

اشو

شہامت

ترجمہ: خدیجہ تقی پور

لذت زندگی مخاطرہ آمیز - بینش زندگی نوین

تایپ نسخه الکترونیکی کتاب شهامت : <http://Toloeekhorshid.Persianblog.ir>

تقدیم با عشق به تمامی دوستان راه حقیقت

فهرست :

- پیش‌گفتار 4
- شهامت چیست؟ 8
- _ تائوی شهامت 9
- _ راه دل 13
- _ راه هشیاری 20
- _ راه اعتماد 24
- _ راه معصومیت 32
- وقتی چیزی تازه ضربه می‌زند، در بگشا! 48
- شهامت عشق 57
- _ بودش محض به جای رابطه 68
- _ کیک خوشمزه‌ای است! 70
- _ جهان نامحدود 75

- 79 نه سخت و نه آسان، فقط طبیعی
- 85 از جمعیت بدر آ
- 89 لیست اعداد
- 91 به «احساس درونی» ات گوش کن
- 95 آزادی از، آزادی برای
- 97 چهره اصلی ات را دریاب
- 103 لذت زندگی مخاطره آمیز
- 108 هر آنچه بکنی، زندگی هم چنان راز باقی می ماند
- 111 زندگی همیشه بکر است
- 115 شهامت نهایی: بی آغاز، بی انجام
- 130 در جستجوی بی ترسی
- (تکنیک های مراقبه و پاسخ به سؤالات)
- 138 چرا من هنوز از افشاء شدنم در هراسم؟
- 147 مراقبه برای ترس از تهی بودن
- 148 مراقبه برای از بین بردن الگوهای قدیمی ترس
- 149 مراقبه برای نیل به اعتماد
- 151 مراقبه برای تبدیل ترس به عشق
- 152 آخرین سؤال: ترس از خدا

کار پاکان را قیاس از خود مگیر

گر چه ماند در نوشتن شیر و شیر

(مثنوی معنوی - دفتر اول)

پیش‌گفتار

نیامده‌ام به شما عقیده مذهبی بدهم، چرا که اعتقاد مذهبی شخص را مطمئن می‌سازد. حتی نمی‌خواهم وعده آینده بدهم. چون هر وعده‌ای در خصوص آینده شخص را ایمن می‌کند. خیلی ساده، با تمامی ناامنی، با تمامی عدم اطمینان و با تمامی خطری که در زندگی وجود دارد، آمده‌ام تا بیدارتان کنم. این تنها دلیل بودنم در اینجا است. می‌دانم به قصد نوعی اطمینان خاطر، آئین و حتی «ایسم» یا اینکه جایی برای تعلق خاطر، کسی برای اتکا کردن، دور هم جمع شده‌اید. می‌خواهید از ترس‌تان رها شوید. در پی نوعی زیبایی در بند هستید. به همین خاطر است که بدون هیچگونه هشپاری زندگی می‌کنید.

دوست دارم شما را هر چه ناامن‌تر و نامطمئن‌تر سازم، چرا که زندگی اینگونه است، خداوند چنین است.

وقتی ناامنی و خطر افزایش می‌یابد، تنها راه مقابله با آن هشپاری و آگاهی است. تنها دو امکان وجود دارد: یا چشمانتان را می‌بندید و فردی متعصب، مسیحی، هندو و ... می‌شوید که در اینصورت شترمرغی بیش نیستید، این کار زندگی شما را عوض نمی‌کند، بلکه چشمانتان را می‌بندد و خیلی ساده هوشتان را ضایع کرده و احمق‌تان می‌کند و شما در ناهشپاری خود احساس امنیت می‌کنید، همانگونه که همه دیوانگان چنین هستند و در حقیقت، تنها دیوانگان احساس امنیت می‌کنند. انسانی که واقعاً زنده است، همیشه احساس ناامنی می‌کند، اساساً چگونه می‌تواند امنیت وجود داشته باشد؟

زندگی روندی مکانیکی نیست، زندگی نمی تواند امن باشد، زندگی رازی غیرقابل پیش بینی است. حتی او به تصور شما جایی در آسمان هفتم است - حتی اگر هم در آنجا باشد - نمی داند در لحظه بعد چه اتفاقی رخ می دهد! چون اگر لحظه به لحظه زندگی پیش بینی شده باشد، پس زندگی امری ساختگی و کاذب است. اگر همه چیز پیشاپیش مکتوب شده باشد، پس همه چیز از قبل مقرر شده است. اگر می گوئیم آینده باز است، چطور او می داند که درست در لحظه بعد چه اتفاقی می افتد؟ اگر او بداند در لحظه بعد چه اتفاقی می افتد، پس زندگی امری مرده است، روندی مکانیکی است، آزادی بی معناست و چطور زندگی بدون آزادی امکان پذیر است؟ اگر همه چیز از قبل مقرر شده باشد، پس رشد و تکامل بی معنی است. اصولاً شکوه و عظمتی وجود ندارد و ما چیزی بیش از یک ربات نیستیم...

پیام من این است: هیچ امنیتی وجود ندارد.

هیچ چیز نمی تواند امن باشد، چرا که زندگی مطمئن از مرگ هم بدتر است. امنیت در هیچ چیز وجود ندارد. زندگی پر از ناامنی، پر از شگفتی است و در حقیقت زیبایی زندگی در این است!

شما هرگز نمی توانید به لحظه ای برسید و بگوئید «در این لحظه احساس امنیت می کنم.» اگر چنین کنید، بسادگی مرگتان را اعلام کرده اید. در واقع خودکشی کرده اید. زندگی با هزار و یک خطر جریان دارد و این جلوه آزادی زندگی است، آن را ناامنی ننمایید. می توان درک کرد چرا ذهن آزادی را «ناامنی» می خواند.

آیا هیچوقت برای چند ماه یا چند سال در زندان بسر برده اید؟ اگر این تجربه را داشته باشید متوجه می شوید که زندانیان در روز آزادی درباره آینده دلهره دارند. مدت ها در امنیت زندان زندگی کرده اند: روزمرگی مرده، غذای آماده و حفاظت کافی. ترسی از بی عذابی یا گرسنگی در فردا نیست، همه چیز اطمینان بخش است.

ناگهان، پس از سالها، زندانبان می آید می گوید «حالا قرار است آزاد شوید» و زندانی شروع به لرزیدن می کند. دوباره بیرون از دیوارهای ناامنی های زیادی وجود خواهد داشت. دوباره باید در جستجو تکاپو باشد، باز باید آزادانه زندگی کند. آزادی ترس آور است. مردم در مورد آزادی صحبت می کنند ولی از آن می ترسند و کسی که از آزادی می ترسد هنوز انسان نشده است. من به شما آزادی می بخشم، نه

امنیت. من به شما ادراک می‌بخشم، نه دانش. دانش شما را مطمئن می‌سازد. اگر به شما فرمولی با این مضمون بدهم: خدایی هست، روح‌القدس و پسری برگزیده بنام مسیح، بهشت و جهنم هست، اعمال خوب اینها هستند، اعمال بد آنها هستند، اگر مرتکب گناه شوید به جهنم می‌روید، اگر اعمال خیر انجام دهید به بهشت می‌روید تمام! و نهایتاً مطمئن می‌شوید. به این دلیل که مردم زیادی مسیحی، هندو یا برهمن شده و یا تابع جین می‌شوند. آنها در پی آزادی نیستند، بلکه خواستار فرمولی تثبیت شده‌اند.

مردی بخاطر یک سانحه تصادف در حال مرگ بود. کسی نمی‌دانست که او یهودی است، بنابراین کشیشی را فرا می‌خوانند، کشیشی کاتولیک. کشیش سرش را خم می‌کند و به مرد محتضر نزدیک می‌شود و در آخرین لحظه می‌پرسد: آیا به تثلیث، پدر، پسر و روح‌القدس اعتقاد داری؟! مرد لحظه‌ای چشمانش را باز می‌کند و می‌گوید: «یعنی چه؟ من دارم می‌میرم، او مزخرف می‌گوید!!»

وقتی مرگ در خانه شما را می‌زند، خیلی راحت، تمام اطمینان‌تان مضحک و احمقانه جلوه خواهد کرد. به هیچ اطمینانی نچسبید، زندگی توأم با عدم اطمینان است.

کاملاً طبیعی است که ناامنی وجود داشته باشد و انسان باهوش همیشه نامطمئن است. این اوج آمادگی برای پذیرش ناامنی، شهامت نام دارد. این آمادگی کافی برای نامطمئن زیستن، اعتماد نامیده می‌شود. انسان باهوش کسی است که در هر شرایطی آگاه است و با تمام وجودش آماده واکنش است. کسی که از وقایع آینده باخبر است و یا باید و نبایدها را دنبال می‌کند بهره‌ای از هوش نبرده است.

زندگی علم نیست، زنجیره علت و معلولی هم نیست. آب را گرم کنید، به 100 درجه سلسیوس که برسد می‌جوشد، این امری مسلم است. اما در زندگی واقعی، هیچ چیز اینقدر قطعی نیست. هر وجودی آزاد است، آزادی ناشناخته، غیرممکنی که پیش‌بینی شود، قابل انتظار می‌شود. هر کسی ناگزیر است در آگاهی و فهم زندگی کند.

شما به سراغ من می‌آیید تا دانش بجویید. شما خواستار فرمولهایی هستید که به آنها بیاویزید. من به شما فرمولی نمی‌دهم، در حقیقت اگر هم فرمولی داشته باشید آن را از شما می‌گیرم! کم‌کم یقین‌تان

را تخریب می‌کنم، بتدریج تردیدتان را بیشتر و بیشتر می‌کنم و سعی می‌کنم شما را بیشتر و بیشتر نامطمئن سازم. این تنها کاری است که باید انجام گیرد. این تنها چیزی است که یک «استاد» باید انجام دهد: رها کردن شما در آزادی کامل.

در آزادی کامل، با تمامی امکانات گسترده که هیچ چیز تثبیت شده‌ای وجود ندارد، شما ناچارید آگاه شوید، جز این ممکن نیست. این همان چیزی است که آن را ادراک می‌نامم. اگر شما درک کنید که ناامنی جزء لاینفک زندگی است و چه بهتر که اینگونه فکر کنید - در آنصورت زندگی شما سرشار از آزادی و شگفتی‌های پی در پی می‌شود. هیچکس نمی‌داند در پس این لحظه چه چیزی نهفته است. این طوری مدام در حیرت هستید. نگوئید عدم اطمینان، بگوئید حیرت. نگوئید ناامنی، بگوئید آزادی.

اگر با شهامت نباشید، نمی‌توانید حقیقی باشید

اگر با شهامت نباشید، کسی شما را دوست نخواهد داشت

اگر باشهامت نباشید، قابل اعتماد نیستید

پس اول شهامت است و در پی آن چیزهای دیگر خواهند آمد.

شهامت چیست؟

در ابتدای امر تفاوت چندانی بین شخص ترسو و با شهامت نیست. تنها اینکه ترسو به ترسهایش گوش می‌سپارد و از آنها تبعیت می‌کند و شخص با شهامت ترسهایش را کنار می‌گذارد و به پیش می‌تازد. انسان با شهامت، علیرغم ترسها، به سوی ناشناخته می‌رود.

شهامت به معنای رفتن به سوی ناشناخته، با وجود تمامی ترسهاست. شهامت به معنای بی‌ترسی نیست. اگر شما شهامتتان را ادامه بدهید، بی‌ترسی اتفاق می‌افتد. این منتهای تجربه‌ی شهامت، بی‌ترسی نام دارد. رایحه‌ای است که در شهامت مطلق به مشام می‌رسد. اما در آغاز کار تفاوت چندانی بین شخص ترسو و با شهامت دیده نمی‌شود. تنها فرق در این است که شخص ترسو به ترسهایش می‌آویزد و از آنها پیروی می‌کند و فرد با شهامت ترسهایش را رها می‌کند و به پیش می‌رود.

شخص با شهامت با وجود تمامی ترسها به سوی ناشناخته گام بر می‌دارد. او ترسهایش را می‌شناسد و می‌داند آنها حضور دارند.

زمانی که به سوی دریایی بی‌انتها و بی‌حد و حصر می‌روید - کاری که کریستف کلمب کرد- ترس وجود دارد، آن هم ترسی عظیم. چون کسی نمی‌داند چه چیزی در انتظارش است، به خاطر اینکه ساحل امن را ترک کرده است، همه چیز رو به راه است، تنها یک چیز کم است و آن هم ماجراجویی نام دارد.

رفتن به سوی ناشناخته هیجان‌آور است. قلبتان بار دیگر به تپش می‌افتد، دوباره زنده می‌شوید، کاملاً زنده.

هر ذره‌ی وجودتان حیات می‌یابد، چون شما رویارویی با ناشناخته را پذیرفته‌اید. پذیرش رویارویی با ناشناخته با وجود تمامی ترسها، شهامت نامیده می‌شود. ترسها حضور دارند ولی با تداوم این پذیرش رویارویی و زور آزمائی مکرر، کم کم محو می‌شوند.

تجربه‌ی لذتی که بدنبال ناشناخته است و وجد بی‌انتهایی که با ناشناخته آغاز می‌شود، شما را بقدر کافی تقویت کرده و تمامیتان را مستحکم می‌کند و هشیاریتان را تیز می‌کند. برای اولین بار احساس می‌کنید که ترسها محو می‌شوند، پس همیشه در تکاپوی این ماجراجویی هستید. در واقع شهامت به خطر انداختن شناخته برای ناشناخته را کسب می‌کنید. آشنا در مقابل ناآشنا، راحتی برای سختی، سفری زیارتی مشقت‌بار برای مقصدی ناشناخته. هرگز کسی نمی‌داند آیا قادر به انجام آن هست یا خیر، مثل قمار است. اما تنها قماربازان می‌دانند زندگی چیست!

تأوی شهامت

زندگی به منطق شما گوش نمی‌دهد، بلکه به راه خود می‌رود، شما ناچارید بدون اینکه مزاحمتی ایجاد کنید به زندگی گوش دهید، حال آنکه زندگی به استدلال شما گوش نمی‌دهد. هستی به خاطر منطق شما خود را به دردسر نمی‌اندازد. وقتی در زندگی جاری می‌شوید، چه می‌بینید؟

طوفانی عظیم می‌آید و تمام درختان تنومند می‌افتند. بر اساس نظریات داروین آنها باید باقی بمانند، چرا که مناسب‌ترین، تنومندترین و قدرتمندترین باید بقا یابد.

به درخت کهنسالی نگاه کنید، سیصد سال از عمرش می‌گذرد و صد متر ارتفاع دارد. ظاهر باشکوه درخت بیانگر استحکام، تنومندی و قدرت است. میلیونها ریشه در دل خاک پراکنده شده‌اند و در عمق زمین جای گرفته‌اند تا درخت را مستحکم نگه دارد. اگر چه درخت مبارزه می‌کند و نمی‌خواهد خم شود و تن به شکست دهد، ولی پس از طوفان می‌افتد و می‌میرد. دیگر حیات ندارد و تمام آن استحکام از بین می‌رود. طوفان شدید بوده، طوفان همیشه بسیار شدید است، چرا که از کلیت می‌آید و درخت تنها یک جزء است.

از طرفی دیگر، گیاهان کوچک و علفهای معمولی هم هستند که بهنگام طوفان خم می‌شوند و طوفان نمی‌تواند به آنها صدمه بزند. در بیشتر مواقع، تنها به خوبی شستشو می‌شوند، فقط همین. تمام گرد و خاکشان گرفته می‌شود و تمیز تمیز می‌شوند. طوفان آنها را می‌شوید و وقتی هم خاتمه یافت، گیاهان کوچک علفی بار دیگر شروع به رقصیدن می‌کنند. علفها اغلب ریشه عمیقی ندارند. حتی کودک خردسال می‌تواند به راحتی آن را بکند، اما طوفان در جدال با آنها شکست می‌خورد. چه اتفاقی می‌افتد؟

علفها روش تائو را در پیش می‌گیرند، راه لائوتسه (فیلسوف چینی قرن هفتم پیش از میلاد و بنیانگذار دین تائویی.) را و درختان پیرو چارلز داروین هستند. درختان تنومند بسیار منطقی هستند: سعی می‌کنند مقاومت کنند و بدین گونه قدرتشان را به معرض نمایش بگذارند.

اگر شما سعی می‌کنید قدرتتان را نشان دهید، مغلوب می‌شوید. تمام هیتلرها، ناپلئون‌ها و اسکندرها درختان بزرگ بودند، درختان قوی و همه آنها محکوم به شکستند. لائوتسه‌ها چون گیاهان کوچکند. کسی نمی‌تواند آنها را شکست دهد، چرا که همیشه آماده خم شدن هستند.

چگونه می‌توانید کسی را بشکنید که خود سر فرود آورده است و می‌گوید: «هم اکنون تسلیمم» او می‌گوید: «قربان، شما از پیروزی تان لذت ببرید، نیازی به ایجاد مشکل نیست، من تسلیم هستم!» حتی اسکندر هم در مقابل لائوتسه احساس بیهودگی می‌کند، چون کاری از دستش بر نمی‌آید. ماجرای مشابهی اتفاق افتاده است:

در زمانی که اسکندر در هندوستان بود، سانی یاسینی¹ به نام دان دامیس (Dandamis) می‌زیست. دوستان اسکندر از او خواسته بودند بهنگام ترک هند سانی یاسینی با خود بیاورد. چرا که این گیاه نایاب تنها در آنجا می‌روید. آنها گفتند: دوست داریم ببینیم این گیاه نادر چه شکلی است، واقعاً چیست.

¹ در تفکر کلاسیک هندویی کسی که امور دنیا را ترک گفته و به چهارمین و آخرین مرحله حیات رسیده باشد - نوعی گیاه نایاب م.

اسکندر چنان درگیر جنگ بود که تقریباً همه چیز را فراموش کرد. اما موقع بازگشت، درست نزدیک مرد، ناگهان به یاد درخواست دوستانش افتاد. تقریباً آخرین ده را ترک می‌کرد که از سربازانش خواست به ده بروند و از اهالی بپرسند آیا سانی یاسینی در این اطراف می‌روید یا خیر. از قضا دان دامیس در کنار رودخانه بود. روستائیان گفتند: به موقع آمده‌اید در اینجا سانی یاسینی زیادی وجود دارند، اما سانی یاسینی واقعی همیشه نادر است. ولی هم اکنون یکی در اینجاست، می‌توانید بروید و او را ملاقات کنید. می‌توانید از محضرش فیض ببرید. اسکندر خندید: «به اینجا نیامده‌ام تا فیض ببرم، سربازانم می‌روند و او را دستگیر کرده و می‌آورند، من او را به پایتخت کشورم می‌برم.»

روستائیان گفتند: «این کار چندان آسانی نیست ...» اسکندر نمی‌توانست این موضوع را درک کند که چه مشکلی پیش خواهد آمد. او امپراتوریهای زیادی را فتح کرده و شاهان بزرگی را مغلوب ساخته بود. حالا در مقابل یک گدا، یک سانی یاسین، چه مشکلی ممکن بود پیش آید؟ سربازان برای دیدن دان دامیس که برهنه در بستر رودخانه ایستاده بود رفتند و به او گفتند: «اسکندر کبیر تو را دعوت می‌کند تا با او به کشورش بروی. تمامی تسهیلات و ملزومات آماده است. با تو شاهانه رفتار خواهد شد.»

مرتاض عریان خندید و گفت: «بروید و به سرور خود بگویید مردی که خود را بزرگ بنامد نمی‌تواند بزرگ باشد و کسی نمی‌تواند مرا به جایی ببرد. یک سانی یاسین مثل یک تکه ابر حرکت می‌کند. در آزادی کامل. من برده کسی نیستم.»

سربازان گفتند: «تو باید وصف اسکندر را شنیده باشی، او مرد خطرناکی است. اگر به او نه بگویی، عصبانی می‌شود و به سادگی سرت را از تنت جدا می‌کند!»

اسکندر ناچار شد به راه افتد چون سربازانش به او گفته بودند: «او مرد منحصر بفردی است؛ وجودی نورانی. چیز ناشناخته‌ای پیرامون اوست. با اینکه عریان است ولی در حضورش احساس نمی‌کنی که برهنه است، تازه بعداً به خاطر می‌آوری. او چنان قدرتمند است که در حضورش دنیا را فراموش می‌کنی. اسرارآمیز است و سکوت عمیقی او را فرا گرفته، گویی شخصیتی در وجود این مرد است که تمام ناحیه آن را احساس می‌کنند. با اینکه ارزش دیدن دارد ولی گویا کمی مخش عیب کرده، مردک بیچاره! می‌گویند هیچکس نمی‌تواند او را به جایی ببرد، او برده کسی نیست.»

اسکندر چنان با شمشیری برهنه در دست به نزد او رفت. دان دامیس خندید و گفت: «شمشیرت را کنار بگذار، نیازی به این کارها نیست. غلافش کن، این کار در اینجا بی‌فایده است. چون تو تنها می‌توانی جسم را از بین ببری، درست همان کاری من سالها پیش کردم، شمشیرت نمی‌تواند روحم را نابود کند، پس آن را کنار بگذار، احمق نباش!»

می گویند این اولین باری بود که اسکندر از دستور کسی اطاعت می کرد. اسکندر به دلیل عظمت حضور تام آن مرد، خودش را فراموش نمود و شمشیرش را در نیام کرد و گفت: «هرگز با مردی چنین برخورد نکرده بودم.»

و وقتی به اردوگاهش بازگشت گفت: «کشتن مردی که آماده مردن باشد، بسیار دشوار است. اصلاً کشتن چنین انسانی بی معنی است. تو می توانی کسی را بکشی که با تو بجنگد، در این صورت کشتن معنا می یابد. اما نمی شود مردی را کشت که خود آماده مردن است و می گوید: «این سر من است، می توانی قطعش کنی.»

و دان دامیس به صراحت گفته بود: «این سر من است، می توانی قطعش کنی. وقتی سرم افتاد، می توانی ناظر افتادنش به روی زمین باشی، من هم چون تو ناظر این واقعه خواهم بود. من جدا از جسمم هستم. من فقط یک ناظرم!»

اسکندر ناچار شد به دوستانش گزارش دهد: سانی یاسین های زیادی می توانستم با خود بیاورم ولی آنها سانی یاسین واقعی نبودند، سپس به مردی برخوردیم که واقعاً نادر و دست نیافتنی بود. شما درست شنیده اید که این گل - سانی یاسین - واقعاً نایاب است. کسی نمی تواند به او زور بگوید. چون از مرگ نمی ترسد. چگونه می توان او را مجبور به انجام کاری کرد؟ این ترس شماست که شما را برده می کند. تنها ترس اینگونه عمل می کند: زمانی که بی ترس شوید، دیگر برده نیستید. در واقع ترس شما باعث می شود که از دیگران برده بسازید، قبل از آنکه آنها بتوانند شما را به بردگی بکشانند. کسی که بی ترس است، نه از کسی هراس دارد و نه اجازه می دهد کسی از او بترسد. اینگونه است که ترس بکلی محو می شود.

راه دل

لغت «شهامت» (Courage) خیلی جالب است. این کلمه از ریشه لاتین cor به معنای دل سرچشمه می‌گیرد. بنابراین با شهامت بودن به معنای زندگی کردن با دل است. در حالی که آدم ضعیف با مغزش زندگی می‌کند. متأسفانه این گونه افراد امنیتی در اطرافشان خلق می‌کنند و هراسان از مفاهیمی چون خدانشناسی، عقاید، کلمات و تئوریه‌ها، هر در و پنجره‌ای را می‌بندند و پشت این درها و پنجره‌های بسته خود را پنهان می‌کنند.

راه دل، راه شهامت است. زندگی کردن در عشق و اعتماد و ناامنی است. ترک گذشته، جاری شدن در ناشناخته و خوشامدگویی به آینده است. شهامت حرکت در جاده‌های خطرناک است و تنها بزدلان از خطر حذر می‌کنند. اما آنها قبلاً بکلی مرده‌اند. کسی که زنده است، واقعاً زنده، در اوج زندگی، همیشه در ناشناخته سیال است. خطر هست ولی او مخاطره می‌کند. دل همیشه آماده مخاطره است. دل قمارباز است. عقل تاجر است، همیشه حسابگری می‌کند، شمارشگر است، اما دل حسابگری نمی‌داند. کلمه انگلیسی شهامت courage زیباست، بسیار جالب است. زندگی با دل در پی کشف معناست. شاعر با دلش زندگی می‌کند و با دلش کم‌کم صدای ناشناخته را می‌شنود. عقل نمی‌تواند گوش دهد. از ناشناخته بسیار دور است. عقل سرشار از شناخته است.

ذهن تان چیست؟ ذهن تمام دانسته‌های شماست. گذشته و مرده است. چیزی جز انباشت گذشته و حافظه نیست.

دل آینده است. دل امید است و همیشه در آینده جای دارد. عقل در مورد گذشته فکر می‌کند و دل درباره آینده خیال‌پردازی.

آینده هنوز نیامده است. آینده هنوز وجود دارد. آینده امکانی است که خواهد آمد. اما حال، لحظه جاری است. آینده لحظه به لحظه به حال تبدیل می‌شود و حال به گذشته منتهی می‌شود. گذشته امکانی ندارد، زمانی بسر آمده است. از آن دور شده‌اید. چیزی مرده و مصرف شده است. مثل یک قبر است. اما آینده شبیه بذر است. در حال آمدن است. هر آن می‌آید، همیشه می‌رسد و حال را ملاقات می‌کند. شما هم در حال حرکت هستید. حال چیزی جز حرکتی در آینده نیست. قدمی است که اکنون برداشته‌اید و در آینده به زمین می‌گذارید.

در دنیا هر کسی می‌خواهد حقیقی باشد، چون فقط حقیقی بودن سرشار از خوشی و برکت بی‌نهایت است. چرا کسی باید دروغین باشد! شما ناچارید برای داشتن بینشی عمیق‌تر، باشهامت باشید.

چرا می‌ترسید؟ مگر دنیا با شما چکار می‌کند؟ مردم به شما می‌خندند و این حالشان را خوب می‌کند. خنده همیشه داروست. سلامت‌بخش است. مردم فکر می‌کنند شما دیوانه‌اید. تنها به سبب پندار آنها دیوانه نخواهید شد. اگر شما در شادی، در اشک و در رقصتان حقیقی و اصیل باشید، دیر یا زود مردم شما را درک کرده و ممکن است به کاروان شادی‌تان بپیوندید. من خودم تنهایی راهم را آغاز کردم و بعد مردم به من ملحق شدند و یک گروه جهانی شکل گرفت! من کسی را دعوت نکردم. خیلی ساده، کاری را کردم که از ته دل می‌خواستیم. در این جهان مسئولیت‌ها تنها در قبال دلم است، نه کس دیگر. مسئولیت شما فقط و فقط در قبال خودتان است. سعی کنید بر خلاف آن قدم بردارید. چون مخالفت با آن خودکشی است و شما را به نابودی می‌کشاند. فایده‌اش چیست؟ اگر مردم به شما احترام بگذارند و فکر کنید آدم بسیار موقر، هشیار، قابل احترام و بزرگواری هستید! این چیزها وجود شما را غنی‌تر نمی‌کند. اینها که برش مردم به زندگی شما بینش وسیع‌تری نمی‌بخشند و زیبایی فوق‌العاده‌ای نصیبتان نمی‌کند. چند میلیون نفر پیش از شما در زمین زیسته‌اند؟ شما حتی نام‌شان را نمی‌دانید. اینکه آیا هرگز زندگی کرده‌اند یا خیر تفاوتی برایتان ندارد. قدیس بوده‌اند یا گناهکار، بزرگوار بوده‌اند یا عجیب و غریب و دیوانه، بهر حال همگی ناپدید شده‌اند. حتی نشانه‌ای هم از اینها در زمین باقی نمانده است. تنها نگرانی‌تان باید مراقبت و محافظت از کیفیاتی باشد که بوقت مرگ جسم و روحتان می‌توانید با خود ببرید. چون این کیفیات تنها مونس شمایند. آنها تنها ارزش‌های واقعی هستند و مردمی که واقعاً حیات دارند آن را کسب می‌کنند، بقیه به ظاهر زنده‌اند.

مأموران کا. گ. ب در شبی تاریک در خانه وسل فینکل اشتاین (Yussel Finkelstein) را زدند. وسل در را باز کرد. یکی از مأموران کا. گ. ب فریاد زد: «آیا وسل فینکل اشتاین در اینجا زندگی می‌کند؟ وسل با پیژامه مندرسی در بر پاسخ داد: «خیر.» - «خیر، پس نام تو چیست؟» - «وسل فینکل اشتاین.» مأمور کا. گ. ب او را به زمین زد و گفت: «اما تو که گفتی او در اینجا زندگی نمی‌کند؟ وسل، پاسخ داد: «تو این وضع را زندگی می‌گویی؟»

تنها زنده بودن، زندگی نیست. به زندگی تان نگاه کنید، می‌توانید آن را برکت بنامید؟ می‌توانید آن را هدیه‌ی حیات بنامید؟ دوست دارید این زندگی را بارها و بارها از سر بگیرید؟! به کتب مقدس گوش ندهید، به ندای درون تان گوش فرا دهید. این تنها نسخه‌ی آسمانی است که من توصیه می‌کنم. اگر با حساسیت زیاد و خیلی آگاهانه گوش فرا دهید، هرگز گمراه نخواهید شد. وقتی به صدای دلتان گوش دهید، هرگز تجزیه نمی‌شوید. با گوش دادن به ندای درونتان بدون سبک و سنگین کردن درست و غلط خودبخود در مسیر گام بر می‌دارید. تمامی هنر بشر امروزی در گوش دادن آگاهانه، با توجه و عمیق به ندای درون است. از این ندا پیروی کنید و به هر کجا که رهنموتان می‌کند، بشتابید. گاه ممکن است به خطا رهنمون شوید. ولی بخاطر بسپارید که آن خطا برای پختگی شما لازم است. گاه ممکن است به گمراهی بیافتید، اما باز بخاطر بسپارید، این گمراهی بخشی از رشد و تکامل شماست. بارها و بارها ممکن است بیفتید، ولی دوباره برخیزید. چون اینگونه است که فردی قدرتمند می‌شود. همه‌ی افت و خیزهای پی در پی، به کمال می‌رسند. هرگز تابع قوانین بیرونی نباشید. هیچ قانون تحمیلی درست نیست. چون قوانین را مردم خلق کرده‌اند (مردمی که می‌خواهند بر شما فرمان برانند!) بله، گاه افراد روشنگری هم در جهان یافت می‌شوند: بودا، مسیح، کریشنا یا محمد (ص).

آنان به دنیا قانون نمی‌دهند، بلکه عشق‌شان را ارزانی می‌دارند. اما دیر یا زود نظام‌ها جمع می‌شوند و قانونهای هدایتی را آغاز می‌کنند. وقتی راهنما می‌رود یا نوری نیست، تا از آن‌ها پیروی کنند. چرا که اکنون نوری که افق دیدشان را روشن کند، وجود ندارد و آنها ناچارند به قوانین متکی باشند. آنچه مسیح انجام داد، پیروی از ندای قلبش بود. اما آنچه مسیحیان می‌کنند، گوش سپردن به ندای درونشان نیست، آنها مقلدند. و زمانی که تقلید می‌کنید، انسانیت‌تان به هدر می‌رود. خدای تان را تخریب می‌کنید. هرگز مقلد نباشید. همیشه خودتان باشید. هرگز کپی کاربنی نباشید. اما این چیزی است که در جهان رخ داده است: کپی‌های کاربنی ... کپی‌های کاربنی.

اگر حقیقی باشید، زندگی چون رقص خواهد بود. وقتی اصیل باشید، معنا می‌یابید. به تفاوت بودا و کریشنا دقت کنید. اگر کریشنا پیرو بودا بود، ما یکی از نازنین‌ترین مردان جهان را از دست می‌دادیم. یا اگر بودا تابع کریشنا بود، آنگاه تنها انسان ناچیزی به شمار می‌رفت. فرض کنید بودا فلوت زن بود! خواب میلیونها نفر را پریشان می‌کرد. اما او فلوت‌زن نبود. فرض کنید بودا رقص بود. محشر می‌شد،

گر چه محال است ولی همین وضعیت را در مورد کریشنا تصور کنید. با لبی تشنه در زیر درخت، بدون داشتن فلوتی، بدون تاج پر طاوس، بدون جامه‌ای زیبا، فقط مانند گدایی با چشمانی بسته در زیر درخت نشسته است. هیچ کس در اطرافش نمی‌رقصد. هیچ حرکتی، هیچ صدایی نیست. کریشنا بسیار فقیر، بسیار نجیب است.

بودا، بودا است و کریشنا، کریشنا و شما، شما هستید. و در هیچ موردی از کسی کمتر یا بیشتر نیستید. به خودتان احترام بگذارید. ندای درونتان را ارج بنهید و از آن اطاعت کنید. بخاطر داشته باشید: من تضمین نمی‌کنم که آن ندا همیشه شما را به راه راست هدایت کند. بیشتر اوقات شما را به گمراهی می‌برد، چرا که برای رسیدن به سرمنزل مقصود باید درهای اشتباه بشماری را بزنید. راهش این است. اگر شما تصادفاً به درست برسید نمی‌توانید تشخیص دهید که آن راه درست است. پس بخاطر بسپارید که در محاسبه نهایی هیچ تلاشی به هدر نمی‌رود. تمامی تلاشها در رسیدن به قله رفیع تکامل مؤثر هستند. پس تردید به خود راه ندهید و آنقدرها هم از رفتن به راه اشتباه نگران نباشید.

یکی از مشکلات این است که مردم آموخته‌اند هرگز به خطا نروند. به همین دلیل چنان مردد و ترسو بار می‌آیند که از ارتکاب هر نوع خطا و اشتباهی به وحشت می‌افتند. انگار در مانده‌اند و از بیم خطا قدمی بر نمی‌دارند. از این رو چون سنگ از حرکت و جنبش باز می‌مانند. هر قدر که می‌خواهید اشتباه کنید، تنها یک چیز را به خاطر بسپارید: یک اشتباه را دو بار مرتکب نشوید، تا رشد کنید. این حق شماست. حتی در مقابل خداوند بایستید. و البته گاهی زیباست که حتی با خداوند هم مخالفت ورزید. اینطوری مستحکم می‌شوید. در غیر اینصورت سست و بی‌اراده باقی می‌مانید.

همه شنیده‌هایتان را فراموش کنید. درستی و نادرستی امور را به کنار بگذارید. زندگی ثابت نیست. چیزی که امروز درست است فردا ممکن است غلط باشد. چیزی که اکنون غلط است، بعداً ممکن است درست باشد. زندگی مثل پاکت پستی نیست که به راحتی بر آن برچسب درست یا غلط بزنید. زندگی مثل آزمایشگاه شیمی‌دان نیست که هر بطری برچسب داشته باشد و به تفکیک قابل شناسایی باشد. زندگی راز است: یک آن چیزی مناسب است، پس درست است و لحظه بعد حجم زیادی از آب رود گنگ سرازیر می‌شود که تناسب ندارد، پس غلط است.

تعبیر من از راست چیست؟ هر آنچه که با حیات هماهنگ باشد، راست و هر آنچه که ناهماهنگ باشد، غلط است. شما باید در لحظه بسیار هوشیار باشید، چون هر آن شروعی تازه است. شما نمی‌توانید به پاسخهای از قبل آماده شده‌ای بسنده کنید که مشخص می‌سازد چه چیزی غلط و چه چیزی درست است. تنها احمق‌ها به این جوابهای از پیش افتاده شده متکی هستند. چون احتیاجی نیست هوشمند باشند. شما حالا می‌دانید که درست چیست و غلط کدام است. حتی می‌توانید این لیست را از بر کنید. فهرست چندان بلندی نیست: ده فرمان! خیلی ساده است! شما درست و غلط را می‌شناسید. اما زندگی مدام تغییر می‌کند. اگر حضرت موسی بر می‌گشت، تصور نمی‌کنم باز هم همان ده فرمان را به شما می‌داد. نمی‌تواند این کار را بکند. بعد از گذشت سه هزار سال، چطور ممکن است همان فرامین را بدهد؟ او ناچار است چیز تازه‌ای بیاورد. اما دریافت شخصی من این است هر وقت که فرامین داده شوند، مشکلاتی برای مردم پیش می‌آید. چون با گذر زمان، بتدریج غبار کهنگی بر آنها می‌نشیند.

زندگی به سرعت جریان دارد. زندگی پویاست، زندگی برکهای راکدی نیست. زندگی مانند رود گنگ است، با شتاب می‌گذرد. حتی برای دو لحظه متوالی یکسان نیست. پس امکان دارد چیزی که در این لحظه درست است، در لحظه دیگر غلط بنماید. پس چه باید کرد؟ تنها راه حل این است که مردم را چنان بیدار کنیم که خودشان تصمیم می‌گیرند چگونه با زندگی متغیر سر کنند.

داستانی از ذن:

دو فرقه در دو معبد جداگانه زندگی می‌کردند. اساتید این دو گروه - این به اصطلاح استادانها می‌بایست واقعاً کشیش بوده باشند - چنان با هم دشمن بودند که به پیروانشان سپرده بودند. هرگز به معابد همدیگر نگاه نکنند. هر یک از این اساتید راهب کم سن و سالی بعنوان خدمتگزار داشت. راهب بزرگ معبد اول به خدمتکاراش گفته بود: «هرگز با خدمتکار معبد دیگر همکلام نشو، آنها آدمهای خطرناکی هستند. اما بهر حال پسر بچه، پسر بچه است. یک روز آنها همدیگر را در جاده دیدند، پسرک معبد اول از آن یکی پرسید: «کجا می‌روی؟» پسرک معبد دوم گفت: «هر کجا مرا ببرد.» او می‌بایست به مطالب ذن بزرگ در معبد گوش داده باشد. پسر گفت: «هر کجا مرا ببرد» جوابی شگفت‌انگیز. تائوی واقعی. اما پسر اول خیلی شرمنده و رنجیده شد. چون نمی‌دانست چطور پاسخش را بدهد. درمانده و عصبانی و با کمی احساس گناه بخودش گفت: «استادم گفته بود با اینها حرف نزن، واقعاً خطرناکند. این دیگر چه جوابی بود؟ او مرا تحقیر کرده است.» بعد پیش

استادش رفت و ماجرا را تعریف کرد: «متأسفم که با او حرف زدم. حق با شما بود، آنها آدمهای عجیبی هستند. این چه جور جوابی بود. من از او پرسیدم: کجا می‌روی؟ یک سوال ساده و معمولی. می‌دانستم که به مغازه می‌رود. همانطور او گفت: «هر کجا باد مرا ببرد.»

استاد گفت: «من به تو هشدار داده بودم ولی تو گوش نکردی. حالا ببین، فردا دوباره در همان مکان بایست. وقتی آمد از او بپرس: به کجا می‌روی؟ خواهد گفت: «هر کجا مرا ببرد.» بعد تو متفکرانه بگو: «اگر پا نداشته‌ی چه؟ - چون روح بی‌کالبد است و باد نمی‌تواند روح را به هر جا ببرد - آنوقت چه می‌کردی؟!»

پسرک کاملاً آماده بود، تما شب این جملات را بارها و بارها تکرار کرده بود و صبح روز بعد، خیلی آماده به محل موعود رفت و در نقطه‌ای در سمت راست ایستاد و پسر سر ساعت آمد. خیلی خوشحال بود. پسرک اول اکنون آماده بود تا به او نشان دهد چقدر داناست. بنابراین پرسید: «کجا می‌روی؟» و منتظر ماند ... اما پسر دوم گفت: «میروم تا از مغازه سبزی بخرم.»

حالا پسرک با فلسفه‌ای که آموخته بود باید چکار می‌کرد. زندگی اینگونه است. شما نمی‌توانید برای آنها مهیا باشید. این زیبایی زندگی است. جذابیت آن است. شما را غافلگیر می‌کند، همیشه غیر منتظره است. اگر بینا باشید، خواهید دید که هر لحظه شادی غیر منتظره‌ای است و هیچ پاسخ از پیش آماده‌ای به درد نمی‌خورد.

راه هشپاری

هشپاری زنده است. خودجوش و گشاده است. هشپاری آسیب‌پذیر است، بی‌قراری است. شهامت انجام عملی بدون نتیجه است. چرا آن را شهامت می‌نامیم؟ شهامت است، چون وقتی شما کاری بدون نتیجه انجام می‌دهید، نتیجه آن شما را محافظت می‌کند. نتیجه به شما اطمینان و امنیت می‌بخشد. می‌دانید که آن کار خوب است، می‌دانید چگونه با آن مواجه شوید. شما از آن کار خیلی متأثر می‌شوید.

عمل بدون نتیجه، عملی معصومانه است. اطمینانی نیست، ممکن است راه اشتباهی بروید، ممکن است گمراه شوید. کسی که آماده کشف حقیقت است، باید آماده انجام اشتباهات زیاد، خطاهای بیشمار و حتی پذیرش مخاطره باشد. ممکن است گمراه شوید ولی این راهی است که شما را به مقصد می‌رساند. انسان با گمراهی مکرر می‌آموزد چطور بار دیگر گمراه نشود. انسان با ارتکاب خطاهای بیشمار، می‌آموزد خطا چیست و چگونه مرتکب آن نشود. با دانستن اینکه اشتباه چیست، شخص به حقیقت نزدیک و نزدیکتر می‌شود. این دریافتی شخصی است. شما نمی‌توانید به نتایج دیگران متکی باشید.

شما بدون ذهنیت متولد شده‌اید. بگذارید این موضوع در اعماق وجودتان نفوذ کند، چرا که از این طریق دری گشوده می‌شود. اگر شما بدون ذهنیت دنیا می‌آیید، پس ذهن محصولی اجتماعی است. چیزی فطری نیست، بلکه اکتسابی است. این ذهنیت بر فراز سرتان نهاده شده است. اگر هنوز هم در اعماق وجودتان آزاد هستید، می‌توانید از دست آن خلاص شوید. هرگز کسی نمی‌تواند از دست طبیعت خلاص شود ولی اگر هر آن اراده کند، می‌تواند از موضوعات ساختگی رها شود. حیات شما را به تفکر رهنمون می‌کند. بنابراین بخشی از ذهن نیست، بلکه ورای ذهن است. بودن و نه فکر کردن، راهی به سوی شناخت اصول است.

علم به معنای فکر کردن است. فلسفه و الهیات به معنای فکر کردن است. اما مذهب به معنای فکر کردن نیست. روش مذهبی، روشی غیر متفکرانه است. بیشتر تقلیدی است و شما را به واقعیت نزدیکتر می‌کند. تمام موانع را بدور می‌ریزد. شما را محدود نمی‌کند. شما به عمق زندگی جاری می‌شوید. فکر نمی‌کنید ذره‌ای مجزا هستید. ناظرید و آشکارا دیده می‌شوید. فکر نمی‌کنید ساحر، منزوی یا رانده شده هستید. شما با مردم برخورد می‌کنید، با آنها قاطی می‌شوید و بتدریج با واقعیت یکی می‌شوید.

نوع دیگری از دانستن وجود دارد که نمی‌توان آن را «دانش» نامید. بشتر شبیه عشق است تا دانش. چنان با شخص آمیخته است که کلمه دانش برای تشریح آن کفایت نمی‌کند. عشق واضح‌تر و مناسب‌تر است. در تاریخ خود آگاهی بشر، اولین چیزی که شکل گرفت سحر و جادو بود. جادو ترکیبی از علم و مذهب است. سحر شامل بخشی ذهنی و بخشی غیرذهنی است. سپس فلسفه از جادو زاده

شد و در پی فلسفه علم شکل گرفت. جادو هم ذهنی بود و هم غیرذهنی. اما فلسفه تنها ذهنی بود و در پی آن از ترکیب ذهن و تجربه علم پدیدار شد.

مذهب‌گرایی مرتبه‌ای از عدم ذهنیت است. مذهب‌گرایی و علم دو راهی هستند که به واقعیت ختم می‌شوند. علم از راه غیرمستقیم می‌رود و مذهب‌گرایی تأثیر مستقیم دارد. علم روشی فرعی است و مذهب‌گرایی آنی است. علم به حاشیه می‌رود ولی مذهب‌گرایی، بسادگی، قلب واقعیت را هدف می‌گیرد. دیگر اینکه، تفکر تنها در خود ناشناخته دور می‌زند. می‌تواند بارها تکرار شود. در هر حال تفکر نمی‌تواند اصیل باشد. چطور می‌توانید در مورد ناشناخته فکر کنید؟ شما چون می‌دانید، فکر می‌کنید. در اغلب موارد فکر کردن می‌تواند ترکیب جدیدی خلق کند. شما می‌توانید به اسبی فکر کنید که در آسمان پرواز می‌کند، چیزی از طلا ساخته شده است، اما این موضوع تازه‌ای نیست. شما می‌دانید که پرندگان در آسمان پرواز می‌کنند. شما طلا را هم می‌شناسید، اسبها را هم می‌شناسید. آنگاه این سه چیز را با هم ادغام می‌کنید.

در بیشتر مواقع، فکر کردن می‌تواند ترکیبات تازه‌ای بسازد. اما قادر نیست ناشناخته را درک کند. ناشناخته و رای ادراکش است. بنابراین فکر کردن حرکتی دوار دارد. بارها و بارها در پی درک شناخته می‌گردد و به بازبینی و تکرار ادامه می‌دهد. فکر کردن هرگز اصیل نیست. رهایی، رسیدن اساسی و بنیادی به واقعیت، بدون واسطه است... رسیدن به واقعیت بگونه‌ای که تو اولین کسی هستی که زاده شده‌ای، این تازه‌ترین رهایی است.

حقیقت تجربه است نه اعتقاد. حقیقت با آموختن حاصل نمی‌شود. با حقیقت باید مواجه شد؛ رو در رو. کسی که مورد عشق مطالعه می‌کند، مانند کسی است که از روی نقشه کوههای هیمالیا اطلاعات بدست می‌آورد. نقشه خوانی کوهنوردی نیست! شما اگر به نقشه اعتقاد پیدا کنید، کوهنوردی را از دست می‌دهید. وقتی غرق در نقشه می‌شوید، حتی اگر کوه در مقابلتان باشد، آن را نخواهید دید. کوه در مقابل شماست ولی چشمان شما پر از نقشه است، نقشه‌های متفاوت. نقشه‌هایی در مورد کوههای مشابه که توسط کاشفان متفاوتی تهیه شده است. یکی ممکن است از جبهه شمالی صعود کرده باشد و دیگری از جبهه غربی. بنابراین نقشه‌های متفاوتی تهیه کرده‌اند. قرآن و انجیل و گیتا نقشه‌های متفاوتی از یک حقیقت هستند. اما تو سرشار از نقشه‌ای و زیر بار سنگین این ایستادن این نقشه‌ها

کوفته شده‌ای. حتی نمی‌توانی یک سانتی‌متر حرکت کنی. تنها با ایستادن در مقابل کوه نمی‌توان کوهنوردی کرد. قله بکر دیگر گاهی در روشنایی صبحگاهی چون طلا می‌درخشند، اما شما انگیزه‌ای برای تماشای آن ندارید. و هشیاری کودن شده همان عقل است. به اصطلاح، روشنفکری شما هوش واقعی نیست؛ بلکه ظاهراً روشنفکر مآبی است. هوش جسدی بیش نیست، می‌توانید آن را با مرواریدهای درشت الماس و زمرد تزئینش کنید، اما جسد، جسد است و حیات داشتن مقوله‌ای کاملاً متفاوت است.

