

# نیایش

مهاتما گاندی

ترجمه

شهرام نقش تبریزی



نشرنی

## فهرست مطالب

- یادداشت مترجم ..... ۱۱  
دیباچه (به قلم آرون گاندی) ..... ۲۵  
مقدمه (به قلم مایکل ن. ناگلر) ..... ۲۹

### بخش ۱ معنا و ضرورت نیایش ۴۱

۱. هستهٔ حیاتی زندگی ..... ۴۱  
۲. ضرورت نیایش برای همگان ..... ۴۶  
۳. انسان بدون نیایش زنده نمی‌ماند ..... ۴۸  
۴. نبرد ابدی ..... ۵۰  
۵. نیایش چیست؟ ..... ۵۵  
۶. نیایش حقیقی ..... ۵۸  
۷. عبادت حقیقی ..... ۵۸  
۸. بزرگ‌ترین نیروی پیونددهنده ..... ۶۰  
۹. نیایش، فراگیر است ..... ۶۲  
۱۰. گفت‌وگو با یک بودایی ..... ۶۲  
۱۱. دلیل تأکید من بر نیایش ..... ۷۲  
۱۲. تجربهٔ شخصی از نیایش ..... ۷۲



۱۳. چرا نیایش ..... ۷۷
۱۴. هدف از نیایش ..... ۸۰
۱۵. عروج خودانگیخته قلب ..... ۸۱
۱۶. انسان نیایشگر، با ترس بیگانه است ..... ۸۱
۱۷. راماناما: تکرار نام خدا ..... ۸۴
۱۸. زیبایی تکرار ..... ۸۵
۱۹. فقدان ایمان به نیایش ..... ۸۸
۲۰. چرا فقدان ایمان به نیایش؟ ..... ۱۰۰
۲۱. ایمان داشته باشید ..... ۱۰۱
۲۲. مرهم شفابخش ..... ۱۰۳
۲۳. سخن خدا ..... ۱۰۴
۲۴. تنها دستگیر در ماندگان ..... ۱۰۵
۲۵. وعده خدا ..... ۱۰۷
۲۶. راز تسلط بر نفس ..... ۱۰۸
۲۷. دعوت به توبه ..... ۱۱۲
۲۸. بلایای آسمانی ..... ۱۱۳
۲۹. رهنمود خدا ..... ۱۱۸
۳۰. نگاه پیشگویانه ..... ۱۲۰
۳۱. ندای درونی ..... ۱۲۱

## بخش ۲ شکل‌ها و روش‌های نیایش ۱۲۵

۳۲. یاجنا (وقف) ..... ۱۲۵
۳۳. چگونه با خدا ارتباط برقرار کنیم ..... ۱۲۷
۳۴. شکل نیایش من ..... ۱۲۷
۳۵. خدمت، عبادت است ..... ۱۲۹
۳۶. اراده خود را جاری ساز ..... ۱۳۵
۳۷. تسلیم در برابر اراده او ..... ۱۳۷
۳۸. چگونه و در مقابل چه کسی نیایش کنیم ..... ۱۳۹

