የንቃት ፀሐይ

ኦሾ

ትርጉም:መርሻ በነበሩ

የንቃት ፀሐይ

አሾ

ትርጉም መርሻ በነበሩ

2009 ዓ.ም

pdf by @shuktus_books

ማውጫ

ርዕስ ገጽ

ምዕራፍ 1

አምላክ ከሰው የተለየ አይደለም 1

ምዕራፍ 2

አፅናፈ ዓለም አንድ ቤተሰብ ነው 15

ምዕራፍ 3

የበታችነት ስሜት አይሰማችሁ 61

ምዕራፍ 4

ንቁ መሆን ብቻ በቂ አይደለም 95

ምዕራፍ 5

ከእኔነት ስሜታችሁ ተላቀቁ 133

pdf by @shuktus_books

ምዕራፍ 1

እምላክ ከሰው የተለየ አይደለም

በአለም አቀፍ የባዮሎጂስቶች ስብሰባ ላይ የብሪታንያው የባዮሎጂስቶች ማህበር ፕሬዝዳንት አንድ ንግግር አደረጉ። በንግግራቸው ውስጥ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነገር ነው የገለፁት። እኔም ንግግሬን በዛ ዓረፍተ ነገር መጀመር እፈልጋለሁ፦ "በሰው ልጅ የህይወት ዝግመተ ለውጥ ውስጥ የሚጨመር አዲስ ነገር የለም! ለውጡ በሰው ልጅ ውስጥ ተደብቀው ያሉ ነገሮች እንዳይገለጡ ያገዷቸው አሮጌ እንቅፋቶች መወገድ ነው።" ሲሉ ነበር የተናገሩ። እውነታቸውን ነው። በሰው ልጅ ዝግመተ ለውጥ ውስጥ ሌላ ምንም የሚጨመር ነገር የለም! በሰው ውስጥ የተደበቀው ብቻ ነው የሚገለፀው። በመሃል ያሉት ጋሬጣዎች ብቻ ወደ ጎን ይደረጋሉ። ሰውን እና እንስሳን ብታነፃፅሩ ሰው ከእንስሳ የተሻለ ነገር የለውም! እንደውም ከእንስሳ ያነሰ ነገር ነው ያለው። እንስሳት ውስጥ ያሉት ነገሮች እንዳይገለጡ ያገዷቸው ጋሬጣዎች ከሰው ውስጥ ተወግደዋል! እናም አሁን እንስሳት ውስጥ ሳይገለጥ ተደብቆ ያለው ነገር ሰው ላይ ተገልጧል።

ዘርና አበባን ብታነፃፅሩ አበባው ከዘሩ የበለጠ ነገር የለውም፡፡ እንደውም ያነሰ ነገር ነው ያለው፡፡ ሁኔታው የሚጣረስ ቢመስልም እውነታው ግን ይኸው ነው፡፡ ዘሩ ውስጥ ተደብቆ የነበረው ነገር ሲወገድ አበባው ራሱን ይገልፃል፡፡

ከእንስሳት ጋር ሲነፃፀሩ እፅዋት ብዙ እንቅፋቶች አሏቸው፡፡ እንቅፋቶቻቸው ቢወገዱ እፅዋቱ እንስሳት ይሆናሉ፡፡ እንስሳት ላይ ያሉ እንቅፋቶች ቢወገዱ እንስሳቶች ሰብዐዊ ፍጡር ይሆናሉ፡፡ ሰው ላይ ያሉ እንቅፋቶች ቢወገዱ ደግሞ ቀሪው ህልውና እምላክ ተብሎ ይጠራል፡፡ ሁሉም እንቅፋቶች ተወግደው በሰው ውስጥ ያለ ስራ ተኝቶ የሚገኘው ሃይል ሁሉ ሙሉ በሙሉ ቢገለፅ ያንን ሃይል ነፍስ፣ አምላክ ብለን ልንጠራው ወይም ምንም ስያሜም ላንሰጠው እንችላለን፡፡ ሰው ገና ብዙ እንቅፋቶች አሉበት፤ በዚህም ሊያድግ የሚችልባቸው ሁኔታዎች አሉ፡፡ ባድኩንን ከመንፈሳዊነት ጋር የሚያገናኘው ምንም ነገር ባይኖርም የተናገረው ዓረፍተ ነገር ግን ቡድሃ ከሃያ አምስት ክፍለ ዘመናት በፊት አብርሆት ላይ ከደረሰ በኋላ ከተናገረው ዓረፍተ ነገር ጋር አንድ ነው፡፡

ቡድሃ አብርሆት ላይ በደረሰ ጊዜ ሰዎች፡- "ምን አገኘህ?" ብለው ጠየቁት፡፡ ቡድሃ ግን እንዲህ ነበር የመለሰላቸው፡- "ምንም አላገኘሁም፤ ቀድሞውኑ ውስጤ የነበረው ነው የተገለፀው፡፡

ቀድሞውኑ ውስጤ የነበረው መኖሩ ታወቀኝ እንጂ ሌላ ያገኘሁት ነገር የለም። እንቅልፍ ውስጥ ሆኜ ያላወቅኩትን አሁን ስነቃ አወቅኩት። የነበረው አለማወቅ ጠፍቷል፣ የነበረው የማይረባ ነገር ሁሉ ጠፍቷል፣ አሁን ያገኘሁት ሌላ አዲስ ነገር ሳይሆን ባለማወቄ ተጋርዶ ቀድሞውኑ ውስጤ የነበረውን ነገር ነው።"

በባድኩንና በቡድሃ ገለፃዎች መሃል ምንም ልዩነት የለም። ይሁን እንጂ የባድኩን ገለፃ ከሰው በታች የሆኑ ዝርያዎችን በተመለከተ ሲሆን፣ የቡድሃ ደግሞ ከሰው ልቆ የሄደን ግለሰብ በተመለከተ ነው። የተመሰጦ ሂደት የሚወስዳችሁ አዲስ ወደ ሆነ አለም ሳይሆን ብዙ ህይወቶችን ከኖራችሁበት ዓለም ጋር የሚያስተዋውቃችሁ ነው። ስህተት የሆነውን ያስወግድላችኋል እንጂ አዲስ ነገር አይጨምርላችሁም።

አንድ ሰው ወደ ቀራጺው ቀርቦ የቀረፀው ሃውልት በጣም ውብ እንደሆነ አስተያየቱን ሰጠው። ቀራጺው ግን፡- "እኔ አልሰራሁትም፣ ስራዬ ድንጋዩ ላይ የነበሩትን አላስፈላጊ ክፍሎች ማስወገድ ብቻ ነበር። በዚህም ሃውልቱ ተገልፆ ታየ። የሆነ ነገር ቀነስኩ እንጂ ምንም የጨመርኩት ነገር የለም።" ሲል መለሰለት።

ሰው ውስጡ ያለውን የተሳሳተ ነገር ካስወገደ በውስጡ ተደብቆ ያለው ይገለጣል። እምላክ ከሰው የተለየ አይደለም። እምላክ

የሚሰው ቃል በሰው ውስጥ ተደብቆ ያለው ሃይል መጠሪያ ነው። አሁን የምንገኝው ብዙ ሸክላ ከወርቅ ጋር በተደባለቀበት ሁኔታ ውስጥ ነው። ሸክላው ከተወገደ ወርቁ ይገለጣል።

እናም ተመስጦን በተመለከተ የምነግራችሁ በተመስጦ እድገታችሁ የመጨረሻዎቹ ቅፅበታት ላይ የምትሆኑት ቀድሞውኑ የሆናችሁትን መሆኑን ነው፤ እዚሁና አሁን ላይ ትሆናላችሁ። ተመስጦ ጥቂት ነገሮችን ያስወግዳላችኋል እንጅ አዲስ ነገር አይጨምርላችሁም። ጥቂት የተሳሳቱ ነገሮችን ያስወግድላችኋል። የማያስፈልጉትን አስወግዶ አስፈላጊው ሙሉ በሙሉ የሚገለፅበትን ምቹ ሁኔታ ይፈጥራል። ምንም የሚጨመር አዲስ ነገር አይኖርም፤ አሮጌ እንቅፋቶች ብቻ ይወገዳሉ። የተመስጦ ሙከራዎቹ እጅግ በጣም አስፈላጊና ህያው ናቸው። ተመስጦን በቅንነት ለማድረግ ዝግጁ የሆኑ ሁሉ ውጤታማ መሆናቸው እርግጥነው። "ቅንነት" ስል ምን ማለቴ እንደሆነ መረዳት ጥሩ ይሆናል።

ተመስጦን በቅንነት የሚሞክሩት ውጤታማነታቸው እርግጥ እንደሆነ ስናገር ውጤት የማያገኙት ተመስጦን የማይሞክሩት ብቻ መሆናቸውን መጠቆሜ ነው። ተመስጦ ከማያደርጉ ሰዎች የተመስጦ ውጤቶች አይጠበቁም። የተለየ ችሎታ እየጠየቅኳችሁ አይደለም፤ ሌላ ተፈላጊ ችሎታ የለም። እኔ የምነግራችሁን ብቻ አድርጉ።

እንድታደርጉ የምነግራችሁ ነገር ከባድ አይደለም፤ በጣም ቀላል ነው፡ ፡ እንችለው ይሆናል ብላችሁ ማሰብ አያስፈልጋችሁም። ችግር እንኳ ካለ ሰራላችሁ ቅን ካለመሆናችሁ እንጂ ከተመሰጦ ዘዴው ሊሆን አይችልም። ቋንቋ መረዳት የሚችል ትንሽ ልጅ እንኳን ሊያደርገው ይችላል። እናም የተመሰጦ ሙከራውን እገልፅላችኋለሁ። በጣም ቀላል ነው።

ሁሉም አስፈላጊ ነገሮች ቀላል ናቸው። ከባዶቹ አስፈላጊ ያልሆኑት ናቸው። ሁሉም እውነታዎች ቀላል ሲሆኑ፣ ውስብስቦቹ እውነት ያልሆኑት ናቸው።

እኛ ግን እንግዳ ህዝቦች ነን። አንድ ነገር በጣም ውስብስብና አስቸጋሪ መስሎ ከታየን የሆነ ጥልቅ እውነታ እንዳለው እናስባለን። ሁኔታው ግን እንደዛ አይደለም። ሁሉም የህይወት እውነታዎች ቀላል ናቸው። ከባዶቹ እውነት ያልሁኑት ናቸው። እውነት ያልሆነው ደግሞ ከባድ መሆን አለበት። ምክንያቱም ቀላል ከሆነ እውነት አለመሆኑ ይረጋገጣል። እውት ያልሆነው እውነት አለመሆኑ እንዳይረጋገጥ በብልጠት ተሸፍኖ መሸከርከር ይኖርበታል፡ ፡ እውነት የሚቆመው ፊት ለፊትና እርቃኑን ሆኖ ነው። የሆነውን ሆኖ ነው የሚቆመው። መልኩን እየለዋወጠ መደበቅ አያስፈልገውም። በአለም ላይ የተነገሩ አስቸጋሪ ነገሮች ሁሉ እውነት

ያለመሆናቸው ሚስጥርም ይኸው ነው። በዚህ አለም የተነገሩ እውነት የሆኑ ነገሮች ሁሉ ሙሉ በሙሉ ቀላልና ግልፅ ናቸው። ዩፓኒሻዶች፣ ጊታዎች፣ ቁርአን፣ መፅሐፍ ቅዱስ፣ የቡድሃ ወይም የማሃቪራ ቃላት ልክ እንደ 2+2=4 ቀላል ናቸው።

እሁን የምነግራችሁ የተመሰጦ ሙከራ አስገራሚ ውጤቶችን የሚያመጣና በጣም ቀላል ነው። እያንዳንዳቸው አስር ደቂቃዎች የሚወስዱ አራት ደረጃዎች አሉት። በመጀመሪያዎቹ ሶስት ደረጃዎች የሆኑ ነገሮችን ታደርጋላችሁ፣ አራተኛው ደረጃ ላይ ግን ምንም አታደርጉም። የእግዜር ሃይል የሆነ ነገር እንዲያደርግ ብቻ ትጠብቃላችሁ። የተመስጦ ሙከራው የመጀመሪያ ደረጃ የአስር ደቂቃዎች ፈጣን አተነፋፈስን ያካትታል። ለአስር ደቂቃዎች ልክ እንደ ወናፍ መተንፈስ አለባችሁ። በቻላችሁት ፍጥነት መተንፈስ አለባችሁ፣ በቻላችሁት መጠን አስትንፋሳችሁን ጥልቅ አድርጉት። እንደዚያ ሲሆን በውስጣችን ተኝቶ የሚገኘው የህይወት ሃይል ይቀሰቅሳል። በአካላችን ውስጥ ብቻ ሳይሆን በሁሉም የህይወት ቅርፆች ውስጥ የሚገኘው ሃይል የኤሌክትሪክ መልክ ያለው መሆኑን አታውቁ ይሆናል። አካሎቻችን የሚሰሩበት ሃይል የኤሌክትሪክ ሃይል ነው። ይህ የኤሌክትሪክ ሃይል የህይወት ሃይል ነው። እናም ንፁህ አየር ባገኘ ቁጥር የበለጠ ይቀሰቀሳል። ሰዎች ሲሞቱ ንፁህ አየር በውስጣቸው የማይኖረው በዚህ ምክንያት ነው። አንድ ሰው

ከሞት አፋፍ ላይ ሆና እንኳ ንፁህ አየር ከተሰጠው ቢያንስ ለተወሰኑ ጊዜያትም ቢሆን በህይወት ሊቆይ ይችላል።

ለአስር ደቂቃዎች ያህል ውስጣችሁ ያለው አየር በሙሉ እንዲወጣና ከውጪ ያለው ንፁህ አየር እንዲገባ በሚያስችል ሃይል መተንፈስ አለባችሁ። በውስጣችሁ የሚገኘው የንፁህ አየር መጠን መለወጥ አለበት። የሚለወጠው በራሱ ጊዜ ነው።የአስተንፋሳችሁ ምት በአካላችሁ ውስጥ ንዝረት ይፈጥራል። የሆነ ነገር እየነዘረ ወደ ላይ ሲነሳ በግልፅ ይሰማችኋል። ይህን ንዝረታዊ ሃይል ዮጋ "ኩንዳሊኒ" ሲል ይጠራዋል። ሳይንስ ደግሞ አካላዊ የኤሌክትሪክ ሃይል እንደሆነ ይናገራል።

አሜሪካ ውስጥ በአካላዊ የኤሌክትሪክ ሃይሉ ላይ ጥናታዊ ሙከራ የተደረገበት ሰው አለ። የዚህ ሰው አካላዊ የኤሌክትሪክ ሃይል ከተለመደው በላይ ነው።የተለየ አተነፋፈስ ካደረገ በኋላ አምስት ዋት ሃይል ያለው አምፖል በእጆቹ ሲጨብጥ አምፖሉ ይበራል። ስዊዲን ውስጥም ማንም ሊነካት የማይችል ሴት ነበረች። በነበራት ከፍተኛ የኤሌክትሪክ ሃይል ንዝረት ሳቢያ ባል ማግባት አልቻለችም ነበር። እንደነዚህ አይነት ጥቂት ሰዎች በአካላቸው ውስጥ በተለየ ሁኔታ ተጨማሪ የኤሌክትሪክ ሃይል ያላቸው ናቸው፡

፡ ይሁን እንጂ በእያንዳንዱ ሰው ውስጥ የኤሌክትሪክ ሃይል አለ። ይህን እውነታ በራሳችሁ ላይም ታዩታላችሁ።

ከአምስት ደቂቃዎች በኋላ በአካላችሁ ውስጥ የሆነ ነገር እየነዘረ ሲነሳ ይሰማችኋል። አካላችሁ በአዲስ ሃይል እየተሞላ መሆኑ ይሰማችኋል። ይህን የአስር ደቂቃዎች ሙከራ ስታጠናቅቁ በኤሌክትሪክ ሃይል የተሞላችሁ ትሆናላችሁ። መላው አካል የሃይል ፍሰት ይሆናል። ይህም ተፈጥሯዊ የሆኑ ውጤቶች ይኖሩታል። አካል ሃይል ባላቸው ንዝረቶች ከተሞላ አካል መንቀጥቀጥ፣ መደነስ ይጀምራል።

በሁለተኛው የሙከራ ደረጃም ለአስር ደቂቃዎች ያህል አካላችሁ ሙሉ በሙሉ እንዲንቀጠቀጥ፣ እንዲደንስ ወይም የፈለገውን እንዲያደርግ ትፈቅዱለታላችሁ። ውጤቶቹ አካላዊ ነፃነት የሚያመጡ ናቸው። አካሎቻችንን በአንድ ሺ አንድ መንገዶች አፍነናቸዋል። አይምሮዎቻችንንም በብዙ መንገድ አምቀነዋል። ወደ ተመስጦ መግባት የሚፈልግ ሰው ከእነዚህ የታመቁ ነገሮች ነፃ መሆን ይኖርበታል። ቁጣ፣ ስጋትና የተለያዩ ፍላጐቶችን አምቀናል። በአይምሮዎችን ውስጥ አምቀን የያዝናቸው አንድ ሺ አንድ ነገሮች አሉ። ማልቀስ ፈልገን አላለቀስንም፤ መሳቅ ፈልገን አልሳቅንም፤ መጮህ ፈልገን አልጮህንም፤ መደነስ ፈልገን አልደነስንም። እነዚህን

ሁሉ አምቀን ይዘናቸዋል። በአይምሮና በአካል ውስጥ ብዙ የታመቁ ነገሮች አሉ። እነዛ የታመቁ ነገሮች ካልተወገዱ አይምሮ ተመስጦውስጥ የሚሆንበት ቅለት ላይ ሊሆን አይችልም። እናም በተጣዮቹ አስር ደቂቃዎች ውስጥ አካል ሙሉ ነፃነት እንዲያገኝ ፍቀዱለት። መደነስ ከፈለገ እንዲደንስ፣ መጮህ ከፈለገ እንዲጮህ፣ ማልቀስ ከፈለገ እንዲያለቅስ ፍቀዱለት። አካላችሁ ማድረግ የፈለገውን ሁሉ እንዲያደርግ ሙሉ ነፃነት በመስጠት ተባበሩት።

ይህ ክስተት ለብዙ ሰዎች በራሱ ጊዜ የሚከሰት ነው። በውስጣችሁ ምንም እየተከሰተ እንዳልሆነ ከተሰማችሁ አምቃችሁ ከያዛችኋቸው ነገሮች ጥንካሬ ሳቢያ ነው። ይሁን እንጂ ምንም መጨነቅ አያስፈልግም። በውስጣችሁ ምንም እየተከሰተ ባይሆን እንኳ በአስሮቹ ደቂቃዎች ውስጥ ማድረግ የምትችሉትን ሁሉ አድርጉ። መደነስ ከቻላችሁ ደንሱ፤ ምንም አይነት ዘዴ ወይም ስርዐተ ዳንስ አያስፈልግም። መጮህ ከቻላችሁን፣ መጮሃችሁን ቀጥሉ። ከዛም በሂደት ሁሉም ምሬቶች ከውስጣችሁ የሚወጡበት ቅፅበት ይመጣል። የእነዚህ አስር ደቂቃዎች ውጤቶች ጥልቅ ናቸው። ከአስር ደቂቃዎች ዳንስ፣ ጩኸት፣ መንቀጥቀጥ፣ መሳቅ በኋላ ምናልባት ህይወታችሁ ሙሉ ተሰምቷችሁ የማያውቅ ቅለት ይሰማችኋል።

በመጀመሪያው የተመሰጦ ሙከራ ደረጃ አካላችሁ ውስጥ የሚነሳው የኤሌክትሪክ ሃይል ለመደነስ፣ ለመጮህ፣ ለማልቀስና ለመሳቅ ይረዳችኋል። ማንኛውንም ከውስጣችሁ የሚመጣ ነገር እንዲከሰት በመፍቀድ እናንተም የበኩላችሁን ትብብር ማድረግ አለባችሁ። እጆቻችሁ ትንሽ እንኳ መንቀጥቀጥ ከጀመሩ ሙሉ በሙሉ እንዲንቀጠቀጡ እርዷቸው። በዚህም በውስጣቸው ታምቀው ያሉ ነገሮች ሁሉ ይለቀቃሉ። በሌላ የተለመደ ሙከራ በአራት አመታት እንኳ የማይከሰቱ ነገሮች በዚህ የተመሰጦ ሙከራ በአራት ቀናት ውስጥ ይከሰታሉ።

ከሁለተኛው ደረጃ በኋላ አካላችሁ ክብደት አልባና ሙሉ በሙሉ ቀላል ይሆናል። በሃይል እንደተሞላ ይሰማችኋል። ደግሞ ሃይል በውስጡ ቢኖርም አካሏችሁ በጣም ቀሉ ይሰማችኋል። ያላችሁ አካል ሳይሆን ሃይል ብቻ እንደሆነ በግልፅ ይሰማችኋል።

ይህን የተመሰጦ ሙከራ ከልባችሁና በቅንነት ካደረጋችሁ በሁለተኛው የሙከራ ደረጃ እናንተና አካላችሁ የተለያያችሁ ወይም አንድ እንዳልሆናችሁ ለመጀመሪያ ጊዜ ይሰማችሁ ይጀምራል። አካላችሁን ሙሉ በሙሉ ከተዋችሁት ከአካል ጋር ያላችሁ የማንነት ቁርኝት ይበጠሳል። ማድረግ ያለባችሁ አካላችሁ የፈለገውን እንዲያደርግ መፍቀድ ብቻ ነው፤ የትኛውንም ፍላጐቱን ማመቅ

የለባችሁም። ስትደንሱና ስትጮሁ ሰው ምን እንደሚላችሁ አታስቡ። ውስጣችሁ እየተከሰተ ያለውን ሁሉ ያስጊጋት ግለጡት። ከዛም በእነዚህ አስር ደቂቃዎች ውስጥ ከአካላችሁ ጋር አንድ እንዳልሆናችሁ የሰማችሁት ወይም ያነበባችሁት እውነታ የተሞከሯችሁ አካል ይሆናል። የሚደንሰው አካል ከእናንተ የተለየ መሆኑን ታያላችሁ፣ አካል ተንሰቅስቆ ሲያሰቅስ በምስክርነት ታዩታላችሁ። አካል ሲሰቅ ምስክር ሆናችሁ በግልፅ ታዩታላችሁ። ይህ ግንዛቤ ወደ ተመስጦ ለመግባት አስፈላጊ በር ነው። ያለዚህ ግንዛቤ ማንም ተመስጦ ውስጥ መሆን አይችልም።

ከአካል ጋር አንድ እንዳልሆናችሁ ቸምትገነዘቡበት ተሞክሮ በሁለተኛው ደረጃ ከተከሰተ በኋላ በሶስተኛው ደረጃ "እኔ ማነኝ?" የሚል ተፈጥሯዊ ጥያቄ ይነሳል። "እስካሁን አካል፣ እስትንፋስ እንደሆንኩ አስብ ነበር። አሁን ግን አካልና እስትንፋስ ከእኔ የተለዩ ሆነው እየታዩኝ ነው። ታዲያ እኔ ማነኝ?" የሚል ጥያቄ ትጠይቃላችሁ።

በመጀመሪያዎቹ አስር ደቂቃዎች ፈጣን አተነፋፈስ፣ በቀጣዮቹ አስር ደቂቃዎች አካልን የፈለገውን እንዲያደርግ መፍቀድ፣ በሶስተኛው ደረጃ ደግሞ "እኔ ማነኝ?" በማለት ራሳችሁን መጠየቅ አለባችሁ። "እኔ ማነኝ?" የሚለው ጥያቄ ከእግር እስከ

ጭንቅላታችሁ ማስተጋባት እስኪጀምር ድረስ በሃይል መጠየቅ አለባችሁ። በዚህም በውስጣችሁ የተቀሰቀሰው የኤሌክትሪክ ሞገድ ጥያቄያችሁን ይዞ በመላው አካላዊ ንዝረቶቻችሁ ውስጥ "ማነኝ?" የሚለው ጥያቄ እንዲያስተጋባ ማድረግ ይጀምራል። ምንም አይነት ክፍተት ሳትፈጥሩ እጅግ በጣም በፍጥነት "ማነኝ?" እያላችሁ በውስጣችሁ ራሳችሁን ጠይቁ። ሌላ ነገር ለማሰብ የሚያስችል ምቹ ሁኔታ፣ ጊዜና ሃይል ሳታስቀሩ መላው ሃይላችሁን ተጠቅማችሁ መጠየቅ አለባችሁ። እናም ለአስር ደቂቃዎች ይህን ጥያቄ ብቻ ትጠይቃላችሁ።

በመጀመሪያ "ማነኝ?" የሚለውን ጥያቄ የምትጠይቁት በውስጣችሁ ነው። ሆኖም ከውስጣችሁ እንደ ጩኸት ሆኖ ወደ ውጪ መውጣት ከጀመረ ግን እንዲወጣ ፍቀዱለት። ምንም መስጋት አያስፈልግም። በሰላሳ ደቂቃዎች ውስጥ አካላችሁ ይደክማል፣ የአይምሮ ሃይላችሁ ይደክማል። የህይወት ሃይላችሁ ይደክማል። እነዚህ ሶስት ደረጃዎች ሶስቱን ሃይሎች ያደክማሉ። ከሶስተኛው ደረጃ በኋላ ለመሮጥ ብትፈልጉ እንኳን አትችሉም፣ ዝም ብላችሁ በፀጥታ ትቀመጣላችሁ። በጣም በዝግታ "ማነኝ?" እያላችሁ ጥያቄያችሁን እንደምንም ብትቀጥሉ እጅግ አስፈላጊ የሆነው ቅፅበት አይፈጠርም። ውሃ ወደ ትነትነት ለመቀየር እስከ 100 ዲግሪ መሞቅ አለበት። 98 ወይም 99 ዲግሪ ላይ አይተንም።

ይህ የማይለወጥ ህግ ነው፤ ውሃ ወደ ትነት መለወጥ የሚጀምረው 100 ዲግሪ ላይ ሲደርስ ነው። 99 ዲግሪ ላይ ደርሳችሁ እንኳን ብታቆሙ ውሃው ተመልሶ ይቀዘቅዛል።

ልክ እንደዚሁ በእያንዳንዱ ግለሰብ ውስጥ የህይወት ሃይል ሽቅብ መንቀሳቀስ የሚጀምርበት የጠዘት ነጥብ አለ። እዛ 100 ዲግሪ ነጥብ ላይ ካልደረሳችሁ ወደ ዜሮ ተመልሳችሁ መላው ጥረታችሁ ይባክናል። ትርጉም አይኖረውም። ስለዚህ እኔ የምላችሁን ሁሉ በቅንነት አድርጉና ውጤቱን ተመልከቱ። ለአራት ቀናት ሞክሩትና ውጤቶቹን ተመልከቱ። በቅንነት ከሞከራችሁት ታምናላችሁ። በቅድሚያ ማመን አያስፈልግም። እኔ የምናገረውን በእርግጥ ይሆናል ብላችሁ ማመን አያስፈልጋችሁም። ሞክራችሁ አረጋግጡት። ሞክራችሁት የሆነ ነገር ከተከሰተ ጥሩ ነው፤ ካልተከሰተ ደግሞ የተናገርኩት ስህተት ነው ማለት ነው። ከሞከራችሁት ግን ክስተቱ ልክ ውሃ መቶ ዲግሪ ላይ መትነን እንደሚጀምረው እርግጥ ነው። ማንም ማመን አያስፈልገውም። ውሃ ወደ ትነት የሚቀየረው በእምነት አይደለም። እምነት ባይኖራችሁም ልዩነት የለውም። ውሃውን ስታሞቁት ወደ ትነት የሚቀየረው 100 ዲግሪ ላይ ሲደርስ ብቻ ነው።

እየነገርኳችሁ ያለሁት ሙሉ በሙሉ ሳይንሳዊ ክስተት ስለሆነ የተመሰጠ እይነት ነው፡፡ እምነት የሌላችሁ፣ ነፍስንና ሃይማኖትን የካዳችሁ ልትሆኑ ትችላላችሁ፡፡ ይህ ግን ምንም ችግር የለውም፤ በምንም ነገር ማመን አያስፈልግም፡፡ ሙከራውን ስታደርጉ በሙከራው አማካኝነት ውስጣዊ ለውጥ ታገኛላችሁ፡፡

እምነት የተመሰጠ ውጤት እንጅ፣ ቅድመ ሁኔታ አይደለም፡፡

በመታመማችሁ ወይም ደካማ በመሆናችሁ ሳቢያ መቆም ያልቻላችሁ ሙከራውን ተቀምጣችሁ ልታደርጉት ትችላላችሁ፡፡ እለዚያ ግን ቆማችሁ ሞክሩት፡፡ ስትቆሙ ውጤቶቹ ፈጣን ናቸው፤ ተቀምጣችሁ ግን ውጤቶቹ ፈጣን አይደሉም፡፡

ሙከራውን ጀምራችሁ እስከምትጨርሱ ድረስ አይኖቻችሁን ከድናችሁ አርባዎቹን ደቂቃዎች ቆዩ፡፡ ይህንን በቅንነት አድርጉ፡፡ አይኖቻችሁን አንድ ጊዜ እንኳ ከከፈታችሁ ነገር ታበላሻላችሁ፡፡ በውስጣችሁ በመጠራቀም ላይ ያለው ሃይል ይባክናል፡፡ አብዛኛው የውስጣዊ ሃይላችን የሚባክነው በአይኖቻችን በኩል ነው፡፡ ስለዚህ አይኖች ለአርባ ደቂቃዎች ያህል ተከድነው መቆየት አለባቸው፡፡

ምዕራፍ 2

እፅናፈ ዓለም አንድ ቤተሰብ ነው

ዮጋን ከእስላም፣ ሂንዱይዝም፣ ጃይኒዝም ወይም ከሌላ ከየትኛውም ሃይማኖት ጋር የማያገናኘው ነገር የለም። ይሁን እንጂ እየሱስ፣ መሃመድ፣ ዛራቱስቱራ፣ ቡድሃ፣ ማሃቪራ ወይም የትኛውም እውነትን የተገነዘበ ሁሉ በዮጋ ውስጥ ሳያልፍ እውነትን አልተገነዘበም። ከዮጋ በቀር ወደ ውስጣዊ ገነት የሚያደርስ መንገድ የለም። ሃይማኖት ተብዬዎች ሁሉ ሌላ ምንም ሳይሆኑ የእምነት ስርዐቶች ናቸው።ዮጋ የህይወትን እውነት ለመፈለግ የሚደረግ ሳይንሳዊ የሙከራ ዘዴ ነው።

እናም ከሁሉም በፊት ልነግራችሁ የምፈልገው ዮጋ ሳይንስ እንጂ እምነት አለመሆኑን ነው። በዮጋ ተሞክሮ ውስጥ ለማለፍ የትኛውም እምነት አያስፈልግም። ዮጋን ለመሞከር የትኛውም አይነት እንሎ እምነት አያስፈልግም። እማኝም የማያምንም ዮጋን መሞከር ይችላሉ። ዮጋ እማኝ ወይም የማታምኑ መሆናችሁ አያስጨንቀውም።

ሳይንስ የእናንተ ዕንስ ሃሳቦች ላይ ጥገኛ አይደለም። እንደውም በተቃራኒው በሳይንስ እማካኝነት ዕንስ ሃሳቦቻችሁን

pdf by @shuktus books

ትቀይራላችሁ። ሳይንስ ሙከራ እንድታደርጉ ብቻ እንጂ የትኛውም አይነት ቅድመ አመክንዮ ወይም እምነት እንዲኖራችሁ አይጠብቅም። ሳይንስ "ሞክሩና ተመልከቱ!" ይላል። ሳይንሳዊ እውነታዎች ትክክለኛ እውነታዎች ስለሆኑ የትኛውንም አይነት እምነት አይፈልጉም። ሁለት ሲደመር ሁለት አራት ነው። ምናባዊ ግምት አይደለም። እናም ይህን እውነታ ያልተቀበለ ራሱ ችግር ውስጥ ይገባል እንጂ እውነታው ችግር አይገጥመውም።

ሳይንስ በምርመራ እንጅ በአይምሯዊ ግምት አይጀምርም። ልክ እንደዚሁም ዮጋ በአይምሯዊ ግምት ሳይሆን በፍለጋ፣ በጥያቄና በምርመራ ይጀመራል። የሚፈለገው ሙከራ የማድረግ ችሎታ ነው። የሚያስፈልገው የመሞከር አቅም፣ የመፈለግ ድፍረት ብቻ ነው።

ለዮጋ ሳይንስ መሰረታዊ ስለሆኑ ጥቂት ሱትራዎች ልነግራችሁ እወዳለሁ። እነዚህ ሱትራዎች ከየትኛውም ሃይማኖት ጋር ህብረት የላቸውም፤ ነገር ግን የትኛውም ሃይማኖት ያለ እነሱ ህያው ሆኖ ሊቆይ አይችልም። እነዚህ ሱትራዎች የየትኛውንም ሃይማኖት እርዳታ አይፈልጉም። ሆኖም ያለ እነሱ እርዳታ ሃይማኖት ለአንዲት ቅፅበት እንኳ ህያው ሊሆን አይችልም።

የመጀመሪያው የዮጋ ሱትራ-ህይወት ሃይል ነው የሚል ነው።

ለረጅም ዘመናት ሳይንስ በዚህ አልተስማማም፤ አሁን ግን ተስማምቷል። ሳይንስ ሲያስብ የነበረው አፅናፈ ዓለም ቁስ እንደሆነ ነው። ከሺዎች ዓመታት በፊት ቁስ ውሸት፣ እውነት እንዳልሆነ የገለፁት ሰዎች የቁስን መኖር ክደው ሳይሆን የቁስ ተፈጥሮ በአይን እንደሚታየው አለመሆኑን መናገራቸው ነበር።

ከቅርብ ዓመታት ወዲህ ግን በአያንዳንዱ እርምጃው ሳይንስ ከዮጋ ጋር እየተስማማ ነው። በአስራ ስምንተኛው ክፍለ ዘመን የአምላክና የነፍስ አለመኖር የሳይንቲስቶች አዋጅ ነበር። ህልውና ያለው ቁስ ብቻ ነው የሚል ነበር አዋጃቸው። ከቅርብ ዓመታት ወዲህ ግን ሁኔታው ተቀይሯል። ቁስ ህልውና ያለው ይምሰል እንጂ ህልውና እንደሌለው፣ ህልውና ያለው ሃይል ብቻ መሆኑን ሳይንስ ደርሶበታል። ቁስ ህልውና ያለው መስሎ የሚታየው ሃይል ካለው ፈጣን እንቅስቃሴ አኳያ ነው።

ግድግዳ በአይን ይታያል፤ አንድ ሰው ግድግዳውን አልፎ ለመሄድ ቢሞክር ጭንቅላቱ ይበረቀሳል። ታዲያ ግድግዳው ህልውና ያለው መስሎ ይታያል እንጂ ህልውና የለውም ማለት እንዴት ይቻላል? ጥርት ብሎ ይታያል። ከእግሮቻችሁ ስር መሬት አለ፤ መሬቱ ከሌለ እንዴት ልትቆሙበት ቻላችሁ? ሳይንስ የቁስሉን ህልውና አልባነት ሲናገር በዚህ ስሜት አይደለም። ሳይንስ የሚለው

የነገሮች እውነተኛ ህልውና ልክ ነገሮቹ ለእኛ በሚታዩን መልኩ አለመሆኑን ነው። አንድን በኤሌክትሪክ የሚሰራ ቬንትሌተር በከፍተኛ ፍጥነት እንዲሽከረከር ብናደርገው የቬንትሌተሩ ሶስት አየር ቀዛፊ ንጣፎች (blades) ሶስት ሆነው መታየታቸው ይቆማል! ምክንያቱም ንጣፎቹ ተለያይተው አይታዩም። የሚታየው አንድ የሆነ ክብ ነገር ሲሽከረከር ብቻ ነው። ምን ያህል አየር ማራገቢያ ንጣፎች እንዳሉ መቁጠር አትችሉም። ማራገቢያዎቹ የሚሽከረከሩበትን ፍጥነት የበለጠ ብትጨምሩት ደግሞ በማራገቢያዎቹ መሃል ድንጋይ ወርውራችሁ ማሳለፍ እንኳን አትችሉም። ድንጋዩ ተመልሶ ይወድቃል። ማራገቢያው አተሞች በሚንቀሳቀሱበት ፍጥነት እንዲሽከረከር ከተደረገ ደግሞ እላዩ ላይ ተመቻችታችሁ ልትቀመጡ ትችላላችሁ። በማራገቢያዎቹ መሃል ያለው ክፍተት አይሰማችሁም! ማራገቢያዎቹ እየተሽከረከሩ መሆናቸው አይታወቃችሁም! ነገር ግን ሳትወድቁ ተመቻችታችሁ መቀመጥ ትችላላችሁ። አንዱ የማራገቢያ ንጣፍ ተሽከርክሮ በንጣፎቹ መሃል ያለውን ክፍተት የሚሞላበት ጊዜ አይምሮ ክፍተቱን ከሚመዘግብበት ጊዜ በጣም ያነሰ ነው። አንዱ ንጣፍ ክፍተት መፍጠሩን እግሮቻችሁ ለአይምሮ መረጃ ከማቀበላቸው በፊት ሌላው ንጣፍ ይመጣና ክፍተቱን ይሞላዋል። ህልውና ኖሮት ለእናንተ ከመታየቱ በፊት በዚህ መልኩ የሚሞላ ከሆነ ደግሞ በደስታ ልትቀመጡበት ትችላላችሁ።

እኛም በምድር ንጣፍ ላይ ቆመን የምንገኘው በዚህ መልኩ ነው። በአተሞች ውስጥ የሚገኙት ኤሌክትሮኖች እጅግ በጣም ከፍተኛ በሆነ ፍጥነት ስለሚሽከረከሩ ነገሮች ረግተው የተቀመጡ መስለው ይታያሉ። በህልውና ውስጥ ግን አንድም ረግቶ የተቀመጠ ነገር የለም። ረግተው የተቀመጡ የሚመስሉን አካላት ሁሉ በእንቅስቃሴ ላይ ናቸው። ከዚህ ባለፈም ሳይንስ ነገሮችን ሁሉ እስከ ጥግ የፈተሸ ሲሆን፣ በፍተሻውም ከአተሞች ጀርባ ያለው ህልውና የሃይል ቅንጣቶች፣ የኤሌክትሪክ ቅንጣቶች መሆናቸውን አረጋግጧል። ቅንጣት የሚለው ቃል ቁሳዊ ሃሳብን ያጭራል፤ እናም "ኳንታ" የሚል አዲስ የእንግሊዝኛ ቃል ተፈጥሯል። "ኳንታ" ቅንጣቶችና እና particle ያልሆኑ ሞገዶች በአንድ ጊዜ የሚገኙበትን ሁኔታ የሚገልፅ ቃል ነው። ነገር ግን በአሮጌው ቋንቋችን ሳቢያ particles እያልን መጥራታችንን ቀጥለናል። ቅንጣት የሚባል ነገር የለም። በሳይንስ አይን መሳው እፅናፌ አለም ተንሰራፍቶ ያለ የኤሌክትሪክ ሃይል ነው። እናም የመጀመሪያው የዮጋ ሱትራ- ህይወት ሃይል ነው፦ የሚል ነው።

