

ابله

ابله کسی است که مدام اعتماد می کند ؛ ابله کسی است که به رغم تمام تجارب خویش باز هم اعتماد می کند . او را فریب می دهید ، به شما اعتماد می کند ؛ باز او را فریب می دهید ، او اعتماد می کند ؛ دوباره او را فریب می دهید و او اعتماد می کند . سپس می گوئید که او یک ابله است ، او نمی آموزد . اعتماد او عظیم است ؛ اعتماد او چنان خالص است که هیچکس نمی تواند آن را آلوده کند .

به مفهوم تائو ، به مفهوم ذن ، یک ابله باش . سعی نکن دیواری از دانش پیرامون خود ایجاد کنی . هر تجربه ای که به سراغت می آید ، بگذار بیاید ، و سپس آن را رها کن . ذهن خود را مدام پاک کن ، در برابر گذشته بمیر تا در زمان حال بمانی ، اینجا و هم اکنون ؛ گویی تازه متولد شده ای ، گویی یک نوزاد هستی . در آغاز این کار بسیار دشوار خواهد بود . همه جهانیان از تو سوء استفاده خواهند کرد ... بگذار بکنند . بیچاره ها ، حتی اگر مورد فریب و نیرنگ و سرقت واقع شدی ، بگذار اینها اتفاق بیفتند ، زیرا آنچه که به راستی از آن توست نمی تواند به سرقت برود ، آنچه که واقعاً از آن توست را هیچکس نمی تواند از تو برباید . و هر بار که نگذاشتی موقعیت ها فاسدت کنند ، این فرصت به صورت یک انسجام درونی در خواهد آمد و روح تو متبلورتر خواهد شد .

هستی

تو در جهان تصادفی نیستی . هستی به تو نیاز دارد . بدون تو چیزی در جهان کم خواهد بود و هیچکس نمی تواند جای آن را پر کند . این همان چیزی است که به تو عزت و عظمت می بخشد ، اینکه کل هستی ، تو را کم خواهد داشت . ماه و خورشید و ستارگان ، درختان ، زمین و پرندگان – هر چیزی در کائنات حس خواهد کرد که جایی خالی وجود دارد که جز تو هیچکس نمی تواند آن را پر کند .

این امر شادی عظیمی به تو می بخشد ؛ این احساس سرور آمیز که تو به جهان وصل هستی ، و هستی مراقب توست . وقتی که پاک و روشن شوی ، شاهد عشق عظیمی خواهی بود که از تمام جهان بر تو فرو می بارد .

ندای درون

اگر حقیقت درون خودت را یافته ای هیچ چیز دیگری در این کل هستی برای یافتن نداری . حقیقت به واسطه تو عمل می کند ، زمانی که چشمانت را باز می کنی ، این

حقیقت است که چشمانش را باز می کند . زمانی که چشمانت را می بندی ، این حقیقت است که چشمانش را می بندد . این یک مراقبه عظیم است . اگر صرفاً بتوانی این تمهید را بفهمی هیچ کار دیگری نباید بکنی ؛ هر آنچه که در حال انجام آنی توسط حقیقت انجام می شود . قدم که می زنی ، حقیقت است ؛ به خواب که می روی ، حقیقت است که استراحت می کند ؛ سخن که می گویی ، حقیقت است که سخن می گوید ؛ سکوت که می کنی ، حقیقت است که سکوت می کند .

این یکی از ساده ترین فنون مراقبه است . آرام آرام همه چیز با این فرمول ساده شکل می گیرد ، و آنگاه دیگر نیازی به فن نیست . زمانی که شفا یافتی ، مراقبه را رها می کنی ، دارو را رها می کنی . آنگاه به مثابه حقیقت زندگی می کنی - زنده ، با نشاط ، خشنود ، متبرک ، آوازی درون خویشتن خودت . کل زندگی ات به عبادتی بی کلام بدل می شود ، یا بهتر است بگوییم به نیایش ، رحمت و زیبایی ای که به جهان مادی ما تعلق ندارد ، بلکه تابشی از نور است که از ماوراء به تاریکی جهان ما می تابد .

خلاقیت

خلاقیت کیفیتی است که تو به فعالیتت که در دست انجام داری می بخشی . خلاقیت

یک نگرش است ، یک طرز برخورد درونی است – شیوه ای است که به امور می

نگری ... همه نمی توانند نقاش شوند – و نیازی هم نیست . اگر همه نقاش بودند

جهان جای بسیار زشتی می شد ؛ زندگی در آن دشوار می شد ! همه نمی توانند

رقصنده باشند ، و نیازی هم نیست . اما همه می توانند خلاق باشند .

هرکاری که می کنی ، اگر با شادمانی آن را انجام بدهی ، اگر عملت صرفاً اقتصادی

نباشد ، آن کار خلاق است . اگر با این کار چیزی در درونت رشد کند ، اگر این

کار باعث رشدت شود ، معنوی است ، خلاق است ، الهی است . هرچه خلاق تر شوی

الهی تر می شوی .

تمام مذاهب دنیا گفته اند که خدا خالق است ... من نیز یک چیز را می دانم : هرچه

خلاق تر بشوی ، خداگونه تر می شوی . زمانی که خلاقیت ات به اوج خود برسد ،

زمانی که کل زندگی ات خلاق بشود ، در خدا زندگی می کنی . پس او باید خالق

باشد ، زیرا کسانی که خلاق بوده اند بیش از همه به او نزدیک بوده اند . به کاری

که انجام می دهی عشق بورز . به حالت مراقبه آن را انجام بده . هر آنچه که هست

!

شورشی

مردم از کسانی که خودشان را می شناسند می ترسند ، خیلی می ترسند . آنها نوعی قدرت ، نوعی هاله ، نوعی مغناطیس ، و جاذبه ای دارند که می تواند افراد سرزنده و جوان را از بند زندان سنتی بیرون بکشد .

انسان روشن بین را نمی توان به بند کشید - این کار دشوار است - و نمی توان او را زندانی کرد ... هر نابغه ای که چیزی از درون را شناخته ، درک او کمی دشوار است ؛ او نیرویی است که نمی توان آشفته اش کرد . توده های مردم نمی خواهند زندگی شان دچار اختلال شود ، حتی اگر در فلاکت به سر ببرند ؛ و آنها در فلاکت هستند ، اما به فلاکت خو گرفته اند . و هرکس که مفلوک نباشد ، بیگانه به نظر می رسد . فرد روشن بین بیگانه ترین فرد در جهان است ؛ به نظر می رسد که او به هیچکس تعلق ندارد . هیچ سازمانی ، هیچ جمعیتی ، هیچ جامعه ای ، هیچ ملتی او را محدود نمی کند .

نی - ستی

در اینجا بودا یکی از واژه های واقعاً قوی - شونیاتا - را انتخاب کرده است . واژه انگلیسی یا معادل انگلیسی آن یعنی « نیستی » واژه چندان قشنگی نیست . به این دلیل است که من می خواهم آن را به صورت « نی - ستی » در آورم ، زیرا هیچ صرفاً هیچ نیست ، همه چیز است . مرتعش از همه امکانات است . توان بالقوه است . توان مطلق است . آن هنوز تجلی نیافته ، اما همه چیز را در بر دارد . در آغاز طبیعت است ، در پایان طبیعت است ، پس چرا در میان ، این همه هیاهو می کنی ؟ چرا در میان این همه نگران و مضطرب ، این همه جاه طلب هستی ؟ چرا این همه یأس و نا امیدی به بار می آوری ؟ کل سفر از نیستی به نیستی است .

عشاق

به این سه چیز باید توجه کرد : پایین ترین سطح عشق ، سکس است - که جسمانی است - و عالی ترین حد خلوص عشق ، شفقت است . سکس پایین عشق است ، شفقت بالای عشق است ؛ عشق دقیقاً بین این دو قرار دارد . افراد بسیار کمی می دانند عشق چیست . متأسفانه 99 درصد مردم تصور می کنند سکس همان عشق است ، اما نیست . سکس بسیار حیوانی است ؛ البته قطعاً توان

بالقوه رشد کردن و تبدیل به عشق شدن را دارد ، اما واقعاً عشق نیست ، صرفاً یک
توان بالقوه است ...

اگر آگاه و هشیار باشی و مراقبه کنی ، آنوقت سکس می تواند به عشق بدل شود . و
اگر حالت مراقبه ات کامل و مطلق شود ، عشق می تواند به شفقت تبدیل شود .

سکس بذر است ، عشق گل است ، شفقت عطر است .

بودا شفقت را به عنوان « عشق به علاوه مراقبه » تعریف کرده است . هرگاه عشق تو

صرفاً تمنای فرد دیگری نباشد ، هرگاه عشق تو فقط یک نیاز نباشد ، هرگاه عشق تو

نه عشق یک گدا بلکه عشق عشق یک امپراطور باشد ، هرگاه عشق تو در عوض

چیزی طلب نکند بلکه فقط آماده دادن باشد – دادن صرفاً به خاطر لذت محض

دادن باشد – آنوقت مراقبه را نیز به آن اضافه کن تا رایحه عطر ناب به مشامت

برسد . این یعنی شفقت ؛ شفقت عالی ترین پدیده است .

وقوف

ذهن هرگز نمی تواند هوشمند باشد ؛ تنها بی ذهن هوشمند است ؛ تنها بی ذهن

اصیل و عمیق است ؛ تنها بی ذهن انقلابی است ؛ انقلابی در عمل .

ذهن تو را دچار نوعی بی حسی می کند . در زیر بار خاطرات گذشته ، در زیر بار فرا فکنی های آینده ، به زندگی ادامه می دهی – این یعنی زندگی در حداقل . تو در حداکثر زندگی نمی کنی . شعله وجود تو بسیار کم نور باقی می ماند .

به محض اینکه شروع کنی به کنار گذاشتن افکار ، یعنی غباری که در گذشته گرد آورده ای ، شعله بر می خیزد – یک زندگی پاک ، تمیز ، زنده ، جوان . کل زندگی ات به شعله تبدیل می شود ، و شعله ای بدون دود . این همان چیزی است که وقوف نام دارد .

شهامت

بذر نمی داند قرار است چه اتفاقی بیفتد ، بذر هرگز گل را نمی شناخته است . بذر حتی نمی تواند بداند که وی از این توان بالقوه برخوردار است که به گلی زیبا بدل شود . سفر طولانی است و همیشه ایمن تر آن است که راه سفر در پیش گرفته نشود ، زیرا جاده ناشناخته است و هیچ چیز تضمین نشده است . هیچ چیز نمی تواند تضمین شده باشد . در سفر هزار و یک خطر هست ، دام های بی شمار در راه است – و بذر در جای امنی قرار دارد ، او درون پوسته ای سخت پنهان شده است . اما بذر

تلاش می کند ، و شروع به حرکت می کند . آنگاه نبرد آغاز می شود ، نبرد با خاک ، با سنگ ها ، با صخره ها . بذر خیلی سخت بود ، اما جوانه بسیار بسیار نرم است ، و مخاطرات بی شمارند . برای بذر خطری وجود نداشت ، بذر می توانست هزاران سال زنده بماند ، اما جوانه با خطرات بسیار روبروست . با این حال جوانه به سمت ناشناخته رهسپار می شود ، به سمت خورشید ، به سمت منبع نور ؛ او نمی داند کجا می رود ، و چرا . صلیبی که باید به دوش کشید عظیم است ، اما بذر رویایی در سر دارد و لذات آغاز به حرکت می کند .

راه انسان نیز این گونه است . راه دشوار و پر مخاطره است . و شهامت بسیار لازم است .

یکتایی

زمانی که تنها هستی ، صرفاً تنها هستی – و میان تنهایی و یکتایی تفاوت عظیمی وجود دارد . زمانی که تنها هستی ، به دیگری فکر می کنی ؛ دلت برای دیگری تنگ شده است . تنهایی یک حالت منفی است . احساس می کنی که چه خوب بود اگر دیگری – دوست ، همسرت ، مادرت ، محبوبت ، شوهرت – پیش تو بود . اگر آن

دیگری نزد تو بود ، چقدر خوب می شد ؛ اما دیگری نیست . تنهایی به معنی فقدان دیگری است .

اما یکتایی یعنی حضور خود . یکتایی بسیار مثبت است . یکتایی یعنی حضور ، یعنی حضور سرشار . تو چنان سرشار از حضور خویشی که می توانی با تمامی حضور خود کائنات را پر کنی ؛ و نیازی به دیگری نیست .

