

## Meditation مدیتیشن (مراقبه)

اشو

=====

### مدیتیشن چیست ؟

اکثر افراد فکر میکنند که مدیتیشن (یا مراقبه) نشستن در گوشه ای و یا متمرکز نمودن افکار بر چیزی مشخص است! در صورتی که این ایده اشتباه است! مدیتیشن 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 به نیلوفرانه و... در گوشه ای و یا تمرکز کردن بر چیزی؛ مدیتیشن نیست! اینها همه راه ها و تکنیک هایی برای رسیدن به مدیتیشن میباشد. در واقع مدیتیشن را میشود خلصه نیز نامید، در این زمان شما وارد بعد بی زمانی خواهید شد. تمامیه این تکنیک ها (چه به صورت داینامیک و چه آرام و یا تنفسی یا.....) راه هایی هستند که رسیدن به آن حالت خاص که اسمش مدیتیشن است را آسان میکنند. و شما را در وضعیتی قرار میدهند تا آسان تر وارد حریم شوید.

اشو اعتقاد دارد قبل از این مراحل در دنیای نوین، بشر باید اول خود را پاکسازی عمیقی بکند و بعد میتواند به حریم مراقبه 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.

مدیتیشن فقط بودن است ، بدون اینکه هیچ کاری انجام دهیم ، بی عملی محض ، بدون گذر هر گونه فکری از ذهن و عدم وجود هیجانات . شما فقط هستید و این احساس بسیار خوشایند به انسان دست میدهد . 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 دهید 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 يك لحظه هیچ کاری انجام ندهید و در بی عملی محض در هسته مرکزی وجود خود در آرامش بسر برید وارد حالت مدیتیشن شده اید و اگر يك 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 . يك 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 مدیتیشن 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 مدیتیشن 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 مشاهده کننده ای بر فراز تپه هایی دور دست که به سادگی هر آنچه در حال اتفاق افتادن در اطراف است را تماشا میکند . شما فاعل و انجام دهنده نیستید بلکه تنها شاهدی هستید که به تماشا کردن ادامه می دهید . این نکته سر اصلی مدیتیشن است که تنها شاهدی باقی بمانید .

در این حالت انجام شدن فعالیت ها و کارها خود به خود و بدون هیچ گونه مشکلی صورت می پذیرد : خرد کردن هیزم ، کشیدن آب از چاه ... می توانید 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 مشاهده 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 شاهدی پیدا کنید که در حال مشاهده هر دوی اینها یعنی صدا و شما باشد . ولی در وجود شما شاهدی هست که هر دو را مشاهده 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 شاهدی در وجود شما هست که شما را در حال تماشا کردن درخت ، مشاهده میکند . مشاهده کردن مدیتیشن است . آنچه مشاهده میکنید اصلاً اهمیتی ندارد . کیفیت مشاهده کردن ، کیفیت آگاه و هوشیار بودن ، چیزی است که مدیتیشن نامیده میشود .

یک نکته را همیشه به خاطر داشته باشید : مدیتیشن یعنی آگاهی و هر کاری که با آگاهی انجام شود مدیتیشن است . خود کاری که انجام میشود اهمیتی ندارد بلکه مهم کیفیتی است که با آن کار خود را انجام می دهید . قدم زدن میتواند یک مدیتیشن باشد اگر آگاه و هوشیار قدم بزنید . نشستن میتواند مدی تیشن باشد اگر همراه با آگاهی باشد . گوش دادن به آواز پرندگان اگر با آگاهی همراه باشد ، مدیتیشن است . حتی گوش دادن به سر و صدای درونی ذهن شما نیز اگر هنگام گوش دادن آگاه و هوشیار باقی بمانید میتواند یک مدیتیشن 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 ، مشاهده 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 قبلاً 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 میگذرد . اگر هر آنچه از ذهنتان میگذرد را در برگیه ای ثبت کنید ، هنگامی که دوباره آن را مرور کنید بسیار تعجب خواهید کرد . تنها به مدت ده دقیقه آنچه از ذهنتان میگذرد 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 دائماً به صورت یک " زیر جریان " در درون ما در حال گذر است . این دیوانگی هر آنچه انجام می دهید را تحت تاثیر قرار میدهد و بر هر آنچه انجام نمیدهید 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 مشاهده کردن این دیوانگی را تغییر میدهد . به آهستگی این دیوانگی ناپدید

میشود و افکار شما شروع به تبعیت از يك الگوي خاص میکنند ، دیگر آشوب و اغتشاشي در افکار تان مشاهده نمیکنید بلکه افکار تان بیشتر بیشتر هماهنگ خواهد شد و آرامشي ژرف بر وجودتان حاکم میشود .

هنگامي که بدن و ذهن شما در آرامش باشند متوجه خواهید شد که آنها هماهنگ با یکدیگر عمل میکنند و در واقع پلي میان آنها وجود دارد . براي اولین بار هماهنگي میان ذهن و بدن به وجود خواهد آمد و این هماهنگي کمک شایاني براي برداشتن گام سوم میکند : آگاه شدن از احساسات و هیجانات . این ظریف ترین لایه وجودي شما و مشکل ترین آن است ولي اگر بتوانید از افکار خود آگاه شوید با این مرحله تنها يك قدم فاصله خواهید داشت . کمي آگاهی بیشتر مورد نیاز است که احساسات و هیجانات شما ظاهر شوند . هنگامي که شما از تمامی این سه لایه آگاه شوید ، هر سه لایه تبدیل به يك پدیده میشوند و در این صورت مرحله چهارم اتفاق مي افتد که چیزی نیست که شما بتوانید خود آن را انجام دهید . این مرحله به خودي خود اتفاق مي افتد .

چهارمین مرحله آگاهی نهایی است که باعث میشود انسان کاملا بیدار و روشن شود . در این مرحله انسان از آگاهی خود آگاه میشود . در این مرحله انسان تبدیل به بودا مي شود . و تنها انسان هایی که به اشراق رسیده اند میدانند این مرحله چیست . بدن لذت را میشناسد ، ذهن شادي را تجربه میکند ، دل خوشحالي را درک میکند و فقط افرادی که در مرحله چهارم قرار دارند میدانند سرور و بهجت چیست . نکته مهم این است که شما آگاه و هوشیار به مشاهده ادامه میدید و به این ترتیب آرام آرام شاهد دروني شما ثابت و پایدار میشود و تغییر و تحول دروني در شما صورت میگیرد . در این حالت آنچه مورد مشاهده قرار مي دادید ناپدید میشود و براي اولین بار خود " شاهد " موضوع " مشاهده " میشود و شما به مقصد نهایی مي رسید.

#### درباره مدیتیشن :

هشیاری آن است که ذهن آگاه باشد، اما تمرکز نداشته باشد. هشیاری آگاه بودن از همه چیزهایی است که در حال روي دادن اند. شما به گونه عادي نمی توانید از همه چیزهایی که در حال رخ دادن اند هشیار باشید زیرا بدین گونه نا متمرکز خواهید شد. بخش نفي شده، بخش ناخود آگاهتان تنها زمانی مي تواند پویا و آفریننده باشد که شما به زندگي بعد تازه اي بفرایید بعد سرخوشي و بعد بازي کردن را.

منظور از سرخوش بودن این است که توانایی شاد کامي جستن لحظه به لحظه از همه چیزهاي رخ دهنده بر خود را داشته باشید. در شادکامي خود کنش است که ارزشمند است. چنان چه بتوانید هر کنشي را در خودش ارزشمند سازید، آن گاه سرخوش شده و مي توانید آن را جشن بگیرید. سرخوشي در لحظه است در خود کنش نه در دلواپسي رسیدن به دستاوردهاي آن، چیزی نیست که بخواهید به آن دست یابید.

وقتي ارتباط با کل هستي دور از گزینش باشد و به هر چیزی اجازه پیش آمدن دهید این شادکامي مراقبه است. آگاهی یافتن از ناخودآگاه يعني آگاهی از این که ذهن شما آگاه نیستید و ذهن آگاه تنها بخشي از ذهن است . «من» هر دو بخش هستم و بخش بزرگتر نامشروط و بي قيد و بند است. مراقبه کوششي است براي پریدن به ناخودآگاه. با حسابگری نمی توان پرسش انجام داد زیرا هر محاسبه اي آگاهانه است و ذهن آگاه به شما اجازه پرسش نمی دهد. مسیر ناخودآگاه تاریک و ناشناخته است و به دیده فرد نابخردانه مي نماید بنابراین

اگر برای ورود به مراقبه اندیشه کنید راه به جایی نخواهید برد چرا که بخشی اندیشنده به شما اجازه چنین کاری را نخواهد داد.

شما نمی‌توانید بدون اندیشیدن خیز بردارید و بپرید بنابراین به دستاویز نیاز دارید دستاویز تنها برای آموزش دادن به ذهن نیاز است وگرنه به کار نمی‌آید. پس از پرش خواهید گفت به دستاویز نیاز نبود. دستاویز چیزی ساختگی است. کلکی است برای آن که ذهن خردگرای شما آرام شود تا بتوان آن را به ناشناخته‌ها هل داد. روش نیرومند نه تنها ذهن بلکه تن و احساس شما - همه هستی‌تان - را در بر می‌گیرد. هیچ شیوه‌ای نمی‌تواند خواستگاه مراقبه باشد از این رو هر شیوه‌ای امکان‌پذیر است هر شیوه‌ای یک دستاویز است. همه شیوه‌ها دروغین‌اند.

همه چیزهایی که مورد نیاز است این است که به کمک هر دستاویزی از ذهن خود به بیرون هل داده شوید. باریک‌سازی تمرکز ذهن زمانی که به بیرون رو دارید، سودمند است اما به درون که رو داشته باشید زیان‌بار 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 شدگی‌ها از راه مراقبه پویا امکان‌پذیر است. چنین رهایی‌ای بی‌علت دست خواهد داد. مراقبه شرایطی را فراهم می‌کند تا به ناشناخته برسید. هر چیزی پیش‌آید کرده شما نیست چیزی خواهد بود که رخ می‌دهد.

از راه بندهای منفی از طریق مراقبه می‌توانید به سوی دیگر هل داده شوید. وقتی شما از گذشته خود بگسلید آن گاه در همان دم انفجاری رخ می‌دهد و درست همان دم به مرکز می‌روید و در هستی خود متمرکز می‌شوید آن گاه همه چیزهایی را که همواره از آن تان بوده‌اند و همه چیزهایی را که هم اینک در انتظار تان هستند خواهید شناخت.

هدف زندگی آگاه شدن است. شما از چیزی آگاهی دارید. در مراقبه هیچ موضوعی یافت نمی‌شود و تنها خود آگاهی برجا می‌ماند. در مدیتیشن در گام اول شما می‌بایست هم از موضوع نگرش تان آگاه باشید و هم در کنار این موضوع از کسی که می‌نگرد. در گام دوم مراقبه 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 می‌کنید. موضوعات زیاد باعث بی‌خوابی می‌شود. با موضوعات تازه شما آگاه‌تر می‌شوید چیزهای کهنه خسته‌کننده می‌شوند. وقتی چند زمانی با یک موضوع زندگی کردید هشیاری خود را بدان از دست می‌دهید. دل تان را می‌زند. تکرار یک مانترا خستگی و خواب‌زرفی را بار می‌آورد.

شما به ذهن نیاز دارید که حتی اگر چیزهای تازه‌ای هم یافت نشوند باز بتواند هشیار باشد. اگر آگاهی به چیزی وابسته باشد این چیز به ناگزیر باید تازه باشد. آگاهی بدون موضوع آزادی می‌آورد هر وقت دل‌تان خواست به خواب روید یا بیدار شوید. شما از جهان موضوعات آزاد می‌شوید. اگر خواهان خشنودی، آرامش ذهن، سکوت و خواب هستید خوب است که پیوسته با موضوعات یکنواخت به سربرید ولی این کار

روحاني نيست . در پيوند با يوگا مي بايست خردورزانه پيش رويد اما تنها براي اين كه به پهنه چيزهايي كه با خرد جور در نمي آيند پرش كنيد. نهايت ناگزير است كه نابخردانه باشد. سرچشمه مي بايست از شما بزرگتر باشد. سرچشمه اي كه شما و همه چيز همه گيتي از آن آمده است و بار ديگر بدان فرو مي رود و در آن ناپديد مي گردد مي بايست بيش از خرد باشد.

يوگا مي گويد خردگرايانه است كه انسان چيزهاي نابخردانه را به پندار در آورد. كسي كه الوهيت را تجربه کرده در اثبات آن كوشش نخواهد كرد. كل را نمي توان با پاره هایش اثبات كرد اما مي توانيم آن را حس كنيم. مي توان به ژرفاي درون رفت. بگوئيد من خدا را باور دارم چون نمي توانم او را اثبات كنم. باور دارم چون امكان پذير نيست. اگر بود نياز به باور كردن نبود چرا كه جاي خود را به يك ايده عادي مي داد. ايمان چيزي ذهني نيست پرشي است به درون ناممكن. مديتيشن روشي است براي آوردن شما تا سرحد خرد و نيز يك روش پريدن است. مراقبه در نهايت با شيوه هاي بي خردانه سروكار دارد.

### نكاتي درباره تكنيك هاي مديتيشن :

#### انتخاب مديتيشن مناسب :

هر چند تكنيك هاي مديتيشن به شما توصيه مي كند كه اعمال خاصي را انجام دهيد اما تمام اين راهها براي آن است كه شما را به بي عملي برساند، چرا كه حتي در سكوت نشستن نيز نوعي انجام كار است و حتي تلاش براي انجام ندادن هيچ كاري نيز خود نوعي فعاليت است. لازم است از مرحله سعي كردن فراتر برويد لحظه اي بايد فرا برسد كه ديگر شما هيچ كاري درباره مديتيشن انجام نمي دهيد و تنها كاملا هوشيار هستيد. هر كوششي در انسان نوعي تنش است و اين مانع آرامش مي شود بنابراین به تدريج تلاش كردن را رها كنيد.

تكنيك هاي مديتيشن آنقدر ساده هستند كه شايد به نظر مسخره بيايند و ذهن تان به شما بگويد: «اين شيوه هاي مسخره هيچ كمكي به تو نخواهد كرد». ذهن و نفس هميشه چيزهاي پيچيده و چالش برانگيز را دوست دارند و وقتي بر اين پيچيدگي فايق مي شوند احساس غرور مي كنند براي همين ذهن اين تكنيك ها را نمي پذيرد و نفس شما از مديتيشن خوشش نمي آيد.

تكنيك هاي مديتيشن بر دانشي عميق استوارند بنابراین هرگز از تكنيك هاي من درآوردني استفاده نكنيد و هرگز دو تكنين مختلف را با هم مخلوط نكنيد چرا كه هر يك در جهت خاصي عمل مي كنند، هر چند هدف همه اين تكنيك ها يكي است.

تكنيك هاي مديتيشن را امتحان کرده و آنها را كه متناسب با خودتان يافته ايد، مورد استفاده قرار دهيد. خيلي جدي با تكنيك ها برخورد نكنيد و خيلي ساده با آنها بازي كنيد. يكي از شيوه هاي مديتيشن را در نظر بگيريد و حداقل براي سه روز با آن بازي كنيد در صورتي احساس آرامش كرديد جدي تر آن را به كار بريد و حداقل سه ماه آن را انجام دهيد. اگر تكنيك مناسبی را دنبال نكنيد حتي اگر تا ابد هم مديتيشن را انجام دهيد اتفاقي نمي افتد ولي اگر تكنيك شما مناسب باشد حتي سه دقيقه هم براي رسيدن به نتيجه مورد نظر كافيست.

همه استادان مديتيشن معتقدند بالاخره روزي بايد هر تكنيكي را کنار گذاشت. ماهيت ذهن چسبناك است و هميشه علاقه دارد چيزي را نگاه دارد، شما نبايد به هيچ تكنيكي وابسته شويد. وقتي شما به چيزي وابسته نيستيد، ديگر لزومي ندارد به جايي برويد، وقتي همه راه ها را رها كرديد و تمام آرزوها ناپديد شدند ديگر جايي براي رفتن وجود ندارد و شما به آرامش حقيقي رسيده ايد.

در ابتدای مديتيشن لحظات آرامش بسيار کوتاه است ولي به تدريج طولاني شده و سپس آرام آرام براي

همیشه در شما جایگزین می شود. قبل از رسیدن به این حالت تکنیک ها را ترک نکنید. تجسم یک واقعیت است، یک ظرفیت و توانایی 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 بپردازید. 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 مدیتیشن 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 مراقبه 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 دائماً 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 و "آ" در گرو فکر نکردن و توجه نکردن به بدن است. 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 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 بپردازید 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 رها شوند و این کار باعث پاکي و خلوص درون ما می شود. در این حالت احساس تازگی و پاکي 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 افراد 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 آن 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 :

مدی تیشن 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 يك پر علف برایتان اهمیتی فوق العاده پیدا میکند . با این حساسیت بالا در ك خواهید کرد که این پر علف برای هستی همان اهمیت بزرگترین ستاره را دارد . در واقع هستی بدون این پر علف کمتر از آن چیزی است که هم اکنون هست . این پر كوچك علف در کل هستی کاملا منحصر به فرد است و هیچ چیز دیگر نمیتواند جای آن را بگیرد .

این حساسیت بالا باعث افرینش 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 عمیقا مدیتیشن کنید دیر یا زود احساس خواهید کرد که عشقی عمیق در وجودتان شروع به جوشیدن کرده است که قبلا 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 با دیگران شریک شوید .

اگر عمیقا عشق بورزید به تدریج متوجه خواهید شد که عشقتان بیشتر و بیشتر کیفیت مدیتیشن را پیدا میکند . سکوتی ظریف وارد وجودتان میگردد . افکار مغشوشتان 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 حقیقتاً 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 مدیتیشن 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 از رویی 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 کاملاً 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 فضایی خودتان را دارید و واقعا خودتان هستید. مدیتیشن یعنی شاد بودن وقتی که تنها هستید. وقتی انسان این توانایی را پیدا کرد دیگر 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 پرند زبیاست...

## چند تکنیک ساده

### تلگرافی باشید :

موقع حرف زدن فقط چیزی را که لازم است بیان کنید. درست مثل اینکه می خواهید یک تلگراف بنویسید. فقط اجازه دارید ده کلمه را استفاده کنید. به حرف زدن مردم دقت کنید. حتما تعجب می کنید. سوء تفاهم همه جا دیده می شود. شما یک چیز می گوئید، بقیه چیز دیگری می فهمند. اگر مردم فقط پنج درصد مقدار فعلی حرف می زدند، دنیا محلی بسیار ساکت تر و صلح آمیزتر می شد. باور کنید فقط پنج درصد از آنچه می گوئید برای بیان خواسته ها و منظورتان کفایت می کند. وقتی تلگرافی حرف می زنید بیاد داشته باشید در بیان و استفاده از کلمات محدودیت دارید. این مراقبه را انجام دهید و با کمال تعجب مشاهده می کنید که در طول روز چقدر به حرف زدن کمی احتیاج دارید.

### بحران :

هر وقت از بیرون تحت فشارهای مختلفی هستید ( که زیاد هم در زندگی اتفاق می افتد)، وارد شدن به مراقبه به صورت مستقیم بسیار سخت می شود. بنابراین قبل از شروع هر مراقبه ای می توانید از این دستور برای خنثی کردن فشارها استفاده کنید.

مرحله اول : همه واقعه چیزی جز یک رویا نیست

برای پانزده دقیقه در سکوت بنشینید و در ذهن خود تصور کنید که تمام جهان یک رویا است... که هست! دنیا را به صورت رویائی فرض کنید که هیچ چیزی در آن واقعیت ندارد.

مرحله دوم : همه چیز گذرا است

مرحله دوم این است که به خود بفهمانید همه چیز بزودی ناپدید می شود... خودتان هم همینطور. شما از روز اول و همیشه که اینجا نبودید و برای همیشه هم اینجا نخواهید بود. بنابراین هیچ چیزی دائمی و ماندگار نیست.

مرحله سوم : شاهد باشید

سوم اینکه شما فقط شاهد هستید. شما مثل کسی که مشغول تماشای فیلم است، فقط شاهد هستید. بدن خود را ریلکس کنید و برای پانزده دقیقه شاهد باشید. حتم داشته باشید که می توانید با مشکل خود کنار بیایید.