علم مفهومی صریح و روشن است. در مورد وقایع اطمینان کامل دارد و اگر در مورد واقعه‌ای کلاً قاطع باشید، نمی‌توانید اسرار آن را درک کنید. هر چقدر مطمئن‌تر باشید، رازهای بیشتری را از دست می‌دهید. راز نیاز به سرگشتگی دارد. راز نیاز به چیزی نامشخص، نوعی آزادمندی دارد. اما علم آغشته به حقیقت است. راز اینطور نیست. بلکه حیات‌گونه است. حقیقت تنها جزئی از زندگی است. جزئی بسیار ناچیز و علم با اجزاء مرتبط است، چون ارتباط با اجزاء آسانتر است. اجزاء کوچک‌ترند و می‌توانید آنها را تجزیه و تحلیل کنید. شما مغلوب اجزاء نمی‌شوید، می‌توانید آنها را بدست بگیرید و تشریح کنید. می‌توانید به آنها برچسب بزنید. می‌توانید بطور قطع در مورد کیفیت، کمیت و امکانات آنها مطمئن شوید. اما در این روند جدی راز از بین می‌رود.

علم راز را می‌کشد. اگر بخواهید مسئله‌ای رازگونه را تجربه کنید، ناچارید از دری دیگر، از مسیری کاملاً متفاوت وارد شوید. مسیر ذهن، مسیر علم است و راه مراقبه راهی اسرارآمیز است. مراقبه تمام امور را نامشخص می‌کند. مراقبه شما را به ناشناخته‌ای بدون چارچوب می‌برد. مراقبه شما را کم‌کم به انحلالی می‌برد که در آنجا مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده یکی می‌گردند. حال آنکه در علم چنین چیزی ممکن نیست. مشاهده‌کننده باید مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده هم ناچاراً مشاهده‌شونده باشد. مدام باید مرز مشخصی بین این دو وجود داشته باشد.

حتی برای یک لحظه کوتاه هم نباید خود را فراموش کنید. حتی برای لحظه‌ای کوتاه هم نباید مشتاق، مضمحل، خرد شده، احساساتی و یا عاشق بخشی از درخواستان شوید. شما باید منفک، سرد و کاملاً بی‌تفاوت باشید و این بی‌تفاوتی راز را می‌کشد. اما اگر واقعا در پی تجربه کردن راز‌گویی هستید، باید دری تازه در وجودتان بگشایید. نمی‌گویم علم‌آموزی را متوقف کنید، بلکه، خیلی راحت می‌گویم

می تواند فعالیتی جنبی برایتان باشد. در آزمایشگاه دانشمند باش و خارج از آن علم را فراموش کن. به پرندگان گوش کن البته به روشی غیر علمی! به گلها نگاه کن، باز هم غیر علمی! چرا که وقتی به یک شاخه گل رز به روشی علمی نگاه می کنی، موضوعی کاملاً متفاوت می شود. چون اصلاً همان رُزی نیست که یک شاعر احساس می کند.

به گل نگاه کن و گل شو! به دور گل برقص و آواز بخوان. باد خشک و خنکی می وزد، خورشید گرم است و گلها در ابتدای رویشند، گلها در باد می رقصند و سرخوشند، آواز می خوانند، لالایی می خوانند، با آنها همراه شو! بی تفاوتی، معترض بودن و انزوا را دور بریز. تمام تفکرات علمی را دور بریز. کمی بیشتر سیال، انعطاف پذیر و روان باش، بگذار گلها با قلبت سخن بگویند، بگذار گلها وارد زندگیت شوند، دعوتشان کن، مهمان تو هستند! و بدین شکل تو هم طعم راز را تجربه خواهی کرد.

این اولین قدم بسوی اسرار است و اگر برای لحظه ای به آن بیبندی، کلید آن را می شناسی و رمز قدم نهایی را درک می کنی و بعد در تمام کارهایی که انجام می دهی، حضور خواهی داشت.

بهنگام پیاده روی خودکار عمل نکن. تنها در پی تماشا نباش، بلکه به تمامی توجه کن. بهنگام رقصیدن، حرفه ای نرقص، تکنیک بی معنی است. ممکن است از نظر تکنیکی کارت درست باشد ولی تو باز هم تمام لذت آن را از دست می دهی. خودت را در رقص رها کن، خود رقص شو، رقص را از یاد ببر.

وقتی چنین وحدت ژرفی در اغلب امور زندگیت رخ دهد، وقتی تمام پیرامونت شروع به کسب چنین محو شدن، بی خودی و تهی بودن نماید. وقتی گل آنجاست و تو نیستی، رنگین کمان آنجاست و تو نیستی، وقتی که ابرها کرانه آسمان را با هم و جدا جدا سیر می کنند تو نیستی - وقتی علم چنان دور از دسترس توست، وقتی کسی در تو حضور ندارد، تنها علمی خالص، علمی جاری، منسجم، تجزیه نشده با منطق، افکار، هیجان و احساس، آن لحظه، لحظه مراقبه است. ذهن رفته است و زمانی که ذهن برود، راز وارد می شود.

راه اعتماد

اعتماد منتهای ذکاوت است. چرا مردم اعتماد می کنند؟ چون آنها به هوششان اعتماد ندارند و می ترسند مبادا مسخره شوند. می ترسند، چون مشکوکند. تردید ماحصل ترس است. تردید نوعی عدم اطمینان نسبت به هشیاری خودتان است. شما چندان مطمئن نیستید که می توانید اعتماد کنید و به اعتمادتان ادامه دهید. اعتماد به هوش عظیم، شهامت و وحدت عمیق نیاز دارد. برای ورود به آن باید قلبی وسیع داشت. اگر بقدر کافی هوش نداشته باشید با شک و تردید از خود محافظت می کنید. اگر هشیار باشید، آماده رفتن به ناشناخته هستید، چون یقین دارید اگر تمام دنیا هم ناپدید شود و شما در ناشناخته بمانید، می توانید در آنجا هم از خودتان مراقبت کنید. قادرید در همان ناشناخته هم جایگاهی برای خود دست و پا کنید، چون به هشیاریتان اعتماد دارید.

تردید در حالت آماده باش است. تردید مراقب است. هوش گشاده است. چون می داند، «هر چه که رخ دهد، قادرم امور را بدست گیرم و واکنش مناسب نشان دهم.» ذهن معمولی چندان اعتمادی به خود ندارد. دانش معمولی است. بودن در اقلیم ندانستن هوش است، آگاهی است و این حوزه اکتسابی نیست. هر لحظه پایدار و محو می شود و ردپایی هم در پشت سر نمی گذارند، هیچ نشانه حیاتی ندارد. اما کسی که از عهده آن برآید، بار دیگر، خالص، معصوم و چون نوزاد زاده می شود.

سعی نکن زندگی را بفهمی، فقط زندگی کن! سعی نکن عشق را درک کنی، در عشق محو شو! آن وقت است که می فهمی و این دانش از تجربیات جاری می شود. این دریافت، مخرب راز نیست. هر چه که بیشتر بدانی، متوجه می شوی که ندانسته ها بی شمارند.

زندگی یک مشکل نیست. اگر به آن بعنوان یک مشکل نگاه کنی، قدم اشتباه برداشته ای. زندگی رازی است که باید با آن زیست، عاشقش شد و تجربه اش کرد. در حقیقت، ذهن که همواره در پی تفسیر است، ذهنی ترسو است. بخاطر این ترس عظیم است که ذهن سعی دارد همه چیز توضیح داده شود و قبل از تشریح چیزی جرأت نمی کند به درون آن گام بگذارد. با توضیح احساس می کند با محیط آشناست. حالا دیگر جغرافی محل را می شناسد، اکنون می تواند با داشتن نقشه و کتابچه راهنما و

جدول زمانی حرکت کند. او هیچوقت بدون نقشه و راهنما، آمادگی ورود به محل غریب و ثبت نشده را ندارد. اما زندگی چیز دیگری است. این جا نقشه کاربردی ندارد، چون در حال تغییر است. هر آن نو می شود. در زیر تابش نور خورشید چیزی کهنه نیست.

من به شما می گویم: همه چیز تازه، پویا، شگفت انگیز و دارای حرکتی کامل است. تنها تغییر پایدار است. تنها خود تغییر است که هرگز عوض نمی شود. هر چیز دیگری تغییر می یابد. بنابراین داشتن بقیه بی مورد است. همان لحظه که نقشه آماده می شود، از اعتبار ساقط است. لحظه ای که نقشه آماده می شود، همان «آن» بی مصرف است. چون، زندگی نشانه هایش را تغییر داده و بازی تازه ای آغاز کرده است. نمی توانید با کتابچه راهنما به آن مراجعه کنید زیرا کتابچه راهنما در صورتی مفید است که همه چیز ثابت باشد. زندگی راکد نیست. بلکه پویاست. زندگی یک روند است. نمی توانید نقشه ای برای آن تهیه کنید. چون قابل تشخیص نیست. زندگی رازی بی کرانه است. در پی توضیح نباشید و من این را بلوغ ذهن و تنویر افکار می نامم. وقتی کسی به جایگاه زندگی بدون پرسش برسد، با شهامت و بدون ترس به قعر آن شیرجه می رود.

دنیا پر از افراد قالبی است. با اینکه کلیساها، معابد، مجامع هندوها و مساجد پر از افراد مذهبی است، ولی دنیا کاملاً غیرمذهبی است، چرا؟ با این همه افراد دیندار، دنیا عجیب بی دین است! این معجزه چگونه رخ داده است؟ همه مذهبی هستند، ولی مجموعه غیرمذهبی است. چون مذهب شان دروغین است.

مردم اعتماد داشتن را «می آموزند». اعتماد یک عقیده شده نه تجربه. مردم آموخته اند معتقد باشند، آنها آموزش دانستن نمی بینند، برای همین است که انسانیت از دنیا رخت بر بسته است.

هرگز معتقد نباش. وقتی اعتماد نداری، اگر شک کنی بهتر است. چون از طریق شک، ممکن است دیر یا زود اعتماد از وجودت بجوشد. از طرفی، نمی توانی تا ابد با شک و تردید زندگی کنی. شک ناخوشی و نوعی بیماری است. در شک نمی توانی احساس رضایت کنی. همیشه می لغزی. همیشه مضطرب، پراکنده، سست اراده و متزلزل باقی می مانی.

باقی ماندن در تردید، نوعی کابوس است. بنابراین امروز یا فردا سعی می‌کنی از آن خارج شوی. بنابراین من ملحد بودن را دینداری دروغین ترجیح می‌دهم.

از زمان کودکی به تو آموخته‌اند که معتقد باش و ذهن هر فردی با اعتقاد شرطی شده است. به خدا معتقد باش، به روح معتقد باش. به این و آن اعتقاد داشته باش. اکنون این عقاید به مغز و استخوان تو نفوذ کرده است، ولی هیجان در حد اعتقاد باقیمانده است. تو آن را درست نشناخته‌ای و تا موقعی که آن «نشناسی» آزاد نخواهی شد. دانش در صورتی ترا آزاد می‌کند که آزادی را بشناسی.

تمامی اعتقادات عاریه هستند. دیگران آن‌ها را به شما داده‌اند، دریافت‌های خود شما نیستند. چگونه چیزی فرضی می‌تواند شما را به واقعیت، واقعیت محض رهنمون باشد. پس تمام دریافت‌هایی را که از دیگران کسب کرده‌اید، به دور بریزید. گدا بودن بهتر از این ثروتمند بودن است. ثروتی که دسترنج خودت نیست، بلکه از راه دزدی بدست آمده است. ثروتی قرضی و عاریه، ثروتی که از طریق سنت، از راه ارث بدست آمده است. نه بهتر است. گدا باشی، اما متکی به مال خودت. این فقر در ذات خود غنی است، چون حقیقت است. اگر سرشار از عقاید باشی باز بسیار فقیری. این عقاید چندان عمق ندارد، اغلب در سطح پوسته باقی می‌مانند. پوست را که بخارانی، بی‌اعتقادی سر بر می‌آورد.

شما به خدا معتقدید، بعد در تجارت شکست می‌خورید، ناگهان بی‌اعتقادی رخ می‌دهد. می‌گویید: «اعتقادی ندارم، به خدا معتقد نیستم.» شما به خدا معتقد هستید ولی معشوق شما مرده است که بی‌اعتقادی شما مرده است که بی‌اعتقادی ظهور می‌کند. شما به خدا معتقدید اما بمحض مرگ معشوقتان، اعتماد شما می‌میرد. این ارزش چندان ندارد. اعتماد هرگز نابودشدنی نیست. کافی است یکبار تجلی نماید، هرگز از بین نمی‌رود. هیچ چیز نمی‌تواند آن را کاملاً نابود کند. پس بخاطر بسپار که میان اعتماد و اعتقاد تفاوت بسیار است.

اعتماد شخصی است در حالی که اعتقاد اجتماعی است. اعتماد کن، قاعدتاً رشد می‌کنی، معتقد باش، در همان مرتبه‌ای که هستی، باقی می‌مانی. اعتقاد ممکن است به تو تحمیل شود. عقاید را دور بینداز، ترس پیدا می‌شود، چون وقتی اعتقاد را بدور بریزی. شک ظهور می‌کند. هر عقیده‌ای شک را می‌دارد تا جایی پنهان شود. مدام تردید را تحت فشار قرار می‌دهد. نگران نباش، بگذار شک سر

برآورد. هر کسی قبل از رسیدن به صبح صادق باید از شبی تاریک گذر کند. همه باید از شک عبور کنند. سفر طولانی است و شب بسیار تاریک. اما پس از سفری چنین طولانی، شبی چنین تاریک، صبح نمودار می‌شود. آنگاه می‌فهمی که چقدر گرانبهاست.

اعتماد را نمی‌توان آموخت. هرگز سعی نکن آن را بیاموزی. این بلایی است که بر سر تمام بشریت آمده است. اعتماد آموخته شده به اعتقاد تبدیل می‌شود. اعتماد را در خودت کشف کن، نیاموز. در عمق وجودت عمیق شو. در هر ذره از وجودت آن را دریاب.

تفحص نیازمند اعتماد است. چون شما به سوی ناشناخته می‌روید و این کار اعتماد و شهامت فوق‌العاده‌ای می‌طلبد، زیرا از امور متعارف و سنتی فاصله می‌گیرید. شما از جمع دور می‌شوید و به دریای وسیعی می‌روید که نمی‌دانید آیا در سمت دیگر ساحلی هست یا خیر. من نمی‌توانم شما را به چنین تفحصی، بدون آمادگی اعتماد کردن بفرستم. بنظر متناقض می‌آید، اما چه کار می‌توانم بکنم؟ این به خاطر خود زندگی است. تنها شخصی با اعتماد راسخ، قادر به شکی بزرگ و تفحصی عمیق است. کسی که اعتمادش پایین است، تردیدش هم کوچک است. اما انسانی که اصلاً اعتماد ندارد، تنها تظاهر به مردد بودن می‌کند، نمی‌تواند عمیقاً تفحص کند. عمق از اعتماد سرچشمه می‌گیرد و این نوعی مخاطره است. قبل از فرستادن شما به دریایی بی‌انتهای، باید برای سفر آماده‌تان کنم. چرا که در این سفر تنها هستید. اما من می‌توانم قایقی نشانتان بدهم. ولی قبل از هر چیز باید در مورد زیبایی اعتماد، شور و هیجان راه دل مطلع شوید. بنابراین وقتی به اقیانوس بی‌انتهای واقعیت شیرجه می‌روید باید شهامت کافی برای ادامه راه داشته باشید. هر اتفاقی که بیفتد باید بقدر کافی به خودتان به کسی یا چیزی اعتماد داشته باشید، در حالی که به خودتان ندارید؟ غیرممکن است. اگر به خودتان شک دارید، چطور می‌توانید اعتماد داشته باشید. این شما هستید که باید اعتماد کنید. اگر به خودتان اعتماد ندارید، چگونه ممکن است مؤمنان معتقدی باشید. کاملاً ضروری است قبل از اینکه عقل و هوش‌تان وارد شود سعه صدر داشته باشید. این تفاوت بین عقل و هوش است. هوش در هم‌نوایی با قلبتان هشیاری است. قلب می‌داند چگونه اعتماد کند و عقل می‌داند چگونه جستجو و تکاپو کند.

یک داستان قدیمی شرقی می‌گوید: دو گدا در حومه روستایی زندگی می‌کردند یکی کور بود و دیگری پا نداشت. یک روز جنگل کنار روستا که این دو نفر در آن زندگی می‌کردند، دچار حریق شد. گداها سالها رقیب هم بودند. بهر حال شغل مشابهی داشتند و می‌بایست از مردم گدایی کنند - و مدام از دست هم عصبانی بودند. در حقیقت دشمن هم بودند نه دوست.

اصولاً آدمهایی که حرفه مشابهی دارند نمی‌توانند دوست هم باشند. چون مسئله رقابت و ارباب رجوع در میان است، مشکل بوجود می‌آید. شما مشتری همکاران را می‌قاپید و برعکس. خصوصاً که گداها مشتری‌هایشان را تعیین می‌کنند. «یادت باشد این مشتری من است، اذیتش نکنی!» شما نمی‌دانید به کدام گدا تعلق دارید و یا ما یملک کدام گدا هستید. اما بهر حال گدایی در خیابان مالک شماست. ممکن است برای این تملک جنگیده و در کارزار پیروز شده باشد. به همین خاطر شما اکنون به او تعلق دارید ...

من معمولاً گدایی را در محوطه‌ی دانشگاه می‌دیدم. ولی یک روز او را در فروشگاه دیدم. او همیشه در حوالی دانشگاه بود، چون جوانها بخشنده‌ترند. درست بر خلاف آدمهای پیر که کمتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند و چیزی نمی‌بخشند. چرا که مرگ نزدیک می‌شود و پول تنها یاور است و اگر آنها پولدار باشند، امکان دارد از کمک دیگران بهره‌مند گردند. ولی اگر بی‌پول باشند، حتی فرزندانشان هم نگران آنها نمی‌شوند. اما جوانها دست و دل‌باز هستند. هنوز جوانند و می‌توانند پول بدست آورند. زندگی جاری است و عمری طولانی در پیش دارند. بهر حال، او گدای پولداری بود. چون در هندوستان تنها فرزندان ثروتمندان می‌توانند به دانشگاه راه پیدا کنند. در غیر اینصورت راهیابی به دانشگاه مستلزم مجاهدت بسیار است و تعداد کمی از افراد فقیر می‌توانند وارد دانشگاه شوند که آن هم با درد و شفقت فراوان است. من هم از خانواده‌ی فقیری بودم. تمام شب بعنوان ویراستار روزنامه کار می‌کردم و صبح‌ها به دانشگاه می‌رفتم. برای مدتهای مدیدی بیش از سه الی چهار ساعت در طول شبانه‌روز نمی‌خوابیدم، آن هم اگر فرصتی دست می‌داد.

خلاصه این گدا خیلی قلدر بود. گداهای دیگر نمی‌توانستند وارد خیابان دانشگاه شوند. برای آنها ورود به این منطقه ممنوع بود. همه می‌دانستند که دانشگاه به آن گدا تعلق دارد. یک روز بطور اتفاقی مرد

جوانی را در آنجا دیدم. از گدای همیشگی خبری نبود از او پرسیدم: «چی شده؟ پیرمرد کجاست؟» او گفت: «آن مرد پدرزنم است. دانشگاه را به عنوان هدیه به من داده.» حالا دانشگاه نمی دانست که مالکش عوض شده و کس دیگری ارباب آنجاست. مرد جوان ادامه داد: «من با دخترش ازدواج کردم.»

در هندوستان اگر شما با دختر کسی ازدواج کنید، جهیزیه‌ای به شما می‌دهند. نه فقط به این خاطر که با دخترش ازدواج کرده‌اید، بلکه این وظیفه پدر زن است. اگر خیلی ثروتمند باشد، ماشین یا خانه بیلاقی می‌بخشد. اگر ثروت زیادی نداشته باشد، یک دستگاه موتورسیکلت و یا حداقل یک دوچرخه می‌دهد. بهر حال او ناچار است چیزی بدهد. یک رادیو، یک دستگاه ترانزیستوری، تلویزیون و یا حتی مقداری پول. اگر خیلی خیلی ثروتمند باشد، فرصتی برای رفتن به خارج از کشور و ادامه تحصیل فراهم می‌کند و مخارجش را پرداخت می‌کند تا دکتر و یا مهندسی شوید.

دختر این مرد گدا ازدواج کرده بود و پدر زن بعنوان جهیزیه، تمام دانشگاه را به داماد هدیه کرده بود. مرد جوان گفت: «از امروز خیابان دانشگاه متعلق به من است پدر زنم مشتری‌هایم را به من نشان داده است.»

یک روز که گدای قدیمی را در گوشه فروشگاه‌های دیدم به او گفتم: «بسیار عالی! کار خوبی کردی که حومه دانشگاه را جهیزیه دادی.» و او را در جوابم گفتم: «من فقط یک دختر داشتم و می‌خواستم کاری برای دامادم انجام دهم. به همین خاطر بهترین جا را برای گدایی در اختیارش گذاشتم. حالا اینجا هستم و سعی دارم دوباره حاکمیتم را در فروشگاه تثبیت کنم. کار خیلی مشکلی است چون گدایان زیادی اینجا هستند که بدلیل سابقه زیاد مشتریانشان را جمع کرده‌اند. اما چندان جای نگرانی نیست، از پشش بر می‌آیم. فقط باید تعدادی از این گداها را از اینجا بیرون کنم!!» و واقعاً هم این کار را کرد.

برگردیم به داستان خودمان،

وقتی جنگل آتش گرفت، آن دو گدا برای لحظه‌ای اندیشیدند. آنها دشمن هم بودند و این دشمنی فقط در حد لفظ نبود. حالا وضعیت اضطراری پیش آمده بود. بنابراین مرد کور به آن دیگری که پا نداشت: گفت: «اکنون تنها راه باقیمانده این است که تو روی شانه‌های من بنشینی، تو از پاهای من استفاده کنی و من از چشمان تو. این تنها راه نجاتمان است.» فوراً

توافق برقرار شد و مشکلی نبود. گدایی که پا نداشت نمی‌توانست فرار کند، چطور ممکن بود از جنگل بگذرد، همه جا را آتش گرفته بود. او می‌بایست بسیار کُند و ذره ذره جابجا شود که بی‌فایده بود. فرار، فراری سریع لازم بود. مرد کور هم مطمئن بود تنهایی نمی‌تواند از آن معرکه جان سالم بدر ببرد. نمی‌دانست آتش کدام است، جاده کدام سمت و درختها کدام سمت می‌سوزد یا هنوز نسوخته‌اند. یک مرد کور حتماً راه را اشتباه می‌رفت. اما هر دو گدا باهوش بودند. آنها خصومت را کنار گذاشتند و با هم دوست شدند و زندگیشان را نجات دادند.

این افسانه‌ای شرقی در مورد هوشِ دل است. این ماجرا به گداها ربط ندارد، در مورد شماس است. به آتش جنگل هم مربوط نیست. درسی است برای شما انسانها، چون شما می‌دید که در آتشید. هر لحظه در حال سوختن، رنج دیدن، نالیدن و درمانده شدن هستید.

عقل تنها کور است، پا ندارد، می‌تواند تند بدود و سریع جابجا شود، ولی چون کور است، ممکن است مدام زمین بخورد! بیفتد و به خودش صدمه بزند و احساس کند زندگی پوچ و بی‌معنی است و به همین دلیل است که روشنفکران عالم می‌گویند: «زندگی پوچ است.» زندگی بی‌معنی به نظر می‌رسد، چون عقل سعی دارد تو را ببیند و این کاری است غیرممکن. دلی در درون شماس است که می‌بیند، احساس می‌کند، اما پایی برای رفتن ندارد، نمی‌تواند بدود. هر جا که هست باقی می‌ماند، می‌تپد و انتظار می‌کشد، ... بالاخره روزی عقل درک خواهد کرد که باید از چشم دل استفاده کند.

وقتی می‌گویم «اعتماد» منظورم چشم دل است. وقتی می‌گویم «تردید» منظورم پاهای عقل است. این دو با کمک هم قادرند از آتش بدر آیند. اصلاً مشکل نیست، اما بخاطر بسپار: عقل باید حضور دل را بر شانه‌هایش بپذیرد. ناچار است، دل پایی ندارد، تنها چشم دارد. عقل باید به دل گوش دهد و از راهنمایی‌هایش بهره برد. از طریق دل، عقل هوشمند می‌شود. این نوعی انتقال است، انتقال کامل انرژی. بدین طریق فرد روشنفکر نمی‌شود، بلکه خیلی ساده، خردمند می‌شود. خردمندی از ملاقات عقل و دل حاصل می‌شود. یکبار که هنر ایجاد هماهنگی بین ضربان دل و عملکرد عقل را بیابید، نگاه کل راز هستی در دستان شماس است. شاه کلیدی که هر رمزی را می‌گشاید.

راه معصومیت

پرسش اصلی در مورد شهامت نیست، بلکه این است که چیز شناخته شده، مرده است و ناشناخته حیات دارد. آویختن به چیزهای شناخته شده مثل آویزان شدن به یک جسد است. شهامتی برای دور ریختن این وابستگی لازم نیست. در واقع، ادامه وابستگی به جسد نیازمند شهامت است، فقط ببینید، چیزی که برای شما آشناست، با آن زندگی کرده‌اید، واقعاً چه چیزی به شما داده است؟ به کجا رسیده‌اید؟ آیا حالا تهی نیستید؟ آیا احساس نارضایتی شدید، درماندگی عمیق و پوچی نمی‌کنید؟ شما به جمع‌بندی و کتمان حقیقت می‌پردازید و با خلق دروغ هر چه بیشتر خود را درگیر و گرفتار می‌کنید.

مسئله اصلی این است که دانش ما مربوط به گذشته است و گذشته هم اکنون خاتمه یافته است. گذشته بخشی از حیات قبرستان است. دوست دارید در قبر بمانید یا می‌خواهید زنده شوید؟ و این تنها مشکل امروز نیست، بلکه مسئله تا آخرین لحظه حیات ادامه دارد.

هر آنچه می‌دانی، اندوخته‌ای - اطلاعات، دانش، تجربه - همگی در همان لحظه‌ای که آنها را کشف کرده‌ای، پایان پذیرفته است. حالا آن کلمات توخالی، مجموعه‌ی باطل، زندگی‌تان را سنگین و خسته کننده کرده است و شما را از ورود به زندگی، حیاتی سرشار که هر لحظه در انتظار شماست، باز می‌دارد.

انسان فهیم هر لحظه با گذشته می‌میرد و دوباره در آینده متولد می‌شود. وجود او همیشه در حال دگرگونی است. تولدی دوباره، رستاخیز. این اصلاً مسئله شهامت نیست، اولین چیزی است که باید درک شود. پرسش از وضوح و شفاف بودن در مورد ماهیت چیزهاست و دیگر اینکه هر گاه تقاضایی واقعی در مورد شهامت انجام گیرد، کسی نمی‌تواند آن را به شما بدهد. شهامت چیزی نیست که به شما هدیه داده شود. بلکه چیزی است که با آن زاده شده‌اید. با این تفاوت که به آن اجازه رشد نداده‌اید که خودش را بروز دهد.

معصومیت در برگیرنده شهامت و شفافیت است. اگر معصوم باشید نیازی به شهامت ندارید. همچنین احتیاجی به شفافیت نیست. چون کسی نمی‌تواند صاف‌تر و واضح‌تر از معصومیت باشد. بنابراین پرسش کلی این است که چگونه شخص معصومیت خود را حفظ کند. معصومیت چیزی اکتسابی و آموزشی نیست. مقوله‌ای همچون استعداد‌های مختلف چون نقاشی، موسیقی، شاعری یا پیکره‌تراشی و غیره نیست. بلکه همچون نفس کشیدن است که شما با آن متولد شده‌اید.

معصومیت در نهاد هر کسی هست و کسی بدون آن زاده نشده است. چگونه ممکن است کسی بدون معصومیت دنیا آمده باشد؟ تولد یعنی ورودتان به دنیا مانند لوحی سفید که چیزی بر آن نوشته نشده است. تنها آینده را پیش رو دارید نه گذشته را. این معنای معصومیت است. بنابراین ابتدا سعی کن تمام معنای معصومیت را درک کنی. اولین چیزی که باید بدانی این است که گذشته وجود ندارد، تنها آینده هست. گذشته تباهتان می‌کند، چون به شما خاطرات، تجارب و انتظارات می‌بخشد. تمام این ترکیبات شما را هوشمند می‌کند، ولی صاف و زلال نمی‌کند. شما را زیرک می‌کند ولی با آن هشیار نمی‌شوید. با کمک گذشته ممکن است در دنیا موفق باشید ولی در عمق وجودتان بازنده هستید. و تمام موفقیت‌های دنیوی در مقایسه با شکست نهایی که با آن مواجه می‌شوید، هیچ است. چرا که نهایتاً خود درونی‌تان با شما باقی می‌ماند. آنگاه تمام چیزها از بین رفته است: شکوه، قدرت، نام، شهرت، همه آنها چون حبابی محو می‌شوند. در پایان تنها چیزی باقی می‌ماند که در آغاز بدست آورده‌ای. تو از این دنیا آنچه را که بدست آورده بودی، در اختیار داری.

در هندوستان ضرب‌المثلی است که می‌گوید: دنیا چون سالن انتظار ایستگاه قطار است. آنجا خانه‌ات نیست و تو برای همیشه در سالن انتظار نخواهی ماند. هیچ چیز سالن انتظار متعلق به تو نیست، اسباب اثاثیه، نقاشی‌های روی دیوار و ... تو تنها از آنها استفاده می‌کنی، نقاشی را تماشا می‌کنی، روی صندلی می‌نشینی، روی تخت استراحت می‌کنی، اما هیچ چیز مال تو نیست. تنها برای لحظات کوتاهی در آنجا هستی، یا دست کم برای چند ساعت، ولی بالاخره باید بروی. بلکه فقط آنچه با خودت به اتاق انتظار آورده‌ای از آن توست و با خودت خواهی برد، چون متعلق به توست. چه چیزی به دنیا داده‌ای؟ دنیا یقیناً سالن انتظار است.

این انتظار ممکن است بیش از چندین ثانیه، دقیقه، ساعت و یا حتی روزها طول بکشد. ممکن است سالها ادامه داشته باشد. اما چه فرقی می کند که هفت ساعت منتظر باشی یا هفتاد سال؟ شاید هفتاد سال است که فراموش کرده ای در سالن انتظاری! شاید به نظرت برسد که مالک آنجایی؛ آن بنا را تو ساخته ای، شاید نامت را بر سر در آن سالن بگذاری. مردمان زیادی اینگونه هستند و من با چشمهایم دیده ام چون بسیار سفر کرده ام. مردم نامشان را در دستشویی سالن انتظار می نویسند، نامشان را به روی اسباب اثاثیه حک می کنند، شاید احمقانه به نظر برسد ولی بسیار شبیه کاری است که مردم در دنیا انجام می دهند.

داستان زیرکانه ای در کتب قدیمی چین وجود دارد. در هندوستان این اعتقاد وجود دارد کسی که امپراتور کل جهان می شود، چاکرا واراتن نامیده می شود. کلمه چاکرا Chakra به معنای چرخ است. در هندوستان این روشی بود برای جلوگیری از جنگ و خشونت بی مورد: یک ارابه جنگی، ارابه ای طلایی و بسیار ارزشمند با اسبهای زیبا و قوی از قلمرویی به قلمرو دیگر حرکت می کرد. اگر پادشاه قلمرویی مانع حرکت ارابه نمی شد و به ارابه اجازه عبور می داد به این معنی بود که پادشاه صاحب ارابه را بعنوان مافوق خود پذیرفته است. بنابراین نیازی به جنگیدن نبود. به این شکل ارابه حرکت می کرد و فقط هر جا که مردم مانعی ایجاد می کردند، جنگی رخ می داد. اگر سدی جلو راه ارابه ایجاد نمی شد، بدون جنگ و خونریزی قلمرو پادشاهی قدرت برتر همچنان گسترش می یافت و او چاکرا واراتن می شد: حاکمی که چرخ ارابه اش می گردید و کسی را یارای مقابله با او نبود.

این آرزوی تمام پادشاهان بود که روزی چاکرا واراتن شوند. یقیناً این امر به قدرتی مافوق قدرت اسکندر کبیر نیاز داشت. فقط فرستادن ارابه نبود، بلکه قدرت فوق العاده ای برای حمایت آن لازم بود. شکی نبود که اگر ارابه جایی متوقف می شد، قتل عام خونینی در می گرفت. به این معنی که اگر شخص بخواهد کسی را به چنگ آورد راهی برای ممانعت از مقابله به مثل او وجود ندارد. اما این راهی نمادین و متمدن است که نیازی به نزاع و کشتن در آن احساس نمی شود، تنها پیامی سمبلیک بفرست. بنابراین ارابه با پرچم پادشاه مقتدر خواهد گذشت. اگر پادشاه دیگر دریابد که دلیلی برای

ممانعت وجود ندارد و جنگ و کارزار به معنای شکست و خشونت غیر ضروری و فنا است، پس از ارا به با افشاندن گل در پایتختش استقبال می کند.

این روش بسیار متمدنی است. روشی است که کشورهای مثل روسیه و امریکا استفاده می کنند. فقط ارا به ای زیبا بفرست. البته این عمل به معنای اطمینان کامل از تفوق تو بر سایرین است و این برتری نه به تو بلکه به همه باید ثابت شود. تنها در این صورت این سمبل مفید است. بنابراین هر پادشاهی در آروزی این بود که روزی چاکراوارتن شود.

داستان از این قرار است که روزی مردی چاکراوارتن می شود. - البته در هر هزار سال یکبار چنین اتفاقی می افتد - حتی اسکندر کبیر هم فاتح جهانی نبود، چون سرزمینهای بی شماری را بدون تسخیر باقی گذاشته بود و خیلی زود در سن سی و یک سالگی مُرد. حتی وقت کافی نداشت تا جهان را فتح کند. آنچه در مورد فتح گفته شده، در صورتی بود که هنوز تمام جهان شناخته نشده بود! تنها نیمی از جهان کشف شده بود و نیمی دیگر ناشناخته باقی مانده بود. تازه همه نیمی شناخته شده هم بکلی فتح نشده بود. این مرد که من داستانش را بازگو می کنم، چاکراوارتن شد. می گویند وقتی چاکراوارتنی می میرد، - چون این اتفاق در هر هزار سال یکبار رخ می دهد، که البته نادر است - در بهشت با وجد و شادی عظیمی مواجه می شود و او را به مکان ویژه ای می برند.

در آئین جین، در بهشت کوهی به موازات هیمالیا وجود دارد. هیمالیا از سنگ و خاک و یخ تشکیل شده است ولی کوه همتای هیمالیا در بهشت، سامریو که بلندترین کوه است و هیچ چیز مرتفع تر از آن یافت نمی شود، از طلای جامد ساخته شده و به جای صخره با الماس، یاقوت، زمرد تزئین شده است. وقتی چاکراوارتن می میرد، او را به کوه سامریو می برند تا نامش را بر آن حک کند. این فرصتی استثنائی است. در هر هزار سال یکبار اتفاق می افتد. البته این مرد از اینکه قرار بود نامش بر سامریو نوشته شود، فوق العاده هیجان زده بود. این فهرست نهایی افراد بزرگ پیشین و همینطور افراد بزرگ آتی است و این امپراتور هم قرار بود جزئی از تبار انسانهای مافوق بشر شود. بنابراین دربان ابزاری به او داد تا با آن نامش را حک کند. اما امپراتور دلش می خواست نام تعدادی از وفادارانش که پس از مرگ او به خاطرش خودکشی کرده بودند هم حک شود. چرا که آنها توانسته بودند لحظه ای دوری او را تحمل کنند. زنش، نخست وزیرش و فرمانده کل و تمام یاران بانفوذش، خودکشی کرده بودند، بنابراین آنها هم باید او را همراهی می کردند.

امپراتور از دربان خواست تا اجازه دهد افرادش داخل شوند و او را ببینند که نامش را حک می‌کند. چون تنهایی وارد شدن و نوشتن نام در آن مکان بدون بیننده لذتی نداشت. لذت واقعی در این است که تمام جهان به تماشا بنشینند. دربان گفت: «به نصیحتم گوش کن، زیرا این کار حرفه موروثی من است. پدرم دربان بود، پدرش هم همین طور. قرنهایست که ما دربان کوه سامریو بوده‌ایم. به نصیحتم گوش کن و اینها را با خودت نیاور، و گرنه پشیمان می‌شوی.» امپراتور نمی‌توانست درک کند، ولی از جهتی هم نمی‌توانست نصیحت دربان را نادیده بگیرد، به هر حال دربان از این ممانعت چه بهره‌ای می‌برد؟ دربان گفت: «اگر هنوز هم اصرار داری که افرادت را ببری، پس اول برو سمت را حک کن، بعد برگرد و اگر خواستی آنها را با خودت ببر. بهر حال اگر می‌خواهی حتماً آنها را با خودت ببری من اعتراضی ندارم. اما هر تصمیمی که الان بگیری، بعداً غیرقابل تغییر است. آنها با تو خواهند بود. اکنون تنها برو.» نصیحتی کاملاً منطقی بود. امپراتور گفت: «بسیار خوب، تنها می‌روم و اسمم را حک می‌کنم، بعد برمی‌گردم و شما را صدا می‌زنم، دربان گفت: «کاملاً موافقم.»

امپراتور رفت و سامریو را دید که در زیر هزاران خورشید می‌درخشد، - چون در بهشت آنقدر فقیر نیستی که تنها یک خورشید داشته باشی - هزاران خورشید و کوهی بسیار عظیم از جنس طلا، بلندتر از هیمالیا. هیمالیا، فقط حدود سه هزار کیلومتر طول دارد! امپراتور برای لحظاتی نتوانست چشمانش را باز کند. نو بسیار خیره‌کننده بود. بعد در پی یافتن نقطه‌ای برآمد، یک جای مناسب. اما گیج شده بود، چون هیچ جایی خالی نبود. تمام سطح کوه با اسامی مختلف پر شده بود. نمی‌توانست به چشمانش اعتماد کند. برای اولین بار توی عمرش متوجه شد کیست. تا حالا تصور می‌کرد، موجودی مافوق بشری است که هر هزار سال یکبار بوجود می‌آید. اما زمان تا ابدیت ادامه داشت. حتی هزاران سال تفاوتی نمی‌کرد. تاکنون تعداد زیادی به مرحله چاکراواراتن رسیده بودند. حتی بر سطح بزرگترین کوه جهان جایی نبود تا او اسم کوتاهش را بنویسد. برگشت، فهمید که دربان حق داشت به همراهانش اجازه ورود ندهد. چقدر خوب بود که آنها این وضعیت را ندیده بودند. چون هنوز فکر می‌کردند که امپراتور آنها موجود بی‌نظیری است.

امپراتور دربان را کناری کشید و گفت:

«هیچ جای خالی نبود!»

دربان گفت: «این همان چیزی بود که می‌خواستم بگویم. تو باید چند نام را پاک می‌کردی و اسم خودت را می‌نوشتی. این تنها راه ممکن است. در طول زندگی‌ام شاهد این عمل بوده‌ام، پدرم هم همین را می‌گفت، پدر پدرم هم... هیچ کدام از افراد خانواده‌ام سامریو را با جای خالی و یا حداقل یک جای خالی ندیده‌اند. هر وقت چاکراواراتی می‌آید، مجبور است تعدادی از اسامی را پاک کند تا نام خودش را بنویسد. بنابراین این کوه شامل کل تاریخچه چاکراواراتنها نیست. بارها و بارها پاک شده و دوباره نگاشته شده است. تو فقط باید کار خودت را بکنی و اگر خواستی می‌توانی دوستانت را برای تماشا ببری. امپراتور گفت: «نه، من نه می‌خواهم نامم را بنویسم و نه می‌خواهم به آنها نشان دهم. چه فایده‌ای دارد؟ روزی دیگر کسی می‌آید و

آن را پاک می‌کند. تمام زندگی‌ام به هدر رفت. این تنها آرزویم بود: سامریو. اسمم را بر کوه طلایی بهشت حک کنم. به این امید زندگی کردم. به این دلیل زندگی را باختم. به این خاطر خواستم دنیا را به خاک و خون بکشم. حالا یکی پیدا می‌شود و اسمم را پاک کرده و اسم خودش را می‌نویسد. این نوشتن به چه دردی می‌خورد؟ نمی‌نویسم!» دربان خندید. امپراتور گفت: «چرا می‌خندی؟» دربان پاسخ داد: «عجیب است، این را بارها از پدرانم شنیده‌ام. چاکراواتن‌ها می‌آیند و ماجرا را می‌فهمند و بعد هم بر می‌گردند و اسمشان را نمی‌نویسند. تو تنها کسی نیستی که این کار را می‌کند. هر کس ذره‌ای هوش داشته باشد، جز این نمی‌کند.»

در تمام این دنیا چه چیزی می‌توانی بدست آوری؟ چه چیزی را قادری با خودت ببری؟ نامت، اعتبارت، افتخاراتت؟ ثروت، قدرت، چه چیزی را؟ فضل و دانشت را؟ هیچ چیز را نمی‌توانی با خودت ببری. همه چیز باید همین جا باقی بماند. تنها در آن لحظه می‌فهمی که تمام مایملکت، از دست رفته و به تو تعلق ندارد. اصولاً عقیده مالکیت غلط است. تو به خاطر این مالکیت زندگی را تباه کرده‌ای. برای افزایش دارائی، پول بیشتر، قدرت بیشتر، فتح سرزمین‌های بیشتر، کارهایی انجام داده‌ای که از گفتنش شرم داری.

دروغ گفته‌ای، ناراست بوده‌ای، صدها چهره داشته‌ای. برای لحظه‌ای هم نسبت به خودت یا دیگران صادق نبوده‌ای. نمی‌توانستی باشی. ناچار بودی دروغگو، حقه‌باز و متظاهر باشی. چون اینها عوامل موفقیت در دنیا هستند. درستی کمکی به تو نمی‌کند. صداقت بی‌فایده است. حقیقت ممکن نیست. بدون دارائی، موفقیت و شهرت تو چه هستی؟ نمی‌دانی تو با نام، اعتبار، شخصیت و قدرت خودت هویت می‌یابی. ولی بدون اینها چه، تو چه هستی؟ بنابراین این مایملک‌ها، هویت تو هستند. این هویت احساس دروغین حیات به تو می‌دهد و این نفس است.

«نفس» چیز مرموزی نیست. شکل بسیار ساده‌ای دارد. نمی‌دانستی زندگی بدون دانستن اینکه کی هستی، غیرممکن است. اگر من ندانم چه کسی هستم، در این دنیا چه کاره‌ام؟ پس هر چه می‌کنم بی‌معنی است.

اولین و مهمترین چیز دانستن چه کسی بودن است. شاید بعد از آن بتوانم کاری انجام دهم که مناسب طبعم باشد، راضی‌ام کند و مرا به جایگاهم برساند. اما اگر ندانم کیستم، به راهم ادامه می‌دهم. چطور می‌توانم به جایی برسم که وجودم می‌خواهد برسد. چگونه باید هدایت شوم؟

من سالانه سالانه راه می‌روم. اما جایی نیست بتوانم بگویم: «تاکنون رسیده‌ام. این همان جایی بود که در جستجویش بودم.»

اگر نمی‌دانید چه کسی هستید، احتیاج به هویتی جعلی برای جایگزینی دارید. دارائی شما این هویت جعلی را در اختیارتان قرار می‌دهد.

شما با حالتی معصومانه به دنیا می‌آیید. همه به این شکل می‌آیند، با کیفیتی شبیه به خودآگاهی. ولی بعد شروع به معامله با جهان توسعه یافته می‌کنید. دنیا چیزهای زیاد برای معاوضه دارد. ولی شما تنها یک چیز دارید؛ تمامیت و عزت نفستان. شما چیز زیادی ندارید، تنها یک چیز می‌توانید آن را به نامهای گوناگون بخوانید: معصومیت، هشپاری و اصالت.

کودک بطور طبیعی به هر چیزی که در اطرافش می‌بیند، بسیار علاقمند می‌شود. مدام می‌خواهد این و آن را داشته باشد. این بخشی از طبیعت وجودی اوست. اگر به کودکی نگاه کنید، حتی یک نوزاد چند روزه، می‌بینید که مشغول جستجوی چیزی است. در سفر ممکن است خودش را گم کند، چرا که در این دنیا نمی‌توانی چیزی را بی‌بها بدست آوری و کودک بیچاره نمی‌تواند بفهمد که آنچه که می‌دهد بسیار باارزشتر از کل جهان است. بطوری که اگر جهان در یک سو و اصالتش در سوی دیگر باشد، اصالتش بسیار گران‌تر و باارزش‌تر از آن خواهد بود. کودک راهی برای درک این موضوع ندارد. مشکل در این جاست، چون هر چه بدست آورده، به سادگی واگذار می‌کند.

بگذارید داستانی نقل کنم تا موضوع روشن شود:

مرد ثروتمندی، بسیار ثروتمند، در پایان عمر خیلی درمانده شده بود. که البته پی‌آمد طبیعی همه انسانهای موفق است. هیچ چیزی مثل موفقیت فرو نمی‌ریزد. موفقیت در صورتی مهم است که شکست خورده باشی. زمانی موفق می‌شوید که بدانید با دنیا، مردم و یا جامعه اغفال شده‌اید. این مرد ثروتهای متفاوتی داشت اما از آرامش روحی بی‌بهره بود. او در پی آرامشی روحی بود. چیزی که هم

اکنون در آمریکا اتفاق افتاده است. در آمریکا بیشتر از هر جای دیگر دنیا، مردم در پی آرامش روحی هستند. در هند به کسی بر نمی‌خوریم که در پی آرامش روحی باشد. اول باید به فکر آرامش شکم بود. آرامش روحی دور از دسترس است. ذهن و شکم تقریباً میلیونها کیلومتر از هم فاصله دارند. اما در آمریکا همه در جستجوی آرامش روحی هستند و البته هر گاه شما در تقاضای چیزی باشید، مردم آماده عرضه آن می‌شوند. این قانون ساده اقتصادی است که: هر جا که تقاضا هست، عرضه هم هست. مهم نیست آیا واقعاً به تقاضایت نیازی داری یا خیر. حتی کسی اهمیت نمی‌دهد چه چیزی به شما می‌دهد. آیا آگهی کاذب، تبلیغات است یا نیازی ضروری. دانستن این اصل ساده که هر جا تقاضا هست، عرضه هم هست، مردم زیرک و هوشمند را یک قدم به پیش می‌راند. امروزه آنها می‌گویند: «احتیاجی نیست منتظر تقاضا بمانیم، می‌شود تقاضا را خلق کرد.» و این کل هنر آگهی تبلیغاتی است: خلق تقاضا!

قبل از اینکه آگهی تبلیغاتی را بخوانید، چنین تقاضایی نداشتید. هرگز فکر نمی‌کردید این وسیله را لازم داشته باشید. بعد از خواندن آگهی ناگهان احساس می‌کنید: «خدای من، یادم رفته بود. چقدر احمق که هیچوقت نمی‌دانستم چنین چیزی وجود دارد.»