۳۹. وقت‌شناسی در نیایش ..... ۱۴۵
۴۰. زمان خدا هرگز متوقف نمی‌شود ..... ۱۴۷
۴۱. از نیایش غفلت نکنید ..... ۱۴۸
۴۲. شرکت در نیایش ..... ۱۵۰
۴۳. ارزش روحانی سکوت ..... ۱۵۳
۴۴. ریاضت کور ..... ۱۵۷
۴۵. مصاحبت ساکت ..... ۱۶۰
۴۶. نیایش ساکت ..... ۱۶۲
۴۷. سکوت در طول نیایش ..... ۱۶۴
۴۸. چگونه نیایش جمعی را پیشنهاد کردم ..... ۱۶۶
۴۹. نیایش جمعی ..... ۱۶۸
۵۰. همکاری در نیایش ..... ۱۷۱
۵۱. ایمان من به نیایش جمعی ..... ۱۷۲
۵۲. نیایش انفرادی ..... ۱۷۴
۵۳. تمرکز به هنگام نیایش ..... ۱۷۷
۵۴. نیایش اجباری ..... ۱۷۸
۵۵. بیماری نایردباری ..... ۱۸۰
۵۶. سخنی با معترضان ..... ۱۸۱
۵۷. روزه و نیایش ..... ۱۸۲
۵۸. حقیقی‌ترین نیایش ..... ۱۸۷
۵۹. مفهوم باطنی روزه ..... ۱۸۹
۶۰. گیتا، مادر معنوی ..... ۱۹۱
۶۱. مراقبه مادر گیتا ..... ۱۹۴
۶۲. استفاده از تصاویر به هنگام نیایش ..... ۱۹۶
۶۳. پرستش بت ..... ۱۹۸
۶۴. بت‌پرستی ..... ۲۰۰
۶۵. نیایش در معابد ..... ۲۰۳
۶۶. آیا وجود معابد ضروری است؟ ..... ۲۰۴



۶۷	آیا وجود مکان‌های عبادت دلیل بر خرافه‌پرستی است؟	۲۱۰
۶۸	چرا در اشرام معبدی نیست؟	۲۱۴
۶۹	نیایش در معبد طبیعت	۲۱۵
۷۰	پرستش درخت	۲۱۷
۷۱	فضای نیایش	۲۲۰
۷۲	جایگاه نیایش در زندگی در اشرام	۲۲۰
۷۳	نیایش در اشرام	۲۳۶
۷۴	درباره نیایش در اشرام	۲۴۱
۷۵	مدت زمان نیایش	۲۴۵
۷۶	گزیده‌ای از یادداشت‌های مانی‌بن	۲۴۶

### بخش ۳ رماناما: تکرار نام خدا ۲۵۱

۷۷	چطور رماناما را تکرار کنیم	۲۵۱
۷۸	بذری که به بار نشست	۲۵۳
۷۹	رما کیست؟	۲۵۴
۸۰	قدرت رماناما	۲۵۸
۸۱	فرمولی که آزموده شده است	۲۶۱
۸۲	به سخره گرفتن رماناما	۲۶۳
۸۳	رماناما نباید متوقف شود	۲۶۴
۸۴	رماناما و خدمت به مردم	۲۶۶
۸۵	رماناما و درمان طبیعی	۲۶۷
۸۶	شفای برتر	۲۷۴
۸۷	سوء استفاده از رماناما	۲۷۶

### بخش ۴ آخرین دم ۲۷۷

۸۸	خدا، تنها نگاهبان	۲۷۷
۸۹	رما، راما، راما!	۲۸۱
نمایه		۲۸۳

### یادداشت مترجم

در کشور ما نام گاندی، بیش از هر چیز تداعی‌کننده عبارات «عدم خشونت» و «نافرمانی مدنی» به مثابه شیوه‌هایی برای پیشبرد مبارزات اجتماعی است. در نگاه نخست، گاندی را به‌عنوان یک رهبر سیاسی می‌شناسیم که با توسل به شیوه‌ای منحصر به فرد و بی‌سابقه در تاریخ بشر، توانست بدون شلیک گلوله‌ای ملتی را از چنگال یکی از خشن‌ترین امپراتوری‌های جهان برهاند. ولی واقعیت این است که این تصویر متداول که از او ترسیم می‌شود، تصویری تمام‌نما نیست. اگر به روی دیگر شخصیت گاندی نگاه کنیم، قدیسی پرهیزکار را می‌بینیم که کم‌خوری، کم‌خوابی، و کم‌گویی را پیشه خود ساخته است و آنی از نیایش و ذکر غافل نیست. اینکه شخصیت یک قدیس چگونه می‌تواند در لباس یک سیاستمدار متجلی شود، در کلام خود او آشکار است:

من... جوینده‌ای فروتن هستم که در جست‌وجوی «حقیقت» است؛  
و در راه رسیدن به آن از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کند. هیچ ایثاری