

## Osho Shree Rajneesh

ترجمه های جدید از اشو شری راجنیش



مترجم: محسن خاتمی [mohsenlove@gmail.com](mailto:mohsenlove@gmail.com)

[www.oshods.com](http://www.oshods.com)

## OSHO

### سلطان شب

به یاد داستانی زیبا افتادم. *رایندراتات تاگور* براساس این داستان شعری سروده است. نام شعر او *سلطان شب* The King Of The Night است. معبد بزرگی وجود دارد، شاید بزرگترین معبد، زیرا هزار راهب در آن معبد خدمت می کردند. معبدی وسیع بود و هزاران تندیس در آن بود و هرروز میلیون ها نفر به آن معبد می آمدند.

رهبر راهبان شبی خواب دید که خداوند به خوابش آمده است و به او می گوید، "تو هرروز این معبد را برای هزاران نفر با گل و عطر آماده می کرده ای و منتظر من بوده ای. متاسفم که تاکنون نیامده ام ولی فردا خواهم آمد."

فقط همین فکر که خداوند فردا خواهد آمد... آن راهب نیمه شب از خواب بیدار شد. در یک دودلی بزرگ قرار داشت: آیا به سایر راهبان هم بگویم یا نه، هیچکس این را باور نخواهد کرد. آنان خواهند خندید و خواهند گفت، "تو پیر و فرتوت شده ای. خداوند هرگز نخواهد آمد. وانگهی این فقط یک رویا بوده است و رویاها واقعی نیستند. رویاها رویا هستند! پس نگرانش نباش. هیچکس نخواهد آمد."

ولی آنوقت شروع کرد به ترسیدن. اگر این واقعی بوده و خداوند فردا بیاید، آنوقت این معبد ابداً برای ورود او مناسب نیست. خیلی کارها باید انجام شود \_\_\_ باغ ها باید تمیز شوند، مسیر راه باید تمیز شود، تمام معبد باید شسته شود، غذاهای خوشمزه باید تهیه شود \_\_\_ آن میهمان بزرگ خواهد آمد. او فکر کرد، "بهتر است که فکر کنند من پیر و فرتوت شده ام، ولی خطر اینکه به دیگران نگویم بیشتر است."

او به تنهایی از عهده اینهمه کار بر نمی آمد \_\_\_ کار زیاد هست و زمان بسیار کوتاه. فردا... کسی چه می داند ساعت چند \_\_\_ شاید صبح باشد، شاید بعد از ظهر، و یا تا عصر حتماً خواهد آمد.

بنابراین او تمام راهبان را بیدار کرد، تمام هزار راهب را. آنان همگی عصبانی بودند که او نیمه شب از این چرندیات می گوید. آنان گفتند، "شما فقط برو و بخواب. شما خیلی پیر شده ای."

تمام عمر فکر کرده ای و فکر کرده ای که خداوند روزی خواهد آمد و اینک خودت را متقاعد کرده ای. این فقط یک رویا است که توسط ناخودآگاهت ترتیب داده شده. شما فقط برو و بخواب!"

او گفت، "من می روم بخوابم ولی نمی خواهم فرصت را از دست بدهم. چه ضرری دارد اگر ما تمام معبد را تمیز کنیم؟ این کار خوبی است.... صدها سال است که کاملاً تمیز نشده. ضرری ندارد. حتی اگر خدا هم نیاید باز هم تمیز کردن معبد و تمیز کردن مسیر و باغ ها کار خوبی است، گویی که او خواهد آمد. و کسی چه می داند، شاید بیاید! سایر راهبان هم فکر کردند که خوب نیست اگر این فرصت را از دست بدهند، بنابراین تمام باغ را تمیز کردند و تمام معبد و تندیس ها را شستند و عودهای فراوان و گل های فراوان استفاده کردند. تمام روز را به پختن خوراک های خوشمزه پرداختند و منتظر بودند، ولی تا میهمان وارد نشود آنان مجاز به خوردن نبودند. و وقتی که بعد از ظهر شد و کسی نیامد، تردید ها شکل گرفت و چند نفر از راهبان گفتند، "تمامش بی معنی است! تمام روز ما بی جهت شکنجه شدیم، حالا بعد از ظهر شده و هنوز نیامده است."

رفته رفته تردید ها و شک های بیشتر و بیشتر و تا عصر تقریباً همگی بجز رهبر راهبان مخالف با انتظار کشیدن بیشتر بودند. آنان گفتند، "تو فقط ترتیبی دادی که ما به زحمت بیفتیم. ما تمام روز گرسنگی کشیدیم؛ حالا کافی است. خورشید غروب می کند و روز به اتمام رسیده است. حالا ما باید غذا بخوریم باید اجازه داشته باشیم که غذا بخوریم. ما خسته شده ایم."

رهبر راهبان برخلاف میلش اجازه داد و آنان غذا خوردند و به خواب رفتند. نیمه شب یک کالسکه ی طلایی به معبد نزدیک می شود. صدای چرخ های کالسکه به راهبان خفته می رسد. یکی از راهبان گفت، "به نظر می رسد که آمده باشد، زیرا من صدای عجیبی می شنوم که فقط از چرخ های بزرگ یک کالسکه ی سلطنتی می تواند بیاید."

دیگران گفتند، "خفه شو و بخواب! کالسکه ای نیست، هیچی نیست، فقط ابرهای آسمان هستند." و عاقبت کالسکه بر کنار دروازه می ایستد. او پیاده می شود و از پله های مرمرین به دروازه ی اصلی می رسد. کسی می گوید، "صدای پایش را می شنوم، او آمده است. حتی ضربه ای را بر در شنیده ام."

ولی بسیاری دیگر می گویند، "شما احمقان! آیا می گذارید ما بخوابیم یا نه؟ ما خسته هستیم تمام روز را کار کرده ایم و گرسنه بودیم و حالا کسی صدای کالسکه می شنود و کسی صدای پا می شنود. هیچکس نیامده، فقط باد است که بر درها می کوبد. فقط بروید و بخوابید."

صبح وقتی در را باز کردند، همگی شوکه شده بودند: کالسکه آمده بود... زیرا روی خاک های مسیر معبد اثر چرخ های آن وجود داشت. آنان توانستند روی پله ها جاهای پای را ببینند.

همگی ساکت بودند. چشمانشان پر از اشک بود و رهبر راهبان گفت، "شما به من گوش ندادید! این معبد هزاران سال بود که انتظار می کشید و اینک آن سلطان شب آمده است. و ما کاملاً فراموش کرده بودیم که نام این معبد سلطان شب است. طبیعی است که سلطان شب در شب می آید و نه در روز. ما همه ی روز را منتظر شدیم و زمانی که وقت بیداری بود و گوش به زنگ بودن و تماشا کردن و انتظار کشیدن بود، ما به خواب رفتیم. ما این فرصت را از دست دادیم."

آنچه تو نیاز داری یک آگاهی انتظار کشنده است.

در سکوت مطلق \_\_ هشیار، آگاه \_\_ خداوند، اشراق، حقیقت، به هرنامی که بخواهی آن را بخوانی، خواهد آمد. همیشه آمده است. هرگاه که فردی آماده بوده، هرگز طور دیگری نبوده است. آمادگی تو همان تضمین و آن قول است که آن غایت برای تو نیز اتفاق خواهد افتاد. تو نباید در این مورد فکر کنی؛ فقط باید تمام فکر کردن را رها کنی. نباید هیچ احساسی در موردش داشته باشی، باید احساسات را از یاد ببری.

فقط باید یک انتظار ساکت باشی با اعتمادی عمیق، با عشقی عظیم؛ با یک سپاسگزاری بی نهایت.

اشو / زیارت بزرگ / [osho](#) / Pilgrim The Great

راه من، راه ابرهای سپید

اشو می گوید:

"شما خوشبختید.

هرآنچه به شما می گویم

درست در منبع است.

برای همین است که می گویم شما خوشبخت هستید.

در هزاران هزار سال فقط یک بار رخ می دهد که نزدیک منبع باشید.

بار دیگر چنین نخواهد بود.

حتی با مفاهیم من نیز بار دیگر چنین نخواهد بود.

دیر یا زود منطق دان ها وارد خواهند شد.

باید که بیایند. همین حالا هم در راه هستند.

آنان همه چیز را نظام خواهند داد، همه چیز را نابود خواهند کرد،

و آن فرصت از کف خواهد رفت.

آنوقت خواهد مرد.

هم اینک، زنده است و شما نزدیک منبع هستید.

برای همین است که می گویم شما خوشبخت هستید."

---

## رازِ ورای ذهن

صبح دوم

11 می 1974

پرسش اول

باگوان، ای ابر زیبا، چرا ما چنین خوشبختیم که با تو هستیم و تو چرا با ما هستی؟

چراها همیشه غیرقابل پاسخ هستند. برای ذهن چنین به نظر می رسد که هرگاه چرا پرسى، مى تواند پاسخ داده شود. ولى این یکی از فرضیات کاذب است. تاکنون هیچ چرایى پاسخ داده نشده یا توانسته که پاسخ داده شود؟

جهان هستی وجود دارد \_\_ در موردش هیچ چون و چرا وجود ندارد. اگر پرسى، اگر اصرار کنى، شاید پاسخی خلق کنى \_\_ ولى این پاسخی آفریده شده است، واقعاً یک پاسخ نیست. خود پرسیدن در اساس مسخره است.

درختان وجود دارند \_\_ نمى توانى پرسى چرا. آسمان وجود دارد \_\_ نمى توانى پرسى چرا. جهان هستی وجود دارد، رودخانه ها جاری هستند، ابرها شناورند \_\_ نمى توانى پرسى چرا. ذهن مى پرسد چرا، این را مى دانم. ذهن کنجکاو است، مى خواهد چرایى همه چیز را بداند.

ولى این یک مرض ذهنی است و این چیزی است که نمى تواند ارضاء شود \_\_ زیرا اگر یک چرا را پاسخ دهى، آنگاه بى درنگ چرای دیگرى بر مى خیزد.

هر پاسخی فقط تولید پرسش های بیشتر مى کند. و تا آن پاسخ نهایی به تو داده نشود، ذهن راضی نخواهد شد. و آن پاسخ نهایی وجود خارجی ندارد.

منظورم از "پاسخ نهایی" این است که دیگر نتوانى پرسى چرا.

ولى همچون وضعیتی ممکن نیست. هرچه گفته شود، باز هم باخودش چرا مى آورد.

تمام تلاش های عبث فلسفه ها این بوده است: این دنیا چرا هست؟

بنابراین فکر کردند و نظریه ای در موردش ساختند: خداوند آن را خلق کرده \_\_ ولى چرا خدا آن را خلق کرده؟

آنوقت باز هم نظریه و نظریه..... و عاقبت: چرا خدا وجود دارد؟

بنابراین نخستین چیزی که باید بدانی این است: خود کیفیت این ذهن که به پرسیدن چراها ادامه مى دهد.

همانطور که برگ ها روی درخت مى رویند، چراها نیز روی ذهن مى رویند \_\_

یکى را قطع مى کنى، بسیاری دیگر رشد مى کنند.

و شاید پرسش های بسیاری جمع کنى، ولى آن پاسخ نهایی وجود نخواهد داشت.

و تا آن پاسخ وجود نداشته باشد، ذهن در بى قراری به پرس و جویش ادامه مى دهد.

پس نخستین چیزی که مایلم به تو بگویم این است: زیاد روی چراها اصرار نکن.

ما چرا اصرار می کنیم؟ چرا می خواهیم سبب را بدانیم؟ چرا می خواهیم عمیقاً وارد چیزی بشویم و تا ریشه اش پیش برویم؟

چرا؟ زیرا اگر تمام چراها را بدانی، اگر تمام پاسخ ها را در مورد یک چیز بدانی، بر آن مسلط می شوی. آنگاه آن چیز می تواند مورد دستکاری قرار بگیرد. آنگاه آن چیز دیگر یک راز نخواهد بود، دیگر شگفتی و هیبتی در موردش وجود نخواهد داشت.

تو آن را شناخته ای \_\_ آن راز را کشته ای.

ذهن یک قاتل است \_\_ قاتل تمام اسرار. ذهن همیشه با هر چیز مرده راحت است.

بهر چیز زنده، ذهن احساس ناراحتی می کند، زیرا نمی توانی یک ارباب مطلق باشی.

چیزهای زنده همیشه وجود دارند \_\_ غیر قابل پیش بینی.

با یک چیز زنده، آینده را نمی توان تثبیت کرد، و تو نمی دانی که کجا خواهد رفت، به کجا هدایت خواهد کرد. با چیز مرده، همه چیز قطعی و تثبیت شده است. تو راحت هستی. نگرانش نیستی، یقین داری.

همه چیز را قطعی کردن، نیاز عمیق ذهن است، زیرا ذهن از زندگی می ترسد.

ذهن علم را ایجاد می کند، فقط برای اینکه هرگونه امکان زندگی را بکشد.

ذهن می کوشد تا توضیحاتی پیدا کند \_\_ وقتی که توضیحی پیدا شد، آن راز از بین رفته است. یک چرا می پرسی و پاسخش داده می شود \_\_ آنوقت ذهن راحت می شود.

از این چه به دست آورده ای؟ هیچ چیزی به دست نیاورده ای، چیزی از دست داده ای \_\_ رازی از دست رفته است.

راز تو را ناراحت می کند، زیرا چیزی از تو بزرگتر است، چیزی است که نمی توانی دستکاری اش کنی، چیزی است که همچون یک شیء نمی توانی از آن استفاده کنی، چیزی است که تو را فرا می گیرد، بر تو چیره است، چیزی است که در برابرش عریان و ناتوانی \_\_ چیزی است که تو فقط در برابرش محو می شوی.

راز به تو احساسی از مردن می دهد، برای همین است که اینهمه چرا پرسیده می شود: چرا این؟ چرا آن؟

این نخستین چیزی است که باید به خاطر سپرده شود.

ولی فکر نکن که من از پاسخ دادن به تو پرهیز می کنم. از آن پرهیز نمی کنم. چیزی در مورد ذهن به تو می گویم — که چرا می پرسد. و اگر بتوانی آن احساس رازگونگی را حفظ کنی، پاسخت را خواهم داد.

اگر آن احساس رازآلودگی حفظ شود، آنوقت پاسخ دادن خطرناک نیست، می تواند مفید باشد. آنوقت هر پاسخی تو را به رازی عمیق تر هدایت می کند.

آنوقت همه چیز از نظر کیفی متفاوت می شود. آنوقت می پرسی، نه برای اینکه توضیحی به دست بیاوری، آنوقت برای رسیدن به عمق بیشتری از اسرار سوال می کنی.

آنگاه این کنجکاوی ذهنی نیست، آنگاه یک طلب می شود — طلبی عمیق در خودش.

تفاوت را می بینی؟

اگر مشتاق توضیحات باشی آنوقت بد است و من آخرین کسی هستم که آن را ارضا خواهم کرد — زیرا آنوقت من دشمنت خواهم بود، آنوقت من چیزها را برایت مرده می سازم.

دانشمندان الهیات حتی خداوند را نیز چیزی مرده ساخته اند — آنان بسیار در موردش توضیح داده اند، پاسخ های بسیاری در مورد خدا داده اند و برای همین است که خدای آنان مرده است. انسان ها خدا را نکشته اند — کشیشان او را کشته اند.

آنان چنان زیاد در موردش توضیح داده اند که هیچ رازی باقی نمانده است.

و اگر رازی در موردش نباشد، پس خدا چیست؟

اگر خدا فقط یک نظریه باشد که در موردش بحث کنی، فلسفه ای باشد که بتوانی تحلیلش کنی، باوری باشد که بتوانی قبول یا ردش کنی، آنوقت تو بزرگتر هستی و این خدا، فقط اثاثیه ای در ذهن تو است — چیزی مرده است.

هروقت با شما صحبت می کنم، همیشه این را به یاد داشته باشید: هرچه که می گویم برای کشتن طلب شما نیست، برای دادن توضیحات به شما نیست. من علاقه ای به پاسخ دادن به شما ندارم. بلکه برعکس برای این است که شما را بیشتر طالب کنم تا عمیقاً وارد رازها شوید. پاسخ های من پرسش های عمیق تری به شما خواهد داد، و لحظه ای فراخواهد رسید که تمام پرسش ها دورانداخته می شوند. نه اینکه شما تمام پاسخ ها را دریافت کرده باشید، بلکه به این دلیل که هر پاسخی عبث است.

و آنگاه راز کامل است. آنوقت در همه جا اسرار است — در بیرون و در درون.



آنگاه تو بخشی از آن هستی. آنوقت در اسرار شناوری. آنوقت تو نیز موجودی رازآلوده می شوی. و تنها آنوقت است که درها گشوده می شوند.

حالا می گویم که چرا با شما هستم و چرا شما اینجا با من هستید.

نکته ی اول:

فقط در اینجا و در این زمان نیست که شما با من هستید \_\_ شما قبلاً نیز اینجا بوده اید. زندگی بسیار به هم پیوسته است. زندگی جریان رودخانه گونه است. ما آن را به گذشته، حال و آینده تقسیم می کنیم. ولی این تقسیم بندی فقط جنبه ی کاربردی دارد. زندگی تقسیم شده نیست. جریان زندگی در یک زمان واقع می شود **contemporaneous**.

جریان رود گنگ در خود منبعش، رود گنگ که از کوه های هیمالیا جاری است، رود گنگ در دشت ها، رود گنگ که به اقیانوس می ریزد \_\_ یکی است!

همه در یک زمان واقع می شود. منبع و پایان، آغاز و انتها، دو چیز جدا از هم نیستند \_\_ جریان یکی است. گذشته و آینده ندارد، زمان حال جاودانه است.

این نکته باید عمیقاً درک شود.

شما با من بوده اید. شما با من هستید. مسئله ی گذشته در میان نیست.

اگر بتوانید ساکت باشید، اگر بتوانید ذهنتان را قدری کنار بگذارید، اگر بتوانید ابری سپید شوید که روی تپه ها شناور است، فکر نکنید و فقط باشید \_\_ این را احساس خواهید کرد.

شما با من بوده اید، با من هستید و با من خواهید بود. این بودن با من، مسئله ی زمان نیست.

کسی از مسیح پرسید: تو از ابراهیم می گویی \_\_ چگونه می دانی؟ زیرا فاصله ی زمانی بسیاری بین تو و ابراهیم وجود دارد \_\_ هزاران سال."

و مسیح جمله ای بسیار اسرارآمیز بیان کرد، اسرارآمیزترین جمله ای که بیان کرده.

او گفت: "پیش از اینکه ابراهیم باشد، من هستم."

پیش از اینکه ابراهیم باشد، من هستم.....

زمان محو می شود.

زندگی زمان حال جاودانه است. ما همیشه در اینک و اینجا بوده ایم \_\_ همیشه و همیشه.

با شکل ها و قیافه های متفاوت البته در موقعیت های متفاوت \_\_ ولی همیشه و همیشه بوده ایم.

فردها افسانه ای بیش نیستند. زندگی تقسیم شده نیست. ما همچون جزیره هایی نیستیم، ما یکی هستیم.

این وحدت باید احساس شود.

و زمانی که این وحدت را احساس کردی، زمان از بین می رود، مکان بی معنی می شود.

ناگهان از زمان و مکان هردو بیرون می آیی. آنوقت وجود داری \_\_ فقط هستی.

شخصی از بود/ پرسید: تو کیستی؟

و بود/ گفت: "من به هیچ رده ای وابسته نیستم. من فقط هستم. من هستم، ولی به هیچ رده ای تعلق ندارم."

هم اکنون می توانی آن لمحہ را داشته باشی.

اگر فکر نکنی، پس کیستی؟

زمان کجاست؟ آیا هیچ گذشته ای وجود دارد؟ آیا آنوقت هیچ آینده ای وجود دارد؟

آنوقت/ این لحظه همان جاودانگی می شود. تمامی روند زمان، فقط یک زمان حال گسترده است. تمام مکان فقط یک اینجا گسترده است.

پس وقتی که می پرسی من چرا اینجا هستم یا شما چرا اینجا هستید، به این دلیل است که این تنها راه بودن است. من نمی توانم جای دیگری باشم. شما نمی توانید جای دیگری باشید. اینگونه است که ما به یکدیگر وصل شده ایم.

شاید حالا قادر به دیدن این نباشی. آن حلقه های اتصال شاید برایت خیلی آشکار نباشند، زیرا تو وجودت را در تمامیتش نمی شناسی. یک دهم از وجودت برایت شناخته شده است، نه دهم فقط در تاریکی است.

شما همچون جنگل هایی هستید که خیلی کم فضای باز دارید. درختانی قطع شده اند و فضای اندکی برای زندگی درست شده است.

ولی درست در ورای این فضای کوچک، آن جنگل تاریک وجود دارد. شما مرزهای آن را نمی شناسید. و شما چنان از تاریکی و حیوانات وحشی می ترسید که هرگز آن فضای صاف را ترک نمی کنید. ولی آن فضای صاف نیز فقط بخشی از این جنگل تاریک است \_\_\_ شما فقط بخشی از وجودتان را می شناسید.

من شما را همچون تاریکی تمام می بینم، تمامی جنگلتان را می بینم. و زمانی که یک فرد را در تمامیتش ببینم، تمام افراد در آن درگیر هستند، زیرا آن جنگل جدا نیست.

در آن تاریکی، مرزها باهم ملاقات می کنند، درهم می آمیزند و یگانه می گردند.

شما اینجا هستید. اگر من به یک فرد زیادی توجه کنم، آنوقت خودم را تمرکز می دهم. ولی باین وجود، حتی با تمرکز داشتن، پیوسته مرزهای تو را می بینم که با دیگری درهم می آمیزد. بنابراین برای منظوری خاص شاید من تو را همچون یک فرد بگیرم، ولی در واقعیت چنین نیست.

وقتی که تمرکز نکرده ام، فقط به شما نگاه می کنم، بدون اینکه تو را ببینم \_\_\_ تنها یک نگاه، آنوقت تو دیگر وجود نداری. مرزهای تو با بقیه دیدار می کند. و نه تنها با انسان های دیگر، با درختان، با کوه ها، با آسمان... همه چیز. مرزها افسانه هستند، بنابراین فردها افسانه هستند.

من اینجایم زیرا که نمی توانم جای دیگری باشم. زندگی چنین اتفاق افتاده است.

شما اینجا هستید، زیرا نمی توانید جای دیگری باشید. زندگی برای شما چنین روی داده است. ولی پذیرش این دشوار است.

چرا پذیرش این مشکل است؟ زیرا آنوقت نمی توانی بر آن چیره شوی، آنوقت زندگی از تو بزرگتر می شود. اگر به تو بگویم که چون سالکی بزرگ هستی در اینجایی، آنوقت راحت می شوی. آنوقت نفس ارضا می شود.

آنوقت اگر انتخاب کنی، می توانی بروی. آنوقت تو انتخابگر هستی.

آنوقت تو زندگی را کنترل می کنی و نه زندگی تو را.

ولی من این را نمی گویم، من می گویم که تو اینجایی زیرا که زندگی چنین روی داده است.

تو نمی توانستی انتخابی بکنی \_\_\_ این انتخاب تو نیست. حتی اگر هم اینجا را ترک کنی، انتخاب خودت نخواهد بود. بازهم، زندگی چنین خواسته است. اگر انتخاب کنی که بمانی، آن نیز یک انتخاب نیست.

انتخاب ممکن نیست. انتخاب فقط با نفس ممکن است.

هرگاه نفس خوراک پیدا نکند، احساس ناراحتی و عدم رضایت می کنی.

بنابراین برای راحت بودن دو راه وجود دارد:

یکی این است که به خوراک دادن به نفس ادامه بدهی و دیگر اینکه فقط آن را دور بیندازی.

و به یاد بسیار: راه اول موقتی است.

هرچه بیشتر به نفس خوراک بدهی، درخواست بیشتر می کند و پایانی برای آن نیست.

پس به تو می گویم: زندگی چنین پیش آورده است که من اینجا باشم و شما اینجا باشید.

و این بارها در گذشته رخ داده است و به همین ترتیب ادامه خواهد داشت.

اگر بتوانی این را تشخیص دهی، چیزهای بسیار بیشتری بی درنگ ممکن خواهد شد.

اگر این را تشخیص دهی، بیشتر باز و کمتر بسته خواهی بود. بیشتر آسیب پذیر و پذیرا خواهی بود.

آنوقت نخواهی ترسید. آنوقت زندگی می تواند از میان تو عبور کند. آنگاه زندگی فقط یک نسیم می شود و تو یک

اتاق خالی، و زندگی می آید و می رود... و تو به آن اجازه

می دهی. اجازه دادن به زندگی آن راز است \_\_ راز تمام رازها.

بنابراین من تاکید می کنم و اصرار می کنم که شما به سبب انتخاب خودتان اینجا نیستید. من به دلیل انتخاب خودم اینجا

نیستم. تاجایی که به من مربوط است، هیچ انتخابی

نمی تواند وجود داشته باشد، زیرا من وجود ندارم.

تاجایی که به شما مربوط است، می توانید در این توهم به سر ببرید که به سبب انتخاب خودتان اینجا هستید، ولی واقعیت

این نیست.

و من به نفس های شما خوراک نخواهم داد، زیرا که آن ها باید نابود شوند.

تمام تلاش من در این است: چگونه شما را نابود کنم \_\_ زیرا وقتی که مرزهای شما از بین رفت، بی نهایت هستید.

این همین لحظه می تواند رخ بدهد. مانعی برایش نیست، فقط چسبیدن های شما وجود دارد.

مردمان بسیاری نزد من می آیند و می پرسند: آیا ما قبلاً با شما بوده ایم؟ اگر بگویم آری، احساس خیلی خوبی می کنند.

اگر بگویم نه، احساس وازدگی و افسردگی می کنند. چرا؟

ما در افسانه ها زندگی می کنیم.

تو با من در اینجا هستی \_\_\_ این زیاد اهمیتی ندارد، تو با من در گذشته بوده ای \_\_\_  
به نظر می رسد که این اهمیت بیشتری دارد!

و تو این لحظه را از دست می دهی، وقتی که می توانی واقعاً با من باشی \_\_\_ زیرا با من بودن یک پدیده ی فیزیکی  
نیست. می توانی در کنار من نشسته باشی و با من نباشی.  
می توانی سال ها به من بچسبی و حتی ثانیه ای با من نباشی.

زیرا با من بودن فقط یعنی که تو نباشی. من وجود ندارم، و اگر تو نیز برای یک ثانیه وجود نداشته باشی، یک ملاقات  
وجود خواهد داشت \_\_\_ آنگاه دو تهیا باهم دیدار می کنند. به یاد بسپار: فقط دو تهیا می توانند باهم دیدار کنند. دیدار  
دیگری ممکن نیست.

هرگاه دیداری داری، یعنی که دو تهیا باهم می آمیزند.

نفس بسیار جامد است \_\_\_ برای درهم آمیختن بسیار زمخت است.

پس می توانید تقلا کنید و برخورد کنید، ولی نمی توانید دیدار کنید.

