

قطره ای

د

دریا

روز:

زندگی همین چیزهای کوچک است. اگر با این چیزهای کوچک و عادی خوش باشی، آنها را به چیزی خارق العاده دگرگون خواهی ساخت. اگر با خوردن غذا خوش باشی، غذا خوردن تو کاری عملی مقدس می شود. اگر با شستن ظروف خوش باشی، عمل تو عبادت می شود. اگر از آماده کردن غذا برای دوستان، فرزندان یا والدین خود لذت ببری و با آن خوش باشی، غذا پختن تو مراقبه می شود. راز در خوش بودن است. اگر در هر عملی که انجام می دهی خوش باشی، آن عمل در راه خدا انجام می یابد و به او تقدیم می شود. و هرگاه زمان مناسب فرا رسد و تو آماده و رسیده باشی، خورشید در آسمان رخ می نماید و تمام تاریکیها ناپدید می شوند.

شب:

بیاموز آگاه و آگاه تر شوی. آگاه از بدن، از ذهن، از قلب. آگاه از عمل، از فکر، از احساس. اینها سه بعدی هستند که باید آگاهی را بر آنها جاری ساخت. هرگاه از این سه بعد آگاه باشی، از چهارمی نیز آگاه خواهی شد- که همان خود آگاهی است. چهارمین بعد، تعالی بخش است. تو را بسوی خدا رهنمون می کند.

۳۰۷

مرزها

عشق یعنی رها شدن از مرزها. با از بین رفتن مرزهای نامرئی، احساس ترس و هراس می کنیم؛ درست مثل حیواناتی که قلمرو زندگی شان تهدید می شود. به همین دلیل، هنگامیکه عشق وجودتان را فرا می گیرد، از مرزهایی که قلمرو شخصی تان را مشخص می کنند، فراتر می روید و برای اولین بار انسانهایی حقیقی می شوید. اگر واقعا می خواهید زندگی ای غنی، رضایت بخش و با طراوت داشته باشید، هیچ راهی وجود ندارد؛ مگر فرا رفتن از مرزها. اجازه دهید انسانهای بیشتری به حریم وجودتان وارد شوند. البته ترس از آسیب دیدن هم وجود دارد، ولی به هر حال باید خطر کرد؛ زیرا ارزش دارد. اگر در تمام طول زندگی، از خود طوری مراقبت کنید که کسی حتی اجازه نزدیک شدن به شما را نداشته باشد، دیگر هدف از زندگی و زنده بودنتان چیست؟ به این شکل، قبل از اینکه بمیرید، مرده اید و اصلا زندگی نکرده اید. درست مثل اینکه اصلا وجود نداشته اید. زندگی یعنی همین ارتباطات. پس باید خطر کرد. دیگر انسانها هم مثل خود شما هستند. دل همه انسانها یکسان است. اجازه دهید تا دیگران به شما نزدیک شوند. اگر شما این اجازه را به آنها دهید، آنها نیز چنین اجازه ای به شما خواهند داد. هنگامیکه مرزها از میان برود، عشق پدیدار می شود.

۲۱ ژانویه

Laughter is the very essence of religion. Seriousness is never religious, can not be religious. Seriousness is of the ego, part of the very disease. Laughter is egoless ness.

خنده دقیقا همان پایه عبادت است. جدی بودن هرگز عابدانه نیست و نمی تواند باشد. جدی بودن از منیت است، بخشی از همان بیماری است. خنده بی نفسی است.

روز:

عشق چراغي كوچك است اما نور آن كافيست. لازم نيست با خود خورشيدي حمل كني. يك چراغ كوچك درتاريكي شب كافيست. البته اين چراغ فقط چند متری پيش پاي تو را روشن مي كند اما همين اندازه كافيست. چند گام كه به جلو برداري، نور چند متری جلوتر مي رود. نور هميشه از تو جلوتر است. عشق چراغي كوچك درقلب است اما به تنهائي كافيست. به چراغ ديگري براي سفر زندگي احتياج نيست. چراغ عشق راه درست را به تو نشان مي دهد. فقط به قلب خود گوش كن نه به هيچ فرمان و دستور ديگري. خدا هميشه درقلب تو سخن مي گويد و راه را به تو نشان مي دهد. اما مردم چون به ندای قلب خود گوش نمي دهند به دست مبلغان و سياست پيشه ها كه همواره به آنها امر و نهي مي كنند استثمار مي شوند. هرچه به تو مي گویند در جهت منافع خودشان است. تو را با واژگاني زيبا چون اخلاق و معنويت به بردگي مي كشانند. هدفشان آن است كه مردم را در بند كشند و اسيرشان سازند. آزادي زماني از راه مي رسد كه به قلب خود گوش كني و ندای آرام و آهسته درون خود را بيابي. اين ندا را يفتي، راهنماي دروني خود را يافته اي. مرشد واقعي به گونه اي عمل مي كند كه تو چراغ درون خود را بيابي. دوست ندارد بر او تكيه كني، زيرا وابستگي ازهر نوعي كه باشد اسارت است.

شب:

گويا انسان يگانه حيواني است كه از تجربه درس نمي آموزد. حتي الاغها نيز از تجربه درس مي گيرند. اما آيا انسان مي تواند اين معجزه را به ثمر برساند؟! انسان هزاران بار در يك گودال مي افتد چه رسد به يك يا دو بار. هر بار كه از کنار يك گودال رد مي شود داخل آن مي افتد! با خود مي گويد « بگذار يك بار ديگر امتحان كنم. شايد همه چيز تغيير کرده باشد. شايد اين همان گودال نباشد. من هماني نيستم كه بودم. خيلي چيزها عوض شده. آن موقع كه در گودال افتادم شب بود اما اين بار صبح است. فكر نمي كنم مشكلي وجود داشته باشد. بهتر است يكبار ديگر امتحان كنم. » براي گام گذاشتن در راه شادماني فقط بايد از تجربه هاي كه بدست آورده اي درس بگيري. اعمال ابلهانه اي چون خشم، زياده خواهي، حسادت، مال پرستي را چندین بار تکرار نکن. زمان آن است كه آگاه، هشيارو بيدار شوي تا هر بار در دامهاي كهنه و قديمي نيفتي. آگاه و مراقب باش تا از تمام دامها رها شوي. لحظه اي خواهد رسيد كه در دام هيچ دامی نخواهي بود. آن لحظه، لحظه شادماني است. گلهاي شادماني از آسمان خواهد باريد و تو را غرق درخود خواهد ساخت. آنگاه زندگي ات هم براي خودت و هم براي ديگران منشا خير و برکت مي شود.

ابداع حقیقت

فیلسوفها حقیقت را کشف نمی کنند، بلکه آنرا ابداع می کنند. این نوع حقیقت، اختراع ذهن فلاسفه است. حقیقت کشف شدنی است. و تمامی حقایقی که ابداع می شوند، عاری از حقیقتند. حقیقت از قبل وجود داشته؛ همین جاست و فقط کافی است آنرا کشف کنید. وقتی نمی دانید حقیقت چیست، چگونه می توانید آنرا خلق کنید؟ در اینصورت هرآنچه خلق شود، سایه ای از جهل و نادانی است. هیچ حجابی حقیقت را نپوشانده است. حقیقت عریان است. این چشمان شماست که با حجابهای مختلف پوشیده شده است. حقیقت روشن و واضح مقابلتان است. هرکجا بنگرید، صورت حقیقت را می بینید. اینکه آگاه باشید یا نه، اصلاً مهم نیست. جست و جو گر راستین حقیقت، چیزی از خود ابداع نمی کند، حدس نمی زند، گمان نمی کند و به نتیجه گیری منطقی هم نمی پردازد. او فقط باز، پذیرا، در دسترس و آماده دریافت حقیقت است. او با شکیبایی تمام انتظار می کشد و می داند که اگر باز و پذیرا باقی بماند، حقیقت بی تردید رخ می نماید.

۲۲ ژانویه

The whole play of existence is be beautiful that laughter can be the response to it. Only laughter can be the real prayer, gratitude.

کل بازی هستی چنان زیباست که تنها خنده می تواند پاسخ آن باشد. تنها خنده می تواند عبادت و شکر واقعی باشد.

روز:

دانش از دیگران می رسد اما خرد از درونی ترین هسته وجود. خرد متعلق به خود توست اما دانش نه. دانش، ارزان و سهل الوصول است ولی خرد، پر زحمت، مجبوری تا ژرفای وجودت پیش روی، چون کندن چاهي در زمین است. سنگهای بسیاری را باید بیرون آورد. حتی شاید لازم باشد آنها را با دینامیت منفجر کنی. این کار دشوار و طاقت فرساست اما اگر تو با تلاشی شدید و با پشتکار و شکیبایی به کندن ادامه دهی روزی آب جوشان را خواهی یافت. مولانا جلال الدین رومی یکی از عارفان بزرگ عالم، روزی مریدانش را با خود به یک مزرعه برد تا درسی مهم به آنها بیاموزد. کشاورزی مشغول کندن حفره هایی در زمین بود و مولانا به مریدان خود گفت در مزرعه گشتی بزنند و به دقت نگاه بکنند. مرد کشاورز که چندین حفره در زمین ایجاد کرده بود گفت: " من زمین را می کنم تا به آب برسم اما وقتی به آب بر نمی خورم شروع به کندن قسمت دیگر می کنم. " مولانا به مریدانش گفت: " به این مرد نگاه کنید او مظهرنسل بشر است. اگر به او به کندن در یک محل ادامه می داد مدتها پیش به آب دست یافته بود اما او پیوسته محل حفاری را تغییر می دهد. چون صبرش کم است، همه مزرعه را سوراخ سوراخ کرده. " تو باید یک مکان را با تلاشی شدید و با عزمی راسخ بکنی تا سر چشمه خرد درونی ات را بیابی - به هر قیمتی که باشد و هر قدر هم که طول بکشد. تناقض در اینجاست که هر قدر شکیباتر باشی زودتر به نتیجه می رسی و هر قدر ناشکیباتر زمان بیشتری طول می کشد. و وقتی به وجود درونی ات دست یابی انفجاری رخ می دهد. هزاران آواز ترانه پدید می آیند- ترانه و آواز سلیمان، ترانه و آواز عشق و نشاط، ترانه زیبایی و خیر و برکت.

شب:

برای رسیدن به شادمانی باید تلاش کنی اما شادمانی در نهایت موهبتی است که هستی به تو هدیه می کند. این کمی متناقض می نماید. منطقی به نظر نمی رسد، زیرا منطق می گوید تو باید یا برای دست یافتن به شادمانی تلاش کنی یا اینکه آنرا بعنوان یک هدیه دریافت کنی که در اینصورت لازم نیست هیچ تلاشی بکنی، زیرا هر زمان که هستی بخواهد آنرا به تو هدیه خواهد داد. اما زندگی بر اساس منطق نمی گذرد. از نگاه من، تو به تلاشی بی تلاش نیاز داری. برخی دلایل وجود دارد که نشان می دهد به تلاش نیاز است و دلایلی معتبر برای گفتن این نتیجه که همه چیز در نهایت به مرحمت هستی پدید می آید. فقط از این راه می توان فهمید که برای آماده ساختن خود جهت دریافت هدیه هستی نیاز به تلاش است. تو معمولاً حتی برای دریافت هدیه آماده نیستی. در و پنجره هایت بسته است و قلبت پذیرا نیست. حتی

اگر هستی فریاد بکشد صدایش را نمی شنوی. هستی پیوسته در تو را می کوبد اما تو آنرا باز نمی کنی. گمان نمی کنی که اصلا دري وجود داشته باشد. همچنان زندگی مکانیکی و ناخودآگاه خود را می گذرانی. برای خود آگاه کردن تو نیاز به تلاش است اما این تلاشها فقط تو را خود آگاه می سازند ولی به تو شادمانی نمی بخشند. هرگاه تو شادمان هستی به آن معناست که چیزی از بالا بر تو نازل شده. کسانی که به شادمانی دست یافته اند احساس کرده اند " تلاشهای ما قلب ما را پاکسازی کرد، درهای ما را گشود و تمام موانع را از پیش رو برداشت. روزی ناگهان چیزی از فراسو از منبعی ناشناخته در ما سرازیر شد. " و اگر به عقب بنگری می بینی که تلاشهایت بسیار ناچیز بود. نمی توانی این شور و سر مستی عظیم را پیامد تلاشهای ناچیزت بدانی اما در حال باید این تلاشها صورت پذیرند. وجودشان ضروری است. نمی توان از آنها صرفنظر کرد.

۳۰۹

لحظه

هر لحظه بسیار کوتاه است. این ذهن يك بعدی است که بدنال ارتباط دادن همه چیز، از طریق قانون علت و معلول است. ذهن يك بعدی دوست دارد همه چیز به سمتی خاص حرکت کند و به نتیجه ای منطقی برسد. این عادت ذهن منطقی و تك بعدی است. زندگی پدیده ای چند بعدی است. هیچ هدف خاصی را دنبال نمی کند و معنای ثابتی ندارد که تمامی لحظات یکی پس از دیگری همدیگر را دنبال کنند تا به مقصدی خاص برسند. هر لحظه شبیه رقص است و باید از هر لحظه، آنطور که می آید، لذت برد. در اینصورت، باری که بر دوش دارید، ناپدید می شود. این حقیقت آزادی است؛ در لحظه بودن، نگران نبودن درباره گذشته و آنچه هنوز نیامده است.

۲۲ ژانویه

Remain here now in this world, and continue on your way, and continue with deep Laughter in your being. Dance your way to God! Laugh your way to God! Sing your way to God!

در این دنیا، هم اینجا هم اینک بمان و به راهت ادامه بده و با قهقهه بی برخاسته از عمق وجودت ادامه بده. راهت را به سوی خدا برقص! راهت را به سوی خدا بخند! راهت را به سوی خدا آواز بخوان!

روز:

مردم همیشه از همه چیز ناخرسندند. ناخرسندی يك عادت شده است. نه اینکه اگر آنان پول بیشتر، خانه اي بزرگتر، همسري مناسبتر، فرزندان ي بهتر يا شغلي ايده آل تر داشته باشند، خرسند خواهند شد- نه اينگونه نيست. هرچه هم داشته باشند، همچنان ناخرسند خواهند ماند. چه فقير باشند چه ثروتمند، همچنان ناخرسند خواهند ماند. ناخرسندی يکي از عاداتهاي ذهن است. ذهن زندگي خود را از راه آن مي گذراند. طبيعت ذهن بگونه اي است که ممکن نيست خرسند شود. وقتي از اين حقيقت آگاه شوي معجزه اي رخ مي دهد. آنگاه مي تواني ذهن را کنار بگذاري، زيرا ذهن، تو را هيچگاه خرسند نخواهد کرد. اين در طبيعتش نيست. بنابراين تو در جستجوي ناممکن هستي. اگر دريايي چرا ناخرسند هستي، اگر براي ناخرسندی خود بهانه اي پيدا نکني و آنرا عمل ذهن بداني، آنگاه مي تواني خود را از آن کنار بکشي. اين کار بسيار آسان است. فقط بايد آنرا ببيني. ذهنت را تماشا کن. به گذشته بنگر. بارها چنين پنداشته اي که اگر به چيزي معين دست يابي خرسند خواهي شد و تو به آن دست يفتي و خرسند نشدي. مردم بارها و بارها در يك گودال مي افتند. پس ذهنت و تمام خطرهايي که تو را گرفتار آنها مي کند تماشا کن. براي ايجاد يك دگرگوني چيزي لازم نيست مگر به تماشا نشستن ذهن. و از راه اين آگاهي، همه چيزي با پاي خود خواهد آمد. به آرامي و بدون هيچ تلاشي.

شب:

ريشه هاي ما در کانون وجود ماست. اگر ما علفهاي هرز هستيم، ريشه هايماں در کانون وجودمان است و اگر مي خواهيم گل سرخ شويم بايد ريشه هاي بوته هاي گل سرخ را در کانون وجودمان بدوانيم تا شاخ و برگها، گلها و رايحه هاي آنها در پيرامونمان ظاهر شود. اما ما نمي توانيم از پيرامون به کانون حرکت کنيم. جهت حرکت هميشه از کانون به پيرامون است. و به همين دليل است که مدت هزاران سال، مذهبون، اخلاقيون، و ديگر اصلاح گراياني که کوشيده اند پيرامون را تغيير دهند، بشر را گمراه کرده اند- کانون وجود همچنان بدون تغيير مانده است. ريشه ها علف هرز هستند و ما انتظار داريم که در سطح خاک گل سرخ ظاهر شود. چه انتظار عبثي! اگر بسيار فريبکار باشيم مي توانيم گلهاي پلاستيکي بخريم و ظاهر خود را تزئين کنيم. مي توانيم ديگران و در نهايت خودمان را نيز بفرويم. اما گلهاي پلاستيکي واقعي نيستند. اين همان به اصطلاح « اخلاق » است که مصنوعي و ساختگي است. اخلاق واقعي پرورش دادني نيست. نمي توان آنرا با تمرين و رياضت بدست آورد، بلکه برآيند طبيعي مراقبه است.

در زبان سانسکریت، کلمه سانديا که بمعنای گرگ و میش و درست قبل از سپیده دم است، به معنای عبادت نیز بکار می رود. هنگام طلوع خورشید تحولي بزرگ رخ می دهد؛ هستی که در خواب بوده، هوشیار و آگاه می شود. درختان و پرندگان از خواب بر می خیزند و زندگی دوباره همه جا شروع می شود. طلوع خورشید، رستاخیز است. معجزه ای است که هر روز اتفاق می افتد. اگر به خود اجازه دهید که همراه با این لحظه شناور شوید و با این موج حرکت کنید، می توانید تا قله های مرتفع آگاهی بالا روید. هنگام غروب نیز پدیده ای مشابه رخ می دهد. همه چیز ساکت و آرام می شود و به خواب می رود؛ آرامش و سکوتی عمیق هستی را فرا می گیرد. در این لحظه می توانید به عمق وجودتان سفر کنید. هنگام طلوع می توانید تا قله های آگاهی صعود کنید و هنگام غروب به ژرفای درون خود بروید. هر دو زیباست. بالا رفتن یا به عمق رفتن، هر دو، رفتن به ماورای خود است.

