



عشق، رقصِ زندگی

مجموعه‌ای

از سحان و تعالیم

عارف معاصر هندی

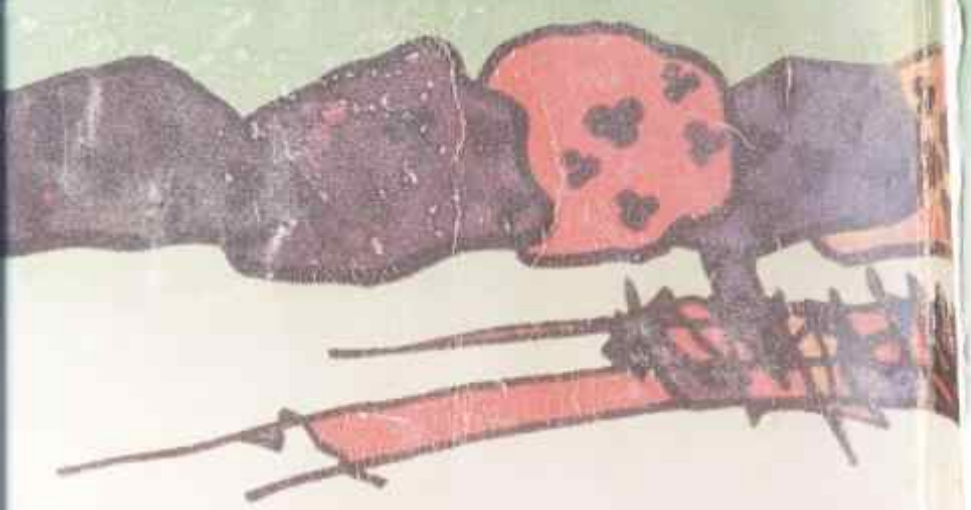
بابک لیاقتی پور

فرشیہ قلیار مانے

گردآوری و ترجمه:

عشق، رقصِ زندگی

زندگی می‌نفسه مانند یک بویتفاسی سقیداست
 که چه بر روی آن بکشی همان می‌شود. می‌توانی رنج و مصیبت را بر روی آن تقاسی کنی.
 از طرف دیگر می‌توانی نقش شادی و خوشبختی بر آن بیافکنی.
 ساد و عقلت وجود انسانی تو بر این آزادی خلاصه می‌شود.
 مومی توانی طوری از این آزادی استفاده کنی که زندگی‌ات به جهنم تبدیل شود یا طوری که
 زندگی‌ات آکنده از زیبایی، نمکی، شادی و صفات بهشتی گردد. این به تو بستگی دارد.
 دلیل اینکه در دنیا این همه رنج و عذاب وجود دارد این است که آدمها نادان هستند و
 نمی‌دانند بر روی این بویتفاسی کتند.



زندگی یک بوم نقاشی سفید است

باگوان^۱،

آیا زندگی در نهایت تنها رنج و مصیبت نیست؟

این به تو بستگی دارد. زندگی فی نفسه مانند یک بوم سفید نقاشی است؛ هر چه بر روی آن بکشی، همان می شود. می توانی رنج و محنت بر روی آن نقاشی کنی، از طرف دیگر می توانی نقش شادی و خوشبختی بر آن بیفکنی. شکوه و عظمت وجود انسانی تو در این آزادی خلاصه می شود. تو می توانی طوری از این آزادی استفاده کنی که زندگی ات به جهنم تبدیل شود، یا طوری که زندگی ات آکنده از زیبایی، نیکی، شادی و صفات بهشتی گردد. این به تو بستگی دارد. انسان دارای این آزادی است. دلیل اینکه در دنیا اینهمه رنج و عذاب وجود دارد این است که آدمها نادان هستند و نمی دانند بر روی این بوم چه نقاشی کنند.

انتخاب به عهده توست، شکوه و جلال وجود تو در این اصل نهفته است. این یکی از بزرگترین هدایایی است که خداوند در وجود انسان به ودیعه نهاده است. هیچ جانوری از این موهبت بهره ای نبرده است. جانوران همگی دارای برنامه ای از پیش تعیین شده هستند؛ غیر از انسان. یک سگ به قید سرتوشت مجبور و محکوم است که برای همیشه سگ باشد؛ و هیچ راه و امکان دیگری غیر از این برایش وجود ندارد، او در انتخاب آزاد نیست. سگ موجودی از

۱. باگوان به معنای آقا، سرور و همچنین خدایگان است. لقبی است که در هند به عرفا و پیروان طریقت الهی می دهند و آنها را با این عنوان خطاب می کنند. البته همانطور که در مقدمه ذکر شد، اوشو در سال ۱۹۸۹ این پیشوند را از نام خویش حذف کرد.

www.osho-persian.blogfa.com

www.osho-persian.blogfa.com

www.osho-persian.blogfa.com

www.osho-persian.blogfa.com

پیش برنامه‌ریزی شده است و تنها کاری که انجام می‌دهد این است که مطابق برنامه، همچون یک سنگ رفتار می‌کند؛ حق انتخاب و گزینه دومی برای او وجود ندارد. او دارای موجودیتی کاملاً ثابت و بلا تغییر است.

این امر در مورد همه موجودات زنده، از گل رز و نیلوفر آبی گرفته تا برنده بالدار و جانور چهارپا، صادق است. تنها انسان است که از این قاعده مستثنی می‌باشد.

انسان کاملاً آزاد است. آزادی گوهر وجود انسان و بزرگترین هدیه الهی به اوست. انسان بدون برنامه‌ریزی قبلی قدم به این دنیا می‌گذارد و مجبور به پیروی از طرحی از پیش تعیین شده نیست. انسان خود، خالق خویش است. انسان هر چه از آب درآید، به خودش بستگی دارد. او می‌تواند موجودی الهی همچون بودا باشد، یا یک دیکتاتور و آدمکش مانند هیتلر.

تو می‌توانی تجلی شکوفایی شعور، خودآگاهی و وجدان انسانی باشی، یا همچون یک آدم ماشینی، بدون اراده و اختیار.

ولی به خاطر داشته باش که خود مسئول انتخابهایی که می‌کنی هستی فقط تو، و غیر از تو هیچ کس.

آدم خوش بین شخصی است که صبح از خواب برمی‌خیزد، به سوی پنجره می‌رود و می‌گوید: «صبح بخیر، ای پروردگارا!»

در مقابل، بدبین کسی است که پای پنجره می‌رود و می‌گوید: «خدای من، باز هم صبح شده!»

حق انتخاب با توست. صبح برای همه یکی است؛ شاید حتی فرد خوش بین و بدبین در یک اتاق نشسته باشند و از یک پنجره به بیرون نگاه کنند. پس می‌بینیم که این بستگی به خود آدم دارد.

حکایتی قدیمی درباره صوفی‌ها می‌گوید:

دو مرید مرشدی بزرگ در باغ خانه استاد خویش قدم می‌زدند. آنها اجازه

داشتند که هر روز صبح و بعد از ظهر قدم بزنند. این قدم زدن برای آنها نوعی مراقبه بشمار می‌آمد. آدم که نمی‌تواند تمام بیست و چهار ساعت را چهار زانو بنشیند. پاها به قدری تحرک احتیاج دارند. به همین دلیل است که در هر دو مکتب ذن و صوفیگری، چند ساعت را در حالت نشسته به مراقبه می‌پردازند و بعد قدم زدن به این کار مشغول می‌شوند. ولی مراقبه همچنان ادامه دارد؛ چه نشسته چه در حال راه رفتن.

در هر حال، آن دو مرید اهل دود و چپق بودند. بنابراین تصمیم گرفتند از مرشد خود برای چپق کشیدن کسب اجازه کنند. گفتند: «فردا به سراغش می‌رویم. نهایتش این است که بگوید نه، ولی ما در هر حال از او سؤال خواهیم کرد. فکر نکنم چپق کشیدن در باغ توهین به مقدسات باشد. ما که نمی‌خواهیم در خانه‌اش این کار را بکنیم.»

روز بعد دو مرید یکدیگر را در باغ ملاقات کردند. یکی از آنها عصبانی بود - عصبانی، به خاطر اینکه دیگری داشت چپق دود می‌کرد. گفت: «یعنی چه؟ من از مرشد سؤال کردم، ولی او با سردی و بی‌اعتنایی تقاضایم را رد کرد و گفت نه. و حالا تو اینجا ایستاده‌ای و داری چپق می‌کشی؟ مگر از دستورات مرشد بی‌روی نمی‌کنی؟»

دیگری گفت: «ولی او به من اجازه داد.»

این واقعاً غیرعادلانه بود. اولی گفت: «من فوراً نزد او می‌روم و می‌پرسم که چرا به من گفت نه و به تو گفت بله.»

دیگری گفت: «یک دقیقه صبر کن. لطفاً به من بگو که از او چه پرسیدی؟» اولی گفت: «چه پرسیدم؟ من خیلی ساده پرسیدم آیا می‌توانم هنگام مراقبه چپق بکشم؟ او هم قاطعانه گفت نه! و خیلی هم عصبانی شد.»

دیگری شروع به خندیدن کرد و گفت: «حالا فهمیدم موضوع از چه قرار است. من از مرشد پرسیدم آیا می‌توانم هنگام چپق کشیدن مراقبه کنم، و او

گفت بله.»

پس می‌بینیم که هر اتفاقی که در زندگی ما رخ می‌دهد به طرز فکر و نگرش و انتخابهای ما بستگی دارد. تفاوتی بسیار کوچک، باعث تغییری کلی در زندگی می‌شود.

تفاوت بین دو سؤال مطرح شده از مرشد بسیار بزرگ بود. «آیا می‌توانم هنگام مراقبه چپ بکشم؟» سؤال بسیار زشتی است. در صورتی که «آیا می‌توانم هنگام چپ کشیدن مراقبه کنم؟» هیچ ایرادی ندارد، چرا که از این کار هم به عنوان فرصتی برای مراقبه استفاده می‌شود.

زندگی فی نفسه نه رنج و مصیبت است، نه شادی و بهجت. زندگی یک بوم نقاشی سفید است، و انسان باید بسیار هنرمندانه با آن برخورد کند.

کسلی شروعی بزرگ است

باگوان،

من از خودم خسته و کسل شده‌ام و نیرویی در خود احساس نمی‌کنم. تو می‌گویی که ما بایستی خودمان را آنطور که هستیم بپذیریم. ولی من نمی‌توانم زندگی را، در حالی که می‌دانم از لذت درونی محروم هستم، بپذیرم. چه باید بکنم؟

می‌گویی که کسل و دلمرده شده‌ای.

این کسلی بزرگ است. بله، جلدی می‌گویم. آدمهای اندکی وجود دارند که به این نکته پی برده باشند که کسل هستند؛ و چنین آدمهایی واقعا کسل هستند. هرکسی متوجه این حالت در آنها می‌شود غیر از خودشان. دانستن این امر که آدم کسل شده، شروعی بزرگ محسوب می‌شود. ولی چند نکته هست که باید تفهیم شود.

انسان تنها موجودی است که احساس کسلی می‌کند؛ این امتیازی انحصاری و بخشی از شأن و منزلت وجود انسانی است. آیا تا به حال بوقالویا الاهی را کسل دیده‌اید؟ آنها کسل نمی‌شوند. کسل شدن یعنی اینکه راه و روش زندگی ات غلط است. به همین دلیل است که می‌گویم کسل شدن اتفاقی درخور توجه است؛ یعنی فهمیدن این نکته که «من باید کاری بکنم. یک دگرگونی لازم است.» بنابراین فکر نکن که کسل بودن چیز بدی است؛ بلکه نشانه‌ای میمون برای شروعی نو می‌باشد. ولی به همین بسنده نکن.

آدمهایی که ظاهر و باطنشان یکی است هیچ وقت کسل نمی شوند. در مقابل آدمهای متظاهر محکوم به کسلی هستند، برای اینکه زندگی خود را به دو بخش تقسیم کرده اند. خود واقعی شان را سرکوب می کنند و تظاهر به زندگی ای می کنند که دروغین است. متشاکسلی، همین زندگی دروغین است. اگر آدم کاری را انجام دهد که از ته دل می خواهد، هیچ گاه کسل نمی شود. زمانی که خانه پدری ام را برای رفتن به دانشگاه ترک می کردم، والدینم، بخصوص پدرم، و دیگر اعضای خانواده همگی می خواستند که من دانشمند شوم - یا حداقل یک دکتر یا مهندس - تا اینکه آینده ام تأمین باشد. من قاطعانه رد کردم و گفتم: «من آن کاری را انجام خواهم داد که دلم می خواهد، برای اینکه نمی خواهم زندگی کسل کننده ای داشته باشم. شاید به عنوان یک دانشمند، موفقیت کسب کنم، مورد احترام قرار گیرم، و از پول و قدرت و موقعیت اجتماعی بالایی برخوردار شوم، ولی در درون خود، کسل خواهم ماند، چرا که این به هیچ وجه کاری نیست که دلم می خواهد.»

آنها شوکه شده بودند، برای اینکه هیچ آینده ای در تحصیل فلسفه نمی دیدند. ولی در نهایت با اکراه موافقت کردند، با این یقین که من دارم آینده ام را تباه می کنم، ولی در نهایت متوجه شدند که اشتباه کرده اند.

مسئله بر سر پول، قدرت و موقعیت اجتماعی نیست، بلکه چیزی است که واقعاً دلت می خواهد و تو را ارضا می کند. اگر این کار را بکنی - بدون توجه به ثمره و ماحصل آن - کسلی از زندگی تو رخت برمی بندد. انجام دادن کار صحیح از دید دیگران، سنگ بنای دلمردگی است.

کل انسانیت دچار کسلی شده است؛ آنکه می بایست عارف می شد ریاضیدان شده، آنکه می بایست ریاضیدان می شد به دنبال سیاست رفته، و آن کسی که بایستی شاعر می شد تاجر شده. هیچ کس سر جای خود نیست؛ بلکه جایی دیگر است که به آن تعلق ندارد. آدم در زندگی باید ریسک کند.

اگر آدم آماده ریسک کردن باشد، کسلی و دلمردگی در یک لحظه ناپدید می شود.

می گویی که «از خودم خسته شده ام».

از خودت خسته شده ای، برای اینکه با خود روراست و صادق نبوده ای، برای وجودت احترام قائل نبوده ای.

می گویی که «نیروی احساس نمی کنم».

چطور توقع داری نیرو احساس کنی؟ نیرو هنگامی جریان پیدا می کند که تو آن کاری را انجام دهی که دلت می خواهد، حالا هر چه که می خواهد باشد. «انسان ون گوگ» از اینکه فقط نقاشی می کرد بی اندازه شاد و خوشبخت بود. حتی یک عدد از تابلوهایش به فروش نمی رفت، هیچکس از او قدردانی نمی کرد؛ تا سرحد مرگ هم گرسنه بود، زیرا پولی که برادرش به او می داد، فقط برای خرید اندکی غذای بخور و نمیر کفاف می داد. او چهار روز در هفته روزه می گرفت و سه روز غذا می خورد. اگر آن چهار روز را روزه نمی گرفت، آنوقت با چه پولی بوم نقاشی و رنگ و قلم مو تهیه می کرد؟ ولی او بی اندازه خوشبخت و آکنده از نیرو بود.

هنگامی که مرد، فقط سی و سه سال داشت. روزی که به دیرینه ترین آرزویش که نقاشی تابلوی «طلوع آفتاب» بود جامه عمل پوشاند، نامه ای به این مضمون نوشت: «کار من انجام شد. من راضی و خرسند هستم. من این دنیا را با رضایت خاطر کامل ترک می کنم.» او به طور تمام و کمال زندگی کرد. او شمع زندگی اش را از هر دو طرف با شدت و حدت تمام سوزاند.

تو شاید صد سال زنده باشی، ولی زندگی ات همانند یک استخوان پوک باشد، تنها یک حجم، آن هم حجمی مرده.

می گویی من گفته ام که «ما باید خودمان را آنطور که هستیم بپذیریم. ولی من نمی توانم زندگی راه در حالی که می دانم از لذت درونی محروم هستم، بپذیرم».

وجود خویش را آنطور که هست بپذیر و بدان که تو تنها در قبال خودت و خدای خودت مسؤول هستی، نه در مقابل افکار و عقاید کسانی که فکر می‌کنند از تو بهتر می‌دانند.

منظور من از لغت «مسئول» در ارتباط با وظیفه و تعهد نیست، بلکه منظورم برخورد با واقعیت و جوهر زندگی است.

تو در قبال خودت زندگی غیرمسئولانه‌ای داشته‌ای و فقط آنچه را انجام داده‌ای که دیگران از تو انتظار داشته‌اند. برای همین کسل و دلمرده هستی و نیرویی در خود احساس نمی‌کنی. آیا برای خلاص کردن خود از این زندان، دلایل بیشتری می‌خواهی؟ بپر بیرون و پشت سرت را هم نگاه نکن. آنها می‌گویند: «قبل از اینکه بپری، خوب فکر کن.» من می‌گویم: «اول بپر، بعد تا دلت می‌خواهد فکر کن.»

زوربای بودایی.

باگوان،

گاهی اوقات از صحبت‌های اینطور دستگیرم می‌شود که آدم باید مثل زوربای یونانی زندگی کند - بخورد، بنوشد و خوشگذرانی کند - و راه درست زندگی چنین است.

دیگر اوقات اینطور متوجه می‌شوم که تو می‌گویی راه صحیح زندگی به مراقبه نشستن، نظاره‌گر بودن و عدم تحرک است، مانند یک راهب بودایی.

حالا ما کدامیک از اینها باید باشیم - زوربا یا راهب؟ ترکیب این دو چگونه امکان‌پذیر است؟ من احساس می‌کنم که تو خودت توانسته‌ای این دو قطب متضاد را تلفیق کنی. ولی آیا ما می‌توانیم هم مانند زوربا شاد باشیم و در عین حال همچون بودا بر هوی و هوس خود غلبه کنیم؟

ترکیب غایبی همین است - هنگامی که زوربا، بودایی می‌شود. من نمی‌خواهم از شما زوربای یونانی بسازم، بلکه می‌خواهم زوربای بودایی به وجود بیاورم.

زوربا شخصیتی است بسیار جذاب، ولی یک چیزی کم دارد. زمین از آن ارست، ولی از آسمان محروم است. او زمینی است، ریشه‌دار همچون یک سرو ستبر، ولی فاقد بال است. او نمی‌تواند به آسمان پر بکشد. او ریشه دارد، ولی بال ندارد.

خوردن و نوشیدن و از لذات دنیوی بهره بردن فی نفسه کاملاً خوب است و کار نادرستی بشمار نمی آید. ولی کافی نیست. این نوع زندگی بزودی خسته کننده می شود. آدم که نمی تواند برای همیشه بخورد و بنوشد و عیاشی کند. چیزی نمی گذرد که این خوشگذرانی ها جای خود را به «غمگذرانی» می دهد، چونکه تکراری می شود. کسی که از ادامه این نوع زندگی دائماً خرسند باشد، بسیار سبک مغز است.

اگر آدم حتی اندکی هم هوش و قوه درک داشته باشد، دیر یا زود به پوچی این نوع زندگی پی می برد. آدم تا چه مدت می تواند فقط بخورد و بنوشد و خوشگذرانی کند؟ بالاخره خواه ناخواه بعد از مدتی این سؤال مطرح می شود: «چه فایده؟ که چی؟» این سؤال در دراز مدت اجتناب ناپذیر است. بخصوص اگر آدم باهوش باشد، این سؤال همیشه برایش مطرح است و در جستجوی جواب، دلش می پزد.

یک نکته را باید به خاطر داشت: آدمهای فقیر و گرسنه نیستند که از زندگی مأیوس می شوند. نه، آنها نمی توانند مأیوس باشند. کسی که هنوز طعم زندگی را نچشیده، چطور می تواند نومید و دلسرد باشد؟ یک مرد فقیر همیشه امیدوار است. یک مرد فقیر همیشه آرزو و امید دارد که اتفاقی بیفتد. اگر امروز نشد فردا، اگر فردا نشد پس فردا.

آدمهای محرومی که طعم زندگی را در این دنیا نچشیده اند، نمی توانند از زندگی مأیوس و بیزار شوند؛ برای اینکه آدم زمانی از چیزی دلسرد می شود که آن را به صورت کامل تجربه می کند و از آن اشباع می شود، آنگاه است که همه آن چیزها در نظرش پوچ و بی معنا جلوه می کند. آدم تا زوربا نباشد، معنای پوچی زندگی صرفاً دنیوی را درک نخواهد کرد.

بودا خودش همچون زوربا بود. شاهزاده ای بود که تمام دخترهای زیبای مملکت در اطرافش بودند. پدرش ترتیب این کار را داده بود. او در زیباترین

قصرها زندگی می کرد؛ قصرهای مختلف متناسب با فصول مختلف سال. او از حداکثر امکانات رفاهی زمان خویش برخوردار بود. او مانند زوربای یونانی زندگی می کرد. با این وجود، زمانی که تنها بیست و نه سال داشت، از این زندگی خسته شد. او مرد بسیار باهوشی بود. اگر آدم متوسط الحالی بود، به همان نوع زندگی ادامه می داد. ولی چیزی نگذشت که متوجه شد زندگی اش تکراری است و تحولی در آن رخ نمی دهد؛ هر روز می خورد و می آشامد، هر روز با زنی جدید مغازله می کند، ولی آخر تا کی؟ چیزی نگذشت که بودا از این زندگی بیزار شد.

تجربه زندگی بسیار تلخ است؛ فقط در خیال و تصور شیرین است. در واقعیت، بسیار تلخ می باشد.

او از قصر و زنها و ثروت و ناز و نعمت و هر چیز دیگر گریخت.

من با زوربای یونانی صرف مخالفم؛ زوربای یونانی همان اصلیت و ریشه زوربای بودایی است. از تجربه زوربا است که بودا سر بر می آورد.

در این دنیا زندگی کن، برای اینکه به تو پختگی و استحکام شخصیت می بخشد. چالشهای این دنیا برای تو تمرکز و آگاهی به ارمغان می آورد. این آگاهی برای تو به نردبانی تبدیل می شود که می توانی به وسیله آن از زوربا به بودا ترقی کنی.

تنها زمانی می توانید به بُعد برتر زندگی صعود کنید که بُعد پست را پشت سر گذاشته باشید. پاداش رسیدن به مرتبه برتر زمانی حاصل می شود که رنج و عذاب و لذتها و خوشی های مرتبه پست را تجربه کرده و پشت سر گذاشته باشید. نیلوفر آبی قبل از شکوفا شدن، باید از میان لجن مرداب بگذرد. لجن به مثابه همین دنیا است. راهب چون از لجن گریخته، هرگز نمی تواند به نیلوفر آبی تبدیل شود؛ درست مانند این است که تخم نیلوفر آبی از افتادن در لجن مرداب، مکانی که باید در آن رشد کند، بترسد. شاید تخم از روی ضرورت و

تکبر که من تخم نیلوفر آبی هستم و به هیچ وجه وارد لجن نمی شوم، این کار را نکند. ولی در این صورت همیشه به صورت تخم باقی می ماند و هیچ گاه شکوفا نخواهد شد. اگر بخواهد به شکل نیلوفر آبی شکوفا شود، باید در لجن بیفتد؛ باید این دوگانگی و تضاد را تجربه کند. بدون تجربه این دوگانگی و زندگی در لجن، نیل به فراسو ممکن نیست.

من می خواهم به شما کمک کنم تا هرجا و در هر وضعیتی که هستید، به صورت تمام و کمال باشید تا بتوانید به درجات بالاتر ترقی کنید.

ابتدا مانند زوریا باش، گلی متعلق به زمین، و از این طریق ظرفیت بودا شدن را به دست بیاور، گلی متعلق به آن دنیا. آن دنیا از این دنیا دور نیست؛ آن دنیا ضد این دنیا نیست؛ بلکه آن دنیا در این یکی پنهان است. این دنیا تجلی آن دنیا است، و آن دنیا جزء نامتجلی این دنیا.

اندوه زیبایی خاص خود را دارد

باگون،

آیا می شود اندوه را جشن گرفت؟

در اندوه غرق نشو، بلکه نظاره گر آن باش و از آن لذت ببر، زیرا اندوه زیبایی های خاص خود را دارد.

تو تا به حال نظاره گر نبوده ای. تو بقدری در اندوه غرق می شوی که به زیبایی های لحظات غم و اندوه پی نمیبری. اگر یک بار توجه کنی، متوجه خواهی شد که تا به حال چه گنج گرانبهایی را از کف داده ای. وقتی که آدم شاد است، هیچ گاه مانند زمانی که غمگین است، عمیق نیست. اندوه عمق دارد، در حالی که شادی، سطحی است. برو و این آدمهای به ظاهر شاد را تماشا کن! همیشه لبخند به لب دارند و دارند از خوشحالی بال درمی آورند.

متوجه خواهی شد که آنها همیشه سطحی و کم مایه هستند. آنها هیچ صافی ندارند. شادی مانند موج دریاست که بر روی سطح آب روان است. در حالی که اندوه، عمیق همچون اقیانوس است.

به درون این عمق گام بردار و نظاره گر آن باش. شادی، شلوغ و پرسر و صدا است. ولی غم دارای سکوتی خاص است. شادی مانند روز است، و اندوه مانند شب. شادی همچو نور است، اندوه به مثابه تاریکی است. نور می آید و می رود، ولی تاریکی می ماند؛ تاریکی ابدی است. روشنایی گاهی انقاف می افتد، ولی تاریکی همیشه هست.

اگر به وادی اندوه قدم بگذاری، همه این چیزها را احساس خواهی کرد ناگهان درمی یابی که اندوه همچون شیئی است که تو شاهد و نظاره گر هستی، و یکدفعه احساس شادی می کنی. چه اندوه زیبایی! ارمغان تاریکی همچو گلی برآمده از عمق لایناهی؛ همانند ورطه ای بدون بستر، خاموش آکنده از سکوتی موسیقایی. در آنجا از سرو صدا خبری نیست، هیچ مزاحمتی وجود ندارد. آدم می تواند در عمق بی انتهای آن فرو رود، و سپر کاملاً شاداب از آن سربرآورد؛ همچون استراحتی جانبخش.

البته این به نگرش آدم بستگی دارد. تو وقتی غمگین می شوی، فکر می کنی که اتفاق بدی برایت رخ داده است، که در حقیقت چیزی جز برداشت شخصی تو از اندوه نیست. آنگاه سعی می کنی که از آن بگریزی. هیچ گاه با آن به مراقبه نمی پردازی، بلکه ترجیح می دهی به ملاقات کسی بروی، با مهمانی بروی، به رستوران بروی، تلویزیون تماشا کنی و روزنامه بخوانی. کاری که بتوانی از طریق آن اندوه خود را فراموش کنی. ولی این نگرشی غلط است. به تو گفته اند که اندوه چیز بدی است، در صورتی که هیچ بدی در آن وجود ندارد. اندوه یکی از قطبهای زندگی است.

شادی یک قطب است، اندوه قطب دیگر. لذت یک قطب است، رنج قطب دیگر. زندگی متشکل از هردوی این قطبهاست. زندگی ای که تنها لذت در آن جای داشته باشد، دارای گستره سطحی است، ولی عمق ندارد. زندگی آکنده از اندوه نیز فقط عمق دارد، ولی گسترده نیست. در حالی که زندگی متشکل از هر دو، یعنی غم و شادی، چند بُعدی است؛ و همزمان در هر دو بُعد سطحی و عمقی گسترش می یابد. به مجسمه بودا یا گاهی اوقات به چشمهای من نگاه کن تا هردوی این حالات را پیدا کنی. حالت شادی و آرامش و در عین حال اندوه؛ تو شادی ای خواهی یافت که اندوه را نیز در د جای داده است، زیرا اندوه به آن عمق می دهد. لغت «غمگین» یا

«اندوهناک» تداعی غلطی در ذهن ایجاد می کند، انگار که اتفاق بدی رخ داده است؛ ولی این چیزی جز برداشت شخصی خود آدم نیست.

در نظر من، زندگی در کل مطلوب و خوشایند است. وقتی زندگی را در کلیت خویش درک کنی، آنگاه می توانی جشن بگیری، در غیر این صورت خیر. جشن گرفتن مشروط به حالتی خاص نیست، مثلاً «اگر خوشحال باشم جشن می گیرم» یا «اگر غمگین باشم جشن نمی گیرم». جشن گرفتن باید بی قید و شرط انجام پذیرد. من زندگی را جشن می گیرم. اگر با خود غم و اندوه می آورد، مسأله ای نیست، آن را جشن می گیرم. اگر شادی می آورد، چه خوب، آن را جشن می گیرم. جشن گرفتن درحقیقت نگرش من نسبت به زندگی است، بدون توجه به اینکه زندگی چه ارمغانی می آورد.

مشکلی که در اینجا پیش می آید، استفاده از لغت «جشن» و تداعی ای است که این لغت در ذهن شما ایجاد می کند. هر وقت می گویم «جشن»، شما حتماً فکر می کنید که آدم باید شاد باشد. حتماً از خود می پرسید آدم چگونه می تواند موقعی که غمگین است جشن بگیرد؟ من نمی گویم که شما حتماً باید خوشحال باشید تا جشن بگیرید. جشن گرفتن یعنی شکرگزاری بابت هر آنچه که زندگی، هر آنچه که خداوند، به تو اعطا می کند. جشن گرفتن یعنی حق شناسی، یعنی سپاسگزاری. من این را بارها گفته ام و باز هم می گویم.

روزی یک عارف صوفی بسیار فقیر، گرسنه، از همه جا رانده و خسته از سفر، شب هنگام به دهکده ای رسید، ولی مردم دهکده که آدمهای بسیار معصبی بودند، او را نپذیرفتند و سرپناهی به او ندادند.

آن شب هوا سرد، و او گرسنه و خسته بود، لباس کافی هم به تن نداشت، از این روز سرما می لرزید. او بیرون دهکده زیر درختی نشست. شاگردان و مریدانش هم با حالتی غمگین، افسرده و بعضی حتی غمگین آنجا نشسته بودند.

در این هنگام صوفی به دعا کردن پرداخت و خطاب به خداوند گفت: «تو عالی هستی! تو همیشه هرآنچه که احتیاج دارم به من اعطا می کنی.»
این دیگر غیر قابل تحمل بود. یکی از مریدان گفت: «صبر کنید، دیگر دارید زیاده روی می کنید، مخصوصاً در چنین شبی. این حرفهای شما کذب است. ما گرسنه و خسته هستیم، لباس کافی نداریم و شب سرد هم دارد فرا می رسد. حیوانات درنده این اطراف پرسه می زنند. ما را از دهکده بیرون رانده اند. سریناهی هم نداریم. پس برای چه خدا را شکرگزاری می کنید؟ منظورتان از اینکه "تو همیشه هرآنچه که احتیاج دارم به من اعطا می کنی" چیست؟»

عارف گفت: «منظورم دقیقاً همین است. باز هم تکرار می کنم: خداوند هرآنچه که احتیاج دارم به من اعطا می کند. من امشب به فقر احتیاج دارم، محتاجم که رانده شوم. امشب احتیاج دارم که گرسنه باشم، در خطر باشم. در غیر این صورت، خداوند امشب این چیزها را به من نمی داد. حتماً نیازی وجود دارد. من محتاجم و باید شکرگزار باشم. او همیشه مراقب نیازهای من است. او عالی است!»

این همان نگرشی است که از آن صحبت می کنم؛ نگرشی که ربطی به وضعیت موجود ندارد.

هر رخدادی را جشن بگیر. اگر غمگین هستی، اندوه خود را جشن بگیر. سعی کن. یک بار سعی کن و خواهی دید که می توانی. غمگین هستی؟ پس برقص، چرا که اندوه بسیار زیباست، همچو گلی خاموش که در نهادت شکوفا شده است. برقص و لذت ببر، و ناگهان احساس می کنی که اندوه بتدریج ناپدید می شود، و فاصله ای بین تو و اندوه به وجود می آید. گام به گام، اندوه فراموش می شود و جشن باقی می ماند. تو در واقع انرژی موجود در اندوه را دگرگون کرده ای.

این کار یعنی کیمیاگری: تبدیل فلزی پست به فلزی برتر همچون طلا. اندوه، خشم، حسادت - اینها فلزهایی هستند که می توانند به طلا تبدیل شوند، زیرا اجزای تشکیل دهنده آنها از طلا متفاوت نیستند. بین طلا و آهن تفاوتی وجود ندارد، برای اینکه مواد تشکیل دهنده آنها یکسان هستند، همان الکترونها. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که یک تکه زغال و گران قیمت ترین الماس دنیا هر دو از یک جنس هستند؟ آنها فرقی با هم ندارند. در واقع زغال سنگی که طی میلیونها سال در دل زمین تحت فشار قرار گیرد، به الماس تبدیل می شود. تنها تفاوت بین آنها در فشار وارده به آنها بوده است، در حالی که هر دو از جنس کربن هستند.)

پس عنصر پست می تواند به عنصر برتر تبدیل شود. عنصر پست هیچ چیز کم ندارد. تنها باید ترتیب آرایش اجزای آن را تغییر داد. کیمیاگری هم دقیقاً یعنی همین. وقتی که غمگین هستی، جشن بگیر، و به اندوه خود آرایش تازه ببخش. با این کار، چیزی به اندوه اضافه می کنی که آن را دگرگون می کند. خشمگین هستی؟ بدن خود را به حرکت بینداز. حرکات در ابتدا حاکی از خشم و غیظ و خشونت خواهند بود، ولی بتدریج این حرکات نرمتر و نرمتر خواهند شد و ناگهان متوجه می شوی که عصبانیت را به فراموشی سپرده ای. انرژی موجود در خشم به سماع تبدیل شده است.

چرا هنگامی که غمگین هستی، آواز نخوانی؟ آواز تو در ابتدا همانک خواهد بود، ولی هیچ اشکالی ندارد. آیا تا به حال صدای فاخته ای که جفت خویش، معشوق خویش را می طلبد شنیده اید؟ آواز فاخته در ابتدا بار غم دارد، ولی بتدریج آکنده از شادی می شود، زیرا جفتش به ندای او پاسخ می دهد. زمانی که معشوق پاسخ دهد، همه چیز تغییر می کند.

اگر غمگین هستی، شروع کن به آواز خواندن، دعا کردن، رقصیدن؛ هرکاری که می توانی بکن، و خواهی دید که بتدریج عنصر پست به عنصر

برتر، یعنی طلا تبدیل می‌شود. هنگامی که رمز و کلید این کار را بیایی زندگی ات بکلی دگرگون خواهد شد و هیچ گاه مانند سابق نخواهد بود. با این کلید می‌توانی هر دری را بگشایی.

و این شاه کلید چیزی جز «جشن» نیست.

روایتی از سه عارف چینی شنیده‌ام. هیچ کس اسمشان را نمی‌داند. آنها فقط به «سه قدیس خندان» معروف بودند، برای اینکه هرگز کاری جز این انجام نمی‌دادند. آنها فقط می‌خندیدند... خندان از شهری به شهر دیگر می‌رفتند... در بازار شهر می‌ایستادند و قهقهه سر می‌دادند؛ طوری که همه مردمی که در بازار حضور داشتند، از فروشندگان و مغازه‌داران گرفته تا خریداران، کار خود را رها می‌کردند و دور آنها جمع می‌شدند. این سه نفر واقعاً زیبا بودند - طوری می‌خندیدند که شکمهایشان بالا و پایین می‌رفت.

آنوقت این حالت مسری می‌شد و دیگران هم شروع به خندیدن می‌کردند. کل بازار می‌خندید. آنها کیفیت بازار را تغییر داده بودند. اگر کسی می‌گفت: «چیزی به ما بگویید.» آنها جواب می‌دادند: «ما چیزی برای گفتن نداریم. ما فقط می‌خندیم و کیفیت را تغییر می‌دهیم.» بازاری که تا دقایقی قبل از این، مکانی زشت بود و مردم حاضر در آن فقط به پول فکر می‌کردند و برای آن حرص می‌زدند - در چنین مکانی ناگهان سر و کله سه مجنون پیدا می‌شد که با خنده‌های خود ماهیت حاکم بر بازار را متحول می‌کردند.

حالا دیگر هیچ کس در فکر خرید و فروش نبود، هیچ کس دیگر حرص نمی‌زد، طمع از ذهن مردم رخت برسته بود. آنها می‌خندیدند و اطراف این سه مجنون پایکوبی می‌کردند. برای چند لحظه درهای دنیایی نو به روی آنها گشوده می‌شد.

آن سه عارف همه جای چین را زیر پا گذاشتند، از شهری به شهری، از دهکده‌ای به دهکده‌ای، فقط برای اینکه به مردم کمک کنند تا بخندند. مردم

غمگین، مردم خشمگین، مردم طماع، مردم حسود؛ همه همراه با آن سه مجنون می‌خندیدند؛ و بسیاری از آنها رمز و کلید دگرگونی را احساس می‌کردند.

تا اینکه در دهکده‌ای یکی از آن سه نفر مُرد. مردم دهکده جمع شدند و گفتند: «خب، کارشان مشکل شد. ببینیم حالا که دوستشان مرده، چه طور می‌خندند؟ الان دیگر باید اشک بریزند.» ولی وقتی به سراغ آن دو نفر رفتند، دیدند که آن دو نفر در حال خنده و پایکوبی و جشن گرفتن مرگ دوستشان هستند. مردم دهکده گفتند: «این دیگر زیاده روی است. این کار به دور از اخلاق است. رقصیدن و خندیدن هنگام مرگ کسی قبیح است.»

آن دو گفتند: «شما که نمی‌دانید چه اتفاقی افتاده. ما سه نفر همیشه از خودمان می‌پرسیدیم که کدامیک از ما اول می‌میرد. این مرد برنده شد؛ ما شکست خوردیم. ما در تمام طول زندگی مان با او می‌خندیدیم. آیا با چیزی غیر از این، می‌توانیم به او بدرود بگوییم؟ ما باید بخندیم، باید خوش باشیم، باید جشن بگیریم. این تنها وداع درخور مردی است که تمام زندگی اش را با خنده گذرانده است. اگر ما نخندیم، او به ما خواهد خندید و به خود خواهد گفت: «ای احمقها! باز هم در تله افتادید؟» برای ما، او نمرده است. مگر خنده می‌میرد؟ مگر زندگی می‌میرد؟»

خنده ابدی است، زندگی لایتناهی است، جشن و شادی مستمر است. هنریشه‌ها عوض می‌شوند، ولی نمایش ادامه دارد. موجها فرو می‌ریزند، ولی اقیانوس پابرجاست. تو می‌خندی، دگرگون می‌شوی، پس از تو دیگری می‌خندد؛ خنده همچنان پابرجاست. تو جشن می‌گیری، کس دیگری جشن می‌گیرد؛ جشن همیشه پابرجاست. هستی مداوم است، روندی پیوسته است، لحظه‌ای خلاء و وقفه در آن به وجود نمی‌آید. ولی مردم دهکده این موضوع را درک نمی‌کردند و نمی‌توانستند در آن روز در خنده آن دو شرکت جویند.