ሁለተኛው የዮጋ ሱትራ ደግሞ ሁለት የሃይል ሥፍረቶች እንዳሉና እነሱም ህልውና እና ህልውና አልባነት መሆናቸውን የሚገልፅ ነው።

ሃይል በህልውና ውስጥ ወይም በህልውና አልባነት ውስጥ ሊሆን ይችላል። ሃይል በህልውና አልባነት ውስጥ ሲሆን አፅናፈ አለም ወደ ምንምነት (void) ይቀየራል። ሃይል በህልውና ውስጥ ሲሆን ደግሞ አፅናፈ አለም ይፈጠራል። በዮጋ ግንዛቤ "የሆነ" የሆነው ሁሉ "ያልሆነ" ይሆናል። የትኛውም "የሆነ" ነገር መጨረሻው "ያልሆነ" መሆን ነው።. የተወለደ ሁሉ ይሞታል። ህልውና ያለው ሁሉ ህልውና አልባነትም አለው። የሚታይ ሁሉ የማይታይ ይሆናል። በዮጋ ግንዛቤ የትኛውም በዚህ አፅናፈ ዓለም ውስጥ ያለ ነገር ሁለት ወይም ድርብ ሥፈረቶች አሉት። በዚህ አፅናፈ ዓለም ውስጥ አንድም ነጠላ ሥፈረት በቻ ያለው ነገር የለም፡ ፡ የተወለደ ሰው አይሞትም ማለት አንችልም። የቱንም ያህል ህይወቱን ብናራዝመው የሆነ ጊዜ ላይ መሞቱ አይቀርም። የተወለደ ነገር አይሞትም ብሎ ማሰብ የማይቻል ነው። የቱንም ያህል ረዥም ጊዜ ቢቆይ የተወለደው ይሞታል። አንድ ሳንቲም ሁለት ገፅታዎች እንዳሉት ሁሉ እያንዳንዱ ጫፍ አቻ የሆነ ተቃራኒ ጫፍ አለው። የአንድ ጎን ገፅታ ብቻ ያለው ሳንቲም ሊኖር እንደሚችል ማሰብ የማይቻል ነው። በጭራሽ ሊኖር አይችልም። ሁለተኛው ገፅታ መኖር አለበት፤ ምክንያቱም ለአንደኛው ገፅታ መኖር የሁለኛው ገፅታ የግድ ያስፈልጋል።

ሁለተኛው የዮጋ ሳይንስ ሱትራ እያንዳንዱ ነገር ሁለት ሥፍረቶች እንዳሉ የሚገልፅ ነው። አንደኛው ሥፍረት ህልውና፣ ሁለተኛው ደግሞ ህልውና አልባነት ነው። ህልውና ያለው አዕናፊ አለም ህልውና አልባ ሊሆን ይችላል። የእኛም ህልውና ወደ ህልውና አልባነት ሊለወጥ ይችላል። "የሆነ" ው ሁሉ፣ ያልሆነ ሊሆን ይችላል። ያልሆነ ይሆናል ሲባል ደግሞ በሌላ መልክ ወይም ቅርፅ ህልውናው ይቀጥላል ማለት አይደለም። ሊሆን የሚችለው ህልውና አልባ ነው። በአንድ በኩል ህልውና ሲኖር፣ በሌላ በኩል ደግሞ ህልውና አልባነት አለ። ህልውና ከህልውና አልባነት ውስጥ ሊገኝ ይችላል ብሎ ማሰብ አስቸጋሪ ይመስላል። "ህልውናስ እንዴት ህልውና አልባ ሊሆን ይችላል?" ብለን ልንጠይቅ እንችላለን። በዙሪያችን ያለውን ህይወት ብንመለከት ግን በእያንዳንዱ ቅፅበት ያልሆነው "የሆነ" ሲሆን፣ የሆነውም "ያልሆነ" እንደሚሆን እንገነዘባለን።

ፀሃያችን በየዕለቱ በመቀዝቀዝ ላይ ትገኛለች። ጨረሮቿ ወደ ህልውና አልባነት እየጠፉ ናቸው። ከዚህ በኋላ ፀሃይ ሙቅ ሆና የምትቆየው ለአራት ሚሊዮን አመታት ብቻ እንደሆነ ሳይንቲስቶች ይናገራሉ። በአራት ሚሊዮን አመታት ውስጥ ጨረሮቿ ሁሉ በየትየለሌው ህዋ ውስጥ ተሰራጭተው ወደ ምንምነት ይቀየራሉ። ጨረሮቹ ህለውና አልባነት ውስጥ ገብተው የሚጠፉ ከሆነ ደግሞ

መነሻ ምንጫቸው ያው ህልውና አልባነት መሆን አለበት። ያ ካልሆነ ህልውና አልባነት እንዴት ወደ ህልውና ሊመጣ ይችላል? ሳይንስ ፀሃያትን እየሞቱች መሆኗንና ሌሎች ፀሃዮች ደግሞ እየተወለዱ መሆናቸውን እየተናገረ ይገኛል። ከየት ነው እየተወለዱ ያሉት? እየተወለዱ የሚገኙት ከህልውና አልባነት ውስጥ ነው።

ቬዳዎች አንድም ነገር ያልነበረበት ጊዜ እንደነበር ይናገራሉ። ዩፓኒሻዶችም አንድም ህልውና ያለው ነገር ያልነበረበት ጊዜ የነበረ መሆኑን ይናገራሉ። መፅሃፍ ቅዱስም ይህንኑ ይናገራል። የሆነው ሁሉ የተወለደው ከምንምነት ውስጥ ሲሆን በየቅፅበቱም ወደ ምንምነት ውስጥ ገብቶ እየጠፋ ይገኛል። መላውን ህልውና እንደ እድርገን ካየነው፣ ከስሩ ያለውን ህልውና አልባነትም መቀበል አለብን።

እናም ሁለተኛው የዮጋ ሱትራ ህልውና ከህልውና አልባነት ጋር አብሮ ያለ መሆኑን የሚገልፅ ነው።

ሃይለ ሁለት ሥፍረቶች አሉት - ህልውና እና ህልውና አልባነት። ሃይል "የሆነ" ወይም ያልሆነ" ሊሆን ይችላል። በዮጋ ግንዛቤ ህልውና በአንድ በኩል፣ ህልውና አልባነት ደግሞ በሌላ በኩል ሆነው አሉ። የሚታየው ሁሉ ዘለዓለማዊ ህልውና የለውም፣ ይጠፋል። በተደጋጋሚም ከመሆን ወደ አለመሆን እየሄደ፣ ካለመሆን

ወደ መሆን ይመጣል። ለምሳሌ አንድን የዘር ቅንጣት ሰብራችሁ ውስጡን ብትመለከቱ ዛፍ ከውስጡ እንደሚወጣ የሚያሳይ ፍንጭ አታገኙም። የፈለጋችሁትን ያህል ብትፈልጉ ከውስጡ ዛፍ ሊወጣ እንደሚችል የሚያሳይ ፍንጭ አታገኙም። ዛፍ ግን ከዚህ ትንሽ የዘር ቅንጣት ውስጥ እንደሚወጣ እርግጥ ነው። ታዲያ ዛፍ ከየት ነው የሚመጣው? ይህን የሚያህል ግዙፍ ዛፍ በአንዲት ትንሽ የዘር ቅንጣት ውስጥ ተደብቆ ነበር። ዛፉ ደግሞ ሌሎች ዘሮችን ካፈራ በኋላ ይጠፋል። መሳው ህልውና "የሆነ" ሆኖ፣ እንደገና ከህልውና አልባነት ጋር ይዋሃዳል።

ህልውና አልባነትን በተጨባጭ ለመመልከት በጣም አስቸጋሪ ነው። ህልውና በእርግጥ በዓይን የሚታይ ነው። በዮጋ ግንዛቤ ህልውናን ሁሉም ነገር እንደሆነ አድርገው የተቀበሉ እየተመለከቱ ያሉት ገሚስ እውነታውን ብቻ ነው። ተውኔቱን ብቻ ማወቅ ደግሞ አለማወቅ ነው።

አለማወቅ የሚያመለክተው የአንድን ሰው ምንም አለማወቅ አይደለም። አለማወቅ ገሚስ እውነታን ብቻ ማወቅ ነው። አንድ ሰው አለማወቁን እንኳን ቢያውቅ የሆነ ነገር ያውቃል። እናም ማወቅ በሁላችንም ውስጥ አለ። ስለዚህ ድንቁርና አለማወቅ አይደለም።

ከሁሉም የባሰው ደንቆሮ እንኳ የሆነ ነገር ያውቃል። በዮጋ ግንዛቤ ድንቁርና የእውነታን ግሚስ ክፍል ብቻ ማወቅ ነው።

ግማሽ እውነታ ደግሞ እውነት ካልሆነው የከፋ መሆኑን አስታውሱ፤ ምክንያቱም እውነት ካልሆነው ነፃ መሆን ይቻላል፤ ከግማሽ እውነት ነፃ መሆን ግን በጣም አስቸጋሪ ነው። ግማሽ እውነት መሳው እውነት መስሎ ቢታይም አይደለም። ሙሉ በሙሉ እውነት ያልሆነ ቢሆን ነፃ ለመሆን ጊዜ አይወስድም። ግማሽ እውነት ከሆነ ግን ነፃ ለመሆን በጣም አስቸጋሪ ነው።

ሌላም ተጨማሪ ምክንያት አለ። እሱም እውነት ለሁለት ሊገመስ አለመቻሉ ነው። እውነት ለሁለት ከተገመሰ ይሞታል። ፍቅራችሁን ለሁለት መገመስ ትችላላችሁ? አንድን ሰው፡ "በግሚስ አፈቅርሃለሁ" ማለት ትችላላችሁ? ወይ ታፈቅራላችሁ፤ አለዚያ ደግሞ አታፈቅሩም፤ ግሚስ ፍቅር ግን የማይቻል ነው። "ግማሽ ስርቆት እሰርቃለሁ።" ማለት አትችሉም። ምናልባት ግማሽ ብር ትሰርቁ ይሆናል ስርቆቱ ግን ሙሉ ስርቆት ነው። ግማሽ ስርቆት ሊኖር አይችልም። የአንድ ነገር ግማሽ ሊሰረቅ ይችላል፤ ስርቆቱ ግን ሙሉ ነው።

ግማሽ እውነታን እንደ ሙሉ ከተቀበላችሁ እይታችሁ የተሳሳተ ነው። ዮጋ እንደሚለው ከሆነ ህልውናን ብቻ የሚያዩ

የጨበጡት የእውነታውን ግማሽ ነው። ግማሽ እውነታን ብቻ የያዘ በተሳሳተ እይታና ድንቁርና ውስጥ ይኖራል። እናም ሌላው ጉን የግድ መኖር አለበት። አንድ ሰው፦ "እወለዳለሁ፤ መሞት ግን አልፈልግም።" ቢል ግማሹን የሙጥኝ እያለ ነው። የሚኖረው በድንቁርና ነው፤ ይሰቃያል። ሰውየው የፈለገውን ጥረት ቢያደርግ ሞት ወደሱ መምጣቱ አይቀርም፤ ምክንያቱም ሌላው ግማሽ ተሰይቶ ሊቀር አይችልም። ልደትና ሞት አይነጣጠሉም። የሚፈልገው ደስታን ብቻ እንደሆነ ስቃይን ግን እንዳልሆነ የሚናገረው ሰው ስህተት እየሰራ ነው። ዮጋ እንደሚለው ግሚሱን ብቻ በመረጣችሁ ቅፅበት ስህተት ውስጥ ትወድቃላችሁ። ስቃይ ሌላው የደስታ ጉን ነው። የደስታ ግማሽ ክፍል ነው። እናም ሰላማዊ መሆን የፈለገ ሰው እረፍት አልባም ሊሆን ይገባዋል፤ ሌላ ምንም መንገድ የለም።

ዮጋ እንደኛውን ግማሽ ማስወገድ ድንቁርና እንደሆነ ይናገራል። በእርግጥ ሙሉውን ነገር አናይም። መጀመሪያ የታየንቅ ነገር ይዘን የሌላውን መኖር እንክዳለን። ግማሹን ስንይዝ ሌላው ግማሽ ከጀርባ እየጠበቀን መሆኑን አንገነዘብም። ግማሹ ግን የሚገለጥበትን ምቹ አጋጣሚ እየጠበቀ ነው። ዮጋ እንደሚለው ሃይል ሁለት ሥፍረቶች አሉት። ወደ ዮጋ መግባት የሚችለውም ሁለቱን ሥፍረቶች የተገነዘበ ነው። ግማሹን ብቻ የሙጥኝ የሚል ዮጊ መሆን አይችልም።

ዮጋ ምሉዕ ማለት ነው፤ አንድነት ማለት ነው፡፡ በሂሳብ ቋንቋም ቢሆን ዮጋ ማለት ጠቅላላው ማለት ነው፡፡ በመንፈሳዊነት ቋንቋ ዮጋ መላው፣ ጠቅላላው፣ የተዋሃደው ማለት ነው፡፡

የዮጋ ጠላት የሆነን ሰው አላዋቂ ብለን እንጠራውም፡፡ አላዋቂ ብለን የምንጠራው የምሉዑን ግማሽ እንደ ምሉዑ፣ ጠቅላላው የሚያየውን ነው፡፡ አንድ ዮጊ ምሉዑን ማወቅ ስለቻለ ከምንም ጋር አይጣበቅም፡፡

አብዛኛዎቹ ሰዎች ግማሽ እውነታን ይዘው ጥብቅ ይሉብታል፡ ፡ ጠቅላላውን ማወቅ የቻለ ግን በምንም ላይ ጥብቅ አይልም፡፡ ልደትና ሞት አንድ መሆናቸውን የተመለከተ ሰው ልደት ላይ ብቻ ስብቅ አይልም፤ ወይመ ሞትን ብቻ የሙጥኝ አይልም፡፡ ምክንያቱም ሞት የልደት አካል መሆኑን ያውቃል፡፡ ደስታና ስቃይ የማይነጣጠሉ መሆናቸውን ካወቃችሁ ደስታን ብቻ ለምን ሙጥኝ ትላላችሁ? ስቃይ ከደስታ ጋር የተያያዘ መሆኑን ካወቃችሁስ ስቃይን ብቻ ለምን ሙጥኝ ትላላችሁ? ደስታና ስቃይ የአንድ ሳንቲም ሁለት ገፅታወች መሆናቸውን የተገነዘበ ሰው ዮጊ ነው፡፡ ዮጊ ከቁርኝት በሻገር አልፎ የሄደ ነው፡፡ ሁለተኛውን ሉትራ በትክክል መረዳት ጠቃሚ ነው፡፡ ሃየለ ሁለት መልኮች ያሉት ቢሆንም እኛ ግን ከአንዱ ጋር ብቻ ተቆራኝተናል፡፡ ወጣትነትን ብቻ ሙጥኝ የሚል ሰው በእርጅናው

ይሰቃያል። እርጅናው የወጣትነቱ ሌላው ክፍል መሆኑን እያውቅም። ወጣትነት ወደ እርጅና እየተጓዘ ያለ ሁነት ነው። ወደ እርጅና የሚደረግ ጉዞ ነው። አንድ ወጣት ወደ እርጅና በፍጥነት እንደሚጓዘው አንድ አዛውንት አይጓዝም።

ወጣትነት እርጅና የሚሆን ሃይል ነው። እርጅና ያለቀ የወጣትነት ሃይል ነው። ወጣትነትና እርጅና የአንድ ሳንቲም ሁለት ገፅታዎች ናቸው። አንደኛው የፊት ለፊት በር ሲሆን፣ ሌላው ደግሞ የኋላ በር ነው።

የማያምኑም ሆኑ አማኞች ልደትና ሞት፤ ደስታና ስቃይ፤ ህልውናና ህልውና አልባነት ከሆኑ የህይወት ሁለትዮሾች አንዱን በኩል ብቻ ነው የያዙት። በዮጋ እይን ሁለቱም አላዋቂዎች ናቸው። አማኙ እግዜር መኖሩን ይናገራል። እግዜር ህልውና አልባ ሲሆን እንደሚችል አማኙ ሊያስብ እንኳን አይችልም። እምነቱን ከህግ ውጪ በማስቀመጡ አማኙ ደካማ ነው። ሁኑች ለሁሉም እኩል ነው የሚሰሩት። እግዜር ካለ ህልውና አልባነቱም ይኖራል። የማያምነው ደግሞ ሌላውን ጐን ሙጥኝ ያለ ነው። ኢ-አማኒው እግዜር የለም ይላል። ነገር ግን "የሆነ" ያልሆነው የትኛውም ነገር "የሆነ" ይሆናል። በእግዜር አለመኖር የከረረ አቋም መያዝ የሚያሳየው ምናልባት ይኖር ይሆናል የሚል ፍራቻን ነው። አለዚያ መካድ አያስፈልግም።

እማኙ እግዜር አለ የሚል እቋም ይዞ፤ ለአቋሙ ለመፋለም ከተዘጋጀ እምላክ ላይኖር ይችላል የሚል ፍራቻውን እያሳየ ነው። ያ ባይሆን ግን አንድ ሰው የእግዜርን አለመኖር ቢናገር ምን ችግር ይፈጥራል? ነገር ግን እማኙ የእግዜርን አንድ ክፍል ብቻስለያዘ ለመፋለም ይዘጋጃል። ልደትን ወይም የእግዜርን ህልውና ብቻ መቀበል አንድ ናቸው፤ ምክንያቱም በሁለቱም ውስጥ ሌላኛው ክፍል ተከዷል። ዮጋ ህልውናና ህልውና አልባነት የማይነጣጠሉ መሆናቸውን ይቀበላል።

ዮጋ እማኒውንም ኢ-እማኒውንም ይቀበላል፤ ምክንያቱም ሁለቱም ግማሽ እውነታዎችን ይዘዋል። ግማሽ እውነታዎች እውነት ካልሆነው ይልቅ አደገኞች ናቸው። ሁለተኛው ሱትራ ሀይል በሁለትዮሾች መሃል ተንሰራፍቶ ያለ ነው የሚል ነው።

በጨለማና በብርሃን መሃል ተንሰራፍቶ የሚገኘው አንድ ነገር ብቻ ነው፤ ለኛ ግን ሁለት ነገሮች መስለው ይታዩናል። አንድ ሳይንቲስት የሁለቱን ህልውና አይቀበልም። ጨለማ አነስተኛ ብርሃን ሲሆን፣ ብርሃን ደግሞ አነስተኛ ጨለማ ነው። ልዩነቱ የመጠን ነው። በጨለማ ማየት የሚችሉ ወፎች አሉ። ለእናንተ ጨለማ ሲሆን፣ ለወፎቹ ግን አይደለም። ምክንያቱም የወፎቹ አይኖች የደበዘዘ ብርሃንን መያዝ ይችላሉ። የእናንተ አየኖች የደበዘዘ ብርሃንን ብቻ ሳይሆን በጣም የደመቀ ብርሃንንም መያዝ አይችሉም። በጣም ደማቅ

የብርሃን ጨረሮች አይኖቻችሁን ቢገጥማቸው ከማየት ይልቅ ይታወራሉ። በብርሃንና በጨለማ መሀል ያለው ልዩነት የመጠን ብቻ ነው።

ሙቀትና ቅዝቃዜ ሁለ ት የተለያዩነገሮች እንደሆኑ እናስባለን።የተለያዩ ግን አይደሉም። ሁኔታውን በሙቀትና ቅዝቃዜ ምሳሌነት ለመረዳት ይቀላል። የተለያዩ ነገሮች እንደሆኑ እናስባለን። ሙቀት ያው ሙቀትን ስለሚሰጠን ከቅዝቃዜ ጋር አንድ መሆኑን ለመቀበል እንቸገራለን። ጥላ ስር ስንቀመጥ ጥላው የፀሃይ ሙቀት መሆኑን ለመቀበል እንቸገራለን። አንድ መሆናቸውን ተቀብላችሁ ጥላ ስር መቀመጣችሁን እንድታቆሙ እየነገርኳችሁ አይደለም። እያልኩ ያለሁት ጥላ ነው ብላችሁ የምትጠሩት አነስተኛ የሙቀት መጠን መሆኑን ነው። የሚለበልብ ሙቀትም አነስተኛ የሆነ የቅዝቃዜ መጠን ነው።

እስቲ ይህንን ሙከራ አድርጉ። አንድ እጃችሁን ምድጃ አጠገብ አስጠግታችሁ አሙቁት፤ ሌላኛውን እጃችሁን ደግሞ በረዶ ውስጥ ከታችሁ ወይም በረዶ ጨብጣችሁ እንዲቀዘቅዝ አድርጉት። ከዛም ሁለቱንም እጆቻችሁን ውሃ በሞላው ባሊ ውስጥ ጨምሯቸው። ይህን ስታደርጉ ባሊው ውስጥ ያለው ውሃ ሙቅ ወይም ቀዝቃዛ ነው ብላችሁ ለመናገር ትቸገራላችሁ። አንደኛው

እጃችሁ ቀዝቃዛ መሆኑን፣ ሌላኛው እጃችሁ ደግሞ ውሃው ሙቅ መሆኑን ይነግሯችኋል። በአንድ ባሊ ውስጥ ያለ ውሃ ሁለት የተለያዩ የሙቀት መጠኖች ሊኖሩት አይችልም። እጆቻችሁ ደግሞ ሁለት የተለያዩ መረጃዎችን እየሰጧችሁ ነው። የቀዘቀዘው እጅ ባሊው ውስጥ ያለው ውሃ ሙቅ እንደሆነ ይሰማዋል፣ የሞቀው እጅ ደግሞ ውሃው የቀዘቀዘ መሆኑ ይሰማዋል። ቅዝቃዜና ሙቀት ተነፃፃሪ ናቸው።

ሁለተኛው የዮጋ ሱትራ እንዲህ ይላል ልደትና ሞት፣ ህልውና እና ህልውና አልባነት፣ ጭለማና ብርሃን፣ ልጅነትና እርጅና፣ ደስታና ስቃይ፣ ቅዝቃዜና ሙቀት ንፅፅርኛዊ ስያሜዎች ናቸው። የአንድ ነገር ሁለት ስሞች ናቸው።

ሁለተኛውን ሱትራ በሚገባ ከተገነዘባችሁ ብዙ ነገሮችን ለመረዳት ቀላል ይሆንላችኋል። እያንዳንዱ ነገር ምንጊዜም ተቃራኒ ጫፍ አለው። የአንድን ነገር አንድ ገፅታ ከመረጣችሁ ሌላው ገፅታውንም አብራችሁ መምረጣችሁን እርግጠኛ ሁኑ። ከአንድ ሰው ጋር ለዘለዓለም ተጣምራችሁ መቆየት አትችሉም፣ ከግንኙነታችሁ ጀርባ መለያየት ስላለ አንድ ቀን መለያየት ይከሰታል። ፍቅረኞች አንድ ላይ በሆኑበት የፍቅር ጊዜ እንዳቸው ሌላቸውን እንዳያጡ ፍርሃት እንዳለባቸው ይናገራሉ። ይህም የፍቅር ግኙኙነታቸው ሌላ

ጉን መኖሩን እንደሚያውቁ የሚያመላክት ነው። ያ ባይሆን ኖሮ በፍቅር አብረው ሳሉ ስለመለያየት እያስቡም ነበር። በአብሮነት ውስጥ የመለያየት ጥላም አብሮ አለ። አንድን ሰው ጓደኛችሁ ስታደርጉ ተጨማሪ ሊሆን የሚችል ጠላት መወለዱን ልብ በሉ። አንድን ሰው ጓደኛ ካላደረጋችሁት ጠላታችሁ ሊሆን አይችልም። አንድን ሰው በቀጥታ ወደ ጠላትነት ለመቀየር እስካሁን የተገኘ መንገድ የለም። ጠላት የሚሆነው በጓደኝነት ሂደት ውስጥ ሲያልፍ ነው። ጠላት ለመሆን እንኳ በጓደኝነት መንገድ መታለፍ አለበት። ከጓደኝነት ጀርባ ጠላትነት እንደ ጥላ መቆሙን ዮጋ ያስገነዝባል።

በህይወታችሁ ውስጥ እያንዳንዱ ፍላጐታችሁ ተቃራኒ ጫፍ እንዳለው ሳትዘናጉ ካስታወሳችሁ ቀርኝት ይጠፋል። በዚህም ጠላት በራችሁን ቢያንኳኳ ጓደኛም አብሮት እንደመጣ ማየት ትችላላችሁ። ጓደኛ የጠላት ጥላ ነው። ጠላት ያለጓደኛ አይመጣም።

ወደ ዮጋ የገባ ሰው ደስታ ወደሱ በመጣ ጊዜ ደስታው እንደመጣ ቀለል አድርጐ ይፈትድስታል እንጂ ሽርጉድ ብሎ አቀባበል አያደርግለትም፤ ምክንያቱም ከጀርባው ሃዘን ያለ መሆኑን ያውቃል። ተቃራኒ የሌለው አንድም ነገር የለም። በፍቅረኞች ውስጥ የጥላቻ ዘር አለ። ከአንድ ሰው ጋር ስንገናኝ የምንገናኘው የምንለያይበትን መንገድ ለማሰብ ነው። አንድን ሰው የራሳችን ስናደርግ

ባይተዋርነትን እንፈጥራለን። ዝናን የሚፈልግ የውርደትን ዘር እየዘራ ነው። ማሸነፍን ስንፈልግ ሽንፈትን እየጋበዝን ነው።

ባንድ ወቅት ላኦዙ በህይወት ውስጥ በማንም ሰው ሊሸነፍ እንደማይችል ለጓደኞቹ ነገራቸው። ጓደኞቹም ጥቂት ዝም ካሉ በኋላ በማንም ሰው የማይሸነፍበትን ሚስጥር እንዲነግራቸው ጠየቁት። ምክንያቱም እነሱም በማንም መሸነፍን አይፈልጉም። ላኦዙ ግን ከት ብሎ ሳቀና "ሚስጥሩን ለተሳሳቱ ሰዎች አልናገርም።" አላቸው።

እነሱም፦ "እኛ ስህተት የሆንነው እንዴት ነው?" ሲሉ ጠየቁት።

ላኦዙም፦ "መሸነፋችሁ አይቀርም፤ ምክንያቱም መሸነፍ የማይፈልግ ቀድሞውኑ ሽንፈትን የጋበዘ ነው። እኔ በማንም የማልሸነፍበት ሚስጥር በጭራሽ ማሸነፍ ስለማልፈልግ ነው። ማሸነፍ የሚፈልግ ይሸነፋል።" ሲል መለሰላቸው።

ላኦዙ ከደቀመዛሙርቱ ጋር ሆኖ በጫካ ውስጥ በማለፍ ላይ ነበር። መሳው ጫካ እየተቆረጠ ነበር። በሺዎች የሚቆጠሩ አናጢዎች በጫካው ውስጥ የሚገኙትን ዛፎች እየቆረጡ የነበሩ ቢሆንም አንድ ዛፍ ግን ሳይቆረጥ ቆሟል። ማንም አልነካውም። ላኦዙ ደቀመዛሙርቱን፦ "ሂዱና ያንን ዛፍ ሳይቆረጥ የተረፈበትን ሚስጥር

ጠይቁት፤ የዮጋን ሉትራ በመጠኑም ቢሆን ያውቃል? ስለ ታኦስ ያውቃል? በሜካ ውስጥ ያሉ ዛፎች ሁሉ ሲቆረጡ፣ ይህ ዛፍ ብቻ ለምን አልተቆረጠም? ሂዱና ጠይቁት። ሲል አዘዛቸው። በትዕዛዙ መሰረት ደቀመዛሙርቱ ወደ ዛፉ ቢሄዱም አንድ ዛፍ ምን ይጠየቃል በሚል አጣብቂኝ ውስጥ ገቡ። በዛፉ ዙሪያ ቢንጉራደዱም እንዴት ዛፉን ሊጠይቁት እንደሚችሉ ግራ ገብቷቸዋል። አንድም የዛፉ ቅጠል አልተቀጠፈም፤ አንድም ቅርንጫፍ አልተቆረጠም። ቅርንጫፎቹ አንድ ሺህ ያህል ሰረገላዎችን ከስራቸው በሚያስጠልል ስፋት የተንሰራፉ ነበሩ። ጥቅጥቅ ያለ ጥላ ፈጥረው ነበር። ደቀመዛሙርቱ አናጢዎቹን ለመጠየቅ አሰቡ። ከዛም:- "ይህ ዛፍ ከመቆረጥ የተረፈበት ሚስጥር ምንድነው? ለምን አትቆርጡትም?" በማለት አናጢዎቹን ጠየቋቸው። አናጢዎቹም ዛፉን ያልቆረጡበት ምክንያት ግንዶቹ ጠመዝማዛ በመሆናቸው ለአንጨት ስራ ስለማይጠቅሙ መሆኑን ነገሯቸው። ደቀመዛሙርቱም:- "ዛፉ ቢያንስ ለማገዶነት አይጠቅምም?" ሲሉ ጠየቁ። አናጢዎቹ:- "ይህ እንግዳ የሆነ ዛፍ ነው። በጣም ብዙ ጭስ ስለሚወጣ ለማገዶነት መጠቀም አይቻልም። እናም ጥቅም ስለሌለው ዛፉን መቁረጥ ሃይል ማባከን ይሆናል።" ሲሉ ነገሯቸው። ደቀመዛሙርቱ ወደ ላኦዙ ተመልሰው:- "የዛፉ ሚስጥር ጥቅም አልባ መሆኑ ነው። ግንዶቹ ቀጥ ያሉ አይደሉም፤ ቢያነዱትም ብዙ ጭስ ይፈጥራል። ቅጠሎቹ ለመድሃኒትነት አይጠቅሙም፤ እንስሳት እንኳ ቅጠሎቹን

አይመገቧቸውም። ዛፉ ምንም ጥቅም የሌለው ነው።" ሲሉ ነገሩት። ከዛም ሳአዙ፦ "ይህ ዛፍ የተቀደሰ ነው። ቅርንጫፎቹ ቀጥ ያሉ ስለመሆን ባለመሞከራቸው ከመቆረጥ ተርፈዋል። ቀጥ ያሉ ስለመሆን የሞከሩት ዛፎች ግን እንደምታይዋቸው ተቆርጠው ወድቀዋል። ቅጠሎቹም ጣፋጭ ስለመሆን አልሞከሩም፤ እናም በፍፁም ደስታ ውስጥ ናቸው። የኔ ዘዴም ልክ እንደዛፉ ነው፤ እስከዛሬ ማንም ሊያሸንፈኝ ያልቻለው እኔ ማሸነፍ ባለመፈለጌ ነው። እኔ እስከ ዘለዓለሙ የተሸነፍኩ ነኝ፤ ስለዚህ እኔን ማሸነፍ አስቸጋሪ ነው።" በማለት የማይሸነፍበትን ሚስጥር ገለፁላቸው።

ባንድ ወቅት ሳአዙ በማንም ተሸንፎ እንደማያውቅ የሰማ አንድ ሰው ሳአዙን ለመገዳደር ይወስናል። በማንም ሊሸነፍ እንደማይችል ለሆነ ሰው ተናግሮ ነበር፤ ይህ ዜናም በመንደሩ ተሰራጨ። እናም ይህን የሰማው አንድ የትግል ተፋላሚ ሳአዙን ሊገዳደረው ወሰነ። ከዛም ሳአዙ ወደሚኖርበት ቤት ደጃፍ መጣና፦ "እኔ አሸንፍሃለሁ!" ሲል ጮኸ።

ሳአዙም፦ "ልታሸንፈኝ አትችልም።" አለው።

ትግል ተፋላሚውም፦ "አሁኑኑ አሸንፍሃለሁ!" ሲል በዕናት ተናገረ። ብዙ ሰዎች ፍልሚያውን ለመመልከት ተሰበሰቡ። ትግል

ተፋላሚው የመፋለሚያ ልብሱን ለብሶና አምላክ እንዲረዳው በልቡ እስታውሶ ለፍልሚያ መጣ።

በዚህ ጊዜ ሳኦዙ ከትግል ተፋላሚው ፊት በጀርባው ተነጠፈና፦ "ና ተቀመጥብኝ።" ሲል ጋበዘው።

ተፋላሚው፡ -"ምን አይነት ሰው ነህ? አንተን ለማሸነፍ የነበረኝ ፍላጐት ጠፋ!" ሲል ተገርሞ ጠየቀ።

ሳኦዙም፦ "እስካሁን ማንም ሊያሸንፈኝ እንዳልቻለ ቀድሞውኑ ተናግሬያለሁ። ምክንያቱም ሽንፈቴን አስቀድሜ ተቀብያለሁ። ማሸነፍ አልፈልግም። ና! ደረቴ ላይ ተቀመጥና እኔን ማሸነፍህን ህዝቡ እንዲያውቅልህ ከበሮ አስደልቀህ ለፍፍ።" ሲል መለሰለት።

ተፋላሚውም፦ "እንደዚህ አይነት ሰው ደረት ላይ መቀመጥ ጥቅም አልባ ነው።" አለና የሳኦዙን እግሮች በአክብሮት ነክቶ የፍልሚያን አላስፈላጊነት እየተናገረ ወደ ቤቱ ሄደ።

ሁለትዮሽ ከሆኑት የህይወት ገፅታዎች አንዱን ብቻ መምረጥ ጥቅም እንደሌለው ዮጋ ይመክራል።

ዮጋ እንደሚለው ከሆነ በህይወት ውስጥ ሁለት መስለው ከሚታዩ ነገሮች መሃል ምርጫ ማድረግ ጥቅም የለውም። ምርጫ

ማድረግ መታሰል ነው፣ ምክንያቱም ከላዕላይ ገዕታው ጀርባ ምንጊዜም ሌላ ነገር አለ። ህልውናና ህልውና አልባነት፣ ልደትና ሞት፣ ደስታና ስቃይ፣ ጥሩና መጥፎ፣ ስነምግባራዊነትና ኢ-ስነምግባራዊነት፣ መነኩሴና ሌባ፣ ሃይማኖተኝነትና ሃይማኖት አልባነት ሊሆኑ ይችላሉ፣ ነገር ግን ሁሉም የአንድ ነገር የተለያዩ መልኮች ናቸው። ተገነዘቧቸው እንጂ ምርጫችሁ አታድርጓቸው። ስትገነዘቧቸው አልፋችኋቸው ትሄዳላችሁ።

ሁለተኛው የዮጋ ሱትራ በሃይል ውስጥ እንደ ህልውና እና ህልውና አልባነት ያለ ሁለትዮሽ መኖሩን የሚገልፅ ነው። ህልውና ሲፈጠር ህልውና አልባነትም አብሮት አለ። ፍጥረት ባለበት ሁሉ ውድመትም አብሮ አለ።

ፍጥረት በውድመት የታጀበ ነው፣ ህልውናም ከህልውና አልባነት ጋር አብሮ ያለ ነው። ህልውና ያላቸው ነገሮች ሁሉ ወደ ህልውና አልባነት ይሄዳሉ፣ ህልውና አልባ የሆነውም ተመልሶ ወደ ህልውና ይመጣል።

የውቅያኖስ ሞገዶችን አይታችሁ ታውቃላችሁ? ወደ ላይ ከፍ ብሎ የተነሳው ሞገድ ተመልሶ ወደ ታች ይወርዳል። የወረደውም እንደገና ወደ ላይ ከፍ ይላል። በእያንዳንዱ ቅፅበት እያንዳንዱ ነገር ወደ ተቃራኒው ይገባል። ሁሉም ነገሮች ወደ ተቀራኒ ሁነቶቻቸው

ይሄዳሉ፡፡ ይህን ማየት የቻለ ምኞቶቹና ፍላጎቶቹ በቀላሉ ይጠፉለታል፡፡ ፍላጎቶቹን ሳያወግዛቸውና ሳይከዳቸው በራሳቸው ጊዜ ይጠፋሉ! ምክንያቱም ፍላጎት ሌላ ምንም ሳይሆን ምርጫ ነው፡፡

ህልውና ሁለት መልኮች እንዳለው ነግሬያችኋለሁ፡፡ የመጀመሪያው ሉትራ ሁሉም ነገር ሃይል ነው የሚል ነው፤ ሁለተኛው ደግሞ ሃይል ሁለት መልኮች -ህልውናና ህልውና አልባነት - አሉት ይላል፡፡ ሶስተኛው ሉትራ ህልውና ሁለት መልኮች አሉት የሚል ነው፡፡ ህልውና ንቁና ንቃት አልባ መልኮች አሉት፡፡ ሁለት መልኮች እንጂ ሁለት የተለያዩ ነገሮች አይደሉም፡፡ ሃይማኖተኛ ብለን የምንጠራቸው ሰዎች ሁለት የተለያዩ ነገሮች አድርገው ይወስዷቸዋል፡፡ ንቃትና ንቃት አልባነት የተለያዩ እንደሆኑ ያስባሉ፡፡ አካልና ነፍስ የተለያዩ እንደሆኑ ያስባሉ፡፡ እንደዚህ አይነት ልዩነት ግን የለም፡፡ በትክክል ከተገነዘባችሁት በስሜት ህዋሳት እውቅና ውስጥ ያለው የነፍስ ክፍል አካል ሲሆን፣ በስሜት ህዋሳት እውቅና ውስጥ የሌለው የአካል ክፍል ደግሞ ነፍስ ነው፡፡

ንቃትና ንቃት አልባነት የህልውና ሁለት ገፅታዎች ናቸው፡፡ ድንጋይ ህልውና ቢኖረውም ንቃት አልባ ነው፡፡ እናንተም ህልውና አላችሁ፤ በህልውና ልዩነት የላችሁም፡፡ ሰውም ድንጋይም ህልውና አላቸው፤ ነገር ግን አንዱ ንቁ ሌላው ደግሞ ንቃት አልባ ናቸው፡፡

ይሁን እንጂ ድንጋይ ንቁ ሊሆን፣ እናንተም ድንጋይ ልትሆኑ ትችላላችሁ። ህልውናችሁ ተሰዋዋጭ ነው። ስንዴ ስትመገቡ ደማችሁ የሚሆነውም ለዚህ ነው። ብረት ወደ አካላችሁ ገብቶ ህያው የሚሆነው በዚህ ምክንያት ነው። በአንድ ሰው አካል ውስጥ ያሉትን ቁሶች አውጥተን ጠረጴዛ ላይ በማስቀመጥ ዋጋ ብንተምንላቸው ትልቅ ዋጋ አያወጡም። የምናወጣው ጥቂት ብረት፣ አልሙኒየም፣ ፎስፎረስና ኮፐር ናቸው። አብዛኛው የአካል ክፍል ውሃ ነው። በሰው አካል ውስጥ የሚገኙት ቁሶች ግፋ ቢል ትንሽ ዋጋ ቢያወጡ ነው። ነገር ግን በሰው አካል ውስጥ ንቁ የሆኑ ነገሮች አሉ። እጃችሁ ቢጐዳ ህመም ይሰማዋል። እጃችሁ ቀድሞውኑ የአካል ክፍላችሁ ባይሆን ኖሮ ህመሙ አይሰማውም ነበር።

አሁን ተቀምጣችሁ ከምትገኙበት ቦታ ስር ቢያንስ አስር ሰዎች ተቀብረው ሊሆን ይችላል። በመላው አለም የኖሩት ሰዎች በጣም ብዙ በመሆናቸው ሳቢያ የቆምንበት ትንሽ ቦታ ሁሉ ቢያንስ አስር ሰዎች ወደ አፈራነት የተለወጡበት ነው። አስሩም ሰዎች በአንድ ወቅት ህያው የነበሩ ናቸው፤ ዛሬ ደግሞ አፈራ ሆነው እግሮቻችሁ ስር ተንጥፈዋል። ዛሬ እናንተ ህያው ናችሁ፤ ግን ለምን ያህል ጊዜ? ነገ እናንተም እንደ አፈራ ትነጠፋላችሁ።

