

دويم چاپ

هغه راهب

چي خپل فراري موټري بي خرڅ كړ

هيلو او موخو ته د ځان رسولو داستاڼ

ليكوال: رابين شرما

ژباړن: جبار فراز

Ketabton.com

د خپرنډوی یادښت

هغه راهب چې خپل فراري موټر يې خرڅ کړ، د پېژندل شوي ليکوال او ويناوال رابين شرما مشهور اثر دی، چې د پښتو ځيرک او ښه ژباړن جبار فراز له انگليسي څخه پښتو کړی.

دغه الهام بڅښونکی کتاب تر اويا زياتو ژبو ته اوبښتی او تر پنځوسو زياتو هېوادونو کې پنځه ميليونه شاوخوا پلورل شوی دی.

دا کتاب د دوو کرکټرونو جوليان منتيل او د هغه د نږدې ملگري جان د محاورو او خبرو اترو په چوکاټ کې د ځان جوړونې، خوښ ژوند، موخو ته د رسېدو او داسې نورو مهمو موضوعاتو په اړه خوندور درسونه لري.

په دې کتاب کې بريالی وکیل جوليان د اروايي سولې او آرامۍ په لټه هماليا ته د خپل سفر کيسې کوي، په دې داستان کې راغلي درسونه او تجربې گډوډې نه بلکې ډېرې منظمې بيان شوي.

منلوا

هغه راهب.../۲

په کتاب کې بیان شویو اوو هدفونو ته د رسېدو سفر ډېر خوندر . په زړه پورې او عملي دی.

د خپل ذهن او فکرونو کنټرول، په ژوند کې د هدف لرل، د شخصیت جوړونه، په ژوند کې ډسپلین لرل، د وخت درنښت او په هغه شیانو پسې په ځغاسته چې په ژوند کې خوښې نه درکوي د خپلو با ارزښتو شېبو نه ضایع کول، له نورو سره بې له هدفه مرسته کول او پر روان وخت خوند اخیستل او خپلول په دې کتاب کې بیان شوي هدفونه دي چې د انسان په ژوند کې په لویه کچه مثبت تاثیر او خوښي راوړلای شي.

ښاغلي فراز دا کتاب په ډېره مینه په خورا روان او ښه ډول پښتو کړی، زموږ دا باور دی چې ستاسو به خوښیږي او پر ژوند و فکر به مو مثبت اغېز ښکاري.

خوښ یو چې د خپلو کتابونو د چاپ په لړ کې یو ډېر په زړه پورې او مهم اثر درته وړاندې کوو.

په درنښت

سروش کتابپلورنځی

یو شو خبرې!

د دې اثر لیکوال رابین شرما نومېږي چې د ۱۹۶۵م د مارچ پر ۱۸مه کاناډا کې زوکړی دی.

ښاغلی شرما حقوق پوهنځی لوستی، تر ۲۵ کلنۍ یې په همدې ډگر کې د مدافع وکیل په توګه کار کړی او ستاسې په لاسونو کې پروت کتاب یې د افکارو لومړنۍ چاپي هڅه ده چې له بازار ته راوتلو سره سم (۱۹۹۴م) یې دده نوم وراسماني کړ.

دغه کتاب تر دې دمه څه باندې پنځه میلیونه نسخې پلورل شوی او تر ۷۰ زیاتو ژبو ته اوښتی دی چې له شکه خلاص یې د ارزښت یوه څرګنده نښه بلل کېدای شي.

ولې مې پښتو کړ؟

وخت ناوخت به د (هغه راهب چې خپل فراري موټر یې خرڅ کړ) کتاب نوم هلته دلته مخې ته راتلی او هر ځل به یې یادوونکي ښه غوږ-غوږ صفتونه هم کړي ول. خو ما به چې هر وار پر ګوګل راواړاوه ترې تېر به شوم، ځکه نامه یې چې رښتیا شي چندانې نه ګیرولم. اخیر مې یې یوه ورځ د دفتر له یوه صومالي همکار سره سويډنۍ ترجمه ولیده. تر سلام کلام مخکې مې یې د منځپانګې په اړه وپوښت. هغه هم لکه زما د پوښتنې وړاندوینه یې

چې کړې وه او تیاری یې ورته درلود، بېله ځنډه خپله مدحه راوښلوله. دومره یې وستایه چې کور ته له رسېدو سره سم مې لومړنی کار پر موبایل د همدې کتاب دمطالعې هوډمن پیل وو.

سم یې په یوه اروایي غضب وارولم؛ پرېښودل او پای ته رسول دواړو یې خوند نه راکاوه. پر نیمایي مې ځکه نشوای خوشي کولای چې بې حده خوندور، له تلوسې ډک او یومخ راته نوی وو او خلاصول مې یې هم په دې وجه زړه نه غوښتل چې ویل مې بل دومره جالب کتاب به بیاله کومه کوم؟
څه سر مو سره درڅرخوم، په ټوک-ټوک مې بالاخره وروستی پانه ورواړوله. له دې سره جوخت مې پر ایران مېشتي سخي یار فدامحمد ږغ وکړ. الله دې اجر و نه ورکړي په نیمه خوله یې هم وپېری، هم یې پانه په پانه عکسونه ځنې واخیستل او هم یې راوړلې.

ستاسې څخه دې پټه نه وي پارسي نسخه مې یې د کلابندی لپاره راوغوښتله. ویل مې که کولنگ پر گاره درېدی، نو به ایرانیان پر گورم څه پلار و نیکه خو مې انگرېزان نه ول چې ژبه به مې یې سر تر پایه زده وي او هېڅ به مې مو تر خامې ته نه اوړي. د ایراني ژباړن دې خانه اباده وي، لسگونه ځایونه یې گاډۍ تېره کړې وه؛ یا به یې په انګلیسي جمله سم سر نه وو خلاص شوی او یا به یې هم د کوم مجبوریت له مخې اصلي مطلب پر بله خواروان کړی وو. البته یاده دې وي چې زه دا خبره په هېڅ وجه د ځانښودنې یا کوم بل پوچ غرض لپاره نه کوم، بلکې ډاډه یم چې زه به هم ښایي تر هغه لا ډېر ښوېدلی یم. هسې مې غوښتل تاسې هم د پردې تر شا جریان څه ناڅه خبر کړم.

بېرته خپل هدف ته راګرځم؛ دا چې د کتاب په کرښه-کرښه کې مې زموږ د سترو، لالهاندو او دوه زرو ارواوو علاجونه ولیدل، نو مې یې بېله کومې دوه زړۍ د پښتو کولو هوډ وکړ. اوله پلاوه چې دیوه کتاب له ژباړلو

هغه راهب... / ۷

مې دومره خوند اخیست. ځکه دهرې پانې هر پارگراف یې د ژوند له لارې د ازغیو ټولولو، موخو ته د ځان رسولو، شخصیت غښتلي کولو، هوډ او سپینز کولو او روح تسکینولو یوه نایابه نسخه وه.

د ژوند د لنډ خو سترې سفر په اوږدو کې نه له پرتو ستونزو سره مقابله چندانې اسانه ده او نه هم هغه لارښوونې چې سړی د دغه کار جوگه کوي. د دغې دعوي د رښتیاينې لپاره کافي ده ووايم چې پر دې موضوع هر کال په زرگونو اثار چاپېري خو یوازې یې یو څو گوتشمېر د خلکو خولو ته لوېږي. ښاغلی شرما د دغه کار تر عهده خورا په ښه ډول وتلی دی. ده د خپل پیغام لپاره داسې یو قالب ټاکلی چې هم خوږ لگېږي او هم ښخ پر ښه ښلي. کتاب که څه هم پر خپرکو سره وپشلی او هر خپرکی یې بیا ځان ته یو بېل بحث لري، خو په ټولیز ډول له سره تر پایه په یوه کلک او نه شکېدونکي تار سره پېیلی دی. دا مهارت زما په اند یوازې و یوازې د نثر په داستاني بڼه کې شته. په بله ژبه: که وتوانېدې چې خپل مطلب ته روغه کیسه ییزه جوله ورکړې، نو بریادې سر له هماغې لومړۍ شېبې مبارک شه.

(هغه راهب چې خپل فراري موټر یې خرڅ کړ) له اړه خپله د لیکوال ښاغلي شرما له مسلکي ژوند (وکالته) الهام اخلي او د یوه داسې وکیل د ژوند دوه یومخ بېلابېل حالتونه نندارې ته ږدي چې له مادي اړخه یې د بخت ستوري په سپینه ورځ د خلکو سترگې وړچوغي کولې، مگر له مانوي پلوه - یانې له دننه څخه - هغې دنگې ونې ته ورته وو چې ټولې رینسې یې وچي شوي او یونړی شمال یې راغوځارولای شي.

دا وکیل چې په اصطلاح د فلم هلک یې بللای شو، جولیان منتیل نومېږي. نوموړی یو دم خپل ټول شته - له پرتمینې ماڼۍ واخله تر شخصي الوتکې او تک سره فراري موټره پورې - خرڅوي. ترک دنیا کېږي او پریوه ناڅرگنده خوا مخ نیسي.

دويم لوبغاړی د جوليان منتل مسلکي انډيوال و شريک مدافع وکيل
جان دی چې ژوند يې لږ و ډېر خپله د منتل په شان د تورې بوږې په يوه غار
نوتلی او پر سر يې بې پېلوته الوتکه بنکېږي.

درېيم او خورا بارز شخص د يوگي رامن په نامه يو راهب دی چې د
هماليا غرونو پر دنکو څوکو اوسي او همالته لوړ او له ټول معاصر پرمختگ
و مدنيت ليرې د مدنيت خپلي انسان پر شت د ناستې خپسکې د ولاړولو
غم اخيستی دی.

که څه هم تاسې ته به د پلاټ د پېژندنې په اول پارگراف کې داسې
بنکاره شوې وي چې گواکې اصلي غوټه مې درته پرانيستله. نه، په هېڅ
وجه د دغې تېروتنې بنکار نشی. دا سره له دې چې په داستاني شيرينۍ
سمبال اثر دی، خو له هېڅ اړخه يوه عام داستان، ناول او په دې نامه بل بلا و
بتر ته ورته نه دی. دلته راغلي مسایل دومره افقي، فوق العاده او گټور دي
چې که يې دلوستلو پر مهال لږ دقيق شی او بيا يې پسې عملي هم کړی. نو
ډاډه يم چې ټول روحي ټپونه به مو ورسره ورغېږي.

په دې کې هېڅ شک نشته چې موږ ټول د راباندې حاکمو حالاتو له
خوره په يوه توپان اخيستی بې ماڼو بېړۍ کې ناستو مسافرو غوندې يو او
په کوم توپيره يوه مدبر ژغورونکي ته اړتيا لرو، زه په دعوه ويلاى شم چې
همدغه کتابگوتې کې راغلي تاکتيکونه او لارې چارې کتمت همدغه
خدمت راته کولای شي؛ بس لږ وخت ورايستل او له خيړتيا څخه کار
اخيستل په کار دي.

تر دې زيات څه نه لرم او نه يې هم ليکل غواړم بس يا بسم الله!

ښه مطالعه ولری.

په مينه

ستاسې فراز

لومړی څپرکی

څبردارۍ

له خلکو په ډکه محکمه کې پر ځمکه راوړلو پد. د هیواد یو وتلی مدافع وکیل وو. هغه نه یوازې د خپلې فېشنې بڼې او درې زره ډالري درېشۍ، بلکې پر حقوقي ډگر د پرله پسې بریاوو له امله هم خورا لوی نوم درلود. زه هلته نانبوره ولاړوم او تازه پېښې شوي حادثې مې لاس و پښې رافلج کړي ول. ستر جولیان منتل دا گړی یوه حلال شوي پسه ته ورته وو؛ لپتکې^۱ یې وهلې، ټول اندامونه یې لړزېدل او دیوه اروایي ناروغ غوندې خولې پر رامتې وې.

له هغې شېبې وروسته هر څه ورو شوي غوندې برېښېدل. حقوقي سلاکار یې چیغه کړه:
- هلې پر جولیان د زره حمله راغله!

^۱ لپتکې - لاس و پښې وهل.

هغه راهب.../ ۱۰

او په خورا جذبه يې زموږ د سترگو پر وړاندې د روانې صحنې يورون
تصوير راته وړاندې کړ. قاضي هم وارخطا بنکارېد. سملاسي يې دمېز تر
خنګ په راخوړند بېرني تليفون کې يو څه وويل. زه همالته واېښ و غوزی او
سربداله ولاړوم.

– اې احمق سپين بېريره! هيله کوم مه مره، لا ډېر وختي دی. ته د دغسې
مرګ لايق نه يې لطفاً!

د محکمې ناظر چې تر دې دمه د يوه موميایي شوي لاس غونډې وچ
ولاړ وو، يودم راوغاستل او پر ځمکه پراته اتل وکيل ته يې په مصنوعي
تنفس ورکولو شروع وکړه. حقوقي سلاکار يې هم خنګ ته گونډې وهلي
وې، اوږد ژر پېکې يې د جوليان پر سور مخ ورخپور وو او په مينه-مينه يې
تسلي ورکوله، خو مالومه وه چې هغه يې خبرې نه اورېدې.

جوليان مې له اوولسو کلونو راهيسې پېژاند. له نوموړي سره د لومړۍ
ليدنې پر مهال د حقوقو ځوان محصل وم او د ده يوه شريک د اوړي د يوې
څېړنې لپاره د تېرني^۱ په توگه پر کار گومارلی وم. هغه مهال يې هر څه لرل.
يو ځيرک، فېشنې او بېباکه مدافع وکيل وو او يو عالم لوړې هيلې يې په سر
کې پاللې. جوليان د يوه حقوقي شرکت ځوان ستوری وو او په داسې
وختونو کې چې د نورو په کارونو پسې خوله وتله^۲، ده خپل شرکت ته
نوي-نوي پروژې ورکشولې. تر اوسه مې په ياد دي. يوه شپه تر ناوخته په
کار اخته وم. د ده د شاهانه کارځای مخې ته-چې د عمومي دفتر په يوه
گوبنه کې پروت وو- تېرېدم او غلچک مې يې پر لوی لرگين مېزيو پراته

^۱ Trainee.

^۲ خوله وتل - دا اصطلاح سهېلي سيمو کې ډېره عامه ده. مانا يې له يوه شي، چا او ځای سره بې حده
مينه او تلوسه ده. کله چې يو څوک د لېونتوب تر بريده د يو څه غوښتنه ولري، مگر نه ور رسېږي، نو
وايي چې خوله مې پسې وزي/وتلې ده، يانې غواړم يې خو ترلاسه کولای يې نشم. پښتو ژباړن.

هغه راهب... / ۱۱

فرېم ته وکتل. پر هغه دوینستن چرچل یوه وینالیکلې وه چې د حال په ژبه یې د جولیان په شان یوه کس انځور وړاندې کاوه:

"نن هیلو ته رسېدلي او پر خپل برخلیک برلاسه شوي یو. یانې زموږ پر اوږو را ایښودل شوی پېټی راباندي دروند نه دی. یانې اضطراب او د هغه لومې مو له زغمه نه دي وتلي. که مو پر خپله هڅه او نه ماتېدونکي هوډ باور ودرلود، نو بریا به هم (نه!) راته ونه ویلای شي."

جولیان هم پر هماغه لار روان وو چې په هغه تابلو کې یې یادونه شوې وه. د هغې بریا پر لوري یې کلک او هوډمن گامونه اوچتول چې پر ترلاسه کولو یې پوره باور درلود. په بشپړه لېوالتیا یې د ورځې اتلس ساعته کار کاوه. د اوازو له قراره چې نیکه یې مخور سناتور او پلار یې د فیډرالي محکمې له مشهورو قاضیانو څخه وو. مالومداره چې په یوه خانزاده کورنۍ کې زېږېدلی وو او په ارمني^۱ جامو پوښلو اوږو یې یو دروند پېټی لېږداوه. خو باید ومنم چې پر یوه بېله او ځانته لار روان وو. هر کار یې په خپله ځانگړې تگلار کاوه او له ځانښودنې سره یې هم مینه درلوده.

د جولیان دلرزوونکو او ننداريزو محکمو بهیرونه به هر وخت د ورځپاڼو سرټکي ول. هر شتمن او مشهور کس چې به یوه ممتاز، هڅاند او بريالي وکیل ته اړتیا پیدا کوله همده ته به یې منډې وروهلې. د ده د تفریح او ساتېري کيسې هم د خپل ډول خورا مشهورې هغه وې. له ځوانو او زړه راکښونکو فېشن ماډلانو سره د ښار په لوکسو هوټلونو کې د شپې ناوخته لیدنې او د شرابو له افراطي نشې څخه د تېښتې په پلمه له یوې لنډغړې ډلې سره ناستې ولاړې دوکالت د ډگر د دغه اتل بوختیاوې وې.

اوس مې هم سر نه خلاصېږي چې زه یې هغه اوږی په خپله لومړۍ لیدنه کې د قتل د هغې حساسې قضیې لپاره ولې د خپل همکار په توگه

^۱ Armani د جامو جوړولو یو مشهور ایتالوی شرکت.

انتخاب کړم. سره له دې چې له هارورډ پوهنتونه - چې خپله ده هم درس پکې ویلی وو - فارغ شوی وم بیا هم د شرکت تر ټولو تکړه تېرېني نه وم او دغه راز مې کورنۍ رېښې هم د ټولنې له هېڅ اشرافي پورې سره نه وې نښتي. پلار مې وروسته تر هغه چې په سمندري ځواکونو کې د گډون لپاره ونه منل شو. خپل ټول ژوند یې د یوه سیمه ییز بانک په امنیتي څانگه کې پر کار کولو تېر کړ. مور مې هم ډېره ساده او بېله تشریفاتو برونکس^۱ کې لویه شوې وه.

ډېرو خلکو په دغه قضیه کې - چې د ټولو جنایي دوسیو د مور په نامه مشهوره شوې وه - د جولیان تر لاس لاندې کار کولو لپاره رنگارنگ پټې هڅې کولې. خو د هغو ټولو له منځه یې زه وټاکلم. راته ویې ویل چې زما شور و شوق یې خوبښېري. هغه محاکمه مو وگټله او کوم مدیر چې د خپلې مېرمنې د بېرحمه وژنې په تور نیول شوی وو. اوس ازاد گرځي یا هم لږ تر لږه دومره ازاد دی چې دهغه لالهانده وجدان یې اجازه ورکوي.

په هغه اوږي کې تر لاسه کړې زدکړه بې حده ارزښتناکه وه. ان ویلای شم چې تر درس یې لا اوچته درجه راته درلوده. د زدکړې اړه موخه دا وه چې څنگه ان هغه وختونه لایو منطقي شک زېږولای شو چې بېخي یې امکان نه وي. او په دغه مهارت سمبال وکیلان د ډېر لوی نامه څښتنان ول. د ارواپوهنې په دغه درس کې د استاد عملاً لیدل یو نادر فرصت او بريالیتوب وو. ټول درس مې لکه سفنج داسې ماغزو ته راکش کړ.

د جولیان په بلنه او زما د پلان خلاف. د نوموړي په شرکت کې پر دایمي دنده وگومارل شوم او خورا ژر مو تر منځ د یوې خوږې ملگرتیا تار وغځېد. پاته دې نه وي چې له نوموړي سره کار په هېڅ وجه اسانه خبره نه وه. هر گړی به یې سړی دنهیلۍ ښکاراوه. ځینې وختونه خوبه ان خبره ددعوو -

^۱ Bronx د نیویارک یوه سیمه.

هغه راهب.../۱۳

دنګلو تر بریده هم رسېده. یوازې و یوازې به د ده نظر منل کېدی او ګواکې هېڅکله یې تېروتنه نه کوله. په هر صورت، د هغه تر دغې خوشې بڼې لاندې داسې یو کس اوسېد چې تل یې د خلکو ملاتړ کاوه.

هر څومره چې به بوخت وو بیا به یې هم تل د جیني په اړه پوښتنه راڅخه کوله. نوموړې هغه بڼه ده چې اوس یې هم (زما ناوې) بولم. د پوهنځي تر پیل وړاندې مې واده ورسره کړی وو. کله چې جولیان د یوه کارکوونکي له خوا زما په مالي تنګلاسی خبر شو، نو فوراً یې حق الزحمه رالوړه کړه. سره له دې چې له ډېرو غټو بلاوو سره یې د غېږې نیولو توان درلود او زیات کاري یې خوښ وو، بیا یې هم په هېڅ وجه خپل ملګري له یاده نه ایستل. تر ټولو لویه ستونزه یې په کار کې تر سره مو ډوبېدنه وه.

په لومړیو کلونو کې به یې ویل چې اوږده کاري ساعتونه یې یوازې د شرکت پر ګټه دي. یا به یې ویل چې یوه میاشت رخصتي به اخلي او راتلونکي ژمی به په کیمن جزیره کې تېروي. د وخت په تېرېدو یې د خپل ځراکت او وړتیا په برکت خورا ډېر لوی نوم وکړ او ورسره سم یې بوختیاوې هم ډېرې او دوسیې لا غټې او خوندورې شوې او ده هم ان یو ځل له کومې تنګونې مخ وانړاوه. هر وخت به یې تر سخت د سخت کار کولو تلابن کاوه. کله ناکله چې به وزگارېدی هم به تر دوه ساعته خوب وروسته بېرته راغورځېد او سملاسي به یې پریوه دوسیې کار پیل اووه. ګواکې ان یوې لنډکې تفریح هم د ګناه په احساس اخته کاوه. ډېر ژر مې سر خلاص شو چې د شهرت، ویاړ او پیسو د ډېرولو تندې د ځان د بریادۍ پر خواروان کړې دي.

له تمې سره سم له جولیا نه یو بې حده بريالی انسان جوړ شو. هر هغه څه یې تر ګوتو کړل چې ډېری انسانان یې یوازې خوبونه ویني لکه: یو ډېر لوړ

هغه راهب.../۱۴

عايدوالا کسب، دنوموتو گاونډيانولرونکې شانداره مانې، شخصي الوتکه، په يوه گرمسېره جزيره کې خپله ويلا، ناپايه شتمني او تک سور فراري موټر چې کور ته د غځېدلي لارې پر منح به ولاړ وو.

خو دغه خيزونه دومره هم خوندور نه ول لکه بنکارېدل چې. په هريوه کې مې يې د يوه رانژدې کېدونکي مرگ خېره له ورايه ليدله. البته دا په دې وجه نه چې د شرکت تر ټولو خيړک کارکوونکی وم، بلکې په دې چې زيات وخت مې له دغه سړي سره تېراوه. دا چې تل به بوخت وو، نو همېشه به سره يوځای وو. معمول داسې وو چې کارونه بايد ډېر گړندي روان وای. همېشه به دويمه دوسيه تر لومړۍ لويه او سخته وه. هر څومره تياری چې به مو کاوه بيا به مو هم زړه اوبه نه څښلې. همدا اندېښنه به راسره وه چې که قاضي دا يا هغه پوښتنه وکړه؟ که مو کړي څېړنې کافي نه وي؟ که په ډکه محکمه کې د هغه سويکي غونډې وچ ودرېدو چې نابېره د موټر څراغونه پر برابر شوي وي، نو څه به کوو؟ همدا وجه وه چې تر وروستي بريده به مو پر ځان زور راووست. زه هم ورو- ورو د جوليان د کار په گرداب کې د ډوبېدو په حال کې وم.

په داسې حال کې چې نورو ټولو هونښيارو انسانانو له خپلو کورنيو سره له خونده ډکې شپې سبا کولې، موږ دوه د وخت غلامان له اوسپنې او بښېښو څخه د يوه جوړ پارتمان په ۶۴م پور کې په لومه بنکېل وو او داسې مو انگېرله چې خيړ و خيړيت دی او نړۍ مو تر قدمونو لاندې ده. د برياليتوب پوځخيالی- مو سترگې راړندې کړي وې.

هر څومره چې به مې له نوموړي سره زيات وخت تېراوه هغومره به په دغه گرداب کې لا ژور غوټه کېدم. سمدم تا چې ويل د خپل مرگ په تمه ناست دی. هېڅ شي خوشحالولای نشوای. اخير يې گډ ژوند له ناکامۍ سره مخ شو، نوري يې له پلار سره هم خبرې نه کولې او سره له دې چې هر هغه څه يې

هغه راهب.../ ۱۵

لرل چې يو انسان يې هيله کولای شي بيا يې هم خپله ورکه نه وه موندلې. دا
خه ږنده ارزونه، نه وه، بلکې ددې هر څه نښې يې پراخاساتو. جسم او اروا
لمر غوندې څرگندې وې.

په ۵۳ کلنۍ کې څو اويا کلن ايسېد. مخ يې له گونځو ډک وو. پاته دې
نه وي چې دده کاري او په تېره نامتعالې ژوندنۍ تگلارې ته په کتلو سره
يې اوس هم گونځې کمې وې. ځکه دده شعار وو: په هر قيمت ځان موخې
ته ورسوه او پر دښمن هېڅ زړه سوی مه کوه. په گرانبيه فرانسوي
رستورانونو کې د شپې ناوخته ماښامنيو، د کيوبايي سيگارونو څکولو او د
کنياکونو افراطي څښاک يې وزن په شرموونکې بڼه ورلوړ کړی وو. تل يې
له سترپيا او ناروغۍ سر ټکاوه. هغه مخکنۍ شوخه طبعه يې له لاسه ورکړې
وه او داسې برېښېدې چې بيا به هېڅکله ونه خاندې. د پخواني مستانه
طبيعت ځای يې يوې وژونکې پرېشاني نيولی وو او ما خپله داسې انگېرله
چې د ژوند موخه ځنې ورکه ده.

تر ټولو غموونکې لا دا وه چې په محکمه کې يې هم فکري تمرکز
زيانمن شوی وو. پخوا به يې خپل بېساري فصاحت او پولادي دليلونو ته
ناست کسان خوله وازي کول، مگر اوس يې په ساعتونو - ساعتونو د قاضي
په مخ کې پر داسې مبهمو دوسيو بېځايه او بې مورده اوږدې پرېرې وړاندې
کولې چې يا به يې له اصلي موضوع سره ډېره لږه اړه لرله او يا به بېخي پر بله
خوا سر وې. پخوا به يې د مدافع وکیلانو دليلونو ته په خورا درنښت
غبرگون نبود، اما اوس يې په خپلو سپکوونکو لغزونو ان دهغو قاضيانو د
زغم کاسه هم ورچرپوله^۲ چې وړاندې يې دی يو نابغه حقوقپوه باله. لنډه دا
چې د جوليان د ژوند اور مخ پر گلبډو وو.

^۱ پرېره - پنډل بيان، بې مانا او بې تړاوه اوږدې خبرې/ليکنه.

^۲ چرپول - د يوه لوبښي داسې ښورول چې دننه پراته شيان يې تر څنډو راتوی شي.

یوه بې اجله مرگ ته دهغه د ورنژدې کولو لامل یوازې له پرېشانو څخه وړلوېدلی کشمکش هم نه وو. دده په اند کیسه تر دې ډېره ژوره وه. داسې ښکارېده چې له یوې مانوي ستونزې کرپړي. نژدې هره ورځ به یې راته ویل چې پر خپل ورځني کار هېڅ خوند نه اخلي او له دې اړخه ځان د پوڅو احساساتو په ډم کې لوېدلی احساسوي. ویل به یې چې که څه هم په لومړیو کې یې د کورنۍ د ټولنیزو فعالیتونو له امله حقوقو لوستلو ته ملا وتړله، مگر بیا هم پر خپل دغه مسلک مین وو. د حقوقو عقلاني پېچلتیاوو او ننگونو یې انرژي او لېوالتیا ورڅو برابرې کړې وه. پر ټولنیزو بدلونونو د قانون د ځواک اغېز دده لپاره د الهام او هڅونې یوه خوتنده سرچینه وه. جولیان هغه مهال یوازې د یوې کنتیکټ^۱ مېشتې کورنۍ یو شتمن هلک نه وو، بلکې خپل ځان ته یې د خیرښېکنې د یوه ځواک او ټولنیز پرمختګ د یوې وسیلې په سترګه کتل. ده خپله سرشاره وړتیا د نورو د لاسنیوي یوه ډېره ځواکمنه توبه بلله. دغې تګلارې یې ژوند ته مانا وربخښله، موخه یې ورروښانوله او دهیلو غوټۍ یې ورغورولې.

خو د جولیان د بدمرغۍ سرچینه له دندې سره دده خړې - پرې اړیکې نه، بلکې یو بل څه وو. شرکت ته زما تر راتګ وړاندې نوموړی له یوه لوی ناورین سره مخامخ شوی وو. د یوه لوړرتبه شریک په وینا یې یوه نه بیانېدونکې پېښه ورته شوې وه. تر پایه مې په دې اړه د چاله خولې کومه خبره راونه ایستلای شوه. ان دده شریک بوډا هارډینګ^۲ هم چې ډېر وخت به یې د خپل بې مانا لوی دفتر پر ځای په ریټز کارلټن^۳ بار کې تېراوه او خوله یې هم پوره سوسته^۴ وه، راته وویل چې ددغه راز د ساتلو سوګند یې کړی

^۱ Connecticut د امریکا په شمال کې یو پروت ایالت.

^۲ Harding.

^۳ Ritz-Carlton.

^۴ د خولې سوستوالی - په خوله کې د خبرې نه ټینګېدو عادت.

هغه راهب.../۱۷

دی. دغه ناویلی راز چې هر څه وو. خو زما بدگوماني يې پارولې وه او دغه رنگه يې د جوليان حالت هم ورځ تربلې ور خراباوه. پلټونکی حس مې بې حده زیات پارېدلی وو. خو تردې مې بیا زیات له هغه سره مرسته کول زړه غوښتل. نوموړی مې نه یوازې لارښود. بلکې بهترین ملگری هم وو.

بالاخره هماغه پېښه وشوه: د زړه یوې زورورې حملې هوبښیار جولیان منتل پر ځمکه را څملاوه او مرگ ته يې لږ نور هم ورنژدې کړ. هغه هم په اووم نمبر محکمه یانې هماغه ځای کې چې د (د ټولو جنایي دوسیو مور) قضیه يې پکې گټلې وه.

دويم څپرکی

مرموزه پلمستيا

د شرکت ټول غړي يوې ډېرې بېړنۍ غونډې ته وبلل شول. د چلوونکي پلاوي په اصلي کوټه کې تخته سره ناست وو او ټول پوهېدل چې يوه ډېره لويه ستونزه پېښه شوې ده. بودا هارډينگ پر خبرو راغی:

– له بده مرغه ډېر بد خبرونه درته لرم. پر جوليان منتېل پرون د اتلانتيک الوتنې شرکت د يوې دوسيې د دفاع پر مهال د زړه ځواکمنه حمله راغله. همداوس په بېړنۍ څانگه کې پروت دی، خو ډاکټريې دروغتيايي حالت د سمېدو خبر ورکړی دی. مگر خپله جوليان داسې يوه پرېکړه کړې چې زما په خيال تاسې ټول بايد په خبر شئ. نوموړی غواړي زموږ له کورنۍ څخه ووزي او له شرکت سره د تل لپاره مخه ښه وکړي.

هغه راهب... / ۱۹

تکان مې وخور. پوهېدم چې له ستونزو سره لاس وگرېوان دی، مگر هېڅکله مې د تسلیمېدو وړاندوینه نشوای کولای. دغه راز مې زمونږ دوو د ځانگړو اړیکو پر بنسټ اخلاقاً زما سره د دغې موضوع د شریکولو هیله ځنې لرله. دا لاشه چې ان په روغتون کې یې لیدو ته هم ورپرې نښودم. روغتون ته چې ورغلم نرسانو یې راته وویل چې ویده دی او باید راوینښ نکړل شي. حتا تلیفون ته مې یې هم ځواب نه وایه. ښایي زما څپرې هغه ژوند ورباداوه چې دی ځنې په تېښته وو او د هېرولو هڅه یې کوله. خدای خبر! خو ستاسې څخه دې پته نه وي دغه غبرگون یې ډېر وځورولم.

پر دغه ټوله کیسه یوازې درې کاله اوښتي ول. د نوموړي په اړه مې وروستی خبر دا اورېدلی وو چې هندوستان ته تللی دی. خپل یوه شریک ته یې ویلي ول چې غواړي ژوند ساده کړي او د خپلو پوښتنو په ځوابونو پسې وگرځي. په وینا یې د خپلې دغې ورکې د موندلو هیله یوازې د هماغې له رازونو او مانوېته ډکې ځمکې څخه لري. خپله لویه ماڼۍ، الوتکه او شخصي جزیره یې پلورلې وه. ان فراري موټر یې هم خرڅ کړی وو. له ځان سره مې فکر وکړ: جولیان منتیل د یوه هندي یوگي په بڼه! حقوق د خپل ډول په تر ټولو مرموز شکل!

په دغو درېیو کلونو کې له یوه پرکاره وکیل څخه په یوه بوډا، ستري او تريو حده نهیلي هغه بدل شوی وم. ما و زما ماینې جیني هم یوه گلډه کورنۍ درلوده. اخیر زه هم مجبوراً د یوه مانالرونکي ژوند په لټه شوم. زما په خیال لامل به یې دا وو چې پلار شوی وم. اولادونو مې دنړۍ او په هغې کې زما د رول په اړه لید ته بېڅکي بدلون ورکړ. تر ټولو ښه خبره مې پلار راته وکړه: - جانه! کله چې د مرگ پر بستر پرېوتې په هېڅ وجه به دا هیله ونکړې چې کاشکې مې تمامه ورځ کار کولای.

همدا وجه وه چې له کورنۍ سره مې د زیات وخت تېرولو هوډ وکړ. یو نسبتاً برابر او په بڼه پټ ژوند مې درلود. د شریکانو او مشتریانو د خوښ ساتلو لپاره مې دروټري کلب غړیتوب اخیستی وو او په شنبو مې گلڼه لوبه کوله. خو باید اعتراف وکړم چې په یوازېتوب او چوپتیا کې به مې اکثره د جولیان په اړه سوچ کاوه او سخت مې زړه غوښتل چې له احواله یې خبر شم.

ممکن په هند کې مېشت شوی وي. هغه هیواد چې له نورو سره پېنځې ډېر توپیر لري او ان د ده په شان ناقراره ارواې هم د خپل کور په سترګه ورته کتلای شي. یا یې هم بنیایي د نیپال مخه نیولې وي؟ یا هم په کیمن جزیره کې پر لامبو وهلو بوخت وي؟ خو یوشی مې زړه ته تېر وو هغه دا چې خپلې رشتې حقوقو ته بېرته نه دی راستون شوی. له کومه وخته چې له وکالته لاس پر سر شوی وو. هېچا ته یې ان یو کارت هم نه وو رالېږلی.

دوې میاشتې وړاندې مې د خونې دروازې ټکېدو ځینې پوښتنې راځواب کړې. یوه سترې ورځ له وروستي مشتري سره تر لیدنې سملاسي وروسته مې تکړه حقوقي مرستیال ژنویو په منډه واړه دفتر ته راننوت. هغه دفتر چې خورا په ظرافت او ډل شوی وو.

- جانه یو نفر راغلی غواړي درسره وويني. وايي ډېر اړین کاريې دی او ستاسره له خبرو کولو پرته نه ځي.

په بې حوصلګۍ مې ځواب ورکړ:

- ژنویو! زه روان یم دباندې وزم. د هملین د گزارش تر پای ته رسولو مخکې غواړم یوشی وخورم او اوس له هېچا سره د لیدو وخت نه لرم. دا

هغه راهب... / ۲۱

سړي ته ووايه چې د نورو په شان د ملاقات وخت واخلي او که يې بيا هم
ټينگار کاوه له ساتونکي څخه مرسته وغواړه.

- خو هغه ويل چې حتماً بايد درسره وويني او په هېڅ وجه له دې ځايه نه
ځي!

يو ځل مې خيال شو چې خپله ساتونکي ته زنگ ووهم. بيا مې په ذهن
کې راتېره شوه چې هسې نه په رښتيا مرستې ته جدي اړتيا ولري. د يوه زړه
سواند انسان په پوست ننوتم. کږه غاړه مې راوړه او ومې ويل:
- ښه، نور او يې لېږه ممکن يوه غوړه گوله وي.

د کوټې دروازه مې ډېره ارامه بېرته شوه. له پوره خلاصېدو سره سم يو
شاوخوا دېرش کلن موسک سړی رابنکاره شو. دنگه ونه، ډنگر، فيټ او له
ژوند و انرژۍ مالا مال سړی. ما ته يې خپل د پوهنتون د پړاو بې عيبه ځوان
ټولگيوال راياد کړل. هغه ځوانان چې نامداره کورنۍ، موټران او ښکلي کږه
وړه يې لرل. پر ځوانۍ او تازگۍ سربېره يې يو ډېر حيرانوونکی او مرموز
کشش هم درلود. دننۍ ارامۍ په يوه روحاني شخصيت نازولی وو. او ما ته
نېغې نيولې تکې شنې او تېرې سترگې يې داسې راباندې لگېدې لکه د يوه
تازه بالغ شوي له شوره ډک ځوان پر مخ د خرپيلو په نيت يوه اېښودل شوې
تېره چاره.

له ځان سره مې فکر وکړ:

- ښايي له هغو ځيرکو وکيلانو څخه يو وي چې زما د کسب د ترورلو نيت
لري. عجيبه ده! ولې هلته ولاړ دی او راته گوري؟ خدای دې وکړي چې د
تېرې اوونۍ د طلاق گټل شوې قضيه دده د ماينې نه وي. ټولو احتمالونو ته
له پاملرنې سره- سره که بيا هم ساتونکي ته زنگ ووهم چندانې احمقانه
کار به نه وي.

خوان هماغسې سترگې راپکې گنډلي وې، کټمټ لکه بودا چې په بشپړه مهربانۍ خپل پالونکي ته گوري. تر يوې اوږدې او خوږوونکې چوپتيا وروسته يې په حيرانوونکي او اميرانه انداز خبرې پيل کړې.

لومړی يې په پزه کې وخنډل او وروسته يې وويل:
- جانه ته له خپلو ټولو مېلمنو سره همداسې چلند کوي؟ ان له هغوی سره هم چې په محکمو کې د بريالي کېدو دا ټوله پوهه يې درنښودلې ده؟ ګرده ملامتي زما وه بايد د خپلې بريارازمې پټ ساتلای.

يو ډېر عجيب احساس رالوېدلې وو. يودم مې زړه وښوېد. بېله ځنډه مې هغه غوږکنوونکي خو خوب او از وپېژاند. زړه مې په زوره-زوره غورځېد.

- جوليانه؟ ته يې؟ هېڅ يې زړه ته نشم اچولای! درنښتياگو ته يې؟
د هغه ډکه خوله خدا مې شک په يقين رابدل کړ. مخامخ راته ولاړ خوان هماغه هندي يوگي وو چې څه موده وړاندې ژوندی-ژړانده ورک شوی وو: جوليان منتل. پکې راغلو بدلونونو خوله وازی کړی وم. له دې ځايه تللی سړی-زما پخوانی ملگري- کټمټ يوه مړي ته ورته وو. پرله پسې يې ټوخل او مړاوي سترگې يې لرلې. څېره يې زړه او ناروغه وه. ټولو خلکو په همدغه بڼه پېژاند او همدا يې گواکې د پېژندلو لويه نښه گرځېدلې وه. خو اوسنی مخامخ راته ولاړ کس رک-روغ ښکارېد، ښوی صاف مخ يې ځلا کوله. سترگې يې برېښېدې لکه يوې له انرژي ډکې دنيا ته ور خلاصې دريځې. د جوليان له وجوده خپرېدونکې ارامې نهايت پرکشيشه وه. د هغه په شتون او ورته کتلو کې مې د يوې ناپايه ارامۍ احساس کاوه. نور هماغه د يوه بريالي حقوقي شرکت نارامه لوړپوړی شريک نه، بلکې يو تازه، ژوندی، خندان او د بدلون له الهامه ډک خوان وو.

درېم څپرکی

د جولیان منتل معجزوي بدلون

د نوي او بدل شوي جولیان منتل لیدو حیران کړی وم. په یوه خاموشه بې باوري مې له ځان سره وویل:

– دا څنگه امکان لري چې همدا څو کاله وړاندې یوه ستړي بوډا ته ورته کس دې اوس دومره ژوندی او مست وي؟ ایا دا یې کوم جادويي درمل خوړلي؟ د دغه فوق العاده بدلون لامل څه دی؟

جولیان د خبرو واگې واخیستې او ویې ویل چې د وکالت له سیالیو ډکې نړۍ نه یوازې له جسمي، بلکې اروايي پلوه هم له پښو غورځولی وو. لوړ سرعت او ناپایه غوښتنو ستړی کړی او ملاماتی کړی وو. اقرار یې وکړ چې بدن یې نور مخ پر ماتېدو وو او ذهن یې خپله وړتیا بایللې وه. د زړه حمله یوازې د ستونزو په یوه لا ژور کوهي کې د لوېدو یوه نښه وه. د یوه داسې مدافع وکیل ستړي کوونکي کاري پروگرام او تلپاتې فشار چې په

نړيواله کچه يې کار کاوه. دنوموړي تر ټولو ارزښتناکه انساني ډالۍ يانې اروا ورځپلې وه. ډاکټر تر وروستۍ کتنې وروسته په کلکه ورته ويلې ول چې يا بايد کار پرېږدې يا ژوند. د جوليان په وينا دغه طلايي فرصت هغه اور ورياد کړ چې د ځوانۍ پر مهال پکې بل وو. خو له کومه راهيسې چې يې له حقوقو سره مينه کمه شوې او دغه رشته په يوه کاروبار ورته بدله شوې وه. د هغه اور لمبې هم غلې شوي وې.

جوليان لکيا وو کيسه يې راته کوله چې څنگه يې خپله ټوله شتمني وپلورله او هندوستان ته ولاړ. هغه خاوره چې دی يې له وخته-وخته پر فرهنگ او مرموزو دودونو مين وو. د دغه داستان د تېرولو پر مهال يې د هييجان کچه وار په وار لوړېده. له يوه کوچني کلي يې بل کوچني کلي ته سفر کړی وو. کله پلۍ. کله بيا په اورگاډي کې: له نويو دودونو سره آشنا شوی وو. گڼې منظرې يې ليدلي وې او د ياد هيواد له اوسېدونکو سره يې بې کچې مينه پيدا شوې وه. هغه داسې وگړي ول چې له وجوده يې تودوخې. مهربانۍ او د ژوند د رښتيني مانا يوه تازه ليد شغلې وهلې. دا حقيقت ان د هغوی په باب هم سم وو چې د دغه سترې مسافر پر مخ يې د خپلو کورونو او زړونو دروازې نه وې پرانيستي. په دغه جادوگر چاپېريال کې ورځې په اوونيو بدلېدې او جوليان کرار کرار-بنايي له ماشومتوبه راپه دې خوا په لومړي ځل- بيا د ژوندیتوب او بشپړتيا احساس کاوه. طبيعي پلټونکي حس غځونې پکې کولې. د خلاقيت اور يې بيا بل شوی وو او له ژوند سره مينه يې په خپل ټول ځواک يو ځل بيا ورته راگرځېدلې وه. تر پخوا يې زياته خوښي او ارامي احساسوله او بېرته يې خوله خدا ته جوړه شوې وه.

نوموړي په هغه له رازونو ډکه خاوره کې خپله هره تېره کړې شپه غنيمت بلله او ويل يې چې دهند سفر يې له ډېر کاره د سترې شوي ذهن د هوسا کولو يوه ساده رخصتي نه، بلکې اصلاً (د ځان لټولو يو سير) وو. پټ

هغه راهب... / ۲۵

غوندي يې راته وويل چې غوښتل يې مخکې تر دې چې لا ډېر پر ناوخته شي، خان او د ژوند اصلي مانا وپېژني. دغې موخې ته درسېدو لپاره يې تر هر څه لومړی د هند له لرغوني فرهنگ سره د تړلي پوهې د سترې خزانې تر لاسه کولو ته ملا تړلې وه. هغه پوهه چې د يوه لا ارزښتناک بشپړ او غوره ژوند څرنگوالی بيانوي.

جوليان وويل:

- جانه، له نورو څخه د خان د بېل ايسولو هڅه نه کوم. مگر ټيک داسې مې احساسوله لکه له دننه څخه چې يو څوک امر راته کوي. د يوه مانوي سفر د پيلولو امر! تر څو کلونه - کلونه مخکې بايللې ورکه بيا ومومم. دا د هر څه له بنده د خان ازادولو يو ډېر ښه فرصت وو.

هر څومره چې زيات گرځېد، هغومره يې ډېر د هغو راهبانو کيسې اورېدې چې تر سلو کلونو يې زيات عمر ونه لرل. هغه راهبان چې له خپل لوړ سن سره - سره يې بيا هم په ډېره خوښۍ، ځواکمنتيا او مينه ژوند تېراوه. هر څومره چې يې ډېر سفر کاوه، هغومره يې د لوړ عمره يوگيانو په باب لا زيات مالومات اورېدل چې څنگه د ذهن په کابو کولو او مانوي وينتيا لوړولو کې استادان شوي ول. هر څومره چې يې زياتې سترگې غړولې، هغومره يې دانساني طبيعت د معجزو تر شاد پټ دنتني ځواک له موندلو سره شوق زياتېدې. هيله من وو چې په خپل ژوند کې د هغوی فلسفه وکاروي.

د سفر په لومړيو کې يې د گڼو پېژاندو او خورا درنو ښوونکو لمنې نيولي وې. ويې ويل: هر يوه يې په پرانيستې غېږه او نهايت مينه ومنلم او د عقل له جوهره يې هر هغه څه راکړل چې هغوی د ډېرو او چټو مساييلو په اړه د يوه عمر چوپتيا په پايله کې تر لاسه کړي ول.

جوليان دغه راز هڅه كوله د هغو معبدونو ښكلا راته بيان كړي چې هندوستان يې پر سر اخیستی وو. دغه ودانۍ لكه د وختونو د پوهې وفادار ساتونكي. لاهم پر پښو ولاړې وې. ده وويل:

— ددغه چاپېريال پاكي اغېزمن كړم.

پسې زياته يې كړه:

— جانه. دامې د ژوند يو جادوگر پړاو وو. دلته يو سترې او بوډا وكيل وم. د حفاستې له اسه نيولې بيا تر روليکس ساعته مې خپله ټوله شتمني وپلورله او راپاته برخه مې يې يوې لويې بستې ته واچوله. هغه بسته مې د ختيځ دناپايو دودونو پر خوا د سفر تلپاته ملگرې وه.

د خپل پلټونكي حس مخه مې ونه نيولای شوه. په لوړ اواز مې ځنې وپوښتل:

— يا دهر څه پرېښودنه سخته وه؟

— په حقيقت كې مې دا د ژوند تر ټولو اسانه كار وو. له دنيايي كارونو د لاس اخیستنې پرېكړه مې پر غريزه ولاړه وه. البرټ كامو وايي: "د راتلونكي په باب رښتيني سخاوت د خپلې اوسنۍ شتمنۍ تر سر تېرېدل دي." ما كتمت همداسې وكړل. پوهېدم چې بدلون ته اړتيا لرم. په همدې خاطر مې هوډ وكړ چې زړه ته مې غوږ ونيسم او دا كار هم په يوه ډراماتيکه بڼه وكړم. د ماضي د پېټې له پر ځمكه ايښودلو سره سم مې ژوند ډېر ساده او له مانا ډك شو. كله چې مې نور د ژوند په خوندونو پسې د منډې وهلو لمن پرېښوده. ډېرو وړو-وړو شيانو خوشحالولم. د بېلگې په توگه: په سپوږميين اسمان كې د ستورو نڅا ته كتل يا هم د اوږي په يوه ښكلې ورځ په خپل وجود د لمړينو وړانگو له ننوتلو خوند اخیستنه. او هند له ذهني اړخه دومره حيرانوونكي ځای دی چې ډېر كم به د ماضي خيال رالوېد.

هغه راهب... / ۲۷

د هغه عجیب و غریب فرهنگ له عالمانو او پوهانو سره ناسته ولاړه که
خه هم یو ډول لاره‌وارونه وه، مگر بیا یې هم د جولیان پوهنیزه تنده نه
ورماتوله. هغه پوهه چې نوموړی یې په لټه وو او هغه عملي تاکتیکونه چې
ده د خپل ژوند-ژواک د بدلون هیله ځنې لرله د سیر و سلوک په لومړنیو
ورځو کې په ګوتو نه ورتلل. همدا کیسه په هند کې د ده د لومړنۍ اووه
میاشتني رخصتۍ تر پایه روانه وه.

جولیان هله خپل اصلي هدف ته د رسېدو پر لار لومړی ګام کښېښود
چې په کشمیر کې یې واړول. دا له رازونو مالامال ایالت د هماليا غرونو په
لمنو کې اباد دی. هلته یې د یوګي کریشان په نوم یوه درانه شخص سره
وپیژندل. دغه ډنګر کټي^۱ سړي په موسکو شونډو ورته ویلي ول چې په
خپل (مخکني جسم) کې وکیل او نوي ډیلي کې مېشت وو، له خپل کار و
کسبه تر پزې راغی، ټول هست و نیست یې پرېښود او په یوه ساده-پاده
نړۍ کې یې استوګنه غوره کړه. په یوه معبد کې تر اړولو وروسته یې ځان او
موخه دواړه په ډېره رڼه بڼه وپیژندل.

کریشان ورته وویل:

- ژوند مې د هوایي بریدونو اوږدو تمرینونو ته ورته وو او ډېر سخت ځنې
ستړی شوی وم. اخیر مې سر خلاص شو چې اړه دنده مې د نورو چوپړ او د
نړۍ په بدلولو کې تر خپله وسه برخه اخیستنه ده. اوس مې ژوند تر
وروستي بریده نورو ته پر ورکړه ولاړ دی. شپه و ورځ په همدې معبد کې
اوسم؛ ژوند مې سخت، مگر له کماله ډک دی. کوم څه چې مې درک کړي،
دلته له راتلونکو کسانو سره یې شریکوم. داړو خلکو لاسنیوی کوم. چاته
نصیحت نه کوم. په حقیقت کې داسې یو څوک یم چې خپله اروا یې
موندلې ده.

^۱ کټي - کل سړی، هغه کس چې سر یې خړبیلی وي.

جولیان دغه وکیل ته - چې اوس یې یوگي له خانه جوړ کړی وو - خپله کیسه وکړه. د خپل تېر ژوند د هوساینو او خوندونو حال یې ورته وروایه. د سرانستوب او کاري جذبې بیان یې ورته وکړ. په خورا هیجان یې خپله دننۍ پرېشاني او تجربه کړی اروایي بحران ورته بیان کړ. دا کشمکش هله راپیل شوی وو چې د نوموړي د ژوند شمې د یوې افراطي او نامتعادلي ژوندنۍ تکلاري د توند توپان خپېره خوړلې وه.

یوگي کریشان په همدردۍ ورته وایي:

- ملگري زه هم کتمې ستا په شان وم. همدا ستا نننۍ درد ما هم احساس کړی دی. خو داسې زده کړي دي چې هېڅ پېښه یې علت نه ده. هره حادثه یوه موخه او هره ماته یو درس له خان سره لري. په دې مې سر خلاص شو چې هر ډول شکست هغه که شخصي. حرفوي او یا ان مانوي دی په فردي غورېدنه کې لوی رول لري: انسان له دننه څخه لویوي او گڼې اروایي گټې ور رسوي. خپل تېر ته د یوې پېښمانۍ نه. بلکې یوه بنوونکي په سترگه وگوره.

جولیان تر دغو نصیحتونو وروسته ډېر خوشحاله شو. بنایي د یوگي کریشان په وجود کې یې هماغه لارښود موندلی وو چې پسې گرځېد. هغه هم پخوا یو زبردست وکیل وو او اوس یې د خپل مانوي لتون په برکت د ژوند-ژواک یوه بهتره لار موندلې وه. ایا جولیان منحلاري، خوندور او خوښ ژوند ته دستنېدو لپاره تر هغه بل غوره لارښود موندلای شوای؟

- کریشانه ستا مرستې ته اړتیا لرم. ما ته د یوه غوره او بشپړ ژوند ترلاسه کولو چل راوښیه!

یوگي ورته وایي:

- په ډېر ویاړ! هر څه چې مې له وسه پوره وي درسره کوم یې، مگر ایا دیوه وړاندیز اجازه لرم؟

جولیان ورته وایي:

- بالکل!

- له کومه راهیسي چې مې په دې واړه کلي کې د دغه معبد ملنگي پیل کړې ده. د هماليا پر اوچتو شوکو مې د حینو مېشتو راهبانو په باب اوازې اورېدلي دي. له هغوی سره په ترلو افسانو کې ویل کېږي چې دانساني ژوند څرنگوالي ته د ژور بدلون ورکولو رازيې کشف کړی دی. مطلب مې یوازې جسمي اړخ نه، بلکې د ټولو هغو ناپایو اصولو او تاکتیکونو ټولګه ده چې د ذهن، بدن او اروا پټ ځواک خپلواکوي.

خومره عالي! جولیان یې سخت وراخیستی وو.

- داراهبان دقیقاً چیرې اوسي؟

- هېڅوک حال نه په لري. د هغوی د لټولو وس له بده مرغه نه لرم. بودا یم ملګري. یوه خبره به درته وکړم هغه دا چې ډېر یې د موندلو هڅه کړې ده. مګر په ډېره غمجنوونکې بڼه یې ماته خورلې ده. د هماليا غرونه ډېر خطرناک دي. ان زیات مسلکي غرختونکي یې هم طبیعي پېښو ته نشي ټینګېدای. خو دغه لار د بشپړې روغتیا، تلپاته خوښۍ او دننني رضایت هغه طلايي کیلي لري چې ته یې په لټه یې. کومه پوهه چې ته پسې ګرځې زما سره نشته. مګر هغوی یې لري.

جولیان په یوه اسانه لاس اخیستونکی نه وو، بیا یې له یوګي کریشانه

وپوښتل:

- ایا ډاډه یې چې د هغوی پټه نه ده درمالومه؟

- زه یوازې دومره درته ویلای شم چې د دې سیمې اوسېدونکي یې د سېوانا د حکیمانو په نامه پېژني. د دوی په اسطوره پېژندنه کې سېوانا (د پوهې چینه) مانا لري. د خدایۍ تېرېده د دغو راهبانو درنښت کوي. که یې ځای

هغه راهب... / ۳۰

رامالوم وای، درښودل مې یې د ځان دنده بلله، مگر له زړه درته وایم چې نه دی
رامالوم. هېچا ته نه دی ورمالوم.

د دا بلې ورځې سهار تیک هغه مهال چې لمر د هند د اسمان پر رنگینو
لمنو وځلېد، جولیان د سیوانا ورک وطن ته د یوه اوږده سفر موزې په پښو
کړې. لومړی یې د غرختنې یوه ماهر او لارښود نیولو ته خیال شو. مگر د
یوې عجیبې انگېزې په پارونه یې غریزې ورته وویل: دا داسې یو سفر دی
چې باید یکر یې وکړې! همدا لومړی ځل وو چې د دلیل و منطق له شره یې
ځان خلاص او پر خپلو جذباتو یې باور وکړ. غیر شعوري یې احساسوله
چې دا سفر به یې په خیر و خیریت سره تمام شي. تر یوه بریده د خپلې
ورکې پر موندلو ډاډمن وو. هغه وو چې په ځانگړې جذبه او لېوالتیا غرختلو
ته اړم شو.

لومړی څو ورځې کار اسانه وو. کله ناکله به د کوزني کلي پر یوه خوبښ
و مستانه اوسېدونکي پېښ شو چې په ناڅاپي ډول به هلته تېرېدی؛ هغه به
یا بنایي د تورلو لپاره په یوه مناسب لرگي پسې گرځېد او یا به هم د هغې
سپڅلتیا په لټه وو چې د دغه عجیب و غریب ځای فضا ټولو هغو خلکو
ته وربخښله چې هلته لوړ پراته جنت ته یې د ورتلو زړه کاوه. نور وختونه
به یوازې روان وو او له وخته په گټه اخیستنه به یې په چوپه چوپتیا کې پر
دې سوچ کاوه چې پخوا چیرې وو او اوس پر کومه روان دی.

ډېر ژر داسې وخت هم راورسېد چې کښته پروت کلی د طبیعت پر هغه
عظیمه او پرتمینه تابلو یوازې یوه ټکي غونډې ښکارېد. د هماليا په واورو
د پوښلو څوکو شان به یې د زړه درزا وریاتوله او د اوږدې شپې لپاره به یې
ساه په سینه کې وربندوله. له شاوخوا پراته چاپېریال سره یې د یووالي
احساس کاوه. د داسې یوې ملگرتیا احساس لکه د دوو ډېرو زړو یارانو تر

هغه راهب... / ۳۱

منځ چې موجود وي. هغه ياران چې کلونه - کلونه يې د يو و بل له باندېاره خوند اخيستی وي، د يو و بل ژورو او ځانگړو فکرونو ته يې غوږ ايښی او د يو و بل پر ټوکو يې د زړه له اخلاصه سره خندلي وي. تازه غرنی هوا يې ذهن ور صاف کړی او اروا ور سرشاره او له انرژۍ ډکه کړې وه. سره له دې چې جوليان گڼ سفرونه کړي ول او انگېرله يې چې ټوله نړۍ يې ليدلې ده، مگر هېڅکله يې دې ته ورته ښکلا په سترگو نه وه ليدلې. هغه اعجاز چې نوموړي په هغه جادويي شېبه کې نوش جان کاوه په اصل کې د طبيعت د عالي سمفونۍ يو باج وو. يودم يې ځان بېساری خوښ، مست او له هر ډول قيده ازاد احساس کړ. هغه تر انساني طبيعت ډېر - ډېر اوچت ځای وو. همدلته جوليان ورو - ورو له خپلې فردي کړۍ راووت او د يوه استثنایي قلمرو د موندنې لټون يې راوښلاوه.

جوليان وويل:

- هلته په هغه شېبه کې مې پر زړه را اورېدلي کليمې تر اوسه په ياد دي. داسې مې انگېرله چې په ټوليز ډول ژوند له سره تر پايه پر پرېکړو دی. د هر چا برخليک د هغه خپلې پرېکړې جوړوي. او ما ته خپله پرېکړه ډېره پر ځای ښکاره شوه. پوهېدم چې نور به مې ژوند د پخوا غوندې نه وي او يوه ډېره حيرانوونکې يا ان معجزوي پېښه کېدونکې ده. خورا عجيبه وينستيا وه.

جوليان چې هر څومره د هماليا په غرونو کې لوړ خوت، هغومره يې د ناکراري او هيجان احساس ورسره زياتېدی. راته ويې ويل:

- خو دا يوه بېله او ښه هيجان وو. کټمټ هغسې لکه د ښوونځي دنڅا په شپه چې به مې په پېڅه کېدی يا هم هغسې هيجان چې د يوې مشهورې قضیې تر پيل وړاندې به مې د محکمې په زينو کې تر شا د راپسې خبريالانو د قدمونو له کرپا څخه احساساوه. سره له دې چې هېڅ لارښود او

هغه راهب... / ۳۲
نقشه مې نه درلوده، بیا مې هم تگلوری روښانه وو. یوې خاموشي و نړۍ
لارې پورته خپژولم او پر ډېرو سختو پېچومو یې تېرولم. کتیمت داسې وه
لکه په ما کې دننه یوې پر تې قطب نما چې خپل برخلیک ته پر تللي مسیر
سمولم. په سوگند سره درته وایم چې ان ما خپله هم له لوړ ختلو خان
نشوای راگر خولای.

جولیان سخت پر جوش راغلی وو. له خولې دراو تونکو تورو سیل یې
هغه سېلاب ته ورته وو چې تر یوه شړکنده باران وروسته له غرونو راخوشي
کېږي.

پر هغه لار چې ده یې تر سیوانا در سپډو دوعا کوله، تر دوو نورو ورځو
سفر کولو وروسته یو دم خپل تېر ژوند وریاد شو. سره له دې چې دمخکنيو
گډو وډو او ځوروونکو فکرونو له منگولو یې ځان ایستلی وو، بیا یې هم له
ځانه وپوښتل: ایا رښتیا به هم خپلې راتلونکې شپې ورځې بېله کومو
ذهني کشمکشونو تېرې کړای شم؟ دغه ننګونې یې له هارورډ پوهنتون
څخه د فراغت له وخته په پېڅه شوي وې. همدا یې گواکې د څانګې یوه
تلیپاته ډالۍ وه. چورتونه یې یو ځل بیا تېر ژوند ته ستانه شول. د ښار په زړه
کې د بلوطو په لرګیو پوښلی خپل اسمانڅکی دفتر وریاد شو، د اوږي د
مېلو هغه کور یې سترگو ته ودرېد چې په نه څه یې پلورلی وو، هغه زاړه
یاران یې ذهن ته ورغلل چې په لوکسورستورانونو کې به یې چرچې ورسره
کولې، خپل بې جوړې فراري موټر یې فکر ته ورغی او هغه خوندونه وریاد
شول چې هغه ته درېز ورکولو پر وخت به یې احساسول. د هغه د اکسلېتر له
کښېکښلو پورته شوي غرهاري به یې د وجود ذره-ذره ورتسکینوله.

هر څومره چې د دغه مرموز ځای په ژورو ننوت، هغومره هلته شته
اعجاز د تېر ژوند فکرونه پر راماتول. ټیک هغه شپه چې د طبیعت د الهي
ډالیو په باب سوچونو اخیستی وو، یوه ډېره حیرانوونکې پېښه وشوه.

هغه راهب... / ۳۳

د سترگو له گونډو يې يو بل کس وليد چې تر ده وړاندې کرار-کرار روان وو. اوږدې او عجيبې جامې يې په تن وې: يوه ځلانده سره چپنه او پر هغې سرپره يو تېز شين پتو. جوليان په هغه له هر څه ليرې پراته ځای کې چې دی خپله تر اوو شپو و ورځو کړ او جن مزل وروسته ور رسېدلی وو. د يوه ژوندي سړي ليدو خوله وازی کړ. له رښتيني تمدنه په کېلومتر- کېلومترو ليرې وو او لا هم د خپل منزل يانې سيوانا پر موندلو نه وو ډاډمن. د هغه لاروي د پام رارولو لپاره يې ورناره کړه.