بدن متوفی باید سوزانده می‌شد. مردم دهکده گفتند: «همانطور که سنت مقرر کرده است، باید ابتدا او را غسل دهیم.»

ولی آن دو نفر گفتند: «نه، دوستان وصیت کرده که نه مراسمی برایش برگزار کنیم، نه لباسش را عوض کنیم و نه او را غسل بدهیم، بلکه او را همینطور که هست در تنال هیزه قرار دهیم. ما هم باید به وصیت او عمل کنیم.» این کار را کردند و ناگهان اتفاق عجیبی رخ داد. وقتی جسد را در آتش قرار دادند، آخرین حقه آن پیرمرد متوفی برملا شد. او در زیر لباسش مقدار زیادی ترقه و فسفشه پنهان کرده بود، و آتش‌بازی به راه افتاد که بیا و بین.

آنگاه همه مردم دهکده خنده سر دادند. دو مرد مجنون می‌رقصیدند، و مردم دهکده هم به دنبال آنها شروع به رقصیدن کردند. مرگی رخ نداده بود، بلکه زندگی جدیدی آغاز شده بود.

هیچ مرگی در حقیقت «مرگ» نیست؛ مرگ دری جدید می‌گشاید - پس مرگ یک شروع است. زندگی پایان‌ناپذیر است، همیشه شروعی جدید وجود دارد. از مرگ، زندگی برمی‌خیزد.

اگر اندوه خود را به جشن تبدیل کنی، آنگاه خواهی توانست از مرگ خود نیز حیاتی دوباره بیافرینی. پس تا وقت هست، این هنر را فرا بگیر. نگذار قبل از اینکه هنر تبدیل عنصر پست به عنصر برتر را فرا نگرفته‌ای، مرگ تو را برباید. اگر بتوانی ماهیت اندوه را تغییر دهی، ماهیت مرگ را هم تغییر خواهی داد. اگر بتوانی بی‌قید و شرط جشن بگیری و پایکوبی کنی، هنگامی که مرگ نیز به سرافقت بیاید می‌توانی بخندی، جشن بگیری و با شادی از دنیا بروی. هنگامی که با جشن و شادی بروی، مرگ نمی‌تواند تو را بکشد، برعکس، این تو هستی که مرگ را کشته‌ای. این کار را شروع کن، امتحانش کن. چیزی برای باختن وجود ندارد. ولی بعضی از مردم با اینکه می‌دانند چیزی برای از دست دادن وجود ندارد، حتی زحمت امتحان کردن را هم خود نمی‌دهند. واقعاً چه چیزی برای از دست دادن وجود دارد؟

لذت نبردن از زندگی، گناه است

باگوان،

لطفاً هنر زندگی کردن را برای ما توضیح دهید.

انسان برای این متولد می‌شود که «زندگی» کند، ولی این کاملاً به خودش بستگی دارد.

او می‌تواند زندگی را از کف بدهد؛ می‌تواند نفس بکشد، بخورد، پیر شود و روانه گورستان گردد - ولی این، زندگی نیست، بلکه مرگی تدریجی از گهواره تا گور است، مرگی تدریجی که شاید هفتاد سال به طول بینجامد. و چون میلیونها نفر در اطراف تو هستند که بتدریج و به آرامی می‌میرند، تو هم شروع به تقلید از آنها می‌کنی. بچه‌ها همه چیز را از اطرافیانشان یاد می‌گیرند.

خوب، اول باید برای شما روشن کنم که منظورم از «زندگی» چیست.

زندگی کردن به معنای پیر شدن نیست، بلکه رشد کردن است.

این دو کاملاً با یکدیگر تفاوت دارند. پیر شدن خصیصه‌ای است حیوانی، در صورتی که رشد کردن خصیصه‌ای صرفاً انسانی است؛ منتها هده بسیار نلیلی استحقاقش را دارند. رشد کردن یعنی اینکه انسان هر لحظه پیش از پیش صحت جوهر زندگی را درک کند؛ رشد کردن یعنی از مرگ دور شدن، نه به سوی مرگ پیش رفتن. هرچه بیشتر در عمق زندگی فرو روی، ذات جاودانگی ساکن در باطن را بیشتر درک خواهی کرد و از مرگ فاصله

می‌گیری. لحظه‌ای فرا می‌رسد که تو درمی‌یابی مرگ چیزی جز تغییر لباسی نمویض خانه و تغییر شکل نیست. هیچ چیز نمی‌میرد، در واقع هیچ چیز نمی‌تواند بمیرد.

مرگ بزرگترین توهم موجود است.

برای رشد کردن، کافی است به یک درخت نگاه کنی. هنگامی که درخت رشد می‌کند، ریشه‌هایش در عمق پیش می‌روند. اینجا تعادل برقرار است. هرچه درخت بلندتر شود، ریشه‌هایش عمیق‌تر می‌شوند. درختی پدید نمی‌آید که مثلاً ۵۰ متر ارتفاع و ریشه‌هایی کوچک داشته باشد؛ این ریشه‌ها از عهده نگهداشتن چنین درخت غول‌پیکری بر نمی‌آیند. رشد کردن یعنی اینکه در عمق وجودت فرو روی، جایی که ریشه‌هایت قرار دارند.

به نظر من، اولین اصل و پایه زندگی، مراقبه است.

هر چیز دیگری، در مرتبه بعد قرار دارد.

کودکی بهترین دوره زندگی انسان برای مراقبه است. هرچه سن آدم بالاتر برود، به مرگ نزدیکتر می‌شود و به مراقبه نشستن برایش دشوارتر می‌گردد. مراقبه یعنی در وادی جاودانگی گام نهادن، یعنی پیشروی در ابدیت درون، یعنی درک الوهیت باطن.

کودک باصلاحیت‌ترین موجود برای این کار بشمار می‌آید، برای اینکه با دانش، تحصیل و چیزهای دیگر بر وجودش سنگینی نمی‌کند. او معصوم است.

ولی بدبختانه این معصومیت او، نادانی تلقی می‌شود. معصومیت و نادانی به هم شباهت دارند، ولی یکسان نیستند. شباهت بین آنها در ندانستن است. ولی تفاوت بزرگی بین این دو وجود دارد که توسط انسانها تا به امروز نادیده انگاشته شده است.

یک کودک جاه‌طلب نیست، آرزویی ندارد. او مجذوب لحظه می‌شود

لحظه پرواز پرنده‌ای یا بالهای گسترده، چشمان او را تمام و کمال به خود جذب می‌کند. مشاهده پروانه‌ای زیبا و رنگارنگ کافی است تا او را به وجد آورد. رنگین‌کمان را در آسمان می‌بیند و تصور چیزی چشمگیرتر و غنی‌تر از بن رنگین‌کمان برایش امکان‌پذیر نیست؛ همچنین شبهای پرستاره و ...

معصومیت غنی است، پر بار است، ناب است.

نادانی ذاتاً فقیر است، گدایی می‌کند. این را می‌خواهد، آن را می‌خواهد، در پی فضل، احترام، ثروت و قدرت است.

نادانی در مسیر میل و آرزو گام برمی‌دارد.

معصومیت وضعیتی است که در آن عدم آرزو حکمفرماست.

و چون هر دوی آنها از دانایی بی‌بهره‌اند، از این رو ما انسانها در شناخت اهمیت آنها سردرگم بوده‌ایم، و برای اینکه خودمان را راحت کنیم، آن دو را کسان پنداشته‌ایم.

اولین قدم در فراگیری هنر زندگی، کشیدن خط مرزی بین ضللت و معصومیت است. معصومیت باید تقویت شود، محافظت شود. معصومیت گنجی بس گرانبهاست که توسط کودک به ارمغان آورده می‌شود، گنجی که خردمندان و فرزندان پس از تحمل مشقات بسیار به آن دست می‌یابند. خردمندان گفته‌اند که آنها در نهایت دوباره به کودک تبدیل شده‌اند، تولدی دوباره یافته‌اند.

در هند یک فاضل واقعی، خود را «دو بیج» می‌نامد، یعنی کسی که دو بار متولد شده است. چرا دو بار؟ بر سر تولد اول چه آمده؟ چه احتیاجی برای تولد دوم وجود دارد؟ دستاورد تولد دوم برای او چیست؟ در تولد دوم، او آن چیزی را به دست می‌آورد که در تولد اول در اختیار داشته، ولی اجتناعاً، الدین اطرافیانش آن را خرد و نابود کرده‌اند.

هر کودکی با دانش و اطلاعات انباشته می‌شود.

سادگی کودکانه باید به طریقی برطرف شود، برای اینکه سادگی در دنیایی که اصل رقابت در آن حاکم است، به درد نمی خورد. سادگی در نظر مردم دنیا ساده لوحی به چشم می آید. معصومیت از هر طریق ممکن سوره سوه استفاده قرار می گیرد. ترس از اجتماع و ترس از این دنیا از ما چنین آدمهایی ساخته، و ما به نوبه خود سعی می کنیم که بچه هایمان افرادی زیرک، زرننگ و مطلع بار بیابند؛ تا در جرگه آدمهای قدرتمند قرار گیرند نه در طبقه انسانهای ضعیف و مظلوم. بمحض اینکه کودک در این مسیر غلط گام بردارد و در آن پیش برود، تمام زندگی اش نیز بدان سو سوق داده شده و تباہ می شود.

زمانی که متوجه شدید زندگی را تا به حال از کف داده اید، اولین اصلی که باید مجدداً به آن بازگردید، معصومیت است.

دوباره ساده، همچون یک کودک باشید.

وقوع چنین معجزه ای تنها از طریق مراقبه ممکن است.

مراقبه صرفاً روشی شگرف و بسیار دقیق است که تو را از هر آنچه که متعلق به تو نیست دور می کند و تنها چیزی که برجای می گذارد خود واقعی و باطنی توست.

دومین اصل زندگی، زائر بودن است.

زندگی پویاست؛ پویا نه از روی آرزو، بلکه صرفاً یافتن؛ پویا نه از روی جاه طلبی برای دستیابی به مقام و منزلت، بلکه جستجو برای یافتن اینکه «من کیستم؟»

خیلی عجیب است؛ آدمهایی که هنوز خودشان را نشناخته اند، می خواهند برای خود کسی باشند. آنها با وجود خویش بیگانه هستند، ولی هدفشان «کسی شدن» است.

«شدن» نوعی بیماری است که روح را می آزارد.

مهم، درک «بودن» است.

هسته وجودی خویش را کشف کردن، شروع زندگی است. آنگاه هر لحظه زندگی، با کشفی جدید همراه است؛ هر لحظه، شادی نو به ارمغان می آورد. رازی جدید در هایش را به رویت می گشاید، عشقی نو در وجودت می روید. حساسی که تا به حال هرگز آن را تجربه نکرده ای؛ حساسیتی نو در قبال زیبایی و الوهیت.

بقدری حساس می شوی که کوچکترین پُر صلف برایت اهمیتی عظیم می یابد. از طریق این حساسیت درک می کنی که این پُر علف همانقدر در هستی اهمیت دارد که بزرگترین ستاره ها؛ بدون این پُر علف، هستی از آنچه که هست، کمتر خواهد بود. این علف در نوع خود منحصر بفرد است، غیر قابل جایگزینی است، شخصیت خاص خود را دارد.

این حساسیت، رابطه دوستانه جدیدی در تو نسبت به دیگر موجودات به وجود می آورد؛ نسبت به درختان، پرندها، حیوانات، کوهها، رودخانه ها، اقیانوسها و ستاره ها. همراه با افزایش حس عشق و دوستی، زندگی نیز غنی تر می شود.

در زندگی «فرانسیس»^۱ قدیس، اتفاقی رخ داده که بسیار جالب است. او الاغی داشت که همیشه با آن مسافرت می کرد و آن الاغ در همه فراز و نشیبها، همراه وی بود. روزی که فرانسیس قدیس در بستر مرگ افتاده بود، همه مردانش اطراف او جمع شدند تا آخرین سخنان او را بشنوند. آخرین سخنان مردی از این جرگه، همیشه مهمترین آنها هستند، زیرا تجربه یک عمر در آنها نهفته است. ولی آن چیزی که مردان در آن روز شنیدند، آنها را مبهور کرد... فرانسیس قدیس بجای اینکه مردانش را مورد خطاب قرار دهد، الاغش را مورد خطاب قرار داد و گفت: «دوست من، من بی اندازه مدیون تو هستم.

۱ - Saint Francis: یکی از عارفان مسیحی، معروف به «فرانسیس آریزی»

تو همیشه مرا از جایی به جای دیگر حمل می‌کردی، بدون اینکه هرگز لب به شکوه بگشایی یا زخم بکنی. تنها چیزی که قبل از ترک دنیا می‌خواهم، این است که مرا عفو کنی؛ رفتار من با تو انسانی نبوده است.^۱

اینها آخرین سخنان فرانسیس قدیس هستند.

هرچه انسان حساس‌تر بشود، زندگی برایش ابعاد بزرگتری پیدا می‌کند. زندگی دیگر نه همچون برکه، بلکه همچون اقیانوس است. زندگی دیگر محدود به خودت و همسرت و فرزندان نیست؛ محدودیتی وجود نخواهد داشت. تمام هستی تبدیل به خانواده تو می‌شود؛ و تا زمانی که این اتفاق نیفتد، تو معنی زندگی را درک نخواهی کرد. زندگی، جزیره نیست. همه به هم مرتبط هستند. ما همچون قاره‌ای پهناور حاوی میلیون‌ها راه ارتباطی هستیم اگر قلبهایمان را کاملاً از عشق و صمیمیت آکنده نسازیم، به همان نسبت زندگی را از کف می‌دهیم.

مراقبه برای تو حساسیت و حس تعلق به دنیا به ارمغان می‌آورد. ما متعلق به این دنیا هستیم. ما در این دنیا غریبه نیستیم. ما ذاتاً به هستی تعلق داریم، جزئی از آن هستیم، درحقیقت ما قلب هستی می‌باشیم.

دومین ارمغان مراقبه، سکوتی باشکوه است. این سکوت در پی دور ریختن زباله‌های انباشته در مغزمان که همان اطلاعات و به اصطلاح دانش است، بدست می‌آید. بر اثر مراقبه، افکاری که بر اثر وجود این اطلاعات در مغزمان به وجود می‌آیند از بین می‌روند... آنگاه سکوتی عظیم را تجربه می‌کنی؛ و موسیقی دلنشینی در اینجا به گوش می‌رسد که همان سکوت است.^۲

موسیقی واقعی، تلاش برای متجلی کردن سکوتی است که در مراقبه تجربه می‌شود. فرزندان و حکیمان شرق باستان همگی بر این نکته تأکید داشتند که کلیه هنرهای زیبا - موسیقی، شعر، رقص، نقاشی، مجسمه‌سازی - از مراقبه برخاسته‌اند. این هنرها تلاشی هستند تا به طریقی ناشناخته‌های

دنیای درون را به دنیای شناخته‌ها، برای آن دسته از افراد که آمادگی زیارت دنیای درون را ندارند، انتقال دهند.

شاید شنیدن یک آهنگ، این میل را در انسان به وجود بیاورد که در پی منشأ آن برود؛ یا شاید دیدن مجسمه‌ای و ...

اگر یکبار وارد معبد بودایی‌ها یا هندوها شدید، در سکوت بنشینید و به تماشای مجسمه‌ها مشغول شوید. این مجسمه‌ها طوری ساخته شده‌اند که نگاه کردن به آنها شما را در سکوت فرو می‌برد؛ فرقی نمی‌کند که مجسمه بودا یا «مهاویره»^۱ یا «ماهاویرا» باشد.

همه مجسمه‌هایی که در معابد فرقه‌ها و مذاهب مختلف مشاهده می‌کنید، از نظر حالت شبیه یکدیگر هستند. در دوران کودکی همیشه این سؤال برایم مطرح بود که چرا این مجسمه‌ها اینقدر به هم شبیه هستند؟ با راه یافتن به دنیای مراقبه، جواب این سؤال را بدون کمک گرفتن از کسی یافتم. حالت این مجسمه‌ها نمایانگر حالتی است که به انسان هنگام مراقبه دست می‌دهد. همانطور که بدن انسان هنگام خشم یا شادی حالت خاصی به خود می‌گیرد، در مراقبه نیز چنین اتفاقی می‌افتد. در حقیقت این مجسمه‌ها برای پرستش و عبادت ساخته نشده‌اند؛ آنها برای انتقال تجربه ساخته شده‌اند. این معابد بیشتر به مثابه آزمایشگاههای تحقیقاتی هستند و ربطی به مذهب ندارند. در آنها از علمی خفیه استفاده شده است تا از طریق آن، همه نسلهای آتی بشری بتوانند با تجربیات معنوی گذشتگان تماس پیدا کنند؛ نه از طریق کتاب و لغات، بلکه از طریق روشی که عمق وجود انسان را می‌کاود، یعنی سکوت، مراقبه و آرامش.

با افزایش درک تو از سکوت درون، احساس عشق و دوستی در تو نیز

۱ - Mahavira (۵۲۷ - ۵۹۹ ق. م طبق روایت سنت جین؛ ۴۷۷ - ۵۴۹ ق. م طبق تحقیقات علمی جدید) به معنای پهلوان بزرگ. بنیانگذار آیین جین (Jainism)، رایج در هندوستان.

فروزی می‌باید. هر لحظه زندگی ات آکنده از شادی، جشن و سماع خواهد بود.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که در همه جای دنیا، در هر فرهنگی و جامعه‌ای، فقط چند روز انگشت‌شمار در سال را به جشن اختصاص داده‌اند؟ جشن واقعی باید از زندگی تو، از درون تو سرچشمه بگیرد. زندگی بایستی جشنی مستمر باشد، آتش‌بازی که تمام طول سال ادامه می‌یابد. فقط در این صورت است که انسان رشد می‌کند و شکوفا می‌شود. هر اتفاقی را جشن تبدیل کن.

در ژاپن، نوشیدن چای طی مراسمی خاص صورت می‌گیرد. در هر معبد «ژن» یا در منزل هر شخصی که استطاعتش را دارد، مکانی به مثابه یک معبد کوچک برای نوشیدن چای در نظر می‌گیرند. آنها نوشیدن چای را که امری روزمره و پیش‌پاافتاده بشمار می‌آید، تبدیل به نوعی جشن کرده‌اند.

این «چایخانه» را معمولاً در باغی زیبا و پرگل که برکه‌ای در آن وجود دارد و یک قور در آن شنا می‌کند، می‌سازند. میهمانان هنگام ورود به معبد کفشهای خود را درمی‌آورند. زمانی که وارد معبد شدی، دیگر اجازه صحبت کردن نداری؛ همانطور که کفشهایت را بیرون معبد می‌گذاری، باید هر چه فکر حرف هم در مغزت جاری است، بیرون معبد رها کنی. آنگاه در حالت مراقبه‌وار روی زمین می‌نشینی و میهماندار معبد، فنجان و استکان را با احتیاط جلوی تو قرار می‌دهد. چای در سماوری که قل‌قل آن همچون موسیقی گوشنواز است، دم می‌کشد. همه در سکوت نشسته‌اند و گوش می‌دهند؛ یا آواز پرندگان در باغ، به صدای سماور... به آهنگ چای، به آرامش.

وقتی چای دم کشید، آن را در فنجان می‌ریزند. ولی تو چای را آنطور که در دیگر جاها معمول است، نمی‌نوشی. فنجان را در دست می‌گیری و ابتدا عطر چای را استشمام می‌کنی. آنگاه چای را مزه مزه می‌کنی، انگار که هدیه‌ای

از جانب خدایان است. همه این کارها را سر فرصت انجام می‌دهی، هیچ عجله‌ای در کار نیست. شاید در این حین یک نفر شروع به نواختن سازی با نوای دلنشین همچون فلوت کند.

ببیند که آنها چطور از چیزی چنین پیش‌پاافتاده - نوشیدن چای - مراسمی زیبا به وجود آورده‌اند، به طوری که هر کس از این چایخانه بیرون می‌آید، احساس طراوت، جوانی و نیرویی دوباره می‌کند.

کاری را که با چای می‌توان انجام داد، با هر چیز دیگر هم می‌توان به انجام رساند؛ مثل لباس یا غذا. اگر حساس باشی، متوجه می‌شوی که مثلاً لباس صرفاً برای پوشاندن بدن نیست، بلکه نشانگر شخصیت، سلیقه، فرهنگ و در نهایت وجود توست.

هر کاری که می‌کنی، باید بیانگر شخصیت، و خاص خودت باشد، به اصطلاح باید امضای تو را داشته باشد. آنگاه است که زندگی به جشنی مداوم تبدیل می‌شود.

هنگامی که ناخوش می‌شوی و در رختخواب می‌افتی، آن لحظات استراحت در رختخواب را به لحظاتی زیبا و مسرت‌بخش تبدیل کن؛ لحظاتی برای آرامش و استراحت، برای مراقبه، برای گوش دادن به موسیقی یا شعر.

ناخوشی دلیلی برای غمگین بودن نیست. آدم باید خوشحال هم باشد؛ زمانی که همه سرکار هستند، تو مانند یک پادشاه در تخت خود لم داده‌ای و استراحت می‌کنی، یک نفر برایت چای سرو می‌کند، دوستت به ملاقاتت می‌آید و...

این چیزها از هر دارویی مؤثرتر هستند.

هنگامی که مریض می‌شوی، دکتر خبر کن. ولی از آن مهمتر، آنهایی را خبر کن که دوست دارند، چرا که هیچ دارویی مهمتر و مؤثرتر از عشق نیست. آنهایی را خبر کن که می‌توانند زیبایی، موسیقی و شعر بیافرینند، زیرا

هیچ چیز همچون حال و هوای جشن و زیبایی شفا بخش نیست. خوردن دارو، پست‌ترین روش معالجه است. ولی به نظر می‌رسد که همه چیزها را فراموش کرده‌ایم و فقط وابسته به طب و دارو شده‌ایم، بنابراین هنگام ناخوشی، عبوس و بدخلق هستیم.

همیشه خلاق باش و از بدترین، بهترین را بساز؛ این در نظر من یعنی «هنر».

اگر آدم تمام لحظات و مراحل زندگی‌اش را صرف خلق زیبایی، عشق و شادی بکند، مرگ به نقطه اوج زندگی او تبدیل خواهد شد.

مرگ او زشت، آنطور که هر روز برای همه اتفاق می‌افتد، نخواهد بود. اگر مرگ زشت باشد، بدین معنی است که تمام زندگی بیهوده و تلف شده بوده است. مرگ بایستی پذیرشی همراه با آرامش، ورودی عاشقانه به دنیای ابدی، وداعی شادمان از دوستان و دنیای قدیمی باشد. غم و اندوه بایستی در آن جای داشته باشد.

یک استاد دین به نام «لین شی» در بنتر مرگ افتاده بود. هزاران تن از مریدان جمع شده بودند تا به آخرین موعظه استاد گوش فرا دهند. ولی لین شی شادمان، با تبسمی بر لب، دراز کشیده و کلمه‌ای بر زبان نمی‌آورد. با مشاهده این وضعیت، یکی از دوستان قدیمی وی که در مقام خویش استاد بود، رو به لین شی کرد و گفت: «فراموش کرده‌ای که باید آخرین سخنان را به زبان بیاوری؟ من همیشه می‌گفتم که حافظه‌ات حیب دارد. نکند فراموش کرده‌ای که داری می‌میری؟»

لین شی گفت: «فقط گوش کن.» بر روی سقف دو سنجاب در حال دویدن و جیغ کشیدن بودند. لین شی گفت: «چقدر زیباست» و مرد.

برای یک لحظه، هنگامی که لین شی گفت «فقط گوش کن» سکوت مطلق حکمفرما شد.

همه فکر می‌کردند که او اکنون سخنانی بی‌نظیر بر زبان خواهد آورد، ولی حیرت‌ناهما اتفاقاً که افتاد این بود: دو سنجاب در حال دوهوا و دویدن و جیغ کشیدن بر روی سقف بودند، لین شی لبخندی زد و مرد... ولی پیام خود را به حاضران رساند: بین هیچ چیز فرقی از قبیل کوچک و بزرگ یا پیش‌پا افتاده و مهم نگذارید. همه چیز مهم است. لحظه مرگ لین شی همانقدر مهم است که دویدن آن دو سنجاب بر روی سقف؛ تفاوتی بین آنها وجود ندارد. در هستی همه چیز یکی و یکسان است. عصاره کل فلسفه و تعالیم او چنین بود: بزرگ و کوچک و مهم و غیرمهم وجود ندارد؛ این برداشت و تعبیر انسانهاست که به آنها موجودیت می‌بخشد.

با مراقبه شروع کن، و شاهد رشد و شکوفایی سکوت، صفا، بهجت و حساسیت در درونت باش. هرچه از مراقبه به دست می‌آوری، سعی کن که به زندگی روزمره انتقال دهی. آن را با دیگران تقسیم کن، زیرا هرچه را که تقسیم کنی، بسرعت فزونی می‌یابد.

و زمانی که به نقطه مرگ رسیدی، متوجه خواهی شد که مرگ وجود ندارد. تو می‌توانی با این دنیا وداع کنی، بدون اینکه نیازی به اشک غم باشد. شاید اشک شادی، ولی نه اشک غم.

ولی برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، باید معصومیت را عنوان نقطه شروع قرار دهی.

زندگی زندان نیست، زندگی مجازات نیست. زندگی یک پاداش است، و به آنهایی تقدیم می‌شود که لیاقتش را دارند. این حق توست که از زندگی لذت ببری؛ اگر این کار را نکنی، گناه کرده‌ای.

اگر جهان هستی را همانگونه که یافته‌ای ترک کنی و آن را زیباتر نسازی، بر علیه آن کار کرده‌ای.

قبل از اینکه آن را ترک کنی، آن را اندکی شادتر، زیباتر و دلپذیرتر ساز.

وضعیتی بسیار خطرناک

باگوان،

من همانطور که یک قطعه آهن جذب آهنربا می‌شود، در راجنیش پورام^۱ در آمریکا جذب کمون^۱ تو شلم - احساسی درونی به من می‌گفت که در دنیا هیچ جای دیگری وجود ندارد که در آن انسان بتواند زندگی را به بلایت تجربه کند. من نه هیچ یک از کتابهای تو را خوانده بودم، نه کتابهای دیگر مربوط به مباحث معنوی همچون یافتن حقیقت، حضور، و ارتقای خودآگاهی. تعجب می‌کنم که چگونه به سوی چشمه تو می‌آیم، در حالی که تشنه نیستم، یا حداقل اینکه این تشنگی را هنوز تجربه نکرده‌ام.

زندگی یک معماست، و یافتن توضیحی معقول درخصوص آنچه که برایت اتفاق می‌افتد و چرا اتفاق می‌افتد، همیشه ممکن نیست. در وهله اول، اصلاً چرا در این دنیا بسر می‌بری؟ جوابی برای این پرسش وجود ندارد. چرا انسان ناگهان و بدون هیچ گونه اطلاع قبلی عاشق می‌شود؟ جوابی منطقی برای آن وجود ندارد. چرا گل رُز، زیبا به نظر می‌آید؟ نمی‌توانی توضیح دهی، تو می‌گیری بدون اینکه بفهمی، همچون آهن که جذب آهنربا می‌شود جذب کمون من شدی. در حقیقت، هیچ کس نمی‌فهمد. تو فکر می‌کنی

۱ - نگارنده از سال ۱۹۸۱ تا اواخر ۱۹۸۶ به همراه بسیاری از مریدانش در آمریکا بسر برد. آنها اراضی بزرگی را خریداری کرده و برای خود شهری ساخته بودند که به راجنیش پورام معروف بود.

اینهمه آدم که اینجا (کمون) می‌بینی، می‌فهمند که چرا اینجا هستند؟ فکر می‌کنی که حتی من می‌دانم که چرا اینجا هستم؟ تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است: من به خاطر شما اینجا هستم، و شما به خاطر من اینجا هستید؛ که این حرف هم به نوبه خود هیچ گونه توضیحی ارائه نمی‌دهد.

اگر همانطور که می‌گویی، این احساس در توبه وجود آمده که در دنیا هیچ مکان دیگری وجود ندارد که بتوان در آن زندگی را بغایت تجربه کرد، از آنچه که احتیاج داری بیشتر بدست آورده‌ای - همین که همچون آهن جذب آهنربا شده‌ای، کافی است.

هرکس باطناً خواهان آن است که زندگی را تمام و کمال تجربه کند. اطراف تو انسانهایی هستند که منافعشان در این نهفته است که نگذارند تو طعم واقعی زندگی را بچشی؛ زیرا در غیر اینصورت نمی‌توانند تو و امثال تو را استعمار کنند.

کسی که زندگی را بغایت تجربه می‌کند، هیچ گاه الکلی یا معتاد نمی‌شود. طبیعی است آدمهایی که میلیونها دلار از بابت مشروبات الکلی و مواد مخدر به جیب می‌زنند، نمی‌توانند اجازه دهند که تو طعم واقعی زندگی را بچشی. زندگی در نفس و کلیت خویش بقدری زیبا و لذت بخش است که تو هیچ گاه حاضر نخواهی بود این لذت را با نوشیدن الکل خدشه دار و نابود کنی. نوشیدن الکل کار آدمهای ضعیف است، یا آدمهایی که دچار مشکلات هستند و می‌خواهند از طریق نوشیدن، حداقل برای چند ساعت هم که شده، مشکلات و دغدغه‌های خود را فراموش کنند. الکل هیچ چیزی را عوض نمی‌کند - با این حال، نوشیدن آن برای همین چند ساعت فراموشی، ضرورتی محض برای میلیونها انسان بشمار می‌آید.

اگر آدمها تمامیت زندگی را درک کرده بودند، هیچ گاه برای دیدن فیلمهای درجه ۳ جلوی سینماها صف نمی‌کشیدند و به تماشای برنامه‌های مبتذل در

تلویزیون نمی پرداختند. وقتی که آدم خودش می تواند عشق بورزد، چه احتیاجی به تماشای عشق بازی دیگران بر روی پرده سینما دارد؟ زمانی که کشف معنا و مفهوم زندگی همچون معمایی بزرگ و چالشی عظیم در پیش روی تو قرار دارد، چه احتیاجی به تماشای خزعبلات تصویری وجود دارد؟ انسانی که به طور تمام و کمال زندگی کند، حس جاه طلبی را از دست می دهد. او بقدری در لحظه شاد و خشنود است، که امکان وجود شادی پیش از آن در تصورش نمی گنجد. جنون روزمره انسانی، یعنی میل و آرزو و طمع به علت عدم درک مفهوم زندگی است؛ همیشه خلالتی وجود دارد، همیشه چیزی کم است. دائم به خود می گویی که خیلی چیزها می توانستند بهتر اینکه هستند، باشند. از درون این زندگی دوگانه - واقعیت در یک سو و میل آرزو در سوی دیگر - حس جاه طلبی و زیاده خواهی برمی خیزد، و باز همیشگی جامعه انسانی ادامه پیدا می کند: آرزوی نروتمند شدن، کم شدن شهرت، صاحب نفوذ و قدرت شدن و سلطه طلبی، ذهن انسانها را اشباع می سازد.

انسانی که زندگی را به طور تمام و کمال تجربه کرده و به مرتبه رفیق انسانیت دست یافته است، انسانی که هر لحظه زندگی برای او همچون بهشت است و ذات الهی زندگی را دریافته است، نیازی به پرستش مجسمه های فانی حیات ندارد.

دل به دریا بزن

زندگی کردن دل و جرات می خواهد. آدمهای ترسو فقط نفس می کشند، زندگی نمی کنند، چرا که بیم و دلهره بر زندگی آنها حکم فرماست، و زندگی ای که ترس در آن جای داشته باشد، از مرگ بدتر است. چنین آدمهایی در حالت پارانوئیا بسر می برند و از همه چیز می ترسند؛ نه فقط از چیزهای واقعی، بلکه از چیزهای خیالی و غیرواقعی هم واهمه دارند. از جهنم می ترسند، از ارواح می ترسند، از خدا می ترسند؛ آنها از هزار و یک چیز که زاید به خیال خودشان یا دیگران است می ترسند. در نهایت ترس طوری در زندگی آنها رخنه و رشد می کند که زندگی برایشان غیرممکن می شود.

زندگی کار آدمهای باشهامت است. اولین اصلی که در زندگی باید فرا گرفت، جرات و شجاعت است. با وجود همه ترسها و دلهره ها، آدم باید به زندگی بپردازد. حالا چرا شهامت برای زندگی کردن لازم است؟ برای اینکه زندگی، فی نفسه ناامن و بی ثبات است. اگر همیشه نگران امنیت و آسایش خاطر باشی، درحقیقت خود را در زندانی که با دستان خودت برای خویش ساخته ای محبوس می کنی. چنین مکانی شاید امن باشد، ولی قطعاً زنده نیست، در آن از ماجراجویی و سرمستی خبری نیست.

زندگی عبارت است از اکتشاف، سفر به وادی ناشناخته ها، دست پیش بردن به سوی ستاره ها! شجاع باش و همه چیز را پیش پای زندگی قربانی کن! چرا که هیچ چیز از زندگی باارزش تر نیست. زندگی خود را وقف چیزهای بیش بافتاده مثل پول، امنیت و آسایش خاطر نکن؛ اینها ارزشی ندارند. آدمی

بایستی زندگی را بغایت ممکن تجربه کند، فقط در آن صورت است که شادی واقعی را تجربه می‌کند، تنها در آن هنگام است که وفور نعمت و برکت به وقوع می‌پیوندد.

آنهایی که می‌خواهند طعم واقعی زندگی را بچشند، بایستی دل به دریا بزنند، بایستی قدم به وادی ناشناخته‌ها بگذارند. بنیادی‌ترین درسی که بایستی در این راه فراگرفت، این است: خانه‌ای وجود ندارد، زندگی همچون زیارت است - بدون آغاز، بدون پایان. البته جاهایی هستند که می‌توانم استراحت کنی، ولی آنها تنها به مثابه استراحتگاههای شبانه هستند و صبح که سر زد، باید مجدداً به راه بیفتی. زندگی جنبشی است مستمر که هیچ گاه به پایان نمی‌رسد؛ زندگی جاودان است.

شروع و پایان، ویژگی مرگ است.

ولی تو مرگ نیستی؛ تو زندگی هستی.

مرگ توهم است. این مردم هستند که به مرگ موجودیت می‌بخشند، برای اینکه در آرزوی امنیت هستند. آرزو برای امنیت و آسایش خاطر، مرگ می‌آفریند، آدم را از زندگی می‌ترساند، انسان را در راه قدم نهادن به دنیای ناشناخته‌ها دچار شک و تردید می‌کند.

تنها خوراک زندگی، خطر کردن است. هرچه بیشتر ریسک کنی، بیشتر زنده هستی. وقتی این موضوع را درک کردی که ریسک کردن بایستی نه از روی یأس و حجز، بلکه از روی آگاهی و هشاری درونی صورت پذیرد، آنگاه از زیبایی محض امکاناتی که ریسک کردن پیش روی تو می‌گذارد به وجد می‌آیی.

آدمی که بی‌خانمانی را از روی یأس و نومیدی قبول کند، مطلب دستگیرش نشده است. اگرستانسپالیسم هم در یک چنین جایی به بیراهه رفت. آنها خیلی به حقیقت نزدیک شده بودند، همانقدر که بودا نزدیک شده

بود، ولی به بیراهه رفتند. بجای آنکه به سعادت و خوشی برسند، از اینکه زندگی هیچ معنایی ندارد، هیچ هدفی ندارد و هیچ امنیتی ندارد بسیار غمگین شدند. این تجربه آنها را بشدت تکان داد و متزلزل کرد.

بودا هم به نتیجه مشابهی رسید، ولی بجای اینکه غمگین شود، خود را به دنیای ناشناخته‌ها سپرد. او همه موانع را پشت سر گذاشت. او زندگی را آنطور که هست پذیرفت. قبول کرد که طبیعت زندگی چنین است و دلیلی ندارد که انسان احساس یأس و نومیدی کند. او متوجه شد که عدم امنیت، زندگی را زیبا می‌سازد، برای اینکه مسیر کاوش و خلاقیت را به روی انسان می‌گشاید و از طریق آن انسان می‌تواند به تجربیاتی نو و شگرف نایل آید. اگر در زندگی همه چیز امن، مطمئن و تضمین شده بود، دیگر شور و هیجان و سماعی وجود نداشت.

بودا با مشاهده اتفاقات غیرقابل باور و معجزه‌آسا در اطرافش به وجد می‌آمد و لذت می‌برد. عیسی همیشه به پیروانش می‌گفت: «شاد باشید، شاد باشید، باز هم می‌گویم که شاد باشید.»

موسیقی درون

قلب انسان همچون آلت موسیقی است. موسیقی بالقوه عظیمی در آن آرمیده است؛ منتظر لحظه مناسب است تا نواخته شود، ابراز وجود کند، آهنگین شود، به سماع برخیزد. و این لحظه فرا نمی رسد مگر با جاری شدن عشق. انسان عاری از عشق هیچ گاه نخواهد دانست که چه موسیقی شکوهمندی درون قلبش جای داشته است. فقط از طریق عشق است که این موسیقی زنده می شود، بیدار می شود، متجلی و ملموس می شود.

عشق این جریان را به راه می اندازد، عشق در این میان همچون واسطه ای است که وجود آن ضروری است. و اگر عشق، موسیقی درونت را بیدار و مترنم نسازد، پس باید چیز دیگری باشد که به جامه عشق درآمده و خود عشق نیست؛ شاید شهوت، هوای نفس یا میل جنسی باشد. من آنها را نفی نمی کنم. ولی عشق نیستند. آنها معمولاً به لباس عشق درمی آیند و تو را فریب می دهند. معیار تشخیص عشق این است: اگر موسیقی درون تو به جریان درآمد، آنگاه پای عشق در کار است. ناگهان احساس هارمونی و هماهنگی عمیقی به تو دست می دهد. دیگر همچون اصوات ناموزون نیستی، بلکه نوای خوش اصوات موزون در تو جریان پیدا می کند. هرج و مرج و آشوب از میان می رود و جای خود را به نظمی همچون نظم کیهانی می دهد. آنگاه تحولی کیفی در زندگی ات رخ می دهد؛ کیفیت جشن و شادمانی، کیفیت الهی!

