المسامير أو الناسك المسيحي إلى السوط وقميص الشعر هو على الأغلب نتيجة ميول سادية مستترة، غير مُعترف بها وغير مسموح بالاعتراف بها؛ وهو رغبة شاذة أو حاجة غير واعية إلى أحاسيس عنيفة. هذه الأشياء في الواقع بعيدة كل البعد عن الروحانية لأنها قبيحة ووضيعة ومظلمة ومَرْضِيَّة؛ في حين أن الروحانية الحقّة، على العكس، تجعل الحياة متوازنة وجميلة وبهيجة.

On Education

The Four Austerities and the Four Liberations

To pursue an integral education that leads to the supramental realisation, four austerities are necessary, and with them four liberations.

Austerity is usually confused with self-mortification, and when someone speaks of austerities, we think of the discipline of the ascetic who, in order to avoid the arduous task of spiritualizing the physical, vital and mental life, declares it incapable of transformation and casts it away ruthlessly as a useless encumbrance, as a bondage and an impediment to all spiritual progress, in any case as something incorrigible, as a load that has to be borne more or less cheerfully until Nature, or divine Grace, delivers you from it by death. At best, life on earth is a field for progress and one should take advantage of it as best one can in order to reach as soon as possible the degree of perfection which will put an end to the ordeal by making it unnecessary.

For us the problem is quite different. Life on earth is not a passage or a means; by transformation it must become a goal and a realisation. Consequently, when we speak of austerities, it is not out of contempt for the body nor to detach ourselves from it, but because of the need for control and mastery. For there is an austerity which is far greater, far more complete and far more difficult than all the austerities of the ascetic: it is the austerity which is necessary for the integral transformation, the fourfold austerity which prepares the individual for the manifestation of the supramental truth. For example, one can say that few austerities are as strict as those which physical culture demands for the perfection of the body. But we shall return to this point in due time.

Before starting to describe the four kinds of austerity required, it is necessary to clarify one question which is a source of much misunderstanding and confusion in the minds of most people. It is the question of ascetic practices, which they mistake for spiritual disciplines. These practices, which consist of ill-treating the body in order, so they say, to liberate the spirit from it, are in fact a sensuous distortion of spiritual discipline; it is a kind of perverse need for suffering which drives the ascetic to self-mortification. The sadhu's recourse to the bed of nails or the Christian anchorite's resort to the whip and the hair-shirt are the result of a more or less veiled sadistic tendency, un-avowed and unfavorable; it is an unhealthy seeking or a subconscious need for violent sensations. In reality, these things are very far removed from all spiritual life, for they are ugly and base, dark and diseased; whereas spiritual life, on the contrary, is a life of light and balance, beauty and joy.

On Education

ممارسات التقشف المفرط تعتمد على نوع من القسوة الذهنية والحيوية على البدن، ولكن القسوة، حتى لو قسى المرء على بدنه الذاتي، ماتزال قسوة، وكل ألوان القسوة تدل على درجة عظيم من اللاوعي. فالطباع التي تفنقر إلى الوعي تحتاج إلى أحاسيس بالغة العنف لكي تشعر بأي شيء على الإطلاق؛ والقسوة، وهي إحدى صور السادية، تمدهم بهذه الأحاسيس العنيفة. الهدف المزعوم لمثل هذه الممارسات هو إماتة كل الأحاسيس في البدن لكي لا يكون البدن عقبة في سبيل التحليق إلى عالم الروح؛ ولكن فاعلية هذا المنهج مشكوك فيها.

من الحقائق المعترف بها، أن من يريد أن يتقدم بسرعة يجب ألا يخشى المصاعب؛ وأنه لو اختار المرء على العكس في كل مناسبة القيام بالشيء الصعب، فإن ذلك ينمي إرادته ويقوي أعصابه. وإنه لأصعب كثيراً أن يعيش المرء حياة اعتدال وتوازن ورزانة وصفاء من أن يتجنب كل المسرات وتوابعها بالإفراط في التقشف الزائد الذي يفتت الكيان. وإنه لأصعب كثيراً أن ينمي المرء كيانه البدني تنمية متناسقة ومُطَرَّدة في هدوء وبساطة من أن يسيء معاملة بدنه إلى درجة الإضرار به. وإنه لأصعب كثيراً أن يعيش المرء رزناً ووقوراً وبدون شهوات من أن يحرم بدنه من الغذاء الضروري والنظافة، وأصعب كثيراً أن يتغلب المرء على المرض بواسطة انسجام باطني وخارجي ونقاء وتوازن من أن يتجاهل بدنه ويسمح له بتدمير نفسه. أما أصعب الأشياء على الإطلاق فهو أن يحفظ المرء في كل لحظة وعيه على قمة إمكانياته وألا يسمح لبدنه أبداً بالتصرف استجابة لدوافع دنيئة.

ذلك هو السبب في أننا نستعين بمناهج حزم أربعة يؤدي كل منها إلى تحرر معين. ممارسة هذه المناهج هي مجاهدة ذات أربع شعب يمكن تعريفها كالآتي:

- 1 المجاهدة على طريق الجمال
- 2 المجاهدة على طريق القدرة
- 3 المجاهدة على طريق المعرفة
- 4 المجاهدة على طريق الحب

رتبنا هذه المجاهدات من أسفل إلى أعلى من وجهة نظر مراتب الوعي، ولكن هذا لا يعني أنها يجب أن تمارس بهذا الترتيب، أو أن بعضها يفوق البعض في الأهمية. ولكن نقطة البدء والأهمية والصعوبة تختلف من شخص إلى آخر، ولا يوجد نظام واحد يصلح للجميع. لذا يجب على كل فرد أن يجرب وينشئ نظامه تبعاً لحاجاته وطاقاته الذاتية. سنكتفي هنا بإعطاء صورة عامة وبتقديم قدر الإمكان نظام أقرب ما يكون إلى الشمول تاركين لكل فرد الحرية في أن يطبق من هذا النظام ما يقدر عليه بأفضل السبل المتاحة له.

On Education

They (ascetic practices) are invented and extolled by a sort of mental and vital cruelty towards the body. But cruelty, even with regard to one's own body, is nonetheless cruelty, and all cruelty is a sign of great unconsciousness. Unconscious natures need very strong sensations, for without them they can feel nothing; and cruelty, which is one form of sadism, brings very strong sensations. The avowed purpose of such practices is to abolish all sensation so that the body may no longer stand in the way of one's flight towards the spirit; but the effectiveness of this method is open to doubt.

It is a recognized fact that in order to progress rapidly, one must not be afraid of difficulties; on the contrary, by choosing to do the difficult thing at every opportunity, one increases the will-power and strengthens the nerves. Now, it is much more difficult to lead a life of moderation and balance, in equanimity and serenity, than to try to contend with over-indulgence in pleasure and the obscuration it entails, by over-indulgence in asceticism and the disintegration it causes. It is much more difficult to achieve the harmonious and progressive development of one's physical being in calm and simplicity than to ill-treat it to the point of annihilation. It is much more difficult to live soberly and without desire than to deprive the body of its indispensable nourishment and cleanliness and boast proudly of one's abstinence. It is much more difficult to avoid or to surmount and conquer illness by an inner and outer harmony, purity and balance, than to disregard and ignore it and leave it free to do its work of destruction. And the most difficult thing of all is to maintain the consciousness constantly at the height of its capacity, never allowing the body to act under the influence of a lower impulse.

This is why we shall have recourse to the four austerities which will result in four liberations within us. The practice of these austerities will constitute a fourfold discipline or tapasya* which can be defined as follows:

- 1) Tapasya of Beauty
- 2) Tapasya of Power
- 3) Tapasya of Knowledge
- 4) Tapasya of Love

These terms have been listed from bottom to top, so to say, but their order should not be taken to indicate anything superior or inferior, or more or less difficult, or the order in which these disciplines can and ought to be practised. The order, importance and difficulty vary with each individual and no absolute rule can be formulated. Each one must find and work out his own system according to his personal needs and capacities. Accordingly, only an overall view will be given here, presenting an ideal procedure that is as complete as possible. Each one will then have to apply as much of it as he can in the best possible way.

On Education

المجاهدة على طريق الجمال

طريق الجمال يقودنا، عن طريق تطبيق الحزم على حياتنا البدنية، إلى التحرر في حركاتنا وأفعالنا. مجاهدة الجمال تهدف أساساً إلى تكوين بدن جميل في هيئته، متناسق في أوضاعه، مرن في حركته، شديد في فعله، متين في صحته وسليم في وظائفه العضوية.

كقاعدة عامة، من المفيد لبلوغ هذا الهدف أن نستعين في تنظيم حياتنا المادية بالانتظام والعادات الطيبة، فالبدن يعمل بسهولة أكبر في إطار روتين منتظم. ولكن يجب في الوقت نفسه أن نتجنب أن نصبح عبيداً لعاداتنا، مهما كانت جودة هذه العادات، وأن نحفظ بمرونة كافية تسمح لنا بتغيير عاداتنا كلما قضت الضرورة بذلك.

يجب أن ننمي أعصاباً من حديد مدفونة في عضلات قوية ومرنة لكي نكون قادرين على تحمل كل ما تطالبنا به الحياة. وفي نفس الوقت يجب أن نحرض بعناية قصوى على ألا نتطلب من أبداننا طاقة أكثر أو جهداً أكبر مما تقضي به الضرورة، وألا نستنفذ كل الطاقة المتاحة لأبداننا بل نحفظ ببعضها لدعم نمونا وتقدمنا، كما يجب أن نمتنع بصورة قاطعة عن كل ما يرهق بصورة مفرطة تؤدي في آخر المطاف إلى التدهور والانحلال.

التهديب البدني الذي يهدف إلى أن يصبح البدن أداة لائقة لوعي علوي يتطلب عادات صارمة للغاية وانتظام تام في النوم والتغذية والتمرين وجميع أنواع الأنشطة. لذلك يجب أن ينشئ كل منا لنفسه برنامجاً شاملاً يستند على دراسة تفصيلية ودقيقة لاحتياجات بدنه — مع مراعاة أن الاحتياجات تختلف من شخص إلى آخر — وأن نلتزم بهذا البرنامج بكل تشدد ونضع جانباً جميع ألوان الهوى والتهاون والتراخي. ينبغي كذلك أن نتجنب جميع الاستثناءات الصغيرة التي نتسامح فيها "هذه المرة فقط" ثم تتكرر بعد ذلك مراراً — لأننا متى استسلمنا للإغراء، حتى ولو لمرة واحدة فقط، فإن ذلك يضعف قدرتنا على المقاومة ويفتح الباب على مصراعيه للفشل بجميع صورته. يجب أن نتحاشى جميع أشكال التسبب مثل الجولات الليلية الطائشة التي تبدد قوانا، والسكر والولائم التي تربك هضمنا، وضروب التسلية والترويح والاستمتاع التي تستنفذ الطاقة التي نحتاجها لمتابعة ممارساتنا اليومية. أي أننا باختصار يجب أن نعيش حياة تعقل ونظام وحزم، وأن نركز جل اهتمامنا على جعل أبداننا أقرب ما تكون إلى الكمال.

On Education

The Austerity of Beauty

The tapasya* or discipline of beauty will lead us, through austerity in physical life, to freedom in action. Its basic programme will be to build a body that is beautiful in form, harmonious in posture, supple and agile in its movements, powerful in its activities and robust in its health and organic functioning.

To achieve these results, it will be good, as a general rule, to make use of habit as a help in organising one's material life, for the body functions more easily within the framework of a regular routine. But one must know how to avoid becoming a slave to one's habits, however good they may be; the greatest flexibility must be maintained so that one may change them each time it becomes necessary to do so.

One must build up nerves of steel in powerful and elastic muscles in order to be able to endure anything whenever it is indispensable. But at the same time great care must be taken not to demand more from the body than the effort which is strictly necessary, the expenditure of energy that fosters growth and progress, while categorically excluding everything that causes exhaustion and leads in the end to physical decline and disintegration.

A physical culture which aims at building a body capable of serving as a fit instrument for a higher consciousness demands very austere habits: a great regularity in sleep, food, exercise and every activity. By a scrupulous study of one's own bodily needs—for they vary with each individual—a general programme will be established; and once this has been done well, it must be followed rigorously, without any fantasy or slackness. There must be no little exceptions to the rule that are indulged in "just for once" but which are repeated very often—for as soon as one yields to temptation, even "just for once", one lessens the resistance of the will-power and opens the door to every failure. One must therefore forgo all weakness: no more nightly escapades from which one comes back exhausted, no more feasting and carousing which upset the normal functioning of the stomach, no more distractions, amusements and pleasures that only waste energy and leave one without the strength to do the daily practice. One must submit to the austerity of a sensible and regular life, concentrating all one's physical attention on building a body that comes as close to perfection as possible.

لبلوغ هذه الغاية يجب أن نمتنع امتناعاً تاماً عن الإسراف في جميع صورته وعن الرذائل كلها كبرت أم صغرت؛ وأن نحزّم على أنفسنا السموم البطيئة مثل التبغ والخمر وما شابهها التي يعتبرها البعض ضرورة لا غنى عنها ويتناسون أنها تحطم تدريجياً الإرادة والذاكرة. كما ينبغي أن نتحاشى الانشغال المستحوذ الشائع بين الناس، حتى أكثرهم ثقافة، بالطعام وطرق إعدادة وتناوله - ونستبدل هذا الانشغال بمعرفة شبه كيميائية باحتياجات البدن وبطرق علمية حازمة لإشباعها. بالإضافة إلى الحزم في الغذاء يجب الالتزام بالحزم في النوم أيضاً. ذلك ليس معناه حرمان البدن من النوم، وإنما يعني تعلم النوم الصحيح. النوم يجب ألا يكون سقطة في اللاوعي تزيد من ثقل البدن بدلاً من أن تنشطه. الاعتدال في الأكل والامتناع عن الإسراف يقللان كثيراً ساعات النوم التي يحتاجها البدن؛ ويجدر في هذا السياق مراعاة أن نوعية النوم أهم كثيراً من كميته. لكي يحقق النوم أقصى مده من الراحة والاسترخاء يستحسن كقاعدة عامة أن نتناول قبل النوم قليلاً من الطعام الخفيف مثل كوب من اللبن أو الشوربة أو عصير الفاكهة، فالطعام الخفيف يجلب النوم الهادئ. يجب تحاشي تناول وجبات ضخمة قبل النوم لأنها من ناحية تجعل النوم مهتاجاً وتسبب الكوابيس ومن ناحية أخرى تجعل النوم ثقيلًا وتسبب البلادة والخمول.

ولكن أهم شيء على الإطلاق هو الإطلاق هو تصفية الذهن وتهدئة العواطف والشهوات الفوارة وما صاحبها من هياج. لو تكلمنا كثيراً قبل النوم أو انهمكنا في مناقشة حامية أو قرأنا كتاباً بالغ التشويق والإثارة، يستحسن أن نأخذ قليلاً من الراحة قبل الاستسلام كلياً للنوم لنهدئ نشاطنا الذهني تلافياً أن يستمر الذهن في حركاته المشوشة في حين تكون أجزاء الكيان الأخرى قد نامت بالفعل.

أما بالنسبة إلى ممارسي التأمل، فمن المستحسن أن يركزوا دقائق قليلة قبل النوم على فكرة تسمو بهم وتساعدهم على الاستراحة متطلعين إلى وعي أعلى وأوسع. ذلك سينفع نومهم نفعاً كبيراً وسيجنبهم إلى حد بعيد خطر الوقوع في اللاوعي أثناء نومهم.

بعد تنظيم الليل تنظيمًا حازماً وتمضيته في نوم مريح ومفعم بالسلم، يجب أن نمد هذا الحزم ليشمل النهار أيضاً. ينبغي أن ننظم نهارنا بحصافة وأن نقسم أنشطته بين تدريبات متدرجة ومتطورة لتهديب البدن وبين نوع من أنواع العمل. فالمجاهدة البدنية يجب أن تشمل كلاً من التمارين والعمل. كل فرد يستطيع أن يختار التمارين التي تلائم بدنه، ولو أمكن، أن يستعين بخبير في الموضوع يعرف كيف يؤلف بين التمارين المختلفة وينسقها تنسيقاً تصاعدياً لتحقيق أفضل نتيجة. كما ينبغي ألا تتحكم الأهواء في اختيار التمارين البدنية أو في طريقة ممارستها.

On Education

To reach this ideal goal, one must strictly shun all excess and every vice, great or small; one must deny oneself the use of such slow poisons as tobacco, alcohol, etc., which men have a habit of developing into indispensable needs that gradually destroy the will and the memory. The all-absorbing interest which nearly all human beings, even the most intellectual, have in food, its preparation and its consumption, should be replaced by an almost chemical knowledge of the needs of the body and a very scientific austerity in satisfying them. Another austerity must be added to that of food, the austerity of sleep. It does not consist in going without sleep but in knowing how to sleep. Sleep must not be a fall into unconsciousness which makes the body heavy instead of refreshing it. Eating with moderation and abstaining from all excess greatly reduces the need to spend many hours in sleep; however, the quality of sleep is much more important than its quantity. In order to have a truly effective rest and relaxation during sleep, it is good as a rule to drink something before going to bed, a cup of milk or soup or fruit-juice, for instance. Light food brings a quiet sleep. One should, however, abstain from all copious meals, for then the sleep becomes agitated and is disturbed by nightmares, or else is dense, heavy and dulling.

But the most important thing of all is to make the mind clear, to quieten the emotions and calm the effervescence of desires and the preoccupations which accompany them. If before retiring to bed one has talked a lot or had a lively discussion, if one has read an exciting or intensely interesting book, one should rest a little without sleeping in order to quieten the mental activity, so that the brain does not engage in disorderly movements while the other parts of the body alone are asleep.

Those who practise meditation will do well to concentrate for a few minutes on a lofty and restful idea, in an aspiration towards a higher and vaster consciousness. Their sleep will benefit greatly from this and they will largely be spared the risk of falling into unconsciousness while they sleep.

After the austerity of a night spent wholly in resting in a calm and peaceful sleep comes the austerity of a day which is sensibly organised; its activities will be divided between the progressive and skilfully graded exercises required for the culture of the body, and work of some kind or other. For both can and ought to form part of the physical *tapasya**. With regard to exercises, each one will choose the ones best suited to his body and, if possible, take guidance from an expert on the subject, who knows how to combine and grade the exercises to obtain a maximum effect. Neither the choice nor the execution of these exercises should be governed by fancy.

On Education

أي أننا ينبغي ألا ننتمي نشاطاتنا البدنية لمجرد أنها سهلة ومسلية وألا نغير برنامج تدريبنا إلا لو وافق مُدَرِّبنا على هذا التغيير. بلوغ كمال البدن أو حتى مجرد تحسينه مشكلة تتطلب من كل فرد الكثير من الصبر والمثابرة والانتظام. وعلى الرغم مما يظنه الكثيرون، حياة الرياضي ليست حياة تسلية وتلهية، بل هي، على العكس، حياة جهد منظم وعادات صارمة لا تدع مجالاً لأهواء لا نفع منها تقف عقبة في طريق التحقيق.

الحزم يجب أن يسود في مجال العمل أيضاً. يجب ألا نفرض شروطنا أو تكون لنا أفضليات في العمل، بل يجب أن تؤدي كل عمل نقوم به بكثير من الاهتمام والتشوق. بالنسبة للذين ينشدون إكمال الذات ويطمحون إلى النمو والسيطرة على النفس لا يوجد عمل كبير وعمل صغير، ولا يوجد عمل مهم وعمل غير مهم، فكل الأعمال تتساوى في نظرهم. يقال إننا لا نجد أداء عمل إلا إذا كان هذا العمل يشوقنا. هذا صحيح، ولكن الأصح من ذلك هو أننا يجب أن نتعلم أن نجد في كل عمل نؤديه تشويقاً كافياً، حتى لو كان هذا العمل في غاية التفاهة. مفتاح التحقيق في العمل يكمن في الدافع نحو إكمال الذات. أياً كان العمل المتوقع منا، يجب أن نؤديه بدافع الرغبة في التقدم، ويجب أن نؤديه لا كأفضل ما يمكننا فحسب، بل أن نواظب على تأديته بصورة أفضل كل مرة. بهذه الطريقة سنجد جميع الأشياء بدون استثناء مشوقة ابتداءً من الأعمال المنزلية المادية البحتة إلى أرفع الأعمال الفنية والثقافية. مجال التطور لا حدود له ويجب أن يشمل الأمور الصغيرة أيضاً.

ذلك يقودنا بصورة طبيعية للغاية إلى التحرر في العمل. ففي العمل يجب أن نتحرر من كل التقاليد الاجتماعية والأحكام الأخلاقية المُسَبَّقة. بيد أن ذلك ليس معناه أن نعيش حياة تسبب وانحلال؛ بل على العكس أن نلتزم بقواعد أكثر صرامة من كل القواعد الاجتماعية، لأنها ترفض النفاق وتتطلب الصدق التام. ينبغي أن ننظم كل أنشطتنا البدنية بهدف تنمية أبداننا في توازن وقوة وجمال. لذلك يجب أن نمتنع عن الجري وراء الملذات، بما فيها الملذات الجنسية، فكل اتصال جنسي خطوة نحو الموت. هذا هو السبب في أن النشاط الجنسي كان منذ أقدم الأزمان محرماً في مدارس القديسات والتعاليم الباطنية على جميع المتطلعين نحو حياة الخلود. بعد كل اتصال جنسي تأتي دائماً فترة لا وعي قد تطول أو تقصر، ولكنها تفتح دائماً الباب لجميع أنواع المؤثرات المعاكسة. [جدير بالذكر أن الأم تخاطب في هذا المقال مريدين كرسوا أنفسهم للحياة الروحية وأن شري أوروبيندو والأم لهما آراء أخرى كثيرة في موضوع الجنس. انظر الجزء الخاص بـ"العلاقات بين الرجال والنساء" في الفصل الثالث من هذا الكتاب].

On Education

One must not do this or that because it seems easier or more amusing; there should be no change of training until the instructor considers it necessary. The self-perfection or even simply the self-improvement of each individual body is a problem to be solved, and its solution demands much patience, perseverance and regularity. In spite of what many people think, the athlete's life is not a life of amusement or distraction; on the contrary, it is a life of methodical efforts and austere habits, which leave no room for useless fancies that go against the result one wants to achieve.

In work too there is an austerity. It consists in not having any preferences and in doing everything one does with interest. For one who wants to grow in self-perfection, there are no great or small tasks, none that are important or unimportant; all are equally useful for one who aspires for progress and self-mastery. It is said that one only does well what one is interested in doing. This is true, but it is truer still that one can learn to find interest in everything one does, even in what appear to be the most insignificant chores. The secret of this attainment lies in the urge towards self-perfection. Whatever occupation or task falls to your lot, you must do it with a will to progress; whatever one does, one must not only do it as best one can but strive to do it better and better in a constant effort for perfection. In this way everything without exception becomes interesting, from the most material chore to the most artistic and intellectual work. The scope for progress is infinite and can be applied to the smallest thing.

This leads us quite naturally to liberation in action. For in one's action one must be free from all social conventions, all moral prejudices. However, this does not mean that one should lead a life of license and dissoluteness. On the contrary, one imposes on oneself a rule that is far stricter than all social rules, for it tolerates no hypocrisy and demands a perfect sincerity. One's entire physical activity should be organized to help the body to grow in balance and strength and beauty. For this purpose one must abstain from all pleasure-seeking, including sexual pleasure. For every sexual act is a step towards death. That is why from the most ancient times, in the most sacred and secret schools, this act was prohibited to every aspirant towards immortality. The sexual act is always followed by a longer or shorter period of unconsciousness that opens the door to all kinds of influences and causes a fall in consciousness.

On Education

أما لو رغبتنا في إعداد أنفسنا لحياة العقل الفائق*، يجب ألا نسمح لوعينا أبداً بالانزلاق إلى التسليم واللاوعي بحجة المتعة أو حتى الراحة والاسترخاء. ينبغي أن نسترخي دائماً في القوة والنور، لا في الظلام والضعف. التعفف هو القاعدة لجميع الراغبين في التقدم الروحي. أما بالنسبة لمن يرغبون في إعداد أنفسهم لتحقيق العقل الفائق، فإن هذا التعفف يجب أن يصبح امتناعاً كاملاً لا عن طريق الكبت والحرمان بل عن طريق كيمياء باطنية تُحوّل طاقات عملية التناسل إلى طاقات للتقدم والتطور المتكامل. من الواضح أن النتيجة لن تصبح شاملة ومفيدة حقاً إلا لو استأصلت جميع الدوافع والشهوات الجنسية لا من وعينا الذهني والحيوي فحسب، بل من رغباتنا البدنية كذلك. التحولات الجذرية تأتي دائماً من الداخل إلى الخارج، والتغير الخارجي يأتي كنتيجة طبيعية وحتمية للمجاهدة الداخلية.

لا مفر من الاختيار بصورة جازمة بين موقفين، إما أن نُسلمَ أبداننا للطبيعة الفيزيائية ونلبي رغبتها في حفظ الجنس البشري على ما هو عليه، أو أن نُعيدَ أبداننا لتصبح أدوات لخلق جديد. السير على الطريقين في نفس الوقت مستحيل، وفي كل لحظة يجب أن نقرر إذا كنا نرغب في الانتماء إلى جنس بشري انقضى وقته أم إلى البشرية الفائقة التي ستقود المستقبل.

لا مفر من أن نرفض التأقلم على الحياة في صورتها الحالية إذا كنا نرغب في إعداد حياة المستقبل ونريد أن نلعب فيها دوراً نشطاً وفعالاً. لا مفر من أن ننبذ المسرات السطحية إذا رغبتنا في هناء الوجود الأبدي بكل جماله وتناسقه.

On Education

But if one wants to prepare oneself for the supramental life, one must never allow one's consciousness to slip into laxity and inconstancy under the pretext of pleasure or even of rest and relaxation. One should find relaxation in force and light, not in darkness and weakness. Continence is therefore the rule for all those who aspire for progress. But especially for those who want to prepare themselves for the supramental manifestation, this continence must be replaced by a total abstinence, achieved not by coercion and suppression but by a kind of inner alchemy, as a result of which the energies that are normally used in the act of procreation are transmuted into energies for progress and integral transformation. It is obvious that for the result to be total and truly beneficial, all sexual impulses and desires must be eliminated from the mental and vital consciousness as well as from the physical will. All radical and durable transformation proceeds from within outwards, so that the external transformation is the normal, almost inevitable result of this process.

A decisive choice has to be made between lending the body to Nature's ends in obedience to her demand to perpetuate the race as it is, and preparing this same body to become a step towards the creation of the new race. For it is not possible to do both at the same time; at every moment one has to decide whether one wants to remain part of the humanity of yesterday or to belong to the superhumanity of tomorrow.

One must renounce being adapted to life as it is and succeeding in it if one wants to prepare for life as it will be and to become an active and efficient part of it. One must refuse pleasure if one wants to open to the delight of existence, in a total beauty and harmony.

المجاهدة على طريق القدرة

ما تقدم يقودنا بصورة طبيعية إلى تهذيب قوة الحياة * أو تهذيب الأحاسيس والمشاعر. فقوة الحياة هي مركز القدرة التي تمنحنا الحماس والفاعلية وهي جزء كياننا الذي يتحول فيه الفكر إلى إرادة وطاقة ديناميكية للعمل، ولكنها أيضاً مركز الشهوات والعواطف الجامحة وردود الفعل التي لا تقل عنها عنفاً مثل الغضب والتمرد وما يليهما من قنوط وإحباط. عادة يلجأ الناس في تهذيب قوة الحياة إلى الكبت وإماتة الأحاسيس؛ ولكن الأحاسيس هي السند الرئيسي لقوة الحياة وبدونها تنام وتتبدل وتموت جوعاً في آخر الأمر.

قوة الحياة تستمد طاقتها من ثلاثة مصادر. فهي تنهل أولاً بسهولة ويسر من أسفل، من حيث تستمد الطاقات الفيزيائية البدنية عن طريق الأحاسيس.

كما أنها، إذا كانت واسعة ومتفتحة بدرجة كافية، تقدر على أن استمداد طاقتها مباشرة وعلى نفس مستواها من القوى الحيوية الكونية.

وعندما تكون رغبتها في التقدم عظيمة حقاً، يفتح أمامها مصدر ثالث يمدّها بالقوى الروحية والإلهام من أعلى.

ولكن الناس لا يكتفون للأسف بهذه المصادر الثلاثة، بل يلجؤون دائماً إلى مصدر رابع هو السبب في معظم شقائهم وبليتهم. ذلك أنهم كثيراً ما يتبادلون قوة الحياة بعضهم مع البعض، حيث يتبادلها في العادة اثنان منهم ويسميان هذا التبادل "حباً"، مع أنه ليس أكثر من انجذاب بين قوتين تجدان متعتهما في التبادل.

لو أردنا إذناً أن نتحاشى تجويع قوة الحياة فينا والقضاء عليها، يجب ألا نكتم الأحاسيس والمشاعر أو نضعفها ونتحاشاها؛ بل يجب أن نستخدمها بحصافة وتمييز. فالأحاسيس أدوات ممتازة لاكتساب المعرفة ولتربية النفس شريطة ألا تستخدم بأنانية في سعي جاهل وأعمى نحو المتع الزائلة وإرضاء النفس. كما يجب أن تكون الأحاسيس قادرة على تحمل كل شيء بدون اشمزاز أو امتعاض، وأن تكتسب في الوقت نفسه أكثر وأكثر القدرة على تمييز نوعية ومصدر ونتيجة الذبذبات الحيوية المختلفة لكي تميز بين الذبذبات التي تُنمّي التناسق والجمال والصحة وتلك التي تضر بتوازن ونمو البدن وقوة الحياة. عندما نستخدم الأحاسيس كأدوات للتعرف على ودراسة العوالم الفيزيائية والحيوية في كل تشابكها وتعقيدها، هنالك تحتل مكانها الصحيح في السعي العظيم نحو التحول.

On Education

The Austerity of Power

This brings us quite naturally to vital austerity, the austerity of the sensations, the Tapasya* of power. For the vital being is the seat of power, of effective enthusiasm. It is in the vital that thought is transformed into will and becomes a dynamism for action. It is also true that the vital is the seat of desires and passions, of violent impulses and equally violent reactions, of revolt and depression. The normal remedy is to strangle and starve the vital by depriving it of all sensation; sensations are indeed its main sustenance and without them it falls asleep, grows sluggish and starves to death.

In fact, the vital has three sources of subsistence. The one most easily accessible to it comes from below, from the physical energies through the sensations.

The second is on its own plane, when it is sufficiently vast and receptive, by contact with the universal vital forces.

The third, to which it usually opens only in a great aspiration for progress, comes to it from above by the infusion and absorption of spiritual forces and inspiration.

To these sources men always strive more or less to add another, which is for them at the same time the source of most of their torments and misfortunes. It is the interchange of vital forces with their fellows, usually in groups of two, which they most often mistake for love, but which is only the attraction between two forces that take pleasure in mutual interchange.

Thus, if we do not wish to starve our vital, sensations must not be rejected or diminished in number and intensity. Neither should we avoid them; rather we must make use of them with wisdom and discernment. Sensations are an excellent instrument of knowledge and education, but to make them serve these ends, they must not be used egoistically for the sake of enjoyment, in a blind and ignorant search for pleasure and self-satisfaction. The senses should be capable of enduring everything without disgust or displeasure, but at the same time they must acquire and develop more and more the power of discerning the quality, origin and effect of the various vital vibrations in order to know whether they are favourable to harmony, beauty and good health or whether they are harmful to the balance and progress of the physical being and the vital. Moreover, the senses should be used as instruments to approach and study the physical and vital worlds in all their complexity; in this way they will take their true place in the great endeavour towards transformation.

On Education

التقدم الحقيقي في كيان الإنسان يتم بتنوير وتقوية وتنقية قوة الحياة لا بإضعافها. حرمان النفس من الأحاسيس لا يقل ضرراً عن حرمانها من الطعام. وكما أنه ينبغي أن نختار طعامنا بحصافة ولغاية واحدة وهي نمو البدن وصحة أداء وظائفه، كذلك ينبغي أن نختار الأحاسيس ونهذبها تبعاً لنظام علمي دقيق وبهدف واحد وهو نمو قوة الحياة وكمالها. قوة الحياة تتميز بالديناميكية العالية والضرورية للتقدم، ولا تقل أهمية عن الذهن أو البدن.

عن طريق تهذيب قوة الحياة وجعلها أكثر لطفاً وكياسة وحساسية وحقاً، بل أكثر أناقة، (نعني بذلك الأناقة في أفضل معانيها) يمكن التغلب على عنفها ووحشيتها، فهما، في الواقع، ليسا إلا مظهرين من مظاهر الخشونة والجهل والذوق الرديء.

قوة الحياة تقدر حقاً، إذا تهذبت وتوّرت، على اظهار النبل والبطولة وانكار الذات، كما أنها تنحو بالعكس، إذا أهملت تربيته، إلى إظهار البذاءة والأنانية والانحراف. التهذيب يأتي عندما نحول في أنفسنا السعي وراء المسرات إلى تطلع وتوق إلى وعي العقل الفائق* في كماله وشموله. لو ثابرتنا على تربية قوة الحياة بجد وإخلاص لفترة كافية، فإنها تقتنع أخيراً بعظمة الهدف وروعته وتترك جانباً المسرات الحسية الوهمية التافهة بأمل الفوز بدلاً منها بالهناء الإلهي المستديم.

On Education

It is by enlightening, strengthening and purifying the vital, and not by weakening it, that one can contribute to the true progress of the being. To deprive oneself of sensations is therefore as harmful as depriving oneself of food. But just as the choice of food must be made wisely and solely for the growth and proper functioning of the body, so too the choice of sensations and their control should be made with a very scientific austerity and solely for the growth and perfection of the vital, of this highly dynamic instrument, which is as essential for progress as all the other parts of the being.

It is by educating the vital, by making it more refined, more sensitive, more subtle and, one should almost say, more elegant, in the best sense of the word, that one can overcome its violence and brutality, which are in fact a form of crudity and ignorance, of lack of taste.

In truth, a cultivated and illumined vital can be as noble and heroic and disinterested as it is now spontaneously vulgar, egoistic and perverted when it is left to itself without education. It is enough for each one to know how to transform in himself the search for pleasure into an aspiration for the supramental plenitude. If the education of the vital is carried far enough, with perseverance and sincerity, there comes a time when, convinced of the greatness and beauty of the goal, the vital gives up petty and illusory sensorial satisfactions in order to win the divine delight.

المجاهدة على طريق المعرفة

عندما يسمع الناس عن تهذيب الذهن، يفكرون على الفور في برامج التأملات الطويلة التي تهدف إلى التحكم في الفكر والتي تؤدي، عندما تبلى ذروتها، إلى تحقيق الصمت الباطني. التأمل هو بالفعل أحد أوجه التهذيب الذهني المهمة، وهو من فروع اليوغا المعروفة جيداً والتي لا حاجة للإسهاب فيه هنا. ولكن لتهذيب الذهن وجه آخر لا يسمع عنه الناس عادة، ألا وهو التحكم في الكلام. التحكم في الكلام يعني بالنسبة إلى معظم الناس الإقلاع عن الكلام والالتزام بالصمت المطلق. ولكن تهذيب الكلام يذهب أبعد من ذلك وقادر على تحقيق نتائج أعظم بكثير من التزام الصمت كلياً.

الإنسان هو أول حيوان على ظهر الأرض نجح في النطق والتعبير بالصوت، وهو فخور للغاية بهذه المقدرة ويستخدمها بإفراط وبدون تمييز. ولذا صار الضجيج الذي يسببه كلام البشر يصم الأذان لدرجة أننا لا نتمالك أنفسنا من الشعور أحياناً بالحنين إلى صمت المملكة النباتية.

من الحقائق المعروفة أن الحاجة إلى استخدام الكلام تزداد كلما ضعفت المقدرة الذهنية. لذا نجد البدائيين الذين لم ينالوا أي تعليم لا يستطيعون التفكير بدون كلام، وكثيراً ما نسمعهم يهتممون لأنفسهم همساً أو جهراً لأن تلك هي الطريقة الوحيدة التي يستطيعون بها متابعة سلسلة أفكارهم، وبدون المهمة أو الكلام يعجزون عن التفكير. كما نشاهد أن كثيرين من ذوى القدرة الذهنية المحدودة لا يكتشفون مغزى كلامهم إلا بعد أن يقولوه، ولذلك نراهم يكررون كلامهم مرات عديدة لكي تزداد أفكارهم وضوحاً في أذهانهم. هذا يجعل حديثهم سيلاً لا ينقطع من الكلام الممل. آخرون يتلعثمون إذا ما اضطروا إلى الكلام ارتجالاً ويضطرون إلى إعداد ما كل يريدون قوله مسبقاً، ويعيدونه لأنفسهم مراراً إلى أن يحين الوقت للتفوه به.

وهناك أخيراً فئة الخطباء الفصحاء الذين يجدون بسهولة كل الكلمات التي يحتاجونها للتعبير عن أفكارهم والذين يحسنون القول عندما يتكلمون.

ولكن، من وجهة نظر تهذيب الذهن الذي نعنيه، كل أنواع الكلام التي ذكرناها لا تعلق على مرتبة الثرثرة. أعني بالثرثرة هنا كل الكلام الذي يقال بدون أن تكون هناك ضرورة قصوى لقوله. هنا يصح أن نتساءل: "وكيف يمكن التمييز بين ما هو ضروري وما هو غير ضروري في الكلام؟" للجواب عن هذا السؤال يجدر بنا أن نبدأ بتصنيف أنواع الحديث المختلفة.

On Education

The Austerity of Knowledge

The question of mental austerity immediately brings to mind long meditations leading to control of thought and culminating in inner silence. This aspect of yogic discipline is too well known to need dwelling upon. But there is another aspect of the subject which is usually given less attention, and that is control of speech. Apart from a very few exceptions, only absolute silence is set in opposition to loose talk. And yet it is a far greater and far more fruitful austerity to control one's speech than to abolish it altogether.

Man is the first animal on earth to be able to use articulate sounds. Indeed, he is very proud of this capacity and exercises it without moderation or discernment. The world is deafened with the sound of his words and sometimes one almost misses the harmonious silence of the plant kingdom.

Besides, it is a well-known fact that the weaker the mental power, the greater is the need to use speech. Thus there are primitive and uneducated people who cannot think at all unless they speak, and they can be heard muttering sounds more or less loudly to themselves, because this is the only way they can follow a train of thought, which would not be formulated in them but for the spoken word. There are also a great many people, even among those who are educated but whose mental power is weak, who do not know what they want to say until they say it. This makes their speech interminable and tedious. For as they speak, their thought becomes clearer and more precise, and so they have to repeat the same thing several times in order to say it more and more exactly. Some need to prepare beforehand what they have to say, and splutter when they are obliged to improvise, because they have not had time to elaborate step by step the exact terms of what they want to say.

Lastly, there are born orators who are masters of the spoken word; they spontaneously find all the words they need to say what they want to say and say it well.

None of this, however, from the point of view of mental austerity, goes beyond the category of idle talk. For by idle talk I mean every word that is spoken without being absolutely indispensable. One may ask, how can one judge? For this, one must first make a general classification of the various categories of spoken words.

هناك أولاً كل الكلمات التي تقال على المستوى الفيزيائي لأسباب مادية. هذه الفئة من الكلمات تفوق الفئات الأخرى في عددها بمراحل، وربما كانت أكثرها نفعاً كذلك. قد يبدو لنا أن العمل اليومي لا يمكن أن يتم بدون ثرثرة مستمرة، ولكن بمجرد أن نجتهد قليلاً لتقليل ضجيج الكلام قدر طاقتنا، نكتشف أن العديد من الأمور يمكن إنجازها بصورة أفضل وأسرع في الصمت. أضف إلى ذلك أن الصمت يساعدنا على الاحتفاظ بسلامنا الداخلي وعلى التركيز. لو كنت تعيش مع آخرين وعوّدت نفسك على ألا تقذف بنفسك إلى الخارج في الكلام المستمر بصوت عالٍ، ستجد أن نوعاً من التفاهم الباطني ينمو تدريجياً بينك وبينهم؛ وبذلك تصبح قادراً على التفاهم معهم بأقل عدد من الكلمات، بل وأحياناً بدون أي كلمات على الإطلاق. الصمت الخارجي يهيئ أفضل مناخ للسلام الداخلي، ولو توفرت النية الطيبة والتوق المستمر، يسود أخيراً بين الجميع جو من الانسجام يبسر كثيراً تقدمهم.

أما في الحياة الاجتماعية، فهناك بالإضافة إلى الكلمات التي تخص الحياة المادية، تلك الكلمات التي تعبر عن الأحاسيس والمشاعر والعواطف. وهنا تكتسب عادة الصمت أهمية قصوى لأن الصمت يتيح لنا وقتاً كافياً للتبصر والتروي عندما تغمرنا موجات المشاعر ويساعدنا على تمالك أنفسنا قبل أن تفلت منا هذه المشاعر في هيئة كلمات. وذلك سيساعدنا بدوره على تفادي الكثير من المشاجرات والكوارث النفسية التي تحدث عندما نفقد السيطرة على الكلمات التي نتفوه بها.

وحتى لو صرفنا النظر عن هذه الحالة القصوى، ينبغي دائماً أن نتحكم في أقوالنا، وألا نسمح أبداً للغضب أو العنف بأن يجرفا لساننا. وحتى لو لم تبلغ المشادة مدى الشجار، فمجرد السماح للساننا بأن يطلق في الجو ذبذبات ضارة له عواقب سيئة. لا يوجد شيء أقدر على العدوى من ذبذبات الصوت، وإذا سمحنا للذبذبات السيئة بالخروج من أفواهنا، نتيح لها الفرصة لأن تبقى طويلاً في أنفسنا وفي الآخرين.

الكلام عن الآخرين هو من أسوأ أنواع الكلام التي يجب أن نتحاشاها.

لو لم تكن مسؤولاً عن قوم معينين كوصي أو معلم أو رئيس عمل، فإن ما يفعله هؤلاء القوم أو لا يفعلونه ليس من شأنك وعليك أن تمتنع عن الكلام عنهم وإبداء رأيك فيهم وفي تصرفاتهم وعن تكرار ما يقوله أو يظنه الناس عنهم. أما إذا كان من واجبك وصميم وظيفتك أن تكتب تقريراً عن أحد العاملين في إدارة أو مشروع أو عمل جماعي، فيجب في تلك الحالة أن تقتصر في تقريرك على كفاءة هذا الشخص للعمل وأن تتحاشى المساس بشئونه الشخصية.

On Education

First, in the physical domain, we have all the words that are spoken for material reasons. They are by far the most numerous and probably also the most useful in ordinary life. A constant babble of words seems to be the indispensable accompaniment to daily work. And yet as soon as one makes an effort to reduce the noise to a minimum, one realises that many things are done better and faster in silence and that this helps to maintain one's inner peace and concentration. If you are not alone and live with others, cultivate the habit of not externalising yourself constantly by speaking aloud, and you will notice that little by little an inner understanding is established between yourself and others; you will then be able to communicate among yourselves with a minimum of words or even without any words at all. This outer silence is most favourable to inner peace, and with goodwill and a steadfast aspiration, you will be able to create a harmonious atmosphere which is very conducive to progress.

In social life, in addition to the words that concern material life and occupations, there will be those that express sensations, feelings and emotions. Here the habit of outer silence proves of valuable help. For when one is assailed by a wave of sensations or feelings, this habitual silence gives you time to reflect and, if necessary, to regain possession of yourself before projecting the sensation or feeling in words. How many quarrels can be avoided in this way; how many times one will be saved from one of those psychological catastrophes which are only too often the result of uncontrolled speech.

Without going to this extreme, one should always control the words one speaks and never allow one's tongue to be prompted by a movement of anger, violence or temper. It is not only the quarrel that is bad in its results, but the fact of allowing one's tongue to be used to project bad vibrations into the atmosphere; for nothing is more contagious than the vibrations of sound, and by giving these movements a chance to express themselves, one perpetuates them in oneself and in others.

Among the most undesirable kinds of idle talk must also be included everything that is said about others.

Unless you are responsible for certain people, as a guardian, a teacher or a departmental head, what others do or do not do is no concern of yours and you must refrain from talking about them, from giving your opinion about them and what they do, and from repeating what others may think or say about them. It may happen that the very nature of your occupation makes it your duty to report what is taking place in a particular department, undertaking or communal work. But then the report should be confined to the work alone and not touch upon private matters.

On Education

كقاعدة مطلقة، يجب في هذه الحالة أن تلتزم في تقريرك بالموضوعية التزاماً تاماً وألا تسمح لأي مشاعر شخصية مثل الاستحسان أو النفور بالتسرب إلى تقريرك. والأهم من كل ذلك هو ألا تقحم أي ضغائن شخصية تافهة في العمل الذي كلفت بأدائه.

في جميع الأحوال وكقاعدة عامة، كلما قل كلامك عن الآخرين، حتى لو كان كلامك مديحاً، كلما كان ذلك أفضل. وإذا كان من الصعب بالكفاية أن تعلم ما يدور بداخل نفسك — كيف تتوقع أن تعرف بصورة مؤكدة ماذا يجري بداخل الآخرين؟! يجب إذاً أن تمتنع كلياً عن إصدار حكم نهائي على أي شخص، فهذا الحكم كثيراً ما يكون حماقة، بل أحياناً تنفيساً عن ضغينة وحقد. عندما نعبر عن فكرة بكلام، تكون لذنبه الصوت قدرة لا يستهان بها على التأثير في المادة المحيطة بك مما يعطي الفكرة قوة ملموسة وفعالة. لذلك يجب ألا تتكلم بالسوء عن أشخاص أو أشياء وألا تنفوه بما يعارض التحقيق الإلهي في العالم. هذه قاعدة تسري بإطلاق، وإن كان لها استثناء وحيد. لا تنتقد أي شيء إلا إذا كنت في نفس الوقت تملك القدرة الواعية على نقض أو تغيير الحركات أو الأشياء التي تنتقدها والإرادة الفعالة على مقاومتها وتصحيحها والتخلص من ذبذباتها الرديئة بحيث يستحيل عليها بعد ذلك أن تجد لنفسها تعبيراً على المستوى الفيزيائي.

فقط من توصل إلى الممالك الروحية العليا وأصبحت ملكاته الذهنية تستضيء بنور الروح يحق له انتقاد الآخرين بدون خطر أو مخاطرة، فعمله قد صار عملاً إلهياً متحرراً من كل تقضيل وارتباط وتقيد بحدود الأنانية، وهو قد أصبح أداة نقية خالصة من أهواء النفس وصالحة لتأدية عمل العقل الفائق* على الأرض.