این دستور را موقعی که احساس می کنید مراقبه کردن برایتان مانند عادت شده است هم انجام دهید. این دستور مانند دارو است. دارویی برای تقویت مراقبه یا هنگامی که فشارهای زندگی مانع مدیتیشن می شوند.

فکر نکن ، احساس کن :

یکی از چیزهایی که بشر امروزی در حال از دست دادن آن است، احساس است. او یاد گرفته است تا به جای احساس کردن در هر موردی فکر کند. این دستور درباره کمک به برگرداندن احساس به جای فکر است. سعی کنید احساس خود را رشد دهید. وقتی چیزی را می شنوید، کسی یا چیزی را لمس میکنید، غذا میخورید، حمام میگیرید و...

وقتی زیر دوش هستید، حرارت آب را حس کن. در مورد آن فکر نکن فقط سردی یا گرمی آب را حس کن. ذهن خیلی ساده به شما میگوید: "آب سرد است." یا "آب گرم است." به همین سادگی. اما همین سادگی و تصور ذهنی آن، حس را از شما میگیرد. وقتی حمام میگیرید، فکر نکنید، فقط حس کنید، چیزی را هم تصور نکنید. دقت کنید همان لحظه ای که سعی می کنید درباره آب و دمای آن حرف بزنید، حس آن را از دست میدهید. حرف زدن زیاد باعث می شود تا درباره هرچیزی از عمق احساس خارج شوید.

همین کار را با افکارتان انجام دهید. یعنی آنها را هم حس کنید. با خود تکرار کنید اینها افکار من هستند و سعی کنید آنها را هم حس کنید. هیچکدام از این افکار مال شما نیستند. آنچه مال شما است، سکوت درونتان است. این سکون درونی را کسی به شما نداده است بلکه از روز اول با شما متولد شده است. اما افکار به شما داده شده اند و شما نسبت به آنها شرطی شده اید. اگر افکار مال شما نیستند، پس اهمیتی هم ندارند

لبخند درونی :

زمان انجام این مراقبه : هروقت نشستید و کاری ندارید

دستور :

مرحله اول : از دهان تنفس کنید

خود را ریلکس کرده و بگذارید تا قدری دهانتان باز باشد. شروع به تنفس از راه دهان کنید ولی نه خیلی عمیق. فقط بگذارید تا با نفس کشیدن، در بدنتان احساس سبکی کنید. این کار را برای مدتی انجام دهید. تا وقتی احساس کنید نفستان سبک شده است و فک پایینی کاملاً شل و ریلکس است.

مرحله دوم : لبخند را حس کنید

در این موقع، یک لبخند را در درون خود احساس کنید. نه روی صورت بلکه در تمام وجودتان. حتماً هم

می توانید این کار را انجام دهید. این لبخند قرار نیست روی صورت شما قرار بگیرد. این لبخند یک لبخند درونی است که در تمام وجودتان رخنه می کند. نمی توان خیلی آن را توضیح داد، باید سعی کنید تا بتوانید آن را حس کنید. مثل این است که شکمتان در حال لبخند زدن است. این لبخند خیلی نرم و لطیف است. مثل اینکه یک گل رز در درون شکمتان در حال باز شدن است و رایحه خودش را در تمام بدن پخش می کند.

اگر بتوانید این تمرین را مرتب انجام دهید و آن را کاملاً حس کنید در تمام شبانه روز خوشحال خواهید بود. هر وقت هم احساس کردید که آن شادی را گم کردید، چشمانتان را ببندید و دوباره همان لبخند را در درونتان پیدا کنید. هر وقت که بخواهید می توانید.

هاله محافظتی :

زمان این مراقبه: هر شب قبل از خواب و صبحها اولین کار بعد از بیدار شدن از خواب

مدت زمان : چهار تا پنج دقیقه

مرحله اول : یک هاله تصور کنید

روی تخت خود بنشینید و یک هاله محافظتی اطراف بدن خود در نظر بگیرید. این لایه باید چیزی حدود ده تا بیست سانت با بدن فاصله داشته باشد. شکل آن مثل بدن خودتان است و به همان صورت بدن شما را بر گرفته است و آن را حفاظت می کند. درست مانند یک غلاف. بعد در حالی که این حس را در خودتان بوجود آوردید به خواب بروید. فکر کنید این هاله عین یک پتو بدنتان را می پوشاند و باعث می شود تا نگرانی و اضطرابها راهی برای ورود به پیکرتان نداشته باشند. با خود اعلام کنید هیچ موجی از بیرون نمی تواند شما را تحت تاثیر قرار دهد. وقتی به خواب رفتید این تصویر در ناخودآگاه شما نقش می بندد و باقی می ماند.

مرحله دوم : صبحها

وقتی احساس کردید که کاملاً از خواب بیدار شدید، بدون اینکه چشمانتان را باز کنید فقط همین هاله را در اطراف خود در نظر بگیرید و ببینید که عین یک غلاف محافظتی شما را دربر گرفته است. این تصور را برای چهار تا پنج دقیقه با خود داشته باشید و بعد از رختخواب بیرون بیایید.

مرحله سوم : هر زمانی در طول روز

در هر زمانی از روز که بخواهید، این غلاف را حس کنید. هر کجا که شد فقط خیلی ریلکس دوباره خود را در درون آن حس کنید. برای تمام ما تخلیه انرژی و خستگی در طول روز اتفاق می افتد چون نمی دانیم که چطور از خودمان محافظت کنیم. دیگران و کسانی که در اطراف ما هستند به وسیله امواج و ارتعاشات مختلفی روی ما تاثیر می گذارند. یکپاز کنار شما می گذرد و چیزی (انرژی) را به سوی شما رها می کند. اگر قرار باشد شما مرتب این انرژی ها را دریافت کرده و آنها روی شما اثر بگذارند دچار مشکل می شوید. مراقبه های مختلف شما را به شدت حساس می کنند. انجام این تمرین شما را بخوبی محافظت می کند. این تمرین را مخصوصاً بعد از مراقبه های عمیق انجام دهید تا انرژی خوبی را که در طول مراقبه بدست آوردید حفظ کنید.

ایست! :

می توانید هرجایی این کار را انجام دهید. مشغول حمام کردن هستید؟ ناگهان به خودتان فرمان بدهید " بایست!" و همان موقع متوقف شوید. اگر این توقف برای یک لحظه کوتاه هم باشد، متوجه یک امر غیر عادی و جدید می شوید. خواهید دید که یک پدیده جالب در شما رخ می دهد. در این حالت برای لحظه ای به درون خود می روید. وقتی بدن می ایستد، ذهن هم برای لحظه ای متوقف می شود.

وقتی به خودتان دستور ایست می دهید، تنفس را هم متوقف کنید. در عین حال بدن هم نباید هیچ حرکتی انجام دهد. در این توقف کوتاه اجازه دهید تا برای لحظاتی رفتن به درون را تجربه کنید. همین لحظات کوتاه تماس با درون می تواند معجزه آفرین باشد. مثلاً قصد دارید یک لیوان آب بنوشید. وقتی لیوان را در دست گرفتید برای یک لحظه متوقف شوید. بگذارید لیوان همینطور در دستتان باقی بماند. از سوی دیگر عطش و میل به مصرف آب در درونتان وجود دارد. در همین حال متوقف شوید، بی حرکت و بدون نفس کشیدن به درون خود توجه کنید. عطش کمک می کند تا انرژی خود را به درون ببرید.

در این دستور به سه نکته توجه کنید. اول اینکه وقتی توقف کنید که یک میل و کشش درونی شما را به سوی انجام کاری سوق می دهد. دوم اینکه در مورد توقف کردن فکر نکنید، فقط توقف کنید. سوم اینکه صبر کنید و توقف را کامل و با توقف تنفس انجام دهید. وقتی به شما می گویم بایستید، منظورم این است کاملاً و با تمام وجود توقف کنید. هیچ چیزی حرکت نمی کند. مثل اینکه زمان هم ایستاده است .

خنده و ریلکسیشن :

در زندگی لحظاتی وجود دارند که بدون اینکه آگاه باشیم درحال وادادن و رهایی هستیم. یکی از این مواقع هنگامی است که واقعا درحال خندیدن هستیم. خنده ای که حرکات آن از شکم است نه از روی فکر و ذهن. وقتی شکمی می خندیم واقعا در حالتی از رهایی هستیم. به همین دلیل است که خندیدن انقدر برای سلامتی مفید است. هیچ داروی دیگری هم نمی تواند انقدر برای سلامتی شما مفید باشد. دفعه بعد که درحال خندیدن بودید، توجه کنید که چقدر ریلکس و آزاد هستید.

زمان مراقبه : بین ده تا چهل دقیقه – شبها قبل از خواب یا اول صبح

دستور :

مرحله اول : برای خود یک قلقلک ایجاد کنید

همینطوری که در سکوت نشستید برای خود یک حس قلقلک ایجاد کنید و اجازه بدهید تا خنده شروع بشود. بگذارید تا حس خنده در دستها و پاهایتان هم پخش شود. بگذارید تمام بدنتان در این خنده شرکت کند نه فقط دستها و پاها، تمام بدن را در آن شرکت دهید تا وقتی که خنده به شکمتان برسد. خود را مثل یک بچه کوچک فرض کنید. اگر می توانید روی زمین غلت بزنید، اینکه چه صدایی از خود درمی آورید خیلی مهم نیست، مهم این است که با تمام وجود در این قسمت شرکت کنید.

مرحله دوم : برگردید روی زمین

روی زمین دراز بکشید. طوری که صورت به طرف زمین باشد. اگر لخت باشید بهتر است. با زمین ارتباط برقرار کنید و آن را در زیر خود حس کنید. با خود فرض کنید که زمین مادر شما است و شما فرزند او هستید. همراه با زمین نفس بکشید و خود را با او یکی حس کنید.

## مرحله سوم : برقصید

برای مدتی مثلا بیست دقیقه برقصید. یک موسیقی، هرچه که باشد برای خود بگذارید و شروع به رقصیدن کنید. وقتی با زمین ارتباط برقرار کردید، رقصیدنتان شکل دیگری پیدا می کند. اگر این دستور را مرتب انجام دهید، طی شش ماه تغییرات عمیقی در وجودتان پدید می آید. اگر شبها قبل از خواب این دستور را انجام دهید، خواهید دید که رویاهایتان شادتر و زیباتر می شوند. اگر دستور را صبحها انجام دهید، در طول روز انرژی و شادابی زیادتری خواهید داشت. در طول روز هم هر وقت فرصتی بدست آمد و امکان داشت، باخود بخندید.

برای تغییر دادن الگوهای فکری خود چکار کنیم :

وقتی احساس می کنید که در حال قضاوت، حسادت، طمع یا امثال آنها هستید می توانید از این دستور استفاده کنید.

مرحله اول : نفس خود را عوض کنید

هر وقت می خواهید الگوهای فکری کهنه خود را تغییر دهید، بهترین راه استفاده از نفس است. تمام عاداتهای ذهن به تنفس مربوط هستند و با تغییر نوع نفس، شکل آنها عوض میشود. برای این منظور به طور عمیق نفس خود را خارج کنید. شکم را به داخل بکشید و هنگامی که نفس را خارج میکنید، در ذهن خود مجسم کنید که الگوی فکری ناپسند از شما دور میشود. به محض اینکه به نفس کشیدن خود دقت می کنید و آن را تغییر می دهید، فکر و قضاوت ناپدید می شود.

مرحله دوم : حالا هوای تازه را عمیقا وارد ریه های خود کنید

این کار را دو سه بار انجام دهید و ببینید چه اتفاقی می افتد. احساس تازگی عجیبی در شما پیدا میشود. تفکر منفی و ناپسند شروع به ناپدید شدن می کند. وقتی این کار را انجام میدهید، مشاهده می کنید که ذهن به جای دیگری حرکت می کند. این دستور ساده را بکار ببرید و از نتیجه آن شگفت زده شوید.

در یا دیوار :

اگر در زندگی خود بسته باقی بمانید، مرده آید. درست مثل اینکه وقتی می شود به تمام پهنه آسمان نگاه کرد، شما از یک سوراخ کلید به تماشا مشغول شوید. البته از یک سوراخ کلید می توان قدری از آسمان را دید، گاهی درخشش نور آفتاب و گاهی چشمک زدن یک ستاره. ولی شما تمام زیبایی را از دست دادید. این دستور برای باز شدن شما است. امتحان کنید.

زمان : هرشب قبل از رفتن به خواب

مدت : بیست دقیقه

مرحله اول : دیوار باشید

وسط اتاق بنشینید و به دیوار نگاه کنید. روی آن تمرکز کنید. فقط روی دیوار. خودتان را مثل یک دیوار

فرض کنید دیواری که در ندارد. هیچکس نمی تواند از شما عبور کند و واردتان بشود. یک دیوار کاملاً بسته. بگذارید این حالت را عمیقاً در درون خود حس کنید. مثل یک دیوار محکم باشید. مثل دیوار چین. این کار را برای ده دقیقه انجام دهید. سعی کنید تا می توانید سفت و بسته باشید. در این مرحله ممکن است بدنانتان شروع به لرزیدن کند یا احساس خشم و عصبانیت در شما بروز کند. نگران نباشید. بگذارید این خشم و نگرانی را بخوبی مشاهده کنید.

مرحله دوم : یک در باشید

حالا به در اتاق نگاه کنید و رو به آن بنشینید. بهتر است در را باز کنید تا حس آن را بهتر بگیرید. احساس کنید به یک در تبدیل می شوید. دیگر دیوار نیستید. فقط یک در. هرکسی می تواند از این در وارد شود، حتی نیازی به در زدن نیست. خودتان هم می توانید بیرون بروید. کاملاً آزاد. بلند شوید و بایستید. اجازه بدهید بدنانتان کاملاً باز و آزاد باشد. احساس کنید که انرژی شما به سوی بیرون از اتاق در حال جریان است. حس کنید انرژی شما به بیرون حرکت می کند و انرژی دنیای بیرون نیز در شما جریان دارد. برای ده تا بیست دقیقه این حالت را ادامه دهید.

مرحله سوم : بخوابید

در آخرین مرحله به رختخواب بروید و بخوابید. این دستور را برای سه ماه انجام دهید. در سومین هفته به شکل عجیبی احساس باز بودن می کنید. اما باید مراقبه را ادامه دهید. با این مراقبه انرژی دیگران را نیز بخوبی حس خواهید کرد. وقتی این تمرین در وجود خودتان جای گرفت، موقعی که در خیابان از کنار کسی عبور می کنید، با خود حس می کنید که این شخص در است یا دیوار؟ حالا شما درباره کسی که می بینید یک درک درونی دارید. وقتی بخوابید با افراد ارتباط برقرار کنید، موقعی که دیوار هستند جلو نمی روید چون هیچ نتیجه ای عاید نمی شود. افراد در طول روز بارها تبدیل به در یا دیوار می شوند. گاهی خشمگین و عصبانی هستند و حوصله ندارند و گاهی باز و پذیرا هستند. وقتی با فرزندتان ارتباط برقرار کنید، که در است. چون در آن موقع به حرفتان گوش می کند. وقتی دیوار است، بهتر است اصلاً مزاحم او نشوید.

صدایتان را پیدا کنید :

همه ما در ابتدا صدای خود را داشتیم. منظورم از صدا این است که در زمان بچگی بر اساس نگرش درونی و میل باطنی مان حرف می زدیم. وقتی بزرگتر شدیم و به مدرسه رفتیم، به جای صدای خودمان، یاد گرفتیم که با صدای معلم هایمان، پدر و مادر یا کسانی که نقش والد ما را داشتند حرف بزنیم. اگر می خواهید تا صدای واقعی خود را پیدا کنید از این تمرین استفاده کنید.

به درون خود نگاه کنید. ببینید وقتی حرف می زنید صدای چه کسی را می شنوید؟ صدای پدران؟ صدای مادر؟ گاهی صدای پدر بزرگ، گاهی مادر بزرگ و گاهی معلم هایی که سالها قبل داشتید، گاهی صدای همسایه. تنها چیزی که به سختی می توان آن را پیدا کرد صدای خودتان است. همیشه در زندگی به شما گفته شده است که به حرف بزرگتر، به حرف پدر و مادر گوش کنید. ولی کسی تابحال به شما نگفته که به قلب و دل خودتان گوش کنید.

در واقع آنچه از صدای واقعی تان بگوش می رسد فقط ناله ضعیفی است که لابلای صداهای اطرافتان گم شده است. برای شنیدن صدای خودتان باید اول از شر این صداهای مزاحم خلاص شوید. در این هنگام است که می توانید در درونتان سکوت و آرامش را تجربه کنید و بعد از شنیدن صدای خودتان تعجب کنید و لذت

ببرید. در این دنیا مردمی که در رحمت و سعادت زندگی کردند کسانی بودند که با صدای واقعی و درونی شان حرف زدند.

مرحله اول : لطفاً بفرمایید اینکه در حال حرف زدن است، کیست؟

در هرکاری که مشغول انجامش هستید، فکر می کنید، تصمیم می گیرید یا امثال آن، از خود بپرسید " این حرف یا عمل از من می آید یا از کس دیگری؟ واقعاً در درون من چه کسی در حال حرف زدن است؟ " وقتی گوینده صدا را شناختید تعجب می کنید. می بینید این صدا درست همان صدای مادر یا پدرتان است. یافتن صاحب صدا اصلاً سخت نیست. صداها درست عین یک نوار ضبط صوت در ذهن شما وجود دارند. همان حرفها، همان توصیه ها و دستورات، همان نصیحت ها. نیازی به جنگیدن با این صداها ندارید. آنچه مهم است همین است که شما بفهمید که این صدای شما نیست. موضوع حرف و صدا هرچه باشد، خوب یا بد، می دانید که این صدای شما نیست. این اولین قدم برای یافتن معصومیت بچگی است. شما به اندازه کافی به این صداها گوش کردید که حاصلی برایتان نداشته است.

مرحله دوم : خیلی ممنون..... خداحافظ

وقتی صدا را شناختید از شخص صاحب صدا تشکر کنید و بخواهید که برود و بگذارد تا شما تنها بمانید. به یاد داشته باشید کسی که آن صدا را به شما داده، دشمنتان نبوده و قصد بدی نداشته اما در حال حاضر قصد و نیت او اصلاً مهم نیست. وقتی از آن صدا می خواهید تا برود و شما را راحت بگذارد، بند بین شما و صاحب آن صدا گسسته می شود. آن صدا شما را در کنترل خود داشت چون شما هم فکر می کردید که آن صدا، صدای خودتان است. وقتی این تمرین را مرتب انجام دهید به سرعت از دست صداهای مزاحم درونتان خلاص می شوید و سکوت را در دلتان تجربه می کنید.

نگاه کردن به آسمان آبی :

در این مراقبه اوشو به ما یاد می دهد تا به هنگام تماشای زیبایی های طبیعت با حرف زدن و تفسیرهای بیهوده ذهنی مزه زیبایی پیش رویمان را خراب نکنیم. مشابه چنین موضوعی در تعالیم لائوتسو نیز مشاهده می شود. گفته می شود که روزی لائوتسو با یک نفر مشغول راه رفتن در میان درختان بود. شخص همراه حسب عادت گفت: چه صبح زیبایی! بعد از مدتی او دوباره گفت: چه هوای خوبی! در این موقع لائوتسو با عصبانیت به شخص گفت: فکر می کنی که من احمق هستم که مرتب این حرفها را می زنی؟ خودم می توانم ببینم و بفهمم.

این داستان بخوبی نشان می دهد که حرف زدن بیهوده و بیان کردن آنچه که به قول خودمان اظهر من الشمس است زیبایی کل موضوع را از بین می برد. بپردازیم به دستور اشو:

دستور:

به آسمان آبی نگاه کنید و همینطور خیره شوید. درباره آن فکر نکنید. با خودتان نگویید: " چقدر زیبا است " از رنگ و زیبایی آن تعریف نکنید. اگر شروع به فکر کردن کنید در این مراقبه متوقف شده آید. فقط نگاه کنید، بدون فکر کردن و بدون معنی دادن به منظره آسمان. از خودتان کلمات نسازید. کلمات مانع بزرگی برای درک واقعی شما هستند. نگاه شما باید بدون قضاوت و ناب فقط به آسمان معطوف شود. وقتی این وضع را ادامه می دهید، چون موضوعی برای دیدن و معنی دادن ذهنتان وجود ندارد، اتفاق عجیبی می

افتد. شما ناگهان از وجود خودتان آگاه می شوید. آسمان مثل یک مکنده قوی عمل می کند.