این تنها محک برای تشخیص عشق است. به جستجو پرداز، هرچه بیشتر و بیشتر در عشق غوطه ور شو و روزی خواهد رسید که موسیقی درونت بیدار

می‌شود و تو را سرمست می‌کند. پس از آن، زندگی دیگر مانند گذشته نخواهد بود.

در حقیقت، زندگی تازه از آن لحظه آغاز می‌شود.

عشق چیست؟

باگوان،

عشق چیست؟ چرا من اینقدر از عشق می‌ترسم؟ چرا عشق

همچون دردی تحمل ناپذیر به نظر می‌رسد؟

می‌پرسی که عشق چیست؟

عشق شوق وافر درونی برای یکی بودن با کل است، میل باطنی برای فنا شدن در وحدانیت. منشأ عشق، جدایی است؛ ما از منشأ خود جدا شده‌ایم. این جدایی باعث پیدایش میل و اشتیاق در ما برای بازگشت به کل و یکی شدن با آن می‌شود.

اگر درختی را از خاک بیرون بیاوری و آن را از ریشه بکنی، درخت اشتیاقی عظیم برای بازگشت به خاک و ریشه گرفتن در آن احساس خواهد کرد، چراکه زندگی واقعی‌اش در خاک معنا پیدا می‌کند. ولی اکنون که از خاک جدا شده، می‌میرد. درخت به تنهایی نمی‌تواند زنده باشد. زندگی درخت در خاک، با خاک و از طریق خاک ممکن می‌شود. این یعنی عشق.

غرور و خودخواهی همچون مانعی بر سر راه انسان و خاک مورد نیازش - یعنی گل - است. انسان دارد خفه می‌شود، نمی‌تواند نفس بکشد؛ انسان ریشه‌هایش را از دست داده است. او دیگر تغذیه نمی‌شود. عشق یعنی میل به تغذیه شدن. عشق در هستی ریشه می‌دواند.

درک و رسیدن به این پدیده، از طریق قطب مخالف آسانتر است - به

همین دلیل است که مرد به سوی زن و متقابلاً زن به سوی مرد جذب می‌شود. مرد می‌تواند خاک مورد نیازش را در زن بیابد. مرد می‌تواند از طریق زن به هستی متصل شود، و زن نیز از طریق مرد در هستی ریشه می‌دواند. آنها مکمل یکدیگر هستند. مرد به تنهایی یک نیمه است، بشدت محتاج آنکه کامل شود. زن نیز به تنهایی یک نیمه است. وقتی که این دو نیمه به هم می‌رسند و در یکدیگر ادغام می‌شوند، برای اولین بار احساس ریشه داشتن و متصل بودن می‌کنند و لذتی بزرگ وجود آنها را فرا می‌گیرد.

مرد صرفاً فقط در زن ریشه‌دار نمی‌شود، بلکه مهمتر از آن: از طریق زن، ریشه‌های مرد به خدا متصل می‌شوند. زن به مثابه یک دروازه است، مرد هم همینطور. زن و مرد به مثابه دروازه‌هایی هستند که به درگاه خداوند گشوده می‌شوند. میل به عشق، میل به خداوند است. شاید بفهمی، شاید هم نفهمی، ولی میل به عشق، قاطعانه‌ترین نشانه برای اثبات وجود خداوند است. گواه دیگری وجود ندارد. چون انسان عشق می‌ورزد، پس خدا وجود دارد. چون انسان بدون عشق نمی‌تواند زندگی کند، پس خدا وجود دارد.

در میل به عشق ورزیدن، پیامی بسیار ساده نهفته است: در تنهایی، رنج می‌کشیم و می‌میریم؛ ولی در کنار هم، رشد می‌کنیم، تغذیه می‌شویم، ارضا می‌شویم، سعادت‌مند می‌شویم.

یک نکته را باید در نظر داشت: انسان فقط زمانی می‌تواند در کل ریشه بدواند که خودش را در آن رها کند؛ راه دیگری وجود ندارد. انسان به سوی کل جذب می‌شود، برای اینکه احساس تهی بودن می‌کند. ولی وقتی که لحظه حل شدن و یکی شدن با کل فرا می‌رسد، ناگهان ترس بزرگی وجودش را فرا می‌گیرد، زیرا بایستی منیت خویش را زیر پا بگذارد و خودش را در آن رها کند. در این لحظه، انسان عقب‌نشینی می‌کند. در واقع، دوراهی و مشکل اصلی همین جاست. هر کس باید با آن روبرو شود، با آن مقابله کند، آن را

بگذرانند، آن را درک کنند، و در نهایت از آن فراتر رود. احساس یکی شدن با کل بسیار زیبا به نظر می‌رسد. در آنجا از نگرانی، تنش و مسؤولیت خبری نیست. تو همچون درختان و ستارگان، جزئی از کلی هستی می‌شوی. چه تصور فوق‌العاده و شگفت‌انگیزی! درهای جدیدی به روی تو گشوده می‌شوند، درهایی مرموز و اسرار آمیز که راه به دنیای درون تو دارند. در آنجا شعر متولد می‌شود. در آنجا، فضای عاشقانه حکمفرماست. ولی وقتی این تصور، صورت واقعی به خود می‌گیرد، ترس بر وجودت غلبه می‌کند، ترس از محو شدن در کل، ترس از اینکه چه پیش خواهد آمد.

این حالت را می‌توان به رودخانه‌ای تشبیه کرد که بیابان در مسیرش قرار دارد. رودخانه به نجوای بیابان گوش فرا می‌دهد... مرد است، می‌خواهد از بیابان فراتر رود، در جستجوی اقیانوس است. احساسی ظریف آکنده از میل، اطمینان و اعتقاد قلبی، به او می‌گوید که سرنوشتش فراسوی بیابان است. دلیلی آشکار و قانع‌کننده وجود ندارد، ولی اعتقادی قلبی وجود او را فرا گرفته که: «اینجا پایان من نیست. من باید به جستجوی چیزی بزرگتر و عظیمتر بروم.» ندایی در درونش بانگ سرمی‌دهد: «بکوش، سخت بکوش! و از بیابان فراتر رو.»

و بیابان می‌گوید: «به من گوش کن؛ تنها چاره تو این است که در بادهای تبخیر شوی. آنها تو را با خود به آنسوی بیابان می‌برند.» رودخانه می‌خواهد از بیابان فراگذرد، ولی طبیعتاً از خود می‌پرسد: «چه مدرک و تضمینی وجود دارد که بادهای بگذارند من دوباره به رودخانه تبدیل شوم؟ بمحض اینکه ناپدید شوم، دیگر کنترل هیچ چیز در دست من نخواهد بود. چه تضمینی وجود دارد که من دوباره تبدیل به همان رودخانه با شکل و صورت و نام قبلی شوم؟ وقتی خود را تسلیم بادهای کردم، چگونه می‌توانم به آنها اعتماد کنم که

بگذارند دوباره از آنها جدا شوم؟» این همان دلهرهٔ عشق است.

تو می‌دانی، در واقع معتقدی که بدون عشق، شادی و لذت وجود ندارد بدون عشق، زندگی معنا ندارد؛ بدون عشق، احساس تشنگی ناشناخته‌ای بر تو دست می‌دهد، احساس پوچ بودن و به ثمر نرسیدن. بدون عشق، انسان تهی است، هیچ چیز ندارد؛ همچون صندوقی است بدون محتوا. تو این پوچی و تهی بودن و نارضایتی ناشی از آن را احساس می‌کنی. از طرفی هم مطمئنی راههایی وجود دارند که می‌توانند تو را سعادتمند و راضی کنند.

ولی وقتی که به عشق نزدیک می‌شوی، ترسی بزرگ بر تو سایه می‌افکند؛ شک و تردید ظهور می‌کند؛ آیا اگر خودت را در عشق رها کنی و به دست آن بسیاری، امکان بازگشت برایت وجود خواهد داشت؟ آیا خواهی توانست هویت و شخصیت خود را حفظ کنی؟ آیا گام نهادن در چنین وادی پر مخاطره‌ای، ارزشش را دارد؟ اینجا است که ذهن تو تصمیم می‌گیرد که چنین ریسکی نکند، با این استدلال که حداقل، منیت تو حفظ می‌شود. بدون توجه به اینکه تو تشنه، ناراضی و بدبخت هستی. محو شدن در وادی ناشناختهٔ عشق - کسی چه می‌داند؟ چه تضمینی وجود دارد که آدم در آنجا به شادی و لذت، بهجت و در نهایت به خدا برسد؟

این همان ترسی است که یک بذر هنگام مدفون شدن و حل شدن در خاک احساس می‌کند. این حل شدن، برای بذر به مثابهٔ مرگ است. ولی بذر نمی‌تواند تصور کند که از مرگ، زندگی برمی‌خیزد.

عشق، رقص زندگی است

زندگی یک موهبت است:

خاکی است که گلهای سرخ عشق در آن شکوفا می‌شوند.

عشق فی نفسه بسیار گرانبهاست - هدفی ندارد، مقصودی ندارد، ولی تأثیری شگرف دارد، لذت‌بخش است، سرمستی خاص خود را دارد. متها اینها هیچ کدام مقصود عشق نیستند. عشق، تجارت نیست که در آن هدف و مقصدی مطرح باشد.

عشق دیوانگی خاص خود را نیز دارد.

این دیوانگی چیست؟ دیوانگی این است که توجیهی برای اینکه چرا عشق می‌ورزی نداری؛ جوابی منطقی وجود ندارد. در زندگی روزمره، هر کاری که انجام می‌دهی، هدفی را در پی آن دنبال می‌کنی و دلیلی منطقی برای انجام آن داری؛ مثلاً معامله می‌کنی، چون به پول احتیاج داری. به پول احتیاج داری، چون می‌خواهی خانه بخری. به خانه احتیاج داری، چون که زندگی بدون خانه و سرپناه ممکن نیست.

ولی در مورد عشق، قضیه فرق می‌کند؛ عشق ورزیدن و عاشق شدن غیرقابل توجیه است. تنها چیزی که می‌توانی بگویی این است: «نمی‌دانم. فقط می‌دانم که عشق ورزیدن تجربه‌ای است برای مشاهدهٔ کمال زیبایی در فضای باطن». ولی این نیز، هدف عشق نیست. فضای باطن ارزش مادی ندارد؛ نمی‌توان در قبال آن کالا یا متاعی دریافت کرد. ولی در عین حال مانند خنجر گل سرخی است که قطره‌ای شبنم بر روی آن همچون مروارید

می درخشند؛ و در نسیم سحرگامی و پرتو آفتاب، این غنچه به رقص درمی آید.

عشق، رقص زندگی است.

بنابراین آنهایی که عشق را درک نکرده اند، از این رقص محروم مانده اند. آنها فرصت پرورش گل سرخ را از کف داده اند. به همین دلیل است که از دیدگاه مادی و حسابگرانه و صرفاً منطقی، همچنین از نظر ذهنیت یک ریاضیدان، اقتصاددان و سیاستمدار، عشق نوعی دیوانگی بشمار می آید.

ولی برای آنها که عشق را شناخته اند، سلامت عقل تنها در دنیای عشق یافت می شود. آدم بدون عشق، شاید ثروتمند، سالم و مشهور باشد، ولی هرگز سلیم العقل نیست، چرا که هیچ چیز درباره ارزشهای باطنی نمی داند. انسانهای عاشق به روان درمانی احتیاج ندارند. در واقع عشق عظیم ترین نیروی درمانگر در زندگی است. آنها که عشق را تجربه نکرده اند، تهی و غایت انسانیت به دور هستند. دیوانگی معمولی، فاقد برنامه است. ولی این دیوانگی که آن را عشق می نامند، برنامه ای دارد؛ تو را شادمان می کند. زندگی ات را آکنده از آهنگ و ترنمی دلپذیر می سازد، به تو وقاری باشکوه می بخشد.

وقتی کسی عاشق می شود، احتیاج ندارد که آن را اعلان کند. تو در چشمان وی عمق و ژرفایی مشاهده می کنی که از دلش برخاسته است. در چهره اش وقار و زیبایی بدیعی به چشم می خورد. راه رفتنش همچون رقص پروانه است. او همان آدم همیشگی است، ولی در عین حال دیگر آن آدم قبل نیست. عشق در زندگی او رسوخ کرده، وجودش آکنده از طراوت بهار گشته و گلهای جان و دلش شکوفا شده اند.

عشق باعث دگرگونی فوری می شود.

کسی که نمی تواند عشق بورزد، باهوش هم نمی تواند باشد، باوقار هم

نمی تواند باشد، زیبا هم نمی تواند باشد. زندگی چنین کسی، تراژدی است. به زندگی عشق بورزد، چرا که زندگی متغیر است و هر لحظه دگرگون می شود. وقتی که وارد این سالن شدی، یک کسی بودی؛ وقتی که اینجا را ری کنی کسی دیگری خواهی بود. فقط در ظاهر همان شخص قبلی هستی. در این دو ساعتی که در این سالن بسر میبری، خیلی چیزها در تو تغییر می کند؛ این دو ساعت مانند آبی است که رود گنگ طی دو ساعت کیلومترها در مسیر خود جابجا می کند... با اینکه گنگ در ظاهر همان رود است، ولی آبی که در آن جریان دارد با آب دو ساعت پیش متفاوت است.

«هراکلیتوس» فیلسوف یونانی می گوید که زندگی جریانی است مستمر، همچون رودخانه. «و به یاد داشته باش، تو نمی توانی دو بار در یک رودخانه پا بگذاری - برای اینکه بار دوم، رودخانه آن رودخانه قبلی نخواهد بود.»

انسانهایی که رمز و کلید خوشبختی را می شناسند، انسانهایی که با زندگی در حال دگرگونی، سازگاری و تفاهم دارند، حتی به این زندگی که همچون حباب کف صابون است هم عشق می ورزند؛ همین حباب صابون در پرتو آفتاب می درخشد و رنگین کمانهای کوچک به وجود می آورد. چنین انسانهایی معنی خوشبختی را بیش از دیگران می دانند.

تماشای حبابهای کف صابون، تماشای پروانه ها، تماشای غنچه های گل که در وزش باد می رقصند - اینها هستند که اشک شوق و ترانه زندگی را به خود می آورند.

چهار گام به سوی عشق

عشق ملاقات مرگ و زندگی است، ملاقاتی در نقطه اوج. فقط در صورت شناخت عشق است که می توان به تجربه این ملاقات نایل آمد. در غیر این صورت، به دنیا می آیی، زندگی می کنی، و می میری - ولی در حقیقت مهمترین تجربه زندگی را از دست داده ای؛ تجربه ای که با هیچ چیز جایگزین نمی شود. تو تجربه حداصل مرگ و زندگی را از دست داده ای. تجربه این حداصل، نقطه اوج و حد نهایی تجربیات آدمی است.

برای رسیدن به آن، چهار مرحله وجود دارد که بایستی همیشه به خاطر داشت. مرحله اول، حضور در لحظه است - زیرا عشق تنها در حال، ممکن است. عشق ورزیدن در گذشته ممکن نیست. بسیاری از آدمها کلاً در گذشته زندگی می کنند؛ طبیعتاً عشقشان هم در گذشته است. کسانی هم هستند که در آینده عشق می ورزند؛ این هم امکان ندارد. اگر کسی بخواهد از عشق اجتناب کند، دو راه برایش وجود دارد: زندگی در گذشته یا آینده. ولی عشق تنها در زمان حال ممکن است، زیرا ملاقات مرگ و زندگی فقط در لحظه حال به وقوع می پیوندد؛ در حد فاصلی نهان در درون تو. این حداصل نهان، فقط و فقط در زمان حال وجود دارد؛ هرگز در گذشته یا آینده نیست.

اگر زیادی فکر کنی - فکر کردن هم همیشه مربوط به گذشته یا آینده است - انرژی تو بجای اینکه به قوه احساس معطوف شود، منحرف شده و صرف فکر کردن می گردد؛ در چنین وضعیتی، عشق نمی تواند وجود داشته باشد. احساس در لحظه معنا پیدا می کند.

بنابراین اولین قدم در نیل به عشق، حضور در لحظه است. آینده و گذشته موجب فکر کردن می گردند، و فکر کردن احساس را نابود می کند. انسانی که اوقاتش را بیش از حد به فکر کردن بگذراند، بتدریج کاملاً فراموش می کند که قلبی هم دارد. چنین آدمی رفته رفته به وضعیتی می رسد که در آن، احساس حرفی برای گفتن ندارد. با گوش نکردن به ندای دل، احساس به مرور از زندگی انسان محو می شود. میلیونها نفر از این قماش، که اصلاً نمی دانند دل یعنی چه، در دنیا وجود دارند. برای آنها قلب فقط در حکم یک تلمبه است و تمام تمرکزشان متوجه کله است. البته مغز وسیله خوبی است و آدم به آن احتیاج دارد؛ ولی مغز بایستی غلام انسان باشد نه سرور انسان. زمانی که مغز سرور آدمی گردد و قلب مورد بی توجهی قرار گیرد، انسان دیگر به شناخت خدا نایل نمی آید، زیرا از شناخت عشق محروم شده است. چنین انسانی فقط زندگی می کند و می میرد.

آن حداصل نهان، در اولین تجربه و تماس، به صورت عشق درک می شود... و زمانی که در آن غرق و جذب شوی، الوهیت را در آن مشاهده می کنی. عشق شروع شناخت خداوند است، و شناخت خداوند به نوبه خود قلّه عشق.

دومین قدم در راه رسیدن به عشق این است که یاد بگیری چگونه سموم وجودت را به شهد تبدیل کنی. خیلی از مردم عشق می ورزند، ولی عشق آنها با سمومی همچون نفرت، حسادت، خشم و احساس مالکیت آلوده شده است. هزار و یک سم، عشق را احاطه کرده اند. عشق بسیار ظریف و شکننده است. آیا با وجود خشم و تنفر و حسادت، عشق می تواند جان سالم بدر ببرد؟

اکثریت مردم فقط به مغز روی می آورند و قلب را به فراموشی می سپارند. اقلیت باقی مانده اندکی به قلب می پردازد، ولی این اقلیت هم مرتکب اشتباه

می شود. نور ضعیف عشق آنها، توسط ابرهای سیاه حسادت، تنفر، غم هزار و یک دیو دیگر تهدید می شود. آنگاه است که عشق تبدیل به سفری می شود. عشق به مثابه نردبانی مابین بهشت و جهنم است. نردبان وسیله است دو طرفه؛ هم می توانی از آن بالا بروی، هم پایین بیایی.

اگر عشق تو مسموم باشد، نردبان تو را به قعر، به داخل جهنم هدایت می کند، نه به سوی بهشت. بحای رسیدن به ترم بهشتی، زندگی تو آکنده همه‌های نامرزون و غیر قابل تحمل می شود، همچون سروصدای ناشی از جنگ و کشمکش یا شلوغی ترافیک؛ سروصدایی دیوانه کننده که تو را آستانه جنون می کشاند.

بنابراین دومین اصلی که بایستی به خاطر بسپاری، تبدیل مسموم وجود به شهد است. حالا سؤال این است که چگونه؟ روشی بسیار ساده برای کار وجود دارد. درحقیقت صحبت از تبدیل در میان نیست، برای این تو فی الواقع لازم نیست کاری انجام دهی. تنها چیزی که احتیاج داری است؛ این یکی از بزرگترین اسراری است که من برای شما فاش می کنم. امتحانش کنید. وقتی که خشمگین می شوی، بایستی هیچ کاری نکنی؛ فقط در سکوت بنشین و نظاره گر باش. علیه خشم نباش، بر نه آن هم نباش. همکاری نکن، آن را سرکوب هم نکن. فقط نظاره کن، صبور باش، و ببین چه پیش می آید... بگذار این احساس اوج بگیرد.

یک نکته را به خاطر داشته باش: هرگز زمانی که حال و هوای مسموم تو غلبه کرده، کاری انجام نده، فقط صبر کن و بگذار که آن سم به غیر تبدیل شود... این یکی از قوانین و اصول پایه زندگی است که همه چیز در حال تغییر به غیر خود است. مرد خصلت زنانه، و زن خصلت مردانه می کند. هرکس دچار تغییرات ادواری می شود؛ آدم بد، خوب می شود. آدم خوب، بد می شود. آدم در این اوقات باید فقط صبور باشد.

زمانی که خشم به نقطه اوج خود رسیده است، از انجام هر کاری حذر کن. در غیر این صورت پشیمان می شوی، و این کار تو باعث به وجود آمدن سلسله‌ای از عکس‌العملهای منفی می شود و تو وارد زنجیره کارما می شوی؛ بدین معنی که به دلیل انجام عملی منفی ناشی از حال و هوای مسموم، در زنجیره‌ای پایان‌ناپذیر گرفتار می شوی، چرا که از منفی، منفی به وجود می آید، آنهم با سیر تصاعدی. خشم باعث ایجاد خشم فزونی‌تر می شود، دشمنی کردن، دشمنی مضاعف به همراه می آورد و این روند همینطور ادامه دارد. بدین ترتیب است که انسانها مایه گرفتاری و دردسر یکدیگر می شوند، و از این کار دست هم نمی کشند.

شکیا باش. وقتی که خشمگین هستی، بایستی به مراقبه بپردازی. این فرصت را از دست نده، زیرا خشم انرژی بسیار عظیمی در وجودت تولید می کند. این انرژی تخریب‌کننده به نظر می آید. ولی انرژی فی‌نفسه خشنی است؛ همان انرژی نابودگر، خلاق هم می تواند باشد. همان انرژی که می تواند زندگی را متلاشی کند، در عین حال می تواند آن را همچون باران بهاری آکنده از طراوت سازد. فقط باید صبر کرد. اگر صبور باشی و هیچ کاری را با عجله انجام ندهی، از مشاهده تغییری که در درونت رخ می دهد متعجب خواهی شد. ابتدا خشم تمام وجودت را فرا می گیرد، سپس این خشم بتدریج افزایش یافته و به نقطه اوج می رسد... آنگاه مسیر عوض می شود. خشم تو آرام می گیرد، انرژی آن آزاد می شود و حال و هوایی مثبت و خلاق به تو دست می دهد. اکنون موقع آن است که دست به کار شوی؛ زمان فعالیت فرا رسیده است. همیشه منتظر فرار رسیدن حال و هوای مثبت باش.

البته منظور من، سرکوب کردن احساسات منفی نیست، بلکه بایستی نظاره گر احساسات منفی بود. در اینجا تفاوتی عظیم نهفته است. من نمی گویم که بر احساس منفی دپوش بگذار، آن را فراموش کن و کاری علیه

آن انجام بده - نه، من چنین چیزی نمی گویم. من نمی گویم که وقتی خشمگین هستی، لبخند بزنی؛ چنین لبخندی دروغین است، کریه است، قلبی است و وقتی که خشمگین هستی، به هیچ وجه لبخند نزن؛ بلکه به اتفاقی برو، در راه روی خود ببند، یک آینه جلوی خودت قرار بده و چهره خشمگینت را تماشا کن. هیچ لزومی ندارد که این چهره را به کس دیگری نشان بدهی. این مسئله فقط مربوط به توست، جزئی از زندگی و حال و هوای توست، و تو باید آنقدر صبر کنی تا لحظه مناسب فرا برسد. به تماشاهای خود در آینه ادامه بده. صورت و چشمانت را که از فرط خشم فرمز شده اند، نگاه کن؛ آنچه در آینه می بینی، صورت یک قاتل است.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده بودی که در وجود هر کس، یک قاتل نهفته است؟ تو هم از این امر مستثنی نیستی. فکر نکن که قاتل، کس دیگری است و در جای دیگری بسر می برد؛ یا اینکه قاتل فقط کسی است که مبادرت به قتل نماید. هرکسی بالقوه می تواند مرتکب قتل شود. در وجود هر کس، غریزه خودکشی نهفته است.

به تصویر خود در آینه نگاه کن: حال و هوای مزاجی خود را مشاهده کن و با آن آشنا شو. این کار جزئی از رشد و پیشرفت تو در مسیر خودشناسی است.

تا به حال بارها و بارها، از زمان سقراط تا به امروز، این جمله به گوش رسیده است: «خودت را بشناس». منتها خودشناسی به این معنی نیست که در سکوت بنشین و نزد خود تکرار کنی: «من روح جاودانی هستم. من به الوهیت پیوند دارم. من این هستم و من آن هستم». همه اش مزخرف است. خودشناسی به این معنی است که تو با کلیه صورتهای حال و هوای مزاجی خود آشنا بشوی - از قاتل و گناهکار و جنایتکار گرفته تا قدیس و فاضل؛ از خدا گرفته تا شیطان. تمام گستره حال و هوای درونیات را بشناس؛ با

شناخت آن، کلید گشایش رمز و رازهای درونت را بدست می آوری.

خشم نمی تواند دائمی باشد. اگر صبور باشی و به انتظار بنشینی، به این نتیجه خواهی رسید. هیچ چیز دائمی نیست. شادی می آید و می رود، غم می آید و می رود. آیا متوجه این قانون ساده می شوی؟ همه چیز تغییر می کند، هیچ چیز به یک صورت باقی نمی ماند. پس برای چه عجله کنی؟ خشم آمده است - و می رود. تو فقط قدری صبر داشته باش. به آینه نگاه کن و منتظر باش. خشم را به حال خودش بگذار؛ بگذار چهره ات زشت و جنایتکارانه شود - صبر داشته باش و تماشا کن.

خشم را سرکوب نکن و در عین حال عملی هم از روی خشم انجام نده. بزودی مشاهده خواهی کرد که چهره ات از هم باز می شود، چشمانت حالتی متین و آرام به خود می گیری، انرژی دگرگون می شود، و چیزی نمی گذرد که آکنده از طراوت و نشاط می شوی. زیبایی خاصی در چهره و چشمانت پدیدار می شود. اکنون وقت آن رسیده که قدم به دنیای بیرون بگذاری و به فعالیت پردازی.

ولی بدان که حال و هوای مثبت به زور بدست نمی آید، بلکه باید بگذاری خودش بیاید؛ کلید رمز در این نکته نهفته است. منظور من از تبدیل سموم وجودت به عسل، همین است.

مرحله سوم، تقسیم کردن و بخشیدن است. چیزهای منفی را برای خودت نگهدار، ولی خوبی ها و زیبایی ها را با دیگران تقسیم کن. معمولاً اغلب مردم عکس این کار را انجام می دهند. چنین انسانهایی واقعاً ابله هستند. وقتی که شاد هستند، خست به خرج می دهند و آن را با کسی تقسیم نمی کنند. برعکس وقتی غمگین هستند، ولخرج و دست و دل باز می شوند و دوست دارند همه در غم و درد با آنها سهیم باشند. وقتی که لبخند می زنند، بیار صرفه جووانه عمل می کنند - در حد یک تبسم خفیف. ولی خدا نکند که

خشمگین شوند، آنگاه در آستانه انفجار قرار می گیرند. سومین قدم در نیل به عشق، تقسیم کردن خوبی ها و زیبایی هاست. این کار باعث جاری شدن عشق همچون رودخانه می شود، رودخانه ای که سرچشمه آن قلب نوست. شریک شدن، باعث برطرف شدن تنگناها و معضلات نهفته در دل تو می گردد.

سخنی از «خورخه لویس بورخس»^۱ شنیده ام که بسیار جالب است:

آنچه را که برایت مهم است به سگها بده؛

مرواریدها را به پای خوکها بیفکن؛

زیرا آنچه که مهم است، بخشیدن است.

ما همیشه خلاف این حرف را شنیده ایم، از این قرار که چیزی به سگها و خوکها ندهید، برای اینکه آنها نمی فهمند.

مسئله بر سر این نیست که چه چیزی می بخشی و به چه کسی می بخشی، بلکه سر این است که بخشی. نفس بخشیدن است که ارزش دارد. آدم وقتی دارد، باید ببخشد.

«گورجیف»^۲ می گفت: «همه آنچه که جمع کردم بر باد رفت، و همه آنچه که بخشیدم مال من ماند. آنچه که بخشیدم هنوز با من است، و آنچه که جمع کردم از دست رفت.» در واقع، انسان جز آن چیزی که با دیگران تقسیم می کند، چیزی ندارد. عشق، پول و مال نیست که بتوان آن را جمع کرد. عشق عطر و طراوتی است که باید با دیگران تقسیم کرد. هرچه بیشتر ببخشی، بیشتر بدست می آوری؛ هرچه کمتر ببخشی، کمتر داری. هرچه بیشتر ببخشی، به همان نسبت عشق فروتتری از هسته وجودت به بیرون می تراود. منبع آن نامحدود است. کشیدن آب از چاه باعث می شود که آب تازه بیشتری به چاه جاری شود. ولی اگر از چاه آب نکشی، آن را ببندی و خست به خرج بدهی، چشمه ها از فعالیت بازمی ایستند. بتدریج چشمه ها می میرند، مسدود

می شوند؛ آب موجود در چاه نیز می میرد، راکد می شود، می گندد. ولی آب جاری تازه است... عشق تازه هم عشقی است که جاری و روان باشد.

بنابراین خوبی ها را تقسیم کن، زیبایی ها را تقسیم کن، زندگی را تقسیم کن، هرچه را که داری تقسیم کن. زیبایی های زندگی را هرگز برای خود نینداز؛ خرد، نپایش، عشق، شادی، خوشبختی - همه را در این زیبایی ها سهیم کن. اگر کسی را نداری، مهم نیست؛ آنها را با سگها و تخته سنگها تقسیم کن. مهم این است که ببخشی و تقسیم کنی. اگر مثنی مروارید در دست داری، آنها را پرتاب کن، فرق نمی کند به پای چه کسی، زیرا آنچه که مهم است، بخشیدن است.»

جمع کردن و ذخیره کردن، قلب را مسموم می کند. احتکار از هر نوع که باشد، سمی است. اگر ببخشی، وجودت از سموم بالوده می شود. وقتی هم که می بخشی، در انتظار عمل متقابل یا پاداش نباش. حتی منتظر تشکر هم نباش؛ بلکه از کسی که به تو اجازه داده چیزی را با او تقسیم کنی، سپاسگزار باش. در دل به خود نگو که چون چیزی را با کسی تقسیم کرده ای، حالا او بایستی از تو تشکر کند. نه، تو باید از اینکه آن شخص آماده گوش فرا دادن به تو و تقسیم انرژی با تو بوده، متشکر باشی. باید از اینکه با آغوش باز پذیرای تو بوده و تو را از خود نرانده است، ممنون باشی.

بخشیدن و تقسیم کردن یکی از ارزشمندترین فضایل معنوی و الهی است.

و اما چهارمین گام در راه رسیدن به عشق، هیچ بودن است. بمحض اینکه فکر کنی که کسی هستی، عشق از جاری شدن بازمی ایستد. عشق فقط از درون کسی به بیرون جاری می شود که «کسی» نباشد. عشق در نیستی خانه دارد.

هنگامی که خالی باشی، عشق نیز در تو جای خواهد گرفت.

۱ - Jorge Luis Borges، از مشهورترین نویسندگان آمریکای لاتین، اهل مکزیک.

۲ - Gurdjieff، عارف روس.

وقتی آکنده از غرور باشی، عشق ناپدید می شود.

همزیستی عشق و غرور ممکن نیست. این دو جای در کنار یکدیگر ندارند.

عشق و الوهیت می توانند در کنار یکدیگر باشند، زیرا عشق و الوهیت مترادف هستند؛ ولی همجواری عشق و غرور امکان پذیر نیست. بودن عشق و غرور با هم غیر ممکن است. بنابراین، «هیچ» باش. هیچ منشأ همه چیز است. هیچ منشأ بی نهایت است... هیچ همان الوهیت است. هیچ یعنی نیروانا. راه هیچ باش. در هیچ بودن است که به کل می رسی. اگر خود را کسی بینداری، راه را گم می کنی. اگر خود را هیچ بینداری، به مقصد می رسی.

عشق ورزیدن در واقعیت

مردی در حال بتون ریزی بر روی سطح پیاده رو بود. هنوز پشتش را برنگردانده، عده ای بچه دوان دوان از روی بتون نرم گذشتند و جای پایشان بر روی بتون باقی ماند. یکی از همسایگان با شنیدن داد و فریاد و دشنامهای آن مرد، به او نزدیک شد و گفت: «من فکر می کردم که تو بچه ها را دوست داری.»

آن مرد جواب داد: «معلومه که دوست دارم، ولی فقط در خیال، نه در واقعیت.»

دوست داشتن مردم در ذهن و خیال بسیار ساده است؛ ولی در واقعیت، مشکلات بروز می کنند. به خاطر داشته باش: تا زمانی که نتوانی به انسانها - انسانهای واقعی و عینی - عشق بورزی، عشق تو برای درختان و پرندگان و طبیعت، متظاهراته و قلابی است.

فقط در صورت عشق ورزیدن به انسانهاست که شعور و هشیاری لازم برای عشق ورزیدن به پرنده ها، درختان و کوهها را نیز پیدا می کنی. بدون اولی، دومی امکان پذیر نیست. اگر نتوانی واقعیتی را که چنان ملموس و نزدیک است درک کنی، چطور قادر به درک واقعیتی چنان دور دست خواهی بود؟ چطور می توانی با یک سنگ ارتباط برقرار کنی؟ زبان مشترکی بین تو و سنگ وجود ندارد. برای این کار، یا تو باید تبدیل به سنگ بشوی، یا اینکه سنگ تبدیل به انسان شود. فاصله بین تو و سنگ بسیار عظیم است، فاصله ای است غیر قابل گذر. پل ارتباطی بین تو و سنگ، از طریق ارتباط با انسانها به

وجود می آید.

من می دانم که عشق ورزیدن به یک درخت کاری است ممکن، ولی فقط در صورتی به وقوع می پیوندد که تو چنان از ته دل و با تمام وجود به انسانها عشق بورزی که درخت را در وجود انسان بیابی؛ در مورد حیوانات و پرندگان هم به همین صورت است. فقط در صورتی می توانی به آنها عشق بورزی که این موجودات را در وجود انسان یافته باشی. انسان همه این مراحل را پشت سر گذاشته و در قالب همه این موجودات می زیست و هنوز نشانه‌ها و علایمی از آنها را در ناخودآگاه شخصی، یا ناخودآگاه جمعی^۱، حمل می کند. شما همه قبلاً درخت، پرنده، حیوان و سنگ بوده اید. شما همه چیز و به میلیونها شکل بوده اید، و تجارب ناشی از آن موجودیتها، هنوز در درون شما وجود دارد. تنها راه برقراری ارتباط با درخت موجود در دنیای بیرون، این است که ابتدا با درخت درون انسان ارتباط برقرار کنی.

به انسانها عشق بورز، و در این راه شجاع باش و شهامت به خرج بده. درد ورنج ناشی از عشق و سرمستی را به جان بخر. به عمق وجود انسانها رسوخ کن؛ چیزی نمی گذرد که متوجه می شوی هیچ انسانی، صرفاً فقط یک انسان نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از انسان و کل جهان هستی است، چرا که انسان، نقطه‌ای تکامل است. آثار کلیه موجودیتهای قبلی، هنوز به صورت لایه لایه در انسان موجود است.

۱ - مفهوم ناخودآگاه جمعی (collective unconscious) یکی از مفاهیم ابتکاری و بحثناگوار تنوری شخصیت یونگ است. ناخودآگاه جمعی انبیا و خاطرات نژادی است که فرد از اجداد خود به ارث می برد. این گذشته نه تنها شامل تاریخ نژاد انسان به عنوان یکی از انواع جداگانه خلقت مطرح است، بلکه شامل اجداد پایین تر از انسان، یعنی حیوانات نیز می گردد. به عبارت دیگر ناخودآگاه جمعی مخزن تمام تجاربی است که طی تکامل انسان و طی قرون و اعصار به وسیله نسلها تکرار شده است. این ناخودآگاه جهان شمول است و از تجارب فردی انسان جدلست. تمام افراد انسان ناخودآگاه جمعی مشابهی دارند (فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳) - م.

آیا تا به حال با مشاهده یک زن، با نگاه کردن در چشمان او، این احساس به تو دست نداده که در وجود او یک گریه می بینی؟ بدون گریه بودن، یک زن نمی تواند زن باشد. بسیاری از رفتارها و صفات زن، ناشی از وجود همین گریه است. در مورد مرد هم، مشابه این وضعیت صدق می کند. منتها چیزی که در مرد پیدا می کنی، گرگ است.

انسان سیر تکامل را در قالب همه چیزهایی که در دنیا وجود دارد گذرانده است. دقیقاً همانطور که انسان اول بچه است و بعد به دوران جوانی و میانسالی و پیری می رسد. آیا امکان دارد که دوران کودکی انسان بکلی ناپدید شود؟

آیا در صورت پیر شدن، جوانی به همین سادگی ناپدید می شود؟ جوانی هست؛ منتها لایه‌ای جدید، روی آن را پوشانده است. اگر یک درخت را قطع کنی، لایه‌هایی را که به ترتیب بر روی یکدیگر قرار گرفته‌اند مشاهده می کنی. آن درخت را از روی همین لایه‌ها تخمین می زنند؛ اگر درخت شصت ساله شد، شصت لایه در تنه درخت وجود دارد. با گذشت هر سال، درخت پوست می اندازد و لایه‌ای جدید به آن افزوده می گردد. اگر تخته سنگی را هم بشکنی، درون آن نیز لایه‌هایی مشاهده می کنی.

به همین صورت اگر به عمق وجود انسان راه پیدا کنی، همانند درخت و سنگ، لایه‌هایی در آن مشاهده خواهی کرد. هر چه عمیق تر پیش بروی، چیزهای عجیب و شگفت‌انگیز بیشتری می بینی. هنگام عشق ورزیدن به یک زن، اگر خود را کاملاً رها کنی و از خود بیخود شوی، متوجه خواهی شد که نه فقط به آن زن، بلکه به حیوانات، درختان، سنگها و در مجموع به کل جهان هستی عشق می ورزی.

هر فرد به تنهایی به مثابه یک دنیاست، عالم صغیری که دربرگیرنده همه چیز است، دربرگیرنده کل که همان عالم کبیر است. ولی تو نمی توانی با

استناد به این امر، از انسانها دوری کنی. تو نمی توانی بگویی: «من درختها دوست دارم، ولی انسانها را دوست ندارم.» این دوست داشتن دروغ خواهد بود، زیرا شیوه تماس تو با درختان صحیح نبوده است. این درخت بایستی ابتدا در وجود انسان کشف شده و مورد عشق و محبت قرار گیرد فقط در آن صورت است که زبان آنها را خواهی فهمید و می توانی به درخت دنیای بیرون نیز عشق بورزی.

