

تفسیر اشو شری راجنیش از کتاب

## یوگا: ابتدا و انتها

جلد پنجم

مجموعه ده جلسه سخنرانی و پرسش و پاسخ در مورد  
کتاب یوگاسوترای پاتانجلی (سوره های 18 تا 34)  
از اول تا دهم جولای 1975

### Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 5

محتوا

- 1 - ااماد در انتظارت است ص 2
- 2 - ها ازکجا آمده ایم و چگونه شده ایم؟  
ص 19
- 3 - هشپاری، نه دانش ص 39
- 4 - زیرا که شما بودا هستید ص 58
- 5 - هشت پله ی یوگا ص 78
- 6 - آیا جهان هستی به من عشق می ورزد؟ ص 98
- 7 - هرگ و انضباط ص 117
- 8 - ذهن مردانه، ذهن زنانه، بی ذهنی ص 140
- 9 - قانون برای شماست ص 160

10 - نه پاسخی، نه پرسشی ص 179

حق کپی وجدانا آزاد است! لطفا هدیه

دهید!!

فصل اول

## داماد درانتظارت است

18- دیده شده *the seen* که از عنصرها و اندام های حسی تشکیل شده، طبایع ثبات، عمل و سکون دارد، و هدف آن تامین تجربه و بنابراین، رهایی *liberation* برای بیننده است.

19- سه گونه *guna*: ثبات، عمل و سکون، چهار مرحله دارند:  
تعریف شده، تعریف نشده، اشاره شده و تجلی نیافته.

20 - بیننده *the seer*، باوجودی که معرفت خالص است، توسط تحریفات ذهن می بیند.

21 - دیده شده فقط برای بیننده وجود دارد.

22 - باوجودیکه دیده شده برای کسی که به آزادی رسیده باشد مرده است، برای دیگران زنده است، زیرا برای همه مشترک است.

23- بیننده و دیده شده به هم می رسند *come together*  
تا طبیعت واقعی هریک  
بتواند درک *realized* شود.

## 24 - علت این اتحاد *union*، جهل است.

ذهن علمی عادت داشت فکر کند که شناخت غیرشخصی *impersonal knowledge* ممکن است. در واقع، این دقیقاً تعریف نگرش علمی بود. منظور از شناخت غیرشخصی این است که شناسنده می تواند فقط یک تماشاچی باقی بماند. به مشارکت او نیازی نیست. نه فقط این، بلکه اگر او در شناخته شده مشارکت کند، خود همین مشارکت، آن شناخت را غیرعلمی می سازد. یک شناسنده ی علمی باید یک ناظر باقی باشد، باید وارهیده باشد، نباید به هیچ وجه در آنچه می داند درگیر شود. ولی دیگر چنین نیست. خود علم بالنده شده است. در همین چند دهه ی اخیر، در سی یا چهل سال پیش (اینک سی سال از این تاریخ می گذرد / 1975 تا 2005 / م.) بود که علم نقصان نگرش خود را دریافت. شناختی وجود ندارد که غیرشخصی باشد. خود طبیعت شناخت، شخصی است. و هیچ دانشی نیست که وارهیده *detached* باشد، زیرا شناختن یعنی وابسته بودن *to know is to be attached*. امکانی نیست که هیچ چیز را فقط مانند یک تماشاچی ببینی، مشارکت کردن یک باید است. پس حالا مرزها دیگر آنقدر روشن نیستند. شاعر عادت داشت بگوید که راه شناخت او شخصی است. وقتی که شاعر گلی را می شناسد، آن را به روش قدیمی علمی نمی شناسد. او یک ناظری از خارج نیست. به معنایی عمیق، او آن گل می شود: وارد گل می شود

و اجازه می دهد که گل واردش بشود و یک دیدار عمیق وجود دارد. در آن دیدار طبیعت گل شناخته می شود. اینک علم هم می گوید که وقتی چیزی را مشاهده می کنید، مشارکت می کنید، هرچقدر هم که مشارکتی جزئی باشد، ولی مشارکت می کنید. شاعر می گوید که وقتی به گلی نگاه می کنی، آن گل دیگر همانی نیست که وقتی دیگران نگاهش نمی کردند بود، زیرا تو واردش شده ای، بخشی از آن شده ای. اینک خود نگاه تو بخشی از آن گل است. گلی در کنار جاده ای ناشناس در جنگلی روئیده است، کسی گذر نمی کند، گلی متفاوت است؛ آنوقت ناگهان کسی می آید و به آن گل نگاه می کند، این گل دیگر همان گل نیست. گل نگاه کننده را تغییر می دهد و آن نگاه، گل را. یک کیفیت تازه وارد شده است.

ولی این برای شاعرها خوب بود، کسی از آنان انتظار ندارد که منطقی و علمی باشند. ولی اکنون حتی دانشمندان نیز می گویند که این پدیده در آزمایشگاه های آنان رخ می دهد: وقتی نظارت می کنی، نظارت شده دیگر همان نیست. ناظر در آن مشارکت می کند و کیفیت تغییر می کند. اکنون فیزیکدان ها می گویند که اتم ها، وقتی کسی آن ها را مشاهده نمی کند، رفتاری دیگر دارند. وقتی نظارت می کنی، آن ها بی درنگ حرکاتشان را تغییر می دهند. درست مثل اینکه وقتی حمام می گیری: فردی متفاوت هستی؛ آنوقت ناگهان می فهمی که کسی دارد از سوراخ کلید تماشا می کند، تغییر می کنی. اتم نیز وقتی احساس کند کسی

نگاهش می کند، دیگر همان نیست، طور دیگری حرکت می کند.

مرزها چنین بودند: علم مطلقاً غیر شخصی انگاشته می شد؛ هنر درست بین علم و دین قرار داشت و مشارکتی ناتمam؛ و دین یک مشارکت تمام بود.

شاعر به گل نگاه می کند، لمحاتی هست که او دیگر وجود ندارد و گل هم وجود ندارد.

ولی این ها فقط لحظاتی زودگذر هستند. آن تماس

برای ثانیه ای هست و سپس بار دیگر از هم جدا می شوند، آنوقت از هم دور می گردند. وقتی یک عارف،

یک انسان بادیانت

به یک گل نگاه می کند چه اتفاقی می افتد؟ یک

مشارکت تمام total است. بخش بخش fragmentary نیست.

شناسنده و شناخته شده هر دو حل می شوند، فقط انرژی

مرتعش بین این دو باقی می ماند. تجربه باقی می

ماند: تجربه کننده دیگر وجود ندارد،

و نه تجربه شده. قطبیت ها از بین می روند، عینی

object و ذهنی subject

از بین می رود، تمام مرزها برداشته می شود.

دیانت religion مشارکت تمام است. شعر یا هنر یا

نقاشی مشارکت بخش بخش است.

علم عادت داشت که ادا مشارکت نکند. دیگر چنین

نیست. علم بیشتر به شعر نزدیک شده است، به دیانت

نزدیک تر شده است. اینک مرزها همگی سردرگم confused

هستند. فقط پنجاه سال پیش (+30/ م.) هر انسان علم

آموخته ای به پاتانجلی می خرید و بر شانکارا

shankara و ودانتا vednta خنده ای بلند می کرد، در عمق

وجودش باید فکر می کرده که این مردمان دیوانه شده

اند. اکنون خندیدن به پاتانجلی ممکن نیست. او اثبات می کند که درست تر است. همچنانکه علم عمیق تر می شود، یوگا اثبات می کند که درست تر است، معتبر تر است، زیرا که این همیشه نظر یوگی بوده است: که فقط یکی وجود دارد. آن جدایی، تقسیم بندی مرزها موقتی است، به دلیل جهل است. یوگا مورد نیاز است. در واقع، یوگا یک آموزش مطلقاً ضروری است. انسان باید از آن عبور کند. یک خانه نیست: فقط یک گذرگاه است. این دنیا گذرگاه جدایی است.

اگر از این گذرگاه عبور کنید و شروع کنید به فهمیدن تمام تجربه، آن ازدواج نزدیک تر و نزدیک تر و نزدیک تر می شود؛ و یک روز، ناگهان، پیوند یافته ای، با کل ازدواج کرده ای، تمام جدایی ها از بین می روند. و در این ازدواج سرور هست. در این جدایی رنج وجود دارد زیرا جدایی کاذب است. فقط به این دلیل وجود دارد که تو درک نمی کنی. این جدایی در سوء تفاهم تو وجود دارد. مانند یک رویاست.

در خواب هستی و هزار و یک رویا می بینی و در بامداد همگی ناپدید می شوند. و ناگهان شروع می کنی به خودت خندیدن. تمامش به نظر مسخره می آید. نمی توانی باور کنی که اتفاق افتاده. نمی توانی باور کنی که فریب آن را خورده ای که واقعی بوده است.

نمی توانی باور کنی که چگونه آنقدر مسحور تصاویر شناور در ذهنت بوده ای: هیچ چیز جز حباب های افکار نبوده اند و چگونه به نظرت می رسیدند: بسیار جامد و محکم، بسیار واقعی!

همین اتفاق وقتی رخ می دهد که فرد به شناخت واقعیت دست می یابد، ولی آن واقعیت باید توسط مشارکت عمیق شناخته شود. اگر مشارکت نکنی، از خارج بعنوان یک بیگانه و خارجی واقعیت را نخواهی شناخت. می توانی به سمت این منزل بیایی، می توانی در اطراف منزل حرکت کنی و چیزهایی در مورد این خانه بشناسی، ولی تو در خارج حرکت کرده ای، در پیرامون. به دیوارها از بیرون نگاه کرده ای، خانه را از داخل نمی شناسی.

گاهی، در شبی تاریک، مانند دزدی وارد خانه هم شده ای؛ شاعر یک دزد است. دانشمند یک غریبه باقی می ماند. انسان بادیانت یک میهمان است: او در تاریکی شب نمی آید، درخانه دزدی نمی کند. زیرا انسان می تواند بعنوان دزد هم چیزهایی بداند، شاعر از اهل علم بهتر است که همیشه در اطراف گشته و گشته و فقط در پیرامون و پیرامون مانده است و هرگز به درون نرفته است. حتی شاعر چیزی را می شناسد که یک عالم هرگز

نمی تواند بشناسد، زیرا او در درون خانه بوده است ، گرچه در شب، در تاریکی،

گرچه بی دعوت، نه از در جلو همچون یک میهمان. انسان بادیانت همچون میهمان وارد آن منزل می شود. آن را کسب می کند. و او نه تنها چیزی در مورد منزل می داند، بلکه میزبان را هم می شناسد ، چون او میهمان است.

او نه تنها خانه ی مادی را که وجود دارد می شناسد، بلکه همچنین در مورد آن میزبان غیرمادی که در آن وجود دارد، که واقعاً مرکز خانه است، چیزی

می داند.

او صاحبخانه را می شناسد.

علم فقط ماده را می شناسد. هنر گاهی لمحاتی از غیرمادی دارد، زیرا دزد هم ممکن است با صاحبخانه برخورد کند، ولی می ترسد، همیشه می ترسد که چیزی به خطا برود. او یک دزد است و همیشه ترسان و لرزان. ولی وقتی همچون میهمان وارد خانه می شوید، دعوت شده، آن را کسب کرده اید، میزبان شما را در آغوش می گیرد؛ خوشامدگویی وجود دارد. آنوقت خود مرکز واقعیت را می شناسی.

در هندوستان ما دو واژه داریم که هر دو به معنی شاعر است. در هیچ زبان دیگری دو واژه برای شاعر وجود ندارد، زیرا نیازی نیست، یک واژه کافی است. همان یک واژه پدیده ی شعر را تفسیر می کند: "شاعر" کافی است. ولی در سانسکریت ما دو واژه داریم: *كاوی Kavi* و *ریشی Rishi*؛ و تفاوت بسیار ظریف است و ارزش فهمیدن را دارد. *كاوی* شاعری است که همچون دزد وارد شده است. او مشارکت می کند، بنابراین شاعر است، ولی دانش او بخش بخش است. در لحظاتی مشخص... گویی که دزد داخل خانه است و ناگهان برقی در آسمان می زند و او می تواند تمام خانه را از درون هم ببیند، ولی این فقط برای یک لحظه است. آن برق که برود... همه چیز مانند یک رویا شده است.

شاعر گاهی با واقعیت برخورد می کند، ولی گویی که آن را کسب نکرده است.

برای همین است که گاهی تعجب می کنی: شعری را از کسی می خوانی، خوشت می آید، به دل می نشیند، تکان می خوری و می خواهی این انسانی را که این بیت ها



را سروده ببینی، ولی وقتی او را ملاقات می کنی، ناکام می شوی، او فقط ساده و معمولی است، هیچ نیست.

در پرواز شعرش بسیار خارق العاده بود، ولی اگر شاعر را ملاقات کنی، او معمولی است. چه اتفاقی افتاده است؟ نمی توانی باور کنی که چنان جواهری از این مرد معمولی بیرون آمده باشد. به این دلیل است که یک شاعر مقیم دایمی آن پرستشگاه نیست. او یک دزد است. گاهی می آید، ولی در شب. بهتر از این است که فقط در بیرون گشت بزند؛ دست کم لمحہ ای می بیند. او در مورد آن لمحہ ترانه می سراید، در درونش پیوسته دلتنگی و احساس غربتی است برای آن لمحہ ی درونی که به آن دست یافته. او بارها و بارها آن را ترانه می خواند، ولی در حال حاضر آن دیگر تجربه ی او نیست. جایی در گذشته است، یک خاطره، نه یک واقعیت.

ریشی شاعری است که همچون یک میهمان پذیرفته شده. واژه ی ریشی یعنی بینا و بیننده. و واژه ی کاوی نیز یعنی بیننده seer، هردو یعنی: کسی که دیده است. آنوقت تفاوت در چیست؟ تفاوت این است که ریشی آن را کسب کرده است. او در روشنایی کامل روز وارد خانه شده، از در جلو وارد شده است. او یک میهمان ناخوانده نبود: او به دارایی هیچکس تجاوز نکرده است. او مورد استقبال بود. میزبان او را پذیرفت. اینک او نیز ترانه

می سراید ولی ترانه خوانی او با شعر معمولی کاملاً متفاوت است. آنان شاعرانی

خارق العاده بودند، خارق العاده به این معنی که

آنان این لمحات را کسب کرده بودند، چیزی دزدی نبود.

ولی این فقط وقتی ممکن است که تو بیاموزی تماماً مشارکت داشته باشی، یوگا یعنی همین. یوگا یعنی ملاقات: یوگا یعنی ازدواج، پیوند؛ یوگا یعنی اتحاد و یگانه شدن؛

یوگا یعنی که چگونه دوباره به هم بیایی، چگونه جدایی را از بین ببری، چگونه تمام مرزها را از بین ببری، چگونه به نقطه ای برسی که شناسنده و شناخته شده یکی بشوند. جستجوی یوگا این است.

علم، در این چند دهه، بیشتر و بیشتر هشیار شده که تمام دانش ها شخصی است. یوگا می گوید تمام دانش مطلقاً شخصی است و هرچه شخصی تر باشد، بهتر است، باید درگیر آن بشوی، باید گل بشوی، باید سنگ بشوی، باید ماه بشوی، باید دریا بشوی؛ ماسه ها. هرکجا که نگاه کنی باید هم عینی باشی و هم ذهنی. باید درگیر بشوی. باید مشارکت کنی؛ فقط آنوقت است که زندگی می تپد، با آهنگ خودش تپش می کند. آنوقت تو چیزی را برآن تحمیل نمی کنی. علم پرخاشگر و متجاوز است، شعر دزدی است، دیانت مشارکت کردن است.

حالا سعی کنید این سوتراهای پاتانجلی را درک کنید.

دیده شده *the seen* که از عنصرها و اندام های حسی تشکیل شده طبایع ثبات، عمل و سکون دارد، و هدف آن تامین تجربه و بنابراین، رهایی *liberation* برای بیننده است.

نخستین چیزی که باید درک شود این است که دنیا برای این وجود دارد که تو از آن آزاد بشوی. بارها این سوال در ذهن شما آمده است: "این دنیا چرا وجود دارد؟ چرا اینهمه رنج وجود دارد؟ برای چه؟ منظور از این دنیا چیست؟" مردمان زیادی نزد من می آیند و می گویند، "این سوال غایی است: اصلاً ما چرا وجود داریم؟ و اگر زندگی اینهمه رنج است، هدف از آن چیست؟ اگر خدایی وجود دارد، چرا نمی تواند تمام این اغتشاشات را نابود کند؟ چرا او نمی تواند این زندگی رنج آور و این جهنم را از بین ببرد؟ چرا او مردم را مجبور می کند در آن زندگی کنند؟ یوگا پاسخ را دارد: پاتانجلی می گوید: "... و هدف آن تامین تجربه و بنابراین، رهایی برای بیننده است."

یک آموزش **training** است: رنج یک آموزش است \_ زیرا بدون رنج بردن هیچ امکان بالغ شدن وجود ندارد. رنج مانند آتش است: طلا برای اینکه خالص شود باید از میانش بگذرد. اگر طلا بگوید، "چرا!" آنوقت طلا ناخالص و بی ارزش باقی می ماند. فقط با عبور از میان آتش است که آنچه که طلا نیست سوخته می شود و فقط طلای ناب باقی خواهد ماند. رهایی **liberation** یعنی همین: یک بلوغ، یک رشد، و چنان نهایی که فقط خلوص و فقط معصومیت باقی بماند و هرآنچه که بیفایده بود سوخته شده است.

راه دیگری برای دریافتن این نیست. برای این ادراک راه دیگری نمی تواند وجود داشته باشد. اگر بخواهی سیربودن را بشناسی، باید گرسنگی را بشناسی. اگر بخواهی از گرسنگی پرهیز کنی، از سیری هم پرهیز کرده ای. اگر می خواهی سیراب شدن عمیق را بشناسی،

باید تشنگی را بشناسی، تشنگی عمیق. اگر بگویی، " من نمی خواهم تشنه باشم، " آنوقت آن لحظه ی زیبای سیراب شدن عمیق را ازکف خواهی داد. اگر بخواهی نور را بشناسی، باید از شبی تاریک عبور کنی، شب تاریک تو را آماده می کند تا نور را دریابی. اگر بخواهی زندگی را بشناسی، باید از میان مرگ عبور کنی؛ مرگ آن حساسیت را در تو خلق می کند تا زندگی را بشناسی. این ها باهم متضاد نیستند؛ همدیگر را تکمیل می کنند.

در دنیا هیچ چیز نیست که مخالف با چیزی باشد؛ همه چیز مکمل است. "این دنیا" وجود دارد تا شما بتوانید "آن دنیا" را بشناسید: "این" برای شناخت "آن" وجود دارد. ماده برای شناخت روح وجود دارد: جهنم وجود دارد تا به بهشت وارد شوی. هدف این است. و اگر بخواهی از یکی پرهیز کنی، از هر دو پرهیز می کنی، زیرا این ها دو جنبه از یک چیز هستند. وقتی این را درک کردی؛ رنجی وجود ندارد: می دانی که این یک آموزش است، یک انضباط *a discipline*. انضباط باید سخت باشد. باید سخت باشد چون فقط آنوقت است که بلوغ *maturity* از آن حاصل می شود.

یوگا می گوید که این دنیا مانند یک مدرسه ی آموزشی است، یک مدرسه ی یادگیری \_ از آن پرهیز نکن و سعی نکن از آن فرار کنی. در عوض، زندگیش کن، و چنان با تمامیت زندگیش کن که نیازی نباشد دوباره مجبور باشی آن را زندگی کنی. این است معنی این که ما می گوئیم انسان به اشراق رسیده هرگز باز نمی گردد، نیازی نیست. او

تمام امتحاناتی را که زندگی تامین کرده گذرانده است. نیازی نیست دوباره بازگردد.

شما را باید بارها و بارها مجبور به زندگی در همان الگوهای زندگی کرد، زیرا شما یاد نمی گیرید. شما به تکرار همان تجربه ادامه می دهید بدون اینکه یاد بگیرید. یک تجربه را بارها و بارها تکرار می کنید، همان خشم را. چندین و چند هزاربار خشمگین بوده ای؟ بشمار. آیا چیزی از آن آموخته ای؟ هیچ چیز. هر وقت موقعیت پیش بیاید، بازهم خشمگین خواهی شد، همان است، گویی که اولین بار است عصبانی می شوی.

چند بار طمع و شهوت تو راتصاحب کرده؟ بازهم تصاحب خواهد کرد. و باردیگر

به روش قدیمی واکنش نشان می دهی، گویی که تصمیم گرفته ای که نیاموزی. و آماده بودن برای یادگرفتن یعنی آماده بودن برای یوگی شدن. اگر تصمیم گرفته ای که نیاموزی، اگر می خواهی چشم بسته باقی بمانی، اگر می خواهی همان چیزهای بی معنی را بارها و بارها تکرار کنی: آنوقت باید دوباره پرتاب شوی: باید به همان کلاس برگردانده شوی، تا وقتی که قبول شوی و بگذرانی pass.

زندگی را طور دیگری نبینید. زندگی یک مدرسه ی آموزشی وسیع است: تنها دانشگاه ممکن است. واژه های دانشگاه university از کائنات universe می آید. در واقع هیچ دانشگاهی نمی تواند خودش را کائنات بخواند؛ خود این اسم خیلی بزرگ است. تمامی این کائنات تنها دانشگاه ممکن است. ولی شما دانشگاه های کوچکی درست کرده اید و فکر می کنید که وقتی از آن ها عبور کنید، مستحق هستید

و یک داننده شده اید.

نه، این دانشگاه های کوچک و توسط انسان ساخته شده کفایت نمی کنند. تو باید در تمام زندگی خود از این دانشگاه گذر کنی.

پاتانجلی می گوید، " ... و هدف آن تامین تجربه و بنابراین، رهایی *liberation* برای بیننده است. تجربه، رهاکننده است. مسیح می گوید، " حقیقت را بشناس و حقیقت تو را آزاد خواهد کرد." هرگاه چیزی را تجربه می کنی، گوش به زنگ، هشیار، تماماً مشاهده می کنی چه می گذرد، این رها شدن است. بی درنگ چیزی از آن بیرون می آید: یک تجربه که صدق می کند. تو آن را از کتاب های مقدس قرض نگرفته ای، آن را از کس دیگری وام نگرفته ای.

تجربه نمی تواند قرضی باشد: فقط نظریات را می توان قرض گرفت. برای همین است که تمام نظریه ها کثیف هستند، زیرا از دست های زیادی گذشته اند، میلیون ها دست

گشته اند. درست مانند اسکناس های کهنه هستند.

تجربه همیشه تازه است، تازه چون شبنم صبحگاهی؛ تازه همچون گل سرخ بامدادی. تجربه همیشه معصوم و باکره است، هیچکس آن را لمس نکرده است. تو برای نخستین بار با آن رویارو شده ای. تجربه ی تو مال تو است؛ مال هیچکس دیگر نیست و هیچکس نمی تواند آن را به تو بدهد.