ንቃትና ንቃት አልባነት ሁለት የተለያዩ ነገሮች አይደሉም። ይህን በተመለከተ የተሳሳተ ግንዛቤ አለ። በእግዜር መኖር የማያምኑት ንቃት አልባነት ብቻ ህልውና እንዳለው ይናገራሉ። ይበሉ እንጂ አቋማቸውን በግልፅ ለማስረዳት ግን ይቸገራሉ። ህልውና ያለው ንቃት አልባነት ብቻ ከሆነ ንቃተ ህሊና ከየት መጣ የሚለውን ጥያቄ ለማብራራት ይቸገራሉ። እንደ ማርክስ ያለ በእግዜር አለመኖር የሚያምን ደግሞ ንቃተ ህሊና የንቃት አልባነት ተረፈ ምርት እንጂ በመሰረታዊነት ህልውና ያለው ነገር አለመሆኑን ይናገራል። ንቃተ ህሊና የቁሶች ውህደት ተረፈ ምርት ነው። ንቃተ ህሊና ህልውና ያለው ነገር ሳይሆን በቁሶች ውህደት የተፈጠረ ክስተት ነው። እንደቻርቫክ ያለ በእግዜር አለመኖር የሚያምነው ደግሞ የሰውን ንቃተ ህሊና አፈጣጠር ከወይን ጋር አያይዞ ለማስረዳት ይሞክራል። በወይን ውስጥ የሚገኙትን ተዋዕአዎች በሙሉ ለያይቻችሁ ብትወስዷቸው አትሰከሩም። ነገር ግን አንድ ላይ እንደ ወይን ከወሰዳችኋቸው ትሰክራላችሁ።

ቻርቫክም ሆነ ማርክስ በእግዜር አለመኖር የሚያምኑ ሰዎች ቋንቋ የተለየ ነው። በእርግጥ የእነሱ ችግር በግልፅ የሚያዩትን ንቃተ ህሊና እንዴት መግለፅ እንደሚችሉ ነው። ያላቸው አንድ መንገድ ብቻ ነው። እናም ንቃት አልባ የሆኑ ነገሮች ሲዋሃዱ ንቃተ ህሊናን እንደሚፈጥሩ ይናገራሉ። ይህ ግን ሳይንቲስት መሆኑን

ከሚናገረው ማርከስ እንደበት የወጣ ኢ-ሳይንሳዊና የትክክለኛነት ስሜት የማይሰጥ ገለፃ ነው። ከሆነ ነገር ውስጥ የሚወሰድ ነገር እዛው ነገር ውስጥ ተደብቆ ይኖራል። ያ ካልሆነ ከዛው ነገር ውስጥ ሊወሰድ አይችልም። ወይን ማስከሩ ያስማማል። አስካሪነቱ ግን ወይንን ለመቀመም ከሚያገለግለው እያንዳንዱ ተዋዕኦ ውስጥ ተለይቶ ባይኖርም በሁሉም ውስጥ ተደብቆ የነበረ ነው። የተገለፀውም በእነሱ ውስጥ ነው። በእያንዳንዱ ተዋዕኦ ውስጥ ግን ተለይቶ አይታይም። ኦክስጅንንና ሃይድሮጅንን ለየብቻ ብንጠጣቸው ጥማችን አይቆርጥም። ምክንያቱም ሃይድሮችንም ሆነ ኦክስጅን በተናጠል ውሃ የላቸውም። ሁለቱ ሲቀላቀሉ ግን ጥምን የሚቆርጠው ውሃ ይፈጠራል። ታዲያ ውሃው ከየት መጣ? ውሃው በኦክስጅኑና በሃይድሮጅኑ ውስጥ ተደብቆ ያለ ሲሆን ህልውናው ተገልፆ የሚታየውም ሁለቱ ሲዋሃዱ ነው።

ቤታችሁ ውስጥ ለብቻችሁ ተቀምጣችኋል እንበል! እኔ ደግሞ ወደ ክፍላችሁ ገብቼ ማውራት ጀመርን። ይህ የእኔና የእናንተ ንግግር ከሰማይ የወረደ አይደለም። ንግግሩ በእኔና በእናንተ ውስጥ ነበር። ክፍላችሁ ውስጥ ሆናችሁ ለብቻችሁ ብታወሩ ሰዎች እንዳበዳችሁ ያስባሉ። እኔ በመኖሬ ግን ማንም እንደ እብድ አያያችሁም። እናም እራሳችንን ለመግለፅ ይመቸናል።

የትኛውም በህልውና የሚገለፅ ነገር በሚገለፅበት ነገር ውስጥ ተደብቆ ያለ ነው፤ እናም ንቃተ ህሊና የቁስ ተረፈ ምርት እንጂ በመሰረታዊነት ህያው የሆነ ነገር አለመሆኑን የሚያትተው በእግዜር ያለመኖር የሚያምኑት ሰዎች ገለፃ ኢ-ሳይንሳዊ ነው። እነዚህን ዮጋ ሊቀበላቸው ዝግጁ አይደለም። በእግዜር መኖር የሚያምኑት ደግሞ የሚናገሩት ተቃራኒውን ነው። ችግራቸውም አንድ ነው። የአማኞቹና የማያምኑት እሳቤዎች ተደጋጋፊዎች ናቸው። አማኞቹ ህልውና ያለው ቁስ ሳይሆን እግዜር ብቻ መሆኑን ይናገራሉ። የነሱም ችግር ልክ እንደ ኢ-አማንያኑ ነው። ቁስ ህልውና የለውም፤ ንቁ ያልሆነ ነገር የለም፤ ሁሉም ነገር እግዜር ነው ይላሉ። ይህ ደግሞ በዙሪያችን የሚታየው ሁሉ ከየት መጣ የሚል ጥያቄ ያስነሳል። ለዚህ ደግሞ ሻንካራ በአይን የሚታየን ሁሉ ህልውና ያለው ይመስለናል እንጂ በእርግጥ ህልውና የለውም ይለናል።

የአማኝና ኢ-አማኙ ችግሮች አንድ ናቸው። ችግራቸው ሌላውን ክፍል እንዴት መግለፅ እንዳለባቸው አለማወቃቸው ነው። ምክንያቱም ሌላው አካልም አለ። ሁሉም አይነት ክርክሮች የተፈጠሩትም ለዚህ ነው። ይሁን እንጂ በክርክሮቻቸው የትኛውንም ነገር በጭራሽ ማረጋገጥ አይችሉም።

ዮጋ ግን ሁለቱም እንዳሉ ይናገራል፡፡ ከየትኛውም ዙሪያ ጥምጥም አመክንዮ ጋር ራሱን አያካትትም፡፡ ሁለቱም እንዳሉ ነው የሚናገረው፡፡ በተጨማሪም ሁለቱ የተለያዩ ሁለት ነገሮች እንዳልሆኑ ይናገራል፤ ያ ካልሆነ በሁለቱ አብሮነት ላይ ችግር ይኖራል፡፡ ሁለቱ ልክ እንደ ግራና ቀኝ እጆች የአንድ ነገር ሁለት ገፅታዎች ናቸው፡፡ ሁለቱ እጆች ሲታዩ ሁለት የተለያዩ ነገሮች ይመስላሉ፡፡ ለእኔ ግን ሁለት የተለያዩ ነገሮች አይደሉም፡፡ ለእናንተ ሁለት መስለው ይታዩዋችኋል፡፡ ለእኔ ግን አንድ ሃይል ብቻ ነው በሁለቱ ውስጥ የተሰራጨው፡፡ ከፈለግኩ ሁለቱን እጆቼን ማፋለም እችላለሁ፡፡ ሁለቱ ግን አንድ ሃይል ናቸው፡፡

ንቃተ ህሊናና ንቃት አልባነት የአንድ ህልውና ሁለት ስፍረቶች ናቸው፡፡ ንቃተ ህሊና ንቃት አልባ ሊሆን ይችላል፤ ንቃት አልባነትም ለንቃት መሰረት ሊሆን ይችላል፡፡ ይህም ሶስተኛው የዮጋ ሱትራ ነው፡፡

መላው የዮጋ ልምምድ መዋቅር መሰረት የሚያደርገው እነዚህን ሱትራዎች ስለሆነ መረዳቱ እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡ የንቁውና የንቃት አልባው ህልውና አሁን ላይ በሳይንስ ተቀባይነት አግኝቷል፡፡ አሁን ላይ ሳይንስ ሳይኮ ሶማቲክ የሚል አዲስ ቃል ይጠቀማል፡፡ ከዚህ ቀደም በሽታዎች አካላዊና አይመሬዊ ተብለው ይለዩ ነበር፡፡

አይምሮና አካል የተለያዩ ተደርገው ይወሰዱ ስለነበር በሽታዎችም የአይምሮና የአካል ተብለው ይለዩ ነበር። አሁን ግን ሳይንስ ሳይኮ ሶማቲክ ወይም ሶማቲክ ሳይኪክ የሚለውን ቃል ይጠቀማል። የህክመና ሳይንስ አይምሯዊ ብቻ ወይም አካላዊ ብቻ የሆነ በሽታ እንደሌለ ይናገራል። በሽታ ሳይኮ ሶማቲክ ነው። ሁለቱ የአንድ ነገር ሁለት ጫፎች ናቸው።

አይምሯችሁ ከታመመ አካላችሁም ይታመማል። አካላችሁ ከታመመም አይመሯችሁ ይታመማል። ወይን እንድትጠጡ ባደርጋችሁ የማጠጣው አይምሯችሁን አይደለም። መጠጡ ግን ወደ ጨጓራችሁና ጉብታችሁ ይሄዳል። ወደ አይምሯችሁ አይሄድም። ነገር ግን ወይን ወደ አካል በገባ ቅፅበት አይምሮ የባጥ የቆጡን መቀባጠር ይጀምራል። እንደዛ መሆን የለበትም፤ ግን ይሆናል። ወይኑ የዘለቀው ወደ አካል ሲሆን ውጤቶቹ ግን ወደ አይምሮ ደርሰዋል። አይምሮ በስጋትና በድብርት ሲታመም ደግሞ አካልም ወዲያው ያዘነና የታመመ ይሆናል። በሽታ ወደ አይምሮ ከገባ አካልም ይከተለዋል።

ከአስር ወይም አስራ ሁለት አመታት በፊት አሜሪካ ፀረ ሂፕኖቲክ ህግ አውጥታ ነበር። ህጉ ያስፈለገበት ምክንያት በአንድ አነስተኛ ኮሌጅ የተማሪዎች መኝታ ክፍል ውስጥ በተከሰተ አንድ

እንግዳ ክስተት ነበር። አራት ወጣት ወንዶች ስለ ሂፕኖቲዝም የሚያብራራ መፅሐፍ እያነበቡ ነበር። መፅሐፉ የሚያብራራው አይምሮ ይሁን ብሎ የተስማማበት ሁሉ እንደሚሆን ነበር። አራቱ ወጣቶች እውነታውን ሞክረው ለማየት ወሰኑና አምስተኛው ጓደኛቸውን በመፅሐፉ እንደተገለፀው በጀርባው አጋደሙት። ከዛም ንቃት አልባ እንዲሆን ሃሳብ አቀረቡለት። የክፍሉን መብራት ካጠፉት በኋላ እነዚህ አራት ወጣቶች "ንቃት አልባ እየሆንክ ነው!" የሚለውን ሃሳብ ጮክ በማለትና በተደጋጋሚ ለአስር ደቂቃዎች ያህል አነበነቡበት። ልጁም በአስር ደቂቃዎች ውስጥ ጥልቅ እንቅልፍ ውስጥ ገብቶ ንቃት አልባ ሆነ። እጁን በዱላ ሲወጉት አልታወቀውም፤ አፉ ውስጥ ሽክላ ከተው ጣፋጭ እየበላ መሆኑን ሲነግሩት ልክ እንደጣፋጭ አጣጥሞ በላው። በዚህም የበለጠ ለማወቅ ፈለጉ። ልጁን ከተጋደመበት አነሱትና እንዲደንስ ጠይቁት። ዳንሰኛ መሆኑን ሲነግሩትም መደነስ ጀመረ። ከዛም እብድ መሆኑን ሲነግሩት እብድ ሆነ። በመጨረሻም ሙት እንደሆነ ነገሩትና ሞተ። ህጉ መውጣት ያስፈለገውም ለዚህ ነበር። አሁን ላይ በዩኒቨርስቲ ወይም ሆስፒታል ውስጥ ጥናት ለማድረግ ካልሆነ፣ ወይም በዶክተር ክትትል ስር ሙከራ ለማድረግ ካልሆነ በቀር ማንም ከመንግስት ቅድመ ፈቃድ ሳያገኝ ማንንም በሂፕኖቲዝም ማደንዘዝ አይችልም። ልጁ ሞተ። አራቱ ወጣቶች ህይወት እንዲዘራ ቢነግሩትም የሚሰማቸው አልነበረም፤ ልጁ ቀድሞውኑ ሞቷል።

ይህ በ1952 የተከሰተው ክስተት እሰምን አስገርሟል። አንድ አስትሮሎጀር በሆነ ቀን እንደምትሞቱ ቢነግራችሁ ትሞቱ ይሆናል። የምትሞቱት አስትሮሎጀሩ የተናገረው እውነት ስለሆነ አይደለም። ነገር ግን ይህ እሳቤ አይምሯችሁ ውስጥ በጥልቀት ከሰፈረ ሞት ሊከሰት ይችላል። አይምሮ ውስጥ እሳቤ በማስቀመጥ ሁሉም አይነት በሽታዎች ሊፈጠሩ ይችላሉ። ሁሉም አይነት በሽታዎች ሊፈወሱም ይችላሉ።

በአንድ ወቅት የአንድ ሰው ቤት በእሳት ተያያዘ። ለሁለት ዓመታት ሽባ ሆኖ መነሳት አይችልም ነበር። delirium ውስጥ ነበር ማለት ይቻላል። እኩለ ሌሊት ላይ ቤቱ ድንገት በእሳት ሲያያዝ የቤተሰቡ አባላት በድንጋጤ ሮጠው ወጡ። ከወጡ በኋላ ሽባ በመሆኑ ሳቢያ ሮጦ መውጣት የማይችለው የቤቱ አባወራ እንዴት ሆኖ ሊሆን እንደሚችል ማሰብና መጨነቅ ጀመሩ። እንደዚህ እያሰቡና እየተጨነቁ በነበሩበት ቅፅበት ግን ሽማግሌው አባወራ ትንሽ ሳጥኑን ተሸክሞ ሲወጣ አዩት። ሰውየው እስከዛሬ መነሳት እንኳን የማይችል ስለነበር በጣም ተገረሙ። መጥቶ መሃላቸው በቆመ ጊዜም፦ "አንተ ተራመድክ እኮ!" ብለው በመደነቅ ነገሩት። ሰውየው ግን፦ "እንዴት ልራመድ ቻልኩ?" ሲል ጠየቀ። ይዓን በጠየቀበት ቅፅበትና ቦታ ላይም ሽባ ሆኖ ወደቀ። ሽባነቱ ተመለሰ።

ይህ ሰው ሽባነት አልነበረበትም። የአይምሮ ሽባነት ብቻ ነው የነበረበት። አይምሮ ሽባነት ይዞት ስለነበር አካሉም ተከተለው።

የዚህ ተቃራኒም ሊከሰት ይችላል። የአንድ ሰው አካል በእርግጥም ሽባ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን አይምሮው ለመቀበል እምቢ ካለ አካል ሽባነቱን ተሸክሞ ለመቆየት ይቸገራል። ከዚህ አንፃር አይምሯቸውን የማዘዝ ጠንካራ ሃይል ያላቸው የትኛውንም አይነት በሽታ መፋለም ሲችሉ፣ ደካማ ሃይል ያላቸው ደግሞ በየትኛውም አይነት በሽታ ይቸገራሉ።

ቲቤት ውስጥ ሂት ዮጋ የሚባል ሙከራ አለ። ይህን ዮጋ ለመስራት እርቃናቸውን በረዶ ላይ መቀመጥ የሚችሉ በመቶዎች የሚቆጠሩ መነኩሳት አሉ። እለያቸው ላይና በዙሪያቸው በረዶ እየዘነበባቸው፣ በረዶ አዘል ንፋስ እየነፈሰባቸው፣ እነሱ ግን አካላቸውን ያልበዋል።

እነዚህ ሰዎች የዮጋ ሱትራን ተግባራዊ ሙከራ እያደረጉ ነው። በረዶ እየዘነበባቸው መሆኑን በአይምሯቸው አልተቀበሉም። አይኖቻቸውን ከድነው በረዶ እየዘነበ አለመሆኑን ለውስጣቸው እየነገሩት ነው። አይኖቻቸውን ከድነው ለውስጣቸው ነዲድ የፀሃይ ሙቀት እየዘነበ መሆኑን እየነገሩት ነው። "በሙቀት እየነደድኩ

ነው!" በማለት ለውስጣቸው እየነገሩት፣ አካላቸውም ያሉትን ተከትሎ ላብ እያመነጨ ነው።

ደቡብ ህንድ ውስጥ ብራህማ የተባለ ዮጊ ነበር። በካልካታ፣ በራንጉንና በኦክስፎርድ ዩኒቨርስቲዎች ውስጥ የዮጋን ተግባራዊ ሙከራዎች አሳይቷል። የትኛውንም አይነት መርዝ ይጠጣና በግማሽ ሰዐት ውስጥ በሽንት መልክ ከውስጡ ያወጣው ነበር። መርዙ ከደሙ ጋር መቀላቀል አይችልም። ሁሉም አይነት የኤክስሬይ ምርመራዎች ቢደረጉበትም ጉዳዩን ለመረዳት አስቸጋሪ ነበር። ለአይምሮው መርዙን እንደማይቀበል ብቻ ነበር የሚነግረው። ሚስጥሩም ይኸው ነበር። ይሁን እንጂ በራንጉን ዩኒቨርስቲ ሙከራውን ካሳየ በኋላ ሞተ። መርዙ ወደ ደሙ ገባ። መርዙን ያለመቀበል ሃይሉ የሚሰራው ለግማሽ ሰዐት ብቻ ነበር። በግማሽ ሰዐት ውስጥ መርዙን ከውስጡ ሸንቶ ማስወገድ ነበረበት። ለግማሽ ሰዐት መርዙን ያለመቀበል ሃይሉን በብቃት ይጠቀማል። ከግማሽ ሰዐት በኋላ ግን ለራሱም ያጠራጥረዋል። ጥርጣሬ እንግዳ ነገር ነው። መርዝን ለግማሽ ሰዐት ወደ ደሙ እንዳይገባ ማድረግ የሚችለውን እንደዚህ አይነቱን ሰው እንኳን ያሸንፋል። ሙከራውን ካሳየ በኋላ ቆይታ ወደ ሚያደርግበት ቦታ ለመድረስ ፈልጐ ራንጉን ዩኒቨርስቲን ለቆ ወጣ። ነገር ግን መኪናው መንገድ ላይ ስለተበላሸ ወደ ፈለገው ቦታ በሰላሳ ደቂቃዎች ውስጥ መድረስ አልቻለም። ከቦታው የደረሰው በአርባ

አምስት ደቂቃዎች ውስጥ ንቃት አልባ ሆኖ ነበር። እነዛ አስራ አምስት ደቂቃዎች የሞቱ መንስኤ ነበሩ።

የደም ዝውውራቸውን መቆጣጠር እንደሚችሉ የሚናገሩ በመቶዎች የሚቆጠሩ ዮጊዎች አሉ። የዮጊውን የትኛውንም ደምስር የፈለጋችሁበት ቦታ ላይ ልትቆርጡ ትችላላችሁ፤ ደሙ ግን ለመፍሰሱና መፍሰስ ለማቆም የዮጊውን ትዕዛዝ ነው የሚከተለው።

አካልና አይምሮ ሁለት የተለያዩ ነገሮች አይደሉም፤ የአንድ ነገር ሁለት ገፅታዎች ናቸው። ንቁውና ንቃት አልባው የአንድ ነገር ሁለት መልኮች ናቸው። ሁሉም የዮጋ ሙከራዎች ይህንን ሴትራ መሰረት ያደረጉ ናቸው። እናም ዮጋን ጉዞ ከአካል ወይም ከአይምሮ መጀመር ይቻላል። በሽታ፣ ጤና፣ ውበት፣ ሃይል፣ እድሜ ወይም ሁሉም ነገር በአካል ወይም በአይምሮ ተፅዕኖ ስር ነው።

በርናንድ ሾው ከለንደን ሃያ ማይሎች ርቆ በሚገኝ አንድ መንደር እስከ ዕለተሞቱ ለመኖር ወሰነ። ከመሞቱ ጥቂት ቀናት ቀደም ብሎም በመንደሩ ለመኖር ሄደ። ጓደኞቹ መንደሩን የመረጠበትን ምክንያት እንዲነግራቸው ጠየቁት። መንደሩን ለኑሮ የመረጠበት ምክንያት እንግዳ ነበር። ምክንያቱን ለጓደኞቹ ምክንያቱን እነግራችኋለሁ፤ ግን እባካችሁ እንዳትስቁ። አንድ ቀን ይህን መንደር ለመጎብኘት መጣሁ። በመንደሩ ስዘዋወርም ባጋጣሚ ወደ ቀብር

ስፍራው ደረስኩ። እዛም አንድ የመቃብር ድንጋይ ከአየሁ በኋላ በመንደሩ ለመኖር ወሰንኩ። በመቃብር ድንጋዩ ላይ የሟቹ ማስታወሻ ተፅፎበት ነበር። ይህ ሰው በ1610 ተወልዶ ገና በለጋ እድሜው በ1710 ከዚህ ዓለም በሞት ተለየ። የሚል ነበር የማስታወሻ ፅሑፍ። ሲል ተረከላቸው። ከዛም አንድ ሰው ረጅም እድሜ ለመኖር ከፈለገ አንድ መቶ አመታትን እንደ ለጋ እድሜ የሚቆጥሩ ሰዎች ባሉበት በዚህ መንደር መኖር እንዳለበት ነገራቸው። የነገራቸው በቀልድ መልክ ነበር። ነገር ግን በርናንድ ሾው ረጅም እድሜ ነበር የኖረው። ረጅም እድሜ የቆየው በዛ መንደር ውስጥ ስለኖረ ነው ብሎ ለመደምደም ያስቸግራል። መንደሩን ለኑሮ የመረጠበት ምክንያት ግን በመንደሩ የቀብር ስፍራ በተመለከተው የመቃብር ላይ ፅሁፍ አማካኝነት ነበር። ይህ የአይምሮው ምርጫ ደግሞ ያለጥርጥር ረጅም እድሜ ለመኖር ከነበረው ፍላጐት የመነጨ ነው።

አማካኝ የሰው እድሜ አነስተኛ በሆነባቸው ሃገራት ውስጥ ሰዎች አጭር እድሜ ላይ የሚሞቱት እድሜያቸው አጭር ስለሆነ እንደሆነ ማሰብ ትክክል አይደለም። በእነዚህ ሃገራት ውስጥ ያለው አማካኝ የሰው እድሜ ትንሽ በመሆኑ ሳቢያ በህይወት ስለመቆየት ያለን እሳቤም አንሷል። ማደግ በጀመርን ጊዜ ሁሉ በቅርቡ እንደምንሞት ማሰብ እንጀምራለን። የመሞቻ ጊዜያችን እንደቀረበ

እርግጠኞች እንሆናለን፡፡ የእድሜ ጣሪያ ከፍ ያለ መሆኑ በሚታሰብባቸው ሃገራት ውስጥ የሚገኙ ህዝቦች በቅርቡ እንደሚሞቱ እርግጠኛ ሆነው አይደመድሙም፤ ምክንያቱም የመሞቻ ጊዜያቸው ገና አልደረሰም፡፡ እናም የመሞት ሃሳብ ገና በጊዜ ወደ አይምሮ ከዘለቀ ውጤቶቹም ተከትለው መምጣት ይጀምራሉ፡፡ እንዲህ አይነት እሳቤ ያለበት ሃገር ለመሞት የተዘጋጀ ነው፡፡ አይምሮ ለመሞት ዝግጁ ካልሆነ ለረጅም ጊዜ በህይወት መቆየት ይቻላል፡፡

ሁሉም ነገር መሰረት የሚያደርገው ህልውናችን ንቁና ንቃት አልባ ክፍሎች ያሉት መሆኑ ላይ ነው፡፡ አፅናፈ አለምም እንደዚሁ ንቁና ንቃት አልባ ክፍሎች አሉት፡፡ ቁስ ንቃት አልባ የአፅናፈ ዓለም ክፍል ሲሆን፣ ህይወት ደግሞ ንቁው የአፅናፈ ዓለም ክፍል ነው፡፡ በንቁውና በንቃት አልባው መሀከል ተቃርኖ የለም፡፡ ሁለቱም እርስ በርሳቸው የተሳሰሩ ናቸው፡፡

የደም ስራችሁን ስርዐተ ምት ጣታችሁን ደምስራችሁ ላይ በመጫን ብታዳምጡት የተለያየ ሆኖ ታገኙታላችሁ፡፡ ዶክተር እንኳ ስርዐተ ምቱን ቢለካው ተለዋዋጭነት ያሳያል፡፡ የትኛውም ዶክተር በትክክል የደምስራችሁን ስርዓተ ምት ሊለካ አይችልም፡፡ ዶክተሩ የደም ስራችሁን ምት ለመለካት ጣቱን ሲጭን የተለያዩ ስርዓት

ምቶች መኖራቸውን ያውቃል ምክንያቱም በየትዕበቱ የሚኖራችሁ አይምሯዊ ሁነት ስለሚለያይ ነው። ዶክተሩ ንቁ ከሆነ የደም ስራችሁን ምት ሲለካ ካገኘው ቁጥር ትንሽ ቀንሶ ይጠቀማል። ምክንያቱም በለካበት ቅፅበት ጥቂት ቁጥሮች ጨምረው ሊሆን ይችላል። የደም ስራችን ምት ከእኛነታችን ጋር የተያያዘ ስለሆነ የአይምሯችን ተፅዕኖ ያርፍበታል። ከእኛ ውጪ ባለው ዓለም የሚታየን ንቃት አልባ ቁስ አንኳን ሳይቀር ከአይምሯችን ጋር ግኑኝነት አለው። በአትክልት ስፍራችሁ ውስጥ ለሚገኙት አበቦች ልባዊ ፍቅርን ብትሰጧቸው የበለጠ እንደሚያብቡ ታውቃላችሁ? ይህ እሳቤ የእብደት ሊመስላችሁ ይችላል። ኦክስፎርድ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ አንድ አነስተኛ ቤተሙከራ ይገኛል። በዚህ ቤተሙከራ ውስጥ አበቦች ላይ በተደረጉ ጥናቶች አስደናቂ ውጤቶች ተገኝተዋል። ከሙከራው በፊት አንድ የክርስቲያን መነኩሴ አንድን የአበባ ዘር ከባረከው ዘሩ በጣም ትላልቅ አበቦችን እንደሚያበቅል ተናግሮ ነበር።

እናም ከአንድ የአበባ ዘር መያዣ ከረጢት ውስጥ አንድ አይነት የአበባ ዘሮች ተወሰዱና የተወሰኑት በአንድ የአበባ ማብቀያ ሸክላ፣ የተወሰኑት ደግሞ በሌላ የአበባ ማብቀያ ሸክላ ውስጥ ተዘሩ። ከዛም መነኩሴው አንደኛው የአበባ ማብቀያ ሸክላ ውስጥ የተዘሩትን የአበባ ዘሮች ባረከ። ከአበባ ማብቀያው ሸክላ ፊት ለፊት በመቆም፦ "ዘሮቹ ትልቅ ይሁኑ፤ አበቦቹ ይተልቁ፤ በፍጥነትም ያብቡ።"

በማለት ለፈጣሪው ተናገረ። በሌላኛው የአበባ ማብቀያ ውስጥ የተዘሩትን የአበባ ዘሮች አልባረከም። ሳንይቲስቶቹ በሁለቱም ማብቀያ ሸክላዎች ውስጥ የተዘሩት ዘሮች እኩል የውሃ መጠን፣ እኩል የፀሃይ ብርሃን፣ እኩል መጠን ያለው ማዳበሪያ እንዲያገኙ አደረጉ። ውጤቶቹ ግን አስገራሚ ነበሩ። የተባረኩት ዘሮች በፍጥነት አበቡ፤ ብዙ አበቦችን አፈሩ፤ ረጅም እድሜም ኖሩ። በጥቂት የአበባ ዘሮች ላይ የተከሰተ ቢሆን ኖሮ ያጠራጥር ነበር። ነገር ግን በብዙ የአበባ ማብቀያ ሸክላዎች ውስጥ በተዘሩ የአበባ ዘሮች ላይ ተሞክሮ የተገኘው ውጤት አንድ አይነት ነበር። መንስኤው ምን ሊሆን ይችላል? የሰው አይምሮ የአበባ ዘሮች ላይም ተፅዕኖ ያሳድራል?

በእርግጥ በንቁውና በንቃት አልባው መሃል የተጋረጠ ግድግዳ የለም።

ልብ ውስጥ የሚያስተጋባው በመላው አፅናፈ ዓለም ይሰራጫል። ከየትኛውም አፅናፈ ዓለማዊ ጥግ የሚያስተጋባ የትኛውም ነገር ወደ ልብ ይደርሳል። ከሁሉም ጋር አንድ ነን።

አራተኛው የዮጋ ሱትራ በአፅናፈ አለም ውስጥ ሁሉም ነገር እርስ በርሱ የተሳሰረ መሆኑን ይናገራል። ሁሉም የሚዛመድበት የቤተሰብ ዓለም ነው። የማይዛመድ ነገር የለም። ሰው ከድንጋይ የተዛመደ ነው፤ ጨረቃና ከዋክብት ከምድር ጋር የተዛመዱ ናቸው።

የልብ ምቶቻችን ከጨረቃና ከዋክብት ጋር ይዛመዳሉ፤ እሳቤዎቻችን ከውቅያኖስ ሞገዶች ጋር ይዛመዳሉ። በተራሮች ላይ የሚያብረቀርቀው በረዶ ከልባችን ህልሞች ጋር ይዛመዳል። አፅናፈ ዓለም ውስጥ ሁሉም የተዛመደና እርስ በርሱ የተሳሰረ ነው። ከሌላው መለየት የሚቻልበት መንገድ የለም። ምክንያቱም ለመለያያ የሚሆን ክፍተት የለም። የተለየ መሆን የተሳሳተ እይታ ነው።

አራተኛው የዮጋ ሱትራ ሃይል የተዋሃደ አንድ ቤተሰብ መሆኑን ይነግረናል። ንቃት ከንቃት አልባነት፣ ህልውናም ከህልውና አልባነት የተለዩ አይደሉም። ቁስ ከአይምሮ፣ አካልም ከነፍስ የተለዩ አይደሉም። እንደዚሁም አምላክ ከምድር ወይም ከተፈጥሮ ተነጥሎ ያለ አይደለም። የተለየ ወይም ተነጥሎ ያለ የሚለው ቃል ራሱ ውሸት ነው። ሁሉም የተዋሃደና አንድላይ ያለ ነው። የተዋሃደና አንድ ላይ ያለ ለሚሉት ቃላት የተሳሳተ ፍካሬያዊ ትርጉም እንሰጣቸዋለን፤ ምክንያቱም እነዚህን ቃላት የምንጠቀማቸው የተነጣጠሉ ነገሮች እንዳሉ በማሰብ ነው። ነገሮቹ ግን እንደ ውቅያኖስ ሞገዶች እርስ በርሳቸው የተሳሰሩ ናቸው። እያንዳንዱ የውቅያኖስ ሞገድ በአይናችሁ ልታይዋቸው ከማይቻሏችሁ የውቅያኖሱ ዳርቻዎች ጋር የተያያዘ ነው።

ሁሉም ነገር የተሳሰረ ነው። ፀሃይ የምትገኘው ከምድር አንድ መቶ ሚሊዮን ማይሎች ርቃ ነው። ፀሃይ ቀዝቅዛ ብትቀር ሁላችንም እንሞታለን። "መቶ ሚሊዮን ማይሎች ርቃ ከምትገኝ ፀሃይ ጋር ምን ያናኘናል?" ብለን መጠየቅ አንችልም። የቤቶቻችንን ፋኖሶች ማንደድ አንችልም። ሁላችንም የህይወት ሃይላችንን የምናገኘው ከፀሃይ በመሆኑ፣ ፀሃይ ብትቀዘቅዝ እንሞታለን። ይህችው ፀሃይ ደግሞ እንደዚሁ ከሌሎች ታላላቅ ፀሃዮች ጋር የተያያዘች ናት። እስካሁን አንድ መቶ ሚሊዮን ፀሃዮችን እንደቆጠሩ ሳይንቲስቶች ይናገራሉ። ሁሉም የተያያዙ ናቸው። ገና ያልተደረሰባቸው ፀሃዮች ስለሚኖሩ ይህ ቁጥር የተሟላ አይሆንም። በዚህ ማብቂያ በሌለው የትየለሌ ውስጥ ሁሉም ነገር የተሳሰረ ነው። መንገድ ዳር ወድቆ ያለ ድንጋይ እንኳን ሳይቀር ከእኛ ጋር የተሳሰረ ነው። አንዱ በሌላው ተፅዕኖ ስር ነው።

እስኪ በመርፌ ላይ አንድ ሙከራ አድርጉ። በአንድ ትንሽ ብርጭቆ ውስጥ ውሃ ሙሉና ጥቂት ዘይት ወይም የተነጠረ ቅቤ ጠብ አድርጉበትና መርፌውን እንዲንሳፈፍ ብርጭቆው ውስጥ ጣሉት። ከዛም ለሁለት ደቂቃዎች ያህል ብርጭቆውን አተኩራችሁ ተመልከቱ። በነዚህ ሁለት ደቂቃዎች ውስጥ አይኖቻችሁ መርገብገብ የለባቸውም። ከዛም መርፌውን፦ "ወደ ግራ ዙር!" ብላችሁ እዘዙት። መርፌው ወደ ግራ ሲዞር ትገረማላችሁ። ወደ ቀኝ እንዲዞር

ስታዙትና ወደ ቀኝ መዞሩን ስታዩም ትገረማላችሁ። እንዲቆም ብትነግሩትም ይቆማል፤ የሚከተለው የእናንተን ትዕዛዝ ብቻ ይሆናል።

ሙከራውን በመርፌ እንድታደርጉ የነገርኳችሁ የራስ ፍቃድ ሃይላችሁ አነስተኛ ስለሆነ ነው። ይሁን እንጂ መርፌን በዚህ መልኩ ማንቀሳቀስ ከተቻለ ተራራን ማንቀሳቀስ የማይቻልበት ምክንያት የለም። በመርፌና በተራራ መሃከል ያለው ልዩነት የመጠን ብቻ ነው።

ዮጋ ሁላችንም የተሳሰርን እንደሆንን ይናገራል። ዮጋ እንደሚገልፀው ከሆነ አንድ ሰው መጥፎ ነገር ሲያስብ በዙሪያው ያሉት ሰዎች በሰውየው መጥፎ እሳቤ ተፅዕኖ ስር ይወድቃሉ። ሰውየው ሃሳቡን በቃላት ባይገልፀው እንኳን ተፅዕኖው በዙሪያው ባሉት ሰዎች ላይ ያርፋል። ጥሩ ነገር ሲያስብም የጥሩ እሳቤ ሞገዶች በዙሪያው ባሉ አካባቢዎች መሰራጨት ይጀምራሉ። መልካም እሳቤዎቹ በቃላት መገለፅ አያስፈልጋቸውም። ከአንድ ሰው አጠገብ ቆማችሁ ሳለ በድንገት የሆነ አይነት ሰላም ሲወርድባችሁ ይሰማችኋል። እንደዚሁም በሆነ ቦታ ስታልፉ አይምሯችሁን ሲከብዳችሁ ይሰማችኋል። የሆነ ቤት ውስጥ ተቀምጣችሁ ፍርሃት ሲጨምድዳችሁ ይሰማችኋል፤ ወይም ደግሞ ልባችሁ በደስታ ሲሞላ

ይሰማችኋል፤ እነዚህ ሁሉ ስሜቶች ከዙሪያችሁ የሚመጡ ሞገዶች ውጤቶች ናቸው። እነዚህ ሞገዶች በሁሉም አቅጣጫዎች ከበዋችሁ የሚገኙ ናቸው። እንደያሏቸው የአሳቤ ንዝረቶች የተለያዩ ስሜቶችን ያጭሩባችኋል። ይህ ሁልጊዜም በመከሰት ላይ ያለ ሁኔታ ነው።

በመሳው አፅናፈ ዓለም መሃል ላይ የምንገኝ የሃይል ክምሮች ነን። በእያንዳንዱ ነገር ዙሪያ በስራ ላይ ያለ ሃይል አለ። የመሳው አፅናፈ ዓለም እጣፈንታ የእኛም ጥቅል እጣፈንታ ነው። አራተኛው የዮጋ ሱትራ ራስን ከሌላው የተለየ አድርጎ ማየት እብደት መሆኑን ይገልፃል። ራስን ከሌላው የተለየ አድርጎ መገንዘብ ደደብነት ነው። ራስን የተለየ አድርጎ በማሰብ መኖር በራስ ጭንቅላት ላይ ሸክም እንደመጫን ነው።

አንድ ዮጊ ባቡር ላይ ያሳፈራል። ሶስተኛ ደረጃ ባለው የባቡር ፉርጐ ውስጥም ተቀመጠ። ከዛም የያዘውን ሳጥን ጭንቅላቱ ላይ አስቀመጠ። ተንቀሳቃሽ አልጋውንና የመኝታ ልብሶቹን ደግሞ ሳጥኑ ላይ ደረበ። በዚህ ላይ ደግሞ ዣንጥላውን ደርቦ አስቀመጠ። በዚህ ጊዜ አብረውት የነበሩት መንገደኞች፡- "ምን እያደረግክ ነው? ጓዝህን ወለሉ ላይ አስቀምጠህ ለምን በምቾት አትቀመጥም?" ሲሉ በመገረም ጠየቁት። ዮጊውም፡- "የገዛሁት ቲኬት ለኔ ብቻ ነው፤ ባቡሩ ላይ ተጨማሪ ሸክም መጫን ስናይ ምግባር እንዳልሆን

አስባለሁ። ስለዚህ ሽክሙን ጭንቅሏቴ ላይ መሸኑ ተገቢ ነው።" ሲል መለሰላቸው።

ሰዎቹም፦ "አብደሃል እንዴ? ጓዝህን ጭንቅሏትህ ላይ ብትሸከመውም የከብደቱ ጫና የሚያርፈው እኮ ባቡሩ ላይ ነው። ታዲያ አላስፈላጊ ሽክም ጭንቅሏትህ ላይ ለምን ትጭናለህ? ወለሉ ላይ አስቀምጠውና ፈታ ብለህ ተቀመጥ።" አሉት።

ከዛም ዮጊው፦ "ባቡሩ ውስጥ ያሉት ሰዎች አላዋቂዎች እንደሆኑ አስቤ ነበር። አሁን ግን ብልህ መሆናቸውን ተረድቻለሁ።" አለ። ሰዎቹ ግን የተናገረው እንዳልገባቸው ገለፁለት።