عشق، گلی بسیار ظریف و شکننده است

باگوان،

چرا ما از عشق ورزیدن عاجزیم؟

هر کودک با حداکثر عشقی که انسان ظرفیتش را دارد - و یا حتی بیش از آن - متولد می شود؛ وجود کودک از عشق لبریز است. در واقع کودک تجلی عشق است؛ کودک از جنس عشق ساخته شده است.

عشق، گلی بسیار ظریف و شکننده است؛ باید محافظت شود، تقویت شود، آبیاری گردد. فقط در آن صورت است که قوی و محکم می شود. عشق کودک نیز بسیار شکننده است. این طبیعی است، زیرا خود کودک نیز بسیار شکننده است. آیا فکر می کنید اگر یک کودک را به حال خودش رها کنند زنده می ماند؟ انسان موجودی بسیار ناتوان و بی دفاع است. اگر یک کودک را رها کنند، شانس زنده ماندنش تقریباً صفر است. او می میرد. این دقیقاً همان اتفاقی است که برای عشق می افتد. عشق را تنها گذاشته اند.

خطر طرد شدن توسط والدین همیشه وجود دارد. بعضی والدین همیشه کودک را تهدید به طرد کردن و بیرون انداختن می کنند: «اگر حرف شنو نباشی، اگر درست رفتار نکنی، می اندازیمت بیرون!» طبیعتاً کودک می ترسد. بیرون انداختن؟ آن هم در این دنیای وحشی؟ اینجاست که کودک شروع به سازش و کنار آمدن می کند. او بتدریج تبدیل به آدمی کلک و حقه باز می شود. او در جهت منافع خویش، شروع به تقلب می کند.

او نمی خواهد بخندد، ولی وقتی مادر را می بیند و دلش شیر می خواهد، می خندد. اینجا دیگر وارد دنیای سیاست می شویم - الفبای سیاست از همینجا آموخته می شود. رفته رفته احساس انزجار در دل کودک ریشه می دواند، زیرا مورد احترام قرار نمی گیرد. در دل احساس یأس و نومیدی می کند، زیرا به او، آنطور که هست، عشق نمی ورزند. فقط در صورت انجام کارهای خاصی که مورد نظر والدین هستند، مورد لطف و محبت آنها قرار می گیرد. پس نتیجه می گیریم که عشق، شرط و شروط دارد. کودک به همان صورت که هست، مستحق عشق نیست. ابتدا باید لیاقت خود را ثابت کند، آنگاه بهره مندی از عشق پدر و مادر ممکن می شود.

بنابراین برای اینکه شایستگی خود را ثابت کند، شروع به رفتارهای تصنعی و دروغین کرده و ارزشهای ذاتی و باطنی خویش را از دست می دهد. عزت نفس او بتدریج از بین می رود و احساس بی لیاقتی و ناشایستگی به وی دست می دهد. شاید حتی گاهی اوقات این فکر به سر کودک بزند: «آیا اینها والدین واقعی من هستند؟ نکند من را از سر راه آورده باشند؟ احتمالاً دارند فیلم بازی می کنند، زیرا به نظر من عشق و علاقه ای موجود نیست.» هزاران بار صورت کریمه خشم را در چشمان و چهره والدین می بیند، آنهم برای اتفاقات ناچیز. در نظر او، بروز چنین خشمی کاملاً بی مورد و نامتناسب است. نمی تواند باور کند. آن را بسیار غیر منصفانه می پندارد. ولی در نهایت باید تسلیم شود، باید سر خم کند و آن را به عنوان جبر و ضرورت، بپذیرد. بتدریج گنجایش او برای عشق از بین می رود.

عشق فقط در عشق رشد می کند. عشق محتاج بستری عاشقانه است. این را باید به عنوان مهمترین و بنیادی ترین اصل به خاطر داشت. عشق، تنها در بستری عاشقانه قادر به رشد و فزونی است. عشق تحت تأثیر امواج و بازتابهای عاشقانه در محیط، پرورش می یابد. اگر پدر و مادر هر دو در عشق

بورزند، آنهم نه فقط به کودک، بلکه با یکدیگر نیز روابطی عاشقانه داشته باشند، اگر عشق در فضای خانه جاری باشد، آنگاه کودک نیز همچون موجودی از خمیره عشق، رفتار می کند و هیچ گاه این سؤال که: «عشق چیست؟» برایش پیش نمی آید. او معنی عشق را از همان ابتدا درمی یابد، زیرا عشق تبدیل به شالوده و خمیره وی می شود.

من نمی توانم عشق را تعریف کنم؛ برای عشق، تعریفی وجود ندارد. عشق همچون تولد، مرگ، خدا و مراقبه، یکی از آن چیزهای توصیف ناپذیر است. آن را نمی شود تعریف کرد - حداقل من که نمی توانم.

مردم فکر می کنند فقط زمانی می توانند عشق بورزند که شخصی مورد نظر خویش، یعنی شخصی که از نظر آنها سزاوار عشقشان باشد، را یافته باشند. چنین نگرش فکری چرند است! مطمئن باشید که هرگز چنین شخصی را پیدا نمی کنید. مردم می گویند فقط زمانی حاضرند عشق بورزند که مرد یا زن بغایت کامل را بیابند. این هم مزخرف است. هرگز چنین مرد یا زنی را پیدا نخواهی کرد، زیرا مرد یا زن کامل اصلاً وجود ندارد. اگر هم وجود داشته باشد، مطمئن باش که برای عشق تو اهمیتی قائل نخواهد شد و زحمت درگیر شدن با آن را به خود نخواهد داد.

داستان مردی را شنیدم که تمام زندگی اش مجرد ماندن، برای اینکه در جستجوی زنی در متهای کمال بود. وقتی که هفتاد سالش شد، یک نفر از او پرسید: «تو تمام این سرزمین را در جستجوی زن کامل زیر پا گذاشتی؛ آیا واقعاً توانستی چنین زنی پیدا کنی؟ حتی یک نفر؟»

بیرمرد بسیار غمگین شد. گفت: «چرا، یک بار به چنین زنی برخورد کردم، یک زن کامل به تمام معنا.»

آن شخص پرسید: «خب، پس چی شد؟ چرا با او ازدواج نکردی؟»
چهره بیرمرد از قبل هم غمگین تر شد. گفت: «والا چه کنم؟ او در

جستجوی مرد کامل بود.

برای جاری شدن و رشد کردن در بستر عشق، نیازی به کمال مطلوب نیست. عشق هیچ ربطی به این مقوله ندارد. انسان عاشق صرفاً عشق می‌ورزد، همانطور که یک انسان زنده نفس می‌کشد، می‌نوشد، می‌خورد و می‌خوابد. انسان زنده به معنای واقعی، انسانی است که از صمیم قلب عشق می‌ورزد. تو هیچ وقت نمی‌گویی: «فقط در صورتی حاضرم نفس بکشم که هوا تمیز و هاری از هرگونه آلودگی باشد». تو حتی در لوس آنجلس و بمبئی و هر جای دیگری که هوایش کثیف و مسموم است به نفس کشیدن ادامه می‌دهی و نمی‌توانی به این دلیل که هوا آنطور که دلت می‌خواهد نیست، از این کار اجتناب کنی. زمانی که گرسنه باشی، هرچه گریت بیاید می‌خوری. در بیابان اگر از تشنگی در حال مرگ باشی، تقاضای کوکاکولا نمی‌کنی، بلکه آشامیدنی که دستت بیاید می‌نوشی - حتی آب کثیف.

انسان زنده به معنای واقعی نیز صرفاً عشق می‌ورزد. عشق ورزیدن جزئی از اعمال حیاتی وی می‌شود.

بنابراین همیشه به خاطر داشته باش: هیچ وقت در پی کمال مطلوب نیاش در غیر این صورت، عشق در زندگی تو جریان پیدا نخواهد کرد و تبدیل به موجودی سرد و هاری از احساس می‌شوی. آدمهایی که تنها به دنبال کمال مطلوب می‌باشند، بسیار بی‌احساس و روان‌رنجور هستند. حتی اگر عاشق و معشوقی بیابند، توقع دارند که طرف مقابل، از هر لحاظ کامل باشد - چنین توقعی، به ناپودی عشق می‌انجامد.

بمحض اینکه مردی عاشق یک زن یا بالعکس زنی عاشق یک مرد می‌شود، توقعات شروع می‌شوند. زن توقع دارد که حالا چون مرد عاشق شده، پس بایستی بغایت کامل باشد. انگار که مرد بیچاره مرتکب گناه شده است! مرد هم برای اینکه خواسته زن را اجابت کند، به ناگهان حد

حدود خویش را رها کرده و نادیده می‌گیرد. او دیگر نمی‌تواند انسان باشد! یا باید «سویرمن» شود یا اینکه راه تظاهر و تقلب را در پیش گیرد. طبیعتاً از آنجایی که سویرمن شدن کاری است بس دشوار، بنابراین همه راه دوم را انتخاب می‌کنند. آنها شروع به تظاهر و نقش بازی کردن می‌نمایند. به نام و تحت لوای عشق، کلک بازی می‌کنند.

بنابراین هیچ گاه توقع کامل بودن از کسی نداشته باشید. شما اصولاً حق ندارید هیچ توقع و انتظاری از کسی داشته باشید. اگر کسی تو را دوست دارد، از او متشکر باش، ولی چیزی از وی مطالبه نکن - زیرا او هیچ اجبار و الزامی ندارد که تو را دوست داشته باشد. عشق ورزیدن همچون معجزه است؛ مشاهده این معجزه کافی است تا تو را در شوق و هیجان کند.

ولی بیشتر مردم تحت تأثیر این معجزه قرار نمی‌گیرند. آنها عشق را در برابر چیزهای کوچک و ناقابل، قربانی می‌کنند. آنها درحقیقت علاقه‌ای به عشق و طرب آن ندارند. آنها بیشتر در پی ارضای کردن غرور و خودخواهی خویش هستند. در صورتی که شادمانی و طرب عشق، از همه چیز مهمتر و ارزشمندتر است.

عشق ورزیدن همچون نفس کشیدن، عملی حیاتی است. وقتی به کسی عشق می‌ورزی، نباید از او توقع داشته باشی و چیزی مطالبه کنی! با این کار همه درها را به روی خویش می‌بندی. انتظاری نداشته باش. اگر چیزی گریت آمد، قدرشناس و شکرگزار باش. اگر هم نیامد، پس حتماً نیاز و اقتضایی برای آن وجود نداشته است.

ولی مردم را نگاه کن، ببین که چطور همه چیز را حق بدیهی خود می‌پندارند و قدرشناس هستند. بعضی‌ها وقتی همسرشان غذا را آماده می‌کند، حتی زحمت تشکر کردن هم به خود نمی‌دهند. من نمی‌گویم که تشکر را باید حتماً در قالب کلمات ادا کنی، ولی بایستی حداقل در چشمانت

مشهود باشد. اما خیلی‌ها زحمتی را که همسرشان برای آنها می‌کشد، حق بدیهی خود می‌پندارند. چه کسی چنین چیزی به شما گفته؟

وقتی شوهر دنبال کار می‌رود و برای امرار معاش خانواده پول درمی‌آورد زن بندرت از او تشکر و قدرشناسی می‌کند، زیرا اینطور می‌پندارد که این کاری است که مرد باید انجام دهد. در چنین محیطی عشق چگونه می‌تواند رشد کند؟ عشق نیازمند محیطی عاشقانه است، محیطی که در آن قدرشناسی و سپاسگزاری و خشنودی حکمفرماست. عشق نیازمند فضایی عاری از توقع و انتظار است.

و حالا آخرین نکته: بهتر است بجای اینکه فقط به فکر گرفتن باشید، ببخشیدن و بهره‌مند کردن دیگران از آنچه که برایتان ارزشمند و خوشایند است، بپردازید. اگر بدهید، می‌گیرید؛ راه دیگری وجود ندارد. مردم کلاً بیشتر در پی این هستند که چگونه بقایند و به چنگ بیاورند. همه می‌خواهند بگیرند و به نظر می‌رسد که کسی از دادن و بخشیدن لذت نمی‌برد. مردم با اکراه می‌بخشند؛ اگر هم ببخشند، برای این است که در ازایش چیزی گیرشان بیاید، انگار که دارند معامله می‌کنند. آنها همیشه حواسشان جمع است که بیش از آنچه که می‌دهند، گیرشان بیاید. از دیدگاه کاسبکارانه، روش درستی است.

ولی عشق، معامله نیست بنابراین با عشق کاسبکارانه برخورد نکنید. در غیر این صورت، زندگی را همراه با عشق و دیگر زیبایی‌های آن از کف می‌دهید. هیچ کدام از زیبایی‌های واقعی دنیا با داد و ستد بدست نمی‌آید. معامله و کاسبی با عشق، یکی از زشت‌ترین چیزها در دنیاست. ولی جهان هستی، هیچ چیز دربارهٔ معامله و داد و ستد نمی‌داند. شکوفه دادن درختها درخشیدن ستاره‌ها، اینها هیچ کدام ربطی به کاسبی ندارند؛ نه لازم است پولی برای آنها بدهی، نه کسی از تو چیزی مطالبه می‌کند. پرنده‌ای که پشت

در خانه تو می‌نشست و نغمه‌ای خوش سر می‌دهد، از تو تقاضای دریافت تقدیرنامه یا چیز دیگری نمی‌کند. پرنده نغمه‌اش را می‌خواند، سپس با رضایت و شادمانی پر می‌کشد و می‌رود، بدون اینکه رد و نشانی از خود بر جای بگذارد. عشق نیز این گونه رشد می‌کند؛ ببخش، و منتظر پاداش در ازای بخشیدن عشق نباش.

عشق می‌آید، عشق هزاران برابر می‌آید، ولی بایستی خودش بیاید. نیابستی آن را مطالبه کنی، زیرا در این صورت هرگز نمی‌آید. اگر عشق را به زور بطلبی، آن را می‌گوشی و از بین می‌بری. بنابراین ببخش. در ابتدا این کار سخت خواهد بود، زیرا در طول زندگی به تو آموخته‌اند که بگیری، نه اینکه ببخشی. در ابتدای کار، بایستی به مصاف با زرهٔ درون خویش بروی؛ عضلات سخت شده‌اند، سرما بر قلبت سایه افکنده است، بی‌روح و بی‌احساس شده‌ای. ولی هر قدم که در این نبرد به پیش بگذاری، راه برایت هموارتر می‌شود و بتدریج یخها ذوب شده و رودخانهٔ عشق در تو جریان می‌یابد.

انسان بالغ در تنهایی خویش شاد است - تنهایی او همچون ترانه‌ای خوش است، تنهایی او به مثابهٔ جشن است. انسان بالغ کسی است که می‌تواند با خودش شاد و خوشبخت باشد. تنهایی او به معنای غربی و بی‌کسی نیست. تنهایی او به مثابهٔ خلوت کردن با خویش و مراقبه است.

پس در وهلهٔ اول، یاد بگیرد که شخصیتی مستقل و منحصر بفرد داشته باشید. در وهلهٔ دوم، هیچ گاه در پی کمال مطلوب نباشید و از توقعات و مطالبه کردن دوری کنید. به مردم عادی عشق بورزید. مردم عادی هیچ چیز از دیگران کم ندارند. در حقیقت همهٔ این مردم به ظاهر عادی، استثنایی هستند، زیرا هر انسان به نوبهٔ خویش منحصر بفرد و بی‌بدیل است، که شایستهٔ احترام می‌باشد.

ببخشید، بدون شرط و شروط ببخشید. آنگاه عشق را درک خواهید کرد. من نمی توانم عشق را تعریف کنم، ولی می توانم راهی که عشق در آن پرورش می یابد را به شما نشان دهم؛ به شما نشان می دهم که چگونه یک بوته گل رز را بکارید، چطور آن را آبیاری کنید، چطور به آن کود بدهید و چگونه از آن محافظت کنید. آنگاه روزی خواهد رسید که گل رز، ناگهان و بی خبر، شکوفا و متجلی می شود و خانه تو آکنده از عطر می گردد. عشق نیز به همین منوال شکوفا می شود.

دشمن واقعی عشق

بجای ترسیدن از عشق، با آن زندگی کن. ترس و عشق دو قطب متضاد هستند. مردم معمولاً تصور می کنند که عشق و نفرت دو قطب مخالف یکدیگر هستند؛ این تصور اشتباه است. عشق و نفرت در واقع از یک نوع انرژی سرچشمه می گیرند. عشق می تواند تبدیل به نفرت، و بالعکس نفرت می تواند تبدیل به عشق شود؛ آنها قابل تبدیل شدن به یکدیگر هستند. بنابراین عشق و نفرت متضاد نیستند، بلکه مکمل یکدیگر هستند.

در واقع ما از کسی که عاشقش هستیم، می توانیم متنفر هم باشیم. عشق و نفرت همیشه در کنار یکدیگر هستند. آنها دشمن یکدیگر نیستند، بلکه با هم دوست هستند.

تضاد واقعی، بین عشق و ترس وجود دارد. آنها هیچ وقت در کنار یکدیگر نیستند. اگر ترس بیش از حد در وجود تو رخنه کند، عشق ناپدید می شود. ترس نمی تواند به عشق تبدیل شود، و عشق نیز هیچ گاه به صورت ترس در نمی آید. آنها قابل تبدیل شدن به یکدیگر نیستند.

فقط عشق است که انسان را فنی و ثروتمند می کند. ترس انسان را علیل می کند، فلج می کند، و انسان هرچه بیشتر زمینگیر شود، به همان نسبت ترس بیشتری بر وجودش سایه می افکند، و بنابراین در یک چرخه باطل قرار می گیرد. عشق به تو پر و بال می بخشد، به تو کمک می کند که در زندگی آرامش داشته باشی، به تو شجاعت می بخشد تا زندگی را از جنبه های مختلف تجربه کنی. عشق گستره کامل زندگی را در پیش روی تو می نهد.

عشق چند بُعدی است. عشق همچون رنگین کمانی است که کلیه رنگهای زندگی را دربر می‌گیرد. پس قبل از هر چیز، ترس را به دور بینداز و هرچه بیشتر و بیشتر جذب عشق شو؛ ترس را با عشق جایگزین کن. به آسمان فکر کن، به گستره پهناور آن؛ به آزادی فکر کن، به بیکرانی آن ذهن خود را با چیزهای کوچک و پیش‌پاافتاده مشغول نکن. ترس همیشه مشغول و گرفتار مسائل خرد و جزئی است. در مقابل، عشق آماده است تا همه چیز را قربانی کند. عشق فقط به وسعت و عظمت و بیکرانی می‌اندیشد. عشق همچون عقابی سوار بر جریان باد است که به جستجوی تاشناخته‌ها می‌رود.

عشق وفور نعمت است

باگوان،

اگر کسی نباشد که عشق را شناخته و از طعم آن بهره‌مند شود،
بر سر عشق چه می‌آید؟

انسان زمانی بالغ می‌شود که بجای اینکه محتاج عشق باشد، خود شروع به عشق ورزیدن کند، لبریز از عشق باشد، آن را با دیگران تقسیم کند؛ یعنی در حقیقت شروع به بخشیدن کند. در حالت اول، تکیه و تأکید بر گرفتن هرچه بیشتر است؛ در صورتی که در حالت دوم، تأکید بر بیشتر دادن و بخشیدن، آن هم بدون شرط و شروط است. این یعنی پا گذاشتن به مرحله رشد و بلوغ. احتیاج، ربطی به عشق ندارد. عشق، وفور نعمت است، فراوانی است. عشق یعنی اینکه تو بقدری سرشار از شور زندگی هستی که نمی‌دانی با آن چه بکنی و بنابراین شروع به شریک شدن آن با دیگران می‌کنی. عشق یعنی اینکه بقدری ترانه در قلب تو جاری است که تو ناخودآگاه آنها را می‌خوانی؛ بدون توجه به اینکه شنونده‌ای حضور داشته باشد یا خیر.

حال، یکی از عشق بهره‌مند می‌شود، دیگری آن را از کف می‌دهد. ولی عشق همیشه به حد وفور جاری است. رودخانه‌ها برای تو جاری نمی‌شوند؛ آنها چه تو باشی چه نباشی، در هر حال در جریان هستند. آنها برای فرو نشاندن تشنگی تو یا آبیاری مزارع جاری نیستند؛ آنها فقط جاری هستند. تو می‌توانی تشنگی‌ات را با آب آنها فرو بنشانی، یا اینکه این فرصت را از کف

بدهی - این به خودت بستگی دارد. رودخانه صرفاً برای تو جاری نیست، بلکه برای خودش جاری است؛ و حال بر حسب تصادف، تو از آب آن برای مزرعه یا دیگر احتیاجات خویش استفاده می‌کنی.

وقتی تو از عشق بی‌بهره هستی، از دیگری می‌خواهی که آن را به تو بدهد؛ در واقع تو گدایی می‌کنی. دیگری نیز متقابلاً از تو عشق می‌طلبد. حال، دو گدا دستهایشان را بر روی یکدیگر گشوده‌اند و هر کدام امیدوار است که دیگری آنچه را که او بدان محتاج است، به وی بدهد. طبیعی است که در نهایت هر دو احساس سرخوردگی خواهند کرد.

مطلب شبهه‌انگیز در اینجا است: آنهایی که عاشق می‌شوند، از عشق بی‌بهره‌اند و به همین دلیل عاشق می‌شوند. از طرفی چون از عشق محروم هستند، نمی‌توانند آن را به کسی ارزانی دارند. نکته دیگر این است که یک انسان نابالغ، همیشه عاشق انسانی از نوع خود، یعنی موجود نابالغ دیگری می‌شود، زیرا فقط آنها هستند که زبان یکدیگر را می‌فهمند. به همین منوال، یک انسان بالغ نیز عاشق انسانی بالغ می‌شود.

مشکل اصلی عشق این است که ابتدا انسان بایستی به کمال معنوی لازم برسد. آنگاه می‌تواند همدمی صاحب کمال برای خویش بیابد و افراد نابالغ به هیچ وجه نظرش را جلب نخواهند کرد. مثلاً یک آدم بیست و پنج ساله هیچ گاه در دام عشق یک بچه دو ساله گرفتار نمی‌شود. کلمه "گرفتار" را در نظر داشته باشید. وقتی تو به بلوغ روانی و معنوی رسیده باشی، هیچ گاه گرفتار عشق یک کودک نمی‌شوی. وقوع چنین چیزی غیر ممکن است، زیرا این موضوع در نظر تو کاملاً پوچ جلوه می‌کند.

در حقیقت یک انسان صاحب کمال هیچ گاه گرفتار عشق نمی‌شود، بلکه از طریق عشق، به رهایی و آزادگی نایل می‌آید. گرفتاری تنها از آن انسانها نابالغ است؛ آنها پایشان در دام عشق گیر می‌کند و گرفتار می‌شوند. تا قبل از

عاشق شدن، آنها خودشان را به زور سر با نگه می‌دارند، ولی وقتی که عاشق شدند، دیگر کارشان تمام است و نمی‌توانند سر با بایستند؛ بمحض اینکه زن یا مرد دلخواه خویش را پیدا کنند، آب از سرشان گذشته است. در واقع آنها همیشه آماده بوده‌اند تا در دام بیفتند و اسیر شوند. آنها کمر ایستادن در عشق و انسجام لازم برای تنها و مستقل بودن را ندارند.

ولی یک انسان بالغ از چنین انسجامی برخوردار است. وقتی چنین کسی عشق می‌ورزد، این کار را بدون قید و بند انجام می‌دهد؛ او صرفاً عشق خویش را می‌بخشد. وقتی یک انسان صاحب کمال عشق می‌ورزد، از اینکه تو عشق او را قبول کرده‌ای سپاسگزار خواهد بود و نه برعکس. او از تو انتظار ندارد که برای عشقی که به تو اعطا کرده است متشکر باشی - به هیچ وجه. او اصلاً احتیاجی به تشکر تو ندارد. در واقع او از تو برای پذیرش عشقت تشکر می‌کند.

وقتی دو انسان بالغ عاشق یکدیگر می‌شوند، یکی از بزرگترین تناقضهای زندگی به وقوع می‌پیوندد، یکی از زیباترین پدیده‌ها صورت واقعی به خود می‌گیرد: آنها با یکدیگر هستند، ولی در همین حال در عظمت تنهایی بسر می‌برند؛ آنها بقدری با یکدیگر عجین می‌شوند که در حقیقت یکی می‌شوند. ولی این اتحاد و یکی بودن، فردیت و هویت مستقل آنها را نابود نمی‌کند؛ در واقع، شخصیت و فردیت آنها را اعتلا می‌دهد. این دو به یکدیگر کمک می‌کنند تا بیش از پیش آزاد باشند. در رابطه بین آنها از سیاست و دوز و کلک و تلاش جهت سلطه‌گری خبری نیست. مگر آدم می‌تواند بر کسی که عاشقت است سلطه داشته باشد؟

وقتی منزل درون خویش را بیایی، وقتی خود را بشناسی، آنگاه عشق حقیقی در وجود تو سر برآورده و رشد می‌کند. عطر آن در محیط پراکنده می‌شود و بدینوسیله دیگران را از عشق خویش بهره‌مند می‌کند.

نیخواهند کرد - هیچ کس نیست که این عشق را باز شناخته و از طعم آن بهره مند شود. ولی این مسأله به هیچ وجه مهم نیست. مهم این است که انرژی تو آزاد می شود، جریان پیدا می کند و تو احساس شادی و شمع می کنی. یک گل از اینکه رایحه اش توسط باد پراکنده می شود احساس شادی می کند؛ حال این جریان باد چیزی راجع به این عطر بداند یا خیر، فرقی به حال گل نمی کند.

من در هر حال، هستم. وجود من به شما وابسته نیست و کار من ربطی به پیروانی که اطراف من هستند ندارد، و تمام هم و تلاش نیز من بر این است که شما از من مستقل شوید و به من متکی نباشید.

من اینجا هستم تا به شما آزادی ببخشم. من نمی خواهم جلوی راه شما را سد کنم و دست و پایتان را ببندم. من صرفاً می خواهم که شما، خودتان باشید. و اگر روزی برسد که شما از من مستقل شوید، آنگاه خواهید توانست واقعاً به من عشق بورزید - ولی قبل از آن، نمی توانید.

من عاشق شما هستم. دست خودم نیست. موضوع بر سر این نیست که آیا من می توانم شما را دوست داشته باشم یا خیر؛ من صرفاً عشق می ورزم. اگر شما در این سالن نباشید، فرقی نمی کند؛ این سالن از عشق من اشباع خواهد شد، این درختان عشق مرا دریافت خواهند کرد، پرندگان از آن بهره مند خواهند شد. حتی اگر این درختان و پرندگان هم ناپدید شوند، باز هم فرقی نمی کند - عشق در هر حال جریان خواهد داشت. چون عشق هست، پس جریان پیدا می کند.

می‌کنی. ولی این تداوم نیز قلب تو را ارضا نمی‌کند، زیرا قلب در آرزوی چیزی است که به هیچ وجه پایانی بر آن نباشد، چیزی که برای همیشه باشد. این آرزو، درحقیقت آرزوی رسیدن به خداست؛ "خدا" نامی دیگر برای عشق ابدی است.

ولی ذهن هیچ چیز از ابدیت نمی‌داند. قلب در اشتیاق نیل به ابدیت موج می‌زند؛ اما قلب همیشه توسط ذهن تفسیر و تعبیر می‌شود. عشقی که ذهن آدمی می‌شناسد، یا بسیار کوتاه مدت و یا قدری طولانی مدت است. ولی حتی اگر عشق مدت بیشتری دوام یابد، ترس از دست رفتن و پایان یافتن این عشق همیشه وجود خواهد داشت؛ این ترس کاملاً بجا است، زیرا پایان چنین عشقی، محرز و قطعی است.

قلب صحبت از ابدیت می‌کند، ولی ذهن آن را تداوم تعبیر می‌کند. سوء تعبیری که به آن دچار شده‌ای همین جاست. اشتیاق قلب تو برای طی طریق در بُعد عمودی است، یعنی در بُعد مراقبه.

اشتیاق موجود در قلب تو احمقانه نیست؛ مشکل این است که تو آن را اشتباه درک کرده‌ای. قلب تو در حقیقت به دنبال عشقی است که زاینده مراقبه باشد، نه زاینده ذهن؛ این دقیقاً همان عشقی است که من همیشه از آن صحبت می‌کنم. این همان عشقی است که عیسی مسیح از آن صحبت می‌کرد. این عشق، الهی است. این عشق، زمینی نیست. عشق زمینی تو نمی‌تواند الهی باشد. عشق زمینی پدیده‌ای است مربوط به ذهن، مربوط به بیولوژی، فیزیولوژی و روانشناسی؛ ولی ابدی نیست.

پیشنهاد من این است: اگر تو واقعاً آماده‌ای که خواسته قلب خویش را برآورده سازی، پس هرچه راجع به عشق می‌دانی فراموش کن. ابتدا به مراقبه بپرداز، زیرا عشق واقعی از مراقبه سر برمی‌آورد. عشق، رایحه خوش مراقبه است. مراقبه به مثابه یک گل است؛ بگذار شکفته شود، بگذار به تو کمک

عشق و مراقبه

باگوان،

در درون من اشتیاقی عظیم برای عشقی مداوم و پایدار موج می‌زند. آیا این احساس احمقانه است؟

عشق می‌تواند در دو بُعد مختلف وجود داشته باشد: افقی یا عمودی. ما با عشق از نوع افقی آشنا هستیم؛ یعنی عشق در بُعد زمان. در حالی که بعد عمودی نمایانگر وادی ابدیت و جاودانگی است.

اشتیاق موجود در قلب تو، برای تداوم و پایداری نیست؛ تو دچار سوء تعبیر شده‌ای. ولی این سوء تعبیر تقریباً فراگیر است، زیرا معیار سنجش ما، محدود به بُعد زمان است و در این بُعد تنها دو امکان وجود دارد: هر پدیده‌ای، یا لحظه‌ای و گذرا است یا مداوم و پایدار. ولی خود تداوم نیز به معنی لحظه‌های بسیاری است که در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و هر کدام شروع و پایانی دارند. بنابراین تداوم، ابدی نیست؛ نمی‌تواند باشد. هیچ چیز در بُعد زمان ابدی نیست. آن چیزی که در زمان متولد می‌شود، محکوم به مرگ در زمان است. اگر آغازی است، حتماً پایانی هم هست.

عشق تو نیز دارای شروع است و در لحظه‌ای خاص از زمان آغاز می‌شود. پس بنابراین بایستی پایان یابد، حال این پایان می‌تواند دیرتر یا زودتر به وقوع بپیوندد. اگر سریع پایان یابد، اسم آن را لحظه‌ای و گذرا می‌گذاری؛ اگر به پایان رسیدن آن قدری بیشتر به طول بینجامد، آن را پایدار و مداوم تصور

کند تا در بُعد عمودی، بُعدی که ذهن و زمان در آن نقشی ندارند، صمود کنی؛ و ناگهان بوی خوش آن به مشامت می‌رسد. این عشق، ابدی است. این عشق، هاری از هرگونه شرط و شروط است.

هیچ رؤیایی مداوم نیست، و عشق زمینی تو چیزی جز یک رؤیا نیست. ذهن فقط در عالم رؤیا سیر می‌کند و نمی‌تواند دنیای واقعیت را به تو بنمایاند. از دنیای ذهن خارج شو. هرچه راجع به عشق می‌دانی فراموش کن - تو قدرت درک عشق واقعی را نداری. فقط از طریق مراقبه است که می‌توانی از بُعدی که در آن بسر می‌بری خارج شده و به بُعدی برتر تغییر مکان دهی؛ یعنی از بعد افقی به بعد عمودی برسی، یعنی از زندگی در گذشته و آینده رهایی یابی و حضور در زمان حال را تجربه کنی.

راستی این هلاکۀ انسان برای پایداری و تداوم عشق از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ تداوم به معنای آن است که تو می‌خواهی از آینده سر دریاوری؛ یعنی تو می‌خواهی آنچه که در حال حاضر وجود دارد، در آینده هم به همین صورت باقی بماند. ولی آخر چرا؟ در حقیقت آدم زمانی به فکر تداوم می‌افتد که دیگر عشق پر کشیده و رفته است.

وقتی دو عاشق تازه نفس در توهم ذهنی خویش غوطه‌ور هستند، راجع به تداوم و پایداری عشق فکر نمی‌کنند. از یک زوج که در ماه عسل بسر می‌برند راجع به تداوم عشق سؤال کن. اصلاً چنین چیزی برایشان مطرح نیست. آنها ابراز اطمینان می‌کنند که برای همیشه در کنار یکدیگر خواهند ماند. ولی بمحض اینکه پایه‌های این عشق متزلزل شود و تو احساس کنی که دارد از دست می‌رود، ذهن به تو هشدار می‌دهد که دو دستی به آن بچسبی و هر کاری از دستت برمی‌آید برای استمرار و تداوم آن انجام دهی. ذهن از تو می‌خواهد که به تَرَکها و شکافهای به وجود آمده توجه نکنی، در حقیقت آنها را نادیده بگیری، از آنها اجتناب کنی، آنها را فراموش کنی و سرپوش بر آنها

بگذاری - بالاخره یک جواری ماستمالی کنی.

پس بنابراین عشق زمینی نمی‌تواند تداوم داشته باشد؛ چنین چیزی غیر ممکن است.

من به شما راه و روش مراقبه را می‌آموزم. با مراقبه، عشق برایتان صورت و کیفیتی جدید پیدا می‌کند. این عشق، دیگر به معنای سبکسری و بلاهت نیست، بلکه خرد و دانایی است. تو دیگر گرفتار عشق نمی‌شوی، بلکه در آن رشد می‌کنی و شکوفا می‌شوی. عشق برای تو به منزله خصلتی والا خواهد بود. همانطور که نور شعله را احاطه می‌کند، عشق نیز وجود تو را دربر می‌گیرد. تو عشق می‌ورزی؛ در حقیقت تو خود عشق هستی. این عشق ابدی است. این عشق مخاطب خاصی ندارد؛ همچون چشمه‌ای است که همه می‌توانند از آب گوارای آن بنوشند. عشقی است که همه چیز و همه کس می‌تواند از برکت آن سرمست و ضی شود - درخت، سنگ، آدم، حیوان، فرقی نمی‌کند.

بودا در تنهایی زیر یک درخت می‌نشست و از او عشق به بیرون متصاعد می‌شد. باران عشق او هر چیزی را که اطرافش بود متبرک می‌ساخت. این عشق ابدی است، همان عشقی است که قلب در آرزوی نیل به آن می‌تپد.

زندگی لطیفه‌ای کیهانی است

کل زندگی به مثابه یک لطیفه بزرگ کیهانی است. زندگی پدیده‌ای جدی نیست - اگر آن را جدی بگیری، درواقع آن را از کف می‌دهی. درک زندگی تنها از طریق خنده ممکن است.

آیا تا به حال توجه کرده‌ای که انسان تنها جانوری است که می‌خندد؟ ارسطو می‌گفت که انسان تنها جانور صاحب منطق است. ولی این حرف کاملاً صحت ندارد، چون که مورچه‌ها و زنبورها هم موجوداتی بسیار منطقی هستند. درواقع، در مقایسه با مورچه و زنبور، انسان موجودی غیر منطقی به نظر می‌رسد. کامپیوتر هم وسیله‌ای است بسیار منطقی و در مقایسه با آن نیز، انسان بسیار غیر منطقی است.

تعریف من از انسان این است که انسان تنها جانوری است که می‌خندد. زنبورها، مورچه‌ها و کامپیوترها هیچ کدام نمی‌خندند. فقط انسان از چنین موهبتی برخوردار است. خنده، نقطه اوج رشد انسان است؛ از طریق خنده است که انسان به خدا نزدیک می‌شود، زیرا فقط به وسیله بالاترین صفت انسانی است که می‌توان به نهایت دست یافت. خنده به مثابه پلی بین انسان و خداوند است.

سر می گذاشت و به هر جا که می رسید، آنجا را آکنده از خنده می ساخت. او به مدت چهل و پنج سال تنها یک کار انجام داد، و آن هم خندیدن بود. شایان ذکر است که در ژاپن از هیچ کس به اندازه هوتی با هزت و احترام یاد نمی کنند. در هر خانه‌ای، مجسمه‌ای از هوتی وجود دارد. او هیچ کاری غیر از خندیدن انجام نداده است؛ ولی خنده او از چنان عمقی سرچشمه می گرفت که در وجود هر کس که آن را می شنید بر جا می ماند و جریانی نو در وجودش به راه می انداخت.

هوتی منحصر بفرد است. در تمام اعصار، هیچ ابوالبشری آدمها را تا به این حد به خنده و انداخته است، آن هم خنده بدون دلیلی خاص. این خنده مردم را ارضا می کرد و ناپاکی را از وجود آنها می زدود. احساس خوشایندی به آنها دست می داد که تا به حال تجربه نکرده بودند. این خنده چیزی را در عمق ناشناخته وجودشان بیدار کرده و زنگی در قلب آنها به صدا درمی آورد. هوتی از اهمیتی عظیم برخوردار است. کمتر کسی همچون هوتی قدم به دنیا نهاده است.

زندگی هوتی از زندگی یک آدم معمولی بسیار متفاوت بود. زندگی او چیزی نبود جز خنده‌ای مستمر. می گویند که هوتی حتی گاهی اوقات در خواب هم می خندید. او شکمی گنده داشت که موقع خندیدن تکان می خورد و بالا و پایین می رفت. خندیدن برای او بقدری طبیعی و ساده بود که هر چیزی می توانست او را به خنده بیندازد، حتی در خواب. چرا که زندگی، چه در خواب چه در بیداری، یک کمدی است.

ولی شما از زندگی یک تراژدی ساخته‌اید. شما زندگی خود را مفتضح کرده‌اید. حتی وقتی می خندید، در واقع نمی خندید، بلکه تظاهر می کنید و حتی این تظاهر را نیز زورکی انجام می دهید. خنده شما از قلب سرچشمه نمی گیرد، از ته دل نیست. این خنده از هسته وجود شما به بیرون نمی تراود،

بلکه همچون رنگ و پوششی است که نمای بیرونی شما را می‌پوشاند. شما به دلایلی می‌خندید که هیچ ربطی به خنده ندارند.

در یک شرکت تجاری، رئیس مؤسسه مشغول نقل حکایت‌های تکراری و بی‌مزه همیشگی بود، و البته همه کارکنان حاضر در دفتر می‌خندیدند. چون که مجبور بودند! آنها دیگر حالشان از شنیدن آن قصه‌ها بهم می‌خورد، ولی بالاخره پای رئیس در کار بود. وقتی رئیس لطیفه می‌گوید، مرنوس بایستی بخندد؛ این جزئی از وظایف است. در این میان، فقط یک خانم ماشین‌نویس بود که نمی‌خندید و جدی و شق و رق نشسته بود. رئیس از او پرسید: «چی شده؟ چرا نمی‌خندی؟»

او در جواب گفت: «من آخر ماه از اینجا می‌روم.» پس بنابراین دیگر دلیلی وجود نداشت که بخندد.