قبل از اینکه کسی چیزی تولید کند، حتی سالهای قبل، سه الی چهار سال زودتر، شروع به تبلیغ می‌کند. وسیله مورد نظر هنوز در بازار نیست، چون قبل از هر چیز، تقاضا باید به ذهن مردم خطور کند و همین که تقاضا احساس شود، کاملاً آماده ارائه است.

برناردو شاو گفته است که وقتی تازه کار بود و اولین کتابش را منتشر می‌کرد - البته هنوز تقاضایی نبود چون کسی حتی نام جرج برنارد شاو را نشنیده بود - چطور کسی می‌توانست درخواست کند: «من کتاب نمایشنامه جرج برنارد شاو را می‌خواهم.» آنچه که در آن روزها انجام می‌داد از این قرار بود:

او خودش ناشر بود. پولش را روی هم گذاشت و کتابش را چاپ کرد. بعد از یک مطبوعاتی به مطبوعاتی دیگر می‌رفت و می‌پرسید: «آیا کتاب جرج برنارد شاو رسیده است؟» مردم می‌گفتند: «جرج برنارد شاو؟ هرگز این نام را نشنیده‌ایم» برنارد شاو می‌گفت: «عجیب است، مردی به این بزرگی و شما تا حالا اسمش را نشنیده‌اید و اسم خودتان را کتاب فروش گذاشته‌اید! آیا اطلاعات شما به روز

است؟ یا اینکه از زمان عقب هستید و چیزی نمی‌دانید؟ اولین کاری که باید می‌کردید، گرفتن کتاب برنارد شاو بود.»

او تنها یک کتاب منتشر کرده بود ولی برای چندین کتاب تبلیغ می‌کرد. چون وقتی همه جا سر می‌زد چرا فقط برای انتشار یک کتاب تبلیغ کند؟

یک کتاب که از مردی نویسنده بزرگ نمی‌سازد. او می‌بایست با پوشش متفاوت به میان مردم می‌رفت، گاهی با کلاه، گاهی با عینک، مردم کم‌کم به خانه برنارد شاو زنگ می‌زدند و او ناچار بود همه این کارها را انجام دهد: تقاضا و عرضه. این طوری بود که او اولین کتابش را فروخت. در خیابان از مردم می‌پرسید: «راستی شنیده‌اید.. من مطالب زیادی در مورد کتاب جالبی به قلم جرج برنارد شاو شنیده‌ام. مردم می‌گویند کتاب جالب و فوق‌العاده‌ای است شما شنیده‌اید؟» آنها می‌گفتند: «نه، ما هرگز نام او را هم نشنیده‌ایم.» و برنارد شاو ادامه می‌داد: «عجیب است، همیشه فکر می‌کردم لندن جامه متمدنی است.» او به کتابخانه، باشگاه یا هر جای دیگری که امکان ایجاد تقاضا بود، سر می‌زد و تقاضا بوجود می‌آورد. او کتابش را فروخت و این چیزی بود که پی در پی انجام می‌داد. سرانجام یکی از بزرگترین نویسندگان قرن ما شد. او موفق شد تقاضا ایجاد کند، اما اگر شما موفق شدید، نیازی نیست کسی تقاضایی در مورد آرامش روحی داشته باشد. به محض اینکه موفق شدید، آرامش روحی از دست رفته است. این یک واکنش طبیعی است. موفقیت تمام آرامش روحی تان را می‌گیرد. خیلی ساده هر آنچه که در زندگی مهم است، می‌بلعد: آرامش، سکوت، لذت و عشق. و این ربودن همین طور ادامه می‌یابد. سرانجام تنها مشتی چیزهای بی‌ارزش در دستانتان باقی می‌ماند و تمام چیزهای گرانبها از بین می‌رود. ناگهان می‌فهمی که آرامش روحی چقدر لازم است. فوراً عرضه‌کنندگان که هیچ چیز در مورد ذهن نمی‌دانند حتی چیزی در مورد آرامش نمی‌دانند، ظاهر می‌شوند.

من کتابی به نام آرامش ذهن خاخام یهودی جوشو آ لایب من (Joshua Liebman) مطالعه کرده‌ام. تمام کتاب را مرور کرده‌ام. نویسنده نه چیزی در مورد ذهن می‌دانست نه چیزی در مورد آرامش. اما او مرد موفقی است، یک تاجر، بدون اینکه چیزی در مورد آرامش ذهن بداند، کار بزرگی کرده است.

کتابش یکی از پرفروش‌ترین کتابهای جهان است. چون هر کسی که در پی آرامش ذهن است، دیر یا زود جوشو آ لایب من را می‌یابد و او این کتاب را زیبا نگاشته است. او نویسنده ماهری است، بسیار حسابگر و نافذ. حتماً تحت تأثیرش قرار می‌گیری. اما پس از مطالعه کتاب آرامش روحی از شما دور می‌شود، حتی دورتر از قبل. در واقع اگر کسی بداند آرامش و ذهن چیست، هرگز نمی‌تواند کتابی به نام آرامش ذهن بنویسد.

چون ذهن عامل تمام اغتشاشات، تمام ناآرامی‌هاست. آرامش وقتی حضور دارد که ذهن نباشد. بنابراین «آرامش ذهن» کالایی است که نظیرش یافت نمی‌شود. اگر ذهن هست پس آرامش وجود ندارد. اگر آرامش هست پس ذهن وجود ندارد. اما اگر کتابی به نام «آرامش در غیاب ذهن» نوشته شود، کسی آن را نخواهد خرید. در اندیشه‌ی چنین چیزی بودم، اما بعد فکر کردم، هیچ کس کتاب «آرامش در غیاب ذهن» را نمی‌خرد. اگر چه چنین چیزی برای کسی معنا نخواهد داشت ولی این عین حقیقت است.

کودک از آنچه با خودش آورده، ناآگاه است. مرد ثروتمند هم همین وضعیت را داشت. او با اینکه صاحب تمام دارایی‌های جهان بود ولی در پی آرامش روحی بود.

او از پیش این حکیم به نزد آن یکی می‌رفت و آنها نصایح حکیمانه به او می‌دادند. ولی نصیحت به درد کسی نمی‌خورد. در حقیقت تنها احمق‌ها هستند که نصیحت می‌کنند و می‌شنوند. خردمندان تمایلی به نصیحت کردن ندارند. چون خردمند می‌داند که تنها چیزی که در جهان به راحتی داده می‌شود، نصیحت است و چیزی که اصلاً کسی به آن توجه نمی‌کند باز هم نصیحت است. بنابراین چرا خودش را به زحمت بیندازد؟

انسان خردمند ابتدا تو را آماده پذیرش نصیحت می‌کند. او به سادگی نصیحت نمی‌کند، چون ابتدا آمادگی لازم است. ممکن است این آماده‌سازی سالها طول بکشد. اول باید زمین را آماده کرد و بعد بذرافشانی نمود. تنها افراد نادان هستند که ساده‌لوحانه بذر را روی سنگ و صخره می‌پاشند، بدون اینکه هدر رفتن دانه باشند.

همه‌ی حکیمان به مرد ثروتمند نصیحت کردند ولی هیچ کدام مؤثر نیفتاد. هیچ یک آویزه نشد. سرانجام روزی مردی که نه از او درخواستی شده بود و نه اسم و رسمی داشت، برعکس، آدم روستایی دیوانه‌ای به نظر می‌رسید، مرد ثروتمند را در جاده می‌بیند و می‌گوید: «تو ببخودی وقتت را تلف می‌کنی، هیچ کدام اینها حکیم نیستند؛ من آنها را کاملاً می‌شناسم. اما چون دیوانه‌ام، کسی حرفم را قبول نمی‌کند. ممکن است تو هم مرا قبول نداشته باشی، ولی من مرد فرزانه‌ای را می‌شناسم. به محض دیدن حال نزار و در به در تو که در پی آرامش روحی هستی، فکر کردم بهتر است آدم بدرد بخوری را به تو نشان دهم. اگه چه مجنونم و کسی نصیحت از من نمی‌طلبد و من هم در پی دادن پندی به کسی نیستم، اما دیدن وضعیت دردناک و ناامید تو وادارم کرد که سکوتم را بشکنم و تو را راهنمایی کنم. پس بهتر است برای دیدن آن مرد فرزانه به ده بعدی بروی.»

مرد ثروتمند با کیسه‌ای پر از الماسهای گرانقیمت سوار بر اسب زیبایش شد و بلافاصله به راه افتاد. وقتی به ده رسید مرد مورد نظر را دید. آن مرد در نزد صوفی مشهور به ملانصرالدین بود. او از ملا پرسید: «آیا می‌توانی کمکم کنی تا آرامش روحی بیابم؟» ملا گفت: «کمک! بله می‌توانم.» مرد ثروتمند با خودش گفت: «عجیب است، اول آن دیوانه پیشنهاد کرد... و من از سر درماندگی فکر کردم ضرری ندارد و به این جا آمدم. ولی انگار این یکی دیوانه‌تر است. می‌گوید: می‌توانم به تو آرامش روحی بدهم.»

مرد ثروتمند گفت: «می‌توانی آن را به من بدهی؟ من پیش هر حکیمی رفتم، همه گفتند: این کار را بکن، آن کار را بکن، منضبط باش، نیکوکاری کن، بیمارستان بساز، خلاصه این کار و آن کار را بکن. همه‌ی این پیشنهادها را انجام دادم، هیچ کدام فایده نداشت. در واقع، مکشلات بیشتر و بیشتری به وجود آمد. تو می‌گویی می‌توانی به من آرامش روحی بدهی؟» ملا گفت: «خیلی ساده است از اسب پیاده شو.» مرد پائین آمد. کیفش در دستش بود. «ملا پرسید: «در دست چیست که اینقدر به قلبت نزدیک کرده‌ای؟»

مرد گفت: «اینها الماسهای گرانقیمتی هستند، اگر تو به من آرامش بدهی، این کیف را به تو می‌دهم.»

اما قبل از اینکه بفهمد چه اتفاقی افتاده، ملا کیف را از دستش قاپید و فرار کرد! مرد ثروتمند برای لحظاتی چنان شوک زده شده بود که نمی‌دانست چکار کند. ولی به دنبال ملا دوید. اما بهر حال آنجا محل زندگی ملا بود و او همه‌ی کوچه پس کوچه‌ها را می‌شناخت و همچنان می‌دوید. مرد ثروتمند در تمام زندگی‌اش اینقدر ندویده بود. او خیلی چاق بود. گریه می‌کرد و آه و ناله راه انداخته بود و اشکهایش جاری بودند. با خودش گفت: «حسابی گول خوردم! این مرد تمام دسترنج زندگی‌ام را ربوده است، تمام دستاوردم را، همه چیزم را.»

جمعیت زیادی او را دنبال می‌کردند. همان لحظه آدم ترسویی گذشت و همه خندیدند. مرد ثروتمند گفت: «همه شما دیوانه‌اید؟ آیا این شهر پر از دیوانگان است؟ من کاملاً نابود شده‌ام و شما بجای دستگیری دزد می‌خندید؟»

مردم گفتند: «او دزد نیست، مرد بسیار دانایی است.»

مرد گفت: «آن دیوانه‌ی روستایی مرا به این دردسر انداخت!»

اما به هر زحمتی بود، دوان دوان ملا را تعقیب کرد. ملا به محلی برگشت که اسب مرد هنوز آنجا ایستاده بود. او کیف در دست زیر درخت نشست و صبر کرد تا مرد ثروتمند با گریه و زاری برسد. ملا گفت: «بیا کیف را بگیر.»

مرد کیف را گرفت و به قلبش چسباند. ملا پرسید: چه احساسی داری؟ ایا احساس آرامش می‌کنی؟»

مرد ثروتمند پاسخ داد: «بله، بله، خیلی آرامش بخش است. تو آدم شگفت‌انگیزی هستی و روش بسیار عجیبی داری.»

ملا گفت: «روش عجیبی نیست، یک حسابگری ساده است. آنچه داشتی، قدرش را نمی‌دانستی، به تو فرصتی داده شد تا آن را از دست بدهی. بعد، بلافاصله فهمیدی که چه چیزی را از دست داده‌ای. اکنون چیز تازه‌ای بدست نیاورده‌ای، این همان کیفی است که بدون آرامش روحی آنرا حمل می‌کردی. حالا همان کیف را در دست داری و به قلبت چسبانده‌ای. ولی هر کسی می‌تواند در وجودت آرامش عمیقی را احساس کند. یک حکیم تمام عیار! حالا به خانه‌ات برو و کسی را نیازار.»

همین مشکل برای کودک هم هست. او معصوم متولد می‌شود. آماده است هر چیزی را بخرد و معصومیتش را بجایش بدهد. آماده است اشغال بخرد و شهامتش را از دست بدهد. آماده است اسباب‌بازی بخرد - و البته در دنیا بجز بازیچه چه چیز دیگری یافت می‌شود؟ - و صداقتش را از دست بدهد. او تنها وقتی این چیزها را درک می‌کند که تمام این بازیچه‌ها، مایملکش شوند. با این حال از داشتن آنها احساس رضایت نمی‌کند، نمی‌تواند احساس موفقیت و خرسندی کند. آنگاه از آنچه از دست داده، آگاه می‌شود. خودش همه آنها را از دست داده است.

در دنیای بهتر، خانواده‌ها باید از کودکان بیاموزند. اکنون شما با عجله به آنها می‌آموزید، کسی از آنها یاد نمی‌گیرد. در حالیکه آنها چیزهای زیادی برای آموزش به شما دارند، شما چیزی برای یاد دادن به آنها ندارید. چون مسن‌تر و قدرتمندتر هستید. بدون اینکه حتی فکر کنید شما کی هستید، به کجا رسیده‌اید و موفقیت شما در کل جهان چیست. شما بینواییید، همین را برای کودکانتان می‌خواهید؟ هیچ کس نمی‌اندیشد! مردم باید از کودکان بیاموزند. کودکان چیزهای زیادی از جهانی دیگر می‌آورند چون

تازه وارد شده‌اند. آنها هنوز سکوت درون رحم، سکوت حیات محض را منتقل می‌کنند. همیشه به خاطر بسپار: بر ناشناخته اعتماد کن. شناخته ذهن است. ناشناخته ممکن است چیز دیگری باشد، ولی ذهن نیست.

چیز مسلمی در مورد ذهن هست: ذهن انباشت شناخته است. بنابراین، مثلاً اگر به دو راهی در جاده برسید، ذهن می‌گوید: «از این طرف برو، آشناست» این ذهن است. اگر تو به درونت گوش بدهی، شاید دوست داشته باشی از مسیر ناآشنا بگذری و به سوی ناشناخته بروی.

حیات همیشه ماجراجو است. ذهن خیلی جزم‌اندیش و محافظه‌کار است. می‌خواهد به دنیای جای پاها و مسیرهای علامت‌گذاری شده که بارها و بارها طی شده و بطور کلی بسوی بی‌دردسرت‌ترین مسیر برود.

بنابراین همیشه به ناشناخته گوش کن و شهامت عبور از ناشناخته را کسب کن. برای رشد صداقت، نیاز به شهامت و بی‌ترسی بیشتر است. کسی که سرشار از ترس است، نمی‌تواند وراى ناشناخته گام بردارد. شناخته چون آشناست، نوعی راحتی، اطمینان و اهمیت بوجود می‌آورد. شخص از آن کاملاً آگاه است و می‌داند چطور با آن کنار بیاید. ممکن است کسی کاملاً خواب باشد ولی با این حال از پس امور بر آید، احتیاجی به بیداری نیست و این سهولت کار با شناخته است.

اما لحظه‌ای که از حوزه شناخته خارج می‌شوی، ترس ظاهر می‌شود. چرا که اکنون نمی‌دانی چکار کنی. حالا از خودت چندان مطمئن نیستی. دچار اشتباه خواهی شد. ممکن است گمراه شوی. این ترس است که مردم را به سمت شناخته می‌کشاند و کسی که به شناخته بند شود، مرده است.

زندگی باید مخاطره‌آمیز سپری شود. راه دیگر برای زندگی نیست. تنها از طریق خطر کردن است که زندگی به رشد و کمال می‌رسد. انسان باید همیشه ماجراجو باشد. همواره باید آماده به خطر انداختن شناخته برای ناشناخته باشد.

و اگر کسی یکبار لذت آزادی و بی‌ترسی را بچشد، هرگز پشیمان نمی‌شود. چرا که می‌فهمد این مطلوبترین حالت زندگی است و بدینگونه در می‌یابد خود را به آب و آتش زدن به چه معناست. حتی یک لحظه کوتاه زیستن در این شور و هیجان ارضاء‌کننده‌تر از یک عمر زندگی معمولی است.

وقتی چیزی تازه در می‌زند، در بگشا!

تازه، ناآشناست، ممکن است دوست باشد یا دشمن. کسی چه می‌داند؟ راهی برای شناسایی نیست! تنها راه شناخت، اجازه ورود به آن است. از این رو، ترس و تشویق بوجود می‌آید.

تازه از نو برمی‌خیزد، از ماورا می‌آید. بخشی از تو نیست. گذشته تو در معرض خطر است. تازه بطور مداوم با تو نیست، همین طور هم ترس. تو به روش خودت زندگی می‌کردی، فکر می‌کردی و زندگی راحتی بر اساس عقایدت ساخته بودی. ناگهان چیز تازه‌ای از راه می‌رسد، ضربه می‌زند و تمام الگوهای قدیمی‌ات را دستخوش تغییر می‌کند و اگر بگذاری چیز تازه وارد شد، دوباره همان آدم قبلی نخواهی بود، تازه تو را تغییر خواهد داد.

تازه خطرناک است، هرگز کسی نمی‌داند کی خاتمه می‌یابد. از طرفی، قدیمی شناخته شده و آشناست. برای مدتهای مدیدی با آن زندگی کرده‌ای، با آن اخت شده‌ای.

تازه آشناست. ممکن است دوست یا دشمن باشد. کسی چه می‌داند؟ راهی برای شناسایی نیست! تنها راه شناخت، اجازه ورود به آن است. از این روز، ترس و تشویق بوجود می‌آید. تو حتی قادر نیستی آن را رد کنی. چون با کهنه نمی‌توانی چیزی را جستجو کنی. کهنه وعده داده ولی به آن عمل نکرده است. کهنه آشناست ولی ناامید کننده. تازه ممکن است ناراحت کننده باشد، ولی ممکن است برکت به همراه بیاورد. بنابراین نه می‌توانی آن را بپذیری و نه رد کنی. از این رو، می‌تابی، می‌لرزی، تشویق عظیمی در وجودت شعله می‌کشد، طبیعی است، هیچ چیز خطایی رخ نداده است. همیشه این طوری بوده، همیشه اینگونه خواهد بود.

سعی کن نمود تازه را درک کنی. همه می خواهند در جهان تازه باشند. چرا که کسی با کهنه موفق نشده است. هیچکس هرگز با کهنه موفق نبوده است چون هر چه که باشد، برایت معلوم گشته. آن زمان که شناخته شود، عادی می شود. یکبار که شناخته شود، خسته کننده و یکنواخت می گردد.

می خواهی از آن خلاص شوی. در پی کشفی، در پی ماجراجوئی هستی، می خواهی تازه شوی. اما هنوز، وقتی تازه به سراغت می آید، ضربه می زند، عقب نشینی می کنی، کناره گیری می کنی، خودت را در کهنه پنهان می کنی. این دودلی بگرنج است.

چطور می توانیم تازه شویم؟ همه می خواهند تازه شوند. شهامت لازم است. البته نه شهامت عادی، شهامت فوق العاده ای لازم است. دنیا پر از ترسوهاست. بنابراین مردم از رشد باز مانده اند. چطور می توانی رشد کنی در حالی که می ترسی؟ در هر فرصت جدیدی عقب نشینی می کنی. چشمانت را می بندی. چطور می توانی رشد کنی؟ چطور می توانی وجود داشته باشی؟ تو تنها تظاهر به بودن می کنی و چون نمی توانی رشد کنی، ناچار باید جایگزینی برای رشد پیدا کنی. چون خودت رشد نمی کنی، بنابراین ذخیره بانکی ات را افزایش می دهی. این یک جور جایگزینی است. احتیاجی به شهامت ندارد. کاملاً با بزدلی تو سازگار است. حساب بانکی ات مدام افزایش می یابد و تو خیال می کنی خودت در حال رشدی! آدم بسیار معتمدی می شوی. نام و آوازه ات و اعتبارت زبازد می شود و تو خیال می کنی رشد کرده ای. تو خیلی ساده، خودت را گول می زنی. نام تو، خود تو نیست. حتی آوازه ات هم خود تو نیست. حساب بانکی وجودت نیست. اما اگر به فکر حیات باشی، می لرزی. چون اگر بخواهی به آنجا برسی باید هم بزدلیت را دور بریزی.

چطور تازه می شویم؟ ما به خودی خود تازه نمی شویم. تازگی از ماوراء، بقولی از خداوند می رسد. تازگی از حیات می رسد. ذهن همیشه کهنه است، ذهن هرگز تازه نمی شود. ذهن انباشت گذشته است. تازگی از ماوراء می آید. هدیه ای است از جانب پروردگار. از ماوراء می آید و از جنس ماوراست. ناشناخته و ناشناختنی، ماوراء به درونت می آید. ماوراء وارد می شود چون تو موجودی مهر و موم شده که به کناری گذاشته شده باشد، نیستی. تو یک جزیره نیستی. ممکن است ماوراء را فراموش کنی ولی ماوراء هرگز ترا فراموش نخواهد کرد. کودک ممکن است مادرش را فراموش کند ولی مادر هرگز کودک را فراموش نمی کند.

جزء ممکن است فکر کند: «من جزء هستم» ولی کل می‌داند که تو جزء نیستی. کل وارد تو شده است. با تو مرتبط گشته. به این خاطر است که تازه به آمدن ادامه می‌دهد. اگر چه تو به آن خوشامد نمی‌گویی. هر صبح می‌آید و شب هنگام می‌رود. به هزار و یک روش می‌آید. اگر دیدگانی برای دیدن داشته باشی، می‌بینی که پی در پی به سویت می‌آید. حیات چون رگباری بر تو می‌بارد ولی تو زندانی گذشته‌ها هستی. تقریباً در نوعی گور گیر کرده‌ای و بی احساس شده‌ای. بخاطر بزدلی، حساسیتت را از دست داده‌ای.

حساس بودن بمعنی درک تازگی است و آنگاه که شور و هیجان تازه، بخشش تازه و ماجراجویی تازه بر می‌خیزد و تو به سمت ناشناخته قدم بر می‌داری بدون آنکه بدانی به کجا می‌روی، ذهن تصور می‌کند این کار دیوانگی است. ذهن می‌اندیشد: ترک قدیمی منطقی نیست. اما خدا همیشه تازه است. به این خاطر ما هرگز زمان گذشته یا آینده برای خداوند قائل نیستیم. ما نمی‌توانیم بگوییم «خدا بود»، نمی‌توانیم بگوییم: «خداوند خواهد بود» ما فقط می‌گوییم «خدا هست» این همیشه تازه و بکر است.

و این به درونت نفوذ می‌کند. به خاطر بسیار: هر چیز تازه‌ای که به زندگی وارد می‌شود پیامی از طرف خداوند است. اگر تو آن را بپذیری. مذهبی هستی و اگر آنرا رد کنی، غیر مذهبی. انسان به کمی استراحت نیاز دارد تا تازه را بپذیرد. کمی گشادگی بیشتر برای دادن اذن ورود به تازه. این کل معنی نماز یا مراقبه است؛ اجازه دهید خداوند به درونتان بیاید. تو آماده پذیرش می‌شوی و می‌گویی: «بیا» می‌گویی «منتظرت بودم، منتظر و اکنون خوشحالم که بالاخره آمدی.» همیشه تازه را با شادی بسیار پذیرا باش. حتی اگر گاهی تازه تو را متقاعد نمی‌کند، هنوز ارزشمند است.

حتی اگر گاهی تازه تو را بسوی چاله هدایت کند، هنوز قابل توجه است. چرا که از طریق اشتباهات شخص یاد می‌گیرد و از طریق مشکلات رشد کرده و تکامل می‌یابد. تازه ممکن است مشکلاتی در پی داشته باشد. شاید به این دلیل کهنه را انتخاب می‌کنیم، چون مشکلاتی به دنبال ندارد. کهنه، تسلی‌بخش و پناهگاه است و در صورتی که کاملاً و عیماً پذیرفته شود، تو را تغییر خواهد داد. تو نمی‌توانی تازه را به زندگیت بیاوری، بلکه خود خواهد آمد. تو نمی‌توانی آن را قبول یا رد کنی. اگر ردش کنی چون سنگ باقی می‌مانی: مرده و خفه و اگر آن را بپذیری، گل می‌شوی، می‌شکفی ... و این شکوفایی جشن است. تنها ورود تازه می‌تواند تو را تغییر دهد. راه دیگری برای تغییر نیست. به خاطر

بسیار: تازه کاری با تو و تلاشت ندارد. اما این عمل به معنی توقف فعالیت نیست، بلکه به معنای عمل بدون خواسته، بدون راهنمایی و بدون تمایل به گذشته است.

به دنبال چیز تازه‌ای رفتن، تلاش معمولی نخواهد بود. تا وقتی در پی تازگی هستی، چطور می‌توانی بدون شناختن به دنبالش بگردی؟ تو آن را نمی‌شناسی و هرگز هم آن را قبلاً ندیده‌ای. جستجوی تازه، مثل کشفی بی‌انتهاست. کسی نمی‌داند. او باید از همان نقطه ندانستن آغاز کند و مثل یک کودک، معصومانه گام بردارد و از هیجان احتمالات بلرزد. همان احتمالاتی که بی‌پایانند.

نمی‌توانی کاری برای خلق تازه بکنی. چون، هر کاری انجام دهی، از کهنه سرچشمه می‌گیرد، از گذشته می‌آید، اما این به معنای راهنمایی و یا بدون تمایل به گذشته است. عملی با چنین ویژگی‌هایی مکاشفه‌آمیز است، مراقبه است. عملکردی خودبخودی؛ بگذار این لحظه تعیین کننده فرا رسد.

تصمیمت را تحمیل نکن، چرا که تصمیم از گذشته می‌آید و تازه را نابود می‌کند. همچون کودک در لحظه عمل کن. خودت را به تمامی در لحظه بگشا! در این صورت هر روز با گشایشی نو از راه می‌رسد. نور تازه، چشم‌انداز تازه و این مناظر تازه در پی تغییر تو خواهند بود. یک روز سرانجام درمی‌یابی که در هر لحظه تازه هستی. کهنه دیری نمی‌یابد. یک روز ابری بر تو سایه نمی‌افکند. تو چون نسیمی صبحگاهی تازه و جوان هستی. این معنای واقعی رستاخیز است. اگر این را درک کنی از حافظه آزاد می‌شوی؛ خاطره‌ای خیالی.

حافظه چیز مرده‌ای است. هرگز حقیقی نیست و نمی‌تواند باشد. چرا که حقیقت همیشه زنده است. حقیقت زندگی است. حافظه استمرار چیزی است که دیگر وجود ندارد. زندگی در جهان ارواح است. ولی شامل ما هم می‌شود، زندان ماست. در حقیقت، خود ماست. حافظه آفریننده پیوند یا ترکیبی بنام «من»، «نفس» است، طبیعتاً این تمامیت دروغین که «من» نامیده می‌شود، پیوسته از مرگ می‌ترسد. به این دلیل است که شما از تازه در هراسید. این «من» می‌ترسد نه تو. وجود ترس ندارد بلکه «نفس» هراسان است. چون نفس خیلی خیلی از مرگ می‌ترسد.

نفس ساختگی و قراردادی است. به هم وصل شده است و هر لحظه ممکن است از هم جدا شود. و وقتی تازه می‌آید، ترس وجود دارد. نفس می‌ترسد، ممکن است از هم بشکند. به گونه‌ای سعی دارد

تمامیتش را حفظ کند، وحدتش را حفظ کند ولی اکنون چیز تازه‌ای از راه می‌رسد. ممکن است چیز شکننده‌ای باشد. به این خاطر است که هیچگاه از تازه با شادی استقبال نمی‌کنی. نفس هرگز مرگش را با خاموشی پذیرا نیست. چطور ممکن است فرودش را با خوشی پذیرا باشد؟ تا وقتی که درک نکنی تو نفس نیستی، قادر نخواهی بود تازه را بپذیری. روزی درک می‌کنی که نفس تنها خاطره‌ی گذشته است، نه چیز دیگر و اینکه تو تنها حافظه نیستی و حافظه چیزی جز کامپیوتر زنده نیست.

خاطره تنها یک ماشین، یک مکانیسم دارای کارایی است و تو برتر از آنی. تو آگاهی یا حافظه نیستی، خود آگاهی هستی. مثلاً تو کسی را می‌بینی که در خیابان قدم می‌زند. تو صورتش را به جا می‌آوری ولی اسمش را نمی‌دانی. اگر صرفاً حافظه بودی باید نامش را بخاطر می‌آوردی. اما تو می‌گویی: «قیافه‌اش یادم است ولی اسمش را فراموش کرده‌ام.» بعد به حافظه‌ات مراجعه می‌کنی، به درون خاطرات می‌روی، این طرف و آن طرف را می‌کاوی و ناگهان اسمش به ذهنت می‌رسد و می‌گویی: «بله، نامش این است.»

حافظه در شما ثبت است. شما کی هستی که در حافظه می‌کاوی؟ تو حافظ محض نیستی. و بارها اتفاق افتاده به محض اینکه به چیزی پيله می‌کنی و می‌خواهی به خاطر بیاوری، یادآوری مشکل می‌شود. چون فشار زیاد، پافشاری بسیار روی خودتان، نمی‌گذارد حافظه به راحتی عمل کند و اطلاعات مورد نظر شما را به شما بدهد. بارها و بارها سعی می‌کنی اسم کسی را به خاطر بیاوری ولی آن اسم از خاطرت رفته، حتی گاهی می‌گویی نوک زبانم است. با اینکه میدانی، ولی اسم مورد نظر به ذهنت نمی‌آید. این چیز عجیبی است. اگر تو صرفاً حافظه باشی، پس چه چیزی مانع تو می‌شود و چرا اطلاعات بموقع بیرون نمی‌آیند.

و این چه کسی است که می‌گوید: «می‌دانم، ولی هنوز نیامده است؟!» و بعد سخت تلاش می‌کنی و هر چه بیشتر تلاش کنی، وضعیت سخت‌تر می‌شود. و بعد خسته از همه چیز، برای قدم زدن به حیاط می‌روی ناگهان در حالی که مشغول تماشای یک بوته رز هستی، گمشده‌ات پیدا می‌شود، به یادت می‌آید.

شما حافظه نیستید، حافظه شما خود شما نیست. شما آگاهی هستید و حافظه محتوای آگاهی است. اما حافظه کل انرژی حیاتی نفس است. البته حافظه کهنه است و از تازه می ترسد. تازه ممکن است آزار دهنده باشد. تازه شاید به گونه‌ای غیرقابل هضم باشد، ممکن است مشکلاتی به همراه داشته باشد.

ناچاری خودت را بارها و بارها عوض کنی، باید خودت را دوباره تنظیم کنی. به نظر دشوار است. برای تازه بودن باید با نفس بیگانه شد.

یکبار که با نفس بیگانه شدی، مهم نیست زنده‌ای یا مرده. در واقع، می‌دانی که چه زنده، چه مرده باشد، باز هم مرده است. درست مثل مکانیسم است. از آن استفاده کن ولی نگذار مثل ابزار از تو استفاده شود. نفس مدام از مرگ می ترسد، چون قراردادی است. باید هم بترسد، چون از حیات نشأت نمی‌گیرد. نمی‌تواند از حیات سرچشمه بگیرد، چون حیات زنده است. چطور زندگی می‌تواند از مرگ واهمه داشته باشد؟ زندگی به مرگ نمی‌اندیشد. نفس از امری قراردادی بر می‌خیزد، از چیزی ساختگی، چیزی که روی هم سوار شده، دروغین و جعلی است و فقط برگ عبور است. فقط با مرگ نفس است که انسان زنده می‌شود. مرگ نفس به معنای تولد زندگی است.

تازه پیامی از جانب خداوند است. حقیقت محض است! به تازه گوش کن، با تازه همراه شو. می‌دانم می‌ترسید، به جای ترس با تازه همراه شو و زندگی غنی و غنی‌تر می‌شود و قادر خواهی بود روزی زندانی‌ات را رها کنی.

ما در حال از دست دادن خیلی چیزها در زندگی هستیم. فقط به این دلیل که شهامت کمی داریم. در واقع، جز شهامت چیز دیگری برای موفقیت لازم نیست. شهامت که داشتید، پیش از آنکه شما قدمی به سوی چیزی بردارید همه چیز به سوی تان می‌آید. حداقل در جهان درونی اینگونه است.

از نظر من، برکت یافته بودن بزرگترین شهامت است و درماندگی اوج بزدلی. در واقع برای درماندگی چیزی لازم نیست.

هر آدم ترسو و احمقی می‌تواند بیچاره باشد. هر آدمی آمادگی درماندگی را دارد. اما برکت یافتگی نیازمند شهامتی عظیم است. این کار شاقی است و ما معمولاً این طور فکر نمی‌کنیم. ما می‌اندیشیم: «برای شاد بودن چه چیزی لازم است؟!» همه می‌خواهند شاد باشند. این کاملاً غلط است. در واقع،

بدون در نظر گرفتن شنیده‌ها، کمتر کسی می‌خواهد شاد باشد. بندرت کسی آماده خوشی است. مردم بیشتر برای بدبختی سرمایه‌گذاری می‌کنند. آنها می‌خواهند غمگین باشند، در واقع از اینکه ناشاد باشند، شادمانند. چیزهای زیادی باید درک شود. علاوه بر این بسیار مشکل است که کسی شما را در بدبختی نگه داشته باشد، بلکه این شما هستید که تصمیم گرفته‌اید در زندان بیچارگی بمانید. اگر کسی آماده رهایی باشد، فوراً آزاد می‌شود. دیگری مسئول نیست. اگر کسی بدبختی است، فقط خودش مسئول است. ولی شخص بدبخت هرگز این مسئولیت را نمی‌پذیرد. اینطوری همچنان بدبخت باقی می‌ماند. او می‌گوید: دیگری مرا بدبخت کرده است. اگر دیگری شما را بدبخت کرده، پس کاری از دستتان بر نمی‌آید. بلافاصله اقدام کنید. بنابراین بسته به میل شماست که بدبخت باشید یا نباشد. مردم همیشه سعی دارند مسئولیت را به گردن دیگری بیندازند. بعضی‌ها این مسئولیت را به گردن زن، بعضی به گردن شوهر، بعضی‌ها به گردن خانواده، شرایط، زمان کودکی، مادر، پدر، جامعه، تاریخ، سرنوشت، خداوند و ... می‌اندازند.

مردم همیشه در پی پیدا کردن مقصر هستند. با اینکه اسامی متفاوت است ولی حقه یکی است. یک مرد زمانی مرد می‌شود که مسئولیت کامل عملش را به عهده بگیرد. او برای آنچه هست، مسئول است.

این اولین شهامت است؛ بزرگترین شهامت. پذیرش این موضوع سخت است چون ذهن می‌گوید: «اگر تو مسئول هستی پس چرا ایجادش می‌کنی؟»

برای پرهیز از این حقیقت است که می‌گوییم دیگری مسئول است. «من چه کار کنم؟ مستأصل شدم، قربانی شدم! من توسط قدرتی مافوق به اینجا و آنجا پرت شده‌ام، کاری از دستم بر نمی‌آید، همیشه درباره بدبختی آه و ناله می‌کنم ولی بیچاره‌تر می‌شوم.»

همه چیز ادامه می‌یابد و اگر تو آن را تمرین کنی، رشد می‌کند، بعد هم عمیق‌تر و عمیق‌تر فرو می‌روی و در اعماق دفن می‌شوی. هیچکس، هیچ نیرویی، کاری برای شما نمی‌کند. شما هستید. این کل فلسفه کارما است که تنها عملکردتان مهم است: «کارما» به معنای عمل است، عملی که انجام داده‌اید و می‌توانستید نکنید. نیازی به انتظار یا تأخیر نیست. زمانی لازم نیست، شما می‌توانید خیلی

راحت از آن بپرید! ولی ما عادت کرده‌ایم اگر از بدبختی دست برداریم احساس تنهایی می‌کنیم. نزدیکترین همراهان را از دست خواهیم داد. چرا که اکنون سایه‌مان شده و همه جا به دنبالمان است. وقتی کسی نیست، حداقل بدبختی حضور دارد. شما با آن ازدواج کرده‌اید و این پیوندی طولانی است، بسیار طولانی.

شما برای سالها به عقد بدبختی در آمده‌اید. اما اکنون زمان متارکه فرا رسیده است. کاری که من شهامت عظیم می‌نامم، طلاق دادن بدبختی، از دست دادن قدیمی‌ترین عادت ذهنی بشری و طولانی‌ترین همراهی است.

شهامت عشق

ترس چیزی جز بی‌عشقی نیست. عشق بورز و ترس را فراموش کن.

اگر حقیقتاً عشق بورزی، ترس ناپدید می‌شود.

اگر عمیقاً عشق بورزی، ترس پیدا نمی‌شود. ترس منفی و نیستی است. این موضوع باید عمیقاً درک شود. اگر این را از دست بدهی، هرگز قادر به درک ماهیت ترس نخواهی شد. ترس مثل تاریکی است، تاریکی وجود ندارد. به نظر می‌رسد که هست، ولی در واقع عدم نور است.

نور وجود دارد، نور را حذف کن، تاریکی ظاهر می‌شود. تاریکی وجود خارجی ندارد، نمی‌توانی تاریکی را برداری. هر آنچه بخواهی می‌توانی انجام دهی ولی تاریکی را نمی‌توانی برداری، نمی‌توانی آن را بیاوری، نمی‌توانی آن را درک کنی. اگر خواستی با تاریکی کاری بکنی، باید با نور انجام دهی. چرا که تنها چیزی است که حیات دارد، قابل تغییر است. چراغ را خاموش کن، تاریکی ظهور می‌کند. چراغ را روشن کن، تاریکی محو می‌شود تو باید با «نور» کار بکنی. نمی‌توانی هیچ کاری با تاریکی انجام دهی.

ترس تاریکی است، ترس عدم عشق است، نمی‌توانی کاری با آن بکنی، هر چه بیشتر عمل کنی، ترسو تر می‌شوی. چرا که بیشتر در می‌یابی که این کار غیرممکن است. مشکل پیچیده و پیچیده‌تر می‌شود.

اگر به جنگ تاریکی بروی، مغلوب می‌شوی. می‌توانی شمشیری در بیاوری و سعی کنی تاریکی را بکشی، تنها خودت از پا در می‌آیی و سرانجام ذهن می‌اندیشد: «تاریکی خیلی قدرتمند است، به همین خاطر من شکست خوردم.» در اینجاست که منطق به بیراهه می‌رود. این کاملاً منطقی است. اگر

شما با تاریکی کارزار کنید و نتوانید آن را شکست دهید، نتوانید آن را نابود کنید، کاملاً منطقی است که به این نتیجه برسید: «تاریکی خیلی خیلی قدرتمند است، من در برابرش ناتوانم!» اما واقعیت کاملاً برعکس است. شما ناتوان نیستید. تاریکی ضعیف است. در واقع تاریکی در آنجا حضور ندارد. به همین خاطر است که شما نتوانستید آن را شکست دهید. چطور می‌توانید چیزی را که وجود ندارد، شکست دهید؟

با ترس نجنگید، در غیر اینصورت بیشتر و بیشتر می‌ترسید و ترس تازه‌ای وارد وجودتان می‌شود. این ترس از ترس است که بسیار خطرناک است.

در مرتبه اول، ترس یک جور عدم است و در مرتبه دوم، ترس از ترس، نوعی ترس از نیستی است. این دیوانه‌کننده است! ترس چیزی جز عشق نیست. عشق بورز و ترس را فراموش کن. اگر حقیقتاً عاشق باشی، ترس محو می‌شود. اگر عمیقاً عشق بورزی، ترس یافت نخواهد شد. اگر برای یک لحظه کوتاه هم که شده، عاشق کسی شوید، آیا ترسی را احساس می‌کنید؟ حتی اگر برای لحظه‌ای که دو نفر عمیقاً به هم عشق می‌ورزند، دیداری رخ دهد، وقتی آن دو با هم یکصدا شوند، در آن لحظه ترس وجود ندارد. درست مثل وقتی که چراغ روشن است و تاریکی محو می‌شود. راز کلیدی این است: عشق بیشتری بورز!

اگر در زندگی می‌ترسی، پس بیشتر عشق بورز. اما شهامت در عشق، احتیاج به جسارت دارد. در عشق ماجراجو باش، بیشتر عشق بورز، بدون شرط عشق بورز، چرا که هر چه بیشتر عاشق باشی کمتر می‌ترسی.

وقتی می‌گویم عشق منظورم هر چهار سطح عشق است: از سکس گرفته تا سامادهی. عمیقاً عشق بورز. اگر در رابطه‌ی سکس عشق عمیق‌تری را تجربه کنی، ترس بیشتری از جسمت محو می‌شود. اگر تنت از ترس بلرزد، این ترس از سکس است یعنی در رابطه‌ی جسمی عمیق نبوده‌ای، بدنت می‌لرزد، راحت نیست، احساس آرامش نمی‌کنی. عمیقاً عشق بورز، یک انزال کامل جسمی، تمام ترسهای جسمانی‌ات را فرو می‌ریزد.

وقتی می‌گویم تمام ترس‌ها را فرو می‌ریزد، منظورم این است شما شجاع می‌شوید، چرا که شجاعت چیزی نیست جز وارونه ترسو بودن. وقتی می‌گویم تمام ترس‌ها از بین می‌رود، منظورم این است که بزدلی و شجاعتی وجود ندارد. این‌ها دو جلوه‌ی ترس هستند. اگر به افراد شجاع نگاه کنید، می‌فهمید که در عمق وجود می‌ترسند، ولی سپری به دور خود ایجاد کرده‌اند.

شجاعت به معنای بی‌ترسی نیست، بلکه ترسی خوب محافظت شده و تدافعی است، دورش را سپری فرا گرفته. وقتی ترس ناپدید می‌شود، شما بی‌ترس می‌شوید. و آدم بی‌ترس کسی است که هرگز در دیگری ترس نمی‌انگیزد. خودش هم هرگز اجازه نمی‌دهد که کسی در او ترس بوجود آورد. انزال کامل جسمی به انسان آرامش روحی می‌دهد. آرامشی بسیار بسیار عمیق. شخص احساس تمامیت می‌کند.

سطح دوم عشق دوست داشتن است. به مردم عشق بورز، بدون چشم‌داشتی، غیر مشروط. اگر در ذهنت شروطنی داشته باشی، هرگز قادر به عشق‌ورزی نخواهی بود. این شروط مانع خواهند بود. وقتی عشق برایت مفید است، چرا نگران شرایط باشی؟ عشق چنان مفید است، عشق بدون شرط چنان حیات عمیقی می‌دهد که دیگر لازم نیست در تمنای چیز دیگری باشی. اگر بتوانی این نکته را درک کنی که تنها با عشق‌ورزی به مردم، بی‌ترس می‌شوی، به صرف خود عشق، عاشق می‌شوی!

مردم عادی در صورتی عشق می‌ورزند که شرایطشان فراهم باشد، آنها معتقدند، تو باید این طور باشی، تنها در آن صورت به تو عشق خواهیم ورزید. مادر به بچه می‌گوید: «وقتی تو را دوست دارم که مؤدب باشی.»

زن به همسرش می‌گوید: «اگر اینطوری باشی، دوستت دارم.»

هر کس شرایطی می‌آفریند و اینطوری نابود می‌شود. عشق مثل آسمان بی‌انتهاست! نمی‌توانی آن را به فضاهای تنگ، مشروط و محدود بکشانی و خفه کنی. اگر تو هوای تازه را به خانه‌ات بیاوری و بعد آن را در جایی محبوس کنی، تمام در و پنجره‌ها را ببندی، به زودی این هوا راکد می‌شود، می‌گندد. هر وقت که عشق رخ می‌دهد، آزادی وجود دارد. ولی بلافاصله این هوای تازه را به داخل خانه‌ات می‌بری و همه چیز راکد و کثیف می‌شود.

این مشکل اساس کل بشریت است. اما وقتی عاشق می‌شوی همه چیز زیبا به نظر می‌رسد. چرا که در آن لحظات در پی شرایط نیستی. دو نفر بدون شرط به هم نزدیک می‌شوند. ابتدا در کنار هم قرار می‌گیرند، بعد همدیگر را محدود می‌کنند، تصاحب می‌کنند و آنگاه شرایط تحمیل می‌شود: «تو باید اینطوری باشی، تو باید آنطوری باشی، تنها در این صورت عاشقت خواهم بود.» آنگاه عشق معامله است.

هر وقت که با تمام وجود عشق نمی‌ورزی، در حال معامله‌ای. به کسی فشار می‌آوری که کاری برای انجام دهد. تنها در این صورت عشق می‌ورزی. در غیر اینصورت در عشق خیانت می‌کنی. اکنون از عشقت به عنوان تنبیه استفاده می‌کنی. حتی وسیله‌ای برای اعمال قدرت. اما در واقع عشق نمی‌ورزید، حتی اگر سعی کنید عشقتان را حفظ کنید یا بدهید، در هر دو صورت عشق کاملی وجود ندارد، چیز دیگری است.

اگر شوهر باشی، سعی می‌کنید هدایایی برای زنت بیاوری، او خوشحال می‌شود، به شما می‌آویزد و می‌بوسد. اما اگر چیزی به خانه نیاوری، فاصله ایجاد می‌شود. دیگر به شما نمی‌چسبد، نزدیکتان هم نمی‌آید.

وقتی مشغول اینگونه امور هستید، فراموش می‌کنید که عشق بورزید و اینکه این عشق‌ورزی برای شما مفیدتر است تا دیگران. در وهله اول عشق به عاشق کمک می‌کند و در وهله پایین تر به معشوق کمک می‌کند. مردم اغلب به دیدن من می‌آیند و می‌گویند: «کسی عاشق من نیست.» هیچکس نمی‌گوید: «من عاشق کسی نیستم.»

عشق مثل یک نسخه شده است: «کسی مرا دوست ندارد.»

دیگری را فراموش کن! عشق چنان زیباست که اگر «تو» عشق بورزی، لذت می‌بری! هر چقدر عاشق تر باشی، دوست‌داشتنی تر می‌شوی. هر چه کمتر عشق بورزی، به دیگران توصیه کنی که دوستت داشته باشند، جذابیت کمتر و کمتر خواهد شد و خودت بسته تر و بسته تر شده و به «نفس» محدود می‌شوی. چنان زود رنج می‌شوی که اگر کسی هم بخواهد به تو عشق بورزد، می‌ترسی. چون در عشق، هر کسی امکان کناره‌گیری دارد. این فکر در وجودت ریشه می‌داند که هیچکس به تو

عشق نمی‌ورزد، چطور کسی می‌تواند ذهنیت ترا تغییر دهد؟ این توهم در تو شکل می‌گیرد که آیا عشق او حقیقی است؟ آیا قصد فریب دارد؟ حتماً باید آدم حقه‌باز و دورویی باشد، عشقش هم دروغ است. تو این طوری خودت را محافظت می‌کنی، اجازه نمی‌دهی کسی تو را دوست داشته باشد. تو هم دیگران را دوست نداری، پس ترس بوجود می‌آید و اینطوری در دنیا تنها می‌شوی، چنان تنها، چنان بی‌کس که هیچکس به سراغت نخواهد آمد.

