

اشو



زندگی به روایت بودا

مجموعه‌ای
از سخنان و تعالیم
آچاریا،
فیلسوف معاصر هندی

گردآوری، ترجمه و اقتباس:
شهرام قاندي

www.oshods.com
www.otagahi.com



زندگی به روایت بودا

اشو OSHO

گرد آوری و ترجمه : شهرام قائدی

چاپ هشتم انتشارات آویژه ۱۳۸۳ - چاپ اول ۱۳۷۸ - ۳۳۰۰ نسخه

این کتاب با حمایت و کمک های مالی و معنوی عاشقین

اشو تهیه و به تمام عزیزان علاقمند تقدیم میگردد.

www.otagahi.com

www.oshods.com

<http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar>

تاریخ انتشار: ۱۳۹۰ / ۳ / ۳۰

20 June 19, 2011

Osho *Dream Star*

قلم من

قلم من قلمی است پیر و فرسوده نه از چرخش زمان بلکه از اندوخته‌ها و تجربیات دور و نزدیک. قلم من آغشته به مرکب عشق و صفا است، جوهرش صمیمیت، اندوخته‌هایش همه نیکی و نوشته‌هایش همه انس و وفا است. قلم باید از مرکب دل جوهر بگیرد و هرچه از دل برآید لاجرم بر دل نشیند. قلم من جز خوبی و نیکی هیچ ننوشته، اگر نفس هم بخواهد او هیچ نگفته، عشقی که از آن می‌نویست به عمق آب‌هاست و مهر آن به وسعت دریاها، هرچه از عشق بگوید باز کم گفته و هرچه بنویسد باز بیش‌تر دارد.

دلم می‌خواهد قلمم کتابی را شروع کند و به انتها برساند. دلم می‌خواهد کتابی از خوبی و عشق بنویسد و روزی در قالب خود در دنیا تدریس شود و به اهل عالم بگوید که سراپرده یگانگی بلند شده به چشم بیگانگی یک‌دیگر را نبینید و همه‌بار یک دارید و برگ یک شاخسار و همه مانند اعضای یک تن؛ پس چرا باید بین سیاه و سفید و زرد و سرخ فرق بگذارند. همه باید به یک چشم نگریسته شوند و بالاخره همه یکی شوند و شیرازه کتاب هستی را به وجود آورند. آن‌گاه است که دیگر جنگ و دشمنی بی‌رنگ و بی‌معنا می‌شود و خوبی و عشق حکمفرما شده و بدی از پای درمی‌آید. آن زمان است که دیگر بین سیاه و سفید، زرد و سرخ و دیگر نژادها فرقی نمی‌ماند و فاصله‌ای هم احساس نمی‌شود.

از قدیم گفته‌اند وطن‌دوستی نیمی از ایمان است، ولی امروزه ما باید بدانیم که این افتخار نیست که انسان فقط وطنش را دوست داشته باشد و گرمی بدارد؛ افتخار آن است که جهان را دوست بدارد.

به امید روزی که قلم من آن کتاب را به رشته تحریر درآورد.

سلامی دوباره به زندگی

سال ۲۰۰۸ میلادی در کشوری غریب مسکن گزیده‌ام.

آسمان رنگ دیگری به خود گرفته. می‌گویند آسمان همه‌جا آبی است، ولی من معتقدم که آسمان همه‌جا یک رنگ نیست؛ بعضی جاها رنگ غم به خود گرفته و گاهی هم بی‌رنگ بی‌رنگ و یا شاید بی‌احساس. ولی گاهی هم رنگ زندگی دوباره و شادی را به خود می‌گیرد. ولی افسوس، آری افسوس که گذشت آن روزها.

آسمان بلند بالای سر من رنگ تیره‌ای به خود گرفته و با تمام وجود مایل است از ته دل ببارد. آری، زندگی من با چرخش فلک در گردش است تا شاید کوکب هستی‌اش را با ستاره اقبال قرین سازد. ولی فایده‌ای ندارد، چون غبار اندوه از روی شهر غریب کنار نمی‌رود و هر لحظه بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود و غم از دل آسمان چون ریگ‌های روان همه‌جا می‌نشیند. گرچه بوی گل‌های محمدی را با خود دارد، ولی خاک زبان یکرنگی و بی‌ریایش را از دست داده.

آری، در این میان جای راستی و صداقت خالی است. به کجا می‌توانم بگریزم؟ آیا در میان این تاریکی که هر طلوع و غروب با زبان غم آغاز می‌شود، می‌توان شاهد طنین دل‌انگیز فرشته‌ای از غیب و از آسمان بود؛ و آیا روزی هم می‌رسد که صداقت با کوله‌باری که شاخه نحیفش سنگینی می‌کند به سویم بیاید و ناگزیر آن را بپذیرم تا در طولانی‌ترین راه‌ها مرید مکتب آن باشم، آن‌گاه بتوانم قله افتخار را فتح کنم؟ اما افسوس قله‌ای را که انتخاب کرده‌ام هم‌چون تپه‌ای شنی فرو ریخته و ریا در وجود همه ریشه دوانده و یأس و نومیدی را بر دل‌ها چیره ساخته. به راستی که روزها را آمیخته به صبر و انتظار سپری می‌کنم و هر سال به امید تحولی نو به سالی دیگر می‌پیوندد.

حال اگر امید در خانه عمرم را کوبید و بر من سلام داد و با خوش‌حالی عالم تاریکم را روشن کرد، آن وقت دیگر آسمان سیاه را سیاه نمی‌بینم. آن موقع دیگر هوا ابری نیست و دنیا و آسمان خندانند و سایه زلف پریشان فلک دست لطفی است بر من یک خاطره. و آن‌گاه احساس خواهم کرد که زندگی برای دوست داشتن است نه غم خوردن بیهوده، و این هوای پاک برای آمیخته شدن با دم عشق است نه با اندوه جانکاه. باید سعی کنم سلامی دوباره به زندگی بکنم و در هر جایی از این کره خاکی که باشم زندگی را دوست بدارم.

زندگی حکایتی است که هم می‌تواند توسط یک ابله روایت شود و هم توسط یک بودا.

آچارِ با

فصل ۱

«خدا عشق است»

خود را بباز تا خود را بیابی

وادنتا

چنین آورده اند که مردی به نزد رامنوجا آمد. رامنوجا یک عارف بود، شخصی کاملاً استثنایی - یک فیلسوف، و در عین حال یک عاشق، یک سرسپرده. به ندرت اتفاق می افتد - یک ذهن موشکاف، ذهنی نافذ، اما با قلبی سرشار. مردی به نزد او آمد و پرسید: «راه رسیدن به خدا را نشانم بده.»

رامنوجا پرسید: «هیچ تا به حال عاشق کسی بوده ای؟»

سؤال کننده پرسید: «راجع به چی صحبت می کنی، عشق؟ من مجرد اختیار کرده ام. من از زن چنان می گریزم که آدمی از مرض می گریزد. نگاه شان نمی کنم، چشمم را به روی شان می بندم.»

راماجونا گفت: «با این همه کمی فکر کن. به گذشته رجوع کن، بگرد، جایی در قلبت آیا هرگز تلنگری از عشق بوده، هر قدر کوچک هم بوده باشد.»

مرد گفت: «من به این جا آمده ام که عبادت یاد بگیرم، نه عشق. یادم بده چگونه دعا کنم. شما راجع به امور دنیوی صحبت می کنی و من شنیده ام که شما عارف بزرگی هستی. به این جا آمده ام که به سمت خدا هدایت شوم، نه به سمت امور دنیوی.»

گویند رامنوجا به او جواب داده... چه قدر غمگین هم شد، و به مرد گفت: «پس من نمی توانم به تو کمک کنم. اگر تو تجربه ای از عشق نداشته باشی آن وقت هیچ تجربه ای از عبادت نخواهی داشت. بنابراین، اول به زندگی برگرد و عاشق شو، و وقتی عشق را تجربه کردی و از آن غتی شدی، آن وقت نزد من بیا - چون که یک عاشق قادر به درک عبادت است. اگر نتوانی از راه تجربه به یک مقوله غیرمنطقی برسی، آن را درک

نخواهی کرد. و عشق عبادتی است که توسط طبیعت سهل و ساده در اختیار آدمی گذاشته شده - تو حتی به این چیز سهل و ساده نمی‌توانی دست پیدا کنی. عبادت عشقی است که به سادگی داده نمی‌شود، فقط موقعی قابل حصول است که به اوج تمامیت رسیده باشی. تلاش فراوان برای رسیدن به این مقام باید صورت گیرد. برای عشق نیاز نیست؛ عشق مهیاست، عشق در جوشش و جریان است. و تو آن را پس می‌زنی.»

و اگر شما هم تا به حال عاشق نشده‌ای، لحظه‌ای درنگ مکن، وقت را هدر مده - فوراً عاشق شو، زیرا که زندگی قادر نیست به تو اوجی فراتر از عشق بدهد. و اگر قادر نباشی به اوج طبیعی‌ای دست یابی که زندگی پیش پای تو می‌گذارد، ظرفیت و ارزش دست یافتن به هیچ اوجی والاتر را نخواهی داشت. مراقبه اوجی بالاتر از عشق است. اگر نمی‌توانی عاشق باشی و ظرفیت عاشق شدن را نداری، مراقبه به درد تو نمی‌خورد.

ارسطو می‌گوید: «A همان A است و B همان B، و A نمی‌تواند B شود.»

این یک فرایند منطقی ساده است. اگر از یک عارف بپرسی، به شما می‌گوید: «A همان A است و B همان B. اما A می‌تواند B بشود، و B هم می‌تواند A بشود.» زندگی در قالب‌های استوار و لایتغیر ریخته نشده. زندگی در جریان است، قالب‌ها را درهم می‌شکند. از قطبی به قطب دیگر حرکت می‌کند.

عشق همان مراقبه است

سؤال: شما گفتید اگر کسی بتواند عاشق باشد، عشق به تنهایی کفایت می‌کند و دیگر به ۱۱۲ روش مراقبه نیازی نیست. همان‌طور که راجع به عشق واقعی شرح دادید، من حس می‌کنم که دارای این عشق هستم. اما شعفی که در مراقبه حس می‌کنم ابعاد دیگری عمیق‌تر از عشق دارد و به تصور نمی‌گنجد که بدون مراقبه سرکنم. پس لطفاً توضیح بدهید که چگونه عشق به تنهایی می‌تواند کافی باشد.

جواب: چیزهای بسیاری باید روشن شود. اول، اگر شما واقعاً عاشق باشی، اصلاً راجع به مراقبه کنجکاوی نخواهی کرد - زیرا عشق چنان ارضا کننده و کامل است که شما احساس کمبودی نخواهی داشت که شکافی باید پر شود، که به چیز بیش‌تری نیاز داری. اگر احساس کنی که چیز بیش‌تری نیاز داری، پس شکافی وجود دارد. اگر احساس کنی که چیز بیش‌تری باید انجام گیرد و تجربه شود، پس عشق در حد تصور است نه در حد واقع. تصور شما بر این است که عاشقی، اما نشانه‌ها دال بر این است که نیستی.

نشانه‌های عاشق بودن چیست؟ سه تاست. اولی، اغنای محض. به هیچ چیز دیگری نیاز نیست. دوم، آینده وجود ندارد. همین لحظه عشق ابدیت دارد، نه لحظه بعد، نه آینده، نه فردا. عشق امری است که در زمان حال رخ می‌دهد. و سوم، وجودت از میان برمی‌خیزد، دیگر وجود نداری. اگر هنوز وجود داشته باشی، معنی‌اش این است که هنوز وارد معبد عشق نشده‌ای.

اگر این سه چیز اتفاق بیفتد - اگر وجود تو از میان برخیزد، پس چه کسی مراقبه خواهد کرد؟ اگر آینده وجود ندارد، پس تمام روش‌ها و ریاضت‌ها بی‌معنی خواهد شد، چون که همه روش‌ها و ریاضت‌ها برای آینده است، برای نتیجه. و اگر در این لحظه شما به اغنا رسیده باشی، کاملاً اغنا شده، انگیزه‌ای برای هیچ کاری نداری. مکتبی در روان‌شناسی است که توسط «ویلهلم رایش» شکل گرفت، مکتبی که در نظام فکری مدرن رخنه کرده. به اعتقاد او، همه بیماری‌های روحی - روانی از فقدان عشق منشأ می‌گیرد. از آن جا که عشق عمیق احساس نمی‌کنید، از آن جا که سراپا به عشق تعلق ندارید، این وجود اقناع نشده در ابعاد گوناگونی به دنبال ارضا شدن است.

وقتی من می‌گویم که «اگر توانایی عاشق شدن داشته باشی به چیز دیگری احتیاج نیست»، منظورم این نیست که عشق کفایت می‌کند، بلکه منظورم این است که وقتی عمیقاً عاشق باشی عشق تبدیل به دری می‌شود - عیناً مثل هر مراقبه‌ای.

مراقبه چه می‌کند؟ این سه چیز؛ اغناءتان می‌کند، امکان می‌دهد تا در زمان حال به سر برید و نفس شما را مقهور می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که عشق یک روش طبیعی است. اگر روش طبیعی مقدور نباشد باید به روش‌های مصنوعی و ابداعی متوسل شد.

اما وقتی کسی احساس کرد عاشق است، این سه چیز برای او معیار سنجش خواهد بود. باید نظارت کند و ببیند که آیا این سه چیز در او رخ می‌دهد یا نه. اگر رخ نمی‌دهد، معنی‌اش این است که این نه عشق بلکه می‌تواند چیزهای بسیار دیگری باشد. عشق پدیده بزرگی است: می‌تواند اشکال متفاوتی داشته باشد. می‌تواند شهوت باشد، می‌تواند تمایل جنسی باشد، می‌تواند احساس مالکیت باشد، می‌تواند صرفاً مشغله برای این که

تنهایی شما را پر کند باشد. چون حضور شخص دیگر باعث احساس امنیت شما می‌شود. یا ممکن است صرفاً روابط جنسی باشد.

برای من، عشق همان مراقبه است. بنابراین امتحانش کن: با معشوق به مراقبه بنشین. هر وقت با معشوق و محبوبت به سر می‌بری در مراقبه عمیق به سر ببر. حضور هم‌دیگر را تبدیل به حالت مراقبه بکنید. ساکت باشید. حضور هم‌دیگر را وسیله‌ای کنید برای کنار گذاشتن ذهن؛ فکر نکنید. وقتی معشوق با شماست اگر به فکر کردن پردازی، آن وقت معشوق با شما نخواهد بود. باهم خواهید بود اما فرسنگ‌ها دور از هم.

عشق حقیقی یعنی توقف فکر. وقتی باهم هستید فکر را کنار بنهید، در چنین حالتی است که به هم نزدیک خواهید بود. آن وقت دفعه‌ای یکی خواهید شد. آن وقت بدن‌های شما، شما را از هم جدا نمی‌کند. در اعماق بدن‌های تان کسی مرزها را درهم می‌شکند. سکوت، شکننده این مرز است. این اولین چیز.

روابط خودتان را تبدیل به یک پدیده مقدس کنید. وقتی واقعاً عاشق باشید، معبود عشق الهی می‌شود. اگر چنین نباشد پس بدان که این عشق نیست؛ امکان ندارد. رابطه عاشقانه یک چیز قبیح نیست. آیا هرگز نسبت به محبوب‌تان احساس تکریم و ستایش کرده‌اید؟

تکریم و ستایش، دومین چیز است. در حضور معشوق و محبوب احساس ستایش کنید. اگر نتوانی تقدس را در وجود محبوب‌تان ببینی، پس این تقدس را در هیچ‌کجا نخواهی دید. چگونه خدا را در یک درخت خواهی دید اگر هیچ رابطه‌ای بین تو و درخت وجود نداشته باشد؟ اگر بتوانی خدا را در معشوق حس کنی، دیر یا زود او را در همه‌جا حس خواهی کرد - زیرا همین که این باب برای اولین بار گشوده شود، همین که نظری به خدا در هر شخصی بیندازی، دیگر قادر نخواهی بود که این نظر را فراموش کنی و به علت همین، آن وقت همه چیز تبدیل به دری برای ورود می‌شود. به همین علت است که من می‌گویم عشق خود مراقبه است.

بنابراین از گفته‌ام نتیجه متناقض بیرون نکشید - یا عشق یا مراقبه. منظورم این نبود. بین عشق و مراقبه انتخاب نکن. همراه با مراقبه عاشقی کن، یا همراه با عشق مراقبه کن. بین‌شان تمایزی قائل نشو. عشق پدیده طبیعی است و می‌تواند به عنوان یک وسیله استفاده شود.

عشق بودایی

فرق بین دوست داشتن و عشق ورزیدن؛

فرق بین عشق معمولی و عشق روحانی.

بین دوست داشتن و عشق ورزیدن فرق زیادی است. در دوست داشتن تعهدی وجود ندارد؛ عشق ورزیدن تعهد است. به همین علت است که مردم زیاد راجع به عشق حرف نمی‌زنند. در واقع، مردم به نحوی از عشق حرف می‌زنند که تعهدی مورد نیاز نباشد. مثلاً می‌گویند: «من عاشق بستنی هستم.» چگونه می‌توان عاشق بستنی بود؟ می‌توان بستنی را دوست داشت، اما نمی‌توان عاشقش بود. یا می‌گویند: «عاشق سگم هستم.» و یا: «عاشق ماشینم هستم.» می‌گویند عاشق اینم، عاشق آنم؛ اما مردم واهمه دارند از این‌که به هم‌دیگر بگویند عاشق هستند.

زن و شوهری مدت‌ها از زندگی زناشویی‌شان می‌گذشت و روابط صمیمانه‌ای نیز با یک‌دیگر داشتند. با این‌که زن همواره انتظار می‌کشید، اما مرد هنوز به او نگفته بود من عاشق تو هستم. متوجه تفاوت قدیم و جدید می‌شوید؟ قدیم‌ها مردم عادت داشتند اول عاشق بشوند، اما امروز همه‌چیز فرق کرده است. عاشق شدن یعنی تسخیر شدن با عشق. این امری انفعالی است. عشق‌بازی کردن همواره یعنی بی‌حرمتی کردن. تقریباً نابود کردن زیبایی است. امری است فعال. انگار کاری دارید صورت می‌دهید. با دست‌کاری و کنترل عملی می‌شود.

حالا مردم زبان را عوض کرده‌اند. به جای «عاشق شدن» می‌گویند «عشق ورزیدن». آن مرد با همسرش روابط حسنه‌ای داشت، ولی یک‌بار هم نگفته بود که عاشق اوست. یک روز آن مرد به زن تلفن کرد و گفت:

«هی فکر می‌کردم، هی فکر می‌کردم که به تو بگویم یا نه. دیگر نمی‌توانم نگویم.»

زن گفت: «بگو، بگو!»

مرد گفت: «خیلی به تو علاقه دارم.»

مردم به هم می‌گویند «به شما علاقه دارم». چرا به هم نمی‌گویند «عاشق شما هستم؟» برای این‌که عشق تعهدآور است؛ عشق درگیر شدن است، خطر کردن است؛ مسئولیت‌پذیری است. علاقه داشتن صرفاً گذراست. من امروز دوستان دارم و فردا ممکن است دوستان نداشته باشم - هیچ خطر کردنی با آن همراه

نیست. وقتی به زنی می‌گویید «عاشق‌تان هستم»، تن به خطر داده‌اید. مکرراً به او می‌گویید عاشق‌تان هستم و این یعنی عاشق‌تان خواهم ماند، یعنی فردا هم عاشق‌تان خواهم بود. یعنی می‌توانی روی من حساب کنی. این یک نوع قول و قرار است. عشق یعنی قول دادن؛ ولی علاقه داشتن با هیچ نوع قول و قرار همراه نیست.

وقتی به مردی یا زنی می‌گویید: «به تو علاقه دارم»، در اصل چیزی راجع به خودتان اقرار می‌کنید و می‌گویید: «من چنین آدمی هستم و بر این اساس به تو علاقه دارم. من به بستنی هم علاقه دارم. به ماشینم هم علاقه دارم؛ و به همین نحو به شما هم علاقه دارم. این جوری راجع به خودتان اظهار نظر می‌کنید. ولی وقتی پای عشق به میان می‌آید شما راجع به آن شخص حرف می‌زنید. منظورتان این است که شما دوست داشتنی هستید. پیکان به طرف آن شخص هدف‌گیری شده است و خطر رد همین است. دارید قول می‌دهید. عشق ماهیت قول و تعهد دارد و ماهیت درهم آمیختن دارد و عشق چیزی از ابدیت با خود دارد. علاقه و دوست داشتن لحظه‌ای و گذرا است. علاقه با خطر همراه نیست؛ مسئولیت نمی‌شناسد.

اکنون نگاهی به عشق معمولی و عشق روحانی بکنیم.

بین عشق و علاقه تفاوت است، اما بین عشق معمولی و عشق روحانی تفاوتی نیست. عشق اصلاً روحانی است؛ من شخصاً با عشق معمولی برخورد نداشته‌ام. چیز معمولی، علاقه و دوست داشتن است. عشق هرگز معمولی نیست. نمی‌تواند معمولی باشد؛ عشق ماهیتاً غیرمعمول است، متعلق به این دنیا نیست.

وقتی به زن یا مردی می‌گویید «من عاشق تو هستم»، به او دارید می‌گویید «فریب جسم تو را نمی‌خورم، هدفم خودتی. جسم تو ممکن است پیر و فرسوده شود، ولی من تو را دیدم، وجود بدون جسم تو را. آن قلب وجود تو را دیدم، قلبی که کانون ملکوت و الوهیت است.»

علاقه و دوست داشتن تصنعی و سطحی است. عشق نافذ است، به عمق وجود رخنه می‌کند. روح شخص را لمس می‌کند. هیچ عشقی معمولی نیست. عشق نمی‌تواند معمولی باشد وگرنه عشق نیست. اگر عشق را معمولی بدانیم، در فهم پدیده عشق راه خطا رفته‌ایم. عشق هیچ‌وقت معمولی نیست، عشق همیشه

غیرمعمولی است؛ همیشه روحانی است. این است تفاوت بین علاقه و عشق. علاقه همیشه مادی است و عشق همیشه روحانی.

عشق؛ تجربه‌ای از زمان حال

عشق انسان را کاملاً ارضا می‌کند، چرا که عشق همواره تجربه‌ای است در زمان حال. شما نمی‌توانید فردا عاشق کسی باشید. عشق کاری با دیروز و فرداها ندارد. عشق تنها یک زمان می‌شناسد: حال؛ و فقط یک مکان: این‌جا. به همین دلیل برای ذهن انسان بسیار مشکل است که عاشق باشد، زیرا ذهن همیشه یا با آینده سر و کار دارد و یا با گذشته. این دو تنها مراجعی هستند که فکر انسان به آن‌ها رجوع می‌کند. ذهن حرکتی نوسانی بین گذشته و آینده دارد و هرگز در بین راه توقف نمی‌کند. عشق هرگز دل‌تنگی برای گذشته و دلوپسی برای آینده ندارد، به همین دلیل هم عشق بسیار ارضاءکننده است.

دو بعدی که انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند و مطلقاً ارضاکننده نیست عبارتند از گذشته و آینده. در بعد گذشته، انسان همیشه چیزهایی را در ذهن می‌پروراند که حالا هیچ‌کاری راجع به آن‌ها نمی‌شود انجام داد؛ و واقعاً احمقانه است که راجع به آن‌ها ناراحت باشیم. ولی ذهن بسیار کودن است و برعکس قلب بسیار باهوش. کار دیگر ذهن، برنامه‌ریزی برای آینده است، در صورتی که زندگی در لحظه حال جریان دارد. در لحظه بودن مترادف است با عشق و برای همین ذهن مخالف عشق است و تصور می‌کند که عشق احمقانه و دیوانگی است. بیش‌تر مردم دنیا عشق و عاشق شدن را نفی می‌کنند، محکوم می‌کنند؛ مثلاً در فارسی می‌گویند مجنون شدن و یا در انگلیسی می‌گویند در عشق فرو افتادن (in love falling) به جای این‌که بگویند در عشق طلوع کردن.

فکر انسان در نارضایتی زندگی می‌کند، چرا که عشق را محکوم می‌کند؛ ولی فقط عشق می‌تواند رضایت و خشنودی تام را به ما اعطا کند.

از دلایل دیگری که باعث نارضایتی فکر می‌شود زیاده‌خواهی است، زیرا ذهن آدمی هیچ‌گاه به آن‌چه که دارد راضی نیست. ولی عشق برای هر چیزی که اتفاق می‌افتد سپاس‌گزار و ممنون است. عشق همیشه احساس

می‌کند بیش از آن چیزی که مستحق آن می‌باشد یا ارزشش را دارد، از هستی می‌گیرد و همه آن‌چه که دریافت می‌کند را به صورت هدیه‌هایی که هستی به صورت باران رحمت به رویش می‌ریزد مشاهده می‌کند. از قلبی که راضی و قانع باشد، سپاس‌گزاری برمی‌خیزد. این سپاس داشتن مرکز ثقل مذهب واقعی است. داشتن این سپاس کافی است که انسان خوش‌حال باشد.

از عمق کوه‌های هیمالیا جایی که برف‌ها هرگز آب نمی‌شوند، رودخانه گنگ سرچشمه می‌گیرد. این نقطه شروع بسیار کوچک است و به تدریج بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود تا بالاخره تبدیل به اقیانوس می‌شود. راه عشق نیز به همین ترتیب است. شروع آن بسیار کوچک می‌باشد ولی در آن‌جا نباید توقف کرد - باید جریان پیدا کرد، باید حرکت کرد. عشق هرگز نباید بی‌حرکت بماند. اگر بی‌حرکت بماند، هم‌چون مرداب بوی گند از آن برمی‌خیزد و می‌میرد. عشق باید هم‌چون رودخانه در حال حرکت باشد؛ حرکت از شناخته به ناشناخته و بالاخره از ناشناخته به غیرقابل شناخت. عشق در ابتدا همیشه کوچک است ولی در آخر باید بی‌نهایت باشد، مانند اقیانوس.

اگر ما بتوانیم آگاهانه به این موضوع توجه کنیم، متوجه می‌شویم که چیز دیگری جز عشق در روحانیت وجود ندارد. به جز عشق، هر چیز دیگری که به نام معنویت باشد، بی‌خودی است. فکر یا ذهن سیستم بسیار پیچیده‌ای دارد، ولی زندگی بسیار ساده است. عشق هم مانند زندگی بسیار ساده است. بنابراین برای زندگی کردن، ما باید مانند عوض کردن دنده در هنگام رانندگی، از ذهن به قلب‌مان دنده عوض کنیم، که با احساس آزادی و رهایی بی‌حد و اندازه همراه است.

راز رابطه‌ها

رابطه بین زن و مرد یکی از رازهای خلقت محسوب می‌شود و چون رابطه به معنی برخورد بین دو شخص می‌باشد، به هر دوی آن‌ها بستگی دارد. موقعی که دو نفر تازه آشنا می‌شوند، دنیایی جدید خلق می‌شود. همان برخوردشان ایجاد پدیده‌ای جدید کرده که قبلاً وجود خارجی نداشته و به خاطر همین پدیده جدید هر دو آن‌ها عوض می‌شوند و کلاً تغییر می‌کنند. این آشنایی یعنی این که دو دنیای متفاوت با هم آشنا شده‌اند، که پدیده ساده‌ای نیست بلکه بسیار پیچیده و زیبا است و شباهت به یک راز شگفت‌انگیز دارد. در

ابتدای آشنایی فقط قشر خارجی بدن آن‌ها ملاقات می‌کند. اما اگر رابطه آن‌ها نزدیک‌تر و عمیق‌تر شود، به تدریج مراکز آن‌ها نیز با هم آشنا می‌شوند که ما آن را عشق می‌نامیم (عشق واقعی). ولی وقتی رابطه سطحی باشد، ما آن را آشنایی می‌نامیم که فقط دو قشر خارجی هم‌دیگر را لمس می‌کنند و ما گاهی به غلط آن را عشق می‌نامیم که اشتباه محض است.

آشنایی، عشق نیست. عشق بسیار نادر است. اگر بخواهیم شخصی را در مرکزش ملاقات کنیم، اول باید خودمان تغییر اساسی کنیم. باید پستی‌ها و بلندی‌های زیادی را بگذرانیم. اگر بخواهیم کسی را درون مرکزش ملاقات کنیم، باید اول بگذاریم آن شخص هم به درون ما وارد شود. ما باید حساس، آسیب‌پذیر و باز باشیم که توأم با خطر است. چون هرگز اجازه ورود کسی به درون ما یک قمار محسوب شده و خطرناک است، چون هرگز ما نمی‌دانیم که آن شخص با ما چه کار خواهد کرد. با این اجازه ورود به مرکزمان تمام رازهای درونمان فاش می‌شود، یعنی چیزهایی که درون خود پنهان کرده بودیم برملا می‌شود؛ و دیگر ما نمی‌دانیم که آن شخص با این رازها چه خواهد کرد. به خاطر همین مطلب است که ترس در وجودمان سر برمی‌دارد و در نتیجه خود را باز نخواهیم کرد.

از طرف دیگر، ما یک سطحی را عشق می‌نامیم. قشر خارجی دو نفر با یک‌دیگر آشنا شده و آن‌ها فکر می‌کنند که این آشنایی بین وجود درونی‌شان صورت گرفته است. ما قشر خارجی‌مان نیستیم. قشر خارجی محلی است که ما انتها یافته و فقط به‌عنوان حصار در اطرافمان محسوب می‌شود. آن حصار به معنای تمام وجود ما نیست. در انتهای ما، دنیای خارج از ما شروع می‌شود. حتی زن و شوهرهایی که برای سال‌های متعدد باهم زندگی کرده‌اند، ممکن است که بین آن‌ها فقط یک آشنایی بیش نباشد و هم‌دیگر را نشناخته باشند. این افراد هرچه بیش‌تر باهم زندگی کنند، بیش‌تر فراموش می‌کنند که مرکز وجودشان برای یک‌دیگر ناشناخته مانده است.

بنابراین اولین مطلب مهمی که باید عمیقاً درک کنیم این است که رفاقت را با عشق اشتباه نکنیم. فقط موقعی می‌توانیم بگذاریم کسی وارد وجودمان شود که بدون ترس باشیم.

کلاً دو نوع زندگی وجود دارد: یکی زندگی مملو از ترس و دیگر مملو از عشق. زندگی مملو از ترس، از ارتباط عمیق با دیگران جلوگیری کند.

دوستی پاک‌ترین نوع عشق است؛ بالاترین شکل آن. در دوستی خواستن وجود ندارد. شرط و شروطی هم موجود نیست. در دوستی انسان از دادن لذت می‌برد، البته بی‌حد و اندازه هم دریافت می‌کند. اما این دریافت کردن یک قضیه ثانوی است و خود به خود اتفاق می‌افتد. این دریافت کردن ممکن است از نواحی دیگر باشد و نه از آن کسی که به او داده‌اید.

عشق و تنهایی

یک نکته مهم باید درک شود: عشق همیشه با خودش تنهایی همراه دارد. و تنهایی همیشه عشق به همراه می‌آورد. این دو از هم جدا نیستند. مردم از این موضوع تصور برعکس دارند. مردم فکر می‌کنند وقتی شما عاشقید، چگونه می‌توانید تنها باشید. مردم تفاوت بین دو کلمه را تشخیص نمی‌دهند: تنهایی و تنها بودن. و این سبب اغتشاش شده است. وقتی عاشقید، نمی‌توانید تنهایی را حس کنید: وقتی عاشقید، مقید به تنها بودن هستید. تنهایی یک حالت منفی است. تنهایی یعنی سرگشته دیگری بودن. تنهایی یعنی در تاریکی و ملالت و نومیدی سرکردن. تنهایی یعنی شما در هراس هستید. تنهایی یعنی شما را ترک کرده‌اند. تنهایی مثل زخم است. حال آن که تنها بودن به گل می‌ماند. من می‌دانم که فرهنگ‌های شما تنهایی و تنها بودن را متشابه می‌خوانند، ولی چنین نیست، این دو پدیده کاملاً متفاوتند. تنهایی زخمی است که تبدیل به سرطان می‌شود. بسیاری از مردم از تنهایی می‌میرند تا از مرض‌های دیگر، دنیا پر است از آدم‌های اسیر تنهایی و از آن‌جا که اسیر تنهایی هستند، دست به صدها کار احمقانه می‌زنند تا آن‌ها را خلاص آن پوچی، آن منفی بودن را به نحوی پر کنند. کسانی که اسیر تنهایی هستند پر خوری می‌کنند. خودشان را با غذا انباشته می‌کنند. انسان اسیر تنهایی چربی در بدنش انبار می‌کند. انسان اسیر تنهایی شروع می‌کند به استفاده کردن از الکل و مواد مخدر - از هر نوعش از ال.اس.دی تا حشیش. چون می‌خواهد خودش را فراموش کند. تنهایی چه زشت است، چه ترسناک است، چه قدر به مرگ شباهت دارد. آدم می‌خواهد از آن فرار کند. آدم می‌نشیند پای تلویزیون و برای چندین ساعت چشم به تلویزیون می‌دوزد. یک آمریکایی متوسط حدوداً ۶ ساعت در روز به

تلویزیون نگاه می‌کند. صرفاً چشم‌هایش را می‌سوزاند. چه کار می‌تواند بکند؟ کجا می‌تواند برود؟ با چه کسی می‌تواند ارتباط برقرار کند؟ ارتباط کاملاً متوقف شده. مردم باهم صحبت نمی‌کنند. فراموش کرده‌اند چگونه به هم نزدیک بشوند. مثل دو خط موازی که به هم خیلی نزدیکند، اما همدیگر را قطع نمی‌کنند - حتی زن‌ها و شوهرها؛ حتی دوستان؛ حتی کسانی که عاشق یکدیگرند در مسیر موازی هم قرار دارند و باهم تلاقی نمی‌کنند. امیدوارند که فردا به هم برسند. ولی این فقط یک امید است و بس. توهمی بیش نیست. این به نحوی کمک می‌کند تا مردم به زندگی‌شان ادامه بدهند.

دنیا پر از تنهایی است. برای همین مردم رو به مواد، رو به سکس، یا هر نوع تفریحاتی می‌آورند که تا حدودی باعث شود تنهایی را فراموش کنند. تنهایی هم چون زخم سر باز کرده است؛ به طرق مختلف پنهانش می‌کنیم - با تملک‌های بزرگ با قصرهای معظم، با پول‌های بی‌حساب، با وسایل و اثاث نو.