ከዛም ዮጊው፦ በህይወት ውስጥ ብዙ ሰዎች ለእምላክ ሊተውት የሚገባቸውን ሽክም በጭንቅላታቸው ተሸክመው አይቻለሁ። እያንዳንዱ ሰው ጨረቃና ከዋክብት እንዲሁም ንፋስ ሊሸከማቸው የሚችለውን የስጋትና የጭንቀት ተራሮች ጭንቅላቱ ላይ ተሸክሞ አይቻለሁ። መላው አፅናፈ አለም ሊሸከመው ይችል ነበር። ትቀጡ ይሆናል በሚለ ነበር ጊዜን ጭንቅላቱ ላይ የጫነኩት። እናንተ ግን ብልሆች ናችሁ። ነገር ግን ብልህነታችን እዚህ የባቡር ፉርጐ ውስጥ ብቻ ነው። ሁላችንም በህይወታችን ባቡር ውስጥ ተሳፍረን እየተጓዝን ነው። እዛ ግን ሁሉንም ጓዞቻችንን የምንጭነው ጭንቅላታችን ላይ ነው። በርግጥ መሸከም ያለብን ራሳችን ጭንቅላት

ላይ ነው፤ ምክንያቱም ከራሳችን ውጪ ሌላ ማን ጭንቅላት ላይ እንጭነዋለን?" ሲል መለሰላቸው።

ዮጋ ጭንቱ ጭንቅላት ላይ መሆን የለበትም ይላል። በሽክም የሚጨናነቀው ህይወት አንድነት የመሆኑን እውነታ ያልተገነዘቡ ሰዎች ጭንቅላት ብቻ ነው። እስትንፋስ አየር ላይ ጥገኛ ነው። የህይወት ሌላው ጉን ነው። ሁሉም ነገር በራሱ ጊዜ እየሆነ ያለ ነው። እንስተን ጭንቅላታችን ላይ መሸከም አያስፈልገንም።

ሁለት ገለባዎች በአንድ ወንዝ ውስጥ እየተንሳፈፉ ነበር። የወንዙ ፍሰት ፈጣን የነበረ ሲሆን፣ አንደኛው ገለባ ከወንዝ ፍሰት በተቃራኒ ለመንሳፈፍ እየታገሉ ነበር። የወንዙን ፍሰት ለማቆም ግድም ለመስራት እየሞከረ ነበር። ሆኖም ምን የፈጠረው ልዩት አልነበረም፤ ምክንያቱም አሁንም በወንዙ እየተወሰደ ነው። ገለባው ግድብ እየሰራ ስለመሆኑ ወንዙ መረጃው የለውም። ገለባው እየተፋለመው መሆኑን ወንዙ አያውትም። እንዴት ሊያውቅ ይችላል? ወንዙ እንደሆነ ወደ ውቅያኖስ እየገሰገሰ ነው። ገለባው ግን አሁንም በወንዙ እየተወሰደ ቢሆንም መፋለሙን ቀጥሏል። ሌላው ግለግ ደግሞ ከወንዙ ፍሰት ጋር አብሮ እየሄደ ወንዙን እያገዘው እንደሆነ ያስባል። ወንዙ በዚህ ፍጥነት እየተጓዘ ያለው በእሱ እርዳታ እንደሆነ በማሰብ ላየ ነው።

ወንዙ ያገኘው እርዳታ የለም፡፡ የሁለቱም ገለባዎች አሳቤዎች በወንዙ ላይ ልዩነት አያመጣም፡፡ በሁለቱ ላይ ግን ልዩነት አያመጣ ነበር፡፡ እየተፋለመ ያለው ያለአግባብ እየሞተ ነበር፡፡ አንደኛው ግን ከወንዙ ጅረት ጋር እየደነሰ በመፍሰስ ላይ ነበር፡፡ ሁለቱም ከወንዙ ጋር እየፈሰሱ ናቸው፡፡ ይሁን እንጅ አንደኛው እየተፋለመ፣ እየተደበቀና እየሞላ ሲሆን፣ ሌላው ግን በደስታ እየፈነጠዘ ነበር፡፡

ዮጋ እንደ ሁለቱም ገለባዎች መሆን እንደሌለብን ይመክራል፡፡ ምክንያቱም ሁለቱም ገለባዎች ያላቸው የተሳሳተ እይታ ነው፡፡ ወንዙ በራሱ ጊዜ እየፈሰሰ ነው፡፡ እንዲፈስ ልትረዱትም ሆነ፣ እንዳይፈስ ልታቆሙት ማሰብ የለባችሁም፡፡ የወንዙ አካል ሁኑ፡፡ ገለባዎች ሳይሆን ሞገዶች ሁኑ፡፡ ያን ጊዜ ክብደት አልባ ትሆናላችሁ፡፡

መላው አፅናፈ ዓለም የሃይል ቤተሰብ ነው፡፡ በዚህ የሃይል ቤተሰብ ውስጥ እኛ ከአንድ ሞገድ የማንበልጥ ነን፡፡ ሁሉም እርስ በርሱ የተሳሰረ ነው፡፡ እዚህ የሚከሰተው በመላው አፅሃፈ ዓለም ይሰራጫል፡፡ በመላው ዓፅናፈ ዓለም የሚከሰተውም እዚህ ይደርሳል፡፡

በዚህ አፅናፈ ዓለም ውስጥ እየተከሰተ ባለው ሁሉ ተሳታፊዎች ነን፡፡ ሳንያሲኖችና ፖለቲከኞች የተለያዩ አይደሉም የትኛውም ሰው ሌባ ቢሆን እኔ ተጠያቂ ነኝ፡፡ ሌባ እንዲሆን የኔ ክፋት ረድቶት ሊሆን ይችላል፡፡ የትኛውም ሰው ነፍሰ ገዳይ ወይም

ቅዱስ ቢሆን የእኔ እጅ አለበት። የትኛውም ቦታ እየተከሰተ ባለው ማንኛውም ነገር ውስጥ ተሳታፊ ነኝ። እናም ምንም ክፋት የለም፤ ለብቻችን አይደለንም።

በምዕራቡ አለም እያንዳንዱ ሰው አጋር የሌለው ብቸኛ ሆኖ ይሰማዋል። በአንድ ወቅት ባሎች አጋሮቻቸው እንደሆኑ የተሳሳተ እይታ ነበራቸው። አሁን ሁሉም የተሳሳቱ እይታዎች እየተፈረካከሱ ናቸው። ሚስት ባሏ አጋርዋ ለመሆኑ እርግጠኛ አይደለችም። ባልም ሚስቱ አጋሩ ለመሆኗ እርግጠኛ አይደለም። ባል ከሚስቱ ጋር ፍቅር ሲሰራ በአይምሮው ውስጥ የፍቺ ፎርም እየሞላ ላለመሆኑ እርጠኛ አይደለም። አባትም ልጆቹ ለረጅም ጊዜ አብረውት ስለመቆየታቸው እርግጠኛ አይድለም። ሁሉም እርግጥ አይደለም፤ በዚህም እያንዳንዱ ሰው ለብቻው ሆኗል። በዚህም ሳቢያ በምዕራቡ ዓለም የበዛ ስጋትና ስልቹነት አለ። እያንዳንዱ ሰው ወደ ተራሮች እያመለጠና እያበደ ይገኛል። እዚህም እየተከሰተ ያለው ተመሳሳይ ሁኔታ ነው። .

ዮጋ እንደሚለው ከሆነ ለብቻችሁ እንደሆናችሁ ማሰብ አላዋቂነት ነው። እያንዳንዱ ግለሰብ የተሳሰረ ነው። አንድ ሰው ከመላው ጋር አንድ መሆኑን ሲገነዘብ የስጋት ሸክሞቹ በቀላሉ ይጠፋሉ። አራተኛው ሱትራም ይኸው ነው።

ምዕራፍ 3

የበታችነት ስሜት አይሰማችሁ

ስለ አራቱ የዮጋ ሱትራዎች አይተናል፡፡ አሁን ደግሞ አምስተኛውን የዮጋ ሱትራ እናያለን፡፡ አምስተኛው የዮጋ ሱትራ እንዲህ ይላል - በአንድ አተም ውስጥ ያለው በምልዑ ውስጥም አለ፡ ፡ እጅግ በጣም ትንሹ ውስጥ ያለው፤ እጅግ በጣም ግዙፉ ውስጥም አለ፡፡

በአንዲት ጠብታ ውስጥ ያለው፣ በውቅያኖስ ውስጥም አለ፡፡ ዮጋ ይህንን ሱትራ ሁልጊዜም የሚናገር ቢሆንም ሳይንስ የደገፈው ግን በቅርቡ ነው፡፡ አንድ አተም በውስጡ ይህን ሃይል ይይዛል ብሎ ማንም አስቦ አያውቅም፡፡ በዚህ እጅግ በጣም ትንሹ በሆነው የቁስ ክፍል ውስጥ ይህ ሁሉ ሃይል ተደብቆ እንደሚገኝ ማንም አስቦ አያውቅም፡፡

ይህ የዮጋ እይታ ሳይንሳዊ መሆኑ የተረጋገጠው አተምን ወደ ንዑስ አተምነት በመከፋፈል በተደረገው ጥናት ነው፡፡ አንድ አተም በአይን አንኳን ሊታይ አይችልም፤ ይሁን እንጂ በዚህ በአይን በማይታይ አተም ውስጥ ግዙፍ ሃይል አለ፡፡

pdf by @shuktus_books

በሰው ውስጥም የነፍስ አተም በአይን አይታይም። ሆኖም ግን እጅግ በጣም ግዙፍ ሃይል በውስጡ ተደብቆ ይገኛል። ይህ ሃይል፤ ሊገልፅ ሊወጣም ይችላል። ዮጋ እጅግ በጣም በትንሹ ውስጥ እጅግ በጣም ትልቁ እንደሚገኝ ሲናገር በእያንዳንዱ ቅንጣት (particle) ውስጥ የአምላክን መኖር እየገለፀ ነው።

ዮጋ ለዚህ ሱትራ አፅንዖት የሰጠው ለምንድን ነው?

የመጀመሪያው ምክንያት እውነታው እሱ ስለሆነ ነው። ሁለተኛው ምክንያት በትንሹ ውስጥ ትልቁ ተደብቆ እንደሚገኝ ከታወቀ ሰው የራሱን ውስጣዊ አቅም እንዲያስታውስ ስለሚረዳው ነው። ሰው ትንሽ መሆኑ ሊሰማው የሚችልበት ምክንያት የለም። እጅግ በጣም ትንሹ እንኳ ትንሽነት ሊሰማው የሚችልበት ምክንያት የለም።

ከዚህ በተቃራኒም እጅግ በጣም ሰፊውና ትልቁ እንኳ በኢጐ ስሜት ሊሞላ አይገባውም፤ ምክንያቱም እሱ ውስጥ ያለው እጅግ በጣም ትንሹ ውስጥም አለ። አንድ ውቅያኖስ በኢጐ ስሜት ከተሞላ እብደት ነው፤ ምክንያቱም እሱ ያለውን ጠብታውም አለው። ትንሹ የበታችነት፣ ትልቁ ደግሞ የበላይነት ሊሰማቸው የሚችልበት ምክንያት የለም። የበታችነትም ሆነ የበላይነት ትርጉም የላቸውም።

ሁለቱም ትርጉም አልባ ናቸው። የዚህ ሱትራ ድምዳሜም ይኸው ነው።

ሰው በሁለት ነገሮች ተጠምዶ ህይወቱን ያባክናል። ወይ በበታችነት ስሜት ወይ ደግሞ በበላይነት ስሜት ይሰቃያል።

አንድ ሰው በበታችነት ስሜት ከተያዘ ውስጡ በጥልቀት ይታመማል። ከንቱ እንደሆነ እያሰበ ከኖረ በህይወት የመቆየቱ ጉዳይ አስቸጋሪ ይሆናል። በህይወት እየኖረ ቢሆንም ሙት ነው። እስከ እለተ ሞታቸው ድረስ በህይወት የሚቆዩ በጣም ጥቂት ሰዎች አሉ። አብዛኞቹ ግን ከመሞታቸው በፊት የሚሞቱ ናቸው። በሰባ አመታቸው ቢቀበሩም የሞቱት ግን ቀደም ብለው ነው። በሞታቸውና በቀብራቸው መሀል የሰላሳ፣ የአርባ ወይም የሃምሳ ዓመታት ክፍተት ሊኖር ይችላል።

በዙሪያችሁ የተንሰራፋውን ግዝፈተ ተፈጥሮ ስትመለከቱ የበታችነት ሊሰማችሁ ይችላል። ከዚህ አንፃር ሲታይ ሰው ምንም ነው። በውቀያኖስ ሞገዶች ላይ እንደተንሳፈፈ ገለባ ነው። ምንም አይነት ሃይልም ሆነ አቅጣጫ የለውም። እንደዚህ አይነት የበታችነት ስሜት አይምሮን ጨምድዶ ከያዘ የሰው ህይወት በመከፋት የተመላ ይሆናል። በህይወት የሚኖር ሙት ይሆናል። ህይወቱ አመድና ትቢያ ይሆናል። የህይወታችሁ ነበልባል

ከውስጣችሁ ከጠፋ፣ የፋኖሳችሁ ነበልባል ከጠፋ፣ በፀሃይ ብርሃንም ምንም ማድረግ አትችሉም። ለናንተ ፀሃይ ምንም ጥቅም አይኖራትም።

በሰው ውስጥ መላው ግዝፈተ ተፈጥሮ እንደሚገኝ ማስታወስ ያስፈልጋል። በሰው ውስጥ መለኮት እንደሚገኝ ማስታወስ የስፈልጋል። በዚህም ሰው የበታች አይሆንም። በጣም የሚገርመው ሰው የበታችነት ስሜቱን ለማውደም አስቦ በየበላይነት ስሜት መጃጃሉ ነው። የበታችነት ስሜቱን ለማፈን የተለያዩ መንገዶችን መፈለግ ይጀምራል። ውስጡን የበታችነት ስሜት ሲሰማው ሃብት በማከማቸት ለአለም ህዝብ ከንቱ አለመሆኑን ሊያሳይና ከሌላው የበላይ የመሆን ስሜት ሊሰማው ይችላል። ከየበታችነት ስሜቱ የተነሳ ጭንቅላቱ ላይ ዘውድ ደፍቶ ከንቱ አለመሆኑን ለማሳየት ይሞክራል። የበላይነት ፉክክር ውስጥ የሚከተው የበታችነት ስሜት ነው። እናም የበላይ ለመሆን በሚዳረግ የእብዶች እሽቅድምድም ውስጥ ያሉ ሰዎች ያለጥርጥር ውስጣቸው በየበታችነት ስሜት እየተሰቃየ ነው።

ከዚህ አንፃር አድለር ብዙ አስገራሚ ነገሮችን ተናግሯል። ገለፃዎቹ አስፈላጊ ናቸው። እንደ አድለር ገለፃ ከሆነ በሩጫ ውድድር አንደኛ የሚወጡ ሰዎች በልጅነታቸው በትክክል መራመድ የማይችሉ

ነበሩ፡፡ ልዩ የሙዚቃ ክህሎት ያላቸው በልጅነታቸው መጠነኛ የመስማት ችግር የነበረባቸው ናቸው፡፡ ርዕስ ብሔር፣ ጠቅላይ ሚኒስትር የሚሆኑት ደግሞ በትምህርት ቤት ህይወታቸው ኋላ ወንበር ላይ የሚቀመጡ የነበሩ ናቸው፡፡ እነዚህ ሰዎች በልጅነት በደረሰባቸው የበታችነት ስሜት ጉዳት ሳቢያ ከንቱ አለመሆናቸውን ለዓለም ለማሳየትና ለማረጋገጥ ይፈልጋሉ፡፡ አንድ ፖለቲከኛ በየበታችነት ስሜት ቢሰቃይ አያስገርምም፡፡ ከንቱ ነኝ የሚል የበታችነት ስሜት ውስጡን እንደ ትል ይበላዋል፡፡ በዚህም አይምሮው ተጐድቶ ችግር ውስጥ ይከተውና የበላይ መሆኑን ለማሳየት ወደ ውድድር እንዲገባ ያነሳሳዋል፡፡

ሌኒን ወንበር ላይ ሲቀመጥ እግሮቹ ወደ ወለሉ አይደርሱም ነበር፡፡ ከወገቡ በላይ ያለው የሰውነቱ ክፍል ከወገቡ በታች ካለው ይረዝም ነበር፡፡ እናም ወንበር ላይ ሲቀመጥ እግሮቹ ወደ ወለሉ መድረስ አይችሉም፡፡

ሂትለር ደግሞ ተራ ንቃተ ህሊና የነበረው ወታደር ነበር፡፡ በዚህም የጦር ሰራዊቱ አባል ለመሆን አትመጥንም ተብሎ ተባሮ ነበር፡፡ ስታሊንና ሊንከንም የጫማ አዳሽ ልጆች ነበሩ፡፡

የአለማችንን ፖለቲከኞች የኋላ ታሪክ ብንመለከት እንገረማለን፡፡ የእሽቅድምድማቸው መንስኤ በልጅነታቸው

የገጠማቸው የየበታችነት ስሜት ጉዳት ነው፡፡ በዚህም ሳቢያ እንደ እብድ መሽቀዳደም የጀመሩ ናቸው፡፡ ወደ አንድ የከፍታ ጫፍ ላይ መውጣት ካልቻሉ አይረኩም፡፡ እዛ የከፍታ ጫፍ ላይ በመውጣት ከንቱ አለመሆናቸውን ለአለም አሳይተዋል፡፡ በውስጣቸው ግን ምንም ነበሩ፡፡ ከዚህ አንፃር ሁሉም ስልጣን፣ ሃብት፣ ወይም ዝና ለባለቤታቸው ትርጉም አልባ ናቸው፡፡ ምክንያቱም ግለሰቡ የፈለገውን በእጁ ቢያስገባም ውስጡን ግን ያው እንደ በፊቱ ሆኖ ያገኘዋል፡፡ የበታችነት ስሜቱ አሁንም እንደ ትል ይበላዋል፡፡ ትልቁ የስልጣን እርከን እንኳ እርካታን አያመጣም፡፡ እናም ቀድሞ ለመገኘት ያለው እሽቅድምድም አይጠፋም፡፡ አንድ ሰው አሌክሳንደርን፡- “አለምን ለመቆጣጠር እንደምትፈልግ ሰምቻለሁ፡፡ ነገር ግን አለምን ከተቆጣጠርክ በኋላ ምን እንደምታደርግ አስበህበት ታውቃለህ? ምክንያቱም ያለው አንድ አለም ብቻ ነው፡፡” ሲል ጠይቆት ነበር፡፡ እንደሰማሁት ከሆነ አሌክሳንደር በጣም ተከፍቶ፡- “በዚያ መልኩ አስቤ አላውቅም፤ ትክክል ነህ፡፡ መላውን አለም ከተቆጣጠርኩ በኋላ ምን አደርጋለሁ? ሌላ አለም ያለው የት ነው?” በማለት መልሷል፡፡ አለምን ከተቆጣጠረ በኋላ እንኳ አይምሮውን ጠፍሮ ከያዘው የበታችነት ስሜት ማምለጫ አይኖረውም፡፡ ሌላ አለም ቢኖርና ቢቆጣጠረው እንኳ ማምለጫ አይኖረውም፡፡ የበላይነት ስሜት የበታችነት ስሜት ነፀብራቅ ነው፡፡

በኩራት የሚኮፈስና ሌሎች እንዲታዘዙት ሃይል የሚጠቀም ሰው ሊታዘንለት ይገባል፣ ምክንያቱም በየበታችነት ስሜት እየተሰቃየ መሆኑን ነው። በዚህ የአይምሮ ጭንቀት ሳቢያም የበላይ ለመሆን በሚደረጉ የእብዶች እሽቅድምድም ውስጥ ተካፋይ ይሆናል።

የበታችነት ስሜት በሽታ ነው፤ ይህን የበታችነት ስሜት ለመደበቅ የሚመጣው የበላይነት ስሜት ደግሞ የባሰ በሽታ ነው። አብዛኛውን ጊዜ መድሃኒቱ ከበሽታው ይልቅ አደገኛ ነው። ዮጋ ሌላኛውን ጉን ሊያስታወሰን ይፈልጋል። ዮጋ እንደሚለው ከሆነ አምላክ የሚባል ነገር ካለም፣ አምላክ ነኝ በሚል የበላይነት ኢጐ ሊሞላ አይገባውም፤ ምክንያቱም እሱ ያለውን በጣም ትንሹ የአቧራ ቅንጣትም አለው። ስለዚህም ባንድ በኩል ጥቃቅን የአቧራ ቅንጣቶች የበታችነት ሊሰማቸው የማይገባ ሲሆን፣ በሌላ በኩል ደግሞ አምላክም እንኳ ቢሆን በበላይነት ስሜት ሊያዝ አይገባውም። አንድ ሰው ተፈጥሯዊ ሚዛኑን መጠበቅ የሚችለው ከበታችነትም ሆነ ከበላይነት ስሜት ነፃ ሲሆን ነው። ይህም ሰውን ከጥልቅ ስነልቦናዊ በሽታው ለማንፃት የሚጥር የዮጋ አዋጅ ነው። ስነልቦናዊ በሽታን የሚፈውስ ብቻ ሳይሆን እውነትም ነው። ትንሹ የሚያለቅስበት ትልቁም በኢጐ የሚሞላበት ምክንያት የለም። በዚህ አፅናፈ ዓለም ውስጥ ትልቅ መስሎ የሚታየውም ሆነ ትንሽ መስሎ የሚታየው አንድ አይነት እምቅ ሃብት አላቸው።

እየሱስ የተናገረው አንድ ታሪክ አለ። አንድ በጣም ሃብታም ሰው ጥቂት የጉልበት ሰራተኞችን በአትክልት ስፍራው ውስጥ እንዲሰሩለት ቀጠረ። ከዛም እኩለ ቀን ሲሆን ሌሎች ጥቂት ሰራተኞች ወደ ባለፀጋው በመቅረብ ስራ እንዲሰጣቸው ጠየቁት። ባለፀጋውም በአትክልት ስፍራው ውስጥ እንዲሰሩ ፈቀደላቸው። ፀሃይ እየጠለቀች ባለችበት ሰዓም ሌሎች ስራ ፈላጊዎች ወደ ባለፀጋው ቀርበው ስራ እንዲሰጣቸው ጠየቁት። ባለፀጋው እነሱንም ቀጠራቸው። ከዛም በዕለቱ ማብቂያ ላይ ለሁሉም ሰራተኞች የስራ ዋጋቸው ተከፈላቸው። ባለፀጋው ለሁሉም እኩል ምንዳ ነበር የሰጣቸው። በዚህ ጊዜም ከጠዋት ጀምረው ሲሰሩ የነበሩት፡- "ይህ ተገቢ አይደለም። እኛ ከጠዋት አንስቶ ስንሰራ ነው የቆየነው፤ እኩለ ቀን ላይ ጥቂት ሰዎች መጡ፤ ሌሎቹ ደግሞ እኛ ስራውን ልንጨርስ ስንል ነው የመጡት። የተከፈለን ግን እኩል ነው፤ ክፍያው ፍትሃዊ አይደለም።" በማለት በቁጣ ቅሬታቸውን ገለፁ።

ባለፀጋው፡- "የተከፈላችሁ ለስራችሁ አይመጥንም?" ሲል ጠየቃቸው።

እነሱም፡- "የተከፈለን ከሰራነው በላይ ነው። ነገር ግን ዘግይተው የመጡት እንዴት ከእኛ እኩል ሊያገኙ ይችላሉ?" በማለት መለሱ።

በዚህ ጊዜ ባለፀጋው፡- "በእግዚአብሔር መንግስት ውስጥ ማንም የቀደመ ወይም የዘገየ አይደለም፤ ሁሉም እኩል ናቸው።" ሲል መለሰላቸው።

ዮጋም ይህንኑ ነው የሚለው። እንዲት የአቧራ ቅንጣት እንኳ የምታዝንበት ምክንያት የሌላት ሲሆን፣ አምላክም በኢጐ የሚሞላበት ምክንያት የለውም ይለናል ዮጋ። በዚህ የህይወት ተውኔት ውስጥ አንዱ ከፊት ሌላው ከኋላ፣ ወይም አንዱ ትልቅ ሌላው ደግሞ ትንሽ አይደሉም። ትልቁ ትንሹ ውስጥ፣ ትንሹም ትልቁ ውስጥ አሉ። ውቅያኖሱ በጠብታ ውስጥ፣ ጠብታውም በውቅያኖሱ ውስጥ አሉ። አሁን ላይ ሳይንስ በጣም እንግዳ ነገሮችን እየገለፀ ይገኛል።

ራዘርፎርድ አተምን ከፋፍሎ በተመለከተ ጊዜ አስገራሚ ግኝት ነበር የተገለጠው። እጅግ በጣም ትንሹ የቁስ አተም (mass) እንኳን በፀሃይ አለማት ውስጥ ከሚገኙት ታላላቅ ፀሃዮች ጋር አንድ አይነት ነው። እጅግ በጣም ትንሽ በሆነው አተም ውስጥ አንድ ማዕከል ያለ ሲሆን በዚህ ማዕከል ዙሪያ የሚሽከረከሩ ኤሌክትሮኖች አሉ። የእነዚህ ኤሌክትሮኖች እሽክርክሪት ፍጥነት ደግሞ ምድር፣ ማርስና ጁፒተር በፀሃይ ዙሪያ ከሚያደርጉት እሽክርክሪት ፍጥነት ጋር አንድ ነው። በአተሙ ማዕከል ውስጥ ተደብቆ የሚገኘው ሃይል ደግሞ ከፀሃይ ሃይል ጋር ተመሳሳይ ነው። ሁኔታው ልክ ትንሽ

የፀሃይ ቤተሰብ በአተሙ ውስጥ እንደሚኖሩ የሚያሳይ ነው። ልዩነታቸው የመጠን ብቻ ነው።

አሁን ላይ ሳይንስ እያለ ያለው ጥንታዊው ዮጋ የሚለውን ነው። በአይን የሚታየው ግዙፍ በአይን በማይታየው ረቂቁ ውስጥ ይገኛል። ሳይንቲስቱ ራዘርፎርድና ባልደረቦቹ የሚሉትም ይህንኑ ነው። መላው አፅናፈ አለም በአይን በማይታይ አፅናፈ ዓለም ውስጥ ይገኛል። ይህን አፅናፈ ዓለም ለመመልከት እንኳን አይቻልም። የኤሌክትሮኖቹ እሽክርክሪት የሚታወቀው በአመክንዮዋዊ ድምዳሜ ነው።

ልዩነቱ የመጠን ብቻ ነው። በሁለትና በአራት መሀል ያለው ልዩት በሃያና በአርባ መሃል ካለው ልዩነት ጋር አንድ ነው። ይህ ልዩነት በሁለት መቶና በአራት መቶ፣ ወይም በሃያ ሚሊዮንና በአርባ ሚሊዮን መሀል ካለው ልዩነት ጋር አንድ ነው። በቁጥሮቹ መሃል ያለው የልዩነት መጠን አንድ ነው። ቁጥሮቹ ብቻ ናቸው የተለጠጡት። መጠኑ ግን ያው ነው። በአይን በሚታየው በግዙፉ እና በአይን በማይታየው እጅግ በጣም ትንሹ መሃል ያለው ልዩነትም ልክ በቁጥሮቹ መሃል እንዳለው የመጠን ልዩነት ነው።

እውነታውን ለመገንዘብ ሁለት ነገሮችን በአይምሮ መያዝ የስፈልጋል። የበታችነት ስሜት እብደት ነው፤ የበላይነት ስሜት

ደግሞ የባሰ እብደት ነው። ይህን በሚገባ መገንዘብ ያስፈልጋል። ራስን የበታች ወይም የበላይ አድርጎ መመልከት እብደት ነው።

የበታችነትና የበላይነት ከእውነተኛ እናንተነታችሁ ጋር አይገናኙም። እናንተ እናንተ መሆናችሁን ብቻ እወቁ። ራሳችሁን አታነፃፅሩ። ራስን ማነፃፀር ምንም ትርጉም የለውም። በጭራሽ አታነፃፅሩ። ሁለትና አራትን ከሃያና አርባ ወይም ከሃያ ሚሊዮንና አርባ ሚሊዮን ጋር ብታነፃፅሩት ልዩነት የለውም። የልዩነት መጠናቸው እኩል በመሆኑ ማነፃፀር አያስፈልግም።

ዮጋ እንደሚለው ከሆነ ጠብታን ከውቅያኖስ ጋር ማነፃፀር አያስፈልግም፤ ምክንያቱም ጠብታው ትንሽ ውቅያኖስ ነው። በተጨማሪም ለውቅያኖስ በኢጎ እንዲሞላ እድል አትስጡት፤ ምክንያቱም ውቅያኖስ የተለጠጠ ጠብታ ነው። ልዩነታቸው የሚሸፍኑት የቦታ ስፋት ነው።

ሳንቲስቶች ምናልባት በዚህ ክፍለ ዘመን ማብቂያ ላይ የነገሮችን መጠን መቀነስ ወይም መጨመር እንደሚቻል ያስባሉ።

ስለ ሃያ አንደኛው ክፍለ ዘመን አንድ ታሪክ ሰምቻለሁ። አንድ ሰው ከአንድ ባቡር ጣቢያ ከባቡር ይወርዳል። ምንም ጓዝ የያዘ አይመስልም። አንድ የክብሪት ሳጥን የምታህል ነገር ብቻ ነበር

በተቀመጠበት ክፍል ውስጥ የነበረው፡፡ ከባቡሩ ከወረደ በኋላ ግን ሃያ ያህል ጭነት አመላላሾች እንዲመጡለት መጮህ ጀመረ፡፡ አብሮት የነበረው መንገደኛም፡- “ምንም ጓዝ ይዘህ አይታይም፤ ሃያ ተሸካሚዎች ምን ያደርጉልሃል?” ሲል ጠየቀው፡፡

ሰውየውም፡- “ጓዜ ሁሉ ያለው እዛ የክብሪት ሳጥን ውስጥ ነው፡፡” አለ፡፡

መንገደኛው፡- “ሃያ ተሸካሚዎች የምትፈልገው ለዚህ ነው? አንተ ራስህ ልታነሳው አትችልም?” ሲል በመገረም ጠየቀው፡፡ በዚህ ጊዜ ሰውየው ያን የክብሪት ሳጥን የሚያህል ነገር ከፈተና ውስጡ ያለውን መኪና አሳየው፡፡ ይህን ያዩ ሁሉ ግን፡- “ይሄማ የልጆች መጫወቻ አሻንጉሊት ነው፡፡ ራስህ ልትሸከመው ትችላለህ፡፡” አሉት፡፡ ሰውየው ግን ያዩት አሻንጉሊት ሳይሆን እውነተኛ መኪና መሆኑንና ከቦታ ቦታ ለመጓጓዝ በሚያመች መልኩ እንዲያንስ የተደረገና አሁን ግን ወደ ቤቱ ሲደርስ እንደገና ተለጥጦ ትልቅ መኪና እንደሚሆን ነገራቸው፡፡”

ሳይንቲስቶች ብረትን የበለጠ ማሳነስ እንደሚቻል ይናገራሉ፡፡ ባሉንን ማሳነስ እንደሚቻለው ሁሉ ብረትንም ማሳነስ ወይም ማተለቅ ይቻላል፡፡ ምክንያቱም ሁሉም ነገር የአተሞች ውህደት ስለሆነ፣ በአተሞቹ መሃከል በቂ ቦታ ያለ በመሆኑና ያን ቦታ

ማሳነስም ሆነ ማተለቅ ስለሚቻል ነው፡፡ በዚህም ባቡርን አሳንሶ በክብሪት እንጨት ውስጥ ማስቀመጥና አስፈላጊ ሲሆን ደግሞ እንደገና ማተለቅ ይቻላል፡፡ ይህ ነገር አሁን በሰፊው እየተጠናበት ሲሆን ጊዜውን ጠብቆ በሰፊው ጥቅም ላይ ይውላል፡፡ ይህ ነገር መከሰት ሲጀምር ግን ጠብታን ከውቅያኖስ ማነፃፀሩ ስሜት ይሰጣል? ውቅያኖሱ ወደ ጠብታነት ሊያንስ፣ ጠብታውም ወደ ውቅያኖስነት ሊለጠጥ ይችላል፡፡ ሰው ወደ አምላክነት ሊተልቅ፣ አምላክም ወደ ሰውነት ሊያንስ ይችላል፡፡ ይህ ሁኔታ በእርግጥ ተከስቷል ማለት ይቻላል፡፡ ዮጋ ለዘመናት ሲገልፅ የኖረው በነገሮች መሀከል ያለው ልዩነት በሚይዙት የቦታ መጠን ብቻ መሆኑን ነው፡፡

አምስተኛው ሱትራ በጣም አስፈላጊ ነው፤ ምክንያቱም አንድ ጊዜ ከተገነዘባችሁት የበታችነት ወይም የበላይነት ስሜታችሁን አትሸከሙትም፡፡ ወርውራችሁት በነፃነት መንዝ ትችላላችሁ፡፡ ከዛ በኋላ አንድ ሰው የበላይ መሆኑን ሊያሳያችሁ ቢሞክር ትስቃላችሁ፤ የሆነ ሰው የበታችነት ስሜት ይዞት ጭራውን ሲቆላ ብታዩትም ትስቃላችሁ፡፡ ጭራውን የሚቆላውን ጉልበቱን ያላግባብ መጨረስ እንደሌለበት፤ በኩራት የተኮፈሰውንም አካሉን ያን ያህል ማስጨነጥ እንደማያስፈልገው ልትነግሩት ትችላላችሁ፡፡

ሁሉም ነገሮች በየቦታቸው ናቸው፤ የራሳቸው የሆነ ተፈጥሮ አላቸው። ሁሉም ተፈጥሮ ደግሞ የማይነፃፀር ነው። በማነፃፀር ውስጥ በጭራሽ ትርጉም የለም።

ስድስተኛው የዮጋ ሱትራ ትንሽ መስሎ የሚታየው ሁሉ ተቀባይ ብቻ፣ ትልቅ መስሎ የሚታየው ሁሉ ደግሞ ሰጪ ብቻ እንዳልሆነ ይጠቁማል። መስጠትና መቀበል በሁሉም ውስጥ አሉ።

በቅርቡ አስትሮን የተባለ ፈረንሳያዊ ሳይንቲስት አንድ አነስተኛ መሳሪያ ፈጥሯል። ይህ የአስትሮን መሳሪያ በየቅፅበቱ ከአፅናፈ ዓለም ወደ ሰው የሚገባውን የሃይል መጠን የሚለካ ነው።

ደስተኛ ስትሆኑ ወደ ውስጣችሁ የሚገባው የሃይል መጠን ይጨምራል። ስትከፉ ደግሞ ይቀንሳል። የአስትሮን መሳሪያ የላቀ ዋጋ ያለው ነው። ስታዝኑና ስትከፉ ሁሉም በሮቻችሁና መስኮቶቻችሁ ይዘጉና ወደ ውስጣችሁ አልፎ የሚገባው ሃይል አነስተኛ ይሆናል። መከፋት በርን መዝጋት ነው። የተከፋ ሰው፦ "አታዋሩኝ! አትቀስቅሱኝ! ጥጌን ይዤ ልቀመጥ፣ ልተኛ፣ ልሙት፣" ይላል፤ በሩን ዘግቶ ክፍሉን ያጨልማል። ደስተኛ ሰው ለማካፈል ይፈልጋል። ደስተኛ ሰው ለብቻው ሲሆን እረፍት አልባ ይሆናል፤ እናም ደስታውን ለማጋራት ወደ ሆነ ሰው በፍጥነት ይሄዳል።

ቡድሃ በተከፋ ጊዜ ወደ ጫካ በመሄድ ደስተኛ በሆነ ጊዜ ወደ ከተማ ተመልሷል። የተከፋ ሰው ይሸማቀቃል፤ አንድን ሰው መገናኘት እንኳ ይፈራል። ደስተኛ ሰው እንደ ወንዝ ፍሰት ነው። ከሌሎች ጋር መካፈልን ይፈልጋል። ደስታን ማካፈል ይገባል፤ ደስታን ማጋራት ነው። የማያካፍሉት ደስታ ሸክም ይሆናል። ሃዘን መሸማቀቅ፣ ዝግ መሆን ይፈልጋል፤ በዚህም የተከፋ ሰው ለብቻው ይሆናል። ደስተኛ ሰው ብዙ ጓደኞችን ያገኛል፤ የተከፋ ሰው ግን የተገለለ ደሴት ይሆናል፤ ማንም ሰው አጠገቡ መቆም እንኳን አይፈልግም። እሱም ማንም አጠገቡ እንዲደርስ አይፈልግም። ደስተኛ ሰው አህጉር ይሆናል፤ የተከፋው ደግሞ የተገለለ፣ የተቆለፈበት ደሴት ይሆናል።

የአስትሮን መሳሪያ - አፅንኦት ይሰጣል

የአስትሮን መሳሪያ እንደሚያሳየው ከሆነ አንድ ሰው በፀጥታ ሲቆም የሚዘንብበት የሃይል መጠን የሚጨምር ሲሆን፣ ሲያስብና ሲናገር ደግሞ የሃይል መጠኑ ይቀንሳል። ሰላማዊ ሆኖ ሲቆም ሃይል በገፍ የሚወርድበት ሲሆን፣ ረፍት አልባ ሆኖ፣ በስጋት ተወጥሮ ከቆመ ደግሞ የሃይል መጠኑ ይቀንሳል። ፀጥታ፣ ሰላምና ደስታ ፈጣሪን የመገንዘቢያ መንገዶች ናቸው፤ ምክንያቱም ፀጥተኛ፣ ሰላማዊና ደስተኛ ስትሆኑ ለፈጣሪ ክፍት ትሆናላችሁ። ሁሉም

መስኮቶችና በሮች ይከፈታሉ። በሂደትም ይወድቃሉ። እናም ከግልፁ ሰማይ ስር ትሆናላችሁ።

የአስትሮን መሳሪያ የሚመዘግበው ከበስተውጪ ወደ ሰው የሚዘልቀውን የሃይል መጠን ብቻ ሳይሆን ሰውየው ለዚህ የሃይል ግብዐት የሚሰጠውን ምላሽ ጭምር ነው። ሰው ከአፅናፈ ዓለም ወደ ውስጡ ለሚዘልቀው ሃይል ምላሽ የሚሆኑ ሞገዶችን ከቅፅበት ቅፅበት ይለቃል። መቀበል ብቻ ሳይሆን እኛም እንሰጣለን። ፈጣሪ ህልውና ከሌለው እናንተም ህልውና እንደማይኖራችሁ ብቻ አድርጋችሁ አታስቡ። ምክንያቱም የዚህ ተቃራኒውም እውነታነት አለው - እናንተም ከሌላችሁ ፈጣሪ ህልውና አይኖረውም። ለደመናዎች ውሃ የሚሰጠው ውቅያኖስ ብቻ እንደሆነ አታስቡ፤ ደመናዎችም በወንዞች አማካኝነት ለውቅያኖሱ ውሃ ይሰጡታል። ውቅያኖስ የሚሰጥ ብቻ ሳይሆን የሚቀበልም ነው፤ የሚቀበል ብቻ ሳይሆን የሚሰጥም ነው። ወንዞችም መቀበል ብቻ ሳይሆን ይሰጣሉም። መቀበል ባለበት ሁሉ መስጠት አለ። መቀበልና መስጠት የተመጣጠኑ ናቸው። ይህ መመጣጠን ከተረበሸ ህይወት ውስብስብ ትሆናለች። እናም ስድስተኛውን የዮጋ ሱትራ በትክክል መገንዘብ ያስፈልጋል።