۲۴ ژانویه

Love is a mirror. A real relationship is mirrors which two lovers see each other in faces and recognize God. It is a path towards God.

عشق یک آینه است. رابطه واقعی آینه ای است که در آن دو عاشق چهره یکدیگر را می بینند و خدا را باز می شناسند. این راهی به سوی پروردگار است.

روز:

انسان خشنود و خرسند سراسر عشق است. حتي عاشق هم نيست، بلکه فقط عشق است و بس. از بهر خود عشق، عشق مي ورزد، زيرا اين کار، يگانه راه قدرداني از هستي است. عشق، شکرگزاري و عبادت اوست. بنابراين او همواره به همه کس و همه چيز عشق مي ورزد، بدون اينکه در عوض چيزي بطلبد. فقط از خود مي بخشد، زيرا خدا آنقدر به ما داده است که بايد مقدار اندکي از آنرا به ديگران ببخشيم. و معجزه اينجاست که ما هر قدر بيشتر ببخشيم، بيشتر دريافت مي داريم. چون با راز و هنر بخشيدن آشنا شوي، ممکن نيست در اين باره خست به خرج دهی. تا حد امکان خواهي بخشيد، زيرا هر قدر بيشتر ببخشي، بيشتر دريافت مي داري. شادمانی خود را بخش. عشق و مهربانی خود را ببخش. هر چه را که داري ببخش- تمام ثروتهای درونی ات را. اينگونه بخشيدن، منظور من از آن است که « انسان خرسند سراسر عشق است.» پس ذهنت را از ناخرسندی به خرسندی دگرگون کن تا معجزه را ببيني. تا عشق در هزاران جهت، در هزاران بعد و هزاران راه از تو جاري شود. تا زندگي چنان شکوهمند شود که عقل از درك آن عاجز و ذهن از هضم آن ناتوان باشد. راز بزرگ هستي و اوج سرمستي.

شب:

بمير تا دوباره متولد شوي! اين همان مفهوم نماد صليب در مسيحيت است. اما مسيحيان اين مفهوم را به فراموشي سپرده اند. همانگونه که پيروان ديگر اديان پيام اصلي بنیان گذاران دين شان را از ياد برده اند. بسيار عجيب مي نمايد که پيروان مسيح خود را مسيحي مي خوانند اما درعمل، روح مسيح را به نابودي مي کشانند. نخست بدن مي ميرد، تو پندار داشتن بدني جدا و مستقل را دور مي اندازي. مي تواني ابلهانه بودن چنين پنداري ببيني. هستي هر لحظه انرژی جديدي را در تو سرازير مي کند- چگونه مي تواني خودت را جدا از هستي پنداري؟ اگر تو از نفس کشيدن باز بمانی خواهی مرد! پس از آن، نوبت ذهن لطيف تر و افکار است- اينها نيز از بيرون در تو وارد مي شوند. همانگونه که هوا، غذا و آب از بيرون تامين مي شوند، ذهن تو پيوسته از بيرون فکر و اندیشه مي اندوزد. ذهن در هيات ماهيتي جدا و مستقل مي ميرد. و سپس در سومين روز - اين سه روز نمادين هستند- لطيف ترين پديده رخ مي دهد: احساسات، عواطف و قلبها مي ميرند. و آنگاه رستاخيز مي شود. وقتي اين سه ناپديد شده باشند و تو با هستي يکي شده باشي، ناگهان از وجودي آگاه مي شوي که متعلق به تو نيست، بلکه جهاني است. اين همان رستاخيز است.

هنگامیکه کاملاً ساکت و خاموش هستید و ذهنتان از حرکت باز ایستاده، احساس می‌کنید همانند قله کوهی مرتفع هستید؛ پوشیده از برف. کوهها همیشه جست و جوگران مدی تیشن را به خود جذب کرده اند. سکوت و سکونی که در کوهها وجود دارد، برای این سالکان جالب و جذاب بوده است. کوهها همیشه ثابت و استوار در جای خود ایستاده اند و نحوه ایستادنشان طوری است که گویی در تمرکز عمیق فرو رفته اند. تحرکات ذهنی - افکار، آرزوها و توهمات مختلف - باعث بدبختی و بیچارگی می‌شوند. وقتی ذهن تحرکی نداشته باشد، ناپدید می‌گردد. شما هستید، ولی دیگر ذهنی وجود ندارد. این حالت بی‌ذهنی، باعث می‌شود تجربه ای اندک از کوه درونی خود داشته باشید.

۲۵ ژانویه

My sannyasins belong to no race, to no country, to no religion. That is what my sannyas is all about: getting out of all kinds of prisons, becoming simply human; declaring one is universality, declaring that "The whole earth belongs to us."

سانیا سین های من به هیچ نژادی، به هیچ کشوری و به هیچ آیینی تعلق ندارند. لب کلام سانیا های من این است: " بیرون آمدن از هر نوع زندان، فقط انسان شدن، اعلام جهان شمول بودن خود، اعلام اینکه تمام کره خاکی به ما تعلق دارد. "

روز:

قبل از هر چیز راضي و خرسند شو تا آنگاه زندگي تو منبع شادمانی دیگران شود. این یگانه خدمت واقعي به مردم است. دگرگون شدن بمعنای تغییر دین نیست، بلکه تغییر خودآگاهی است. وقتی تو دیگر خواب نباشی، وقتی تو دیگر از افکار، خاطره ها و امیال و آرزوها انباشته نباشی و در سکوت مطلق به سر بری، این یعنی دگرگونی. وقتی سر تو ناپدید شده و قلب جای آنرا گرفته باشد، وقتی تو بی سر و یک قلب خالص باشی، این یعنی دگرگونی. دگرگونی امری درونی است. تنها دگرگونی حقیقی که وجود دارد، دگرگون شدن از ذهن به مراقبه است، زیرا اینکار همه وجود تو را دگرگون می کند. تو را از ناخرسندی و ناخشنودی به رضایت و خشنودی فراوان می رساند.

شب:

مراقبه کنش و فعالیت نیست، آگاهی محض است. اما با شروع مراقبه معجزه ای رخ می دهد. بزرگترین معجزه زندگي. بدنت زیبا و جذاب می شود. دیگر پر تنش و بی قرار نیست. به نور تبدیل شده است، سبک و رها. می توانی بینی باری سنگین به بزرگی کوهها از بدنت خارج می شود. تمام سموم از بدنت پاکسازی می شوند. ذهنت دیگر مثل گذشته فعال نیست. فعالیت ذهن کم و کمتر می شود و شکافهایی بوجود می آید. شکافهایی که هیچ فکری در آنها نیست. این شکافها زیباترین پنجره هستند، زیرا می توانی از میان آنها همه چیزی را همانگونه که هست و بدون مداخله ذهن بینی. اندک اندک خلق و عواطف تو ناپدید می شود. دیگر نه شادی نه غمگین. تفاوت بین شادی و غم کم و کمتر می شود تا اینکه به زودی به نقطه تعادل می رسد. لحظه ای است که خوش بودن را احساس می کنی. آن آرامش، آن سکوت و آن تعادل همان احساس خوشی است. هیچ قله ای وجود ندارد و هیچ دره ای. هیچ شب تاریک و هیچ شب مهتابی. تمام قطبهای متضاد از بین می روند. تو دقیقا در میانه قرار می گیری. این معجزه ها ژرف و ژرف تر می شوند و در نهایت، زمانیکه بدنت در تعادل کامل و ذهنت در سکوت محض بسر می برد و قلبت دیگر از امیال و آرزوها انباشته نیست، جهشی بزرگ در تو روی می دهد. ناگهان از روح خویشتن آگاه می شوی. و در آن لحظه همه چیز نورانی می شود چشمان درون تو گشوده شده است. فقط از راه چشمان درون و آن نور است که از حقیقت هستی آگاه می شوی. و حقیقت رهایی بخش است.

ماده همه چیز نیست و کسانی که چنین باور دارند، زندگی ای سطحی خواهند داشت. آنها مدام به دور خود می چرخند و هرگز به ماورای حقیقی خود نمی رسند. ماورای حقیقی، در مرکز وجودتان واقع شده است. رفتن به ماورای ماده راستین خود؛ دانستن اینکه شما آگاهی هستید و کل هستی از آگاهی تشکیل شده است. آگاهی محصول فرعی ماده نیست. ماده فقط جسم آگاهی است. ماده پوسته و لباس آگاهی است. ماده معبدی است که آگاهی در آن ساکن است. این معبد به خاطر آگاهی بنا شده است، نه برعکس. ماده به سبب آگاهی وجود دارد، نه برعکس. ماده، آگاهی نهان و بالقوه است و آگاهی، ماده ای است که به بیداری رسیده. در نهایت یک چیز وجود دارد؛ هرچه می خواهید بنامیدش، ولی این چیز دو حالت دارد: حالت نهان و حالت بیدار. هنگامیکه ماده از وجود خود باخبر می شود، آگاهی است و هنگامیکه آگاهی وجود خود را از یاد می برد، ماده است. کسانی که فکر می کنند ماده همه چیز است، در غفلتند. زندگی آنها دست و پا زدن در تاریکی است و در تاریکی، فقط به این طرف و آن طرف می خورند و به خود و دیگران آسیب می رسانند. زندگی آنها از اختلاف، اصطکاک، خشونت و جنگ تشکیل شده است. آنها هرگز نمی فهمند عشق چیست؛ زیرا عشق هنگامی اتفاق می افتد که پر از نور باشد. کسی که به خودشناسی نایل شده، دلنشین است؛ حضور او همانند عشق شیرین است.

Real democracy means that the mob, the crowd, is no more in control of the individual life. Democracy is less a political phenomenon than a religious phenomenon: it is far more important than politics. Democracy is a totally new vision of life. It has not yet happened anywhere; it has yet to happen. Democracy means each individual has the right to live according to his light; he should not be prevented. Unless he becomes a disturbance or a nuisance to others he should be allowed every freedom in all the aspects of life. That is my vision of a really democratic world. That is how I would like my sannyasins to function: no interference in anybody's life. A great respect has to be given to the other.

معنای مردم سالاری واقعی آن است که مردم کوچک و بازار، جماعت مردم، دیگر در کنترل زندگی فردی نباشند. مردم سالاری بیشتر پدیده یی اخلاقی است، تا

سیاسی؛ بسیار مهم تر از سیاست. مردم سالاری یک دیدگاه کاملاً جدید نسبت به زندگی است. این چیزی است که هنوز هیچ کجا اتفاق نیفتاده؛ هنوز باید اتفاق بیفتد. مردم سالاری به این معناست: هر فرد حق دارد مطابق با نگرش خود زندگی کند؛ نباید او را منع کرد. تا وقتی برای دیگران اسباب زحمت و درد سر نشده، باید امکان آزادی در همه جنبه های زندگی برایش فراهم باشد. این نگرش من نسبت به دنیای مردم سالار واقعی است. دوست دارم سانیاسین ها هم به همین نحو عمل کنند: عدم مداخله در زندگی هیچکس. باید نسبت به دیگران احترام عظیمی قایل شد.

روز:

همیشه شاد و خندان باش! کوچکترین فرصت را از دست مده! مردم بسیار نادان اند. کوچکترین فرصت بدبختی و غم را از دست نمی دهند. اگر هم فرصتی برای بدبختی وجود نداشته باشد، آنرا اختراع می کنند و در خیال خود می آفرینند. اگر در زمان حاضر آنرا نیابند، گذشته را زیر و رو می کنند و اگر در زمان گذشته پیدایش نکنند، در آینده بدنبال آن می گردند. در همه حال باید چیزی را بیابند که نگران آن باشند و احساس بدبختی کنند. جای تعجب نیست که دنیا اینچنین سرشار از رنج و بدبختی است. به همین گونه باید در مورد شاد و خندان بودن فرصت طلب بود. کوچکترین فرصت شادمانی را از دست مده. هر روز هزار و یک فرصت در برابر تو قرار می گیرد. آنگاه که آگاه و هشیار شوی، از اینکه تا کنون چه فرصتهایی بیشماري را از دست داده ای حیران خواهی شد. هر گامی که بر می داری، با فرصتهایی روبرو می شوی. لازم نیست آنها را اختراع کنی. لازم نیست تصورشان بکنی. آنها همیشه از راه می رسند. خداوند پیوسته آنها را در برابر تو می گسترده. اما ما به نگرش و رویکردی نادرست عادت کرده ایم. رویکردمان به زندگی منفی است. خار را برمی گزینیم و غافلیم. اگر تو خار را برگزینی و از گل چشم پبوشی، دیر یا زود هیچ گلی برای تو وجود نخواهد داشت. فقط و فقط خار خواهد بود. حتی گلها نیز تبدیل به خار خواهند شد، زیرا رویکرد تو به گونه ای است گل تو را به یاد خار خواهد انداخت. عکس این موضوع نیز امکان پذیر است: اگر تو گل را برگزینی، حتی خار نیز تو را به یاد گلهاي زیبا خواهد انداخت. خارها ازنگاهت ناپدید و زندگی ات گل باران خواهد شد. همیشه در بهار خواهی بود. و آنگاه خدا چندان از تو دور نیست. بسیار نزدیک است. با بروز شادمانی می توانی خدا را نزدیکتر از تپش قلبت احساس کنی.

شب:

امیال و آرزوها چیزی نیستند مگر تاریکی. وقتی تمام امیال و آرزوها ناپدید شوند، دیگر به بدن باز نخواهی گشت، بلکه جز بیکران می شوی و آگاهی ات چون نور عمل می کند. ما این حالت را نهایت آزادی می نامیم، زیرا در قالب بدن قرار گرفتن، اسارت است. بدن چیزی محدود است و تو نامحدودی. وجود نامحدود تو زیر فشار دنیای محدود و کوچک بدن قرار دارد و به همین دلیل پیوسته احساس تنش و ناراحتی می کنی. شاید دقیقاً چنین احساسی وجود نداشته باشد اما همه بگونه ای مبهم احساس می کنند چیزی ایراد دارد. آنچه که ایراد دارد این است که ما نامحدود هستیم و می کوشیم که از راه دنیای کوچک بدن وجود داشته باشیم. آگاهی، تو را از بدن می رهاند. و لحظه ای که آگاه شوی تو بدن نیستی، تمام امیال و آرزوها که به

دست بدن برآورده می شوند نیز ناپدید می شوند. به این می ماند که نوری را به اتاقی تاریک وارد می کنی و همه تاریکی ناپدید می شود.

۳۱۳

مهارت

مدی تیشن واقعی، مهارت است، نه هنر؛ مهارت هماهنگی و یکی شدن با سکوت خود انگیزته. اگر مشاهده کنید، متوجه می شوید که در طول بیست و چهار ساعت شبانه روز، لحظاتی خود به خود وارد این سکوت می شوید. این لحظات، بدون تلاش رخ می دهند و ما از آن ها غافل مانده ایم. باید بینیم که این لحظات سکوت چه زمانی فرا می رسند و هنگامیکه فرا رسیدند، باید هرچه را انجام می دهیم، متوقف کنیم، آرام بنشینیم و فقط همراه این لحظات جاری شویم. این لحظات بی شک می آیند. آنها طبیعی هستند؛ پنجره هایی که خود به خود باز می شوند. ما به قدری مشغولیم که متوجه باز شدن این پنجره ها و نسیمی که به درون می وزد و خورشید که می تابد، نمی شویم. صبح هنگام که پس از خواب طولانی و عمیق، سرحال و باطراوت هستید، با حضور و آگاهی برای درک این لحظات مراقبه کنید. آرام و ساکت زیر یک درخت، کنار یک رودخانه یا در اتاق خود بنشینید و فقط باشید... لازم نیست کار خاصی انجام دهید. فقط این لحظات سکوت را گرامی بدارید و در پی آن نباشید که این لحظات را طولانی کنید. به محض اینکه مهارت این کار را کسب کردید. این لحظات بیشتر و بیشتر می شوند. سپس احساس نوعی هماهنگی با آنها به شما دست می دهد و این لحظات، عمیق و عمیق تر می شوند و عاقبت به جایی می رسید که این لحظات همیشه وجود دارند و حتی می توانید آنها را لمس کنید. ولی فراموش نکنید که این مهارت است، نه هنر. نمی توانید آنها را بپذیرید، بلکه باید با آنها هماهنگ شوید و آنها جذب کنید.

۲۷ ژانویه

In love, one plus one becomes one, not two. In deep love, the two nesses disappear. Mathematics is transcended; it becomes irrelevant. In deep love, two persons are no more two persons, they become one. They start felling, functioning, as one unit, as one organic unity, as one orgasmic joy.

در عشق، یک بعلاوه یک، یک می شود، نه دو. در عشق ژرف، دوگانگی محو می گردد. ریاضیات پشت سر گذاشته می شود؛ نامربوط می شود. در عشق ژرف، دو فرد

دیگر دو فرد نیستند. آنها یکی می شوند. شروع می کنند بعنوان یک واحد، بعنوان یک وحدانیت سازماند و تشکل یافته، بعنوان یک شعف مستی آور احساس کنند، عمل کنند.