زخم هم‌چنان ادامه دارد و این اشیاء تفننی زخم را پر نمی‌سازد. تملک نمی‌تواند تنهایی درون شما را عوض کند. مردم با هم‌دیگر در مراوده قرار می‌گیرند، اما چون هر دو اسیر تنهایی هستند ارتباط بین‌شان امکان‌پذیر نیست. برای این که ارتباط از طریق نیاز رشد نمی‌کند. ارتباط فقط از طریق فوران نیروی درونی به بار می‌نشیند. وقتی هر دو طرف محتاج باشند سعی می‌کنند هم‌دیگر را استثمار کنند. رابطه بدل به رابطه‌ای استثمارگری گفته می‌شود نه رابطه‌ای توأم با عشق و محبت. دوستی نخواهد بود. نوعی دشمنی است. ظاهرش شیرین اما درونش تلخ است. دیر یا زود ظاهر شکرینش از بین می‌رود. وقتی ماه عسل تمام شد، شیرینی‌اش هم تمام می‌شود و همه‌چیز تلخ می‌شود. جفت‌شان گیر افتاده‌اند. ابتدا جداگانه تنهایی را سر می‌کردند، حالا باهم تنهایی را سر می‌کنند. این‌طوری بیش‌تر صدمه می‌خورند. کافی است به یک زن و شوهر که در اتاق نشسته‌اند و احساس تنهایی می‌کنند نگاه کنید. ظاهراً باهم‌اند، اما عمیقاً در تنهایی به‌سر می‌برند. زن در تنهایی خودش و مرد در تنهایی خودش. غمناک‌ترین چیز در دنیا، دیدن زن و شوهری است، دیدن جفتی است که هر دو در تنهایی هستند.

تنها بودن کاملاً متفاوت است. تنها بودن گل است: نیلوفری است که در قلب شما شکوفا می‌شود. تنها بودن مثبت است. تنها بودن سلامتی است. نشاط با خود بودن است. نشاط داشتن فضای متعلق به خود است.

آری، وقتی عاشقید احساس تنها بودن می‌کنید. و تنها بودن زیباست. تنها بودن متبرک است. اما فقط عاشقان می‌توانند آن را درک کنند. چون فقط عشق به شما شجاعت تنها بودن را می‌دهد. تنها عشق است که زمینه تنها بودن را فراهم می‌کند. تنها عشق است که شما را عمیقاً ارضا می‌کند تا محتاج به دیگری نباشید. می‌توانید تنها باشید؛ عشق چنان یک‌پارچه و یگانه‌تان می‌کند که قادرید تنها و ساکن باشید. عشق تبدیل به تناقض می‌شود: عشق و تنهایی دو قطب یک انرژی هستند. لازم است خوب فهمیده شود. چون که گاه اتفاق می‌افتد دو عاشق فضای تنها بودن را به هم نمی‌دهند. اگر فضای تنها بودن را به هم ندهند عشق نابود می‌شود. برای این که از تنها بودن است که عشق انرژی تازه دریافت می‌کند، عصاره تازه می‌گیرد. وقتی تنهایییم انرژی ذخیره می‌کنیم، تا به جایی که انرژی شروع به سرریز شدن می‌کند. این سرریز شدن تبدیل به عشق می‌شود. با این نیروی تازه به سراغ عشق‌تان بروید، سراغ هرکسی که منظور شماست و در عشق سهیمش کنید. به اندازه کافی دارید که قسمت کنید، در واقع زیاده‌تر هم دارید و مجبورید قسمتش کنید و این‌طوری نیست که برای این کار منت سر کسی بگذارید. در واقع شما هستید که باید منت‌پذیر باشید. وقتی ابرها سنگین می‌شوند، باران ناگزیر است ببارد؛ و ابر از زمین ممنون است که اجازه داده بر آن ببارد و از این که جذبش کرده، پذیرفته و به‌عنوان میهمان به او خوشامد گفته. وقتی گل شکفته می‌شود ناچار عطرش را آزاد می‌کند. از باد ممنون است که عطرش را به همه طرف می‌پراکند. وقتی که کسی تنهاست انرژی رقص است، نو کردن عید است. اگر انرژی باشد، همه‌چیز ممکن می‌شود. تبدیل به آواز می‌شود، تبدیل به رقص می‌شود، تبدیل به عشق می‌شود. وقتی انرژی به حد وفور باشد به لذت و حظ وافر می‌انجامد. بنابراین وقتی عاشقید، نیاز مبرمی پیدا می‌کنید که تنها باشید. فقط از طریق عشق است که این نیاز تولید می‌شود و عاشق واقعی کسانی هستند که به معشوق‌شان آزادی تنها بودن را می‌دهند. وقتی که عاشقید، دل‌تان می‌خواهد تنها باشید، وقتی که تنها هستید به زودی می‌خواهید عشق بورزید. عاشق به هم می‌رسند و از هم دور می‌شوند و این نواخت طبیعی زندگی است. دور شدن خلأ نیست، بلکه دور شدن، به دست آوردن تنها بودن مجدد شماست و زیبایی و شادی آن. همین که سرشار از شادی و نشاط شدید، نیاز ذاتی برای سهیم کردن دیگری احساس می‌کنید. کسی قادر نیست شادی و شغف را در خود نگه دارد. آن شغفی

که بتوان نگهش داشت، چندان ارزشمند نیست. شمع بزرگ‌تر از شمع است، بنابراین نمی‌تواند توسط شما حبس شود. سیل است، قابل مقید کردن نیست. باید بگردید کسانی را پیدا کنید تا بتوانید آن‌ها را در این شمع سهیم کنید.

چیزی در زندگی عاشقانه شما رخ می‌دهد، در سطحی بالا برای همه بوداها رخ می‌دهد. وقتی که بودا به روشنایی می‌رسد، چنان سرشار از انرژی و شمع می‌شود که ناچار باید آن را قسمت کند. این شمع بودا را ناگزیر ساخت برای مدت چهل و دو سال ده به ده آن را میان مردم ببرد. مرتباً از این ده به ده رفت و شمعش را با مردم قسمت کرد. همان کاری که من با شما می‌کنم. اگر این عشق را بپذیرید مرا منت‌گزار خود کرده‌اید.

بودا شدن یعنی پلی که بین شما و خدا برقرار می‌شود؛ منابع پایان‌ناپذیر هستی مال شما خواهد بود. می‌توانید قسمتش کنید و هرچه بیش‌تر قسمتش کنید بیش‌تر به شما باز خواهد گشت. تنها بودن به اوج رسیده. یک بودا تنهاترین است. برای همین هم عاشق‌ترین است. از بودا عاشق‌تر بر روی زمین پیدا نمی‌کنید. اما ماهیت این عشق متفاوت است. کیفیت رفاقت، هم‌دلی و شفقت دارد. شور و سودا بی‌نهایت می‌شود، به شفقت تبدیل می‌شود.

خود را بباز تا خود را بیابی

سؤال: هر موقع عاشق می‌شوم فکر می‌کنم مرکزیت خودم را از دست می‌دهم. ولی در این مرحله که هستم حالیم نیست که اصلاً مرکزیت دارم یا نه. چیزها مغشوش می‌شوند.

جواب: اولین نکته این است که شما فاقد مرکزیت هستید. آن‌چه شما فکر می‌کنید مرکزیت شمع است، چیزی جز نفس نیست. مرکزیت واقعی شما نیست؛ احساس کاذب است، توهم است. بنابراین وقتی عاشق می‌شوید نفس باید محو شود. در عشق نفس نمی‌تواند موجود باشد. عشق بسیار واقعی‌تر، بسیار خالص‌تر از خود شمع است. برای همین وقتی عاشق شدید خیال می‌کنید همه‌چیز از مهار خارج شده، چون شما قادر به کنترل آن‌ها نیستید. کنترل‌کننده از میان برخاسته. وقتی که نفس در میان نباشد، چه کسی هست که کنترل می‌کند نظم می‌دهد؟ این موقعی است که شما در هرج و مرج سر می‌کنید. ولی این هرج و مرج

بسیار زیباتر از نفس کریه است. از این هرج و مرج تمام ستاره‌ها زاده می‌شوند؛ از این هرج و مرج شما تر و تازه و نو قدم به هستی می‌گذارید. تولدی است دوباره. هر عشقی یک تولد دوباره است. بنابراین با دید منفی به آن نگاه نکنید. فکر نکنید چیزی را از دست می‌دهید. شما در عشق چیزی برای از دست دادن ندارید. اگر واقعاً چیزی داشتید، آن چیز از دست رفتنی نبود. اگر مرکزی واقعی داشتید، عشق آن مرکز را جامعیت می‌بخشد و حمایتش می‌کند، آن را متبلور می‌کند. حقیقت به حقیقت کمک می‌کند. برای مثال اگر اتاقی تاریک باشد و شما چراغ روشن کنید، آن تاریکی محو و نابود می‌شود. ولی اگر اتاق روشن باشد و شما چراغ دیگری به اتاق بیاورید به روشنایی اضافه می‌شود. نور دو برابر می‌شود. نفس به تاریکی می‌ماند. یک مقوله کاذب است. چنین می‌نماید که وجود دارد، اما واقعیت وجودی ندارد. وقتی که نور عشق می‌تابد، تاریکی رخت می‌بندد. اگر شما مرکزی واقعی داشته باشید، چیزی که «گرجیف» به آن تبلور نام می‌دهد و هندوها به آن «آتما» می‌گویند و صوفی‌ها به آن «روح» می‌گویند، اگر واقعاً آن را داشته باشید، هر عشقی که در شما ایجاد شود آن را بیش و بیش تر صفا می‌بخشد، شفافش می‌کند، قابل دسترسش می‌کند. هر عشقی یک قدم است و در هر قدم در راه تبلور بالاتر می‌روید و این اولین نکته‌ای است که باید دریابیم که هیچ‌وقت دنبال نفس نرویم، بلکه عشق را برگزینیم.

وقتی که مسأله انتخاب بین حقیقی و غیرحقیقی پیش می‌آید، همیشه حقیقی را انتخاب کنید - حتی اگر گاهی آن چیز حقیقی برای شما ناراحتی به بار آورد. ما همیشه غیرحقیقی را انتخاب کرده‌ایم چون مقرون به راحتی است. هیچ دلیل دیگری سبب انتخاب غیرحقیقی نبوده. فقط به دلیل راحتی‌اش بوده. باید از ناراحتی بگذریم. من به آن ریاضت می‌گویم. ما به این ریاضت برای تشرّف در طریقت احتیاج داریم - همیشه حقیقی را انتخاب کنیم. هر قدر سخت باشد و هر قدر دردناک باشد؛ هر قدر به نظر مخرب باشد و حتی اگر با احساسات مرگ همراه باشد، انتخابش کنید. از آن بهره خواهید برد. هیچ‌وقت راه راحت، آن راهی که بی‌دردسر و فریبنده است، را انتخاب نکنید، وگرنه زناگی شما آمیخته با خصومت خواهد بود، تازه اگر خوش‌شانس باشید و اگر خیلی خوش‌شانس نباشید یک زندگی قلابی خواهید داشت و اگر اصلاً خوش‌شانسی نباشید زندگی درهم برهمی خواهید داشت.

عشق شما را از نفس‌تان بیرون می‌آورد، از گذشته‌تان بیرون می‌آورد از زندگی عادی‌تان بیرون می‌آورد. برای همین به نظر اغتشاش می‌آید. شکایت سؤال‌کننده که می‌گوید هر وقت عاشق می‌شود زندگی‌اش درهم می‌ریزد و آشفته می‌شود درست است: واقعاً عاشق می‌شود. من به عاشق شدنش توجه داشته‌ام؛ وقتی عاشق می‌شود واقعاً عاشق می‌شود. باری به هر جهت نیست، نصفه نیمه نیست. دیوانه‌وار عاشق می‌شود. چه خوب! نباید نگران بود. نفس را فراموش کنید. گاهی وقت‌ها جنون لازمه اساسی برای سلامت است. اگر همیشه سلامت باشید، این جای تردید دارد. باید روان رنجوری بزرگی را در پشت روح‌تان پنهان کرده باشید، که هر روزی ممکن است منفجر بشود. می‌تواند فوران کند. شما روی یک آتشفشان نشسته‌اید. خوب است که گاهی سلامت را به تعطیلات بفرستیم. گاهی لازم است که سلامت را فراموش کنید، مقررات زندگی را فراموش کنید، کنترل رفتار‌تان و تمام این چیزهای بیهوده را کنار بگذارید. گاهی خوب است در تعطیلات باشید؛ آسوده خیال باشید؛ راه به جنون بدهید. اگر آگاهانه و عمدتاً راه به جنون بدهید و کاملاً به آن متوجه باشید، تجربه‌ای بسیار جذاب خواهید داشت. در خطر نخواهید بود. وقتی آگاهانه قدم در این راه بگذارید می‌توانید برگردید، چون راه بازگشت را بلدید. می‌دانید چگونه وارد شدید و خواهید دانست چگونه خارج بشوید.

اگر آگاهانه به این حالت نروید ولی توسط آتشفشان درون به ورطه این حالت پرت شوید، وقتی انتخاب شما در میان نباشد و دست تصادف سبب آن شده باشد، به اختیار خودتان به تعطیلات نرفته‌اید، بلکه به زور شما را فرستاده‌اند - آن وقت بازگشت در وسع و طاقت شما نیست. این چیزی است که برای آدم‌های مجنون اتفاق می‌افتد. جنون‌شان موقعی ظاهر می‌شود که از جنون انباشته شده‌اند. دیگر قادر به کنترل آن نیستند. از دیوانگی تسخیر شده‌اند. دیگر راه بازگشتی برای آن‌ها نیست.

این‌جا در کنار من، من به شما اصول بنیادی سالم ماندن را یاد خواهم داد: چگونه آگاهانه، از روی قصد و با سعی خودتان به راه جنون بروید. تجربه‌ای است دل‌پذیر. به این طریق اختیار هر دو قطب سلامت عقل و جنون در دست شما خواهد بود. سوار تاب هستید. آزادید. شخصی که همیشه سالم باشد آزاد نیست. و شخصی که همیشه ناسالم باشد او هم فاقد آزادی است. ولی شخصی که بتواند بین این دو قطب نوسان کند، بدون هیچ مرز و مانعی، از آزادی بزرگی برخوردار است. و این نوع اشخاص هستند که معنی زندگی را

فهمیده‌اند. همه عارفان دیوانه بوده‌اند. و همه دیوانگان می‌توانستند عارف باشند، ولی فرصت را از دست دادند.

عشق دو کار انجام می‌دهد: اول، نفس را از شما دور می‌کند و دیگر، به شما مرکزیت می‌بخشد. عشق کیمیای بزرگ است.

سه نوع عشق وجود دارد. عشق شماره یک، عشق شماره دو و عشق شماره سه. اولین نوع عشق، معطوف به غرض است؛ غرض عشق. زنی زیبا را می‌بیند باوقار و با اندامی متناسب. از دیدنش هیجان‌زده می‌شود. فکر می‌کنید عاشق شده‌اید. عشق در شما سر برمی‌دارد، چون آن زن زیباست، چون آن زن دل‌رباست، چون آن زن نیکو است. چیزی از آن، غرض عشق را در شما برانگیخته. شما واقعاً صاحب آن حس نیستید. عشق از بیرون حادث شده است. شما ممکن است حتی شخصی باشید که عشق سرتان نشود. حتی ممکن است قابلیت عشق و عاشقی نداشته باشید. فاقد این موهبت باشید. اما از آن‌جا که آن زن زیباست، خیال می‌کنید عشق در شما سر برداشته. این عاشقی است معطوف به غرض. این عاشقی است معمولی. عاشقی که به آن شهوت می‌گوییم. فکر و ذکرتان این است که چه‌طوری این شیء زیبا را متعلق به خودتان بکنید، چگونه این شیء زیبا را استثمارش کنید، چگونه آن را تصاحب کنید. ولی به یاد داشته باشید که اگر این زن زیباست، فقط برای شما زیبا نیست، بلکه برای دیگران هم زیباست. بنابراین خیلی از آدم‌ها عاشق او می‌شوند. با آن، رشک رو حسد و رقابت زیاد و تمام چیزهای زشتی که همراه با عشق، یا به اصطلاح عشق، می‌آید سر برمی‌آورد.

ملانصرالدین با زن بسیار زشتی ازدواج کرد، زشت‌ترین زنی که می‌شد سراغ کرد. طبیعتاً دوستانش گیج شده بودند و از او پرسیدند: «ملانصرالدین، تو پول داری، اعتبار داری و می‌توانستی با هر زن زیبایی که می‌خواستی ازدواج کنی، چرا با چنین زن زشتی عروسی کردی؟»

ملانصرالدین گفت: «من به دلیل خاصی این کار را کردم. با این کار من از حسودی و رشک رنج نخواهم کشید. این زن همیشه به من وفادار خواهد ماند. باورم نمی‌شود شخص دیگری عاشق این زن شود. در واقع حتی من هم عاشقش نیستم. غیرممکن است. بنابراین می‌دانم که هیچ‌کس قادر نیست دوستش بدارد.»

رسمی است که روز اولی که زن به خانه می‌آید از شوهرش می‌پرسد: «رویم را به چه کسی نشان بدهم و به چه کسی اجازه ندارم نشان بدهم؟»

ملا نصرالدین به او گفت: «تو می‌توانی رویت را به همه نشان بدهی آلا به من!»

حالا اگر شما عاشق یک زن زیبا یا یک مرد زیبا باشید، خودتان را گرفتار کرده‌اید، چون حسودی خواهد بود، خشونت و زجر خواهد بود. حتی ممکن است به قتل و کشتار ختم شود. بالاخره چیزی اتفاق خواهد افتاد. به دردسر خواهید افتاد. و از همان اول شروع می‌کنید به تصاحب، تا اشتباهی رخ دهد یا از کنترل شما خارج شود. به این ترتیب آن زن یا مرد را نابود می‌کنید. از دادن آزادی امتناع می‌کنید. زن را از جهان بیرون محروم می‌کنید. حالا، آن زن زیبا بود، چون آزاد بود. آزادی جزئی از زیبایی است. وقتی که پرنده‌ای را در حال پرواز در آسمان می‌بینید جهان خاص خودش را دارد، اما همان پرنده را در قفس می‌بینید و هیچ شباهتی با پرنده قبلی ندارد. پرنده در حال پرواز در آسمان زیبایی خاص خودش را دارد. زنده است، آزاد است، تمام آسمان از آن اوست. همان پرنده در قفس زشت است - آزادی از دست رفته، آسمان رفته، آن بال‌های پرنده دیگر مفهوم خود را از دست داده‌اند. آن بال‌ها دیگر بار اضافی و به دردخور هستند. یادآور گذشته‌اند. و به همین دلیل نشانه شوربختی هستند. نه، دیگر آن پرنده قبلی نیست. اگر عاشق زنی بشوید، زنی که آزاد بوده، شما در واقع عاشق آن آزادی شده‌اید. او را داخل چهاردیواری خانه می‌آورید و تمام امکانات آزادی او را ویران می‌کنید؛ ولی در عین حال، زیبایی او را هم ویران می‌کنید. ناگهان درمی‌یابید که عاشق چنین زنی نیستید. دیگر فاقد آن زیبایی است. هردفعه همین اتفاق می‌افتد. شروع می‌کنید به دنبال زن دیگری گشتن، متوجه نمی‌شوید چه اتفاقی افتاده. به ساز و کار قضیه نگاه نمی‌کنید که چگونه زیبایی‌های آن زن را نابود کردید. این اولین نوع عشق است. عشقی که نه مهم است و نه ارزشی دارد. اگر به آن آگاه نباشید چه بسا در دامش گرفتار شوید.

دومین نوع عشق این است که غرض دیگر مهم نیست، موضوعیت مهم می‌شود: شما باید که عاشقید. شما باید که عشق به دیگری ارزانی می‌دارید. اما عشق قابلیت شماسه؛ نه آن که معطوف به غرض باشد. خود شخص سرشار از کیفیت عشق است. هستی شما از عشق مایه گرفته. حتی اگر هم تنها باشید باز هم از عشق مایه

می‌گیرید. عشق نوعی شکوفه در وجود شماست. وقتی که عاشق می‌شوید، عشقی از نوع دوم، شور و شعفی بیش از عشق نوع اول احساس می‌کنید. خودتان هم خواهید فهمید، چون این نوع عشق سرش می‌شود که چگونه آزادی معشوق را محفوظ نگه دارد. عشق یعنی عطیه کردن هر آن‌چه زیباست به معشوق. آزادی بسیار زیباست؛ هدف بسیار ستوده نوع بشر است. چگونه می‌خواهی آن را غصب کنی؟ اگر زنی یا مردی را دوست می‌دارید، اولین هدیه‌ای که به او می‌دهید آزادی است. چگونه می‌خواهید غصبش کنید؟ شما که دشمن نیستید؛ دوست هستید.

این نوع دوم عشق، بر ضد آزادی نیست و تملک‌طلب هم نیست.

این نوع عشق بیش‌تر خاصیت دوستی دارد تا شهوت و برای روح شما غنا بخش است.

در نوع اول غرض یکی است و خواستاران بسیار؛ در نوع دوم موضوع یکی است و در جهات مختلف جاری می‌شود: نثار کردن عشق در جهات بسیار به مردم بسیار. هرچه بیش‌تر عشق بورزید بیش‌تر رشد می‌کنید. اگر عاشق یک نفر باشید، عشق شما غنی نیست. اگر به دو نفر عشق بورزید عشق شما دو برابر غنی است. اگر عاشق خیلی‌ها باشید، یا عاشق کل بشر، یا حتی حیوانات و حتی درختانی را که متعلق به جهان گیاهی هستند دوست بدارید - به این طریق عشق شما گسترش پیدا نمی‌کند، به همان اندازه که خود شما گسترش پیدا می‌کنید. همان‌قدر که عشق شما گسترش می‌یابد، شما هم گسترش می‌یابید. این در اصل گسترش ضمیر است. عشق داروی کیمیایی گسترش وجود است که به شما حس واقعی گسترش را ارزانی می‌دارد.

«مهاویرا» که فلسفه ضد خشونت را در هند آورده، می‌گوید: «عشق بورزید به هر آن‌چه زنده است.

فیلسوفی حتی از این قدم فراتر گذاشته و می‌گوید: «به کل اشیاء احترام بگذارید.»

و این غایت عشق است. نه تنها به هر آن‌چه زنده است عشق می‌ورزید، بلکه عاشق هر آن‌چه وجود دارد هستید: عاشق صندلی، عاشق بالش، عاشق همه اشیاء. برای آن‌که بخشی از هستی هستند، موجودیت دارند. وقتی کسی به این مرحله برسد مکه به هرچه موجود است عشق بورزد، عشقش دیگر مشروط نخواهد بود، تبدیل می‌شود به نیایش. مراقبه می‌شود.

عشق نوع اول از زندگی بدون عشق مقبول تر است؛ عشق نوع دوم خیلی بهتر از نوع اول است و کمتر عصبانیت و دلهره و زجر با خود دارد؛ کم تر اغتشاش و کشمکش و خشونت و وحشی گری دارد. عشق نوع دوم بیش تر از اولی رنگ عشق دارد. پاک تر و ناب تر است. در اولی شهوت نقش اساسی دارد و تمام بازی را خراب می کند. ولی عشق به نوع دوم ختم نمی شود. سومی هم دارد.

وقتی غرض و موضوع ناپدید بشوند، عشق سوم پدید می آید. در اولی غرض مهم بود، در دومی موضوع مهم بود، در سومی تعالی مهم است. در سومی حقیقت را به غرض یا موضوع تجزیه نمی کنیم؛ به عاشق و معشوق. تمام تجزیه و تقسیم ها به وحدت می رسند. فقط عشق می ماند و بس.

تا قسمت دوم، شما عاشق به شمار می روید، وقتی که عاشق هستید چیزی مثل مرز شما را در محدوده نگه می دارد - مثل تعریف و تبیین. با سومی تمام تعریف و تبیین ها ناپدید می شوند. عشق باقی می ماند نه شما. این همان چیزی است که عیسی مسیح به آن اشاره می کند و می گوید: «خدا عشق است.» عشق سوم. اگر این نکته را نفهمیم مفهوم سخن عیسی را نخواهیم فهمید. منظور سخن عیسی نه عشق نوع دوم، بلکه عشق سوم است. خدا عشق است.

عاشق به سادگی عشق است. عمل نیست، بلکه ذات شخص است. این طور نیست که صبح عاشق باشد و بعد از ظهر فارغ. شما عشقید و این وضع شماست. حال نیست، مقام است. شما به منزل رسیده اید. تبدیل شده اید به عشق. انشاق و افتراقی نیست. همه دوگانگی ها ناپدید شده اند.

عشق نوع اول از طرف مقابل شیئی می سازد: زن من، فرزند من و با همین تملک و تعلق روح طرف مقابل را می کشید. در نوع دوم طرف مقابل، انسان تلقی می شود و مورد احترام است. چگونه می توان کسی را که مورد احترام است تملک و تصاحب کرد؟ «مارتین بوبر» تا دومی پیش می رود. ولی درکی از عشق سومی ندارد - آن جا که عشق وجود دارد و بس. مارتین بوبر عیسی مسیح را نمی تواند درک کند. یک یهودی باقی می ماند، تا مقام عشق دوم می رسد، پله ای بسیار بلند در قیاس با نوع اول. ولی اصلاً با مقام بلند عشق سوم قابل مقایسه نیست، آن جا که هیچ دوگانگی وجود ندارد. فقط وحدت است. عشق است و بس.

حتی عشق نوع دوم اندکی تنش‌زا است. شما جداییید و معشوق جداست. این جدایی است که مسبب شوربختی است - مگر آن‌که طرف صد در صد با معشوق یکی و یگانه شود.

در عشق نوع اول زجر و مصیبت آشکار است؛ در نوع دوم چندان آشکار نیست. و در سومی هیچ زجر و دردی در میان نیست. من برآنم که همه آدم‌ها از عشق اول به عشق دوم برسند و در ضمیرشان جای دهند که هدف عشق سوم است. پس نگران نباشید از این‌که خودتان را ببازید، چون خود را باختن تنها راه رسیدن به خود است.

www.otagahi.com

www.oshods.com

<http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar>

فصل ۲

یا جای نفس است یا جای معنویت

وقتی که ذکر را ادا می‌کنید تمام انرژی‌هایی که صرف افکارتان می‌شود به سمت ذکر جریان پیدا می‌کند. فقط ذکر در ذهن‌تان باقی می‌ماند؛ باقی راه‌های تفکر بسته می‌شود، روزه‌های دیگری که انرژی مغزی شما را هدر می‌دهند مسدود می‌شوند؛ دیگر راهی برای فوران باقی نمانده است. معمولاً وقتی که شما در حال فکر کردن هستید، انرژی شما در مجراهای گوناگون بی‌شماری جریان پیدا می‌کند؛ فکری به سمت شمال، فکری به سمت جنوب، فکری به سمت شرق، فکری به سمت غرب در سیر و سفر است. وقتی شما فکر می‌کنید، در جهت‌های متعدد گوناگونی سفر می‌کنید. شما یکی نیستید، فاقد وحدت هستید، شما مجزا و تقسیم شده‌اید. اما وقتی که به ادای ذکر می‌پردازید و یا در ذهن آن را تکرار می‌کنید، همه انرژی‌ها در یک جهت شروع به حرکت می‌کنند.

اگر ما ذره‌بینی را در برابر اشعه خورشید قرار دهیم، سبب آتش می‌شود. آتش در اشعه آفتاب پنهان است، اما وقتی که از هم مجزا هستند، نهایتش گرما تولید می‌کنند نه آتش. اما همین که این اشعه پراکنده متمرکز شود آتش رخ می‌نماید. عیناً در ذهن شما هم آتش عظیمی نهفته است، اما از آن‌جا که این پرتوهای پراکنده ذهن از هم مجزا هستند فقط گرمای مختصری وجود دارد. ذکر روشی است برای متمرکز کردن اشعه ذهن شما. لحظه‌ای که این تمرکز صورت گیرد حرارت زیاد و انرژی عظیمی پدید می‌آید.

وقتی که به‌طور مداوم ذکر را تکرار کنید، پدیده‌های بسیاری در ارتباط با انرژی و قدرت در زندگی شما رخ می‌دهد و این رخداد رضایت عمیقی را برای نفس شما فراهم می‌کند. هر آن‌چه شما پیش‌بینی کنید به حقیقت می‌پیوندد، هر آن‌چه شما به زبان آورید عیناً به همان صورتی که گفتید اتفاق می‌افتد؛ اگر نفرین کنید دامن طرف را می‌گیرد؛ اگر آرزویی را در سر بپرورانید این آرزو به واقعیت می‌پیوندد، برای این‌که انرژی و قدرت فراوانی در شما متراکم شده که به اظهارات شما و آرزوی‌تان صورت واقعیت می‌دهد. تنها دلیلی که

برای این واقعیت یافتن می‌توان ارائه کرد این است که وقتی گوینده قدرتی را پشتوانه اظهارات خود می‌کند، کلمات او مستقیماً به قلب هدف پرواز می‌کند و هر چیزی که به قلب نشیند تأثیرش حتمی است.

همین کار را شما در حوزه‌های مختلف زندگی‌تان می‌توانید انجام دهید. به محض این که گفته‌های شما به واقعیت می‌پیوندد، اعتماد به نفس شما رشد می‌کند و حتی احساس قدرت بیش‌تری خواهید کرد. هر قدر پیش‌گویی‌های شما حقیقت پیدا کند، در خود احساس قدرت فراوان الهی می‌کنید. این اعتماد به نفس ذکر شما را تقویت می‌کند، و متقابلاً ذکر شما هم اعتماد به نفس شما را تقویت می‌کند. به تدریج قدرت‌های بیش‌تری را تجربه خواهید کرد.

یوگا به این تجربیات مربوط به قدرت Siddhi نام داده. این Siddhi بزرگ‌ترین موانع در راه تحقق حقیقت هستند. پاتانجلی در «یوگا سوترا» این موضوع را تذکر داده و سالک را از افتادن به دام آن‌ها منع کرده است. ما نباید به سمت این دام برویم و اگر هم رفته‌ایم باید برگردیم - هر چه زودتر بهتر، چرا که هر آن‌چه وقت در این راه صرف کرده‌ایم هدر داده‌ایم و هر آن‌چه در این مسیر دورتر رفته باشیم بازگشت ما دشوارتر خواهد بود.

از دید من «دنیا» به معنی جستجو برای قدرت است، جستجوی Siddhi؛ «خدا» به معنی جستجو برای آرامش است، جستجو برای خلأ - و در این جستجو شما به تدریج محو می‌شوید و استحاله پیدا می‌کنید. به دنبال Siddhi رفتن سبب می‌شود همیشه اسیر خودتان بمانید، که در این اسارت اثری از خدا وجود ندارد. اما در تعقیب آرامش، نهایتاً خودتان از میان برمی‌خیزید، فقط خدا باقی می‌ماند و بس.

الزاماً یکی از این دو باید محو شود، هر دو در آن واحد نمی‌توانند وجود داشته باشند. شما و خدا نمی‌توانید مشترکاً هم‌زیستی کنید، غیرممکن است. وقتی شما هستید خدا نیست. وقتی خدا هست، شما نیستید.

تنفس

تنفس از چیزهایی است که باید به آن توجه شود، به خاطر این که یکی از مهم‌ترین چیزهاست. اگر شما کامل تنفس نکنید، کامل هم نمی‌توانید زندگی کنید.

در این صورت شما تقریباً همیشه چیزی را دریغ نمی‌کنید، حتی در عشق. حتی ضمن صحبت هم کاملاً حق مطلب را ادا نمی‌کنید. تمام و کمال قادر به ایجاد رابطه نیستید، چیزی همواره ناکامل و ناتمام باقی می‌ماند. به محض این که تنفس کامل شد، همه چیز روبه‌راه می‌شود. تنفس زندگی است. اما مردم از آن غفلت می‌ورزند، درباره‌اش نگران نیستند، توجه به آن ندارند. هر تغییری که در شما رخ می‌دهد از طریق تغییر در نحوه تنفس رخ می‌دهد.

اگر طی سالیان تنفس غلط می‌کرده‌اید، مثلاً تنفس سطحی می‌کرده‌اید ضعف عضلات شما به همان نحو تثبیت شده‌اند - در این صورت مسأله صرفاً به شما بستگی ندارد. عیناً به این می‌ماند که شخصی سال‌ها از جایش تکان نخورده باشد: پاها مرده‌اند، عضله‌ها و ماهیچه‌ها تحلیل رفته‌اند، خون دیگر در آن‌ها جریان ندارد. دفعته‌ای روزی شخص تصمیم می‌گیرد که به پیاده‌روی طولانی برود - هوا دل‌پذیر و غروبی زیباست. اما او قادر به حرکت نیست: با فکر کردن و آرزو کردن چیزی اتفاق نمی‌افتد. حالا کوشش فراوانی لازم است برای این که آن پاها مرده را به زناگی باز گرداند.

مسیر تنفسی یک شبکه عضلانی مخصوص خود را دارد و اگر تنفس شما صحیح نبوده باشد - و تقریباً در مورد همه همین مصداق را دارد - آن وقت این عضله‌ها در همین وضع ناصحیح تثبیت شده‌اند. حالا دگرگون کردن این وضع با کوشش شخصی خود شما سال‌ها وقت می‌برد و این یعنی تلف کردن بیهوده عمر. از طریق ماساژهای عمیق، این عضله‌ها آرام می‌شوند و آن وقت شما می‌توانید از نو شروع کنید. اما بعد از ماساژ، وقتی که تنفس صحیح را شروع می‌کنید، دوباره به سر عادت قبلی برنگردید.

همه نادرست تنفس می‌کنند، زیرا کل جامعه در وضعیت و تلقی و برداشت نادرست قرار دارد. به‌عنوان مثال، بچه‌ای کوچک گریه می‌کند و مادر می‌گوید: «عزیزم گریه نکن!» بچه چه خواهد کرد؟ گریه کردن دست خودش نیست و آن وقت مادر به او سفارش گریه نکردن می‌کند. بچه شروع می‌کند به این که نفسش را نگه دارد، چرا که این تنها طریق توقف گریه است. اگر تنفس‌تان را نگه دارید همه چیز متوقف می‌شود - گریه و ضجه و اشک، همه چیز. آن وقت به تدریج این کار امری دائمی می‌شود - عصبانی نشو، گریه نکن، این کار را نکن، آن کار را نکن.

بچه یاد می‌گیرد که اگر سطحی نفس بکشد آن وقت می‌تواند در کنترل قرار گیرد. اگر تمام و کمال نفس بکشد، همان‌طور که هر بچه‌ای که متولد می‌شود چنین نفس می‌کشد، آن وقت وحشی بار می‌آید. بنابراین خودش را علیل می‌کند. فقط مردم بدوی، کسانی که تلقی سرکوبی جنسیت در میان‌شان نیست، تنفس کامل می‌کنند. تنفس آن‌ها زیباست، کامل و سراسری است. عین جانوران نفس می‌کشند، مثل بچه‌ها تنفس می‌کنند.

دو نیم‌کره مغز

کلمه انرژی نیز مانند کلمه خدا غیرقابل توضیح است. جامعه به هر طریق ممکن سعی دارد که انرژی‌های ما را به طرف نیم‌کره چپ مغزمان بکشد. این انرژی در آن‌جا گیر افتاده قفل می‌شود؛ زیرا راه ورود به قسمت دیگر تقریباً بسته است. این بخش چپ همیشه به کارهای یکنواخت و مفید اقتصادی می‌پردازد. حساب‌گر، اهل جروبحث، دوز و کلک و باهوش است؛ اهل رقابت و کلاً وحشی و مذکر است. انرژی‌ها صد در صد در این بخش چپ برای مدت مدیدی مانده و زندانی می‌شود. در حالی که باید پنجاه درصدش در نیم‌کره راست قرار گیرد. برای انتقال انرژی از طرف چپ مغز به سمت راست آن می‌توان از تاریکی استفاده کرد. به همین دلیل است که ما به سختی در روشنایی به خواب می‌رویم و برای خوابیدن به تاریکی نیاز داریم؛ چون که خواب بخشی از نیم‌کره راست است و به همین خاطر هم ما از تاریکی ترس داریم، زیرا بخش چپ مغز به تاریکی به‌عنوان یک دشمن نگاه می‌کند.