هغه ځان ناگومانه واچاوه او مخ پر لور يې خپل گامونه لا پسې چټک کړل. ان د درنښت لپاره يې هم يو ځل جوليان ته ونه کتل. هغه مرموز لاروی اخير ځنې په منډه شو. ښکلې سره چپنه يې تر شانځېده او کټمت داسې ښکارېده لکه د مني په يوه بادي ورځ چې يو پر رسی هوار ټوکر باد ښوروي.

جوليان ورنځ کړل:

- اې ملگرې هيله کوم د سيوانا په پيدا کولو کې ستاسې مرستې ته اړتيا لرم. نن اوومه ده پر لارې يم. اوبه او خواړه مې هم مخ پر تمامېدو دي. زما په خيال لار مې ورکه کړې ده!

هغه سړی يودم په خورا عجيب انداز چوپ و ارام ودرېد. جوليان ورنژدې شو. د هغه نه سر ښورېد، نه لاسونه او نه پښې. جوليان يې تر پتو لاندې مخ نه ليد، خو په لاس کې د نيولي ټوکري شيانو يې حيران-دريان کړی وو.

په ټوکري کې دومره ښکلي گلان پراته ول چې جوليان يې تر دې گړيه ساری نه ووليدلی. دده په ورنژدې کېدو سره لاروي ټوکري په لاس کې لا پسې ټينگه کړه. د هغه دغه کار هم له خپلې ارزښتناکې شتمنۍ سره د

مينې مانا درلوده او هم پر دغې دنګې اشاد بې باوري، چې هلته يې شتون دومره نادر وولکه په وچه دښته کې پرځه.

جوليان په ډېره ځيرتيا د لاروي مخ ته په کتو شو، د لمر د وړانګو په مرسته يې وليدل چې تر پټو لاندې څېره د يوه نارينه ده. داسې څېره چې ده يې جوړه تر دې وړاندې هېڅکله هم نه وه ليدلې. سره له دې چې همزولۍ يې ښکارېد، خوبيا يې هم داسې ځانګړنې لرلې چې جوليان يې پر ځان ميين کړی وو. جوليان هم همالته کرار ودرېد او ابدیت ته ورته يوه شي ته په کتو شو. د هغه سترګې پيشکې ته ورته وې. دومره اغېزناکې چې ده په ډېر زحمت سترګې ځنې اړولای شوای. زيتون ډوله پوست يې نرم او صاف وو. بدنه يې هم ډېره ځواکمنه ايسېده. که څه هم له لاسونو ځوان نه برېښېد، خو بيا هم ځوانۍ او مستۍ غورې ځنې وهلې. جوليان پر ځای مېخ ولاړ وو: کټمټ د هغه ماشوم په شان چې په لومړي ځل يې يو جادوګر د جادو کولو په حال کې ليدلی وي.

جوليان له ځان سره فکر وکړ:

- دا خامخاد سيوانا د حکيمانو له ډلې څخه يو دی.

پر خپله دغه موندنه د ورلوېدلي هيجان کابو کول ورته سخت ول. هغه ته يې وويل:

- زه جوليان منتيل نومېرم. د سيوانا له حکيمانو څخه دزدکړې ترلاسه کولو لپاره راغلی يم. ايا خبر ياست چې چيرې يې پيدا کولای شم؟
سړي دغه سترې غربي مسافر ته په مينه ناک انداز وکتل. د هغه چوپتيا او ارامي د يوه پرېښته يې طبيعت او پوهې ډک ذات څرګندويې وې.

سړی په زاری ته ورته نرمۍ پر خبر وراغی:

- ملګرې، د سيوانا په حکيمانو پسې ولې ګرځې؟

هغه راهب... / ۳۵

جوليان حدس ووايه چې اخيري يې هغه له رازه ډک راهب وموند چې تر ده وړاندي يې له ډېرو نورو سره له مخامخېدو ځان ساتلی وو. لاروي ته يې د خپل زړه راز څرگند او ټوله کيسه يې ورته وکړه. د خپل تېر ژوند او دننني ځورونکي اروايي حالت داستان يې ورته تېر کړ. ورته ويې ويل چې څنگه يې خپله روغتيا او ځواک تر هغې ژر تېرېدونکې خوښۍ څار کړ چې د وکالت کسب ورته ډالی کړې وه او دغه راز څنگه يې پر پنډ بانکي حساب او پوچه خوښۍ د خپلې اروايي زېرمې خيال کړی وو. هغه خوښي چې پر -چټک ژوند وکړه او ځوان مړ شه - نظريه ولاړه وه. دغه راز يې په هند کې د خپلو سفرونو او له يوگي کریشان سره د ملاقات کيسه هم ورته وکړه. ورته ويې ويل چې هغه يوگي هم وړاندي په نوي ډيلي کې وکیل وو او خپل تېر ژوند يې د دننۍ همېرغۍ او تلپاته آرامۍ د موندنې په هيله پرېښود.

لاروی لا هماغسې غلی او پر ځای مېخ ولاړ وو. کله چې جوليان د ژوند د لرغونو رڼابخښونکو ارونو د ترلاسه کولو لپاره د خپل دننني بل اور او لېونۍ لېوالتيا يادونه وکړه، نو هغه سړی پر خبرو راغی، لاس يې د جوليان پر اوږه ورکښېښود او په نرمۍ يې ورته وويل:

- که رښتيا هم د زړه له تله د غوره ژوند د پوهې په لټه يې، نو په دې لار کې ستا سره مرسته زما مسووليت دی. په حقيقت کې زه د سيوانا د هماغو حکيمانو له ډلې څخه يو يم چې ته پسې سرگردان يې. له ډېرو کلونو وروسته يوازنی کس يې چې موز دې وموندلو، مبارک دې شه. تلابن او زيار دې ستايم. خامخايو بلا وکیل تېر شوی يې.

سړی يوه شېبه چوپ شو، تابه ويل د کوم کار د کولو په اړه دوه زړی وو. وروسته يې بېرته ادامه ورکړه:

هغه راهب... / ۳۶

- که دې زړه غواړي زما سره تللای او زموږ په معبد کې مېلمه کېدلای شي. هغه د دغې غرنۍ سیمې په یوه پټ ځای کې پروت او له دې ځایه په ساعتونو-ساعتونو لیرې دی. زما وروڼه او خویندې به دې په پرانیستې غېږه هرکلی وکړي. په ګډه به هغه لرغوني ارونه او تگلارې در وښیو چې زموږ له نیکونو څخه د کلونو په اوږدو کې رالېږدېدلي دي.

هغه هوښیار سړي زیاته کړه:

- وړاندې تر دې چې زموږ ځانګړي نړۍ ته دې راسره بوزم او د ښاد، ځواکمن او هدفمن ژوند کولو چل دروښیم، باید یوه ژمنه راسره وکړې؛ هغه دا چې د دغو ناپایو رښتیاينو تر زده کولو وروسته باید بېرته خپل په لوېدیځ کې پراته هیواد ته ستون شي او دغه پوهه له ټولو اړو کسانو سره شریکه کړي. موږ سره له دې چې له ټولې نړۍ لیرې دلته په دغو له رازونو ډکو غرونو کې پراته یو، بیا هم ستاسې په دنیا کې له روان انډوخره^۱ خبر یو. له نېکو انسانانو لار ورکه شوې ده. هغوی ته باید بېرته هغه هیله ورکړې چې باید ورکړل شي. تر هر څه ارزښتناکه دا ده چې باید هغوی ته د خپلو هیلو د رښتیا کولو وسیلې ورکړې. ستا څخه مې یوازنی غوښتنه همدا ده بس.

جولیان له ځنډ پرته دراهب شرطونه ومنل او ژمنه یې ورسره وکړه چې د هغوی دا ارزښتناک پیغام به خامخا لوېدیځ ته ورسوي. د سیوانا د ورک کلي پر لوري پر تللي لوړه غرنۍ لار د دوی دوو له روانډو سره جوخت د هند لمر هم مخ پر غوټه کېدو شو. دغه تکه سره اورورینه کړې تر یوې اوږدې او سترې کوونکې ورځې وروسته د یوه پاسته او مرموز خوب په نیت مخ پر کښته روانه شوه.

جولیان راته وویل:

^۱ انډوخر - اخ و ډب، کشمکش.

هغه راهب... / ۳۷

- هېڅکله به مې له هغه نه زړېدونکي راهب سره - چې په زړه کې مې يوه حيرانوونکې دوستانه مينه ورسره احساسوله - هغه خای ته د تللو شېبې هېرې نشې چې تريوه اوږده واټن وهلو وروسته مې له خپلو ټولو عجایباتو اورازونو سره موندلی وو.

جولیان خپله د زړه خبره راته وکړه او ويې ويل:

- دامې له شکه خلاصه د ژوند تر ټولو یادگاري شېبه وه.

جولیان به تل ويل چې ژوند ډېرې کمې ارزښتناکې شېبې لري او همداله هغو شخه يوه وه. داروا په ژورو کې يې احساسوله چې همدایې دهغه پاته ژوند لومړنۍ لحظه ده چې ډېر ژر به د ده له پخواني هغه سره په ډېر لوی توپیر راپیل شي.

خلورم خپرکی

د سیوانا له حکیمانو سره جادوگره لیدنه

پر پېچلو، سختو او وښو کې د پټو نړیو لارو تر ساعتونو - ساعتونو مزل وروسته دوه مسافر یوې شنې او گڼې درې ته ورسېدل. د درې یوه اړخ ته د هماليا په واوره پوښلي غرونه داسې برچپک ولاړول لکه لمروهلې سرتېري چې د خپل قومندان پر استوگنځای پیره وي. بلې خوا ته یې د کاج ونو ځنګل کرم وو چې دغې زړه وړونکې او خیالي سیمې ته د طبیعت یوه فوق العاده ډالۍ بلل کېدای شوای.

هونبیار سړي جولیان ته وکتل او په یوه نرمه موسکایې ورته وویل:
- د سیوانا نیروانا ته ښه راغلي!

دواړه پریوه داسې لار چې ډېر لږ تګ راتګ پر شوی وو، کښته ولاړل او هغه گڼ ځنګل ته ننوتل چې د دغې شپلې بستریې جوړ کړی وو. د غرونو

هغه راهب... / ۳۹

په سره هوا کې د کاج او صندل لرگیو بویونه تر سرېمو کېدل. پنبه یبلي جولیان اوس د پنبو د دردونو د تسکینولو لپاره تر خپلو گوتو لاندې د وچو وښو لوندوالی احساساوه. په گورو ونو کې د رنگارنگ گلونو د نڅا تندی خوله وازی کړ. ته وا هغو گلونو د جنت د دغې وړې توتې د ښکلا او پرتم لپاره مستی کولې.

جولیان له لیرې څخه پاسته او ورو او اوزونه اورېدل چې پر غوږونو خورا خواږه لگېدل. چوپ و غړپ په هغه هوښیار سړي پسې وو. تر شاوخوا پنځلس دقیقې تگ وروسته دواړه د ځنگل په منځ کې یوې هواري سیمې ته ورسېدل. هلته پر تې منظرې د جهانديده او بېباکه جولیان منیل له سره هوښ و تښتاوه. یو کوچنی زړه وړونکی کلی چې یومخ په گلابونو پوښلی وو. د کلي په زړه کې داسې یو وړوکی معبد ودان وو چې جولیان یې ساري په تایلنډ او نیپال کې لیدلي ول، په دې توپیر چې دا یو په سرو، سپینو او گلابي رنگه گلابونو سینگار شوی وو او هره خوا په اوږدو رنگارنگ تارونو سره نښلول شوي گلورین لارونه پر راځوړند ول. داسې ښکارېده چې شاوخوا پر تې جونگرې هلته د مېشتو حکیمانو ساده استوگنځایونه ول. هغه هم په گلابونو کې پتې وې. د جولیان خوله خلاصه پاته او سترگې رډې-رډې راختلي وې.

په کلي کې مېشت نور راهبان هم د جولیان د همسفر غوندې ښکارېدل. اوس هغه خپل نوم هم وربښودلی وو، یوگي رامن نومېد. هغه ورته وویل چې د سیوانا تر ټولو مشر حکیم او دغې ډلې رهبر دی. د هغې خیالي خاورې اوسېدونکي په حیرانوونکې توگه ځوان ایسېدل او چال چلند کې یې ځانگړی متانت او هدفمندی لیدل کېده. هېڅ یوه یې خبرې نه کولې. ټولو یې د هغه ځای د چوپتیا په درناوي خپلې دندې په پته خوله ترسره کولې.

ټولو نارینه وو - چې لس تنه ښکارېدل - د یوگي رامن جامو ته ورته سرې ټوټې پر ځانونو راپېچلې وې. گردو د جولیان هرکلی په موسکاوو وکړ. ټول یې آرام، جوړ او ډېر خوښ برېښېدل. ته وا هغه ستونزې او اروايي فشارونه چې زموږ پرمختللي دنیا یې پر سر اخیستې ده، په هغه له سکونه ډک محل کې اصلاً شتون نه درلود. که څه هم پسله ډېرو کلونو یوه نوې څېره ورغلې وه، بیا هم هغوی د هرکلي په نښه په ملا ورته کاره شول.

مېرمنې هم په هماغه کچه اغېزناکې وې. هغوی چې ځلېلاندي ورېښمېنې خانې یې اغوستې او گڼې تورې څنې یې په سپینو نیلوفرو ښکلې شوي وې، په نه منونکې چټکۍ په کلي کې خوځېدې راخوځېدې او کارونه یې کول. البته په هغه لېونۍ بڼه نه لکه زموږ د ټولني پر انساني ژوند چې یې سیوری غوړولی دی، بلکې د هغوی په بوختیاوو کې ځانگړې آرامي او سکون لیدل کېدی. ځینو یې په بې جوړې ځیرتیا معبد کې کارونه کول او د یوه فستیوال ته ورته پروگرام لپاره یې چمتووالی نیاوه. ځینو نورو یې بوټي سره ځای پر ځای کول. بعضې یې بیا په خامک بوختې وې. لنډه دا چې هر څوک په یوه یو کار اخته وو او ټول خوښ ایسېدل.

بالاخره د سیوانا حکیمانه څېرو د خپل ژوند د تگلارې ځواک ښکاره کړ. سره له دې چې ټول تر ماړه نسه^١ بوډاگان ول، بیا یې هم چال چلند او کړو-وړو ماشومانه کیفیت درلود: سترگې یې د ځوانۍ له مستیه مالامال وې، د هېڅ یوه منځ گونځې نه وو، د هېڅ یوه وېښتان شنوې نه ول او هېڅ یو یې له رنگه زوړ نه ښکارېد.

د جولیان لپاره پر لیدل کېدونکو څیزونو باور گران وو. د تازه مېوو او رنگارنگ سبزیو مېلمستیا ته وبلل شو. وروسته - وروسته وپوهېد چې دا اصلاً یو ځانگړی خوراکی رژیم او هغو راهبانو د حیرانوونکې روغتیا یو

^١ تر ماړه نسه - تر وروستي بریده، بېخي ډېر.

هغه راهب... / ۴۱

مهم لامل وو. تر ډوډۍ وروسته يوگي رامن جوليان د خپلې استوگنې ځای ته روان کړ؛ هغه يوه په گلونو پوښلې جونگره وه. هلته يو کوچنی کت او پر هغه يوه تشه د يادښت کتابچه پرته وه. دغه ځای د نوموړي د اوسېدو لپاره په پام کې نيول شوی وو.

سره له دې چې جوليان تر دې دمه د سيوانا له جادوگرې دنيا سره کوم ورته شی نه و وليدلی، بيا يې هم داسې انگېرله لکه خپل اصلي کور ته چې راستون شوی وي، داسې يوه جنت ته راستنېدنه چې له کلونو-کلونو راهيسې يې پېژاند. دغه په گلابونو کې ورک کلي ډېر پردی نه ورته ښکارېد. داسې يې احساسوله لکه يو لنډ وخت چې هلته اوسېدلی وي. دا ښايي هماغه ځای وو چې ده هغه دوران ته د بېرته گرځېدو چانس پکې ترلاسه کولای شوای چې د وکالت کسب يې لا روح نه وو ترې ترورلی؛ هغه سپېڅلی ځای چې ممکن د ده وزرماتې اروا ورو-ورو پکې رغېدلې وای.

د سيوانا د حکيمانو تر منځ د جوليان ژوند په دغه ډول راپيل شو؛ هغه ژوند چې له سادگۍ، آرامۍ او همېرغۍ څخه مالا مال وو. او تر دې دلا نورو غوره پېښو ورته منځه وه.

پنجم خپرکی

د حکیمانور روحاني زدکوونکی

د سترو هیلو لرونکو خلکو ارمانونه پوره کېږي نه، بلکې تل لا پسې پراخېږي.
الفرد لارډ وایت هډا

د شپې اته بجې وې. سباني محاکمې ته د تیاري نیولو لپاره لا هم زیات
کار راته کتل. مگر زه د حقوقو د ډگر د دغه پخواني جنگیالي پر تجربو
میین شوی وم. د هغه ژوند-ژواک د هند له دغو سترو حکیمانو سره
مخامخېدنې او شاگردۍ په حیرانوونکې توګه وربدل کړی وو. له ځان سره
مې وویل:

خومره عظیم بدلون! بېخي عجیبه ده! پټ مې له ځانه وپوښتل: ایا هغه
رازونه چې جولیان په هغه غرنی او لیرې پراته پټنځای کې زده کړي دي.

هغه راهب... / ۴۳

کولای شي زما د ژوند کیفیت هم رالور کړي؟ ایا د دې توان به ولري چې په ما کې د دغې اوسنۍ نړۍ د اعجاز حس بیا راژوندي کړي؟
هر څومره چې مې جولیان ته ژور غوږ نیو، هغومره مې اروا ځنګزنه کېده. پر هغه ناپایه شور او گرمۍ مې څه ټکه رالوېدلې وه چې د ځوانۍ په دوران کې به مې د هر کار د کولو پر مهال احساسوله؟ هغه ورځې مې ډېرې بڼې په یاد دي، ان ډېرو وړو او عادي شیانو به هم خوشحالولم. بڼایي د برخلیک د یومخ بدلولو وخت رارسېدلی وو.

جولیان د خپل سیر و سلوک له داستان سره زما لېونۍ مینه احساس کړه. سړيې راخلاص شو چې د سیوانا د حکیمانو له خواده ته پر ورلېږدول شوي شعوري ژوند-ژواک گرم شوی يم. له همدې وجې یې د کیسې د پاته برخې په ویلو کې له تلواره کار واخیست. راته ویې ویل چې دا له پوهې سره د ده بې خرته مینه، خدایي ځراکت او محکمو کې د کړیو بې شمېره دعوو-دنگلو اوږده تجربه وه چې نوموړی یې د سیوانا مېشتې ټولني په یوه غوره ممتاز بدل کړ.

پر راهبانو د جولیان د گرانېت تر ټولو لویه نښه دا وه چې ده ته یې د خپلې ډلې افتخاري غړیتوب ورکړی وو، خو د اصلي غړي غوندې چلند یې ورسره کاوه.

جولیان د ذهن، بدن او اروا د همېرغولو او پر ځان د واکمنېدو له پوهې سره ناپایه مینه درلوده او هره وینښه شېبه یې له یوگي رامنځته پر زدکړه کولو تېروله. که څه هم د عمر له اړخه یې تر منځ ډېر لوی توپیر نه وو، خو بیا هم یاد راهب جولیان ته تر ښوونکي زیات دیوه پلار درجه لرله. هغه پوه انسان له نایابه پوهې مالامال وو او له نېکه مرغه یې اوس جولیان ته د ورسپارلو نیت درلود.

تمرینونه به تر سپېده چاود وړاندې پیلېدل. یوگي رامن به له خپلو لېوالو زدکونکو سره کښېناست او ذهن به یې د ژوند د مانا په اړه له افکارو او هغو نادرو تاکتیکونو ډکاوه چې پکې استاد وو. دا د خوښ ژوند کولو، نوښتیز ځواک پارولو او لازيات رضایت لرلو تاکتیکونه ول. ورو-ورویې جولیان ته داسې زاړه اصول وروښودل چې د ده په وینا هر څوک یې دا ورځه عمر کولو او ځوان و خوښ اوسېدلو لپاره خپلولای و کارولای شي. همدارنگه یې دا هم زده کړل چې څنگه به پر ځان واکمنېدو او مسوولیت مننې په مټ د خپل تېر ژوند بحران ته له بېرته ستنېدلو ځان ساتي.

ورځې په اوونیو او اوونۍ په میاشتو بدلېدې او جولیان لگیاوو په خپل ذهن کې یې د هغې مخکې له مخکې پر تې خزانې د موندلو چل زده کاوه چې لا اوچتو موخو ته د ځان رسولو پر لار یې کار ځنې اخیستلای شوی. کله ناکله به ښوونکی او زدکونکی آرام و غلي کښېناستل او د هندوستان هغه زړه وړونکي لمر ته به یې کتل چې د هغې لیرې پر تې خاورې د تکو شنو چمنونو له تله یې سر راپورته کاوه. ځینې وختونه به په چوپه-چوپتیا کې مراقبه کېدل او پر هغو ډالیو به یې خوند اخیست چې سکوت یې پر انسان لوروي. کله-کله به بیا په ځنگل کې گرځېدل، پر فلسفي مسایلو به سره رغېدل او د یو و بل پر ملگرتیا به یې ژبې ټکولې.

جولیان وویل چې د فردي ودې لومړنۍ نښه یې په سیوانا کې تر درېیو اوونیو استوگنې وروسته رانکاره شوه. په دې مانا چې کرار-کرار یې د ساده شیانو ښکلا ته پام واوښت. د بېلگې په توگه د یوې له ستورو ډکې شپې او یا هم تر باران وروسته د غڼو د یوه تار جادوگره ننداره. نوموړي دغه ټولې ښکلاوې ځان ته وروکښلې. ده دغه راز وویل چې د ژوند دغو تازه تگلارو او له هغو سره تړلیو نویو خوینو یې پر دندنۍ نړۍ ډېر ژور اغېز وکړ. ویې ویل:

هغه راهب... / ۴۵

- د حکيمانو د اصولو او تاکتيکونو تريويې مياشتني کارونې وروسته مې د دنتي خونديتوب او آرامۍ هغه ژور حس غځونې وکړې چې په لوېديځ کې اوږدې اوسېدنې راڅخه ترورلې وو. د هرې ورځې په تېرېدو سره لا خوشحاله، مست، ځواکمن او نوبتگر کېدم.

د جوليان جسماني تازگي او اروايي ځواک د نوموړي په ليد کې د راغليو بدلونونو پايله وه. مخکنی پند، سوست او بې ډوله بدن يې اوس ډنگر، ځواکمن او جذاب شوی وو. د څېرې د همېشني ناروغې او رنگ الوتې بڼې ځای يې د سلامتۍ يوې حيرانوونکې ځلا نيولې وو. داسې يې انگېرله لکه د هر کار د کولو او خپل دننه پراته بې بريده ځواک د ازادولو توان چې لري؛ هغه ځواک چې د ده په منښته هر چا کې پروت دی. نوموړی پر ژوند ميین شوی وو. د راهبانو د دغې ډلې لرغونو ارونو خپل اغېز پيل کړی وو.

جوليان تر لنډ ځنډ وروسته - چې پر خپله کيسه له باور نه کولو څخه يې سرچينه اخیسته - په فلسفيانه انداز وويل:

- جانه په يوه خورا مهم شي پوهېدلې يم. دا نړۍ - چې زما دنتي دنيا هم پکې شامله ده - ډېر ځانگړی ځای دی. په دې پوهېدلې يم چې دباندني برياليتوب تر هغو هېڅ مانا نه لري چې دننه يې احساس نکړې. د ښه والي او شتمن توب تر منځ لوی توپير شته. د وکالت پر مهال به پر هغو کسانو خندا راتله چې د دنتي او دباندني ژوند د ښه کولو هڅې به يې کولې. دغسې خلکو ته به مې په زړه کې نصيحت کاوه چې: هسې خپل ژوند کوئ، دومره هلې - ځلې څه مانا؟

مگر اوس مې سر خلاص شوی دی چې د ځان د تر ټولو اوچتې پورې او د ژوند ارمانونو ته د رسېدو لپاره پر ځان واکمنېدل او د ذهن، جسم او اروا بېخکي پالنه ډېر اړين دي. که ته د خپل ځان پوره خيال ونشي ساتلای، نو د

نورو دا به څنگه وساتي؟ له بڼه احساس کولو پرته به بڼېگنې څنگه وکولای شي؟ پر ما چې خپل ځان نه وي گران. نو ته هم نشې راباندې گرانېدلای. جولیان نابیره پرېشان او لږ نارام غوندې شو. ويې ويل:

- تر اوسه مې خپل زړه دومره چاته نه وو سپرلی. بڅښنه غواړم جانه! ددې کار یوازنی وجه داده چې دهغو اوچتو غرونو پر سرونو مې اروایي رواني او وینستیا تجربه کړې ده. د دنیا د ځواک وینستیا او زړه مې غواړي هر څوک ترې خبر شي.

یو دم یې پام شو چې پر ناوخته شوی دی. سملاسي یې وويل چې باید ولاړ شي او مخه بڼه یې راسره وکړه. ما تر شا پسې نارې کړې:

- جولیا نه مه ځه. له زړه غواړم چې په هماليا کې خپله زده کړې پوهه راوبښي. هغه پیغام اورېدل غواړم چې له ښوونکي سره دې یې لوېدیځ ته د راوړلو ژمنه کړې وه. ما په انتظار کې مه پرېږده. پوهېږې چې زغم یې نه لرم.

- ملگرې! ډاډه اوسه بېرته رآم. ته مې بڼه پېژنې چې هېڅکله یوه بڼه کیسه نیمگړې نه پرېږدم. خاوس هم ته اړین کارلري او هم زه.

- نو بیا یوازې یوه خبره راته وکړه: ایا په سیوانا کې ستا زده کړي تگلارې ما ته هم گټه کوي کنه؟

ډېر روڼ ځواب یې راکړ:

- کله چې زدکوونکی چمتو وي. ښوونکی خامخا پر پېښېږي. ته اوزموږ د ټولني نور ډېر غړي ما ته د رابڅښل شوي پوهې زده کولو ته تیار دي. موږ هر یو باید د سیوانا د حکیمانو فلسفه زده کړو. ټول باید ځنې برخمن شواو هر یو باید د هغوی خدای ورکړی طبیعي کمال وپېژنو. د هغوی د پوهې د درښودلو ژمنه درسره کوم. صابر اوسه. سبا شپه ستا په کور کې درسره وینم. هلته به درښتیني ژوند ټول اړین شيان دروښیم. سمه ده؟

هغه راهب... / ۴۷

په ماته خوا مې ځواب ورکړ: سمه ده. چې تر اوسه ژوندی يم. دا ۲۴
ساعته انتظار مې هم ولاکه مړ کړي.

زما تر دغې خبرې وروسته تکړه مدافع وکیل چې اوس له لوېديځوال
بصيرته ډک يوگي ځنې جوړ شوی وو. پر خپله مخه ولاړ او زه يې له يو
عالم بې ځوابه پوښتنو او ځور وونکو فکرونو سره يوازې پرېښودم.

همالته دخپل کاري دفتر په چوپتيا کې مې دخپلې نړۍ وړوکولای ته
پام شو. د پوهې دهغه پراخ سمندر په اړه مې فکر وکړ چې تر اوسه مې يې
ان يو شاخکی هم نه وو څښلی. دهغه احساس په باب مې سوچ وکړ چې له
ژوند سره د مينې په بېرته تر لاسه کولو سره مې ښايي په برخه شوی وای. د
خپل ماشومتوب د مهال د کنجکاوی په هکله چورتونو واخيستم. زړه مې
غوښتل د لارښاتې مستی احساس تجربه کړم او ژوند ته مې د انرژۍ يوه نه
وچېدونکې وياله راوبهوم. ښايي زه هم بايد د وکالت له دندې لاس پر سر
کېدای. ممکن ما ته هم خپل ژوند ته د اوچتې درجې بڅښلو بلنه راکړل
شوې وه؟ په داسې حال کې چې سر مې له همدې فکرونو ډک وو پاشېدم
گروپ مې گل کړ او د اوږي په هغه توده شپه کې مې پر قدم وهلو شروع
وکره.

شپږم خپرکی

د حان بدلولو پوهه

زه په ژوند کولو کې هنرمند یم-زما هنري اثر زما ژوند دی.

سوزوکی^۱

جولیان له خپلې ژمنې سره سم د دا بلې ورځې د ماښام پر پاو باندي اووه بجې کور ته راغی. د مخ د خوا دروازه خلور ځله پرله پسې وټکېده. دغې دروازې محرابي شکله چت درلود، درې یې ګلابي رنگ شوي وې او ډېره بدرنگه ښکارېده. مېرمنې به مې اکثره ویل چې د بدوقی پر ختمه ده او په ډیزاین یې د هېڅ انجنیر سډنه رسېږي.

جولیان له پرون سره کوم څرګند توپیر نه درلود. لا هم د روغتیا پر تمامه وه او د یوې عجیبې آرامۍ احساس یې خپراوه. یوازې یې جامولږ تنګولم.

^۱ Suzuki جاپاني لیکوال او فلسوف.

هغه راهب... / ۴۹

خپل چالاک او چست بدن يې په يوه اوږده سره ټوکر پوښلی وو. دهغه له پاسه يې بيا يو گلدوزي شوی او برېښېدونکی شين شال اچولی وو. سره له دې چې د جولای يوه ډېره گرمه شپه وه، بيا يې هم سر په دغه پټو پټ کړی وو.

په ځانگړې لېوالتيا يې وويل: سلام ملگري، څنگه يې؟

- سلام!

- داسې رډ-رډمه راته گوره، تا چې ويل څه به مې اغوستي وي؟
لومړی مويوه کراره خدا شروع کړه، خو ډېر ژر مو خداوې په قهقهه بدلې شوې. جوليان خپله طبيعي شوخ مزاجي - چې کلونه پخوا يې سات په راتېراوه - له لاسه نه وه ورکړې.

زما له شيانو ډکې خولو کسي د ناستې پاستې خونه کې سره کښېناستو. چې هر څه مې وکړل د جوليان د غاړگۍ په اړه د پوښتنې مخه مې ونه نيولای شوه. دغه امېل د لرگينو تسپوله ځلانده دانو څخه پېيل شوی او د عبادت په موخه يې غاړه کې اچولی وو.

- دا څشي دی؟ ډېر ښکلې ښکاري.

هغه خپله بټه او شهادت گوتې د تسپو پر دانو وموښلې او ويې ويل: په دې باره کې بيا وروسته درته وايم. نن شپه د خبرو لپاره نور ډېر شيان لرو.
- نو گورې څه ته. نن مې د ورځې هېڅ شي ته گوتې نه ورتلې. ټول فکر و ذکر مې په دغه ليدنه کې وو.

جوليان يودم د خپلو ځاني بدلونونو او له هغو سره د تړلي ارامۍ په اړه خورا ډېر نور شيان راته وويل؛ د ذهن د کابو کولو او اندېښنو - چې زمونږ پېچلې ټولنه يې راگلېه وډه کړې ده - د له منځه وړلو د لرغونو تاکتيکونو په باب يې راته وويل، هغه پوهه يې راته بيان کړه چې يوگي رامن او نورو راهبانو د يوه هدفمن او ارزښتناک ژوند جوړولو په اړه ورکړې وه او د ځوانۍ

هغه راهب... / ۵۰

او انرژي د هغې چينې د راخوتولو او مستولو ځينې لارې - چارې يې راوښودې چې دده په وينا زموږ ټولو په ژورو کې پټه پرته ده.

سره له دې چې دده خبرې پوره - پوره رنې وې، په ما کې بيا هم کرار - کرار ناباوري غځونې وکړې. ايا ډرې ته لوېدلې وم؟ ځکه د دغه مشهور وکیل ټوکې او ډرې خورا مشهورې وې. دا کیسه يې هم تر ډېره خيالي ايسېده. ته نو اوس دې ته سوچ وکړه: د دې هیواد تر ټولو مشهور مدافع وکیل خپل ټول شته پلورلي، هند ته په يوه مانوي سفر تللی او د همالياله غرونو څخه په يوه پيغمبرانه عقل سمبال راستون شوی دی. دا داستان په هېڅ وجه رښتيا کېدای نشي.

سره له دې چې ډارېدم، په موسکا مې ورته وويل: جوليانه بس کړه، ډرې مه راوهه. دا ټوله کیسه يوه له ځانه جوړه شوې ټوکه ده. په شرط درته وایم چې دغه کمیس دې هم زما دفتر له مخامخ پلورنځي څخه کرایه کړي دی.

لکه زما د ناباوري وړاندوينه چې يې کړې وه، چټک ځواب يې راکړ: ته په محکمه کې يوه دوسيه څنگه ثابتوي؟
- منونکې شواهد وړاندې کوم!

- ډېر ښه. اوس هم زما له خوا وړاندې شويو شواهدو ته وگوره: زما د ښوی او بې گونځو مخ ته وگوره، بدن ته مې پسې وگوره. ايا د يوه ناپايه ځواک څرک نه راپکې وينې؟ زما دې ارامۍ ته وگوره. راپکې راغلي بدلون ته به دې هم خامخا پام وي؟

رښتيا يې ويل. دا هغه کس وو چې همدا څو کاله مخکې لسيزې زوږ ښکارېدی.

- کوم پلاستيکي جراحي خوبه دې نه وي کړې، ها؟

^۱ ډرې ته لوېدل - يانې پسخند، ريشخند او ټوکو ته لوېدل.

ويې خندل او ويې ويل:

- نه، پلاستيکي جراحي يوازې انسان دباندي بدلولاى شي. ما غوښتل له دننه ورغېرم. دژوند نامتعادلي او سترې تگلارې له لاسه مې يو عالم رنځ او بدمرغى وگاللې. هغه څه چې زه ځنې ځورېدم د زړه تر يوې حملې په کراتو-مراتو غټ وو. کټمټ داسې وه لکه دتننۍ هسته چې مې درې وړې شوې وي.

- مگر ستا کيسه ډېره... له رازه ډکه او غير عادي ده.

جوليان زما د ټينکارونو او مخالفتونو پر وړاندي آرام او له زغمه ډک وو. پر مېز پراته د چايو چاير ته يې وکتل، هغه يې ورواخيست او زما گيلاس ته يې د چايو په اچولو شروع وکړه. گيلاس ډک شو خوده لا هماغسې چايو توپولو ته ادامه ورکړه. چای د گيلاس تر څنډو راواوښتې. لومړى په نالبکي او وروسته زما د ماینې پر قيمتي غالى توی شوې. په پيل کې مې چوپ ورته کتل. مگر اخير مې تاب ونشو په زړه تنگۍ مې چيغه پر وکړه: دا څه کوې جوليانه؟ گيلاس ډک شوی دی. هر څه چې وکړې نور ځای نشې پکې موندلای!

اوږده شېبه يې همداسې غلى راته وکتل، وروسته يې وويل: جانه خدای دې وکړي چې د غلط فهمۍ ښکار نشې. تل مې په درنه سترگه درته کتلي او اوس هم درته گورم. خوبيا هم کټمټ ددغه جام په شان له خپلو نظرونو ډک يې. ترخو دې خپل جام تش کړی نه وي. بل نظر به څنگه پکې ځای کړای شي؟

دده په خبرو کې پراته حقيقت وچ دېوال ته ودرولم. رښتيا يې ويل. کلونه-کلونه مې د وکالت په معمولي دنيا کې تېر کړي ول او هره ورځ مې له داسې تکراري وگړو سره تکراري کارونه وراکړې-ورکړې لرلې وې چې نننيو او پرونيو فکرونو يې هېڅ توپير نه سره درلود او همدې شي مې جام تر

خندو راډک کړی وو. ماینې مې - جینې - تل راته ویل چې باید له نویو خلکو سره ناسته ولاړه وکړم او نوي شيان ومومم، پسې زیاتوله به یې: جانه، کاشکې یوڅه نور هم زړور وای!

د قانون له موضوع دباندې وروستی مطالعه کړی کتاب مې ذهن ته نه راتلی. مسلک مې ژوند وو. پام مې شو چې له هغې شنډې نړۍ سره روږد تیا مې نوښتیز ځواک او لیدلوری تر وروستی بریده راکمزوره کړی دی. اخیر مې ومنله او ومې ویل:

- ډېر ښه. په موخه دې ورسېدم. لکه چې د وکالت دغې اوږدې تجربې یو شکمن او بې رحمه انسان راڅخه جوړ کړی دی. له پروڼ او هغې شېبې راهیسې چې پر تامې سترگې لگېدلي دي، د وجود په ژورو کې مې یو شی راته وایي چې ستا بدلون رښتینی دی او په هغه کې زما لپاره یو درس شته. ممکن له منلویې په وچ زور غاړه غروم.

- جانه نن دې د نوي ژوند لومړۍ شپه ده. غواړم چې زما له خوا د درکول کېدونکي پوهې او تگلارو په هکله ژور سوچ وکړې او دیوې میاشتې لپاره یې په پوره ایمان او یقین پر ځان پلي کړې. لومړی د زړه له تله باور پر وکړه او بیا غېږه ورته پرانیزه. دا چې دغو تگلارو زرگونه کلونه ژوند کړی دی بې څه نه دي. له شکه خلاص پر انسانانو اغېز لري. یوه میاشت ډېر وخت ښکاري.

- د خپل پاته ژوند د هرې شېبې د لاسه کارونې لپاره پر خپل درون ۶۷۲ ساعته کار بده معامله نه ده. ولې داسې سوچ نه کوې؟ پر خپل ځان له پانګونې څخه به تر ټولو نایابه شتمني تر لاسه کړې. دا نه یوازې ستا، بلکې ستا د شاوخوا وګړو ژوند هم ور سموي.

- دا کار څنګه وکړم؟

هغه راهب... / ۵۳

- یوازې هله له نورو سره مینه کولای شې چې له خپل ځان سره دمینه کې کولو په هنر کې استاد شې. صرف هغه وخت د نورو زړونو ته لار کولای شې چې د خپل زړه وروڼه پرانیزې. کله چې ځان هدفمن او ژوندی درته ښکاره شو، هله نو بیا په رښیتني مانا یو غوره انسان درڅخه جوړېدای شي.

په پرېکنده انداز مې ځنې وپوښتل: په دغو ۶۷۲ ساعتونو کې چې یوه میاشت کېږي، څه بدلونونه راځي؟

- د ذهن، بدن او اروا د کار کولو په ډول کې به دې داسې بدلونونه تجربه کېږي چې خوله وازی به شې. د داسې انرژۍ، مستۍ او دننۍ همېرغۍ احساس به وکړې چې په خپل ټول تېر ژوند کې به دې یې ساری نه وي لیدلی. خلک به درته ووایي چې تر پخوا ځوان او خوشحاله ایسې. د ښه والي او تعادل احساس به دې بېرته ژوند ته راستون شي. دا د سیوانا سیستم د گڼو گټو یوازې یوه برخه ده.

- د خدای روی دی!

- هر هغه څه چې نن شپه یې اورې نه یوازې به دې ځاني او مسلکي ژوند در ښه کړي، بلکې روحاني او مانوي هغه به دې هم ډېر دروغوروي. د سیوانا د اوسنیو حکیمانو نننۍ نصیحت هماغه پنځه زره کاله پخوانی هغه دی. نه یوازې دباندنۍ نړۍ دې له ارزښت او اغېزه در ډکوي، بلکې دننۍ هغه دې هم در بهتروي او په خپلو ټولو کارونو کې دې تکړه کوي. زه تر نن له دومره اغېزناکې او ځواکمنې پوهې سره نه وم مخ شوی. ډېره روښانه او کارنده ده او له پېروراهیسې د ژوند په ازمايښتونو کې ازمايل شوې ده. تر ټولو مهمه دا چې هر چا ته کار ورکوي. خو د دغې پوهې له در سپارلو وړاندې باید یوه ژمنه راسره وکړې.

د شرتونو د شتون وړاندوینه مې کړې وه. گرانې مور به مې تل وبل: هېڅ شی وړیا نه دی.

- کله چې دې د سیوانا د حکیمانو له خوا ما ته د راسپارل شویو تگلارو
خواک او اغېزې پر خپل ځان ولیدې، سملاسي به یې هغو کسانو ته
ورلېږدوي چې اړتیا ورته لري. ستا څخه مې یوازنی غوښتنه همدا ده بس.
دا کار به دې له یوگي رامن سره زما د کړي ژمنې په پلي کولو کې د مرستې
په مانا وي.

بېله ځنډ او دوه زړې مې ورسره ومنله. جولیان د هغه قانون په رانښودلو
شروع وکړه چې سپېڅلی یې باله. هغه تاکتیکونه چې نوموړي په سیوانا
کې د خپلې استوگنې پر مهال زده کړي او پر واکمن شوی وو، گڼ او
رنگارنگ ول؛ خو خپله د سیوانا قانون بیا پر اوو بنسټیزو فضیلتونو
راچورلېد. دغه اووه ارونه د ځاني سمسکي، مسوولیت مننې او مانوي
شعورستنې بلل کېږي.

جولیان ویل چې په سیوانا کې تر څو میاشتو تېرولو وروسته یوگي
رامان لومړی کس وو چې دغه اووه فضیلتونه یې وروسپارل. یوه رڼه شپه په
داسې حال کې چې نور په خواږه خوب ویده ول، یوگي رامن د جولیان د
جونگرې دروازه ورو غوندې وټکوله او په خپله پسته، مهربانه او
لارښوونکې ژبه یې ورته وویل:

- جولیان له ډېرو ورځو راهیسې دې له نژدې څارم. زړه ته مې تېره ده چې
یو دروند انسان یې او په رښتیا دې د ښېگڼو پر خوا د ژوند روانولونیت کړی
دی. دلته دراتگ له هماغې لومړۍ شپې دې زمور تگلارو ته د خپل زړه وړ
په ډېر اخلاص پرانیستی او په داسې انداز دې منلي دي لکه بېخې چې ستا
خپلې وي. زمور د خوښوونو تر څو ورځنۍ خپلونې وروسته دې د هغوی
گڼې گټورې اغېزې ولېدې. تگلارو ته مو په درنه سترگه گورې. مور له
ډېرې اوږدې زمانې راهیسې همدا سې ساده و ارام ژوند کړی، خو له
تاکتیکونو مو ډېر کم انسانان خبر دي. نړۍ باید زمور په فلسفه او د ژوند په

هغه راهب... / ۵۵

شعوري تگلار خبره شي. نن شپه سيوانا کې ستا داستوگنې درې مياشتې پوره کېږي. اوس له دننه څخه پر ځان د کار کولو لپاره زموږ د سيستم د پلي کولو چلونه درنښيم. دا يوازې ستا نه، بلکې ستا د دنيا د ټولو اوسېدونکو لپاره دي. سر له ننه به دې هره ورځ لکه زما کوچنۍ زوی تر څنگ کښېنم او درنښيم به يې. هغه له بده مرغه څه مهال مخکې مړ شو. وخت يې پوره شوی وو. په دې اړه هېڅ شکايت نه لرم. له هغه سره پر اوسېدو مې خوند اخیست او يادونه يې راباندې گران دي. اوس تا په خپل زوی ولی منم او پر دې شکر کارم چې د دومره ډېرو کلونو د چوپټيا او تفکر پایله به مې په تا کې ژوندۍ پاته شي.

جوليان ته مې وکتل. سترگې يې پټې وې، ته وا خپلې جادوگرې ځمکې ته ستون شوی او د پوهې برکتناک اورښت پر اورېدی.

- يوگي رامن وويل: له دننۍ ارامۍ، خوښۍ او مانوي ډاليو د مالا مال ژوند اووه فضيلتونه په يوه مرموز داستان کې پراته دي. دا داستان د دغو ټولو فضيلتونو نچور دی. رامن له ما څخه د همدغسې سترگو پټولو غوښتنه وکړه لکه اوس چې مې دلته ستا په خونه کې پټې کړي دي. وروسته يې راڅخه وغوښتل چې لاندنۍ صحنې ته دخپل ذهن په سترگو وگورم:

(په يوه ښکلي او زړه وړونکي تک شنه بڼ کې ناست يې. هلته راشنه گلونه دې تر دې دمه بل هېڅ ځای نه دي ليدلي. چاپېريال بې حده ارام او چوپ دی. د دغه بڼ پر نفساني خوندونو مزې واخله او داسې وانگېره چې له دې طبيعي جنته د مزو اخیستلو لپاره د دنيا تر پايه ژوندی يې. شاوخوا سترگې غړوې او دهغه جادويي بڼ په منع کې لکه شپږ پوريزه ودانۍ دومره دنگ سور څراغځلی^۱ وينې. ناڅاپه دهغه څراغځلي د کښتنۍ دروازې د

^۱ lighthouse پر سمندري ساحلونو ولاړ جگ ځلی چې په سر کې يې څراغ لگېږي او بهرې خپله لار په پيدا کوي. پښتو ژباړن.

خلاصېدو گڼهاری د بن چوپتیا ماتوي. له هغې څخه یو دوه متره جگ او دوه سوه کپلو دروند جاپانی سومو غېرباز راوړي او په باغ کې په گڼهاری پیل کوي.

جولیان وخنډل: داستان نور هم له تلوسې ډکېږي. جاپانی سومو غېرباز تقریباً ټول برنده دی. یوازې یې په یوه گلابي رنگه کپل خپل عورت پوښلی دی.

سومو غېرنيوونکی د قدم وهنې له پیلولو سره سم یو ځلبلاند له سرو زرو جوړ کوي ساعت مومي. هغه کلونه - کلونه پخوا هلته یو چاینبی دی. غېرباز د ساعت له اوچتولو سره جوخت نابیره پر ځمکه پېهونه رالوېږي او یو لوی درب کوي. مگر ټیک هغه شپه چې ته یې کار کړو بولې او فکر کوي وروستی سلگۍ یې دي، غېرباز بېرته راښکاره کېږي؛ لامل یې ښایي هلته نژدې د ولاړو ژرو گلونو بوی وي. یو ځل بیا ځواک اخلي، چټک سره ښوري، پر خپلو پښو دینګ درېږي، د شپږم حس په پارونه خپلې کینې خوا ته گوري او د یو څه په لیدلو یې خوله وازه پاتېږي. د بن پر څنډه او بوټو په منځ کې یوه اوږده او په برېښېدونکو الماسو پوښلې زړه وړونکې لار ویني. غېرباز ته له یوه لوري څخه یو اواز وایي چې باید هغه لار په خوله ورکړي. هغه له ښه مرغه همداسې کوي او هغه لار یې د یوې ابدې او تلپاته خوښۍ پر خوا سیخوي.

جولیان په داسې حال کې چې د هماليا پر لوړو څوکو د نادري پوهې له څښتن راهب سره ناست وو، د دغه حیرانوونکي داستان تر اورېدو وروسته د نهیلۍ ښکار شو، ځکه ده د یوې ډېرې پېچلي کیسې د اورېدو تمه لرله، خو

^۱ Sumo یو ډول غېرنيونه.

^۲ کوكي ساعت - هغه ساعت چې پر عيار شوي وخت زنگ وهي او سرې له خوبه راكښنوي. البته دلته ترې هدف stopwatch دی، ما بل بدیل ورته پیدا نكړای شو. پښتو ژباړن.

هغه راهب... / ۵۷

هغه ډېره ساده وخته. نوموړی د یوه داسې داستان د اورېدو په هیله وو چې دی پر مستی-راولي او لاس په کار کېدو ته یې اړیاسي ان بنیایي اوبنکې یې وروڅڅوي. اما د دې هر څه خلاف یې د یوه سومو غېرباز او څراغڅلي یو احمقانه حکایت واورېد.

د یوگي رامن یې خواشینۍ ته پام شو او ورته ویې ویل:

- د سادګۍ ځواک ته هېڅکله په کمه سترګه مه ګوره. دا داستان بنیایي ستا هغه پېچلې کیسه نه وي چې تايې تمه لرله، مګر په پیغام کې یې یوه نړۍ احساسات او موخه کې یې یو بېساری اخلاص پټ دی. له کومې ورځې چې دلته راغلی یې زه تا ته زمور د پوهې د درلېرډولو د تګلارې په سوچ کې یم. دا ډېر اوږد او سخت سوچ وو. لومړی مې غوښتل د څو میاشتو په اوږدو کې یو څو ویناوې درته وکړم، مګر پام مې شو چې دغه دودیزه تګلار د هغې جادوګرې پوهې له طبیعت سره نه جوړېږي چې ته یې په لټه یې وروسته مې ویل راشه له خپلو څو وروڼو او خویندو څخه وغواړه چې هره ورځ څو ساعته زمور د فلسفې لږ-لږ درس درکړي. په هر صورت، دا ډول هم له هغه څه سره سره نه خوړ چې مور یې تا ته ویل غوښتل. تر ډېر فکر وروسته اخیږ پر هغه تګلار پېښ شوم چې زما په اند هم نوې ده هم اغېزناکه. دغه راز د سیوانا د قانون او اوو فضیلتونو د بیانولو او لېرډولو توان هم لري او هغه همدا له رازونو ډک داستان وو چې درته ومې وایه.

راهب زیاته کړه:

- په پیل کې بنیایي سرسړکي او ان ماشومانه درته وېرېښي، مګر په ډاډ سره درته وایم چې د دغې کیسې هره برخه د خوښ ژوند اصول رانغاړي او ډېره ژوره مانا لري. بن، څراغڅلی، سومو غېرباز، ګلابي رنگه کېبل، کوكي ساعت، ګلونه او د الماسو اوږده وزره وړونکې لار د شعوري ژوند لرلو لپاره د اوو فضیلتونو سمبولونه دي. دغه راز په کلک باور سره درته وایم چې که

همدغه ساده داستان او پکې بيان شوي حقيقتونه يې په ياد ولرې، نو خامخا به دې ژوند هم هغې اسمانڅکې پورې ته وخېژوې چې ته يې په هڅه کې يې. په دې کيسه کې ستا او ستا په ژوند در شريکو کسانو د ژوند په څرنگوالي کې د بدلون راوستلو ټول اړين مالومات او کارنده تگلارې شته. که په دغه داستان کې پرته پوهه هره ورځ تمرين کړې ژوند-ژواک به دې له رواني، احساسې، جسماني او مانوي اړخه بدل شي. لطفاً د ذهن په ژورو کې يې وليکه او په زړه کې يې درسره وساته. که دې په اخلاص او له کوم شک پرته ومنله، ډېر لوی بدلون به درپکې راولي.

جوليان وويل:

- جانه! له نېکه مرغه ما هم ومنله. کارل يونگ وايي: "يوازې و يوازې خپل زړه ته کتل د سړي ليد روښانوي. څوک چې دباندي گوري، هغوی ویده دي. خپلو زړونو ته کتونکي خلک راوينبېري." په هغه عجيبه شپه مې د خپل زړه تل ته وکتل؛ د ذهني پراختيا، بدن ته د پاملرنې او ارواپالنې لرغوني رازونه راپکې راوينب شول. اوس د دې وار دی چې تا ته يې درولېږدوم.

اووم خپرکی

یو خارق العاده بن

ډېری انسانان له جسماني، عقلي یا اخلاقي پلوه تر خپل وس په ډېره تنگه او تروشه کړی کې ژوند کوي. مور ټول د ژوند یوه داسې نایابه خزانه لرو چې په مټ یې تر تصور لوړ شیان ترلاسه کولای شو.

ویلیام جېمز

جولیان وویل:

- په داستان کې بن د ذهن سمبول دی. که د ذهن خیال وساتې، پالنه یې وکړې او د یوه حاصلخېزه بن په شان پام ورته وکړې؛ د تمې خلاف وده به وکړي. خو که یې پرېږدې چې خپلسري وابنه رینې پکې وځغوي، تلپاته ذهني ارامي او دتنې ژوره همبرغي به همپشه درڅخه په منډه وي.

جانہ! یوه ډېره ساده پوښتنه درڅخه کوم: که ستا د کور تر شا پراته هغه باغ ته ولاړ شم چې ته به یې په صفتونو نه مړېدې او هلته پر ولاړو اطلسي گلونو یو څه تېزاب وشیندم، خپه کېږي نه؟
- ولې نه!

- غوره باغوانان لکه تکره سرتېري د خپلو بڼونو ساتنه کوي او خرابېدو و مردارېدو ته یې نه پرېږدي. مگر بیا هم انسانان لگیا دي هره ورځ د خپلو ذهنونو ښکلو بڼونو ته یو عالم زهرجن شیان ورپاشي: اندېښنې او پرېشانی، د تېر په اړه چورتونه، دراتلونکي سوچونه او نور ټول هغه خپله جوړ شوي څیزونه چې دننۍ نړۍ یې ورکنډواله کوي. د سیوانا د غرنۍ ژبې په الفبا کې چې زرگونه کلونه لرغونې ده، د (اندېښنې) توري ته داسې یو شکل کارېږي چې د مړي د سوځولو لپاره د لرگیو یوې کوټۍ ته ورته دی. د یوگي رامن په وینا دا څه ناڅاپي پېښه نه ده. اندېښنه ذهن کمځواک کوي او ژریا وروسته ارواله پښو غورځوي.

که غواړې له ژونده تر وروستي بریده گټه واخلي، نو باید د خپل بڼ په دروازه کې د یوه وینښ څوکیدار په شان ودرېږې او یوازې و یوازې گټورو مالوماتو ته دننوتو اجازه ورکړې. انسان په هېڅ وجه ان د یوه منفي فکر تاب هم نه لري. تر ټولو خوښ، تکره او راضي انسانان په ښکاره زما و ستاسره هېڅ توپیر نه لري. ټول له غوښو او هډوکو جوړ او د یوشان کاییناتو له سرچینې څخه راغلي یو. مگر هغه کسان چې غواړي پر ژوند کولو سرېږه یو څه نور هم وکړي، د خپل انساني ځواک لمبو ته پوکی وهي او د ژوند له جادوگرې نڅا خوند اخیستل غواړي کړنې یې د عادي وگړو له هغو سره توپیر لري. هغوی خپل ټول کارونه په مثبت فکر او سوچ کوي او د منفي اړخونو کیسه کې هم نه کېږي.

هغه راهب... / ٦١

جوليان زياته كړه: راهبانو دا راوښودل چې په يوه عادي ورځ د يوه سړي په ذهن كې شاوخوا شپېته زره فکرونه تېرېږي او تر ټولو په زړه پورې لا دا ده چې د دغو سوچونو ٩٥ سلنه د تېرې ورځې له هغو سره ورتنه دي!

ترې ومې پوښتل: جدي وايي؟

- بالکل. دا هغه ظلم دی چې موزي يې هره ورځ د پوچو سوچونو په لاس پر خپلو ځانونو کوو. هغه کسان چې دغسې سره ورتنه افکار په سرونو کې پالي - چې زياتره يې هم منفي وي - په ذهني تباهي اخته کېږي او په خپل ژوند کې پر شته ښو شيانو او تگلارو د تمرکز پر ځای په خپله ماضي کې بنديانېږي. ځينې نور يې بيا د خپلو شکېدلو اړيکو يا مالي ستونزو په چورتونو کې ورک دي؛ يو شمېر نور يې بيا د خپل برهم شوي ماشومتوب له امله خواشينی دي؛ بعضې بيا په ډېرو پرېوتو او عادي مسایلو ځورېږي مثلاً: د يوه پلورنځي چلوونکي بد چلند ورسره وکړ يا هم د پلاني همکار بيستانى نظر دښمنانه وو. کوم خلک چې خپل ذهنونه په دې ډول سمبالوي، په اصل کې اندېښنو ته پخپله دا اجازه ورکوي چې د ژوند ځواک ځنې وټروړي. هغوی د خپلو ذهنونو هغه پټ لوی جادوگر ځواک ته بند وړاچوي چې له احساسی، فزیکي او ان مانوي اړخه د ژوند هره غوښتنه وړپوره کولای شي. دا خلک نه پوهېږي چې د ذهن سمبالتيا د ژوند د جوهر سمبالتيا ده.

جوليان په ځانگړي باور پسې زياته كړه:

- زموږ د فکر کولو ډول زموږ له عادتونو سرچينه اخلي. دا حقيقت همدومره ساده دی. ډېری انسان د خپلو ذهنونو ناپايه زور نه پېژني. ان هغه کسان چې فکري کچه يې ډېره لوړه ده، هم د خپل ذهن يوازې يوه سلنه زېرمه کاروي. د سيوانا راهبانو د منظمو ورځنيو پروگرامونو په مټ د خپلو ذهنونو ناكارېدلي برخې لټولې. پایلې يې خورا حيرانوونکي وې. يوگي

رامان د ځينو تمرینونو په زور پر خپل ذهن دومره برلاسی شوی وو چې ازده زړه ضربان یې لا کرارولای شوای. حتا کولای یې شول اوونۍ - اوونۍ یې خوبه تېرې کړي. البته زه دانه درته وایم چې ته هم دغو موخو ته ځان ورسوه. بلکې دا درته ویل غواړم چې ذهن ته په هغه سترګه وګوره لکه څنګه چې دی. یانې د طبیعت تر ټولو اربنتناکه ډالۍ یې وګڼه!

ځنې ومې پوښتل: ایا داسې تمرینونه شته چې خپل ذهني ځواک په راویښ کړای شم؟ که د زړه د ضربان پر کرارولو و توانېږم، نو په نیمه رسمي مېلمستیاوو کې به مې قدر ډېر لوړ شي.

- جانه ته چورت مه خرابوه. داسې عملي تاکتیکونه به دروښیم چې خپله به وایې افرین. د هغو تر پلي کولو وروسته به د دغې زړې ټیکنالوژۍ زور درمالوم شي. د اوس لپاره په دې پوهېدل اړین دي چې پر ذهن واکمنېدل یوازې و یوازې د شرطي کېدو له لارې شونې دي. ډېری انسانان په دې دنیا کې د لومړنۍ ساه اخیستلو له شپې څخه له سره ورته اسانتیاوو څخه برخمن دي. خو دا چې ځینې کسان تر نورو زیاتې لاسته راوړنې لري او یا هم ډېر خوشحاله دي. د دې راز له دغو لومړنیو اسانتیاوو څخه د گټې اخیستنې په ډول کې دی. د انسان ژوند هله له عادي څخه فوق العادي حالت ته ننوزي چې په خپله دننۍ نړۍ کې بدلون راوستلو ته ملا وتړي.

زما د ښوونکي هیجان وار په وار زیاتېدی. د ذهن د جادو او ښېګڼو د خزانې په باب د خبرو پر مهال یې سترګو ځلا کوله. څرګنده وه چې خپله هم په همدې جادو سمبال وو.

- پوهېږې جانه! تر دې ټولو خبرو و کیسو وروسته یوازې پر یوه شي واکمنېږو.

ومې خندل او ومې ویل: پر خپلو اولادونو؟

هغه راهب... / ۶۳

- نه ملگرې، پر خپل ذهن. سهې ده چې موسم، ترافيکي سيستم يا هم زمونږ پر چار چاپېر پېښېدونکو حالاتو به کابو ونه لرو، مگر د ذهني پېښو پر وړاندې به خپل ذهن خامخا کنټرولای شو. مونږ له شک پرته د خپل فکر د لوري-لودن ټاکلو توان لرو او دا پرېکړه زمونږ په خپل واک کې ده چې په خشې کې بايد چورت ووهو. همدا د هغه ځواک يوه برخه ده چې له مخې يې مونږ انسانان يادېږو. پوهېږي، ختيځ ته د کړو سفرونو په ترڅ کې زما تر ټولو شاهکاره پوهنيزه لاسته راوړنه، تر ټولو ساده او اسانه يوه ده.

دلته جوليان چوپ شو، لکه يوه ډېره گرانبيه ډالۍ چې ورياده شوې وي.

- او دا شاهکار خشې دی؟

- هغه دا چې دباندنی حقيقت يا رښتيني نړۍ شتون نه لري. د مطلق په نوم څه له سره شته نه. ستا سرسخت غليم بنايي زما نژدې دوست وي. يوه پېښه ممکن د يو چا لپاره ناوړين وي، خو بل ته به د يوه بېساري فرصت مانا لري. د هيله منو و همپښنيو نېکمرغو او ماتو خوږلو و تل بدمرغو انسانانو تر منځ توپير يوازې د ژوندنيو حالاتو د تفسير په څرنگوالي او برداش کې دی. - جوليانه! څنگه ممکنه ده چې يو ناوړين دې، ناوړين نه، بلکې بل څه وي؟

- ښه، يو مثال درکوم. د کلکتې په سفر کې مې د مليکا چاند په نامه يوې ښوونکې سره وپېژندل. نوموړې پر تدريس ميينه وه او له زدکوونکو سره يې د خپلو اولادونو غوندې چلند کاوه. د هر يوه بالقوه ځواک يې په خورا مينه ور روزی. تل به يې ويل: (د انسان "زه کولای شم" د هغه د IQ يا هوبنډۍ تر کچې ډېر ارزښت لري.) سيمه ييزو اوسېدونکو په يوه ځانتېره او تل دنورو په چوپړ کې ورکه ښځه پېژندله. د هر اړ کس لاسنيوی يې کاوه. له بده مرغه يوه شپه يو چا پر دې گران ښوونځي ته اور واچاوه. دا هغه ښوونځی وو چې څو نسله ماشومان پکې روزل شوي او د پرمختگ

هغه راهب.../۶۴

لورو پوريو ته رسېدلي ول. د ښار ټولو اوسېدونکو يې ډېر ژر تشه احساس کړه. خو دوخت په تېرېدو سره يې د غوسې ځای بې پروايي ونيو او ځانونه يې په دې راضي کړل چې اولادونه يې نور ښوونځي ته اصلاً اړتيا نه لري.