آدمها برای انجام هر کاری دلایل خاص خودشان را دارند. در این میان، حتی خندیدن هم همچون معامله شده و جنبه اقتصادی و سیاسی پیدا کرده است. خنده دیگر ناب نیست؛ خلوص آن از بین رفته است. تو دیگر نمی‌توانی خالصانه و بدون آرایش، همچون یک کودک، بخندی. انسان زمانی که دیگر نتواند با خلوص بخندد، پاکی و طهارت و معصومیت خویش را از دست می‌دهد.

یک کودک را نگاه کن. خنده‌اش را ببین که چقدر ژرف است و از کته قلبش سرچشمه می‌گیرد. وقتی یک کودک متولد می‌شود، اولین فعالیت اجتماعی که فرا می‌گیرد لبخند زدن است. البته استفاده از واژه «فرا گرفتن» صحیح نیست، زیرا لبخند چیزی است که در وجود کودک به از مغفان نهاده شده و با خود به این دنیا می‌آورد. او با لبخند زدن، عضوی از اجتماع می‌شود.

لبخند او بسیار طبیعی و خودانگیخته است. لبخند اولین جرعه وجود کودک در این دنیاست. وقتی یک مادر لبخند کودکش را می‌بیند، خوشحالی

عظیمی به او دست می‌دهد، برای اینکه آن لبخند نمایانگر سلامتی و هوش کودک است. آن لبخند نشان می‌دهد که کودک، احمق و عقب‌افتاده نیست. آن لبخند گواه سرزندگی و شاد بودن کودک است. مادر با مشاهده این وضعیت، به وجد می‌آید.

لبخند زدن اولین فعالیت اجتماعی انسان است، و بایستی به عنوان اصلی‌ترین و اساسی‌ترین فعالیت آدمی نیز باقی بماند. آدم بایستی در تمام طول زندگی‌اش بخندد. اگر آدم در همه وضعیت‌ها قادر به خندیدن باشد، قدرت مقابله با آنها را نیز پیدا می‌کند. و این مقابله، باعث رشد و بلوغ انسان می‌شود. من نمی‌گویم که آدم بایستی بگرید. در واقع، اگر نتوانی بخندی، گریه هم نمی‌توانی بکنی. گریه و خنده با هم هستند. آنها جزئی از پدیده‌ای هستند که نمایانگر حقیقت و اصالت است.

میلیونها نفر آدم هستند که اشک‌هایشان خشک شده است. چشم‌های آنها برق و جلا و عمق خویش را از دست داده و خشک و بی‌طراوت شده است؛ چراکه آنها نمی‌توانند اشک بریزند و بگریند، و بنابراین اشک به طور طبیعی در چشمان آنها جاری نمی‌شود. اگر جلوی خنده را سد کنند، راه جاری شدن گریه و اشک را هم بسته‌اند. کسی که بخوبی می‌خندد، بخوبی هم می‌تواند گریه کند. اگر بتوانی بخوبی بخندی و گریه کنی، زنده هستی.

آدم مرده نمی‌تواند بخندد و اشک بریزد. آدم مرده فقط می‌تواند جدی باشد. برو و به یک جسد نگاه کن. مهارت آدم مرده در جدی بودن، از تو بسیار بیشتر است. فقط آدم‌های زنده هستند که می‌توانند بخندند و گریه کنند. گریه و خنده جزئی از حالت‌های حُلّقی و دِمَاضی تو هستند، جزئی از حال و هوای درونی تو هستند که تو را غنی می‌کنند. ولی بتدریج و با گذر زمان، همه آن را فراموش می‌کنند. چیزی که در ابتدا طبیعی و خودانگیخته بوده، غیر طبیعی می‌شود. تو به کسی احتیاج داری که با سقلمه و سیخونک و قلقلک تو

را به خنده وادارد. فقط در این صورت است که می توانی بخندی. برای همین است که این همه لطیفه و جوک در دنیا ابداع شده است.

چیزی که من سعی دارم به شما نشان دهم این است: ما فقط موقعی می خندیم که دلیلی وجود داشته باشد که ما را به خنده وادارد. یک نفر لطیفه ای نقل می کند، و شما می خندید؛ برای اینکه لطیفه، هیجان خاصی در شما ایجاد می کند. ساختار لطیفه در مجموع چنین است: داستان در جهتی خاص پیش می رود، ولی مسیر آن ناگهان عوض می شود. این تغییر مسیر چنان غیر قابل پیش بینی و شدید است که اصلاً در تصور شما هم نمی گنجد. هیجان افزایش می یابد و شما متظر شاهیت و نکته اصلی لطیفه هستید. و ناگهان، چیزی کاملاً برخلاف انتظار شما و در عین حال مضحک و محال به گوشتان می رسد که اصلاً با آنچه در ذهن خویش تصور می کردید همخوانی ندارد. یک لطیفه هیچ وقت منطقی نیست. اگر لطیفه منطقی باشد، ماهیت خنده دار بودن را از دست می دهد، زیرا آن موقع شما می توانید پایان آن را حدس بزنید و قبل از اینکه شاه بیت لطیفه بیان شود، شما خودتان از طریق قیاس و محاسبه به آن رسیده اید. از این رو، دیگر خنده دار نخواهد بود. در یک لطیفه ناب، مسیر مضمون طوری ناگهانی عوض می شود که شما اصلاً نمی توانید آن را تصور کنید و به آن پی ببرید. این تغییر مسیر را می توان به یک جهش تعبیر کرد، جهشی کوانتومی. به همین دلیل است که یک لطیفه خوب، باعث آزاد شدن انرژی در قالب خنده می شود. لطیفه روشی ظریف برای قلقلک دادن شما از طریق روح و روان است.

من خود را ملزم می دانم که در میان صحبت هایم لطیفه تعریف کنم، زیرا بیشتر شما که مخاطبین مرا تشکیل می دهید، آدم هایی جدی به نظر می رسیدند و من مجبورم شما را گاهی قلقلک بدهم تا این جدیت را که به آن پایبند هستید، فراموش کنید و از عالم هیروت دربیایید. من بایستی هر از گاهی این

کار را تکرار کنم و شما را از عالم توهم به دنیای واقعیت برگردانم، چرا که شما همگی به طور فزاینده ای تمایل به جدی بودن دارید؛ و جدیت رشدی سرطان گونه دارد.

شما می توانید خیلی چیزها از هوشی یاد بگیرید.

خنده به آدمی قوت می دهد. حتی علم پزشکی هم به این نتیجه رسیده که خنده یکی از مؤثرترین و فراگیرترین داروهای است که طبیعت برای آدمی به ودیعه گذاشته است. اگر در زمان ناخوشی بتوانی بخندی، سلامت خود را زودتر باز می یابی. اگر نتوانی بخندی، حتی اگر سالم هم باشی، دیر یا زود سلامت خود را از دست داده و مریض می شوی.

خنده مقداری انرژی از منبع درونی تو گرفته و آن را به سطح آورده و آزاد می کند. انرژی، خنده را همچون سایه تعقیب کرده و از طریق آن به جریان می افتد. آیا تا به حال مشاهده کرده ای که وقتی از ته دل می خندی، طی آن لحظات در حالت مراقبه عمیق بسر میبری؟ در این حالت، فکر متوقف می شود. غیر ممکن است که آدم همزمان هم بخندد و هم فکر کند. این دو عمل کاملاً با یکدیگر متضاد هستند؛ تو یا می توانی بخندی یا فکر کنی. اگر از ته دل بخندی، فکر کردن متوقف می شود. اگر در حین خندیدن فکر کنی، خنده تو ظاهری و باری به هر جهت خواهد بود، خنده ای لیک و لیک کنان و علیل.

خنده از ته دل، باعث ناپدید شدن ذهن می گردد. کل راه و روش مراقبه «وژن» بر این است که انسان را به حالت «بی ذهنی» برساند. خنده یکی از زیباترین راهها برای رسیدن به چنین وضعیتی است.

تا جایی که من می دانم، سماع و خنده بهترین، طبیعی ترین، آسانترین و قابل دسترس ترین راهها برای رسیدن به وضعیت عدم تفکر و بی ذهنی

هستند. آدم وقتی با تمام وجود به سماع برمی خیزد، فکر کردن متوقف می شود. تو به سماع ادامه می دهی، همچون گرداب چرخ می زنی و چرخ می زنی... در این حالت، همه حد و مرزها و تقسیم بندی ها از بین می روند. تو دیگر حتی نمی دانی که محدوده جسم تو کجا پایان می یابد و حد و حدود هستی کجا آغاز می شود. تو در هستی حل می شوی و هستی نیز در تو. حد و مرزها با یکدیگر درآمیخته می شوند. اگر با تمام وجود به سماع پردازی و بگذاری که سماع تو را هدایت کرده و وجود تو را تسخیر کند، دیگر جایی و مکانی برای فکر و ذهن باقی نمی ماند. همین اتفاق در خنده عمیق نیز رخ می دهد. اگر خنده وجودت را تسخیر کند، فکر کردن متوقف می شود. همان تجربه چند لحظه ای عدم ذهنیت، نوبدبخش اجر و پاداش بیشتر در آینده نزدیک است. تو بایستی هرچه بیشتر به وضعیت کیفی عدم ذهنیت نزدیک شوی و از مشغولیت فکری پرهیز کنی.

خنده مقدمه بسیار زیبایی برای ورود وادی عدم تفکر و ذهنیت است. می گویند که هوتی هیچ حلقه ای نداشت که خود را استاد دین بنامد یا اینکه مریدانی اطراف خویش جمع کند. بجای این کار، او با کیسه ای پر از شیرینی و اسباب بازی و آب نبات در خیابانها به راه می افتاد و آنها را بین بچه هایی که دور او جمع می شدند و به بازی می پرداختند تقسیم می کرد. حال، گاهی اوقات این بچه ها واقعاً بچه بودند، گاهی اوقات این بچه ها را نوجوانان و جوانان تشکیل می دادند، و گاهی اوقات نیز این بچه ها شامل آدمهای پیر و مسن بودند. پس با کلمه «بچه ها» گمراه نشوید. آدمهای مسن، حتی آنهایی که از خود هوتی پیرتر بودند، برای وی کودک بشمار می آمدند. در واقع، برای ارتباط برقرار کردن با هوتی، بایستی همچون یک کودک، یعنی معصوم بود. تنها چیزهایی که هوتی بین مردم بخش می کرد، اسباب بازی و آب نبات و شیرینی بود. این عمل وی، جنبه ای نمادین داشت و می خواست از

این طریق، به عنوان مردی اهل دل و ایمان، این پیام را به مردم برساند: زندگی را زیاد جدی نگیرید. زندگی چیزی جز اسباب بازی نیست. زندگی مثل آب نبات است. آن را بجشید، ولی اسیر و بنده آن نشوید. آب نبات به تنهایی خاصیت خوراکی ندارد. آدم فقط با آب نبات نمی تواند زندگی کند.

«هوتی» به همه از بچه ها گرفته تا سالمندان - او با همه مثل کودک رفتار می کرد - اسباب بازی هدیه می داد. این کار او، نمادین بود. راهی بهتر از این برای بیان این مطلب که زندگی در این دنیای فانی بازبچه ای بیش نیست و آن چیز که تو آن را زندگی می پنداری عاری از حقیقت، موهوم و گذرا است، وجود ندارد. به زندگی بایستی چنگ انداخت.

انسان اهل معرفت و مراقبه، می بخشد و شریک می شود - احتکار نمی کند و خست به خرج نمی دهد. چنین آدمی خود را مالک هیچ چیز نمی پندارد. تو چطور می توانی در این دنیا صاحب چیزی باشی؟ زمانی که تو نبودی، دنیا سر جایش بود. روزی هم می رسد که تو دیگر نخواهی بود، ولی دنیا سر جایش خواهد بود. اگر اهل مراقبه باشی، زندگی تو سراسر بخشش می گردد. تو هر آنچه را که می توانی ببخشی، می ببخشی - مانند عشق، تفاهم، همدردی، انرژی، ذهن، جان و هر چیز دیگر! و از این کار لذت می ببری.

هیچ لذتی بیشتر از لذت ناشی از بخشیدن و تقسیم کردن نیست. به همین دلیل است که مردم از دادن هدیه لذت می برند. این کار شادی محض به ارمغان می آورد. وقتی چیزی به کسی هدیه می دهی، حتی اگر از نظر مادی چندان هم با ارزش نباشد، ولی صرفاً نفس این عمل خشنودی و رضایت عظیمی به همراه دارد. کسی را در نظر بگیرد که تمام زندگی اش به مثابه هدیه ای است، کسی که تمام لحظات زندگی اش آکنده از بخشش است - چنین کسی در بهشت زندگی می کند.

تمام تعالیم هوتی در بخشیدن و تقسیم کردن خلاصه می شد. آیا چیزی

مهمتر از این می توان تعلیم داد؟

ذین معتقد است که حقیقت را در قالب لغات نمی توان بیان کرد، ولی با اشارات و حرکات می توان آن را ابراز داشت. انسان نمی تواند حقیقت را بیان کند، ولی می تواند آن را نشان دهد.

آدم می تواند در این دنیا باشد، بدون اینکه به آن وابسته باشد. آدم می تواند در جمع حضور داشته، و در عین حال تنها باشد. هزار و یک کار بکن، هر آنچه که لازم می دانی به انجام برسان، ولی از بابت آن مغرور نشو.

در دنیا بودن هیچ ایرادی ندارد. در "این جهان" باش، ولی در عین حال "آن جهانی" بمان. این والاترین هنر است، هنر زندگی بین دو قطب متضاد و برقراری تعادل خویش بین این دو تضاد؛ راهی است بسیار باریک همچون لبه تیغ، ولی تنها راه ممکن است. اگر تعادل خویش را از دست بدهی، حقیقت را نیز از کف خواهی داد.

در این دنیا حضور داشته باش و به راه خویش ادامه بده، با خنده ناب به عشق وجود خویش رسوخ کن. راه خود را به سوی خداوند با سماع بیما! یا ترانه به سوی خالق پیش برو!

تنها چاه سرای عشق و خنده

باگوان،

در این دنیا که نفرت و دشمنی و آندوه و رنج در آن حکمفرماست، به نظر می رسد که تو تنها چاه سرای عشق و خنده باشی. آیا این مضحک نیست؟

چرا، هست.

مضحک است. ولی بالاخره یک کسی باید این کار را شروع کند. چیزی که ما در این دنیا می خواهیم، جدیت کمتر و حساسیت بیشتر است. صداقت و صمیمیت آری، ولی جدیت هرگز. ما می خواهیم دنیا بداند که شوخ طبعی یکی از بنیادی ترین خصلتهاست است که انسانهای اهل ایمان بایستی از آن برخوردار باشند. کسی که نتواند بخندد، خیلی چیزها را در زندگی از کف می دهد؛ او از درک بسیاری از اسرار زندگی محروم می ماند. خنده به تو معصومیتی کودکانه می بخشد، خنده تو را با روح جهان هستی مرتبط می سازد. با تلاطم اقیانوسها و سکوت ستارگان. خنده راه ارتباطی تو با تنها بخشی از دنیاست که از هوش بهره مند است؛ زیرا فقط آدمهای هوشمند هستند که می توانند بخندند. به همین دلیل است که حیوانات قادر به خندیدن نیستند. آنها هوش لازم برای این کار را ندارند. رسالت من بدون تردید این است که خنده را در دنیا میان انسانها رواج

دهم - انسانهایی که خندیدن را فراموش کرده‌اند. وقتی که خندیدن را فراموش کنی، ترانه‌ها و نغمه‌ها را نیز فراموش می‌کنی، عشق را به فراموشی می‌سپاری، سماع را از یاد می‌بری - پس چیزی که تو فراموش می‌کنی، فقط خنده نیست. خنده، جمعی از خصلتها را در خود جای داده است، همانطور که جدیت آمیزه‌ای از خصلتهای خاص خود را به یدک می‌کشد.

× خنده را فراموش کن تا عشق را نیز فراموش کنی.

آیا با چهره‌ای غمگین، می‌توانی به کسی ابراز عشق کنی؟ حداقل بایستی کمی لبخند به لب بیاوری.

با چهره‌ای جدی، حتی کوچکترین احساسات را نمی‌توان بزبان آورد.

آدمها بقدری هر چیز را جدی می‌گیرند که آن را تبدیل به مانعی بر سر راه

خویش می‌نمایند.

یاد بگیر ید که بیشتر بخندید.

(برای من، خنده همچون دعا و نیایش، مقدس است.)

بخش چهارم

خدا و عشق

با شاری، سرور و فنده‌ای در دل زندگی کنید؛ و در این صورت فراوان

نیایش شما را خواهد شنید. حتی اگر کلمه‌ای نیز بر زبان نرانیید...

اوشو

در واقع خدا و عشق هم معنی هستند. زندگی با عشق همان زندگی با خداست. شناخت عشق، شناخت خداست. هیچ دلیلی برای وجود خداوند بجز عشق نیست، همچنین هیچ راهی برای پرستش او به غیر از عاشق شدن وجود ندارد.

و اما معبد عشق در دل همه وجود دارد. نیازی به ساختن این معبد نیست. مدتهاست که این معبد را فراموش کرده ایم و تنها باید آن را دوباره به یاد آوریم. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که دوباره به دل‌های خود بازگشت کنید. نوع کنونی زندگی اجتماعی باعث شده است که کیلومترها از دل خود فاصله بگیرید.

ذهن دورترین محل موجود از دل است. گرچه فاصله فیزیکی میان سر و قلب زیاد نیست، ولی فاصله معنوی میان این دو به اندازه‌ای است که هیچ گونه برقراری ارتباط میان آنها امکان‌پذیر نیست. انسانی که با ذهن خویش زندگی می‌کند نمی‌تواند خدا را درک کند و انسانی که با دل خود زندگی می‌کند بجز خدا چیزی را نمی‌شناسد.

هر انسانی به صورت بالقوه عاشق به دنیا می‌آید. تنها کاری که باید انجام دهد این است که این عشق را از قوه به فعل درآورد؛ در غیر این صورت عشق تنها به صورت بذری در وجود او باقی خواهد ماند. تنها هنگامی انسان به رضایت کامل خواهد رسید که این بذر ناپدید شود و به صورت یک درخت درآید و درخت نیز به ثمر بنشیند.

بنابراین دو تولد وجود دارد؛ یکی تولد فیزیکی و دیگری تولد معنوی؛ در تولد فیزیکی انسان به صورت یک بذر متولد می‌شود و در تولد معنوی انسان

به صورت روح و عشق به دنیا می آید. به همین علت است که عیسی مسیح به «نیکودموس»^۱ می فرماید: «تا زمانی که دوباره متولد نشوی وارد قلمرو خداوند نخواهی شد.»

(در واقع او از تبدیل و تحول عشق از صورت قوه به فعل سخن می گوید.)
انسان بدون عشق تاریکی مطلق است؛ شبی تاریک، و بدون درخشش حتی یک ستاره، حتی بدون روشنایی شمع کوچک، با عشق، آسمان درون انسان مملو از ستارگان درخشان می گردد. عشق و روشنایی از یک جنس هستند. روشنایی، تجلی فیزیکی همان انرژی ای است که در جهان معنی به صورت عشق وجود دارد. روشنایی پایین ترین مرتبه این انرژی است و عشق بالاترین مرتبه آن، ولی پلکان یکی است.
زندگی بدون روشنایی و عشق اصلاً زندگی نیست بلکه تظاهر به زندگی است.

هر لحظه از زندگی باید صرف عشق شود، در این صورت زندگی تبدیل به عبادت می شود و دیگر نیازی به جستجوی خداوند نیست، زیرا خداوند خود به نزد کسی خواهد آمد که مژه عشق را چشیده است.

(مراقبه شیوه ای است برای بیدار شدن، به دور انداختن خواب و خیال و بازگشتن دوباره به خانه. تمام آن چیز که ما بدان احتیاج داریم از قبل در اختیارمان گذاشته شده است. گنجی که حتی ما خواب آن را نیز نمی بینیم در وجود ما نهفته است. به همین علت است که عیسی مسیح بارها و بارها فرموده است که: «قلمرو خداوند در وجود شماست.»

ولی هنوز مردم به جستجو در دنیای بیرون می پردازند؛ در صورتی که قلمرو خداوند در درون ماست، پس جستجوی آن در دنیای بیرون چه معنایی دارد؟ هر چه انسان بیشتر در جهان بیرون به دنبال این مطلب باشد بیشتر

ناامید می شود و احساس یهودگی بیشتری می کند، مگر اینکه شانس این را داشته باشد که به نوعی به درون برود (لحظه ای که یک سالک حدود صد و هشتاد درجه تغییر مسیر دهد و به جای جستجو در دنیای بیرون به دنیای درون برود، لحظه ای منحصر به فرد در زندگی او خواهد بود.)



زندگی می تواند به دو صورت باشد: یکی زندگی دنیوی، نوعی زندگی عادی که پر است از آرزوها، مالکیتها و موارد دنیوی دیگر. شکل دوم زندگی، نوع روحانی و معنوی آن است که پر از آگاهی، عشق و شفقت است. در صورتی که فرد در زندگی تمامی توجهش معطوف به دنیا و مسائل مادی باشد به هیچ وجه به طور کامل راضی نخواهد بود. زندگی در بُعد مادی به هیچ وجه ارضا کننده نخواهد بود مگر اینکه انسان از چشمه درونی خود سیراب گردد. در این صورت زندگی دچار یک جهش کوانتومی خواهد شد. در این صورت فرد شروع به چشیدن نوعی طعم و شادی جدید می کند؛ شادی ای که قبلاً هرگز آن را نچشیده بود و طعمی که در واقع از درونی ترین هسته وجودی او ناشی می گردد. این کیفیتها را هیچ کس به سالک نداده است بنابراین هیچ کس نخواهد توانست آنها را از او بگیرد. حتی مرگ نیز نمی تواند سالک را از آنها محروم کند.

زندگی باید درونی باشد. من به هیچ وجه ضد دنیای مادی نیستم، ولی اعتقاد دارم تنها دنیای مادی کافی نیست، به همین علت است که عیسی مسیح می فرماید: «انسان نمی تواند تنها با خوردن نان زندگی کند.»

خوردن نان حتمی و لازم است، ولی صرفاً خوردن نان در زندگی، اصلاً زندگی نیست. در این صورت زندگی از هرگونه جشن و سرور خالی خواهد بود. در این صورت زندگی هیچ ماورایی نخواهد داشت؛ و بسیار جالب است که شادی و لذت واقعی در رفتن به ماورا است، در رفتن به اوج و ابعاد جدید است. شادی همیشه در حرکت و سفر از دانسته ها به نادانسته هاست.

لحظه‌ای که چنین حرکتی اتفاق می‌افتد لحظه سرور است و فقط این لحظات لحظاتی واقعی هستند و بقیه عمر تنها خواب و خیالی بیش نیست.

عشق تنها امیدی است که وجود دارد، زیرا تنها عشق می‌تواند پلی میان انسان و خدا باشد، زیرا تنها عشق می‌تواند قایقی باشد که انسان را از این کرانه رود به کرانه دیگر می‌برد. غیر از عشق هیچ امیدی وجود ندارد. انسان بدون عشق در ناامیدی زندگی می‌کند. همراه عشق انوار امید وارد زندگی می‌شوند. عشق تغییر ماهیت می‌دهد و باعث می‌شود تا به استقبال میهمان غایبی برویم.

انسان همانند یک بذر است و خداوند میوه‌ای است که ثمرهٔ رویش این بذر می‌باشد. انسان قابلیت آن را دارد که تا مقام الهی شدن رشد کند و تنها زمانی به رضایت کامل خواهد رسید که در این مقام ساکن شود. در این صورت او به غایت معنای زندگی رسیده است.

جستجو کنید، راه گشایش خیلی دور از دسترس نیست. در صورتی که واقعاً برای رهایی تلاش کنید راه رها شدن را خواهید یافت. حتی اگر در آغاز چندین بار زمین خوردید، حتی اگر در ابتدا چندین بار راه را اشتباه رفتید اصلاً نگران نباشید، این کاملاً طبیعی است. به هیچ وجه از اشتباهاتی که مرتکب می‌شوید هراسی به دل راه ندهید، چرا که رشد و پیشرفت فقط از آن کسانی خواهد بود که آمادهٔ اشتباه کردن هستند؛ زیرا تنها افرادی که اشتباه می‌کنند می‌آموزند و تنها از طریق آموزش دیدن است که انسان به هدف خود خواهد رسید.

یک سالک باید آمادهٔ آموزش دیدن و به دنبال تجربیات جدید باشد و هرگز در یک مرحله ساکن نگردد. هنگامی که انسان سکون پیدا می‌کند مرده است.

زندگی بسیار زیباست، چون سفری است روحانی. تنها هنگامی که به خداوند رسیدید مجازید ساکن شوید. قبل از آن هرگونه سکوتی موقتی و یکشبه است. هنگام سکونت شبانه استراحت کنید، ولی هنگام سحر به یاد داشته باشید که باید حرکت کرد و بالاخره روزی به خدا خواهید رسید. در صورتی که سالک به جستجوی خود ادامه دهد و این جستجو با شدت و کمال هر چه بیشتر ادامه یابد و در صورتی که او آماده باشد حتی خودش را نیز در این جستجو قربانی کند، خداوند در دسترس خواهد بود. پس از رسیدن به خداوند تمامی آرزوها ناپدید می‌شوند و رضایت کامل و حقیقی پدیدار خواهد شد و سالک به طور کامل مورد لطف و برکت قرار خواهد گرفت.

سالک باید زندگی را همان گونه که هست بپذیرد؛ پذیرش اتفاقات هادی زندگی با شادی و رضایت کامل و نه بهانه‌گیری و تق زدن برای چیزهای دیگر. در صورتی که چنین حالتی اتفاق افتد، خداوند خیلی دور نخواهد بود. تمامی آموزشهای «بوداها» را می‌توان تنها در یک کلمه خلاصه کرد و آن «پذیرفتن» است. این نکته یکی از مهمترین اصول مراقبه در زندگی است؛ قبول چیزها همانطور که هستند. همیشه به یاد داشته باشید؛ زندگی همانطوری که هست کافی و کامل است.

خداوند رحمت و برکت است. خداوند لطافت است و هر چه انسان لطیف‌تر و مهربانتر شود، بیشتر در دسترس خداوند قرار می‌گیرد.

قرار نیست ما با هستی در جنگ و تقابل باشیم، بلکه برعکس باید با هستی دوست و همراه شد. لزومی ندارد که انسان بر طبیعت غلبه کند، بلکه برعکس بهتر است در مقابل طبیعت باز و مفتوح باشد. بهتر است انسان

عقل و کلام
عشق و کلام

بخشی از طبیعت باشد و از جدایی با طبیعت پرهیزد. لطافت باعث می شود انسان آرام آرام منیت خویش را فراموش کند و مرکز منیت انسان در نفس اوست. در صورتی که منیت در انسان وجود نداشته باشد، نفس ناپدید می شود و آنچه باقی می ماند تنها لطافت خواهد بود و بس.

لطافت اکتسابی نیست. تنها راه تجلی لطافت این است که مکر و حیلۀ نفس را بفهمید. پس از درک مکر و حیلۀ نفس ناپدید خواهد شد و آنچه باقی می ماند تنها لطافت است و بس. لطافت ماهیت طبیعی انسان است ولی نفس آن را پنهان نموده است. تنها باید حجاب نفس به کناری زده شود و ناگهان چشمۀ لطافت از درون شروع به جوشیدن می کند.



انسان در جستجوی بهجت و سرور است و نیز نه تنها انسان، بلکه تمامی موجودات در جستجوی آن هستند، حتی درختان به دنبال این کیفیت هستند. سرور و بهجت هدف تمام هستی است. سرور و بهجت ستاره‌ای است در دوردست که همگان را به نزد خود فرا می خواند و به همه این روحیه را می بخشد که به او نزدیکتر و نزدیکتر شوند تا در او غرق گردند. انسان امروزی در تاریکی زندگی می کند، ولی قلب او با هر تپش امیدوارانه به دنبال روزی است که به این ستاره دوردست برسد و با آن یکی گردد. این حق مسلم هر یک از ماست که با آن یکی شویم. البته این کار اصلاً مشکل نیست، فقط به اندکی هوشیاری و آگاهی نیاز دارد. باید اندکی بیشتر هوشیار و آگاه باشیم. حتی هوشیاری و آگاهی نیز جزو کیفیات خریزی هر یک از ماست و باید اندکی بیشتر آن را پرورش دهیم.

مراقبه در حقیقت پرورش دادن هوش و آگاهی است. هر چه بیشتر در سکوت فرو روید هوشیارتر و آگاه‌تر خواهید شد. بنابراین تا حد ممکن ساکن، ساکت و آرام باشید و ناگهان از دل این سکوت و آرامش، آگاهی و

هوشیاری جدیدی در درون شما متولد خواهد شد. این آگاهی تمام وجود شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد و شما را از دنیای اندوه و غم به دنیای سرور و بهجت خواهد برد.



خرد چیزی نیست مگر هنر تغییر ماهیت فلزات کم ارزش به طلا، تبدیل عناصر زمینی به عناصر آسمانی، تبدیل گل و لجن به گل‌های زیبای نیلوفر. طلا یکی از نمادهای بسیار قدیمی در هنر کیمیاگری است، در واقع یک استعاره است. طلا نمایانگر باارزش‌ترین چیز یعنی خداوند است. طلا نشان دهنده درونی‌ترین و والاترین هسته وجودی شماست که فراتر از آن چیزی وجود ندارد. سیر و سلوک به هنر کیمیاگری می ماند. با کمک این هنر قادر به تغییر ماهیت خویش خواهید بود. هر آنچه برای این تغییر نیاز است در دسترس ماست. تمامی انرژی‌ای که برای این تحول لازم است در اختیار ماست، تنها لازم است ساماندهی جدیدی صورت پذیرد. چیزها برعکس شده‌اند و در جای درست خود قرار ندارند. جامعه بیمار اجازه نداده است که افراد به صورت طبیعی رشد کنند.

در یک دنیای طبیعی و واقعی همه کس و همه چیز طبیعی خواهد بود و هیچ گونه نیازی برای درمان و تغییر وجود ندارد.

ولی یک نکته مهم وجود دارد که باید همیشه به یاد آورید و آن این است که حتی اگر برای قرن‌ها انسان تحت فشار قرار گرفته باشد که به صورت غیرطبیعی زندگی کند، در صورتی که او از این نکته آگاه شود، تنها یک لحظه کافی است تا متحول شود، چرا که در جایی از وجود انسان، ماهیت طبیعی او بکر و دست نخورده باقی مانده است. ممکن است بتوانید آن را مخفی کنید و بپوشانید ولی هرگز قادر به نابودی‌اش نخواهید بود و در صورتی که به آن اجازه ظهور دهید در یک لحظه متجلی می شود. به همین علت است که به

کمال رسیدن تنها در یک لحظه اتفاق می افتد. «بودا» شدن پدیده‌ای تدریجی نیست بلکه در هر لحظه از درک کامل می تواند اتفاق افتد.

زندگی یا می تواند به صورت نثر باشد یا به صورت نظم، هر یک از این دو امکان پذیر است. در صورتی که با ذهن زندگی کنید، زندگی به صورت نثر خواهد بود و در صورتی که با دل زندگی کنید، زندگی به صورت نظم خواهد بود. اگر زندگی به صورت نظم باشد روحانی خواهد بود و اگر نثر باشد، دنیایی و بی معنی خواهد بود؛ این گونه زندگی با مرگ پایان می یابد. ولی اگر زندگی یک ترانه، یک رقص یا شعر باشد به جاودانگی خواهد انجامید.

عشق هیچ مرگی نمی شناسد، عشق بر مرگ غلبه می کند، عشق حتی زمان را فتح می کند.

انسان معبد خداوند است. معبد قابل رؤیت است ولی خدا را نمی توان دید. به همین علت است که خداوند به سادگی فراموش می شود. به سادگی می توان مشغول چیزی شد که به چشم می آید و به همین دلیل است که انسانها بیش از اندازه به بدن مادی خود می پردازند.

افراد وجود دارند که فکر می کنند ماهیتشان تنها در همین بدن مادی خلاصه می شود. آنها تنها در وادی مادیات زندگی می کنند و ورای مادیات به چیزی اعتقاد ندارند. این افراد همگی مادی گرا هستند. همچنین افرادی وجود دارند که به آزار و اذیت بدن می پردازند و به هر صورت ممکن آن را شکنجه می کنند با این تصور که این ریاضت باعث شادی خداوند خواهد شد.

یک سالک حقیقی باید توجه خویش را از بخش قابل رؤیت یعنی بدن مادی (معبد) به بخش غیر قابل رؤیت (خدا) معطوف دارد. هنگامی که متوجه

شویم که آگاهی موجود در درون ما چیست، بدن به صورت یک معبد مقدس در خواهد آمد. در این صورت است که انسان متعادل، سالم و کامل خواهد بود.

تا حدی که می توانید شاد و مسرور باشید چرا که شادتر بودن معادل زنده تر بودن است. شادی و زندگی هر دو با هم رشد می کنند. هر چه انسان زنده تر باشد شادتر است و بالعکس هر چه انسان شادتر باشد زنده تر خواهد بود. ضم و آندوه باعث به هدر رفتن انرژی زندگی می شوند. انسان آندوه گین نمرده است ولی زنده هم نیست، او جایی در میان مرگ و زندگی سرگردان است.

شاد بودن به معنای هماهنگ بودن با هستی است. شادی به معنای زندگی تمام و کمال است؛ در صورت وجود شادی و سرور، هر لحظه از زندگی بسیار ارزشمند خواهد بود و ابعاد جدیدی از هستی به روی انسان گشوده خواهد شد. هر چه خود را کاملاً وقف شادی و زندگی کنید معجزات بیشتری خواهید آفرید.

مسیح واقعی نوعی از آگاهی خالص است که کاملاً از قیود ذهن آزاد باشد، آگاهی ای پاک، ساده، بکر و کاملاً تر و تازه. هر یک از ما می توانیم چنین آگاهی ای را در وجود خویش پیروانیم. اصلاً معنای سیر و سلوک نیز همین است؛ اینکه هر کس چنین آگاهی ای را در خود حمل کند و در نهایت آن را به دنیا آورد؛ آگاهی ای جدا از گذشته، بکر و دست نخورده. تنها در صورتی که چنین آگاهی مسیح گونه ای متولد شود انسان از زندگی اش راضی و خشنود خواهد بود. همه ما به صورت غریزی دارای چنین قابلیت هستیم و در صورتی که آن را به مرحله فعلیت در بیاوریم تمام فرصت زندگی را از

دست داده‌ایم.

همه قدرت و توان ما از خداوند است. ما بدون او هیچ هستیم. ما بدون نور فقط پوسته‌هایی توخالی هستیم؛ من‌هایی پوچ. ولی اگر فقط او درون ما بماند و از طریق ما بنوازد، به ترانه‌هایی زیبا تبدیل خواهیم شد. اما حتی در این صورت هم این ترانه‌ها از اوست.

یک سالک حقیقی باید فرا بگیرد که چگونه به صورت ابزاری در دست اراده الهی باشد.

نور، تجلی بخش قابل رؤیت خداوند است؛ تاریکی، جلوه بخش غیر قابل رؤیت اوست. هر دوی آنها روحانی هستند. تاریکی بذری است که روشنایی ثمره آن است؛ تاریکی همچون رجم است و روشنایی فرزندی است که از این رجم زاده می‌شود.

بر نور مراقبه کنید. هر چه بیشتر بر نور مراقبه کنید، بیشتر حیرت خواهید کرد، چرا که چیزی در درون همه شما چون باز شدن غنچه‌ای بسته شروع به شکوفا شدن می‌کند. مراقبه بر نور یکی از قدیمی‌ترین شیوه‌های مراقبه است و در تمامی اعصار، در تمامی ممالک و در تمامی مسلکها بر آن تأکید شده است؛ به این دلیل که هنگام توجه و تمرکز بر نور انرژی‌ای درون شما شروع به شکوفا شدن می‌کند و مراقبه بر نور، فضای لازم برای این شکوفایی را فراهم می‌سازد. هرگاه وقت دارید، چشمان خود را ببندید و نور را تجسم کنید. هرگاه نوری را می‌بینید، خود را با آن هماهنگ سازید. ممکن است این نور طلوع خورشید یا شعله شمعی باشد، تفاوتی ندارد، به هر صورت از آن استفاده خواهید برد.

سرور و بهجت موهبتی است که همیشه از طرف خداوند نازل می‌گردد. آن چیزی نیست که توسط انسان خلق شود. تنها کاری که ما می‌توانیم بکنیم این است که آماده و پذیرا باشیم و با قدرشناسی آن را دریافت داریم. بهجت چیزی نیست که انسان به جستجوی آن برود بلکه باید با شکیبایی در انتظار آمدنش باشد. خداوند بخشاینده آن است و تنها باید راه را برای دریافت آن هموار کرد.

فقط و فقط عشق است که باعث الهی شدن انسان می‌شود. عشق بزرگترین اکسیری است که می‌تواند مادیات را تبدیل به معنویات کند.

به عشق فکر کنید، هر چه می‌توانید بیشتر و بیشتر آن را احساس کنید و هر عملی که انجام می‌دهید را آغشته به عشق کنید و بزودی به شاه‌کلیدی دست پیدا خواهید کرد که تمامی قفل‌های هستی را به رویان می‌گشاید. ولی این تنها هنگامی میسر است که انسان در طریق عشق قرار گرفته باشد. قرار گرفتن در این مسیر خیلی مشکل نیست چرا که عشق ماهیت طبعی همگی انسانهاست. ما زاده شده‌ایم که عشق بورزیم و مورد عشق ورزی قرار بگیریم.

افرادی وجود دارند که می‌توان از جهان خارج بر آنها مواردی را تحمیل کرد. می‌توان آنها را پادشاه، رهبر یا قهرمان کرد، ولی در درون کاملاً متفاوت از آنچه بیرون هستند باقی می‌مانند، زیرا این ماهیت واقعی آنها نیست، آنها فقط یک نقش را بازی می‌کنند. حتی ممکن است این نقش را بسیار عالی بازی کنند. نه تنها ممکن است بتوانند دیگران را فریب دهند، حتی ممکن است خودشان را نیز فریب دهند، ولی به هر صورت یک نقش، یک نقش است و آنها در حال بازی کردن آن هستند.