در تمرین‌های مختلف، مخصوصاً مراقبه، ما باید چشم‌هایمان را بسته نگه داریم، دلیلش همین نقل مکان کردن انرژی‌ها از طرف چپ به راست است. وقتی چشم‌ها باز باشد بخش چپ مغز عمل می‌کند و با چشم‌های بسته، بخش راست مغز فعال می‌شود. نه تنها افرادی که مراقبه می‌کنند چشم‌هایشان را می‌بندند، بلکه خانم‌ها هم این راز را بلدند. اگر زنی شوهرش را بغل کند، چشم‌هایش را برهم می‌گذارد؛ که در این حالت بلافاصله انرژی‌ها به سمت راست می‌روند، زیرا عشق و محبت در بخش راست مغز قرار دارد، هم‌چنان که منطق در قسمت چپ واقع است. انواع هنرها نیز به طرف راست مغز مربوطند.

ذهن

کارکرد ذهن از طریق امواج بسیار ظریف الکتریسیته صورت می‌گیرد. این عملکرد باید خوب فهمیده شود. محققان می‌گویند عمل ذهن در چهار مرحله صورت می‌گیرد. ذهن بیدار معمولی بین ۱۸ تا ۳۰ سیکل در ثانیه عمل می‌کند. این مرحله «بتا»ی ذهن است. هم‌اکنون شما در همین مرحله قرار دارید، موقعی که بیدارید و دارید فعالیت می‌کنید.

عمیق‌تر از این مرحله، ریتم «آلفا» نام دارد. بعضی وقت‌ها که شما فعال نیستید، آسوده و بی‌خیال هستید - مثل موقعی که درازکش در ساحل استراحت می‌کنید، هیچ‌کاری نمی‌کنید، به موسیقی گوش می‌دهید یا عمیقاً نیایش می‌کنید یا در حال مراقبه هستید - آن وقت فعالیت ذهن کم‌تر می‌شود: از ۱۸ تا ۳۰ سیکل در ثانیه به چیزی حدود ۱۴ تا ۱۸ سیکل در ثانیه می‌رسد. آگاه هستید اما کاملاً هوشیار نیستید. بیدارید اما در عین حال منفعل و آسوده. نوعی آسودگی عمیق خاصی شما را در برمی‌گیرد.

همه مراقبه‌کنندگان وقتی به نیایش یا مراقبه می‌پردازند، در این حالت دومی، ریتم «آلفا» قرار می‌گیرند. در شنیدن موسیقی هم همین حالت می‌تواند اتفاق بیفتد. نشستن، بدون انجام کار مخصوصی، می‌تواند منجر به همین حالت شود. همین که راهش را یاد بگیرید قادر خواهید بود که فعالیت ذهن خود را خاموش کنید؛ آن‌گاه هجوم افکار متوقف می‌شود. حرکت افکار وجود دارد اما با گام‌های بسیار کوتاه، عیناً مثل حرکت ابرها در آسمان - در حقیقت به مقصد خاصی در حرکت نیستند، فقط شناورند. این حالت دوم «آلفا» بسیار با ارزش است.

زیر این دومی، حالت سومی وجود دارد؛ فعالیت حتی کم‌تر می‌شود. این حالت «تتا» نام دارد: بین ۸ تا ۱۲ سیکل در ثانیه. این حالتی است که شما شب‌ها وقتی به خواب می‌روید، وقتی مست خواب هستید یا وقتی در مصرف الکل زیاده‌روی می‌کنید، به شما دست می‌دهد. به یک مست که دارد راه می‌رود نگاه کنید: در حالت سومی است. لایشر راه می‌رود. به کجا عازم است؟ خودش هم نمی‌داند. چه کار می‌کند؟... بدن مثل یک روبات عمل می‌نماید. فعالیت ذهن به میزان زیاد کاهش می‌یابد تا آن‌جا که در آستانه خواب قرار می‌گیرد.

در مراقبه‌های عمیق همین حالت رخ می‌دهد - از وضعیت «آلفا» به وضعیت «تتا» می‌افتید. اما این حالت در مراحل خیلی عمیق اتفاق می‌افتد. مراقبه‌کنندگان معمولی این حالت را درک نمی‌کنند. وقتی که شما این مرحله سوم را درک کنید، شعف بسیاری حس می‌کنید.

همه مست‌ها سعی دارند به این حالت شعف برسند اما قادر نیستند؛ زیرا رسیدن به حال شعف فقط موقعی میسر است که شخص کاملاً هوشیار در این مرحله قرار می‌گیرد - منفعل، اما هوشیار. مست‌ها به این حال می‌رسند، اما آگاه نیستند؛ وقتی به این حال می‌رسد که دیگر هوشیار نیست. حال ایجاد شده، اما نمی‌تواند از آن لذت ببرد. از خوشی آن بهره نمی‌برد، از خلال آن نمی‌تواند رشد کند. جاذبه مواد رؤیازا در سراسر جهان به دلیل جاذبه حالت «تتا» است. اما اگر به مواد شیمیایی پناه ببرید راه عوضی را انتخاب کرده‌اید. باید از طریق کاستن فعالیت ذهن به آن دست یافت و کاملاً هوشیار باقی ماند.

آن‌گاه به مرحله چهارم می‌رسیم که مرحله «دلتا» نام دارد. فعالیت باز هم کم می‌شود: از صفر تا چهار سیکل در ثانیه. ذهن تقریباً از کار افتاده است. گاه پیش می‌آید که ذهن به حد صفر می‌رسد، مطلقاً ساکت. این حالتی است که در خواب عمیق به شما روی می‌آورد، وقتی که حتی خواب دیدن و رؤیا متوقف شده؛ این حالتی است که هندوها به آن پاتانجالی^۱ و بودیست‌ها به آن سامادی می‌گویند. پاتانجالی در واقع این حالت را خواب عمیق همراه با هوشیاری می‌نامد - با این وضعیت که هوشیاری حتماً حضور داشته باشد.

اخيراً در غرب تحقیقات زیادی در مورد مرحله چهارم صورت گرفته است. به نظر آن‌ها غیرممکن است که در مرحله چهارم هوشیار باقی بماند، چون که به اعتقاد آن‌ها تناقضی در این حالت وجود دارد - هوشیار بودن و بیهوش بودن. تناقضی وجود ندارد. یک جوکی استثنایی این حالت را به طریق عملی اثبات کرده است.

نام او «سوامی رام» است. در سال ۱۹۷۰، در یک آزمایشگاه آمریکایی، در انستیتوی مینگر، به محققان گفت که خود خواسته به مرحله چهارم ذهن خواهد رفت. محققان گفتند: «این غیرممکن است، چرا که این حالت موقعی رخ می‌دهد که شخص در خواب عمیق فرو رفته باشد. وقتی که هوشیار نباشی خواست تو هم کار نخواهد کرد.»

¹Pattanjali

اما سوامی گفت: «من انجامش می‌دهم.»

محققان حاضر نبودند باور کنند، تردید داشتند، اما تن به آزمایش دادند. سوامی به مراقبه پرداخت. به تدریج بعد از چند دقیقه تقریباً به خواب رفت. علامت‌نگار E.E.G. که امواج ذهنی را تعقیب می‌کرد نشان داد که سوامی در حالت چهارم قرار دارد. فعالیت‌های ذهن متوقف شده بود. با این همه محققان آن را باور نمی‌کردند، چون فکر می‌کردند شاید واقعاً به خواب رفته است. نکته اصلی این نبود، نکته این بود که آیا او هوشیار است یا نه؟ آن‌گاه سوامی از حالت مراقبه درآمد و تمام مکالماتی را که در اطرافش جریان داشت گزارش داد - حتی بهتر از افرادی که کاملاً هوشیار هستند.

برای اولین بار در یک آزمایشگاه علمی، جمله معروف کریشنا به اثبات رسید. کریشنا در کتاب گیتا گفته:

«آن‌چه برای همگان خواب عمیق است، جوکی‌ها در آن بیدارند.»

برای اولین بار به‌عنوان یک فرضیه ثابت شد که امکان‌پذیر است شخص هم در خواب عمیق باشد و هم هوشیار، زیرا خواب برای بدن اتفاق می‌افتد، خواب برای ذهن اتفاق می‌افتد، اما روح شاهد هرگز به خواب نمی‌رود. همین که از مکانیسم ذهن و بدن خود را جدا کردید، همین که موفق شدید نظاره‌گر آن‌چه که در بدن و در ذهن اتفاق می‌افتد باشید، دیگر نمی‌توانید به خواب بروید: بدن به خواب می‌رود اما شما هوشیار باقی می‌مانید.

جایی عمیق در وجود شما، نقطه‌ای کاملاً هوشیار باقی می‌ماند.

شعف

Ananda، شعف. شعف نهایی‌ترین نقطه آگاهی است. شعف، سرور و شادی نیست و شادی همواره متضاد به خود را دارد، که ناشادی است. شادی فقط می‌تواند از طریق ناشادی وجود داشته باشد؛ از هم جدایی ناپذیرند. انسان شاد نقطه ناشادی را در خود حمل می‌کند و برعکس انسان ناشاد نقطه شادی را در خود حمل می‌کند. شادی و ناشادی مانند چرخند، محورهای یک چرخ. گاه یکی رو می‌آید و دیگری زیر قرار می‌گیرد، تا نوبت به دیگری رسد که رو قرار گیرد. و این روند به‌طور مرتب ادامه دارد، چرخ در حرکت است اما از هم جدا نیستند. از هم جدایی ناپذیرند و این همان کاری است که انسان طی عمرش سعی دارد صورت

دهد تا بتواند آن دو را از هم سوا کند - که به خاطر ماهیت قضیه امکان‌پذیر نیست. از همین‌روست که کوشش او به شکست می‌انجامد.

شعف، شادی نیست شعف یعنی برگزشتن از دوگانگی شادی و ناشادی. رفتن به فراسوی هردو، دور افکندن هردو، رها شدن از هردو.

آرزوی شاد بودن موجب ناشادی می‌شود، چاره‌ناپذیر است. سعی می‌کنیم هیچ‌وقت ناشاد نباشیم و سعی می‌کنیم تا شاد باشیم. به این طریق فقط باعث آشفتگی زندگی مان می‌شویم.

توجه به این مسأله - که هردوی آن‌ها، هم شادی و هم ناشادی دو جنبه از یک انرژی هستند، دو طرف یک سکه هستند - درک عظیمی را موجب می‌شود. این درک و فهم یعنی شعف. این نه در تقابل با ناشادی است نه هم‌سو با شادی، هویت ندادن به هردوی آن‌هاست. صرفاً موقعیت یک ناظر است. شادی می‌رسد: شما فقط مشاهده‌اش می‌کنید، نمی‌گویید من شادم؛ می‌گویید شادی گذراست. ناشادی می‌رسد: نمی‌گویید من ناشادم؛ می‌گویید ناشادی گذراست. شاهد باقی می‌مانید، کاملاً خونسرد. با خاطری جمع و آرام. این حالت همان شعف است.

مغز

دست شستن از گذشته به معنای این نیست که دیگر قادر به یادآوری آن نخواهید بود، به معنای آن نیست که خاطرات شما تحلیل رفته یا نابود شده؛ فقط به این معناست که حالا در آن خاطرات سر نمی‌کنید، با آن خاطرات هم‌هویت نیستید. از آن خاطرات آزاد شده‌اید. آن خاطرات باقی هستند، اما حالا جزئی از مغز شما می‌باشند، نه جزئی از هوشیاری شما.

مغز یک دستگاه به حساب می‌آید، عیناً مثل دستگاه ضبط صوت. مغز همه‌چیز را ضبط می‌کند. مغز بخش فیزیکی و جسمانی است. کارش ادامه دادن به ثبت و ضبط است. خاطرات شما نمی‌تواند ویران شود - مگر آن که مغز ویران شود. ولی مسأله این نیست. مسأله این است که ضمیر هوشیار شما با خاطراتتان انباشته شده. ضمیر هوشیار شما خود را مداوماً با مغزتان مشخص می‌کند و مغز شما دائماً با ضمیر هوشیار شما برانگیخته می‌شود و خاطرات سرریز می‌شوند.

وقتی گفته می‌شود که «از گذشته دست بشوید»، به این معناست که با مغز هم‌هویت نشوید. می‌توانید از مغز استفاده کنید؛ در این صورت مغز تبدیل به یک ابزار و وسیله می‌شود. ناگزیر باید به خانه برگردید، باید به خاطر بیاورید کجا زندگی می‌کنید - خانه‌تان کجاست، اسم‌تان چیست. می‌توانید از این خاطرات استفاده کنید - از آن استفاده کنید، اما نگذارید مورد استفاده قرار گیرید. مسأله این است...

بنابراین اگر از گذشته دست شستید، چیزی از توانایی‌های مغزی‌تان کم نخواهد شد، بیش‌تر هم خواهد شد. استادان همیشه تواناترند؛ وقتی که بخواهند به یاد بیاورند، به یاد می‌آورند؛ وقتی که نخواهد به یاد بیاورند، به یاد نمی‌آورند. وقتی که به ذهن فرمان عمل می‌دهند، ذهن عمل می‌کند. وقتی که فرمان توقف می‌دهند، ذهن توقف می‌کند. من ناگزیر به استفاده از خاطرات هستم. ناگزیرم با شما حرف بزنم: ناگزیرم از کلمات استفاده کنم، ناگزیرم زبان به کار ببرم.

ولی فقط وقتی که با شما حرف می‌زنم از این وسیله استفاده می‌کنم. موقعی که حرف نمی‌زنم، ذهن متوقف می‌شود. آن وقت خلأ محض پیش می‌آید، آن وقت ابری در میان نیست.

این دو نیمه مغز باید درک شود و عمیقاً هم باید درک شود، چون که چیزهای بسیاری به آن وابسته است. اکنون دانشمندان هم با فرهنگ رمزآمیز کهن موافقت دارند که دو نیم‌کره مغز باهم مرتبطند، وگرنه شخص سکیزوفرنیک (دو شخصیتی) می‌شود؛ اما با رشته کاملاً باریکی. نخ نازکی آن دو را به هم متصل می‌کند. این نخ می‌تواند گسیخته شود.

گاه این اتفاق به‌صورت تصادف رخ می‌دهد، مثلاً در تصادف رانندگی - ارتباط مختل می‌شود. این رشته ربط خیلی ظریف است، دقیقاً مثل یک نخ. همین که پاره شد، شخص تبدیل به دو شخص می‌شود: دارای دو شخصیت می‌شود. شروع می‌کند مثل دو شخص متفاوت رفتار کردن. چیزهای شگفتی در این مورد مشاهده شده است.

مثلاً بخش چپ مغز قادر به خواندن و یادآوری است. بخش راست مغز اصلاً قادر به خواندن نیست. بنابراین اتفاق عجیبی رخ می‌دهد. متنی به شخص می‌دهید تا بخواند، می‌خواند، اما فقط یک بخش مغز او قادر به

یادآوری است. اگر طرف چپ مغز او را به صورت خفته نگاه داریم، دیگر قادر به یادآوری نیست که چیزی خوانده.

یکی از دست‌های او ممکن است کاری انجام بدهد، اما دست دیگر در آن کار مشارکت نخواهد کرد، زیرا که این دو دست به دو نیم‌کره مختلف تعلق دارند. دست راست به نیم‌کره چپ تعلق دارد. برای همین است که دست راست این‌قدر اهمیت دارد. چرا؟ خیلی نمادین است.

دست چپ به نیم‌کره راست متعلق است و نیم‌کره راست نماینده امور شهودی، قدرت ماورایی، مراقبه، عشق و شعر است - چون که همه این امور نامقبول تلقی شده‌اند، در نتیجه دست چپ نامقبول تلقی شده. دست راست نماینده منطق، محاسبه، ریاضیات، علم است - چون که این امور مورد ستایش بوده‌اند، دست راست مقبول و ستوده تلقی شده...

به‌طور معمول بین این دو نیم‌کره ارتباط کمی وجود دارد. به تدریج که شخص وحدت و یکپارچگی پیدا می‌کند، ارتباط بین این دو نیم‌کره عمیق‌تر می‌شود. در بودا این دو نیم‌کره وحدت پیدا می‌کند. او همان‌قدر منطقی است که فردی می‌تواند باشد و همان‌قدر عاشق است که فردی می‌تواند باشد.

نیم‌کره چپ که با دست راست مرتبط است، تحت قوانین ضرورت است. و نیم‌کره راست، که با دست چپ مرتبط است، تحت قوانین قدرت است و اگر این دو نیم‌کره یکی بشوند، «لوگوس» متولد می‌شود، «داما» متولد می‌شود، «دائو» متولد می‌شود، «توراه» متولد می‌شود - قانون ابدی، قانون قانون‌ها. آن وقت شخص دارای زیبایی خارق‌العاده و برکات خارق‌العاده می‌شود. محل تلاقی آسمان و زمین، مرد و زن؛ محل تلاقی همه چیزهایی است که در هستی منقسم و مجزا هستند. در این تلاقی خدا شناخته می‌شود.

همه روش‌های مخفی مکاتب رمزآمیز چیزی نیستند جز روند کیمیایی برای خلق پیوندی بین این دو نیم‌کره، نزدیک کردن آن‌ها به هم، چنان نزدیک که هر دو تقریباً یکی بشوند. وقتی که منطق هم‌چون عشق عمل کرد و عشق هم‌چون منطق، شما به نقطه اوج دست پیدا کرده‌اید و در این نقطه اوج، وجد به سادگی اتفاق می‌افتد - هم‌چنان که وقتی بهار از راه می‌رسد، گل‌ها می‌شکفند. وقتی که این سنتز، این بهاران در

دنیای درون تان اتفاق افتاد، شما به منزل می‌رسید، به وحدت دست پیدا می‌کنید، به تمامیت؛ مقدس می‌شوید.

چاکرا

کلمه چاکرا به معنی مرکز نیست، کلمه مرکز نمی‌تواند آن را تعریف کند یا توضیح دهد یا معنی کند، چون که وقتی ما می‌گوییم مرکز، یعنی به چیزی ثابت و ساکن نظر داریم. و چاکرا یعنی چیزی متحرک و پویا. کلمه چاکرا به معنی چرخ است، چرخ دوار. بنابراین چاکرا مرکز فعال و پویا در وجود ماست. عیناً مثل گرداب و یا گردباد، کانون چرخش توفان. پویاست؛ در اطراف خود میدان انرژی ایجاد می‌کند.

هفت چاکرا

اولین چاکرا، چاکرای جنسی است. به شما تعین و هماهنگی می‌بخشد. از همین‌روست که گرایش به جنسیت وجود دارد. امری است طبیعی، به نوبه خود سودمند و خوب است اما اگر در همین مرکز متوقف بشوید، آن‌گاه در آستانه یک قصر متوقف مانده‌اید. آستانه خوب است، شما را به درون قصر هدایت می‌کند، اما جایی نیست که مأمن دائمی شما شود جایی نیست که بشود برای همیشه توقف کرد... و شعفی که در هماهنگی بالای مراکز دیگر منتظر شمات از دست‌تان می‌گریزد و در مقایسه با شعف و سرور و لذتی که مراکز بالاتر دارند، زیبایی و لذت جنسی چیزی نیست. صرفاً به شما امکان مشاهدات مقطعی می‌دهد.

چاکرای دوم به نام «هارا» است. در هارا زندگی و مرگ تلاقی می‌کنند. اگر شما به چاکرای دوم برسید، به التذاذ فوق‌العاده هماهنگی دست پیدا می‌کنید. زندگی با مرگ ملاقات می‌کند. خورشید با ماه ملاقات می‌کند و این ملاقات در درون رخ می‌دهد، بنابراین ملاقات می‌تواند همیشگی و پابرجا باشد، زیرا شما به کس دیگری وابسته نیستید. اکنون شما با مذکر درون خود با مؤنث درون خود ملاقات می‌کنید.

چاکرای سوم «ناف» است. در آن‌جا مثبت و منفی هم‌دیگر را ملاقات می‌کنند - الکتریسیته مثبت و الکتریسیته منفی. تلاقی آن‌ها شدیدتر از تلاقی مرگ و زندگی است چون که انرژی الکتریکی، یا «پرانا» یا انرژی حیات، عمیق‌تر از مرگ و زندگی است. پیش از زندگی وجود داشته و بعد از مرگ وجود خواهد داشت.

زندگی و مرک به خاطر انرژی حیات وجود دارند. این تلاقی انرژی حیات در ناف، به شما تجربه بالاتری از تعین و وحدت و هماهنگی می‌دهد.

آن‌گاه به چاکرای قلب می‌رسیم. در چاکرای قلب پایین‌ترین و بالاترین باهم ملاقات می‌کنند. در مرکز قلب «پراکرتی» و «پوروشا»، جنسیت و روحانیت، دنیوی و فرادنیوی - یا آن را می‌توانید تلاقی آسمان و زمین بخوانید - باهم تلاقی می‌کنند. تجربه‌ای است والا، چرا که برای اولین بار چیزی از ماورا در شما طلوع می‌کند - خورشید را می‌بینید که از افق سر برمی‌دارد. شما هنوز ریشه در زمین دارید، اما شاخه‌های شما در آسمان منتشر می‌شوند. تبدیل به محل و مرکز تلاقی می‌شوید. از همین‌روست که مرکز قلب معمولاً بالاترین و پالوده‌ترین تجربه‌ها را می‌سازد - تجربه عشق. تجربه عشق تلاقی آسمان و زمین است؛ بنابراین عشق به نحوی خاکی و به نحوی آسمانی است...

بالاتر از قلب، مرکز گلو است. در این‌جا هم هماهنگی دیگری رخ می‌دهد، حتی فوق‌العاده‌تر و ظریف‌تر. این مرکز، مرکز دادن و گرفتن است. وقتی طفلی متولد می‌شد و از طریق مرکز گلو پذیرفته می‌شود. ابتدا، زندگی از راه گلو وارد وجود او می‌شود - هوا می‌بلعد، تنفس می‌کند؛ آن وقت شیر از پستان مادر می‌مکد. طفل از مرکز گلو عمل می‌کند، اما این عمل نصفه و نیمه است و به زودی طفل آن را فراموش می‌کند. صرفاً دریافت می‌کند. هنوز قادر به دادن نیست. عشق او انفعالی است و اگر طلب عشق کنی آن وقت نابالغ باقی خواهی ماند، بچه باقی خواهی ماند. تا موقعی که بالغ نشوی و نتوانی عشق را نثار کنی، هنوز از بچگی درنیامده‌ای...

آن‌گاه به مرکز چشم سوم می‌رسیم... دو نیم‌کره مخ در چشم سوم با هم دیگر تلاقی می‌کنند؛ مقر آن درست بین دو چشم است. یک چشم معرف نیمه راست و چشم دیگر معرف نیمه چپ است و درست در میانه قرار دارد. این دو نیم‌کره چپ و راست که در چشم سوم تلاقی دارند، سنتزی (هم‌نهادی) است بسیار فوق‌العاده. مردم قادر بوده‌اند که این مرکز را توضیح بدهند. به همین دلیل است که ما کریشنا، عارف بزرگ هند، توانست چشم سوم را شرح دهد. ولی وقتی که شروع به صحبت نهایی و پایانی این سنتز که در «سahasrara»

اتفاق می‌افتد نمود، بیش و بیش تر به سکوت فرو رفت، به شعف فرو رفت. در آن غرقه شد، شرحش خارج از توان او بود...

آخرین سنتز، جوهر و عرض است؛ درون و بیرون. در التذاذ جنسی درون و بیرون باهم تلاقی می‌کنند. اما موقتاً. در ساهاسرارا هم‌دیگر را ملاقات دائمی می‌کنند. برای همین است که من به شما توصیه می‌کنم تا از مقوله جنسی به مرحله شعف سفر کنید... ساهاسرارا پدید آورنده هزاران برابر، میلیون‌ها برابر شعف و فیض برای شماست.

www.otagahi.com

www.oshods.com

<http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar>

فصل ۳

راهی جز به درون نیست

از راه به در بردن

کار یک استاد فی الواقع اغوا کردن و از راه به در کردن است. او شما را با ناشناخته‌ها اغوا می‌کند. راه دیگری وجود ندارد مگر اغوا کردن و از راه به در بردن.

شما به ناشناخته‌ها قانع نخواهید شد و تنها به شناخته‌ها رضایت خواهید داد. ناشناخته ناشناخته است. تجربه‌اش نکرده‌اید، چیزی راجع به آن نشنیده‌اید. اصلاً تصویری راجع به آن ندارید. قادرم شما را با دانسته‌هایتان راضی کنم. اما ناشناخته هم باقی می‌ماند. راهی برای شناخت آن نیست، چون که این کیفیت ذاتی هر داندۀ ای محسوب می‌شود. هرگز شناخته نمی‌شود، به هیچ‌وجه شناخته نخواهد شد. هر قدر عمیق‌تر در بطن آن فرو می‌روید بیش از پیش متوجه می‌شوید که با ناشناخته طرف نیستید، بلکه با غیرقابل شناخت طرفید، زیرا این نقطه کانونی شخص داندۀ است. چگونه داندۀ می‌تواند بدل به دانسته شود؟ امکان ندارد. داندۀ همیشه ماورای دانسته می‌ماند، از دانسته فراتر می‌رود.

از این جاست که کار هر استادی واقعاً اغوا کردن و از راه به در بردن است. فریب‌تان می‌دهد، مجذوب‌تان می‌کند، به شما وعده سعادت می‌دهد، وعده حقیقت می‌دهد، وعده رهایی می‌دهد - به نام‌های گوناگون. شما را از اشتیاق شعله‌ور می‌کند. لحظه‌ای فرا می‌رسد که اشتیاق متراکم و شورانگیز می‌شود، تا آن‌جا که باعث جهش شما می‌شود. این رهایی با عقل و منطق کاری ندارد. به همین منظور من ناگزیرم پیوندهای شما را با منطق و عقل ویران کنم. ناگزیرم توانایی‌های شما را از مغز به قلب منتقل کنم، چون که قلب غیرمنطقی است و از طریق قلب می‌توان پلی ساخت، پل رنگین‌کمانی برای عبور به سوی ناشناخته و نهایتاً به سوی غیرقابل شناخت.

از این روست که واژه اغوا فی الواقع معرف کل کار استادان کامل است. اما کسانی که زیادی به منطق و عقل وابسته‌اند هرگز به راه نمی‌آیند و یا اغوا نمی‌شوند. اگر قبل از شروع، این افراد بخواهند از طریق منطق و یا تجربه قانع شوند، دیگر راهی برای ورود باقی نمی‌ماند. اگر در وجود استاد اثبات مدعا را مشاهده کنند آن وقت راهی وجود خواهد داشت. اگر حضور استاد کافی است که شما را به وجد آورد و به عوالم پرماجرا بکشاند، اگر وجود و حضور استاد شجاعت رفتن به فضاهای نامکشوف را در شما برانگیزد، فقط در چنین حالتی است که سفر واقعاً شروع می‌شود.

یک چیزی مسلم است: یک‌بار که سفر آغاز شود دیگر بازگشتی وجود ندارد. آغاز سفر یعنی نیمی از انجام کار. وقتی شروع شد باید به اتمام برسد.

فقط شروع کردن، قسمت دشوار آن است. برای همین است که ناگزیرم از معجزات حرف بزمن و ناگزیرم از معجزات مراقبه و مدیتیشن تعریف کنم. ناچارم به‌طور مداوم از وجد و حالی که مدیتیشن و مراقبه به شما می‌دهد حرف بزمن. شما علاقه‌مند به مدیتیشن و مراقبه نیستید، شما علاقه‌مند به مشاهده چهره اصیل و واقعی خودتان نیستید، اما شما یقیناً دوست دارید به وجد درآیید و شادی کنید. هرچند زمانی که شما برای اولین بار آینه به دست می‌گیرید باعث رنجش‌تان می‌شود، نه وجد، چون که ناچار باید با هر آنچه در وجودتان زشت است طرف شوید، چرا که زشتی‌ها در سطح قرار دارند. همین که زشتی‌ها را دیدید دیگر با آن کنار نخواهید آمد. این تنها امید است، زیرا هیچ‌کس نیست که با زشتی‌های خود کنار بیاید. به محض این که با این زشتی‌ها مواجه شدید باید آن را از میان بردارید، باید همه صورتک‌های زشت را کنار بگذارید، باید از زشتی‌ها پوست بپندازید و در پس این صورتک‌های گوناگون، چهره اصیل شما، چهره الهی است. در گوهر و ذات خود جدا از خداوند نیستید. اما به‌صورت «شخص» جدا خواهید ماند. کلمه انگلیسی Personality یا شخصیت از کلمه یونانی Persona می‌آید که معنی آن نقاب یا ماسک است.

در فردیتان با خدا یکی و یگانه هستید. در چنین حالتی است که دارای زیبایی بودا، کریشنا و مسیح خواهید بود و همان شأن را خواهید داشت. اما برای رسیدن به چنین مقامی باید لایه‌های زشت را مثل لایه‌های پیاز باز کرد. البته وقتی پیاز پوست می‌کنید اشک به چشمان‌تان می‌آید، دردناک است. صورتک‌ها

یا نقاب‌های شما هم چون زمان زیادی با شما بوده‌اند جزو صورت شما شده‌اند. کندن صورتک‌ها مثل کندن لباس نیست. مثل پوست کندن است - درد دارد. برای همین است که فقط آدم‌های شجاع علاقمند به این تغییر و دگرگونی هستند.

برگردیم به معصومیت

هفت سال اول کودکی مهم‌ترین دوران زندگی است. اگر شخص هفتاد سال عمر کند، آن هفت سال اولیه زمینه‌ساز قطعی برای آن هفتاد سال است، زیرا شخص همان الگو را در مراحل مختلف زندگی تکرار می‌کند. تظاهر به دوست داشتن رفیقانش می‌کند. این تظاهر چنان عمیق جا می‌گیرد که حتی متوجه نمی‌شود این‌ها تظاهر است: به خیالش عشق همین است که او ارائه می‌دهد. عشق همین است و بس. برای همین است که همه در دنیا هم‌دیگر را دوست دارند و با این همه دنیا تبدیل به دارالمجانین شده. مردم باید سرشار از شغف باشند - اگر این همه عشق و محبت در دنیا هست پس همه باید شکوفا شده باشند. به نظر نمی‌رسد کسی شکوفا شده باشد.

چیزی بسیار اساسی این وسط مفقود شده. سعی من در این‌جا این است که شما را نسبت به ظاهرسازی‌ها و جلوه‌فروشی‌هایتان آگاه کنم. همین که به آن آگاه شدید، می‌توان دورشان انداخت. راحت می‌توان دورشان انداخت - کل قضیه آگاه شدن نسبت به آن‌هاست. ریشه‌های‌شان عمیقاً در وجود شما رخنه کرده، تا مغز استخوان‌هایتان دویده. بنابراین آدم باید بسیار هوشیار و بسیار آگاه باشد تا تمام رگ و ریشه‌ها را پیدا کند. همین که موفق شدید تمام ریشه‌های تقلب و کذب را، عشق و مهر دروغین را، پیدا کنید آن وقت می‌توانید آن را ریشه‌کن کنید. علف‌های هرز را ریشه‌کن می‌کنید و دوباره تبدیل به کودک می‌شوید و زندگی را تر و تازه از بدو معصومیت شروع می‌کنید و آن موقع است که بداهه بودن و طبیعی بودن اصل رفتار شما می‌شود.

از ریشه بزن

نفس تنها مسأله است و از خود نفس هزار و یک مسأله دیگر زاده می‌شود. باعث حرص، باعث خشم، باعث شهوت، باعث رشک و حسد و بسیاری از چیزهای دیگر است. مردم مرتباً با حرص و عصبانیت و شهوت مبارزه می‌کنند، کاری که بیهوده است. مگر آن که ریشه از بنیان قطع شود، وگرنه شاخه‌ها دوباره جوانه

می‌زنند. می‌توان شاخه‌ها را هرس کرد. تأثیر چندانی ندارد. در واقع با هرس کردن‌های شما درخت بیش از پیش تر تنومند می‌شود. شاخ و برگ‌ها بیش‌تر و ضخیم‌تر خواهند شد. درخت استوارتر می‌شود. تأکید من به شما این است: با نشانه‌ها و عارضه‌ها مبارزه نکنید، یک‌راست بروید سراغ ریشه موضوع و این ریشه فقط یکی است - نفس.

اگر بیاموزید که بدون نفس سر کنید، جوری که انگار وجود ندارید و هیچ‌کس باشید، هیچ محض، آن‌گاه غایت به دست می‌آید. هدفی بالاتر از این نیست. و این کار به سادگی عملی است چون که نفس پدیده‌ای کاذب است، برای همین می‌توان دورش انداخت. نفس چیز واقعی نیست. مقوله‌ای تخیلی و واهی است، سایه‌ای بیش نیست. اگر باورش کنی، واقعیت دارد. اگر عمیقاً به آن توجه کنی، وجود خارجی ندارد. مراقبه به سادگی یعنی نظر کردن عمیق به درون برای یافتن نفس؛ جستجو برای سرکشیدن به تمام گوشه کناره‌های وجود برای پیدا کردنش. او را جایی پیدا نخواهید کرد. دمی که نتوانید پیدایش کنید باید تمام شده تلقی شود و این تولد دوباره‌ای است برای شما.

از همان دستی که می‌دهی می‌گیری

هستی دوست‌دار همه است. هستی نسبت به ما بی‌تفاوت نیست، اما به ظاهر بی‌تفاوت می‌نماید، به این دلیل که ما بی‌تفاوتیم. هستی فقط منعکس‌کننده است. هستی آینه است: خود ما را باز می‌تاباند. اگر به او فریاد کنیم، به ما فریاد می‌کند. اگر برایش سرود سردهیم، سرود به ما باز می‌گردد، هر آن‌چه ما انجام می‌دهیم به هزاران طریق باز می‌گردد، زیرا که از ابعاد بی‌شمار به ما باز می‌گردد، از تمامی جنبه‌ها و زوایای هستی. هستی به ظاهر بی‌تفاوت به نظر می‌رسد چون که عشق در ما نیست. همین‌که شما شروع کنید به دوست داشتن همه‌چیز - رودخانه، کوه، ستاره، مردم، جانوران - همین‌که شروع کنید عاشقانه با زندگی درگیر شدن و درآمیختن، همین‌که به گرمی با هستی برخورد کنید، هستی هم به گرمی با شما برخورد می‌کند. از هما دستی که دادی باز می‌گیری.

به نظر بی‌معنی می‌آید، زیرا که ما معنی ابداع نمی‌کنیم. چنین می‌نماید که هستی یکنواخت و کسل‌کننده است چون که ما یکنواخت و کسل‌کننده‌ایم. در نظر بودا چنین نمی‌آید. بودا گفته: «لحظه‌ای که به کمال رسیدم و منور شدم، تمام هستی کامل و منور شد.»

من بودا را تأیید می‌کنم. آن‌چه گفته کاملاً صحیح است. این تجربه شخص خود من نیز هست: هستی برای شما همان چیزی است که خود شما هستی. مراقبه به شما دو چیز می‌آموزد: مراقبه‌ای که به جهان درونی شما مربوط می‌شود و عشقی که به هستی مربوط می‌شود. مراقبه باید مرکز شما بشود - آگاهی، تأمل در سکوت؛ و عشق باید دایره پیرامون شما بشود، گرمای کاملاً بی‌علت و سبب - زیرا که گرما خود به خود زیباست.