روز:

به یاد داشته باش انسان چون بومي سفید قدم دردنيا مي گذارد. خدا هيچ طرح و نگاري در تو ايجاد نمي کند. تو از قبل برنامه ريزي نشده اي. چيزي بنام سر نوشت وجود ندارد. سرنوشت اختراع انسانهاي ترسو و بزدل و کساني است که نمي خواهند از زندگي شان چيزي پديد آورند. آنان همه مسووليتها را به گردن خدا مي اندازند و آنرا سرنوشت، قسمت و هزاران چيز ديگر مي خوانند. اما همه اينها اساسا ترفندهايي براي شانه خالي کردن از اين است که " من مسوول زندگي خود هستم. هرآنچه که اکنون هستم خودم آفريده ام و هرآنچه قرار است فردا باشم، آنرا امروز مي آفرينم. در مورد ديروز کاري نمي توان انجام داد. نبايد در مورد آن نگران بود. هر آنچه که بود گذشته. اما امروز هنوز در دسترس است و از امروز است که تمام فردها پديد خواهند آمد. " و اگر تو اندکي هشيار باشي، همه ماجرا دگرگون مي شود. ما کاملا مسوول هر آنچه هستيم، که هستيم. اين نخستين چيزي است که بايد بپذيريم اين کار در آغاز دردآور است، زيرا " خود " احساس مي کند از هم متلاشي مي شود: " من مسوول هستم؟ پس همه اين شلوغي و آشفتگي را خودم آفريدم؟ " اين، " خود " ما را آزرده مي کند اما اگر از آن آگاه شويم، اين آگاهي به سرآغازي براي يك زندگي جديد تبديل مي شود. تکانهايي کوچک کافيست تا چهره غمگين را به چهره اي خندان تبديل کند. اما هرکاري بايد بکنيم بايد همين امروز انجام دهيم، زيرا گذشته ديگر وجود ندارد و آينده هنوز نيامده است. آنچه در دسترس ماست امروز است و امروز به تنهائي کافيست.

شب:

تولدي جسماني وجود دارد که همه آنرا از سر مي گذرانند. با اين تولد، ترکيب ذهن ابدي در اختيار تو قرار مي گيرد. اين تولد فقط فرصتي براي تولد روحي است. تا زمانیکه تولد دوم صورت نپذيرد، تو برآستي زندگي نکرده اي. تولد نخست تنها يك فرصت است. بذري است که هنوز شکوفا نشده و به درخت تبديل نشده است. بهار آن بذر هنوز نرسیده. هنوز به گل ننشسته و رايحه اش را نپراکنده است. من نمي کوشم به تو ديني رسمي عرضه کنم. نمي خواهم به تو آييني را عرضه کنم که در آن وابماني، بلکه مي خواهم به تو وجودي جديد، انسانيتي جديد و خودآگاهي جديد ببخشم. تو بايد دو مرحله را پشت سر بگذاري. نخستين مرحله مرگ است. مرگ کهنه و قديمي. مرگ گذشته. مرگ شيوه اي که تاکنون با آن زندگي کرده اي. و دومين مرحله، زايش دوباره است. انگار که همين امروز متولد شده اي، از نو آغاز کن. اين فقط يك تشبيه نيست، بلکه برآستي چنين است. تو امروز دوباره متولد مي

شوي. بگذار این تا ژرفای قلبت رخنه کند تا بتوانی از گذشته گسسته شوی. آنگاه شب تاریک به پایان می رسد و خورشید در آسمان طلوع می کند.

۳۱۴

موسیقی درونی

در زبان سانسکریت، کلمه نادا بمعنای موسیقی است. در زبان اسپانیایی، همین کلمه معنای هیچ دارد. معنای دوم هم زیباست؛ زیرا موسیقی ای که من در باره اش صحبت می کنم، موسیقی سکوت است. این موسیقی در متن وجود ماست و هماهنگی درونی را نشان می دهد. اما در دنیای بیرون، موسیقی هماهنگی ستاره ها، سیارات و کل هستی است. به جز انسان، همه اجزای هستی، برای نواختن این موسیقی کوچک و هماهنگ هستند. این انسان است که چهره ای زشت پیدا کرده است؛ تنها به این دلیل که ما بیهوده سعی می کنیم که خودمان را ببخشیم و چیزی خاص باشیم. لحظه ای که آرزوی «خاص بودن» در ما شکل می گیرد، از هماهنگی خارج می شویم. هستی، فقط بودن را می شناسد. خاص شدن، فقط تب ذهن بیمار است. انسان هرگز از وضعیت موجود خود راضی و خشنود نیست. همین ناخشنودی، زشتی می آفریند. انسانها پر از شکوه و نارضایتی اند. آنها زیاده خواهند و حتی اگر چیزهایی را که آرزو دارند، به دست آورند، بازهم راضی نیستند و بیشتر می خواهند. ذهن در خواستههای خود را هر روز بیشتر و بیشتر می کند و این بیماری کنونی بشر است. به محض اینکه آرزوی خاص شدن را رها کنیم، نوایی هماهنگ و موزون از درونمان به گوش می رسد. شکوه و زیبایی بودا همین نواست. او از این موسیقی و هماهنگی سرشار بود و این هماهنگی از او بیرون می تراوید و حتی دیگران را خشنود می ساخت.

۲۸ ژانویه

The moment the ego disappears; all the secrets are open secrets. Life is not like a fist: it is an open hand.

لحظه ای که نفس ناپدید می شود، همه اسرار اسرای گشوده اند. زندگی مانند مشت بسته نیست، مشت باز شده است.

روز:

مردمي گمان مي کنند بين دو شب يك روز وجود دارد و مردمي ديگر گمان مي کنند بين دو روز يك شب وجود دارد. هر دو گروه درست مي گویند اما اين چه به درد تو مي خورد؟ اگر تو بگونه اي منفي بينديشي زندگي ات سراسرنج و غم و بدبختي خواهد بود. و يك شخص بدبخت چگونه ممکن است ديندار باشد؟ او چه دارد که بابت آن از خدا سپاسگزاري کند؟ فقط يك انسان خوش و شاد مي تواند ديندار باشد، زیرا او چيزهاي زيادي دارد که بابت آنها از خدا سپاسگزاري کند. زندگي هرروز گلهايش را بر سراو مي افشاند. نقل است روزي عارفي از يك ساختمان صد طبقه پايين افتاد. او در آن ساختمان بسيار سرشناس بود و همه ساکنان آنجا او را مي شناختند. همسايه هايی که از پنجره منزلشان شاهد سقوط او بودند يك به يك از او مي پرسيدند " حال شما چطور است؟ " و او پاسخ مي داد " تا حالا که خوب بوده!" او در حال سقوط همچنان مي گفت " تا حالا که خوب بوده!" اين درست است: " تا حالا که خوب بوده." هرچه که اتفاق خواهد افتاد، خواهد افتاد. اما کسي که مي تواند تا پايان بگويد " تا حالا که خوب بوده" پايان او كاملا متفاوت خواهد بود، زیرا پايان او، روي هم انباشته شدن مجموع رويکردهاي اوست. آن پايان ممکن نيست از جايي ديگر بيايد. از وجود خود او برمي خيزيد. حتي مرگ او نيز زيبا خواهد بود.

شب:

انسان داراي سه منبع انرژي است. يکي بدن است، ديگري ذهن و سومي قلب. در نقطه اي که اين سه جريان باهم تلاقي مي کنند، به هم مي پيوندند و با هم يکي مي شوند، چهارمي پديد مي آيد و آنها تنها (turia) مي نامند که سرآغاز معنويت و دگرگوني و سرآغاززندگي واقعي، راست و درست، جاودان و الهي است. اين سه جريان در همه وجود دارد اما آنها به هم پيوسته نيستند. در واقع آنها هريك در مسيري متفاوت حرکت مي کنند. ذهن تو را به سويي مي کشد، قلب به سويي ديگر و بدن راه خود را مي رود. آنها هرگز باهم به توافق نمي رسند. اگر تو فعاليتهاي دروني خود را به تماشا بنشيني، شگفت زده خواهي شد. بدن مي گويد " بس است ديگر نخور دارم بالا مي آورم" اما ذهن پا فشاري مي کند "اين بستني خيلي خوشمزه است. فقط يك خورده ديگر..." و قلب مي گويد " اين خيلي زيباست. " ذهن مي گويد "تو خيلي ناداني، تو احمقي، ديوانه اي." هر زمان که قلب گرفتار عشق مي شود ذهن مي گويد " تو کور شده اي" قلب در هر جهتي حرکت مي کند، ذهن در آن ايرادي مي يابد. آنها در دنيايي متفاوت به سر مي برند. هدف مراقبه آن است که به اين نيروهاي ناموافق کمک کند به هم پيوندند و با هم هماهنگ شوند. آنگاه تو سرشار از انرژي

مي شوي، زيرا تمام آن انرژيهاي که در دشمني با هم بي جهت هدر مي رفتند، در اختيار تو قرار مي گيرند. و اين همان انرژي است که به بالهاي تو تبديل مي شود و تو را به فراسو مي برد.

۳۱۵

شهامت

رشد کردن و رسیدن به آنچه سرنوشت شماست، شهامت و شجاعت مي طلبد. افراي که هراس دارند، نمي توانند از شناخته شده ها فراتر روند. در دنياي شناخته شده، نوعي آسايش و امنيت به آنها مي بخشد. در اين دنيا هرکس مي داند در برخورد با موقعيتهاي مختلف، چگونه عمل کند. انسان مي تواند در غفلت باقي بماند و براي بيدار شدن تلاش نکند؛ زيرا ماندن در دنياي شناخته شده راحت تر است. با گذشتن از مرز دنياي شناخته شده، ترس شروع مي شود؛ زيرا از دنياي ناشناخته ها هيچ نمي دانيد. در اين دنيا از آنچه بايد بکنيد و آنچه نبايد انجام دهيد، بي خبريد. حالا ديگر از خودتان اطمينان نداريد و مي دانيد که ممکن است اشتباه کنيد و راه را اشتباه برويد. اين ترسي است که انسانها را وا مي دارد به دنياي شناخته شده بچسبند. خطر کردن هنر بخشي از زندگي است. تنها با خطر کردن است که در زندگي رشد مي کنيد و بالغ مي شويد. اگر مزه رهايي و شهامت را بچشيد، هرگز از اين خطر کردن پشيمان نخواهيد شد و درک مي کنيد معنای سوزاندن دو طرفه شمع زندگي چيست. حتي يك لحظه از چنين زندگي سرشاري، رضایت بخش تر از يك زندگي ساده و معمولي تا ابد است.

۲۹ ژانويه

Life is not esoteric at all. It is written on each leaf of each tree, on each pebble on the seashore; it is contained in each ray of the sun – whatever you come across is life in all its beauty.

زندگی به هیچ روی اسرار آمیز نیست. زندگی بر هر برگ هر درخت، بر تک تک شنهای ساحل دریا نوشته شده؛ زندگی در هر یک از انوار زرین آفتاب گنجانیده است. به هر چه بر می خوری زندگی است، با تمام زیبایی اش.

روز:

انسانی که فقط مراقبه را می‌شناسد و انسانی که فقط عشق را می‌شناسد هر دو چیزی کم دارند. انسان کامل هم مراقبه را می‌شناسد و هم عشق را. او هر دو روی سکه را در دست دارد. تمام چیزهای باارزش درون وجودش را در اختیار گرفته است. زندگی اش پدیده‌ای دلپذیر، ترانه‌ای زیبا و سرگذشتی جذاب است. او چیزی از فراسو در زمین است. در زمین زندگی می‌کند اما جزیی از آسمان است. یک معجزه است. یک تناقض است. اما در تناقض بودنش کل و یکپارچه است - و کل بودن همان مقدس بودن است. این تعریف من از انسان مقدس است.

شب:

می‌گویند هرچه بکاری آنرا درو می‌کنی. اگرما بدبخت و غمگین هستیم، به آن معناست که بذر بدبختی کاشته ایم. هیچکس دیگر برای ما بدبختی نمی‌آفریند. البته بین کاشتن و دروکردن فاصله‌ای وجود دارد و بدلیل آن فاصله، گمان می‌کنیم کسی دیگر مسوول است. آن فاصله ما را می‌فریبد. مسوولیت کامل زندگی‌ات را بعهده بگیر. اگر زندگی‌ات زشت است، احساس مسوولیت کن. اگر زندگی‌ات چیزی جز رنج و عذاب نیست، مسوول آن باش. در آغاز بسیار سخت است که بپذیری «من مقصر اصلی زندگی جهنمی خود هستم» اما فقط در آغاز چنین است. بزودی درهای دگرگونی به رویت باز خواهند شد، زیرا اگر من مسوول زندگی جهنمی خود باشم پس می‌توانم بهشت را نیز بیافرینم. اگر من این همه رنج و بدبختی آفریده‌ام پس همچنین می‌توانم بسی شوری و سرمستی بیافرینم. مسوولیت پذیری، با خود آزادی و آفرینندگی می‌آورد. لحظه‌ای که آگاه شوی هر آنچه که هستی آفریده خود توست، از بند اسارت تمام عوامل و شرایط بیرونی آزاد می‌شوی. آنگاه همه چیز به تو بستگی خواهد داشت. می‌توانی ترانه‌هایی زیبا بخوانی. می‌توانی زندگی‌ات را جشن بگیری. می‌توانی بزم شادی برپا کنی. هیچکس قادر نیست مانع آن شود. این شان انسانی توست. خدا برای فرد احترامی بسیار قایل است و انسان فقط زمانی به فرد تبدیل می‌شود که تمام مسوولیت‌های خود بعهده گیرد.

۳۱۶

جست و جو

لائوتزو گفته است: «جست و جو کنید، اما نخواهید یافت. دست از جست و جو کردن بکشید و خواهید یافت.» این یکی از مهم‌ترین جملاتی است که تاکنون گفته

شده. در هر جست و جویی آنچه را به دنبالش هستید، از دست می دهید. در جست و جو کردن، این نکته را پذیرفته اید که آنچه را به دنبالش هستید، ندارید. مشکل هم همین جاست. هرآنچه را دنبالش هستید، از قبل دارید. با جست و جو کردن، عصبی و پر تنش می شوید؛ زیرا چیزی را به دنبالش هستید، نمی یابید. درست مثل مردی که به دنبال عینکش می گردد، در حالیکه عینک به چشمانش است. به این ترتیب، او هرگز نمی تواند عینکش را پیدا کند؛ مگر اینکه به یاد آورد: « اگر من می توانم بدون هرگونه مشکلی بینم، عینک باید روی چشمانم باشد، در غیر اینصورت چگونه خوب می بینم؟ » حقیقت، در خود جست و جو نهفته است. جست و جوگر دنبال خودش می گردد؛ نکته ای که انسان سالهاست می کوشد آنرا حل کند، اما هرچه بیشتر پیش می رود، از حل آن عاجزتر می شود. این جمله لائوتزو از خردمندانۀ ترین جملات است: « جست و جو را متوقف کن و فقط باش. » فقط باش تا شگفت زده شوی؛ زیرا با بودن، خواهی یافت.

۳۰ ژانویه

A religion person is more interested in the very source of his being, who he is: "Who am I?" That is the most fundamental religious question – not God, not heaven, not hell, but "Who am I?"

سالک بیشتر به منبع واقعی خویشتن خویش، اینکه کیست، علاقه مند است: " من کی هستم؟" این بنیادی ترین پرسش عرفانی است – نه خداوند، نه بهشت، نه جهنم، بلکه " من کی هستم؟ "

روز:

بسان پیوستن رودخانه به دریا، انسان مراقبه گر به هستی می پیوندد و با آن یکی می شود. آنگاه دوگانگی از میان می رود- و این همان تجربه فناپذیری است. آنگاه تو وجود خواهی داشت اما نه جدا از کل. جزئی از کل می شوی. جزئی اصلی و اساسی از کل. کسانی که به این مرحله رسیده اند انسانهایی بیدار شده هستند. بدلیل وجود نور، انسان بیدار شده را انسان به روشنی رسیده می خوانند. او نور درون خویش را دیده و این بزرگترین تجربه زندگی است. زندگی به راستی فرصتی است برای دیدن نور درون، نوریافتن و به روشنی رسیدن.

شب:

حقیقت یعنی تجربه. حقیقت يك باور نیست. باورها همیشه دروغین هستند. ممکن است زندگی تو را کمی راحت تر کنند. فقط همین! باورها همچون داروهای آرام بخش هستند. حقیقت بیدارگر است و انسان نیازمند بیدار شدن است، نه نیازمند آرام بخشهایی برای رفتن به خوابی عمیق. رویگردانی از حقیقت یعنی همچنان بدبخت ماندن. لازمه جستجوی حقیقت این نیست که پیش فرضهایی داشته باشیم. در نادانی کامل و بدون دانستن چیزی به پیش برو. هرگاه کسی در حالت نادانی حرکت کند، ناگزیر از حقیقت آگاه خواهد شد و حقیقت شادمانی به همراه می آورد. من می کوشم تو را به جستجو ترغیب کنم، زیرا جستجوی صحیح است که تو را به حقیقت می رساند. آنگاه شادمانی و خیر و برکت از آن تو خواهد شد.

۳۱۷

تنهایی

نمی توانیم از خود فرار کنیم. هیچ راهی وجود ندارد. راهی برای فرار از تنهایی وجود ندارد. هرچه بیشتر بکوشید از تنهایی فرار کنید، احساس تنهایی بیشتری خواهید داشت. اگر تنهایی را بپذیرید، آنرا دوست بدارید و از آن لذت ببرید، خواهید دید که از میان می رود و اگر هم باقی بماند، زیبایی خاص خودش را خواهد یافت. ما تنها خلق شده ایم و تنهایی، آزادی ماست. تنهایی مقابل عشق نیست. در واقع، فقط کسی که تنهایی را پذیرفته است، می داند چگونه عشق بورزد. این تناقض عشق است؛ تنها کسی که تنهاست، می تواند عشق بورزد و تنها کسی که عشق می ورزد، تنها می شود. تنهایی و عشق با هم اند، پس اگر نمی توانید تنها باشید، نمی توانید عاشق باشید. در اینصورت، این به اصطلاح عشق شما، فرار از خودتان است. اگر نمی

توانید در تنهایی با خودتان ارتباط برقرار کنید، چگونه می‌توانید با دیگری رابطه داشته باشید؟ عشق مصنوعی در جهان وجود دارد که در آن انسانها می‌کوشند از خودشان فرار کنند. در این عشق، هر دو طرف می‌خواهند ماوای خود را در وجود دیگری بیابند. این یک فریب دو طرفه است. تنهایی ما جزئی از وجود و فردیت ماست. از تنهایی شروع کنید. حتی عشقتان باید از تنهایی آغاز شود. در اینصورت، قادر خواهید بود واقعا عشق بورزید.