بود/ها می توانند به راه اشاره کنند، ولی تو باید راه را بروی. هیچ بود/ نمی تواند برای تو راه برود: امکانی وجود ندارد. یک بود/ نمی تواند چشمانش را به تو بدهد تا از طریق آن ها نگاه کنی. ، آن چشم ها قادر نیستند تو را

تغییر بدهند. وقتی آن چشم‌ها در مکانیسم تو جا بگیرند، مکانیسم تو آن چشم‌ها را تغییر خواهد داد، ولی آن چشم‌ها نمی‌توانند تو را تغییر بدهند. آن‌ها بخش‌هایی هستند، تو یک پدیده‌ی بزرگ هستی. من نمی‌توانم دست‌انم را به تو قرض بدهم. حتی اگر بدهم، لمس آن‌ها مال من نخواهند بود؛ مال تو خواهند بود. وقتی چیزی را احساس کنی، حتی اگر از دست‌های من باشد، این تو هستی که احساس می‌کنی، نه دست‌های من. هیچ امکانی وجود ندارد که بتوان واقعیت را وام گرفت. تجربه‌ی رهایی بخش است. من هرروز با مردمی برخورد می‌کنم که می‌گویند، "فرد چگونه باید از خشم رها شود؟ چگونه باید از شهوت و سکس رهایی یافت؟ چگونه از این چیز یا آن چیز می‌توان رها شد؟" و وقتی می‌گویم، "آن‌ها را زندگی کنید،" شوکه می‌شوند. آنان نزد من آمده‌اند تا روشی برای سرکوب پیدا کنند. و اگر نزد یک مرشد دیگر در هندوستان می‌رفتند، روشی را می‌یافتند که آن را سرکوب کنند. ولی سرکوب کردن هرگز نمی‌تواند رهایی بخش باشد، زیرا سرکوب یعنی سرکوفتن تجربه. سرکوب کردن یعنی قطع ریشه‌ی هرگونه تجربه. هرگز نمی‌تواند آزادی بخش باشد. سرکوب بزرگترین مانعی است که می‌توانید در همه جا پیدا کنید. شما در یک قفس زندگی می‌کنید. چند روز پیش یک *سانیا* جدید به من گفت، "من خودم را مانند یک حیوان در قفس احساس می‌کنم." هرگونه امکانی هست که منظور او این باشد که او می‌خواسته من به او

کمک کنم تا آن حیوان کشته شود، زیرا ما فقط وقتی لفظ "حیوان" را به کار می‌بریم که قصد محکوم کردن داریم. خود همان واژه سرزنشگری را حمل می‌کند. ولی من به آن سالک گفتم، "آری، من به تو کمک می‌کنم. من قفس را

می‌شکنم تا آن حیوان کاملاً آزاد شود." او قدری شوکه شد، زیرا وقتی می‌گویی "حیوان"، از پیش به آن بها داده‌ای، محکومش کرده‌ای، این یک واقعیت ساده نیست. در خود لفظ واژه ی "حیوان" یا "حیوانی"، هرآنچه را که بخواهی بگویی گفته‌ای. تو آن را قبول نمی‌کنی. نمی‌خواهی آن را زندگی کنی. برای همین است که آن قفس را ساخته‌ای.

شخصیت character قفس است. تمام شخصیت‌ها قفس‌هایی هستند، زندان‌هایی و زنجیرهایی در اطراف شما هستند. انسان‌های شخصیت‌دار انسان‌های زندانی هستند. یک انسان واقعاً بیدار شخصیت ندارد. زیرا قفس ندارد. او خودانگیخته زندگی می‌کند، او با هشیاری زندگی می‌کند، پس هیچ چیز نمی‌تواند خطا برود، ولی او در اطرافش قفسی ندارد تا او را محافظت کند.

قفس جانشینی است برای هشیاری. اگر بخواهی یک زندگی خوابزده را زندگی کنی، به شخصیت نیاز داری، تا که آن شخصیت تو را راهنمایی کند. آنوقت نیاز نداری که گوش به زنگ باشی. می‌خواهی چیزی را بدزدی، آن شخصیت فقط تو را منع می‌کند:

می‌گویند، "نه! این اشتباه است! این گناه است! در جهنم عذاب خواهی کشید! آیا تمام انجیل را فراموش کرده‌ای؟ آیا تمام آن تنبیهاتی را که انسان باید



تحمّل کند فراموش کرده ای؟" این فقط عقب انداختن است. تو می خواهی دزدی کنی؛ شخصیت فقط یک بازدارنده است.

انسان هشیار دزدی نخواهد کرد، ولی او شخصیتی ندارد، و این است معجزه و زیبایی. او شخصیت ندارد و او نخواهد دزدید، زیرا درک می کند. نه اینکه از گناه بترسد، چیزی به نام گناه وجود ندارد؛ فوqش، اشتباه، نه هیچ چیزی مثل گناه. او از تنبیه شدن نمی ترسد، زیرا مجازات گناه در آینده نیست، چنین نیست که گناه ها مکافات بشوند،

در واقع، گناه ها، مکافات هستند. چنین نیست که تو امروز خشمگین هستی و فردا تنبیه خواهی شد یا در زندگانی بعد، کاملاً بی معنی است. وقتی امروز دستت را در آتش

می گذاری، آیا فکر می کنی در زندگانی بعدی خواهد سوخت؟ اگر امروز دستت را در آتش بگذاری، امروز می سوزد، بی درنگ می سوزد. گذاشتن دست و سوختن آن همزمان اتفاق می افتد. حتی یک لحظه فاصله نیست. زندگی هرگز آینده را باور ندارد زیرا زندگی فقط زمان حال است.

نه اینکه گناهان در آینده مکافات شوند. گناهان خودشان جزای خودشان هستند.

یک مکافات ذاتی وجود دارد: دزدی می کنی و جزایش را می بینی. در خود همان

دزدی کردن است که تو مجازات می شوی، زیرا بیشتر زندانی هستی: بیشتر خواهی ترسیدی؛ قادر نخواهی بود با دنیا روبه رو شوی، پیوسته احساس گناه داری، کاری اشتباه کرده ای، هر لحظه می توانی دستگیر

شوی. تو از قبل دستگیر شده ای! شاید هیچکس تو را دستگیر نکند و دادگاهی تو را مجازات نکند، و یک دادگاه آسمانی در جایی وجود ندارد، ولی تو دستگیر شده ای. تو توسط خودت دستگیر شده ای. چگونه آن را از یاد ببری؟ چگونه خودت را ببخشی؟ چگونه کارهایی را که کرده ای جبران کنی؟ این همیشه در تو هست. تو را مانند سایه دنبال می کند؛ مانند یک شبخ تو را تعقیب می کند. این خودش یک مجازات است. شخصیت شما را از ارتکاب کارهای خطا بازمی دارد، ولی نمی تواند مانع فکر کردن شما به آن بشود. ولی دزدی کردن و فکر به دزدی کردن یکی است. واقعاً مرتکب قتل شدن و فکر کردن در مورد آن یکی هستند زیرا تاجایی که به آگاهی تو مربوط است، اگر در موردش فکر کرده ای، مرتکب آن شده ای. هرگز به عمل درنخواهد آمد، زیرا شخصیت ممانعت می کند، اگر شخصیت وجود نداشت شاید عملی می شد. بنابراین، در واقع، این کار شخصیت است: از عملی شدن افکار جلوگیری می کند، به آن ها اجازه نمی دهد که به عمل تبدیل شوند.

برای جامعه خوب است، ولی برای تو هیچ خوب نیست. این از جامعه محافظت می کند، شخصیت، شما از جامعه محافظت می کند. شخصیت تو فقط دیگران را محافظت می کند. همین. برای همین است که هر جامعه روی شخصیت، اخلاق، این و آن تاکید دارد؛ ولی این از تو محافظت نمی کند.

تو فقط می توانی در هشیاری محفوظ باشی. و چگونه هشیاری به دست آوریم؟ راهی جز این نیست که زندگی را در تمامیت آن زندگی کنی. "...، و هدف آن

تأمین تجربه و بنابراین، رهایی *liberation* برای  
بیننده است."

"... دیده شده *the seen* که از عنصرها و اندام های  
حسی تشکیل شده طبایع ثبات، عمل سکون دارد... یوگا  
سه گونه *gunas* یا طبع را باور دارد: ساتوا *satva*،  
راجاس *rajās*، تاماس *tamas*. ساتوا کیفیتی است که چیزها  
را ثابت نگه می دارد؛ راجاس کیفیتی است که عمل می  
بخشد؛ و تاماس کیفیت سکون دارد. این سه کیفیت های  
اساسی هستند. تمامی این دنیا توسط این سه وجود  
دارد. این تثلیث یوگا است.  
اینک فیزیکدان ها آماده هستند تا با یوگا موافق  
باشند. آنان اتم را شکافته اند و به سه چیز  
برخورده اند: الکترون ها، نوترون ها و پروتون ها.  
این سه همان سه طبع یا کیفیت هستند: یکی کیفیت  
نور دارد، ساتوا؛ ثبوت. دیگری کیفیت فعالیت و  
انرژی دارد؛ راجاس؛ و سومی کیفیت سنگینی و سکون  
دارد: تاماس. تمام دنیا از این سه گونه تشکیل شده  
است و انسان اهل هشیاری باید از این دنیای سه  
گونه بگذرد. باید تمام این سه گونه را تجربه کند.  
و اگر آن را با هماهنگی تجربه کنی، که انضباط  
واقعی یوگا است..."

همه تجربه می کنند: گاهی احساس تنبلی می کنی،  
گاهی سرشار از انرژی هستی، گاهی خودت را خیلی خوب  
و سبک احساس می کنی و گاهی خیلی بد و شیطانی  
احساس

می کنی؛ گاهی در تاریکی هستی و گاهی در بامداد.  
تمام این طبایع را احساس می کنی. این لحظات بسیار  
تکرار می شوند، در یک چرخ حرکت می کنی، ولی این

ها به نسبت مساوی نیستند. انسان رخوت زده، نوددرصد رخوت زده است. او فعال هم هست، باید هم باشد، زیرا فقط برای اینکه یک زندگی ساکن، سست و تنبل را ادامه دهد باید کمی عمل کند. تمام فعالیت او این است که فقط از سکون حمایت کند. و او باید کمی هم برای دیگران خوب باشد، وگرنه مردم با او خیلی خیلی بد خواهند شد. مردم سنگینی او را تحمل نخواهند کرد.

آیا مشاهده کرده ای؟ مردمانی که خیلی فعال نیستند... برای مثال، مردمانی که خیلی چاق هستند همیشه لبخند می زنند. این حفاظت آنان است. آنان می دانند که نمی توانند بجنگند. آنان می دانند که اگر نزاعی برپا شود، نمی توانند فرار کنند، آنان نمی توانند بجنگند. همیشه مردمان چاق را می بینی که لبخند می زنند و خوشحال هستند. دلیلش چیست؟ چرا مردمان لاغر غمگین به نظر می رسند و مردمان چاق همیشه خوشحال اند؟

روانشناس ها و فیزیولوژیست ها می گویند که این محافظ آنان است، زیرا در مبارزه ی زندگی، برای آنان خیلی دشوار است که همیشه در حالت جنگیدن باشند، طوری که مردمان لاغر هستند. اینان می توانند بجنگند: اگر دیگری ضعیف باشد او را کتک خواهند زد. اگر دیگری قوی تر باشد، فرار خواهند کرد. آنان هردوکار را می توانند بکنند و انسان چاق هیچکدام را نمی تواند انجام دهد، او به لبخند زدن ادامه می دهد، او به خوب بودن برای همه ادامه می دهد. این حفاظت اوست که دیگران باید با او خوب باشند.

مردمان تنبل همیشه خوب هستند. آنان هرگز مرتکب کار بدی نشده اند، زیرا برای گناه کردن هم انسان باید قدری فعال باشد. نمی توانید از یک آدم تنبل یک هیتلر بسازید، غیرممکن است. نمی توانید از یک شخص تنبل، ناپلئون یا اسکندر بسازید، امکان ندارد. مردمان تنبل هیچ گناه بزرگی انجام نداده اند، نمی توانند انجام دهند. آنان به نوعی مردمان خوبی هستند زیرا حتی برای ارتکاب گناه و انجام کاری بد، آنان باید قدری فعالیت کنند، این کار آنان نیست!

آنوقت مردمان فعال وجود دارند: نامتعادل، همیشه در حال رفتن هستند. آنان ابدأ توجه ندارند که به کجا می رسند؛ آنان فقط نگران این هستند که چگونه با سرعت بروند. آنان اهمیتی نمی دهند که آیا به جایی می رسند یا نه، این ابدأ مطرح نیست. اگر با سرعت حرکت کنند همه چیز خوب است. سوال نکن، "کجا می روی؟" آنان به جایی نمی روند. آنان فقط می روند. آنان مقصدی ندارند. آنان فقط انرژی دارند که فعال باشند. این ها مردمان خطرناکی در دنیا هستند، از تنبل ها بیشتر خطرناک هستند. تمام آدلف هیتلر ها، موسولینی ها، ناپلئون ها، اسکندر ها، همه از این طبقه می آیند. تمام شیطنت بازی ها از این طبقه ی دومی هاست زیرا آنان انرژی دارند؛ یک انرژی نامتناسب.

سپس سومین نوع مردم، که نادر هستند: جایی لائوتزو در سکوت نشسته است: نه تنبل، منفعل. نه فعال، نه تنبل، منفعل؛ سرشار از انرژی، یک مخزن، ولی نشسته در سکوت. آیا تاکنون کسی را دیده اید که در سکوت نشسته باشد و پر از انرژی باشد؟ حوزه ای در

اطرافش خواهی یافت، درخشان از زندگی، ولی ثابت، هیچ کاری نمی کند، فقط هست.

و یوگا یعنی یافتن تعادل بین این سه طبع. اگر بتوانی بین این سه تعادل به وجود آوری، ناگهان به ماورا می روی. اگر یکی بیش از دو دیگر باشد، آنوقت آن یکی مشکل می شود. اگر بیشتر از فعال بودن تنبل باشی، آنوقت تنبلی مشکل تو خواهد شد، توسط آن مجازات می شوی. اگر فعالیت بیشتر از تنبلی باشد، آنوقت توسط فعالیت رنج خواهی کشید. و سومی هرگز بیشتر نخواهد شد، همیشه کمتر است، ولی اگر حتی نظراً هم ممکن باشد، که شخصی خیلی خیلی خوب باشد، آن نیز برایش یک رنج خواهد بود، آن نیز تولید عدم تعادل می کند. زندگی درست یک زندگی متعادل است.

بود / برای شاگردانش هشت اصل دارد. قبل از هر اصل او یک *sama* اضافه

می کند. اگر بگویند، "هشیار باش" نه فقط می گویند "سمریتی" *smriti*، بلکه می گویند، "سامیاک

سمریتی" *samyak smriti*. در انگلیسی همیشه این را "حافظه ی درست *right memory*" ترجمه کرده اند. اگر او بگوید "فعال باش" همیشه می گویند، "به درستی فعال باش". منظورش از "درست بودن" این است که در تعادل باشی. واژه ی *samyak* یعنی اعتدال *equilibrium*. حتی برای *samādī*، حتی برای مراقبه، بودا می گویند، "سامیاک *samādī*". حتی *samādī* هم ممکن است خیلی زیاد باشد، و آنوقت خطرناک خواهد بود. حتی خوب هم می تواند خیلی زیاد باشد و خطرناک خواهد بود. عامل کلیدی باید تعادل باشد. هرکاری که می کنی، همیشه متعادل باش مانند کسی که روی طناب راه می

رود: همیشه در تعادل دادن است. درستی این است: عامل تعادل. انسانی که بخواهد به پیوند غایی دست بیابد؛ به غایت یوگا، باید در یک تعادل عمیق باشد. در تعادل است که از این سه گونه به ورا می روید. گوناتیت *gunateet* می شوید: به ورا هر سه مشخصه می روید. دیگر بخشی از این دنیا نیستی؛ به ورا رفته اید.

سه گونه *guna*: ثبات، عمل و سکون، چهار مرحله

دارند:

تعریف شده، تعریف نشده، اشاره شده و تجلی نیافته.

این سه گونه چهار مرحله دارند. اولی را پاتانجلی "تعریف شده" *defined* می خواند.

می توانی آن را ماده بخوانی؛ این بیشترین چیزی است که در اطراف تو تعریف شده است. سپس، "تعریف نشده" *undefined*، می توانی آن را ذهن *mind* بخوانی؛ آن نیز آنجا هست و همیشه توسط تو احساس می شود ولی عاملی تعریف نشده است. نمی توانی تعریف کنی که ذهن چیست. آن را می شناسی، پیوسته آن را زندگی می کنی، ولی

نمی توانی تعریفش کنی. ماده را می توان تعریف کرد، ولی نه ذهن را. و سپس اشاره شده " *indicated*، این حتی ظریف تر از تعریف نشده است: خود *self* است. فقط می توانی به آن اشاره کنی. حتی نمی توانی بگویی که تعریف نشده است، زیرا گفتن اینکه چیزی تعریف نشده است، خود نوعی تعریف است؛ به نوعی منفی آن را تعریف کرده ای، چیزی در موردش گفته ای. بنابراین این لایه ی ظریف از جهان هستی وجود

دارد که خود است، اشاره شده است. و سپس در ورای این، ظریف ترین لایه است که نامتجلی **unmanifest** است، اشاره نشده، این بی خودی **no-slf** است. بنابراین: ماده، ذهن، خود، بیخودی، این ها چهار مرحله ی این سه طبع هستند. اگر عمیقاً در تنبلی و سستی باشی، مانند ماده خواهی بود. انسان کاهل تقریباً ماده است؛ زندگی نباتی دارد **vegetates**، او را سرزنده نمی بینی. سپس دومین کیفیت است: ذهن. اگر *راحاس* یا فعالیت خیلی زیاد باشد، خیلی ذهنی می شوی. آنوقت بسیار بسیار فعال هستی، ذهن پیوسته در فعالیت است، وسواس فعالیت دارد و پیوسته در جست و جوی سرگرمی جدید. کسی از *ادموند هیلری Edmund Hillary* که نخستین فردی بود که به قله ی *اورست* رسید، پرسید، "چرا، چرا چنین مخاطره ای کردید؟" او گفت، "زیرا قله ی *اورست* آنجا بود و انسان باید برود." چیزی آنجا نیست. چرا انسان به کره ی ماه می رود؟ چون ماه وجود دارد. چگونه می توانی از آن دوری کنی؟ باید بروی؟! انسان اهل فعالیت همیشه در جست و جوی مشغولیت است. او نمی تواند بدون مشغولیت بماند، مشکل او این است. مشغول که نباشد در جهنم است، مشغول که باشد خودش را از یاد می برد. اگر *تاماس*، سنگینی زیاد باشد، مانند ماده می شوی. اگر *راحاس* زیادی باشد، ذهنی می شوی: ذهن فعالیت است. برای همین است که ذهن دیوانه می شود. سپس وقتی *ساتواس* خیلی زیاد شد، تو خود **self** می شوی، *آتما atma* می شوی. ولی این نیز غیرمتعادل است. اگر تمام این سه با هم متعادل باشند، آنوقت چهارمی می آید: بی خودی. این وجود



واقعی تو است که در آن حتی احساس "من" هم وجود ندارد، برای همین به آن "بی خودی" no-self می گوییم.

این ها چهار مرحله هستند\_ سه تا نامتعادل و چهارمی متعادل. اولی تعریف شده است، دومی تعریف نشده است، سومی اشاره شده است و چهارمی حتی اشاره هم نشده و چهارمی واقعی ترین است. اولی برای این به نظر واقعی ترین می رسد که شما در اولی زندگی می کنید. دومی به نظر خیلی نزدیک می رسد زیرا شما در ذهن زندگی می کنید. سومی به نظر قدری دور می رسد، ولی می توانی درک کنی. چهارمی فقط به نظر باورنکردنی است، بی خودی؟

برهمن، خداوند، هرچه که آن را بخوانی، به نظر بسیار دور می آید، تقریباً بدون وجود به نظر می رسد، و این وجودی ترین most existential است.

بیننده *the seer*، با وجودی که معرفت خالص است، توسط تحریفات ذهن می بیند.

و آن چهارمی، حتی اگر به آن دست بیابی... وقتی که در بدن هستی، باید از تمام لایه های وجودت استفاده کنی. حتی یک بودا، وقتی با تو صحبت می کند باید توسط ذهن صحبت کند. حتی یک بودا هم، وقتی بخواهد راه برود باید توسط بدن راه برود. ولی اکنون، زمانی که دانستی که در ورای ذهن هستی، ذهن هرگز نمی تواند تو را فریب بدهد. تفاوت همین است. نه اینکه یک بودا از ذهن استفاده نمی کند؛ استفاده می کند؛ این تو هستی که مورد استفاده ی ذهن قرار می گیری. نه اینکه او در بدن زندگی نمی کند: او

در بدن زندگی

می کند، این شما هستید که زندگی می شوید ، بدن ارباب است و شما برده هستید. بود / یک ارباب است؛ بدن برده است. یک تغییر تمام ، یک دگرذیسی تمام رخ می دهد ، آنچه که بالا است پایین می آید و آنچه پایین است بالا می رود.

دیده شده فقط برای بیننده وجود دارد .

این نقطه ی اوج یوگا یا ودانتا است: " دیده شده فقط برای بیننده وجود دارد. " وقتی که بیننده ازبین می رود دیده شده ازبین می رود، زیرا این فقط برای بیننده بود تا رهایی بیابد. وقتی رهایی حاصل شد نیازی به آن نیست. این مشکلات زیادی درست می کند، زیرا یک بود /... برای او دیده شده از میان رفته است، ولی برای شما هنوز وجود دارد. گلی وجود دارد: کسی از میان شما به اشراق می رسد: برای او آن گل ازبین رفته است، ولی برای شما هنوز وجود دارد. این چگونه ممکن است؟ که برای یکی ازبین رفته باشد و برای شما هست؟

درست مانند این است: امشب همگی شما می خوابید، همگی رویا می بینید. آنگاه یکی بیدار می شود ، خوابش بهم خورده، رویایش ازبین رفته است ، ولی رویاهای دیگران ادامه دارد. ازبین رفتن رویاهای او به هیچ وجه سبب اختلال رویاهای شما نمی شود، آن رویاها برای خودشان ادامه دارند. برای همین است که اشراق امری فردی است.

یک فرد بیدار می شود؛ دیگران در جهل ادامه می دهند. او می تواند به دیگران کمک کند تا بیدار

شوند. او می تواند در اطراف شما وسایلی ایجاد کند تا از خواب برخیزید، ولی تا وقتی که شما از خواب بیدار نشده اید، رویاها ادامه خواهند داشت: " دیده شده فقط برای بیننده وجود دارد."

با وجودیکه دیده شده برای کسی که به آزادی رسیده باشد مرده است، برای دیگران زنده است، زیرا برای همه مشترک است.

در هندوستان ما یک تمایز **distinction** بین رویا و آنچه که شما واقعیت **reality** می خوانید ایجاد کرده ایم و آن تمایز این است: رویاها واقعیت خصوصی هستند و این واقعیت که شما دنیا می خوانید یک رویای مشترک است، همین. وقتی رویا می بینی در یک دنیای خصوصی رویا می بینی. در شب، تو یک زندگی خصوصی را زندگی می کنی؛ نمی توانی از هیچکس دعوت کنی تا در رویای تو شریک شود.

وقتی رویا می بینی، تنها هستی. نمی توانی هیچکس را به آنجا ببری؛ یک دنیای خصوصی است. پس آنوقت این دنیا چیست؟ زیرا ما در هندوستان این دنیا را هم رویاگونه و سراب **maya** خوانده ایم. این یک رویای مشترک است. ما همگی باهم رویا می بینیم، زیرا ذهن هایمان یکسان عمل می کند.

فقط به رودخانه برو. یک چوب صاف با خودت ببر و میدانی که آن چوب صاف و کشیده است. آن را در رودخانه فرو کن؛ بیدرنگ می بینی که کج شده است، خم شده است. آن را بیرون بکش: می دانی که صاف

است. بازهم آن را در رودخانه فرو ببر، بازهم شکسته می شود. حالا خوب می دانی که آن چوب یکسان باقی می ماند، ولی عملکرد چشم ها و عملکرد اشعه های نور آن پدیده ی توهمی را به وجود می آورند که چوب شکسته شده است. حتی اکنون که این را می دانی، بازهم چوب شکسته خواهد بود. دانستن تو کمکی نمی کند. تو می دانی و خوب هم می دانی که آن چوب شکسته نیست، ولی شکسته به نظر می آید ، بخاطر عملکرد چشم ها و اشعه های نور هستند که آن توهم بوجود آمده است. آنوقت چند دوست را با خودت ببر، همگی شما خواهید دید که چوب شکسته است. یک توهم مشترک. دنیا یک رویای مشترک است.

بیننده و دیده شده به هم می رسند *come together* تا

طبیعت واقعی هر یک

بتواند دریافت *realized* شود.

علت این اتحاد *union* جهل است.

متحد شدن با این دنیا که مانند رویا است، متحد شدن توسط بدن، با ذهن ، که شما نیستید ، یک الزام است. توسط این اتحاد شما برای اتحادی بزرگتر آماده می شوید. توسط این اتحاد شما درخواهید یافت که این اتحاد دروغین است. روزی که دریابید این اتحاد دروغین است، اتحاد نهایی رخ خواهد داد. وقتی دنیا را طلاق داده باشی، با الوهیت ازدواج می کنی. وقتی با دنیا ازدواج می کنی، در طلاق خداوند باقی می مانی. برای همین است که تمام عارفان ، میرا *Meera*، چیتانیا *Chaitanya* ، کبیر *Kabir*؛ در غرب

ترز / Theresa، همگی از واژه ی ازدواج یا پیوند سخن می گویند: با عبارت های عروس و داماد. و آنان همگی منتظر یک عروسی کردن هستند.