تغییر

زندگی ، بدون فکر ، خود را تکرار می کند - تا زمانی که هشیار نشده ای ، زندگی مثل یک چرخ می چرخد و تکرار می شود . به این دلیل است که بوداییان آن را چرخ زندگی و مرگ ، چرخ زمان می نامند . زندگی مانند یک چرخ می گردد ؛ به دنبال تولد ، مرگ می آید ، و به دنبال نفرت ، عشق ؛ به دنبال موفقیت ، شکست می آید و به دنبال شکست ، موفقیت .

فقط ببین ! اگر فقط چند روز نگاه کنی ، یک الگوی چرخنده را می بینی ، الگوی یک چرخ را . یک روز ، یک صبح خوب ، خوب و سر حال هستی ، و روز بعد چنان غمگین و افسرده ای که به فکر خودکشی می افتی . و دوباره روز بعد چنان سرزنده

و شادمانی که خدا را شکر می کنی و عمیقاً سپاسگذاری . و باز روز دیگر چنان
مالامال از شکوه و شکایتی که اصلاً دلیلی برای ادامه زندگی نمی یابی .. و این ماجرا
همچنان ادامه دارد ، اما تو الگو را نمی بینی . به محض اینکه الگو را ببینی ، از آن
خارج می شوی .

گشایش

تمام کار یک استاد ، تبدیل شکست ها به گشایش هاست . روان پزشک صرفاً تو را
بهبود می بخشد . کار او این است . او قرار نیست تو را متحول کند . تو به چیزی
فراتر از روان شناسی نیاز داری ، تو به روان شناسی بودا نیاز داری . بزرگترین
ماجرای زندگی این است که آگاهانه وارد شکست شویم . این بزرگترین
خطرهاست ، زیرا هیچ تضمینی وجود ندارد که شکست به گشایش بدل شود . باید
بدل شود ، اما این چیزها را نمی توان تضمین کرد . اغتشاش وجود تو بسیار کهن و
دیرینه است – تو در زندگی های بسیار در اغتشاش بوده ای . این اغتشاش غلیظ و
متراکم است . تقریباً خود ، یک کیهان است . بنابراین وقتی با ظرفیت اندک خود
وارد آن می شوی ، مسلماً خطر وجود دارد . اما بدون مواجه شدن با این خطر ،

هیچکس هرگز به انسجام و یکپارچگی دست نیافته ، و هیچکس هرگز به فردی
منسجم و مستقل بدل نشده است .

ذهن یا مراقبه شیوه ای است که به تو کمک می کند تا از میان اغتشاش ، از میان
شب تاریک روح ، به صورت فردی متوازن ، منضبط ، و هشیار عبور کنی . سحر دور
نیست ، اما پیش از آن که بتوانی به سحر بررسی ، باید از شب تاریک عبور کنی . و
هرچه سحر نزدیکتر می شود ، شب نیز تیره تر می شود .

بینش نو

زمانی که خود را به روی غایت هستی می گشایی ، هستی آنآ به درون تو سرازیر می
شود . تو دیگر یک انسان معمولی نیستی – تو متعالی شده ای . بینش تو به بینش کل
وجود بدل شده است . اکنون دیگر جدا نیستی – تو ریشه هایت را یافته ای . معمولاً
همه بدون ریشه حرکت می کنند ، و نمی دانند قلبشان از کجا امتداد می یابد یا
انرژی دریافت می کند ؛ نمی دانند چه کسی در درون آنها نفس می کشد ، نمی
دانند عصاره حیاتی که در درون آنها جاری است چیست . آن بدن نیست ، آن ذهن

نیست - آن چیزی است فراتر از تمام دوگانگی ها ، که بهاگاواد ناکیده می شود -
بهاگاواد در ده جهت ...

وقتی وجود درونی تو باز می شود ، ابتدا دو جهت را تجربه می کند : بلندی و عمق .
سپس آرام آرام ، زمانی که این به وضع ثابت تو بدل شد ، کم کم به اطراف می
نگری ، و در تمام هشت جهت گسترش می یابی . اما به محض اینکه به نقطه تلاقی
بلندی و عمق خود رسیدی ، می توانی به خود محیط کائنات بنگری . آنگاه آگاهی
ات کم کم در تمام ده جهت گسترش پیدا می کند ، اما جاده یکی بوده است .

تحول

استاد زن صرفاً یک آموزگار نیست . در تمام مذاهب تنها آموزگاران وجود دارند .
آنها درباره چیزهایی که نمی دانید آموزش می دهند ، و از شما می خواهند که آنها
را باور کنید ، زیرا راهی برای آوردن آن تجربیات به واقعیت عینی وجود ندارد .
خود معلم نیز آن آموزه ها را نشناخته است - وی آنها را باور کرده و سپس باور
خود را به دیگری انتقال می دهد .

ذن ربطی به جهان مؤمنان ندارد . ذن برای کسانی نیست که ایمان می آورند . برای آن انسانهای شجاعی است که تمام باورها ، ناباوری ها ، شک و تردید ها ، عقل و منطق ، و ذهن را کنار می گذارند تا به سادگی وارد هستی خالص و نامحدود خود شوند .

اما این امر تغییر و تحول عظیمی به بار می آورد . لذا باید گفت در حالی که دیگران سرگرم فلسفه هستند ، ذن با استحاله و تغییر سر و کار دارد . این کیمیاگری حقیقی است ؛ و تو را از فلز بی بها به طلا بدل می کند . اما زبان آن را باید درک کرد ، نه با ذهن عقلانی و منطقی بلکه با قلب دوستدار و مهربان . یا حتی صرفاً با گوش دادن ، و نگران درست یا غلط آن نبودن . و ناگهان لحظه ای فرا می رسد که آن را می بینی ، چیزی را که یک عمر از تو می گریخته است . ناگهان آنچه که گوتام بودا « هشتاد و چهار هزار در » می نامید گشوده می شود .

یکپارچگی

کشمکش در درون انسان است . تا زمانی که در آنجا حل نشده ، نمی تواند در هیچ جای دیگر نیز حل و فصل شود . سیاست درون توست ، بین دو بخش ذهن است .

پل بسیار کوچکی آنجا هست . اگر آن پل به طور تصادفی شکسته شود ، و یا با نوعی نقص روانی یا چیزی دیگر خرد شود ، انسان دو پاره می شود ، انسان به دو شخص تبدیل می شود و پدیده شیزوفرنی یا شکاف شخصیت به وجود می آید .

اگر پل بشکند - و این پلی است بسیار ظریف و شکننده - آن وقت دوپاره می شوی ، و مانند دو نفر عمل می کنی ، صبح بسیار خوب و دوست داشتنی هستی ؛ عصر بسیار عصبانی و مطلقاً موجودی دیگر می شوی . تو صبح را به خاطر نمی آوری ... چطور می توانی به خاطر بیاوری ؟ ذهن دیگری هنگام صبح عمل می کرد - و اینگونه است که شخص به دو شخص بدل می شود . اگر این پل چنان ترمیم شود که دو ذهن ناپدید شده و به یک ذهن بدل شود ، آنگاه یکپارچگی و تبلور شخصیت ظهور می کند .

آنچه که جورج گرجیف تبلور وجود می نامید چیزی جز تبدیل این دو ذهن به یک ذهن نیست ، یعنی ملاقات مذکر و مؤنث درون ، ملاقات بین و یانگ ، ملاقات چپ و راست ، ملاقات منطق و غیر منطق ، ملاقات افلاطون و ارسطو .

شرطی شدن

تا زمانی که شخصیت خود را رها نکنی ، نمی توانی فردیت خود را باز یابی ، فردیت را هستی به ما می بخشد ، شخصیت توسط جامعه تحمیل می شود . شخصیت ، مناسب جامعه است . جامعه نمی تواند فردیت را تحمل کند ، زیرا فردیت همچون گوسفند تبعیت نمی کند ، فردیت خاص شیران است . شیر تنها حرکت می کند . گوسفند همیشه با گله زندگی می کند ، به این امید که بودن با گله امن تر است . با جمع بودن ، احساس حمایت و امنیت بیشتر می بخشد . اگر کسی به گله حمله کند ، این امکان هست که بتوانید خودتان را نجات دهید . اما تنها ؟ - فقط شیران تنها حرکت می کنند .

همه ما شیر به دنیا آمده ایم ، اما جامعه شما را شرطی می کند و ذهن شما را به صورت گوسفند برنامه ریزی می کند . جامعه یک شخصیت به شما می بخشد ، شخصیتی امن ، ملایم ، بسیار سازگار و بسیار مطیع . جامعه برده می خواهد ، نه انسانهای متعهد به آزادی . جامعه برده می خواهد زیرا تمام صاحبان منافع ، اطاعت می خواهند .

صاعقه

کاری که مراقبه آرام آرام می کند ، یک فریاد خوب استاد در یک آن انجام می دهد ، فریادی غیر منتظره ، در وضعیتی که شاگرد پرسشی می کند ، و استاد از جا می پرد و فریاد می کشد ، یا او را می زند ، یا او را از اتاق بیرون می اندازد ، یا روی او می جهد ...

این شیوه ها هرگز شناخته نشده بودند . این شیوه ناب نابغه بسیار خلاق یعنی ماتسو بود ، و او افراد بسیاری را به روشن بینی رساند . گاه این شیوه بسیار خنده دار به نظر می رسد : او مردی را از پنجره یک خانه دو طبقه بیرون انداخت ، و مرد آمده بود پرسد در مورد چه چیزی مراقبه کند . و ماتسو نه تنها او را بیرون انداخت ، بلکه به دنبال او دوید ، روی او پرید ، روی سینه اش نشست و گفت : فهمیدی ؟ مرد بیچاره گفت : « بله » زیرا اگر بگویی « نه » ممکن است او تو را کتک بزند یا کار دیگری بکند ! دیگر کافی است - بدن او شکسته ، و ماتسو روی سینه اش نشسته و می گوید : « فهمیدی ؟ » در واقع هم او فهمید ، زیرا آن کار چنان ناگهانی و چنان غیر منتظره بود که هرگز نمی توانست تصورش را بکند .

سکوت

انرژی کل تو را فرا گرفته است . تو تسخیر شده ای ، تو دیگر نیستی ، کل هست .
در این لحظه همچنان که سکوت در تو رسوخ می کند ، می توانی اهمیت آن را
بفهمی ، زیرا این همان سکوتی است که گوتام بودا تجربه می کرد . این همان
سکوت چوانگ تسو یا بودی دارما یا نانسن است ... طعم سکوت یکی است .
زمان عوض می شود ، جهان مدام عوض می شود ، اما تجربه سکوت ، و لذت آن
یکسان می ماند . این تنها چیزی است که می توانی به آن تکیه کنی ؛ تنها چیزی
است که هرگز نمی میرد . سکوت تنها چیزی است که می توانی جوهر وجودت
بنامی .

زندگی های گذشته

کودک تنها زمانی آگاه می شود که در زندگی گذشته خود به حد کافی مراقبه
کرده و انرژی مراقبه ای کافی برای مبارزه با سیاهی حاصل از مرگ خلق کرده
باشد . انسان به سادگی در فراموشی گم می شود و بعد ناگهان زهدان جدیدی یافته
و بدن سابق خویش را به کلی فراموش می کند . در اینجا گسست تداوم وجود دارد
. این تاریکی ، این نا آگاهی علت گسست تداوم است . شرق تلاش سختی برای

رسوخ در این موانع کرده است . و تلاش ده هزار ساله بیهوده نبوده است . هر کس می تواند به زندگی گذشته ، یا زندگی های گذشته خویش رسوخ کند . اما برای این کار باید عمیق تر مراقبه کنی ، به دو دلیل : اولاً تا زمانی که عمیق تر فرو نروی ، نمی تواند در ورود به زندگی دیگر را بیابی ؛ ثانیاً به این دلیل باید عمیق تر مراقبه کنی که اگر در ورود به زندگی دیگر را یافتی ، سیلی از وقایع به ذهن هجوم خواهد آورد . حتی حمل یک زندگی نیز به قدر کافی دشوار است ...