ترس چیست؟ ترس احساس عدم برخورد با زندگی است. بگذارید ترس را تعریف کنیم: وضعیت عدم ملاقات با زندگی ترس نام دارد. شما تنها به حال خود رها می‌شوید. کودکی در خانه گریه می‌کند، پدر و مادر تمام اعضای خانواده‌اش به تئاتر رفته‌اند. کودک در گهواره گریه و زاری می‌کند، تنها رها شده است، کسی مواظبش نیست، کسی به او دلداری نمی‌دهد، کسی دوستش ندارد. تنهایی، یک تنهایی مطلق پیرامونش را فرا گرفته، این وضعیت ترس است. این وضعیت اتفاق می‌افتد چون شما اجازه نمی‌دهید عشق رخ دهد.

بشریت برای چیزی جز عشق تربیت شده است. برای کشتن آموزش دیده است. ارتش‌ها سالهای برای کشتن آموزش می‌بینند. ما برای حسابگری آموزش می‌بینیم. دانشگاهها سالها وقت صرف آموزش تو می‌کنند تا کسی تو را فریب ندهد. ولی تو قادر باشی به دیگران کلک بزنی. اما هیچ جا فرصتی دست نمی‌دهد تا عشق بورزید، آزادانه عشق بورزید، در کمال آزادی. در واقع جامعه تمام تلاشش را می‌کند تا عشق را سرکوب کند.

والدین دوست ندارند بچه‌هایشان عاشق شوند. هیچ پدر و مادری این اتفاق را دوست ندارد. با وجود تمام نظرها، هیچ پدر و مادری نمی‌خواهد بچه‌اش عاشق شود. آنها بیشتر مایلند ازدواج ترتیب دهند.

چرا؟ چون آنوقت که مرد جوانی عاشق زن یا دختری شود، از خانواده کنده می‌شود. خانواده جدیدی تشکیل می‌دهد؛ خانواده خودش. البته که او در مقابل خانواده قدیم می‌ایستد، گستاخ می‌شود و می‌گوید: «می‌خواهم بروم. می‌خواهم تشکیل خانواده بدهم!» و او زن مورد علاقه‌اش را بر می‌گزیند و پدر و مادر کاری نمی‌توانند بکنند. گویا آن دو کاملاً کنار گذاشته می‌شوند. ولی آنها دست به کار

می‌شوند تا ترتیب کار را بدهند: «شما تشکیل خانواده می‌دهید، پس اجازه بدهید ما هم در آن سهیم باشیم.»

عاشق نشو، چون وقتی عاشق شوی، عشق تمام وجودت را تسخیر می‌کند، اما اگر ازدواج قراردادی صورت بگیرد، فعالیتی اجتماعی محسوب می‌شود. تو عاشق نمی‌شوی و همسرت تمام دنیایت نمی‌گردد. بنابراین هر جا که ازدواج قراردادی ادامه یابد، خانواده تداوم می‌یابد و برعکس اگر ازدواج عاشقانه رخ دهد، اساس خانواده متلاشی می‌شود.

در غرب خانواده از بین رفته است. اکنون می‌توانی دلیل منطقی ازدواج قراردادی را درک کنی. خانواده می‌خواهد پایدار باشد. اگر تو تخریب شوی، اگر عشق تخریب شود، مهم نیست، همه چیز باید بخاطر خانواده قربانی شود. اگر ازدواجی قراردادی صورت گیرد، خانواده مشترکی بوجود می‌آید. پس در چنین خانواده‌ای صد نفر هم می‌توانند زندگی کنند. اما اگر دختر یا پسر عاشق شوند، دنیا را اختیار آنهاست، می‌خواهند به تنهایی حرکت کنند، می‌خواهند اوقات خصوصی داشته باشند. نمی‌خواهند صد نفر در اطرافشان باشند، عمو، دایی و ... آنها این جمعیت شلوغ را در اطرافشان نمی‌پذیرند. آنها خواستار محیطی خصوصی هستند. این مسئله آزار دهنده است. خانواده مخالف عشق است.

شاید شنیده‌اید که خانواده مظهر عشق است. اما من می‌گویم: خانواده مخالف عشق است. خانواده با کشتن عشق زنده است. اجازه نمی‌دهد عشق رخ دهد. جامعه عشق را مجاز نمی‌داند، چون اگر کسی واقعاً عاشق باشد، هرگز آلت دست دیگران نمی‌شود. نمی‌توانید او را به جنگ بفرستید، ممکن است بگوید: «از جایی که هستم، واقعاً راضیم! مرا به کجا می‌فرستید؟ چرا باید مردم و افراد غریبه‌ای را بکشم که شاید در خانه‌هایشان راضی هستند؟ ما با هم دعوایی نداریم.»

اگر نسل جدید با تمام وجود عاشق شود، جنگ پایان می‌پذیرد. چون قادر نخواهید بود افراد دیوانه‌ای بیاید که مایل باشند به جنگ بروند. اگر عاشق شوی، هرگز علاقه‌ای به مرگ و کشتن مردم نخواهی داشت. زمانی که عاشق نیستی، حیاتی را نمی‌چشی، به مرگ علاقمند می‌شوی.

ترس می‌گشود، چون می‌خواهد که بکشد. ترس تباه‌کننده است. ولی عشق انرژی خلاق است. زمانی که عاشقی، دوست داری دست به آفرینش بزنی. ممکن است دوست داشته باشی آواز بخوانی، نقاشی

کنی یا شعری بسرایی، اما هرگز با سرنیزه یا بمب اتمی دیوانه‌وار برای کشتن مردم نمی‌روی. مردمی که کاملاً با تو غریبه هستند. کسانی که گناهی مرتکب نشده‌اند و همانطور که تو آنها را نمی‌شناسی، آنها هم تو را نمی‌شناسند.

دنیا زمانی جنگ را ترک می‌کند که عشق متولد شود. سیاستمداران نمی‌خواهند شما عاشق شوید. جامعه نمی‌خواهد عاشق باشید، خانواده هم اجازه عشق به شما نمی‌دهد. آنها همگی در پی کنترل انرژی عشق هستند. چرا که تنها انرژی موجود در جهان است. به همین دلیل ترس وجود دارد.

اگر حرف مرا خوب درک کنی، ترس را دور بریز. سعی کن عاشق شوی، عشقی بدون شرط و شروط. وقتی عاشقی، تصور نکن برای دیگری کاری می‌کنی. تو در خدمت خودت هستی. خودت بهره می‌بری. پس منتظر پاداش نمان. نگو در صورتی عشق می‌ورزی که دیگران هم عاشق تو باشند. این مسئله اصلاً مهم نیست.

خودخواه باش. عشق خودخواه است. به مردم عشق بورز، از این راه ارضاء می‌شوی و بیشتر و بیشتر برکت می‌یابی. وقتی عشق عمق می‌یابد، ترس ناپدید می‌گردد. عشق نور است و ترس تاریکی.

و آنگاه سطح سوم عشق ظاهر می‌شود: دعا.

کلیساها، مذاهب، سازمانهای نظام یافته، همه آنها به تو آموزش می‌دهند. ولی در واقع آنها ترا از نیایش واقعی نهی می‌کنند. چرا که نماز ماهیتی خودجوش و خودبخودی دارد، یاد دادنی نیست. اگر در زمان کودکی به تو نیایش بیاموزند، از تجربه زیبایی محروم شده‌ای که می‌توانست اتفاق بیفتد. نماز ماهیتی خودجوش دارد. داستانی زیبا و دوست داشتنی از لئو تولستوی برایتان نقل می‌کنم:

در بخش خاصی از روسیه قدیم دریاچه‌ای بود که به خاطر سه قدیس مشهور شد. چیزی نگذشت که مردم آن حوالی علاقمند شدند و برای دیدن آن دریاچه و سه قدیس براه افتادند. کشیش ارشد منطقه از این موضوع ترسید. یعنی چه اتفاقی افتاده؟ او هرگز در مورد سه قدیس چیزی نشنیده بود و آنها توسط کلیسا تقدیس نشده بودند. چه کسی آنها را قدیس خوانده بود. این وظیفه دین مسیحیت بود - چه کار احمقانه‌ای - آنها قادرند برگه هویت بدهند: «این مرد تقدیس شده است» گویی تو با هویت دادن به کسی می‌توانی او را قدیس کنی! اما اخبار زیادی از معجزات آنها می‌رسید و مردم نافرمانی

می‌کردند. بنابراین کشیش باید می‌رفت و شرایط را بررسی می‌کرد. او سوار قایق شد و به جزیره محل زندگی آن مردم فقیر رفت. آنها واقعاً مردم فقیری بودند ولی بسیار شاد زندگی می‌کردند. چرا که تنها یک نوع فقر وجود دارد و آن هم این است که قلب آدم فقیر باشد و نتواند عشق بورزد. اگر چه آنها فقیر بودند ولی در درون غنی بودند، ثروتمندترین افرادی که کشیش تاکنون دیده بود. خیلی خوشحال زیر درختی نشسته بودند و مشغول خندیدن، لذت بردن و روشنگری بودند. با دیدن کشیش کمی خم شدند و کشیش از آنها پرسید: «در اینجا چه می‌کنید؟ همه جا شایع شده که شما قدیسان بزرگی هستید، می‌دانید چطور باید عبادت کرد؟» کشیش به محض دیدن این سه نفر فوراً فهمید که آنها باید کاملاً اُمی، دیوانه و شیرین عقل و احمق باشند. آنها نگاهی به هم کردند و گفتند: «متأسفم عالیجناب! ما عبادت صحیح پذیرفته شده توسط کلیسا را نیاموخته‌ایم، چون ما افرادی عامی هستیم. ولی عبادتی خاص خود آماده کرده‌ایم، که اگر بخواهید به شما نشان می‌دهیم.» کشیش گفت: «بله، نشانم دهید، می‌خواهم ببینم چگونه عبادت می‌کنید؟» آنها ادامه دادند: «ما فکر کردیم و فکر کردیم و فکر کردیم، اگر چه متفکران بزرگی نیستیم، ما فقط روستائیان احمق و بی‌سواد هستیم. اما بالاخره تصمیم گرفتیم نیایش ساده‌ای انجام دهیم. در دین مسیحیت از خداوند بعنوان تثلیث یاد می‌شود: پدر، پسر و روح‌القدس. ما هم سه تا بودیم. اینگونه بود که این دعا را ابداع کردیم: «شما سه تائید و ما هم سه تا. پس رحمت را بر ما تمام کن! این عبادت ماست. ما سه تاییم، شما هم سه تا، رحمتت را بر ما تمام کن!»

کشیش بسیار عصبانی شد و از کوره در رفت و گفت: «چه مسخره! ما هرگز دعایی مثل این نشنیده‌ایم. تمامش کنید! اینطوری قدیس نمی‌شوید. شما فقط احمقید!» آنها به پای کشیش افتادند و گفتند: «تو دعای اصلی کلیسا را به ما یاد بده!» بنابراین کشیش دعای کلیسای ارتدوکس روسی را به آنها آموخت. این دعا، طولانی، پیچیده و حاوی کلمات ثقیل و غلبه بود. درهای بهشت به روی آنها بسته شد. آنها گفتند: «لطفاً یکبار دیگر تکرار کنید، چون خیلی طولانی است و ما بی‌سوادییم.» کشیش دوباره تکرار کرد. آنها دوباره گفتند: «یکبار دیگر عالیجناب، فراموش می‌کنیم و آنوقت غلط از آب در می‌آید» بنابراین کشیش بار دیگر تکرار کرد. آنها از صمیم قلب از او تشکر کردند و کشیش از اینکه کار نیکویی انجام داده و سه احمق بینوا را به کلیسا برگردانده است احساس بسیار خوبی داشت. بعد هم سوار قایق شد تا برگردد. اما درست وسط دریاچه بود که از دیدن منظره‌ای متعجب شد، دیگر نمی‌توانست بر چشمانش اعتماد کند. آن سه احمق از روی آب می‌دویدند! آنها فریاد می‌زدند: «صبر کن، یکبار دیگر ... ما فراموش کرده‌ایم!» این دیگر غیرقابل قبول بود. کشیش به پاهای آنها افتاد و گفت: «مرا ببخشید، شما مانند گذشته به عبادتتان ادامه دهید.»

سومین انرژی عشق، عبادت است. ولی مذاهب، کلیساهای سازمان یافته آن را نابود کرده‌اند. آنها عبادت از پیش آماده‌ای به شما می‌دهند. عبادت امری خودجوش و درونی است. وقتی عبادت می‌کنید

این داستان را به خاطر بسپارید. بگذارید عبادتتان امری درونی و خودبخودی باشد و اگر عبادتتان هم خودجوش و درونی نباشد، پس چه کار دیگری باید اینطوری باشد؟! اگر با خدا هم تصنعی صحبت کنید، پس کجا می‌توانید اصیل، حقیقی و طبیعی باشید. چیزهایی را بگویید که دوست دارید. با خدا مانند دوستی خردمند صحبت کنید ولی رسمی و تصنعی نباشد. رابطه رسمی اصلاً ارتباط نیست و شما می‌خواهید با خدا هم رسمی باشید؟ شما اینطوری تمام ارتباط خودجوش را از دست می‌دهید.

عبادت را با عشق پیامیزید. آنگاه می‌توانید صحبت کنید! حالت باشکوهی است! گفتگویی با جهان. اما اگر واقعاً خودجوش باشید، خودتان باشید، مردم تصور می‌کنند دیوانه شده‌اید.

اگر به سمت درختی بروید و با آن صحبت کنید، اگر به سمت گلی بروید، یک گل رز، و با آن صحبت کنید، دیوانه می‌نمایید. اما اگر به کلیسا بروید و با یک صلیب، یک نماد صحبت کنید، هرگز چنین فکری نمی‌کنند. برعکس، تصور می‌کنند مذهبی هستید. تو با یک تکه سنگ در معبد سخن می‌گویی، همه فکر می‌کنند مذهبی هستی، چرا که این صورت رسمی و شکل پذیرفته شده است. اگر با یک شاخه گل که از یک تصویر سنگی زنده‌تر و الهی‌تر است، صحبت کنی، اگر با یک درخت که عمیق‌تر از هر صلیبی است و در خدا ریشه دارد صحبت کنی، چرا که هیچ صلیبی ریشه ندارد، مرده است (به این خاطر است که می‌کشد) مردم فکر می‌کنند دیوانه‌ای، ولی درخت زنده است با ریشه‌های عمیق در زمین، شاخه‌هایش به آسمان پهلوی می‌زند، متصل به کل است، با پرتوهای خورشید و ستارگان مرتبط است.

با درختان سخن بگو! این رابطه‌ای ملکوتی خواهد بود. خود بودن، خودجوشی، دیوانگی تلقی می‌شود و رسمیت به معنی قداست است. در حالی که عکس این موضوع درست است. به معبدی می‌روی و دعای حفظ شده‌ای را تکرار می‌کنی، این حماقت است.

گفتگویی دل به دل داشته باش. عبادت زیباست و از این راه شکفته می‌شوی. ولی عبادت باید با عشق باشد، عشق به کل هستی. اما بعضی اوقات از کل عصبانی هستی و صحبت نمی‌کنی. این هم زیباست! مثلاً می‌گویی: «حرف نمی‌زنم، دیگر کافی است، تو به من گوش نمی‌دهی!» حرکت زیبایی است، مرده نیست. گاهی عبادت را بکلی رها می‌کنی. چون فکر می‌کنی خدا به دعایت گوش نمی‌دهد.

در این ارتباط درگیری عمیقی نهفته است. عصبانی هستی. و گاه احساس خیلی خوبی داری، احساس شکرگذاری، سرخوشی و گاهی حس سکوت و خاموشی. با اینحال، بگذار همه اینها حضور داشته باشند، آنگاه عبادت حقیقی است. اگر هر روز مثل یک گرامافون چیزهایی را تکرار کنی که عبادت نیست.

روزی در مورد وکیلی شنیدم که آدم بسیار حسابگری بود. هر شب که به رختخواب می‌رفت به آسمان نگاه می‌کرد و می‌گفت: «ایضاً، درست مثل روزهای قبل.» و به خواب می‌رفت. تنها یک بار - برای اولین بار در زندگی - دعای دیگری خواند: «ایضاً!» انگار این کار قانون بود.

چه فایده‌ای در تکرار دوباره دعا وجود دارد؟ اگر بگویند ایضاً به کل جمله را تکرار کنید، فرقی نمی‌کند. دعا باید تجربه‌ای زنده باشد، گفتگوی صمیمانه.

اگر دعایت از دل نشأت گیرد، بزودی در می‌یابی که نه تنها صحبت می‌کنی بلکه پاسخ هم می‌شنوی. پس عبادتی که از درون بر آید، از بُعد زمان خارج است. آنوقت پاسخ می‌شنوید، یعنی اینکه تنها حرف نمی‌زنید. اگر عبادت شما گفتگوی یکطرفه باشد، عبادت نیست، فقط حرف است. اما تو فقط حرف نمی‌زنی، بلکه شنونده هم هستی. به شما می‌گویم که تمام هستی آماده پاسخگویی است. هر لحظه‌ای که قلب گشوده شود، کل هستی پاسخ می‌دهد. هیچ چیز مثل عبادت نیست، هیچ عشقی نمی‌تواند چون نیایش باشد. همانطور که هیچ سکسی نمی‌تواند به زیبایی عشق باشد، هیچ عشقی هم نمی‌تواند به پای نیایش برسد.

اما هنوز سطح چهارمی وجود دارد، که من آن را مراقبه می‌نامم. در این سطح گفتگو هم متوقف می‌شود. آنوقت در سکوت سخن می‌گویید. کلمات فرو می‌ریزند. چون وقتی قلب شما کاملاً آماده و لبریز است، نمی‌توانید سخن بگویید. وقتی قلب کاملاً سرشار شود، شما در وحدت کامل با هستی هستید. نه چیزی می‌گویید و نه چیزی می‌شنوید، چرا که با هستی، با تمامیت هستی یکی شده‌اید: یگانگی. این حالت مراقبه است.

اینها چهار سطح عشق هستند و در هر سطح ترس می‌میرد. اگر سکس به زیبایی انجام گیرد، ترس جسمانی محو می‌شود، بدن دیگر رنجور نخواهد بود. معمولاً اکثر مردم که روانپزش هستند،

جسمشان بیمار است و از زندگی ناراضی هستند و آرامشی ندارند، در این گروه جای می‌گیرند. اگر عشق رخ دهد، ترس از ذهن می‌گریزد، آنگاه زندگی آزاد، ساده و راحتی خواهید داشت. نه ترس است نه کابوس شبانه. در عبادت نیز ترس بکلی محو می‌شود. چرا که در عبادت احساس یگانگی می‌کنید و ارتباط عمیقی با کلیت بوجود می‌آورید. ترس از روح کنده می‌شود و ترس از مرگ رخت بر می‌بندد. در حالی قبل از عبادت اینگونه نبودید و آنگاه که مراقبه می‌کنید، حتی چیزی به نام ترس هویت نمی‌یابد. ترس و ترسیدن محو می‌شود، هیچ چیز باقی نمی‌ماند. به بیانی دیگر، «تنها» هیچ باقی می‌ماند: خلوص عظیم، صداقتی بی‌غش و معصومیت.

بودش محض به جای رابطه

عشق یک رابطه نیست. عشق مرتبه بودش است، با هیچ کس دیگر کاری ندارد. شخص در عشق قرار نمی‌گیرد بلکه خود عشق می‌شود و البته وقتی کسی خود عشق باشد، در عشق هم قرار می‌گیرد. اما ماحصلی وجود دارد، محصولی جانبی که اصل نیست. نکته اصلی این است که یکی خود عشق «می‌شود.» چه کسی می‌تواند عشق باشد! یقیناً، اگر ندانی چه کسی هستی، نمی‌توانی عشق باشی، بلکه ترس می‌شوی. ترس نقطه مقابل عشق است. اما بخاطر بسیار: بر خلاف تصور مردم، نقطه مقابل عشق، نفرت نیست. نفرت عشقی است که وارونه شده، اما متضاد عشق نیست. مخالف اصلی عشق ترس است. در عشق انسان شکوفا می‌شود، بسط می‌یابد، ولی در ترس منقبض می‌شود. در ترس شخص محدود می‌شود ولی در عشق گشاده می‌گردد. در ترس مردد است و در عشق به یقین می‌رسد. در ترس غریب و تنهاست، در عشق محو است. از اینرو در اینجا اصلاً مسئله تنهائی مطرح نیست. اگر فردیتی وجود نداشته باشد، شخص چطور می‌تواند احساس تنهائی کند؟ چرا که تمامی درختان، پرندگان، ابرها، خورشید و ستارگان همگی در درونتان هستند. آنگاه که آسمان درونت را

بشناسی عشق متجلی می‌شود. کودکان از ترس فارغ‌اند، بدون ترس زاده می‌شوند. اگر جامعه به آنها کمک کند، از آنها حمایت کند که بدون ترس زندگی کنند، در واقع به آنها کمک کرده است تا از کوه و درخت بالا بروند و در رودخانه و دریا و اقیانوس شنا کنند. اگر جامعه بتواند به آنها کمک کند که در هر موقعیتی ماجراجویی کنند، ماجراجویان ناشناخته‌ای خواهند بود. و اگر جامعه به جای دادن عقاید مرده، درخواستهای واقعی آنها را برآورده کند، آنوقت کودکان به عشاق بزرگی تبدیل می‌شوند: عاشق زندگی. و این مذهب واقعی است. هیچ مذهبی بالاتر از عشق نیست.

مراقبه کن، برقص، آواز بخوان و عمیق‌تر و عمیق‌تر در درونت فرو برو، با تمام وجودت به صدای پرندگان گوش بده، با شگفتی و شکوه به گلها بنگر، سعی نکن دانشمند باشی، سعی نکن بر چسب بزنی. دانشمند یعنی: هنر بزرگ بر چسب زدن و دسته‌بندی چیزها. با مردم ملاقات کن، با آنها بیامیز، با هر تعداد که می‌توانی، چون هر کسی جلوه‌ای خاص از خداوند است. از مردم بیاموز. نترس، این آدم دشمن تو نیست، بلکه مراقب توست، آماده حمایت به هر طریق است.

اعتماد کن، آنگاه جوشش انرژی تازه‌ای را در وجودت احساس می‌کنی. این انرژی عشق است. این انرژی می‌خواهد کل هستی را برکت بخشد. چرا که در این انرژی شخص احساس برکت می‌کند. و آنگاه که برکت یافتی، بجز برکت بخشیدن به کل هستی چه کار دیگری می‌توانی انجام دهی؟ عشق اشتیاقی برای برکت بخشیدن به کلی هستی است.

کیک خوشمزه‌ای است!

عشق بسیار نایاب است. ملاقات شخص با مرکز وجودش، مثل گذر از انقلاب است. چون اگر بخواهی عمق کسی را ببینی، باید اجازه دهی او هم به مرکز تو بیاید، تو باید کاملاً شکننده و رها باشی. این کار، یعنی اجازه دادن به کسی که به مرکز وجودت دست یابد، مخاطره‌آمیز و خطرناک است. چون

نمی‌دانی آن شخص با تو چه خواهد کرد. ناگهان تمام رازهایت بر ملا می‌شود. یکباره تمام آنچه پنهان کرده بودی، آشکار می‌گردد و در یک لحظه کاملاً بی دفاع می‌شوی. تو هرگز نمی‌دانی آن دیگری با تو چه خواهد کرد. ترس در اینجاست، چون هرگز گسترده نیستیم. تنها با یک آشنایی ساده تصور می‌کنیم عشق رخ داده است. یک ملاقات جانبی و خیال می‌کنیم عشق را یافته‌ایم.

تو حاشیه نیستی، در واقع تو در حاشیه ختم نمی‌شوی، این تنها حساری در اطراف توست. ولی تو آن نیستی! حاشیه جایی است که تو در آن تمام می‌شوی و جهان آغاز می‌گردد. حتی زن و شوهرهایی که سالها با هم زندگی می‌کنند، شاید فقط با هم آشنا باشند. ممکن است همدیگر را نشناسند. هر چه با کسی زندگی کنی، بیشتر فراموش می‌کنی که درونها ناشناخته باقی مانده‌اند. بنابراین اولین چیزی که باید ادراک شود این است که هرگز آشنایی را عشق تلقی نکنی. تو ممکن است عشق بورزی، ارتباط جنسی برقرار کنی، اما سکس هم هنوز حاشیه است. تا وقتی که مراکز با هم ملاقات نکنند، سکس تنها تلاقی دو بدن است و تلاقی دو جسم، ملاقات نیست. این ملاقات همچنان در حد آشنایی باقی می‌ماند. فیزیکی و جسمانی. اما هنوز در حد آشنایی است. تو تنها وقتی می‌توانی به کسی اجازه ورود به مرکزت بدهی که نترسی. وقتی که سرشار از وحشت نباشی.

زندگی بر دو نوع است: یکی زندگی ترس‌مدار و دیگری عشق‌مدار. شخص ترس‌مدار هرگز نمی‌تواند تو را به ارتباطی عمیق راهنمایی کند. تو ترسو باقی می‌مانی و اجازه نمی‌دهی دیگری تا عمق وجودت رخنه کند. تا حدودی اجازه می‌دهی ولی بعد حساری بالا می‌آید و همه چیز متوقف می‌گردد. عشق‌مدار کسی است که از آینده نمی‌ترسد. کسی که از نتایج و پیامدها واهمه ندارد، او در اینجا و حالا زندگی می‌کند. نگران نتیجه نیست. نگرانی کار ذهن ترس‌مدار است و فکر نکن بعدش چه می‌شود. تنها در اینجا باش و به تمامی عمل کن. حسابگری را کنار بگذار.

شخص ترس‌مدار مدام در حال حسابگری، نقشه‌کشی، منظم کردن و محافظت است. تمام زندگی‌اش اینگونه از بین می‌رود.

در مورد راهب پیر زن شنیدم که: در بستر مرگ بود. آخرین روز فرا رسید و اعلام کرد که تا پایان شب بیشتر دوام نخواهد آورد. بنابراین تمام پیروان، سالکان، اقوام... یکی بعد از دیگری آمدند. او دستداران زیادی داشت که از دور و نزدیک آمدند. اما یکی از سالکان قدیمی وقتی شنید که استاد در حال مرگ است به سمت مغازه دوید. یکی از او پرسید: «استاد بزرگ در کلبه‌اش می‌میرد، تو به فروشگاه می‌روی؟» سالک قدیمی جواب داد: «می‌دانم که استادم عاشق یک کیک مخصوص است، می‌روم آن کیک را بخرم.» پیدا کردن آن کیک مخصوص مشکل بود، ولی تا شب طوری ترتیب کار را داد و با سرعت و کیک در دست، نزد استاد آمد. همه نگران بودند، انگار استاد چشم انتظار کسی بود. گاه چشمانش را باز می‌کرد، نگاهی می‌کرد و دوباره می‌بست. وقتی سالک رسید استاد گفت: «خیلی خوب، بالاخره آمدی، کیک کجاست؟» سالک کیک را آماده کرد و خیلی خوشحال بود از اینکه استاد چنین درخواستی کرده است. استاد در حال احتضار کیک را بدست گرفت... با اینکه پیر بود ولی دستش نمی‌لرزید. یکی پرسید: «شما پیرید و در حال مرگ هستید، بزودی نفس‌های آخر را خواهید کشید، ولی دستتان نمی‌لرزد!» استاد پاسخ داد: «من هرگز نمی‌لرزم. چون ترسی وجود ندارد. جسمم پیر شده است ولی هنوز جوانم و تا مرگ جسمم جوان باقی خواهم ماند.» بعد هم گازی به کیک زد و شروع به جویدن کرد، آنگاه کسی پرسید: «استاد، آخرین پیام شما چیست؟ شما بزودی ما را ترک می‌کنید، دوست دارید چه چیزی را بخاطر داشته باشیم؟» استاد لبخندی زد و گفت: «آه، کیک خوشمزه‌ای است!»

این نمونه مردی است که در اینجا و حالا زندگی می‌کند: کیک خوشمزه‌ای است. حتی مرگ هم به چشم نمی‌آید. لحظه‌ی بعد بی‌معنی است. این لحظه، کیک خوشمزه‌ای است. اگر بتوانی در این لحظه، این لحظه جاری، حضور داشته باشی، همین برایت کافی است. در آنصورت می‌توانی عشق بورزی، عشق شکوفایی نادری است که گاهی اتفاق می‌افتد.

میلیونها میلیون نفر به غلط خیال می‌کنند عاشقند، معتقدند که عشق می‌ورزند، در حالیکه این تنها تصور آنهاست. عشق شکوفایی نادری است، بعضی وقتها اتفاق می‌افتد. کمیاب است. چون تنها در صورتی رخ می‌دهد که ترس نباشد، قبل از آن ممکن نیست. این یعنی اینکه عشق تنها برای شخص بسیار بسیار روحی و مذهبی رخ می‌دهد. سکس برای همه امکانپذیر است، آشنایی برای همه رخ می‌دهد، ولی عشق نه. اگر چیزی برای پنهان کردن نداشته باشی پس نمی‌ترسی. می‌توانی رها باشی،

می توانی تمام زواید را دور بریزی، می توانی دیگران را به عمق وجودت دعوت کنی. بخاطر بسیار: اگر به کسی اجازه دهی تا به عمق وجودت رخنه کند، دیگران هم چه مرد و چه زن این اجازه را به تو خواهند داد. چون وقتی به کسی اجازه نفوذ می دهی در واقع اعتماد بوجود می آید. وقتی تو نترسی، دیگران هم بی ترس می شوند. اگر در عشق تان ترس حضور داشته باشد، زن از شوهر و شوهر از زن بترسد، عشاق همیشه در ترس باشند، پس این عشق نیست، بلکه در کنار هم بودن دو نفر ترسو و متکی به هم است که با هم می جنگند، از هم بهره کشی می کنند، در پی دستکاری و کنترل یکدیگرند و از سلطه جویی و در تملک درآوردن یکدیگر ابایی ندارند. همه اینها وجود دارد ولی عشق غایب است.

اگر به عشق اجازه حضور بدهی، نیازی به نیایش، نیازی به مراقبه نیست. نیازی نیست به کلیسا یا معبد بروی. اگر عاشق باشی، می توانی خدا را کاملاً فراموش کنی، چرا که از عشق، هر چیزی امکانپذیر است: مراقبه، عبادت، خداوند، همه چیز وجود خواهد داشت. این همان چیزی است که حضرت مسیح در مورد عشق می گوید: عشق خداست. اما عشق دشوار است، ترس باید کنار گذاشته شود. این چیز عجیبی است، تو ترسیده ای و چیزی برای از دست دادن نداری.

عارف کبیر جایی گفته است: «به مردم نگریستم، دیدم بسیار هراسانند، نمی دانم چرا، چون چیزی برای از دست دادن ندارند.» و ادامه می دهد: «آنها مثل برهنگانی هستند که هرگز برای شستشو به رودخانه نمی روند، چون می ترسند جایی نباشد تا بتوانند لباس هایشان را خشک کنند.»

این حال و روز شماست. عریانید، بدون پوشش، ولی همیشه نگران لباس هایتان هستید. چه چیزی برای از دست دادن دارید؟ هیچ. این بدن سرانجام با مرگ متلاشی می شود... قبل از آنکه متلاشی شود، عشق را به آن هدید دهید. هر چیز دیگری که کسب کنید، گرفته خواهد شد. قبل از گرفتن، چرا آن را قسمت نمی کنید؟ این «تنها» راه صاحب شدن آن است. اگر بتوانید قسمت کنید و آنگاه واگذار نمائید، در این صورت استادید. بالاخره روزی از شما گرفته خواهد شد. چیزی برای ابد نزد شما باقی نمی ماند. مرگ همه چیز را نابود می کند. پس اگر درست از من اطاعت کنید، نزاع فقط بین مرگ و عشق در می گیرد و اگر بتوانید رها شوید، مرگ وجود نخواهد داشت. چون پیش از اینکه از شما گرفته شود، خود قبلاً آن را واگذار کرده اید. آن را هدیه نموده اید، پس مرگی وجود ندارد.

برای عاشق مرگ معنی ندارد، اما برای آنکه عاشق نیست، هر لحظه مرگ است. چون هر لحظه چیزی از او جدا می شود. جسم ناپدید می شود و او هر آن چیزی را از دست می دهد و سرانجام مرگ می آید و همه چیز را از صفحه روزگار پاک می کند.

ترس چیست؟ چرا اینقدر می ترسید؟ حتی اگر همه چیز برایتان شناخته شده و چون کتابی باز است، پس چرا می ترسید؟ چطور این امر می تواند به شما صدمه بزند؟

تنها تصورات دروغین و شرطی شده اجتماعی است که می گوید باید خودتان را پنهان کنید، از خودتان محافظت کنید. باید همیشه در حالت تهاجمی باشید، هر کسی دشمن است، همه مخالف شما هستند.

هیچکس دشمن شما نیست. حتی اگر تصور می کنی کسی مقابل توست، آنقدرها هم دشمنی ندارد، چرا که درگیر کار خود است. چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. این موضوع باید قبل از برقراری ارتباط حقیقی درک شود. چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. روی این موضوع مراقبه کن، آنگاه بگذار دیگری در تو وارد شود. از او دعوت کن تا داخل شود. هیچ جا مانعی ایجاد نکن. گذرگاهی همیشه باز و گشاده باش، بدون هیچ دری در برابرت، بدون درهای بسته. آنگاه عشق ممکن می گردد.

وقتی دو مرکز با هم ملاقات می کنند، عشق اتفاق می افتد و عشق کیمیاست. ترکیبی کیمیاگرانه دارد. درست مثل اکسیژن و هیدروژن که با هم چیز تازه ای می سازند: آب. اگر جداگانه اکسیژن و هیدروژن داشته باشید و تشنه باشید، وجود این دو بی ثمر خواهد بود. تشنگی تان رفع نخواهد شد. اما وقتی دو هسته با هم تلاقی می کنند، چیز تازه ای خلق می شود. این چیز تازه عشق نام دارد. درست مثل آب که هزاران هزار نفر را سیراب می کند. ناگهان راضی می شوید. این نشانه قابل رویت عشق است. شما چنان راضی می شوید که انگار همه چیز را بدست آورده اید. اکنون در تمنای چیز دیگری نیستید. به مقصود رسیده اید و هدف دیگری وجود ندارد. تقدیر همین است. سرنوشت کامل شده، بذر به گل نشسته و در اوج شکوفایی است.

خرسندی عمیق نشانه دیدار با عشق است. هر وقت کسی عاشق می شود، از ته دل راضی است. عشق قابل دیدن نیست ولی وقتی کسی عاشق شود، موفقیت عمیق اطرافش، نفس کشیدنش، و تمامی حضورش رضایتمندانه است.

شاید تعجب کنید اگر بگویم عشق شما را بی‌نیاز می‌کند، چون نیاز از نارضایتی بر می‌خیزد. شما درخواست می‌کنید، چون آن چیز را ندارید. فکر می‌کنید اگر آن چیز را داشته باشید، خرسند می‌شوید. باینچون ناراضی هستید، درخواست می‌کنید. اما هرگاه بین دو نفر عشق برقرار شود و دو هسته یکدیگر را ملاقات کنند، یکپارچه شده و در هم حل می‌شوند و کیفیتی کیمیاگرانه ظهور می‌کند که همان رضایتمندی است. گویا کل هستی متوقف شده و حرکتی ندارد. «اکنون» تنها لحظه‌ی امکان است، آنوقت می‌توانی بگویی: «آه، کیک خوشمزه‌ای است.» حتی مرگ هم برای عاشق بی‌مفهوم است.

جهان نامحدود

عشق روزنه‌ای به جهان نامحدود است؛ جهانی بدون انتها. عشق آغاز می‌شود ولی هیچگاه خاتمه نمی‌یابد. عشق آغازی بی‌انتهاست. یک چیز را بخاطر بسیار: معمولاً ذهن دخالت‌گر است و نمی‌گذارد عشق بیکرانگی و وسعتش را داشته باشد. اگر تو واقعاً کسی را دوست داشته باشی، فضای بیکرانی را به او می‌دهی. وجود گسترده‌ی تو تنها فضایی است برای او که در آن و با آن رشد کند. ذهن دخالت می‌کند و سعی دارد مالک شخص شود. بنابراین عشق تخریب می‌گردد. ذهن بسیار حریص است، ذهن سمی است. اگر کسی بخواهد به دنیای عشق وارد شود، باید ذهن را بدور بیندازد. ناچار است بدون مداخله‌ی ذهن زندگی کند. ذهن تنها در جایگاه خودش خوب عمل می‌کند. مثلاً در تجارت کارائی دارد، آنگاه که در پی تنظیم بودجه هستید، ولی نه در حوزه عشق و یا فضای درونی. وقتی بحث ریاضی مطرح است، بکار می‌آید ولی به هنگام مراقبه لازم نیست. بنابراین ذهن برای جهان بیرونی فایده دارد، ولی برای امور درونی، خیلی راحت، به درد نمی‌خورد. بنابراین سعی کنید بیشتر و بیشتر عاشق شوید، عشقی بی‌قید و شرط.

با عشق بی‌کران باشید. درخت، پرنده، زمین، ستاره، مرد و زن، سیاه و سفید. همه و همه تنها یک زبان جهانی را درک می‌کنند و آن زبان عشق است. بنابراین این زبان را بیاموز و تا وقتی عاشق باشی، جهانی تازه و کامل و بدون محدودیت پیش روی تو گشاده است. همیشه بخاطر بسپار که ذهن به مردم کمک می‌کند تا بسته باشند و ذهن از گستردگی وحشت دارد، چون ذهن اساساً از ترس حیات می‌یابد. هر چقدر شخصی بی‌ترس باشد، کمتر از ذهنش استفاده می‌کند و برعکس.

شاید متوجه شده‌ای که وقتی می‌ترسی، وقتی نگرانی، وقتی چیزی برایت مشکل‌ساز می‌شود، ذهن بیشتر از همیشه به چشم می‌آید. بهنگام آشفتگی‌ها، ذهن با قدرت تمام حاضر می‌شود. اما وقتی مغشوش نیستی، ذهن حضور کم رنگ‌تری دارد. وقتی همه چیز به خوبی می‌گذرد، ترس نیست، ذهن بتدریج عقب‌نشینی می‌کند. اما وقتی امور غلط از آب در می‌آید، ذهن فوراً در مقابلتان قد علم می‌کند و راهنما می‌شود. ذهن در زمان خطر راهبر است، درست مثل سیاستمداران.

آدولف هیتلر در شرح زندگینامه‌اش «نبرد من» نوشته: اگر می‌خواهید فرمانروا باشید، سعی کنید همیشه کشور را در رعب و وحشت نگه دارید. همیشه کشور را در این هراس نگه دارید که همسایه قصد حمله دارد و دولتهایی در پی فراهم سازی مقدمات جنگ هستند و آماده هجوم می‌شوند. همیشه شایعه‌سازی کنید. هرگز مردم را در راحتی و آرامش رها نکنید. چون اگر مردم در راحتی و رفاه باشند، توجهی به سیاستمداران نمی‌کنند.

وقتی مردم کاملاً در رفاه باشند، سیاستمداران بی‌اهمیت می‌شوند. ولی اگر مردم در ترس باشند، سیاستمداران قدرتمند می‌شوند. بهنگام وقوع جنگ سیاستمداران مقتدر می‌شوند. چرچیل، هیتلر، استالین و یا مائو، همگی محصولات جنگ هستند. اگر جنگ جهانی دوم بوجود نمی‌آمد خبری از چرچیل، هیتلر یا استالین نبود. جنگ موقعیتی ایجاد می‌کند، فرصتهایی بوجود می‌آورد تا مردم سلطه‌گری کنند و حاکم شوند. دقیقاً همین روش، سیاست حاکم بر ذهن است.

مراقبه چیزی جز ایجاد شرایطی که در آن ذهن کمتر و کمتر اجازه عمل داشته باشد، نیست. شما آنچنان نترس، آنچنان عاشق، آنچنان آرام و آنچنان با وقایع یکی می‌شوید که ذهن چیزی برای گفتن نخواهد داشت. سرانجام ذهن کم‌کم عقب و عقب‌تر می‌رود و فاصله بین شما و آن بیشتر و بیشتر

می‌گردد. روزی که ذهن بکلی کنار بکشد، آنگاه شما خود جهان می‌شوید. آنوقت منحصر به جسم‌تان و یا چیز دیگری نخواهید بود. آنگاه وجودی خالص می‌شوید، آنطور که خداوند است. خداوند وجود مطلق است. عشق راهی به سوی وجود مطلق است. عشق وسیله است و خداوند مقصد.

مردمی که می‌ترسند، افرادی هستند که مستعد عشقی عظیم‌اند. ترس جنبه منفی عشق است و اگر عشق شکوفا نشود، تبدیل به ترس می‌گردد. اگر عشق بارور شود، ترس زایل می‌گردد. به همین دلیل است که درست در لحظه عشق، ترس وجود ندارد. اگر تو عاشق کسی شوی، ناگهان ترس نابود می‌شود. عشاق تنها افراد بی‌ترس هستند، حتی مرگ هم مزاحم آنها نیست. تنها عاشقان قادرند در سکوت و بی‌ترسی شگفت‌انگیزی بمیرند. اما گاه اتفاق می‌افتد که هر چقدر بیشتر عشق بورزی، بیشتر احساس ترس می‌کنی. به همین خاطر است که زنان از مردان ترسو ترند، چون آنها ظرفیت بیشتری برای عشق‌ورزی دارند.

در این جهان امکانات کمی برای عملی کردن عشق وجود دارد، بنابراین چیزی معلق در اطراف شما باقی می‌ماند و تا وقتی که بصورت ظرفیت باقی بماند، به مخالفش تبدیل می‌شود. ممکن است به حسادت تبدیل شود که بخش عظیمی از ترس است. ممکن است به شکل تملک درآید که باز قسمت عمده‌ای از ترس است. حتی ممکن است به نفرت تبدیل شود که آن هم بخش زیادی از ترس را در بر می‌گیرد. بنابراین بیشتر و بیشتر عاشق باشید، عشقی بدون شرط و شروط.

عشق به روشهای متفاوتی ظاهر می‌شود، می‌توان از میلیونها راه عاشق شد: کسی ممکن است بی‌مقدمه در خیابان عاشق غریبه‌ای شود، شاید احساس عشق کند ولی به راهش ادامه دهد. احتیاجی به حرف زدن نیست. احتیاجی به برقراری ارتباط نیست. ممکن است شخص خیلی ساده چنین احساسی داشته باشد و بعد هم به راهش ادامه دهد. ممکن است کسی عاشق صخره شود، یا حتی عاشق درخت، آسمان یا ستاره باشد. ممکن است کسی عاشق دوست، شوهر، بچه، پدر یا مادرش باشد. بهر حال عشق به هزار و یک راه ممکن است.

بخاطر داشته باش: شجاعت به معنی نترسی نیست. اگر کسی نترس باشد، نمی‌توانی بگویی شجاع است. نمی‌توانی به یک ماشین کلمه شجاع را اطلاق کنی. بلکه فقط بی‌ترس است. شجاعت تنها در

اقیانوس ترس یافت می‌شود. شجاعت جزیره‌ای در اقیانوس ترس است. با اینکه ترس هست ولی شخص مخاطره می‌کند، این شجاعت است. شخصی می‌لرزد، از رفتن به تاریکی می‌ترسد ولی این کار را می‌کند. علیرغم تنهایی این کار را می‌کند. این معنای زندگی شجاعانه است، نه زندگی بی‌ترس. لبریز از ترس است ولی هنوز مغلوب آن نشده است.

بزرگترین سوال وقتی ایجاد می‌شود که به سوی عشق گام می‌نهی. آنگاه ترس به روح‌تان چنگ می‌زند، چون عشق یعنی عدم، مردن در دیگری. این مرگی است بسیار عمیق‌تر از مردن عادی. در مرگ معمولی جسم می‌میرد، در مرگ عشق، نفس می‌میرد.

عشق ورزیدن نیازمند جسارت عظیم است. عشق ورزیدن نیازمند توانایی رفتن به درون آن، علیرغم تمامی ترس‌هایی است که در اطراف شخص جار و جنجال می‌کنند. هر چقدر مخاطره‌آمیزتر باشد، امکان رشد هم بیشتر خواهد بود. بنابراین هیچ چیز مثل عشق به رشد آدمی کمک نمی‌کند. افرادی که از عاشق شدن می‌ترسند، بچگانه، کم تجربه و نابالغ باقی می‌مانند. تنها با آتش عشق است که آبدیده می‌شوید.

نه سخت، نه آسان، فقط طبیعی

عشق بودن در آگاهی است. سخت و آسان نیست. اساساً این کلمات ربطی به آن دارد. از آنجائیکه تلاشی نیست، سختی و راحتی هم مطرح نیست و درست مثل نفس کشیدن است! مثل ضربان قلب، مثل جریان خون در بدن. عشق همه وجود شماست. اگر چه تقریباً غیرممکن شده است. جامعه به آن

اجازه بروز نمی‌دهد. جامعه چنان شما را شرطی کرده که عشق را غیرممکن و تنفر را جایز می‌داند. از اینرو تنفر آسان است و عشق نه تنها مشکل که غیر ممکن می‌نماید.

بشریت تحریف شده است. بشر اگر در بدو امر تحریف نشود، به بردگی کشیده نمی‌شود. کشیش‌ها و سیاستمداران نسل‌های متمادی در پی توطئه‌ای وسیع بوده‌اند. آنها بشر را به بردگان ترسویی تنزل داده‌اند. آنها امکان هر عصیانی را در نسل بشر سرکوب کرده‌اند و عشق سرکشی است. چرا که عشق تنها به دل گوش می‌دهد و به هیچ چیز دیگر ذره‌ای اهمیت نمی‌دهد. عشق خطرناک است، چرا که از شما فردیت می‌سازد. دولت و کلیسا به هیچ وجه فردیت نمی‌خواهند. آنها وجود بشری نمی‌خواهند. مردمی می‌خواهند که شکل و شمایل انسانی داشته باشند، ولی روحشان کاملاً آسیب دیده، تخریب شده و غیرقابل ترمیم باشد. و بهترین روش برای نابود کردن بشر، نابودی خود عشق است. اگر انسان عاشق باشد، اقوام مختلف معنی نخواهند داشت.