شاید فکر کنی که برخورد دو نفس یک دیدار باشد. نوعی دیدار است و کنار همدیگر  
می آید، ولی هرگز باهم نیستید. ملاقات می کنید و باین وجود ملاقاتی وجود ندارد.

همدیگر را لمس می کنید و باین وجود لمس نشده باقی می مانید.

تهیای درونتان یک سرزمین دست نخورده باقی می ماند \_\_\_ به آن نفوذ نشده است.

ولی وقتی نفس وجود نداشته باشد، وقتی که زیاد احساس "من بودن" نکنی، وقتی ابدأ درمورد خودت فکر نکنی، وقتی  
که خود وجود نداشته باشد...

این چیزی است که بود/ آن را *آناتا* anatta می خواند \_\_\_ بی نفسی no-selfness .

او خیلی مورد سوء تفاهم بوده است.

در هندوستان مردم در مورد *آتما* *atma* سخن می گفتند \_\_ خود، خود متعال *the supreme self*. همه در جست و جوی خود متعال بودند \_\_ چگونه به آن خود متعالی دست یابند. و آنوقت بود/ می آید و می گوید: خودی وجود ندارد که به آن دست پیدا کنی، در عوض، لطفاً یک بی خود *no-self* شو.

تعالیم او نمی توانست مورد قبول باشد. بود/ از این سرزمین بیرون رانده شد. او را در هیچ کجا قبول نداشتند. یک بود/ همیشه رانده می شود. هر کجا که برود، اخراج می شود، زیرا او چنان شما را عمیقاً می زند که نمی توانید تحمل کنید.

او می گوید که تو وجود نداری.

وقتی که خالی هستی، وقتی که فقط یک خلاء وجود دارد، آن دیدار صورت می گیرد.

هر کسی که قادر به تهی بودن باشد، محو خواهد شد.

و این تنها راه یگانه شدن با جهان هستی است.

می توانی آن را عشق بخوانی، می توانی آن را نیایش بخوانی، می توانی آن را مراقبه بخوانی \_\_ یا هر نامی که دوست داری.

تو اینجا هستی زیرا که زندگی چنین جریان داشته است. من اینجا هستم زیرا که برای من زندگی چنین روی داده است.

و این امکان نزدیک بودن شما با من می تواند مورد استفاده قرار بگیرد و می تواند به کلی از کف برود.

اگر فرصت را از دست بدهی، این نیز برای نخستین بار نخواهد بود. شما بارها بامن بوده اید \_\_ شاید دقیقاً با من نبوده باشد. شما بارها با یک بود/ بوده اید و آن نیز با من بودن است.

شما بارها با یک جینا *Jinal*، با یک ماهاویر *Mahavir* بوده اید و آن نیز بامن بودن است.

شما بارها در اطراف مسیح یا موسی یا لائوتزرو بوده اید، آن بودن با من است.

زیرا یک لائوتزرو یا یک بود/ را نمی توانید به هیچ وجه تعریف کنید، آن ها دو تهیا هستند،

و دو تهیا هیچ کیفیتی ندارند که باهم تفاوت داشته باشند.

شاید با یک لائوتزرو بوده باشید و من می گویم که با من بوده اید، زیرا هیچ چیزی وجود ندارد که بتوانید تمایز بدهی.

یک لائوترو یک تهیاست، دوتها درست همانند هم هستند \_\_ نمی توانی هیچ تمایزی قایل شوی. ولی شما آن فرصت از دست داده بودید. شما بارها از دست داده بودی \_\_ می توانید بار دیگر از دست بدهید.

و به یاد داشته باش: شما عاقل هستید، زرنک و حسابگر هستید. حتی اگر از دست بدهید، خیلی عاقلانه از دست می دهید. آن را توجیه می کنید.

خواهید گفت که چیزی برای به دست آوردن وجود نداشت، دلیلش این بود!

یا می توانی بحث کنی که چگونه از دست دادی و می دانی چگونه حقیقت را پنهان کنی.

اگر از این امکان از دست دادن هشیار شوی، آنوقت آن دیدار بی درنگ ممکن خواهد شد.

و می گویم بی درنگ \_\_ نیازی به تعویق انداختنش نیست.

و این مهم است، که زندگی چنین رخ داده که شما اینجا باشید.

میلیون ها نفر در جاهای دیگر هستند و زندگی برایشان چنین نخواسته است.

شما خوشبخت هستید، ولی از این نکته برای نفست خوراک تهیه نکن \_\_ زیرا اگر نفست چیزی از آن بگیرد و قوی تر شود، آن خوش اقبالی را از دست خواهی داد. شما خوشبخت هستید، ولی این یک امکان باز باقی می ماند. می توانید در آن رشد کنید، می توانید رهایش کنید. و این بسیار نادر است \_\_ به دلایل بسیار نادر است.

نخست: جذب شدن به سمت شخصی که خالی است بسیار دشوار است \_\_ خیلی دشوار است زیرا خالی بودن چنان نیروی مغناطیسی زیادی نیست. به سمت کسی جذب می شوی که چیزی داشته باشد.

چرا ما جذب کسی می شویم که چیزی داشته باشد؟ زیرا ما امیالی داریم، ما نیز می خواهیم چیزهایی به دست آوریم.

تو به سمت آن سیاست باز جذب می شوی که در قدرت است، زیرا تو قدرت -گرا هستی و خواهان قدرتی. پس هر کس که آن را داشته باشد، بت می شود، قهرمان می شود. به سمت کسی جذب می شوی که ثروت های بسیار دارد، زیرا تو فقیری، در ژرفای درون مشتاق و در پی ثروت هستی. بنابراین هر کس که آن را داشته باشد، آرمان تو می شود.

ولی چرا کسی باید جذب فردی شود که هیچ چیز ندارد؟

این خوش اقبالی است، یک امکان نادر.

گاهی اوقات زندگی چنان رخ می دهد که جذب مردی شوی که چیزی ندارد، که خالی است. تو چیزی از او به دست نخواهی آورد، بلکه با او همه چیز را باید از دست بدهی.

این یک قمار است. بنابراین، شما قمارباز هستید \_\_ برای این است که اینجایی!

و تا وقتی که تماماً قمار نکنید، از کف خواهید داد، زیرا این قماری است که نمی تواند ناقص بازی شود. تکه ها مورد قبول نیستند. قانون بازی اینگونه نیست.

بنابراین چیزی را نگه ندارید، هر چیزی را که دارید به میان بیاورید.

این قمار خطرناک و پرمخاطره است. برای همین است که می گویم نادر است.

فقط تعداد اندکی جذب یک بود/ یا یک مسیح می شوند، خیلی اندک.

مورد مسیح را می دانید \_\_ بسیار اندک، فقط دوازده مرید. و مردانی بسیار معمولی:

چند ماهیگیر، هیزم شکن، کشاورز. فقط مردمانی بسیار معمولی که اهمیت چندانی نداشتند. چرا مردمانی چنان معمولی جذب بود/ یا مسیح شدند؟

معمولی بودن، کیفیتی بسیار غیر معمولی است، زیرا کسانی که معمولی نیستند، دنبال هواهای نفسانی هستند \_\_ ثروت، قدرت، شهرت.

یک کشاورز، یک ماهیگیر، یک هیزم شکن \_\_ مردمان بی اهمیت، مطلقاً معمولی که در پی هیچ دستاوردی نیستند \_\_ آنان جذب مسیح می شوند.

معمولی بودن، پدیده ای نادر است، عادی بودن واقعاً خارق العاده است. مرشدان دن پیوسته می گفتند: عادی باش تا خارق العاده شوی. زیرا هر موجود معمولی می کوشد تا غیر معمولی باشد \_\_ این چیزی بسیار معمولی است. فقط معمولی بمان. این یعنی که دنبال هیچ چیز نگردد، در پی هیچ دستاوردی نباش، واقعاً هدف گرا نباش. فقط لحظه به لحظه زندگی کن، گردش کن. این همان چیزی است که من به شما می گفتم \_\_ پرسه زدن همچون ابری سپید.

بودن شما در اینجا به دلایل دیگر نیز هست. زیرا ذهن انسان همیشه از مرگ می هراسد.

ذهن به زندگی می چسبد، شهوتی برای زندگی دارد.



حتی در مصیبت نیز به زندگی می چسبید.... ترسی عمیق از مرگ.

و زمانی که شخصی نزد من می آید، واقعاً می آید که بمیرد، برای محو شدن می آید.

من برای او یک چاه هستم، چاهی بی انتها که او درونش سقوط می کند و سقوط می کند و سقوط می کند، و به جایی نمی رسد....!

اگر به درون من بنگری، احساس سرگیجه خواهی کرد. اگر به چشمانم خیره شوی، آن چاه را خواهی دید، و آنگاه ترس تو را دربر می گیرد \_\_\_ و سقوط و سقوط.... فقط فکر کن که برگی به درون چاهی عمیق فرو می افتد \_\_\_ و این چاهی بی نهایت است و ته ندارد و آن برگ نمی تواند به جایی برسد \_\_\_ فقط می تواند از بین برود، سقوط و سقوط و سقوط.... و ناپدید خواهد شد. سفر روحانی شروعی دارد، ولی هرگز پایانی ندارد.

نزد من می آیی، به درون من سقوط می کنی \_\_\_ از بین می روی، هرگز به جایی نمی رسی. ولی آن از بین رفتن، همان مشعوف شدن **the delight** است. هیچ خوشی دیگری هرگز به پای آن نمی رسد، هیچ شعف دیگری وجود ندارد.

شفع محوشدن تمام! درست مانند قطره ی شبنم بامدادی که با طلوع خورشید محو می شود. یا درست مانند چراغ سفالینی که در شب روشن است و باد می آید و شعله خاموش می شود و تاریکی...

آن شعله از بین رفته و نمی توانی آن را در هیچ کجا پیدا کنی \_\_\_ همینطور نیز تو محو می شوی. جوایای خود کشی بودن نادر است: این خود کشی است \_\_\_ خود کشی واقعی! می توانی بدن را در جایی بکشی، ولی خود را نمی توانی در هر کجا بکشی.

در اینجا برای خود کشی نهایی آماده هستی \_\_\_ برای کشتن "خود"! ولی تمام این ها را برای خودت توضیحات نکن، چنین نیستند. من همیشه با توضیحات مخالفم. اگر تمام این ها تو را راز آلوده تر کند، اگر تمام این ها ابهام تو را افزایش دهد: تا اینجای کار خوب بوده است. اگر ذهنت دود می شود و نمی دانی که چی به چی است، این بهترین موقعیت است.

هر جا باد تو را هدایت کند

## پرسش دوم

باغوان، همچون تمام ابرها، ابرهای سپید توسط باد جهت داده می شوند.

جهت فعلی باد چیست؟

آیا در این عصر حاضر نیروهای بالقوه ی ویژه ای وجود دارند؟

ابرهای سپید توسط باد جهت نمی گیرند. پدیده ی جهت دادن فقط وقتی وجود دارد که مقاومت وجود داشته باشد.

اگر ابرسپید بخواهد به شرق برود و باد به غرب بوزد، جهت دادن آنوقت وجود دارد \_\_\_ زیرا مقاومت وجود دارد. ولی

اگر آن ابر به جایی نرود و شرق و غرب برایش یکی باشد، مقاومتی وجود ندارد.

اگر از سوی ابر اراده ای وجود نداشته باشد، آنگاه باد نمی تواند به آن جهت بدهد.

فقط وقتی می توانی جهت بدهی که کسی آماده نیست تا شناور باشد، آسوده و رها باشد.

ولی پدیده ی ابر یعنی خود رها بودن.

اگر باد بگوید شرق، ابر آماده است، پیشاپیش به سمت شرق حرکت کرده است.

حتی یک ثانیه نیز فکر نمی کند. نه، حتی برای یک ثانیه نیز انکاری وجود ندارد.

اگر آن ابر به غرب می رفت و باد شروع کند به وزیدن به شرق، ابر به شرق می رود.

باد جهت دهنده نیست. جهت دادن فقط وقتی مورد نیاز است که مقاومت و مخالفت وجود داشته باشد.

مردم نزد من می آیند و می گویند: به ما جهت بده.

و من می دانم که چه می گویند: ما را هدایت کن. و من می دانم که چه می گویند \_\_\_ آنان آماده نیستند. و گرنه، چه

نیازی به جهت دادن و هدایت کردن است؟

همینکه با من در اینجا هستید کافی است، و همه چیز اتفاق خواهد افتاد \_\_\_ باد به شرق

می وزد و شما به جهت شرق شناور می شوید. ولی تو می گویی: هدایت کن.

می گویی: جهت بده.

می گویی که مخالف هستی. آن انکار را داری. آن رد کردن را داری.

خواهی جنگیدی. این یک نکته.

و اگر از سوی ابر اراده ای وجود نداشته باشد، چگونه می توانی تمایز قابل شوی؟ \_\_

که ابر کدام است و باد کدام است؟ مرز این دو را اراده ای ابر تعیین می کند.

این را به یاد بسپار: این باید اساس بینش شما شود:

مرز بین شما و من فقط در اراده ای شما وجود دارد. تو آنجایی و توسط اراده احاطه

شده ای. آنگاه من می آیم و سپس تضاد وجود دارد.

یک ابر اراده ای ندارد. پس آن مرز در کجاست؟ ابر کجا پایان می گیرد و باد کجا آغاز می شود؟ ابر و باد یکی هستند.

ابر بخشی از باد است و باد بخشی از ابر است. آن پدیده یکی است، تقسیم نشده است. و باد به تمام جهت ها می وزد.

بنابراین مسئله انتخاب کردن جهت نیست، مسئله چگونه ابر شدن است.

باد به وزیدن در تمام جهت ها ادامه می دهد. باد حرکت می کند، تغییر می کند. همیشه از این گوشه به آن گوشه می

دود. در واقع، جهتی وجود ندارد. نقشه ای وجود ندارد، تماشش ناپیموده است. کسی آن را هدایت نمی کند

و نمی گوید که حالا به شرق برو و حالا به غرب برو. تمام جهان هستی آن را موج

می سازد. باد وجودی موج است، تمامی جهت ها به آن تعلق دارد.

و وقتی که می گویم تمام جهت ها، منظورم خوب و بد است. وقتی می گویم تمام جهت ها، منظورم تمام است.

همیشه چنین بوده است. پس به یاد داشته باش:

هیچ عصری به ویژه عصری مذهبی نبوده است و هیچ عصری هم عصر غیرمذهبی نبوده است \_\_ نمی تواند باشد. مردم

چنین می پندارند، زیرا این نیز نفسشان را راضی

می کند. در هند مردم فکر می کنند که در روزگار قدیم، در ایام باستانی، یک عصر مذهبی روی زمین وجود داشته

است \_\_ اینک همه چیز فاسد شده و عصر تاریکی است.

تماشش بی معنی است. هیچ عصری مذهبی نیست و هیچ زمانه ای غیرمذهبی نیست.

مذهبی بودن ربطی به زمان ندارد، به کیفیت ذهن مربوط است.

پس مسئله این نیست که اگر ابر به شرق برود \_\_ آنوقت مذهبی خواهد بود.

و یا اگر به غرب برود، غیرمذهبی خواهد بود. نه.

اگر ابر اراده ای نداشته باشد، آن ابر مذهبی است، به هرکجا که برود.

و اگر ابر اراده ای داشته باشد، هرکجا که برود، غیرمذهبی است.

و هر دو نوع ابر وجود دارند \_\_ تعداد بسیار اندکی بدون اراده هستند.

میلیون ها ابر وجود دارند که اراده ها و فرافکنی های خودشان را دارند. آنان با باد خواهند جنگید. هرچه بیشتر بجنگند،

تشویش بیشتری خواهند آفرید. و جنگیدن به جایی نخواهد رسید، زیرا هیچ کاری نمی توان کرد. چه بجنگی و چه

نجنگی، باد به شرق خواهد رفت و تو باید به شرق بروی.

فقط می توانی مفهومی را با خودت حمل کنی که جنگیده ای و یک جنگجوی بزرگ هستی. همین. ولی کسی که

درک کند، از جنگیدن دست برمی دارد. او حتی تلاش نمی کند که شنا کند، او فقط با سیل جاری می شود. او از همین

جریان، همچون یک وسیله ی نقلیه استفاده می کند، با آن یکی می شود و همراهش حرکت می کند.

من این را تسلیم می خوانم و متون مذهبی باستانی این را رفتار یک مخلص devotee

می خوانند. وقتی که تسلیم شوی، وجود نداری. اینک هرکجا که باد بوزد، خواهی رفت. هیچ اراده ای از خودت

نداری.

و همیشه چنین بوده است.

در گذشته بودهایی بوده اند، ابرهای سپید شناور، در زمان حاضر نیز بودهایی هستند که همچون ابرهای سپید شناوراند.

در گذشته ابرهای تاریک دیوانه بوده اند: سرشار از اراده، خواسته و آینده. امروزه نیز وجود دارند.

با اراده و خواسته، تو یک ابر تیره ای \_\_ سنگین.

بدون اراده، بدون خواسته، ابری سپیدی \_\_ بی وزن.

و امکان هر دو همیشه باز بوده است. بستگی به تو دارد که به کدام اجازه بدهی.

و به زمان و عصر فکر نکن. زمان و عصر بی تفاوت هستند. آن ها هیچ کس را وادار نمی کنند که یک بود/ شود.

آنان مانع کسی نمی شوند که یک بود/ شود. این دو فقط بی تفاوت هستند.

به خودت اجازه بده تا خالی شوی \_\_\_ و همین زمانه، عصر طلایی است.

به خودت اجازه بده تا پر از امیال و خواسته شوی \_\_\_ و هم اینکه تاریک ترین زمانه ممکن است \_\_\_ کالی یوگا *kali* *yuga*. این تویی که زمانه و عصر خودت را در اطراف می سازی. تو در عصر و زمانه ی خودت زندگی می کنی.

و به یاد بسپار: ما به این ترتیب، معاصر همدیگر نیستیم. شخصی همچون مسیح یک تصادف است! شاید او درست همینجا باشد، ولی یک تصادف است.

او بسیار جاودانه زندگی می کند \_\_\_ نمی توانی او را معاصر بخوانی.

او چنان با تمامیت زندگی می کند که نمی توانی بگویی او به بخشی از زمان تعلق دارد.

او بخشی از آن دنیای مدها *fashions* نیست که بیاید و برود.

در زندگی کردن با مطلق، تو مطلق می شوی.

در زندگی کردن با جاودانه، جاودان می گردی.

در زندگی کردن با بی زمان، بی زمان می شوی.

ولی این پرسش هنوز جنبه ای دیگر نیز دارد. مردم در تمام دنیا احساس می کنند که یک عصر مشخص، یک زمان خاص، یک حال و هوای معین، یک اوج در حال نزدیک شدن است \_\_\_ چیزی منفجر خواهد شد، گویی به نقطه ی مشخصی در تکامل انسانی نزدیک شده ایم.

ولی من مایلم به شما بگویم که این هم باز یک سفرنفسانی برای این عصر است. هر عصری چنین می پندارد: "چیزی در این زمانه ی ما رخ خواهد داد" ما اینجا هستیم و چیزی مخصوص در دوران ما روی زمین رخ خواهد داد. "همیشه چنین بوده است!

آورده شده است که وقتی آدم و حوا از باغ بهشت رانده شدند، همانطور که از دروازه می گذشتند، آدم به حوا گفت: "ما از بزرگترین تحول تاریخی گذر می کنیم!"

نخستین انسانی که می گوید و فکر می کند: "بزرگترین تحول تاریخی...!"

و سپس هر زمانه ای می پندارد که اوضاع به اوج خود رسیده است و به نقطه ی پایانی و انتهای خود رسیده است که در آن همه چیز منفجر شده و چیزی تازه زاده خواهد شد!

ولی این ها فقط امید هستند، خواهش های نفسانی هستند و معنای زیادی ندارند.

شما چند سالی اینجا خواهید بود و سپس دیگران اینجا خواهند بود و همینطور فکر خواهند کرد. آن اوج رسیده شده است \_\_\_ نه با زمانه، بلکه با وجود هر فرد.

آن اوج دست یافته شده، ولی همیشه با خود آگاهی به آن دست یافته شده، نه با ناخود آگاه جمعی.

تو می توانی یک موجود مذهبی شوی. و زمان مناسب است. و خیلی به دیگران فکر نکن، زیرا این می تواند فقط یک گریز از خویشتن باشد. به عصر و زمانه و به بشریت فکر نکن \_\_\_ زیرا ذهن بسیار حيله گر است، ذهن انسان بسیار حيله گر است، نمی دانید...

نامه ای از یک دوست می خواندم و می گوید که او از تمام روابط عاشقانه اش بسیار ناکام شده است: هر گاه که عاشق شده، چنان مصیبتی بوده که او از عشق ورزیدن به افراد دست برداشته و شروع کرده به عشق ورزیدن به کل بشریت!

حالا، عاشق تمام بشریت شدن کاری بسیار آسان است و کسانی که قادر به عشق ورزی نیستند، همیشه عاشق تمام بشریت هستند!

مشکلی در این نیست. عشق ورزیدن به یک فرد بسیار بسیار دشوار است، می تواند خودش یک جهنم باشد. می تواند یک جهنم باشد، زیرا که می تواند یک بهشت شود.

ما به پرهیز کردن ادامه می دهیم. مردم شروع می کنند به فکر کردن در مورد دیگران فقط برای اینکه از فکر کردن در مورد خودشان پرهیز کنند.

آنان در مورد عصر و زمانه و سیارات و اینکه بر سر آگاهی انسان چه خواهد آمد فکر می کنند، فقط برای اینکه از رویارویی با مشکل اساسی پرهیز کنند: چه بر سر آگاهی من خواهد آمد؟

هدف باید آگاهی خودت باشد.

و هر زمانی خوب است، تمام زمان ها برایش خوب هستند.

## کمال

داستان باستانی چینی چنین است که هرگاه یک موسیقی دان به اوج هنرش دست پیدا می کند، سازش را دور می اندازد، هرگاه یک شمشیرزن به کمال شمشیرزنی می رسد، شمشیرش را دور می اندازد.

این گفته ای بسیار عجیب است و تقریباً پنج هزار سال قدمت دارد، زیرا از لائوتزو نقل شده است.

معنی آن چیست؟ از چانگ تزو سوال شد، "این ضرب المثل بسیار عجیب به نظر می رسد: وقتی موسیقیدان به اوج هنرش می رسد، ما فکر می کنیم که او باید کامل ترین ساز را تهیه کند، ولی این می گوید که او سازش را دور می اندازد." چانگ تزو برای توضیح این نکته داستانی زیبا را بیان کرد.

چیزهایی هستند که نمی توان آن ها را بدون بیان داستان های زیبا توضیح داد، زیرا داستان به قدر کافی به شما فضا و آزادی می دهد، بقدر کافی فضا می دهد تا آن ها را با وجود خودتان پر کنید. نثر بسیار محدود و خاکی است، پس باید از شعر استفاده کرد و یا از داستان. آن داستان ها طوری هستند که حتی یک کودک نیز می تواند آن ها درک کند؛ یا اینکه حتی یک پیرمرد هم نمی تواند آن ها را درک کند، موضوع این است که آیا جریان زیرین آن داستان را می گیرد یا نه.

داستان این است: مردی نزد امپراتور چین رسید و گفت، "من استاد نشانه روی و کمانگیری هستم و نزد شما آمده ام تا در سراسر امپراتوری اعلام کنید که اگر کسی مایل است با من رقابت کند، باید پیش بیاید؛ وگرنه زمان بدهید و اگر کسی پیش نیامد، نام مرا بعنوان قهرمان کمانگیری در کشور اعلام کنید."

پادشاه این مرد را می شناخت، او هرگز تیرش به خطا نرفته بود. تاجایی که به ادراک انسانی مربوط می شد، او در این هنر کامل بود. چه انتظار بیشتری دارید؟ موفقیت صددرصد \_\_ موفقیت نمی تواند بیش از این باشد.

پادشاه گفت، "من در مورد تو شنیده ام. و می دانم که هیچکس نمی تواند با تو رقابت کند."

وقتی که او این را گفت، خادم شاه که او را از کودکی بزرگ کرده بود... او فقط یک خادم نبود و تقریباً مانند پدرش بود. پدر امپراطور مرده بود و مسئولیت بار آوردن این پسرش را به این پیرمرد داده بود تا به سن رشد برسد و مراقب باشد که او در تخت پادشاهی باقی بماند. بنابراین امپراطور همانند پدر خودش به آن پیرمرد احترام می گذاشت. آن پیرمرد خدمات بزرگی به او کرده بود و تا زمانی که او به سن رشد برسد تمام امور کشور را اداره کرده بود.

آن خادم گفت، "قبل از اینکه چیزی به این مرد بگویی، مایلم دخالت کنم. نخست به من گوش بده.

من مردی را در کوهستان می شناسم که واقعاً قهرمان است. در مقایسه با او، این مرد یک کودک است. او یک غول است!"

پادشاه گفت، "تو چگونه می دانی که او یک غول است؟"

و خادم گفت، "او در کمانگیری بقدری مهارت دارد که تیروکمان خودش را دور انداخته است؛ و شما آن ضرب المثل را شنیده اید \_\_ این مرد را نزد آن پیرمرد به کوهستان بفرست."

آن مرد کمانگیر نمی توانست این را باور کند. این چه نوع کمال است که در آن تیرو کمان خودت را دور می اندازی؟ ولی امپراطور گفت، "تو باید بروی. من نمی توانم هیچ چیز را از این مرد که دیدی رد کنم. با وجودی که به ظاهر خادم من است، در قلب من همچون پدرم بزرگ است. پس تو باید نزد آن مرد بروی و اگر او تو را توصیه کرد، تو را قهرمان اعلام خواهم کرد.

مرد مجبور بود که برود، در حالی که قدری احساس ناراحتی و تعجب می کرد: چه کار احمقانه ای...؟ کوهستان بسیار وسیع بود و سربالایی تنیدی داشت. آهسته آهسته خودش نیز علاقمند می شد... این چه نوع تکاملی در این هنر است؟ عاقبت به غاری کوچک رسید. با پیرمردی ملاقت کرد و از او پرسید، "آیا تو همان کمانگیر مشهور هستی؟" او گفت، "کمانگیری؟ چیزی یادم هست، آن واژه را شنیده ام. باید پنجاه سال گذشته باشد."

مرد از او پرسید، "چند سال داری؟"

پیرمرد گفت، "نمی توانم بگویم، زیرا در اینجا تقویم پیدا نمی شود؛ انسان نمی داند که زمان چطور می گذرد، ولی شاید صد و بیست سال و یا صد و سی سال."

مرد گفت، "من بزرگترین کمانگیر در این کشور هستم و بوسیله ی کلک احمقانه یک خادم امپراطور نزد تو فرستاده شده ام. تا وقتی که یک گواهی به من ندهی، بعنوان قهرمان پذیرفته نخواهم شد."