معصومیت

ذن می گوید که اگر دانش را کنار بگذارید - و دانش شامل همه چیز می شود : اسم شما ، هویت شما ، همه چیز ، زیرا دیگران اینها را به شما داده اند - باری اگر همه چیزهایی را که دیگران به شما داده اند کنار بگذارید ، کیفیت کاملاً متفاوتی را وارد زندگی خود خواهید کرد ، به نام معصومیت . این یعنی مصلوب کردن نقاب شخصیت ظاهری ، و به این ترتیب معصومیت تو رستاخیز خواهد کرد . تو از نو کودک خواهی شد ؛ تولدی دوباره .

ورای توهم

این تنها تفاوت بین رویا و واقعیت است : واقعیت به تو اجازه شک کردن می دهد ،
رویا به تو اجازه نمی دهد شک کنی . به نظر من توانایی شک کردن یکی از
بزرگترین موهبت هایی است که به بشر اعطا شده است . بسیاری از مرام ها به این
دلیل دشمن بوده اند که ریشه های شک و تردیی را نابود کرده اند و علت این کار
آنها نیز روشن است : آنها می خواهند مردم به توهماتي که آنها موعظه می کنند
اعتقاد داشته باشند ...

چرا افرادی چون گوتام بودا آن قدر اصرار می کردند که کل هستی – بجز خویشتن
شاهد شما ، به جز آگاهی شما – صرفاً چیزی ناپایدار و گذرا است که از همان
جنس رویاها ساخته شده است . به خاطر واژه « توهم » دچار سوء تفاهم نشو .. این
واژه را توهم ترجمه کرده اند ، اما توهم واژه صحیح نیست . مایا درست در میانه
است – یعنی تقریباً وجود دارد . تا آنجا که به فعالیت های روزمره مربوط می شود ،
می توان آن را واقعیت قلمداد کرد . تنها به مفهوم نهایی ، از قله روشنایی وجودت ،
به چیزی غیر واقعی و موهوم بدل می شود .

پایان

راه ذن این است : تا به آخر از چیزی سخن نگوییم . این را باید فهمید : این شیوه ای بسیار مهم است . همه چیز را نگفتن به این معناست که به شنونده فرصت تکمیل آن را بدهیم . تمام پاسخ ها ناکامل هستند . استاد فقط جهت را به تو نشان داده است ... زمانی که به لبه مرز برسی ، خواهی دانست که چه چیزی باقی مانده است . به این ترتیب هر گاه کسی سعی کند از راه فکر و منطق ذن را بفهمد ، موفق نخواهد شد . ذن پاسخی برای پرسش نیست ، بلکه چیزی بسیار بیشتر از پاسخ است . ذن به خود واقعیت اشاره می کند

طبیعت بودا چیزی دست نیافتنی است – خود آگاهی تو همان طبیعت بودا است . و آگاهی تو می تواند همه این چیزهایی را که جهان را تشکیل می دهند شاهد باشد . جهان خاتمه خواهد یافت ، اما آینه باقی خواهد ماند ، و هیچ را منعکس خواهد کرد.

استاد

استادان حقیقت را تعلیم نمی دهند ؛ راهی برای تعلیم آن نیست . این انتقال فراتر از جزوه و متن ، فراتر از واژه هاست . این خود انتقال است . یعنی انرژی ای که انرژی موجود در تو را تحریک می کند ؛ این نوعی هم سازی و هم نوازی است ...

تو باید با عشق فراوان ، با اعتماد فراوان و با قلبی گشوده به یک استاد نزدیک شوی . تو نمی دانی کی هستی . او می داند کیست ، و می داند تو کیستی . می توان گفت کرم حشره نمی داند که ممکن است به یک پروانه بدل شود . تو کرم حشره ای – یعنی موجودی که می تواند پروانه شود ، می تواند یک بودا شود ، موجودی که بذر بودا در وجود اوست ، جزو جوهره اوست ...

رابطه شاگرد و استاد رابطه بین کرم حشره و یک پروانه است . پروانه نمی تواند ثابت کند که کرم حشره می تواند به پروانه بدل شود یا نه ، هیچ راه منطقی برای آن وجود ندارد ؛ اما پروانه می تواند این تمنا را در کرم حشره بیدار کند – این کار ممکن است .

آفریننده

دو نوع آفریننده در جهان هست . یک نوع آفریننده با اشیاء کار می کند - شاعر و نقاش ، با اشیاء کار می کنند ، آنها چیزی خلق می کنند . نوع دیگر آفریننده ، عارف است ، که خود را خلق می کند . او با اشیاء کار نمی کند ، او با موضوعات کار می کند ؛ او روی خود ، روی موجودیت خود کار می کند . و او آفریننده واقعی است ، او شاعر واقعی است ، زیرا خود را به یک شاهکار بدل می کند . تو شاهکاری را در درون خود حمل می کنی ، اما بر سر راه ایستاده ای ، فقط کنار برو ، تا شاهکار نمایان شود . هر کسی یک شاهکار است ، زیرا خداوند هرگز چیزی کمتر از آن خلق نمی کند . هر کسی آن شاهکار را که در زندگی های متعدد پنهان بوده است حمل می کند ، هیچکس نمی داند که کیست و همه صرفاً به طور سطحی سعی می کنند تا به کسی بدل شوند .

این فکر را که کسی بشوی رها کن ، زیرا تو هم اکنون شاهکار هستی . تو نمی توانی بهتر شوی . فقط باید آن را درک کنی ، آن را بشناسی ، آن را تصدیق کنی ، خود خداوند تو را خلق کرده است ؛ تو نمی توانی بهتر از این شوی .

تسهیم

زمانی که به مرکز چهارم - یعنی قلب - می رسی ، تمام زندگیت به تسهیم بدل می شود . مرکز سوم ، وفور عشق را خلق کرده است . با رسیدن به مرکز سوم در مراقبه ، چنان لبریز از عشق ، لبریز از شفقت شده ای که می خواهی آن را با دیگران سهیم شوی . این ، در مرکز چهارم ، در قلب رخ می دهد . به این دلیل است که حتی در جهان عادی مردم فکر می کنند عشق از قلب می آید . برای آنها این صرفاً یک نقل قول است . آنها آن را نمی شناسند ، زیرا هرگز به قلب خود نرسیده اند . اما مراقبه گر سرانجام به قلب می رسد . زمانی که او به مرکز وجود خویش - مرکز سوم - می رسد ، ناگهان چنان انفجاری از عشق و شفقت و شادمانی و سعادت و نیک خواهی در او رخ می دهد که قلب او را از هم شکافته و آن را باز می کند . قلب درست در وسط هفت مرکز وجود توست - سه مرکز در پایین و سه مرکز در بالا - تو دقیقاً به وسط رسیده ای .

نیروی شدید

ذن می گوید : به تمام کلمات بزرگ و فنون بزرگ به عنوان دشمن مرگبار خود بنگر . از آنها بپرهیز ، زیرا تو باید منبع خودت را پیدا کنی . تو نباید پیرو باشی ،

نباید مقلد باشی . تو باید یک فرد اصیل باشی ؛ تو باید درونی ترین مرکز وجود خودت را پیدا کنی ، بدون راهنما ، بدون نوشته های راهنما . این یک شب تاریک است ، اما با آتش شدید جستجو حتماً به طلوع خورشید می رسی . هرکس که با جستجوی شدید سوخته است ، طلوع خورشید را یافته است . دیگران فقط اعتقاد دارند . آنهایی که فقط اعتقاد دارند مذهبی نیستند ، آنها با اعتقاد صرف ، صرفاً از ماجرای عظیم مذهب پرهیز می کنند .

بازیگوشی

از لحظه ای که دیگر زندگی را جدی تلقی نکنی ، بل آن را بازی و تفریح ببینی ، تمام بارهای روی قلبت ناپدید می شود . شروع می کنی به زندگی کردن با یک وزنه سبک یا تقریباً بدون هیچ وزنه ای . زمانی که انسان چنین بی وزن شود ، می تواند در پهنه آسمان پرواز کند .

بزرگترین ادای سهم ذن این است که شق دیگر انسان جدی را به تو معرفی می کند . انسان جدی جهان را ساخته ، انسان جدی تمام مذاهب را ساخته است . او تمام فلسفه ها ، تمام فرهنگ ها ، تمام اخلاقیات را ساخته است ؛ هر چیزی که

اطراف تو وجود دارد، آفریده انسان جدی است . ذن جهان جدی را رها کرده است .
ذن از جهان دست کشیده است . ذن جهان خاص خود را خلق کرده که سرشار از
بازی و آکنده از خنده است ، جایی که حتی بزرگترین استادان همچون کودکان
رفتار می کنند .

شفا

تو زخم های خود را حمل می کنی . با نفس ، کل هستی تو یک زخم است . و تو آن
را به اطراف می بری . هیچکس علاقه ای به صدمه زدن به تو ندارد . هیچکس عمداً
نمی خواهد به تو صدمه بزند ، هرکس نگران محافظت از زخم های خودش است .
چه کسی انرژی آن کار را دارد ؟ و با این حال اتفاق می افتد ، زیرا تو برای زخمی
شدن کاملاً آماده ای ، چنان آماده ای که فقط منتظر ایستاده ای تا اتفاق بیفتد .
تو نمی توانی انسان تائو را لمس کنی ، چرا ؟ چون کسی برای لمس شدن وجود
ندارد . زخمی وجود ندارد . او سالم ، شفا یافته ، و کامل است . واژه کامل زیباست .
واژه شفا از واژه کل می آید ، و واژه مقدس نیز از واژه کل می آید . او کامل ، شفا
یافته ، و مقدس است . از زخمهای آگاه باش – نگذار رشد کنند ، بگذار شفا یابند

، و آنها تنها زمانی شفا می یابند که تو به ریشه ها بروی . هرچه کمتر فکر کنی ،
زخم های بیشتری شفا خواهند یافت ؛ بدون فکر و خیال زخمی هم نخواهد بود . یک
زندگی بی فکر و خیال را زندگی کن . همچون یک کل واحد حرکت کن ، و همه
چیز را بپذیر . فقط برای بیست و چهار ساعت اعتماد کن – پذیرش کامل هر آن چه
که اتفاق می افتد . اگر کسی به تو توهین کرد ، بپذیر ، واکنش نشان نده ؛ و ببین چه
اتفاقی می افتد . ناگهان جریانی از انرژی را در وجود خود احساس خواهی کرد که
قبلاً هرگز احساس نکرده بودی .

پذیرش

گوش دادن یکی از اسرار اصلی ورود به معبد خداوند است . گوش دادن یعنی
انفعال . گوش دادن یعنی فراموش کردن کامل خودت – تنها در آن هنگام است که
می توانی گوش کنی . زمانی که با توجه و دقت به کسی گوش می دهی ، خودت را
فراموش می کنی . اگر نتوانی خودت را فراموش کنی ، هرگز گوش نمی دهی . اگر
بیش از حد در مورد خودت خود آگاه باشی ، صرفاً وانمود می کنی که گوش می

دهی - گوش نمی دهی . ممکن است سرت را تکان بدهی ؛ گاه ممکن است بله و نه بگویی ، اما گوش نمی دهی .

وقتی که گوش می دهی ، به یک مجرای صرف بدل می شوی ، یک انفعال ، یک پذیرش ، یک رحم ؛ تو مؤنث می شوی . و برای رسیدن باید مؤنث شد . به صورت مهاجم خشن ، به صورت فاتح نمی توانی به خداوند برسی . تو تنها وقتی می توانی به خدا برسی ... یا بهتر بگوییم خدا تنها وقتی می تواند به تو برسد که پذیرا باشی ، پذیرنده باشی . وقتی بین (عنصر مؤنث) می شوی ، وقتی پذیرنده می شوی ، در باز می شود - و تو منتظر می مانی . گوش دادن هنری است برای منفعل شدن .

اعتماد

زندگی ات را برای آنچه قرار است از دست برود تلف نکن . به زندگی اعتماد داشته باش . تنها اگر اعتماد کنی ، تنها در آن موقع است که می توانی دانش ات را کنار بگذاری ؛ تنها در آن موقع است که می توانی ذهن را کنار بگذاری ؛ و با اعتماد پهنه عظیمی گشوده می شود . در آن زمان ، این زندگی دیگر زندگی معمولی نیست ؛ زندگی از وجود خداوند سرشار و لبریز می شود . وقتی قلبت معصوم باشد و دیوارها

از بین رفته باشند ، به بی نهایت وصل می شوی . و فریب نخورده ای ؛ هیچ چیز نیست که بتواند از تو گرفته شود . آنچه که بتواند از تو گرفته شود ارزش نگه داشتن ندارد ؛ و در مورد آنچه که نمی توان از تو گرفت چرا باید نگران از دست دادنش باشی ؟ - آن را نمی توان از دست داد ؛ ابداً امکانش نیست . گنج واقعی خود را نمی توانی از دست بدهی .