در مرکز، نقطه مبدأ، در حال مراقبه باشید، در دایره پیرامون عاشق باشید و خواهید دید که هستی دگرگون می‌شود. هستی همان هستی است؛ در واقع شما باید که عوض شده‌اید، اما فوراً، همین‌که عوض شدید، کل هستی با شما عوض می‌شود.

قایق خالی

کسی از چانگ‌تسو پرسید: «تمام تعالیم شما بر بی‌فایده‌گی متمرکز است.» چانگ‌تسو جواب داد: «اگر قدر چیزهای بی‌فایده را ندانی نمی‌توانی دم از چیزهای با فایده بزنی.» چانگ‌تسو گفته که بی‌فایده جنبه دیگر با فایده است. وقتی می‌توانی از بافایده‌گی حرف بزنی که بی‌فایده‌گی در میان باشد. این بخش حیاتی آن است. اگر بی‌فایده‌گی را کاملاً حذف کنیم، چیز بافایده‌ای وجود نخواهد داشت. چیزها مفیدند، زیرا چیزهای بی‌فایده وجود دارند. اما این چیزی است که به سر دنیا آمده. ما همه فعالیت‌های توأم با بازیگوشی را حذف کرده‌ایم، به این تصور که همه توانایی‌های ما در راه کار مصرف خواهد شد. اما اکنون کار تبدیل به یک امر ملال‌آور شده است. باید به قطب مخالف روی آورد تا بتوان طراوت از دست رفته را دوباره به دست آورد.

تمام روز را بیداریم و شب می‌خوابیم. فایده خواب چیست؟ وقت هدر دادن است - و نه وقت کمی. اگر نود سال عمر کنید سی سال آن را در خواب خواهید گذراند، یک‌سوم از عمر، هشت ساعت در شبانه‌روز. فایده‌اش چیست؟

بعد از یک روز کامل کار کردن چه اتفاقی می‌افتد؟ می‌خوابید. چرا؟ از فایده به بی‌فایده منتقل می‌شوید. از همین‌رو است که صبح احساس تر و تازگی، سرزندگی و سبک‌باری می‌کنید. این‌ها از کجا می‌آیند؟ از بی‌فایده.

برای همین مراقبه قادر است به شما بزرگ‌ترین قدرت مشاهده را اعطا کند، چون که مراقبه بی‌فایده‌ترین چیز در دنیاست. خیلی راحت کاری انجام نمی‌دهید، خیلی راحت در سکوت فرو می‌روید. این از خواب مهم‌تر است، چون که در خواب شما ناهوشیار هستید؛ چه بسا در بهشت سر می‌کنید اما خودتان خبر ندارید.

در مراقبه آگاهانه حرکت می‌کنید. در نتیجه از خط سیر مطلع می‌شوید: چگونه از جهان مفید برونی به جهان بی‌فایده درونی حرکت کنید. و وقتی راهش را آموختید، هر لحظه می‌توانید به جهان درونی وارد شوید. در اتوبوس که می‌نشینید نیازی نیست کاری انجام دهید به سادگی نشسته‌اید؛ در سفر با اتومبیل، قطار یا هواپیما شما کاری انجام نمی‌دهید، همه کارها توسط دیگران صورت می‌گیرد؛ می‌توانید چشم‌هایتان را ببندید و بروید به فضای بی‌فایدگی، به درون و ناگهان همه‌چیز ساکت می‌شود و ناگهان همه‌چیز خنک می‌شود و ناگهان شما در مبدأ کل حیات قرار می‌گیرید.

ولی این در بازار ارزشی ندارد. نمی‌توانید آن را به فروش برسانید، نمی‌توانید جار بزنید که: «من یک مراقبه بزرگ دارم، کسی حاضر است آن را بخرد؟» هیچ‌کس تره برای آن خرد نمی‌کند. کالا نیست، پس فایده است.

سیر یک سالک به دو راه می‌تواند انجام پذیرد؛ یکی از راه قدرت، دیگری از راه آرامش. سیر به سمت قدرت، سیر به سمت حقیقت نیست، بلکه سیری است به ارضای نفس - خواه قدرت از پول یا اعتبار یا ذکر ناشی شود. آرزو برای قدرت به معنی آن است که آرزو برای حقیقت نیست. هر قدرتی که به دست بیاورید - خواه

قدرت بدنی یا ذهنی یا به اصطلاح قدرت روحانی باشد - صرفاً شخص شما را قوی می‌کند و هر قدر قوی‌تر باشید از حقیقت دورتر می‌افتید. همین قدرت شما تأکیدی است بر مقابله نفس شما با حقیقت. قدرت شما تبدیل به مانع خواهد شد. قدرت‌تان بدل به ضعف شما در برابر حقیقت خواهد شد. بنابراین هر قدر به صورتان بر قدرت افزوده شود، بر ناتوانی شما در گشودن درهای حقیقت اضافه خواهد شد.

به همین دلیل جستجوی قدرت، جستجوی یک سالک حقیقی نیست. هر چند سالک به آن سمت در حرکت است، چون که هر چه ما در این جهان جستجو می‌کنیم در آن جهان نیز به جستجویش می‌پردازیم. در واقع، هدف ما به چنگ آوردن چیزهایی است در آن جهان که در این جهان قادر به تحصیل آن نیستیم. بنابراین تداومی بین دنیای ما و موکشا، یا آزادی ما وجود دارد. آن چه ما در بازار معامله نتوانستیم به دست بیاوریم، همان جستجو را در معبد دنبال می‌کنیم. جستجو یکی است. آن چه از پول انتظار داشتیم و نتوانستیم به چنگ آوریم، همان را در مذهب جستجو می‌کنیم. چنین جستجویی مشابه هم است، جستجوگر به هیچ وجه تغییر نکرده. وقتی در یک نقطه شکست می‌خوریم، در نقطه دیگر ادامه می‌دهیم تا پیروز شویم. ولی در وهله اول چرا می‌خواهید قدرتمند شوید؟ این آرزو تبدیل چیزی است که باعث خشنودی می‌شود. وقتی از خودتان به‌در آید، شمع رخ می‌نماید. در غیاب شما نکتر [آب حیات] فوران خواهد کرد، اما وقتی از خود به‌در نیایید حتی یک قطره هم وجود نخواهد داشت.

ذکر نثارکننده قدرت است. از طریق ذکر «منترا»^۲ قدرت حاصل می‌شود؛ شکی در آن نیست. بگذارید در آن چه ذکر صورت می‌دهد تأمل کنیم. ذکر باعث تمرکز ذهن می‌شود، همه اشعه پراکنده ذهن را یک جا گرد می‌آورد. هر ذکر که به کار برده شود - «ام ناما شیوایا» یا «ام مانی پادمه هوم» یا فقط «راما، راما، راما» - فرقی نمی‌کند. خود شما می‌توانید به دل خواه منترا درست کنید، کلمه ذکر هیچ نقشی ندارد. حروف و معنا چیزی نیست که در ذکر دخیل باشد. هدف کلی ذکر این است که ذهن شما را متمرکز کند. بنابراین هر عبارت معمولی، هر کلمه بی‌معنی، می‌تواند به عنوان منترا به کار رود.

راهی به رهایی

خلوص و صفا وقتی پیش می‌آید که در آگاهی بدون انتخاب به سر برید؛ وقتی که نه خوب و نه بد مسأله شماست، وقتی که اصلاً فرق قائل نمی‌شوید، وقتی که تقسیم کنار گذاشته شده، وقتی که جز یکی نمی‌بینید. حتی در تاریکی هم نور می‌بینید و حتی در مرگ هم زندگی جاودان می‌بینید. وقتی که راه‌های معمولی مشاهده چیزها که دوگانه است کنار گذاشته شوند، صاف و خالص می‌شوید، زیرا که دیگر چیزی برای غل‌وغش شما وجود ندارد. این نهایت ضمیر هوشیار به شمار می‌رود.

ما باید تمام دوگانگی‌ها را تبدیل کنیم: اخلاقی - غیر اخلاقی، بد - خوب، مرگ - زندگی، تابستان - زمستان. همه چیز باید متحول شود تا شخص بتواند یکی ببیند. شخص می‌تواند به میلیون‌ها طریق یکی ببیند، شخص قادر به بازشناسی یکی خواهد بود، حالا به هر شکل و هیأتی که درآید.

امکان‌پذیر است. آن چه مورد نیاز است سعی و کوشش مختصر برای بیداری است، سعی و کوشش مختصر برای آگاهی و بی‌انتخاب بودن است. صرفاً در درون بنشینید، ناظر ذهن باشید و چیزی را انتخاب نکنید. رفت و آمدها ادامه دارد، شما در گوشه‌ای بی‌دخال و خونسرد نشسته‌اید. کم‌کم خلوص و صفا بر شما نازل می‌شود. این خلوص همانا آزادی است.

یک حبه طلا

نزد من، عدم اطاعت انقلاب بزرگی به شمار می‌رود. منظور از عدم اطاعت نه گفتن و نفی کردن صرف نیست، بلکه تصمیم گرفتن برای انجام دادن یا ندادن است، آیا مفید است که چیزی انجام بشود یا نشود. قبول مسئولیت به عهده خود شماست.

هر اشتباهی فرصتی است برای آموختن. فقط همان اشتباه را مکرراً تکرار نکنید - این کار حماقت است. اما تا می‌توانید اشتباه تازه مرتکب شوید - نگران نباشید - چرا که این تنها راهی است که طبیعت برای آموختن در اختیار شما گذاشته.

انسان با گنج بزرگی متولد شده، اما همین انسان با میراث حیوانی نیز به دنیا آمده است. به طریقی ما باید خود را از میراث حیوانی جدا کرده و فضا ایجاد کنیم تا آن که گنج نهفته به ضمیر هوشیار ما بیاید و قسمت شود - چرا که این جزو کیفیت گنج است: هر چه بیش‌تر قسمتش کنید، بیش‌تر از آن نصیب خواهید برد.

مراقبه

مراقبه یا مدیتیشن به سادگی یعنی سکوت کامل. جوری که ذهن شما مزاحمتی فراهم نکند. ذهن مملو از خواسته‌ها، انگیزه‌ها، هدف‌ها و مقاصد است و عشق به وسیله ذهن یافتنی نیست، چون که عشق فاقد انگیزه است و هدف برنمی‌دارد. عشق چیزی برای به دست آوردن ندارد، سودی برایش متصور نیست، وسیله‌ای برای هدف نیست، بلکه هدف عشق خود عشق است.

به همین جهت ذهن از درک و دریافت ماهیت عشق ناتوان است. ذهن را باید کنار گذاشت. همه آن‌چه را که ما مراقبه یا مدیتیشن می‌گوییم، همین کنار گذاشتن ذهن است. وقتی ذهن کنار رفت ما در حالت مراقبه قرار می‌گیریم.

فقدان ذهن یعنی مراقبه.

و در این حالت عشق شکوفا می‌شود.

ناگهان در عشق فوران می‌کنید. تمام زندگی شما لبریز از عشق می‌شود. ولی بدون سکوت این کار غیرممکن است.

وجد

کلمه وجد^۳ حایز اهمیت زیادی است. معنی لفظی آن بیرون از خود ایستادن است. یا بیرون از نفس ایستادن. لحظه‌ای که ما خارج از نفس خود قرار می‌گیریم، در خدا قرار می‌گیریم.

در نفس بودن مترادف است با میلیون‌ها کیلومتر دور بودن از خدا و بیرون از نفس بودن یعنی در قلب الوهیت بودن.

اگر کسی کمی دقت کند متوجه می‌شود که نفس برای هیچ‌کس شادی به ارمغان نیاورده، آن‌چه آورده عذاب بوده، درد و رنج بسیار بوده، زجرهای روزافزون بوده.

نفس چیزی نیست مگر زخمی که به‌طور مداوم اذیت می‌کند. از نفس بیرون آمدن یعنی شفا یافتن، یعنی کامل شدن، یعنی به روحانیت رسیدن.

³. Ecstasy

و برای بیرون آمدن از نفس به هیچ چیز نیاز نیست، مگر یک چیز: درک عمیقی از پدیده نفس که چه چیزهایی ارمغان اوست. وعده‌های بسیار می‌دهد بدون این که به وعده عمل کند. ریاضیات بسیار ساده است، یکی از قوانین مطلق زندگی است، بدون این که استثناء بپذیرد. این علم واقعی مذهب به شمار می‌رود. از نفس که بیرون بیایید، ناگهان بهار می‌شود و هزاران گل در درون شما آغاز به شکفتن می‌کند.

جوانی جاودانی

اگر گذشته‌تان را با خود حمل کنید پیر می‌مانید، و هر روز هم پیرتر می‌شوید، زیرا گذشته مرتباً بزرگ‌تر و سنگین‌تر می‌شود. اگر گذشته را کلاً دور بیندازید و از نو شروع کنید، مجدداً جوان خواهید بود. و تنها آگاهی جوان است که می‌تواند با خدا ارتباط برقرار کند. چرا که بین شما چیزی حائل نیست. اما اگر گذشته را با خودتان حمل کنید، گذشته هم‌چون مانعی نظیر دیوار چین عمل خواهد کرد. قطور و زمخت که هر لحظه قطورتر می‌شود.

تمرکز

سؤال: از وقتی که این‌جا بوده‌ام، قدرت تمرکز را از دست داده‌ام. بیان جملات منطقی برایم دشوار شده و خیلی فراموش‌کار شده‌ام. احساس می‌کنم تبدیل به یک بچه ابله شده‌ام. این همان راه منتهی به هوشیاری است که شما این همه از آن حرف می‌زنید؟

جواب: قدرت تمرکز چیزی نیست که به آن مفتخر باشیم. حالت انجماد ذهنی است، حالت باریکی از ذهن. البته مفید - مفید برای دیگران، مفید برای علم. مفید برای کسب و کار، مفید برای معاملات، مفید برای سیاست - اما مطلقاً نه مفید برای شخص خودت.

اگر بخواهی زیادی با تمرکز هماهنگ شوی بسیار عصبی خواهی شد. تمرکز حالت عصبی ذهن است؛ هیچ‌وقت به آرامش نمی‌رسی.

تمرکز مثل نور متمرکز چراغ‌قوه است و هوشیاری نور پخش و نامتمرکز چراغ حباب‌دار.

تمام سعی من بر این است که به شما هوشیاری بیاموزم، نه تمرکز.

این نکته‌ای است که باید به خاطر داشته باشید:

اگر هوشیار شوید هر لحظه که بخواهید به مسأله به خصوصی متمرکز شوید قادر به آن خواهید بود. مشکلی نیست.

اما اگر زیادی به تمرکز بند کنید، برعکس آن عملی نیست: آرامش نخواهید یافت. ذهن آرام همیشه به آسانی قادر به تمرکز است. اما ذهن متمرکز همیشه اسیر وسوسه می‌شود، پيله می‌کند. آرام بودن و از تنش درآمدن برایش مقدور نیست. متشنج باقی می‌ماند. اگر مراقبه کنی، ابتدا تمرکز رخت برمی‌بندد و کمی احساس گم‌گشتگی می‌کنی. اما اگر ادامه بدهی، کم‌کم به حالت سبکی غیرمتمرکز دست خواهی یافت - این نتیجه مراقبه است. وقتی مراقبه حاصل شد، تمرکز در دست شما مثل اسباب‌بازی کودکانه است - هروقت به آن احتیاج پیدا می‌کنی می‌توانی تمرکز کنی؛ آسان و بدون دردسر.

معصومیت، فقط

سؤال: منظور از همه این‌ها چیست؟

جواب: نمی‌دانم، فکر کنم که هیچ‌کس نمی‌داند یا هیچ‌کس تا به حال ندانسته. بودا، مسیح، کریشنا؛ هیچ‌کس. و زیبایی کار در این است که هیچ‌کس نمی‌داند، چون که اگر فقط یک نفر می‌دانست، همه شادی‌ها از بین می‌رفت. این جزو اسرار است. رمز و راز محض. راهی برای آشکار کردن آن نیست. راهی برای شناخت آن وجود ندارد.

همه دانش‌ها لنگ خواهند زد. موفقیت تنها از عهده معصومیت برمی‌آید، زیرا معصومیت می‌تواند بگوید «نمی‌دانم».

فصل ۴

نوری باشید پیش پای وجودتان

بله، بله از ته دل

پذیرا بودن، مثبت بودن، تأیید کردن و بله گفتن به هستی بزرگ‌ترین خصیصه مذهبی بودن است. در حقیقت فقط این خصیصه است که شخص را مذهبی می‌سازد. کنار گذاشتن کلمه نه، به منزله کنار گذاشتن ذهن است. ذهن کلاً به‌خاطر گفتن نه است که وجود دارد. ذهن اساساً منفی‌گراست. تمام موجودیت ذهن براساس قبول نکردن و یا رد کردن پایه‌ریزی شده است. همیشه به نیمه تاریک چیزها نگاه می‌کند و قادر به دیدن نیمه روشن نیست. نمی‌تواند خطوط نقره‌ای را در ابرهای سیاه مشاهده کند؛ به راحتی راجع به ابرهای سیاه قیل و قال راه می‌اندازد ولی آن مناطق نقره‌ای رنگ ابرها را از دست می‌دهد؛ و ابرهای سیاه فقط به‌خاطر خطوط نقره‌ای رنگشان وجود دارند.

خارهای گل سرخ فقط برای محافظت گل سرخ وجود دارد و شب تاریک چیزی نیست به جز زاهدانی برای صبح روشن که از آن زاده شود. این نگرش طرز تفکر کسی است که می‌گوید بله... بله... به هر چیزی که وجود دارد. تمام زاویه دید عوض می‌شود. شما را از ذهن به قلب حرکت می‌دهد. ذهن مترادف است با نه و قلب مترادف با بله، یک بله کامل. قبل تأییدکننده است، احترام‌گذارنده است، عشق می‌ورزد، اعتماد دارد؛ این‌ها ابعاد کلمه بله هستند.

ذهن از طرف دیگر شک می‌کند، مظنون است، هرگز ایمان نمی‌آورد، مهربان نیست مگر تدبیر و سیاستی در پیش داشته باشد، برایش مشکل است که تأیید کند، و باز به جز امور مصلحتی احترامی برای دیگران قائل نیست. این‌ها ابعاد کلمه نه می‌باشد.

انسان از دو طریق می‌تواند زندگی کند. او یا از طریق کلمه نه زندگی می‌کند - که به همین سبب دائماً در حال زجر کشیدن است، او در جهنم سر می‌کند؛ در زبان و فرهنگ لغات جهنم هیچ جایی برای کلمه بله وجود ندارد - و یا می‌تواند از طریق بله به زندگی ادامه دهد؛ که در این حالت است که شخص، بهشتی را در

اطرافش ابداع می‌کند، و دیگر احتیاج به بهشتی که در آینده رخ می‌دهد نیست، چون آن بهشت در همین جا و همین زمان رخ خواهد داد.

لحظه‌ای که بله می‌گویید، وجودتان باز می‌شود. همان آب و هوای کلمه بله باعث باز شدن گل درونی‌تان می‌شود. «بله» بهاری است برای گل روح شما.

البته کسی که از طریق کلمه بله زندگی می‌کند می‌تواند از کلمه نه نیز استفاده نماید، منتهی برای خدمت به کلمه بله. به همین نحو شخصی که از طریق کلمه نه زندگی می‌کند، می‌تواند کلمه بله را استفاده کند و استفاده هم خواهد کرد، برای خدمت به کلمه نه. بنابراین من نمی‌گویم که کلمه نه را کاملاً از فرهنگ لغتتان حذف کنید، بلکه کلمه نه باید در خدمت کلمه بله باشد. آن موقع حتی کلمه نه زیبایی خاص خودش را خواهد داشت، زیرا در خدمت بله خواهد بود. زمانی که بله در خدمت نه درآید بسیار زشت است. مشرف شدن در راه سلوک باید همراه با یک بله گفتن باشد. یک بله مقدس به هستی و هر چیزی که هستی به ارمغان می‌آورد، حتی چیزهایی که شما در وهله اول دوست ندارید. چون چیزی که شما دوست دارید ممکن است چیز درستی نباشد و چیزی که دوست ندارید ممکن است چیز درستی باشد.

شخصی که می‌خواهد بله بگوید آن را بدون قید و شرط می‌گوید. حتی اگر زمانی چیزی را دوست نداشته باشد، با این حال می‌گوید بله، زیرا او به خرد هستی اعتماد می‌کند. او می‌گوید هستی بهتر از من می‌داند چون من فقط قسمتی از آن هستم، و اگر من در حالتی باشم که آن چیز را دوست ندارم حتماً من اشتباه می‌کنم. من باید رشد کنم، من باید بیش‌تر آگاه شوم و بیش‌تر درک کنم، من باید زاویه دید بالاتری به دست آورم، اما هستی هیچ‌وقت نمی‌تواند اشتباه باشد!

مذهب می‌تواند در یک جمله خلاصه شود: «هستی هیچ‌وقت اشتباه نیست.» بنابراین فقط تسلیم شدن می‌ماند، فقط رهایی وجود دارد. این رهایی، مشرف شدن به راه عرفان و سلوک است.

کیمیای ناب

پسر «زوسپاس» درگذشت، تنها فرزندش، و این زوسپاس پسرش را بی‌اندازه دوست می‌داشت. می‌دانید چه شد؟ رقصید! تمام طول راه تا گورستان را رقصید. می‌رقصید و در همان حال اشک شوق و شادی از

چشم‌هایش فرو می‌ریخت. به خدا می‌گفت: «ببین! چنین روح پاک و زیبایی را به من داده بودی، و من چنین روح پاک و زیبایی را به همان پاکی و زیبایی‌اش به تو برمی‌گردانم. روحی که به هیچ‌وجه آلوده نشد. هدیه تو را به خودت باز می‌گردانم. خوشحالم که این هدیه را برای این چند صباح به من عطا کرده بودی. بی‌حد و اندازه خرسندم. وقتش بود که این کودک به خانه‌اش برگردد.»

اگر دقت کنی، پس همه و همه چیز تبدیل به عاملی برای جشن و سرور می‌شود. اگر دقت نکنی، آن وقت همه چیز سببی می‌شود برای شکوه و شکایت. و همه چیز بر تو جاری و ساری می‌شود اما تغییری در تو رخ نمی‌دهد، کم و بیش همان چیزی که بودی باقی می‌مانی. نسبت به همه چیز ولع و اشتیاق داری اما چیزی سبب تحول تو نمی‌شود.

یادتان باشد. اگر احساس خرسندی داشته باشی، متحول خواهی شد. شروع می‌کنی به تغییر و تبدیل وجودت از فلز کم‌بها به طلا. این همان چیزی است که ماهیت کیمیا را تشکیل می‌دهد، و این همان چیزی است که ماهیت سلوک را تشکیل می‌دهد. سلوک کیمیای ناب است، کیمیای نو، دانش تحول و تبدل نازل به متعالی؛ و پل آن هم سپاسگزاری و خرسندی است.

خرسند باش! در جست‌وجوی اسبابی برای خرسندی باش، و بی‌نهایت سبب برای خرسند بودن خواهی یافت. هر صبح که خورشید می‌دمد، دلایل فراوانی، بیش از فراوان، برای پایکوبی و ترانه‌خوانی خواهی یافت. و به زودی شب از راه می‌رسد با زیبایی تاریکش و آن همه ستارگانش. رمز و راز تو را احاطه می‌کند؛ رمز و راز تاریکی و خنکای تاریکی و سکوت تاریکی و موسیقی پایان‌ناپذیرش.

همین لحظه به جست‌وجوی اسبابی برای جشن و سرور برخیز، آن وقت است که فردی مذهبی خواهی شد. و به تدریج هر خرسندی و شکران نعمتی که عمیقاً ادا بشود دگرگونت می‌کند. امیال و خواست‌ها سبب تحول شما نمی‌شوند، این کار فقط از طریق خرسندی و سپاسداری انجام می‌شود - و این‌ها دو قطب مخالف همند. امیال و خواست‌ها یعنی: «بیش‌تر به من بده! من شاکیم. متقاضیم». خرسندی و سپاسداری یعنی: «این همه چیز که به من عطا کردی سزاوارش نیستم. خرسندم و سپاس می‌گزارم». امیال و خواست‌ها شما را به آینده سوق می‌دهد، چون می‌گوید: «مستحق چیزهای بیش‌ترم». خرسندی شما را در زمان حال نگه می‌دارد، زیرا

می‌گوید: «مستحق بیش‌تر از این نیستم». خرسندی یعنی مراقبه. یعنی در سکوت و در حال بودن... یعنی این‌که هزاران گل در وجود شما شکفته می‌شود.

مراقبه

روزی بودا با شاگردانش می‌رفت. مگسی روی پیشانی‌اش نشست. از سر یک لحظه غفلت دستش را تکان داد و مگس را راند، اما مجدداً این کار را تکرار کرد، درحالی‌که دیگر مگسی در کار نبود. یکی از شاگردان پرسید: «قصد از این کار چه بود؟» جواب داد: «آن قدر غرق صحبت با شما بودم که بار اول مگس را آگاهانه نراندم و برای کامل کردن آن عمل، بار دوم آگاهانه تکرار کردم.»

این چیزی است که وقتی شما شروع به یاد گرفتن می‌کنید اتفاق می‌افتد. زمانی که شروع به آموختن رانندگی می‌کنید، در ابتدای کار باید مراقب بسیاری از چیزها باشید: فرمان، پدال گاز، ترمز، کلاچ، و عابرانی که از جاده می‌گذرند. باید آگاه به همه این چیزها باشید. به تدریج که رانندگی را فرا می‌گیرید، دیگر لازم نیست به چیزی فکر کنید. همه کارها خود به خودی صورت می‌گیرد. حال در حین رانندگی با خیال راحت می‌توانید به موسیقی گوش بدهید، سیگار بکشید و با دوستانتان حرف بزنید - هر کاری می‌توانید بکنید! اکنون، بخش مربوط به رانندگی به کم‌ترین توجه نیاز دارد، توجه شما آزاد است.

این لازمه حیات است، وگرنه توانایی انجام بسیاری از کارها را نداشتید. بنابراین هر چیزی که می‌آموزید به قسمت خودکار ذهن شما منتقل می‌شود. بخش خودکار آن را برعهده می‌گیرد و شما برای آموزش‌های جدید آماده می‌شوید. در زندگی عادی این واقعه معقول است، اما رفته رفته قسمت خودکار بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود، و آگاهی مختصر شما مختصر باقی می‌ماند.

کاری که هرکس باید با خودش انجام بدهد، این است که از شکل خودکار خارج شود، روند کارها را غیرخودکار بکند. آن وقت متعجب خواهید شد: اگر روند هر کاری را غیرخودکار بکنید آگاهی عظیمی رو می‌نمایاند.

نیم‌ساعتی را آگاهانه پیاده‌روی کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که چقدر آرام و راحت شده‌اید. همین طور که روی صندلی نشسته‌اید در سکوت به تنفستان که فرو می‌رود و بیرون می‌آید دقت کنید - نفس به درون

می‌رود، قدم به قدم، اول پرده‌های بینی را لمس می‌کند، سپس درون بینی را، در حال حرکت به گلویتان می‌رسد، به عمق ریه فرو می‌رود، می‌توانید احساس کنید که شکمتان بالا می‌آید. و بعد می‌توانید حس کنید که یک لحظه متوقف می‌شود، بدون حرکت. و بعد سفر بازگشت آن شروع می‌شود؛ شکم به عقب می‌افتد، هوا در حال خروج است؛ دوباره همان مسیر را احساس خواهید کرد. از پرده‌های بینی بیرون می‌رود... و مجدداً یک مکث کوتاه. و باز هوای تازه به داخل جریان می‌یابد.

اگر به این روند ساده توجه کنید شگفت‌زده خواهید شد: یک ساعت توجه و دقت به تنفس، سکوت طولانی و هشیاری فراوان برای شما ارمغان می‌آورد، به نحوی که در تمام عمرتان احساس نکرده‌اید. و این موجب تغییر می‌شود. رفته‌رفته این تغییر، کل زندگی شما را متحول می‌سازد. آن وقت قادر خواهید بود همه چیز را عوض کنید؛ خوردن، راه رفتن، نفس کشیدن و حتی عشق ورزیدن می‌توانند بدل به پدیده‌های آگاهانه و هشیارانه شوند.

از همه نقاط آگاهی به درون می‌ریزد و به آهستگی تعادل عوض می‌شود؛ آگاهی شما بیش‌تر از ناآگاهی‌تان می‌شود. آن وقت شروع می‌کنید به این که متکی به خدا بشوید، بیش و بیش‌تر از حیوانیت فاصله می‌گیرید. وقتی آدمی کاملاً آگاه می‌شود، آن وقت امیال و خواست‌ها رخت برمی‌بندند؛ درست مثل شب‌نمی که صبحگاهان با اشعه خورشید از میان می‌رود.

امیال و خواست‌ها نباید دور افکنده شوند، بلکه باید در مسیر توسعه آگاهی به کار گرفته شوند.

انسان و معیار دوگانه‌اش

«آمال و خواست‌ها در من هم مثل دیگران وجود دارند. پس با قبول کردن آن‌ها بگذاریم تغییر کنند.» این فن می‌تواند بسیار ثمربخش باشد. وقتی که عصبانی می‌شوید همیشه به عصبانیت خودتان حق می‌دهید. ولی وقتی کس دیگری عصبانی می‌شود همیشه از طرف انتقاد می‌کنید. غیظ و غضب شما طبیعی است، اما غیظ و غضب دیگران یک «انحراف» تلقی می‌شود. هر کاری که خودت می‌کنی خوب است یا حتی اگر هم خوب نبوده ولی لازم بوده. همیشه دلایل و توجیهاتی برای اعمال خودتان می‌تراشید.

همین کار به وسیله دیگران هم انجام می‌شود، اما همین دلایل و توجیهات مشابه را به آن نسبت نمی‌دهید. اگر عصبانی می‌شوید، می‌گویید برای تنبیه دیگران است تا گرفتار عادت بد نشوند، اما وقتی دیگران نسبت به شما عصبانی می‌شوند، چنان توجیهاتی کاربرد ندارد. آن‌ها دیوانه و پلید تلقی می‌شوند. ما دارای معیارهای دوگانه‌ایم - معیاری برای خودمان و معیار دیگر برای بقیه. این معیار دوگانه منجر به زجر و بدبختی بزرگی می‌شود. این نوع ذهنیت عادلانه نیست، و تا موقعی که ذهنیتتان عادلانه نشود، نشانه‌ای از حقیقت نخواهید داشت.

مسیح می‌گوید: «با دیگران کاری نکن که نمی‌خواهی با خودت بشود.» این گفته همان معیار مشابه را در خود دارد. این شیوه براساس تفکر معیار یگانه استوار است: «آمال و خواست‌ها همسان دیگران در من هم وجود دارد.» ... شما مستثنا هستید، خوب بدانید که این طرز فکر آدم‌های معمولی است. کشف این نکته که شما معمولی هستید، غیرمعمول‌ترین چیز در این دنیاست.

کسی از سوزوکی راجع به آموزگارش پرسید: «سوزوکی، چه چیز غیرمعمول در آموزگار شما وجود دارد؟» سوزوکی یک استاد ذن بود، گفت: «تنها چیزی که هیچ‌وقت فراموش نخواهم کرد این است که هرگز پیش نیامده آدمی ببینم که به اندازه او معمولی باشد. آموزگارم واقعاً معمولی است و این غیرمعمول‌ترین چیز است، زیرا هر ذهن معمولی خیال می‌کند استثنایی است.»

ولی هیچ‌کس غیرمعمولی نیست و اگر این را بدانی، تو هم تبدیل به آدم غیرمعمولی می‌شوی. همه آدم‌ها به هم شبیه‌اند. همان آرزوها و خواست‌ها که اطراف شما تنیده شده در اطراف دیگران هم تنیده شده است. اما شما تمایلات جنسی‌تان را عشق می‌نامی و عشق دیگران را میل جنسی لقب می‌دهی. هر کاری که خودت صورت می‌دهی، از آن دفاع می‌کنی. ادعا می‌کنی کارت خوب بوده، برای همین دست به چنین کاری زده‌ای و همین کارها که دیگران می‌کنند با کار شما «تفاوت» دارد. و این نه برای اشخاص، بلکه برای نژادها و ملت‌ها نیز رخ می‌دهد. برای همین است که دنیا چنین شل‌شور شده.

اگر هند اقدام به تقویت نیروی نظامی‌اش بکند برای دفاع است، اما وقتی چین دست به چنین اقدامی بزند برای حمله است. تمام حکومت‌های جهان نیروی نظامی‌شان را نیروی «تدافعی» لقب می‌دهند. پس

حمله کننده کیست؟! اگر همه دارند دفاع می کنند پس مهاجم چه کسی است؟! اگر به تاریخ رجوع کنید، هیچ مهاجمی نخواهید یافت. البته، شکست خوردگان به عنوان مهاجم قلمداد می شوند. همیشه همین طور است، چون آن ها نیستند که تاریخ را می نویسند. تاریخ را فاتحان می نویسند.

آدم ها یکسانند. هر ذهن مذهبی این نکته را می داند. پس اگر تو برای خودت اقامه دلیل می کنی، پس برای دیگران هم همین را منظور کن. اگر از دیگران انتقاد می کنی، چنان انتقادی را برای خودت هم منظور بدار. دو معیار به کار نبر.

نگاهی بیندازیم به ریزه کاری های این موضوع: هر آن چه خطاست مال دیگران است، هر آن چه درست است مال شماست. بنابراین چطور می خواهی متحول شوی؟ همین حالا هم متحولی. به خیال تو، خودت خوبی و بقیه بدند. دنیا محتاج تحول است، نه شما. برای همین است که همواره رهبران و در پی آن نهضت هایی وجود دارند. می روند بر بام دنیا و ندای تغییر جهان را سر می دهند تا انقلاب پدید آورند. به کرات انقلاب کرده ایم اما چیزی عوض نشده است.

انسان همان چیزی است که بوده هست و دنیا همان محنت سرایی است که بوده. فقط چهره ها و برجسبها عوض شده، اما بدبختی ادامه دارد. مسأله بر سر این نیست که دنیا را عوض کنیم. دنیا چیزیش نیست: شما چیزیتان می شود. سؤال اصلی این است که چگونه شما عوض بشوید. «چگونه خودم را عوض کنم؟» پرسشی مذهبی است. «چگونه دیگران را عوض کنیم؟» پرسشی سیاسی است. اما سیاستمدار خیال می کند که خودش عیبی ندارد، فی الواقع، او نمونه ای است که تمام دنیا باید به شکل او درآید.

هر آن چه یک شخص مذهبی در دیگران می بیند در خودش هم مشاهده می کند. اگر با خشونت مواجه شود، فوراً به خودش مراجعه می کند تا ببیند خشونت در او هم هست یا نه. اگر با حرص و آز مواجه شود، اولین عکس العمل او این است که چنین حسی در او هم وجود دارد یا نه. و هر چه بیش تر جست و جو کند بیش تر متوجه می شود که وجودش منبع پلیدی هاست. پس سؤال این نیست که چگونه دنیا را عوض کنیم، بلکه سؤال این است که چگونه خودمان را عوض کنیم. و عوض شدن موقعی رخ می دهد که شما معیار یگانه را بپذیرید. در چنان موقعی است که شروع به عوض شدن کرده اید.

