

چشم اندازی به کتاب

پارامهانسای یوگاناندا که به طور معمول به دلیل آوردن یوگا به غرب شهرت دارد ، داستان سفر معنوی مادام العمر خود را در کتاب زندگی نامه یک یوگی تعریف می کند.

یوگاناندا ، متولد موکوندا لعل گوش ، در کودکی از نظر روحی و استعدادهای غیر طبیعی با دیگران متفاوت بود. او هفت خواهر و برادر داشت و مادرش ، "ملکه قلب" و پدرش ، یک نظامی سختگیر بود که موقعیت بالایی در راه آهن بنگال - ناگپور داشت ، بزرگ شد

پدر و مادر وی شاگردان لاهیری ماهاسایا ، مربی گروهی خود یوگاناندا بودند و آنها از یک ازدواج آرام و دوست داشتنی برخوردار بودند. جدا از اشتیاق معنوی قوی موکوندای جوان، به نظر می رسد او و خواهران و برادرانش سبک زندگی معمولی دارند

هنگامی که او 11 ساله بود ، مادر یوگاناندا پیشگویی می کند که مرگش نزدیک است. به زودی پس از مرگ مادرش ، یوگاناندا احساس تمایل به سمت هیمالیا را آغاز کرد و یک سفر زیارتی را برنامه ریزی کرد. یوگاناندا در جستجوی معلم معنوی خود که سرانجام در 17 سالگی پیدا کرد ، به سمت هیمالیا رفت

یوگاناندا اگرچه ابتدا به غریزه خود بی اعتماد بود ، اما می دانست که سوامی سری یوکتسوار گیری کسی است که او را در بازار بنارس دیده بود.

اندکی بعد ، یوگاناندا مسئولیت زندگی خود را به استاد خود سپرد

رابطه مرشد و شاگرد ، که به گفته یوگاناندا از زندگی قبل آغاز شده بود ، یکی از جنبه های اصلی کتاب است

سری یوکتسوار تعالیم او را با یوگای کریا آغاز می کند ، چیزی که قبلاً دو بار آن را تجربه کرده بود اما اکنون تحت نظر استادش قدرت تحول آفرین را احساس می کند.

سری یوکتسوار به او اهمیت خدمت به اهداف دنیوی خود را می آموزد. در زمان های دیگر ، این دو نفر از هم جدا زندگی می کنند. با این حال ، حتی زمانی که آنها بسیار دور از هم زندگی می کنند ، یوگاناندا ادعا می کند که استادش در چشم اندازی در مقابل او ظاهر شده است. او همچنین بعد از مرگ با گوشت و خون از آن سوی قبر ظاهر شد. این نوع تجربه اخروی کتاب را فرا گرفته تا جایی که فقط یک واقعیت معمولی از زندگی یوگاناندا به نظر می رسد

یوگاناندا در سال 1915 مدرک لیسانس خود را از کالج سراموپوره در کلکته دریافت کرد

در سال 1917 ، یوگاناندا مدرسه ای برای پسران در دیهیکا ، بنگال غربی تأسیس کرد ، جایی که یوگا همراه با برنامه درسی معمول تدریس می شد. در سال 1920 ، یوگاناندا به ایالات متحده رفت و در آنجا صحبت های او در مورد دین و یوگا با شور و شوق مورد استقبال قرار گرفت.

در سال 1925 ، دفتر مرکزی بورس تحصیلی خود-تحقق را در لس آنجلس ، کالیفرنیا تأسیس کرد. وی با شخصیت های برجسته معنوی و افراد برجسته دیگری از جمله ترز نویمان ، سری آناندامایی ما ، گاندی ، رابیندرانات تاگور ، سر سی وی رامان و لوتر بوربان دیدار کرد.

اگرچه یوگاناندا هندو بود ، اما به همه ادیان احترام گذاشت و طنین انداز شد. او غالباً تعالیم عیسی مسیح را تقسیم می کرد و از شخصیت های مذهبی دیگر نقل می کرد. توانایی او در عبور از دین ، طرفداران زیادی را به خود جلب کرد و باعث احترام او در میان توده ها شد.