از این تمثیل همیشه استفاده شده است. روانشناس ها در این مورد مشکوک شدند که چرا عرفا از تمثیل عشق، ازدواج، آغوش، بوسه استفاده کرده اند. در هندوستان حتی از عمل جنسی هم به عنوان تمثیل استفاده شده است: وقتی ازدواج نهایی رخ می دهد، یک اوج والا وجود دارد، انزال تمام فرد با کل، انزال موج با اقیانوس.

چرا مردم از تمثیل های جنسی استفاده می کنند؟ روانشناس ها گمان کردند که باید سرکوبی در مورد سکس وجود داشته باشد. آنان اشتباه می کنند. سرکوب کردن سکس وجود ندارد، ولی سکس چنان پدیده ای اساسی است که دین چگونه می تواند از آن اجتناب کند؟ باید از آن استفاده شود. و سکس تنها پدیده و عمیق ترین چیزی است که در آن می توانی خودت را گم کنی. تو هیچ پدیده ای را نمی شناسی که در آن چنین به کمال خودت را گم می کنی. و در خداوند یا در تمامیت، فرد خودش را کاملاً گم می کند ،

یک بی خود no-self می شود. در سکس فقط لمحاتی از آن دست می دهد. استفاده از تمثیل ازدواج و عروس و داماد خوب است.

با دنیا ازدواج کن و در طلاق الهی بمان. از تجربه های دنیا عبور کن ، غنی شده، رها شده ، ناگهان هشیار می شوی که این ازدواج یک توهم بوده، یک رویا. اینک آن ازدواج نهایی برایت آماده می شود. داماد درانتظار تو است.

## فصل دوم

# ما از کجا آمده ایم و چگونه شده ایم؟

### پرسش اول

یک بودا چگونه با تمامیت در زندگی روزانه مشارکت می کند؟

در اینجا "چگونه" وجود ندارد. وقتی که آگاه هستی به "چگونه" هیچ نیازی نیست. وقتی که بیدار هستی خودانگیخته عمل می کنی، نه با نقشه ای در ذهن، زیرا اینک ابدأ ذهنی وجود ندارد. یک بودا پاسخ responds می دهد، لحظه به لحظه. هرچه که موقعیت طلب کند و مقتضی باشد، او بدون نقشه، بدون فکر به اینکه چگونه عمل کند، بدون تکنیک، به سادگی پاسخ می دهد. پاسخ او مانند یک پژواک echo است: به کوهستان می روی و صدا می کنی و کوه ها آن صدا را پژواک می کنند. آیا هرگز پرسیده ای که چرا کوه ها پژواک می کنند؟ آن ها پاسخ می دهند. وقتی سیتار می نوازی، آیا سیتار "چگونه" ای دارد؟ تو شاید تکنیک و چیزها را در ذهن داشته باشی، که چه بنوازی، چه بخوانی، ولی سیتار؟ به سادگی به انگشتان تو پاسخ می دهد.

یک بودا یک تهی بودن nothingness است. تو نزدیک او می شوی؛ او پاسخ می دهد. واژه ی "پاسخ" را به یاد داشته باشید: این یک واکنش reaction نیست: یک پاسخ است.

وقتی واکنش نشان می دهی، فکری در ذهن داری، چگونه، چه. وقتی واکنش می کنی از یک جایگاه position واکنش نشان می دهی. اگر نزد یک بودا بروی، او از هیچ جایگاهی واکنش نشان نمی دهد؛ جایگاهی ندارد. او

تعصبی ندارد، نظری ندارد، ایدئولوژی ندارد. او پاسخ می دهد. او به موقعیت پاسخ می گوید. روزی مردی آمد و پرسید، "آیا خدا وجود دارد؟" بود / نگاهی به او انداخت و گفت، "نه." و همان روز، در بعدازظهر، مرد دیگری آمد. پرسید، "آیا خدا وجود دارد؟" بود / به او نگاه کرد و گفت، "بلی." و همان روز، در شامگاه، شخص سومی رسید و پرسید، "آیا خدا وجود دارد؟" و بود / ساکت ماند، پاسخی نداد.

اگر او در ذهن جایگاهی داشت آنوقت پاسخ می بایست همانند می بوده باشد، زیرا پاسخی به موقعیت نیست: همیشه از فکری در ذهن زاییده می شود، همیشه یکسان است. اگر بودا یک انسان بیخدا **atheist** بود که به وجود خدا اعتقادی نداشت، آنوقت فرقی ندارد که سوال کننده که باشد. درواقع، انسان با ایدئولوژی هرگز به تو نگاه نمی کند، هرگز به موقعیت نگاه نمی کند. او فکرهای ثابتی دارد، درواقع یک وسواس. اگر بودا یک بیخدا بود به تمام این سه پرسش "نه" باید می گفت. اگر به خدا معتقد بود به تمام این سه پرسش "آری" باید می گفت. درواقع، وقتی یک ایدئولوژی داری: یک جایگاه، یک تعصب؛ یک الگو، یک ذهن؛ آنوقت به موقعیت نگاه نمی کنی.

وگرنه، پاسخ ها کاملاً متفاوت خواهند بود. یک پیوستگی و همخوانی عمیق برقرار خواهد بود، همانندی در وجود، نه در جواب ها. وقتی که نه می گوید، بودا همان است. وقتی که آری می گوید، بودا همان است و بودا همانی است زمانی که پاسخی نداد و ساکت ماند. ولی موقعیت ها متفاوت بودند.

مرید بودا، *آناندا* در تمام این سه موقعیت حاضر بود. گنج شد. آن سه شخص هیچ چیز در مورد دو پاسخ دیگر نمی دانستند، ولی *آناندا* در هر سه موقعیت حضور داشت. شب هنگام وقتی که بودا می رفت تا بخوابد، *آناندا* گفت، "یک سوال: چرا به یک سوال سه پاسخ متفاوت و متضاد دادی؟"

بودا گفت، "من پاسخی به تو نداده ام، نیازی نیست نگران باشی! تو می توانی همین سوال را بپرسی و من به تو پاسخ خواهم داد. آن پاسخ ها برای تو نبودند. تو کیستی که وارد می شوی؟" یک پاسخ به یک موقعیت داده می شود. وقتی که موقعیت تغییر کند، پاسخ نیز تغییر می کند. یک پاسخ است.

بودا گفت، "اولین کسی که پرسید یک انسان بیخدا بود. در واقع او یک جوینده نبود. وقتی به او نگاه کردم، او یک جایگاه داشت، پیشاپیش به دست آورده بود و رسیده بود. او نتیجه گیری کرده بود: او نتیجه گرفته بود که خدایی وجود ندارد. او فقط برای یک تاییدگرفتن نزد من آمده بود تا بتواند برود و به مردم بگوید که بودا هم مثل من باور دارد که خدایی نیست. من باید به او نه می گفتم.

"مردی که در بعدازظهر آمد نیز با یک نتیجه گیری آمد. او یک باخدا بود، یک سنت گرای مومن به خدا: او باور داشت که خدا وجود دارد. او نیز با همان ذهنیت آمده بود تا تایید شود.

"مردی که در شامگاه آمد بدون هیچ دیدگاهی بود، ذهنیتی نداشت. او یک طالب بود. او به هیچ چیز باور نداشت: هنوز نرسیده بود. او در راه بود: خالص بود.



من باید با او ساکت می ماندم. حالا اگر تو هم همان سوال را داری بپرس!"

یک پاسخ همیشه متفاوت خواهد بود و با این حال در ژرفا، جریانی رونده از وجود **current of running** **being** جریان دارد. بودا همیشه به درون انسان و به درون موقعیت نگاه می کند. موقعیت تصمیم می گیرند، نه ذهن بودا؛ او ذهنی ندارد.

پس تو می پرسی: *یک بودا چگونه با تمامیت در زندگی روزانه مشارکت می کند؟*

اگر سعی کنی با تمامیت مشارکت کنی **participate totally**، تمامیت وجود نخواهد داشت، هیچ تلاشی هرگز نمی تواند تمام باشد. هیچ تکنیکی هرگز نمی تواند تمام باشد، زیرا تو دستکاری **manipulating** خواهی کرد. تو از آن جدا خواهی بود؛ سعی خواهی کرد که تمامیت داشته باشی. چگونه می توانی تلاش کنی که تمامیت داشته باشی؟ می توانی آسوده باشی **relax**؛ تنها آنوقت است که تمامیت وارد وجود می شود.

وقتی در حالت رهاشدگی **let-go** باشی، تمامیت داری. تمامیت داشتن یک انضباط نیست. تمام انضباط ها بخش **partial** هستند. برای همین است که کسی که خیلی زیاد منضبط است هرگز به حقیقت دست نمی یابد، زیرا او همیشه آن بار را حمل می کند، یک چیز را پیوسته تکرار می کند: چه زمخت و چه لطیف، در سطح یا در عمق، ولی همیشه یک عمل کننده **doer** است. نه، بودا یک عمل کننده نیست. در واقع، وقتی آسوده هستی، راه دیگری برای بودن نیست، تنها راه باقی مانده این است که با تمامیت مشارکت کنی.

این در خود "چگونه" ندارد، ولی این سوال در ذهن تو برمی خیزد زیرا نمی دانی که هشپاری چیست. درست مثل

این است که مردی کور می پرسد، "مردم بینا چگونه بدون عصا راه خود را کورمال کورمال پیدا می کنند؟" اگر به او بگویی که آنان نیازی به عصا ندارند، قادر نخواهد بود که باور کند. خواهد خندید. خواهد گفت، "شوخی می کنی. چطور ممکن است؟ منظورت این است که مردمانی که چشم دارند بدون کورمالی حرکت می کنند؟" انسان نابینا این را درک نمی کند. او تجربه ی آن را ندارد. او همیشه کورمال کورمال راه رفته و بارها زمین خورده و افتاده است. او به نوعی خودش را اداره کرده است. یک بود / اداره نمی کند؛ او در حالت رهاشدگی است و همه چیز به موقعش با هم جور در می آید.

#### پرسش دوم

لطفاً شرح دهید که کدام روش های مراقبه بطور مجزا برای اشخاص تاماس، راجاس و ساتوا مناسب هستند. چرا همیشه تکنیک های پویا را می دهید؟

تکنیک داینامیک واقعاً پدیده ای بسیار نادر است. به هیچ گونه ای تعلق ندارد؛ می تواند به همه کمک کند. برای انسان تاماس *tamas* (سست و بی حال) او را از تاماس بیرون می آورد. این تکنیک در او تولید چنان انرژی می کند که آن تاماس شکسته می شود؛ اگر نه به تمامی، بخشی از آن. اگر انسان تاماس آماده ی انجامش باشد، می تواند شگفت آور باشد، زیرا انسان تاماس در واقع دچار کمبود انرژی نیست. انرژی وجود دارد ولی نه در حالت فعال و پویا. انرژی در آنجا سخت خفته است. مراقبه داینامیک **Dynamic Meditation** می تواند

مانند یک ساعت زنگدار عمل کند: می تواند سستی را به فعالیت تبدیل کند، می تواند انرژی را به حرکت درآورد، می تواند انسان سست و بیحال را از *تاماس* بیرون بکشد.

انسان گونه ی دوم، نوع *راجاس* *rajās*، که بسیار فعال است، در واقع زیادی فعال است، چنان زیاد که نمی تواند حوزه هایی برای تخلیه ی انرژی اش پیدا کند. او به نوعی مخزنی از انرژی است و تکنیک داینامیک به او کمک می کند تا تخلیه کند و سبکبار شود. پس از انجام داینامیک احساس سبک وزنی می کند. و در زندگی، شدت مشغولیت و وسواسش برای فعالیت داشتن کاستی می گیرد. بخشی از مشغولیت وسواس گونه اش از بین خواهد رفت.

البته او بیش از انسان *تاماس* بهره خواهد برد زیرا انسان *تاماس* نخست باید فعال شود. او در پله های پایین تر نردبام وجود دارد، ولی وقتی که فعال شد، آنوقت همه چیز ممکن است.

وقتی که فعال شود، به نوع دوم تبدیل می شود، اینک او *راجاس* خواهد بود.

و برای شخص نوع *ساتوا* *sattva*، مراقبه ی پویا کمک عظیمی می کند. او در رخوت نیست، نیازی نیست که انرژی او را بالا بیاوریم. او فعالیت وسواسی ندارد، نیازی به تخلیه ندارد.

او متعادل است، خالص تر از دو نوع دیگر، خوشحال تر از آن دو گونه، سبک تر از آن دو دیگر است. آنوقت مراقبه پویا چگونه به او کمک می کند؟ برای او این یک ضیافت و جشن خواهد بود. فقط یک ترانه خوانی، یک رقص، مشارکتی با تمامیت خواهد بود. او از همه بیشتر سود خواهد برد.

تناقض زندگی این است. مسیح می گوید، "به آنان که دارا هستند بیشتر داده خواهد شد؛ و آنان که ندار هستند: حتی همان چیزی که دارند از ایشان گرفته خواهد شد." انسان سنگین نیاز به بیشتر دارد، ولی نمی توان به او بیشتر داد زیرا قادر به دریافت آن نخواهد بود. مراقبه پویا، در بیشترین حالت، او را از سنگینی اش به دومین پله نردبام می رساند، و این نیز به شرطی است که مشارکت کند. حتی این نیز برایش دشوار است، تصمیم گیری برای مشارکت؟ برای انجام این همه عمل؟!

مردمی از این نوع نزد من می آیند، از صورت هایشان می توانی ببینی که سخت خفته اند، یک چرت عمیق، و می گویند، "ما این روش های فعال را نیاز نداریم. چیزی ساکت به ما بده." آنان در مورد سکوت حرف می زنند، آنان روشی را می خواهند که بتوانند خوابیده روی تخت انجام دهند؛ یا فوکش این که با تلاش زیاد بتوانند بنشینند. حتی این را نیز یقین نیست که انجام دهند. ولی تکنیک داینامیک برایشان خیلی زیاد است. اگر مشارکت کنند به ایشان کمک خواهد شد، البته نه به مقداری که به نوع دوم کمک می شود، زیرا نوع دوم پیشاپیش در دومین پله قرار دارد. او از قبل چیزی در آن دارد، به او بیشتر کمک می شود. او با این شیوه آسوده می شود، سبکبار و سبک وزن. به آهستگی به سمت پله ی اول حرکت می کند، به سوی بالاترین.

به انسان نوع ساتوا: با خلوص، با معصومیت، از همه بیشتر کمک می شود. او خیلی دارد: می تواند به او کمک شود. قانون طبیعت تقریباً مانند قانون بانک ها است: اگر پولی نداشته باشی، چیزی به

تو نخواهند داد. اگر نیاز به پول داشته باشی، هزار و یک شرط درست می‌کنند؛ اگر نیاز به پول نداشته باشی، آن‌ها دنبال تو می‌آیند. اگر بقدر کافی از خودت پول داشته باشی، آن‌ها همیشه آماده اند تا هر مقدار که خواهی به تو پول بدهند. قانون طبیعت دقیقاً مانند این است: وقتی نیازی نداری به تو بیشتر می‌دهد و وقتی نیازمند هستی کمتر به تو می‌دهد؛ اگر هیچ چیز نداشته باشی، از تو می‌گیرد و اگر چیزی داشته باشی، به هزار و یک راه به تو می‌دهد. در سطح به نظر متناقض می‌رسد، به انسان فقیر باید بیشتر داد. منظورم از "فقیر" انسان *تاماس* است. به انسان غنی، انسان *ساتوا*، ابدأ نباید داده شود. ولی نه، وقتی غنای خاصی داشته باشی، به یک نیروی مغناطیسی تبدیل می‌شوی که غنای بیشتری را به سمت خود می‌کشانی. انسان فقیر دفع می‌کند؛ او به غنا اجازه نمی‌دهد که وارد شود. در عمق، انسان فقیر به این دلیل فقیر است که جذب نمی‌کند. او مغناطیسی ندارد که ثروت را به خود جذب کند؛ برای همین فقیر است. هیچکس او را فقیر نساخته است. چون جذبی ندارد فقیر مانده است، او نیرویی برای جذب کردن ندارد. این‌ها قوانین ساده ی اقتصادی هستند: اگر چند روپیه در جیب داشته باشی، آن روپیه‌ها، سایر روپیه‌ها را جذب می‌کنند تا داخل جیب تو شوند. اگر جیب خالی باشد، آنوقت حتی جیب خالی هم از بین خواهد رفت، زیرا یک جیب دیگر که زیاد دارد، جیب تو را جذب خواهد کرد. تو خود جیب را از دست خواهی داد. هرچه بیشتر

غنی باشی، غنی تر می شوی؛  
پس ضرورت اساسی این است که تو چیزی در درونت داشته باشی.

انسان *تاماس* هیچ چیز ندارد. او فقط تکه ای زمین *a lump of earth* است؛ زندگی نباتی دارد. انسان *راجاس* مانند تکه ای از زمین نیست، یک انرژی سریع حرکت است. با انرژی که سرعت زیاد داشته باشد خیلی چیزها ممکن است. در واقع، بدون انرژی سریع حرکت هیچ چیز ممکن نیست، ولی آنوقت این انرژی به جنون تبدیل می شود، به افراط کشیده می شود. او به سبب فعالیت زیاد، خیلی چیزها را از دست می دهد. به سبب فعالیت زیاد، او نمی داند چه بکند و چه نکند.

او به عمل کردن ادامه می دهد، به انجام کارهای متضاد ادامه می دهد: با یک دست کاری می کند و با دست دیگر همان کار را از عمل باز می ایستاند. او تقریباً دیوانه است. باید به یاد داشته باشید که نوع اول، *تاماس*، هرگز دیوانه نمی شود. برای همین است که در شرق دیوانگی چنان شایع نیست. نیازی به روانکاوهای زیاد ندارید، به تیمارستان های زیاد نیازی نیست، نه. در شرق انسان ها مانند قطعاتی از زمین زندگی می کنند. چگونه می توانی دیوانه شوی؟ در *تاماس*، جنون ممکن نیست: کاری نمی کنی که دیوانه بشوی. در غرب جنون تقریباً عادی شده است؛ اینک فرق بین مردمان طبیعی و غیرنرمال فقط یک درجه است.

انسان هایی که داخل تیمارستان هستند و کسانی که خارج از تیمارستان هستند، آنان همگی در یک دنیا هستند، فقط تفاوتی در درجات است. و هر کسی در مرز

قرار دارد: فقط قدری فشار، و تو در داخل قرار داری. هرچیز می تواند به خطا برود، و در زندگی هزار و یک مورد وجود دارد. هر خطایی ممکن است پیش بیاید و تو به داخل بروی. غرب را *جاس* است، فعالیت زیاد. غرب نماد سرعت است: به رفتن و به انجام دادن ادامه بده. و جامعه ای از افراد *ساتوا* وجود ندارد: تاکنون چنین جامعه ای ممکن نبوده است.

هندوستان ادعا می کند، شرق مدعی است که آن ها مردمان اهل *ساتوا* هستند. نیستند: آنان فقط *تاماس* هستند. خیلی به ندرت یک بودا یا یک *کریشنا* اتفاق می افتد، نکته این نیست. این ها استثناء هستند: آنان فقط قانون را اثبات می کنند. شرق *تاماس* است، بسیار بسیار کند حرکت می کند، ابدأ حرکت نمی کند.

من عادت داشتم به روستایم بروم. پس از سال ها می رفتم و همه چیز تقریباً یکسان بود. همان باربر را در ایستگاه می دیدم، زیرا فقط یک باربر وجود داشت. او پیر می شود، ولی همان مرد است. من همان *تانگا والا* (*tangawala*) راننده ی وسیله ی نقلیه ای به نام *تانگا* (م. ۰)

را ملاقات خواهم کرد، زیرا تعداد کمی *تانگا* وجود دارند، و یکی از آنان همیشه مرا می خواند که من مسافر / و هستم. و او مرد قوی تر است، پس هیچکس نمی تواند بجنگد، پس او مرا می گیرد و با زور سوار *تانگای* خودش می کند. و سپس چیزهای همیشگی خودشان را نشان می دهند، گویی که من در خاطرات حرکت می کنم و نه در دنیای واقعی. همان مرد را در راه می بینم. گاهی کسی مرده است و این خبری بزرگ است. وگرنه دنیا در یک دایره می چرخد: همان مرد سبزی فروش، همان مرد شیرفروش،

همه چیز تقریباً

ایستا است.

در غرب هیچ چیز ایستا نیست و همه چیز تازه است و خبر. اگر بازگردی همه چیز تغییر کرده است: شاید مادرت از پدرت طلاق گرفته باشد؛ شاید پدرت با زنی دیگر فرار کرده باشد؛ در بازگشت به خانه، خانه ای وجود ندارد، خانواده اصلاً وجود ندارد. در مورد شیوه زندگی آمریکایی اطلاعاتی را می خواندم. تقریباً همه کس شغل خودش را در سه سال تغییر می دهد و شهرش را نیز هر سه سال یکبار عوض می کند. همه چیز در تغییر است. و مردم در شتاب هستند. و مردم می روند و می روند و هیچکس نگران نیست که "کجا می روی؟" و جامعه ی ساتوا وجود ندارد. فقط گاهی اتفاق می افتد که افرادی متعادل هستند و تاماس و راجاس آنان به نسبت های مساوی است. آنان انرژی کافی برای حرکت دارند و عقل کافی برای استراحت کردن هم دارند enough sense to rest. آنان از زندگی خودشان آهنگی درست می کنند: روزها حرکت و کار می کنند و در شب استراحت می کنند.

در شرق، حتی در روز هم استراحت می کنند. در غرب، مردم در شب نیز در سرشان کار می کنند، در رویاها. تمام رویاها در غرب به کابوس تبدیل شده است. در شرق با قبایلی برخورد می کنید که نمی دانند رویا چیست. واقعاً، این رخ داده است. من با چند قبیله ی بدوی در هند آشنا بوده ام. اگر در مورد رویاهایشان بپرسی خواهند گفت، "منظورت چیست؟" رویادیدن به ندرت

برایشان اتفاق می افتد و وقتی رخ بدهد یک خبر داغ در محله است که کسی رویا دیده است. علتش این است که مردم استراحت می کنند. در غرب خوابیدن غیرممکن شده،



زیرا رویاها بسیار زیاد هستند و بسیار خشن و پرسرعت و همه چیز در حال لرزیدن است. به نظر هیچ چیز در تعادل قرار ندارد. در شرق همه چیز بیجان است. ساتوا وقتی ممکن است که راجاس و تاماس در تعادل باشند. وقتی بدانی که کی کار کنی و کی استراحت کنی، وقتی که بدانی چگونه اداره را در اداره نگه داری و آن را به خانه نیاوری، وقتی بدانی چگونه به خانه بیایی و ذهن اداره ای را در اداره جا بگذاری و مدارک را با خودت همراه نیاوری، آنوقت ساتوا رخ می دهد.

ساتوا تعادل است، ساتوا متعادل بودن است. برای انسانی که ساتوا دارد تکنیک های پویا بسیار سودمند خواهد بود زیرا نه تنها سکوت را به زندگی او می آورد، بلکه سرور را نیز. او پیشاپیش ساکت هست، زیرا تعادل سکون و سکوت می بخشد. ولی سکوت پدیده ای منفی است. تا زمانی که به رقصیدن و ترانه خوانی و پایکوبی تبدیل نشود، چیز زیادی نیست. به جای خودش خوب است: ساکت بودن خوب است، ولی با آن راضی نشو، زیرا بازهم چیزهای زیادی در انتظار است.