إلى فئات الكلام التي ذكرناها، هناك أيضاً الكلمات التي تُعَبِّر عن آراء وأفكار تصدر بعد روية ودراسة. هنا نجد أنفسنا في مجال العقل والثقافة حيث يحق لنا أن نتوقع من المتكلمين أن يكونوا أكثر تعقلاً وتحكماً في أنفسهم وأن الحاجة إلى نظام حازم في الكلام ستكون أقل. ولكن الأمر ليس كذلك على الإطلاق، لأن البشر قد أدخلوا، حتى في عالم الآراء والمعرفة، عنف معتقداتهم وتعصب طائفيتهم وهوى أفضليتهم. ولذلك لا بد من أن نلتزم هنا أيضاً بتهديب ذهني حازم وأن نتجنب بعناية كل نقاش يؤدي إلى مخالقات ومشادات غير ضرورية كثيراً ما تتسم بالمرارة والكراهية، وكثيراً ما تتبع من ضيق الأفق والطائفية. لتلافي كل هذه المشاكل ينبغي الارتقاء إلى علو كافٍ في المجال الذهني يسمح برؤية تشمل كل وجهات النظر.

On Education

And as an absolute rule, it must be wholly objective. You should not allow any personal reaction, any preference, any like or dislike to creep in. And above all, never introduce your own petty personal grudges into the work that is assigned to you.

In all cases and as a general rule, the less one speaks of others, even to praise them, the better. It is already so difficult to know exactly what is happening in oneself—how can one know with certainty what is happening in others? So you must totally abstain from pronouncing upon anybody one of those final judgments which cannot but be foolish if not spiteful. When a thought is expressed in speech, the vibration of the sound has a considerable power to bring the most material substance into contact with the thought, thus giving it a concrete and effective reality. That is why one must never speak ill of people or things or say things which go against the progress of the divine realisation in the world. This is an absolute general rule. And yet it has one exception. You should not criticise anything unless at the same time you have the conscious power and active will to dissolve or transform the movements or things you criticise. For this conscious power and active will have the capacity of infusing Matter with the possibility to react and refuse the bad vibration and ultimately to correct it so that it becomes impossible for it to go on expressing itself on the physical plane.

This can be done without risk or danger only by one who moves in the gnostic realms and possesses in his mental faculties the light of the spirit and the power of the truth. He, the divine worker, is free from all preference and all attachment; he has broken down the limits of his ego and is now only a perfectly pure and impersonal instrument of the supramental action upon earth.

There are also all the words that are uttered to express ideas, opinions, the results of reflection or study. Here we are in an intellectual domain and we might think that in this domain men are more reasonable, more self-controlled, and that the practice of rigorous austerity is less indispensable. It is nothing of the kind, however, for even here, into this abode of ideas and knowledge, man has brought the violence of his convictions, the intolerance of his sectarianism, the passion of his preferences. Thus, here too, one must resort to mental austerity and carefully avoid any exchange of ideas that leads to controversies which are all too often bitter and nearly always unnecessary, or any clash of opinion which ends in heated discussions and even quarrels, which are always the result of some mental narrowness that can easily be cured when one rises high enough in the mental domain.

On Education

الطائفية تصبح مستحيلة لو أدرك المرء أن كل تعبير لغوي عن فكرة معينة هو طريقة واحدة من طرق عديدة لوصف مضمون يتخطى كل تعبير، وأن كل رأي ما هو إلا جزء صغير أو وجه واحد من أوجه الحقيقة، وأنه لا توجد فكرة واحدة تحتكر الحقيقة كلها.

هذا الحس بنسبية الأمور سوف يساعدنا كثيراً في الاحتفاظ بتوازننا وبالاعتدال والرزانة في حديثنا. سمعت أحد العالمين بالغيبيات، وقد كان على قدر كبير من الحكمة، يقول: "لا توجد أشياء سيئة بصورة جوهرية، بل فقط أشياء ليست في مكانها الصحيح. لو وُضِع كل شيء في مكانه الصحيح، يتحقق الانسجام والتناسق في العالم."

من وجهة نظر الفعل والعمل، نجد أن قيمة أي فكرة تتناسب مع قدرتها العملية الواقعية. صحيح أن تأثير هذه القدرة على الأفراد يختلف كثيراً، بحيث نجد أحياناً أن الرأي الذي يوتر بقوة عظيمة على شخص معين قد لا يكون له أي تأثير على شخص آخر. ومع ذلك نشاهد أن الأفكار العظيمة لها قدرة كبيرة على الانتشار وعلى تغيير العالم. تلك بالتحديد هي الأفكار التي ينبغي أن نَعْبُر عنها، فهي النجوم التي تسطع في سماء الروح والتي تقود الأرض إلى التحقيق الأسمى.

وأخيراً هناك كل الكلمات التي تقال في مجال التربية والتعليم. وهنا ينبسط المجال من حضانة الأطفال إلى الجامعة وما بعدها ويشمل أيضاً كل ما ابتكرته الإنسانية في الفن والأدب من أجل التسلية والتثقيف. في هذا المجال، يتوقف كل شيء على القيمة الابتكارية للكلمات نفسها، بيد أن هذا موضوع واسع يتعذر أن نغطيه هنا. الاهتمام بالتربية أمر شائع للغاية هذه الأيام، وهناك محاولات حميدة للانتفاع من الاكتشافات العلمية في مجال التربية. ولكن هنا أيضاً النظام والحزم مطلوبان ممن يتوقون إلى الحقيقة. هناك إجماع عام على ضرورة استخدام بعض اللعب والتسلية في البرامج التربوية لتخفيف الإرهاق والتعب ولتوفير الاستجمام للأطفال وحتى للبالغين. هناك بعض الحقيقة في ذلك، ولكن هذا التساهل أصبح يستغل للأسف لتبرير أمور كثيرة لا تتعدى أن تكون ازدهاراً لكل ما هو وضعي وخشن ودنيء في طبيعة الإنسان. وبذلك أصبحت الغرائز المنحطة والأذواق الفاسدة تجد مبررات جيدة لكي تفرض ذاتها وتعرض نفسها كضرورات لا يمكن الاستغناء عنها، مع أنها غير ضرورية على الإطلاق. فالاسترخاء بدون تحلل ممكن، والراحة ممكنة بدون بذاءة، والمتعة ممكنة بدون السماح لأغلب عناصر الطبيعة البشرية بالطفو إلى السطح. التهذيب الحق قادر على تغيير طبيعة هذه الحاجات الغليظة نفسها؛ بحيث يتحول الاسترخاء إلى صمت باطني، وتتحول الراحة إلى تأمل، ويحل الهناء المستديم محل المتعة الزائلة.

On Education

For sectarianism becomes impossible when one knows that any formulated thought is only one way of saying something which eludes all expression. Every idea contains a little of the truth or one aspect of the truth. But no idea is absolutely true in itself.

This sense of the relativity of things is a powerful help in keeping one's balance and preserving a serene moderation in one's speech. I once heard an old occultist of some wisdom say, "Nothing is essentially bad; there are only things which are not in their place. Put each thing in its true place and you will have a harmonious world."

And yet, from the point of view of action, the value of an idea is in proportion to its pragmatic power. It is true that this power varies a great deal according to the individual on whom it acts. An idea that has great impelling force in one individual may have none whatsoever in another. But the power itself is contagious. Certain ideas are capable of transforming the world. They are the ones that ought to be expressed; they are the ruling stars in the firmament of the spirit that will guide the earth towards its supreme realisation.

Lastly, we have all the words that are spoken for the purpose of teaching. This category ranges from the kindergarten to the university course, not forgetting all the artistic and literary creations of mankind that seek to entertain or instruct. In this domain, everything depends on the worth of the creation, and the subject is too vast to be dealt with here. It is a fact that concern about education is very much in vogue at present and praiseworthy attempts are being made to make use of new scientific discoveries in the service of education. But even in this matter, austerity is demanded from the aspirant towards truth. It is generally admitted that in the process of education a certain kind of lighter, more frivolous, more entertaining productions are necessary to reduce the strain of effort and give some relaxation to the children and even to adults. From a certain point of view, this is true; but unfortunately this concession has served as an excuse to justify a whole category of things which are nothing but the efflorescence of all that is vulgar, crude and base in human nature. Its coarsest instincts, its most depraved taste find in this concession a good excuse to display and impose themselves as an inevitable necessity. They are nothing of the kind, however; one can relax without being dissolute, take rest without being vulgar, enjoy oneself without allowing the grosser elements in the nature to rise to the surface. But from the point of view of austerity, these needs themselves change their nature; relaxation is transformed into inner silence, rest into contemplation and enjoyment into bliss.

On Education

الناس مجتمعون على أن هناك حاجة إلى التسلية وإرخاء الجهد وإلى فترات من العيب ينسون فيها هدف وجودهم، ولكننا لا ينبغي أن نعتبر العيب حاجة طبيعية وضرورية، بل يجب أن نعتبره ضعفاً نستسلم له لأننا لا نتوق بشدة كافية إلى التقدم والكمال ولأن إرادتنا لم تستقر بعد ولأننا نتقبل ونرضى بالجهل واللاوعي والكسل. إذا امتنعنا عن تبرير هذه الحركات، سرعان ما نكتشف أنها غير ضرورية، بل إننا نجدتها بعد فترة منفرة وغير مقبولة. عندئذ يفقد هذا الابتكار البشري، الذي هو في ظاهره تسلية، وفي حقيقته حطة وامتهان، معظم السند والتشجيع الذي يحظى به اليوم.

ولكننا لا ينبغي أن نظن أن الكلام عن موضوعات قيمة يكون دائماً ذا قيمة، فمن الممكن أن يثرثر المرء عن موضوعات روحانية كما يثرثر عن أي موضوع آخر، بل ربما كانت هذه الثرثرة من أخطر أنواع اللغو. من الظواهر الملحوظة أن المبتدئ يتلهف دائماً على أن يشرك الآخرين في القليل الذي يعلمه وأنه كلما ما تقدم على الطريق يصبح أكثر وأكثر إدراكاً بضالة علمه وأنه يجب أن يكون متأكداً تماماً من معرفته قبل أن يعلمها للآخرين، وأخيراً يصل إلى مرتبة الحكمة ويدرك أن المرء يحتاج إلى ساعات عديدة من التأمل الصامت لكي يقدر على التكلم بكلام مفيد لمدة دقائق قليلة. لو أراد المرء أن يتكلم عن مواضيع تخص الحياة الباطنية والتقدم الروحاني، يجب أن يخضع كلامه لصرامة تفوق كل ما سبق: فهنا ينبغي ألا يقال أي شيء ما لم يكن ضرورياً بصورة مطلقة. وإنها لحقيقة معروفة جيداً، أن المرء يجب ألا يتكلم عن تجاربه الروحانية الذاتية، لأنه لو فعل، تتلاشى على الفور كل الطاقة المتراكمة في هذه التجارب التي كان الهدف منها الإسراع بتقدمه. الاستثناء الوحيد لهذه القاعدة هو كلام المريد مع مرشده الروحي ليتلقى منه تفسيراً أو هداية بخصوص مضمون ومغزى تجربته. حقيقة لا ينبغي أن نتكلم عن تجاربنا الروحية إلا مع مرشدنا الروحي، لأنه هو وحده يقدر، بما هو عليه من معرفة، على استخدام عناصر التجربة لصالحنا وجعلها خطوات جديدة على طريق تقدمنا الروحي.

في الواقع، ينبغي أن تنطبق قاعدة الصمت على المرشد الروحي أيضاً. كل شيء في الطبيعة في حركة دائمة، ولذلك لو توقف المرشد نفسه عن التقدم، يكون مصيره بالضرورة إلى تأخر. لا بد أن ينمو المرشد، مثله في ذلك مثل المريدين، مع أن تقدمه قد لا يكون على نفس مستواهم.

On Education

This generally recognised need for entertainment, slackening of effort and more or less long and total forgetfulness of the aim of life and the purpose of existence should not be considered as something altogether natural and indispensable, but as a weakness to which one yields because of lack of intensity in the aspiration, because of instability in the will, because of ignorance, unconsciousness and sloth. Do not justify these movements and you will soon realise that they are unnecessary; there will even come a time when they become repugnant and unacceptable to you. Then the greater part of human creation, which is ostensibly entertaining but in reality debasing, will lose its support and cease to be encouraged.

However, one should not think that the value of spoken words depends on the nature of the subject of conversation. One can talk idly on spiritual matters just as much as on any other, and this kind of idle talk may well be one of the most dangerous. For example, the neophyte is always very eager to share with others the little he has learnt. But as he advances on the path, he becomes more and more aware that he does not know very much and that before trying to instruct others, he must be very sure of the value of what he knows, until he finally becomes wise and realises that many hours of silent concentration are needed to be able to speak usefully for a few minutes. Moreover, where inner life and spiritual effort are concerned, the use of speech should be subjected to a still more stringent rule and nothing should be said unless it is absolutely indispensable. It is a well-known fact that one must never speak of one's spiritual experiences if one does not want to see vanishing in a flash the energy accumulated in the experience, which was meant to hasten one's progress. The only exception which can be made to the rule is with regard to one's guru, when one wants to receive some explanation or teaching from him concerning the content and meaning of one's experience. Indeed, one can speak about these things without danger only to one's guru, for only the guru is able by his knowledge to use the elements of the experience for your own good, as steps towards new ascents.

It is true that the guru himself is subject to the same rule of silence with regard to what concerns him personally. In Nature everything is in movement; thus, whatever does not move forward is bound to fall back. The guru must progress even as his disciples do, although his progress may not be on the same plane.

On Education

المرشد أيضاً يخضع لقانون أن الإفصاح عن التجارب الروحية الشخصية يبدد ما تحتويه من طاقة تقدم ديناميكية. ولكن المرشد، من ناحية أخرى، قد يرغب في أن يساعد مريديه بشرح تجاربه لهم ليعينهم على الفهم ومن ثم على التقدم. ينبغي أن يعرف المرشد بحكمته إلى أي مدى ينبغي له أن يضحى بأحد المطلبين في سبيل المطلب الآخر. غني عن الذكر أن المرشد يجب أن يمتنع عن كل زهو وتباهي، فأقل القليل من الخيلاء يخرج به من مجال الإرشاد الروحي إلى مجال الدجل.

بالنسبة إلى المرشد، أود أن أقول: "في جميع الأحوال، كن مخلصاً لمرشدك أياً كان؛ فهو الذي سيقودك حتى يحين الوقت الذي تتكفل فيه الذات الإلهية نفسها بإرشادك، وعندئذ لن يكون لتحقيقك أي حدود".

ومع ذلك، حتى الذات الإلهية عندما تتجسد على الأرض، تخضع لنفس قانون التقدم. وكذلك الهيئة التي تتجلى فيها، أي الكيان الفيزيائي الذي تتخذه، يجب أن تكون في حالة تقدم مستمر؛ ذلك أن قانون التجلي الشخصي يرتبط بشكل ما بقانون التقدم العام على الأرض. ولذا لن يقدر حتى التجسيد الإلهي على الأرض بلوغ الكمال حتي يصبح الناس قادرين على تقبل الكمال وفهمه. ولكن سيأتي يوم يصدر الناس فيه في أعمالهم عن حب الذات الإلهية لا عن إحساس بالواجب نحوها. عندئذ سيكون التقدم بهجة بدلاً من أن يكون مجهوداً وصراعاً ويصير تقدماً بهيجاً يرغبه الكيان بأكمله، بدلاً من أن يتم ضد مقاومة الأنا، وهو ما يتطلب جهداً عظيماً، بل ويسبب أحياناً معاناة عظيمة.

وختاماً، أود أن أقول: إن كنت تريد أن يعبر كلامك عن الحقيقة وأن يكتسب قوة الكلمة الإلهية الخلاقة، تحاشى دائماً أن تفكر مسبقاً ما تريد أن تقول ولا تقر مسبقاً أي الكلام سيكون أفضل أو أسوأ ولا تحسب مقدماً التأثير الذي سيحدثه كلامك في الناس. كن صامتاً في ذهنك واتخذ دائماً وبدون تذبذب موقف التحرق إلى الحكمة الشاملة والمعرفة التامة والوعي الكامل. لو كان تحرقك صادقاً ونقياً وتلقائياً ومتكاملاً، لا مجرد قناعاً تخفي وراءه طموحك إلى النجاح؛ ستتكلم ببساطة تامة وتقول الكلمات التي ينبغي أن يقال لا أكثر ولا أقل، وستكون لكلماتك قدرة خلاقة.

أصعب أنواع التهذيب هو تهذيب العواطف والمشاعر، وذلك هو موضوعنا التالي: المجاهدة على طريق الحب.

On Education

And for him too, to speak about his experiences is not favourable: the greater part of the dynamic force for progress contained in the experience evaporates if it is put into words. But on the other hand, by explaining his experiences to his disciples, he greatly helps their understanding and consequently their progress. It is for him in his wisdom to know to what extent he can and ought to sacrifice the one to the other. It goes without saying that no boasting or vainglory should enter into his account, for the slightest vanity would make him no longer a guru but an imposter.

As for the disciple, I would tell him: "In all cases, be faithful to your guru whoever he is; he will lead you as far as you can go. But if you have the good fortune to have the Divine as your guru, there will be no limit to your realisation."

Nevertheless, even the Divine, when incarnate on earth, is subject to the same law of progress. His instrument of manifestation, the physical being he has assumed, should be in a constant state of progress, and the law of his personal self-expression is in a way linked to the general law of earthly progress. Thus, even the embodied god cannot be perfect on earth until men are ready to understand and accept perfection. That day will come when everything that is now done out of a sense of duty towards the Divine will be done out of love for Him. Progress will be a joy instead of being an effort and often even a struggle. Or, more exactly, progress will be made in joy, with the full adherence of the whole being, instead of by coercing the resistance of the ego, which entails great effort and sometimes even great suffering.

In conclusion, I would say this: if you want your speech to express the truth and thus acquire the power of the Word, never think out beforehand what you want to say, do not decide what is a good or bad thing to say, do not calculate the effect of what you are going to say. Be silent in mind and remain unwavering in the true attitude of constant aspiration towards the All-Wisdom, the All-Knowledge, the All-Consciousness. Then, if your aspiration is sincere, if it is not a veil for your ambition to do well and to succeed, if it is pure, spontaneous and integral, you will then be able to speak very simply, to say the words that ought to be said, neither more nor less, and they will have a creative power.

Of all austerities the most difficult is the austerity of feelings and emotions, the tapasya* of love.

المجاهدة على طريق الحب

الشعور بقضاء حتمي مكتوب علينا وبقدر لا يمكننا الإفلات منها شعور متأصل فينا، وهو يتجلى بالأخص في نظرتنا إلى الحب (أو ما اصطلحنا على تسميته الحب). فنحن نتوقع أن يمتلك منا الحب في أي لحظة ويفعل بنا ما يحلو له ويرغمننا على تلبية نداءه سواء رضينا أم أبينا. كانت نتيجة هذا الاعتقاد أن اقترفت باسم الحب على مدى الأجيال أشنع الحماقات وأفظع الجرائم. ولذلك شرّع الإنسان العديد من القواعد الأخلاقية والاجتماعية بأمل التحكم في قوة الحب والحد من طغيانه. ولكن يبدو أن هذه القواعد والقيود لم تنفع كثيراً بل أنها ربما أدت إلى نتيجة عكسية وجعلت الحب أصعب مراساً. الحقيقة هي أن الحب لا يمكن التحكم فيه بقواعد أخلاقية وهو قادر على تحدي كل محاولات الكبت والقمع. الحب لا يخضع إلا لحب أعظم منه قوة وأسمى وأصدق. الحب الأعظم وحده يقدر على السيطرة على الحب الأقل بتنويره وتزكيته وإعلاء شأنه. لذلك نجد هنا أيضاً أن التحكم في العواطف العارمة ينبغي ألا يكون بالكبت والتحرير بل بتحويلها والسمو بها بواسطة مناهج تشبه عملية تحويل المعادن الرخيصة إلى ذهب في الكيمياء القديمة. الحب هو أعظم الطاقات الكونية وأشدّها تأثيراً على الكائنات وبدونه ينهار العالم مرة أخرى إلى فوضى اللاوعي.

حقيقة، إن كان الوعي هو خالق الكون، فإن الحب هو الذي يخرجنا من الظلمات إلى النور. لا شيء غير التجربة الواعية يستطيع أن يعطينا لمحة عن ماهية الحب وغاياته وكيفية عمله. أي تعبير لفظي لا بد أن يكون قاصراً عن التعبير عن الحب فهو يتخطى الوصف من كل ناحية. حاول الفلاسفة والروحانيون والغيبيون تعريف الحب بدون جدوى، وأنا لا أدعي أنني سأنجح فيما فشلوا فيه. مع ذلك سأحاول أن أضع الأفكار التي عبروا عنها بكثير من التجريد والتعقيد في كلمات بسيطة بهدف أن أرشد إلى الحب كل من يريدون تجربته، حتى الأطفال منهم.

الحب في جوهره هو بهجة التطابق بين المحب والمحبوب؛ وهو يجد تعبيره الأسمى في هناء الاتحاد الكامل، وما بين الاتحاد والتطابق تنبسط كل أطوار الحب في تجلياته الكونية.

كان الحب، في بداية ظهوره وفي نقائه الأصلي، يتكون من حركتين متكاملتين تُعَبِّرَان سعي جميع المخلوقات إلى الاتحاد مع جوهرها الإلهي. فهناك من ناحية قوة تجاذب متبادل فائقة ومن الناحية الأخرى حاجة لا تقاوم إلى وهب الذات. الحب وحده قادر على بناء جسر فوق الهوة التي نشأت عندما انفصل الوعي الفردي عن مصدره الإلهي الأصلي وضاع في متاهات اللاوعي..

On Education

The Austerity of Love

Indeed, in the domain of feelings, more perhaps than in any other, man has the sense of the inevitable, the irresistible, of a fatality that dominates him and which he cannot escape. Love (or at least what human beings call love) is particularly regarded as an imperious master whose caprice one cannot elude, who strikes you according to his fancy and forces you to obey him whether you will or not. In the name of love the worst crimes have been perpetrated, the greatest follies committed. And yet men have invented all kinds of moral and social rules in the hope of controlling this force of love, of making it amenable and docile. But these rules seem to have been made only to be broken; and the restraint they impose on its free activity merely increases its explosive power. For it is not by rules that the movements of love can be disciplined. Only a greater, higher and truer power of love can subdue the uncontrollable impulses of love. Only love can rule over love by enlightening, transforming and exalting it. For here too, more than anywhere else, control does not consist of suppression and abolition but of transmutation—a sublime alchemy. This is because, of all the forces at work in the universe, love is the most powerful, the most irresistible. Without love the world would fall back into the chaos of inconscience.

Consciousness is indeed the creatrix of the universe, but love is its saviour. Conscious experience alone can give a glimpse of what love is, of its purpose and process. Any verbal transcription is necessarily a mental travesty of something which eludes all expression in every way. Philosophers, mystics, occultists, have all tried to define love, but in vain. I have no pretension of succeeding where they have failed. But I wish to state in the simplest possible terms what in their writings takes such an abstract and complicated form. My words will have no other aim than to lead towards the living experience, and I wish to be able to lead even a child to it.

Love is, in its essence, the joy of identity; it finds its ultimate expression in the bliss of union. Between the two lie all the phases of its universal manifestation.

At the beginning of this manifestation, in the purity of its origin, love is composed of two movements, two complementary poles of the urge towards complete oneness. On one hand there is the supreme power of attraction and on the other the irresistible need for absolute self-giving. No other movement could have better bridged the abyss that was created when in the individual being consciousness was separated from its origin and became unconsciousness.

On Education

بعد أن تشتت الكون في الفضاء نتيجة لانفصال الوعي، نشأت ضرورة جمع شمله مرة أخرى، وهنا انبثق الحب بقدرته التي لا تقاوم على الوحدة والتوحيد.

احتضن الحب الظلام واللاوعي وانتشر وتجزأ في ليل لا قرار له. ثم بدأ الوعي في الاستيقاظ والصعود ونشأت المادة وتطورت ببطء على مدى الأجل السحيقة. بذلك اختلط الحب بالكثير من دوافع الطبيعة الفيزيائية والحيوية. فنراه يتجلى مثلاً في المملكة النباتية في حاجة النباتات إلى الحركة والنمو والارتفاع للحصول على أكبر قدر من ضوء الشمس. كما يتجلى الحب بوضوح في جمال الأزهار العطرة التي تجتذب الطيور والحشرات. أما في المملكة الحيوانية، فنجد أن الحب هو المحرك الخفي وراء جوع الحيوانات وعطشها وحاجتها إلى التملك والتوسع والتكاثر وتكوين الجماعات. باختصار، الحب يستتر وراء كل رغبات الخليقة وشهواتها، الواعية منها والغير واعية. وهو يتجلى بوضوح في أجناس الحيوانات المتطورة في حب الأنثى لصغارها وتضحيتها بنفسها في سبيلهم.

وبذلك نصل بصورة طبيعية إلى الجنس البشري وفيه نجد أن بزوغ النشاط العقلي دفع الارتباط بين الحب والشهوة إلى ذروته، إذ أن هذا الارتباط قد صار في الإنسان ارتباطاً واعياً وهادفاً. فبمجرد ما بلغ التطور الأرضي درجة كافية، استحوذت الطبيعة على قوة الحب السامية وسخرتها لأغراضها الخلاقة بأن وصلت ومزجت الحب بحركة التكاثر. هذا الارتباط بين الحب والتكاثر أصبح وثيقاً وحميماً لدرجة أن قليلين جداً من البشر يقدرون على التمييز بين الحركتين وعلى أن يخبروا كلاً منهما على حدة. وهكذا عانى الحب الكثير من المذلة والهوان، وتدهور إلى مستوى بهيمي.

ابتداء من هذه النقطة، نرى بوضوح في أعمال الطبيعة كيف أنها تريد بخطوات متتالية استرجاع الوحدة الأصلية عن طريق تجمعات متنامية في أعدادها وتعقيدها. أول خطوة كانت الجمع بين رجل وامرأة في وحدة ثنائية، وبذلك تخطت الطبيعة الأنانية الذاتية وأوسعتها إلى أنانية ثنائية. وبظهور الأطفال نشأت العائلة كوحدة أكثر تعقيداً. وبمرور الوقت وتعدد العلاقات المختلفة بين العائلات والأفراد تكونت مجموعات أكبر وأكبر في صورة عشائر وقبائل وطبقات اجتماعية أدت أخيراً إلى ظهور البلدان والأمم. حدث هذا النمو في أجزاء مختلفة من العالم في نفس الوقت مما أدى إلى ظهور الأجناس البشرية المختلفة. حالياً تعمل الطبيعة على صهر هذه الأجناس بعضها مع بعض في وحدة حقيقية ومادية تشمل الإنسانية بأجمعها.

On Education

What had been projected into space had to be brought back to itself without, however, annihilating the universe which had thus been created. That is why love burst forth, the irresistible power of union.

It brooded over the darkness and the inconscience; it was scattered and fragmented in the bosom of unfathomable night. And then began the awakening and the ascent, the slow formation of Matter and its endless progression. It is indeed love, in a corrupted and darkened form, that is associated with all the impulses of physical and vital Nature, as the urge behind all movement and all grouping, which becomes quite perceptible in the plant kingdom. In trees and plants, it is the need to grow in order to obtain more light, more air, more space; in flowers, it is the offering of their beauty and fragrance in a loving efflorescence. Then, in animals, it is love that lies behind hunger and thirst, the need for appropriation, expansion, procreation, in short, behind every desire, whether conscious or not. And among the higher species, it is in the self-sacrificing devotion of the female to her young.

This brings us quite naturally to the human race in which, with the triumphant advent of mental activity, this association reaches its climax, for it has become conscious and deliberate. Indeed, as soon as terrestrial development made it possible, Nature took up this sublime force of love and put it at the service of her creative work by linking and mixing it with her movement of procreation. This association has even become so close, so intimate, that very few human beings are illumined enough in their consciousness to be able to dissociate these movements from each other and experience them separately. In this way, love has suffered every degradation; it has been debased to the level of the beast.

From then on, too, there clearly appears in Nature's works the will to rebuild, by steps and stages and through ever more numerous and complex groupings, the primordial oneness. Having made use of the power of love to bring two human beings together to form the biune group, the origin of the family, after having broken the narrow limits of personal egoism, changing it into a dual egoism, Nature, with the appearance of children, brought forth a more complex unit, the family. And in course of time, with multifarious associations between families, individual interchanges and mingling of blood, larger groupings were formed: clans, tribes, castes, classes, leading to the creation of nations. This work of group formation proceeded simultaneously in the various parts of the world, crystallising in the different races. And little by little, Nature will fuse these races too in her endeavour to build a real and material foundation for human unity.

On Education

معظم الناس يظنون أن كل ذلك حدث بمحض الصدفة ولا يدرون وجود خطة شاملة وراء الخلق ويأخذون كل ما يدور في العالم على علاته ويفسرونه تبعاً لميولهم ويتقبلونه أحياناً بالرضا وأحياناً بعدم الرضا.

بعض الراضين يتلاءمون تماماً مع طرائق الطبيعة: هؤلاء هم المتفائلون الذين يرون أن ظلام الليل يجعل النهار أكثر ضياءً ويرون أن الظل يزيد جمال الألوان، ويجدون أن المعاناة تجعل حياتهم أكثر بهجة وأن الألم يزيد من جاذبية المسرة وأن المرض يعلمنا قيمة الصحة، بل أن بعضهم يذهبون في التفاؤل إلى درجة القول بأنهم يعتزون بأعدائهم لأن الأعداء يرفعون من قيمة الأصدقاء. على أي حال، يجد هؤلاء المتفائلون في النشاط الجنسي والأكل بهجة لا يمكنهم الاستغناء عنها، ويجدون الموت ضرورياً حيث أنه ينهي رحلة الحياة التي قد تملّ لو طالّت أكثر من اللازم!

هؤلاء، باختصار، يقبلون الحياة على ما هي عليه خير تقبل ولا يهتمون بمعرفة ما إذا كان للحياة هدف أو غاية؛ ولا يعانون من شقاء الآخرين ولا يرون أي ضرورة للتقدم.

لا تحاول أبداً تغيير هؤلاء المتفائلين؛ ذلك يكون خطأً جسيماً، لأنهم، لو شاء سوء طالعهم أن ينصتوا لك، سيفقدون توازنهم دون أن تكون لهم القدرة على استبداله بتوازن جديد. هؤلاء ينعمون بتحالف وثيق مع الطبيعة على الرغم من أنهم غير مستعدون بعد للحياة الباطنية؛ لذلك لا يحق لنا أن نعكر صفوهم بدون ضرورة. هناك في العالم فئة أخرى من الراضين يعود رضاهم إلى مفعول الحب، ولكن رضاهم ليس وثيقاً بنفس درجة فئة المتفائلين، وهو لا يدوم عادة طويلاً.

. في كل مرة يتحرر فيها فرد من قيود الأنا بأن يهب ذاته لشخص آخر أو لعائلته أو لوطنه أو لعقيدته، فإنه يذوق في وهب الذات هناء الحب وبهجته، وهذا يعطيه الانطباع بأنه قد دخل في صلة مع الذات الإلهية. ولكن هذه الصلة تكون عابرة في معظم الأحيان، لأن الحب يختلط في البشر على الفور بحركات أنانية تحط من شأنه وتلوّث نقاءه. ولكن حتى لو ظل الحب نقياً، فإن هذه الصلة مع الوجود الإلهي لا يمكن أن تدوم إلى الأبد، لأن الحب ليس إلا وجهاً واحداً من أوجه الألوهية معرض لنفس التحريفات التي تتعرض لها الأوجه الأخرى.

On Education

In the consciousness of most men, all this is the outcome of chance; they are not aware of the existence of a global plan and take circumstances as they come, for better or for worse according to their temperament: some are satisfied, others discontented.

Among the contented, there is a certain category of people who are perfectly adapted to Nature's ways: these are the optimists. For them the days are brighter because of the nights, colours are vivid because of the shadows, joy is more intense because of suffering, pain gives a greater charm to pleasure, illness gives health all its value; I have even heard some of them say that they are glad to have enemies because it made them appreciate their friends all the more. In any case, for all these people, sexual activity is one of the most enjoyable of occupations, satisfaction of the palate is a delight of life that they cannot go without; and it is quite normal to die since one is born: death puts an end to a journey which would become tedious if it were to last too long.

In short, they find life quite all right as it is and do not care to know whether it has a purpose or a goal; they do not worry about the miseries of others and do not see any need for progress.

Never try to "convert" these people; it would be a serious mistake. If they were unfortunate enough to listen to you, they would lose the balance they have without being able to find a new one. They are not ready to have an inner life, but they are Nature's favourites; they have a very close alliance with her, and this realisation should not be needlessly disturbed. To a lesser degree, and above all, in a less durable way, there are other contented people in the world whose contentment is due to the magic effect of love.

Each time an individual breaks the narrow limitations in which he is imprisoned by his ego and emerges into the open air, through self-giving, whether for the sake of another human being or his family, his country or his faith, he finds in this self-forgetfulness a foretaste of the marvellous delight of love, and this gives him the impression that he has come into contact with the Divine. But most often it is only a fleeting contact, for in the human being love is immediately mixed with lower egoistic movements which debase it and rob it of its power of purity. But even if it remained pure, this contact with the divine existence could not last forever, for love is only one aspect of the Divine, an aspect which here on earth has suffered the same distortions as the others.

ما ذكرته أعلاه قد يلائم وينفع الرجل العادي الذي يتبع مسار الطبيعة في سعيها المتعثر نحو الوحدة المستقبلية، ولكنه لا يكفي لإرضاء الذين يرغبون التحرر من زحف الطبيعة المتناهي في البطء وفي إسراع حركتها والتقدم على أقصر الطرق نحو خلق الجنس البشري الجديد الذي سيحقق العقل الفائق* على الأرض. هؤلاء الأفراد النادرون يجب أن يرفضوا جميع أنواع الحب المتبادل بين البشر، لأنها مهما بلغت من الجمال والنقاء تنحرف بهم عن الطريق المباشر نحو **الذات الإلهية**. من يخبر **الحب الإلهي** يجد جميع أشكال الحب البشري مظلمة وممتزجة بالدونية والأنانية؛ كأنها مساومة دائمة أو نزاع على السيادة والتسلط، وحتى بين أفضل الناس تكون مفعمة باللبس والضيق والاحتكاك وعدم الفهم.

وإنها لحقيقة معروفة أن المرء يتشكل أكثر فأكثر على شكل محبوبه. ولذلك لو أردت أن تتشبه **بالذات الإلهية**، فعليك أن تحبها وحدها دون غيرها. عندما تخبر نشوة حبها، ستفقد جميع العلاقات الأخرى نكهتها بالنسبة لك وتصبح في نظرك مملّة وقاصرة. وحتى لو اقتضى بلوغ الحب الإلهي جهوداً جبارة، فإن هذه الجهود ستكون ثمناً ضئيلاً لتحقيق هذا المبتغى الذي يتخطى كل وصف وتعبير.

هذا هو التحقيق الرائع الذي نهدف إليه، وهو الذي سيقدر على تحويل العالم ليصبح سكناً جديراً **بالمقام الإلهي**. عندئذ سيتمكن الحب الصادق الطاهر من التجسد في أبدان لا تحرفه أو تزيفه. كثيراً ما حاولت **الذات الإلهية**، كتعبير عن أسمى صور الحب، أن تتخذ لنفسها بدناً مادياً في صورة بشرية لتسهل المجاهدة على البشر ولتخلق بينها وبينهم ألفة أكبر وأقرب إلى أفهامهم، ولكن الهيئة البشرية الحالية، في ماديتها وغلظتها، ما زالت غير لائقة **بالذات الإلهية** التي ما زالت تنتظر أن يبلغ البشر تقدماً كافياً في وعيهم وأبدانهم لتجسد نفسها في أكمل صورها. الإنسان في خيائه وغروره يسيئ فهم الحب الإلهي السامي عندما يحاول اتخاذ صورة بشرية ويأخذه على أنه علامة ضعف وتبعية واحتياج. وعلى الرغم من ذلك سيعلم، في البدء بصورة مبهمّة، ثم بوضوح متزايد، أن الحب الإلهي هو القوة الوحيدة التي تقدر على إنهاء الشقاء في العالم؛ وأن بهجة الحب الجوهرية هي وحدها قادرة على تخليص الكون من ألم الانفصال وتحقيق نشوة الوحدة العليا.

On Education

Besides, all these experiences are very good and useful for the ordinary man who follows the normal way of Nature in her stumbling march towards the future unity. But they cannot satisfy those who want to hasten the movement, or rather, who aspire to belong to another line of more direct and rapid movement, to an exceptional movement that will liberate them from ordinary mankind and its interminable march, so that they may take part in the spiritual advance which will lead them along the swiftest paths towards the creation of the new race, the race that will express the supramental truth upon earth. These rare souls must reject all forms of love between human beings, for however beautiful and pure they may be, they cause a kind of short-circuit and cut off the direct connection with the Divine. For one who has known love for the Divine, all other forms of love are obscure and too mixed with pettiness and egoism and darkness; they are like a perpetual haggling or a struggle for supremacy and domination, and even among the best they are full of misunderstanding and irritability, of friction and incomprehension.

Moreover, it is a well-known fact that one grows into the likeness of what one loves. Therefore if you want to be like the Divine, love Him alone. Only one who has known the ecstasy of the exchange of love with the Divine can know how insipid and dull and feeble any other exchange is in comparison. And even if the most austere discipline is required to arrive at this exchange, nothing is too hard, too long or too severe in order to achieve it, for it surpasses all expression.

This is the marvellous state we want to realise on earth; it is this which will have the power to transform the world and make it a habitation worthy of the Divine Presence. Then will pure and true love be able to incarnate in a body that will no longer be a disguise and a veil for it. Many a time, in order to make the discipline easier and to create a closer and more easily perceptible intimacy, the Divine has sought, in his highest form of love, to assume a physical body similar in appearance to the human body; but each time, imprisoned within the gross forms of Matter, he was able to express only a caricature of himself. And in order to manifest in the fullness of his perfection he waits only for human beings to have made some indispensable progress in their consciousness and in their bodies; for the vulgarity of man's vanity and the stupidity of his conceit mistake the sublime divine love, when it expresses itself in a human form, for a sign of weakness and dependence and need. And yet man already knows, at first obscurely, but more and more clearly as he draws nearer to perfection, that love alone can put an end to the suffering of the world; only the ineffable joy of love in its essence can sweep away from the universe the burning pain of separation. For only in the ecstasy of the supreme union will creation discover its purpose and its fulfilment.

On Education

يجب لذلك ألا نضن بأي جهد، مهما بلغت شدته، وعن أي مجاهدة، مهما كانت صرامتها، إذا كان هذا الجهد وهذه المجاهدة سينوّران ويظّهزان ويكّمّلان ويحوّلان المادة الفيزيائية لكي تصبح جديرة بإظهار الألوهية عندما تتخذ لنفسها هيئة مادية. آنذاك سيقدّر الحنان الإلهي الرائع على أن يعبر عن نفسه بحرية في العالم، ويقدر الحب الإلهي على تغيير الحياة بحيث تصبح جنة من البهجة العذبة.

ربما تقول، إن ذلك التحقيق سيكون نتوياً مستقبلياً بعيداً؛ ولكن ماذا يجب أن نفعله حتى ذلك الحين؟ وما هو الطريق الذي ينبغي اتباعه، وماهي الخطوات الأولى على هذا الطريق؟

ما دمنّا قد نوينا على أن نحتفظ بالحب في كامل روعته لعلاقتنا مع الذات الإلهية، ينبغي أن نؤسس علاقاتنا مع البشر على أساس دائم من الرحمة وحسن النية الخالية من الأنانية، بدون أن نتوقع في مقابل ذلك أي مكافأة أو شكر أو حتى مجرد اعتراف بالجميل. مهما كانت تصرفات الآخرين نحوك، يجب ألا تسمح للكراهية بأن تجرفك، وفي حبك للذات الإلهية يجب أن تجعلها الحكم الأوحد الذي يحميك ويدافع عنك ضد سوء فهم الآخرين وسوء نيتهم.

توقع مسراتك ومُتّعك من الألوهية وحدها، ومنها وحدها اسأل العون والسند. وهي وحدها ستكون العزاء في أحزانك، والمرشد على طريقك، وهي وحدها ستقيمك إذا تعثرت، وستأخذك، إذا مررت بلحظات فشل وإرهاق، في ذراعي حبها القويّتين وتغلفك وتخفف عنك آلامك.

لتلافي أي سوء فهم، يجب أن أنبّه في هذا المقام، إلى اضطراري، نتيجة لمتطلبات اللغة التي أعبر فيها عن نفسي، إلى استخدام صيغة المؤنث عندما أذكر الذات الإلهية. ولكن حقيقة الحب الذي أعنيه تتعالى على وتتخطى المذكر والمؤنث، وإذا ما تجسد الحب الإلهي في بدن آدمي، فهو يفعل ذلك تبعاً لمتطلبات العمل المطلوب بدون أي اعتبار لاختلاف الجنس.

On Education

That is why no effort is too arduous, no austerity too rigorous if it can illumine, purify, perfect and transform the physical substance so that it may no longer conceal the Divine when he takes on an outer form in Matter. For then this marvellous tenderness will be able to express itself freely in the world, the divine love which has the power of changing life into a paradise of sweet joy.

This, you will say, is the culmination, the crown of the effort, the final victory; but what must be done in order to achieve it? What is the path to be followed and what are the first steps on the way?

Since we have decided to reserve love in all its splendour for our personal relationship with the Divine, we shall replace it in our relations with others by a total, unvarying, constant and egoless kindness and goodwill that will not expect any reward or gratitude or even any recognition. However others may treat you, you will never allow yourself to be carried away by any resentment; and in your unmixed love for the Divine, you will leave him sole judge as to how he is to protect you and defend you against the misunderstanding and bad will of others.

You will await your joys and pleasures from the Divine alone. In him alone will you seek and find help and support. He will comfort you in all your sorrows, guide you on the path, lift you up if you stumble, and if there are moments of failure and exhaustion, he will take you up in his strong arms of love and enfold you in his soothing sweetness.

To avoid any misunderstanding, I must point out here that because of the exigencies of the language in which I am expressing myself, I am obliged to use the masculine gender whenever I mention the Divine. But in fact the reality of love I speak of is above and beyond all gender, masculine or feminine; and when human body, it does so indifferently in the body of a man or a woman according to the needs of the work to be done.

On Education

باختصار، تهذيب المشاعر والعواطف يعني التخلص من جميع أنواع الارتباط العاطفي البشري، سواء أكان بشخص أو بعائلة أو بوطن أو بأي شيء آخر، بهدف التركيز على **الحقيقة الإلهية** وحدها. هذا التركيز سيبلغ ذروته في تطابق تام مع **الألوهية** وسيكون أداة فعالة لتحقيق العقل الفائق * على الأرض.

بذلك نحقق التحررات الأربعة بصورة طبيعية وملموسة تماماً:

التحرر الروحي سيخلصنا من الشقاء والمعاناة ويساعدنا على تحقيق الأحدية التي ينادي بها العقل الفائق*.

التحرر الذهني (أو التحرر من الجهل) سيؤسس في كياننا عقل النور * الذي يجد تعبيره في الكلمة الخلاقة.

التحرر الحيوي* (أو التحرر من الشهوة) سيمنح الإرادة الفردية القدرة على التطابق الواعي مع الإرادة الإلهية الذي سيجلب سلاماً دائماً وانشراحاً وتحكماً تاماً في النفس.

وأخيراً، تأتي الذروة: التحرر البدني، أو التحرر المادي من قانون السبب والمُسبب. التحكم التام في النفس يخلصنا من الخضوع لشريعة الطبيعة التي تجعلنا نتصرف تبعاً لدوافع تحت واعية* أو نصف واعية وترغمنا على الدوران في أخاديد الحياة العادية. بعد هذا التحرر نصبح قادرين على اختيار الطريق الذي نرغبه والفعل الذي نريد القيام به في أتم وعي، وعلى تحرير أنفسنا من كل جبرية، بحيث لا يقدر أي شيء على التدخل في حياتنا سوى الإرادة الأعلى، والمعرفة الأصدق، ووعي العقل الفائق*.

الأم، نشرة مركز شري أوروبيندو الدولي للتربية، أغسطس 1953

On Education

In summary, austerity in feelings consists then of giving up all emotional attachment, of whatever nature, whether for a person, for the family, for the country or anything else, in order to concentrate on an exclusive attachment for the Divine Reality. This concentration will culminate in an integral identification and will be instrumental to the supramental realisation upon earth.

This leads us quite naturally to the four liberations which will be the concrete forms of this achievement.

The liberation of the feelings will be at the same time the liberation from suffering, in a total realisation of the supramental oneness.

The mental liberation or liberation from ignorance will establish in the being the mind of light or gnostic consciousness, whose expression will have the creative power of the Word.

The vital liberation or liberation from desire gives the individual will the power to identify itself perfectly and consciously with the divine will and brings constant peace and serenity as well as the power which results from them.

Finally, crowning all the others, comes the physical liberation or liberation from the law of material cause and effect. By a total self-mastery, one is no longer a slave of Nature's laws which make men act according to subconscious or semiconscious impulses and maintain them in the rut of ordinary life. With this liberation one can decide in full knowledge the path to be taken, choose the action to be accomplished and free oneself from all blind determinism, so that nothing is allowed to intervene in the course of one's life but the highest will, the truest knowledge, the supramental consciousness.

Collected Works of the Mother, Vol. 12, Education, August 1953

التربية – Education

تربية الإنسان ينبغي أن تبدأ منذ الولادة وأن تستمر مدى الحياة، ولو أردنا أن تؤتي هذه التربية أقصى ثمارها، لوجب أن تبدأ حتى قبل الولادة. هذا معناه أن تتكفل الأم منذ البداية بهذه التربية بأن تهذب نفسها بهدف تحقيق تقدمها الذاتي وإعداد الجنين الذي يتكون في بدنها خير إعداد. من المحقق أن طبيعة الجنين تتوقف كثيراً على الأم التي تُكوّنه وعلى تطلعها* وتوقها، وكذلك على المحيط المادي الذي تعيش فيه. لذلك ينبغي أن تحرص الأم أثناء الحمل على أن تكون أفكارها جميلة ونقية، ومشاعرها رفيعة ونبيلة، وبقدر الإمكان أن يكون محيطها المادي متسقاً وعلى قدر كبير من البساطة - هذا هو جانب التربية الذي تقوم به الأم منذ البداية. ولو كانت الأم بالإضافة ترغب رغبة واعية وراسخة في أن تنشئ الطفل على أسس صورة تستطيع تخيلها، إذاً لتوفرت أفضل الظروف قاطبةً لقدوم الطفل إلى العالم مستعداً لتحقيق أفضل إمكانياته. بذلك يمكن تجنب الكثير من المصاعب والتعقيدات العقيمة التي تصادف الأطفال عادة والتي قد تحتاج إلى جهود جبارة لتقويمها.

التربية الكاملة يجب أن يكون لها أربعة أوجه رئيسية تقابل نواحي الإنسان الأربعة: البدنية، والحيوية*، والذهنية، والروحية. في العادة تتابع هذه الأطوار التربوية زمنياً مع نمو الطفل [أي ينمو البدن أولاً، ثم الأحاسيس، ثم الذهن وأخيراً التلع الروحي]، ولكن ذلك لا يعني أن هذه الأطوار لا ينبغي أن تتزامن، بل إنها يجب أن تتزامن بقدر الإمكان وتتكامل وتستمر جميعاً إلى آخر الحياة.