የተቀበለውን ያህል የሚመልስን ሰው ዮጊ ብዬ እጠራዋለሁ:: ካቢር ሲሞት ሲል፦ "ምንም እዳ የለብኝምና እሄዳለሁ" ሲል ተናግሮ ነበር:: መቀበልና መስጠት በግልፅ የተመጣጠኑ ናቸው የሚል ትርጉም ያለው ነው::

ሁላችንም እንቀበላለን:: ለመስጠት፣ ለማካፈል ግን አንችልም:: ለመቀበል የምንስገበገብ ከሆነ ለመስጠትም መስገብገባችን የማይቀር ነው:: ስንቀበል ክፍት ባልሆነ አይምሮ በሮቻችንን ዘግተን ስለሆነ ለመስጠትም እጅግ በጣም እንቸገራለን::

ደስታ ውስጥ ስትሆኑ ብዙ እንደምትቀበሉት ሁሉ ብዙ ትሰጣላችሁ:: በፀጥታ ውስጥ ስትሆኑም እንደዚሁ ብዙ ተቀብላችሁ ያንኑ ያህል ትሰጣላችሁ::

በእርግጥ አንድ ሰው ሙሉ በሙሉ ሰላማዊና ፀጥተኛ ከሆነ ተራሮች ላይ እንደሚታዩት የገደል ማሚቱ ኬላዎች ይሆናል:: ጮክ ብላችሁ ስትጣሩ ተራሮቹ ወዲያውኑ ጥሪያችሁን ያስተጋባሉ:: ባዶ ቤተ መቅደስ ውስጥ ስትናገሩ ድምፁ ያስተጋባና ተመልሶ እናንተው ላይ ይዘንብባችኋል:: ባዶነት፣ ፀጥታና ተመስጦ ውስጥ ወደ ሆነ ሰው የሚመጣው ሁሉ ወዲያውኑ እንደገደል ማሚቱ አስተጋብቶ ይመለሳል:: በየቅፅበቱ እየተቀበለና እየሰጠ ነው:: በመቀበሉና

በመስጠቱ መሃል ክፍተት የለም፡፡ የትኛውንም ነገር በየትኛውም ያህል መጠን ቢወስድም መልሶ ይሰጣል፡፡

የእስትሮን መሳሪያ ምን ያህል የሃይል ሞገዶች ከውስጣችሁ ወጥተው እንደሚፈሱ ያሳያል፡፡ ከተከፋ ሰው ውስጥ የሚወጣው ሃይል አነስተኛ ነው፡፡ የተከፋ ሰው ራሱን ገድቦ ነው የሚቆመው፡፡ በስጋት ከተዋጠ ሰው የሚወጡት የሃይል ሞገዶች እጅግ በጣም አነስተኛ ናቸው፡፡ በስጋት የተዋጠ ሰው ሃይል በውስጡ መሽከርከር ይጀምራል፡፡ ለአንድ ሺህ ጊዜያት ያሰበውን አንድ ነገር ደጋግሞ ያስባል፡፡ ልክ እንደ ጉሽ የበላውን መልሶ ያመነኸካል፡፡ ጉሽ የበላችውን ምግብ መልሳ በማውጣት ማመንኸክ ትጀምራለች፤ አሁንም ከዋጠችው በኂላ መልሳ በማውጣት እንደገና ማመንኸኳን ትቀጥላለች፡፡ የጉሿ ማመንኸክ የራሱ ጥቅም አለው፤ ምክንያቱም ጉሿ በአንድ ጊዜ የምትመገበው ብዙ መጠን ያለው ምግብ ስለሆነ በማኘክ ብዙ ጊዜ ታጠፋለች፡፡ በስጋት የተዋጠ ሰው የሚያመነኸከው ነገር ግን ምንም ትርጉም የለውም፡፡ አንድን ነገር ሚሊዬን ጊዜ ማሰብ ይጀምራል፡፡ ይህ ምን ማለት ነው? የበሽታ እሽክርክሪት በወስጡ ተፈጥሯል ማለት ነው፡፡ ከቁጥጥሩ ውጪ በሆነ የማሰብ አባዜ ተጠምዷል፡፡ ማሰብ ሳይፈልግ በግድ እያሰበ መሆኑንም ያስባል፤ ይሁን እንጅ አሁንም ያንኑ ነገር ማሰቡን ይቀጥላል፡፡

በዚህም ሃይል ከውስጡ ከመውጣት ይልቅ በውስጡ መሽከርከር ይጀምራል። እንደዚህ አይነቱ ሰው መንፈሱ የታወከ ይሆናል።

ሃይል ወደ ውስጥ መግባት ብቻ ሳይሆን ከወስጥም መውጣት አለበት። ታዲያ ምንጊዜም ውስጣዊ መመጣጠን ሊኖረው ይገባል። መቀበልና መስጠት መመጣጠን አለባቸው። በዚህ ጊዜ በአምላክና በሰው መሃል የሚኖረው ግኑኙነት ከገለፃ በላይ ነው። ግኑኙነቱ ቀጥተኛ ስለሆነ ሰው እግር ስር አምላክ ደግሞ ጭንቅላት ላይ አይደሉም። በዚህ ጊዜ አምላክ ሰው፣ ሰውም አምላክ ይሆናል። ሁሉም ልዩነቶችና ክፍተቶች ይጠፋሉ፣ ምክንያቱም የመቀበልና የመስጠት ግብይይቱ ተጠናቋል። አምላክ እንኳን ምንም ነገር ሃይለ ቃል መናገር አይችልም፤ ምክንያቱም የተወሰደው ሁሉ ተመልሷል። ሳይጠናቀቅ የቀረ ነገር የለም።

በደስታ አልባነት፣ እረፍት አልባነት፣ ወይም በስጋት ውስጥ መስጠትም መቀበልም አይችልም። ተሽማቀን ክርችም ስለምንል የህይወት ሃይሎቻችን ይደርቃሉ። ሁኔታው ልክ አንድ የውሃ ጉድጓድ፡- "አሁን ከውቅያኖስ ምንም ውሃ አልወሰደም። ውሃ የሚመግቡኝን ጅረቶች ሁሉ እዘጋለሁ። በተጨማሪም ማንም ውሃ ለመውሰድ ባልዲውን ወደኔ አይልክም፤ ምክንያቱም አልሰጥም።" እንደሚለው ነው። መቀበል የሚያቆም ሰው መስጠትም ያቆማል።

አለዚያ ግን ይደርቃል። መስጠት ያቆመውም መቀበሉን ያቆማል፤ ያ ካልሆነ ግን ይፈነዳል። ሁለቱ ነገሮች መደረግ ያለባቸው በተመሳሳይ ጊዜ ነው። ነገር ግን አንድ ነገር አስታወሱ ከውቅያኖሱ ውሃ መቀበልና ለመንደሮቹ ሰዎችም ውሃን መስጠትን ለማቆም የሚወስነው የውሃ ጉድጓድ በስብሶና ቆሽሾ ይከረፋል። ትኩስነቱ ይወድማል፤ ህይወቱን ያጣል።

ሁላችንም እንደዚህ አይነቱ የውሃ ጉድጓድ ሆነናል። በዮጋ አይን ስንታይ ከውቅያኖስ ውሃን ተቀብለው ለውቅያኖሱ መልሰው እንደሚሰጡት ህያው የውሃ ጉድጓዶች ሳንሆን እየበሰበሱ እንዳሉት ነን። ጥናንሽ ማሰሮዎችን ይዘው ወደ ውሃ ጉድጓዱ የሚመጡት ሰዎች ሌላ ምንም ሳይሆኑ ውቅያኖሱን ከውሃ ጉድጓዱ የሚያገናኙ (mediums) ናቸው። የሚወስዱትን ውሃ ወደ ውቅያኖሱ መልሰው ይልኩታል። የሚወስዱትን ውሃ ወደ ውቅያኖሱ መልሰው ይልኩታል፤ በዚህም የውሃ ጉድጓዱ ትኩስ እየሆነ ይመጣል። የዮገ አባባል አስገራሚ ነው። አንድ ሰው የሚወስደውን ያህል ከሰጠ ህያውነቱም ያንኑ ያህል ይሆናል። የበለጠ በወሰደ ቁጥር የበለጠ የሚሰጥ ከሆነ የከፍተኛ የህይወት ሃይል ማዕከል ይሆንና ደስታና የህይወት ከፍታ በውስጡ ይገለጣል። ክሪሽና፣ ቡድሃ፣ ማሃቪራ ወይም ክርስቶስ በታላቅ የህይወት ሃይል የተሞሉበት ምክንያት

ምንድ ነው? ምክንያቱ አንድ ብቻ ነው፡፡ ሲወስዱም ሆነ ሲሰጡ ምንም ስስት የለባቸውም፡፡ ሲቀበሉም ሲሰጡም በትልቁ ነው፡፡

የእየሱስን አንድ ሀረግ ልጠቅስላችሁ እወዳለሁ፡፡ እየሱስ ለዓለም እጅግ በጣም የላቀ ዋጋ ያላቸውን ጥቂት ሱትራዎች ትተው ካለፉት ጥቂት ታላላቅ ዮጊዎች አንዱ ነው፡፡ እየሱስ እንዲህ ይላል፡- "ላለው ሁሉ ይሰጠዋል፤ ይበዛለትማል፤ ከሌለው ግን ያው ያለው እንኳን ይወስድበታል፡፡"

የሚናገረው በጣም በጣም የሚጣረስ ነገር ነው፡፡ ፍትሃዊ አይደለም ልንል እንችላለን፡፡ መስጠት የሚገባው ምንም ለሌለው ነው፡፡ ቀድሞውኑ በቂ ላለው ለምን ይሰጠዋል? ብዙ ላለው ባንሰጠው ችግር የለውም፡፡ እየሱስ እየተናገረ ያለው ግን ጥልቅ አስፈላጊነት ስላለው ነገር ነው፡፡ እየሱስ የሚለው ብዙ ሃይል ያለው የበለጠ ይሰጠዋል፤ ትንሽ ሃይል ያለው ደግሞ ያነሰ ይሰጠዋል ነው፡፡ ትንሽ ላለው የማይሰጥበት ምክንያት መስኮትና በሮቹን ዘግቶ ስለተቀመጠ ነው፡፡ ትንሽ ያለው ለዚህ ነው፡፡ ለመስጠት ሰስቷል፤ መቀበልን ያጣውም ለዚህ ነው፡፡ በጣም ስለተዳከመ መቀበል አይቻለውም፡፡

አንድ ታሪክ ሰምቻለሁ፡፡ አንድ የመንደር ሰው ገንዘብ ገንዘብን ይስባል የሚል ጥቅስ የሆነ መፅሐፍ ላይ ያነባል፡፡ እጁ ላይ ያለው

አንድ ብር ብቻ ሲሆን በጣም ድሃ ነበር። ገንዘብ ገንዘብን የሚስብ ከሆነ ብዙ ገንዘብ ያለበት ቦታ በመሄድና አንዷን ብር ከገንዘቡ አጠገብ በማስቀመጥ ብዙ ገንዘብ መሳብ እንደሚችል አሰበ። እናም ወደ ከተማ ሄደና ከአንድ ሃብታም ነጋዴ ሱቅ ደረሰ። ምሽት ላይ ስለነበር ሁሉም የሽያጭ ገንዘቦች በመቆጠር ላይ ነበሩ። በሱቁ የመግቢያ ደረጃ ላይ ቁጭ ብሎም የያዛትን አንድ ብር ማርገብገብ ጀመረ። ለረጅም ጊዜ ቢያርገበግብም ሌላ ምንም ብር ተስቦ ሊመጣ አልቻለም። ይሄን ጊዜ በጣም ስለራቀ እንደሆነ አሰበ። እናም የያዘውን አንድ ብር ባልኮኒው ላይ ከተከመሩት የነጋዴው ረብጣ ብሮች ላይ ወርውሮ ጣለው። የሱ አንድ ብር ከሌሎች ብሮች ጋር ሆኖ ተመልሶ ይመጣል በሚል ጥቂት ጠበቀ። ይህ ግን አልተከሰተም። ከዛም ወደ ነጋዴው ሄደና፡- "መፅሐፉ ትክክል አይደለም፤ እባክህ ብሬን መልስልኝ።" ሲል ጠየቀው።

ነጋዴውም፡- "የትኛው መፅሐፍ?" ሲል ጠየቀው።

መንደሬው፡- "ገንዘብ ገንዘብን ይስባል የሚል ጥቅስ አንድ መፅሐፍ ውስጥ አንብቤ ነበር፤" ሲል መለሰ።

ነጋዴውም፡- "ታዲያ መፅሐፍ ትክክል ነዋ፤ ገንዘቦቹኮ ገንዘብን ስበዋል። አሁን ቀጥ ብለህ ወደ ቤትህ ጊድ፤ ሁለተኛም መፅሐፉ ስህተት ነው ብለህ አትናገር።" አለው። ከዚያን ቀን ወዲያ

ያ ምስኪን ሰው መፅሐፉ ስህተት እንደነበር ለማንም ተናግሮ አያውቅም፤ ምክንያቱም መፅሐፉ ትክክል መሆኑን አረገግጧል።

የእየሱስ አባባል ውስጥ ያለው ተዓምራዊ መርህ በመለኮት መሞላት ከፈለጋችሁ መለኮትን የምታካፍሉ የምትሰጡ ሁኑ የሚል ነው። አምቃችሁ ከያዛችሁት ታጡታላችሁ። ከቆጠባችሁ ታጡታላችሁ፤ ካጣችሁት ግን ታገኙታላችሁ። ሱትራዎቹ የሚጣረሱ ቢመስሉም ዮጋ ግን ምክንያቶቹን ያውቃል። ምክንያቱም ራሳችንን የበለጠ ባዶ ባደረግን ቁጥር ለመለኮት የበለጠ ቦታ ይኖረናል። መለኮት እኛ ላይ በሰፈነብን ቁጥር ደግሞ ይህን መለኮት በማካፈልና በገፍ በመስጠት በፍፁም ደስታ የተመላን እንሆናለን።

ስድስተኛው ሱትራ የሚለው ሰጪ ብቻ ወይም ተቀባይ ብቻ የሆነ የለም። ማንም ለማኝ ብቻ ወይም ንጉስ ብቻ የሆነ የለም። አንድ ሰው ንጉስ ብቻ መሆን ከፈለገ ችግር ውስጥ ይገባል። ለማኝ ብቻ ለመሆን ከፈለገም ችግር ውስጥ ይገባል። ለማኝና ንጉሱ በአንድ ሰው ውስጥ ናቸው። አንዱ እጅ ሲሰጥ ሌላው እጅ ይቀበላል። አንደኛው እጅ መቀበል የሚችለው ደግሞ ሌላው እጅ የሰጠውን ያህል ነው። አንዱ እጅ መስጠት የሚችለውም ሌላው መቀበል የቻለውን ያህል ብቻ ነው።

ይህን መረዳት ከቻልን መላው የህይወታችን መዋቅር ይለወጣል። ከዛም ነገሮችን የራሳችን ብቻ ለማድረግ ድርቅ አንልም፤ ምክንያቱም ነገሮችን የሙጥኝ የሚል ድሃ እንደሆነ ይቀራል። የሙጥኝ ባለ ቁጥር የበለጠ ድሃ ይሆናል። የሙጥኝ ያለውን ነገር የመላቀቅና የመስጠትን ጥበብ ማወቅ አለበት። ምክንያቱም መስጠት ብቸኛው የማግኛ መንገድ ነው። ባዶ በሆንን ቁጥር የበለጠ መቀበል የምንችልና የሚገባን እንሆናለን። ባዳ የሆኑ ይሞላሉ። አንድን ነገር የራስ ብቻ በማድረግ የተሞሉ ባዶ እንደሆኑ ይቀራሉ። ሃይቆች ይሞላሉ፤ ተራሮች ባዶ እንደሆኑ ይቀራሉ። ዝናብ ተራሮች ላይ ይዘንባል፤ ውሃው ግን ብዙም ተራሮቹ ላይ አይቆይም፤ ቀድሞውኑ ሙሉ ናቸው። ሃይቆች ባዶዎች ናቸው። እናም ዝናብ ሳይዘንብባቸው እንኳ የሚያሰጋቸው የለም፤ ምክንያቱም ከተራሮቹ የሚወርደው ውሃ ይመላቸዋል። የሃይቆች ሚስጥር ባዶ መሆናቸው ነው።

አንድ ሰው ባዶ እየሆነ መምጣቱን በሁሉም መልኩ ከቀጠለ ሙሉ እየሆነ ይሄዳል። በሁሉም መልኩ ሙሉ እየሆነ ከቀጠለ ደግሞ ባዶ እየሆነ ይሄዳል። ሁለቱም የአንድ ሳንቲም ሁለት ገፅታዎች ናቸው። አንድ ሰው ከመለኮት የሆነ ነገር መለመኑን ከቀጠለ በምንም አይነት መልኩ ከመለኮት ጋር መገናኘት እንደማይችል አስታወሱ። ከአምላክ ጋር ግንኙነት መፍጠር

ያልቻልነው የፀሎት ቤቶቻችን መስመኛ ቦታዎቻችን ስለሆኑ ነው፡፡ ስለዚህም ፀሎቶቻችን የውሸት ይሆናሉ፤ ምክንያቱም ወደ ፀሎት ቤቶቹ የምንሄደው ለመስመን ብቻ ስለሆነና ፀሎቶቻችንም የውሸት ስለሆኑ ነው፡፡

አስታውሱ! ለመስመን ስንሄድ ለመለኮት ዋጋ እየሰጠነው አይደለም፡፡ ዋጋ እየሰጠን ያለነው እንዲሰጠን ፈልገን ለምንለምነው ነገር ነው፡፡

አንድ ሰው ወደኔ መጣና፡- "ከዚህ በፊት በእግዜር አላምንም ነበር፤ አሁን ግን አምናለሁ፡፡" አለኝ፡፡

እኔም፡- "አንዳንድ ጥያቄዎችህ ተሟሉልህ?" ብዬ ጠየቅኩት፡፡ እንዴት ላውቅ እንደቻልኩ ጠየቀኝ፡፡

እኔም፡- "ፊትህን ስመለከተው ጥቂት እንኳን ወደ መለኮት የተጓዝክ አትመስልም፡፡ የሆነ ጥያቄህ እንደተመለሰልህ ግን እርግጥ ነው፡፡" አልኩት፡፡

እሱም፡- "እውነትህን ነው ልጄ ስራ አላገኝም ነበር፤ እናም ልጄ በአንድ ወር ውስጥ ስራ ካላገኘ በእርሱ እንደማላምን በመንገር በፀሎቴ እግዜር ላይ ዛትኩበት፡፡ ልጄ ስራ አግኝቷል፤ ስለዚህም አሁን በጥብቅ አምናለሁ፡፡" አለኝ፡፡

ለዚህ ሰው የልጁ ስራ ከአምላክ ይልቅ ዋጋ ያለው ነው። ልጁ ስራውን ቢያጣ አምላክም ቦታውን ያጣል፤ ጥቅም አልባ ይሆናል፤ ምንም ትርጉም አይኖረውም።

ወደ አምላክ የምንሄደው ፍላጐቶቻችን እንዲሟሉልን ለመጠየቅ ነው። ነገር ግን ፀሎቶቹ ትርጉም የሚይዙለት ወደ አምላክ የሚሄደው ለመስጠት ብቻ የሆነ ሰው ነው። ከአምላክ ጋር የሚገናኘው እንዲህ አይነቱ ሰው ብቻ ነው። ወደ አምላክ ለመስጠት የሚሄደው አያገኝም ማለት አይደለም፤ እጅግ ብዙ ያገኛል። የሚያገኘው የሚሰጠው ብቻ ነው። ከሚለምነው ግን ይወስድበታል። እየሱስ ከሌለው ይቀነስበታል የሚለውም በዚህ ምክንያት ነው። አንድ ሰው ለመስጠት ዝግጁ ከሆነ የልቡ በሮች ክፍት መሆን አለባቸው። ምክንያቱም የሚያገኘውም በነዚሁ በሮች ነው። ለመስጠት የሚፈራ በሮቹን መዝጋት ይኖርበታል። አለዚያ ሌቦች፣ ለማኞች ሊመጡበት ይችላሉ። ሁሉንም በሮቹንና መስኮቶቹን መዝጋት አለበት። በሮቹን ጠርቅሞ ከውስጥ በመሆን ይህንን ያንን ስጠኝ እያለ ይጠይቃል። የጠየቀውን ሊሰጠው አምላክ ወደ በሩ ቢመጣ እንኳ የሆነ ሰው ሊለምነው የመጣ ስለሚመስለው በፍርሃት በሩን አይከፍትም።

አምላክ እንደዚህ አይነት ቀልድ እንደሚቀልድ ሰምቻለሁ። ወደ አንድ ሰው በር በለማኝ መልክ ይመጣል። አሁን ይህ ሰው ማግኘት አይገባውም፤ ምክንያቱም ገና መስጠት ያልቻለ መቀበል አይገባውም። በርግጥ አምላክ ከእናንተ ሃብት አይጠይቅም። ከእናንተ ቤት ሊጠይቅ አይመጣም፤ ምክንያቱም ቤቱ የእናንተ አይደለም። ነገ ጠዋት እናንተ እዚህ አትኖሩም፤ ቤቱ ግን እዚሁ ቀሪ ነው። ሃብቱም የእናንተ አይደለም። በርግጥ አሁን በእጃችሁ ላይ ነው፤ ነገ ግን በሌላ ሰው እጆች ውስጥ ይገባል። አምላክ የሚለምነው አንድ ነገር ለማግኘት ብቻ ነው እናንተን። ዋጋ እንደሚለው ራሱን ለመስጠት ዝግጁ የሆነ ሁሉን ማግኘት ይችላል።

በቪቬካናንዳ ህይወት ውስጥ አንድ የዕሑፍ ማስታወሻ አለ። የቪቬካናንዳ አባት በሞተ ጊዜ ለእናቱና ለቪቬካናንዳ የሚሆን በቂ ምግብ እንኳ በሌለበት ሁኔታ ቤቱ በችግር ተሞልቶ ነበር። ይሁን እንጂ ቪቬካናንዳ ለእናቱ:- "ዛሬ ጓደኛዬ ቤት ግብዣ አለብኝና እሄዳለሁ።" እያለ ዘወትር ይነግራት ነበር። ግብዣ ግን አልነበረውም፤ ዝም ብሎ መንገድ ላይ ሲዞር ቆይቶ ነበር ወደቤት የሚመለሰው። ይህን ካላደረገ ያለው ምግብ ትንሽ ስለሆነ እናቱ እሱን መግባው እሷ በረሃብ ትገረፍ ነበር። እናም ወደ ቤቱ የሚመለሰው ባዶ ሆዱን ቢሆንም እሱ ግን በደስታ እየሳቀና እየጮኸ:- "ምርጥ ምግብ ነበር! የሚገርም ጣፋጭ ምግብ ነበር!"

እያለ ይነግራታል። የትም ያልበላቸውን ምግቦች እያወራ ወደ ቤቱ ይገባል።

ይህን ጉዳይ ራማክሪሽና ባወቀ ጊዜ፡- “ምን አይነት እብድ ነህ! ለምን ሁሉን ነገር አምላክን ጠይቀህ አይስተካከልህም?” ሲል ጠየቀው። ቪቬካናንዳም፡- “አምላክን ስለ ምግብና መጠጥ መጠየቅ ተራ ነገር ነው።” ሲል መለሰላት። ራማክሪሽና ግን ቢያንስ አንድ ጊዜ እንኳን ጠይቆ ውጤቱን እንዲመለከት ጠየቀው። እናም ቪቬካናንዳን ወደ ቤተመቅደስ ላከው። ከአንድ ወይም ከአንድ ሰዓት ተኩል በኋላ ቪቬካናንዳ ከቤተመቅደሱ ሲወጣ በፍፁም ደስታ ተሞልቶ እየደነሰ ነበር። ይህን፣ የተመለከተው ራማክሪሽናም፡- “ጠየቅክ? አገኘህ?” ሲል ጠየቀው።

ቪቬካናንዳም፡- “ምን?” ሲል መልሶ ጠየቀ።

ራማክሪሽናም፡- “ጥያቄህን እንድታቀርብ ነግሬህ ነበር። እንደዚህ ደስተኛ አድርጐ የመለሰህ ምንድን ነው?” ሲል ጠየቀው።

ቪቬካናንዳ ግን፡- “የነገርከኝን ሙሉ በሙሉ ረስቼዋለሁ።” አለው።

ይህ ሁኔታ በተደጋጋሚ ተከስቷል። ራማክሪሽና መጠየቅ ያለበትን ለቪቬካናንዳ ነግሮ ወደ ቤተ መቅደስ ይልከዋል። ከቤተ

መቅደስ ሲመለስ ጠብቆ ደግሞ ጥያቄውን እንደተመከረው አቅርቦ እንደሆነ ይጠይቀዋል። ቪቬካናንዳ ግን እንዲጠይቅ የተመከረውን የሚያስታውሰው ከቤተመቅደስ ከወጣ በኋላ ነበር። በዚህም ራማክሪሽና፦ "እብድ ነህ! ወደ ቤተመቅደስ ስትገባ ጥያቄህን ለፈጣሪ እንደምታቀርብ ቃል ትገባልኛለህ። ስትወጣ ግን ረስተኸዉ እንደነበር ትነግረኛለህ።" ይለዋል።

ቪቬካናንዳም፦ "ወደ ውስጥ ስገባ እግዜርን የሆነ ነገር መጠየቅ እንዳለብኝ ምንም ትዝ አይለኝም። በተቃራኒው በውስጤ የሚፈጠረው የመስጠት ስሜት ነው፤ ራሴን ለፈጣሪ የመስጠት ስሜት። እራሴን ስሰጥ ደግሞ በፍፁም ደስታ እምላለሁ፤ በዚህም ረሃብ፣ ጥማትና እግዜርን የሆነ ነገር እንዲሰጠን የመጠየቅ ፍላጐቶች ሁሉ ይጠፋሉ።" ሲል መለሰለት። ቪቬካናንዳ መጠየቅ አልቻለም ነበር።

እስካሁን አንድም እውነተኛ ሃይማኖተኛ ከእግዜር ምንም ነገር አልጠየቀም። የሚጠይቁትን ሰዎች በተመለከተ ግን ከሃይማኖት ጋር የሚያገናኛቸው ነገር እንደሌለ ሊታወቅ ይገባል። የሃይማኖተኛ ሰው ተግባር መስጠት ብቻ ነው።

እየሱስ ከመስቀሉ አንድ ቀን ቀደም ብሎ ጓደኞቹ፦ "ለአምላክ ንገረው፤ የምትፈልገውን ጠይቀው።" ሲሉ መከረውት ነበር። እየሱስ

ግን ስቆ ዝም አለ። በነጋታው የሚሰቀልበት ሰዓት በደረሰ ጊዜም ጓደኞቹ ስቅላቱን ያስቀሩለት ዘንድ እግዜርን መጠየቅ እንደሚገባው ደጋግመው ወተወቱት። እየሱስ አሁንም ስቆ ዝም አለ። ከዛም መስቀሉ ላይ ተሰቀለ። እጆቹ በሚስማር እየተቸነከሩ ሳለም በሃይል ጮኸና ራሱን አሳልፎ ሰጠ። አሁን ስቅላቱ የአምላክ ምልክት ሆኗል፡ ፡ ራሱን መስጠት ችሏል። መስቀል ላይ ተሰቅሏል።

መስቀል ላይ መሰቀል ምልክት ሆኗል። እናም ወደ መለኮት መሄድ የሚፈልጉ ሁሉ እኔነታቸውን መስቀል ላይ ለመስቀል ድፍረቱ ሊኖራቸው ይገባል።

ሰው ግን ቅን አይደለም። የክርስቲያን ቄሶች አንገታቸው ላይ የወርቅ መስቀሎች አንጠልጥለው መላውን አለም ይዞራሉ። መስቀሉ ላይ የተሰቀለው አንገታቸው ነው ወይስ መስቀሉ ነው አንገታቸው ላይ የተሰቀለው። ሰው በጣም አጭበርባሪ ነው። እየሱስ የተሰቀለው መስቀል ላይ ነው፤ ተከታዮቹ ግን ትንሽዬ መስቀል አንገታቸው ላይ ሰቅለው ወዲያ ወዲህ ይላሉ። ሰው ግን ቅን ካለመሆኑ የተነሳ መስቀልን እንኳ ሳይቀር ወደ ተራ ጌጥነት አውርዶታል። ራሱን መስጠት እንዳለበተ ረስቷል፤ የሚያስታውሰውም መቀበልን፣ ማግኘትን ብቻ ነው።

ዮጋ እንደሚለው አንድ ሰው የሚቀበለው በሰጠው መጠን ነው፤ የሚያገኘውም የተሰጠውን ነው። ህይወት ከሰጣችሁ ህይወትን ታገኛላችሁ። ራሳችሁን ከሰጣችሁ፤ መላው እናንተነታችሁን ታገኛላችሁ። ኢጎን አሳልፋችሁ ከሰጣች ነፍስን ታገኛላችሁ። ይህን የማይረባ ስብዕና አሳልፋችሁ ከሰጣችሁ፣ የመጨረሻውን ግለሰባዊነት ታገኛላችሁ፤ ይህን ሟች አካል ብትሰጡ የማይሞተውን ህያው አካል ታገኛላችሁ። የምንቀበለው የሰጠነውን ነው። ምን ልንሰጥ እንችላለን? ሟች አካልና የውሸት ማንነት ነው ያለን። ልንሰጥ የምንችለው ይህንኑ ነው። ይህን በመስጠት እውነተኛው ማንነታችሁ ይመለሳል፤ የማይሞተውን አካላችሁንም ታገኛላችሁ።

ስድስተኛውን የዮጋ ሱትራ በትኩረት ተመልከቱት። መስጠት በራሱ መቀበል ነው። ራስን መስጠት ራስን መሆን ነው። ጠብታ እንኳ ለውቅያኖስ ትሰጣለች። ነገር ግን ጠብታ ራሱን ለውቅያኖስ ሲሰጥ ተመልክታችሁ ታውቃላችሁ? ጠብታ ራሱን ለውቅያኖስ ሲሰጥ ወዲያውኑ ውቅያኖሱን ይሆናል።

ካቢር እጅግ ድንቅ የሆነ ነገር ተናግሯል፡- "ስፈልግ ቆይቼ በመጨረሻ ራሴው ጠፋሁ፤ ልክ እንደዚሁም ጠብታው ከውቅያኖሱ ተደባልቋል፤ አሁን ከየት ሊገኝ ይችላል?" ነበር ያለው። ከሆነ ጊዜ በኋላ ግን ካቢር፡- "ከዚህ በፊት የነገርኳችሁን እርሱት፤ አሁን

የምነግራችሁ የበለጠ እውነትነት ያለው ነገር ነው። አሁን ውቅያኖሱ ያረፈው ጠብታው ላይ ነው፤ ጠብታው ወቅያኖሱ ላይ ቢያርፍ ኖሮ ጠብታውን መልሶ ለማግኘት የሆነ ነገር ማድረግ ይቻል ነበር። አሁን ግን ጠብታው ላየ ያረፈው ውቅያኖሱ ነው። እናም ምንም ጠብታውን የማግኛ መንገድ የለም። እንዴትስ ሊገኝ ይችላል?" ሲል ነበር ለጓደኞቹ የፃፈላቸው።

ጠብታ ከውቅያኖስ ሲደባለቅ ጠብታው ራሱ ውቅያኖስ ላይ እንዳረፈ የሚታወቀው ይመስለናል። ውቅያኖሱ ላይ በወደቀ ጊዜ ግን ጠብታው የሚገነዘበው ውቅያኖሱ እንዳረፈበት፣ እንደወደቀበት ነው። አንድ ሰው ራሱን አሳልፎ እየሰጠ መሆኑ ይሰማዋል። ወዲያው ራሱን እንደሰጠ ግን ከመለኮት ጋር እንደተዋሃደ ይገነዘባል። ማጣቱ ሳይሆን ማግኘቱ ይታወቀዋል።

ከቡድሃ ደቀመዛሙርቶች አንዱ አብርሆት ላይ በደረሰ ጊዜ ቡድሃ፦ "አሁን አብርሆትን አግኝተሃል። ሂድና የገባህበትን በር፣ መንገድ ለህዝቡ አሳይ፤ ወሰን አልባ ደስታ ስለሚያስተጋባበት ቤተ መቅደስ ለህዝቡ ንገር።" አለው።

ደቀመዝሙሩም፦ "ትዕዛዝህን ነበር የምጠብቀው፤ ዛሬውኑ ሄጄ ያገኘሁትን አካፍላለሁ።" አለ።

ቡድሃም፡- “የምትሄደው በየት አቅጣጫ ነው?” ሲል ጠየቀው፡
፡

ደቀመዝሙሩም፡- “ሱካ የተባለ የቢሃሮ አካባቢ ክፍል አለ፤ የምሄደው እዛ ነው፤ ከዚህ ቀደም ማንም መልዕክትህን ወደዛ ያደረሰ የለም፡፡” አለው፡፡

ቡድሃም፡- “እዛ አትሂድ፤ እዛ እንድትሄድ አልመክርህም፤ ምክንያቱም ያሉት ሰዎች ጥሩ አይደሉም፡፡ከዚህ በፊት ማንም ወደ ስፍራው ያልሄደውም በዚህ ምክንያት ነው፡፡” አለው፡፡

ደቀመዝሙሩም፡- “ጥሩ ሰዎች ወዳሉበት ቦታ መሄዱ ምን ያደርግልኛል? እባክህ ወደ ሱካ ብቻ እንድሄድ ፍቀድልኝ፡፡” ሲል ጠየቀው፡፡

ከዛም ቡድሃ፡- “ሶስት ጥያቄዎችን ልጠይቅህና በትክክል ከመለስክ መሄድ ትችላለህ፡፡” አለውና ደቀመዝሙሩ ተስማማ፡፡

የመጀመሪያው ጥያቄ፡- “እዛ ያሉት ሰዎች የተረገሙ ናቸው፤ ጨካኝና ጅሎች ናቸው፡፡ ያልተገባ ነገር ቢያደርሱብህ አይምሮህ ምን ይሆናል?” የሚል ነበር፡፡

ደቀ መዝሙሩም፡- "አይምሮዬ ላይ የሚከሰተው አንተ አይምሮ ላይ የሚከሰተው ነው፡፡

አይምሮዬ "እነዚህ ህዝቦች ጥሩ ናቸው፤ ስደቡኝ እንጂ አልደበደቡኝም፤ ነገር ግን ሊደበድቡኝ ይችሉ ነበር" ነው የሚለው፡፡" ሲል መለሰ፡፡

ከዛም ቡድሃ፡- "እንደሚደበድቡህ እወቅ፤ በጣም መጥፎ ሰዎች ናቸው፤ ይመቱሃል፡፡ እናስ ሲደበድቡህ አይምሮህ ላይ ምን ይከሰታል?" ሲል ጠየቀው፡፡

ደቀመዝሙሩም፡- "የአንተ አይምሮ ላይ የሚከሰተው እኔ ላይም ይከሰታል፡፡ እነዚህ ሰዎች ጥሩ በመሆናቸውና እኔን ባለመግደላቸው ህልውናን አመሰግናለሁ፡፡ ምክንያቱም መደብደብ ብቻ ሳይሆን ሊገድሉኝም ይችሉ ነበር፡፡" ሲል መለሰ፡፡

ከዛም ቡድ፡- "የሚገድሉህ ከሆነ፣ እየሞትክ ሳለህ የሚኖርህ የመጨረሻው እሳቤህ ምንድን ነው?" ሲል ሶስተኛውንና የመጨረሻውን ጥያቄ ጠየቀው፡፡

ደቀመዝሙሩም፡- "የምትጠይቀኝ በከንቱ ነው፤ በእንደዚህ አይነት ሁኔታ ውስጥ እኔ ላይ የሚከሰተው አንተ ላይ ከሚከሰተው ጋር አንድ እንደሆነ አሳምረህ ታውቀዋለህ፡፡ እየሞትኩ ሳለሁ

የሰዎቹን ጥሩነት ማመስገኔን እቀጥላለሁ፤ ምክንያቱም ስህተቶችን ልሰራበት ከምችልበት ከዚህ ህይወት እየገላገሉኝ ነው::" በማለት መለሰለት::

በዚህ ጊዜ ቡድሃ:- "ሃይማኖተኛ ሰው ሆነሃል፤ የትኛውም ቦታ መሄድ ትችላለህ:: አሁን ላንተ መላው ምድር ገነት፣ ሁሉም ቤቶች ቤተመቅደሶች፣ ሁሉም አይኖች ደግሞ የመለኮት አይኖች ናቸው::" ሲል ፈቀደለት:: ዮጋ የዚህ አይነቱን እይታ መሰረት ነው የሚጥለው::

pdf by @shuktus_books

ምዕራፍ 4

ንቁ መሆን ብቻ በቂ አይደለም

ህይወት ሃይል መሆኑንና ይህም ሃይል ሁለት ስፍረቶች እንዳሉት፤ እነሱም ህልውናና ህልውና አልባነት መሆናቸውን ተመልክተናል። በሌላ ሱትራ ደግሞ ህልውና ሁለት ስፍረቶች እንዳሉትና እነሱም ንቁና ንቃት አልባ ስፍረቶች መሆናቸውን ነግሬያችኋለሁ። ሰባተኛው የዮጋ ሱትራ ደግሞ ንቃተ ህሊናም ሁለት ስፍረቶች እንዳሉች የሚገረን ሲሆን፣ እነሱም ራሱን የሚያውቅና ራሱን የማያውቅ፣ ህልውናውን የሚያውቀውና ህልውናውን የማያውቀው የንቃተ ህሊና ስፍረቶች ናቸው።

ህይወትን እንደ ግዙፍ ዛፍ ከተመለከትናት የዛፉ የህይወት ሃይል አንድ ነው። ዛፉ ደግሞ ወደ ሁለት ቅርንጫፎች - ህልውናና ህልውና አልባነት - ይከፈላል። ከዮጋ ጋር የሚያገናኘው ነገር ስለሌለ ህልውና አልባነትን ትተነዋል። ህልውናውን ግን ንቁና ንቃት አልባ ወዳልናቸው ቅርንጫፎች ከፍለነዋል። አሁንም ንቃት አልባውን ከእናንተ ጋር የሚያገናኘው ነገር ስለሌለ ትተነዋል። እናም ንቃትን - ራሱን ያወቀና ራሱን ያላወቀ - በሚሉ ቅርንጫፎች ከፍለነዋል። የእነዚህ የሁለቱን ልዩነት ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። እስካሁን ያየናቸው ሱትራዎች ሁሉ ይህን ሰባተኛውን ሱትራ ለመረዳት

የሚያግዙን መንደርደሪያዎች ናቸው። የዮጋ ትምህርት ሂደት የሚጀምረው ከዚህ ሱትራ ነው። እናም ይህንን ሱትራ በትክክል መገንዘቡ ጠቃሚ ነው።