ملل بر اساس نفرت شکل می‌گیرد. هندی از پاکستانی متنفر است و پاکستانی از هندی، تنها در این صورت دو کشور حیات می‌یابند. اگر عشق پایدار شود، محدودیتها ناپدید می‌شوند. اگر عشق رخ دهد، چه کسی مسیحی و چه کسی یهودی خواهد بود. اگر عشق رخ دهد، مذاهب از بین می‌روند. آنوقت چه کسی به معبد می‌رود؟ برای چه؟ رفتن به مکانهای مقدس. بخاطر نبود عشق است و اینکه تو در جستجوی خدا هستی. خدا چیزی نیست جز یک جایگزین برای عشق گمشده‌تان. چون سعادت‌مند نیستی، در آرامش زندگی نمی‌کنی، مجذوب نیستی، در جستجوی خدا هستی. و گرنه، چه کسی اهمیت می‌دهد! اگر زندگی شما رقص باشد، خداوند بلافاصله در آن حضور می‌یابد. وقتی دل سرشار از خداست، نیازی به جستجوی دیگری نیست، نیازی به نیایش، نیازی به رفتن به معبد یا کلیسا نیست. بنابراین سیاستمداران و کشیش‌ها دشمن انسانیت هستند.

آنها دسیسه می‌چینند. سیاستمدار می‌خواهد بر جسم تو حکم براند و کشیش می‌خواهد بر روح تو حاکم باشد. راز هر دو یکی است: عشق را نابود کن. بنابراین انسان چیزی جز وجودی توخالی، تهی و بی‌معنی نیست. آنگاه می‌توانی با بشریت هر کاری بکنی. هیچ کس عصیان نمی‌کند، شهامت کافی برای شورش ندارد.

عشق جسارت می‌بخشد، عشق تمام ترس‌ها را دور می‌کند و ستمگران از ترس شما حیات می‌یابند. آنها در شما هزار و یک نوع ترس بوجود می‌آورند. شما با ترس محاصره می‌شوید. کل روانتان سرشار از ترس می‌شود. در عمق وجودتان می‌لرزید. تنها بظاهر آرام هستید، ولی ترس در عمق وجودتان لایه لایه رسوب کرده است.

انسان سرشار از ترس، فقط متنفر است. چون نفرت محصولی طبیعی ترس است. انسان لبریز از ترس، پر از عصبانیت است، با زندگی در ستیز است و تمایلی به حیات ندارد. گویی مرگ تنها مایه آرامش انسان اشباع شده از ترس است. او موجودی مهلک و بدبین می‌شود. زندگی بنظرش خطرناک می‌رسد. اگر زندگی عشق‌ورزی باشد، پس چطور می‌تواند زندگی کند؟

همانطور که جسم برای حیات نیازمند تنفس است، روح هم به عشق نیاز دارد و عشق کاملاً مسموم شده است. آنها با مسموم کردن انرژی عشق، در تو شکافی ایجاد کرده‌اند. در درونت دشمنی به وجود آورده‌اند و تو را به دو بخش تقسیم کرده‌اند. آنها در درونت جنگ داخلی ترتیب داده‌اند و تو همیشه در کشمکش هستی و در این کشمکش انرژی‌ات تحلیل می‌رود. از اینرو زندگی‌ات شاد و پرهیجان نیست. زندگی‌ات سرشار از انرژی نیست، بلکه کند، کسل‌کننده و غیرهوشمندانه است.

عشق هوش را تیز می‌کند و ترس، کند. چه کسی می‌خواهد تو باهوش باشی؟ آنهايي که بر مسند قدرتند، نمی‌خواهند تو باهوش باشی، چرا بخواهند؟ اگر تو هوشمند باشی، استراتژی کلی بازی آنها را درک می‌کنی. آنها می‌خواهند تو احمق و معمولی باشی، می‌خواهند تو غرق در کار باشی. هوشمندی تو به کارشان نمی‌آید. از اینرو انسانیت به پایین‌ترین سطح و به حداقل ظرفیتش تنزل پیدا کرده است.

پژوهشگران علوم می‌گویند انسان معمولی تنها پنج درصد از توان هوشی‌اش استفاده می‌کند. اگر آدم معمولی فقط پنج درصد استفاده می‌کند، پس آدم باهوش چقدر؟ پس آلبرت اینشتین، موتزارت و بتهوون چطور؟ پژوهشگران می‌گویند حتی آنان که با استعداد هستند، بیش از ده درصد از بهره هوشی‌شان را بکار نمی‌برند و آنهايي را که نابغه و سرآمد می‌نامیم، تنها پانزده درصد استفاده می‌کنند. به جهانی فکر کنید که هر کسی از صد در صد بهره هوشی‌اش استفاده کند ... آنوقت خدایان هم به زمین حسادت خواهند داشت تا در زمین متولد شوند. آنگاه زمین بهشت می‌شود؛ بهشت برین. اما

حالا درست جهنم است. اگر انسان به کناری گذاشته شود، مسموم نباشد، آنگاه عشق امر ساده‌ای خواهد بود، بسیار ساده. مشکلی پیش نخواهد آمد، درست مثل آبی است که سرازیر می‌شود و یا متصاعد شده به هوا می‌رود. مثل درختان که شکوفه می‌کنند و یا پرندگان که آواز سر می‌دهند، کاملاً طبیعی و خودانگیخته است! اما سرکوبگران دست از سر انسان بر نمی‌دارند. به محض اینکه کودکی متولد می‌شود، به رویش می‌پرند، برای له کردن انرژی‌اش، برای تحریف او، تحریفی چنان عمیق که هرگز متوجه نشود که زندگی‌اش، زندگی نیست، جعلی است، واقعاً زندگی نمی‌کند، همانطور که دنیا آمده زندگی نمی‌کند و اینکه بطور ساختگی و بدلی حیات دارد و روح واقعی‌اش چیز دیگری است. به همین دلیل میلیونها نفر در بدبختی هستند. آنها احساس می‌کنند که جایی سرگردان شده‌اند و اینکه صاحب خودشان نیستند و اینکه چیزی اساساً اشتباه صورت گرفته است ...

اگر کودک اجازه رشد داشته باشد و در این راه به طریق طبیعی یاری شود، عشق برایش چیز ساده‌ای خواهد بود. اگر به کودک کمک شود که با خودش و با طبیعت در هماهنگی باشد، اگر کودک را در هر راهی که می‌رود، حمایت کنید، تغذیه کنید، تشویق کنید که خودش باشد، طبیعی باشد، نوری به وجودش بتابد، آنگاه عشق امر ساده‌ای خواهد بود. هر کسی خیلی راحت عاشق خواهد شد و نفرت تقریباً غیرممکن می‌گردد. چون قبل از اینکه از کسی متنفر شوی، ابتدا باید سمی در درونت ترشح شود. تو وقتی می‌توانی چیزی به کسی بدهی که اول خودت داشته باشی. وقتی می‌توانی نفرت بورزی که سراسر نفرت باشی و لبریز از نفرت بودن به معنای زندگی در جهنم است. لبریز از نفرت یعنی در آتش بودن، لبریز از نفرت یعنی اول باید خودت را زخمی کنی. قبل از اینکه کس دیگری را مجروح کنی، ابتدا ناچاری خودت را زخمی کنی. دیگری ممکن است زخمی نشود، چون بستگی به خودش دارد. ولی یک چیز دقیقاً اتفاق می‌افتد: قبل از اینکه بتوانی نفرت بورزی، باید درد بدبختی طولانی را پشت سر بگذاری. دیگری ممکن است نفرت را بپذیرد، ممکن است آن را رد کند. دیگری ممکن است بودا باشد و خیلی ساده به آن بخندد. او ممکن است تو را ببخشد، ممکن است واکنشی نشان ندهد. اگر آماده واکنش نباشد، تو قادر به مجروح کردن او نیستی. اگر نتوانی او را مضطرب کنی، چکار می‌کنی؟ فقط در مقابلش احساس ناتوانی خواهی کرد. بنابراین اینگونه نیست که طرف مقابل شما حتماً مجروح شود ولی یک چیز کاملاً مسلم است: اگر از کسی متنفر باشی، ابتدا باید روح خودت در به انحاء مختلف مجروح کنی، ناچاری لبریز از سم باشی تا این سم را به روی دیگران بپاشی. نفرت

غیرطبیعی است. عشق نشانه سلامتی و نفرت علامت بیماری است. درست مثل بیماری غیرطبیعی است و وقتی رد طبیعت را گم کنی، پیش می‌آید. وقتی که دیگر با حیات در هماهنگی نباشی، نه حتی با وجودت، با درونی‌ترین هسته وجودی‌ات، آنگاه بیماری می‌آید. بیماری روحی و روانی. نفرت نشانه‌ی بیماری است و عشق نمود سلامتی و تمامیت و تقدس است. عشق باید یکی از طبیعی‌ترین چیزها باشد، ولی نیست. تقریباً امری غیرممکن. نفرت آسان است. شما برای نفرت آموزش می‌بینید، آماده می‌شوید. هندو بودن به قیمت نفرتی شدید از محمدیان، مسیحیان و یهودیان تمام می‌شود و مسیحی بودن به بهای لبریز بودن از نفرت به مذاهب دیگر است. ناسیونالیست بودن به معنای نفرتی عظیم نسبت به سایر ملل است. تنها راه برای عشق‌ورزی مقابله است، اینکه از دیگران متنفر باشی و تنها با تنفر از سایر کشورها می‌توانی عشقت را به کشور نشان دهی. تنها با متنفر شدن از سایر کلیساها می‌توانی عشقت را به کلیسایت نشان دهی. تو درهم فرو ریخته‌ای. این به اصطلاح مذاهب! از عشق سخن می‌گویند ولی نفرت عظیمی را در جهان می‌پراکنند. مسیحیان در مورد عشق سخنوری می‌کنند ولی جنگ‌های مذهبی راه می‌اندازند. هندوها دم از عشق می‌زنند ولی به متون مقدس‌شان نگاه کنید، لبریز از نفرت نسبت به سایر مذاهب است و ما تمام این مزخرفات را می‌پذیریم! بدون ممانعت، تمام این‌ها را می‌پذیریم، چون برای پذیرش‌شان شرطی شده‌ایم. آموخته‌ایم که مسائل همین‌طوری باشند و آنوقت به انکار ماهیت وجودی خود ادامه می‌دهیم.

عشق مسموم شده، اما هنوز تخریب نشده است. می‌شود سم را از درونتان دور کرد، شستشو داد. تو می‌توانی همه آنچه را که جامعه به زور به خوردت داده، بالا بیاوری. می‌توانی تمام عقاید، تمام مسائل شرطی شده را دور بریزی و آزاد شوی. اگر تصمیم بگیری آزاد شوی، جامعه نمی‌تواند برای همیشه تو را برده نگه دارد.

اکنون زمان آن فرا رسیده که تمام الگوهای قدیمی را دور بریزی و راهی تازه برای زندگی، راه طبیعی زندگی، راهی بدون سرکوب، بدون انزوا و سرشار از خوشی را پیش بگیری. نفرت بیشتر و بیشتر تحمیلی خواهد شد. نفرت قطب مخالف عشق است. همانطور که بیماری قطب مخالف سلامتی است. اما نیازی به انتخاب بیماری نیست. بیماری مزایای کمی دارد که سلامتی ندارد. به این مزایا نجسب. نفرت هم مزایای کمی دارد که عشق ندارد. باید خیلی دقیق باشی. شخص بیمار منتظر دلجوئی از هر

کسی است. کسی به او صدمه نمی‌زند. همه سعی دارند به فرامین او گوش کنند، چون خیلی مریض است. بهمین دلیل برجسته می‌شود و مرکز توجه خانواده و دوستان قرار می‌گیرد. شخص بیمار مرکزیت می‌یابد و مهم می‌شود. اکنون او شدیداً به این مهم بودن، به این رضایتمندی بچسبد، هرگز سعی نمی‌کند تا سلامتی‌اش را دوباره بازیابد. او به بیماری می‌آویزد. و روانشناسان معتقدند که افراد زیادی هستند که خودشان به بیماری می‌چسبند، بخاطر مزایایی که دارد. آنچنان به بیماری بها می‌دهند که کاملاً فراموش می‌کنند که به آن چسبیده‌اند. حتی می‌ترسند اگر دوباره سالم شوند، اهمیت سابق را نداشته باشند. تو این را هم می‌آموزی. وقتی کودکی مریض می‌شود، کل خانواده شدیداً حساس می‌شوند. این روش کاملاً غیرعلمی است. وقتی کودکی مریض می‌شود، از جسمش مراقبت کن ولی توجه بیش از حد نکن، چون این کار خطرناک است. برای اینکه بیماری و توجه شما به صورت عادت در می‌آید و اگر بارها و بارها تکرار شود، به سختی می‌توان از آن خلاص شد.

وقتی بچه‌ای مریض می‌شود، مرکز توجه خانواده می‌گردد. پدرش می‌آید و به کنارش می‌نشیند و از سلامتی‌اش جویا می‌شود. دکتر، همسایه‌ها، دوستان به دیدنش می‌آیند و در مورد سلامتی‌اش پرس و جو می‌کنند و برای او هدایایی می‌آورند. اکنون او شدیداً به این اهمیت دادن وابسته شده است. نفس آنچنان تغذیه می‌شود که ممکن است هرگز حاضر نباشد دوباره بهبود یابد و اگر اینطوری شود، واقعاً هم امکان ندارد خوب شود و هیچ دارویی هم مؤثر نخواهد بود. چون شخص سرسختانه می‌خواهد مریض باقی بماند. عارضه‌ای که اکثر مردم به آن دچارند.

وقتی نفرت می‌ورزید، نفس شما ارضاء می‌شود. «نفس» فقط در صورتی زنده است که متنفر باشد. چرا که در نفرت احساس تفوق، احساس جدایی و احساس شخصیت می‌کند، در نفرت‌ورزی هویت مطمئن می‌یابد. «نفس» ناپدید می‌شود. در عشق دیگر مجزا نیستی. عشق کمک می‌کند که با دیگران یکی شوی. عشق حالت تلاقی و ادغام است. اگر تو شدیداً به نفس چسبیده باشی، آنگاه نفرت آسان و عشق مشکل‌ترین چیزها خواهد بود.

هشیار باش، بینا باش: نفرت سایه نفس است و عشق نیازمند شهامتی عظیم. عشق نیازمند شهامتی عظیم است، چون نفس باید قربانی شود. تنها آنان که آماده بی‌کالبدی هستند قادر به عشق ورزیند.

تنها آنان که آماده تهی شدن ، کاملاً خالی شدن از خود هستند، قادرند هدیه عشق را از ماورا دریافت
دارند.

از جمعیت بدر آی

مراقبه تنها شهامتِ بودن در سکوت و تنهایی است.

آرام آرام، کیفیت تازه‌ای در وجودت احساس می‌کنی، حیاتی نو، زیبایی نو، هشیاری نو که از کسی قرض نگرفته‌ای، بلکه در درونت می‌جوشد و در وجودت ریشه دارد و اگر نترسی، به بار می‌نشیند و شکوفا می‌شود.

هیچکس مطابق هستی که باید باشد، نیست. جامعه، فرهنگ، مذهب، تحصیلات، همگی آنها بر علیه کودکان معصوم تبانی کرده‌اند. آنها صاحب همه قدرتها هستند و کودک وابسته و بی‌یاور است. بنابراین هرگونه که بخواهند، کودک را پرورش می‌دهند. آنها اجازه نمی‌دهند کودکی بر اساس صداقت طبیعی خود رشد کند. تمام تلاش آنها در جهت ساخت افراد پرفایده است. کسی نمی‌داند اگر کودکی به حال خود واگذار شود تا رشد کند، آیا به درد اهداف سرمایه‌گذاری شده می‌خورد یا خیر؟ جامعه نمی‌خواهد ریسک کند. از این رو کودک را در چنگش می‌گیرد و آن را مطابق نیازش شکل می‌دهد. به عبارتی دیگر، روح کودک را می‌کشد و به او هویتی دروغین می‌دهد. به گونه‌ای که هرگز دلتنگ روح و وجود واقعی‌اش نشود.

هویت جعلی نوعی جایگزین است. اما این جایگزینی تنها برای جماعتی مضر است که آن را به تو داده‌اند. لحظه‌ای که تنها شوی، هویت جعلی کنار می‌رود و وجود سرکوب شده حقیقی امکان بروز می‌یابد. از این روست که ترس از تنهایی به وجود می‌آید.

هیچ کس نمی‌خواهد تنها باشد. هر کسی می‌خواهد به جمعی تعلق داشته باشد، نه حتی یک گروه، بلکه به گروه‌های متفاوت متعلق باشد. هر کسی خودش را به یک گروه مذهبی، یک حزب سیاسی، باشگاه گردشگری و بسیاری گروه‌های کوچک دیگر وارد می‌کند. همه می‌خواهند بیست و چهار ساعته

مورد حمایت قرار گیرند. چون هویت جعلی بدون حمایت سرپا نمی‌ایستد. لحظه‌ای که شخص تنه‌است، احساس دیوانگی عجیبی می‌کند. برای سالیان زیاد فکر می‌کند کسی هستی ولی ناگهان در یک لحظه‌ی کوتاه تنه‌ایی، احساس می‌کند که هیچی نیستی. وحشت‌آور است: پس تو کی هستی؟

آنگاه بعد از سالها سرکوبی، زمانی فرا می‌رسد که خود واقعی، خود را نشان دهد. اهل تصوف خلأ بین این دو را «شب تاریک روح» نامیده‌اند. چه توصیف مناسبی! تو دیگر نه خود دروغین هستی و نه وجود واقعی. در برزخی و نمی‌دانی واقعاً کی هستی؟! خصوصاً در غرب این مشکل پیچیده‌تر است. چون آنها روش‌شناسی خاصی برای کشف خود واقعی بسط ن داده‌اند. بنابراین شب تاریک روح قابل کوتاه شدن است.

غرب چیزی در مورد حوزه دستیابی به مراقبه نمی‌داند و مراقبه تنها نامی است برای تنها بودن، سکوت و منتظر ماندن برای واقعیت که خودش را بقبولاند. این عمل نوعی فعالیت نیست، بلکه استراحتی در سکوت است. چون «عملکرد» شما از شخصیت کاذبتان بر می‌خیزد. تمام امورتان برای سالهای متمادی از خود کاذبتان جاری شده است و این عادت کهنه‌ای است.

عادات به سختی از بین می‌روند. سالها با شخصیت کاذبی زندگی کرده‌ای که توسط مردم به تو تحمیل شده است. مردمی که تو دوستشان داری، مورد احترام هستند... کسانی که عملاً کار بدی در حق شما نکرده‌اند. قصد آنها خوب بوده اما آگاهیشان صفر است. آنها افراد آگاهی نبوده‌اند. والدین، معلم، کشیش و سیاستمدار، هیچکدام اینها آدمهای آگاهی نیستند، بلکه ناآگاهند. حتی قصد نیک هم در دست افراد ناآگاه تبدیل به سم می‌شود.

بنابراین هر وقت که تنه‌ایی، ترس عمیقی حضور می‌یابد، چون ناگهان خود کاذب شروع به محو شدن می‌کند و واقعیت وجودی پس از سالها انزوا فرصتی می‌یابد تا ناگهان در فاصله کوتاهی نمایان شود و تو ناچاری نگاهی به حقیقت داشته باشی و بین خلاء سالیان متمادی پل بزنی.

به هنگام ترس می‌گویی: «خودم، احساسم، پاکی‌ام، ذهنم و همه چیزم را از دست می‌دهم.» چون خودی که توسط دیگران به تو داده شده، شامل این چیزها است. انگار دیوانه خواهی شد، فوراً خودت را درگیر می‌کنی. اگر مردم نباشند، لااقل کاری هست. بنابراین خود کاذب درگیر می‌شود و محو

نمی‌گردد. به همین خاطر مردم در تعطیلات مشکلات زیادی دارند. بعد از پنج روز کاری، امیدوارند در آخر هفته استراحت خوبی داشته باشند، اما آخر هفته بدترین اوقات در سراسر دنیا است. اغلب تصادفات، خودکشی‌ها، قتل‌ها، دزدی‌ها، هتک هرمتها، هتک ناموسها و هزار و یک کار منفی دیگر در آخر هفته‌ها رخ می‌دهد. عجیب است ... مردم پنج روز به سختی کار می‌کنند، مشکلی ایجاد نمی‌شود، اما پایان هفته به آنها فرصتی می‌دهد که درگیر چیزی نباشند و استراحت کنند، اما استراحت هم ترسناک می‌شود چون شخصیت دروغین ناپدید می‌گردد.

درگیر باش و هر کار احمقانه‌ای بکن. مردم به سوی سواحل می‌روند، ماشین‌ها سپر به سپر می‌ایستند؛ کیلومترها ترافیک.

وقتی بپرسی کجا می‌روید، تنها می‌خواهند از جمعیت فرار کنند. با این حال کل جمعیت همراه آنهاست! آنها در پی یافتن مکانی دنج، جایی خلوت و ساکت هستند. همه همین قصد را دارند.

در واقع اگر در خانه می‌مانند، مکان آرام‌تر و خلوت‌تری بود. چرا که همه این وحشی‌ها در جستجوی مکانی خلوت‌اند و مانند دیوانگان هجوم می‌آورند، چون دو روز زود تمام می‌شود و آنها باید برسند. نپرس کجا! در سواحل می‌بینی چه قدر شلوغ است. حتی فروشگاهها هم این قدر شلوغ نیستند و عجیب اینکه مردم وقتی حمام آفتاب می‌گیرند، چه قدر احساس راحتی می‌کنند. ده هزار نفر در ساحلی کوچک مشغول گرفتن حمام آفتاب هستند استراحت کنند. همین آدمها اگر در ساحل تنها باشند، قادر نیستند استراحت کنند. شخص تنها می‌داند که ده هزار نفر دیگر در کنار او مشغول استراحت هستند. همین آدمها در ادارات یا خیابانها و فروشگاهها هستند و اکنون در ساحل دریا جمع شده‌اند.

وجود جمعیت امری ضروری برای حضور خود دروغین است. در لحظه‌ای که تنها می‌شوید، شروع به شکستن می‌کنید. در اینجا کمی مراقبه لازم است. نگران نباش، آنچه که ناپدید می‌شود، شایسته ناپدید شدن است. بی‌معنی است که به آن بچسبی. از آن تو نیست، تو هم نیستی. وقتی خود دروغین بروی، تو یکپارچه می‌شوی؛ تازه، معصوم و بی‌آلایش. کس دیگری نمی‌تواند به سوالات «من کی هستم؟» پاسخ دهد، خودت جواب را می‌دانی.

تمام تکنیک‌های مراقبه در جهت کمک به تخریب خود دروغین است. آنها به تو خود واقعی نمی‌دهند، چه، خود واقعی دادنی نیست. اساساً آنچه که داده می‌شود، واقعی نیست. واقعی در درون توست، تنها باید خود دروغین دور انداخته شود.

به عبارت دیگر می‌شود گفت: استاد تنها چیزهایی را دور می‌کند که واقعاً ندارید و همینطور چیزهایی می‌دهد که خود دارید.

مراقبه یعنی شجاعتِ تنها و خاموش بودن. کم‌کم حس تازه‌ای در خود احساس می‌کنید. حیاتی نو، زیبایی نو، هشیاری نو که عاریه نیست، بلکه در درونتان رشد کرده است، در وجودتان ریشه دارد، و اگر ترسو نباشید، در وجودتان شکوفا شده و به ثمر می‌نشیند.

تنها افراد شجاع، با شهامت و کسانی که با جرئت‌اند، می‌توانند مذهبی باشند. نه، کلیسا روندگان که همگی ترسو هستند. و نه هندوها، یهودیان و مسیحیان که مخالف جستجو هستند. این ترسوها سعی دارند هویت دروغین خود را هر چه مستحکم‌تر کنند. شما متولد شده‌اید و با سرزندگی، با آگاهی و با احساساتی قوی به این جهان وارد شده‌اید. فقط به کودکی نگاه کنید. به چشمانش بنگرید، چه تازگی!

همه اینها با شخصیتی دروغین ندیده گرفته می‌شوند. نیازی به ترسیدن نیست. شما تنها چیزی را از دست می‌دهید که باید از بین برود. اصلاً بهتر است زودتر از دست برود، چون هر چه بیشتر بماند، قوی‌تر می‌شود.

هیچ کس از آینده خبر ندارد. قبل از اینکه وجود حقیقی خود را بشناسید، نمیرید. تنها معدود افرادی خوش شانس‌اند که با صداقت زندگی کنند و بمیرند. تنها آنها می‌دانند که زندگی جاودانی است و مرگ تنها وهمی بیش نیست.

سیاست اعداد

جامعه شدیداً انتظار دارد که شما درست مثل دیگران رفتار کنید. لحظه‌ای که یک کم متفاوت باشید غریبه به نظر می‌آید و مردم شدیداً از غریبه‌ها می‌ترسند. به همین دلیل است که هر جا دو نفر نشسته‌اند؛ در اتوبوس، در ترن یا حتی در ایستگاه اتوبوس نمی‌توانند ساکت بنشینند. چرا که در سکوت غریبه به نظر می‌رسند. فوراً شروع به معرفی همدیگر می‌کنند: «اسم شما چیست؟ کجا می‌روید؟ کارتان چیست؟» و از این قبیل، ... و بالاخره همه چیز حل می‌شود و نتیجه می‌گیرند که شما انسانی مثل خودشان هستید.

مردم همیشه دوست دارند در بین جمعی باشند که در خور آنهاست. درست لحظه‌ای که متفاوت به نظر می‌آید، کل جمع مشکوک می‌شوند؛ چیزی غلط از آب در آمده است. آنها شما را می‌شناسند و تفاوت را درک می‌کنند. آنها شما را از وقتی که خودتان را قبول نداشتید، می‌شناختید. اکنون می‌بینند که خودتان را پذیرفته‌اید. در جامعه هیچ کس خودش را قبول ندارد. هر کس خودش را نفی می‌کند. این سبک زندگی جامعه است: خودت را محکوم کن. اگر خودت را محکوم نکنی و قبول داشته باشی؛ از جامعه طرد خواهی شد و جامعه نمی‌تواند کسی را که از جمع طرد شده، تحمل کند. چون جامعه با آمار زنده است و این سیاست اعداد است.

وقتی آمار زیاد باشد، مردم احساس بهتری دارند. کثرت تعداد، مردم را متقاعد می‌کند که حق با آنهاست و اشتباه نمی‌کنند. میلیونها نفر با آنها هستند اما وقتی تنها می‌شوند، تردیدهایی عظیم شروع به رشد می‌کنند: هیچکس با من نیست، چه تضمینی وجود دارد که حق با من باشد؟ به این خاطر است که می‌گوییم در این جهان، فرد بودن نیازمند بزرگترین شهامت‌هاست. اساسی‌ترین زمینه‌های بی‌ترسی در فردیت نهفته است: «مهم نیست تمام دنیا بر علیه من باشد، مهم آنست که تجربه من ارزشمند است. به ارقام نگاه نمی‌کنم که چند نفر با من هم عقیده‌اند، بلکه به درستی تجربه‌ام می‌نگرم، به اینکه آیا طوطی‌وار فقط کلمات دیگری را تکرار می‌کنم یا اینکه منبع گفته‌هایم تجارب شخصی خودم است. اگر اینها ریشه در تجاربم دارد، اگر بخشی از پوست و گوشت و استخوانم

است، پس اگر در تمام دنیا در یک طرف قرار گیرد، من هنوز بر حقم و دیگران اشتباه می‌کنند. مهم نیست، نیازی به رأی آنها ندارم تا احساس درستی کنم. تنها افرادی که عقاید دیگران را به دوش می‌کشند، نیاز به حمایت دارند.»

اما این روند نشان می‌دهد که عملکرد جامعه تاکنون چگونه بوده است. اینکه شما را چگونه دسته‌بندی می‌کنند. اگر غمگین هستند، شما هم باید غمگین باشید، اگر احساس درماندگی می‌کنند، شما باید درمانده باشید. هر چه که باشند، شما هم باید همانگونه باشید.

تفاوت جایز نیست، چون تفاوت نهایتاً منجر به فردیت و یگانگی می‌شود. جامعه شدیداً از یگانگی و فردیت هراسان است. این یعنی شخص از جمع مجزا می‌شود و دیگر حتی ذره‌ای به جمع اهمیت نمی‌دهد. تمام خدایان، معابد، کشیشان، متون مقدس همگی برایش بی‌معنی می‌شود. اکنون او وجود خودش، روش خودش و سبک خودش را برای زندگی کردن مدرن، جشن گرفتن، آواز خواندن و رقصیدن دارد. او به خانه برگشته است، آرامش یافته است و کسی نمی‌تواند با جمعی به خانه بازگردد، هر کسی به تنهایی می‌تواند این کار را بکند.

به «احساس درونی» ات گوش کن

پسری یکریز سرش را می‌خاراند، روزی پدرش به او نگاه کرد و گفت: «پسر، چرا تو همیشه سرت را می‌خارانی؟!»

پسر جواب داد: «خوب، فکر می‌کنم تنها منم که می‌دانم سرم می‌خارد.»

این احساس درونی است! تنها تو می‌دانی. هیچکس دیگری نمی‌تواند بداند. چون از بیرون قابل مشاهده نیست. وقتی سرت درد می‌کند، تنها تو می‌دانی. نمی‌توانی آن را اثبات کنی. وقتی خوشحالی،

تنها تو می‌دانی. نمی‌توانی آن را ثابت کنی. نمی‌توانی آن را روی میز بگذاری تا هر کسی آن را بررسی، موشکافی یا تجزیه و تحلیل کند.

در حقیقت احساس درونی، چنان درونی است که تو حتی نمی‌توانی ثابت کنی که وجود دارد. به همین خاطر است که دانشمندان آن را انکار می‌کنند. اما این انکار غیر انسانی است. حتی دانشمندان می‌دانند که وقتی کسی عاشق می‌شود، این احساس درونی است، حسی در آنجا وجود دارد! چیز نیست، شی نیست و امکان ندارد بتوانی آن را جلوی دیگران بگذاری ولی با این حال وجود دارد.

احساس درونی اعتبار خاص خودش را دارد. اما بدلیل آموزش علمی، مردم اعتمادشان را به احساس درونی از دست داده‌اند. آنها متکی به دیگران هستند.

شما چنان وابسته هستید که اگر کسی بگوید: «به نظر خوشحال می‌آیید» فوراً احساس خوشحالی می‌کنید. اگر بیست نفر بخواهند شما را ناراحت کنند، کافی است هر وقت که شما را دیدند بگویند: «انگار ناراحتی، خیلی غمگینی، موضوع چیست؟» کسی مرده یا چیز دیگری اتفاق افتاده است؟» و شما کم‌کم شک می‌کنید: «اگر این همه آدم می‌گویند که من ناراحتم، پس لابد همینطور است.» شما به نظرات دیگران متکی هستید. آنقدر به آنها وابسته‌اید که تمام نشانه‌های احساس درونی‌تان را از دست داده‌اید. لازم است این احساس درونی بار دیگر کشف شود. چون تمام زیبایی‌ها، خوبی‌ها و عواطف الهی با احساس درونی درک می‌شوند.

تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن را متوقف کنید. حتی بهتر است به همه چیز نگاه کنید، بگذارید احساس درونی‌تان با شما حرف بزند. به آن اعتماد کنید. اگر به آن اعتماد کنید، رشد خواهی کرد، تغذیه شده و قوی‌تر خواهد شد.

ویو کاناندا (Vivekananda) پیش راما کریشنا (فیلسوف و مصلح بزرگ هند) رفت و گفت: «خدایی نیست! می‌توانم این را اثبات کنم، خدا وجود ندارد.» او مردی بسیار منطقی و شکاک بود و در تفکر فلسفی غرب تحصیلات عالی داشت. بر عکس، راما کریشنا فردی بی‌سواد و عامی بود. راما کریشنا پاسخ داد: «بسیار خوب، ثابت کن!»

ویو کاناندا تا می توانست حرف زد و تمام دلایلیش را ارائه داد. راما کریشنا گوش داد و سپس گفت: «اما احساس درونی‌انم می گوید خدا وجود دارد. نهایت امر این است. همه آنچه که گفتمی تنها استدلال است، ولی احساس درونی‌ات چه می گوید؟» ویو کاناندا که حتی در مورد این مسئله فکر هم نکرده بود، فقط شانه‌هایش را بالا انداخت. او کتابهای زیادی خوانده بود، مباحث و دلایل متعددی برای رد یا قبول خدا جمع‌آوری کرده بود و سعی داشت تصمیم بگیرد که آیا بر اساس شواهد مذکور خدا وجود دارد یا خیر. اما به درونش توجه نکرده بود. از احساس درونی‌اش بی‌خبر بود. این خیلی احمقانه است. ذهن شکاک احمق است. ذهن منطقی احمق است. راما کریشنا گفت: «مباحث شما بسیا رجالب است، لذت بردم. اما چه کاری می‌توانم بکنم؟ من «یقین» دارم! احساس درونی‌ام می گوید خدا وجود دارد. همانطور که می گوید من خوشحالم، مریضم، غمگینم، شکمم درد می‌کند، امروز حال خوبی ندارم؛ همینطور هم می گوید خدا وجود دارد. این مسئله جای بحث و جدل ندارد. راما کریشنا ادامه می‌دهد: «نمی‌توانم آن را اثبات کنم اما اگر بخواهی، می‌توانم به تو نشان دهم.»

کسی قبلاً به ویو کاناندا نگفته بود که خدا نشان دادنی است. قبل از اینکه بتواند چیزی بگوید راما کریشنا به رویش پرید، او مردی وحشی بود. پرید و پایش را روی سینه ویو کاناندا گذاشت! در اثر این عمل انرژی آزاد شد و ویو کاناندا به مدت سه ساعت بیهوش بود. راما کریشنا پرسید: «الان چه می‌گویی؟ خدا هست یا نیست؟ احساس درونی‌ات چه می‌گوید؟» او در چنان آرامش و شکوهی بود که قبل از آن هرگز تجربه نکرده بود. در درونش چنان مسرت، چنان رضایتمندی، چنان شعفی بود که بناچار خم شد و پای راما کریشنا را به نشانه احترام بوسید و گفت: «بله، خدا وجود دارد.»

خدا شخص نیست، بلکه اوج احساس سعادت، آرامش و احساس غایی من به این جهان متعلقم و این جهان به من تعلق دارد، است. من در اینجا بیگانه نیستم، غریبه نیستم.

احساس نهایی وجودی که از کل جدا نیست. این تجربه خدایی شدن است، ولی تنها در صورتی ممکن است که به احساس درونی‌ات اجازه عمل بدهی.

شروع کنید! هر چقدر که ممکن است به آن فرصت بدهید. هیچوقت در جستجوی قدرتها و اظهار نظرهای بیرونی نباشید. خودتان را کمی مستقل‌تر کنید. سعی نکنید طوطی‌وار فقط تکرار کنید: «چه

قدر زیباست» این شاید تنها نظری باشد که به شما القا کرده‌اند. از زمان کودکی مدام شنیده‌اید «گل رز زیباست، گل فوق‌العاده‌ای است»

بنابراین وقتی گل رزی می‌بینید، خیلی ساده مثل کامپیوتر تکرار می‌کنید: «این زیباست» آیا واقعاً این زیبایی را حس کرده‌اید؟ آیا این احساس درونی‌تان است؟ اگر واقعاً نیست، پس نگویید. به محض دیدن ماه نگوئید زیباست، مگر اینکه احساس درونی‌تان باشد. شاید تعجب کنید که نود و نه درصد از انباشت‌های ذهنی شما فرضی است و در کنار این نود و نه درصد انباشت ذهنی، - این آشغال‌های بی‌فایده - یک درصد احساس درونی گم گشته و دفن شده وجود دارد. این معلومات را دور بریزید. احساس درونی‌تان را باز بیاپید. از راه احساس درونی، خداوند شناخته می‌شود.

شش حس انسانی وجود دارد که پنج مورد آن خارجی است و در مورد دنیا به شما اطلاعات می‌دهد. چشم در مورد نور می‌گوید، بدون چشم نو را نمی‌شناسید. گوش در مورد صدا می‌گوید و بدون آن چیزی در مورد صوت نمی‌دانید. اما حس ششم احساسی درونی است که در مورد خودتان، سرچشمه به شما می‌گوید و نشان می‌دهد. مراقبه جز کشف احساس درونی نیست.

بزرگترین ترس در جهان، ترس از نظرات دیگران است. لحظه‌ای که از جمع نترسید، دیگر گوسفند نیستید، بلکه شیرید. غریوی رسا از قلبتان بر می‌خیزد؛ فریاد آزادی. در واقع بودا آن را نعره شیر نامیده است. وقتی انسانی به جایگاه سکوت مطلق برسد، مثل یک شیر نعره می‌زند. برای اولین بار می‌فهمد که آزادی یعنی چه، چه اکنون ترسی از عقاید دیگران ندارد. گفته‌های مردم مهم نیست. چه شما را قدیس بنامند چه گناهکار، فرقی نمی‌کند. یگانه قاضی تنها خداوند است و در پیشگاه خداوند فرد اصلاً معنی ندارد. خیلی ساده، خداوند به معنای کل هستی است. این مسئله تنها در مواجهه با انسان نیست، بلکه ناچارید با درخت، رودخانه، کوه، ستاره و به طور کلی جهان روبرو شوید. این جهان ماست و ما بخشی از آن هستیم. لازم نیست از آن بترسیم. نیازی نیست چیزی را از آن پنهان کنیم. در واقع، حتی اگر هم بخواهی، نمی‌توانی چیزی را پنهان کنی. کلیت پیشاپیش آن را می‌داند، هستی بیشتر از آنچه تو درباره خودت می‌دانی، می‌داند و دومین نکته که مهم‌تر است: خداوند قبلاً قضاوت کرده است.

این چیزی نیست که قرار است در آینده اتفاق بیفتد. بلکه، قبلاً اتفاق افتاده است: او تصمیمش را گرفته است. حتی ترس از آن قضاوت هم محو شده است. در مورد مسئله داوری روز رستاخیز نگران نباش. نیازی به لرزیدن نیست. روز داوری در اولین روز اتفاق افتاده. لحظه‌ای که خداوند تو را خلق کرد، همان وقت هم در مورد تو داوری نمود. او تو را می‌شناسد. تو مخلوق او هستی. اگر اشتباهی رخ دهد، او مسئول توست. نه خودت.

اگر تو به گمراهی روی او مسئول است نه خودت. چه طور تو می‌توانی مسئول باشی؟ تو مخلوق خودت نیستی. اگر تو نقشه‌ای بکشی و غلط از آب درآید، کسی نمی‌تواند بگوید که خود طرح مقصر بوده است، نقاشی علت اصلی است. بنابراین لازم نیست از جمعیت یا خدایی خیالی که در پایان جهان از تو بازخواست کند که چه کرده‌ای و چه نکرده‌ای بترسی. او قبلاً داوری کرده است. این موضوع واقعاً مهم است. همه چیز قبلاً اتفاق افتاده و تو آزاد هستی و لحظه‌ای که شخص بداند به تمامی آزاد است تا خودش باشد، زندگی پویایی آغاز می‌شود. ترس قید و بند می‌آفریند و آزادی به تو پرواز می‌دهد.

آزادی از، آزادی برای

هرگز در فکر آزاد بودن «از» نباش، بلکه در فکر آزادی «برای» باش. فرق این دو بسیار است، بسیار زیاد. هرگز به مقوله «از» فکر نکن، بلکه به «برای» فکر کن. برای خدا و برای حقیقت آزاد باش، اما فکر نکن که تو باید از جمع، از کلیسا، از این و آن رها باشی. ممکن است روزی قادر باشی خیلی دور شوی، ولی هرگز آزادی نخواهی بود، هرگز. این دور شدن نوعی سرکوبی است، چرا از جمع می‌ترسی؟ اگر تأثیرگذاری به واسطه‌ی جمع است، پس ترس‌ات به سادگی، بیانگر کشش و جاذبه‌ی

خود توست. هر جا که بروی توسط جمع مغلوب باقی می‌مانی. آنچه می‌گویم تنها نگاه کردن به حقایق است. نیازی نیست به جمع فکر کنی. فقط به وجود خود فکر کن، بقیه را می‌توان هم اکنون دور ریخت. اگر در کشمکش باشی نمی‌توانی آزاد شوی. بهتر است کشمکش را دور بریزی. چون چیزی برای جنگیدن وجود ندارد.

جمع مشکل نیست، مشکل خود تو هستی. جمع تو را به سوی خود نمی‌کشد، تو توسط دیگری کشیده نمی‌شوی، بلکه با ناهشیاری‌ات به سوی جمع می‌روی. همیشه به خاطر بسیار. هیچ وقت و هیچ کجا مسئولیت را به گردن دیگری مینداز، و گرنه نمی‌توانی از آن خلاصی یابی. به کنه قضیه که بروی، تنها تو مسئولی. عمیق‌تر که شوی می‌فهمی که این مسئولیت خودت است. چرا کسی باید این قدر مخالف جمع باشد؟

بیچاره اجتماع! چرا باید این قدر علیه آن باشی؟ چرا چنین زخمی را با خود حمل می‌کنی؟ اجتماع نمی‌تواند کاری بکند، مگر اینکه تو هم در آن مشارکت داشته باشی. بنابراین مسئله مشارکت توست. می‌توانی همین حالا این همکاری را کنار بگذاری. اگر برای آن تلاش بکنی، به دردمر می‌افتی. پس بلافاصله دست به کار شو. درست سر بزنگاه است؛ لحظه‌ی درکی همزمان. آن وقت که درک کنی، اگر بجنگی، برای شکست می‌جنگی.

در جنگ واقعی تأکید اصلی بر جمع است. این همانی است که بر سر میلیونها نفر آمده است. مردان می‌خواهند از زن بگریزند - در هند قرن‌هاست این کار را انجام می‌دهند - برعکس بیشتر و بیشتر شیفته می‌شوند. آنها می‌خواهند از شر سکس آزاد شوند، ولی تمام ذهنشان درگیر مسائل سکسی است. فقط به سکس فکر می‌کنند و نه چیز دیگر. روزه می‌گیرند، نمی‌خوابند، این کار و آن کار را می‌کنند. پرانا یاما (تنظیم تنفس در آیین یوگا)، یوگا و هزاران هزار چیز دیگر انجام می‌دهند ولی همه‌ی آنها بی‌فایده است.

هر چقدر بیشتر با سکس بجنگند، بیشتر به سمت آن کشیده می‌شوند و بیشتر روی آن متمرکز می‌شوند. آنوقت سکس چنان با اهمیت می‌شود که از تمام تناسبات خارج می‌گردد. این اتفاقی است که برای راهبان مسیحی رخ داد. آنها چنان سرکوب شده‌اند که از همه چیز می‌ترسند.

اگر خیلی از اجتماع بترسی، همین اتفاق ممکن است برای تو هم رخ دهد. اجتماع به تنهایی نمی تواند کاری بکند، مگر اینکه تو همکاری کنی!

این تجربه‌ی من است: هر آنچه برایتان رخ می دهد، شما مسئول آن هستید. هیچکس دیگری آن را برایتان انجام نداده است. شما می خواهید که انجام گیرد، پس انجام گرفت. اگر کسی از تو بهره‌کشی می کند، این عمل به خواست تو بوده است. اگر کسی تو را به زندان می افکند، به این دلیل است که خودت خواهسته‌ای زندانی شوی. یقیناً جستجویی در کار بوده است. شاید آن را امنیت بخوانی، ممکن است اسامی و برچسب‌های مختلفی بکار ببری، ولی تو در اشتیاق زندانی شدن بودی. شاید در زندان احساس امنیت می کنی، در زندان ناامنی وجود ندارد. اما با دیوارهای زندان مبارزه نکن. به درونت بنگر تا اشتیاق در امان بودن را درک کنی و ببینی چه چیزی از اجتماع خواهسته‌ای: اعتبار، آبرو و عزت و احترام. اگر در تقاضای این‌ها باشی، پس بهایش را باید بپردازی.

آن وقت اجتماع می گوید: «خیلی خوب، ما به تو عزت و احترام می دهیم، پس تو هم آزادی‌ات را به ما بده.»

این داد و ستد ساده‌ای است. اما اجتماع هرگز کاری به کار تو ندارد. در اصل فاعل خود تو هستی که از مسیر خودت خارج شده‌ای.

چهره اصلی‌ات را دریاب

سعی کن تنها خودت باشی و سر سوزنی هم به دنیا اهمیت نده. آنگاه فوق‌العاده احساس آسودگی می کنی و آرامشی عمیق وجودت را دربر می گیرد.

این چیزی است که رهروان ذن آن را «چهره اصلی» می‌نامند: آرام، بدون تنش، بدون خودنمایی، بدون ریاکاری و بدون انضباط رایج که می‌گوید چه طور باید رفتار کنید.

به خاطر بسپار چهره اصلی نمودی شاعرانه زیباست اما به این معنا نیست که تو چهره‌ای متفاوت خواهی داشت، بلکه همین چهره، تمام تنش‌هایش را از دست داده، آرامش می‌یابد. بدون پیش‌داوری است و به دیگران به عنوان موجودات حقیری نمی‌نگرد. همین چهره بر مبنای ارزشهای تازه چهره اصلی تو خواهد بود.

یک مثل قدیمی می‌گوید: خیلی وقتها یک قهرمان، کسی است که شهامت ترسو شدن را ندارد.

اگر ترسو باشی، چه اشکالی دارد؟ شما یک جمع ترسو هستید، این خیلی هم خوب است. وجود ترسوها لازم است و گرنه از کجا می‌خواهید قهرمان بیابید؟ وجود آنها پیش‌زمینه‌ای ضروری است تا قهرمان‌ها بوجود آیند.

خودت باش، هر چه هستی. مشکل در اینجاست که قبلاً هرگز به شما نگفته‌اند که خودت باشی. هر کسی فضولی کرده و گفته که تو باید این طوری یا آن طوری باشی، حتی در مورد موضوعات عادی هم اظهار نظر کرده‌اند.

در مدرسه، حتی وقتی که پسر کوچکی بودم، از اینکه به من بگویند چه طور باید باشم، متنفر بودم. معلم‌ها شروع کردند به تطمیع و شیریه مالیدن به سرم: «اگر درست رفتار کنی، می‌توانی نابغه شوی» گفتم: «گور پدر نابغه‌ها، من فقط می‌خواهم خودم باشم.»

عادت داشتم هنگام نشستن پاهایم را روی میز بگذارم و معلم‌ها از این وضع بسیار عصبانی می‌شدند و می‌گفتند: «این دیگر چه جور رفتاری است؟»

من گفتم: «میز اعتراضی ندارد، این مسئله‌ای است بین من و میز، پس شما چرا این قدر عصبانی هستید؟ شما باید خیالتان راحت باشد، درست مثل من. این طوری بهتر می‌توانم مطالب نامفهوم شما را بفهمم.»

درست در یک طرف کلاس، پنجره‌ی زیبایی بود و در بیرون پنجره درخت و پرندگان زیادی از جمله فاخته‌ها یافت می‌شدند. اغلب به بیرون پنجره نگاه می‌کردم و معلم‌ها می‌آمدند و می‌گفتند: «اصلاً برای چه به مدرسه می‌آیی؟»

می‌گفتم: «چون در خانه ما چنین پنجره‌ای نیست تا به پهنه آسمان باز شود. در اطراف خانه ما هیچ فاخته یا پرنده‌ی دیگری نیست.»