نقترح أن ندرس هذه الأطوار الأربعة كل على حدة وأن ندرس أيضاً علاقاتها المتبادلة. ولكن قبل أن ندخل في تفاصيل الموضوع، هناك شيء أود أن أوصي به الآباء والأمهات الذين لا يعطون تربية أطفالهم القدر الكافي من التفكير والذين بعد ما ينجبون الطفل ويهبونه الحياة ويوفرون له طعامه وحاجاته المادية الأخرى ويعتنون بصحته، يظنون أن واجبهم قد انتهى عند هذا الحد ويرسلون الطفل إلى مدرسة يسلمونها مسئولية تربيته.

أقلية من الآباء والأمهات يعلمون أهمية التربية ويساهمون قدر الإمكان في تربية أطفالهم. ولكن قليلين حقاً، حتى من بين أكثر الآباء والأمهات عناية وأطيبهم نية، من يعلمون أن أول ما يجب أن يفعلوه لكي يربوا أطفالهم هو أن يربوا أنفسهم، وأن يصبحوا واعيين ومسيطرين على أنفسهم لكي يكونوا دائماً قدوة حسنة لأطفالهم. القدوة الطيبة، أكثر من أي شيء آخر، هي مفتاح التربية الناجحة. مفعول الكلمات الطيبة والنصائح الحكيمة يكون ضئيلاً للغاية ما لم نكن للطفل مثلاً حياً لأقوالنا. القدوة الحسنة تعلم الصدق والأمانة والصرامة والشجاعة والنزاهة والخلو من الأنانية والصبر والتحمل والمثابرة والسلام والسكينة والتحكم في النفس - وفاعليتها تفوق في ذلك ألف مرة فاعلية الكلمات الجميلة والخطب الفصيحة.

On Education

The education of a human being should begin at birth and continue throughout his life. Indeed, if we want this education to have its maximum result, it should begin even before birth; in this case it is the mother herself who proceeds with this education by means of a twofold action: first, upon herself for her own improvement, and secondly, upon the child whom she is forming physically. For it is certain that the nature of the child to be born depends very much upon the mother who forms it, upon her aspiration and will as well as upon the material surroundings in which she lives. To see that her thoughts are always beautiful and pure, her feelings always noble and fine, her material surroundings as harmonious as possible and full of a great simplicity—this is the part of education which should apply to the mother herself. And if she has in addition a conscious and definite will to form the child according to the highest ideal she can conceive, then the very best conditions will be realised so that the child can come into the world with his utmost potentialities. How many difficult efforts and useless complications would be avoided in this way!

Education to be complete must have five principal aspects corresponding to the five principal activities of the human being: the physical, the vital, the mental, the psychic and the spiritual. Usually, these phases of education follow chronologically the growth of the individual; this, however, does not mean that one of them should replace another, but that all must continue, completing one another until the end of his life.

We propose to study these five aspects of education one by one and also their interrelationships. But before we enter into the details of the subject, I wish to make a recommendation to parents. Most parents, for various reasons, give very little thought to the true education which should be imparted to children. When they have brought a child into the world, provided him with food, satisfied his various material needs and looked after his health more or less carefully, they think they have fully discharged their duty. Later on, they will send him to school and hand over to the teachers the responsibility for his education.

There are other parents who know that their children must be educated and who try to do what they can. But very few, even among those who are most serious and sincere, know that the first thing to do, in order to be able to educate a child, is to educate oneself, to become conscious and master of oneself so that one never sets a bad example to one's child. For it is above all through example that education becomes effective. To speak good words and to give wise advice to a child has very little effect if one does not oneself give him an example of what one teaches. Sincerity, honesty, straightforwardness, courage, disinterestedness, unselfishness, patience, endurance, perseverance, peace, calm, self-control are all things that are taught infinitely better by example than by beautiful speeches.

On Education

أيها الآباء والأمهات: اعملوا دائماً تبعاً لمبادئ سامية وسوف ترون طفلكم يعكس هذه المبادئ في نفسه ويتطبع تلقائياً بالصفات التي تودون رؤيتها متجلية فيه. الأطفال يضمرون بصورة طبيعية الاحترام لأهلهم والإعجاب بهم؛ وباستثناء حالات نادرة، ينظرون إلى آبائهم وأمهاتهم كما لو كانوا أنصاف آلهة يحاولون تقليدهم والتشبه بهم.

الآباء والأمهات لا يدركون، إلا فيما ندر، أن عيوبهم الشخصية ونزواتهم ونواحي ضعفهم وفشلهم في التحكم في أنفسهم – تؤثر تأثيراً مأساوياً على أطفالهم. لو كنت تريد أن يحترمك الطفل، احترم نفسك وكن جديراً بالاحترام في كل لحظة. تجنب دائماً أن تكون متسلطاً أو استبدادياً أو ضيق الصدر أو سيء الخلق. إذا سألك طفلك سؤالاً، لا تتخلص منه برد سخيف مبرراً ذلك بأنه لن يفهم على أي حال. يمكنك دائماً أن تجعل الطفل يفهمك لو تكلفت المشقة. على الرغم من المثل الرائج القائل بأنه "الكذبة البيضاء أنفع أحياناً من الصدق"، فإني أؤكد أن قول الحقيقة أفضل دائماً، ولكن المهارة هي أن نقول الحقيقة بطريقة تلائم عقل المستمع. في الطفولة وأوائل المراهقة، لا يقدر الطفل على فهم الأفكار التجريدية والمبادئ العامة فهماً جيداً. ومع ذلك يمكن تدريب الطفل على فهم هذه الأشياء باستخدام صور ملموسة أو رموز وأمثال وحكايات. الأطفال، حتى بعد تخطيهم مرحلة الطفولة، وكذلك بعض المعوقين الذين يظلون من الناحية الذهنية أطفالاً إلى آخر العمر، يتعلمون عن طريق السرد والقصص والحكايات المتقنة أكثر كثيراً مما يتعلمون من الشروح النظرية مهما كثرت.

هناك فخ آخر يجب تجنب الوقوع فيه: لا توبخوا طفلكم بدون سبب وجيه، بل لا توبخوه إطلاقاً لو أمكنكم فعل ذلك. عندما يُوبخ الطفل مراراً وتكراراً، يقسو قلبه ويكف عن أخذ التوبيخ أو اللهجة القاسية جدياً. والأهم من كل ذلك: لا توبخوا الطفل أبداً على خطأ تقترفونه أنتم أنفسكم. الأطفال لهم نظرة ثابتة ترى بوضوح لا نتوقعه منهم، وسرعان ما يكتشفون نقاط الضعف فيكم ويسجلونها بدون شفقة.

عندما يقع الطفل في خطأ، شجعه على أن يعترف بصورة تلقائية وبكل صراحة؛ فإذا ما اعترف، اطلعوه على الخطأ في حركته في حب ومودة واشرحوا له كيف يمكن تجنب هذا الخطأ في المستقبل، واكتفوا بذلك ولا توبخوه. يجب أن تغفروا دائماً متى أقر الطفل بخطئه. لا تزرعوا الخوف في قلب طفلكم؛ فالخوف وسيلة تربوية بالغة الضرر لأنه يعلم الطفل الخداع والكذب. فقط المودة المبصرة التي تتسم بالعطف والحزم وفي نفس الوقت بالمعرفة العملية الكافية تولد ثقة الطفل فيكم، الثقة الضرورية لكي يطيعكم الطفل راضياً. احرصوا على ألا تفقدوا التحكم في أنفسكم أبداً لكي تكونوا جديرين بالأبوة والأمومة وتؤدوا الواجب الذي تدينون به للطفل الذي أحضرتموه إلى هذا العالم.

الأعمال المجمعَة للأُم، عن التربية، المجلد 12، فبراير 1952

On Education

Parents, have a high ideal and always act in accordance with it and you will see that little by little your child will reflect this ideal in himself and spontaneously manifest the qualities you would like to see expressed in his nature. Quite naturally a child has respect and admiration for his parents; unless they are quite unworthy, they will always appear to their child as demigods whom he will try to imitate as best he can.

With very few exceptions, parents are not aware of the disastrous influence that their own defects, impulses, weaknesses and lack of self-control have on their children. If you wish to be respected by a child, have respect for yourself and be worthy of respect at every moment. Never be authoritarian, despotic, impatient or ill-tempered. When your child asks you a question, do not give him a stupid or silly answer under the pretext that he cannot understand you. You can always make yourself understood if you take enough trouble; and in spite of the popular saying that it is not always good to tell the truth, I affirm that it is always good to tell the truth, but that the art consists in telling it in such a way as to make it accessible to the mind of the hearer. In early life, until he is twelve or fourteen, the child's mind is hardly open to abstract notions and general ideas. And yet you can train it to understand these things by using concrete images, symbols or parables. Up to quite an advanced age and for some who mentally always remain children, a narrative, a story, a tale well told teach much more than any number of theoretical explanations.

Another pitfall to avoid: do not scold your child without good reason and only when it is quite indispensable. A child who is too often scolded gets hardened to rebuke and no longer attaches much importance to words or severity of tone. And above all, take good care never to scold him for a fault which you yourself commit. Children are very keen and clear-sighted observers; they soon find out your weaknesses and note them without pity.

When a child has done something wrong, see that he confesses it to you spontaneously and frankly; and when he has confessed, with kindness and affection make him understand what was wrong in his movement so that he will not repeat it, but never scold him; a fault confessed must always be forgiven. You should not allow any fear to come between you and your child; fear is a pernicious means of education: it invariably gives birth to deceit and lying. Only a discerning affection that is firm yet gentle and an adequate practical knowledge will create the bonds of trust that are indispensable for you to be able to educate your child effectively. And do not forget that you have to control yourself constantly in order to be equal to your task and truly fulfil the duty which you owe your child by the mere fact of having brought him into the world.

Collected Works of the Mother, Vol. 12, February 1951

التربية البدنية

من كل مجالات الوعي البشري، الوعي المادي الفيزيائي هو أكثرها استجابة للمنهج والتدريب والتنظيم. التربية البدنية تعالج نقص الدونة والتقبل في المادة بواسطة نظام تفصيلي يجمع بين الدقة والشمول. عندما نفرض النظام على أبداننا، يجب ألا ننسى أن أجزاء الكيان البشري متداخلة يعتمد بعضها على بعض، لذلك يجب أن نخضع أيضاً أفكارنا ودوافعنا الحيوية* لنظام دقيق إذا أردنا لها أن تجد تعبيرها المادي الملائم. ذلك هو السبب في أن أي تربية بدنية، لكي تكون فعالة، يجب أن تكون دقيقة ومفصلة بعيدة النظر ومنهجية بحيث تنشئ في أبداننا عادات حسنة تكون أساساً لعمله. بيد أننا ينبغي ألا نفرط في ذلك إلى درجة أن نصبح عبيداً لعاداتنا، بل يجب أن نظل مرنين بدرجة تسمح لنا بالتكيف مع الظروف ومع حاجات النمو والتطور في كياننا.

تربية البدن ينبغي أن تبدأ عند الولادة وأن تستمر خلال الحياة كلها. لا يوجد سن تستحيل فيه التربية البدنية.

التربية البدنية لها ثلاثة أوجه رئيسية:

- (1) التحكم في البدن وتنظيم وظائفه
- (2) تنمية جميع أجزاء البدن وحركاته تنمية متكاملة ومنهجية ومتناسقة
- (3) تقويم العيوب والعاهات إن وجدت

ينبغي أن يخضع الطفل منذ أيامه الأولى، بل حتى منذ ساعاته الأولى، للجزء الأول من البرنامج التدريبي فيما يخص النوم والتخلص من الفضلات، إلى آخره. لو تعلم الطفل منذ بدأ حياته عادات طيبة، فإن ذلك يوفر عليه قدراً كبيراً من الإزعاج والمضايقات في سائر حياته، فضلاً عن أن رعايته تصير في السنين الأولى أيسر كثيراً على القائمين بها.

بديهي أن أي تربية بدنية رشيدة ومتنورة وفعالة ينبغي أن تستند على حد أدنى من الإلمام بالبدن البشري ووظائفه. كذلك ينبغي تعليم الطفل أثناء نموه ملاحظة كيفية عمل أعضائه الداخلية لكي يصبح تدريجياً قادراً على التحكم فيها بحيث يظل أداؤها طبيعياً ومتناسقاً. أما بالنسبة إلى أوضاع البدن أثناء المشي والحركة والوقوف والجلوس، يجب الحرص على ألا يكتسب الطفل عادات سيئة قد يكون لها عواقب تؤثر أثراً وخيماً على سائر حياته. تحوز التربية البدنية اليوم قدراً كبيراً من الاهتمام وسوف يجد الأهل الذين يأخذون التربية البدنية مأخذ الجد ويرغبون في تهيئة أطفالهم للنمو السليم البيانات والتعليمات الضرورية في العديد من الكتب.

On Education

Physical Education

Of all the domains of human consciousness, the physical is the one most completely governed by method, order, discipline, process. The lack of plasticity and receptivity in matter has to be replaced by a detailed organisation that is both precise and comprehensive. In this organisation, one must not forget the interdependence and interpenetration of all the domains of the being. However, even a mental or vital impulse, to express itself physically, must submit to an exact process. That is why all education of the body, if it is to be effective, must be rigorous and detailed, far-sighted and methodical. This will be translated into habits; the body is a being of habits. But these habits should be controlled and disciplined, while remaining flexible enough to adapt themselves to circumstances and to the needs of the growth and development of the being.

All education of the body should begin at birth and continue throughout life. It is never too soon to begin nor too late to continue.

Physical education has three principal aspects: (1) control and discipline of the functioning of the body, (2) an integral, methodical and harmonious development of all the parts and movements of the body and (3) correction of any defects and deformities.

It may be said that from the very first days, even the first hours of his life, the child should undergo the first part of this programme as far as food, sleep, evacuation, etc. are concerned. If the child, from the very beginning of his existence, learns good habits, it will save him a good deal of trouble and inconvenience for the rest of his life; and besides, those who have the responsibility of caring for him during his first years will find their task very much easier.

Naturally, this education, if it is to be rational, enlightened and effective, must be based upon a minimum knowledge of the human body, of its structure and its functioning. As the child develops, he must gradually be taught to observe the functioning of his internal organs so that he may control them more and more, and see that this functioning remains normal and harmonious. As for positions, postures and movements, bad habits are formed very early and very rapidly, and these may have disastrous consequences for his whole life. Those who take the question of physical education seriously and wish to give their children the best conditions for normal development will easily find the necessary indications and instructions. The subject is being more and more thoroughly studied, and many books have appeared and are still appearing which give all the information and guidance needed.

On Education

لا يمكنني هنا الدخول في تفاصيل البرامج المختلفة، فالحالات تختلف، والحل ينبغي أن يلائم الحالة الفردية. كذلك دُرست مسألة الطعام والتغذية بصورة مستفيضة وتفصيلية، ونظم التغذية التي تساعد الأطفال على النمو السليم معروفة بصورة عامة ولعله يكون من المفيد الالتزام بأحد هذه الأنظمة الصحية. ولكن من المهم جداً أن نتذكر أن غريزة البدن، طالما كانت سوية ولم تمس، أجدد بالثقة من أي نظرية، ومن هنا ينبغي على الذين يرغبون أن ينمو طفلهم نمواً طبيعياً ألا يضطروه إلى تناول أطعمة لا يستسيغها لمجرد أنها مفيدة، فبدن الطفل يملك في معظم الأحيان غريزة أكيدة بخصوص ما ينفعه وما يضره، باستثناء الحالات التي يميل فيها الطفل إلى النزوات والتقلبات.

البدن في حالته العادية، أي عندما لا تتدخل في شئونه قواعد ذهنية أو دفعات حيوية، يعلم جيداً ما ينفعه وما يضره؛ ولكن لكي تكون هذه المعرفة فعالة من الناحية العملية، يجب أن نعلم الطفل كيف يميز بين رغباته وحاجاته. ينبغي أن نساعد الطفل، عن طريق تدريب حس التذوق فيه، على استحسان الطعام البسيط الصحي المغذي الفاتح للشهية والخالي من التعقيدات التي لا طائل منها. ينبغي أن يتجنب الطفل، في طعامه اليومي كل ما يتخم ويسبب الثقل؛ وأهم شيء أن يتعلم أن يأكل قدر جوعه، لا أكثر ولا أقل، وألا يجعل من الأكل فرصة لإرضاء جشعه ونهمه. ينبغي أن يتعلم الطفل منذ نعومة أظفاره أن الغرض من الأكل هو توفير القوة والصحة لبدنه وليس مجرد التمتع بمباهج المائدة. كذلك ينبغي أن نطعم الأطفال طعاماً يلائم طبعهم ومزاجهم، معداً حسب قواعد الصحة والنظافة، شهياً ومع ذلك بسيطاً للغاية. كما ينبغي اختيار هذا الطعام وتقديمه بكميات تتناسب مع عمر الطفل ونشاطاته الاعتيادية وأن يحتوي الطعام على كل العناصر الكيماوية والديناميكية الضرورية لتطور الطفل ولنمو جميع أجزاء بدنه نمواً متوازناً.

حيث أن طعام الطفل سيقصر فقط على ما يساعده على البقاء بصحة جيدة ويمدّه بالطاقة الضرورية، يجب أن نحرض كل الحرص على عدم حرمان الطفل من الطعام كوسيلة إكراه وعقاب كأن نقول للطفل: "لقد أسأت التصرف، ولذلك لن تحصل اليوم على أي حلو"، فتلك عادة ضارة للغاية لأنها تخلق في وعيه الناشئ الانطباع أن الطعام وسيلة للتمتع وإشباع النهم قبل أن يكون ضرورة للحفاظ على البدن وأدائه السليم.

On Education

It is not possible for me here to go into the details of the application, for each problem is different from every other and the solution should suit the individual case. The question of food has been studied at length and in detail; the diet that helps children in their growth is generally known and it may be very useful to follow it. But it is very important to remember that the instinct of the body, so long as it remains intact, is more reliable than any theory. Accordingly, those who want their child to develop normally should not force him to eat food which he finds distasteful, for most often the body possesses a sure instinct as to what is harmful to it, unless the child is particularly capricious.

The body in its normal state, that is to say, when there is no intervention of mental notions or vital impulses, also knows very well what is good and necessary for it; but for this to be effective in practice, one must educate the child with care and teach him to distinguish his desires from his needs. He should be helped to develop a taste for food that is simple and healthy, substantial and appetising, but free from any useless complications. In his daily food, all that merely stuffs and causes heaviness should be avoided; and above all, he must be taught to eat according to his hunger, neither more nor less, and not to make his meals an occasion to satisfy his greed or gluttony. From one's very childhood, one should know that one eats in order to give strength and health to the body and not to enjoy the pleasures of the palate. Children should be given food that suits their temperament, prepared in a way that ensures hygiene and cleanliness, that is pleasant to the taste and yet very simple. This food should be chosen and apportioned according to the age of the child and his regular activities. It should contain all the chemical and dynamic elements that are necessary for his development and the balanced growth of every part of his body.

Since the child will be given only the food that helps to keep him healthy and provide him with the energy he needs, one must be very careful not to use food as a means of coercion and punishment. The practice of telling a child, "You have not been a good boy, you won't get any dessert," etc., is most harmful. In this way you create in his little consciousness the impression that food is given to him chiefly to satisfy his greed and not because it is indispensable for the proper functioning of his body.

On Education

كذلك ينبغي أن نعلم الطفل منذ أعوامه الأولى أن يجد متعة في النظافة وأن يراعي القواعد الصحية. ولكن ينبغي ألا نتطرف في ذلك إلى درجة أن نغرس فيه الوسوسة والخوف المفرط من العدوى. الخوف هو أسوأ أدوات التربية ووسيلة مؤكدة لاجتذاب الأشياء التي نخاف منها. يجب أن نعلم الطفل ألا يستحسن المرض وألا يستخدمه كوسيلة لاستدراار العطف ولفت الانتباه إلى نفسه. الاعتقاد السائد بأن العقول اللامعة توجد في الأبدان الضعيفة وهم لا أساس له. شاع في الماضي نوع من الرومانسية المنحرفة كانت تستسيغ المرض وتراه دليلاً على الحساسية ورقة الشعور؛ ولكن هذه النزعة قد اختفت لحسن الحظ الآن وحل محلها التقدير والإعجاب بالبدن القوي المتين.

على أي الأحوال، ينبغي أن نعلم الأطفال احترام الصحة والإعجاب بالإنسان القوي الذي يقدر بدنه المفعم بالحيوية على صد هجمات المرض. كثيراً ما يدّعي الطفل المرض تهريباً من واجبات مدرسية لا تُشوّقه أو استدرااراً لعطف أبيه أو حثاً لهم على تلبية نزوة من نزواته. يجب تعليم الطفل في أول وقت ممكن أن ادعاء المرض لا يثمر، وأن المرض لن يزيد من جاذبيته، بل أن العكس هو الصحيح. الضعفاء يميلون إلى الاعتقاد بأن ضعفهم يجعلهم مشوقين ويكسبهم جاذبية خاصة وكثيراً ما يستخدمون الضعف، وإن دعت الضرورة حتى المرض، كوسيلة لاجتذاب انتباه وتعاطف الآخرين. هذه نزعة ضارة ينبغي عدم تشجيعها بأي حال. يجب تعليم الأطفال أن المرض علامة ضعف ونقص وليس نوعاً من الفضيلة أو دليلاً على التضحية والاستعداد لتحمل الآلام.

بمجرد أن يصبح الطفل قادراً على استخدام جوارحه، يجب تكريس بعض وقته كل يوم للإنماء المنهجي والمنتظم لجميع أجزاء بدنه. عشرون أو ثلاثون دقيقة يومياً، لو أمكن عند الاستيقاظ، تكفي لضمان نمو عضلات الطفل نمواً سليماً ومتوازناً ولمنع تصلب المفاصل أو العمود الفقري؛ وهي عيوب تحدث أسرع كثيراً مما نظن. كما يجب أن تحتل الرياضة وألعاب الهواء الطلق مكاناً بارزاً في البرنامج الكلي لتربية الطفل لأنها تفيد صحته أكثر من كل الأدوية والمقويات حتى في حالات الضعف الشديد وفقير الدم.

On Education

Another thing should be taught to a child from his early years: to enjoy cleanliness and observe hygienic habits. But, in obtaining this cleanliness and respect for the rules of hygiene from the child, one must take great care not to instill into him the fear of illness. Fear is the worst instrument of education and the surest way of attracting what is feared. Yet, while there should be no fear of illness, there should be no inclination for it either. There is a prevalent belief that brilliant minds are found in weak bodies. This is a delusion and has no basis. There was perhaps a time when a romantic and morbid taste for physical unbalance prevailed; but, fortunately, that tendency has disappeared. Nowadays a well-built, robust, muscular, strong and well-balanced body is appreciated at its true value

In any case, children should be taught to respect health and admire the healthy man whose vigorous body knows how to repel attacks of illness. Often a child feigns illness to avoid some troublesome obligation, a work that does not interest him, or simply to soften his parents' hearts and get them to satisfy some caprice. The child must be taught as early as possible that this does not work and that he does not become more interesting by being ill, but rather the contrary. The weak have a tendency to believe that their weakness makes them particularly interesting and to use this weakness and if necessary even illness as a means of attracting the attention and sympathy of the people around them. On no account should this pernicious tendency be encouraged. Children should therefore be taught that to be ill is a sign of weakness and inferiority, not of some virtue or sacrifice.

That is why, as soon as the child is able to make use of his limbs, some time should be devoted every day to the methodical and regular development of all the parts of his body. Every day some twenty or thirty minutes, preferably on waking, if possible, will be enough to ensure the proper functioning and balanced growth of his muscles while preventing any stiffening of the joints and of the spine, which occurs much sooner than one thinks. In the general programme of the child's education, sports and outdoor games should be given a prominent place; that, more than all the medicines in the world, will assure the child good health. An hour's moving about in the sun does more to cure weakness or even anaemia than a whole arsenal of tonics.

On Education

أنصح بعدم استخدام الأدوية إلا إذا كانت "لا مفر منها"، وهذا الشرط "لا مفر منها" يجب مراعاته بصرامة بالغة. على الرغم من أن برامج تقوية البدن معروفة في خطوط العامة، لو أردنا لبرنامج تثقيف البدن أقصى فاعلية في كل حالة، يجب اعتبار كل حالة على حدة تحت اشراف طبيب كفاء، فإن لم يتوافر مثل هذا الشخص، يمكن الرجوع إلى الكتيبات العديدة التي نشرت وما زالت تنشر في هذه المواضيع.

ولكن على أي حال وأياً كانت نشاطاته، ينبغي أن ينام الطفل عدداً كافياً من الساعات يتناسب مع عمره. ففي حالة الطفل الرضيع مثلاً ينبغي تزيد ساعات النوم عن ساعات اليقظة على أن يتناقص عدد ساعات النوم مع نمو الطفل. ولكن حتى بلوغ سن الرشد ينبغي ألا يقل عدد ساعات النوم عن ثمان ساعات ينامها الرجل النامي في مكان هادئ وجيد التهوية. ولا ينبغي أبداً جعل الطفل يتأخر في النوم بدون سبب وجيه. فالساعات قبل منتصف الليل هي أفضل الساعات لإراحة الأعصاب. كما أن بعض الاسترخاء في ساعات اليقظة ضروري أيضاً لجميع من يحرصون على الاحتفاظ بتوازنهم العصبي. معرفة كيفية إرخاء العضلات والأعصاب فنً ينبغي تعليمه للأطفال في عمر مبكر. كثيرون من الآباء والأمهات يفعلون نقيض ذلك عندما يدفعون بأطفالهم إلى النشاط المستمر وإذا وجدوا الطفل ساكناً، يسارعون إلى اعتقاد أنه مريض. بل إن هناك من يجعلون طفلهم يقوم بأعمال منزلية على حساب راحته وأوقات استجمامه. لا يوجد ما هو أضر من ذلك بالجهاز العصبي النامي الذي لا يقدر على تحمل الجهد المستمر إذا فرض عليه.

مع علمي بأنني سأخالف الكثير من الآراء الجارية وسأصطدم بالكثير من الآراء المسبقة، فإني أرى إنه ليس من الإنصاف أن نطلب خدمات من الطفل، كما لو كانت خدمة والديه واجبة عليه. العكس أقرب إلى الحقيقة، أي أنه من الطبيعي أن يخدم الآباء والأمهات طفلهم، أو على الأقل أن يعتنوا به عناية كبيرة. تشغيل الطفل يجوز فقط لو اختار الطفل بحرية أن يعمل لعائلته وقام بهذا العمل من باب اللعب. وحتى عندئذ يجب أن نحرص على ألا ينتقص هذا العمل بأي حال من ساعات الراحة الضرورية لصحة الطفل.

On Education

My advice is that medicines should not be used unless it is absolutely impossible to avoid them; and this "absolutely impossible" should be very strict. In this programme of physical culture, although there are well-known general lines to be followed for the best development of the human body, still, if the method is to be fully effective in each case, it should be considered individually, if possible with the help of a competent person, or if not, by consulting the numerous manuals that have already been and are still being published on the subject.

But in any case a child, whatever his activities, should have a sufficient number of hours of sleep. The number will vary according to his age. In the cradle, the baby should sleep longer than he remains awake. The number of hours of sleep will diminish as the child grows. But until maturity it should not be less than eight hours, in a quiet, well-ventilated place. The child should never be made to stay up late for no reason. The hours before midnight are the best for resting the nerves. Even during the waking hours, relaxation is indispensable for all who want to maintain their nervous balance. To know how to relax the muscles and the nerves is an art which should be taught to children when they are very young. There are many parents who, on the contrary, push their child to constant activity. When the child remains quiet, they imagine that he is ill. There are even parents who have the bad habit of making their child do household work at the expense of his rest and relaxation. Nothing is worse for a developing nervous system, which cannot stand the strain of too continuous an effort or of an activity that is imposed upon it and not freely chosen.

At the risk of going against many current ideas and ruffling many prejudices, I hold that it is not fair to demand service from a child, as if it were his duty to serve his parents. The contrary would be more true, and certainly it is natural that parents should serve their child or at least take great care of him. It is only if a child chooses freely to work for his family and does this work as play that the thing is admissible. And even then, one must be careful that it in no way diminishes the hours of rest that are absolutely indispensable for his body to function properly.

On Education

ذكرت آنفاً ضرورة تعليم الأطفال في عمر مبكر احترام الصحة الطبيعية والقوة البدنية والاتزان. وهنا يجب أيضاً التأكيد على الأهمية التربوية لحس الجمال. ينبغي أن يتوق الطفل الصغير إلى الجمال، لا لجعل نفسه جذاباً في نظر الآخرين أو لاكتساب إعجابهم، ولكن حباً في الجمال نفسه؛ فالجمال هو المثل الأعلى الذي يجب أن تحققه كل صور الحياة البدنية. الفرصة متاحة لكل إنسان لينسق أجزاء بدنه المختلفة مع الحركات المتنوعة التي يحتاج البدن إلى القيام بها. أي بدن بشري يخضع للتثقيف الراشد منذ بدء تكوينه يمكنه أن يحقق تناسقه الذاتي وأن يصبح بذلك صالحاً لتجلية الجمال. عندما نتكلم عن أوجه التربية المتكاملة الأخرى، سنرى ما هي الشروط الداخلية التي يجب توافرها لكي يتجلى هذا الجمال.

ركزت حتى الآن على تربية الأطفال، حيث إنه يمكن عن طريق تربية بدنية مستنيرة يمر بها الطفل في وقتها المناسب تقويم الكثير من العيوب البدنية وتلافي الكثير من التشوهات التي قد يعاني منها في مستقبل حياته. ولكن لو لم تتوفر هذه التربية، لأي سبب من الأسباب، أثناء الطفولة أو حتى في فترة الشباب، فمن الممكن أن تبدأ تربية البدن في أي عمر وأن تستمر مدى الحياة. ولكن كلما تأخرت التربية البدنية، يزداد احتمال ظهور عادات سيئة يلزم تصحيحها، وأشكالاً من التصلب وتشوهات يجب تقويمها، بمشقة بالغة وبكثير من الصبر والمثابرة، قبل البدء بالفعل في التربية البدنية. ولكنك لو وضعت دائماً نصب عينيك فكرة الجمال البدني المثالي الذي نبتغيه، فلا بد من أنك بالغ هدفك إن أجلاً أو عاجلاً.

الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 12، عن التربية، أبريل 1951

On Education

I have said that from a young age children should be taught to respect good health, physical strength and balance. The great importance of beauty must also be emphasised. A young child should aspire for beauty, not for the sake of pleasing others or winning their admiration, but for the love of beauty itself; for beauty is the ideal which all physical life must realise. Every human being has the possibility of establishing harmony among the different parts of his body and in the various movements of the body in action. Every human body that undergoes a rational method of culture from the very beginning of its existence can realise its own harmony and thus become fit to manifest beauty. When we speak of the other aspects of an integral education, we shall see what inner conditions are to be fulfilled so that this beauty can one day be manifested.

So far I have referred only to the education to be given to children; for a good many bodily defects can be rectified and many malformations avoided by an enlightened physical education given at the proper time. But if for any reason this physical education has not been given during childhood or even in youth, it can begin at any age and be pursued throughout life. But the later one begins, the more one must be prepared to meet bad habits that have to be corrected, rigidities to be made supple, malformations to be rectified. And this preparatory work will require much patience and perseverance before one can start on a constructive programme for the harmonisation of the form and its movements. But if you keep alive within you the ideal of beauty that is to be realised, sooner or later you are sure to reach the goal you have set yourself.

Collected Works of the Mother, Vol. 12, On Education, April 1951

تربية قوة الحياة*

ربما تكون تربية قوة الحياة* أهم شعب التربية وأكثرها ضرورة بالنسبة للإنسان. ومع ذلك فهي نادراً ما تمارس بطريقة حصيفة ومنهجية. هناك أسباب متعددة لذلك: أولاً التشوش الكبير في العقل البشري بخصوص هذا الموضوع؛ وثانياً صعوبتها البالغة فهي تتطلب جلدًا ومثابرة لا تفتر وقوة إرادة لا تستسلم للفشل.

حقيقة، قوة الحياة في طبيعة الإنسان طاغية لا يرحم، والأسوء من ذلك أن الكثيرين يُكنون لهذا الطاغية الذي يمسك بزمام القوة والطاقة والحماس والديناميكية الفعالة احتراماً مشوباً بالهيبية ويحاولون إرضاءه بكل الطرق. ولكن إرضاء هذا الطاغية مستحيل فمطالبه لا حدود لها. أضف إلى ذلك أن رأيان، شائعان خاصة في الغرب، يساهمان في تثبيت وترسيخ طغيانه. الرأي الأول هو أن هدف الحياة الرئيسي هو المسرة؛ والثاني هو أن الإنسان يولد بطباع معينة يستحيل تغييرها.

الرأي الأول تحريف صبياني لحقيقة عميقة وهي أن الوجود كله مبني في جوهره على الهناء وبدون هذا الهناء الجوهرى لا تكون هناك حياة. ولكننا يجب ألا نخلط بين الهناء الجوهرى الإلهي القائم بذاته وبين مسرات الحياة التي تتوقف إلى حد بعيد على الظروف الوقتية. اقتناعنا بأنه من حقنا أن نكون سعداء يؤدي طبيعياً إلى رغبتنا في أن "نستمتع بنصيبتنا في الحياة" بأي ثمن. هذا الموقف، بما فيه من أنانية وإظلام وعدوانية، يؤدي إلى جميع ألوان التضارب واليأس وخيبة الأمل وتثبيط الهمة، وكثيراً ما ينتهي بكوارث.

هدف الحياة في عالمنا الحالي ينبغي ألا يكون ضمان السعادة الشخصية، بل إيقاظ الفرد تدريجياً إلى وعي الحقيقة.

الرأي الثاني يستند على حقيقة أن تغيير الطباع الشخصية تغييراً جذرياً يتطلب تحكماً عظيماً في الوعي التحتي* وتهذيباً بالغ الصرامة لكل ما يأتي من اللاوعي*. الوعي التحتي واللاوعي يشكلان طبع الشخص العادي عن طريق عوامل الوراثة والبيئة. ذلك يجعل تغيير الطبع إنجازاً جباراً لا يتأتى بدون تطور خارق في الوعي ومعونة إلهية متواصلة. هذا هو السبب في أن محاولات تغيير الطبع كانت نادرة وأن كثيرين من كبار المعلمين الروحيين اعتبروها حلمياً يتعذر تحقيقه. ومع ذلك، تغيير الطبع ليس مستحيلاً. وقد تم تحقيقه بالفعل بواسطة نظام تدريبي سديد ومثابرة عنيدة لا يشبثها الفشل المتكرر.

On Education

Vital Education

Of all education, vital education is perhaps the most important, the most indispensable. Yet it is rarely taken up and pursued with discernment and method. There are several reasons for this: first, the human mind is in a state of great confusion about this particular subject; secondly, the undertaking is very difficult and to be successful in it one must have endless endurance and persistence and a will that no failure can weaken.

Indeed, the vital in man's nature is a despotic and exacting tyrant. Moreover, since it is the vital which holds power, energy, enthusiasm, effective dynamism, many have a feeling of timorous respect for it and always try to please it. But it is a master that nothing can satisfy and its demands are without limit. Two ideas which are very wide-spread, especially in the West, contribute towards making its domination more sovereign. One is that the chief aim of life is to be happy; the other that one is born with a certain character and that it is impossible to change it.

The first idea is a childish deformation of a very profound truth: that all existence is based upon delight of being and without delight of being there would be no life. But this delight of being, which is a quality of the Divine and therefore unconditioned, must not be confused with the pursuit of pleasure in life, which depends largely upon circumstances. The conviction that one has the right to be happy leads, as a matter of course, to the will to "live one's own life" at any cost. This attitude, by its obscure and aggressive egoism, leads to every kind of conflict and misery, disappointment and discouragement, and very often ends in catastrophe.

In the world as it is now the goal of life is not to secure personal happiness, but to awaken the individual progressively to the Truth-consciousness.

The second idea arises from the fact that a fundamental change of character demands an almost complete mastery of the subconscious and a very rigorous disciplining of whatever comes up from the unconscious, which in ordinary natures, expresses itself as the effects of atavism and of the environment in which one was born. Only an almost abnormal growth of consciousness and the constant help of the Grace can achieve this Herculean task. That is why this task has rarely been attempted and many famous teachers have declared it to be unrealizable and chimerical. Yet it is not unrealizable. The transformation of character has in fact been realized by means of a clear-sighted discipline and a perseverance so obstinate that nothing, not even the most persistent failures, can discourage it.

نقطة البدء الضرورية هي أن ندرس الخلق والطبع الذي نريد تغييره بدقة وتمحيص. هذه الدراسة في حد ذاتها كثيراً ما تكون صعبة ومحيرة للغاية. ولكن هناك حقيقة كانت معروفة في التراث القديم يمكن أن تهدينا خلال هذه المتاهة، ألا وهي أن الصفات الخُلقية في كل فرد، وخاصة في الأفراد الاستثنائيين، تأتي مزدوجة (أي تتجلى الصفة وضدها في آن واحد في نفس الشخص)، وهاتان تعملان كما لو كانتا الوجه المضيء والوجه المعتم لنفس الشيء. وبذلك نجد في الشخص الجواد الكريم فجأة بخلًا عضالاً يرتفع من أعماقه، ونكتشف في الرجل الشجاع جبناً مخجلاً في جزء ما من كيانه، ونصادف في الرجل الخَيْر أحياناً نزعات شريرة. يبدو أن الحياة لا تعطي الفرد القدرة على تجسيد المثل العليا فحسب، بل تعطيه أيضاً العناصر المضادة التي يجب أن يتغلب عليها لكي يكون تحقيقه شاملاً. ومن هذا المنطلق نجد أن الحياة كلها تربية ودروس نمر بها بدرجات متفاوتة من الوعي والاستجابة، وهي تشجع فينا أحياناً الحركات التي تعبر عن الضوء، وأحياناً تلك التي تعبر عن الظل. لو كانت الظروف مؤاتية والمحيط ملائماً، ينمو الضوء على حساب الظل؛ وإن كانت الظروف معادية ومعاكسة، يحدث العكس. وبهذه الطريقة يتبلور خُلق الفرد تبعاً لإرادة الطبيعة وحسب قوانين الحياة المادية والحيوية*، هذا إذا لم يتدخل، في الوقت المناسب، عنصر أعلى أو إرادة واعية يرفضان السماح للطبيعة بإتباع نزواتها ويحلان محلها نظاماً تدريجياً واضح الرؤية. هذه الإرادة الواعية هي ما نعنيه عندما نتحدث عن منهج تربوي عقلائي وحصيف.

التبكير في تربية الطفل حيويًا له أهمية قصوى؛ وينبغي في الواقع أن تبدأ هذه التربية بمجرد أن يتمكن الطفل من استخدام حواسه لو أردنا أن نجنب الطفل الكثير من العادات السيئة وأن نقيه من كثير من المؤثرات الضارة.

التربية الحيوية لها شعبتان رئيستان تختلفان تماما في هدفهما ومنهجهما، ولكنهما على نفس القدر من الأهمية. الأولى تخص تنمية الحواس وطرق استخدامها. والثانية تهدف إلى توعية الخلق والتحكم فيه تدريجياً بهدف تحويله إلى خلق أسمى وأفضل.

تربية الحواس بدورها لها أوجه عدة تتعاقب مع نمو الطفل وتستمر بعد ذلك إلى آخر الحياة. تربية الحواس منهجياً تُكسبها دقة وقدرة على الأداء تفوق بمراحل ما نتوقعه منها في العادة.

On Education

The indispensable starting-point is a detailed and discerning observation of the character to be transformed. In most cases, that itself is a difficult and often a very baffling task. But there is one fact which the old traditions knew and which can serve as the clue in the labyrinth of inner discovery. It is that everyone possesses in a large measure, and the exceptional individual in an increasing degree of precision, two opposite tendencies of character, in almost equal proportions, which are like the light and the shadow of the same thing. Thus someone who has the capacity of being exceptionally generous will suddenly find an obstinate avarice rising up in his nature, the courageous man will be a coward in some part of his being and the good man will suddenly have wicked impulses. In this way life seems to endow everyone not only with the possibility of expressing an ideal, but also with contrary elements representing in a concrete manner the battle he has to wage and the victory he has to win for the realisation to become possible. Consequently, all life is an education pursued more or less consciously, more or less willingly. In certain cases this education will encourage the movements that express the light, in others, on the contrary, those that express the shadow. If the circumstances and the environment are favourable, the light will grow at the expense of the shadow; otherwise the opposite will happen. And in this way the individual's character will crystallise according to the whims of Nature and the determinisms of material and vital life, unless a higher element comes in in time, a conscious will which, refusing to allow Nature to follow her whimsical ways, will replace them by a logical and clear-sighted discipline. This conscious will is what we mean by a rational method of education.

That is why it is of prime importance that the vital education of the child should begin as early as possible, indeed, as soon as he is able to use his senses. In this way many bad habits will be avoided and many harmful influences eliminated.

This vital education has two principal aspects, very different in their aims and methods, but both equally important. The first concerns the development and use of the sense organs. The second the progressing awareness and control of the character, culminating in its transformation.

The education of the senses, again, has several aspects, which are added to one another as the being grows; indeed it should never cease. The sense organs, if properly cultivated, can attain a precision and power of functioning far exceeding what is normally expected of them.

On Education

ذكر في بعض التقاليد القديمة إن الانسان قادر على تنمية سبع حواس، وفي بعض الحالات اثنتي عشر حاسة. وقد اضطرت بعض الأجناس البشرية بحكم الضرورة في فترات تاريخية معينة إلى تنمية بعض هذه الحواس الإضافية تنمية شبه تامة. وبالفعل، هذه الحواس الإضافية يمكن أن تصبح، بواسطة نظام تدريبي ملائم ومثابر، في منال كل من يهتم اهتماماً صادقاً بتطويرها. على سبيل المثال، دكّرت هذه التقاليد إمكانية توسيع الوعي وإخراجه من البدن وتركيزه على نقطة معينة في الخارج بحيث يكون الممارس قادراً على الرؤية والسمع والشم والتذوق وحتى اللمس من على بعد.

سيضاف إلى هذه التربية العامة للحواس وكيفية أدائها تمارين تُدرّب الطفل، في أول فرصة يسمح بها عمره، على صقل وتنمية ملكة التمييز وحس الجمال في نفسه وعلى اكتساب القدرة على تفضيل واختيار كل ما هو جميل ومتناسق وبسيط وصحي ونقي. فكما أن هناك صحة بدنية، هناك صحة سيكولوجية، والأحاسيس لها جمالها وتناسقها كما أن البدن وحركاته لهم جمالهم. جنباً إلى جنب مع نمو القدرة على الفهم في الطفل، ينبغي تعليمه اكتساب الذوق الفني ولطف الخلق وإدراك قيمة الأشياء الجميلة والرفيعة والصحية والنبيلة سواء في الطبيعة أو في عمل الإنسان. هذا التثقيف الجمالي يحمي الطفل من المؤثرات التي تذلل النفس وتحط القدر.

يبدو أن التبذل والسوقية قد تملكا من حياة الإنسان في أعقاب الحرب الأخيرة [الحرب العالمية الثانية] وما نتج منها من توتر عصبي مهول، وأنها أصبحت تسيطر على الحياة الفردية والجماعية على حد سواء؛ وربما يكون ذلك من علامات تدهور الحضارة والتحلل الاجتماعي. هذا يتضح على الأخص في النواحي الجمالية وحياة الحواس. ولكننا نستطيع بواسطة تنمية الحواس تنمية منهجية ومتنورة أن نستأصل شيئا فشيئا من الطفل كل ما قد يكون أصابه عن طريق العدوى من ابتذال ونفاهة وغلظة طبع. هذه التربية سيكون لها بالإضافة نتائج حميدة للغاية على خلق الطفل. عندما يكتسب الطفل ذوقاً رقيقاً، فإنه ينفر تلقائياً من التصرفات الفظة والوحشية و المبتذلة. سمو الذوق يسبغ على الكيان نبلاً وكرماً ينعكسان على تصرف الطفل ويحميانه من الكثير من الحركات الوضيعة والمنحرفة.

وبذلك نأتي بصورة طبيعية إلى الشعبة الثانية للتربية الحيوية التي تختص بتحويل الخلق.

On Education

In some ancient initiations it was stated that the number of senses that man can develop is not five but seven and in certain special cases even twelve. Certain races at certain times have, out of necessity, developed more or less perfectly one or the other of these supplementary senses. With a proper discipline persistently followed, they are within the reach of all who are sincerely interested in this development and its results. Among the faculties that are often mentioned, there is, for example, the ability to widen the physical consciousness, project it out of oneself so as to concentrate it on a given point and thus obtain sight, hearing, smell, taste and even touch at a distance

To this general education of the senses and their functioning there will be added, as early as possible, the cultivation of discrimination and of the aesthetic sense, the capacity to choose and adopt what is beautiful and harmonious, simple, healthy and pure. For there is a psychological health just as there is a physical health, a beauty and harmony of the sensations as of the body and its movements. As the capacity of understanding grows in the child, he should be taught, in the course of his education, to add artistic taste and refinement to power and precision. He should be shown, led to appreciate, taught to love beautiful, lofty, healthy and noble things, whether in Nature or in human creation. This should be a true aesthetic culture, which will protect him from degrading influences.

For, in the wake of the last wars and the terrible nervous tension which they provoked, as a sign, perhaps, of the decline of civilisation and social decay, a growing vulgarity seems to have taken possession of human life, individual as well as collective, particularly in what concerns aesthetic life and the life of the senses. A methodical and enlightened cultivation of the senses can, little by little, eliminate from the child whatever is by contagion vulgar, commonplace and crude. This education will have very happy effects even on his character. For one who has developed a truly refined taste will, because of this very refinement, feel incapable of acting in a crude, brutal or vulgar manner. This refinement, if it is sincere, brings to the being a nobility and generosity which will spontaneously find expression in his behaviour and will protect him from many base and perverse movements.

And this brings us quite naturally to the second aspect of vital education which concerns the character and its transformation

On Education

عادة تلجأ الأنظمة التدريبية المختصة بقوة الحياة وتنقيتها والتحكم فيها إلى وسائل الإكراه والكبت والتفشف والزهدي. ومع أن هذه الوسائل قد تكون أسهل وأسرع، إلا أنها لا تحقق نفس الدوام والفاعلية الذين يمكن تحقيقهما عن طريق تربية جادة وتفصيلية. وسائل الكبت لها بالإضافة نقطة ضعف أخرى لأنها تجعل مساهمة قوة الحياة ومعونتها وتعاونها في حكم المستحيل. ولكن هذا التعاون له أهمية قصوى إذا أردنا أن يكتمل نمو الفرد وأن تنمو قدرته على العمل.

نقطة الانطلاق الضرورية في التربية الحيوية هي أن نصبح واعيين بالحركات المختلفة في أنفسنا وأن نعي أفعالنا وندرك الدوافع التي تدفعنا إلى القيام بها. لذا يجب تعليم الطفل أن يلاحظ وأن يراقب تصرفاته ودوافعه وأسبابها وأن يصير شاهداً بصيراً على ما يدور في داخله من رغبات وعنفة وشهوة وغرائز التملك والاستيلاء والسيطرة والغرور، وما يقابلها من حركات سلبية مثل الضعف ووهن العزيمة والكآبة واليأس.