እፅዋት፣ አእዋፍና እንሰሳት ሁሉ ንቁ ናቸው። ነገር ግን ንቁ መሆናቸውን አያውቁም። ንቁም ንቃት አልባም ናቸው። በህይወት መኖራቸውን እንኳ አያውቁም። ሰው ደግሞ በሁሉም ነገር እንደ እንሰሳት፣ አአዋፍና እፅዋት ቢሆንም ህልውናውን ግን ያውቃል። ለንቃተ ህሊናው አንድ ተጨማሪ ስፍረት ተሰጥቶታል፤ ራሱን ያውቃል፤ ንቁ መሆኑንም ያውቃል። ንቁ መሆን ብቻ ለሰው በቂ አይደለም። ነገር ግን ሰው የመሆን መስፈርቱ ንቁ መሆንን ማወቅ ነው። በሰውና በእንሰሳ መሃል ያለው ልዩነት ይህ ብቻ ነው። እንሰሳት ልክ እንደ ሰው ንቁ ቢሆኑም ንቁ መሆናቸውን ግን አያውቁም።

ስላለፈው ህይወታችሁ ለማስታወስስ ብትሞክሩ ማስታወስ የምትችሉት እስከ አራት ወይም አምስት ዓመታችሁ ያለውን ብቻ ነው። ከዛ በፊት ግን ሁሉም ነገር ለናንተ ጨለማ ነው። ከአራት ዓመት በፊት የነበረውን ማስታወስ አይቻልም። በርግጥ እስከ አራት ዓመታችሁ ድረስ በህይወት ነበራችሁ። ይሁን እንጂ በህይወት መኖራችሁን እንኳ አታውቁም። ህፃናትና እንሰሳት ተመሳሳይ

ቀላልነት ያላቸው የሚመስለውም በዚህ ምክንያት ነው። ውጥረት የለባቸውም። ህፃናት፣ አአዋፍና እፅዋት ላይ የሚታየው ተፈጥሯዊነት ነው። ምናልባት አራት ዓመት እስኪሞላን ድረስ በህልውና መኖራችንን እንኳ አናውቅም።

በየዕለቱ ከሰባት እስከ ስምንት ሰዓታት የሚያልፉት በእንቅልፍ፣ በንቃት አልባነት ውስጥ ነው። አንድ ሰው ለስልሳ ዓመታት ቢኖር ሃያዎቹን ዓመታት የሚያሳልፈው በእንቅልፍ ነው። እናም የህይወታችን ሃያዎቹ ዓመታት የሚያልፉት በንቃት አልባነት ውስጥ ነው። ብዙ ጊዜ እንቅልፋችሁን ተኝታችኋል፤ ነገር ግን እንቅልፋችሁ እንዴት እንደሚመጣ፣ መቼ እንደሚመጣና ምን እንደሆነ መናገር አትችሉም። እንቅልፍ እስከሚመጣበት ሰዐት ድረስ ንቁ ሆናችሁ ልትቆዩ ትችላላችሁ። እንቅልፋችሁ በመጣ ጊዜ ግን ሙሉ በሙሉ ንቃት አልባ ናችሁ። እንቅልፍ ሁልጊዜም የሚያገኛችሁ ንቃት አልባ ሆናችሁ ነው። ለቋችሁ እስከሚሄድ ድረስም ንቃት አልባ ናችሁ። ጠዋት ላይ እንቅልፍ ትቷችሁ ሲሄድ ንቃተ ህሊናችሁ ይመለሳል።

ሌሊቱን ለስምንት ሰዓታት ማንቀላፋታችሁን ስትናገሩ ለስምንት ሰዐታት መተኛታችሁን ታውቃላችሁ ማለት አይደለም። ለስምንት ሰዓታት ማንቀላፋታችሁ የሚያሳየው ንቁ በነበራችሁበት

የመጨረሻው ቅፅበትና ጠዋት ላይ እንደገና ንቁ በሆናችሁበት ቅፅበት መሃል ያለውን ክፍተት ነው። አለዚያ ግን እንቅልፍ ውስጥ ስትሆኑ ተመልሳችሁ የምትሄዱት ወደ እንስሳትና እፀዋት አለም ነው። ንቁ እንደሆናችሁ በምታስቡበት ቀሪው የቀን ጊዜ ላይ እንኳ ሙሉ በሙሉ ንቁ የምትሆኑት አልፎ አልፎ ነው። የመንገድ ላይ ተጓዦችን ቆም ብላችሁ ብትመለከቱ አብዛኞቹ በእንቅልፍ ልባቸው እየተራመዱ መሆናቸው ይሰማችኋል። አጠገቡ ለሌለው ሰው ሲያወራ፣ እጆቹን ሲያወናጭፍ፣ ከንፈሮቹን ሲያንቀሳቅስ ታያላችሁ። ለማነው የሚያወሩት? ንቁ ናቸው? የሆነ አይነት ህልም ውስጥ ናቸው። አጠገባቸው ማንም የለም፤ ታዲያ የሚያወሩት ከማን ጋር ነው? የሆነ አይነት ህልም ውስጥ ናቸው። ራሳችሁን ብትመለከቱት ለሁሉም ጊዜያት ንቁ እንዳልሆናችሁ ትደርሱበታላችሁ። ንቃት የሚመጣው አልፎ አልፎ ነው። አንድ ሰው ደረታችሁ ላይ ስለት ቢያስቀምጥ፣ በነዛ ቅፅበታት ውስጥ ህልውናችሁን ታውቃላችሁ። ንቁ የምትሆኑት ይህን በመሰሉ ቅፅበታት ውስጥ ብቻ ነው።

ተጨማሪ ምሳሌ ልስጣችሁ። ፊት ለፊት ትይዩ የተገነቡ ሁለት ቤቶች አሉ። በሁለቱ ቤቶች ጣሪያዎች ላይ ደግሞ የእግር መርገጫ ስፋት ብቻ ያለው የጣውላ መረማመጃ ድልድይ ቢጋደምና በላዩ ላይ ተራምዳችሁ ከአንዱ ጣሪያ ወደሌላው እንድትሻገሩ ብትጠየቁ ፈቃደኛ ላትሆኑ ትችላላችሁ። ይኸው ጣውላ መሬት ላይ

ተጋድሞላችሁ እንድትራመዱበት ብትጠየቁ ግን ህፃን፣ ወጣት፣ አዛውንት ሳይባል፣ ሁላችሁም ሳትወድቁ ትራመዱበታላችሁ። የጣውላ መረማመጃው ያው ነው፤ እናንተም ያው እናንተው ናችሁ፤ ታዲያ ጣውላው በቤቶቹ ጣሪያዎች ላይ በተጋደመ ጊዜ እንድትራመዱበት ስትጠየቁ ለምን እምቢ አላችሁ? መሬት ላይ በተጋደመ ጊዜ ደግሞ ብዙ ሰዎች ሳይወድቁ ተረማምደውበታል። ታዲያ ችግሩ ምንድን ነው? ችግሩ ያለው ሌላ ቦታ ነው። መሬት ላይ ተጋድሞ ሳለ ጣውላው ላይ ለመረማመድ ንቁ መሆን አያስፈልግም። ንቃት አልባ ሆናችሁ ልትራመዱ ትችላላችሁ። በጣውላው ላይ ተረማምዳችሁ ከጣሪያ ጣሪያ ለመሻገር ግን ንቁ መሆን ይኖርባችኋል። ንቃት እንደሌለን እናውቃለን፤ በዚህም ምክንያት ወድቀን እንዳንሞት እንፈራለን። መሬት ላይ ስንራመድ ግን ብንወድቅ እንኳ እንደማንሞት እናውቃለን።

አልፎ አልፎ አደጋ በሚጋጥመን ቅፅበት ንቃት ይኖራል። ሌላ ጊዜ ግን እንቅልፍ ላይ ነን። ሞት ሲቀርበን ንቃት ይኖራል፤ አለዚያ ግን ንቁ አይደለንም። ልማዶቻችንን መቀየር የማንፈልገውም ለዚህ ነው፤ ምክንያቱም ልማዶች ሲለወጡ ንቁ መሆን ያስፈልጋል። አሮጌ ልማዶች የእናንተን ንቃት አይፈልጉም።

አንድ የሲጋራ ሱሰኛ የሲጋራውን ፓኬት እንዴት ከኪሱ እንደሚያወጣ፣ ሲጋራውን ከንፈሮቹ መሃል እንደሚሰካና በክብሪት እንደሚለኩሰው ተመልከቱ፡፡ በትኩረት ከተመለከታችሁት ሙሉ በሙሉ ንቁ እንዳልሆነና እነዚህን ነገሮች ሁሉ የሚያደርገው በእንቅልፍ ውስጥ ሆኖ መሆኑን ትገነዘባላችሁ፡፡ መቼ የሲጋራውን ፓኬት ከኪሱ እንዳወጣ፣ ሲጋራውን እንደለኮሰና ምን ጊዜ ጭስ ማስገባትና ማስወጣት እንደጀመረ አያውቀውም፡፡

አለም በበቂ ንቃት ከተሞላች ለሰዐታት ጭስ ወደ ውስጣቸው እያስገቡ የሚያስወጡ እንዲህ አይነት ደደብ ሰዎችን ማግኘት ያስቸግራል፡፡ እነዚህ ሰዎች መላው ዓለም የሲጋራን ጉጂነት፣ በሽታ አምጪነትና እድሜ አሳጣሪነት እየገለፀ ባለበት ሁኔታ እንኳ ጭስ ማስገባትና ማስወጣታቸውን ቀጥለውበታል፤ ምክንያቱም በጣም ንቃት አልባ ስለሆኑ ጆሮዎቻቸው ማስጠንቀቂያውን አይሰሙም፡፡

በአንድ ወቅት አሜሪካ ውስጥ ሲጋራ ማጨስ ለጤና ጉጂ እንደሆነ የሚገልፅ ማስጠንቀቂያ በእያንዳንዱ የሲጋራ መያዣ ፓኬት ላይ ቀይ ቀለም ባላቸው ጉልህ ፊደላት እንዲፃፍ ተወስኖ ነበር፡፡ በዚህም ሲጋራ አከፋፋዮች፣ የሲጋራ አምራች ካምፓኒዎች ባለቤቶችና ሲጋራ አምራቾች በቢሊዮኖች የሚቆጠር የብር መጠን እንዳያጡ ሰግተው ነበር፡፡ በርግጥ ለስድስት ወራት ያህል የሲጋራ

ሽያጭ ቀንሷል። ይሁን እንጂ ከስድስት ወራት በኋላ የሽያጩ መጠን ተመልሶ እንደበፊቱ ሆነ። ማስታወቂያው ፓኬቱ ላይ በቀይ ተፅፎ ቢገኝም የሚያነበው ከሌላ ግን ፋይዳ የለውም። አንድ ሰው አንድ ጊዜ ወይም ሁለት ጊዜ ካነበበው በኋላ እንደገና ተመልሶ ያንቀላፋል። የሲጋራው ፓኬት ላይ የተፃፈውን ማስጠንቀቂያ የሚያነበው የለም። አንድ ወይም ሁለት ጊዜ ካነበቡት በኋላ ተመልሰው ያንቀላፋሉ። በዚህም የሲጋራ ሽያጩ ወደ ነበረበት ደረጃ ተመልሷል።

መርዝነቱና አደገኝነቱ በቀይ ተፅፎ የተለጠፈበትን ፈሳሽ ንቃት ያለው ሰው አይጠጣውም። ምክንያቱም መርዝ ምን እንደሆነ ያውቃል። ዳግመኛ ላለመቆጣት ምን ያህል ጊዜ ወስናችኋል? ምን ያህል ጊዜስ ሳይሳካላችሁ ቀርቷል? አንድ ጊዜ እንኳን ተሳክቶላችሁ አያውቅም።

በአንድ ቤት ውስጥ እንግዳ ነበርኩ። አዛውንቱ የቤቱ አባወራም ሶስት ጊዜ የምነና መሃላ መፈፀማቸውን ሲነግሩኝ በጣም ተገረምኩ። ለምን ለአራተኛ ጊዜ እንዳልሞከሩ ጠየኳቸው። አዛውንቱም ሶስት ጊዜ ሞክረው ስላልተሳካላቸው ለአራተኛ ጊዜ መሞከር እንዳልፈለጉ ነገሩኝ። ሶስት ጊዜ ሞክረው አልተሳካላቸውም።

በየቀኑ እየተቆጣችሁ ዳግመኛ ላለመቆጣት ትወስናላችሁ። ታዲያ ቁጣ ሲከሰት ምንድን ነው የሚሆነው? ቁጣ ሲከሰት የውሳኔያችሁ ቅሪት እንኳን አይኖርም፤ ምክንያቱም እናንተም የላችሁም። መሃላውን የማለው ሰው ተኝቷል። ለምሳሌ አንድ ሰው ሌሊት 10 ሰዐት ላይ ከእንቅልፉ ለመንቃት ወስኖ አላርም ሞልቶ ይተኛል። አላርሙ በሰዐቱ መጮህ ሲጀምር ግን ይኸው ሰው አልጋው ውስጥ እየተገላበጠ "ነገ እሰራዋለሁ" በሚል፣ ሳይነሳ ተኝቶ ያሳልፋል። ነገር ግን ጠዋት አንድ ሰዐት ላይ ተነስቶ ሌሊት 10 ሰዐት ላይ ለመነሳት ወስኖ ተኝቶ በሰዐቱ ሳይነሳ በመቅረቱ ይገረማል። ውሳኔውን ያደረገው ሰው ተኝቶ ነበር። በነጋታው ጠዋት አንድ ሰዐት ላይ ደግሞ መልሶ ይምላል። ይሁን እንጂ አሁንም ለመንቃት በወሰነበት ሰዐት ሳይነቃ ይቀራል። መላው ህይወታችን የሚያልፈው በዚህ አይነቱ እንቅልፋምነት ነው። ድርጊቶቻችንን ብንመለከታቸው አድራጊዎቹ እኛ ነን ማለት አንችልም፤ ምክንያቱም በትክክል ድርጊት ፈፃሚዎቹ እኛ ብንሆን ኖሮ፣ አብዛኞቹ ተግባራት አይፈፀሙም ነበር።

ወንጀለኞች "ይህን ግድያ ወይም ስርቆት እኔ አልፈፀምኩትም" እንደሚሉ በዓለም ውስጥ ያሉ ፍርድ ቤቶች ያውቃሉ። ዳኞቹ ግን እንደ ውሸት ያዩታል፤ ምክንያቱም ወንጀሉ መፈፀሙን የሚያረጋግጡ ማስረጃዎችና ምስክሮች አሉ። ወንጀለኞቹ

ግን ውሸት እየተናገሩ አይደለም። በሰረቁበት ቅፅበት ስሜታቸውን ወይም ራሳቸውን አያውቁም ነበር። በገደሉበት ቅፅበት ራሳቸውን አልነበሩም። ንቁ ሆኖ ወንጀለን መፈፀም አስቸጋሪ ነው። ንቁ ሆኖ መስረቅ አስቸጋሪ ነው። እንደ እኔ ከሆነ ሃጢያት ማለት ንቃት አልባ ድርጊት ነው። ዮጋም የሚለው ይህንኑ ነው። ሃጢያት ንቃት አልባ ሳይሆኑ ሊሰሩት የማይቻል ነገር ነው። ሃጢያት መስራት የምትችሉት ንቃት አልባ ስትሆኑ ብቻ ነው። ንቃት አልባነት ለሃጢያት የግድ አስፈላጊ ነው። እናም አንድን ሰው የእንስሳ ተግባር ፈፀምክ ስንለው እንስሳት ሰውየው እንደፈፀመው ዓይነት ተግባር ይፈፅማሉ ማለት አይደለም። የትኛውም እንስሳ ተግባሩ እንደሰው አይደለም። "የእንስሳ ተግባር የሚለው ሃረግ የተለየ ትርጉም አለው። እንሰሳት ራሳቸውን እንደማያውቁት ሁሉ ሰውም ራሱን አያውቅም።" የእንስሳ ተግባር" የሚለው ሃረግ ጥቅም ላይ የዋለው በዚህ ስሜት ነው። የትኛውም ውሻ እንደ ሂትለር አይነት ተግባር ፈፅሞ አያውቅም፤ የትኛውም እባብ እንደ ጄንጊስ ካን አይነት ተግባር ፈፅሞ አያውቅም። ሰው የሚባለው እንሰሳ የሰራቸውን አይነት መጥፎ ነገሮች የሰራ እንሰሳ በጭራሽ የለም። "የእንስሳ ተግባር" የሚለው የሚያመለክተው ሰው ነገሮችን እየሰራ ያለው ራሱን ረስቶና ንቃት አልባ ሆኖ መሆኑን ነው። ፍርድ ቤቶች ከሰባት ዓመት በታች ያሉ ህፃናትን የማይቀጡትም በዚህ ምክንያት ነው፤ ምክንያቱም በዚህ የዕድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናት ገና ንቁ አይደሉም ተብሎ ይታሰባል፡

፡ ነገር ግን አንድ የሰባ ዓመት አዛውንት ንቁ ለመሆኑ ፍርድ ቤት ዋስትና ሊሰጥ ይችላል? የሰባ ዓመቱን አዛውንት ንቁ እንደሆነ እናስባለን እንጂ ንቁ አይደለም፤ ምክንያቱም የአንድን የሰባ አመት አዛውንት ተግባራት ብንመለከት እንቅስቃሴው ሁሉ ንቃት አልባ መሆኑን እናውቃለን። በሰባ አመታት ህይወት ውስጥ አንድ ሰው ለሰባት ደቂቃዎች ያህል እንኳ ንቁ ከሆነ ትልቅ ነገር ነው። እንዳውም ሰባት ደቂቃዎች ብዙ ናቸው። በአንድ ሰው የሰባ አመታት ህይወት ውስጥ የትንሽ ቅፅበት ንቃት ካለ ያንን ሰው ማሃቪራ፣ ቡድሃ ወይም ክሪሽና ለማድረግ ብቁ ነው። ነገር ግን የጥቂት ቅፅበታት ንቃት እንኳ ሳይኖረን ንቃት አልባ እንደሆንን እየኖርን ነው።

ሰው ሰው መሆን የሚጀምረው ራሱን ባወቀበት ቅፅበት ነው። ሰው የመሆን አቅም አለን፤ ነገር ግን ገና ሰው አልሆንም። ራሳችንን ለማወቅ የሚያስችለንን ዘር ይዘናል፤ ነገር ግን ገና ራሳችንን አላወቅንም። በዚህም ምክንያት እንደ ቡድሃ ወይም ማሃቪራ አይነት ሰው ሲያጋጥመን ሰው ብለን ለመጥራት ስለምንቸገር ባግዋን (የተባረከው) ብለን እንጠራዋለን። ይህን ሰው ባግዋን ብለን የምንጠራው ራሳችንን ሰው ብለን ስለምንጠራ ነው። በትክክል ግን ሰው አይደለንም። ታዲያ እነዚህን ሰዎች የት ቦታ እንስጣቸው? ሰው ብለን ከጠራናቸው ከእኛው ጋር እንመድባቸዋለን። ስለዚህ

ባግዋን የሚል ሌላ የመጠሪያ መደብ እንፈጥርላቸዋለን። እነሱን ሰው ብለን ራሳችንን ደግሞ ንዑስ ሰው ብንል የተሻለ ይሆን ነበር። እኛ ሰው ለመሆን በሂደት ላይ ነን እንጂ ገና ሰው አልሆንንም፤ በህይወታችን ውስጥ አልፎ አልፎ ለጥቂት ቅፅበታት ንቁ እንሆናለን፡ ፡ እነዛ ቅፅበታት በህይወታችን ውስጥ የፍፁም ደስታ ቅፅበታት ናቸው፤ ልክ እንደ መብረቅ ብልጭታ ህልውናችንን ለቅፅበት ያሳውቁናል።

ዮጋ ንቃተ ህሊናን ለሁለት ይከፍለዋል - ራሱን ያወቀና ያላወቀ። ነፍስ እያላቸው ነፍስ እንዳላቸው የማያውቁት ራሳቸውን ያላወቁ ናቸው። ይሁን እንጂ ራሳችንን ማወቅ የሚገባን እኛ እንኳን በብዙ መንገዶች እንደ እንሰሳት፣ ዛፎችና ድንጋዮች ነን። ሰው የሆነው በጣም ጥቂቱ ክፍላችን።

በዚህም ሳቢያ ሰው እጅግ በጣም እረፍት አልባ ነው። እንሰሳት እረፍት አልባ አይደሉም፤ ራሱን የሚገድል እነስሳ የለም። አንድ እንስሳ ራሱን ያጠፋ ጊዜ ዝርያው ከእንስሳነት ወደ ሰብዓዊ ፍጡርነት እየተቀየረ መሆኑን እወቁ። ራሱን የሚያጠፋ አንድም እንስሳ የለም። ራሱን እንዲገድል የሚያነሳሳ ስጋት አይፈጠርበትም። ከሰው በቀር አንድም እንስሳ አይስቅም። መንገዳችሁ ላይ አንድ በሬ ሲስቅ ቢያጋጥማችሁ በዛ መንገድ አታልፉም።

የትኛውም እንስሳ አይስቅም። ምክንያቱም ሃዘንተኛ ስላላሆነ ሃዘኑን የሚያስረሳው ሳቅ አያስፈልገውም። ሳቅ ሃዘንን ደስታ አልባነትን መደበቂያ ነው።

በአለማችን ደስታ እየጠፋ በመጣ ቁጥር የተለያዩ የመዝናኛ አይነቶች እየተፈጠሩ የመጡትም በዚህ ምክንያት ነው። ሲኒማ፣ ቲቪ፣ ሬዲዮ፣ ዳንስ፣ ዘፈን ተፈጥረዋል። እነዚህ ሲሰለቹት ደግሞ ሰው ሌሎች አዳዲስ መዝናኛዎች እንዲመጡለት ይፈልጋል። በዚህ ዘመን ሃምሳ በመቶ የዓለማችን ሃይል ለሰው ልጆች መዘናኛዎችን ለማቅረብ እየዋለ ይገኛል። በዚህ ዘመን ሰውን ማዝናናት የቻሉ ሁሉ በጣም ተፈላጊ ናቸው። የምትፈልጓቸው አልፎ ስለሚያዝናኗችሁ ነው። ስቃይ ውስጥ ስላላችሁ ትንሽ የሚያዝናናችሁ ሰው ስታገኙ በጣም አስፈላጊያችሁ ታደርጉታላችሁ።

ሳቅ ከውስጥ ያለን ውጥረት መቀነሻ ነው። እንስሳ የማይስቀው ውጥረትና ስጋት ስለሌለበት ነው።

የሰው ስጋቱ ምንድን ነው?

የሰው ስጋቱ ግማሽ ክፍሉ ንቁ ሆኖ ሳለ ቀሪው ክፍሉ ንቃት አልባነት ውስጥ መሆኑ ነው። የሰው ችግር ልክ በሂንዱ እምነት ውስጥ ግማሽ የሰው ግማሽ የአንበሳ አካል እንዳለው አምላክ እንደ

ናርሲም ሃቫታር ነው። እንደዚህ አይነት ሁኔታ ውስጥ ነው ያለነው፡ ፡ እንዴት የአንበሳና የሰው አካላዊ ቅርፅ የያዘ ፍጡር ሊኖር ይችላል?" ሲሉ ሰዎች ይጠይቁኛል። እኔም ሁሉም ሰብዓዊ ፍጡራን ከፊል አንበሳ ከፊል ሰው መሆናቸውን እነግራቸዋለሁ። ክፍፍሉ ግማሽ ሰው ግማሽ አንበሳ ከሆነ እንኳን የሆነ አይነት መመጣጠን ይኖር ነበር። ነገር ግን እጅግ በጣም ትንሽ ጭንቅላት ክፍሉ የሰው ሲሆን ሌላው በጠቅላላ የእንስሳ ነው። ከጥቂቱ የጭንቅላት ክፍል በቀር ሌላው እንዳለ የእንስሳ፣ ንቃት አልባ ነው። አብዛኛው አካባቢ ያለው ጭለማ ውስጥ ሲሆን ህይወታችንን እያሳለፍንበት የምንገኝበት ፋኖስ ያለው ደግሞ ከአንድ ትንሽ ጥግ ነው። ይኸው ፋኖስም ሁልጊዜ አይበራም፤ በእንቅልፍ ጊዜ ይጠፋል። ፋኖሱ ያልጠፋ ሰው ካለም አልኮል በመጠጣት ወይም በሌሎች አንድ ሺ አንድ አስካሪ ነገሮች ያጠፋዋል። አንድ ሰው አልኮል ሲጠጣ እፎይታ የሚሰማው በዚህ ምክንያት ነው፤ ምክንያቱም ሰው በመሆኑ ሳቢያ እረፍት አልባነትን የፈጠረው ክፍል ተመልሶ ከሰው በታች ይሆናል። በዚህ መልኩ ጥቂቱ በረዶ ከግዙፉ ውሃ ይቀላቀላል። አሁን ወደ እንሰሳት አለም ስለተመለሳችሁ ስጋት አይኖርም። እንቅልፍ እፎይታ የሚሰጣችሁ ለዚህ ነው። በእንቅልፍ ውስጥ ሙሉ በሙሉ ትዋጣላችሁ። በዚህም ጠዋት ላይ ትኩስ ትሆናላችሁ። ችግርና ስጋት ከሌለበት ከእንስሳት ዓለም ትመለሳላችሁ። አሁን እንደገና

የሰው ዓለም ይጀምራል። ለሃያ አራት ሰዐታት የሚከናወነው ይኸው ነው።

እናም ሰው ራሱን ያወቀ ነው ሶል ራሱን ማወቅ የሚችልበት እድል አለው ማለቴ ነው። ሰው ራሱን የሚያውቀው እጅግ በጣም በትንሹ ነው። ራሱን ቢያውቅ ወደ ተመስጦ ሁነት እንደሚገባ ዮጋ ይናገራል። ፅልመት የዋጣቸው ጥጋጥጐቹ በብርሃን ቢሞሉ ሰው አብርሆት ላይ ይደርሳል።

ራስን ማወቅ የሚከሰተው ህይወታችሁ በብርሃን ሲሞላ ነው። ትንሽ የፋኖስ ጭላንጭል ዓይደለም የሚያስፈልገው፤ ቤታችሁ በፀሃይ ቦግ ብሎ እያንዳንዱ ጥጋጥግ በብርሃን መሞላት አለበት። ትንሽ ብርሃን ያለው የቤቱ ክፍል ምንም አይነት እባብ ወደ ቤቱ እንዳይገባ ይወስናል። ይሁን እንጂ ቀድሞውኑ እባቦች እየኖሩባቸው ያሉትን ጭለማ ክፍሎች ምን ማድረግ ይችላል? በሂደት እባቦቹ ከጭለማው ወደ ፋኖሱ ብርሃን ወጥተው ስታይዋቸው መሃላችን ተሰበረ ብላችሁ ትጮሃላችሁ። ምንም አይነት እባብ ወደ ቤታችሁ እንደማይገባ ያፀናችሁት መሃላ ተሰብሯል።

ዳግመኛ እንደማትቆጡ ስትምሉ እየማላችሁ ያላችሁት ብርሃን ባገኘው ትንሹ የጭንቅላችሁ ክፍል ነው። አሁን ድረስ ጭለማ ስለሆኑትና ቁጣ ስለሚጠመቅባቸው ዘጠኙ ክፍሎች

አልተጨነቃችሁም፡፡ በምትምሉበት ጊዜ በሆነ የውስጣችሁ ክፍል ቁጣ እየተፈጠረ ነው፡፡ በድንግልና ለመኖር ስትምሉ የወሲብ ማዕከሎቻችሁ በጭለማ ተውጠው ምንም አይነት የንቃት ጨረር እንኳን አይደርስባቸውም፡፡ እናም በአንደኛው የጭንቅላታችሁ ጥግ በድንግልና ለመኖር ያደረጋችሁትን መሃላ የወሲብ ማዕከሎቻችሁ ስለማያውቁት ስራቸውን መስራታቸውን ይቀጥላሉ፡፡ ወሲብ ከዚህ ስፍራ ተነስቶም ንቃታችሁን ይቆጣጠረዋል፤ ምክንያቱም ዘጠኝ ጊዜ እጥፍ ሃይል አለው፡፡ ከዛም እያለቀሳችሁና እየተንሰቀሰቃችሁ በድጋሚ ትምላላችሁ፡፡ መሃላ ጥቅም እንደሌለው ግን አይገባችሁም፡፡ አስፈላጊው ነገር ትንሽ በነቃው የአይምሯችሁ ክፍል መሃላ ማድረግ ሳይሆን፣ ትንሹን አስፍታችሁት መላው ህልውናችሁ ንቁ እንዲሆን ማድረግ ነው፡፡ ያን ጊዜ መሃላ ማድረግ አያስፈልጋችሁም፡፡

ዮጋ ማንም መሃላ እንዲያደርግ አይመክርም፡፡ ከደናቁርትና ደደቦች በቀር ማንም መሃላ አይምልም፡፡ መሃላ ውስጥ ምንም ስሜት የለም፡፡ ዋናው ጉዳይ ሌላ ነው፡፡ መላው ህልውናችሁ በብርሃን ካንፀባረቀ መሃላ አያስፈልጋችሁም፡፡ እኛ ግን መማላችንን እንቀጥላለን፡፡ ማ ላይ ነው ውሳኔ የምታካሂዱት? መሃላ የምታደርጉት በራሳችሁ ጭለማ ክፍሎች ላይ ነው፡፡ እነዚህን ጭለማ ክፍሎች ደግሞ ከነጭራሹ አታውቋቸውም፡፡ ልትደርሱባቸው

አትችሉም፡፡ መላው መሃላችሁ የሚቀረው በራስ ቅላችሁ አንድ ጥግ ነው፡፡ መላው የጭንቅላት ክፍላችሁ እንኳ በብርሃን አልተሞላም፡፡

አሁን አሁን ሳይንቲስቶች መላው የሰው ልጅ አይምሮ ንቁ አይደለም በሚለው የዮጋ እይታ ይስማማሉ፡፡ ዮጋ ሳይንስ ነው የምላችሁም ለዚህ ነው፡፡ የዘመኑ ሳይንስ የሚደርስበት ግኝት ሁሉ የዮጋን ተሞክሮና እይታ እያረጋገጠ ነው፡፡ ሳይንቲስቶች ግማሹ የሰው አይምሮ ያለስራ እንደተቀመጠ ይናገራሉ፡፡ ይህም ለሁሉም አይደለም፤ የሚሰራው አይምሯቸውን በደንብ ለሚጠቀሙበት ነው፡፡ በደንብ የማይጠቀሙበት ግን የአይምሯቸው ሶስት አራተኛው ጥቅም ላይ ያልዋለ ነው፡፡ አንድ አራተኛው ብቻ ነው ጥቅም ላይ የዋለው፡፡ እጅግ በጣም ተሰጥኦ ያለው ሰው እንኳ የአይምሮውን ግማሽ ብቻ ነው የሚጠቀመው፤ ቀሪው ያለስራ የተቀመጠ ነው፡፡ በአብዛኛው ግን ግማሹ እንኳን ጥቅም ላይ አልዋለም፡፡ ጥቅም ላይ የዋለው እሩቡ ብቻ ነው፡፡ ይህ ግማሽ ወይም ሩብ ክፍል እንኳን ሙሉ በሙሉ ጥቅም ላይ አልዋለም፡፡ እጅግ በጣም ተሰጥኦ ያለው ሰው እንኳ 15 በመቶውን ብቻ ነው የሚጠቀመው፡፡ ቀሪው 85 በመቶ ያለ ስራ የተቀመጠ ነው፡፡ በስራ ላይ ካለው 50 በመቶ የአይምሮ ክፍል ጥቅም ላይ የዋለው 15 በመቶው ብቻ ነው፡፡

የአይምሮ ክፍል እጅግ በጣም ጥቂቱ ነው። ይህ የአይምሮ ክፍልም ከ18 ዓመት በኂላ አይሰራም። ስለዚህ የሚኖራችሁ ንቃት) እስከ 18 ዓመት ያበለፀጋችሁት ብቻ ነው። ሰማኒያ ዓመት ሲሞላችሁ የበለጠ ንቃት ይኖረናል ብላችሁ እንዳትሳሳቱ። ከ18 ዓመት በኂላ ንቃታቸውን ያሳደጉ ሰዎች እጅግ በጣም ትንሽ ናቸው፡ ፡ አብዛኛው ህዝብ ተሞክሮውን የሚያከማቸው እስከ 18 ዓመቱ ባዳበረው ንቃተ ዓይምሮው ነው። የሚያድገውም ንቃቱ ሳይሆን የተሞክሮዎቹ ስብስብ ነው።

ሰዎች በተሞክሮዎች ውስጥ የሚያልፉት በዚህ ውስን ንቃት ነው። እናም አንድ የ80 ዓመት ሰው ብዙ ተሞክሮዎች ይኖረታል፤ ንቃቱ ግን 18 ዓመቱ ላይ የነበረው ነው።

በመጨረሻው የዓለም ጦርነት አሜሪካ ውስጥ አንድ አስገራሚ ተሞክሮ ነበር። አሜሪካ በዓለማችን ብዙ ምሁራን ያኂትና ያደገች አገር በመሆኗ ከየትኛውም ሃገር በበለጠ ንቃትን (intelligence) ከለኩ በኂላ ያገኙት ውጤት አስገራሚ ነበር። እንደ ውጤቱ ከሆነ ከብዙ መቶ ሺዎች ምልምል ወታደሮች መሃል የአንዱ አይምሯዊ እድሜ እንኳን ከ13 የበለጠ አልነበረም። አማካይ ንቃታቸው (intelligence) የ13 ዓመት ዕድሜ ነበር። የሰው ልጅ አይምሮ ሙሉ በሙሉ ያልበራ (illuminated) መሆኑን ዮጋ ለረጅም

ጊዜያት ሲናገር ቆይቷል። የሰው ልጅ አይምሮ ሙሉ በሙሉ ሲበራ (illuminated) ልዕለ ተፈጥሯዊ የምትሏቸውን ተግባራት ማከናወን ይችላል። እነዚህ ተግባራት በስራ ላይ ያልሆነው አይምሮ ተግባራት እንጂ ሌላ የተለዩ ነገሮች አይደሉም።

ለዚህም ሳይንሳዊ መረጃዎች ቀስ በቀስ እየወጡ ናቸው። አሜሪካ ውስጥ ቴዲ ሲሪዮ የሚባል ሰው አለ። ሌላው ሰው ላይ ያለስራ የተቀመጡት የአይምሮ ክፍሎች እሱ ውስጥ ይሰራሉ። አሁን ላይ የትኛው የአይምሮ ክፍል ስራ ላይ መሆኑን ለመመርመር የሚያስችሉ መሳሪያዎች አሉ። የተለያዩ የአይምሮ ክፍሎች የተለያዩ ስራዎች አሏቸው። ስታነቡ አንዱ የአይምሮ ክፍል፣ ስታለቅሱ ሌላው፣ ስትስቁ ደግሞ ሌላው የአይምሮ ክፍል ይሰራል፡ የተለያዩ ቋንቋዎችን ስትናገሩ እንኳ ስራ ላይ የሚውሉት የተለያዩ የዓይምሮ ክፍሎች ናቸው። አይምሮ ውስጥ ለተለያዩ ነገሮች የሚሰሩ በመቶ ሺዎች የሚቆጠሩ ማዕከላት አሉ።

እናም ሌሎች ሰዎች ላይ ስራ ያልጀመሩ የተወሰኑ የአይምሮ ክፍሎች ቴድ ሴሪዮ ውስጥ ይሰራሉ። አይኖቹን ከድኖ አሜሪካ ውስጥ ቁጭ ብሎ ሳለ ፑና፣ ህንድ ውስጥ በአንድ ፋብሪካ ውስጥ ምን እየተካሄደ እንዳለ ቢጠየቅ የሚያደርገው ለአስራ አምስት ደቂቃዎች ያህል አይኖቹን ከድኖ መግለጥ ብቻ ነው። አይኑ በካሜራ

ይቀረፃል። በዚህም በፋብሪካው ውስጥ ያለው ክንውን በሙሉ ካሜራው ላይ ይገኛል። አሁን ይሄ የተገለፀው የሁለት ሺ ዓመት ዕድሜ ባስቆጠረ መፅሐፍ ውስጥ ቢሆን ኖሮ አሉባልታ ነው ትሉ ነበር። ይህ ሰው ግን በህይወት አለ፤ ሁሉም የአሜሪካ ዩኒቨርስቲዎችም ፈትነውታል። ከቦታ ቦታ እየተዘዋወረም ችሎታውን አሳይቷል። እዚህ በሚወስዷቸው ፎቶ ግራፎችና ከሱ አይኖች በሚወስዷቸው ፎቶ ግራፎች መሀል ያለው ልዩነት ከሱ ዓይኖች የሚወሰደው ፎቶ የዋናው ደብዘዝ ያለ ኮፒ መምሰሉ ብቻ ነው። ይህን በሚያህል ርቀት ተቀምጠን ያለን ቢሆንም የሱ አይኖች ግን የኛን ምስሎች መያዝ ይችላሉ። አይኖች ይህን ያህል ርቀው ማየት ይችላሉ። በየትኛውም ርቀት ያሉ ነገሮችን ማየት ይችላሉ። ይህ ይሆን ዘንድ ግን የሆኑ የዓይምሮ ክፍሎች ስራ መጀመር አለባቸው።

ከሩሲያም ሌላ ምሳሌ መውሰድ እንችላለን። ፊዮዶር ሩሲያዊ ራሺያዊ ሳይንቲስት ነው። እስከ አንድ ሺ ማይል ባለ ርቀት ውስጥ የቴሌፓቲክ (አይምሯዊ) መልዕክት መላክ ይችላል። መልዕክቱን የሚልከው ምንም ዓይነት መሳሪያ ተጠቅሞ ሳይሆን እሳቤውን በመላክ ብቻ ነው። ሞስኮ ውስጥ አይኖቹን ጨፍኖ ተቀምጦ እስከ ቲፍሊስ ድረስ መልዕክት ልኳል። ሞስኮ ተቀምጦ መልዕክቱን ሲያስብ መልዕክቱ ቲፍሊስ ይደርሳል።