ساکت بودن مانند این است که انسانی توسط پزشکان معاینه شده و هیچ علت و مرضی در او یافت نشده است. ولی این سلامت نیست. شاید بیمار نباشی ولی این الزاماً سالم بودن نیست. سلامت عطری متفاوت دارد، یک سرزندگی دارد. بدون بیماری، تاییدیه اینکه بیماری وجود ندارد، به معنی سالم و سلامت بودن نیست. سلامتی پدیده ای مثبت است. تو از آن جوش می زنی، با آن مرتعش هستی. اصلاً مانند این نیست که تاییدیه داشته باشی که بیمار نیستی. سلامت در جای خودش نه تنها غیبت بیماری نیست، بلکه خودش یک حضور است.

انسان اهل سکوت، انسان *ساتوایی*، پیشاپیش ساکت هست: زندگی بسیار آرامی را می گذراند: ساکت، ولی خنده ای در آن نیست. ساکت، ولی سرریز شدن انرژی وجود ندارد. ساکت، ولی ارتعاش ندارد. ساکت، ولی تاریک: آن نور هنوز نفوذ نکرده است. یک انسان *ساتوایی* می تواند مطلقاً ساکت بماند ولی در آن سکوت، آن نوای *nad*، *آناهات anahat*، آن ترانه ی الهی نفوذ نکرده است. مراقبه پویا به او کمک می کند تا برقصد، تا رقص را به قلبش بیاورد، تا ترانه خوانی را به هر سلول از بدنش بیاورد. البته، انسان *ساتو* بسیار بهره مند خواهد شد و از همه بیشتر سود می برد، ولی کاری نمی توان کرد، طبیعت قانون چنین است. اگر داری، بیشتر به تو داده می شود؛ اگر نداری حتی همین که داری از تو گرفته خواهد شد.

#### پرسش سوم

گفتید که اشراق امری فردی است، ولی آیا پس از اشراق، فردیتی باقی می ماند؟

نه. پس از اشراق *enlightenment*، فردیت *individuality* باقی نمی ماند، ولی اشراق فردی است. باید این را درک کنی: رودخانه ای به دریا می ریزد. وقتی در آن سرازیر شد، رودخانه از بین رفته است\_فردیتی از آن رودخانه باقی نمانده است، ولی فقط یک رودخانه ی منفرد به اقیانوس خواهد ریخت. تو به عنوان یک فرد به اقیانوس اشراق فرومی افتی: نمی توانی همسرت را یا دوستت را با خودت ببری ،

راهی نیست. تنها می روی.

هیچکس نمی تواند هیچکس را با خودش ببرد.

چگونه می توانی کسی را ببری؟ وقتی مراقبه می کنی، تنها مراقبه می کنی. لحظه ای که چشم ها را ببندی و ساکت شوی، همه ناپدید می شوند، همسر، دوست، فرزندان، نزدیکان دیگر نزدیک نیستند؛ نزدیکترین ها اینک دورترین هستند. در این سکوت عمیق تو، تنها تو وجود داری. این تنها بودن است که در اقیانوس فرومی افتد.

پس، اشراق امری فردی است. البته، پس از اشراق فردیت از بین می رود، فردیتی وجود ندارد. پس این را به یاد داشته باش:

نمی توانی بصورت توده ای *en masse* بروی، نمی توانی همچون یک سازمان بروی، نمی توانی همچون یک فرقه *sect* وارد شوی. نمی توانی بگویی، "بیایید تمام مسیحیان!" یا "بیایید تمام هندوان! من وارد اشراق می شوم و تمام هندوها را با خودم می برم." هیچکس نمی تواند هیچکس دیگر را ببرد. این سفری مطلقاً در تنهایی است. و زیبایی آن و خلوص آن در همین است. در تنهایی مطلق در آن اقیانوس *نیروانا* فرومی افتی. درست در لحظه ی قبلی یک رودخانه بودی، درست در لحظه ای پیش یک فرد بودی،

قله ای از فردیت بودی: یک بود، و درست لحظه ای پس از آن، هیچ چیز وجود ندارد.

تو دیگر رودخانه ای نیستی، اقیانوس گشته ای. اینک حتی نمی توانی بگویی "من هستم". اقیانوس وجود دارد، رودخانه ناپدید شده است.

ولی می توانی این را به دو راه بگویی: که رودخانه ناپدید شده است، یک راه: راه بوداییان؛ یا اینکه

می توانی بگویی که رودخانه اقیانوس گشته است ، راهی دیگر، روش ودانتا و Vedanta ولی هردو یکسان هستند. رودخانه به اقیانوس تبدیل شده است. " یا "رودخانه از بین رفته است، فقط اقیانوس وجود دارد." هردو یک چیز را می گویند.

### پرسش چهارم

ما از کجا آمده ایم و چگونه شده ایم؟

از هیچکجا nowhere. و این واژه ی هیچکجا را می توان به دو واژه شکست:

آنوقت می شود: اینک now-اینجا here. این ها دو پاسخ ممکن هستند. هردو درست هستند، زیرا هردو یک معنی دارند. شما از هیچکجا آمده اید زیرا از اینک-اینجا آمده اید.

وقتی می پرسی، "از کجا؟" "from where" مایلی از آغاز beginning بدانی. آغازی وجود ندارد. تو همیشه بوده ای؛ همیشه خواهی بود. جهان هستی بدون آغاز است و بدون پایان.

چنین نیست که در جایی شروع شده است. ممکن نیست، زیرا اگر جهان هستی در یک زمان و تاریخ خاصی شروع شده باشد ، مانند مسیحیان که می گویند دنیا در چهارهزار و چهار سال قبل از مسیح آغاز شد ،\_ این یعنی که زمان قبل از جهان هستی وجود داشته است. این احمقانه است زیرا زمان جزیی از جهان هستی است. این یعنی که فضا space قبل از هستی وجود داشته است ، وگرنه این چیز جدید خلق شده را کجا خواهی قرار داد؟

و فضا نیز جزیی از جهان هستی است.

در واقع، علم می گوید تمام جهان هستی فضا-زمان-space time است. بنابراین زمان نمی تواند آغاز شود زیرا آنوقت به یک زمان دیگر نیاز خواهیم داشت. آنوقت خواهی پرسید، "زمان کی آغاز شد؟" 4004 سال پیش؟ دوشنبه T ساعت شش صبح؟ آنوقت یعنی که زمان از قبل وجود داشته، وگرنه چگونه می دانی که دوشنبه است و چگونه دانستی که شنبه گذشته است و چگونه دانستی که ساعت شش صبح بوده است؟ نه، زمان نمی تواند شروعی داشته باشد، زیرا آنوقت به زمانی دیگر نیاز خواهد بود. و اگر بگویی، "خوب، اشکالی نیست که زمان دیگری باشد،" آنوقت آن زمان دیگر هم نمی تواند آغازی داشته باشد. آنوقت باز هم در پشت آن به یک زمان دیگر نیاز است. وارد یک قهقهه ای بی نهایت می شوی. چنان مسخره است که به هیچ کجا نمی انجامد.

آغازی وجود ندارد. و اگر آغازی درکار نباشد، پایانی نمی تواند وجود داشته باشد، زیرا چیزی که آغازی ندارد نمی تواند پایان داشته باشد. چگونه پایان بگیرد؟

پس تو از هیچ کجا نیامده ای. این یک پاسخ است: که تو وارد نشده ای؛ اینجا بوده ای.

از این، نکته ی بعدی و مربوط تر برمیخیزد: هیچ کجا را به اینک اینجا تبدیل کن.

داستانی شنیده ام. یک انسان بیخدا atheist وجود داشت که وکیل بود و انسانی بسیار منطقی. او برای اعلام اعتقادش، با حروف درشت روی دیوار اتاقش نوشته بود:

"خدا هیچکجا نیست." GOD IS NOWHERE . او بعدها بچه دار و پدر شد. و آن کودک شروع کرد به خواندن حروف و برای او تلفظ واژه ای مانند هیچکجا دشوار بود. "خدا

... هست " GOD IS...

را می توانست بخواند (تفاوت ساختار جمله در دو زبان / برای رساندن مطلب، در اینجا زبان اصلی هم آمده است. م) ولی خواندن "هیچکجا" برایش دشوار بود. پس کودک آن را

به دوبرخش تقسیم کرد و چنین خواند: "خدا در اینک

اینجا است" GOD IS NOW HERE

شنیده ام که پدر این را شنید و دچار تحول شد.

ناگهان چیزی در او ذوب شد:

آن کودک پیامی را آورده بود.

پس واژه را بشکن: یک کودک شو. وقتی می گویم: "هیچ

کجا" سعی کن بشنوی "اینک اینجا". یا اینکه از هیچ

کجا آمده ای و یا اینکه هرلحظه در اینک و اینجا

زاده می شوی.

تولد لحظه به لحظه است. و تو لحظه به لحظه می میری

وازمین می روی و باردیگر،

لحظه به لحظه زاده می شوی. تو یک روند هستی نه یک

شیء: یک شیء زاده می شود، تمام است: آنوقت می

میرد. نه، تو یک شیء نیستی. تو ایستا نیستی. تو یک

روند **process** هستی: مانند رودخانه، در جریان. هرلحظه نو

می شوی، هرلحظه رستاخیز داری.

هرلحظه می میری و هرلحظه دوباره زاده می شوی.

اگر از لحظه ی حال هشیار باشی، از این پدیده نیز

آگاه خواهی شد: که هرلحظه وارد سیاهچاله می شوی،

اززمین می روی؛ و بازهم، باردیگر از آن تازه بیرون

می آیی.

این، هرلحظه اتفاق می افتد، ولی تو آگاه نیستی.

برای همین است که از دست می دهی **miss**. برای دیدن آن

میان لحظه، به یک هشیار خیلی شدید نیاز است.

و آنوقت بخش دوم را نخواهی پرسید، " . . . . و چگونه شده ایم؟" تو همیشه در حال شدن هستی. وجود تو، یک شدن becoming است. همیشه در حال رشد کردن هستی، همیشه و همیشه، و پایانی برای این نیست. فکر نکن که زمانی خواهد آمد که تو کامل شده ای و دیگر رشدی وجود نخواهد داشت، زیرا آن به معنی مرگ خواهد بود. چنین زمانی در هیچ وقت نخواهد آمد. انسان به رفتن به ماورا ادامه می دهد، از یک کامل شدن به کامل شدنی دیگر.

به هیمالیا برو. یک قله می بینی و دیگر هیچ. آنوقت به قله می روی و ناگهان قله های دیگر وارد منظرگاه می شوند. سپس به قله های دیگر برو، و بازهم قله های بسیار زیادی وارد منظرگاهت می شوند. هرچه بیشتر رشد کنی، امکان رشد بیشتری را می بینی. هرچه بیشتر بشوی، درهای بیشتری برای شدنت گشوده خواهند شد، دورنماهای بیشتر، راه های بیشتر، بعدهای بیشتر. زندگی یک پدیده ی در حال شدن و رفتن است، یک پیوستار continuum است.

هرگز به نقطه ای نخواهی رسید که بتوانی بگویی، "حالا شده ام." و اگر این لحظه را طلب کنی، خواستار خودکشی هستی. این را نخواه. با روند باقی باش. اگر بتوانی با روند باقی بمانی بسیار زیباست: زاده شدن دوباره و دوباره، تازه شدن دوباره دوباره. اگر بخوای که کامل بشوی، مانند یک سنگ بیجان، آنوقت به شدن نیازی نیست. درخواست مرگ داری: عاشق زندگی نیستی، زندگی نکرده ای و زندگی را نشناخته ای. زندگی را زندگی کن. زندگی را بپذیر، از لحظات گذرای زندگی آگاه باش و توسط حضور هشیاری خودت، تمام

رازها برای آشکار خواهند شد. راه دیگری وجود ندارد.

شما از هیچکجا آمده اید و به هیچکجا می روید. همیشه در وسط قرار دارید: همیشه در راه هستید. در واقع، مایلم بگویم که شما همیشه راه هستید. زیرا راه از شما جدا نیست. وقتی می گویم شما رشد می کنید مرا سوء تفاهم نکنید، شاید فکر کنید که جدا هستید و رشد می کنید. نه. شما رشد هستید، شما شدن هستید. هیچ چیز دیگر وجود ندارد.

آنگاه ناگهان، در تمام این روند شدن، در تمام این گرداب شدن، تو آن تهیا void و خالی بودن emptiness را در درون خودت خواهی یافت، شونیا *shunya*. و این فضایی شگفت آور است. این فضایی است که ما آن را برکت benediction می خوانیم.

### پرسش پنجم

شما مرا کاملاً گیج کرده اید و سست و سنگین. همچون مجنون شده ام.

در حال حاضر حتی احساس اعتماد هم نمی کنم. حالا به من بگویید چه باید بکنم؟ کجا باید بروم؟

این سوال از سوابا و Swabhav است. شما باید با جنون او برخورد کرده باشید. اینک خودش نیز از آن آگاه شده است، این لحظه ای زیباست.

اگر بتوانی گیج *confused* بمانی، همین نشان می دهد که هوشمند هستی. فقط یک احمق است که نمی تواند گیج



باشد؛ تنها یک انسان احمق نمی تواند گیج باشد. اگر قدری هوشمند باشی، می توانی گیج بشوی. فقط انسان هوشمند است که می تواند گیج شود، پس به گیج بودن نگاه نکن. تو باید قدری هوش می داشته ای، برای همین است. اینک هوشمندی خودش آمده است، بالغ شده است. گیج بودن همیشه وجود داشته، ولی تو هشیار نبوده ای، پس نتوانستی آن را ببینی. اینک آگاه هستی و می توانی ببینی. درست مثل این است: در یک اتاق تاریک زندگی می کنی؛ تارهای عنکبوت و موش هایی که به اینجا و آنجا می روند، در گوشه های اتاق کثافت ها انباشته می شوند و ناگهان من با چراغ وارد اتاق می شوم. به من می گویی، "چراغت را خاموش کن زیرا اتاق مرا کثیف می کنی. هرگز اینچنین نبود، همه چیز در تاریکی زیبا بود."

من چگونه می توانم شما را گیج کنم؟ من اینجا هستم تا تمام پریشانی های شما را حل کنم.

ولی در خود همین روند حل کردن، نخستین گام این است که تو باید از پریشانی خودت آگاه بشوی. اگر اتفاق باید تمیز شود، آنوقت نخستین گام این است که اتفاق را چنان که هست ببینی؛ وگرنه چگونه می خواهی آن را تمیز کنی؟ اگر باور داری که پیشاپیش تمیز هست، و در آن تاریکی تو هرگز انباشت کثافت ها را که واردش شده اند نشناخته بودی و آن عنکبوت ها چه معجزاتی در اتفاق انجام می داده اند و چه تعداد عقرب و مار در آنجا بیتوته کرده اند، اگر در تاریکی سخت خفته باشی، آنوقت مشکلی نیست. مشکل فقط برای کسی وجود دارد که هوشمندی اش در حال رشد است. پس هر وقت نزد من می آیی، نخستین چیز، اولین تاثیر، اگر مرا فهمیده باشی، پریشانی و سردرگمی خواهد بود.

این نشانه ی خوبی است. در راه درست هستی، ادامه  
بده. نگران نباش. اگر پریشانی وجود دارد، پس  
ناپریشانی ممکن است. اگر نتوانی سردرگمی را ببینی،  
آنوقت امکانی برای شفافیت نیست. فقط تماشا کن: چه  
کسی می گوید که تو پریشان هستی؟ یک ذهن پریشان حتی  
نمی تواند بگوید، "من سردرگم هستم." می باید کمی در  
گوشه تماشگر شده باشی، پریشانی را در اطراف خودت  
چون دود می بینی. ولی این کیست که آگاه شده که  
پریشانی وجود دارد؟ تمام امید در این پدیده قرار  
دارد: که بخشی از تو، بخشی بسیار کوچک البته؛ ولی  
همان هم، در ابتدا، خیلی هست، باید احساس خوش  
اقبالی کنی که بخشی از تو  
می تواند تمام این پریشانی را تماشا و نگاه کند.  
اینک بگذار این بخش بیشتر رشد کند.  
از سردرگمی و پریشانی نترس؛ وگرنه سعی خواهی کرد  
بازهم این بخش را با زور  
به خوابیدن وادار کنی تا بتوانی باردیگر احساس  
امنیت کنی.  
من *سوابو* را از همان ابتدای خودش می شناسم. او  
سردرگم نبود، این درست است، زیرا کاملاً احمق بود.  
او سفت و یکدنده بود و لجباز. او تقریباً همه چیز را  
می دانست. اینک، برای نخستین بار، بخشی از وجود او  
هوشمند می شود، هشیار و گوش به زنگ، و آن بخش  
به اطراف نگاه می کند: پریشانی محض است.  
این زیباست. اینک دو امکان هست: یا اینکه به این  
بخش گوش می دهی که این یک گیجی است و آن را اضافه  
می کنی، یک ستون از نور می شود و در آن نور تمام  
آن  
پریشان خاطری ها محلول می شوند؛ یا اینکه می ترسی و

وحشت می کنی ، شروع می کنی به گریختن از بخشی که آگاه شده است و شروع می کنی به غرق کردن دوباره اش در تاریکی. سپس بار دیگر یک داننده می شوی: لجباز، دانش آلوده، همه چیزتمیز برش خورده ، بدون سردرگمی. فقط کسی که زیاد چیزی نمی داند، فقط کسی که هشیار نیست می تواند بدون پریشانی بماند.

انسان واقعاً هشیار احساس می کند، تردید دارد ، هرگامی که بردارد دچار تردید است ، زیرا تمام یقین ها گم شده اند. لائوتزو می گوید، "فرزانه چنان با احتیاط راه می رود، گویی که در هر قدم از مرگ می ترسد." انسان خردمند از پریشانی آگاه می شود: این نخستین گام است.

و سپس گام دومی هست: وقتی که انسان خردمند چنان خردمند شود که تمام انرژی به نور تبدیل شود. پس اکنون همان انرژی که تولید سردرگمی می کرد و در جهت پریشانی حرکت می کرد دیگر وجود ندارد: جذب شده است. تمام سردرگمی ها از بین رفته است: ناگهان صبح است. و وقتی که تاریکی خیلی زیاد باشد ، به یاد داشته باش که صبح نزدیک است.

ولی می توانی فرار کنی.

"شما مرا کاملاً گیج کرده ای ... " کاملاً درست است: این کاری است که من انجام داده ام. باید بابت آن از من متشکر باشی.

"... و سست و سنگین." آری، این نیز درست است... زیرا من سواباو را می شناسم. او از نوع راجاس است ، فعالیت زیاد. وقتی برای نخستین بارها به دیدار من می آمد سرشار از انرژی بود، فعالیت خیلی زیاد ، یکی از نوع راجاس. اینک مراقبه و ادراک فعالیت او را به سطحی پایین تر می کشاند، به حالتی متعادل تر.

انسان *راجاس* همیشه وقتی به سمت تعادل می رود فکر می کند که سست شده است. چه اتفاقی برای او افتاده است؟ او به اینجا آمده بود تا یک جنگجوی بزرگ شود و برود و دنیا را فتح کند، ولی تنها کاری که من برایش انجام دادم این بوده که او را از فعالیت زیاد و چیزهای بی معنی زیاد پایین بیاورم!

در غرب شما مثلی دارید که می گوید ذهن خالی کارگاه شیطان است. این توسط مردم *راجاس* ساخته شده است. این درست نیست. زیرا ذهن خالی کارگاه خداوند است. شیطان نمی تواند در آن فعالیت کند، زیرا شیطان ابداً نمی تواند وارد یک ذهن خالی شود. شیطان فقط می تواند در یک ذهن فعال وارد شود. پس این را به یاد داشته باشید: ذهن *راجاس* کارگاه شیطان است. فعالیت های زیاد، و آنوقت شیطان می تواند روی فعالیت شما سوار شود.

شما دو جنگ جهانی را دیده اید. آن ها از مردم *راجاس* نشأت گرفت. در اروپا، آلمان به نوع *راجاس* تعلق دارد ، فعالیت زیاد. در شرق، ژاپن به مردمان *راجاس* تعلق دارد ، فعالیت زیاد. و این دو سبب جنگ جهانی دوم شدند. فعالیت خیلی زیاد. فقط فکر کنید: آلمان به مردم *تاماس* تعلق داشته باشد: سست و بیحال. آدلف هیتلر چه می تواند بکند؟ به آنان می گویی به راست بپیچند و آنان ایستاده اند! به آنان می گویی بچرخ، آنان ایستاده اند! درواقع تا آن زمان آنان نشسته اند و خوابیده اند. آدلف هیتلر در میان مردمان *تاماس* احمق به نظر خواهد آمد. در میان یک جامعه ی ساتوایی مطلقاً احمق خواهد بود ، دیوانه. در جامعه ی ساتوایی آنان او را می گیرند و تحت درمان قرار می دهند.

در یک جامعه ی تاماسی او به نظر احمق و بی معنی خواهد آمد. مردم در حال استراحت هستند و تو بی جهت با پرچم و شعار حرکت می کنی و هیچکس تو را دنبال نمی کند ، تنها. ولی در آلمان او یک رهبر شد. والاترین و بزرگترین پیشوایی که ملت آلمان هرگز شناخت... زیرا آنان مردمی راجاسی بودند. سواباو از نوع راجاس بود، از طبقه ی کشاتریا، آماده ی جنگیدن، همیشه در لبه ی خشمگین شدن قرار داشت؛ اینک او آهسته می رود. او با سرعت صدمایل در ساعت می دوید و اینک من او را به ده مایل در ساعت رسانده ام. البته که احساس رخوت می کند. این رخوت نیست، این فقط پایین آوردن وسواس تو به فعالیت است، به یک حالت طبیعی، زیرا تنها از آنجاست که ساتوا ممکن می گردد؛ وگرنه ممکن نخواهد بود. باید به تعادلی بین تاماس و راجاس، بین رخوت و حرکت، دست پیدا کنی. باید بدانی که چگونه استراحت کنی و چگونه فعالیت کنی. همیشه آسان است که کاملاً استراحت کنی؛ همچنین آسان است که کاملاً فعالیت کنی. ولی شناختن این دو قطب متضاد و حرکت در آن ها و ایجاد یک آهنگ مشکل است ، و آن آهنگ ساتوا است. "شما مرا کاملاً گیج کرده اید و سست و سنگین...". درست است.

"...همچون مجنون شده ام...". کاملاً درست است. تو همیشه چنین بوده ای. اینک آن را می دانی و این است تعریف انسانی که دیوانه نیست. انسان دیوانه هرگز نمی تواند بداند که دیوانه است. به تیمارستان ها بروید و تحقیق کنید.

هیچ انسان دیوانه ای نمی تواند بگوید، "من دیوانه هستم." هر انسان دیوانه باور دارد که جز او تمام دنیا دیوانه است، تعریف دیوانگی این است. هرگز با انسان دیوانه ای برخورد نمی کنی که بگوید، "من دیوانه هستم." اگر او اینقدر خرد دارد که بگوید او دیوانه است، پیشاپیش یک انسان خردمند است؛ دیگر دیوانه نیست. دیوانگی هرگز نمی پذیرد.

مردمان دیوانه بسیار بسیار بی میل reluctant هستند. حتی برای رفتن نزد پزشک هم بی میل هستند: می گویند، "چرا؟ برای چه؟ مگر من دیوانه هستم؟ نیازی نیست، من کاملاً خوب هستم. شما می توانید نزد پزشک بروید!"

ملانصرالدین نزد روانکاو رفت و گفت، "حالا باید کاری انجام شود، اوضاع از دست من خارج شده است. زخم کاملاً دیوانه شده است و فکر می کند که یخچال شده است."

حتی روانکاو گوش به زنگ شد. او هرگز با چنین موردی برخورد نکرده بود.

پس گفت، "این موردی جدی است. بیشتر برایم بگو." او گفت، "اه، چیز بیشتری نیست. او یخچال شده است، باور دارد که یخچال شده است."

روانکاو گفت، "ولی اگر این تنها یک باور است، ضرری ندارد. گناهی نشده است. بگذار باور کند. آیا مشکل دیگری درست نمی کند؟"

نصرالدین گفت، "مشکل؟ من ابداً نمی توانم بخوابم. او شب ها با دهان باز می خوابد و نور داخل یخچال نمی گذارد من بخوابم!"

حالا چه کسی دیوانه است؟ انسان های دیوانه هرگز فکر نمی کنند که دیوانه هستند.

سوابا، این یک برکت است که تو فکر می کنی "دیوانه شده ام." این بخش سالم درون تو است که آن را تشخیص می دهد. همه دیوانه اند. هرچه زودتر آن را تشخیص بدهی بهتر است.