من الواضح أنه هذه العملية لن تكون نافعة، إلا إذا نما في الطفل التوق إلى التقدم والكمال جنباً إلى جنب مع نمو القدرة على الملاحظة. هذا التوق يجب أن يُشَرَّب به الطفل بمجرد أن يصبح قادراً على أن تكون له إرادة، أي في عمر أصغر بكثير مما يظنه الناس عادة.

لكي نوقظ في الطفل إرادة التغلب على نقائصه، هناك مناهج متعددة تلائم الحالات المختلفة: مع بعض الأطفال تكون الحجج الذهنية فعالة، وبالنسبة لآخرين يجب أن نخاطب العواطف والنية الطيبة فيهم، وفي مجموعة ثالثة يلعب الحس بالوقار واحترام النفس دوراً أساسياً. أكثر المناهج فاعلية في جميع الحالات هو أن نكون دائماً وبكل إخلاص قدوة حسنة للطفل.

On Education

Generally, all disciplines dealing with the vital being, its purification and its control, proceed by coercion, suppression, abstinence and asceticism. This procedure is certainly easier and quicker, although less deeply enduring and effective, than a rigorous and detailed education. Besides, it eliminates all possibility of the intervention, help and collaboration of the vital. And yet this help is of the utmost importance if one wants the individuals growth and action to be complete.

To become conscious of the various movements in oneself and be aware of what one does and why one does it, is the indispensable starting-point. The child must be taught to observe, to note his reactions and impulses and their causes, to become a discerning witness of his desires, his movements of violence and passion, his instincts of possession and appropriation and domination and the background of vanity which supports them, together with their counterparts of weakness, discouragement, depression and despair.

Evidently, for this process to be useful, along with the growth of the power of observation the will for progress and perfection must also grow. This will should be instilled into the child as soon as he is capable of having a will, that is to say, at a much earlier age than is usually believed.

In order to awaken this will to surmount and conquer, different methods are appropriate in different cases; with certain individuals rational arguments are effective, for others their feelings and goodwill should be brought into play, with yet others the sense of dignity and self-respect. For all, the most powerful method is example constantly and sincerely shown.

On Education

ما أن نوطد العزم على تهذيب قوة الحياة وتربيتها، يجب أن نطبق هذه التربية بعناية ومثابرة وألا نقبل أبداً أي نكسة على أنها هزيمة نهائية. ولكي نتجنب الضعف والانزلاق إلى الخلف، هناك نقطة هامة يجب ألا ننساها أبداً: وهي أن الإرادة يمكن أن تصقل وتُنَمَّى تماماً كما تُنَمَّى العضلات بتدريب منهجي ومتطور. يجب ألا نتردد في تطلب أقصى جهد من إرادتنا حتى لو كان ذلك لعمل يبدو تافهاً؛ لأن بذل الجهد هو الذي ينمي الإرادة ويجعلها تكتسب تدريجياً القدرة على مواجهة الأمور الصعبة. متى قررنا أن نخطو على طريق التقدم، يجب أن نستمر أيضاً كان الثمن حتى لو لزم أن نحاول مرات ومرات إلى أن نُتِمَّ ما نؤينا عليه. إرادتنا ستقوى ببذل الجهد وكل ما سيبقى فعله بعد ذلك هو أن نختار بحصافة الهدف الذي نريد تطبيق إرادتنا عليه.

نلخص فنقول: يجب أن نكتسب أولاً معرفة تامة بخُلقنا، وبعد ذلك أن نصل إلى التحكم في حركاتنا لكي نحقق سيطرة كاملة على جميع العناصر فينا ونُحوّل* العناصر التي يجب أن نُحوّل.

وهنا يتوقف كل شيء على المثل الأعلى الذي نريد تحقيقه بسعينا نحو السيطرة على النفس وطموحنا إلى التحول. فقيمة المجهود ونتيجته سنتوقفان على قيمة المثل الأعلى الذي نصبو إليه. وهذا هو بالتحديد الموضوع التالي الذي سنعالجه عندما نعتبر التربية الذهنية.
الأعمال المجمعَة للأُم، المجلد 12، عن التربية، أغسطس 1951

On Education

Once the resolution has been firmly established, one has only to proceed rigorously and persistently and never to accept any defeat as final. To avoid all weakening and backsliding, there is one important point you must know and never forget: the will can be cultivated and developed just as the muscles can by methodical and progressive exercise. You must not shrink from demanding the maximum effort of your will even for a thing that seems of no importance, for it is through effort that its capacity grows, gradually acquiring the power to apply itself even to the most difficult things. What you have decided to do, you must do, whatever the cost, even if you have to renew your effort over and over again any number of times in order to do it. Your will will be strengthened by the effort and you will have only to choose with discernment the goal to which you will apply it.

To sum up: one must gain a full knowledge of one's character and then acquire control over one's movements in order to achieve perfect mastery and the transformation of all the elements that have to be transformed.

Now all will depend upon the ideal which the effort for mastery and transformation seeks to achieve. The value of the effort and its result will depend upon the value of the ideal. This is the subject we shall deal with next, in connection with mental education.

The Mother, Bulletin of Physical Education, August 1951

التربية الذهنية

التربية الذهنية هي أكثر شعب التربية شيوعاً وتطبيقاً، ولكنها تعاني، باستثناء حالات نادرة، من فجوات تجعلها ناقصة للغاية وفي النهاية غير كافية إلى حد بعيد.

بصفة عامة، يُعتبر التعليم المدرسي كافياً لتوفير كل التربية الذهنية الضرورية للطفل. فإذا ما خضع الطفل لعدة سنين إلى تعليم مدرسي أقرب إلى حشو المعلومات منه إلى تعليم حقيقي، يعتبر أنه قد حصل على كل ما هو ضروري لنموه الذهني. ولكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. وحتى بافتراض أن تعليم الطفل كان حصيفاً ومتوازناً ولا يضر بمخه ضرراً مستديماً، فإن التعليم المدرسي لا يكفي لمنح العقل الأدمي الملكات التي يحتاجها لكي يكون أداة طيبة ونافعة. التعليم المدرسي المعتاد، في أحسن الحالات، ينفذ كنوع من الجمباز الذهني الذي يزيد من مرونة المخ. ومن وجهة النظر هذه، يمثل كل فرع من فروع التعليم المدرسي نوعاً معيناً من الجمباز الذهني، وتمثل كل من الصيغ اللفظية التي تصاغ فيها هذه الأفرع المختلفة لغة خاصة واضحة المعالم.

التربية الذهنية الكاملة التي تُعد الإنسان لحياة أسمى لها خمسة أطوار أساسية. في الوضع الطبيعي تتعاقب هذه الأطوار ويلي أحدها الآخر، ولكنها قد تتناوب أو تتزامن في بعض الأفراد الاستثنائيين. هذه الأطوار الخمس هي باختصار:

- (1) تنمية القدرة على التركيز وملكة الانتباه
- (2) تنمية قدرات التوسع والتركيب والإثراء
- (3) تنظيم الأفكار حول فكرة مركزية أو مثل أعلى أو فكرة مضيئة تصلح لأن يقتدي بها المرء في الحياة
- (4) التحكم في الأفكار، ونبذ الأفكار غير المرغوبة، والقدرة على حصر التفكير في الأفكار المرغوبة وعلى الامتناع كلياً عن التفكير كلما رغب المرء في ذلك.
- (5) تنمية الصمت الذهني والهدوء التام والقدرة المتنامية على تلقي الإلهام والوحي من المجالات الأعلى في الكيان.

لا يتسع المقام هنا لسرد كل تفاصيل المناهج التي يجب إتباعها لتطبيق هذه الأطوار الخمس على أفراد مختلفين. ولكننا نستطيع أن نلقي الضوء على بعض التفاصيل:

On Education

Mental Education

Of all lines of education, mental education is the most widely known and practised, yet except in a few rare cases there are gaps which make it something very incomplete and in the end quite insufficient.

Generally speaking, schooling is considered to be all the mental education that is necessary. And when a child has been made to undergo, for a number of years, a methodical training which is more like cramming than true schooling, it is considered that whatever is necessary for his mental development has been done. Nothing of the kind. Even conceding that the training is given with due measure and discrimination and does not permanently damage the brain, it cannot impart to the human mind the faculties it needs to become a good and useful instrument. The schooling that is usually given can, at the most, serve as a system of gymnastics to increase the suppleness of the brain. From this standpoint, each branch of human learning represents a special kind of mental gymnastics, and the verbal formulations given to these various branches each constitute a special and well-defined language.

A true mental education, which will prepare man for a higher life, has five principal phases. Normally these phases follow one after another, but in exceptional individuals they may alternate or even proceed simultaneously. These five phases, in brief, are:

- (1) Development of the power of concentration, the capacity of attention.
- (2) Development of the capacities of expansion, widening, complexity and richness.
- (3) Organisation of one's ideas around a central idea, a higher ideal or a supremely luminous idea that will serve as a guide in life.
- (4) Thought-control, rejection of undesirable thoughts, to become able to think only what one wants and when one wants.
- (5) Development of mental silence, perfect calm and a more and more total receptivity to inspirations coming from the higher regions of the being.

It is not possible to give here all the details concerning the methods to be employed in the application of these five phases of education to different individuals. Still, a few explanations on points of detail can be given

لا يمكن إنكار أن أكثر ما يعيق نمو الأطفال عقلياً هو التثنت المستمر الذي يجعل أفكارهم ترفرف على الدوام هنا وهناك مثل الفراشات بحيث يقتضي تركيز الأفكار منهم جهداً كبيراً. ولكن الأطفال قادرون على التركيز وعلى درجة كبيرة من الانتباه عندما ننجح في إثارة اهتمامهم. المُربّي البارِع يساعد الطفل تدريجياً على أن ينمي في نفسه اليقظة والانتباه وملكة الاستغراق في العمل الذي يقوم به. كل الوسائل المادية التي تنمي هاته الملكات، من الألعاب إلى الجوائز، تصلح كأدوات تربوية يمكن استخدامها حسب الحاجة والظروف. لكن أفضل الوسائل هي التأثير النفسي بأن نوقظ في الطفل الشوق إلى التعلم والعمل والتقدم. أئمن هدية يمكن أن نهديها إلى الطفل هي أن نغرس فيه حب التعلم في كل مناسبة وفي كل مكان بحيث تصبح جميع ظروف وأحداث الحياة فرصاً متجددة لاكتساب المزيد من العلم والمعرفة.

لتحقيق ذلك ينبغي أن ننمي في الطفل ملكات الملاحظة والتسجيل الدقيق وقوة الذاكرة إلى جانب القدرة على الانتباه والتركيز. ملكة الملاحظة يمكن تنميتها بتمارين متنوعة وعفوية تستغل أي فرصة سانحة للحفاظ على فكر الطفل يقظاً ومتنبهاً وفورياً. كما ينبغي الاعتماد على الفهم أكثر من على الذاكرة. فالإنسان لا يتقن موضوعاً إلا إذا فهمه جيداً. ما نتعلمه ألياً وعن ظهر قلب يتلاشى تدريجياً من ذاكرتنا ويتبدد في النهاية؛ في حين أن ما نفهمه جيداً لا ننساه أبداً. يجب ألا ترفض أبداً أن تشرح للطفل كيفية حدوث الأشياء وأسبابها. إن لم يكن في وسعك فعل ذلك بنفسك، يجب أن توجه الطفل إلى من هم أكفاء لإجابة أسئلته أو أن ترشده إلى كتب تعالج الموضوع. بهذه الطريقة توظف في الطفل مذاق الدراسة الحقة وعادة بذل الجهد المثابر ابتغاءاً للمعرفة.

هذا يفقدنا بصورة طبيعية إلى الطور الثاني من النمو الذي يختص بتوسيع الذهن وإثرائه. بالتدريج سوف يتبين للطفل أن كل شيء يمكن أن يصير موضوعاً شيقاً للدراسة لو عولج بالطريقة الصحيحة. حياة كل يوم وكل لحظة هي أفضل المدارس إطلاقاً، لأنها متنوعة ومركبة وملينة بخبرات جديدة ومشاكل تتطلب الحل وبالكثير من الأمثلة الواضحة التي تنطبع بسهولة على ذاكرة الطفل.

On Education

Undeniably, what most impedes mental progress in children is the constant dispersion of their thoughts. Their thoughts flutter hither and thither like butterflies and they have to make a great effort to fix them. Yet this capacity is latent in them, for when you succeed in arousing their interest, they are capable of a good deal of attention. By his ingenuity, therefore, the educator will gradually help the child to become capable of a sustained effort of attention and a faculty of more and more complete absorption in the work in hand. All methods that can develop this faculty of attention from games to rewards are good and can all be utilised according to the need and the circumstances. But it is the psychological action that is most important and the sovereign method is to arouse in the child an interest in what you want to teach him, a liking for work, a will to progress. To love to learn is the most precious gift that one can give to a child: to love to learn always and everywhere, so that all circumstances, all happenings in life may be constantly renewed opportunities for learning more and always more.

For that, to attention and concentration should be added observation, precise recording and faithfulness of memory. This faculty of observation can be developed by varied and spontaneous exercises, making use of every opportunity that presents itself to keep the child's thought wakeful, alert and prompt. The growth of the understanding should be stressed much more than that of memory. One knows well only what one has understood. Things learnt by heart, mechanically, fade away little by little and finally disappear; what is understood is never forgotten. Moreover, you must never refuse to explain to a child the how and the why of things. If you cannot do it yourself, you must direct the child to those who are qualified to answer or point out to him some books that deal with the question. In this way you will progressively awaken in the child the taste for true study and the habit of making a persistent effort to know.

This will bring us quite naturally to the second phase of development in which the mind should be widened and enriched. You will gradually show the child that everything can become an interesting subject for study if it is approached in the right way. The life of every day, of every moment, is the best school of all, varied, complex, full of unexpected experiences, problems to be solved, clear and striking examples and obvious consequences.

On Education

من السهولة بمكان إيقاظ فضول صحي في الأطفال إذا أجبنا بذكاء ووضوح على الأسئلة الكثيرة التي يسألونها؛ فكل سؤال يجد رداً مشوقاً يجر وراءه أسئلة أخرى. هذه الطريقة تعلم الطفل المتنبه بدون مشقة أكثر كثيراً مما يتعلمه في الفصل. ينبغي كذلك أن نُعلم الطفل، عن طريق اختيار مواد القراءة بعناية وحصافة، أن يجد متعة في قراءة مواد تجتذبه وتثقفه في آن واحد. لا داعي لحرمان الطفل من أي شيء يوقظ ويمتّع خياله؛ فالخيال ينمي ملكة الخلق الذهني وبواسطته تغدو الدراسة حية وينمو العقل في بهجة.

لكي ننمي المرونة والشمول في ذهن الطفل، ينبغي أن نحرص على تعليمه مواضيع عديدة ومتنوعة، بل أهم من ذلك أن نعلمه موضوعاً واحداً ننظر إليه ونعالجه بطرق مختلفة، وبذلك يفهم الطفل عملياً أن هناك طرق عديدة لمواجهة واعتبار وحل نفس المشكلة الفكرية. ذلك يجنبه جمود المخ ويجعل تفكيره، في الوقت ذاته، أكثر خصوبة وينمي فيه القدرة على التخليق والتوليف. وهكذا يتشرب الطفل بحس النسبية البالغة التي تتسم بها الآراء الذهنية ويستيقظ فيه تدريجياً التشوق إلى منبع المعرفة الحقة.

مع نمو عمر الطفل وتقدمه في دراساته، ينضج عقله ويصبح قادراً بصورة متزايدة على صياغة الأفكار العامة، ومع هذا النضوج تنشأ في معظم الحالات الحاجة إلى اليقين وإلى معرفة ثابتة وأكيدة وإلى إطار عقلي يسمح بتنظيم وتنسيق كل ما يتجمع في المخ من أفكار متنوعة ومتفرقة، بل متضاربة أحياناً. هذا التنسيق ضروري فعلاً إذا أردنا أن نتحاشى الفوضى والتشوش في ذهن الطفل. من الممكن تحويل كل تضاد إلى تكامل، ولكن لبلوغ ذلك يجب أن نكتشف الفكرة الأعلى القادرة على التوفيق بين الضدين. من المستحسن والمفيد دائماً أن نعتبر كل مشكلة من جميع وجهات النظر الممكنة لكي نتجنب الحزبية وضيق الأفق. الأفكار الفعالة والخلاقة، يجب أن تكون توليفاً طبيعياً ومنطقياً لجميع وجهات النظر تحت الاعتبار. ولو أردنا أن نعطي المجموع الكلي لأفكارنا قوة ديناميكية وبناءة، يجب أن ننتمي بعناية كبيرة الفكرة المركزية التي ستتمحور حولها توليفتنا الذهنية. كلما كانت هذه الفكرة المركزية أكثر سمواً واتساعاً وشمولاً وكلما تعالت فوق الزمان والمكان، كلما غدت الأفكار والآراء والمفاهيم التي سيكون في مقدورنا تنظيمها وتنسيقها حول هذه الفكرة أغزر وأكثر تركيباً وتعقيداً.

On Education

It is so easy to arouse healthy curiosity in children, if you answer with intelligence and clarity the numerous questions they ask. An interesting reply to one readily brings others in its train and so the attentive child learns without effort much more than he usually does in the classroom. By a choice made with care and insight, you should also teach him to enjoy good reading-matter which is both instructive and attractive. Do not be afraid of anything that awakens and pleases his imagination; imagination develops the creative mental faculty and through it study becomes living and the mind develops in joy.

In order to increase the suppleness and comprehensiveness of his mind, one should see not only that he studies many varied topics, but above all that a single subject is approached in various ways, so that the child understands in a practical manner that there are many ways of facing the same intellectual problem, of considering it and solving it. This will remove all rigidity from his brain and at the same time it will make his thinking richer and more supple and prepare it for a more complex and comprehensive synthesis. In this way also the child will be imbued with the sense of the extreme relativity of mental learning and, little by little, an aspiration for a truer source of knowledge will awaken in him.

Indeed, as the child grows older and progresses in his studies, his mind too ripens and becomes more and more capable of forming general ideas, and with them almost always comes a need for certitude, for a knowledge that is stable enough to form the basis of a mental construction which will permit all the diverse and scattered and often contradictory ideas accumulated in his brain to be organised and put in order. This ordering is indeed very necessary if one is to avoid chaos in one's thoughts. All contradictions can be transformed into complements, but for that one must discover the higher idea that will have the power to bring them harmoniously together. It is always good to consider every problem from all possible standpoints so as to avoid partiality and exclusiveness; but if the thought is to be active and creative, it must, in every case, be the natural and logical synthesis of all the points of view adopted. And if you want to make the totality of your thoughts into a dynamic and constructive force, you must also take great care as to the choice of the central idea of your mental synthesis; for upon that will depend the value of this synthesis. The higher and larger the central idea and the more universal it is, rising above time and space, the more numerous and the more complex will be the ideas, notions and thoughts which it will be able to organise and harmonise.

On Education

غني عن الذكر أن هذا التنظيم الفكري لا يمكن عمله مرة واحدة وكافية. لكي يحتفظ العقل بحيويته وشبابه يجب أن يتقدم باستمرار وأن يراجع مفاهيمه كلما اكتسب معارف جديدة وأن يوسع إطار عمله لاحتواء مفاهيم حديثة وأن يواظب على تصنيف وترتيب كل فكرة بحيث تجد مكانها الصحيح بالنسبة للأفكار الأخرى وتظل في مجموعها منسقة ومنظمة.

كل ما قلناه حتى الآن يخص الذهن التأملي أي الذهن الذي يتعلم بالدراسة والملاحظة. ولكن اكتساب المعلومات هو وجه واحد فقط من أوجه النشاط الذهني. الوجه الآخر، الذي لا يقل عنه في الأهمية إن لم يزد، هو الملكة الإنشائية، أي القدرة على الخلق والتشكيل. هذا الجزء الهام جدا من النشاط الذهني لم يُبَحَثْ ويُدرَسْ إلا فيما ندر. فقط الذين يريدون بلوغ التحكم التام في نشاطهم الذهني يتنبهون إلى الدور الهام الذي تلعبه الملكة التشكيلية، ولكنهم عندما يحاولون تنميتها والتحكم فيها يصادفون مصاعب كبيرة تبدو لهم لا تقهر.

التحكم في قدرة الذهن على التشكيل من أهم أوجه التربية الذاتية لأن السيطرة على الذهن مستحيلة بدونه. عندما يقتصر الأمر على الدراسة، تكون كل الأفكار مقبولة ويجب شملها في مزجنا التخيلي* الذي يهدف في صميمه إلى إثراء العقل وجعله أكثر قدرة على الاستيعاب؛ أما فيما يخص الفعل والعمل، فإن الأمر عكس ذلك تماماً. هنا يجب التحكم بصرامة في الآراء التي نقبلها لكي نترجمها إلى أفعال وأعمال وألا نسمح إلا للآراء التي تتماشى مع فكرتنا المركزية بأن تعبر عن نفسها في الفعل والعمل. ذلك يتطلب أن ننظر إلى كل فكرة تدخل وعينا الذهني فإذا ما تلاءمت مع الفكرة المركزية سمحنا لها بالانضمام إلى تخيلنا؛ وإن لم تتلاءم نبذناها لكي نتلافى أن نناقض أنفسنا. هذه التصفية الذهنية يجب القيام بها باستمرار وبانتظام كبير إذا أردنا أن نوطد التحكم في أفعالنا.

On Education

It goes without saying that this work of organisation cannot be done once and for all. The mind, if it is to keep its vigour and youth, must progress constantly, revise its notions in the light of new knowledge, enlarge its frame-work to include fresh notions and constantly reclassify and reorganise its thoughts, so that each of them may find its true place in relation to the others and the whole remain harmonious and orderly.

All that has just been said concerns the speculative mind, the mind that learns. But learning is only one aspect of mental activity; the other, which is at least equally important, is the constructive faculty, the capacity to form and thus prepare action. This very important part of mental activity has rarely been the subject of any special study or discipline. Only those who want, for some reason, to exercise a strict control over their mental activities think of observing and disciplining this faculty of formation; and as soon as they try it, they have to face difficulties so great that they appear almost insurmountable.

And yet control over this formative activity of the mind is one of the most important aspects of self-education; one can say that without it no mental mastery is possible. As far as study is concerned, all ideas are acceptable and should be included in the synthesis, whose very function is to become more and more rich and complex; but where action is concerned, it is just the opposite. The ideas that are accepted for translation into action should be strictly controlled and only those that agree with the general trend of the central idea forming the basis of the mental synthesis should be permitted to express themselves in action. This means that every thought entering the mental consciousness should be set before the central idea; if it finds a logical place among the thoughts already grouped, it will be admitted into the synthesis; if not, it will be rejected so that it can have no influence on the action. This work of mental purification should be done very regularly in order to secure a complete control over one's actions.

On Education

من المفيد، لتحقيق هذا الغرض، أن نخصص كل يوم بعض الوقت نستطيع فيه أن نستعرض أفكارنا في هدوء وأن ننظم مزجنا التخيلي* الفكري. متى اكتسبنا هذه العادة، نصبح قادرين، حتى أثناء العمل والفعل، على التحكم في أفكارنا وعلى السماح فقط للأفكار النافعة بالتعبير عن نفسها. إذا نجحنا في تنمية قدرة التركيز والانتباه، نكتسب القدرة على السماح فقط للأفكار الضرورية بدخول وعينا العامل، وهو ما يزيد من ديناميكيتها وفعاليتها. وأخيراً نصبح قادرين على التوقف عن التفكير كلياً كلما دعت الضرورة [مثلاً عندما تهاجمنا أفكار مزعجة]، وعلى تهدئة الذبذبات الذهنية بأجمعها وتوطيد الصمت بصورة تكاد تكون تامة. في هذا الصمت يمكننا أن نفتح تدريجياً نحو مجالات العقل الأعلى وأن نتلقى الإلهام التي يأتي منها.

ولكن حتى قبل بلوغ هذا المستوى المتقدم، فإن الصمت في حد ذاته عظيم النفع خاصة بالنسبة للعقول النامية والنشطة التي لا تعرف الراحة أبداً. وحتى لو نجحنا في التحكم في نشاطنا الذهني أثناء اليقظة، فإن هذا التحكم يزول بصورة تكاد تكون تامة أثناء النوم حيث تتجول أفكارنا كيفما اتفق وبدون أي ترابط. تجوال الأفكار يسبب التوتر ويؤدي إلى الإرهاق وضعف الملكات الذهنية.

On Education

For this purpose, it is good to set apart some time every day when one can quietly go over one's thoughts and put one's synthesis in order. Once the habit is acquired, you can maintain control over your thoughts even during work and action, allowing only those which are useful for what you are doing to come to the surface. Particularly, if you have continued to cultivate the power of concentration and attention, only the thoughts that are needed will be allowed to enter the active external consciousness and they then become all the more dynamic and effective. And if, in the intensity of concentration, it becomes necessary not to think at all, all mental vibration can be stilled and an almost Mental Education total silence secured. In this silence one can gradually open to the higher regions of the mind and learn to record the inspirations that come from there.

But even before reaching this point, silence in itself is supremely useful, because in most people who have a somewhat developed and active mind, the mind is never at rest. During the day, its activity is kept under a certain control, but at night, during the sleep of the body, the control of the waking state is almost completely removed and the mind indulges in activities which are sometimes excessive and often incoherent. This creates a great stress which leads to fatigue and the diminution of the intellectual faculties.

التربية الروحية

[تيسيراً على القارئ المبتدئ، سنجمع في هذا الكتاب التربية السيكية والتربية الروحية تحت اسم التربية الروحية - المترجم]

عالجنا حتى الآن أوجه التربية التي تصلح لجميع الأطفال والتي تختص بالنواحي البدنية والحيوية والذهنية التي يشترك فيها جميع البشر. ولكننا لسنا ملزمين بالتوقف عند هذا الحد ونستطيع أن نتوسع إلى النواحي التي تتخطى الحدود البشرية العادية. تكمن في كل إنسان في الخفاء إمكانية وعي أعظم يتيح له أن يرتفع إلى حياة أعلى وأوسع. هذا هو الوعي الروحي الذي يسيطر على حياة نخبة البشر ويدبر ظروف معيشتها وكيفية استجابتها لهذه الظروف وينجز من خلالهم ما يعجز الوعي الإنساني العادي عن القيام به. وهو يسطع بقوة في مركز كيانهم ويشع من خلال أحجبة الوعي الخارجي السميكة بحيث يصبح مرئياً لذوي البصائر من الناس. الأطفال يشعرون بهذا النور الداخلي وكثيراً ما يتجاوبون معه، وهو ما يتجلى أحياناً بوضوح تام في تصرفاتهم التلقائية وحتى في كلماتهم. ولكن معظم الآباء والأمهات يجهلون وجوده ويعجزون لذلك عن فهم ما يجري بداخل أطفالهم. كذلك التربية المدرسية العادية تتجاهل هذا النور وتسعى إلى تركيز انتباه الأطفال على أشياء خارجية، وبذلك يتعود الأطفال على اعتبار المظاهر والأشياء الخارجية وحدها جديرة بالاهتمام. لا شك في أن دراسة الأشياء الخارجية نافعة ومهمة، ولكنها يجب أن تتم بالطريقة الصحيحة. شعب التربية الثلاث التي عالجناها أعلاه، أي التربية البدنية والتربية الحيوية* والتربية الذهنية، تختص أساساً بالنواحي الخارجية ويمكن تعريفها كوسائل لتكوين الشخصية الفردية وللارتقاء بالفرد من الوعي التحتي* المبهم المشوش إلى أن يغدو كياناً واضح المعالم واعياً بذاته.

في معالجتنا للتربية الروحية نواجه لأول مرة مسائل عميقة مثل الدافع الحقيقي للوجود والهدف من الحياة على الأرض ونركز على أهمية اكتشاف هذا الهدف وعلى الحقيقي تكريس حياتنا لتحقيق مبدأنا الأزلي. الروحية تقتدر عادة بشعور صوفي باطني أو بحياة دينية، لأن الأديان هي التي اهتمت على مدى القرون بهذا الوجه من أوجه الحياة. ولكن لا توجد ضرورة حتمية لأن يكون الأمر كذلك: لأننا لو استبدلنا مفهوم الإله أو الرب بمفهوم الحقيقة لا يتغير الاكتشاف كثيراً، ولهذا نجد أن حتى أكثر الماديين تمسكاً بالمادية يقدرون على تكريس حياتهم لتحقيق أهدافهم السامية.

On Education

Psychic Education and Spiritual Education

So far we have dealt only with the education that can be given to all children born upon earth and which is concerned with purely human faculties. But one need not inevitably stop there. Every human being carries hidden within him the possibility of a greater consciousness which goes beyond the bounds of his present life and enables him to share in a higher and a vaster life. Indeed, in all exceptional beings it is always this consciousness that governs their lives and organises both the circumstances of their existence and their individual reaction to these circumstances. What the human mental consciousness does not know and cannot do, this consciousness knows and does. It is like a light that shines at the centre of the being, radiating through the thick coverings of the external consciousness. Some have a vague intimation of its presence; a good many children are under its influence, which shows itself very distinctly at times in their spontaneous actions and even in their words. Unfortunately, since parents most often do not know what it is and do not understand what is happening in their child, their reaction to these phenomena is not a good one and all their education consists in making the child as unconscious as possible in this domain and concentrating all his attention on external things, thus accustoming him to think that they are the only ones that matter. It is true that this concentration on external things is very useful, provided that it is done in the proper way. The three lines of education—physical, vital and mental—deal with that and could be defined as the means of building up the personality, raising the individual out of the amorphous subconscious mass and making him a well-defined self-conscious entity.

With psychic education we come to the problem of the true motive of existence, the purpose of life on earth, the discovery to which this life must lead and the result of that discovery: the consecration of the individual to his eternal principle. Normally this discovery is associated with a mystic feeling, a religious life, because it is mainly the religions that have concerned themselves with this aspect of life. But it need not necessarily be so: the mystic notion of God may be replaced by the more philosophical notion of truth and still the discovery will remain essentially the same, but the road leading to it may be taken even by the most intransigent positivist.

On Education

ما يدور في أذهاننا له أهمية ثانوية في إعدادنا للحياة الروحية. الآراء التي نكونها عن الروحية لا تهم كثيراً، المهم هو أن نعيش التجربة الروحية، فهذه التجربة تحمل في ذاتها حقيقتها وقوتها بصرف النظر عن أي نظرية تحاول شرحها. النظريات في معظم الأحيان ليست أكثر من شروح نستعين بها لكي نوهم أنفسنا بأننا نعلم. الأسماء التي نطلقها على مثلنا الأعلى الذي نسعى إليه تختلف حسب المحيط الذي نولد فيه والتربية التي نحصل عليها. ولكن التجربة الروحية، لو كانت صادقة، تظل أساساً نفس التجربة بالنسبة للجميع. الصيغ الذهنية ليست أكثر من تقريب ينبغي أن يتحسن ويزداد دقة كلما ازدادت التجربة الروحية نفسها دقة وتنسيقاً.

ومع ذلك ولكي نعطي فكرة عامة عن التربية الروحية يجب أن نوضح، حتى لو كان ذلك بصورة نسبية للغاية، ما نعنيه بالكيان الروحي. يمكن أن نقول مثلاً أن خلق الكائن الفرد هو إسقاط لإحدى الاحتمالات العديدة الكامنة في الأصل الأعلى للخليقة على عالم الزمان والمكان. هذه الإسقاط يتخذ في وعي الفرد صورة ملموسة ويصبح الشرارة الحقة التي تنمو وتتطور إلى أن تصير روح هذا الفرد.

هنا يجب أن أشدد على أن ما ذكرته أعلاه باختصار شديد ليس عرضاً كاملاً للحقيقة ولا يغطي الموضوع كلياً – بل إنه بعيد كل البعد عن ذلك. أردت فقط أن أوضح بإيجاز أسس التربية الروحية التي سنفصلها فيما يلي:

الروح هو حلقة الوصل بين الفرد في ظروفه الحياتية وبين حقيقته الجوهرية. بأسلوب مجازي نستطيع أن نقول إن روح الفرد يعمل في معظم الحالات من وراء حجاب بدون أن يتعرف الفرد عليه أو يعلم به، باستثناء بعض الحالات التي يصبح فيها الروح محسوساً إلى درجة لا يمكن تجاهلها. النخبة التي يبلغ هذا الحضور الروحي فيها أقصى مداه من الفاعلية يتقدمون في الحياة بثقة وبخطى أكيدة تميزهم عن غيرهم وينعمون بالقدرة على التحكم في مصائرهم.

On Education

For mental notions and ideas have only a very secondary importance in preparing one for the psychic life. The important thing is to live the experience; that carries with it its own reality and force apart from any theory that may precede or accompany or follow it, for most often theories are no more than explanations that one gives to oneself in order to have, more or less, the illusion of knowledge. Man clothes the ideal or the absolute he seeks to attain with different names according to the environment in which he is born and the education he has received. The experience is essentially the same, if it is sincere; it is only the words and phrases in which it is formulated that differ according to the belief and the mental education of the one who has the experience. All formulation is thus only an approximation that should be progressive and grow in precision as the experience itself becomes more and more precise and coordinated.

Still, to sketch a general outline of psychic education, we must give some idea, however relative it may be, of what we mean by the psychic being. One could say, for example, that the creation of an individual being is the result of the projection, in time and space, of one of the countless possibilities latent in the supreme origin of all manifestation which, through the medium of the one and universal consciousness, takes concrete form in the law or the truth of an individual and so, by a progressive development, becomes his soul or psychic being.

I must emphasise that what is stated briefly here does not claim to be a complete exposition of the reality and does not exhaust the subject – far from it. It is only a very summary explanation for a practical purpose, to serve as a basis for the education which we intend to consider now.

It is through this psychic presence that the truth of an individual being comes into contact with him and the circumstances of his life. In most cases the presence acts, so to say, from behind the veil, unrecognised and unknown; but in some, it is perceptible and its action recognisable and even, in a very few, the presence becomes tangible and its action fully effective. These go forward in life with an assurance and a certitude all their own; they are masters of their destiny.

بلوغ هذه السيطرة وإدراك الحضور الروحي* فينا هما بالتحديد الهدف الذي ينبغي أن تُمارَس التربية الروحية من أجله. ولكن ذلك يتطلب تعاون الفرد نفسه. فالتربية الروحية لم تكن حتى الآن من المواضيع المعترف بها في التربية العامة، باستثناء بعض الإشارات العملية في رسائل علمية متخصصة. إذا لم يسعدنا القدر بلقاء مرشد قادر على أن يدلنا على الطريق وعلى أن يعطينا العون اللازم لإتباعه، فإن السعي نحو التحقيق الروحي سيكون على الأغلب متروكاً لمبادراتنا الذاتية. الاكتشاف الروحي مسألة شخصية والوصول إلى الهدف يتطلب تصميمًا شديداً وإرادة قوية ومثابرة لا تعرف الكلل. بل إننا لا نجاوز الحق لو قلنا إن كل فرد يجب أن يجد مساره الذاتي من خلال صعوباته الشخصية. الهدف العام معروف إلى حد ما لأن كل من بلغوه وصفوه بوضوح. ولكن قيمة الاكتشاف الفردي تكمن في تلقائيته وأصالته، وتلك صفات لا تخضع للقوانين الذهنية العادية. ذلك هو السبب في أن جميع من يُقدِّمون على هذه المغامرة يبحثون عادة في البدء عن شخص سبق له أن قام بها ونجح فيها واكتسب الخبرة والقدرة على توصيلها إلى الآخرين. لعل النصائح العامة التي أقدمها في التالي تكون نافعة وخاصة لهؤلاء الذين سيجدون أنفسهم مضطرين إلى السير بمفردهم وبدون مرشد.

نقطة البدء هي أن تبحث في نفسك عن ذلك الكيان الذي هو مستقل عن بدنك وعن ظروف حياتك، والذي لم ينشأ من التربية الذهنية التي حصلت عليها أو اللغة التي تتحدث بها أو عادات وتقاليد الوسط الذي تعيش فيه أو البلد الذي ولدت فيه أو العصر الذي تنتمي إليه والذي يحمل في ذاته إحساساً بالكونية والشمولية وبالامتداد الشاسع والدوام المتواصل. ذلك هو كيانك الروحي.

وبعد ذلك ينبغي أن تقلع عن التمحور حول ذاتك وأن تُوسع نفسك وتتعلم أن تعيش في جميع الأشياء وفي جميع الكائنات؛ وبذلك تنهار الحواجز التي تفصلك عن الآخرين بحيث تفكر في أفكارهم وتهتز في أحاسيسهم وتشعر بمشاعرهم وتعيش حياة الشمول. فجأة يصبح ما كان يبدو لك خاملاً، مفعماً بالحياة، وإذا بالأحجار تنشط والنباتات تشعر وترغب وتعاني والحيوانات تتكلم لغة واضحة ومعبرة رغم كونها عاجزة عن الإفصاح بالصوت. عندئذ تدرك وجود وعي رائع غير محدود يتخطى الزمان ينبض في جميع الأشياء. وكل ذلك ما هو إلا وجه واحد من أوجه التحقيق الروحي؛ فهناك أوجه أخرى كثيرة تساعدك على تخطي حدود أنانيتك وحواجز شخصيتك الخارجية وعلى التغلب على تخاذلك وضعف إرادتك.

On Education

It is for the purpose of obtaining this mastery and becoming conscious of the psychic presence that psychic education should be practised. But for that there is need of a special factor, the personal will. For till now, the discovery of the psychic being and identification with it have not been among the recognised subjects of education, and although one can find in special treatises useful and practical hints on the subject, and although in exceptional cases one may have the good fortune of meeting someone who is capable of showing the way and giving the help that is needed to follow it, most often the attempt is left to one's own personal initiative. The discovery is a personal matter and a great determination, a strong will and an untiring perseverance are indispensable to reach the goal. Each one must, so to say, trace out his own path through his own difficulties. The goal is known to some extent, for most of those who have reached it have described it more or less clearly. But the supreme value of the discovery lies in its spontaneity, its ingenuousness, and that escapes all ordinary mental laws. And that is why anyone wanting to take up the adventure usually first seeks out some person who has successfully undertaken it and is able to sustain him and enlighten him on his way. Yet there are some solitary travellers and for them a few general indications may be useful.

The starting-point is to seek in yourself that which is independent of the body and the circumstances of life, which is not born of the mental formation that you have been given, the language you speak, the habits and customs of the environment in which you live, the country where you are born or the age to which you belong. You must find, in the depths of your being, that which carries in it a sense of universality, limitless expansion, unbroken continuity.

Then you decentralise, extend and widen yourself; you begin to live in all things and in all beings; the barriers separating individuals from each other break down. You think in their thoughts, vibrate in their sensations, feel in their feelings, live in the life of all. What seemed inert suddenly becomes full of life, stones quicken, plants feel and will and suffer, animals speak in a language more or less inarticulate, but clear and expressive; everything is animated by a marvellous consciousness without time or limit. And this is only one aspect of the psychic realisation; there are others, many others. All help you to go beyond the barriers of your egoism, the walls of your external personality, the impotence of your reactions and the incapacity of your will.

On Education

لكن، كما سبق أن قلت، الطريق نحو هذا التحقيق طويل وصعب وملئ بالفخاخ وبمشاكل يتطلب حلها تصميماً لا يفتر. وهو يشبه رحلة طويلة شاقة يقوم بها رحالة يبحث في غابة بكر عن أرض غير معروفة. اكتشاف الروح أيضاً اكتشاف عظيم يتطلب جلاً وتحملاً لا يقلان عن الجلد والتحمل اللازمين لاكتشاف قارة جديدة. في التالي بعض النصائح لمن عقدوا العزم على القيام بهذه الرحلة:

أول النصائح ، وربما كانت أهمها، أن تفهم أن الذهن لا يملك الكفاءة للحكم على الأمور الروحية. كل من كتبوا في هذا الموضوع أكدوا ذلك؛ وإن كان من طبقوه عملياً في حياتهم قليلين للغاية. لكي نتقدم على هذا الطريق، لا مفر إطلاقاً من الاقلاع عن كل الآراء وردود الفعل الذهنية.

كف عن كل سعي شخصي نحو الراحة أو إرضاء النفس أو المتعة أو السعادة. كن فقط ناراً تلتهب نحو التقدم. خذ كل ما يأتيك كمعونة تساعدك على التقدم وحقق على الفور أي تقدم يطلب منك.

حاول أن تجد متعة في كل ما تفعله، ولكن لا تفعل أبداً أي شيء من أجل المتعة.

لا تهتاج أبداً ولا تنزعج وتفقد أعصابك. احتفظ بالهدوء التام في مواجهة كل الظروف. كن مع ذلك يقطاً على الدوام للتعرف على التقدم المطلوب منك، فإذا ما عرفته، قم به بدون تسويق.

لا تأخذ أبداً الحوادث الفيزيائية المادية على علاتها، فهي دائماً تعبير قاصر عن حقيقة تتخطى فهمنا السطحي.

لا تشكو أبداً من تصرف أي شخص إلا لو كنت تملك القدرة على أن تغير في طبيعته ذاك الذي يجعله يتصرف بهذه الطريقة؛ وإذا كنت تملك هذه القدرة، قم بهذا التغيير بدلاً من أن تشتكي!

On Education

But, as I have already said, the path to that realisation is long and difficult, strewn with snares and problems to be solved, which demand an unfailing determination. It is like the explorer's trek through virgin forest in quest of an unknown land, of some great discovery. The psychic being is also a great discovery which requires at least as much fortitude and endurance as the discovery of new continents. A few simple words of advice may be useful to one who has resolved to undertake it.

The first and perhaps the most important point is that the mind is incapable of judging spiritual things. All those who have written on this subject have said so; but very few are those who have put it into practice. And yet, in order to proceed on the path, it is absolutely indispensable to abstain from all mental opinion and reaction.

Give up all personal seeking for comfort, satisfaction, enjoyment or happiness. Be only a burning fire for progress, take whatever comes to you as an aid to your progress and immediately make whatever progress is required.

Try to take pleasure in all you do, but never do anything for the sake of pleasure.

Never get excited, nervous or agitated. Remain perfectly calm in the face of all circumstances. And yet be always alert to discover what progress you still have to make and lose no time in making it.

Never take physical happenings at their face value. They are always a clumsy attempt to express something else, the true thing which escapes our superficial understanding.

Never complain of the behaviour of anyone, unless you have the power to change in his nature what makes him act in this way; and if you have the power, change him instead of complaining.

On Education

أيا كان ما تفعل، لا تنسى أبدا هدفك الذي وضعتَه نصب عينيك. متى شرعت في السير نحو هذا الاكتشاف العظيم، ستجد أن جميع الأشياء تتساوى في أهميتها، وإن كان بعضها يُيسِّر وبعضها يُعسِّر سعيك الروحي. رَكِّز ثوان قليلة قبل الأكل متطلعاً لأن يجلب الطعام الذي ستتناوله إلى بدنك المواد اللازمة لتكون أساساً متيناً لسعيك نحو هدفك العظيم، ويعطيك الطاقة الضرورية للاستمرار والمثابرة في بذل الجهد.

قبل أن تذهب إلى النوم، رَكِّز ثوان قليلة في تَطَّلُع لأن يريح النوم أعصابك ويجلب السكينة والهدوء إلى مخك، بحيث تستطيع في غَدِك متابعة رحلتك بحيوية وبنشاط مُتجدد على الطريق إلى الاكتشاف العظيم .

قبل أن تشرع في أي عمل أو فعل، رَكِّز في دعاء أن تساعدك هذه الأعمال والأفعال في مسيرتك نحو الاكتشاف الروحي، أو على الأقل ألا تقف عثرة في سبيلها.

عندما تتكلم، وقبل أن تغادر الكلمات فمك، رَكِّز لمجرد الوقت اللازم لمراجعة كلماتك، ولا تسمح بالخروج منك إلا للكلمات الضرورية التي لا تعيق بأي شكل من الأشكال تقدمك في سعيك نحو اكتشاف الروح.

تلخيصاً نقول: لا تنسى أبداً هدف حياتك. يجب أن تكون دائماً الرغبة في الوصول إلى الاكتشاف الروحي مثل طائر ضخم من النور يهيمن عليك وعلى كل أفعالك ويسيطر على جميع حركات كيانك.

استجابة لجهدك المثابر، سينفتح فجأة باب بداخلك تنبثق منه إلى روعة مذهلة تمنحك الثقة الأكيدة بالخلود وبأنك قد عشت منذ الأزل وسوف تعيش إلى الأبد، وأن ما يزول هو فقط الأشكال الخارجية التي ما هي إلا أودية تتخلص منها عندما تبلى ويصيبها القدم. عندئذ تنتصب متحرراً من قيودك، وبعد أن كنت تتقدم كادحاً في ظروف فرضتها عليك الطبيعة قهراً، تتابع مسيرتك بخطى ثابتة لا تحيد، واعياً بمصيرك، ومسيطرأ على حياتك.

لن تقف في تحقيقاتك عند حد التخلص من طغيان الجسد ومن كل الروابط الشخصية فحسب، بل هناك مراتب أخرى لا بد من تسليقها قبل بلوغ القمة ومراتب أخرى تليها سوف تفتح لك أبواب المستقبل.

On Education

Whatever you do, never forget the goal which you have set before you. There is nothing great or small once you have set out on this great discovery; all things are equally important and can either hasten or delay its success. Thus before you eat, concentrate a few seconds in the aspiration that the food you are about to eat may bring your body the substance it needs to serve as a solid basis for your effort towards the great discovery, and give it the energy for persistence and perseverance in the effort.

Before you go to sleep, concentrate a few seconds in the aspiration that the sleep may restore your fatigued nerves, bring calm and quietness to your brain so that on waking you may, with renewed vigour, begin again your journey on the path of the great discovery.

Before you act, concentrate in the will that your action may help or at least in no way hinder your march forward towards the great discovery.

When you speak, before the words come out of your mouth, concentrate just long enough to check your words and allow only those that are absolutely necessary to pass, only those that are not in any way harmful to your progress on the path of the great discovery.

To sum up, never forget the purpose and goal of your life. The will for the great discovery should be always there above you, above what you do and what you are, like a huge bird of light dominating all the movements of your being.

Before the untiring persistence of your effort, an inner door will suddenly open and you will emerge into a dazzling splendour that will bring you the certitude of immortality, the concrete experience that you have always lived and always shall live, that external forms alone perish and that these forms are, in relation to what you are in reality, like clothes that are thrown away when worn out. Then you will stand erect, freed from all chains, and instead of advancing laboriously under the weight of circumstances imposed upon you by Nature, which you had to endure and bear if you did not want to be crushed by them, you will be able to walk on, straight and firm, conscious of your destiny, master of your life.

And yet this release from all slavery to the flesh, this liberation from all personal attachment is not the supreme fulfilment. There are other steps to climb before you reach the summit. And even these steps can and should be followed by others which will open the doors to the future. These following steps will form the object of what I call spiritual education.