پیرمرد گفت، "قهرمان؟" پس تو کمانگیری را آموخته ای تا یک قهرمان بشوی؟ پس تو عاشق کمانگیری نیستی \_\_ کار تو انگیزه دارد و هدفمند است. تو هرگز نمی توانی کامل بشوی، زیرا مستقیم به کمانگیری مرتبط نیستی. کمانگیری تنها یک ابزار است؛ هدف تو قهرمان شدن است. ولی نگران نباش، فقط یک آزمون را می گذاری و من به تو گواهی نامه می دهم \_\_ باوجودی که باید به خاطر داشته باشی که تا من زنده هستم تو فقط یک "به اصطلاح قهرمان" هستی. ولی چون من رقیب تو نیستم، می توانی از قهرمان بودن لذت ببری. حالا با من بیرون بیا.

پیرمرد چنان کهنسال بود که پشتش دوتا شده بود و قوز درآورده بود. او مرد جوان را که در اوج جوانی اش بود به سمت یک پرتگاه راهنمایی کرد. سنگی که بر فراز آن پرتگاه بود، کوچک بود و یک دهکده در زیر آن در فاصله ی هزاران مایلی قرار داشت. و آن پیرمرد روی آن تخته سنگ کوچک رفت. فقط یک اشتباه و اتفاق کوچک کافی بود که سقوط کنی و هیچکس حتی تکه های بدنت را نمی توانست پیدا کند. او به انتهای سنگ رفت و بانوک پنجه های پایش روی آن قطعه سنگ کوچک ایستاد. او بدون هیچ لرزشی ایستاده بود، گویی که روی زمین صاف ایستاده است و به مرد جوان گفت، "بیا." مرد جوان اولین قدم را برداشت و شروع کرد به لرزیدن، "خدای من، این چه نوع آزمونی است؟"

و این چه ربطی به کمانگیری دارد؟" ولی او مجبور بود حرف پیرمرد را گوش بدهد زیرا قهرمانی او به دست این پیرمرد بود. پس از اینکه قدم دوم را برداشت، روی آن سنگ افتاد و به لبه ی پرتگاه چنگ زد و گفت، "لطفا مرا ببخش، من نمی توانم به آنجا بیایم. و نمی توانم آنطور که شما ایستاده ای بایستم. و این پرتگاه بسیار مرتفع و خطرناک است. باید خود جهنم باشد! مرا ببخش...!"

پیرمرد گفت، "تو چگونه کمانگیری هستی؟ کمانگیری واقعی زدن به هدف نیست، کمانگیری واقعی این است که باید بدون لرزش باشی. بی لرزش بودن شایستگی واقعی برای یک کمانگیر است. آنگاه هدف نمی تواند مورد اصابت قرار نگیرد."

پیرمرد برگشت و مرد جوان کمک کرد تا روی پایش بایستد \_\_ او عرق کرده بود و می لرزید و تقریباً

نیمه جان بود \_\_ و پیرمرد به او گفت، "تو چرا این تیرو کمان را حمل می کنی؟ یک کمانگیر کامل آن ها را دور می اندازد."

مرد جوان گفت، "باز هم همین حرف! من نمی فهمم که چرا یک کمانگیر کامل باید تیرو کمانش را دور بیندازد." پیرمرد گفت، "نگاه کن!" و به آسمان بالای سرشان اشاره کرد که هفت مرغ ماهیخوار مشغول پرواز بودند.

پیرمرد فقط به آن هفت پرنده نگاه کرد و همگی آنان روی زمین افتادند. او گفت، "اگر تو مطلقاً ثابت و ساکن باشی، کاملاً بدون حرکت و لرزش باشی، چنان نیروی مغناطیسی خواهی شد که چشمانت کافی هستند، نیازی به تیر نیست. تو چند پرنده را می توانستی هدف بگیری و به زمین بیندازی؟"

جوان گفت، "البته با یک تیر فقط یکی را. و بقیه به دوردست فرار می کردند."

پیرمرد گفت، "تو فقط یک شاگرد هستی. حتی مرشدی را پیدا نکرده ای که بتواند تو را مشرف کند پس توصیه ی من این است: برگرد، و تازمانی که کمانگیری را فراموش نکرده باشی.... من پسر را نزد تو خواهم فرستاد تا تو را آزمایش کند و اگر او بتواند تو را تایید کند، می توانی نزد امپراطور بروی."

مرد گفت، "خیلی عجیب است! من دچار دردسر شده ام! با زحمت زیاد کمانگیری را آموخته ام \_\_ ولی به یقین از آن نوع کمانگیر ها نشده ام که با نگاهم تیر بیندازم و بی حرکتی مطلق من بتواند یک مغناطیس بشود." ولی او پای پیرمرد را لمس کرد. او به یقین منحصر به فرد بود.

او می دانست که با این پیرمرد قابل قیاس نیست.

مرد بازگشت. پیرمرد به او گفته بود، "سعی کن بدون حرکت بمانی..." این نوعی مراقبه است: بدون هیچ حرکت فکری... سکون مطلق.

پس از دوازده سال پسر آن پیرمرد نزد او آمد و گفت، "پدرم مرده است، ولی این پیام را نزد من گذاشته. من دوازده سال صبر کردم تا اینجا بیایم، زیرا کامل شدن در هر چیزی آسان نیست." سپس ناگهان پرسید، "آن چیزی که به دیوار اتاق آویزان است چیست؟" کمان آن مرد بود.

او گفت، "من به نوعی یادم هست، این چیزی بود که قبلاً می شناختم. ولی این دوازده سال، فقط مراقبه کردن و بی حرکت ماندن..... باید مرا ببخشی، از یاد برده ام که آن چیست؟"

مرد جوان گفت، "همین کافی است! این گواهینامه ای است که پدرم برای تو گذاشته. حالا می توانی نزد امپراطور بروی و آن قهرمان بشوی."

ولی آن مرد گفت، "حالا چه کسی مایل است نزد امپراطور برود؟"

او گواهینامه را گرفت و پاره کرد و دور ریخت.

چانگ تزو داستان های بسیار زیادی دارد که در تمام دنیا بی نظیر است، داستانی هایی که اهمیت معنوی بسیار زیاد دارند.

## اشو / زیارت بزرگ / [osho](#) / The Great Pilgrim

### مردان , زنان

اشوی عزیز، امروز وقتی که با انگشت ماه را نشان می دادید، گفتید، "مردان باید مردانه تر شوند"؛ این مردانه بودن **masculine** به چه معنا است؟

پرم آنوبوا و Prem Anubhava، مردانه بودن **masculine** می تواند دو جهت داشته باشد، درست همانطور که زنانه بودن **feminineness** نیز می تواند دو جهت داشته باشد. ذهن مردانه می تواند تهاجمی؛ خشن و ویرانگر باشد\_\_ این تنها یکی از امکان ها است. مردان آن را آزموده اند و بشریت از آن رنج بسیار برده است. و اگر مردها این جنبه ی منفی مردانه بودن را آزمایش کنند، زنان نیز طبیعتاً در جنبه های منفی زنانگی خود حرکت می کنند، فقط برای اینکه با مردان مقابله کرده باشند. وگرنه آن شکاف بسیار زیاد خواهد شد و غیرقابل پل زدن می شود. وقتی زنانگی در حالت منفی آن باشد بصورت انفعال؛ تبلی و بی تفاوتی متجلی می شود. یک مرد منفی فقط می تواند با یک زن منفی پل بزند.

ولی جنبه ی مثبتی هم وجود دارد. هیچ چیز نمی تواند فقط منفی باشد، هر منفی بودن ی یک جنبه ی مثبت هم دارد. هر ابر تیره یک آستر نقره فام دارد و هر شب توسط یک طلوع دنبال می شود. مردانگی مثبت یعنی آغاز کردن **initiative**، خلاقیت، ماجراجویی. این همان جنبه های مردانه است در جهت و در سطحی متفاوت. جنبه های

منفی ذهن مردانه ویرانگر است و جنبه های مثبت آن خلاق و آفریننده. ویرانگری و خلاقیت دو چیز نیستند، بلکه دو جنبه از یک انرژی هستند. یک انرژی می تواند تهاجمی بشود و همان انرژی می تواند آغاز کننده گردد.

وقتی که تهاجم به نیروی آغاز کننده تبدیل شود زیبایی خودش را دارد. وقتی که خشونت به ماجراجویی بدل شود و به اکتشاف چیزهای تازه و ناشناخته تبدیل شود، بسیار مفید خواهد بود.

و در مورد انرژی های زنانه هم همین است. منفعل بودن **inactivity** منفی است، پذیرش **receptivity** مثبت است. هردو مانند هم به نظر می آیند و خیلی شبیه به هم هستند. برای دیدن تفاوت این دو به چشمانی بسیار با نفوذ نیاز داری. پذیرفتن یک استقبال است، نوعی انتظار دریافت، و نیایشی در خود دارد. پذیرفتن یک میزبان شدن است، رحم بودن **womb** است. منفعل بودن فقط گنگ بودن و بی جان بودن و ناامید بودن است. چیزی برای انتظار کشیدن وجود ندارد، چیزی برای دریافت کردن وجود ندارد، هیچ اتفاقی رخ نخواهد داد. این غلطیدن در رخوت است و سستی، فرو رفتن در نوعی بی تفاوتی است. و بی تفاوتی و رخوت زهر هستند.

ولی همان چیزی که بی تفاوتی می شود، می تواند به وارستگی **detachment** بدل شود، و آنگاه طعمی کاملاً متفاوت خواهد داشت. بی تفاوتی در ظاهر مانند وارستگی است، ولی چنین نیست. بی تفاوتی فقط نداشتن علاقه است. وارستگی نداشتن علاقه نیست، بلکه علاقه ای مطلق است، علاقه ای عظیم، ولی با این ظرفیت که میل به چسبیدن و وابستگی در آن نیست. لحظه ای که وجود دارد از آن لذت ببر و وقتی که ازین می رود \_\_ چنانچه همه چیز محکوم به ازین رفتن است \_\_

بگذار برود. وارستگی این است.

رخوت **lethargy** حالت منفی است. فرد مانند تکه ای از گل **mud** فقط فرو نشسته است \_\_ هیچ امکان رشدی، هیچ نشاط و جاری شدن وجود ندارد. ولی همان انرژی می تواند منبعی از انرژی فعال شود \_\_ بدون اینکه جایی برود و کاری بکند،

بلکه فقط انباشت انرژی و انباشته شدن بیشتر آن.

و دانشمندان می گویند که در نقطه ای خاص، تغییرات کمی به تغییرات کیفی تبدیل می شوند. در صد درجه حرارت آب به بخار تبدیل می شود. در نود و نه درجه هنوز بخار نشده است، در **99.9** درجه هم هنوز بخار نشده ولی فقط یک دهم در صد بیشتر حرارت لازم است تا یک جهش کوانتومی کند.

زنانگی مثبت رخوت و سستی نیست، یک منبع عظیم انرژی است. و همچنانکه انرژی گردآوری و انباشته می شود، بسیاری از تغییرات کیفی در آن رخ می دهد.

مرد، برای اینکه واقعاً مردانه باشد، باید ماجراجو باشد، باید آفریننده باشد، باید تا حد ممکن چیزهای جدید را در زندگی آغاز کند. زن، برای اینکه واقعاً زنانه باشد، باید یک منبع عظیم انرژی در پشت مرد باشد، تا که آن ماجراجویی تا حد امکان انرژی داشته باشد. برای اینکه ماجراجویی مرد بتواند الهام بخش و شاعرانه باشد و روح ماجراجو بتواند در زن آسوده شود و تجدید حیات یابد و دوباره تازه شود، نیاز به انرژی اصیل زنانه هست.

در درون هر مرد یک زن موجود هست و در درون هر زن هم یک مرد موجود هست.

زن و مرد، هردو باهم، در جهت مثبت که حرکت کنند، یک کل هستند. و یک زوج واقعی \_\_ زوج های واقعی بسیار اندک هستند \_\_ زوجی است که در آن هریک با دیگری به روشی مثبت ملحق شده است. آنگاه باهم بودن یک مراقبه است، آنگاه باهم بودن واقعاً یک ماجراجویی بزرگ است. آنگاه باهم بودن هرروز شگفتی تازه ای به همراه خواهد داشت.

آنگاه زندگی رقصی است بین دو قطب و این دو قطب به هم کمک می کنند و یکدیگر را تغذیه می کنند.

مرد به تنهایی قادر نیست که خیلی دور برود. زن به تنهایی فقط منبعی از انرژی است بدون امکان حرکت های پویا. وقتی هردو باهم باشند یکدیگر را کامل می کنند. هیچ یک از دیگری بالاتر نیست. قطب های مکمل هرگز بالاتر یا پایین تر نیستند، بلکه مساوی هستند. باهمدیگر تشکیل یک واحد تمام را می دهند و باهم که باشند واحدی را می سازند که برای هریک بطور جداگانه مقدور نیست.

برای همین است که مسیح یا بودا/ اندک غنای کمتری دارند تا کریشنا. دلیلش این است که آن دو تنها بودند. کریشنا تمامیت بیشتری دارد. برای همین است که در هند باور این است که کریشنا یک آواتار Avatar کامل است، تجلی کامل خداوند. بودا و ماهاویرا و مسیح تجلیات ناقص خداوند هستند. کریشنا تمامیت ویژه ای در خود دارد.

و یک نکته ی دیگر: اگر فقط دیدار مرد و زن در بیرون و ظاهر مورد نظر بود، چنین اهمیتی وجود نداشت. موضوع اصلی دیدار ژرف و عمیق در وجود هر زن و مرد است،

زیرا در درون هر مرد یک زن موجود هست و در درون هر زن هم یک مرد موجود هست. دیدار بیرونی و ملاقات این دو در بیرون فقط یک درس و یک آزمایش است برای آماده شدن برای دیدار درونی.

هر مردی از یک زن و یک مرد زاده شده. نیمی از شما از پدر و نیمی دیگر از مادرتان است. شما تلاقی دو قطب متضاد هستید.

روانشناسی جدید، به ویژه مکتب یونگ Jung در روانشناسی این را پذیرفته است و بر اساس آن هر زن و هر مرد موجوداتی دوجنسی هستند. اگر ذهن خود آگاه شما مردانه است، آنگاه ذهن ناخودآگاه شما زنانه خواهد بود، و برعکس.

ولی ترتیب ملاقات این دو در ابتدا دشوار خواهد بود، زیرا وجود درونی قابل دیدن نیست. نخست باید درس را از بیرون و از قابل دیدن بگیرید. با مرد بیرونی و زن بیرونی باید دیدار کنید، تا بفهمید که ملاقات انرژی های زنانه و مردانه چگونه دیداری است. آنگاه، آهسته آهسته می توانید درون را بجویید و همان قطب مخالف را در درون بیابید.

روزی که مرد و زن درون شما با هم دیدار کنند، به اشراق رسیده اید. آن روز ضیافتی عظیم برپا می شود، نه تنها برای شما، بلکه برای تمامی جهان هستی. یک انسان دوباره به وطن رسیده است. از میان میلیون ها میلیون انسان، یک نفر به وطن رسیده.

چنین گفته شده که روزی که بود/ به اشراق رسید، از آسمان ها باران گل بارید. این ها وقایع تاریخی نیستند، بلکه بیانات شاعرانه هستند، ولی اهمیت بسیار دارند. تمامی جهان هستی

می باید به رقص در آمده باشد، می باید به آوازخوانی پرداخته باشد، می باید میلیون ها گل باریده باشد \_\_ زیرا این پدیده ای نادر است. روحی که در تاریکی دست و پا می زده به روشنی رسیده و روحی که ناقص بوده یکپارچه و تمام گشته است. یک انسان خدا گشته است: این را باید جشن گرفت. این برکتی برای تمامی هستی است.

ولی نخستین درس را باید در بیرون فراگرفت. این را به یاد داشته باشید. تا زمانی که زن را در سطح بیرونی نشناخته باشی، با تمام غنایش، با تمام شیرینی ها و تلخی هایش؛ تا زمانی که یک مرد را در تمام زیبایی ها و زشتی هایش در بیرون نشناخته باشی، نخواهی توانست در بعد درونی حرکت کنی. نخواهی توانست یین و یانگ Yin/Yang و شیوا و شاکتی Shiva/Shakti را در درون با هم ملاقات دهی.

و این دیدار است که اهمیتی عظیم و غایی دارد، زیرا تنها در آن دیدار است که تو خدا می شوی \_\_ نه هرگز قبل از آن.

## مافیای روح

### کشیشان و سیاستمدارها

### Priests and politicians

### The Mafia of the Soul

گردآوری بخشی از سخنان عارف عصیانگر، اشو (باگوان راجنیش) در مورد نقش کشیشان و سیاستمداران در انحراف انسان ها

سیاستمدار

### The Politician

باگوان، آیا ممکن است که یک سیاستمدار انسانی مذهبی باشد یا که انسان مذهبی یک سیاستمدار باشد؟

مطلقاً غیرممکن است که یک سیاستمدار بتواند انسانی مذهبی باشد، زیرا راه های سیاست و مذهب دو جهت خلاف همدیگر هستند.

باید درک کنید که در مذهب مسئله این نیست که چیزی را به شخصیت خود اضافه کنید \_\_ دین یک اضافه کردن نیست. اگر یک سیاستمدار باشی، می توانی یک نقاش باشی، می توانی یک شاعر باشی، می توانی یک موسیقیدان باشی؛ این ها اضافه کردن است.

سیاست و موسیقی در دو جهت مخالف نیستند؛ برعکس موسیقی می تواند کمک کند که سیاستمدار بهتری باشی. سبب آسایش می شود، می تواند کمک کند که فشار روزانه را دفع کند و نگرانی هایی را که یک سیاستمدار در طول روز دارد بزدايد. ولی مذهب چیزی نیست که بتوان آن را افزود، مذهب در بعدی کاملاً متضاد قرار دارد. بنابراین نخستین نکته این است که انسان سیاستمدار را درک کنی و بدانی که دقیقاً به چه معنی است.

انسان سیاسی انسانی بیمار است، از نظر روانی بیمار است، از نظر روحی بیمار است. از نظر جسمی ممکن است کاملاً سالم باشد. معمولاً سیاستمداران از نظر بدنی خوب هستند، تمامی بار بر روی روان آنان است. می توانید این را ببینید. زمانی که یک سیاستمدار قدرت سیاسی اش را از دست می دهد شروع می کند به از دست دادن سلامت جسمی اش. عجیب است... وقتی که در قدرت بود: وقتی که بارهای سنگین اضطراب و فشار را حمل می کرد، جسمش کاملاً سالم بود. لحظه ای که قدرت برود، تمام تشویش ها نیز از بین خواهند رفت؛ اینک آن نگرانی ها بر دوش دیگری قرار دارد. روان او از زیر بار فشارها آزاد شده است، ولی در آن خلاص شدن از فشارها، تمام مرضش بر روی بدن خواهد افتاد.

تا جایی که به فیزیولوژی مربوط می شود، سیاستمدار فقط زمانی رنج می برد که قدرت را از دست بدهد؛ وگرنه سیاستمداران عمری طولانی دارند و از نظر جسمانی در موقعیت خوبی هستند. عجیب است، ولی دلیلش این است که تمام بیماری شان توسط روانشان جذب شده و زمانی که روان تمام مرض را به خودش جذب کند، آنوقت بدن می تواند بدون بار زندگی کند. ولی اگر روان تمام مرض خود را تخلیه کند، این بیماری کجا خواهد رفت؟ پایین تر از روان شما وجود جسمی شما قرار دارد \_\_ تمامی مرض روی بدن سقوط می کند. سیاستمدارانی که از قدرت ساقط شده باشند عمری بسیار کوتاه دارند. سیاستمدارانی که در قدرت باشند عمری طولانی دارند. این یک واقعیت شناخته شده است، ولی دلیل آن بخوبی شناخته نشده است.

بنابراین نخستین نکته ای که باید درک شود این است که انسان سیاستمدار از نظر روانی بیمار است و بیماری روانی او وقتی که زیاد شود و روان دیگر قادر به نگه داشتن آن نباشد، تبدیل به بیماری روحی خواهد شد. حالا مراقب باشید: اگر سیاستمدار در قدرت باشد آنوقت بیماری روانی او حتماً به وجود روحانی او سرایت خواهد کرد، زیرا که او بیماری روانی خودش را نگه داشته است تا که به سمت پایین سقوط نکند. این بیماری همان قدرت او است، پس فکر می کند که گنجینه اش است؛ اجازه نخواهد داد که ساقط شود.

من آن را بیماری می خوانم. ولی برای او، این تمام منیت و شخصیت او است. او برای همین زنده است، هدفی دیگری برایش وجود ندارد. بنابراین وقتی که او در قدرت است به بیماری خود محکم می چسبد، ولی او چیزی در مورد حیطه ی روحانی نمی داند، بنابراین آن درها باز هستند. او نمی تواند آن درها را ببندد؛ او هیچ فکر نمی کند که چیزی بیش از



ذهنش وجود دارد. وقتی که در قدرت است بیماری روانی اش، اگر زیاد باشد، پس از گذشتن از نقطه ای مشخص، از حیطه ی روان او سرریز می شود و به حیطه ی روحانی او می رسد. اگر قدرتش از بین رفته باشد آنگاه تمایلی به نگه داشتن آنهمه حماقت نیست. اینک او می داند که آن تمایل به قدرت چه بوده است، اینک آگاه شده که آن بیماری ارزش نگه داشتن را نداشته است.

و در هر صورت دیگر چیزی برای نگه داشتن وجود ندارد؛ قدرت از دست رفته است؛ اینک او کسی نیست.

به سبب استیصال، او رها می کند \_\_ شاید باید بگویم که رها کردن بصورت خودکار برایش رخ می دهد. اینک می تواند بخوابد، می تواند برای پیاده روی صبحگاهی برود. می تواند با دوستانش به غیبت کردن پردازد، می تواند شطرنج بازی کند، هر کاری می تواند بکند.

از نظر روانی خودش را آزاد احساس می کند. آن درهایی که او بین روان و بدنش بسته نگه داشته بود شروع به باز شدن می کنند و اینک بدنش حتماً در رنج خواهد بود: شاید به حمله ی قلبی دچار شود، می تواند هر نوع بیماری را بگیرد؛ همه چیز ممکن است. بیماری روانی او به سمت ضعیف ترین بخش از بدنش سرازیر خواهد شد. ولی وقتی که در قدرت است این جریان به سمت بالا است، به سمت وجودش، که از آن بیخبر است.

و آن بیماری چیست؟

آن بیماری عقده ی حقارت است. هر کسی که به قدرت علاقه داشته باشد از عقده ی حقارت در رنج است؛ در عمق وجودش احساس بی ارزشی می کند و خودش را از دیگران پست تر

می داند. تو یک یهودی منوهین نیستی، ولی نیازی نیست احساس حقارت کنی زیرا هرگز تلاش نکرده ای که باشی و این ربطی به تو ندارد. یهودی منوهین هم تو نیست، پس اشکال در کجاست؟ تضاد در کجاست؟

ولی ذهن سیاستمدار از زخم حقارت در رنج است و سیاستمدار به خاریدن آن زخم ادامه می دهد. او از نظر عقلانی یک آلبرت آاینشتین نیست \_\_ او خودش را با غول ها مقایسه می کند \_\_ از نظر روانی او یک زیگموند فروید نیست... اگر خودش را با غول های انسانیت مقایسه کنی حتمی است که احساس کوچکی و بی ارزشی خواهی کرد.

این احساس بی ارزشی می تواند به دو طریق برطرف شود: یکی مذهب است و دیگری سیاست.

سیاست واقعاً آن را برطرف نمی کند، فقط آن را می پوشاند. این همان مرد بیمار است، همان که احساس حقارت داشت و اینک بر مسند ریاست جمهوری نشسته است. ولی فقط نشستن بر روی یک صندلی، چه تفاوتی می تواند در اوضاع دورنی ایجاد کند؟

نفس انسان بسیار ظریف و بسیار لغزنده است. و سیاستمدار به سبب نفس خودش است که بیمار است. او می تواند آن زخم را با رییس جمهور شدن یا نخست وزیر شدن پوشاند...

می تواند زخم را پوشش دهد، ولی زخم وجود دارد. می توانی تمام دنیا را فریب دهی ولی چگونه می توانی خودت را فریب دهی؟ تو آن زخم را می شناسی. زخم وجود دارد، تو فقط آن را پوشانده ای.

و اوضاع سیاستمداران چنین است: فقط چرک، زخم، حقارت و احساس بی ارزشی.

آری او بالاتر و بالاتر رفته است و در هر پله از نردبام امیدش این بوده که در پله ی بعدی آن زخم شفا یابد.

احساس حقارت تولید جاه طلبی می کند زیرا جاه طلبی فقط به معنی تلاشی است برای اثبات برتری. جاه طلبی جز تلاش برای اثبات برتری معنی دیگری ندارد. ولی تا زمانی که از احساس حقارت در رنج نباشی چرا تلاش کنی تا خودت را برتر اثبات کنی؟

تمام خانواده ی من سیاسی بودند، بجز پدرم. پس تمامشان از من سوال می کردند، " چرا ثبت نام نمی کنی؟ چرا رای نمی دهی؟ و چرا انرژی هایت را هدر می دهی؟ اگر در زمینه سیاست کار کنی می توانی رییس جمهور کشور بشوی، می توانی نخست وزیر بشوی." "

گفتم، " شما کاملاً فراموش کرده اید که با کی صحبت می کنید. من از هیچ عقده ی حقارتی رنج نمی برم پس چرا باید علاقه داشته باشم که رییس جمهور کشور بشوم؟ چرا باید زندگیم را برای رییس جمهور شدن تلف کنم؟ تقریباً مانند این است که من سرطان نداشته باشم و شما از من بخواهید تحت عمل جراحی برای رفع سرطان قرار بگیرم — عجیب است. چرا باید بی جهت جراحی بشوم؟

"این شما هستید که از عقده ی حقارت رنج می برید و آن را روی من فرافکنی می کنید. من همینطور که هستم کاملاً راحت هستم. من هر کجا که باشم مطلقاً از جهان هستی شاکرم. امروز هر اتفاقی که بیفتد خوب است. من هرگز بیش از آن نخواسته ام و بنابراین راهی برای ناراحت کردن من وجود ندارد."

آنان گفتند، "تو از چیزهای عجیب حرف می زنی. این عقده ی حقارت چیست و چه ربطی به سیاست دارد؟"

گفتم، " شما یک نکته ساده در روانشناسی را درک نمی کنید و حتی سیاستمداران بزرگ شما نیز قادر به درک این نکته ی ساده در روانشناسی نیستند."

تمام این سیاستمداران برتر دنیا مردمانی بیمار هستند، بنابراین یک راه این است که به پوشاندن زخم ادامه بدهی. آری، آنان می توانند دیگران را فریب دهند. وقتی جیمی کارتر لبخند می زند شما فریب می خورید؛ ولی جیمی کارتر چگونه می تواند خودش را فریب بدهد؟

او می داند که آن لبخند فقط یک تمرین برای لب ها است. چیز دیگری در درون وجود ندارد، لبخندی در کار نیست.