کلید واژه های کتاب

قدرت خلاق ابتکار عمل

ابتکار چیست؟ این یک دانشکده خلاق در **درون شما** است ، جرقه ای از خالق **بی نهایت** است. این ممکن است به شما **قدرت ایجاد چیزی** را بدهد که **هیچ کس** تاکنون خلق نکرده است. این شما را ترغیب می کند که کارها را به **روش های جدید** انجام دهید. دستاوردهای یک فرد مبتکر ممکن است به اندازه یک ستاره تیراندازی چشمگیر باشد. او ظاهراً **چیزی را از هیچ** خلق می کند ، او نشان می دهد که ممکن است با به کارگیری **قدرت بزرگ اختراع روح** ، امر غیر ممکن غیر ممکن باشد.

در خدمت بودن

ذهن انسان جرقه ای از شعور متعال خداوند است. من می توانم به شما نشان دهم هر آنچه که **ذهن قدرتمند** شما بسیار شدید به آن باور دارد **فوراً محقق خواهد شد**

یک انسان با **شناخت بیشتر خودش** ، بیشتر با تأثیر **ارتعاشات** معنوی لطیف خود، بر **کل جهان** تأثیر می گذارد ، و خود کمتر تحت تأثیر جریان شگفت آور قرار می گیرد

آهن ربایی در قلب شما وجود دارد که دوستان واقعی را به خود جلب می کند. این آهن ربا بی خودی است ، اول به دیگران فکر می کند. اما وقتی یاد بگیرید برای دیگران زندگی کنید ، آنها برای شما زندگی می کنند

همیشه به یاد داشته باشید که شما متعلق به هیچ کس نیستید ، و هیچ کس نیز متعلق به شما نیست. تأمل کنید که روزی ناگهان مجبور خواهید شد همه چیز را در این دنیا بگذارید ، پس آشنایی خدا را انجام دهید

آرام و آرام باشید ، همیشه به فرماندهی خودتان ادامه دهید. سپس خواهید فهمید که چگونه کنار آمدن آسان است

برای اهداف سازنده ، قدرتی را که از قبل دارید آزاد کنید و بیشتر به دست خواهید آمد. با عزمی راسخ و با استفاده از تمام صفات موفقیت در مسیر خود حرکت کنید. خود را با قدرت خلاق روح تنظیم کنید. شما **با اطلاعات هوش بی نهایت** که قادر است شما را **راهنمایی** کرده و همه مشکلات را برطرف کند در **تماس** خواهید بود. قدرت از منبع پویای وجود شما بدون وقفه جریان خواهد یافت تا بتوانید در هر حوزه فعالیتی خلاقانه عمل کنید.

تصویر خدا را در همه مردان مشاهده کنید

بسیاری از افراد عیب های خود را بهانه می کنند اما افراد دیگر را به سختی قضاوت می کنند. ما باید با بهانه گیری نقص دیگران و بررسی سخت خود ، این نگرش را برگردانیم.

عادات فکر زندگی فرد را کنترل می کنند

موفقیت توسط عادات فرد شتاب گرفته یا به تعویق می افتد. این الهامات گذرا یا ایده های درخشان شما نیست بلکه عاداتهای ذهنی روزمره شما هستند که زندگی شما را کنترل می کنند. عادت های فکری آهن ربا های ذهنی هستند که چیزها ، افراد و شرایط خاصی را به سمت شما می کشند. عادت های خوب فکر شما را قادر می سازد مزایا و فرصت هایی را به خود جلب کنید. تفکرات بد شما را به سمت افراد با مادی و محیط های نامطلوب جذب می کند

تحقق بخشیدن به خود

شناخت - در بدن ، ذهن و روح - که ما با اینها در حضور خداوند یکی هستیم. ما مجبور نیستیم دعا کنیم که به او برسد ، بلکه همه چیز حضور خداوند. ما هم اکنون به اندازه همیشه بخشی از او هستیم. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که دانش خود را بهبود ببخشیم