۳۱ ژانویه

Life is not a punishment but a reward. You are rewarded by being given a great opportunity to grow, to see, to know, to understand, to be. I call life spiritual. In fact, to me, life and God are synonymous.

زندگی نه کیفر، که پاداش است. با فرصت عظیمی که برای رشد یافتن، دیدن، دانستن، درک کردن و بودن به تو ارزانی داشته‌اند، تو را پاداش داده‌اند. من زندگی را روحانی می‌خوانم. در حقیقت از دید من زندگی و خدا مترادف یکدیگرند.

روز:

خودآگاهی فنا ناپذیر است و تو تا زمانیکه از این امر آگاه نشوی چگونه می توانی زندگی شاد و خرمی را سپری کنی؟ اگر مرگ پایان همه چیز باشد، همه چیز بیهوده خواهد بود. اما تا کی می توانی طفره بروی؟ تو چه به صدای در گوش دهی چه نه، مرگ روزی آنرا خواهد گشود و وارد خواهد شد. حتی از تو نخواهد پرسید که « قربان، آیا می توانم داخل شوم؟ » با وجود مرگ، نمی توان معنایی برای زندگی قایل شد. اگر همه چیز به گورستان ختم می شود، چه اهمیتی دارد که تو یک گناهکار باشی یا یک پرهیزکار؟ یک انسان سرشناس باشی یا یک گمنام؟ مرگ همه را با هم برابر می کند. اما اگر چیزی فراتر در تو وجود داشته باشد که مرگ را به مبارزه بطلبد، آنگاه زندگی معنا خواهد یافت و آنچه تو انجام می دهی اهمیت خواهد داشت. آنگاه هر عمل تو ارزشمند خواهد بود، زیرا هر عمل از منبعی فنا ناپذیر، از وجود تو برمی خیزد و مظهر وجود توست. نه فقط مظهر وجود توست، بلکه تو را آشکار می کند- هم برای دیگران و هم برای خودت. تجلی وجود توست. آنگاه آفرینندگی تو تجلی وجود تو خواهد بود و هر عملت درپهنه جاودان زندگی دارای اهمیت و معنا می شود. پیروزی فقط زمانی بدست می آید که از آنچه در وجودت فنا ناپذیر است آگاه شوی- و این آگاهی امکان پذیر است. تمام جست و جو از پی آن همه چیز همیشه ماندگار است.

شب:

انسان در پوششش « خود » مجروح و بیمار است. پیوسته آزردده، در رنج و عذاب، بدبختی و دل نگرانی است. احساس می کند به هیچ دردی نمی خورد اما نمی گذارد این جراحت که به او آسیب فراوانی رسانده شفا یابد. آنرا در برابر خورشید و باد و باران قرار نمی دهد. مخفی و پوشیده نگاهش می دارد، زیرا از آشکار کردن آن می هراسد. می ترسد که میادا که کسی از جراحت او آگاه شود. و چون جراحتش را مخفی نگاه می دارد، هرگز شفا نمی یابد. در پشت لایه های دورویی و تظاهر پنهان می ماند و همچون سرطان روز به روز بزرگتر می شود. هرقدر بزرگتر می شود، آنرا مخفی تر می کند تا اینکه اندک اندک همه زندگی او یک سیاهچال می شود. زندگی مردم، سیاهچال است و آنان خود مسوول آن هستند. این جهنم به دست خودشان ایجاد شده است. خدا همیشه آماده است تا شفا ببخشد اما ما باید خودمان را آشکار کنیم. باید لخت و برهنه، بدون هیچ راز و پنهانی در برابر هستی بایستیم تا بی درنگ روند شفا یافتن ما آغاز شود. هرگاه چنین شود، باورت نخواهد شد که همه جراحتها به این سرعت ناپدید شده اند. گویی از اول وجود نداشتند. یک توهم و یک کابوس بودند. در حقیقت هم یک کابوس هستند. شفا همیشه به دست هستی انجام می

یابد اما تو باید امکانش را برای او فراهم کنی. باید جراحته‌ها و جاهایی را که صدمه دیده است به او بنمایی. نباید طبیب را گول بزنی، بلکه باید واقعیت را هر قدر هم که زشت باشد با او در میان بگذاری تا او بتواند چرک و عفونت را بیرون بکشد و به درمان تو کمک کند.

۳۱۸

آزادی کودکان

کودکان به آزادی نیاز دارند. این یکی از مهم‌ترین نیازهای امروزی است. در دنیای کنونی به کودکان اجازه نمی‌دهند خود را بشناسند. اجتماع در وجود انسانها، خودهای کاذب می‌سازد. اجتماع به کودکان، ایده‌آلها و ایده‌های مختلف را دیکته می‌کند و آهسته آهسته محدوده مرزهای دیکته شده، کوچک و کوچکتر می‌شود تا جاییکه کودک احساس خفگی می‌کند. به نظر می‌رسد حصارهایی که گرد کودکان را فرا گرفته، بسیار مستحکم است. آنها در همین حصارها رشد می‌کنند؛ بدون اینکه طعم واقعی زندگی را بچشند؛ بدون اینکه شکوه و عظمت هستی را درک کنند.

۱ فوریه

Zen is the way of the spontaneous – the effortless effort, the way of intuition.

ذن راهی خود انگیخته است، تلاش بی تلاش، راه شهود یا درک مستقیم است.

روز:

انسان شکوهي عظيم در خود نهان دارد. اما شکوهي که در بند شده. اين شکوه را بايد رها ساخت. به بذري مي ماند که هزاران گل را در خود نهان دارد. باغباني لازم دارد تا بذر را پرورش دهد. خاكي لازم است. و بذر نیز به اندکي شهامت احتياج دارد تا آن پوسته سختي را که او را فراگرفته و از او محافظت مي کند درهم بشکند. آنگاه زندگي او بي درنگ شکوفا مي شود. ميليونها برگ، ميليونها گل و ميليونها بذر ديگر پاي به عرصه وجود مي گذارند. يك دانه بذر کوچک چنان شکوهي را در خود نهان دارد که مي تواند همه زمين را سبز کند. انسان بذري است با هزاران گل منتظر. مراقبه روشي است براي شکوفا ساختن آن گلها. هنر مراقبه همچون هنر باغباني است. تو بذر هستي و در عين حال بايد باغبان نیز باشي. تو بذر هستي و در عين حال بايد خاک نیز باشي. بايد آن پوسته سختي را که تو را فراگرفته است، يعني « خود » را در هم بشکني تا بي درنگ معجزه اي رخ دهد. تا وقتي از آنچه که در درون خود داري آگاه نشوي، باور چنين معجزه اي براي تو ممکن نيست.

شب:

تو با پرورش اخلاق دروغين، از هم شکافته مي شوي. دو شخصيتي مي شوي، زيرا روش اخلاق پروري، سرکوب است- هيچ راه ديگري غير از اين نيست. مجبوري طبيعت وجودت را سرکوب کني و بر اساس اصولي که ديگران تعيين کرده اند رفتار کني. آنها به تو مي گویند که چه چيز درست است و چه چيز نادرست. چه چيز خوب است و چه چيز بد. اما طبيعت را اينگونه نمي توان تغيير داد. پيوسته از درون تو به صدا در خواهد آمد و تو را وادار خواهد کرد بر خلاف اخلاقي که سعي در پرورش آن را داري حرکت کني- همه دورويي ها از اين جهت است. کمتر انسان متظاهر به دينداري را مي توان يافت که دورويي پيشه نکند. و کسي ديندار راستين است که دورو نيست. دورويي به آن معناست که به تو به آن چه نيستي وانمود مي کني. تو خود اين را مي داني و از آن در رنجي. سراسر دنيا را به اين دليل غم و ناراحتي فرا گرفته که دنيا بسوي پرورش اخلاق رانده شده. مردم بايد خودآگاه باشند و خودآگاهي بيافرينند. و اين همان هدف مراقبه است. مراقبه روشي است براي آفرينش خودآگاهي. مراقبه تو را هشيارتر و بيدارتر مي سازد. و وقتي تو آگاه تر شوي، زندگي ات شروع به تغيير مي کند. رفتارت با وجودت هماهنگ مي شود و آنگاه که بين وجود و رفتار هماهنگي باشد، زندگي رقص و پايکوبي است.

هستی در عین حال که بی معنی است، معنا دارد و در عین حال که غیر منطقی است، از منطقی عمیق برخوردار است. زندگی در عین بیهودگی، پرارزش است. تمامی تناقضات با هماهنگی کامل، در هستی جمع اند. آیا خود شما بیهوده نیستید؟ چگونه می‌توانید ثابت کنید که به وجود شما- اینگونه که هم اکنون هستید- در هستی نیاز است؟ هستی بدون شما نیز در هماهنگی کامل، به بودنش ادامه می‌دهد. هنگامیکه شما نبودید، هستی وجود داشت و زمانی هم فرا می‌رسد که شما نیستید، ولی هستی وجود دارد. پس بودن شما چه هدفی را دنبال می‌کند؟ اگر احساس می‌کنید که نخندیدن بیهوده است، باید به شما بگویم که بیهودگی بزرگتر، کسی است که می‌خندد. به همین خنده بیهوده اجازه رخ دادن بدهید و خواهید دید که شما را به آسمانها خواهد برد. با خندیدن حتی حصار منطق نیز فرو می‌ریزد و هر لحظه بر معنی می‌شود.

۲ فوریه

Maturity is deep trust in your own consciousness; immaturity is distrust in your own consciousness. Maturity has nothing to do with age because it has nothing to do with age because it has nothing to do with experience; maturity has something to do with responsiveness, freshness, virginity, innocence.

بلوغ اعتمادی ژرف به خودآگاهی خویش است؛ عدم بلوغ بی اعتمادی نسبت به خودآگاهی خویش است. بلوغ کاری به سن ندارد، زیرا ربطی به تجربه ندارد؛ بلوغ با تاثیر پذیری، طراوت، یکی بودن و معصومیت سر و کار دارد.

روز:

بودا، مسیح، محمد، زرتشت، لائوتسه و... همگی به يك آگاهی رسیده اند: هنر ساده گام نهادن در کانون وجود و مشاهده دنیای درون - جایی که چشم اندازی کاملا متفاوت دارد. وقتی قدم در درون بگذاری، دنیای تو کاملا دگرگون می شود. دیگر همان دنیا نیست. به يك معنا همه چیزی همان است و به معنایی دیگر هیچ چیز همان نیست. این تجربه چنان زیبا و سرمست کننده است که واژگان از توصیف آن عاجزند. حتی شعر و موسیقی و رقص نیز از بیان آن ناتوان اند. هیچ راهی برای ابراز آن نیست. هرکس خود باید از آن آگاه شود. تنها راه، آگاه شدن از آن است.

شب:

انسان قرن‌ها به دروغ زیسته است - دروغهایی زیبا اما دروغ. ما به فنا ناپذیری و به روح باور یافته ایم، اما اینها باورهایی بیش نیستند. و باورها دروغین هستند. تو خود نمی دانی که آیا روحی در تو وجود دارد یا نه. و در این باره نمی توان بحث و جدلی کرد. حتی اگر از نظر منطقی ثابت شود تو دارای روح هستی، هیچ تفاوتی در کیفیت زندگی تو ایجاد نخواهد کرد. یا اگر ثابت شود روحی وجود ندارد، باز هم هیچ تفاوتی ایجاد نخواهد شد. اگر تو حتی ندانی آیا در تو روح وجود دارد یا نه، چه چیز دیگری را می توانی بدانی؟ چگونه می توانی از خدا، از بهشت و جهنم و از این قبیل چیزها آگاه شوی؟ نزدیکترین چیز به تو روح است و تو حتی آنرا کشف نکرده ای! و تو داری از بهشتی در آسمان و جهنمی در اعماق زمین سخن می گویی؟ تو از آن چه در موردش صحبت می کنی هیچ نمی دانی. مردم در مساجد، کلیساها و معابد با هم بحث می کنند. در مورد چیزهایی بزرگ آموزشهایی به آنان داده می شود اما هیچکس به ساده ترین چیز نمی اندیشد- آگاه شدن از اینکه تو کیستی.

۳۲۰

وجد و سرور

خوشی، کلمه درستی نیست. وجد و سرور، اندکی عمیق تر است. زندگی را جشن بگیرد. هنگامیکه به مراکز تفریحی و مراکز خرید می روی، تفریح می کنی و خوشی، این خوشی، تنها در سطح است و به دل شما نمی رسد. مردم به دنبال خوشی اند تا زمان را به بطالت بگذرانند. بیشتر مسرور و شاد باشید. اگر می خندید، خنده تان باید از وجود و سرورتان برخیزد، نه از ذهن ساده انگارتان. خنده تان باید به دنیا و مردمی باشد که خود را مشغول مسخرگی های دنیا کرده اند. اگر بتوانید به

بیخودگی و بی ارزشی دنیا بخندید. احساس سکوت و آرامش می کنید، نه اندوه و غم.

۲ فوریه

I call a mind mature which retains the capacity to be surprised. A mind is mature if it goes on continuously being surprised. By others, by himself, by everything. Life is a constant wonder.

من ذهنی را کمال یافته می خوانم که ظرفیت حیرت کردن را حفظ کرده باشد. ذهنی بالغ است که مدام به شگفتی در آید، از دیگران، از خودش، از هر چیزی. زندگی حیرتی است همیشگی.

روز:

شادمانی چیزی نیست که بتوان به تو افزود. یک دستاورد نیست، بلکه ازبیش درون توست. تو آنرا با خود به زندگی آورده ای. فطرت وجود توست. فقط باید آشکارش کنی. به یک غنچه می ماند. تلاشی اندک لازم است تا به یک گل تبدیل شود. بامدادان با طلوع خورشید، غنچه ها به گل تبدیل می شوند. همین اتفاق از راه مراقبه، دریاغ درونی روح می افتد. طلوع آگاهی، به تو گرمایی درونی می بخشد. می توانی آنرا احساس کنی. وقتی آگاهی در تو بیدار شود، می توانی آنرا احساس کنی. وقتی آگاهی در تو بیدار شود، می توانی انرژی را احساس کنی که به راه می افتد و بر خلاف نیروی جاذبه به بالا حرکت می کند. هر قدر بالاتر بیاید بیشتر می توانی احساس کنی. و با گرم شدن و نور باران شدن دنیای درون، غنچه های بسیاری به گل تبدیل می شوند. ناگهان بهار شکوفایی گلها از راه می رسد. شادمانی نخستین گلی است که شکوفا می شود و بعد از آن نوبت به گلهای دیگر می رسد. نخستین گل، شادمانی است و آخرین گل، شناخت خداست و در میان این دو، گلهای بسیاری وجود خواهند داشت.

شب:

مردم در دروغهای راحتی بخش زندگی می کنند. نه به دنبال حقیقت، بلکه بدنبال تسلی خاطر هستند. از این رو درخراقات، درستهای گذشته و در رسم و رسوم کهنه وامانده اند، زیرا هرچیز کهنه دارای قدر و ارزش است و در بازار خریدارانی دارد. آنان معتقدند هرچه کهنه شده طلاست. اما اینگونه نیست. کهنه فقط برای نادانان و ترسوها طلاست. زندگی در همه حال تازه است. هرگز کهنه نیست. هستی همیشه اکنون و اینجاست. هیچ کاری با گذشته و آینده ندارد. وقتی تو نیز اکنون و اینجا باشی، پیوندي برقرار می شود- و از این پیوند حقیقت پدید می آید. البته حقیقت، توهم ها، آرمانها و همه پندارها و باورهای تو را ازهم خواهد پاشید، زیرا حقیقت نمی تواند با تو سازگار شود. نمی تواند با تو و پندارهایی که در مورد آن داری سازش کند. تویی که باید برای سازگار شدن با حقیقت آماده باشی. این همان چیزی است که من عشق به حقیقت و آماده بودن برای رفتن با حقیقت به هر جا که تو را می برد می خوانم. تو باید آماده باشی در این سفر هرچه را که باید دور بریزی. این زمانی ممکن است که عشق به حقیقت وجود داشته باشد. عشق از پس انجام هر کاری بر می آید. عشق می تواند همه چیز را فدا کند. و حقیقت نیازمند فدا شدن همه چیزو سرسپردگی کامل است.

قصور یعنی اینکه می توانستید طوری دیگر عمل کنید. چنین احساسی از نفس برمی خیزد؛ گویی همه چیز در اختیار شما بوده است. هیچ چیز شما نیست. حتی خودتان از اختیار خود خارج هستید، همه چیز اتفاق می افتد. هیچ چیز انجام نمی شود. اگر به این نکته پی ببرید، احساس قصور ناپدید می شود. گاهی به خاطر قصور، ممکن است ناراحت شوید و گریه کنید، ولی در عمق وجودتان می دانید که کاری از دستتان بر نمی آمده است. شما جزئی کوچک از کلی بزرگ و بی نهایتید؛ درست مثل برگي بر درخت که با وزش بادي جدا می شود و به زمین می افتد. برگ کوچک ممکن است هزار و یک فکر مختلف کند که می توانسته است طوری دیگر عمل کند و اگر این کار را می کرد و آن کار را نمی کرد، این طور نمی شد. از دست برگ چه برمی آمده؟ باد قوی بوده است. احساس تقصیر، این تصور غلط را به شما می دهد که قوی هستید و می توانید هرچه می خواهید، بکنید. این احساس، سایه نفس است. اگر اتفاقات مختلف که رخ می دهند و حالتهاي متفاوت را که موقعيتهاي مختلف به خود می گیرند، مشاهده کنید، آرام آرام عشق در وجودتان پدیدار می شود. هنگامی که می کنید کاری از دستتان بر نمی آید و فقط جزئی بسیار کوچک از این گستردگی پهناور هستید، دیدی روحانی نسبت به امور می یابید.