مردم به بالاترین پله های نردبام می رسند، آنوقت در می یابند که تمام زندگی شان یک اتلاف بوده. آنان رسیده اند، ولی به کجا؟ آنان به مکانی که برایش اینهمه جنگیده اند رسیده اند \_ و این یک جنگ کوچک نبوده است، با جنگ و دندان بوده است \_ با ازین بردن مردمانی بسیار، با استفاده از بسیاری مردم به عنوان ابزار و با قدم گذاشتن بر روی سرهای دیگران به آنجا رسیده اند.

تو به بالاترین پله از نردبام رسیده ای، ولی چه به دست آورده ای؟ فقط تمامی عمرت را هدر داده ای. اینک حتی قبول این نکته نیز به شهادتی عظیم نیاز دارد. بهتر است که به لبخند زدن ادامه دهی و خودت را در توهم نگه داری: دست کم دیگران می پندارند که تو شخص بزرگی هستی.

تو خودت می دانی که کیستی. تو دقیقاً همانی هستی که بودی \_ شاید بدتر، زیرا تمام این مبارزه، تمام این خشونت تو را بدتر ساخته است.

تو تمام انسانیت خود را از کف داده ای. دیگر موجودی انسانی نیستی.

روح انسانی تو چنان از تو دور است که گرجیف Gurdjieff عادت داشت بگوید که هر کسی دارای روح نیست! به یک دلیل ساده.... نه اینکه از نظر لغوی درست باشد، ولی او عادت داشت بگوید، "هر کسی صاحب روح نیست، تنها تعداد اندکی از مردم که وجود خویش را کشف کرده اند، آنان روح دارند. دیگران فقط در توهم زندگی می کنند، چونکه کتاب های مذهبی چنین گفته اند و تمام مذاهب موعظه می کنند که شما با یک روح زاده می شوید."

گرجیف بسیار شدید برخورد می کرد. او گفته بود، "تمامش بی معنی است. شما با یک روح به دنیا نمی آید. شما باید روح را کسب کنید، باید لیاقتش را داشته باشید." و من می توانم درک کنم که منظورش چه بوده، باوجودی که من نمی گویم که شما بدون روح زاده شده اید.

شما با روح به دنیا آمده اید ولی آن روح فقط یک توان و بالقوگی است و هرچه که گرجیف می گوید دقیقاً همان است. شما باید آن بالقوگی را به فعل در آورید. باید آن را کسب کنید. باید شایستگی داشتن آن را داشته باشید.

سیاستمدار زمانی این را درک می کند که تمام عمرش از کف رفته است. اینک او یا باید اعتراف کند... که بسیار احمقانه است زیرا او اعتراف می کند که تمام زندگیش زندگی یک ابله بوده است.

زخم ها با پوشاندن شفا نمی یابند.

دین یک شفاست.

واژه ی مراقبه **meditation** و دارو **medicine** از یک ریشه اند. درمان برای بدن است؛ آنچه که دارو برای بدن می کند؛ مراقبه برای روح انجام می دهد.

مراقبه یک درمان است یک علاج است.

از من می پرسى که آیا یک سیاستمدار می تواند مذهبی باشد؟ اگر یک سیاستمدار باقی بماند غیرممکن است. آری، اگر سیاست را رها کند، آنگاه دیگر یک سیاستمدار نیست \_\_ می تواند انسانی مذهبی شود. پس من تقسیم نمی کنم... من مانع نمی شوم که سیاستمدار یک انسان مذهبی شود. چیزی که می گویم این است: به عنوان یک سیاستمدار او نمی تواند مذهبی باشد زیرا این ها دو بعد متفاوت هستند.

تو یا زخمت را می پوشانی یا آن را درمان می کنی. نمی توانی هر دو را باهم انجام دهی.

و برای درمانش باید آن را از پوشش درآوری \_\_ نه اینکه آن را پنهان کنی. زخم را بپوشان، آن را بشناس، عمیقاً واردش شو، دردش را بکش....

آنچه مورد نیاز است اکتشاف تمامی وجودت است \_ بدون تعصب، بدون سرزنشگری؛ زیرا چیزهای بسیاری خواهی یافت که به تو گفته شده که بد و شیطانی هستند. پس عقب نشینی نکن، بگذار باشند. فقط کافی است که آنها را محکوم نکنی.

تو به یک اکتشاف دست زده ای. فقط توجه کن که چیزی آنجا هست، توجه کن و ادامه بده. آن را محکوم نکن، به آن برچسب نزن. هیچ تعصبی را له یا علیه آن وارد نکن، زیرا این همان چیزی است که تو را از اکتشاف کردن باز می دارد: دنیای درونت بی درنگ بسته می شود، منقبض می شوی: "چیزی اهریمنی؟" \_\_ به درون می روی و چیزی می بینی و می ترسی که آن چیز اهریمنی باشد: طمع، شهوت، خشم، حسادت... "خدای من! تمام این چیزها در من؟ \_\_ بهتر است وارد نشوم."

برای همین است که میلیون ها انسان وارد درون نمی شوند. آنان فقط روی پله های بیرون خانه می نشینند. آنان تمام عمر را روی ایوان بیرونی زندگی می کنند. و آن خانه اتاق های بسیار دارد، یک قصر است. اگر وارد شوی با خیلی چیزها

برخورد می کنی که دیگران به تو گفته اند خطا است. تو نمی دانی، فقط می گویی، "من انسانی جاهل هستم من نمی دانم شما در اینجا کیستید. من فقط آمده ام برای اکتشاف، برای یک نقشه برداری." و یک نقشه بردار نیازی ندارد که بداند چه چیز خوب است و چه چیز بد، او فقط به نگاه کردن و تماشا کردن و مشاهده گری ادامه می دهد.

و آنگاه با غریب ترین تجربه ها متعجب می شوی: که آن چیزی که تاکنون آن را عشق می خواندی، درست در پشت آن، نفرت قرار دارد... فقط توجه کن.

آنچه را که تاکنون تواضع می خواندی، درست در پشت آن، نفس تو پنهان است. فقط توجه کن.

اگر کسی از من پرسد که "آیا شما انسان متواضعی هستید؟" نمی توانم بگویم "هستم"، زیرا می دانم که تواضع فقط همان نفس است که روی سرش ایستاده است. من یک نفس پرست نیستم، چگونه می توانم متواضع باشم؟ آیا مرا درک می کنید؟ غیرممکن است که انسان بدون نفس بتواند متواضع باشد. و زمانی که بینی هردو باهم هستند، غریب ترین چیز رخ می دهد، همانطور که برایتان گفتم.

لحظه ای که بینی که هم عشق داری و هم نفرت، و تواضع و نفس یکی هستند، همه بخار و نیست می شوند.

نیازی نیست که هیچ کاری انجام دهی. تو راز این ها را دیده ای. آن راز به آنها کمک می کرد تا در تو باقی بمانند. اینک تو آن راز را شناخته ای و اینک مکانی برای آنها برای پنهان شدن وجود ندارد. اجتماعات در درون تو پڑمرده می شوند، جمعیت ها در درونت پراکنده می شوند. و آن روز دور نیست که تو را تنها بگذارند و هیچکس در درونت نباشد: خالی بودن را در اختیار داری. و ناگهان شفا یافته ای.

ابداً مقایسه نکن \_\_ زیرا تو، تو هستی و دیگری، دیگری است. چرا من باید خودم را با یهودی منوهین یا با پیکاسو مقایسه کنم؟ من ابداً فایده ی این را نمی دانم. آنان کارهای خودشان را می کنند و من کار خودم را. آنان از کارهای خودشان لذت می برند... شاید \_\_ زیرا من در مورد آنان نمی توانم یقین داشته باشم. ولی در مورد خودم یقین دارم که از هرآنچه که می کنم یا نمی کنم لذت می برم.... من فقط می توانم در مورد خودم مطمئن باشم.

من می دانم که اگر شما به اکتشاف دنیای درون ادامه دهید، بدون سرزنشگری، بدون تحسین کردن، بدون هیچگونه فکری؛ فقط با مشاهده ی واقعیت ها \_\_ آنها شروع به ناپدید شدن می کنند.

روزی خواهد آمد که تو را ترک خواهند کرد؛ تمامی آن جمعیت پراکنده شده و می رود و در آن لحظه برای نخستین بار احساس خواهی کرد که شفای روانی یعنی چه.

و از شفای روانی دری برای شفای روحانی باز می شود. نیازی نیست که تو آن در را باز کنی، به خودی خود باز می شود. فقط کافی است که به مرکز روان دست بیایی و آن در باز خواهد شد. آن در منتظر تو بوده است \_\_ شاید برای زندگانی های متوالی. وقتی که تو بیایی، آن در بلافاصله باز می شود و از آن در، تو نه تنها خودت را می بینی، بلکه تمام جهان هستی را می بینی، تمامی ستارگان و تمام کائنات را می بینی.

بنابراین من می توانم مطلقاً بگویم که هیچ سیاستمداری نمی تواند مذهبی باشد تا زمانی که سیاست را دور نیندازد. آنگاه دیگر یک سیاستمدار نیست و چیزی که می گویم شامل او نمی شود.

همچنین پرسیده ای که آیا یک انسان مذهبی می تواند یک سیاستمدار شود؟ این حتی غیرممکن تر از اولی است زیرا ابداً دلیلی وجود ندارد که او سیاستمدار شود. اگر انگیزه ی جاه طلبی عقده حقارت باشد، آنوقت چگونه یک انسان مذهبی می تواند سیاستمدار باشد؟ هیچ انگیزه ای وجود ندارد. ولی در گذشته گاهگاهی اتفاق افتاده و شاید هم در آینده رخ بدهد. پس بگذارید برایتان بگویم.

در گذشته این امکان بود، زیرا در دنیا نظام سلطنتی موروثی حاکم بود. گاهگاهی، پسر پادشاه شاید یک شاعر بود. برای یک شاعر رییس جمهور آمریکا شدن بسیار دشوار است: چه کسی به حرفش گوش می دهد؟ مردم فکر می کنند که او دیوانه است و او همچون یک هیپی به نظر می رسد. او حتی نمی تواند خودش را اصلاح کند چه رسد به اصلاح تمام دنیا؟!

ولی در گذشته به سبب وجود نظام های سلطنتی این ممکن بود. آخرین امپراطور هند که انگلیسی ها کشور را از او گرفتند، یک شاعر بود \_\_ برای همین بود که انگلیسی ها توانستند سرزمین را از او بگیرند. نامش بهادرشاه ظفر بود، یکی از بزرگترین شاعران اردو زبان. برای یک شاعر امپراطور شدن ممکن نیست؛ این فقط یک تصادف بود که او فرزند یک امپراطور زاده شده بود.

بنابراین در نظام کهن سلطنتی ممکن بود که در غرب، مردی چون مارکوس اورلیوس *Marcus Aurelius* امپراطور روم ظاهر شود. او مردی با دیانت بود، ولی این فقط تصادفی بود. مارکوس اورلیوس امروزه نمی تواند رییس جمهور یا نخست وزیر شود زیرا او نمی رود و تقاضای رای کند؛ او گدایی نمی کند \_\_ برای چه؟

در هندوستان این چند بار اتفاق افتاد. آشوکا، یکی از بزرگترین امپراطوران هند، مردی مذهبی بود. بنابراین در گذشته این ممکن بود و آن هم به سبب نظام سلطنتی. ولی در نظام سلطنتی، ابلهان نیز شاه می شوند، مردان دیوانه نیز شاه می شوند، همه چیز ممکن است. بنابراین من از نظام سلطنتی دفاع نمی کنم فقط می گویم که در چنین نظامی، بر حسب تصادف این امکان وجود داشت که انسانی مذهبی یک امپراطور شود.

در آینده، نظام دموکراسی زیاد نخواهد پایید زیرا سیاستمدار در برابر دانشمند فردی جاهل است، او پیشاپیش در خدمت دانشمند است.

آینده به دانشمند تعلق دارد نه به سیاستمدار.

این یعنی که ما باید واژه ی مردم سالاری را تغییر دهیم. من واژه ای برای آن دارم "شایسته سالاری" meritocracy. عامل تعیین کننده شایستگی است. نه اینکه بتوانی با انواع تبلیغات و وعده ها و امیدها رای جمع آوری کنی. در دنیای علم، این لیاقت و کارآمدی تو است که قدرت واقعی و تعیین کننده خواهد بود. و زمانی که دولت به دست دانشمندان بیفتد همه چیز ممکن خواهد بود زیرا من علم را مذهب عینی objective religion و دین را علم ذهنی subjective science می خوانم.

زمانی که قدرت به دست دانشمندان بیفتد نقشه ی دنیا متفاوت خواهد بود، زیرا چه جنگی بین دانشمندان روسیه و دانشمندان آمریکا وجود دارد؟ آنان هر دو بر روی پروژه های یکسان کار می کنند، اگر باهم کار کنند بسیار سریع تر به نتیجه می رسند. این حماقت تمام است که در سراسر دنیا آزمایشات یکسان در هر ملتی تکرار می شود؛ باورنکردنی است. تمام این مردم باهم می توانند معجزاتی صورت بدهند. وقتی که جدا جدا کار کنند گران تر تمام خواهد شد.

برای مثال، اگر آلبرت آاینشتین از آلمان فرار نکرده بود آنوقت برنده ی جنگ جهانی دوم که بود؟ آیا فکر می کنید که آمریکا و انگلیس و روسیه برنده ی جنگ می شدند؟ نه. فرار یک مرد تنها از آلمان، تاریخ را شکل داد. تمام این نام های قلابی: روزولت، چرچیل، استالین، هیتلر \_\_ همه بی معنی هستند. تمام کار را آن مرد انجام داد زیرا که بمب اتم را ساخت. او نامه ای به روزولت نوشت: "بمب اتم نزد من آماده است و تا شما آن را به کار نبرید راهی برای توقف جنگ نیست."

او در تمام عمر از این عمل پشیمان بود، ولی این داستانی دیگری است. او می توانست فقط به یک آدرس دیگر نامه بدهد \_\_ بجای روزولت به آدلف هیتلر \_\_ و تمام تاریخ طور دیگری رقم می خورد، کاملاً متفاوت.

آینده در دستان دانشمندان خواهد بود. چندان دور نیست. اینک سلاح های اتمی وجود دارند، سیاستمداران نمی توانند در راس باقی بمانند. آنان هیچ چیز در این مورد نمی دانند، حتی الفبای آن را نمی دانند.

دیر یا زود دنیا در دست کسانی خواهد بود که شایستگی دارند. نخست به دست دانشمندان خواهد افتاد. این را می توانید تقریباً همچون یک پیشگویی تلقی کنید که دنیا به دست دانشمندان اداره خواهد شد. و آنگاه ابعاد تازه ی گشوده خواهند شد. دیر یا زود دانشمند از حکیم و عارف دعوت خواهد کرد، زیرا خودش به تنهایی قادر به اداره نیست.

دانشمند نمی تواند به تنهایی از عهده برآید. او می تواند از عهده ی همه چیز برآید ولی نمی تواند از عهده ی خودش برآید. آلبرت آاینشتین می تواند در مورد تمام ستارگان کائنات همه چیز بداند ولی چیزی در مورد مرکز وجود خودش نمی داند.

آینده چنین خواهد بود: از سیاستمدار به دانشمند و از دانشمند به انسان با دیانت \_\_ ولی آن دنیایی کاملاً متفاوت خواهد بود.

مردمان مذهبی نمی توانند بروند و درخواست کنند؛ این شما هستید که باید از آنان درخواست کنید. باید از ایشان خواهش کنید. و اگر آنان احساس کنند که درخواست شما صادقانه است و نیازش وجود دارد، شاید آنان در دنیا عمل کنند. ولی به یاد داشته باشید که این دیگر سیاست نخواهد بود.

پس بگذارید تکرار کنم: سیاستمدار اگر سیاست را رها کند می تواند انسانی مذهبی شود؛ وگرنه غیرممکن است.

انسان مذهبی می تواند بخشی از سیاست شود، اگر سیاست تمام ویژگی هایش را تغییر دهد؛ وگرنه برای انسان مذهبی غیرممکن است که در سیاست باشد. او نمی تواند یک سیاستمدار باشد.

ولی طوری که امور حرکت می کنند مطلقاً یقین است که دنیا نخست به دست دانشمندان خواهد افتاد و بعد از آن از دست دانشمندان به عرفا خواهد رسید. و تنها در دست عارفان است که شما خود می توانید در امان باشید. دنیا می تواند یک بهشت واقعی شود.

درواقع، بهشتی وجود ندارد مگر اینکه ما خودمان یکی در اینجا بسازیم.

انجیل راجنیش: جلد دوم، فصل 15 (خلاصه)

The Rajneesh Bible, Vol.II



## مدی تیشن چیست ؟

اکثر افراد فکر میکنند که مدی تیشن نشستن در گوشه ای و یا تمرکز کردن افکار بر چیزی مشخص است! در صورتی که این ایده اشتباه است! مدی تیشن به زبان ساده چیزی نیست به جز خاموشی ذهن و با هستی یکی شدن و در خدا حل شدن. یا اگر بخواهیم آن را به صورتی دیگر تعریف کنیم باید بگوییم که نشستن مانند نیلوفر و... در گوشه ای و یا تمرکز کردن بر چیزی؛ مدی تیشن نیست! اینها همه راه ها و تکنیک هایی برای رسیدن به مدی تیشن میباشد. در زمان مدی تیشن شما وارد بعد بی زمانی خواهید شد. تمامی این تکنیک ها (چه به صورت داینامیک و چه آروم و یا تنفسی یا ....) راه هایی هستند که رسیدن به حالت مدی تیشن را آسان میکنند. و شما را در وضعیتی قرار میدهند تا آسان تر وارد درون خود شوید.

اشو اعتقاد دارد قبل از این مراحل در دنیای نوین، بشر باید اول خود را پاکسازی عمیقی بکند و بعد میتواند به حریم مدی تیشن وارد شود! برای مثال؛ شما اگر نیم ساعت به یک شکل در گوشه ای بنشینید و هیچ کاری نکنید و یا اگر بخواهید حتی فقط به یک چیز فکر کنید، این تقریباً غیر ممکن است!! چون لحظه ای ممکن است بدنتان خارش بگیرد! دست و پایتان خواب رود، افکار دیگری به سراغ شما بیاید، و ....! ما مانند پیاز می مانیم! و دارای لایه ها و پوسته های متعددی هستیم! و باید بوسیله راه ها و تکنیکهایی این پوسته ها را بیاندازیم تا به مرکز وجودمان برسیم.

مدی تیشن فقط بودن است ، بدون اینکه هیچ کاری انجام دهیم ، بی عملی محض ، بدون گذر هر گونه فکری از ذهن و عدم وجود هیجانان . شما فقط هستید و این بسیار خوشایند است . هنگامی که شما ، نه در لایه بدن و نه در سطح ذهن هیچ کاری انجام نمی دهید ، هنگامی که تمام فعالیت ها متوقف میشود و شما فقط هستید ... همین " بودن " مدی تیشن است . مدی تیشن چیزی نیست که آن را انجام بدهید یا آن را تمرین کنید ، تنها باید آن را تجربه کنید و بچشید .

هر گاه زمانی پیدا میکنید که فقط میتوانید " باشید " انجام هر عملی را متوقف کنید . فکر کردن نیز به نوعی انجام کاری است ، تمرکز کردن نیز به همین صورت . حتی اگر برای یک لحظه هیچ کاری انجام ندهید و در بی عملی محض در هسته مرکزی وجود خود در آرامش بسر برید وارد حالت مدی تیشن شده اید و اگر یک بار چنین وضعیتی را تجربه کنید

خواهید توانست تا هر زمان که دوست دارید در آن باقی بمانید و در نهایت میتوانید برای تمام مدت بیست و چهار ساعت شبانه روز در این حالت باشید. یک بار که متوجه شدید چگونه میتوانید وجود خود را در حالتی آرام و بدون تنش نگاه دارید، آرام آرام خواهید توانست حتی در حال انجام کارهای مختلف نیز هوشیاری و آگاهی خود را به گونه ای حفظ کنید که وجودتان دچار هیچ گونه تنشی نشود. البته این قسمت دوم مدی تیشن است، در بخش اول باید یاد گرفت که چگونه فقط "بود" و سپس یاد میگیریم چگونه در حال انجام کارهای کوچک مثل تمیز کردن زمین و یا دوش گرفتن هوشیار و آگاه باقی بمانیم و در مرکز وجود خویشتن باشیم. در این صورت خواهیم توانست کارهای پیچیده تری را نیز با همین آگاهی انجام دهیم.

بنابر این مدی تیشن به هیچ وجه در تقابل با عمل کردن و فعال بودن نیست. مدی تیشن به این معنی نیست که باید از زندگی فرار کرد. مدی تیشن نوع جدیدی از زندگی کردن را به شما می آموزد. در این حالت شما مرکز گردباد حوادث و تغییرات زندگی اطراف خود خواهید بود. زندگی شما در گذر خواهد بود، حتی باشدت بیشتر، بالذت، شفافیت و خلاقیتی بیشتر، و در عین حال شما کاملاً از آن جدا هستید و هیچ وابستگی ای ندارید، تنها نظاره گری هستید بر فراز تپه هایی دور دست که به سادگی هر آنچه در حال اتفاق افتادن در اطراف است را نظاره میکند. شما فاعل و انجام دهنده نیستید بلکه تنها نظاره گری هستید که به نظاره کردن ادامه میدهید. این نکته راز اصلی مدی تیشن است که تنها نظاره گر باقی بمانید.

در این حالت انجام شدن فعالیت ها و کارها خود به خود و بدون هیچ گونه مشکلی صورت میپذیرد: خرد کردن هیزم، کشیدن آب از چاه... میتوانید کارهای کوچک و بزرگ را به همان صورت قبل انجام دهید، تنها یک چیز ممنوع است و آن این است که نباید به هیچ وجه حالت "در مرکز بودن" خود را از دست بدهید. هسته اصلی و روح مدی تیشن این است که آموزش ببینیم چگونه نظاره کنیم. صدایی می آید... شما در حال شنیدن آن هستید. در این حال موضوع، یعنی صدا وجود دارد و شما که در حال شنیدن آن هستید نمیتوانید نظاره گری پیدا کنید که در حال نظاره هر دوی اینها یعنی صدا و شما باشد. ولی در وجود شما نظاره گری هست که هر دو را نظاره میکند. این پدیده ای است بسیار ساده. شما در حال تماشا کردن درختی هستید، شما اینجا هستید و درخت نیز انجاست، ولی آیا میتوانید چیز دیگری را نیز ببینید؟ شما در حال تماشا کردن یک درخت هستید و در عین حال نظاره گری در وجود شما هست که شما را در حال تماشا کردن درخت، نظاره میکند. نظاره کردن مدی تیشن است. آنچه نظاره میکنید اصلاً اهمیتی ندارد. کیفیت نظاره کردن، کیفیت آگاه و هوشیار بودن، چیزی است که مدی تیشن نامیده میشود.

یک نکته را همیشه به خاطر داشته باشید: مدی تیشن یعنی آگاهی و هر کاری که با آگاهی انجام شود مدی تیشن است. خود کاری که انجام میشود اهمیتی ندارد بلکه مهم کیفیتی است که با آن کار خود را انجام میدهید. قدم زدن میتواند

یک مدی تیشن باشد اگر آگاه و هوشیار قدم بزنید . نشستن میتواند مدیتیشن باشد اگر همراه با آگاهی باشد . گوش دادن به آواز پرندگان اگر با آگاهی همراه باشد ، مدی تیشن است . حتی گوش دادن به سر و صدای درونی ذهن شما نیز اگر هنگام گوش دادن آگاه و هوشیار باقی بمانید میتواند یک مدی تیشن باشد . کل مساله این است که زندگی شما نباید در خواب و رویا باشد . در این صورت هر آنچه بکنید مدی تیشن است .

اولین گام در آگاهی ، نظاره بدن خودتان است ، سپس آرام آرام از هر حرکت و هر وضعیت بدن خود آگاه و هوشیار خواهید شد . همینطور که آگاهی شما افزایش می یابد ، معجزه ای شروع به اتفاق افتادن میکند و خیلی از کارهایی که قبلا عادت داشتید انجام دهید به سادگی حذف خواهند شد . بدن شما آرامش بیشتری تجربه خواهد کرد و هماهنگی بیشتری را در آن احساس میکنید .

گام دوم ، آگاه شدن از افکار تان است . افکار شما بسیار ظریف تر از بدنتان میباشد و البته خطرناک تر هم هستند . هنگامی که از افکار خود آگاه میشوید بسیار شگفت زده خواهید شد که در درونتان چه میگردد . اگر هر آنچه از ذهنتان میگردد را در برگه ای ثبت کنید ، هنگامی که دوباره آن را مرور کنید بسیار تعجب خواهید کرد . تنها به مدت ده دقیقه آنچه از ذهنتان میگردد را بر روی کاغذی یادداشت کنید ، پس از خواندن آن متوجه خواهید شد که چه ذهن دیوانه ای دارید! به علت عدم وجود آگاهی این دیوانگی دائما به صورت یک " زیر جریان " در درون ما در حال گذر است . این دیوانگی هر آنچه انجام میدهد را تحت تاثیر قرار میدهد و بر هر آنچه انجام نمیدهد نیز تاثیر میگذارد . این دیوانگی که در درون شماست باید متحول شود . معجزه آگاهی این است که برای این تحول نیازی نیست کاری انجام دهید جز اینکه آگاه و هوشیار باقی بمانید . خود پدیده نظاره کردن، این دیوانگی را تغییر میدهد . به آهستگی این دیوانگی ناپدید میشود و افکار شما شروع به تبعیت از یک الگوی خاص میکنند ، دیگر آشوب و اغتشاشی در افکارتان نظاره نمی کنید بلکه افکارتان بیشتر از پیش هماهنگتر خواهد شد و آرامشی ژرف بر وجودتان حاکم میشود .

هنگامی که بدن و ذهن شما در آرامش باشند متوجه خواهید شد که آنها هماهنگ با یکدیگر عمل میکنند و در واقع پلی میان آنها وجود دارد . برای اولین بار هماهنگی میان ذهن و بدن به وجود خواهد آمد و این هماهنگی کمک شایانی برای برداشتن گام سوم میکند : آگاه شدن از احساسات و هیجانات . این ظریف ترین لایه وجودی شما و مشکل ترین آن است ولی اگر بتوانید از افکار خود آگاه شوید با این مرحله تنها یک قدم فاصله خواهید داشت . کمی آگاهی بیشتر مورد نیاز است که احساسات و هیجانات شما ظاهر شوند . هنگامی که شما از تمامی این سه لایه آگاه شوید ، هر سه لایه تبدیل به یک پدیده میشوند و در این صورت مرحله چهارم اتفاق می افتد که چیزی نیست که شما بتوانید خود آن را انجام دهید . این مرحله به خودی خود اتفاق می افتد .