دیگران را متهم نکن. منظورم این نیست که خودت را متهم کنی - نه! فقط دیگران را متهم نکن. و اگر دیگران را متهم نمی‌کنی معنی‌اش این است که نسبت به آن‌ها عاطفه‌ای عمیق داری، زیرا تو نیز با مشکلات مشابهی دست به گریبان بوده‌ای. اگر کسی مرتکب گناهی شود، گناهی به چشم جامعه، شروع به متهم کردنش می‌کنی و هیچ فکر نمی‌کنی که بذری چنین گناهی را در وجود خودت هم داری. کسی که مرتکب جنایت شده یک لحظه قبل قاتل به‌شمار نمی‌آمده، اما بذری جنایت در او بوده. و بذری آن در شما نیز هست. یک لحظه دیگر، کسی چه می‌داند، شاید تو نیز اقدام به قتل کنی. بنابراین محکومش نکن، به جای آن قبولش کن. آن وقت نسبت به او احساس عاطفی عمیقی خواهی داشت چون هر کاری که او کرده انسان قادر به انجامش می‌باشد، و تو هم.

ذهنی که محکوم نمی‌کند دارای عاطفه است، ذهنی که محکوم نمی‌کند عمیقاً پذیراست. می‌داند که این خصلت بشری است، و «خصلت من هم هست». در این صورت کل جهان انعکاسی می‌شود از وجود خود شما. تبدیل به آینه می‌شود. هر چهره‌ای آینه شما می‌شود. در هر چهره‌ای سیمای خودتان را باز می‌یابید. «آمال و آرزو هم چنان که در من وجود دارد در دیگران هم موجود است.» پس با پذیرفتن، بگذار آن‌ها عوض شوند. پذیرش منجر به تحول می‌شود. این نکته فهمش سخت است چون ما همیشه امتناع می‌کنیم، و در نتیجه قادر به تحول نیستیم. حریص هستی اما از قبولش امتناع می‌کنی؛ هیچ‌کس حاضر نیست قبول کند که حریص است. شهوت‌پرست هستی، اما آن را رد می‌کنی؛ هیچ‌کس حاضر نیست قبول کند که شهوت‌پرست است. عصبانی هستی، خشمگینی، اما قبول نمی‌کنی. ظاهرسازی می‌کنی و سعی می‌کنی توجیهش کنی. هیچ وقت احساس نمی‌کنی که عصبانی هستی یا خشمگینی.

قبول نکردن و امتناع کردن هرگز تحولی را به دنبال نمی‌آورد. به این شکل خیلی ساده سرکوبش می‌کنیم، و هرچه را که سرکوب کنیم قدرتمندتر می‌شود. سر از ریشه درمی‌آورد، در عمیق‌ترین نقطه ناخودآگاه شما، و از آن جا شروع به فعالیت می‌کند. و در آن ظلمت ناخودآگاه قوی‌تر می‌شود. حال دیگر قادر به پذیرشش نیستی، زیرا نسبت به آن آگاهی نداری. پذیرفتن، همه چیز را روشن می‌کند، احتیاج به سرکوب ندارد.

آگاهی که حریصی، آگاهی که خشمگینی، آگاهی که تمایل جنسی داری، و این‌ها را به‌عنوان امور طبیعی بدون محکوم کردنشان قبول می‌کنی. وقتی که سرکوب نکنی، وقتی که قبولشان کنی، به سطح ذهن می‌آیند و از سطح ذهن خیلی راحت می‌شود دورشان ریخت. وقتی که در اعماق وجود هستند، نمی‌توان دورشان ریخت. وقتی به سطح می‌آیند همیشه از وجود آن‌ها مطلع هستی، ولی وقتی در ناخودآگاه قرار دارند از وجودشان بی‌خبری، وقتی از بیماری آگاه هستی می‌توانی بهبود یابی؛ از بیماری که آگاه نیستی بهبود هم نخواهی یافت.

همه چیز را به سطح بیاور. انسانیت و حیوانیت را قبول کن. هر آن‌چه در وجودت هست را بدون محکوم کردنش قبول کن. وجود دارد، پس به آن آگاه باش. حرص وجود دارد: سعی نکن به بی‌میلی تبدیلش کنی؛ عملی نیست. و اگر سعی کنی تبدیل به بی‌میلی‌اش کنی خیلی راحت سرکوبش کرده‌ای. عدم تمایل شما به نوعی دیگر از حرص بدل می‌شود. حرص می‌خوری برای این که بی‌میل باشی.

چگونه یک ذهن پرخاشگر تبدیل به ذهنی غیرپرخاشگر می‌شود؟ اگر خودت را مجبور کنی که غیرپرخاشگر باشی، این نوعی پرخاشگری به شخص خودت است. چیزی را نمی‌توانی عوض کنی. خیلی ساده، آگاه باش و پذیرا. حرص را همان‌طور که هست بپذیرد. با پذیرتنش منظور این نیست که دیگر نیاز به تبدیلش نیست. این پذیرفتن به معنی پذیرفتن واقعیت است، واقعیت طبیعی، به همان صورتی که هست. پس چنان زندگی کن که می‌دانی حریصی. دست به هر کاری که می‌زنی، به یاد داشته باش که حرص وجود دارد. این آگاهی سبب تغییر تو می‌شود. عوض می‌کند چون دانسته نمی‌توانی حریص باشی، دانسته نمی‌توانی خشمگین باشی. برای عصبانیت، برای حرص، برای خشونت، ناآگاهی عامل لازم و اصلی است. عیناً همان‌طور که آگاهانه دست به زهر نمی‌بری، عیناً همان‌طور که آگاهانه دست به شعله آتش نمی‌بری؛ وقتی آگاه نباشی به آن دست می‌بری. ولی اگر بدانی و آگاه باشی که آتش می‌سوزاند، امکان ندارد دستت را روی آن بگذاری.

هرقدر «دانایی» شما بیش‌تر رشد کند، بیش‌تر حرص تبدیل به آتش و عصبانیت تبدیل به سم می‌شود. به سادگی غیرممکن می‌شوند. وقتی سرکوب در میان نباشد، همه این‌ها محو می‌شوند. وقتی که حرص و

خشونت تبدیل به بی‌میلی و عدم خشونت شوند، زیبایی خاص خودش را دارند. وقتی خشونت محو شود بدون آن که تبدیل به عدم خشونت شود، زیبایی خاص خودش را دارد.

در غیر این صورت آدم به ظاهر آرام عمیقاً خشن است. آن خشونت در عمق پنهان است و نمایی از آن را در عدم خشونت او می‌توانی ملاحظه کنی. در ظاهر قیافه‌ای آرام به خود می‌گیرد اما در باطن خشن است. این خشونتی است همراه با ظرافت.

این که گفته شود «آمال و خواسته‌ها در من هم مثل دیگران وجود دارد، پس با قبول کردن آن‌ها بگذاریم تغییر کنند»، بیانگر آن است که پذیرفتن یعنی تحول، چرا که از طریق پذیرفتن، آگاهی در ما امکان‌پذیر می‌شود.

قناعت

اسکندر مقدونی در سی و سه سالگی درگذشت. روزی که این جهان را ترک می‌کرد خواست یک روز دیگر هم زنده بماند، فقط یک روز دیگر، تا بتواند مادرش را ببیند. آن ۲۴ ساعت فاصله‌ای بود که باید طی می‌کرد تا به پایتختش برسد. اسکندر از راه هند به یونان برمی‌گشت و به مادرش قول داده بود وقتی که تمام دنیا را به تصرف خود درآورد باز خواهد گشت و تمام دنیا را یکپارچه به او هدیه خواهد کرد.

بنابراین اسکندر از پزشکانش خواست تا ۲۴ ساعت مهلت برای او فراهم کنند و مرگش را به تعویق اندازند. پزشکان پاسخ دادند که کاری از دستشان برنمی‌آید، و گفتند که او بیش از چند دقیقه قادر به ادامه زندگی نخواهد بود.

اسکندر گفت: «من حاضرم نیمی از تمام پادشاهی خود را، یعنی نیمی از دنیا را، در ازای فقط ۲۴ ساعت بدهم.»

آن‌ها گفتند: «اگر همه دنیا را هم که از آن شماست بدهید ما نمی‌توانیم کاری برای نجاتتان صورت بدهیم. امری غیرممکن است.»

آن لحظه بود که اسکندر بیهوده بودن تمامی کوشش‌هایش را عمیقاً درک کرد.

با تمام دارایی‌اش که کل دنیا بود نتوانست حتی ۲۴ ساعت را بخرد.

سی و سه سال از عمرش را به هدر داده بود برای تصاحب چیزی که با آن حتی قادر به خریدن ۲۴ ساعت هم نبود.

متوجه شد که به خاطر این دنیای واهی باید با نومیدی و محرومیت کامل جهان را ترک کند. تمام مردان جاه طلب با ناامیدی از دنیا می‌روند. بیش‌تر انسان‌ها در ناامیدی زندگی می‌کنند و در ناامیدی از دنیا می‌روند. قناعت به سادگی یعنی درک این نکته که خواست‌ها در زندگی غیرعقلایی و احمقانه‌اند.

نشان دادن راه

بسیار کار آسانی است که خودمان را در نظر مردم بالا ببریم، اما بسیار سخت‌تر است که خودمان را به سمت خدا بالا بکشیم. کسی که سعی در بالا بردن خود در چشم مردم کند مسلماً از چشم خداوند می‌افتد. و این به خاطر آن است که درونش دقیقاً با آن‌چه که بیرونش نشان می‌دهد فرق دارد. وقتی که انسان قادر به نفوذ در درونی‌ترین نقطه وجودش نباشد در خودفریبی سقوط خواهد کرد. خودش ممکن است به آن واقف نباشد، ولی چه بسا بصیرت درونی‌اش بتواند اعماق وجودش را بشکافد!

در تحلیل نهایی، تصویری که انسان از خودش در نظر دیگران ایجاد می‌کند بی‌ارزش است. مع‌الوصف، آن‌چه ارزش بی‌اندازه دارد، بازتاب خویشتن اوست که نزد درون موشکافش فاش می‌شود. و همین تصویر در آینه خدا نیز منعکس شده است، هرچند با وضوح و روشنی بیش‌تر. همان برداشتی که انسان از خودش دارد به همان صورت نیز در نزد خدا ظاهر می‌شود.

تأملات قبل از خواب

وقتی تمام خواست‌ها از بین رفتند شما دیگر به جسم خود برنخواهید گشت، بلکه در شعور جهانی به‌عنوان بخشی از بی‌نهایت باقی خواهید ماند. در شرق به آن نیروانا می‌گویند که نهایی‌ترین مقام را در ضمیر دارد. وقتی که نیازی به هیچ بدنی نباشد، نیازی هم به زندانی شدن مجدد نیست. به آن آزادی مطلق می‌گوییم، زیرا که در قالب بدن محاط شدن اسارت است. البته این امر یعنی تن دادن به محدودیت بسیار، درحالی‌که انسان نامحدود است. این کار فشردن نامحدود در درون دنیای کوچک و محدود بدن است. از این جاست که

تنش‌های دائمی، ناراحتی‌ها، احساس عجز، احساس خُرَدشدگی، شلوغی، اسارت، و در بند بودن به وجود می‌آید.

ممکن است کاملاً متوجه آن نشویم اما به‌طور مبهم احساس می‌کنیم که چیزی ناجور وجود دارد. آن چیز ناجور این است: وجود ما بی‌نهایت است و با این همه سعی داریم که در دنیای بسیار کوچک بدن خود زندگی کنیم.

آگاهی ما را از بدنمان رها می‌کند. و لحظه‌ای که درمی‌یابیم ما فقط بدنمان نیستیم، در همان لحظه همه خواست‌هایی که امکان داشت از طریق بدنمان برآورده شوند ناپدید می‌گردند. مثل آوردن نور به یک اتاق تاریک - که تاریکی ناپدید می‌گردد. آگاهی هم‌چون نور عمل می‌کند و تمام خواست‌ها چیزی نیستند جز تاریکی محض. و این است شهد.

موسیقی کهن در درختان کاج

چرا من از تپه موریانه کوه می‌سازم؟

چون برای نفس خوشایند نیست، چون راحت نیست با تپه موریانه - نفس کوه می‌خواهد.

حتی اگر ذلت باشد،

نباید تپه موریانه باشد، باید کوه اورست باشد.

حتی اگر بدبختی هم باشد،

نفس راضی به بدبختی معمولی نمی‌شود -

می‌خواهد که بدبختی خارق‌العاده باشد.

یک زن خیالاتی مُرد.

همه شهر نفس راحتی کشیدند.

مخصوصاً پزشکان.

چون به‌طور دائم برای مردم دردسر می‌تراشید.

برای خانواده‌اش، برای پزشکان -

برای همه دردرس درست می‌کرد، و هیچ‌کس قادر به کمک به او نبود.

و این فکر را به همه تلقین می‌کرد که راجع به مریضی‌اش کسی چیزی سرش نمی‌شود.

و مریضی‌ای که از آن زجر می‌کشید،

یک مریضی خارق‌العاده بود.

در اصل مرضی در کار نبود.

زن خیالاتی مُرد.

و همه شهر جشن گرفتند.

ولی وقتی وصیتنامه‌اش را باز کردند

نوشته بود تقاضایش حتماً برآورده شود.

تقاضایش این بود که سنگ قبری روی قبرش بگذارند

حک شده به این مضمون که: حالا باورتان شد من مریض بودم؟

به این صورت قلب مردم شهر را دوباره تسخیر کرد.

مردم باز و باز، از هیچ مشکلات بزرگ می‌سازند.

من با هزاران نفر راجع به مشکلاتشان صحبت کرده‌ام

و هنوز به مشکلی واقعی برخورد نکرده‌ام!

تمام مشکلات واهی‌اند - خودمان درست می‌کنیم.

چون که بدون مشکلات احساس خلأ می‌کنیم...

زیرا کاری نمی‌توانیم صورت بدهیم، چیزی برای مقابله نداریم، راهی به جایی نمی‌بریم.

مردم از پیش یک استاد به نزد دیگری می‌روند،

از پیش یک روان‌شناس به نزد دیگری،

از پیش یک گروه جمعی به نزد دیگری می‌روند،

چون اگر نروند احساس خلأ می‌کنند.

و ناگهان احساس می کنند زندگی بی معنا شده.

ما مشکلات را ایجاد می کنیم

تا حس کنیم که زندگی کاری بزرگ است، چیزی متعالی،

و باید با آن درافتاد.

نفس فقط موقعی که کشمکش دارد، می تواند وجود داشته باشد -

خود را نشان می دهد موقعی که در حال جنگ است.

اگر من به شما بگویم

سه تا مگس بکشید تا به کمال برسید

باورم نخواهید کرد.

خواهید گفت: «همش سه تا مگس؟ چیز چندانی به نظر نمی آید.

و با همین به کمال می رسم؟ به نظر محتمل نمی آید.»

اگر به شما بگویم باید هفتصد شیر بکشید،

البته این یکی بیش تر محتمل به نظر می آید.

هرچه مشکل بزرگ تر، تقلا بزرگ تر -

با تقلا نفس قد خواهد برافراشت و نشو و نما خواهد کرد.

این شمايید که مشکلات را درست می کنید، مشکلاتی وجود ندارد.

و حال اگر به من اجازه بدهید می خواهم بگویم که حتی تپه موریانه هم وجود ندارد. این هم ساخته و

پرداخته خود شماست.

می گوید: «آری، شاید کوهی در میان نباشد، اما تپه موریانه چی؟»

نه، هیچ تپه موریانه ای وجود ندارد، تماماً جعل خودتان است.

اولش تپه موریانه را از هیچ خلق کردید،

بعدش کوه را از این کاه ساختید!

سور سَرَمَدی

بودا سؤال‌های زیادی داشت و برای شش سال از این استاد نزد آن استاد می‌رفت و این سؤال‌ها را می‌پرسید. ولی او جستجوگر معمولی نبود. بودا با دانش لفظی راضی نمی‌شد. او طالب تجربه‌اندوزی بود. و آن استادان فقط دانش عاریتی به او می‌دادند.

بودا به این کار ادامه داد تا این‌که متوجه شد کسی به این نحو نمی‌تواند به حقیقت دست یابد. او باید به درون خود نگاه کند.

او تمام دانشی را که آموخته بود دور افکند. این کار او کناره‌گیری واقعی بود. اولین کناره‌گیری او، یعنی ترک پادشاهی، چندان چیز باارزشی نبود. با این همه حتی بودایی‌ها هم راجع به کناره‌گیری دومش حرفی به میان نمی‌آورند - وقتی که علوم و دست‌نویس‌ها را کلاً دور انداخت و تک و تنها، به تنهایی و انزوای خود وارد شد.

بدون هیچ ره‌شناس، بدون هیچ طرح و نقشه خودش را پیدا کرد. به همین دلیل بود که وقتی به بیداری رسید اولین چیزی که بر زبانش جاری شد این عبارت بود: «نوری باشید پیش پای وجودتان».

هنر تعادل

هرقدر تعادل و توازن بیشتر باشد، امکان بیش‌تری برای شادمانی وجود دارد. هرقدر عدم تعادل بیش‌تر باشد، راه ناخشنودی و تیره‌بختی هموارتر است. اگر عمیقاً نگاه کنیم عدم تعادل همان ناخشنودی است و برعکس تعادل یعنی خشنودی. تعادل بزرگ‌ترین هنرهاست.

راه خِرَد

سؤال: خیلی مشتاقم که به خرد دست پیدا کنم. زیاد مطالعه می‌کنم و در مقولات ماورای طبیعی تأمل می‌کنم. با این همه راه به جایی نمی‌برم. ممکن است مرا راهنمایی کنید؟

جواب: انسان می‌تواند صاحب دانش بشود، ولی نمی‌تواند به خرد دست پیدا کند. انسان می‌تواند به هر میزانی که بخواهد صاحب علم و دانش شود. کار راحتی است، فقط به کمی تلاش و کوشش ذهنی وابسته

است، به کمی زحمت. می‌توانید به نظام حافظه خود خوراک برسانید. مغز شما یک کامپیوتر است؛ می‌تواند کل یک کتابخانه را ذخیره کند. اما خرد چیزی نیست که بتوان ذخیره‌اش کرد، زیرا این امر به ذهن مطلقاً مربوط نمی‌شود. این امر به قلب ربط پیدا می‌کند.

وقتی قلب با عشق و با اعتماد شکفته می‌شود - وقتی قلب به کل هستی تسلیم می‌گردد - آن وقت نوعی تازه از بصیرت، از وضوح، و درک عمیق فوق‌العاده‌ای از ماهیت زندگی، از ماهیت خودتان و از این‌که چرا این هستی در حله اول وجود دارد در شما سر بلند می‌کند. همه اسرار گشوده می‌شود، اما از طریق عشق و نه از طریق عقل، از طریق دل نه از طریق مغز. خدا تماس مستقیم با قلب دارد، هیچ تماسی با مغز ندارد. بنابراین، اگر کسی می‌خواهد به خدا نزدیک شود، راهش از مسیر قلب می‌گذرد.

به محض این‌که خرد را از طریق قلب شناختید آن وقت از ذهن به صورت یک خادم خوب می‌توانید استفاده کنید، آن وقت حتی دانش ذخیره شده در ذهن را می‌توانید در خدمت خرد به کار گیرید، ولی نه قبل از آن‌که شناخت از طریق قلب برای شما رخ داده باشد.

انرژی‌های خودتان را به سمت قلب هدایت کنید، بامحبت‌تر باشید، و شگفتی غیرمترقبه‌ای برای شما رخ خواهد داد. هم‌چنان که عشق در شما رشد می‌کند، هم‌چنان که گلبرگ‌های عشق شما باز می‌شود و قلب شما تبدیل به یک گل شکفته نیلوفر می‌گردد، چیز زیبایی در شما حادث می‌شود - این همان خرد است. و خرد با خود آزادی به ارمغان می‌آورد. دانش اطلاعات می‌آورد، خرد دگرگونی.

تعالیم برتر

ذهن انسانی بسیار زیرک و حيله‌گر است. سعی می‌کنید مسئولیت‌ها را به گردن دیگران بیندازید. می‌گویید: «طبیعت باعث مشکلات راه است.» این خود شما هستید که مشکل درست کرده‌اید؛ به طبیعت ربطی ندارد. عمل طبیعت همیشه ساده و آسان است. طبیعت یعنی طبیعی، یعنی بداهت، یعنی سهولت. در طبیعت هیچ‌چیزی مشکل نیست. فقط آدمی آن‌ها را پیچیده می‌کند، از آن‌ها مشکل و ناهمواری درست می‌کند. دوستی می‌پرسید: «آیا هدفی الهی در پشت همه چیز وجود ندارد که راه وصول را این همه سخت کرده؟»

نه تنها مسؤولیت را به گردن طبیعت می‌اندازید، بلکه سعی می‌کنید خیلی مقدر و الهی هم به چشم بیاید - انگار که هدف الهی در پسِ آن وجود دارد و از همین است که رسیدن به هدف برای شما مشکل می‌شود؛ از همین است که مراقبه کردن برای شما دشوار می‌شود؛ از همین است که شعف این همه دور از دست به نظر می‌آید. نه! شما هستید که برای هدف الهی موانع جور می‌کنید. به تعبیری، هدف الهی وجود ندارد زیرا که هستی بی‌مقصد است، بازی است.

هدف یک مقوله بشری است: شما هدفدار هستید. اما هستی نمی‌تواند هدفدار باشد. هدفدار بودنش بی‌معنی است. هستی مَوَاج است - با نیروهای ذاتی‌اش در جوشش و جریان است. هستی ضیافت است، نه هدف. جشنی دائمی است. هستی به عناوین مختلف از خود لذت می‌برد. هدفی در میان نیست، و هستی نگران این نیست که شما به کمال برسید یا نه. این نگرانی از آن شماست. اگر به کمال نرسید این شما هستید که رنج می‌برید. هستی ککش هم نمی‌گزد از این که شما به مقصودتان نرسیدید و هستی شما را برای رسیدن به کمال مجبور نمی‌کند. با خودتان است.

هستی یعنی رهایی محض. اگر دلتان می‌خواهد رنج بکشید، بکشید. اگر دلتان می‌خواهد در شور و شعف سر کنید، سر کنید انتخابش با خودتان است. اما توقع زیادی است برای ذهن ما که تصور کند همه چیز به انتخاب خودمان است، زیرا آن وقت مسؤول اعمالمان خواهیم بود. اگر به این فکر برسید که مسبب رنجتان خودتان هستید، آن وقت حالتان بد خواهد شد. همیشه آسان‌ترین کار این است که دیگران را مسؤول رنجمان قلمداد کنیم.

اما یادتان باشد، اگر کس دیگری مسبب رنج‌های شما باشد، رهایی شما میسر نخواهد بود. آزادی در میان نخواهد بود. اما اگر مسبب رنج‌هایتان خودتان باشید، آن وقت آزادی در دست‌های شما خواهد بود؛ اقدامی صورت خواهید داد و عوضش خواهید کرد.

بگویم‌تان که خود شما مسبب بهشت و جهنم خودتان هستید. اگر در جهنم به سر می‌برید، انتخاب کرده‌اید که چنین باشد. و در لحظه‌ای که تصمیم بگیرید، می‌توانید از آن خارج شوید. هیچ‌کس مانع شما نخواهد شد؛ هیچ‌کس به شما نخواهد گفت: «ترو بیرون!» دروازه‌ها به روی شما بسته نخواهد بود. در واقع دروازه‌ای

وجود ندارد، و هیچ مدعی‌العمومی هم پای در نایستاده. احتیاجی هم به گذرنامه برای عبور نخواهید داشت. به تصمیم خودتان متکی است که بگذرید یا نگذرید.

مسئولیت‌ها را به گردن چیزهای دیگر، چیزهایی نظیر طبیعت، خدا، سرنوشت، و تقدیر نیندازید.

مشکلات

سؤال: آیا مشکلات واقعی وجود دارند؟ آیا همه مشکلات ساخته و پرداخته ذهن هستند؟ آیا آگاهی سبب

محو شدن مشکلات می‌شود؟ یا این امکان وجود دارد که آگاهی سبب سرکوبی شود؟

جواب: همه مشکلات از ناآگاهی منشأ می‌گیرد. ناآگاهی به وجود آورنده مشکلات است، در واقع تنها مسبب مشکلات. بنابراین وقتی حساس و آگاه شدید مشکلات محو می‌شوند - دیگر سرکوب نمی‌شوند. و یادتان باشد اگر سرکوبشان بکنید دیگر به آگاهی نمی‌رسید؛ زیرا کسی که مشکلات خود را سرکوب می‌کند از آگاه شدن بیمناک است. لحظه‌ای که سرکوب‌کننده مشکلات آگاه بشود، آن مشکلات رو خواهند آورد. آگاهی بر ماهیت آن‌ها پرتو می‌افکند.

به این می‌ماند که شما در گوشه و کنار خانه‌تان آشغال پنهان کرده باشید. پرهیز می‌کنی از روشن کردن چراغ، چون که اگر روشنش کنی هر آن‌چه پنهان کرده‌ای جلوی چشم خواهی دید. نمی‌توانی چراغ روشن کنی.

اگر دست به سرکوب بزنی، از آگاه شدن ترسان خواهی بود. برای همین است که میلیون‌ها انسان از آگاه شدن هراس دارند. آگاهی چراغ در شما روشن می‌کند، و آن وقت شاهد عقرب‌ها، مارها و گرگ‌ها خواهی بود... و این سبب ترس و وحشت است. آدم‌ها ترجیح می‌دهند در تاریکی سر کنند. دست کم قادرند وانمود کنند که مشکلی وجود ندارد.

آگاهی سبب رهایی تمام چیزهایی می‌شود که سرکوب شده‌اند. آگاهی هرگز سرکوب نمی‌کند - برعکس، سرکوب‌ها را از بند آزاد می‌کند.

اما تجربه سؤال‌کننده درست است. اگر به آگاهی برسید، مشکلات رخت برمی‌بندند. طبعاً سؤال پیش می‌آید: آیا این خود آگاهی نیست که سبب مشکلات می‌شود؟ - زیرا چگونه همه‌شان ناگهان محو می‌شوند؟ وقتی

آگاهی از دست می‌رود، مرکزیت از بین می‌رود، و شما دیگر آگاه نیستید، مجدداً مشکلات پا به عرصه می‌گذارند - و حتی با عظمت بیش‌تر از پیش. بنابراین نتیجه‌گیری طبیعی این است: آگاهی آن‌ها را سرکوب کرده. چنین نیست.

وقتی شما ناآگاه هستید مشکلات را خلق می‌کنید. ناآگاهی زبان خود را دارد - این زبان مشکلات است. مثل این می‌ماند که دارید در تاریکی دست و پا می‌زنید. چیزی می‌افتد و شما پایتان گیر می‌کند به چیز دیگر. این‌ها به علت تاریکی است. اگر چراغ روشن کنید نه پایتان به میز گیر می‌کند و نه چیزی می‌افتد. حال به راحتی می‌توانید حرکت کنید، قادر به دیدن خواهید بود. اما وقتی تاریک است سعی کنید در خانه‌تان راه بیفتید و آن‌وقت حوادث بسیاری پیش خواهد آمد. در شب قادر نیستی در را پیدا کنید. جای چیزها را نمی‌دانی.

در تاریکی، نحوه زندگی شما مسبب مشکلات است. تاریکی یا ناآگاهی فقط با زبان مشکلات آشنایی دارد؛ با خود راه‌حلی ندارد. حتی اگر راه‌حلی هم به شما داده شود، ناخودآگاهتان از این راه‌حل مشکل تازه‌ای می‌سازد. این‌طوری اتفاق می‌افتد: اگر من مطلبی به شما بگویم شما کاملاً چیز متفاوتی از آن می‌فهمید. فهم شما براساس دیدگاه شماست.

ذهن بسیار زیرک و زبل است. به نحو زیرکانه‌ای می‌تواند جر و بحث کند. حتی قادر است استدلال‌ها و منطق مناسب سر هم کند؛ می‌تواند این احساس را در شما پدید آورد که حقیقت را دریافته‌اید.

آیا مشکلات واقعی وجود دارند؟

مشکلات وقتی وجود دارند که شما ناآگاه هستید - در این حالت واقعی هستند. اگر ناآگاهی وجود دارد آن‌ها هم وجود دارند. عیناً مثل رؤیا که وقتی شما خواب هستید وجود دارد - آیا آن‌ها واقعیت دارد؟ بله، وقتی شما خواب باشید آن‌ها قطعاً واقعیت دارند. اما وقتی از خواب بیدار می‌شوید متوجه می‌شوید که واقعیت ندارند. عیناً مثل همین - تا وقتی که شما بیدار و متوجه نباشید مشکلات هم وجود خواهند داشت. اگر توجه به خرج دهید، بیدار باشید، تأمل بورزید، نظاره کنید، مشکلات به راحتی محو و نابود می‌شوند.

آیا همه مشکلات ساخته و پرداخته ذهن هستند؟

بله، همه‌شان محصول ذهنند. و «ذهن» چیزی نیست جز نام دیگر ناآگاهی.

هنر زندگی کردن

انسان به دنیا آمده تا به زندگی برسد، اما همه چیز بستگی به خود او دارد. می‌تواند نادیده بگیرد، می‌تواند به نفس کشیدن ادامه دهد، می‌تواند به تغذیه ادامه دهد، می‌تواند به پیر شدن ادامه دهد، و بالاخره می‌تواند به رفتن به سوی گور ادامه دهد. اما زندگی این نیست؛ این مرگ تدریجی است - از گهواره به گور. هفتاد سال مرگ روز به روز. و چون میلیون‌ها آدم دور و بر ما به همین کار ادامه می‌دهند، یعنی به مرگ تدریجی و آهسته ادامه می‌دهند، شما هم شروع به تقلید از آن‌ها می‌کنید.

کودکان هرچه می‌آموزند از اطرافیانشان می‌آموزند. و ما توسط مردگان محاصره شده‌ایم. پس ابتدا باید بفهمیم منظور ما از زندگی چیست. زندگی صرفاً عمر کردن نیست، بلکه رشد کردن است. این دو با هم متفاوتند. عمر کردن کاری است که از همه حیوانات برمی‌آید؛ رشد کردن هدف واقعی انسان است. عده معدودی می‌توانند ادعایش را داشته باشند. رشد کردن یعنی حرکت بی‌وقفه به سوی ماهیت حیات. رشد کردن یعنی دور شدن از مرگ، نه رفتن به سوی مرگ. هرچه عمیق‌تر در زندگی فرو رویم بیش‌تر به ابدی بودن خود پی می‌بریم. از مرگ دور می‌شویم. لحظه‌ای فرامی‌رسد که مرگ به چشم شما جز تبدیل و تعویض لباس نیست - تعویض خانه، تعویض شکل. هیچ‌چیزی نمی‌میرد. هیچ‌چیزی نمی‌تواند بمیرد - مرگ بزرگ‌ترین توهمی است که وجود دارد. برای رشد کردن صرفاً به یک درخت نگاه کنید. هرچه درخت به طرف بالا رشد می‌کند، ریشه‌هایش عمیق‌تر به دل خاک فرو می‌رود. هرچه تنه بزرگ‌تر شود، ریشه‌اش هم عمیق‌تر می‌شود. نمی‌توان یک درخت تناور با ریشه‌های کوچک داشت. درخت می‌افتد. چنین ریشه‌ای نمی‌تواند از چنین درخت تناوری محافظت کند. در زندگی رشد کردن یعنی عمیقاً در درون رشد کردن. درون جایی است که ریشه‌های شما موجودند.

برای من اولین اصل حیات مراقبه است. همه چیز دیگر ثانوی به‌شمار می‌روند. دوران کودکی بهترین دوران‌هاست. هرچه بیش‌تر عمر کنید و به مرگ نزدیک‌تر شوید، سخت‌تر می‌توانید به مراقبه بپردازید.

مراقبه یعنی فرو رفتن به جاودانگی درون؛ سفر به ابدیت تان؛ رفتن به الوهیت تان. یک کودک برای این کار بهترین کیفیت را دارد، چون هنوز از دانش های دست و پا گیر انباشته نشده؛ از اطلاعات و از هر نوع خوب و بد ها و کلاً شرطی شدن ها میراست. پاک و معصوم است. ولی متأسفانه این پاکی و معصومیت بچه به حساب غفلت گذاشته می شود. غفلت و معصومیت مشابهتی با هم دارند، ولی یکی نیستند. غفلت هم چنین حالت ندانستگی است؛ هم چنان که معصومیت هم همین خصوصیت را داراست. بین این دو تفاوت بزرگی است که تا به حال توسط بشریت در نظر گرفته نشده است. معصومیت فقدان دانش پذیری است، اما در همان حال آرزومند پذیرفتن دانش هم نیست. کاملاً ارضا شده است، راضی است. یک کودک خردسال هیچ جاه طلبی و بلندپروازی ندارد؛ آرزویی ندارد؛ آن قدر مجذوب لحظه می شود که پرنده ای در باد نظر کامل او را به خود جلب می کند. مثلاً شاپرک، با رنگ های زیبایش، چنان مسحورش می کند؛ یا قوس و قزح در آسمان - هیچ چیزی برایش مهم تر و غنی تر از آن وجود ندارد؛ و شب با ستارگانش، ستاره پشت ستاره. معصومیت غنی است؛ کامل است؛ پاک است؛ اما غفلت مسکین است، فقیر است، همه چیز می خواهد، خواهان دانش است؛ می خواهد محترم باشد، می خواهد ثروتمند باشد، می خواهد قدرتمند باشد. غفلت در مسیر آرزوهاست. معصومیت حالت بی خواست و بی آرزو بودن است. اما از آن جا که هردو بدون دانش هستند، ما نسبت به طبیعت هردو در اشتباه بوده ایم. آن را دست کم گرفته ایم و فکر می کنیم هردو یکی هستند.

اولین قدم برای هنر زیستن، کشیدن خط فاصل بین غفلت و معصومیت است. معصومیت باید حمایت شود، باید محافظت شود، زیرا بچه با خودش بزرگ ترین گنج را به همراه آورده - چیزی که عرفا با رنج و مرارت فراوان سعی می کنند به آن برسند.

شما زندانی و زندانبان خودتانید

همه چیز اختیاری است. برای ما درک این مقوله مشکل است، زیرا در این صورت کل رنج های ما نیز جزو اختیارات ما می شود: مسأله این است. اگر شخص دیگری مسؤول قرار بگیرد من می توانم آرامش داشته باشم؛ آن وقت به خاطر اعمالم زجر نمی کشم.

حالا چگونه رنج و مرارت را توضیح می‌دهیم؟ خیال می‌کنیم که ما رنج و مرارت را اختیار نمی‌کنیم، اما این خیال باطل است - همه چیز به اختیار و انتخاب ماست. هیچ‌کس حاضر نیست بپذیرد که رنج اختیار اوست چون که وقتی ما چیزی را اختیار می‌کنیم، فقط فریفته ظاهرش می‌شویم، اما در پایان واقعیت چیزی که اختیار کرده‌ایم رو نشان می‌دهد.