۴ فوریه

If people can dance a little more, sing a little more, be a little more crazy, their energy will be flowing more, and their problems will by and by disappear. Hence I insist so much on dance. Dance to orgasm; let the whole energy become dance, and suddenly you will see that you do not have any head – the stuck energy in the head is moving all around, creating beautiful patterns, pictures, movement. And when you dance there comes a moment when your body is no longer a rigid thing, it becomes flexible, flowing. When you dance there comes a moment when your boundary is no longer so clear; you melt and merge with the cosmos, the boundaries are mixing.

اگر مردم بتوانند کمی بیشتر به جشن و پایکوبی پردازند، کمی بیشتر آواز بخوانند، کمی بیشتر لوده باشند، انرژی آنها بیش از پیش به جریان افتاده، و مشکلاتشان به تدریج ناپدید خواهد شد. به همین دلیل من این قدر بر شاد زیستن اصرار دارم.

شادمانی تا حد از خود بیخود شدن؛ بگذار تمام انرژی به شور و شیدایی مبدل گردد و ناگهان خواهی دید که دیگر سر نداری - انرژی گیر کرده در سرت سراسر به جنبش در آمده، الگوها، تصاویر و حرکتی زیبا می آفریند و در این حال لحظه ای فرا می رسد که بدنت دیگر جسم سفت و سختی نیست، انعطاف پذیر می شود؛ جاری می شود. به هنگام شعف و شادی لحظه ای فرا می رسد که مرز تو دیگر آن قدرها واضح نیست؛ تو ذوب می شوی، با کاینات در هم می آمیزی، مرزها در یکدیگر ادغام می شوند.

روز:

تو مي تواني با صاحب شدن بسياري چيزها ثروتمند شوي اما اين نوع ثروتمندي دروغين است. خود فريبدي است. تو دست خالي به اين دنيا آمده اي و از اين دنيا دست خالي خواهدي رفت. تمام دارائيهات را در اين دنيا خواهدي گذاشت. بنابراين مي تواني زندگي ات را با مال اندوزي به هدر دهدي اما عملا چيزي بدست نخواهي آورد، بلکه برعكس فرصت بزرگ ثروتمند شدن را از دست خواهدي داد. ثروت واقعي چيزي دروني است. هيچ ارتباطي با مال و منال ندارد. ولي يادت باشد كه من مخالف مال و ثروت نيستم. از آنها استفاده كن و لذت ببر. آنها در جاي خود سودمندند. من ضد دنيا، ضد زندگي و ضد لذت نيستم- از زندگي با تمام زيباييهايش لذت ببر. اما بخاطر داشته باش كه آن همه چيزي نيست. فقط نماي ظاهري دنياست. گنج واقعي درون توست. پس در جنگل دنيا به گمراهي نرو و گرنه فقير خواهي ماند و فقير خواهي مرد. بزرگترين ثروت، مراقبه است، زيرا تو را از گنج بي پايان خودت آگاه مي سازد. تو را پادشاه قلمرو خدا مي سازد و يگانه راه ورود به اين قلمرو، مراقبه، سكوت، هشيارى و آگاهي است.

شب:

انسان نوين با چنان شتابي زندگي مي كند كه نمي تواند در جايي بياسايد. نمي تواند اندكي بيارامد. او از آسودن ناتوان شده است و اگر تو از آسودن ناتوان باشي، از همه چيزهاي ارزشمند ناتوان خواهدي بود. و واقعيت اين است كه لزومي ندارد در مورد همه چيزاين همه نگران باشيم. زندگي جاودان است. ما از ازل در اين دنيا بوده ايم و تا ابد نيز خواهيم بود. ما ناميرا هستيم. بدن تغيير مي كند، ذهن تغيير مي كند اما ما نه بدن هستيم و نه ذهن. فقط در حالت مراقبه عميق از اين حقيقت ساده آگاه مي شوي كه تو نه بدني و نه ذهن، بلکه آگاهي هستي. خودآگاهي هستي. تو شاهدي بر همه ماجرايي. اگر از اين شاهد بودن آگاه شوي، طعم آب حيات زندگي را خواهدي چشيد. اين همان اكسيروي است كه كيمياگران به دنبال آن بوده اند.

۳۲۲

فرمانروايي

فتح دنيا شهامتني نمي خواهد، ولي براي غلبه به خويشتن، شهامت نياز است. جنگجو بودن در اين دنيا چيزي غير عادي نيست. همه انسانها كم و بيش جنگجو هستند؛ زيرا كل دنيا مدام در حال جنگ است؛ گاهي جنگ سرد و گاهي جنگ گرم.

هرکس جاه طلبی های خاص خود را دارد و با این جاه طلبی ها بزرگ شده است و برای رسیدن به آنها می جنگد. هر جا جاه طلبی وجود داشته باشد، جنگ و رقابت هم وجود دارد. حتی نظام تحصیل، کودکان را طوری بار می آورد که برای رسیدن به موفقیت می جنگند و با هم رقابت می کنند. شهامت و جنگ واقعی، در فتح دنیای بیرون نیست. شهامت واقعی در فتح درونی است. اگرچه اسکندر فاتح بزرگی بود، برده نفس خود بود. ناپلئون جنگجوی بزرگی بود، ولی در بند خشم، شهوت و دارایی خویش بود. شجاعان واقعی، مسیح، بودا، محمد، منصور حلاج و ... اینگونه مردم بوده اند آنها که در هر عصر و دوره ای، به صورتی دیگر و در قالب انسانی دیگر، پای به عرصه هستی می گذارند، بر خویش غلبه کرده اند؛ طوری که دیگر هیچ آرزویی بر آنها فرمان نمی راند و بنده هیچ غریزه ناخودآگاه خود نبودند. آنها فرمانروای وجود خویش بودند.

۵ فوریه

Live, dance, eat, sleep, d thing as totally as possible. And remember again and again: whenever you catch yourself creating any problem, slip out of it, immediately.

زندگی کن، بگرد، بخور، بخواب، کارها را تا حد امکان کامل انجام بده، و بارها و بارها به خاطر بسپار: وقتی مچت را در حال ایجاد هر مشکلی گرفتی، فوراً پایت را بیرون بکش.

روز:

در لحظه اکنون به سر بردن، یگانه راه زندگی کردن است. و آنگاه که تو بدون پس روی به گذشته یا پیش روی به آینده در لحظه اکنون به سر می بری، آنگاه که همه انرژی ات بر این لحظه متمرکز است، زندگی گرم و پر حرارت و یک عشق بازی پر شور می شود. تو با انرژی خودت شعله ور می شوی. نور باران می شوی، زیرا آتش در گرما و حرارت معینی به زندگی تبدیل می شود. گرما و حرارت به نور تبدیل می شود. و این تنها راه ثروتمند شدن است. دیگران فقیر و بی چیزند. آنان شاید همه ثروت عالم را داشته باشند اما مردمانی فقیرند. در دنیا دو نوع انسان فقیر وجود دارد: فقیر فقیر و ثروتمند فقیر. ثروت هیچ ربطی با مال و منال ندارد، بلکه به چگونگی زندگی کردن تو، کیفیت زندگی تو، موسیقی و شعر زندگی تو مربوط است. و تمام این چیزها از راه مراقبه رخ می نمایند. هیچ گاه راهی غیر از این وجود نداشته و نخواهد داشت.

شب:

انسان معمولاً زندگی خود را چون آدم آهنی سپری می کند. مشغول انجام کارهایی است اما اینجا نیست. می خورد، می نوشد، قدم می زند، صحبت می کند، اما اینجا نیست. ذهنش در آنسوی دنیا سیر می کند. اگر از بیرون به تو نگرسته شود ممکن است در سر میز مشغول خوردن صبحانه باشی اما در درون، در کره ماه یا هر جای دیگر سیر کنی. نکته مسلم آن است که تو در سر میز نیستی. اعمال خودکار است. صرفاً لقمه ها را به دهان می تپانی... تو باید از خودکار بودن دست برداری. باید در انجام هر کاری کمی آهسته تر عمل کنی. باید هشیار و آگاه باشی. وقتی راه می روی با روال گذشته و با همان سرعت راه نرو. سرعتت را کم کن. به اندازه ای کم کن که هشیار شوی و گرنه دوباره با همان سرعت راه خواهی رفت. عملت خودکار خواهد شد... هرکاری را بسیار آرام، آهسته، زینده و با طمانینه انجام بده تا همه اعمال به مراقبه ای در آگاه بودن تبدیل شود. اگر ما بتوانیم همه اعمالمان را به مراقبه تبدیل کنیم، اگر مراقبه همه زندگی ما را از صبح تا شب در بر بگیرد... صبح که از خواب بیدار می شوی، قبل از هر چیز به یاد داشته باش که وقتی از خواب بر می خیزی با هشیاری به پا خیزی. در آغاز بارها فراموش خواهی کرد که هشیار باشی. پس مرتب به خود یادآوری کن تا اندک اندک در این کار ماهر شوی. وقتی در چگونگی هشیار بودن در زندگی روزانه مهارت یفتی، کلید اسرار در اختیارت قرار خواهد گرفت. و این مهم ترین چیز است. هیچ چیزی با ارزش تر از آن کلید اسرار نیست.

مسئولیت را صد در صد بعهده بگیرید و هرگاه چنین کنید، آزادید و از تمامی بندها رها. خشم نوعی بند است. من نمی توانم عصبانی شوم؛ چون در بند نیستم. سالهاست که از دست هیچکسی عصبانی نشده ام؛ زیرا هیچکس دیگر را مسوول نمی دانم. من آزادم. پس چرا باید عصبانی شوم؟ اگر بخواهم غمگین باشم، انتخاب خودم چنین بوده است و اگر بخواهم شاد باشم، خودم اینگونه انتخاب کرده ام. آزادی نمی تواند بترسد. آزادی نمی تواند عصبانی شود. اگر متوجه شوید که خود شما دنیایان را می سازید، درک جدیدی به دست آورده اید و دیگر همه چیز برایتان، جز بازي و بهانه نیست.

۶ فوریه

If you have live, ego disappears, Life knows no ego, it knows only living and living and living. Life knows no self, no center; life knows no separation. You breathe – life enters into you; you exhale you enter into life. There is no separation. You eat, and trees into you through the fruit. Then one day you die, you are buried in the earth, and the trees suck you up and you become fruits. Your children will eat you again. You have been eating your ancestors – the trees have converted them into fruits. You think you are a vegetarian? Do not be deceived by appearances. We are all cannibals. Life is one, it goes on moving. It comes into you; it passes through you. In fact to say that it comes into you is not right, because then it seems as life comes into you, and then passes out of you. You do not exist – only this life is coming and going does. You do not exist – only life exists in its tremendous forms, in its energy, in its energy, in its millions of delights. Once you understand this, let that understanding be the only law.

اگر زندگی کنی نفس دود می شود و به هوا می رود. زندگی نفس نمی شناسد. تنها چیزی که می شناسد این است: زندگی کردن، زندگی کردن، زندگی کردن. زندگی هیچ خودی نمی شناسد، هیچ مرکزی؛ زندگی هیچ تفکیکی نمی شناسد، نفس که می کشی، زندگی به درونت وارد می شود؛ نفس را که بیرون می دهی، تو به زندگی وارد می شوی. هیچ تفکیکی وجود ندارد. میوه که می خوری، درختان از طریق آن میوه به درون تو راه می یابند. بعد یک روز می میری و در خاک دفن می

شوی و درختان شیره ات ار می مکند و تو بصورت میوه در می آیی. فکر می کنی گیاه خواری؟ فریب ظواهر را نخور، ما همه آدم خواریم. زندگی یکی است، زندگی به حرکت ادامه می دهد. زندگی به درونت راه می یابد، از میان تو عبور می کند. در حقیقت اینکه بگوییم زندگی به درونت راه می یابد صحیح نیست، زیرا با این وصف چنین می نماید که زندگی به درونت راه می یابد و بعد از تو رخت می بندد. تو وجود نداری - تنها این آمد و رفت زندگی است که وجود دارد. تو وجود نداری - تنها زندگی به اشکال عظیم و فوق العاده اش وجود دارد، در میلیونها مایه سرور و شادمانی اش. روزی که این را فهمیدی، بگذار آن فهم "تنها قانون" باشد.

روز :

یگانه راه ثروتمندی این است که در دسترس خدای هستی و تمام رنگها، رنگین کمانها، ترانه ها و درختان و گلهاي آن باشي، زیرا خدا را نمي توان در مساجد و معبدها یافت. معبدها بدست انسان ساخته شده اند. خدا را در طبیعت مي توان یافت. خدا را در ستارگان و زمین خواهی یافت. وقتی باران مي بارد و رایحه اي دل انگیز از زمین بلند مي شود، خدا را در آنجا مي تواني بیابي. خدا را در چشمان يك گاو یا در خنده هاي يك كودك مي تواني بیابي. خدا را در همه جا مي تواني بیابي. وقتی زندگی را همانگونه که هست و بدون هیچ شرط و شروطي بپذيري، ناگهان خدا از تمام گوشه و کنارها خود را به تو مي نمایاند. سرشار از خدا بودن، یگانه امکان هرگونه معنا و هدف یافتن است. و کسیکه خدا را شناخته فناپذيري را شناخته است. آنگاه فقط جسم و تن او خواهد مرد. هسته اصلي وجودش براي همیشه و همیشه باقي خواهد ماند.

شب:

مردم غمگین همه گذشته خود را به تسخیر درآورده اند. آنان از تسلط بر دیگران لذت مي برند. آنان هیچ تفریح دیگری ندارند مگر تسلط بر انسانهاي دیگر و سلب آزادي آنان. تنها تفریحشان غمگین و آزردن دیگران است. نسبت به مردمي که شاد هستند و مي توانند به رقص و آواز درآیند و خوش و خرم باشند بسیار حسودند و از دستشان عصباني. این مردم غمگین به قدری خرابي به بار آورده اند که میزان آنها تخمین ناپذیر است. هیچکس به اندازه اینان به بشر آسیب نرسانده است. من مي کوشم انساني جدید بیافرینم و انسان جدید را فقط با نگرشي جدید به دین مي توان آفرید. من مبلغ دین عشق، خنده و جشن هستم. تجربه من این است که وقتی کسی خوش و شادمان باشد، بین او و هستي پل زده مي شود. بنابراین من درس شادمانی مي دهم و نه چیز دیگر.

۳۲۴

خرابکاری

به مدت بیست و چهار ساعت، تمامی خرابکاریهایی را از گذشته به یاد مي آورید، یادداشت کنید؛ هرچیز را با جزئیات. سپس این موارد را از هر زاویه اي بررسی و دوباره آنرا مرور کنید. این کار مي تواند به يك مدي تیشن تبدیل شود. اگر قبل از اینکه کاری را به انجام برسانید، تصور کنید که از عهده اش بر نخواهید آمد، این تصور زندگی تان را

تحت تاثیر قرار مي دهد. اين تصور، همانند يك بذر عمل خواهد كرد و كل زندگي تان را خراب مي كند. اگر نمي توانيد تصميم بگيريد كه از عهده چه كاري برمي آييد و از عهده چه كاري برنمي آييد، بايد آن كار را انجام دهيد. اين زندگي است كه تصميم مي گيرد. از قبل تصميم گرفتن، احمقانه و كودكانه است، اما پيوسته بسياري از اين كارهاي احمقانه را تكرر مي كنيد. منع كردن، فريب ذهن است. اگر به اين نتيجه رسيديد كه كاري را نمي توانيد انجام دهيد، ديگر خود را به زحمت نيندازيد. اين تصميم ها دليل تراشي ذهن براي فرار از كوشش و تلاش است و البته با تلاش نكردن، هيچ كاري را نمي توانيد به انجام برسانيد. به خود مي گوييد: « حق با من بود. من از ابتدا مي دانستم كه توانايي انجام اين كار را ندارم ». اينها الگوهايي هستند كه ذهن دوست دارد هميشه از آن تبعيت كند و با تقويت آن، اين دور باطل ادامه مي يابد.

۷ فوریه

Live here now! Living in hope is living in the future, which is really postponing life. It is not a way of living, but a way of suicide. There is no need for any hope and there is no need to feel hopeless. Live here now. Life is tremendously blissful, it is showing here and you are looking somewhere else.

هم اينك، هم اينجا زندگي كن! زندگي كردن در اميد! زندگي كردن در آينده است، و اين خود به تعويق انداختن زندگي بمعنای واقعي است. اين نه راه زندگي كردن، كه راه خودكشي است. هيچ احتياجي به اميد نيست و هيچ احتياجي به احساس نوميدي نيست. هم اينك همين جا زندگي كن. زندگي به طرز فوق العاده اي لذت بخش است. همينجا دارد مي بارد و تو جاي ديگري را مي نگري.