چهارمین مرحله آگاهی نهایی است که باعث میشود انسان کاملاً بیدار و روشن شود. در این مرحله انسان از آگاهی خود آگاه میشود. در این مرحله انسان تبدیل به بودا می شود. و تنها انسان هایی که به اشراق رسیده اند میدانند این مرحله چیست. بدن لذت را میشناسد، ذهن شادی را تجربه میکند، دل خوشحالی را درک میکند و فقط افرادی که در مرحله چهارم قرار دارند میدانند سرور و شادی چیست. نکته مهم این است که شما آگاه و هوشیار به نظاره کردن ادامه میدهید و به این ترتیب آرام آرام نظاره درونی شما ثابت و پایدار میشود و تغییر و تحول درونی در شما صورت میگیرد. در این حالت آنچه مورد نظاره قرار می دادید، ناپدید میشود و برای اولین بار خود "نظاره گر" موضوع "نظاره" میشود و شما به مقصد نهایی می رسید.

درباره مدیتیشن:

هشیاری آن است که ذهن آگاه باشد، اما تمرکز نداشته باشد. هشیاری آگاه بودن از همه چیزهایی است که در حال روی دادن اند. شما به گونه عادی نمی توانید از همه چیزهایی که در حال رخ دادن هستند آگاه باشید زیرا بدین گونه نا متمرکز خواهید شد. بخش نفی شده، بخش ناخود آگاهتان تنها زمانی می تواند پویا و آفریننده باشد که شما به زندگی بعد تازه ای بيفزایید بعد سرخوشی و بعد بازی کردن را.

منظور از سرخوش بودن این است که توانایی شاد کامی جستن از لحظه به لحظه همه چیزهای رخ دهنده بر خود را داشته باشید. در شاد کامی خود کنش است که ارزشمند است. چنان چه بتوانید هر کنشی را در خودش ارزشمند سازید، آن گاه سرخوش شده و می توانید آن را جشن بگیرید. سرخوشی در لحظه است در خود کنش نه در دلواپسی رسیدن به دستاوردهای آن، چیزی نیست که بخواهید به آن دست یابید.

وقتی ارتباط با کل هستی دور از گزینش باشد و به هر چیزی اجازه پیش آمدن دهید این شاد کامی مدیتیشن است. آگاهی یافتن از ناخود آگاه یعنی آگاهی از این که ذهن شما آگاه نیست و ذهن آگاه تنها بخشی از ذهن است. «من» هر دو بخش هستم و بخش بزرگتر نامشروط و بی قید و بند است. مدیتیشن کوششی است برای پریدن به ناخود آگاه. با حسابگری نمی توان پرسش را انجام داد زیرا هر محاسبه ای آگاهانه است و ذهن آگاه به شما اجازه پرسش را نمی دهد. مسیر ناخود آگاه تاریک و ناشناخته است و به دیده فرد نابخردانه می نماید بنابراین اگر برای ورود به مدیتیشن اندیشه کنید راه به جایی نخواهید برد چرا که بخش اندیشنده به شما اجازه چنین کاری را نخواهد داد.

شما نمی توانید بدون اندیشیدن خیز بردارید و بپرید بنابراین به دستاویز نیاز دارید دستاویز تنها برای آموزش دادن به ذهن نیاز است و گرنه به کار نمی آید. پس از پرسش خواهید گفت به دستاویز نیاز نبود. دستاویز چیزی ساختگی است. کلکی است برای آن که ذهن خرد گرای شما آرام شود تا بتوان آن را به ناشناخته ها هل داد. روش نیرومند نه تنها ذهن بلکه تن

و احساس شما - همه هستی تان - را در بر می گیرد. هیچ شیوه ای نمی تواند خواستگاه مدی تیشن باشد از این رو هر شیوه ای امکان پذیر است هر شیوه ای یک دستاویز است. همه شیوه ها دروغین اند.

همه چیزی که مورد نیاز است این است که به کمک هر دستاویزی از ذهن خود به بیرون هل داده شوید. باریک سازی تمرکز ذهن زمانی که به بیرون رو دارید، سودمند است اما به درون که رو داشته باشید زیان بار و کشنده است. در پیوند با دیگران کارآمد و در پیوند با خود انسان عامل خودکشی است. کسی داناست که بتواند هر دوی نیازها را برآورده کند. ذهن را چون یک ابزار بکار برید نه چون غایت همه چیزها. همین که فرصتی دست داد از آن بیرون آید. آن گاه دم را غنیمت شمرده و از آن، از خود هستی شادکامی بجویید.

رها کردن شرطی شدگی ها از راه مدیتیشن /ینامیک امکان پذیر است. چنین رهایی ای بدون علت دست خواهد داد. مدیتیشن شرایطی را فراهم می کند تا به ناشناخته برسید. هر چیزی پیش آید کرده شما نیست چیزی خواهد بود که رخ می دهد.

از راه بندهای منفی، از طریق مدیتیشن می توانید به سوی دیگر هل داده شوید. وقتی شما از گذشته خود بگسلید آن گاه در همان دم انفجاری رخ می دهد و درست همان دم به مرکز می روید و در هستی خود متمرکز می شوید آن گاه همه چیزهایی را که همواره از آن تان بوده اند و همه چیزهایی را که هم اینک در انتظار تان هستند را خواهید شناخت.

هدف زندگی آگاه شدن است. شما از چیزی آگاهی دارید. در مدیتیشن هیچ موضوعی یافت نمی شود و تنها خود آگاهی برجا می ماند. در مدیتیشن در گام اول شما می بایست هم از موضوع نگرش تان آگاه باشید و هم در کنار این موضوع از کسی که می نگرد. در گام دوم مدیتیشن، هم شناسنده و هم موضوع شناسایی را رها کرده، و تنها آگاه باشید این هدف ناب مدیتیشن است. برای آگاهی نیاز به موضوعات بیرونی دارید در غیر این صورت احساس خواب آلودگی می کنید. موضوعات زیاد باعث بی خوابی می شود. با موضوعات تازه شما آگاه تر می شوید چیزهای کهنه خسته کننده می شوند. وقتی چند زمانی با یک موضوع زندگی کردید هشیاری خود را بدان از دست می دهید. دل تان را می زند. تکرار یک ماترا خستگی و خواب ژرفی را به بار می آورد.

شما به ذهن نیاز دارید که حتی اگر چیزهای تازه ای هم یافت نشوند باز بتواند هشیار باشد. اگر آگاهی به چیزی وابسته باشد این چیز به ناگزیر باید تازه باشد. آگاهی بدون موضوع، آزادی می آورد هر وقت دلتان خواست به خواب روید یا بیدار شوید. شما از جهان موضوعات آزاد می شوید. اگر خواهان خشنودی، آرامش ذهن، سکوت و خواب هستید خوب است که پیوسته با موضوعات یکنواخت به سربرید ولی این کار روحانی نیست. در پیوند با یوگا می بایست خردورزانه پیش روید اما تنها برای این که به پهنه چیزهایی که با خرد جور در نمی آیند پرش کنید. نهایت ناگزیر است که نابخردانه باشد. سرچشمه می بایست از شما بزرگتر باشد. سرچشمه ای که شما و همه چیز همه گیتی از آن آمده است و بار دیگر بدان فرو می رود و در آن ناپدید می گردد می بایست بیش از خرد باشد.

یوگا می گوید خردگرایانه است که انسان چیزهای نابخردانه را به پندار در آورد. کسی که الوهیت را تجربه کرده در اثبات آن کوشش نخواهد کرد. کل را نمی توان با پاره هایش اثبات کرد اما می توانیم آن را حس کنیم. می توان به ژرفای درون رفت. بگویید من خدا را باور دارم چون نمی توانم او را اثبات کنم. باور دارم چون امکان پذیر نیست. اگر بود نیاز به باور کردن نبود چرا که جای خود را به یک ایده عادی می داد. ایمان چیزی ذهنی نیست، پرشی است به درون ناممکن. مدیتیشن روشی است برای آوردن شما تا سرحد خرد و نیز یک روش پریدن است. مدیتیشن در نهایت با شیوه های بی خردانه سروکار دارد.

نکاتی درباره تکنیک های مدیتیشن :

انتخاب مدیتیشن مناسب :

هر چند تکنیک های مدیتیشن به شما توصیه می کند که اعمال خاصی را انجام دهید اما تمام این راهها برای آن است که شما را به بی عملی برساند، چرا که حتی در سکوت نشستن نیز نوعی انجام کار است و حتی تلاش برای انجام ندادن هیچ کاری نیز خود نوعی فعالیت است. لازم است از مرحله سعی کردن فراتر بروید لحظه ای باید فرا برسد که دیگر شما هیچ کاری درباره مدیتیشن انجام نمی دهید و تنها کاملاً هوشیار هستید. هر کوششی در انسان نوعی تنش است و این مانع آرامش می شود بنابراین به تدریج تلاش کردن را رها کنید.

تکنیک های مدیتیشن آنقدر ساده هستند که شاید به نظر مسخره بیایند و ذهن تان به شما بگوید: «این شیوه های مسخره هیچ کمکی به تو نخواهد کرد». ذهن و نفس همیشه چیزهای پیچیده و چالش برانگیز را دوست دارند و وقتی بر این پیچیدگی فایق می شوند احساس غرور می کنند برای همین ذهن این تکنیک ها را نمی پذیرد و نفس شما از مدیتیشن خوشش نمی آید.

تکنیک های مدیتیشن بر دانشی عمیق استوارند بنابراین هرگز از تکنیک های من در آوردی استفاده نکنید و هرگز دو تکنیک مختلف را با هم مخلوط نکنید چرا که هر یک در جهت خاصی عمل می کنند، هر چند هدف همه این تکنیک ها یکی است.

تکنیک های مدیتیشن را امتحان کرده و آنهای را که متناسب با خودتان یافته اید، مورد استفاده قرار دهید. خیلی جدی با تکنیک ها برخورد نکنید و خیلی ساده با آنها بازی کنید. یکی از شیوه های مدی تیشن را در نظر بگیرید و حداقل برای سه روز با آن بازی کنید در صورتی احساس آرامش کردید جدی تر آن را به کار برید و حداقل سه ماه آن را انجام دهید. اگر تکنیک مناسبی را دنبال نکنید حتی اگر تا ابد هم مدیتیشن را انجام دهید اتفاقی نمی افتد ولی اگر تکنیک شما

مناسب باشد حتی سه دقیقه هم برای رسیدن به نتیجه مورد نظر کافیت.

همه استادان مدیتیشن معتقدند بالاخره روزی باید هر تکنیکی را کنار گذاشت. ماهیت ذهن چسبناک است و همیشه علاقه دارد چیزی را نگاه دارد، شما نباید به هیچ تکنیکی وابسته شوید. وقتی شما به چیزی وابسته نیستید، دیگر لزومی ندارد به جایی بروید، وقتی همه راه ها را کرده و تمام آرزوها ناپدید شدند دیگر جایی برای رفتن وجود ندارد و شما به آرامش حقیقی رسیده اید.

در ابتدای مدیتیشن لحظات آرامش بسیار کوتاه هستند ولی به تدریج طولانی شده و سپس آرام آرام برای همیشه در شما جایگزین می شوند. قبل از رسیدن به این حالت تکنیک ها را ترک نکنید. تجسم یک واقعیت است، یک ظرفیت و توانای است که در شما وجود دارد و آن عبارت است از وارد شدن عمیق به موضوعی به شکلی که آن موضوع به واقعیت تبدیل شود. ذهن از طریق تجسم حرکت کرده و بدن نیز از آن تبعیت می کند. تجسم در مدیتیشن به شما بسیار کمک می کند.

فضای مناسب برای مدیتیشن :

موقع مدیتیشن گوشی تلفن را قطع کنید و سعی کنید در زمان و مکانی این کار را انجام دهید که مزاحمتی برایتان ایجاد نشود. شما از 24 ساعت شبانه روز 23 ساعت را وقت کارها، آرزوها و افکار خود می کنید و تنها یک ساعت را برای پرداختن به خود اختصاص دهید. در نهایت متوجه خواهید شد که همین یک ساعت زمان واقعی زندگی شما بوده است. هر چند وقتی شخصی در مدیتیشن پیشرفت کند دیگر زمان و مکان برای او اهمیتی ندارد اما در ابتدا سعی کنید با رفتن به طبیعت و در کوهستان یا کنار رودخانه یعنی جایی که سرشار از زندگی است به مدیتیشن پردازید. درختان در مدیتیشن دائمی قرار دارند منتهی از این نکته آگاهی ندارند. مکان های بکر و دست نخورده بسیار مناسبند اما اگر امکان دسترسی به این جاها را ندارید در اتاق یا گوشه ای از خانه خود باقی بمانید. تنها لازم است حتی الامکان مکان ثابتی را انتخاب کنید. چون هر عملی در انسان نوعی خاص از امواج را تولید می کند. وقتی در یک محل به طور ثابت مدی تیشن کنید آن عمل امواج شما را جذب کرده و روزهای بعد امواج جذب شده در شما منعکس خواهند شد و بدین ترتیب در عمیق تر شدن مدی تیشن به شما کمک می کند.

چه موقع مدیتیشن باعث جنون میشود :

موقع مدیتیشن بدن خود را فراموش کنید و این تنها راهی است که باعث آسایش و آرامش شما می شود. وقتی دائما بدن خود را به یاد می آورید راحتی از شما دور خواهد شد. شادی و سرور وقتی حاصل می شود که شما در لایه بدن به آرامش رسیده باشید با فکر نکردن و توجه نکردن به بدن. هر کس باید از جایی شروع کند که برایش ساده تر است.

ممکن است شما در حالت نشسته احساس ناراحتی کنید پس هر چه تلاش کنید که فقط بنشینید احساس ناراحتی درونی بیشتری خواهید کرد و نتیجه این کار جز خستگی و افسردگی برایتان چیزی نخواهد داشت.

تلاش بیش از اندازه برای «فقط نشستن» مکن است باعث جنون شود. هر حالتی که باعث شود انسان بیش از اندازه از جنون درونی خویش آگاهی یابد خطرناک است. زیرا ممکن است شما آمادگی رویارویی با این دیوانگی درونی را نداشته باشید و لازم است که به تدریج با آن روبرو شوید. در عوض تکنیکی که در آن به فعالیت و حرکت پردازید در واقع یک نوع رها سازی است و باعث می شود که سکوت و آرامش درونی در وجودتان شروع به رشد کند. بخش سرکوب شده وجود خود را با تکنیک حرکت و فعالیت رها کنید.

لازم است هر یک از شما تمامی عقده های سرکوب شده و انباشته درون خود را بدون هیچ انتخابی دور بریزید. اگر از دست کسی عصبانی هستید بدون وجود دلیل خاص گریه کنید و بدون این که واقعا موضوعی برای خندیدن وجود داشته باشد از ته دل بخندید در این صورت هر چه در درون شما انباشته و حتی از گذشته های دور در شما سرکوب شده را رها کرده و سبک و راحتی می شوید.

دیوانگی درون، همین خشم ها، همین گریه ها و خنده های سرکوب شده است که با مدیتیشن به آنها اجازه می دهیم که رها شوند و این کار باعث پاکی و خلوص درون ما می شود. در این حالت احساس تازگی و پاکی به شما دست خواهد داد. این خانه تکانی اولین کاری است که می بایست انجام دهید.

## اثرات مدیتیشن :

### 1- سکوت ژرف :

معمولا برداشت عمومی از سکوت برداشتی منفی است ، خلا و نبود سر و صدا . این برداشت نادرست به این علت عمومیت دارد که افرار بسیار کمی سکوت حقیقی را چشیده اند . تمام آنچه دیگران به عنوان سکوت تجربه کرده اند فقط (( نبودن صدا )) بوده است . ولی سکوت پدیده ای است کاملا متفاوت که مثبت است . سکوت خلا نیست . سکوت لبریز شدن از نوایی است که تا کنون ان را نشنیده اید .



دنیای درونی شما مزه و رنگ و بوی خاص خودش را دارد و آن سکوت محض است - سکوتی جاودان . تا کنون سر و صدایی اضافی در این دنیا وجود نداشته است و تا ابد نیز در سکوت باقی خواهد ماند . هیچ کلمه ای قابلیت توصیف این دنیا را ندارد و فقط خود شما به آن دسترسی دارید .

هسته مرکزی وجود شما همان مرکز گردباد حوادث است . هر آنچه در اطراف این هسته رخ میدهد تاثیری بر آن نمیگذارد و آن همیشه در سکوت باقی میماند - روزها و سالها و قرن ها و حتی زندگی ها میگذرند ولی سکوت جاودان درون شما به همان شکل اولیه دست نخورده باقی میماند - همان موسیقی بدون صدا - همان رایحه روحانی و همان جاودانگی همیشگی .

## 2- حساس تر شدن :

مدیتیشن میزان حساسیت شما را بالا می برد . با مدیتیشن خویشاوندی و تعلق خود را به جهان بیشتر احساس میکنید . این جهان از آن ماست - ما اینجا غریبه نیستیم . ما به طور غریزی به هستی تعلق داریم . ما بخشی از هستی هستیم .

با مدیتیشن شما به قدری حساس می شوید که حتی یک پر علف برایتان اهمیتی فوق العاده پیدا میکند . با این حساسیت بالا درک خواهید کرد که این پر علف برای هستی اهمیت همان بزرگترین ستاره را دارد . در واقع هستی بدون این پر علف کمتر از آن چیزی است که هم اکنون هست . این پر کوچک علف در کل هستی کاملاً منحصر به فرد است و هیچ چیز دیگر نمیتواند جای آن را بگیرد .

این حساسیت بالا باعث آفرینش دوستی های جدید خواهد شد - دوستی با درختان - پرندگان - حیوانات - کوه ها - رودها - و حتی ستارگان . با رشد عشق ، زندگی انسان غنی تر خواهد شد زیرا با رشد عشق دوستی رشد میکند .

## 3- عشق رایحه خوش مدیتیشن :

در صورتی که عمیقاً مدیتیشن کنید دیر یا زود احساس خواهید کرد که عشقی عمیق در وجودتان شروع به جوشیدن کرده است که قبلاً هرگز آن را تجربه نکرده اید - کیفیتی جدید در وجود شما - دروازه ای جدید که شروع به گشوده شدن کرده است . شما تبدیل به شعله ای خواهید شد که مایلید هر چه دارید را با دیگران شریک کنید .

اگر عمیقاً عشق بورزید به تدریج متوجه خواهید شد که عشقتان بیشتر و بیشتر کیفیت مدیتیشن را پیدا میکند . سکوتی ظریف وارد وجودتان میگردد . افکار مغشوشان شروع به ناپدید شدن میکنند - فاصله هایی از سکوت به وجود می آیند...! و شما به ژرفای وجود خود دسترسی پیدا میکنید .

میلیون ها زوج در این دنیا زندگی و وانمود میکنند که عاشق یکدیگر هستند . البته آنها فقط اینطور وانمود میکنند . پس چگونه میتوانند حقیقتا شاد باشند ؟ تمام انرژی آنها در حال هدر رفتن است . آنها سعی میکنند چیزی از این عشق مصنوعی به دست آورند ولی عشق مصنوعی هیچ سودی برای آنها ندارد . به همین علت است که احساس خستگی - یکنواختی - غرغر کردن - بهانه گرفتن و دعوای دائمی بین عشاق چیزی عادی است .

آنها تلاش میکنند کاری غیر ممکن انجام دهند زیرا میخواهند از عشق خود پدیده ای جاودان و همیشگی بسازند ولی نمیتوانند - زیرا عشق آنها محصول ذهن است و ذهن هرگز نمیتواند محصولی جاودان داشته باشد .

اجازه دهید مدی تیشن شما را وارد ابعاد (( بی ذهنی )) و (( بی زمانی )) کند و ناگهان متوجه خواهید شد که این بوی خوش شروع به گسترده شدن کرده است . تنها در این صورت عشق , جاودان و همیشگی خواهد بود و بدون قید و شرط شامل همه کس میشود . در این صورت عشق معطوف به شخص خاصی نخواهد بود - زیرا عشق حقیقی نمیتواند این گونه باشد . عشق حقیقی به صورت یک رابطه نیست بلکه کیفیتی است که گرداگرد شما را میگیرد و هیچ کاری با شخص خاصی ندارد . شما شروع به عشق ورزیدن میکنید , زیرا شما تبدیل به عشق شده اید . در این صورت عشق , جاودان و همیشگی باقی خواهد ماند . این بوی خوش عشق گرداگرد یک بودا , یک زرتشت و یک مسیح وجود دارد .

#### 4- مهر و شفقت :

هنگامی که عشق شما فقط ارزیابی برای داشتن دیگری نیست , هنگامی که عشق شما فقط نیاز نیست و هنگامی که عشق شما شریک بودن و سهیم شدن است , هنگامی که عشق شما نیازی به جبران و تلافی ندارد و آماده است تا فقط ببخشد - ببخشد تا لذتی که در بخشیدن وجود دارد را بچشد - در این صورت مدی تیشن را به آن اضافه کنید و بوی خوشی که محصول طبیعی آن است همه جا را فرا خواهد گرفت . این مهر و شفقت است و مهر و شفقت والاترین پدیده ای است که در هستی وجود دارد . روابط جنسی در مرحله حیوانی قرار دارند , عشق در مرحله انسانی است و مهر و شفقت کاملا روحانی است . روابط جنسی در لایه فیزیکی اتفاق می افتد , عشق در لایه روان و مهر و شفقت در لایه معنویت روی می دهد .

#### 5- شادی پایدار و بی دلیل :

ناگهان بدون هیچ دلیلی احساس شادی خاص میکنید . در زندگی همیشه علتی برای شادی انسان وجود دارد . شما پولی را که به آن احتیاج داشته اید به دست آورده اید و به خاطر آن احساس شادی میکنید یا خانه ای زیبا خریده اید و

خوشحال هستید ، ولی این شادی ها خیلی پایدار نیستند. آنها موقتی و گذرا میباشند و نمیتوانند برای مدتی طولانی دوام داشته باشند .

در صورتی که شادی شما به علت چیزی به وجود آمده باشد - دیر یا زود ناپدید خواهد شد . این شادی ماندگار نیست و هنگامی که از بین برود شما را در غم و اندوه باقی میگذارد . ولی نوع کاملاً متفاوتی از شادی وجود دارد که بدون هیچ دلیلی ناگهان آن را احساس میکنید . هرگز دلیل آن را پیدا نمیکنید و اگر کسی از شما سوال کند : چرا اینقدر شاد هستید ؟ نمیتوانید پاسخی به او بدهید .

من نمیتوانم بگویم چرا شاد هستم . هیچ دلیلی وجود ندارد . خیلی ساده ، همین است که هست . همچنین هیچ لطمه ای به این شادی وارد نمیشود . هر چه اتفاق بیفتد این شادی ادامه خواهد داشت . این شادی همیشه در شما وجود دارد . شما ممکن است جوان یا پیر باشید ولی شادی همیشه هست . هنگامی که شما شادی ای را کشف کنید که همیشه پایدار باقی بماند یعنی اگر شرایط تغییر کند و همچنان دست نخورده باقی بماند ، به اشراق یا (( بودا شدن )) نزدیک شده اید .

6- تنهایی :

تنهایی شادی ای است که شما در فضای خودتان دارید و واقعا خودتان هستید. مدیتیشن یعنی شاد بودن وقتی که تنها هستید. وقتی انسان این توانایی را پیدا کرد، برای شاد بودن به کسی یا چیزی یا شرایطی وابسته نخواهد بود. این شادی به روز و شب و جوانی و پیری، سلامتی یا بیماری ربطی نداشته و حتی پس از مرگ هم وجود خواهد داشت چرا که این شادی به دنیای بیرونی وابسته نیست و از درون شما می جوشد. در سفر مدیتیشن شما تنها هستید و حتی عزیزترین فرد در زندگی نمی تواند با شما همسفر شود. شما در این حالت هیچ ارتباطی با دنیای بیرون نداشته و فقط به سکوت درون توجه خواهید داشت. سکوتی که مثل آواز یک پرنده زیباست.

## انواع مدی تیشن ها

"اگر به راستی باهوش هستید، ذهن خود را درست همان جایی بگذارید که کفشهایتان را گذاشته اید."

"دو راه وجود دارد. یا کاملاً هشیار باشید. در این صورت هر اتفاقی که می افتد، تبدیل به موضوعی بیرونی می شود که کاملاً از شما جداست و شما صرفاً نظاره گر آن می شوید. یا این که کاملاً درگیر هر اتفاقی که می افتد شوید. در این صورت نظاره گری وجود نخواهد داشت و شما همان اتفاقی می شوید که در حال وقوع است - اگر می رقصید، تبدیل به رقص می شوید، آنگاه دیگر نظاره گری وجود نخواهد داشت. هر دو راه به یک مقصد می رسند، زیرا موضوع این نیست که خود را فراموش کنید یا هشیار باقی بمانید. مسئله اصلی این است که یکپارچه و یک دست باشید - یعنی یا کاملاً خود را فراموش کنید و یا کاملاً هشیار باقی بمانید. در هر دو حالت شرایط یکپارچه و کامل بودن را حفظ کرده اید. بنابراین فکر نکنید که این دو حالت ضد یکدیگرند."

اشو

مدی تیشن های روزانه

## مدی تیشن داینامیک اشو Dynamic Meditation

در تمام مدت این مدی تیشن ، چشمها بسته می مانند و شما هشیار و نظاره گر می مانید.

مرحله اول: 10 دقیقه

به طور نامنظم و با شدت از راه بینی نفس بکشید و فقط روی بازدم تمرکز کنید. بدن خود می داند چگونه دم را انجام دهد. نفس باید به عمق ریه ها برسد. تا آن جا که می توانید با سرعت تنفس کنید و در عین حال مطمئن شوید بازدم هایتان تا حد امکان عمیق صورت می گیرند. این عمل را با حداکثر سرعت و عمق انجام دهید - و بازهم عمیق تر تا جایی که انگار به بازدم تبدیل شده اید. از حرکات طبیعی بدن برای بالابردن انرژی خود استفاده کنید. افزایش انرژی را حس کنید، اما در این مرحله خود را رها نکنید.

مرحله دوم: 10 دقیقه

منفجر شوید! هر آنچه را که لازم است به دور اندازید، بیرون بریزید. کاملاً دیوانه شوید. جیغ بزنید، فریاد بکشید، گریه کنید، بالا و پائین پپرید، بلرزید، برقصید، بخندید؛ خود را به این سو و آن سو بیندازید. چیزی را در خود نگاه ندارید؛

تمام جسم خود را به حرکت اندازید. اگر قادر به انجام این کارها نیستید، آدای آنها را در آورید. این امر به شما کمک می کند تا راه بیفینید. هرگز اجازه ندهید ذهنتان در آنچه می گذرد دخالت کند. به یاد داشته باشید که وقتی آگاهانه دیوانه می شوید، نظاره گر باقی می مانید.

