

www.oshods.com

www.otagahi.com

اوشو نشی

(دوزبانه) اوشو مترجم: عبدالعلی براتی

The little
book of
OSHO
bilingual
Edition

شورشی

اطلاعات نسخه تایپ شده: انتشارات نسیم دانش، چاپ اول 1382، 5000 جلد

مترجم: عبدالعلی براتی

THE LITTLE BOOK OF OSHO

TRANSLATED INTO PERSIAN BY: A. BARATI

www.oshods.com

آندم که محسور ناشناخته شوی،

دیگر پایانی بر این زیارت نیست،

سفری است بی‌انتهای، بی‌پایان،

همیشه در راه، سفری خستگی ناپذیر.

هوشمندی خطرناک است.

هوشمندی یعنی این که خود مستقل می‌اندیشی،

خود مستقل پیرامون را می‌نگری.

دیگر جزمیات را باور نداری.

فقط و فقط تجربه خود را می‌پذیری.

تفکر بیرون زدن است

عدم تفکر درون زدن است

فکر کن و خواهی دید که

از خود دورتر خواهی شد.

درون رفتن در واقع درون رفتن نیست.

این تنها بیرون نرفتن است...

و ناگهان خود را در درون می‌یابی.

در سکوت دانش در تو قیل و قال ندارد.

مشاهده تو شفاف است – زنگاری بر آینه نیست...

آنچه را که هست بازتاب می دهی.

و در این بازتاب است که هر عملی فضیلت است.

هرکسی به گونه ای درک می کند،

شیوه های مختلف در دیدن،

برداشت های متفاوت.

و طبیعی است که باید در چنین دیدنی آزاد باشند.

آزادی هدف زندگی است.

بدون آزادی زندگی ابدًا معنایی ندارد.

منظور از آزادی، آزادی سیاسی، اجتماعی یا اقتصادی نیست.

آزادی یعنی آزادی از زمان، آزادی از ذهن و آزادی از آرزو.

انسان مذهبی، سعادت‌مند است.

هر جا که باشد، در معبد است.

انسان سعادت‌مند معبد خود را همراه دارد.

مکاشفه فرار از زندگی نیست، بلکه فرار به سوی زندگی است.

ذهن از زندگی می‌گریزد، آرزو از زندگی می‌گریزد.

زیبایی شناختی ربطی به اشیاء، تابلوهای نقاشی، موسیقی، شعر و شاعری ندارد. زیبایی شناختی در پیوند است با وجود تو. نوعی حساسیت، عشق به زیبایی، حساسیت نسبت به بافت ها و مزه ها. حساسیت نسبت به پایکوبی نامیرایی که در هر سو بر پا است.

رهایی از شهوت آزمونی عظیم است.

رهایی از شهوت، انرژی تو را در اختیار مکاشفه،

سامادهی¹ Samadhi می گذارد.

نخستین گام آن است که زندگی را همان گونه که هست بپذیری.

با این پذیرش، آرزو محو می گردد، فشار و تنش محو می گردد، نارضایتی محو می گردد:

احساس شادی می کنی بدون اینکه دلیل خاصی در میان باشد.

هنگامی که خوشی قائم به دلیلی باشد، پایدار نخواهد بود.

اگر خوشی قائم به هیچ دلیلی نباشد،

پایدار است و برای همیشه می ماند.

نه نیازی به امید است و نه نیازی به نومییدی.

زندگی کن اینجا و همین لحظه.

زندگی سراسر بهجت است،

همین جا نعمت می بارد و تو به جای دیگری نظر داری.

مکاشفه حکم گل را دارد و شفقت رایحه آن.

¹ Samadhi (سامادهی): مرتبه نهایی در هشت مرتبه فلسفه یوگا (YOGA) فنا و استغراق مطلق یا سامادهی که در این حالت ضمیر انسان از هر موضوع دیگری تهی شده و در مقصود و محبوب نهایی محو شده به وحدت کامل می رسد.

تعبیر کاملاً درستی است.

گل می شکفتد و رایحه سوار بر باد به هر سو سفر می کند، تا آخرین نقطه زمین می رود و می رود ...

شور و شفقت دو انرژی متفاوت نیستند،

هر دو یکی و همان انرژی هستند.

هنگامی که انرژی شور از دهلیز مکاشفه میگذرد،

دگرگون می شود، چند وجهی می شود، و کیفیتی نو می یابد.