هر یک از ما در اصل یک پادشاه هستیم، زیرا ریشه و اساس همه ما

خداوند است، پس چگونه می‌توانیم غیر از این باشیم؟ هستی نهایت احترام را به شما گذاشته است، در غیر این صورت شما اصلاً اینجا نبودید. هستی به شما احتیاج داشته است و همچنان احتیاج دارد. به همین علت شما اینجا هستید.

عیسی مسیح بارها و بارها در این باره صحبت کرده است: «قلتم و پادشاهی خداوند درون شماست.»

او درباره ماهیت اصلی پادشاه بودن هر یک از ما سخن می‌گوید. اگر شما همانند یک گدا زندگی می‌کنید، در حال نقش بازی کردن هستید و احتمالاً این نقش را از دیگران یا از جامعه یاد گرفته‌اید.

سیر و سلوک حقیقی خنثی کردن تمامی آثار نامطلوبی است که اطرافیان و جامعه بر وجود شما تحمیل کرده‌اند که در نهایت سبب مخفی شدن ماهیت طبیعی شما شده است. حجاب برداشتن از این ماهیت طبیعی مخفی شده بالاترین حد شادی است که امکان دارد.

عیسی مسیح فرمود: «بخوراید و به شما اعطا خواهد شد، دق الباب کنید و درها به روی شما گشوده خواهند شد.»

ولی حتی ما چیزی که متعلق به خودمان است را نیز درخواست نمی‌کنیم. در واقع ما بیشتر علاقه‌مند به مواردی هستیم که به ما تعلق ندارند. ما علاقه به چیزهایی داریم که متعلق به دیگران هستند و برای به دست آوردن آنها اصرار می‌ورزیم. به همین علت است که در دنیای امروزی انسان در شتاب و عجله‌ای بی‌مورد زندگی می‌کند و دائماً در حال خواستن این چیز و آن چیز است و هرگز چیزی را که متعلق به خود اوست، درخواست نمی‌کند. شما ممکن است هر چیزی که در این دنیا وجود دارد را داشته باشید ولی هنوز راضی نباشید، زیرا مالکیت باعث رشد و تعالی شما نمی‌شود. حتی ممکن است این مسأله مانع تعالی شما شود. هر چه بیشتر تعلقات داشته باشید

بیشتر به این تعلقات وابستگی پیدا خواهید کرد و سنگین‌تر و نگران‌تر خواهید بود. تعلقات بیشتر به جای شادتر کردن شما باعث نگرانی و ناراحتی بیشتر خواهند بود.

یک انسان شاد واقعی کسی است که در خود و با خویش راضی است و تنها تعلق او وجود حقیقی خودش است. چنین فردی پادشاه وجود خویش است.



من همگی شما را روحانی و الهی می‌دانم. شما نیز باید یاد بگیرید که بر هر کس و هر چیز چنین نگاهی داشته باشید. تنها در سطح است که انسانها و موجودات دیگر روحانی به نظر نمی‌رسند. هر چه بیشتر به اعماق نفوذ کنیم، بیشتر به الوهیت هر چیزی پی خواهیم برد. شیطان تنها در سطح وجود دارد ولی در اعماق و ژرفا تنها خدا وجود دارد و بس. باید به عمق تمرکز کنیم، زیرا اصل زندگی و حیات از عمق می‌آید.

فراموش کردن درون و توجه بیش از حد به سطح، علت تمامی مشکلات و نگرانی‌های بشر است. شروع زندگی درونی همانا شروع تغییر و تحول در انسان خواهد بود، زیرا به محض اینکه به درون می‌روید، سطح وجود و زندگی شما شروع به تغییر می‌کند. در صورت به درون رفتن، این سطح شروع به انعکاس نور، رنگ و موسیقی‌ای می‌کند که در درون وجود دارد؛ سطح همانند آینه‌ای می‌شود که شروع به انعکاس دنیای درون می‌کند و هنگامی که سطح و درون به هماهنگی می‌رسند، انسان در مقام سرور و بهجت قرار می‌گیرد و به منزل حقیقی خویش می‌رسد.



این امکان وجود دارد که هر انسانی به مروارید تبدیل شود، ولی این فقط در حد یک امکان است و البته این احتمال نیز وجود دارد که افراد این

موقعیت را از دست بدهند و البته نود و نه و نه دهم درصد آن را از دست می دهند و به صورت قطرات باران باقی می مانند. آنها هرگز به اندازه کافی آگاه و هوشیار نمی شوند تا دچار تغییر و تحول لازم بشوند. آگاه باشید! انسان بدون آگاهی در حقیقت هنوز به دنیا نیامده است. او در آستانه به دنیا آمدن است؛ در صورت آگاه شدن تولد می یابد، در غیر این صورت خواهد مرد و دوباره متولد می شود و بار دیگر همین روال تکرار می شود.

در صورتی که شهامت کافی داشته باشید قطره باران تبدیل به مرواریدی ارزشمند خواهد شد. این زندگی بزرگترین فرصتی است که به یکایک شما داده شده است. می توانید از آن استفاده کنید یا آن را از دست بدهید. در صورت آگاهی و استفاده از آنچه در دسترس شما قرار داده شده است، دوباره متولد خواهید شد و در این تولد دوم است که به صورت یک انسان کامل و واقعی به دنیا خواهید آمد.



در صورت اعتماد و توکل، هر آنچه لازم است فراهم می شود و هیچ مشکلی اتفاق نخواهد افتاد. در صورت بروز مشکلات به سادگی مشخص می شود که به نوعی شک و تردید وجود دارد و این شک و تردید است که باعث بروز این مشکل شده است. تمامی هستی دست به دست هم می دهد تا به فردی که اعتماد و توکل می کند یاری برساند.

پس فقط اعتماد کنید، عشق بورزید و شادمانه زندگی کنید و بسیار شگفت آور خواهد بود که هستی دیگر مانند قبل با شما رفتار نخواهد کرد.



افراد عادی در بخش تاریک روح خود زندگی می کنند. در واقع آنان هرگز روشنایی را ندیده اند و به همین دلیل تصور می کنند زندگی چیزی جز تاریکی نیست. آنها به تاریکی عادت کرده اند و تاریکی برایشان عادی شده است.

آنها فکر می کنند تاریکی همه آن چیزی است که در زندگی وجود دارد. ولی اینطور نیست؛ حتی تاریکی ابتدای زندگی هم نیست.

تاریکی پایانی ندارد. تنها زمانی که شما پر از نور و روشنایی هستید و خورشید درونی وجودتان طلوع کرده است زندگی تان دارای معنی، شکوه، زیبایی و اهمیت خواهد شد؛ در این صورت زندگی به صورت ترانه ای زیبا در خواهد آمد.



اعتماد و توکل رابحه ای است که از گل عشق برمی خیزد. بدون عشق هیچ اعتمادی وجود نخواهد داشت. تنها از طریق شهامتی که انسان به واسطه عشق کسب می کند می تواند اعتماد و توکل کند. ذهن هرگز عاشق نمی شود و همیشه در شک و تردید است. عشق مترادف نور، و شک و تردید همانند تاریکی است. هنگامی که روشنایی پدیدار می شود تاریکی ناپدید می گردد. در روشنایی می توانید مواردی را مشاهده کنید که وجود دارند ولی به هلت تاریکی امکان دیدن آنها نبوده است. نور و روشنایی امکان مشاهده آنها را فراهم می سازد.

دقیقاً همین حالت برای جهان درونی آگاهی وجود دارد. شک و تردید تاریکی است. شک و تردید اجازه نمی دهد که ببینید واقعاً که هستید، اجازه نمی دهد از گنج گرابهایی که در درون شما وجود دارد آگاه شوید، اجازه نمی دهد از جاودانگی روح و روحانیت وجود خویش آگاه گردید. به محض بیدار شدن عشق، تاریکی شک و تردید از بین می رود. در این زمان می توانید ببینید که هستید. و پس از این دیدن است که اعتماد و توکل به وجود می آید.



حقیقت چیزی نیست که ما خودمان بتوانیم آن را به وجود بیاوریم.

حقیقت وجود دارد. از قبل وجود داشته است. می‌توانیم چشمان خود را بر روی آن فرو بیندیم و یا چشمان خود را به روی آن باز کنیم. ما آزادیم که هر یک از این دو کار را انجام دهیم ولی حقیقت به هر حال وجود دارد و هدیه‌ای است الهی.

نمی‌توان با تفکر منطقی به حقیقت دست یافت، زیرا حقیقت هیچ‌گونه ارتباطی با ذهن ندارد. حقیقت به معنای آن چیزی است که وجود دارد. بنابراین برای درک و چشیدن آن نیازی به تفکر نیست، بلکه احتیاج به نوعی سکوت و آرامش است که در حین آن بدون مداخله ذهن و افکار، بتوان به آنچه وجود دارد دست یافت.

هنگامی که ذهن در حالت سکوت و آرامش (بدون تشویش افکار مختلف) قرار بگیرد، به صورت آینه‌ای درمی‌آید که حقیقت از طریق آن انعکاس می‌یابد. حقیقت از قبل وجود داشته است. خداوند آن را اعطا نموده است. تمامی هستی حقیقت اوست و نیازی به جستجو و حیران شدن به دنبال آن نیست. بلکه برعکس باید تمامی جستجوها را متوقف کنیم و یاد بگیریم که چگونه در آرامش و سکوت باقی بمانیم. هنگامی که ما در سکون و سکوت باشیم این کیفیت را درک خواهیم کرد. درک کردن پدیده‌ای است که در سکوت اتفاق می‌افتد، نه هنگام تفکر و مشغله ذهنی.

«دارما»^۱ به معنای «قانون هستی» است. در شرق، مذهب «دارما» خوانده می‌شود، زیرا مذهب قانون اساسی هستی است. دارما همان «تائو»^۲ است؛ یعنی آن چیزی که باعث هماهنگی و پیوستگی هستی می‌گردد، آن چیزی که به علت وجودش هستی از هم فرو نمی‌پاشد.

هستی دارای نظم و ترتیب است و هیچ چیز در آن اتفاقی نیست. اساس

این نظم و ترتیب همان دارما است. هنگامی که انسان با این قانون در هماهنگی باشد، زندگی او مملو از خیر و برکت خواهد بود. اگر انسان با هستی در هماهنگی نباشد، در زندگی خود مشکلات و دشواری می‌آفریند. اگر با این قانون همراهی کنید پاداش خواهید یافت و اگر با آن به مقابله بپردازید تنبیه خواهید شد. هدف هر موجودی در هستی این است که در نهایت الهی گردد. الهی بودن به سادگی به معنای متبرک گشتن و پراز سرور و شادی بودن است. الهی بودن یعنی دور بودن از هر گونه ناراحتی، نگرانی و تنش.

«راه» بسیار ساده است؛ با طبیعت در هماهنگی باشید و هرگز به مقابله با آن نپردازید. هرگاه احساس ناراحتی می‌کنید به جستجو بپردازید، حتماً در جایی برخلاف رویه طبیعت کاری کرده‌اید. هرگاه احساس سرور و شادی می‌کنید نیز به جستجو بپردازید؛ دانسته یا نادانسته حتماً در جایی با طبیعت هماهنگ عمل نموده‌اید.

به این صورت است که به آهستگی کشف خواهید کرد که این «قانون هستی» چیست. تنها از طریق شیوه آزمون و خطاست که موفق به کشف این «قانون» خواهید شد.

هر یک از شما به صورت منحصر به فرد خودتان هستید. هیچ فرد دیگری همانند شما نیست؛ بنابراین اصولاً مقایسه کردن درست نیست. آیا درست است یک گل داوودی را با یک گل رز مقایسه کنید؟ هر یک از آنها منحصر به فرد هستند و هرگونه مقایسه‌ای نادرست است. آیا می‌توانید یک انسان را با یک درخت مقایسه کنید؟ یا یک رودخانه را با یک کوه؟ با توجه به اینکه هر یک از این موارد دارای ماهیتی متفاوت هستند اساساً مقایسه آنها منطقی نیست.

در واقع هر انسانی کاملاً منحصر به فرد است و هیچ فردی با دیگری قابل مقایسه نیست. درک این نکته که هر کسی فقط و فقط خودش است، آزادی و رهایی به ارمغان می آورد.

هنگامی که سرور از هسته درونی وجودتان تراوش می کند کاملاً پاک و خالص است. هر چیز دیگری که از جهان بیرون صادر شود نمی تواند تا این حد پاک و خالص باشد. اصلاً خود حرکت و سفر از دنیای بیرون به دنیای درون آن را ناپاک و ناخالص می گرداند. خوشی خالص نیست، زیرا منشأ آن دنیای بیرونی است. برای به دست آوردن خوشی لازم است به چیزی یا کسی وابسته بود و همین از دیگر دلایل ناپاکی و عدم خلوص آن است، ولی سروری که منشأ آن درون خود انسان است به هیچ کس یا هیچ چیز وابسته نیست، بلکه به سادگی از ماهیت درونی و طبیعت انسان ناشی می گردد.

انسانها در جستجوی خوشی های بیرونی گم می شوند. اولاً به دست آوردن این خوشی ها مشکل است. ثانیاً اگر اتفاق هم بیفتند، از خلوص و پاکی کافی برخوردار نیستند بنابراین باعث رضایت انسان نمی شوند. تنها سرور درونی خالص است که شما را واقعاً ارضا می کند. بسیار عجیب است که ما در دنیای بیرون به جستجوی این سرور هستیم در حالی که آن همیشه درون ما موجود بوده است. به درون بازگشت کنید! سیر و سلوک واقعی این است.

ماه کامل یکی از زیباترین و باشکوه ترین پدیده های موجود در هستی است. زیبایی و شکوه این پدیده در دسترس همه ماست. رفتن به کره ماه بی مورد است، می توانیم زیبایی ماه را در دلهای خود احساس کنیم. دعوت ماه به درون دلهایمان از اهمیت بیشتری برخوردار است. اگر آماده باشیم تا میزان ماه باشیم، ماه میهمان ما خواهد شد و هنگامی که فضای درونی

وجودمان پر از مهتاب باشد، شروع به چشیدن سرور درونی خواهیم کرد. روال کلی مراقبه آزاد کردن سرور درونی موجود در ماست؛ آزاد کردن نوری که درون هر یک از ما زندانی است. این سرور درونی به صورت بالقوه در همه ما وجود دارد و ما کاملاً از آن بی خبریم. بی خبریم، به این علت که پوسته ای سخت این نیرو را پوشانده است. تنها این پوسته باید شکسته شود و شکستن آن اندکی دردناک است. هنگامی که آماده باشید این درد را تحمل کنید، پوسته خواهد شکست و زندگی تان جهشی کواتومی خواهد داشت و شما جاویدان خواهید شد، دیگر تاریکی ناپدید می شود و ماه کامل در درونتان پدیدار می گردد. دیگر خبری از اندوه و غم نخواهد بود. حتی اگر بخواهید هم نمی توانید ناراحت و اندوهگین باشید، زیرا ماهیت شما تبدیل به سرور و شادی خواهد شد.

سرور درونی چیزی نیست که دارای شکل و فرم باشد. نمی توان آن را لمس کرد. در واقع کیفیتی است که تنها باید درک و تجربه شود. نمی توانید آن را در دستان خود نگه دارید و به دیگری تقدیمش کنید. حتی هیچ کس نیز در صورت وقوع آن نخواهد توانست آن را از شما بگیرد، حتی دزدیده نیز نمی شود و مرگ نیز قادر نخواهد بود شما را از آن جدا کند. سرور درونی کیفیتی است بی فرم و بی شکل.

نوعی اعتماد وجود دارد که از روی ناامیدی است بنابراین نمی تواند حقیقی باشد. از روی ناامیدی تنها می توان وانمود کرد که اعتماد وجود دارد ولی این نوع اعتماد، اعتمادی نیست که از دل برآید، بلکه نوعی اعتماد است که منشأ آن ذهن شماس است. هنگامی که شخصی از شک کردن و فکر کردن خسته شده باشد در این نوع اعتماد کاذب پناه می گیرد. این نوع اعتماد منفی

است، زیرا تو خالی است و قابلیت ایجاد تحولی را در شما ندارد. اعتماد حقیقی از شادی، سرور و عشق سرچشمه می‌گیرد. اعتماد واقعی هنگامی اتفاق می‌افتد که بیشتر و بیشتر نسبت به هستی حساس می‌شوید؛ بیشتر می‌بینید، عمیق‌تر می‌شنوید و بهتر احساس می‌کنید. سپس بتدریج حساسیتی جدید در وجودتان متولد می‌شود که به کمک آن اسرار ناپیدای هستی به رویتان گشوده می‌گردد. در این صورت نه تنها درختان، رودخانه‌ها و کوه‌ها را می‌بینید بلکه دستهای پنهانی خداوند را نیز در پشت آنها مشاهده می‌کنید. تنها چیزی که نیاز داریم دیدگانی حساس است که نه تنها ظاهر را ببیند بلکه به درون و باطن نیز نفوذ کند. این کیفیت زمانی اتفاق می‌افتد که شما شاد و سرور هستید. انسان سرور انسانی است بینا و انسان غمگین انسانی است کور. یاد بگیرید چگونه شادمان باشید و اجازه دهید اعتماد واقعی از درون این شادی ظهور کند.



همة ما عادت کرده‌ایم بدانیم روشنی پدیده‌ای است الهی، ولی تا زمانی که تاریکی نیز پدیده‌ای الهی تلقی نگردد به صورت نیمه‌کاره باقی خواهیم ماند، زیرا تاریکی به همان اندازه روشنایی در هستی نقش دارد. تاریکی و روشنایی در واقع دو پدیده جدا از هم نیستند بلکه دو قطب مختلف یک انرژی می‌باشند. تاریکی یکی از قطبهای این انرژی است در حالی که روشنایی قطب دیگر آن است.

انسان باید این قابلیت را در وجود خویش پرورش دهد که تاریکی را نیز دوست بدارد. در این صورت تاریکی به نور عشق منور می‌گردد و به صورت روشنایی تغییر ماهیت می‌دهد. منظور من از تاریکی تمام مواردی است که چنین حسی را به انسان می‌دهد، همانند مرگ. در صورتی که این ظرفیت را نداشته باشید که مرگ را همانند زندگی بپذیرید نمی‌توانید کامل باشید و

چیزی در وجودتان کم است. تا زمانی که فلسفه زندگی شما تنها «گلها» را قبول می‌کند و «خارها» را مردود می‌داند، ناقص است. زندگی بر اساس فلسفه‌ای ناقص باعث ایجاد انسانهایی ناقص می‌شود و انسان ناقص انسانی اندر همگین و ناشاد خواهد بود. شادی و سرور واقعی در کامل بودن است. باید ورای تمامی دوگانگی‌ها رفت. هنگامی که انسان آن اندازه وسعت درونی داشته باشد که بتواند دوگانگی‌ها را بدون هرگونه انتخاب قبول کند، هنگامی که انسان کاملاً از وجود تضادها در هستی آگاه باشد، خواهد توانست ماورای آنها زندگی کند. در این لحظه است که انسان به مقصد واقعی خود رسیده است.



آرامش همیشه از سوی خداوند است. آرامش چیزی نیست که ساخته انسان باشد. انسان نمی‌تواند آن را بسازد بلکه تنها می‌تواند آن را دریافت کند. بنابراین باید یاد بگیریم که چگونه آن را دریافت کنیم. باید یاد بگیریم که چگونه پذیرا و آماده باشیم. باید یاد بگیریم چگونه به هستی خوش آمد بگوییم. زیبایی‌های بی‌شماری در اطراف ما وجود دارند ولی ما پذیرای آنها نیستیم. لطف و رحمت دائماً بر ما می‌بارد ولی ما از وجود آن بی‌خبریم.

آرامش الهی همیشه در انتظار ماست ولی ما آن را نادیده می‌گیریم، زیرا کارهای دیگری برای انجام داریم. ما مشغولیات زیادی داریم و بیش از اندازه سرگرم دنیا هستیم، به طوری که فرصتی به خداوند نمی‌دهیم. حتی در خواب نیز به رؤیا دیدن و فکر کردن و نقشه کشیدن مشغول هستیم. تنها برای چند لحظه در شب هنگامی که خواب دیدن متوقف می‌شود آرامش الهی ما را در برمی‌گیرد. همین چند لحظه است که باعث احیای انسان می‌شود، باعث می‌شود انسان پس از خواب دوباره احساس طراوت و تازگی کند. بجگاهان هنگامی که از خواب برمی‌خیزیم نوعی احساس خوشایندی

سبکی و تازگی داریم؛ احساسی که قابل دیدن نیست. اگر شب را خوب خوابیده باشید هنگام صبح احساس می‌کنید که در مکانی توأم با آرامش بوده‌اید، در بُعد دیگری از هستی، بُعدی کاملاً متفاوت از دنیای ذهن. احساس می‌کنید در بُعدی آنچنان عمیق بوده‌اید که انرژی‌های شما دوباره اجیا شده و ریشه‌هایتان دوباره سیراب گشته است. احساس می‌کنید که دوباره از انرژی پر شده‌اید و بار دیگر آماده زندگی کردن، مهرورزیدن و بودن هستید. ولی حتی این چند لحظه نیز در دنیای مدرن امروزی در حال ناپدید شدن و از میان رفتن است. به همین علت است که مراقبه در دنیای مدرن پدیده‌ای است لازم و واجب. در گذشته اینطور نبود، انسانها می‌توانستند بدون انجام مراقبه در آرامش و شادی زندگی کنند. ولی امروزه مراقبه حتی از نان شب نیز واجب‌تر است.

این سخن عیسی مسیح که: «انسان نمی‌تواند تنها با نان خالی زندگی کند»، نیمی از حقیقت است. نیم دیگر این است که انسان برای زنده بودن حقیقی نیاز به مراقبه دارد. مراقبه غذای روح است، زیرا در حال مراقبه آرامش الهی شما را در بر می‌گیرد و به شما روحیه و تازگی می‌بخشد.

آرامش هم می‌تواند منفی باشد و هم مثبت. در صورتی که آرامش منفی باشد به نوحی کناره‌گیری، عدم وجود علاقه، بی‌تفاوتی به زندگی و بی‌تفاوتی نسبت به هستی است. انسان علاقه خود را از دست می‌دهد و به دنبال آن زندگی زیبایی خود را از دست خواهد داد. این آرامش، آرامش گورستان است.

آرامش حقیقی آرامشی است همراه با لطف، برکت، شادی، سرور، سماح و ترائه. آرامش تنها به خودی خود کافی نیست، زیرا می‌تواند منفی باشد. باید جریانی از شادی همراه آن باشد تا تبدیل به آرامش موجود در گلستان شود، آرامشی که در آن پرندگان آواز می‌خوانند و گلها شکوفا می‌شوند.

دریافت سرور و شادی نیازمند شهامت است، ولی بیچاره باقی ماندن هیچ شهامتی نمی‌خواهد. در واقع بیچاره بودن یعنی بزدل باقی ماندن. بیچارگی چیزی نیست مگر قبول ترس و بزدلی درونی، و سرور چیزی نیست مگر چشیدن طعم خوشی که از شهامت و شجاعت حاصل می‌شود. شهامت به معنای ترسیدن نیست. شهامت به این معناست که با وجود ترس، انسان پیش می‌رود. ترس در وجود همه هست. تنها افرادی که به کمال رسیده‌اند هیچ ترسی ندارند. تا زمانی که انسان جاودانگی روح خود را درک نکند، ترس در وجود او باقی می‌ماند.

این کاملاً طبیعی است، زیرا به هر حال مرگ وجود دارد و ترس در واقع سایه مرگ است. شهامت به این معنی است که با وجود ترس، انسان به سفر در دنیای ناشناخته‌ها ادامه می‌دهد. خود همین سفر و جستجو باعث سرور می‌شود. سرور هرگز ساکن و ثابت نیست بلکه پدیده‌ای است دینامیک و در جریان. سرور هنگامی اتفاق می‌افتد که انسان در حال جریان یافتن و سفر کردن است، از دنیای شناخته‌ها به دنیای ناشناخته‌ها، از آنچه قابل دیدن است به آنچه نامرئی است، از دنیای ماده به دنیای روح و معنی. در لحظاتی که انسان در حال جستجو است، سرور اتفاق می‌افتد.

«تائو» قانونی است که تمام آنچه در هستی موجود است را به هم پیوند می‌دهد و نگاه می‌دارد. تائو نام دیگر خداوند است. تائو یک اصل است. تائو یک حضور است. تائو به معنای ماهیت غایی هستی است.

ماهیت غایی هستی از نور تشکیل شده است. هر چه انسان ژرفتر و عمیق‌تر شود نورانی‌تر و روشن‌تر می‌گردد و در غایت ژرفا تنها نور می‌ماند و بس. حتی در آنجا شما نیز ناپدید می‌شوید.

در غایت زرقا دیگر منی وجود ندارد. تمام این سفر درونی نوعی ذوب شدن و ناپدید شدن است. منیت تاریکی است و هر چه منیت بیشتری در انسان وجود داشته باشد، تاریکی بیشتری وجود خواهد داشت و هر چه منیت کمتر شود، نور و روشنایی بیشتر خواهد شد.

سیر و سلوک ابتدای ناپدید شدن این منیت است که به تدریج اتفاق می افتد. هر چه آگاه تر باشید و حضور پررنگ تری داشته باشید، منیت کمتری مالک وجودتان می گردد. منیت خود را فراموش کنید، زیرا این تنها راه به یاد آوردن خداوند است.

عصاره تمامی نیایشها سفر کردن به ورای تاریکی است. عصاره تمامی مذاهب آموزش این نکته است که چگونه می توان به ورای تاریکی سفر کرد. نفس تاریک است ولی روح روشن است. روح در پی لایه های نفس پنهان گشته است. باید عمیقاً به درون خود سفر کنید. درست مثل کندن یک چاه، باید لایه های مختلف سنگ و خاک را بکنید تا به آب تازه برسید. به همین صورت لایه های مختلف نفس را باید پشت سر گذاشت تا روزی ناگهان وجود انسان از روشنایی روح منور گردد.

تجربه آزادی و رهایی چیزی نیست جز همین روشنایی. نور باید از درون تاریکی آزاد گردد. روح باید از زندان نفس رها شود.

همیشه به یاد داشته باشید که شما بخشی از هستی الهی هستید، بنابراین هرگز از خداوند جدا نیستید. حتی اگر بخواهیم از خدا جدا باشیم نیز این امکان وجود ندارد. تنها چیزی که در این هستی غیر ممکن است جدایی از خداوند است. می توانیم باور کنیم که از او جدا هستیم، ولی این تنها یک باور خواهد بود و حقیقتی ندارد. می توان این گونه فکر کرد، می توان براساس این

ایده زندگی کرد که ما جدا هستیم، ولی در این حقیقت که «ما با خداوند یگانه هستیم»، تغییری ایجاد نمی شود.

به یاد آوردن این مطلب، نو شدن پی در پی است. به یاد آوردن این مطلب تولدی دوباره است. سن خود را از روزی حساب کنید که این مطلب را درک کردید.

ارادتمندان به «بودا» سن خود را از زمانی به حساب می آورند که به آیین او مشرف می شدند، زیرا در واقع از آن زمان دوباره متولد می گشتند.

روزی پادشاهی بزرگ برای زیارت بودا نزد وی رفت. در همان هنگام یکی از ارادتمندان کهنسال بودا که پیرمردی حدوداً هفتاد ساله بود وارد شد.

پس از ادای احترام، بودا از وی سؤال کرد:

- چند سال داری؟

پیرمرد جواب داد:

- چهار سال.

پادشاه بسیار متعجب شد. او نمی توانست باور کند چه اتفاقی افتاده است، بنابراین رو به بودا کرد و گفت:

- من نمی خواهم در کار شما دخالت کنم ولی این پیرمرد به شما گفت که تنها چهار سال دارد و شما هم باور کردید؟

بودا به پیرمرد گفت:

- لطفاً موضوع را برای پادشاه توضیح بده.

پیرمرد پاسخ داد:

- تنها چهار سال است که من به آیین بودا مشرف شده ام. قبل از این تشرف تمام زندگی ام در خواب بود. در واقع قبل از آن اصلاً زندگی نکرده ام. تنها همین چهار سال است که حقیقتاً زندگی را یافته ام. به همین دلیل فقط چهار سال دارم.

مراقبه خانه‌ای امن در دل شما می‌سازد و هنگامی که دل شما تبدیل به محلی امن شد، خداوند به خودی خود در آن مأوا می‌گیرد. خداوند هنگامی که شما تبدیل به یک جشن، سماع و ترانه‌ای از شادی شده باشید، در دل شما میهمان خواهد شد. من به شما آموزش می‌دهم که چگونه شاد و مسرور باشید، چگونه آنقدر ارزشمند باشید که خداوند میهمان شما شود.

این پیمانی است که از مدتها قبل بسته شده است ولی انسان کاملاً آن را فراموش کرده است. زمان زیادی گذشته ولی پیمان هنوز به قوت خود باقی است. تنها لازم است شرایط آن که سکوت، آرامش و سرور درونی است رعایت شود و خداوند خود به دیدار شما خواهد آمد. همیشه به یاد داشته باشید که سالک نباید ضمیگین و ناراحت باشد. معمولاً غم و اندوه برای سالکان پیش می‌آید، زیرا آنها تصور می‌کنند در حال انجام کاری عظیم و جدی هستند. آنها نمی‌توانند شاد باشند، بخندند و معمولی زندگی کنند، انگار که حتماً باید به نوعی خاص باشند و با بقیه تفاوت داشته باشند ولی تمامی این نقابها باید به دور ریخته شوند.

من افرادی شاد و روحانی پرورش می‌دهم. کسی که شاد و مسرور باشد و بتواند مهر بورزد و بخندد فردی است که حقیقتاً معنوی است. چنین افرادی میزبان خداوند خواهند بود.

«شعر و شاعری» در حقیقت بیرون ریختن آن چیزی است که در دل شما وجود دارد. لذت شعر در دریافت پاداش و تحسینی که دیگران ابراز می‌کنند نیست، بلکه در واقع جاری شدن شعر برای شاعر لذتبخش است. لذت شعر در خلق آن است. لذت آن چیزی نیست که از دنیای خارج بیاید. بنابراین هرگاه احساس کردید که دوست دارید شعر بگویید، این کار را انجام دهید.

هرگز خود را وادار به انجام آن نکنید زیرا برای شاعران (و هنرمندان) دوره‌هایی وجود دارد که خلق شعر لذتی ندارد. بسیار خوب، در این دوره‌ها شعر گفتن را متوقف کنید و سپس هنگامی که دوباره احساس کردید اشعار جاری شده‌اند، به آنها اجازه جاری شدن بدهید.

به یاد داشته باشید که همیشه طبیعی باقی بمانید و به آهنگ درونی خود توجه کنید و هرگز برخلاف آن عمل نکنید. هنگامی که شما سعی در شعر گفتن می‌کنید ولی شعری از وجودتان جاری نمی‌شود، آنچه خلق می‌شود مصنوعی و بی‌جان خواهد بود.^۱

تنها خداوند می‌تواند حاکم بر سرنوشت همگان باشد. انسان سعی در انجام چنین کاری دارد ولی هر بار شکست می‌خورد. آرزوی حکومت بر همه، آرزوی زشت و غیرروحانی است. آرزوی بالاتر بودن از دیگران به طور کلی ریشه اصلی تمامی ناراحتی‌های انسان است. اولین قدم در جهت فرار گرفتن در مسیر سیر و سلوک، کنار گذاشتن آرزوی حکومت بر دیگران است. کنار گذاشتن این آرزو به طور کامل معادل با وارد شدن به مذهب است.

در این صورت انسان درک خواهد کرد که تنها خداوند، نه به عنوان یک شخص، بلکه به صورت یک قانون و اصل بر همه فرمان می‌راند.

هنگامی که انسان به مقصد نهایی برسد، آرامش به طور کامل در او برقرار خواهد شد. هنگامی که سیر و سفر کاملاً به پایان برسد، انسان به طور کامل احساس آرامش خواهد کرد. حضرت نوح روزهایی متوالی به دنبال خشکی می‌گشت. او پرنده‌ای را در کشتی رها کرد و منتظر شد تا بازگردد. پرنده پس از چند روز با برگ‌ی از درخت زیتون که به متقار داشت، بازگشت. برگ زیتون

۱. موارد گفته شده در حالت کلی برای مقوله هنر صدق می‌کند. مترجم.

نشانه این بود که خشکی نزدیک است. بنابراین نوح و همراهانش احساس شادی و آرامش کردند چون به خشکی رسیده بودند.

عشق پدیده‌ای است که همیشه از ماوراء جاری می‌شود. عشق چیزی نیست که انسان خود بتواند آن را بسازد. در نهایت انسان می‌تواند پذیرا باشد و آن را دریافت کند یا بسته باشد و آن را رد کند. انسان می‌تواند به آن «بله» یا «نه» بگوید. اگر انسان به عشق «نه» بگوید در غم و بیچارگی باقی خواهد ماند و همیشه این نفس است که تمایل دارد «نه» بگوید. در صورتی که انسان به عشق «بله» بگوید، زندگی او تبدیل به شادی و جشن می‌شود. ولی برای «بله» گفتن به عشق باید نفس را زیر پا گذاشت. «بله» گفتن به عشق به معنای تسلیم شدن به هستی است. در صورتی که انسان بتواند با تمام وجود به هستی «بله» بگوید، کار تمام است. «بله» گفتن به هستی یعنی «خدایا اراده‌تر صورت پذیرد». و این تسلیم شدن خالص است. در این تسلیم عشق شروع به جاری شدن می‌کند.

این کیفیتی است که هر فردی در جستجوی آن است ولی همه به طور ناخودآگاه از وقوعش جلوگیری می‌کنند. انسان مصرا نه در جستجوی چیزی است ولی دائماً پل رسیدن به آن را خراب می‌کند.

دنیا تقریباً شبیه به بیابان است. هزار و یک مشکل در این بیابان وجود دارد. ولی برای گذر کردن از آن باید رویارویی با تمام این مشکلات را پذیرفت. این مشکلات در واقع برای ارتقا و پیشرفت انسان وجود دارند. این مشکلات به رشد و پیشرفت شما کمک می‌کنند و در حقیقت به علت وجود مشکلات در زندگی است که انسان به تکامل می‌رسد.

در صورتی که مشکلی در زندگی وجود نداشته باشد، فرصتی برای

پیشرفت وجود نخواهد داشت. وضعیت و کیفیت هستی به گونه‌ای است که در نهایت به رشد انسان کمک می‌کند. تمامی ناراحتی‌ها، غمها، مشکلات و مصایب همه و همه به رشد آگاهی و هوشیاری انسان کمک می‌کند. اینها به انسان کمک می‌کنند تا به تدریج آگاه‌تر و هوشیارتر شود.

تمامی قدرتها از آن خداوند است. زندگی از آن اوست. اوست که درون شما می‌دمد. اوست که خون را درون رگهای شما به جریان وامی‌دارد. اوست که در قلب شما می‌تپد. او همه چیز در همه کس است. ولی ما پدیده‌ای غیرواقعی خلق کرده‌ایم، خطرناکترین دروغ که همانا نفس است. ما وانمود می‌کنیم که «قدرت از آن من است و من قدرتمند هستم».

این تفکر که «من قدرتمند هستم» ارتباط شما را با مبدأ و کل قطع می‌کند. یک سالک باید این گونه اعتقاد داشته باشد که «من نیستم، اصلاً منی وجود ندارد. بنابراین من چگونه می‌توانم قدرتمند باشم؟ من هیچ هستم؛ تنها وسیله‌ای در دستان قدرتی ناشناخته به نام خداوند». دانستن و درک این نکته که «من تنها وسیله‌ای هستم تحت اراده قدرت بی‌نهایتی که از درون من جریان می‌یابد»، سیر و سلوک حقیقی است. تشرف واقعی این است که دیگر منی وجود نداشته باشد و آنچه باقی می‌ماند تنها خدا باشد و بس.

عصاره تمامی دعاها این است: «خدایا همراه ما باش». و تنها زمانی که این دعا اجابت شود و ما همواره حضور خداوند را در نزد خود احساس کنیم، حقیقتاً شاد و مسرور خواهیم بود. بدون خدا بودن یعنی در ناراحتی و اندوه بودن. با او بودن یعنی در جشن و شادی بودن. بنابراین یا همراه با خداوند باشید یا اجازه دهید خداوند با شما همراه شود، در این صورت اطراف خود بهشتی خلق خواهید کرد. ولی اگر خدا را نادیده بگیرید و یا او را انکار کنید،

در اطراف خود جهنمی به وجود خواهید آورد. «بهشت» یعنی هنگامی که ما احساس می‌کنیم خداوند با ماست و «جهنم» یعنی هنگامی که احساس می‌کنیم کاملاً تنها هستیم و کسی همراه ما نیست. جهنم یعنی هستی با ما غریبه است و ما برای هستی اجنبی هستیم. جهنم یعنی ما هیچ گونه ارتباطی با هستی نداریم و هستی نیز هیچ گونه ارتباطی با ما ندارد. این حالت اتزوا و بیچارگی، جهنم است. ولی هنگامی که انسان احساس می‌کند درختان، ماه، ستارگان، کوهها، پرندگان و دیگر انسانها که همگی تجلیات خداوند هستند با او همراه هستند؛ هنگامی که انسان احساس می‌کند با هستی هماهنگ و همگام است، در بهشت بسر می‌برد. شادی و سرور الهی چیزی جز این نیست. سیر و سلوک یک دها، یک نیایش است، درخواستی از هستی که: «پا ما باش».

هر چه سفر سخت‌تر و طولانی‌تر باشد، تجربه ناشی از آن ارزشمندتر است. هر چه بیشتر در انتظار چیزی باشید، هنگام دست یافتن به آن شادی عمیق‌تری را خواهید چشید. تنها با تحمل رنج است که انسان به شادی دست می‌یابد.

افرادى که دائماً در حال جستجوی خداوند هستند و به دنبال او حیران و سرگردانند او را نمی‌یابند ولی آنهایی که به جای جستجو شروع به زندگی براساس آنچه خداوند خواسته است می‌کنند خدا را می‌یابند. یافتن خداوند با زندگی براساس آنچه او می‌خواهد امکان‌پذیر است نه جستجوی او. جستجو به دنبال او نوهی فلسفه‌بافی است و فلسفه به هیچ وجه پل ارتباطی میان انسان و خداوند نیست بلکه دیواری است که مانع برقراری ارتباط می‌شود.