. لكي تعي كيانك الروحي وتعيش حياة روحية يجب أن تتخلص من الأنانية، أما لكي تعيش الحياة الروحية الكاملة، يجب أن تنبذ لا الأنانية فحسب، بل حس "الأنا" أيضاً.

في التربية الروحية الكاملة، ستتخذ الغاية التي تهدف إليها صيغاً يطلق الذهن عليها أسماء تختلف تبعاً للمحيط الذي نشأت فيه والطريق الذي سلكته وميولك وطباعك. هؤلاء الذين يميلون إلى التدين، سيطلقون عليها "الرب" وسيسعون روحياً نحو التطابق مع رب أو إله متعالٍ فوق جميع الهيئات والأشكال، بدلاً من التطابق مع الإله الكوني الذي يقطن في جميع الهيئات والأشكال. آخرون سيطلقون على غايتهم أسماء مثل المطلق أو الأصل الأسمى أو نيرفانا*، أما الذين يرون العالم وهماً لا حقيقة فيه والخليقة كلها خطأ وبهتاناً فسيكون هدفهم الحقيقة الوحيدة أو الحق الأوحد. كل من هذه التعبيرات يحتوي عنصراً من الحقيقة، ولكنها جميعاً غير كاملة وتُعبّر عن وجه واحد فقط من أوجه الألوهية. هنا أيضاً التعبير الذهني لا يهم كثيراً في حد ذاته لأنه التجربة الروحية تتماثل بالنسبة إلى جميع من تخطوا مراحل الممارسة المتوسطة. على أي الأحوال، أفضل المناهج هو وهب النفس التام. لن تجد بهجة أعظم من بهجة وهب نفسك وهياً تاماً إلى ذلك الذي هو قمة تصورك وفهمك سواء أطلقت عليه اسم الله أو الكمال المطلق. لو وهبت نفسك بمثابرة وحماس، ستأتي اللحظة التي تتخطى فيها إلى ما وراء التصورات والمفاهيم وتصل إلى التجربة الفعلية التي تؤدي دائماً إلى نفس النتائج. وبقدر ما يصبح وهبك نفسك أكثر وأكثر كمالاً وشمولاً، فإنه يقترب بالتشوق والتطلع إلى التطابق والاندماج التام في ذلك الذي أنت قد وهبت نفسك له. هذا التطلع سيلغي شيئاً فشيئاً كل الفوارق ويتغلب على كل المقاومات، خاصة إذا رافقه حب شديد وتلقائي، فعندئذ لن يقدر أي شيء على الصمود في طريقه وبذلك يكتمل التطابق والاندماج.

الوعي الروحي قابل لأن يصبح أكثر وأكثر دواماً، وفي بعض الحالات يصبح مستديماً بحيث لا يغادر الفرد الذي حققه في أي وقت من الأوقات، في النوم كما في اليقظة، وليس فقط أثناء التأمل والتركيز.

On Education

To become conscious of your psychic being and to live a psychic life you must abolish all egoism; but to live a spiritual life you must no longer have an ego.

Here also, in spiritual education, the goal you set before you will assume, in the mind's formulation of it, different names according to the environment in which you have been brought up, the path you have followed and the affinities of your temperament. Those who have a religious tendency will call it God and their spiritual effort will be towards identification with the transcendent God beyond all forms, as opposed to the immanent God dwelling in each form. Others will call it the Absolute, the Supreme Origin, others Nirvana; yet others, who view the world as an unreal illusion, will name it the Only Reality and to those who regard all manifestation as falsehood it will be the Sole Truth. And every one of these expressions contains an element of truth, but all are incomplete, expressing only one aspect of that which is. Here too, however, the mental formulation has no great importance and once you have passed through the intermediate stages, the experience is identical. In any case, the most effective starting-point, the swiftest method is total self-giving. Besides, no joy is more perfect than the joy of a total self-giving to whatever is the summit of your conception: for some it is the notion of God, for others that of Perfection. If this self-giving is made with persistence and ardour, a moment comes when you pass beyond the concept and arrive at an experience that escapes all description, but which is almost always identical in its effects. And as your self-giving becomes more and more perfect and integral, it will be accompanied by the aspiration for identification, a total fusion with That to which you have given yourself, and little by little this aspiration will overcome all differences and all resistances, especially if with the aspiration there is an intense and spontaneous love, for then nothing can stand in the way of its victorious drive.

...The (identification with the psychic being) can be made more and more lasting and, in certain cases, it becomes permanent and never leaves the person who has realised it, whatever his outer activities may be. In other words, the identification is no longer realised only in meditation and concentration, but its effects are felt at every moment of one's life, in sleep as well as in waking.

أما التحرر الروحي الكامل من كل الأشكال والتطابق مع المجرّد المطلق، فإنه، حسب بعض التعاليم، لا يمكن أن يدوم؛ لأنه يؤدي ألياً إلى تحلل الشكل والهيئة في ظرف عشرين يوم من التطابق التام. ولكن لا توجد ضرورة لأن يكون الأمر كذلك؛ وحتى لو كانت تجربة التطابق وقتية، فإنها تترك في الوعي نتائج دائمة يكون لها أصداء في جميع أجزاء الكيان، الداخلية منها والخارجية. أضف إلى ذلك أنه متى تحقق التطابق الكامل لفترة قصيرة، فإن تجديده إرادياً يصبح ممكناً، بشرط أن يعرف المرء كيف يضع نفسه في نفس الظروف التي خبر فيها التطابق أول مرة.

الاندماج في الذي لا هيئة له هو التحرر الأقصى الذي يسعى إليه من يريدون الهروب من وجود لم يعد يجذبهم على الإطلاق. ومع أن عدم رضاهم عن العالم في صورته الحالية لا يدهشنا، فإن أي تحرر يترك العالم على حاله ولا يؤثر بأي صورة على ظروف الحياة التي يعاني منها الكثيرون لا يمكن أن يثلج صدور هؤلاء الذين يرفضون الاستمتاع بسعادة هم الوحيدون الذين يتمتعون بها، والذين يحلمون بعالم أفضل وبإظهار الروائع المتخفية فيه وراء مظاهر الفوضى والشقاء والبؤس، والذين يحلمون بإشراك الآخرين في البركات التي نالوها في اكتشافاتهم الداخلية، خاصة أن الوسيلة إلى تحقيق ذلك أصبحت الآن في متناولهم بعد أن بلغوا قمة ارتقائهم.

من وراء حدود الشكل والهيئة يمكن استحضار قوة وعي لم تجد تعبيرها حتى الآن على الأرض ستكون قادرة على تغيير مجرى الأمور وعلى خلق العالم في صورة جديدة. فالعلاج الحقيقي لمشاكل المعاناة والجهل والموت لا يكمن في الهروب الفردي من ألوان البؤس الأرضية عن طريق إفناء الذات فيما هو غير ظاهر، ولا يكمن في هروب جماعي مريب من المعاناة الكونية عن طريق عودة الخليقة إلى خالقها (أي بمثابة أن يُشفي المرء الكون عن طريق إغائه)، ولكن العلاج هو تحوّل وتغيّر كلي لهيئة المادة يتم عن طريق التعاون مع الطبيعة في ارتقائها نحو الكمال وعن طريق خلق إنسان جديد سيكون بالنسبة إلى الإنسان الحالي كنسبة الإنسان الحالي إلى الحيوان. هذا الإنسان الجديد سيجلب على الأرض قوة جديدة ووعياً جديداً وقدرة جديدة. وبذلك تبدأ تربية جديدة يمكن أن تسمى تربية العقل الفائق* التي ستكون قادرة لا على تغيير الوعي فحسب، بل أيضاً على تغيير المادة التي نتكون منها ونعيش فيها.

On Education

On the other hand, liberation from all form and the identification with that which is beyond form cannot last in an absolute manner; for it would automatically bring about the dissolution of the material form. Certain traditions say that this dissolution happens inevitably within twenty days of the total identification. Yet it is not necessarily so; and even if the experience is only momentary, it produces in the consciousness results that are never obliterated and have repercussions on all states of the being, both internal and external. Moreover, once the identification has been realised, it can be renewed at will, provided that you know how to put yourself in the same conditions.

This merging into the formless is the supreme liberation sought by those who want to escape from an existence which no longer holds any attraction for them. It is not surprising that they are dissatisfied with the world in its present form. But a liberation that leaves the world as it is and in no way affects the conditions of life from which others suffer, cannot satisfy those who refuse to enjoy a boon which they are the only ones, or almost the only ones, to possess, those who dream of a world more worthy of the splendours that lie hidden behind its apparent disorder and wide-spread misery. They dream of sharing with others the wonders they have discovered in their inner exploration. And the means to do so is within their reach, now that they have arrived at the summit of their ascent.

From beyond the frontiers of form a new force can be evoked, a power of consciousness which is as yet unexpressed and which, by its emergence, will be able to change the course of things and give birth to a new world. For the true solution to the problem of suffering, ignorance and death is not an individual escape from earthly miseries by self-annihilation into the unmanifest, nor a problematical collective flight from universal suffering by an integral and final return of the creation to its creator, thus curing the universe by abolishing it, but a transformation, a total transfiguration of matter brought about by the logical continuation of Nature's ascending march in her progress towards perfection, by the creation of a new species that will be to man what man is to the animal and that will manifest upon earth a new force, a new consciousness and a new power. And so will begin a new education which can be called the supramental education; it will, by its all-powerful action, work not only upon the consciousness of individual beings, but upon the very substance of which they are built and upon the environment in which they live.

On Education

على النقيض من أنواع التربية التي ذكرناها سابقاً، والتي تنمو وتتطور بحركة تصاعديّة من أسفل إلى أعلى، تعمل تربية العقل الفائق من أعلى إلى أسفل بحيث ينتشر نفوذها نزولاً من المجالات الأعلى إلى أن يصل أخيراً إلى المستوى البدني الفيزيائي. تغيير المادة لن يتجلى للعيان ما لم يكن التحول الباطني قد تم إلى حد بعيد. ولذلك فإنه من غير المعقول أن نحاول استشفاف وجود العقل الفائق من الأشكال البدنية الحالية. المظاهر البدنية ستكون آخر ما يتغير، وأغلب الظن أن قوة العقل الفائق ستحتاج إلى العمل في الأفراد وقتاً طويلاً قبل أن يظهر أثرها في حياتهم البدنية.

تلخيصاً نقول إن تربية العقل الفائق لن تؤدي إلى تطوير الإنسان وملكاته الكامنة فحسب، بل إلى تغيير طبيعته وهيئته كذلك، وإلى ارتقاء الجنس البشري إلى جنس "ما بعد الإنسان" (أو الإنسان الفائق) مؤدية في النهاية إلى ظهور سلالة إلهية على الأرض.
الأعمال المجمعّة للأمر، المجلد 12، عن التربية، فبراير 1952

On Education

In contrast with the types of education we have mentioned previously, which progress from below upwards by an ascending movement of the various parts of the being, the supramental education will progress from above downwards, its influence spreading from one state of being to another until at last the physical is reached. This last transformation will only occur visibly when the inner states of being have already been considerably transformed. It is therefore quite unreasonable to try to recognise the presence of the supramental by physical appearances. For these will be the last to change and the supramental force can be at work in an individual long before anything of it becomes perceptible in his bodily life.

To sum up, one can say that the supramental education will result no longer in a progressive formation of human nature and an increasing development of its latent faculties, but in a transformation of the nature itself, a transfiguration of the being in its entirety, a new ascent of the species above and beyond man towards superman, leading in the end to the appearance of a divine race upon earth.

Collected Works of the Mother, Vol. 12, On Education, February 1952

المرض والشفاء — Illness and Healing

أسباب المرض — Causes of Illness

اختلال التوازن

مرض البدن دائماً تعبير خارجي وترجمة لاضطراب وتناافر في الكيان الداخلي، وما لم يُشَفَ هذا الاضطراب الداخلي، فإن الشفاء الخارجي لا يمكن أن يكون كلياً أو مستديماً.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم 15: 149



لو تقدمت جميع أجزاء الكيان في تحولها المُطَرِّد بنفس الخطوة مع المسيرة الداخلية للكون، لا يكون هناك مرض، ولا يكون هناك موت. ولكن لكي يحدث ذلك لابد من أن يتقدم الكيان في مجموعه بكل معني هذه الكلمة من أعلى المستويات حيث هو أكثر لدونة وتجاوباً مع قوي التحوُّل، نزولاً إلى أكثر المستويات توغلاً في المادة، والتي هي بطبيعتها متصلبة وسلبية ومعاندة لأي تغيير سريع يهدف إلى صلبها في قالب جديد.

بعض الأمراض التي تعتبر شديدة الخطر، هي أسهل الأمراض في الشفاء بوسائل روحية، في حين أن بعض الأمراض التي تعتبر غير ذات أهمية قد تكون أشدها وأعندها مقاومة للشفاء.

الأم، حديث بتاريخ 16-6-1929



كل موضع في البدن يرمز لحركة باطنية معينة، وهنا نجد عالماً من التوافقات الدقيقة... المكان المعين الذي يظهر فيه المرض في بدن المريض يدل على طبيعة التناافر الداخلي الموجود وإلى أصل الداء وسببه. كذلك مكان المرض يدل على نوع المقاومة التي تمنع الكيان من أن يتقدم في مجموعه بنفس السرعة العالية، كما أنه يشير إلى العلاج والدواء. لو أمكننا أن نفهم تماماً مقر الخطأ وأن نكتشف الجزء العاجز عن الاستجابة وأن نفتح هذا الجزء ونركز القوة والنور عليه، يمكننا في لحظة استرجاع التناسق المختل، وبذلك يزول المرض على الفور.

الأم، حديث بتاريخ 16-6-1929

Disequilibrium of the Being

An illness of the body is always the outer expression and translation of a disorder, a disharmony in the inner being; unless this inner disorder is healed, the outer cure cannot be total and permanent.

The Mother, Collected Works of the Mother: 15:149



If the whole being could simultaneously advance in its progressive transformation, keeping pace with the inner march of the universe, there would be no illness, there would be no death. But it would have to be literally the whole being integrally from the highest planes, where it is more plastic and yields in the required measure to transforming forces, down to the most material, which is by nature rigid, stationary, refractory to any rapid remoulding change.

Some of the diseases which are considered most dangerous are the easiest to cure; some that are considered as of very little importance can offer the most obstinate resistance.

The Mother, Talk dated 16.6.1929



Each spot of the body is symbolical of an inner movement; there is there a world of subtle correspondences...The particular place in the body affected by an illness is an index to the nature of the inner disharmony that has taken place. It points to the origin, it is a sign of the cause of the ailment. It reveals too the nature of the resistance that prevents the whole being from advancing at the same high speed. It indicates the treatment and the cure. If one could perfectly understand where the mistake is, find out what has been unreceptive, open that part and put the force and the light there, it would be possible to re-establish in a moment the harmony that has been disturbed and the illness would immediately go.

The Mother, Talk dated 16.6.1929

المرض والشفاء — Illness and Healing



في الحقيقة، المرض ما هو إلا اختلال في التوازن؛ ولو أمكنك أن تعيد التوازن، فإن المرض يزول دائماً وفي كل الأحوال. حتى الأمراض التي يرجعها الأطباء إلى ميكروبات تنتج أساساً من عدم توازن في الكيان وتنافر بين الوظائف والقوى المختلفة.

ولكن ذلك لا يعنى أن الميكروبات غير موجودة، بل إنها موجودة بالفعل والكثير منها لم يكتشف بعد. ولكن الميكروبات ليست السبب في مرضك، فهي موجودة على الدوام ومع ذلك لم تسبب لك أي ضرر حتى الآن وفجأة تمكن منك ميكروب منها وجعلك مريضاً - فما تفسير ذلك؟ الرد ببساطة هو أن خلل ما في توازنك أضعف مقاومتك وأخل بأداء بدنك الوظائف. لو أمكنك، باستخدام قوة باطنية أن تعيد التوازن، فإن الصعوبة تزول وينتهي الأمر.

لا يوجد طريق آخر للشفاء. الشفاء يتحقق ببساطة لو أمكنك أن تكتشف الخلل ونجحت في استرجاع التوازن.

الأم: حديث بتاريخ 1953-6-24



هل تنتج الأمراض والحوادث من فعل خاطئ أو أفكار سيئة أو سقطة في الوعي؟ لو كان المرض يرجع إلى خطأ وقع فيه المريض بدون علم، فكيف يمكن اكتشاف هذا الخطأ؟

الأمراض والحوادث لا علاقة لها بالعقاب، بل هي نتيجة طبيعية ومتوقعة لتقصير أو غلطة يكون لها بالضرورة عواقب. في الواقع، كل شيء في العالم مسألة توازن أو اختلال، وتوافق أو تنافر: في حين تجتذب ذبذبات التوافق أحداثاً متناسقة وتشجعها، فإن ذبذبات عدم التوازن تخلق، لو جاز القول، اضطراباً في الظروف المحيطة يتجلى في أمراض أو حوادث. وهذا يسري على كلا المستويين الجماعي والفردى، ولكن المبدأ واحد في الحالتين - وكذلك الدواء: أن ينمي المرء في ذاته النظام والاتساق والسلام والتوازن عن طريق التسليم غير المشروط للإرادة الإلهية.

الأم: الأعمال المجمعَة للأم 323:16



دعنا نقول إن أداء مجموعة من الخلايا اختل، لسبب أو لآخر (الأسباب لا حصر لها)، وأن هذه الخلايا استسلمت للخلل وأن موضع معين في البدن أصبح "مريضاً" حسب المفهوم الطبي للأمراض. عندئذ نجد أن الفوضى لن تقتصر على هذا الموضع المعين بل سيكون لها صداها في جميع أجزاء البدن وأينما وجد موضع أكثر ضعفاً وأقل مقاومة للهجمات، فإن الخلل سيظهر فيه.

Illness and Healing — المرض والشفاء



In reality illness is only a disequilibrium; if then you are able to establish another equilibrium, this disequilibrium disappears. An illness is simply, always, in every case, even when the doctors say that there are microbes — in every case, a disequilibrium in the being: a disharmony among the various functions, a disharmony among the forces.

This is not to say that there are no microbes: there are, there are many more microbes than are now known. But that is not why you are ill, for they are always there. It happens that they are always there and for days they do nothing to you and then all of a sudden, one day, one of them gets hold of you and makes you ill — why? Simply because the resistance was not as it usually is, because there was some disequilibrium in some part, the functioning was not normal. But if, by an inner power, you can re-establish the equilibrium, then that is the end of it, there is no more difficulty, the disequilibrium disappears.

There is no other way to cure people. It is simply when you see the disequilibrium and are capable of re-establishing equilibrium that one is cured.

The Mother, Talk dated 24.6.1953



Are illnesses and accidents the result of something bad one has thought or done, of a fall in one's consciousness? If the cause is a mistake one has made, how can one find out what it is?

It has nothing to do with punishment, it is the natural and normal consequence of an error, shortcoming or fault which necessarily has consequences. Actually, everything in the world is a question of equilibrium or disequilibrium, of harmony or disorder. Vibrations of harmony attract and encourage harmonious events; vibrations of disequilibrium create, as it were, a disequilibrium in circumstances (illnesses, accidents, etc.). This may be collective or individual, but the principle is the same — and so is the remedy: to cultivate in oneself order and harmony, peace and equilibrium by surrendering unreservedly to the Divine Will.

The Mother, Collected Works of the Mother 16:323



Let us say a group of cells break down; for some reason or other (there are countless reasons), they submit to disorder — obey the disorder — and a particular point becomes “sick” according to the ordinary view of illnesses. But that intrusion of disorder makes itself felt everywhere, it has repercussions everywhere: wherever there is a point that is weaker or less resistant to attack, it manifests.

المرض والشفاء — Illness and Healing

خذ كمثال شخصاً اعتاد على أن يصاب بصداع أو بوجع الأسنان أو بكحة أو بالآلام الأعصاب، أو بأي من حشدٍ من الأوجاع البسيطة، التي تأتي وتذهب، وتتفاوت في شدتها. عندما تهاجم علة ما موضعاً في البدن هجمة جديّة، نجد كل العلل البسيطة الأخرى تعود إلى الظهور على الفور في مواضع مختلفة: هذه حقيقة من صميم ملاحظتي. وقد لاحظت أيضاً أن الحركة العكسية تسير على نفس النمط: بمعنى أنه لو أمكنك أن تجلب إلى الموضع الذي هوجم الذبذبة الحقيقية - ذبذبة النظام والاتساق - فإنك تنهي بصورة تكاد تكون تلقائية الفوضى لا فيه فحسب، وإنما في جميع المواضع الأخرى كذلك.

تَفَشِّي الخلل والفوضى لا يحدث عن طريق العدوى، بأن ينقل الدم مثلاً المرض من عضو إلى عضو آخر، هذا ليس ما يحدث، وإنما ما يحدث يكاد أن يكون ضرباً من المحاكاة بين أجزاء البدن.

الحقيقة هي أن التوافق الذي ينسق جميع الأجزاء بعضها مع بعض قد هوجم وأن البدن قد رضخ، وبذلك اضطربت جميع الأجزاء، كل على طريقته الخاص ووفقاً لعادته.

وقد لاحظت على مستوي خلايا البدن مئات من المرات أن المرض لا ينتج من تراكم الكثير من العلل الطفيفة الواحدة فوق الأخرى — الأمر ليس كذلك على الإطلاق، بل أنه ينتج أساساً من خلل مركزي في التوازن، ولاحظت أننا لو توصلنا إلى تقويم هذا الخلل المركزي، فإن كل الأمور ترجع بصورة طبيعية إلى ما كانت عليه من نظام واتساق بدون حاجة لأن نغير العلل الطفيفة أي عناية خاصة.

الأم: حديث بتاريخ 1964-9-26



ضعف الغلاف العصبي

أيا كان سبب المرض: مادياً أم ذهنياً، خارجياً أم داخلياً، لا بد أن يمس المرض، قبل أن يتمكن من التأثير في البدن الفيزيائي، طبقة دقيقة من الكيان تحيط بالبدن وتحميه. وقد أطلقت التعاليم المختلفة على هذه الطبقة أسماء مختلفة مثل البدن الأثيري أو الغلاف العصبي. هذا الغلاف جسم دقيق يكاد يكون مرئياً أحياناً. وهو يكسو البدن المادي عن قرب ويشع منه بكثافة الذبذبات التي نراها حول شيء بالغ السخونة يتصاعد منه البخار. كل الاتصالات مع العالم الخارجي تتم خلال هذا الوسيط. هذا البدن الأثيري هو الغلاف الذي يتحتم على المرض أن يغزوه ويتخلله قبل أن يتمكن من التأثير على البدن الفيزيائي. لو كان غلافك العصبي قوياً ومكتملاً، تستطيع أن تذهب إلى أماكن تنفسي فيها أسوأ الأمراض، حتى الطاعون والكوليرا، وتظل في أمان تام من المرض. الحماية التامة ضد كل هجمات المرض لا تتحقق إلا إذا كان هذا الغلاف كاملاً ومتجانساً في تكوينه وكانت عناصره في حالة توازن لا يشوبه خلل.

Illness and Healing — المرض والشفاء

Take someone who is in the habit of getting a headache, or toothache, or a cough, or neuralgic pains, whatever, a host of little things like that, which come and go, increase and decrease. But if there is an attack of disorder somewhere, a serious attack, all these little troubles reappear instantly, here, there, there... It is a fact I have observed. And the opposite movement follows the same pattern: if you are able to bring to the attacked spot the true Vibration — the Vibration of order and harmony — and you stop the disorder... all the other things are put back in order, as if automatically.

And it is not through contagion; it is not that, for instance, the blood carries the illness here or there, that isn't it: it is... almost like a spirit of imitation.

But the truth is that the Harmony that keeps everything together has been attacked, it has succumbed, and so everything is disrupted, each thing in its own way and according to its own habit.

It is something I have observed on the level of the body's cells hundreds and hundreds of times. And then, you no longer have at all that mental impression of one disorder added to another, which makes the problem more difficult — that isn't it at all, it is... if you get to the centre, all the rest will be naturally restored to order. And that is a fact: if order is restored at the centre of disorder, everything follows naturally, without your paying it any special attention.

The Mother, Talk dated 26.9.1964



Weakness of the Nervous Envelope

To whatever cause an illness may be due, material or mental, external or internal, it must, before it can affect the physical body, touch another layer of the being that surrounds and protects it. This subtler layer is called in different teachings by various names, — the etheric body, the nervous envelope. It is a subtle body* and yet almost visible. In density something like the vibrations that you see around a very hot and steaming object, it emanates from the physical body and closely covers it. All communications with the exterior world are made through this medium, and it is this that must be invaded and penetrated first before the body can be affected. If this envelope is absolutely strong and intact, you can go into places infested with the worst of diseases, even plague and cholera, and remain quite immune. It is a perfect protection against all possible attacks of illness, so long as it is whole and entire, thoroughly consistent in its composition, its elements in faultless balance.

المرض والشفاء — Illness and Healing

تنبني أبداننا، من ناحية، من أساس مادي أقرب إلى ظروف مادية منه إلى مادة ملموسة، ومن ناحية أخرى من ذبذبات حالتنا النفسية. السلام والتعادل وهدوء البال والثقة والإيمان بالصحة والراحة المستديمة والانشراح والبهجة المشرقة تُكوّن كلها غلافنا العصبي وتؤسسه أساساً قوياً ومتيناً. هذا الغلاف حساس للغاية ويتجاوب مع الظروف الخارجية بسرعة وسلاسة ويتقبل بسهولة كل أنواع الإحياءات التي تستطيع أن تغيّر حالته بسرعة وأن تعيد تشكيله في صور مختلفة. وكما أن الإحياءات البناءة تؤثر عليه بقوة كبيرة، فإن الإحياءات الهدامة تؤثر عليه بنفس القوة في الاتجاه المضاد. الإحباط وخيبة الأمل، على سبيل المثال، لهما تأثير ضار للغاية عليه كما لو كانا يقطعان فجوات في مادته ويجعلانه ضعيفاً وبلا مقاومة ويفتحان للهجمات المعاكسة ممراً سهلاً فيه.

الأم: حديث بتاريخ: 1929-6-16

التفكير الخاطئ

أهم شيء لكي تنعم بصحة جيدة هو أن تتحكم في ذهنك، لأن بدنك يتبع معتقداتك وأفكارك ويطيعها طاعة عمياء. لو اعتقدت أنك مريض، فسوف تمرض وتزداد مرضاً على مرض. ولو اعتقدت أن قوة ما أو دواء ما سوف يشفيانك، فأغلب الظن أنهما سيفعلان ذلك. التفكير السليم شرط ضروري للصحة الطيبة.

الأم: خطاب غير منشور



الذهن يسيطر كلياً على البدن وقدرته العظيمة على التشكيل والتكوين لها تأثير مباشر عليه، ولكننا للأسف لا نعرف كيف نستخدم هذه القدرة التشكيلية في شفاء أبداننا، بل على العكس نستخدمها في جلب المرض على أنفسنا. ذلك أن أذهاننا تشرع، بمجرد حدوث أقل خلل، في تشكيل وتصوير كافة الكوارث الممكنة، وفي التساؤل عن احتمال حدوث هذه الكارثة أو تلك، وهل سيكون الأمر هكذا أو كذلك وكيف ستكون النهاية.

لو أننا بدلاً من أن نسمح للذهن بالقيام بهذا العمل المأساوي، استخدمنا هذه القدرة نفسها في تكوين تشكيلات فكرية مواتية تمنح البدن الثقة وتقنعه إن المرض ما هو إلا خلل عابر غير ذي أهمية، وإنه إذا تفتح وتقبل القوى الإلهية، فإن الخلل يذهب بنفس السهولة التي أتى بها، وبذلك يتحقق الشفاء في ثوان قليلة. عندما نتعلم ذلك، نحصل على نتائج باهرة.

الأم: حديث بتاريخ 1953-12-23

Illness and Healing — المرض والشفاء

This body is built up, on the one side, of a material basis, but rather of material conditions than of physical matter, on the other, of the vibrations of our psychological states. Peace and equanimity and confidence, faith in health, undisturbed repose and cheerfulness and bright gladness constitute this element in it and give it strength and substance. It is a very sensitive medium with facile and quick reactions; it readily takes in all kinds of suggestions and these can rapidly change and almost remould its condition. A bad suggestion acts very strongly upon it; a good suggestion operates in the contrary sense with the same force. Depression and discouragement have a very adverse effect; they cut out holes in it, as it were, in its very stuff, render it weak and unresisting and open to hostile attacks an easy passage.

The Mother, Talk dated 16.6.1929

Wrong Thinking

The most important thing for good health is control over the mind, because the body obeys almost totally what you believe. When you believe that you are ill, you become more and more ill. If you believe that this or that will cure you, there is much chance that it will do so. Right thinking is most necessary for good health.

The Mother, Unpublished Letter



The mind is the master of the physical being. . . . Only one doesn't know how to use one's mind, quite the contrary. Not only does one not know how to use it, but one uses it as badly as possible. The mind has a considerable power of formation and a direct action on the body, and usually one uses this power to make oneself ill. For as soon as the least thing goes wrong, the mind begins to shape and build all possible catastrophes, to ask itself whether it could be this, whether it could be that, if that is the way it is going to be, and how it will all end.

Well, if instead of letting the mind do this disastrous work, one used the same capacity to make favourable formations — simply, for example, to give confidence to the body, to tell it that it is just a passing disturbance and that it is nothing, and that if it enters a real state of receptivity, the ailment can go away as easily as it came, and that one can cure oneself in a few seconds — if one knows how to do that, one gets wonderful results.

The Mother, Talk dated 23.12.1953



عندما تحيون حياة عادية في ظروف طبيعية تماماً — وما لم تكونوا متطرفين في آرائكم، أو تكن تربيتمكم السابقة قد أحبطتكم — فإنكم تثقون بالحياة طوال طفولتكم وشبابكم (حتى سن الثلاثين تقريباً) ثقة تامة. وما لم تكونوا محاطين، على سبيل المثال، بقوم يرتكون ويتهيجون بمجرد إصابتكم بنوبة برد بسيطة ويسارعون إلى طبيب يعطيكم أدوية. لو كنتم تعيشون في محيط عادي وتصادف أن وقع لكم شيء ما، حادثة أو اعتلال طفيف، فسيكون هناك في أبدانكم هذا اليقين وهذه الثقة المطلقة بأن كل شيء، أياً كان ما صادفكم، سيكون على ما يرام وأنه لا داعي للقلق وأن الأمور ستعود إلى ما كانت عليه غداً أو بالأكثر في ظرف أيام قليلة. هذا هو حال البدن بالفعل في الظروف الطبيعية: فهو يثق ثقة مطلقة بأن الحياة بأكملها مازالت أمامه وأن كل شيء سينتهي بسلام. وهذه الثقة تساعده كثيراً: بها يتحقق له الشفاء تسع مرات من كل عشرة، وبها ينال الشفاء بسرعة كبيرة. هناك قوم يحتفظون بتلك الثقة وقتاً طويلاً للغاية، وهي تعطيهم مناعة كبيرة وبذلك تنبسط حياتهم أمامهم دون أن يمسهم الضرر. أما لو كنتم تحيون في بيئة تسود فيها الأفكار السقيمة ويمضي الناس وقتهم فيها في الحديث عن المصائب والكوارث، فقد ينحرف تفكيركم، وإذا انحرف تفكيركم، فسوف يكون لذلك رد فعل على أبدانكم...

رأيت حالات وقع فيها لأطفال حوادث طفيفة أثناء الجري واللعب فلم يعيروها أي انتباه، وإذا بالحادثة تنتهي فوراً بسلام. البدن في الظروف العادية يعلم تلقائياً أنه ينبغي أن يكون بصحة طيبة وأنه يملك القدرة على الدفاع والمقاومة وأن عدم التركيز على المرض يساعد بالفعل على إيقافه والتخلص منه. ورأيت حالات أخرى كان الأهل قد غرسوا فيها في أذهان أطفالهم منذ بلوغهم سن الفهم، أن الخطر يكمن في جميع الأشياء، وأن الميكروبات موجودة في كل مكان، وأنهم يجب أن يكونوا دائماً على غاية الحذر، وأن أتفه الخدوش يكون لها أحياناً أخطر العواقب، وأنه لا بد من غسل الجروح وتعقيمها بالمطهرات، وأنهم يجب أن يتخذوا جميع الاحتياطات لتلافي كل الحوادث الممكنة... وبالطبع فقد الأطفال في هذه الحالات ثقتهم في الصحة وتأثرت أبدانهم وفقدت ثلاثة أرباع قدرتها على المقاومة.

الأم: حديث بتاريخ 1953-10-7

Illness and Healing — المرض والشفاء



If you live normally, under quite normal conditions — without having extravagant ideas and a depressing education — well, through all your youth and usually till you are about thirty, you have an absolute trust in life. If, for example, you are not surrounded by people who, as soon as you have a cold in the head, get into a flurry and rush to the doctor and give you medicines, if you are in normal surroundings and happen to have something — an accident or a slight illness — there is this certainty in the body, this absolute trust that it will be all right: “It is nothing, it will pass off. It is sure to go. I will be quite well tomorrow or in a few days. It is sure to get better” — whatever you may have caught. That is indeed the normal condition of the body. An absolute trust that all life lies before it and that all will be well. And this helps enormously. One gets cured nine times out of ten, one gets cured very quickly with this confidence: “It is nothing; what is it after all? Just an accident, it will pass off, it is nothing.” And there are people who keep this for a very long time, a very long time, a kind of confidence — nothing can happen to them. Their whole life is before them and nothing can happen to them. And what happens to them is of no importance whatsoever: all will surely go well; they have the whole of life before them. Naturally, if you live in surroundings where there are morbid ideas and people spend their time telling you disastrous and catastrophic things, then you may think wrongly. And if you think wrongly, this reacts on your body. . . .

I have seen such cases, children who had these little accidents one has when running about and playing: they did not even think about it and it went away at once. I have seen others whose families had drummed into them, as soon as they were old enough to understand, that everything is dangerous, that there are microbes everywhere, that you must be very careful, that the least wound may prove disastrous, that you must be absolutely on your guard so that nothing serious happens.... So they must have their wounds dressed, must be washed with disinfectants, and there they sit wondering, “What is going to happen to me? Oh! What if I get tetanus, a septic fever?...” Naturally, in such cases one loses confidence in life and the body feels the effects keenly. Three-fourths of its resistance disappears. But normally, naturally, the body knows it should be healthy and it knows it has the ability to react. And if something happens, it tells this something: “It is nothing, it will go away, don’t think about it, it is over”, and it goes away.

The Mother, Talk dated 7.10.1953

المرض والشفاء — Illness and Healing

الخوف

تسعون في المائة من الأمراض تنتج من الخوف تحت الواعي* في البدن. هذا القلق الخفي في وعي البدن العادي إزاء أتفه الاضطرابات البدنية يتجلى في صورة شكوك ومخاوف بخصوص المستقبل. يجب علينا التخلص من هذا القلق لأنه في الحقيقة عدم ثقة بالرحمة الإلهية، ودلالة لا لبس فيها على أننا لم نكرس أنفسنا للذات الإلهية بالدرجة الكافية بعد.

أحد الوسائل العملية للتغلب على هذا الخوف تحت الواعي في كل مرة يطفو فيها إلى السطح، هي أن تطبع أجزاءنا الأكثر تنوراً على أبداننا ضرورة الثقة التامة بالنعمة الإلهية وبأنها تعمل دائماً لتحقيق الأفضل، لا بالنسبة لأنفسنا فحسب، بل بالنسبة للجميع، وضرورة الخضوع التام والغير مشروط للإرادة الإلهية.

لا بد أن يعلم البدن وأن يقتنع بأن جوهره إلهي، وأن ما من شيء يقدر أن يصيبنا بضرر لو عرفنا كيف نتجنب وضع عقباتنا الذاتية في طريق عمل الذات الإلهية. يجب أن تتكرر عملية إقناع البدن بانتظام إلى أن يكف الخوف عن المعاودة أو أنه لو عاد، تكون شدته ومدته قد تناقصت بدرجة كبيرة. وأخيراً يأتي اليوم الذي يختفي فيه المرض نهائياً.
الأم: الأعمال المجمعَة للأم: 151:15



لا تعذب نفسك ولا تقلق؛ وقبل كل شيء حاول أن تتبذ بعيداً عنك الخوف في جميع صورته؛ فالخوف شيء خطير ويستطيع أن يوهمنا بخطورة أشياء ليس لها أي أهمية على الإطلاق. مجرد خوفنا من عودة مرض معين يجعلنا نتوقعه ويكفي لجعله يعود.
الأم: الأعمال المجمعَة للأم: 156:15



الخوف قبول ورضوخ مستتر للشيء الذي نخافه. عندما تخاف من شيء، فذلك يعني أنك تُسَلِّم بإمكانية حدوثه وذلك يجعله أوشك حدوثاً ويزيده قوة. يمكننا إذاً أن نقول إن الخوف قبول لا شعوري*.
الأم: الأعمال المجمعَة للأم: 262:14

Fear

Ninety percent of illnesses are the result of the subconscious fear of the body. In the ordinary consciousness of the body there is a more or less hidden anxiety about the consequences of the slightest physical disturbance. It can be translated by these words of doubt about the future: "And what will happen?" It is this anxiety that must be checked. Indeed this anxiety is a lack of confidence in the Divine's Grace, the unmistakable sign that the consecration is not complete and perfect.

As a practical means of overcoming this subconscious fear each time that something of it comes to the surface, the more enlightened part of the being must impress on the body the necessity of an entire trust in the Divine's Grace, the certitude that this Grace is always working for the best in our self as well as in all, and the determination to submit entirely and unreservedly to the Divine's Will.

The body must know and be convinced that its essence is divine and that if no obstacle is put in the way of the Divine's working nothing can harm us. This process must be steadily repeated until all recurrence of fear is stopped. And then even if the illness succeeds in making its appearance, its strength and duration will be considerably diminished until it is definitively conquered.

The Mother, Collected Works of the Mother 15: 151



Do not torment yourself and do not worry; above all try to banish all fear; fear is a dangerous thing which can give importance to something which had none at all. The mere fear of seeing certain symptoms renew themselves is enough to bring about this repetition.

The Mother, Collected Works of the Mother 15:151



Fear is hidden consent. When you are afraid of something, it means that you admit its possibility and thus strengthen its hand. It can be said that it is a subconscious consent.

The Mother, Collected Works of the Mother 14:262



أيتها الأم العذبة: كيف نوقف المرض عندما نشعر به مقبلاً علينا؟

أه! قبل كل شيء، يجب ألا ترغبوا المرض، لا في أذهانكم فحسب بل يجب ألا يرغبه أي شيء في أبدانكم كذلك. يجب أن تعقدوا العزم بقوة على رفض المرض. هذا هو الشرط الأول.

الشرط الثاني هو أن تنادوا وتستنزوا نور التوازن والسلام والهدوء والتعادل وأن تُدخلوه في جميع خلايا بدنكم، وأن توصوا هذه الخلايا بعدم الخوف؛ ذلك هو الشرط الثاني.

أولاً، ألا ترغبوا المرض، وثانياً ألا تخشوه. يجب ألا تجتذبوا المرض وفي الوقت ذاته ألا ترتعشوا خوفاً منه. يجب ألا ترغبوا المرض على الإطلاق. ولكن ينبغي ألا يكون الخوف هو ما يدفعكم لتجنب المرض؛ إذ أنكم يجب أن تتجنبوا الخوف كذلك! يجب أن تتحلوا بيقين هادئ وثقة تامة بقدرة **النعمة الإلهية** على حمايتكم من كل شيء، وبعد ذلك أن تصرفوا أذهانكم إلى شيء آخر ولا تعيروا المرض أي اهتمام. إذا فعلتم هذين الشيين: رفض المرض بكل إرادتكم، وغرس الثقة الكافية في خلايا البدن التي تستأصل الخوف كلياً، ثم شغلتم أنفسكم بعد ذلك بأمور أخرى، وتجنبتم التفكير في المرض ونسيتم وجوده... لو كنتم تعرفون كيف تفعلون ذلك، يمكنكم أن تكونوا على اتصال بمرضى يعانون من أمراض شديدة العدوى، دون أن تلتقطوا المرض منهم. ولكن يجب أن تعرفوا كيفية فعل ذلك.

كثيرون يستهينون بنصيحتي ويؤكدون لي إنهم لا يخافون المرض. ربما يكونون بالفعل غير خائفين في أذهانهم، ومع ذلك ترتعش أبدانهم خوفاً دون أن يلحظوا هذه الرعشة التي تجتذب المرض إليهم. البدن هو بالتحديد الموضع الذي يجب أن تضعوا فيه القوة والسكينة النابعة من السلام المهيمن والثقة المطلقة **بالفضل الإلهي**.

وقد يلزم أحياناً أن تطردوا من خواطركم بقوة مماثلة كل أفكار التشاؤم التي تنادي بأن العالم مليء بالأمراض، وأن كثير من هذه الأمراض معدي، وأنكم لو اتصلتم بشخص مريض سوف تمرضون بالتأكيد، وأن مناهج العلاج الباطنية لا تملك القوة الكافية للتأثير على أبدانكم تأثيراً مادياً وكل ما شابه ذلك من الأفكار الحمقاء الشائعة، فتلك ما هي إحياءات جماعية يمررها الناس أحدهم إلى الآخر.

الأم: حديث بتاريخ 1955-5-11

Illness and Healing — المرض والشفاء



Sweet Mother, when one sees an illness coming, how can one stop it?

Ah! First of all, you must not want it, and nothing in the body must want it. You must have a very strong will not to be ill. This is the first condition.

The second condition is to call the light, a light of equilibrium, a light of peace, quietude and balance, and to push it into all the cells of the body, enjoining them not to be afraid, because that is the second condition.

First, not to want to be ill, and then not to be afraid of illness. You must neither attract it nor tremble. You must not want illness at all. But it must not be because of fear that you do not want it; you must not be afraid. You must have a calm certitude and a complete trust in the power of the Grace to shelter you from everything, and then think of something else, not be concerned about it any longer. When you have done these two things, refusing the illness with all your will and infusing a confidence which completely eliminates fear in the cells of the body, and then occupied yourself with something else, not thinking any more about the illness, forgetting that it exists... if you know how to do that, you may even be in contact with people who have contagious diseases, and yet you do not catch them. But you must know how to do it.

Many people say, "Oh, no, I am not afraid." They have no fear in the mind, their mind is not afraid, it is strong, it has no fear; but the body trembles and they don't know it, because it is in the cells of the body that the trembling goes on. It trembles with a terrible anxiety and this is what attracts the illness. It is there that you must put the Force, and the quietude of a perfect peace and an absolute trust in the Grace.

And then sometimes you have to drive away with a similar force in your thought all suggestions that, after all, the physical world is full of illnesses and these are contagious, and because you were in contact with someone who is ill, you are sure to catch it, and then that inner methods are not powerful enough to act on the physical, and all kinds of stupidities which the air is full of. These are collective suggestions everyone passes from one to another.

The Mother, Talk dated 11.5.1955

المرض والشفاء — Illness and Healing

الوعي التحتي*

في هذه اليوغا، ما نعنيه بالوعي التحتي هو هذا الجزء المغمور تماماً من كياننا، حيث لا يوجد فكر يقظ وواع ومتناسق أو إرادة أو شعور أو ردود فعل منظمة، والذي يتلقى مع ذلك بصورة مبهمة انطباعات جميع الأشياء ويخزنها في نفسه، وقد تنبثق منه، في أحلام أو في حالة اليقظة، جميع أنواع الحوافز والحركات الاعتيادية، بعضها يتكرر في صور بدائية والبعض يتكرر في أشكال غريبة... هذا الجزء مسئول إلى حد كبير عن أمراضنا؛ والأمراض المزمنة والمعاودة ترجع أساساً إلى هذا الوعي التحتي وإلى ذاكرته العنيدة واعتياده على تكرار كل ما ينطبع على وعي البدن.*

مكتبة العيد المنوي لشري أوروبيندو: 353:22



الوعي التحتي* يؤثر على البدن لأن كل ما في البدن نشأ أساساً وتطور من الوعي التحتي، كما أن البدن عموماً ما يزال في حد ذاته نصف واعي والكثير من تصرفاته يمكن اعتبارها تحت واعية. ولذلك نجد أن تأثير الوعي التحتي على البدن يفوق كثيراً تأثير العقل الواعي والإرادة الواعية وحتى تأثير الذهن الحيوي* والإرادة الحيوية (باستثناء الحالات التي يحقق فيها اليوغي سيطرة عقلية أو حيوية واعية على بدنه وتكون هذه السيطرة قد انطبعت على وعيه التحتي). لو لم يكن للوعي التحتي هذا التأثير القوي، لكان في مقدور الإنسان أن يسيطر على أفعاله وأحواله البدنية سيطرة تامة، ولما كان هناك مرض، أو إذا كان هناك مرض لأمكن شفاؤه فوراً بالإرادة الذهنية. ولكن الأمر ليس كذلك. ولذلك يجب استئزال الوعي الأعلى وتنوير البدن والوعي التحتي بواسطته وتعويدهما على طاعته.

مكتبة العيد المنوي لشري أوروبيندو: 1596:24



الشفاء المطلق، بحيث لا يتمكن المرض من العودة مرة أخرى، يتوقف على تحرير الذهن وقوة الحياة* ووعي البدن* والوعي التحتي* من الاستجابة النفسية للقوة المسببة للمرض. أحياناً يتم هذا بأمر من أعلى (عندما يكون الوعي مستعداً، ولكن ذلك لا يمكن عمله دائماً بهذه الوسيلة). المناعة التامة ضد جميع الأمراض، التي تسعى إليها هذه اليوغا، لا يمكن أن تأتي إلا بتنوير أجزاءنا السفلى من أعلى تنويراً كاملاً ومستديماً يؤدي إلى إزالة الجذور النفسية لاعتلال الصحة – ولا يمكن الحصول عليها بطريقة أخرى.

الأعمال الكاملة لشري أوروبيندو 1054

The Subconscient*

In our yoga we mean by the subconscious that quite submerged part of our being in which there is no wakeningly conscious and coherent thought, will or feeling or organized reaction, but which yet receives obscurely the impressions of all things and stores them up in itself and from it too all sorts of stimuli, of persistent habitual movements, crudely repeated or disguised in strange forms can surge up into dream or into the waking nature. . . . It is largely responsible for our illnesses; chronic or repeated illnesses are indeed mainly due to the subconscious and its obstinate memory and habit of repetition of whatever has impressed itself upon the body-consciousness.

Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22: 353



The subconscious influences the body because all in the body has developed out of the subconscious and all in itself still is only half conscious and much of its action can be called subconscious. It is therefore much more easily influenced by the subconscious than by the conscious mind and conscious will or even the vital mind and vital will except in those things in which a conscious mental or vital control has been established and the subconscious itself has accepted it. If it were not so, man's control of his actions and physical states would be complete, there would be no illness or if there were, it would be immediately cured by mental action. But it is not so. For that reason the higher consciousness has to be brought down, the body and the subconscious enlightened by it and accustomed to obey its control.

Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1596



Absolute cure of an illness so that it cannot return again depends on clearing the mind, the vital and the body consciousness and the subconscious of the psycho-logical response to the force bringing the illness. Sometimes this is done by a sort of order from above (when the consciousness is ready, but it cannot always be done like that). The complete immunity from all illness for which our Yoga tries can only come by a total and permanent enlightenment of the below from above resulting in the removal of the psychological roots of ill health — it cannot be done otherwise.

Collected Works of Sri Aurobindo 1054

المرض والشفاء — Illness and Healing

هل يمكننا أن نسيطر على وعينا التحتي* كما نسيطر على أفكارنا الواعية؟

اتصالنا بالوعي التحتي يحدث خاصة أثناء النوم. ولذلك فإننا عندما نصير واعيين بلبائنا، فإن ذلك يبسر كثيراً السيطرة على وعينا التحتي.

هذه السيطرة يمكن أن تصبح تامة، عندما تصبح الخلايا واعية بالالوهية الكامنة فيها، وعندما تتفتح طواعية لتأثيرها. وهذا هو ما يسعى إليه الوعي الذي نزل على الأرض في العام الماضي (1969). شيئاً فشيئاً يحل الوعي بالوجود الإلهي الذي يسيطر على أداء البدن محل الأداء الآلي اللاشعوري.
الأم: الأعمال المجمعَة للأم: 389:14

وسائل الشفاء — Means of Cure

استخدام الإرادة

من الممكن بالتأكيد أن نعمل من الباطن على مرض ونشفيه. ولكن ذلك ليس سهلاً دائماً لأن المادة بخمولها وقصورها تقاوم مقاومة شديدة. لا غنى عن مثابرة لا تفتر: وعلى الرغم من أننا قد نفشل كلياً في بادئ الأمر، أو أن الأعراض قد تزداد، فإن السيطرة على البدن أو على مرض معين تنمو تدريجياً بالممارسة. أكرر فأقول إن شفاء نوبة مرض عارضة بوسائل باطنية سهل نسبياً، أما تحصين البدن ضدها في المستقبل فهو أكثر صعوبة.

التعامل مع مرض مزمن أصعب من التعامل مع مرض عارض، والتخلص الكلي منه أصعب كذلك. طالما كان التحكم في البدن قاصراً، ستكون هناك كل هذه النقائص والصعوبات في استعمال القوة الداخلية، ونقائص وصعوبات أخرى كذلك.

لو نجحت عن طريق مبادرة داخلية في منع تفاقم المرض، فإن ذلك في حد ذاته تحقيق لا يستهان به، والخطوة التالية أن تمرن القدرة الروحية أو الداخلية حتى تصبح قادرة على الشفاء التام. لاحظ أنه طالما كانت القدرة الباطنية غير كافية، فليس هناك مانع من الاستعانة بوسائل فيزيائية [مثل الأدوية].

شري أوروبيندو: مكتبة العيد الثنوي لشري أوروبيندو: 1569:24

Illness and Healing — المرض والشفاء

Can one learn to control one's subconscious as one controls one's conscious thought?

It is especially during the body's sleep that one is in contact with the subconscious. In becoming conscious of one's nights, control of the subconscious becomes much easier.

The control can become total when the cells become conscious of the Divine in them and when they open themselves voluntarily to His influence. This is what the consciousness that descended on the earth last year [1969] is working for. Little by little the subconscious automatism of the body is being replaced by the consciousness of the Divine Presence governing the entire functioning of the body.

The Mother, Collected Works of the Mother 14:389

Use of the Will

Certainly, one can act from within on an illness and cure it. Only it is not always easy as there is much resistance in Matter, a resistance of inertia. An untiring persistence is necessary; at first one may fail altogether or the symptoms increase, but gradually the control of the body or of a particular illness becomes stronger. Again, to cure an occasional attack of illness by inner means is comparatively easy, to make the body immune from it in future is more difficult.

A chronic malady is harder to deal with, more reluctant to disappear entirely than an occasional disturbance of the body. So long as the control of the body is imperfect, there are all these and other imperfections and difficulties in the use of the inner force.

If you can succeed by the inner action in preventing increase, even that is something; you have then by practice to strengthen the power till it becomes able to cure. Note that so long as the power is not entirely there, some aid of physical means need not be altogether rejected.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24: 1569

المرض والشفاء — Illness and Healing



قبل كل شيء، لا تضر في ذهنك فكرة عدم صلاحية بدنك حتى لو أيدت كل المظاهر والواقع هذه الفكرة. أول شروط النجاح بالنسبة إلى اليوغي*، وفي الواقع بالنسبة إلى كل من يريد أن يحقق شيئاً عظيماً أو غير معتاد، هو التعالي على الوقائع والتحرر من المظاهر. يَبْتَ النية على التحرر من المرض، حتى لو كانت هجماته مهولة وتأتيك باستمرار من جميع الجهات، وانبذ كل الإيحاءات المضادة.
مكتبة العيد المئوي لشري أوروبيندو: 1563:24



أيقظ في نفسك إرادة التغلب لا في ذهنك وحده، ولكن في خلايا بدنك أيضاً. بدون ذلك لن تستطيع أن تفعل أي شيء؛ وحتى لو تناولت مائة دواء، فإن ذلك لن يشفيك.
الأعمال المجمعَة للأُم: 158:15



يجب أن تكون رغبتك في التخلص من مرضك قوية ويجب أن تظل هادئاً وألا تنزعج من الأعراض. لا يوجد تناقض بين هذين المطالبين (الرغبة في التخلص والهدوء) بل إنهما يجب أن يترافقاً دائماً.
الأعمال المجمعَة للأُم: 158:15



يمكن تهذيب الإرادة وتنميتها مثل العضلات تماماً بواسطة تدريب منهجي ومتدرج. يجب ألا تحجم عن تَطَلُّب أقصى جهد من إرادتك حتى لو فعلت ذلك لأشياء تبدو بدون أهمية. قوة الإرادة تنمو ببذل الجهد وتكتسب تدريجياً القدرة على فرض نفسها على أصعب الأمور. إذا قررت أمراً، يجب أن تقوم به أيّاً كان الثمن، حتى لو اقتضى الأمر أن تكرر جهدك مرات لا حصر لها لكي تنجزه. إرادتك ستزداد قوة بهذا الجهد وكل ما سيتبقى عليك فعله بعد ذلك هو أن تحسن اختيار الأهداف التي ستطبق عليها إرادتك.
الأعمال المجمعَة للأُم: 22:12

Illness and Healing — المرض والشفاء



Above all, do not harbour that idea of an unfit body. . . . Appearances and facts may be all in its favour, but the first condition of success for the yogin and indeed for anybody who wants to do anything great or unusual is to be superior to facts and disbelieve in appearances. Will to be free from disease, however formidable, many-faced or constant its attacks, and repel all contrary suggestions.

Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24: 1563



Wake up in yourself a will to conquer. Not a mere will in the mind but a will in the very cells of your body. Without that you can't do anything; you may take a hundred medicines but they won't cure you.

Collected Works of the Mother 15:158



You must put a strong will for getting rid of your illness and you must remain quiet and unperturbed by the results. The two are not contradictory. One should accompany the other.

Collected Works of the Mother 15:158



The will can be cultivated and developed just as the muscles can, by methodical and progressive exercise. You must not shrink from demanding the maximum effort of your will even for a thing that seems of no importance, for it is through effort that its capacity grows, gradually acquiring the power to apply itself even to the most difficult things. What you have decided to do, you must do, whatever the cost, even if you have to renew your effort over and over again any number of times in order to do it. Your will will be strengthened by the effort and you will have only to choose with discernment the goal to which you will apply it.

Collected Works of the Mother 12:22



أنت تقول: "أريد أن أشفي من هذا المرض"؛ ولكن للأسف مجرد أن تقول "أريد الشفاء" لا يكفي، إذ ربما يكون في وعيك أجزاء أخرى ترغب المرض. تلك الأجزاء تخفي نفسها بحيث أنك لا تظن إليها، وتحاول أن تفرض نفسها عندما تكون غير منتبه لها. هذا هو السبب في أنني أقول وسوف أكرر دائماً: "كن صادقاً تماماً، لا تحاول أن تخدع نفسك." لا تقل: "لقد فعلت كل ما في وسعي"، فكونك لم تنجح بعد يعني أنك لم تفعل كل ما في وسعك لأنك عندما تفعل حقيقة كل ما في وسعك، سوف تنجح بالتأكيد....

حتى الأشياء والاقتراحات التي تأتي من الخارج لن تقدر أن تمسك إلا بقدر موافقة وعيك، وأنت قد خلقت لكي تكون سيداً على وعيك. عندما تقول: "لقد فعلت كل ما في طاقتي ولكني ما أزال مريضاً ولذلك لا أرى أي نفع في الاستمرار في بذل الجهد"، كن واثقاً أنك لم تفعل كل ما في وسعك. وعندما يداوم المرض "على الرغم من كل ما فعلته"، فذلك يعني أن شيئاً لا تعيه في كيانك بزغ فجأة مثل عفريت العلبة وأمسك بدفة حياتك. لذلك لا يتبقى أمامك إلا أن تنقضي كل الأركان الصغيرة المظلمة المختبئة في باطنك وتوقد في كل منها شرارة صغيرة من حسن النية، وعندئذ ترضخ المقاومة و تزول، وما كان يبدو لك مستحيلاً، سيصبح لا فقط ممكناً وقابلاً للتحقيق، بل إنه سيتحقق بالفعل. وبهذه الطريقة يمكنك أن تتخلص في دقيقة من صعوبة كانت ستزعجك لسنوات. أستطيع أنؤكد لك ذلك على نحو جازم. ولكن هناك شرط واحد ضروري وهو أن ترغب بكل كيانك وبكل صدق وإخلاص في التخلص من المرض. هذا مبدأ يسري على جميع الأمور ابتداء من الأمراض البدنية حتى أكثر الصعوبات الذهنية تعقيداً.

الأم: حديث بتاريخ 5-2-1951



التخيل والإيمان

التخيل قوة تشكيل ذهنية تضفي قدرة محسوسة على الأفكار. في الواقع، الذين يعوزهم التخيل، لا يقدرّون على التشكيل الذهني. التخيل أداة في غاية القوة. لو كنت تشكو من ألم في موضع ما، على سبيل المثال، ولو ثابرت على تخيل أنك تجعل الألم يختفي و تزيل سببه - أو أي تصورات شبيهة - فسوف تنجح في تحقيق مبتغاك.

الأم: حديث بتاريخ 27-8-1958



You say, “I want to be cured of this”; unfortunately it is not enough to say “I want”, there are other parts of the consciousness which hide themselves so that you may not take any notice of them, and when your attention is turned away these parts try to assert themselves. That is why I say and shall always repeat: Be perfectly sincere; do not try to deceive yourself, do not say, “I have done all I can.” If you do not succeed, it means that you are not doing all you can. For if you truly do “all” that you can, you will surely succeed. . . .

Even the things and suggestions that come from outside can touch you only in proportion to the consent of your consciousness, and you are made to be the master of your consciousness. If you say, “I have done all I can and it continues in spite of everything, so I give up”, you may be sure in advance that you have not done what you could. When an error persists “in spite of everything”, it means that something hidden in your being springs up suddenly like a Jack-in-the-box and takes the helm of your life. Hence, there is only one thing to do: it is to go hunting for all the little dark corners which lie hidden in you, and if you put just a tiny spark of goodwill on this darkness, it will yield, it will vanish, and what seemed impossible to you will become not only possible, practicable, but *it will be done*. In this way you can in one minute get rid of a difficulty that would have harassed you for years. I absolutely assure you of it. It depends only on one thing: that you truly, sincerely, want to get rid of it. And it is the same for everything, from physical illnesses up to the highest mental difficulties.

The Mother, talk dated 5.2.1951



Imagination and Faith

Imagination is a power of formation. In fact, people who have no imagination are not formative from the mental point of view, they cannot give a concrete power to their thought. Imagination is a very powerful means of action. For instance, if you have a pain somewhere and if you imagine that you are making the pain disappear or are removing it or destroying it — all kinds of images like that — you can perfectly well succeed.

The Mother, talk dated 27.8.1958



من الواضح أن الإيمان أحد أقوى وسائل التأثير على البدن. أصحاب القلوب البسيطة والأذهان التي لا تتسم بالتعقيد الزائد — أي البسطاء الذين لم يمروا بتطور ذهني عظيم ومعقد للغاية — كثيراً ما يملكون إيماناً متوهجاً يعطيهم سيطرة كبيرة على أبدانهم. مما يدعو إلى العجب أن ذوو التحقيقات الذهنية العظيمة يكونون أحياناً عبيداً لأتفه الأشياء المادية، في حين أن البسطاء ذوي الطباع الخشنة الذين يتميزون بإيمان قوي كثيراً ما يسلكون ظافرين من خلال كل الصعوبات والعقبات!

أنا لا أقول أن ذوو الثقافة العالية لا يؤمنون، بلى، ولكن ذلك أصعب لأن أذهانهم تتطلب الإقناع والبراهين وتحب أن تناقض وتناقش وتحاول الفهم. ولذلك يكون إيمانهم أقل نقاء من إيمان بسطاء القلوب. إذا رغبتنا السيطرة التامة على أبداننا لا غنى عن الارتقاء إلى درجة أعلى في حلزون التطور والمرور من المجال الذهني إلى المجال الروحي حيث يكتسب الإيمان سمة رفيعة جداً.
الأم: حديث بتاريخ: 19-6-1957



لا أرى كيف يمكن تشبيه منهج "إدخال الإيمان في خلايا البدن" بأكل شريحة من القمر. لم يحصل أحد أبداً على شريحة من القمر، ولكن الشفاء بواسطة الإيمان في الخلايا حقيقة واقعة وقانون من قوانين الطبيعة، وقد أُثبت وبُرهِن بما فيه الكفاية، حتى في مجالات غير مجال اليوغا. السبيل للحصول على الإيمان وكل شيء آخر هو أن يُصِر المرء على الحصول عليها وأن يرفض الفتور واليأس والاستسلام إلى أن يحصل عليها - هذا هو السبيل الذي أمكن به الحصول على كل شيء جدير بالسعي منذ أن ظهرت كائنات مفكرة وطامحة على ظهر هذه الأرض العسرة. أن تفتح دائماً للنور وأن نولي ظهرنا للظلام. أن ننبذ الأصوات التي تكرر: "لن تقدر ولن تستطيع، وما أنت إلا عاجز يتوهم" - فتلك هي أصوات العدو، وهي بضجيجها وصريرها وصخبها تُحول بيننا وبين النتيجة التي ما زالت في سبيلها إلى التحقق، ثم تشير بصلف المنتصر وكبريائه إلى جذب النتيجة وتتخذ هذا الجذب برهاناً على صحة أطروحتها. صعوبة المسعى شيء معروف، ولكن الصعوبة لا تعني الاستحالة - الأمور الصعبة هي التي كانت دائماً جديرة بالإنجاز، والتغلب على الصعاب يُشكّل كل ما له قيمة في تاريخ الأرض.

مكتبة العيد المئوي لشري أوروبيندو 577:23

Illness and Healing — المرض والشفاء



It is obvious that one of the most powerful means of acting on the body is faith. People who have a simple heart, not a very complicated mind — simple people, you know, who do not have a very great, very complicated mental development, but have a very intense faith — these have a good deal of power over their bodies, a good deal. That is why one is surprised sometimes: “Here is a man with a great realisation, an exceptional being, and he is enslaved to the smallest physical things, while that one, why, he is such a simple man and seems so uncouth, but he has a great faith, and he passes through difficulties and obstacles like a conqueror!”

I do not say that a highly cultured man cannot have faith, but it is more difficult, for there is always this mental element which contradicts, argues, tries to understand, which is difficult to convince, which wants proofs. His faith is less pure. It is necessary, then, to pass on to a higher degree in the evolutionary spiral, pass from the mental to the spiritual; then, naturally, faith takes on a quality of a very high order. But I mean that in daily life, ordinary life, a very simple man who has a very ardent faith can have a mastery over his body — without it being truly a “mastery”; it is simply a spontaneous movement — a control over his body far greater than someone who has reached a much higher development.

The Mother, talk dated 19.6.1957



I do not see how the method of faith in the cells can be likened to eating a slice of the moon. Nobody ever got a slice of the moon, but the healing by faith in the cells is an actual fact and a law of Nature and has been demonstrated often enough even apart from yoga. The way to get faith and all things else is to insist on having them and refuse to flag or despair or give up until one has them — it is the way by which everything has been got since this difficult earth began to have thinking and aspiring creatures upon it. It is to open always, always to the Light and turn one’s back on the Darkness. It is to refuse the voices that say persistently, “You cannot, you shall not, you are incapable, you are the puppet of a dream,” — for these are the enemy voices, they cut one off from the result that was coming by their strident clamour and then triumphantly point to the barrenness of the result as a proof of their thesis. The difficulty of the endeavour is a known thing, but the difficult is not the impossible — it is the difficult that has always been accomplished and the conquest of difficulties makes up all that is valuable in the earth’s history.

Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:577

سنجد، لو اجتهدنا، أن الذهن قادر على التحرر من التعلق ويمكنه أن يتراجع من البدن، ليس في الفكر فحسب، بل أيضاً في قوة الحياة*. يجب أن نسند الذهن في سعيه للتحرر من التعلق بأن نتخذ موقف عدم الاكترارات نحو الأشياء التي تُخُصُ البدن؛ وذلك بأن لا نعلق أهمية كبرى على نومه أو يقظته، وحركته أو سكونه، وألمه أو مسرته، وجودة صحته أو سوتها، وحيويته أو تعبته، وراحته أو عدمها، أو أكله وشربه. هذا لا يعني أننا لن نحفظ، قدر استطاعتنا، البدن في هيئة جيدة وأن نجنبه التقشف العنيف والإهمال المتعمد. المهم هو ألا نتأثر في عقولنا بالجوع أو بالعطش أو بالتعب أو بسوء الصحة وألا نعطي شئون البدن الأهمية التي يعطيها إياها الرجل البدني والحيوي* بل مجرد أهمية ثانوية تماماً وأدائية محضة. كما يجب ألا نسمح لهذه الأهمية الأدائية أن تتخذ أبعاد الضرورة الحتمية؛ فيجب، على سبيل المثال، ألا نتصور أن نقاء العقل يتوقف على الأشياء التي نأكلها أو نشربها، على الرغم من أن بعض القيود على ما نأكل ونشرب تفيد تقدمنا الداخلي في مراحل معينة من تطورنا الروحي. من الناحية الأخرى يجب أن نفهم إن اعتماد الذهن وحتى الحياة نفسها على الأكل والشرب ليس أكثر من عادة أو عرف أنشأته الطبيعة. في الواقع يمكن تقليل ما نتناوله من طعام إلى حد بعيد باتخاذ عادة مضادة وعلاقة جديدة بدون أن ينقص النشاط الذهني أو الحيوي بأي شكل من الأشكال؛ بل بالعكس يمكن تدريب الذهن والحياة وتطويرهما بحصافة وتنمية نشاطهما وتعويدهما الاعتماد على منابع الطاقة الذهنية والحيوية الخفية المتاحة لهما بدلاً من الاعتماد حصرياً على الطاقات الضئيلة التي يستمدانها من الغذاء المادي....

شري أوروبيندو: الأعمال الكاملة لشري أوروبيندو 343:23



أقصى ما يمكننا عمله في المجال المادي بالسبل المادية محدود وغير مأمون؛ وحتى ما يبدو كقوة وصحة تامة في البدن مهدد ويمكن أن يزول في أي وقت نتيجة لتقلبات باطنية أو لهجمات أو صدمات قوية من الخارج. الوصول إلى كمال أعلى وأكثر دواماً لا يأتي إلا عندما نتخطى حدودنا. أحد الاتجاهات لنمو وعينا يجب أن يكون السيطرة المتزايدة من الداخل أو من أعلى على البدن وقدراته وتنمية استجابته الواعية لأجزاء كياناتنا الأعلى...

Right Use of the Mind

We shall find, if we try, that the mind has this power of detachment and can stand back from the body not only in idea, but in act and as it were physically or rather vitally. This detachment of the mind must be strengthened by a certain attitude of indifference to the things of the body; we must not care essentially about its sleep or its waking, its movement or its rest, its pain or its pleasure, its health or ill-health, its vigour or its fatigue, its comfort or its discomfort, or what it eats or drinks. This does not mean that we shall not keep the body in right order so far as we can; we have not to fall into violent asceticisms or a positive neglect of the physical frame. But we have not either to be affected in mind by hunger or thirst or discomfort or ill-health or attach the importance which the physical and vital man attaches to the things of the body, or indeed any but a quite subordinate and purely instrumental importance. Nor must this instrumental importance be allowed to assume the proportions of a necessity; we must not for instance imagine that the purity of the mind depends on the things we eat or drink, although during a certain stage restrictions in eating and drinking are useful to our inner progress; nor on the other hand must we continue to think that the dependence of the mind or even of the life on food and drink is anything more than a habit, a customary relation which Nature has set up between these principles. As a matter of fact the food we take can be reduced by contrary habit and new relation to a minimum without the mental or vital vigour being in any way reduced; even on the contrary with a judicious development they can be trained to a greater potentiality of vigour by learning to rely on the secret fountains of mental and vital energy with which they are connected more than upon the minor aid of physical aliments.

Sri Aurobindo, Complete Works of Sri Aurobindo 23:343



The most we can do in the physical field by physical means is necessarily insecure as well as bound by limits; even what seems a perfect health and strength of the body is precarious and can be broken down at any moment by fluctuations from within or by a strong attack or shock from outside: only by the breaking of our limitations can a higher and more enduring perfection come. One direction in which our consciousness must grow is an increasing hold from within or from above on the body and its powers and its more conscious response to the higher parts of our being....

المرض والشفاء — Illness and Healing

لو أمكن للذهن أن يتكفل بالغرائز وبطاقة الحياة والبدن والوعي الفيزيائي * الدقيق بحيث يستخدمها واعياً ويتخللها ويصبغ عملها الغريزي والتلقائي بصبغة ذهنية تماماً، فإن عمل هذه الطاقات يصبح أكثر كمالاً وأكثر وعياً وإدراكاً بذاته.

ولكن من الضروري أيضاً أن يزداد الذهن نفسه كمالاً، وهو أقرب ما يكون إلى ذلك عندما يقل اعتماده على العقل الفيزيائي * المعرض للخطأ، وعندما يتخطى حتى حدود الإدراك الذهني الأكثر نظاماً ودقة، وعندما يتمكن من أن يكتسب رؤية أوسع وأعمق وأدق، و ينمو في الحدس ويفتح لإرادة حدسية أعلى.

من الصعب في نطاق تطورنا الحالي أن نتصور إلى أي مدى يستطيع الذهن أن يسيطر على البدن ويستخدم طاقاته وإمكانياته. وإذا ما واطب الذهن على الارتقاء إلى قدرات أعلى وعلى تخطي حدوده البشرية، يصبح من المستحيل وضع أي حدود لإنجازاته، بحيث يغدو ممكناً، على سبيل المثال، أن تتدخل الإرادة الذهنية في عمل الوظائف البدنية التلقائية [مثل الهضم والدورة الدموية، إلخ].

كلما تراجعت الحدود، وبالتناسب مع هذا التراجع، تزداد لدونة البدن واستجابته، ويصبح بهذا القدر أداة أكثر كمالاً وأكثر صلاحية لعمل الروح.
شري أوروبيندو: الأعمال الكاملة لشري أوروبيندو: 529:13

Illness and Healing — المرض والشفاء

If the mind can take up and control the instincts and automatism of the life-energy and the subtle physical consciousness and the body, if it can enter into them, consciously use and, as we may say, fully mentalise their instinctive or spontaneous action, the perfection of these energies, their action too become more conscious and more aware of themselves and more perfect.

But it is necessary for the mind too to grow in perfection and this it can do best when it depends less on the fallible intellect of physical mind, when it is not limited even by the more orderly and accurate working of the reason and can grow in intuition and acquire a wider, deeper and closer seeing and the more luminous drive of energy of a higher intuitive will.

Even within the limits of its present evolution it is difficult to measure the degree to which the mind is able to extend its control or its use of the body's powers and capacities and when the mind rises to higher powers still and pushes back its human boundaries, it becomes impossible to fix any limits: even, in certain realisations, an intervention by the will in the automatic working of the bodily organs seems to become possible.

Wherever limitations recede and in proportion as they recede, the body becomes a more plastic and responsive and in that measure a more fit and perfect instrument of the action of the spirit.

Sri Aurobindo, Complete Works of Sri Aurobindo 13:529

المرض والشفاء — Illness and Healing

الهدوء والسلام

أن تمضي عشر دقائق في هدوء تام، داخلياً وخارجياً، أكثر فاعلية في تخفيف التوتر من كل أدوية العالم. أما أعظم النفع فإنه يتحقق في الصمت.
الأم: الأعمال المجمعَة للأم: 195:17



أنت لا تستطيع النوم لأن ذهنك متوتر، وصحتك رديئة لأن ذهنك متوتر. هناك إذا حل وحيد لكل علك: هدى ذهنك.
الأم: خطاب لم ينشر

عندما أنصح الناس بالتزام الهدوء، فأنا أعني أشياء كثيرة مختلفة تتوقف على الشخص نفسه. ولكن الهدوء الذي لا غنى عنه في كل حالة هو الهدوء الذهني، فهو في العادة ما يفتقر إليه الناس أكثر من غيره. عندما أقول: "كن هادئاً"، أعني بذلك أن تتجنب القلق والهيّاج والانفعال وأن تحاول أن تهدئ مخك وتكف عن اللف والدوران في تخيلاتك وملاحظاتك وتشكيلاتك الفكرية*.

المنهج يختلف من شخص إلى آخر، ولكن المهم هو أن يشعر المرء، سواء بدافع من التعب والإجهاد أو نتيجة للرغبة في السمو والارتقاء، بهذه الحاجة إلى الهدوء والسلام في الذهن. هذا هو الأساس. بعد ذلك يستطيع كل فرد أن يجرب على التوالي المناهج كلها، القديم منها والحديث، ليحصل على مبتغاه.

الهدوء الذي أعنيه ليس حالة سلبية، بل إنه إيجابي للغاية. السلام الإيجابي ليس مجرد النقيض من الخلاف والصراع، بل إنه سلام فعال، مُعدٍ، قوي وقادر، يتحكم ويهدئ ويرتب وينظم. هذا هو ما أتحدث عنه. عندما أنصح شخصاً بالتزام الهدوء، لا أعني أن يذهب لينام في خمول وسلبية ويكف عن جميع ألوان العمل؛ ذلك بعيد كل البعد عما أعنيه!...

الهدوء الحقيقي قوة عظيمة... قوة عظيمة حقاً.

الأم: حديث بتاريخ 1956-10-17

Quiet and Peace

To relieve tension, ten minutes of real calm, inner and outer, are more effective than all the remedies in the world. In silence lies the most effective help.

The Mother, Collected Works of the Mother 17:195



You cannot sleep because your mind is not quiet. Your health is bad because your mind is not quiet. So there is only one remedy to all your ills: quiet your mind.

The Mother, Unpublished Letter

It is obvious that when I tell someone, “Be calm”, I may mean many different things according to the person. But the first indispensable calm is mental quietude, for generally that is the one that is most lacking. When I tell someone, “Be calm”, I mean: try not to have restless, excited, agitated thoughts; try to calm your brain and to stop turning around in all your imaginations and observations and mental constructions.

For each the method is different, but first one must feel for whatever reason — whether because one is tired or because one is overstrained or because one wants truly to rise beyond the state one is living in — one must first understand and feel the need for this quietude, this peace in the mind. And then, afterwards, one may try out successively all the methods, old and new, to attain the result. . . .

Quietude is a very positive state; there is a positive peace which is not merely the opposite of conflict — an active peace, contagious, powerful, which controls and calms, puts things in order, organises. This is what I am talking about. When I tell someone, “Be calm”, I don’t mean to say, “Go and sleep, be inert and passive, and don’t do anything”, far from it!...

True quietude is a very great force, a very great strength.

The Mother, talk dated 17.10.1956



كيف يمكن ترسيخ السلام والصمت في الذهن؟

أولا وقبل كل شيء، يجب أن ترغب حقاً السلام والصمت.

وبعد ذلك يجب أن تحاول، ويجب أن تثابر وتستمر في المحاولة... تبدأ بالجلوس في هدوء، وبدلاً من أن تفكر في خمسين شيء، تشرع في أن تقول وتكرر لنفسك: "السلام... السلام... السكون... السلام." تتخيل السلام والهدوء. تتشوق وتتوق إليهما، وتدعوهما للحضور. وبعد ذلك، إذا ما أتت أفكار معادية وحاولت أن تمسك وأن تزعجك، أن تكرر في هدوء: "السلام، السلام، السلام." لا تنظر إلى الأفكار، لا تستمع إليها، أتفهم؟ لا ضرورة لأن تعير انتباهك لكل ما يأتي إلى ذهنك. افعل كما تفعل لو أردت أن تتخلص من شخص يُمأئك مَلاً شديداً؟ أنت تتجاهل مثل هذا الشخص وتتأى عنه وتلتفت بعيداً وتفكر في شيء آخر، أليس كذلك؟ هذا هو ما يجب أن تفعله عندما تأتي الأفكار المزعجة. يجب ألا تُصغى إليها أو تعيرها أي اهتمام، يجب أن تتصرف كما لو كانت غير موجودة. تصرف، معذرة في التشبيه، كما يتصرف الأبله الذي يكرر نفس الشيء على الدوام: "السلام، السلام، السلام." جَرَب ذلك لبضع دقائق، ثم تابع ما تفعله عادة في حياتك اليومية. ثم اجلس كرة أخرى في هدوء وحاول. افعل هذا عندما تنهض في الصباح، وافعله مساءً عندما تنهض للنوم.

ذلك في مقدورك. إذا كنت تريد مثلاً أن يتحسن هضمك، ركِّز لبضع دقائق قبل الأكل. لا يمكنك أن تتصور كم سيساعدك ذلك على الهضم! قبل أن تبدأ الأكل، اجلس فترة في هدوء وكرر: "السلام، السلام، السلام..." عندئذ يخفت كل شيء وتغادر جميع أنواع الضوضاء وتذهب بعيداً... بعيداً... (الأم تفرد ذراعيها في جميع الاتجاهات للتوضيح). يجب أن تواظب على ذلك إلى أن يأتي الوقت الذي تستطيع فيه أن تجلب الهدوء في جميع الأوقات دون حاجة إلى الجلوس للتأمل والتركيز وتكون عندئذ في سلام أياً كان ما تفعل أو تقول. عندئذ لن تزعجك الأفكار، بل إنها لن تقدر حتى على دخول مخك بل ستظل في الخارج (إشارة إلى مقدمة الجبين). عندئذ ستكون في سلام تام... قد تحتاج لتحقيق ذلك بضع سنين.

في البداية تكفي محاولة صغيرة، دقيقتان أو ثلاث دقائق، بدون أن تفرط في إجهاد نفسك لأنك إذا أفرطت في الجهد، سيكون من الصعب عليك أن تحتفظ بهدوتك. عليك بالبساطة التامة... يجب أن تكون بسيطاً للغاية في هذه الأمور. تخيل أنك تنادي أصدقاء وأنهم يأتون استجابة لندائك. اعتبر السلام والهدوء أصدقاءك وناديهما: "أقدم أيها السلام... أقدم أيها الهدوء!"

الأم: حديث بتاريخ: 1954-9-8



How can one establish a settled peace and silence in the mind?

First of all, you must want it. And then you must try, and you must persevere, keep trying.

You sit quietly, to begin with; and then, instead of thinking of fifty things, start saying to yourself, "Peace, peace, peace, peace, peace, calm, peace...." You imagine peace and calm. You aspire, ask it to come: "Peace, peace, calm." And then, when something comes and tries to touch you and be active, you say quietly, like this: "Peace, peace, peace." Do not look at the thoughts, do not listen to the thoughts, you understand. You must not pay attention to everything that comes. You know, when someone bores you terribly and you want to get rid of him, you don't listen to him, do you? Good! You turn your head away and think of something else. Well, you must do that: when thoughts come, you must not look at them, not listen to them, not pay any attention at all, you must behave as though they did not exist. And then, repeat all the time like a kind of... how shall I put it?... as an idiot does, who always repeats the same thing. Well, you must do the same; you must repeat, "Peace, peace, peace." So you try this for a few minutes and then do what you have to do; and then, another time, you begin again; you sit down again and then you try. Do this on getting up in the morning, do it in the evening when going to bed.

You can do it... say you want to digest your food well, you can do this for a few minutes before eating. You cannot imagine how much it will help your digestion! Before beginning to eat, you sit quietly for a while and say, "Peace, peace, peace..." and everything becomes calm. It is as if all the noises were going far, far, far away.... (Mother stretches out her arms on both sides) And then you must continue doing this; and there comes a time when you no longer need to sit down, and no matter what you are doing, no matter what you are saying, it is always "Peace, peace, peace." Everything remains here, like this, it does not enter (gesture in front of the forehead), it remains like this. And then one is always in a perfect peace... after some years.

But at the beginning, a very small beginning, two or three minutes; it is very simple. For something complicated you have to make an effort, and when you make an effort you are not quiet. It is hard to make an effort while remaining quiet. Very simple, very simple, one must be very simple in these things. It is as if you were learning to call a friend: he comes because he is called. Well, make peace and calm your friends and call them: "Come, peace, peace, peace, peace, come!"

The Mother, talk dated 8.9.1954

المرض والشفاء — Illness and Healing

الحياة في الروح
لماذا نشعر في بعض الأوقات بحيوية أكبر وقوة أشد وبهجة أعظم من أوقات أخرى؟ هناك تفسيرات كثيرة لذلك. منها أن بعض الناس يتمتعون في حياتهم العادية، بفضل بنيتهم وتكوينهم والهيئة التي خلقوا عليها، بنوع من الاتساق مع الطبيعة كما لو كانوا يتنفسون في نفس الإيقاع معها. عادة يكون هؤلاء مبتهجين وراضين على الدوام، وعادة ينجحون فيما يعملون، ويتجنبون الكثير من المكروهات والكوارث؛ وباختصار، هؤلاء هم الذين يعيشون في تناسق دائم مع إيقاع الحياة والطبيعة. أضف إلى ذلك أننا نكون أحياناً أقرب إلى الوعي الإلهي والنعمة الإلهية، وعندئذ تصطبغ جميع الأشياء بمسحة من الحضرة الربانية، وإذا بالأشياء التي تبدو لنا كليلة ومملة تصبح فجأة مفعمة بالجابية والبهجة والمعرفة ونابضة بالحياة والبشر والقوة. عندما نكون متفتحين لهذه اللمسة الإلهية، نشعر أننا أكثر قوة وتحراً وسعادة، وأنا ممثلون بالطاقة والنشاط، ونجد في جميع الأشياء معنىً ومغزى ونفهم السبب في كونها على ما هي عليه ونتناسق مع حركة الكون.

في أوقات أخرى يغشانا الضباب لسبب ما ونشعر بأننا سجناء في ذاتنا و منقبضين ويتبدل حسنا وتفقد جميع الأشياء نكهتها وتشويقها وقيمتها بالنسبة لنا، ونصبح ككتل من الخشب تمشي على قدمين!

أما لو نجحنا في الاتحاد الواعي بأرواحنا، نكون دائماً في حالة من التفتح والتقبل والبهجة الداخلية والطاقة والتقدم والمناجاة والتواصل مع الحضرة الإلهية*. وعندما نكون في مناجاة ومشاركة معها، نراها في كل مكان وفي جميع الأشياء، ويكتسب كل شيء مغزاه الحقيقي.

على أي العوامل يتوقف تفاوت الوعي في الأوقات المختلفة؟... على إيقاع داخلي، وربما على جود وفضل رباني، وعلى أي حال، على التفتح والقدرة على تلقي وتقبل ما يفوقنا ويتخطانا.

الأم: حديث بتاريخ: 1956-9-26



نحن نشعر بالراحة والسلام في مكان عميق وبعيد بداخلنا لأن الراحة والسلام ينتميان إلى صميم الروح والروح موجود في أعماقنا الدفينة تحت غطاء من الذهن وقوة الحياة*. عندما نمارس التأمل، ننتفتح للروح ونعي أحياناً وجودها في أعماقنا ونشعر تلقائياً بالراحة والسلام. لكي تصبح الراحة والسلام والسعادة قوية ومستقرة ومحسوسة بصفة مستديمة في كل كياننا، يجب أن نتعمق إلى أعماق أبعد من ذلك ونجلب من هناك قوة الروح كاملة إلى أبداننا.

مكتبة العيد المنوي لشري أوروبيندو: 23:738

Living in the Psychic Being*

There are many different reasons why one feels at times more alive, more full of strength and joy.... Generally speaking, in ordinary life there are people who, due to their very constitution, the way they are made, are in a certain harmony with Nature, as though they breathed with the same rhythm, and usually these people are always joyful, content, they succeed in what they do, they avoid many troubles and catastrophes; in short, they are those who are in harmony with the rhythm of life and Nature. And besides this, there are days when one is in contact with the divine Consciousness which is at work, with the Grace; and then everything is tinged, coloured with this Presence, and things which usually seem dull or uninteresting to you become charming, pleasant, attractive, instructive — everything lives and vibrates and is full of promise and force. So when you open to that, you feel stronger, freer, happier, full of energy, and everything has a meaning. You understand why things are as they are and you participate in the general movement.

There are other times when, for some reason, you are foggy or shut up in yourself or down in the dumps, and then you no longer feel anything and all things lose their taste, their interest, their value; you are like a walking block of wood.

Now, if you succeed in uniting consciously with your psychic being, you can always be in this state of receptivity, inner joy, energy, progress, communion with the divine Presence. And when you are in communion with That, you see it everywhere, in everything, and all things take on their true significance.

What does it depend on?... On an inner rhythm, perhaps a grace; in any case, a receptivity to something that is beyond you.

The Mother, talk dated 26.9.1956



The ease and peace are felt very deep and far within because they are in the psychic and the psychic is very deep within us, covered over by the mind and vital. When you meditate you open to the psychic, become aware of your psychic consciousness deep within and feel these things. In order that the ease and peace and happiness may become strong and stable and felt in all the being and in the body, you have to go still deeper within and bring out the full force of the psychic into the physical.

Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:738

المرض والشفاء — Illness and Healing

السلام والمعرفة التلقائية موجودان في صميم الروح وهما ينتشران من هناك إلى الذهن وقوة الحياة والبدن. الصعوبة تأتي من الوعي الفيزيائي* الخارجي الذي يجلب الهياج والتلملل طوراً إلى عقل البدن* وطوراً إلى الأعصاب وطوراً في صورة علل بدنية. ولكن كل هذه الأشياء يمكن ويجب أن تزول. حتى الأمراض والعلل البدنية (آلام المعدة وضعف العينين وغيرها) يمكن أن تزول كلياً بنمو السلام والقوة في الأعصاب وخلايا البدن.

مكتبة العيد المنوي لشري أوروبيندو: 1457:24



عندما يستيقظ الروح بداخلنا، نستطيع أن نشعر باقتراب المرض قبل دخوله البدن. بل إننا نلفظن أيضاً إلى العضو الذي سيكون عرضة للهجوم ونستطيع بذلك أن نوقف الهجمة بمعونة القوة العليا.

شري أوروبيندو: أحاديث المساء، 29



لن تستطيع أن تقوم بأعمالك في ثقة وبدون تردد أو تشكك إلا إذا تعودت على الدخول في ذاتك وإرجاع أمورك إلى الوعي الروحي الباطني ليقرر لك خطواتك القادمة. عندئذ ستعرف في كل لحظة ماذا ينبغي أن تفعل بدون أي تردد أو شك.

ولو تعودت بالإضافة على دراسة وملاحظة نفسك بانتظام، تكتشف كل أمور الحياة الصغيرة التي تزعجك وتعاودك مراراً وتكراراً. عندما تعقد العزم على أن تعيش واعياً وأن تستخدم إرادتك بدلاً من أن تعيش ألياً وبحكم العادة، تجد نفسك في كل دقيقة، من الناحية البدنية البحتة، أمام مشكلة تعضلك. خذ كمثال علة تظهر كتوعك أو إحساس بمشقة لا يبلغان مرحلة المرض، أي مجرد شعور بأن شيئاً في بدنك لا يعمل جيداً. بدون المعرفة الروحية التي ترشدك مباشرة إلى ما يجب عمله، وإذا أردت أن ترجع الأمر إلى ذهنك وما تسميه معرفتك وعلمك، إذا... [الأم لم تكمل هذه الجملة، ولكن المقصود، كما سيتضح من سائر النص، هو أن التغلب على الصعوبة بدون معرفة روحية سيكون صعباً للغاية]...

Illness and Healing — المرض والشفاء

The peace and spontaneous knowledge are in the psychic being and from there they spread to mind and vital and physical. It is in the outer physical consciousness that the difficulty still tries to persist and brings the restlessness sometimes into the physical mind, sometimes into the nerves, sometimes in the shape of bodily trouble into the body. But all these things can and must go. Even the illnesses can go entirely with the growth of peace and power in the nerves and physical cells — stomach pains, weakness of the eyes and everything else.

Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1457



When the psychic being awakes then it is able to perceive the influence of the disease even before it enters the body. Not only does one perceive it, but one knows which organ is going to be attacked and one can keep off the attack with the help of the Higher Power.

Sri Aurobindo, Evening Talks, 29



It is only if you have formed the habit of going within yourself, of referring to the inner psychic consciousness and letting it decide in you what you will do, that you do it with certitude, without hesitation, without a question or anything. You know what is to be done and there is no room for argument. . . .

Otherwise, if you are in the habit of studying and observing, you have before you all the little things of life which repeat themselves constantly; you do not want to live mechanically any more by a kind of habit, you want to live consciously, making use of your will. Well, at every minute you are faced by a problem you cannot solve. I mean purely physically. Take a certain difficulty you have in your body — what we call a disorder — which is translated by a discomfort or an indisposition; it is not an illness, it is an indisposition, a discomfort, something is not functioning very well. Then if you do not have this psychic knowledge which makes you do directly the thing that should be done and without argument, if you want to refer it to your mind and to what you consider to be the knowledge you have, then...

المرض والشفاء — Illness and Healing

لو كنت تنظر إلى الأمور نظرة طبية بحتة، تتساءل عندما تمرض: "هل ينبغي أن أفعل هذا أم ذاك، هل يجب أن آخذ هذا الدواء أم ذلك الدواء؟ هل ينبغي أن أغير نظام الغذاء وأن أتناول هذا الطعام وامتنع عن ذاك؟" ستتظر في الأمر، وإذا كانت معرفتك الطبية ضئيلة، سيكون اتخاذ القرار سهلاً إلى حد ما. ولكن لو تصادف أن كنت قد درست قليلاً وتعلمت أنظمة العلاج المختلفة، وهي كما تعلم تختلف من بلد إلى آخر (على سبيل المثال، نظام المعالجة الإخلافية* ونظام المعالجة المثالية* وغيرها)، ستجد أن هذه الأنظمة تنصحك بأشياء متضاربة: أحدها ينصحك بشيء ما، والآخر ينصحك بالعكس تماماً. وربما يقول لك بعض الأطباء: "لا تفعل هذا، بل افعل ذاك"، وآخرون يقولون لك: "أهم شيء هو ألا تفعل ذاك، افعل هذا!" ، وبذلك تجد نفسك في ورطة وتتساءل: "أين لي بعلم أكيد يسعفني في ورطتي هذه ويهديني إلى القرار الصحيح؟"

ما يَعْلَمُ فيك علماً أكيداً لا ينتابه الخطأ هو روحك ولا شيء غيره وهو سيديك إلى فعل الصواب مباشرة وعلى الفور لو أطعته بدون نقاش وحجج. أما لو اعتمدت على ذهنك وحده فربما تضل الطريق.

الأم: حديث بتاريخ 1955-6-29



هناك لحظة اختيار تحسم مصيرك حتى في الحوادث. تخيل مثلاً أنك تنزلق وتقع. هناك جزء من الثانية بين لحظة الانزلاق ولحظة الوقوع يكون لك فيها الاختيار: وهذا الاختيار هو الذي يحسم ما إذا كانت الحادثة ستصبح بسيطة وعابرة أو وخيمة العواقب وخطيرة. يجب أن يكون عيك متيقظاً للغاية وأن تكون على اتصال دائم بروحك - إذ أنك لا تملك الوقت الكافي لتتنشئ هذا الاتصال، يجب أن تكون متصلاً بالفعل. بين لحظة الانزلاق واللحظة التي تصطدم فيها بالأرض، لو كانت تشكيلك الفكري* والروحي قوياً بالدرجة الكافية، ستكون الحادثة تافهة ولن تكون لها عواقب. أما لو استسلم ذهنك في هذه اللحظة، كما هي عادته، للتشاؤم، وصاح: "أواه، ويحي لقد انزلقت!"، فستكون للحادثة عواقب... ذلك يحدث في كسر من الثانية، وفي هذه الفترة الضئيلة يكون لك الخيار. لذلك يجب أن تكون متنبهاً للغاية في كل دقيقة من حياتك! في هذا الكسر من الثانية تستطيع أن تمنع الحادثة من أن تصبح خطيرة، وتستطيع أن تمنع المرض من أن يتمكن منك. الاختيار لك دائماً، ولكن لكسر من الثانية فقط ويجب ألا تفوتك. لو فاتتك، يكون الأمر قد أفلت من يدك.

Illness and Healing — المرض والشفاء

Take a case which lies in the field of medicine, that is, “Should I do this or that, take this medicine or that, change my diet, take this food or that?”... So you look into it. If you have never known more than a certain number of very elementary principles, your choice is easy enough. But if by chance you have studied a little and know, let us say, only the different systems of medical treatment... there are the systems of different countries, the different medical systems; there are, you know, allopathy, homeopathy, this and that. So one tells you one thing, another tells you another. You know people who have told you, “Do not do this, do that”, others who say, “Above all do not do that, do this”, and so on, and so you find yourself faced by the problem and ask yourself, “Well, with all that, what do I know, what am I going to decide? I know nothing.”

There is only one thing that knows in you, it is your psychic; that makes no mistake, it will tell you immediately, instantaneously, and if you obey it without a word and without ideas and arguments, it will make you do the right thing. But as for all the rest... you are lost.

The Mother, talk dated 29.6.1956



There is a moment for choice, even in an accident. For example, you slip and fall. Just between the moment you have slipped and the moment you fall, there is a fraction of a second. At that moment you have the choice: it may be nothing, it may be serious. Only, your consciousness must naturally be wide awake and you must be constantly in contact with your psychic being — you do not have time to make the contact, you must be in contact. Between the moment you slip and the moment you are on the ground, if the mental and psychic formation is strong enough, then it is nothing, nothing will happen — nothing happens. Whereas if at that moment the mind according to its habit becomes a pessimist and cries: “Oh! I have slipped!”... It lasts a fraction of a second, it doesn't take even a minute, it is a fraction of a second; during a fraction of a second you have the choice. But you must be so alert, every minute of your life! For a fraction of a second you have the choice; there is a fraction of a second when you can prevent the accident from being serious, when you can prevent the illness from entering into you. You always have the choice. But it is for a fraction of a second and you must not miss it. If you miss it, it is too late.