وجود از آن آنهائست که خود را وقف وجود کرده اند.

در این حالت، هیچ کسالتی در میان نخواهد بود.

زندگی سراسر خوشی و شادکامی خواهد بود.

عشق ترس را دور می سازد،

همچنان که نور ظلمت را.

اگر حتا برای لحظه ای عاشق شده باشی.

ترس از بین رفته و فکر کردن متوقف شده است.

در ترس، فکر کردن ادامه می یابد.

با ترس بیشتر، ناگزیر از فکر کردن بیشتری.

زندگی غیرمنطقی است. وحشی است.

در زندگی، تضادهای، تضاد نیستند بلکه مکمل اند.

زندگی به یا این، یا آن اعتقادی ندارد.

زندگی به هر دو باور دارد. روز شب و شب روز می شود.

روز و شب به هم می آمیزند و در هم ذوب می شوند.

هیچ کس نمی تواند معنای زندگی را به تو بدهد.

این زندگی توست، معنای آن نیز از آن توست.

آری زندگی توست و تنها تو به آن دسترسی داری.

تنها در زندگی کردن است که راز آن بر تو گشوده خواهد شد.

طبیعی باش ولی آگاهی را چاشنی آن کن.

خدا را در زندگی طبیعی خود مهمان کن،

خدا را با زندگی طبیعی خود آشنا کن،

بخواب، بخور، عشق بورز، نیایش کن، به مکاشفه بنشین، ولی فکر نکن که چیز خاصی بوجود می آوری یا

کار ویژه ای انجام می دهی -

در اینجاست است که به خواص می پیوندی.

به خاطر داشته باش تنها تو نیستی که حقیقت را می جویی - حقیقت نیز در جستجوی توست.

بارها و بارها دست حقیقت بسیار بتو نزدیک شده است.

چنان نزدیک که شانه ات را لمس کرده است،

ولی تو شانه خالی کرده ای و گریخته ای.

زندگی هرگز با باور کنار نمی آید.

و اگر تلاش کنی که زندگی را به زور با باورهایت آستی دهی، به غیرممکن دست یازیده ای.

هرگز چنین چیزی اتفاق نیفتاده، ذات پدیده ها حکمی غیر از این می کند.

باورها را کنار بگذار و چگونه تجربه کردن را بیاموز.

آسمان را طلب کن – همه از آن توست.

و من این را بلوغ ذهن می خوانم:

آن گاه که بی هیچ پرسشی به زندگی نظر بیندازی،

و صرفاً با شهامت و بی باکی در آن شیرجه روی.

تنها مشکل ما با غم، بیچارگی، خشم،

نومیدی، تشویش، دلهره، بدبختی

آن است که می خواهیم از شر آنها خلاص شویم.

همین تنها مانع است. مجبوری با آنها زندگی کنی ...

همه همان موقعیت هایی هستند که زندگی

با آنها به تمامیت می رسد و می بالد.

معنویت، را فضیلت های ساختگی بوجود نمی آورد،

چون اگر فضیلت ساختگی باشد ...

دیگر فضیلت نخواهد بود.

فضیلت ساختگی، مرده است، لاشه ای مرده.

فضیلت آن گاه فضیلت است که خود بخودی باشد؛

فضیلت آن گاه فضیلت است که طبیعی باشد، نه ساختگی

انسانیت آینده، باید فراتر از شرق و غرب بتازد،

انسانیت در شرق و غرب، هر دو، ناقص بوده است و نامتوازن.

من نه با شرقم و نه با غرب،

من با دنیایی کاملم،

دنیایی که خود کل باشد.

فرارویی این جهان به خانواده ای بزرگ،

به اقیانوسی از عشق،

تنها آئینی است که به آن می اندیشم.

در حضور باش هر کجا که هستی.

مهم نیست کجا: تمام و کمال در حضور باش،

و با حضور تو هر حرکت کوچک، شعله فراوانی خواهد شد،

و خواهی دید که تمام حیات تو به کاروانی از نور مبدل خواهد شد.

معنایی در زندگی نیست – معنا را باید خلق کرد.

اگر آن را خلق کردی، معنا را کشف کرده ای.

نخست باید آن را بوجود آورد.

نه، تخته سنگ نیست که در گوشه ای افتاده باشد،

ترانه ای است که باید آن را سرود. شیئی نیست،

ارزشی است که با تکیه بر هشیاری آن را بدست می آوری.