خداشناسی و عرفان حالتی است از مستی؛ مست و بیخود از هستی و آنچه در آن موجود است. عرفان حالتی است که در دل آدمی اتفاق می‌افتد و دل کیفیت خاص خود را دارد. سیر و سلوک در راه عرفان ارتباطی با ذهن ندارد. با پیر بودن یعنی به استاد دل دادن. رابطه با پیر رابطه‌ای است قلبی و روحی.

خداوند همیشه تازه است. هستی همیشه جوان است زیرا همیشه در لحظه اکنون است. ماهیت اصلی تازگی و جوانی، «بودن در لحظه حال» است. در جهان هستی تعداد بسیار کمی از افراد وجود دارند که کاملاً در حال زندگی می‌کنند. تعداد آنها انگشت شمار است. افرادی مانند مسیح، بودا،... آنهایی هستند که حقیقتاً جوان و تازه هستند، جوانی آنها هیچ رابطه‌ای با سن فیزیکی ندارد، جوانی و تازگی آنها به علت دیدگاه روحانی‌ای است که نسبت به هستی دارند. بدن ممکن است جوان یا پیر باشد، این اصلاً اهمیتی ندارد ولی اگر آگاهی شما در لحظه حال و اکنون باشد، نوهی تازگی و جوانی بر وجود شما عارض می‌گردد. این تازگی همراه با شادی و سرور است. این تازگی راهی است به سوی خداوند.

قرنهاست که آموزش داده می‌شود زمان دارای سه بخش گذشته، حال و آینده است. در صورتی که کاملاً اشتباه است زیرا زمان تنها دارای دو بخش گذشته و آینده است. لحظه حال اصلاً مربوط به زمان نمی‌شود. لحظه حال بخشی از جاودانگی است. گذشته و آینده مربوطه به زمین و زمینیان است ولی لحظه حال مربوط به آسمان است. گذشته و آینده مربوط به ذهن است ولی لحظه حال به آگاهی و هوشیاری بازمی‌گردد.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که با کلمه «خداوند» غیر از زمان حال هیچ زمانی را نمی‌توان استفاده کرد. نمی‌توانیم بگوییم «خداوند بود»، نمی‌توانیم بگوییم

«خداوند خواهد بود». تنها می‌توانیم بگوییم «خدا هست». خدا همیشه هست، در واقع خداوند به معنای «بودن» است و «بودن» به معنای خداست. همیشه در لحظه حال باشید. هرگاه احساس کردید در حال بازگشت به گذشته هستید، حتی برای لحظه‌ای هم درنگ نکنید و بلافاصله ارتباط خود را با گذشته قطع کنید. هرگاه احساس کردید در حال نقشه کشیدن و رؤیا دیدن درباره آینده هستید، در همان لحظه ارتباط خود را با آینده قطع کنید. دائماً خود را به لحظه حال بازگردانید و همیشه در حال باشید. در ابتدا مشکل است، انسان دائماً فراموش می‌کند ولی به تدریج عادت خواهید کرد. روزی که انسان در لحظه اکنون مستقر شود و دیگر به گذشته و آینده منحرف نشود، روز بزرگی خواهد بود چرا که در این روز انسان به بُعد دیگری از هستی منتقل می‌گردد؛ بُعد جاودان هستی، بُعد الهی هستی!



«دوستی» ثمره نهایی «عشق» است. عشق به علت وجود احساسات و هیجانات در آن، به گونه‌ای زمینی است، ولی دوستی پاک، خالص و آسمانی است. در صورتی که عشق در مسیر درست پیشرفت کند تبدیل به دوستی می‌شود ولی اگر در مسیر اشتباه پیش رود تبدیل به کینه و دشمنی خواهد شد. عشق در واقع یک دوراهی است. در صورتی که عاشق کسی باشید دو حالت ممکن است اتفاق بیفتد؛ یا تبدیل به دوستانی خوب می‌شوید و یا عاقبت هشتان به دشمنی می‌انجامد.

میلونها نفر از عاشقان کارشان به کینه و دشمنی می‌انجامد، زیرا آنها نمی‌دانند چگونه عشق را تبدیل به دوستی کنند. تبدیل شدن عشق به دشمنی و کینه بسیار ساده است، در واقع نوعی سقوط است، و افتادن به پایین همیشه آسان است. تبدیل کردن عشق به دوستی تعالی و صعود است، و بالا رفتن همیشه مشکل است.

حسادت، احساس مالکیت و احساس چسبیدن به دیگران باید کاملاً از بین برود. تمامی وابستگی‌ها باید ناپدید شود. دوستی نیاز به ایشاری عظیم دارد. در صورتی که تمام وزنه‌های فوق انداخته شود، عشق پاک و خالص می‌شود. در این صورت نه تنها عشق، دوستی می‌آورد، بلکه باعث رهایی نیز خواهد شد.

دوستی پدیده‌ای است روحانی. در جهان کنونی یکی از چیزهایی که در حال ناپدید شدن است دوستی است. در حقیقت انسان مدرن توانایی درک دوستی را ندارد. دوستی برای او پدیده‌ای است ناشناخته. ما داستانهای کهن را درباره دوستی می‌خوانیم ولی تصور می‌کنیم آنها فقط افسانه هستند و واقعیت ندارد. فکر می‌کنیم این داستانها نمی‌توانند در واقعیت اتفاق بیفتند زیرا در زندگی امروز هرگز اتفاق نمی‌افتند. در زندگی امروزی عشق شور شده است، عشق تلخ شده است، عشق مسموم شده است. ما فراموش کرده‌ایم چگونه می‌توان شهدی شیرین از عشق ساخت.

تمام تلاش من این است که به شما کمک کنم یاد بگیرید چگونه عشق بورزید و چگونه عشق را پاک و خالص گردانید. عشق بزرگترین گنجینه‌های موجود در هستی را در خود دارد ولی لازم است تصفیه شود. در صورتی که را تصفیه نکنید بسیار خطرناک است، حتی ممکن است باعث نابودی شما گردد.

در صورتی که عشق تبدیل به گلی زیبا نشود، به بیماری مهلکی تبدیل خواهد شد. عشق همانند بازی کردن با آتش است و به همین دلیل است که بسیاری تصمیم گرفته‌اند حتی به دنیای عشق قدم نیز نگذارند. آنها با روابط جنسی ارضا شده‌اند و اجازه نداده‌اند این روابط به سطحی عاشقانه ارتقا یابد. آنها می‌ترسند و به نوعی حق هم دارند که بترسند، زیرا نود و نه درصد از تجربیات عشقی پایانی تلخ داشته‌اند. در صورتی که اگر هنر عشق ورزیدن

در آید که حمل آن برای شما مشکل شود. عشق باید به صورت یک ترانه یا یک سماع باشد. عشق اصلاً جدی نیست. عشق به نوعی رها شدن از هرگونه نگرانی و تنش است. عشق نوعی احساس حیرت و شگفتی نسبت به تمام زیبایی هایی است که انسان را احاطه کرده و توانایی همنا شدن با این زیبایی ها، عرفان حقیقی است. تمامی عارفان واقعی چنین خصوصیتی را داشته اند. عرفان حقیقی تولدی است دوباره که در آن انسان به صورت کودکی بی گناه و پاک به دنیا می آید. پس از این تولد ذهن و آشفنگی های آن کاملاً ناپدید می شود و تنها دل است که با تمام قدرت پادشاه وجود شما خواهد شد.

هنگامی که دل، پادشاه وجود انسان می گردد، او طعم حقیقی عشق را می چشد و اگر انسان در شادی و شمعف زندگی کند این عشق رشد می کند. «شادی» و «عشق» به رشد یکدیگر کمک می کنند؛ هر چه عاشق تر باشید، شادتر خواهید بود و هر چه شادتر باشید عشق بیشتری را می چشید و به آرامی به خداوند نزدیک می شوید و خداوند نیز به تدریج به شما نزدیکتر می شود.



هنگامی که انسان عاشق است، زبان قاصر می شود. در این صورت تنها سکوت... قابلیت برقراری ارتباط را خواهد داشت. طعم حقیقی سکوت را اولین بار باید با کمک اسناد حقیقی چشید. در واقع هدف اصلی تشریف به طریق سیر و سلوک چشیدن همین مزه است.

وجود استاد حقیقی چیزی نیست جز سکوت محض. گفتگوی درونی او خاموش شده است. هیچ سر و صدای اضافی در درون او نیست. در صورتی که شما نیز بتوانید با او ساکت و آرام باشید - البته این کار در ابتدا مشکل است - به او اعتماد کنید، او را دوست داشته باشید و در این راه به اندازه کافی تلاش

به درستی درک شود این گونه نخواهد بود. عشق بهترین موضوع برای مراقبه است. می توان بر عشق مراقبه کرد، آن را چشید و نظاره کرد. در صورتی که هلفهای هرز را در عشق حرس کنید و تنها گلهای زیبا باقی بمانند، آن را تصفیه کرده اید و عشق تبدیل به دوستی شده است. به عبارتی می توان «عشق تصفیه شده» را «دوستی» نامید و به عبارتی دیگر می توان آن را «نیایش» خواند، زیرا فردی که درک کرده است دوستی چیست می تواند با کل هستی دوست و همراه باشد. در صورتی که بتوانید با یک نفر دوست باشید، هنر دوستی را درک کرده اید و خواهید توانست با هستی دوستی کنید، و «نیایش» نیز چیزی نیست مگر احساس دوستی با هستی.

(و یک نکته مهم و اساسی را همیشه به یاد داشته باشید؛ هرگونه با هستی برخورد کنید، هستی نیز به همان صورت ولی هزاران بار قویتر با شما برخورد خواهد کرد) در صورتی که با هستی دوست و همراه باشید، هستی نیز هزاران بار مؤثرتر دوست و همراه شما خواهد بود. در صورتی که با هستی دشمنی ورزید، هستی نیز با شما دشمن خواهد بود. ذهن انسان امروزی به نوعی شرطی شده است که دوست دارد بر طبیعت مسلط و فاتح شود. او طبیعت را نابود کرده است و با این کار در واقع شروع به از بین بردن خود نموده است. باید کاری کرد، باید چاره ای تازه اندیشید، در غیر این صورت بشر محکوم به فنا و نابودی است.

(سیر و سلوک واقعی پدید آوردن نوعی تحول در انسان امروزی است به طوری که پر از عشق، دوستی، اعتماد و حسن نیایش شود.)



در عشق به شادی و جشن پردازید، زیرا عشق دروازه ای است که به خداوند باز می شود. و تنها در صورتی که در عشق به شادی پردازید خواهید توانست به عشق ورزیدن ادامه دهید. عشق نباید به صورت باری سنگین

کنید، چیزی از سکوت او به درون شما ریخته می‌شود. این سکوت همچون سیلابی جاری می‌شود و تمامی زواید را همراه خود می‌برد.

تنها از طریق سکوت است که حقیقت درک می‌شود. تنها از طریق سکوت است که گوشه‌های ما برای اولین بار خواهند شنید، چشمانمان برای اولین بار خواهند دید و متوجه خواهیم شد که تا آن زمان چه موهبت بزرگی را از دست داده‌ایم.

هر لحظه بسیار ارزشمند و پر از شادی است، ولی ما دائماً در حال از دست دادن لحظات هستیم، زیرا حساست کافی برای درک موهبت نهفته در این لحظات را نداریم. تنها با سکوت، حساس بودن، باز و پذیرا بودن است که چنین قابلیتی در ما پدیدار خواهد شد. نیایش واقعی سکوتی است که در آن انسان بتواند به خداوند گوش فرا دهد.



انسان نباید با آنچه که هست راضی و خشنود باقی بماند؛ تنها در این صورت این امکان وجود دارد که پیشرفت کند. در صورتی که ما با آنچه هستیم راضی و خشنود باشیم، دیگر به جستجوی ماهیت حقیقی خویش نخواهیم پرداخت. «جستجوی ماهیت حقیقی» تنها کاری است که انجام آن در زندگی ارزش دارد و هر کار دیگری در مقایسه با آن بی‌ارزش است. تا زمانی که کشف نکنید ماهیت اصلی شما چیست، زندگی خود را به هدر داده‌اید.



عشق پدیده‌ای چندین بُعدی است. عشق همانند یک رنگین کمان است. تنها زمانی که انسان بتواند تمامی ابعاد مختلف عشق، از پایین‌ترین تا والاترین آن را زندگی کند، آماده خواهد بود که خداوند را در دل خویش ملاقات کند. در واقع این آتش عشق است که انسان را برای این ملاقات پخته و آماده

می‌کند. انسان لازم است دردها و لذتها، شبها و روزها، مشکلات و شادی‌های مختلفی که عشق به همراه دارد را بپذیرد. هرگز از بروز عشق جلوگیری نکنید. عشق والاترین تجربه ممکن در هستی است، حتی اگر دردآور باشد، چه رسد به زمانی که شادی‌آفرین و لذت‌بخش است.



انسان معمولی بذری بیش نیست. این بذری، نفس نام دارد. نفس دارای پوسته‌ای سخت است، ولی درون آن محتوایی نرم و لطیف به صورت بالقوه وجود دارد. پوسته سخت برای محافظت از محتوای لطیف ضروری و لازم است، ولی در صورتی که این محافظت بیش از اندازه باشد باعث ایجاد مشکل خواهد شد. هنگامی که زمان مناسب فرا برسد، این پوسته سخت باید شکسته شود ولی اگر در مقابل شکسته شدن، هرگونه مقاومتی وجود داشته باشد، دچار مشکل خواهیم شد. در صورتی که بذری به طور کامل آماده تسلیم شدن به خاک نباشد، در صورتی که بذری برای دفن و ناپدید شدن آماده نباشد، پوسته محافظت کننده تبدیل به یک دشمن می‌گردد. این مشکلی است که در دنیای امروز اتفاق افتاده است.

نفس به خودی خود مشکل ندارد، زیرا تا حدودی نقش محافظ را برعهده دارد. ولی وجود نفس و رای این نقش، خطرناک خواهد بود و باید از شر آن خلاص شد. سیر و سلوک حقیقی، انداختن این پوسته (نفس) در زمان مناسب است. زمانی که نفس ناپدید می‌شود، در واقع بذری مرده است و مرگ بذری در خاک مصادف با تولد جدید آن خواهد بود. قرار گرفتن در طریق صرفان تولدی تازه است. گذشته باید به نوعی فراموش گردد که انگار اصلاً به شما تعلق نداشته است، انگار که شما مطالب مربوط به گذشته خود را در زمانی خوانده‌اید یا در فیلمی دیده‌اید. دوباره و کاملاً تر و تازه آغاز کنید. تمام بارهای گذشته خود را بر زمین گذارید. در این صورت زندگی طعم جدیدی

خواهد یافت. و روزی، هنگامی که زمان مناسب فرا برسد، انسان در میان هزارن گل دیگر شکوفا می‌شود. این شکوفایی لطف و رحمت است. این شکوفایی رسیدن به منزل نهایی است. هرگز قبل از آن استراحت نکنید و هرگز پیش از آن از خود خشنود نباشید.

نومی «عدم خشنودی روحانی» چیزی است که ذهن مدرن و امروزی به آن نیاز دارد. ذهن امروزی از کالاها و مادیات ناراضی است؛ چیزهایی مثل ماشین، خانه و اسباب و لوازم منزل. هر سال مدلی جدید از آنها را طلب می‌کند و به همین علت انسان امروزی شروع به جمع کردن اسباب و لوازم مختلف کرده است. در عین حال این ذهن مدرن به اشتباه از وجود خود راضی است و به همین علت هیچ‌گونه پیشرفت روحانی‌ای برای او وجود ندارد.

در روزگاران کهن همه چیز برعکس بود. انسانها از ابزار و کالاهای مختلف راضی بودند، ولی از خویشتن خویشتن خشنود نبودند. به همین علت امکان تولد بوداها، مسیحا و کریشناها در گذشته بیشتر بود، ولی در دنیای امروز این مسأله بسیار نادر شده است. امروزه اینطور به نظر می‌رسد که این موارد تنها افسانه و داستان بوده‌اند و واقعیت نداشته‌اند. ولی این انسانها روزی زندگی کرده‌اند. آنها روحهایی بالغ بوده‌اند که آگاهی‌شان به مرحله شکوفایی رسیده بود.



هر انسانی به صورت یک «لازوه»^۱ است. مشکل اساسی این است که انسان فراموش کرده لارو بودن تنها مرحله‌ای گذرا در مسیر رشد و تعالی است، و مقصد نیست. انسان نباید در این مرحله باقی بماند و به آن بچسبد، بلکه باید از آن فراتر رود، زیرا زندگی چیزهای زیباتر و بیشتری نیز در خود دارد. در

۱ - نوزاد حشرات کوچک که تقریباً مانند کرم است - مترجم.

حقیقت زندگی گنجهای بی‌پایانی دارد که می‌تواند از آن شما باشد. هنگامی که شما با لاروها درباره پروانه شدن صحبت می‌کنید، آنها شما را باور نمی‌کنند. آنها باور نمی‌کنند که می‌توانند پرواز کنند. و این کاملاً طبیعی است، زیرا برای پرواز به بال نیاز است در حالی که لاروها بالی ندارند. آنها تنها می‌توانند به پروانه‌ای اعتماد کنند که به آنها بگوید: «من هم قبلاً مثل شما بودم! من کاملاً شما را درک می‌کنم زیرا خود من نیز روزی مانند شما فکر می‌کردم. من هم روزی تصور می‌کردم که چگونه می‌توانم بدون بال پرواز کنم؟ ولی بالها می‌توانند روی بدن شما رشد کنند. شما می‌توانید از این حالت تغییر شکل داده و به صورت پروانه دوباره متولد شوید. این موضوع برای من اتفاق افتاده است». حتی در این صورت لاروها با شک و تردید به سخنان پروانه گوش می‌کنند. در صورتی که یکی از لاروها بتواند به پروانه اعتماد کند، همه چیز آرام آرام شروع به تغییر می‌کند. در این صورت آرزوی بزرگ درون لارو شروع به شکل گرفتن می‌کند، زیرا حالا می‌تواند ماورای آن چیزی که اکنون هست برود.

فردریش نیچه گفته است: «بزرگترین تأسف درباره انسان این است که او فراموش کند که می‌تواند به ماورای خودش رشد و تعالی یابد». انسان خود هدف نیست، بلکه پلی است که باید از آن گذر کند. انسان هنگامی حقیقتاً انسان است که به ماورای خویش سفر کند و در واقع انسانیت او در همین سفر به ماوراه نهفته است. انسان حرکتی است به سوی دنیای ماوراه. انسان سفری است روحانی!



شادی و آزادی دو دیدگاه مختلف از یک پدیده هستند. آنها هرگز از یکدیگر جدا نیستند، در واقع آنها نمی‌توانند از هم جدا باشند. در صورتی که شما طعم شادی و سرور را چشیده باشید حتماً طعم آزادی را نیز چشیده‌اید

و در صورتی که طعم آزادی را چشیده باشید، حتماً طعم سرور را نیز چشیده‌اید. انسان مختار است به جستجوی هر کدام از این دو که مایل است برود و دیگری خود به خود به دنبال او خواهد آمد.

از همین حالا شاد و مسرور باشید، حضور و آگاهی خود را گسترده‌تر سازید، سعی کنید عمیق‌تر و عمیق‌تر وارد سمع، موسیقی، ترانه و عشق شوید. عاشق هستی باشید، نسبت به هستی با حساسیت بیشتری برخورد کنید. باز، پذیرا و در دسترس هستی باشید؛ و در این صورت شادتر خواهید بود. و بسیار شگفت زده خواهید شد، زیرا در پی این شادی و سرور دنیایی از آزادی و رهایی پدیدار خواهد شد. شما شروع به درآوردن بال می‌کنید و تمام پهنة آسمان در اختیار شما خواهد بود، احساس می‌کنید که دیگر حد و مرزی برایتان وجود ندارد.

... یا می‌توانید با آزاد بودن شروع کنید ... در این صورت هر آنچه که احساس می‌کنید دست و پاگیر است را رها کنید. در این راه انسان باید با آگاهی و هوشیاری مراقب باشد که به چیزی وابستگی پیدا نکند و چیزی نیز به او نچسبد، در غیر این صورت دست و پای او بسته خواهد شد.

راه شادی و سرور راه شور و مشی است، می‌توانید در این راه خود را فراموش کنید و کاملاً در شادی این راه غرق شوید، و در این صورت است که «نفس» ناپدید خواهد شد. ولی راه آزادی، راه هوشیاری و آگاهی است و با این آگاهی و هوشیاری است که «نفس» در این راه ناپدید می‌گردد.

در صورتی که ماهیت شما طوری است که به سادگی می‌توانید تسلیم و پذیرا باشید، به طریقت شادی، سرور، عشق و ارادت گام بگذارید. اگر تسلیم بودن برای شما مشکل است از طریقت آگاهی، مشاهده و مراقبه پیروی کنید. ولی بدانید تفاوتی نمی‌کند کدامیک از این راهها را می‌پیمایید، زیرا نتیجه نهایی یکسان است: شما شادی و آزادی هر دو را به دست خواهید آورد. هر

گاه به قله برسید شادی و آزادی هر دو در انتظار شما خواهند بود، تفاوت تنها در راه است ولی مقصد یکی است و آن شادی / آزادی است.



انسان هنگامی حقیقتاً زنده است که عشق در وجود او شعله‌ور باشد. زندگی انسان همانا گرمی دل اوست، در غیر این صورت زندگی او سرد و بی‌روح خواهد بود. زندگی سرد و بی‌روح در اصل زندگی نیست بلکه نوعی مرگ و خودکشی تدریجی است. انسان باید سعی کند با مهر و محبت و به طور تمام و کمال زندگی کند.



ورود به طریق سیر و سلوک یعنی ورود به طریق «ارادت». ارادت یعنی آماده و پذیرا بودن و به دور انداختن هرگونه مقاومت و مانع برای دریافت لطف و عنایت «استاد». ارادت یعنی تسلیم و اعتماد کامل به استاد تا آن اندازه که حتی اگر او تصمیم به کشتن شما گرفت کاملاً آماده باشید. در صورت اعتماد به استاد دوباره با هویتی جدید متولد خواهید شد.

ارادتمند حقیقی کسی است که حتی اگر استادش مرگ را به او هدیه کرد، با سپاسگزاری آن را بپذیرد و در این صورت زندگی ابدی در پی این مرگ خواهد بود.

عشق هر دو کیفیت تاریکی و روشنایی را در خود دارد. عشق، شب و روز و مرگ و زندگی را در خود دارد. انسان باید از بحث تاریک شروع کند، شروع همیشه از تاریکی است، درست مثل بذری که زندگی خود را از تاریکی داخل خاک شروع می‌کند یا کودکی که زندگی خود را از تاریکی رحم مادرش آغاز می‌کند. تمامی شروهها در تاریکی است، زیرا تاریکی یکی از مهمترین عوامل مورد نیاز برای آغاز هر حرکتی است.

شروع هر کاری همیشه رمزآمیز است، به همین علت است که برای آن

نیاز به تاریکی است. همچنین شروع هر کاری بسیار حساس و ظریف است و این یکی دیگر از دلایل نیاز به تاریکی است. تاریکی دارای عمقی خاص است و قدرت فراوانی برای تغذیه شما دارد. روز همیشه شما را خسته می‌کند ولی شب هنگام دوباره نیرو می‌گیرید و زنده می‌شوید.

بنابراین حرکت خود را از تاریکی شروع کنید و بدانید روشنایی سحر در پیش خواهد بود. ولی اگر از تاریکی هراسان باشید و فرار کنید هرگز روشنایی روز را به دنبال نخواهید داشت. اگر انسان بخواهد بدون تجربه تاریکی شب از آن گذر کند، هرگز قادر به تجربه روز نخواهد بود. انسان باید به درون تاریکی روح نفوذ کند تا از آن بگذرد و به روشنایی سحرگاهان برسد. ابتدا مرگ را می‌چشید و سپس زندگی را تجربه خواهید کرد. در ترتیب عادی کارها، ابتدا تولد است و سپس زندگی، ولی در دنیای باطنی و سفر درونی مسئله کاملاً برعکس است؛ ابتدا مرگ را تجربه می‌کنید و سپس زندگی را خواهید چشید.

فرنهاست که انسان در حال جنگیدن با خود و دیگران است. ما هرگز به خاطر جنگیدن به دنیا نیامده‌ایم، بلکه ما اینجا هستیم تا به یکدیگر مهر و محبت بورزیم. ما اینجا هستیم تا عشق و دوستی میانمان رشد کنند و صمیمی‌تر باشیم.

جنگیدن عملی است مخرب و تخریب آن نه تنها دیگران را شامل می‌شود بلکه دامنگیر خود شما نیز می‌گردد، زیرا هر آنچه شما به دیگران می‌کنید در ابتدا آن را به خود روا می‌دارید. در صورتی که بخواهید دیگران را حقیقتاً دوست بدارید لازم است در ابتدا خود را دوست بدارید و در صورتی که بخواهید با دیگران جنگ کنید، در ابتدا با خود به جنگ می‌پردازید. این نکته یکی از اصول اساسی هستی است: «هر آنچه ما به دیگران می‌کنیم در

وهله اول به خود کرده‌ایم.»

خشونت، رقابت، فزون‌خواهی و تمامی خصوصیات غیر روحانی را از خود دور کنید. عشق تنها خصوصیت روحانی است. سعی کنید بیشتر از عشق لذت ببرید.

انسان امروزی بیهوده تلاش می‌کند. علت شکست ما این است که بیش از اندازه تلاش می‌کنیم. مواردی هستند که تنها هنگام بی‌تلاشی محض اتفاق می‌افتند. مواردی هستند که تنها به علت لطف و مرحمت پروردگار در زندگی انسان پیش می‌آیند. ما نمی‌توانیم به آنها چنگ بزنیم و آنها را بقاییم، بلکه تنها می‌توانیم برای به دست آوردنشان آماده و پذیرا باشیم. این بالاترین هنری است که انسان می‌تواند بیاموزد، زیرا تمام آنچه در زندگی اهمیت دارد به صورت لطف الهی بر انسان نازل می‌شود. عشق، مراقبه، سرور و شادی... همگی به صورت رحمت الهی بر شما نازل می‌شود. برای به دست آوردن این کیفیات تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که در دسترس، آماده و پذیرا باشید.

تمامی درهای قلبتان را باز کنید و به خداوند خوش آمد بگویید. هنگامی که میزبان آماده پذیرش باشد، میهمان خودبخود خواهد آمد.

انسان امروزی در قبول کردن خویش مشکل دارد، زیرا ما یاد گرفته‌ایم که خود را قبول نکنیم. هیچ کودکی را به خاطر خودش دوست نمی‌داریم. به همین علت کودک از ابتدای زندگی می‌آموزد که: «من آنطوری که هستم قابل قبول دیگران نیستم. باید کاری بکنم که دیگران مرا قبول کنند. باید فلان کار را انجام دهم و فلان کار را انجام ندهم تا دیگران مرا دوست داشته باشند، زیرا اگر واقعا خودم باشم کسی مرا دوست نخواهد داشت». روان هر کودکی به

این صورت مسموم می شود.

اولین گام برای رهایی از هر مشکلی آگاه شدن نسبت به آن است. هنگامی که انسان به خاطر آنچه حقیقتاً هست مورد محبت و عشق قرار بگیرد، مشکل «قبول نکردن خود» ناپدید می شود. وجود هر کس به خودی خود زیبا و دوست داشتنی است.

انسان برای اینکه بتواند به دیگران عشق بورزد، ابتدا باید یاد بگیرد که چگونه خود را قبول کند و به خود عشق بورزد. شخصی که با خودش کنار نیامده است هرگز نمی تواند با جهان خارج کنار بیاید.

این تصور که «من بزرگ هستم» یا «من برای خودم کسی هستم» احمقانه ترین تصویری است که هر کس می تواند داشته باشد و تقریباً همه گرفتار آن هستند. انسان ممکن است این تصورات را به زبان بیاورد یا عمیقاً در درون خود آنها را حمل کند. نفس در درون هر انسانی به این شکل وجود دارد، زندگی می کند و ریشه می دواند.

کاملاً باز، خالی و یک «هیچ کس» باشید، در این صورت اتفاق شگرفی برایتان پیش می آید و در این خالی وجودتان عشق و شادی شروع به جاری شدن می کنند. انسان باید ذره ذره ناپدید شود و چیزی از او باقی نماند تا خداوند، درون او بیدار شود.

ذهن انسان به هنگام وقوع پدیده ای ژرف شروع به ترسیدن می کند. ذهن هرگز از موارد مصنوعی و سطحی نمی ترسد، زیرا کاملاً توانایی دارد از بین اتفاقات سطحی برآید، ولی در مورد اتفاقات عمیق کاملاً ناتوان و زیون است. هنگامی که پدیده ای در دل آدمی رخ می دهد، ذهن شروع به ترسیدن می کند. در واقع ذهن حق هم دارد، زیرا حرکت به طرف دل و توجه به آن به معنای

مرگ ذهن است. هنگامی که دل شروع به زنده تر شدن می کند، ذهن پژمرده می شود و آرام آرام می میرد.

هرگاه انسان حقیقت وجود خویش را دریابد، هر آنچه در او مصنوعی و غیرواقعی است شروع به ناپدید شدن می کند. هنگامی که انسان صورت حقیقی خویش را بشناسد، تمامی نقابهای او خواهد افتاد. در این هنگام این نقابها می ترسند، زیرا آنها مدتی طولانی قدرت را در دست داشته اند و فرد را کنترل می کرده اند.

بنابراین هرگاه یک سالک از نزدیک شدن به استاد هراسان شود، نشانه ای خوب است. هر انسانی حمل کننده «آگاهی مسیح گونه» است. هر انسانی این آگاهی را در روح خویش حمل می کند و فقط باید آن را به منصه ظهور برساند. این آگاهی گنجی است نهان که پس از اندکی کند و کاو می توان به آن رسید.

هنگامی که انسان به چنین آگاهی ای در درون خویش برسد، در واقع خدا را یافته است، زیرا این آگاهی پلی است میان انسان و خداوند. «آگاهی مسیح گونه» نمادی است از روحی بیدار شده. این آگاهی دقیقاً هم معنی با «بود» است، زیرا «بود» نیز به معنای کسی است که بیدار شده است.

عشق همانند پیکانی است که به قلب انسان نفوذ می کند. در واقع عشق باعث می شود انسان از آنچه که هست بمیرد و تولدی دوباره را تجربه کند. تولد دوباره هنگامی اتفاق می افتد که آنچه قدیمی و کهنه است بمیرد و از بین برود. تولد همیشه در پی مرگ اتفاق می افتد. رستاخیز همیشه پس از مصلوب شدن به وقوع می پیوندد و عشق معجزه ای است که می میراند و دوباره زنده می کند. عشق هم زهر است و هم نوشدارو. عشق بزرگترین تضادی است که

در هستی وجود دارد. عشق تمامی اضداد را در خود دارد. در واقع عشق چیزی نیست جز ملاقات همین اضداد؛ تاریکی و روشنایی در آن یکی می شود، زیرا مرگ و زندگی در آن یکی می شود.

انسان، تنها توانایی این را دارد که برای خود «خوشی» بیافریند. او نمی تواند «سرور و شغف» را به زندگی خود بیاورد. «خوشی» ساخته انسان است و به همین دلیل ناپایدار و موقتی است. هر آنچه انسان می سازد موقتی و گذرا است. انسان خود فانی است و به همین دلیل نمی تواند پدیده های جاویدان بیافریند. هر آنچه ناپایدار باشد راضی کننده نخواهد بود بلکه برعکس باعث عدم رضایتان می شود، زیرا به محض اینکه اندکی از آن را می چشید از بین می رود. اگر آن را اصلاً نمی چشیدید بهتر بود. انسان در زندگی خود خوشی می آفریند و همراه با این خوشی بدبختی و اندوه می آید. خوشی و اندوه هر دو ساخته انسان است. در صورتی که خوشی نباشد اندوهی نیز نخواهد بود. ممکن است غیر منطقی به نظر برسد ولی انسانهای فقیر کمتر از انسانهای متمول دچار اندوه و افسردگی می شوند. انسانهای متمول به خوبی طعم خوشی را می شناسند و خوب می دانند که خوشی روزی می آید و روزی خواهد رفت؛ درست مثل رعد و برق که پس از روشنایی خیره کننده ولی کوتاه آن، تاریکی تاریکتر به نظر می رسد. فقرا هرگز طعم خوشی را نمی چشند و به همین علت زیاد اندوهگین نمی شوند. انسانهایی که از غرب پیشرفته به کشورهای جهان سوم سفر می کنند، هنگامی که می بینند در این کشورها فقرا از زندگی خود راضی و خشنود هستند و اصلاً ناراحت و اندوهگین نیستند، بسیار شگفت زده می شوند. در کشورهای فقیر مردم چیزی ندارند تا به خاطر آن شاد باشند و به همین علت زندگی را به همان شکلی که هست قبول دارند و زندگی

فقیرانه شان تنها نوع زندگی ای است که می شناسند. آنها با این نوع زندگی کنار آمده اند و آن را قبول کرده اند. آنها سالهای متعددی در گرسنگی، فقر و بیماری زندگی کرده اند. در حالی که شخصی که خوب می داند خوشی چیست و آن را چشیده است از دیدن فقر ناراحت می شود.

«خوشی و اندوه» هر دو ساخته انسان است ولی «سرور و شغف» ساخته انسان نیست. خوشی در مقابل خود اندوه را دارد، شکست در مقابل خود شادی، سکوت در مقابل خود سر و صدا، و زندگی در مقابل خود مرگ را دارد ولی سرور و شغف چیزی در مقابل ندارد. سرور و شغف به صورت هدیه ای می آید و انسان باید یاد بگیرد چگونه آن را دریافت کند. سیر و سلوک راهی است که در آن انسان می تواند یاد بگیرد چگونه باز و پذیرا باشد و میزبان خداوند شود. هنگامی که شما بدون ترس و هراس آماده و پذیرا باشید، سرور و شغف در دسترس شما خواهد بود.

هر آنچه باعث شود انسان زندگی و حیات را نفی کند یا تمایلات طبیعی و منطقی خود را سرکوب کند، منفی و مخرب است. انسانها خود خویشتن را محکوم می نمایند و همین مسأله باعث نابودی شکوه انسانی شده است. همین مسأله باعث شده کره زمین تبدیل به جایی سرد، بی روح و غمگین شود. انسانهایی که می توانند با «نه» زندگی کنند از لحاظ روانی بیمار هستند. انسان سالم، انسانی است که با «بله» زندگی می کند. او به فضایی که کلمه «بله» ایجاد می کند نیاز دارد تا شکوفا شود. تمام مقصود و هدف من از «مثبت زندگی کردن» نیز همین نکته است. به زندگی و به خودتان «بله» بگویید. بدون هرگونه ترس و هراسی آزاد و رها زندگی کنید و در این صورت رشد خواهید

* البته در جای دیگر نویسنده اظهار می دارد که انسان می تواند «نه» را در خدمت جله به کار ببرد

کرد. خداوند تنها میهمان کسانی خواهد شد که به تمام هستی «بله» می‌گویند. کلمه «بله» دروازه‌ای است که به معبد راستین خداوند باز می‌شود. سالیان متمدنی است که انسانها در حال جنگ بوده‌اند. جنگهایی که انسانها مشغول آن هستند دو نوع است: نوع اول جنگهایی است که در دنیای بیرونی اتفاق می‌افتد و نوع دوم جنگی است که در درون انسان به وقوع می‌پیوندد و او را با خود درگیر می‌کند. افرادی که در دنیای بیرونی به جنگ می‌پردازند «سرباز» نامیده می‌شوند و افرادی که در درون و با خود مشغول جنگ و درگیری هستند «تارک دنیا» نامیده می‌شوند. هر دوی آنها مانند یکدیگرند. در واقع آنها دو روی یک سکه هستند. هر دو بر روی جنگ و درگیری پافشاری می‌کنند و جنگ و درگیری به هر صورت مخرب است. تفاوتی ندارد که با جنگ باعث تخریب دنیای بیرون و دیگران شوید یا در دنیای درون به جنگ و درگیری بپردازید و به خود ضرر بزنید. انسان باید خلاق و سازنده باشد. انسان باید تبدیل به عشق و محبت شود. دیگر احتیاجی به جنگ نیست، نه جنگهای بیرونی و نه جنگهای درونی. انسان باید یاد بگیرد چگونه بدون درگیری زندگی کند.

انسان دارای قابلیت‌های بی‌نهایت است ولی کاملاً از آنها بی‌خبر می‌باشد. او دارای گنجهای بی‌پایان است ولی از آنها ناآگاه می‌باشد. ما از ابتدای کودکی فرا می‌گیریم که توجهمان را معطوف به دنیای بیرون کنیم و به این ترتیب به تدریج فراموش می‌کنیم که چگونه به درون خویش بنگریم. سیر و سلوک، به آغاز نگرستن به درون است. توجه کنید که من مخالف دنیای بیرون نیستم ولی زندگی صرفاً در دنیای بیرون به یک زندگی کاملاً مادی و بی‌روح منجر می‌شود. تا زمانی که انسان شروع به رفتن به ژرفای وجود خویش نکند زندگی او دارای روح و معنا نخواهد بود؛ در این صورت زندگی او کاملاً

خشک و عادی خواهد شد.

درون‌نگری حقیقی به هیچ وجه باعث نفی دنیای بیرون نخواهد شد، بلکه وجود شما آنچنان از دنیای درون غنی می‌شود که حتی نگرشتان به جهان خارج نیز دچار تحول می‌گردد. در این صورت دنیای مادی صرفاً ماده خواهد بود، بلکه صبغه‌ای روحانی و معنوی خواهد یافت. در وهله اول لازم است انسان روحانیت را در درون خویش بیابد و پس از آن خواهد توانست روحانیت را خارج از وجود خویش و در همه کس و همه چیز درک کند. سیر و سلوک تحولی است عظیم؛ سفری از دنیای بیرون به درون و نیبری ژرف در آگاهی.

خداوند، عشق و رحمت است. عشق او بخشی از رحمت اوست و رحمت او بخشی از عشق اوست. خداوند همیشه صاحب لطف و برکت است. لطف و برکت خداوند شامل همگان می‌شود. او همگان را بدون قید و شرط قبول دارد و این معنای عشق اوست. در صورتی که این نکته درک شود، زندگی انسان تغییر خواهد کرد.