المرض والشفاء — Illness and Healing

هل يمكن استرجاع لحظة الاختيار بعد فواتها؟

فيما بعد، هناك لحظة أخرى... لنفترض أنك وقعت وأنت قد تأذيت بالفعل؛ لا تزال هناك لحظة تستطيع أن تغير فيها مسار الأمور إلى أحسن أو إلى أسوأ، فإما أن يكون الأمر عارضاً وتزول عواقبه بسرعة، أو يكون خطيراً وعصيباً إلى أقصى حد. لا أدري إن كنت لاحظت أن بعض الناس لا يضيعون أبداً أي فرصة لوقوع حادثة! في كل مرة يكون فيها وقوع حادثة محتملاً، تقع لهم الحادثة. وحوادثهم لا تكون عارضة أبداً. في كل مرة يحتمل فيها أن تكون الحادثة خطيرة، تغدو كذلك. عادة يقول الناس عن هؤلاء إنهم ذوو حظ سيء وإنهم منحوسون. ولكن كل ذلك جهل، فالأمر يتوقف كلياً على عمل الوعي... هناك قوم يخرجون من حوادث مميتة بدون خدش؛ وآخرون تصادفهم حوادث بسيطة تتفاقم عواقبها وتصبح خطيرة.

ولكن ذلك لا يتوقف على الفكر، أو على طريقة عمل الذهن العادية. وربما كانت أفكار هؤلاء القوم لا تقل في طبيعتها عن أفكار أولئك - المَحَكِّ هنا ليس الفكر. إنها لحظة الاختيار - أن يعرف المرء كيف يتصرف بالطريقة الصحيحة في الوقت الصحيح. أستطيع أن أضرب لك مئات الأمثلة. إنه أمر مشوق للغاية.

الأمر يتوقف كلياً على الطبع والخلق. وعي بعض الناس متيقظ ومتنبه لدرجة أنهم لا يغفلون أبداً، وهم متيقظون في داخلهم. وفي اللحظة المناسبة تجدهم يستنجدون أو يبتهلون إلى القوة الإلهية. ولكنهم يفعلون ذلك في نفس الثانية تماماً التي يحتاجون فيها العون. وبذلك يُصَرَّف عنهم الخطر، وتمر الحادثة بسلام. كان من الممكن أن يُقتلوا، ولكنهم خرجوا سالمين تماماً. وآخرون، على العكس، بمجرد أن يصيبهم أنفه خدش، يختل شيء ما في كيانه، ويتمكن منهم ضرب من التشاؤم والانهازية. كان أمراً تافهاً، مجرد التواء في الساق، وإذا بالساق قد كسرت في اللحظة التالية. لم يكن هناك مدعاة لذلك، وكان من الممكن جداً أن تُصان ساقهم من الكسر.

آخرون ينهار السُّلم من تحتهم وهم يتسلقون إلى الدور الثاني: كان من الممكن أن يتحطموا على الأرض، ولكنهم يخرجون من الحادثة بدون أي ضرر، ويجدون أنفسهم راقدين على الأرض سالمين تماماً لم يَمَسُّهم ضرر يستحق الذكر. كيف أمكنهم فعل ذلك؟ قد يبدو هذا مذهلاً، ولكن هكذا تسير الأمور معهم. أستطيع أن أعطيك أسماءهم؛ ما أقصه عليك هو وقائع حدثت بالفعل....

Illness and Healing — المرض والشفاء

One can make it afterwards? (laughter)

No. Afterwards, there is another moment... You have fallen, you have already hurt yourself; but there is still a moment when you can change things for the better or worse, so that it may be something very fugitive whose bad effects will quickly disappear, or something that becomes as serious, as critical as it can be. I don't know if you have noticed that there are people who never miss the chance for an accident. Every time there is the possibility of an accident, they have it. And never is their accident ordinary. Every time the accident can be serious, it is serious. Well, usually in life one says: "Oh! he has bad luck, he is unfortunate, really the dice are against him." But all that is ignorance. It depends absolutely on the working of one's consciousness. . . . There are people who could have been killed and they come out of it unscathed; there are others for whom it was not serious and it becomes serious.

But it does not depend on thought, on the ordinary working of the mind. They may apparently have thoughts as good as the others — it is not that. It is the second of choice — people who know how to react just in the right way at the right time. I could give you hundreds of examples. It is quite interesting.

It depends absolutely on character. Some have such an awakened consciousness, so alert, that they are never asleep, they are awake within. Just at the second it is needed they call the help. Or they invoke the divine Force. But just at the second it is needed. So the danger is averted, nothing happens. They could have been killed; they come out of it absolutely unhurt. With others, on the contrary, as soon as they have the slightest scratch, something in their being gets out of order: a sort of fear or pessimism or defeatism comes up automatically in their consciousness. It was nothing, they had just twisted their leg, and the next minute they break it. There is no reason for it. They could very well not have broken their leg.

There are others who climb up to the second story on a ladder which gives way under them. They could have been dashed to the ground — they come out of it without being hurt in the least. How did they do it? It seems amazing, and yet this is how things happen to them. They find themselves lying on the ground quite all right; nothing has happened to them. I could give you the names, I am telling you precise facts. .

المرض والشفاء — Illness and Healing

عرفت شخصاً كان من المفروض أن يموت فعلاً، ولكنه لم يموت لأن وعيه تجاوز بسرعة فائقة. كان قد تناول سُماً بطريق الخطأ: بدلاً من أن يأخذ جرعة واحدة من دواء معين، أخذ اثنتي عشر، فأصبح الدواء سُماً؛ كان المفروض أن يتوقف القلب وأن يموت. ومع أن تلك الحادثة قد وقعت قبل سنوات عديدة، فهو ما يزال اليوم حياً يرزق! لقد كان رد فعله الرد الصحيح.

لو قصت هذه الأشياء، سيسميها الناس معجزات. ولكنها ليست معجزات: إنها وعي متيقظ.

الأم: حديث بتاريخ 1953-12-23



يسود وراء الخليقة كلها (أنا أتكلم عن الخليقة المادية) صمت تام، وهو ليس نقيض الضوضاء، بل هو صمت إيجابي ولا حركية تامة في آن واحد. وهذا الصمت ترياق رائع للاضطرابات والعلل. ولكن حس الأبدية أفضل منه ويفوقه حلاوة وعذوبة (ولكنها ليست الحلاوة والعذوبة كما نفهمها). فهو الراحة التامة والاستقرار المستديم. تلك هي طبيعته، وهو كامل في حد ذاته. هذان [الصمت والإحساس بالأبدية] هما خير ترياق للاضطرابات والعلل، في حين أن السلام المجرد، لا يكفي في جميع الأحوال.

الأم: حديث بتاريخ 63 19-8-7

Illness and Healing — المرض والشفاء

I knew someone who really should have died and did not die because of this. For his consciousness reacted very quickly. He had taken poison by mistake: instead of taking one dose of a certain medicine, he had taken twelve and it was a poison; he should have died, the heart should have stopped (it was many years ago) and he is still quite alive! He reacted in the right way.

If these things were narrated they would be called miracles. They are not miracles: it is an awakened consciousness.

The Mother, talk dated 23.12.1953



Behind the whole creation (I am speaking of the material creation), there is a perfect silence, which is not the opposite of noise, but a positive silence, and it is at the same time a complete immobility. That is very good as an antidote to disorder. But the sense of eternity is still better, and has a sweetness that is not there in the other; the sense of eternity includes also the sense of sweetness (but not sweetness as we understand it). It is extremely “comfortable”, that is, there is no reason why it should change or cease or start again. It is like that, it is perfect in itself. And these are the best antidotes to the other state [of disorder]: peace, simple peace, is not always enough.

The Mother, talk dated 7.8.1963

تحويل الطبيعة البشرية

Transformation of Nature

التحوُّل

التحول معناه نزول الوعي الأعلى في الذهن و قوة الحياة* والبدن ليأخذ مكان الوعي الأدنى.

مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1143:24



أنا أضفي على مصطلح "التحول" مفهوماً خاصاً ألا وهو تغير جذري وشامل في الوعي بهدف تيسير تقدم الإنسان روحياً خطوة إلى الأمام تفوق تلك التي حدثت عندما تطور الحيوان إلى إنسان يعقل.

مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 98:22



السلام الحقيقي والدائم لن يتحقق على الأرض إلا بإنماء وترسيخ وعي الوحدة الإنسانية. كل الوسائل التي تؤدي إلى هذا الهدف مرغوبة، بشرط ألا ننسى أن مفعول الوسائل الخارجية محدود للغاية، ولكن، على أي حال، أهم هذه الوسائل والوسيلة ذات الضرورة المُلحّة القصوى هو تغيير الوعي البشري نفسه وتنويره وتحويله.

الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 15، ص 59



الروحانية الحقّة تُحوّل الحياة. التحول هو هدف الخليقة. العالم الجديد سيتحقق نتيجة للتحول.

الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 15، ص 85



تذكر الذات الإلهية باستمرار: ذلك شرط ضروري لتحقيق التحول. كن صادقاً كل الصدق في طاعتك لها – صدقك سوف يملك شوطاً بعيداً على طريق التحول. سَكَّت كل الضوضاء الخارجية، تطلّع إلى معونة الذات الإلهية، افتح نفسك وسَلِّمْ نفسك لها على جميع المستويات عندما تنزل وهي سوف تعمل على إتمام تحوّلك.

Transformation

Transformation means that the Higher Consciousness or nature is brought down into the Mind, Vital and Body and take place of the lower.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1143



I use [The term] “transformation” in a special sense: a change of consciousness radical and complete and of a certain specific kind which is so conceived as to bring about a strong and assured step forward in the spiritual Evolution of the being of a greater and higher kind and of a larger sweep and completeness than what took place when a mentalised being first appeared in a vital and material animal world.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22:98



It is only by the growth and establishment of the consciousness of human unity, that a true and lasting peace can be achieved upon earth. All means leading towards this goal are welcome, although the external ones have a very limited effect; however, the most important, urgent and indispensable of all, is a transformation of the human consciousness itself, an enlightenment of and conversion in its working.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 15, p. 59



True spirituality transforms life. Transformation: the goal of creation. The new world: the result of transformation.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 15, p. 85



The constant remembrance of the Divine is indispensable for transformation. Be simply sincere in your obedience to the Divine – this will take you far on the way of transformation. Silence all outside noise, aspire for the Divine’s help; open integrally to it when it comes and surrender to its action, and it will effectively bring about your transformation.

الحب الإلهي يجلب معه القدرة الأعظم على **التحويل**. وهو يملك هذه القدرة تحديداً لأنه يهب نفسه ويتجلى في كل مكان من أجل تحويل العالم. هذا الحب تخلل لا في الإنسان فحسب، بل في جميع ذرات المادة لكي يسترجع العالم إلى **الحقيقة الإلهية** الأصلية. بمجرد أن تفتح نفسك **للحب الإلهي**، تتلقى منه القدرة على تحويل نفسك.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 15، ص 87



أن تهب كيانك الحيوي بكل ما فيه: تلك مرحلة هامة على طريق التحويل.
أن تتنازل عن الشهوات العاطفية ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها للتحويل.
لا يكفي أن يتطلع الذهن وقوة الحياة* إلى التحويل الإلهي، بل يجب أن يشاركهم البدن في ذلك.
لدونة البدن شرط من الشروط الهامة للتحويل.

أول الخطوات نحو تحويل البدن هي تنوير حركات البدن بالنور السيكوي*.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 15، ص 89



من هم مستعدون روحياً، يقدرّون على القيام بالتحويل في أي مكان، أما من هم غير مستعدين بعد، فإنهم لا يقدرّون على القيام به أينما كانوا.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 15، ص 115



لا تنس أن النجاح في اليوغا يتطلب بدءاً قوياً وصحيحاً.
وذلك يتطلب أن يدرّب الممارس بدنه وأن يعيش حياة نشطة ومنتظمة يقوم فيها بعمل بدني وأن يأكل جيداً وينام جيداً.

الصحة الطبيعية ضرورية لتحقيق التحويل.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 15، ص 115

Transformation of Nature — تحويل الطبيعة

With the Divine's Love is the supreme power of Transformation. It has this power because it is for the sake of the Transformation that it has given itself to the world and manifested everywhere. Not only into man but into all the atoms of matter has it infused itself in order to bring the world back to the original Truth. The moment you open to it, you receive also the power of Transformation.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 15, p. 87



Integral offering of the vital: an important stage towards Transformation.

Renunciation of emotional desires: indispensable for transformation.

Not only the mind and the vital, but the body also in all its cells must aspire for the divine transformation.

Physical plasticity: one of the important conditions of the transformation.

Psychic light in the physical movements: the first step towards the transformation of the physical.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 15, p. 89



Those who are ready for the transformation can do it anywhere. And those who are not ready cannot do it wherever they are.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 15, p. 115



Do not forget that to succeed in our yoga one must have a strong and healthy body.

For this, the body must exercise, have an active and regular life, work physically, eat well and sleep well.

It is in good health that the way towards transformation is found.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 15, p. 115



أكرر أنه من الأنفع لتحقيق وعي **الوحدة** أن نجتهد ونسعى إلى تحويل أنفسنا عن طريق العمل بدلاً من إلقاء الخطب وكتابة المقالات.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 15، ص 65



الصمت أقوى من الكلمات مهما كانت بلاغتها. أعظم التحولات تتم في التركيز الصامت.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 17، ص 366



أعتقد أنه سيأتي يوم يصبح المرء فيه قادراً على رؤية **الألوهية** بنفس البساطة التي يرى بها الأشياء الأرضية وعندئذ لن تكون هناك ضرورة لتأكيد أن **الألوهية** موجودة في كل مكان لأن رؤيتها ستكون تجربة عادية.

التحقيق الذي يقف عند هذا الحد فحسب، لا يكون تحقيقاً يستحق الذكر. ما نتوقعه وننشوق إليه هو تحول شامل للحياة على الأرض.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 16، ص 154



أفضل شيء بالنسبة لكل فرد هو أن يتقدم في صدق وإخلاص على الرغم من الصعوبات المادية التي تواجهه. مواجهة الصعوبات جزء من عمل التحول ينبغي تحمله في هدوء.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 16، ص 353



تقولين إن القوة التي تخلق فينا الشهوات في وعي الجهالة، هي نفس القوة التي تدفعنا في وعي النقاء نحو التحول. هل يصح إذاً أن نقول إن التطلع هو وسيلة التحول وأنه لذلك شهوة مطهرة؟

يمكنك أن تقول ما تشاء على شرط أن تكون على علم بما تقول. الكلمات لا تهتم كثيراً، ما يهم هو التجربة وهل هي صادقة أم لا.
الأم، الأعمال المجمعَة للأم، المجلد 16، ص 321



I insist on the fact that an inner effort to acquire oneself the consciousness of Unity and the consequent transformation of one's action is infinitely more effective than speeches and articles.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 15, p. 65



There is a greater power in silence than in words, however forceful. The greatest transformations have been achieved in silence of concentration.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 17, p. 366



I believe a day will come when the Divine will be seen quite naturally as one sees earthly things and then there will be no need to exclaim: "The Divine is everywhere" – for this will be a normal experience.

If the realization were to be limited to this, it would hardly be worth much. It is an integral transformation of terrestrial life which is anticipated.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 16, p. 154



The best for each one is to progress as sincerely as he can. The material difficulties are part of the work of Transformation and they should be accepted calmly.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 16, p. 353



You have written: "The force which, when absorbed in the Ignorance, assumes the form of vital desires is the same which, in its pure form, constitutes the dynamis towards transformation." Is this dynamis that of aspiration? If so, could one say that aspiration is purified desire?

The Mother: One can say whatever one likes, provided one knows what one is talking about. The words are of little importance; it is the experience and the sincerity of the experience that count.

The Mother, Collected Works of the Mother, Vol. 16, p. 321

صعوبات التحول

Difficulties of Transformation

من الخطأ أن نظن أن اليوغا سهلة وبسيطة أو أنها تمهد لنا طريقاً مختصراً لبلوغ الألوهية، أو أن نتوقع نظاماً "لتعلّم اليوغا بسهولة" أو "تعلّم اليوغا بدون دموع" على نمط الإعلانات التجارية التي تسعى إلى اجتذابنا نحو "تعلّم الفرنسية في عشرة أيام" أو "بدون دموع"! ربما تتمكن قلة من الأرواح العظيمة، التي سبق إعدادها في أشواط حياة سابقة أو الذين تجاوزوا المقدر الروحية العادية، من الحصول على تجارب روحية في مرحلة مبكرة من الممارسة أو من بلوغ التحقيق في اليوغا بسرعة فائقة، ولكن بلوغ الكمال في أي فرع من فروع اليوغا لا يتأتى لمعظم الممارسين إلا بعد سعي ومشقة ومثابرة طويلة. التحقيق الروحي لا يتأتى بدون صراع كما أن تسلق القمم لا يتأتى بدون مشقة. على كل هذه المساعي ينطبق القول المأثور: " الطريق صعب والسير عليه مثل الخطو على شفرة الموس."

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1629:24



لا يمكن تجنب الشكوك والمصاعب كلياً في مسعى على هذه الدرجة من العسر يهدف إلى تحويل طبيعة الانسان العادية إلى طبيعة روحية، وإلى استبدال القِيم الظاهرية التي يؤمن بها وتجاربه السطحية بقيم وتجارب أكثر عمقاً. لا يمكن التغلب على الشكوك والمصاعب بالسماح لها ببلوغ أقصى مداها؛ بل إن التغلب عليها يكون بالأحرى عن طريق التراجع منها وعدم السماح لها بأن تجرفنا؛ عندئذ فقط يكون لصوت الروح الخافت بداخلنا فرصة لأن يُسمَع ولأن يُعْطَى على الأصوات الصاخبة والضجيج القادم من الخارج. النور الذي يجب أن تستضيء به هو النور الباطني. العقل السطحي لا يكفي بأي حال لاكتشاف القيم الداخلية أو للحكم على صدق التجربة الروحية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1724:24

Difficulties of Transformation

It is a mistake to think that any path of yoga is facile, that any is a royal road or short cut to the Divine, or that there can be, like a system of “French made easy” or “French without tears”, also a system of “yoga made easy” or “yoga without tears”. A few great souls prepared by past lives or others lifted beyond the ordinary spiritual capacity may attain realization more swiftly; some may have uplifting experiences at an early stage, but for most the siddhi [perfection] of the path, whatever it is, must be the end of a long, difficult and persevering endeavor. One cannot have the crown of spiritual victory without the struggle or reach the heights without the ascent and its labour. Of all it can be said, “Difficult is the road, hard to tread like the edge of a razor”.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1629



It is inevitable that doubts and difficulties should arise in so arduous an undertaking as the transformation of the normal nature of man into the spiritual nature, the replacement of his system of externalized values and surface experience into profounder inner values and experience. But the doubts and difficulties cannot be overcome by giving them their full force; it can be rather done by learning to stand back from them and to refuse to be carried away; then there is a chance of the still small voice from within getting itself heard and pushing out these louder clamorous voices and movements from outside. It is the light from within that you have to make room for; the light of the outer mind is quite insufficient for the discovery of the inner values or to judge the truth of spiritual experience.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1724

الاكتئاب

لا تكتئب: كل من يدخلون الطريق الروحي يواجهون مصاعب ومحن، بعضها يأتي من طبيعتهم الشخصية وبعضها من الخارج. هذه المصاعب ستعاودك مراراً وتكراراً إلى أن تتمكن من التغلب عليها، لذلك ينبغي أن تستعين بالشجاعة والصبر. قوة الحياة* في البشر تميل دائماً إلى الانكماش والكآبة بمجرد أن تلوح لها مصاعب؛ هذه ظاهرة لا تسرى عليك وحدك، بل تسري على جميع الممارسين - اكتئابك لا يعني عدم صلاحيتك للممارسة ولا يبرر إحساسك بالعجز والقنوط. يجب أن تدرب نفسك على التغلب على الانقباض وعلى الاستنجاد بقوة الأم الإلهية لتساعدك.

لو ثابتت على الطريق، يكون تحقيقك الروحي أكيداً. وإذا فشلت في التحقيق، فذلك لن يكون إلا لأحد سببين: إما لأنك غادرت الطريق باختيارك أو لأنك استسلمت لإغراء أو طموح أو غرور أو شهوة ولم تكن صادقاً في توكلك على الذات الإلهية.

مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1615:24



القاعدة في اليوغا هي ألا تسمح للانقباض بأن "يقبضك" وأن تتراجع منه وتتقصى سببه وتزيل هذا السبب، فالسبب يكمن دائماً في أنفسنا: قد يكون عيباً حيوياً* في جزء ما، أو تساهلاً في قبول حركة خاطئة، أو شهوة تافهة تسبب إما نكسة لو أرضيناها أو نكوصاً لو رفضناها. في اليوغا، كثيراً ما يكون لإرضاء شهوة أو السماح بحركة خاطئة عواقب أشد نكراً من تلك التي تنشأ عندما نرفض هذه الشهوة أو الحركة.

ما أنت في حاجة إليه هو أن تعيش داخلياً على عمق أكبر بدلاً من أن تعيش على السطح في قوة الحياة* المعرضة لكل أنواع الهزات والصدمات. الروح الدفين في أقصى أعماقنا لا يتأثر بالهزات، وهو راسخ في قربه من الذات الإلهية وينظر إلى حركات السطح التافهة على أنها أشياء دخيلة على كياننا الحقيقي.

مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1634:24



نحن ننصح دائماً بعدم الاستسلام للكآبة والانقباض لأنهما يخفضان الوعي ويبددان الطاقة ويفتحان الباب للقوى المعاكسة.

مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1345:24

Depression

All who enter the spiritual path have to face the difficulties and ordeals of the path, *those which rise from their own nature and those which come in from outside.* The difficulties in the nature always rise again and again till you overcome them; they may be faced with both strength and patience. But the vital part is prone to depression when ordeals and difficulties rise. This is not peculiar to you, but comes to all sadhaks [practitioners] – it does not imply an unfitness for the sadhana [practice] or justify a sense of helplessness. But you must train yourself to overcome this reaction of depression, calling the Mother's Force to aid you.

All who cleave to the path steadfastly can be sure of their spiritual destiny. If anyone fails to reach it, it can only be for one of the two reasons, either because they leave the path or because for some lure of ambition, vanity, desire, etc. they go astray from the sincere dependence on the Divine.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1615



The rule in yoga is not to let the depression depress you, to stand back from it, observe its cause and remove the cause; for the cause is always in oneself, perhaps a vital defect somewhere, a wrong movement indulged or a petty desire causing a recoil, sometimes by its satisfaction, sometimes by its disappointment. In yoga a desire satisfied, a false movement given its head produces very often a worse recoil than disappointed desire.

What is needed for you is to live more deeply within, less in the outer vital and mental part which is exposed to these touches. The inmost psychic being is not oppressed by them; it stands in its own closeness to the Divine and sees the small surface movements as surface things foreign to the true being.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1634



All depression is bad as it lowers the consciousness, spends the energy, opens to adverse forces.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1345



عندما تحدثت عن ضرورة الإخلاص للنور الروحي ولنداء الألوهية لم أكن أشير إلي شيء حدث منك سابقاً أو إلي تقصير من ناحيتك، بل كنت ببساطة أؤكد الحاجة الملحة في كل الأزمان والهجمات للامتناع عن الإصغاء لأي إichاءات أو دوافع أو إغراءات تأتي من الخارج ولمواجهتها جميعاً بنداء الحقيقة والإيماءات الحتمية النابعة من النور وبأن نقول في كل حالات الشك والانقباض: "أنا أنتمي إلى الذات الإلهية ولا يمكن أن أفشل"، وأن يكون ردنا على كل إichاءات الإثم وعدم الصلاحية: "أنا سليل الخلود وقد اختارتني الذات الإلهية للطريق الروحي، وكل ما يلزمني للانتصار هو أن أكون صادقاً مع نفسي ومخلصاً لها، وحتى لو تعثرت، سأنهض وأحاول مرة أخرى"، وأن نجاب على كل حوافز التخلي والسعي نحو أهداف أدنى بقولنا: "الحقيقة الأسمى هي الوحيدة التي تستطيع أن تشبع الروح بداخلي. سأواجه كل الامتحانات والشدائد وأواصل رحلة النور إلى أن أبلغ مداها." هذا هو ما أعنيه بالإخلاص للنور والنداء الإلهيين.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1425:24



نوبات الكآبة والظلام والقنوط شيء معتاد في ممارسة اليوغا، ويبدو أنها كانت القاعدة السائدة في جميع مناهج اليوغا الشرقية والغربية على حد سواء. وقد مررت بها جميعاً ولكن تجربتي أقتنعني أن هذه النوبات غير ضرورية ويمكننا الاستغناء عنها لو أردنا ذلك. وهذا هو السبب في أنني أحاول، عندما تأتي هذه النوبات، أن أشعل فيك لهب الإيمان. إذا أتت هذه النوبات على الرغم من كل احتياطاتنا، يجب أن نمر بها في أقصر وقت ممكن ونخرج من الظلمات إلى النور.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 156:26



من الواضح أن التغيير الذي لاحظته هذا الرجل في نفسه يشير إلى تقدم عظيم في كيانه الحيوي* والبدني. من الناحية الروحية، ليس هناك أي مأخذ على السرور والبهجة، بل إنهما في الواقع صفتان مستحبتان. الصراع النفسي ليس ضرورياً للتقدم كما يظن الذين يعتادون على موقف الصراع إلى درجة أن يمضوا طيلة وقتهم في صراع ولا شيء آخر غيره. هذا بالطبع غير مرغوب فيه. هناك طريق مشمس وهناك طريق كئيب، والطريق المشمس هو أفضلهما إذ عليه يتقدم المرء في توكل تام على الأم الإلهية بدون خوف أو حزن. صحيح أن التطلع والتوق مطلوبان، ولكن التطلع يمكن أن يتم في النور والثقة والبهجة، وحتى إذا أتت المصاعب، يستطيع الممارس أن يجابهها بابتسامة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1358:24



When I spoke of being faithful to the light of the soul and the divine Call, I was not referring to anything in the past or to any lapse on your part. I was simply affirming the great need in all crises and attacks, – to refuse to listen to any suggestions, impulses, lures and to oppose to them all the call of the Truth, the imperative beckoning of the Light. In all doubt and depression, to say, “I belong to the Divine, I cannot fail”; to all suggestions of impurity and unfitness, to reply, “I am a child of immortality chosen by the Divine; I have but to be true to myself and to Him – the victory is sure; even if I fell, I would rise again”; to all impulses to depart and serve some smaller ideal, to reply, “This is the greatest, this is the Truth that alone can satisfy the soul within me; I will endure through all tests and tribulations to the very end of the divine journey”. This is what I meant by faithfulness to the Light and the Call.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1425



Fits of depression and darkness and despair are a tradition in the path of Sadhana [practice of yoga] – in all yoga, oriental or occidental, they seem to have been the rule. I know all about them myself – but my experience has led me to the perception that they are an unnecessary tradition and could be dispensed with if one chose. That is why whenever they come in you or others I try to lift up before them the gospel of faith. If still they come, one has to get through them as soon as possible and get back into the sun.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 26:156



The change noted by X evidently indicates a great progress in the vital and physical being. There is nothing spiritually wrong in being glad and cheerful, on the contrary it is the right thing. As for struggles and aspiration, struggles are really not indispensable to progress and there are many people who get so habituated to the struggling attitude that they have all the time struggles and very little else. That is not desirable. There is a sunlit path as well as a gloomy one and it is the better of the two – a path in which one goes forward in absolute reliance on the Mother, fearing nothing, sorrowing over nothing. Aspiration is needed but there can be a sunlit aspiration full of light and faith and confidence and joy. If difficulty comes, even that can be faced with a smile.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1358



لا يمكن إتباع الطريق المشمس إلا لو كان الروح في المقدمة على الدوام أو بصفة غالبية، أو لو كان المرء يميل بطبيعته إلى الإيمان والتسليم أو كان معتاداً على تولية وجهه نحو النور دائماً أو كان يميل إلى الروحية ومؤمناً بمصيره الروحي أو كان قد تطبع بالنزعة الروحية بالفعل. هذا لا يعني أن الرجل المشمس لن يصادف أية مصاعب؛ بل إنه قد يواجه الكثير منها، ولكنه ينظر إليها بابتهاج على أنها جزء لا يتجزأ من الحياة العادية. وعندما يعاني من ضربة مؤلمة، يكون قادراً على أن يقول: "عجباً، من الواضح أن الذات الإلهية في مزاج غريب اليوم! ولو كانت هذه هي طريقها في فعل الأشياء، فلا بد أنها طريقة صحيحة، ولا بد أنني أنا نفسي في مزاج أشد غرابة وأن هذه الضربة كانت ضرورية لتقويمي!" ولكن جميع الناس لا يقدرّون على اتخاذ هذا الموقف على الفور، وكما تقول أنت نفسك، التسليم التام الذي يضع كل الأمور في نصابها، صعب المنال. هذا هو السبب في إننا لا نتطلب من الممارس أن يكون قادراً على التسليم التام منذ البداية، ونتنظر إلى أن ينمو تسليمه ويكتمل مع تقدم الممارسة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1610:24



الانشغال الزائد بالطبيعة الأدنى والصراع الدائم معها خطأ، وهو يمثل الوجه السلبي للممارسة. بدون شك يجب فهم الطبيعة الأدنى وتطهيرها، ولكن الانشغال بها كما لو كانت الشيء الوحيد المهم خطأ. استتزال القوى الإلهية هو الوجه الإيجابي للممارسة، وهو الوجه الأهم. لو انتظرنا حتى تتم تزكية الطبيعة الأدنى بصورة شاملة، فربما نضطر للانتظار إلى الأبد. صحيح أنه كلما تطهرت الطبيعة الأدنى كلما تيسر استتزال الطبيعة الأعلى، ولكنه صحيح أيضاً وأقرب إلى الصواب أنه كلما زاد نزول الطبيعة الأعلى كلما تطهرت الطبيعة الأدنى. النقاء التام في الطبيعة الأدنى لا يتأتى على الفور، ولذلك يحتاج الممارس إلى وقت وإلى التقدم بصبر. المسار الطبيعي للممارسة هو أن يتطور المنهجان (التطهير في الأسفل والنزول من أعلى) جنباً إلى جنب ويزدادان قوة إلى أن يصبحا قادرين على التعاون والمساندة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 906:23



طرق التزكية السلبية مثل تنقية وتطهير قوة الحياة* من الشهوات لا بأس بها، وهي نافعة لتحقيق غرضها وهو الهروب من الحياة. ولكنها تُضّر من وجهة النظر الإيجابية لأنها تبدد قوى الكيان بدلا من استخدامها في استتزال القوى الإلهية بهدف تحويل* الحياة.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1690:24



The sunlit path can only be followed if the psychic is constantly or usually in front or if one has a natural spirit of faith and surrender or a face turned habitually towards the sun or psychic predisposition (e.g. a faith in one's spiritual destiny) or, if one has acquired the psychic turn. That does not mean that the sunlit man has no difficulties; he may have many, but he regards them cheerfully as "all in the day's work". If he gets a bad beating, he is capable of saying, "Well, that was a queer go but the Divine is evidently in a queer mood and if that is his way of doing things, it must be the right one; I am surely a queerer fellow myself and that, I suppose, was the only means of putting me right." But everybody can't be of that turn, and surrender which would put everything right is, as you say, difficult. At least it is difficult to do completely. That is why we do not insist on total surrender at once, but are satisfied with a little to begin with, the rest to grow as it can.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1610



It is a mistake to dwell too much on the lower nature and its obstacles, which is the negative side of the sadhana*. They have to be seen and purified, but preoccupation with them as the one important thing is not helpful. The positive side of experience of descent is the more important thing. If one waits for the lower nature to be purified entirely and for all time, one might have to wait for ever. It is true that the more the lower nature is purified, the easier is the descent of the higher Nature, but it is also and more true that the more the higher Nature descends, the more the lower is purified. Neither the complete purification nor the permanent and perfect manifestation can come all at once, it is a matter of time and progress. The two (purification and manifestation) go on progressing side by side and become more and more strong to play into each other's hands – that is the usual course of sadhana.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:906



The negative means (of purification) are not evil; they are useful for their object which is to get away from life. But from the positive point of view, they are disadvantageous, because they get rid of the powers of the being instead of divinising them for the transformation of life.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1690



ما أعنيه بالسلبية هو الاقتصار على كتم الرغبات ورفض الحركات الخاطئة وكبح الأنانية، وما أعنيه بالإيجابية هو إنزال النور والسلام والنقاء من أعلى. لا أنكر وجوب رفض الحركات الخاطئة - ولكن لا ينبغي استخدام كل الطاقة للرفض. بل يجب توجيه الطاقة إلى استبدال الحركات الخاطئة بحركات صحيحة. كلما ازداد الوعي الأعلى نزولاً، كلما أصبح الرفض سهلاً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1690:24



من الضروري أن تلاحظ وتتعرف على الحركات الخاطئة فيك؛ فهي مصدر متاعبك، ويجب أن ترفضها بإصرار إذا كنت تنشأ التحرر.

ولكن لا تفكر دائماً في عيوبك وحركاتك الخاطئة. ركّز أكثر على الصورة التي تريد أن تكون عليها، مؤمناً بأنك ما دمت قد وضعت مثلك الأعلى نصب عينيك، فإنه يجب أن يتحقق وسوف يتحقق.

التَّرقُّب المستمر للأخطاء والحركات الخاطئة يجلب الكآبة ويثبط الإيمان. ول وجهك أكثر إلى الضوء القادم وأقل إلى أي الظلمات التي قد تلوح على الأفق. الإيمان والبشاشة والثقة بأن النصر سيتحقق في النهاية هي العوامل التي تساعد التقدم وتجعله أيسر وأسرع.

أعط قيمة أكبر واستفد أكثر من التجارب الجيدة التي تأتيك؛ فتجربة واحدة منها تفوق في أهميتها الكثير من الهفوات والفضائل. وإذا توقفت التجارب الروحية لفترة، لا تتبرم أو تسمح بثنيط همتك، بل كن هادئاً في الداخل وتطلع إلى تجدد التجارب في صور أشد وأعمق وأشمل.

تطلع دائماً، ولكن في هدوء، وتفتح ببساطة للذات الإلهية تفتحاً كاملاً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1687:24

Transformation of Nature — تحويل الطبيعة



By negative I mean merely repressing the desires and wrong movements and egoism, by positive I mean the bringing down of light and peace and purity in those parts from above. I do not mean that these movements are not to be rejected – but all the energy should not be used solely for rejection. It must also be directed to the positive replacement of them by the higher consciousness. The more this consciousness comes, the easier also will the rejection be.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1690



It is necessary to observe and know the wrong movements in you; for they are the source of your trouble and have to be persistently rejected if you are to be free.

But do not be always thinking of your defects and wrong movements. Concentrate more on what you are to be, on the ideal, with the faith that, since it is the goal before you, it must and will come.

To be always observing faults and wrong movements brings depression and discourages the faith. Turn your eyes more to the coming light and less to any immediate darkness. Faith, cheerfulness, confidence in the ultimate victory are the things that help, –they make the progress easier and swifter.

Make more of the good experiences that come to you; one experience of the kind is more important than the lapses and failures. When it ceases, do not repine or allow yourself to be discouraged, but be quiet within and aspire for its renewal in a stronger form leading to a still deeper and fuller experience.

Aspire always, but with more quietude, opening yourself to the Divine simply and wholly.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1687



هذه اليوغا معركة روحية؛ ومجرد محاولة ممارستها تثير قوى معاكسة من كل الأنواع، ولذا يجب أن تكون مستعداً لمواجهة المصاعب والمعاناة والانتكاسات بروح مطمئنة لا تجفل أو تتراجع.

اعتبر الصعاب التي تصادفك تحديات وامتحانات إذا واجهتها بالمزاج النفسي السليم، تخرج منها وقد أصبحت، من الناحية الروحية، أشد قوة وأكثر نقاء وأرفع شأنًا.

لن تتمكن أي بليّة أو سوء حظ من إصابتك، ولن تتمكن القوي المعاكسة من المساس بك أو الانتصار عليك إلا لو كان فيك خلل أو شائبة أو ضعف أو على الأقل جهل. في تلك الحالة يجب أن تبحث عن سبب هذه النقيصة في ذاتك وتقومه.

عندما يهاجمك بشر تستخدمهم قوى معاكسة، ينبغي أن تقاومهم لا بدافع من الكره الشخصي أو الغضب أو الأنانية المجروحة، بل ينبغي أن تظل قوياً رابط الجأش وأن تدعو القوة الإلهية وتسالها أن تعينك. الذات الإلهية هي التي ستقرر نجاحك أو فشلك.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1639:24

Transformation of Nature — تحويل الطبيعة



This yoga is a spiritual battle; its very attempt raises all sorts of adverse forces* and must be ready to face difficulties, sufferings, reverses of all sorts in a calm unflinching spirit.

The difficulties that come are ordeals and tests and if one meets them in the right spirit, one comes out stronger and spiritually pure and greater.

No misfortune can come, the adverse forces* cannot touch or be victorious unless there is some defect in oneself, some impurity, weakness or, at the very least, ignorance. One should then check out this weakness in oneself and correct it.

When there is attack from the human instruments of adverse forces, one should try to overcome it not in a spirit of personal hatred or anger or wounded egoism, but with a calm spirit of strength and equanimity and a call to the Divine Force to act. Success or failure lies with the Divine.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1639

الأنانية

الأنانية جزء رئيسي في "آلية" الطبيعة الكونية ولها وظيفة مزدوجة: أولاً تنمية شخصية فردية مُميّزة من بين قوى وعناصر عشوائية، وثانياً جعل الفرد بكل ما له من أفكار ومشاعر وشهوات أداة في يد القوى الكونية. الطريقة الوحيدة للتخلص من الأنانية وللتحرر من سيطرة هذه القوى هي الارتفاع إلى طبيعة أعلى.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1087:23



اعتقد أن الأنا سبق [العقل والروح] في الظهور أثناء تطور الإنسان: أولاً لكي يتمكن الوعي الخارجي من اتخاذ هيئة فردية يمكن تمييزها في خضم الطبيعة المتغير أبداً، وثانياً كحافز للإنسان الحيواني الكسول على العمل والإنجاز. من المحتمل أن الإنسان البدائي، بدون الأنا، كان سيكتفي بالأكل والنوم ولا شيء عدا ذلك. بحافز من الأنا (التملك، الخيلاء، الطموح، التلهف على السلطة... إلى آخره) بدأ الإنسان في القيام بأعمال شتى لم يكن ليقوم بها دون هذا الحافز. أما بالنسبة للإنسان الحالي الذي يطمح إلى الارتفاع إلى أسنى الآفاق، فإن الأنا قد أصبح عقبة كأداء على الطريق.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1376:24



الموقف الصحيح هو أن تدرك أن الفرد ككائن مستقل أو "أنا" لا أهمية له على الإطلاق، وأن تَمسُكه برغباته الشخصية وبكبريائه وسلطته الدنيوية جهل، وأن أهمية الفرد وقيّمته تأتي من أنه روح وجزء من الألوهية، وأن أهميته لا تأتي من أنه أفضل من الآخرين، بل تأتي أساساً من أن حقيقة أن الأرواح تتساوى كلها في نظر الروح الذي يقطن الجميع.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1415:24



الأمر كذلك مع الجميع. الأنا يتخلل جميع عناصر الطبيعة البشرية، وإذا حاولنا الهروب منه، يظهر في أفكارنا وتصرفاتنا أو يتبعنا كالظل. الخطوة الأولى للتخلص من الأنا هي أن ندرك ذلك، والخطوة الثانية هي أن ندرك زور وسخف حركاته، والخطوة الثالثة هي أن نشاير على إحباط هذه الحركات ورفضها - ولكن الأنا لا يختفي كلياً إلا عندما نرى ونخبر ونعيش الواحد الأحد في كل شيء و في كل مكان.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1415:24

Egoism

Egoism is part of the machinery – a chief part – of universal Nature, first to develop individuality out of indiscriminate force and substance and secondly, to make the individual (through the machinery of egoistic thought, feeling, will and desire) a tool for the universal forces. It is only when one gets into touch with a higher Nature that it is possible to get free of this rule of ego and subjection to these forces.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:1087



I suppose the ego came there first as a means of the outer consciousness individualising itself in the flux of Nature and, secondly, as an incentive for tamasic* [inert, lazy] to act and get something done. Otherwise he might have merely contented himself with food and sleep and done nothing else. With the incentive of ego (possession, vanity, ambition, eagerness for power etc. etc.) he began doing all sorts of things he might never otherwise have done. But now that he has to go higher, this ego comes badly in the way.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1376



The right attitude is to see that as a separate being, as an ego, one has no importance whatever and the insistence on one's own desires, pride, position etc. is an ignorance, but one matters only as a spirit, as a portion of the Divine, not more than others but as all souls matter to the Soul of all.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1415



It is so with everybody. Human nature is shot through in all its stuff with the thread of the ego; when one tries to get away from it, it is in front or could be behind all the thoughts and actions like a shadow. To see that is the first step, to discern the falsity and absurdity of the ego-movements is the second, to discourage and refuse it at each step is the third, – but it goes entirely only when one sees, experiences and lives the One in everything and equally everywhere.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1415



لماذا يكون التركيز على الذات الإلهية أنانية؟ الأنانية هي أن يعيش المرء لنفسه فقط بدلا من يعيش لهدف أكبر من نفسه. عندما نركز على الألوهية في جميع الأوقات، فإن ذلك يخرجنا من ذاتنا الشخصية وأغراضها إلى آفاق أعظم ويضعنا في خدمة الوجود الإلهي. وكما أن الحياة من أجل الآخرين ليست أنانية، لا يصح اعتبار الحياة من أجل الواحد الأحد أنانية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 491:22

الرغبة والشهوة

إطلاق السراح للغرائز الطبيعية والرغبات لا يمت إلى اليوغا. اليوغا تتطلب السيطرة على الطبيعة البشرية لا الخضوع لها.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1396:24



قوى الطبيعة تُسَيِّر معظم الناس كما تلو كانوا حيوانات: فتجدهم يُرضون كل ما يخطر لهم من شهوات، و ينساقون مع كل ما ينتابهم من عواطف، ويلبون كل ما يحسونه من رغبات بدنية ويحاولون إشباعها. لذا نقول إن قوى الطبيعة، خاصة الطبيعة الحيوية* والبدنية، تتحكم في مشاعر البشر ونشاطاتهم. البدن أداة في يد قوى الطبيعة - وهو ينساق وراء طبيعته الذاتية ورغباته الحيوية* وعواطفه الجامحة، إلى آخره.

ولكن الإنسان له عقل كذلك، وهو قادر على أن يتعلم في سياق تطوره كيفية التحكم في كيانه الحيوي وطبيعته البدنية بواسطة المنطق والإرادة. ولكن هذا التحكم جزئي للغاية: فالرغبات الحيوية وجهالة البدن كثيرا ما تُوحى إلى الذهن بأن يأخذ صفها ويبرر أخطائها ويسند ضلالها بأرائه واستدلالاته وحججه. وحتى عندما يبقى العقل متحرراً من قوة الحياة* والبدن وينهاهما عن فعل شيء، فإنهما كثيراً ما يتجاهلان هذا التحريم ويتبعان حركاتهما الذاتية. الإرادة الذهنية ليست قوية بدرجة كافية لإرغام قوة الحياة* والبدن على التلبية.

عندما يمارس الناس اليوغا، تتفتح بداخلهم طبيعة روحية تجعلهم يطيعون تلقائياً كياناتهم السيكية وذاتهم الروحية الأعلى والخضوع للذات الإلهية. يجب أن يتعلم العقل بدوره، مثله في ذلك مثل قوة الحياة* والبدن، التعرف على الحقيقة الإلهية والخضوع للإرادة الإلهية.



Why is it [to be concentrated on the Divine] selfishness? Selfishness is to live for oneself and not for something greater than the self. To be concentrated on the Divine at all times is to get out of the personal self and its aims into something greater and serve the aims of that greater Existence. It is no more selfishness than to live for others always would be selfishness.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 22:491

Desire

It is not yoga to give free play to the natural instincts and desires. Yoga demands mastery over the nature not subjection to the nature.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1396



Most men are, like animals, driven by the forces of Nature: whatever desires come, they fulfill them, whatever emotions come they allow them to play, whatever physical wants they have, they try to satisfy. We say then that the activities and feelings of men are controlled by their Prakriti [force of Nature], and mostly by the vital and physical nature. The body is the instrument of the Prakriti or Nature – it obeys its own nature or it obeys the vital forces of desire, passion, etc.

But man has also a mind and, as he develops, he learns to control his vital and physical nature by his reason and by his will. This control is very partial: for the reason is often deluded by vital desires and the ignorance of the physical and it puts itself on their side and tries to justify by its ideas, reasonings or arguments their mistakes and wrong movements. Even if the reason keeps free and tells the vital or the body, “Do not do this”, yet the vital and the body often follow their own movement in spite of the prohibition – man’s mental will is not strong enough to compel them.

When people do sadhana*, there is a higher Nature that works within, the psychic and the spiritual, and they have to put their nature under the influence of the psychic being and the higher spiritual self or of the Divine. Not only the vital and the body but the mind also has to learn the Divine Truth and obey the divine rule.