پیش از مرگ دریاب که زندگی چیست،

زیرا اگر زندگی را پیش از مرگ تجربه کنی،

مرگ طی همان تجربه ناپدید خواهد شد.

مرگ دود خواهد شد و محو می گردد.

از آن پس مرگی وجود نخواهد داشت؛

و زندگی ابدی خواهد شد.

زندگی یک معما نیست، یک راز است.

می توان پاسخی برای معما یافت،

راز به گونه ای است که هرگز نمی توان پاسخی بر آن یافت.

راز چیزی است که می توانی با آن یکی شوی.

می توانی در آن حل شوی.

می توانی در آن ذوب شوی و خود به راز تبدیل شوی.

عشق حقیقی بسیار لحظه ای است –

اما هیئات از این لحظه!

جهان مشکلی ندارد، مشکل عدم آگاهی است.

از پوسته ناآگاهی برون آی، نگران ترک جهان مباش

جهان چه صدمه ای بتو می رساند؟

اساس کار مکاشفه توست، آگاهی توست.

زندگی را موعظه می کنم، عشق را موعظه می کنم،

خنده را موعظه می کنم و خلاقیت را.

من مخالف ترک هر چیزی هستم به جز حماقت و خرافات.

داشتن اکتسابی است، شناختن از آن توست،

متعلق به خود توست، اصیل است.

دانش اطلاعات است، شناختن دگرگونی است.

هرگز معتقد مشو، هرگز پیرو مشو،

هرگز بخشی از سازمان مشو.

راست باش و صادق با خودت.

به خود خیانت مکن.

انرژی های زندگی تو خنثی هستند.

می توانند به تو آسیب برسانند، می توانند یاریت کنند، هم بستگی به تو دارد.

محکومشان مکن. تو مسئولی، آری فقط تو مسئولی.

اگر شاد باشی، زمان معنایی نخواهد داشت، زمان از میان خواهد رفت.

دمادم در فقر واژه بسر می برم.

هر واژه را با تردید محض بر زبان می آورم،

چون خوب می دانم که کافی نیست، ناقص است.

هیچ چیز کافی نیست – حقیقت چنان بیکران و واژگان چنان حقیر.

شعور به معنای تمامی دانش توست.

و آگاهی به معنای تهی بودن است، خلاء کامل،

و حرکت به درون زندگی با همان خلاء،

دیدن از میان همان خلاء و عمل از میان همان خلاء اینگونه عملی زیبایی شگفت انگیزی دارد.

و در این فضا هر کار تو نیکوست.

معیاری که نشان می دهد که فرد یک امپراتور است یا یک گدا این است:

اگر در آینده سیر می کنی، گدایی بیش نیستی،

و اگر در اکنون و همین جا سیر می کنی، تو یک امپراتوری.

آنانکه در زیستن در لحظه لذت نمی برند،

شهوت زندگی در آینده را در سر می پرورانند.

شهوت برای زیستن همواره به آینده نظر دارد.

تأخیر ماهیت اوست. می گویند:

نمی توانیم امروز لذت ببریم، بنابراین فردا لذت خواهیم برد.

آینده زاده ی شوربختی توست، و نه زاده ی جشن و شادی تو.

مرگ تنها بر مردگان آوار می شود. تکرار می کنم: مرگ تنها بر مردگان آوار می شود.

بر آنها که پیش از این مرده اند – مرگ تنها به سراغ ایشان خواهد رفت.

انسان واقعا زنده از مرز مرگ می گذرد، به ورای آن پرواز می کند،

تیر مرگ می آید، اما به هدف اصابت نمی کند.

تلاش مکن که کودک را پیش از پیری پیر کنی. او را خرد مکن. این همان چیزی است که اکنون در دنیا

شاهد آنیم:

کهنسالان بر کودکان مسلط اند و می خواهند آنان را زودتر از زمانی که طبیعت مقدر داشته از دوران

کودکی بیرون بکشند. آنان می کشند و خرد می کنند. کودک، کودکی را برای همیشه از کف می نهد.

تمامی تاکید من این است که لحظه را دریاب،

هرآنچه که هست، و آن را با انرژی سرشار کن.

اگر جوان باشی هنگامی که جوانی پیر خواهی بود به هنگام پیری.

این کاملاً منطقی است. هر آنچه که در زندگی خوب است یا بد، خواهی دانست؛ روز و شب، تابستان و زمستان همه و همه را خواهی داشت.