- مليکا څه وکړل؟

- دهغې غبرگون بېخې بېل وو. ما تر اوسه دومره اوږدمهاله خوشبين انسان نه دی ليدلی لکه مليکا. د نورو خلاف يې په ياد ناورين کې يوه فرصت ته پام شو. ټولو والدينو ته يې وويل چې هره ستونزه په خپل ذات کې گټې هم لري البته که سړی يې د ټولو هڅه وکړي. دا پېښه اصلاً د نعمت يوه بله بڼه وه. سوځېدلی او خاوری شوی ښوونځی ډېر زور او وروست وو. چت يې خڅېدی. د ټولگيو ځمکه يې هم د زرگونو کوچنيو پاپيو ساتېريو او خرستيو ور ډبي-ډبي کړې وه. دا ناورين په حقيقت کې هغه چانس وو چې مليکا غير شعوري ورته په تمه وه. دې غوښتل ټول سيمه ييز اوسېدونکي لاسونه سره ورکړي او په اتفاق يوه نوې ودانۍ جوړه کړي. دا ودانۍ به راتلونکې کې د لا ډېرو ماشومانو دروزلو توان ولري. اخير همدا سې وهم شول. دغې ۶۴ کلنې فعالې انساني تر وروستي بريده هڅې وکړې او د شته ممکنه سرچينو په کارولو يې يو داسې نوی ښوونځی ودان کړ چې مصيبت ته د په غېږ ور تلو پر لار د ليدلوري د ځواک يوه ډېره عالي بېلگه وه.

- کټمټ دهغې لرغونې مقولې مصداق دی چې وايي يوه گيلاس ته د کتلو پر مهال دهغه ډکې نيمايي برخې ته گوره نه تشې هغې ته.

- مسايلو ته د کتلو روغه تگلار همدا ده. په ژوند کې د هرې پېښې پر وړاندې د غبرگون عيارولو واک خپله ستا په لاس کې دی. که په هره پېښه

هغه راهب... / ٦٥

کې د مثبت اړخ لټولو عادت ولرې. نو ژوند به دې تر ټولو لوړو پوړيو ته وځېژولای شي او همدا د طبيعت يو ډېر ستر قانون دی.

- او دا پروسه هله شونې ده چې خپل ذهن په سم او گټور ډول وکاروي.
- بالکل همداسې ده جانه. د ژوند ټول مادي و مانوي برياليتوبونه ستا د اوږدو تر منځ د پرتې دوه کپلويي مادې څخه سرچينه اخلي. که لږ نور هم دقيق شم نو بايد ووايم چې د هر څه رېښه ستا په هغو فکرونو و سوچونو کې ښځه ده چې هره شېبه او هره دقيقه دې په ذهن کې درگرځي. ستا د باندنۍ نړۍ ستا د دننۍ هغې غبرگون دی. انسان کولای شي خپل برخليک په سر کې د تېرېدونکو فکرونو د کابو کولو او دغه راز ژوندنيو پېښو په اړه د خپل ليدلوري د ډول له لارې کنټرول کړي.

- دا خبره ډېره منطقي ده جوليانه. ژوند مې دومره له بوختياوو ډک شوی چې پر دغو شيانو فکر کولو ته هېڅ وخت نه لرم. د پوهنځي پر مهال مې يوه نژدې ملگري اليکس د الهام بڅبونکو کتابونو له لوستلو سره مينه لرله. ويل به يې چې همدا کتابونه يې د تباه کوونکو کاري فشارونو پر وړاندې پر پښو دروي. ښه مې په ياد دي يوه ورځ يې ويل په چينايي الفبې کې د (ناورين) لغت لپاره کارېدونکي توري له دوو ښو جوړ دي چې يوه يې د خطر او بله د فرصت علامه ده. زما په خيال لرغوني چينايان هم پوهېدل چې په ډېرو سختو تياره حالاتو کې هم درنايو څرک شته. البته که يې سپری د موندلو زړه ولري.

- يوگي رامن همدا مسله داسې بيانوله: په ژوند کې تېروتنې نه، يوازې درسونه شته. د منفي تجربې په نوم هم هېڅ شی نشته. بلکې ټوله لار د ودې کولو، زدکړو تر لاسه کولو او پر ځان واکمنېدو له فرصتونو ډکه ده. هڅه و تللې سپری لکه پولاد داسې کلکوي. ان درد هم يو ډېر غوره ښوونکی کېدای شي.

په اعتراضیه انداز مې وویل: درد؟

- بالکل. له درد څخه دبې پروا کېدو لپاره باید هغه تجربه کړې. اوس غواړم خپل مطلب په بله ژبه درته ووايم: تر ډېرو ژورو او خطرناکو شپلو له تېرېدو وروسته د غره پر تر ټولو لوړه څوکه له درېدو خوندي اخیستلای شې. په هدف مې ورسېدې؟

- یانې پر بښګڼه تر خوندي اخیستلو وړاندې باید لومړی بدګڼه وپېژنې؟
- هو، مګر زما وړاندیز درته دا دی چې پېښې پر مثبتو یا منفي مه سره وپېشه. یوازې یې تجربه کړه، په درنه سترګه ورته وګوره او عبرت ځنې واخله. هره پېښه یونه یو درس درکوي. دغه واړه-واړه درسونه دې هم دننه او هم دباندې ځواکمنوي. ګڼه ځای پر ځای درېږي. په ژوند کې یوازې په وده او پرمختګ کې سوچ کوه. انسانان اکثره د ډېرو سختو ننگونو تر تجربه کولو وروسته نهایی وده کوي. هرکله چې دې د خپل زړه پایله نکره ترلاسه او نهیلی شوې، نو د طبیعت قانون در په یاد کړه: که یوه دروازه تړلې ده، لس نورې خلاصې دي.

جولیان په خورا جذباتو لاسونه اوچت کړل، لکه یو کشیش چې خلکو ته وینا کوي او ویې ویل: کله چې دې یو ځل په خپل ورځني ژوند کې دغه اصل پلې او ذهن دې داسې اموخته کړ چې هره پېښه مثبتو و ارزوي، نو د تل لپاره به د اندېښنو او اروایي فشار له شره خلاص شې. نور به د تېر وخت په زندان کې بندي نه یې، بلکې د خپل راتلونکي معمار به یې.

- ډېر ښه په مطلب مې دې سر خلاص شو. هره تجربه، ان تر ټولو بده یې هم. زما لپاره یو درس دی. نوله هرې پېښې څخه د یو څه زده کولو لپاره باید د ذهن دروازې پرانیزم او همدا شی به مې غښتلی او خوشحاله کړي. زما په شان د منځنۍ پورې یو ساده وکیل د خپل ژوند د سمولو لپاره بل څه کولای شې؟

هغه راهب... / ٦٧

- تر هر څه لومړی دیادونو له زندانه راووزه او ځان د تخیل غېږې ته وسپاره.
- پوه نشوم، بیا یې راته ووايه!

- مطلب مې دا وو چې د ذهن، جسم او اروا د پټ ځواک د رابرسېرولو لپاره باید د خپل تخیل وزرونه ور پرانیزې. پوهېږې، هر څه همپشه دوه واره زېږي: لومړی ستا د ذهن په فابریکه او بیا دباندې په رښتینې نړۍ کې. زه دغه پروسه نقشه اخیستنه بولم، ځکه په بهرنۍ دنیا کې هر پیدا کېدونکی شی ستا د ذهن پر پاڼه-یانې دننۍ نړۍ کې-له یوې ساده طرحې څخه سرچینه اخلي. کله چې دې پر خپلو فکرونو د برلاسه کېدو چل زده کړ او دغه راز له دې مادي نړۍ څخه خپل د زړه په غوښتنه وپوهېدې، نو دننه پراته پټ ځواکونه به دې سر راپورته کړي. که غواړې هغه جادوگر ژوند وکړې چې په رښتیا یې حقداری یې، نو د خپل ذهن ترلې وزرونه پرانیزه. سر له نن شپې دې تېر هېر کړه، وېره له زړه وباسه او ځان تر اوسنیو حالاتو د لا زیاتو لاسته راوړنو وړ و بوله. تر ټولو د غوره څه تمه ولره. د دې کار پایلې به دې حیران-دریان کړي.

پوهېږې جانه! د وکالت په ټول پړاو کې مې پر ځان د ډېر پوه سړي خیال کړی وو. ډېر کلونه مې په عالي ښوونځیو کې درس ولوست، د قانون اړوند هر کتاب مې په یوه ساه وایه او بهترینې دوسیې مې سره اړولې را اړولې. له شک پرته د قانون په لوبه کې بریالی وم، مگر اوس مې سر خلاصېږي چې د ژوند په لوبه کې ناکام وم. تل مې د ژوند په لویو خوښیو پسې منډې وهلې او وړو هغو ته مې هېڅ پام نه کاوه، هېڅکله مې هغه ستر کتابونه چې پلار به یې د ویلو توصیه راته کوله، ونه لوستل، هېڅ مضبوطه نژدې اړیکه مې نه درلوده او هېڅکله مې له ښې موسیقۍ خوند اخیستلو ته وخت ورنکړ. له دې هر څه سره-سره هم ځان ډېر نېکمرغه انسان راته ښکاري. زړه ته به دې ونه لوېږي د زړه حمله زما لپاره د رڼا یو شرک، د

وينستيا زنگ او غوره و له الهامه ډک ژوند ته د بېرته گرځېدو يو فرصت وو. د مليکا چاند په شان زما د فرصت زبې هم په يوه دردناکه تجربه کې ښخ وو. تر ټولو غوره لا دا چې د همدغه زبې د پاللو زړه هم راپکې پيدا شو.

د سر په سترگو مې ليدل چې جوليان هم په ښکاره ځوان شوی او هم له دننه څخه هوښيار شوی وو. زړه ته مې تېره شوه چې نن شپه مې له خپل زار په ملگري سره تر يوه عادي بانډار ډېر ور ها خوا پر يوه بل شي تېرېږي. داسې مې احساس کړه چې نن شپه ممکن راوينښ شم او د ژوند يو نوی پړاو مې راوښلې. د ژوند ټول ناسم اړخونه مې د ذهن په سترگو ليدل. دې کې شک نه وو چې يوه ښه کورنۍ او دنده مې درلوده او خورا دروند وکیل وم، خود زړه په ژورو کې مې د ځينو نورو څيزونو اړتيا حسوله او د هغې تشې دله منځه وړلو اړتيا مې ليدله چې پر ټول ژونديې سيوری راغورځولی وو.

په ماشومتوب کې مې ډېر خواږه خوبونه ليدل. اکثره به سپورتي اتل يا يو لوی سوداگر وم. په رښتيا مې پر دې باور درلود چې له ځانه هر شی جوړولای شم. زما يانې لوېديځ ساحل د هغه لمروهلې ماشوم ټول احساسات مې خورا ښه په ياد دي. کوچنيو خوندونو خوشحالولم. تر ټولو لويه خوبني مې يو ماپښين لڅه کونه لامبو وهنه او يا هم په ځنگل کې بايسکل ځغلونه وه. د ژوند په اړه مې پلټونکي او ماجراخوښوونکي اند درلود. د راتلونکي لاسته راوړنو ته مې هېڅ پوله نه وه ټاکلې. که رښتيا راباندې وياست، نوزړه ته مې نه لوېږي چې هغسې خوشحالي مې دې بيا په دا تېرو پنځلسو کلونو کې تجربه کړې وي. ولې څه ټکه راباندې ولوېده؟

ښايي لامل يې دا وو چې له غټېدو سره سم مې خپلو خوبونو ته شا کړه او ځان مې هغو کارونو ته وسپاره چې لويان يې خامخا بايد وکړي. ښايي حقوقو پوهنځي ته له داخلېدو او دوکيلانو په ژبه د خبرو پيلولو له امله مې د خوبونو واگي له لاسه ښوېدلې وي. په هر صورت، هغه ماښام کله چې زما

هغه راهب... / ٦٩

څنگ ته ناست جوليان د يوه گيلاس سر و چايو څښلو پر مهال خپل زړه راته راوسپړي، زه دې ته اړ شوم چې د پيسو گټلو پر ځای بايد د ژوند پر جوړولو وخت ولگوم.

جوليان وويل: تا هم لکه چې زما په شان د خپل ژوند په اړه فکر کاوه. که غواړې بدلون راولې، نو کټمټ هماغسې د ماشومتوب د مهال غوندې د خپلو خوبونو په اړه فکر کولو ته بند شه. جونس سالک ډېر ښه وييلې دي. نوموړی په خپل يوه کتاب کې ليکي: "هم مې ښه خوبونه ليدل هم بد. د خپلو ښو خوبونو په زور مې بدو هغو ته ماته ورکړه." "جان په پرتو خپلو خوبونو ته د ورستېدو زړه په ځان کې پيدا کړه. يو ځل بيا ژوند ته په درنه سترگه وگوره او ټولې ښېکښې يې وستايه. د خوبونو د رښتيا کولو لپاره د خپل ذهن په زور ځان راويښ کړه. د همدغه کار له کولو سره سم به ټول کايينات در سره لاس په لاس شي او په ژوند کې به دې يوه معجزه وشي.

جوليان له خپل کميسه د يوه ويزيت کارت په اندازه يو کوچنوتی کاغذ راوايست چې د ډېرې کارونې له امله يې يوه څنډه هم شکېدلې وه.

- يوه ورځ مې له يوگي رامن سره پر يوه غرنۍ لار قدم واهه. ترې ومې پوښتل چې کوم فلسوف يې خوښ دی. ويې ويل چې د ژوند په اوږدو کې له گڼو خلکو اغېزمن شوی او د يوه ځانگړي کس ټاکنه ورته گرانه ده. بيا يې وويل: يوه وينا مې هر وخت او په هر حال کې د زړه پر سر ليکلې ده. دا داسې يوه جمله ده چې زما د گرده عمر چوپتيا او مراقبې ټول ارزښتونه رانغاړي او تل به يې درښت کوم.

وروسته يې د هماغه له برمه ډک ځای او ورکنومي ديار په زړه کې دغه خبره راته وکړه. ما هم ټکي په ټکي پر خپل زړه وکيندله. دغه توري هره ورځ هغه ټول شيان رايادوي چې موږ يو او يا هم جوړېدلای شو. دغه

کليمې د ستر هندي فلسوف پتنجلي دي چې هر سهار تر مراقبه کېدو وړاندې يې په لوړ اواز تکراروم او دورخې د کيفيت په لوړولو کې مې خورا لوی اغېز لري. جانہ! په ياد ولره چې توري د خواک ژبنی- بڼه ده.

وروسته جوليان هغه کارت راوښود. لاندنی- جملې پر ليکلي وې:

"کله چې له يوې سترې موخې، د بېلگې په توگه يوې ډېرې عالي پروژې، څخه الهام واخلې د فکر ټول ځنځيرونه به دې مات شي: ذهن به دې تر پولو پښه واړوي، پوهه به دې هرې خوا ته پراخه شي او ځان به په يوه نوې، عظيمه او حيرانوونکې نړۍ کې ومومي. ټول پټ خواکونه او ذهني وړتياوې به دې سر راپورته کړي او ځان به تر خپل تصور ډېر لوړ درته ښکاره شي."

هماغه شېبه مې د بدني تازگۍ او اروايي بيدارۍ تر منځ اړيکه وليده. جوليان په ښکاره زبردست، بې حده روغ او تر هغه وخت کلونه-کلونه ځوان ايسېد چې په لومړي ځل مې ورسره ليدلي ول. له مستۍ، هيجان او انرژۍ څخه مالا مال وو. خوشحالی او خوشبيني يې هېڅ پوله نه پېژنده. نوموړي د خپل ژوند ستايل او تگلار بېخې ډېره بدله کړې وه. خو ښکاره وه چې د دغه نه منونکي بدلون ټول راز د هغه په ذهني خوا کمنتيا وروغتيا کې نغښتی وو. دباندنی- بریا له دننۍ هغې څخه راپيلېږي او جوليان منتل د فکرونو د بدلولو په زور خپل ژوند بدل کړی وو.

په پوره اخلاص مې ورته وويل: جوليانه! ښکاره او ساده يې راته ووايه چې دغه مثبت، ارام او ځلانديد څنگه په ځان کې روزلای شم؟ له کلونو-کلونو راهيسې مې له تکراري عادتونو سره سروکار دی او اوس مې د ذهن عضلې سوستې او کمزوره راته ښکاري. داسې انگېرم چې د ذهن په بڼ کې مې پر گرځېدونکو فکرونو د واک کچه ډېره ټيټه ده.

هغه راهب... / ۷۱

- ذهن يو ډېر ښه مزدور او خورا خطرناک بادار دی. که داسې يو کس يې چې تل منفي فکرونه لري، وجه يې داده چې دخپل ذهن خيال دې نه دی ساتلی، روزلو ته دې يې کافي وخت نه دی ورکړی او دخوبيو په کيسه کې يې نه يې شوی. وينستن چرچل وايي: "ستاد لويوالي راز په دې کې دی چې دخپل هر فکر مسووليت ومنې." يوازې همدغه تگلار هغه ستا پر زړه جوړوښانه ذهنيت په گوتو درکولای شي. په ياد ولره چې ذهن هم کټمټ لکه د بدن عضلې داسې دی، که يې ونه کاروې مړژواندېږي.

- يانې که ذهن ته تمرين ورنکړم، کمزوره کېږي؟

- هو. په بله ژبه به يې درته ووايم: که غواړې د بازو ماچې (عضلې) دې غټې او خواکمنې شي بايد تمرين په وکړې. همدارنگه که د پښو ماچې کلکول غواړې، لومړی يې بايد په کار واچوې. نو که غواړې چې ذهن دې هم حيرانوونکي کارونه درته وکړي بايد همدغسې يې وکاروې. چې يو ځل يې داغېزناک استعمال په چل وپوهېدې، بيا چې په زړه کې درگرځي هغه شی ترلاسه کولای شي. که يې سم وپالې، پر پښو به دې جگ ودروي. او که دې رښتيا هيله دا وي چې ذهن دې بېرته خپل طبيعي خونديتوب او آرامۍ ته راوگرځي، نو دا ارمان به دې هم پوره شي. د سيوانا حکيمان يوه مقوله لري چې وايي: "هر شوک دخپل ژوند پولې پخپله ټاکي."

- جوليانه زما په خيال په مطلب دې سم ونه رسېدم.

- روڼاندي متفکران پوهېږي چې نړۍ يې د دوی خپلو فکرونو ورجوړه کړې ده او دهر چا دژوند ډول دهغه د فکر زېږنده دی. که ديوه آرام او مانادار ژوند تمه لري بايد فکرونه دې آرام او له مانا ډک وساتي.

- جوليانه، يوه حللار راوښيه، خير که عملي هم نه وي!

جوليان په داسې حال کې چې پر خپله ښايسته اوبدل شوې چپنه يې

گوتې راکښلې په نرمۍ راڅخه وپوښتل: مطلب دې څه دی؟

هغه راهب... / ۷۲

– ستا خبرو و پارولم، مگر زه تر ډېره يو تلواري سړی يم. داسې کوم تمرين يا تاکتيک نشته چې همداوس يې په دې خونه کې و کاروم او ذهن مې په بدل کړم؟

– غير عملي لارې گټه نه کوي. ټول دنني بدلونونه وخت او تلاش ته اړتيا لري. مقاومت د ځاني بدلون مور ده. زه دا نه وایم چې په ژوند کې راوستونکي بدلونونه به دې کلونه – کلونه وخت ونيسي، بلکې زما له خوا درلودل کېدونکي تگلارې که د يوې مياشتې لپاره هره ورځ په ځانگړي جدیت تمرين کړې، پایلې به يې ډېرې اغېزناکې وي، د خپل ځان تر ټولو اوچتو پوړيو ته به پورته شي او د معجزو قلمر ته به ورننوزي. مگر دغې موخې ته د ځان رسولو لپاره د پایلې په لومه کې پښه مه بندوه، بلکې پر ځای يې د خپل شخصیت د ودې او لويښت له پروسې خوند واخله. حيرانوونکې خو دا ده چې هر څومره پر وروستۍ پايله لږ توجه کوي، هغومره يې ژر تر لاسه کولای شي.

– هغه څنگه؟

– کيمت د هغه فوکلوريک داستان په شان چې وايي: يوه ځوان هلک پر يوه نوموتي او درانه ښوونکي د درس ويلو لپاره يوې ليرې پرتې سيمې ته سفر وکړ. له هغه سره تر مخامخېدو وروسته يې لومړۍ پوښتنه دا وه چې ستا غوندې هوبښيار سړي جوړېدلو لپاره څومره وخت په کار دی؟ ښوونکي بېله ځنډه ځواب ورکړ: پنځه کاله. هلکي وويل: پنځه کاله بېخې ډېر وخت دی. که مې هڅې دوه برابره کړم بيا څنگه؟ ښوونکي ورته وويل: هله نوبیالس کاله وخت نيسي.

هلکي وويل: لس کاله! بې حده ډېر وخت دی. که شپه و ورځ کوبښ وکړم څنگه؟ هغه هم هره شپه؟ هوبښيار سړي ځواب ورکړ: پنځلس کاله.

هغه راهب... / ۷۳

هلک ورته کړل: سر مې نه خلاصېږي. هر ځل چې موخې ته در سپېدو لپاره

د لایات تلابن خبره درته کوم ته یې وخت نور هم وراوږدوې، ولې؟

– ځواب ساده دی: ته دوی سترگې لرې، که دې یوه په موخه پورې وگنډله،

نو د لارې د څارنې لپاره یوازې یوه سترگه درپاتېږي.

خپله ماته مې ومنله: په مطلب دې ورسېدم وکیل صاحب، کټمټ زما

د ژوند کیسې ته ورته داستان دی.

– زغم له لاسه مه ورکوه او پر دې ډاډ ولره چې هر هغه څه به خامخا په گوتو

درشي چې لټوې یې، البته په دې شرط که ورته تیار یې او د زړه له تله یې

غواړې.

– خو خبره داده جولیانه چې زما بخت چندانې خوندور نه دی. دا هر څه مې

په وچ زور او تلابن تر لاسه کړي دي.

جولیان په نرمۍ سره ځواب راکړ: بخت یانې څه؟ بخت یوازې و یوازې

د چمتووالي او فرصت همېږغي ده.

پسې زیاته یې کړه: د حکیمانو د پوهې تر در سپارلو وړاندې باید په یو

څو بنسټیزو ارونو سر در خلاص کړم. تر هر څه لومړی دا چې تمرکز پر

ذهن دواکمنېدو کیلي ده.

– رښتیا؟

– پوهېږم. دې خبرې زه هم حیران کړم، مگر دا رښتیا ده. په دې خبر یې

چې ذهن ډېر لوی – لوی کارونه کولای شي. اوس دې یوه بل حقیقت ته پام

رااړوم: د یو څه د غوښتلو یا تر لاسه کولو ارمان لرل په حقیقت کې په دې

مانا دي چې په هغه د پوهېدو وړتیا هم لرې.

په دغه ستر حقیقت د سیوانا حکیمان خورا ښه پوهېدلي ول. په هر

صورت، د ذهني ځواک د وزرونو د پرانیستلو لپاره باید لومړی پر هغه

واکمن شي او ټول تمرکزيې پر تر لاس لاندې هدف راټول کړې. کله چې
 پر دې کار و توانېدې نو پر ژوند به دې د پيسارو نعمتونو سپلاښت رامنځته شي.
 - ذهني تمرکز ولې دومره ارزښتناک دی؟

- ستاد دغې پوښتنې د لاسم ځوابولو لپاره يوه کيسی^۱ درته اچوم. فرض
 کړه يو ژمی په يوه ځنگل کې ورکېږي. د ځان تودولو ته سخته اړتيا لري.
 يوه بسته درسره ده. هغې کې د يوه نژدې ملگري يوليک، يو دبلی کبان او يو
 ذره بين پراته دي. له نېکه مرغه يو څه وچ لرگي پيدا کوي، مگر له بده مرغه
 اورلگيت درسره نشته. اوس به نو اور څنگه بلوي؟

هېڅ مې زړه ته نه لوېده! جوليان وچ دېوال ته درولی وم. ورته ومې
 ويل: په ما کې يې ډومبه!^۲

- ډېر ساده. ليک د وچو لرگيانو په منځ کې کښېږده او ذره بين پر ونيسه. د
 لمر وړانگې پر غبرگېږي او په خوشېښو کې کاغذ ته اور وراچوي.
 - د کبانو دبلی د څه لپاره؟

جوليان و خندل او ويې ويل: اوه! هغه مې يوازې له حلالرې څخه ستاد
 پام اړولو لپاره ياد کړ. د دغه مثال شيره دا ده: پر وچو بوټو د کاغذ اېښودنه
 هېڅ گټه نه لري، خو دويم يانې د ذره بين استعمال چې پر کاغذ د لمر
 وړانگې راغونډوي، اور بلوي. همدا قياس له ذهن سره هم سرخوري. کله
 چې د خپل ذهن پراخ ځواک پر يوه ځانگړې او ماناداره موخه راټولوي، د
 پټو ځواکونو اور دې بلېږي او حيرانوونکي پايلې په لاس درکوي.
 ترې ومې پوښتل: څنگه پايلې؟

^۱ کيسی - معما، چيستان.

^۲ په ما کې يې ډومبه - دغه اصطلاح کندهار کې هغه مهال کارېږي چې سړی د يوې کيسی يا
 چيستان ځواب نه لري او پر خپله ناپوهی اقرار دی. ژباړن

هغه راهب... / ۷۵

- دغه پوښتنه یوازې و یوازې ته ځوابولای شې. د خشي په لټه یې؟ ایا غواړې یو غوره پلار و اوسې او یو متوازن و پر طبیعت برابر ژوند ولرې؟ ایا په ژوند کې د ماجراجویۍ او ساتېري کمی احساسوې؟ او یا... په دې باب فکر وکړه.

- ناپایه خوښي خشي ده؟

جولیان موسکی شو او ویې ویل: یا غټ سړی شه لوی نوم وباسه یا هم کرار پر کور کښېنه. هېڅ شی له لږ څخه د پیلولو په کچه اغېزناک نه دی. دا پایله هم له یاده مه باسه.

- څنگه؟

- د سیوانا راهبان څه باندي پنځه زره کاله کېږي د خوښۍ له رازه خبر دي. له نېکه مرغه ما ته یې هم راوښود. ایا غواړې تا ته یې هم دروښیم؟
- نه، زما په خیال یوې وقفې ته اړتیا شته. لومړی باید د خپل گاراج د دېوال کاغذ ورنوی کړم.

- خشي؟!

- مالومداره چې د خوښۍ د راز اورېدو ته لېواله یم جولیاڼه! ایا دا هماغه څه نه دی چې هر انسان یې لټوي؟

- بالکل همداسې ده. ډېر ښه ایا کېدای شي یو بل گیللاس چای هم راته راوړې؟

- کښېنه کرار مړه، خبره مه اړوه!

- ډېر ښه! د خوښۍ راز ساده دی: هغه څه ځان ته مالوم کړه چې د زړه له تله پر میین یې او پر ترلاسه کولو یې ټول ځواک ولگوه. که دنړۍ د تر ټولو خوشحالو، روغو او بریالیو کسانو ژوند وگورې، وبه پوهېږې چې هغوی هر یوه خپل د خوښي شی موندلی او ټول وخت یې د هغه پر حاصلولو لگولی دی. د هغوی یوازنی دنده تقریباً یوازې یو کار دی: په یوه یو ډول نورو ته

هغه راهب... ۷۶/

چوپړ وهل. د خپل زړه پر خوښه د ذهني ځواک له راغونډولو سره سم به ووبښې چې د نعمتونو مخ درباندي راماتېږي او هره غوښتنه دې خورا په اسانۍ او ښه ډول رابرسېره کېږي.

- دومره اسانه؟ بس يوازې هغه څه پيدا او وکړم چې مينه ورسره لرم؟
جوليان ځواب راكړ: په دې شرط چې هغه شی د زحمت وړ وي.

- (وړ) توری څنگه تعريفوي؟

جوليان په خوښۍ سره وويل: جانه! لکه څنگه چې مې مخکې درته وويل ستا مينه بايد په يو نه يو ډول د نورو ژوند ته گټه ورسوي. ويکتور فرانکل دا موضوع تر هر چا په غوره او ظريف انداز بيان کړې ده. نوموړی ليکي: "برياليتوب لکه خوشحالي، لتول کېږي نه، بلکې پخپله راځي. او دا يوازې دهغه کس د کار يو غير ارادي اغېز دی چې ځان يې تر ځان يوه ډېر لوی ارمان ته وقف کړی وي."

کله چې دې په دې نړۍ کې خپله دنده وپېژندله، زړه دې راژوندی کېږي؛ هر سهار به د شوق او ځواک له يوې ناپايه خزانې سره راوېښېږي؛ ټول فکر و ذکر به دې پر يوه څرگنده موخه راغونډ وي او دوخت د بېخايه تېرولو مجال به له سره لرې نه. له همدې امله به دې د ذهن ارزښتناک ځواک پر پوڅو سوچونو نه لگېږي؛ د اندېښمنېدو او ناحقه وېرې خوی به پخپله له منځه ولاړ شي او ورځ په ورځ به لا اغېزناک او کارنده کېږي؛ د يوې بشپړې داخلي همبرغۍ احساس به کوي، کتيمت به داسې انگېرې لکه د خپلې دندې د پېژندلو خوا ته چې ورته لگېږي. دا يو بې جوړې احساس دی. بې حده مې خوښېږي.

- ډېر په زړه پورې! تر ټولو مې يې بيا دا له خوبه د راوېښېدو پر مهال خوندور احساس لرل ډېر خوښ شو. جوليانه که رښتيا راباندي وايې کله ناکله ځوان په دې ارمان يم چې کاشکې همداسې تر تلتيک لاندي ويده

هغه راهب... / ۷۷

پاتېدای. نور که نه وای په گڼه گڼه کې تر بندېدو، له خروښېدلو مشتريانو او پارېدلو سيالانو سره تر مخامخېدو او دغه راز د منفي اغېزو تر نه شکېدونکي لړۍ خوبه غوره وای. داشيان بې حده ستړي کوونکي دي.

- خبر يې چې اکثره خلک ولې زيات ويد پري؟

- ولې؟!!

- ځکه له خوب پرته بل کار لري نه. ټول هغه کسان چې لمر خاته مهال پاڅېري يوه مشترکه وجه لري.

- لېونتوب؟

- ښه ټوکه دې وکړه، مگر نه! هغوی ټول داسې يوه موخه لري چې د دنتني ځواک اور يې ور تازه کوي. دا لومړيتوبونه دي چې هغوی خوځېدو ته اړباسي، مگر نه په يوه ناسم او وسواسي انداز، بلکې په ډېر بېخاره او هوسا ډول. دوی خپل کارونه د مينې او خوښۍ په مټ کوي. دغه ډول انسانان په (اوس) کې اوسي او ټول پام يې نژدې موخو ته اړولی دی. له همدې امله يې سره له ټولې پرکارۍ بيا هم انرژي نه پنچرېږي. دا خورا هڅاند او ژوندي خلک دي. که دې بخت زورور وو يو وخت به همدغې پورې ته ور رسېږي.

- د انرژۍ پنچرېدنه؟ جوليانه دا لږ لرغونې اصطلاح ښکاري. په شرط سره درته وایم چې په هارورډ پوهنتون کې دې نه ده زده کړې.

- بالکل ټيک وايې. د دې مفهوم مخکښان د سيوانا حکيمان ول. سره له دې چې پېړۍ-پېړۍ زور دی، بيا هم د اوسمهالي انسان له ژوند سره نه شلېدونکې اړيکه لري. ډېر انسانان له ځينو بېخايه، بې اړتيا او ناتمامو اندېښنو کرېږي او اېله-بېله ځانونه په تباه کوي. دغه اندېښنې د هغوی په طبيعت کې پروت ځواک و مستي تر برید لاندې نيسي. ايا د بایسکل ټوپ دې ليدلی دی؟

- هو!

- کله چې د باده ډک وي، بېخاره دې خپل منزل ته رسوي. مگر که سوری وو، نو هوایې ورو- ورو وزي او په سفر کې دې یو دم خنده درجوړوي. ذهن هم کتیمت همداسې کار کوي. ټیک د بایسکل د پنچر ټیر په شان اندېښنې هم ذهن له انرژۍ او پټ کاري خواکه تشوي، د سترگو په رپ کې یې پر خوله غورځوي، ټول خدای ورکړی خلاییت، خوشبیني او انگېزې یې ځنې نښتېځي او دستریا و مرژواندی احساس وراچوي.

- دغه احساس خورا ښه پېژنم. اکثره ورځې د یوه بد خوب غوندې په هله گوله راباندې تېرېږي. پر یوه وخت باید هر ځای ځان حاضر کړم، داسې راته ښکاري چې پر خلکو هم چندانې ښه نه لگېږم. دغسې ورځې سره له دې چې ډېر کم فزیکي کار مې کړی وي، بیا مې هم اندېښنو او اروایي فشارونو انرژي پر سره خط رادرولې وي. کور ته په رسېدو مې یوازې دومره له وسه کېږي چې ځان ته یو جام شراب واچوم او د ټلوپزون ریموت په لاس کې ونیسم.

- داروایي فشار یا سټرس لوړه کچه په سړي همدا کانه کوي. خود خپلې موخې تر موندلو وروسته به دې ژوند ډېر آرام او خوندور شي. که خپل ار هدف وپېژنې، بیا به په ټول ژوندان یوه ورځ هم کار کولو ته اړ نشې.

- تر وخت وړاندې تقاعدي ښیې؟

جولیان هماغه دوکالت دوران په ماناداره موسکاراته وویل: نه. کار به لوبې او ساتېري غوندې درته ښکاري.

- که د خپلې موخې او علاقې د لټولو لپاره اوسنی کار پرېږدم، ایا داریسک اخیستل نه دي؟ مطلب مې دا دی چې زه کورنۍ او مسوولیتونه لرم. د څلورو کسانو ژوند راپورې تړلی دی.

هغه راهب... / ۷۹

- زه خو نه درته وایم چې سر له سبا له وکالته لاس واخلم. په هر صورت، که نن نه وي سبا ریسک اخیستلو ته اړېږي. د ژوند لوری - لودن دې باید لږ بدل کړي، د غنې د خالي له شره باید ځان خلاص کړي او داسې یوه لار واخلي چې ډېر خلک نه وي پر تللي. ډېری انسانان طبعاً داسې روږدي شوي چې ځان په زحمتول یې نه خوښېږي.

په اول ځل مې له یوگي رامنځته او ورپدې چې د ځان لپاره تر ټولو ارزښتناک کار دا دی چې سپری هره ورځ په پرله پسې ډول د خاشه قدر پرمختګ کولو هڅه وکړي. همدا پر ځان د واکمنېلو، پټ ځواک او رښتینو انساني ډالیو د موندلو غوره تګلار ده.

- او دا ډالی - کومې دي؟

- ذهن، بدن او اروا!

- کوم ریسکونه باید واخلم؟

- تر هر څه لومړی له گټور او سپدلو لاس واخلم او هغو کارونو ته ملا وتړه چې تل یې د کولو ارمان لرې. داسې وکیلان پېژنم چې خپلې دندې یې خوشي کړي او تمثیل ته یې مخه کړې ده. میرزایان شوي یا هم د جاز موسیقۍ، رڼوونکو په ډله ننوتلي دي. هغوی په دې ډول خپله هغه ورکه خوښي او مستي موندلې چې کلونه - کلونه یې مخ ترې اړولی وو. څه اسمان به راوړېږي چې کال کې دوه ځله په چکر ونوزي یا هم په کیمن جزیرو کې یوه لوکسه ویلا ونه لري؟ سنجول شوې ریسک اخیستنه، زبردستي گټې لري. تا که پر دویمه زینه خپله پښه کلکه مېخ کړې وي. نو څنګه به درېیمې هغې ته پورته شي؟

- په مطلب دې وپوهېدم!

- نو په اړه یې فکر کولو ته وخت ورکړه، دلته د خپل شتوالي اصلي دلیل ولټوه او دهغه لپاره د کار کولو زړه وکړه.

- جوليانه! تا ته په ټول درنښت بايد ووايم چې زما يوازنی کار همدا فکر کول دي. په حقيقت کې مې تر ټولو غټه ستونزه همدا زيات چورت وهنه ده. ذهن مې درېدل هډو پېژني نه، يومخ له همدې خيالي غرتو- پرتو ډی دی. کله ناکله خو مې بېخې لېونی کړي.

- زما وړانديز له دغې خبرې سره توپير لري. د سيوانا ټول حکيمان د ورځنيو مراقبو او تفکر په اوږدو کې يوازې پر خپل اوسمهالي موقعيت نه. بلکې هغه يوه باندې هم فکر کوي چې په راتلونکي کې غواړي ور ورسېږي. هغوی هره ورځ د خپلو موخو او ژوند-ژواک څرنگوالي سنجولو ته وخت ورکوي. تر ټولو مهمه دا چې سبا تر نن د ښه کېدو په باب غوچ او بنسټيز سوچ کوي. هر ورځنی پرمختگ عالي پایلي لري چې په خپل وار يوه مثبت بدلون ته لار هواروي.

- نو پر خپل ژوند فکر کولو ته بايد منظم وخت ورکړم؟

- هو! ان د ورځې لس دقيقې ژور او متمرکز فکر د ژوند-ژواک پر څرنگوالي لوی اغېز لري شي.

- جوليانه ستا په خبره مې ښه سم سر خلاص دی، مگر ستونزه دا ده چې کله چې مې يو پلا کارونه سره وپېچل شي، بيا نو حتا د ډوډۍ خوړلو لپاره هم لس دقيقې وخت نشم بېلولای.

- ملگرې! د خپلې فکري ودې او ژوند-ژواک بهترولو لپاره د وخت نه لرلو پلمه داسې ده لکه سپرې چې ووايي په موټروانۍ بوخت يم او د تېلو پر پمپ د درېدو وخت نه لرم. که دې زړه غواړي که نه، اخير به درېدو ته مجبورېږي. غوښتل مې دهغه د پوهې د عملي کولو کارنده تگلارې وپېژنم. ورته ومې ويل: هو پوهېږم. جوليانه تامخکې د يو څو تاکتيکونو يادونه وکړه!

- پر ذهن دواکمنېدو يو ډېر ښه تاکتيک شته چې د سيوانا حکيمانو پر ماد ځانگړي باور له مخې راوښود. د دغه تاکتيک تر ۲۱ ورځو عملي کولو

هغه راهب... / ۸۱

وروسته مې خان تر پنخوا ډېر خواکمن. لېوال او ژوندی احساساوه. دا تمرین شلور زره کاله زور دی او د گلاب زړه نومېږي.

- ښه!

- د دغه تمرین لپاره یوازې یوه تازه گلاب او یوه خاموش ځای ته اړتیا ده. طبیعي چاپېریالونه یې تر ټولو غوره ځایونه دي. خو یوه گونښې خونه هم سهې ده. هلته کښېنه او د گلاب منځ یا زړه ته په کتلو شروع وکړه. دیوگي رامن په وینا گلاب له ژوند سره ډېر ورتوالی لري: د خوبښې پر لار به ازغی په منځه درشي. مگر که پر خپلو خوبونو کلک ایمان ولري اخیر به له ازغیو تېر او گلمېنې ته ورسېږي.

هماغسې گل ته ځیر اوسه. د هغه رنگ. جوړښت او سکښت ته پام وکړه. پر بوی یې خوند واخله او یوازې و یوازې پر همدغه منځ ته پراته حیرانوونکي څیز فکر راټول کړه. په لومړیو کې دې یو لږ نور سوچونه ذهن ته درنوي. حواس دې درپاشي او د گلاب له زړه څخه دې پام دراروي. خو ته دې بېرته توجه همدې شي. یانې گلاب ته. راوگرځوه. ذهن به دې ډېر ژر ځواکمن او منظم شي.

- بس همدومره؟ ډېر اسانه ښکاري.

جولیان ځواب راکړ: جانه. خوند یې په همدې کې دی. په هر حال، همدا تمرین باید هره ورځ وشي. په پیل کې ان پنځه دقیقې هم پر سرې غمېږي. اکثره انسانان په دومره یوه غولوونکې چټکۍ ژوند کوي چې رښتینې چوپتیا و ارامي هم ځور وونکې ورته ښکاري. ځینې کسان به زما د خبرو په اورېدو ووايي چې د کښېناستو او یوه گل ته د کتلو وخت نه لري. دا هماغه انسانان دي چې وایي د ماشومانو له خندا څخه خندا اخیستلو یا هم په باران کې پښه یبلي گرځېدو ته وزگار نه دي. دوی ځانونه ډېر بوخت بولي

او وایي دا کارونه نشي کولای. دوی ان دنویو ملگرو موندلو او زړو هغو پاللو ته هم وخت نه لري.

- د دغسې انسانانو په اړه خورا ډېر مالومات لري.

- زه خپله هم یو وخت د همدغې ډلې غړی وم.

جولیان تر دغې خبرې وروسته غلی کښېناست. ژور او خیر کاته یې زما د نیکه په ساعت کې وگنډل شول. هغه مې نیا دنوي کور په شپږني کې ما و جیني ته ډالی کړی وو. په نیولي رخ یې زیاته کړه:

- د دغسې گړندي ژوند څښتن خلک د یوه بوډا ناول لیکوال خبرې ریاډوي. زما د پلار ډېر خوښ وو. هغه وایي: "ساعت او جنتري باید هېڅوک په هېڅ وجه د دې حقیقت له لیدلو راونه گړخوي چې د ژوند هره شپه یوه معجزه او راز دی." د گلاب له زړه څخه د خونداخیستلو تاب راوړه او لا زیات و زیات وخت پر ولگوه. اوونۍ دوی وروسته به دې دیاد تمرین وخت شلو دقیقو ته لوړ شي او حواس به دې هم نه سره پاشل کېږي. دا د ذهن د پولادي کلا ډېر ته تر لاسه کولو لومړنۍ نښه ده. تر دې وروسته به دې ذهن یوازې ستا په امر پر شيانو راټولېږي، یو حیرانوونکی مزدور به ځنې جوړ شي او داسې کارونه به درته وکړي چې تصوریې هم نشي کولای. یوه خبره مه هېروه، هغه دا چې: که دې پر ذهن واکمن نشي، نو هغه پر تا واکمنېږي.

له تجربې درته ږغېږم، وبه وینې چې تر پخوا ډېر آرام شوی یې او له اندېښنو و اروایي فشاره د خلاصون پر خوا دې پرېکنده گام اخیستی دی. ښه خبر یې چې اندېښنو زیات انسانان له پښو غورځولي دي. د ځواک او خوشبینۍ په کچه کې به دې ډېرښت راشي. تر ټولو غوره دا چې ستا ژوند ته د درنوتونکي خوښۍ بېساری احساس به ولیدلای شي. د همدې احساس له برکته انسان پر خپله شاوخوا د شته نعمتونو درنښت کولای

هغه راهب... / ۸۳

شي. هره ورځ سره له هر څومره بوختياوو او ننگونو بيا هم د گلاب زړه ته ځان رسوه. ستاد ارامۍ باغ حرم او جزيره همالته ودانه ده. هېڅکله مه هېروه چې په چوپتيا او ارامتيا کې ځانگړی ځواک پروت دی. ارامتيا د پوهې له هغې بېساري سرچينې سره د تړل کېدو يوه وسيله ده چې په هره ژوندۍ ذره کې په غورځنگ ده.

په زړه پورې خبرې مې اورېدې. ايا رښتيا مې هم په دومره اسانۍ د ژوند بڼه اړولای شوای؟ په لوړېږغ مې په داسې انداز وويل چې حيرانتيا پکې څرگنده وه: مگر په تا کې راغلي بدلونونه د (د گلاب زړه) تاکتيک دوس کار نه راته ښکاري.

- بېخې سهې وايې. په ما کې راغلی بدلون د څو تگلارو د عملي کولو پايله ده. چورت مه خرابوه هغه هم د همدغه تمرين غونډې اسانه او ځواکمنې دي. جانه ستا د برياليزو په دې کې چې د ذهن کرکۍ دې بايد په تا کې د پټ ځواک پر مخ پرانيزي. دا کار به دې ژوند درگټور او هوسا کړي.

جوليان چې له لومړي سره د پوهې يوه خزانه وه، سيوانا کې د خپلو زدکړو په اړه خبرې وغځولې: د اندېښنو، منفي سوچونو او ژوند د اغېزمنولو و مرژوانده کولو نورو ناورو وسايلو له شره د ځان خلاصولو يو بل عالي تاکتيک د يوگي رامن په وينا د (مخالف تفکر) تگلار ده. ما دا زده کړل چې د طبيعت د بنسټيزو قوانينو پر اساس ذهن په يوه وخت کې يوازې و يوازې پر يوه شي راتولېدای شي بس. جانه! د دې تاکتيک په زور به دهغه تر ازمایلو وروسته پوه شې.

جوليان ازمایلی وو او رښتيا هم ځواکمن و اغېزناک وو.

- د دغه حقيقت په مټ چې ډېر کم کسان ترې خبر دي، سړی په لنډ وخت کې يو مثبت او نوښتگر ذهنيت جوړولای شي. پروسه يې هم خورا اسانه ده: کله چې دې يو پوچ او چټي سوچ ذهن ته درننووت، چټک يې په يوه

خوښوونکي او هڅوونکي هغه بدل کړه. داسې وانگېره لکه ستا ذهن چې يو لوی پروجکټ وي او هر سوچ يا فکر يو سلايد. هر وخت چې پر پرده يو منفي سلايد رابنکاره شو چابک يې واړوه او پر خای يې يو مثبت سلايد راوړه.

جوليان په ځانگړې خوښۍ زياته کړه: دا زما په غاړه تسپې هم د همدې کار لپاره دي. همدا چې پر ذهن مې د منفي سوچونو خپه راشي تسپې راباسم. يوه دانه ځنې راپلوم او په بسته کې راسره دبلي ته يې وراچوم. هلته پر تې دانې د هغو منفي سوچونو استازيتوب کوي چې پر ما وخت پر وخت راځي او دا رايادوي چې پر ذهن واکمنېدو او هغو فکرونو مسووليت مني ته لا ډېره لار شته چې زما په ذهن کې يې ځاله کړې ده.

– واو! دا خو ډېر عالي او کارنده تاکتيک دی. تر اوسه مې يې ساری نه وو اورېدلی. د مخالف تفکر د فلسفې په باب نور مالومات هم راکړه.

– له رښتيني ژونده يوه بېلگه درکوم. فرض کړه په محکمه کې دې يوه ډېره سخته ورځ تېره کړې ده. نه دې قاضي ته قناعت ورکړی او نه هم خپل موکل درڅخه راضي شوی دی. کور ته ځي او هلته پر خپله نازينه او پسته شوکی له غوسې ډک کښېني. لومړنی گام دا دی چې خپلو دغو نهيلوونکو فکرونو ته دې ورپام شي. ځانپېژندنه پر ځان د واکمنېدو لومړنی شرط دی. دويم گام دا دی چې منفي فکرونه په مثبتو هغو واړوي. دا کار همدومره اسانه دی لکه سر ته دې د څوړوونکو سوچونو ننوتنه او پر دې بايد سپری شکر وکارې. لنډه دا چې د يوه داسې شي په اړه فکر وکړه چې له غم يا خپگان سره مخالف وي. خپل ټول فکر پر خوشحالی او ځواکمنتيا راټول کړه. داسې وانگېره چې خوښ خوشحال يې. که موسکی شې لا به بهتره وي. د هغو وختونو په شان دې بدن سره و خوځوه چې پکې خوشحال او مست يې. نېغ کښېنه، ژوره ساه واخله او ذهني قوت دې د مثبتو اندونو لپاره چمتو

هغه راهب... / ۸۵

کړه. خو د قیقې وروسته به دې احساساتو کې لوی بدلون راشي. که همدغه تگلار د هر منفي اند د بريد پر مهال په پرله پسې او منظم ډول وکاروې، د خو اوونيو په ترڅ کې به ووينې چې دغه ډول فکرونه نور هېڅ اغېز نشي درباندي کولای. په مطلب مې ورسېدې؟

جوليان خپلې خبرې وغځولې: اندونه ژوند لري او له انرژۍ ډکې وړې - وړې کڅوړې دي. اکثره انسانان د خپلو فکرونو جوړښت ته پام نه کوي، د ژوند څرنګوالي د فکرونو په ډول پورې تړلی دی. فکرونه کټمټ د هغه سيند غوندي چې ته پکې لمبېرې او هغې لارې په شان چې ته پر ګرځې، د دغې مادې نړۍ برخه دي. کمزوری ذهنیت کمزوره پرېکړې کوي، مګر ځواکمن او روزل شوی ذهن بيا د معجزو توان لري. که غواړې ډېر خوندور ژوند ولرې، نو پر خپلو فکرونو پام کوه؛ همدا دې تر ټولو لويه شتمني ده. تروسه - وسه هڅه وکړه په خپل درون کې پر تې ناکراري او چټلۍ له منځه یوسي. پایله يې زبردسته ده.

په داسې حال کې چې دغې نوي موندنې ګوته په غاښ کې وم، ومې ويل: جوليانه! سره له دې چې تر دې وړاندې مې هېڅکله فکرونو ته د ژونديو موجوداتو په سترګه نه ول کتلي، بيا يې هم دنړۍ پر هر شي اغېز ته متوجې شوی وم.

- د سيوانا حکيمان په دې اند دي چې هر کس بايد يوازې و يوازې د طبيعي يا سوچه فکرونو څښتن وي. د هغوی دغه اعتقاد له همدا وړاندې درته بيان شوي تاکتيک او يو لړ نورو تمرينونو څخه سرچينه اخلي. هغه لکه د طبيعي خوړو رژيم، د مثبتو هڅوونکو عبارتونو تکرار چې متراکمي يې بللې، د پوهنيزو کتابونو مطالعه او د خپلو کړنو پر شعوريتوب کلک باور. که به يې کله ناکله يوه ناسوچه فکر د ذهن معبد ته لار وکړه، ځانو ته به يې سخته سزا ورکوله، کېلومترونه ليرې پراته يوه لوی څړوبي (ابشار) ته به

تلل او د هغه تر یخو اوبو لاندې به تر هغو درېدل چې زغم به یې صفر ته رسېد.

– ما خو پر دغو پوهانو د ډېرو هونبیارو خلکو گومان کړی وو. د یوه منفي فکر په خاطر د هماليا غرونو په لوړو څوکو کې تر یخو اوبو لاندې درېدنه ما ته یو افراطي چلند ښکاري.

جولیان چې کلونه – کلونه یې د یوه برلاسي نړیوال وکیل په توگه کار کړی وو، د تالندې په شان غورمېدونکی ځواب راکړ: جانه! سپینه به یې درته وکړم دې کار ته په دومره ساده سترگه مه گوره، ته به ان د یوه منفي سوچ تر عهدې هم ونشې وتلای.

– رښتیا؟

– هو رښتیا. ځورونکي فکرونه همداسې دي. په پیل کې ډېر واړه وي، خو ورو – ورو لویېږي او د انسان په ژورو کې رېښې ځغلوي.

یوه شپه یې پښه ونيوله. وروسته موسکی شو او ویې ویل: بخښنه غواړم کله ناکله مې خبرې لږ نصیحت ډوله شي. د دې لامل دا دی چې د سیوانا د راهبانو دغه فلسفه د ډېرو نهیلو او نا کرارو انسانانو ژوند ورسمولای شي. که د هغوی ژوندنۍ تگلار لږ بدله او د گلاب زړه او مخالف فکر کولو تاکتیکونه ورزیات شي ټوله زندگي به یې گل گلزار شي. زما په اند دا د هغوی حق دی.

تر دې وړاندې چې د یوگي رامن د مرموزې کیسې بل عنصر ته واوړم، په یوه بل راز دې خبروم. دا راز به دې د شخصیت په روزنه کې ډېر لوی لاسنیوی وکړي. د دې بنسټ پر هغه لرغوني ار ولاړ دی چې وایي: هر شی دوه ځله زېږي؛ یو پلا په ذهن او بیا په حقیقت کې. مخکې مې وویل چې فکرونه ژوندي شيان او هغه مادي قاصدان دي چې مور یې د خپلې فزیکي دنیا د اغېزمنولو لپاره دباندې استوو. دغه راز مې دا هم درته وویل چې که

هغه راهب... / ۸۷

غواړې په دبانډنۍ نړۍ کې لوی پرمختګ وکړې، نو لومړی یې باید له دننه څخه راوښلوي او فکري ظرفیت دې لوړ کړې. د سیوانا حکیمان د خپلې فکري روغتیا د برقرار ساتلو لپاره یوه حیرانوونکې تګلار کاروي چې ان د هیلو په رښتیا کولو او حقیقت بدلولو کې هم بې حده مرسته ورسره کوي. دغه تاکتیک د هر چا هر ډول هیلې ته ځواب وایي. په دې مانا چې هم یو ځوان وکیل له مالي پلوه پر پښو درولای شي، هم د هغې مور ارمان ور پوره کولای شي چې د یوه لا غوره و شتمن کورني ژوند په لټه ده او هم له هغه پلورونکي سره مرسته کولای شي چې غواړي د مشتریانو شمېر یې لوړ شي. د سیوانا حکیمان دغه تاکتیک د (د ډنډ راز) نومولی دی او د ترسره کولو لپاره یې سهار پر څلور بجې راکښېني. د دوی په باور سهار وختي مهال له یوه داسې ځانګړي جادوګر کیفیته برخمن دی چې سړی یې د ځان پر ګټه کارولای شي. وروسته په تنګو نړیو غرنیو لارو کې مخ پر کښته روانېږي او د خپل کلي تر ټولو کوزې هواري سیمې ته ځان رسوي. هلته له ولاړو ګورو ناجوګانو او تخته ښکلو ګلونو څخه تېرېږي او یوې پرانیستي میدانی ته وزي. د دغې میدانی څنګ ته په بې شمېره وړو سپینو نیلوفرو پوښل شوی او له رڼو شنو اوبو یو ډک ډنډ پلن دی. اوبه یې ځای پر ځای ولاړې دي. په رښتیا یوه بېسارې زړه وړونکې منظره ده. دراهبانو په وینا دغه ډنډ یې له اوږدو کلونو راهیسې د نیکونو ملګری دی.

په ډېره تلوسه مې ځنې وپوښتل: د دغه ډنډ راز په څه کې وو؟

جولیان وویل چې د سیوانا حکیمان د ډنډ په ارامو ولاړو اوبو کې سترګې ګنډي او داسې خیال کوي چې د خپلو هیلو رښتیني بڼې ته ګوري. د بېلګې په توګه که یې هیله دا وي چې خپل ژوند منظم او پر لار برابر کړي، نو داسې تصوروي چې لمرخاته مهال راپاڅېدلې، بېله کومې

تمبلی سخت بدني تمرینونه کوي او دخپل ارادي خواک دلورولو په موخه ورځې په چوپتیا تېروي.

که به یې هیله دلا ډېرې خوښۍ ترلاسه کول وو، نو به یې د ډنډ او بو ته د کتلو پر مهال ځانونه داسې تصورول چې پرله پسې خاندي یا هم خپلې خوریا ورور ته گوري او ورته موسکي دي.

که به یې هیله زړورتیا وه، نو به یې د اوبو پر مخ داسې تصوروله چې گواکې په یوه لوی ناورین کې راگیر دي، خو دوی ماته نه مني او په خورا ځواکمنتیا و مېرانه جنگېري.

یوگي رامن یو ځل راته وویل چې په ماشومتوب کې تر خپلو همزولو په ونه ټیټ وو او له همدې امله بې زړه و شرمیندوکی وو. سره له دې چې هغوی ښه چلند ورسره کاوه او نورې ستونزې یې هم نه لرلې، بیا یې هم ورځ په ورځ د شرم او پر ځان د ناباورۍ کچه زیاتېده. د همدغې ناروغۍ د درملنې لپاره به هغې جنت ډوله سیمې ته تلې او د ډنډ په اوبو کې به یې خپل ارمانی شخصیت مجسماوه. کله به یې ځان د یوه داسې ځواکمن رهبر په توگه تصور او په دنگه ونه لري او په قوي و مسلط انداز وینا کوي. ځینې وختونه به یې بیا ځان د یوه هوښیار، پوه، غښتلي او حیرانوونکي دنني ځواک خاوند بوډا په بڼه انځور او.

لنډه دا چې نوموړي ټولې هغه برتری چې په ژوند کې یې هیله لرله، لومړی د ډنډ د اوبو پر مخ لیدلې. هغه وو چې د یو څو میاشتو په اوږدو کې په هماغه کس بدل شو چې په خپل ذهن کې یې ساز کړی وو.

وینې جانه! ذهن د انځورونو په مټ کار کوي. انځورونه دې هغه ذهني تصویر در اغېزمنوي چې ته یې دخپل ځان په اړه لرې او دغه انځور دې بیا احساس، کړنې او لاسته راوړنې تر تاثیر لاندې راولي. که ستا په خپله اړه تصویر داسې درته وایي چې اوس لا د یوه بريالي وکیل جوړېدو لپاره وختي

هغه راهب... / ۸۹

دی یا هم درته وایي چې بوډایي او د ژوند سمولو لپاره د خپلو خوښوونو بدلولو وخت درڅخه تېر دی، نو هېڅکله به دغې موخې ته ونه رسېږي. دغه راز که همدا تصویر درته وویي چې یو هدفمن، روغ او ښاد ژوند ستا نه، بلکې نورو کسبونو لرونکو خلکو په برخه کېږي، نو دا وړاندوینه به هم له شک پرته رښتیا خپري.

خو کله چې دې د تصور پر پرده هیله بڅښونکي انځورونه رښکاره شي، هله نو بیا ستا په ژوند کې د نه منونکو پېښو لړۍ پیلېږي. انشټاین وایي: "تخیل تر پوهې په وارو-وارو ارزښتناک دی." باید هره ورځ ان که د خو دقیقو لپاره هم وي، د خیالپلو وهلو تمرین وکړي. ځان په هغه بڼه تصور کړه چې ارمان یې لري. د بېلگې په توګه دیوه لوی قاضي، بې جوړې پلار یا هم یوه ښکېښاري په شکل.

په ډېر عجز مې ترې وپوښتل: ایا د دغه تمرین لپاره باید حتماً داوبو یو ډنډ پیدا کړم؟

- نه. د سیوانا حکیمانو ځکه د ډنډ راز نومولی وو چې غوښتل یې په وسیله یې پر ذهن د مثبتو تصویرونو له اغېزه کار واخلي. ته یې حتا په خپله خونه یا کاري دفتر کې هم ترسره کولای شې. د خونې دروازه وتړه، هېڅ تېلفون ته ځواب مه وایه او سترګې دې پټې کړه. وروسته یو څو ژورې ساوې واخله. دوی درې دقیقې وروسته به ځان ډېر آرام احساس کړي. بیا په ذهن کې هغه تصویرونه راګرځول شروع کړه چې ته یې په خپل راتلونکي ژوند کې ترلاسه کول غواړي. که دې هیله دا وي چې د نړۍ غوره پلار درڅخه جوړ شي، نو له خپلو خیالي ماشومانو سره ځان د خدا او لوبو کولو په حال کې تصور کړه او داسې وانګېره چې هرې پوښتنې ته یې د زړه له اخلاصه ځواب ورکوي. داسې خیال وکړه چې په ډېرو ترینګلو او ناوړه حالاتو کې په خورا متانت او مینه چلند کوي. له ذهني اړخه ځان دې ته چمتو کړه چې

هغه راهب... / ۹۰

که په رښتیني ژوند کې هم له همدغسې پېښو سره مخ شې. نو وار- پار دې ورته خطا نشي.

د مجسمولو یا خیالپلو جادو په زښتو زیاتو حالاتو کې کار ورکوي. کولای شې په محکمه کې په اغېزناک اوسېدلو، خپلو اړیکو په پراخولو او ځاني مانوي وده کې کار ورڅخه واخلي. د دغه چل سم استعمال ان په شتمنولو کې هم مرسته در سره کولای شي. البته که دغه شیان ارزښت درته ولري. یوه خبره تل په یاد ولره هغه دا چې ذهن مقناطیسي ځواک لري او هر هغه څه دې ژوند ته در ځغلوې چې ته یې هیله لري. ستا په ژوند کې د نیمګړتیاوو شتون، له اړه ستا د فکرونو د نیمګړتیا لامل دی. د ذهن په سترګو کې دې ښه-ښه انځورونه وساته. ان یو منفي تصویر دې هم ذهن در زهرجنولای شي. کله چې دې د دغه لرغوني تاکتیک مزه وڅکله، نو د خپل ذهن ناپایه زور ته به دې پام شي او هغه انرژي به دې سر را اوچت کړي چې همداوس در پکې ویده ده.

داسې راته ښکارېده لکه جولیان چې په یوه بله ژبه خبرې کولې. تر اوسه مې له هېچا نه ول اورېدلي چې ذهن مقناطیسي ځانګړتیاوې لري او کولای شي مادي و مانوي اسانتیاوې ځان ته وروکاري. دغه راز تر اوسه چا دا هم نه ول راته ویلي چې ذهني تصویر جوړونه یا خیالپلو د انسان پر ژوند هراړخیز اغېز غور ځولای شي. په عین حال کې مې د وجود په ژورو کې د جولیان خبرې هم زړه ته لوېدې. نوموړی هغه څوک وو چې دوکالت پر ډګر یې په نړیواله کچه د قضاوتونو او منطقي زور درښت کېدی. هغه لاریې وخته لا وهلې وه چې زه یې اوس-اوس منع ته رسېدلی وم. د شرق د سفر د کشفیاتو اغېز له ورايه پر څرګند وو. د هغه بدني مستی، سترګې اړوونکي ارامتیا او نورو بدلونونو دم په دم داراته ویل چې که عقل ولرم نو باید خبرو ته یې غوږ ونیسم.