ادراک

تو بیرون زندانی ، بیرون قفسی ؛ می توانی بالهایت را بگشایی و بینی که آسمان از آن توست . پهنه ماه و خورشید و تمام ستارگان متعلق به توست . می توانی در آبی بیکران ماوراء ناپدید شوی ... فقط از چسبیدن به این قفس دست بردار ، از قفس بیرون بپر و تمامی آسمان از آن تو خواهد بود . بالهایت را باز کن و مانند یک عقاب در امتداد خورشید پرواز کن . در آسمان درون ، در جهان درون ، آزادی والاترین ارزش هاست - هرچیز دیگری ثانویه است ، حتی برکت و شور و جذبه . هزاران گل ، بی شماران گل هست ، اما همه آنها در فضای آزادی شکوفا می شوند .

کنترل

اشخاص کنترل شده همیشه عصبی اند ، زیرا در اعماق وجودشان ، آشوب همچنان پنهان است . اگر بی کنترل ، جاری و زنده باشی ، عصبی نیستی . امکان عصبی شدن نیست – هر اتفاقی که بیفتد ، می افتد . تو هیچ انتظاری برای آینده نداری ، تو نقش بازی نمی کنی . پس چرا باید عصبی باشی ؟

برای کنترل کردن ذهن ، انسان باید چنان سرد و یخ زده بماند که هیچ انرژی حیاتی ای امکان حرکت در اندام ها و در بدنت را نمی یابد . اگر انرژی امکان حرکت داشته باشد ، آنچه که سرکوب شده به سطح خواهد آمد . به این دلیل است که مردم یاد گرفته اند که چطور سرد بمانند ، چطور دیگران را لمس کنند و در عین حال آنها را لمس نکنند ، چطور افراد را ببینند و در عین حال آنها را نبینند . مردم با کلیشه ها زندگی می کنند - « سلام ، چطوری ؟ » هیچکس از این حرف ها هیچ هدفی ندارد . اینها صرفاً برای اجتناب از ملاقات واقعی دو شخص است . مردم به چشمان یکدیگر نگاه نمی کنند ، آنها دست یکدیگر را نمی گیرند ، آنها سعی نمی کنند انرژی یکدیگر را احساس کنند ، آنها به یکدیگر اجازه جاری شدن نمی

دهند - آنها خیلی ترسیده ، و کنترل شده اند ؛ آنها سرد و مرده اند ؛ بسته و محصور

اخلاقیات

بودی دارما ... بسیار فراتر از اخلاق گرایان ، اصلاح طلبان ، و به اصطلاح مردم خوب ؛ و نیکوکاران است . او دقیقاً اعماق ریشه مشکل را لمس کرده است . تا زمانی که

آگاهی در تو رشد نکرده ، تمام اخلاقیات ات دروغین است ، تمام فرهنگت

صرفاً لایه نازکی است که هر کسی می تواند آن را نابود کند . اما به محض اینکه

اخلاقیات تو از آگاهی ات برخیزد ، نه از نوعی انضباط معین ، آن وقت قضیه کاملاً

فرق می کند . آنوقت تو به هر وضعیتی بر اساس آگاهی ات پاسخ می دهی . و هر

کاری که بکنی خوب خواهد بود . آگاهی هیچ کار بدی نمی تواند بکند . این نهایت

زیبایی آگاهی است ، این که هر چیزی که از آن بر می خیزد صرفاً زیباست ، صرفاً

درست است ، و بدون هیچ تلاش و بدون هیچ عملی صورت می پذیرد . پس به جای

بریدن ریشه ، تنها یک شیوه وجود دارد : شیوه هشیار بودن ، شیوه واقف بودن ،

شیوه آگاه بودن .

جنگیدن

او یک لحظه آنجا بود ، لحظه دیگر از آنجا رفته . ما یک لحظه اینجا هستیم و لحظه بعد رفته ایم . و برای این لحظه ساده ، چقدر قیل و قال می کنیم ! چقدر خشونت ، جاه طلبی ، مبارزه ، کشمکش ، خشم ، نفرت ، فقط برای این لحظه کوچک ! ما صرفاً در سالن انتظار ایستگاه قطار منتظر ایستاده ایم ، و آنوقت این همه هیاهو می کنیم : می جنگیم ، از یکدیگر متنفر می شویم ، سعی می کنیم سلطه پیدا کنیم – تماماً سیاست بازی . و بعد قطار می رسد و ما برای همیشه رفته ایم .

ذهن

این وضع سر توست : من اینجا انواع چرخ دنده ها و پدال ها و چیزهای عجیب و غریب را می بینم که از اینجا و آنجا گرد آورده ای . یک چنین سر کوچکی ... و هیچ جایی برای زندگی در آن نیست ! و همه این آت و آشغال ها مدام در سر تو حرکت می کنند ، سرت مدام می چرخد و می گردد – و تو را مشغول نگه می دارد

. فقط به افکاری که در سرت داری فکر کن . یک روز بنشین ، درها را ببند و نیم ساعت هر چه را که به ذهنت می رسد بنویس ؛ آن وقت می فهمی منظورم چیست ، و از چیزهایی که در سرت می گذرد حیرت خواهی کرد . ذهن در پس زمینه است ، دائماً آنجاست ، مثل ابری احاطه ات کرده است . با این ابر نمی توانی واقعیت را بشناسی : نمی توانی بینش معنوی کسب کنی .

باید این ابر را کنار بگذاری و فقط با تصمیم توست که ابر ناپدید می شود . تو به آن چسبیده ای – ابر علاقه ای به تو ندارد . این را به یاد داشته باش .

وفور

در شرق ، مردم جسم را محکوم می کردند ، ماده را محکوم می کردند ، ماده را توهم یا مایا می خواندند – چیزی که وجود ندارد ، و فقط به نظر می رسد وجود دارد ؛ آن از همان جنسی ساخته شده که رویاها ساخته شده اند . آنها جهان را محکوم کردند ، و به این دلیل است که شرق این چنین فقیر ، بیمار و بینوا مانده است . نیمی از بشریت ، جهان درون را پذیرفته اما جهان بیرون را نفی کرده است . نیمه دیگر بشریت ، جهان مادی را پذیرفته و جهان درون را نفی کرده است . هر دو

نیمه هستند و هر کسی که نیمه باشد نمی تواند خشنود باشد . تو باید کامل باشی :
غنی در جسم ، غنی در علم ؛ غنی در مراقبه ، غنی در آگاهی . به نظر من تنها یک
انسان کامل یک انسان مقدس است .

من می خواهم زوربا و بودا با هم ملاقات کنند . زوربا به تنهایی خالی است . رقص او
اهمیت ابدی ندارد ، یک لذت آنی است . به زودی او از آن خسته خواهد شد . تا
زمانی که منابع پایان ناپذیر نداشته باشی که از خود کائنات به تو برسد ... تا زمانی
که به اصالت وجود نرسی ، نمی توانی کامل باشی . این ادای سهم من به بشریت
است : انسان کامل .

شکوفایی

ذن می خواهد تو زندگی کنی ، در وفور زندگی کنی ، در تمامیت زندگی کنی ، با
نیرو و قوت زندگی کنی – نه در حداقلی که مسیحیت می خواهد ، بلکه در حداکثر
، در اوج شکوفایی .

زندگی تو می تواند به دیگران گسترش یابد . برکت تو ، خیر تو ، وجد و سرور تو
نباید مانند دانه ای در درون تو محدود بماند ؛ بلکه باید همچون گلی باز شده و

عطر آن در همه جا و بین همه پراکنده شود - نه تنها بین دوستان بلکه بین غریبه ها
نیز . این یعنی شفقت واقعی ، این یعنی عشق واقعی : روشن بینی خود را با دیگران
سهمیم شو ، رقص خود در ماوراء را سهمیم شو .

کاهش سرعت

مراقبه نوعی داروست - استفاده از آن فقط برای زمان حال است . به محض این که
به این کیفیت دست یافتی ، دیگر نیازی به هیچ مراقبه خاصی نداری ؛ آنگاه مراقبه
به سرتاسر زندگی تو گسترش یافته است . راه رفتن ذن است . نشستن ذن است .
این چه کیفیتی است ؟ فرد با دقت و توجه ، هشیار ، شادمان ، بی انگیزه ، متمرکز ،
دوستدار ، نرم و روان راه می رود . و راه رفتن بی هدف است . فرد با عشق ، با توجه
، هشیار می نشیند ؛ بی انگیزه می نشیند - نه اینکه به منظوری خاص بنشیند ، بلکه
صرفاً از این امر لذت می برد که چقدر نشستن و هیچ کاری انجام ندادن زیباست ،
چقدر آرامش بخش است ، چقدر آسوده کننده است . پس از یک راهپیمایی طولانی
، زیر درختی می نشینی و نسیم می وزد و تو را خنک می کند . انسان در هر لحظه

باید با خود آسوده باشد - سعی در بهبود ، سعی در پرورش هیچ چیز ، یا تمرین هیچ چیزی نداشته باشد .

راه رفتن ذن است ، نشستن ذن است . هنگام سخن یا سکوت ، هنگام حرکت یا سکون ، جوهر وجود راحت است ، جوهر راحت است : این واژه کلیدی است . جوهر راحت است : این گفته کلیدی است . هر کاری می کنی بکن ، اما در عمق جوهر وجود خویش راحت باش ؛ خونسرد ، آرام و متمرکز باش .

ماجرا

ذن می گوید حقیقت هیچ ربطی به قدرت ندارد ، حقیقت هیچ ربطی به سنت ندارد ، حقیقت هیچ ربطی به گذشته ندارد - حقیقت به معنی تحقق عمیق فردی و شخصی است . تو باید به آن برسی . دانش امری قطعی است ؛ جستجو برای دانش شخصی امری بسیار بسیار خطرناک است . هیچکس نمی تواند آن را تضمین بکند . اگر از من بپرسی که آیا می توانم چیزی را تضمین بکنم ، می گویم که هیچ چیز را برایت نمی توانم تضمین کنم ، من فقط می توانم خطر را تضمین کنم ، تا اینجا قطعی است . من فقط می توانم تضمین کنم که به ماجرای طولانی دست بزنی که هرگونه امکان

بیراهه رفتن و هرگز به هدف نرسیدن در آن وجود داشته باشد . اما یک چیز قطعی است : خود جستجو به تو کمک خواهد کرد تا رشد کنی . من فقط رشد را می توانم تضمین کنم . خطر وجود خواهد داشت ؛ فداکاری و ایثار وجود خواهد داشت ؛ تو هر روز در ناشناخته ، در زمین بی نقشه طی طریق خواهی کرد ؛ هیچ نقشه ای برای دنبال کردن وجود نخواهد داشت . بله ، آنجا هزاران خطر خواهد بود و ممکن است به بیراهه بروی و گم بشوی ، اما این تنها راهی است که انسان می تواند رشد کند . عدم اطمینان تنها راه رشد است ، مقابله با خطر تنها راه رشد است ، پذیرش چالش ناشناخته تنها راه رشد است .

امکانات

ذهن می تواند هر محدوده ای را هر جا بپذیرد . اما واقعیت این است که هستی ، به خاطر خود ماهیت آن ، نمی تواند هیچ مرزی داشته باشد ، زیرا ماوراء مرز چیست ؟ باز یک آسمان دیگر . به این دلیل است که می گویم آسمان های بسیار برای پرواز تو آماده است . آسان راضی نشو . آنهایی که به آسانی راضی می شوند کوچک می

مانند : شادی های آنها کوچک اند ، وجد و سرور آنها کوچک است ، سکوت های

آنها کوچک است . اما ابداً نیازی به این نیست !

این کوچکی در واقع تحمیل خود تو بر آزادی خودت ، بر امکانات نامحدودت ، بر

توان بالقوه نامحدودت است .