چون خانه ما در مرکز شهر است و با خانه‌های دیگر احاطه شده، بنابراین آنقدر شلوغ است که هیچ پرنده‌ای به آنجا نمی‌آید. فاخته‌ها نمی‌دانند کسانی هستند که می‌خواهند با آواز آنها کیف کنند. این فکر را از سرتان بیرون کنید که من به این جا می‌آیم تا به شما گوش کنم! من شه‌یه‌ام را می‌پردازم و شما خیلی ساده خدمتکار هستید و باید این را به یاد داشته باشید: اگر رد هم بشوم، شکایتی از شما ندارم، غمگین هم نمی‌شوم. اما اگر در طول سال تظاهر کنم که به شما گوش می‌دهم، در حالیکه به صدای فاخته‌های بیرون گوش می‌دادم، این آغاز زندگی ریاکارانه است و من دوست ندارم ریاکار باشم.»

در هر موضوعی معلم‌ها و استادان از تو می‌خواهند که آن را به روش مشخصی انجام دهی. آن روزها در مدرسه - و شاید حتی امروز - کلاه گذاشتن امری اجباری بود. من با کلاه مخالف نبودم، از این رو وقتی دانشگاه را ترک کردم، کلاه گذاشتم. اما تا قبل از ترک دانشگاه یک بار هم از آن استفاده نکردم. اولین معلمی که از کار من ناراحت شد پرسید: «انضباط مدرسه را به هم زده‌ای، کلاهت کجاست؟»

گفتم: «مقررات مدرسه را بخوان، آیا جایی ذکر شده که همه پسر بچه‌ها باید کلاه بگذارند؟ اگر دستوری وجود ندارد، پس شما چیزی بر خلاف مقررات مدرسه تحمیل می‌کنید.»

او مرا پیش مدیر مدرسه برد و من به مدیر گفتم: «من کاملاً آماده‌ام، فقط نشانم بدهید کجا نوشته کلاه اجباری است. اگر کلاه اجباری است، من حتی مدرسه را ترک می‌کنم. اما اول به من نشان بدهید کجا نوشته شده؟»

هیچ قانون مکتوبی وجود نداشت، بنابراین گفتم: «ممکن است دلایل منطقی دیگری برای استفاده از کلاه ارائه دهید؟ آیا کلاه هوشم را افزایش خواهد داد؟ آیا عمرم را طولانی می‌کند؟ آیا سلامتی بیشتری به من می‌دهد، یا درک عمیق‌تری به من می‌بخشد؟»

گفتم: «تا جایی که می‌دانم، بنگال تنها استان هند است که در آنجا کلاه نمی‌پوشند و مردم آنجا باهوش‌ترین مردم کشورند، پنجاب درست در نقطه مقابل است. در آنجا بجای کلاه از دستار استفاده می‌کنند، دستارهای بسیار بزرگ، انگار گوششان در حال فرار است و سعی دارند محکم نگهش دارند. و این مردم کم‌هوش‌ترین افراد کشور هستند.»

مدیر گفت: «به نظر می‌رسد در سخنان مفهومی وجود داشته باشد، ولی کلاه جزء انضباط مدرسه است. اگر کلاه را جدی نگیری بقیه هم چنین می‌کنند.»

گفتم: «پس ترس شما از چیست؟ فقط کافیست کل قانون را عوض کنید.»

کسی نمی‌خواهد حتی در موضوعات بی‌اهمیت هم، اجازه دهد تو خودت باشی.

در زمان کودکی، موهایم همیشه بلند بود. اغلب از مغازه پدرم رفت و آمد می‌کردم، چون مغازه و منزل به هم راه داشت. خانه ما پشت مغازه بود باید برای ورود به خانه از مغازه می‌گذشتی. چون موهای من بلند بود، مردم می‌پرسیدند: «این دختر کیست؟» آنها نمی‌توانستند تصور کنند که پسر بچه‌ای موهای به این بلندی داشته باشد. پدرم خیلی خجالت می‌کشید و با دستپاچگی می‌گفت: «او پسر است.» مردم می‌پرسیدند: «پس چرا موهایش اینقدر بلند است؟»

یک روز پدرم بر خلاف خلق و خوی همیشگی، چنان شرمنده و عصبانی شد که به سراغم آمد و با دستانش موهایم را چید. بعد با قیچی که معمولاً پارچه‌ها را در مغازه می‌برید، موهایم را قیچی کرد. چیزی نگفتم. تعجب کرد و گفت: «چیزی نداری بگویی؟»

گفتم: «به روش خودم خواهم گفت.» - «منظورت چیه؟»

گفتم: «خواهی دید.»

سپس به نزد سلمانی معتاد به تریاکی رفتم که درست روبروی منزل ما مغازه داشت. او تنها مردی بود که من برایش احترام قایل بودم. یک ردیف سلمانی آنجا بود ولی من آن پیرمرد را دوست داشتم. او آدم نادری بود و مرا دوست داشت. ساعتها با هم صحبت می کردیم. پیش او رفتم و گفتم: «سرم را از ته بتراش!»

در هند وقتی پدر کسی می میرد سرش را از ته می تراشند. برای یک لحظه حتی آن مرد معتاد افیونی هم شوکه شد و گفت: «چه اتفاقی افتاده؟ پدرت مرده؟»

گفتم: «به این چیزها کاری نداشته باش، آنچه گفتم انجام بده، به تو ربطی ندارد! تو فقط موهایم را کاملاً بچین و سرم را بتراش!»

مرد سلمانی گفت: «درست است، به من ربطی ندارد اگر مرده که مرده.» سرم را از ته تراشید و من به خانه رفتم. از مغازه که می گذشتم، پدرم و تمام مشتریهایش نگاهم کردند و گفتند: «چه اتفاقی افتاده؟ این پسر کیست؟ پدرش مرده؟»

پدرم گفت: «پسر من است و من زنده‌ام! می دانستم که قصد دارد کاری بکند، جواب خوبی به من داد.»

هر جا که می رفتم مردم می پرسیدند: «چی شده؟ پدرش کاملاً سالم بود.»

من می گفتم: «مردم در هر سنی می میرند، شما در مورد او نگران هستید، در مورد موهایم ناراحت نیستید.»

این آخرین کاری بود که پدرم با من کرد. چون می دانست که پاسخ خطرناکتر خواهد بود! من به او گفتم: «تو همه چیز را خراب کردی، تو از چه چیزی شرمنده شدی؟ می توانستی بگویی این دختر من است، من اعتراضی نداشتم. اما تو نباید آنطوری در کار من مداخله می کردی، روش بسیار خشن و وحشیانه‌ای بود. پیش از اینکه چیزی به من بگوئی، شروع کردی به چیدن موهایم.»

هیچ کس به دیگری اجازه نمی دهد که خودش باشد و تو تمام این عقاید را چنان عمیق یاد گرفته‌ای که انگار عقاید خودت است.

فقط آرام باش. تمام آن شرطی شده‌ها را فراموش کن. همه آنها را درست مثل برگهای خشک که از درختان فرو می‌ریزند، دور بریز. خیلی بهتر است درخت عریانی باشی بدون برگ، تا اینکه برگ و شاخه و گل پلاستیکی داشته باشی. اینگونه زشت است.

چهره اصلی بسادگی به معنای این است که شما توسط هیچ نوع اخلاقیات، مذهب جامعه، والدین، معلم، کشیش و نه هیچ کس دیگر مغلوب نشده‌اید.

فقط بر اساس احساس درونی‌تان زندگی کنید. حساس شوید و به این معنا ترتیب چهره اصلی‌تان را بدست آورید.

لذت زندگی مخاطره‌آمیز

آنان که شهامت دارند، بی‌محابا به پیش می‌روند. آنان در جستجوی فرصتهای خطرناک هستند. فلسفه زندگی‌شان چونان شرکتهای بیمه نیست. فلسفه زندگی آنها شبیه کوهنوردی، گلایدرانی و موج سواری است. آنها نه تنها در دریاها بیرونی موج سواری می‌کنند، بلکه در درونی‌ترین دریاهایشان هم موج‌سوارند. و نه تنها در بیرون از کوههای آلپ و هیمالیا صعود می‌کنند، بلکه قله‌های درون را هم فتح می‌کنند.

زندگی کردن توأم با خطر یعنی حیات. اگر مخاطره‌آمیز زندگی نکنی حیات نداری. حیات تنها در خطر کردن به گل می‌نشیند، هیچگاه در امنیت شکوفا نمی‌شود، فقط در ناامنی می‌شکفد. اگر شروع به دریافت امنیت کنی، به برکه‌ای راکد تبدیل می‌شوی، آنوقت انرژی‌ات به زودی فروکش می‌کند و از حرکت باز می‌ایستد. آنوقت می‌ترسی ... چون کسی هرگز نمی‌فهمد که چطور به داخل ناشناخته برود و چرا ریسک کند؟ از آنجا که شناخته امن تر است، پس به آن وسواس پیدا می‌کنی. عقده روحی پیدا می‌کنی و به تغذیه شدن با آن ادامه می‌دهی. از آن خسته می‌شوی. احساس بیچارگی می‌کنی ولی هنوز انگار آشنا و راحت است. حداقل شناخته شده است. ناشناخته در تو هراس ایجاد می‌کند. همین که به ناشناخته فکر کنی، شروع به احساس ناامنی می‌کنی.

مردم جهان دو گروه هستند: آنهایی که می‌خواهند راحت زندگی کنند، در پی مرگ هستند و مقبره‌ای امن و راحت می‌خواهند و آنهایی که می‌خواهند زندگی کنند، پس زندگی مخاطره‌آمیز را بر می‌گزینند. چون زندگی تنها در صورت وجود خطر، پیشرفتی هیجان‌آور می‌یابد.

هرگز کوهنوردی کرده‌اید؟ هر چه بالاتر می‌روید، احساس سرزندگی و جوانی بیشتری می‌کنید، هر قدر خطر سقوط بیشتر شود و ژرفای دره عمیق تر گردد، احساس شعف بیشتری می‌کنید. وقتی بین مرگ و زندگی معلق هستید، آنوقت خستگی وجود ندارد. غباری از گذشته و اشتیاقی برای آینده وجود ندارد.

آنگاه لحظه جاری بسیار تیز است، درست مثل شعله آتش. همه چیز کافی است، چون در اینجا و حالا زندگی می‌کنید.

در موج‌سواری، اسکی، گلایدر سواری، فرقی نمی‌کند، بالاخره هر جا که خطر از دست دادن زندگی وجود دارد، شعف فوق‌العاده‌ای شما را زنده نگه می‌دارد. به همین خاطر است که مردم به سوی ورزشهای خطرناک جذب می‌شوند. مردم کوهنوردی می‌کنند.

کسی از ادموند هیلری (Edmund Hillary) پرسید چرا سعی داری اورست را فتح کنی؟ و هیلری پاسخ داد: «چون آنچه می‌خواهم، در آنجاست، یک کشمکش دائمی.» کار خطرناکی است، مردم زیادی در این راه می‌میرند. بیش از شصت - هفتاد سال است که گروههای زیادی در آنجا کوهنوردی کرده‌اند و تقریباً خطر مرگ قطعی است، ولی هنوز هم مردم به کارشان ادامه می‌دهند. چه جاذبه‌ای وجود دارد؟

رسیدن به اوج، دورتر و دورتر شدن از سکون زندگی، از زندگی روزمره، اینطوری دوباره احساس عصیان می‌کنید و دوباره بخشی از حیات وحش می‌شوید. دوباره مثل یک ببر یا شیر زندگی می‌کنید، یا مثل یک رودخانه. دوباره مثل پرنده‌ای در آسمان اوج می‌گیرید و دورتر و دورتر می‌روید، و در یک لحظه امنیت، حساب بانکی، همسر، خانواده، جامعه، کلیسا، احترام، همه و همه رنگ می‌بازد و دورتر و دورتر می‌شود و شما تنها می‌شوید. به این خاطر است که مردم اینقدر به ورزش علاقمند هستند. ولی این هم خطر واقعی نیست. چون می‌توانید بسیار بسیار حرفه‌ای شوید. این خطری کاملاً حساب شده است. البته اگر به من اجازه بدهید که آن را به این نام بخوانم. شما می‌توانید برای کوهنوردی آموزش ببینید و تمام پیش‌بینی‌های لازم را در نظر بگیرید. یا مثلاً رانندگی در سرعتهای بالا را تصور کنید، می‌توانید صدها کیلومتر در ساعت برانید که البته خطرناک و هیجان‌آور است. اما در این مورد هم می‌توانید کاملاً حرفه‌ای شوید و خطر تنها برای مبتدیان وجود دارد. برای شما خطرناک نیست. حتی اگر خطری وجود دارد، فرعی است و دیگر اینکه خطر تنها فیزیکی است و تنها جسم‌تان را درگیر می‌کند. وقتی می‌گوییم مخاطره‌آمیز زندگی کنید، تنها منظورم خطر جسمی نیست، بلکه خطری روحی و روانی است.

مذهبی بودن خطری روحی است. شخص چنان از جایگاهش فاصله می‌گیرد که ممکن است هیچگاه جای بازگشتی نباشد. این معنای واژه آناگامین (Anagamin) بودا است، یعنی کسی که هرگز بر نمی‌گردد. به چنان جایگاه رفیعی می‌رود، به نقطه‌ای که بازگشتی در آن وجود ندارد. شخص خیلی راحت گم می‌شود و هرگز باز نمی‌گردد.

وقتی می‌گوییم زندگی مخاطره‌آمیز، منظورم زیستن بگونه‌ای معمولی و محترمانه نیست. مثلاً تو شهردار شهر یا عضو اتحادیه‌ای باشی. این زندگی نیست. یا اینکه وزیر باشی یا تخصص خوبی داشته باشی و یا درآمد خوبی داشته باشی و پولهایت در بانک انباشته شود و همه چیز به نحو احسن پیش رود. وقتی همه چیز کاملاً خوب پیش می‌رود، بسادگی نگاه کن، تو در حال مرگی و هیچ اتفاقی نمی‌افتد. مردم ممکن است به تو احترام بگذارند. وقتی مردی، جمعیت عظیمی به دنبالت راه بیفتند. خوب، فقط همین. ممکن است در روزنامه‌ها تصویرت چاپ شود و مقالاتی در موردت نوشته شود و سرانجام مردم فراموشت کنند و تو تمام زندگی‌ات را به این خاطر زیسته‌ای؟!

نگاه کن، شخص ممکن است کل زندگی‌اش را برای چیزهای عادی و پیش پا افتاده از دست بدهد. سرزنده بودن یعنی درک این موضوع که نباید به چیزهای کوچک اهمیت زیادی داد. نمی‌گوییم این چیزها بی‌معنی است، بلکه می‌گوییم این چیزها بامفهوم هستند ولی نه به آن اندازه که شما می‌اندیشید. پول لازم است، یک نیاز است. اما پول هدف نیست و نمی‌تواند باشد. بطور قطع، خانه لازم است، یک نیاز اساسی. من تارک دنیا نیستم و نمی‌خواهم که خانه‌هایتان را خراب کنید و به هیمالیا بگریزید. خانه لازم است. اما خانه باید در خدمت تو باشد. اشتباه نکنید. مردم را می‌بینم که همه چیزشان بهم ریخته است. مردم چنان زندگی می‌کنند که لایق خانه‌هایشان باشند. انگار باید در خدمت خانه باشند. همانطور که در خدمت حساب بانکی هستید. خیلی ساده، مدام در حال جمع‌آوری پول هستند و بعد هم می‌میرند. هرگز زندگی نمی‌کنند. حتی یک لحظه زندگی سیال، پرتپش و پویا ندارند. آنها فقط در حصار امنیت و آشنایی و احترام زندانی شده‌اند. بنابراین طبیعی است که احساس خستگی کنند.

مردم به سراغ من می‌آیند و می‌گویند که خیلی خسته‌اند. آنها احساس بی‌زاری و درماندگی و پریشانی می‌کنند. چه کار کنند؟ تصور می‌کنند تنها با تکرار «مانترا»^۲ می‌توانند بار دیگر حیات یابند. چندان آسان نیست. باید معیارهای کلی زندگی‌شان را عوض کنند.

عاشق باش. اما نباید فکر کنی بلافاصله زنی در دسترس تو خواهد بود. چنین انتظاری نباید داشت. زن را فقط به مرتبه همسر بودن تقلیل نده. تنها آنگاه در خطر زندگی خواهی کرد. مرد را هم فقط به شوهر تنزل نده. چون شوهر مفهوم زیبایی نیست. اجازه دهید مردتان، مرد و زن‌تان، زن باقی بماند و فردای تان را قابل پیش‌بینی نکنید. در انتظار چیزی نباشید، ولی برای هر چیز آمادگی داشته باشید. وقتی می‌گوییم مخاطره‌آمیز زندگی کنید، یعنی این. اما ما چکار می‌کنیم، ما عاشق زنی می‌شویم و بلافاصله به مراجع قانونی، به محضر یا کلیسا می‌رویم تا ازدواج کنیم. نمی‌گوییم ازدواج نکنید، این یک رسم است. خوب، جامعه را راضی کنید. اما در عمق ذهن تان هرگز مالک زنی نشوید. هرگز حتی برای یک لحظه کوتاه هم نگویند: «تو مال من هستی.» چون، چطور یک آدم می‌تواند متعلق به شما باشد؟ وقتی شما شروع به تملک زنی می‌کنید، او هم متقابلاً همین کارا را می‌کند. آنوقت شما دو تن دیگر عاشق نیستید. تنها در حال ضربه زدن و کشتن یکدیگر هستید. عاشق باشید! اما اجازه ندهید کار تنها مشغولیت زندگی تان باشد. بگذارید تفریح بخشی از زندگی باشد، هسته زندگی تان. کار باید وسیله‌ای برای تفریح باشد. در اداره، کارخانه و فروشگاه کار کنید، ولی فرصتی هم برای تفریح داشته باشید. اجازه ندهید زندگی تان به فعالیتی روزمره و تکراری بدل شود. چرا که هدف زندگی تفریح است! تفریح به معنی انجام کاری به خاطر خود کار است. اگر از چیزی فقط برای خودش لذت ببرید، بیشتر احساس سرزندگی می‌کنید. البته زندگی همیشه در خطر، در ریسک خواهد بود ... اما زندگی همینطوری است، ریسک بخشی از آن است، در واقع بخشی بهتر یا بهترین بخش آن است. زیباترین بخش زندگی خطر کردن است. شاید ندانید که حتی دم و بازدم شما هم ریسک است. در موقع بازدم، چه کسی می‌داند که نفس بر خواهد آمد یا نه؟ اطمینانی نیست، هیچ تضمینی وجود ندارد.

افراد کمی هستند که مذهب کلی آنها امنیت است. حتی وقتی در مورد خداوند صحبت می‌کنند، از خدا بعنوان امنیت زیاد می‌کنند. اگر به خدا فکر می‌کنند به این خاطر است که از خدا می‌ترسند. اگر به

² Mantra، اصطلاح ادیان هندویی و بودایی و سیک در مورد عبارت یا واژه وحی هجایی با یک معنای سرپوشیده و عرفانی و مقدس. م.

عبادت یا مراقبه می‌پردازند، به این دلیل است که نامشان در کتاب «اعمال نیک خداوند» ثبت شود: «اگر خدایی وجود دارد، می‌داند که من هر یکشنبه به کلیسا می‌رفتم و عبادت‌کننده منظمی بودم. می‌توانم شهادت بدهم.» حتی عبادت‌شان هم تکلیف شده است.

زندگی مخاطره‌آمیز به معنای زیستن به گونه‌ای است که گویی هر لحظه، لحظه پایان است. هر لحظه ارزش خاص خود را دارد و نباید ترسید. شما می‌دانید که مرگ وجود دارد و این مسئله را پذیرفته‌اید، پس در مقابل مرگ خود را پنهان کرده‌اید. در حقیقت، شما می‌روید و با مرگ مواجه می‌شوید. شما از رویارویی جسمی، روانی و روحی با مرگ لذت می‌برید. از لحظاتی که مستقیماً با مرگ برخورد می‌کنید، لذت می‌برید. وقتی می‌گوییم زندگی مخاطره‌آمیز، منظورم پذیرش مرگ بعنوان یک جستجوی فرصتهای خطرناک هستند، فلسفه زندگی‌شان، چونان شرکتهای بیمه نیست، فلسفه زندگی آنها شبیه کوهنوردی، گلایدراپی و بلکه در درونی‌ترین دریاهای‌شان هم موج‌سوارند و نه تنها در بیرون از کوههای آلپ و هیمالیا صعود می‌کنند، بلکه قله‌های درون را هم فتح می‌کنند. این را بخاطر بسپار: هرگز هنر خطر کردن را فراموش نکن، هرگز. همیشه مستعد ریسک کردن باش. هر وقت که فرصتی برای خطر کردن بدست آمد، هرگز آن را از دست نده و بدان که هیچ وقت بازنده نخواهی شد. ریسک کردن تنها تضمین برای یک زندگی واقعی است.

هر آنچه بکنی، زندگی هم چنان یک راز باقی می‌ماند

ذهن از پذیرش این ایده که چیز غیر قابل توصیف وجود دارد، دچار مشکل می‌شود. ذهن وسواس دیوانه‌واری برای توضیح هر چیزی دارد. اگر توضیح داده نشده، پس لابد توصیف‌شدنی است! هر چیزی که معماگونه و متناقض باشد، موجب آشفتگی ذهن می‌گردد.

کل تاریخچه فلسفه، مذهب، علم، ریاضیات ریشه و ذهنیت و دغدغه مشابهی دارد. تو ممکن است طوری بیقرار باشی، دیگری بگونه‌ای دیگر، اما تفاوت کیفیت باید درک شود. دغدغه از این عقیده ناشی می‌شود که هستی راز نیست و ذهن در صورتی می‌تواند احساس آرامش کند که هستی بگونه‌ای رازگونه نباشد. مذهب این کار را با خلق پدر، پسر و روح‌القدس انجام داده است. مذاهب مختلف مفاهیم متفاوتی خلق کرده‌اند. این روش آنها برای پر کردن گودالی غیر قابل پوشش است. هر کاری بکنی، گودال سر جایش هست. در واقع هر چه بیشتر آن را بپوشانی، مقتدرانه حضور می‌یابد، تلاش بی حد و حصرتان برای پوشاندن آن بیانگر ترس‌تان است. مبدا کسی بخواهد گودال را ببیند. در کل تاریخچه ذهن، در هر زمینه‌ای که بنگرید، ذهن همیشه در حال وصله پینه‌ای برای اختفای این گودال است و خصوصاً در ریاضیات، چون ریاضیات بازی ذهنی محض است. ریاضیدانانی هستند که فکر می‌کنند، این گودال وجود ندارد. همانطور که الیهون تصور می‌کنند خدا واقعیت است. و اگر اسب‌ها هم دارای اندیشه باشند، خالق‌شان را بصورت او تصور می‌کردند نه انسان. چرا که انسان نسبت به اسب چنان خشن بوده که هرگز بعنوان خالق مطرح نمی‌شود. شاید انسان از دیدگاه اسب شیطان بنظر برسد! اما هر حیوانی تصور خودش را از او دارد. درست مثل نژادهای بشری که عقاید خاص خود را در مورد او دارند.

عقاید جایگزینی است برای اسرارآمیز بودن زندگی. شما فاصله در این بین را باید با عقایدتان پر کنید، حداقل احساس موفقیتی به شما دست می‌دهد که زندگی را درک کرده‌اید.

آیا هرگز به کلمه درک (Understand) فکر کرده‌اید؟ این کلمه به معنای زیر **under** و ایستادن **stand** است: ایستادن در زیر تو. عجیب است که این دو کلمه کم‌کم معنای پیدایی کرده که از معنی اصلی بسیار بسیار دور است: هر چیزی که می‌توانید بسازید، در زیر شما ایستاده است. چیزی که زیر انگشت شست شما، زیر قدرت شما، زیر پاهایتان است و شما مالکش هستید.

مردم سعی دارند زندگی را به روشهای مشابهی درک کنند تا بتوانند زندگی را زیر گامهایشان بگیرند و ادعا کنند: «ما ارباب هستیم، چیزی وجود ندارد که درک نکرده باشیم.» اما چنین چیزی امکان ندارد. هر اندازه تلاش کنی، زندگی راز است و همیشه راز باقی خواهد ماند.

ماورایی در ورای همه چیز وجود دارد. ما با ماوراء احاطه شده‌ایم. ماوراء یعنی خدا، ماوراء باید شکافته شود. در درون و برون، همیشه آنجاست و اگر آن را فراموش کنید ... کاری که معمولاً انجام می‌دهیم، چون نگرستن به ماوراء بسیار ناراحت‌کننده و دردسر آفرین است. مثل این است که کسی به دره‌ای عمیق نگاه کند، آنوقت شروع به لرزیدن می‌کند، حالش بهم می‌خورد و به محض آگاهی از این عمق هراسان می‌شود. هیچ کس به ورطه نگاه نمی‌کند، ما سعی می‌کنیم به قسمتهای دیگر نگاه کنیم، تلاش می‌کنیم از واقعیت بپرهیزیم.

واقعیت مثل دره‌ای عمیق است، چون واقعیت تهی عظیمی است. مثل آسمانی گسترده و بی‌کرانه است. بودا می‌گوید: دورانگاما (Durangama) یعنی در دسترس ماوراء باش. هرگز محدود به مرزها نباش. همیشه از مرزها گذر کن، پا فراتر بگذار. به وقت لزوم مرز بساز، ولی به خاطر بسپار: باید گام برداری و عبور کنی. سعی نکن زندان بسازی. ما زندانهای متفاوتی ساخته‌ایم: ارتباط، عقیده، مذهب، همه اینها زندان هستند.. یگی احساس گرما می‌کند، چون بادهای وحشی نمی‌وزد. دیگری احساس حفاظت می‌کند، اگر چه حفاظت دروغین است، چون مرگ خواهد آمد تا شما را به سوی ماوراء بکشاند. قبل از اینکه مرگ سر رسد و شما را به ماوراء ببرد، سعی کنید با پای خودتان بروید.

یک داستان:

راهب زن در حال مرگ بود. او خیلی پیر بود و نود سال از عمرش می‌گذشت. ناگهان چشمانش را گشود و گفت: «کفشهایم کجاست؟»

شاگردش جواب داد: «کجا می‌خواهی بروی؟ دیوانه شده‌ای؟ داری می‌میری و پزشک گفته امیدی نیست. هر آن ممکن است بمیری.»

مرد محتضر گفت: «به همین خاطر کفش‌هایم را می‌خواهم. دوست دارم به قبرستان بروم، نمی‌خواهم کشیده شوم، می‌خواهم با پای خودم به آنجا بروم و مرگ را ملاقات کنم، دوست ندارم کشانده شوم، شما مرا می‌شناسید، هرگز به کسی تکیه نکرده‌ام، خیلی زشت است که چهار نفر مرا حمل کنند، اینطور نیست؟» او به سوی قبرستان به راه افتاد و قبرش را حفر کرد و در درون آن دراز کشید و مرد.

چه شهامتی برای پذیرش ناشناخته، چه شهامتی برای ادامه خواسته و استقبال از ماوراء! آنوقت ماهیت مرگ تغییر می‌کند، مرگ دیگر نیستی نیست. چنین مرد با شهامتی هرگز نمی‌میرد. مرگ مغلوب او می‌شود. چنین مرد با شهامتی به ماورای مرگ می‌رود، برای کسی که به میل خود به ماوراء می‌رود، ماوراء هرگز مرگ نیست. آنوقت ماوراء به استقبالش می‌آید و به او خوشامد می‌گوید. اگر به پیشواز ماوراء بروید، ماوراء به استقبال می‌آید. ماوراء همیشه پژواک صدای شماست.

زندگی همیشه بکر است

نفس چون دیواری شما را احاطه کرده است. نفس شما را قانع کرده که محافظتان می‌کند. این ترفند نفس است. بارها و بارها تکرار می‌کند: «اگر من حضور نداشته باشم، بی‌حفاظ می‌مانی. تو بسیار شکننده هستی و خطرهای زیادی تهدیدت می‌کند، پس بگذار از تو محافظت کنیم، بگذار احاطه‌ات کنیم.»

بله، یقیناً محافظت مطمئنی در نفس وجود دارد، ولی دیوار زندان شما هم می‌شود. حفاظت بسیار محکم است، وگرنه هیچکس از درماندگی حاصله از نفس صدمه نمی‌دید. بله، حمایت شدیدی وجود دارد، نفس ترا از دشمن حفظ می‌کند، ولی با دوست هم همین کار را می‌کند. درست مثل این است که شما بخاطر ترس از دشمن در را ببندید و خود را پشت آن پنهان کنید. آنوقت دوستی می‌آید ولی چون در بسته است و نمی‌تواند وارد شود. از شدت ترس از دشمن در به روی دوست هم گشوده نمی‌شود و اگر به روی دوست در بگشایی، خطر زیادی وجود دارد که دشمن هم وارد شود. شخص باید در مورد این موضوع عمیقاً فکر کند. این بزرگترین مشکل زندگی است و اندک افراد با شهامتی می‌توانند از پس آن برآیند. بقیه ترسو می‌شوند و خود را پنهان می‌کنند و بدنبال آن، کل زندگی‌شان را از دست می‌دهند. زندگی خطرناک است، ولی مرگ خطری ندارد. بمیرید، در اینصورت مشکلی وجود ندارد و کسی نمی‌تواند شما را بکشد. چطور کسی می‌تواند شما را بکشد، در حالی که خود قبلاً مرده‌اید. وارد گور شوید و خاتمه پیدا کنید! آنوقت هیچ‌گونه بیماری و اضطراب و مشکلی وجود نخواهد داشت. شما

از تمام مشکلات رهایی می‌یابید. اما تا وقتی زنده‌اید، سرشار از مشکل هستید. هر چقدر کسی زنده‌تر باشد، مشکلاتش بیشتر است. اما این اصلاً اشتباه نیست، چون مبارزه با مشکلات، جنگیدن با حریف، چگونگی رشدتان را رقم می‌زند. نفس دیوار ظریفی در اطراف شما ایجاد می‌کند و نمی‌گذارد کسی واردتان شود. احساس محافظت و امنیت می‌کنید، اما این امنیت مرگ‌گونه است. این امنیت گیاهی است که در درون دانه پنهان شده است. گیاه از جوانه زدن می‌ترسد. چه کسی می‌داند. جهان بسیار خطرناک است و گیاه چنان نرم و ظریف، پس پشت دیوار دانه، در درون سلول پنهان می‌ماند. اینطوری همه چیز حفاظت شده است.

به کودک کوچکی در رحم مادر فکر کنید، همه چیز در آنجا مهیاست. هر چیزی که کودک نیاز داشته باشد فوراً فراهم می‌شود. هیچ اضطرابی وجود ندارد و نه جنگی، نه آینده‌ای. کودک خیلی ساده در کمال آسایش زندگی می‌کند، هر نیازی توسط مادر برآورده می‌شود. اما آیا حاضرید برای همیشه در رحم مادر بمانید؟ جای بسیار امنی است ولی اگر مختار باشید، آیا حاضرید برای همیشه در آنجا بمانید؟ جای راحتی است، راحت‌تر از آنجا، کجاست؟

دانشمندان معتقدند هنوز نتوانسته‌اند محیطی راحت‌تر از رحم مادر بسازند، گویا رحم نهایت راحتی و آسایش است. بسیار راحت، بدون اضطراب، بدون مشکل، بدون نیازی به کار کردن، حیات محض است. هر چیزی بطور خودکار فراهم شده است. هر نیازی فوراً رفع می‌گردد. حتی زحمت نفس کشیدن هم وجود ندارد و مادر به جای کودک نفس می‌کشد. نگرانی برای غذا نیست، مادر به جای کودک می‌خورد. با این حال، دوست دارید در رحم مادر باشید؟ آری، راحت است ولی زندگی نیست. زندگی همیشه بکر است. زندگی در بیرون از محدوده جریان دارد. کلمه انگلیسی از خود بی خود شدن *ecstasy* بسیار بسیار بااهمیت است. این کلمه به معنای بیرون ایستادن است. از خود بی خودشدگی به معنای خارج شدن از تمامی زندانها، تمامی حمایتها، تمامی نقش‌ها و تمامی راحتی‌ها و تمامی دیدارهای مرگ‌آمیز است: «بی خود شدن» یعنی خارج شدن، آزاد بودن، حرکت کردن و به پیش رفتن است. چنان ظریف چون بادی که می‌آید و از لای درختان می‌گذرد.

ما اصطلاحی داریم و می‌گوییم: «تجربه در بیرون است.» معنای دقیق این عبارت همان از خودبی خودشدگی است: بیرون ایستادن. وقتی دانه‌ای شکفته می‌شود و نور پنهان درونی شروع به

درخشیدن می‌کند، وقتی کودکی متولد می‌شود و رحم را ترک می‌کند و تمام راحتی‌ها و رضایت‌ها را پشت سر می‌گذارد و به سمت دنیای ناشناخته گام بر می‌دارد. این مفهوم از خود بی‌خودشدگی است. وقتی پرنده‌ای اخم را می‌شکند و به سوی آسمان پرواز می‌کند، این از خود بی‌خودشدن است.

نفس چون تخم است، باید از آن بدر آید. از خود بدر آ! از تمام حفاظ‌ها، سلول‌ها و امنیت‌ها خارج شو. آنگاه در دنیای گسترده‌تری حضور می‌یابی، دنیایی وسیع و بی‌انتهای. تنها در آن صورت زنده‌ای و بی‌نهایت سرزنده می‌مانی. اما ترس شما را فلج می‌کند. کودک قبل از خروج از رحم باید همچنان مردد باشد، خارج شود یا خیر؟ گامی به پیش و گامی به پس بر می‌دارد. شاید به همین خاطر مادر اینقدر درد می‌کشد. کودک مردد است، هنوز کاملاً آماده از خود بدر آمدن نیست. گذشته او را به سمت خویش می‌کشد و آینده او را به جلو فرا می‌خواند و او بین او دو گرفتار مانده است. این دیوار بی‌تصمیمی است. آویزان شد به گذشته، آویزان شدن به نفس. شما آن را به همه جا می‌برید، بعضی اوقات، در لحظات نادری که بسیار سرزنده و هشیار هستید ممکن است قادر به دیدن آن باشید، وگرنه، اگر چه دیوار شفاف است ولی قادر به دیدن نخواهید بود. کسی ممکن است در کل زندگی‌اش یا زندگی‌های بیشماری نفهمد که در سلول و در مکانی بسته، بدون روزنه زندگی می‌کرده است. همان که لایبنیتس (فیلسوف عقل‌گرای آلمانی) آن را «جوهر الهی» نامید، بی‌در، بی‌روزنه، محصور در درون. اما شفاف، دیواری شیشه‌ای. این نفس را باید دور انداخت. شخص باید شهامت کافی کسب نماید تا آن را روی زمین خرد کند. اما مردم به میلیون‌ها روش آن را تغذیه می‌کنند و نمی‌دانند جهنم خود را گسترش می‌دهند.

خانم کوکرن (Cochran) در کنار تابوت همسر متوفی‌اش ایستاده بود و پسرش کنارش زانو زده بود. عزاداران یکی‌یکی از مقابل آنها می‌گذشتند. خانم کروی (Croy) گفت: «حالا دیگر دردی احساس نمی‌کند، چطور مرد؟» خانم کوکرن جواب داد: «از سوزاک مرد!»

زن دیگری به جسد خیره شد و گفت: «حالا دیگر بهبود یافته، روی صورتش لبخند آرامش‌بخشی نقش بسته، علت مرگش چه بود؟»

بیوه متوفی جواب داد: «از سوزاک مرد!»

ناگهان پسر مادرش را به کناری کشید و گفت: «مادر، چه چیز وحشتناکی در مورد پدر می‌گویی. او که از سوزاک نمرده، از اسهال مرد!» خانم کوکرن گفت: «این را می‌دانم! با اینکه آدم چرندی بود، ولی بهتره مردم فکر کنند مثل یک جوانمرد مرد!»

تا آخرین نفس به بازی ادامه می‌دهند. نفس نمی‌گذارد حقیقی باشید، بلکه شما را به دروغین بودن وادار می‌کند. نفس دروغ است و شخص باید تصمیم بگیرد. برای این کار شهامت عظیمی لازم است. چون تمام چیزهایی که تاکنون محافظت کرده‌اید، خرد می‌شود. شما را کاملاً متلاشی می‌کند. ممکن است کسی وجود داشته باشد ولی یقیناً نیستید. ممکن است هستی منقطعی در درونتان ادامه داشته باشد، که تازه بوده و با گذشته تحریف نشده باشد. در اینصورت دیوار حذف می‌شود، آنوقت هر جا که باشی، بی‌نهایت را بدون هیچ مرزی در آغوش خواهی کشید.

پیرمردی بهنگام ورود به بار همیشگی متوجه شد که خدمتکار قبلی جایش را به غریبه‌ای داده است. ابتدا تعجب کرد ولی بعد مودبانه گفت: «در این مدت طولانی، بهترین دختری بود که دیدم. مراقب همه چیز بود.» خدمتکار تازه که مغرور بود، سرش را پایین انداخت و به تلخی پاسخ داد: «متأسفم که نمی‌توانم تعارف شما را پاسخ بدهم.» پیرمرد با خونسردی جواب داد: «اوه، خیلی خوب، عزیزم نمی‌توانی عین من رفتار کنی؟ هرگز دروغ نگفته‌یی؟»

تمام رسم و رسوم ما چیزی جز کمک به نفس همدیگر نیست. همه آنها دروغ هستند. شما به کسی چیزی می‌گویید و او تعارف شما را پاسخ می‌دهد. نه شما و نه او هیچکدام تان راست نمی‌گویید. ما مشغول بازی هستیم؛ آداب معاشرت، تشریفات، صورتکهای متمدن و ماسک‌ها. آنوقت ناچارید با دیوار مواجه شوید. کم‌کم دیوارها چنان عریض می‌شوند که نمی‌توانید چیزی را ببینید. دیوار هر روز ضخیم‌تر و ضخیم‌تر می‌شود، پس منتظر نمان. اگر احساس کردی در پیرامونت دیواری داری، آن را فرو بریز! از آن بدر آ. کافی است تصمیم‌گیری از آن بدر آیی. همین. سعی کن دیگر تغذیه‌اش نکنی. هر وقت دیدی از دیوار مراقبت می‌کنی، توقف کن. پس از چند روز متوجه می‌شوی که دیوار فرو ریخته است. چرا که نیازمند حمایت پیوسته توست. نیاز به شیر دادن دارد.

شهامت نهایی: بی آغاز، بی انجام

ترس‌ها متفاوتند ولی همه آنها انشعابات یک ترس اصلی، شاخه‌های یک درخت هستند. اسم این درخت مرگ است. شاید بدانید، این ترس و همه ترسها در ارتباط با مرگ هستند. مرگ فقط سایه است. شاید ندانید که اگر از ورشکستگی هراسانید، اگر واقعاً از بی‌پولی می‌ترسید! در مقابل مرگ آسیب‌پذیر می‌شوید. مردم پول را بعنوان حامی قبول دارند.

اگر چه به خوبی می‌دانند سپری برای محافظت در مقابل آن وجود ندارد. اما هنوز معتقدند باید کاری کرد. چون حداقل شما را مشغول نگه می‌دارد. و مشغول بودن نوعی ناهشیاری، نوعی اعتیاد است. از این رو، همانطور که افراد الکلی وجود دارند، افراد معتاد به کار هم هستند. آنها مدام خود را درگیر مشغله‌های متفاوت می‌کنند. نمی‌توانند دست از کار بکشند. ممکن است روزنامه‌ای را بخوانند که از صبح تاکنون سه بار خوانده‌اند. آنها تنها می‌خواهند درگیر باشند، چون این کار حایلی بین آنها و مرگ است. اما صرف‌نظر از مسائل سیاسی، تنها ترس از مرگ وجود دارد. تشخیص این نکته که تمامی ترس‌ها انشعابات یک ترس واحد هستند، بسیار مهم است، چون اگر ریشه را بشناسید، می‌توان کاری کرد. اگر مرگ اساسی است و ترس بنیادی از مرگ ناشی می‌شود، پس تنها راه بی‌ترسی، تجربه درونی آگاهی زنده است. هیچ چیز دیگر: پول، قدرت و نه حتی موقعیت اجتماعی نمی‌تواند شما را در مقابل مرگ بیمه کند. تنها مراقبه عمیق به شما یادآوری می‌کند که جسم خواهد مرد. ذهن، از بین خواهد رفت. اما شما و رای ساختار ذهن و جسم هستید و هسته اصلی شما، منشأ زندگی واقعی شما، همین جا در مقابل شماست و بعد از شما هم باقی می‌ماند. گر چه به شکل‌های متفاوتی تغییر کرده، از صورتهای مختلفی حاصل شده، تکامل یافته ولی هرگز ناپدید نمی‌شود. از ابتدای کار تا به انتها ادامه خواهد داشت. (البته اگر آغاز و پایانی وجود داشته باشد، چون من اعتقادی به آن ندارم) هستی ازلی و ابدی است. اشکال متفاوتند، حتی در این زندگی هم شکل‌ها تغییر می‌کنند.

اولین روزی که به رحم مادرتان وارد شدید، بزرگتر از نقطه علامت سوال تان نبودید. اگر تصویری به شما نشان داده شود، نمی‌توانید تشخیص دهید که این خود شما هستید. در مورد قبل از آن چطور...

دو نفر در مورد اینکه چقدر می‌توانند به عقب برگردند و گذشته خود را به یاد بیاورند مشغول بحث و جدل بودند. یکی گفت می‌تواند کودکی‌اش را تقریباً تا سه سالگی بخاطر بیاورد، دیگری گفت: «این که چیزی نیست، من روزی را به خاطر می‌آورم که پدر و مادرم به پیک‌نیک رفته بودند، آن موقع من در درون پدرم بودم. اما وقتی از پیک‌نیک برگشتیم من پیش مادرم بودم!»

می‌توانی خودت را وقتی درون پدرت بودی، شناسایی کنی؟ می‌توان تصویری به تو نشان داد، تصویری چنان درشت‌نمایی شده که با چشم غیرمسلح هم بتوان دید، اما قادری شناسایی کنی؟

این همان شکل حیات است. همان منشأ حیات که هم اکنون در درونت می‌تپد. تو هر روز تغییر می‌کنی. وقتی تازه به دنیا آمده بودی و فقط یک روز از عمرت می‌گذشت، قادر به شناسایی نبودی. ممکن است بگویی: «خدای من، این منم؟»

همه چیز تغییر می‌کند. جوانی می‌گذرد و پیر خواهی شد. مدتها پیش دوران کودکی گذشته است و مرگ فرا خواهد رسید. اما تنها شکل آن تغییر می‌کند. اساس کار یکی است. تنها چیزی که در طول زندگی تغییر می‌کند فرم و شکل است. شکل‌ها هر لحظه تغییر می‌کنند و مرگ چیزی جز تغییر نیست؛ تغییر حیاتی، تغییری که کمی بزرگتر و سریعتر از مرحله کودکی تا جوانی است. شما متوجه نمی‌شوی چه وقت کودکی پایان می‌یابد و وارد مرحله جوانی می‌شوید. از جوانی تا پیری هم همین‌طور... همه چیز آنچنان تدریجی رخ می‌دهد که هرگز تشخیص نمی‌دهید در چه تاریخی، چه روزی، چه سالی جوانی شما را ترک می‌کند. این تغییر بسیار تدریجی و آرام اتفاق می‌افتد. مرگ جهش کوانتومی از یک جسم، از یک فرم به فرم دیگر است. اما پایان کار نیست. شما هرگز متولد نشده، نمی‌میرید. بلکه همیشه در اینجا هستید. فرم‌ها می‌آیند و می‌روند ولی رود زندگی جاری است و ترس از مرگ شما را ترک نمی‌کند، مگر اینکه این تجربه را انجام دهید.

تنها مراقبه ... تنها مراقبه می‌تواند یاری دهنده باشد. آنچه من می‌توانم یا آنچه تمام متون مقدس می‌گویند، نمی‌تواند کمک کند، چون هنوز هم شکی باقی است. چه کسی واقعاً می‌داند. مردم ممکن است دروغ بگویند یا خودشان را فریب دهند یا حتی از فرهنگ و آموزگاران بیگانه گول بخورند. اما تا مادامی که شکی باقی بماند، ترس هم حضور دارد.

مراقبه شما را رودروی واقعیت نگه می‌دارد. آنوقت که بفهمید زندگی چیست، هرگز در مورد مرگ نگران نمی‌شوید. می‌توانید به ماوراء بروید... این عمل در توان شماست، حق‌تان است. اما باید تلاش کوچکی برای حرکت از ذهن به سوی بی‌ذهنی بکنید.

لحظه‌ای که کودکی متولد می‌شود، شما تصور می‌کنید این لحظه آغاز زندگی است. این تصور درست نیست. لحظه‌ای که آدم پیری می‌میرد، باز فکر می‌کنید که پایان زندگی‌اش فرا رسیده است، این درست نیست. زندگی بسیار وسیع‌تر از تولد و مرگ است. تولد و مرگ دو سر زندگی نیستند، چه بسا در زندگی تولد و مرگ‌های بی‌شماری رخ دهد. زندگی به تنهایی آغاز و انجام ندارد. زندگی و ابدیت هم‌طراز همنند. اما شما، خیلی ساده، نمی‌دانید چطور زندگی به مرگ تبدیل می‌شود، حتی تصدیق این امر غیرممکن بنظر می‌رسد.

بعضی از امور این دنیا غیرقابل تصور هستند. یکی از آنها این است که نمی‌دانید چه وقت زندگی به مرگ ختم می‌شود. در چه نقطه‌ای زندگی خاتمه می‌یابد و مرگ فرا می‌رسد. در چه نقطه‌ای می‌توانید این خط را علامت‌گذاری کنید. حتی نمی‌توانید این خط را در نقطه تولد، وقتی که زندگی شروع می‌شود، علامت‌گذاری کنید. آیا نقطه تولد وقتی است که کودکی متولد می‌شود یا اینکه زمانی که مادر باردار می‌شود؟ لابد می‌دانید که حتی قبل از باروری، تخمک مادر و اسپرم پدر زنده هستند. آنها حیات دارند. چون از تلاقی دو چیز مرده حیات جدیدی شکل نمی‌گیرد. در چه زمانی کودک متولد می‌شود؟

علم برای این پرسش پاسخ دقیقی ندارد. راهی برای تصمیم‌گیری نیست. چون تخمک‌هایی که مادر حمل می‌کند، از زمان تولدش در وجود او جریان دارند. شما مدت‌ها قبل از بارداری در درون مادرتان وجود داشته و نیمی دیگر را هم پدرتان واگذار نموده است، که البته سهم پدر باید زنده باشد. وقتی اسپرم‌ها جسم پدرتان را ترک می‌کنند، زنده هستند، البته مدت زندگی آنها طولانی نیست، تنها دو ساعت عمر می‌کنند. در طی این دو ساعت باید تخمک مادر را ملاقات کنند. اگر آنها در طی این دو ساعت با هم تلاقی نکنند، اگر در طی این مدت این ور و آن ور سرگردان باشند، اتفاقی نمی‌افتد.

کاملاً مسلم است که هر اسپرمی باید خصوصیات ذاتی خود را دارا باشد. تعدادی کم کار هستند، وقتی بقیه اسپرم‌ها با سرعت مستقیماً بسوی تخمک می‌روند، آنها انگار مشغول پیاده‌روی صبحگاهی

هستند، اینطوری هرگز به مقصد نمی‌رسند. اما چه کار می‌توانند بکنند؟ این خاصیت ذاتی آنهاست، نمی‌توانند سریع عمل کنند، آنها مرگ را ترجیح می‌دهند، حتی نمی‌دانند چه چیزی در انتظارشان است.