همه در پی لذت بردن می‌روند و نهایتاً همه گرفتار رنج می‌شوند، زیرا لذت ظاهری فریبنده است، پرده‌ای است کاذب. هرچه به لذت نزدیک‌تر می‌شوید لذت از دست شما به نقطه‌ای دورتر می‌گریزد. همیشه و همه‌وقت همین اتفاق می‌افتد، ولی هنوز ما پی نبرده‌ایم که لذت همانا چهره کاذب درد و رنج و تشویش است.

هیچ‌کس رنج را مستقیماً اختیار نمی‌کند، همه غیرمستقیم انتخابش می‌کنند. اما این انتخاب ناآگاهانه صورت می‌گیرد. کسی که لذات را انتخاب می‌کند رنج را انتخاب کرده: همه لذات منتهی به رنج می‌شوند، همه لذات باعث اغتشاش ذهن می‌شوند. رنج بخش اجتناب‌ناپذیر لذت است؛ نتیجه محتوم آن. از آن گریزی نیست. له‌له زدن برای لذت توهم است؛ حاصلی که به‌دست می‌آورید هیچ‌وقت لذت نیست.

به قضیه از بیرون نگاه کنید. شخص لذت را اختیار کرده. این اختیار کوشش مثبتی تلقی می‌شود: جاه‌طلبی، دستاورد... آن‌وقت سر و کله رنج پیدا می‌شود - به هوای بهشت بوده‌اید اما سر از جهنم درآورده‌اید. لذت یک مطلوب مثبت است، خوشحالی یک مطلوب منفی. به معنی وجود چیزی نیست، به معنی فقدان چیزی است - فقدان رنج. لذت را اختیار نکن آن‌وقت رنج خود به خود از بین می‌رود. و وقتی که نه لذت باشد و نه رنج، آن‌وقت خوشحالی و شغف در میان خواهد بود.

از بیرون منفی به نظر می‌رسد، اما از درون یک امر مثبت است. خوشحالی طبیعت شماس است. خوشحالی هم یک اختیار است - همه چیز اختیار شماس است. اگر اختیار شما لذت نباشد پس خوشحالی را انتخاب کرده‌اید. عوض شدن شما در هر لحظه میسر است. و وقتی من می‌گویم «هر لحظه» منظورم واقعاً هر لحظه است. منظورم این است که هر چیزی که در گذشته اختیار کرده‌اید مانع و حصار شما نخواهد بود. سال‌های متمادی به دنبال لذت و لذت و لذت بوده‌اید، و احتمالاً نصیب‌تان رنج و رنج و رنج بوده. اما آن را مانع و

حصار تلقی نکنید. هر آن چه در گذشته اعمالتان بوده تاوان آن را هم پس داده‌اید. این ترازو همیشه برقرار است. همین الساعه می‌توانید نقطه مقابل را اختیار کنید، و «کارما»های شما، اعمال گذشته، مانع شما نخواهند بود.

قید و بندی به دست و پایتان نیست. اگر نه، اگر خیال می‌کنید زندانی در اطرافتان است، باز هم این اختیار شماست. هیچ زندانی و زندانبانی در میان نیست. همین حالا می‌توانید از آن بیرون بیایید. به اختیار شماست که در زندان بمانید، به اختیار شماست که آن جا باشید یا نباشید؛ هیچ کس مانع شما نخواهد بود. آن چه شما را در زندان نگه می‌دارد عادت شماست. بارها و بارها این انتخاب شما بوده، طوری که تبدیل به امری روزمره شده، یک عادت: در زندان سر کردن راحت‌تر از بیرون آمدن از آن است.

قدر دشمنت را بدان

هم‌چنان که انسان شروع به آرام شدن می‌کند، تمام عواطفِ خصمانه رخت می‌بندند. این خصومت به شخصی خاص جهت‌گیری نشده؛ این حس از درون شروع به کاسته شدن می‌کند. آدم خشنود فقط قادر به ابراز عواطف دوستانه است و بس. هر قدر مراقبه شما عمیق‌تر می‌شود، درمی‌یابید که احساسات نسبت به همه دوستانه‌تر شده است. هر آن چه مال خودتان بوده هنوز هم مال شماست، هر آن چه غریبه بوده هم باز مال شما خواهد بود.

آدم غافل، هر که می‌خواهد باشد، رفتارش با بدنش به نحوی است که آن بدن به او تعلق ندارد و برخوردش با آن خصومت‌بار است. فرقی ندارد چقدر بدنتان را تزیین می‌کنید، از درون خصم آن هستید. شاید خودتان متوجه قضیه نشده باشید، اما دشمن بدنتان هستید. این خصومت به دو طریق ابراز می‌شود. یک راه نشان دادنش این است که بدن را به عنوان وسیله افراط‌کاری بگیریم، چون در چنین حالی شما بدن را تخریب می‌کنید و امکان بروز هر نوع مرض و غصه را در آن به وجود می‌آورید. پس یکی از راه‌های ابراز خصومت با بدن، افراط‌کاری است، که سبب فساد می‌شود.

راه دیگر راه کناره‌گیری است. شخص بدنش را با افراط‌کاری تخریب نمی‌کند بلکه با زجر و شکنجه به این مقصود دست می‌یابد. شخص این چنین بدنی را بر بستری از خار می‌نشاند، گرسنگی به آن تحمیل می‌کند،

شلاقش می‌زند؛ مستقیماً بدنش را شکنجه می‌دهد. شخص لذت‌جو بدن را غیرمستقیم زجر می‌دهد، اما هردو شکنجه‌گر بدن هستند و هردو دشمن بدن؛ هیچ‌کدام بر سر مهر با بدن نیست.

هرقدر مراقبه عمیق‌تر می‌شود، ذهن بیش‌تر به سمت اعتدال می‌رود. همه خصومت‌ها، هردو نوع آن [افراط‌کاری و کناره‌گیری] دور می‌افتند، و حس‌رأفت و مهر متولد می‌شود. و این حس‌رأفت و مهر متوجه شخص به خصوصی نیست، حسی است که از عمق وجود شما برمی‌خیزد، به نحوی که به هر سمت نگاه می‌کنید دوستی از شما می‌جوشد. به درخت یا به دوست یا به پرنده نگاه می‌کنید، و در همه طرف دوستی و شفقت حس خواهید کرد - انگار همه همراه و همدل شما هستند، انگار هیچ‌کس بر ضد شما نیست. و در واقع کسی هم بر ضد شما نیست. وقتی در طریق مخالفت بودید، همه در مخالفت با شما بودند؛ اما حالا اگر کسی ضد شما باشد، به‌خاطر مراقبه‌ای که می‌کنید قادر می‌شوید به دیدن این‌که این ضدیت به نفع شماست. این همان چیزی است که کبیر^۴ می‌گوید: «کسی که تو را نکوهش می‌کند، کلبه‌ای برایش مهیا کن تا در جوار تو زندگی کند.» چون نکوهش او مددکار تو خواهد بود.

از مرده دست بشوید

این بدن نیست که پیر می‌شود. بدن پیر خواهد شد، اما آگاهی شما نیازی به پیر شدن ندارد. اگر بدن پیر شود معنی‌اش این است که علم و دانش انبار کرده‌اید. آن‌وقت سنگینی بار دانش است که شما را پیر می‌کند. اگر نه چشم‌های شما معصومیتش را و بکر بودنش را حفظ می‌کند. آدمی خواهید ماند باز و گشوده و این باز بودن همان بکر بودن است. همواره برای اتفاقات تازه باقی خواهید ماند، چون هر لحظه یک اتفاق است. خدا هیچ‌وقت پیر نیست. اگر خدا پیر شود روزی هم خواهد مُرد، زیرا پیری به مرگ منتهی می‌شود. برهمن همواره جوان و تر و تازه است. پیری در آن‌جا راه ندارد، برای همین مرگ هم متصور نیست. لحظه‌ای که عنوان کنید «می‌دانم»، دانستن را متوقف کرده‌اید. فکر می‌کنید که باتجربه شده‌اید و آن‌وقت امر تجربه متوقف می‌شود. از آن لحظه به بعد دیگر رشد نمی‌کنید. بذری هستید مرده.

^۴ Kabir عارف هندی

اوپانیشاد^۵ معتقد به دانستن است نه به دانش. این دانستن چیست؟ و روند دانستن چگونه است؟ با دانشف شما گذشته را گذشته تلقی کن، مرده بگیرش؛ در این صورت است که در برابر حال زنده خواهی بود. ما همه در گذشته زندگی می‌کنیم - آن‌چه که دیگر موجود نیست، آن‌چه که رفته باید تلقی شود، آن‌چه که مرده است. ما در چنین گذشته‌ای زندگی می‌کنیم؛ برای همین است که این‌قدر مرده هستیم. زندگی همواره در زمان حال می‌گذرد و ذهن همواره در گذشته؛ برای همین است که ذهن نمی‌تواند از زندگی سر در بیاورد. زمینه‌ای برای تلاقی آن‌ها وجود ندارد. مکانی مشترک برای ملاقات ذهن و زندگی نیست. به این دلیل اوپانیشاد بر ضد ذهن است.

ذهن همیشه خاطره است - آن‌چه شما زیسته‌اید، آن‌چه شما از سر گذرانده‌اید، آن‌چه دیگر موجود نیست. ذهن همان غبار گذشته‌هاست که بر شما نشسته. دورش بریزید. بشوریدش تا تر و تازه و جوان شوید و بتوانید زمان حال را درک کنید، زمانی که همیشه سرسبز است.

در دانستن، گذشته به‌طور مداوم باید کنار گذاشته شود. این یک کناره‌گیری بنیادی است. از گذشته بتر تا در حال زنده باشی. هردو را با هم نمی‌توانید داشته باشید. اگر گذشته را زنده بداری، آن‌وقت در حال مرده خواهی بود. اگر کسی بخواهد در حال زنده باشد، باید گذشته را به خاک بسپارد. هر لحظه دست به کار غبارروبی گذشته باش. نگذار روی هم انباشته شوند. گذشته به حال شما فایده‌ای نمی‌رساند، از آن کناره بگیرد، آن را دور بریزد. قبلاً استفاده‌اش را برده‌اید و حالا چیزی نیست جز پوسته‌ای مرده. پرنده از آن پریده. سعی نکنید پوسته‌های مرده را انبار کنید. تبدیل به محبس شما می‌شوند. مزاحم شما می‌شوند. بار شما را سنگین می‌کنند و حرکت را از شما می‌گیرند.

نزد من، سالکی که ترک دنیا کرده، کسی نیست که از ثروتش دست کشیده، که خانه و کاشانه‌اش را ترک کرده، که از خانواده‌اش گذشته، بلکه کسی است که ترک گذشته کرده - زیرا این ثروت اساسی است. گذشته خانواده شماست؛ دارید با مردگان سر می‌کنید.

^۵ Upanishad یک کتاب مقدس بسیار قدیمی در هندوستان

شنیده‌ام که روزی عیسی مسیح می‌گذشت. تازه صبح دمیده بود و خورشید داشت طلوع می‌کرد. عیسی دید ماهیگیری دارد تورش را به دریاچه می‌اندازد. نزدیک ماهیگیر آمد و به او گفت: «چرا زندگی‌ات را با ماهیگیری هدر می‌دهی؟ دنبال من بیا و من به تو یاد خواهم داد که چگونه ملکوت خدا را در تور صید کنی.»

ماهیگیر برگشت و به عیسی نگاه کرد و نور غیرمتعارفی در چشم‌های او دید. مرد هوش از سرش پرید، تورش را به زمین انداخت و دنبال عیسی رفت. پیش از این که از آبادی بیرون بروند مردی دوان‌دوان سر رسید و به ماهیگیر گفت: «کجا می‌روی؟ پدرت مرده.»

پدرش مریض بود، و بسیار هم پیر. هر لحظه احتمال مردنش می‌رفت.

ماهیگیر به عیسی گفت: «چند روزی به من وقت بده تا برای مرد پیر احترامات لازمه را به جا بیاورم.» عیسی گفت: «لازم نیست. بگذار مردگان مردگان را به خاک بسپارند.» برای عیسی کل آبادی مرده محسوب می‌شد. پس به او گفت: «مردم آبادی او را دفن می‌کنند؛ نگرانش نباش.»

چرا عیسی گفت که مردگان مردگان را به خاک می‌سپارند؟ زیرا همه کسانی که در گذشته زندگی می‌کنند مرده محسوب می‌شوند. فقط کسانی که در حال زندگی می‌کنند زنده به حساب می‌آیند. زندگی یعنی حال، یعنی این جا و اکنون؛ لحظه فرّاری است. در صورتی به چنگش خواهی آورد که به‌طور کامل سبک‌بار باشی؛ وگرنه دستت تهی خواهد ماند. اگر ذهن شما به سمت گذشته گرایش داشته باشد، لحظه فرّار زندگی را از دست خواهید داد.

حتی وقتی که به گذشته فکر نمی‌کنید، بلکه به گذشته‌ای که در آینده انعکاس یافته فکر می‌کنید، این اتفاق باز هم می‌افتد. اما هرگز در حال به سر نمی‌برید، این امری قطعی است. یا در گذشته‌اید که دیگر موجود نیست، یا در آینده‌اید که هنوز نیامده. هیچ‌کدام نیستند، هر دو فاقد موجودیتند. یکی مرده و یکی هنوز به دنیا نیامده. بنابراین شما مثل یک آونگ بین گذشته و آینده در رفت و آمدید، و در این آمد و شد مداوم آن لحظه فرّار که همانا زندگی است، از دست می‌رود. و تنها از طریق زندگی است که می‌توان به برهمن پیوست.

انسان غافل است از واقعیت.

و شناختن واقعیت دشوار است

چون برای شناختن واقعیت، قبل از همه باید واقعی بود.

تنها همسان قادر به درک همسان است؛ علف خود به خود می‌روید.

مردی به نزد فروشنده اتوموبیل‌های رولزرویس رفت و تقاضا کرد نشانی مستراح را به او بدهد.

راهش کمی پیچیده بود و فروشنده او را تا دم مستراح همراهی کرد. ضمن تشکر از او پرسید چرا به خودش

این همه زحمت داده. فروشنده جواب داد: «چون تقاضای تو اولین تقاضای واقعی بود که من در سرتاسر

امروز شنیده‌ام.»

اگر واقعاً بخواهید با یک استاد باشید، لازم است یک متقاضی واقعی باشید، نه یک کنجکاو فلسفی، بلکه

جست‌وجوگری که جست‌وجو برایش به مرگ و زندگی بسته است؛ جست‌وجویی که شما را دگرگون کند.

شما قادر به پرواز در آسمان‌هایید، اما در پيله خودتان محسوب شده‌اید. این پيله باید شکسته شود - و این

امر سبب آزارت می‌شود. سبب آزارت می‌شود، چون خیال می‌کنی که این پيله حریم امنیت شماست، چون

خیال می‌کنی این پيله مأمن و خانه شماست. این پيله سلول زندان شماست.

استاد باید این پيله را نابود کند، تا زندانی رها شود.

برای این کار به شهامت زیاد و انضباط بسیار نیاز است، تا بتوان شیوه زندگی را تبدیل و دگرگون کرد.

حقیقت داشتنی نیست، حقیقت شدنی است

دانش، یار و یاور مؤثری نیست. فقط وجود ماست که می‌تواند وسیله نقلیه‌ای قرار گیرد برای رفتن به آن

سوی ساحل. می‌توانید به فکر کردن ادامه بدهید، می‌توانید اطلاعات جمع‌آوری کنید - اما همه این‌ها

قایق‌های کاغذی بیش نیستند، قادر نیستند در سفر دریایی به شما کمک کنند. اگر در این سوی ساحل

بمانید و فقط راجع به سفر دریایی صحبت کنید، مشکلی ندارید - اگر شما قصد سفر دریایی نداشته باشید

قایق‌های کاغذی به همان خوبی قایق‌های واقعی‌اند؛ ولی اگر این سفر را با قایق‌های کاغذی انجام بدهید

غرق شدن شما حتمی است. کلمات چیزی جز قایق‌های کاغذی نیستند، حتی به همان اندازه هم پر و پا قرص نیستند.

هدف ما از انداختن دانش چیست؟ هیچ‌چیزی در درون ما تغییر نمی‌کند. وجود ما کاملاً بدون تأثیر باقی می‌ماند. درست مانند گرد و غبار، اطلاعات دور و بر شما را می‌گیرد - درست مثل گرد و غباری که بر آینه می‌نشیند: آینه همانی که بود باقی می‌ماند، فقط کیفیت انعکاس تصویر خود را از دست می‌دهد. هر آنچه از طریق ذهن می‌دانیم، تفاوتی به حال ما نمی‌کند - ضمیر شما همانی که بود باقی خواهد ماند. در واقع حتی بدتر هم می‌شود، زیرا اطلاعات مثل گرد و غبار آینه ضمیر شما را کدر و تار می‌کند؛ در نتیجه ضمیر شما هم کم و کم‌تر قابلیت انعکاس می‌یابد.

هرچه بیش‌تر بدانید، کم‌تر آگاه خواهید شد. وقتی که کاملاً از علوم و دانش قرضی انباشته شدید، باید شما را مرده فرض کرد. در آن وقت هیچ‌چیزی تعلق به شما ندارد، همه‌چیز قرضی و طوطی‌وار است.

ذهن مثل طوطی است. شنیده‌ام که - این واقعه در زمان ژوزف استالین اتفاق افتاد - مردی با نفوذ و کمونیستی برجسته به ایستگاه پلیس مسکو مراجعه کرد و گزارش داد که طوطی‌اش گم شده. از آن‌جا که کمونیست عالی‌رتبه‌ای بود، رئیس پلیس به جست‌وجوی طوطی گمشده پرداخت، چون امر مهمی بود و نمی‌شد آن را پشت گوش انداخت. ضمن پرس و جو، از صاحب طوطی پرسید: «آیا طوطی شما حرف هم می‌زند؟»

رفیق کمونیست احساس وحشت کرد و گفت: «آری، حرف می‌زند. اما بنویسید که هر عقیده سیاسی که داشته باشد با خودش است و به من ربطی ندارد.»

اما چگونه یک طوطی می‌تواند عقاید خودش را داشته باشد؟ یک طوطی نمی‌تواند از خود عقیده‌ای داشته باشد، و ذهن هم به همین ترتیب، زیرا ذهن یک ابزار کوکی است. طوطی بسیار بیش‌تر از ذهن زنده است. حتی طوطی می‌تواند عقایدی از خودش داشته باشد ولی برای ذهن این موضوع عملی نیست. ذهن یک کامپیوتر است، یک کامپیوتر عالی. انباشته می‌کند، فاقد اصالت است، هر آن‌چه دارد امانتی است، از دیگران گرفته.

شما موقعی اصیل می‌شوید که از ذهن فراتر بروید. وقتی که ذهن کنار رود و ضمیرتان مستقیماً با هستی برخورد کند، ناگهان و لحظه به لحظه در رابطه با هستی، دارای اصالت می‌شوید. آن‌گاه برای اولین بار به‌طور واقعی خودتان می‌شوید. غیر از این تمام اندیشه‌ها قرض گرفته شده است.

ممکن است از متون نقل قول کنید، ممکن است تمام کتاب‌های مرجع را از حفظ داشته باشید، اما هیچ فرقی نمی‌کند - این‌ها به شما تعلق ندارند. دانشی که متعلق به شما نباشد خطرناک است، بیش از جهل خطرناک است، زیرا که این جهلی است پنهان و شما را کور می‌کند؛ خودتان را فریب می‌دهید. سکه‌های تقلبی دارید و خیال می‌کنید مردی ثروتمند هستید. جواهرات بدلی دارید و خیال می‌کنید صاحب «کوه نور» هستید. دیر یا زود فقر و مکنت شما رو می‌شود، آن موقع است که تکان می‌خورید.

در لحظه مرگ همین اتفاق می‌افتد. با ضربه‌ای که مرگ به شما وارد می‌کند، ناگهان درمی‌یابید که چیزی به‌دست نیاورده‌اید - زیرا که حصول هر چیزی منوط به آن است که از طریق وجود ما به‌دست آمده باشد. تکه‌پاره‌هایی از این‌جا و آن‌جا جمع‌آوری کرده‌اید، چه بسا تبدیل به یک دایره‌المعارف بزرگ شده باشید؛ اما هدف این نیست، مخصوصاً برای کسانی که در جست‌وجوی حقیقت هستند این مانعی است بزرگ. دانش باید تبدیل شود و تحول یابد.

وقتی که دانش موجود نیست، دانستن رخ می‌دهد، زیرا دانستن جزو فطرت شماست - فطرتِ ضمیر شما. درست مثل آینه؛ آینه هرچه مقابلش هست منعکس می‌کند. ضمیر هم حقیقت را منعکس می‌کند که همواره این حقیقت در مقابل شماست، درست در نوک دماغ شما.

اما ذهن مابین این‌دو است - و ذهن مشغول و راجی است، حقیقت برابر شما ایستاده و ذهن مشغول پرحرفی است. شما به سمت ذهن کشیده می‌شوید، و می‌بازید. ذهن باخت بزرگ است.

حقیقت می‌تواند آموخته شود اما نمی‌تواند آموخته شود. آموختن یعنی مسؤول بودن و جوابگو بودن به هر آن چیزی که پیرامون شما وجود دارد - به هر آن‌چه موجود است جواب دادن. این آموختن است، ربطی به دانش ندارد.

راهی برای یافتن حقیقت نیست - مگر از طریق یافتنش. راه میان‌بری نیست. نمی‌توانید امانت بگیرید، نمی‌توانید سرقت کنید، نمی‌توانید فریب بدهید تا به آن برسید. راهی نیست، مگر بدون ذهن باشید در درون خودتان - زیرا که ذهن مؤاج و متغیر است، ذهن در لرزش مداوم است، ذهن هیچ‌وقت از کار نمی‌افتد، متحرک است.

وقتی که ضمیر شما به صورت شعله‌ای ثابت و بی‌حرکت باشد شما واقف به حقیقت هستید. باید بیاموزید که چگونه دنبال ذهن نروید.

هیچ‌کس نمی‌تواند حقیقت را به شما عرضه کند، هیچ‌کس. چه زیباست این موضوع که کسی قادر نیست حقیقت را به شما عرضه کند، وگرنه متاعی می‌شد که از بازار قابل تهیه بود. اگر دادنی بود، فروختنی هم بود. اگر دادنی بود، ستاندنی هم بود. اگر دادنی بود، می‌توانستی از دوست خود بگیری یا قرض کنی. زیباست که حقیقت به هیچ‌وجه قابل انتقال نیست. جز آن که خودتان تبدیل به حقیقت بشوید. راهی برای تحصیل آن نیست. در واقع حقیقت دست‌یافتنی نیست. می‌توانید حقیقت باشید، نه این که حقیقت داشته باشید.

در دنیا می‌توانیم همه چیز داشته باشیم - همه چیز می‌تواند قسمتی از متعلقات ما باشد، ولی حقیقت را نمی‌توان مالک شد. تنها دو متاع است که می‌توانند به مالکیت شما درآیند: افکار و اشیاء. اشیاء را می‌شود مالک شد، افکار را می‌شود مالک شد - ولی حقیقت جز این است. حقیقت جزئی است از وجود. می‌توانید به آن تبدیل شوید، اما نمی‌توانید تصاحبش کنید. نمی‌توانید در گاوصندوق نگهش دارید، در کتاب نمی‌توانید به آن دست یابید، در دستتان نمی‌توانید داشته باشید. وقتی آن را دارید، خود آن هستید، تبدیل می‌شوید به حقیقت.

دومین چیز برای به خاطر سپردن این است: این تمایل انسان‌هاست که سعی کنند چیزی را که دارند به کسی که ندارد نمایش بدهند. وقتی که داریدش، سعی در نشان دادن آن ندارید، نیازی نیست. وقتی که نداریدش سعی در نشان دادن آن دارید، انگار که دارید. بنابراین یادتان باشد، هر آن چیزی که می‌خواهید به مردم نشان دهید، چیزی است که ندارید. اگر نمی‌دانید، دلتان می‌خواهد مردم فکر کنند که می‌دانید. ذهن

می‌خواهد مردم را تحت تأثیر قرار دهد، تا از طریق آن‌ها خودش را تحت تأثیر قرار دهد، تا بعداً دانش عاریتی خودش را باور کند.

یادتان باشد: هر آن چیزی که به شما احساس منیت بدهد مانع راه شماست، هر آن چیزی که منیت شما را تحریک نمی‌کند راه شماست.

یادداشت‌های خصوصی

* نفس چیزی نیست جز کنترل و مراقبت. کنترل ذهن بر قلب پدیدآورنده نفس است.

* اعتقاد فاقد ریشه است، یک پدیده تحمیلی است. شما می‌دانید که خورشید برآمده، یعنی که روز شده. ادعا نمی‌کنی که: من شدیداً معتقدم خورشید برآمده؛ صرفاً می‌گویی: خورشید دمیده. اتفاقی است که شما، مثلاً، در یک خانواده کاتولیک زاده شده‌اید. اگر، فی‌المثل، در خانواده هندو دنیا می‌آمدی یک هندوی متعصب می‌شدی. متعصب بودن در جای خود باقی می‌ماند، غیر از این همه چیز احتمال تغییر دارد. این متعصب بودن صرفاً نشان می‌دهد که شما آدم روشنی نیستی.

* وقتی که باران به نرمی بر من می‌بارد نوازش خدا را حس می‌کنم. باد به تن شما می‌وزد، و شما حضور ناپیدای او را حس می‌کنی. اشعه گرم خورشید بر شما می‌تابد، و شما مهربانی او را لمس می‌کنی. وقتی که برگ گل به آرامی فرو می‌افتد، صدای آن عزیز نازنین را به گوش جان می‌شنوم.

* وقتی که ما از بد و خوب برگزشتیم، به فضیلت دست یافته و به کمال نزدیک شده‌ایم. چنین خردی گشاینده صدها هزار در به روی خردهای بالاتر است.

* آدم‌ها حرف می‌زنند و حرف می‌زنند، بدون این که بدانند چرا و برای چه حرف می‌زنند! قصد دارند چه چیزی را منتقل کنند؟ فقط می‌خواهند سرپوش روی حماقت خود بگذارند.

* شجاع آدمی است که می‌ترسد، اما علیه ترسش اقدام می‌کند؛ ولی ترسو آدمی است که می‌ترسد اما با ترسش سر می‌کند. با هم تفاوت ندارند، هر دو ترسو هستند. شجاع آدمی است که علی‌رغم ترسش پیش می‌رود، ترسو آدمی است که دنباله‌روی ترس خود است. اما یک آدم کامل نه این است و نه آن؛ فاقد ترس است و بس.

* خط ظریفی بین کمک کردن به کسی و تغییر دادن او وجود دارد. اگر قصد داری کسی را عوض کنی این کار زشت‌ترین کارهاست. این کار محکوم نمودن گوهر آن شخص است. کمک به آدم‌ها که خودشان باشند زیباترین کارهاست.

* عشق تو را متعادل و متعالی می‌کند.

یک آدم خودخواه هیچ‌وقت عاشق نمی‌شود، زیرا عشق نقش مساوی‌کننده دارد. فقط دو نیروی تساوی‌بخش وجود دارد: یکی عشق و دیگری مرگ.

وقتی عاشق کسی هستی با او هم‌ترازی. و اگر واقعاً عاشقی، در این لحظه با کل هستی هم‌ترازی. هیچ‌کس نه در جایگاهی برتر و نه پست‌تر قرار دارد. هر آدمی یگانه، متفاوت، ولی نه برتر و نه پست‌تر است.

* وقتی که عاشقی، با هستی در یک تبادل و ارتباط عمیق قرار داری، همه چیز در یک سطح مساوی قرار دارد، با ارزش مساوی.

* و مرگ یک تساوی‌بخش بزرگ است. وقتی بمیری تمام تمایزات رخت برمی‌بندد. هیتلر مرده مثل سگ مرده است - بدون هیچ تفاوتی.

* رؤیا جوشش ناخودآگاه است. سراسر روز امیالمان را سرکوب می‌کنیم و شب، وقتی خوابید، همه آن‌چه سرکوب شده شروع به نمودار شدن می‌کند. علت رؤیای شما همین است. و اگر رؤیای شما کابوس‌آسا است، معنی‌اش صرفاً این است که واقعاً امیالتان را سرکوب کرده‌اید. سرکوب‌های شما خطرناک است. چیزهای روانی را درون ناخودآگاه خود سرکوب می‌کنید ولی این چیزها هرچه درونی‌تر شوند مخرب‌تر می‌شوند. آدم‌های ساده چندان رؤیا نمی‌بینند.

* صنعت وقتی کار می‌کند که عشق عمیق وجود داشته باشد. صنعت به تنهایی کارگر نیست، زیرا در واقع این عشق است که عمل می‌کند نه صنعت. صنعت صرفاً بهانه است، یک سرپوش. وقتی که عشق موجود باشد، دیگر تفاوتی بین راهبر و رونده یا معلم و متعلم نیست. هردو یکی می‌شوند و در هم عمل می‌کنند. تجربه‌ای است که تقسیم شده. چنین نیست که راهبر برتر از رونده باشد - چه بسا راهبر بیش‌تر بداند، اما او هم می‌آموزد.

عشق هیچ‌گاه به مقامی نمی‌رسد تا شما مدعی شوی که آن را می‌شناسی. عشق هرگز خردمند نمی‌شود، و این خرد اوست. همواره در حال آموختن است. و از آن‌جا که راهبر هم خود در حال آموختن است پس اعمال قدرت وجود ندارد. ارتباط بین بالادست و زیردست یا قدرت موردی پیدا نمی‌کند یا در واقع نباید موردی پیدا کند، چون عملاً آموزش در یک فضای باز و آزاد اتفاق می‌افتد. کودک و نوجوان، برای پیشرفت نیاز به آزادی دارند، نیاز به فضای مستقل تا بتوانند خود را بشناسند. ترس از بالادست نه به کودک و نه به کس دیگری برای رشد کمک نمی‌کند.

* نمی‌توانیم عاشق سینه‌چاک کسی باشیم و فاقد عشق نسبت به دیگران. اما انسان قادر نیست پی به این حقیقت ساده و ابتدایی ببرد.

وسعت بی‌حساب واقعیت

انسان غافل است از واقعیت.

و شناختن واقعیت دشوار است،

چون برای شناختن واقعیت، قبل از همه باید واقعی بود.

تنها همسان قادر به درک همسان است.

انسان ساختگی است. آن‌طور که انسان هست، عمیقاً ریاکار بار می‌آید.

واقعی نیست. سیمای اصلی او کاملاً از دست رفته.

سیماهای بسیار دارد، سیماهای متعددی را به کار می‌برد،

اما خودش از سیمای اصلی خود خبر ندارد. سیمایی که متعلق به اوست.

انسان مقلد است.

شروع می‌کند به تقلید دیگران،

و رفته‌رفته به کلی فراموش می‌کند

که وجود منحصر به فردی از خودش داشته.

واقعی فقط موقعی می‌تواند درک شود که شما واقعی باشید.

کوشش فراوانی می‌طلبد؛ راهی است بس دشوار.
بنابراین انسان دست به حقه می‌زند.
شروع می‌کند به تفکر درباره واقعیت -
فلسفه می‌بافد، تئوری درست می‌کند،
نظام تفکر درباره واقعیت بنا می‌نهد.
این همان چیزی است که فلسفه را می‌سازد:
حقه ذهن برای این‌که دیگران را نسبت به جهل و غفلت خود بفریبد،
برای این‌که کسی واقعیت را درنیابد.
به همین علت است که این همه فلسفه وجود دارد
و کل دنیا در تصورات و فرضیات به سر می‌برد.
این تصورات و فرضیات بی‌ارزشند، نیاز به تغییر خودتان ندارید؛
فقط نیاز به یک ذهن معمولی، یک ذهن میان‌مایه دارید.
هیچ احتیاجی به هوش و ذکاوت بالا نیست، در نتیجه مشکلی پیش نمی‌آید.
می‌توانید فرضیات را اختیار کنید،
و جهل خودتان را از خودتان مخفی نگه دارید.
فلسفه صرفاً روش پنهان کردن است:
آدم شروع می‌کند به این تصور که می‌داند، بدون این‌که چیزی بداند؛
آدمی شروع می‌کند به این تصور که به مقصد رسیده،
بدون این‌که حتی اولین قدم را هم برداشته باشد.
فلسفه بزرگ‌ترین بیماری‌هاست،
وقتی که گرفتارش شدید
مشکل بتوانید از دام آن رهایی یابید

زیرا که عمیقاً خودخواهی شما را ارضا می‌کند.

آدم احساس سرخوردگی می‌کند وقتی که به جهل خود واقف می‌شود.

و جهل کامل و مطلق است؛

هیچ نمی‌دانید.

در تاریکی جهل به سر می‌برید، و همین است که سبب سرخوردگی است.

هرکسی می‌خواهد چیزی بداند، دست کم چیزی،

و فلسفه به شما دلخوشی می‌دهد: فرضیه‌ها می‌سازد،

و اگر شما ذهن معمولی داشته باشید، مؤثر است -

می‌توانید فرضیه‌ها را یاد بگیرید،

می‌توانید نظام فلسفی خودتان را داشته باشید،

و خیالتان را راحت کنید.

نه تنها خودتان را دانا می‌دانید، بلکه به دیگران هم یاد می‌دهید، دیگران را هم راهنمایی می‌کنید،

می‌توانید دانستان را به رخ دیگران بکشید -

و همه چیز به ظاهر روبه‌راه است، جهل فراموش شده.

فلسفه یعنی ساختمانی منطقی درباره واقعیت:

چیزی است راجع به راجع به راجع به،

اما نه هرگز واقعیت.

مدام دور می‌گردد، به حاشیه می‌رود،

اما به قلب واقعیت نمی‌رسد.

قادر به چنین کاری نیست، برای فلسفه این امکان وجود ندارد.