از اقیانوس فراوانی

همانطور که همه قدرت در اراده او نهفته است ، همه مواهب معنوی و مادی نیز از فراوانی بی حد و مرز او سرچشمه می گیرد. برای دریافت هدایای او ، باید تمام افکار محدودیت و فقر را از ذهن خود ریشه کن کنید. ذهن جهانی کامل است و هیچ کمبودی نمی داند. برای رسیدن به آن **منبع بی نقص** ، باید **آگاهی کافی** را حفظ کنید. حتی وقتی نمی دانید دلار بعدی از کجا تأمین می شود ، باید از دلهره خودداری کنید. هنگامی که به سهم خود عمل می کنید و به خدا توکل می کنید تا او را انجام دهد ، متوجه خواهید شد که **نیروهای مرموزی** به کمک شما می آیند و آرزوهای سازنده شما به زودی محقق می شوند. این اطمینان و آگاهی فراوانی از **طریق مراقبه** به دست می آید

راه مراقبه

با قدرت **تمرکز** و **مراقبه** ، می توانید قدرت تمام نشدنی ذهن خود را به انجام آنچه می خواهید برسانید و از هر دری در برابر شکست محافظت کنید. همه مردان و زنان موفق وقت زیادی را به تمرکز عمیق اختصاص می دهند. آنها قادرند در اعماق ذهن خود فرو رفته و مرواریدهای راه حل های مناسب برای مشکلات پیش روی خود پیدا کنند.

اگر بیاموزید که چگونه توجه خود را از همه چیزهایی که **خواستار** را پرت می کنند جلب کنید و آن را روی یک **موضوع خواصی متمرکز** کند ، شما نیز می توانید **هر طور که بخواهید** و **هر چیز را که بخواهید** جذب کنید

موفقیت توسط خوشبختی اندازه گیری می شود

در نظر بگیرید که آیا تحقق هدفی که انتخاب کرده اید موفقیت محسوب می شود یا خیر. موفقیت چیست؟ اگر صاحب سلامتی و ثروت هستید اما با همه (از جمله خودتان) مشکل دارید ، زندگی موفقیت آمیز نیست. اگر نتوانید سعادت را پیدا کنید وجود بیهوده می شود

وقتی ثروت از بین می رود ، شما کمی ضرر کرده اید. وقتی سلامتی از دست می رود ، نتیجه بیشتری از دست داده اید. اما وقتی آرامش ذهنی از بین رفت ، بالاترین گنج را از دست داده اید

"قدرت خواسته های برآورده نشده ریشه تمام برده داری انسان است"

زندگی خوشبختی

در لحظه آرام زندگی کنید و همه زیبایی ها را ببینید. آینده از خودش مراقبت خواهد کرد

"شما برای سرگرمی و سرگرم شدن به زمین آمده اید"

خوشحال کردن دیگران ، از طریق مهربانی گفتار و اخلاص توصیه های صحیح ، نشانه عظمت واقعی است. آزار دادن روح دیگری توسط سخنان ، نگاه ها یا پیشنهادات کنایه آمیز ، حقیر است

به صورت ترس نگاه کنید زیرا دیگر دردسری برای شما را ایجاد نخواهد کرد. گذشته را فراموش کنید ، زیرا از دامنه شما خارج شده است! آینده را فراموش کن ، زیرا از عهده تو خارج است! حال را کنترل کنید! اکنون برتری عالی داشته باشید! این راه عقلا است

عشق معمولی خودخواهانه است ، ریشه تاریک در خواسته ها و رضایت ها دارد. عشق الهی بدون شرط ، بدون مرز ، بدون تغییر است

زندگی در هدف و هدفمند بودن

هرچه عمیق تر درک کنیم ، بیشتر حیرت خواهیم کرد که **یک طرح** یکنواخت **تمام طبیعت** چنگانه را **به هم پیوند می زند**

حالت **هوشیار انسان** آگاهی از **بدن و نفس** است. حالت ناخودآگاه وی ، فعال در خواب ، با جدایی ذهنی و موقتی او از بدن و نفس مرتبط است. حالت ناخودآگاه او آزادی از توهم است که "وجود" به بدن و نفس بستگی دارد. خدا بدون نفس زندگی می کند؛ روح ساخته شده در تصویر او ، فقط برای اولین بار ، فقط در حالت تنفس از خود آگاه می شود