اما تعدادی دیگر مثل شرکت‌کنندگان المپیک هستند. بلافاصله باشتاب می‌دوند و رقابت شدیدی بین آنها در می‌گیرد. صدها سلول به سوی یک تخمک می‌شتابند، چون مادر تنها یک تخمک از مجموع تخمک‌هایش را آزاد کرده است. این محدودیت وجود دارد و ماهانه تنها یک تخمک آزاد می‌شود. به همین دلیل عادت ماهانه وجود دارد. بنابراین تنها یکی از مجموع تخمک‌ها که شامل میلیونها سلول زنده است، آزاد می‌شود. این مسئله واقعاً مشکل فلسفی بزرگی است!

این مسئله زیست‌شناسی است. از بین میلیونها رقم تنها یکی باید متولد شود. سرنوشت میلیونها اسپرمی که به تخمک مادر نمی‌رسند چیست؟

این موضوع محور بحث‌های علمای هندو - پاندیت‌ها - شانکاراچاریاس در مخالفت با کنترل موالید است.

هندوستان استاد مباحثه است. پاپ، بارها در مخالفت با کنترل موالید صحبت می‌کند ولی حتی یک بحث جدی سری نمی‌گیرد. اما مخالفان هندی تعدادی بحث‌های بظاهر معتبری بوجود آورده‌اند. یکی از این بحث‌ها بدین قرار است که: در چه مرحله‌ای تولید بچه متوقف شود؟ دو تا یا سه تا؟ آنها می‌گویند رابیندرا تاگور سیزدهمین فرزند خانواده بود، اگر کنترل موالید صورت می‌گرفت، رابیندرا تاگور بوجود نمی‌آمد. این استدلال معتبر بنظر می‌آید. چون کنترل موالید به معنای توقف تولید در دو یا سه بچه است. شانس دیگری وجود ندارد، یکی ممکن است بمیرد یا اتفاق دیگری رخ دهد. شما می‌توانید بار دیگر دو فرزند به جانشینی پدر و مادر تولید کنید، بنابراین جمعیت بوجود نمی‌آید. اما تاگور سیزدهمین فرزند خانواده بود. اگر والدینش پس از دوازدهمین فرزند، تولید را متوقف می‌کردند، یقیناً تاگور تعلیم و تربیت را از دست می‌داد. اکنون تصور کنید چه تعداد رابیندرا تاگورها که تعلیم نمی‌بینند؟

من با یکی از شانکاراچاریاس‌ها صحبت می‌کردم. گفتم: «کاملاً درست است، این موضوع درست است که ما ممکن بود یک رابیندرا تاگور را از دست بدهیم، اما اگر کل کشور می‌توانست در صلح زندگی

کند، غذا و لباس کافی داشته باشد و بتواند نیازهای اساسی اش را رفع کند، من حاضر بودم او را از دست بدهم، فکر کنم می‌ارزید.

من آماده‌ام یک رایبندراتان تاگور را از دست بدهم، چیز مهمی نیست، موازنه را ببینید: میلیونها نفر در فقر و گرسنگی می‌میرند و فقط یک رایبندراتان تاگور به وجود می‌آید. باز هم می‌گویید والدین باید تا نفر سیزدهم ادامه دهند؟ اما در مورد نفر چهاردهم، پانزدهم چطور؟

از این ارقام بگذر، در هر هوسرانی یک مرد میلیونها اسپرم آزاد می‌شود، هر وقت مردی میل جنسی اش را ارضاء می‌کند، کودکی به بار نمی‌نشیند. میلیونها نفر در هر ارضاء جنسی از بین می‌روند. ما هرگز نمی‌فهمیم چه تعداد برندگان جایزه نوبل در میان آنهاست! چه تعداد رئیس جمهور، نخست‌وزیر و در مجموع از هر نوع حرفه‌ای در بین آنها وجود دارد.

بنابراین دستاورد من این است: اگر مردی از سن چهارده سالگی تا سن پنجاه و دو سالگی اگر کاملاً عادی به ارضای غرایز جنسی اش بپردازد، تقریباً به اندازه کل جمعیت کره زمین اسپرم آزاد می‌کند. تنها یک مرد می‌تواند کل زمین را پر از آدم کند، چه جمعیت سرسام‌آوری!

هم اکنون هم جمعیت سرسام‌آور است و همه این جمعیت فردیتی واحد ندارند. جز انسان بودن چیز مشترکی ندارند. نه، زندگی ما را در آنچه هم آغاز نمی‌شود. زندگی خیلی پیشتر آغاز گشته است. از نظر شما این تنها فرضیه است ولی برای من تجربه است.

زندگی در نقطه پایان زندگی گذشته‌تان آغاز می‌شود. وقتی شما می‌میرید، در یک سمت، یک فصل از زندگی که به گمان مردم کل زندگی است، بسته می‌شود، اما آن قسمت فقط فصلی از کتابی با بخشهای بی‌نهایت است. یک فصل از کتاب به اتمام می‌رسد ولی کتاب بسته نشده است. به صفحه‌ی بعدی می‌روید و فصل دیگر آغاز می‌گردد. شخص به هنگام مرگ، زندگی آینده‌اش را تجسم می‌کند.

این حقیقت شناخته شده‌ای است، چون قبل از اینکه فصلی بسته شود، اتفاق می‌افتد. یک آن است. شخص خاطره بسیار بسیار دوری را به خاطر می‌آورد، مثلاً در حال غرق شدن بوده که به طریقی نجات می‌یابد. در کما است و آبهای بلعیده شده باید برگردانده شود. به او تنفس مصنوعی می‌دهند، تا

نجات پیدا کند. او در آستانه بسته شدن بسته شدن فصلی از زندگی اش است. این افراد تاکنون حقایق جالبی را گزارش کرده‌اند.

دیگر اینکه در لحظه پایانی وقتی انسان احساس می‌کند که در حال مرگ است و زندگی پایان یافته کل زندگی گذشته به سرعت از جلوی دیدگانش می‌گذرد. در یک آن از تولد تا لحظه مرگ را مرور می‌کند. کل وقایع زندگی چه آنها که به خاطرش مانده و چه آنها که فراموش شده در برش کوتاهی از زمان مرور می‌شود.

تمام فیلم زندگی با سرعت زیاد شاید در یک ثانیه از جلو چشمانش می‌گذرد. شخص در حال مرگ است، وقت ندارد، نمی‌تواند سه ساعت تمام زندگی اش را مرور کند. حتی اگر کل فیلم را هم ببینید، نمی‌تواند داستان زندگی اش را با جزئیات کوچک و بی‌اهمیت به هم وصل نموده و بررسی نماید. اما همه چیز از مقابل دیدگانش می‌گذرد و این پدیده‌ای مسلم و با اهمیت است. قبل از پایان فصل او بار دیگر تمام تجارب، تمایلات به جا مانده، انتظارات، ناامیدیها، درماندگی‌ها، دردها و لذتها و خلاصه همه چیز را دوباره جمع‌بندی می‌کند.

بودا واژه‌ای برای این مسئله دارد. او آن را تانها (واژه بودایی به معنای آرزو، اشتیاق و تمنا) می‌نامد. این کلمه از لحاظ ادبی به معنای تمنا است، ولی از لحاظ استعاره به معنای کل زندگی است. تمام این وقایع: درماندگی، ناکامی، موفقیت، شکست، همه اینها در عرصه‌ای که شما تمنا می‌نمایید، اتفاق می‌افتد.

انسان محتضر ناچار است کل آن را قبل از اینکه دورتر شود، ببیند. اما تنها جمع‌بندی مجددی است، چون جسم در حال مرگ است ولی ذهن باقی می‌ماند. ذهنیت با جسم نمی‌رود و تمناهای رها شده ممکن است به روح بچسبند و بخواهند در مورد زندگی آینده‌اش تصمیم بگیرند. هر آنچه ناکام باقی مانده باشد، به سمت هدفش حرکت خواهد کرد.

زندگی خیلی‌ها پیش از تولدشان آغاز می‌شود، قبل از بارداری مادر یا حتی خیلی خیلی قبل‌تر، در زمان زندگی گذشته. پایان زندگی پیشین، آغاز زندگی نوین است. یک فصل بسته می‌شود و فصل تازه‌ای آغاز می‌شود. اکنون نود و نه درصد چگونگی زندگی جدیدتان با آخرین لحظه مرگ رقم می‌خورد. آنچه

جمع کرده‌ای، یا آنچه مثل دانه بذری با خود آورده‌ای، تبدیل به درخت شده و ثمر می‌دهد، گل داده یا اتفاق دیگری رخ می‌دهد.

نمی‌توانید زندگی یک دانه را بخوانید، اما دانه طرح و نقشه کلی دارد. امکان دارد روزی دانشمندان کل برنامه یک دانه را درآورند: شاخه درخت چگونه خواهد بود، چه مدت عمر می‌کند، سرگذشتش به چه شکلی خواهد بود. چون طرح وجود دارد، ولی فعلاً بر آن واقف نیستیم. همه آنچه که قرار است در آینده اتفاق بیفتد، ظرفیت وجودی‌اش هم اکنون حاضر است. بنابراین آنچه در لحظه مرگ انجام می‌دهید، تولد بعدی شما را رقم می‌زند.

خیلی از مردم در وابستگی شدید می‌میرند، آنها می‌خواهند بمیرند، شاید بتوان فهمید که چرا از مرگ دوری می‌کنند. چون تنها در لحظه مرگ آن حقیقت گزنده را در می‌یابند که زنده نبوده‌اند. خیلی ساده، زندگی مثل یک رؤیا می‌گذرد و مرگ فرا می‌رسد. اکنون وقتی برای زندگی باقی نمانده است. مرگ به در ضربه می‌زند. آنوقت که می‌شد زندگی کرد، شما سرگرم هزار یک چیز بی‌ارزش بودید. قبل از اینکه زندگی کنید، بیشتر وقت تلف می‌کردید. من از بعضی‌ها که مشغول بازی شطرنج یا ورق بودند پرسیدم: «چه کار می‌کنید؟» جواب دادند: «وقت کشی».

از زمان کودکی ام همیشه مخالف این اصطلاح بودم: «وقت کشی»

پدر بزرگم شطرنج‌باز بزرگی بود، به او گفتم: «دارید پیر می‌شوید، ولی هنوز وقت کشی می‌کنید، زمان شما را می‌کشد! می‌گویید وقت کشی می‌کنید، شما حتی نمی‌دانید وقت چیست، کجاست، فقط بگیری‌دش و نشانم دهید.» تمام این عبارات که وقت تنگ است، می‌گذرد، از دست می‌رود، همه نوعی دلگرمی هستند. در واقع این شما هستید که می‌گذرید و هر لحظه هدر می‌شوید اما تصور می‌کنید که وقت می‌گذرد، انگار قرار است شما بمانید و وقت بگذرد! زمان سرچایش است، نمی‌گذرد. ساعت اختراع بشر برای اندازه‌گیری زمان است. زمان اصلاً نمی‌گذرد.

اگر زمانی در ایالت پنجاب هندوستان سفر کردید، هرگز از کسی نپرسید: «ساعت چند است؟» چون اگر تصادفاً ساعت دوازده باشد، شما را چنان مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند که زنده گریختن

معجزه است. این عمل دلیل فلسفی خاصی دارد. اما وقتی فلسفه بدست افراد احمق بیفتد، اینطوری عمل می‌کند.

ناناک بنیانگذار سیکیزم گفته که لحظه وقوع سامادهی، مثل رسیدن دو عقربه به هم در ساعت دوازده است. جایی که دوگانگی مطرح نیست. او فقط مثل می‌زند که در لحظه سامادهی، دوگانگی محو شده، به یگانگی تبدیل می‌شود. این اتفاق در مرگ هم رخ می‌دهد. او بعدها توضیحی داد که همین اتفاق در لحظه مرگ هم بروز می‌کند. دو عقربه که جداگانه حرکت می‌کردند، به هم می‌رسند و پس از متوقف شدن، یکی می‌گردند. به این ترتیب شما با هستی یکی می‌شوید. از این رو در پنجاب ساعت دوازده سمبل مرگ است، اگر از هر سردار جی بپرسی: «ساعت چند است؟» و اتفاقاً ساعت دوازده باشد، خیلی ساده شروع به زدن می‌کنند، چون این سوال به معنی مسخره کردن اوست و اینکه او را دچار مرگ می‌کنید. اگر چهره کسی کشیده، درمانده، پریشان و غم‌انگیز باشد مردم می‌گویند: «صورتش عین ساعت دوازده است.»

من سردارها (Sardars) را دیدم که بسرعت ساعت‌هایشان را تغییر می‌دهند. وقتی عقربه ساعت به دوازده می‌رسد، فوراً پنج دقیقه آن را جلو می‌برند تا سر ساعت دوازده نماند. دردآور است که ساعت‌های خودشان هم به آنها حقه می‌زنند. عدد دوازده یادآور بدبختی، غم و مرگ است، آنها سامادهی را که مقصود ناناک بود، بکلی فراموش کرده‌اند. وقتی کسی می‌میرد یا بقولی ساعت برایش دوازده است، به زندگی می‌چسبد. در کل زندگی‌اش تصور می‌کرده که زمان می‌گذرد، اما اکنون احساس می‌کند خودش می‌گذرد. او عبور کرده است و هیچ نوع وابستگی نمی‌تواند کمکش کند. درماندگی و بیچارگی‌اش چنان غیرقابل تحمل است که اغلب مردم قبل از مردن به نوعی وضعیت ناهشیاری یا کما می‌افتند. بنابراین جمع‌بندی کلی زندگی‌شان را از دست می‌دهند.

اگر مرگ بدون وابستگی باشد، اگر در تمنای زنده ماندن حتی برای یک لحظه بیشتر نباشد، آنوقت در هشیاری خواهد مُرد. چون نیازی نیست که طبیعت شما را بی‌هوش کند یا شما را به سوی کما سوق دهد. شما آگاهانه می‌میرید و قادرید کل زندگی گذشته را جمع‌بندی کرده و ببینید که هر آنچه تاکنون انجام داده‌اید، چقدر احمقانه بوده است. با اینکه آرزوهایتان برآورده شده ولی دستاوردتان چه بوده

است؟ و یا اگر آرزوهایتان برآورده نشده و شما ناراحت هستید، به این فکر کنید وقتی آرزوهایتان انجام گرفت، چه چیز قابل توجهی بدست آورده‌اید؟

این بازی عجیبی است که شما همیشه بازنده هستید. برنده یا بازنده بودنتان بی تفاوت است. خوشی شما چون امضایی روی آب است، ولی درد و رنج‌تان بر سنگ خارا حک شده است. این همه رنج را فقط به خاطر امضای روی آب تقبل می‌کنید. شما در تمام زندگی عذاب می‌کشید آن هم برای خوشی‌های کوچکی که در این سطحی که هستید، از اسباب بازی بیشتر نیستند. از این ارتفاع، از این نقطه که کل ورطه زندگی‌تان را مشاهده می‌کنید، موفقیت‌ها هم شکست هستند. شکست یقیناً شکست است و خوشی هم چیزی جز محرکی برای عذاب کشیدن بیشتر نیست. تمام رضایتمندی‌تان، تنها عملکرد توانایی رؤیای‌تان است. با دستانی خالی ره می‌سپرید.

کل این زندگی فقط دور بی‌رحمانه‌ای است: در مدار بسته‌ای حرکت می‌کنید، می‌چرخید و می‌چرخید اما به جایی نمی‌رسید. چون با دور زدن در یک مدار بسته چطور می‌توانید به جایی برسید؟ هر کجای مدار که باشید فاصله‌تان تا مرکز یکسان است. موفقیت، شکست، خوشی و درد می‌آیند و بدبختی و شادمانی وجود دارد، اما هر اتفاقی که در مدار بیفتد، مرکز وجودی‌تان از هر نقطه مدار به یک اندازه است. تا زمانی که در مدار قرار دارید، مشاهده این قضیه مشکل است.

چون بسیار درگیرید و بخش عمده‌ای از آن شده‌اید، اما ناگهان متوجه می‌شوید که همه چیز از کنترل‌تان خارج شده و دست خالی مانده‌اید.

جبران خلیل جبران در شاهکارش «پیامبر» جمله‌ای دارد: مصطفی، پیامبر به شتاب به سوی مردمی که در مزرعه کار می‌کردند می‌آید و می‌گوید: «کشتی من آمده است و وقتم به پایان رسیده است. به اینجا آمده بودم تا نگاهی گذرا به حوادث اتفاق افتاده و نیفتاده گذشته بکنم و در اینجا قبل از سوار شدن به کشتی، فرصتی طولانی برای بازبینی زندگی‌ام داشتم.» جمله‌ای که می‌خواهم توجه‌تان را به آن جلب کنم این است که او می‌گوید: «من چون رودخانه‌ای هستم که به اقیانوس می‌پیوندد، رودخانه لحظه‌ای توقف می‌کند تا نگاهی گذرا به زمین، جنگل، کوه و مردمی که از آنها گذشته بکند. زندگی پرثمری که

در برگیرنده هزاران کیلومتر بوده ولی اکنون، در یک آن همه آنها محو شده‌اند. بنابراین درست مثل رودخانه در مرز سرازیر شدن به اقیانوس می‌نگرم.»

اما این نگرش به عقب تنها زمانی میسر است که به گذشته وابسته نباشید. و گرنه چنان در هراس از دست دادن آن هستید که وقتی برای مشاهده‌اش ندارید. فرصت شما تنها کسری از ثانیه است.

اگر کسی در آگاهی کامل بمیرد، ناظر بر کل عرصه‌ای است که پشت سر گذاشته و بدلیل نظارت بر کل حماقت زندگی‌اش، بطور خودبخودی با زیرکی، هوشمندی و شهامت بیشتری متولد می‌شود.

مردم به من می‌گویند: شما مثل نوزاد، زیرک، تیزهوش و با شهامت هستید، من حتی به آن باشهامتی که آنها می‌گویند نیستیم. علت آن است که من به روشی متفاوت از شما در زندگی پیشینم مردم. این کار تفاوت عظیمی بوجود می‌آورد. چون شما بگونه‌ای که می‌میرید، دوباره متولد می‌شوید. مرگ و تولدتان دو روی یک سکه هستند.

اگر در آن روی سکه، سردرگمی، بدبختی، اضطراب، اتکا و آرزو وجود داشته باشد، آنوقت در این روی سکه نمی‌توانید انتظار ذکاوت، هشیاری، شهامت، روشنی و آگاهی داشته باشید. این انتظار کاملاً بی‌مورد است. این موضوع بسیار ساده‌ای است ولی توضیح دادنش خیلی مشکل است. چون من از ابتدای زندگی‌ام تلاشی برای باشهامت بودن، تیز بودن و هوشمند بودن انجام نداده‌ام. حتی به این مسائل فکر هم نمی‌کردم. مدت‌ها گذشت تا کم‌کم دریافتم چقدر مردم احمق هستند، بعدها متوجه این بازتاب شدم. پیش‌تر از آن نمی‌دانستم با شهامت هستیم، فکر می‌کردم همه باید اینطوری باشند. تنها مدتی بعد برایم روشن شد که مردم اینطوری نیستند. همانطوری که رشد می‌کردم شروع به فهم زندگی گذشته و مرگم کردم و بیاد آوردم که چقدر آسان مردم. نه تنها به آسانی بلکه بسیار با اشتیاق. علاقه‌ام بیشتر به شناخت ناشناخته بود تا شناخته‌هایی که قبلاً تجربه کرده بودم. هرگز به گذشته ننگریستم و این روش کلی زندگی من است.

به عقب نگاه نکن، نکته‌ای وجود ندارد. نمی‌توانید به عقب برگردید، پس چرا وقت را هدر می‌دهید؟ من همیشه به جلو نگاه می‌کنم. حتی در لحظه مرگ هم به جلو می‌نگرم و همین موضوع به من فهماند

چرا دلتنگ موانعی باشم که دیگران را از انجام امور برحذر می‌دارد. این موانع بدلیل ترس از ناشناخته فراهم شده است.

شما به گذشته چسبیده‌اید و از حرکت به سمت ناشناخته هراسانید. شما به شناخته و مقولات آشنا اویزان هستید. شاید دردناک و زشت باشد ولی حداقل آشناست و ارتباط دوستانه و محکمی با آن برقرار کرده‌اید. شاید متعجب شوید ولی این تجربه من از برخورد با هزاران نفر است.

مردم بدلیل ساده‌ای به بدبختی‌شان چسبیده‌اند و ارتباط دوستانه و محکمی با آن بوجود آورده‌اند. آنقدر با آن زیسته‌اند که تقریباً ترک کردنش مثل طلاق دادن است. همین وضعیت در مورد ازدواج و طلاق هم وجود دارد. مردان حداقل دوازده بار در روز به طلاق فکر می‌کنند. زنان هم همینطور، اما سرانجام هر دو به دلیل ساده ترس از ناشناخته‌ها به کنار آمدن با هم و زندگی با یکدیگر رضایت می‌دهند.

زن می‌داند این مرد بد است، خیلی خوب، اما چه کسی آن دیگری را می‌شناسد؟ او ممکن است بدتر باشد. حداقل شما به بدی و بی‌عشقی این مرد عادت کرده‌اید و می‌توانید آن را تحمل کنید. شما آن را تحمل می‌کنید چون پوست کلفت شده‌اید. وقتی با مرد جدیدی روبرو شوید، هرگز نمی‌دانید آیا باید دوباره از صفر شروع کنید. به همین دلیل است که مردم به چسبیدن به شناخته‌ها ادامه می‌دهند.

مردم را در لحظه مرگ تماشا کن، رنج‌شان از مرگ نیست، مرگ دردی ندارد، کاملاً بی‌درد است، واقعاً خوشایند است، درست مثل خوابی عمیق. فکر می‌کنید خواب عمیق دردناک باشد؟ اما مردم نگران مرگ، خواب عمیق و خوشایند نیستند، بلکه نگران شناخته‌ای هستند که از دست می‌دهند.

ترس تنها یک معنی دارد: از دست دادن شناخته و ورود به ناشناخته. شهامت نقطه مقابل ترس است. همیشه آماده بدور انداختن شناخته باش. حتی منتظر رسیدن زمان مناسب نباش، جلوتر از خواسته عمل کن، تنها بدرون تازگی بپر. بی‌انتهایی تازگی و طراوت بسیار وسوسه‌انگیز است. آنگاه شهامت رخ می‌نماید.

ترس از مرگ یقیناً بزرگترین ترس است. و همینطور قوی‌ترین مخرب شهامت. بنابراین پیشنهادم به شما این است: اکنون که نمی‌توانید به عقب برگردید پس کاری را شروع کنید. در هر تجربه یا در هر

چیزی همیشه آماده حرکت از شناخته به سوی ناشناخته باشید. حتی اگر ناشناخته از شناخته بدتر باشد، باز بهتر است. مهم نیست، تنها تغییر و آمادگی حرکت تان از شناخته به ناشناخته فوق العاده ارزشمند است. در هر نوع تجربه ای این آمادگی را حفظ کن که تو را برای پذیرش مرگ آماده می کند. چون مرگ وقتی بیاید، نمی توانی فوراً تصمیم بگیری: «من مرگ را بر می گزینم و زندگی را ترک می کنم.» اینگونه تصمیمات را نمی توان ناگهانی گرفت. باید ذره ذره آماده شوید و لحظه به لحظه زندگی کنید. همچنان که بیشتر با زیبایی ناشناخته آشنا می شوید، کیفیت تازه ای در شما شکل می گیرد. کیفیتی که در درونتان وجود داشته ولی هرگز استفاده نمی کردید. قبل از اینکه مرگ فرا رسد، از شناخته به سوی ناشناخته حرکت کن. همیشه به خاطر بسپار: تازگی از کهنگی بهتر است.

مردم می گویند هر آنچه کهنه است، طلا نیست. ولی من می گویم، حتی اگر تمام کهنه از طلا هم باشد، فراموشش کن. تازه را برگزین، طلا یا غیر طلا مهم نیست انتخاب با شماست: انتخاب برای آموختن، برای تجربه کردن و رفتن به سوی تاریکی.

کم کم شهامت تان وارد عمل می شود و زیرکی هوش چیزی جدا از شهامت نیست، بلکه سازمان واحدی است. ترس همواره بزدلی است و مانعی است که ذهن را کند می کند و شتابش را می گیرد و آن را به حد متوسط تقلیل می دهد. این دو با هم هستند، همدیگر را حمایت می کنند.

به همراه شهامت، ذکاوت، هوشمندی، گشادگی، انعطاف پذیری، توانایی یادگیری و ... است. با آزمایش کوچکی آغاز کن: همیشه بخاطر بسپار، هر وقت حق انتخابی وجود داشت، مورد ناشناخته، پرمخاطره، خطرناک و ناامن را برگزین و بدان چیزی را از دست نخواهی داد و فقط در اینصورت لحظه مرگ تجربه فوق العاده روشنی می شود و به تو بصیرتی در مورد تولد جدیدت می دهد. نه تنها بصیرت بلکه انتخابی مطمئن. با آگاهی می توانی پدر و مادری مطمئن برگزینی. معمولاً این کار ناآگاهانه و تصادفی است، اما وقتی انسانی با آگاهی می میرد، با آگاهی هم متولد می شود.

می توانید از مادرم مورد خاصی را بپرسید، چون تصادفاً اینجاست... بعد از تولدم، به مدت سه روز شیر نمی خوردم و این کارم موجب نگرانی و ناراحتی همه شده بود. دکترها همه نگران بودند چون فکر می کردند، این کودک که شیر را پس می زند، چطور می تواند زنده بماند؟ اما آنها از موضوع بی خبر

بودند. چه مشکلاتی که برایم فراهم نکردند! مرا وادار به انجام هر کاری می‌کردند و راهی نبود که به آنها توضیح دهم، خودشان هم چیزی نمی‌فهمیدند.

در زندگی گذشته‌ام، قبل از اینکه بمیرم در روزه بسر می‌بردم. می‌خواستم 21 روز روزه بگیرم. ولی قبل از تکمیل دوره‌ام به قتل رسیدم، سه روز باقی مانده بود. آن سه روز باقیمانده، حتی به آگاهی تولد جدیدم وارد شده بود. پس باید دوره‌ام را کامل می‌کردم. واقعاً که یکدنده هستم! و گرنه مردم هرگز مسائل را از زندگی پیشین به زندگی نوین نمی‌کشانند. وقتی فصلی بسته شد، برای همیشه بسته شده است. آنها به مدت سه روز نمی‌توانستند چیزی در دهانم بگذارند. خیلی ساده، بر می‌گرداندم. ولی بعد از سه روز کاملاً خوب شدم و همه متعجب شدند: «چرا در طی سه روز اخیر از خوردن امتناع می‌کرده؟ مریض که نبود، مشکلی نداشت و درست بعد از گذشت سه روز کاملاً طبیعی شده است.»

این مسئله بصورت راز برایشان باقی ماند و این چیزی است که نمی‌خواهم در موردش صحبت کنم. چون برای شما تنها فرضیه هستند و هیچ راه حل عملی برای اثبات آن ندارم و نمی‌خواهم حتی به شما ایده‌ای بدهم. بنابراین هر چیزی که ممکن است در ذهن شما نظام فکری ایجاد کند، قیچی کنید.

شما عاشقم هستید، به من ایمان دارید، پس ممکن است هر چه بگویم، باور کنید. اما اصرار دارم، برای بارها و بارها این را می‌گویم که هر چیزی که بر اساس تجربه شخصی‌تان نیست، در حد فرضیه بپذیرید. آن را جزء باور خود قرار ندهید. اگر گاهی مثالی می‌زنم، ضرورت محض است. چون مردم می‌پرسند: چطور در زمان کودکی اینقدر تیزهوش و باشهامت بوده‌ای؟

من کاری نمی‌کردم، خیلی ساده، تنها عملکرد زندگی گذشته‌ام را ادامه می‌دادم. شهامت بسوی‌تان خواهد آمد.

تنها با فرمولی ساده شروع کنید: هرگز ناشناخته را از دست نده.

همیشه ناشناخته را برگزین و به پیش برو. حتی اگر به زحمت بیفتی، ارزشش را دارد. همیشه سودمند است و شما بدین صورت بالغ‌تر، صادق‌تر و هوشمندتر می‌شوید.

در جستجوی بی‌ترسی

تکنیک‌های مراقبه و پاسخ به سؤالات

همه می‌ترسند، ناچارند بترسند. زندگی چنان است که همه ناچارند و مردمی که نترس می‌شوند با شجاع شدن، نترس نمی‌شوند. چون فرد شجاع تنها ترسش را سرکوب می‌کند. او واقعاً نترس نیست. شخص با پذیرش ترسهایش بی‌ترس می‌شود. این پرسش از شجاعت نیست، خیلی ساده، با دیدن حقایق زندگی و تشخیص اینکه این ترسها طبیعی هستند، شخص آنها را می‌پذیرد.

آیا ترس و گناه یکی هستند؟ ترس و گناه یکی نیستند، ترس پذیرفته شده به آزادی تبدیل می‌شود و ترس انکار شده، پس زده و نکوهش شده به گناه تبدیل می‌گردد. اما شما ترس را بعنوان بخشی از شرایط بپذیرید...

ترس بخشی از شرایط است. فقط یک بخش است، بخشی بسیار کوچک و ناچیز و کل وسیع است: یک قطره، یک قطره بسیار کوچک در مقابل کل، کل اقیانوس دچار اضطراب می‌شود: «ممکن است در کل گم شوم، هویتم از دست برود.» این ترس از مرگ است. تمامی ترس، ترس از مرگ است. ترس از فنا شدن است. طبیعی است که انسان بترسد و هراسان شود. اگر این را بپذیرید، اگر بگویید زندگی اینگونه است و آن را کاملاً بپذیرید، آنوقت هراس و دلواپسی فوراً متوقف می‌شود و ترس، همان انرژی که بصورت ترس درآمده بود، از سردرگمی در می‌آید و تبدیل به آزادی می‌شود. آنوقت درک می‌کنید حتی اگر قطره در دریا ناپدید شود ولی باز در آنجا حضور دارد. در واقع، بخشی از کلیت اقیانوس می‌شود. آنگاه مرگ به نیروانا تبدیل می‌گردد. آنوقت از دست دادن خود نمی‌ترسید... آنگاه

این جمله عیسی مسیح را درک می کنید که: «اگر زندگی ات را حفظ کنی آن را از دست خواهی داد و اگر آن را از دست بدهی، حفظش خواهی نمود.»

تنها راه بی ترسی، پذیرفتن ترس است. آنگاه انرژی آزاد شده به آزادی تبدیل می شود. ولی اگر ترس را نکوهش کنید، سرکوب کنید و این حقیقت را کتمان کنید که می ترسید، اگر حفاظی بدور خود بکشید و خود را محصور کنید و حالت تدافعی بگیرید، آنگاه گناه سر بر می آورد. هر چیز واپس زده ایجاد گناه می کند. هر چیز ممنوعه گناه بوجود می آورد. هر چیز که مخالف طبیعت انجام شود، گناه می آفریند. سپس احساس گناه می کنید و به خود و دیگران دروغ می گوید. حقیقت گناه اینگونه است.

می پرسد: «آیا ترس و گناه یکی است؟» خیر. ترس ممکن است گناه باشد یا نباشد. بستگی دارد چگونه با آن مواجه شوید.

اگر به روش غلطی با آن روبرو شوید، تبدیل به گناه می شود و اگر خیلی ساده آن را بپذیرید و با آن کاری نداشته باشید - کاری هم نمی شود کرد! - آنگاه تبدیل به آزادی می شود، تبدیل به بی ترسی می شود. به خودتان نگوئید بد و نادرست و گناهکار هستید. خودتان را نکوهش نکنید، هر چه که باشید خود حقیقی شماست. گناهکار نباشید و احساس گناه نکنید. حتی اگر چیز غلطی وجود دارد، «شما» در اشتباه نیستید، ممکن است مرتکب اشتباه شوید ولی بواسطه عمل اشتباه، وجودتان اشتباه نمی شود. گاهی ممکن است خطاکار باشید، ولی وجودتان همیشه راست است.

متوجه شده ام همیشه سعی دارم دیگران را قانع کنم من آدم مهم و قدرتمندی هستم و بر دلایل این موضوع مراقبه کرده ام و فکر می کنم این ترس است.

نفس همیشه از ترس ناشی می شود و شخص دائماً بی ترس نفس ندارد. نفس نوعی حفاظ و حمایت است. چون می ترسید، زندانی در اطراف خود ایجاد می کنید، که شما اینطور و آنطور، این و آن هستید؟ بنابراین کسی جرأت نمی کند به شما صدمه بزند، از طرفی این اساساً ترس است. کار خوبی است اگر به درون آن عمیقاً و بدرستی نگاه کنید، ناگهان علت اساسی را می بینید و مسائل خیلی ساده می شوند، و گرنه مردم به جنگ با نفس ادامه می دهند، در حالی که نفس مشکل واقعی نیست. بنابراین فقط با علائم بیماری می جنگند نه با خود بیماری. بیماری اصلی ترس است. شما به جنگ با نفس ادامه

می‌دهید و هدف اصلی از دست می‌رود. چون نفس دشمن واقعی نیست، بلکه دشمن ساختگی است. حتی اگر برنده شوید، برچیزی مغلوب می‌شود نه دشمن ساختگی که اصلاً حیات ندارد و تنها یک صورت ظاهری است. گویی زخم زشتی دارید که به جای درمان آنرا با زیورآلات می‌پوشانید.

یک وقتی در منزل یک ستاره‌ی سینما بودم و او از افراد زیادی دعوت کرده بود که بیایند و مرا ببینند. بازیگر فیلمی هم در آنجا حضور داشت که ساعت بسیار زیبایی با بندی خیلی پهن به مچ دستش بسته بود. کنار دستی‌اش در مورد ساعت از او پرسش کرد و او کمی نگران شد. من خیلی ساده فقط نگاه می‌کردم. آن مرد می‌خواست ساعت را ببیند و دختر نمی‌خواست آن را از دستش جدا کند. اما مرد اصرار کرد و او ناچار شد ساعتش را در بیاورد. آنوقت فهمیدم مشکل چه بوده است. دختر خال سفید بزرگی روی دستش داشت، یک خال جذامی. او آن لکه جذامی را زیر بند ساعت قشنگش پنهان کرده بود. اکنون همه چیز فاش شده بود. او شروع کرد به عرق کردن و عصبانی شدن...

نفس درست مثل این است. ترس وجود دارد ولی هیچکس نمی‌خواهد آن را نشان دهد. از این می‌ترسید اگر ترس خود را نشان دهید افراد بیشتری شما را بترسانند. همین که مردم بدانند عمیقاً می‌ترسید، آنگاه هر کسی صدمه سختی به شما وارد خواهد کرد و از تحقیر کردن تان لذت خواهد برد. مردم همین که بفهمند کسی از آنها ضعیف‌تر است، از استعمار کردن و خرد کردن او لذت می‌برند...

بنابراین هر کسی که می‌ترسد، در عمق وجودش، در اطراف ترسش نفس بزرگی خلق می‌کند تا حجیم‌تر شود. آدولف هیتلر، ایدی امین‌اگاندا افرادی از این تیپ بسیار باد می‌کنند تا دیگران را بترسانند، بخوبی می‌داند که خودش هم باید عمیقاً ترسیده باشد، و گرنه به چه دلیل این کار را انجام می‌دهد؟ مسئله چیست؟ اگر کسی واقعاً نمی‌ترسد، پس چه لزومی دارد شما را بترساند؟ بنابراین مردمی که لبریز از ترس هستند، سعی دارند دیگران را بترسانند تا اینطوری احساس راحتی کنند. آنها می‌دانند که اینطوری کسی با آنها تماس پیدا نکرده و نمی‌تواند بدون اجازه وارد محدوده‌شان شود.

شما سرحال هستید و نکته همین جاست. پس با نفس نجنگید، بهتر است ترس را مشاهده کرده و سعی کنید آن را بپذیرید. این طبیعی است، بخشی از زندگی است. نیازی به پنهان کردن آن نیست. نیاز به تظاهر کردن نیست. ترس وجود دارد. همه پر از ترس هستند، چون بخشی از وجود انسانی

است. آن را بپذیرید و لحظه‌ای که آن را بپذیری، نفس ناپدید خواهد شد. چون دیگر جایی برای حضور آن نیست. جنگ با نفس کمکی به قضیه نمی‌کند. بلکه پذیرش ترس فایده‌آنی دارد.

ما در این جهان بیکران چنان کوچک هستیم که ممکن نیست نترسیم. زندگی با مرگ محاصره شده است. چطور می‌توان نترسید؟ هر آن ممکن است ناپدید شویم. یک چیز کوچک که غلط از آب درآید، ما محو می‌شویم. بنابراین چطور ممکن است نترسید! وقتی شما این واقعیت را بپذیرید. ترس کم‌کم ناپدید می‌شود. چون دیگر ابهامی باقی نمی‌ماند. شما آن را پذیرفته‌اید، آن را مسلم فرض کرده‌اید. فقط همین!

بنابراین چیزی در مخالفت با ترس یا پنهان کردن آن خلق نکنید. وقتی شما چیزی در مقابله با آن خلق نکنید خیلی ساده به حاشیه می‌رود. نمی‌گویم هیچ ترسی وجود نخواهد داشت، بلکه می‌گویم نباید از چیزی بترسید. ترس حضور دارد ولی شما نباید بترسید. از من پیروی کنید. ترسیدن یعنی شما مخالف ترس هستید و نمی‌خواهید در آنجا باشد ولی علی‌رغم میل شما حضور دارد. وقتی آن را بپذیرید، درست مثل این است که درختان سبز هستند. بشریت پر از ترس است. پس چه کار باید کرد؟ درختان خود را پنهان نمی‌کنند. هر کسی در معرض مرگ است. ترس سایه مرگ است، فقط آن را بپذیر!

وقتی تنها هستیم، احساس می‌کنم می‌توانم به روشهایی مردم را دوست بدارم، اما به محض اینکه با آنها مواجه می‌شوم، پرده‌ها می‌افتند.

دوست داشتن مردم واقعی مشکل است. چون انسان واقعی انتظارات شما را برآورده نمی‌کند. وجودش برای شما بی‌معناست. او به اینجا نیامده که انتظارات دیگری را برآورده کند. او باید زندگی خودش را دنبال کند. هر جا که مخالف شما عمل می‌کند یا با احساسات و دریافتهای شما هماهنگ نیست، مشکل ایجاد می‌شود. فکر کردن به عشق بسیار ساده است اما عشق ورزیدن خیلی مشکل. عاشق جهان شدن خیلی آسان است، اما مشکل واقعی دوست داشتن یک وجود بشری منحصر بفرد است. خیلی راحت است که به خدا یا انسانیت عشق بورزی. اما مشکل واقعی وقتی بوجود می‌آید که با

شخص واقعی برخورد کنید و رویارویی با او به معنی گذر از تفسیر و زورآزمایی عظیم است. قرار نیست او برده شما باشد یا شما به بردگی او درآیید. در این جاست که مشکل واقعی رخ می‌نماید. اگر قرار باشد شما یا او برده شوید، مشکلی نیست، ولی مشکل در صورتی پیش می‌آید که هیچکس نمی‌خواهد برده باشد و یا نقش برده را بازی کند.

هر کسی فاعل مختار است. تمام وجودش سرشار از آزادی است، اصلاً خود آزادی است. پس بخاطر بسپار: مشکل واقعی است و با شخصیت شما کاری ندارد، بلکه با کل پدیده عشق درگیر است. آن را مشکل شخصی تلقی نکن و گرنه به دردسر می‌افتی. هر کسی ناچاراً با مشکل مشابهی مواجه است، بیشتر یا کمتر. هرگز به کسی برنخوردم که در عشق مشکلی نداشته باشد.

ارتباط تنگاتنگ شما را به وضعیتی می‌رساند که مشکلات قد علم می‌کنند و خوب است از آن عبور کنید. در شرق مردم از عشق فرار کرده‌اند، وضعیت آنها را ببین. آنها شروع به انکار و پس زدن عشق می‌کنند و بدین ترتیب بی‌عشق می‌شوند و آن را عدم وابستگی می‌نامند و بعد هم کم‌کم ضعیف می‌شوند. تقریباً عشق از شرق رخت بر بسته و تنها مراقبه باقی مانده است.

مراقبه یعنی اینکه شما در تنهایی احساس خوبی دارید. مراقبه یعنی اینکه تنها با خودتان مرتبط هستید، حلقه شما تنها به خودتان ختم می‌شود و از آن خارج نمی‌شوید.

البته نود و نه درصد از مشکلات شما حل شده است، اما به قیمتی گزاف و اکنون دردسر کمتری دارید. انسان غربی کمتر مضطرب است. تنش او کم است چون در غار درون محافظت شده است. با چشمانی بسته زندگی می‌کند. اجازه نمی‌دهد انرژی‌اش سیال باشد. او سیری کوتاه، حرکت کوچک انرژی در درونش ایجاد می‌کند. خوشحال است، اما خوشحالی‌اش زنده نیست. خوشحالی‌اش شادمانی و خوشی عمیقی نیست. بیشتر مواقع می‌توانی بگویی که این اصلاً خوشحالی نیست یا اینکه نظر منفی در موردش داشته باشی. همانطور که می‌گویی سالمی، چون مریض نیستی. اما این به خاطر سلامتی بسیار نیست، سلامتی مقوله‌ای مثبت است و به خاطر عدم بیماری معنی نمی‌یابد. اگر اینطوری بود حتی یک جسم مرده هم سالم بود، چون بیماری نداشت. بنابراین در شرق ما سعی

کرده‌ایم بدون عشق زندگی کنیم. انکار جهان به معنی انکار عشق، انکار مرد و زن و تمام احتمالاتی است که عشق در آنها متبلور می‌شود.

رهبران چین، هندو و بودیست اجازه ندارند. وقتی تنها هستند با زنی صحبت کنند. اجازه ندارند زنی را لمس کنند. حتی اجازه ندارند رودروی هم بایستند. وقتی زنی برای پرسشی می‌آید، آنها مجبورند به پایین نگاه کنند. آنها باید به نوک بینی‌شان نگاه کنند. مبادا تصادفاً زنی را ببینند. کسی چه می‌داند، یک چیزی باید جا بیفتد. شخص در دستان عشق تقریباً بی‌یاور است.

انسانی که چنین می‌اندیشد برای مدت طولانی در جایی درنگ نمی‌کند، به خانه مردم نمی‌رود، بنابراین به حرکتی مداوم، حیرانی و پرهیز از ترس ادامه می‌دهد، پرهیز از هرگونه ارتباطی. آنها در وضعیت ثابت سکون باقی می‌مانند. ظاهراً، آدمهایی عادی و بدون آشفتگی هستند، اما در درونشان خوشحال نیستند و به جشن و پایکوبی نمی‌پردازند.

اما در غرب درست برعکس این وضعیت حاکم است. مردم سعی می‌کنند از راه عشق به خوشحالی برسند. آنها مشکلات زیادی آفریده‌اند. تمام تماس با خود را به فراموشی سپرده‌اند. آنچنان از خود دور شده‌اند که بازگشت‌شان غیرممکن می‌نماید. نمی‌دانند راه کجاست، خانه کجاست. از این رو احساس بی‌معنی بودن و بی‌خانمانی می‌کنند و سعی دارند بیشتر و بیشتر در پی کسب عشق در روابط با زن و مرد به شکل غیرهمجنس‌خواهی، همجنس‌خواهی و یا حتی هر دو جنس‌خواهی باشند.

آنها به هر دری می‌زنند ولی باز هم احساس تهی بودن می‌کنند. چون روابط عاشقانه به تنهایی نمی‌تواند به شما خوشحالی بدهد، چون سکوت و آرامشی در آن یافت نمی‌شود. پس خوشی بدون سکوت باز هم چیزی کم دارد.

زمانی که بدون آرامش خوشحال هستید، خوشی شما مثل تب است، هیجان و هیاهویی بسیار برای هیچ. این وضعیت تب‌آلود در شما تنش‌های زیادی می‌آفریند و چیزی از آن حاصل نمی‌شود، جز شتاب و تاختن به دنبال کسی. و یک روز شخص می‌فهمد که تمام تلاش‌ها بی‌ثمر بوده است، چون هنوز خود را نیافته، سعی در پیدا کردن دیگری داشته است.

تمام این روش‌ها منجر به شکست می‌شوند. شوق شکست خورده، چون سعی در انجام مراقبه بدون عشق دارد و غرب هم شکست خورده چون در پی عشق بدون مراقبه است. تمام تلاش من این است که به شما فرایندی بدهم، کلیتی که در گیرنده مراقبه و عشق باشد. شخص باید چه به تنهایی و چه با مردم شاد باشد. باید هم در درون هم در ارتباط با مردم شاد باشد. او باید خانه‌ای زیبا در درون و بیرون بسازد. شما باید هم باغچه‌ای زیبا در اطراف منزل و هم اتاق خوابی زیبا در درون منزل داشته باشید. اتاق خواب مخالف باغچه نیست. بنابراین مراقبه باید پناهگاه و معبدی درونی باشد. هر وقت احساس کردید جهان بسیار بزرگ است، به معبد خود بروید و شستشویی در وجود درونی خود داشته باشید.

می‌توانید تجربه حیاتی دوباره‌ای داشته باشید و به خود نشاط ببخشید. می‌توانید از رستاخیز برآیید، بار دیگر زنده و باطراوت و جوان و نو شوید. زندگی و حیات بیابید.

اما همچنین باید توانایی دوست داشتن مردم و روبرو شدن با مشکلات را داشته باشید. چون سکوتی که قوی نباشد، ناتوان است و نمی‌تواند با مشکلات روبرو شود. در این صورت سکوت نیست و ارزش چندانی ندارد. تنها سکوتی که با مشکلات مواجه می‌شود و ساکت می‌ماند، قابل ارزش و تمنا است و می‌توان در اشتیاقش سوخت.

دوست دارم دو چیز را بگویم: اول اینکه شروع به انجام مراقبه کنید، چون همیشه خوب است از نزدیکترین مرکز وجودتان شروع کنید و آن مراقبه است ولی هرگز در آن غرق نشوید. دوم اینکه:

مراقبه باید متحول، شکوفا و سیال باشد تا به عشق تبدیل شود. نگران نباشید و سخت نگیرید، مشکلی نیست. بسادگی انسان است، طبیعی است. همه می‌ترسند، باید هم بترسند، زندگی اینگونه است که هر کس باید بترسد و مردمی که نترس می‌شوند، با شجاع شدن نترس نمی‌گردد. چون انسان شجاع، تنها ترسش را سرکوب کرده است. او واقعاً بی‌ترس نیست. انسان تنها با پذیرش ترسش بی‌ترس می‌شود. مسئله شجاعت نیست، خیلی ساده دیدن حقایق زندگی و شناسایی اینکه این ترسها طبیعی هستند. شخص باید آنها را بپذیرد! مشکل وقتی ایجاد می‌شود که بخواهید آنها را رد کنید.