هغه راهب... / ۹۱

له نوموړي څخه د اورېدل کېدونکو شيانو په اړه چې مې هر څومره سوچ کاوه، هغومره لا منطقي راته برېښېدل. مالومداره د ذهن اصلي ځواک تر هغه په کراتو-مراتو زيات دى چې موږ يې کاروو. کله نو يوې مور به هغه لوى ماشين څنگه په يوازې سر پورته کولای چې پر زوى يې راچپه کېږي؟ څنگه امکان لري چې يو کراټه باز دې يوازې په يوه چټک حرکت څو خښتې ماتې کړي؟ څنگه کېدای شي چې شرقي يوگيان دې د خپل زړه ضربان راکم کړي يا دې هم د سترگو له رپولو او تندي گونځي کولو پرته يو ډېر شديد درد وزغمي؟ دا ښايي زما خپله دننۍ ستونزه او پر هغه نعمت د باور نشتوالى وو چې ټول ځنې برخمن ول. ممکن له دغه پخواني ميليونر وکيل او اوسمهالي راهب سره همدا روانه ناسته زما لپاره د وينبيا يوزنگ وي تر څو پاڅم او د خپل ژوند نيمگړتياوې له منځه يو سم.

ځواب مې ورکړ: جوليانه نو ته وا دا تمرينونه په خپل دفتر کې وکړم؟ شريکان مې اوس لا د يوه عجيب سړي په سترگه راته گوري او که مې دا کار وکړ، نو....

- يوگي رامن او د سيوانا نورو مينه ناکو حکيمانو تر خپل منځ يوه وينا لرله چې نسل پر نسل ورته رالېږدېدلې او خورا لرغونې وه. دا چې نن شپه زما و ستادواړو لپاره يوه ډېره مهمه شپه ده، نو غواړم تا ته يې هم ووايم. وينا داسې ده: "درنښت په دې کې نه دى چې تر نورو خلکو غوره شې، بلکې په دې کې دى چې تر خپل پخواني ځان ښه شې." اصلي موخه مې دا ده چې که غواړې ژوند دې وغورږېږي او هغه څه تر لاسه کړې چې وړتيا يې لري، نو بايد له خپل ځان سره سيالي وکړې. دا هېڅ مهمه نه ده چې نور دې په باب څه وايي، بلکې مهمه دا ده چې ته خپله څه وايې. تر هغو چې د خپل کار پر سموالي ډاډمن يې، د نورو د خبرو پروا مه کوه. له هرې هغې کړنې دې بايد د چا پلار هم راونه گړځوي چې ستازره و وجدان ته سمه ښکاري. هېڅکله د

هغه راهب... / ۹۲

يوه سم کار په کولو مه شرمېږه. کله چې يو څه سم درته بنکاره شو، د کولو هوډ يې وکړه او په هېڅ وجه يې نيمگړی مه پرېږده. او د خدای روى وگوره خپل ارزښت د نورو له هغو سره مه پرتله کوه. يوگي رامن به ويل: "هر څومره چې د نورو دارمانونو په اړه سوچ کوې، هغومره د خپلو هغو له پوره کولو شاته پاتېږې."

د شپې اووه باندې دوولس بجې وې او عجيبه دا وه چې يوه ذره ستريامې هم نه احساسوله. دا خبره چې مې جوليان ته وکړه، هغه وخنډل او ويې ويل: همدا اوس دې د شعوري ژوند يو بل اصل هم زده کړ. اکثره وختونه ستريا يوازې يو ذهني مفهوم دى. ستريا د هغو کسانو پر ژوند سيورى غورځوي چې يوه څرگنده تگلار او ارمان نه لري. يوه بېلگه درکوم: ايا داسې پېښ شوي چې يوه ورځ ما پښين په خپل دفتر کې د يوې کليشه يي قضيې دراپور لوستلو پر مهال دې حواس سره پاشل شوي او د خوب څپه درباندي راغلې وي؟

په ما خو دا چل هره ورځ کېدى، مگر نه مې غوښتل جوليان هم راخبر شي. نومې ورته وويل:

– کله ناکله!

– بالکل، ډېرى انسانان په کار کې ځان ستري او خوبولى احساسوي. اوس بېرته اصلي موضوع ته گرځم؛ که په هماغه خوبولي او له ستريا ډک حالت کې بيا يو ملگري تليفون درته راوکړي او د لوبې کولو بلنه درکړي او يا دې هم د گلف بازی په هکله نظر وپوښتي، نو بېله شکه به بېرته راپر خود شې او کهالي به درڅخه وتښتي. همداسې نه ده؟

– بالکل همداسې ده وکيل صاحب!

د جوليان سر خلاص وو چې واگې يې په لاس کې دي: نو ستريا يوازې و يوازې يوه ذهني پدیده او هغه بد عادت دى چې ستا په دماغ کې يې ځاله

هغه راهب.../۹۳

کړې ده. هره پښخونده کړنه ستریا لري. نن شپه زما داستان وراخيستی يې او زما د پوهې تر لاسه کولو ته دې تلوسه ده. له والتيا او ذهني تمرکز ځواک دربخښي. نن ماښام دې ذهن په تېر يا راتلونکي کې بند نه وو، بلکې نېغ په اوسمهال يا زما پر خبرو راچورلېد. که خپل ذهن داسې وروزي چې يوازې پر اوس راټول وي، نو بيا دې د ساعت ستنه نشي سترې کولای او تل به ځان له انرژۍ ډک درته ښکاري.

سر مې د تاييد په نښه وښور او ه. د جوليان پوهه پر ډېرو ساده او رڼو مسایلو راخرخېده، خوبيا مې يې هم زياته برخه تر اوسه نه وه تجربه کړې. زما په اند له خدايي عقلمه کار اخيستنه هم دومره اسانه خبره نه ده. په اوله ځوانۍ کې به مې پلار تل راته ويل: پلټونکي موندونکي دي. کاشکې هغه نن دلته وای.

داووم څپرکي نچور: د جوليان پوهه په لنډ ډول



نښه:

فضيلت: پر ذهن واکمنېدل.

پوهه:

- خپل ذهن وروزه؛ ستا تر تمې به زيات وغورځويږي.
- د ژوند څرنګوالی دې د فکرونو له هغه سره تړلی دی.
- هېڅ تېروتنه نشته، هر څه درس دی. د ژوند په اوږدو کې پر شاتګونو ته د ځاني غورځونې او مانوي ودې په سترګه وګوره.

تاکتيکونه: د ګلاب زړه، مخالف فکر کول او د ډنډ راز.

وینا: د خوښۍ راز: هغه کار پيدا کړه چې خوند درکوي او پر کولو يې خپله ټوله انرژي ولګوه. د همدې کړنې له کولو سره جوخت به دې ژوند له نعمتونو ډک او هره هيله به دې خورا په اسانۍ رابرسېره شي.

اتم خپرکی

د دنتني اور تازه کول

پر خان باور ولره. داسې واوسه چې د ژوند هره شېبه دې له خوښيو ډکه وي. په دننه کې دې د امکاناتو وړې-وړې سپرغی د برياليتوب په لمبو بدلې کړه. فاسټر سي. مک کليلن¹

جوليان وويل: هغه ورځ چې يوگي رامن د هماليا د لوړو غرونو پر شوکو خپله له رازه ډکه لنډه کيسه راته کوله. له نننۍ هغې سره يې په ډېرو اړخونو کې ورتوالی درلود. - رښتيا؟

- ناسته مو ماښام مهال پيل او تر نيمې شپې وغځېده. زمونږ تر منځ د همبرغۍ شته حس فضا له مستۍ او خونده ډکه کړې وه. لکه مخکې چې

¹ Foster C. McClellan هغه ليکوال چې د خپلو لنډو جملو له امله نړيوال نوم لري.

مې هم وويل درامان د لومړي ځل ليدو پر مهال هغه د خپل ورک ورور په څېر راته بنکاره شو. نن شپه هم چې دلته ستا سره ناست يم او پر مخ دې د لېوالتيا د نښو له ليدو من-من غوښه اخلم، کټمټ هماغه انرژي او اړيکه حسوم. ستا څخه دې پټه نه وي چې د شناخت له هماغې اولې ورځې راهيسې د خپل کشر ورور غوندې راته بنکارېدې. چې رښتيا شي خپلې ډېرې ځانگړنې درپکې وينم.

- جوليانه ته يو بې جوړې مدافع وکيل وې. هېڅکله به پر ما ستا د اغېز ځواک هېر نکړم.

مالومېده چې د جوليان د خپلې ماضي په اړه له خبرو سره نه وه جوړه. - جانه! غواړم د يوگي رامان د کيسې نورې برخې درته ووايم، مگر لومړی بايد يوه ژمنه راسره وکړې. اوس به داسې شو ډېر اغېزناک چلونه دروښيم چې که يې په پرله پسې ډول عملي کړې، ژوند به دې در گل گلزار کړي. په زړه و ماغزو کې پرته ټوله پوهه نن شپه درسپارم او دامې دنده هم ده. ته بايد يوازې دومره وکړې چې دا علم په خپل وار سره تر نورو اړو کسانو ورسوي. دا بې حده مهمه خبره ده. په داسې يوه دنيا کې اوسو چې گرومونو^۱ پر سر اخیستې ده. يومخ له منفي گرايو ډکه ده، اکثره انسانان په يوه بې ماڼو بېرې کې سپاره دي او سترې ارواوې يې خراغځلی لټوي تر څو د ساحل له ډبرو سره د جنگېدو يې وژغوري. ته بايد د يوه تکړه ماڼو غوندې دهغوی مرستې ته ور ودانگې. پر تامې ټولو اړو کسانو ته د سيوانا د حکيمانو د پيغام رسولو باور کړی دی.

ما د دغې دندې د ترسره کولو ژمنه ورسره وکړه. له دې سره يې په ځانگړي شور و مينه زياته کړه:

^۱ گروم - پرېشاني.

هغه راهب... / ۹۷

- د دغه کار ښه والی دا دی چې هر څومره د نورو د ژوند د ښه کولو هڅه کوي، هغومره دې خپل ژوند ورسره سمېږي و غوړېږي. دا حقیقت د ښه ژوند جوړولو پریوه لرغونې نمونه ولاړدی.

- سر تر پایه درته غوړ-غوړ یم!

- همالیامېشتو راهبانو د یوه ډېر ساده قانون پر بنسټ ژوند کاوه: هر څوک چې ډېر چوپړ وهي له احساسی، فزیکي، اروایي او مانوي پلوه زیاته بدله ترلاسه کوي. همدا د دنتی، ارامتیا او دبانندی دنیا کمال ته درسېدو لار ده.

یوه کتاب کې مې لوستي ول کوم کسان چې د نورو په اړه مطالعه او څېړنه کوي، هوبنیاران دي؛ خو هغه خلک چې د ځان په باب مطالعه او تحقیق کوي، حقیقت ته رسېدلي بلل کېږي. دا دی د لومړي ځل لپاره داسې یو کس وینم چې خپل ځان یې په رښتیا پېژندلی دی. جولیان منتیل په هغو ساده جامو او موسکيو شونډو چې له یوه ځوان بودايي سره یې ورته کاوه او څېره یې وردرنوله، داسې ښکارېد لکه هر څه چې لري: عالی روغتیا، خوښي او په دې ګلډه وډه نړۍ کې د خپل ارزښتناک رول درک، خو له دې هر څه سره - سره هم د هېڅ شي څښتن نه وو.

نوموړي په داسې حال کې چې ټول پام یې خپلې موخې ته وو، وویل: دغې موضوع د څراغخلي په مانا وپوهولم.

- حیران یم چې دانو دیوګي رامن له کیسې سره څه اړه لري.

جولیان یوه ترک دنیا راهب ته نه، بلکې د پوهنتون یوه استاد ته ورته ښکارېد. ځواب یې راکړ: په دې به دې بیا سر در خلاص کړم. اوس وپوهېدې چې ذهن یوه حاصل خېزه بڼه ته ورته دی او د غوړولو لپاره یې باید هره ورځ پالنه وکړي. هېڅکله باید پرې نږدې چې د منفي فکرونو او کړنو خپلسري واښه پکې راشنه شي. د یوه څوکیدار په شان باید پیره پر

هغه راهب... / ۹۸

وکړې. روغ او خواکمن یې باید وساتې او که دغسې وکړې، نو ژوند ته به دې د معجزو مخه شي.

که دې یادوي د بڼې په غوټ منځ کې یو له برمه ډک جگ خراغخلی ولاړ وو چې د شعوري ژوند د لرغونو ارونو یو بل سمبول دی. دغه اصل راته وایي: "زمور د ژوند موخه داده چې د خپلې موخې ژوند وکړو." حقیقت ته رسېدلي کسان پوهېږي چې له احساسی، فزیکي، مادي او مانوي اړخه له ژونده څه غوښتنه لري. د ژوند د ټولو اړخونو د هدفونو او لومړیتوبونو ټاکنه کټمټ داسې ده لکه خراغخلی: کله چې سمندر توپاني شي د خراغ رڼایې ماڼو ته لار ورنښيي او پناه ورکوي. وینې جانې! هر څوک کولای شي د خپل تگلوري د بدلولو په مټ ژوند کې انقلاب راولي. مگر که ته له خپل منزله خبر نه یې، نو څنگه به هلته در سپدو وخت در مالوم شي؟

جولیان لږ شا ته هغه مهال ته بوتلم چې یوگي رامن همدغه اصل پرده ازمایلی وو او د سیوانا د حکیمانو د خولې خبرې یې ټکي په ټکي گردان کړې:

"ژوند جالب دی. ځینې ښایي داسې انگېري چې که هر څومره کم کار وکړي هغومره به د خوښ او سپدو لپاره زیات وخت ولري. په هر صورت، داسې ښکاري لکه د خوښۍ او بریا د لغتونو ریښې چې سره شریکې وي. هر څومره چې خپلې موخې ته در سپدو په لار کې زیاتې او ډاډمنې هڅې کوې هغومره دې ژوند له خوښیو ډکېږي او همدا په ځان کې د پټ اور د ژبغړاندولو راز دی. پوهېږم چې تا ته به عجیبه ښکاري. زرگونه کېلومتره دې سفر وکړ، کړاوونه دې وگالل، له یوې پرمختللي او بريالی ټولني څخه دلته د هماليا پر لوړو څوکو مېشتو حکیمانو له یوې ډلې سره لیدو ته راغلي، خو دلته یوازې په دې خبره وپوهېدې چې د خوښۍ بل راز بریالیتوب دی! مگر رښتیا همدا دی."

هغه راهب... / ۹۹

په ټوکومې ورته وویل: په کار معتاد راهبان؟

- بېخې سرچپه. هغوی بې حده زیات فعال ول. مگر دا فعالیت یې په هېڅ وجه لېونی او اورنی نه وو؛ ډېر آرام. متمرکز او له ذهني کراریه ډک ول.
- څنگه؟

- هر کار یې یوه موخه لرله. سره له دې چې له عصري جهان لیرې اوسېدل او ژوند یې تر وروستي بریده روحاني بڼه لرله. مگر بیا هم خورا اغېزناک خلک ول. ځینو یې د ژورو فلسفي لیکنو پر لیکلو ورځې تېرولې. ځینې لگیا ول دخپل عقل ننګولو او خلاقیت تازه کولو په موخه یې په غني موضوعاتو سمبال جالب شعرونه لیکل او یو شمېر نور یې بیا د نوراني مجسمو په بڼه مراقبه او چوپتیا په سمندرونو کې غوټه ول. هېڅکله یې بېخایه وخت نه تېراوه. ټولیز شعور یې ورته ویل چې ټول یوه موخه لري او یوازنی دنده یې هغې ته ځان رسول دي.

یوګي رامن راته وویل: دلته سیوانا کې به داسې درته ښکاره شي لکه وخت چې ولاړ وي او له ځانه به وپوښتې چې دا ساده - پاده او بې مال و شتو خلک کومې بریا ته در سپډو په هیله داسې گرم لگیا دي؟ بریا خامخا مادي نه ده. خپله زما موخه دا ده چې ذهني کراري ومومم او پر ځان واکمن و اگاه شم. که د ژوند تر پایه دغې موخې ته ونه رسېدم، نو ډاډه یم چې ناخوښ او د نیمګړتیا د احساس په منګولو کې ښکېل به ومرم.
د جولیان په وینا دا لومړی ځل وو چې د سیوانا له ښوونکو څخه یې یوه د مرګ یادونه کوله.

- د یوګي رامن راته پام شو او ویې ویل: "ملګرې چورت مه خرابوه. همدا اوس څه باندي سل کلن یم او لا هم دمړ کېدلو هېڅ پلان نه لرم. له تېرو خبرو مې مطلب دا وو چې که دې په ژوند کې خپل هدف وموند او بیا دې هغه ته ځان رسول خپله ورځنی بوختیا وګرځوله، نو ژوند به دې له ناپایه

خوښيو ډک او کټمت زما د هغه په شان شي او يو حيرانوونکی حقيقت به ومومي. خو يو ځل بيا درته وایم چې د دې هر څه يوازنی شرط د موخې پيدا کول او د هغې د عملي کولو لپاره نه ستړی کېدونکی کار دی. موږ يې دارما بولو چې په سانسکریت ژبه کې د ژوند موخه مانا لري.

ترې ومې پوښتل: ايا د تلپاته خوښۍ و رضایت تر لاسه کولو لپاره د دارما لټول په کار دي؟

- بالکل. دننۍ همبرغي او نه تمامېدونکې خوښي له همدې دارما څخه رازېږي. دارما له هغه لرغوني اصله سرچينه اخلي چې وايي:

"موږ ته دغې خاورينې کرې ته له راتلو سره سم يوه مهمه دنده راسپارل کېږي. ټول په داسې وړتياوو او نعمتونو نازول شوي يو چې په مټ يې خورا په اسانۍ سره خپل - خپل مسووليت پېژندلای و موندلای شو."

د جوليان په خبرو کې ورو لوبدم او ومې ويل: دا ار تقريباً هماغه څه ته ورته دی چې وړاندې دريسک اخيستلو په بحث کې پر وږغېدې.

- ښايي هو. ښايي نه.

- په مطلب دې ونه پوهېدم.

- دا چې وایم له ريسک اخيستني سره ورته دی. مطلب مې دا دی چې د ژوند اصلي موخې او ستا لپاره د تر ټولو غوره څه موندلو لپاره بايد ريسک واخلي. اکثره انسانان د خپل شتوالي تر رښتيني موخې موندلو وروسته سملاسي خپل اوسنی کسب خوشي کوي، ځکه هغه يې هماغه هدف ته د رسېدو پر لار د پرمختگ خنډ ګرځي. ځان ازماينه او لټون تل ظاهرأ يو له ريسکه ډک عمل دی.

دا چې وایم نه، مطلب مې دا دی چې ممکن دا کار له ريسک اخيستلو سره توپير ولري، ځکه د ځان او ژوند د هدف موندلو پر لار تګ هېڅکله

هغه راهب... / ۱۰۱

خطرناک نه دی. ځان پېژندنه د خپلې DNA په اړه مالومات ترلاسه کول دي چې هم اړین دي او هم ډېر گټور.

په داسې حال کې چې د خپلې شله گۍ پټولو هڅه مې کوله، یو دم مې ترې وپوښتل: ستا دارما خشي ده جولیا نه؟

- زما دارما ډېره ساده ده: له نورو سره بې ریا او بې بدلې مرسته. دا مه هېره چې رښتینې خوښي به په ویدېدلو، استراحت او وزگارانو غوندې پېڅایه وخت تېرولو کې په هېڅ وجه ونه مومي. بنجامین ډیسرایلي ا وایي: "د بریا راز د موخې په دوامداره څارنه کې دی. ستا ورکه خوښي د هغو هدفونو لپاره په پرله پسې او نه ستړي کېدونکي کار کې ده چې تاخپل ځان ورته وقف کړي او هره ورځ د ورنژدې کېدو تلابن کوي."

دا په حقیقت کې د هغې تلپاتې فلسفې عملي کول دي چې وایي: "ډېر ارزښت لرونکي شیان باید تر لږ ارزښتناکو هغو څارنکړل شي." د یوگي رامان په داستان کې څراغڅلی د رڼو، څرگندو او ارزښتناکو موخو ټاکلو د ځواک سمبول دی او تر دې لا مهم شی د هغوی د عملي کولو لپاره د یوه غښتلي شخصیت لرنه ده.

له جولیان سره د ناستې په څو راتلونکو ساعتونو کې وپوهېدم چې ټول عملي او بریالي انسانان د خپلو وړتیاوو موندلو او دغه راز فردي موخو ټاکلو او وروسته هغو ته د ځان رسولو پر لار د خپل انساني ځواک کارولو په ارزښت پوهېدلي دي. ځینې یې لکه ډاکټران او هنرمندان د انسانانو چوپړ وهي؛ ځینې نور یې پوهېدلي چې د ټولنیزو اړیکو په جوړولو کې مهارت لري او تکره ښوونکي ترې جوړ شوي دي؛ یو شمېر نورو یې بیا خپله وړتیا پر رنګارنګ پنځونو لگولې ده. اصلي ټکی دا دی چې منظم واوسو، خپله

هغه راهب.../۱۰۲

مهمه دنده ومومو او دغه راز پر دې ځانونه ډاډمن کړو چې کار مونو رو ته ښه

رسوي.

– ايا د موخې ټاکلو تگلار همدا ده؟

– موخه ټاکنه صرف يو پيل دی. د هدفونو د ټاکنې او پلان جوړونې پروسه د انسان نوښتيز ځواک راوړي او پر خوځښت يې راولي چې دغه کار بيا په خپل وار سرې تر موخې پورې پر غځېدلې لار روان ساتي. ستا به ښايي زړه ته ونه لوېږي، مگر يوگي رامن او نور راهبان په خپلو هدفونو کې ډېر جدي ول.

– دا څه وايي؟ ولې مې زړه ته نه لوېږي؟ هغه له رعب او اغېزه ډک راهبان چې د هماليا پر لوړو څوکو اوسي، شپې په مراقبه او ورځې پر هدف ټاکنه تېروي. د هغوی پر دې کار مينيم!

– جانه! تل پر پايلو قضاوت کوه. ما ته وگوره، زه کله ناکله په هنداره کې ان خپل ځان نه پېژنم. د تېر نیمگړي ژوند ځای مې يوه شتمن او له پېښو و رازونو ډک هغه نيولی دی. بېرته ځوان او روغ شوی يم. په دې شي له زړه خوشحاله يم. کومه پوهه چې درسپارم دومره اغېزناکه، ارزښتناکه او ژوندي ده چې بايد منلو ته يې په ټولو حواسو چمتو واوسې.

– جوليانه زه دغسې پوهې ته پوره-پوره چمتو يم. که څه هم ځينې تاکتيکونه لږ عجيب راته ښکاري، مگر بيا دې هم ټولې خبرې ډېرې منطقي دي. ما يې د عملي کولو ژمنه درسره کړې ده او عملي به يې هم کړم. او د دغو مالوماتو په ځواکمنتيا کې هم هېڅ شک نه وينم.

جوليان په عاجزۍ ځواب راوړ: دا چې زما تر نورو زيات شيان زده دي، وجه يې د لويو ښوونکو شاگرد دي ده. يو بل مثال درکوم: يوگي رامن ډېر تکړه غشی وېشتونکی او د دغه کار زبردست استاد وو. نوموړي يوه ورځ د ژوند په هر ډگر کې د رڼې هدف ټاکنې د ارزښت او دغه راز خپلې دندې د

هغه راهب... / ۱۰۳

ترسره کولو په اړه داسې یوه ننداره راباندې ولیده چې هېڅکله به مې هېره نشي.

زموږ د ناستې له ځای سره نژدې د بلو طویو هېڅکله ونه ولاړه وه. رامن د خپلې غاړې له گلورینې غاړګۍ څخه یو گل رابېل کړ او د ونې پر پډو یې ولگاوه. وروسته یې له خپلې هغې بستې څخه درې شیان راوايستل چې لیرو پرتو غرنیو سیمو ته په اوږدو سفرونه کې به تل ورسره وه. لومړی شی پرده گرانه د صندل له خوشبویه او کلک لرګي جوړه لیندۍ وه. بل شی یو غشی او درېیم یې لکه پنبه داسې تک سپین دوسمال وو.

جولیان په شرمیندو کې انداز زیاته کړه: کټمټ هغسې دوسمال لکه ما چې به اکثره د قاضي او جوري پلاوي داغېزمنولو لپاره د خپلې کورټۍ په جېب کې ایښود.

وروسته یوګي رامن له جولیان څخه وغوښتل چې په هغه دوسمال یې سترګې وروترې. بیا یې ځنې وپوښتل:

— زه له گل څخه څومره لیرې یم؟

جولیان اټکلي ځواب ورکړ: دېرش متره!

راهب سره له دې چې ځواب ورمالوم وو، وپوښتل: ایا زه دې ترته د

غشي ویشتلو د تمرین په حال کې لیدلی یم؟

جولیان ځواب ورکړ: هو لیدلی مې یې. له شاوخوا ۹۰ متره واټن څخه

دې دنسې منځ وویشت او هېڅکله مې نه یادېږي چې ستا څخه دې په دغه

اوسني واټن کې نښان خطا شوی وي.

وروسته یې په داسې حال کې چې سترګې یې په دوسمال تړلي او پښې

پر ځمکه ټینګې پرتې وې، غشی یې د گل خواته سیخ کړ، په ټول ځواک

هغه راهب... / ۱۰۴

يې لېندۍ کش کره او گوزار يې وکړ. غشی خطا او له گل شخه په شرموونکي واټن ليرې تېر شو.

- يوگي رامانه! زما په خيال غوښتل دې خپل معجزوي خواک راته وښيي، داڅه وشول؟

- موږ يوازې په يوه دليل دلته دغه ليرې پراته ځای ته راغلو او هغه دا چې خپله ټوله پوهه او تجربه دروسپارم. نننۍ ننداره مې په ژوند کې د يوې سل سلنې رڼې موخې او تگلوري د ټاکلو په اړه وه. کوم څه چې دې وليدل لاندني ډېر روښانه، منلي او ارزښتناک قانون تاييد وو. دغه قانون هدفمنو و هڅاندو خلکو ته خوراښه ورمالوم دی:

"يوه نه ليدل کېدونکې نښه هېڅکله نشي ويشتل کېدای. انسانان خپل ټول ژوند د خوښ، روغ او مهم اوسېدلو خوبونه وينې، خو بيا هم دومره نه کوي چې هره مياشت يوازې لس دقيقې د خپلو موخو پر ليکلو او د ژوند اصلي مانا- يانې دارما- په اړه پر ژور فکر کولو تېرې کړي. ټاکلې موخه د سړي ژوند شتمن، خوښ او جادويي کوي."

پام دې دی جانه! زموږ نیکونو هم پر همدې شي ټينگار کړی او ويلي يې دي چې په خپله ذهني، فزيکي يا مانوي دنيا کې د هيلو رښتيا کولو لپاره بايد څرگنده موخه ولرو. ستا د نړۍ ډېری اوسېدونکي گڼې مالي و مادي موخې لري او همدا ډېره ارزښتمنه موضوع ورته ښکاري. هېڅ پروانه لري. مگر پر خپل ځان د برلاسه کېدو او دننۍ روښنايي موندلو لپاره بايد په نورو برخو کې هم ډېر رڼه هدفونه وټاکي. که درته ووايم چې زما روښانه موخې زما د خوښي ذهني ارامتيا، هرورځنۍ ځواکمنتيا او له شاوخوا وگړو سره مينه ده، نوزره ته به دې ولوپړي؟ هدف ټاکنه يوازې ستا غوندې په مادياتو کې د را ايسارو تکړه وکيلانو ځانگړنه نه ده. هر هغه کس چې غواړي دننۍ نړۍ يې د دباندنۍ هغې په شان ښکلې وي، کولای شي خپلې

هغه راهب.../۱۰۵

موخې پر يوه پاڼه وليکي. په دې سره ټيک له همدغې شېبې ټول طبيعي
خواکونه دده د خوبونو رښتيا کولو ته اړم کېږي.

ډېرې په زړه پورې خبرې مې اورېدې. په ښوونځي کې به زمور د فوټبال
کوچ تل پر دې ټينگار کاوه چې په هره لوبه کې بايد هدف منځکې له منځکې
خانونو ته روښانه کړو. دې ټکي ته يې بېخې ډېر ارزښت ورکاوه. هغه په دې
اند وو چې لوبغاړي بايد وخته لا يوه غوڅه پايله وټاکي. ښه مې يادېږي
لوبله مو هېڅکله د برياً له يوه راڼه پلان پرته د سيالۍ ډگر ته نه کښته
کېده. له خانه مې وپوښتل چې ولې مې په لويوالي د ژوند د لوبې لپاره پلان
جوړولو ته وخت ورنکړ؟ ښايي جوليان او يوگي رامن يې خواب ولري.

له جوليانه مې وپوښتل: پر پاڼه د موخو ليکل څه کرامات لري؟ داسې
يوه ساده کړنه څنگه دومره غټ بدلون راوستلای شي؟

جوليان خوشحاله شو: جانه له دغې پوښتنې سره ستا مينه مې هيله من
کوي. لېوالتيا د بريالي ژوند لولو بنسټيز شرط دی. منځکې مې درته وويل
چې هره ورځ د هر انسان په سر کې شاوخوا شپېته زره فکرونه تېرېږي. پر
يوه پاڼه د هيلو ليکلو له لارې په اصل کې خپل لاشعور ته د خطر سور
خراغ لگوي او په گوته څڼډنه ورته وايي چې دغه فکر تر پاته ۹۵ زره او ۹۹۹
فکرونو مهم دی. له دې سره سم دې ذهن د يوه کنټرولېدونکي راکيټ
غونډې په کار پيل کوي او موخې ته د رسېدو لپاره په فرصتونو پسې
گرځي. دا يوه له شکه خلاصه علمي پروسه ده، خو ډېر کسان ترې خبر نه
دي.

ومې ويل: زما يو خوش شريکان د هدف ټاکنې د ډگر اتلان دي او بې خرته
ډېره شتمني يې راټوله کړې ده، مگر زړه ته مې نه لوېږي چې يو موزون ژوند
دې ولري.

جوليان وويل:

هغه راهب.../۱۰۶

– بنيابي موخې يې سمې نه وي. ژوند تر ډېره هماغه څه درکوي چې ته يې ترې غواړې. ډېر انسانان د ښه احساس لرلو، لا ډېرې انرژۍ ترلاسه کولو او يا هم قانع و راضي ژوند کولو په ارمان دي، خو کله چې يې ټاکلې او رڼه غوښتنه ځنې وپوښتې، ځواب نه لري. ژوند دې هله د رښتياگو بدلېږي چې روښانه موخه انتخاب کړې او د خپلې دارما په لټه پسې لستونې رابلدوې.

د جوليان د سترگو ځلا د نوموړي د دغې خبرې د رښتينولۍ شاهدي ورکوله.

– ايا کله هم داسې پېښه شوې چې د يو چا يو عجيب نوم دې اورېدلی او وروسته دې هر ځای – راډيو، تلوېزون، ورځپاڼه او دفتر کې – همدا نوم تر غوږو شوی دی؟ يا هم داسې يو حالت دې تجربه کړی چې يو وخت دې ناڅاپه له يوه نوي کسب – لکه کب يا حشرات نيونې – سره علاقه پيدا شوې او وروسته دې په هره گوښه کې پر همدې موضوع خبرې اورېدلي دي؟ دا د هغه لرغوني اصل بېلگه ده چې يوگي رامن جوړيکي باله او د متمرکز ذهن مانا لري. ذهن دې د انرژۍ تر وروستي څاڅکي پورې د خپل ځان پر پېژندنه راټول کړه. وگوره چې په کوم کار کې برلاسی يې او څشي دې تر نوروزيات خوشحالوي. بنيابي تر وکالت په معلمۍ کې لا ډېر تکړه يې او د دغه کار زغم و مينه ولرې. يا هم ممکن هغه انځورگر يا مجسمه جوړوونکی يې چې خپلې هيلې ته نه دی رسېدلی. اړه موخه چې دې هر څه وي بايد ويې لټوې، ترلاسه کولو ته يې لستونې راغړې او ځان ورته ځانگړی کړې.

هغه راهب.../۱۰۷

- که د ژوند تر پایه همداسې غافل پاته شوی وای، د خپل پټ خواک راوینولو او خان د نورو د مرستې جوگه کولو وړتیا مې نه وای موندلې! واقعاً به یوه لویه غمیزه وای!

- بېخې سهې وایې. نو سر له همدې شپې د ژوند د هدف په باب ژورو مالوماتو ترلاسه کولو ته وجوغېږه. ذهن دې پر خپله شاوخوا د هغو فرصتونو لیدلو ته بیدار کړه چې په همدې موخه کې مرسته در سره کولای شي. تر پخوا په زیاته لېوالتیا و شوق ژوند وکړه. انساني ذهن د دنیا تر ټولو ستر غلبېل دی. که سم و کارول شي، نارین فکرونه تر خپلې جالۍ تېرېدو ته اصلاً پرېږدي نه او یوازې ستا لپاره ارزښتناکو هغو ته د ننوتو اجازه ورکوي. همداوس اوس زموږ پر چارچاپېر بې شمېره داسې پېښې روانې دي چې موږ یې هلو کیسه کې هم نه یو. پر تره د روانو مینانو خداوې، ستا شا ته په پرته بښېنه کې سور کب، له کولر څخه راوتونکې یخه هوا او ان زموږ د خپلو زړونو درزا. کومه شپه چې مې د خپل زړه درزا ته د پام کولو هوډ وکړ، د هغې ځانگړې اهنګ او کیفیت ته مې پام شو. کټمټ همدغسې کله چې دې ذهن پر اصلي موخو راټول کړې، د یوه فیلتر په شان بېخایه سوچونه فیلټروي، تېرېدو ته یې نه پرېږدي او یوازې و یوازې پر مهمو هغو تمرکز کوي.

ومي ویل: که رښتیا راباندې وایې نو زما په خیال دوخت په تېرېدو سره مې خپله موخه هم وموندله. د سوتفاهم د مخنیوي لپاره به درته ووایم چې زه په ژوند کې ډېر ښه-ښه شیان هم لرم، مگر هومره خوبښي نه رابخښي لکه زه چې یې غواړم. که همدا نن له دې نړیې ولاړ شم، د یوه لوی او ارزښتمن کار د کولو دعوه نشم کولای.

- همدا فکر څنگه احساس در کوي؟

هغه راهب.../۱۰۸

رښتيا مې ورته وويل: خپه کوي مې. پوهېږم چې تر دې زياته وړتيا لرم. په ځوانۍ کې ښه هنرمند وم. دا کيسه تر هغه مهاله روانه وه چې د وکالت کسب د يوه لا منظم و بريالي ژوند په تمه ځان ته ورکش کړم. - ايا تر دې دمه دې کله هم دا هيله لرلې چې کاشکې انځورگر وای؟ - پر دې مې منښکه چندانې جدي سوچ کړې وي، مگر يوشی لمر غونډې راته روښانه وو او هغه دا چې د انځورگرۍ پر مهال به مې ځان په جنت کې احساساوه.

- يانې احساسات يې ښه سم درپارول، کنه؟
- بېخي! وخت به هېڅ ارزښت نه راته درلود، داسې به مې انگېرله لکه تر خپل طبيعي حالت چې ورو روان وي.
- جانه! د خپلي خوښي پر شي د ذهني تمرکز ځواک همدي ته وايي. گوښته ليکي:

"مور له هغه څه جوړ يو چې مينه ورسره لرو. " بنيايي ستا دارما دا وي چې نړۍ په خپلو انځورگريو او تابلوگانو وځلوې. لږ تر لږه هره ورځ يو څه وخت همدي بوختيا ته ورکړه.

په پزه کې مې وخنډل او ومې پوښتل: خوښه دې نه ده چې همدا فلسفه پر داسې شيانو له عملي کولو راپيل کړو چې پېچلتيا يې لږ کمه وي، ځکه د ژوند بدلول دومره هم اسانه کار نه دی.

جوليان ځواب راکړ: بېخي سمه ده. مثلاً لکه خشې؟

- د بېلگې په توگه بنيايي يوه وړه موخه مې د گېډې او بغلونو د چرې وپللول وي چې اوس يې پر ملا د يوه راگرځېدلي تير غونډې هر ځای راسره گرځوم. د همدغه کار لپاره يې بايد له کومه ځايه راپيل کړم؟
- شرمېږه مه. ته خپله هم په هدف ټاکنه او هغه ته په ځان رسولو کې بدنه يې. په تېره بيا له لومړۍ زینې څخه د سفر پیلولو په هنر کې.

هغه راهب... / ۱۰۹

ځنې ومې پوښتل: ایا د زرگونو کيلومترو سفر له يوه کوچني گامه پيلېږي؟

- بالکل. د وړو کارونو کولو د مهارت زدکړه د شهکارونو په پنځولو کې مرسته درسه کوي. همدې اصل ته په پام سره دې پوښتنه داسې درځوابولای شم چې لويو موخو ته د رسېدو لپاره يو شمېر کوچنيو او ځنگزنو هغو ته هم په خپل ليست کې ځای ورکړه.

جوليان راته وويل چې د ژوند موخو ته د ځان رسولو او هغو ته د عملي بڼې ورکولو لپاره د سيوانا حکيمانو يوه اسانه، کارنده او اغېزناکه پنځه پړاويزه تگلار جوړه کړې وه.

لومړی پړاو دا وو چې د لاسته راوړنې په باب يو روڼ ذهني انځور جوړ کړو. جوليان راته وويل چې که مثلاً غواړې وزن کم کړې، هره ورځ سهار له راويښېدو سره سم ځان ډنگر، بارک اندامه، چالاک او ځواکمن تصور کړه. هر شومره چې دغه ذهني انځور روڼ وي، هغومره پروسه اغېزناکېږي. ذهن د ځواک تر ټولو ستر او بې جوړې زېرمتون دی او دغه ساده کار يانې د موخې انځور جوړونه، هيلو ته درسېدو يوه دروازه ده.

دويم پړاو پر ځان د يو څه مثبت زور راوړل ول. جوليان وويل:

- د نويو حللارو په راخپلولو او څارلو کې د پاته راتلو اصلي لامل دا دی چې زړو عادتونو ته بېرته ستنېدنه ډېره اسانه ده. فشار تل تاواني څيز نه دی. بنيادي دغټو لاسته راوړنو پر لار د يوه هڅوونکي ځواک په توگه مرسته درسه وکړي. انسانان په ټوليز ډول هغه مهال لوی کارونه کوي چې وچ دېوال ته ودرېږي او د خپل پټ ځواک کارولو ته اړ شي.

په داسې حال کې چې د خپلو ټولو ارمانونو - له سهار وختي راويښېدنې نيولې بيا تر مينه ناک او حوصله ناک پلار جوړېدو پورې - په ترلاسه کولو

هغه راهب.../۱۱۰

کې مې د همدې تگلارې پر کارولو فکر کاوه، له جولیان څخه مې وپوښتل:

– دغه مثبت فشار څنگه پر ځان راوستلای شم؟

– د دې کار د کولو گټې لارې شته. یوه تر ټولو غوره یې له خپلې ژمنې څخه د نورو خبرول دي. یانې خپلو ټولو شناخته گانو ته ووايه چې د وزن کمولو یا هم ناول لیکلو هوډ دې کړی دی. همدا د نورو خلکو خبرېدنه به دې خپلې موخې ته درسېدو تر فشار لاندې کړي، ځکه د نورو په سترگو کې ماته خوړل د هېچا نه خوښېږي. په سیوانا کې زما ښوونکو تر دې ډېر په زړه پورې تاکتیکونه کارول. هغوی به خپلې موخې یو و بل ته سره ویلې. لکه: یوه اوونۍ روژه نیول یا هم هر سهار پر شلور بجې د مراقبې لپاره راوینښدل. او که به پاته پکې راتلل، نو به د یخو اوبو تر څړوبي لاندې تر هغو درېدل چې لاس و پښې به یې بې حسه کېدل. دا د ښو خویونو په راخپلولو او موخو ته درسېدو لپاره د مثبت فشار د ځواک یوه تر ټولو افراطي نمونه وه.

– دا خو ډېر افراطي کار دی جولیا، څومره عجیبه اداب یې دي!

– افراطي، مگر ډېر اغېزناک. که دې ذهن داسې روږدی کړې چې له ښو خویونو سره خوښي او بدو هغو سره سزاو تړي، نو ټولې کمزورۍ به دې بې اغېزې شي.

په تلوسه مې ترې وپوښتل: تاهیلو ته درسېدو پنځه پړاوونه یاد کړل،

درې نور یې کوم دي؟

– هو. لومړی گام د لاسته راوړنې یو روڼ ذهني انځور جوړول دي. دویم یې دادی چې د انگېزې یا هڅونې لپاره پر ځان یو مثبت فشار راولې. درېیم پړاو ډېر اسانه دی: هېڅکله د وخت له قید پرته موخه مه ټاکه. د موخې د راژوندي کولو لپاره یو ټاکلی ضرب الاجل ډېر اړین دی. کټمټ لکه د محکمې لپاره چې یوه دوسیه چمتو کوي، تل دې هغې یوې ته پاملرنه

هغه راهب.../ ۱۱۱

زیاته وي چې قاضي يې سبا وخت درکړی، نه هغه چې نېټه يې ناڅرگنده ده. اوه رښتیا یو بل مهم ټکی دا دی چې هغه موخه اصلاً موخه نه ده چې د کاغذ پر مخ نه وي لیکل شوي. د یادښت یوه کتابچکوټې باید خامخا رانیسي. د هیلو کتابچه یې ونوموه. ټول ارمانونه، خوبونه او غوښتنې دې پکې ولیکه. ځان وپېژنه او په دې سر خلاص کړه چې دنده دې څه ده.

- ایازه درښتیاگو خپل ځان نه پېژنم؟

- ډېری انسانان ځان نه پېژني. هېڅکله یې د خپلو ځواکمنتیاوو، کمزوریو او هیلو پېژندلو ته وخت نه دی ورکړی. چینایان همدا موضوع داسې بیانوي: "دیوه کس د بشپړ انځورولو لپاره درپيو هندارو ته اړتیا ده؛ لومړۍ هنداره کې هغه انځور ښکاري چې هر څوک یې د ځان په باب لري، دویمه هغه تصویر ښيي چې نور یې ستاسې په اړه لري او درپيمه رښتینې څېره غبرگوي." جانه! ځان وپېژنه چې حقیقت وپېژني.

د هیلو کتابچه دې پر څو برخو ووېشه. د بېلگې په توګه: د اندام ښکلا، مالي اړخ، ځاني وده، ټولنيزي اړیکې او دغه راز تر ټولو ارزښتناکه برخه یانې مانوي روزنه.

- ډېره په زړه پورې ده ولا! تر اوسه مې د ځان لپاره پر دومره نوښتګر کار سوچ نه وو کړی. باید ځان لږ ډېر وننگوم.

- درسره همنظره یم. یو بل ښه او اغېزناک چل دا دی چې د هیلو په دغه کتابچه کې دې باید هغو کسانو ته هم ځای ورکړې چې ستا د خوښي وړ ځواکمنتیاوې، خوښونه او وړتیاوې یې په ځان کې روزلي دي.

ښه خیر، تا د ملا پر شاوخوا د تپیر د شتوالي یادونه وکړه. که له زړه غواړې وزن دې کم کړې او یو زبردست اندام ولرې، نو د هیلو کتابچه کې دې دیوه تکره منډه وهونکي ورزشکار انځور ولګوه. یا که غواړې د دنیا تر ټولو ښه مېړه شې، نو ولې د هغه کس عکس نه ښلوي چې همدا ځانګړنې لري؟

دغه راز کولای شې د پلار انځور دې د کتابچې د ټولنیزو اړیکو په برخه کې سرینس کړې. که غواړې د سمندر پر غاړه کور یا هم یو سپورتی موټر ولرې، نو د دغو شیانو هڅوونکي تصویرونه ومومه او د اړوندې برخې پر پانویس ونبلوه. وروسته هره ورځ یو څه وخت د همدې کتابچې د پانویس پر اړولو تېروه. د خپل یوه خواږه ملګري په سترګه ورته ګوره. پایلې و لاسته راوړنې به دې خوله وازی کړي.

- جولیان په رښتیا چې دا یو انقلابي کار دی. مطلب مې دا دی چې د دغو نظریو پر شتون پېړۍ- پېړۍ اوږي او د یوې ډېرې وړې برخې عملي کول یې هم د ډېرو خلکو ژوند پر بل مخ وراړولای شي. د جیني به هم خامخا خوښ شي او په غالب ګومان به زما د بې خټي او فیت بدن انځورونه پکې ولګوي.

جولیان په نرمۍ وویل: دومره هم نه یې بې خونده شوی.

زه په خندا شوم او ومې ویل: نوبیا مې جیني ولې ښاغلی ډونټ بولي؟

جولیان هم وخنډل، اخیر دواړه له ډېرې خندا پر ځمکه نسکور شوو.

ګړی وروسته په داسې حال کې چې خندا مې درولای نشوای، ورته ومې

ویل: چې پر ځان ونه خاندې نو پر چا به و خاندې؟

- پېنځې پر ځای خبره کوي ملګري. زما له ماضي هم ځکه زندان جوړ شوی

وو چې ژوند ته مې په ډېره جدي سترګه کتل. خو اوس ماشومانو غوندې

شوځ او بې پروا شوی یم او د ژوند له ټولو نعمتونو ان ډېرو ورو هغو هم پوره

خوند اخلم. له اصلي موضوع لیرې ولاړم. زړه مې غواړي ډېر څه درته

ووايم، مګر ستونزه دا ده چې ټولې خبرې مې په یوه پلا پر ذهن برید کوي.

بېرته به موڅې ته درسېدو او خوبونو رښتیا کولو پنځه پراویزې تګلارې ته

ستانه شو.

هغه راهب.../۱۱۳

تر ذهني انځور جوړولو، مثبت فشار راوړلو، ضرب الاجل ټاکلو او هیلو لیکلو وروسته بل پړاو هغه څه دی چې یوگي رامن د ۲۱ جادوگر قانون باله. د نوموړي له قوله د نړۍ نابغه بسځې و نر په دې باور ول چې که یو نوی تاکتیک په خپل خوی بدلول غواړي، باید ۲۱ ورځې یې پرله پسې عملي کړي.

- دا ۲۱ ورځې اصلاً څه کرامت لري؟

- د سیوانا حکیمان د نویو او خوښۍ بڅبونکو خوښوونو په خپلولو کې استادان ول، هغوی دغه کار د دې لپاره کاوه چې د ژوند واگې یې له لاسه ونوزي. یو ځل یوگي رامن راته وویل چې بد عادتونه یو پلا په چا کې ځاله وکړي بیا په ټول ژوند له منځه نه ځي.

- خو ته لگیا وې ټوله شپه دې د ژوند د بدلولو هیله راکوله. که بد خوښونه

دومره کلک وي او هېڅکله له منځه نه ځي نو دا کار به څنگه وکړای شم؟

جولیان وویل: ما وویل چې بد خوښونه هېڅکله له منځه نه ځي، نه دا

چې بدلېږي نه.

- ممم ته خو هم په خبرو کې استاد یې، خو اوس دې په مطلب ورسېدم.

- دیوه نوي خوی د خپلولو یوازنی تاکتیک دا دی چې بېخې زیاته انرژي پر

ولگوو ترڅو بد هغه دیوه نابللي مېلمه په شان پر خپله لار ستنېدو ته اړ

شي. دیوه نوي عادت خپلول شاوخوا ۲۱ ورځې وخت اخلي. دغه مهال د

یوه عادت په رگونو کې د جذبولو لپاره اړین دی.

- که وغواړم د گلاب زړه تاکتیک په وسیله خپل د اندېښمنېدو او خپګان

خوی بدل کړم، نو باید هره ورځ یې پر یوه ټاکلي وخت تمرین کړم؟

- ښه پوښتنه ده. تر هر څه لومړی باید درته ووايم چې ته له سره هېڅ کار

کولو ته اړ نه یې. زه یوازې و یوازې ستا دیوه خواخوږي او خیرغوښتونکي

ملګري په توګه خپل ټول مالومات همدا نن شپه در سپارم. له دې اړخه

پوره- پوره ډاډمن يم چې دغه ټول چلونه، تگلارې و تاکتيکونه په وارو- وارو ازمايل شوي او زبردسته پايلې يې ورکړي دي. زړه مې راته وايي ستا څخه يې هم د امتحانولو هيله وکړم، مگر عقل مې بيا صرف دا راته وايي چې يوازې خپله دنده ترسره کړم، ټول مالومات درکړم او تا و خپل کار سره پرېږدم. مطلب مې دا دی: هېڅکله د يوه کار پر کولو ځان مه اړباسه. د هرې کړنې د کولو بنسټ دې بايد له هغې سره له زړه مينه او پر دې ډاډمنتيا وي چې پايله يې ستا پر گټه ده.

- خبره دې وزن لري. اندېښنه مه کوه جوليانه! ان يوه شېبه مې هم داسې نه ده انگرېلي چې گنې خپله پوهه په زوره راپکې تخته کوي.

او په ټوکومې پسې زياته کړه: نن سبا يوازنی هغه شی چې په زوره بايد راپکې تخته شي يوه کوتی ډونټس دي او هېڅ گټه هم نه لري.

جوليان يوه نرمه موسکا وکړه او ويې ويل: مننه ملگرې. د پوښتنې په ځواب کې به خپل وړانديز درته ووايم. هغه دا چې د گلاب زړه تاکتيک بايد هره ورځ په ټاکلي ځای او وخت کې تمرين کړې. د هر کار د ادابو په پالنه کې لوی حکمت پټ دی. د ورزش د اسمان ستوري چې تر لويو سياليو وړاندې تل يو ډول خواږه خوري يا هم بوټونو ته هماغه مخکنی تهي وراچوي، اړه موخه يې د همدغه ادبپالنې له ځواکه گټه اخيسته ده. د دودونو د پرځای کولو پر مهال د کليسا د کارکوونکو يورنگه جامې هم تر شا همدا راز لري. ان دا چې سوداگر تريوې ارزښتناکې سودا وړاندې پر زړه لار ځي او زړې خبرې گردانوي هم د ادبپالنې له حکمته د برخمنېدلو هڅه کوي. ته هم که په خپل ورځني ژوند يوه کړنه درننه باسې او هره ورځ يې پر يوه ټاکلي وخت ترسره کوي، نو اخير دې په عادت بدلېږي.

د بېلگې په توگه: اکثره خلک سهار له خوبه تر پاڅېدو وروسته يولړ کارونه بېله کوم مخکني پلان و چمتووالي کوي. سترگې پرانيزي، له

هغه راهب.../۱۱۵

چپرکته راکوزپري، تشناب ته ننوزي او غاښونه برسوي. ته هم که ۲۱ ورځې پرله پسې پر يوه ټاکلي وخت د يوه نوي عادت خپلولو تمرين وکړې، هغه دې ژوند ته درننوزي او ورسره روبردی کېږي. ستادا نوي عادت که مراقبه وي يا وختي له خوبه پاڅېدنه او يا هم يو ساعت مطالعه، ۲۱ ورځې وروسته به دومره درته اسانه وي لکه غاښونه برسول.

- او دموځې ترلاسه کولو او بيا پرهماغه لار تللو وروستی پړاو څه دی؟
- د سيوانا د حکيمانو د تگلارې وروستی پړاو بايد د ژوند تر پايه وشارل شي.

په درنښت مې ورته وويل: زما د سدسوره لاهم بنده ده.
- له خپل کاره خوند واخله. د سيوانا راهبان به اکثره په همدې اړه ږغېدل. هغوی له زړه پر دې يقين درلود چې يوه بې خندا او بې مينې ورځ، پر ژوند هېو حساب نه ده.

- زړه ته مې نه لوپري چې سم سر دې مې خلاص شوی وي.
- مطلب مې دا دی چې خپلو موخو او منزل ته د رسېدو پر لار خامخا خوشحاله واوسه او له ژونده خوند واخله. هېڅکله په ژوند کې د خوبښ اوسېدلو ارزښت له ياده مه باسه؛ هېڅ وخت د ژونديو شيانو بې جوړې ښکلا ته د کتلو موقع له لاسه مه ورکوه. همدا شېبه چې زه و ته سره ږغېږو خپله يولوی نعمت دی. تل مست، خوبښ او پلټونکی اوسه. ټول پام دې د ژوند لاسته راوړنو او له نورو سره بې بدلې مرستو ته واړوه. پاته شيان پر خدای وسپاره. همدا يو منل شوی طبيعي قانون دی.

- او پر خپل هېڅ تېر کار پښېمانه نشم، کنه؟
- بالکل. په کاييناتو کې هېڅ ډول گډوډي نشته. هر هغه څه چې پخوا پېښ شوي او يا هم په راتلونکي کې پېښېږي، يو ځانگړی لامل لري. جانه!

^۱ د پلاني د سدسوره بنده ده - يانې په خبره يې ژر سر نه خلاصېږي. سوره غار يا سوري ته وايي. پښتو ژباړن

هغه راهب.../۱۱۶

مخکې مې هم درته وويل چې هره تجربه يو درس دی. نو کوچنۍ خبرې په لوی لاس مه غټوه. له ژونده خوندي واخله!

- بس همدومره؟

- لا د ويلو ډېر شيان پاته دي. ستړی شوي؟

- نه، بالکل نه. سرچپه خان ډېر هوسا احساسوم. جوليانه ته په رښتيا سرې هڅولای شې.

او په ټوکه مې ترې وپوښتل: ايا تر ننه دې په کوم سوداگريز اعلان-مېلان کې کار کړی دی کنه؟

په نرمۍ يې ځواب را کړ: په مطلب دې ونه پوهېدم!

- پر پرده يې يوه بې خونده ټوکه مې وکړه.

- ډېر ښه، مخکې تر دې چې بېرته د يوگي رامن داستان ته ورستانه شو. غواړم خپلو موخو او خوبونو ته درسېدو وروستی ټکی درته بيان کړم.

- چمتو يم!

- د سيوانا حکيمانو يوه توري ته تقريباً په سپېڅلې سترگه کتل.

- کوم يوه ته؟

دغه ساده توری مينه ده چې د هغوی لپاره يې خورا ژوره مانا لرله او د ورځنيو خبرو-اترو يوه نه بېلېدونکې برخه يې وه. دا کلیمه بايد د خپلې دندې تر سره کولو او موخو ته د ځان رسولو پر لاره هره شېبه د خپلې کوپړۍ په يوه ډېر ارزښتناک ځای کې وساتې. د خوبونو د رښتيا کولو تر ټولو ځواکمنه انگېزه د يوې سوځنده مينې جذبه ده. زموږ په اوسنۍ ټولنه کې هېڅوک د دغې پديدې په کيسه کې نه دي. موږ خپل کارونه د مينې و لېوالتيا نه، بلکې جبر و زور له مخې کوو. همدا د بدمرغۍ فارمول دی. سره له دې چې رومانتيکه مينه هم د بريالي او هيله بخښونکي ژوند يوه ارزښتناکه برخه ده، مگر دلته زما موخه هغه نه، بلکې له ژوند سره مينه ده.

هغه راهب.../۱۱۷

بېرته هغه مستي و خوښي تر لاسه کړه چې يو وخت به دې هر سهار له خوبه د راوینښدو پر مهال احساسوله؛ يو ځل بيا دې د ټولو کړنو تر دېگونو د مينې و عشق اور لاندې کړه. که په دې کار کې بريالی شوې، يودم به بې شمېره مادي و مانوي برکتونه درباندي راووري.

- تا خو بېخي راته اسانه کړه.

- همدومره اسانه هم ده. سر له نن شپې دې د ژوند واگې په بشپړه توگه په خپل لاس کې واخله. پر خپل برخليک دواکمنېدو هوډ وکړه. له ځان سره سيالي پيل کړه. خپل ځان ومومه او يو له هيلو ډک ژوند تجربه کړه. او دا خبره همپشه ياد ولره چې ستا په دننه کې پراته شيان تر هغو ډېر ارزښت لري چې شاو مخ ته دې موجود دي.

- ډېره مننه جوليانه. په رښتيا مې ستادغو ټولو خبرو ته کلکه اړتيا درلوده. تر نن شپې د خپل ژوند نيمگړتياوې نه وې رامالومې. تل د خپلې اړې موخې په لټه پسې سرېداله وم. سر له اوسه د ټولو شيانو د بدلولو ژمنه در سره کوم. يو ځل بيا مننه.

- هيله کوم ملگري. زه يوازې و يوازې خپله دنده پر مخ وړم.

د اتم خپرکي نچور : د جوليان پوهه په لنډ ډول



نښه:

فضيلت: د خپلې موخې څارنه.

پوهه:

- زموږ د ژوند موخه د خپلې موخې ژوند کول دي.
- د ژوند لاسته راوړنو ته پاملرنه سرې ته تلپاته خوښې بڼې.
- خپله فردي، مسلکي او مانوي موخه په رڼه توگه وټاکه، وروسته يې په ځان کې د ترلاسه کولو زړه پيدا کړه.

تاکتيک:

- د ځان ازماينې ځواک.
- موخې ته درسېدو پنځه پړاوونه.

وينا: هېڅکله په ژوند کې د خوښ او سپېدلو ارزښت له ياده مه باسه؛ هېڅ وخت د ژونديو شيانو بې جوړې ښکلا ته د کتلو موقع له لاسه مه ورکوه. همدا شپه چې زه و ته سره رغېږو خپله يو لوی نعمت دی. تل خوښ، مست او پلټونکی اوسه. ټول پام دې د ژوند لاسته راوړنو او له نورو سره بې بدلې مرستو ته واړوه. پاته شيان پر خدای وسپاره.

نهم خیرکی

د خانې مدیریت لرغونی هنر

ښه خلک تل ځانونه تکره کوي.

کنفوسیوس

جولیان ځان ته تر یوه بل گیللاس چای اچولو وړاندې وویل: وخت په منډه روان دی. سهار رانژدې دی ایا غواړې بانډار وغځوو او که دنن شپې لپاره همدومره بس ده؟

هیڅ امکان یې نه درلود چې ما دې دغه سړی د داستان تر بشپړېدو مخکې خوشي کړی وای. ګودانه^۱ یې تر خولې پورې د پوهې له مرغلرو ډکه وه. کیسه یې په پیل کې په زړه پورې راته ایسېده، مگر څومره چې مې کلک غوږ ورته ایښود او ده ته ډالۍ شوې فلسفه مې ځان ته جذبوله، هغومره مې یې تر خولې پر راوتونکو خبرو باور پوځېدی. د جولیان خبرې څه د کوشه

^۱ ګودانه - توبره، کڅوره، د غشو کڅوره، غټ جیب.

هغه راهب... / ۱۲۰

ډېو بنجارگانو سرسړکي گپ-شپ نه وو. هغه يو په سهي مانا رښتيني انسان وو. خپله وينا يې عملي کړې او پيغام يې له رښتياينو مالامال وو. له زړه مې باور پر درلود.

- لطفآيې وغځوه جوليانه! تر اخيرته درته کښېنم. ماشومان نن شپه دنیکه کره دي او جيني خوبه خو ساعته نوره هم نشي راويښه.

زما رښتینولي يې احساس کړه او د يوگي رامن سمبولیک داستان ته بېرته ورستون شو:

- ومې ويل چې بن ستا ذهن - چې د عجایبو او ناپایه شتمی - له خزانو ډک دی - د حاصلخېزه باغ سمبول دی. دامې هم وويل چې خراغخلي د موخو د ځواک او په ژوند کې د خپل مسوولیت موندلو څرگندوی دی. که دې یاد وي په کیسه کې د خراغخلي دروازه ورو غوندي خلاصه شوه او يو جاپانی سومو غېرباز ترې راووت چې دوه متره دنګه ونه او دوه سوه کپلو وزن يې درلود.

- کټمټ لکه دهغوې خونو فلمونو گوډزیلا!

- په کوچنیوالي کې مې زړه پر بایللی وو.

ځواب مې ورکړ: زه هم همداسې، خونه غواړم پام دې بل پلو درواړوم.
- سومو غېرباز د سیوانا د حکیمانو د ژوندنۍ تگلارې په بدلولو کې د یوه ډېر ارزښتناک عنصر سمبول دی. د یوگي رامن په وینا پېړۍ - پېړۍ پخوا په لرغوني ختیځ کې یو شمېر ځیرکو ښوونکو د کایزن په نامه د یوې فلسفې بنسټ کښېښود. دا جاپانی کلیمه د دوامداره پرمختګ مانا لري او د هر ویښ و هوښیار ژوندي نرو ښځې فردي ځانګړنه ده.

ترې ومې پوښتل: د کایزن مفهوم څنګه د راهبانو ژوند وراغېزمن کړی او غورولې وو؟

هغه راهب... / ۱۲۱

- جانه ما مخکې درته وويل چې د دنتی دنيا برياليتوب د دباندنی نړۍ له بریا سرچينه اخلي؛ که غواړې خپله دباندنی دنيا- له روغتيايي، ټولنيزيا هم اقتصادي اړخه- ښکلې کړې، تر هر څه وړاندې بايد خپله دنتی نړۍ ورغوي. د دغه کار تر ټولو اغېزناکه تگلار د ځاني ودې دوامدار تمرین دی. پر ځان واکمنېدل، پر ژوند د واکمنېدو ريښه يا DNA ده.

- جوليانه هيله ده خپه نشې، مگر د دنتی نړۍ په اړه ستا دغه ټولې خبرې زما لپاره لږ پېچلي او تتې دي. گوره زه د ښار د يوې په ونو پوښلي برخې اوسېدونکی او يوې منځنۍ پورۍ وکیل يم، ټوله شتمني مې د سړک پر غاړه ولاړ يو موټر او گاراج کې د چمن رېبلو يو ماشين دی. تر دې دمه مې ستا په ټولو خبرو سر خلاصېدی. ټوله پوهه دې منطقي او له اوسني وخت و زمان سره تړلې راته برېښېده؛ مگر بايد ووايم چې د کایزن له مانا او دغه راز د خپلې دنتی نړۍ د غورولو له ټکي سره يو څه ستونزه لرم. د قيقاً د حشي په اړه برغېرې؟

جوليان بېله ځنډه ځواب راکړ: زمور په ټولنه کې ډېر ځله په څه نه پوهېدونکي کسان کمزوره بلل کېږي. خو په اصل کې هغه کسان تر ټولو وړاندې حقيقت ته رسېږي چې خپله ناپوهي مني او د حللارو په لټه دي. ستا پوښتنې له زړه راوړي او د دې ښکارندوی دي چې د نويو نظريو منلو ته تيار يې. نن سبا بدلون ته تر ټولو د غټ جبر په سترگه کتل کېږي. بېخي ډېر انسانان ځنې ډارېږي، مگر هونښياران يې په پرانيستي غېږ هرکلی کوي. دن قانون د تازه کارو په اړه داسې وايي: "هغه کسان چې د خپل ذهن دريځه نويو نظريو ته پرانيزي- يانې هغه د تشو جامونو والا خلک- تل د

^۱ Zen د بوديزم يوه تگلار.