آسمان به خودی خود یک تهی بزرگ است. تمام اجسام در آن قرار دارند ولی خود آسمان تهی عظیم، بزرگ و بی پایانی است. وقتی با این عمق به آسمان نگاه می کنید لحظه ای می رسد که همه چیز ناپدید می شود و در این ناپدید شدن، شما از خودتان آگاهی پیدا می کنید. وقتی به تهی نگاه می کنید، چیزی برای دیدن و انعکاس وجود ندارد. ذهن در تهی و خالی متوقف می شود. همین امر باعث می شود تا شلوغی های افکار از ذهن شما زدوده شوند.

آهسته :

اگر با سرعت زیاد راه بروید دچار مسمومیت می شوید. این مسمومیت شما را معتاد می کند. به همین دلیل است که افراد به سرعت رفتن معتاد می شوند. همین امر موقع رانندگی دیده می شود. در هنگام رانندگی تند و سریع ذهنتان شما را وادار به تند رفتن می کند. آزاد شدن مواد شیمیایی مختلف که در حین هیجانات ناشی از سرعت رفتن بروز می کند، اعتیادآور هستند. به همین خاطر دوست دارید تا پدال گاز را بیشتر فشار دهید.

وقتی آهسته حرکت می کنید، برعکس این حالت اتفاق می افتد. همان کاری که بودا می کرد. همان چیزی که من سعی می کنم به شما یاد بدهم. آهسته حرکت کنید. سعی کنید تا سرعت خود را کاهش دهید. سعی کنید به نقطه ای برسید که خواست سرعت در شما وجود نداشته باشد و دیگر میلی برای عجله نداشته باشید. در این حالت به آگاهی تازه ای دست پیدا می کنید.

دستور :

سرعت خود را در هرکاری که می کنید کم کنید. به آهستگی غذا بخورید، آهسته راه بروید، به آرامی صحبت کنید و همین رومند را در تمام کارهای خود رعایت کنید. بزودی خواهید دید که تمانم کارهایی که انجام می دهید زیباتر و دقیقتر می شوند. دیگر دچار مسمومیت نمی شوید و آگاهی و هوشیاری شما در تمام کارها خود را نشان می دهد

لمس کردن چشمها مانند یک پر :

وقتی ذهن آرام می گیرد، افکار حالت انجماد پیدا می کنند. به یاد داشته باشید افکار در یک ذهن آشفته زندگی می کنند. یکی از راههای آرام کردن ذهن و افکار آرام کردن چشمها است. در این حالت انرژی شما به درون حرکت می کند و افکار می ایستند. این امر به راحتی دلیلی منجر می شود.

زمان انجام دستور: هرزمانی که بخواهید و ممکن باشد

مدت مراقبه : حتی یکدقیقه هم اثربخش است. در حالت ایده آل، چهل دقیقه

دستور:

وقتی روی صندلی نشستید (حتی صندلی تاکسی، هواپیما یا قطار) چشمان خود را ببندید و دستهای خود را روی چشمانتان بگذارید. بدون هیچ فشار. برای هرمدتی که ممکن است این کار را ادامه دهید و از حس



فکر و تمرکز خود را عوض کنید :

بودا به شاگردان خود می‌گفت: وقتی اندیشه جدیدی در ذهن شما نقش می‌بندد یا در حال ظهور است، برای رهایی از آن، باید فکر خود را اذعان کنید. به این معنی که در درون خود تکرار کنید: "الآن یک فکر جدید در درون من در حال شکل گرفتن است". فقط همین را در درون خود به یاد داشته باشید. گاهی ممکن است با خود تکرار کنید: "الآن این اندیشه در حال محو شدن است"

این روش بسیار ساده و زیبا است. فرض کنید در حال عبور از خیابان هستید. یک خودروی گران قیمت و زیبا از کنار شما عبور می‌کند که بدتان نمی‌آید مالک آن بودید. در این حالت با خود تکرار کنید: "من یک ماشین مدل .... دیدم و در حال حاضر دوست دارم که یکی از آن را داشته باشم"

اگر بتوانید روزهای اول این تمرین، جمله‌ها را با صدای بلند تکرار کنید خیلی بهتر است. بعد به خواسته و جمله‌ای که اذعان کردید توجه کنید. وقتی به اندازه کافی در قسمت اذعان و توجه مهارت پیدا کردید دیگر لازم نیست جمله‌ها را با صدای بلند بیان کنید.

یک مثال دیگر: فرض کنید در حال عبور از خیابان، بوی غذای یک رستوران شما را به هوس می‌اندازد. همین خواسته و فکر را که در شما حضور پیدا می‌کند با خود اذعان کنید. بودا می‌گوید: در زندگی خود به هرچه اتفاق می‌افتد توجه کنید. توجه کنید وقتی که فکر در شما ظاهر می‌شود و باز هم توجه کنید وقتی که فکر در شما ناپدید می‌شود. در هر دو حالت توجه کنید.

با این تمرین بعد از مدتی به جایی می‌رسید که می‌توانید تجلی و محو شدن خواسته‌های خود را به وضوح مشاهده کنید. ببینید که شما و وجودتان چیزی غیر از این خواسته‌های گذرا هستید. خواسته‌ها مثل سایه‌ای می‌آیند و می‌روند و شما همانطور در جای خود باقی هستید. به این بازی افکار و خواسته‌ها در درون خود توجه کنید. اجازه دهید تا فضای خالی بین آمدن و رفتن خواسته‌ها را تجربه کنید. این فضا، خلاء بسیار زیبایی است و کسی که در خلاء ایستاده است شما هستید.

نگاه دو طرفه :

گرجیف همیشه به شاگردان خود می‌گفت: "وقتی پیکان آگاهی شما دو طرفه شود، وقتی آگاهی شما در هر دو طرف شروع به شکفتن کند، به روشن شدگی رسیده‌اید". او همیشه سعی می‌کرد تا شاگردانش به این درجه از آگاهی برسند. وقتی کسی را نگاه می‌کنید، سعی کنید در عین حال که او و اعمالش را می‌بینید، به خودتان هم نگاهی بیندازید. با خود بگویید:

"من در حال نگاه کردن هستم. من شاهدم"

در واقع نوک پیکان آگاهی و مشاهده شما هم به سوی شخص و هم به سوی خودتان اشاره رفته است. سعی

کنید تا در آن واحد از دنیای درون و بیرون خود مطلع باشید. اگر بتوانید این کار را انجام دهید، بین هر دو تعادل و هماهنگی ایجاد می کنید. اگر بتوانید در هر موردی نه موافق و نه مخالف متعصبی باشید، خواهید دید که دیگر چیزی برای فکر کردن باقی نمی ماند. همین کار برای شما تعادل را بوجود می آورد

خالی مثل یک بامبو :

آنچه در اینجا آورده می شود یکی از متدهای تولیبا برای مراقبه است. او به شاگردان خود می گفت: مثل یک بامبو خالی باشید و در راحتی و آرامش بنشینید.

یک بامبو در درون خود کاملاً خالی است. در این مراقبه باید بنشینید و خود را مانند یک بامبو فرض کنید. ( من فکر می کنم برای ما ایرانیها تصور نی راحت است م.). بنابراین باید فرض کنید که درون بدنانتان مانند یک بامبو خالی است. پوست، استخوانها و خونی که در بدنانتان جریان دارد همگی اعضاء بدن همین بامبو هستند که در درون تهی است. برای اینکه نتیجه خوبی بگیرید، زبان را به سقف دهان بچسبانید و کاملاً بی حرکت باشید. با افکار خود کلنجار نروید و فقط شاهد آنها باشید. وقتی خود را مانند یک بامبوی خالی فرض می کنید ناگهان یک نیروی عجیب در شما حرکت می کند. یک بامبوی خالی تبدیل به یک فلوت می شود. فلوتی که در آن نوای ابدیت نواخته میشود.

این مراقبه یکی از زیباترین مدیتیشن ها است. لازم نیست هیچ کار خاصی انجام دهید. فقط اجازه بدهید تا به این بامبو تبدیل شوید و بقیه خودش اتفاق می افتد. شما همانند رحم زنی می شوید که یک زندگی جدید در آن تولد پیدا می کند. این مراقبه در ادامه روزی به جایی میرسد که بامبو هم ناپدید می شود

سه بار توجه کنید :

وقتی مشکلی در زندگی تان بوجود می آید، مثلاً ناگهان یک میل جنسی در شما غلبان می کند یا نوعی طمع یا خشم در وجودتان شعله ور می شود، به این دستور توجه کنید. فرض کنیم مشکل خشم باشد، در درون خود سه بار تکرار کنید: "خشم، خشم، خشم". این کار را کاملاً آگاهانه انجام دهید. طوری که تکرار این عبارت روی آگاهی شما اثر کند. بعد بدنبال کار خود بروید. البته کار خود را با عصبانیت انجام ندهید بلکه فقط خشم خود را اذعان کنید.

این کار بسیار زیبا است. اگر آن را تکرار کنید از تاثیر عمیق آن آگاه می شوید. وقتی واقعا به مشکل یا احساس خود توجه می کنید، مشکل ناپدید می شود. مشکلات وقتی گریبان شما را می گیرند که از وجودشان ناآگاه هستید. وقتی سه بار در درون خود، مشکل را اذعان کردید، بخوبی از آن آگاه می شوید. بودا به تمام مریدان خود می گفت که این دستور را درباره هر مشکلی انجام دهند.

تمام فرهنگها و قومیتها به مردم خود یاد می دهند که روی مشکل را بیوشانند و آن را انکار کنند. بنابراین شما مرتب نسبت به آنها ناآگاه و غافل می شوید. طوری که بعد از مدتی تصور می کنید که این مشکلات دیگر وجود ندارند. درحالی که باید درست برعکس رفتار کرد. باید با هوشیاری و توجه کامل آنها را اذعان کرد. نتیجه این خواهد بود که نسبت به آنها آگاه می شوید.

یک سوال: خیلی وقتها با وجودی که نیازی هم برای عجله کردن وجود ندارد، در هنگام انجام کارها هول هستم. مخصوصا موقع غذا خوردن. چرا؟

جواب: یک چیز دیگری مشغول خوردن شما است. در واقع یک نگرانی عمیق در درون وجودتان باعث این عجله کردن می شود. یک گرفتگی و سفتی درونی که اجازه نمی دهد رها و آزاد باشید.

دستور:

دفعه بعد وقتی مشغول خوردن چیزی هستید نگاه کنید چه چیزی مشغول خوردن شما است؟ به همین صورت وقتی در حال عجله هستید فقط به آن نگاه کنید. آیا از جایی فرار می کنید؟ آیا سعی دارید از یک موقعیت حذر کنید؟ آیا سعی دارید از دیدن یک چیز ناراحت کننده در درون خود طفره بروید؟ آیا از چیزی نگران هستید که حتی حاضر به اذعان آن نیستید؟ آیا زخم کهنه ای را در لابلای برگها و گلها پنهان می کنید؟ تمام مردمی که در حال عجله کردن هستند، یک نگرانی عمیق را در درون خود مخفی می کنند. آنها حتی جرات مواجه شدن با آن را ندارند. اجازه بدهید تا این نگرانی خود را نشان دهد. اجازه دهید تا به سطح برسد و بتوانید آن را ببینید. با آن مواجه شوید و تا دچار حیرت شوید.

به یاد داشته باشید: وقتی با یک مشکل چهره به چهره روبرو می شوید، آن مشکل از مقابلتان ناپدید می شود. برای درمان یک مشکل در دنیای درون، فقط یک راه وجود دارد: باید آن را بشناسید. هیچ راه دیگری هم نیست. مشکل فقط وقتی وجود دارد که شما آن را سرکوب می کنید. اگر نگذارید تا در مقابل دیدتان قرار بگیرد، همچنان باقی می ماند. مردم روی مشکلات خود را می پوشانند و جای آن دائم در عجله هستند. در این عجله چیزی که اتفاق می افتد سرکوب کردن و مخفی شدن اصل داستان است

افکار خود را بنویسید:

هرکسی که گوش دارد، می تواند بشنود ولی این به این معنی نیست که می تواند بدرستی گوش کند. برای گوش کردن ابزار دیگری لازم است چیزی غیر از داشتن گوش. برای گوش کردن باید در درون شما سکوت، آرامش و صلح وجود داشته باشد. آنچه در پشت این گوشها قرار دارد، قلب است نه ذهن. ذهن، شما را کر می کند. البته ممکن است واقعا کر نباشید ولی از آنچه می شنوید چیزی را واقعا گوش نمی کنید. ذهن شما مثل یک اتاق مذاکره شلوغ و پرازدهام است.

برای انجام این مراقبه گاهی وقتها در اتاق خودتان بنشینید، در را ببندید و اجازه بدهید هر چیزی که در ذهنتان می گذرد روی کاغذ بیاید. اصلا سعی نکنید نوشته های خود را اصلاح یا ویرایش کنید. چون قرار نیست آنها را به کسی نشان بدهید. بنابراین فقط هر چیزی را که در ذهنتان وارد می شود بنویسید. وقتی به نوشته های خود نگاه می کنید تعجب می کنید. در عرض ده دقیقه می بینید که این نوشته ها مال یک آدم عاقل نیست! ذهن شما، ذهن یک مجنون است!

شما در طول زندگی یاد گرفته اید که یک طوری روی این افکار دیوانه وار را ببوشانید و نگذارید کسی بفهمد که درون شما چه خبر است. البته در این کار متخصص شدید. طوری که نه فقط اجازه نمی دهید دیگران از افکارتان باخبر شوند، بلکه یاد گرفتید خودتان هم از آن بی خبر بمانید. همین شلوغی ذهن است

که اجازه نمی دهد چیزی را گوش کنید. شما فقط شنونده هستید. از گوش کردن خبری نیست. گوش کردن نیاز به درونی ساکت دارد

## پاکسازی بدن

یکی از استادان بزرگ گفته است: "آن چیزی را که آتش نمی تواند بسوزاند، تیر و کمان نمی تواند به آن صدمه ای بزند و سوراخش کند و هیچ شمشیری نمی تواند آن را ببرد در درون ماست.

آگاه شدن از آن چیز و به دور انداختن هویت از بدنمان یعنی به دور انداختن این تصور که ما بدنمان هستیم، یعنی تجربه کردن روح. اما برای به دور انداختن هویت بدن باید کار خاصی انجام دهیم. باید یاد بگیریم که چگونه می توان این کار را کرد. هرچه بدنمان پاک تر باشد به دور انداختن هویت از آن آسانتر خواهد بود.

هر چه بدن پاکتر باشد زودتر می توانیم از این موضوع آگاه شویم که ما بدنمان نیستیم. به همین دلیل منزله کردن بدن پایه کار است و بدون بدن بودن ثمره آن.

حال چگونه می توانیم یاد بگیریم که ما بدنمان نیستیم؟ فقط باید تجربه اش کنیم. اگر ایستاده ایم، نشسته ایم، خوابیده ایم و یا بیدار هستیم باید سعی کنیم که این مسئله را به یاد بیاوریم. اگر ذره ای توجه و آگاهی به اعمال بدنمان داشته باشیم اولین قدم را برداشته ایم.

وقتی در جاده ای قدم می زنید، عمیقاً به درون خود نگاه کنید. خواهید دید که در درون شما شخصی وجود دارد که قدم نمی زند. شما خودتان قدم می زنید، دستها و پاها یتان تکان می خورد، ولی چیزی در درونتان هست که نه تنها قدم نمی زند بلکه شاهد قدم زدن شما هم هست.

اگر پاهایتان یا دستانتان درد می کند، با آگاهی به درون خود توجه کنید. آیا درون شما هم درد می کند؟ یا اینکه بدنتان درد می کند و شما با آن درد خودتان را شناسایی می کنید؟ متوجه خواهید شد که چیزی در درون شما بدون اینکه دردی داشته باشد تنها نظاره گر این درد خواهد بود. وقتی که شما گرسنه اید، با آگاهی، به این گرسنگی نگاه کنید. آیا شما گرسنه اید یا بدنتان گرسنه است؟ وقتی هم که خوشحال هستید به این نکته توجه کنید که این خوشحالی کجا اتفاق می افتد.

خوب است دقت داشته باشیم که حوادثی که در زندگی ما رخ می دهند در کجا اتفاق می افتند. آیا برای ما اتفاق می افتند و یا اینکه ما فقط شاهد و نظاره گریم.

هویت دادن در ما به صورت یک عادت قوی در آمده است. حتی ممکن است وقتی به یک فیلم نگاه کنیم شروع کنیم به گریه کردن و یا بخندیم. وقتی هم که چراغهای سینما روشن می شود پنهانی اشکهایمان را پاک می کنیم تا کسی متوجه نشود. ما گریه می کنیم چون خودمان را با این فیلم شناسایی می کنیم. ما معمولاً خودمان را با قهرمان آن فیلم شناسایی می کنیم، ممکن است حادثه اسفناکی برای قهرمان فیلم رخ بدهد و ما خود را با درد آن شخص یکی می دانیم و شروع می کنیم به گریه کردن، یکی دانستن مساوی است با هویت دادن.

ذهنی که می اندیشد تمام چیزهایی که در بدنش اتفاق می افتند واقعاً برای او رخ داده اند، همیشه در درد و رنج خواهد بود. فقط یک دلیل برای تمام رنجهای ما وجود دارد و آن هویت دادن و شناسایی کردن خودمان با بدن است. همچنین یک دلیل برای خوشحالی وجود دارد و آن هنگامی است که ما دیگر خودمان را با بدنمان شناسایی نکنیم.

حتماً لازم است که همیشه بدنمان را مشاهده کنیم. شبها وقتی به بستر می رویم باید از این نکته آگاه شویم که این بدنمان است که به خواب رفته است نه خود ما. بنابراین این ما نیستیم که خوابیده ایم بلکه تنها بدنمان به خواب رفته است. یا برای مثال به هنگام غذا خوردن و یا لباس پوشیدن. هنگامی که کسی شما را اذیت می کند اگر آگاهانه بنگرید قادر خواهید بود که ببینید این فقط بدن شماست که اذیت می شود نه خودتان. به این طریق در یک مقطع زمانی با توجه دائمی یک انفجار درونی را حس خواهید کرد که تمام هویت بدنتان را می شکند.

آیا می دانید که وقتی خوابیده اید و خواب می بینید دیگر از بدنتان آگاه نیستید و زمانی که به خواب عمیق فرو رفته اید به هیچ وجه بدنتان را حس نمیکنید و دیگر صورت خود را به خاطر نمی آورید؟ هر چه عمیق تر به درونتان فرو بروید، بیشتر بدنتان را فراموش خواهید کرد. وقتی شروع به برگشتن به سطح میکنید آرام آرام هویت بدنتان برمی گردد.

در صبح هنگامی که ناگهان از خواب برمی خیزید، به درون خود نگاه کنید. به وضوح خواهید دید که هویت بدنتان هم بیدار می شود.

تمرین جالبی برای قطع هویت بدنمان وجود دارد. اگر یک یا دو بار در ماه این روش را انجام بدهید به شما در از بین بردن هویت بدنتان کمک خواهد کرد. حالا برویم سراغ تمرین:

اطاق را کاملاً تاریک کنید و روی زمین دراز بکشید. بدن را کاملاً آرام کنید. به این ترتیب شما وارد مدیتیشن میشوید. وقتی که بدن و تنفستان کاملاً آرام شدند و وجودتان در سکوت فرو رفت، حس کنید که مرده اید و فامیل و آشنایان دورتان جمع شده اند. به صورتهای آنها توجه کنید، ناراحتی ها و گریه های آنها را ببینید. آنها چه می کنند؟ کدام یک از آنها گریه می کند؟ کدامیک فریاد می زند؟ با وضوح کامل به آنها بنگرید. این صحنه ها واقعاً جلوی چشم شما خواهند آمد.

بعد ببینید که تمام همسایه ها هم آمده اند و به آشنایان و فامیل پیوسته اند. حالا مردم جسم شما را در تابوت گذاشته اند و به جایی که مرده ها را می شویند می برند و بعد هم می خواهند که جسمتان را آتش بزنند. به همه اینها نگاه کنید، همه تصورات هستند ولی اگر چندین بار این تمرین را تکرار کنید به وضوح همه اینها را خواهید دید. حالا ادامه دهید. آتش تمام اطراف شما را احاطه کرده است و جسم شما آرام آرام تبدیل به خاکستر می شود. هنگامی که دیگر جسمی در کار نیست و کاملاً تبدیل به خاکستر شده اید با آگاهی تمام به درون خود نگاه کنید و ببینید که در آنجا چه اتفاقی رخ می دهد. در این لحظه متوجه خواهید شد که شما جسم نیستید، یعنی هویتتان با بدن کاملاً قطع شده است.