ባንድ ወቅት አንድ ጥናት ሙከራ ተደርጎ ነበር። ቲፍሊስ ውስጥ ባለ አንድ የአትክልት ስፍራ አንድ ሰው ይመጣና የአስር ቁጥር መለያ የተሰጠው አግዳሚ ላይ ይቀመጣል። ይህ ሰው ምንም የሚያውቀው ነገር የለም፤ ቀትር ላይ በጣም ስለደከመው እረፍት ለማድረግ ነው የተቀመጠው። እየተካሄደ ስላለው ጥናት የሚያውቀው ነገር የለም። ቁጥቋጦ ውስጥ ተደብቀው የነበሩት ሰዎች የሆነ ሰው አግዳሚ ቁጥር 10 ላይ መቀመጡን ለፊዮዶር በዋየርለስ ስልክ ነገሩት። "ዕሳቤያዊ መልዕክት ልከህ ይህን ሰው በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ እንዲተኛ ካደረግክ እናምንሃለን።" አሉት። በዚህ ጊዜ ፊዮዶር ሞስኮ እንደተቀመጠ ለአምስት ደቂቃዎች ያህል አግዳሚ ቁጥር 10 ላይ የተቀመጠው ሰውዬ መተኛት እንዳለበት አሰበ። በአምስት ደቂቃዎችም ሰውየው ጭልጥ ያለ እንቅልፍ ወሰደውና ማንኮራፋት ጀመረ። ቁጥቋጦ ውስጥ ተደብቀው ሁኔታውን የሚከታተሉት ሰዎች ሰውዬው ደክሞት ስለነበር በራሱ ጊዜ አንቀላፍቶ ሊሆን ይችላል ብለው ነበር ያሰቡት። ግጥምጥሞሽ ተከስቶ ሊሆን ይችላል። እናም ሰውየው እያንቀላፋ መሆኑንና ሊያምኑት የሚችሉት ግን በሰባት ደቂቃዎች ውስጥ ከእንቅልፉ እንደነቃ ማድረግ ከቻለ እንደሆነ ነገሩት። ፊዮዶርመ ሰውየው በሰባት ደቂቃዎች ውስጥ እንዲነቃ አይምሯዊ መልዕክት ላከ። ሰውየውም በሰባት ደቂቃ ውስጥ ከእንቅልፉ ነቃ። ከዛም ልክ የሆነ ሰው የጠራው ይመስል ዙሪያ ገባውን ቃኘ። ሰዎቹም ከተደበቁበት

ወጥተው ሰውየውን ማንን እየፈለገ እንደሆነ ጠየቁት። ሰውየውም:- “የሆነ ሰው ያለማቋረጥ በሰባት ደቂቃዎች ውስጥ እንድነቃ ተኝቼ እንዳልቀር እየነገረኝ ነበር።” ሲል መለሰላቸው። ታዲያ እንዲህ ሊወተውተው የሚችለው ማነው? በቦታው ማንም አልነበረም። የነገረው ሰው ግን በሺዎች በሚቆጠሩ ማይሎች ርቆ የተቀመጠው ሞስኮ ነበር።

አይምሮ ሙሉ በሙሉ ንቁ ከሆነ ሰው ታላላቅ ሃይሎችን ያገኛል። በሰው አይምሮ ውስጥ በመቶዎች የሚቆጠሩ ይህን መሰል አቅሞች አሉ። ዮጋ “መንፈሳዊ” ሃይሎች ብሎ ይጠራቸዋል። የትኛውንም አይነት ስም ልንሰጣቸው እንችላለን ልዩነት አያመጣም።

አይምሯችን ሙሉ በሙሉ አልነቃም። ባልነቃው፣ ገና ተኝቶ በሚገኘው አይምሯችን ሳቢያ አበሰኞችና ረዳት አልባ ሆነን እንታያለን። ይህ ረፍት አልባነትም ይዘነው የመጣነውን ሃብት ሙሉ በሙሉ ካለመጠቀም የመጣ ነው። መላው ስብዕናችሁ ራስ ቅላችሁ ውስጥ ተደብቆ የሚገኘው አይምሮ አይደለም፤ ሁሉም የአይምሮ ማዕከላት ስራ እንዲጀምሩ ማድረግ ይቻላል ይላል ዮጋ። ራስ ቅል ውስጥ ያለውን ያህል ትልቅ አይምሮ ልብ ውስጥ ተደብቆ ይገኛል። ልብ ውስጥ ስላለው ዓይምሮ መረጃ ወደኛ መድረስ ቆሟል: : ሰው የልብ ማዕከላትን የሚያስታውሰው ከስንት ጊዜያት አንዴ

በህይወቱ ውስጥ ጥቂት የፍቅር ብልጭታ ሲኖር ብቻ ነው። በየቀኑ ፍቅር ከህይወታችን ውስጥ እየጠፋ ነው። በፍቅር ስም በህይወታችን ውስጥ የሚዘዋወሩ የሃሰት ሳንቲሞች ፈጥረናል። መሳው አይምሮ ቢያድግ እንኳን የልብ ዓይምሮ ምንም ሳይነካ ይቀራል፤ ምክንያቱም መላው ትምህርታችን የሚያተኩረው አይምሮ ላይ ነው። በዚህም ጥቂት የአይምሮ ክፍል ያድጋል፤ ነገር ግን ልብ ከነጭራሹ አያድግም። ምክንያቱም ልብ ተኮር የሆነ ትምህርት የለም። ልብ እንዲያድግ ባለመደረጉም ሰው በውጥረት የተሞላ ይሆናል። ልብና አይምሮ በጋራ ሆነው እንኳ ሰውን አይወስኑትም። ሰው ልብና አይምሮ ካላቸው በላይ ማዕከላት አሉት። ዮጋ ሰውን በሰባት ማዕከላት ይከፋፍለዋል። ሰው ግለሰባዊነቱን በሰባት ማዕከላት የማሳደግ አቅም አለው ይላል። ይህ እንደውም ጥቅል ክፍፍል ነው፤ ከዚህ የበለጡ ክፍፍሎሽ ሊኖርም ይችላል።

ቡድሃ ሰውን በዘጠኝ ማዕከላት ከፍሎታል። ቡድሃ ምድራችንን ከጉበኟት ጥቂት ታላላቅ ዮጊዎች አንዱ ነው። ፓታንጃሊ ሰውን በሰባት ማዕከላት ከፍሎታል። የሆነ ሰው ደግሞ ከዚህ በላይ ክፍፍሎሽ ሊያደርግ ይችላል። ምክንያቱም በሰው ውስጥ የራሳቸው አቅም ያላቸው በመቶዎች የሚቆጠሩ ማዕከላት አሉ። እነዚህ ሁሉ ማዕከላት በሰው ውስጥ ቢገለጡና ሰው ንቁ ቢሆን አምላክ ነኝ ቢል ማጋነን አይሆንበትም።

ዮጋ የትየለሌ እምቅ ሃብቶች በውስጣችን እንደሚገኙና እነዚህን እምቅ ሃብቶች ልንገለገልባቸው የምንችለው ደግሞ ራሳችንን በማወቅ እንደሆነ ይናገራል። ይህ ካልሆነ ግን ሌላ መንገድ የለም።

አንድ ነገር እንረዳ። ሁሉም የህልውናችን ማዕከላት ስራ የሚጀምሩት በንቃት (በንቃተ ህሊና) ብቻ ነው። ንቃታችን በጨመረ ቁጥር የበለጠ ወደ ስራ ይገባሉ። ንቃት በደረሰበት ቦታ ሁሉ ያ ቦታ ስራ ይጀምራል። ገና ስራ ባለመጀመሩ ምክንያት ህፃናት ልጆች ስለ ወሲብ ማዕከል የሚያውቁት ነገር የለም። ከአስራ አራት ዓመታት በኂላ ስራ እንዲጀምር የምታደርገው ተፈጥሮ ናት። ከዛም ግለሰቡ ስለ ወሲብ ማዕከሉ ያውቃል። ግለሰቡ ስለ ማዕከሉ ማወቅ ሲጀምር ደግሞ ማዕከሉ ስራውን ይጀምራል። ተፈጥሮ የወሲብን ማዕከል ስራ እንዲጀምር ባታደርገው ኖሮ በስብዕናችሁ ውስጥ ወሲብ የሚባል ነገር ይኑር አይኑር አታውቁም ነበር። ሳታስተውሉት ማዕከሉ እንዳንቀላፋ ይቀር ነበር። ነገር ግን ተፈጥሮ ህይወትን ለማስቀጠል ስራ እንዲጀምር ታደርገዋለች፤ ስራውን ለናንተ አትተውላችሁም። በእንስሳት፣ በእፅዋት፣ በሁሉም የህይወት መልኮች ውስጥ ስራ እንዲጀምር ታደርገዋለች።

በትምህርት አማካኝነት ማዕከል ዓይምሮ ስራ እንዲጀምር የሚያደርገው ማህበረሰቡ ነው። ምክንያቱም ይህ ካልሆነ ህይወትን

ቀጣይ ለማድረግ አስቸጋሪ ይሆናል። እናም ህይወት በቀላሉ እንድትቀጥል ለማድረግ ማህበረሰቡ ትምህርትን ያስተምራል። ማህበረሰቡ የተወሰኑ የአይምሮ ማዕከላትን ስራ እንዲጀምሩ ሲያደርግ ተፈጥሮ ደግሞ የወሲብ ማዕከላችሁን ስራ እንዲጀምር ታደርገዋለች። በመሃል ያሉት ሌሎች ማዕከላት ግን ያለስራ እንደተኙ ይቀራሉ። በማንም አይፈለጉም። ማህበረሰቡ ሌሎቹ ማዕከላት ስራ እንዲጀምሩ አለመፈለግ ብቻ ሳይሆን አይደሰትምም። ለምሳሌ የአንድ ሰው ፍቅር ስራ ቢጀምር ማህበረሰቡ አይደሰትም። ማህበረሰቡ የፍቅር ማዕከል ስራ እንዲጀምር አይፈልግም። የቤተሰብ ፍላጐትም ያው ነው። ሚስት የባሏ ማዕከለ ፍቅር ስራ እንዲጀምር አትፈልግም። ባልም የሚስቱ ማዕከለ ፍቅር ስራ እንዲጀምር አይፈልግም" እናትና አባትም የሚፈልጉት ይህንኑ ነው። ይህ ግን ያለምክንያት አይደለም፡ ፡ ማዕከለ ፍቅር ሙሉ በሙሉ ስራውን ከጀመረ ሁሉንም ሰው እኩል ማፍቀር ስለሚጀመር አፍቃሪና ተፈቃሪን የሚወስነው ግዳግዳ ይናዳል። በዚህም እናት ለልጇ እሷን ብቻ እንዲወድ መንገር አትችልም፤ ምክንያቱም ማዕከለ ፍቅሩ ስራውን ከጀመረ ልጁ ሁሉንም ሰው መውደድ ይጀምራል። በዚህ ጊዜ የእናትየው ቅናት ልጁን ሁሉንም ሰው እኩል ከማፍቀር ሊያስቆመው ይሞክራል። ሚስት ባሏ ሁሉንም ሰው በፍቅር እንዲመለከት አትፈልግም፤ ቅናቷ ይከለክለዋል። መላው ማህበረሰብ ማዕከል ፍቅር ስራውን እንዲጀምር አይፈልግም፤ ምክንያቱም አደገኛ ሊሆን ይችላል። እናም አፍኖ

ሊያስቀረው፣ በአጭሩ ሊቀጨው ይሞክራል። እንደ ቴድ ቼሪዮ ያሉ ሰዎችን ማህበረሰቡ አይታገስም። በዓለማችን ላይ እንደ ቴድ ቼሪዮ አይነት ሰዎች ሲኖሩ ማህበረሰቡ እነሱን የሚያስቀም ህግ ያወጣል።

ከዚህ ጋር ተመሳሳይ ሁኔታ እንዶኔዥያ ውስጥ ተከስቷል። ሰውየው ቶኒ ይባላል። በቶኒ ህይወት ውስጥ የተከሰተው እጅግ በጣም አስፈላጊ ከሆኑ ክስተቶች አንዱ ነው። ይሁን እንጂ መላው ማህበረሰብ - ፍርድ ቤቶች ሳይቀሩ ከሱ በተቃራኒ ነበር የቆሙት። ቶኒ ያደረገው መንፈሳዊ ቀዶ ጥገና ነበር። የቶኒ ዘዴዎች ማንም ሊገባው አልቻለም ነበር። ቀዶ ህክምናውን የሚያካሄደው ያለምንም መሳሪያ ነበር። ለምሳሌ ትርፍ አንጀት ቢኖርባችሁ ባዶ እጆቹን ሆዳችሁ ላይ ያስቀምጥና አይኖቹን ከድኖ ለመለኮት ይፀልያል፣ ያን ጊዜ ሁለቱም እጆቹ ወደ ሆድ እቃችሁ ይዘልቃሉ። ያለ ምንም መሳሪያ ሁለቱም እጆቹ ወደ ሆድ እቃችሁ እንዲገቡ ቆዳችሁ ቦታ ይከፍታል። ከዚያም ሁለቱም እጆቹ ወደ ሆድ እቃችሁ ይዘልቃሉ። ይህ የሆነው በደርዘን በሚቆጠሩ ሜዲካል ሳይንቲስቶች፣ ዶክተሮችና የቀዶ ጥገና ባለሙያዎች ፊት ነው። በፊልም ተቀርፆም በዓለም ዙሪያ ታይቷል።

እጆቹ ወደ ሆድ እቃችሁ ይዘልቃሉ፣ አይኖቹም እንደተከደኑ ይቆያሉ። ከዛም ትርፍ አንጀታችሁን ይይዝና ከሆድ እቃችሁ ውስጥ

ወደ ውጪ ያወጣዋል። ከዛም ትርፍ አንጀታችሁን ቆርጦ ካወጣ በኋላ እጆቹን ሆዳችሁ ላይ ሲያሻሻቸው የተቆረጠው ምልክት እንኳን አይታይም። አሁን ይህ ሰው ትልቅ ዋጋ ሊሰጠው ይገባል። ነገር ግን የኢንዶኔዢያ መንግስትና የህክምና ባለሙያዎች ማህበር ይህን ሰው የቀዶ ጥገና የሚያደርግበት ፈቃድ የለውም በሚል በሃገሪቱ ጠቅላይ ፍርድ ቤት ከሰውታል።

የሰው ልጅ እብደት ወሰን የለውም። ከየትኛውም የህክምና ኮሌጅ የምስክር ወረቀት ስለሌለው ቀዶ ጥገና ሊያደርግ አይገባውም ሲሉ ከሰውታል። ፍርድ ቤቶችም ቢሆኑ እሱ ላይ ወስነውበታል፤ ምክንያቱም ህግ ምንጊዜም እውር ነው። የትኛውም ቦታ ቢሆን የቀዶ ህክምና እንዳያደርግ መንግስት ከልክሎታል። ይህ ሰው ሃያ አምስት ተከታዮች አሉት። ሁሉም እምላኪዎችና ተመሳጮች ናቸው። ስለ ስራቸው ሲጠየቁ ምንም መግለፅ እንደማይችሉ ነው የሚናገሩት። "እኛ በራሳችን የምናደርገው ነገር የለም፤መለኮት በውስጣችን እንዲሰራ ራሳችንን እንሰጣለን።ከዛም መለኮት እንድንሰራ የሚያደርገንን እንጂ በራሳችን የምንሰራው ነገር የለንም።" ሲሉ ይናገራሉ። በርግጥ ከሳሾቹ ላይ ለመፍረድ ያስቸግራል፤ ምክንያቱም ይህ ሰው ስራውን እንዲሰራ ቢፈቀድለት የህክምናን ሙያና የቀዶ ጥገና ባለሙያዎቹን ምን ይውጣቸዋል?

በዚህ ዓለም ብዙ ጊዜ የተለያዩ ተዓምራት ሲከሰቱ አስቁመናቸዋል። ተዓምራት እንዳይከሰቱ የቻልነውን እናደርጋለን። ተዓምራት የመሰረትናቸውን ተቋማት ችግር ውስጥ ይከታሉ። እንደዚህ አይነት ተዓምራት ካሉ ሳይንሳዊ እይታ ተራና ትርጉም አልባ ይሆናል። እናም እንደ ቴድ ቼሪዮ ወይም ቶኒ ካሉ ሰዎች በተፃራሪ እንቆማለን። ቴድ ቼሪዮ በሌላ ሰው ቤት ውስጥ ያለውን ነገር ማየት ከቻለ እንሰጋለን። የብረት ግድግዳችንን አልፎ ሊያየን ይችላል ብለን ስለምናስብም ልናቆመው እንሞክራለን። ማህበረሰቡ ሁልጊዜም ትላልቅ ዋጋ ያላቸውን የዮጋ ተዓምራት ለማፈን እንደሞከረ ነው። የታመቀ ነገር ደግሞ አይገለፅም ምክንያቱም ሊገለፅ የሚችልባቸውን ምቹ ሁኔታዎችና አጋጣሚዎች ሁሉ እናቆምበታለን።

አንድ ጓደኛዬ እኔ ዘንድ ለመመሰጥ ይመጣ ነበር፤ የሶስተኛ ክፍል የሂንዶ ቋንቋ ተማሪ የነበረ ልጁም አብሮት ይመጣ ነበር። ልጁ አጠገቡ ቢቀመጥ ችግር እንደሌለው ጠየቀኝና ችግር እንደሌለው ነገርኩት። ይህ ሰው እየተመሰጠ በነበረበት ጊዜ ልጁም መመሰጥ ጀምሮ ነበር። አባትየው በተመስጦው ጠልቆ መሄድ አልቻለም፤ ልጅየው ግን በጣም በጥልቁ ተጉዞ ነበር። ተመስጦውን ካደረጉ በኋላ ከአራት ቀናት በኋላ ነበር የሚመጣው። እሱ ግን ከአስራ አምስት ቀናት በኋላ መጣና በጣም ግራ ተጋብቶ፦ "ልጄን ምን አደረግከው

ነው? እባክህን መልሰህ እንደበፊቱ አድርግልን፡፡ ካሁን በኋላ ወደ ተመስጦ እንዲገባብን አንፈልግም፡፡" አለኝ፡፡

ምን እንደተከሰተ ጠየኩት፡፡ ብዙ እንግዳ ነገሮች እየተከሰቱ እንደሆነ ነገረኝ፡፡ ሚስቱና ሰውየው ጐረቤት ያለ ጓደኛቸውን ለመጠየቅ እንደሚሄዱ ለልጃቸው በመንገር ከቤት ሳይወጣ እንዲጫወት በሚል ከውጭ ቆልፈውበት ይሄዳሉ፡፡ ሲመለሱ ግን፡- "የነገራችሁኝ ውሸት ነው፤ የሄዳችሁት ፊልም ልታዩ እንጂ ጐረቤት ልትጠየቁ አይደለም፤ ማቲኒ ሾው ነበር የሄዳችሁት፡፡" ሲል ወቀሳቸው፡፡ ልጁ የተናገረው እውነት ስለነበር በጣም ተገረሙ፡፡ እናም እንዴት ሊያውቅ እንደቻለ ጠየቁት፡፡ ከዛም ልጁ ብቻውን ትተውት በሄዱ ጊዜ ለተመስጦ ቁጭ ብሎ በነበረበት ጊዜ ሲኒማ አዳራሹ ውስጥ ተቀምጠው እንዳያቸው ነገራቸው፡፡ ዳግመኛ ተመስጦን እንዲለማመድ ያልፈለጉበት ምክንያት ይኸው ነው፡፡

ሁኔታው ወጣ ያለ ቢመስልም እውነት ነው፡፡ ቤታችሁ ውስጥ ያለ ልጅ እንዲህ ያሉ ነገሮችን ማየት ቢጀምር እናንተም ልታስቆሙት ትሞክራላችሁ፡፡ ምክንያቱም ለልጃችሁ ስለማጨስ መጥፎነት እየመከራችሁ እናንተው ራሳችሁ ታጨሳላችሁ፡፡ እናምን ሌላ ጊዜ ልጁን ማጨስ መጥፎ መሆኑን ስትነግሩት፡-" ምን እያላችሁኝ ነው? እኔን የምትከለክሉኝን ሁሉ እናንተ

ታደርጋላችሁ?" ሲል ሊያምፅ ይችላል፡፡ በዚህም የልጁ ተሰጦዎች እንዲበለፅጉ አትፈቅዱም፡፡ ዮጋ እንዳየበለፅግ መላው የሰው ልጅ ያመፀበት ምክንያትም ይኸው ነው፡፡

እስቲ ሁሉም ዩኒቨርስቲዎች፣ ኮሌጆችና ትምህርት ቤቶች ቢዘጉ በዓለም ውስጥ ምን ያህል ሰዎች ሂሳብን ያውቃሉ ብላችሁ አስቡ፡፡ ትምህርት ባይኖር ኖሮ የሰው ልጅ አይሮፕላን እንዲያበር፣ ጨረቃ ላይ እንዲወጣ የረዳው ንቃተ ህሊና (intelligence) እንዳለው እንኳን ያጠራጥራል፡፡ በከብቶች የሚጐተት ጋሪ ለመስራት እንኳን ያስቸግራል፡፡ የሰው ልጅ ጨረቃን ሊረግጥ የቻለው አይምሮውን ለ2000 ዓመታት በትምህርት ስለዳበረ ነው፡፡ ለአስር ወይም ሃያ ሺ ዓመታት ያህል ዮጋ በሰው ልጅ ውስጥ አሉ በሚላቸው ማዕከላት ላይ ብንሰራ የሰው ልጅ የት ሊደርስ እንደሚችል ማሰብ እንኳን አይቻልም፡፡ አልፎ አልፎ የሆነ ሰው እነዚህ ከፍታዎች ላይ ሲደርስ ስናይ እናመልከው እንጀምራለን፡፡ ይህ ግን ለሁሉም ሰው የሚቻል ነው፡፡ በሰው ልጅ ውስጥ ብዙ እምቅ ችሎታዎች አሉ፡፡ ንቁ ባለሆነው አይምሮ ውስጥ ሰምጠው ያሉ በመሆናቸው ግን በጭራሽ አናውቃቸውም፡፡

ዮጋ ሰውን በሰባት ማዕከላት ይከፍለዋል፡፡ በእነዚህ ሰባት ማዕከላት ውስጥ ያለ ስራ ተኝቶ ያለ የትየለሌ ሃይል ይገኛል፡፡

ሁኔታው ልክ እንደ እምቡጥ አበባ ነው። እምቡጥ አበባን ስንመለከት ከውስጡ ውብ አበባ ይወጣል ብለን አናስብም። ያሉን ማዕከላት ሁሉ እንደ እምቡጥ አበባ ዝግ ናቸው። ሙሉ በሙሉ እስኪያብቡ ያሁሉ መዐዛ፣ ውበትና ሃይል በውስጣቸው ተደብቆ መኖሩን ለማመን እንቸገራለን። በእያንደንዱ ማዕከል የትየሌለው ሃይል ያለስራ ተኝቶ ይገኛል። እምቡጦቹ ካበቡ ራሱን ሊገልፅ ይችላል፤ ካላበቡ ግን ራሱን ሊገልፅ አይቻለውም።

የሎተስን እምቡጦች ሲያብቡ አይታችሁ ካወቃችሁ የሚያብቡት ጠዋት ፀሃይ ፈንጥቃ ብርሃኗ ሲሰራጭ ነው። እምቡጦቹ ሌሊቱን ሙሉ ዝግ ናቸው። የሚያብቡት ጠዋት ከፀሃይ ውጣት ጋር ነው። ልክ እንደዚሁ ሁሉ የንቃተ ህሊናችን ፀሃይ በእያንእንዱ ማዕከል ላይ ሲበራ እያንዳንዱ ማዕከል ስራውን ይጀምርና በውስጡ ያለው መገለጥ ይጀምራል።

በውስጣችን የንቃተ ህሊናችን ፀሃይ አለ። ስንደርስበት ተመስጦ ወይም ሌላ ስም ልንሰጠው እንችላለን። ይህ የንቃተ ህሊና ፀሃይ ያረፈበት ማዕከል ያብባል። ማዕከሉ ባበበ ቅፅበት ደግሞ ውስጣችን ያለ ስራ ተኝተው የነበሩት የትየለሌ ሃይሎች መገለፅ ይጀምራሉ።

ሰባቱ ማዕከላት ሊገለፁ የሚችሉ ናቸው፣ እያንዳንዱ ማዕከልም የየራሱ የሆኑ ተሰጥዎችን የያዘ ነው፡፡ሰባቱም ማዕከላት ሲገለጡ ግለሰቡ ከየትየለሌው ጋር አንድ ይሆናል፡፡

እነዚህን ማዕከላት ንቃተ ህሊና ብቻ ስራ ሊያስጀምራቸው የሚችለው እንዴት ነው? እስከ ቅርብ ዓመታት ድረስ ንቃተ ህሊና በየትኛውም ነገር ላይ ለውጥ ሊያመጣ እንደሚችል ሳይንቲስቶች አያውቁም ነበር፡፡ የፋኪሮችን፣ የዮጊዎችን ታሪክ ብንሰማም ያው እንደ ታሪክ ነው የምናውቃቸው፡፡ አንድን ነገር የማድረጊያ ጥበብ ሲረሳ ታሪክ ይሆናል፡፡ ሶስተኛው የዓለም ጦርነት ተከስቶ ጥቂቶቹ የዓለማችን ታላላቅ ሳይንቲስቶች ቢሞቱ አቶም ቦምቦችን መስራት የማይቻል ይሆናል፡፡ አሁን ላይ እንኳ ቀመሩን የሚያውቁት ከሁለት ደርዘን አይበልጡም፡፡ እነዚህን25 ሳይንቲስቶች ብትገድሏቸው ከእንግዲህ አቶም ቦምብን የሚሰራ አይኖርም፡፡ ሂሮሽማ በአተም ቦምብ ከመደብደቧ በፊት ቀመሩን የሚያውቁት አራት ሳይንቲስቶስ ብቻ ነበሩ፡፡ እነዚህ አራት ሰዎች ተገድለው ቢሆን ኖሮ የአተም ቦምብ ነገር ታሪክ ይሆን ነበር፡፡ ታሪክ አይደለም የሚል ሰው እንኳን ቢኖር ሰርተህ አሳየን ቢሉት ለማሳየት ይቸገራል፡፡

ሶስተኛው የአለም ጦርነት ቢከሰት ልክ እንደከዚሀ በፊቱ ሁሉ ሁሉም ሳይንስ ይወድማል፡፡ ማሃባራታ በተከሰተ ጊዜ በጊዜው

የነበረው ሳይንስና ባህል ወደሚል። የቀረው ታሪካቸው ብቻ ነው። እኛም ታሪኮች እንደሆኑ እናገራለን፤ በእርግጥ አሁን ላይ ታሪኮች ናቸው።

የዮጋ ጥበብ ላይም የተከሰተው ተመሳሳይ ነው። ጥበቡ ብዙ ጊዜ ያብብና በተለያዩ ምክንያቶች ይጠፋል። ትልቁ ምክንያት እኛ ለጥበቡ ያለን ትዕግስት ማጣት ነው፤ ምክንያቱም አደጋዎች ሊኖሩት ይችላል። ንቃተ ህሊና ነገሮች ላይ ለውጥ፣ ልዩነት ያመጣል። አሁን ላይ ሳይንስም በዚህ ጉዳይ ይስማማል። ኤሌክትሮኖችን በማይስክሮኮፕ ስንመለከታቸው እንቅስቃሴያቸው እንደሚዋዥቅ ሳይንቲስቶች አረጋግጠዋል። በተመሳሳይ ሁኔታ መታጠቢያ ክፍላችሁ ውስጥ ገላችሁን እየታጠባችሁ ሳላችሁ፣ ከእድሜያችሁ ጋር በማይሄድ መልኩ ፊታችሁን እየቀያየራችሁ በመስታወት ራሳችሁን በመመልከት ዘና ብላችሁ እየሳቃችሁ ባላችሁበት ጊዜ የሆነ ሰው በበሩ ቁልፎች ቀዳዳ እያያችሁ መሆኑን ብታውቁ ንቁ ትሆኑና ድርጊታችሁን ታቆማላችሁ። ዘፈን እየዘፈናችሁ ከነበረ መዘመር ወይም ሌላ ነገር ማድረግ ትጀመራላችሁ።

እናም በበር ቁልፍ ቀዳዳ ስትታዩ እንደምትቀየሩ ልንስማማ እንችላለን። ነገር ግን ሳይንቲስቶች ኤሌክትሮኖች በአጉሊ መነፅር

ሲታዩ እንቅስቃሴያቸው እንደሚቀየር ሲናገሩ ሲሉ ምልከታ ለውጥን ያመጣል ማለታቸው ነው።

ኦክስፎርድ ዩኒቨርስቲ በሚገኘው ላቦራቶሪ ውስጥ የአበባ ዘሮችን የባረከው የክርስቲያን መነኩሴ አንዱን የአበባ ዘር በባረከበት ጊዜ በጣም አስገራሚ ተዓምር ተከስቷል። መነኩሴው ለፀሎት ወደ አበባው ዘር ባዘነበለ ወቅት በአንገቱ ዙሪያ የመስቀል ሃብል አጥልቆ ነበር። ዘሩ ፎቶ ተነስቶ በተመለከትነው ጊዜ በጣም ተገረምን። በዘሩ ምስል ውስጥ የመስቀሉ ምስልም አብሮ ወጥቶ ነበር። በጣም አስገራሚ ነው። መነኩሴው ለመፀለይ ጐንበስ ሲል መስቀሉ ወደ አበባው ዘር ደርሶ ነበር። ግን የመስቀሉ ምስል እንዴት በአበባው ዘር ውስጥ ሆኖ ፎቶው ላይ ሊታይ ቻለ? የመነኩሴው ፀሎት፣ ዘሩ ላይ ያደረገው ትኩረት የመስቀሉን ምስል ወደ ዘሩ አስተላልፎት ይሆን? ወይስ ዘሩ የመነኩሴውን ፀሎት በሙሉ ልቡ መቀበሉን ያሳየበት ምላሽ ይሆን?

ውስጣችን ባለው በየትኛውም ማዕከል ላይ ከተመሰጥን ያ ማዕከል ስራውን እንደሚጀምር ዮጋ ለዘመናት ያውቀዋል። ትኩረታችሁ ወደ ውስጣችሁ ሲሆን ማዕከሎቻችሁ ስራቸውን ይጀምራሉ። ወደ ውስጥ በመንዝ ብቻ የተለዩ ተሞክሮዎች መከሰት ይጀምራሉ።

ብዙ ወዳጆቼ ወደ እኔ እየመጡ የተለያዩ ተሞክሮዎቻቸውን ነግረውኛል። እነዚህ ተሞክሮዎች ሁልጊዜም ተመስጦ ውስጥ ባሉ ሰዎች ላይ ይከሰታሉ። አንዱ ከውስጡ ከፍተኛ ብርሃን ሲመነጭ ይሰማዋል። ይህን ብርሃን የሚያመነጨው በሰውየው ውስጠት ውስጥ ያለ አንዱ ማዕከል ነው፤ ሌላው ደግሞ ከውስጡ ጥዑም መዐዛ ሲፈልቅ ይሰማዋል፤ ይህንንም የሚያደርገው ሌላው ማዕከል ነው። ሌላውም እንደዚሁ ጥዑመ ዜማ ሊሰማ ይችላል፤ ይህ ጥዑመ ዜማ የሚፈልቀውም ከአንዱ ማዕከል ነው። ከውስጣችሁ የተለያዩ ተሞክሮዎች መገለጥ ይጀምራሉ። በውስጣችን ያለው አፅናፈ ዓለም በስተ ውጪ ካለው ዓፅናፈ ዓለም ያነሰ አይደለም። እስካሁን ትኩረታችንን ያደረግነው ውጫዊ ነገሮች ላይ በመሆኑ ስራቸውን የጀመሩትም ውጫዊ ነገሮች ብቻ ናቸው። እስካሁን ውስጣችን ላይ ትኩረት አላደረግንም፤ እናም በውስጣችን ያለው ሁሉ ስራውን አልጀመረም። ይህ እንደሚቻል ማሳያ የሚሆን አንድ ምሳሌ ልንገራችሁ። መንገድ ላይ እየሄዳችሁ ነው፤ ከፊት ለፊታችሁም ሌላው ሰው እንደናንተው እየተጓዘ ነው። አይኖቻችሁን ሳታርገበግቡ ለአንድ ወይም ለሁለት ደቂቃዎች ያህል ማጅራቱን አተኩራችሁ ተመልከቱ። ከሁለት ደቂቃዎች ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ ሰውየው ዞሮ ይመለከታችኋል። ማዕከሉ ስራውን ይጀምርና የሆነ ያለመረጋጋት ስሜት ይፈጠርበታል። በዚህም ምን እየተከሰተ እንደሆነ ለማየት ወደ እናንተ ዞሮ ይመለከታል። ለሁለት ደቂቃዎች ያህል ማጅራቱ

ላይ አተኩራችሁ ስትመለከቱት ዞሮ የማይመለከት ሰው ፈልጋችሁ አታገኙም። ካጋጠማችሁም እጅግ በጣም ትልቅ ዋጋ ያለው ሰው በድንገት አግኝታችኋል ማለት ነው።

ከአካላችሁ ውስጥ አንዱን ማዕከል ምረጡና በጥቂቱም ቢሆን በዚህ ማዕከል ላይ ንቃት እንዲፈጠር አድርጉ። ውስጣችሁ ባለ የትኛውም ማዕከል ላይ መመሰጥ ጀምሩ። ለአምስት ደቂቃዎች ያህል ለአምስት ወይም ለስድስት ቀናት ትኩረታችሁን ልባችሁ ላይ ብታደርጉ በህልውናችሁ ውስጥ ልባዊ ፍቅራችሁ ሲጨምር ታገኙታላችሁ። ራሳችሁና በዙሪያችሁ ያሉ ሰዎች ሁሉ ይሰሟችኋል። ለማንም ማውራት አያስፈልግም። ትኩረታችሁን በፀጥታ ውስጥ ሆናችሁ ልባችሁ ላይ ካደረጋችሁ በዙሪያችሁ ያሉ ሰዎች ለውጣችሁን ይመለከቱና ለራሳችሁ ይነግሯችኋል።

ንቃተ ህሊናችሁ የሄደበት ማዕከል ሁሉ ስራውን ይጀምራል። ሰባት ማዕከላት አሉን። ንቃተ ህሊናችሁ ወደ እነዚህ ሰባት ማዕከላት ሊሄድ ይችላል። ወደ ማዕከሉ ከወሰዳችሁት ይሄዳል። ራስን የማወቅ ጥቅሙ ይኸው ነው። ነገር ግን አደገኛም ነው፤ ምክንያቱም ንቃተ ህሊናችሁ ስራውን እንዲጀምር ወደ ፈለጋችሁት ማዕከል እንዲሄድ ካላደረጋችሁት በቀር በራሱ ጊዜ አይሄድም። በዚህ አይነት ሁኔታ ውስጥ በሰውና ራሱን በማያውቅ እንስሳ መሃል ልዩነት የለም።

ከዚህ አንፃር ዮጋ ከእንስሳ ሰውን የመስሪያ ሳይንስ ነው ቢባል ማጋነን አይሆንም። በዮጋ የእንስሳ ትርጉም አስገራሚ ነው። በዮጋ መሰረት እንስሳ የታሰረ ፍጡር ነው። ልክ አንድ ከብት በገመድ እንደሚጠፈረው የታሰረ ነው።

ዮጋ እንደሚለው ከሆነ በንቃት አልባነት ጠፍር የተተበተበ ሰው እንስሳ ሲሆን ትብታቡን በጣጥሶ የወጣው ደግሞ ሰው ነው። ሰው ሙሉ በሙሉ አይምሮ የሆነ ነው። አይምሮ ደግሞ የንቃት ህሊና መጠሪያ ነው። ሰው ንቃተ ህሊና ነው። ይህም ሰባተኛው የዮጋ ሱትራ ነው።

ሰው ንቁ የሚሆነው አልፎ አልፎ ነው። ቀሪዎቹን ጊዜያት የሚያሳልፈው ንቃት አልባ ሆኖ ነው። የዚህ ተቃራኒም ይከሰታል። ሁልጊዜም ንቁ እንዳልሆነ የምናስበው ነገር አንዳንድ ቅፅበታት ላይ ንቁ ይሆናል። ለምሳሌ እፅዋት፣ ድንጋዮች ወይም እንስሳት አንዳንድ ቅፅበታት ላይ ንቁ ይሆናሉ። ሰው አልፎ አልፎ ንቁ እንደሚሆነው ሁሉ ከሰው ዝቅ ያሉ ዝርያዎችም ንቁ የሚሆኑባቸው ቅፅበታት አሉ። እንደነዚህ አይነት ክስተቶች ግን በጣም በርቀት የሚከሰቱ ናቸው፤ በቡድሃ ጊዜ ይህ ክስተት በቦድሂ ዛፍ ላይ ተከስቷል።

ከቡድሃ ህልፈት አምስት መቶ አመታት በኋላ እንኳ ለቡድሃ ሃውልት አልተሰራለትም ነበር፤ ምክንያቱም ቡድሃ ራሱ ሃውልት

እንዳይሰራለት በመናዘዙ ነበር። የቦድሂ ዛፍ ሃውልቱ እንዲሆን ተናግሮ ነበር።በዚህም ለአምስት መቶ ዓመታት ቡድሂ ዛፉ ሲመለክ ኖሯል። የቡድሃ ሃውልት የተሰራው ከአምስት መቶ ዓመታት በኋላ ነበር። ይህ የሆነበት ምክንያት ቡድሃ አብርሆት ላይ በደረሰ ጊዜ ከስሩ ይቀመጥበት የነበረው ዛፍም አብሮ የነቃ በመሆኑ ነበር። ለቡድሃ ንቃት ላይ መድረስ በወቅቱ የነበረው ብቸኛው ምስክር ዛፉ ብቻ ነበር። ቡድሃም ዛፉ ምስክሬ ስለሆነ አምልኩት ያለውም ለዚህ ነበር።

ሰው ግን በጣም ውስብስብና ብልጣ ብልጥ ነው። እናም በቀላሉ ንቃት አይደርሰውም። አንድን ነገር ከመቀበሉ በፊት ይመረምራል፤ ለማረጋገጥ ይሞክራል። በጣም ብልጣ ብልጥ ሰዎች አልፎ አልፎ በትልቁ ይታለላሉ። እያንዳንዷን እርምጃ በከፍተኛ ጥንቃቄ የሚወስድ ሰው ወደ መለኮት የሚደረገውን መንፈሳዊ ጉዞ መቀላቀል አይቻለውም። ምክንያቱም ጉዞው ወዳለተለመደውና ወዳልታወቀው በመሆኑ ደህንነትን በተመለከተ እርግጠኛ መሆን አይቻልም። ብዙውን ጊዜ ምንም የማያውቁ ሰዎች ወደ መለኮት በር ሲዘልቁ ብልጣ ብልጦቹ ግን ከበሩ ፊት ለፊት ቆመው ማሰባቸውን ይቀጥላሉ።

ምዕራፍ 5

ከእኔነት ስሜታችሁ ተላቀቁ

በሁለተኛው የዮጋ ሱትራ ንቁ ህይወት ሁለት መልኮች እንዳሉት ነግሬያችኋለሁ ራሱን የሚያውቀውና ራሱን የማያውቀው ናቸው። በስምንተኛው ሱትራ ዮጋ ራሱን፣ ማንነትን ከማወቅ ይጀምርና በማንነት መጥፋት ይጠናቀቃል። ራስን ማወቅ መንገዱ ሊሆን ከማንነት ነፃ መሆን ደግሞ ግቡ ነው። ተመስጦ ማንነት በንቃት የሚሞላበት ሁነት ሊሆን፣ ማንነት ጠፍቶ ንቃተ ህሊና ብቻ የሚቀርበት ሁኔታ ደግሞ አብርሆት ነው።

ራሳቸውን የማያውቁ ኋላ ቀሮች ናቸው፤ ማንነታቸው ላይ ተጣብቀው የሚቀሩትም እንደዛው ናቸው። ሁኔታው ልክ አንድ ሰው መሰላል ተጠቅሞ ወደ ላይ ከወጣ በኋላ መሰላሉ ጥቅም አልባ እንደሚሆነው ነው። በመሰላሉ ወደ ላይ ከወጣ በኋላ መሰላሉን መተው አለበት። መሃል ላይ ከቀረ ከግቡ መድረስ አይችልም። በመንገዱ መጓዝና መንገዱን መተው አለብን። ከዛም ከግቡ ይደርሳል። መንገዱ እስከ ግባችሁ የሚያደርሳችሁ መንገዱን ለመተው ዝግጁ ከሆናችሁ ብቻ ነው፤ የሙጥኝ ካላችሁበት ግን መንገዱ ራሱ ከግባችሁ እንዳትደርሱ እንቅፋት ይሆንባችኋል።