مرحله سوم: 10 دقیقه

درحالی که تمام مدت دستهای خود را رو به بالا نگاه داشته اید، مرتب کلمه ی "هو" را از عمق وجودتان تکرار کنید و بالا و پائین بپرید. روی تمام کف پا فرود آید تا صدای آن عمیقاً مثل چکش به مرکز جنسی ضربه زند. تمام نیروی خود را به کار برید، خود را کاملاً خسته کنید.

مرحله چهارم: 10 دقیقه

بایستید! در هر حالتی که هستید، به همان صورت باقی بمانید. هیچ تغییری در وضعیت جسمی خود ندهید. حتی یک سرفه؛ یک حرکت باعث پراکنده شدن جریان انرژی می شود و همه ی تلاشهای شما را تا این جا تلف می کند. نظاره گر هر اتفاقی که بر شما می افتد باشید.

مرحله پنجم: 15 دقیقه

برقصید و پایکوبی کنید و از این راه قدرشناسی خود را نسبت به جهان هستی ابراز کنید. این تجربه را تمام روز با خود نگاه دارید.

## مدی تیشن کندالینی اشو Meditation Osho Kundalini

مرحله اول: 15 دقیقه

بدن خود را شل کنید و کل آن را تکان دهید و بلرزانید و جریان انرژی را که از پاها به طرف بالا در حرکت است حس کنید. همه چیز را رها کنید و تبدیل به لرزیدن شوید. چشمان خود را می توانید باز یا بسته نگاه دارید.

مرحله دوم: 15 دقیقه

به هر شکل که دوست دارید برقصید و اجازه دهید بدن تان هر طور که می خواهد حرکت کند. می توانید چشمها را باز یا بسته نگاه دارید.

مرحله سوم: 15 دقیقه

چشمها را ببندید و در حالت نشسته یا ایستاده بی حرکت بمانید. هر آنچه را که در بیرون و درونتان می گذرد مشاهده و نظاره کنید.

مرحله چهارم: 15 دقیقه

چشمان خود را بسته نگاه دارید، دراز بکشید و بی حرکت باقی بمانید.

## جیریش و رها کردن Let Go & Gibberish

مرحله اول: جیریش

در حالی که روی زمین نشسته اید، چشمان خود را ببندید و آواها و کلماتی بی معنی بر زبان آورید - مهم نیست چه باشد، فقط لازم است بی معنا باشند. انگار به زبانی انسانی که هیچ آشنایی با آن ندارید سخن می گوید. این گفتگویی بی معنی است! اجازه دهید که آنچه در درونتان نیاز به ابراز دارد، به زبان آورده شود. آنها را بیرون بریزید. ذهن وابسته به "معنا" است و در جیریش، تمام بدن درگیر می شود - دستها، صورت، تارهای صوتی - درست مانند هر گفتگوی زنده دیگری، فقط "معنا" غایب است. این عمل به شکستن عادت گفتگوی درونی کمک می کند.

مرحله دوم: رفتن به درون

پس از چند دقیقه، جیریش با صدای طبل به پایان می رسد. سپس صدای اشو شنونده را به فضای سکوت، سکون و آسایشی عمیق راهنمایی می کند.

مرحله سوم: رها کردن

با صدای دیگر طبل، بی آن که تغییری در وضعیت بدنی خود دهید، اجازه دهید "مثل یک کیسه برنج" روی زمین بیفتید، و در این حالت درازکش و کاملاً بی حرکت و آرام، برای رسیدن به سکون و خاموشی حتی عمیقتر راهنمایی خواهید شد.

مرحله چهارم: بازگشت

با آخرین ضربه ی طبل، صدای اشو ما را راهنمایی می کند تا بنشینیم و همچنین یادآوری می کند که این تجربه ی نظاره گری را وارد همه ی فعالیتهای روزمره زندگی مان کنیم.

"هر شب، این چند لحظه، از ارزشمندترین لحظات زندگی تان هستند و وقتی این تعداد بودای زنده در این جا گرد هم می آیند، این مکان مهمترین جا در جهان هستی می شود. چرا که در هیچ کجای جهان این تعداد مردم با هم مدی تیشن نمی کنند - تا به این اندازه به عمق وجودشان فرو نمی روند تا بتوانند سرچشمه اصلی زندگی، ابدیت و بیداری را بیابند."

اشو

## مدی تیشن های رایج

مدی تیشن ناتاراج اشو Osho Nataraj Meditation

چشمها در تمام مدت این مدی تیشن بسته می مانند.

مرحله اول: 40 دقیقه

طوری برقصید که انگار تسخیر شده اید. اجازه دهید ناخودآگاه تان کاملاً غالب شود. حرکات خود را کنترل نکنید و نظاره گر اتفاقات نیز نباشید. فقط با تمام وجود برقصید."

مرحله دوم: 20 دقیقه

بلافاصله روی زمین دراز بکشید. خاموش و بی حرکت باقی بمانید.

مرحله سوم: 5 دقیقه

برقصید، پایکوبی کنید و لذت ببرید.

## مدی تیشن نادبراهمای اشو Meditation Osho Nadabrahma

چشمها در تمام مدت این مدی تیشن بسته می مانند.

مرحله اول: 30 دقیقه

در حالی آسوده روی زمین بنشینید. با لبانی بسته شروع به زمزمه کنید. صدای زمزمه تان باید آنقدر باشد که اگر این مدی تیشن را با دیگران انجام می دهید، آنها بتوانند صدای شما را بشنوند. این عمل ارتعاشی را در بدن شما ایجاد می کند. می توانید لوله یا ظرفی توخالی را مجسم کنید که فقط با ارتعاشات زمزمه شما پر شده است. لحظه ای فراخواهد رسید که انگار زمزمه خود به خود ادامه می یابد و شما شنونده می شوید. هر طور که می خواهید تنفس کنید، می توانید زیر و بمی زمزمه تان را تغییر دهید و یا اگر دلتان خواست به نرمی و آهستگی بدن خود را حرکت دهید.

مرحله دوم: 15 دقیقه

این مرحله به دو بخش هفت و نیم دقیقه ای تقسیم می شود. در بخش اول در حالی که کف دستهایتان مقابل ناف و رو به بالاست آنها را به شکل دایره به سوی جلو حرکت دهید تا هر دو دست به هم برسند این حرکت را باید آن قدر آهسته انجام دهید که گویی اصلاً هیچ حرکتی صورت نمی گیرد. احساس کنید که انگار به عالم هستی انرژی می بخشید. این حرکت هفت و نیم دقیقه طول می کشد.

سپس موسیقی تغییر می کند. این بار کف دستها را به طرف زمین بگیرید و همان حرکت دایره وار را انجام دهید. بعد از آن که دستها به هم رسیدند آنها را دوباره به سوی ناف برگردانید. احساس کنید که از عالم هستی انرژی

می گیرید. مانند مرحله اول، مانع حرکت نرم و آهسته ی بدن نشوید. برای درک جزئیات این مرحله، باید مربی این مدی تیشن را در زمان انجام آن به دقت تماشا کنید.

مرحله سوم: 15 دقیقه

کاملاً آرام و بی حرکت روی زمین بنشینید.

"آرام و راحت بنشینید و ببینید که بدن تان از شما جداست، ذهن تان از شما جداست. تنها هویت شما، نظاره گری است. واژه ی معادل نظاره گری، در زبان سانسکریت، « بودا » است."

## مدی تیشن تنفس چاکراها Chakra Breathing Meditation

چشمها در تمام مدت این مدی تیشن بسته می مانند.

مرحله اول: 45 دقیقه



در حالی که پاهایتان به اندازه عرض شانه هایتان از هم فاصله دارند، بایستید. دهان خود را باز کنید و شروع به فرستادن نفسهای تند عمیق به چاکراها یا مراکز انرژی بدن خود کنید. از پائین ترین مرکز انرژی یعنی چاکرای اول آغاز کنید. با شنیدن صدای زنگ، نفس خود را به چاکرای بعدی بفرستید. همچنان که به چاکراهای بالاتر می روید تنفس تان باید تند تر و نرم تر شود. بگذارید بدن تان آرام و شل باشد. می توانید آن را حرکت داده؛ تکان دهید یا هر حرکت کوچکی دیگری که بتواند به تنفس تان کمک کند به آن بدهید. با رسیدن به چاکرای هفتم، صدای سه زنگ را خواهید شنید. حال اجازه دهید جهت تنفس تان تغییر یافته و به طرف پائین حرکت کند و از هفت چاکرا بگذرد. حدود ده دقیقه وقت دارید که به چاکرای اول برسید. این چرخه سه بار تکرار می شود. در تمام مدت این مدی تیشن، مربی شما را هدایت خواهد کرد.

مرحله دوم: 15 دقیقه

با چشمان بسته بنشینید، خاموش باشید و هر آنچه در درونتان روی می دهد نظاره کنید.

### مدی تیشن اصوات چاکراها Chakra Sounds Meditation

چشمها در تمام مدت این مدی تیشن بسته می مانند.

مرحله اول: 45 دقیقه

بایستید و نفس را به شکم بفرستید. در حالی که به موسیقی گوش می دهید، با دهان صدایی در چاکرای اول ایجاد کنید. وقتی موسیقی تغییر می کند، گوش دهید، حس کنید و در چاکرای دوم صدا ایجاد کنید. این روند را برای هر هفت چاکرا تکرار می کنید. صداها هر بار زیرتر می شوند. سپس همین عمل همراه با موسیقی در جهت عکس صورت می گیرد یعنی از چاکرای هفتم به چاکرای اول باز می گردید. این حرکت رو به بالا و پائین سه بار تکرار می شود.

مرحله دوم: 15 دقیقه

بی حرکت روی زمین بنشینید یا دراز بکشید.

### مدی تیشن دواوانی اشو Meditation Osho Devavani

دواوانی، آوای الهی است که در فرد مدی تیشن کننده حرکت می کند و از زبان او که ظرفی خالی یا مجرا می شود، سخن می گوید. این مدی تیشن در حقیقت همان مدی تیشن لاتیان Latihan برای زبان است.

دوآوانی، ذهن خود آگاه را چنان آرام می کند که هرگاه آخر شب انجام بگیرد، حتما با خوابی عمیق دنبال خواهد شد.

این مدی تیشن به چهار مرحله 15 دقیقه ای تقسیم می شود. در تمام مدت چشمها را بسته نگاه دارید.

مرحله اول: 15 دقیقه

در حالی که موسیقی نواخته می شود، آرام بنشینید.

مرحله دوم: 15 دقیقه

شروع به درآوردن هجاهای بی معنا مثل "لا...لا...لا"، کنید و این عمل را ادامه دهید تا شبیه کلمات شوند. این کلمات باید از بخش ناآشنای مغز که هنگام کودکی به کار می رفته، یعنی پیش از فراگرفتن کلمات بیرون بیاید. اجازه دهید صدای نوعی گفتگو پدیدار شود؛ گریه نکنید، فریاد نکشید، نخندید یا جیغ زنید.

مرحله سوم: 15 دقیقه

بایستید و به حرف زدن ادامه دهید، اجازه دهید که بدن تان آرام و بدون گرفتگی و تنش باشد و به نرمی و هماهنگی با اصوات حرکت کند. اگر بدن تان آسوده باشد، انرژی های ظریف، نوعی لاتیان می آفریند که خارج از کنترل شماست.

مرحله چهارم: 15 دقیقه

دراز بکشید، خاموش و بی حرکت باقی بمانید

## مدی تیشن گوری شانکار اشو Osho Gourishankar Meditation

این تکنیک مخصوص شبهاست و از چهار مرحله 15 دقیقه ای تشکیل می شود. مراحل اول و دوم، آمادگی برای لاتیان مرحله ی سوم است که به خودی خود پیش می آید. اگر تنفس در مرحله اول درست صورت بگیرد، دی اکسید کربن انباشته شده در خون باعث می شود که احساس کنید بر فراز قله گوری شانکار (اورست) قرار دارید.

مرحله اول: 15 دقیقه

با چشمان بسته بنشینید. از راه بینی نفس عمیق بکشید و ریه ها را با دم پر کنید. نفس را تا آن جا که می توانید نگاه دارید و بعد به آهستگی آن را از راه دهان بیرون دهید و ریه ها را تا حد امکان خالی نگاه دارید. این روش تنفس را در تمام این مرحله ادامه دهید.

مرحله دوم: 15 دقیقه

در حالی که به طور طبیعی نفس می کشید به شعله شمع یا نور آبی رنگ چشمک زن خیره شوید. بدن خود را بی حرکت نگاه دارید.

مرحله سوم: 15 دقیقه

با چشمان بسته، بایستید و اجازه دهید که بدنتان شل و پذیرا باشد. اجازه دهید بدن تان به هر سویی که می خواهد حرکت کند. شما حرکتی به آن نمی دهید، بلکه می گذارید این حرکت با نرمی و لطافت خود به خود اتفاق بیفتد.

مرحله چهارم: 15 دقیقه

با چشمان بسته، خاموش و بی حرکت روی زمین دراز بکشید.

## مدی تیشن ماهامودرا Osho Mahamudra Meditation

چشمها در تمام مدت این مدی تیشن بسته می مانند.

مرحله اول: 30 دقیقه

با چشمان بسته بایستید و اجازه دهید بدن تان آزاد و پذیرا باشد - منتظر بمانید و همکاری کنید. ناگهان احساس نیاز می کنید: اگر بدن تان آسوده باشد، انرژی هایی ظریف، بدن را به حرکت در می آورند. این حالت خارج از کنترل شما صورت می گیرد. این همان لاتیان است.

مرحله دوم: 20 دقیقه

زانو بزنید و دستهای خود را به طرف آسمان بگیرید؛ کف دستها و سر باید رو به بالا باشد - احساس کنید که هستی به درون شما جاری می شود. با جریان یافتن انرژی در بازوان خود، لرزشی نامحسوس مانند لرزش برگ در نسیم را احساس خواهید کرد. اجازه بدهید این لرزش وجود داشته باشد و ادامه یابد.

پس از چند دقیقه، هنگامی که احساس کردید کاملاً پر شده اید، به جلو خم شوید و پیشانی خود را روی زمین بگذارید، و تبدیل به مرکبی شوید که از طریق آن انرژی الهی و زمینی به هم می پیوندند و یکی می شوند.

این روند را حداقل شش بار دیگر تکرار کنید.

مرحله سوم: 15 دقیقه

دراز بکشید و خاموش و بی حرکت باقی بمانید.

## مدی تیشن ماندالا Osho Mandala Meditation

این مدی تیشن ، تکنیک قدرتمند دیگری است و مداری از انرژی ایجاد می کند که به تمرکز طبیعی می انجامد. مدی تیشن ماندالا از چهار مرحله پانزده دقیقه ای تشکیل می شود.

مرحله اول: 15 دقیقه

با چشمانی باز، آهسته و آرام درجا پا بزنید و سرعت خود را به تدریج بالا ببرید. زانوها را تا حد امکان بالا بیاورید. تنفس عمیق و منظم، گردش انرژی را در درونتان به حرکت درمی آورد. ذهن و تن خود را فراموش کنید. ادامه دهید.

مرحله دوم: 15 دقیقه

با چشمان بسته و دهان باز و شل بنشینید. به آرامی تن خود را از ناحیه شکم مانند ساقه ی نی که با نسیم به حرکت می افتد، چرخش دهید. احساس کنید که باد از چپ و راست، جلو و عقب شما را به چرخش درمی آورد. این حرکت، انرژیهای بیدار شده ی شما را به مرکز ناف می فرستد.

مرحله سوم: 15 دقیقه

روی پشت دراز بکشید، چشمان خود را باز کنید، سرتان بی حرکت است و چشمها را در جهت گردش عقربه های ساعت طوری بگردانید گویی که عقربه ی دقیقه شمار یک ساعت بزرگ را دنبال می کند. چشمانتان را در کاسه

چشم با حداکثر سرعت بچرخانید. لازم است که دهان باز و فک آسوده باشد و تنفس آرام و منظم. این عمل، انرژیهای متمرکز کننده را به چشم سوم هدایت می کند.

مرحله چهارم: 15 دقیقه

چشمان خود را ببندید و خاموش و بی حرکت باقی بمانید.

## مدی تیشن نو دایمنشن No Dimensions Meditation

مرحله اول: 30 دقیقه

این مدی تیشن رقصی مداوم و متشکل از شش حرکت است. در حالی که چشمانتان باز است، حرکتها همواره از مرکز یا هارا شروع می شود و با استفاده از موسیقی، ریتم درست حرکات حفظ می گردد. در مورد جزئیات این مدی تیشن بهترین راه این است که مربی این مدی تیشن را در زمان انجام آن در ادیتوریوم اشوبه دقت تماشا کنید.

مرحله دوم: 15 دقیقه

شروع به چرخش در جهت عکس عقربه های ساعت کنید، چشمها را باز نگاه دارید. دستها باید در دو طرف بدن گشوده شوند. کف دست راست را به طرف بالا و کف دست چپ را به طرف پائین نگاه دارید. اگر در این حالت راحت نیستید، در جهت عقربه های ساعت چرخ بزنید، در این صورت کف دست چپ را رو به بالا و کف دست راست را رو به پائین نگاه دارید. برای پایان دادن به چرخش، سرعت خود را کم کنید و اجازه دهید دستهایتان روی قفسه سینه تان جمع شوند.

مرحله سوم: 15 دقیقه

چشمهای خود را ببندید. روی شکم دراز بکشید. آرام و بی حرکت باقی بمانید. نظاره کنید.

سخنرانی اشو

"هدف من منحصر به فرد است - من از کلمات تنها برای ایجاد سکوت استفاده می کنم. کلمات مهم نیستند، برای همین می توانم حرفهای ضد و نقیض، پوچ و بی ربط بگویم زیرا هدفم ایجاد فواصل سکوت است. کلمات اهمیت فرعی دارند؛ سکوت میان کلمات، هدف اصلی است."

اشو

## مدی تیشن ویپاسانا Vipassana Meditation

حالت نشسته: 45 دقیقه

وضعیتی را انتخاب کنید که بتوانید نسبتاً بی حرکت باقی بمانید. اگر لازم است وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، اشکالی ندارد؛ اما این عمل را به آهستگی و با هشیاری انجام دهید. با چشمان بسته صعود و نزول دم و بازدم را در بالای ناف نظاره کنید. چیزهای زیادی باعث خواهد شد که تمرکز خود را روی تنفس تان از دست بدهید. هرگاه متوجه این امر می شوید، به آرامی دوباره تنفس خود را مشاهده کنید.

حالت راه رفتن: 15 دقیقه

این مدی تیشن همان راه رفتن آهسته و طبیعی است، فقط با این تفاوت که اکنون به جای مشاهده ی تنفس، نظاره گر راه رفتن خود می شوید. به تماس پاهایتان با زمین توجه کنید. چشمان خود را پائین نگاه دارید و چند قدم جلوتر از پاهای خود را نگاه کنید. (همچنین در صورت تمایل می توانید به جای راه رفتن مانند مرحله ی قبل بنشینید.)

## مدی تیشن چرخش Whirling Meditation

مرحله اول

با چشمان باز شروع به چرخ زدن در جهت عکس عقربه های ساعت کنید. دستهایتان باید در دو سوی بدن تان قرار بگیرند. کف دست راست به طرف بالا و کف دست چپ باید به طرف پائین باشد؛ اما اگر در این حالت راحت نیستید،

در جهت عقربه های ساعت چرخ بزنید و این بار کف دست چپ را به طرف بالا و کف دست راست را به طرف پائین نگاه دارید. برای ایستادن، به تدریج سرعت خود را کم کنید و اجازه دهید دستهایتان روی قفسه سینه تان جمع شوند.

مرحله دوم

چشمان خود را ببندید. روی شکم دراز بکشید. آرام و بی حرکت باقی بمانید و نظاره کنید.

منابع پیشنهادی

## مدی تیشن :اولین و آخرین رهایی

راهنمایی عملی که رئوس اصلی شصت نوع مدی تیشن را- از تکنیک تخلیه ی عواطف که در مدی تیشن داینامیک مورد استفاده قرار می گیرد تا فنون ذاذن که همان روش کهن نشستن بودایی است- توضیح می دهد. از این گذشته اشو به پرسشهایی که ممکن است مدی تیشن کنندگان در طی مدی تیشن با آن روبرو شوند پاسخ می دهد.

## مدی تیشن : هنر وجد و سرور

کتابی فوق العاده برای تمامی کسانی است که به تازگی با مدی تیشن آشنا شده اند و همچنین برای افرادی که از پیش در این راه هستند. اشو در این اثر، تفاوت میان تمرکز و مدی تیشن را توضیح می دهد و بر نگرش غیرجدی و بازیگوشانه تاکید می کند. همچنین به پرسشهای ممکن در باره مدی تیشن داینامیک پاسخ می دهد.

طریق مدی تیشن

کتابی است که اشو در آن ما را گام به گام با ارکان مدی تیشن آشنا می کند. در این کتاب او رهنمودهای خود را با رژیم غذایی، ورزش و خواب آغاز می کند. سپس به صحبت در باره جسم، افکار و عواطف می پردازد و توضیح می دهد که چگونه می توان با پالایش آنها به مدی تیشن پرداخت.

## برترین آموزه

در این کتاب اشو به پرسشهای ممکن در باره استفاده از هوش، فراروی از جنسیت مذکر و مونث، نقش استاد در سفر معنوی، روانکاو و تکنیک های غیرمنظم مدی تیشن خود پاسخ می دهد. در این کتاب او، عمیقاً به بسیاری از جنبه های مدی تیشن می پردازد و توضیح می دهد که چگونه می توان با شدت و تمامیت بیشتری به آن پرداخت. کلیه ی این کتابها و سایر کتب سمعی را می توان به صورت اینترنتی در سایت اشو سفارش داد و خریداری کرد و یا می توان از همان جا پیاده و ضبط کرد. در این سایت فهرست کتابها به 12 زبان موجود می باشد.

"شما بی آن که آگاه باشید آگاهی خود را صرف امور بیرونی می کنید. همین آگاهی را باید برای ترافیک درونی به کار گرفت. زمانی که چشمها را می بندید، ترافیک افکار، عواطف، رویاها، تخیلات آغاز می شود؛ انواع و اقسام چیزها شروع به گذشتن از پرده ذهن تان می کند.

همان کاری را که در بیرون می کنید، در این جا نیز با جهان درون خود انجام دهید، آنگاه به یک شاهد یا نظاره گر بدل خواهید شد و زمانی که سرور ناشی از نظاره گر بودن را که سروری بس عظیم و غیر دنیایی است بچشید، دوست دارید که بیشتر و بیشتر به آن دست یابید. دوست دارید هرگاه فراغتی می یابید، بیشتر و بیشتر به درون بروید.

برای این کار لازم نیست که خود را در وضعیت بدنی خاصی قرار دهید، به معبد یا کلیسا بروید. در حالی که در اتوبوس یا در قطار نشسته اید، یا هرگاه که بی کار هستید، فقط کافیست چشمان خود را ببندید. این عمل باعث می شود که از خستگی چشمها که ناشی از نگاه کردن به بیرون است جلوگیری شود و شما به اندازه کافی فرصت می یابید تا به نظاره ی خود بنشینید. به تدریج، این لحظات به زیباترین تجربه های زندگی تان تبدیل خواهند شد.

و کم کم، با رشد هشیاری و آگاهی تان، کل شخصیت شما شروع به تغییر می کند. بزرگترین جهش کوانتومی از ناهشیاری به هشیاری است."



## عقدۀ حقارت ( اشو )

پرسش دوم

اشوی عزیز، آیا واقعاً چیزی به نام عقدۀ ی حقارت وجود دارد؟

ذهن یاوه گو Psychobabble! امروزه روانشناس ها جای الهیون را گرفته اند. الهیون منسوخ شده اند، روانشناسان روی کار آمده اند. و آنان واژگان عظیمی را درست کرده اند: کلمات بزرگ و کلمات عجیب و غریب! و وقتی که بتوانی از کلمات بزرگ و عجیب و غریب استفاده کنی \_\_ که واقعاً چیزی جز ورور کردن gibberish نیست، می توانی مردم را تحت تاثیر قرار دهی. آیا می دانید که واژه ی جیبریش از کجا آمده؟ از نام یک عارف صوفی به نام جبار Jabbar گرفته شده. او عادت داشت حرف های بی معنی بزند، زیرا او به این ادراک رسید که هرچه ما می گوئیم بی معنی است. پس چرا حتی تظاهر کنیم که معنی دارد؟

جبار واقعاً شروع کرد به حرف های بی معنی زدن. او از صداها و کلمات استفاده می کرد ولی هیچکس قادر نبود او را دنبال کند که چه می گوید. هرکسی آزاد بود که تفسیر خودش را داشته باشد. پیروان جبار زیاد بودند \_\_ زیرا وقتی که مرشد درک نشود، برای مریدان بسیار آسان است تا از او پیروی کنند، زیرا آنوقت می توانند تعبیر و تفسیر کنند!

برای مثال، اگر از جبار سوال می کردید، "خدا چیست؟" او می گفت، "هو هو Hoo hoo!" حالا این برعهده ی شماست تا پیدا کنید که "هو هو یعنی چه! و همه در پیدا کردن چیزها زرننگ هستند. کسی فکر می کند که او به این اشاره دارد که همه چیز سرو ته است، بنابراین هرچه که تاکنون فکر می کردید، باید سرو ته شود. برخی از مریدان شروع کردند به خواندن متون مذهبی از آخر به اول!

ولی یک چیز در این مورد خوب بود: جبار می باید از تمام این نمایش لذت برده باشد! او می باید از اینکه مردم چقدر می توانند تفسیر کنند واقعاً لذت برده باشد. واژه ی انگلیسی جیبریش gibberish از جبار می آید.

امروزه بزرگترین واژگان بی معنی که مد شده در رشته ی روانشناسی است. فروید واقعاً زبانی تازه ایجاد کرد: روانکاوی چیزی نیست جز یک زبان جدید. برای چیزهای جزئی، برای چیزهایی که همه درک می کنند، او واژگانی مشکل درست کرد: "عقده ی / اودیپوس " *Oedipus complex* \_\_\_ برای یک نکته ی کوچک که هر پسر عاشق مادرش است. حالا اگر بگوییم که هر پسر عاشق مادرش است، هیچکس فکر نمی کند که تو انسانی دانش آموخته هستی، ولی اگر بگوییم، "این پسر از عقده ی / اودیپوس رنج می برد،" به نظر.....

یک زن یهودی با زن همسایه صحبت می کرد و به او گفت، "روانکاوی که مشغول درمان پسرمان است گفته است که او عقده ی / اودیپوس دارد."

و زن همسایه گفت، "اودیپوس شودیپوس *Oedipus schoedipus* ! مهم نیست؛ تا وقتی که پسر خوبی است و عاشق مادرش است، اشکالی ندارد!"