وقتی که این تمرین را برای چند بار تجربه کنید، پس از آن هر زمانی که صحبت کنید، راه بروید و یا هر کار دیگری انجام دهید، قادرید تا تشخیص دهید که شما بدنتان نیستید.

ما این مرحله را مرحله بدون بدن می نامیم. هر کسی که خودش را اینگونه بشناسد بدون بدن می شود. اگر این کار را در تمام مدت روز یعنی به هنگام نشستن، بلند شدن، راه رفتن و حرف زدن انجام دهید یعنی به این نکته توجه کنید که شما بدنتان نیستید. در این هنگام بدن تنها یک خلأ خواهد بود. درک این مطلب که ما بدنمان نیستیم به سختی اتفاق می افتد و هیچ چیز با ارزش تر از آن نیست. در آن هنگام تغییرات زیادی در زندگیان آغاز خواهد شد. چون تمامی رفتارهای ناآگاهانه بشر به بدن او برمی گردد. اگر انسان تعلق خود به بدنش را قطع کند دیگر هیچ کار اشتباهی نمیتواند انجام دهد. اگر ما آگاه شویم که ما بدنمان نیستیم، دیگر هیچ امکانی برای زجر کشیدن و ناراحتی در زندگی وجود نخواهد داشت.

مثلاً اگر کسی با چاقو به پشت ما بزند این شخص فقط بدن ما را بریده است و ما آگاهی که به ما هیچ صدمه ای نخورده است و وجودمان دست نخورده باقی مانده. در این هنگام زندگی ما پر از صلح و امنیت خواهد شد. هیچ حادثه خارجی نمیتواند بر ما تأثیر بگذارد چون تأثیر این نوع اتفاقات فقط بر روی بدن خواهند بود. اما ما فکر میکنیم و به اشتباه هم فکر می کنیم که هر چیز بیرونی میتواند بر ما تأثیر بگذارد. به همین دلیل است که زجر می کشیم و احساس درد و رنج می کنیم.

این اولین مرحله تعالیم روحانی است که باید بیاموزیم و آن رها شدن از بدنمان است. مرحله سختی نیست و با کمی سعی و کوشش می توانیم آنرا یاد بگیریم.

## پاکسازی افکار

همانطور که گفتیم بدون بدن بودن از طریق مشاهده درست بدن حاصل می شود. رها شدن از افکار هم از طریق مشاهده درست افکار امکان پذیر است. به طور کلی مهمترین اصل در سیر و سلوک معنوی مشاهده کردن درست است. در این سه مرحله ما باید با آگاهی به بدن، ذهن و احساسات توجه کنیم. به ارتعاشات ذهنی توجه کنیم که چگونه از ضمیر ما جریان پیدا می کنند. درست مانند کسی که در کنار

رودخانه نشسته است و به جریان آب نگاه می کند. همین گونه کنار ذهن‌تان بنشینید و مشاهده کنید و یا همانند شخصی که در جنگل نشسته است و از بالای درختان به پرندگان در حال پرواز نگاه می کند، شما هم به افکارتان نگاه کنید، و یا چون کسی که به باران می نگرَد و به ابرها توجه می کند شما هم ابرهای ذهن‌تان که در آسمان سرتان در حال حرکتند نگاه کنید.

در سکوت باستید و پرواز پرندگان فکر و جریان رودخانه ذهن را نگاه کنید. در این حالت هیچ کاری نکنید، دخالتی در این جریان‌ها نکنید و اصلاً توقفی بهشان ندهید. آنها را سرکوب نکنید. اگر فکری می آید متوقفش نکنید و اگر فکری نیست سعی نکنید فکر جدیدی خلق کنید. تنها یک مشاهده گر باقی بمانید. در این مشاهده ساده خواهید دید که شما و افکارتان از هم مجزا هستید. این نکته را تجربه خواهید کرد که آن شخصی که مشاهده گر افکار است از خود آن افکار مجزاست و کاملاً با آنها متفاوت است. همین که به این مسئله واقف شویم آرامش عجیبی بر زندگی شما سایه خواهد افکند. چون متوجه خواهید شد که دیگر هیچ ناراحتی و نگرانی ندارید. می‌توانید در میان انواع ناراحتی‌ها و آت‌هاب‌ها باشید ولی این ناراحتی‌ها مال شما نخواهند بود و یا هر نوع مشکلی که وجود داشته باشد دیگر با شما کاری ندارد. می‌توانید پر از افکار باشید ولی کاملاً از آنها متمایزید.

اگر شما آگاه شوید که افکارتان نیستید، این افکار ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند و به مرور موجودیت خود را از دست می‌دهند. افکار به این دلیل قدرتمند هستند که ما می‌اندیشیم که آنها به ما تعلق دارند. مثلاً در جر و بحث با دیگران می‌گویید "فکر من این است"، در صورتیکه هیچ فکری متعلق به شما نیست. تمام این افکار با شما متفاوتند و شما از آنها مجزا هستید پس فقط مشاهده گر آنها باشید.

برای اینکه این مطلب بیشتر برایتان جا بیفتد یک داستان از بودا نقل می‌کنم. شاهزاده ای بود که شاگرد بودا شده بود. در همان روز اول بودا به او گفت: به شهر برو و در فلان خانه را بزن و برای غذا از آن خانه گدایی کن. شاهزاده هم همین کار را کرد و برگشت. ولی پس از بازگشتن به بودا گفت: مرا ببخشید ولی من دیگر به آن خانه نمی‌روم. بودا از او پرسید چه اتفاقی افتاده است؟ آن مرد جواب داد: من قبل از اینکه به آن خانه برسم همه اش فکر می‌کردم که چه غذایی دوست دارم. وقتی که به در آن خانه رسیدم، خانم صاحبخانه درست همان غذایی را که دوست داشتم آماده کرده بود. من خیلی متعجب شدم ولی این مسئله را به حساب تصادف گذاشتم. بعد که غذا را خوردم به ذهنم رسد که من بعد از غذا معمولاً استراحت می‌کنم و درست در همان لحظه خانم صاحبخانه گفت: ای برادر اگر دوست داری که بعد از غذا استراحت کنی من خوشحال می‌شوم تا در خانه من باشید چون خانه من با وجود شما پاکسازی خواهد شد. با خودم فکر کردم که این هم تصادفی است. وقتی دراز کشیدم درست در زمانی که فکر کردم این تخت خواب و این خانه هیچ کدام مال من نیست و من دارم در یک جای غریبه استراحت می‌کنم، خانم صاحبخانه از پشت سرم گفت: این تخت خواب نه مال من است نه مال شما و این خانه نیز نه مال من است نه مال شما.

اینجا بود که من واقعاً ترسیدم. خیلی سخت بود تا این مطلب را باور کنم که همه چیز اتفاقی باشد. آن موقع بود که از آن خانم پرسیدم: آیا افکار من به شما می‌رسد؟ آیا شما از امواج فکر من آگاه می‌شوید؟

آن خانم توضیح داد که به دلیل مدیتیشن‌های مداوم افکارش متوقف شده و خیلی راحت می‌تواند افکار دیگران را ببیند. در ایل لحظه من واقعاً حیرت کردم و دوان دوان از آنجا دور شدم.

لطفاً مرا ببخشید ولی من دیگر نمی‌توانم فردا به آنجا بروم. بودا پرسید: چرا نمی‌توانی؟ آن مرد جواب داد: خواهش می‌کنم از من سوال نکنید و مرا هم دیگر به آنجا نفرستید.

ولی بودا دوباره از او سوال کرد و بالأخره با اصرار بودا آن مرد گفت: دیدن آن زن زیبا افکار شهوانی در ذهن من ایجاد کرد و او هم به راحتی می‌توانست افکار مرا بخواند. حالا من چگونه می‌توانم دوباره او را ببینم؟ بودا گفت که تو باید دوباره به آنجا بروی این قسمتی از مدیتیشن تو است، فقط به این طریق تو می‌توانی از افکارت آگاه باشی. به اجبار بودا آن مرد مجدداً به آن خانه رفت ولی دیگر آن مرد قبلی نبود. در واقع روز اول که به آنجا رفته بود تمام راه را در خواب بود. زیرا از افکاری که در سرش می‌گذشت آگاه نبود. روز دوم با آگاهی این راه را می‌پیمود، یعنی می‌توانست به افکارش نگاه کند. زیرا از افکارش می‌ترسید. وقتی که قدم به خانه آن زن گذاشت تمام توجهش را به درونش معطوف کرد. زیرا بودا به او گفته بود فقط به درون خودت نگاه کن و کار خاصی انجام نده و به هر فکری که از سرت می‌گذرد نگاه کن. وقتی که شروع به مشاهده خودتان کنید دو جریان انرژی در شما شروع به حرکت می‌کنند. یکی همان کاری که قصد انجام دادنش را دارید و دیگری فقط انرژی مشاهده گر است. وقتی شاگرد بودا در روز دوم در منزل آن زن مشغول خوردن غذایش بود این دو جریان وجود داشت. یکی مربوط به شخصی بود که

مشغول خوردن غذا بود و دیگری مربوط به شخصی بود که در درونش در حال مشاهده کردن بود. در هند و کلاً در تمام جهان می گویند: آن شخص مشاهده گر شما هستید و شخص انجام دهنده شما نیستید. شاگرد بودا هم وقتی مشاهده کرد بسیار متعجب شد. شادان و خندان به نزد بودا برگشت و گفت: بسیار عالی است من یک چیز بزرگ کشف کردم، من دو تجربه مجزا داشتم. یک تجربه مربوط به زمانی بود که من کاملاً به افکار خود آگاه بودم و افکار من متوقف شدند، وقتی با آگاهی به درون خود نگاه می کنم افکار متوقف می شوند. تجربه دوم زمانی است که افکار متوقف می شوند، در آن موقع است که در می یابیم که انجام دهنده و مشاهده کننده متفاوت از هم می باشند. بودا گفت: این کلید اصلی عرفان است و شخصی که این کلید را پیدا کند، همه چیز را پیدا کرده است.

مشاهده گر افکار تان با شید ولی فکر کننده نباشید. به همین دلیل است که ما عرفا را شاهد می نامیم نه متفکر. بودا یک متفکر نیست، ماهویرا، زرتشت همه آنها شاهد هستند. یک متفکر شخص بیماری است. افرادی که این نکته را نمی دانند فکر می کنند و افرادی که می دانند فکر نمی کنند بلکه تنها مشاهده می کنند. آنها همه چیز را می بینند و برایشان واضح است. راه دیدن مشاهده افکار درونی است. وقتی که نشسته اید، ایستاده اید، راه می روید... تمام جریانات افکار را که در سرتان می گذرد مشاهده کنید و به واسطه آنها هویت پیدا نکنید. اکثر انسانها گمان می کنند که افکارشان هستند ولی شما اجازه دهید تا افکار تان به تنهایی جریان پیدا کنند و شما هم از افکار تان مجزا باشید.

در درون شما هم باید دو نوع انرژی جریان داشته باشد، ولی وقتی یک شخص معمولی فکر می کند فقط یک جریان انرژی در درونش سیلان پیدا می کند. کسی که مدیتیشن می کند دو جریان انرژی در درونش در حرکت هستند. یکی انرژی افکار و دیگری انرژی مشاهده گر، که این دو جریان به صورت موازی با یکدیگر در حرکت هستند.

یک انسان معمولی فقط یک سری از ارتعاشات معمولی از درونش می گذرد و آن انرژی افکار است. یک انسان به کمال رسیده هم فقط یک سری از ارتعاشات انرژی از درونش می گذرد و آن انرژی مشاهده گر است. شخص عادی انرژی مشاهده کننده اش در خواب است. ما بین این دو نفر شخصی است که مدیتیشن می کند و به طرف کمال پیش می رود. او دو سری از جریانات انرژی را در درونش دارد که یکی افکار و دیگری مشاهده گر است. در فرد کامل افکار وجود ندارند.

ولی چون شما باید مشاهده کردن را از مرحله فکر کردن فرا بگیرید، حتماً باید روی افکار تان مدیتیشن کنید و هم مشاهده گرشان باشید. این را من مشاهده درست و یا به خاطر سپردن درست می گویم. ماهویرا آنرا "شعور بیدار" نامید. آن وجود درونی که افکار تان را مشاهده می کند شعور بیدار شماست. افراد متفکر در جهان بسیار زیادند و پیدا کردن آنها کار آسانی است ولی یافتن شخصی که هوش او بیدار شده باشد دشوار است.

پس لطفاً هوش تان را بیدار کنید. راه آن آگاهانه نگاه کردن به افکار است. اگر شما اعمال بدنتان را مشاهده کنید، بدن ناپدید می شود و اگر افکاری را که با سرعت در ذهنتان در حال حرکت هستند نگاه کنید افکار هم ناپدید می شوند و بالأخره اگر احساساتمان را هم از نزدیک مشاهده کنیم، آنها هم ناپدید می شوند. برای پاکسازی احساسات باید عشق را به جای نفرت و دوستی را به جای دشمنی جایگزین کنیم. در درون هر فردی هم آنکس که عشق می ورزد و هم او که منتفر است بعد دیگری نیز وجود دارد. آن بعد، بعد آگاهی است که نه عشق می ورزد و نه تنفر دارد، تنها یک مشاهده گر است. این بعد گاهی مشاهده گر نفرت است و گاهی هم مشاهده گر عشق که هر دو ممکن است در زمانهای مختلف در درون ما اتفاق بیفتند.

وقتی که از کسی نفرت دارید بالأخره زمانی می رسد که از این نفرت آگاه بشوید، همچنین زمانی که عاشق کسی هستید در درونتان متوجه می شوید که عاشق او هستید. آن چیزی که در درون ما آگاه می شود و ورای عشق و نفرت نشسته است، ضمیر ماست که در پشت بدن، افکار و احساسات ما قرار دارد. برای همین است که در نوشته های روحانی قدیمی اسمش را "نه این نه آن" گذاشته اند. جایی که هیچ چیز نباشد، ام مشاهده گر در آنجاست. آن بیننده، آن ضمیر آگاه و یا روح.

به خاطر بسیاری که مشاهده گر احساسات تان هم باشید و به زودی به آن چیزی که مشاهده پاک است می رسید. آن بیننده پاک هوش بالای شماست که من به آن خرد می گویم. به آن ضمیر هم می گویند که منتهی علیه هدف یوگا و تمام مذاهب روی زمین است.

پایه های روحانیت، مشاهده درست رفتارهای بدن، مشاهده درست مراحل افکار و جریانهای درونی احساسات است. شخص مشاهده گر از این سه لایه می گذرد و به ساحل دیگر می رسد. رسیدن به ساحل

دیگر تقریباً یعنی رسیدن به هدف کسی که درگیر هر کدام از این لایه ها باشد هنوز به این طرف ساحل چسبیده است

## پاکسازی احساسات

ما راجع به دو بخش که مربوط به سفر روحانی است صحبت کردیم، یعنی پاکسازی بدن و پاکسازی افکار. پاکسازی احساسات مهمترین بخش است. در سفر روحانی پاکسازی احساسات به‌شتر مورد استفاده است تا پاکسازی بدن و افکار به آن دلیل که انسان بیشتر در احساساتش به سر می‌برد تا افکار. گفته می‌شود که انسان حیوان منطقی است، ولی این مطلب حقیقت ندارد. بیشتر کارهای شما تحت تأثیر احساسات انجام می‌شوند تا افکار. نفرت شما، عصبانیتان، عشق تان همه و همه مربوط به احساساتان می‌شود نه به افکار تان. بیشتر فعالیت‌های روزانه در زندگی از دنیای احساسات سرچشمه می‌گیرند نه از دنیای افکار. شاید تا به حال به این نکته توجه کرده باشید که شما به انجام کاری فکر می‌کنید ولی در زمان انجام آن کار دیگری انجام می‌دهید. دلیل این امر این است که تفاوت فاحشی بین احساسات و افکار می‌باشد. مثلاً تصمیم می‌گیرید که عصبانی نشوید چون فکر می‌کنید عصبانیت بد است. ولی وقتی که عصبانیت شما را فرا می‌گیرد، افکار تان به کناری می‌روند و عصبانی می‌شوید. تا زمانی که دگرگونی در دنیای احساسات اتفاق نیفتد، افکار نمی‌توانند به تنهایی انقلابی در زندگی شما ایجاد کنند. به همین دلیل احساسات مهمترین رکن در امور روحانی محسوب می‌شوند. در این قسمت درباره پاکسازی احساسات صحبت خواهیم کرد. از ابعاد مختلف احساسات من توجه شما را به چهار نکته جلب می‌کنم، به شما می‌گویم که چگونه می‌شود از میان این چهار بعد به پاکسازی احساسات پرداخت. ممکن است متضاد این ابعاد نیز اتفاق بیفتند و این چهار بعد بستری شوند برای احساسات ناخالص.

اولین آنها دوستی یا دوستانه بودن است. دومین بعد شفقت و محبت است، سومین آنها شاد بودن و چهارمین نیز سپاسگزاری است. اگر بتوانید این چهار بعد را در زندگی روزمره تان وارد کنید پاکسازی احساسات را به دست آورده‌اید. این چهار بعد هر کدام متضاد خود را نیز به همراه دارند. متضاد دوستی دشمنی و انزجار است، متضاد شفقت و مهربانی ظالم بودن وحشی‌گری و نامهربانی است، متضاد شاد بودن غمگینی، بدبختی، نگرانی و برانگیختگی است. متضاد سپاسگزاری ناسپاسی است. کسی که در زندگی و احساساتش در جهت مخالف این چهار بعد حرکت کند دارای احساسات ناپاک است و شخصی که ریشه هایش در این چهار بعد ریشه بدو اند احساسات پاک کامل دارد.

شما باید بفهمید چه چیزی بر روی احساسات شما اثر می‌گذارد و چه چیزی آنها را در قید و بند قرار می‌دهد؟ آیا به جای دوستی، دشمنی و خصومت در زندگی شما حکم فرماست؟ یعنی به جای اینکه تحت تأثیر دوستی و محبت باشید تحت تأثیر دشمنی هستید؟ آیا بیشتر انرژی خود را از دشمنی می‌گیرید؟ همچنان که قبلاً نیز گفته‌ام عصبانیت، انرژی دارد. اما دوستی هم انرژی دارد. شخصی که انرژی‌های عصبانیت را در درونش تقویت کند بعد عظیمی را در زندگیش از دست می‌دهد. کسی که بیدار کردن انرژی دوستانه خود را در زندگی یاد نگرفته است، در هنگام خشم قدرتمند و زمان دوستی ضعیف است.

ممکن است به این نکته توجه نکرده باشید که همه ملت‌های دنیا در زمان صلح ضعیف‌تر می‌شوند و در زمان جنگ خیلی قدرتمند تر هستند. چرا؟ چون نمی‌دانند که چگونه انرژی دوستانه خلق کنند. سکوت برای بیشتر آدم‌های دنیا قدرت نیست بلکه ضعف است. به همین دلیل است که در هند، کشوری که خیلی راجع به عشق و صلح صحبت کرده، این قدر ضعیف شده است. چون معمولاً تنها راه احساس قدرت این است که خشن باشند.



هیتلر در اتوبیوگرافی خود نوشته است: اگر بخواهید یک کشور را قدرتمند کنید، باید وانمود کنید که دشمن دارید و یا برای خود دشمن تراشی کنید. حتی اگر دشمنی وجود ندارد، به مردم بگویید که دشمن همه جا در کمین است. وقتی مردم باور کنند که بوسیله دشمنان احاطه شده اند، انرژی و قدرت زیادی تولید می شود. برای همین بود که هیتلر وانمود کرد که یهودیها دشمن هستند، ولی حقیقت نداشت. به مدت ده سال به ملتش گفت که این یهودیها دشمن ما هستند و انرژی فراوانی را تولید کرد. تمام قدرت آلمان از خشونت حاصل شده بود همین طور قدرت ژاپن. امروزه قدرت آمریکا هم از خشونت حاصل شده است.