چرا ممکن نیست؟

زیرا که فلسفه پایه‌هایش بر منطق است،

و واقعیت فراتر از منطق است.
باید تأمل بیش‌تری به خرج بدهید.
منطق جست‌وجو برای انسجام است،
و واقعیت فاقد انسجام است.
یا چنان عمیقاً منسجم است واقعیت
که حتی متضادش هم با آن ناسازگار نیست.
واقعیت مقوله‌ای متناقض است:
همه تضادها در آن ملاقات می‌کنند، مستحیل می‌شوند، و به هم می‌پیوندند.
وسعتی دارد بی‌حساب.

www.otagahi.com

www.oshods.com

<http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar>

فصل ۵

یک دست بی صدا نیست: بشنوید

سفر برای انسان بودن

سؤال: وقتی که خود زندگی این قدر ارضاکننده و سرشار از شغف است، پس چیست که انسان را ناخشنود می‌سازد؟

جواب: زندگی سرشار است، زندگی پر از شغف است، اما انسان رابطه خود را با زندگی از دست داده. انسان زیادی به خودش هشیار است، این هشیاری به خود تبدیل به مانعی برای او شده. او زنده به حساب می‌آید، اما نه زنده واقعی. این هشیاری به خود است که بیماری اوست. پرنده‌ها خوشحالند، درختان خوشحالند، ابرها و رودخانه‌ها خوشحالند، برای این که به خودشان هشیار نیستند. آن‌ها به سادگی خوشحالند. آن‌ها نمی‌دانند که خوشحالند. بودا خوشحال است، کریشنا خوشحال است، مسیح خوشحال است، اما همه‌شان هشیار خالصند. آن‌ها خوشحالند، اما نمی‌دانند که خوشحالند. بین طبیعت ناهشیار و موجودات فرق هشیار مشابهتی وجود دارد. طبیعت ناهشیار فاقد خود است؛ موجودات فوق هشیار نیز فاقد خود هستند. انسان دقیقاً در بین این دو قرار دارد. او دیگر نه حیوان است، نه درخت. و دیگر بودا هم نیست. آویخته بودن بین این دو قطب اسباب مصیبت او شده. همین دیروز یک سالک نامه‌ای به من نوشت که: «نمی‌خواهم یک فوق انسان بشوم، نمی‌خواهم بودا یا عیسی مسیح بشوم؛ خیلی ساده می‌خواهم تنها یک انسان باشم. به من کمک کن تا یک انسان بشوم.» این خودش بلندپروازی زیادی است. این غیرممکن است. انسان بودنِ صرف امکان‌پذیر نیست، سعی کن که این را درک کنی، زیرا داری عنوان می‌کنی که می‌خواهی برای همیشه در جریان باقی بمانی. انسان یک وضعیت ثابت نیست. انسان فقط یک جریان تکاملی است. مثلاً، اگر بچه‌ای بگوید «من نمی‌خواهم جوان بشوم، نمی‌خواهم پیر بشوم، بگذارید فقط بچه بمانم»؛ آیا ممکن است؟ او

همین الان هم در آستانه جوانی است؛ او در راه است. کودکی یک وضعیت ثابت نیست. نمی‌توانید در این حالت باقی بمانید. نمی‌توانید به این حالت بچسبید. این یک جریان است.

کودکی همین حالا هم گذران است، و جوانی در راه آمدن است، و پیری هم همین‌طور. هر قدر سعی بکنید که جوان بمانید، سعی شما اسیر شکست خواهد شد، چون که جوانی تبدیل به پیری می‌شود. انسان بودن صرف خواسته‌ای بسیار بلندپروازانه است. می‌توانی بودا بشوی، این خیلی ساده‌تر است. حال آن‌که خواهش برای انسان بودن غیرممکن است، زیرا انسانیت یک مرحله گذرا است، یک گذرگاه، یک سفر، یک سیاحت. یک زیارت است، یک جریان تکاملی، نه یک وضعیت ثابت. نمی‌توانی انسان بمانی. اگر پیش نروی، به عقب خواهی لغزید. باید به سمتی حرکت کنی. انسان بودن به سادگی یعنی در راه خدا قرار داشتن. خدا هدف است، و انسان بودن سفر به‌شمار می‌رود. راه نمی‌تواند دائمی باشد، نمی‌تواند ابدی باشد. در غیر این صورت خسته‌کننده خواهد بود. هدف هرگز نخواهد رسید، و شما دائماً در راه سفر خواهید بود. امید داشتن، انسان بودن است؛ امید داشتن یعنی امید به رفتن در ماورا. امید داشتن یعنی آرزوی ماورا داشتن. امید داشتن یعنی امیدِ گذر کردن از فانی‌ها. این وضعیت واقعی انسان است. این یعنی گذر کردن همیشگی - رفتن و رفتن. هدف یک جای دیگر است.

شخصی که این سؤال را کرده شخص نیکی است. در واقع برای وارد شدن به عرفان آماده است. ولی نمی‌داند چه دارد می‌گوید. انسان بدبخت است، زیرا باید بدبخت باشد. تقصیر شما نیست. علتش این نیست که شما خطا کنید. انسان بودن بدبختی است. انسان بودن در میانه بودن است، نه این‌جایی و نه آن‌جایی؛ آویخته بودن در بلا تکلیفی. دلهره از تنش‌ها منشأ می‌گیرد. مأوایی از دست رفته، مأوایی که پرندگان هنوز در آن آواز می‌خوانند. جانوران در حرکتند و درختان هنوز شکوفه می‌کنند - باغ بهشت. این مأوایی است که از دست رفته. آدم از آن جا رانده شده. آدم انسان شد. آدم وقتی که در باغ بهشت بود، انسان نبود. خدا او را از باغ بهشت راند. همین اخراج سبب انسان شدن او شد. آدمی از یک مأوا اخراج شد تا بتواند خانه دیگری پیدا کند. گرفتار غم غربت است. انسان نمی‌خواهد یک انسان باشد، خیلی مشکل است باغ بهشت را فراموش کند.

لحظاتی هست که ما شبیه حیوان می شویم. در خشم شدید، در خشونت، در جنگ تبدیل به حیوان می شویم. این لذتِ خشم و عصبانیت است. چرا وقت عصبانیت و خشم، وقت ویران کردن احساس شادی می کنید؟ چرا چنین احساسی از انرژی فوران می کند؟ چرا وقت جنگ مردم درخشان تر و سالم تر به نظر می آیند؛ و تیزتر؛ و باهوش تر؟ انگار زندگی دیگر خسته کننده نیست. انسان به عقب می رود، حتی برای چند روز یا چند ماه انسان دوباره ماهیت خود را فراموش می کند. آن وقت هیچ قانونی را باز نمی شناسد. در آن حال، او نه انسانیت و نه خدا را باز می شناسد. در آن حال، او به سادگی خودآگاهی اش را دور می اندازد. ناهشیار می شود. می کشد، دست به جنایت می زند، تجاوز می کند. در جنگ همه چیز مجاز است. به همین خاطر انسان دائماً نیاز به جنگ دارد. هر ده سال یک بار، جنگ بزرگی مورد نیاز است. و جنگ های کوچک باید به طور مداوم ادامه یابند، در غیر این صورت برای انسان زندگی کردن مشکل می شود. انسان مست می کند، معتاد می شود. از طریق مواد مخدر شیمیایی می کوشد تا دوباره آن مأوای گمشده، بهشت گمشده را به چنگ بیاورد. وقتی که ال. اس. دی برمی دارید، به باغ بهشت بازمی گردید. منتهی از در عقبی. چیزهایی مثل ال. اس. دی، در عقب باغ بهشتند. بار دیگر زندگی به نظر افسون آمیز و رنگارنگ می آید. دوباره درختان نورانی دیده می شوند، همان طوری که به چشم آدم و حوا می آمدند. عیناً همان طوری که اکنون به چشم فاخته و ببر و میمون می آید. سبزه ها درخشش خاص دارند. همه چیز بسیار زیبا می نماید. دیگر شما انسان نیستید، شما برگشته اید عقب. وجودتان را به زور به عقب برگردانده اید. از همین رو است که در مشروبات الکلی این همه جاذبه وجود دارد. از بدو تاریخ انسان دنبال مواد مخدر بوده. در وداها به آن سومما [هوم] می گویند و حال به آن ال. اس. دی. فرقی با هم ندارند. بعضی وقت ها بنگ نام دارد، بعضی وقت ها ماری جوانا و چیزهای دیگر. اما همان بازی قدیمی است. به طور شیمیایی امکان بازگشت به گذشته وجود دارد. ولی واقعاً امکان بازگشت نیست. زمان به آن اجازه نمی دهد. باید پیش رفت. نمی توانید در سیر زمان به عقب برگردید. دنده عقب وجود ندارد.

وقتی که فورد اولین اتومبیلش را ساخت، دنده عقب نداشت. بعدها بود که آن را اضافه کرد. متوجه شدند که برگشتن به خانه سخت است. راه درازی را باید برای دور زدن می پیمودند. آن وقت بود که دنده عقب اضافه

شد. ولی خدا هنوز به زمان دنده عقب اضافه نکرده. شما نمی‌توانید به عقب برگردید. انسان می‌تواند درباره‌اش رؤیا ببافد، خیالبافی کند. این همان داستان علمی - تخیلی است که به‌وسیله ماشین زمان ما را به عقب برمی‌گرداند. ولی در واقعیت وجود ندارد. بازگشت میسر نیست. تنها یک امکان وجود دارد و آن هم پیش رفتن است.

فردا سراب است

وقت زیادی نمانده، وقت زیادی نداری. به تعویق نینداز؛ این همان لحظه مقرر است. نگو فردا، فردا سراب است. همین حالا هوشیار شو، همین حالا بیدار شو، همین لحظه، که همین لحظه فراغت است و آرامش. ناگهان آسوده می‌شوی، و با مبدأ وجودت تماس حاصل می‌کنی و به خانه می‌رسی. این خانه‌ای است که در زندگی‌های گذشته دربردر در جست‌وجوی آن بوده‌ای. اما شیوه جست‌وجوی تو غلط بوده. آن را هدف قرار داده بودی. این جست‌وجو مقصد نیست، بلکه مبدأ است.

اولین اصل

مکتب «تندایی» مکتب مراقبه است. قبل از این که ذن وارد ژاپن شود، تندایی رواج بسیار داشت. در مکتب تندایی سکوت هفت روزه به هر سالکی توصیه می‌شود. چرا سکوت هفت روزه؟ برای این که یک مقوله نمادین است. شماره نماد است. آدمی دارای هفت مرکز است و هر مرکز باید به سکوت برسد. شاید به مسأله از این چشم‌انداز نگاه نکرده باشید. وقتی که مرکز جنسی ساکت می‌شود حاصلش نجرد است. وقتی قلب ساکت می‌شود حاصلش مهر و محبت است. وقتی که قلب در کشمکش است نتیجه‌اش عصبانیت است. وقتی که مرکز جنسی در تب و تاب است، در فریاد است، حاصلش تمایلات قوی جنسی است. همه این مراکز هفت‌گانه در آدمی باید ساکت شود. وقتی که همه این مراکز در بند سکوت کشیده شدند، آن‌گاه کل وجود انسان ساکت می‌شود. در این سکوت آدمی اولین اصل را خواهد شناخت...

تنها نشستن در سکوت کمکی نمی‌کند. باید کاملاً آگاه بود. اگر ساکت بنشیننی شاهد هجوم افکار خواهی بود. بیش از همیشه درگیر افکار مزاحم خواهی شد. انواع و اقسام فکرها - مناسب، نامناسب، معنی‌دار،

بی‌معنی - همه در سر شما قاطی می‌شوند. مثل خیابان‌ها در ساعات پرازدحام. همه آن‌ها جلب توجه شما را خواهند کرد. توجه شما پخش و پراکنده می‌شود، به‌طوری که شما را تا سرحد جنون می‌برد.

نظم و انضباط برای تعالی

قبل از هر چیزی اجازه بدهید درباره مریضی به اسم انسان حرف بزنیم. انسانیت یک مرض محسوب می‌شود، چون که عمیقاً درون وجود انسان دوپاره و شکافته است، یگانه نیست. از این جاست که مریضی دائمی، ناراحتی، اضطراب، بیم و امید، غم و اندوه وجود دارد. سکیزوفرنی [انشقاق شخصیت] حالت معمول مسأله است. فکر نکنید که تعداد کمی از آدم‌ها سکیزوفرن هستند؛ انسان اصلاً سکیزوفرن به دنیا می‌آید. این نکته باید درک شود.

انسان بیمار به دنیا می‌آید، هم‌چون بیماری به دنیا می‌آید. وقتی که در رحم مادر به شکل نطفه وارد می‌شوید، اولین لحظه زندگی شما بر مبنای والدین، مادر و پدر، شکل می‌گیرد. لحظه آغازی شما دوگانه بوده، منقسم - مؤنث / مذکر، یین / یانگ، مثبت / منفی. اولین وحدت وجود شما بر مبنای تقسیم بوده. نیمی از شما از یک والد و نیمی هم از والد دیگر آمده. از همان آغاز شما دوتا بوده‌اید.

بنابراین دو شخصیتی بودن چیزی نیست که برای عده‌ای شوربخت اتفاق می‌افتد، بلکه یک مقوله متعارف است. انسان دوپاره به دنیا می‌آید، از این جاست که دوگانگی دائمی و دودلی و تردید و تزلزل وجود دارد. وحدت در انتهاست، نه در آغاز. شما قادر هستید به یگانگی برسید. شما قادر هستید از دوگانگی خارج شوید. شما قادرید به یوگا روی آورید - یوگا یعنی یگانگی.

زندگی و مرگ

هرچه بیش‌تر آدمی در خودش فرو برود، بالغ‌تر می‌شود. وقتی که به نقطه کانونی وجود خود می‌رسد، کاملاً بالغ شده است. اما از آن لحظه شخص محو و ناپدید می‌شود، فقط حضور باقی می‌ماند و بس؛ فردیت ناپدید می‌شود، سکوت باقی می‌ماند. دانش رخت برمی‌بندد، آن‌چه باقی می‌ماند فقط معصومیت است. نزد من بلوغ نام دیگر تشخیص دادن است. دست یافتن به غایت توانایی‌هاست که مبدل به واقعیت گشته است. هسته در سفر دراز عاقبت شکفته شد.

بلوغِ عطرِ خود را دارد. به فرد، زیبایی بی حد و حساب می دهد، هوش می دهد؛ تیزترین هوش ممکن را. از او عشق می سازد و بس. عمل او عشق است، بی عملی او عشق است. زندگی او عشق است، مرگ او عشق است. چیزی نیست جز گلِ عشق.

تف سربالا

یک فرزانه سعه صدر پیدا می کند و چیزی او را ضایع نمی سازد. به خیالتان دارید به او ناسزا می گوئید؛ ناسزای شما به خودتان برمی گردد. فرزانه به درّه می ماند؛ ناسزای شما به صورت بازتاب به خودتان منعکس می شود.

تف سربالا به آسمان نمی رسد؛ برمی گردد به شخص.

این چیزی است که باید دریافت شود. فرزانه فراتر از شماسست، فرزانه به قلّه می ماند، به قلّه هیمالیا. شما در تاریکی قرار دارید، در درّه، در غفلت.

اگر تف سربالا بیندازید، تف به خودتان برمی گردد. این کار برخلاف طبیعت است، برخلاف جاذبه زمین. بنابراین اگر کسی از دشنام شما آزرده شد، بدانید که این شخص در سطحی پایین تر از شما قرار دارد. و اگر کسی از دشنام شما نرنجید، بدانید که در سطحی بالاتر از شما قرار دارد، چنان بالا که دشنام به او نمی رسد. دشنام هم از قانون جاذبه تبعیت می کند. به لایه های پایین تر وجود ما برمی گردد.

بنابراین اگر عصبانی باشی، فقط می توانی آدم حقیرتر از خودت را عصبانی کنی. شخص متعالی فراتر از تو قرار دارد. فقط قادری ضعیف تر از خودت را برنجانی، شخص قوی تر دست نخورده و بدون تأثر از جانب تو باقی می ماند.

بدبختی ابداعِ توست

دمی که شادی و شمع برای تو حاصل می شود

در همان دم

محبوب کل هستی می شوی.

انسانِ غمگین از هستی جدا می ماند.

غم و اندوه مانع می‌تراشد،

زندانی می‌شود.

شادی و شغف چیزی نیست جز ذوب شدن، ملحق شدن، محو شدن در تمامیت.

غم و اندوه در نفس متمرکز است، شغف بی‌نفس بودن است.

و نفس نمی‌تواند محبوب هستی باشد،

زیرا که نفس مقوله‌ای کاذب است.

هستی به مقولات کاذب

اهمیتی نمی‌دهد.

به همین سبب آدم خودخواه اسیر رنج است، در جهنم سر می‌کند.

فقط رهایی از خودخواهی است که بهشت برای شما ارمغان می‌آورد.

به سلک سالکان در آمدن

یعنی به‌طور بنیادی و اساسی

رها شدن از خودخواهی

شغف به‌طور طبیعی رخ می‌دهد

و شخص محبوب هستی می‌شود،

بدون هیچ تلاش و کوششی.

این توفیق حق تولد ماست،

اما برای رسیدن به آن باید مقولات کاذب را کنار گذاشت تا با واقعیت هم‌نوا شد.

تجربه شغف

نیاز به شجاعت دارد و بس.

غمگینان همیشه ترسو هستند؛

به همین دلیل ساده است

که نمی‌توانند از چیزهای کاذب دست بکشند.

آویزان به چیزهای کاذبند - به نفس.

نه تنها به نفس که به غم و اندوه خودشان هم آویزانند.

قادر نیستند از بدبختی خود کناره بگیرند.

یک قانون اساسی را به یاد داشته باشید، بدبختی به تو آویزان نمی‌شود، علاقه‌مند به تو نیست

بدبختی ابداع شخص توست.

تو به سیاه‌روزی آویزانی

و این تو را در زندان محبوس می‌کند، در جهنم نگهت می‌دارد.

شجاعت یعنی

دور افکندن چیزهای زشت، چیزهای کاذب.

دور افکندن همه چیزهایی که باعث درد و مرارت هستند.

آری، رنج و مرارت لازم هم وجود دارد

اما این کاملاً پدیده‌ای متفاوت است.

رنج ضروری

آن است که شخص باید از خلال آن بگذرد

اگر بخواهد به اوج برسد،

باید از تپه بالا رفت

که زحمتی ضروری است

اما به زحمتش می‌ارزد، در واقع عین شادی است.

مردم به سیاه‌روزی‌های غیرضروری آویزانند

که مطلقاً مورد احتیاج نیست

این سیاه‌روزی‌ها کمک به رشد شما نمی‌کنند - مانع شما هستند.

اما برای دور افکندن آن‌ها به شجاعت نیاز است.

چرا به شجاعت نیاز است؟

زیرا روی این غم‌ها حساب باز کرده‌ایم.

شخص نامراد و سیه‌روز

از طریق سیه‌روزی خود کسب توجه می‌کند،

هم‌دردی جلب می‌کند،

ترحم‌گدایی می‌کند.

هرقدر از مردم هم‌دردی،

توجه، لطف، ترحم جلب می‌کند

به همان اندازه به سیه‌روزی خود متکی می‌شود.

می‌داند که فقط از طریق سیه‌روزی است

که کانون توجه همگان شده

و این نفس او را ارضا می‌کند.

اما از سوی دیگر لی‌لی به لالای سیه‌روزی‌اش می‌گذارد

زخمش را تر و تازه نگه می‌دارد

نمی‌گذارد زخمش التیام پذیرد.

به شجاعتی صرف نیاز است برای خلاصی از این مخمصه

برای آن‌که هم‌دردی غیر از عشق است،

برای آن‌که ترحم غیر از عشق است.

جلب توجه به دلایل ناموجه

باعث اغناء شما نمی‌شود

و توجه به شما چه می‌دهد؟

صرفاً به نفس شما خوراک می‌رساند،

که بار شما را سنگین‌تر می‌کند و بس.

زیر سنگینی آن از پا درمی‌آیید،

زیر سنگینی آن از هم می‌پاشید.

شجاعت را جمع و جور کن تا بتوانی همه این‌ها را دور بریزی

و لحظه‌ای که موفق به دور افکندن آن‌ها شدی

بلافاصله شغف رخ می‌نماید.

چون که شغف طبیعت ماست،

لازم به ابداع آن نیست، همیشه هست،

فقط لازم است موانع را از سر راه برداریم.

چشم‌بسته بپر!

اگر هنوز کنترل می‌کنید، بدانید که هر کنترلی مانع پیشرفت است. بدون کنترل باش. به امان خدا ره‌ایش کن تا خدا شما را در پناه خود گیرد. تا شما امرتان را به خدا رها نکنید او شما را کنترل نخواهد کرد. اگر کنترل دست خودتان باشد او دور می‌ایستد. وقتی عنان همه چیز را رها کردید او فوراً کنترل شما را به دست می‌گیرد. خدا یار کسانی است که عاجز و ناتوانند، و مثل بچه‌ها بی‌دست و پا هستند. آن وقت است که خدا تبدیل به مادر می‌شود.

پس عاجز و ناتوان باش، بدون هیچ کنترلی، بدون هیچ کنترل‌کننده‌ای. و آن وقت متعجب خواهی شد: خدا همه چیز را در دست خود خواهد گرفت. آن وقت زندگی باشکوه می‌شود. آن وقت هر لحظه شور و نشاطی دارد که شخص حتی خیال آن را نمی‌توانست بکند، چون قابل تصور نیست. اما این اتفاق موقعی می‌افتد که شما از میانه برخیزید، و وقتی شما از میانه ناپدید می‌شوید که کنترل شما از میانه برخیزد.

با قلبت زندگی کن!

شادی: شادی بسیار فراتر از لذت و خوشحالی است. بسیار ظریف‌تر، بسیار لطیف‌تر، و به گل شبیه‌تر است... یک هماهنگی پر از ظرافت است. وقتی که بدن و ذهن و قلب شما در هماهنگی عمیق با هم عمل می‌کنند، آن وقت شادی ظهور می‌کند. در شادی چیزی توسط بدن و چیزی توسط ذهن اما بیش‌ترین سهم توسط قلب صورت می‌گیرد. شادی شامل چیزهایی از لذت و چیزهایی از خوشحالی و چیزهایی بیش‌تر از این‌هاست...

به گل سرخ می‌ماند، بسیار ظریف است. به سادگی لطمه می‌بیند؛ هرکسی می‌تواند آن را از شاخه جدا کند. با ضربه سنگ از بین می‌رود. متکی بودن به شادی مثل زندگی در خانه شیشه‌ای است؛ هرکسی می‌تواند سنگ بپراند و آن را فرو ریزد.

برای همین است که زن‌ها این قدر لطمه‌پذیر هستند. مردها این قدر صدمه نمی‌بینند، زیرا مردها به لذت وابسته‌اند - که دنیوی، جسمانی، و ملموس است و حتی می‌توان آن را از بازار فراهم کرد... یا نهایتش مردها به خوشحالی وابسته‌اند که مربوط به ذهن است - که باز مقوله‌ای است پابرجا و مستحکم‌تر. ولی زن‌ها به شادی وابسته‌اند که به قلب برمی‌گردد - از همین‌روست که شادی او به آسانی لطمه می‌بیند: یک اشاره، یک کلمه برایش کافی است.

و به‌خاطر این که هر دو جنس در بُعدهای متفاوتی به‌سر می‌برند، ارتباط بینشان غیرممکن است. مرد نمی‌تواند بفهمد، کالی نکرده، اما زن شروع به گریستن و اشک ریختن می‌کند، و مرد فکر می‌کند: «زده به سرش - من که چیزی نگفتم. کاری نکردم.» احتمال دارد اشتباهاً کلمه‌ای پرانده، اشتباهاً حرکتی کرده؛ چه بسا حتی نه کلمه‌ای گفته و نه حرکتی از او سر زده، بلکه ساکت بوده، اما ساکت بودنش به نحوی بوده که به قلب زن لطمه زده است.

مرد آن‌چه را که مربوط به ذهن و بدن است خوب می‌فهمد. وقتی سر و کارش با قلب می‌افتد، به این می‌ماند که وارد جهانی کاملاً بیگانه شده است. زن آن‌چه را که به قلب مربوط می‌شود می‌فهمد، برای همین است که می‌تواند تا این حد شاد باشد. دلیل اوج و فرود عاطفی‌اش برای همین است: بعضی وقت‌ها گرفتار وجد است، آن قدر شاد که شما نمی‌توانید باور کنید قادر به گریستن و فریاد زدن است - و لحظه‌ای بعد دارد

نعره می‌کشد و فریاد می‌زند و چیز پرت می‌کند. به نظر غیرممکن می‌آید که چگونه به این سرعت از این نقطه به آن نقطه منتقل شده.

این در مورد بچه‌های کوچک هم صادق است. آن‌ها هم با قلبشان زندگی می‌کنند، یک‌دم عصبانیند و دمی دیگر دوست‌داشتنی. لحظه‌ای برافروخته‌اند و لحظه‌ای دیگر شما را بغل می‌کنند و می‌بوسند و مهربانی می‌کنند، زیبا و شیرین. اما قلب این مشکل را با خود دارد: زود می‌شکند.

جست‌وجو برای چیزی است ابدی: این چیز ابدی شمع است و راهش مراقبه است. مراقبه شما را به فراسوهای مجموعه بدن / ذهن / قلب می‌برد، زیرا مراقبه چیزی نیست به جز عاری شدن از هویتی که جزو شخصیت شما شده: شما نه بدن، نه ذهن و نه قلب هستید. وقتی که این دریافت در شما بروز کند مراقبه شکوفا می‌شود. این شکوفایی همان شمع است.

دعوت

این قاعده و قانون زندگی است: حقیقت قابل تصرف نیست بلکه می‌توان آن را پذیرا شد. انسان باید برای میهمان نهایی میزبان باشد. و آن چیزی است که من مراقبه می‌نامم: شما را از پیرایه‌ها پاک می‌کند، کاملاً شما را تهی می‌کند چنان‌که شما با ظرفیت، پذیرا، حساس، آسیب‌پذیر و قابل دسترس می‌شوید. و همه این کیفیت‌ها شما را به نحو شورانگیزی پذیرنده می‌کند - پذیرایی برای آن ناشناخته، پذیرایی برای آن بی‌نام، پذیرایی برای آن‌چه که زندگی شما را رضایت‌بخش می‌کند، که بدون آن زندگی تمرینی خواهد بود در پوچی و بی‌معنایی. اما کاری بیش از این از آدم بر نمی‌آید: دعوت و انتظار.

این چیزی است که من آن را دعا می‌نامم. دعوت و انتظار در نهایت خلوص و اعتماد که حتماً اتفاق خواهد افتاد. اتفاق می‌افتد، همیشه اتفاق افتاده.

تسلیم باش تا شما را دگرگون کنم

سؤال: شما گفتید وقتی که هم استاد حضوری غایبانه دارد و هم سالک، آن‌گاه فعل و انفعال الهی شروع می‌شود. اگر هردوی آن‌ها غایب باشند، پس لطفاً توضیح بدهید که نقش استاد در کوشش‌های روحانی چیست؟

جواب: چنین نقشی وجود ندارد. نقش موقعی وجود دارد که استاد به صورت شخص حضور داشته باشد. اگر او به عنوان شخص وجود داشته باشد، آن وقت می تواند نقشی را ایفا کند. در واقع، شخصیت ما شامل چیزی جز نقش نیست. شخصیت شما نقش هایی است که شما بازی می کنید و این نقش ها سیماهای متعدد شماست. موقع صبح چهره متفاوتی دارید، نقشی متفاوت برای ایفا کردن؛ در محل کار چهره متفاوتی دارید؛ برمی گردید به خانه و چهره عوض می کنید. لحظه به لحظه در سراسر روز دارید چهره عوض می کنید. هر موقع که باید نقشی را بازی کنید، چهره ای خلق می کنید، تبدیل می شوید به یک بازیگر.

استاد فردی است که به بازی نقش ها خاتمه داده. او نقش بازی نمی کند، کاری صورت نمی دهد. در واقع، او به این درک رسیده که کننده کل مطلق است. فرد در توهم است اگر فکر کند که خود او کننده کاری است. استاد نمی تواند فکر کند که خود او کمک کننده به سالک یا ترتیب دهنده تحول اوست. البته همه این کارها رخ می دهد: تحول صورت می پذیرد، سالک عوض می شود، از نو متولد می شود، اما این تغییرات به سبب استاد رخ نمی دهد.

استاد تبدیل به هیچ کس شده. موجودیت او به صورت غایب است، نه حاضر. درون او فاقد ذهن است، درون او فاقد نفس است، درون او فاقد مرکزیت است. مرکزیت به خداوند بازگردانده شده؛ نفس تبدیل به تسلیم شده. او مبدل به یک وسیله، مبدل به یک گذرگاه شده - درست مثل یک نی لبک. اکنون خداوند از درون او می نوازد. اکنون هیچ نوایی به استادی تعلق ندارد - هیچ. چگونه می تواند نقش بازی کند؟ چگونه می تواند جد و جهد کند؟ چگونه می تواند کاری صورت دهد؟

تمام این کلمات (عمل، نقش، جد و جهد، کمک) مربوط به امور نفسانی است. مفهومشان این نیست که استاد دارد کاری صورت می دهد. نه، استاد قادر به هیچ کاری نیست. خود او چیزی نیست جز این که در پیرامون او وقایع شکل می گیرند. مقصودم این نسبت که سالک تحول نمی پذیرد: او متحول می شود، اما تحول او تنها از طریق استادی عملی می شود که کاری صورت نمی دهد. اگر استاد کاری صورت دهد سالک متحول نمی شود. سعی و تلاش از طرف استاد نشان می دهد که هنوز استاد به کمال نرسیده. هیچ بحثی از تلاش و تقلا نیست...

استاد به صورت غایب وجود دارد، به صورت هیچ کس. و این حقیقت تبدیل به نیروی عظیمی می شود که با خود اتفاقات مرموزی به همراه دارد. به یاد بیاورید که رودخانه به سمت دریا جریان دارد اما رودخانه واقعاً جاری نیست، کاری صورت نمی دهد. این جریان در گرو طبیعت است. برای رودخانه طبیعی است که جریان داشته باشد - هیچ تلاشی، هیچ مرکزیتی، هیچ نفسانیتی برای این کار وجود ندارد، خود به خود اتفاق می افتد.

زندگی یعنی اتفاق، و کسی به مقام استادی می رسد که این حقیقت را دریابد. این کل مطلق است که عامل همه این اتفاق هاست.

وقتی که عیسی مسیح می گوید: «منم که راهبرتان هستم به ملکوت، منم که شما را به رهایی می رسانم»، یا بودا می گوید: «من راه شما هستم، مسیر شما هستم»، وقتی که کرشنا به ارجونا می گوید: «سر به من بسپار و من هر کاری برای تو خواهم کرد»، همه این ها ترفندهایی است برای کمک به کسانی که خودشان را فراموش کرده اند. اما وعده کاملاً حقیقی است، چون وعده عملی می شود. نه این که کسی به شما کمک کند - انرژی در شما پدید می آید، انرژی خود شما زنده می شود، سرچشمه های وجود شما جریان پیدا می کند، هستی شما فعال می شود.

نور خودجوش

ذهن نامشروط مقصد نهایی است - ذهنی که هیچ الگویی آن را دربرنگرفته باشد. الگوهای قدیمی باید ویران شوند، و الگوهای جدید نباید ساخته شوند، زیرا الگوهای جدید هم روزی قدیمی خواهند شد. الگویی نباید جایگزین شود، باید بدون الگو بمانید. اما شما مدت زمانی مدید با الگو سر کرده اید به نحوی که حتی تصور هم نمی توانید بکنید چگونه بدون الگو بسر برید. چگونه بدون شرط و شروط زندگی کنید. چگونه بدون نظم و انضباط سر کنید. چگونه بدون قید و بند زندگی کنید. مدت زمانی دراز به صورت اسیر بوده اید، تحت شرایط معین، به شکلی که تصور آزادی برای شما مشکل است. اما در واقع شما در چنان موقعی می توانید زندگی کنید.

ذهن مشروط ذهن زنده‌ای نیست. مثلاً مردم به سراغم می‌آیند و می‌گویند: «به ما نظم و انضباطی نمی‌دهید؛ چه بخوریم، چه نخوریم، چه بکنیم، چه نکنیم. فقط به ما دستور مراقبه می‌دهید، و همین کار ما را به آشوب می‌کشد.»

من به شما نظم تحمیل نمی‌کنم، چون کسی که به شما نظم تحمیل کند دشمن شماست. من به شما آگاهی می‌دهم، نه نظم. و آگاهی به شما نوری خودجوش می‌دهد راجع به این که چه بکنید و چه نکنید. اگر آگاه شده باشید، نیازی به هیچ نظم و انضباطی ندارید. فقط کسانی که در خواب عمیق به سر می‌برند نیاز به نظم دارند چون که نمی‌دانند چه کنند. احتیاج به الگو برای تبعیت دارند. تمام زندگی‌شان تبدیل به مصیبت می‌شود، زیرا هیچ الگویی در زندگی دائم‌التغییر کمک‌کننده نیست. هر الگویی تبدیل به زندان می‌شود چون که زندگی مدام در تغییر است.

فقط ذهن نامشروط قادر است به زندگی پاسخ دهد - زیرا الگویی ندارد. زندگی موقعیتی فراهم می‌کند: فرد بیدار رفتاری دارد مناسب چنین لحظه‌ای. چنین افرادی هیچ‌وقت غبطه نمی‌خورند؛ اما شما مدام غبطه می‌خورید. چنین افرادی پشیمان نمی‌شوند؛ شما همیشه پشیمان می‌شوید - در هر کاری که می‌کنید. عاشق دختری هستید: اختیار شما این است که با او ازدواج بکنید یا نکنید. هر کاری بکنید پشیمان خواهید شد. اگر با او ازدواج بکنید آن‌وقت در طول زندگی فکر می‌کنید اختیار ازدواج نکردن بهتر می‌بود. اگر با او ازدواج نکنید، باز هم همان اتفاق خواهد افتاد، فکر می‌کنید که اختیار دیگر بهتر بود. آگاه و بیدار نبودید. فقط یک شخص آگاه و بیدار می‌تواند کاملاً مسؤولانه عمل کند.

ماورای روان‌شناسی

آزادی واقعی

فلاسفه همواره بر این باور بوده‌اند که جوهر پیش از هستی بوده است، و انسان با آن چه کم و بیش مقدر است به دنیا می‌آید. هسته وجود انسان شامل تمامی برنامه‌های حیات است؛ مسأله در بازگشودن لایه‌های آن است.

این نقطه نظر فلاسفه بود که: انسان تقدیری از پیش تعیین شده دارد، سرنوشتی معین؛ نوشته شده از پیش. کسی به این امر آگاهی ندارد - که مقوله‌ای دیگر است - که هر آن چه ما انجام می‌دهیم در واقع ما انجام نمی‌دهیم، بلکه به وسیله نیروهای طبیعی و ناخودآگاه انجام می‌شود، یا به تقدیر خداوند.

این برداشت جبرگرایان یا تقدیرگرایان است. بشریت از این برداشت‌ها سخت صدمه دیده، زیرا این نوع برخوردها به این معنی است که هیچ امکان دگرگونی بنیادی وجود ندارد. هیچ کاری نمی‌توان برای تحول درونی انسان صورت داد - که هر چیزی که رخ می‌دهد در مسیری است که باید رخ دهد.

وقتی هیچ کاری نمی‌توان انجام داد، آن گاه شخص شروع به پذیرفتن همه چیز می‌کند - اسارت، فقر، زشتی، و غیره. درکی وجود ندارد، آگاهی وجود ندارد؛ این چیزی نیست که بودا آن را «چنینیت» [تاتاتا] می‌نامد. این نومی‌دی است که در قالب کلمات زیبا پنهانش می‌کنند. نتیجه‌اش مصیبت‌بار است.

در هند آن را به شکل پیشرفته‌ای می‌توان دید: فقر، گدایی، و بیماری. هیچ کس توجهی به آن نشان نمی‌دهد، زیرا زندگی چنین بوده و همواره چنین خواهد بود. نوعی رخوت در روح مردم رسوخ می‌کند.

اما کل برخورد از پایه اشتباه است. این تسلی است، نه کشف و شهود به طریقی این برای پنهان نگه داشتن زخم‌های افراد است - نوعی عقلایی کردن. وقتی عقلایی کردن آغاز به پنهان کردن واقعیت شما می‌کند، به ابعاد تاریک و تاریک‌تر درمی‌غلطید.