^۲ د تش جام اصطلاح ليکوال د هغو کسانو لپاره کارولې چې تل د خپلې پوهې د کچې لوړولو په لټه وي او د نويو نظريو هرکلی کوي. پښتو ژباړن.

هغه راهب.../۱۲۲

برياليټوب او خوښۍ ډېرو لوړو پوړيو ته رسېږي. "هېڅکله ان د ډېرو ساده پوښتنو له کولو هم درېغ مه کوه. د پوهې د ترلاسه کولو تر ټولو اغېزناک چل پوښتنې کول دي.

- مننه، خواوس مې هم په کايږن سر نه دی خلاص.

- د دندنې نړۍ په اړه له يادونو څخه مې موخه ځاني پرمختيا او فردي وده ده چې د خپل ځان لپاره تر ټولو ستر چوپړ دی. بنيادي داسې وانگېرې چې د ځان لپاره کار کولو ته وزگار نه يې. دازښته لويه تېروتنه ده. پوهېږې؟ که يو پلاد خپل شخصيت پر ځواکمنولو، منظمولو، تکره کولو او خوشبينولو وخت ولگوي او دغې موخې ته وهم رسېږي، نو بيا په دباندي نړۍ کې هر هغه کار او څه کولای شي چې زړه دې غواړي.

پر خپلو وړتياوو د ژور باور او ځواکمنې اروا تر روزلو وروسته دې بيا هېڅ شی د برياليټوب او گل گلزار ژوند مخنيوی نشي کولای. پر ذهن واکمنېدو، بدن پالنې او اروا روزنې ته وخت ورکړه يوازې همدغه کار دې ژوند له رنگارنگيو او خوندونو درکولای شي. کلونه وړاندې اپيکتوس ويلی دي: "هېڅ هغه انسان خپلواک نه دی چې پر خپل ځان واکمن نه وي."

- نو کايږن درښتياگويو کارنده چل دی.

- هو سل سلنه. جانه ته خپله فکر وکړه که يو کس خپل ځان پر لار نشي سمولای، نو يو شرکت به بيا څنگه وچلوي؟ که ته د خپل ځان د اداره کولو او روزلو نه يې، نويوه کورنۍ به څنگه وروزلای شي؟ که ته ان تر اوسه ښه احساس لار نشي کولای، نو ښه کارونه به څنگه وکړای شي؟ پام دې دی؟ د تاييد په نښه مې سر ورته وښوراهه. لومړی ځل وو چې د ځاني ودې د ارزښت په هکله مې جدي فکر کاوه. تل به مې په هغو خلکو کې چورت

هغه راهب.../۱۲۳

واهه چې په اورگاډو کې به یې د مثبت فکر د ځواک یا هم خوښ ژوند لرلو پر موضوعگانو کتابونه لوستل. هغوی به په اروایي ستونزو اخته او د نهیلۍ په ناروغۍ ککړ راته ښکارېدل. زړه به مې پر خوږېد او د ارامۍ و سوکالی په لټه پسې سرگردان مریضان به راته ایسېدل. اوس مې پام شو چې تکره خلک خو اصلاً هغوی ول، ځکه د ځان پر تکره کولویې وخت لگاوه. بل دا چې نورو ته خیررسونه یوازې و یوازې د ځاني ودې و پالنې له لارې شونې ده. نو د هغو څیزونو په باب سوچ کولو ته اړم شوم چې په خپل ژوند کې مې سمولای و بدلولای شوی. د ورزش کمی مې احساس کړ. دې شي مې هم ځواک رازیاتولای شوی او هم یې د روغتیا له پلوه پر پښو درولم. ځینو بدچلندیو په تېره د نورو په خولو کې لوېدلو خراب عادت ته مې پام شو. په دې اړخ کې بدلون راوستلو مې له مېرمنې او اولادونو دواړو سره اړیکې رارغولای شوی. د بېځایه اندېښنو او اروایي فشارونو دروند پېټي ته مې پام واوښت. د هغه په لیرې کولو سره مې خپله ورکه ذهني ارامي او خوښي بیاموندلای شوی. هر څومره چې مې زیات فکر کاوه هغومره مې زیات سمون غوښتونکي اړخونه موندل.

د ښو خوږونو د راخپلولو له برکته د گڼو احتمالي مثبتو بدلونونو په هکله سوچ مې احساسات راوپارول، خو پوهېدم چې د جولیان موخه ډېره پراخه ده او یوازې پر ورځني ورزش، خوراکي رژیم او منظم ژوند لرلو نه راڅرخي. هغه څه چې نوموړي په هماليا کې زده کړي ول، تریادو مسایلو ډېر ژور او ماناداره ول.

د شخصیت د قوي کولو، ذهني پیاوړتیا او جرئت لرلو پر ارزښت وږغېد. ویې ویل چې دغه درې ځانگړنې نه یوازې سړی د غوره ژوند څښتنوي، بلکې په خوښۍ، مستۍ، بریا، قناعت او دننۍ ارامتیا یې هم

هغه راهب... / ۱۲۴

نازوي. د ده په وينا جرئت هغه ځانگړنه ده چې هر څوک يې په ځان کې روزلای شي او د ژوند په سفر کې تر ټولو غوره توبنه ده.

په لوړ اواز مې ځنې وپوښتل: جرئت د ځان له اداره کولو او ځاني ودې سره څه اړيکه لري؟

– جرئت يا زړورتيا انسان ته د خپلې خوښې پر لار د تلو او هر کار کولو زړه ورکوي، ځکه پر سموالي يې ډاډه وي. جرئت سړي ته د ځان کابو کولو او پر هغه مسير د تگ توان بخښي چې نور پکې مات شوي ولاس پر سر شوي دي. لنډه دا چې د انسان د لاسته راوړنو کچه د هغه جرئت ټاکي. جرئت سړی د خپل ژوند د حيرانوونکي حماسي اړخ نندارې ته دروي. پر ځان واکمن خلک د غټ جرئت څښتنان دي.

– ډېر ښه، اوس مې پر خپل ځان د کار کولو ځواک ښه پوره وپېژاند. له کومه ځايه يې راپيل کړم؟

جوليان بېرته له يوگي رامن سره د هماليا پر لوړو څوکو د هغې ښکلې او له ستورو ډکې شپې بانډار ته ستون شو. په ټينگار يې وويل: په پيل کې ما هم د ځاني ودې له مفهوم سره ستونزه لرله. زه هم بالاخره له هاروډ پوهنتونه فارغ او د قانون يو سورسټرگي ساتونکی وم چې د عصر نويو نظريو ته مې وخت نه درلود او يوازې مې د هغو خلکو مال باله چې وېښتان به يې په خندوونکي انداز جوړ کړي ول او هوايي ډگرونو کې به ايسته و دورې گرځېدل. مگر سخت تېروتي وم، افراطي تعصب مې سترگې راپنډې کړي او دا دومره کلونه يې له پرمختگه راگرځولي وم. هر څومره زيات چې مې د يوگي رامن خبرو ته غوږ اېښود او د خپل تېر ژوند درنځ و درد په اړه مې فکر کاو، هغومره ډېر مې د کايزن پر فلسفه باور پخېدی. ياده فلسفه د ذهن، جسم او اروا له تليپاتي شتمني مالا مال ده.

هغه راهب.../۱۲۵

- نن ولې هر وخت د ذهن، جسم او اروا په اړه دومره زياتې يادونې اورم؟ ان ټلوېزون کې هم يونه يو شوک په همدې باره کې رځپېرې.

- داستا درې گوني بشري ډالۍ دي. له بدني وړتيا لوړولو پرته ذهني وده يوازې يوه درواغجنه برياده. همدارنگه دارواله روزلو ماسپوا^۱ ان تر ډېرولو پورې د ذهني او بدني ودې رسونه هم کومه گټه نه لري او هسې د پوچوالي او ناخوښۍ احساس دراجوي. مگر که د دغو درېيو وارو ډاليو پر پټ ځواک راويښولو انرژي ولگوي، هله به نو د يوې شعوري ملکوتي جذبې خواږه وڅکې.

- ملگرې زما احساسات خودې ښه سم راوپارول.

- ستا د پوښتنې په ځواب کې چې له کومه ځايه يې پيل کړې، يو شو دقيقې وروسته يو شو زاړه خو خورا اغېزناک تاکتيکونه درښيم. اما لومړی بايد يوه عملي بېلگه درته وړاندې کړم. راولاړ شه او پر ځمکه داسې پرېوزه لکه سينه کښي چې کوي.

له ځان سره مې وويل: جالبه ده! اوس يې بيا له ځانه پوځي روزونکي راته جوړ کړ.

د پلټونکي حس په هڅونه او دې هيله چې خپل جام تش وساتم، امر ته مې يې غاړه کښېښوده.

- اوس تر هغو سينه کښي وکړه چې نور دې توان ځواب درکوي.

سينه کښيو ته اړم شوم. په خپله هغه سل کېلويي بدنه مې يوازنی ورزش تر نژدې ترين مکډونالډ رستوران پورې له اولادونو سره پلي تگ او يا هم د گولف لوبې پر مهال له خپلو شريکانو سره گرځېدنه وه. لومړۍ پنځلس سينه کښي ډېرې سختې وې. له بلې خوا بيا د اوږي تودوخې په

^۱ ماسپوا - پرته.

^۲ سينه کښي Push-up

هغه راهب.../۱۲۶

خولو کې ډوب کړی وم. له دې سره مې هم تر وروستي بریده د خان تينگولو هوډ درلود. اخير مې پر درويشتمه دانه وس تمام شو.

- جوليانه نور نه کېږي. مړيې کړم. له دې کاره دې مطلب څه دی؟

- ايار بنتيا نور نشې کولای؟

- هو ياره. هيله کوم نوريې بس کړه. له دې تمرينه زما يوازنی اخيستنه دا ده چې د زړه د حملې پر وخت بايد څه وکړم.

جوليان امر وکړ: لس نورې هم وکړه. تر هغه وروسته بيا د ناستې اجازه

ده درته.

- نه. ټوکې کوي!

خو له دې سره مې هم شروع په وکړه. يو. دوه. پنځه. اته او بالاخره لس.

له ډېرې ستړيا پر ځمکه پلن شوم.

جوليان وويل: هغه شپه چې يوگي رامن کيسه راته کوله، ما هم

کټمټ همدا تجربه وکړه. هغه راته وويل چې درد تر ټولو غوره ښوونکی

دی.

په داسې حال کې چې ساه مې شړله. ترې ومې پوښتل: له دغسې يوه

تمرين څخه به سړی خشي زده کړي؟

- د يوگي رامن او سيوانا د نورو حکيمانو په اند انسان تر ټولو ډېره وده يوه

ناشناخای ته په ورننوتلو سره کولای شي.

- ښه، مگر ددې يې له دغو سينه کښيو سره څه؟

- تر ۲۳ دانو وروسته دې وويل چې نور دې کار خلاص دی، خو کله چې

مې ونگولې لس دې نورې هم وکړې. تادته تر دې زيات څه لرل او کله چې

دې خپلو نابورېدلو سرچينو ته لاس وروغځاوه، يو څه نور دې هم تر لاسه

کړل. د يوگي رامن د شاگردۍ په اوږدو کې په يوه ډېر ارزښتناک حقيقت

وپوهېدم: "ستاد توان وروستی پوله خپله ته ټاکي." کله چې دې پر خان

هغه راهب.../۱۲۷

د زحمت تېرولو او نااشنا ځايونو ته د تگ زړه وکړ، هله به دې د پټ انساني ځواک وزرغونه هم خلاص شي. همدا پر ځان او د ژوند پر ټولو شرايطو د واکمنېدو لومړنی گام دی. کله چې ځان ته تر ټاکلو بریدونو پښه اړوي، نو کټمټ لکه د سینه کښيو په دغه لنډ تمرین کې، خپل هغه پټ ذهني او فزيکي ځواک کاروي چې تاييې مخکې دلرلو تصور هم نه وو کړی.

له ځان سره مې وويل: حيرانوونکې ده. په همدې اړه سوچونو يو تازه لوستلی کتاب رايا د کړ. هغه کې ليکلي ول چې عام انسانان يوازې د يوې دقيقې په اندازه خپله انساني وړتيا کاروي. ما ته دا سودا راولوبده چې که د پاته برخې پر کارولو و توانېږو، نو څه څه کارونه به وکولای شو.

جوليان بيا پر خبرو راغی: هره ورځ پر ځان د زور راوستلو له لارې سپری کايزن هنر تمرینولای شي. د خپل ذهن او جسم دروزلو کوښښ وکړه. هغو کارونو ته لاس ورواچوه چې ترې ډارېږي. په لېونی مینه او ټول ځواک ژوند کوه. دلمرخاتو ننداره وکړه. تر باران لاندې ونخېږه. هغه کس له ځانه جوړ کړه چې ارمان يې لرې. هغه کارونه وکړه چې تل دې زړه غوښتل، خو د-لا ځوان يم، ډېر زور يم، ډېر شتمن يم يا هم ډېر مسکين يم- په پلمو دې تر ننه نه دي کړي. د يوه غوره او بشپړ ژوند لپاره ځان چمتو کړه. د ختيځ اوسېدونکي وايي بخت له چمتو ذهن سره مرسته کوي، خو زه بيا په دې باور يم چې ژوند له چمتو ذهن سره کومک کوي.

جوليان خپلې هڅوونکې خبرې وغځولې:

- هغه شيان وپېژنه چې له وړاندې تگه دې راگرځوي او شا ته دې کشوي. ايا له خبرو کولو ډارېږي که په اړيکو جوړولو کې ستونزه لرې؟ ايا د مثبت ليد له کمښت سره مخ يې که لا زياتې انرژي ته اړتيا لرې؟ خپلې ټولې کمزورۍ دانه په دانه وليکه. خوشحاله انسانان تر نورو زيات فکر کوي. پر هغو څيزونو سوچ کولو ته کافي وخت ورکړه چې تاله خپل رښتيني (ته)

جوړېدلو څخه راگرځوي او هغه ژوند جوړولو ته دې نه پرېږدي چې ته يې په رښتيا حقداري يې.

د کمزوريو تر پېژندلو وروسته دويم گام د هغوی پر وړاندې درېدنه او مقابله ده. له خپلو وپرو سره بايد لاس و گرېوان شي. که خلکو ته له وينا کولو ډار پرې د لږ تر لږه شلو ويناوو بندوبست وکړه؛ که د يوه نوي کار له پيلولو او يا هم يوې مړژوانده اړيکې له غوڅولو وپره لرې، نو خپل ټول دنتی هوډ دې سره راغونډ کړه او دغه کار وکړه. دا پرېکړه بنايي په لومړي حل درښتيني خوشحالی خوند درباندي وڅکي. ډار هغه ذهني بلا ده چې تا پخپله زېږولې او يوازې و يوازې يې د شعوريوه منفي څپه بللای شوبس خلاص.

– ډار د شعوريوه منفي څپه ده؟ دا جمله مې پر زړه ولگېده. ستا مطلب دادی چې د دا دومره کلونو وپره مې يوازې پر ذهن دراماتو کوچنيو خيالي پېريانو بریدوو؟

– هو جانه. هر وخت چې يې له کوم کاره راگرځولی يې، تا يې هم پر اور ښه ډېر تېل شيندلي او ورژبغړاند کړی دې دی. هر کله چې دې خپله وپره راڅمولوله، نو گواکې پر ژوند برلاسی شوي.

– يوه بېلگه راکړه!

– ولې نه. مثلاً د نورو په مخ کې ږغېدل درواخله چې د بېخي زياتو خلکو لپاره تر مرگ هم خطرناک کار دی. د وکالت پر مهال مې داسې وکيلان پېژندل چې ان د محکمې سالون ته له رانتوتلو هم ډارېدل. د خلکو په مخکې له درېدلو څخه د ځانسانني لپاره هر څومره لوړې بيې پرې کولو ته تيارول.

– ما هم داسې خلک ډېر ليدلي دي.

– ايا ستا په خيال هغوی له دغې ويرې سره يوځای له موره زېږېدلي دي؟

- زړه ته مې نه لوپړي.

- يو ماشوم په ذهن کې دروگرځوه. پولې و بریدونه اصلاً پېژني نه. ذهن يې د پتو ځواکونو او امکاناتو يوه زړه وړونکې منظره ده. که سم وروزل شي د لوبښت تر ټولو لوړو پوړيو ته اوچتېږي؛ خو که منفي ليد وړپېچکاري کرل شي تر ټولو غوره مقام به يې نو دا وي چې يو عادي انسان ترې جوړ شي بس خلاص. له دې خبرو مې اړه موخه دا ده چې: هېڅ تجربه - هغه که خلکو ته وينا کول وي يا له خپل رييسه د معاش د لوړولو غوښتنه، که په يوه لمروهلي ډنډه کې لامبل وي يا هم په يوه سپورمينه شپه کې د سمندر پر غاړه چکر وهل - په خپل ذات کې نه بې خونده ده نه خوندوره، بلکې ستاسوچ يې دغسې درته ايسوي.

- څومره په زړه پورې!

- يوه ماشوم ته يوه غوره لمړينه ورځ غمجنوونکې ورپېژندلای شي، يو کوچنی کوترې په لوی وحشي حيوان په منلای شي او همدارنگه يو بالغ انسان يو زهرجن نشه يي توکی د خوښۍ يوه ډېره لويه وسيله بللای شي. ټوله کيسه په روزنه و پالنه کې ده. همداسې نه ده؟
- بالکل همداسې ده.

- ډار هم کتيمت همداسې درواخله، يومخ يو شرطي غبرگون دی. په بله ژبه وېره د ژوند هغه وينه زېښتونکې حشره ده چې که يې کيسه کې نشي، ډېر اسانه به دې د انرژي، نوبنتيز ځواک او اروا بېخ دروباسي. همدا چې خپل بدرنگه سر يې راپورته کړ چټک يې بايد يوه کلکه خپېره ووهي. دغې هيلې ته د رسېدو بڼه تگلار هغه کار کول دي چې ځنې ډارېږي. د خپلې وېرې اناتومي وپېژنه. حقيقت دادی چې دغه اشا تا پخپله زېږولې ده.

هغه راهب... / ۱۳۰

کټمټ د بشر په لاس د نورو جوړو شويو شيانو غوندي، د دغې پديدې له منځه وړل هم هغومره اسانه دي لکه جوړول يې. هغه وېرې چې ورو-ورو او په سيستماتيک ډول دې د ذهن کلا ته درنوتوي دي، همداسې سيستماتيکي يوه په يوه پيدا او له منځه يوسه. يوازې و يوازې همدا کرڼه بې بريده زړورتيا، خوښي او ذهني ارامتيا دربخښلای شي.

ومي پوښتل: ايا شونې ده ذهن يومخ له ډاره تش کرل شي؟

- ډېره ښه پوښتنه ده او ځواب يې هم له شکه خلاص هو! دی. د سيوانا ټول راهبان يومخ له وېرې خلاص ول. دغه رښتياينه يې د تگ په انداز، رغېدا او سترگو په ژورتيا کې ډېره ښکاره ليدل کېدای شوای. جانه غواړم يوشی درته ووايم....

پر خبرو مې يې زړه بایللی وو، ترې ومې پوښتل: خشي؟

- زه هم هېڅ وېره نه لرم. ځان پېژنم او پوهېږم چې زما طبيعي حالت يو باغي ځواک او د پټې انرژۍ يوه ناپايه زېرمه ده. له بده مرغه چې دا دومره کلونه يې ما پخپله په خپل غفلت او ناموزونه تفکر وزرونه ور ترلي ول. يو بل شی به هم درته ووايم: له خپل ذهنه ډار په مينځلو سره به لا روغ، ځوان او مست شې.

هڅه مې کوله خپله ناپوهي ترې پټه کړم، ورته ومې ويل: اوه، د ذهن او جسم زړه اړيکه!

جوليان په داسې موسکا چې خپره يې لکه برېښنا ور وځلوله، وويل: هو! د ختيځ حکيمان په دې موضوع شاوخوا پنځه زره کاله وړاندې پوهېدلي دي. نوې کيسه نه ده.

پسې زياته يې کړه:

- د سيوانا راهبانو يو بل ارزښتناک اصل هم رازده کړ چې زه يې په اړه اکثره چورت وهم. دا چې ستاهم پر سمه لار روانېدو او پر ځان واکمنېدو ته خيال

هغه راهب... / ۱۳۱

شوی، نو خامخا به دې په ښه درشي. په تېره هغه مهال يې د يوه هڅوونکي
خواک په توگه کار راته کاوه چې ما به له ځينو چارو سره ماشومانه چلند
کاوه او شا به مې وراړوله. دا اصل په لنډ ډول داسې دی: “د ډېرو تکړه عملي
خلکو او هغو تر منځ چې ټول عمر يې پيکه ژوند لرلی، لوی توپير دا دی
چې لومړۍ ډله هغه کارونه کوي چې دويمې ته خوند نه ورکوي. هغه هم په
داسې حال کې چې خپله به ښايي د دوی هم چندانې ورسره جوړه نه وي.”
هغه انسانان چې رښتيا پوه دي او هره ورځ خوشحاله پر تېرېږي، کولای
شي خپلې لنډمهاله مزې و چر چې د اوږدمهاله هغو لپاره وځنډوي. دوی سره
له دې چې په نااشنا سيمو کې گام ايښودنه زور پر راولي او ځوروي يې، بيا
هم پر خپلو کمزوريو او وېرو پښه ږدي او مخامخ پر ورځي. دوی د کايښ
پرارونو برابر ژوند او په پرله پسې توگه د ځان هراړخيزې ودې ته پام کوي.
د وخت په تېرېدو سره گران شيان ورته اسانېږي. هغه وېرې يې چې يو مهال
يې دوی له خوښ، روغ او ښکمرغ ژونده راگرځول، د پرورېدو د تيليو په شان
يوې وبلې خوا ته په توند باد الوزول کېږي.

- نو ته وايې چې د ژوند تر بدلولو وړاندې بايد ځان بدل کړم؟
- هو. يو وخت د حقوقو پوهنځي يوه پر ما گران ښوونکي يوه کيسه راته
وکړه. هغه وويل: "يوه شپه يو پلار تريوې سترې ورځې وروسته ناست وو
او ورځپاڼه يې لوستله. د کوچني زوی يې لوبو ته هوا کېده او پر سر و اوږو
ورغورځېد. پلار اخير تر دوو سېرمو ځنې راغی، له ورځپاڼې څخه يې د
ځمکې د کرې يو تصوير راوشکاوه، ټوټه - ټوټه يې کړ او د ماشوم له سره د
ځان خلاصولو او ارامې مطالعې په هيله يې هغه ته وويل: راشه بچو دغه
ټوټې سره ونښلوه او بېرته عکس ځنې جوړ کړه. يوازې يوه دقيقه وروسته
يې زوی د کرې جوړ انځور مخې ته ورته کښېښود. د ده خوله له ډېرې
حيرانتيا وازه پاته شوه. ځنې ويې پوښتل: دا نادر کار دې څنگه وکړ؟

ماشومک خوږه موسکا وکړه او ورته يې ويل: پلاره! د کړې د عکس پر شاد يوه سړي تصوير وو، هغه چې مې سره کښېښود، دنيا خپله جوړه شوه.

- ډېره په زړه پورې كيسه ده.

- وينې جانه! داسې ښکاري چې د سيوانا له استادانو واخله بيا د هارورډ پوهنتون د حقوقو پوهنځي تر پروفيسرانو پورې، زما سره ټولو مخامخ شويو هونبیارو انسانانو د خوشحالي اصلي فارمول موندلی دی.

په ناکراري مې ورته وويل: ډېر ښه، مه چوپېږه!

- عين زما مخکنۍ خبره ده: يوې ارزښتناکې موخې ته په کرار-کرار رسېدنه کې ناپايه خوښي نغښتې ده. د خپلې خوښي کار کولو پر مهال به دې خامخا ژور قناعت په برخه کېږي.

- که خوشحالي دومره اسانه وي چې يوازې د خپلې خوښي په کار کولو ترلاسه کېږي، نو بيا ولې دومره زيات انسانان گرومجن دي؟

- ډېر ښه ټکي ته دې گوته ونيوله جانه. د خپلې خوښي کار-هغه که د ممثل کېدو لپاره د اوسنۍ دندې خوشي کول وي يا هم د ډېرو گټورو شيانو د کولو لپاره د لږو گټورو هغو پرېښودنه-زړورتيا او پر ځان زحمت منل غواړي. بدلون راوستل تل په پيل کې لږ گران وي او يوې سپکي ريسک اخیستنې ته هم اړتيا لري، مگر همدا د خوشحاله ژوند جوړولو تر ټولو ډاډمنه تگلار ده.

- زړورتيا سړی څنگه په ځان کې پيدا کولای شي؟

- ټيک د پورتنۍ کيسې غوندې: ځان چې دې جوړ کړ، دنيا دې هم جوړېږي. پر ذهن، جسم او شخصيت له واکمنېدو سره جوخت به دې پر ژوند د خوښيو او ښکمرغيو معجزوي سېلاب رامت شي. خو په دې شرط چې هره ورځ لږ تر لږه لس پنځلس دقيقې پر خپل ځان کار وکړي.

هغه راهب.../ ۱۳۳

- د یوگي رامن په کیسه کې هغه دوه متره جگ او دوه سوه کپلو دروند جاپاني سومو غېرباز د خشي سمبول وو؟

- زمور دغه دروند انډيوال د کایزن ځواک ریاوونکی دی. کایزن جاپانی توری دی چې د ځان تلپاته ودې او پرمختیا ته وایي.

جولیان په څو ساعتونو کې د نړۍ تر ټولو ځواکمن او حیرانوونکي مالومات راکړي ول: د خپل ذهن په جادو او پټ ځواک په خزانه خبر شوم: د ذهن ارامولو او خپلو هیلو و خوبونو باندې د تمرکز کولو چلونه مې زده کړل؛ په ژوند کې د ټاکلي موخې لرلو او ځاني، مسلکي او مانوي نړۍ په ټولو اړخونو کې درڼو هدفونو ټاکلو په ارزښت وپوهېدم؛ او اوس پر ځان د واکمنېدو د لرغوني اصل یانې کایزن دزد کړې وار رارسېدلی وو.

- د کایزن هنر څنگه تمرینولای شم؟

- هغه لس بې جوړې او اغېزناک قوانین به دروښیم چې پر ځان د واکمنېدو پر لار به دې درڼا په شان لارښوونه کوي. که یې یوه میاشت هره ورځ په منظم ډول وکړې او د زړه له تله باور هم پر ولرې، پایلې به یې په خپلو سترگو ووينې. که یې په پرله پسې توگه عملي او په خپلو ورځنیو چارو درنباښې، اخير دې په خوی بدلېږي او په بشپړه روغتیا، ناپایه انرژي، نه تمامېدونکې خوښۍ او ذهني آرامۍ دې نازوي. یوگي رامن د دغو قوانینو پر اغېز بشپړ باور درلود. او ته به یې هم راسره ومني که درته ووايم چې زه یې د ځواک د اغېز یوه ژوندۍ بېلگه يم. ستا څخه یوازې دومره غواړم چې راته غوږشې او پر پایلو یې خپله قضاوت وکړې.

په ناباوري مې ترې وپوښتل: ژوند بدلونکې پایلې یوازې په دېرشو

ورځو کې؟

هغه راهب... / ۱۳۴

- هو. خو په دې شرط چې دغو تاکتیکونو ته باید دېرش ورځې پرله پسې هره ورځ لږ تر لږه یو ساعت وخت ورکړې. پر ځان د پانګې اچونې لپاره باید بس همدومره وکړې او لطفاً دامه راته وایه چې وخت نه لرم.

په رښتینولۍ مې ورته وویل: رښتیا هم وزگار نه یم. کارونو مې تازه سر نیولی دی. زه ان لس دقیقې وخت لا نه لرم، ته یو ساعت بښې جولیاڼه. - د ځاني ودې - ذهني و اروايي روزنې - لپاره د وخت نه لرلو پلمه کټمټ داسې ده لکه یو موټروان چې ووايي دومره اړین کاریې دی چې موټر ته د تېلو اچولو لپاره پر پیټرول پمپ د درېدو وخت نه لري. دا خونو بیا خرګنده ده چې که موټر ته تېل وانچول شي، یو ځای نه یو ځای خپله درېږي.

- رښتیا؟

- رښتیا!

- څنګه؟

- په بل ډول به دې سر در خلاص کړم: ته داسې یوه اصیل او زبردست ګړندي موټر ته ورته یې چې میلیونونه ډالره ارزښت لري؛ ماشین دې هم ښه ګریسکاري شوی او خورا پېچلی جوړ دی.

- جالبه ده! مننه جولیاڼه!

- ذهن دې د کایناتو یوه لویه عجوبه ده او جسم دې د حیرانوونکو شاهکارونو د پنځولو ځواک لري.

- سهې!

- ایا دا هوبنیاږي ده چې دومره ګرانیه او پرمختللی موټر شپه و ورځ وچلوې او هېڅکله د ماشین سرولو لپاره یوه لنډۍ وقفه ورنکړې؟

- مالومداره نه!

هغه راهب... / ۱۳۵

ښه نو بيا ولې هره ورځ د ځان درېدو يا هوسا کولو ته يو څه وخت نه ورکوي؟ ولې هره ورځ يو گړی د خپل ذهن د کارنده ماشين سرولو ته يو گړی نه تمېږي؟ زما په مطلب دې سر خلاصېږي؟ د خپل ځواک پر بيا تازه کولو وخت لگونه د ځان لپاره تر ټولو ارزښتناک شونی کار دی. په زړه پورې لا دا ده چې که د ځاني سمون او ودې لپاره يو گړی له خپل بوخت کاري چاپېرياله ليرې يو ځای هوسايي وکړي، نو کار ته د بېرته ورگرځېدو پر مهال به دې وړتيا خو برابره لوړه شوې وي.

- دېرش ورځې هره ورځ يو ساعت تمرين بس همدومره وکړم؟
- زه تل د دغه جادوگر فارمول په لټه وم. که يې په خپل پخواني زرین دوران کې په ارزښت پوهېدای. خامخامې ميليونونه ډالر پر ورکول. په دې بيا زه نه وم خبر چې د نورو بېسارو پوهو په شان دا يوه هم وړيا ده. په هر صورت، ته بايد لومړی د دغو چلونو پر اهميت له زړه باور ولري او بيا يې په منظم ډول تمرين کړي تر څو يې پايلې هره ورځ په ښه درسي.
دا داسې يوه تگلار نه ده چې دسترگو په رپ کې دې موخې ته ورسوي.
يو ځل چې ورننوتې بيا دې تر ډېره وخته لمنه نه خوشي کوي.
په مطلب دې سم ونه پوهېدم!؟

- ځان ته د پام کولو لپاره د ورځې يو ساعت ايستل له شک پرته په دېرشو ورځو کې پام وړ پايلې لري او سړي ته د ښو کړنو کولو توان ورکوي. د يوه نوي خوی د پوره راخپلولو لپاره يوه مياشت وخت ته اړتيا ده. يوه مياشت وروسته دې دغه تگلارې په پوست درننوزي او زړه کې دې ځای نيسي. خو که غواړې اغېز يې دوامداره وي، بايد هره ورځ يې تمرين کړي.

ومي منله او ومې ويل: منطقي ده!

جوليان له شکه خلاص په ژوند کې د انرژي، مستی، خوښۍ او دنتۍ ارامتيا سرچينه موندلې وه. له بودا او ناروغ مدافع وکیل څخه په يوه مست او

ځواکمن فلسوف بدلېدنه يې تر معجزې په کچه نه وه. سر له هماغې شپې
مې د دغو نويو ارونو او تاکتيکونو لپاره هره ورځ د يو ساعت وخت ايستلو
هوډ وکړ. له ځان سره مې پرېکړه وکړه چې دنورو تر بدلولو وړاندې بايد پر
خپل ځان کار وکړم. خبر وم چې دا بد عادت راپکې دى او بايد ايسته يې
وغورځوم. بنيابي ما هم د منتل د شخصيتي بدلون خواږه څکلي وای.
ازمايل يې بېله شکه خوندي کار وو.

هغه شپه په داسې حال کې چې د خپلې گډې ودې خونې پر ځمکه
ناست وم. له جوليان څخه مې (د خوښ ژوند لس قوانين) زده کړل. ځينو
يې لږ ځانگړې پاملرنه راڅخه غوښته او ځينې نور يې بيا ډېر اسانه پلي
کېدای شوای. ټول يې له تلوسې ډک ول او د حيرانوونکو پېښو زېرى يې
ورکاوه.

- لومړنۍ تگلار د سيوانا راهبانو د يوازېتوب قانون نومولې وه. دغه تگلار
ستا څخه غواړي چې خپل ورځني مهالوېش ته د آرام کولو يوه وقفه
ننباسې.

- دارام کولو وقفه يانې څه؟

جوليان زياته کړه: دا لږ تر لږه پنځلس او ډېر تر ډېره پنځوس دقيقې
وخت دى چې ته پکې د چوپتيا د رغوونکي ځواک او ځان پېژندنې لټه
کوې.

په يوه سپکه موسکامې ورته وويل: دا هماغه وخت دى چې بايد خپل
گرم شوى ماشين پکې سوړ کړم؟

- همدا په دې موضوع د سر خلاصولو تر ټولو غوره بېلگه ده. ايا تر اوسه
دې له کورنۍ سره په موټر کې اوږد سفر کړى دى؟

- هو. هر اوږى د جيني له پلارگنۍ سره د يو څه وخت تېرولو لپاره جزيرو
ته په موټر کې ځم.

هغه راهب... / ۱۳۷

- ډېر بڼه. ايا کله هم پر لارې د يوڅه وخت لپاره درېدلی يې؟
- هو. د خوړو لپاره يا هم مثلاً په شاتنۍ څوکۍ کې د ماشومانو شور ماشور
ته تر شپږ ساعتو غوږنيونې وروسته خوبولى شوى يم او يوه سترگه مې پټه
کړې ده.

- ډېر بڼه. همدغه د يوازېتوب قانون ته د اروا د يوې لنډې وقفې په سترگه
وگوره. د ياد قانون موخه د يوازېتوب په وسيله د ځان بياتازه کول او د
چوپتيا په ښکلا کې ور کېدل دي.
- ددغې چوپتيا ځانگړتيا څه ده؟

- بڼه پوښتنه ده. يوازېتوب او چوپتيا دې د پيدايښت له سرچينې سره
تړي او د کاييناتو د ناپايې پوهې وزرونه ور خلاصوي. پوهېرې جانې! ذهن
کټمټ د اوبو يوه لوى ډنډ ته ورته دى. زموږ په دې له گډوډيو ډکه نړۍ کې
ډېرى انسانان نارامه دي. درون موزوږ و گروم پر سر اخیستى دى. خو پر دې
سربېره هم که هره ورځ يو څه وخت په چوپتيا او يوازېتوب کې تېر کړو، د
ذهنونو ډنډونه به مو ښيښه غونډې رايه شي. دغه دننۍ چوپتيا له ځان سره
رنگارنگ نعمتونه لکه د ژورې ښکمرغۍ حس، داخلي آرامتيا او ناپايه
انرژي، راوړي. ان دا چې خوب به دې هم ورسره سم شي او دغه راز به په
خپلو ورځنيو فعاليتونو کې د نظم د بياراتلو پر احساس ژبه وټکوي.

- دارام کولو ددغه پر او لپاره بايد چيرې ولاړ شم؟

- په ټوليز ډول ستا د ناستې ولاړې له خونې نيولې بيا تر کارځايه پورې
ټول ځايونه ددغه تمرين لپاره نامي دي، مگر په دې شرط چې دغه مکان بايد
هم خاموش وي او هم ښکلى.

- ښکلا ولې؟

جوليان اسوېلى وايست او ويې ويل: ښايسته انځورونه تلولى اروا ته
ارام بخښي.

هغه راهب.../۱۳۸

د گلاب یا نرگس گلونو یوه گډلې پر احساساتو ډېر ښه اغېز لري او انسان زیات آراموي. اخير خپله ارامگاه خو باید ښکلې جوړه کړې او له ناستې یې خوند واخلي.

– مثلاً څنگه ځای؟

– داسې یو ځانگړی ځای چې ته یې د خپلې ذهني او مانوي غوږونې لپاره هر وخت وکارولای شې. دا ښایي کور کې یوه اضافه کوټه یا هم یوه واړه پارتمان کې یوه ارامه گوبښې خونه وي. لنډه دا چې داسې یو ځای وي چې چوپ او بېخاره پکې کښناستلای شې.

– پر دې نظریه خوزه میین شوم. فکر کوم تر یوې بوختې کاري ورځې وروسته داسې یوه ارام و کرار ځای ته تگ به مې ژوند پر بل مخ واړوي. یو گړی به له ورځنیو فشارونو خلاص شم. غالباً به مې چال چلند هم لږ سم شي.

– یوه بل مهم ټکي ته هم باید پاملرنه وشي؛ هغه دا چې د دغه تمرین گټه هله لا پسې ډېرې چې هره ورځ یې پر یوه ټاکلي وخت وکړې.

– ولې؟

– ځکه دیوه قانون غوندې دې د ورځني ژوند په رگ-رگ درننوزي. که ته دغه تمرینونه هره ورځ پر یوه ټاکلي وخت وکړې، اخير په چوپیتیا رورېدی کېږې چې بیا خلاصی ترې نشته. مثبت خوښونه دې برخلیک ته په رسولو کې ډېره مرسته کوي.

– کوم بل شی هم شته؟

د جولیان اواز له ډېره شوقه لوړ شو او ویې ویل: هو! تر وسه-وسه هره ورځ له طبیعت سره د ملاقات کولو هڅه وکړه. که په ځنگل کې یو گړی پلې وگرځې یا د کور په غولي کې د سرو رومیانو کرد ته یو څو دقیقې سر ورايسته کړي هم دې په تا کې دننه دارامتیا له پټې پر تې سرچینې سره بیا

هغه راهب... / ۱۳۹

تر لای شي. له طبیعت سره نژدې اړیکه د ځان په ژوره پېژندنه کې هم مرسته در سره کوي چې دا کار بیا په خپل وار ستا د ناموندل شویو فردي ځواکونو واگې په لاس در کوي. دا خبره هېڅکله مه هېروه.

- جولیانه ایادغه قانون پر تانبه اغېز وکړی؟

- پېڅې. لمر خاته مهال راوینېږم او سیده خپل ځانگړي عبادتځای ته ځم. هلته د گلاب زړه تمرین کوم. کله ناکله څو ساعته په چوپتیا کې غلی کښنم او سوچ کوم. ځینې وختونه بیا یوازې لس دقیقې وخت تېروم. پایله یې تقریباً یوه ده: د دننۍ همبرغۍ ژور حس او ناپایه فزیکي انرژي. همدا توکي خپله د دویم قانون چې د بدني پیاوړتیا قانون نومېږي، عملي کولو ته لار هواروي.

- په زړه پورې. دا د حشي په باب دی؟

- د بدني روزنې له ځواک څخه بحث کوي.

- څه؟

- ساده دی. د بدني پیاوړتیا قانون وایي چې د جسم له پالنې سره ذهن هم وده کوي. د وجود غښتلي کول په اصل کې د ذهن پر پښو درول دي. هره ورځ دې د بدن د کلا ټینګولو ته وخت ورکړه او ښه درانه تمرینونه کوه. پر پرده چې وینه دې په رگونو کې تېزه وبهږي او بدن دې پر خوځښت راشي. ایا خبر یې چې یوه اوونۍ ۱۶۸ ساعته ده؟

- چې رښتیا شي نه!

- هو، ۱۶۸ ساعته ده. لږ تر لږه پنځه ساعته یې باید فزیکي تمرینونو ته ځانگړي کړي. د سیوانا راهبانو د یوگا یو ډېر لرغونی ډول تمریناوه او په همدې سره یې د خپل پټ ځواک راوینبولو او ځان تکره کولو هڅه کوله. دغو عجیبو و غریبو انسانانو په هېڅ وجه بوداتوب ته غاړه نه ایښوده او خپلو

جونگرو کې به پر سرونو ولاړ ول؛ په لیدو یې د سړي خوله بې اختیاره وازېده.

– جولیانه ایا تا خپله یوگا تمرین کړې ده؟ جیني یې د تېر اوږي راهیسي کوي او وایي پنځه کاله ځوانه شوې ده.

– جانه! هېڅ یوه تگلار په یوازې ځان ژوند ته معجزوي بدلون نشي ورکولای. پرېږده چې همدا خبره تر هر چا اول زه تر غوږ در تېره کړم. یو تلپاته او ژور بدلون زما له خوا د درېنودل شویو څو تاکتیکونو د پرله پسې عملي کولو په وسیله راتلای شي. مگر یوگا د خپل جسم د انرژۍ اړي زېرمي ته د لاسرسي او کارولو تر ټولو غوره او ګټوره تگلار ده. زه یې هر سهار کوم او همدا د ځان لپاره تر ټولو غوره چوپړ راته ښکاري. نه یوازې دا چې بدن مې راتازه کوي، بلکې ذهن مې هم په بشپړه توګه رابیداروي او ان نوښتیز ځواک مې هم راتخنوي. ډېر عالي کار دی.

– ایا د سیوانا حکیمان د بدن د پالنې لپاره کوم بل کار هم کوي؟

– یوګي رامن او ټولې خویندې وروڼه یې په دې باور ول چې په طبیعت-غرونو یا هم شنو ځنگلونو کې – پلې ګرځېدنه ستریا له منځه وړي او بدن ته خپله طبیعي مستي بېرته ورستنوي. کله چې به هوا خرابه او د پلي تګ خنډ شوه، نو خپلو جونگرو کې دننه به یې ورزش کاوه. ډوډۍ یې پرېښوده، مګر سپورټ یې په هېڅ وجه نه قضا کاوه.

په ټوکو مې ورته وویل: په جونگرو کې یې د منډې وهلو پټې ایښي وې؟

– نه. ځینې وختونه به یې یوگا کوله. کله به یې بیا په یوه لاس سینه کښي کوله. خو فکر کوم د ورزش ډول له سره کوم ارزښت نه ورته درلود، بلکې یوازې یې غوښتل بدن وځوځوي او سړي په تازه هوا ونازوي.

هغه راهب... / ۱۴۱

- د تازه هوا اخیستل څه گټه لري؟

- دا پوښتنه دې د یوگي رامن په یوه وینا درځوابوم: "د سم ژوند کولو لپاره باید سمه ساه تنفس کړل شي."

په حیرانتیا مې ترې وپوښتل: یانې سمه ساه اخیستنه دومره ارزښتناکه ده؟

- په سیوانا کې داستوگنې په لومړیو ورځو شپو کې راهبانو راته وویل چې د انرژۍ د څو برابره کولو تر ټولو لنډه لار سمه ساه اخیستنه ده.

- خوموږ ټول ان نوي زیربډلي ماشومان هم په ساه اخیستنه پوهېږي.

- نه داسې نه ده جان. د اکثر انسانانو یوازې د ژوندي پاتېدو لپاره ساه اخیستنه زده ده. نه د تکره کېدو او تازه کېدو. زموږ ډېری برخه سرسړکي او غوڅه - غوڅه ساه اخلي چې بدن ته د کافي اکسیجن ننوتلو مخه نیسي.

- نو ساه هم باید په علمي ډول واخیستل شي.

- بالکل همداسې ده. د سیوانا راهبانو هم همداسې انگېرله. د هغوی فلسفه ډېره ساده وه: "سمه ساه واخله چې بدن ته دې ډېر اکسیجن ننوزي او لا زیات زخیروي ځواک او طبیعي تازگی ترلاسه کړي."

- ډېر ښه، له کومه ځایه یې پیل کړم؟

- ډېر اسانه کار دی؛ د ورځې دوه درې ځله دوی درې دقیقې ژوره او سمه ساه واخله.

- سمه ساه اخیستنه څنګه ده؟

- د سم تنفس یوه ښه دا ده چې د ساه اخیستلو پر مهال دې گډه یو څه راوپر سپړي. د دې کار د سم کولو لپاره یوگي رامن یو چل راوښود هغه داسې چې پر خپته لاسونه کښېږده که د ساه اخیستلو پر وخت راوپر سپړده، نو تنفس دې سم دی.

- ډېر په زړه پورې!

هغه راهب... / ۱۴۲

جوليان زياته كړه: كه دې دغه تمرين پر زړه ولگېد، نو د خوښ ژوند پر درېيم قانون به بېخې ميښي شي.

- درېيم قانون خشي دي؟

- د گټور خوراكي رژيم قانون. د وکالت پر مهال مې له برگرانو، سره كړيو خوړو او نورو دې ته ورته زيانمنوونكو خوراكو سره جوړه وه او خوند مې پر اخيست. كه څه هم په ډېرو لوكسو او گرانبيه هوټلونو كې به مې ډوډۍ خوړله، خو گېډه به مې تل له تاواني شيانو ډكوله. هغه وخت مې سر نه خلاصېد چې له ژونده د خواتورۍ يو ار لامل مې همدا خواړه دي.

- رښتيا؟

- هو. بد خوراكي رژيم دې پر ژوند ښكاره اغېز پرېباسي. ذهني و فزيكي انرژي دې در تباه كوي، چلند دې دراغېزمنوي او فكر دې سره درپاشي. يوگي رامن به ويل: "د بدن له پالنې سره يوځای ذهن هم وده كوي."

- زما په خيال وروسته دې بيا خپل خوراكي رژيم بدل كړ؟

- يومخ. دې كار مې په ليدلوري او احساساتو كې يوسلو اتيا درجې بدلون راووست. تل به مې انگېرله چې كاري فشارونو او سترېاوو مې ژوند رانارامه كړي او د كمزورۍ لامل مې بدن ته د بوډاتوب د مرژوانده گوتو رانژدې كېدل دي. په سيوانا كې پوه شوم چې د پېزي كېدو سبب مې بدن ته د اکتان د كمو تېلو وركول ول.

- د سيوانا راهبانو د ځوان او تكړه پاتېدو لپاره خشي خوړل؟

لنډه او گټور ځواب يې راکړ: ژوندي خواړه!

- څه؟

- ځواب مې در كړ: ژوندي خواړه. او دا هغه خواړه دي چې مړه شوي نه وي.

^۱ خواتوري - زړه توري.

^۲ پېزي كېدل - مراوي كېدل، مرژوانده كېدل، پږمده شدن.

هغه راهب.../۱۴۳

په پټابې مې ترې وپوښتل: اوه جوليانه ژوندي خواره بيا څه مانا؟

- ژوندي خواره هغه دي چې د لمر، هوا، خاورو او اوبو د طبيعي تعامل په پايله کې جوړېږي. مطلب مې د سبزو خوړل دي. که په هرو خوړو کې کافي تازه سبزي، مېوه او غلې - دانې وخورې، نو چې زړه دې غواړې هغومره عمر به وکړای شې.

- ايا دا کار رښتيا شونى دى؟

- د سيوانا ډېرى راهبان تر سل کلنۍ اوښتي ول، خو بيا هم ډېر تکړه ول او د بوډاتوب و کمزورۍ هېڅ نښه نه پر ليدل کېده. همدا تېره اوونۍ مې ورځپاڼه کې يو جالب راپور وليد. د چين سمندر ختيځ ته د يو کيناوا په نامه يوې کوچنۍ جزيرې د اوسېدونکو په اړه وو. د څېړونکو په اند د دنيا تر ټولو زيات شمېر تر سلو کلونو اوښتي انسانان همالته مېشت دي.

- او د دې لامل څه وو؟

- د ماهرينو په اند د هغوى د دومره اوږدو عمرونو يو لوى راز سبزي خوړنه ده.

- رښتيا؟ زما خو زړه ته نه لوېږي چې سبزي دې دومره زياته انرژي ولري.

جوليانه پام دې وي چې زه تر اوسه يو بوخت مدافع وکيل يم.

- دا هغه رژيم دى چې طبيعت خپل ځان ته ټاکلى او ژوندى،

ژوندبخښونکى او په بېسارې توگه گټور دى. د سيوانا حکيمان له زرگونو

کلونو راهيسې په همدې خوړو پايي او ساتويک يا خالص غذايي رژيم يې

بولي. د دغو خوړو د انرژۍ اړوند ستا د اندېښنې په باب بايد ووايم چې د

حکمې ټول ځواکمن ژوي - له گوريلا واخله تر فيله - د سبزي خوړنې وياړ

لري. ايا پوهېدې چې گوريلا تر انسان درې برابره زياته زوروره ده؟

- د دغه لومړي لاس خبر له امله مننه.

- گوره د سیوانا حکیمان افراطیان نه دي. د هغوی ټوله پوهه پر هغه لرغوني ار راجورلي چې وايي: "ژوند باید منحلاری وي او هېڅ کرڼه کې باید افراط ونشي." که دې غوښه خوښېږي، بېخاره یې خوړلای شي. یوازې دومره دې باید یاد وي چې لگیا یې مړه خواړه خورې. ښه دا ده چې توره غوښه خوړل راکم کړې. ډېر په سختی هضمېږي او دا چې د هاضمې سیستم د بدن تر نورو ټولو هغو ډېره انرژي لگوي، نو ولې ایله-بېله د وجود ذخیره شوی ځواک په دغه ماده وخورل شي؟ په مطلب مې ورسېدې؟ که غواړې چې سم دې زړه ته ولوېږي، نو لومړی تر کباب او بیا سلاتې خوړلو وروسته د بدن انرژي اندازه کړه. که په بشپړه توګه سبزي خوړونکی له ځانه جوړول نه غواړې، نو لږ تر لږه له هر وخت خوړو سره سلاته او ورپسې مېوه خومه قضا کوه. ان دغه کرڼه به دې لا بدن ته ډېره ګټه ورسوي.

ځواب مې ورکړ: زما په خیال عملي کول یې دومره ګران کار نه دی. د سبزي خوړنې د ځواک په اړه مې ډېر څه اورېدلي دي. همدا تېره اوونۍ د جیني له قوله فنلنډ کې څېړنو ښودلې چې ۳۸ سلنه سبزي خوړونکي د خپلې تګلارې تر پیل یوازې اووه میاشتې وروسته د لږ ستړیا او زیاتې بیدارۍ احساس کوي. له هر ځل خوړو سره باید خامخا سلاته وخورم. جولیاڼه تاته په کتو خوېڅې وایم چې یوازې مې سلاته خوړلای.

- یوه میاشت دا کار وکړه، لاسته راوړنه به یې په خپلو سترګو ووينې. ډېر نادر احساس به وکړې.

- ډېر ښه. که د سیوانا راهبانو ته یې ګټه کړې وي، نو زما هم خامخا په درد خوري. دازمایلو ژمنه یې درسره کوم. فکر نه کوم دومره دې سخت وي او بل دا چې هره شپه کباب پخولو مې هم زړه خولې ته راوستلی دی.

- که تر دې ځایه د خوښ ژوند قوانینو خوند درکړی وي، نو څلورم قانون به دې هم ډېر خوښ شي.

هغه راهب.../۱۴۵

- دزدکوونکي جام دې لا هم تش دی.

- څلورم قانون د ناپايې پوهې په نامه يادېږي چې موخه يې د ژوند تر اخيره زدکړه کول او د ځان و شاوخوا وگړو د خيږبنېگنې لپاره خپل علم پراخول دي.

- يانې هماغه د (پوهه ځواک دی) لرغونې نظريه؟

- جانه دا قانون تر دې ډېر څه رانغاړي. پوهه يو پت ځواک دی او تر عملي کولو وروسته راڅرگندېږي. ډېری انسانان په ورسپارل شويو دندو او ژوند کې د خپلو پوهو د کارولو په چل پوهېږي، مگر ستونزه دا ده چې په ورځنۍ او دوامداره توگه يې بيانشي عملي کولای او دغه راز د خپلو هیلو د موندلو هڅه هم نه کوي. دغه قانون په اصل کې خلک د ژوند شاگردۍ ته وربولي او ترې غواړي چې د خپل شتون په ټولگي کې زده شوي توکي وکاروي.

- يوگي رامن او نورو انډيوالانو يې د دغه قانون د پلي کولو لپاره څه کول؟
- هغوی د ناپايه پوهې قانون د پلي کولو لپاره هره ورځ يو شمېر نور څنگزن قوانين پر ځانونو عملي کول. او په زړه پورې دا ده چې تر ټولو ارزښتناک چل يې ډېر اسانه هم دی. ان همدانن يې لا ازمايلاي شې.
- ډېر وخت نيسي کنه؟

جوليان موسکی شو او ويې ويل: دا چلونه و تاکتيکونه به دې تر پخوا زيات تکړه او اغېزناک کړي. د هغو خلکو چمونه مه کوه چې په نيمکه يې گټي، په افغانۍ يې خرڅوي.

د بېلگې په توگه به هغه کسان درياد کړم چې د ډېرې بوختيا له لاسه د خپلو کمپيوټرانو بک اپ اخيستلو ته لا هم يو څه وخت نه ورباسي، خو چې کمپيوټرونه يې خراب او د مياشتو - مياشتو خواري يې اوبه يوسي، نو بيا لاسونه سره مروړي او هېڅ په لاس نه ورځي. فکر دې شته؟

- يانې لومړيتوب بايد ژر وپېژنم؟

- هو. ژوند دې د پلان په تنگ و تروش چوکاټ کې مه بندوه، بلکې داسې شيانو ته پام واړوه چې ستا شعور او زړه يې د کولو امر درته کوي. که د ذهن، بدن او شخصيت پر روزلو او لوړولو وخت ولگوي، کټمټ داسې به احساس کړې لکه دننه چې دې يوه لارښوده اله يا GPS لگېدلی دی او د لويو و خوندورو لاسته راوړنو لرو چلونه درښيي. نور به د ساعت د ستنې کيسه کې نه يې او په ټولو حواسو به ژوند کوي.

ترې ومې پوښتل: په مطلب دې ورسېدم. هغه اسانه څنګزن قانون چې تاويل درښيم يې، خشي وو؟

- منظمه مطالعه. هره ورځ دېرش دقيقې کتابلوسته تر معجزې په کمه اغېزه لري. خودې ته دې پام وي چې هر څه بايد ونه لولې. د ذهن زرغون بڼ ته د ورننوتونکو توکو په ټاکنه کې بايد ډېر-ډېر سختګير واوسې. يوازې هيله بڅبونکي شيان بايد ورپرېږدې. هغه څه بايد ولولې چې تا او ستا د ژوند کيفيت لوړولای شي.

- د سيوانا حکيمانو خشي مطالعه کول؟

- هغوی ډېر وخت د خپلو نیکونو د لرغونو لارښوونو پر لوستنه تېراوه. په دغو فلسفي ادبياتو يې خپل مغزونه يو بوز^۱ درولي ول. تر اوسه مې هغه د حيرانوونکې بڼې څښتن راهبان سترگو ته ولاړ دي چې خپل په عجيب ډول صحافي شوي کتابونه به يې لوستل. پر وړو له پوزي^۲ اوبدل شويو څو کيو به ناست ول، شونډې به يې موسکۍ وې او هغه د پوهې زړه وپرونکي بوی خپروونکي کتابونه به يې لوستل. همالته سيوانا کې وپوهېدم چې کتاب د هونښيارانو تر ټولو تېرونی يار دی.

^۱ يو بوز درول - تر خولې پورې ډکول.

^۲ پوزی - بوريا، بانس.

هغه راهب.../۱۴۷

- نو باید هر ښه کتاب ولولم؟

ځواب یې راکړ: هم هو او هم نه. هېڅکله به دې د گڼو کتابونو له لوستلو راونه گړځوم؛ چې وس دې کيږي هغومره ولوله. خویوه شي ته دې ټینگ پام وي: د ځینو کتابونو باید یوازې خوند وکتل شي، ځینې باید وژوول شي او ځینې نور باید وخورل شي. او دا یو بل شی رایادوي.

- څشي دريادوي؟ وړی خونه یې؟

جولیان و خندل او ویې ویل: نه جانه. موخه مې دا وه چې له یوه کتابه د پوره- پوره گټې اخیستنې لپاره باید هغه په ډېره ځیرتیا ولولې، نه دا چې یوازې سر بهرن پر تېر راتېر شي. کټمټ هماغسې یې باید توري په توري او دقیق ولولې لکه د یوه شتمن مشتري حقوقي دوسییه. تر بېخه- بېخه باید ځان په وپوهوي او کار پر وکړي. د سیوانا راهبانو د خپل پراخ کتابتون زیاتره کتابونه لس پنځلس ځله لوستل. بېخې یې د سپېڅلو او الهي وحيو په سترگه ورته کتل.

- عجیبه ده! نو مطالعه دومره لوی ارزښت لري؟

- هره ورځ دېرش دقیقې مطالعه دې په ژوند کې ډېر لوی- لوی بدلونونه راوستلای شي، ځکه کتابونه د پوهې داسې ستره زېرمه په گوتو درکوي چې کارونه یې خورا ساده ده. د خپلو ټولو پوښتنو ځوابونه پکې موندلای شي. داسې کتابونه شته چې ډېر ژر دې خپلې هرې موخې ته- له وکالته واخله تر ښې پلارولۍ او کلک میینتوبه- رسولای شي. د ژوند پر لار ستا ټولې احتمالي تېروتنې تر تا مخکې تېرو شویو خلکو کړي دي. ایا دا هم شونې ده چې ستا مخې ته پر تې ستونزې او ننګونې دې یومخ نوي او ناتجربه شوي وي؟

- جولیانه په دې باب مې هېڅکله چورت نه وو وهلی، خو په خبره دې پوهېږم او سل سلنه سهې لکيا یې.

جولیان په ټینګار وویل: په ژوند کې د هر چا هره ستونزه ډېره مخکې پیدا شوې ده. ټول ځوابونه او حللارې د کتابونو پر پاڼو لیکل شوي دي. سم کتابونه ولوله، زده کړه چې ستا له اوسنیو ننگونو او ستونزو سره مخکښو خلکو څنګه چلند کړی دی او ته هم هماغسې وکړه. د دې کار پایله به دې خوله وازی کړي.

یوډم مې د جولیان د خبرې ارزښت ته پام شو، ترې ومې پوښتل: ښه کتابونه څنګه کتابونه دي؟

– ملګري دا پرېکړه تا ته پرېږدم. زه خپله له ختیځ څخه تر راستنېدو وروسته د هغو سړیو او ښځو ژوندلیکونه لولم چې لوړه ادبي پوهه یې لرله او ستایم یې.

په پزه کې مې وخنډل او ومې ویل: ایا ما غوندې لېوال او تکړه ځوان ته د ځانګړو کتابونو هېڅ وړاندیز نه لري؟

– ولې نه. د ستر بنجامین فرانکلین ژوندلیک ولوله. ډېر څه به ترې زده کړې. د (له حقیقت سره زما د تجربو کیسه) په نامه د مهاتما ګاندي ژوندلیک هم په ځان روزنه کې ډېره مرسته در سره کولای شي. نور وړاندیزونه مې د هرمان هسه سیدارټا، د مارکوس اورلیوس^۱ ارزښتناکه فلسفه او د سنکا ځینې اثار دي. ان د ناپیلین هیل (فکر وکړئ او شتمن شی) کتاب ډېر ګټور دی. تېره اوونۍ مې ولوست او خورا ژور اثر راته ښکاره شو.

په لوړ اواز مې وویل: فکر وکړئ او شتمن شی! زړه ته مې نه لوږده چې د زړه تر حملې وروسته دې په داسې شیانو کې چورت ووې. چې رښتیا شي د چټک شتمنېدو پر چلونو لیکل شوي کتابونه ښه نه راباندې لګېږي.

^۱ Siddhartha.

^۲ Marcus Aurelius.

هغه راهب... / ۱۴۹

دغه شيان اکثره پر ترو^۱ ناست يا دوکانونو باندې گرځېدونکي هغه پلورونکي ليکي چې د مار غوري خرشوي يا کمزورو خلکو ته دوعاوي کوي. زه خو خپله ځنې بېزاريم.

جوليان ديوه حلیم، هونبیار او مينه ناک نيکه په انداز وويل:

- ارام شه ملگرې! دلته درسره همنظره نه يم. زه هم د ټولني د بېرته اخلاقي کېدو په تلابن کې يم. ياد کتابگوټي د شتمنېدو نه، بلکې د ژوند د څرنګوالي په هکله دي. د ښه ژوند لرلو او شتمنېدو تر منځ ډېر لوی توپير شته. ما خپله تجربه کړې دي او پوهېږم چې د پيسو په تېلو چلېدونکي ژوند څومره ځورونکي دي. (فکر وکړئ او شتمن شئ) کتاب د مانوي شتمني او ژوند ته د ټولو ښو څيزونو له راکښلو څخه بحث کوي. که مطالعه يې کړې ډېر به دې په ښه درشي، مگر ټينګار نه درباندي کوم.

په بڅښني سره مې وويل: وبڅښه جوليانه په هېڅ وجه مې موخه دا نه وه چې ديوه مدافع وکيل غوندي درباندي راوغورځم. زما په خيال کله ناکله مې ماغزه پخپله گرمېږي او احساساتي کېږم. دا خوی هم بايد بدل کړم. ستا له لارښوونو څخه د زړه له تله مننه کوم.