تاریخ بشر تا به حال فقط نشان داده است که انسانها می توانند قدرت را از طریق دشمنی ایجاد کنند. هیچ کس درباره انرژی دوستانه چیزی نمی داند. افرادی چون بودا، ماهوایرا، مسیح پایه های انرژی دوستانه را بنا کردند. آنها گفته اند که عدم وجود خشونت به انسان قدرت می دهد. مثلاً مسیح گفته "عشق قدرت است"، بودا گفته "شفقت و مهربانی قدرت است". شما این سخنان را می شنوید ولی تجربه عمیق آن چیز دیگری است. بنابراین من به شما می گویم که راجع به زندگیتان فکر کنید. چه موقع احساس قدرت می کنید؟ هنگامی که به کسی دشمنی می ورزید و یا به هنگام صلح و عشق نسبت به کسی؟ خواهید دید که در شرایط خشن احساس قدرت می کنید و وقتی که حالت آگاهی و سکوت دارید فاقد قدرتید و ضعیف می شوید. این نکته نشانگر این است که شما بوسیله احساسات ناخالص هدایت می شوید و هر چقدر که این احساسات ناخالص قوی تر باشد کمتر می توانید وارد وجود خودتان بشوید.

چه چیزی مانع از آن می شود تا به درونتان وارد شوید؟ سعی کنید که این نکته مهم را درک کنید که خشونت همیشه در بیرون از وجودتان تمرکز دارد یعنی همواره به سمت شخصی که بیرون از شماست هدایت می شود. اگر کسی اطراف شما نبود این خصومت نیز به وجود نمی آمد. اما من به شما می گویم که عشق بر روی بیرون شما تمرکز نمی کند. حتی اگر هیچ کس نباشد عشق می تواند در درونتان بوجود بیاید. عشق و دوستی مقولاتی درونی هستند. برای خشونت ورزی به دیگری احتیاج است، بستگی به دیگران دارد. نفرت به وسیله محرک بیرونی ایجاد می شود، عشق از وجودتان سیلان پیدا می کند. سرچشمه عشق درون شماست ولی تنفر از بیرون تحریک می شود. پس تمامی احساسات ناخالص از بیرون تحریک می شوند و احساسهای خالص از درون.

سعی کنید فرق بین احساس خالص و ناخالص را درک کنید. احساساتی که از بیرون تحریک می شوند پاک نیستند. مثل عشقی را که بیشتر مردم می شناسند یعنی شهوتی که آنرا عشق می نامند پاک نیست چون از بیرون نشأت می گیرد. فقط عشقی که از درون برمی خیزد پاک است. به همین دلیل ما در شرق معتقدیم که عشق و شهوت با هم متفاوتند در حقیقت ما عشق را از شهوت جدا می کنیم.

شهوت از بیرون سرچشمه می گیرد. شخصی مثل بودا و مسیح هیچ شهوتی در درونشان نداشتند، آنها فقط عشق هستند. روزی مسیح در یک روز گرم از کنار باغی رد میشد. ایستاد تا استراحت کند، زیر درختی نشست. آن باغ متعلق به یک زن فاحشه بود. وقتی چشم زن به عیسی خورد با خودش گفت: عجب مرد زیبایی! زیبایی او با تمام مردان ثروتمند و زیبایی دیگر فرق داشت. نزدیک عیسی رفت. عیسی چشمانش را باز کرد و بلند شد تا برود و از آن زن تشکر کرد.

آن زن گفت: اگر چند لحظه به داخل خانه من نیایی به من بر می خورد. این اولین باری است که من کسی را به خانه ام دعوت می کنم. خیلی ها اینجا می آیند و من بیرونشان می کنم. عیسی گفت: زمانیکه شما مرا به قلبتان دعوت کنید من مهمان شما شده ام، ولی حالا راهی طولانی در پیش دارم و باید بروم. آن زن اصرار کرد که ممکن است تا کمی به من محبت نشان دهید و وارد خانه من بشوید؟ عیسی گفت: من تنها کسی هستم که می توانم حقیقتاً عاشق تو باشم. تمام مردهایی که اینجا می آیند عاشق تو نیستند. چون در وجودشان عشقی ندارند نمی توانند عاشق تو باشند. آنها به خاطر تو می آیند ولی من عشقم در درونم است. عشق مانند نور یک چراغ است. اگر هیچ کس در اتاق نباشد نور آن بر روی فضای خالی اتاق می افتد و اگر کسی هم آنجا باشد بر او نیز می تابد. اما شهوت و خواسته ها چون نور نیستند. وقتی که کسی باعث

بوجود آمدن انرژی شهوت در شما می شود این انرژی به طرف آن شخص نیز بازتابانده می شود. به همین دلیل شهوت باعث تنش می شود. عشق تنش نیست. در عشق هیچ تنشی وجود ندارد. عشق مرحله صدرصد آرام بودن است.

احساساتی ناخالص هستند که تحت تأثیر عوامل خارجی هستند. احساسهای خالص نیز آنهایی هستند که از درون ما سرچشمه می گیرند و تندبادهای خارجی نمی توانند تأثیری بر روی آنها بگذارند. تصور این مطلب برای ما سخت است که فکر کنیم شخصی مثل بودا و یا ماهویرا می توانند عشق بورزند. ولی من به شما می گویم که آنها تنها افرادی بودند که عشق ورزیدند. اما عشق آنها با عشق بیشتر مردم متفاوت است. عشق غالب مردم نسبت به یک شخص می باشد ولی عشق روحانی ارتباط نیست، یک مرحله وجودی است. انسانهای کامل مجبورند که عشق بورزند چون هیچ انتخاب دیگری نمی توانند داشته باشند. نقل است که در زمان ماهویرا، مردم به او ناسزا می گفتند، به او سنگ پرتاب می کردند و توی گوشه‌هایش میخ فرو کردند ولی او همه آنها را بخشید. من می گویم که این حرفها دروغ است. ماهویرا کسی را نبخشید، چون تنها افرادی که عصبانی می شوند می توانند کسی را ببخشند. فردی چون ماهویرا برای کسی دلسوزی نمی کند زیرا فقط افراد ظالم هستند که می توانند دلسوزی کنند. ماهویرا به این نکته فکر نکرد که نباید رفتار ناشایستی نسبت به این افراد نشان دهد چون تنها افرادی که رفتار بدی دارند اینچنین می اندیشند. پس ماهویرا چه کرد؟ او ناتوان بود. هیچ چیزی جز عشق نداشت. فرقی نمی کرد که چه بلایی بر سرش می آوردند، جوابش همیشه عشق بود. اگر شما سنگی به طرف یک درخت پرتاب کنید، جوابش فقط میوه است نه چیز دیگری. آن درخت نمی تواند به شما بدهد. یا اگر سطلی را در یک رودخانه پرتاب کنید، چه بلایی بر سرش می آید. چه این سطل کثیف باشد یا تمیز، از طلا باشد یا از آهن، رودخانه هیچ انتظاری ندارد جز اینکه به شما آب بدهد. در حقیقت رودخانه کار بزرگی انجام نمی دهد چون قادر نیست تا کار دیگری انجام دهد. بنابراین این زمانی که عشق جزیی از وجودتان باشد نوعی بی‌اختیاری به شما می دهد، دیگر فقط باید ببخشید هیچ راه دیگری ندارید.

بنابر این احساسهایی که از درونتان بر می خیزند احساسات خالص هستند و احساساتی که طوفانهای بیرونی در شما خلق می کنند احساسات ناخالص هستند. احساساتی که در بیرون به وجود می آیند در درونتان باعث اضطراب و نگرانی می شوند و آنهایی که در درونتان خلق می شوند شما را مملو از شغف می کنند.

احساسات خالص حالتی از وجودتان است و احساسات ناپاک موجودیتی کاذب دارند. احساسات ناخالص نتیجه تأثیرات دنیای بیرون بر وجود ماست و احساسهای گسترش وجود درونی ما می باشد. پس حتماً به این نکته توجه کنید که آیا احساساتی که شما را منقلب می کنند از درونتان سرچشمه می گیرند یا افراد دیگری مسبب آن هستند.

مثلاً من در خیابان راه می روم و شما به من توهین می کنید، اگر من عصبانی شوم این احساس ناخالص است چون شما آنرا در من به وجود آورده اید و یا اینکه من در خیابان راه می روم و شما به من احترام می گذارید که باعث خوشحالی من می شود این هم احساسی ناخالص است چون شما باعث ایجاد آن هستید. اما اگر حالت درونی من درست همانند قبل از آن دشنام و یا احترام ثابت باقی بماند یعنی چه شما به من توهین کنید و یا از من تعریف کنید تفاوتی به حال من نداشته باشد این احساس پاک است چون کسی آنرا در من خلق نکرده است. این احساس متعلق به من است و چیزی که از آن من باشد پاک است و هر چیزی که منشأ آن در خارج از وجودتان باشد ناپاک است. چیزی که از بیرون بیاید یک عکس العمل است و همانند اکو عمل می کند. روزی من در کوهستان بودم و کوه هر صدای بلندی را اکو می کرد. من گفتم که اغلب مردم فقط و فقط اکو می کنند. هر چیزی که به آنها بگویی تکرارش می کنند. چیزی از خودشان ندارند که بگویند، درست مثل اتاقهای اکو عمل می کنند. اگر داد بزنید آنها هم سر شما داد می زنند. این حالت متعلق به آنها نیست شما خالقش بوده اید و چیزی که شما دارید هم مال خودتان نبود شخص دیگری آنرا در شما

بوجود آورده بود. شما همه اتاقهای اکو هستید. هیچ صدایی از خودتان ندارید، هیچ زندگی از خودتان ندارید، هیچ احساسی از خودتان ندارید. تمام احساسهای شما ناخالصند چون متعلق به دیگرانند، قرضی هستند. این اولین کلید را به خاطر بسپارید؛ احساسهایتان باید متعلق به خودتان باشند. نیاستی تنها یک عکس العمل باشند بلکه بایستی از وجودتان برخیزند

### مدي تيشن هاي شفا بخش

تمامیه شیوه های کهن مدیتیشن در شرق کشف شده اند، به همین دلیل آنها هرگز تناسبی با انسان های غربی ندارند... تکنیک هایی که من ابداع نموده ام نه تنها مناسب انسانهای شرقی است، بلکه به سادگی برای هر انسانی کارایی دارد و تفاوتی نمی کند که او غربی باشد یا شرقی

#### مدیتیشن کوندالینی اشو

این مدیتیشن به مدت یک ساعت به طول می انجامد و چهار مرحله دارد، سه مرحله اول همراه با آهنگ و مرحله آخر بدون آهنگ است. کوندالینی به صورت یک دوش انرژی عمل می کند به آرامی شما را می لرزاند و از مشغله های روزمره رها می کند تا سرزنده و شاداب باشید.

#### مرحله اول : پانزده دقیقه

بدن خود را کاملاً رها و شل کنید و اجازه دهید آرام آرام شروع به لرزیدن کند، در عین حال احساس کنید انرژی از پاهای شما به سوی بالا در حال حرکت است. کاملاً رها و آزاد باشید و با این لرزش یکی شوید. چشمان خود را آنطور که راحت هستید باز یا بسته نگاه دارید.

#### مرحله دوم : پانزده دقیقه

به رقص و سماع بپردازید... هر طور که دوست دارید. اجازه دهید کل بدنتان آنگونه که تمایل دارید حرکت کند.

#### مرحله سوم : پانزده دقیقه

چشمان خود را ببندید و در حال نشسته یا ایستاده، ساکن و بی حرکت باقی بمانید... در عین حال هر آنچه درون و بیرون وجودتان رخ می دهد را نظاره کنید.

#### مرحله چهارم : پانزده دقیقه

با چشمانی بسته به آرامی دراز بکشید و بی حرکت باقی بمانید.

---

در صورتی که تمایل به انجام مدي تيشن کوندالینی دارید باید اجازه دهید لرزیدن، خودبخود اتفاق بیفتد نه

اینکه خودتان این کار را انجام دهید. آرام باشید و احساس کنید که این لرزش در حال اتفاق افتاده است و هنگامی که لرزشی خفیف در بدنتان اتفاق افتاد به شدت یافتن آن کمک کنید، از آن لذت ببرید و به آن خوشامد بگویید ولی هرگز سعی نکنید به صورت مصنوعی آن را به وجود آورید. اگر این لرزش خودبخود نباشد این مدیتیشن به صورت تمرینی فیزیکی در خواهد آمد. در این صورت این لرزش تنها در سطح وجود شما رخ می‌دهد و به درونتان نفوذ نمی‌کند و در درون کاملاً جامد و بی‌حرکت باقی خواهید ماند. منظور از لرزیدن، لرزیدن با تمام وجود است به طوری که جمودیت وجودتان شروع به لرزش و ذوب شدن کند و به آرامی تبدیل به جریانی سیال شود. در این صورت بدن شما نیز از این وضعیت تبعیت خواهد کرد. در این حالت دیگر هیچ لرزاننده‌ای وجود نخواهد داشت و تنها لرزیدن وجود دارد و بس.

### Mystic Rose رز صوفیانه

نام این مدیتیشن به صورت نمادین بیانگر این نکته است که اگر انسان بتواند به خوبی از قدرت های بالقوه ای که همراه با آن به دنیا آمده است مراقبت کند و آن را خوب پرورش دهد، خواهد توانست به مراحل والای رشد و تعالی دست یابد یا به عبارت دیگر در صورتی که این بذر را در خاک مناسب بکارد و به آن به اندازه کافی آب و مواد مغذی برساند و در معرض نور خورشید قرار دهد، این بذر شروع به رشد کردن می‌کند و در نهایت شکوفا خواهد شد و رایحه خوش و زیبایی آن آشکار می‌گردد.

برای افرادی که می‌خواهند عمیقاً وارد این مدیتیشن شوند، آن را به دو بخش تقسیم نموده ام.

بخش اول که مدت آن سه ساعت است، خنده خواهد بود! خیلی از افرادی که در این مدیتیشن شرکت میکنند بدون هیچ دلیلی برای سه ساعت می‌خندند! این سه ساعت خنده باعث تعجب شما خواهد بود، زیرا متوجه خواهید شد که چندین لایه کثافت و گرد و خاک بر وجودتان نشسته و آن را کدر کرده است. در واقع این سه ساعت خنده باعث پاک شدن این تیرگی‌ها می‌شود. این مدیتیشن روزی سه ساعت و برای مدت هفت روز ادامه می‌یابد و حتی نمی‌توانید تصور کنید که پس از هفت روز چه تحولی در وجودتان اتفاق خواهد افتاد.

بخش دوم این مدیتیشن گریه است! بخش اول تمامی موانعی را که از خنده شما جلوگیری میکنند از میان بر میدارد؛ تمامی عقده‌های درونی سرکوب شده پاک و تمیز میشوند و احساس می‌کنید که در وجودتان صاحب فضای جدیدی شده‌اید. ولی به هر صورت این انتهای راه نیست و باید چند گام جلوتر بروید. زیرا غم و اندوه و ناامیدیهای بسیاری نیز در وجودتان روی هم انباشته شده‌اند و زیبایی، شکوه و شادی شما را خراب کرده‌اند.

در مغولستان قدیم افراد بر این باور بودند که در طی زندگی درد و اندوه همیشه سرکوب و انباشته می‌شود و واقعا هم همینطور است. زیرا هیچکس از درد لذت نمی‌برد و به همین علت آن را سرکوب میکند. در واقع سرکوب کردن درد و اندوه به نوعی فرار کردن از آن است، ولی به هر صورت این درد؛ جایی در وجودتان باقی می‌ماند. همچنین در مغولستان قدیم اعتقاد بر این بوده است - و من نیز کاملاً با آن موافقم که سرکوب کردن درد و اندوه در طی زندگی‌های پی‌در پی باعث می‌شود درونتان لایه‌ای ضخیم از درد تشکیل شود و در صورتی که عمیقاً وارد درونتان شوید خواهید توانست درد و شادی هر دو را بیابید. به همین علت است که گاهی اوقات هنگام خندیدن متوجه می‌شوید که از چشمانتان اشک نیز جاری شده است!

خیلی عجیب است، زیرا معمولا ما تصور میکنیم که خنده و گریه کاملا متضاد یکدیگر هستند.

هنگامی که انسان به درونی ترین لایه های وجودی اش دسترسی پیدا می کند، آنچه در ابتدا میباید شادی و خنده است و سپس هنگامی که عمیق تر می شود به لایه های اندوه و غم میرسد.

به همین دلیل برای هفت روز دوم به طور متوالی بدون دلیل گریه می کنید و اشک میریزید و خیلی جالب است که اشکهای شما نیز آماده هستند تا جاری شوند و فقط کافی است که جلوی آنها را نگیرید.

سومین و آخرین مرحله نظاره کردن است. نظاره گری باشید بر روی تپه های دور دست و در نهایت پس از خندیدن و گریستن تنها سکوت باقی می ماند.

خود عمل نظاره کردن عملی سرکوب کننده و نگاهدارنده است. برای مثال هنگام گریه کردن اگر شروع کنیم به مشاهده عمل گریستن گریه متوقف خواهد شد. به همین علت در این مدی تیشن ابتدا خوب میخندیم و گریه می کنیم تا چیزی برای خندیدن و گریستن باقی نماند و سپس شروع می کنیم به مشاهده کردن و در این هنگام است که عمل مشاهده آسمانی پاک و خالص را به روی ما میگذشاید و برای مدت هفت روز این مشاهده شفاف را ادامه میدهیم.

بسیار شگفت انگیز است، زیرا هیچ مدی تیشن دیگری نمی تواند اینقدر برای شما جالب و جذاب باشد. پس از سالهای سال تجربیات مختلف در مدی تیشن به این نتیجه رسیده ام که دو لایه باید در وجود شما کاملا شکسته شود؛ یکی خنده ها و شادی هایی که در وجود شما انباشته شده اند... و هنگامی که این لایه کاملا از میان رفت ناگهان احساس می کنید که وجودتان پر از غم و اندوه شده است. زندگی های پی در پی پر از درد و غم باعث انباشته و سخت شدن این لایه در وجودتان شده است و در صورتی که بتوانید از شر این دولایه خلاص گردید برای اولین بار خود واقعی تان را پیدا خواهید کرد. من انواع و اقسام مدی تیشنهای مختلفی را ابداع نموده ام ولی احتمالا این مدی تیشن پایه ای ترین و اساسی ترین نوع آنهاست.

در صورتی که یک مرد شروع به گریستن کند احتمالا به او میگویید این چه کاری است که می کنی؟! باید از خودت خجالت بکشی! مگر بچه شده ای که داری گریه میکنی!؟

کافی است امتحان کنید، روزی در خیابان شروع به گریه کردن کنید. پس از مدت کوتاهی افراد زیادی دوری شما جمع می شوند و شروع میکنند به دلداری دادن شما که هرچه اتفاق افتاده فراموش کن؛ دیگر گریه بس است! اصلا هیچ کدام نمیدانند که چه اتفاقی برای شما رخ داده است ولی بدون استثنا همگی توصیه می کنند که "گریه نکن!"

علت اصلی این است که اگر شما به گریه کردن ادامه دهید، آنها نیز شروع به گریستن می کنند زیرا آنها نیز پر از غم و اندوه هستند و آماده اند تا منفجر شوند. در اصل گریستن نیز مانند خندیدن نشانه سلامتی است. امروزه دانشمندان کشف کرده اند که خندیدن و گریستن نه تنها از لحاظ فیزیکی بلکه از نظر ذهنی و روانی نیز باعث سلامتی انسان می شوند. ولی متأسفانه انسان امروزی بیش از حد جدی شده است و نمی تواند به طور کامل و از ته دل بخندد.

اگر شما به عنوان مدی تیشن، بدون دلیل شروع به اشک ریختن و گریستن کنید... هیچ کس آن را درک نمی کند. اشک ریختن هرگز به عنوان مدی تیشن مورد قبول واقع نشده ولی بدانیت که گریستن نه تنها نوعی مدی تیشن است، بلکه نوعی دارو نیز به حساب می آید. پس از مدتی گریستن چشم شما شفاف تر خواهند دید و حتی دید درونی واضحتری نیز خواهید داشت.

تمامی آنچه انسانهای امروز به آن نیاز دارند پاک سازی دلها از تمامی تیرگی های گذشته است و خندیدن و

گریستن هر دو به خوبی این کار را انجام می دهند. گریستن باعث می‌گردد تا تمامی دردهایی که به صورت پنهانی در درون شما وجود دارند بیرون ریخته و خالی شوند و خندیدن سبب می‌شود تا تمامی موانعی که بر سر راه شادی و سرور شما قرار دارند از میان برداشته شوند.