تجربه کردن

همانگونه که تو به اطراف نگاه می کنی ، به چشمان یک کودک می نگری ، یا به

چشمان محبوبت ، مادرت ، دوستت - به همان ترتیب نیز درخت را حس می کنی .

آیا هرگز درختی را در آغوش کشیده ای ؟ درختی را در آغوش بکش ، و آنگاه

متوجه می شوی که این تنها تو نیستی که درخت را در آغوش کشیده ای بلکه

درخت نیز پاسخ می دهد ، درخت نیز تو را در آغوش می کشد . آنگاه برای

نخستین بار خواهی دانست که درخت تنها فرم نیست ، تنها گونه معینی که گیاه

شناسان از آن سخن می گویند نیست ؛ درخت خدای ناشناخته است - درختی

سرسبز در حیاط خانه ات ، درختی لبریز از گل در حیاط خانه ات ، آن چنان نزدیک

به تو ، که به تو اشاره می کند و بارها و بارها صدایت می زند .

مشارکت

آیا هرگز رفتن شب را دیده ای ؟ اندک شماری از مردم به وقایعی که هر روز رخ می دهد توجه می کنند . آیا هرگز آمدن غروب را دیده ای ؟ نیمه شب و آواز آن را چه ؟ طلوع خورشید و زیبایی آن را دیده ای ؟

ما تقریباً مثل کوران رفتار می کنیم . در جهانی چنین زیبا ، در حوضچه های حقیر فلاکت خود به سر می بریم . حوضچه آشناست ، بنابراین حتی اگر کسی بخواهد تو را بیرون بکشد ، مبارزه می کنی . تو نمی خواهی از فلاکت ، از رنج و محنت خود بیرون کشیده شوی . وگرنه به قدری شادی و سرور در اطرافت هست که صرفاً باید از آن آگاه باشی و در آن مشارکت جویی ، نه اینکه تماشاچی باشی .

فلسفه عبارت است از غور و اندیشه ؛ ذن عبارت است از مشارکت . مشارکت در رفتن شب ، مشارکت در آمدن غروب ، مشارکت در ستارگان ، و مشارکت در ابرها ؛ مشارکت را شیوه زندگی خود بساز ، آنگاه می بینی که کل هستی به وجد و سرور و شادمانی بدل می شود . هرگز نمی توانی کائناتی بهتر از این را به تصور در آوری .

تمامیت

در هر لحظه امکان کامل بودن وجود دارد . هر کاری که می کنی ، اگر چنان عمیقاً جذب آن شوی که ذهنت به هیچ چیز دیگری فکر نکند ، تمامیت آنجاست ، و همان جا حضور دارد . و تمامیت بیشتر و بیشتری در راه خواهد بود . و طعم تمامیت تو را هر چه بیشتر قادر می سازد که کامل باشی . سعی کن زمانهایی را که کامل نیستی تماشا کنی . آنها لحظاتی هستند که آرام آرام باید کنار انداخته شوند . هرگاه در ذهن به سر میبری - فکر می کنی ، اندیشه می کنی ، محاسبه می کنی ، زرنگ و زیرکی - کامل نیستی . آرام آرام از آن لحظات خارج شو . این فقط یک عادت کهنه است . عادت ها دیر می میرند . اما قطعاً می میرند - اگر پافشاری کنی ، می میرند .

موفقیت

به امواج اقیانوس نگاه کن . هرچه موج ها بالاتر می روند ، فرودی که به دنبال آن فرا می رسد ، عمیقتر است . زمانی تو موجی ، و زمانی دیگر گودی خالی هستی که

پس از آن فرا می رسد . از هر دوی اینها لذت ببر - به هیچ یک از آنها معتاد نشو .
نگو : دوست دارم همیشه در اوج باشم . این ممکن نیست . صرفاً این واقعیت را ببین
؛ این ممکن نیست . هرگز چنین چیزی رخ نداده و هرگز نیز رخ نخواهد داد . این به
سادگی غیر ممکن است - جزو طبیعت امور نیست . پس چکار باید کرد ؟ از اوج
قله تا زمانی که ادامه دارد لذت ببر و وقتی نوبت دره فرا رسيد - از دره لذت ببر .
دره چه اشکالی دارد ؟ پایین بودن چه اشکالی دارد ؟ آن به معنی استراحت است .
قله یعنی هیجان ، و هیچکس نمی تواند مدام در هیجان به سر برد .

فشار روحی

تمام اهداف شخصی عصبی کننده اند . انسان حقیقی می داند ، و احساس می کند
که من از کل جدا نیستم فنیازی به جستجوی هیچ سرنوشت خاصی برای خودم
نیست . اتفاقات رخ می دهند ، جهان حرکت می کند - خداوند ... یا هر چیزی که
آن را بنامی ، کارها را انجام می دهد . اتفاقات به میل خود رخ می دهند . نیازی
نیست که من هیچ مبارزه ای ، هیچ تلاشی بکنم ؛ نیازی نیست برای چیزی بجنگم .
می توانم آرام بگیرم و باشم . انسان واقعی ، عمل کننده نیست . انسان عارضی عمل

کننده است . پس واضح است که انسان عارضی در اضطراب ، نگرانی و دلتنگی به سر ببرد ، گویی مدام بر قله آتشفشان نشسته است . آتشفشان ممکن است هر لحظه فوران کند ، زیرا او در جهانی از عدم قطعیت ها زندگی می کند و با این حال معتقد است که این جهان قطعی و معلوم است . و این امر در زندگی او تنش ایجاد می کند : او در اعماق وجود خود می داند که هیچ چیز قطعی نیست .

سفر

زندگی همواره و همواره یک تداوم است . هیچ مقصد نهایی ای برای رفتن و رسیدن وجود ندارد . صرفاً زیلرت ، صرفاً خود سفر یعنی زندگی ، نه رسیدن به نقطه ای یا هدفی خاص – صرفاً رقصیدن و در زیارت بودن ، حرکت کردن شادمانه ، بدون نگرانی راجع به هیچ مقصدی . وقتی به مقصد رسیدی چکار خواهی کرد ؟ هیچکس این سؤال را نکرده ، زیرا همه سعی می کنند در زندگی به مقصدی برسند . اما فکر کن ... اگر واقعاً به مقصد زندگی بررسی ، آن وقت چه ؟ آن وقت خیلی نگران و دستپاچه خواهی بود . حالا هیچ جایی برای رفتن نیست ... به مقصد نهایی رسیده ای – در سفر همه چیز را از دست داده ای . باید همه چیز را از دست می دادی . پس

حالا که عریان در مقصد نهایی ایستاده ای ، همچون ابلهی به اطراف می نگری :
مقصد کجا بود ؟ آن همه عجله داشتی ، آن همه نگران بودی ، و حالا نتیجه اش این
است .

فرسودگی

کسی که با ضمیر وجدان زندگی می کند سرسخت می شود . کسی که به واسطه
آگاهی زندگی می کند نرم می ماند . چرا ؟ زیرا کسی که عقایدی درباره چگونه
زندگی کردن دارد طبیعتاً سخت می شود . او مدام شخصیت خود را با خود به این
سو و آن سو می برد . آن شخصیت مانند یک زره است ؛ سپر او امنیت اوست ؛ کل
زندگی او در آن شخصیت خلاصه شده است . و او همواره با آن شخصیت به اوضاع
واکنش نشان می دهد ، نه به طور مستقیم . اگر از او سؤالی بپرسی ، پاسخ او حاضر و
آماده است . این علامت یک انسان سخت است – او کودن ، احمق و مکانیکی است
 . ممکن است او کامپیوتر خوبی باشد ، اما یک انسان نیست . وقتی کاری انجام می
دهید ، او به شیوه ای کاملاً معین واکنش نشان می دهد . واکنش او قابل پیش بینی
است . او آدم آهنی است . انسان واقعی به طور خودجوش عمل می کند . اگر از او

سؤالی بپرسی ، سؤالت یک پاسخ دریافت می کند ، نه یک واکنش . او قلب خود را
به روی پرسش تو باز می کند ، خود را در اختیار پرسش تو قرار می دهد ، به آن
پاسخ می دهد ...

سرکوب

در سانسکریت ، این را آلیا ویگیان می نامند ، خانه ای که مدام چیزهایی را که می
خواهی انجام بدهی اما نمی توانی ، داخل زیرزمین آن می اندازی ، به خاطر شرایط
اجتماعی ، فرهنگ ، تمدن . اما آنها آنجا روی هم تلنبار می شوند و روی اعمال تو و
زندگی تو به طور غیر مستقیم اثر می گذارند . آنها مستقیماً نمی توانند با تو مواجه
شوند – تو به زور آنها را به تاریکی رانده ای ، اما آنها از آن نقطه تاریک همچنان
روی رفتار تو اثر می گذارند . آنها خطرناکند ، نگهداشتن این همه منع در درونت
خطرناک است . این امکان هست که وقتی فرد دیوانه می شود این چیزها به اوج
خود رسیده باشند . دیوانگی چیزی نیست جز اینکه تمام این سرکوب ها به نقطه ای
می رسند که دیگر نمی توانی آنها را کنترل کنی . اما دیوانگی پذیرفتنی است ، در

حالی که مراقبه چنین نیست - و مراقبه تنها راهی است که تو را مطلقاً سالم می کند.

سرچشمه

ذن از تو می خواهد که از ذهن خارج شوی و به سرچشمه اصلی بیایی .. چنین نیست که ذن از کاربردهای انرژی موجود در ذهن آگاه نباشد ، اما اگر تمام انرژی در سر استفاده شود ، هرگز از ابدیت خود آگاه نخواهی شد ...

تو هرگز تجربه یکی شدن با کل را نخواهی شناخت . وقتی انرژی در مرکز است و

می تپد ، وقتی انرژی به هیچ جا نمی رود ، نه به سر نه به قلب ، بلکه درست در

مرکزی است که قلب از آن انرژی می گیرد ، و سر از آن انرژی می گیرد ، وقتی

انرژی در سرچشمه خویش می تپد ... این یعنی ذن ...

ذن یعنی درست در سرچشمه نشستن ، و به هیچ جا نرفتن ؛ در اینجا نیروی عظیمی

برمی خیزد ؛ تحول انرژی به نور و عشق ، به زندگی وسیع تر ، به مهر و شفقت ، و به

خلاقیت صورت می گیرد . این انرژی می تواند اشکال متعددی به خود بگیرد . اما

ابتدا باید بیاموزی که چگونه در سرچشمه باشی . آنگاه منشاء تصمیم می گیرد که

توان بالقوه تو چیست . می توانی در سرچشمه بیارامی ، و آن تو را مستقیماً به سوی
توان بالقوه ات هدایت خواهد کرد .

دوستی

ابتدا مراقبه کن ، خوشدل باش ، آنگاه وفور عشق به میل خود پدید خواهد آمد .
آنگاه بودن با دیگران زیباست و تنها بودن نیز زیباست . پس خیلی ساده است . تو
به دیگران وابسته نیستی و دیگران را هم به خود وابسته نمی کنی . این همیشه یک
دوستی ، بلکه رفاقت است . این هرگز به یک رابطه بدل نمی شود ؛ بلکه همیشه
یک ارتباط است . تو ارتباط برقرار می کنی ، تو تشکیل ازدواج نمی دهی . ازدواج از
روی ترس است ، ارتباط از روی عشق است . تو ارتباط برقرار می کنی ؛ تا آنجا که
همه چیز به طرز زیبایی پیش می رود ، سهمیم هستی . و زمانی که دیدی لحظه
جدایی فرا رسیده ، چرا که راه های شما در این مقطع از هم جدا شده ، خداحافظی
می کنی ، با قدر دانی از همه آنچه که دیگری برای تو بوده ، از همه شادی ها و تمام
لذت ها و تمام لحظات زیبایی که با دیگری سهمیم بوده ای . بدون هیچ احساس
بدبختی ، بدون هیچ دردی ، به سادگی جدا می شوی .

جشن

زندگی ، لحظه ای است برای جشن گرفتن ، برای پایکوبی و لذت بردن . تفریح کن ، از زندگی لذت ببر و به این ترتیب است که به معبد گام می نهی . معبد جایی برای عبوسان نیست ، هرگز برای آنها نبوده است . به زندگی بنگر ، آیا هرگز هیچ جا اندوهی می بینی ؟ آیا هرگز درخت افسرده ای دیده ای ؟ آیا هرگز پرنده مضطربی دیده ای ؟ آیا هرگز یک حیوان عصبی دیده ای ؟ نه . زندگی اینطور نیست . ابداً . تنها انسان به خطا رفته است ، و او به این دلیل به راه خطا رفته که خود را خیلی عاقل و زیرک می شمارد .