تحويل الطبيعة — Transformation of Nature

ولكن نتيجة للطبيعة الأدنى وقبضتها المستمرة عليهم، لا يقدر معظم الناس في البدء ولوقت طويل على منع طبيعتهم من إتباع الأساليب القديمة - حتى لو كانوا على سابق معرفة أو حتى عندما يأتيهم علم من داخلهم بما عليهم أن يفعلوه أو يتجنبوه. هذه الصعوبة لا يمكن للممارس التغلب عليها إلا بالمتابعة على الدخول في وعي روحي وطبيعة روحية أعلى؛ ولكن حتى أفضل الممارسين وأشدهم قوة يحتاجون إلى وقت طويل لتحقيق ذلك.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1395:24



ما من أحد يستطيع التخلص من الشهوات بسهولة. التخلص يأتي أولاً بنبذ الشهوات من الباطن إلى السطح باعتبارها شيئاً خارجياً لا يمت إلى جوهر الإنسان، وبعد ذلك بتهدئة الأجزاء الداخلية وتخليصها من الشوائب. عندئذ يمكن التغلب على الشهوات واستبدالها برغبات هائلة ومستنيرة ومتحدة مع الإرادة الإلهية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1399:24



لو كنت تريد ممارسة اليوغا، يجب أن تتخذ الموقف اليوغي أكثر وأكثر في كل الأمور، صغيرة أكانت أم كبيرة. طريق اليوغا الذي نتبعه لا يشجع القمع والكبت، بل يوصي بعدم التعلق والتعادل إزاء المرغوبات. الكبت القسري يقف على نفس المستوى مثل التسبب وإطلاق العنان، لأن الشهوة تبقى في كلتا الحالتين: في إحدى الحالتين تتغذى على التسامح والتساهل، وفي الحالة الأخرى تكمن ساخطة على كبتها. فقط عندما تتراجع وتفصل نفسك من قوة الحياة الأدنى* وترفض رغباته وصخبها وتعتبرها دخيلة لا تنتمي إليك شخصياً، وتُنَمِّي في نفسك التساوي وهدوء البال التام تجاه المرغوبات - عندئذ فقط تتعلم قوة الحياة الأدنى تدريجياً النقاء والهدوء والتعادل. يجب مراقبة كل موجات الشهوة التي تمر بك بنفس الهدوء وعدم الاكتراث كما لو كانت شيئاً غريباً يحدث خارجك، وأن تسمح لها بالمرور مر الكرام إلى الخارج وتنبذها بقوة من وعيك وتستبدلها بالحركة الصحيحة والوعي الصادق.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1465:24



التطلب والرغبة وجهان لنفس الشيء - الرغبات لا تكون بالضرورة مصحوبة بالهياج؛ فهي تكون أحياناً متشبثة وعنيدة رغم هدوئها الظاهري.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 686:23

Transformation of Nature — تحويل الطبيعة

But because of the lower nature and its continued hold on them, they are unable at first and for a long time to prevent their nature from following the old ways – even when they know or are told from within what to do or what not to do. It is only by persistent sadhana, by getting into the higher spiritual consciousness and spiritual nature that this difficulty can be overcome; but even for the strongest and best sadhak it takes a long time.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1395



No one can easily get rid of desires. What has first to be done is to exteriorize them, to push them out, on the surface and get the inner parts quiet and clear. Afterwards they can be thrown out and replaced by the true thing, a happy and luminous will one with the Divine's.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1399



If you want to do yoga, you must take more and more in all matters, small or great, the yogic attitude. In our path that attitude is not one of forceful suppression, but of detachment and equality with regard to the objects of desire. Forceful suppression stands on the same level as free indulgence; in both cases, the desire remains; in the one it is fed by indulgence, in the other it lies latent and exasperated by suppression. It is only when one stands back, separates oneself from the lower vital, refusing to regard its desires and clamours as one's own, and cultivates an entire equality and equanimity in the consciousness with respect to them that the lower vital becomes gradually purified and itself also calm and equal. Each wave of desire as it comes must be observed, as quietly and with as much unmoved detachment as you would observe something going on outside you, and allowed to pass, rejected from the consciousness, and the true movement, the true consciousness steadily put in its place.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1465



Demand and desire are only two different aspects of the same thing – nor is it necessary that a feeling should be agitated or restless to be a desire; it can be, on the contrary, quietly fixed or persistently recurrent.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 23:686



الشهوة ما هي إلا نمط من أنماط **العقل العاطفي** الذي يبحث في جهله عن متعته في الشيء المرغوب بدلاً من أن يبحث عنها في **الذات الإلهية** التي تعبر عن نفسها في هذا الشيء .
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 76:12



كل الحركات الحيوية* العادية دخيلة على الكيان الحقيقي وتأتي من الخارج؛ وهي لا تنتمي إلى الروح ولا تصدر منه، وإنما هي موجات تأتي من **الطبيعة الكونية**.

الشهوات تأتي من الخارج وتدخل قوة الحياة* على المستوى تحت-الواعي* وتصعد إلى السطح. ونحن نصبح واعيين بالشهوة عندما يدركها ذهننا أثناء صعودها إلى السطح ويظننا رغبتنا الشخصية التي تولدت بداخلنا لأنه لا يعلم أنها أتت من الخارج. ما ينتمي إلى كياننا الحيوي، أو إلى كياننا عموماً، وما يجعلنا مسئولين، ليس الشهوة نفسها، ولكن استجابتنا للإحباط التي تدخلنا من **الطبيعة الكونية**.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1397:24



نبذ الشهوة هو أساساً نبذ لنمط الاشتهاء وتخليص الوعي منه باعتباره نمط دخيل لا ينتمي إلى الذات الحقيقية والطبيعة الداخلية. الامتناع عن اتباع إحياء الاشتهاء جزء هام في عملية النبذ وهو ضروري في الانضباط اليوغي. النبذ لا يكون كبتاً لو تم بالطريقة الصحيحة. الكبت يُمَت إلى التحكم الأخلاقي النابع من الذهن، أما النبذ الداخلي، فهو يمت إلى التركيز الروحية.

الوعي اليوغي الصحيح يقتضي أن نشعر بالشهوات كأشياء دخيلة تأتي من الطبيعة الكونية الدنيا وتشق طريقها إلينا وتدخل في أذهاننا وأجزائنا الحيوية. عادة لا نشعر بهذه الحركة ولا ندرك وجود الشهوة إلا عندما تكون قد استقرت فينا بالفعل، وعندئذ نعتقد أنها جزء منا وتخصنا شخصياً.



Desire is only a mode of the Emotional Mind which by ignorance seeks its delight in the object of desire and not in the Brahman who expresses Himself in the object.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 12:76



All the ordinary vital movements are foreign to the true being and come from outside; they do not belong to the soul nor do they originate in it but are waves from the general Nature, Prakriti.

The desires come from outside, enter the subconscious vital and rise to the surface. It is only when they rise to the surface and the mind becomes aware of them, that we become conscious of the desire. It seems to us to be our own because we feel it thus rising from the vital into the mind and do not know that it came from outside. What belongs to the vital, to the being, what makes it responsible is not the desire itself, but the habit of responding to the waves or the currents of suggestion that come into it from the universal Prakriti.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1397



The rejection of desire is essentially the rejection of the element of craving, putting that out from the consciousness itself as a foreign element not belonging to the true self and the inner nature. But refusal to indulge the suggestions of desire is also a part of the rejection; to abstain from the action suggested, if it is not the right action, must be included in the yogic discipline. It is only when this is done in the wrong way that it can be called suppression. The difference between suppression and inward essential rejection is the difference between moral or mental control and a spiritual purification.

When one lives in the in the true consciousness one feels the desires outside oneself, entering from outside, from the universal lower Prakriti [Nature], into the mind and the vital* parts. In the ordinary human condition this is not felt; men become aware of the desire only when it is there, when it has come inside and found a lodging or a habitual harbourage and so they think it is their own and a part of themselves.

الشرط الأول للتخلص من الشهوة هو أن نكون في الوعي الصحيح؛ عندئذ يكون نبذ الشهوة أسهل كثيراً عنه في حالة ما لو وجب علينا أن نتصارع معها وننبذ من أنفسنا جزءاً مُكُوناً من مكوناتنا، فالتخلص من مادة إضافية دخيلة علينا أيسر كثيراً بالطبع من بتر عضواً من أعضائنا.

عندما يكون الروح في مقدمة الكيان، يكون التخلص من الشهوة سهلاً؛ لأن الروح ذاته لا يشتهي، بل يتطلع فقط ويسعى إلى **الألوهية** ويحبها ويحب كل ما هو إلهي أو يميل إلى **الألوهية**. لو لعب الروح على الدوام دوراً قيادياً في الكيان، فإن ذلك ينحو من نفسه وبصورة تكاد تكون تلقائية إلى نمو الوعي الصحيح وتقويم حركات الطبيعة.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري: أوروبيندو 1398:24



الرغبة هي الأساس الذي تنبني عليه جميع نواحي **حياتنا السطحية**.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 244:13



نظريتك خاطئة. صحيح إن إطلاق العنان للشهوات قد يخفف عن قوة الحياة* لفترة، ولكنه يعطيها في الوقت نفسه الحق في الرجوع في أي وقت. وهو لا يقلل الشهوة على الإطلاق. الكبت الظاهري المقترن بتسامح داخلي مستتر ليس حلاً كذلك، أما إطلاق السراح علنياً للشهوات فهو أسوأ الطول إطلاقاً. في مقدورنا أن نعيش دون تلبية نداء الشهوة لو عقدنا العزم على التحكم في أنفسنا تحكماً لا يكتفي بمجرد الكبت، بل يكون نبذاً من الداخل والخارج في آن واحد.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1402:24



الفرق بين الكبت والتحكم في النفس هو أن الكبت يقول: "أنا لا أستطيع منع نفسي من الاشتها، ولكني لن استسلم لشهواتي"، في حين يقول التحكم الحق: "أنا أرفض الاشتها أساساً وبذلك تنتفي تلقائياً جميع دوافع الإشباع."
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1402:24



الرغبة في **الذات الإلهية** أو في عبادتها هي الرغبة الوحيدة التي تستطيع أن تحررنا من كل الرغبات والشهوات الأخرى - وهي في صميمها ليست رغبة، بل تطلع وحاجة ملحة في أرواحنا ونسمة حياة للروح الدفينة في أعماقنا، ولذلك لا يصح أن نعتبر هذه الرغبة الطاهرة شهوة مثل الشهوات الأخرى.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1395:24

تحويل الطبيعة — Transformation of Nature

The first condition for getting rid of desire is, therefore, to become conscious with the true consciousness; for then it becomes much easier to dismiss it than when one has to struggle with it than when one has to struggle with it as it were a constituent part of oneself to be thrown out of the being. It is easier to cast off an accretion than to excise what is felt as a parcel of our substance.

When the psychic* being is in front, then also to get rid of desire becomes easy; for the psychic being has in itself no desires, it has only aspirations and a seeking and love for the Divine. The constant prominence of the psychic being tends of itself to bring out the true consciousness and set right almost automatically the movements of the nature.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1398



Desire is the principle of all our superficial Life.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 13:244



Your theory is a mistaken one. The free expression of a passion may relieve the vital for a time, but at the same time it gives it a right to return always. It is not reduced at all. Suppression with inner indulgence in subtle forms is not a cure, but indulgence in outer expression is still less a cure. It is perfectly possible to go on without manifestation if one is resolute to arrive at a complete control, the control being not a mere suppression but an inner and outer rejection.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1402



The difference between suppression and self-control is that one says "I cannot help desiring but I will not satisfy my desire", while the other says "I refuse the desire as well as the satisfaction of the desire".

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1402



The desire for the Divine or for bhakti* for the Divine is the one desire which can free one from all the others – at the core it is not a desire but an aspiration, a soul need, the breath of existence of the inmost being and as such it cannot be counted among desires.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1395



الشهوة حركة سيكولوجية تلحق نفسها أحياناً باحتياجات حقيقية وأحياناً باحتياجات وهمية. الموقف الصحيح هو أن يتعامل المرء حتى مع احتياجاته الحقيقية بدون شهوة. هذا معناه ألا يشعر المرء بالحسرة أو الحرمان إذا لم يحصل على حاجته.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1400:24



ضروريات ممارس اليوغا يجب أن تكون أقل ما يمكن؛ فهناك أشياء قليلة جداً يمكن أن يقال إنها ضروريات فعلية في الحياة وما عدا ذلك من الأشياء فهي إما منافع أو زينة للحياة أو ترف. هذه لا يحق للواصل في اليوغا أن يملكها أو يستمتع بها إلا على شرط من شرطين:

(1) لو استخدمها في ممارسته لا لشيء إلا ليتدرب على تملك الأشياء بدون ارتباط أو رغبة وليتعلم كيف يستعملها استعمالاً صحيحاً يوائم الإرادة الإلهية، وبالطريقة السليمة وبنظام وترتيب صائب وبالقدر الملائم - أو:

(2) لو كان قد حرر نفسه بالفعل من الرغبة والارتباط ولم يعد يهتز أو يتأثر على الإطلاق من خسارة أو منع أو حرمان. أما لو كان الممارس ما يزال يشعر بأي جشع أو رغبة أو حاجة أو قلق أو حزن أو غضب أو ضيق عندما يُرْفَض طلبه أو يُحْرَم من شيء، أو كان يُصِِّرُ بِشْرَاسَةِ عَلَى حَقِّهِ فِي التَّمْلِكِ وَالِاسْتِمْتَاعِ، فَهُوَ لَمْ يَبْلُغْ بَعْدَ حُرِيَةِ الرُّوحِ، وَاسْتِخْدَامِهِ لِلْأَشْيَاءِ الَّتِي يَمْلِكُهَا يَكُونُ مُضَادّاً لِرُوحِ الممارسة. وهو لن يكون مؤهلاً لتملك الأشياء إلا لو تعلم كيف يستعملها لا من أجل نفسه، بل تلبية للإرادة الإلهية، وأن يستعملها بالمعرفة والمنهج السليم لقضاء لوازم حياته، وأن يعيش لا من أجل نفسه، بل من أجل الألوهية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1399:24



أما بخصوص المضايقات، فيجب أن تأخذها كتدريب للنفس على التعادل والتساوي. القدرة على تحمل المضايقات تعتبر من الضروريات الأولية في اليوغا.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1400:24



Desire is a psychological movement, and it can attach itself to a “true need” as well as to things that are not true needs. One must approach even the needs without desire. If one does not get them, one must feel nothing.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1400



The necessities of a sadhak* should be as few as possible; for there are only a very few things that are real necessities in life. The rest are either utilities or things decorative to life or luxuries. These a yogi has a right to possess or enjoy only on one of two conditions –

- (1) If he uses them during his sadhana solely to train himself in possessing things without attachment or desire and learn to use them rightly, in harmony with the Divine Will, with a proper handling, a just organization, arrangement and measure – or,
- (2) If he has already attained a true freedom from desire and attachment and is not in the least moved or affected in any way by loss or withholding or deprivation. If he has any greed, desire, demand, claim for possession or enjoyment, any anxiety, grief, anger or vexation when denied or derived, he is not free in spirit and his use of the things he possesses is contrary to the spirit of sadhana. Even if he is free in spirit, he will not be fit for possession if he has not learned to use things not for himself, but for the divine Will, as an instrument, with the right knowledge and action in the use, for the proper equipment of a life lived not for oneself but for and in the Divine.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1399



As for the inconveniences, you should take them as a training in equality. To be able to bear inconveniences is one of the most elementary necessities if one wants to enter into the true spirit of yoga.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1400

الغضب والعنف

كنت دائماً تعتقد أن إطلاق العنان للدوافع والحركات الخاطئة هو الطريق الأفضل بل حتى الطريق الوحيد لاستنفادها والتحرر منها. ولكن ذلك اعتقاد خاطئ. ذلك أنك عندما تستسلم لموجة غضب، تطيل وتؤكد عادة الغضب في نفسك وبذلك يصعب التخلص منها. أول خطوة لإضعاف قوة الغضب في طبيعتك وللتخلص منه كلياً بعد ذلك هي أن تمتنع عن التعبير عن الغضب في الفعل أو في القول، وبعد ذلك تستطيع أن تتخذ، باحتمال أكبر في النجاح، الخطوة التالية وهي تخليص الفكر والشعور أيضاً من الغضب. قس على هذا النمط مع كل الحركات الخاطئة الأخرى.

كل هذه الحركات تأتي إما من الخارج، من الطبيعة الكونية الأدنى، أو تكون إichاءات من قوى معاكسة للتطور الروحي. عندما تقبل هذه الإichاءات كما لو كانت تنتمي إليك شخصياً يكون ذلك أيضاً منهجاً خاطئاً؛ لأنك بهذا القبول تزيد من قدرتها على العودة والتسلط عليك. اعتبارك أن هذه الأشياء تنتمي إليك شخصياً يعطيها إلى حد ما الحق في التواجد فيك. أما لو شعرت بها كشيء دخيل، لن يكون لها هذا الحق، وبذلك تنمو قدرتك على النبذ. ما يجب أن تحوزه وتشعر به دائماً كشيء ينتمي إليك هو الإرادة والقدرة على الامتناع عن الموافقة على الحركات الخاطئة، وإذا أتت هذه الحركات أن تكون قادراً على طردها بدون التعبير عنها.

أفضل الطرق بالطبع هو أن تنجح في الاحتفاظ بصلتك مع الأم الإلهية ونورها وقوتها وفي الامتناع عن قبول أو إتباع أي إichاء لا يأتي من هذه القوى العليا.

مجرد حدوث الغضب بهذه القوة يكفي في حد ذاته لتبيين أنه لا يصدر منك وإنما يأتي من الخارج وأنه هجمة من هجمات الطبيعة الكونية التي تحاول أن تمتلك منك وجعلك تتصرف تبعاً لإرادتها لا تبعاً لإرادة الروح بداخلك. هذه الأشياء تأتي في سياق الممارسة لأن الممارس يحاول أن يحرر نفسه من الطبيعة الأدنى والتوجه نحو الأم الإلهية ووعيتها الأعلى في حين أن قوى الطبيعة الأدنى لا تريد ذلك، ولذلك فهي تقوم بهذه الهجمات لكي تؤكد سيطرتها. من الضروري في هذه الحالات أن تظل هادئاً في داخلك وتتذكر الأم الإلهية وتدعوها وأن تنبذ بإصرار في كل مرة الغضب وجميع الحركات المشابهة. عندما تنجح في ذلك، تبدأ تلك القوى في فقدان قدرتها على الهجوم. التخلص يكون أسهل عندما تشعر بوضوح أن القوى المعاكسة قوى دخيلة وليست أصيلة فيك؛ ولكن حتى لو لم تكن بعد قادراً على الشعور بذلك، يجب أن تتمسك ذهنياً بهذه الفكرة وأن تكف عن اعتبار هذه القوى جزءاً من طبيعتك الذاتية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1408:24

Anger and Violence

I think you have always had an idea that to give expression to an impulse or a movement is the best way or even the only way to get rid of it. But that is a mistaken idea. If you give expression to anger, you prolong or confirm the habit of the recurrence of anger; you do not diminish or get rid of the habit. The very first step towards weakening the power of anger in the nature and afterwards getting rid of it altogether is to refuse all expression to it in act or speech. Afterwards one can go on with more likelihood of success to throw it out from the thought and feeling also. And so with all other wrong movements.

All these movements come from outside, from the universal lower Nature, or are suggested or thrown upon you by adverse forces* – adverse to your spiritual progress. Your method of taking them as your own is again a wrong method; for by doing that you increase their power to recur and to take hold of you. If you take them as your own, that gives them a kind of right to be there. If you feel them as not your own, then they have no right, and the will can develop more power to send them away. What you must always have and feel as yours is this will, the power to refuse assent, to refuse admission to a wrong movement. Or if it comes in, the power to send it away, without expressing it.

Of course the best way will be if you can keep the contact more with the Mother and her Light and Force and receive and accept and follow only what comes from that higher force.

The fact that the anger comes with such force is itself enough to show that it is not in you that it is but that it comes from outside. It is a rush of force from the universal Nature that tries to take possession of the individual being and make the being act according to the will of the soul within. These things come in the course of the sadhana because the sadhak is liberating himself from the lower nature and trying to turn towards the Mother and live in her divine consciousness and the higher nature. The forces of the lower nature do not want that and so they make these rushes in order to recover their rule. It is necessary when that comes to remain quiet within remembering the Mother or calling her and reject the anger or whatever else comes, whenever it comes or however oft it comes. If that is done, then these forces begin to lose their power to invade. It is easier if one clearly feels them to be outside forces and foreign to oneself; but even if you cannot feel that yet when they enter, still the mind must keep that idea and refuse to accept them as any longer a part of the nature.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1408



صحيح أن الغضب والشقاق موجودان طبيعياً في قوة الحياة* في البشر ولا يزولان بسهولة؛ ولكن ما يهم هو أن تقتنع بضرورة زوالهما وترغب حقاً في تغيير نفسك. إذا وُجِدَت هذه الإرادة وهذا الإدراك، فإن الغضب والشقاق يزولان في آخر الأمر. خير سند لذلك يأتي، في هذه الحالة أيضاً، من نمو الروح بالداخل - لأن الروح يكسب الإنسان الجلم والصبر والرأفة إزاء الجميع، وينهّاه عن النظر إلى الأشياء والأمور فقط من منظور ذاته وآلامها ومسراتها، وما تحبه وتكرهه.

السند الثاني يأتي بنمو سلام داخلي لا تهزه الأشياء الخارجية. هذا السلام يجلب اتساعاً هادئاً ترى فيه أن الجميع نفس واحدة، وأن كل الكائنات أطفال الأم الإلهية وترى الأم الإلهية مقيمة في نفسك وفي الجميع. هذا هو هدف ممارستك، وتلك هي الأشياء التي تأتي مع نمو الوعي السيكي* والروحي والتي تؤدي في النهاية إلى توقف اضطرابك كرد فعل على الحوادث الخارجية.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1412:24



التغيير الداخلي السيكي* أو الروحي لا يأتي بالعنف. فالهدف ليس فقط أن يغير الممارس سلوكه، ولكن أن يغير نفسه وطباعه بحيث يصبح قادراً على التحكم في عقله وقوة حياته* وبدنه، بدلاً من أن يكون خاضعاً لهم. العنف هو النقيض التام لذلك، فهو يخضع الإنسان للأنانية الذهنية والعواطف الحيوية الجامحة مثل الغضب والقسوة. وجود العنف في الطبيعة العادية لا يبرر استمراره في العمل الروحي.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1415:24



It is true that anger and strife are in the nature of the human vital and do not go easily; but what is important is to have the will to change, and the clear perception that these things must go. If that will and perception are there, then in the end they will go. The most important help to it is, here also, for the psychic being to grow within – for that brings a certain kindness, patience, charity towards all and one no longer regards everything from the point of view of one's own ego and its pain or pleasure, likings and dislikings.

The second help is is the growth of the inner peace which outward things cannot trouble. With the peace comes a calm wideness in which one perceives all as one self, all beings as the children of the Mother dwelling in oneself and in all. It is that towards which your sadhana* will move, for these are the things which come with the growth of the psychic and spiritual consciousness. Then these troubled reactions to outward things will no longer come.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1412



An inner psychic or spiritual change is not brought about by violence. It is not a change of conduct that has to be done, but a change of soul and spirit governing the mind and vital and body instead of the mind and vital governing. Violence is the drastic contradiction of that; it makes mental egoism and vital passion and fury or else cruelty the rulers. Violence in ordinary nature does not justify violence in spiritual work.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1415

الخوف

لو كنت تريد ممارسة اليوغا يجب أن تتخلص من الخوف. لا يمكن الجمع بين اليوغا والخوف.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1416:24



صحيح أن الشيء الذي نخاف منه أو ننكمش وننفر أمامه يجنح إلى معاودتنا إلى أن نتمكن من مواجهته والتغلب عليه. يجب أن نتعلم أن نؤسس أنفسنا على **الألوهية** وأن نتغلب على الخوف، وأن نتوكل على **العون الإلهي** ليحملنا خلال جميع الأمور سواء أكانت سارة أم بغیضة ومعاكسة. **القوة الإلهية** تستخدم حتى ما هو بغیض ومعاد لتهدى الباحث الروحي إلى هدفه.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1416:24



نعم، الخوف يؤدي إلى تصور أخطار مرعبة لا وجود لها – وبالإضافة، حتى لو كان الخطر حقيقياً، فإن الخوف لا طائل منه ولا نفع فيه؛ فهو يغشى الإدراك والفتنة ويلبد الذهن بالغيوم ويمنع المرء من رؤية الشيء المطلوب عمله.

اسمح **للقوة** التي تعمل فيك بالنمو لكي تتمكن من تصفية وتنقية وعيك **المُخَلِّط**.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1416:24



وسائل التخلص من الخوف تشمل: إنزال القوة والسكينة في قوة الحياة الأدنى * (المنطقة أسفل السُرّة)، واستخدام الإرادة في فرض السكينة على الجهاز البشري كله كلما تصاعد الخوف فيه. يمكن استخدام أي من الوسيلتين أو كلاهما سوياً.

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1417:24

Fear

If you want to do yoga, you must get rid of fear. Yoga and fear do not go together.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1416



It is true that what one fears has the tendency to come back until one is able to look it in the face and overcome one's shrinking. One must learn to take one's foundation on the Divine and overcome the fear, relying on the help to carry one through all things even unpleasant and adverse. There is a Force that works even through them for the seeker and carries him towards his goal.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1416



Yes, fear creates imaginary terrors – even if there is real danger, fear does not help, it clouds the intelligence, takes away presence of mind and prevents one seeing the right thing to do.

Let the Force at work increase, till it clears out the mixed consciousness altogether.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1416



[Ways to remove fear:] By bringing down strength and calm into the lower vital (region below the navel). Also by will and imposing calm on the system when the fear arises. It can be done in either way or both together.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1417

الضعف والخمول

ممارسة اليوغا تحتاج إلى قوة في العقل والبدن ودفعة الحياة. بالأخص يجب اتخاذ خطوات لنبذ الخمول ولجلب الشدة والقوة في الكيان البدني.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1463:24



الإفراط في إجهاد النفس يؤدي إلى الخمول – وحتى لو نجحت الإرادة الذهنية والحيوية* في إرغام البدن لفترة، فإن البدن يشعر بالإرهاق المتزايد وفي النهاية يُضرب عن التعاون. لا ينبغي إجهاد البدن إلا إذا شعر البدن نفسه بالقوة وبالرغبة في العمل.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1463:24



الإرهاق البدني من هذا النوع يمكن أن يأتي أثناء الممارسة نتيجة لأسباب مختلفة:
1) نتيجة لتلقى قوى تفوق قدرة البدن على الامتصاص والتَمَثُّل. العلاج في تلك الحالة هو السكون الهادئ وتلقي القوى في لا حركية واعية، لا لأي غرض إلا لاسترداد القوة والطاقة.

2) لأن السلبية زادت عن الحد وبلغت درجة الخمول – فالخمول يهبط بالوعي إلى مستوى واعي البدن العادي الذي سرعان ما يُرهق ويلوذ بالكسل. العلاج هنا هو العودة إلى الوعي الصحيح والاستراحة هناك، لا في الخمول.

3) إجهاد زائد نتيجة لنقص في النوم والراحة. البدن هو بالفعل دعامة اليوغا، ولكن طاقته ليست بلا حدود وهو يحتاج إلى رعاية؛ وحتى لو نجحنا في تسنيد البدن بالسحب من القوة الحيوية الكونية، فإن هذا السند أيضا له حدوده. الاعتدال مطلوب حتى في التلهف على التقدم. الطريق السوي هو الاعتدال، وتجنب الإفراط في النشاط من ناحية والتراخي والتكاسل من الناحية الأخرى.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1186:24



يجب أن نتخلص من ضعف البدن ولا يصح أن نتجاهله. شفاء الضعف يأتي بإنزال القوة من أعلى، وليس عن طريق إجبار البدن وإرغامه.
شري أوروبيندو، مكتبة العيد المنوي لميلاد شري أوروبيندو 1463:24

Weakness and Inertia

A strong mind and body and life-force are needed in the sadhana*. Especially steps should be taken to throw out tamas [inertia] and bring strength and force into the frame of the nature.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1463



Overstraining only increases the inertia – the mental and vital will may force the body, but the body feels more and more strained and finally asserts itself. It is only if the body itself feels a will and force to work that one can do that.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1463



Physical fatigue like this in the course of the sadhana may come from various reasons:

1) It may come from receiving more than the physical is ready to assimilate. The cure is then quiet rest in conscious immobility receiving the forced but not for any other purpose than the recuperation of the strength and energy.

2) It may be due to the passivity taking the form of inertia – inertia brings the consciousness down towards the ordinary physical level which is soon fatigued and prone to tamas (inertia). The cure here is to get back into the true consciousness and to rest there, not in inertia.

3) It may be due to mere overstrain of the body – not giving it enough sleep or repose. The body is the support of the yoga, but its energy is not inexhaustible and needs to be husbanded; it can be kept up by drawing on the universal vital Force but that reinforcement too has its limits. A certain moderation is needed even in the eagerness for progress – moderation, not indifference or indolence.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1186



The weakness of the body has to be cured, not disregarded. It can only be cured by bringing strength from above, not by merely forcing the body.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1463



القاعدة الأولى هي ضرورة حصول البدن على القدر المناسب من النوم والراحة بدون إفراط في الزيادة أو النقص.

يجب تدريب البدن على العمل تدريباً حقيقياً مع تجنب إجهاده فوق طاقته القصوى.

الوسائل الخارجية [الأكل، النوم، إلخ] لا تكون فعالة بدون الوسائل الباطنية [استنزال القوى الإلهية]. بواسطة تمارين متدرجة يمكن زيادة قدرة البدن على العمل إلى حد بعيد. ولكن أكثر الوسائل فاعلية هي إنزال القدرة على العمل وعلى تذوق متعته من أعلى. عندئذ يؤدي البدن العمل المطلوب منه بدون تبرم أو إحساس بإرهاق. ولكن حتى في حالة توافر القوة والمتعة، يجب الاعتدال وسلوك طريق الوسط.

العمل وسيلة لتكريس النفس للألوهية بشرط أن يُؤدَى العمل بالوعي الداخلي الصحيح وأن يشارك قوة الحياة* والبدن جميعاً في هذا الوعي.

بالتأكيد البدن الكسول لا يصلح أداة لليوغا - لا بد أن يقلع البدن عن الكسل. ولكن من الناحية الأخرى، البدن المرهق والمرغم لا يستطيع أن يتلقى القوى بالصورة السليمة ولا يصلح لأن يكون أداة جيدة. الحل الصحيح هو تجنب كلا النقيضين [الكسل والنشاط المفرط].

شري أوروبيندو، مكتبة العيد المئوي لميلاد شري أوروبيندو 1463:24

Transformation of Nature — تحويل الطبيعة



The first rule is: There must be sufficient sleep and rest, not in excess but not too little.

The body must be trained to work, but not strained beyond its utmost capacity.

The outer means without the inner means is not effective. Up to a certain point by progressive training the body may be made more capable of work. But the important thing is to bring down the force for work and the Rasa (taste) of work in the body. The body will then do what is asked of it without grudging or feeling fatigue. Even so, even when the force and Rasa are there, one must keep one's sense of measure.

Work is a means of self-dedication to the Divine, but it must be done with the necessary inner consciousness in which the outer vital and physical also share.

A lazy body is certainly not a proper instrument for yoga — it must stop being lazy. But a fatigued and unwilling body also cannot receive properly or be a good instrument. The proper thing is to avoid either extreme.

Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Birth Centenary Library 24:1463

قاموس المصطلحات

أوبانيشاد: Upanishad
مجموعة من النصوص القديمة تُكوّن جزءاً أساسياً من الديانات الهندوسية لها تأثير كبير على معظم الفلسفات الهندية وقد أصبحت في يومنا منهاً للحكمة لكثير من الباحثين في الشرق والغرب.

أوروفيل: Auroville
بلدة ناشئة في جنوب الهند أسستها الأم عام 1968 ودعت إليها "كل من يطمح في أن يكون خادماً طوعياً للوعي الإلهي".

براهمان: Brahman
الحقيقة الأسمى في الديانات الهندوسية. يقابل الإله أو الرب في ديانات الشرق الأوسط.

تحت-الواعي: subconscious
انظر الوعي التحتي

تحوّل: transformation
التغير الجذري في طبيعة الإنسان الباطنة والظاهرة الذي يتحقق تدريجياً في اليوغا المتكاملة* بواسطة على مستويات متصاعدة من الوعي تصل إلى العقل الفائق*. وهو من الأهداف الأساسية في يوغا شري أوروبيندو والأم.

تخليق (أو المزج التخليقي): synthesis
المزج التخليقي في الكيمياء هو خلق مركبات أكثر تعقيداً من مواد بسيطة. مزج آراء مختلفة لتكوّن نظرية أو نظام متجانس.

تشكيل فكري: mental formation
الذهن له قدرة تشكيلية لا يستهان بها. ترى الأم أننا لو أتقنا تشكيلاً فكرياً كأن نركز مثلاً على شيء نرغبه بشدة، فإن ذلك التشكيل الفكري يخرج منا في كيان مستقل ويسعى لتحقيق هذه الرغبة حتى بعد أن نكون قد نسيناها. لذلك كانت الأم تنصح دائماً بتجنب الأفكار السيئة والضارة وبالاعتصام في تشكيلنا الفكري على ما هو إيجابي ونافع ومفيد.

تعادل: equality
مواجهة جميع الأمور بذهن وكيان حيوي لا يهتز. خير أساس للتعادل هو معرفة أن الذات الإلهية واحدة وموجودة في كل مكان وفي جميع الأشياء.

التطلع: aspiration
دعاء ومناداة والتوق إلى كل ما هو سامي وينتمي إلى الوعي الإلهي. وهو مزيج من الإرادة والرغبة بشرط أن تكون الإرادة خالصة من الطموح الشخصي والرغبة خالصة من الشهوات. التطلع والتوق من أهم الوسائل التي تستخدمها اليوغا المتكاملة في تحقيق أهدافها الروحية.

جيتا: Gita
من أهم النصوص المقدسة في الهندوسية.

قاموس المصطلحات — Glossary

حب العباد: bhakti

الحب الخالص الذي يرقى إلى مرتبة عبادة الذات الإلهية ووهب النفس لها.

حيوي: vital ، انظر أيضا قوة الحياة*: vital being

حيوي/بدني: vital-physical

مرحلة وسيطة بين قوة الحياة* والبدن. قوة الحياة التي المتداخلة في أنشطة البدن.

الذات الجوهرية: Self

الوجود الجوهرية الوعي في جميع الكائنات والأشياء.

الروح: Spirit

عادة تترجم الكلمتان الإنجليزيان soul, spirit إلى العربية بالروح، ولكن دلالاتهما تختلفان في اليوغا المتكاملة. لذلك سنترجم في هذا الكتاب soul بـ: الروح* وسنترجم Spirit بـ: الروح الإلهي. روح الإنسان قبس من الروح الإلهي كثيراً ما يكون محبوباً وراء الذهن وقوة الحياة* ومن ثم تنشأ ضرورة إيقاظ الروح بواسطة الدين أو الروحيات أو اليوغا.

شاكتي: Shakti

القوة والقدرة الإلهية، قوة الأم الإلهية، وعي وقوة الألوهية، طاقة الأم الكونية

شري رامكريشنا: Sri Ramakrishna

من أعظم الشخصيات الروحية الهندية. عاش في القرن التاسع عشر.

عقل: mind

شري أوروبيندو يعطي مصطلحات العقل دلالات خاصة بحيث تستخدم كلمتا "عقل" و"ذهن" في اليوغا المتكاملة للدلالة على جزء الطبيعة البشرية الذي يختص بالإدراك والذكاء والإرادة والأفكار والمفاهيم والحركات والتراكيب والرؤى الذهنية، إلى آخره. في مفهوم هذه اليوغا، وظيفة العقل والذهن هي جمع المعلومات والتنظيم والتحليل والتخليق*، وليست اكتساب المعرفة الجوهرية.

العقل الفيزيائي: Physical Mind

جزء العقل الذي لا يهتم إلا بالأشياء المادية التي تدرك بالحواس أو بالأحداث الخارجية ويأخذ معلوماته ومدلولاته منها فقط، ولا يفقه أي حقيقة أسمى منها ما لم يتم تنويره من أعلى. جزء الوعي الفيزيائي* الذي يضيف على التجارب البدنية صيغة عقلية.

العقل التحتي: subconscious mind انظر الوعي التحتي*

العقل الحيوي: vital mind

جزء الوعي الذي يضيف صورة ذهنية على الحركات الحيوية مثل الشهوات والدفعات والعواطف.

قاموس المصطلحات — Glossary

العقل الفائق: supermind

وعى الحقيقة. الاسم الذي أطلقه شري أرويندو على الوعي الذي يتخطى جميع مستويات العقل. ينطلق في معرفته من الوحدة اللانهائية التي تعبر عن نفسها في تعدد لا نهائي.. يوغا شري أرويندو في أعلى مراحلها تسعى لتثبيت العقل الفائق في المجال الأرضي.

غورو: Guru

مرشد روحي في اليوغا؛ شخص توصل إل الحقيقة في نفسه ويقدر على تبليغها لمريديه.

الكيان السيكى: psychic being

روح الإنسان الذي هو قيس من الروح الإلهي. وهو عادة ما يكون في الإنسان العادي مغموراً تحت حجاب كثيف من العقل وقوة الحياة* والبدن. تَقْدُم الكيان السيكى إلى الأمام ليمسك بالزمام هو التحقيق الحاسم والضروري في اليوغا المتكاملة. يَسْنِد تطور الفرد من حياة إلى حياة وهو مفتاح التحول والارتقاء.

قوة الحياة: هي جزء وسيط بين الذهن والبدن وظيفته الأساسية هي التمتع بمسرات الحياة والتملك والسيطرة، ولكنها كثيراً ما تسبب اضطرابات شتى ما لم تتم تنقيتها بواسطة اليوغا. طاقتها ضرورية لكمال الحياة الأرضية، لذلك لا ينبغي كتمها أو القضاء عليها.

قوة الحياة السفلى: lower vital

الحركات الحيوية الدنيا مثل شهوة الطعام والرغبة الجنسية والاستحسان والبغض والغرور وحب الثناء والغضب ورغبات وردود فعل صغيرة من كل الأنواع.

قوة الحياة العليا: higher vital

العواطف والمشاعر الفاضلة والسامية مثل الرحمة والود والعطف والشجاعة والإخاء والنجدة والتضحية.

لا شعوري: subconscious , subconscient - انظر "الوعي التحتي**"

نيرفانا: nirvana

حالة التحرر التام من الجهل والألم والمعاناة والتخلص من التعلق والرغبة والأنانية. حالة السلام اللانهائي التي وصفها بوذا والتي يسعى إليها كل بوذي.

الوضعية: positivism

الفلسفة التي لا تقبل إلا المعرفة العلمية الفيزيائية وحدها كأساس للحقيقة.

الوعي التحتي: The Subconscient

الجزء المغمور من الكيان البشري تحت مستوى الذهن والمشاعر الواعية، حيث لا يوجد نظام أو تنسيق في الأفكار والإرادة وردود الفعل وحيث يتم تخزين انطباعات الأشياء. منه تنبعث الحوافز في النوم وفي اليقظة وهو مسئول عن الكثير من العادات التي تسيطر على الإنسان.

وعي البدن: body consciousness

وعي الخلايا الذي يختص بوظائف البدن وهو لا شعوري في معظمه، ولكنه يملك معرفة غريزية. يؤثر على البدن بدون حاجة إلى إرادة ذهنية، بل أحياناً على الرغم من هذه الإرادة. لاحظ أن شري أرويندو يميز بين وعي البدن* وبين وعي أشمل يسميه: الوعي الفيزيائي*. وعي البدن جزء من الوعي الفيزيائي. انظر الوعي الفيزيائي* أسفله.

الوعي الفيزيائي: physical consciousness

Glossary — قاموس المصطلحات

يشمل وعي البدن* والأعصاب وكذلك الأشياء المادية التي تجاور البدن عن قرب.

قاموس المصطلحات — Glossary

اليوغا: yoga

معناها الحرفي: الاتحاد. عرفها شري أوروبيندو في قوله المأثور: "اليوغا ما هي إلا الناحية العملية لعلم النفس" ورأى أنها الوسيلة لتحقيق الصلة والاتحاد مع الألوهية. تشمل اليوغا مناهج مختلفة تسعى إلى تخطي الطبيعة البشرية العادية والدخول في وعي أعلى وحقيقة أسمى.

يوغا الأعمال: karmayoga

فرع اليوغا الذي يعتمد على تكريس النفس في العمل بدون مطامع شخصية لبلوغ التحقيق الروحي.

اليوغا المتكاملة: Integral Yoga

منهج اليوغا الذي طوره شري أوروبيندو والأم. يهدف إلى تحقيق الروح في الحياة نفسها وفي هذا العالم نفسه، وليس فقط في التأمل والعزلة أو في حياة أخرى بعد الموت. يهدف كذلك عن طريق استئزال القوى الإلهية إلى تحويل الطبيعة البشرية إلى صورة نورانية وتأسيس الحياة الإلهية على الأرض.

يوغي: yogi

الواصل في اليوغا الذي بلغ التحكم التام في النفس وأتم التحقيق الروحي.

Glossary

Adhar

The human vessel in his physical, vital and mental parts as a vehicle of the consciousness and force of the Spirit.

Adverse forces

forces of the vital world that oppose the higher movement of evolution and are agents of disharmony in human life; also referred to as hostile or anti-divine forces.

Ananda

the unvarying bliss and delight which is at the core of the creation.

Body consciousness

the consciousness that belongs to the body and the functioning of its parts. It is part of a larger physical consciousness*.

Guru

spiritual guide; a teacher of any branch of ancient knowledge in the Indian tradition.

Inconscience, the inconscient

the negation of the consciousness from which the evolution began. It is the cause of the inability of matter to embody the truth and immortality of the Spirit.

Integral Yoga

the yoga developed by Sri Aurobindo and the Mother. It aims at manifesting the Spirit in life and matter and the transformation of the common human into a nobler and truth-conscious being.

Mental

pertaining to mind. The faculty of thought, cognition and intelligence. The consciousness characterizing the current human stage of evolution.

Physical consciousness

the consciousness of the body, the nervous system and the immediate material surroundings.

Physical mind

the part of the physical consciousness that gives mental form to physical experience.

Glossary — قاموس المصطلحات

Psychic

pertaining to the soul; the inmost being which is normally hidden and veiled until it is awakened by spiritual means. It supports our evolution from life to life and is the key to the possibility of transformation.

Sadhak

one who seeks spiritual realization by Sadhana*

Sadhana

spiritual discipline; practice of Yoga.

Shakti

the self-existent, self-cognitive, self-effective Power of the Divine.

Spirit

the one Self of all, whose nature is immortal existence, consciousness, force and bliss. Although it has concealed itself behind the appearances of the material world, it is the source of all things and is present everywhere. It can be experienced through Yoga and embodied in life through an integral transformation.

Subscient, subconscious

below the level of normal conscious awareness; an obscure and incoherent part of the being which borders on inconscience and exerts a powerful influence on the body.

Subtle body

a body made of subtle physical substance supporting the gross (physical) body.

Subtle physical

the lowest of the immaterial planes of existence and that which resembles most closely the physical world in which we live, but is beyond the range of the outward senses.

Supermind — the truth consciousness; its nature is the knowledge of the unity of all existence expressing itself in an infinite multiplicity.

Supramental

belonging to the Supermind.

Glossary — قاموس المصطلحات

Tapasya

the concentration of the will to get the results of the sadhana* and to conquer the lower nature.

Transformation

radical change in the inner and outer nature in all its parts, brought about progressively in the Integral Yoga* by the action of forces belonging to higher and higher planes of consciousness up to Supermind.

Upanishad

any of a class of ancient Sanskrit texts which form the theoretical basis of the Hindu religion.

Vital

pertaining to the life-force; the part of our nature that links the mental and the physical. Its essential function is enjoyment and possession; its energies are necessary for the fullness of our embodied existence, the vital can be the cause of many disturbances until it is purified and transformed by yoga or other spiritual discipline.

Vital mind

the part of the consciousness that gives mental form to vital movements such as impulses, desires and emotions.

Vital-physical

the part of the life-force that is involved in the states and activities of the body.

Yoga

Literally: union; any of various methods of transcending the normal limits of human nature and entering into contact and union with a higher consciousness and greater reality.

Yogi (also Yogin)

one who has achieved the self-mastery or the spiritual realisation sought through any form of Yoga.

تكريم — Homage

العظماء يكرمون شرّي أوروبيندو

راييندرا ناث طاغور: شاعر وفيلسوف هندي، جائزة نوبل للأدب، 1913
شعرت أن حكمة الهنود الأقدمين تتكلم من خلاله عن صفاء البال والاتزان الذين يسمحان
لروح الانسان بالدخول في الكل. قلت له: "الكلمة معك، ونحن مستعدون لقبولها منك."

روماين رولاند: كاتب فرنسي، جائزة نوبل للأدب، ١٩١٥
ها قد أتى أوروبيندو: أفضل مزج وتوفيق أمكن تحقيقه حتى اليوم بين عبقرية آسيا وعبقرية أوروبا.

جابريلا ميسترال: كاتبة من شيلي، جائزة نوبل للأدب، ١٩٤٥
شرّي أوروبيندو، العالم الخبير، المتصوف الفائق، ظاهرة نادرة، فأسلوبه في أن واحد نقى
مثل الماسة الجميلة، وواضح لا يبهيم على الشخص العادي. وهو يقدر على ذلك، لأنه مزيج
فريد من الباحث الدارس والعالم والمتخصص في الأديان والروحي المستنير.

الملحق الأدبي للتايمز: لندن، يوليو ١٩٤٤
شرّي أوروبيندو أهم الكتاب الهنود المحدثين، وربما كان أكثرهم تشويقاً... فهو على التوالي
شاعر وناقد وعلامة ومفكر ووطني وإنساني. بل إنه، في الحقيقة، مفكر من نوع جديد
يجمع في رؤيته بين نشاط الغرب ونور الشرق، بحيث أن دراسة كتاباته تفتح الأبواب على
آفاق المعرفة... وهو قد بلغ المدى في اليوغا وأصبح يكتب كما لو كان واقفاً بين النجوم في
صحبة الأبراج السماوية. شرّي أوروبيندو لا يكتفي بالأحلام والرؤى بل يعيش ما يراه
دائماً... وهو يجمع بين العمل على ذاته للسمو بها إلى أعلى الآفاق وبين العمل لمصلحة
الإنسانية أجمعها. حقيقة ينبغي على كل المشتغلين بالتخطيط للمستقبل أن يدرسوا بعناية
أعمال شرّي أوروبيندو وكتبه مثل سيكولوجية التطور الاجتماعي والمثل والتقدم ووحدة
الإنسان كمثل أعلى...

بيتيريم سوروكين: عالم اجتماع روسي، 1889 - 1917
كتاب شرّي أوروبيندو الحياة الإلهية ومقالاته عن اليوغا من أهم ما كتب في عصرنا في
الفلسفة والأخلاقيات والعلوم الإنسانية. وشرّي أوروبيندو نفسه ينتمي إلى أعظم حكماء
عصرنا وأبرز قادة المعنويات الأخلاقية.

Homage — تکریم

Tributes to Sri Aurobindo

Rabindranath Tagore, Indian Poet and Philosopher, Nobel Prize in Literature, 1913

I felt the utterance of the ancient Hindu Rishis spoke from him of that equanimity which gives the human Soul its freedom of entrance into the All. I said to him: "You have the word and we are waiting to accept it from you."

Romain Rolland, French Writer, Nobel Prize in Literature, 1915.

Here comes Aurobindo, the most complete synthesis realized to this day of the genius of Asia and the genius of Europe.

Gabriela Mistral, Chilean Educationist and Writer, Nobel Prize in literature, 1945.

Sri Aurobindo, the Master, the highest of mystics, happily presents the rare phenomenon of an exposition clear as a beautiful diamond, without the danger of confounding the layman. This is possible because Sri Aurobindo is a unique synthesis of a scholar, theologian and one who is enlightened..."

Times Literary Supplement, London, July 1944

Of all modern Indian writers Aurobindo -successively poet, critic, scholar, thinker, nationalist, humanist -is the most significant and perhaps the most interesting... In fact, he is a new type of thinker, one who combines in his vision the alacrity of the West with the illumination of the East. To study his writings is to enlarge the boundaries of one's knowledge... He is a yogi who writes as though he were standing among the stars, with the constellations for his companions. Sri Aurobindo is no visionary. He has always acted his dreams... So from individual self-discipline he has gone to the life of humanity. 'The Psychology of Social Development,' 'Ideals and Progress' and 'The Ideal of Human Unity' should be carefully considered by all those who are busy preparing blue-prints for the future..

Pithrim Sorokin, Russian Sociologist, 1889-1917

Sri Aurobindo's 'The Life Divine' and Yoga treatises are among the most important works of our times in philosophy, ethics and humanities. Sri Aurobindo himself is one of the greatest living sages of our time, the most eminent moral leader."