## مدي تيشن بي ذهني No - Mind

بي ذهني يعني هوش و ذکاوت؛ در این مدي تيشن از شما خواسته میشود سخنانی بي معني، ناشمرده و تند بر زبان آورید تا بدین وسیله ذهن و فعالیت آن را پشت سر گذارید.

دوستان عزیز، مراقبه ای که هم اکنون به شما معرفی می‌کنم شامل سه بخش است. بخش اول آن همانطور که گفتم بر زبان آوردن سخنانی بی معنی، نامفهوم، ناشمرده و تند است تا بدین وسیله ذهن را پشت سر گذارید و طعمی حقیقی از وجود خود را بچشید. هر آنچه بر زبانان می‌رود بگویید و با آگاهی کامل برای مدتی دیوانگی و جنون را تجربه کنید. اصلاً توجهی نکنید که آنچه می‌گویید دارای معنی و منطقی است یا خیر، فقط تمام آشغال‌های ذهنی خود را بدین وسیله بیرون بریزید و اجازه دهید فضایی خالی و شفاف در ذهنتان پدیدار شود.

در بخش دوم این مدي تيشن طوفانی به پا شده که شما و همه چیز را همراه خود برده است. بودای حقیقی در وجود شما و در جای خود در سکون و آرامش قرار گرفته است. شما تنها در حال نظاره کردن بدن، ذهن و هر آنچه در حال اتفاق افتادن می‌باشد، هستید.

در بخش سوم هنگامی که من می‌گویم: "رها کنید!"

تمامی بدن خود را رها کرده و بدون هرگونه دخالت یا تلاشی به زمین بیوفتید. اصلاً ذهن خود را کنترل نکنید. تنها همانند یک کیسه برنج روی زمین بیفتید و کاملاً خود را رها کنید.

دستور کار:

این مدیتیشن را در ابتدا برای مدت هفت روز انجام دهید. این مدت به شما کمک خواهد کرد تا به طور کامل تأثیرات آن را تجربه کنید، میتوانید برای هر بخش چهل یا در صورت تمایل بیست دقیقه وقت اختصاص دهید.

مرحله اول: سخنان بی معنی، نا مفهوم و سریع یا دیوانگی آگاهانه

نشسته یا ایستاده، چشمان خود را ببندید و شروع کنید به بر زبان آوردن سخنان نا مفهوم و بی معنی! هر صدایی که دوست دارید در بیارید و تکرار کنید ولی توجه کنید به هیچ زبان خاص شناخته شده ای صحبت نکنید! اجازه دهید هر آنچه از درونتان بیرون میریزد ابراز شود. همه چیز را بیرون بریزید و آگاهانه کاملاً دیوانه شوید.

در واقع با بر زبان آوردن کلمات بی معنی، الگوی ذهن شما به هم میریزد و میتوانید ذهن خود را پشت سر گذارید. اجازه دارید هر کاری انجام دهید؛ آواز خواندن، فریاد زدن، صحبت کردن، پریدن، خوابیدن، نشستن، لگد زدن و یا هر کار دیگر. به هر صورت اجازه ندهید فضایی خالی در سکوت یا سکون اتفاق بیفتد. اگر نمی‌توانید سخنانی بی معنی بر زبان آورید، (سخنانی مانند این: اولی و ولیا مولی پلا نا هونی تا

کولا خا ساب ژوطه ....! یا هرچه که خودتان مایلید!) و اگر نتوانستید تنها صدایی مثل لالالالالا... را تکرار کنید ولی به هیچ وجه ساکت باقی نمانید.

نکته بسیار مهم این است که اگر این مدی تیشن را با افرادی دیگر انجام می دهید به هیچ وجه در کار آنها دخالت نکنید. تنها به آنچه برای شما رخ می دهد توجه کنید و کاری به آنچه دیگران انجام می دهند نداشته باشید.

مرحله دوم: نظاره کردن

پس از مرحله اول کاملا آرام و ساکت بنشینید و انرژی خود را در درون جمع کنید.

اجازه دهید افکارتان از شما دور و دورتر شوند و سکوت و آرامش عمیقی که در مرکز وجوتان به وجود می آید را تجربه کنید. تفاوتی ندارد روی زمین یا روی صندلی نشسته باشید ولی مهم این است که پشت و گردن شما به هر صورت صاف باشد، بدنناتان در آرامش کامل قرار داشته باشد، چشمانتان بسته و آهنگ تنفستان طبیعی باشد.

کاملا آگاه و هوشیار باشید و در لحظه حال قرار بگیرید. همانند نظاره گری باشید که بر فراز تپه های دوردست هر آنچه در حال گذر کردن است را نظاره می کند. افکار شما دائما به آینده یا گذشته سفر می کنند. تنها از فاصله دور آنها را نظاره کنید، به هیچ وجه درگیر آنها نشوید و سعی نکنید درباره آنها قضاوت کنید. تنها در لحظه اکنون و در حال مشاهده کردن باقی بمانید. این نوع مشاهده مدی تیشن حقیقی است، آنچه مورد مشاهده قرار می گیرد اصلا اهمیتی ندارد. به خاطر داشته باشید در افکار، احساسات و قضاوتهایی که ممکن است پیش بیایند گم نشوید.

مرحله سوم: رها کردن

با بر زبان آوردن سخنان بی معنی و نامفهوم از شر ذهن فعال خود خلاص می شوید، همچنین با قرار گرفتن در سکوت می توانید ذهن غیر فعال خود را نیز پشت سر گذارید و در مرحله رهاسازی خواهید توانست به ماورا این دو وارد شوید. پس از مرحله نظاره کردن، اجازه دهید بدنناتان بدون هیچ گونه تلاش یا کنترلی بر روی زمین بیفتند. در حالی که به آرامی دراز کشیده اید عمل نظاره کردن را ادامه دهید، در عین حال آگاه باشید که شما نه بدن هستید و نه ذهن؛ بلکه حقیقت وجودتان چیزی است جدا از این دو. همینطور که عمیق و عمیق تر به درون خویش سفر می کنید در نهایت خواهید توانست به مرکز وجود خود برسید.

دوباره به دنیا بیایید

هرکسی دوست دارد دوباره به دوران کودکی خود بازگردد ولی هیچ کس واقعا تلاشی نمی کند تا این امر تحقق یابد. از افراد بسیاری شنیده ام که می گویند دوران کودکی واقعا دوران کودکی واقعا دوران شیرین و خوبی بوده است. شاعران زیادی اشعار زیبایی درباره دوران کودکی سروده اند ولی هیچ کس واقعا کاری انجام نمی دهد تا دوباره این دوران پاکي و معصومیت را تجربه کند. من این فرصت را برای شما فراهم می کنم که دوباره به کودکی خود بازگردید.

روحیه شادی و بازی را در خود حفظ کنید! البته این کار مشکل است زیرا هر یک از شما به شکل خاصی در

آمده و در قالب خاصی فرو رفته اید. هر يك از شما به دور خود سپر و حفاظي دارید که شل کردن یا انداختن آن بسیار مشکل است. شما نمی توانید آزادانه بالا و پایین بپرید یا با صدای بلند آواز بخوانید، حتی نمی توانید به راحتی بخندید و برای خندیدن نیاز محرکي ابتدایی دارید.

تمامي جدیت خود را کنار بگذارید، تمامی دانش و اطلاعات اکتسابي را به دور بریزید، لااقل برای این چند روز روحیه شادي و بازی را در خود حفظ و تقویت کنید، مطمئن باشید هیچ چیز را از دست نخواهید داد! حتی اگر چیزی به دست نیاورید، چیزی هم از دست نخواهید داد.

توصیه من بر اینکه روحیه شادي و بازی را در خود حفظ کنید به این علت است که می خواهم شما را درست به جایی باز گردانم که رشد شما از آنجا متوقف شده است. نقطه مشخصي در دوران کودکی هر يك از شما وجود دارد که از آن به بعد رشد حقیقي شما متوقف شده است و شروع به رفتاري مصنوعی کرده اید. برای مثال در زمان کودکی ممکن است واقعا عصبانی بوده اید ولی پدر یا مادرتان به شما گفته است: عصبانی نباش! چون اصلا کار خوبی نیست که آدم عصبانی بشود!

کاملا طبیعی بوده است که شما عصبانی باشید ولی با این توصیه پدر یا مادر شکافی در شما به وجود آمده است، زیرا اگر می خواستید طبیعی عمل کنید و عصبانی باشید دیگر از محبت و توجه والدین بهره ای نمی بردید.

در این دوره مدی تیشن من شما را تا زمانی در کودکی به عقب باز میگردانم که شروع کرده این به جای " طبیعی " بودن به صورت " مجازی " خوب باشید. دوباره تکرار میکنم؛ روحیه شادي و بازی را در خود حفظ کنید و آن را پرورش دهید تا دوباره کودکی خود را به دست آورید. البته این کار مشکل است زیرا باید تمامی نقابهای خود را به دور افکنید ولی اصلا نگران نباشید زیرا حقیقت وجودتان تنها هنگامی رخ می نماید و جلوه می کند که دیگر نقابی وجود نداشته باشد. کنار گذاشتن این نقابها ممکن است حتی دردناک باشد ولی ارزشش را دارد زیرا با این کار دوباره متولد خواهید شد و هیچ تولدی بدون تحمل درد امکان پذیر نیست. اگر واقعا تصمیم دارید دوباره متولد شوید پس خطر کنید!

دستور عمل:

مرحله اول:

برای يك ساعت اول درست مانند يك كودك عمل کنید و به دوران کودکی خویش بازگردید، هرچه دوست داشتید در دوران کودکی انجام دهید حالا انجام دهید: آواز خواندن، بالا و پایین پریدن، فریاد زدن یا گریه کردن. در این مرحله اجازه دارید هر کاری انجام دهید بجز ایجاد مزاحمت برای دیگران! البته در صورتی که این مدیتیشن را گروهی انجام میدهید.

مرحله دوم:

برای يك ساعت دوم فقط در آرامش و سکوت بنشینید. در این زمان احساس تازگی و معصومیت بیشتری دارید و انجام مدی تیشن برایتان ساده تر است.

این مراقبه را به مدت هفت روز ادامه دهید. در روزهایی که این مدی تیشن را انجام میدهید به دوران کودکی خود بازگردید و همانند کودکی باشید که چیزی نمی داند، چیزی نمی پرسد و درباره چیزی بحث نمی کند. در صورتی که بتوانید به کودکی خود بازگردید تمامی این موارد به سادگی امکان پذیر است.



## سماع به عنوان يك مدی تیشن

### در سماع خویش غرق و ناپدید شوید

شخصی را که سماع می کند فراموش کنید؛ خود سماع شوید. تنها در این صورت سماع شما تبدیل به مدی تیشن خواهد شد. آنقدر عمیق وارد سماع شوید که کاملاً فراموش کنید "شما" در حال سماع کردن هستید. به آرامی احساس کنید که خود سماع هستید و با آن یکی شده اید. شکاف میان "شما" و "سماع" باید از بین برود. در این صورت سماع شما به "مدیتیشن" تبدیل خواهد شد. در صورتی که این شکاف وجود داشته باشد سماعتان تجربه ای خوب ولی عادی خواهد بود که به سلامتی شما کمک می کند ولی هیچ گونه ارتباطی با معنویت نخواهد داشت، در این صورت سماع شما تنها رقصی ساده خواهد بود و پس از آن البته احساس شادابی و جوانی بیشتری خواهید کرد ولی به هیچ وجه کیفیت مدی تیشن در آن وجود نخواهد داشت. "سماع گر" باید تا آنجا ادامه بدهد که تنها سماع باقی بماند و بس.

برای رسیدن به این حالت چه باید کرد؟

باید به طور تمام و کمال با سماع یکی شوید. شکاف میان "شما" و "سماع" تنها زمانی وجود خواهد داشت که "شما" تمام و کمال با "سماع" یکی نشده اید، در صورتی که در حال سماع و در عین حال در حال تماشا می خود نیز باشید، هرگز "یکی شدن" اتفاق نمی افتد. در این صورت سماع شما تنها یک فعالیت خواهد بود که در حال انجام آن هستید، در این صورت سماع شما برخاسته از وجودتان نخواهد بود. بنابراین کاملاً در سماع خویش غرق شوید و با آن یکی گردید. کنار نایستید و تنها یک نظاره گر صرف نباشید!

اجازه دهید "جریان سماع" خود به خود در وجودتان جاری شود. هرگز آن را اجبار نکنید بلکه اجازه آن اتفاق بیفتد و تنها جریان یافتن آن را دنبال کنید. در واقع سماع "انجام دادن کاری" نیست، بلکه نوعی "اتفاق افتادن" است. تنها در حالت شادی و سرور باقی بمانید.

در زندگی روزمره بیش از حد جدی شده اید. ولی سماع اصلاً کاری جدی نیست بلکه کاملاً همراه با نوعی رها کردن "انرژی حیات" و اجازه دادن به جریان یافتن این انرژی است. دقیقاً به همان شکلی که نسیمی می وزد و برگهای درختان را حرکت میدهد، اجازه دهید این انرژی در وجودتان جریان پیدا کند و تنها آن را احساس کنید!

## مدی تیشن چرخ زدن صوفیان

چرخ زدن صوفیان یکی از قدیمی ترین شیوه های مدی تیشن است و همچنین یکی از کاراترین آنها. این شیوه به قدری عمیق و تاثیر گذار است که حتی یک بار تجربه آن نیز می تواند کاملاً شما را تغییر دهد. با چشمانی باز شروع به چرخیدن کنید، درست همانند کودکی که به دور خودش میچرخد. انگار که درون شما مرکز چرخشی است که در حال چرخیدن به دور خودش می باشد؛ شما در مرکز قرار دارید ولی کل بدنتان در حال حرکت است.

توصیه می شود که حداقل سه ساعت قبل از انجام این مدی تیشن هیچ غذا یا نوشیدنی ای میل نکرده باشید. بهترین حالت انجام این مدی تیشن با پاهای برهنه و لباس گشاد است. در واقع این مدی تیشن به دو بخش تقسیم می شود: چرخیدن و سپس استراحت کردن. زمان مشخصی برای بخش اول چرخیدن وجود ندارد و میتواند ساعتها به طول انجامد ولی توصیه میشود حداقل برای مدت يك ساعت ادامه داشته باشد تا گرداب انرژی ای که به وجود می آید کاملا احساس شود. چرخ زدن بر روی يك نقطه و بر خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت انجام می شود، در حالی که دستان باز هستند و کف دست راست رو به آسمان و کف دست چپ رو به زمین است. اگر هنگام چرخ زدن بر خلاف جهت عقربه های ساعت احساس ناراحتی میکنید میتوانید جهت چرخیدن خود را عوض نمایید. اجازه دهید بدنتان کاملا در آرامش باقی بماند و چشمان خود را بدون اینکه بر جایی خاص متمرکز کنید باز نگاهدارید تا به این وسیله تصاویری که می بینید در جریان باشند. در سکوت به چرخ زدن خود ادامه دهید.

برای مدت پانزده دقیقه اول به آرامی بچرخید، سپس بتدریج برای سی دقیقه بعدی سرعت خود را بالاتر ببرید تا اینکه گرداب انرژی ای که تشکیل میشود را کاملا احساس کنید، در حالی که سطح و کناره های این گرداب در حال تحرك و جنبش هستند، مرکز آن کاملا ثابت و بی حرکت و به صورت نظاره گری آرام باقی مانده است.

هنگامی که به اندازه ای سریع میچرخید که دیگر نمیتوانید بایستید، بدن شما خود بخود روی زمین خواهد افتاد هرگز تلاش نکنید تا خودتان به زمین بیفتید. در صورتی که به آرامی همراه بدنتان باشید، آهسته بر روی زمین فرود خواهید آمد و زمین انرژی شما را جذب می کند.

هنگامی که روی زمین افتادید بخش دوم مدی تیشن آغاز میشود. بلافاصله روی شکم خود خوابید به طوری که ناف شما و نواحی اطراف آن در تماس با زمین قرار گیرد. در صورتی که به علت خوابیدن روی شکم احساس ناراحتی میکنید، میتوانید به آهستگی به پشت برگردید. احساس کنید بدنتان همچون کودکی در آغوش " مادر زمین " قرار گرفته است. چشمان خود را بسته نگاه دارید و حداقل برای مدت پانزده دقیقه ساکت و آرام باقی بمانید.

پس از این مدی تیشن حتی الامکان سکوت و آرامش خود را حفظ کنید و سعی کنید کاری انجام ندهید. برخی افراد به علت انجام این مدی تیشن احساس ناراحتی میکنند. در صورتی که بعد از ادامه این مدی تیشن به مدت دو یا سه روز این احساس از بین نرفت، آن را متوقف کنید.

## (چند تکنیک معمولی دیگر)

### 1- خنده :

خنده يك پاكسازي دروني است و باعث مي شود كه به اين احساس برسيد كه هيچ چيز جدي نيست. حتي به نوميدي هاي تان خواهيد خنديد و به دردهايتان نيز خواهيد خنديد. اين مراقبه را هر روز صبح بعد از بيدار شدن انجام دهيد. وقتي از خواب بيدار شديد. قبل از گشوده چشم هاي تان بدن خود را بکشيد. همه بخش هاي بدن خود را کش دهید. از اين کشش احساس شادي كنيد. پس از 4 - 3 دقيقه کشش در حالي كه چشم هاي تان هنوز بسته است خنده سر دهيد. به مدت 15 دقيقه تنها بخنديد. در ابتدا خنده هاي شما شايد مصنوعي باشد اما به مرور با انجام هر روزه اين مديتيشن خنده واقعي را بر لبان خود نشانده و شادي را با تمام وجود احساس كنيد.

---

### 2- پياده روي و كالبد ا تري :

قدم زدن بخشي از كالبد ا تري است و همه کارهاي بدني آن با كالبد ا تري پيوند دارد. كالبد جسماني اين كارها را انجام مي دهد اما تنها براي كالبد ا تري. زماني كه به پياده روي مي رويد ، تنها گام برداريد. هيچ

کار دیگری انجام ندهید و تنها متوجه گام های خود باشید و زمانی که گام بر می دارید، چشم های خود را نیمه باز نگاه دارید. چشم های نیمه باز جز خود راه چیز دیگری را نمی بیند و خود راه چنان یکنواخت است که به اندیشه شما خوراک تازه ای نمی رساند. کالبد اثری به احساسات و عواطف شما اختصاص دارد.

---

### 3- تایید :

حال را تأیید کن. و مطمئن شو که حال تو منفی نیست. تأییدات خویش را به شکل های متفاوت بنویس. به هر جا که می روی، این نکات را در جان خویش با خود ببر. از روال تنفس برای ژرف تر شدن بهره گیر. مثال: «مرا ترسی نیست و آزادم».

---

### 4- مراقبه بر مثبت :

توجه به منفی های خویش و دیگران آسان است. با توجه بر آن چه مثبت و مفید است به توازن باز گرد. در مدیتیشن خویش به مثبت ها بیاندهش. واژه گان و عبارت های مثبت را با صدای بلند یا بی صدا تکرار کن. با مثبت اندیشی، روال اندیشیدن تو تغییر می یابد .

---

### 5- مدیتیشن گریه :

هر يك از ما داراي گره هاي عاطفي بي شماری هستیم که در طی زندگی به طور آگاهانه یا ناخودآگاه وارد پهنة روان مان شده اند. از کسانی رنجیده ایم اما به جاي بیان آن بغض های خود را فرو خورده ایم و موارد بیشمار دیگر. این گریه های نکرده و بغض های فروخورده موانعی بر سر راه شفافیت روحی ما هستند برای رهایی از این رنج های کهنه هر زمان که احساس کردید نیاز به گریه کردن دارید این کار را بدون پروا انجام دهید. هر چقدر که نیاز دارید و هر چند روز که مایلید گریه کنید مطمئن باشید که بدن ما حد خودش را می داند. بعد از انقباض هایی که در اثر گریه در قفسه سینه و ناحیه شکمی ایجاد می شود انبساط خاطر و راحتی به سراغ شما خواهد آمد. حداقل ده دقیقه در روز یا شب و طی يك هفته این مدیتیشن را انجام دهید.

---

### 6- مراقبه کندالینی :

کندالینی گذرگاهی است که انرژی حیات از طریق آن به چاکراها می رسد. کندالینی و چاکراها در بدن مادی جاي ندارند بلکه در کالبد دوم انسان یعنی کالبد اثری جاي دارند اما در کالبد جسمانی نقاط متناظری دارند. حتی نگاه کردن به تنفس برای کندالینی سودمند است. برای بیداری انرژی کندالینی این چهار مرحله را اجرا کنید:

مرحله اول : 15 – 10 دقیقه بدن تان را به لرزه وا دارید. در آغاز می بایست خودتان این کار را انجام دهید اما با گذشت چند دقیقه لرزه شما را فرا خواهد گرفت.