"در حال حاضر حتی احساس اعتماد هم نمی کنم." خوب است. زیرا وقتی واقعاً هشیار بشوی، احساس اعتماد داشتن مشکل می شود. مراحل مختلفی هست. دریک مرحله مردم احساس تردید می کنند. سپس تردید را سرکوب می کنند؛ زیرا به نظر می رسد که اعتماد بسیار وعده دهنده است: "تسلیم شو و به همه چیز دست خواهی یافت" من به وعده دادن به شما ادامه می دهم: "تسلیم شوید و اشراق شما قطعی است." اعتماد کردن به نظر خیلی وعده های خوبی می دهد. طمع شما برانگیخته می شود: می گوئید، "خوب. پس ما اعتماد می کنیم و تسلیم می شویم." ولی این اعتماد نیست، این طمع است، و تو تردید را در اعماق پنهان می کنی. به تردید ادامه می دهی، در کنار. گوش به زنگ می مانی که اعتماد خوب است ولی زیادی اعتماد نکن، زیرا کسی چه می داند: شاید این مرد دنبال چیزی باشد، یا فقط حقه می زند و فریب می دهد. پس اعتماد می کنی، ولی نیمه دل اعتماد می کنی. و در عمق وجود تردید هست.

وقتی مراقبه می کنید، وقتی قدری بیشتر درک می کنید، وقتی پیوسته به من گوش می دهید: من از دیدگاه های بسیار زیاد بر سر شما می کوبم و شما را می شکنم. من باید تمام ساختار شما را بشکنم. من باید شما را از ساختار بیندازم. فقط آنوقت است که می توانید دوباره ساخته شوید. راه دیگری نیست. من باید کاملاً شما را

تخریب demolish کنم؛ فقط آنوقت است که ساختاری تازه ممکن است.

من به خراب کردن ساختار شما ادامه می دهم، سپس ادراک برمی خیزد، جرقه هایی از ادراک. در آن درخشش ها خواهی دید که حتی اعتماد هم نداری، تردید در آنجا پنهان است. اول، تو تردید داری. دوم، با وجود تردید پنهان شده در اعماق، اعتماد می کنی. سوم، از تردید پنهان شده و اعتماد هشیار می شوی. و چگونه می توانی هم اعتماد کنی و هم تردید داشته باشی؟ مردد می شوی. احساس سردرگمی و پریشانی می کنی.

حالا از این نقطه دو امکان باز می شود: یا اینکه به تردید برمی گردی، که همان مرحله ای است که با آن نزد من آمده بودی، یا در اعتماد رشد می کنی و تمام تردیدها را رها می کنی. این مرحله ای بسیار بسیار

مایع گونه liquid است. به دو راه می تواند جامد و مستحکم solidify شود: یا در پله پایین نردبام، که تو بازم پر از تردید هستی، حتی آن اعتماد کاذب هم از بین رفته است؛ یا اینکه در اعتماد رشد می کنی و اعتماد در تو جامد و شفاف می گردد، بخش سرکوب شده ی تردید از میان رفته است. بنابراین در این مرحله، فرد بسیار

آسیب پذیر است و باید بسیار با احتیاط و گوش به زنگ حرکت کند.

"حالا به من بگویید چه باید بکنم؟ کجا باید بروم؟"

وقتی نزد من می آیی، جایی برای رفتن نیست. حالا می توانی همه جا بروی، ولی باید که بیایی! آمدن نزدیک من خطرناک است: آنوقت می توانی همه جا بروی، ولی من در همه جا تو را تعقیب می کنم. جایی برای رفتن وجود ندارد.



و کاری برای انجام دادن نیست. فقط از تمامی موقعیت  
هشیار باش، زیرا اگر شروع کنی  
به انجام کاری، اگر مشتاق عمل کردن باشی، همه چیز  
را خراب می کنی. بگذار همینگونه که هست باشد.  
پریشانی وجود دارد، دیوانگی وجود دارد، اعتماد رفته  
است: فقط صبر کن و تماشا کن و در کنار ساحل بنشین و  
بگذار رودخانه خودش ته نشین شود. خودش به خودی خود  
سامان می گیرد: نیازی نیست تو کاری انجام دهی. تو  
به قدر کافی کار کرده ای ،  
حالا استراحت کن. فقط تماشا کن و ببین که رودخانه  
چگونه سامان می گیرد. گل آلوده شده است، گل و لای در  
آن هست و برگ های خشک در سطح آن شناور هستند ، درون  
آن نپر! تو مشتاق این هستی که به درون آن بپری تا  
کاری بکنی که آب بتواند تمیز شود ، هرکاری که بکنی  
آن را بیشتر گل آلود خواهد کرد. لطفاً در برابر این  
وسوسه ایستادگی کن.  
در کنار ساحل بمان، وارد رودخانه نشو، و فقط یک  
تماشاگر باش.  
اگر بتوانی بدون اینکه کاری بکنی تماشا کنی... و  
این بزرگترین وسوسه ی ذهن است ،  
ذهن می گوید، "کاری بکن: وگرنه اوضاع چگونه تغییر  
خواهد کرد؟" ذهن می گوید که فقط با تلاش، با انجام  
دادن است که چیزی می تواند تغییر کند. و این به نظر  
منطقی، جذاب و متقاعدکننده می آید ، و مطلقاً اشتباه  
است. تو نمی توانی کاری کنی. تو خودت مشکل هستی. و  
هرچه بیشتر انجام دهی، بیشتر احساس می کنی که هستی:  
آن "من" تقویت می شود؛  
نفس قوی می شود. کاری نکن، فقط تماشا کن. توسط

مشاهده کردن، نفس ازبین می رود .  
با انجام دادن، نفس تقویت می شود. یک شاهد باش.  
آن را بپذیر ، ابدأ با آن جنگ. چه اشکالی دارد که  
پریشانی هست؟ فقط یک عصر ابری، در آسمان ابر وجود  
دارد ، چه اشکالی دارد؟ از آن لذت ببر. آفتاب زیادی  
هم خوب نیست، گاهی ابرها مورد نیاز هستند. چه  
اشکالی در آن هست؟ صبحی مه آلود است و احساس  
پریشانی می کنی. چه اشکالی دارد؟ از مه نیز لذت  
ببر. مورد هرچه که هست، تو تماشا کن؛ صبر کن و لذت  
ببر. بپذیر. اگر بتوانی بپذیری، خودهمین پذیرش  
دگرذیسی ایجاد می کند،  
خود پذیرفتن متحول می سازد.  
به زودی خواهی دید که تو آنجا نشسته ای، رودخانه  
ناپدید شده است ، نه تنها آبهای  
گل آلود، بلکه تمام رودخانه ، مه دیگر وجود ندارد،  
ابرها ازبین رفته اند و آسمان باز، فضای گسترده در  
دسترس است.  
ولی شکیبایی مورد نیاز است. پس اگر اصرار داری که  
"حالا به من بگوئید چه باید بکنم " ، خواهم گفت :  
"صبر کن". اگر اصرار کنی که " کجا باید بروم؟"  
خواهم گفت، "به من  
نزدیک تر شو."

#### پرسش ششم

چرا نمیتوانید به سخنان خود در مورد لائوتزو ادامه  
بدهید؟

اگر مرا درک کنی، من همیشه در مورد لائوتزو حرف می  
زنم. اگر مرا درک نکنی،  
حتی وقتی که در مورد لائوتزو صحبت می کنم، فایده ای

نخواهد داشت. در واقع، من هیچوقت در مورد هیچکس دیگر  
منصف نیستم، پاتانجلی، مسیح، ماهاویر، بودا. نه.  
من هرگز منصف نیستم؛ نمی توانم باشم. پیوسته لائوتزو  
وارد می شود. من پیوسته در مورد لائوتزو سخن می  
گویم. وقتی در مورد لائوتزو حرف می زنم، وقتی در  
مورد پاتانجلی حرف

می زنم، وقتی در مورد مسیح یا بودا حرف می زنم؛ اگر  
بتوانی مرا درک کنی، لائوتزو آن جریان زیرین همیشگی  
باقی می ماند. ولی اگر مرا درک نکنی، آنوقت سوال  
پیش می آید:

چرا نمیتوانید به سخنان خود در مورد لائوتزو ادامه  
بدهید؟

برای من، لائوتزو یک موضوع سخنرانی نیست؛ پاتانجلی  
هست. وقتی در مورد پاتانجلی سخن می گویم، در مورد  
پاتانجلی سخن می گویم. وقتی در مورد لائوتزو سخن می  
گویم،

در مورد لائوتزو سخن نمی گویم: لائوتزو را می گویم. و  
تفاوت وسیع و گسترده است.

### پرسش هفتم

آیا ورنر ارهارد *Werner Erhard* جایی در نزدیکی های  
اشراق قرار دارد؟

این سوال از مادوری *Madhuri* است. ارهارد همانقدر  
نزدیک است که مادوری نزدیک است. همه به نزدیکی  
ارهارد هستند. در واقع، اشراق یک جهش است، نه یک  
پدیده ی تدریجی\_تنها در یک قدم سفر تکمیل می شود.  
مانند این است که با چشمان بسته نشسته ای و چشم ها  
را باز می کنی و خورشید هست و تمام دنیا پر از نور

است. کسی با چشم های بسته نشسته است. با وجودی که دنیا پر از نور است و آفتاب هست، او فقط با چشم های بسته نشسته است.

و اگر از آن لذت می برد اشکالی در آن نیست، کاملاً خوب است. ولی اگر او رنجور است، آنوقت می گویم چرا چشم هایت را باز نمی کنی؟ تفاوت بین اشراق و جهل فقط در همان بازکردن چشم است. اگر آماده باشی که باز کنی، تفاوت زیادی ندارند. اگر آماده نباشی باز کنی، تفاوت عظیمی خواهد بود.

اگر به همان اندازه ی هرکس دیگر نزدیک است، ولی به نظر می آید که روشنفکری برایش یک مانع است، همانطور که برای بیشتر شما چنین است. او نکته را درک کرده است، دقیقاً آن را فهمیده است، ولی روشنفکرانه. وقتی آخرین بار در مورد برخی از جملاتش صحبت کردم، همه را تصدیق کردم. آن ها همگی کاملاً درست هستند، ولی من هیچ چیز در مورد خود شخص نگفتم. هرچه که گفته درست است، ولی می توانی لائوتزو را مطالعه کنی: بطور روشنفکرانه می توانی آن را درک کنی و می توانی همان چیزها را بگویی. تاجایی که به کلام مربوط است، آن ها درست هستند، ولی این مرد به نظر خیلی زیاد بطور روشنفکرانه در آن است و نه با تمامیت **totality**. و مشکل این است.

و این بزرگترین مشکلی است که فرد می تواند با آن برخورد کند: تو هرچه را که من می گویم درک می کنی، حتی می توانی برای دیگران شرح بدهی، ولی اشراق همانند همیشه بسیار دور خواهد بود. مسئله ی درک روشنفکرانه در میان نیست، مسئله ادراک تمام **total understanding** است: تمامی وجودت درک می کند، نه تنها ذهنت. قلبت درک می کند.

نه تنها قلبت ، خون ، استخوان و مغز استخوانت درک می کند. هیچ چیز جا نمی ماند ، تمامی وجود آن را درک می کند، تمام وجودت در آن ادراک استحمام می کند. آنگاه آن عطر فرامی رسد، آنگاه آن رقص اتفاق می افتد، آنگاه تو شکوفا می شوی.

و تنها یک گام هست و سفر تکمیل می شود. بین شما و من فقط یک گام فاصله است ، نه بیش از آن. حتی نیاز به دو گام هم نیست. ولی /رهارد را فراموش کن. فقط در مورد خودت فکر کن. زیرا /رهارد برای خودش مشکل دارد، ربطی به تو ندارد که نگرانش باشی. فقط به خودت فکر کن. آیا بارها نشده که احساس کرده ای مرا خوب درک کرده ای و بارها و بارها از دست می دهی؟ چرا؟ اگر مرا درک می کنی، چرا از دست می دهی؟ شما مرا روشنفکرانه درک می کنید، شفاهی، نظری؛ ولی وجود شما در آن مشارکت نمی کند. بنابراین وقتی نزدیک من هستید درک می کنید؛ وقتی دور می شوید، آن ادراک به سادگی ازبین می رود: باردیگر در دیدگاه های قدیم هستید، در دنیا و در الگوهای کهنه ی خود. وقتی با من هستید خودتان را از یاد می برید و همه چیز روشن است و به روشنی کریستال. دور از من که هستید باردیگر در سوراخ خود هستید و همه چیز پریشان است و هیچ چیز روشن نیست. فقط یک گام وجود دارد. و آن گام باید با تمامی وجود برداشته شود. تو فقط نشسته ای و تصور می کنی که گام بر می داری. می توانی به نشستن ادامه بدهی و به این تخیل هم ادامه بدهی که در سفری بزرگ هستی. اگر برای مدت طولانی چنین کنی، سفر چنان واقعی می شود، چنان واقعی به نظر می رسد که می توانی شروع کنی مانند یک

روشن ضمیر سخن بگویی.  
ولی این کمکی نخواهد کرد.  
تو باید به اشراق برسی. این تخیل کردن نیست. این  
تفکرکردن نیست. این وجود است.

فصل سوم

## هشیاری، نه دانش

25- مجزا کردن بیننده از دیده شده که توسط برطرف شدن  
جهل صورت می گیرد،  
همان علاجی است که رهایی می آورد.

26- تمرین نامتزلزل تمایز گذاشتن بین آنچه واقعی  
است و آنچه واقعی نیست،  
سبب برطرف شدن جهل می شود.

27- بالاترین مرحله ی اشراق در هفت گام طی می شود.

حالت جهل علت تمام توهمات، تمام غیرواقعیت ها، تمام  
ظاهرها و نمود ها است، ولی بیشتر دانستن، حالت شناخت  
نیست. جهل علت است، ولی دانش علاج آن نیست ،  
دانش knowledge به معنی دانش آلوده بودن knowledgeability .  
می توانی بیشتر و بیشتر بدان، ولی یکسان  
باقی می مانی. دانش یک اعتیاد می شود. به اضافه  
کردن آن ادامه می دهی، ولی آن وجودی که این دانش به  
آن اضافه می شود یکسان باقی می ماند.  
بیشتر می دانی ولی خودت بیشتر نیستی.  
و ریشه ی اصلی جهل فقط وقتی می تواند از بین برود که  
تو بیشتر باشی، وقتی که وجودت قوی تر است، وقتی که  
وجودت قدرتمند است، وقتی وجودت بیدار شده است. ریشه  
ی تمامی رنج ها جهل است، ولی دانش علاج آن نیست ،  
علاجش بیدار شدن است.

اگر این تفاوت ظریف را درک نکنی، اول: در جهل گم می شوی و آسپس، در دانش گم خواهی شد، و هرچه بیشتر و بیشتر. یکی از افراطی ترین جملات در *اپانیشاد* آمده است. جمله این است که مردم در جهل گم می شوند، ولی در دانش، آنان بطور عمیق تری گم می شوند. جهل به خطا رهبری می کند؛ دانش، بیشتر به خطا ره می برد.

جهل نبودن دانش نیست. اگر کمبود دانش بود، آنوقت چیزها بسیار بسیار ساده بودند، و ارزان. می توانی دانش را وام بگیری: وجود را نمی توانی قرض بگیری. حتی می توانی دانش را بدزدی، وجود را نمی توانی بدزدی، باید در آن رشد کنی. این معیار را به یاد داشته باش: که تا وقتی که در چیزی رشد نکنی، هرگز مال تو نیست. وقتی رشد کردی، فقط آنوقت مال تو است. شاید چیزی را در تصاحب داشته باشی، ولی فریب تصاحبگری را نخور. مال یا مملوک *the possession* جدا می ماند، می تواند از تو گرفته شود. تنها وجودت است که نمی تواند از تو گرفته شود. پس تا زمانی که شناخت در وجود تو رخ ندهد، جهل نمی تواند برطرف شود.

جهل غیبت دانش نیست: جهل نبودن هشیاری *awareness* است. جهل نوعی خوابزدگی است، نوعی چرت زدن است، نوعی هیپنوتیزم؛ گویی که در خواب راه می روی، کارها را در خواب انجام می دهی. هشیار نیستی که چه کار می کنی. یک نور نیستی، تمام وجودت تاریک است. می توانی در مورد نور دانش داشته باشی، ولی آن دانش در مورد نور، هرگز نور نخواهد شد. برعکس، مانعی بر سر راه نور خواهد بود، زیرا وقتی خیلی زیاد در مورد نور



بدانی، از یادخواهی برد که نور برای تو اتفاق نیفتاده است. توسط دانش خودت فریب خورده ای. مانند این است که در سلولی تاریک زندگی می کنی. در مورد نور شنیده ای ولی آن را ندیده ای. و چگونه می توانی در مورد نور بشنوی؟ فقط می تواند دیده شود. گوش ها وسیله ای برای شناخت نور نیستند، چشم ها آن وسیله هستند. و تو در مورد نور شنیده ای. و با شنیدن دوباره و دوباره در مورد نور شروع کرده ای به این احساس که نور را می شناسی، در موردش می دانی. ولی دانستن در مورد چیزی شناخت نیست، فقط شنیده ای. چگونه می توانی نور را بشنوی؟ مانند این خواهد بود که کسی بگوید موسیقی را دیده است. مسخره خواهد بود. با شنیدن در مورد نور، ذهن بیشتر و بیشتر طمع کار می شود. با کتاب های مقدس مشورت می کنی. می روی و در جستجوی پیرفرزانه و شیخ می گردی. شاید هم با کسی برخورد کنی که دیده باشد، ولی لحظه ای که او چیزی در موردش بگوید، برای تو یک شنیده می شود. در هندوستان باستانی ترین کتب مقدس را شروتی *shruti* می خوانند: آنچه که شنیده شده است. زیباست. واقعاً زیباست. حقیقت چگونه می تواند شنیده شود؟ و تمام کتاب های مقدس باستانی را شروتی و *smiriti* خوانده اند. شروتی یعنی شنیده شده و *smiriti* یعنی یادآوری شده. تو شنیده ای و به به یاد سپرده ای. آن را به حافظه سپرده ای ولی چگونه می توانی حقیقت را توسط شنیدن بشناسی؟ باید آن را احساس کنی. باید آن را زندگی کنی.

انسانی که در غار، در تاریکی زندگی می کند می تواند واقعیت های زیادی در مورد نور گردآوری کند. می تواند تقریباً حکیم بزرگی بشود. می توانی با او مشورت کنی و به او اتکا کنی. او هرچیزی را که در مورد نور گفته شده برایت خواهد گفت، ولی با این وجود در همان تاریکی زندگی خواهد کرد. و او نمی تواند شما را به نور برساند: او خودش کور است. مسیح بارها و بارها می گوید: "کورانی عصاکش کوران دیگر. " کبیر Kabir می گوید، "اگر رنج می کشی، هشیار شو: باید توسط انسانی کور راهنمایی شده باشی. اگر کوران را کوران رهبری کنند، درچاه می افتند." و شما در چاه رنج قرار دارید: می باید خیلی زیاد در مورد حقیقت شنیده باشید، می باید خیلی زیاد در مورد خداوند شنیده باشید. هزاران منبر پیوسته خدا را موعظه می کنند ، کلیساها، معابد، دانشمندان ، پیوسته "درموردش" about صحبت می کنند. خداوند یک حرف نیست. یک تجربه است. جهل نمی تواند توسط دانش ازبین برود. فقط با هشیاری می تواند ازبین برود. در خواب هم می توانی به جمع کردن دانش ادامه بدهی؛ ولی این بخشی از رویا است و رویا بخشی از خواب تو است. کسی باید تو را بیدار کند؛ کسی باید به تو ضربه ای بزند؛ کسی باید تو را از رویایت به در آورد؛ وگرنه ادامه می دهی و ادامه می دهی. خواب اعتیاد آور است. جهل معتادکننده است: نوعی مخدر است. باید تو را از آن بیرون کشید.

داستانی را برایتان خواه گفت که همیشه دوست داشته ام. در مورد سید / ناروپا sidha Naropa، مرید تیلوپا Tilopa است. وقتی اتفاق افتاد که ناروپا هنوز مرشدش تیلوپا را پیدا نکرده بود. این قبل از به اشراق رسیدن خودش اتفاق افتاده بود. و برای سالک، این یک باید است، باید برای همه اتفاق بیفتد. بنابراین چه برای ناروپا رخ داده باشد و چه نداده باشد، نکته این نیست. پس من نمی دانم که آیا از نظر تاریخی اتفاق افتاده است یا نه.

از نظر روانشناختی یقین دارم، مطلقاً مطمئن هستم که رخ داده است، زیرا هیچکس نمی تواند بدون این در ماورا پیش تر برود.

ناروپا یک دانشمند بزرگ بود: یک حکیم. داستان هایی وجود دارند که او رییس یک دانشگاه بزرگ بود، خودش ده هزار مرید داشت. روزی در حلقه ی مریدانش نشسته بود.

در اطرافش هزاران کتاب مقدس پراکنده بودند، کتاب هایی بسیار قدیمی و باستانی، نادر. ناگهان به خواب رفت، باید خسته می بوده باشد، و تصویری vision دید. من آن را تصویر می خوانم و نه رویا، زیرا که یک خواب معمولی نیست. بسیار اهمیت دارد، آن را رویا خواندن منصفانه نخواهد بود: یک منظره بود.

او یک زن بسیار بسیار پیر و زشت و وحشتناک را دید، یک عجوزه. زشترویی آن زن چنان بود که او در خواب شروع به لرزیدن کرد. چنان مضمئزکننده بود که می خواست فرار کند. کجا فرار کند؟ او گرفتار شده بود، گویی که توسط آن عجوزه ی پیر هیپنوتیزم شده است. بدن آن زن مضمئزکننده بود، ولی چشمانش مانند آهنربا بودند.

پیرزن پرسید، "ناروپا، چکار می کنی؟"  
و او گفت، "مطالعه می کنم." پیرزن پرسید، "چه چیزی  
مطالعه می کنی؟"  
او گفت، "فلسفه، مذهب، معرفت شناسی، زبان، دستور  
زبان، منطق."  
پیرزن بازهم پرسید، "آیا این ها را درک می کنی؟"  
ناروپا گفت، "البت... بله. درکشان می کنم."  
پیرزن بازهم پرسید، "آیا واژه word را درک می کنی و  
یا احساس sense را؟"  
این برای نخستین بار پرسیده شده بود. ناروپا در  
زندگیش به هزاران پرسش پاسخ داده بود.  
او آموزگاری بزرگ بود، همیشه هزاران شاگرد از او  
سوال می کردند، ولی هیچکس اینگونه نپرسیده بود:  
آیا واژه را درک می کنی و یا احساس را؟ و چشمان زن  
چنان بانفوذ بود که دروغ گفتن امکان نداشت، او در  
می یافت. ناروپا در برابر چشمان آن زن کاملاً لخت و  
برهنه شد. آن چشم ها تا اعماق وجود او فرو می رفتند  
و دروغ گفتن ممکن نبود.  
اگر به هرکس دیگری می بود او می گفت، "البت، من  
احساس را درک می کنم،"  
ولی به این زن، به این زن وحشتناک نمی توانست دروغ  
بگوید، باید حقیقت را می گفت.  
او گفت، "بله من واژه ها را درک می کنم."  
زن بسیار خوشحال بود. شروع کرد به رقصیدن و خندیدن.  
فکر اینکه آن زن چنین خوشحال شده است... و به سبب  
خوشحالی او زشتی اش دگرگون شده بود، دیگر آنقدر زشت  
نبود و یک زیبایی ظریف از وجودش برمی خاست. فکر  
کرد، "من او را خیلی خوشحال کردم. چرا قدری بیشتر

او را خوشحال نکنم؟" و گفت، " و آری، من احساس را نیز درک می کنم. "

زن از خندیدن باز ایستاد. رقصیدن را متوقف کرد. شروع کرد به گریستن و زاری، و تمام زشتی اش برگشت، هزاران بار بیشتر.