جوهر از هستی جلو نمی‌زند؛ برعکس، این هستی است که از جوهر پیش می‌افتد. انسان تنها موجود بر روی زمین است که دارای آزادی است. سگ، سگ به دنیا می‌آید، سگ زندگی می‌کند و سگ هم از دنیا می‌رود؛ بی‌هیچ آزادی. گل سرخ برای همیشه گل سرخ می‌ماند. هیچ امکانی برای دگرگونی وجود ندارد - ممکن نیست تبدیل به نیلوفر شود.

همه جانوران براساس یک برنامه‌ریزی به دنیا آمده‌اند، تنها انسان است که بدون برنامه متولد شده. انسان به صورت لوح ساده متولد شده، هیچ چیزی بر آن نوشته نشده. خودتان باید هرچه می‌خواهید بر آن بنویسید؛ شما مخلوق خودتان خواهید بود.

انسان نه تنها آزاد است - دوست دارم بگویم که انسان آزادی است - بلکه آزادی محور اصلی او، و روح اوست. لحظه‌ای که ما از قبول آزاد بودن انسان امتناع می‌کنیم، بارزش‌ترین گوهر وجودی او و عالم او را نادیده می‌گیریم. از این به بعد او آدمی است عاجز و حتی در موقعیت رقت‌بارتری از حیوان، چون دست کم حیوان دارای برنامه است، اما انسان صرفاً عاری از این انضباط است.

وقتی این نکته را بفهمیم، یعنی این نکته که انسان آزاد آفریده شده، آن وقت تمام ابعاد برای رشد و تعالی شکفته می‌شود. حالا این به عهده شماست. شما باید آن را خلق کنید. آن‌گاه زندگی تبدیل به یک ماجراجویی می‌شود. حقیقت چیزی نیست که به شما داده شده باشد، باید خودتان آن را خلق کنید. بدین ترتیب هر لحظه دارید خودتان را خلق می‌کنید.

اگر فرضیه مقدر بودن امور را بپذیرید، بدین معنی است که در عین حال نسبت به زندگیتان از پیش تصمیم گرفته‌اید. با پذیرفتن قضا و قدر، بردگی را پذیرفته‌اید - با خودتان است! انتخاب کرده‌اید که خودتان را زندانی کنید، پذیرفته‌اید که خود را به زنجیر بکشید، با این همه هنوز با خودتان است. قادر هستید از این زندان بیرون بیایید.

مردم از آزاد بودن وحشت دارند، زیرا آزادی همراه با خطر کردن است. کسی نمی‌داند چه کار می‌کند، به کجا روان است، و نتیجه نهایی چه خواهد بود. اگر شما فرضیه مقدر بودن امور را بپذیرید، پس خودتان مسؤولید. نهایتاً شما در برابر هستی با مسؤولیت کامل نسبت به خودتان خواهید ایستاد، هرچه که هستید، هرکس که هستید. نمی‌توانید از آن طفره بروید، نمی‌توانید از آن فرار کنید. این موضوع ترس دارد. مردم به خاطر این ترس، انواع و اقسام نظرهای مقدر را می‌پذیرند.

طبقات حاکم بر جوامع معتقدند که آزادی وجود ندارد. کمونیست‌ها می‌گویند که لامذهبنده، اما معتقدند که انسان در بند شرایط اقتصادی، اجتماعی، و سیاسی است. انسان آزاد نیست؛ وجدان انسان مقهور نیروهای بیرونی است. همان منطق است! می‌توان نیروهای بیرونی را ساختار اقتصادی نامید. هگل آن را تاریخ می‌نامد. تاریخ، اقتصاد، سیاست، جامعه - همه نیروهای بیرونی به‌شمار می‌روند.

انسان مطلقاً و بی قید و شرط آزاد است. از زیر مسؤولیت شانه خالی نکنید. هرچه زودتر قبول کنید بهتر است، زیرا بلافاصله شروع به خلق خودتان می کنید، و لحظه ای که خود را خلق می کنید، لذت بزرگی رخ می دهد. وقتی که خودتان را به صورتی که انتظار دارید کامل کنید، اغناء و ارضای عظیمی پدید خواهد آمد - عیناً مثل نقاشی که پرده اش را تمام کرده و آخرین قلم مو را بر آن می کشد و رضایت خاطر بزرگی از این امر در قلبش احساس می کند. کاری که خوب انجام بشود آرامش می آورد. احساس می کنید که با خدا همراه بوده اید.

خدا آفریننده است و تنها نیایش هم آفریدن است، چون که تنها از طریق آفریدن است که شما با خدا همراهی می کنید؛ هیچ طریق دیگری برای همراهی نیست. خدا برای فکر کردن نیست، به طریقی باید با او همراه شد. نمی توانید ناظر باشید، فقط می توانید همراه باشید؛ فقط در این صورت است که رمز و راز او را خواهید دانست. آفریدن تابلوی نقاشی چیزی نیست، آفریدن شعر چیزی نیست، آفریدن موسیقی در قیاس با آفریدن خودتان چیزی نیست: آفریدن وجدان، آفریدن وجود واقعی تان.

مردم از این موضوع وحشت دارند، و حق هم با آن هاست. کار خطیری است، زیرا در این حالت خودتان مسؤول هستید. آزادی در عین حال می تواند در راه خطا به کار رود، چون که می توانید از خودتان چیز ناجوری بسازید.

آزادی به معنی این است که شما در انتخاب درست یا نادرست اختیار دارید. اگر شما فقط در گزینش درست آزاد باشید این دیگر آزادی نیست. مثل فورد که وقتی اولین اتومبیل هایش را ساخت، همه سیاه بودند. خریدارانش را به نمایشگاه می برد و به آن ها می گفت: «هر رنگی را که دلتان می خواهد انتخاب کنید، به شرطی که سیاه باشد!»

آزادی یعنی شما ذاتاً قادر به انتخاب هردو باشید: هم درست و هم نادرست.

خطر در این جاست، و ترس هم در همین جاست، که نادرست همیشه آسان تر است. نادرست به راه سرازیری شباهت دارد و درست به راه سربالایی. بالا رفتن دشوارتر و پرمشقت تر است و هرچه بالاتر می رویم دشواری و مشقت بیش تر می شود. اما پایین رفتن خیلی آسان است، نیاز به زحمت نیست. عین سنگی از بالا

می‌غلتید و به پایین سرازیر می‌شوید تا به انتها برسید؛ لازم به کاری نیست. اما اگر بخواهید در ضمیرتان صعود کنید، اگر بخواهید در عالم زیبایی و حقیقت و شعف صعود کنید، باید در فکر عروج به بالاترین قله‌ها باشید.

هرچه بالاتر بروید خطر سقوطتان بیش‌تر است، چون که راه باریک‌تر می‌شود و از همه‌سو با ظلمت و تیرگی دره‌ها احاطه می‌شوید. یک قدم اشتباه، شما را به اعماق دره می‌غلتاند و ناپدید می‌شوید. راه کوبیده را پیمودن راحت‌تر است.

آزادی به شما امکان می‌دهد که یا به درجه‌ای پایین‌تر از حیوان سقوط کنید یا تا مرتبه‌ای بالاتر از فرشته عروج کنید. آزادی مثل نردبان است: یک سر نردبان به جهنم و سر دیگر به بهشت می‌رسد. این همان نردبان است، انتخابش با شماست.

اگر آزاد نباشید، از آزاد نبودنتان هم نمی‌توانید سوءاستفاده بکنید. از آزاد نبودن نمی‌شود سوءاستفاده کرد. زندانی قادر به سوءاستفاده از موقعیتش نیست - او در بند است، آزاد به کاری نیست. این وضعیت تمامی جانوران به جز انسان است: آن‌ها آزاد نیستند. آن‌ها به‌صورت جانوران معینی خلق شده‌اند - و صرفاً به سرنوشت خودشان می‌پردازند. در واقع طبیعت راقم این سرنوشت است؛ از جانوران خواسته نشده کاری انجام بدهند. در زندگی آن‌ها تقابل آگاهانه وجود ندارد. تنها انسان است که باید آگاهانه مقابله کند. و آدم‌های کمی هستند که برای صعود، برای کشف بالاترین اوج‌هایشان تن به خطر می‌دهند. چند تن انگشت‌شمار (بودا، مسیح)، چند تن معدود که با انگشتان می‌توان شمرد.

چرا همه بشریت حال و مقام شعف بودا، حال و مقام عشق عیسی، حال و مقام سرور کریشنا را انتخاب نمی‌کند. چرا؟ به این دلیل ساده که حتی اشتیاق به بلندی‌ها خطرناک است، بهتر است راجع به آن فکر نکرد. و بهترین راه فکر نکردن راجع به آن پذیرفتن این نکته است که آزادی وجود ندارد - پیشاپیش تقدیرتان معین شده، متنی معین پیش از تولدتان به دستتان داده شده و شما باید با آن به سر ببرید.

تأملات قبل از خواب

لطف و مهربانی یکی از بالاترین خصایص الهی است، زیرا اولین اقتضا برای رئوف و مهربان بودن رها شدن از نفس است - نفس هرگز مهربان نیست و رأفت نمی‌شناسد. نفس همیشه ستیزه‌جوست، نمی‌تواند مهربان باشد، هیچ‌وقت فروتن نیست. ساخت و طرحِ نفس از هم می‌پاشد، اگر فروتنی پیشه کند. و لطف و مهربانی راه رسیدن به وجود است.

آدمی باید مثل آب باشد، نه مثل صخره. و به‌خاطر بسپارید که همیشه در بلندمدت این آب است که بر سنگ پیروز خواهد شد.

چالش بزرگ

این یک بینش عمیق روان‌شناسی است: اگر فردی به شما ناسزا بگوید، موقعی به او عکس‌العمل نشان خواهید داد که ناخودآگاه احساس کنید راست می‌گوید. اگر حس کنید که مطلقاً اشتباه می‌کند، آن‌وقت می‌توانید به او بخندید. اگر کسی نزد شما بیاید و به شما بگوید که از لحاظ جنسی ناتوان هستید ناراحت می‌شوید، اما فقط موقعی که این ناتوانی را در خود احساس کنید، وگرنه چنین چیزی رخ نمی‌دهد. فقط اگر نکته بیان شده به یک جای مخفی در وجودتان زخم بزند آن‌وقت است که عکس‌العمل با آن همراه خواهد بود. بنابراین همه آن نکته بیان شده را سبک سنگین کنید و اگر حق با اوست متشکر باشید.

روان‌شناسی نوین می‌گوید که ذهن انسان به دو قسمت تقسیم شده: بخش کوچکی که آگاهی است و بخش بزرگی که ناآگاهی است. من نسبت به بخش ناخودآگاه خود وقوف ندارم، اما هرکسی که با من در تماس قرار می‌گیرد شروع به شناختن آن می‌کند، زیرا این بخش ناآگاه از طریق رفتار، کردار، و بیان من خود را نشان می‌دهد. ضمیر ناخودآگاه توسط هر آن چیزی که من انجام می‌دهم خود را ابراز می‌کند.

این خود تبدیل به یک مشکل می‌شود، مشکلی عمیق. شما از طرز فکر، خواست‌های عمیق، و محدودیت‌های عمیق خود آگاه نیستید، اما بقیه از آن باخبر می‌شوند. در نتیجه بیاموزید که در مورد اتفاقات، برخوردِ تحلیلی داشته باشید. اگر کسی از دست شما عصبانی شد، وضعیت را تحلیل کنید؛ شاید حق با او باشد. آن‌وقت شما از بخشی از ضمیر ناخودآگاهتان مطلع می‌شوید، بخشی که از آن اطلاع نداشتید. چه بسا ممکن است تا حدی حق با او باشد و یا نه - این راه سوم است. اگر تا حدی حق با او بود، شما هم از او ممنون

باشید و از قسمت اشتباهش ناراحت نشوید. اگر کاملاً بر خطا بود، پس اظهارات او ربطی به شما پیدا نمی‌کند. این مشکلِ خودِ اوست.

جهنم و بهشت

توهم؛

اگر عمیقاً بنگرید، متوجه می‌شوید که افکار تان در مجموعه پدیدآورنده شما و زندگی تان است؛ خالق جهنم و بهشت شما، شوربختی و شادی شما را خلق می‌کنند. آن‌ها منفی و مثبت را به وجود می‌آورند. هردوی این‌ها توهمند - رنج و راحتی، رؤیای شیرین و کابوس، هردو توهمند.

منظور از توهم نامیدن آن‌ها چیست؟ تنها منظور این است که آن‌ها مخلوق خودتان هستند. شما یک دنیای جادویی در پیرامون خود پدید می‌آورید - منظور از کلمه «مایا» نیز همین است. در این جا همه جادوگرند. و همه در حال تنیدن و بافتن یک جهان جادویی پیرامون خودشان هستند. و آن وقت درون آن گرفتار می‌شوند - عنکبوت در تارهای تنیده خود گیر می‌افتد.

هیچ کس غیر از خودتان شکنجه‌گر خودتان نیست؛ هیچ کس غیر از خودتان. همه زندگی شما ساخته دست خود شما و مخلوقِ خود شماست.

بودا به این حقیقت تأکید زیادی کرده است. همین که این نکته فهمیده شود، مسائل شروع به عوض شدن می‌کند. آن وقت قادر خواهید بود مسائلتان را دستکاری کنید؛ آن وقت قادر خواهید بود جهنمتان را تبدیل به بهشت کنید - این عیناً مثل نقاشی کردن از یک دیدگاه دیگر است. یا اگر شما عاشقِ دلخسته بدبختی هستید، تا دلتان بخواهد می‌توانید از آن پدید آورید. اما آن وقت نباید گله‌مند باشید، زیرا می‌دانید که همه این‌ها مخلوق خودتان است، ترسیم خودتان است، بار مسؤولیتش را به دوش کسی نگذارید. مسؤولش خودتان هستید و بس.

آن وقت است که امکانات تازه‌ای به وجود می‌آید: قادر خواهید بود از خلقت دنیا دست بکشید، خلقت دنیا را متوقف کنید. لازم نیست جهنم و بهشت بسازید، اصلاً لازم نیست چیزی بسازید. سازنده می‌تواند تن به استراحت دهد و کنار بکشد.

این کنار کشیدن از فکر و ذهن همان مراقبه است. همه چیز را دیده‌اید، این راه و آن راه را رفته‌اید. لذت برده‌اید. زجر کشیده‌اید، رنج‌ها برده و وجدها داشته‌اید؛ عشق و نفرت، خشم و عطوفت، شکست و موفقیت، همه دیده‌اید. فرازاها و اوج‌ها، فرودها و سقوط‌ها، همه را زندگی کرده‌اید. به تدریج این تجربه‌ها شما را آگاه کرده که خالق آن‌ها خودتانید.

اگر به عوالم مواد مخدر رفته باشید، این نکته را می‌دانید که مواد مخدر به سادگی انرژی ذهنتان را رها می‌کند و چیزها خود به خود شروع می‌کند به اتفاق افتادن. به دنیاهای دیگر منتقل می‌شوید. اگر کسی از بیماری پارانوای رنج می‌کشد و ال. اس. دی مصرف کند، عوالم ناشی از آن بسیار موحش خواهد بود. مکافات خواهید دید، توسط دشمنان محاصره خواهد شد، زجرها خواهد کشید. اما اگر شخصی برکنار از ترس باشد و در عین حال زندگی‌اش پر از عشق و شادی باشد، تجربه‌های او زیبا خواهد بود.

«آلدوکس هکسلی» می‌گوید که با ال. اس. دی به عوالم بهشتی سفر کرده. اما «کارل رینر» می‌گوید که به جهنم رفته. و هردو حق دارند، چون هردوی آن‌ها برضد هم فکر می‌کنند و از همدیگر انتقاد می‌کنند. رینر معتقد است که مواد مخدر تولید جهنم می‌کند. مواد مخدر چیزی تولید نمی‌کند. هر آن چه تولید می‌شود توسط ذهن شما تولید می‌شود. مواد مخدر فقط می‌تواند نمای بزرگ‌تری به آن بدهد. مواد مخدر اغراق می‌کند، اجازه می‌دهد تا چیزها در اشکال عظیم پدیدار شود، هزاران بار بزرگ‌تر از آن چیزی که در واقع هستند. گاهی را به کوهی تبدیل می‌کند. مواد مخدر فقط قادر به اغراق‌نمایی است، اما بذر این کار توسط ذهن شما ریخته می‌شود.

کل زندگی شما مثل عوالم ناشی از مواد مخدر است.

تنها دو توهم در دنیا وجود دارد، در واقع دو توهم نیستند بلکه دو جنبه از یک توهم به‌شمار می‌روند. یکی نفس، که کاذب است؛ این به شما فکر کاذب را می‌دهد که «من جدا از جهان هستم.» و بیرون از این توهم، دومین توهم سر برمی‌دارد - توهم مرگ. شما جدا از جهان نیستید، پس چگونه خواهید مرد؟ موج از اقیانوس جدا نیست، مرگ هم ندارد. بله، گاهی پدیدار می‌شود و گاهی هم فرو می‌نشیند و از دیده پنهان می‌ماند.

مرگی در میان نیست، یادتان باشد. اما من بر آن نیستم که شما را وادار به قبول آن کنم؛ دوست دارم خودتان تجربه کنید. مرگی وجود ندارد. تنها زندگی است، زندگی جاودانه.

گلباران شدن

استادی در صومعه‌ای در میان کوهستان زندگی می‌کرد. روزی راهبی از او پرسید: «راه کدام است؟»

استاد گفت: «چه کوه زیبایی!»

راهب گفت: «من راجع به کوه از شما نپرسیدم، بلکه از راه پرسیدم.»

استاد گفت: «پسرم، تا زمانی که نتوانی به فراسوی کوه بروی، راه را نخواهی یافت.»

راه آسان است - اما شما کوه خودتان هستید و فراسوی شما راه گسترده است. از خود گذر کردن بسیار مشکل است. همین که در مسیر راه قرار گرفتید، دیگر مشکلی نخواهید داشت. اما راه از شما بسیار دور است. و شما انباشته‌اید از تناقض‌ها و تضادها. یک بخش از شما به طرف شرق می‌رود و بخش دیگر به طرف غرب. شما در یک جهت حرکت نمی‌کنید. تا چنین هستید قادر نخواهید بود، زیرا حرکت در یک جهت احتیاج به وحدت درونی دارد، به یک تبلور وجودی. تا چنین هستید پر از ازدحام و شلوغی هستید، با «خود»های بسیار و بی‌هیچ وحدت و یگانگی.

اگر سعی زیاد نکنید، شاید در نهایت بتوانید با ازدحام درونی خودتان یک هماهنگی به وجود بیاورید، ولی نه یک وحدت و یگانگی.

بنابراین حتی اگر آدم منضبط و منظمی هم باشید، آدمی صاحب شخصیت و متفکر، با همه این‌ها راه را نخواهید یافت. ممکن است چنین شخصی با جامعه هماهنگ شود، اما باز هم قادر نیست به راهی برسد که آن جا در الهی باز است.

شما واقعاً کوه هستید.

اولین چیزی که باید بیاموزید این است که ازدحام باید از میان برداشته شود. روان چندگانه شما باید تبدیل به روان یگانه شود. باید یکی بشوید. یعنی شما باید فاقد فکر باشید، زیرا افکار خود ازدحام است؛ شما را تقسیم و تجزیه می‌کند، و هر فکری شما را به یک سمت می‌کشانند. افکار در شما اغتشاش ایجاد می‌کند، و

همیشه ضد و نقیض هستند. حتی وقتی که تصمیم می‌گیرید، آن تصمیم همیشه علیه بخشی از درون شماست، هیچ‌وقت کامل نیست.

شنیده‌ام که روزی ملانصرالدین خیلی مریض بود، عصبی هم بود و از نظر روانی هم چالش خوب نبود. مریضی‌اش هم این بود که به مرور قادر به تصمیم گرفتن نبود - نه تصمیمات بزرگ، بلکه تصمیمات کوچک و جزئی. این که برود حمام یا نرود، این کراوات را ببندد یا آن یکی را، سوار تاکسی بشود یا با ماشینش به محل کار برود. بنابراین او را به تیمارستان فرستادند.

شش ماه مداوا حالش را جا آورد، و پزشکان حس کردند که حالش بهتر است. یک روز به او گفتند: «حالت کاملاً خوب شده و می‌توانی به دنیای بیرون بازگردی و به کارت ادامه بدهی.» اما وقتی با تردید او مواجه شدند، به او گفتند: «فکر نمی‌کنی که وقتش رسیده به زندگی عادی برگردی؟»

ملانصرالدین گفت: «هم آره، هم نه!»

وضع از این قرار است، چه سالم باشید چه بیمار فرقی نمی‌کند، تفاوت در میزان آن است - این برخاسته از مشکل درونی است: هم آره، هم نه.

کسی را دوست دارید؟ - بله، و عمیقاً در درونتان «نه» پنهان است. دیر یا زود وقتی حوصله‌تان سر رفت و از بله خسته شدید، نه سر برمی‌دارد و از آن کس منجر خواهید شد، همان کسی که شما دوستش داشتید. چیزی را دوست دارید اما دوست نداشتنش پنهان است، دیر یا زود همان را دوست نخواهید داشت.

وقتی که عاشق بودی دیوانه بودی، وقتی که دوست می‌داشتی دیوانه بودی، و دیوانه خواهی بود وقتی که متنفری و دوست نداری. تا موقعی که تو هم آره و هم نه هستی - چگونه می‌خواهی به سمت الوهیت حرکت کنی؟ الوهیت از تو متوقع تعهد کامل و یکپارچه است، به کم‌تر از این راضی نیست. ولی چگونه می‌توان کاملاً متعهد شد؟ شما یک وجود کامل نیستید. این همان کوه است.

راه آسان است، ولی شما سر راه نیستید؛ و تمام تمرین‌ها و تمام روش‌های دنیا و تمام استادان، صاف و پوست‌کنده بگویم، راه را به شما نشان نخواهند داد. راه خود به خود موجود است. شیوه‌ها و تمرین‌های استادان به سادگی شما را به سمت راه رهبری خواهد کرد؛ اما این‌ها خود راه نیست. آن‌ها کوره‌راهایی در

کوه ایجاد می کنند تا شما بتوانید به فراسو بروید. چرا که راه وجود دارد و لازم نیست راه تازه ایجاد کرد. اما شما در جنگلی انبوه گم شده اید. باید شما را به سر راه بیاورند.

بنابراین، نکته این جاست که شما هر قدر متفرق باشید، از راه دورتر خواهید بود؛ کم تر متفرق باشید، نزدیک تر به راه خواهید بود.

افکار تفرقه ایجاد می کنند، چرا که همیشه متضاد خود را همراه دارند: عشق متضمن نفرت است، دوستی متضمن دشمنی است، علاقه متضمن بی علاقی است. استاد «سوسان» راست می گوید وقتی بیان می کند که «افتراق کوچکی بین دوست داشتن و دوست نداشتن، حرکت کوچکی در وجودتان از دوست داشتن و دوست نداشتن همانا، و جدا شدن آسمان و زمین همانا». نبودن افتراق و جدایی همانا، وصول همانا، چون بدون افتراق و جدایی شما یکی هستید.

بنابراین، اولین چیزی که باید به خاطر سپرد دور افکندن افکار است و عاری شدن از فکر - عاری شدن از فکر، اما هشیار ماندن، چون در خواب عمیق هم شما عاری از فکر می شوید، اما این کافی نیست. برای بدن خوب است، برای همین است که بعد از هر خواب عمیقی بدن شما احساس طراوت و تازگی می کند. اما ذهن خسته می ماند، هر چند که به خاطر ذهن به طور کامل نمی تواند استراحت کند، مع الوصف استراحتش را انجام می دهد. در نتیجه موقع صبح بدن سرحال است، یا دست کم برای فعالیت پذیری سرحال است، اما ذهن احساس خستگی می کند حتی موقع صبح. خسته به بستر می رویم، و موقع صبح خسته تر از بستر بیرون می آییم، چرا که ذهنمان هم چنان به فعالیت خود ادامه داده است. خواب دیدن، فکر کردن، نقشه کشیدن، آرزو پروراندن، ذهن مدام در حال کار بوده است.

در خواب عمیق برای چند لحظه وقتی که به طور مطلق ناآگاه هستیم به وحدت نائل می شویم. این چنین وحدتی با آگاهی و ذهن هشیار مورد نیاز است. موقعی که در خواب عمیق هستیم - نه فکری، نه تفاوتی بین خوب و بد، بدون هیچ نوعی از تفاوتها، به سادگی هستیم اما ناآگاه. این حالت می تواند در آگاهی و هشیاری نیز به دست آمد. «سامادی»، یا کمال، ابدیت، مراقبه خالص، چیزی نیست مگر خواب عمیق همراه با آگاهی کامل.

اگر شما بتوانید آگاهی بیش‌تری را به خواب عمیق‌تان اضافه کنید به بیداری و کمال دست خواهید یافت. رفتن به فراسوی کوه همانا و رسیدن به راه همانا.

فرزانه‌تر از من محال است

وقتی که احساس می‌کنی شخصی فرزانه است و شادمان، تصور عادی بر این است که این شخص باید مزور باشد. چطور ممکن است شخصی فرزانه‌تر از خود شما باشد؟ به همین سبب انتقادها شروع می‌شود.

هر بار که با شخص فرزانه‌ای مواجه می‌شوید، بلافاصله شروع به عیب‌جویی می‌کنید، شروع می‌کنید به یافتن عیب و علت‌هایی در او. به طریقی می‌خواهید او را به زیر بکشید. او نمی‌تواند فرزانه باشد. نمی‌توانی باورش کنی. «پاتانجالی» از شادی و شغف می‌گوید، زیرا اگر شما به فرزانه‌ای عیب‌جویی کنی، به این نکته می‌رسی که فرزاندگی در این جهان عملی نیست. آن وقت احساس راحتی به شما دست می‌دهد. آن وقت شما آسوده خاطر به راه‌های اهریمنی خود می‌روید، چون که هیچ‌کس فرزانه نیست؛ همه مثل خود من هستند - حتی بدتر از من. برای همین است که این همه تهمت زده می‌شود - این همه انتقاد و عیب‌جویی و اتهام.

اگر کسی بگوید «این شخص زیباست» شما بلافاصله انگشت عیب‌جویی را به سمت او بلند می‌کنی. طاقت نداری - چون اگر شخصی فرزانه و نیکو باشد و شما نباشید، خودخواهی شما فرو می‌پاشد. و آن وقت این حس در شما زنده می‌شود که «باید خودم را عوض کنم» که کاری بس دشوار است. راه ساده تهمت بستن و عیب‌جویی کردن است؛ انتقاد کار ساده‌ای است؛ ساده این است که بگویی «نه! ثابت کن! چه می‌گویی! حرفی را که می‌زنی اول ثابت کن!» و اثبات فرزاندگی ساده نیست. ولی رد و انکار هر چیزی ساده است.

یکی از مهم‌ترین داستان‌سرایان روسی «تورگنیف» است. او داستان جالبی دارد. در دهکده‌ای کوچک مردی زندگی می‌کرد که به ابله بودن اشتهار داشت؛ و ابله هم بود. تمام آبادی مسخره‌اش می‌کردند. ابله‌ی تمام عیار بود و مردم کلی با او تفریح می‌کردند. ولی او از بلاهت خود خسته شد. بنابراین از مرد عاقلی راه چاره را پرسید.

مرد عاقل گفت:

- مسأله‌ای نیست! ساده است، وقتی کسی از کسی تعریف کرد تو انکار کن. اگر کسی ادعا می‌کند «این آدم مقدس است»، فوری بگو «نه! خوب می‌دانم که گناهکار است!» اگر کسی بگوید «این کتابی معتبر است»، فوراً بگو «من خوانده و مطالعه کرده‌ام.» نگران نباش که آن را خوانده‌ای یا نخوانده‌ای؛ راحت بگو «مزخرف است!» اگر کسی بگوید «این نقاشی یک اثر هنری بزرگ است»، راحت بگو «این هم شد هنر؟ - چیزی نیست مگر کرباس و رنگ. یک بچه هم می‌تواند آن را بکشد.» انتقاد کن، انکار کن، دلیل بخواه، و پس از هفت روز بیا به دیدنم.

بعد از هفت روز آبادی به این نتیجه رسید که این شخص نابغه است: «ما خبر از استعدادهای او نداشتیم، و این که او در هر موردی این قدر نبوغ دارد. نقاشی را نشان او می‌دهی و او خطاها را به شما نشان می‌دهد. کتاب‌های معتبر را نشان او می‌دهی و او اشتباهات و خطاها را گوشزد می‌کند. چه مغز نقاد و شگرفی! چه تحلیل‌گر و نابغه بزرگی!»

پس از هفت روز پیش مرد عاقل رفت و گفت:

- دیگر احتیاج به صلاح و مصلحت تو ندارم. تو آدم ابله‌ی هستی!

تمام آبادی به این آدم فرزانه معتقد بودند، و همه می‌گفتند «چون نابغه ما مدعی است این مرد آدمی است ابله، پس او باید ابله باشد.»

مردم چیزهای منفی را به سادگی باور می‌کنند چون که نفس با کوچک کردن دیگران احساس بزرگی می‌کند.

لذت نَفْس

نفس فاقد عمق و بی‌پایه و اساس است، بنابراین ما را به سمت تاریکی بزرگ می‌کشاند. حقیقت این است که هر قدر نفس ضعیف‌تر باشد زندگی ما عمیق‌تر خواهد بود؛ نفس قوی به معنی آن است که زندگی ما کوچک و سطحی خواهد بود، زیرا نفس مانع از این می‌شود که شخص در عمق وجود خود نفوذ کند. نفس شما را در سطح نگه می‌دارد. چرا؟ این چیزی است که باید کاملاً درک شود.

حقیقت این است که نفس حظ و لذت خود را از دید دیگران کسب می‌کند. اگر شما را در جنگل تنها رها کنند نفس شما همه لذات خود را از دست خواهد داد. آن وقت آویزان کردن گردنبند الماس بی‌معنی خواهد بود: و اگر آن را بیاویزی حیوانات جنگل به شما خواهند خندید! با نفس خود در جنگل چه معامله‌ای می‌کنید؟ نه، تمام دلبستگی نفس به آن چیزهایی است که در چشم دیگران انعکاس پیدا می‌کند، که مثل همه انعکاس‌ها در سطح رخ می‌دهد. این انعکاس‌ها ما را از همه جهات احاطه می‌کنند. نفس مثل نرده پرزرق و برقی است که دور ساختمان‌ها می‌کشد.

نفس هرگز بدون حضور دیگران امکان بروز ندارد - به دیگران وابسته است. از همین‌روست که ما همیشه از دیگران حساب می‌بریم، زیرا رضایت نفس در دست دیگران است و دیگران هر لحظه قادرند این دست را از ما دریغ کنند.

در واقع، نفس همیشه نگران است که دیگران چه قضاوتی نسبت به او دارند. نفس حساس است؛ نسبت به ارزش‌گذاری دیگران حساس است. و اما روح تجربه‌ای است از «من کی هستم.» روح به این که دیگران چه درباره‌اش می‌گویند بی‌اعتناست. دیگران ممکن است محق باشند یا نباشند؛ این مسأله خودشان است. تنها کسی قادر است به عمق حیات وارد شود که به عمق روح رسوخ کند، و تنها کسی می‌تواند به عمق روح رود که نفس را فراموش کند؛ یعنی کسی که قادر است از نگاه دیگران صرف‌نظر کند و شروع کند به رفتن، صرفاً با دید خودش، شروع به رفتن کند.

دعوت^۶

سؤال: استاد عزیز، ممکن است چند قانون برای رها شدن از آشفتگی به من بدهید؟
جواب:

۱. وقتی از همه‌سو ناموفق بودی، رجوع کن به دستورالعمل.

۲. زن‌ها باید دوست داشته شوند نه این که درک شوند.

^۶ این قسمت مقوله‌ای طنزآمیز است.

۳. مسکو شهری است که اگر مرلین مونرو برهنه در خیابان‌های آن‌جا فقط با یک جفت کفش راه برود، مردم اول به کفش‌هایش نگاه می‌کنند.
۴. وقتی مردم با ما موافقت می‌کنند، حتماً در اشتباهیم.
۵. ذهن زن‌ها از ذهن مردها پاک‌تر است، زیرا به‌طور مرتب عوض می‌کنند.
۶. بعد از سی و پنج سالگی مردها شروع می‌کنند به این‌که راجع به زن‌ها فکر کنند. پیش از این سن و سال، مردها اسیر احساساتند.
۷. من به سؤال‌کننده گفتم زندگی جنسی‌ات را باید نصف کنی. پرسید کدام نصفه را، نصفه فکر کردن درباره‌اش یا نصفه حرف زدن درباره‌اش؟
۸. موجود بشری هیچ‌وقت مشکلش را حل و فصل نمی‌کند - با آن سر می‌کند.
۹. پیش‌داوری مادر تمام افتضاح کاری‌هاست.
۱۰. همان بلایی که از آن فرار می‌کنی به سرت می‌آید.
۱۱. مهم نیست چه تصمیمات مهمی در طول روز می‌گیری، مردم همان یک کار غلط شما را به یاد خواهند داشت.
۱۲. هیچ آدمی موقع خوردن اسپاگتی تنها نیست - جلب توجه می‌کند.
۱۳. همیشه چیزی را که عقبش نمی‌گرددی پیدا می‌کنی.
۱۴. در هر سازمانی همیشه یک نفر هست که می‌داند چه خبر است. همان کسی که باید اخراج شود.
۱۵. هیچ‌وقت پیشگویی نکن، چون اگر پیشگویی تو غلط از کار درآید هیچ‌کس فراموشش نمی‌کند و اگر راست درآید هیچ‌کس یادش نمی‌ماند.
۱۶. این روزها مردم قادرند از هر چیزی جان سالم به در ببرند، الا مرگ.
۱۷. معصیت، معصیت چیست؟ فقط یک معصیت وجود دارد: غفلت از زندگی.
۱۸. نوشته سنگ قبر یک منفی‌باف: «می‌دانستم روزی اتفاق می‌افتد.»

۱۹. یک مأمور کا. گ. ب در پارک گورکی به یک یهودی برخورد که مشغول خواندن کتاب آموزش زبان عبری بود. پرسید: «ای یهود، چرا به خودت برای یاد گرفتن عبری زحمت می‌دهی، می‌دانی که ما به تو اجازه نمی‌دهیم به اسرائیل برگردی.»

یهودی گفت: «عبری یاد می‌گیرم، چون در بهشت شاید به زبان عبری حرف بزنند.»

مأمور گفت: «اگر بروی به جهنم چی؟»

یهودی آهی کشید و گفت: «خوشبختانه روسی من بد نیست.»

۲۰. زنی داشت ورقه درخواست باز کردن حساب را در بانک پر می‌کرد، تا رسید به قسمت سن. مدت زیادی

معطل کرد. عاقبت منشی بانک خم شد و گفت: «هرچه بیش‌تر معطل کنی اوضاع بدتر می‌شود.»

سؤال: استاد عزیز، به نظر می‌رسد که شما تنها امید هستی. پس مرا به سمت رستگاری هدایت کن.

جواب: تقریباً همه محتاج هدایت شدن هستند، زیرا همه بر لبه مرز قرار دارند. کمال دور نیست، لازم نیست

برای جست‌وجویش به دورترها روی. آن‌چه احتیاج داری این است که چشم باز کنی و ببینی کجا هستی. چرا

که در همین‌جا، در همین دم، شما کاملید.

www.otagahi.com

www.oshods.com

<http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar>

پایان