زیرکی تو بیماری توست . زیاد عاقل نباش . همیشه به یاد داشته باش که توقف کنی . به افراط کشیده نشو . کمی حماقت و کمی خرد خوب است ، و ترکیب این دو تو را به یک بودا بدل می کند .

چرخش به درون

چرخش به درون اصلاً چرخش نیست . رفتن به درون اصلاً رفتن نیست . چرخش به درون صرفاً به این معناست که تو مدتها به دنبال این یا آن آرزو بوده ای ، و دویده ای و دویده ای و بارها و بارها مأیوس شده ای . به این معنی که هر آرزویی فلاکت به بار می آورد ، و هیچ کامیابی ای از طریق آرزو میسر نیست . به این معنی که تو به هیچ کجا نمی رسی ، و خشنودی و رضایت غیر ممکن است . با دیدن این حقیقت ، اینکه دویدن در پی آرزوها تو را به هیچ جا نمی رساند ، توقف می کنی . تو هیچ تلاشی نمی کنی تا توقف کنی . اگر برای توقف کردن هم تلاش کنی ، این نیز به معنی دویدن است ، به شیوه ای ظریف و نامحسوس . به این معنی که هنوز آرزو می کنی – شاید حالا بی آرزویی را آرزو می کنی . اگر تلاش کنی تا به درون بروی ، یعنی هنوز به بیرون می روی . هر تلاشی تنها می تواند تو را به بیرون بکشد و به سمت خارج ببرد . تمام سفرها سفرهای بیرونی هستند ، هیچ سفری درونی نیست . چطور می توانی به درون سفر کنی . تو همین الان آنجا هستی ، نیازی به رفتن نیست . وقتی رفتن متوقف شود ، سفر کردن ناپدید می شود ؛ وقتی آرزو کردن دیگر همچون ابری ذهنت را نپوشاند ، در درون هستی . این را چرخش به درون می نامند . اما در واقع اصلاً چرخشی در کار نیست ، این صرفاً به معنی بیرون رفتن است .

چسبیدن به گذشته

این افعال - گذشته ، حال و آینده - افعال زمان نیستند ، آنها افعال ذهن هستند . آنچه که دیگر در برابر ذهن نیست ، گذشته می شود . آنچه که در پیش ذهن است ، حال است . و آنچه که قرار است در برابر ذهن باشد آینده است . گذشته چیزی است که دیگر در برابر تو نیست . آینده چیزی است که هنوز در برابرت نیست . و حال چیزی است که در برابر توست و از پیش چشمانت می گذرد . آن به زودی به گذشته بدل خواهد شد . .. بهتر است به گذشته نچسبی ... زیرا چسبیدن به گذشته حماقت محض است . گذشته دیگر آنجا نیست ، پس تو داری برای آب رفته از جوی گریه می کنی . آنچه که رفته ، رفته ! و به زمان حال هم نچسب ، زیرا آن هم می گذرد و به زودی به گذشته بدل خواهد شد . به امیدهای آینده هم نچسب ، به تخیلات ، تصورات ، و نقشه های برای فردا - زیرا فردا به امروز بدل خواهد شد ، و به دیروز بدل خواهد شد . همه چیز به دیروز بدل می شود . همه چیز از دستانت بیرون می رود . چسبیدن فقط بدبختی می آورد . تو مجبوری رها کنی .

رویا

این را بارها و بارها طی اعصار متمادی گفته اند . تمام افراد مذهبی این را گفته اند :

« ما تنها به این دنیا می آییم و تنها از این دنیا می رویم . » تمام با هم بودن ها توهم است . خود ایده ی با هم بودن به این دلیل به وجود می آید که ما تنها هستیم و تنهایی آزرده می کند . ما می خواهیم تنهاییمان را در رابطه غرق کنیم ...

به این دلیل است که ما این قدر خودمان را درگیر عشق کرده ایم . سعی کن نکته را بفهمی . معمولاً تو فکر می کنی به این دلیل عاشق زنی یا مردی شده ای که او زیباست ، خوش قیافه است . این حقیقت ندارد . تو می خواستی به نحوی از انحاء از خودت اجتناب کنی . و افرادی هستند که عاشق زنی یا مردی نمی شوند – آنها عاشق پول می شوند . آنها کم کم به دام پول یا قدرت می افتند ؛ آنها سیاستمدار می شوند . این هم اجتناب کردن از تنهایی است . اگر خوب به انسان نگاه کنی ، اگر عمیقاً به خودت نگاه کنی ، متعجب خواهی شد – تمام فعالیت هایت می تواند به یک منشاء واحد تقلیل پیدا کند . منشاء این است که از تنهایی ات می ترسی . تمام چیزهای دیگر بهانه است . علت اصلی این است که خودت را خیلی تنها می بینی .

فراکنی ها

در سالن سینما ، تو به پرده نمایش نگاه می کنی ، تو هرگز به پشت سر نگاه نمی کنی - پروژکتور در پشت سرت قرار دارد . فیلم واقعاً روی پرده نیست ؛ فیلم صرفاً فرافکنی نور و سایه است . فیلم فقط در پشت سر قرار دارد ، و تو هرگز به آن نگاه نمی کنی . پروژکتور آنجاست . ذهن تو در پشت همه چیز قرار دارد ، و ذهن پروژکتور است . اما تو همواره به دیگری نگاه می کنی ، زیرا دیگری پرده نمایش است . وقتی عاشق کسی هستی او زیبا و بی مانند به نظر می رسد . وقتی نفرت داری ، همان شخص زشت ترین آدم به نظر می رسد ، و تو هرگز نمی فهمی که چطور یک شخص واحد می تواند هم زشت ترین و هم زیباترین انسان باشد ... پس تنها راه رسیدن به حقیقت این است که بیاموزی چگونه در نگرش خود همگام با لحظه باشی و کمک ذهن را کنار بگذاری . این کمک و یاری ذهن مشکل اصلی است ، زیرا ذهن فقط می تواند رویا خلق کند ... از طریق هیجان هایت ، ذهن کم کم شبیه واقعیت به نظر می رسد . اگر بیش از حد هیجان زده شوی مسموم می شوی ، آنگاه دیگر با حواس خود به سر نمیبری . از آن پس هرچه می بینی صرفاً فرافکنی توست . و به تعداد ذهن های موجود ، جهان هست ؛ زیرا هر ذهنی در جهان خود زندگی می کند .

رها کردن

در جهان هستی هیچکس برتر و هیچکس پست تر نیست . تیغه علف و ستاره بزرگ
مطلقاً یکی هستند ... اما انسان می خواهد برتر از دیگران باشد ، او می خواهد بر
طبیعت غلبه کند ، لذا دائماً باید بجنگد . تمام دشواری ها ناشی از همین جنگ است
. معصوم کسی است که جنگیدن را نفی می کند ؛ او کسی است که دیگر علاقه ای
به نقش بازی کردن ندارد ، دیگر نمی خواهد ثابت کند که فرد خاصی است ؛ او به
یک گل رز بدل شده یا شبیه شبنم روی برگ نیلوفر شده است ؛ او کسی است که
به بخشی از این لایتناهی بدل شده است ؛ کسی است که ذوب شده ، به اقیانوس
پیوسته و با آن یکی شده ، و حالا تنها موجی از آن است ؛ او کسی است که هیچ ایده
ای از « من » ندارد . محو « من » یعنی معصومیت .

تنبلی

وقتی تنبل هستی ، این یک میل منفی است ؛ احساس می کنی که هیچ انرژی ای نداری ، صرفاً احساس کندی و کرختی می کنی ؛ احساس خواب آلودگی می کنی ، احساس بی حسی می کنی ، انگار مرده ای . اما وقتی در حالت بی عملی هستی سرشار از انرژی هستی و این حالتی بسیار مثبت است . تو انرژی کاملی داری که می جوشد و سرریز می کند . تو تابان ، سرزنده و تپنده هستی ؛ تو خواب آلود نیستی ، تو کاملاً هشیار هستی ، تو مرده نیستی – بی نهایت زنده هستی .. اما این امکان هست که ذهنت تو را فریب بدهد : ذهن می تواند تنبلی را به عنوان بی عملی توجیه کند . می تواند بگوید : « من یک استاد ذن شده ام » ، یا « من به تائو معنقدم » اما تو هیچکس دیگری را فریب نمی دهی . تو فقط خودت را فریب می دهی . پس هشیار باش .

هماهنگی

به قلبت گوش فرا بده ، با ندای قلبت حرکت کن ، هرچه می خواهد پیش بیاید : وضعیت سادگی کامل به بهای تمام چیزهایی که داری تمام می شود . برای ساده بودن باید همه چیز را از دست بدهی . به این دلیل است که مردم پیچیده بودن را

انتخاب کرده اند و فراموش کرده اند چگونه ساده باشند . اما تنها یک قلب ساده ، دست در دست ، با خداوند می تپد . تنها یک قلب ساده در هماهنگی ژرف با خداوند آواز می خواند . برای رسیدن به آن نقطه ، باید قلبت را بیابی ، ضربان خودت ، تپش خودت را بیابی .

شنا کردن در جهت جریان آب

وقتی می گویم به آب بدل شو منظورم این است که جاری شو ، ساکت نمان ، حرکت کن و مثل آب حرکت کن . لائوتزو می گوید : راه تائو راهی است همچون جریان آب . آن همچون آب حرکت می کند . حرکت آب یا حرکت رودخانه چیست ؟ چند نکته زیبا در رابطه با این حرکت هست ، از جمله اینکه ، آب همیشه به سمت عمق حرکت می کند ، همیشه به دنبال پایین ترین زمین ها می گردد . آب جاه طلب و بلندپرواز نیست ، هرگز نمی خواهد اولین باشد ، همیشه می خواهد آخرین باشد . به یاد داشته باش : مسیح می گوید آنهایی که آخرین هستند ، در قلمرو پروردگار من اولین خواهند بود . او درباره مسیر آب گونه تائو سخن می گوید - آن را ذکر نمی کند اما از آن سخن می گوید .

آخری باش ، جاه طلب نباش . جاه طلبی یعنی رفتن به بالای تپه . آب به سمت سرازیری می رود ، آب به دنبال پست ترین زمینها می رود ، آب می خواهد نا وجود باشد . آب نمی خواهد خود را بی همتا ، استثنایی ، خارق العاده بنامد . آب هیچ ایده ای از نفس ندارد .

شیزوفرنی

انسان موجودی پاره پاره است . شیزوفرنی وضعیت عادی انسان است – حداقل حالا . ممکن است در دنیای بدوی چنین نبوده باشد ، اما قرن ها شرطی شدن ، تمدن ، فرهنگ و مذهب ، هر انسان را به یک جمعیت بدل کرده است – تقسیم شده ، شکافته ، متضاد ... اما از آنجا که این شکاف برخلاف طبیعت اوست ، در اعماق جایی نهفته و پنهان ، وحدت هنوز وجود دارد . از آنجا که روح بشر ، یکی است ، تمام شرطی شدن ها حداکثر جوانب حاشیه ای انسان را نابود می کنند . اما مرکز دست نخورده می ماند ... این گونه است که انسان به زندگی ادامه می دهد . اما زندگی او به جهنم بدل شده است . کل تلاش ذن این است که چگونه از شیزوفرنی خلاص شویم ، چگونه بر این شکاف شخصیت فائق آییم ، و به انسانی منسجم ،

متمرکز و متبلور بدل شویم . این گونه که هستی نمی توانی بگویی هستی . تو از بودن بی بهره ای ، تو بازار مکاره ای ... انباشته از انواع صداها . اگر بخواهی بگویی « بله » فوراً پای یک « نه » به میان می آید . تو حتی یک « بله » ساده را نمی توانی به طور کامل ادا کنی ... به این ترتیب سعادت و شادمانی ممکن نیست . نا شادی حاصل طبیعی شکاف شخصیت است .