ከማንነት ስመላቀቅ ማንነትን በንቃት ማወቅ ይጠቅማል፡፡ ማንነትን የሙጥኝ ካልን ግን ሊረዳን ይችል የነበረው እንቅፋታችን ይሆናል፡፡ ይህን ሱትራ መገንዘቡ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ ወደራሳችን መድረስ ልባዊ ፍላጐታችን ነው፤ ማንነትን ማጥፋት ግን አስቸጋሪ ነው፡፡ ብዙ እውነትን ፈላጊዎች ወደ ሰባተኛው ሱትራ ከደረሱ በኋላ ወደ ስምንተኛው መግባት ሳይችሉ የሚቀሩት በዚህ ሳቢያ ነው፡፡ እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ ለኢጐዋችን እንቅፋት የሚሆን ነገር የለም፡፡ እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ ያለው መንገድ ኢጐን ማዕከል ያደረገ ነው፡፡ እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ አንድ እውነትን ፈላጊ ሃብትን፣ ቤተሰብን፣ ዝናን፣ ምኞትን፣ ዙፋንን እርግፍ አድርጐ እንዲታው ቢጠየቅ ሁሉንም ይተዋል፡፡ የተጠየቀውን ያድርግ እንጂ ኢጐው ግን የበለጠ እየጠነከረ ይመጣል፡፡

ወደ ተመስጦ ሲገባም እኔነቱ ይጠነክራል፡፡ ተመስጦ ውስጥ የሚገባው የሆነ ደረጃ ላይ እመጣለሁ ብሎ በማሰብ ነው፡፡ እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ ምንም እንቅፋት የለም፡፡ ስምንተኛው ሱትራ ራስን ስለመተው ነው፡፡ እስከ ሰባተኛው ሱትራ የተጓዘ ሰው ታላላቅ ኃይሎችን መጐናፀፍ ይችላል፡፡ እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ ወሰን ዓልባ ሃይል የሚፈጠር ቢሆንም ከመለኮት ጋር ግን አንድ መሆን አይቻልም፡፡ አንድ ሰው እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ ተጉዞ የሚያገኘው ራሱን ብቻ ነው፡፡

ራስን ማግኘት አንድ ነገር ቢሆንም ትልቅ የሚሆነው ግን እስከ ስድስተኛው ካሉት ስትራዎች አንዱ ሲታይ ነው። ከስምንተኛው ስትራ ጋር ሲነፃፀር ትልቅ ነገር አይደለም። ወደ ራስ መድረስ አስቸጋሪ ነው፤ ራስን ሙሉ በሙሉ ማወቅ በጣም አስቸጋሪ ነው፤ ራስን መተው ግን ከሁሉም በላይ አስቸጋሪ ነው። አንድ ሰው እስር ቤት ውስጥ ታስሮ ከሆነ ከእስር ነፃ የሚወጣበት የመጀመሪያው ሁኔታ እስር ቤት ውስጥ መሆኑን ማወቅ ነው። እስር ቤት ውስጥ መሆኑን ካልተገነዘበ ከእስር ነፃ የሚወጣበት መንገድ የለውም። ሁለተኛው ሁኔታ እስር ቤቱን በደንብ ማወቅ ነው። ምን እንደሆነ፣ ግድግዳዎቹ የት እንዳሉ፣ መንገዱ በየት እንደሆነ፣ መስኮቶቹ የት የት እንደሆኑ፣ መቆጣጠሪያ ካሜራ መኖር አለመኖሩን፣ ለማምለጥ የሚመቸውን አቅጣጫ፣ ጥበቃዎቹ የት እንደሚገኙ ጠንቅቆ ማወቅ አለበት። ሁለተኛው ስትራ ከእስር ቤቱ ጋር ሙሉ በሙሉ መላመድና ስለ እስር ቤቱ ጠንቅቆ ማወቅ ነው። ከእስር ቤቱ ማምለጥ የሚቻለው በዚህ መንገድ ብቻ ነው።

በሰው ልጅ ማንነት ውስጥ እስር ቤቱ ኢጐ ነው። ትንሽ እስር ቤት ቢመስልም በጣም ትልቅ ነው። በታላላቅ ሃይሎችና እምቅ ሃብቶች የሞላ ቢሆንም ያው እስር ቤት ነው። ከሱ ውጪ ነፃነት ያለበት ሰፊ ህልውና አለ። ከሁሉም በፊት በጣም ትልቅ የሆነውን ማንነታችንን ገና አላወቅነውም። ራስን ማወቅ

የሚጠናቀቀው እስከ ሰባተኛው ሴትራ ነው። ራሳችሁን ሙሉ በሙሉ ስታውቁ ታላቅ አደጋ አለው። ያን አደጋ ለማለፍ የሚቻለው ሰው ሰባተኛውን ሴትራ መረዳት ይችላል። የብዙ እምቅ ሃብቶች ጌታ መሆናችሁን ስታውቁ እስር ቤቱ በተ መንግስት ይመስላችሁ ይጀምራል። እስረኛው ይህ ሁሉ እምቅ ሃብት ያለው እስር ቤት ውስጥ መሆኑን ቢያውቅ እንኳ የሚገኘው እስር ቤት ውስጥ የመሆኑን እውነታ ከዶ ቤተ መንግስት እንደሆነ ሊናገር ይችላል። እናም እምቅ ሃብቱ ብቻ ከእስር ነፃ እንዳይወጣ እንቅፋት ሊሆንበት ይችላል። እንቅፋቶቹ ጥበቃዎቹ፣ ሰንሰለቶቹ ወይም የእስር ቤቱ አጠቃላይ እስረኛ መቆጣጠሪያዎች ላይሆኑ ይችላሉ። እሱው እራሱ እስር ቤቱ ውስጥ ያገኛቸው እምቅ ሃብቶች ከማምለጥ ሊያቆሙት ይችላሉ።

የህልውናችንን እምቅ ሃብት፣ የቅድስናችንን ሃይል ባወቅን ዕለት ይህ ማንነታችን የተየለሌው ጥቂት ቅንጣት መሆኑን እንዘነጋ ይሆናል፤ ይህም አደጋ ነው። ሁኔታው ልክ አንድ ሰው ውሃ በማሰሮ ሞልቶ ማሰሮውን ውቅያኖስ ውስጥ እንደሚያስቀምጠው ነው። ማሰሮው ውስጥ ያለው ውሃም የውቅያኖሱ ነው። ታዲያ ማሰሮው ውስጥ ያለውን የውቅያኖስ ውሃና ከማሰሮው ውጪ ያለውን ውቅያኖስ እንዴት ማነፃፀር ይቻላል።

እኛም ልክ እንደማሰሮዎች ነን፡፡ በውስጣችን ብዙ አለ፡፡ ይሁን እንጂ የመለኮት ትንሹ ክፍል ነው፡፡ ታዲያ ውጪ ካለው ጋር እንዴት ልናነፃፅረው እንችላለን? ማሰሮው አንድ ቀን መሰበር አለበት፡፡ የከበባችሁ ይህ ማንነት፣ እኔነት ወይም ኢጐ ነው፡፡ የዚህን ማሰሮ ጠቅላላ ውበት በተገነዘባችሁ ዕለት ማሰሮው የሸክላ መሆኑ ቀርቶ የወርቅ ይሆናል፡፡ ለመሰበርም በጣም አስቸጋሪ ይሆናል፡፡ በአንድ እውነትን ፈላጊ ውስጥ እንግዳ የሆኑ ኢጐዎች የሚፈጠሩትም በዚህ ምክንያት ነው፡፡ አብዛኛውን ጊዜ አንድን እውነትን ፈላጊ ከተመስጦ መንገዱ የሚገታው እኔነቱ በወርቅ ተለብጦ የየትየሌለው እውቀትና ሃይል ባለቤት መሆኑን ሲያስብ ነው፡፡ ይህም የውስጣዊ እኔነቱ ጥልቅ አዋጅ ይሆናል፡፡ እዚህ ጋር የሚቆሙት ሰባተኛው ሱትራ ላይ ይቆማሉ፡፡ ይህ ደግሞ ከትክክለኛ መድረሻው በር ላይ ደርሶ እንደመገተር ነው፡፡ አንድ ሰው በሺዎች የሚቆጠሩ ማይሎችን ተጉዞ ወደ መድረሻው ሲቃረብ እንዴት እርምጃ እንኳን መራመድ ይቸገራል፣ በድካም መዋጥ ይጀምራል፡፡

አብዛኞቹ እውነትን ፈላጊዎች ሰባተኛው ሱትራ ላይ ይቆማሉ፡ ፡ ስምንተኛው ሱትራ ትልቅ ዝላይ ነው፡፡ ትልቁ ነገር ራስን ማግኘት ሳይሆን ራስን ማጣት ነው፡፡ ራስን ማጣት ለምን ያስፈልጋል? እኛ ከሌለን ዓላማና ትርጉሙ ምንድ ነው? ማንነት ከሌለ አብርሆት፣ መለኮት፣ ዮጋ ወይም ሃይማኖት ምን ትርጉም ይኖራቸዋል?

ከእኔነት ነፃ መሆን በጣም አስቸጋሪ ነው። ዮጋ ግን የመጨረሻው ዝላይ የሚጠናቀቅበት መንገድ አለው።

ወደ ስምንተኛው ሱትራ ለመግባት "ማነኝ?" ብሎ መጠየቁ በጣም አስፈላጊ ነው። "ምንድን ነኝ?" የሚለውን ጥያቄ መልስ እስከ ሰባተኛው ሱትራ ታውቁታላችሁ። "ማነኝ?" ለሚለው ጥያቄ ግን እስከ ሰባተኛው ሱትራ አታውቁትም። "ማነኝ?" የሚለው ጥያቄ የስምንተኛው ሱትራ ፍለጋ ይሆናል። እናም የበለጠ ፍለጋችንን በቀጠልን ቁጥር መጨረሻ የሌለን መሆናችንን እንደርስበታለን። ሁሉም ወሰናች ይጠፋና ሁሉም ነገር ውስጥ እንዳላችሁ ትገነዘባላችሁ።

በ1857 በነበረው ዘመነ አብዮት የብሪታኒያ ወታደሮች አንድ ሳንያሲን ገድለው ነበር። ይህ ሳንያሲን ለሰላሳ ዓመታት በፀጥታ ውስጥ ነበር። ሰዎች ለምን በፀጥታ ውስጥ እንደተቀመጠ ይጠይቁት ነበር።

እሱም፡- "ቃላት ሊገልፁልኝ ስለማይቻላቸው ማለት የምፈልገውን መናገር አልችልም፤ ማለት የምችለውን ደግሞ አልናገርም፤ ምክንያቱም ጥቅም የለውም።" በማለት ይመልስላቸው ነበር። እናም ለሰላሳ ዓመታት ፀጥተኛ ነበር። እርቃኑን ሆኖም በፀጥታ ይዘዋወር ነበር። አንድ ሌሊት በአንድ የብሪታንያ ካምፕ

አቅራቢያ እየተዘዋወረ ነበር። ሰላይ መስሏቸው ያሉትን ማንነቱን ጠየቁት። እሱ ግን ማንነቱን በጠየቁት ቋንቋ ያለቱ ነበር። ዋሻ ውስጥ ስለነበርም መልስ አይሰጣቸውም። መልስ መስጠት የማያሻው ነው።

ይህ እንቆቅልሽ እስካሁን አልተፈታም፤ ወደፊትም አይፈታም። መልሱ የሚገኘው እውነትን ፈላጊው ሲጠፋ ነው። ያን ጊዜ ግን መልሱ ምንም ማለት አይሆንም። እናም እውነትን ፈላጊው አሁንም ይኖራል፤ መልሱ ግን ሊገኝ አይችልም። መልሱ [illegible] ሊሰጥ አይችልም።

ሳንያሲኑ ከልቡ ነበር የሚስቀው። እሱ በሳቀ ቁጥር ደግሞ ወታደሮቹ የበለጠ እየተናደዱ መጡ፤ በመጨረሻም ደረቱን በሳንጃ ወግተው ገደሉት። እያታለላቸው መሰላቸው ነበር። ሲሞት ሲል የሰላሳ ዓመታት ፀጥታውን ሰብሮ ሁለት ቃላት ተናገረ። ፀጥታውን የሰበረው "ማነህ?" ለሚለው ለወታደሮቹ ጥያቄ መልስ ለመስጠት ሲሆን መልሱም በጣም እንግዳ ነበር። ሲሞት በተቃረበ ጊዜ አይኖቹን ከፍቶ ፈገግ ካለ በኋላ ከዩፓኒሻድስ ላይ "እናንተም ያውናችሁ?" የሚለውን ሃይለ ቃል ጠቀሰላቸው።

ምላሹን ወታደሮቹ አልተረዱት ይሆናል፤ በጣም ይቸገራሉ። "ማነኝ?" የሚለው ፍለጋ ሊካሄድ የሚችለው ከሰባተኛው ሱትራ

በኋላ ነው፤ ከዛ በፊት ግን በጣም አስቸጋሪ ነው። ከሰባተኛው ሱትራ በኋላ ቀላል ነው። ሰባተኛው ላይ ንቁ ስለምንሆን ጥያቄውን ማንሳት እንችላለን። ብቸኛው ሃይማኖታዊ ጥያቄ ይህ ነው። መልሱን በጭራሽ አታገኙትም። መልስ ብታገኙም የሚመልሱላችሁ አይምሮአችሁ፤ ያነበባችኋቸው ቅዱሳን መፅሐፍት፤ የሰማችኋቸው ቃላት፤ የቀሰማችኋቸው አስተምህሮቶች ናቸው።

ስምንተኛው ሱትራ ግን በቅዱሳን መጻህፍት ወይም በሃይማኖታዊ አስተምህሮቶች አይመለሰም፤ አይፈታም። አይምሮአችሁ ስምንተኛው ሱትራ ላይ ስለምታነሱት "ማነኝ?" የሚል ጥያቄ "አምላክ ነህ" ወይም "አንተም በሁሉም ውስጥ ነህ" ብሎ ቢመልስላችሁ መፍትሔ አይሆንም። እናንተው ራሳችሁ መልሱን መስጠት እስክምትችሉ ድረስ መልሱን መስጠት አትችሉም። "ማነኝ?" ብሎ በመጠየቅ ይጀምራል። ተቀምጣችሁም፤ ቆማችሁም፤ እየተራመዳችሁም በአይምሮአችሁ ውስጥ እንዲ: ጥያቄ ብቻ ያስተጋባል "ማነኝ?" መልሱን ግን አታገኙትም፤ ምክንያቱም መልሱ እናንተው ጋር ካለ መጠየቁ አያስፈልጋችሁም።

ይሁን እንጂ ሁለቱንም መልሶች አሉን። ሁሉም ቅዱሳን መፅሐፍት ስምንተኛው ሱትራ ላይ መሰናክል የሚሆኑትም በዚህ ምክንያት ነው። ሁሉም እውቀቶች እንቅፋት ይሆናሉ።

የተመርናቸው፣ የተገነዘብናቸውና የሸመደድናቸው ሁሉ መሰናክል ይሆኑብናል፡፡ ምክንያቱም "እኔ እንዲህ ነኝ፤ እንዲያ ነኝ፡፡ "እያለ መልስ የሚሰጠን ትውስታችን ነው፡፡ ከጊታ፣ ቁርአን፣ መፅሐፍ ቅዱስ የምናገኛቸው ቃላት ሳይቀሩ እንቅፋት ሊሆኑብን ይችላሉ፡፡ እነዚህ ምላሾች ሁሉ መጥፋት አለባቸው፤ ምክንያቱም የራሳችን አይደሉም፤ የተውሶ ናቸው፡፡ከስምንተኛው ሱትራ በፊት አንድ እውነትን ፈላጊ ሁሉንም እውቀቶች ጥሎ አላዋቂ መሆን አለበት፡፡ ሶቅራጥስ ለስምንተኛው ሱትራ የቀረበ ሰው ነበር፡፡ ጥቂት የመንደር ሰዎች ወደ ስቅራጥስ ቀርበው፡- "የደልፊ አምላክ ከሶትራጥስ የበለጠ ብልህ እንደሌለ ተናግራለች፡፡ ምን ትላለህ?" ሲሉ ጠየቁት፡፡

ሶቅራጥስም፡- "እኔ የምለው ማንም ከሶቅራጥስ የበለጠ አላዋቂ የለም ነው፡፡" ሲል መለሰላቸው፡፡ ሰዎቹ ግን እያታለላቸው እንደሆነ አሰቡ፡፡

ግራ ተጋብተውም፡- "አስቸጋሪ ሁኔታ ነው፡፡ የዴልፊን አምላክ ካመንን ሲቅራጥስንም ማመን አለብን፡፡ ሶትራጥስ ደግሞ ከሱ በላይ አላዋቂ እንደሌለ እየተናገረ ነው፡፡ ሶቅራጥስን ካመንን ደግሞ የደልፊን ቃላት ምን እናደርጋቸዋለን?ሶቅራጥስ ችግር ውስጥ ኮቶናል፡፡" እያሉ ተወያዩ፡፡

ሶቅራጥስም፦ "የኔ ስራ እናንተን ችግር ውስጥ መክተት ነው፡ ፡ እኔም እዚህ ከመድረሴ በፊት ብዙ ችግሮችን ተጋፍጫለሁ።" አላቸው።

ሰዎቹም፦ "ማመን ያለብን ማንን ነው?" ሲሉ ጠየቁት።

ሶቅራጥስም፦ "ተመልሳችሁ የዴልፊን አምላክ ጠይቁት" አላቸው። ወደ ዴልፊ አምላክ ተመልሰውም፦ "ሶቅራጥስ ከሁሉ በላይ አዋቂ እንደሌለ ይናገራል፤ አንተ ደግሞ ከሶቅራጥስ በላይ አዋቂ እንደሌለ ትናገራለህን?" በማለት ግራ መጋባታቸውን ገለፁለት።

የዴልፊ አምላክም፦ "አዋቂ ነው ያልኳችሁም በዚህ ነው፤ ምክንያቱም አለማወቁን ያውቃል ስለእውነት ደጋግሞ ፍለጋ ላይ የቆመ ነው" ስትል መለሰችላቸው። የመንደሩ ነዋሪ በሙሉ አዋቂ ነው፤ አለማወቁን የሚያውቀው ግን ሶቅራጥስ ብቻ ነው። የመንደሩ ሰው በሙሉ ይህን ያህል እንኳን እውነት አላወቁም።

ሰባተኛውን ሶትሩ አልፎ መሄድ የሚችለው ማንነቱን እንኳን ሳይቀር አለማወቁን የተገነዘበ ሰው ነው። በዚህም ማንነቱ የሚገለፅ ጥያቄ በመላው ህልውናው ይሰራጫል። ነገር ግን ለጥያቄዎችም መልስ ሊገኝ ስትችል፤ መልስ የማግኘት ተስፋችሁ፤ ጥያቄውም ሲከስም ጥያቄውም እዚህ ይጠፋል። መልስም ጥያቄም

አይኖሩም። አንድ ሰው ወደ ስምንተኛው ሱትራ የሚገባውም በዚህ ቅፅበት ነው። በዚህ ቅፅበት "ማንነኝ?" ብሎ አይጠየቅም፣ ምክንያቱም በሁሉም ውስጥና በሁሉም ቦታ እንደሚገኝ ያውቀዋል።

"ማንነኝ?" የሚለው ጥያቄ በጠፋበት ዕለት በመሃል የተጋረጠው የእኔነት ግድግዳ ይጠፋል፤ ምክንያቱም ግድግዳው የህልም ነው። የእሳቤዎች፣ የትውስታዎችና የእምነቶች ግድግዳ ነው። "እንዲህ ነኝ፣ እንዲያ ነኝ።" ብላችሁ አምናችኋል። ይህ ግድግዳ ይፈርሳል። በዚህ ቅፅበትም ግለሰቡ ከየትኛውም ጋር አንድ ይሆናል። ከዛም ራስን፣ ማንነትን ማዕከል ያደረገው ስብዕና ይጠፋል።

የምትጠፉት እናንተ አይደላችሁም። እንደውም ህልውናችሁ ምሉዕ ይሆናል። ነገር ግን እኔነታችሁ ጠፍቶ ከሁሉም ጋር አንድ ትሆናላችሁ። ምግዱን ሳይሆን ውቅያኖሱን ትሆናላችሁ። እኔነታችሁ ሲሞት መለኮትን ትሆናላችሁ። ከእኔነት ህልማችሁ በመንቃታችሁ የምታጡት ነገር የለም። መለኮታዊ ህይወትን ታገኛላችሁ። ምክንያቱም ከፋፋዩ የእኔነት ግድግዳ ይፈርሳል። አሁን ላይ አያስፈልግም። አስፈላጊ የነበረው እስከ ሰባተኛው ሱትራ ነበር። በእኔነት እርዳታ ጉዞው ተጠናቋል። ያለሱ እርዳታ ይህን ያህል ጉዞ

ማድረግ አይቻልም ነበር። በጉዞ ወቅት ውሸቶችም ያግዛሉ። ነገር ግን እስከ መጨረሻው መዳረሻችሁ አብረዋችሁ አይዘልቁም።

"እኔ" የሚለው የአንድ ግለሰብ እሳቤ በእኔነታችን ግዳግዳዎች በታጠርንበትዓለም ውስጥ ጥቅም ላይ መዋል አለበት። ለሌላው ስም እንሰጣለን። አበበ! መርሻ የመሳሰሉ መጠሪያዎችን እንሰጣለን። ሁሉም ስሞች ግን ውሸቶች ናቸው። ከስም ጋር አብሮ የተወለደ አንድም ህፃን የለም። ያለ ስም ግን የግዳግዳ አጥሮቻችን ውስጥ ሆነን መነጋገር አንችልም። ስሞች የግድግዳ አጥሮቻችን ውስጥ ሆነን የምንግባባቸው ኮዶች ናቸው፤ ምክንያቱም ሌላ መንገድ የለም። እናም እያንዳንዱን ግለሰብ ስም እንሰጠዋለን። አንድን ሰው መጥራት ስንፈልግ "አበባ" እንለዋለን። እኔም ስም አለኝ። ነገር ግን ስሜን ብጠራ እኔን ይሁን ሌላን ሰው እየጠራሁ መሆኑን ለመለየት ያስቸግራል። ይህ የኮድ ቋንቋ ሁለት መልኮች ያሉትም በዚህ ምክንያት ነው። ራሴን ለመጥራት ከፈለግኩ "እኔ" እላለሁ፤ ሌላውን ለመጥራት ስፈልግ ደግሞ ስሙን እጠራዋለሁ። እናንተም ብትሆኑ ራሳችሁን ለመጥራት ስትፈልጉ "እኔ" ነው የምትሉት፤ ሌላውን ለመጥራት ግን ስሙን ትጣራላችሁ።

የተሰጣችሁን ስም ብትጣሩ ወይም ደግሞ ተውላጠ ስም ተጠቅማችሁ "እኔ" ብትሉ ሁለቱም ኮዶች አብረዋችሁ የተወለዱ

አይደሉም። ህፃናት መጀመሪያ የሚያውቁት "አንተ! አንቺ" የሚሉትን ቃላት ነው። "እኔ"ን የሚያውቁት በኋላ ነው። አንዳንድ ህፃናት እራሳቸውን ለመግለፅ "እሱን እርቦታል?" የሚሉትም በዚህ ምክንያት ነው፣ ምክንያቱም "እኔ" የሚለውን ኮድ ገና አላዳበሩም።

እያንዳንዱ ሰው በራሱ ማዕከል በተከበበት የተግባቦት ዓለም መግባቢያ ኮዶች ያስፈልጋሉ። "እኔ" ወይም "አበባ" የሚሉት ቃላት ማንነቱን ወደማናውቀው ህልውና ጠቋሚ ኮዶች ናቸው። ሁላችንም በግድግዳው ሌላ ጐን በኩል ቆመናል። የምንግባባውም ልክ እንደእስረኞች ግዳግዳዎች በማንኳኳት ነው። ይህን ግን አንረዳውም፣ ምክንያቱም የምንቀሳቀሰው የየራሳችንን ግዳግዳዎች ተሸክመን ነው።

ከልደታችን አንስቶ የየራሳችንን እስር ቤቶች እንሸከማለን። የእስር ግዳግዳዎቻችንን መሸከማችንን የማንረዳውም በዚህ ምክንያት ነው። ባልና ሚስት፣ አባትና ልጅ፣ ጓደኛሞች መሳው ህይወታቸውን የሚያወሩት ግድግዳዎቻቸው ውስጥ ሆነው በሚጠቀሟቸው ኮዶች ነው። አንዱ አንድ ነገር ሲናገር ሌላው ሌላ ነገር ይረዳል። እነዚህ ሰዎች "እኔ" ና "አንተ" የሚሉት መጠሪያዎች ማህበራዊ ጠቀሜታ ያላቸው ቃላት እንጂ እውነታ አለመሆናቸውን ዘንግተዋል።

እኔያችንን ስንፈልገው የማናገኘውም በዚሁ ምክንያት ነው። የትም አናገኘውም። ስሙ አበበ የሆነ ሰው አበበን ውስጡ ቢፈልገው

እያገኘውም፤ አበበ የሚለው መጠሪያ የተሰጠፈው ከውጪ ነው። መጠሪያ ስማችሁን ውስጣችሁ ብትፈልጉት የትም አታገኙትም። "እኔ" የሚለው ኮድም ውስጣችሁ የትም የለም። ለላዕላዊ መለያነት ጥቅም ላይ የሚውሉ ቃላት ብቻ ናቸው። እናም እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ አንድ እውነትን ፈላጊ በእነዚህ ቋንቋዊ ፈጠራዎች አይደናቀፍም። ምክንያቱም እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ የሚመጣው እኔነቱን ፍለጋ ብቻ ነው። እስከ ሰባተኛው ሱትራ ድረስ "እኔ" የሚለው መለያ እንደ መሰላል የሚያገለግል መሳሪያ እንጂ የመጨረሻው እውነታ አይደለም። ከሰባተኛው ሱትራ በኋላ ግን "እኔ" የሚለው ኮድ መሰናክል መሆን ይጀምራል። ጠቀሜታው እዚህ ጋር ያበቃለታል። ስምንተኛው ሱትራ ላይ ይህ ኮድ መጥፋት አለበት። ይህን እኔነት ስታጠፋት ግን ህመም ይኖራል። ምክንያቱም ሁሉንም ነገሮች ያደረግነው፣ የኖርነው፣ የሞትነው ለዚህ እኔነት ስንል ነው።

ስምንተኛው ሱትራ እኔያችንን ፈልገን የምናገኝበትና የምናጣበት፣ የምናጠፋበት ነው። "እኔነት በጠፋበት ቅፅበት ሁሉም ነገር ይገኛል። እኔነት ከሌላው ሰው በተፃራሪ ለመቆም የተጣበቅንበት ነጥብ ነው። ይህን እኔነት የሙጥኝ ብለን ከሌላው በተፃራሪ ቆመናል። ሌላውን ሰው ሁሉ ወዲያ ብለን እኔነታችን ላይ ተጣብቀናል። ይህ እኔነት ልክ እንደ ሃገራት ወሰኖች ነው።

በጥልቀት ከተመለከትን ህንድ አብትታ ፓኪስታን የምትጀምርበት ወሰን የለም። እንዲህ አይነቱ ወሰን ያለው በፖሎቲከኞች አይምሮ ውስጥ ነው። እነዚህ ወሰኖች የትም አይገኙም። ከሰማይ ወደ ምድር ብትመለከቱ ህንድ፣ ፓኪስታን፣ ቻይና ወይም ጃፓን የሚባል ነገሮች አታዩም። ምንም ወሰኖች የሉም። አንድ ሰው ማርስ ላይ ሆኖ ወደ ምድር ቢመለከት ወሰኖች አይታዩትም።

በተመሳሳይም አንድ ሰው ወደ ውስጣዊው ሰማይ ቢመለከት የእኔ" እና "አንተ" ወሰኖች አይኖሩም። ሰው ለማህበራዊ መስተጋብሩ ያመቸው ዘንድ የፈጠራቸው ወሰኖች ናቸው። ቤቱ የውሸት ወሰን እንደሚፈጥረው ሁሉ እኔነቱም የውሸት ወሰን ይፈጥራል። ሃገሬ የውሸት ወሰን እንደምትፈጥረው ሁሉ እኔነቱም ያን ይፈጥራል። እነዚህ ውሸቶች የሚሰሩት ግን እስከ ሰባተኛው ሉትራ ብቻ ነው፤ ከዚያ በኋላ አያገለግሉም። ወደ ጉን ከተራመዳችሁ የሃገራት ውሰኖች ይኖራሉ። በቀጥታ ወደ ላይ ከበረራችሁ ግን ውሰኖቹ ይጠፋሉ። በውስጣዊው ሰማይ ላይ ከፍ ለማለት የፈለገ ሰው "እኔ" እና "እናንተ" የሚሉት ወሰኖች ከውስጡ ይጠፋሉ። "እኔ" እና "እናንተ" ሲጠፉ ደግሞ የሚቀረው መሰኮት ብቻ ይሆናል። ስምንተኛው ሉትራም ይኸው ነው።

ዘጠነኛው የዮጋ ሱትራ ሞት ሃይል ነው የሚል ነው። የመጀመሪያው የዮጋ ሱትራ ህይወት ሃይል ነው ይላል። ዘጠነኛው ደግሞ ሞትም ሃይል ነው ይለናል። በዘጠነኛው ዮጋ ሱትራ መሰረት ሞት ህይወት ነው። ህይወትን መኖር ብቻ ሳይሆን ሞትን መሞትም ውብ ነው። በደስታ የምንቀበለው ህይወትን ብቻ ሳይሆን ሞትንም ጭምር መሆን አለበት። ሞትን ያልተቀበለ ህይወትን አይኖራትም። ሞትን የተቀበለ ግን ዘላለማዊ ህይወትን ያገኛል።

ሞት ሃይል፣ መለኮት፣ አምላክ ነው። ይህ የመጨረሻው የዮጋ ሱትራ ነው። ሞትን ልክ ህይወትን እንደምናየው ማየት አለብን። ጉዳዩ የማየት ነው። ከስምንተኛው ሱትራ በኋላ ሞትን እንደ ህይወት ማየት ይቻላል። "እኔ" የሚባል ነገር እንደሌለ በተገነዘባችሁ ጊዜ ሟች አለመሆናችሁን ታውቃላችሁ። ከስምንተኛው ሱትራ በኋላ "እኔ" የምትሉት ነገር ስለማይኖር ሞትም አለመኖሩን ትገነዘባላችሁ።

አካል ብለን የምንጠራው ነገር በጥልቁ ስናየው ከጥላ የበለጠ አይደለም። አካል በቁስ መልክ የተገለጠ ጥላ ነው። በቁስ መልክ ተገልጦ የሚታየው በሃይል ቅንጣቶቹ የከምችት ብዛት ምክንያት ነው። እኔነታችን የተቆራኘው ደግሞ ከዚህ አልፎ ሂያጅ ከሆነ አካል ጋር ነው።

ዘጠነኛው ሱትራ ሞት መሰሎት፣ ሃይል፣ ህይወት ነው የሚል ነው። ሞት መሰሎት መሆኑን የተገነዘበ አብርሆት ላይ ይደርሳል። አብርሆት ላይ ለደረሰ ሰው ሞት የለም።

እነዚህን ዘጠኝ ሱትራናዎች የገለጺኋችሁ በደምሳሳው ነው። ይሁን እንጂ እነዚህ ዘጠኝ ሱትራዎች እያንዳንዳቸው በአስራ ሁለት መልኮች ሊገለፁ ይችላሉ። አስራ ሁለትን በዘጠኝ ስታባዙት አንድ መቶ ስምንት ይሆናል። ሳንያሲናች አንገት ላይ የምታደርጓቸው ባለ 108 ዶቃ መቁጠሪያዎች የነዚህ ሱትራዎች ምልክቶች ናቸው። የነዚህ ሱትራዎች መንገዶች መገለጥ ለ108 የተመሰጦ ዘዴዎች መፈጠር ምክንያት ሆኗል። ከእያንዳንዱ ሱትራ አንድ የተመሰጦ ዘዴ ተፈጥሯል። ማንኛውም ሰው ከየትኛውም ቦታ ቢጀምር የሚደርሰው ተመሳሳይ ቦታ ላይ ይሆናል።

ተራራ ጫፍ ላይ ወደሚገኝ ቤተ መቅደስ የሚሄዱ መንፈሳዊ ተጓዦች መንገድ ላይ የሚተኛ አንድ ፋኪር ነበር። የሚተኛው ልክ ወደ ተራራው መውጫ ላይ ነው። እናም ወደ ተራራው ጫፍ የሚጓዙ መንፈሳዊ ተጓዦች፦ "ሁልጊዜ እዚህ መንገድ ላይ ትጋደማለህ፣ ለምን ወደ ተራራው ጫፍ በመሄድ መንፈሳዊ ጉዞ አታደርግም?" ይሉታል።

እሱም፡- "እናንተ የምትሄዱበት ቦታ እኔ አለሁ።" ሲል ይመልስላቸዋል። ተጓዦቹ ሲመለሱም እዛው ተጋድሞ ስለሚያገኙት፡- "አሁንም መጋደምህን ትቀጥላለህ ወይስ ተነስተህ ትጓዛለህ?" ሲሉ ይጠይቁተል።

እሱ ግን፡- "እናንተ ከመጣችሁበት ቦታ እኔ አለሁ።" ይላቸዋል። መንፈሳዊ ተጓዦቹም ምንም ሳይገባቸው ነበር ትተውት የሚሄዱት።

ከጉዟችሁ በኋላ ሁሉንም ስታውቁት ትስቃላችሁ። ምክንያቱም ያገኛችሁት የነበራችሁን፣ የፈለጋችሁት ያላጣችሁትን ነበር። ይህን ለማወቅ ግን አሁንም ብዙ መጓዝ ይኖርባችኋል።

ያለንን ነገር ካላጣነው በቀር አናውቀውም። የዚህ ዓለም ጉዞ ያለንን ለማግኘት ያለንን የምናጣበት ነው። አንድ ጊዜም ቢሆን ካላጣነው በቀር ያለንን ነገር አናውቀውም። አጥተነዋል፤ እናም መፈለግ ይኖርብናል። ያገኘነው ዕለት ግን እንስቃለን፤ እንገረማለን።

ቻይና ውስጥ ሶስት የተገለጡላቸው ቅዱሳን በየመንደሩ እየዞሩ ይስቁ ነበር። የትኛውም ሰው ጥያቄ ሲጠይቃቸው ይስቃሉ። አንደኛው መሳቅ ይጀምርና ሁለተኛው፤ ከዛም ሶስተኛው እየተከታተሉ መሳቅ ሲጀምሩ ሳቁ በመላው መንደር ይዳረስና

የመንደሩ ነዋሪዎች መስቀለኛ መንገድ ላይ ተሰብስበው መንከትከት ይጀምራሉ። በመሳው ቻይና ሳቂታዎቹ ቅዱሳን በመባል ታወቁ፤ ቅዱሳኖቹ ከመሞታቸው በፊት እንዲህ የተናገሩበት ወረቀት ትተው ነበር፦ "የነበረንን እንፈልግ ስለነበር በራሳችን እንስቃለን፤ በእናንተም የምንስቀው ቀድሞውኑ ያላችሁን ነገር እየፈለጋችሁ በመሆናችሁ ነው።"

እነዚህን ዘጠኝ ሱትራዎች የነገርኳችሁ እውቀታችሁ እንዲጨምር አይደለም። ሁላችሁም ቀድሞውኑ አዋቂዎች ናችሁ። ባላችሁ እውቀት ላይ በመጨመር የሚገኝ ነገር የለም። እነዚህን ሱትራዎች የነገርኳችሁ እውቀታችሁን ለመንጠቅ ነው። እንደ አስተምህሮት ወስዳችኋቸው ጥገኛ እንድትሆኑባቸው አይደለም። ቀድሞውኑ ጥገኛ የሆናችሁባቸው ብዙ ቅዱሳን ፅሑፎችና አስተምህሮቶች አሏችሁ። እኔ የተናገርኳቸውም ሆኑ ሌሎች አስተምህሮቶች እና ቅዱሳን ፅሑፎች አያድኗችሁም። ሁሉም አስተምህሮቶችና ቅዱሳን ፅሑፎች ጭንቅላታችሁ ላይ ሸክም ሆነው ያስምጧችኋል።

እነዚህን ሱትራዎች የነገርኳችሁ መጠጊያ እንድታደርጉቸው አይደለም። ረዳት አልባ መሆናችሁን እንድታውቁ ነው። የነገርኳችሁ ትንከባከቧቸዋላችሁ ብዬም አይደለም። እኔ በምለው የምትንከባከቧቸው

ቢሆን ኖሮ አንድ ሰው በቀላሉ ሊያስረዳችሁ ይችል ነበር። እስካሁንም መላው ዓለም ብሎህ ይሆን ነበር። ነገር ግን ይህን ዓለም ለማንቃት ቡድሃ፣ ክሪሽና፣ እየሱስ፣ ማሃቪር ደከመው ቢያልፉም የዚህ ዓለም ድድብና በአንድ ኢንች እንኳ ፈቀቅ ዓላለም። አንድን ነገር በመረዳት ብቻ የሆነ ነገር ይከሰታል የማልለውም ለዚህ ምክንያት ነው።

pdf by @shuktus_books

"... ዮጋ እስልምና፣ ሂንዱይዝም፣ ጃይኒዝም ወይም ከሌላ ከየትኛውም ሃይማኖት ጋር የሚያገናኘው ነገር የለም። ይሁን እንጂ እየሱስ፣ መሃመድ፣ ቡድሃ፣ ማሃቪራ ወይም የትኛውም እውነት የተገነዘበ ሁሉ በዮጋ ውስጥ ካላለፈ እውነትን አልተገነዘበም። ከዮጋ በቀር ወደ ውስጣዊ ንቃት የሚያደርስ መንገድ የለም። ሃይማኖት ተብዬዎች ሁሉ ሌላ ምንም ሳይሆኑ የእምነት ስርዓቶች ናቸው። ዮጋ የህይወትን እውነት ለመፈለግ የሚደረግ ሳይንሳዊ የሙከራ ዘዴ ነው።...

... ሰው በሁለት ነገሮች ተጠምዶ ህይወቱን ያባክናል። ወይ በበታችነት ስሜት ወይ ደግሞ በበላይነት ስሜት ይሰቃያል። አንድ ሰው በበታችነት ስሜት ከተያዘ ሁሌም በጥልቀት ይታመማል። አንድ ሰው ከንቱ እንደሆነ እያሰበ ከኖረ በህይወት የመቆየቱ ጉዳይ አስቸጋሪ ይሆናል። በህይወት እየኖረ ቢሆንም ሙት ነው። እስከ እለቱ ሞታቸው ድረስ በህይወት የሚቆዩ በጣም ጥቂት ሰዎች አሉ። አብዛኞቹ ግን ከመሞታቸው በፊት የሚሞቱ ናቸው።"

ከመጽሐፉ የተወሰደ

ዋጋ 45.65 ብር