نارویا گفت، "چرا؟ چرا گریه و زاری می کنی؟ و چرا قبلاً می خندیدی و می رقصیدی؟"

زن گفت، "من خوشحال بودم که دانشمند بزرگی مانند تو دروغ نگفته بود. ولی حالا گریه می کنم زیرا به من دروغ گفتی. من می دانم، و تو می دانی، که تو احساس را درک نمی کنی. "

آن تصویر از بین رفت و نارویا متحول شد. او از آن دانشگاه گریخت. دیگر در زندگی به یک کتاب مقدس دست نزد. کاملاً جاهل شد: درک کرد که فقط با فهمیدن واژه چه کسی را گول می زنی؟ و فقط با دانستن واژه تو یک عجوزه ی پیر می شوی!

دانش زشت است. و اگر نزدیک دانشمندان بروی، آنان را بدبو *stinking* خواهی یافت، از دانش، مرده.

انسان اهل خرد، انسان فهیم، یک تازگی دارد، یک زندگی معطر، کاملاً متفاوت با زندگی یک دانشمند یا مرد دانش. کسی که احساس را درک کند زیبا می شود؛ کسی که فقط واژگان را بشناسد زشت می گردد. و آن زن کسی در بیرون نبود: فقط یک فرافکنی از بخشی از دورنش بود. این وجود خود نارویا بود که توسط دانش زشت شده بود. فقط همین مقدار درک که، "من احساس را درک نمی کنم،" و آن زشتی رفت که بی درنگ به یک پدیده ی زیبا دگرگون شود.

ناروپا در جست و جو بود، زیرا اینک کتب مقدس کمکی نخواهند کرد. اینک به یک مرشد زنده نیاز است. و پس از سفرهای زیاد او با تیلوپا برخورد کرد. تیلوپا نیز در جست و جوی این مرد بود، زیرا وقتی چیزی را داری، می خواهی سهم شوی، محبتی برمی خیزد. واژه ی بودایی برای محبت کارونا *karuna* است. واژه ی انگلیسی آن دقیقاً همین معنی را نمی رساند، نمی تواند برساند. واژه ی کارونا بسیار بسیار بامعنی است. از واژه ی سانسکریت کریا *kriya* می آید. کریا یعنی عمل. کریا و کارونا: عمل *Action* و محبت *compassion*. هردو از ریشه کرا *kra* آمده اند. واژه ی بودایی کارونا به معنی "محبت در عمل" *compassion in action* است. و تفاوت همدردی *sympathy* و محبت در همین است: وقتی همدردی می کنی نیازی به عمل کردن نیست، فقط همدردی ات را نشان می دهی و کار تمام است. محبت فعال *active* است، کاری انجام می دهی. چگونه می توانی فقط در همدردی به سر ببری؟ همدردی به نظر بسیار بی رنگ و سرد خواهد آمد. محبت گرم است. محبت یعنی که باید فعال باشد.

انسان زمانی که بداند، مهربان می شود. تیلوپا دانسته بود. او با آن غایت دیدار کرده بود، و اینک محبت برخاسته بود. و او شروع کرد به گشتن و جست و جوی کسی که آماده ی دریافت کردن باشد... زیرا نمی توانی این دانش غایی را نزد کسی بریزی که درک نکند.

یک قلب پذیرا، یک قلب زنانه مورد نیاز است. یک مرید باید زنانه *feminine* باشد زیرا مرشد است که می ریزد و مرید فقط اجازه می دهد.

آنان با هم ملاقات کردند و تیلوپا گفت، " ناروپا، اکنون من تمام چیزهایی را که منتظر گفتنش بودم، به تو می گویم. من همه را بخاطر تو می گویم، ناروپا. تو آمده ای: اینک می توانم بارخودم را سبک کنم." این نگرش ناروپا بسیار اهمیت دارد. این نگرش یک باید **must** است. تا وقتی که احساس نکنی که دانش بیفایده است، هرگز در طلب خرد نخواهی رفت. تو آن سکه ی قلبی را حمل می کنی و فکر می کنی که گنج واقعی همین است. باید از این نکته آگاه شوی که دانش یک سکه ی قلبی است، شناخت نیست، فهمیدن نیست. فوقش این است که روشنفکرانه است، واژه درک شده است ولی احساس گم شده است. وقتی که این را درک کردی تمام دانشت را دور خواهی ریخت و در جستجوی کسی که می داند فرار خواهی کرد، زیرا فقط با کسی که می داند، دل به دل، وجود با وجود، است که آن انتقال رخ می دهد. ولی اگر مرید اهل دانش باشد، آن انتقال غیرممکن است، زیرا آن دانش یک دیوار خواهد شد. می توانم همیشه دیوارهایی را در اطراف شما ببینم. هرگاه نزد من می آید، می توانم ببینم که آیا می توانم با شما نزدیک باشم یا نه؛ آیا شما قابل نزدیک شدن هستید یا نه. اگر دیواری ضخیم از دانش ببینم، نزدیک شدن به شما تقریباً ناممکن است، باید صبر کنم. اگر بتوانم یک شکاف کوچک پیدا کنم، از آنجا وارد می شوم. ولی مردمان ترسو، پر از ترس، آنان حتی شکافی هم باقی نمی گذارند، یک دیوار محکم می سازند. آنان برجی از دانش، شناخته ها و مفاهیم در اطرافشان می سازند، واژگان انتزاعی. بیهوده! فقط سروصدا. درواقع: آزاردهنده، ولی شما آن ها را باور دارید.

پس نخستین چیزی که باید درک شود این است: دانش همان شناختن نیست. و تنها آن دانشی که شناختن نیست و ادراک است و فهم است می تواند ریشه ی جهل را قطع کند.

واژه ی "هشیاری" **awareness** را به یاد بسپار. درست همانطور که صبح رفته رفته از خواب بیرون می آیی و خوابزدگی دور می شود و از بین می رود؛ همین روند بار دیگر رخ می دهد: تو از این چرت زدن بیرون می آیی، رفته رفته چشمانت باز می شوند، شروع می کنی به دیدن: قلبت در دسترس است، وجودت باز می شود و بی درنگ، تو دیگر همان شخص قبلی نیستی که در خواب بودی. آیا مشاهده کرده ای که صبح ها، وقتی بیدار می شوی، شخص کاملاً متفاوتی می شوی؟ همانی نیستی که در خواب بوده ای. آیا مشاهده کرده ای که در خواب کاملاً شخص دیگری می شوی؟ در خواب کارهایی می کنی که در بیداری حتی تصورش را هم نمی توانی بکنی. در خواب هر نوع کار مسخره ای باور می شود. وقتی که بیدار شوی به حماقت و به رویایت خواهی خندید. همین اتفاق وقتی رخ می دهد که تو در نهایت بیدار شوی. آنوقت تمام دنیایی که تا آن لحظه در آن زندگی می کرده ای بخشی از یک رویا می شود، یک رویای بزرگ. برای همین است که هندوها این دنیا را سراب و توهم **maya** می خوانند: ماده ای که از آن ساخته شده رویا **dream** است؛ واقعی نیست. بیدار شو! و درخواهی یافت که تمام آن خیال هایی که تو را احاطه کرده بودند همگی از بین رفته اند، رهایی این است. آزادی یعنی آزاد شدن از توهمات. رهایی یعنی رها شدن از خواب. آزادی یعنی آزاد شدن از تمام چیزهایی که به نظر می رسند وجود دارند **appears to be there**.



به واقعیت رسیدن یعنی به وطن رسیدن؛ آواره شدن در  
غیرواقعی یعنی در دنیا بودن.

حالا سعی کنید این سوتراهای پاتانجلی را درک کنید:

مجزا کردن بیننده از دیده شده که توسط برطرف شدن

جهل صورت می گیرد،

همان علاجی است که رهایی می آورد.

از کجا شروع کنیم؟ زیرا پاتانجلی همیشه به آغاز  
توجه دارد. اگر ابتدا روشن نباشد، می توانیم در  
مورد آزادی صحبت کنیم، ولی این یک حرف باقی خواهد  
ماند. آغاز باید مطلقاً روشن باشد، هر قدم باید مشخص  
باشد تا بتوانی از جایی که هستی حرکت کنی. اگر به  
لائوتزو گوش بدهی، او از قله حرف می زند، والاترین  
اوجی که برای معرفت انسانی ممکن است؛ اگر از تیلویا  
بپرسی، او از جایی که ایستاده سخن می گوید. اگر از  
پاتانجلی بپرسی، او از جایی که توهستی سخن می گوید.  
او چیزی در مورد خودش نمی گوید، فقط ازجایی که  
توهستی سخن می گوید، از ابتدا. او عملگرا تر است؛  
لائوتزو درست تر است و پاتانجلی عملی تر.  
چند روز پیش کسی پرسید که چرا من نمی توانم سخنانم  
را در مورد لائوتزو ادامه بدهم.  
به دلیل شما. اگر من تنها بودم خوب بود، کامل بود؛  
ولی شما هم هستید و من نمیتوانم شما را از یاد ببرم.  
وقتی از لائوتزو سخن می گویم باید شما را در پشت سر  
بگذارم. سپس بلافاصله شروع می کنم به سخن گفتن در  
مورد پاتانجلی، یا کسی دیگر که در مورد شما و گام  
های اولیه سخن می گوید. تفاوت بسیار است.

می توانی از لائوتزو لذت ببری ولی نمی توانی تمرین کنی، زیرا او هیچ چیزی از تمرین کردن نمی گوید. او به دست آورده **achieved** و در مورد دستاوردش حرف می زند، از آن دیدگاه. چیزها کاملاً متفاوت هستند. شاید توسط آن دیدگاه هیپنوتیزم شوی، آن نگرش شاید برایت کششی عظیم داشته باشد، ولی یک شعر باقی می ماند. یک احساس رمانیتک باقی می ماند، تجربی **empirical** نخواهد شد، به عمل درنخواهد آمد. راهی را به سوی لائوتزو پیدا نخواهی کرد. همه چیز کاملاً درست است، ولی از کجا خواهی رفت؟ لحظه ای که از خودت هشیار شوی، لائوتزو بسیار فراتر و دورتر رفته است.

*پاتانجلی* درست در کنار شما است. می توانی دست در دست با او حرکت کنی.

او از ابتدا سخن می گوید.

"مجزا کردن بیننده از دیده شده..." بنابراین نخستین گام این است که به خاطر داشته باشی و هشیار باشی که تو از دیده شده جدا هستی: هرچه را که می بینی، تو بیننده هستی. درختی وجود دارد، بسیار زیبا و سرسبز، شکوفا شده است، ولی درخت یک موضوع یا عینیت **object** است و تو ذهنیت **subject** هستی. این دو را از هم جدا کن. خوب بدان که درخت آنجاست و تو اینجایی؛ درخت بیرون است، تو درون هستی؛ درخت دیده شده است و تو بیننده هستی.

به یاد داشتن این نکته دشوار است زیرا که درخت بسیار زیباست و گل هایش بسیار جذاب هستند؛ تو را هیپنوتیزم می کنند. مایلی در آن گم بشوی. مایلی خودت را فراموش کنی.

در واقع شما همیشه مایل به فراموش کردن خود هستید، سعی دارید از خودتان بگریزید. شما از خود به ستوه آمده اید... هیچکس دلش نمی‌خواهد با خودش بماند. شما هزار و یک راه درست می‌کنید تا فقط از خودتان فرار کنید. وقتی می‌گوی، "این درخت زیباست"، فرار کرده‌ای: خودت را از یاد برده‌ای. وقتی زنی زیبا را می‌بینی که گذر می‌کند، خودت را از یاد برده‌ای. بیننده در دیده شده گم شده است. بیننده را در دیده شده گم نکن. بارها گم خواهد شد، آن را پس بگیر. بارها و بارها آن را مدعی شو. رفته رفته محکم می‌شوی. رفته رفته قدرت پیدا می‌کنی. هرچیز که گذر کند، هرچه که باشد، حتی اگر خداوند گذر کند، پاتانجلی می‌گوید، "به یاد داشته باش که تو بیننده هستی و او دیده شده است." این تمایز را فراموش نکنید، زیرا تنها با این تمایز است که نگرش شما روشن خواهد بود، آگاهی شما متمرکز خواهد شد، هشیاری شما مستحکم می‌شود و وجودتان ریشه دار و متمرکز خواهد شد.

خود را بارها و بارها به یاد بیاور. بارها و بارها به یادآوری خود برگرد. و به یاد داشته باش که یادآوری خود self، یادآوری نفس ego نیست. یادآوری این نیست که "من هستم" I am. نه. این یعنی که در درون بیننده وجود دارد و در بیرون، دیده شده. مسئله‌ی "من" نیست؛

مسئله‌ی معرفت و موضوع معرفت است object of consciousness است.

مجزا کردن بیننده از دیده شده که توسط برطرف شدن جهل صورت می‌گیرد، همان علاجی است که رهایی می‌آورد. هرچه

بیشتر از همه چیز در اطراف خود هشیاری شوی، رفته رفته، خواهی دید که نه تنها دنیا تو را احاطه کرده است، خود بدن تو احاطه ات کرده است. این بدن نیز یک شیء **object** است. من می توانم دستم را ببینم، می توانم دستم را حس کنم، پس باید جدا باشم. اگر من بدن بودم، راهی برای احساس کردن بدن نبود، چه کسی آن را احساس خواهد کرد؟ برای دانستن، جدایی **separation** مورد نیاز است. تمام دانش ها، تمام دانسته ها، جدا می کنند. جهل کامل یعنی فراموش کردن این جدا بودن. وقتی هشیار می شوی که این بدن نیز یک "دیگری" **other** است، معرفت تو در وطن سامان می گیرد. آنوقت آگاه می شوی که عواطف، افکارت، آنها نیز "دیگری" هستند، زیرا می توانی آن ها را ببینی. تو آن ها را بارها و بارها دیده ای، ولی بیاد نداری که تو جدا هستی. فکری را می بینی که بر پرده ی ذهن عبور می کند. مانند این است که ابری در آسمان در حال گذر است: ابری سپید را می بینی که رد می شود و ابری سیاه را که گذر می کند، به سمت شمال حرکت می کند. وقتی که یک فکر برخاست فقط ببین که کجا می رود، از کجا می آید. آن را تماشا کن. درگیرش نشو؛ با آن یکی نشو. همین درگیر شدن و با آن یکی شدن: **tadatmya** تاداتمیا و این جهل است. هویت که بگیری **idenified**، در جهل هستی. بدون هویت **unidentified**، جدا، تماشاگر، شاهد، به سمت هشیاری حرکت می کنی.

این روشی است که **اپانیشادها** آن را **نتی نتی** **neti**، **neti** خوانده اند: روش حذف و جدا کردن **elimination**: دنیا را می بینی \_ پس من دنیا نیستم؛ بدن را می بینی، پس من بدن نیستم. فکر را می بینی، پس من افکار نیستم،

عاطفه را می بینی ، پس من عاطفه نیستم .  
ادامه بده... ادامه بده ، ادامه بده... لحظه ای خواهد  
آمد که فقط بیننده باقی مانده است؛  
تمام دیده شده ناپدید شده است، و همراه با دیده  
شده ، تمام دنیا .  
در آن تنها بودن معرفت، زیبایی عظیمی وجود دارد سادگی  
عظیمی وجود دارد و معصومیت و ریاضتی عظیم . با سکنا  
گرفتن در آن آگاهی، با مرکزیت یافتن در آن معرفت،  
نگرانی وجود ندارد، ابدأ نگرانی وجود ندارد ، نه  
تشویشی، نه دلهره ای، نه رنجی، نه نفرتی، نه عشقی،  
نه خشمی. همه چیز ناپدید شده است؛ فقط تو باقی  
مانده ای. حتی احساس "من هستم" وجود ندارد، زیرا  
اگر احساس کنی که "من هستم" می توانی از آن احساس  
هشیار شوی ، که از آن جدا هستی. تو هستی. به سادگی،  
هستی *you are* . چنان ساده که هیچ حسی از "من هستم"  
وجود ندارد، فقط یک بودن *amness* هست، وجود داشتن.  
تعریف وجود *being* همین است. مسئله ی فلسفه نیست که  
چگونه آن را تعریف کنی؛ مسئله ی تجربه کردن است:  
چگونه تجربه اش کنی.  
همه چیز که حذف شد: تمام رویاها که از بین رفت، تمامی  
دنیا از بین می رود، تو در خودت نشسته ای، هیچ کاری  
نمی کنی، نه حتی موجی از فکر، حتی نسیمی عاطفی از  
تو گذر  
نمی کند ، همه چیز بسیار ثابت و ساکن است: زمان  
ایستاده است، فضا از بین رفته است.  
این لحظه ی ماورایی *transcendental moment* است. در این  
لحظه ، برای نخستین بار،  
تو دیگر جاهل نیستی. اینگونه در وجودت رشد می کنی.  
اینگونه است که یک شناسنده *a knower* می شوی، نه یک

شخص دانش آلوده. تو اطلاعات جمع آوری نکرده ای؛ برعکس، هرآنچه را که در اطرافت بود، جدا کرده ای. تماماً برهنه، مانند یک تهیا void، یک شونیا shunya وجود داری.

پاتانجلی می گوید که رهایی از جهل این است. پس نخستین گام این است که به جداکردن ادامه بدهی. هرچه که می بینی، همیشه بیننده را به یاد داشته باش: که "من جدا هستم." و بلافاصله نوعی سکوت تو را احاطه می کند. لحظه ای که به یاد بیاوری: "من بیننده هستم و نه

دیده شده"، بی درنگ، دیگر بخشی از این دنیا نیستی، فوری به ماورا رفته ای.

ممکن است بازهم فراموش کنی. در ابتدا بسیار دشوار است که به یادآوری ادامه بدهی،

ولی حتی اگر در بیست و چهار ساعت بتوانی برای یک لحظه هم به یاد بیاوری،

همان بقدر کافی مغزی خواهد بود. و رفته رفته لحظات بیشتری ممکن خواهد شد.

روزی خواهد آمد که چنان مداوم به یاد می آوری که به خود تلاش برای یادآوردن نیازی نیست؛ فقط طبیعی خواهد شد، مانند نفس کشیدن، نفس می کشی، به یاد می آوری.

آنوقت گفتن "یادآوردن" remember هم درست نیست، زیرا تلاشی وجود ندارد.

به سادگی رخ می دهد: خودانگیخته sahaj شده است.

تمرین نامتزلزل تمایز گذاشتن...

سپس دومین گام. نخستین گام جداکردن، هویت نگرفتن بین دیدنی و بیننده بود. دومین گام:

تمرین نامتزلزل تمایز گذاشتن بین آنچه واقعی است و آنچه واقعی نیست، سبب برطرف شدن جهل می شود.

این یک گام است؛ سپس گام دیگری هست. هر دو با هم کار می کنند. خوب نیست بگوییم که دیگری گام دوم است، همزمان حرکت می کنند. ولی بهتر است که با تمایز بین بیننده و دیده شده شروع کنیم، سپس دیگری ممکن خواهد شد، زیرا دیگری ظریف تر است، تمایز بین واقعی و غیر واقعی. برای نمونه، شما در زندگی معمولی کاملاً درهم ریخته اید **messed up**. نمی دانید که چه چیز واقعی و چه چیز غیر واقعی است. شما چنان درهم ریخته اید که هر تخیلی **fantasy** می تواند برایتان واقعی بشود؛ و وقتی واقعی شد، یعنی وقتی شما آن را واقعی گرفتید، شروع می کند به تاثیر گذاشتن روی شما؛ و وقتی روی شما تاثیر گذاشت، بیشتر واقعی به نظر می آید، زیرا که بر شما تاثیر داشته. یک دور باطل می شود. در شب رویایی می بینی که کسی با چاقو روی سینه ات نشسته است و می خواهد تو را بکشد، یک کابوس. فریاد می کشی. به دلیل این فریاد خواب شکسته می شود. چشم ها را باز می کنی: کسی روی سینه ات نشسته است. شاید در خواب بالشت را روی خودت کشیده بودی، یا فقط دست های خودت بوده و این فشار آن رویا را برایت آورد. حالا می دانی که یک رویا بوده، ولی با این وجود

قلبت به شدت می زند. می دانی که یک رویا بوده ، کسی وجود نداشته ، هیچ چیز ، ولی بدنت هنوز قدری می لرزد.

زمان می خواهد تا آرام بگیری.

یک رویای غیرواقعی چگونه پدیده ای واقعی را در بدن خلق می کند؟ فقط دو امکان وجود دارد. یک: بدن نیز خیلی واقعی نیست. این نقطه نظر هندوان است در مورد زندگی:

چون یک رویا می تواند بر زندگی اثر کند، باید مانند رویا باشد، نمی تواند واقعی باشد. دومین امکان این است: چون تو رویا را واقعی می گیری بر تو تاثیر دارد و واقعی می شود. فقط ذهن خودت است: اگر چیزی را واقعی بگیری، واقعی می شود.

اگر بفهمی که غیرواقعی است، بی درنگ هیچ تاثیری روی تو نخواهد داشت.

فقط تماشا کن: احساس گرسنگی داری. آیا واقعی است؟ آیا بدنت نیاز دارد، یا فقط به این خاطر که هر روز در همین ساعت غذا می خوری و حالا ساعت می گوید که وقتش است؟ ساعت می گوید "احساس گرسنگی کن" و تو بی درنگ دستور را اجرا می کنی: شروع می کنی به احساس کردن گرسنگی. آیا این گرسنگی واقعی است؟ اگر گرسنگی واقعی باشد، هرچه بیشتر گرسنه بمانی، بیشتر گرسنه می شوی. اگر هر روز ساعت یک غذا بخوری و در ساعت یک احساس گرسنگی پیدا می کنی، صبر کن: فقط پس از پانزده دقیقه دیگر احساس گرسنگی نخواهی کرد؛ پس از یک ساعت کاملاً فراموش می کنی.

چه اتفاقی افتاده؟ اگر گرسنگی واقعی بود، پس از



یک ساعت بیشتر می شد ،  
ولی از بین رفته است. این یک ساخته ی ذهن بود ، نه  
یک نیاز واقعی بدن، فقط یک  
نیاز تخیلی، نیازی غیرواقعی بود.  
تماشا کن که چه چیز واقعی است و چه چیز غیرواقعی  
و از خیلی چیزها هشیار خواهی شد. و آنوقت می  
توانی آن ها را جدا کنی sort out و زندگی بیشتر و  
بیشتر ساده می شود. معنی سانیاس sannyas همین است:  
دریافتن غیرواقعی. اگر غیرواقعی است، اگر آن را  
چنین یافته ای، دیگر قدرتی روی تو ندارد. لحظه ای  
که درک کنی: "این غیرواقعی" است، آن قدرت گم می  
شود، آن چیز مرده است، دیگر برتو تاثیری ندارد.  
زندگی ساده تر می شود، طبیعی تر.  
و سپس، رفته رفته، هشیار می شوی که نودونه درصد  
چیزها غیرواقعی هستند. می گویم نود و نه درصد،  
نیم درصد را برای گام نهایی می گذارم، زیرا در  
آخرین گام، آن نیز غیرواقعی می شود ، تنها  
واقعیتی که مانده است تو هستی. همه چیز، رفته  
رفته احساس می شود که غیرواقعی است و رها می شود.  
در نهایت، تنها معرفت consciousness واقعی است.  
برای مثال، در شب می خوابی: رویایی می بینی. در  
شب، رویا واقعی است. تو آن را واقعی می گیری. تو  
آن را زندگی می کنی ، احساسش می کنی، خشمگین  
هستی، عشق می ورزی ، انواع عواطف، افکار، انواع  
زندگی از تو گذر می کند. سپس در بامداد، غیرواقعی  
شده اند. حالا به سمت اداره، مغازه و بازار می روی  
، همه چیز باردیگر غیرواقعی شده است. در خواب  
عمیق بازار و خانواده و خانه و نگرانی ها را به

یاد

نمی آوری ، همگی ازبین رفته اند.  
ولی همیشه یک چیز واقعی باقی می ماند: آن بیننده.  
در شب، وقتی در رویا هستی،  
رویا شاید یک رویا باشد، ولی رویابین یک رویا  
نیست ، زیرا حتی برای وجود یک رویا، یک رویابین  
واقعی مورد نیاز است. هردو نمی توانند رویا  
باشند.