انسانهای دنیوی صداقت را که خیالات آنها را از بین می برد دوست ندارند

"از آنجا که تنها شما مسئول افکار خود هستید ، فقط شما می توانید آنها را تغییر دهید"

قانون موفقیت: استفاده از قدرت روح برای ایجاد سلامتی ، شکوفایی و خوشبختی

قدرت اندیشه

شما با توجه به روند عادت فکری خود ، موفقیت یا شکست را نشان می دهید. در شما کدام یک قویتر است - افکار موفقیت یا افکار شکست؟ اگر ذهن شما به طور عادی در وضعیت منفی قرار دارد ، فکر مثبت گاهی برای جلب موفقیت کافی نیست. اما اگر درست فکر کنید ، هدف خود را پیدا خواهید کرد حتی اگر به نظر می رسد در تاریکی غرق شده اید

"بدن به معنای واقعی کلمه ساخته شده و توسط ذهن پایدار است"

در کنار مثبت اندیشی ، برای موفقیت باید از قدرت اراده و فعالیت مستمر استفاده کنید. هر نمود ظاهری نتیجه اراده است اما همیشه از این قدرت آگاهانه استفاده نمی شود. اراده مکانیکی و همچنین اراده آگاهانه وجود دارد

شما می توانید سرنوشت را کنترل کنید

ذهن خالق همه چیز است. بنابراین باید آن را **راهنمایی** کنید تا فقط چیزهای خوب خلق کند. اگر به یک فکر خاص با قدرت اراده پویا بچسبید ، در نهایت یک شکل ظاهری ملموس به خود می گیرد. وقتی بتوانید اراده خود را همیشه برای اهداف سازنده به کار بگیرید ، کنترل کننده سرنوشت خود می شوید

اما شما همیشه باید در منطقه آرام درونی خود مطمئن باشید که آنچه می خواهید برای شما مناسب است و مطابق با اهداف خدا است. سپس می توانید برای تحقق هدف خود از تمام نیروی اراده خود استفاده کنید. ذهن خود را حفظ کنید ، با این حال ، متمرکز بر اندیشه خدا منبع همه قدرت و همه موفقیت ها است

ترس انرژی زندگی را خسته می کند

این یکی از بزرگترین دشمنان قدرت اراده پویاست. ترس باعث می شود نیروی حیاتی که به طور مرتب از طریق اعصاب جریان دارد ، فشرده شود و خود اعصاب فلج شوند. نشاط کل بدن کاهش می یابد. ترس به شما کمک نمی کند تا از هدف ترس دور شوید. این فقط قدرت اراده شما را ضعیف می کند

ترس باعث می شود که مغز به تمام اندام های بدن **پیام مهاری** ارسال کند. این قلب را منقبض می کند ، عملکردهای گوارشی را بررسی می کند و سایر اختلالات جسمی را ایجاد می کند. وقتی هوشیاری بر روی خدا باقی بماند ، هیچ ترسی نخواهید داشت. سپس با شجاعت و ایمان بر هر مانعی غلبه خواهد کرد

شکست باید عزم راسخ را برانگیزد

حتی شکست ها باید به عنوان محرک قدرت اراده شما و رشد مادی و معنوی شما عمل کنند. هنگامی که در هر پروژه ای شکست می خورید ، تجزیه و تحلیل هر یک از عوامل موجود برای از بین بردن تمام احتمالات در آینده که ممکن است همان خطاها را تکرار کنید ، مفید است

نیاز به تحلیل خود

راز دیگر پیشرفت ، تحلیل خود است. درون نگری آینه ای است که در آن می توانید جای خالی ذهن خود را ببینید که در غیر این صورت از دید شما پنهان می ماند. شکست های خود را تشخیص دهید و تمایلات خوب و بد خود را مرتب کنید. آنچه را که هستید ، آنچه می خواهید تبدیل شوید و چه کمبودهایی مانع شما می شود را تحلیل کنید