این تو و فقط تویی که در نهایت مسئول آن چیزی هستی که برایت پیش می آید.

این را بخاطر داشته باش. این کلید اصلی است.

اگر ناشادی، مسئول تویی. اگر درست زندگی نمی کنی، مسئول تویی.

اگر سر در گمی، مسئول تویی.

آری بار مسئولیت تمام و کمال بر شانه های توست.

هنگامی که حقیقت ظهور می یابد، آواز سر نمی دهد، در سکوت تجلی می کند.

چنان سرشار است که تن به قالب واژه ها نمی دهد.

دیر یا زود گروهی تلاش می کنند که جامه ی واژگان بر آن بیوشانند،

آن را نظاممند کنند. و در همین تلاش است که آن را به مسلخ می برند.

اگر خنده را فلج کنی، گریه را نیز فلج کرده ای. تنها کسی که می تواند خوب بخندد می تواند خوب بگرید.

و اگر بتوانی خوب بخندی و خوب گریه کنی، زنده ای!

مرده نمی تواند بخندد و نمی تواند بگرید.

مرده می تواند جدی باشد. نگاه کن! به جنازه نگاه کن

او بسیار ماهرانه تر از تو می تواند جدی باشد!

تنها انسان زنده است که می تواند بخندد و اشک بریزد و مویه کند.

آیا توجه کرده‌ای؟ وقتی از ته دل می‌خندی، تا چند لحظه‌ای در حالت مکاشفه‌ی عمیق بسر می‌بری.
اندیشیدن متوقف می‌شود.

نه غیرممکن است بخندی و در عین حال بیندیشی.

وقتی چیزی به کسی می‌دهی – شاید ارزش چندان نداشته باشد، ولی همین هدیه کردن، بخشیدن، بی‌
نهایت رضایت بخش است.

فقط کسی را در نظر بگیر که تمام حیات او یک هدیه است،

هر لحظه‌ی او یک تقسیم است! او در بهشت بسر می‌برد.

پیش از آنکه مرگ بر در بکوبد، هر آنچه داری تقسیم کن!

آیا می‌توانی ترانه‌ی زیبا بخوانی؟ بخوان و آن را تقسیم کن.

آیا می‌توانی تصویری را نقاشی کنی؟ نقاشی کن و آن را تقسیم کن.

هر آنچه در کف داری ...

و هرگز کسی را ندیده‌ام که چیزی برای تقسیم کردن نداشته باشد.

مردم را عاشق شو،

در روح ایشان جستجو کن،

اگر چنین کنی، نیازی به سینما نداری

و نیازی به خواندن داستان نیست.

هر انسان داستانها و فیلم‌های بسیاری در خود دارد.

ولی ما به مردم گوش فرا نمی‌دهیم،

ما چهره در چهره به مردم نظر نمی کنیم،

دست ایشان در دست نمی فشیریم.

شکوفه شو! درها و پنجره های خود را از هم بگشا.

بگذار باد و باران و آفتاب به دورن آیند.

بگذار مردم بر تو وارد شوند و تو بر آنها مهمان شوی.

این تنها راه است تا از راز شگفت انگیز زندگی آگاه شوی.

زندگی کن و بگذار هر ممکنی پیش بیاید.

بخوان، پایکوبی کن، فریاد بزن، گریه کن، بخند،

عشق بورز، مکاشفه کن، بییوند، تنها بمان.

به بازار شو و گاه در کوهسار بیتوته کن.

زندگی کوتاه است، آن را سرشار بگذران تا آنجا که می توانی.

و تلاش نکن که در برابر این نیاز مقاومت کنی.

مهمترین مسئولیت بر شانه ملت یا کلیسا یا هر کس دیگر نیست.

بار مسئولیت واقعی بر شانه های توست.

به همین دلیل مجبوری زندگی را بر مبنای نور خود و راهی که زندگی رهنمون است پیش ببری،

بی هیچ مصالحه ای.

به یاد آر ...

تنها انسان ناشاد تلاش می کند ثابت کند که شاد است،

تنها انسان غمگین تلاش می کند ثابت کند که غمگین نیست،

تنها انسان مرده تلاش می کند ثابت کند که زنده است؛

و تنها بزدل است که تلاش می کند ثابت کند که شجاع است.

به آینده موکول نکن.

فردا، فردا – این واژه را از واژگان ذهنت بیرون بیداز!

فردا وجود ندارد. نمی تواند وجود داشته باشد؛

چنین مفهومی در ذات پدیده ها نیست.