تو مرد جوانی هستی، سپس پیر می شوی، ولی آن  
بیننده یکسان باقی می ماند. بیمار هستی، سالم می  
شوی، ولی آن بیننده یکسان باقی می ماند. آن معرفت  
درون شما همیشه یکسان است: عامل ثابت ، تنها  
واقعیت است. زیرا هندوان واقعیت را "آنچه که برای  
همیشه و همیشه ساکن است" تعریف می کنند. تعریف  
آنان چنین است: "آنچه که ازلی است واقعی است و  
آنچه موقتی است واقعی نیست." زیرا که لحظه ای هست  
و لحظه ای دیگر نیست. چرا آن را واقعی بخوانیم؟  
یک رویا بوده. هرچه که برای یک لحظه با معنی باشد  
و سپس بی معنی شود، یک رویا است. هندوان می گویند  
تمام زندگی یک رویا است زیرا وقتی می میری، تمام  
زندگی بی معنی می شود، گویی که هرگز وجود نداشته  
است.

رفته رفته، با تمایز گذاشتن بین واقعی و غیر  
واقعی، جور کردن آن ها، هشیاری  
اصیل تری از آن برمی خیزد. به یاد بسپارید: این  
جورکردن ها و جدا سازی ها،  
فرق گذاشتن بین واقعی و غیرواقعی یک روش  
شناسی methodology است برای  
ایجاد هشیاری بیشتر.

نکته ی واقعی شناختن اینکه چه چیز واقعی است و چه چیز غیر واقعی، نیست.

نکته ی واقعی این است: با تلاش کردن برای شناخت اینکه چه چیز واقعی است و چه نیست، تو به شدت هشیار می شوی. این یک روش است. پس در آن گیر نکن: زیرا مردم می توانند در روش های خودشان گیر کنند. همیشه به یاد داشته باش که این یک روش است، فقط یک وسیله است. هرچه بیشتر نفوذ کنی و از آنچه که واقعی است و آنچه

واقعی نیست هشیار شوی، چه اتفاقی بین این دو می افتد، \_ شدت هشیاری *intensity* بیشتر و بیشتر شدید و زنده می شود. چشمانت بانفوذتر می شود، تا دوردست های این پدیده ی زندگی را می بیند. این است نکته ی واقعی.

در یوگا هر چیز یک وسیله *device* است. هدف این است که تو کاملاً هشیار بشوی، تا که حتی ذره ای از تاریکی در قلبت باقی نماند، هیچ گوشه ای تاریک نماند، تمام خانه نورانی است: *تمرین نامتزلزل تمایز گذاشتن بین آنچه واقعی است و آنچه واقعی نیست، سبب برطرف شدن جهل می شود.* بنابراین، نکته این است: زدودن جهل.

در هندوستان تعدادی مارهای بسیار بسیار زهرآگین وجود دارند: مار کبرا و چند نوع دیگر. وقتی یک کبرا انسانی را نیش بزند، تنها مشکل این است: اگر بتوانی او را برای مدت سی و شش ساعت بیدار نگه داری، خود بدن آن زهر را از بدن بیرون می ریزد. گردش خون سبب می شود که خون تصفیه شود و سم از بدن بیرون ریخته شود. ولی تنها نکته در این است: آن فرد نباید برای مدت سی و شش ساعت بخوابد..

وقتی که خوابش ببرد، غیرممکن است. بنابراین در جنگل های هندوستان یا نزد قبیله های بدوی، جایی که هیچ دارویی وجود ندارد، اگر ماری کسی را نیش بزند، تمام افراد قبیله گردهم می آیند. زمانی من در یک روستا بودم و این اتفاق افتاد و من تمام این پدیده را تماشا کردم، به مدت سی و شش ساعت. زیبا بود، زیرا این تمام روند هشیار شدن است.

مشکل این است که آن زهر شخص را خواب آلوده می کند. او نیازی عظیم برای خوابیدن احساس می کند. این یک خواب معمولی نیست، یک اصرار عظیم **urge** **tremendous** برای خوابیدن است. نمی توان به او اجازه داد که بنشیند: مردم باید جلوی او را بگیرند و نگذارند.

چه نشسته و چه ایستاده باید به او ضربه بزنند و پیوسته باید برایش موقعیتی درست کنند، طبل ها و گروه نوازنده و آواز و رقصیدن در اطرافش و دادزدن و ناله سردادن و فریاد کشیدن، تا که او به خواب نرود. لحظه ای که چشمانش بسته شد باید با ضربه ای او را بیرون کشید، بارها و بارها. حتی باید او را کتک زد. پس از دوازده ساعت، لحظه ای فرا می رسد که بیدار ماندن برایش تقریباً ناممکن می گردد؛ شما به فریاد زدن ادامه می دهید، او گوش نمی دهد، بدنش لنگ می زند، نمی توانی او را بگیری \_

چه نشسته و چه ایستاده. آنوقت باید او را به سختی کتک زد: فقط اینکار می تواند او را بیدار نگه دارد. اگر سی و شش ساعت تمام شده باشد آنوقت زهر از بدن بیرون ریخته

می شود و مرد زنده می ماند.  
اگر به خواب برود، حتی برای چند دقیقه، از دست  
رفته است.  
تمام تلاش یوگا مانند این است. از روش های بسیاری  
برای هشیار ماندن استفاده باید شود و به همین  
دلیل، اشتباهات زیادی صورت گرفته است. برای مثال  
روزه گرفتن.  
روزه گرفتن روشی است برای هشیار ماندن، ربطی به  
بدن ندارد، زیرا هرگاه  
روزه دار باشی به آسانی نمی توانی بخوابی. برای  
خوابیدن، بدن به غذا نیاز دارد. وقتی پرخوری کنی  
فورا به خواب می روی. هرگاه پرخوری کرده باشی،  
بلافاصله احساس  
می کنی که نمی توانی حرکت کنی، هیچ کاری نمی  
توانی بکنی. آگاهی، خودش را گم  
می کند. تمام انرژی بدن به سمت معده می رود: سر  
را، که در آنجا آگاه باقی می ماند، ترک می کند،  
زیرا که آن خوراک باید هضم شود و این اولین کاری  
است که باید انجام گیرد، فوری، اولین ضرورت است.  
تمام انرژی بدن نزدیک معده جمع می شود و شروع می  
کنی به احساس خواب آلودگی.  
در یک روزه، اگر تاحال روزه گرفته باشی، احساس می  
کنی که در شب نمی توانی  
به خواب بروی (مخصوص روزه های یوگایی که چندین  
روز پیاپی طول می کشد. م) بارها در جای چرخ می  
خوری. چیزی کسر است. انرژی بدن کاملاً آزاد است،  
نیازی نیست که چیزی را هضم کند. انرژی آزاد در  
تمام بدن حرکت می کند. دیگر در معده جمع نشده  
است. در واقع، دردسترس است تا ذهن به عملکردش

ادامه بدهد و در هشیاری باقی بمانی. خوابیدن مشکل است. روزه داری روشی است برای ایجاد هشیاری. اگر برای مدتی طولانی روزه بگیری، به کیفیتی از هشیاری دست خواهی یافت که در حالت معمولی دستیابی به آن دشوار است. می تواند به دست آید ولی بیشتر طول خواهد کشید.

روزه داری راه میان بر است برای این دستیابی. ولی، درجایی، چیزی به خطا رفت. همیشه با مردمان خوابزده چنین رخ می دهد:

چیزی به آنان می دهی: به آن معتاد می شوند. هدف را زیاد می برند، روش می شود مقصود، وسیله هدف می شود. امروزه هزاران راهب جین وجود دارند که مدام در حال روزه داری هستند، و هیچ اتفاقی نمی افتد. من به سراسر کشور سفر کرده ام و با انواع زیادی از مردم ملاقات داشته ام. از هزاران راهب جین پرسیده ام، "چرا روزه می گیرید؟" می گویند، "چون بدن را تزکیه می کند." حماقت مطلق!

شاید بدن را تصفیه کند، ولی نکته ابدأ این نیست. شاید گاهی برای سلامت خوب باشد، نه همیشه. اگر انباری از چربی در بدنت داشته باشی، برای تصفیه ی آن کمک خواهد کرد، چربی را می کاهد. اگر برای سالیان طولانی چنان زیاد خورده باشی که سموم زیادی را در بدن انباشته ساخته ای، برای پاکسازی کمک می کند. ولی این فرعی است: این ربطی به دیانت ندارد. این درمان با طبیعت است naturopathy و نه دیانت.

ولی یک راهب جین چرا باید تزکیه کند؟ او بیمار نیست. او مسموم نیست. او هدف را کاملاً فراموش کرده

است. هدف هشیاری بود. اینک او به وسیله پرداخته است و از وسیله استفاده می کند، بدون اینکه هدف را بشناسد. او فقط رنج می کشد. پس آن روزه داری دیگر روزه داری نیست "گرسنگی کشیدن" است. و این بارها اتفاق افتاده است، تقریباً همیشه اتفاق می افتد، زیرا چیزها را به مردمان خوابزده داده اند. آنان نمی توانند هدف را درک کنند، هدف در دوردست هاست. آنان به وسیله می چسبند. باید عکس هایی دیده باشید و اگر ندیده باشید می توانید به بنارس Benares بروید و ببینید که مردم روی تختی از خار می خوابند. این قدیمی ترین روش هشیار ماندن بود، بسیار قدیمی و باستانی ترین: "برای خلق هشیاری"، هیچ ربطی به یک شاهکار و کارعظیم ندارد. ربطی به تاثیر گذاشتن روی دیگران ندارد. آن مرد نباید در خیابان های بنارس دراز بکشد، باید در جنگلی ژرف پنهان بماند، جایی که کسی وجود ندارد، زیرا این یک نمایش نیست. ولی حالا یک نمایش دادن شده است. و مردمانی را می بینید که روی تخت خار دراز کشیده اند و حتی یک جرقه ی هشیاری در چشمان یا صورتشان نمی بینی؛ برعکس، آنان را بسیار بسیار خنگ dull، بدون حساسیت insensitive، ناهوشمند و احمق idiotic خواهی یافت. این یک معجزه است، زیرا آن روش برای ایجاد هشیاری بوده است! چه رخ داده است؟ آنان کاملاً فراموش کردند که هدف چه بوده است، خود هدف به وسیله تبدیل شده است. آنان "کلک" trick را آموخته اند. و اگر که باید کلک را بیاموزی، باید غیرحساس بشوی؛ فقط آنوقت است که می توانی روی تختی از خار یا میخ بخوابی. بدن باید گنگ باشد تا که زیاد

آزار نبیند.  
باید بی جان باشد تا خارها یا میخ ها نتوانند به آن آزار برسانند. باید در اطراف خود لایه ای ضخیم از عدم حساسیت ایجاد کنی. حالا هدف دقیقاً عکس این بود: تا بیشتر حساس بشوی، بدن را در حساسیت خودش احساس کنی. اگر روی تختی از خار بخوابی هر منفذ از بدنت را احساس می کنی. تمام بدن درد دارد و این درد به تو ضربه می زند و آن درد تو را بیدار نگه می دارد و تو را گوش به زنگ می سازد. این را نباید تمرین کرد. اگر آن را تمرین کنی، رفته رفته بدن حقه را می آموزد. بدن بی جان می شود؛ بدن شروع می کند به ساختن نقطه های مرده تا هرگاه میخ به بدن برخورد کند یک نقطه ی بیجان درست شود. بدن باید از خودش محافظت کند. آنوقت می بینید که مردی که روی میخ ها دراز کشیده است مطلقاً ناهشیار است، ناهشیارتر از شما است. شما هشیار تر هستید؛ حساس تر هستید. او با خوشحالی روی آن دراز کشیده و حتی روی آن می خوابد. بدنش بیشتر سنگ مانند است. او چیزی را از دست داده که مورد نیاز است، هشیاری. اینک درست عکس آن رخ داده است.  
و این نکته در تمام تمرینات مذهبی صادق است: آن ها به مراسم تبدیل می شوند. من با مردی برخورد کردم که ده سال بود که ایستاده بود. او نخوابیده بود، نمی نشست، فقط ایستاده بود، یکی از روش های قدیم هاتایوگا برای خلق آگاهی، زیرا بدن به خواب نیاز دارد. بدن خواهد گفت، "من می خواهم به خواب بروم." چقدر می توانی بایستی؟ پس از چند ساعت، چند روز، نیاز شدید به خوابیدن پیدا می کنی. برای



مقابله با این نیاز شدید، برای رد کردن آن و برای هشیارباقی ماندن، این روش برای آن است. من با این مرد برخورد کردم. او بسیار مشهور بود و هزاران نفر برای ادای احترام نزد او می آمدند، ولی آنان نمی دانستند چه می کنند و به چه کسی ادای احترام می کنند. آن مرد کاملاً خرفت dull شده بود. او چنان برای مدت های طولانی ایستاده بود که پاهایش تقریباً مرده بودند. اینک نمی تواند آن ها را خم کند. مانند پاهای فیل شده بودند. تمام وزن بدنش به قسمت پا رفته بود. او مردی لاغر بود. بالا تنه بسیار لاغر و پایین تنه بسیار ضخیم و سنگین شده بود. او از شکل طبیعی افتاده بود. صورتش کج شده بود. می بینی که او خودش را بسیار شکنجه داده است، ولی او هشیار نشده است، بلکه، توسط شکنجه، نسبت به درد ایمن شده است. اینک درد او را اذیت نمی کند. او توسط این کار معرفت خودش را از دست داده است بجای اینکه آن را به دست آورد. پس به یاد داشته باشید: این ها همه روش هستند: تمایزگذاشتن بین بیننده و دیده شده، فرق گذاشتن بین واقعی و غیرواقعی. هدف هشیاری است: "تمرین نامتزلزل تمایزگذاشتن بین آنچه واقعی است و آنچه واقعی نیست، سبب برطرف شدن جهل می شود."

بالاترین مرحله ی اشراق در هفت گام طی می شود.

پاتانجلی به رشد تدریجی اعتقاد دارد. او می گوید که هدف در هفت گام به دست می آید. من می گویم که در یک گام به دست می آید، ولی پاتانجلی همین یک گام را به هفت گام تقسیم می کند تا آن را برای شما آسان تر کند، نه چیز دیگر. می توانی شش فوت یا هفت فوت را با یک گام جهش کنی، می توانی همین فاصله را با هفت قدم طی کنی. پاتانجلی

به "جهیدن" jump اعتقاد ندارد، زیرا او می داند که شما ترسو هستید، قادر به انجام پرش نخواهید بود. می توان شما را متقاعد کرد و یا اغوا کرد که رفته رفته گام های کوچک بردارید. می توانید گام های کوچک بردارید زیرا اینگونه می توانید مطمئن باشید که خطری وجود ندارد. جهیدن خطرناک است زیرا نمی دانی کجا فرود خواهی آمد. یک گام کوچک: می توانی به اطراف نگاه کنی و احساس امنیت کنی؛ می توانی آهسته وارد بشوی و همیشه می دانی که اگر اشتباهی پیش بیاید همیشه می توانی قدمی به عقب برداری؛ مسئله ی یک فضای کوچک است. ولی اگر خطایی پیش بیاید نمی توانی به عقب جهش کنی. آن جهش یک تغییر عظیم و افراطی radical است.

پاتانجلی همیشه به شما نگاه می کند وقتی که چیزی را می گوید. حالا ، بی درنگ ، پس از شرح اینکه چگونه به هشیاری دست بیابیم ، بلافاصله می گوید: "بالاترین مرحله ی اشراق در هفت گام طی می شود." پس نگران نباشید، نترسید: می توانید آهسته پیش بروید! آن هفت گام چیستند؟ عدد "هفت" بسیار بسیار مهم است. به نظر مهم ترین عدد می رسد.

این عدد از طریقت های بسیار زیاد، بارها و بارها سر بیرون می کند. اگر از گرجیف بررسی، می گوید که هفت نوع انسان وجود دارد. آن هفت نوع همین هفت گام هستند. اگر از رازورزان کابالایی Kaabala یا از مصریان باستان بررسی می گویند که انسان هفت بدن دارد: هفت لایه از بدن وجود دارد. آن هفت لایه ی بدن همین هفت گام می شوند.

اگر از یوگی ها بررسی، می گویند که در بدن هفت مرکز وجود دارد. آن هفت مرکز همین هفت گام می شوند. به نوعی عدد هفت بسیار بسیار با اهمیت به نظر می رسد. و شما بارها

با این عدد برخورد می کنید ولی معنی اساسی یکی است. دو امکان هست: یکی اینکه جهش می کنی: یک جهیدن ناگهانی، همانطور که مرشدان ذن از شما می خواهند، همانطور که من همیشه امید داشته ام که شما بتوانید به آن قادر شوید. در یک جهش آن هفت گام در یک گام پوییده می شود ولی شهادتی زیاد مورد نیاز است.

نه تنها شهادت، بلکه شهادت غیرعقلانی irrational courage مورد نیاز است \_ زیرا در ناشناخته حرکت می کنی. فاصله بین تو و دشتی که در آن فرود خواهی آمد بسیار گسترده و عظیم است. حتی نمی توانی تصورش را بکنی. این جهشی است از شناخته به ناشناخته. رشد تدریجی وجود ندارد: یک شعله ورشدن ناگهانی a sudden flare-up است.

امکان دیگر این است که فضا را به هفت تقسیم کنی، تا بتوانی به آهستگی حرکت کنی؛ تا ذهن زرنگ تو، ذهن حیلہ گر تو بتواند راضی شود.

مردم نزد من می آیند و من از آنان می پرسم، "آیا مایل هستید بدون فکر کردن مشرف شوید و یا اینکه می خواهید در موردش فکر کنید؟" خیلی به ندرت کسی می گوید، "من از فکرکردن به ستوه آمده ام." منیژه *Maneesha* این را زمانی که آمد گفت. همان اولین روزی که آمد از او پرسیدم، "آیا می خواهی مشرف شوی؟ با فکر کردن؟ آیا می خواهی اول در موردش فکر کنی و احساس امنیت کنی؟ یا اینکه اکنون آماده هستی؟" او گفت، "من از فکرکردن به ستوه آمده ام." خیلی به ندرت اتفاق می افتد که شخصی بگوید "از فکرکردن به ستوه آمده ام."

تقریباً در تمام موارد آنان می گویند، "فکر خواهیم کرد." و آنان فرصت را از دست می دهند، زیرا اگر فکر کنی، ادامه می دهی. اگر در موردش تصمیمی بگیری، دیگر یک جهش نیست. اگر عقل تو اول احساس امنیت بخواهد و تمام ایمنی را بخواهد و سعی کند همه چیز را درک کند؛ آنوقت این بخشی اصلاح شده *modified* در وجودت باقی می ماند. آنگاه گذشته ات نقشی در آن ایفا خواهد کرد. و مشرف شدن *sannyasin* یعنی رهاکردن گذشته؛ سالک شدن، اصلاح بخشی از وجود گذشته نیست. یک انقلاب کامل است، افراطی است. پس آنان که می گویند، "ما فکر خواهیم کرد،" چیزی را از دست می دهند. آنان می آیند. برای چند روز در موردش فکر می کنند، سپس می آیند و مشرف می شوند، ولی بیشتر ممکن بود، بیشتر از این در دسترس بود. آنان به سادگی ازدست دادند. اگر می توانی جهش کنی، جهش کن. اگر می خواهی آهسته حرکت کنی، می توانی، ولی چیزی را ازدست می دهی.

من این را دیده ام که اتفاق افتاده است. مردمی که برای اشراق ناگهانی شهامت دارند به قله هایی دست می یابند که هرگز توسط رشدکنندگان تدریجی دست یافته نشده است. آنان نیز به قله هایی دست می یابند، ولی خیلی به تدریج می رسند، آنان تمامی فضا را به بخش های متعدد تقسیم می کنند که هرگز یک شعف نمی گردد. آنان به همان قله دست می یابند.

باید تماشا کنید: یک میرا *Meera* می رقصد، یک چایتانیا *Chaitanya* دیوانه وار به رقصیدن و خواندن مشغول است. یوگی ها؟ نه، آنان هرگز نمی رقصند هرگز آواز نمی خوانند. زیرا که چنان به کندی و به تدریج می رسند که هرگز تجربه ای وجدآور نیست: هرگز. آنان به تدریج می رسند. وجد آنان بخش بخش است. آنان توسط مقدارهای بسیار زیاد و کوچک *many small doses* می رسند، مقدار مصرف داروهای همیوپاتیک *homeopathic doses*، چنانکه تا مقدار بعدی داده شود، مقدار اولی ازبین رفته است و جذب شده است. سپس مقداری دیگر داده می شود و آن نیز قبل از گرفتن سومین مقدار هضم شده است. آنان نمی توانند برقصند. نمی توانید یک یوگی را ببینید که می رقصد. او چیزی را از دست داده است. به همان اوج رسیده است، ولی در طول طریق چیزی از دست رفته است...

من همیشه طرفدار اشراق ناگهانی هستم، زیرا وقتی که خواهی رسید، چرا رقصان نرسی؟ وقتی که خواهی رسید چرا در یک شعف عمیق وجود نرسی؟ یوگی ها به نظر مانند

بازرگان ها *businesslike* می مانند، حسابگر، ریاضی گونه

، نه دیوانه همچون عشاق. ولی هردو طریق باز است. انتخاب با شماست. ... اگر احساس می کنید که قلبی قوی دارید، با من بیایید. اگر احساس می کنید دل ضعیف است و امکان حمله قلبی وجود دارد، با پاتانجلی حرکت کنید. او یک ریاضی دان است. او به مقدارهای کوچک به شما می دهد، ولی به یاد داشته باشید: چیزی را از دست خواهید داد. به همان حالت از وجود خواهید رسید ، سکوت، سرور ، ولی شعفی وجود نخواهد داشت. زیر یک درخت بودی خواهی نشست در سکوت ولی قادر نخواهی بود مانند میرا/ یا یک چیتانیا برقصی. و آن رقص چیزی در خودش دارد. برای به دست آوردگان، این رقص همیشه ناگهانی رخ می دهد.

فصل چهارم

## زیرا که شما بودا هستید

پرسش اول:

می‌گویید که برای دستیابی فوری به اشراق فرد می‌تواند یک جهش فوری کند.  
آیا این ممکن است؟ اشراق یعنی بالارفتن: آیا اینطور نیست؟ ولی جهش فقط وقتی می‌تواند انجام شود که پایین بپریم: مانند پریدن از یک ساختمان چند طبقه به زمین.  
انسان چگونه از زمین به جایی می‌پرد. لطفاً توضیح دهید.

تو تمام نکته را از دست دادی و آن را در همین مثال از دست داده‌ای.  
اشراق enlightenment "هیچ جا رفتن" going nowhere است: نه به سمت بالا و نه به سمت پایین. اشراق یعنی بودن در جایی که هستی، همین حالا، در همین لحظه. اشراق یک رفتن نیست، بودن being است. در اشراق به جایی نمی‌روی. بودا به جایی نمی‌رود و به قله‌ی اورست صعود نمی‌کند. به درون می‌روی، و این بعد درونی نه به سمت بالا است و نه به پایین. ربطی به بالا و پایین ندارد. در درون است، دقیقاً جایی هستی که وجود داری. اشراق یک رفتن نیست، بلکه بودن است، تماماً ساکن بودن still.  
بنابراین، جهش jump ممکن است.

تو حق داری: اگر رو به بالا است، چگونه جهش می‌کنی؟ در واقع، حتی اگر رو به پایین هم باشد، پریدن از قله

اورست فقط احمقانه خواهد بود. خواهی مرد. نه، نه به سمت پایین است و نه به سمت بالا. تو به سادگی خودت را از تمام جهات می بندی. رفته رفته در درون مستقر می شوی.

واژه ی یونانی، ریشه ی یونانی برای لغت انگلیسی "عارف" mystic، بسیار بسیار زیباست. ریشه ی یونانی یعنی "در خود استقرار داشتن." "To be set up in oneself" آنوقت یک عارف می شوی، نه رفتنی در کار است و نه حرکتی. درست در همین لحظه، اگر در هیچ جهتی حرکت نکنی (پایین/بالا، راست/چپ، آینده/گذشته) بی اینکه به هیچ جایی بروی، آنوقت معرفت consciousness تو در سکون still است، بدون تزلزل و تردید. در آن لحظه، اشراق وجود دارد. برای همین است که یک جهش ممکن است. چگونه می توانی از پونا به کلکته جهش کنی؟ غیرممکن است. در درون می توانی جهش کنی زیرا که تو پیشاپیش همان هستی. نیازی به زمان نیست، فقط به ادراک نیاز است. نیازی به تعویق انداختن نیست، نیازی نیست بگویی، "فردا". فقط به درک کردن نیاز داری. درک که بکنی، بی درنگ رخ خواهد داد. بنابراین تمام تلاش ها برای این است که ادراک وجود ندارد.