- هېڅ پروانه لري، اوس وخت بدل شوی دی. زما يوازنی موخه دا ده چې تر

وسه-وسه مطالعه کوه. غواړې يو بل په زړه پورې شی هم دروښيم؟

- حشي؟

- چې رښتيا شي کتابونو کې د موندنې کوم ځانګړي څه نشته، خو که يې ولولې ژوند بدلونکي شيان به درڅخه راوباسي. پوهېږې جانه کتابونه نوي خبرې نشي درته کولای.

- رښتيا؟

^۱ تره (مفرد) ترې (جمع) - د دوکانونو او عمومي سرک تر منځ پرته لار چې کندهار کې يې درې ګزی هم بولي.

– هو. کتابونه ستا په دننه کې دمخکې له مخکې پر تو خیزونو په لیدلو کې مرسته در سره کوي. همدې ته خبرتیا وايي. تر دې دومره اوږده سفر او لاس و پښو وهلو وروسته وپوهېدم چې پر یوه کړۍ راڅرخېدلی او بېرته هماغه ټکي ته رسېدلی يم چې په ځوانۍ کې مې لومړی گام ځنې پورته کړی وو. خو توپیر دا دی چې اوس ځان او خپله وړتیا پېژنم.

– نو د ناپایه پوهې قانون یوازې و یوازې پر مطالعه او د مالوماتو د زېرمې پر موندلو راچورلي؟

جولیان په یوه مرموزه نغوته وویل: تریوې کچې. داوس لپاره دورځي دېرش دقیقې مطالعه وکړه. نور هر څه به پخپله وشي.

– ډېر ښه. د خوښ ژوند پنځم قانون څه دی؟

– د ځان په اړه فکر کول. د سیوانا حکیمانو د ځان په باب پر ژور فکر کول د ژړه له تله باور درلود. که ځان پېژندنې ته وخت ورکړې، د خپل ځان داسې پټې گوښې به ووينې چې پخوا دې یې له شتونه یو رنگ هم نه وو اگاه.

– ډېر ژور برېښي!

– دا بېله شکه یو خورا کارنده مفهوم دی. موږ ټول له یو عالم پټو وړتیاوو ډک یو چې که یې پېژندلو ته وخت ورکړو، رابرسېره کېږي. په چوپتیا کې فکر کول ډېرې نورې خوبۍ هم لري؛ که یې تمرین کړې د ځیرکتیا کچه دې درلوړوي او ځان به ډېر آرام و هوسا احساسوي. دا د ذهن د کارولو تر ټولو غوره تگلار ده.

– جولیانه لا مې هم پوره سر نه دی خلاص شوی.

– پوهېږم. ما ته هم په لومړي ځل عجیب و برېښېد. لنډه دا چې د ځان په هکله فکر کول یوازې د فکر کولو یو عادت دی.

– ولې موږ ټول فکر نه کوو؟ ایا دا مویوه طبیعي ځانگړنه نه ده؟

هغه راهب... / ۱۵۱

- مالومداره چې فکر کوو. خو ستونزه دا ده چې ډېری وگړي یوازې د ځان ژغورنې په سوچ کې دي په داسې حال کې چې یاد قانون د ځان له غوړولو او شخصیت روزلو څخه بحث کوي. د فرانکلین د ژوندلیک تر لوستلو وروسته به دې زما په اړه موخه سر خلاص شي. نوموړی به د هرې بوختې ورځې مازیگر د کور په یوه خاموشه گوبنه کې یکر کښېناست او د تېرې ورځې په هکله به یې چورت واهه. خپلې ټولې کړنې - مثبتې و منفي - به یې ارزولې. لومړی به یې په تېروتنو بڼه سم سر خلاصاوه او وروسته به یې د هغوی د سمولو لپاره عملي گام اوچتاوه. همدا پر ځان د واکمنېدو مانا لري. د سیوانا راهبانو هم همداسې کول. هره شپه د خپلو جونگرو په عبادتخایونو کې چې د گلابونو له عطرين بویه ډک ول، یوازې کښېناستل او د ځان په باب به ژور سوچ کې ور کېدل. یوگي رامن به ان ورځني یادښتونه هم لیکل.

ومي پوښتل: خشي به یې لیکل؟

- لومړی به یې خپلې ټولې کړنې: له سهارنیو مراقبو واخله له نورو راهبانو سره تر خبرو او له ځنگل څخه د بوټو او تازه خوړو راوړلو پورې، لیکلې. ډېره په زړه پورې لا داوه چې دورځې په ذهن کې ورگرځېدلي فکرونه به یې هم لیکل.

- تا ته دا سخت کار نه برېښي؟ زما لپاره خو حتا پنځه دقیقې منځني فکرونه رایادول هم ستونزمنه خبره ده، دوولس ساعته خو پر لویه لار پرېږده. - که دغه تگلار هره ورځ پلې کړې، درته اسانېږي. پوهېږې هر څوک زما غوندې لاسته راوړنې لرلای شي، هر څوک! مگر غم دا دی چې ډېر انسانان د پلمې جوړونې له ناروغۍ کرېږي.

په داسې حال کې چې د خپل هوښیار ملگري په خبرو مې پوره - پوره سدر سپدلی وو، ومې ویل: دا کار مې باید وختي کړی وای.

هغه راهب.../۱۵۲

جولیان په لوړ بڼه او داسې انداز چې د باور ځواک پکې څرگند وو،
وویل: پلمې مه کوه، بس ویې کړه!

– خشي وکړم؟

– فکر کولو ته وخت وروباسه. د خپل درون په پرله پسې راسپړلو ځان
روږدی کړه. یوگي رامن به خپل کړي کارونه او وهلي سوچونه د پانې په
یوه اړخ کې ولیکل او په دا بل کې به یې د هغوی شننه او ارزونه ولیکله.
وروسته به یې د هغوی د مثبتوالي او منفي والي پته لگوله. که به مثبت ول لا
زیاته انرژي به یې ورته ځانگړې کوله، ځکه په لیرې راتلونکې کې یې گټه
زیاته وه.

– او که به منفي ول؟

– په دې صورت کې به یې له هغوی څخه د ځان خلاصولو لپاره ځانگړی
پلان جوړاوه.

– که یوه بېلگه راکړې، نو ډېر به ښه وي.

جولیان راڅخه وپوښتل: ایا اجازه ده خپل مثال درکړم؟

ورته ومې ویل: بېخي! ستا په فکر و نو خبرېدو ته مې هم ډېر ټلوسه ده.

– چې رښتيا شي ما هم ستا د فکرونو په اړه سوچ کاوه.

دواړه لکه د ښوونځي په انگر کې په لوبو بوخت کوچنيان، خدا ته بند

شو.

– ډېر ښه. ته خو په لار جوړولو کې ماهر یې.

جولیان وویل: ښه راځه چې ستا له ځینو نننیو کارونو یې راپیل کړو.

راولار شه او هغه د قهوې پر مېز پر پرته پانه یې ولیکه.

زما سر خلاص شو چې یو ډېر په زړه پورې کار کېدونکی دی. کلونه-

کلونه وروسته لومړی ځل وو چې په سر کې د پرتو کړنو او فکرونو په اړه

مې سوچ کاوه. دا حالت ډېر عجیب او عین حال کې منطقي راته برېښېد.

هغه راهب.../۱۵۳
رښتيا هم که زه لومړی خپلې کمزورۍ او د بدلون و سمون وړ اړخونه ونه
لټوم، ځان وژوند په هېڅ وجه نشم بدلولاى.

ترې ومې پوښتل: له کوم ځايه يې راپيل کړم؟
- له هغو کارونو چې سهار دې وکړل او بيا دورځې تر پايه. البته يوازې يې
هغه غټ او مهم-مهم وليکه. لا اوږده لار په مخ کې لرو؛ خو دقيقې
وروسته بايد بېرته د يوگي رامن داستان ته ستانه شو.

په ټوکو مې ورته وويل: ډېر ښه، سهار پر شپږ نيمې بجې د برېښنايي
چرگ په اذان راوينس شوم.

جوليان ډېر جدي ځواب راکړ: ټوکې پرېږده او کش ورکه!
- سمه ده. بيا ولمېدم او بيزه مې وخرېيله. ژر-ژر مې شو مړى، ډوډۍ
وخوړه او په منډه کارځاى ته ولاړم.

- او کورنى دې؟

- هغوى ټول ويده ول. په هر صورت، دفتر کې هغه کس چې پر اووه نيمې
بجې مو د ليدنې وخت سره درلود، له اووو بجو راهيسې راته منتظر او امپېر
يې پر سره خط ولاړ وو.

- نو ستا غبرگون څه وو؟

- ما هم کټمټ د هغه غونډې چلند ورسره وکړ. بل مې نو څه کړي وای، ايا

ځان مې ورته راچپه کړى وای؟

- مېم ښه بيا څه وشول؟

- کيسه تر بدو بتره شوه. له محکمې زنگ راغى چې د قاضي وايلا بېست

بېړنى په کار يم او که لس دقيقې وروسته مې هلته ځان نه رسولاى اسمان

رانړېد. وايلا بېست خو به دې ياد وي؟ هماغه کس چې تايې په پارکينگ

کې خپل فراري موټر درولى وو او ده ښکېنځل درته وکړل او تا هم د وحشي

بلا نوم پر کښېښود!

هغه راهب.../۱۵۴

ددغې خاطرې په رايادولو خندا راغله.

د جوليان په سترگو کې تر اوسه لا د هماغې وتلې شيطاني رڼا شرک پاته وو، ځواب يې راکړ: يانې خامخا دې بايد دغه خاطره راياده کړې وای هان؟

– په هر حال، چټک مې ځان محکمې ته ورساوه او هلته مې له يوه کاتب سره خوله شوه. کارځای ته چې راستون شوم ۲۷ تليفوني بېرني پيغامونه راته پراته ول. کيسه پسې وغځوم؟

– هو مهرباني وکړه!

– کور ته پر لارې جيني زنگ راوواهه او راته ويې ويل چې د پلار کره يې ولاړ شم او ددې دمور د لاس مشهور خوندور کيک راوړم. غضب دا وو چې پر سرک د موټرونو په گڼه گڼه کې پساو شوم. ډېر وخت مې دومره رش نه وو ليدلی. بس نو يوې خوا ته اهار تودوخه او يو عالم راباندې راگرځېدلي بند ولاړ وسايط ول او بل پلو ته زه وم چې له ډېرې غوسې مې ټول وجود سره لړزېد. په خپلو سترگو مې ورته کتل او لا ډېر وخت بېخايه تېرېدی.

– نو ستا غبرگون څه وو؟

په بشپړه رښتينولۍ مې ورته وويل: ټولو موټرانو ته مې له يوه مخه بنکنځل کول. په موټر کې دننه مې چينغې وهلې. ايا غواړې پوه شې چې څه مې ويل؟

جوليان په يوه نړۍ موسکا وويل: فکر نه کوم داسې په زړه پورې څه دې وي چې زما د ذهن د بڼې په بڼه ورشي.
– مگر بڼه گټور امبار^۲ ورته کېدلای شي.

^۱ له يو چا سره خوله کېدل - يانې لفظي شخړه کول.

^۲ پساو کېدل - بند پاتېدل.

^۳ امبار - کود، د کښت ځواکمنولو کيمياوي يا انساني توکي.

هغه راهب... / ۱۵۵

- نه مننه. همدومره بس ده. اوس نو دغې تېرې شوي ورځې ته يوه ځغلنده کتنه وکړه. له شک پرته به داسې څيزونه په منځه درشي چې که دې غوښتي وای بدلولای دې شوای.

- پېڅې همداسې ده.

- مثلاً کوم شيان؟

- موم تر هر څه وړاندې په دې ښکلې دنيا کې يو څه وختي راوبښېدم. فکر نه کوم دا په منډه او تلواري ژوند مې چندانې پر گټه وي. سهار بايد لږ په تسلي او ارامي راپيل کړم تر څو ټوله ورځ مې ارامه او هوسا تېره شي. د گلاب زړه تاکتيک په زړه پورې برېښي. دغه راز سهارنۍ هم بايد له خپلې کورنۍ سره په گډه وخورم، ان که يوازې يو گيلاس شيدې هم وي. دا کار به د نظم يو خوندور حس راوبخښي. تل دا سوچ راسره وي چې له جيني او اولادونو سره کافي وخت نه تېروم.

جوليان اواز لږ لوړ کړ او راته ويې ويل: خو هم دا دنيا ښکلې ده او هم ستا ژوند. ته له شک پرته دخپل ورځني ژوند کابو کولو، د ښو شيانو په اړه فکر کولو او له خپلو هيلو سره د سم ژوند تېرولو توان لرې!
- په رښتيا دغه کار ځواک په ځان کې احساسوم.

جوليان په امرانه انداز وويل: ډېر ښه. دخپلې ورځې ارزونه مه پرېږده، نور وايه!

- ښه، کاشکې مې له هغه مشتري سره شخړه نه وای کړې، کاشکې مې د محکمې له هغه کاتب سره خوله نه اچولای او کاشکې مې په گڼه گڼه کې چينغې نه وای وهلي.

- او گڼه گڼه د چا پروا هم نه لري، کنه؟

ومې ويل: نه بابا، هغه خپل کار کوي.

- فکر کوم اوس دې د ځان په باب د فکر کولو په قانون سر خلاص شو. د خپلو کړنو، تېرې شوي ورځې او سوچونو ارزونه په اصل کې د ځاني ودې د اندازه کولو يو چل دی. د سباني پرمختګ يوازنی لار د نننيو تېروتنو پېژندل دي.

زیاته مې کړه: او دا کار باید له یوه ټاکلي پلان سره سم وشي ترڅو هغه تېروتنې بیا تکرار نشي؟

- بالکل. تېروتنې د ژوند یوه نه بېلېدونکې برخه جوړوي او د ودې لپاره خورا اړینې دي. هېڅ پروا نه لري. په دې باب یوه زړه مقوله هم شته چې وايي: "خوښي له سمې پرېکړې؛ سمه پرېکړه له تجربې او تجربه بیا له ناسمې پرېکړې زېږي." مګر یوه تېروتنه هره ورځ او هره پلا تکرارول لویه ستونزه او له ځانه د ناخبرۍ نښه ده. دا هغه کیفیت دی چې انسان او حیوان سره بېلوي.

- تر اوسه مې داسې څه نه ول تر غوږ شوي.

- خو دا رښتیا دي. یوازې و یوازې انسان دی چې له ځانه راوتلای او د سم و ناسم پته لګولای شي. دا کړنه د الوتونکو له توانه پوره نه ده، ان بیزو یې هم نشي کولای خو ته یې کولای شې. د ځان په باب د فکر کولو قانون هم پر همدې موضوع راڅرخي. دغه قانون درڅخه غواړي چې د خپلې هرې ورځې کړنې و ارزوي، سمې و ناسمې یې سره بېلې کړې، تېروتنې دې په نښه او ژر تر ژره یې اصلاح کړې.

متفکرانه مې وویل: جولیا نه بېخې ډېر شیان دي چې باید فکر پکې

وکړم.

- څنګه ده چې شپږم قانون ته ور واورو: د سهار وختي پاڅېدنې قانون!

- اوه اوه سر مې خلاصېږي چې څه ویل غواړې.

هغه راهب.../۱۵۷

- یو بل ډېر ارزښتناک کار چې په سیوانا کې مې زده کړ لمرخاته مهال له خوبه پاڅېدنه او د ورځې خوندور پیل دی. ډېری انسانان تر اړتیا زیات ویدېږي. یو نورمال کس په شپږ ساعتو خوب ټوله ورځ بیداره او تکره تېرولای شي. خوب هم یوازې یو عادت دی او د نورو خوښوونو په شان ډېرېدای و کمېدای شي. د بېلګې په توګه د همدغه قانون په مټ یې وخت رالږولای شي.

ومې ویل: زه که ډېر وختي راکښېم، ټوله ورځ ستړی او سره بېخونده

یم.

- بالکل همداسې ده. لومړی څو ورځې به ځان ډېر ستړی احساسوي ان بیا یو پوره اوونۍ همداسې سره بېخونده واوسې. خو دغه ستړیا دیوې اوږدمهالې لاسته راوړنې لپاره یوه لنډمهاله ځورېدنه وګڼه او ورته ټینګ شه. دیوه نوي خوی د راخپلولو په پیل کې تل سړی یو څه نارامه غوندې وي. کټمټ لکه یوه نوې جوړه بوټونه؛ اول لږ کلک وي او په پښو کې خوند نه کوي، خو وروسته - وروسته یې کارول لکه دسکلي هومره اسانه شي. لکه څنګه چې مې وړاندې هم درته وویل درد د ودې زېږی له ځان سره راوړي، کیسه کې یې مه کېږه او په خلاصه غېږه یې هر کلی وکړه.

- ډېر ښه. د وختي پاڅېدنې د تمرین دا نظر مې خوښ شو. یوازې باید دومره درڅخه وپوښتم چې وختي یانې څه وخت؟

- ډېره ښه پوښتنه ده. مناسب وخت له سره شته نه. لکه څنګه چې مې د نورو سپارښتنو پر مهال درته وویل دلته هم د (وختي) مانا ستا پر طبیعت برابر مهال دی. د یوګي رامن ګوتڅندنه مه هېروه: "په کارونو کې افراط مه کوه، هر څه کې منحلاری اوسه!"

- خو لمرخاته مهال پاڅېدنه یو څه افراطي ښکاري.

- داسې نه ده. ډېر لږ کارونه د لمر خاته مهال پاڅېدنې په کچه طبيعي دي. د سيوانا راهبانو د لمر وړانگې جنتي ډالۍ بللې او وخت پر وخت به ورته درېدل، البته نه داسې چې پوست يې وروسوځوي. ډېر ځله به مې ليدل چې د لمر سهارنيو وړانگو ته به نڅېدل. باوري يم چې دا وړدو عمرو نو يو بل لوی لامل يې همدا هم وو.

ومي پوښتل: ته هم لمر ته کښېنې؟

- بالکل. لمر مې سخت خوشحالي او که ستړی يم هوسا کوي مې. د ختيځ په لرغوني فرهنگ کې لمر له اروا سره تړلی بلل کېدی او خلکو يې عبادت کاوه، ځکه وړانگو يې د غنمو فصلونه او روحونه دواړه ورغورول. د لمر وړانگې د انسان ځواک راوړي او احساسې و فزيکي جذباتو ته يې نوی ژوند بخښي. که په استفاده کې يې منځلاري وشي، ډېر تکړه ډاکټر دی. له موضوع ليرې ولاړم. بحث پر ورځنۍ وختي پاڅېدنه وو.

- موم دغه قانون څنگه خپل ورځني پلان ته ننباسم؟

- يو څو چټکې لارې درنښم. لومړی دامه هپروه چې د خوب څرنګوالی ارزښت لري نه څومره والی. شپږ ساعته پرله پسې او ژور خوب تر لس ساعته ټکنې او غوڅ-غوڅ هغه غوره دی. هدف دا دی چې بدن هوسا شي ترڅو د وجود نور غړي د هوساينې طبيعي بهير ووهي او درنګارنګ دماغي فشارونو له امله د ورځې بايللی ځواک بېرته تر ګوتو کړي. د سيوانا د حکيمانو ډېر خوبونه د کيفيت پر اړ ولاړول. هغوی به ويل چې استراحت بايد ارام و ښه وي، نه اوږد او نارامه. د پېلګې په توګه يو ګي رامن هېڅکله د مازيګر تر شپږو بجو وروسته خوراک نه کاوه، ځکه د هاضمې فعاليت د خوب کيفيت زيانمنوي. بل مثال يې دا دی چې هغوی به تر ویدېدو وړاندې درباب يوه زړه وړونکې نغمه اورېده.

- دا کاريې ولې کاوه؟

هغه راهب... / ۱۵۹

- جانه يوه پوښتنه به درڅخه وکړم: هره شپه تر ویدېدو مخکې څه کوي؟
- له جیني سره یوځای خبرونه گورم، کټمټ د نورو شناخته کسانو په شان.

د جولیان په سترگو کې یوه له رازه ډکه ځلا ولیدل شوه او ویې ویل:
وړاندوینه مې یې کړې وه.

- سر مې نشو خلاص. تر خوب وړاندې خبرونو ته یو گړی ناسته څه زیان لري؟

- دا کار تر خوب لس دقیقې مخکې او تر پاڅېدو لس دقیقې وروسته د ذهن پر ناخوداگاه برخه ډېر لوی اغېز لري. دغه مهال دې باید ذهن یوازې و یوازې له هیله بڅښونکو او اراموونکو خیالونو سره روږدی کړي.
- ته خو داسې خبرې کوي لکه انساني ذهن چې کمپیوټر وي.

- په زړه پورې دا ده چې همدا خورا ښه ورتوالی دی. له ذهن څخه دې هغه څه دباندې راوړي چې تا ورنه ایستلي دي. ان تر دې لابل حیرانوونکی حقیقت دا دی چې د دغو شیانو یوازنی پلانوونکی ته یې. کوم څه چې دې ذهن ته ننباسې، هماغسې څه به ترې راوړي. ځکه نو درته وایم چې تر ویدېدو وړاندې خبرونه مه گوره، له چا سره شخړه مه کوه او ورځنۍ کړنې دې مه دریادوه. ارام اوسه. که دې خوښه وي یو گیللاس چای وڅښه، خوندورې کلاسیکې موسیقۍ ته غوږ ونیسه او یوه ژور و تازه خوب ته ځان چمتو کړه.

- جوړه خبره کوي. ارام او ژور خوب که لږ هم وي، سړی هوسا کولای شي.

- بالکل همداسې ده. د ۲۱ لرغونې قانون دریاد کړه: هره کړنه چې ۲۱ ورځې تکرار کړي، په عادت بدلېږي. نو همدا وختي پاڅېدنه دې هم درې اوونۍ خپل ورځني پلان ته درننباسه. اسانه کار نه دی، خو د زړه توری

هغه راهب... / ۱۶۰

احساس ته سر مه ټپتوه او په وچ زور يې پلى كړه. د دغه پړاو تر تېرېدو وروسته به له وختي راوينښېدنې سره روږدې شې او د ژوند يوه برخه به دې شي. په ډېر لنډ وخت كې به ددې توان ولرې چې هر سهار پر شپږ يا ان پنځه بجې راكښېنې او د يوې خوندورې ورځې پر كر شموژبه وټكوي.

- ډېر ښه، داسې يې وانگېره چې هر سهار پر پنځه نيمې بجې راكښېناستم، اوس نو وكرم څه؟

- ملگرې! پوښتنه دې دامانلري چې په دې اړه فكر كولو ته دې ملا وتړله. افرين! ډېر كارونه شته چې بايد ويې كړې.

تر ټولو ارزښتمن شي چې په ذهن كې يې بايد ولرې په خوښۍ سره د ورځې پيلول دي. لكه څنگه چې مې وړاندې هم وويل ستا په ذهن كې پراته سوچونه او هغه كړنې چې تر راوينښېدو وروسته په لومړيو لسو دقيقو كې يې كوي، پر ټوله ورځ پرېكنده اغېز لري.

- رښتيا؟

- بالكل. مثبت فكرونه ولره، پر خپلو ټولو نعمتونو شكر وباسه، د قدر دانيو لړليك دې نور هم اوږد كړه، خوندورې موسيقي واوړه، د لمر څرك ننداره وكړه، كه خوند دركوي نو دباندې يو لنډكى چكر هم ووهه. د سيوانا راهبانو به د دې لپاره چې خپله اروا خوشحاله كړي او سر له سهاره په خپلو رگونو كې د خوښۍ احساس وبهوي، ايله-بېله به يې خداوو ته پښې وركړې او ښه مغزن به يې په ډكه خوله وخنډل.

- جوليانه زه پوره-پوره كوښښ كوم چې خپل جام تش وساتم او هېڅ ډول پرېكړه ونكړم، زما په خيال ته به هم راپوه شوي يې چې د يوه نوي زدكوونكي ټول اداب مې مراعت كړي دي؛ مگر دغه كار ان د هماليا په هغو لوړو څوكو كې له مېشتو راهبانو سره هم لږ عجيب برېښي.

هغه راهب... / ۱۶۱

- نه هېڅ عجیب نه دی. ستا په خیال یو څلور کلن ماشوم دورځې څو واره خاندی؟

- دانو چا ته مالومه ده؟

- ما ته مالومه ده؛ درې سوه واره. اوس دا حدس ووهه چې یو بالغ کس څو ځله خاندی؟

دسم ځواب ور کولو هڅه مې وکړه: پنځوس ځله؟

جولیان په داسې انداز چې قناعت پکې څرگند وو، موسکی شو او ویې ویل: یوازې د پنځلس ځله خندلو کونښن وکړه. زما په مطلب دې سر خلاص شو؟ خندا د روح درمل دي. که نه درځي، په زوره یې دروله. یکر د هندارې مخې ته ودرېږه او یو څو دقیقې وځانده؛ ټول وجود به دې یو خوندور احساس په غېږ کې واخلي. ویلیم جېمز وایي: "مور په دې نه خاندو چې خوشحاله یو، بلکې ددې لپاره خاندو چې خوشحاله شو." لنډه دا چې ورځ دې مزه داره راوښلوه؛ وځانده، لوبې وکړه او د هر هغه څه له امله شکر وباسه چې لرې یې. که داسې وکړې هره ورځ به دې ارزښتناکه او ښکلې وي.

- ته دخپلې ورځې دښه کولو لپاره څه کوې؟

- زما سهارنی پروگرام لږ پېچلی او پراخ دی. گن کارونه-د گلاب زړه له تاکتیکه واخله د څو کیلاسه تازه مېوو جوسو تر څښاکه- پکې کوم. البته یو ځانگړی او تر ټولو مهم کار به یې درته ووايم.

- لکه چې رښتیا هم ډېر مهم دی!

- هو. تر راوینښېدو لنډه شېبه وروسته خپل خاموش عبادتځای ته ولاړ شه، هلته متوجې او ارام کښېښه. وروسته له ځانه وپوښته: که مې نن د ژوند وروستی ورځ وای، نو څه به مې کول؟ اړینه داده چې ددغې پوښتنې اړه مانا درک کړې. په ذهن کې دې د ټولو هغو کارونو چې کولای به دې، د هغو

کسانو نومونو چې ورسره لیدلای به دې او هغه شپې چې خوند به دې پر اخیستلای، لږ کره. بیا ځان داسې تصور کړه چې همدغه کارونه په خورا جوش و لېوالتیا سره کوي. له خپلې کورنۍ سره د چلند ډول په خیال کې دروگرځوه. ان پر دې هم سوچ وکړه چې پر دې ځمکه په خپله وروستی ورځ به له ناشنا خلکو سره څنگه چلند کوي؟ لکه مخکې چې مې هم درته وویل که هره ورځ داسې ژوند وکړې لکه د ژوند وروستی هغه چې دې وي، ژوند دې معجزوي تغیر کوي. دې ټکي د خوښ ژوند اووم قانون ریاډ کړ: د موسیقۍ قانون.

ومي ویل: پر دغه یوه به زه چې وایم مین شم.

– خامخا به همداسې وشي. د سیوانا راهبانو پر موسیقۍ زړونه بایللي ول. کټمت یې هغسې ارواوي ور تازه کولې او مستولې لکه د لمر وړانگو. موسیقۍ خندول، نخول او ترنم یې په کاوه. په تا به هم همداسې وکړي. هېڅکله د موسیقۍ زور له پامه مه غورځوه. هره ورځ یو لږ وخت وروباسه، نور که نه وي دفتر ته پر لاره خو یوه لنډۍ نرمة نغمه اوره. هرکله چې دې ځان مړاوی، اندېښمن یا گرومجن احساساوه موسیقي اوره. د هڅونې یوه بېسارې سرچینه ده.

په رښتینولۍ مې ورته وویل: ستاد خبرو په اورېدو یو ډېر نادر احساس کوم جولیانه. په رښتیا چې ډېر لوی بدلون دې کړی دی. دا بدلون یوازې ظاهري نه، بلکې ښه بېخکي دی. نور دې د هغو پخوانیو بدبینیو او منفي بافیو هېڅ څرک نشته. نور هغه مخکنی خوشک او سخت مزاجه جولیان نه یې؛ په رښتیا دې ارامي موندلې ده. نن شپه خو دې زه ښه سم وگتلم. د جولیان تر خوله ناره ووته او مت کړی لاس یې پورته کړ: هی! تر اوسه لا زښتې زیاتې ناویلي خبرې لرم. راعه چې خپل بانډار وغځوو. – بله چاره هم نشته.

هغه راهب.../۱۶۳

- ډېر بڼه. اتم قانون، د ذکر قانون دی. د سیوانا راهبانو یوه منتره درلوده چې هر سهار، ما پښین او شپه به یې گردانوله. ما ته یې وویل چې دغه تمرین یې په ذهني تمرکز، ځواکمنتیا او خوشحالی کې خورا اغېزناک رول لوبولی دی.

ترې ومې پوښتل: دا کومه منتره ده؟

- دا یوازې یو څو توري دي چې گردان یې پر انسان مثبت اغېز ښکاري. په سانسکرېت ژبه کې من ذهن او ترا زادولو ته وايي، نو د منتره یو ځایي مانا د ذهن ازادول دي. جانه باور دې وشه چې منتره یې موخې ته د انسان په رسولو کې ډېره بڼه مرسته کوي.

- ایاستا په ورځنیو پروگرامونو کې منتره یې شته؟

- بالکل. هر ځای هغه که په بس کې یې یا پلې ګرځم یا کتابتون کې یې او یا هم کوم پارک کې چکر و هم. دوی لکه وفادار ملګري راسره ملې وي. زه تل دخپلې نړۍ پر ښو څیزونو د منتره په ژبه شاهدي ورکوم.

- یانې منتره یې ژبني دي؟

- ضروري نه ده چې خامخا دې ژبني وي. لیکن ډول یې هم ډېر اغېزناک دی. خوزه خپله چې یې په لوړ اواز ووايم، ډېر ژور تاثیر راباندې کوي. کله چې مې انگېزې ته اړتیا پېښه شي، نو په اوچت برغ دوه سوه ځله داسې تکرار کړم: "زه هیله من، منظم او ځواکمن يم!" په ځان کې دروزلي ځاني باور د قوي حس د تازه ساتلو لپاره داسې وایم: "زه غښتلی، برلاسی او آرام يم."

پسې زیاته یې کړه: ان د ځوان پاتېدو لپاره هم منتره یې وایم.

- منتره یې څنګه ځوان ساتي؟

- کليمې - هغه که ژبنۍ وي يا ليکنۍ - پر ذهن پام وړ او غښتلی اغېز
ښندي. خپل ځان ته کېدونکې خبرې تر هغو ډېرې ارزښتمنې دي چې نورو
ته يې کوو.

- يانې له ځان سره خبرې وکړم؟

- هو. ته هماغه څه يې چې ټوله ورځ يې په باب فکر کوې. دغه راز هماغه
څه يې چې ټوله ورځ يې ځان ته وايې. د بېلگې په توگه که ځان ته ووايې
چې زور او ستړی يې، دغه منتر په حقيقت کې هم راڅرگندېږي. که ځان
ته ووايې چې کمزوره يې او هېڅ شي ته دې هوانه کېږي، دا هم په حقيقت
درته بدلېږي. خو که بيا ووايې چې جوړ، تکړه او بېخې ټيک ټاک يې، د
ژوند بڼه دې اوږي. پوهېږې جان؛ ځان ته کېدونکې خبرې دې هغه انځور
دراغېزمنوي چې د خپل ځان په اړه يې لري او ټولې کړنې دې بيا له همدې
انځوره سرچينه اخلي. د مثال په ډول: که ته په ذهن کې ځان ته د داسې يوه
سړي په سترگه گوري چې دارزښتناکو کارونو وس نه لري، نو بېله شکه به
يې وهم نشې کولای. اما که بيا ځان يو خوشحال او زړور کس درته
ښکاري، ټولې کړنې به دې له همدې اخلاقي کیفیته اوبه شي. د خپل ځان
په اړه ستاسوچ دې دراتلونکي يوه رښتيني وړاندوينه ده.

- دا څنگه شونې ده؟

- که ته مثلاً په دې اند واوسې چې يو ښه شريک نشې موندلای او يا هم له
عصبي فشار و اندېښنو پرته ژوند نشې کولای، نو همدا باور دې هغه انځور
دراغېزمنوي چې د ځان په اړه يې لري او همدغه انځور دې د يوه تکړه شريک
له پيدا کولو او يا يوه ارام ژوند جوړولو څخه راگرځوي. واقعاً دې پر دغه لار
ټولې هڅې له خاورو سره درسموي.

- د دې لامل څه دی؟

هغه راهب.../۱۶۵

- ډېر ساده، د ځان په اړه ستا ذهني انځور په يوه يو ډول ستا لارښود دی او هېڅکله دې دهغه خلاف گام او چتولو ته نه پرېږدي. خو خوندوره خبره بيا داده چې د ژوند د نورو ناسمو اړخونو په شان د خپل ځان په اړه ذهني انځور هم بدلېدای شي. دغې موخې ته درسېدو لپاره منتر اوې خورا گټورې دي. ما په داسې انداز چې مسووليت پېژندنه پکې څرگندېده، وويل: خپله دنتی دنيا چې دې بدله کړه دباندنی هغه دې پخپله ورسره بدلېږي.

جوليان دوکالت د مهال له عادت سره سم، د بريا په نښه گوته لکه کړه او ويې ويل: بېشکه! څومره ژر دې زده کړل. نو د خوښ ژوند د نهم يانې شخصيت جوړونې قانون بيانولو مناسب وخت دی. دا قانون په يو ډول د خپل ځان د ذهني انځور د مفهوم پایله ده. په بله ژبه ددغه قانون غوښتنه داده چې پر خپله شخصيت جوړونه بايد هره ورځ علایده او ځانگړی کار وشي.

د شخصيت ځواکمنولو پروسه د ځان په باب ستا پر ليدلوري او کړنو نېغ اغېز بندي. ستا د کړنو ټولگه ستا خوښونه جوړوي، په ځانگړې توگه دغه ټکی ډېر ارزښتمن دی، ځکه همدا خوښونه دي چې تا د برخليک پر لوري بيایي. بنيایي يوگي رامن يوازی سړی وي چې دا فارمول يې ډېر نښه بيان کړی وي: "د يوه فکر زهې بنخوې يوه کړنه ځنې راشنه کېږي. له هغې کړنې يو عادت جوړېږي، هغه عادت ستا په شخصيت اوږي او شخصيت دې بيا برخليک ټاکي."

- د شخصيت جوړونې لپاره بايد څه وکړم؟

- هر هغه څه چې فضيلتونه دې در روزي. تر دې وړاندې چې د اخلاقي فضيلتونو په هکله پوښتنه راڅخه وکړې، له يوې بلې به دې خبر کړم. د هماليا پر لوړو څوکو د مېشتو حکيمانو په عقیده له مانا ډک ژوند يانې پر هېزگارانو ژوند. همدا وجه وه چې ټولې کړنې يې پر يو لړ عالي او نه مړه کېدونکو ارونو ولاړې وې.

هغه راهب.../۱۶۶

- مگر ما بيا ستاله خبرو داسې انگېرلې وه چې دهغوی د ژوند شراغ ټاکلي و
رنهې موخې وې؟

- هو، اوس هم همدا وایم؛ مگر د ژوند رسالت یې دهغو ارونو پر بنسټ ولاړ
وو چې د زرهاوو کلونو په اوږدو کې له نیکونو څخه ورته رالېږدېدلي ول.
ځنې ومې پوښتل: جولیا نه دا کوم ارونه دي؟

- په ساده ژبه به یې درته ووايم: نه ماتېدونکي تلابنس، مهرباني، خاکساري،
زغم، رښتینولي او زړورتیا یا جرئت. هر وخت چې دې کړنې پر دغو
اصولو ودرېدې، د دننۍ ارامتیا او ژورې همبرغۍ خوند به هم وشکې. پر
دغه تگلار برابر ژوند دې له شک پرته د بریا په غېږ ورولي، ځکه هم دې
گواکې کار سم دی او هم دې تگلارې د طبیعت او کایناتو له قوانینو سره
سر خوري. او دا هله شونې ده چې د انرژۍ په یوه بل اړخ کې گام کنسپرېدې؛
دا اړخ به - که دې خوښه وي - لوی ځواک ونوموو. دغه راز دا هغه مهال دی
چې ژوند دې له عادي څخه فوق العادي حالت ته ننوزي او ورو - ورو د خپل
وجود سپېڅلتیا حسوې. دا نو د تلپاتې خبرتیا پر لوري گام اخیستنه ده.

ترې ومې پوښتل: ایا تا خپله دغه حالت تجربه کړی دی؟

جولیان ځواب راکړ: هو او ډاډه یم چې ته به یې هم تجربه کړې. سم
کارونه کوه، له خپل رښتیني شخصیت سره بنایېدونکي چلند کوه، دروند
او صادق اوسه او د زړه خبرې منه، پاته کارونه پخپله سره سمېږي. دغه راز
پر دې هم باور ولره چې هېڅکله یوازې نه یې.

- مطلب دې څه دی؟

- وروسته دې سر در خلاصوم. د اوس لپاره دې دومره پام وي چې هره ورځ
باید د خپلې شخصیت جوړونې لپاره یو لړ واړه - واړه کارونه وکړې. امرسن
وايي: "شخصیت تر عقل او چت ځای لري. یوه ستره اروا د تفکر او ژوند
دواړو د کولو پوره توان لري."

هغه راهب.../۱۶۷

که پر هغو ارونو ولاړ شې چې مخکې مې درته بیان کړل، شخصیت دې جوړېږي؛ خو که دې ماته پکې وخوره، نو ژوند به دې د تل لپاره له رښتیني خوښۍ خلاص شي.
- او وروستی قانون؟

- دا د سادګۍ قانون نومېږي او تر نورو ټولو ډېر ارزښتناک دی. دا قانون له سره تر پایه پر ساده ژوند کولو راڅرخي. یوګي رامن راته وویل: "هېڅوک باید ځان پر بې ارزښته شیانو بوخت نکړي. یوازې باید لومړیتوبونو ته پام وکړي. یانې یوازې باید پر هغو کړنو تمرکز وشي چې په رښتیا هم یوه مانا لري. که داسې وکړې، نو قول درکوم چې ژوند به دې تر اوس ډېر منظم، خوښ خوشحاله او په بېساري ډول آرام بڅښونکی شي." هغه رښتیا ویل. له ژونده د بېخایه او اضافه څیزونو له ایستلو سره سم مې زندګي همېرغۍ و نظم پر سر واخیسته. نور د پخوا په شان تلولی، سریداله او د بریوکی غونډې په منډه نه وم روان، بلکې ګامونه مې ورو کړل او د ګلابونو بویولو ته مې وخت ورکړ.

- د ساده ژوند لړلو لپاره کوم کارونه کوي؟

- نور د پخوا په شان قیمتي جامې نه اغوندم، د ورځې د شپږو ورځپاڼو لوستلو عادت مې پرېښود، تل هر څوک اړیکه نشي راسره نیولای، سبزي خوړونکی او کم خوړونکی شوم. په بله ژبه د خپلو اړتیاوو شمېر مې راکم کړ. تر څو دې خپلې اړتیاوې نه وي راکمې کړي، له ژونده هم خوند نشې اخیستلای. تل به دې لکه یو جوارګریوه دویم چانس ته سترګې څلوروي او تر ډېر به د لا ډېر څه غوښتنه کوي. په دې صورت کې به نو بیا څنګه خوشحاله ژوند وکولای شې؟

- خو مخکې دې وویل چې بریا و لاسته راوړنه سرې خوشحالي وي. اوس بیا راته وایې چې باید اړتیاوې مې را کمې کړم او په لږ څه خوښ شم: ایا دا دوی خبرې سره په تکر کې نه دي؟

- ډېر ښه ټکي ته دې پام شو جانه. افرین! ښايي سره په تکر کې وېرېښي. مگر په حقیقت کې داسې نه ده. تلپاته او رښتینې خوشحالي د خپلو هیلو په پېژندلو کې نغښتې ده. د پرمختګ حالت د انسان تر ټولو غوره هغه دی. خو اصلي خبره دا ده چې خوښي باید په هېڅ وجه د خیالي هیلو له رښتیا کېدو و رابرسېر کېدو سره غوټه نشي. د بېلګې په توګه: زه یو وخت سره له دې چې میلیونر وم، بیا به مې هم تل دا ویل چې هر وخت مې درې سوه میلیونه ډالر پیدا کړل نو ګواکې بریالی شوم او همدا مې د بدمرغۍ لوی لامل وو.

په ناباورۍ مې ترې وپوښتل: درې سوه میلیونه ډالر؟

- هو درې سوه میلیونه ډالر. سره له دې چې هر څه مې لرل. بیا هم راضي و خوشحاله نه وم. خو اوس بېخاره وایم چې دا سپی تمه وه نه بل څه. زما د ژوند کیسه کټمټ د شاه میداس هغه ته ورته وه. اورېدلې دي ده؟

- هو. پر سرو زرو مین وو او د داسې ځواک موندلو هیله یې لرله چې هر څه ته لاس وروړي هغه په طلا بدل شي. ارمان یې پوره شو. نهایت خوشحاله وو. خو خوښي یې ډېره ونه غځېده. ځکه ویې لیدل چې خپله ګېډه یې لانشوای مړولای، له خوړو به یې هم سره زر جوړېدل او داسې نورو نور.

جولیان په داسې حال کې چې ورو-ورو غلی او اندېښمن کېدی، وویل: بالکل. زه هم هغه غوندې وم، په پیسو پسې دومره په منډه وم چې نه مې خپله شته شتمني لیدله او نه مې خوند پر اخیستلای شوای. پوهېږې،

هغه راهب... / ۱۶۹

اخیر داسې حالت ته ورسېدم چې له اوبو او وچې ټيکلي پرته مې بل هېڅ شی نشوای خوړلای.

- ټوکې کوي؟ ما خو تل داسې انگېرله چې د ښار په لوکسو هوټلونو کې له نوموتو ملگرو سره کباب و شباب وهي.

په کږه غاړه يې وويل: په لومړيو کې مې همدا سې کول. البته ډېر کسان نه دي راخبر، خو دزيات افراط له وجې مې معده زخم شوه. ان يوه هات ډاگ به لا مرگ ته شريکولم. څه عجيب ژوند وو! په دومره پيسو و دنيا کې ما يوازې وچه ډوډۍ او اوبه خوړلای شوای. درښتياگو دافسوس وړ وه.

يودم يې ځان ته پام شو، ويې ويل: خوزه هغه کس نه يم چې په ماضي کې اوسي. دا مې د ژوند يو بل ستر لوست وو. لکه څنگه چې مې مخکې درته وويل درد ډېر ځواکمن ښوونکی دی. پر درد د برلاسه کېدو لپاره مې بايد لومړی دهغه خوند څکلای. کنه اوس به دلته نه وای.

ځنې ومې پوښتل: ايا د ژوند ساده کولو لپاره ما ته کومه لارښوونه لرې؟
- ډېر څه کولای شې. ان ډېر واره کارونه هم بدلون راوستلای شي.
- د بېلگې په توگه؟

جوليان په ځانگړې روانۍ سره وويل: هر ټليفون مه ځوابوه، د بې ارزښته برېښنالیکونو پر ويلو وخت مه خاورې کوه، په اوونۍ کې درې ورځې دباندې ډوډۍ مه خوره، د گولف کلب غړيتوب پر پرده او اولادونو ته ډېر وخت ورکړه، په اوونۍ کې يوه ورځ گړۍ مه په لاسوه، هر څوومه ورځ د لمر خاتو ننداره کوه، موبایل دې وپلوره او پيغام ثبتوونکی ماشين دې گل کړه. بس ده که لا درته وږغېرم؟

په ځانگړې لېوالتيا مې ترې وپوښتل: په مطلب دې ورسېدم، مگر ايا موبایل مې وپلورم؟

هغه راهب... / ۱۷۰

- مخکې مې هم درته وويل چې زما دنده يوازې په سفر کې د ترلاسه شوي پوهې درلېرډول دي. د ټولو تگلارو پر عملي کولو اړ نه يې، بلکې يوازې يې هغه پلي کړه چې ستاله ژوند-ژواک سره اړخ لگوي.

- وپوهېدم، په هېڅ کار کې بايد افراط ونکړم او هره کړنه مې بايد د منځلارې پر اصل ولاړه وي.

- بالکل!

- که څه هم ټولې تگلارې دې بېخې سمې او اغېزناکې راته ښکاري. مگر بيا مې هم يوه پوښتنه ارام ته نه پرېږدي هغه دا چې ايا د رښتياگو يوازې و يوازې په دېرشو ورځو کې خپل ژوند يومخ بدلولاى شم؟
جوليان په خپله ځانگړې نښه يانې سپکه شوخ طبعۍ، وويل: ښايي تردې کم يازيات وخت ونيسي.

- اوس نو نښه شو. مهرباني وکړه زما هونښيار ملگرې سر مې راخلاص کړه!
په ټوکويې وويل: په جوليان راته ووايه. دا د (هونښيار) ستاينوم مې له پخوانۍ رتبې سره ښه سر لگاوه. درته ومې ويل چې تر دېرشو ورځو کم وخت نيسي، ځکه رښتيني بدلون په ژوند کې پخپله راځي.
- پخپله؟

هو، له کومې شپې چې دې د کمال لوړو پوړيو ته د خپل ژوند د اوچتولو پرېکړه په رښتيا او د زړه له تله وکړه، بدلون به هم د سترگو په رپ کې راشي. هغه لحظه نو بيا ته په بشپړه توگه د يوه بدل شوي او ستاد خوښي برخليک پر لوري پر نيلى سپور انسان يې.

- او ولې تر دېرشو په زياتو ورځو کې؟

- په ټينگه ژمنه درته وايم چې د دغو تگلارو او وسيلو د تمرينولو په مټ به له دغې شپې څخه بيا تريوې مياشتې پورې ستا د زړه پر مختگونه وکړې. د ژوند په ټولو اړخونو کې به له انرژۍ مالامال او اندېښنو خلاص يې.

هغه راهب... / ۱۷۱

نوبتيز ځواک به دې ډېر او عصبي فشار به دې لږ وي. دا دې هم هېره نه وي چې د سيوانا د حکيمانو تگلار يودم او د سترگو په رپ کې ځواب نه ورکوي، بلکې دا په ټوليزه توگه له بې شمېره نورو څنگزنو داسې لارو جوړه ده چې د ټول ژوند په اوږدو کې بايد وپالل شي. که يونه يو وخت ځنې لاس پر سر شې، بېرته به کرار - کرار خپل زړه ژوند - ژواک ته وروگرځي.

جوليان د خوښ ژوند د لسو قوانينو تر بيانولو وروسته لږ پښه نيولی شو، وروسته يې وويل: پوهېږم چې زړه دې غواړي زه خبرې وغځوم او وبه يې هم غځوم. زه پر خپلو ټولو خبرو د زړه له تله باور لرم، همدا وجه ده چې ستا د بد خوابې - کيسه کې هم نه يم. فکر کوم نور د يو څه ژور تللو وخت رارسېدلی دی.

په حيرانتيا مې ترې وپوښتل: مطلب دې څه دی؟ ما خو ستا دنن شپې ټولې خبرې ډېرې ژورې بللې.

- تا ته د درسيارل شويو رازونو له لارې ته او ستا سره ټول مخامخېدونکي کسان د ښه ژوند جوړولو او خپلو هيلو تر لاسه کولو پوره - پوره حق و اختيار لري، مگر د سيوانا د راهبانو فلسفه تر دې په کراتو - مراتو ژوره ده. تر دې دمه چې مې کوم څه دروښودل تر ډېره يې عملي اړخ درلود. مگر ته بايد دهغه اصلي مانوي بهير په اړه هم مالومات تر لاسه کړې چې د دغو ارونو په رگونو کې بهېږي. که دې اوس زما په خبرو سر نه خلاصېږي پروانه لري. خولې ته يې واچوه، ميده - ميده يې ژويه وروسته به پخپله هضم شي.

- زدکوونکی چې تيار وي، ښوونکی خامخا پر پېښېږي. کنه؟

جوليان موسکې شو او ويې ويل: بالکل. ډېر تکړه يې په زدکړه کې. که څه هم د شپې شاوخوا دوې نيمې بجې وې، بيا مې هم په ځانگړې لېوالتيا و انرژي ورته وويل: ډېر ښه، د مانوي مسايلو اوږدو ته غوږ - غوږ يم.

- ستا په دننه کې لمر، سپوږمۍ، اسمان او د دغو کاييناتو ټولې عجايبې شته. د دغو عجايبو پنځوونکي هماغه ځواک دی چې ته يې پنځولی يې. ستا پر چار چاپېر راڅرخېدلې گرده شيان له يوه ځايه سرچينه اخلي. موږ ټول يو، يو.

- زړه ته مې نه لوېږي ستا په مطلب مې دې سم سر خلاص شوی وي.

- د دې خاورينې کرې هر ژوندی سړی روح لري، ټول روحونه بيا يوه روح ته ورتويږي او دا د کاييناتو روح ده. پوهېږې جان، د خپل ذهن او اروا روزنه په اصل کې د کاييناتو د هغې روزنه ده. د ځان پر لار کولو مانا په حقيقت کې دا ده چې پر خپله شاوخوا د مېشتو وگړو ژوند ورسوي. کله چې د خپلو هيلو دربنډيا کولو پر خوا په ډاډ سره د گام اوچتولو زړه کوي، نو گواکې له کاييناتو څخه مرسته غواړي. مخکې مې هم درته وويل چې ژوند تل تا ته غوږ دی او هماغه څه درکوي چې ترې غواړي يې.

- له دې څخه ښکاري چې د پر ځان واکمنېدو او کاييزن تاکتيک د نورو د لاسنيوي په چاره کې مرسته راسره کوي چې په اصل کې له خپل ځان سره کومک بلل کېږي. کنه؟

- همدې ته ورته يو څه. کله چې دې ذهن غښتلی کې، د بدن خيال دي وساتي او اروا دې تکړه کره؛ ښه پوره به مې په خبرو وپوهېږي.

- جوليانه ستا د نيت په پاکوالي کې هېڅ شک نه لرم. مگر د داسې يوه کورني کس لپاره لکه زه چې سل کېلو وزن لرم، ځان مې يومخ له ياده ايستلی او خپل ټول وخت مې د مشتريانو پرمختيا ته وقف کړی دی، پر ځان د واکمنېدو تاکتيک يوازنی هيله ده. که مې ماته پکې وخوره څه به کوم؟

- ماته يانې د هڅې زړه نه درلودل، له دې پرته بله هېڅ مانا نشي لرلای. د ځينو خلکو او هيلو تر منځ يې يوازنی خنډ له ماتې څخه ډار دی. له دې هر

هغه راهب.../۱۷۳

څه سره - سره ماته د هرې بریا یوه نه بېلېدونکې برخه ده. ماته هغه پدیده ده چې ازمايي مو، غوروي مو، روزي مو او دخپلې موخې پر لار مو سيڅوي. د ختيځ ښوونکي وايي: "پر ښه د هر لگېدونکي غشي مانا داده چې سل نور غشي خطا شوي دي." د طبيعت يو بنسټيز قانون دا دی چې له هرې ماتې بايد گټه اوچته کړو. هېڅکله خار مه ځنې خوره. ماته دې انډيواله ده.

په بې باوري مې ترې وپوښتل: يانې د ماتې هر کلى وکړم؟

- کايينات د زړورو انسانانو لاسنيوى کوي. کله چې دې په ټول همت لوړو پوريو ته د ژوند اوچتولو هوډ وکړ، داروا ځواک دې تر لاس نيسي او يوه حيرانوونکي ځاى ته دې بيایي. يوگي رامن په دې باور وو چې د هر انسان برخليک د پيداښت له شېبې څخه ټاکل کېږي. دغه لار سيده له خزانو څخه يوه ډک جادوگر ځاى ته غځېدلې ده؛ دا بيا خپله په فرد پورې اړه لري چې پروانېږي کنه. نوموړي يوه کيسه راته وکړه، زه به يې تاته وکړم:

په لرغوني هند کې يو وخت د سمندر پر غاړه يوه پرتمينه کلا ودانه وه. هغې کې يو خطرناک ډېب اوسېد. دا چې دا ډېب ډېر کلونه له کوره دباندې او په جگړه وتلى وو، نو د نژدې کلي ماشومان به د کلا انگر کې پراته ښکلي بن ته راتلل او ساتېرى به يې پکې کاوه. يوه ورځ ډېب کلا ته راستون شو، ټول واړه کوچنيان يې له ښه وشرل او په داسې حال کې چې په ډېره غوسه و کرکه يې لويه لرگينه دروازه تپوله، ويې ويل: بله پلا دلته رانشئ! وروسته يې دهغوى دمخنيوي لپاره پر بن يو جگ ډبرين دېوال راتاو کړ.

ډېر سوړ ژمى راورسېد. د هند د نيمې وچې شمالي سيمې له دغسې يخنۍ سره روږدې وې. د ډېب له دې موسم څخه کرکه کېده او غوښتل يې ژر تر ژره هوا توده شي. که څه هم نژدې پراته کلي ته پسرلى راورسېد، مگر د ژمي د يخنۍ منگولې دده له کلا ونه ختلې. اخير يوه ورځ د پسرلي بوى او لمروړانگې د کرکې له لارې پر ډېب ولگېدې. ده هم په چينغو او نارو مخ پر

بن ورمندیه کړه او په لوړ اوازي يې وويل: هلې پسرلی راغی! یو دم یې پر داسې یوه صحنه سترگې ولگېدې چې هېڅ تمه یې نه درلوده؛ د کلي ماشومان په یو نه یو ډول تر دېوال رااوښتي ول او بن کې یې لوبې کولې. دا د همدغو موناڼیو ارواوو برکت وو چې د بن وچه او ژمنۍ ځمکه زرغونه شوې او په رنگارنگ گلونو پوښلې وه. له یوه کوچني پرته نورو ټولو خندل او سات یې تېراوه. دېب هغه ماشوم ته - چې تر نورو ټولو په تنه هم کوچنی وو - د سترگو تر کونجو وکتل. د هغه سترگې له اوبنکو ډکې وې، ځکه پر دېوال نشوای اوښتلاي. دلومړي حل لپاره د دېب شیطاني زړه نرم او پر خپلو ټولو ناوړو کړنو پښېمان شو. په داسې حال کې چې د هغه کوچنک پر خوا یې منډې وهلې له ځان سره یې وویل: مرسته به ورسره وکړم. ماشومانو چې دېب خپل لوري ته په ځغاسته ولید، له ډېرې وېرې یې میدان کښل؛ مگر هغه کوچنی ماشوم پر خپل ځای مېخ پاته شو او په داسې حال کې چې سر تر نوکه ډار اخیستی وو، په توري ژبه یې وويل: زه دېب وژنم او زموږ دلوبود میدان ساتنه کوم! دېب چې ورنژدې شو، غېږ یې ورته پرانیسته او ورته وپې ويل: زه دې انډیوال یم، غواړم د بن تر دېوال دې واړوم. دا بن نور ستا خپل دی. دغه موناڼی ماشوم چې اوس د خپلو یارانو په ټولۍ کې په اتل بدل شوی وو، له ډېرې خوښۍ په غورځېدو شو. خپل د غاړې طلايي غاړگۍ یې دېب ته ورکړه او ورته وپې ويل: دا امېل زما بخت دی، اوس غواړم تا ته یې درکړم.

له هغې ورځې راوروسته به ماشومانو له دېب سره په گډه د هغه په حیرانوونکي بن کې ساتېری و لوبې کولې. مگر هغه کوچنی زړور ماشوم چې پر دېب تر نورو ټولو گران وو، بیا هېڅکله بن ته راغی. د کلونو په

^۱ موناڼی - وړوکی، کوچنی، معصوم.

^۲ میدان کښل - یانې وتښتېدل.

هغه راهب.../۱۷۵

تېرېدو دېب زور او کمزوره شو. ماشومانو لا هماغسې په بڼې کې لوبې کولې، خو هغه نور د دوی په ساتېريو کې د برخې اخيستلو نه وو. د استراحت په دغو شپو و ورځو کې به يې اکثره د هغه ماشوم په باب فکر کاوه.

د يوه بل ساړه ژمي په منځ کې يوه ورځ دېب د خپلې خونې له کرکې څخه دباندې وکتل او يوه معجزوي منظره يې وليده. په داسې حال کې چې د بڼې د ځمکې ډېره برخه واورې پوښلې وه، په غوټ منځ کې يې يو په رنگارنگ گلونو بار بوتی راشين شوی وو. د هغه څنگ ته هغه ماشوم چې دی پر ميښ وو ولاړ وو. پر شونډو يې يوه خوږه موسکا خپره وه. دېب په ډېره خوښۍ بڼې ته ورمونده کړه: زما ځوان ياره، ته دا دومره کلونه چيرې وې؟ سخت درپسې ديغ شوی وم.

هلک متفکرانه ځواب ورکړ: ډېر کلونه مخکې تازه له ځمکې پورته او خپل جادويي بڼې ته نه ایستم. اوس زه راغلی يم چې تا خپل بڼې ته بوزم. بله ورځ چې ماشومان د دېب ليدو ته راغلل، د بڼې پر ځمکه يې د هغه پروت بې ساه لارې وليد چې له سره تر پښو زرگونه گلان پر ولاړول. جانه! تل د هغه واره ماشوم په شان زړور اوسه. پر خپلو پښو کلک او هوډمن ودرېره او هيلې دې وڅاره. هغوی دې مخ پر برخليک بيابې. تل د کاييناتو عجایبات لټوه، ځکه هغوی د هغه له رنگارنگ گلونو ډک ځانگړي بڼې لار درښيي.

غوښتل مې جوليان ته وگورم او ورته ووايم چې کيسې يې بې حده اغېزمن کړی يم. يودم مې يوه لړزونکې صحنه وليده: دغه زير او سر سخت مدافع وکیل چې نيم ژوند يې د شتمنو او نامتو خلکو د قضيو پر دفاع تېر کړی وو، دا گړی ژړل.

د نهم خپرکي نچور: د جوليان پوهه په لنډ ډول



نښه:

فضيلت: د کایزن تاکتیک تمرین.

پوهه:

- پر ځان واکمېدنه، پر ژوند د واکمېدو DNA ده.
- د دبانډنۍ نړۍ برياليتوب، له دتنۍ هغې پيلېږي.
- اگاهي د ذهن، بدن او اروا له دوامداره روزنې څخه ترلاسه کېږي.

تاکتیکونه:

- هغه کارونه وکړه چې ځنې وپېرېږي.
- د خوښ ژوند لس لرغوني قوانين.

ویناوې:

کايينات د زړورو انسانانو مرسته کوي. کله چې دې په ټول همت لورو پوريو ته د ژوند او چتولو هوډ وکړ، داروا ځواک دې تر لاس نيسي او يوه جادوگر ځای ته دې بيايي.

لسم خپرکی

د حاني نظم حواک

نن هیلو ته رسېدلي او پر خپل برخلیک برلاسي شوي یو. یانې زموږ پر اوږو را ایښودل شوی پېټی راباندې دروند نه دی. یانې اضطراب او د هغه لومې مو له زغمه نه دي وتلي. که مو پر خپله هڅه او نه ماتېدونکي هوډ باور ودرلود، نو بریا به هم (نه!) راته ونه ویلای شي.

وینستین چرچل

جولیان د یوگي رامن له رازه ډک داستان د هغې پوهې د یوه بنسټ په توګه کاراوه چې ما ته یې رالېږدوله. د خپل ذهن دننې بن مې وپېژاند چې د حواک او ناکارېدلو پټو انرژيو زېرمه ده. د خراغخلي سمبول په وسیله مې په ژوند کې درنو او ټاکلو موخو لرلو او د دغه کار په ارزښت سر خلاص شو. د دوه متره جګ او دوه سوه کېلو دروند جاپاني سومو غېږباز د بېلګې له لارې د کایزن په پراخ مفهوم او د پر حان واکمنېدو د تاکتیک په اغېزناکو ګټو وپوهېدم. تر یوې اندازې مې سر خلاص شوی وو چې لا هم د زښتو ډېرو شیانو زده کول پاته دي.

- هغه یومخ برنډ سومو غېږباز ملګری دریاډ کړه.

په یو ډول سپین سترگی مې ورته کړل: البته عورت یې په یوه گلابي رنگه کپبل پټ کړی وو.

جولیان مې په ویاړ لاسونه وپړ کول: بېخې ټیک دې وویل. دغه گلابي رنگه کپبل د یوه لاشتمن، خوښ او اگاهانه ژوند جوړولو لپاره پر ځان د واکمنېدو او فردي نظم د ځواک استازیتوب کوي. ما د سیوانا د ښوونکو په شان روغ، خوښ، منظم او ارام انسانان تر ننه نه دي لیدلي. له هغوی مې زده کړل چې د ځاني نظم فضیلت یوه کپبل ته ورته دی. جانه ایا تر اوسه دې د دغه شیز په اړه مالومات لوستي دي؟

په پزه کې مې وخنډل او ومې ویل: د لومړیتوبونو په لړلیک کې مې نه وو ځای کړی.

- ډېر ښه، یو پلایې یو دانه تر نظر تېر کړه. له گڼو نړیو سیمانو جوړ شوی چې ټول یو پر بل سره پراته دي. هر یو یې په یوازې ځان سوست او کمزوره دی، خو ټولو بیا یو ځای یو بې حده ځواکمن او تر اوسپنې کلک کپبل جوړ کړی دی. پر ځان کابو او د هوډ ځواک هم همدې ته ورته دی. د ځاني نظم راوستل اوسپنیز هوډ غواړي او دې موخې ته درسېدو لپاره دوړو-وړو کړنو ټاکنه خورا اړینه ده. که دغه کوچني کارونه هره ورځ په منظم ډول وشي، ټول یو پر بل سره اوډل کېږي او په پای کې یوه ستره دننۍ ځواکمنتیا زېږوي. د موضوع د لا روښانتیا لپاره یو افریقایي متل درته وایم: "که د غڼو تارونه سره وتړل شي، ان یوزمري پکې بندېدلای شي." کله چې دې د هوډ د ځواک وزرونه ورپرانستل، پر خپله شخصي دنیا به هم واکمن شي. که دې تل د ځان روزنې لرغونې هنر تمریناوه، تر ډېرو اوچتو خنډونو به خورا اسانه واوړې او دغه راز به پر گردو سختو ننګونو برلاسی شي. نور به هېڅ ستونزه پښو ته زولنې دروانچولای شي. ځاني نظم دې په یوه داسې بېساري

هغه راهب... / ۱۷۹

پت ذهني ځواک سمبالوي چې بيا دې نه د ژوند په پېچومو کې د تېرېدو پر مهال پنبه بنويږي او نه هم هرې ستونزې ته په يوه اسانه سر ټيټوي.