روز:

هر لحظه باید برای تو پر از شگفتی باشد. اگر با چشمان يك كودك به دنيا بنگري، همه دنيا را سرشار از خدا مي بيني. اگر چون يك كودك قلبت سرشار از شگفتي باشد، دنيا سرشار از خدا مي شود اما اگر قلبت حسابگر و حيله باز باشد، خدا از دنيا نيست و ناپديد مي شود. آنگاه در دنيايي بي خدا به سر خواهي برد و زندگي در دنيايي بي خدا بي ارزش است. زندگي همه اهميتش را از دست مي دهد. كاملا مادي و خاكي مي شود- و اين زشت ترين اتفاقي است كه مي تواند براي انسان بيفتند. موضوع اثبات كردن خدا، طرح مسائيل فلسفي در مورد او و يا دانش خداشناسي مطرح نيست. واژه عشق معنای رهروي را دقيقا مي رساند. و قلبي كه سرشار از عشق است طبیعتا سرشار از شعر است. با شعر زيستن يك رهرو بودن است.

شب:

دو چيز را به ياد بسپار: يكي جاذبه است و ديگري جذابيت. جاذبه قانون زمين است، همه چيز را به پايين مي كشد. جذابيت قانون بهشت است، همه چيز را به بالا مي كشد. جاذبه را علم كشف کرده است و جذابيت را دين. ما معمولا با قانون جاذبه به دنيا مي آيم و با آن زندگي مي كنيم. زندگي ما كششي به پايين است. با تولد آغاز مي شويم و با مرگ به پايين مي رسيم. آغازمان سرزندگي كامل است و پايانمان يك لاشه بي روح. و اين يك سير نزولي است. تو تا زمانيكه به درون خود حركت نكني، دومين قانون يعني جذابيت، به اجرا در نخواهد آمد. اگر ما از بدن هويت بگيريم، قانون جاذبه زمين غالب خواهد شد، زيرا بدن جزئي از زمين است. اگر شروع به حركت درون كنيم، از چيزي آگاه مي شويم كه جزئي از بدن نيست. در بدن است اما بدن نيست. بدن تنها يك معبد است كه خدا درون آن است. آنگاه كه از خدايي كه در درون بدن است آگاه شوي، دومين قانون بي درنگ به اجرا درمي آيد. زندگي غني تر، پربارتر، نامحدودتر و كامل تر مي شود. رو به آسمان پرواز مي كند. به پهناوري آسمان مي شود. حتي از آسمان نيز فراتر مي رود. اما راز اين كار درمراقبه است.

۳۲۵

عمق

يك لحظه كوچك مي تواند به جاودانگي تبديل شود. آنچه مهم است، عمق اين لحظه است، نه طول آن. اين نکته را درك كنيد كه زمان پديده اي طولوي است و

مراقبه، پديده اي عمقي. در زمان، هر لحظه به دنبال لحظه اي ديگر مي آيد و به همين ترتيب، لحظات يکديگر را دنبال مي کنند. زمان پديده اي طولبي است. در لحظات مراقبه، ديگر حرکت افقي نداريد؛ حرکتتان عمودي است، تغيير جهت مي دهيد و ناگهان از مسير خطي خارج مي شويد. ذهن فقط منطق خطي را مي شناسد و از اين تغيير هراسان مي شود. اين درست مثل مرگ است؛ همانند ديوانگي. تنها دو تفسير براي ذهن ممکن است. هر دوي اين احتمالات، ذهن را مي ترساند و در عين حال هر دو درست است. نفس شما در حال مرگ است و به عبارت ديگر، در حال ديوانه شدن هستيد؛ زيرا به ماوراي ذهن رفته ايد و ذهن، عقل و سلامت را در انحصار خود مي داند. ذهن تصور مي کند که هرچه در محدوده اش قرار دارد، عاقلانه است. شما از مرز مي گذريد و کسي چه مي داند؟ با گذشتن از مرز ممکن است ديگر بازگشتي در کار نباشد. هنگامیکه به ماوراي اين خط افقي مي رويد، وارد جاودانگي مي شويد و زمان ناپديد مي شود. با توقف زمان، يك لحظه مي تواند معادل جاودانگي باشد.

۸ فوریه

Meditation is a flower and compassion is its fragrance.

مراقبه گل است و مهربانی و دلسوزی عطر گل.

روز:

بشر امروز به هیچ وجه دیندار نشده. بعد از چندین هزار سال تعلیم، اتفاق مهمی نیفتاده است. چیزی از بنیان نادرست است. به مردم می گفتند: « خوب باشید. نخست پرهیزگار و با اخلاق باشید تا سپس به شما پاداش شادکامی داده شود. » اما اینگونه نیست. این کاملاً عکس حقیقت است. باید شادمان باشید تا خوب باشید. کسی که شادمان است ممکن نیست با کسی بد باشد. نمی تواند کارنادرستی انجام دهد. غیر ممکن است. همه پدر و مادرها دوست دارند به فرزندشان کمک کنند. نیت آنان خیر است اما نتیجه خوب از آب در نمی آید. آموزگاران می خواهند به شاگردان کمک کنند. کلیساها، مساجد، معبدها، همه جا می کوشند تا زندگی را زیباتر سازند اما زندگی هرروز زشت تر از قبل می شود. من هیچ شکی در نیت خیر آنها ندارم. نیتشان خیرولی غیر عملی است. آنها قصد دارند زندگی را طولانی تر سازند اما همچنان سم در اختیار تو می گذارند. قصدشان خوب است اما کردارشان خوب نیست. نمی تواند که خوب باشد. آنان خود بدبخت هستند بنابراین هر کاری انجام دهند به دیگران بدبختی می بخشند. ما فقط آن چیزی را می توانیم به دیگران بدهیم که دارا هستیم. عکس آن ممکن نیست. اگر تو سرشار از نور باشی، اگر همه وجودت از شادمانی آکنده باشد، هرکاری انجام دهی، بطور طبیعی به دیگران شادی و نشاط می بخشی. و شادمانی از راه مراقبه می رسد نه از راه پرهیزگاری. مراقبه شادمانی می آورد و شادمانی پرهیزگاری. این قانون اساسی زندگی است.

شب:

بدن محدود است. در محدوده مرگ و زندگی دست و پا می زند. و چنین است ذهن. ذهن از بدن گسسته نیست. جنبه درونی بدن است. درون بدن را ذهن تشکیل می دهد و بیرون ذهن را بدن. زبان ما را به این اشتباه می اندازد که گویی این دو، دو ماهیت جدا و مستقل ازهم هستند. بدن و ذهن بصورت مستقل وجود ندارند. همانگونه که هر سکه ای دور و هر دیواری دو سمت دارد، از اینروست که ترس از مرگ وجود دارد. بدن قادر نیست بترسد، زیرا ناآگاه است. اما ذهن می تواند بترسد، ذهن همواره در ترس و لرز است. ترس او از آن است که دیر یا زود کاملاً از کار خواهد افتاد. بیشتر از آن، مشکل ما این است که هنوز به چیزی دست نیافته ایم و زندگی رو به پایان است. مرگ هر لحظه نزدیکتر می شود و زندگی از دست می رود. از این روست ترس، دل نگرانی و رنج و عذاب. تو باید آرام آرام خودت را از بدن/ ذهن که تو را دربرگرفته است دور کنی. این کار شدنی است. تا حال اینگونه شده است و همه قادر

به انجام آن هستند. مشکل است ولي ناممکن نیست. و خوب است که مشکل است، زیرا تو را در میدان مبارزه قرار مي دهد.

۳۳۶

نه

« نه » همانند صخره اي روي چشمه است که راه خروج آب را سد کرده است. اين چشمه خود شماييد. با « نه » ناتوان و فلج باقي مي مانيد. بکوشيد اين صخره را خرد و نابود کنيد. با از بين رفتن صخره، راه باز خواهد شد و « بله » واقعي پديدار مي شود. نمي گويم وانمود کنيد که « بله » مي گوويد يا وقتي دوست نداريد، به زور « بله » بگوويد. اگر « بله » خود به خود نمي آيد، باز هم جاي نگراني نيست. « نه » را قبول نکنيد؛ زیرا زندگي کردن در « نه » غير ممکن است. اين غذا قابل خوردن نيست. هيچکس نمي تواند در « نه » زندگي کند. با زندگي در « نه »، فقط بدبختي و بيچارگي درست مي کنيد. تنها « بله » بهشت را نزديکتر مي آورد. در « بله » احساس يگانگي و يکپارچگي مي کنيد و کل انرژی تان به سوي بالا صعود مي کند. معنای کلمه آمين، همين است. هر دعايي با آمين به پايان مي رسد. آمين يعني بله، بله، بله. بايد از دلتان برخيزد. ذهني نيست. نمي گويم آمين بگوويد، بلکه راه را براي ظهور و پديدار شدن آمين حقيقي باز کنيد.

۹ فوریه

Meditation has no frame: it is not a window, it is not a door. Meditation is not concentration, it is not attention – meditation is awareness.

مراقبه دارای هیچ چارچوبی نیست: مراقبه پنجره نیست، در نیست. مراقبه تمرکز نیست، مراقبه توجه نیست – مراقبه آگاهی است.

روز :

اگر مي خواهي شادمان شوي بايد عليه چيزهايي كه بدبختي مي آفرينند عصيان كني... اما جامعه از تو مي خواهد بدبخت باشي. جامعه به اين دليل علاقه مند است كه تو بدبخت باشي كه يك شخصيت بدبخت را مي توان به هر سو راند. كسي كه بدبخت است از چنان انرژي اندكي برخوردار است كه مي توان از او بهره كشي كرد. جامعه شيوه ظريفي را در اين راه بكار مي برد: كودك از نظر روحي اخته مي شود. وادار مي شود دنباله رو انواع حماقتها شود. همه چيز به او تحميل مي شود، زيرا او ناتوان است. زندگي اش به پدر و مادرش بسته است. مي داند كه بدون حمايت آنان نمي تواند زنده بماند، بنابراين مجبور است سازش كند. اندك اندك كار به جايي مي كشد كه كاملا فراموش مي كند بيش از حد سازش کرده است و نمي داند كه آزادي چيست و زيبايي آگاه بودن چيست- يك برده تمام عيار شده است. اين جامعه تاكنون چنين کرده است... و وقتي مي گويم « اين جامعه»، منظورم تمامي جوامع دنياست. همه آنها يك كار انجام داده اند: روح بشر را نابود کرده اند. من مي كوشم تو را دوباره زنده و با روح سالم. مي خواهم تو را از گور بيرون كشم. رهروان من بايد عصيانگر، باهوش و آگاه باشند تا بتوانند به شادماني دست يابند. اقدام به خطر كن تا شاد شوي، زيرا هيچ چيزي با ارزش تر از شادماني نيست. بگذار شادماني تنها هدف زندگي تو باشد. همه چيز ديگر بي اهميت و بي ارزش است.

شب:

عصيان كردن عليه همه چيزهاي مرده و بيهوش، بزرگترين ماجراجويي، بزرگترين تحول است. اين كار روح و هوش تو را صيقل مي دهد. در تو فردي يکپارچه مي آفريند و فقط در اين يکپارچگي است كه گلهاي شادماني شكوفا مي شوند و تو به رشد مي رسي، و گرنه عقب مانده خواهي ماند. سن متوسط رواني انسان بيش از دوازده سال نيست. ما در دنيايي عقب مانده زندگي مي كنيم. حتي كسانيكه هشتاد يا نود سال دارند فقط جسمشان پير است. سن آنها بالا رفته است اما از نظر رواني دوازده سال بيشتر ندارند. از اينروست كه گاهي مي توان ديد سن و سالشان را فراموش مي كنند و رفتاري كودكانه از خود نشان مي دهند. كافيست به كسي توهين كني تا در عرض چند ثانيه او ديگر يك فرد هشتاد ساله نباشد. تا پسر بچه اي دوازده ساله شود و اوقات تلخي كند. تا همه چيز را در مورد خرد و تجربه فراموش كند. شهامت بيشه كن. به شيوه اي گرم و پرحرارت شجاع باش و مخاطره كن، زيرا تا زمانيكه مخاطره نكني نخواهي توانست از شكوه نهفته زندگي ات آگاه شوي. وقتي مخاطره مي كني، زندگي ات براي نخستين بار تا نهايت خود شكوفا مي شود.

همه مجنونند. به محض اینکه از جنون خود مطلع شوید، خرد در وجودتان طلوع می کند. با آگاهی از جنون خود، به ماورای جنون قدم برداشته اید. مردم هرگز متوجه نمی شوند که دیوانه اند و همینطور در دیوانگی باقی می مانند. آنها نه تنها از دیوانگی خود اطلاعی ندارند که از آن دفاع نیز می کنند. آنها می کوشند دلایل مختلف بیاورند و ثابت کنند که عاقلند.

۱۰ فوریه

Compassion arises only when you can see that everybody is related to you. Compassion arises only when you see that you are a member of everybody and everybody is member of you. Nobody is separate. When the illusion of separation drops, compassion arises.

دلسوزی تنها زمانی سر بر می آورد که بتوانی ببینی که همه با تو خویشاوندی دارند. دلسوزی تنها هنگامی پدید می آید که ببینی تو عضوی از همه و همه عضو تو هستند. هیچکس جدا نیست. وقتی توهم جدایی کنار رفت، دلسوزی سر بر می آورد.

روز :

از همین لحظه خودت را از گذشته رها کن. از این لحظه شروع به شمارش زندگی ات کن. پس از يك سال، يك سال پیرتر خواهی شد. زندگی ای که پشت سر گذاشته ای فقط يك رویا بود. اینک باید بیدار شوی. باید هشیارتر، بیدارتر و خودآگاه تر شوی. اگر در راه خودآگاه تر شدن گام برداری، عاشق تر، شادمان تر و الهی تر خواهی شد. برای نخستین بار احساس خواهی کرد زندگی موهبتی عظیم و مرحمتی از جانب خداوند است. و آنگاه شکرگزاری از قلبت برخواید خاست. عبادت واقعی همین است.

شب:

تحول و دگرگونی فقط زمانی امکانپذیر است که تو بیست و چهار ساعت شبانه روز را پیوسته درمراقبه باشی. پس در هر کاری مراقبه کن- راه رفتن، غذا خوردن، صحبت کردن، گوش دادن... منظور از مراقبه، آگاه بودن از هر فعالیت جسمی، ذهنی و عاطفی است. سرانجام روزی مراقبه رخ می دهد و تو می توانی آگاه و مراقب به خواب بروی. بدن تو به خواب می رود اما درجایی از اعماق وجودت جریانی از آگاهی جاری است: و انسانی که در حالت مراقبه می میرد، دوباره متولد نمی شود. جزیی از جهان ابدی است. در جاودانگی، در هستی زندگی می کند. او هرگز دوباره به زندان بدن انداخته نمی شود.

۳۲۸

تصمیم شما

تمامی عشقی که در دنیا است، می تواند از آن شما باشد، ولی اگر تصمیم بگیرید که بیچاره باقی بمانید، دیگر نمی توان کاری کرد. می توانید بدون دلیل شاد و مسرور باشید؛ زیرا شادی و بیچارگی، به تصمیم خودتان بستگی دارد. زمان می برد تا درک کنید بیچارگی و سرور، به تصمیم خودتان بستگی دارد. برای نفستان ساده تر این است که دیگران را موجب بیچارگی تان بدانند. نفس شرایطی ناممکن می آفریند و آنها را پیش شرط به دست آوردن شادی قرار می دهد. نفس می پرسد: « چگونه در این دنیای زشت، با وجود این مردم نابخرد و دیوانه، می توان شاد بود؟ » اگر خود را درست ببینید، به وضعیتی که دارید، می خندید. این وضعیت بسیار مسخره است. آنچه می کنید، بیهوده است. هیچکس شما را مجبور نکرده چنین کنید، ولی همچنان، رویه ای را که پیش گرفته اید، ادامه می دهید و در عین حال تقاضای کمک می کنید! خیلی ساده می توانید از این وضعیت خارج شوید. این بازی خود شماست که بیچاره

باقي بمانيد واز ديگران بخواهيد با شما احساس همدردی و کمکتان کنند. اگر شاد باشید، عشق به سويتان سرازير می شود... نیازی نیست حتی به دنبال عشق بروید. این یکی از قوانین ابتدایی است؛ آب همیشه به سوی گودی ها می رود و عشق به سوی شادی...

۱۱ فوریه

A really alive life is, in a way, chaotic. In a way, I say, because that chaos has its own discipline. It has no rules because it need not have any rules. It has the most basic rule in - built in it need not have any external rules.

زندگی به واقع سر زنده و بانشاط، به تعبیری، آشفته و پر هرج و مرج است. می گویم به تعبیری، چون آن آشفتگی و هرج و مرج نظم خود را دارد. از هیچ قاعده ای برخوردار نیست، چون به هیچ قاعده ای نیاز ندارد. اساسی ترین قاعده را ذاتا در خود داراست - اینکه به داشتن هیچ قاعده بیرونی نیاز ندارد.

روز :

هدر دادن زندگي بسي آسان است، زيرا بسيار کوتاه است. اما اين بسيار عجيب است. اگر از مردم بپرسى « چرا ورق بازي مي کنيد؟ چرا غرق در بازي شطرنج هستيد؟ » پاسخ خواهند داد: « براي اينکه وقت را بکشيم! » انگار وقتي مازاد احتياج در اختيار دارند. انگار وقت چنان بي ارزش است که بايد آنرا کشت! وقت طلاست. زمانیکه از دست برود، ديگر براي هميشه رفته است و ما وقت زيادي را در اختيار نداريم. زندگي براستي کوتاه است. چنان تند مي گذرد که بين تولد و مرگ هيچ فاصله اي نيست. و مردم در حال وقت کشي هستند غافل از اينکه در عمل عکس اين موضوع مي گذرد: وقت تو را مي کشد.