تنها امروز است که وجود دارد.

آسمان بی زمین تهی خواهد بود.

آسمان بی زمین نمی تواند بخندد. زمین بی آسمان می میرد.

هر دو در کنار هم – و رقص متولد می شود. زمین و آسمان در کنار هم می رقصند –

و خنده است و شور و نشاط، جشن آغاز میگردد.

وقتی واقعا به بلوغ برسی،

بار دیگر کودک گونه می شوی.

سپس بار دیگر حیات تو تفریح خواهد شد.

از آن لذت خواهی برد. از جزء به جزء آن، نه جدی نخواهی بود.

امواج قهقهه ای از ته دل بر سراسر زندگی تو طنین انداز خواهد شد.

بیشتر به یک رقص می ماند تا یک کار.

آگاهی داری چنان ویژه گی است که می تواند عقل و حماقت هر دو را با خود داشته باشد، و تضادی در بین نباشد.

عقل و حماقت به دو وجه انرژی تو مبدل می شوند.

پس آنگه صمیمی خواهی شد نه جدی.

پس آنگه صادق خواهی شد نه ناشاد.

منازعه ای بین مکاشفه و عشق در میان نیست.

در واقع، با مکاشفه ی بیشتر، فزون تر در عشق توانا خواهی شد،

با عشق ورزی بیشتر، فزون تر در مکاشفه توانا خواهی شد.

اول طبیعی باش.

سپس در رودخانه طبیعی جاری خواهی شد.

و روزی می رسد که رودخانه به اقیانوس ماوراء طبیعی می پیوندد.

در نیمه راه آموختن رهایت نمی کنم،

تمام راه را به تو می آموزم.

و سپس توازن خود از راه می رسد.

وجود تنها یک زمان را می شناسد - زمان حال

زمان گذشته را نیز نمی شناسد، چون دیگر وجود ندارد،

زمان آینده را نیز نمی شناسد، چون هنوز نیامده است.

ولی ذهن همواره در گذشته پرسه می زند یا در آینده سیر می کند،

هرگز در حال نیست. چنین نیست؟

زیبایی پوچ است. لذت پوچ است. خنده پوچ است.

تا می توانی از این پوچ ها گردآوری کن.

مردم چیزهای عجیبی گردآوری می کنند. تمبرهای پستی!

از پوچ ها مجموعه ای درست کن.

و هر قدر بیشتر از این پوچ ها داشته باشی، ثروتمندتری.

زندگی پدیده ای اسرار آمیز است،

و آری که خنده جزئی از آن و گریه نیز جزئی از آن است.

واقعا غمگین، بد نیست گهگاه غمگین باشی، غمین بودن زیبایی خود را داراست.

فقط باید بیاموزی که از زیبایی غمین بودن لذت ببری،

از سکوت آن، ژرفای آن.

ذهن تو دمامد پیش بینی می کند، خودنمایی می کند -

ذهن تو دائم در واقعیت دخالت می کند، به آن رنگ می دهد،

شکل و شماییلی به آن می دهد که از آن او نیست.

ذهن هرگز نمی گذارد آنچه را که هست ببینی؛

فقط اجازه می دهد چیزی را ببینی که ذهن می خواهد تو ببینی.

مکاشفه به معنای کنار گذاشتن ذهن به گونه ای است،

که دیگر نتواند در واقعیت دخالتی داشته باشد،

و تو بتوانی پدیده ها را همان گونه که هستند ببینی.

مشکل بتوانی لغزشهای خود را ببینی،

تنها کسی که خود را دوست می دارد می تواند این لغزشها را ببیند.

به حرفهای سایرین درباره خودت بها مده.

خودت ببین. که هستی، کجا هستی، لغزش هایت کجایند.

و معجزه آن است که خطایی را ببینی با تکیه بر آگاهی خودت و سپس بتوانی این خطا را از میان برداری.

خود را بخواه – اگر خود را بخواهی فداکار خواهی شد.

نخست در ژرفای خاک وجودت ریشه بزن،

و سپس می توانی به یاری دیگران برخیزی.

هرگاه به صدای من گوش فرا دهی، دیر یا زود،

دردسر آغاز خواهد شد. در دام بدبختی فرو خواهی افتاد.

باید و باید بخود بگویی:

راه من به بدبختی منتهی می شود ...

و هرگاه به طبیعت گوش می سپاری،

سوی خوش بختی، رضایت، سکوت و سعادت قدم برداشته ای.