جوليان ناخاپه زياته کړه: دغه راز دې دا هم بايد يادوي چې د ځواکمن هوډ نشتوالی يو ډول ذهني ناروغي ده. که په اخته يې، نو د ټولو لومړيتوبونو په سر کې يې بايد وليکې چې ژر تر ژره ترې خلاص شي. قوي اراده او لوړ ځاني نظم د ځواکمن شخصيت لرونکو او برياليو کسانو يوه بنسټيزه ځانگړنه ده. همدغه ځواک تا ته ستا د خبرو د پلي کولو توان درکوي، همدغه ځواک دې د ژمي په يوه ساړه سهار پر پنځه بجې د راوينښدو، له تاوده ځايه د راوتلو او مراقبې په مټ د ذهن روزلو جوگه گرځوي، همدغه ځواک دې په ځنگل کې پلي گرځوي او روح دې در تغذيه کوي، همدغه ځواک دې دهغه کس پر وړاندې ژبې ته کولپ وراچوي چې ستا سپکاوی يا هم ستا د خوښي خلاف کوم کار کوي، همدغه ځواک دې له ستونزو سره د جگړې او اخ و ډب پر مهال په ښه درځي تر څو بيا هم خپلو هيلو ته د رسېدو تلابن وکړي، همدغه ځواک د دې توان درکوي چې په ټوليز ډول له نورو او ځانگړې توگه خپل ځان سره کړي ژمنې عملي کړي.

- ايا دا پدیده په رښتيا دومره ارزښتناکه ده؟

- بېله شکه ملگري! همدا خو يوازنی هغه ځانگړنه ده چې بريالي او د خوښ، آرام او مينه ناک ژوند څښتن کسان يې لري.

له دې سره جوليان په خپله چپنه لاس ننه ايست او يو ځل بلاند د سپينو زرو لاکيټ يې راو کيښ. ډېر لرغونی برېښد چې ساری يې بنيایي يوازې د مصر په موزيم کې وموندل شي.

په ټوکومې ورته وويل: دا دې بايد نه وای پورته کړی.

جوليان په داسې حال کې چې بڼغ يې وار په وار نرمېدی، وويل: دا لاکيټ د سيوانا حکيمانو هلته زما داستوگنې په وروستي ماښام راته ډالۍ کړې. هغه شپه مې د ژوند تر ټولو ښه او په عين حال کې غمجنه شپه وه. په هېڅ وجه مې د سيوانا له نېروانا څخه زړه نه راغوښت. هغه زما عبادتخای او د دنيا له ټولو ښېگڼو ډک جنت وو. ټول اوسېدونکي مې يې مانوي خویندې او وروڼه گرځېدلي ول. بېخې لکه د وجود يوه برخه چې مې همالته د هماليا پر لوړو څوکو راڅخه پاته شوې وي.

- پر دغه لاکيټ څشي کيندل شوي دي؟

- اوس يې درته لولم. دا کلیمې به گوره هېڅکله نه هېروې جانه. هر وخت به يې په تنگسو^۱ کې مرسته راسره کوله. هيله ده ستا هم همداسې په ښه درشي. دلته ليکلي دي:

"د ځاني نظم د مراعتولو په برکت به د يوه زړور او آرام شخصيت څښتن شي. د هوډ په زور به خپل برخليک يانې له ښېگڼو، خوښيو او مستيو ډک ژوند، ته ورسېږي. له دغو ځانگړنو پرته کټمټ يوه بې قطب نما لارورکي ماڼو غونډې يې او بېرې به دې هم خامخا ډوبېږي."

ورته ومې ويل: که څه هم له ډېره وخته د ژوند د لا منظمولو هيله لرم، بيا مې هم هېڅکله د خپل ځان د کابو کولو ارزښت ته نه دی پام شوی. ايا ستا په خيال زه هم پر ځان منظمولو داسې کار کولای شم لکه زما زوی چې يې په کلب کې پر خپلو بازوگانو کوي؟

- څومره پر ځای پر تله! ټيک د هغه غونډې ته هم خپل هوډ روزلای او تر خپل واک لاندې کولای شي. هر څومره کمزوره اولت کس هم په يوه نسبتاً لنډ وخت کې ځان منظمولای شي. مهاتما گاندي ډېره ښه بېلگه ده. د

^۱ تنگسه - Tangsa - ستونزه.

هغه راهب... / ۱۸۱

نوموړي د نامه په يادولو سره د سړي په ذهن کې داسې يو کس ورگرځي چې کولای يې شوای اوونۍ - اوونۍ په وږې کېډه د خپل شتون لامل ولټوي او دغه راز د خپلو دريځونو په خاطر يو عالم درد وزغمي. مگر کله چې يې بيا ژوندليک ته سر ورايسته کوي، نو پوهېږي چې ان دده له لاسه هم کله ناکله د ځان واگې ښوېدلې دي.

- ايا مطلب دې دادی چې د چاکليټ خوړلو عادت يې نشوای پرېښودلای؟
- نه، نه جانه! گاندي هغه مهال چې لا ځوان وکيل وو او سهېلي افريقا کې اوسېد، ډېر ژر غوسه کېدی او همدارنگه ځينې نور خويونه لکه مراقبه او روژه نيونه هم په لومړيو کې ډېر سخت و پردې ورته ايسېدل. لنگ هم اول پخې بد پر لگېد، خو وروسته - وروسته يې د پېژندنې په يوازنی نښه بدل شو.

- ستا په خيال تمرين او چمتووالی به ما هم د گاندي په کچه ځواکمن کړي؟

جوليان ځواب را کړ: انسانان ډېر توپير سره لري. يو بل مهم ار چې له يوگي رامانه مې زده کړ، دا وو چې رښتيني پوه او خبير انسانان هېڅکله د نورو په شان کېدلو نه، بلکې تل تر خپل مخکني (ځان) غوره کېدلو هڅه کوي. په بله ژبه: له نورو سره نه، بلکې له خپل ځان سره بايد سيالي وشي.
پر ځان کابو هر ارمان ته درسېدو توان و اراده درکوي. د بېلگې په توگه: ښايي ستا ارمان دا وي چې په ماراټن کې د منډې وهلو لپاره تمرين وکړي يا په تېزو اوبو کې د بېړۍ چلونې استاد شي او يا ان د انځورگرۍ لپاره وکالت خوشي کړي. دا هېڅ مهمه نه ده چې ارمانونه دې مادي بڼه لري که مانوي. دا په ما پورې اصلاً اړه نه لري، يوازنی شی چې زه يې درته ويل غواړم دا دی چې که په خپل ځان کې د هوډ پټ پروت ځواک راوينس کړي، نو هرې هيلې ته رسېدلای شي.

پسې زياته يې كړه: د ځان كابو كولو او منظمولو په مټ به د يوې بې جوړې خپلواكۍ احساس و كړې او يوازې همدا د بدلون راوستلو لپاره بسنه كوي.

- مطلب دې څه دی؟

- ډېری انسانان خپلواک دي، هر ځای چې يې زړه غواړي ځي او هر کار چې خوند ورکوي کوي يې؛ مگر ډېر نور بيا د خپلو نفسونو غلامان دي. د دغې ډلې چلند نوبت، نه بلکې غبرگون وي. دوی د سمندر د اوبو ځگ ته ورته دي چې د ساحل له څارو سره لگېږي او يوازې پر هغه لوري ځي چې خپې يې بيايي. دوی که د خپلې کورنۍ لپاره په ځانگړي شوي وخت کې هم کار ځای ته په بېرني توگه وبلل شي، هم منډي وروهي. له سره يوه شېبه هم پر دې سوچ نه کوي چې لومړيتوب يې څه او کوم کار يې د ژوند د ټوليزې موخې لپاره اړين دی. په ختيځ و لوېديځ کې له ژوند کولو څخه زما ترلاسه شوي تجربې بيايي چې دغسې انسانان واک لري، خو خپلواک نه دي. دوی د مانادار او اگاهانه ژوند له يوه خورا ارزښتمن اړخه بې برخي دي: د يو څو وونو پر ځای د بشپړ ځنګل د ليدلو خپلواکي، د بېرني پر ځای د سم کار انتخابولو خپلواکي!

له جوليان سره مې مخالفت نشوای کولای. هېڅ د خو ځای مې نه ليد. سره له دې چې بڼه کورنۍ، ارام کور او د وکالت پر گټه سپره دنده مې درلوده، مگر بيا مې هم د خپلواکۍ لرلو دعوه نشوای کولای. پيغام ثبتوونکی ماشين مې لکه چپه لاس په کونه پسې وو. تل په منډه وم. هېڅکله مې له جيني سره د خپلو اړيکو ژورولو ته وخت نه درلود. په راتلونکي کې د ځان هوسا کولو لپاره ايستلی وخت مې هم دومره وولکه د باسټن د منډې وهلو د اتلولۍ گټلو لپاره. په دې باب چې مې لا ژور سوچ وکړ مې خلاص شو چې ان د ځوانۍ پر مهال مې هم د رښتيني

هغه راهب... / ۱۸۳

خپلواکۍ خواره نه ول څکلي. له شک پرته د خپلو وړو-وړو نفسونو غلام پاته شوی يم. تل مې هغه څه کړي چې نورويې د کولوراته وييلي دي. - ستا په خيال د ځواکمن هوډ په برکت به مې د خپلواکۍ کچه لوړه شي؟ - خپلواکي لکه کور داسې ده؛ خښته په خښته يې بايد ورغوي او لومړنۍ خښته يې ځواکمن هوډ دی. دغه کيفيت د ژوند په هر پړاو کې د سم کار انتخابولو انگېزه درکوي، په زړورتيا سره د گام او چټولو شپمه درپکې پيدا کوي، د هغه ژوند جوړولو توان درکوي چې تل يې په ارمان يې او د اوسني حالت له منلو دې بې پروا کوي.

جوليان د ځان منظمولو گڼې نورې گټې هم راته کتار کړې:

- ستا بنيادي زړه ته ونه لوپړي، خو ځواکمن هوډ دې د اندېښنو ريښه دروچوي او رغوي دې. داسې يو بېساري ځواک دربخښي چې تر اوسه دې يې تصور هم نه دی کړی. پوهېږي جانانه د ځان کابو په حقيقت کې د ذهن له کابو کولو عبارت ده. هوډ د ذهن د ځواکونو پاچا دی. پر ذهن چې دې واکمن شوې، گواکې ژوند دې تر تټۍ لاندې کړ. پر ذهن تسلط هله شونى دی چې خپل ټول سوچونه تر کنټرول لاندې راولي. کله چې دې د ټولو پوچو او منفي فکرونو د ايسته غورځولو او يوازې و يوازې مثبتو هغو د کولو توان تر لاسه کړ، بڼې او مثبتې کړنې به دې پنخپله خوا ته دروغلي. ډېر ژر به دې ژوند له خوښيو او غوره څيزونو مالا مال شي.

يو مثال به درکړم: فرض کړه ستا يوه شخصي موخه دا ده چې هر سهار پر شپږ بجې راپاشې او د کور شاته وځغلي. داسې وانگېره چې اوس د ژمي منع دی او د ساعت زنگ دې له خواره خوبه راوينبوي، لومړنۍ غوښتنه دې د زنگ بندول او بېرته ویدېدل دي. وروسته له ځان سره وايې چې خیر نن دې وي سر له سبابه يې پيل کړم. دا کيسه څو واره تکرارېږي او په پای کې دې

پایلی ته رسېږې چې هلکه سپین بریږی یې ستا و د بدن بڼکلی کولویې سره
خه، هسې یې پرېږده.

په اخلاص مې ورته وویل: ډېر ښه دې پېژندلی یم!

- اوس د دغې کیسې یو بدیل رااخلو. د ژمي خپله ده. د ساعت زنگ
درېدلی او په بستر کې د پاتېدلو په باب فکر کوي، مگر د دې پر ځای چې
خپلو خوبونو ته سر تپت کړي، سرچپه یې د خپلو غښتلو فکرونو په زور
تنگوي. د خیال په سترگو ځان ته گوري، وینې چې اندام دې بڼکلی شوی
دی د همکارانو تر مخ خرامان-خرامان روان یې او د هغوی ستاینې دې تر
غوږو کېږي، پر هر کار تر پخوا ښه تمرکز کولای شي، ځکه منظم ورزش
دې انرژي در ډېره کړې ده، نور د شپې له خوا تلوپزون ته گوندې نه وهي،
ځکه په محکمه کې دیوې بوختې ورځې تر تېرولو وروسته دې بل هېڅ کار
زړه نه غواړي. ورځې دې له مستی او خونده ډکېږي او مانا پیدا کوي.

- فرض کړه ورزش کوم، خو پر دې سربېره هم له ځایه راوتل خوند نه
راکوي، نو بیا؟

- په لومړیو څو ورځې کې دا کار بې حده سخت دی او هره پلا به دې خپل
زاړه خوبونه ځان ته ورکاري، مگر یوگي رامن په ځانگړې توگه پر یوه بې
جوړې ار د زړه له تله باور درلود: "مثبت تل پر منفي برلاسی دی." نو که د
هغو کمزورو فکرونو پر وړاندې خپله جگړه همداسې روانه وساتې چې د
کلونو په اوږدو کې دې د ذهن ماڼۍ ته پټ درنوتی دي، اخیر هغوی هم
مني چې نابللي مېلمانې دي او د هېچا ښه نه ځنې راځي، نو کله په شا کوي او
کونه کاري.

- ستا په اند فکرونه فزیکي څیزونه دي؟

- هو او په بشپړه توگه ستا په واک کې دي. د مثبتو شیانو په باب فکر کول
کتمت د منفي هغو په اړه د فکر کولو په شان اسانه دي.

هغه راهب... / ۱۸۵

- نوبيا ولې ډېرې انسانان اندېښمن دي او د دې دنيا پر منفي مالوماتو تمرکز کوي؟

- ځکه پر ځان د واکمنېدو او منظم فکر کولو هنر يې نه دی زده کړی. ډېر هغه کسان چې زه ورسره رغېدلی يم په دې هډو خبر نه دي چې دخپلې هرې ورځې د هرې دقيقې او هرې شېبې د هر فکر د کابو کولو توان لري. هغوی په دې باور دي چې فکرونه پخپله رازېږي او په دې نه پوهېږي چې که يې کابو کولو ته وخت ورنکړي، نو اخير به دوی د فکرونو تر کنټرول لاندې راشي. که يوازې پر مثبتو فکرونو تمرکز وکړې او د هود په زور له منفي سوچونو مخ واړوې، په قول سره درته وایم چې هغوی به هم ډېر ژر لاس درڅخه واخلي.

- نو که وغواړم چې وختي پاڅم، کم وخورم، ډېر ولولم، لږه اندېښنه وکړم، زغم ولرم او پر خلکو گران شم، يوازې د خپل هود ځواک و کاروم او فکرونه مې کابو کړم؟

- د فکرونو په کابو کولو سره دې ذهن کابو کېږي. ذهن چې دې کابو شو ژوند دې تر تټی لاندې کېږي او د ژوند د واگو له تر لاسه کولو سره سم پر خپل برخليک واکمنېږي.

د داسې خبرو اورېدو ته مې په رښتيا ډېره اړتيا لرله. دنن شپې عجيبې او عين حال کې الهام بڅښونکې ناستې له يوه شکمن وکيل څخه چې لگيا وويو بل په راهب اوښتی تکره وکيل يې ارزاوه، په يوه معتقد انسان اړولی وم او کلونه وروسته مې د لومړي ځل لپاره سترگې خلاصې شوي وې. کاشکې جيني او اولادونه مې هم همدلته وای او دا ټولې خبرې يې پخپله اورېدلای. خامخا به هغوی هم زما په شان اغېزمن شوي وای. تل مې له ځان سره دا پلانونه جوړول چې ښه ژوند وکړم او دغه راز خپلې کورنۍ ته زيات وخت وروباسم، خو مدام به مې د وخت ډېره برخه په هغو وړو-وړو شيانو

هغه راهب.../۱۸۶

په بوختېدلو تېرېده چې تر بل هر څه به اړين او بېرني راته برېښېدل. ښايي زما کمزوري به دا وه چې پر ځان واکمن نه وم. ممکن د بشپړ ځنگل پر ځای مې يوې - يوې ونې ته کتل.

ژوند ډېر گړندی روان وو. د حقوقو پوهنځي د محصلۍ دوران مې داسې په یاد وو لکه پرون. مست، خوبس او بيداره ځوان وم. هغه مهال مې يوازنی هيله دا وه چې يا سياستوال شم يا هم يو لوړپوړی قاضي. مگر د وخت په تېرېدو سره مې دورخ تېر عادت خپل کړ. ان هغه وخت لا چې يوله اوږه ډک ځوان وکيل وم، جوليان به تل راته ويل: "له ځانه راضي کېدل سړی وژني." هر څومره چې مې يې په باب ژور فکر کاوه، هغومره مې په خپل ځان سر خلاصېد چې مرژوانده او سور شوی يم. ما څه لويه مانۍ يا يو پرمختللی گړندی مو تر نه غوښت، بلکې مينه مې تر دې ډېره ژوره وه: د يوه مانادار، خوبس او راضي ژوند درلودل!

جوليان لگيا وو خبرې يې کولې او ما خيالپلو پر را ايله کړی وو. د نوموړي خبرو ته له پاملرنې پرته مې ځان په پنځوس او شپېته کلنۍ کې تصور کړ. ايا هغه مهال هم په همدې دنده او د همدغو کسانو په منع کې ايسار يم؟ ايا لا هم له همدغو کشمکشونو او (مه کوه ايله که) سره لاس و گړپوان يم؟ زړه مې ورپرېدې. تل مې غوښتل د دنيا په جوړولو کې په يوه يوه ډول برخه واخلم، خو اوس په هېڅ وجه داسې نه وم. له دې سره مې سم په داسې حال کې چې جوليان مې اړخ ته پر ځمکه پلټۍ وهلي وې، يودم حال بدل شو. جاپانيان يې ساتوري^۱ بولي، يانې ناخپه د غفلت له خوبه راپاڅېدل او په ما کټمټ همدا کانه^۲ شوې وه. د خپلو هيلو درښتيا کولو او

^۱ خيالپلو مې پر را ايله کړی وو - يانې په خپلو خيالونو کې ورک وم.

^۲ Satori

^۳ کانه - چل.

هغه راهب.../ ۱۸۷

د ژوند د بڼې اړولو هوډ مې وکړ. په لومړي ځل مې د رښتيني خپلواکۍ احساس کاوه. دا خپلواکي هله ترلاسه کېږي چې د خپل ژوند او د هغه د ټولو اغېزمنوونکو عواملو د کابو کولو اوسپنيز هوډ وشي.

جوليان چې طبعاً په ما کې له راغلي دننني بدلونه يومخ ناخبره وو، وويل: د هوډ د ځواک لوړولو لپاره يو فارمول درښيم؛ هغه پوهه هډو پوهه نه ده چې د عملي کېدو مناسب وسايل يې نه وي.

پسې زياته يې کړه: هره ورځ سهار خپل کارځای ته د تگ پر وخت يو شو ساده کليمې تکراره.

ترې ومې پوښتل: دا هم له هماغو متراوو څخه يوه ده چې مخکې دې يادونه وکړه؟

جوليان وويل: هو، پنځه زره کاله عمر لري، البته يوازې د سيوانا د يو خورا هبانو زده ده. د يوگي رامن په وينا د دغې مترا په تکرارولو سره به مې د ځان کابو کولو کچه لوړه شي او په ډېر لنډ وخت کې به د ډېرين هوډ څښتن شم. پام دې وي چې کليمې ډېر لوی اغېز لري. کليمې د ځواک ژبنۍ انځوريزه بڼه ده. په هيله بڅښونکو کليمو د ذهن ډکول دې په يوه هيله من انسان بدلوي. په مينه ناکو هغو د ذهن ډکول دې په يوه مينه ناک کس اړوي او په زړورو کليمو د ذهن ډکول دې زړور کوي. لنډه دا چې کليمې خورا زوروري دي.

- ډېر ښه، سر تر پښو درته غوږ-غوږيم!

- دغه مترا هره ورځ لږ تر لږه دېرش ځله تکراره: "زه تر هغه شو واره زيات تکړه يم چې په ظاهره ښکارم. دننه مې د ټولې دنيا ځواک پروت دی."

دا مترا به دې په ژوند کې گڼ بدلونونه راولي. که غواړې چې لا ژر پايلې ته ورسېږې، نو له يو شمېر نوښتيزو خيالپلوهونو سره يې - چې مخکې مې

سر په درخلاص کړی دی - گلډه کړه. د بېلگې په توګه یوه بې بڼغ وږوغه
ځای کې غلی کښېنه او سترګې پټې کړه، ذهن دې یوې و بلې خوا ته مه
سره پاشه، د بدن غړي دې مه بنوروه، ځکه د کمزوره ذهن یوه نښه نارامه بدن
دی. اوس نویاده منترا په لوړ اواز شو ځله ووايه. د دغه کار په ترڅ کې ځان
منظم، ځواکمن او پر خپل ذهن، بدن او اروا یو بشپړ واکمن کس تصور
کړه. داسې وانګېره چې ګاندي یا مادر ټریزا یې او فکر وکړه چې هغوی له
یوې سختې ستونزې سره څنګه ډغرې وهي.

جولیان په ټینګار سره وویل: ډاډه یم چې ګټورې پایلې به یې په خپلو
سترګو ووينې.

په داسې حال کې چې د دغه فارمول ساده والي لږ حیران کړی وم، ومې
پوښتل: بس همدا؟ په دې ساده تمرین د هوډ بشپړ ځواک کارولای شم؟
- د ختیځ ښوونکي له پېړیو راهیسې دغه تاکتیک تدریسوي. دا چې تر
ته د خلکو پر ژبو کښته پورته کېږي، یوازې یو لامل لري: هغه دا چې هر
وخت یې اغېز ښندلی دی. تل پر پایلو پرېکړه کوه. په ځان کې د هوډ
ځواکمنولو او دننني نظم راوستلو نور تاکتیکونه هم شته، که دې خوښه وي
دروبه یې ښیم. مګر پام دې وي چې په پیل کې ممکن انټیک درته
وېرېښي.

- جولیانه پر خبرو دې میین شوی یم، واګې ستا په لاس کې دي، لطفاً
حرکت وکړه.

- ډېر ښه. تر هر څه لومړی باید هغه کارونه وکړې چې خوند نه درکوي. د
بېلگې په توګه سهار خپل ځای ټولول یا هم دفتر ته پلي تګ. د هوډ په
ځواک د سمبالټیا لپاره باید ځان د نفس له غلامۍ راوباسې.

^۱ Mother Teresa یوه ایټالوی کاتولیکه راهبه.

^۲ انټیک - عجیب و غریب.

هغه راهب... / ۱۸۹

- يوازې بايد هوډ وکاروو، کنه کار مو کړو پېږي.
- بالکل همداسې ده. د هوډ او خپل په دننه کې پراته ځواک د تخنولو لپاره
بايد لومړی هغه وکاروې. هر څومره زيات چې ځاني نظم په ځان کې روزي
او کاروې، هغومره ژر وده کوي او ستاد زړه پايلې ته دې رسوي.
- دويم تمرين، د يوگي رامن د خوښي هغه دی. نوموړي به يوه بشپړه ورځ
چوپه خوله تېروله او يوازې به يې دانه-مانه نېغه پوښتنه ځوابوله بس
خلاص.

- د چوپتيا روژې ته ورته يو کار؟

- هو جانه. د دغه تمرين دودوونکي تبیتي راهبان دي. د هغوی په اند د
اوږده وخت لپاره د ژبې کابو کول د ځان منظمولو پر چاره خورا لوی اغېز
بښي.

- هغه څنگه؟

- يوه بشپړه ورځ پټه خوله تېرول هوډ شرطي کوي. په دې مانا چې وروسته
دې دارادې واگې په خپل لاس کې لوېږي او هر څه چې غواړي په کولای
يې شي. هر ځل چې دې خبرو ته هوا کېږي، نه يې کوي او د خپل هوس پر
ستوني پښه ږدي. گوره هوډ خپل ځان ته بېل ذهن نه لري او تل ستاله امر
سره سم گام اوچتوي. هر څومره چې يې کابو کې راولې، هغومره
ځواکمنېږي. ستونزه داده چې ډېری خلک له دغه قوته کار نه اخلي.

ځنې ومې پوښتل: ولې کار نه ترې اخلي؟

- بنيابي ځکه چې اکثره وگړي له لويه سره داسې انگېږي چې هوډ يا اراده
هلېو لري نه. د همدغې ښکاره کمزورۍ وجه ده چې تل د ځان پر ځای نورو
ته د ملامتۍ گوته نيسي. د بداخلاقه خلکو پلمه دا وي: "ځان نشم کابو
کولای، پلار مې هم همداسې وو." ډېر وسواس لرونکي کسان وايي: "زه

گرم نه يم. کار مې راباندې دروند دی. "د خوبک او لت سړي بهانه دا وي: "زه څه وکړم؟ بدن مې د شپې لس ساعته خوب ته اړتیا لري."

دغه ډله انسانان د مسوولیت مننې حس پېڅې لري نه. دا حس د هغه بېساري ځواک په پېژندلو سره په سړي کې راپیدا کېږي چې زموږ ټولو په دننه کې پروت دی. دغه بالقوه قوت یوازې په یوه هڅونه راوینښدای او په کار لوېدای شي. د طبیعت هغه قوانین چې دا کاینات او ټول پکې پراته څیزونه چلوي، راته وایي: د هر هغه څه د خپلولو او کولو بشپړ حق لري چې ستا له توانه پوره دي او کولای یې شي. ته تر خپلې شاوخوا هم ځان غټولای شي، د تېر په زندان کې بند مه پاتېږه او ستا وړتیا تر دې په وارو- وارو پراخه ده! د دغه کار کولو شرط پر خپل ځان واکمنېدل دي.

- کیسه یو څه سخته ایسي.

- رښتیا هم همداسې ده. مگر دا یو ډېر کارنده مفهوم دی. تصور وکړه چې که دې هوډ تر اوسمهال دوه یا درې ځله ځواکمن وای. نو څه دې کول؟ خپله دایمي هیله یانې د خوراکي رژیم پروگرام دې پلي کولای شوی: وخت دې لا ښه کارولای شوی: له خپل وسواسي خوی څخه دې د تل لپاره ځان خلاصولای شوی او له خپلې گراني ماینې سره دې زیات وخت تېرولای شوی. د هوډ په زور خپل ژوند بېرته له شوق، انرژي او خونده ډکولای شي. هماغه څه چې دا ډېر وخت کېږي درڅخه ورک دی. په تېره دغه اړخ د ځانگړې پاملرنې وړ دی.

- نو لنډه دا چې باید خپل هوډ په منظم ډول وکاروم. کنه؟

- هو. د اسانه کارونو پر ځای هغو کړنو ته لستونې رابډ وهه چې په رښتیا یې اړینې بولې. د یوه فضايي توغندي په شان چې د جاذبې پر ځواک د برلاسي کېدو په زور ځان جنتي قلمرو ته رسوي، د خپلو بدو خوښونو پر

هغه راهب... / ۱۹۱

وړاندې ودرېږه او له نفس سره دې و جنگېږه. یو پلا خان پورې وهه بیا یې وگوره چې شو اوونۍ وروسته څه - څه پېښېږي.

- او منتر ا هم مرسته کوي؟

- هو. پورتنۍ منتر اوې او د خپل ارمانې خان د تصورولو ورځني تمرینونه به د ژوندچارو په منظمولو او خوبونو په رښتیا کولو کې ډېره لویه مرسته در سره وکړي.

ضروري نه ده چې دنیا دې په یوه ورځ کې پر بل مخ واړوې. له وړو کړنو یې پیل کړه. د زرگونو کېلومترو سفر له لومړي گامه شروع کېږي. مور ورو- ورو وده کوو. حتا د یو ساعت وختي له خوبه پاڅېدنې پرله پسې او منظم تمرین دې هم ځاني باور درلوړوي او د لا پرمختگ هیله دربخښي.

اعتراف مې وکړ: سر مې سم نشو خلاص!

- وړې بریاوې لویو هغو ته لار هواروي. له کوچني څخه باید غټ ته ځان ورسول شي. که د یو ساعت وختي له خوبه پاڅېدلو پر پرېکړه ودرېږي، گواکې یوه وړه بریا دې تر لاسه کړې ده او دغه بریا دې زړه در باغ- باغ کوي. د دې مانا دا ده چې خپلې یوې ټاکلې موخې ته دې ځان رسولي دی. په رښتیا یو ښه احساس دی. یو چل چې باید له یاده یې و نه باسې دا دی چې پرله پسې دې باید موخې لوړې او معیارونه اوچت کړي. دا کار د خوځښت یو جادوگر کیفیت در پکې زېږوي او دغه کیفیت دې بیا د خپل پټ ناپایه ځواک موندلو او کارولو ته هڅوي.

جولیان نابیره راڅخه وپوښتل: سکي دې خوښېږي؟

ځواب مې ورکړ: پر مینیم. هر وخت چې زه و مېرمنه مې وزگار شوي یو اولادونه مو غرونو ته د سکي لپاره بېولي دي. مگر دا چې جیني لږ ځنې وپېږي، نو ډېر کم یې کوو.

- ډېر ښه. اوس يې په خيال کې دروگرځوه د غره له څوکې حرکت په پيل کې څنگه وي؟ لومړی کرار روانېږي، ورو- ورو زور اخلي او د يوې دقيقې په ترڅ کې بې حده گړندی کېږي. همداسې نه ده؟
- داسې يې و بوله چې د سکي نینجا يم، سرعت مې بې حده زيات خوښېږي!

- د دومره گړندیتوب لامل دې څه دی؟

په ټوکه مې ورته کړل: ځکه چې مرغړي غوندي جوړښت لرم!
جوليان و خندل او ويې ويل: جالبه دې وکړه. زما د پوښتنې ځواب خوځښت يا Momentum دی. خوځښت د ځان منظمولو چارې يو ډېر اړين جز دی. لکه څنگه چې مې درته وويل له لږه يې بايد پيل کړي، مثلاً سهار وختي له خوبه پاڅېږه، هره شپه پر کور يو ځل پلي راتاوېږه يا هم ټلوېزون ته تريو گړي ناستې وروسته هغه گلوه. دا واړه-واړه برياليتونه يو خوځښت راپيدا کوي او همدا خوځښت دې د خپل ځان تر ټولو اوچتو پورېيو ته د ختلو لپاره لويو-لويو گامونو اخیستلو ته هڅوي. ډېر ژر به په ځانگړې مينه و مستی داسې کارونه وکړي چې مخکې دې يې هلو تصور هم نه کاوه. جانه دا واقعاً يوه ډېره مزه داره پروسه ده. او د يوگي رامن په جادوگر داستان کې گلابي رنگه کېبل د هوډ د ځواک سمبول دی.

د ځان منظمولو په اړه د جوليان د خبرو له تمامېدو سره سم مې د لمر لومړنيو وړانگو ته پام شو چې غلچک غوندي خونې ته رانوتلې او تياره يې داسې سره نغاړله لکه يو ماشوم چې له ځانه يو پتو ليري کوي. فکر مې وکړ: نن مې دراروان ژوند لومړی او ډېره ستره ورځ ده.

هغه راهب.../۱۹۳

دلسم څپرکي نچور: د جوليان پوهه په لنډ ډول



نښه:

فضيلت: منظم ژوند کول

پوهه:

- ځاني نظم د وړو کارونو په پرله پسې کولو سره رامنځته کېږي.
- د ځاني نظم زهني ته چې څومره زياتې اوبه ورکوي، هغومره لويېږي.
- ځواکمن هوډ د يوه بشپړ رښتيني ژوندانه مهمه ستنه ده.

تاکتيکونه:

- منتر اوې / نوبنتگرانه خيالپلو.
- د چوپتيا روژه.

وينا:

د خپلو هغو کمزورو فکرونو پر وړاندې جگړه پيل کړه چې د ذهن مانې ته دې پټ درنوتې دي، په دې سره به د هغوی هم ځان ته پام شي چې ناباللي مېلمانه دي او د هېچا بڼه نه ځنې راځي، نو پښې به سپکې کړي.

یولسم خپرکی

تر ټولو ارزښتناکه شتمني

سم پلان شوی وخت، د منظم ذهن نښه ده.

سر ایزاک پیتمن

جولیان وپوښتل: ایا پوهېږې په ژوند کې تر ټولو جالبه شېبه کومه یوه

ده؟

– نه، راویې ښیې.

– هغه مهال چې انسان له ژونده په خپله اصلي غوښتنه او د هغې د ترلاسه کولو په چل وپوهېږي او دا موندنه هم اکثره سپری ډېر ناوخته کوي. د "کاشکې ځوان پوهېدای، کاشکې بوډا کولای شوای" متل ښخې پرځای دی.

– ایاديوگي رامن د کيسې کوكي ساعت همدې ټکي ته نغوته ده؟

جولیان یو ځل بیا هغه کیسه په لنډ ډول راته تېره کړه: هو. هغه دوه سوه کېلو دروند، دوه متره دنگ جاپاني سومو غېږباز چې عورت یې په یوه ګلابي رنگه کېل پټ کړی وو، یوزرین ځلبلاند کوكي ساعت له ځمکې ورپورته کړ. دا ګړی یو چاهلته په هغه ښکلي بڼ کې ایښې وه.

هغه راهب.../۱۹۵

پزه کې مې وځنډل او ومې ويل: دا شيان كله راڅخه هېرېداى شي!
دا شېبه مې سر خلاص شو چې د يوگي رامن له رازه ډك داستان کې
راغلي سمبولونه يوازې و يوازې د دې لپاره دي چې جوليان ته د شعوري
ژوند د لرغوني فلسفې عناصر ور زده او په ماغزو کې كلك ورمېخ كړي. په
خپله دې موندنه مې جوليان هم خبر كړ.

- د مدافع وكييل شپږم حس لاس دركړ، بېخې سم پوهېدلى يې. زما د
هونيار بنوونكي تگلارې ما ته هم كېمته ستا په شان عجيبې برېښېدې.
ماهم د دغه داستان په اړه مانا د سر خلاصولو ډېر تلابن و كړ. خو جانه په دې
كې هېڅ شك نشته چې - له بن او برنډ سومو غېرېبازه نيولې بيا تر ژړو
گلابونو او په الماسو پوښلي لارې پورې - د داستان اووه واړه عنصرونه د
هغې پوهې استازيتوب كوي چې ما په سيوانا كې زده كړې ده.

بن مې هيله بڅښونكو فکرونو ته پام وراړوي، سمندري خراغ راته وايي
چې د ژوند موخه د خپلې موخې ژوند كول دي، سومو غېرېباز مې ژورې
ځانپېژندنې ته اړباسي او گلابي رنگه كپل مې د هوډ د ځواک له عجايبو سره
تړي. هېڅ داسې ورځ نشته چې زه دې په دغه كيسه كې چورت ونه وهم او د
يوگي رامن له خوار اښودل شوي ارونه راياد نكړم.

- او هغه زرين ځلبلاند كوكي ساعت دقيقاً څه مانا لري؟

- هغه زمور د تر ټولو ارزښتمنې شتمنۍ يانې وخت نښه ده.

- او مثبت سوچ، موخو ته رسېدنه او پر ځان واكمنېدل څنگه؟

- دا شيان له وخت پرته پوچ او بې مانا دي. د سيوانا په ځنگل كې مې د
خواړه خلوت شپږ مياشتې كېدې، په مطالعه بوخت وم چې يوه راهبه مې
گلورينې جونگرې ته راتوته. هغه دېوي نومېده. بې حده ښكلې وه. تر ملا
پورې اوږده توك تور ځلاندي ښايسته وېښتان يې لرل. هغې په خپل زړه
وړونكي اواز راته وويل چې د سيوانا تر ټولو راهبانو كشره ده. دا يې هم راته

وويل چې يوگي رامن رالېرلې او ورته ويلې يې دي چې زه يې تر دې مهاله تر ټولو ممتاز زدکونکی يم.

دېوې زياته کړه: زمونږ د پوهې د دومره ښه هرکلي وجه ښايي ستا د تېر ژوند بې کچې دردونه وي. دا چې زه دراهبانو د ټولۍ تر ټولو کشره غړې يم، نو يوگي رامن راڅخه غوښتي چې يوه ډالۍ درکړم. دا ډالۍ ستا د هغو زيارونو درناوی دی چې زمونږ د پوهې تر لاسه کولو لپاره دې ايستلي دي. هېڅکله دې نه موز ته په بده سترگه وکتل او نه دې هم زمونږ په دودونو ډرې ووهلې. سره له دې چې څو اوونۍ وروسته له دې حايه د تگ هوډ لرې، بيا دې هم موز د خپلې ډلې غړی بولو. داسې ډالې مو هېڅکله کوم پردي کس ته نه ده ورکړې.

په لېونۍ لېوالتيا مې ترې وپوښتل: دا ډالۍ خشې وه؟

- دېوي له خپل په لاس او بدل شوي کتاني دسکوله يو شى راوايست او ما ته يې راکړ. په يوه داسې ځانگړي خوشبويه کاغذ کې پېچل شوی وو چې زړه ته مې نه لوېده په ميليونونو کلونه دې يې ووينم. هغه يو مينياتوري شوی رېگي ساعت وو چې له يوې پرسېدلې ښيښې او يوه ټوټه صندل لرگي څخه جوړ شوی وو. زما د ښې په ليدو يې بېله ځنډه وويل: "هر راهب يې لکه د ماشومانو د لوبو سامان تل له ځان سره گرځوي. سره له دې چې ژوند مو ډېر ساده دی او هېڅ شته نه لرو، خو بيا هم د وخت زښت درناوی کوو او تېرېدو ته مويې پام دی. دغه رېگي ساعت زمونږ له منځه تلنه، د پوره ژوند کولو ارزښت، په فعال ډول د ورځو تېرول او دغه راز موخې ته رسېدنه رايادوي."

^ sandwatch دا يوه ښيښه يي اله ده چې په منځ کې نرۍ او لرو بر سر کې پرسېدلې جوړښت لري، دننه يې رېگ پراته دي او د اوسمهالي stopwatch غونډې کارېږي. پښتو ژباړن.

هغه راهب.../۱۹۷

- هغوی هلته د هماليا پر هغو لوړو شوکو وخت ته په دومره درنه سترگه کتل؟

- بې حده ډېر درناوی یې کاوه. هر یوه یې په ځان کې "د وخت شعور" پاللی وو. پوهېږې جانه وخت لکه رېگ داسې زمور د گوتو تر چولو راڅخه نبویږې او هېڅکله بېرته نه راگرځي. هغه کسان چې له کشر توبه وخت سم کاروي، ژوند یې تر نورو خوندور، فعال، پرمختللی او شتمن دی. او هغه کسان چې په "پر وخت واکمنېدل یانې پر ژوند واکمنېدل" مفهوم سر نه خلاصوي، هېڅکله به خپل پټ لوی انساني ځواک ونه مومي. وخت خورا عادلانه ښکارنده ده. که شتمن یو که نادار، که په ټیکزاس کې اوسو که په ټوکیو کې زمور ټولو ورځ یوشان اوږده یانې ۲۴ ساعته ده. د نادر یا استثنايي ژوند لرونکو او هغو کسانو چې یوازې شپه تېر کوي، یوازنی توپیر د وخت کارونې په ډول کې دی بس.

- زما پلار به ویل چې تر ټولو بوخت خلک هم تر اړتیا زیات وخت لري. ستا په خیال دهغه مطلب به څه وو؟

- منم یې. ډېر بوخت او فعال خلک خپل وخت اغېزناک او سم کاروي. د بریالیتوب راز یې همدا دی. د وخت سمه کارونه یوازې ویوازې بوختېدل او د کار اعتیاد نه دی. اصلي کیسه د دې بېخي سرچپه ده. د وخت پر ځای استعمال دا دی چې نورو د خپل زړه او خوبني کارونو ته هم وخت وروایستلای شي. پر وخت واکمنېدنه دې پر ژوند د برلاسه کېدو جوگه گرځوي. د وخت سمه ساتنه وکړه. یاد ساته چې وخت داسې یوه سرچینه ده چې نوې کېدای نشي.

جولیان زیاته کړه: یوه بېلگه به درکړم. فرض کړه نن د دوشنبې سهار دی او مهالوېش کې دې لیکلي چې څو لیدنې - کتنې، غونډې او محکمې ته تگ لرې. د دې پر ځای چې له عادت سره سم سهار پر شپږ نیمې له خوبه

راوغورځې، ژر-ژر قهوه وغړپې. په تادي کار ته ولاړ شې او ټوله ورځ له اروايي فشار او نه جبرانېدونکې ناوختۍ وکړېږې. کولای دې شوای چې برابري شپه پنځلس دقيقې د سباني ورځې پر پلانجورونه ولگوي. يا تردې لاهم اغېزناکه به دا وای چې د يکشنبې د سهار په چوپتيا کې دې يو ساعت وخت د ټولې اوونۍ پلانولو ته ورکړی وای. د بېلگې په توگه د خپلو هغو مشريانو نومونه دې ليکلي وای چې بايد ورسره ووينې. پر خشي بايد قانوني څېړنې وکړې يا کله به راغليو ټليفونونو ته ځوابيه زنگونه ووې. تر دې به لا گټور کار دا وای چې د ټولې اوونۍ د شخصي، ټوليز او مانوي پرمختگ موخې دې هم يادانست کړي وای.

دغه ساده و اسانه چل د موزون ژوند يو لوی راز دی. د خپل ژوند د ټولو بنسټيزو اړخونو ورځنۍ پلانجورونه په دې مانا ده چې ټوله اوونۍ او په ټوليز ډول گرده ژوند دې شعوري او ارام دی.

- ايا ستا مطلب دا نه دی چې د خپلې بوختي ورځې په منځ کې تفريح وکړم يا پارک کې وگرځم او يا هم مراقبه شم؟

- بالکل مې همدا مطلب دی. ولې په خپلو عادتونو پورې دومره کلک نښتې يې؟ ولې داسې انگېرې چې خامخا بايد د نورو په شان کار وکړې؟ له ځان سره سيالي وکړه او پر خپله بېله لار ولاړ شه. ولې يو ساعت مخکې کار نکړې پيل تر څو غرمه يا ماپښين مهال د دفتر مخامخ پراته پارک کې له ارامبخښونکي پلي تگه خوند واخلي؟ يا ولې د اوونۍ په پيل کې څو ساعته اضافه کار ونکړې، تر څو د جمعې په ورځ خپل ماشومان ژوبن ته بوزې؟ يا ولې د اوونۍ دوې ورځې کور کار ونکړې تر څو د کورنۍ غړي لږ زيات وليدلای شې؟

له دې خبرو مې يوازي مطلب دا دی چې ټوله اوونۍ پلان کړه او وخت دې سم و نوښتگرانه وکاروه. لومړيتوبونو ته د پام کولو لپاره په ځان کې

هغه راهب... / ۱۹۹

نظم راوله. د ژوند ډېر ارزښتناک شيان بايد تر بې ارزښتو هغو څار نکړل شي. ياد ولره چې په پلانجوړونه کې ماته په اصل کې د ماتې پلانجوړونه ده. ضرور نه ده چې يوازې له نورو سره خپلې ليدنې - کتنې پلان کړې، بلکې کولای شي ټولې له ځان سره کړي ژمنې لکه مطالعه، استراحت يا مېرمنې ته د مينې ليک ليکل، هم يادښت کړې. په دې کار سره به دې له وخته لا غوره گټه اوچته کړې وي. يو بل مهم ټکی دا دی چې د وزگارو ساعتونو پر پلانونو وخت تېرول د وخت ضياع نه ده. دا کار دې په کاري وختونو کې وړتيا په بېسارې توگه درلوړوي. ژوند پر ټوټو مه وېشه او دا حقيقت ومنه چې ستا ټولې کړنې يوه نه وېشل کېدونکې ټولگه جوړوي. په بله ژبه: د کورني ژوند تگلار دې دفتري هغه دراغېزمنوي. په دفتر کې له خلکو سره د چلند ډول دې د کورنۍ له غړو او نورو ملگرو سره پر برخورد تاثير کوي.

- جوليانه درسره منم يې، مگر د رښتياگو د ورځې په منع کې تفریح نشم کولای. اوسني حالت ته په کتو سره ډېری وختونه ان مازيگر هم کار کوم. نن سبامې بوختياوې بېخي زياتې شوي دي.

له دغو خبرو سره مې غره غوندي راته پراته کارونه ذهن ته راغلل او په گېډه کې مې يوناولی لاس ووهل شو.

- بوختيا پلمه نشي کېدای. ارزښتناکه پوښتنه دا ده چې تر ټولو ډېر په څه بوخت يې؟ له خپل هوښيار بوډا ښوونکي څخه مې يو ستر قانون دا زده کړ چې د ژوند اتيا سلنه لاسته راوړنې يوازې د شل سلنه فعاليتونو برکت دی. دې ته يوگي رامن "د ۲۰ قانون" ويل.

- ياره سم پوه نشوم.

- ډېر ښه. بېرته به ستا بوختې دوشنې ته وروگرځو. له سهاره تر ماښامه به ډېر او بېلابېل کارونه وکړې - له مشتريانو سره له ټليفوني خبرو او حقوقي

هغه راهب... / ۲۰۰

دفاعیو واخله بیا په حای کې خپلو ماشومانو ته تر کیسو لوستلو او له ماینې سره شطرنج کولو پورې - همداسې ده کنه؟

- هو، سهې ده.

- له دغو ټولو کارونو څخه دې یوازې شل سلنه رښتیني او گټورې پایلې لري بس خلاص. په بله ژبه یوازې شل فیصده کړنې دې د ژوند پر څرنګوالي اغېز پرېباسي او دا هغه ډېر اغېزناک فعالیتونه دي. د بېلګې په توګه لس کاله وروسته وخت په ذهن کې دروګرځوه. ایا ستا په خیال رښتیا به په ایرکنډېشن والا خونو کې کړي ښکندل یا د سګرېټو له لوګیو ډکو رستورانونو کې ناستې او یا ټلوېزوني نندارې دومره ارزښت ولري چې په حساب کې یې راولې؟

- نه، په هېڅ وجه نه!

- ډېر ښه. نو دا به هم راسره منې چې یوازې یو څو ګوتشمېر کارونه د ارزښت وړ دي.

- مطلب دې یوازې هغه وخت دی چې د خپل حقوقي پوهې پر لوړولو، مشتریانو سره پر اړیکو جوړولو او کسب پر لا غوړولو یې لګوم؟

- هو. او همدارنګه هغه وخت چې له جیني او بچیانو سره د رشتې پر ټینګولو، طبیعت کې ګرځېدلو او لرونکو نعمتونو له امله یې پر شکر کېدلو تېروې. هغه وخت چې د ذهن، بدن او اروا پر راژوندي کولو یې لګوې. دا د ډېرو اغېزناکو فعالیتونو له ډلې څخه یو څو دانې دي چې د خپل زړه او هغه ژوند کولو ارمان دې درپوره کوي چې په رښتیا یې حق لري. ټول وخت دې یوازې پر ډېرو ارزښتناکو او حسابدونکو کړنو ولګوه. اګاه انسانان د لومړیتوبونو پر بنسټ ګام اخلي او همدا پر وخت د تسلط راز دی.

- واه، دا ټول یوګي رامن درښودلي دي؟

هغه راهب... / ۲۰۱

- جانه ما د ژوند شاگردې شروع کړې ده. مالومداره چې يوگي رامن مې د الهام سرچينه او يو بېجوړې بنوونکې وو او هېڅکله به يې هېر نکړم. مگر د تېر ژوند له رنگارنگ تجربو زده کړې درسونه مې اوس لکه د يوه لوی جنجال توتې، سره يوځای شوي دي او د غوره ژوند لار رانښيي.

جوليان زياته کړه: هيله ده زما له کړو تېروتنو عبرت واخلي. هغه خلک چې د نورو له غلطيو زدکړه کوي، هوشياران دي. ځينې بيا په دې اند دي چې رښتيني درس يوازې و يوازې له خپلو تجربو زده کېږي. دغه ډله يو اضافي رنځ و درد پر ځان په زوره تپي.

د يوه وکیل په توگه مې دوخت د مدیریت په باب گڼو سيمينارونو کې برخه اخيستې وه، مگر بيا مې هم پر وخت د تسلط د هغې فلسفې نوم هېڅکله نه وو اورېدلی چې دا گړی جوليان راته بيانوله. له وخته گټه اخيستنه دا مانا نه لري چې يوازې يې په دفتر کې سم و کاروي او وروسته لغتې پکې ووهې. که په سهي مانا سم مدیریت شي د سړي ټول ژوند وربرابرولاي، خوښولای او رنگينولای شي. له نوموړي مې زده کړل چې د ورځنۍ پلان جوړونې او دغه راز د وخت د سم وپش په برکت به نه يوازې تر اوسمهال لا تکړه، بلکې ډېر خوشحاله هم شم.

د جوليان په خبرو کې ورولوېدم: نو ژوند داسې دی لکه د کباب پر يوه توره توتې د وازگې نښتې برخه. پر وخت د واکمنېدو لپاره بايد وازگه له غوښو بېله شي.

جوليان وويل: افرين! په خبره دې پوره- پوره سر خلاص شوی دی. سره له دې چې دا بېلگه دې زما له سبزي خوړونکي طبيعت سره نه لگېږي، مگر پر قياس ميين يم، ځمکه سيده پر نښه نښلي. که خپل ټول وخت او

^۱ جنجال - دغه کلیمه لوی کندهار کې په اصطلاحي مانا معما يا puzzle ته کارېږي چې ما هم دلته په همدې مفهوم راوړې ده. پښتو ژباړن.

هغه راهب.../۲۰۲

ذهني ځواک پر غوښه راټول کړې، وازگې ته هډو ور خلاصېږي نه. دا هغه ټکي دي چې ژوند دې له عادي څخه مخ پر فوق العادي حالت روانېږي. يانې په رښتيا د خپلو هيلو رښتيا کولو ته لستونې راپورته کوي او د شعور د معبد دروازي يودم درته خلاصېږي.

رښتيا يوه بله موضوع هم راياد شوه؛ هېڅوک مه پرېږده وخت در څخه غلا کړي. تل د وخت پر غلو پام کوه. دا هغه کسان دي چې ټيک داسې وخت زنگ درته راوهي چې تا خپل ماشومان ويده کړي وي، پر پسته سوفه ناست يې او غواړي يو له تلوسې ډک کتاب ولولې. دا هغه خلک دي چې ټيک داسې وخت راپيدا کېږي چې تا ته تازه د خپلې يوې بوختې کارې ورځې په منع کې يو څه بېغمه وخت په لاس درغلی وي، غواړي ژوره ساه واخلي او فکرونه دې سره راغونډه کړي. ايا دغسې پساتونه در شوي دي؟

په پوره ډاډمې ورته وويل: بالکل جوليانه، د تل په شان دا پلا هم سهي وايې. تل ادب و شرم راته بلا شوي او له دغسې خلکو څخه له بڅښنې غوښتلو او پر مخ يې د خپلې خونې له دروازي تړلو راگرځولی يم.

- د خپل وخت په خاطر بايد سخت زړی شې. بايد د (نه!) ويلو چل زده کړې. په ژوند کې وړو شيانو ته د (نه!) ويلو زړورتيا لويو هغو ته د (هو!) ويلو ځواک در کوي. کله چې غواړي پر يوه غټه پروژه څو ساعته کار وکړي، نو د خونې دروازه دې وتړه. يادېږي دي چې درته ومې ويل هر ټليفون مه ځوابوه. ټليفون ستاد هوساينې لپاره دی، نه دنورو. په زړه پورې داده چې کله دې نور وويني ته د وخت دومره درناوی کوي، لا په درنه سترگه درته گوري. ځکه پوهېږي چې وخت درته ارزښتناک دی، نو په پټه خوله لار در څخه چپوي.

هغه راهب.../۲۰۳

د کار ځنډولو په اړه څه وايي؟ ډېر ځله چې مې کوم کار زړه نه غواړي، نو شا وراړوم او پر ځای يې ايله - بېله برېښناليکونه لولم او يا هم د حقوقي مجلو پاڼې سره اړوم را اړوم. ممکن وخت ضايع کول؟

د وخت ضايع کول بېخې پر ځای استعاره ده. دا د انسان يوه طبيعي ځانگړنه ده چې د خوښي کارونه کوي او له هغو تښتي چې خوند نه ورکوي. خو لکه څنگه چې مې مخکې هم درته وويل فعالو انسانانو ځانونه د هغو کارونو په کولو روږدي کړي دي چې د لتويا غير فعالو هغو پر زړه نه لگېږي. ان په داسې حال کې چې هغوی ته به هم خوند نه ورکوي.

يوه شېبه چوپ وم او د جوليان په وروستيو خبرو کې مې چورت واهه. بنيابي زما ستونزه لټي او د کارونو ځنډولو خوی نه وو، ممکن ژوند مې ډېر پېچلی شوی وو. د جوليان مې اندېښنې ته فکر شو. ويې ويل:

- يوگي رامن راته وويل د هغو کسانو ژوند ساده دی چې پر وخت واکمن دي. تلواري او لېونی - چټکتيا طبيعي ښکارنده نه ده. نوموړی له زړه په دې عقیده وو چې يوازې د اغېزناکو او رڼو موخو لرونکي خلک يو تلپاته خوښ ژوند لرلای شي. مگر ويل به يې چې د يوه بريالي ژوند لپاره بايد د خپلې ذهني آرامۍ تر سر هم تېر نشې. دا ټکی ډېر راته په زړه پورې وو، ځکه د تکړه او فعال اوسېدو تر څنگ يې د مانوي تندي ماتولو ته هم هڅولم.

جوليان ته مې خپل زړه لږ ډېر راوسپړه: تا تل زما سره رښتيني او مخلصانه انډيوالي کړې ده، زه هم بايد همداسې واوسم. هېڅ مې زړه نه غواړي چې د خپلې خوښۍ لپاره د خپل کور، کار او موټر تر سر تېر شم. خپل د ساتېري او نورې مادې لاسته راوړنې راباندې گرانې دي. دا څيزونه د ډېرو کلونو د کار و زيار پايله ده. مگر واقعاً يوه تشه احساسوم. د حقوقو پوهنځي د مهال هيلو او خوبونو په اړه مې ستا سره مجلسونه کړي دي. په ژوند کې مې بېخې ډېر نور کارونه هم کولای شوای. نژدې څلورېشت کلن

هغه راهب.../ ۲۰۴

يم، خود کانين لويه دره يا ايغل خلی مې نه دی ليدلی، په دښته کې نه يم
گرځېدلی او د اوږي په يوه ښکلې ورځ مې د اوبو په ډنډه کې بېرې نه ده
چلولې، تر اوسه مې کوم پارک کې پښه يبلې تگ نه دی کړی او د ماشومانو
ژړا و سپيانو غيا ته مې غوږ نه دی نيولی. ان دا مې هم نه يادېږي چې
وروستی حل مې کله پر واورينه ځمکه دخپلو پښو ښکالو اورېدلې ده.

جوليان په همدردۍ وويل: خير، ژوند دې ساده کړه. د ساده اوسېدلو
لرغونی قانون دې د دنيا په ټولو اړخونو کې پلي کړه. په دې کار سره به له
ډېرو خونورو شپو مزې اخيستلو ته وخت ومومي. يو تر ټولو
غمجنوونکی کار چې موږ ټول يې کوو له ژونده لاس اخيستنه ده. ډېر
انسانان د دې پر ځای چې دخپل کور شا ته د شته باغچې له ښکلو گلونو
خوند واخلي، په ليرو پرتو افقونو کې د يوه خيالي بڼ خوبونه ويني. په
رښتيا يوه غميزه ده.

- ايا کومه حللار لري؟

- دا ځواب ستا تخيل ته پرېږدم. د سيوانا د حکيمانو گڼ تاکتيکونه مې
دروښودل. که يې د پلي کولو زړه وکړې، معجزه به ووينې. اوه رښتيا يوبل
چل مې ذهن ته راغی چې ما دخپل ژوند پر سادتوب او اراموالي ډاډمنوي.
- هغه څنگه؟

جوليان وخنډل او ويې ويل: ما پښين مهال يوه سترگه خوب کوم. رغ
مه لره دا کار مې پر پښو جگ دروي، تازه کوي او ځوانوي مې. دا داسې يو
خوب دی چې ښايسته کوي مې هم.

- البته ښايست هېڅکله ستا ځواکمن اړخ نه وو!

- ته تل ټوکې تکالې کوي، همدا خوی دې مې خوښېږي. خدا هېڅکله
باپزه مه گڼه. لکه موسيقي، داندېښنو او اروايي فشارونو پر وړاندې خوراښه

هغه راهب.../۲۰۵
درمل دی. یوگي رامن یوه ورځ په دې باب راته وویل: "خندا دې زړه در خلاصوي او اروا در هوسا کوي. ژوند دومره جدي مه نیسه چې ان پر خپل ځان له خندلو هم ولوېږي."

جولیان د وخت په اړه خپله وروستی خبره داسې راته وکړه: جان، تر ټولو ارزښتناک ټکی دا دی چې داسې مه انگېره لکه ته چې پنځه سوه کاله ژوند کوي. دېوي د هغه رېگي ساعت د رادالی کولو پر مهال یوه نه هېرېدونکې خبره راته وکړه.

- څه یې درته وویل؟

- ویې ویل دیوه نیالگي د ایښودلو غوره موقع څلورېنست کاله مخکې وه او دویمه یوه یې همدا نن ده. ان یوه دقیقه هم بېحایه مه تېروه. د مرگ دیاد ساتلو لید ځان کې وروزه.

د جولیان داسې بې پردې الفاظو ټکان راکړ، ترې ومې پوښتل: وبخښه د مرگ یاد ساتلو لید خشي دی؟

- دا ژوند ته د کتلو یو نوی لید دی چې که وغواړې، نو پر پښو دې دروي او فکر دې داسې در عیاروي لکه همدا چې دې د ژوند اخيري ورځ وي، نو باید تر وروستي بریده خوند ځني واخلي.

- یاره زه خويي لږ ووېرولم، ځکه مرگ یې سترگو ته راته ودراره.

- دالیدله اړه د ژوند فلسفه بیانوي. که مرگ ځان ته نژدې احساس کړې، نو هره ورځ به داسې تېروي لکه وروستی هغه چې دې وي. فرض کړه هر سهار له پاڅېدو سره سم له ځانه پوښتي چې که مې همدا په دې دنیا کې وروستی ورځ وای، نو څه به مې کولای؟

بیا فکر وکړه چې له خپلې کورنۍ، همکارانو او ان ناپېژاندو کسانو سره دې څنگه چلند کاوه. فکر وکړه چې څومره به کارنده و مست وي او له هرې شېبې به دې مزه اخیسته. له ځان څخه د دغې پوښتنې په کولو کې دومره

هغه راهب.../۲۰۶

خواک نغبتی دی چې ټول ژوند دې پر بل مخ دراپولای شي. د ورځې تر
اخیره به له انرژۍ ډک یې او هر کار به په ځانگړې مینه و شوق کوي. ټولو
هغو ارزښتمنو څیزونو ته به بیا پام واړوي چې مخکې دې شاو ورگرځولې وه
او بایزه دې گڼل. نور به پر هغو ظاهراً زړه راکښونکو بوختیاوو وخت نه
تېروي چې دمړژواندی او وسوسو په خوساډنډ کې یې غوټه یې کولې.

جولیان پسې زیاته کړه: هڅه وکړه تر وسه-وسه لا ډېر څه تجربه
کړې. د خپلو هیلو د لا پراخولو لپاره دې انرژي تر کابو لاندې راوله. هو،
هیلې دې پراخې کړه. د ذهن په کلا کې دې یوه ډېره ستره انرژي پرته ده، نو
د عادي کسانو په شان اوسېدلو عادت پرېږده. د ځان د ستروولو زړه وکړه، دا
دې طبیعي حق دی!

- ډېرې زورورې خبرې دي!

- نورې هم شته؛ د نهیلۍ د طلسم - چې بېخې ډېر انسانان په اخته دي -
ماتولو یو اسانه چل شته.

وروغوندي مې ورزیاته کړه: زما جام لا هم تش دی!

- په داسې انداز تلابن وکړه لکه ماته چې اصلاً ناشونې او بریا حتمي وي.
هر هغه فکر له ذهنه وشړه چې درته وایي ته خپلې مادې یا مانوي موخې ته
نشې رسېدای. داسې سوچونه درواغ و پوچ وگڼه. زړور اوسه او خیالونو ته
دې هېڅ پوله مه ټاکه. هېڅکله په خپل تېر کې بندمه پاتېږه. راتلونکی دې
طرحه کړه. که داسې وکړې نو بېخې به یو پېل انسان درڅخه جوړ شي.

د ښار له راوینښدو او ورځې له روښانېدو سره جوخت، تر یوې بشپړې
شپې تدریس وروسته په لومړي ځل زما د همېشه بهار ملگري پر شپږه د
ستریا نښې رابنکاره شوې. د جولیان وړتیا، ناپایه انرژي او جنون ته گوته
په غاښ وم. نوموړي چې څه په خوله ویل، هغه یې عملي کول هم.

هغه راهب.../۲۰۷

په نرمۍ يې وويل: د يوگي رامن د جادوگرې کيسې پای او زما رخصتېدو ته نژدې کېږو. ډېر کارونه راته گوري او له گڼو خلکو سره بايد ووينم.