انجماد

ما بدبختیم ، زیرا بیش از حد در نفس به سر می بریم . وقتی می گویم بیش از حد در نفس به سر می بریم یعنی چه ؟ و وقتی بیش از حد در نفس به سر می بریم چه اتفاقی می افتد ؟ تو یا می توانی در هستی باشی یا در نفس ... هر دوی آنها با هم ممکن نیست . در نفس بودن یعنی جدا بودن ، مجزا بودن . در نفس بودن یعنی به یک جزیره بدل شدن . در نفس بودن یعنی کشیدن یک حد و مرز به دور خودت . در نفس بودن یعنی تنایز قائل شدن بین « من این هستم » و « من این نیستم » . ترسیم حد و مرزها بین « من » و « غیر من » همان چیزی است که نفس است ... نفس منزوی می کند . و تو را منجمد می کند ... تو دیگر جاری نیستی . اگر جاری

باشی نفس نمی تواند وجود داشته باشد . بنابراین مردم تقریباً مثل قطعات یخ شده اند . آنها هیچ گرمایی ندارند ، آنها هیچ عشقی ندارند – عشق یعنی گرما و آنها از عشق می ترسند . اگر گرما به آنها نزدیک شود آنها کم کم ذوب می شوند و حد و مرز ناپدید می شود . در عشق ، حد و مرزها ناپدید می شود ؛ در شادمانی نیز حد و مرزها ناپدید می شود ، زیرا شادمانی سرد نیست .

تعویق

به تعویق انداختن کار احمقانه ای است . فردا هم باید تصمیم بگیری ، پس چرا امروز این کار را نکنی ؟ آیا فکر می کنی فردا عاقل تر از امروزی ؟ آیا فکر می کنی فردا سرزنده تر از امروزی ؟ آیا فکر می کنی فردا جوان تر و با نشاط تر از امروزی ؟ فردا پیرتری و شهامت کمتری خواهی داشت ؛ فردا با تجربه تری ، و مکارتر از امروز خواهی بود ؛ فردا مرگ نزدیک تر خواهد بود – فردا متزلزل و مردد و ترسو تر خواهی بود . هرگز کار امروز به فردا میفکن . و چه کسی می داند ؟ فردا ممکن است بیاید ، ممکن است نیاید . اگر تصمیمی باید بگیری همین الان تصمیم بگیر . دکتر وگل دندانپزشک روزی پس از معاینه دندان های یک دختر جوان و

زیبا گفت : « دوشیزه بیسمان ، فکر می کنم مجبور شوم دندان عقلتان را بکشم ! »
دختر با ناراحتی گفت : « اوه خدای من ، من می خواهم بچه دار شوم ! » دکتر وگل
گفت : « خوب ، ممکن است تا من صندلی را تنظیم می کنم تصمیمتان را بگیرید ؟
« تصمیمت را بگیر . تا ابد به تعویق نیانداز .

مقایسه

مقایسه باعث احساس حقارت یا برتری می شود . وقتی مقایسه نکنی ، تمام احساس
برتری ها ناپدید می شود . آنگاه تو هستی ؛ تو صرفاً اینجا هستی ؛ یک بوته کوچک
یا یک درخت بزرگ - مهم نیست ؛ تو خودت هستی . تو مورد نیاز هستی . به یک
ساقه علف همان قدر نیاز هست که به بزرگترین ستارگان . بدون ساقه علف
خداوند کمتر از آنی است که هست . صدای مرغ مینا همان قدر مورد نیاز است که
بودا ؛ اگر این مرغ مینا ناپدید شود ، جهان کمتر خواهد بود ، غنای آن کمتر خواهد
بود . نگاهی به دور و برت بکن . همه چیز مورد نیاز است . و همه چیز با یکدیگر
تناسب دارد . این یک وحدت آلی است . هیچ کس بالاتر و هیچ کس پایین تر
نیست ، هیچکس برتر و هیچکس پست تر نیست . همه به طرز بی همتایی یگانه اند .

بار

زندگی حقیقی یک انسان ، شیوه ای است که او دروغ های تحمیل شده توسط دیگران را کنار می گذارد . او به صورت برهنه و عریان و طبیعی همان چیزی است که هست . اینجا مسئله بودن مطرح است ، نه شدن . دروغ نمی تواند به حقیقت بدل شود ، شخصیت نمی تواند روح شما شود . هیچ راهی برای تبدیل غیر اساسی به اساسی وجود ندارد . غیر اساسی ، غیر اساسی می ماند و اساسی نیز اساسی می ماند ، آنها قابل تبدیل به یکدیگر نیستند . تلاش جهت کشف حقیقت چیزی نیست جز ایجاد آشفتگی بیشتر . حقیقت چیزی نیست که بتوان به آن دست یافت . حقیقت را نمی توان کسب کرد ، حقیقت هم اکنون وجود دارد . تنها دروغ را باید کنار گذاشت . تمام هدف ها و مقصود ها و آرمان ها و منظور ها ، مرام ها و نظام های بهبود و اصلاح دروغ هستند . از آنها بر حذر باش . این واقعیت را تشخیص بده که آن چه هستی ، دروغی است که توسط دیگران ساخته و پرداخته شده است . جستجوی حقیقت به منزله انحراف و تأخیر و تعویق است . این راه دروغ برای پنهان شدن است . دروغ را ببین ، عمیقاً به کذب شخصیت خود نگاه کن . زیرا نگاه کردن

به دروغ به معنی متوقف کردن دروغ است . دیگر دروغ نگفتن یعنی دیگر در جستجوی هیچ حقیقتی نبودن – نیازی به آن نیست . لحظه ای که دروغ ناپدید می شود ، حقیقت با تمام زیبایی و تشعشع خود آنجاست . با دیدن و نگاه کردن به دروغ ، دروغ ناپدید می شود ، و آنچه باقی می ماند ، حقیقت است .

سیاست

هر کسی که بتواند یک ظاهر ساز خوب ، یک ریاکار خوب باشد ، رهبر سیاسی تو ، کشیش راهنمای تو خواهد شد . تنها چیزی که او لازم دارد چهره ای است که در پشت آن پنهان شود . سیاستمداران تو زندگی دوگانه دارند ، کشیش تو زندگی دوگانه دارد – چهره ای در جلوی در ، و چهره دیگری در پشت در . و زندگی پشت دری زندگی واقعی آنهاست . آن لبخندهای جلوی در دروغین هستند ، آن چهره های چنان معصوم ساختگی هستند . اگر می خواهی واقعیت سیاستمدار را ببینی باید او را از در پشتی نگاه کنی . در آنجا او عریان ، همان گونه که هست دیده می شود و کشیش نیز همین طور . این دو نوع آدم های زیرک تا کنون بر بشریت سلطه داشته اند . آنها خیلی زود دریافتند که اگر می خواهی بر بشریت حکم برانی ، باید او را

تضعیف کنی ، باید در او احساس گناه ایجاد کنی ، باید کاری کنی تا احساس بی ارزش بودن بکند ؛ عزت نفس انسان را نابود کن ، تمام شکوه او را از او بگیر ، و تحقیرش کن . و آنها چنان راه های ظریفی برای ایجاد این حقارت یافته اند که ابداً خود آنها در تصویر دیده نمی شوند ؛ آنها تحقیر کردن تو را به خودت واگذار می کنند ، آنها نابود کردن خودت را به خودت محول می کنند . آنها به تو آموخته اند که آرام آرام خودکشی کنی .

گناه

این لحظه ! ... این اینجا و اکنون ... فراموش می شود وقتی شروع به فکر کردن از این زاویه می کنی که چیزی کسب کنی . وقتی ذهن کاسب گر ظهور می کند ، تماس خود را با بهشتی که در آن هستی از دست می دهی . این یکی از رهایی بخش ترین نگرش هاست : این تو را همین حالا آزاد می کند ! تمام حرف های مربوط به گناه ، همه حرف های مربوط به تقدس را فراموش کن : هر دوی آنها احمقانه اند . هر دوی آنها به همراه یکدیگر تمام سرور و شادمانی بشریت را نابود کرده اند . گناهکار احساس گناه می کند ، و لذا شادمانی اش از دست می رود . اگر

مدام به کلیسا بروی و اعتراف کنی که این کار خطا و آن کار اشتباه را کرده ای
چطور می توانی از زندگی لذت ببری ؟ و خطا و خطا و خطا ... ظاهراً کل زندگی از
گناهان ساخته شده است . پس چطور می توانی شادمانه زندگی کنی ؟ لذت بردن
از زندگی غیر ممکن می شود . تو سنگین می شوی و زیر بار گناه خم می شوی .
گناه همچون تخته سنگی روی سینه ات می نشیند و خردت می کند ؛ آن نمی گذارد
برقصی . چطور می توانی برقصی ؟ گناه چطور می تواند برقصد ؟ گناه چطور می
تواند آواز بخواند ؟ گناه چطور می تواند عشق بورزد ؟ پس کسی که فکر می کند
کار خطایی انجام می دهد و گناهکار است ، زیر بار گناه خم شده ، و پیش از مرگ
مرده است . او هم اکنون وارد گور شده است .

اندوه

به یاد داشته باش ، این رنج نباید تو را غمگین کند . این همان جایی است که مردم
اشتباه می کنند ... این رنج صرفاً قرار است تو را هشیار کند – زیرا مردم فقط زمانی
هشیار می شوند که تیر عمیقاً در قلب آنها فرو رفته و زخمی شان می کند . در غیر
این صورت آنها هشیار نمی شوند . زمانی که زندگی راحت و آسان ، ئ در امن و

امان است ، چه کسی اهمیت می دهد ؟ چه کسی زحمت هشیار شدن را به خود می دهد ؟ زمانی که دوستی می میرد ، این امکان به وجود می آید . زمانی که زنت تو را تنها می گذارد – در آن شبهای تیره و تار ، وقتی تنها هستی . تو آن زن را بی نهایت دوست داشتی و همه چیزت را شرط بندی کردی ، و بعد ناگهان می بینی که او رفته . زمانی که در تنهایی خویش گریه می کنی ، فرصت هایی به دست می دهد که اگر از آنها استفاده کنی ، می توانی آگاه شوی . تیر در قلب آزار می دهد ؛ می توان از آن سود جست . رنج نباید بیچاره ات کند ، رنج باید آگاه ترت کند ! و وقتی آگاه شدی ، بیچارگی ناپدید می شود .

تولد دوباره

در آیین ذن ، تو از هیچ کجا می آیی و به هیچ کجا می روی . تو صرفاً اکنون اینجایی ؛ نه می آیی نه می روی . همه چیز از برابر تو می گذرد ؛ آگاهی تو آن را منعکس می کند اما با آن یکی نمی شود . وقتی شیری در برابر آینه می غرد ، آیا تو فکر می کنی که آینه می غرد ؟ یا وقتی شیر می رود و کودکی رقصان می آید ، آینه کاملاً شیر را از یاد می برد و با کودک شروع به رقص می کند – آیا تو فکر می

کنی که آینه با کودک می رقصد ؟ آینه هیچ کاری نمی کند ، آینه صرفاً منعکس می کند .

آگاهی تو صرفاً یک آینه است .

تو نه می آیی ، نه می روی .

چیزها می آیند و می روند .

تو جوان می شوی ، تو پیر می شوی ؛ تو زنده ای ؛ تو مرده ای . همه این حالات صرفاً بازتاب هایی هستند در حوض ابدی آگاهی .

آگاهی

ما از ناشناخته می آییم و به ناشناخته می رویم . ما دوباره بر می گردیم ؛ ما هزاران بار اینجا بوده ایم ، و هزاران بار اینجا خواهیم بود . ذات وجود ما فناپذیر است اما جسم ما ، بدن ما ، فانی است . چارچوبی که ما در آن هستیم ، خانه ما ، بدن ، ذهن ما ، از چیزهای مادی ساخته شده است . آنها فرسوده خواهند شد ، آنها کهنه خواهند شد ، آنها خواهند مرد . اما آگاهی تو ، که بودی دارما از واژه « بی ذهن » برای آن استفاده می کند - و بودا نیز از واژه « بی ذهن » استفاده کرده - چیزی

فراتر از همه چیز است ؛ آن بی - ذهن ابدی است . این حرکت از ناشناخته به شناخته ، و از شناخته به ناشناخته ، تا ابد ادامه دارد ، مگر این که شخص به روشن بینی برسد . آن وقت شخص آخرین زندگی خود را سپری می کند ، آن وقت او گلی است که دیگر باز نخواهد گشت . این گلی که از خویش آگاه شده دیگر نیازی ندارد به این زندگی بازگردد ، زیرا زندگی چیزی نیست جز مدرسه ای که انسان در آن درس های خود را می آموزد . او درس خود را آموخته ، او اینک فراتر از توهمات است . او برای نخستین بار از شناخته ، نه به سوی ناشناخته ، بلکه به سوی شناختنی رهسپار می شود .