فرد دانا با علامت سئوالی زندگی می کند،

فردی که در حیرت و شگفتی بسر می برد

با علامت تعجب زندگی می کند.

برای اینکه قلب عاشقی داشته باشی،

به سری نیاز داری که کمتر اهل حساب و کتاب باشد.

برای اینکه توانایی عشق ورزی را بیابی، باید بتوانی حیرت کنی.

به همین دلیل همیشه گفته ام که شگفتی و معصومیت کودکانه،

بسیار به انرژی که آن را عشق می نامیم مرتبط اند.

بین چه می کنی و چرا ... چه می گویی و چرا ...

آن وقت تمام بازیهای را که با دیگران و نه فقط با دیگران که با خودت کرده ای خواهی دید.

تنها آنگاه انسانی رشد یافته، پخته، هوشیار و آگاه شوی خواهی توانست به مردم خدمت کنی.

بلی فقط در چنین حالتی می توانی خدمت کنی www.oshods.com

چون اکنون چیزی داری که می توانی تقسیم کنی: عشق، مهربانی.

اکنون چیزی داری که یاری رسان است: درک، خرد.

آرامش تنها زمانی بدست خواهد آمد که ذهن دور از افکار باشد.

اگر بیداری تو برای رهایی از افکارت یاریت کند،

آرامش را بدست خواهی آورد،

و این تنها آرامش واقعی در جهان است.

این همه بر خود سخت مگیر،

کمی بیشتر مهربان باش

کمی بیشتر عشق بورز.

باید که ستون اصلی معبدی که بنا می نهی،

آسودگی باشد و ذهن تهی از افکار ...

وقتی ذهن در خلاء باشد،

بنای معبد پایان یافته است.

و در درون چنین معبدی سکوت تنها ایزد پرستیدنی است.

انکار همیشه موجب تنش است. بپذیر.

اگر آسودگی می خواهی، پذیرش همیشه راه حل است.

هر چه در پیرامون تو رخ می دهد؛ بپذیر؛

بگذار همان به کلی ذاتی مبدل شود.

فیلسوف نیستم.

همیشه مرا شاعر بخاطر بیاور.

زندگی را شاعرانه دیده ام، قصه ای پرشور.

زندگی عاشقانه است، صورتی از خیال.

دوست دارم همه شما را خدایان و الهه ها بخوانم.

دوست دارم ذات حقیقی خود را آشکار کنید.

هنوز نتوانسته ایم جامعه ای خردمند بنا نهیم.

به همین دلیل آشکار که نتوانسته ایم بوداهای بسیار خلق کنیم.

با تولد بوداهای بیشتر در دنیا، امکان عروج انسانیت به چکادهای رفیع تر وجود، درک، عشق و مهربانی بیشتر خواهد شد.

حقیقت هدیه ای حاضر و آماده نیست.

حقیقت چیزی است که با آگاهی بیشتر و بیشتر باید آن را کشف کنی. و ناگزیری آن را در بطن وجودت و نه هیچ کجای دیگر کشف کنی.

کشیدن بار مطلوب و نامطلوب بر دوش، کشیدن بار تعصب ها بر دوش است،

و هر کسی به کشیدن بار تعصب ها ادامه می دهد.

از همین جاست که هیچ چیز تو را راضی نمی کند.

تمام گذشته های تو را دیگران بر تو تحمیل کرده اند،

پس خوب و بد آن مهم نیست. نکته مهم آن است که به یاد داشته باشی

که این کشف تو نبوده، تمام آن عاریه ای بوده است؛

دست دوم و سوم است ... باید از شر آن تمام و کمال خلاص شوی.

شادی امری روحی است؛

سرچشمه آن جسم تو نیست.

فرد می تواند حتا در بیماری شاد باشد،

او می تواند حتا به هنگام مرگ شاد باشد.

شادی درونی است.

درد و لذت هر دو ریشه در جسم دارند،

ولی شادی وابسته به وجود است.

انسان پدیده ای غریب است؛ به فتح هیمالیا می رود،

به کشف اقیانوس آرام دست می یازد، به ماه و مریخ سفر می کند،

تنها یک سرزمین است که هرگز تلاش نمی کند آن را کشف کند و آن دنیای درونی وجود خود اوست.

انسان هوشمند نخست راهی وادی درون می شود.