شب:

تصادفي نيست که کهنسالان بدخلق مي شوند. زندگي در کنار اشخاص پير بسيار مشکل است، حتي اگر آنان پدر و مادر تو باشند. به اين دليل مشکل است که همه زندگي اشخاص پير به هدر رفته است و آنان احساس تلخ کامي مي کنند. از همه چيز ايراد مي گيرند تا منفي بافيايشان را بروز دهند. نمي توانند تحمل کنند که کودکان شادي کنند، برقصند، آواز بخوانند و از سر شادمانی فریاد بکشند- نمي توانند اين چيزها را تحمل کنند. آنان در مورد همه زندگي احساس تلخي مي کنند و هميشه دنبال بهانه هستند... کمتر شخص پيري را مي توان يافت که بدخلق نباشد و اگر چنين شخصي را بيابي به آن معناست که او زندگي زيبا و جذابي را گذرانده و براستي رشد يافته است. در اينصورت، او چنان زيبا و جذاب خواهد بود که هيچ جواني نخواهد توانست آنگونه باشد. بلوغ و پختگي از سر و رويش خواهد باريد. او چنان چيزهاي زيادي ديده و چنان زياد زندگي کرده که عميقا قدردان هستي است. اما يافتن چنين شخص پيري کاري مشکل است، زيرا اين به آن معناست که او يك بودا، يك مسيح يا يك کريشناست. انسانهاي بيدار شده مي توانند در سنين پيري بدخلق نباشند. مرگ در راه است و زندگي پشت سر گذاشته شده. پس از چه مي توان شاد بود؟ به انسان فقط احساس خشم دست مي دهد. بدخلقي حالي از ناداني است. تو بايد از آن فراتر روي. بايد به آن آگاهي برسي که به پلي براي فراتر بردن تو تبديل شود. و اين فراتر رفتن، تحول است. لحظه اي که تو براستي از تمام شکوه و شکايتها و نه ها فراتر رفته باشي، يك آري بزرگ به پا مي خيزد- فقط آري و آري. رايحه اي عظيم پراکنده مي شود. همان انرژی که تلخ بود، به رايحه اي عظيم پراکنده مي شود. همان انرژی که تلخ بود، به رايحه اي دلنشين تبديل مي شود.

تا می توانید شاد باشید. درباره دیگران خیلی فکر نکنید. اگر شاد باقی بمانید، همین شادی به دیگران نیز باری می رساند. خود شما نمی توانید کمکی بکنید، ولی شادی تان می تواند. اگر خودتان بخواهید به دیگران کمک کنید، همه چیز را خراب می کنید. شادی بسیار ظریف و غیر مستقیم، موثر واقع می شود. اگر خودتان بخواهید وارد عمل شوید، انرژی تان حالتی تنش دار به خود می گیرد و دیگران بطور ناخودآگاه، در مقابل پذیرش این کمک مقاومت می کنند. آنها بطور ناخودآگاه، در مقابل پذیرش این کمک مقاومت می کنند. آنها احساس می کنند کسی بالاتر از آنها می خواهد کمکشان کند و هیچکس دوست ندارد برای شادی، به دیگری وابسته باشد. پس مقاومتی عمیق پدید می آید. خیلی نگران دیگران نباشید. بهتر است قبل از هر چیز، نگران خود باشید. هرکس خود مشکلاتش را بوجود آورده است و برای خلاصی از آنها باید خود تلاش کند. شاد باشید و همین شادیتان به دیگران شهامت، جرات و انگیزه می بخشد.

۱۲ فوریه

All beliefs suffocate and all beliefs help you not to be really alive. They deaden your being.

همه باورها خفه کننده اند. و همه سر سپردگی ها به تو کمک می کنند تا زنده واقعی نباشی. آنها موجودیت تو را می میرانند.

روز :

یگانه فایده زندگی، فرا رفتن از زمان است. زندگی فرصتی است در زمان برای فرارفتن از زمان. حرکت زمان افقی است. درست مانند حروف الفبا. الف ب. ت. بصورت طولی و د ريك خط. یا به عمق می روی یا به ارتفاع که در نهایت یکی است. اگر به عمق بروی، به ارتفاع می روی و اگر به ارتفاع بروی به عمق می روی. اما تو شروع به حرکت بعدی کاملاً جدید می کنی. دیگر افقی حرکت نمی کنی، بلکه عمودی حرکت می کنی. این حرکت از راه مراقبه انجام می پذیرد. مراقبه همان نردبانی است که از آن سخن می گویم. تو را از زمان فرا می برد و ناگهان انفجار بزرگ جوانی در تو روی می دهد. برای همیشه جوان می مانی. تماس با جاودانگی، همیشه جوان ماندن است. آنگاه آگاه می شوی که هیچ تولد و مرگی وجود ندارد و تو به جاودانگی تعلق داری. این تجربه جاودانگی همان تجربه خداست. و این دو یگانه امکانی است که در دسترس انسان قرار دارد. یا او خطی و افقی حرکت می کند که راه ذهن است، یا عمودی و قائم حرکت می کند که راه بی ذهنی است. بی زمانی و ابدیت راه بی ذهنی است و مراقبه چیزی نیست مگر هنر جهیدن از ذهن به بی ذهنی، از افقی به عمودی. این بزرگترین جهش کوانتومی و بنیادی ترین پدیده عالم است. کافیست نیم نگاهی به آن بیندازی تا سرشار از خدا شوی. تا دیگر همان آدم گذشته نباشی. تو دیگر همان آدم گذشته نخواهی بود. در همان دنیا زندگی خواهی کرد اما خارج از دنیا. در دنیا خواهی بود اما دنیا در تو خواهد بود.

شب:

تکامل پدیده ای ناخودآگاه و طبیعی است. دانشمندان براین باورند که انسان نخستین بار در شکل يك ماهی بدنی آمده بود. از مرحله ماهی بودن تا مرحله تبدیل شدن به انسان میلیونها سال طول کشیده است. انسان مجبور بود مراحل حیوانی را پشت سر بگذارد. تمام این مراحل به شکلی ناخودآگاه طی شده است. هیچ تلاش آگاهانه ای در این مورد صورت نگرفته است. اما از آنجا که انسان به انسان تبدیل شده، بنظر می رسد که جریان تکامل بشر متوقف شده است. ظاهراً این جریان به نقطه اوج خود رسیده، زیرا هزاران سال است که انسان هیچ رشدی انجام نداده. این نکته بیانگر يك چیز است: اینکه طبیعت هرچه می توانست انجام داده. اکنون نوبت آن است تا ما ابتکار عمل را در دست گیریم. ما باید از تکامل به تحول روی آوریم. تکامل ناخودآگاه است، تحول آگاهانه تکامل همان رشد است اما چون ناآگاهانه است، میلیونها سال طول می کشد. تحول نیز رشد است اما از آنجا که آگاهانه است، چون يك جهش کوانتومی است. تحول، تدریجی نیست. تو گام به گام حرکت نمی کنی.

همه چیز به تو بستگی دارد. به میزان شهامت تو. حتی با برداشتن یک گام کوچک می توانی از مرحله انسانی به مرحله خدایی حرکت کنی. یک مسیح شوی. این به رغبت تو، تصمیم تو، تعهد تو و همت تو بسته است. انسان دیگر ممکن نیست بصورت طبیعی رشد کند. او تا زمانیکه تصمیمی برای رشد آگاهانه و هدفمند نگیرد همچنان انسان خواهد ماند. این همان راه رهروی است. رهروی، گرفتن تصمیمی است آگاهانه برای رشد یافتن. و این آغاز تحول است. از تکامل فراتر برو و تحولی را در زندگی خویش آغاز کن.

۳۳۰

چسبیدن

ذهن همیشه می چسبید و خلاصی از این چسبیدن، رهایی است. هر روز و هر لحظه، تازه و بکر است. هر لحظه به دنیایی جدید وارد می شویم و باید به قدری آماده باشیم که هیچ چیز مانعمان نشود. بودا به ارادتمندان خود می گفت که هرگز بیش از سه روز، یکجا باقی نمانند؛ زیرا روز چهارم ممکن است احساس کنند جایی که هستند، خانه خودشان است. قبل از اینکه چنین احساسی رخ دهد باید نقل مکان کرد. ذهن همیشه می چسبید. گذشته باید ناپدید شود. هر لحظه باید از گذشته خود دورتر شوید. پس وقت را به هدر ندهید و از آنچه رفته است، بگذرید؛ زیرا دیگر وجود ندارد. با چسبیدن به آنچه دیگر وجود ندارد، چیزهای جدید و تازه را از دست می دهید. ذهن به همین شکل، بسیاری از موارد را از دست می دهد. به لحظه اکنون وفادار باقی بمانید. همین تعهد کافی است.

۱۲ فوریه

Clinging to anything, anything whatsoever shows distrust. If you love a woman or a man, and you cling, that simply shows that you do not trust.

دو دستی چسبیدن به هر چیزی، حال هر چه می خواهد باشد، نشانگر بی اعتمادی است. اگر به زن یا مردی عشق می ورزی و دو دستی به او چسبیده ای، این به تمام معنا نشان می دهد که اعتماد نمی کنی.

روز:

حقيقت هميشه تازه، باطراوت، شاداب و جوان است. به تازگي شبم صبحگاهي روي برگي كوچك و گل نيلوفري كه تازه برگهاي خود را گشوده. به تازگي چشمان كودكان. حقيقت هرگز كهنه نيست، زيرا جزيي از زمان نيست. حقيقت جاودان است، از اين رو هميشه اكنون است. حقيقت فقط يك زمان را مي شناسد و آن اكنون است و فقط يك مكان را مي شناسد و آن اينجاست. حقيقت هيچ گذشته و آينده اي را نمي شناسد. هرگز گذشته را ميندوز. هرروز با گذشته وداع كن و هرروز خودت را از گذشته پاكسازي كن. از آن دل بكن. هر روز از كهنه دست بشوي. شبها وقتي به خواب مي روي از روزي كه ديگر نيست خداحافظي كن. آنرا به پايان برسان. براي هميشه پرونده اش را ببند. ديگر به پايان رسيده است. و فردا صبح را چنان آغاز كن كه گويي تازه متولد شده اي. ناگهان خواهي ديد كه زندگي ات كيفيتي تازه يافته است و نخواهي دانست كه چنين چيزي از كجا سربرآورده. نيروهاي نهانت آشكار خواهند شد. هر روز با شگفتي جديدي همراه خواهد بود و هر روز به رازي بزرگ تبديل خواهد شد. كهنه است كه نمي گذارد از اين راز آگاه شوي. تازه و جوان و با طراوت بمان تا روزيكه با خدا رودررو خواهي شد دور نباشد، زيرا خدا هميشه تازه است. وقتيكه تو نيز تازه باشي، ملاقات ميان تو و او ممكن مي شود، زيرا هر دو در يك فضا هستيد.

شب:

در دنيايي بهتر به بچه ها خواهيم گفت " تو بذر عشق، حقيقت و شادماني را دارا هستي اما آنها فقط بذر هستند. در زندگي بايد تلاش شديد بكني تا بذرها را بكاري. هنر رشد يافتن را بياموزي. شكيبا باشي و منتظر شكفتن بذر بماني. سپس از جوانه ها مراقبت كني و منتظر فصل مناسب بماني تا شكوفه ها پديد آيند." و اين همان چيزي است كه ما در اين جهان مشغول انجام آنيم. دنيا، آزموني در مزرعه داري، باغباني و كشاورزي دروني است. شگفت آور است كه ما تا كنون زندگي خود را در بيهودگي و بي ثمري سپري کرده ايم و هر كاري کرده ايم از روي پندارهايي نادرست بوده. تو بايد تخته سياه را كاملا پاك كني و گذشته را کنار بگذاري. بايد از الفبا شروع كني. گويي همين امروز متولد شده اي، زندگي را از نو آغاز كن. گذشته را فراموش كن. آنرا به دوش خود حمل نكن. گذشته به تو چيزي نداده است. سرشار از غم و اندوه بوده. نيازي نيست در اسارت آن باشي. از آن رها شو تا بتواني تازه را تجربه كني.

عبادت واقعي از درون مي جوشد. بسياري در معابد و كليساها دعا مي كنند، ولي اتفاقي نمي افتد. آنها مي توانند سالهاي سال به دعاهاي خود ادامه دهند و بازهم اتفاقي رخ نخواهد داد؛ زيرا دعاهاي آنها از درونشان - از دلشان - نمي جوشد. منشا اين دعاها ذهن است. دعاهايي كه از دل برمي خيزد، موثر واقع مي شود. هرگاه احساس مي كنيد نياز به دعا داريد، دعا كنيد. هرچه بيشتر چنين كنيد، دعاهايتان عميقتر مي شود. در درون دعا كنيد و اگر تحوليديد كه در بدنتان رخ مي دهد - هر نوع حركت و نيرويي كه در بدنتان احساس مي كنيد - به آن اجازه ظهور دهيد.

۱۴ فوریه

Boredom and restlessness are deeply related. Whenever you feel boredom, then you fell restlessness. Restlessness is a by – product of boredom.

بی حوصلگی و پریشانی عمیقا به هم ربط دارند. هرگاه احساس بی حوصلگی کردی، بعد احساس پریشانی می کنی. پریشانی محصول فرعی بی حوصلگی است.

روز:

تو نباید برحسب محدودیتها بیندیشی. باید از تمام پندارهای محدودیت ساز رها شوی. آگاه شدن از اینکه "من جسم و بدن نیستم" سرآغاز سفری بزرگ است. آگاه شدن از اینکه "من ذهن و روان نیز نیستم" گامی به پیش است و سرانجام، آگاه شدن از اینکه "من حتی احساس نیز نیستم" آخرین گام است. با برداشتن این سه گام سفر به پایان می رسد، زیرا در چهارمین گام وجود خویش را کشف خواهی کرد- وجودی که پهناور و نامحدود است. به پهناوری دریا و آسمان است. شناخت وجود، شناخت خدا، شادمانی و سرمستی است. و این یگانه تجربه ای است که ارزش تجربه کردن دارد تمام دیگر چیزها به تباهی می روند. فرصت بزرگ دست یافتن به گنج واقعی را هدر می دهند. و تو همچنان مشغول جمع آوری گوش ماهی و سنگهای رنگین کنار دریا هستی در حالیکه گنج در درون توست. پادشاهی خداوند در درون توست. پس، از اندیشیدن بر حسب محدودیتها دست بردار تا بتوانی به وجود نامحدود و بی نهایت خود نزدیک و نزدیکتر شوی.

شب:

همه نابینا دنیا می آیند و همه می توانند نابینا نباشند. همه به این دلیل نابینا دنیا می آیند که ما هنگام تولد، ناخودآگاه و ناهوشیاریم. فقط از راه زندگی و تجربه های خوب و بد، خوش و ناخوش آن است که تو می توانی آرام آرام بیدار شوی. این فقط از راه یک زندگی غنی امکانپذیر است- و منظور من از زندگی غنی، زندگی سپری شده است. کسی که در کوران شدت و حرارت زندگی قرار داشته است روزی می تواند چشمهایش را بگشاید. در آن لحظه تحولی بنیادین را از سر می گذراند. آنگاه زندگی اش دیگر مثل گذشته نخواهد بود.

۳۳۲

جواب

دو راه برای عرض اندام ذهن وجود دارد: پر از سووال بودن و خالی از سووال بودن. پس از بلوغ، به جایی می رسید که می توانید بدون جوابها زندگی کنید؛ بلوغ یعنی همین. زندگی بدون جواب، یکی از مواردی است که شهامت بسیار می طلبد. دیگر بچه نیستید. کودکان مدام سووالهای مختلف می پرسند و برای هر چیزی به دنبال جواب هستند. کودک تصور می کند وقتی سووالی می پرسد، حتما باید جوابی وجود داشته باشد؛ حتما باید شخصی باشد که این سووال را پاسخ دهد. شما هم

همینطور؛ فکر می کنید برای هر پرسشی باید جوابی باشد و اگر شما جواب را نمی دانید، حتما کسی هست که از جواب باخبر باشد. روزی بالاخره متوجه خواهید شد که تمامی پرسشها ساخته انسان هستند. هستی هیچ پاسخی ندارد. هستی اینجاست، بدون هرگونه پاسخی؛ کاملا خاموش. اگر بتوانید تمامی پرسشها را فراموش کنید، میان شما و هستی ارتباطی عمیق برقرار می شود... با خلاص شدن از این سووالها، فلسفه بافیها و منطق، زندگی حقیقی را در می یابید. حالت بی سووالی، خود جواب همه سووالهاست.

۱۵ فوریه

Live more authentically. Drop the masks; they are a weight on your heart. Drop all falsities. Be exposed. Of course it is going to be troublesome but that trouble is worth it because only after that trouble will you grow and become mature. And then nothing is holding life. Each moment life reveals its newness. It is a constant miracle happening all around you only you are hiding behind dead habits. Become a Buddha if you do not want to be bored. Live each moment as fully alert as possible, because only in full alertness will you be able to drop the mask.

واقعی تر زندگی کن. نقابها را کنار بگذار؛ آنها بر قلب سنگینی می کنند. همه ریاکاری ها را کنار بگذار. عریان باش. البته خالی از دردسر نخواهد بود، اما همین دردسر ارزش آن را دارد، زیرا تنها پس از آن دردسر است که رشد پیدا می کنی و بالغ می شوی. و بعد هیچ چیزی زندگی را باز نمی دارد. زندگی هر لحظه تازگی خود را آشکار می سازد، زندگی معجزه ای است همیشگی، که همه جا در پیرامون تو در حال وقوع است. و تو صرفا در پس عادات مرده در حال پنهان شدنی. اگر نمی خواهی ملول باشی، بودا شو. هر لحظه را تا حد امکان با هشیاری کامل زندگی کن، زیرا فقط در هشیاری کامل قادری نقاب را کنار بگذاری.