لحظه به لحظه

گذشته دیگر نیست و آینده هنوز نیامده است ؛ هر دو به طور غیر ضروری در جهانی حرکت می کنند که موجود نیست . یکی قبلاً وجود داشت ، اما دیگر وجود ندارد ، و دیگری هنوز حتی آغاز به وجود نکرده است . انسان حقیقی کسی است که لحظه به لحظه زندگی می کند ، کسی که نوک پیکان او به سمت لحظه جهت گیری شده ، کسی که همیشه در اینجا و اکنون است ؛ او هر جا که هست ، کل آگاهی او ، کل

وجود او ، در واقعیت اینجا و واقعیت اکنون به سر می برد . این تنها جهت صحیح
است . تنها چنین کسی می تواند از دروازه طلایی عبور کند . زمان حال دروازه
طلایی است . اینجا و اکنون دروازه طلایی است ... و تو تنها در صورتی می توانی در
زمان حال باشی که جاه طلب نباشی - بدون هیچ دستاوردی ، هیچ آرزویی برای
کسب قدرت ، پول ، اعتبار و حتی روشن بینی - زیرا تمام جاه طلبی ها تو را به آینده
می کشانند . تنها یک انسان غیر جاه طلب می تواند در زمان حال بماند . کسی که
می خواهد در زمان حال باشد نباید فکر کند ، فقط باید ببیند و وارد دروازه شود .
تجربه خواهد آمد ، اما تجربه را نباید پیشاپیش فکر کرد .

هدایت

تو مجبوری به دنبال هدایت بگردی زیرا نمی دانی که هدایت درونی ات در درون تو
نهفته است . تو باید هدایت درون را بیابی ، و این آن چیزی است که من شاهد تو
می نامم . این آن چیزی است که من دارم تو می نامم ، این آن چیزی است که
من بودای ذاتی . درونی تو می نامم . تو باید آن بودا را بیدار کنی ، و زندگی ات از

برکت و نیکی لبریز خواهد شد . زندگی ات چنان از نور نیکی و الوهیت روشن

خواهد شد که هرگز نمی توانستی تصور کنی .

آن تقریباً مثل نور است . اتاق تو تاریک است ، فقط نور را به آن بیاور . حتی شمع

کوچکی نیز کفایت می کند و کل تاریکی ناپدید خواهد شد . به محض این که

شمعی داشته باشی می دانی در اتاق کجاست . نیازی نیست که فکر کنی : « در اتاق

کجاست ؟ » تنها کوران فکر می کنند که در کجاست . کسانی که چشم دارند و

نور نیز هست ، این فکر را نمی کنند . آیا تا به حال فکر کرده ای « در اتاق کجاست

؟ » تو صرفاً بر می خیزی و بیرون می روی . حتی لحظه ای نیز فکر نمی کنی که در

کجاست . تو کورمال کورمال به دنبال در نمی گردی یا سرت را به دیوار نمی کوبی

. صرفاً نگاه می کنی و بدون لحظه ای تفکر صرفاً خارج می شوی .

بی چیز

لحظه ای که بی چیز می شوی ، به روی پدیده اصلی و اساسی زندگی بسته هستی :

یعنی به بسط ، به تسهیم . لحظه ای که شروع می کنی به چسبیدن به چیزها ، هدف

را گم کرده ای ... تو گم شده ای . زیرا چیزها هدف نیستند ؛ خود تو ، درونی ترین

وجود تو ، هدف است ... نه یک خانه زیبا ، بلکه یک توی زیبا ؛ نه پول زیاد ، بلکه یک توی غنی ؛ نه چیزهای زیاد ، بلکه یک وجود باز ، در دسترس میلیونها چیز .

غریبه

پس تو احساس می کنی یک غریبه ای . این خوب است . این یک دوره انتقالی است . اکنون باید هشیار باشی که خود را به دست درد و رنج نسپاری . پس حالا چه کسی تسلایت خواهد داد ؟ تو به هیچ تسلائی نیاز نداری . بشریت به سن بلوغ رسیده است . مرد باش ، زن نباش ، و روی پای خودت بایست ... تنها راه وصل شدن به هستی ، رفتن به درون است ، زیرا آنجا در مرکز هستی ، تو هنوز متصل هستی . تو به طور فیزیکی از بدن مادرت جدا شدی . آن جدایی ضروری بود تا به فردی مستقل بدل شوی . اما تو از کائنات جدا نشده ای . اتصال تو با کائنات از راه آگاهی است . تو نمی توانی آن را ببینی ، بنابراین باید با وقوفی عظیم ، با هشپاری و با چشمان باز به اعماق فرو بروی ، تا اتصال را بیابی . بودا یعنی اتصال !

سازش

زیرک نباش ، وگرنه همان گونه که هستی خواهی ماند ؛ تغییر نخواهی کرد . فنون
میانه در راه عشق و فنون میانه در راه مراقبه باعث بسی گیجی و سردرگمی در تو
خواهد شد . اینها کمکی نمی کند ... اما درخواست کمک کردن مخالف نفس است ،
پس تو سعی می کنی سازش کنی . سازش خطرناک تر خواهد بود ، سازش تو را
سردرگم خواهد کرد زیرا سازش ، خود از سردرگمی ساخته شده ؛ و سردرگمی
بیشتری خواهد آفرید . پس سعی کن بفهمی که چرا به دنبال سازش می گردی .
دیر یا زود درخواهی یافت که سازش نمی تواند کمکی بکند . و سازش ممکن است
راهی باشد تا در هیچ جهت حرکت نکنیم ، یا ممکن است صرفاً به معنی سرکوب
سردرگمی ات باشد . سردرگمی سرانجام خود را بروز خواهد داد . هرگز هیچ چیز
را سرکوب نکن ، در مورد وضع خود روشن و آگاه باش . و اگر سردرگم هستی ، به
یاد داشته باش که سردرگم هستی . این نخستین نکته واضح و روشن در مورد تو
خواهد بود : اینکه سردرگم هستی .
تو سفر را آغاز کرده ای .

بردباری

ما فراموش کرده ایم که چگونه منتظر بمانیم ؛ این تقریباً فضایی فراموش شده است . اما بزرگترین گنجینه ما این است که بتوانیم منتظر لحظه مناسب بمانیم . کل هستی منتظر لحظه مناسب می ماند . حتی درختان این را می دانند – آنها می دانند کی زمان گل دادن است و کی زمان اینکه بگذارند تمام برگها بیافتد و لخت و عریان در برابر آسمان بایستند . آنها با تمام عریانی خود باز هم زیبا هستند و منتظر رویدن برگهای نو ؛ با این اعتماد عظیم که کهنه ها رفته اند و نوها به زودی فرا می رسند ، و برگهای نو دوباره شروع به رشد خواهند کرد . ما فراموش کرده ایم منتظر بمانیم ، ما همه چیز را به سرعت و یکباره می خواهیم . این فقدان عظیمی برای بشریت است ... در سکوت و انتظار ، چیزی درون تو رشد می کند – وجود اصیل و راستین تو . و یک روز ناگهان می جهد و به شعله ای بدل می شود ، و کل شخصیت تو متلاشی می شود ؛ اکنون تو انسان جدیدی هستی . و این انسان جدید می داند که جشن و سرور چیست ؛ این انسان جدید عصاره ابدی حیات را می شناسد .

معمولی بودن

گاه اتفاق می افتد که تو با کل یکی می شوی ؛ لحظات نادری چنین است . به اقیانوس نگاه کن ، طبیعت وحش عظیم آن را بین - و ناگهان شکاف وجود خودت ، شیزوفرنی خودت را فراموش می کنی ؛ تو آرام می گیری . یا وقتی به هیمالیا سفر می کنی ، و برف تازه و دست نخورده روی قله هیمالیا را می بینی ، ناگهان تازگی و خنکی پیرامونت را فرا می گیرد و نیازی به کذب و دروغ نمی بینی . زیرا انسان دیگری آنجا نیست که در برابرش کاذب باشی ، تو یکی می شوی . یا هنگامی که به موسیقی دل انگیزی گوش می سپاری ، یکی می شوی ؛ یک صلح ، یک شادمانی ، یک برکت تو را فرا می گیرد ، و در وجود تو به پا می خیزد . تو سرشار می شوی . نیازی نیست که منتظر این لحظات باشی - این لحظات می توانند جزو زندگی طبیعی تو باشند . این لحظات خارق العاده می توانند لحظات عادی و معمولی باشند - کل تلاش ذن این است . تو می توانی در زندگی معمولی خود یک زندگی خارق العاده داشته باشی ؛ هنگام هیزم شکستن ، چوب خرد کردن ، آب کشیدن از چاه ، تو می توانی فوق العاده با خودت راحت باشی . هنگام تمیز کردن کف اتاق ، آشپزی کردن ، شستن لباسها ، می توانی کاملاً راحت باشی - زیرا کل مسأله این است که کار خودت را به طور کامل انجام بدهی ، از آن لذت ببری ، از آن خشنود باشی .

پختگی

تنها اگر مراقبه تو چنان نوری را برایت به ارمغان آورد که هر شب در زندگیت بدرخشد ، حتی مرگ نیز برایت مرگ نخواهد بود ، بلکه دری خواهد بود به سوی آسمان . با نوری که در قلبت داری ، خود مرگ به یک دروازه بدل شده ، و تو به روح جهانی گام می گذاری ؛ تو با اقیانوس یکی می شوی . و تا زمانی که تجربه اقیانوس را کسب نکرده ای ، بیهوده زندگی کرده ای . زمان ، همیشه اکنون است و میوه همیشه رسیده است . فقط باید شهامت آن را کسب کنی و به جنگل درونی ات گام بگذاری . میوه همیشه رسیده است و زمان همیشه زمان درست است . چیزی به نام زمان نادرست وجود ندارد .

ما جهان هستیم

وقتی هزاران هزار نفر از مردم روی زمین جشن می گیرند ، آواز می خوانند ، می رقصند ، با نور الهی مست شور و شغف می شوند ، دیگر کمترین امکان خودکشی جهانی وجود نخواهد داشت . با چنان جشنی و با چنان خنده ای ، با چنان صحت و

سلامتی ، با چنان حالت طبیعی و خودجوشی ، چگونه ممکن است جنگی وجود داشته باشد ؟ ... به تو زندگی داده شده تا خلق کنی ، لذت ببری ، و جشن بگیری . وقتی گریه و زاری می کنی ، وقتی بیچاره و بی نوایی ، تنها هستی . وقتی جشن می گیری ، کل هستی با تو مشارکت می کند . تنها در جشن است که ما با غایت ابدی ملاقات می کنیم . تنها در جشن است که ما از دایره زندگی و مرگ فراتر می رویم .

بلوغ

تفاوت بین علف و شکوفه درست مثل این تفاوت تو است وقتی نمی دانی که بودا هستی ، و لحظه ای که می دانی یک بودا هستی . در واقع راهی نیست جز اینکه اینگونه باشی . بودا کاملاً شکوفاست ، کاملاً گشاده است ، گل های او ، گلبرگهای او کاملاً باز شده اند ... مطمئناً در بهار کامل بودن بسیار زیباتر از زمانی است که شبنم پاییزی بر برگهای نیلوفر نشسته . این یکی از زیباترین چیزهایی است که می توان به تماشایش نشست . وقتی شبنم پاییزی بر برگهای نیلوفر نشسته و در زیر نور صبحگاهی همچون مرواریدی واقعی می درخشد . اما البته این یک تجربه لحظه ای است . با بر آمدن خورشید ، شبنم پاییزی کم کم بخار می شود ... این زیبایی موقتی

را مسلماً نمی توان با بهار ابدی موجود در درون تو مقایسه کرد . تو تا آنجا که می
توانی به عقب می نگری و می بینی که آن همیشه آنجا بوده است . تو تا آنجا که می
توانی جلو را می نگری و حیرت می کنی : آن خود توست . هر جا باشی آن آنجاست
و گل ها همچنان بر تو می بارند . این بهار معنوی است .

پایان کتاب .