د پلټونکي حس په پارونه مې ترې وپوښتل: ايا پخواني شريکان دې په خپله راستنېدنه خبروي؟

ځواب يې راکړ: فکر نه کوم. زه نور هغه جولييان منتل نه يم چې دوی پېژاند. فکر و سوچ مې له پخوا سره يو عالم توپير کړی دی. نه د هغه مهال په شان جامې اغوندم او نه هغسې کارونه کوم. له بېخه بدل شوی يم. هغوی به مې هېڅ ونه پېژني.

رښتيا يې ويل. کله چې مې دغه مرموز راهب د سيوانا په دوديزو جامو کې د ده په پخواني ښکلي فراري موټر کې تصور کړ. بې اختياره راڅخه وخنډل شول. ومې ويل: په رښتيا چې يو بل سړی درڅخه ختلی دی!
- زما په خيال د (بل سړي) پر ځای به (بل موجود) مناسبه اصطلاح وي.

ورته ومې ويل: د دغو دوو اصطلاوو په توپير نه پوهېږم.
- يو هندي متل دی چې وايي: "موږ روحاني تجربه لرونکي انسانان نه، بلکې انساني تجربووالا ارواوي يو." اوس په کاييناتو کې خپله ونډه پېژنم. پوهېږم چې څه يم. زه نور په دنيا کې نه، بلکې دنيا په ما کې ده.

نژدې د هغه په يوه خبره هم نه وم پوهېدلی، نو په رښتینولۍ مې ورته وويل: ستا په دغو خبرو د سم پوهېدو لپاره بايد يو څه وخت راکړې.

- ولې نه ملگرې. سر مې خلاصېږي. ډېر ژر به دې په هر څه سد ورسېږي. که زما له خوا درښودل شوي اروونه او تاکتيکونه وپالې او پلي کړې، بېشکه به ټولې تيارې درته روښانه شي، په خپل هنر کې به استاد شې او د خپل ژوند لامل يانې د ابدیت پر تابلويو کوچنی نوراني ټکی، به ومومي. هله به نودلته د خپل راتگ په اړه موخه هم پوه شې.

هغه راهب.../۲۰۸

– داموڅه څه ده؟

– چوپړ، چوپړ او چوپړ! کور که دې هر څومره ستر او موټر دې پرمختللی و ښکلی وي، بیا به هم د ژوند په پای کې یوازې و یوازې ته و شعور سره پاتېږي. شعور ته دې غوږ ونیسه او خپل لارښود یې وټاکه. هغه ته ښه و بد ډېر ښه ورمالوم دي او درته و به وایي چې د ژوند یوازنی و وروستی هدف دې په یوه نه یوه ښه له نورو سره بې تمې مرسته ده. دامې له خپل شخصي سیرو سلوکه زده کړي دي. نو باید له ډېرو خلکو سره وینم، چوپړ یې ووهم او درملنه یې وکړم. زما یوازنی دنده تر اړو کسانو پورې د سیوانا د پوهې رسول دي. بس همدا یوه موڅه لرم.

د جولیان په روح کې د بل شوي اور لمبې ان ما غوندې د ناپوهې اروا څښتن هم لیدلای شوی. په وینا کې یې دومره شور، ژمنتیا او لېوالتیا وه چې اغېز یې ان پر ښکاره ښه هم څرگند وو. له یوه بوډا او کمزوره مدافع وکیل څخه په مست او ځوان اډونیس بدلېدنه دومره ساده پېښه نه وه چې د یوه خوراکي رژیم یا څه ناڅه ورزش له توانه دې پوره وي. نه، اصلاً نه. جولیان په اصل کې د هماليا پر هغو دنگو جادوگرو څوکو پر نادرو درملو پېښ شوی وو. هغه راز یې کشف کړی وو چې خلک عمرونه-عمرونه پسې سرگردانه ول. په بله ژبه: خپل راز یې موندلی وو.

هغه راهب... / ۲۰۹

دیوولسم خپرکي نچور: د جولیان پوهه په لنډ ډول



نښه:

فضیلت: دوخت درناوی وکړه.

پوهه:

- وخت دې تر ټولو ارزښتناکه شتمني ده او بېرته نه راگرځي.
- پر لومړیتوبونو تمرکز وکړه او منحلاری اوسه.
- ژوند دې ساده کړه.

تاکتیکونه:

- د ۲۰ لرغونی قانون.
- د (نه!) ویلوزره پیدا کول.
- د مرګ دیادساتلو ذهنیت خپل کړه.

وینا:

وخت لکه رېګ داسې زموږ له لپو ښویږي او هېڅکله بېرته نه راگرځي. هغه کسان چې له کشر توبه وخت سم کاروي، ژوند یې ډېر خوندي، فعال او شتمن دی.

دوولسم خپرکی

دژوند اصلي موخه

هېڅ ژوندی موجود یوازې نه دی او د ځان لپاره ژوند نه کوي.

ویلیم بلېک

جولیان وویل: د سیوانا راهبان نه یوازې دا چې تر ټولو ځوان او مستانه خلک ول، بلکې نهایت نرم او مهربان زړونه یې هم لرل.

رامان راته وویل چې په ماشومتوب کې چې به کله د شپې ویدېدو ته ولاړ، نو پلار به یې په گلونو پوښلي جونگرې ته ورغی او پوښتنه به یې ځنې وکړه چې د ورځې یې کومې - کومې ښېګڼې کړي دي. ستا به زړه ته ونه لوپړي جانه که به رامان د خیر کوم کار نه وو کړی، نو پلار به یې سملاسي له ځایه ولاړاوه او تر هغویې خوب ته نه پرېښود ترڅو یې یوه ښېګڼه یا هم یو بې تمې او رضاکارانه خدمت نه وای کړی.

هغه راهب... / ۲۱۱

جوليان پسي زياته كړه: جانہ! هغه بنسټيز فضيلت چې د شعوري ژوند ټول دارو-مدار پر ولاړ دی، دادی: د ژوند كيفيت دې دشتو په څومره والي، ماښو په شمېر او پار كينگ كې ولاړو موټرانو نه، بلكې نورو ته د بخښل شويو څيزونو په څرنگوالي تلل كېږي.

- ايا دامسله د يوگي رامن له تازه ژړو گلابونو سره تړاو لري؟

- مالومداره يې لري. گلونه د يوه لرغوني چينايي متل رايادوونكي دي: "يو څه خوږ بويي تل پر هغه لاس پاتېږي چې تاته يې گلاب دركړی دی." مانا يې ښكاره ده. كله چې د نورو د ژوند ښه كولو لپاره زيار باسې، په غير مستقيم ډول ستا ژوند هم ورسره غوړېږي. كه هره ورځ يو څو د خير كارونه وكړې، ژوند به دې ورسره شتمن او مانادار شي. ژوند ته د ارزښت او سپڅلتيا بخښلو په نيامت هره ورځ خامخا نورو ته يو نه يو ډول خير ورسوه.

- ته وايې چې كوم رضا كارانه بهير كې برخه واخلم؟

- د يوه پيل په توگه ښه گام دی، مگر زما مطلب تر يوه داوطلبانه كار ډېر ژور دی. زه دا درڅخه غواړم چې په دې سياره كې يوه نوې او ځانته نمونه يا الكوشه.

- بيا گنگس شوم؛ د نمونې يا الكو توري لږ راته روښانه كړه. هېڅ سر مې نه په خلاصېږي.

- شرايطو يا هم په ټوليز ډول ژوند ته د كتلو ډول ته نمونه يا الكو وايي. ځينې د ژوند جام نيم تش ويني او ځينې نور بيا-چې خوشبين بلل كېږي- د همدغه جام نيمې ډكې خوا ته گوري. دغه ډله شرايط پخې بل ډول تعبيروي، ځكه يوه بېله الكو يا ليدلوري يې ټاكلی دی. له اړه الكو هغه عينكې دي چې د خپل ژوند داخلي او بهرنی پېښې په ويني.

- نوله نوي الكو څخه دې موخه د ليدلوري بدلول دي؟

- تريوې کچې هو. په ژوند کې د ناخاپي بدلونونو راوستلو لپاره بايد په دې دنيا کې دخپل شتون د لامل يونوی ليدلوری په ځان کې وروزي. تش لاس نړۍ ته راغلی يې او همداسې تش لاس به ځنې ستنپرې هم. دغه منطق ته په پام سره دې په دې دنيا کې د شتون يوازې يو لامل کېدای شي.

- او هغه کوم لامل دی؟

جوليان ځواب راکړ: چې ځان نورو ته وقف کړې او دنيایي چارو کې له مانا ډکه ونډه واخلي. زه دانه وایم چې له ژونده لاس پر سر شه يا د وکالت دنده پرېږده او يومخ د بېوزلانو په خدمت کې ودرېږه؛ البته همداسې خلک مې هم وليدل او له خپل دې کاره نهايت خوښ هم ول. زموږ نړۍ د يوه بنسټيز بدلون پر لوري روانه ده. اوس ورو- ورو خلک شتمني پريوه له مانا ډک کار لگولو لپاره غواړي. هغه وکیلان چې مخکې به يې خلک د هغوی د جېبونو د پنډوالي له مخې تلل، اوس يې خپل معيار بدل کړی او يوازې ژمنتيا و د زړونو کچه ورته ارزښتناکه ده. بله بېلگه يې هغه ښوونکي دي چې اوسنۍ هوسا دنده خوشي کوي او پر ځای يې د ليرو پرتو سيمو غريبو ماشومانو روزنه پر غاړه اخلي. ښکاري چې خلکو د بدلون ږغ ته په ځير غوږ نيولی دی. هغوی پوهېدلي چې دې نړۍ کې يوه ځانگړې موخه لري او له داسې يوې خاصې ډالۍ برخمن دي چې په زور يې خپله دغه موخه موندلای شي.

- څه ډول خاصه ډالۍ؟

جوليان وويل: هماغه څه چې زه ټوله شپه درته پر وږغېدم: پراخه ذهني وړتيا، ناپايه انرژي، بې پولې نوښت، د ځاني نظم خزانه او د ارامتيا سرچينه. ته صرف د دغو خزانو کولپونه ورپرانيزه او پر گلپو انساني ښېگڼو يې ولگوه.

- درسره منم يې. خودا کار سړی څنگه کولای شي؟

هغه راهب.../۲۱۳

- اسانه ځواب يې دا دی چې د دنیا په باب دې خپل ليدلوری بدل کړه او نور ځان ته يوازې د يوه فرد نه، بلکې د ټولگې د يوې برخې په سترگه وگوره.
- نو بايد مهربان او نرم مزاجه شم؟

- يوه خبره يادولره! په دې دنيا کې تر ټولو ناياب و ارزښتناک کار نورو ته د يوڅه بخښل دي. د سيوانا حکيمان دا بهير (له قيد و بنده د ځان خلاصولو پروسه) بولي، په دې مانا چې شعور دې تر ځان يوې لا لوړې موخې ته متوجې کړي. دا کار ستا چارچاپېر پرتو وگړو ته د ښېگڼې رسولو له لارې کېدای شي؛ هغه که د وخت په بڼه وي يا هم انرژي، هېڅ باک نه لري. دواړه د ژوند ډېر گرانبيه ارزښتونه دي. دغسې ښېگڼې کومه ټاکلې کچه نه لري. هم کېدای شي دومره لويه وي لکه يو کال رخصتي اخيستل او ځان د ښوولانو چوپړ ته وقفول او هم دومره وړه لکه په گڼه-گڼه کې يو څو موټرانو ته لار پرانيستل. ښايي ته د احساساتي گومان راباندې وکړي، مگر که مې له دې سیر و سلوکه يوازې يو شی زده کړی وي هغه به دا وي چې د نړۍ د بهرولو هڅې د سړي ژوند له رڼاگانو وړدکوي. يوگي رامن به ويل چې نړۍ ته زمونږ د راتگ پر مهال خلک خاندې او موږ ژاړو او بايد داسې ژوند وکړو چې له هغې څخه زمونږ د تگ پر مهال خلک وژاړي او موږ وځاندو.

پوهېدم چې جوليان يوه ځانگړې موخه درلوده. دوکالت د دندې په تړاو يو څو روونکی شی دا احساس وو چې په نړۍ کې مې نه د خپل توان په اندازه ونډه اخيستې وه او نه مې کوم ځانگړی کار کړی وو. که څه هم د يو څو داسې دوسيو وياړ مې درلود چې يو لړ ښو پايلو ته يې لار هواره کړې وه، مگر وکالت د خوښي کار نه، بلکې روزی گټلو يوه وسيله راته ښکارېده. د حقوقو پوهنځي پر مهال، د نورو ډېرو محصلانو غوندې، ايډياليسټ او ارمانگراوم. ليليه کې به مو تر سړې قهوې او پسمانده پيزا نوش جان کولو وروسته د دنيا د بدلولو پلانونه تړل. دا دی شاوخوا شل کاله تېر شول او د

بدلون راوستلو سوځنده مينه مې د پورونو پرې کولو او تقاعد د پړاو لپاره له سپما سره په لېوني عشق او بښتې ده. ډېر اوږد وخت وروسته په لومړي وار وپوهېدم چې ځان مې د منځنۍ پورۍ په يوه رنگينه دنيا کې ايسار کړی وو، داسې يوه دنيا چې د ټولني له شر و شوره يې ساتلم او د وخت په تېرېدو ورسره روږدی شوی وم.

جوليان خبرې پسې وغځولې: د دې لپاره چې په ار مطلب دې لا بڼه سر خلاص شي، يوه ډېره پخوانۍ کيسه به درته وکړم.

وونه وويو وخت يوه زړه او کمزوره بوډۍ وه. پر گران مېړه يې مړ شو، نو يې له خپل زوی، مېرور او ورې لمسی سره واپرول. د هرې ورځې په تېرېدو سره د بوډۍ سترگې او غوږونه لا پسې کمزوره کېدل. لاسونه به يې تل لږزېدل او له همدې امله به اکثره د ډوډۍ خوړلو پر مهال د خوړو غاب او بنوروا پياله ځنې چپه کېده. اخير يې زوی و مېرور له دې گډوډيو تر پزې راغلل. نوريې د زغم کاسې وچرپېدې او د خونې په پای کې له يوې ولاړې الماری سره نژدې يې ځانته يو کوچنی مېز ورته کښېښود. نور به بوډۍ همالته يوازې ډوډۍ خوړله او له هماغې گوبښې به يې په دوی کې اوښلني سترگې گنډلي وې. ډېر کم به يې خبرې ورسره کولې. خو که به بيا د دې له لاسه کاچوغه يا پنجه ولوېده، نو د خوشکو باران به پر جوړ شو.

يوه شپه د ماخستن تر ډوډۍ لږ وړاندې يې وړوکې لمسی د خونې پر نس ناسته او د لوبو له سامانونو يې يو شی جوړاوه. پلار په ډېره مينه ځنې وپوښتل: "خشي جوړوې بچو؟" ماشومکې ورته وويل: "ستا و مور لپاره يو کوچنی مېز جوړوم چې بيا کله بوډاگان شئ، د خونې په پای کې ډوډۍ پر وخورئ." مور و پلار يې د خپلو کړنو پایله وليده، لومړی غلي او بيا په ژړا شول. هر څه ورته روښانه شوي ول. هغه شپه يې خپله بوډۍ مور خپل وړ ځای يانې د ډوډۍ خوړلو گډلوی مېز ته راستنه کړه او له هغه راوروسته به

هغه راهب.../۲۱۵

يې له دوی سره يوځای ډوډۍ خوړله. او که به د ډوډۍ اتامونه، ځنې پاشل کېدل او يا به کوم شی ترې غورځېد، چا خوشکه هم نه ورته کوله.

جوليان وويل: په دې کيسه کې زوی و مېرور بد خلک نه ول. د هغوی د مهربانۍ شمې د شعور يوې کمزورې سپرغۍ ته اړتيا لرله. ترحم او د خير رسولو ورځنی خوی ژوند شتمنوي. هر سهار د مراقبې پر مهال پر هغو بڼو کارونو غور وکړه چې غواړې د ورځې په اوږدو کې يې د نورو لپاره وکړې. داسې چا ته د ستاينې يو شو خوږې خبرې کول چې تمه يې نه لري، له يوه نارام و اندېښمن ملگري سره تود و مينه ناک چلند، د خپلې کورنۍ غړو ته په مينه او اخلاص غېږه پرانيستل او نورې دې ته ورته کړنې د ژوند پر ټاکلې لار مزل اسانوي.

د ملگرتيا يادونه راغله. بايد درته ووايم چې دغه ارزښت ته هېڅکله شا مه ور اړوه او تل يې پاله. رښتيني شتمن هغه کس دی چې درې باوري ملگري ولري.

د تاييد په نښه مې سر وښوراوه.

- ملگري د ژوند خوند، رنگ او ښکلا ور زياتوي. تر دې بل خوندور شی نشته چې له خپل يوه زاړه يار سره پر يوه موضوع له خدا تک شين شي. کله چې دې د غرور هوا لوړېږي، ملگري يې در کمولای شي. کله چې ډېر جدي کېږي، يو يار دې خندولای شي. کله چې دې ژوند تر څت نيسي او د ستونزو په ډنډه کې غوتې در کوي يا هم هر څه يودم گډوډېږي، ښه ملگري دې لاسنيوي ته رادانگي.

د وکالت پر مهال دومره بوخت وم چې انډيوالانو ته مې هډو وخت نه ورکاوه او اوس بيا له تا پرته بل څوک لرم نه. ټول په خپلو تياره ځالو کې پر نرمو ناليانو هوسا ويده دي. هېڅ داسې څوک نشته چې زما سره په ځنگل

هغه راهب.../۲۱۶

کې یوه اوږده پلي چکر ته زړه ښه کړي، د یوه خونډور او گټور کتاب تر پای ته رسولو وروسته خپل فکرونه ورته راوسپرم او چې د مني د یوې ورځې لمر مې زړه راتود او د وجود ذره-ذره له خونډونو را ډکه کړي، نو د روح کیسه مې ورته وکړم.

دلته جولیان خان کابو کړ او ویې ویل: په هر حال، د پښېمانۍ لپاره له سره وخت لرم نه. د سېوانا له ښوونکو مې زده کړي دي چې: "د پوهو خلکو لپاره غروب، د یوې نوي ورځې د پیل په مانا دی."

زما په سترگو کې جولیان تل یو غیر عادي انسان او د وکالت گلاډیاټر وو چې په قضایي شخړو کې یې سیال داسې په اسانۍ له ځمکې راویشته لکه یو غښتلی کراته باز چې د لرگي څو کلکې تختې ماتوي. هغه سړی چې څو کاله مخکې مې لیدلی وو، یومخ بدل شوی وو. همداوس مې د سترگو پر وړاندې ناست کس ډېر ارام، مهربان او متین وو. هغه د خپل شخصیت او ژوندانه په ننداره کې له خپله روله راضي ښکارېد. نوموړي د خپل ماضي درد ته د یوه هوښیار او تجربه کار ښوونکي په سترگه کتل او عین حال کې یې ژوند هم یوازې د یو څو پېښو شویو حادثو ټولگه نه بلله. د ایو پېساری لید دی.

د جولیان سترگې راتلونکو پېښو ته د هیله مندی یوې نادري رڼا څلولې. د دنیا له عجایبو د خونداخیستنې حس یې پر ما هم غېږه راگرځولې وه او په ده کې په څپو خوښۍ له خپل ژوند سره مینې ته هڅولم. دغه د شتمنو خلکو پخوانی سلاکار وکیل مې اوس تر پام نور هم لوړ شوی وو او له یوه داسې کس څخه چې نورو ته یې هېڅ ارزښت نه ورکاوه، په یوه داسې مانوي انسان او بنسټی وو چې ځان یې په بشپړه توګه د انسانیت چوپړ ته ځانګړی کړی وو. ښایي دا هماغه لار وه چې زه هم باید ډېر ژر او مجبوراً پر روانډلای.

د دوولسم څپرکي نچور: د جوليان پوهه په لنډ ډول



نښه:

فضيلت: دنورو بې بدلې چوپړ ووهه.

پوهه:

• د ژوند څرنګوالی دې په پای کې له نورو سره د مرستې په تله تله کېږي.

• د سپېڅلتيا د روزلو لپاره هره ورځ يو څه وبخښه.

• دنورو د ژوند لوړولو په برکت به ستا هغه هم تر ټولو اوچتو پورېيو ته وڅېږي.

تاکتیکونه:

• هره ورځ د خیر رسولو تمرین وکړه.

• د اړو کسانو په ښه ورشه.

• د اړیکو رښې دې ټینګې کړه.

وینا: تر ټولو نایاب کار له نورو سره ښېګڼه کول دي. لا اوچتې موخې ته دې پام واړوه.

ديارلسم خپرکی

د تلپاته خوښی راز

د لمرختو د حيرانوونکي کيفيت او سپورمى د ښکلا ستاينې پر مهال مې اروا د هغوى پنځوونکي ته سجده کوي.

ماتما گاندي

کور ته مې د جوليان پر راتگ دوولس ساعته اوښتل. ټوله شپه يې د سيواناد پوهې پر رالېرډولو تېره کړې وه. هغه دوولس ساعته مې بېله شکه د ژوند ډېر ارزښتناک گړي ول. ناڅاپه مې په ټول وجود د خوښۍ هڅونې او ان خپلواکۍ احساس گډ شو. جوليان مې د يوگي رامن په کيسه او تلپاته فضيلتونو د ژوند په اړه ليدلوري ته يومخيز تغير ورکړ. پام مې شو چې د خپل انسانيت د پټ ځواک د موندلو تلابن مې اصلاً پيل کړی نه دی. تر دې دمه مې تر ټولو هغو نعمتونو رانده غوندي پښه اړولې وه چې ژوند مې مخې ته راغورځولي ول. د جوليان پوهې د هغو ټپونو له شره ځان

هغه راهب... / ۲۱۹

خلاصولو ته چمتو کړی وم چې زه یې له خپلې برخې خوښ، موسکي او راضي ژونده راگرځولم. ځان مې خورا هڅېدلی او له شوره ډک احساساوه. جولیان په بڅبنې سره وویل: زه به نور کرار-کرار درڅخه وټکېرم. ستاهم وخت کم او بوختیاوې ډېرې دي او زه هم باید ځینې کارونه خلاص کړم.

- زه خپل کارونه ځنډولای شم. مشکل نشته.

موسکی شو او ویې ویل: زه بیاله بده مرغه نشم کولای.

خو تر تگ مخکې به د یوگي رامن جادوگره کیسه درته خلاصه کړم. یادېرې دې چې د بنکلي بن په غوټ منځ کې له ولاړ خراغخلي څخه جاپانی سومو غېرباز راووت، عورت یې په یوه گلابي رنگه کېل پټ کړی وو، یو د سرو زرو ځلېدونکی کوکي ساعت یې وموند او ورسره سم پېهوبڼه پر ځمکه ولوېد. اوږد گړی وروسته د شاوخوا راشنو ژړو گلابونو د خوږبویۍ له برکته بېرته راپر خود شو. خوښ خوشحاله له ځایه راوغورځېد او دهغې لارې په لیدو یې خوله وازه پاته شوه چې په میلیونونو وړو الماسو پوښلې وه. زموږ دا غېرباز ملگري هغه لار په خوله ورکړه او د ژوند تر پایه یې خوندور و خوښ ژوند وکړ.

له ځان سره مې وځنډل او ومې ویل: منطقي برېښي.

- که څه هم داستان د یوگي رامن د ځواکمن تخیل زېږنده دی، خو بیا هم تاو لیدل چې پریوه موخه راڅرخي او هر پکي بیان شوی اریې ځانته نښه یا سمبول لري چې نه یوازې له یو عالم ځواکه مالامال دی، بلکې خورا عملي هم دی.

په ځنډ و دوه زړۍ مې ورسره ومنله: بالکل سهي وايې!

- د الماسو لار د خوښ او شعوري ژوند وروستی فضیلت دی. که یې په خپلو ورځنیو کارونو کې پلي کړې، نو ژوند به دې دومره درخندور کړي چې زه یې اصلاً له بیانه عاجز یم. په ډېرو له پامه لوېدلو شیزونو کې به خورا بېساري خوښی ووينې او ژوند به دې له شور و مینې ډک شي. او همدارنگه که زما سره پر کړې ژمنه ودرېږې او دغه پوهه نورو ته ورولېږدوې، نو د هغوی په ژوند کې به هم حیرانوونکی او بښتون راښي.

- ایا د دې ارزده کول اسانه دي؟

- خپله اړ بېخې ساده او روښانه دی. مگر د اغېزناک استعمال لپاره یې یوه سخت څو اوونیز تمرین ته اړتیا شته.

- ډېر ښه، اوس نو درته غور-غور یم!

- ستا دا خبره راته په زړه پورې ده، ځکه د خوښ ژوند دغه اووم او وروستی فضیلت یوازې و یوازې د ژوند کولو په اړه دی. د سیوانا راهبان په دې اند ول چې رښتینی خوښ او خوندور ژوند فقط په (اوسمهال) کې اوسېدلو ته وایي. هغوی به ویل چې تېر تر ورځ او بښتي اوبه دي او راتلونکی ستا د تخیل د اسمان پر لمنه یو لیرې ځلېدونکی لمر. تر ټولو ارزښتناکه شېبه همدا اوس ده. په اوسنۍ شېبه کې د ژوند کولو او مزې اخیستلو چل زده کړه.

- جولیا نه ستا په مطلب مې پوره-پوره سر خلاصېږي. زه له یوې خوا ټوله ورځ د تېرو پېښو په ریاډولو ځان ځوروم، هغه هم په داسې حال کې چې یوه ذره بدلون هم نشم پکې راوستلای او له بل پلوه داسې پېښو ته اندېښمن یم چې هېڅکله نه پېښېږي. هر وخت زه یم او میلیونونه چورتونه چې پر میلیونونو بېلابېلو خواوو مې کشوي. واقعاً د سړي زاره ورچاودي.

- ولې؟

هغه راهب... / ۲۲۱

- تر پزې يې راوستلی يم! فکري ارامي هډو لرم نه. له دې هر څه سره - سره هم ډېر لږ او کله ناکله داسې شېبې راځي چې ذهن مې پريکې يوه شي راټول وي. دا اکثره داسې وختونه پېښېږي چې د يوه حقوقي راپور سپارلو نېټه ډېره رانژدې شوې وي او له پای ته رسولو پرته يې بله هېڅ چاره نه لرم. دغه ډول تمرکز مې ډېر پخواله ملگرو سره د فوټبال کولو پر مهال هم تجربه کړې دی. پېڅې به مې الوتلو ته زړه کېدی. ساعتونه به دقیقو غوندي تېرېدل، په هېڅ وجه به مې بل پلو پام نه اوښت. ته وايوازي مې هماغه د ژوند تر ټولو مهم کار وو؛ نه به د اندېښنو غم راسره وو، نه به دييلونو کيسه کې وم او نه به مې دنده په باک راوړله. اوس چې يې رايادوم، منم چې هماغه مهال مې تر هر بل وخت زيات دارامی احساس کاوه.

- پريوه ننگوونکي کار بوختېدنه د فردي رضایت پارونې خورا اغېزناکه لار ده. مگر يوه ډېره مهمه خبره بايد په ياد ولرې هغه دا چې خوشحالي سفر دی، نه وروستی منزل. دنن لپاره ژوند وکړه. د ژوند کولو دا تگلار جوړه نه لري. جوليان له دې سره جوخت خپل پاسته لاسونه موټ کړل، ته واغونښتل يې دخپلو خبرو له امله پت شکر وکارې.

ترې ومې پوښتل: د يوگي رامن په داستان کې الماسي لار د همدې ار سمبول دی؟

لنډه او گټور ځواب يې راکړ: هو. کټمټ لکه سومو غېږياز چې پر الماسي لار روانېدو کې خپله تلپاته خوښي او رضایت وموند، ستا هم کله چې سر خلاص شو چې دغه شېبه دې له الماسو او نورو قيمتي خزانو ډکه ده، نو خپله برخه ژوند ښه په خوند پيل کړه. وړې خوښۍ دلويو هغو د ترلاسه کولو تر هڅو و تلابنونو مه قربانوه. دخپل چاپېر له هر ارزښت و ښکلا خوند واخله. دا پر تا د ځان حق دی.

– ایا د دې مانا دا نه ده چې دراتلونکي لپاره لویې موخې ونه ټاکم او ټول پام اوسمهال ته واړوم؟

جولیان غوڅ ځواب راکړ: نه! لکه څنګه چې مې مخکې هم درته وویل، دراتلونکي لپاره موخې ټاکل او هیلې لرل د رښتیني بریالي ژوند بنسټ جوړوي. د سبا پېښېدونکي شي هیله دې سهار وختي له خوبه پاڅوي او ټوله ورځ دې پر شا ټکوي. لنډه دا چې موخې ژوند ته ځواک بخښي. زما مطلب دا دی چې: خوشحالي هېڅکله د یوې بریا لپاره مه ځنډوه، هېڅ وخت هغه څه مه شاته کوه چې ستا د ښه والي او خوښۍ لپاره ارزښتمن وي. نن هغه ورځ ده چې باید پوره – پوره خوند ترې واخیستل شي، نه هغه وخت چې لا ترې دې گټلې او یا هم تقاعد شوی یې. ژوند دې په هېڅ وجه مه ځنډوه!

جولیان پاڅېد او لکه یو غښتلی وکیل چې د خپلې وروستۍ دفاعيې وروستي دلایل وړاندې کوي، خونه کې یې لږ لږ گرځېدنه پیل کړه:

– ځان په دې مه غولوه چې هر وخت مې د شرکت لپاره یو څو نوي وکیلان ونيول او کارونه مې سره سپک شول، نو به له خپلې مېرمنې سره ډېره مینه وکړم او زیات وخت به ور وباسم. په دې هم ځان مه تېر باسه چې کله مې بانکي حساب ډک شویا مې زیات فارغه وخت وموند، نو د ذهن، بدن او روح خیال به مې وساتم. نن هغه ورځ ده چې باید د خپل زیار پایله ووينې؛ نن هغه ورځ ده چې هره شېبه یې باید غنیمت وگنې او ښه په خوند یې تېره کړې؛ نن هغه ورځ ده چې باید په خپل تخیل کې واوسې او د هیلو لاسته راوړنه دې ووينې. لطفاً د کورنۍ په نوم بېسارې ډالۍ له پامه مه غورځوه.

– جولیانه زړه ته مې نه لوپړي چې ستا په خبرو مې دې سم سر خلاص شوی وي.

یو ساده ځواب یې راکړ: د خپلو اولادونو ماشومتوب تجربه کړه.

هغه راهب.../۲۲۳

دې ښکاره پاراډاکس حیران کړم او ورومې ورته وویل: خشي؟
 - په دنیا کې ډېر کم شيان ستا د اولادونو د ماشومتوب تر تجربه کولو
 ارزښتناک دي. د برياليتوب په زینو کې هغه ختنه به نوڅه ارزښت ولري
 چې تا د خپل زوی يا لور د لومړۍ گام اخيستنې ليدلو ته وخت نه وي
 موندلی؟ د سيمې تر ټولو د ښکلې مانۍ لرل به نوڅه خوند وکړي چې ته
 کورني ژوند ته وزگار نه يې؟ که دې اولادونه دومره درڅخه پردي شي چې ان
 تاونه پېژندلای شي، نو د هيواد په کچه د نوموتې مدافع وکیل جوړېدل څه
 مانا؟

د دغو خبرو پر مهال دومره احساساتي شوی وو چې اوازيې لړزه کوله.

- دا خبرې مې پر تجربه ولاړې دي جانه.

وروستۍ خبرې يې سرېداله کړم. جوليان مې ښه پېژاند؛ ټول وخت به
 له شتمنو خلکو او پي مخو ښځو سره ورک وو. له زړه وړونکو ماډلانو سره
 يې د رومانتيکو ليدنو-کتنو کيسې کټمټ د محکمو د هغو په شان
 مشهورې وې. د داسې يوه پخواني هوسپرست ميليونر او پلارولۍ يې سره
 څه؟ دی له هغو کشمکشونو څه خبر وو چې زه شپه و ورځ ورسره لاس و
 گرېوان وم او هڅه مې کوله هر چا ته د هغه له غوښتنې سره په سمه بڼه
 ورڅرگند شم، يانې هم يو بريالی وکیل او هم يو بې جوړې پلار؟ مگر د
 جوليان شپېرم حس مې فکرونه ولوستل او په نرمه ژبه يې راته وویل:
 - د ماشوم په نوم برکت په باب لږ وډېر مالومات لرم.

- ستا تر ورکېدو مخکې موږ ټولو د دې ښار د خورا بريالي څړه په سترگه
 درته کتل.

- خبر يې چې د هغه پوچ، گړندي، ستړي او له شهرته ډک ژوند په خوسا
 ډنډه کې تر لوېدلو وړاندې متاهل وم.

- هو!

د هغه ماشوم په شان چې غواړي خپل تېروني ملگري ته يو ډېر پټ راز ووايي، چوپ شو. وروسته يې وويل:

- مگر په دې بيا نه يې خبر چې يوه کوچنۍ لور مې هم درلوده. د هغې په شان خوږ او ظريف موجود مې بيا تر اوسه نه دی ليدلی. هغه مهال چې اوس په ذهن کې راگرځوم، تر ډېره برېده تا ته شوی وم په تېره بيا زموږ د لومړۍ ليدنې پر مهال: له ځانه راضي، لوړخياله او له هيلو مالامال. چې په فکر کې درگرځي هغه ټول شيان مې درلودل. خلکو به راته ويل چې ډېره روښانه راتلونکې، ښکلې ماینه او ښه لور لرم. خو د نعمتونو په اوج کې مې هر څه د يوې شپې له مخې باديو وړل.

دلته د راتگ له لحظې بيا تر دې دمه دا لومړی وار وو چې د جوليان پر غورېدلې او خندان مخ د غم سيوری لوېد. پر بارخو يې يو روڼ شاخکی ورغړېد او د سرې يا قوتي چپنې پر پاسټه ټوکر يې راوڅخېد. ژبه مې گونگۍ وه او د خپل زاړه يار دې حيرانوونکي راز له ځانه پردی کړی وم. اخير مې د تسلی په نيامت پر اوږه لاس ورکښېښود او په مينه مې ورته ويل: جوليانه بس يې کړه، نورې کيسې ته اړتيا نشته.

- مجبور یم جانه. ستا راتلونکي ته د نورو ټولو شناخته گانو تر هغې زيات هيله من یم. لکه مخکې چې مې هم درته وويل ما ته خپله ځواني رايادوې. سره له دې چې اوږده لار او گڼ شيان لا درته گوري، مگر که په اوسنۍ بڼه ژوند وغځوې په بلا به واوړې. زه د دې لپاره درته راغلی یم چې د ډېرو عجایباتو د موندلو او تاته له په تمه شېبو خوند اخیستلو چل دروښیم.

د جوليان ږغ لا هم غريونيولی وو. په اغېزمن انداز يې وويل:

- د اکتوبر په هغه لمړين ما پښين يوه شرابي مو تروان يوازي يونه، بلکې دوه ارزښتناک ژونده راڅخه واخیستل. دلور تر مړينې وروسته مې هر څه گډوډ

شول. هغه وو چې کار ته وجو غېدم. هره وېبڼه شېبه مې په دې تمه په دفتر کې تېروله چې گڼې د مات زړه تپونه مې ورسره ټکور شي. له هغه کوره ډارېدم چې بې شمېره خواږه يادونه مې پکې بنځ ول او ان ځينې شپې به په کارځای کې پر سوفه ويدېدلېم. سره له دې چې کار کې مې د برياليتوب گراف مخ په بره خوت. بيا مې هم زړه د غم له تورو وينو ډک وو. د پوهنځي له مهاله راسره ملگرې مېرمنې مې خوشي کړم. د کار دروند پېټي هم ورځ تر بلې ملا را کړوله. روغتيا مې مخ پر خرابېدو وه. ستاسره دلومړۍ ليدنې پر وخت په ډېر بد حالت کې وم. چې پر خوله يادېږي هغه مادي نعمت مې درلود. مگر غم دا وو چې دا هر څه مې د خپلې اروا په بدل کې سودا کړي ول. - نو د اولادونو د ماشومتوب له تجربه کولو څخه دې اصلي مطلب دا دی چې دهغوی د لويېدنې او غورېدنې ننداره وکړم؟ همداسې ده؟

- پر هغې ورځې چې لور مې دهغې د يوې ملگرې د کليزې مراسمو ته بېوله ۲۷ کاله تېر شوي دي. ان نن هم چمتو يم د کور په شاتني غولي کې د پټ پټوني لوبې پر مهال دهغې د خدا تر يو ځل بيا اورېدلو خپل ټول ژوند څار کړم. يوازنی هيله مې داده چې په غېږ کې يې واخلم او ژړو وېبستانو کې يې گوتې ورتېرې کړم. داسې يې وېوله لکه نيم زړه چې يې راڅخه وړی وي. سره له دې چې سېوانا کې مې د اکاځۍ او سمسکي يوه بېخې نوې لار وموندله. خو بيا هم هره ورځ په هره مراقبه کې د خپلې خوږې لورکۍ په وينو لټند جسد د خپل ذهن پر پرده وينم. جانه له خدايه ارمان مه کوه چې دومره ښکلي اولادونه لرې. د يوې-يوې ونې پر ځای بشپړ ځنگل ته وگوره.

اولادونو ته ستا تر ټولو ستره ډالۍ له هغوی سره مينه کول دي. د بيا پېژندلو هڅه يې وکړه. ورته وښيه چې تر دندې او ټولو ژر تېرېدونکو مسلکي برياوو په کراتو-مراتوزيات درته ارزښتناک دي. هغه ورځ ډېره ژر

راتلونکې ده چې ټول به پر خپلو - خپلو لارو درڅخه ولاړ شي او ځانته به کورنۍ جوړې کړې. هله نو بيا بېخې درباندي ناوخته دی.

د جوليان خبرې مې نېغ زړه ته ننوتې. پام مې شو چې له دندې سره د لېونۍ رورډتيا له وجې مې له کورنۍ سره اړیکې ورو - ورو خو په پرله پسې توگه شوړېدې. هغو نیمزاله ابرو ته ورته وې چې غلي - غلي سوځي او د وروستي ويرانوونکي ځواک د خوشي کولو لپاره کرار - کرار خپله انرژي سره راټولوي. که څه هم اولادونو مې په خوله څه نه ويل، خو پوهېدم چې اړتيا راته لري. ته وا د هغوی د زړه حال مې بايد له جوليانه اورېدلی وای. وخت روان دی او هغوی ژر - ژر غټېږي. ذهن ته مې نه راځي چې وروستی ځل کله له خپل گلالی زوی انډي Andy سره یوه شنبه سهار وختي هغه ځای ته د کب نیونې لپاره تللی يم چې د ده نیکه پر مین و. یو وخت به هره اوونیزه رخصتۍ کې ورتلو، خو اوس بېخې د کوم بل چا یادونه راته برېښي.

څومره چې مې زیات سوچ پکې کاوه، هغومره یې ډېر ځورولم. پيانورغونه، د کرسمس لوبې، گډې کوچنۍ سیالۍ او دې ته ورته نورې ټولې خوندورې شپې مې تر کار نذرانه کړي وې.

په حیرانتیا مې له ځانه وپوښتل: (دا زه اصلاً په څه اخته وم؟) په رښتیا د سکي د هغې ښوېښو کې شپوې پر خوا ورخوشي شوی وم چې جولیان یې وړاندې یادونه وکړه. د بدلون هوډ مې وکړ.

جولیان یو ځل بیا په داسې حال کې چې اواز یې د لېونۍ مینې له تودوخې مخ پر لوړېدو وو، وویل: خوشحالي هم یو سفر دی او هم هغه پرېکړه چې ته یې خپله کوې؛ ستا خوښه ده چې پر لار د پرتو الماسو په ښکلا کې ډوبېږې او که ټوله ورځ د یوه داسې خیالي طلايي جام په ترلاسه

هغه راهب.../ ۲۲۷

کولو پسې غغلي چې اخير يې هم تش مومي. د هرې ورځې له ځانگړو شپو خوندي واخله، ځکه همدانن هغه ورځ ده چې ستا په لاس کې ده.

- ايا په شپه کې د اوسېدنې هنر سرې زده کولای شي؟

- سل سلنه. اوسمهالي شرايط چې دې هر څنگه وي، وي دې؛ خو ته بېخاره کولای شي د ژوند له نعمتونو خوندي خيستنه زده کړې او دغه راز د هرې ورځې په هره شپه کې له پتو خزانو برخمن شي.

- ايا د ليدلوري ستا په اند يو څه زيات خوشبينانه نه دی؟ د بېلگې په توگه د يوه تازه دېوالي شوي سوداگر په اړه څه وايې؟ داسې يو څوک چې نه يوازې له مالي، بلکې احساسې اړخه هم مات شوی دی.

- د ژوند خوښي او رنگيني په هېڅ وجه د بانکي حساب او کور له کچې سره اړه نه لري. نړۍ له غمجنو ميليونرانو ډکه ده.

جوليان تر دغې خبرې وروسته لږ په لغزي انداز وپوښتل: ستا په خيال د سيوانا له راهبانو سره هم د پيسو يا د اوږي د چکر لپاره د فرانسې په سهېل کې د يوه کور لرو غم وو؟

- په مطلب دې ورسېدم!

- د غوښن عايد او خوشحاله ژوند تر منځ لوی توپير شته. ان که د ورځې پنځه دقيقې هم د شکر کښنې پر هنر ولگوي، د هغه رښتيني شتمن ژوند احساس به غځونې درېکې وکړې چې ته پسې سرگردانه يې. حتا همدغه دېوالي شوی سوداگر په خپل ژوند کې دېر داسې څه لري چې له امله يې بايد شکر وباسي. د بېلگې په توگه کورنۍ، روغتيا او نېک ټولنيز نوم و نښان او... ويې پوښته چې ايا اوس هم د دې درانه هيواد تابعيت لري او د سر له پاسه يې چت ودان دی؟ بڼايي يوازنی ورپاته شتمنې يې سخت تلابن، کارنده توب او يا هم په سر کې د لويو-لويو هيلو پالنه وي. همدا ارزښتونه هم پر خپل ځای د شکر کښلو وړ دي. موږ ټول داسې نعمتونه لرو چې بايد

شکر پر وباسو. ان هغه مرغی چې د کرکی پر خنده دې کښېني او په خپلو خوږو سندرو د اوږي د یوې ښکلې ورغې زېری درکوي هم د یوه هوبنیار انسان په اند یو نعمت دی. په یاد ولره جانه! ژوند تل هغه څه نه درکوي چې ترې غواړې یې، خو همپشه بیا هغه څه درکوي چې اړتیا ورته لري.

- نو که هره ورغ پر خپله مادي و مانوي شتمني شکر وباسم، په شېبه کې د ژوند کولو خوی وده راپکې کوي؟

- هو. همدا د ژوند ډېره گټوره تگلار ده. په اوسنۍ شېبه کې اوسېدنه دې دننۍ اور در مستوي او برخلیک دې در غوروي.

- برخلیک مې راغوروي؟

- هو. مخکې مې درته وویل چې موږ هر یو ځان ته بېلابېلې وړتیاوې لرو. د دې سیارې هر انسان یو نابغه دی.

ومې ویل: که دې زما ځینې همکار وکیلان پېژندلای دا خبره دې نه کوله.

جولیان په غوڅ انداز وویل: هر انسان! موږ هر یو، یو ټاکلی مقصد لرو. کله چې خپله تر ټولو اوچته موخه ومومې او گرده ځواک یې لوري ته سیخ کړې، هم به دې نبوغ و ځلېږي او هم به دې ژوند خوښۍ پر سر واخلي. او کله چې خپل دغه کار ته - هغه که د خپلو بچیانو معلمي وي یا هنرمندی - لاس ورواچوې، ټولې هیلې و غوښتنې به دې بېله کوم زیاره ترسره شي. ان یوې نړۍ هڅې ته به لا اړتیا ونه لري. حقیقت خودا دی چې هر څومره ډېر لاس و پښې وهې، هغومره به ناوخته موخې ته رسېږي. نو غوره دا ده چې د خپلو خوبونو لار واخلي او هغو ډالیو ته په تمه شي چې له شک پرته به پر پښې شي.

جولیان په ځیرک انداز پسې زیاته کړه: دا به دې خپل الهی برخلیک ته ورسوي. له برخلیک غورولو څخه مې مطلب همدا دی. په کوچنیوالي کې

هغه راهب... / ۲۲۹
به مې پلار هر وخت د (پيټر او جادويي رسي) په نوم يوه كيسه راته كوله.
پيټر يو مست او شوخ ماشوم وو. د كورنۍ پر غړو، ښوونكو او دوستانو
خورا گران وو. خويوه كمزوري يې درلوده.

- خشي؟

- هغه دا چې په شېبه (اوسمهال) كې يې ژوند نشوای كولاى. له ژونده يې
خونداخيستنه اصلاً زده نه وه. په ښوونځي كې به يې دانگر د لوبو خوبونه
ليدل. انگر كې د لوبو پر مهال به يې بيا د اوږي په رخصتيو كې چورتونه
وهل. تل به په اينده كې اوسېد او اوسنيو شېبو ته يې هېڅ وخت نه وركاوه.
يوه ورځ سهار له كور سره يوه نژدې پراته ځنگل كې گرځېد. سترى شو. يو
ځاى پر وښو كښېناست او همالته خوب يووړ. خو دقيقې وروسته يې
داسې احساس كړه لکه يو څوك چې رغونه پر كوي: "پيټره! آ پيټره!"
هغه نرم او ښكلې اواز له پاسه راتلى. د سترگو له پرانيستلو سره سم يې
خپل مخ ته يوه ولاړه جذابه بوډۍ وليده. خوله يې وازه پاته شوه. عمر يې
ښايي تر سل كاله لا زيات وو. واوړه غونډې سپين وېښتان يې د يوه
ورېښمين ټوكر په شان پر اوږو پراته ول. په گونځې-گونځې لاسونو كې
يې يو وړوكى جادويي توپ نيولى وو. توپ په منځ كې يو سوري درلود او
له هغه يوه اوږده زرينه رسي راوتلې وه.

بوډۍ وويل: "پيټره! دا رسي ستا ژوند دى. كه يې لږ كڅ كړې يو
ساعت به لكه يو څو دقيقې داسې ژر تېر شي. كه يې يو څه زياته كڅ
كړې، بسته ورځ به دې په يو څو دقيقو كې تېره شي. او كه يې په ټول توان
كڅ كړې، نو مياشتې ان كلونه به لكه يو څو ورځې دومره چټك تېر شي."
پيټر دغې نوي موندنې ډېر وپاراوه او ويې پوښتل: "ايا كولاى شم دغه
رسي راسره واخلم؟" بوډۍ چابك چوغه شوه او توپ و زرينه رسي دواړه
يې هلکي ته وركړل.

دا بله ورځ پیتیر په ټولگي کې سترې او دیغ ناست وو. نابره د لوبونوي شیان وریاد شول. د زرینې رسی له لږ کښولو سره سم یې ځان د کور په بڼ کې پر لوبو بوخت ولید. د رسی د جادویی ځواک په لیدلو سره یې له ځان سره وویل چې نور له ښوونځي او ماشومتوبه تر پزې رسېدلی، باید ځوان شي او د دې پړاو ټول خوندونه وشکي. بیا یې رسی کش کړه. یو دم یې ولیدل چې ځوان شوی او د الیز په نامه یوې ښکلې نجلی سره یې کوزده کړې ده. خو پیتیر لا هم خوشحاله نه وو. د ژوند له هرې شېبې د خوند اخیستلو او هر پړاو ساده-ساده ارزښتونو ته د تمېدلو چل نه ورتلی. سر کې یې د لا غټېدو هیلو چکر واهه. رسی یې بیا کش کړه. کلونه لکه برېښنا داسې تېز تېر شول. ویې لیدل چې یو د منځني عمر څښتن سړی دی، الیز یې مېرمنه ده او کور کې یې یوه لمنه ماشومان گرځي. البته یو بل شی یې هم تر سترگو شو؛ هغه دا چې تک تور وېښتان یې شناوي شوي ول. ځوانه موریې - چې دی لکه دسترگو تور داسې پر گران وو - اوس بوډی او کمزوره شوې وه. پیتیر لا هم په شېبه (اوسمهال) کې ژوند نشوای کولای. دا هنریې له سره زده نه وو. نو یو پلا بیا یې رسی کش کړه او د بدلون لیدلو په تمه شو.

اوس یو نوي کلن بوډا وو. پنډ تور وېښتان یې واوړه غونډې سپین او ښتي ول. ښایسته او ځوانه ماینه یې څو کاله وړاندې مړه شوې وه، اولادونه یې غټ شوي ول او هر یوه یې ځان ته خپل-خپل ژوند جوړ کړی وو. په لومړي ځل یې حس کړه چې هېڅکله یې د ژوند عجایباتو ته غېږ نه وه پرانیستی، هېڅکله یې اولادونه کب نیونې ته نه ول بېولي او له الیز سره یې د سپوږمۍ تر رڼا لاندې چکر نه وو وهلی، هېڅکله یې باغواني نه وه کړې او د خپلې مور د خوبني کتابونه یې نه ول لوستلي. ټول ژوند یې په منډه او تلوار تېر کړی وو او هېڅکله پر لار د پرتو ښېگڼو نندارې ته نه وو تم شوی.

هغه راهب... / ۲۳۱

دې شي سخت غمجن کړ. هغه ځنگل ته د تلو هوډ يې وکړ چې ماشومتوب کې به د ساتېري او هواخوري لپاره ورتلی. هلته يې وليدل چې ماشومتوب کې اينبودل شوی نهال يې په يوه لويه سوروره ونه بدل شوی دی. خپله له ځنگله هم يو طبيعي جنت جوړ شوی وو. پر يوه چمني اوږد-اوږدو غځېد او ويده شو. دقيقه دوې وروسته يو چا په لږزاند او ازبغ پر وکړ: "پيټره! آ پيټره!" په حيرانتيا يې لوړ وکتل او هماغه بودی يې وليده چې کلونه - کلونه مخکې يې هغه جادويي توپ او رسی ورکړي ول.

بودی ترې وپوښتل: زما هغه ځانگړې ډالی دې خوښه شوه؟ پيټر ورته وويل: "لومړی سخته راته په زړه پورې وه، خو اوس مې کرکه ځنې کېږي. ټول ژوند مې د سترگو مخې ته تېر شو او ما يوه ذره خوند هم ترې وانخيست. هم مې ښې شېبې درلودې هم بدې، ولې تجربه مې نکړای شوې. ځان دننه گوگ راته ښکاري. د ژوند نعمت مې له لاسه ووت." بودی ورته وويل: "ډېر بېباکه يې، مگر يو بل فرصت درکوم: راته ووايه وروستی غوښتنه دې څه ده؟"

پيټر تر لږ چورت وروسته په بېره وويل: "غواړم بېرته ماشوم شم او يو ځل بيا ژوند وکړم." له دې سره جوخت په ژور خوب ولاړ. بيا يې د يو چا اواز واورېد. حيران شو: "دا بيا څوک دی؟" سترگې چې يې خلاصې کړې د کت له اړخ سره د خپلې مور په ليدو ډېر خوښ شو. ځوان، روغ او تکړه ايسېد. سر يې خلاص شو چې بودی يې غوښتنه ورپوره کړې او بېرته يې خپل ژوند ته راستون کړی دی.

مور يې ور ناره کړه: ژر کوه پاڅه پيټره! دا څومره خوب دی. که همدا اوس راپورته نشې، د ښوونځي درباندي ناوخته کېږي.

پیتړ لکه فر له حایه راوغورخېد او هغه ژوند یې پیل کړ چې تل یې هیله لرله. یوه بشپړ ژوند ته یې ملا وتړله، له خوښیو، خوندونو، رنگینیو او قناعته ډک ژوند. خو دا کار هله شونی شو چې اوسمهال یې د راتلونکي قرباني نکر او شپبه کې یې ژوند کول شروع کړل. ورومې ورته وویل: په زړه پورې کیسه وه.

– جانه له بده مرغه چې د پیتړ او جادوگري رسی کیسه یوازې یوه افسانه ده. موږ ته دلته په نړۍ کې هېڅکله د بیا ژوند کولو فرصت نه راکول کېږي. همدا نن باید مخکې تر دې چې ډېر درباندي ناوخته شي، د ژوند کولو چل زده کړې. وخت لکه د رېگو کوچنۍ ذرې د گوتو تر چولو درخڅه ښویږي. همدا نوې ورځ دې د راتلونکي ژوند لپاره یوه پرېکنده شپبه کړه. داسې یوه شپبه چې یوازې د هغو کړنو د کولو نه ماتېدونکي هوډ پکې کوې چې په رښتیا ارزښت درته لري. له داسې کسانو سره د زیات وخت تېرولو پرېکړه وکړه چې ژوند ته دې مانا بخښي، د ځانگړو شپبو قدر وکړه او پر انرژۍ یې ژبه وټکوه، هغه څه وکړه چې تل دې هوا ورته کېده، هغه غره ته وخپږه چې همېشه دې د ورختلو هیله لرله، ډهول وډبوه، تر باران لاندې ونخپږه یا یوه نوي کسب ته لاس ورواچوه، پر موسیقي ځان مین کړه، یوه نوې ژبه زده کړه او د ماشومتوب د شپو خوشحالي بیا در په زړه کړه. د بريا لپاره خوشحالی مه ځنډوه، بلکې ښه تر مذهبه خوند ځنې واخله. ذهن دې یو ځل بیا په کار واچوه او اروادې وپاله. همدا لار نیروانا ته تللې ده.

– نیروانا؟

جولیان وویل: د سیوانا راهبان په دې اند ول چې د بشپړو اگاهو ارواوو وروستی منزل نیروانا نومېږي. د هغوی په عقیده نیروانا تر ځای ډېر وړها خوا یو حالت وو. داسې یو حالت چې د دوی ټول زده کړي شیان پکې تر گړدو اوچتې پورې ته ختل. نیروانا کې هر څه شوني ول. هېڅ ډول ځور و

هغه راهب... / ۲۳۳

کړ او پکې نه وو او ژوند تل پکې یوه له الهي کماله ډکه نشا کوله. دراهبانو په اند نیروانا د دې دنیا جنت وو. د هغوی د ژوند وروستی موخه هلته رسېدنه وه.

د جولیان خپره کې ارامتیا غورې وهلې او شغلې یې دباندې خپرېدې. په ځانگړي روحاني اندازې وویل: دلته زموږ هر یوه شتون ځانگړی لامل لري. د دې پوښتنې د ځواب موندلو لپاره چې څنگه باید ځان د نورو په چوپړ کې واچوې، مراقبه وکړه. د جاذبې د ځواک په لومه کې بندمه پاتېږه. همدانن دې د ژوند مثال بل کړه او مړ کېدو ته یې مه پرېږده. زما له خوا درېښودل شوي اروڼه وکاروه. د خپل وس برابر سړی له ځانه جوړ کړه. یو وخت به راشي چې ته به هم د نیروانا په نامه ځای د مېوو خوندي وڅکې.

- څنگه پوه شم چې د خبرتیا دغې پورې ته رسېدلی یم؟

- هلته له ورننوتلو سره سم به یو لږ وړې-وړې نښې رانکاره. د خپلې شاوخوا هر شي سپېڅلتیا به ووينې: د سپوږمۍ درنا سپېڅلتیا، د اوږي په یوه گرمه ورځ کې د زړه وړونکي شنه اسمان رانکون (جذابیت)، د لمرگلي د غوړېدو بوی یا هم د یوه شوخ ماشوم خندا.

په داسې حال کې چې دتننیو رنځونو مې یو ځل بیا سر راپورته کاوه، صادقانه مې وویل: جولیاڼه! ژمنه کوم چې ستا دن ورځې وخت به اوبه یونسي. د سیوانا د حکیمانو له پوهې سره سم ژوند به وکړم. ستا راسپارل شوې پوهه به تر ډېرو کسانو ورسوم او پر دې ژمنه به همېشه ولاړ پاته شم. ستا دا پیغام به اور غوندې خپور کړم. دا له زړه درته وایم، زما درسره قول دی.

- د سیوانا د حکیمانو دا غني میراث د خپلې شاوخوا ټولو خلکو ته ورسوه. هغوی به هم ستا په شان ترې برخمن او د داسې ښه ژوند څښتنان

هغه راهب.../۲۳۴

شي لکه په راتلونکي کې ستا دا. او یو شی مه هېروه! پر دې سفر باید خوند واخلي، ځکه کټمټ د منزل غوندې په زړه پورې دی.

جولیان مې خپلو خبرو پوره کولو ته پرېښود: یوگي رامن ډېرې په زړه پورې کیسې راته وکړې، خو یوه کیسه یې زما تر نورو ټولو زیاته خوبه شوه. غواړې درته ویې وکړم؟

- ولې نه!

- ډېر پخوا هند کې یوه مهاراجا دیوې ودانۍ د جوړولو نیت وکړ. قصد یې درلود چې وروسته یې خپلې گرانې ماینې ته د خپل لېوني عشق دیوې نښې په توگه ډالۍ کړي. غوښتل یې دا داسې یوه مانۍ وي چې په څلور کونجه دنیا کې یې ساری پیدا نشي. د سپوږمۍ رڼا ته وځلېږي او خلک یې پېرۍ-پېرۍ سیل ته راشي. مزدوران اخته ول تر سوځنده لمر لاندې یې خښته په خښته ډېر ظریف او سخت کار کاوه. ورځ په ورځ یې له نورو ودانیو سره د بېلوالي نښې راڅرگندېدې. کرار-کرار یې دیوې یادگار مانۍ ښه اخیسته او ورو-ورو د بوډۍ د هغه نوراني ټال غوندې ښکلې کېده چې د هند په شنه اسمان کې یې سترگکونه وهل. تر ۲۲ کاله پرله پسې کار وروسته بالاخره د دغه له خالصو مرمرو جوړ قصر کار پای ته ورسېد. ایا ویلای شې چې دا د کوم ځای کیسه درته کوم؟

- بالکل نه!

جولیان ځواب راوړ: د دنیا له اوو عجایبو څخه یو یانې تاج محل! د دې کیسې موخه ډېره ښکاره ده. پر دې خاورینه کره هر مېشت وگړی د دې دنیا یوه عجوبه ده. موږ هر یو په یوه یا بله بڼه اتلان یو. موږ هر یو په خپل ځان کې د یوې بېسارې بریا، خوبۍ او تلپاته قناعت تر لاسه کولو پټ ځواک لرو. یوازې و یوازې باید د خپلو هیلو پر خوا واړه-واړه گامونه اوچت کړو. د تاج محل په شان له عجایبو ډک ژوند ورو-ورو او خښته په

هغه راهب.../ ۲۳۵

څښته جوړېږي؛ وړې برياوې لويو هغو ته لار هواروي. کوچني بدلونونه او پرمختگونه - چې ځينې مې يې مخکې دروښودل - ډېر ښه - ښه خوښونه زېږوي. ښه خوښونه بيا ښې پايلې لري او ښې پايلې به دې تل د ځان بدلولو پر لار پر شا تپوي. هره ورځ داسې تېره کړه لکه د ژوند وروستۍ هغه چې دې وي. سر له همدانته يې پيل کړه. ډېر څه زده کړه، زيات وځانده او هغه کار وکړه چې له زړه دې خوښېږي. له خپل برخليکه ځان مه بې برخې کوه. ستا په دننه کې پراته شيان تر هغو ډېر ارزښتناک دي چې شا يا مخ ته دې پراته دي.

پخوانی ميليونر وکیل جوليان منتل چې اوس يو پاک نفسه راهب ځنې جوړ شوی وو، نور غلی شو. يودم پاڅېد، د يوه ورک ورور غوندې يې کلک په غېږ کې ونيولم او وروسته له خونې ووت. تر يوازې کېدو او فکرونو راغونډولو وروسته مې پام شو چې د دغه بېجوړې ملاقات يوازنی ښه د قهوې هغه تش گيلاس وو چې پر مخ ته پراته مې په چوپتيا کې ډوب پروت وو.

د دیار لسم څپر کې نچوږ: د جولیان پوهه په لنډ ډول



نښه:

فضیلت: اوسمهال ته غږه پرانیزه.

پوهه:

- په شپه کې ژوند وکړه. د اوسمهال له نعمته خوند واخله.
- هېڅکله خوښي تر بریامه غاروه.
- له دې سفره خوند واخله او هره ورځ داسې تېره کړه لکه د ژوند وروستی هغه چې دې وي.

تاکتیکونه:

- د خپلو اولادونو ماشومتوب تجربه کړه.
- تل شکر وباسه.
- خپل برخلیک وغورځوه.

وینا: مور ټول دیوه ځانگړي دلیل له مخې دلته راغلي یو. د تېر په لومه کې بند مه پاتېږه. له ځانه د خپل راتلونکي طراح جوړ کړه.

پای

۲ - مارچ - ۲۰۱۸

الوپستا، سویډن

The Monk Who Sold His Ferrari

Robin Sharma

Translated by: Jabar Faraz

يو داسې په زړه پورې داستاڼ چې هم به
زدكړه ځنې وكړئ او هم به خوند پړواځلي.

پاولو كويلو،

د كيمياگر ناول ليكوال

دا د ځان د تكړه كولو، اغېزناكولو او
خوبښ ساتلو قلمرو ته يو له ماجراوو او
خوندونو ډك حيرانوونكى سفر دى. د
پوهې د خزانو دومره پكې پرېماني ده چې
د هر چا ژوند ورشـمتنولاي او
ارزښتناكولاي شي.

برايڼ تېرېسي،

د ستره بريا كتاب ليكوال

داسې يوه جذابه كيسه چې پر ژوند به مو
د بركتونو باران درواوروي.

ملرڪ ويكتور هانس،

د اروا لپاره د چوك بنوروا كتاب
ليكوال

ډېر عالي كتاب! لارښوونې يې عملي كړئ،
ژوند به مو پر بل مخ درواوروي.

كين ويگوتسكي،

د وروستي ځواك اثر ليكوال



ISBN 978-9936-8063-5-1



9 789936 806351

**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**