روز:

انسان از بیرون قطره ای کوچک بنظر می رسد اما از درون کاملاً متفاوت است. در دنیای درون، انسان همچون دریاست. ما به این دلیل از بیرون یک قطره کوچک جلوه می کنیم که فقط بدن ما دیدن می شود. اما از درون، وقتی در وجود خویش ریشه بدوانی و بر آن متمرکز شوی، وقتی در سکوت محض وضوح و شفافیت پدید آید، وقتی در مراقبه عمیق بتوانی واضح و روشن ببینی، وقتی تمام گرد و غبارها و ابرهای امیال و آرزوها و افکار ناپدید شده باشد، ناگهان از خودآگاهی خویش آگاه می شوی نه از جسم و بدن. در حقیقت، تو در آن لحظه جسم و بدن خود را فراموش می کنی. نه فقط بدن، بلکه ذهن را نیز فراموش می کنی. در آن لحظه از خودآگاهی بی حد و مرزی آگاه می شوی. آن خودآگاهی بی حد و مرز، آن خودآگاهی دریاگون، وجود حقیقی ماست. ماهیت ماست. ما از آنچه در ظاهر بنظر می رسیم نیستیم. پس فریب ظاهر را مخور. فریب آنچه را که در آینه می بینی مخور، زیرا آینه فقط می تواند جسم تو را بنمایاند. تو باید زنگارهای آینه درون خویش را بزدایی تا بدانی که چقدر وسیع و پهناوری. تو به پهناوری همه جهان هستی.

شب:

وقتی چشمان تو بسته باشد، همه چیز تار و تاریک است. وقتی چشمان تو باز باشد، زندگی رنگین و نورانی است. خدا همان نگریستن به هستی با چشمان باز است. کسانی که خدا را انکار می کنند، به کور بودن خود اعتراف می کنند، آنان نه فقط کور هستند، بلکه کله شق نیز هستند. اصرار می ورزند که کور نیستند، بلکه خدا وجود ندارد! اگر تو چشمانت را بسته نگاه داری، ممکن است با وجود اینکه خورشید در آسمان باشد و تو را نورباران کند، در تاریکی به سر بری. پرده ای کوچک روی چشمانت کافیت تا تو را از دیدن حقیقت ناتوان کند. زندگی بزرگترین آموزگار است. همه را آماده می کند تا جهش نهایی را از تاریکی به نور انجام دهند.

۳۳۳

خجالت

هرآنچه از آن خجالت می کشید، در ناخودآگاهتان نهان می شود. در عمق وجودتان پنهان می شود و از پشت صحنه، شما را تحت تاثیر قرار می دهد. اگر می خواهید چیزی را سرکوب کنید، چیزی زیبا را سرکوب کنید. هرگز چیزی را که از آن خجالت می کشید، سرکوب نکنید؛ زیرا هرچه را سرکوب کنید، به عمق وجودتان وارد می شود.

آنچه ابراز می کنید، دود می شود و به هوا می رود. پس هرچه را که از آن خجالت می کشید ابراز کنید. آنرا ابراز کنید تا از شرش خلاص شوید. هرچه زیباست را بصورت گنجی درون خود نگاه دارید تا وجود و زندگی تان را تحت تاثیر قرار دهد. ما عکس این کار را انجام می دهیم؛ هرچه زیبا را ابراز می کنیم و حتی بیش از اندازه. پیوسته تکرار می کنید: « دوست دارم. دوست دارم. دوست دارم. » و حتی ممکن است اینقدر دوست نداشته باشید. خشم، کینه، حسادت و طمع را در وجودتان سرکوب می کنید و پس از مدتی خود به آنچه سرکوب کرده اید، تبدیل می شوید. از چیزی خجالت نکشید؛ همه چیز همینطور که هست، عالی است، دنیا نمی توانست از اینکه هست، عالی تر باشد. این لحظه نقطه اوج هستی است. هیچ چیز نمی توانست از این عالی تر باشد. پس آرام باشید و لذت ببرید. خود را به روی خورشید، هوا و آسمان باز کنید. در اینصورت، همیشه هوای تازه و شعاعهای نور خورشید در دسترس خواهد بود. اجازه دهید هستی از وجودتان گذر کند. هرگز مانند يك كوجه بن بست نباشید. خجالت و شرم را به دور بریزید و هرگز درباره چیزی قضاوت نکنید.

۱۶ فوریه

Existence is available for those who are available to existence. And then I tell you, there is no boredom. Life is infinite delight.

هستی در دسترس کسانی است که خود در دسترس هستی اند. و آنگاه به شما قول می دهم هیچ ملالتی در بین نیست. زندگی سروری لایتناهی است.

روز:

هرکس حقيقت را درون خود نهد اما اندک کسانى به کانون وجود رخنه مي کنند. غالبا در محيط پيرامون پرسه مي زنند. محيط پيرامون در حوضه فلسفه است و جهش از پيرامون به کانون، همان چيزي است که من آنرا دين مي دانم. دين نمي توان کثير باشد، اما فلسفه مي تواند. به اندازه تعداد مردم فلسفه وجود دارد، زيرا فلسفه پروده ذهن است و هرکس فلسفه خود را داراست. اما حقيقت يکي است. وجود دروني تو و وجود دروني من دو چيز جدا از هم نيستند. در کانون و هسته وجود، ما همگي يکي هستيم. فقط در پوسته و سطح با يکديگر متفاوتيم. مانند امواج يك دريا. در سطح، هر موجي از امواج ديگر جداست اما در اعماق، فقط دريا وجود دارد. ديگر هيچ موجي نيست. اين تجربه درياگونگي، اين تجربه وحدت و يکي بودن، حقيقت است. و حقيقت رهايي بخش است. تو را از بدبختي، از تمام درد و رنجها، از مرگ، از ترس و از حرص و آز رها مي سازد. تو را از همه مشکلات و درد سرها رها مي سازد. گره همه مشکلات را مي گشايد. در لحظه لحظه زندگي ات جشني برپا مي شود.

شب:

همين که از خواب بيدار شوي، تمام بدبختي ها و دردها و رنجها چنان پوچ، بي معنا، پيش پافتاده و مضحك بنظر مي رسند که درحيرت مي شوي « چرا و چگونه اين همه عذاب مي کشيدم در حالیکه همه چيز دروغين بود؟ هيچ چيز واقعيت نداشت، يك خيال و يك روبا بود. » از اينروست که عارفان دنياي ما را توهم و خيال مي دانند. درد و رنج کشيدن خيالي است. شادمانی طبيعت راستين ماست. اين را به ياد داشته باش. بارها و بارها به يادش بياور.

۳۳۴

تماميت

هرچه از تماميت و يکپارچگي برخيزد، زيباست. تماميت زيباست، در حالیکه نقص زشت است. هرچه هستيد، يکپارچه و کامل باشيد و همين تماميت، کيفيت وجودتان را متحول خواهد ساخت. اين کيمياي تحول است؛ تحولي دروني. بپذيريد و با لحظه جاري باشيد. اگر واقعا جاري شويد، تا مانعي وجود نخواهد داشت. اگر واقعا به درون خشم وارد شويد، تا آخر آن مي رويد و تمامش خواهيد کرد. سپس از آن خارج مي شويد؛ بدون آنکه تأثيري از آن گرفته باشيد. کودکي را که هنوز از اجتماع تأثيري نگرفته است، مشاهده کنيد. وقتي عصباني است، واقعا عصباني است و منفجر مي شود.

كودك كوچك است، ولي هنگام عصبانيت به قدری قدرت می یابد كه می تواند كل دنیا را نابود كند! كودك را هنگام عصبانيت مشاهده كنید و ببینید چقدر زیبا و زنده است و درست چند لحظه بعد آرام می شود، می خندد و دیگر از خشم خبری نیست. حتی نمی توانید باور كنید كه او چند لحظه قبل عصبانی بوده است. اکنون او بسیار دوست داشتنی است و درست چند لحظه قبل، از عصبانیت در خود می سوخت. این راه زندگی است؛ به قدری كامل زندگی كنید كه از لحظات گذشته، چیزی باقی نمی ماند. همیشه تازه و سرزنده می مانید و گذشته را چون باری به دوش نخواهید كشید. این زندگی روحانی است. زندگی روحانی، تنها قواعد خشك و بی روح نیست، بلکه خودانگیختگی و خودجوشی است.

۱۷ فوریه

Meditation is nothing but trying to clean your being. Trying to become fresh and young, trying to become more alive and more alert.

مراقبه چیزی نیست جز سعی در پاکسازی وجود. سعی در یافتن طراوت و جوانی، سعی در دستیابی به سرزندگی و هشیاری بیشتر.

روز:

ادیان دنیا گریز، مردمی را که زندگی شان را خوردن، نوشیدن و خوشی کردن می دانند، محکوم کرده اند. آنان را به دنیا پرستی متهم کرده اند. اگر تو بتوانی از خوردن، نوشیدن و خوشی کردن لذت ببری، دیر یا زود فریفته می شوی. دیر یا زود این وسوسه در دل انسان هوشمند می افتد که « آیا چیزی بیش از اینها هست؟ » آنگاه که این پرسش در تو مطرح شود که باید چیزی بیش از اینها وجود داشته باشد، بدلیل اینکه نیم نگاهی به چیزی فراتر می اندازی، عازم کشف آن چیز فراتر می شوی تا آنرا تجربه کنی. آنگاه مراقبه و عبادت تو در مسیر طبیعی خود قرار می گیرد و تو هرگز بیراهه نخواهی رفت. نخستین گام، مهم ترین گام است. در حقیقت، با برداشتن نخستین گام نیمی از راه طی می شود. پس بیاموز که از هر چیز لذت ببری. دست از جدی و غمگین بودن بردار. برقص، آواز بخوان، شادمانی کن و آرام آرام مراقبه کن تا پیدا کنی، زیرا برآستی چیزی بیش از اینها وجود دارد. اما برای یافتن آن، به هوشی ژرف و عمیق نیاز داری. مراقبه، این عمق را به هوش تو می بخشد. به تو وضوح و شفافیت می بخشد و این یگانه چیزی است که نیاز داری. مراقبه آینه وجود تو را جلا می دهد و شروع به بازتاباندن زندگی با وضوح و شفافیتی بیشتر در تو می کند.

شب:

انسان سه راه در پیش رو دارد؛ حیوان بودن، انسان بودن یا خدا بودن. مردم معمولاً چون حیوانات زندگی می کنند. تفاوت زیادی بین آنها نیست. تنها تفاوت این است که انسان حیوانی بدتر از دیگر حیوانات است. می تواند به رده ای پایین تر هر حیوانی سقوط کند. انسان بسیار فریکارتر و حيله گتر است. از تواناییهایش سوءاستفاده می کند. به جای آفریدن، دست به تخریب می زند... انسان در شکل يك حیوان دنیا می آید. عده ای بسیار اندك انسان می شوند. انسانیت فقط در اسم وجود دارد. هنوز به آن دست یافته نشده. فقط کسانی انسان هستند که دست به انتخاب زده اند و در مورد سرنوشتشان تصمیم گیری کرده اند. کسانی که هدفمند و آفریننده اند، کسانی که پیوسته راههای تازه ای را برای بودن و رشد یافتن کشف می کنند، کسانی که غرایز حیوانی ارضایشان نمی کند و می خواهند زندگی هوشمندانه ای در پیش گیرند، اینها انسان هستند. و تعدادی بسیار اندکی از انسانها به نهایت و به خدایی رسیده اند.

به آرزویی شدید تبدیل شوید که آتش آن شما را کاملاً بسوزاند و دیگر چیزی باقی نماند. می توانید آرزوی چیزی داشته باشید، ولی از آرزوی خود جدا باقی بمانید. در این حالت یا به آرزویان می رسید یا از آن منصرف می شوید، ولی به هر صورت جدا از آن باقی می مانید. اگر به آرزویان نرسید، احساس ناراحتی می کنید، ولی هنگامیکه از آرزوی خود جدا باشید، برایتان تصادفی بیش نخواهد بود. گاهی آرزو بقدری شدید است که وجودتان را فرا می گیرد و نمی توانید آنرا فراموش کنید. وقتی آرزو اینقدر برایتان حیاتی می شود که میان شما و آن جدایی امکانپذیر نیست، آرزویان بعد جدیدی می یابد و به بی زمانی وارد می شود.

۱۸ فوریه

A religious person is happy. Whenever he is, he is in the temple. A happy person carries his temple around him. I know it because I have been carrying it. I need not go to any temple. Where I am is my temple. It is a climate. It is my own inner juice overflowing.

عارف فردی خوشحال است. هر جا که باشد او در معبد به سر می برد. فردی خوشحال معبدش را دور خود حمل می کند. این را می دانم چون آنرا با خود حمل کرده ام. من احتیاجی ندارم به هیچ معبدی بروم. هر جا هستم معبدم آنجاست. همان حال و هوا یا شرایط اقلیمی است؛ عصاره درونی خود من در حال سرازیر شدن است.

روز:

توده مردم از تو مي خواهند جزئي از آنها شوي. مي خواهند كه عقل و هوش را تسليم آنها بكني. مي خواهند به ساز آنها برقصي و به رنگ آنها در آيي. اين ريشه اصلي نابودي هوشمندی انسان است و وقتي هوشمندی از بين برود، ممكن نيست بداني شادمانی چيست. هر كودكي شادمان بدنيا مي آيد و تقريباً هر كودكي مسموم مي شود. تا بيايد بفهمد كه با خود چه آورده است، با عنوانهاي زيبا فلج و از كار افتاده مي شود- ممكن است آنرا تعميم بنامند. اينها پندارهاي كاملاً ابلهانه اند. او را شرطي مي كنند و انواع شرايط را بر او تحميل مي كنند. تا زمانيكه به مرده اي تبديل شود، همه هوشمندی اش در جايي در راه از دست مي دهد و خرفت مي شود. بدبخت و ذليل مي شود. تو را استثمار مي كنند. به تو مي گویند « تو به اين دليل بدبختي كه در زندگي هاي گذشته گناه كرده اي، زيرا پرهيزگار نيستي. اگر بدبخت هستي، پس اعتراف كن. اگر بدبختي، پس عبادت كن. » چنين حرفهاي جذاب و فريبنده اند، زيرا از آنجا كه مردم قصد دارند از بدبختي نجات پيدا كنند، حاضرند از هر ايدۀ اي پيروي كنند. انسان نادان و خرفت نمي تواند بفهمد كه چه كار دارد مي كند، چرا آنرا انجام مي دهد و به كجا مي رود. نخستين چيزي كه او لازم دارد، رها ساختن هوشمندی و هوش دريند شده خويش است. آنگاه شادمانی به سادگي پديد مي آيد. شادمانی يك محصول جانبي است. وقتي از هوشمندی خودآگاه شوي، بي درنگ غرق در احساس شادمانی مي شوي.

شب:

زندگي انسان چون يك خوابگرد، خودكار و مكانيكي است. اعمالش را چون يك آدم آهنی انجام مي دهد. اگر اعمال را تماشا كني، متعجب خواهي شد كه چگونه يك اشتباه را هرروز مرتكب مي شوي. بارها تصميم گرفته اي آن اشتباه را ديگر مرتكب نشوي اما چنين تصميم هايي بي فايده هستند. وقتي دوباره در آن موقعيت قرار بگيري، مثل هميشه واكنش نشان مي دهی. نمی دانی كه چگونه پاسخ دهی. « واكنش » و « پاسخ » با يكديگر متفاوتند. واكنش، خودكار و ناخودآگاه است اما پاسخ، غير خودكار و خودآگاه. پاسخ بر اساس موقعيت مورد نظر داده مي شود اما واكنش بر اساس الكوي هميشگي. واكنش يعني دنبال كردن راه حلهای آماده و برنامه هاي از پيش تعيين شده اي كه به ما ديكتۀ شده و از گذشته غالب گشته است. و زندگي كردن در اين لحظه، بدون دخالت گذشته، همان پاسخ است.

بخشي از خشم که به ديگران يا موقعيتهاي بيروني مربوط مي شود، قابل درك است. هنگاميکه اين لايه سطحي خشم به دور ريخته مي شود، ناگهان به منبع خشم مي رسيد که به هيچ وجه به دنياي بيرون ارتباطي ندارد و بخشي از خود شماست. به ما آموزش داده شده است که خشم فقط در موقعيتهاي پرتنش به وجود مي آيد. ما با خشم زاده شده ايم و اين بخشي از وجود ماست که در موقعيتهاي خاص، به سطح مي آيد و در مواقع ديگر به شکل غير فعال و نهان در ما باقي مي ماند. ابتدا بايد خشمي را که به موقعيتهاي بيروني ارتباط دارد، آزاد کنيم. سپس به منبع عميق تري از خشم مي رسيم که به موقعيتهاي بيروني مرتبط نيست. ما با اين منبع متولد شده ايم. اين منبع در ارتباط با موقعيت يا فرد خاصي نيست و به همين دليل درك آن مشکل است. البته نيازي به درك آن نيست. کافيست آنرا بيرون بريزيد؛ نه اينکه آنرا نسبت به کسي ابراز کنيد. اين خشم را روي يك بالش خالي کنيد، رو به آسمان فرياد بکشيد، خشم خود را نسبت به من ابراز کنيد...تمامي هيچانات و احساسات نيز به همين شکل است. نوعي عشق وجود دارد که نسبت به شخصي معين و خاص ابراز مي شود، ولي اگر عميق تر شويد، روزي به منبع عشق مي رسيد که همه را در بر مي گيرد. همه چيز به همين شکل دو بعد دارد. افراذي که در سطح باقي مي ماند، ثروت دروني خود را کاملاً فراموش مي کنند. اگر خشم دروني خود را خالي کنيد، با عشق دروني رو در رو مي شويد. آشغالها را بايد بيرون بريزيد تا به طلای خالص که درونتان قرار دارد، برسيد.

The ocean is not only hidden behind the waves, it is also manifesting itself in the waves.

اقیانوس نه تنها در پس امواج پنهان است بلکه خود را در امواج متجلي مي سازد.