پیش از آنکه رهسپار گردد، درون وجود را غواصی می کند؛

درون نخستین خوان است.

هنگامی که خود را شناختی،

به هر آن کجای دیگر می توانی سفر کنی.

سپس به هر کجای که بروی، سعادت در کنار توست.

به ذهن نیازمندی، چون واقعا آگاه نیستی.

اگر واقعا آگاه شدی، بینش خواهی یافت،

فکر کردن مطرح نیست. عمل تو ناشی از بینش است،

سرچشمه عمل ذهن نخواهد بود.

پس می بینید که به ذهن نیازی نیست.

جشن باید اول در خانه خودت برپا گردد.

در چاردیواری محصور، پس از آن به موجی سرکش فرا می روید و تمامی هستی را در بر می گیرد.

عشق چنان از احترام سرشار است که آزادی را هدیه می کند.

و اگر عشق آزادی به همراه نیاورد، عشق نیست، چیز دیگری است.

تنها دو فرد می توانند رابطه برقرار کنند.

تنها دو می توانند به سوی هم آیند و یکدیگر را در آغوش بگیرند.

تنها دو هیچ می توانند به هم بیامیزند و در هم ذوب شوند.

اگر نتوانی تنها باشی، پیوند تو دروغین است.

این تنها نیرنگی است تا از تنهایی فرار کنی، همین و بس.

بگذار بگویم که در جامعه ای غیرآزاد می توانی آزاد باشی.

در جهانی سیاه بخت، سعادت مند باشی

مانعی از سوی دیگران نمی تواند وجود داشته باشد

می توانی دگرگون شوی.

تنها راه نابودی فقر، آفریدن چنان ثروتی است که حرص و طمع را بی معنا سازد.

وقتی ثروت کافی باشد، فقر از میان خواهد رفت.

خداوند یک شخص نیست بلکه تنها تجربه ای است که تمام هستی را به پدیده ای زنده مبدل می سازد:
تنهایی او مطرح نیست.

او با زندگی می تپد ...!

با زندگی که دارای ضربان است.

لحظه ای که دریایی که دل هستی می تپد

خداوند را کشف کرده ای.

ترک ذهن به معنای ترک گذشته است،

و همراه با آن، بی تردید، آینده نیز ناپدید می شود.

ترک ذهن به معنای بیداری ناگهانی و حضور در اکنون است،

و اکنون تنها واقعیت موجود است.

گذشته وجود ندارد و آینده نیز هم.

گذشته دیگر نیست و آینده هنوز نیامده،

تنها اکنون وجود دارد.

اکنون همیشگی است – فقط اکنون است که زنده است.

جهان و ناکجا آبادها را فراموش کن و به تغییر خود همت گمار.

و زیبایی همین جاست:

اگر خود را تغییر دهی، تغییر جهان را آغاز کرده ای.

با تغییر تو، بخشی از جهان تغییر کرده است.

بخاطر داشته باش

وقتی به تخریب دست می یازی، خود را نیز تخریب کرده ای.

و آن گاه که می آفرینی، ترانه ای، رقصی، خود را نیز می آفرینی.

ابعاد نویی از وجود خود را کشف می کنی.

ذهن تنها زمانی در صحنه می ماند که به تمامی در چیزی نباشی.

در هر کار و در هر چیز تام و تمام باش

تا ذهن نتواند حتما برای لحظه ای تو را آزار دهد.

او که دارای روحی شورشی است

باید از هر ایده آلی، هر قدر کهن، آگاه باشد.

او بر مبنای آگاهی و درک خود و نه

بر پایه ی شرایط جامعه پاسخ می گوید.

رستگاری حقیقی همین است.

در جشن به هستی نزدیک تر می شوی.

چون هستی خود دو جشن مکرر است.

شادی تو، سعادت تو، سکوت تو،

سکوت ستارگان و آسمان را به ارمغان می آورد؛

صلح تو با هستی

تمام دروازه های اسرار آن را برویت می گشاید.

تنها آن چیزی را می توانی با دیگران تقسیم کنی که از آن توست:

اگر شوربختی، شوربختی را تقسیم می کنی،

وقتی دو شوربخت با هم اند،

شوربختی دو برابر نیست، چند برابر خواهد شد.

همین قاعده درباره سعادت‌مندی حاکم است.

همین در تمامی آزمون‌ها صادق است.

نخست راه را برو،

چم و خم آن را بیاموز و بین که مقصد آن کجاست.