مرحله دوم: 15 – 10 دقیقه در این زمان حرکات جنبشی یا موزون انجام دهید. این حرکات باعث می شود که احساس بی قراری از شما دور شود.

مرحله سوم: 15 – 10 دقیقه نشسته یا ایستاده بی حرکت بمانید. (با چشمان بسته)

مرحله چهارم: 15 – 10 دقیقه دراز بکشید و تنها باشید. (با چشمان بسته)

---

#### 7- تبدیل انرژی جنسی در جهت معنوی :

احساس جنسی خود را سرکوب نکنید که مشکلات عدیده روانی آتی را به دنبال خواهد داشت. بلکه نسبت به احساس جنسی خود آگاهی و هوشیاری پیدا کنید. احساس جنسی ساز و کاری لحظه ای دارد. اگر شما در يك لحظه با این احساس همکاری نکنید از کار می ایستد. تکرار مصوت (هو) باعث می شود که انرژی کندالینی (حیات) از مرکز جنسی به طرف بالا حرکت کرده و در مسیرهای معنوی قرار گیرد. زمان تکرار مصوت هو از 5 دقیقه شروع کرده و آن را طی شب های متوالی به 10 دقیقه برسانید

---

#### 8- مدیتیشن عبادت :

بهتر است این مدیتیشن را هنگام شب و در محلی تاریک انجام دهید و بلافاصله پس از آن آماده خوابیدن شوید. یا می توانید آن را هنگام صبح انجام دهید ولی به هر صورت باید پانزده دقیقه پس از آن استراحت کنید. این استراحت کاملاً ضروری است زیرا در غیر این صورت پس از انجام مدیتیشن احساس خلسه خواهید کرد. حل شدن و یکی شدن با انرژی هستی، عبادت است. این حل شدن باعث تغییر شما می گردد و هنگامی که شما تغییر می کنید کل جهان نیز برای شما تغییر می کند. هر دو دست خود را به سوی آسمان دراز کنید، کف دستانتان رو به بالا باشد و سرتان را نیز رو به بالا نگاهدارید، احساس کنید که هستی از طریق دستانتان در وجود شما به جریان در می آید. به محض این که انرژی از دستانتان شروع به جریان یافتن می کند، احساس لرزشی خفیف خواهید کرد، درست مانند لرزش برگ های درختان وقتی که نسیمی ملایم می وزد. اجازه دهید این لرزش تمام وجود و بدنتان را فرا بگیرد و سپس با تمام وجود با انرژی سرشار شده اید، سجده کرده و زمین را ببوسید. به این ترتیب به سادگی وسیله ای خواهید شد که از طریق آن انرژی الهی و آسمانی با زمین مرتبط می گردد. این دو مرحله را باید هفتبار تکرار کنید تا به این ترتیب هر هفت چاکرای شما باز و فعال گردند. البته می توانید تعداد دفعات بیشتری نیز آن را تکرار کنید ولی اگر این مدیتیشن کمتر از هفت بار انجام شود، نخواهید توانست خوب بخوابید. با همین عبادت به خواب روید. به این ترتیب شما به خواب می روید ولی انرژی کسب شده در وجود شما کار خودش را انجام می دهد. این انرژی تا صبح در بدن شما جاری شده و هنگام صبح که از خواب بلند می شوید، احساس تازگی و سلامت بیشتری خواهید کرد و برای طول مدت روز این حالت در وجودتان حفظ خواهد شد و پر از انرژی و سرحال باقی می ماند.

---

#### 9- شناور در رودخانه :

قبل از خواب چشمان خود را آرام بسته و بدنتان را شل کنید به گونه ای که هیچ تنشی در بدنتان نباشد. اکنون خیال کنید که رودخانه ای با شتاب و پر خروش در میان دو کوه جریان دارد. آن را نگاه کرده و به درونش

شیرجه بزنید اما شنا نکنید. اجازه دهید که بدنتان بدون هیچ تنشی شناور شود. اکنون تنها شناور ید و دارید با آب رودخانه پیش می روید. جایی نیست که به آن برسید و مقصدی ندارید بنابر این به شنا کردن نیازی نیست خود را مانند برگی خشک احساس کنید که بی هیچ کوششی روی آب شناور است. این حس شما را با معنای "تسلیم" و "توکل" و "رها ساختن کامل" آشنا می سازد.

اثرات این مدیتیشن

به جایی شنا کردن در اقیانوس هستی در آن شناور شوید. هر گاه آماده شناور شدن باشید خود رودخانه شمارا به اقیانوس خواهد برد. خود زندگی شما را به خدا می رساند. رودخانه بدن شناور شما را با خود برده و شما شاهد آن بوده اید. در این پوچی شادی و سروری وارد می شود که آن را سرور خدایی می نامیم. اکنون دو یا سه نفس عمیق بکشید. با هر نفسی احساس تازگی و آرامش خواهید کرد. آرام آرام چشمان خود را باز کرده و از مراقبه بیرون بیایید. پس از آن بیدار نگ بخواهید و اندک اندک خوابتان به مراقبه تبدیل خواهد شد

## 10- دوییدن و شنا کردن به عنوان مدیتیشن :

خیلی ساده و عادی است هنگامی که در حال حرکت هستید، هوشیار و آگاه باقی بمانید. هنگامی که ساکت نشسته اید به طور طبیعی وارد حالت خواب می شوید ولی هنگام حرکت آگاهی و حضور بیشتری خواهید داشت، تنها مشکل این است که حرکت نیز می تواند به عادت تبدیل شود.

یاد بگیرید چگونه می توانید بدن، ذهن و روح خود را در یکدیگر ذوب کنید و به صورت واحد عمل کنید. چنین حالتی بارها و بارها برای دوندگان اتفاق افتاده است. ممکن است هرگز تصور نکرده باشید دوییدن نیز می تواند نوعی مدیتیشن باشد ولی دوندگان گاهی اوقات به خوبی درک می کنند که مدیتیشن چیست. آنها از این حالت دچار شگفتی می شوند زیرا این حالت برایشان کاملاً ناخواسته است. در صورتی که تا به حال دوییدن هنگام صبح وقتی هوا کاملاً تر و تازه است و همه چیز در حال بیدار شدن از خواب است را تجربه کرده باشید، ناگهان برای لحظه ای متوجه می شوید که دیگر دونده ای وجود ندارد و تنها عمل دوییدن باقی مانده است. در این حالت بدن، ذهن و روح شما در حال هماهنگی کامل و فعالیت با یکدیگر هستند، ناگهان در این وضعیت حال خوشی از سرور را می چشید... دوندگان به طور تصادفی چنین حالتی که در شرق توریا نامیده می شود را تجربه می کنند. ولی به طور عادی به آن توجهی نمی کنند زیرا فکر می کنند به علت تمیزی هوا یا آغاز روزی خوب یا داشتن بدنی سالم چنین وضعیتی را تجربه کرده اند.

تجربه شخصی خود من این است که اگر به این حالت توجه شود، دوندگان بیش از هر گروه دیگری می توانند به حقیقت مدیتیشن نزدیک شوند. دوییدن و شنا کردن می تواند برای رسیدن به این حالت کمک فراوانی بکند. تمامی این فعالیت ها می باید تبدیل به مدیتیشن شوند. ایده های قدیمی درباره مدیتیشن که نشستن زیر درخت به حالت لوتوس مدیتیشن است را فراموش کنید. روش قدیمی نشستن به حالت لوتوس شیوه ای است که ممکن است تنها برای افراد خاص تناسب داشته باشد نه همگان. مثلاً عمل کردن براساس این شیوه برای یک کودک نوعی شکنجه است و برای فرد جوانی که سرزنده و شاد و پر از جنب و جوش است این شیوه نوعی سرکوب کردن به حساب می آید نه مدیتیشن. با دوییدن هنگام صبح زود شروع کنید. درست مثل یک کودک هنگام دوییدن از تمام بدن خود استفاده کنید. عمیق و از شکم خود نفس بکشید. بعد از این که خسته شدید زیر درختی بنشینید و آرام استراحت کنید. این روش مطمئناً به شما کمک فراوانی خواهد کرد.

گاهی اوقات فقط بدون کفش و با پاهای برهنه روی زمین بایستید و خنکی، نرمی، گرما یا هر آن چه زمین به شما تقدیم می کند را احساس کنید. زمین را احساس کنید و اجازه دهید انرژی آن از طریق شما جریان

یابد و هم چنین انرژی شما جذب زمین گردد و بدین وسیله با زمین در ارتباط باشید.

اگر ارتباط خود را با زمین قوی کنید از ارتباط قوی تری با زندگی برخوردار خواهید شد. اگر با زمین در ارتباط باشید، با بدن خود در ارتباط بهتری قرار خواهید گرفت و بالاخره اگر با زمین ارتباط داشته باشید، حساس تر و متمرکزتر خواهید شد و این خصوصیات دقیقاً همان چیزهایی هستند که مورد نیازند. اگر پس از مدتی احساس کردید که دیگر دویدن برایتان عادی شده است و هنگام دویدن حضور و آگاهی قبل را ندارید، دویدن را متوقف و شنا کردن را شروع کنید... مسئله مهم این است که به هر صورت تحرك باعث ایجاد آگاهی و هوشیاری بیشتری می شود؛ تا هنگامی که این تحرك به شما آگاهی می دهد خوب و مناسب است، در غیر این صورت دیگر برای شما کارآیی نخواهد داشت. هرگز اجازه ندهید هیچ فعالیتی برایتان به صورت عادی و معمولی در آید.

---

### 11- تنفس پلی به سوی مدیتیشن :

اگر بتوانید نوع تنفسان را به گونه ای خاص تغییر دهید، ناگهان به زمان حال باز خواهید گشت. اگر بتوانید تنفسان را به گونه ای خاص تغییر دهید، به سرچشمه حیات دسترسی پیدا خواهید کرد. اگر بتوانید نفسان را به گونه ای خاص تغییر دهید، خواهید توانست به ماورای زمان و مکان سفر کنید. اگر بتوانید نفسان را به گونه ای خاص تغییر دهید، در این دنیا خواهید بود و در عین حال و رای این جهان را نیز تجربه خواهید کرد.

---

### 12- قطره دریاست :

تصویری که از خودت دادی را بر هم بزن و بار دیگر آن را از نو بساز. قبل از به دنیا آمدنت کجا بودی؟ حتماً جایی بوده ای اما یادت نیست، روحت را می گویم. روح خدایی قبل از آن که در جسم تو دمیده شود جزئی از نیروی لایزال هستی بود و حالا متعلق به توست آیا هرگز فکر کرده ای که خدا به طور بالقوه همه کمالات خود را در اختیارت قرار داده اما تو از آن بهره نمی ببری. این هسته اصلی وجودی را چرا نادیده گرفته ای و چرا با وجود قدرت بیکرانی که در اختیارت است، احساس خوبی نسبت به خود نداریم؟

قطره دریاست اما نمی دانی تو آن قطره ای فقط کافیت بدانی؟ چگونه؟ با مراقبه گوشه ای از زمان را انتخاب کن و به موسیقی مورد علاقه ات گوش بده. ما می خواهیم با هم تصویری زیبا از تو بسازیم. تصویری که همیشه وجود داشته ولی تو تا به حال از آن غافل بوده ای.

---

### 13- بی ذهنی :

بی ذهنی یعنی هوش و نکاوت؛ در این مدیتیشن از شما خواسته می شود سخنانی بی معنی، ناشمرده و تند بر زبان آورید تا بدین وسیله ذهن و فعالیت آن را پشت سر گذارید.

دوستان عزیز، مدیتیشنی که هم اکنون به شما معرفی می کنم شامل سه بخش است.

بخش اول : آن همانطور که گفتیم بر زبان آوردن سخنانی بی معنی، نامفهوم، ناشمرده و تند است تا بدین

وسيله ذهن را پشت سر گذاريد و طعمي حقيقي از وجود خود را بچشيد. هر آن چه بر زبانان مي رود بگوويد و با آگاهي كامل براي مدتي ديوانگي و جنون را تجربه كنيد. اصلاً توجهي نكنيد كه آن چه مي گوويد داراي معني و منطقي است يا خير، فقط تمام آشغال هاي ذهني خود را بدین وسيله بيرون بریزید و اجازه دهید فضاي خالي و شفاف در ذهن تان پديدار شود.

در بخش دوم: این مدیتیشن طوفاني به پا شده كه شما و همه چیز را همراه خود برده است. بوداي حقيقي در وجود شما و در جاي خود در سکون و آرامش قرار گرفته است. شما تنها در حال نظاره کردن بدن، ذهن و هر آنچه در حال اتفاق افتادن مي باشد، هستيد.

در بخش سوم: هنگامی كه من مي گويم: «رها كنيد!» تمامي بدن خود را رها کرده و بدون هر گونه دخالت يا تلاشي به زمین بيفتيد. اصلاً ذهن خود را كنترل نكنيد. تنها همانند يك كيسه برنج روي زمین بيفتيد و كاملاً خود را رها كنيد.

#### دستور العمل ها:

این مدیتیشن را در ابتدا براي مدت هفت روز انجام دهید. این مدت به شما كمك خواهد كرد تا به طور كامل تأثیرات آن را تجربه كنيد. مي توانيد براي هر بخش چهل يا در صورت تمایل بيست دقيقه وقت اختصاص دهید.

#### مرحله اول: سخنان بي معني، نامفهوم و سريع يا ديوانگي آگاهانه:

نشسته يا ايستاده، چشمان خود را ببنديد و شروع كنيد به بر زبان آوردن سخنان نامفهوم و بي معني. هر صدایی كه دوست داريد تکرار كنيد ولي توجه كنيد به هيچ زبان خاصي صحبت نكنيد. اجازه دهید هر آن چه از درون تان بيرون مي ريزد ابراز شود. همه چیز را بيرون بریزید و آگاهانه كاملاً ديوانه شويد. در واقع با بر زبان آوردن كلمات بي معني، الكوي ذهني شما به هم مي ريزد و مي توانيد ذهن خود را پشت سر گذاريد. اجازه داريد هر كاري انجام دهید؛ آواز خواندن، فریاد زدن، صحبت كردن، پريدن، خوابیدن، نشستن، لگد زدن و يا هر كار ديگر. به هر صورت اجازه ندهيد فضاي خالي در سكوت يا سکون اتفاق بيفتد. اگر نمي توانيد سخناني بي معني بر زبان آوريد تنها صدایی مثل لالالالا... را تکرار كنيد ولي به هيچ وجه ساکت باقي نمانيد. نکته بسيار مهم این است كه اگر این مدیتیشن را با فرادي ديگر انجام مي دهید به هيچ وجه در كار آنها دخالت نكنيد. تنها به آن چه براي شما رخ مي دهد توجه كنيد و كاري به آن چه ديگران انجام مي دهند، نداشته باشيد.

#### مرحله دوم: نظاره کردن:

پس از مرحله اول كاملاً آرام و ساکت بنشينيد و انرژی خود را در درون جمع كنيد. اجازه دهید افكارتان از شما دور و دورتر شوند و سکوت و آرامش عميقي كه در مركز وجودتان به وجود مي آيد را تجربه كنيد. تفاوتی ندارد روي زمین يا روي صندلي نشسته باشيد ولي مهم این است كه پشت و گردن شما به هر صورت صاف باشد، بدنتان در آرامش كامل قرار داشته باشد، چشمانتان بسته و آهنگ تنفس تان طبيعي باشد.

كاملاً آگاه و هوشيار باشيد و در لحظه حال قرار بگيريد. همانند نظاره گري باشيد كه بر فراز تپه هاي دور دست هر آن چه در حال گذر كردن است را نظاره مي كند. افكار شما دائماً به آینده يا گذشته سفر مي كنند. تنها از فاصله دور آنها را نظاره كنيد، به هيچ وجه درگير آنها نشويد و سعي نكنيد درباره آنها قضاوت كنيد. تنها در لحظه اکنون و در حال مشاهده كردن باقي بمانيد. این نوع مشاهده مدیتیشن حقيقي است، آن چه مورد مشاهده قرار مي گيرد اصلاً اهميتي ندارد. به خاطر داشته باشيد در افكار، احساسات و قضاوت هايي



که ممکن است پیش بیایند گم نشوید.

مرحله سوم: رها کردن :

با بر زبان آوردن سخنان بی معنی و نامفهوم از شر ذهن فعال خود خلاص می شوید، هم چنین با قرار گرفتن در سکوت می توانید ذهن غیرفعال خود را نیز پشت سر گذارید و در مرحله رها سازی خواهید توانست به ماورا این دو وارد شوید. پس از مرحله نظاره کردن، اجازه دهید بدنتان بدون هیچ گونه تلاش یا کنترلی بر روی زمین بیفتند. در حالی که به آرامی دراز کشیده اید عمل نظاره کردن را ادامه دهید، در عین حال آگاه باشید که شما نه بدن هستید و نه ذهن بلکه حقیقت وجودتان چیزی است جدا از این دو. همین طور که عمیق و عمیق تر به درون خویش سفر می کنید در نهایت خواهید توانست به مرکز وجود خود برسید.

---

#### 14- پلک زدن :

شما همیشه مشغول پلک زدن هستید آیا می دانید این کار بسیار ساده یعنی پلک زدن می تواند یک مدیتیشن باشد؟ بله پلک زدن می تواند مدیتیشن باشد اگر آگاهانه این کار را انجام دهید. شما می بایست پلک زدن خود را با چشم درون ببینید. هنگام این مدیتیشن به هیچ چیز جز پلک زدن خود توجه نکنید. به روح خود فرصت دهید تا به عنوان یک مشاهده گر شاهد پلک زدن چشم فیزیکی شما باشد. هنگام این مدیتیشن فقط باز و بسته شدن چشمها و دور و نزدیک شدن پلک ها از هم را مشاهده کنید. هوشیاری از هر حرکت بدن به شما فرصت زندگی در لحظه را می دهد. (زمان مدیتیشن ده دقیقه به مدت ده روز است که می توانید قبل از خواب آن را انجام دهید.)

---

#### 15- وحدت با هستی :

هنگام این مدیتیشن تصور کنید که نیروی الهی در حال گذشتن از درون شماست و می خواهد از زبان شما سخن بگوید. چشم ها در سراسر این مدیتیشن باید بسته باشد:

1- آرام نشسته و به موسیقی گوش کنید (10 دقیقه)

2- بدون موسیقی با گفتن آرام لا.... لا.... لا شروع کنید. بعد از چند روز واژه های بیگانه به لبان تان خواهد نشست. اگر واژه دیگری به سراغ تان نیامد همین لا.... لا.... لا را تکرار کنید. (10 دقیقه)

3- 10 دقیقه بایستید و اجازه دهید نیروی الهی در بدن تان جریان پیدا کند. اجازه دهید بدن شما آهسته و آرام به جنبش درآید. خود را تکان ندهید. اجازه دهید که نیروی درونی شما را به جنبش درآورد. (10 دقیقه)

4- دراز کشیده و آرام شوید. (10 دقیقه)

---

#### 16- بیرون ریختن نگرانی ها :

هرگاه احساس کردید که ذهن تان آرام نیست و نگران هستید، ابتدا عمیقاً عمل باز دم را انجام دهید. همیشه با بازدم شروع کنید و تا آن جا که می توانید عمیقاً عمل بازدم را انجام دهید و تمامی هوای موجود در ریه

هایتان را بیرون بریزید.

با بیرون ریختن این هوا، حالات و احساسات شما نیز بیرون می ریزند، زیرا همه چیز با تنفس شما ارتباط دارد. سپس هنگامی که شکم شما به علت بازدمی عمیق تو رفته است برای چند ثانیه صبر کنید و بعد از آن عمل دم را به طور عمیق انجام دهید. دوباره برای چند ثانیه صبر کنید. مدت زمان توقف میان دم و بازدم در این تکنیک باید مساوی باشد. به همین ترتیب دم و بازدم خود را ادامه دهید و از تنفس خود یک ریتم بسازید. بلافاصله احساس خواهید کرد تمامی وجود شما تغییر کرده است، حالت قلبی شما دیگر ناپدید شده و حال جدیدی بر وجودتان حاکم شده است. در این حالت شما دیگر نگران نیستید و آرامش زیبایی بر وجودتان حاکم می شود.