حالا، این واژه ی عقده ی حقارت *inferiority complex*..... چیزی به نام عقده ی حقارت وجود ندارد، آنچه که هست پدیده ی نفس *ego* است. و به سبب پدیده ی نفس دو امکان وجود دارد. اگر انسانی نفسانی باشی، حتما خودت را با دیگران مقایسه می کنی. نفس بدون مقایسه نمی تواند وجود داشته باشد، بنابراین اگر واقعاً می خواهی نفس را بیندازی، مقایسه کردن را رها کن. تعجب خواهی کرد، نفس کجا رفته است؟ مقایسه کن و نفس وجود خواهد داشت و نفس فقط در مقایسه است که می تواند وجود داشته باشد. نفس یک چیز واقعی نیست، یک افسانه *fiction* است که از مقایسه کردن ساخته می شود.

برای مثال، از باغی می گذری و به یک درخت بلندبالا برمی خوری. مقایسه کن: درخت بسیار تنومند و بلند است، ناگهان تو خیلی کوچک هستی. اگر مقایسه نکنی، از وجود آن درخت لذت میبری، ابدأ مشکلی وجود ندارد. درخت تنومند است: خوب که چی! بگذار تنومند باشد، تو یک درخت نیستی. و درختان دیگری هم هستند که چنان تنومند و بزرگ نیستند،

ولی هیچکدام از عقده ی حقارت رنج نمی برند. من هرگز با درختی برخورد نکرده ام که از عقده ی حقارت یا از عقده ی خودبزرگ بینی در رنج باشد. حتی بلندترین درختان، سرو لبنانی *Lebanon Cedar*، حتی آن هم از عقده خودبزرگ بینی *superiority complex* رنج نمی برد، زیرا مقایسه وجود ندارد.

انسان مقایسه را خلق می کند، زیرا نفس فقط وقتی ممکن هست که پیوسته توسط مقایسه تغذیه شود. ولی آنوقت دو نتیجه وجود دارد: گاهی احساس برتر بودن می کنی و گاهی احساس کهنتر بودن. و امکان احساس کهنتری بیش از احساس برتری است، زیرا میلیون ها انسان وجود دارند: کسی از تو زیباتر است، کسی از تو بلندقدتر است، کسی از تو قوی تر است، کسی به نظر هوشمندتر از تو می رسد، کسی بیشتر از تو دانش گردآوری کرده است، کسی موفق تر

است، کسی مشهورتر است، کسی چنان است و دیگری چنین است. اگر به مقایسه ادامه بدهی، میلیون ها انسان..... عقده ی حقارت بزرگی گردآوری می کنی. ولی این ها واقعاً وجود ندارد، مخلوق خودت است.

آنان که دیوانه تر هستند از عقده ی خودبرتربینی رنج می کشند. آنان چنان دیوانه هستند که نمی توانند ببینند که میلیون ها انسان دیگر به راه های مختلف از آنان برتر هستند. آنان چنان وسواس نفسشان را دارند که نسبت به هر چه که از آنان برتر باشد بسته باقی مانده اند، همیشه به پایین تر و کوچک تر نگاه می کنند. چنین گفته شده که مردم دوست دارند با کسانی ملاقات کنند که به نوعی از آنان فرودست تر باشند؛ این برایشان بسیار تغذیه کننده است. مردم از کسانی خوششان می آید که از نفسشان حمایت کنند.

شخص دیوانه تر دچار عقده ی خودبرتربینی است، زیرا او همیشه چیزهایی را انتخاب می کند که به او احساس برتری بدهد. ولی او می داند که کلک می زند. چگونه می تواند خودش را فریب بدهد؟ او می داند که فقط نکاتی را انتخاب کرده است که به او احساس برتر بودن بدهد، او از چیزهایی که انتخاب نکرده است آگاه است، او حاشیه و مرز را می شناسد و از آن بخوبی باخبر است. بنابراین عقده ی برتری او همیشه متزلزل است: روی ماسه بنا شده است، آن خانه هر لحظه می تواند فروبریزد. او از تشویش رنج می برد زیرا خانه ای روی ماسه ساخته است.

مسیح می گوید: خانه ات را روی ماسه ها بنا نکن، صخره ای پیدا کن.

انسان سالم تر از عقده ی حقارت رنج می برد زیرا او به اطراف نگاه می کند، در دسترس هر آنچه که در اطراف می گذرد هست و شروع می کند به گردآوری این فکر که او حقیرتر است. ولی این هردو سایه های نفس هستند، دو روی سکه ی نفس. انسان خودبرتربین در ژرفای وجود عقده ی کهنتری دارد و انسانی که از عقده ی کهنتری رنج می برد، در ژرفای وجودش یک عقده ی برتری حمل می کند؛ می خواهد برتر باشد.

شنیده ام؛ نمیدانم چقدر درست است؛ **مورارجی دسای Desai Morarji** (نخست وزیر وقت هندوستان م.) از یک روانکاو سوال کرد، البته در خلوت! "چرا من از عقده ی حقارت رنج می برم؟"

روانکاو وارد یک تحلیل عمیق شد: روزها و روزها **مورارجی دسای** روی کاناپه دراز کشیده بود و به تداعی آزاد **free association** مشغول بودند. و آنگاه روزی روانکاو با خوشحالی فریاد کشید، "قربان، من گواهی و شهادت می دهم که شما عقده ی حقارت ندارید، ابداً نباید نگرانش باشید."

و **مورارجی دسای** هم خوشحال بود. او گفت، "ولی من همیشه فکر می کردم که این عقده را دارم و حالا تو می گویی که ندارم. باید حق با تو باشد. ولی آیا می توانی توضیح بدهی که چگونه با این همه قاطعیت این را می گویی؟"

و روانکاو گفت، "قربان، شما احساس حقارت نمی کنید، بلکه فقط حقیر هستید!"

به جز سیاست بازها **politicians**، من فکر نمی کنم هیچکس حقیر باشد. من برای سیاست بازها استثنا قایل می شوم. در واقع، اگر کسی از عقده ی حقارت در رنج نباشد، ابدأ وارد سیاست نمی شود.

سیاست حیطة ای است برای کسانی که از عقده ی حقارت رنج می برند، زیرا آنان می خواهند به خودشان و به دنیا ثابت کنند که حقیر نیستند: "ببینید، من نخست وزیر شده ام، یا رییس جمهور! حالا چطور می توانید بگویید که من حقیر هستم؟ من ثابت کرده ام که حقیر نیستم." سیاست مردمانی را جذب می کند که بسیار نفسانی هستند و از عقده ی حقارت رنج می برند.

هنرمندان درست در قطب دیگر قرار دارند: آنان از عقده ی خودبزرگ بینی رنج می برند. آنان می دانند که آفریننده هستند، می دانند که با کیفیتی زاده شده اند تا چیزی در دنیا خلق کنند. سیاست بازها از عقده ی حقارت رنج می کشند و سعی دارند به مقام های بالاتر و بالاتر برسند، برای اینکه به خودشان و دیگران اثبات کنند که چنین نیست. هنرمندان از عقده ی خودبزرگ بینی رنج می کشند، برای همین است که هنرمندان پیوسته میان خودشان نزاع می کنند. هیچ هنرمندی هیچگاه نمی پذیرد که هنرمندی دیگر چیزی را به این دنیا پیشکش کرده است. آنان پیوسته از همدیگر انتقاد می کنند؛ نمی توانند باهم دوست باشند، همگی مردمانی برتر هستند!

عارف کسی است که حماقت تمام این بازی را دیده است، تمام بازی نفس را. و این سه دنیایی است که در دسترس است: دنیای سیاست بازها، دنیای رقابت های سیاسی؛ دنیای هنرمندان و دنیای عارفان.

عارف کسی است که دیده است تمام این مقایسه ها کاذب است و بی معنی؛ او دست از مقایسه برداشته است. لحظه ای که از مقایسه کردن بازبایستی، فقط خودت هستی، نه برتر و نه کمتر.

فقط فکر کن که جنگ جهانی سوم رخ داده و همه از روی زمین محو شده اند و فقط شخص **Anand** **Bashir**، که این پرسش را پرسیده، باقی مانده است. تمام دنیا به ناگهان از بین رفته، فقط بشیر باقی مانده است و در کورگان پارک **Koregaon Park** در **Poona** نشسته است. آیا برتر خواهی بود و یا کمتر؟ فقط خودت خواهی بود، زیرا هیچکس نیست که بتوانی خودت را با او مقایسه کنی!

عارف کسی است که فقط می داند که او خودش است. او بر اساس نور خویشتن زندگی می کند، او فضای خودش را خلق می کند، او وجود خودش را دارد. او کاملاً از خودش رضایت دارد، زیرا بدون مقایسه نمی توانی ناراضی باشی. و او یک انسان نفسانی نیست، نمی تواند باشد نفس به مقایسه نیاز دارد، نفس از مقایسه

تغذیه می شود. او فقط خودش است و کار خودش را می کند. گل سرخ، گل سرخ است و نیلوفر آبی، نیلوفر آبی، و برخی درختان بسیار بلند قامت هستند و برخی درختان بسیار کوتاه، ولی همه چیز همانی است که هست. فقط سعی کن لحظه ای بدون مقایسه ببینی، و آنوقت عقده ی خود برترینی کجاست و عقده ی حقارت کجاست؟ و نفس کجاست که منبع این دو است؟

اشو / کتاب خرد / فصل نوزدهم

Osho / The Book Of Wisdom / Ch. 19

### به جنگ جهانی نیاز است!

پس از هر ده سال یک جنگ بزرگ جهانی مورد نیاز است. کمتر از این کفایت نمی کند! زیرا به انسان آموخته شده تا تمام عواطف خودش را تلطیف کند - سکس را سرکوب کند، خشم را سرکوب کند، بی رحمی را سرکوب کند، همه چیز را سرکوب کند و سعی کند لبخند بزند، سعی کند نقابی بزند و شخصیتی کاذب داشته باشد.

آیا دیده ای؟ هرگاه جنگی باشد، مردم خیلی خوشحال به نظر می رسند، از زندگی به ارتعاش در می آیند، گنگ بودنشان از بین می رود. و اینک می توانند به آن کشور دیگر چیزهایی نسبت بدهند که تاکنون از آن گفتن آن پرهیز می کردند. آن کشور دیگر شیطان می شود، دشمن خدا می شود، آن کشور دیگر، خود تجلی اهریمن می شود! و آن کشور دیگر باید نابود شود، کاملاً باید ریشه کن شود.

اینکه ویرانگری مجاز است نه تنها مجاز است، بلکه قابل تحسین است! خشونت مجاز است و نه تنها مجاز است، بلکه قابل تقدیر است. مردم مجاز هستند تا هر آنچه را که قبلاً مجاز نبوده انجام دهند خشم، نفرت، حسادت، خشونت، غرایز ویرانگرانه... همه چیز مجاز است. مردم احساس خیلی خوبی دارند.

پس از هر ده سال یک جنگ بزرگ مورد نیاز است، کمتر از این کفایت نمی کند! زیرا به انسان یاد داده شده که عواطفش را تلطیف کند sublimate سکس را سرکوب کند، خشم را سرکوب کند، بی رحمی را سرکوب کند، همه چیز را سرکوب کند و سعی کند لبخند بزند، سعی کند نقاب بزند، شخصیتی کاذب داشته باشد.

در عمق وجود روی یک آتشفشان نشسته ای و در ظاهر لبخند می زنی. آن لبخند، دروغین و نقاشی شده است. هیچکس فریب آن را نمی خورد، ولی تو به این فکر ادامه می دهی که مشغول تلطیف عواطف هستی.

هیچ چیزی تلطیف نشده است. ادراک متحول می سازد، تلطیف نمی کند. اگر درک کنی، خشم ازین می رود و همان انرژی به مهر تبدیل می شود. نه اینکه تو تلطیف کرده باشی: خشم به سادگی ناپدید می شود، و آن انرژی که در خشم مصرف می شد، رها شده و به مهر بدل می شود. وقتی که نفرت را درک کردی، نفرت ناپدید می شود و همان انرژی به عشق بدل می شود.

عشق با نفرت مخالف نیست. عشق، نبود نفرت است. مردمان مذهبی به شرطی کردن تو ادامه می دهند: "دشمنان را دوست بدار." آنان مدام به تو می گویند که هرگاه احساس نفرت داشتی، آن را سرکوب کن و عشق را نشان بده. من نمی توانم این را به شما بگویم. من خواهم گفت، "هرگاه احساس نفرت داشتی، هشیار شو." نیازی نیست که دشمنان را دوست بداری. تو حتی خودت را هم دوست نداشته ای، چگونه می توانی دشمنان را دوست بداری؟ تو حتی عاشق دوستان نبوده ای، چگونه می توانی عاشق دشمنان باشی؟!

نخست خودت را دوست بدار، دوستان را دوست بدار، آنگاه می توانی بیگانگان را دوست بداری و آنوقت می توانی دشمنان را دوست بداری. مانند این است که سنگی کوچک را در دریاچه ای ساکت بیندازی موج های کوچکی ایجاد می شوند و آنوقت آن امواج تا کناره های دریاچه منتشر می شوند. نخست باید عاشق خودت باشی، آنوقت می توانی عاشق جمع کوچک دوستان باشی، آنوقت دایره ی بزرگتر بیگانگان و سپس، دشمنان. چنین نیست که باید عشق را بر دشمنان تحمیل کنی. وگرنه به طریقی دیگر انتقام خواهی کشید. شاید فحش ندهی، ولی تف خواهی کرد و آنوقت هر کجا که تف کنی، چمن دیگر در آنجا سبز نخواهد شد! و آنوقت تو "تلطیف" می کنی و مفهوم جهنم را برای دشمنان می آفرینی.

در اینجا نمی توانی برایشان جهنم برپا کنی، آنوقت در جایی در زیرزمین برایشان جهنم می سازی، جایی که باید در آتش افکنده شوند، داخل روغن داغ بسوزند و به انواع مختلف شکنجه شوند! فقط بین: مسیحیان، هندوها و یهودیان

...را بین که چه نوع جهنم آفریده اند! اگر داستان هایشان را در مورد جهنم بخوانی، نمی توانی آن ها را بهتر کنی. آنان آخرین چیز را انجام داده اند، تصورات مردم-آزارانه به اوج خودش رسیده است! اگر سرکوب کنی، به هر نوع دیگر انتقام خواهی گرفت تمام این به اصطلاح قدیسان شما به این امیدواری ادامه می دهند که دشمنانشان در جایی در جهنم گرفتار و شکنجه شوند. امیدشان همین است!

و آنان در اینجا عشق را به نمایش می گذارند! آن عشق قلبی است. آن عشق ناتوان است. من به شما تلطیف کردن را نمی آموزم. من فقط یک چیز را به شما آموزش می دهم: بگذار ادراک تنها قانون باشد. خشم را درک کن، خشم را تماشا کن، از خشم هشیار شو. هیچ کاری نکن: فقط بگذار پیش رویت باشد. عمیقاً به آن نگاه کن. و ناگهان خواهی دید که فقط با نگاه کردن به آن، یک دگرگونی شروع می کند به واقع شدن. فقط با نظاره کردن، خشم شروع می کند به بدل شدن به مهر.

کلید در اینجا است: هیچ کاری نباید انجام شود فقط همان هشیاری همه کار برایت خواهد کرد.

اشو - نیروانا، آخرین کابوس

### *Osho, Nirvana, the Last Nightmare*

---

**لبه ی تیغ، دوم مارچ 1987**

### **The Razor's Edge**

اشو، چرا انسان ها از همان آغاز وارد این مبارزه شدند؟ آیا قبل از ما تمدن های بسیار پیشرفته در روی این زمین وجود نداشته اند؟ و باین وجود، معرفتشان از دست رفت و انسان مجبور شد باردیگر از ابتدا شروع کند. هم اکنون به نظر می رسد که دوران به ویژه تاریکی است. آیا قانونی کیهانی وجود دارد که می گوید گل نیلوفرآبی فقط می تواند از میان لجن درآید و رشد کند؟ و آیا این زمین هرگز باغی پرگل خواهد شد؟

این پرسش حاوی مفاهیم بسیاری است. نخست، قبل از این تمدن کنونی ما، تمدن های بسیاری بوده اند که حتی به قله های مرتفع تری از معرفت دست یافته بودند؛ ولی همگی خودشان را نابود کردند، زیرا تمام آن تمدن ها، که شامل ما نیز

هست در میان یک عدم تعادل عمیق رشد کرده اند. آنها تکنولوژی های بزرگی داشتند، ولی از یاد برده بودند که حتی بزرگترین

پیشرفت های فناوری نخواهد توانست انسان را مسرورتر، آرام تر، عاشق تر و مهربان تر بسازد.

معرفت انسان همپای پیشرفت علمی او رشد نکرده است و سبب نابودی تمام تمدن های گذشته همین بوده است. علت دیگری وجود نداشته، دشمن دیگری در کار نبوده: آن دشمن در درون انسان بوده است.

تاجایی که به ماشین مربوط می شود، انسان غول هایی خلق کرده است ولی خود او بسیار عقب مانده، ناهشیار و تقریباً در خواب مانده است. و دادن قدرت زیاد به چنین انسان ناهشیار، بسیار خطرناک است.

همین امر امروزه نیز رخ می دهد: تاجایی که به معرفت و آگاهی مربوط است، سیاستمداران پایین ترین نوع هستند. آنان زرننگ هستند، حيله گر هستند، بی رحم نیز هستند؛ و آنان هرگونه تلاشی را برای رسیدن به یک هدف انجام می دهند، چگونه قدرتمندتر شوند.

تنها تمایل آنان به داشتن قدرت بیشتر است، نه برای صلح بیشتر؛ نه برای وجود بیشتر؛ نه برای حقیقت بیشتر؛ نه برای عشق بیشتر.

و قدرت بیشتر را برای چه نیاز داری؟، برای سلطه بر دیگران، برای نابود کردن دیگران. تمام قدرت در دستان مردم ناآگاه انباشته می شود. پس، از یک سو، سیاستمداران در تمامی تمدن هایی که توسعه یافتند و نابود شدند، بهتر است گفته شود که مرتکب خودکشی شدند، \_ تمام قدرت را در دستان خود داشتند. و از سوی دیگر، نوابغ هوشمند انسانی به دنبال توسعه ی تکنولوژی و راه های علمی بیشتر بودند و تمام اکتشافات آنان ناچار به دست سیاستمداران می افتاد.

این آلبرت آاینشتین بود که به روزولت رییس جمهور آمریکا نامه نوشت: "من می توانم بمب اتم بسازم. تمام راز آن نزد من است. و هر کسی که آن را داشته باشد در جنگ جهانی برنده خواهد بود."

روزولت بی درنگ از او دعوت کرد و تمام تجهیزات لازم را در اختیارش گذاشت. تا زمانی که بمب اتم آماده شد، روزولت دیگر رییس جمهور نبود، ترومن جایش را گرفته بود.

آلمان شکست خورد و مسئله فقط هفت روز دیگر بود، این زمانی است که تمام کارشناسان بر آن توافق دارند، که ژاپن تسلیم شود. راه دیگری نبود زیرا تمام قدرت ژاپن از آلمان سرچشمه می گرفت. ژاپن فقط یک متحد بود. و حتی ژنرال های آمریکایی به ترومن سفارش کردند که اینک دیگر نیازی به استفاده از بمب اتم نیست. ژاپن می توانست ظرف هفت روز با بمب های معمولی از پا درآید.



ولی ترومن گوش نمی داد. باردیگر آلبرت آاینشتن نامه ای نوشت که اینک دیگر نیازی نیست. ولی حالا چه کسی به آاینشتن اعتنا می کند؟ بمب ها در دست رییس جمهور هستند. و ترومن بدون هیچ دلیلی دو شهر ژاپن، هیروشیما و ناکازاکی را بمباران کرد. دو شهر بزرگ.

هر شهر بیش از یکصد هزار جمعیت داشت و ظرف پنج دقیقه تمام مردم این شهرها بخار شدند.

چنین تخریبی هرگز سابقه نداشت و تخریبی بود که ابداً نیازی به آن نبود. ولی ترومن عجله داشت: او می ترسید که اگر ژاپن تسلیم شود دیگر فرصتی برای استفاده از بمب اتم، که اینهمه هزینه برده بود، پیش نیاید و او دیگر قادر نباشد به دنیا نشان بدهد که آمریکا

قوی ترین قدرت است و اوست که کلید بزرگترین قدرت را در اختیار دارد.

آن بمب هایی که بر هیروشیما و ناکازاکی فرود آمدند فقط برای شکست ژاپن نبود. مقصود اصلی آنها کاملاً متفاوت بود، یک ارضای نفسانی برای رییس جمهور ترومن:

"من بزرگترین هستم، در تمام دنیا من قوی ترین مرد هستم و ملت من باید برترین باشد."

این امر بارها و بارها تکرار شده است

قبل از جنگ جهانی دوم هیچکس حاضر نبود باور کند که چنان سلاح های مرگباری ابداً وجود داشته اند. در متون قدیمی هند، در داستان ماهاباراتا **Mahabharata**، که داستان یک جنگ بزرگ پنج هزار سال پیش در هندوستان است و داستانی اسطوره ای است،

قابل تصور نبود که چنان سلاح های قدرتمندی در آن زمان بتواند وجود داشته باشد.

ولی پس از جنگ جهانی دوم، اینک با تحقیق در آن متون کاملاً روشن است که آنان چیزی را نزدیک به انرژی اتمی کشف کرده بودند. آنان تمدنی بزرگ را نابود کردند ولی آن تخریب از میان خود تمدن آنان انجام شد.

باردیگر ما در همان جهت حرکت می کنیم؛ نابودی ما از سیاره ای دیگر نمی آید. ما گورهای خودمان را می کنیم. شاید آگاه باشیم و شاید آگاه نباشیم، همگی ما گورکن هستیم و مشغول کندن قبرهای خودمان هستیم.

هم اکنون فقط پنج کشور دارای سلاح هسته ای هستند و انبارهای اتمی آنها یک میلیون برابر قوی تر از بمب های زمان جنگ جهانی است. اینک دانشمندان می گویند که سلاح های اتمی جنگ جهانی دوم در مقایسه با سلاح های جدید اتمی، مانند فشفشه های آتشبازی هستند!

تا سال 2010، بیست و پنج کشور دیگر نیز دارای قدرت اتمی خواهند بود. کنترل آن از دست خواهد رفت. سی کشور با چنان سلاح های مخرب که یک کشور تنها قادر است تمام زمین را نابود کند. یک مرد دیوانه به تنهایی، یک

سیاستمدار تنها، برای نشان دادن قدرت خود

می تواند تمامی تمدن بشر را نابود کند و شما باید بازهم از الفبا شروع کنید.

و این نابودی فقط شامل انسان نیست. همراه با انسان تمام همنشینان انسان نیز از بین می روند: حیوانات، درختان، پرندگان و گیاهان، همه چیز محو می شود، هر چیزی که زنده است.

ولی دلیل آن عدم تعادل در تکامل ماست. ما به توسعه علمی و فن آوری ادامه می دهیم بدون اینکه به خود زحمت بدهیم که معرفت و آگاهی ما نیز باید به همان نسبت تکامل پیدا کند. در واقع، معرفت ما باید قدری جلوتر از پیشرفت فنی ما باشد.

اگر آگاهی ما در وضعیت اشراق قرار داشت... در دستان گوتام بودا قدرت اتمی دیگر خطرناک نخواهد بود. در دست های گوتام بودا قدرت اتمی تبدیل به قدرت خلاقه می شود، زیرا قدرت همیشه خنثی است. یا می توانی با آن نابود کنی و یا می توانی راهی پیدا کنی تا چیزی از آن بسازی.

ولی هم اینک قدرت ما بسیار زیاد است و انسانیت ما بسیار کم. گویی که ما بمب هایی در دست کودکان قرار داده ایم تا با آن ها بازی کنند. می پرسی، "چرا انسان ها از همان آغاز وارد این مبارزه شدند؟" به سبب عدم تعادل بین بیرون و درون است.

بیرون آسان تر است؛ بیرون عینی است. برای مثال، یک مرد: توماس آلوا ادیسون نیروی برق را می سازد و تمامی بشریت از آن استفاده می کنند؛ نیازی نیست که هر کس جداگانه آن را کشف کند.

پدیده ی رشد درونی کاملاً متفاوت است. یک گوتام بودا می تواند به اشراق برسد، ولی این به آن معنی نیست که هر کس دیگر هم به اشراق برسد. هر فرد انسان باید حقیقت را برای خودش کشف کند.

بنابراین هر اتفاقی که در بیرون روی می دهد می تواند رویهم انباشته و سوار شود. تمام اکتشافات علمی روی همدیگر انباشت می شوند. هر دانشمندی بر شانه های دانشمندان دیگر ایستاده است. ولی تکامل معرفت و آگاهی از این قانون پیروی نمی کند. هر فرد بایستی برای خودش کشف کند؛ نمی تواند روی شانه های دیگری بایستد. هر چیز عینی را می توان سهیم شد \_ می تواند در مدرسه و دانشگاه آموزش داده شود. ولی در مورد ذهنیت چنین نیست.

شاید من همه چیز در مورد دنیای درون بدانم، با این وجود نمی توانم آن را به شما منتقل کنم. این یکی از قوانین اساسی هستی است که حقیقت باید توسط هر فرد و با تلاش فردی خودش کشف شود. نمی توان آن را در بازار خرید و نه می

توان آن را دزدید. هیچکس نمی تواند آن را به دیگری هدیه بدهد. این یک کالا نیست. مادی نیست. این تجربه ای غیرمادی است.

یک مرشد می تواند با وجود و حضور و با عشق، با مهربانی و با سکوت خودش گواه آن تجربه باشد. ولی تمام این ها فقط شواهدی هستند که آن تجربه در درون او رخ داده است. او می تواند به تو شهادت بدهد. می تواند بگوید که رفتن تو به درونت عبث نخواهد بود. می توانی گنجی را پیدا کنی، همانگونه که من یافتم.

هر مرشد چیزی جز یک استدلال نیست، یک گواه و یک شاهد عینی. ولی آن تجربه ای فردی باقی می ماند. علم امری اجتماعی می شود. تکنولوژی امری اجتماعی می شود. ولی مراقبه انفرادی باقی می ماند. مشکل اساسی این است، چگونه تعادل ایجاد کنیم.

تمام تمدن های پیشین... در گذشته تمدنی به نام آتلانتیس وجود داشته: قاره ای عظیم که در اقیانوس اطلس غرق شده است. چنین می پنداشتند که این نیز اسطوره بوده ولی تحقیقات اخیر اثبات کرده که بقایای آن شهرهای عظیم در عمق پنج مایلی آنها وجود دارند.

و همین امر در مورد قاره ای دیگر صادق است، کوچکتر از آتلانتیس، لموریا Lemuria این قاره نیز در اقیانوس دفن شده است. برای ناظر سطحی چنین می نماید که یک بلای طبیعی بوده است \_ شاید یک زمین لرزه، یک حرکت زمین، ورود اقیانوس به خشکی، آتشفشان، امری طبیعی که باعث این فاجعه شده.

ولی تاجایی که من می بینم آن بلاهای طبیعی نیز توسط ما ایجاد شده است.