پس از این شناخت است که می توانی

دست دیگران را بگیری و راهنمای راه شوی.

لزومی ندارد که غم دیگران را بخوری؛

عقیده ایشان معنایی ندارد.

تنها امری که در زندگی مهم است،

آن است که عقیده تو درباره خودت چیست،

احترام تو به خودت.

مذهب برای روح مذهبی

نسخ مقدس نیست بلکه مذهب در تقدس هستی است.

نیایشی نیست که انواع و اقسام کشیش ها می آموزند.

رضایتی است که انسان پیش از غروب آفتاب،

در گرگ و میش طلوع خورشید احساس می کند،

در رضایتی است که انسان خود را جزئی از این هستی

زیبا و به غایت معجزه آسا احساس می کند.

چرا این همه احساس نارضایتی می کنی؟

چرا همیشه به هر دلیلی یا بی هیچ دلیلی ناراضی هستی؟

حتا اگر همه چیز بر وفق مراد باشد، باز احساس کمبود می کنی.

می دانی گمشده تو چیست؟ هرگز به وجودت گوش فرا نداده ای.

کافی ست که به ندای دلت گوش کنی. او تنها آموزگار توست،

در سفر واقعی زندگی، شهود تو تنها آموزگار توست.

لذت بردن از کاری که می کنی،

هدفی که تمام توان خود را به آن معطوف می داری؛

آنچه که نمی خواهی از آن دیگری باشد؛

آنچه را که می خواهی همان باشی، با طبیعت در آشتی،

نفسی که کارگردان در این نمایشنامه بتو داده است

و تو حاضر نیستی که این نقش را با ریاست جمهوری یا امپراتوری عوض کنی، تو را به خرسندی می رساند.

حقیقت یک تجربه نیست. حقیقت زمانی است که تمام آزمون ها از میان رفته اند.

حقیقت هست خالص است.

اندیشیدن به چیزی یک مسئله است؛

و شدن آن چیزی که به آن می اندیشیده ای مسئله ای دیگر.

و همین شدن هدف واقعی است.

باید به روشنی درک کرد که تنها یک لحظه است که در دست توست – لحظه ی واقعی و دوباره و دوباره آن

لحظه ی واقعی را بدست خواهی آورد یا آن لحظه را زندگی می کنی،

یا بی آنکه آن را زندگی کنی می گذاری که از دست برود.

برای آنان که می خواهند زندگی کنند، نه درباره آن فکر کنند،

عشق بورزند، نه درباره آن بیندیشند،

باشند، نه درباره آن فلسفه ببافند،

راه دیگری وجود ندارد.

عصاره لحظه ی حاضر را بنوش، قطره قطره ی آن را به کام بکش،

چون این لحظه ی می گذرد و بازگشتی نخواهد بود.

مرگ از زندگی متراکم تر است. زندگی در هفتاد یا هشتاد سال پراکنده است،

مرگ در یک لحظه رخ می دهد.

چنان متراکم است که اگر درست زندگی کرده باشی،

خواهی توانست راز مرگ را رمزگشایی کنی.

و راز مرگ چیزی جز یک پوشش نیست.

در درون نامیرایی است، زندگی ابدی تو.

پیش گفتار

بی وقفه آزاد بوده ام تا هرگز نتوانی از من جزمیتی بنا نهی. اگر بخواهی چنین کنی، فقط خود را دیوانه کرده ای. ارثیه ای واقعا وحشتناک برای محققان بجا گذاشته ام! از حرفهای من چیزی نخواهند فهمید. همین خوب است که کسی نمیتواند آئین یا کیش خاصی از من بسازد. نه! این ناممکن است...

واژه هایم تو را می سوزانند، ولی نمیتوانی هیچ گونه الهیات یا جزمیتی از آنها بسازی. می توانی راهی برای زندگی بیابی ولی نه جزمیتی تا با تکیه بدانها موعظه کنی. می توانی شراب شورش را از این جام بنوشی ولی نمی توانی درونمایه ای انقلابی را با تار و پود آنها ببافی.

واژه هایم تنها آتش بپا نمی کنند، اینجا و آنجا باروت را نیز چاشنی آنها کرده ام تا برای قرنهای انفجار ایجاد کنند. بیش از آن که لازم است باروت ریخته ام تا انفجار محتوم باشد. آنکو که می خواهد از من کیش خاصی بیافریند، کمابیش با هر جمله ای به دردسر خواهد افتاد!

اشو