خداوند شما را قبول کرده است، پس شما نیز به راحتی می‌توانید خود را وست داشته باشید. خداوند همه شما را مورد لطف و رحمت قرار داده است، پس شما نیز می‌توانید خویش را مورد لطف و توجه قرار دهید. آنچه که خداوند در مورد شما انجام می‌دهد را می‌توانید خود برای خویش انجام دهید، در این صورت خواهید توانست نسبت به هر کس دیگر و هر چیزی در هستی عشق بورزید و مهربان باشید... در این صورت نه تنها انسانها بلکه پرندگان، حیوانات، درختان و حتی سنگها را نیز دوست خواهید داشت و در صورتی که چنین اتفاقی برای شما نیفتد، هرگز به حقیقت نخواهید رسید. تنها هنگامی روحانیت قابل درک خواهد بود که طعمی از آن را چشیده

باشید و اندکی رنگ و بوی روحانیت گرفته باشید. چشمهای ما می‌توانند نور را ببینند، زیرا چیزی از جنس نور در آنهاست. گوشهای ما می‌توانند صداهای مختلف را بشنوند به این علت که ابزاری که دریافت‌کننده صداست در آنها قرار دارد. تا زمانی که انسان روحانی نشده باشد، قادر به درک روحانیت نخواهد بود و راه و روش روحانی شدن نیز عاشق بودن و مهر ورزیدن به همگان است.

زندگی کردن در حالت عادی کافی نیست، زندگی را باید جشن گرفت. تنها کسانی واقعاََ زندگی می‌کنند که هر لحظه از زندگی آنها تبدیل به جشن و سرور شده است. هر آنچه را انجام می‌دهید با روحیه جشن و شادی انجام دهید، انگار که شادی و سرور از تمام وجود شما در حال جاری شدن است و به این ترتیب به آرامی با جشنی که همیشه در هستی در حال اتفاق افتادن است هماهنگ و همنا خواهید شد. مسأله مهم در اینجا فقط همین هماهنگی و همناویی با هستی است.

به این ترتیب کلیدی سرّی را کشف خواهید کرد... اگر همیشه این روحیه جشن و شادی را حفظ کنید، من وجودتان ناپدید می‌شود و هستی از طریق شما به جشن و شادی می‌پردازد. در این صورت نه تنها در هنگام بیداری، بلکه هنگام خواب نیز این جشن و شادی ادامه خواهد داشت و این هدیه نهایی قدم گذاشتن در راه و سیر سلوک است.

عشق نیاز به دلی پُرجرات دارد. بزرگترین شهامت در زندگی این است که انسان وجود خود را در عشق حل کند. هیچ شجاعتی بالاتر از این وجود ندارد. همه انسانها از نابود شدن و مردن نفس خود هراسان هستند، زیرا به نظر می‌رسد نابود شدن نفس مساوی است با نابود شدن انسان. ولی اصلاً

اینطور نیست. در واقع مرگ نفس به گونه‌ای قدم گذاشتن در تاریکی محض و دنیای ناشناخته است و به همین علت است که نیاز به شهامت دارد. عشق اکسیری است که به وسیله آن می‌توان نفس را حل و ناپدید کرد و هنگامی که دیگر نفس وجود نداشته باشد، روحانیت خود را می‌نمایاند. روحانیت هنگامی رخ می‌نماید که دیگر نفس در میان نباشد.

اعتماد و توکل از هدایای پربرهای الهی هستند. توجه داشته باشید که اعتماد کردن و ایمان داشتن با هم تفاوت دارند. ایمان داشتن کورکورانه، مصنوعی و مجازی است. هنگامی که از چیزی آگاهی ندارید ولی کورکورانه آن را باور می‌کنید به نوعی دچار خرافات شده‌اید. علت اصلی این نوع ایمان، وجود ترس در آدمی است. در واقع انسان به این نوع ایمان می‌چسبد که از درون احساس امنیت کند.

اعتماد پدیده‌ای است کاملاً متفاوت، صد و هشتاد درجه مخالف ایمان کورکورانه. اعتماد نوعی تجربه است. اعتماد تنها هنگامی اتفاق می‌افتد که خداوند انسان را شامل الطاف خود کند. اعتماد چیزی نیست که انسان خود بتواند آن را خلق کند. تقریباً سیصد نوع مذهب مختلف روی کره زمین وجود دارد و انسان می‌تواند به هر یک از آنها کورکورانه ایمان آورد. ولی این ایمان آوردن تنها باعث هدر رفتن زندگی او خواهد شد، زیرا هرچه انسان چشم‌پسته‌تر ایمان بیاورد، کمتر به جستجو خواهد پرداخت و انسان بدون جستجو هرگز به حقیقت نخواهد رسید.

اعتماد از خداوند می‌آید. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که قلبی باز و پذیرا داشته باشید. ایمان کورکورانه شما را بسته و متعصب می‌کند. انسانهایی که کورکورانه پیروی می‌کنند همانند انسانهایی که ایمان ندارند هرگز به حقیقت دست نخواهند یافت. پیروی کورکورانه و بی‌ایمانی

پسرعموی یکدیگرند. هدیه الهی اعتماد شامل افرادی می‌گردد که به سادگی و بدون تعصب باز، پذیرا و در دسترس هستند. کاملاً باز و آماده پذیرش باشید و روزی خواهد رسید که اعتمادی شگرف سراپای وجود شما را فرا می‌گیرد؛ اعتماد به هستی، به زندگی و هر آنچه که وجود دارد. اعتماد اساس و پایه رشد و آگاهی است.

عشق چیزی نیست مگر شکوفا شدن دل آدمی، و شکوفه‌های دل انسان همگی سفید هستند. رنگ سفید تمامی رنگها را در خود دارد و زیبایی آن در همین است. سفید به معنای تمامی هفت رنگ رنگین کمان است. سفید رنگی است دارای چندین بُعد. هیچ یک از رنگهای دیگر تا این اندازه غنی نیست، زیرا در هر یک از رنگها شش رنگ دیگر غایب هستند ولی در رنگ سفید همگی هفت رنگ حضور دارند. سفید غنی‌ترین رنگ است ولی برای درک خنای آن به بصیرتی خاص نیاز است. در صورتی که انسان دارای دیدی ژرف باشد، حتی پدیده‌های عادی نیز در نظر او غیر عادی و غیر معمول به نظر می‌رسند. در صورتی که یک شاهر به چمنزاری ساده و معمولی نگاه کند، زیبایی و سرسبزی این چمنزار می‌تواند او را به شادی و رقص وادارد. در صورتی که انسان حالتی شاعرانه و عارفانه در دل داشته باشد، تمامی جهان اطراف برای او تغییر می‌کند.

عشق عادی‌ترین تجربه‌ای است که در زندگی آدمی اتفاق می‌افتد، زیرا همه انسانها با عشق زاده می‌شوند. در صورتی که انسان بتواند همراه عشق صعود کند و به ماوراء برود، شگفت‌انگیزترین و غیر معمول‌ترین اتفاق در زندگی‌اش رخ می‌دهد. هنگامی که عشق راستین در قلب انسان پدیدار شود، لطف الهی خودبخود شامل حال او می‌شود. انسانی که هرگز از عشق بویی نبرده، خشک و بی‌روح است و انسان عاشق همیشه هاله‌ای از شادی و

آرامش گرداگرد خویش دارد.

ذهن کور و کراست در حالی که دل کاملاً هکس آن است. دل کاملاً شنوا و بیناست و حتی قابلیت درک پدیده‌هایی که به چشم ظاهر دیدنی نیستند و صداهایی که با گوش ظاهر شنیده نمی‌شوند را دارد. هستی پر است از پدیده‌هایی که درک آنها نیاز به دل دارد و بس.

از ذهن به دل سفر کنید. کمتر فکر کنید، ولی بیشتر احساس کنید.

«مدی‌تیشن» (مراقبه) ترجمه کلمه «دیانا»^۱ از زبان سانسکریت است ولی معادل درستی بر آن نیست، زیرا «دیانا» به معنای حضور و آگاهی مطلق بدون وجود هر گونه موضوعی است، در حالی که «مدی‌تیشن» به معنای تمرکز و توجه بر روی موضوعی خاص است. در صورتی که بر موضوعی خاص توجه کنید یا به عبارتی بر آن «مدی‌تیت» کنید، به هر صورت به نوعی در حال فکر کردن هستید. «دیانا» حالتی است که در آن هیچ گونه فکری وجود ندارد و در واقع نوعی «بی‌ذهنی» است. کلمه ژاپنی «ذن»^۲ نیز همان «دیانا» است که تغییر شکل یافته، و همین کلمه «دیانا» است که در زبان چینی تبدیل به «چوان»^۳ شده است. «ذهن» بدون «فکر» همانند آینه‌ای خواهد بود که چیزی را منعکس نمی‌کند؛ مراقبه واقعی چنین حالتی است. این حالت لطف و برکتی است از جانب خداوند. انسان باید مراقبه کند و در سکوت منتظر آمدن چنین حالتی باشد تا خداوند آن را به او هدیه کند.

پیروان طریقت «ذن» سالهای سال در سکوت و آرامش به مراقبه می‌نشینند و به آهستگی ذهنشان از حرکت و فعالیت بازمی‌ایستد و افکار

1 - Diyaana

2 - Zen

3 - Chuan

موجود در آن ناپدید می‌شود. در نهایت روزی پس از ده سال، بیست سال یا سی سال - کسی واقعاً نمی‌داند - ذهن کاملاً ناپدید می‌شود. در این حالت دیگر هیچ گونه شلوغی و اغتشاش افکار در ذهن وجود نخواهد داشت و فقط و فقط سکوت و آرامش حکمفرما خواهد بود. هنگامی که ذهنی وجود نداشته باشد دیگر «منی» نیز وجود ندارد زیرا ذهن شما همان «منیت» شماست. ناپدید شدن ذهن همان از میان رفتن نفس و منیت است.

در شرق توجه بسیاری به این نکته شده است که چگونه می‌توان منیت را انداخت و از شر آن خلاص شد. در حقیقت مراقبه واقعی نیز چیزی جز همین انداختن نفس نیست. مراقبه واقعی یک «هیچ کس» شدن و هیچ بودن است.



همه ما از نور ساخته شده‌ایم و از نور متولد گشته‌ایم. ماده‌ای که ما از آن ساخته شده‌ایم چیزی نیست جز نور و روشنایی. متأسفانه تنها تعداد بسیار اندکی از این مسئله آگاه هستند. زمانی که آگاهی در وجود انسان رشد و تعالی یابد، او بسیار شگفت‌زده خواهد شد، زیرا درونی‌ترین هسته وجود او از هزاران خورشید، نورانی‌تر خواهد بود. این روشنایی عظیم‌ترین توری است که در هستی وجود دارد. نکته بسیار عجیب‌تر در این است که حتی عظیم‌ترین خورشیدها نیز بالاخره روزی سرد و خاموش خواهند شد، در حالی که نور درونی انسان همیشگی و جاودان است. در واقع این نور ازل و ابدی است، یعنی آغاز و پایانی ندارد. عدم آگاهی از این نکات معادل باقی ماندن در بدبختی و بیچارگی است در حالی که آگاه شدن از آنها یعنی لطف و عنایت پروردگار.

در جستجوی این نور باشید. آن در وجود شماست. همه ما از نور متولد شده‌ایم.



خداوند به معنای «آن چیزی است که وجود دارد»؛ معنای بسیار زیبایی است و تنها راه درک این معنا و رسیدن به آن «عشق ورزیدن» است. تا آنجا که می‌توانید به همه هستی عشق بورزید. اجازه دهید این عشق با تمام وجود و بدون قید و شرط هر آنچه وجود دارد را در برگیرد و در این صورت قادر به درک خداوند خواهید بود. خداوند در همه هستی به صورت هماهنگی، نظم و شادی متجلی شده است.



هر سالکی باید به صورت معبدی درآید که خداوند در آن میهمان است. تنها کافی است شما یک قدم به سوی خداوند بردارید و خداوند حداقل هزار قدم به سوی شما برخواهد داشت. اجازه دهید «عشق» ذکر شما باشد. نه اینکه دائماً تکرار کنید «عشق، عشق، عشق، عشق...» بلکه در عشق زندگی کنید. تحت هر شرایطی، خوب یا بد، پیروزی یا شکست، به طور یکسان در عشق زندگی کنید. تحت هیچ موقعتی عشق را فراموش نکنید. این تنها کاری است که باید انجام دهید. طریقت حقیقی چیزی جز این نیست.



تنها رازی که دانستن آن در زندگی اهمیت دارد، راز هماهنگی و همنوایی با خویش، دیگران و کل هستی است. در حالت عادی مردم دائماً در حال برخورد و تصادف با خود، دیگران و هستی می‌باشند. در واقع زندگی آنها از این برخورد در سه جهت ذکر شده تشکیل شده است. نتیجه این برخوردها چیزی نیست مگر ایجاد بدبختی و مشکلات بیشتر. اصلاً برخورد و ناهماهنگی معادل مشکلات و بدبختی‌هاست و هماهنگی به معنای شادی و سرور است. در صورتی که انسان به جای مخالفت با هستی به آن اعتماد کند و عشق بورزد، هماهنگی و همنوایی خود به خود به وجود خواهد آمد.

مخالفت با هستی باعث تقویت نفس می‌گردد و اعتماد به آن نفس را حل می‌کند و از میان می‌برد. انسان باید ابتدا از خودش شروع کند. اولین قدم باید خلاص شدن از تضادها و مخالفت‌های درون خورد انسان باشد. انسان‌های بسیاری دائماً در درون خود در حال جنگ و درگیری هستند و این درگیری‌ها باعث می‌شود انرژی آنها به میزان قابل توجهی به هدر رود. در این درگیری‌های درونی هرگز کسی پیروز نمی‌شود، زیرا طرفین مقابل در واقع «خود» انسان هستند. درست مثل این است که دو دست انسان با یکدیگر درگیر شوند. در این صورت تنها انرژی و زندگی شما به هدر خواهد رفت و هیچ نفعی در این درگیری وجود نخواهد داشت. به جای این درگیری، هر دو دست شما می‌توانند با هم هماهنگ باشند و کارهایی بزرگ انجام دهند. بدن، ذهن و روح انسان در صورتی که با هم هماهنگ و یکی شوند می‌توانند معجزات بزرگی بیافرینند.

هنگامی که شما با خود در هماهنگی بسر می‌برید، هماهنگی با دیگران بسیار ساده خواهد بود، زیرا دیگران چیزی نیستند مگر انعکاس خود شما و هنگامی که شما با دیگران در هماهنگی بسر برید هماهنگی با هستی بسیار بسیار ساده خواهد بود. این هماهنگی به قدری آرام و سهل اتفاق می‌افتد که حتی متوجه نخواهید شد چه زمانی رخ داده است. در این هماهنگی است که انسان با طبیعت و هستی یگانه می‌گردد. این هماهنگی سه گانه است که باعث درک و آگاهی انسان از وجود خداوند می‌شود... و پدیده‌ای است روحانی.



آرامش به تنهایی کافی نیست مگر پر از شادی و سرور باشد. آرامش خوب است ولی کافی نیست. آرامش یکی از شرایط لازم برای سرور بودن انسان است. انسان قبل از اینکه بتواند شادی و شمع حقیقی را تجربه کند لازم است در آرامش بسر برد. آرامش واقعی خود به قدری غنی و زیباست که

ممکن است این احساس را در انسان به وجود آورد که «این دیگر آخر کار است و من به مقصد رسیده‌ام». آرامش می‌تواند به انسان این احساس را بدهد که دیگر کار او به پایان رسیده و این خطرناک است، زیرا تا هنگامی که انسان مزه شادی و سرور را نچشیده، در واقع هیچ چیز به دست نیاورده است. صرفاً در آرامش بسر بردن پدیده‌ای است منفی، در واقع نوعی خلأ است که خالی از حیات و زندگی است. در صورتی که در این فضای خالی پرندگان شروع به خواندن نکنند یا گل‌های زیبا شروع به شکوفا شدن نکنند و موسیقی‌ای وجود نداشته باشد؛ در صورتی که آرامش تبدیل به جشن و سرور نگردد، این فضا چیزی کم خواهد داشت و نباید انسان در این مرحله متوقف شود. بسیاری از راهبان ادیان مختلف سالهاست که در این مرحله - یعنی آرامش تنها - مانده‌اند. آنها فکر می‌کنند که این مقصد نهایی است. در صورتی که این مرحله‌ای است که تنها باید برای مدتی در آن استراحت کرد و سپس گام بعدی را برداشت تا به مرحله سرور و شمع درونی رسید. هنگامی که سکوت شما شروع به خواندن ترانه‌های زیبا می‌کند، به مقصد رسیده‌اید. در این صورت خلأ شما دیگر خالی نخواهد بود بلکه پر و غنی خواهد شد. در این صورت این خلأ خالی و در عین حال پر خواهد بود. خالی از چیزهای بی‌معنی و پر از هر آنچه مهم و بامعنی است.



بزرگترین کاری که انسان می‌تواند در زندگی خویش انجام دهد، انداختن نفس است. هیچ کاری در زندگی ارزشمندتر، مهمتر و در عین حال مشکل‌تر از این وجود ندارد. انداختن نفس «تقریباً» غیرممکن است، ولی تا به حال برای افراد مختلف اتفاق افتاده است و امکان اتفاق افتادن آن برای شما نیز وجود دارد.



عشق یا کاملاً وجود دارد یا اصلاً وجود ندارد. عشق قابل تقسیم شدن به قطعات مختلف نیست، انسان نمی‌تواند تنها بخشی از آن را تجربه کند. عشق غیر قابل تقسیم شدن است، بنابراین وقتی اتفاق می‌افتد، به طور کامل اتفاق می‌افتد. تمامی انواع عشقهای دیگر چیزی جز فریب نیستند. آنها فقط بازی‌هایی هستند که شما را سرگرم خود می‌کنند.

هر چیز در این دنیا سرابی بیش نیست و زندگی بدون سراب بسیار مشکل است، زیرا در این صورت چیزی که انسان به خاطر آن زندگی کند وجود نخواهد داشت. به همین علت است که ما در هر لحظه در حال ساختن سرابهایی هستیم و فکر می‌کنیم آنها واقعی هستند. هنگامی که هر یک از این سرابها نابود می‌شود و از بین می‌رود، بسرعت به جای آن ده سراب جدید درست می‌کنیم.

عشق سراب نیست بلکه تجربه‌ای است از واقعیت. عشق اصلاً در حیطه ذهن نیست. انسان عاشق نمی‌شود بلکه به عشق تبدیل می‌شود. در این صورت عشق کامل است و این کمال دارای زیبایی و قدرتی بی‌کران است.

بخش پنجم

گزیده‌ای از

کیمیای ناب

پول به همراه خودش قدرت می آورد. با پول می توان هر چیزی را خرید
بجز چیزهایی که اصلاً خریدنی نیستند. ولی متأسفانه اکثر مردم اصلاً توجهی
به این چیزها ندارند. مراقبه را نمی توان با پول خرید، همینطور عشق، محبت،
دوستی و سپاسگزاری را ولی هیچ کس به این چیزها توجه نمی کند.

با تمام وجود زندگی کنید، به طوری که هر لحظه از زندگی تان تبدیل به
لحظه ای طلایی شود و تمامی زندگی تان زنجیره ای از این لحظات طلایی.
فردی که این گونه زندگی می کند، هرگز نمی میرد چرا که وجودش تبدیل به
اکسیری شده است که با لمس هر چیز آن را به طلا تبدیل می کند.

هیچ کس توجه کافی به تک تک افراد نکرده است و این مسأله علت
ریشه ای تمامی مشکلات است. به نظر می رسد که اجتماع بسیار بزرگ است
و هر فرد جزء کوچکی از آن است، به همین علت مردم فکر می کنند که
می توانند جامعه را تغییر دهند و سپس افراد آن جامعه خود به خود تغییر
خواهند کرد. این راه حل اشتباه است چرا که جامعه تنها یک کلمه است و
هیچ روحی ندارد، تنها انسانها وجود دارند و در صورتی که آنها تغییر نکنند،
تغییری در جامعه ایجاد نخواهد شد.

انسان با گنج بسیار پربهایی زاده شده است ولی در عین حال خصلتهایی
حیوانی نیز در وجود او به ودیعه گذاشته شده است. وظیفه ما این است که به
هر شکل ممکن این خصلتهای حیوانی را از میان ببریم و فضایی کافی برای

این گنج گرانها ایجاد کنیم تا به سطح آگاهی ما برسند و بتوانیم آن را با بقیه سهمیم شویم. یکی از خصوصیات این گنج این است که هر چه بیشتر آن را با دیگران سهمیم شویم، بیشتر خواهد شد.

مشکلات باعث رنج و ناراحتی ما می شوند، تنها به این دلیل که هرگز آنها را مورد توجه قرار نداده ایم تا بفهمیم چه هستند.

با این زندگی کوتاه و منبع انرژی محدود، خیلی احمقانه است که با عصبانیت، نفرت و حسادت همه چیز را خراب کنیم. این منابع انرژی و این زمان را در عشق، دوستی و مراقبه صرف کنید؛ این انرژی را طوری به کار برید که باعث تکامل شما شود و هر چه بیشتر تکامل شوید منابع انرژی بیشتری در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

مقایسه به طور کلی اشتباه است. هر شخصی کاملاً منحصر به فرد است و هیچ کس همانند او نیست. اگر افراد به هم شبیه بودند، مقایسه آنها درست بود ولی اصلاً اینطور نیست. حتی دو قلوها نیز کاملاً شبیه هم نیستند. یعنی غیرممکن است بتوانید فردی را پیدا کنید که کاملاً شبیه شما باشد.

یکی از اساسی ترین مسائل در زندگی این است که نباید زندگی را به دو بخش خوب و بد یا زشت و زیبا تقسیم کنیم، زیرا این تضادها با هم کل زندگی را تشکیل می دهند.

برای نیل به این مقصود تنها به اندکی طنز و شوخی نیاز است و به نظر من این طنز برای کسی که می خواهد نگاهی جامع و فراگیر به زندگی داشته باشد لازم است. مسائل کوچک و ناراحت کننده چه اشکالی دارند؟ می شود به آنها

خندید و از آنها لذت برد. ولی ما همیشه در حال قضاوت هستیم و این باعث می شود که جدی باشیم.

گلها زیبا هستند ولی خارها چگونه؟ خارها هم بخشی از وجود گلها هستند. زندگی گل، بدون خار امکان پذیر نیست و خارها در حقیقت نقش محافظ گلها را بازی می کنند؛ پس دارای هدف و وظیفه هستند. ولی شما میان آنها فرق می گذارید و فکر می کنید گل زیباست ولی خار زشت است. درختی که گل و خار روی آن قرار دارد برای هر دو به طور یکسان شیر و غذا می فرستد. در وجود درخت هیچ گونه تقسیم بندی و قضاوتی وجود ندارد، درخت هرگز گلها را به خارها ترجیح نمی دهد بلکه هر دو آنها را با هم قبول می کند. در زندگی ما نیز می تواند چنین دیدگاهی وجود داشته باشد. چیزهای کوچکی در زندگی انسان وجود دارند که اگر در موردشان قضاوت کنیم زشت به نظر می رسند ولی زشتی آنها تنها به خاطر قضاوت ماست، در غیر این صورت آنها نیز نقش خاص خودشان را در هستی بازی می کنند.

کاری که «ذهن» انجام می دهد این است که دائماً در حال جدا کردن و تقسیم کردن است و اما کاری که «دل» انجام می دهد این است که به همبستگی ها و یکی شدنها توجه می کند؛ همبستگی هایی که ذهن از دیدن آنها قاصر است. ذهن چیزی فراتر از کلمات را درک نمی کند. ذهن تنها کلمات و مواردی که به طور منطقی درست به نظر می رسند را درک می کند. ذهن هیچ کاری به هستی، زندگی و حقیقت ندارد و به خودی خود تنها از خیالات و افکار مختلف تشکیل شده است.

زندگی بدون «ذهن» امکان پذیر است ولی زندگی بدون «دل» غیرممکن است و هر چه بیشتر انسان وارد عمق زندگی شود به مقدار بیشتری از دلش استفاده می کند.

هیچ کس برتر از دیگری نیست، هیچ کس از دیگری پایین تر هم نیست و هرگز کسی با دیگری برابر هم نیست. هر شخص کاملاً منحصر به فرد است. برابری انسان از نظر روانشناسی غلط است. هر کس نمی تواند «آلبرت اینشتین» یا «رایبندرانات تاگور» باشد. ولی این نکته بدین معنی نیست که رابیندرانات تاگور یا آلبرت اینشتین بالاتر از شما هستند. هر کس تجلی ای کاملاً منحصر به فرد است. بنابراین مسأله بالاتر بودن یا پایین تر بودن و حتی یکسان بودن را باید به طور کلی فراموش کنیم و به جای آن درک کنیم که هر کس فقط و فقط تجلی ای منحصر به فرد است.

تنها کافی است به همه با عشق و محبت نگاه کنید و سپس درک خواهید کرد که هر فرد، صاحب خصوصیتی است که هیچ کس دیگری آن را ندارد.

تنها کارهایی را انجام دهید که برای شما خوشایند باشد، کارهایی که برای شما و اطرافیاتان شادی و خوشی به همراه بیاورد، کارهایی که به زندگی شما و اطرافیاتان نوایی خوشایند از شادی ببخشد.

همه ما بخشهای مختلفی از یک واحد کل هستیم. هر کس را که مورد اذیت و آزار قرار دهید در حقیقت به خودتان ضرر رسانده اید و این مسأله در طولانی مدت آشکار خواهد شد. در حال حاضر ممکن است این نکته را درک نکنید ولی روزی آن را درک خواهید کرد و خواهید گفت: «خدای من، این زخم را خودم ایجاد کرده ام و حالا خودم در حال تحمل ناراحتی آن هستم»، در حالی که شما شخص دیگری را اذیت کرده بودید و فکر می کردید انسانها از همدیگر مجزا هستند. هیچ چیزی از چیز دیگر مجزا نیست. تمامی هستی یک کل واحد است. تنها با درک این مطلب است که برای همیشه

خشونت و آزار را ترک خواهید کرد.

انسان هنگامی غنی و پر است که با طبیعت همنا و هماهنگ باشد. هنگامی که او با هستی همنا نباشد کاملاً خالی است. او باید این خلأ را پر کند و حرص و طمع شروع به پر کردن این خلأ می کنند؛ با پول، خانه، لوازم لوکس، حتی دوستان و آشنایان و با هر چیز دیگر. زندگی با این خلأ ترسناک، ناراحت کننده و غیر ممکن است.

برای ایجاد این احساس که وجود شما غنی و پر است دو راه وجود دارد؛ یکی اینکه با هستی همنا و هماهنگ شوید... سپس احساس می کنید که پر و غنی هستید، پر از زیبایی ها، گلها، ستارگان و... این رضایت کامل است. ولی در صورتی که این کار را نکنید، همانطور که میلیونها نفر از مردم جهان چنین هستند، این امکان وجود دارد که درون خود را با هر گونه آشنائی پر کنید.

خیلی ساده است، طمع به این معنی است که وجود شما از خلأ رنج می برد و شما می خواهید آن را با هر چیز ممکن پر کنید و برای شما اهمیتی ندارد که آن را با چه پر می کنید. هنگامی که این مطلب را درک کنید از شر طمع خلاص شده اید.

هر کدام از شما یک گروه و جمعیت هستید، برای درک این مطلب فقط کافی است کمی دقیقتر و عمیقتر نگاه کنید و درک خواهید کرد که افراد زیادی درون شما زندگی می کنند. وقتی شما عصبانی هستید، شخصیت خاصی مالک وجود شما می شود و این گونه وانمود می کند که این شخصیت، شما هستید. هنگامی که محبت می ورزید شخصیت دیگری به همین شکل مالک وجود شماست و به نظر می رسد که این شخصیت نیز شما هستید. این مسأله نه تنها شما را گیج می کند بلکه برای هر کس که با شما برخورد می کند نیز گیج

کننده خواهد بود، زیرا نه شما و نه دیگران نمی‌توانید آن را درک کنید. همه افراد دیگر هم به همین ترتیب یک گروه و جمعیت هستند.

هنگامی که میان دو نفر رابطه‌ای برقرار می‌گردد در حقیقت میان دو گروه رابطه ایجاد می‌شود. و به همین دلیل است که دائماً همه با هم در حال جنگ و جدال هستند زیرا خیلی کم اتفاق می‌افتد درست هنگامی که شخصیت محبت‌آمیز شما مالک وجود شماست برای شخص مقابل نیز همین حالت اتفاق افتاده باشد. وقتی که مثلاً شخصیت محبت‌آمیز شما مالک وجود شماست ممکن است فرد مقابل فمگین، عصبانی یا حتی نگران و ناراحت باشد و یا هنگامی که او مهربان است این احتمال وجود دارد که شما این گونه نباشید.

این شخصیتها دائماً در وجود شما در حال گردش هستند و در صورتی که اندکی دقت کنید متوجه آن خواهید شد، ولی هرگز نباید در این گردش دخالت کنید، زیرا دخالت باعث ایجاد بی‌نظمی و سردرگمی بیشتر خواهد شد. فقط آنها را آگاهانه مشاهده کنید. هنگامی که این شخصیتهای مختلف را آگاهانه و بدون قضاوت نظاره می‌کنید پس از مدتی متوجه خواهید شد که تماشاکننده‌ای هم وجود دارد که خودش هیچ یک از این شخصیتها نیست و این شخصیتهای مختلف تنها در مقابل او رفت و آمد می‌کنند.

این تماشاگر خودش هیچ یک از این شخصیتها نیست، چرا که یک شخصیت نمی‌تواند شخصیت دیگر را تماشا کند. این مسأله خیلی جالب است که یک شخصیت نمی‌تواند شخصیت دیگر را تماشا کند چرا که هیچ یک از این شخصیتها روح ندارند. آنها همانند لباسهای شما هستند، شما می‌توانید دائماً لباسهای خود را عوض کنید ولی لباسها متوجه این مطلب نمی‌گردند که شما در حال عوض کردن آنها هستید. شما لباستان نیستید پس می‌توانید لباسهایتان را عوض کنید، همینطور شما هیچ یک از این شخصیتها

نستید و به همین علت است که متوجه این همه شخصیت‌گوناگون در وجود خود هستید، و اما در اینجا یک مطلب کاملاً روشن و مشهود است که چیزی دائماً در حال تماشای این بازی عوض شدن شخصیتهای مختلف در وجود شماست و این خود شما هستید.

پس این شخصیتهای مختلف را آگاهانه تماشا کنید و به خاطر داشته باشید که این تماشاکننده است که حقیقت اصلی وجود شماست. اگر به طور دائم در حال تماشای این شخصیتها باقی بمانید، آنها شروع به ناپدید شدن و از میان رفتن می‌کنند چرا که دیگر نمی‌توانند زنده باشند. آنها برای زنده بودن احتیاج به هویت دارند؛ هنگامی که شما عصبانی هستید این شخصیت دوست دارد شما نظاره کردن او را فراموش نمایید و فکر کنید که واقعاً خودتان عصبانی هستید، در غیر این صورت این شخصیت دیگر وجود زنده‌ای نخواهد داشت و ناپدید می‌شود. پس همینطور با آگاهی به تماشای این شخصیتها ادامه دهید و تمامی آنها از میان خواهند رفت و هنگامی که همه آنها ناپدید شوند وجود حقیقی شما - که پرواستاد حقیقی شماست - به خانه خودش خواهد آمد.

در آن هنگام شما رفتاری کامل و حقیقی خواهید داشت و هر آنچه انجام دهید با تمام وجود خواهد بود و هرگز پشیمان نخواهید شد. در آن صورت همیشه در حال شمع و سرور خواهید بود.



شما جهان را آنطور که هست نمی‌بینید، بلکه طوری جهان را می‌بینید که متان به شما دیکته می‌کند. افراد گوناگون به اشکال مختلفی شرطی شده‌اند. ذهن کاری نمی‌کند جز همین شرطی کردن. انسانها با مسائل مختلف مطابق شیوه شرطی شدنشان برخورد می‌کنند. ما فکر می‌کنیم که یک نفر بالاتر است، یک نفر دیگر پایین‌تر؛ زنها از قدرت کمتری برخوردارند و مردها

قدرتمندتر هستند، یکی باهوشتر است و دیگری از هوش و ذکاوت کمتری برخوردار است. بشر این تقسیمات را انجام می‌دهد و همه اینها لایه به لایه روی یکدیگر ذهنیت ما را تشکیل می‌دهند. در صورتی که شما قادر نباشید ذهن خود را کنار بگذارید و مستقیماً و با آگاهی خالص به هستی بنگرید، هرگز موفق به مشاهده حقیقت نخواهید شد. در این جهان بزرگترین شهامت این است که ذهن کنار گذاشته شود، و شجاعترین فرد کسی است که بتواند بدون مانع ذهن به این جهان بنگرد، درست همان گونه که هست، و این بسیار زیباست و کاملاً متفاوت.

در حقیقت ذهن بیماری شماست. کنار گذاشتن ذهن و نگاه کردن به واقعیت در آرامش و سکوت و بدون هیچ گونه فکری راه درست آشنا شدن با واقعیت است. در این صورت واقعیتی کاملاً متفاوت را درک خواهید کرد. درک واقعیت شما را از شر بسیاری از حماقتها و خرافات نجات می‌دهد و دل را از تمامی کثافتاتی که آن را کدر کرده است، پاک خواهد کرد. نابسامانی‌ها از یک نسل به یک نسل دیگر منتقل می‌شوند و شما تمامی گذشته این نسلها را با تمام عقاید نادرستان به ارث می‌برید.

و من به شما می‌گویم که هیچ شر و نیروی شری در جهان وجود ندارد. تنها انسانهایی وجود دارند که آگاه هستند و انسانهایی که عمیقاً در خواب هستند. کسی که در خواب است قدرتی ندارد. کل انرژی هستی در اختیار انسانهای آگاه و بیدار است. یک انسان آگاه می‌تواند تمامی جهان را آگاه و بیدار کند، همانطور که یک شمع روشن می‌تواند میلیونها شمع دیگر را روشن کند و ذره‌ای از نورش کاسته نشود.

دوستی به دو صورت است. یکی دوستی که شما در آن یک نیازمند و گدا هستید و احتیاج دارید که دیگری شما را به خاطر تنهایی‌تان کمک کند. فرد متقابل شما نیز یک نیازمند است که از شما همین را می‌خواهد و طبیعتاً دو گدا نمی‌توانند به یکدیگر کمک کنند و بزودی درک خواهند کرد که گدایی کردن از یک گدا فقط نیاز را چند برابر می‌کند. پس هر دو خسته و عصبانی خواهند شد و فکر می‌کنند که فریب خورده‌اند، ولی در حقیقت هیچ کس، دیگری را فریب نداده است.

نوع دیگر دوستی کیفیتی کاملاً متفاوت دارد. این نوع دوستی به خاطر نیاز نیست بلکه به خاطر این است که شما به قدری پر و غنی هستید که می‌خواهید با شخص دیگری شریک شوید و به علت این شراکت و سهم شدن، نوع جدیدی شادی و سرور وارد زندگی و وجود شما می‌شود که هرگز قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید، چرا که قبلاً همیشه در حال گدایی بوده‌اید. وقتی شما کیفیتی را شریک می‌شوید، دیگر به دنبال وابستگی به کسی نیستید بلکه با هستی و تغییرات زندگی جریان می‌یابید، زیرا برای شما اهمیتی ندارد این کیفیت را با چه کسی شریک می‌شوید. خیلی ساده است، چون شما پر و غنی هستید می‌خواهید با دیگران شریک شوید و هر کس به شما نزدیک شود شما او را سهم می‌کنید و این شراکت خود علت سرور و حال خوش شماست.

مراقبه تنها راه حل تمامی مشکلات انسان است. مشکل ممکن است انسرژگی، غم و اندوه، عصبانیت و یا هر چیز دیگری باشد. مشکلات ممکن است بسیار زیاد باشند ولی جواب یکی است و آن مراقبه است.

در لحظات خاصی شما آگاهی بیشتری دارید و در زمانهای دیگر آگاهی

کمتری دارید. پس این امکان در زندگی وجود دارد که موقعیتهایی را برای خود بیافرینید تا آگاهی بیشتری داشته باشید.

آگاهی پایه و اساس مراقبه است و هنگامی که حضور و آگاهی انسان افزایش می‌یابد، افکار مشوش ذهن ناپدید می‌شوند. هنگامی می‌رسد که می‌توانید در آگاهی کامل بسر ببرید، در این صورت هیچ فکری وجود نخواهد داشت و ناگهان زمان بازمی‌ایستد.

حصار واقعی زندگی، درون شماست. در همین لحظه می‌توانید به درون خود بازگشت کنید و آن را تجربه کنید. تمام آنچه لازم است سفری است به درون خودتان در سکوت. من نام این سفر را «مراقبه» می‌گذارم؛ «سفری به درون وجودتان در سکوت» و در لحظه‌ای که هسته اصلی وجود خود را پیدا کنید، در حقیقت هسته اصلی تمام هستی را یافته‌اید.

مشاهده کردن یعنی یافتن آینه‌ای که در درون شماست و هنگامی که این آینه را پیدا کردید معجزه‌ها شروع به اتفاق افتادن می‌کنند. هنگامی که افکار خود را مشاهده می‌کنید، آنها شروع به ناپدید شدن می‌کنند سپس ناگهان با آرامش و سکوت بی‌ظنیری مواجه می‌شوید که تا آن زمان کلاً از آن بی‌خبر بودید. هنگامی که حالات مختلف خود مثل عصبانیت، ناراحتی، غم و حتی شادی خود را آگاهانه مشاهده می‌کنید، آنها نیز ناپدید می‌شوند و تجربه عالی‌تری از آرامش و سکوت را خواهید داشت و زمانی که دیگر چیزی برای مشاهده کردن وجود نداشته باشد، یک تحول و دگرگونی عظیم اتفاق می‌افتد؛ در آن زمان انرژی مشاهده به سوی خودش باز می‌گردد چون مانعی وجود ندارد که این انرژی را مسدود کند. هنگامی که هیچ مانعی در برابر مشاهده شما وجود نداشته باشد شما به اشراق رسیده و کامل شده‌اید.

بخش اول

زندگی

زندگی چیزی است غیر ممکن؛ نایستی باشد، ولی هست. بودن ما، در فشان. پرندگان، اینها همه معجزه است. واقعا معجزه است، برای اینکه کل کائنات بی جان است. میلیونها و میلیونها ستاره و میلیونها و میلیونها منظومه شمسی همگی فاقد حیات هستند. فقط بر روی زمین، این سیاره ناپیروز - که در مقایسه با کل کائنات ذره ای غبار بیش نیست - حیات و زندگی به وجود آمده است. زمین فوش اقبال ترین مکان در کل هستی است؛ چرا که در آن پرنده ها می خوانند، در فشان رشد می کنند و شکوفه می دهند، انسانها عشق می ورزند، آواز می خوانند، می رقصدند. واقعا که اتفاقی غیر قابل باور رخ داده است.