آن تمدن ها باید کارهایی احمقانه انجام داده باشند که سبب آن فاجعه شده است.

" آیا قبل از ما تمدن های بسیار پیشرفته در روی این زمین وجود نداشته اند؟ "

وجود داشته اند، ولی همه ی آنها وارد همین خرابی شده اند که ما واردش شده ایم؛ تمام آنها به همین تاریکی که ما واردش شده ایم وارد شده بودند.

" و باین وجود، معرفتشان از دست رفت و انسان مجبور شد باردیگر از ابتدا شروع کند. "

معرفت آنان از دست نرفته بود، معرفتی نداشتند. آنان فقط همین معرفت سطحی را که ما داریم، داشتند.

شما برای پرهیز از فاجعه ای که هر روز نزدیک تر می شود چه کرده اید؟ مرگ این زمین دور نیست \_ فووش بیست سال، بیست و پنج سال. و این نگرشی بسیار خوشبینانه است. برای یک بدبین می تواند همین فردا باشد.

ولی حتی اگر بیست و پنج سال به شما فرصت داده شود، برای ارتقای معرفت انسانی چه خواهید کرد که بتوانید از یک خودکشی دسته جمعی جلوگیری کنید؟

تنها راه ممکن برای جلوگیری از فاجعه، ایجاد مراقبه گونگی **meditativeness** بیشتر در دنیاست. ولی این دنیا چنان دیوانه است که گاهی باورنکردنی است.

رییس پلیس شهر پونا دستور داده که ماموران پلیس باید مجاز باشند تا تمام سخنرانی های مرا ضبط کنند و آنها را بازبینی و ویرایش کنند و بما بگویند که کدام بخش ها را باید نگه داشت و کدام بخش ها باید حذف شوند. انسان هرگز نشنیده است که ماموران پلیس بتوانند درک کنند که مراقبه چیست!

او درخواست کرده که شهروندان محترم پونا باید کمیته ای تشکیل دهند و به عنوان یک کمیسیون بیابند و تمام مراقبه ها و گروه های درمانی و سخنرانی های ما را بازبینی کنند و گزارش دهند که آیا آنچه در اینجا اتفاق می افتد درست است یا نه!

این شهروندان محترم پونا چه کسانی هستند و چه شناختی از مراقبه دارند؟ چقدر از روش های روان درمانی سررشته دارند؟ چقدر خودشان را می شناسند؟

ولی این است دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم. با دیدن این انتظارات، انسان تمام امیدش را به آینده از دست می دهد. بجای این حرف ها به اهالی پونا بگویند بیابند و در اینجا مراقبه کنند، افسران پلیس را بفرستید تا در گروه های درمانی و مراقبه ها شرکت کنند، زیرا چاره ی دیگری نیست.

اگر کسی به مراقبه ی ویپاسانا **vipassana** نشسته باشد، شما چه چیز را می توانید ببینید؟ هر اتفاقی که می افتد در عمق وجود آن شخص می افتد... او با چشمان بسته در سکوت نشسته است. این مردم فقط می توانند به روزنامه ها گزارش بدهند که من تنبلی را آموزش می دهم: نشستن و هیچ کاری نکردن را! طبیعی است که آنان نمی توانند ببینند در درون چه اتفاقی

می افتد. آنان چیزی از اتفاقاتی که در یکصد سال اخیر در زمینه روانشناسی رخ داده نمی دانند و هیچ چیز از رخدادهایی که طی هزاران سال در زمینه ی مراقبه روی داده نمی دانند، چند روش کشف شده و انسان به چه ژرفایی دست یافته است؟

این مردمان محترم کیستند؟ احترام آنان شاید این باشد که کسی یک بیمارستان ساخته است و یا دیگری یک کالج تاسیس کرده و یا دیگری به یتیم خانه یا فقرا کمک کرده است. همه ی این چیزها کاملاً خوب است، ما اعتراضی نداریم. ولی به سبب این چیزها آنان کارشناس مراقبه نمی شوند و کارشناس درمانگری نمی شوند.

آنان حتی نمی توانند دوازده تن انسان به اشراق رسیده را در دنیا نام ببرند و آنوقت می خواهند حرف های مرا ویرایش کنند! معیار آنان چه خواهد بود؟ آنان چیزی از دنیای درون نمی دانند، چیزی از قله های والای معرفت نمی شناسند. آنان هرگز نام هایی چون تاتاتا **Tathata**: اینچینی و آاناتا **anatta** بی نفس بودن را نشنیده اند. ولی دیوانگی انسان چنین است که حتی بدون اینکه الفبایی بدانند، می خواهد کسانی چون گوتام بودا، ماهویرا، باشو **Basho** یا سرمد **Sarmad** را قضاوت کند.

این تنها تلاشی است که سعی داریم انجامش دهیم: بالا بردن معرفت چند فرد و فرستادن آنان به گوشه های دوردست دنیا برای کمک؛ تا هر کجا که باشند، معرفت و آگاهی انسان ها را ارتقا دهند.

اگر در بیست سال آینده انسان از یک انقلاب گذر کند و به معرفتی تازه دست بیابد، شاید بتوان این تمدن را از آنچه که تاکنون رخ داده نجات داد. ما باید هر گونه تلاشی را برای پرهیز از تکرار گذشته انجام دهیم.

آخر اینکه پرسیده ای، "هم اکنون به نظر می رسد که دوران بویژه تاریکی است." چنین است. و تاریکتر و تاریکتر خواهد شد؛ مگر اینکه هر کسی نوری فراراه خویشتن شود؛ مگر اینکه هر کس شروع کند به سهم کردن نور خویش و آتش خویش، با آنان که تشنه و گرسنه ی آن نور هستند. سحر به خودی خود فرا نخواهد رسید. شما باید کاملاً هشیار باشید و هر گونه تلاشی را برای کمک به معرفت انجام دهید.

قبل از اینکه اقیانوس ها چهل فوت بالا بیایند، دست کم ما باید معرفت انسان را چهل فوت بالا ببریم. دنیا دست کم به دویست انسان بیدار نیاز دارد. این ها دویست ایستگاه نور خواهند بود که میلیون ها نفر تشنه ی حقیقت را سیراب خواهند کرد. این مبارزه ای عظیم بر علیه تاریکی است، ولی همچنین فرصتی بزرگ و چالشی عظیم و یک هیجان. باید در موردش جدی شوید.

باید آن را عاشقانه و با رقص انجام دهید؛ با تمام ترانه ها و شادمانی تان. زیرا تنها اینگونه است که می توان صبح را آورد و تاریکی را زدود.

آری این درست است: "قانونی کیهانی وجود دارد که می گوید گل نیلوفر آبی فقط می تواند از میان لجن درآید و رشد کند."

سیاستمداران و کشیشان تمام مذاهب دولت ها و ماشین های کاغذبازی همگی بقدر کافی لجن ایجاد کرده اند. اینکه ما باید گل نیلوفر آبی رشد بدهیم. شما نباید در لجن غرق شوید. باید تخم گل های نیلوفر را بکارید. تخم گل نیلوفر آبی یک معجزه است: لجن را به زیباترین گل تبدیل می کند.

در شرق گل نیلوفر آبی به دو دلیل همیشه مورد پرستش بوده است. یکی اینکه از درون لجن سربرمی آورد، هر انسان فقط از گل ساخته شده. واژه ی انگلیسی انسان از گل می آید. واژه عربی آدم نیز از همین گل است؛ زیرا خداوند انسان را از گل یا لجن آفرید.

ولی امکان رشد دادن گل نیلوفر آبی وجود دارد. این بزرگترین گل است این گل فقط وقتی گلبرگ هایش را می گشاید که آفتاب طلوع می کند و پرندگان شروع به خواندن می کنند و تمام آسمان رنگین می شود و چون تاریکی فرامی رسد باردیگر گلبرگ هایش را جمع می کند. این گل عاشق نور است.

دوم اینکه گل نیلوفر کیفیتی بسیار زیبا دارد، گلبرگ هایش، حتی برگ هایش، چنان مخملین هستند که در شب هنگام، شبنم ها روی گلبرگ ها و برگ هایش جمع می شوند. در صبح زود آن شبنم ها مانند مروارید و بسیار زیباتراز آن می درخشند و نوعی رنگین کمان دورخودشان خلق می کنند.

ولی زیباترین چیز این است که باوجودی که آن شبنم ها روی گلبرگ ها و برگ ها قرار دارند، برگ ها را لمس نمی کنند فقط با یک نسیم کوچک آن شبنم ها به درون آب سر می خورند و اثری از خودشان برجای نمی گذارند؛ هیچ اثر مرطوب روی گلبرگ یا برگ از خودشان برجای نمی گذارند.

در شرق این بسیار نمادین است زیرا شرق می گوید که شما باید در دنیا زندگی کنید ولی توسط آن لمس نشوید. باید در دنیا باقی بمانید ولی دنیا نباید در شما باقی بماند. باید بدون تاثیر گرفتن و بدون هیچ خراش و تاثیر از دنیا عبور کنید. اگر در وقت مرگ بتوانید بگویید که معرفت شما همانقدر خالص و معصوم است که در وقت زاده شدن آن را آورده اید، شما یک زندگی مذهبی و روحانی داشته اید.

بنابراین گل نیلوفر آبی نماد یک طرز زندگی عارفانه و مذهبی است. بدون اینکه توسط آب لمس شود از دورن لجن می شکفتد و بالا می آید و بازهم لمس نشده باقی می ماند. و این نمادی برای تحول و دگرگونی است. لجن به زیباترین و معطرترین گلی تبدیل شده که این سیاره تاکنون شناخته.

گوتم بودا چنان عاشق این گل بود که بهشت خودش را بهشت نیلوفر آبی نام نهاد.

با مراقبه ی عمیق و شکرگذاری از جهان هستی ممکن است که این زمین با گل های بیشتر به رشد معرفت ادامه دهد. می تواند یک بهشت نیلوفرین شود.

ولی به مبارزه ای بزرگ برای یک انقلاب واقعی در معرفت انسانی نیاز است و همه برای چنین انقلابی فراخوانده شده اند. هرچه می توانید برای این انقلاب انجام دهید. تمام زندگی شما باید برای این انقلاب داده شود. شما فرصت دیگری ندارید، چالش دیگری وجود ندارد، برای رشد شما و برای رشد تمامی این سیاره ی زیبا.

این تنها سیاره ای در این کائنات بزرگ است که زنده است؛ مرگ آن یک مصیبت عظیم خواهد بود.

ولی می توان از این مرگ جلوگیری کرد.

شما باید برای این انقلاب سرباز شوید تا جلوی نیروهای جنایتکار و اهریمنی را که آماده اند ما را نابود کنند بگیرید.

---

---

## زیارت بزرگ: از اینجا به اینجا

اشو

داستان ها، لطیفه ها

هیچکدام از مذاهب جهان شوخ طبعی را بعنوان یکی از کیفیت های بنیادی مذهبی نپذیرفته است.

من این را می پذیرم و مایلم که در آینده هیچ مذهبی نباشد مگر اینکه احساس شوخ طبعی یکی از کیفیات بنیادی و پایه

ای آن باشد.

مذهبی که خنده نداشته باشد.... خدایی که نتواند بخندد و برقصد و آواز بخواند، ارزش خدا بودن را ندارد. آن را به

دوزخ بفرستید!

شاید این نخستین گردهمایی در جهان باشد که در آن از لطیفه برای رشد روحانی شما استفاده می شود.....

مرد یک راز است، زن یک راز است، هر آنچه که هست یک راز است \_\_ و تمام کوشش های ما برای سردرآوردن از

آن به شکست منجر خواهد شد.

## لطیفه 1

در باغ بهشت، حوا مانند همیشه به آدم غر می زد،

"دیشب دیدم که تو با زنی دیگر در زیر آن درخت دانش، بازی می کنی!"

آدم گفت، "ولی حوا، تو خوب می دانی که در این باغ تنها من و تو وجود داریم!"

حوا گفت، "به من دروغ نگوا! من همیشه می دانم چه وقت به من دروغ می گویی."

آدم گفت، "گوش بده حوا! این یک تخیل است که در اثر عادت ماهانه برایت پیش آمده."

حوا گفت، "مزخرفات روانشناسی تحویل من نده، من خوب می دانم که چه دیدم!"

آدم گفت، "باشه ، باشه! اگر مرا باور نداری، تنها دنده های مرا بشمار!"

## لطیفه 2

روزی وقتی که اسقف اعظم وارد کلیسایش در نیویورک شد، نتوانست آنچه را که می بیند باور کند: عیسی مسیح در

آنجا ایستاده بود.



او گفت، "خدای من! فکر می کردم که دعاها هرگز شنیده نمی شوند. من هرگز باور نداشتم که خدایی وجود داشته

باشد و پسر خدایی\_\_ ولی با این طرف چکار کنم؟ او یا یک همی است و یا خود عیسی مسیح. در دردسر افتاده ام."

سپس نزد آن مرد رفت و گفت، "آیا می توانم بپرسم که شما کیستید؟"

مرد گفت، "تو به من خدمت کرده ای و پیام مرا منتشر کرده ای و حالا مرا نمی شناسی؟"

قلب اسقف شروع کرد به شدت تپیدن: "خدای من! او عیسی مسیح هست! و حالا دردسر قطعی است."

او رفت و به پاپ در رم تلفن زد، "حالا من باید چه کنم؟ در تعالیم ما هیچ اشاره ای نشده که روزی مسیح وارد کلیسایی

خواهد شد... پس باید چه کار کرد؟ چه عملی مناسب است؟ من باید چگونه رفتار کنم؟"

پاپ گفت، "برای من دردسر درست نکن! خوب است که او به نیویورک آمده است. دو کار بکن:

مهم ترین کار این است که جدی به نظر بیایی و خودت را مشغول نشان بدهی... و دوم اینکه یادت نره

به پلیس خبر بدهی."

مذاهب به مردم آموزش داده اند که جدی باشند، زیرا جدی بودن نوعی منگی و گنگی در آگاهی ایجاد می کند.

جدی بودن هیچ کمکی نمی کند و مسموم کننده است، هیچکس نمی تواند آن را از تو بگیرد، مگر اینکه خودت درک

کنی.... آنوقت از بین خواهد رفت

**لطیفه 3**

در یک انجمن پزشکی، یک گردهمایی بزرگ به مناسبت بازنشسته شدن یک متخصص گوش، پس از پنجاه سال خدمت برگزار شده بود. همکارانش بعنوان هدیه به او یک گوش طلایی پیشکش کردند. او برای سخنرانی برپا ایستاد و پس از اینکه هیجان حضار فروکش کرد، گفت، "شکر خدا که من متخصص زنان نیستم!"

#### لطیفه 4

ملا نصرالدین مشغول خرید یک جفت کفش بود و صاحب مغازه پس از مدتی که او را تماشا کرد از او پرسید، "ملاً، شما داری کاری غیرممکن می کنی. سعی می کنی پایت را در کفشی فرو کنی که یک شماره کوچکتر از شماره ی پایت است."

ملا گفت، "تو ساکت باش! من می دانم چه نوع کفشی لازم دارم."

صاحب مغازه خیلی تعجب کرد ولی ملاً بالاخره توانست با زور پایش را داخل یک کفش کند و در همین موقع اشک از چشمانش جاری شد. صاحب مغازه پرسید، "چه شده است؟"

ملا گفت، "تو فلسفه ی این را درک نمی کنی."

صاحب مغازه گفت، "آیا فلسفه ای پشت این هست؟" \_\_ در هندوستان همه چیز فلسفی است!

ملا گفت، "بله، این یک فلسفه ی معمولی نیست، بلکه یک فلسفه ی بزرگ است. این تنها چیزی است که مرا خوشبخت نگه می دارد."

مرد پرسید، "ولی اشک شما جاری شده است..."

نصرالدین گفت، "برای همین، من تمام روز گریه می کنم: کفش چنان به پایم فشار می آورد که من تمام نگرانی ها و مشکلات از یادم می رود \_\_ همسرم که در خانه منتظر است، فرزندان مشکل دار، همسایگان بدرفتار و زشت، شکست های کسب و کارم.... وقتی که کفش پایم را اذیت می کند من تمام این ها از یادم می رود."

"و وقتی به خانه می رسم و کفش ها را درمی آورم، چه راحتی بزرگی! این تنها آرامش و راحتی در طول روز است. من چنان احساس راحتی و خوشی می کنم که از خدا تشکر می کنم که یک روز گذشته است... روز بعد مشکلات ادامه خواهند داشت، ولی من می توانم تمام شب را استراحت کنم و خواب من بسیار عمیق است، چون تمام روز در شکنجه بوده ام."

ولی این فلسفه ی این کشور است. مردم در یک شکنجه که بر خود تحمیل کرده اند زندگی می کنند. شکنجه شدن یک آیین مذهبی شده است: هرچه بیشتر خودت را شکنجه بدهی، مذهبی تر هستی و نزدیک تر به خداوند!

## لطیفه 5

دریا بسیار طوفانی بود و ناگهان کاپیتان فریاد زد، "کسی اینجا هست که بداند چگونه دعا کند؟"

پاپ لهستانی که سوار کشتی بود گفت، "من می دانم چگونه دعا کنم."

کاپیتان گفت، "خوب تو مشغول شو و دعا کن. باقی ما جلیقه های نجات را بر تن می کنیم."

یکی کسر داشتیم."

## لطیفه 6

یک ویلونیست متقاعد شده بود که هنر او می تواند هر حیوان وحشی را رام کند. پس ویلون خودش را به دست گرفت و راهی قلب جنگل های آفریقا شد تا این را ثابت کند. به محضی که شروع کرد به نواختن در یک محوطه ی صاف در

جنگل، انواع حیوانات از پرندگان و خزندگان گرفته تا شیرها و کرگدن‌ها و فیل‌ها دور او حلقه زدند و توسط موسیقی زیبایی او به حالت خلسه فرو رفته بودند.

در همین لحظه یک کروکودایل از رودخانه‌ی نزدیک بیرون آمد و وارد آن فضا شد و ...قلوپی...!  
آن ویلون‌بست را بلعید. سایر حیوانات بسیار خشمگین بودند: "ای احمق! این چه کاری بود کردی؟  
ما داشتیم لذت می بردیم."

کروکودایل دستش را پشت گوش گذاشت و گفت، "چی؟"

موسیقی فقط توسط کسانی می تواند درک شود که گوش موسیقایی داشته باشند. و آنانی که چنین گوش‌هایی دارند باید خودشان را خوش اقبال بدانند زیرا ورای موسیقی، فقط یک گام فراتر، آنان وارد دنیای مدی تیشن، وارد سکوت می شوند.

من زندگی را موعظه می کنم، عشق را موعظه می کنم.

من موسیقی را موعظه می کنم، سکوت را موعظه می کنم.

به نظر من این چیزها هستند که یک دیانت اصیل را تشکیل می دهند.

هرچیز دیگر فقط پهن گاو است؛ پهن مقدس گاو holy bullshit!

فقط برای اینکه خنده‌ی شما را بشنوم

لطیفه 7

یک پزشک سالخورده روزی پسرش تازه از دانشکده ی پزشکی برگشته بود و گفت، "پدر حالا شما پیر شده اید و

من می توانم از تمام بیمارهای شما مراقبت کنم. می توانید استراحت کنید. اگر نیاز به توصیه داشتم از شما خواهم

پرسید."

پیرمرد گفت، "من منتظر چنین روزی بودم. تو اینک بخوبی تحصیل کرده ای. بیشتر از من می دانی، آخرین تحقیقات

پزشکی را می دانی، ولی اگر من بتوانم کمکی کنم، در دسترس هستم."

پس از سه روز پدر از پسر پرسید که اوضاع چطور است. پسر گفت، "عالی است، بسیار عالی. آن زنی را که آرتروز

داشت و سی سال تحت مداوای شما بود ظرف سه روز معالجه کردم."

پدر گفت، "خدای من! تو نادان هستی. آن زن بسیار ثروتمند است، می تواند از عهده اش برآید که تمام عمر درمان

نشود. و تو فکر می کنی من چگونه هزینه های دانشکده ی تو را پرداخت کردم؟ آن زن هزینه ی تحصیلات تو را تامین

کرده بود و می خواست که هزینه های تحصیلات برادر کوچکترت را هم بپردازد. آن زن تقریباً یک معدن طلا بود."

پسر متحیر شده بود و گفت، "چه می گویی؟"

پدر گفت، "تو جوان هستی، درک نمی کنی. این حرفه یک تناقض است.

باید درمان کنی، ولی طوری که درمان تا حد ممکن طولانی باشد."

فقرا زودتر درمان می شوند و ثروتمندان بر اساس دوره های بلند مدت...!

و بویژه روان درمانی یک تناقض خطرناک تر است.

احمق آن روستا بسیار مشهور بود. نامش المر Elmer بود. روزی یکی از روستاییان می خواست به یک بازدید کننده

نشان بدهد که المر چگونه احمقی است. او گفت، "این را تماشا کن! هی المر! برایت یک چیزی دارم." سپس دستش را

باز کرد که در کف آن دو سکه ی ده سنتی و پنج سنتی قرار داشت.

او گفت، "بیا المر یکی را انتخاب کن."

بنابراین المر گفت، "متشکرم، من بزرگتره را بر می دارم"، و سکه ی پنج سنتی را برداشت.

مرد چشمکی به دوستش زد و گفت، "می بینی؟ چه احمقی داریم ما!"

ولی وقتی که المر رفت، آن مرد مهمان دلش به حال او سوخت و به دنبالش دوید.

"گوش بده المر! آیا نمی دانی که سکه ی کوچکتر دوبرابر سکه ی بزرگتر ارزش دارد؟"

المر پاسخ داد، "البته که می دانم! ولی اگر در مرتبه ی اول سکه ی بزرگتر را بردارم، آنان دیگر این بازی را ادامه نمی

دهند."

حتی احمق ها هم چنان که فکر می کنی احمق نیستند. آنان هوشمندی خودشان را دارند. نباید فقط با بیماران مانند اشیاء

رفتار بشود.

روی چمن کلیسا با حروف بزرگ چاپی نوشته شده بود:

اگر از گناه کردن خسته شده اید، بفرماید داخل.

و با ماتیک زنانه قرمز، زیر آن نوشته شده بود:

اگر نه، با هتل ستاره تماس بگیرید و سراغ لوسی را بگیری

## لطیفه 8

یک کشاورز با یک گاو آهن مشغول شخم زدن بود و فریاد می زد: "برو جو!"

برو الکساندر! برو هاری، برو رانی!"

مرد رهگذری پرسید، "این گاو تو چند تا اسم دارد؟"

کشاورز گفت، "فقط یکی، آن هم پیت است، ولی او قدرت خودش را نمیشناسد. من به او چشم بند زده ام، اسم های

زیادی را می برم و او فکر می کند که شش تا گاو دیگر هم دارند به او کمک می کنند."

این کاری است که من با شما می کرده ام. شما تنها هستید، ولی من به فریاد زدن ادامه می دهم، "برو جو! برو الکساندر!

برو هاری، برو رانی!" و شما احساس آسودگی می کنید.... تنها نیستید، مردمان بسیاری در طریقت هستند.

ولی حقیقت این است که هر کسی تنهاست. و این خوب است که درک کنی که تنها هستی. تو را از قدرت خودت

آگاه می سازد. قدرت کافی داری تا زیارت را تکمیل کنی؛ درواقع، تو قدرتی بیش از نیاز یک زایر داری. فقط از آن

باخبر نیستی.

زن در مراحل مختلف رشد خود مانند قاره های دنیاست. بعنوان یک کودک مانند آفریقا است، یک منطقه ی بکر و

دست نخورده. در جوانی مانند آسیا است، داغ و پر رنگ. در اوج جوانی مانند آمریکا است، کاملاً اکتشاف شده و آزاد

با منابع خود. در میانسالی مانند اروپا است، مصرف شده، ولی نه بدون مکان های قابل توجه. و پس از آن مانند استرالیا

است: همه می دانند که در آن پایین ها وجود دارد، ولی هیچکس توجهی نمی کند.

**بهشت و جهنم**

در زندگی مسیح واقعه ای وجود دارد. او روستایی را ترک می کرد که دید مردی بر پشت بام خانه ای فریاد می زند و ناسزا می گوید. مسیح از نردبام بالا رفت و گفت، "دوست من، چه می کنی؟ چرا زندگیت را اینگونه تلف می کنی؟ به نظر مست هستی."

مرد چشمانش را باز کرد و مسیح را شناخت. بلند شد و به او تعظیم کرد و گفت،: "آقای من! من خیلی بیمار و در حال مردن بودم. تو به من برکت دادی و مرا دوباره سالم کردی. آیا از یاد برده ای؟ حالا کاملاً سالم هستم. ولی با تمام این سلامتی کامل چه کنم؟ برای همین است که مشروب می خورم."

مسیح تعجب کرد. مرد گفت، "حالا سالم هستم. با این سلامتی ام چه باید بکنم؟ پس مشروب می خورم و به نوعی خودم را اداره می کنم."

مسیح با شنیدن این بسیار اندوهگین شد و از نردبام پایین آمد. سپس به روستا رفت و مردی را دید که دنبال فاحشه ای راهی شده است. مرد را متوقف کرد و گفت، "دوست من، چرا چنین از چشمانت سوء استفاده می کنی؟"

مرد مسیح را شناخت و گفت، "آیا مرا فراموش کرده ای؟ من کور بودم و تو چشمان مرا لمس کردی و توانستم دوباره بینم. حالا با این چشمانم چه کنم؟"

مسیح خیلی غمگین شد و روستا را ترک کرد. در بیرون از روستا مردی را دید که به سروسینه اش می کوبد و گریه می کند. مسیح سر او را لمس کرد و گفت، "چرا گریه می کنی؟ دنیا بسیار زیباست. زندگی برای گریستن نیست." مرد

مسیح را شناخت و گفت، "آیا فراموش کرده ای؟ من مرده بودم و مردم داشتند مرا دفن می کردند، و آنوقت تو مرا با معجزه ات به زندگی بازگردانی. حالا با این زندگی چه کنم؟"



به نظر می رسد که این داستان کاملاً افسانه ای و نادرست باشد ، ولی تو چه می کنی؟ تو با زندگی ات چه می کنی؟  
هرگونه انرژی که در زندگی جمع کرده ای، فقط برای ویران کردن خودت به کار می بری. زندگی فقط دو راه دارد:  
اگر آن انرژی که توسط ذهن و بدن در دسترس ما است، برای تخریب به کار برود، آنوقت این راه جهنم است. اگر  
همین انرژی بتواند خلاقانه مورد استفاده قرار بگیرد، این راه بهشت است. خلاقیت بهشت است و ویرانگری، جهنم. اگر  
از انرژی خودت خلاقانه استفاده کنی، به بهشت نزدیک تر می شوی و اگر از انرژی هایت به صورت مخرب استفاده  
کنی، به سمت دوزخ می روی، معنای دیگری برای بهشت و جهنم وجود ندارد.

برگردان از محسن خاتمی

[www.oshods.com](http://www.oshods.com)