---

### 17- مراقبه پر :

چشمان خود را قبل از خواب به آرامی ببند. تصور کن شاهد این صحنه هستی. دهان های زیادی مشغول حرف زدن درباره تو هستند. عده ای تو را تأیید و عده ای دیگر تحقیرت می کنند تو به هیچ کدام از اینها نیاز نداری چون روح خدایی تو معیارهای والای کمال روحانی را در خود دارد. کفایت به آنها فرصت بروز بدهی. حالا تو شاهد هستی که نظرات دیگران به شکل پرها بازي می کنی و آنها را به سمت صاحبانشان بر می گردانی. تو شاهدهی که چگونه پرها از تو دور می شوند و به روی زمین دور و برت می افتند. تو قبلاً تأیید را از خداوند گرفته ای. او تو را به عنوان یک انسان پذیرفته و امکان زندگی در این دنیا را برایت مهیا کرده و به جای چشم دوختن به دیگران به درونت سفر کن و برای تأیید یا تکذیب اعمال و حرفه‌ایت فقط به معیارهای روحانی درونی ات رجوع کن. وقتی با معیار عشق خود را سنجیدی آن گاه اعمال الهی می شود.

---

### 18- بیرون ریختن حالات و احساسات مختلف :

هرگاه احساس کردید که ذهنتان آرام نیست و تشویش و نگرانی دارد؛ ابتدا عمیقاً عمل بازدم را انجام دهید - همیشه با بازدم شروع کنید - تا آنجا که می توانید عمیقاً عمل بازدم را انجام دهید و تمامی هوای موجود در ریه هایتان را بیرون بریزید. با بیرون ریختن این هوا، حالات و احساسات شما نیز بیرون می ریزند زیرا همه چیز با تنفس شما ارتباط دارد. سپس هنگامی که شکم شما به علت بازدمی عمیق تو رفته است برای چند ثانیه صبر کنید و بعد از آن عمل دم را به طور عمیق انجام دهید. دوباره برای چند ثانیه صبر کنید. مدت زمان توقف میان دم و بازدم در این تکنیک باید مساوی باشد. به همین ترتیب دم و بازدم خود را ادامه دهید و از تنفس خود یک ریتم بسازید. بلافاصله احساس خواهید کرد تمامی وجود شما تغییر کرده است، حالت قلبی شما دیگر ناپدید شده و حال جدیدی بر وجودتان حاکم شده است.

---

### 19- حسادت هرگز :

کدام گل را دیده ای که با چشم حسادت به دیگر گل ها نگاه کند. کدام درخت را دیده ای که با چشم حسرت به درخت دیگر نگاه کند. کدام کوه در برابر کوه دیگر احساس حقارت کرده و کدام رودخانه با دیدن رودخانه ای بزرگتر غمگین شده و از جریان باز ایستاده؟ به طبیعت خوب نگاه کن هیچ گیاهی را پیدا نمی

کني که شبیه دیگری باشد و در عین حال هیچ گیاهی را پیدا نمی کنی که دلش بخواهد جای دیگری باشد.

اما ما انسانها چه؟ دائم با چشمان خود در حال دیدن دیگران هستیم و از این کار هدفی نداریم جز این که معیاری برای سنجش خود داشته باشیم. و عجباً که اکثر این سنجش ها معطوف به ظاهر است. چرا فکر می کنی زشت هستی و معیارت برای زیبایی چیست؟ حالا چشمانت را آهسته ببند می خواهم تو را با خود به یک مدیتیشن دعوت کنم:

فرض کن تو قدرت آن را پیدا کرده ای که همه آدم ها را از بالا ببینی. تو مشغول پرواز در آسمان هستی هیچ کس تو را نمی ببند. قرار است دنیای واقعی را ببینی. این فرصت خیالی را داری که همه آدم ها، زن ها و مردها و بچه ها را در یک لباس یک شکل و یک رنگ ببینی. آنها همگی مدل موهایشان شبیه هم است و هیچ وسیله تزیینی و آرایشی را به کار نبرده اند. به هر شهر و دیاری که سر می زنی همه یک شکل اند. حتی خود تو هم مثل آنها لباس پوشیده ای و مدل موهایت مثل آنهاست. حتی آدم هایی که زیباترین تصویر را در ذهن تو ساخته اند و در مقایسه با آنها احساس می کنی که زشت هستی. آنها بدون آرایش و بدون لباس های رنگارنگ وسایل تزیینی خیلی ساده به نظر می آیند نه؟ چه ویژگی در آنها می بینی که در خودت نمی بینی؟

وقتی از لباس و وسایل تزیینی و آرایش آدم ها بگذری و خودشان را ببینی با بدن های چاق، لاغر، کوتاه یا بلندی روبه رو می شوی که چندان تفاوتی با هم ندارند و استثناء در میانشان خیلی کم است. حالا که شبیه اکثر آدم های روی کره زمین هستی باز هم احساس زشتی می کنی؟

اما همین آدم های یک شکل هر کدام رابطه ای ویژه با خود دارند و هیچ کدام شان شبیه آن دیگری نیست. روح خدایی در وجود همه انسانها وجود دارد بنابراین هیچ انسانی نمی تواند زشت باشد چرا که خدا زیباست. اگر ظاهر همه انسانها را کنار بزنی به روح مشترکی می رسی که از خدا به آنها رسیده. تو قبل از به دنیا آمدن به خدا قول دادی که کاری را به انجام برسانی کاری که در این دنیا بر دوشت گذاشته شده بود و خدا خواست که از طریق تو آن کار انجام شود. اگر فراموش کرده ای صبر داشته باش ما با کمک هم آن را یادت می آوریم.

---

## 20- انتخابی پر شور :

کاری را برگزین یا موجب کاری باش که سخت بدان دل بسته بی. وقت و نیروی خود را در این راه صرف کن، دل و جان بدان بسپار. به هنگام پرداختن به چنین کاری، هیچ چیز مهم نیست. زمان می گذرد، بی آن که گذر زمان را حس کنی. چنین کاری با خرسندی و رضایت همراه است .

---

## 21- تنفس :

قبل از خواب به مدت ده دقیقه چشمانت را ببند و چند لحظه با چشم درون دم و باز دم خود را مشاهده کن. چند نفس عمیق بکش و فقط به هوایی که از طریق بینی وارد ریه هایت می شود نگاه کن. هوا چند لحظه در ناحیه شکمی نگه داشته شده و سپس به بیرون فرستاده می شود. به برآمدگی شکم وقتی هوا وارد آن میشود نگاه کن و به فرو رفتگی شکم وقتی از هوا از آن خارج می شود. به نفس کشیدنت به عنوان یک مشاهده گر درونی نگاه کن و به اکسیژن که انرژی حیات را به تو منتقل می کند. چند نفس عمیق بکش و جز مشاهده

نفس کشیدن کاری نکن. حالا چشمهایت را باز کن. تو با هر نفس عمیق مقدار زیادی اکسیژن مقداری انرژی حیات به داخل سلولهای خود فرستادی و برای اولین بار آگاهانه نفس کشیدی. تو نفس کشیدن خود را دیدی و این یک مدی تیشن است. از این که قادر هستی نفس بکشی از خدا تشکر کن.

---

## 22- موقع عصبانیت چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

واژه «هو» را با بازدم بیرون دهید گویی که چیزی دفع کردنی را رها می کنید، مثل این که از خود چیزی را بیرون می اندازید و ذهن بی خوراک می شود. بدین ترتیب خشم نمی تواند جذب بدن شما شود. زمانی که خشمگین هستید واژه «هو» را به کار برید. ثانیه هایی بیش نخواهد گذشت که از هر خشمی رها می شوید.

---

## 23- با انتشار امواج عشق جذاب تر شوید :

تو مشغول تماشای این صحنه هستی. به خودت نگاه کن یک گل شده ای. گلی زیبا و خوشبو. آنقدر خوشبو که عطر رایحه اش در سراسر باغ پیچیده و هر کس از کنارش می گذرد جذب این رایحه می شود. تو به آن گل خوشبو به خودت نگاه می کنی که از خودش عطر عشق ساطع می کند. برای گل فرقی نمی کند که چه کسی در رهگذرش قرار گیرد و حتی وقتی تنه است و کسی نیست عطر افشانی می کند. تو آن گل هستی و در همه حال مشغول انتشار امواج خوشبوی عشقی و با نثار آن بیشتر از عشق سرشار می شوی. تو در زندگی مثل این گل هستی و همیشه حتی وقتی تنهایی از خود امواج عشق را به بیرون می فرستی شاهد باش که چگونه امواجی که از تو به بیرون سرریز می کنند مثل نیروی جاذبه دیگران را به سویت جذب می کنند. تو دیگران را در میدان مغناطیسی عشق قرار می دهی و امواج عشق چهره ای زیبا و جذاب از تو می سازد.

---

## 24- منتظر تأیید دیگران نباش، به تحقیر دیگران اهمیت نده :

ذهن تو از کودکی تا به حال توسط دیگرانی که بیرون از وجودت هستند شرطی شده و تو برای آن که بدانی آدم خوبی یا بدی هستی به نظرات دیگران وابسته شدی. تو بارها به خاطر کارهایی که دیگران بد دانسته اند تنبیه و تحقیر شده ای و اگر حتی پنهانی توانسته ای آنها را انجام دهی عذاب وجدان راحت نگذاشته. هم چنین کار خوب را دیگران برایت تعریف کرده اند اما همه تأییدها و تحقیرها مطابق معیارهای متغیر ذهنی انجام می شوند در حالی که تو فقط ذهن نیستی و ذهن به عنوان یک ابزار در خدمت توست تا بتوانی به وسیله آن به بالاتر از ذهن دست یابی. حالا به عنوان یک شاهد به خودت نگاه کن که چگونه به دهان دیگران چشم دوخته ای که تأیید یا تحقیرت کنند امواجی را ببین که از سوی دیگران به سمت تو می آیند تو نه آن تأییدها هستی و نه آن تکذیب و تحقیرها اینها فقط افکاری هستند که از سمت دیگران به صورت امواج شنیداری و دیداری به سمت تو می آیند. تو می توانی تمام این حرفها را بشنوی و درک کنی اما آن حرفها. تو شاهد باش که در برابر افکار دیگران منفعل نیستی تو با معیارهای روحی درونی می توانی نسبت به افکار و اعمال کنترل داشته باشی. تو نه کارهای خوبی که کرده ای هستی و نه کارهای بدی که انجام داده ای. شاهد باش که این تو این اعمال و افکار نیستی و به عنوان شاهد فقط آنها را ببین و هیچ قضاوتی درباره شان انجام نده فقط به آنها نگاه کن. حالا تو از بالا به همه چیز نگاه می کنی و به راحتی می توانی بر جنبه های مثبت و منفی خویش آگاهانه اشراف داشته باشی.

---

## 25- چه موقع غذا در بدن سم می شود؟

غذا هر چقدر هم خوب باشد اگر با بازدم آن را بخورید برای بدن خوراک نخواهد شد. غذا را هنگام فرو بردن دم به دهان خود بگذارید و بخورید و زمانی که نفس خود را بیرون می دهید، اجازه دهید که در روند خوردن شکافی پدید آید. بدین گونه از غذای بسیار کم می توانید زندگی بیشتری به دست آورید.

---

## 26- مدیتیشن سازگاری :

چشمان خود را قبل از خواب به آرامی ببندید. اتاق ساکت و تاریک است. شما تنها کسی هستید که بر روی کره زمین باقی مانده اید. هیچ کس جز شما در دنیا وجود ندارد. شما با آسمان پهناور آبی و گستره خاکی و آبی زمین تنها هستید. هیچ انسانی وجود ندارد که با او حرف بزنید. پدر، مادر، برادر، خواهر، دوستان، اقوام، همکاران همه از دنیا رفته اند. هیچ کس نیست که به او محبت کنید یا به شما محبت کنند هیچ کس نیست با او حرف بزنید. با او دعوا کنید. بخندید یا گریه کنید. شما تنهایی تنها هستید. دیگر نیازی نیست برای خوشایند دیگران کارهایی را که دوست ندارید انجام دهید و تنها کارهایی را که قلباً دوست دارید، انجام می دهید. کسی نیست که به او حسادت کنید. هیچ کس نیست بتوانید خودتان را با او مقایسه کنید. نیازی به خودنمایی ندارید چون کسی نمانده شما را ببیند. نیازی به رقابت با کسی ندارید چون تنهایی تنها هستید. همه آنها که دوستشان داشتید و کسانی که احساس خوبی نسبت به آنها نداشتید همه مرده اند. شما تنهایی تنها هستید، بدون آدم های خوب یا بد. شما برای ادامه زندگی نیاز به رابطه با کل هستی را دارید و کل هستی خوب و بد را با هم دارد. انتخاب فقط یکی مقدر نیست. عشق و تنفر، خشم و بخشش امتداد همنند. شما زندگی را همین طور که هست با اجزاء خوب و بدش مشاهده می کنید. حالا سه نفس آرام بکشید و چشمان خود را باز کنید. دنیا و آدم ها همه سر جایشان هستند. شما از یک سفر درونی بازگشته اید. اعضای خانواده شما و دیگران همه زنده اند. درباره آنها قضاوت نکنید و شاهد بودنشان باشید.

---

## 27- بر چسب های عاطفی :

فهرستی از حالت های عاطفی فراهم کن؛ چونان: خشم، حسد، نفرت، نومییدی و اندوه. اندیشهء فراسوی این حالات عاطفی چیست؟ به بیم ها و سدهایی که عواطف منفی پدید می آورند توجه کن.

---

## 28- جدا کردن افکار منفی :

چشمان خود را ببند. پاییز است تو درحال مشاهده خودت هستی که در باغی پر درخت زیر درختی نشسته ای. برگ های زیادی زیر پایت ریخته اند. نسیم ملایمی می وزد و برگ های سست را از درخت ها جدا می سازند. وقتش رسیده مثل این درخت افکار منفی که درباره خودت داری مثل برگ های همین درخت از خود جدا کنی. پاییز افکار منفی ات فرا رسیده و تومی خواهی با جدا کردن این افکار بار دیگر به وجود فرصت دهی که با افکاری سبز و مثبت شاداب و باطراوت شود. تو جدای از افکارت هستی. با جریان این افکار شناور نباش فقط از آنها آگاه شو، تو جدای از این افکار هستی تو به وجود آورنده این افکار نیستی بلکه

تنها شاهد آنها هستی. شاهد سبز شدن، زرد شدن و خالی شدن افکار در خودت باش و همه آنها را بپذیر  
«زندگی مانند نقشی که بر آب می کشی محو می شود.» تو فراتر از ذهنت هستی و از آن مجزایی فقط از  
این موضوع آگاه شو.

---

## 29- مدیتیشن مرگ :

قبل از خواب در سکوت و تاریکی چشم های خود را بسته و اجازه دهید بدن تان از همه رو وانهاد  
شود. شما مشغول تماشای مراسم دفن خویش هستید. بدن شما در کفن پیچیده شده و شما آنرا مشاهده می کنید.  
عده ای در کنار شما ایستاده و نشسته مشغول گریه و زاری هستند. قبر شما آماده است و تا چند لحظه دیگر  
در آن قرار می گیرید. حالا چند نفر شما را بلند کرده و در قبر قرار می دهند. تخته سنگی روی شما گذاشته  
می شود. شما شاهد مدفون شدن خود هستید. آرام آرام خاکها به روی شما ریخته می شوند و شما زیر خاک  
دفن می شوید. کم کم همه کسانی که در اطراف قبر شما هستند پراکنده می شوند و شما و گورستان خاموش  
تنها می مانید. تمام اینها را حس کنید. ببینید که همه چیز آرام شده است. این تجربه جدایی از دنیا را به یاد  
آورید چرا که مراقبه نوعی مردن است.

اکنون چشمان خود را بسته نگه داشته و از همه رو آرام بگیرید. نیاز ندارید کاری انجام دهید. پیش از به دنیا  
آمدن تان چیز ها سر جایی خود بودند و اکنون که مرده اید آنها باز هم بدون شما به کار خود ادامه می  
دهند. مقاومت نکنید. هر چیزی همانطور ادامه می یابد که قرار است ادامه یابد. بدون شما آسمان باز هم آبی  
است سبزه سبز است پرنده ها آواز می خوانند و... در شما هیچ مقاومتی نیست. شما تسلیم هستید. حالا درون  
شما اتفاقاتی در حال رخ دادن است. همه چیز هایی که مایه دردسر و ناراحتی شما را فراهم آورده اند اکنون  
به دیده شما طبیعی جلوه می کنند. اکنون شما با هیچ چیز سر جنگ ندارید و با چیز ها همان گونه که هستند  
احساس شادمانی می کنید.

شما از مرگ فرار نکردید بلکه در مرگ حل شده اید. هر چیزی را که سعی می کنید نجات دهید بی شک  
خواهد مرد و چیزی که قرار است جاویدان بماند بی هیچ تلاشی جاویدان خواهد ماند. شما وقتی آرام می  
شوید که نا آرامی را پذیرا شوید و وقتی متوجه مو هبت زندگی می شوید که مراقبه مرگ را انجام دهید.  
اکنون سه نفس آرام بکشید. با هر نفسی احساس تازگی و شادابی خواهید کرد. شما زنده هستید و نفس می  
کشید. آرام آرام چشمان خود را باز کرده و از این مراقبه بیرون بیایید.

---

## 30- مدیتیشن جلوگیری از پرخاشگری :

هنگام خشم شما به نفس بیشتری نیاز دارید. تنها از این وضع آگاه باشید و بدانید که هنگام عصبانیت شکل  
تنفس شما تند می شود. اگر در همان لحظه شما شروع کنید به آهسته نفس کشیدن بلافاصله اندیشه شما نیز  
تغییر خواهد کرد. چون ارتباط مستقیمی بین نفس و اندیشه وجود دارد. با تغییر شکل نفس کشیدن از فکری  
که باعث خشمگینی شما شده دور می شوید. پذیرفتن خشم و نگاه کردن به آن و حالت های فیزیکی بدن به  
هنگام خشم باعث می شود که آگاهانه با پدیده خشم روبرو شده و آن را تحت کنترل خود در آورید.

<http://ods.blogfa.com>

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

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

انواع مدی تیشن ها

(توضیح: ممکن است این مدیتیشن ها برای شما قابل انجام نباشد یا گنگ باشد که حتما به مطالعه کتابهای مربوطه اشو در این زمینه نیاز است! این قسمت صرفا برای آشنایی اندکی با برخی از مراقبه های اشو میباشد.)

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

"دو راه وجود دارد. یا کاملا هشیار باشید. در این صورت هر اتفاقی که می افتد، تبدیل به موضوعی بیرونی می شود که کاملا از شما جداست و شما صرفا نظاره گر آن می شوید. یا این که کاملا 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 کاملا خود را فراموش کنید و یا کاملا 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 Osho

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 باز هم 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 بپرید، 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 درآورید. این امر به شما کمک می کند تا راه بیفتید. 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 آیید 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.

## جیبریش و رها کردن Let Go & Gibberish

مرحله اول: جیبریش

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 جیبریش، 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، جیبریش 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 گردهم 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 بيمرگی 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 کاملا 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 حالتی 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 اصلا 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 کوچک 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 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 بازمی 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.

دواوانی، ذهن خودآگاه را چنان آرام می کند که هرگاه آخر شب انجام بگیرد، حتماً 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 نزنید.

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 شماس است.

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 دهید این لرزش وجود داشته باشد و ادامه یابد.

پس از چند دقیقه، هنگامی که احساس کردید کاملا 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 اشو به دقت تماشا کنید.

مرحله دوم: 15 دقیقه

شروع به چرخش در جهت عکس عقربه های ساعت کنید، چشمها را باز نگه 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 تخلیه‌ی عواطف که در مدی تیشن داینامیک مورد استفاده قرار می‌گیرد تا فنون داذن که همان روش کهن نشستن بودایی است- توضیح می‌دهد. از این گذشته اشو به پرسشهایی که ممکن است مدی تیشن کنندگان در طی مدی تیشن با آن روبرو شوند پاسخ می‌دهد.

### مدی تیشن : هنر وجد و سرور

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

### طریق مدی تیشن

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

=====

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

همان کاری را که در بیرون می‌کنید، 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 می‌یابید، 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 کافیت 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."

Otagaho.com

Oshods.com

Ods.blogfa.com

**OSHO** اشو