به شما عقاید خودپسندانه‌ای آموخته‌اند: «شجاع باش» چه بی‌معنی! چقدر احمقانه! چطور یک آدم باهوش می‌تواند ترسهایش را انکار کند؟ اگر احمق باشید که اصلاً ترسی ندارید. فرض کنید راننده اتوبوسی بوق می‌زند و شما وسط جاده ایستاده‌اید، بدون ترس و یا گاو نری به سوی شما می‌آید و شما همچنان بی‌حرکت ایستاده‌اید، بدون ترس. اگر همانطور بمانید احمق هستید! آدم هوشمند فوراً خودش را کنار می‌کشد. و یا اگر وسواس پیدا کنید و بخواهید هر بوته‌ای را برای پیدا کردن مار بگردید، پس مشکل دارید. اگر ماشینی در جاده نباشد. و شما همچنان بدوید، پس باز هم مشکل دارید. و گرنه ترس امری عادی است. بنابراین وقتی می‌گوییم باید از ترس تان خلاص شوید، منظورم این نیست که در زندگی ترس وجود ندارد.

شاید بدانید که نود درصد از ترس‌های شما خیالی هستند و تنها ده درصد حقیقی است که شخص باید آنها را بپذیرد. نمی‌خواهم مردم را شجاع کنم، سعی می‌کنم آنها را پذیرا، حساس و آگاه کنم و آگاهی‌شان کفایت می‌کند. مردم آگاه می‌شوند تا بتوانند از ترس‌هایشان بعنوان سکوی پیشرفت استفاده کنند. بنابراین نگران نباشید.

چرا من هنوز از افشاء شدنم در هراسم؟

چه کسی در هراس نیست؟ افشاء شدن فرد ترس عظیمی می‌آفریند. و این طبیعی است. چون افشاء شدن یعنی بیرون افکندن تمامی آشغالهایی است که ذهن حمل می‌کند. آشغالی که برای قرن‌ها، در طی زندگی‌های پی‌درپی روی هم انباشته شده است. بر ملا شدن به معنی آشکار شدن تمامی ضعف‌ها، محدودیتها و کوتاهی‌های شخصی است و نهایتاً اینکه، افشگری یعنی آشکار شدن میزان

آسیب‌پذیری است. مرگ... بر ملا شدن شخص به معنای نمایان ساختن خلاء درونی و تهی بودن است.

در پشت تمام این آشغالها و هیاهوی ذهنی، ابعاد شخصی محض وجود دارد. انسان بدون خدا تهی است. هر کس بدون خدا تو خالی است و هیچ هم نیست. شخص می‌خواهد عریانی، زشتی و تنهایی‌اش را پنهان کند. او آنها را با گلهای زیبا می‌پوشاند و آذین می‌بندد. تظاهر می‌کند کسی است، چیزی است. و این مشغولیتی شخصی است نه جهانی. کسی نمی‌تواند خودش را چون کتابی بگشاید. ترس به شما چنگ می‌اندازد: «مردم در مورد من چه فکری می‌کنند؟»

از زمان کودکی آموخته‌اید که ماسک بزئید ماسک‌های زیبا. نیازی نیست صورتی زیبا داشته باشید، تنها ماسکی زیبا این کار را انجام خواهد داد. ماسک ارزان است. نقاشی کردن صورت آسان است ولی تغییر شکل دادن چهره کاری است بسیار مشکل.

اکنون که ناگهان چهره واقعی‌تان نمایان می‌شود، ترس عمیقی سراسر وجودتان را می‌لرزاند. هراسی سر بر می‌آورد: مردم آن را دوست خواهند داشت؟ آن را خواهند پذیرفت؟ چه کسی می‌داند، آیا مردم هنوز شما را دوست خواهند داشت و خواهند پذیرفت؟ چون مردم ماسک شما را دوست داشته‌اند، شخصیت شما را پذیرفته‌اند و جامه‌هایتان را تجلیل کرده‌اند. پس بار دیگر ترس ظاهر می‌شود: «اگر ناگهان عریان شوم، آیا باز هم مردم مرا دوست خواهند داشت؟ خواهند پذیرفت، تحسین خواهند کرد یا از من گریزان خواهند شد؟ ممکن است به من پشت کنند و تنها رها شوم.»

به این دلیل مردم به تظاهر ادامه می‌دهند. بیرون از ترس تظاهر حضور می‌یابد و تمام موارد جعلی سر بر می‌آورد. شخص نیاز دارد بی‌ترس و حقیقی باشد.

یکی از قوانین اساسی زندگی این است: هر چیز که پنهان شود بزرگتر می‌شود و هر چه افشاء گردد اگر غلط باشد، ناپدید می‌گردد. انگار در مقابل خورشید تبخیر می‌شود و اگر حقیقی باشد، تغذیه می‌شود و رشد می‌یابد. هر چیزی را پنهان کنید، متضاد آن ظاهر می‌شود. راست شروع به مردن می‌کند، چون تغذیه نشده است. احتیاج به باد و باران و خورشید دارد. نیاز دارد کل طبیعت در دستش باشد. تنها با حقیقت رشد می‌کند و تنها از حقیقت تغذیه می‌شود. اگر خوراکش را قطع کنید، ضعیف و

ضعیف تر می شود. مردم واقعیت شان را گرسنه نگه می دارند و غیر واقعیت ها را تغذیه می کنند. چهره‌ی غیر واقعی شما با دروغ تغذیه می شود، پس ناچارید دست به دروغهای بیشتر و بیشتر بزنید. چون یک دروغ باید با دروغهای دیگر حمایت شود. بنابراین وقتی پشت ظاهر فریبنده پنهان می شوید، چهره‌ی واقعی تان شروع به مردن می کند و طرف غیرواقعی رشد می کند و بزرگتر و بزرگتر می شود. اگر حقیقت خودتان را برملا کنید، چهره غیرواقعی خواهد مرد، محکوم به مرگ خواهد شد. چون غیرواقعی نمی تواند بی حفاظ باشد. تنها در امنیت، در تاریکی و در تونلهای نادانی باقی می ماند.

وقتی آن را به آگاهی بیاورید، محو می شود. این کل راز موفقیت روانکاوی است. راز ساده‌ای است اما اساس کلی روانکاوی است. روانکاو کمک می کند تا همه آنچه در بخش ناآگاه شما پنهان شده، در اعماق تاریک شما دفن شده، به سطح آگاهی بیاید. او مکونات شما را به سطح، به جایی که برای شما و دیگران قابل دیدن باشد، می آورد و آنگاه معجزه رخ می دهد. حتی بینایی شما در آغاز مرگش بود.

اگر به کس دیگری مرتبط شوید، حتی افشاء شدن در مقابل یک فرد هم برای ایجاد تغییرات شگرف کافی است. و این همان کاری است که در روانکاوی انجام می گیرد، شما خود را در برابر روانکاو آشکار می کنید. ولی بر ملا شدن در مقابل روانکاو محدود است. چون تنها در حضور یک نفر آن هم در وضعیتی بسیار دقیق و خصوصی و با شرط اینکه او راز شما را بر ملا نخواهد کرد، خود را آشکار نموده‌اید. این بخشی از حرفه پزشک، روانکاو و درمانگر است. او سوگند خورده است که راز شما را به هیچ کس نخواهد گفت و موضوع سرّی باقی خواهد ماند. بنابراین افشاءگری موفقیت محدودی است ولی با این حال هنوز هم کارساز است. افشاءگری پزشکی است ولی هنوز هم مفید است. سالها طول می کشد. آنچه در طی چند روز اتفاق می افتد، سالها در روانکاوی به طول می انجامد. چهار سال، پنج سال و حتی بعد از آن هم روانکاوی تکمیل نمی شود. هنوز هم در جهان یک مورد روانکاوی دیده نشده که روند عمل آن کاملاً تکمیل شده و به نتیجه نهایی رسیده باشد.

حتی روانکاوان شما هم کاملاً روانکاوی نشده‌اند، چون افشاءگری به خودی خود، عملی بسیار محدود و مشروط است. روانکاو بگونه‌ای به شما گوش می دهد، که انگار نمی شنود، چون قرار نیست آن را برای کسی بازگو کند. اما حتی این حرف زدن هم کمک می کند و فوق‌العاده در عقده‌گشایی مؤثر است. اگر

بتوانید خود را علناً بر ملا کنید، نه در خلوت و در حضور شخصی حرفه‌ای، بلکه خیلی ساده در تمام ارتباطات شخصی، این اصل روانکاوی است.

همانطور که سانی یاس عمل می‌کند. روانکاوی بیست و چهار ساعته، روز به روز، این روانکاوی در همه نوع شرایطی است: در حضور زن، دوست، فامیل، دشمن، غریبه، رئیس، خدمتکار و کل افرادی که بیست و چهار ساعته با شما مرتبطند.

اگر به افشاء‌گری خود ادامه دهید، در ابتدا واقعاً ترسناک است، اما بزودی توانمند خواهید شد. چون وقتی حقیقت آشکار شود، قوی‌تر می‌شوید و غیرحقیقت می‌میرد. با قدرتمند شدن، حقیقت ریشه‌دار شده، مرکزیت می‌یابد. و در پی آن شخصیت ناپدید شده و فردیت شکل می‌گیرد. شخصیت دروغین است ولی فردیت اساس است، شخصیت مثل ظاهری فریبنده است ولی فردیت حقیقت شما است.

شخصیت از بیرون تحمیل شده است و تنها هویت و ماسک است و فردیت واقعیت شماست، همانطوری که خداوند شما را خلق کرده است. شخصیت تحریف و جلای اجتماعی است. فردیت وجودی دست نخورده، رام نشده و قوی با توانمندی فوق‌العاده است. اما ترس طبیعی است چون شما از کودکی دروغ را یاد گرفته‌اید. آنچنان با دروغ آمیخته‌اید که بدور انداختن آن در حکم ارتکاب به خودکشی است و وقتی بحران هویتی عظیم بوجود آید، ترس ظاهر می‌شود. برای مدت پنجاه الی شصت سال تمام آدم ثابتی بوده‌اید، اکنون قدمت پرسشنامه‌ها باید به مرز شصت سالگی رسیده باشد، چون برای شصت سال آدم ثابتی بوده‌اید. حالا در آخرین مرحله‌ی زندگی‌تان دور انداختن هویت گذشته و آموختن وضعیتی تازه ترسناک است. مرگ هر روز نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. اکنون باید درسی تازه را آغاز کنید؟ چه کسی می‌داند آیا قادر به تکمیل آن خواهید بود یا خیر؟ چه کسی می‌داند؟ ممکن است هویت قدیمی را دور بیندازید ولی وقت، انرژی و شهامت کافی برای کسب هویت جدید نداشته باشید. پس آیا باید بدون هویت بمیرید؟ آیا باید در آخرین گام زندگی هویت نداشته باشید؟ زندگی بون هویت نوعی دیوانگی است.

قلب فرو می‌رود، منقبض می‌شود و شخص با خودش می‌اندیشد: «برای چند روز باقیمانده‌ی عمر بهتر است با هویت قدیمی سر کنم و به زندگی ادامه دهم، بهر حال قدیمی آشنا، امن و ارضاء کننده است.»

شما با هویت گذشته حرفه‌ای شده‌اید و گسترش وسیعی یافته‌اید، شصت سال با آن زیسته‌اید. نوعی آن را اداره کرده‌اید، معنی و مفهوم یافته‌اید و اکنون به شما می‌گویم که آن را دور بیندازید، چون شما آن نیستید! برای شناخت خود هیچ ایده‌ای لازم نیست. در واقع، تمام عقاید باید دور ریخته شود. تنها آنوقت می‌توانید خود را بشناسید. ترس طبیعی است، آن را سرکوب نکنید و فکر نکنید چیز غلطی است. فقط بخشی از دستاورد کل جامعه است. باید آن را پذیرفت و از آن فراتر رفت. بدون سرکوبی می‌توانیم از آن فراتر رویم.

خودت را آرام آرام آشکار کن، نیاز به پرشی نیست که نتوانید از پشش برآیید. قدم به قدم و بتدریج ادامه دهید. بزودی مزه‌ی حقیقت را خواهید چشید و متعجب می‌شوید وقتی بفهمید که تمام آن شصت سال گذشته، اتلاف محض بوده است. هویت قدیمی شما باید از دست برود، شما مفهوم کاملاً تازه‌ای خواهید داشت. البته صرفاً هویت نیست، بلکه دیدی تازه، روشی نوین برای دیدن امور و چشم‌اندازی تازه است. قادر نیستید برای بار دیگر بگویید «من» و چیزی در پس آن پنهان باشد. شما از این کلمه استفاده می‌کنید، چون مفید است ولی در تمام این مدت می‌دانید که این کلمه معنی ندارد، جایگزین ندارد و حتی خاصیت هم ندارد. اصلاً علائم حیاتی ندارد. در پشت «من» اقیانوسی بی‌انتها، وسیع و الهی نهفته است. هرگز به هویت دیگری متوسل نخواهید شد. هویت قدیمی از بین رفته است و برای اولین بار، خودتان را بعنوان موجی از اقیانوس خداوند احساس خواهید کرد. این احساس هویت نیست، چون شما در آن فردیت ندارید. محو شده‌اید و خداوند بر شما محیط گشته است. اگر بتوانید دروغ را به مخاطره بیندازید، حقیقت از آن شما خواهد بود و این ارزشمند است، چون شما درخصوص دروغ خطر می‌کنید و حقیقت را بدست می‌آورید. «هیچ» را به خطر می‌اندازید و «همه» را بدست می‌آورید.

دریافته‌ام که از خودم خسته شده‌ام و احساس لذت نمی‌کنم. شما گفته‌اید خودمان را بپذیریم. هر چه که هستیم. با علم به اینکه خوشی درونی‌ام را از دست می‌دهم، نمی‌توانم زندگی را بپذیرم، پس چه کار باید کرد؟

شنیده‌ام آرامبخش جدیدی درست کرده‌اند که نه تنها تسکین نمی‌دهد، بلکه بحران روحی عمیقی بوجود می‌آورد.

امتحان کنید! بارها و بارها و بارها امتحان کنید - امریکایی باشید! - اما نه بیشتر از سه بار. امتحان کنید، امتحان کنید و دوباره امتحان کنید و بعد دست ننگه دارید، چون احمق بودن فایده‌ای ندارد. از من می‌پرسید: «دریافته‌ام که از خودم خسته شده‌ام...» این کشف بزرگی است، بله، می‌فهمم! تعداد کمی آگاهند که خسته شده‌اند. و آنها خسته‌اند، فوق‌العاده خسته. همه بجز خودشان این حقیقت را می‌دانند. دانستن اینکه کسی خسته است سرآغاز کشف بزرگی است. حالا مفهوم ضمنی، کمی قابل درک می‌شود. انسان حیوانی است که خستگی را درک می‌کند. این امتیاز ویژه‌ای است. این بخشی از کرامت انسانی است. آیا بوفالو یا خرسی دیده‌اید که احساس خستگی کند. آنها خسته نمی‌شوند. خستگی یعنی اینکه روش زندگی شما غلط است. از این رو می‌تواند واقعه بزرگی باشد. برای درک این مفهوم که «خسته‌ام و کاری باید انجام دهم، تغییر و تحولی لازم است.» بنابراین فکر نکنید که احساس خستگی بد است، بلکه نشانه‌ی خوبی است. آغازی خوش، شروعی خجسته. اما در اینجا هم متوقف نشوید.

چرا کسی احساس خستگی می‌کند؟ احساس خستگی می‌کنید چون بر اساس الگوهای مرده‌ای که دیگران به شما داده‌اند، زندگی می‌کنید. این الگوها را تغییر دهید. از این الگوهای کلیشه‌ای بدر آید! بر اساس معیارهای خود زندگی کنید. مسئله پول و قدرت و وجهه اجتماعی نیست، مسئله این است که حقیقتاً می‌خواهید چه کار کنید. بدون در نظر گرفتن نتایج، آن کار را انجام دهید و در پی آن خستگی شما ناپدید می‌شود. شما می‌بایست تابع عقاید دیگران باشید، شما می‌بایست امور را به روش «راست» انجام داده باشید، شما می‌بایست بر اساس برنامه تعیین شده عمل کرده باشید، اینها که بر شمردم، سنگ بنای خستگی است.

کل بشریت خسته است. چون انسانی که باید راز باشد، حسابگر شده است. انسان حسابگر هم سیاستمدار است. انسانی که باید شاعر باشد، تاجر است. هر کس نوع دیگری است. کسی در جایگاه خودش نیست، انسان باید ریسک کند، اگر آماده خطر باشد، خستگی محو می‌شود. از من می‌پرسید: «دریافته‌ام که از خودم خسته شده‌ام»

شما از خودتان خسته شده‌اید چون با خودتان خالص نبوده‌اید، با خودتان روراست نبوده‌اید، خودتان را احترام نکرده‌اید. می‌گویید: «احساس سرخوشی نمی‌کنم.» چطور می‌توان احساس سرخوشی کرد؟ سرخوشی زمانی حاصل می‌شود که کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید، هر چه که باشد. ونسان ونگوگ هنگام نقاشی کردن فوق‌العاده خوشحال بود، اما حتی یک تابلو هم نفروخت. هرگز کسی او را تحسین نکرد. گرسنه بود و در حال مرگ. برادرش پول ناچیزی به او می‌داد. با آن پول فقط می‌توانست زنده بماند. چهار روز را روزه باشد و گرنه چطور می‌توانست رنگ و قلم‌مو و بوم نقاشی تهیه کند؟ ولی او بی‌نهایت خوشحال بود. از شادی سر از پا نمی‌شناخت. فقط سی و سه سال داشت که مُرد خودکشی کرد. اما خودکشی او خیلی بهتر از به اصطلاح زندگی شماست. چون بعد از کشیدن تابلوی مورد علاقه‌اش خودکشی کرد. روزی که نقاشی غروب خورشید، آرزوی دیرینه‌اش را به اتمام رساند، یادداشتی به این مضمون نوشت: «کارم پایان یافت، موفق شدم و اکنون این جهان را در کمال رضایت ترک می‌کنم.» او خودکشی کرد ولی من آن را خودکشی نمی‌نامم. او با تمام وجود زندگی کرد. خود را به آب و آتش زد. شما ممکن است صدها سال زندگی کنید، اما مرده‌ی متحرک باشید، فقط جسم، جسمی مرده. می‌گویید: «گفته‌اید خودمان را بپذیریم، هر طور که هستیم، با علم به اینکه خوشی درونی را از دست می‌دهم، نمی‌توانم زندگی‌ام را بپذیرم.» وقتی می‌گوییم خودت را بپذیر، منظورم پذیرش الگوهای زندگی نیست. اشتباه نکنید، وقتی می‌گوییم خودت را بپذیر منظورم رد چیزهای دیگر است. «خودت» را بپذیر، اما تو باید بر اساس روش خودت تفسیر کنی. جریان امور بدینگونه است...

مریخی‌ها با بشقاب پنده در منهتن (Manhattan) فرود آمدند. یکی از آنها به محض بیرون آمدن به گدائی برخورد، مرد گدا پرسید: «آقا ممکنه یک ده سنتی به من بدهید؟» مریخی گفت: «ده سنتی چیه؟» گدا لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «راست گفتم، حق با توست پس بیست سنت بده!»

برداشت شما سخنان من نیست. تمام مسائل تحمیلی را رها کن. می‌گوییم آن را بپذیر. لیکن هسته درونی‌ات را که از ماوراء با خود آورده‌ای، بپذیرا باش. آنوقت احساس نمی‌کنی زیان کرده‌ای. لحظه‌ای

که خودت را بدون شرطی شدن بپذیری، ناگهان سرخوشی غلیان می‌کند. شادمانی سرریز شده و زندگی واقعی و نشاط‌آمیز می‌شود.

دوستان صمیمی مردی فکر کردند که او مرده است، ولی او در حال کُما بود. درست در لحظه‌ای که تصور می‌کردند دوستشان مرده و می‌خواستند دفنش کنند، ناگهان مُرده علائم حیاتی از خودش بروز داد و بعد هم اعتراض کرد: «مرده! من نمرده‌ام، تمام لحظات سپری شده را درک کرده‌ام. می‌دانستم هنوز نمرده‌ام، چون پاهایم سرد بودند و احساس گرسنگی می‌کردم.»

یکی از دوستان کنجکاوش پرسید: «بر چه اساس تصور می‌کردی که هنوز زنده‌ای؟» - «خوب، می‌دانستم اگر در بهشت هستم نباید احساس گرسنگی کنم و اگر در جای دیگری هستم که نباید پاهایم سرد باشد.»

کسی ممکن است مطمئن باشد که تو هنوز نمرده‌ای. چون گرسنه‌ای و پاهایت سرد است، پس بلند شو و کمی بالا و پایین بپر!

مرد فقیر و بی‌سوادى که از تمام موقعیت‌های اجتماعی سر سوزن بهره‌ای نبرده بود، عاشق دختر میلیونری شد. دختر او را دعوت کرد تا با پدر و مادرش در خانه‌ی شیک و مجلل‌شان دیدار کند. مرد به اسباب و اثاثیه گران قیمت، خدمه و دیگر نشانه‌های خانه اعیانی عادت نداشت، امام تمام سعی‌اش را کرد تا رفتاری عادی داشته باشد. تا اینکه موقع صرف شام شد. همانطور که دور میز بزرگی نشسته بود و سرش از اثرات شراب گرم شده بود، ناگهان باد شکمش را با سر و صدای بلندی خالی کرد. پدر دختر سرش را بلند کرد و به سگش که در کنار پای مرد لمیده بود خیره شد و با لحن تهدید آمیزی توپید: «راور!»

مرد فقیر آسوده خاطر از اینکه خشم مرد بر سگ فروکش کرده چند دقیقه بعد عملش را تکرار کرد.

این بار هم میزبان به سگ خیره شد و با صدای بلندتر داد زد: «راو؟!»

چند دقیقه بعد برای سومین بار مرد باز هم عملش را تکرار کرد. صورت مرد ثروتمند از خشم درهم پیچید و نعره زد: «راور، قبل از اینکه سر تا پایت را کثیف کند بزن به چاک!»

هنوز هم وقت است، از زندانی که تا اکنون زیسته‌اید خارج شوید! تنها به ذره‌ای شهامت نیاز است، تنها کمی جسارت یک قمارباز کفایت می‌کند. بخاطر داشته باش: چیزی برای از دست دادن وجود ندارد. تنها زنجیره‌هایت پاره می‌شود، تنها خستگی‌ات از بین می‌رود و این احساس مداوم درونی که چیزی در حال از دست رفتن است. واقعاً چه چیزی برای از دست دادن وجود دارد؟ از زندگی یکنواخت خارج شو و حیاتت را پذیرا باش. بدون در نظر گرفتن موسی، عیسی، بودا، مهاویرا و کریشنا خودت را پذیرا باش. مسئولیت تو در قبال بودا یا زرتشت یا کبیر یا ناناک نیست. مسئولیت تو تنها در قبال خودت است. مسئول باش. وقتی من کلمه مسئول را بکار می‌برم، لطفاً توجه کن که غلط تفسیر نکنی. من در مورد شرح وظایف و مسئولیت‌ها صحبت نمی‌کنم، خیلی ساده، مفهوم ادبی کلمه منظور من است: به واقعیت پاسخ بده و مسئول باش. ممکن است زندگی غیرمسئولانه‌ای داشته باشی، برآوردن تمام مسئولیت‌های متفاوتی که دیگران از تو انتظار دارند، ولی چه چیزی برای از دست دادن وجود دارد؟ تو خسته و کلافه‌ای. این وضعیت خوبی است. تو شادابی‌ات را از دست داده‌ای. از زندان چه انتظاری بیش از این داری؟ از آن بدر آ. پرواز کن و به عقب نگاه نکن! مردم می‌گویند: قبل از پریدن یکبار دیگر فکر کن. من می‌گویم: «اول پیر، بعد هر چقدر می‌خواهی فکر کن!»

مراقبه برای ترس از تهی بودن

سعی کن هر شب قبل از خواب، چشمانت را به مدت بیست دقیقه ببندی و به تهی درونت بروی. آن را بپذیر و در آنجا باش. ترس ظاهر می‌شود، مهم نیست، بگذار حضور داشته باشد. ممکن است از ترس بلرزی، ولی این وضعیت بوجود آمده را پس نزن. در طی دو یا سه هفته قادر خواهی شد زیبایی‌اش را

درک کنی و از تبرک آن بهره‌مند شوی. ترس هم به روش خود محو خواهد شد و لازم نیست با آن بجنگی.

روی زمین چهار زانو بنشین و یا در هر وضعیت دیگری که دوست داری راحت قرار بگیر. اگر سرت به جلو خم شد، مانع نشو. درست مثل بچه‌ای که در رحم مادر است، ممکن است سرت به زانو یا حتی زمین برسد، مانع نشو. در رحم خاص خودت وارد شو و با تمام وجود در آنجا حاضر باش. هیچ تکنیک و مانترا یا تلاشی لازم نیست فقط با آنچه هست آشنا شو. چون قبلاً آن را نشناخته‌ای. ذهنت مضطرب است، چون از بُعدی بسیار متفاوت و غریب می‌آید. ذهن نمی‌تواند به راحتی بر آن فائق آید. قبلاً چیزی شبیه به آن را تجربه نکرده است. بنابراین خیلی ساده ممکن است گمراه شود. ذهن می‌خواهد آن را دسته‌بندی نموده و برچسب بزند. اما شناخته ذهنیت است و ناشناخته خدا. ناشناخته هرگز به حوزه شناخته نمی‌آید. اگر روزی بخشی از شناخته شود، دیگر خدای ناشناخته نیست. ناشناخته، ناشناختنی باقی می‌ماند. حتی بعد از اینکه آن را شناختی، هنوز هم ناشناخته باقی می‌ماند این معما هرگز حل نخواهد شد. معما ذاتاً غیرقابل حل است. بنابراین هر شب به آن فضا برو. در آنجا ترس هست، لرزیدن هست، که البته خیلی هم خوب است. ترس بتدریج کمتر و کمتر می‌شود و شعف بیشتر و بیشتر خواهد شد. پس از طی سه هفته، یکروز ناگهان شاهد برکت خواهی شد. جوشش شدید انرژی کیفیتی وجدآور در درون، گویی شب خاتمه یافته و خورشید از افق سر بر آورده است.

مراقبه برای از بین بردن الگوهای قدیمی ترس

دریافته‌ام که هنوز هم الگوهای زمان کودکی‌ام را تکرار کنم: هرگاه الگوهایم از من خرده می‌گیرند یا چیزی در درونم گفته شود که احساس کنم منفی است، فوراً عصبانی می‌شوم و فرار می‌کنم و با این

فکر که بدون مردم می‌توانم سر کنم و تنها باشم خودم را تسلی می‌دهم. اکنون می‌بینم که با دوستانم هم به همین روش رفتار می‌کنم.

این مثل یک عدت قدیمی است که ثابت و تغییرناپذیر شده است. سعی کنید عکس آن را انجام بدهید و هر وقت احساس منقبض شدن کردید، خودتان را بگشائید. اگر دلتان می‌خواهد بروید، سعی کنید نروید. اگر نمی‌خواهید حرف بزنید، سعی کنید حرف بزنید. اگر میل دارید بحث را خاتمه دهید، متوقف نشوید، بلکه با حرارت تمام وارد بحث شوید. هر وقت وضعیتی پیش بیاید که ترس ایجاد کند دو انتخاب پیش می‌آید: یا با آن می‌جنگید یا از آن می‌گریزید. در کشورهای سنت‌گرا و قدیمی کودک معمولاً نمی‌تواند بجنگد. در امریکا کودک بیشتر از والدین خود می‌جنگد، در حالی که والدین اغلب فرار می‌کنند! ولی در کشورهای کهن، در کشورهای در بند سنت و در بین خانواده‌هایی که هنوز ارزشهای سنتی در آنها حاکم است، کودک قادر به جنگیدن نیست. تنها راه، بستن و یا پیچیدن کسی در درون شخص دیگر بعنوان محافظت است. بنابراین می‌توانید حقه فرار را بیاموزید.

اکنون تنها امکان باقی مانده این است که هر وقت خواستید فرار کنید، همانجا بمانید و لجوجانه جنگی حسابی راه بیندازید. اگر دقیقاً به مدت یک ماه متضاد میل‌تان عمل کنید، نتیجه‌اش را خواهید دید. آنگاه، هر دو وجه را دور بیندازید. اگر هر دو صورت ریخته شود، بی‌ترس می‌شوید. چون هر دو غلط است. مکانیسم کار بدین قرار است که هرگاه عمل دیگری در توازن با آن صورت گیرد. پس به مدت یک ماه در هر چیزی مبارزه واقعی باشید. آنوقت احساس خیلی خوبی خواهید داشت، واقعاً خوب، اینطور نیست؟ چون هر وقت یکی رها شود، آن دیگری که احساس خیلی بدی دارد، کاهش می‌یابد، این یک حقه بزدلانه است که منتهی به انقباض‌هاتان می‌شود.

شجاع باش! خوب؟ آنوقت ما هر دو را دور می‌افکنیم. چون شجاعت در عمق وجود، همان بزدلی است. وقتی شجاعت و بزدلی هر دو محو شوند، آنوقت شخص نترس می‌شود. سعی‌تان را بکنید!

مراقبه برای نیل به اعتماد

اگر احساس می کنید اعتماد کردن مشکل است، پس ناچارید برگردید. باید عمیقاً به خاطراتان فرو روید، باید به گذشته مراجعه کنید. باید ذهن تان را از ملامت‌های سرکوب شده گذشته باز دارید. شما احتمالاً حجم گسترده‌ای از زباله گذشته را حمل می کنید. وقتش رسیده که خود را سبکبار کنید. کلید انجام کار این است: اگر نمی توانید از گذشته بعنوان خاطره یاد کنید، پس روی مرور آن مراقبه کنید.

روزانه، بهنگام شب به مدت یک ساعت به عقب برگردید و سعی کنید تمام وقایع کودکی تان را به خاطر بیاورید. هر چه عمیق تر در کودکی تان فرو روید، بهتر است. چون، چیزهای پنهان زیادی دارید که واقعاً اتفاق افتاده است.

ما هرگز به آنها اجازه نداده ایم که به آگاهی مان وارد شوند. اکنون اجازه دهید به سطح بیایند. هر روز که می گذرد، احساس عمیق تر و عمیق تری خواهید داشت. در ابتدای امر، سنین چهار پنج سالگی را بخاطر می آورید، شاید نتوانید از این فراتر روید. چون ناگهان چیزی مثل دیوار چین در مقابل تان ظاهر می شود اما به کنکاش ادامه دهید، کم کم متوجه می شوید که عمیق تر رفته اید: سه سالگی، دو سالگی. مردم حتی به نقطه تولد رسیده اند، به لحظه ای که از رحم خارج شده اند. کسانی که به خاطرات درون رحم برگشته اند و کسانی که از آن هم فراتر رفته و به زندگی گذشته شان، پیش از مرگ برگشته اند. اما اگر بتوانید به جایی برسید که متولد شده اید و آن خاطره را مرور کنید، عمیقاً دچار درد و عذاب خواهید شد، انگار دوباره متولد شده اید. ممکن است مثل نوزاد تازه متولد شده جیغ و داد راه بیندازید و درست مثل نوزادی که برای اولین لحظه از محیط رحم بیرون می آید احساس خفگی کنید. و برای چند ثانیه قادر به نفس کشیدن نباشید. خفگی شدیدی بوجود می آید: آنوقت جیغ و داد و فریاد راه می اندازید و در پی آن هوا وارد شده و مجاری تنفسی باز می شود و ریه ها شروع به کار می کنند. ممکن است به این نقطه برسید و بعد از این جایگاه برگردید. هر شب به این رفت و آمد ادامه دهید. حداقل سه الی چهار ماه طول می کشد و هر روز سبکباری بیشتری احساس می کنید. سبکبار و سبکبارتر می شوید و همزمان اعتماد هم در کنارش پهلوی می گیرد. وقتی گذشته پاک شود و همه رویدادها را مرور کنید، آنوقت از آنها رهایی می یابید. کلید این است: اگر از هر چیزی در حافظه تان آگاه شوید، از آن خلاصی می یابید. آگاهی آزادی بخش است و ناآگاهی دست و پاگیر. بدینگونه اعتماد امکان پذیر می شود.

مراقبه برای تبدیل ترس به عشق

می‌توانید به روی صندلی یا هر وضعیت دیگری که احساس راحتی می‌کنید بنشینید. آنگاه دستهایتان را روی دامن‌تان روی هم بگذارید. دست راست را زیر دست چپ قرار دهید. این حالت مهم است، چون دست راست با نیمکره چپ در ارتباط است و ترس همیشه از نیمکره چپ نشأت می‌گیرد و دست چپ با نیمکره راست مرتبط است و شهامت از سمت راست می‌آید.

نیمکره چپ جایگاه استدلال است و دلیل هم ترسو است، به همین خاطر است که نمی‌توانید فردی بیابید که هم شجاع باشد و هم باهوش. هر وقت آدم شجاعی دیدید، بدانید که باهوش نیست و غیر منطقی است. باید هم اینطور باشد، نیمکره راست شهودی است. بنابراین این فقط نمادین است و انرژی را در وضعیتی مطمئن قرار می‌دهد، در رابطه‌ای مشخص.

بنابراین دست راست در زیر دست چپ قرار می‌گیرد و دو شست به هم متصل می‌شوند. آنوقت استراحت کنید، چشم‌تان را ببندید و اجازه بدهید فک پایینی استراحت کند. نه اینکه فشاری به آن وارد شود، فقط بگونه‌ای که بتوانید با دهان نفس بکشید. با بینی نفس نکشید و فقط با دهان این عمل را انجام دهید. خیلی آرامش‌بخش است وقتی با بینی نفس نکشید: الگوهای قدیمی دیگر نمی‌توانند عمل کنند. این پدیده تازه‌ای در نظام تنفسی جدید است که طی آن عادت تازه‌ای به سهولت شکل می‌گیرد. دیگر اینکه وقتی با بینی نفس نکشید، مغزتان هم تحریک نمی‌شود. هوا به مغز نمی‌رود، بلکه مستقیم به سینه می‌رود در غیر اینصورت، تحریک و ماساژ مداومی ادامه می‌یابد. چون هوا در تنفس از راه بینی بارها و بارها در سوراخ‌های بینی تغییر می‌کند. تنفس از یک سوراخ بینی، یک بخش مغز را ماساژ می‌دهد و از سوراخ دیگر سمت دیگر را. و این روند بعد از هر پنجاه دقیقه تغییر می‌کند. بنابراین خیلی ساده در وضعیت تنفس با دهان قرار بگیرید. بینی دو طرفه است و دهان یکطرفه. وقتی با دهان نفس بکشید، تغییری حاصل نمی‌شود. اگر برای یک ساعت هم بنشینید، پس تغییری هم

وجود نخواهد داشت. اما با تنفس از راه بینی، نمی‌توانید در وضعیت ثابتی باشید. حالتان بطور خودکار تغییر می‌کند، بدون اینکه از تغییر آن مطلع باشید.

بنابراین این وضعیت یکطرفه، سکوتی بسیار بسیار عمیق و استراحتی تازه بوجود می‌آورد و انرژی شما به روش نوینی فوران می‌کند. خیلی ساده، حداقل برای پنج دقیقه ساکت بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید. اگر این عمل به مدت یک ساعت انجام گیرد، کمک بسیار بزرگی خواهد بود. پس اگر ممکن است با پنجاه دقیقه شروع کنید و کم‌کم آن را به شصت دقیقه برسانید. هر روز این عمل را انجام دهید و در این بین هیچ فرصتی را از دست ندهید. هر فرصتی که دست داد به درون آن بروید. همیشه زندگی و عمل را برگزینید. هرگز خود را عقب نکشید و فرار نکنید. از هر فرصتی برای انجام کاری که به سوی تان می‌آید، لذت ببرید و خلاق باشید.

آخرین سؤال: ترس از خدا

آیا این عقیده که خدا تجسم قدرتی است که مراقب ماست، حتی اگر بعنوان فرضیه مطرح شود، به هیچ وجه مفید نیست؟ چون اعتقاد در مورد دور انداختن ایده‌ی خداوند مرا شدیداً هراسان می‌کند.

چرا از دور انداختن ایده خدا هراسانید؟ یقیناً تصور خداوند بگونه‌ای شما را از ترسیدن باز می‌دارد. چون لحظه‌ای که آن را دور بیندازید، احساس ترس می‌کنید. این عمل نوعی محافظت روانشناسانه است، فقط همین.

کودک محکوم به ترسیدن است، اما در رحم مادرش نمی‌ترسد. هرگز نشنیده‌ام کودکی در شکم مادرش به فکر رفتن به کنشت، کلیسا یا خواندن انجیل، قرآن و گیتا باشد و یا حتی در مورد بود و نبود خدا نگران باشد. نمی‌توانم قانع شوم که کودک در شکم مادرش مطابق روشی خاص به خداوند علاقمند باشد یا به بهشت و جهنم توجه کند. چرا این کار را بکند؟ شرایط برای او به بهترین نحو ممکن است. او در محیطی گرم، خانه‌ای دنج، در ترکیبی زندگی‌بخش محافظت می‌شود. تعجب

می‌کنید اگر بدانید رشدی که کودک در طی نه ماه می‌کند. در مقایسه با نود سال بیشتر است. در طی نه ماه سفری بسیار طولانی را آغاز می‌کند و از هیچ تا موجودی زنده تغییر می‌یابد.

در طی نه ماه از روند تکامل در طی میلیونها سال می‌گذرد. از اولین مرحله حیات تا وضعیت حاضر از مراحل مختلفی می‌گذرد.

زندگی کاملاً امن است: نه نیازی به کار و نه نرس از گرسنگی، قحطی و عشق وجود دارد. همه‌ی تمهیدات توسط بدن مادر انجام گرفته است. نه ماه زندگی در رحم مادر در وضعیت امنیت کامل، همان مشکلی را ایجاد می‌کند که به اصطلاح مذهب آن را تولید کرده است: نترس.

همین که کودک از رحم مادر خارج می‌شود، اولین چیزی که اتفاق می‌افتد ترس است. بدیهی است که خانه، امنیت و گرمی پیرامونش از دست رفته است. همه آن چیزهایی که بعنوان جهان می‌شناخته بکلی از دست رفته و او به جهانی عجیب پرت شده است. جهانی که برایش ناشناخته است. او باید به تنهایی نفس بکشد. اکنون تنفس مادر به کار نمی‌آید. تنها برای درک این حقیقت، دکتر او را سر و ته می‌گیرد و محکم به پشتش می‌زند: چه آغازی، چه خوش آمدگویی! و درست بعد از آن ضربه او شروع به نفس کشیدن می‌کند. متوجه شده‌اید که هر وقت می‌ترسید، آهنگ نفس کشیدنتان تغییر می‌یابد؟

اگر تاکنون مشاهده کرده‌اید اکنون می‌توانید دقت کنید. هر وقت که بترسید، فوراً تنفس‌تان تغییر می‌کند. هر وقت در آرامش و راحتی هستید و از هیچ چیز نمی‌ترسید، تنفس‌تان موزون، هماهنگ و آرام و آرام‌تر می‌شود.

در مراقبه‌ی عمیق گاهی احساس می‌کنید که انگار تنفس‌تان قطع شده است. در واقع تنفس قطع نشده است. کودک زندگی‌اش را با ترسیدن از همه چیز شروع می‌کند. به مدت نه ماه در تاریکی بود و بعد از آن در بیمارستانی مدرن، جایی که قرار است متولد شود، قرار می‌گیرد. هم جا پر از ستونهای خیره‌کننده نور است.

برای چشمان او، شبکه چشمانش که پیش از این نوری را ندیده است، حتی نور یک شمع هم خیلی شدید است. این نور به منزله‌ی شوکی برای اوست. حتی چند ثانیه هم طول نمی‌کشد که دکتر بند ناف

را می‌برد: تنها منبع ارتباطی که او را به مادرش وصل می‌کرد. آخرین نقطه‌ی اتکا گسسته می‌شود. طفلک این موجود کوچک ...

شما به خوبی می‌دانید که در کل هستی بچه‌ی هیچ موجود زنده‌ای به اندازه انسان مستأصل و درمانده نیست. شاید به همین دلیل است که اسب‌ها فرضیه‌ی خدا را خلق نکرده‌اند، فیل‌ها در مورد ایده‌ی خداوند فکر نکرده‌اند، چون نیازی نبوده است. بچه‌ی فیل به محض تولد شروع به راه رفتن و نگاه کردن به اطراف کرده و جهان پیرامونش را شناسایی می‌کند. او به اندازه بچه‌ی انسان، ناتوان نیست. در واقع درماندگی بچه‌ی انسان بستگی به عوامل بسیاری دارد که ممکن است از شنیدنش متعجب شوید:

خانواده، جامعه، فرهنگ، مذهب، فلسفه، و هر چیز دیگری را که با ناتوانی بچه مرتبط است. در میان حیوانات خانواده وجود ندارد، به این دلیل ساده که کودک به والدین نیاز ندارد.

بشر باید برای نظامی واقعی تصمیم بگیرد. پدر و مادر باید برای مراقبت از کودک با هم باشند. چون فرزند حاصل فعالیت عشقی هر دوی آنهاست. کودک حاصل عمل آنهاست و اگر چون بقیه حیوانات به حال خود رها شود، نمی‌تواند زنده بماند. غیر ممکن است! از کجا غذا بدست آورد؟ چه چیزی بخواند؟ شاید خیلی زود آمده باشد؟

زیست‌شناسان تصور می‌کنند که بچه انسان زودرس متولد می‌شود. نه ماه کافی نیست، چون بسیار ناتوان است. اما فیزیولوژی بدن انسان بگونه‌ای است که مادر نمی‌تواند بیش از نه ماه کودک را نگه دارد و گرنه خودش خواهد مرد و مرگش به معنی مرگ کودک است. من حساب کرده‌ام که اگر کودک انسان بتواند در شکم مادرش برای حداقل سه سال زندگی کند، آنوقت شاید نیازی به وجود پدر و مادر، خانواده، جامعه، فرهنگ، خدا و کشیش نباشد. اما کودک نمی‌تواند برای سه سال در رحم مادر زندگی کند.

این وضعیت زیست‌شناختی بر کل عادت، تفکر، ساختار خانواده و جامعه تأثیر گذاشته و علت ایجاد ترس است. اولین و آخرین تجربه کودک ترس است. تولد هم نوعی ترس است. اگر از نقطه‌نظر کودک به آن نگاه کنید، می‌توانید آن را بخاطر آورید: او در جهانی امن زندگی می‌کرد، جهانی که کاملاً

راضی کننده بود. اصلاً نیازی نداشت و در حسرت چیزی نبود. بسادگی از زندگی کردن و رشد کردن لذت می برد، تا اینکه ناگهان به بیرون پرت شد. از نظر کودک این تجربه، تجربه‌ی مرگ است. مردن و جدا شدن از کل جهانش، کل امنیتش، کل جایگاه دنجش.

دانشمندان می گویند ما هنوز نتوانسته ایم خانه‌ای به راحتی رحم بوجود بیاوریم. تمام تلاش مان برای ساختن خانه‌ای به راحتی و آرامش رحم است. ما سعی کرده ایم بسترهایی بسازیم تا همان احساس را به شما منتقل کند. ما وان‌های داغ داریم که با دراز کشیدن در درون آن می توان کمی احساس زمان کودکی را تداعی کرد. حتی کمی نمک هم در آن می ریزیم، چون داخل رخم بسیار شور است، درست به شوری آب دریا. اما تا کی می توان در وان دراز کشید؟ ما مخازن مجزایی داریم که در واقع جستجوی مشابهی برای رحم از دست داده شده است.

زیگموند فروید مرد روشنگری بود. در واقع بیشتر شبیه فاخته بود. خب، گاهی فاخته هم آواز زیبایی می خواند. اما بعضی از عقاید او برجسته است. برای مثال، او فکر می کند که عاشق زنی شدن چیزی جز تلاش برای ورود مجدد به داخل رحم نیست. ممکن است مفهومی در این عقیده باشد. این مرد دیوانه است و این فکر خیلی دور از ذهن بنظر می رسد، اما حتی اگر مردی مثل زیگوند فروید دیوانه باشد، باید به دقت به او گوش داد. احساس می کنم پاره‌ای از حقیقت در ایده اش وجود داشته باشد: جستجوی رحم، برای یافتن راهی مشابهی مسیری که از آن بیرون آمده است. فرد نمی تواند دوباره به رحم برگردد. این درست است، آنوقت دست به ابداع انواع چیزها می زند. شروع به ساختن غار، خانه و هواپیما می کند. شما داخل هواپیما را دیده اید. تعجبی ندارد اگر روزی ببینید که مردم در هواپیما، در داخل مخزن‌های آب گرم و شور شناورند. هواپیما می تواند دقیقاً همان وضعیت داخل رحم را به شما القاء کند، ولی بنظر خوشایند نمی آید. کودک چیز دیگری را نشناخته است. سعی ما بر آن است که آن را بسیار دنج و راحت بسازیم. تنها دگمه‌ای را فشار بده مهماندار حاضر است. ما آن را تا حد ممکن راحت ساخته ایم ولی نمی تواند به راحتی رحم باشد. در داخل رحم نیازی به فشار دادن دگمه نداشتید، حتی قبل از اینکه گرسنه شوید، تغذیه می شدید و پیش از آنکه به هوا نیاز داشته باشد به آن می رسیدید.

اصلاً مسئولیتی بر عهده‌ی شما نبود. بنابراین کودک که از رحم مادر خارج می‌شود، اگر حقیقتاً چیزی حس کند، آن احساس باید تجربه مرگ و مردن باشد. غیر ممکن است احساس تولد داشته باشد. این ایده‌ی ماست، چون ما خارج از گود هستیم. می‌گوییم کودک تولد یافته است و برای بار دوم دوباره روزی، بعد از تمام تلاشهای زندگی‌اش، قادر شده چیزی بسازد: خانه‌ای کوچک، خانواده، محفل کوچکی از دوستان، کمی ملایمت، گرمی، گوشه‌ی دنجی در این دنیا که بتواند استراحت کند و خودش باشد، جایی که او را بپذیرند. مشکل است، یک عمر زندگی توأم با کشاکش و ناگهان یک روز در می‌یابد که دوباره به بیرون پرت شده است. دکتر بار دیگر آمده است، این مردی که به پشت او ضربه زده بود! اما در آن موقع او باید نفس کشیدن را آغاز می‌کرد، اما این دفعه، تا جایی که ما می‌دانیم...

اکنون ما در این سمت هستیم و از طرف دیگر خبری نداریم. در مورد آن سمت تنها می‌شود تخیل کرد. به همین خاطر است که بهشت و جهنم و هر نوع تجسمی بکر و بدوی است. ما در این سمت هستیم و مردی در حال مرگ است. از نظر ما او در حال مرگ است ولی شاید در حال تولد باشد. فقط خودش می‌داند، نمی‌تواند برگردد و به ما بگوید: «نگران نباشید، نمرده‌ام، زنده‌ام.»

نمی‌تواند به رحم مادرش برگردد و یک آن به همه نگاه کند و خداحافظی نماید. حتی الان هم نمی‌تواند برگردد، چشمانش را بگشاید و با شما خداحافظی کند و بگوید: «نگران نباشید، نمرده‌ام، زنده‌ام.»

پایان

این کتاب هدیه ای است از طرف بهار عزیز به عاشقان

Oshods.com

Otagahi.com

Ods.blogfa.com