و هرگز هیچ مثالی را آزمایش نکن. تاثیرش از بین خواهد رفت. تمثیل همیشه یک اشاره است؛ نباید آن را تحت الفظی بگیری. در اینجا "جهش" به معنی جهیدن و "بالارفتن" نیست و

به معنی "پایین پریدن" هم نیست. این ها اشاراتی هستند: آن ها را لفظ به لفظ نگیر. فقط عطر را بگیر و گل را فراموش کن؛ وگرنه به سوء تفاهم کردن من ادامه خواهی داد. و این بارها اتفاق افتاده است، میلیون ها بار؛ برای مردم اهل دیانت این همیشه



اتفاق می افتد، زیرا آنان

به زبان تمثیل سخن می گویند. راه دیگری برای حرف زدن در مورد این امور نیست. آنان با تمثیل و اشاره سخن می گویند. و آنوقت شما می توانید آن تمثیل را تا حد حماقت بسط دهید. اگر به بسط دادن تمثیل ادامه دهید، نقطه ای فرامی رسد که تمام نکته از دست رفته است و همه چیز احمقانه می شود.

برای همین است که تمام مذاهب در دستان دشمنان به حماقت تبدیل می شود. تمام حقه این است: به بسط دادن آن تمثیل ادامه بده، نقطه ای می رسد که دیگر قابل دفاع و نگاه داشتن نیست و اهمیتش از بین رفته است. برای مثال، مسیح می گوید، "پدرم که بالا در آسمان هاست"

حال این "بالا" به معنی "بالا" نیست. "پدرمن" به معنی پدر من نیست، زیرا "مال من" نمی تواند وجود داشته باشد: "... که بالا در آسمان است"، اینک می توانی به آسانی تمام معنی را منحرف کنی. وقتی دوستان مسیحی نیز نابود می کنند، حتمی است که دشمنان نیز آن را نابود کنند. آنان در وقت دعا کردن به بالا نگاه می کنند. این احمقانه است، زیرا در واقع، در جهان هستی هیچ چیز بالا یا پایین نیست. اگر جهان هستی را در تمامیت آن در نظر بگیری، پایین کدام است و بالا کدام است؟ هیچ چیز نمی تواند مثل بالا یا پایین در آن باشد، این ها همگی واژگان نسبی هستند. اگر واژه ی "پدر" را بگیری، آنوقت مشکلات برمی خیزند. روزی یک مرد که به فرقه آریاساماج Aryasamaj تعلق داشت نزد من آمد، یک فرقه مدرن در هندویسم که بسیار متعصب و احمق است. او گفت، "من شنیده ام که

تو گاهی از مسیح هم یاد می کنی. آیا مسیحی هستی؟" گفتم، "به نوعی: بله." البته که او دیوانه شد. او نتوانست آن "به نوعی..." را درک کند. او گفت، "من می توانم اثبات کنم که مسیح شما کاملاً اشتباه است. او می گوید <پدرمن در آسمان ها>... آنوقت مادر کیست؟"

حالا این کاربرد تمثیل است که چگونه می تواند باشد... مادر کیست؟ بدون مادر چگونه پدر می تواند وجود داشته باشد؟ کاملاً درست است. به نظر خیلی ساده می آید. می توانی این ادعا را شکست بدهی. و مسیحیان، که از گفته خود که "خداوند پدر است" می ترسند، باید روشن کنند که مسیح تنها پسر خداوند است، زیرا اگر همه فرزندان خدا باشند، آنوقت تمام نکته ازدست رفته است: پس ویژگی و منحصر به فرد بودن مسیح در چیست؟ پس او تنها فرزند خداوند است. حالا چیزها از بد به سمت بدتر می روند. آنوقت تکلیف دیگران چه می شود؟ همگی حرامزاده هستند؟ فقط مسیح پسر خداوند است، آنوقت تو چی؟ آنوقت پاپ ها و پیامبران و تمام دنیا چه می شود؟ تمام جهان هستی حرامزاده می شود، بدون پدر. هیچکس نمی داند!

می توانی تمثیل را بسط بدهی. نقطه ای می رسد که تمام معنی اش خراب می شود، نه تنها این، بلکه چنان تصویر احمقانه ای می دهد که برای همه خنده آور است. بنابراین، مذهب را فقط می توان با یک احساس همدردی عمیق درک کرد. اگر همدردی داری، می توانی آن را درک کنی: اگر همدردی نداری، فقط می توانی آن را سوء تفاهم کنی. زیرا تمام پدیده در تمثیل ها بیان شده است. برای درک تمثیل، فهمیدن زبان کافی نیست، درک دستور زبان کافی نیست، زیرا یک

تمثیل چیزی است که به ورای زبان و دستورزبان می رود. اگر خیلی همدردی داشته باشی، فقط آنوقت است که امکان گرفتن معنی را خواهی داشت. و تمثیل یک سند نیست. تمثیل فقط روشی است برای اشاره کردن به چیزی که نمی تواند گفته شود، نشان دادن چیزی که قابل بیان نیست. همیشه این را به یاد داشته باش، وگرنه گرفتار زرننگ بودن خودت خواهی شد.

### پرسش دوم:

چرا راهبان برای رسیدن به اشراق ناگهانی باید برای ده سال، بیست سال و حتی سی سال در نزدیکی مرشدشان زندگی کنند؟

بخاطر حماقتشان! می توانی در یک دقیقه به اشراق بررسی: می توانی چهل سال منتظرش باشی. بستگی دارد چقدر زمخت gross هستی. می توانی برای زندگانی های بسیار صبر کنی، بستگی دارد چقدر به جهل خودت چسبیده ای. اگر مرید بخواهد چهل سال صبر کند، مرشد ذن مسئول نیست. مرید مسئول است. او می باید مردی خرفت و گنگ باشد، هیچ چیز در ذهنش نفوذ نمی کند. یا شاید که از نظر روشنفکری بسیار زرننگ است، پس هرچه گفته شود، او یک ادارک روشنفکرانه در اطراف آن خلق می کند، و آن نکته را که فقط می تواند از دل به دل گرفته شود، ازدست می دهد. در یک رابطه ی سازگار و عمیق، جایی که دل با دل دیدار می کند، گل ادراک شکوفا می شود. بنابراین کسانی که باید چهل سال صبر کنند می باید افرادی احمق یا دانش آلوده باشند.

هر دو، نوعی از حماقت هستند. آنان می باید یا حکیم

pandit باشند و یا دیوانه idiots :

هر دو مثل هم هستند.

حکیم ها بیش از احمق ها از دست می دهند. گاهی حتی یک احمق می تواند درک کند و ادراک داشته باشد، زیرا که ساده است. ذهنی پیچیده ندارد: اگر چیزی نفوذ کند، نفوذ کرده است. ولی با انسان دانشمند ، یک حکمت

دان، یک منطق دان، یک الهیات دان،

یک فیلسوف ، لایه های ظریفی وجود دارند که نفوذکردن به آن لایه ها غیرممکن است.

اگر ساده باشی می تواند هم اینک رخ بدهد. اگر ساده نباشی باید صبر کنی؛ و آنوقت باید درک کنی که همین پیچیده بودن است که مشکل آفرین است.

فقط خود شما مسئول هرآنچه که رخ می دهد هستید. مرشد

فقط یک حضور است. می توانی از او بگیری. او درست

مانند یک خورشید است، یک چراغ نورانی: می توانی چشم

هایت را باز کنی و ببینی، ولی اگر چشم ها را باز

نکنی، آن چراغ با زور چشم های تو را باز نخواهد

کرد. حتی خورشید هم نمی تواند چنین کند. ولی همیشه

به یاد داشته باش: اگر منتظر هستی، به سبب وجود

خودت است: یا زرنگی خودت و یا حماقت خودت. هر دو را

دور بینداز.

این راهی است که انسان مرید می شود ، هم حماقت و هم

دانشت را دور بریز.

وقتی هر دو را انداختی، مانعی وجود ندارد، تو آسیب

پذیر هستی، باز هستی.

در آن بازبودن، اشراق هر لحظه ممکن است.

پرسش سوم:

مطمئن هستم که به یک دانه نمی گویید، "جهشی ناگهانی  
کن و یک گل بشو"،  
ولی چرا مایل هستید به یک انسان بگویید، "جهشی  
ناگهانی کن و یک بودا بشو"؟

زیرا دانه seed یک دانه است و نمی فهمد، و انسان یک  
دانه نیست و می تواند بفهمد understands. ولی اگر تو یک  
دانه باشی، گوش نخواهی داد؛ اگر انسان باشی درک  
خواهی کرد. بستگی به تو دارد زیرا شاید به نظر  
انسان بیایی، شاید یک دانه باشی و یا حتی یک صخره.  
ظاهر appearance چیز واقعی نیست. شما همگی انسان به  
نظر می رسید،  
ولی به ندرت یکی انسان است.

واژه ی انسان man زیباست. از ریشه سانسکریت مانو manu  
می آید. مانو یعنی "کسی که بتواند بفهمد."  
بنابراین، از همان ریشه، عبارت انسان یا ماناسوی  
manasvi است: کسی که می تواند درک کند."

"انسان" واژه ای زیباست. یعنی کسی که می تواند  
بفهمد، کسی که ظرفیت ادراک را دارد. بنابراین من  
نمی توانم به دانه بگویم، "جهشی ناگهانی کن و گل  
بشو،" ولی به انسان می توانم بگویم. و طنز آن در  
این است که گاه حتی یک دانه می تواند بشنود و انسان  
نخواهد شنید!

آیا چیزی در مورد لوتربوربنک *Luther Burbank*، یک  
آمریکایی عاشق درختان و گیاهان، خوانده اید؟  
او این معجزه را کرد: او با دانه ها حرف زد، با  
گیاهانش حرف زد و پیوسته حرف می زد، این همان کاری  
است که من می کنم، و لحظه ای فرا رسید که گیاهان  
شروع کردند

به شنیدن او. او هفت سال بود که روی یک کاکتوس کار کرده بود، پیوسته با او حرف می زد و می گفت، "نیازی نیست نگران باشی و نیازی نیست دفاع کنی. زیرا خطری زندگی تو را تهدید نمی کند."

هر کاکتوس برای حفاظت از خودش خار دارد. این زره اوست. یک کاکتوس در کویر ناامن، در یک ناامنی عمیق و در خطر زندگی می کند. اینکه کاکتوس چگونه در کویر زنده می ماند یک معجزه است و برخی از کاکتوس ها حتی تا دو هزار سال هم زنده می مانند، کاکتوس های بسیار کهن. در کویر آبی نیست، زندگی می باید یک نزاع عمیق باشد. آن ها فقط با شبنم ها زندگی می کنند. برای همین است که برگ ندارند، زیرا برگ بخار زیادی را از خود دفع

می کند. این حقه ی آن ها است تا خورشید نتواند آب زیادی از آن ها بگیرد. آب بسیار قحط است. کاکتوس ها برگ ندارند، فقط خار؛ و آن ها در عمق وجودشان به انباشت آب ادامه

می دهند. ماه های متوالی اگر آبی نباشد، آن ها زنده می مانند. آن ها واقعاً آب انبارهایی هستند. آن ها هیچ چیز اضافی ندارند، نه برگی و نه هیچ چیز. و تاکنون گونه ای از کاکتوس یافت نشده که خار نداشته باشد.

این مرد، بوربنک دیوانه بود! دوستانش شروع کردند به فکرکردن که "او دیوانه شده است." حتی خانواده ی خودش هم شروع کردند به فکر اینکه، "حالا این خیلی زیاد است: تمام روز نشستن نزدیک کاکتوس و حرف زدن با آن که: "نیازی به ترسیدن نیست، من دوست تو هستم. می توانی خارهایت را پس بگیری. ناامنی وجود

ندارد ، تو در خانه با یک دوست هستی،  
با یک عاشق. تو در یک کویر نیستی. و هیچکس به تو  
آسیبی نخواهد زد."   
هفت سال زمانی طولانی است... ولی آن اتفاق افتاد. پس  
از هفت سال یک شاخه ی جدید از آن کاکتوس بیرون آمد  
که بدون خار بود. این نخستین تماس انسانی با دنیای  
درختان بود.  
یک پدیده ی نادر است: فقط با حرف زدن.  
برای همین است که من به حرف زدن ادامه می دهم،  
ترغیب می کنم که می توانی جهش کنی؛ و خوب می دانم  
شاید پس از هفت سال، یا هفتاد، یا کسی چه می داند؟  
شاید شما هم این فکر را در مورد من کرده باشید: "او  
دیوانه است، هر روز از این حرف ها می زند، کسی گوش  
نمی دهد." ولی اگر بوربنک توانست با دانه ها،  
درختان و کاکتوس هایش موفق شود،  
چرا من نتوانم؟

### پرسش چهارم

شما گفتید که لائوتزو را صحبت می کنید و در مورد

پاتانجلی صحبت می کنید.

آیا این بستگی به شما دارد، یا به ما، و یا چه؟

اگر من تنها بودم، شما وجود نداشتید، هرگز در مورد  
پاتانجلی حرف نمی زدم؛ زیرا این مطلقاً مسخره است.  
اگر فقط شما اینجا بودید و من نبودم، آنوقت من  
پیوسته در مورد پاتانجلی حرف می زدم؛ زیرا آنوقت  
سخن گفتن در مورد لائوتزو ممکن نبود. ولی چون شما  
هستید و من هم اینجا هستم، یک مورد پنجاه-پنجاه است  
،به شرطی که شما مرا لائوتزو بشنوید که در مورد

پاتانجلی سخن می گوید. شما باید مرا که در مورد لائوتزو سخن می گویم بشنوید، سپس در مورد پاتانجلی حرف خواهم زد و به این دلیل که شما می خواهید مرا که در موردش حرف می زنم بشنوید. باید مرا وقتی در مورد لائوتزو هم صحبت می کنم بشنوید.

تمام ذهن شما دوست دارد که به گام های تدریجی بیندیشد. برای همین است که من در مورد پاتانجلی سخن می گویم: ولی من چیزی در مورد پاتانجلی نمی گویم، سوء تفاهم نکنید. پاتانجلی یعنی که تو مایلی به تدریج رشد کنی: آهسته، قدم به قدم. این یعنی که می خواهی

به تعویق بیندازی و آماده شوی. پاتانجلی یعنی به تعویق انداختن، آمادگی یافتن. این سه واژه را به یاد داشته باشید: پاتانجلی، به تعویق انداختن، آمادگی. برای پاتانجلی زمان ممکن است، فردا ممکن است، آینده ممکن است. او به شما نمی گوید، "همین حالا، الساعه پیر." او بسیار بسیار منطقی، علمی و به تدریج پیش می رود، حرف های بی معنی

نمی زند، حرف هایش عاقلانه هستند. می توانی به آسانی او را درک کنی: او از جایی شروع می کند که تو هستی. لائوتزو به سادگی بی معنی است: بیشتر شبیه یک شاعر است تا یک ذهن علمی؛

به نظر می رسد که می توانی نزد او سرخوش باشی، ولی با حرف هایی که می زند نمی توانی کاری بکنی. چگونه می توانی کاری بکنی؟ فاصله بسیار زیاد است.



من در مورد پاتانجلی حرف می زنم تا شما آهسته آهسته هشیار و گوش به زنگ باشید و به حرف زدن در مورد لائوتزو هم ادامه می دهم: تا که اگر شما واقعاً پاتانجلی را درک کرده باشید، بیشتر و بیشتر آماده شوید. پاتانجلی آماده می کند، او یک آماده کننده است. ولی اگر

به شنیدن او ادامه بدهید، شاید به آماده شدن و آماده شدن و آماده شدن ادامه بدهید و آن لحظه هرگز فرا نخواهد رسید که جهش کنید. مانند انسانی است که همیشه آماده می شود، با نقشه ها و راهنماها مشورت می کند، و هرگز به سفر نمی رود. در واقع، این می شود تمام کاروبار او: تمام سرگرمی او می شود. او در مورد رفتن فکر می کند، کتاب هایی در مورد *هیمالیا* می خرد، نقشه ها و کتاب های مصور. او به دیدن فیلم هایی در مورد *هیمالیا* می رود و با مردمانی که در *هیمالیا* بوده اند صحبت می کند و آماده می شود، لباس های مناسب می خرد و یا هرچیز دیگر که در سفر ضروری باشد. ولی او همیشه آماده می شود و سپس می میرد.

باشنیدن پاتانجلی این خطر وجود دارد: ممکن است به آماده شدن معتاد شوی.

مردم زیادی هستند، درست نیست بگویم زیاد، تقریباً همه به آماده شدن معتاد شده اند. آنان پول درمی آورند با این فکر که روزی خوش خواهند بود و هرگز خوش نیستند. رفته رفته آنان خوشی را از یاد می برند و چنان به پول سازی معتاد می شوند که پول هدف می شود. پول یک وسیله است. و در ابتدا آنان نیز همین فکر را داشتند که پول وسیله است و آنان لذت خواهند برد، هرکاری را که همیشه دوست داشته اند انجام

دهند و چون پول نبوده نتوانسته اند انجامش دهند، عملی خواهند کرد؛ وقتی پول باشد واقعاً زندگی خواهند کرد. ولی زمانی که پول هست: حالا آنان برای پول درآوردن تمرین کرده اند و خرج کردن را زیاد برده اند؛ پول هدف می شود. آنوقت آنان به درآوردن و ساختن پول ادامه می دهند و می میرند.

پاتانجلی می تواند یک اعتیاد شود: آنوقت تو آماده می شوی، آنوقت به کسب درآمد می پردازی ولی هرگز آماده نیستی که برقصی و خوش باشی. برای همین است که من حرف زدن از لائوتزو را ادامه می دهم، تا هرگاه شما احساس کردید که حالا آماده هستید، ناگهان لائوتزو عمیقاً بر دلت می زند و تو آن جهش را انجام می دهی.

وقتی درمورد لائوتزو سخن می گویم، "لائوتزو را صحبت می کنم" زیرا او از جایی سخن می گوید که من ایستاده ام. هرچه او می گوید، من می خواهم خودم آن را بگویم. من هرگز با یک نکته هم برخورد نکرده ام که با او توافق نداشته باشم. تماماً با او موافقم. با پاتانجلی مشروط موافق هستم، نسبتاً، نه مطلقاً، زیرا پاتانجلی وسیله است و لائوتزو هدف.

اگر بتوانی وسیله را رها کنی و همین حالا آن جهش را انجام دهی، زیباست. اگر نتوانی، آنوقت قدری آماده شو. این آمادگی چنین نیست که شما را برای جهیدن آماده کند؛ این آمادگی فقط شما را برای شهامت گرفتن آماده می کند. آن جهش همین حالا ممکن است، ولی شما شهامت آن را ندارید. اگر شهامت داری: همین حالا، بدون دانه: می توانی پاتانجلی را کاملاً رها کنی. پاتانجلی باید روزی رها شود، وقتی که به مقصد

رسیده باشی سفر را باید رها کنی. وقتی به هدف دست یافته ای وسیله را باید رها کنی. ولی شما هرگز نمی توانید لائوتزو را رها کنید: او خود مقصد است. پس این یک قرار پنجاه پنجاه است.

تعجب خواهید کرد که گاهی شما نیز لائوتزو را بسیار زیاد دوست دارید. ولی مسئله ی دوست داشتن نیست. می توانی شب ها به ستارگان نگاه کنی و آن ها را دوست داری، ولی چه

می توان کرد؟ چگونه به آن برسی؟ آن ها خیلی دور هستند... انسان باید از جایی که هست شروع کند. پاتانجلی مفید است. لائوتزو مطلقاً بی فایده *useless* است. از پاتانجلی طوری استفاده کنید که شاید روزی از لائوتزوی بیفایده هم استفاده ببرید: او یک تجمل *luxury* است یک رهاشدگی *let-go*. لائوتزو یک تجمل است، یک رهاشدگی. اگر بتوانی از عهده اش بریایی *afford it*، قشنگ است. اگر نتوانی از عهده ی او برآیی، فقط تولید یک خواسته

می کند و یک ناکامی و نه هیچ چیز دیگر. خواسته اینکه اگر آن جهش را می کردم اوضاع چگونه می بود؟ یک خواسته ی عظیم برمی خیزد. در خواسته ات او را خیلی نزدیک می بینی ولی نمی توانی جهش کنی زیرا شهادت وجود ندارد و ناگهان، او خیلی دور شده است، مانند یک ستاره. ناکامی سراغت می آید. پاتانجلی-و-لائوتزو یک تعادل عمیق است بین وسیله و هدف، بین راه و مقصد.

پرسش پنجم:

اگر ما همه بودا هستیم چرا به جهل و ناهشیاری سقوط کردیم؟

زیرا که شما بودا هستید. یک سنگ نمی تواند به ناهشیاری سقوط کند. چون بودا هستید می توانید سقوط کنید ، فقط هشیاری است که می تواند به ناهشیاری سقوط کند، تنها انسان زنده است که می تواند بمیرد. فقط یک انسان عاشق است که می تواند نفرت بورزد و تنها مهر است که می تواند به خشم تبدیل شود. بنابراین تضادی وجود ندارد. این سوال در ذهن پیدا

می شود: " اگر همه بودا هستند و همه خدا هستند، چرا ما در اینهمه جهل به سر می بریم؟" چون شما خدایان هستید می توانید سقوط کنید.

چنین اتفاق افتاد: یک عارف صوفی، جنید، از جنگلی می گذشت. مردی را دید که در لبه ی دریاچه ی عمیقی راه می رود. آن مرد کاملاً مست بود و شیشه شراب در دست داشت و مانند مستان تلوتلومی خورد. هر لحظه می توانست به دریاچه سقوط کند و خطرناک بود. پس جنید به او رسید و دستش را گرفت و گفت، " دوست! چه می کنی؟ این خطرناک است. در حال مستی قدم زدن در اینجا بسیار خطر دارد. و دریاچه بسیار عمیق است و هیچکس اینجا نیست. حتی اگر فریاد هم بزنی کسی نخواهد شنید."

مرد مست چشمانش را باز کرد و گفت، " جنید، شاید مرا شناسی، ولی من تو را می شناسم. چیزی را که به من می گویی من مایلم به تو بگویم: اینکه اگر من سقوط کنم، فوقش این است که بدنم آسیب می بیند، ولی اگر تو سقوط کنی، آنوقت تمام معرفت تو..."

جنید نزد مریدانش برگشت و گفت، " من امروز یک مرشد یافتم."

و حق با اوست، آن مرد مست حق داشت، زیرا جنید در آن قله بود، در قله ی معرفت سیر می کرد: اگر او از آنجا سقوط کند همه چیز شکسته و خرد می شود. هرچه بالاتر حرکت کنی، خطر بیشتر است. مردمانی که روی زمین صاف راه می روند، حتی اگر هم سقوط کنند،

چه اتفاقی می افتد؟ فوقش است که ترک برمی دارند، مانند تیرتا *Theerta*. پس به بیمارستان می روند و می توانند باندپیچی شوند. ولی اگر در قله ها حرکت کنی، آنوقت خطر زیاد است.

برای همین است که شما چنین در جهل سقوط کرده اید، در اعماق دره های تاریک، زیرا که شما بودا هستید. پس در این مورد افسرده نباش. اگر تو چنان عمیقاً در دره ها قرار داری، این نشانی است براینکه باردیگر می توانی در آن قله ها باشی. و این خوب است، اشکالی نیست، زیرا این یک تجربه است. بوداسرشتی **Buddhahood** تو روشن تر می گردد. وقتی از این تاریکی و رنج عبور کردی، و وقتی به خانه رسیدی، تو همان نیستی که قبل از سقوط بودی. اینک شدت هشیاری تو کیفیتی دیگر خواهد داشت: تو رنج برده ای و شناخته ای.

بیشتر گوش به زنگ خواهی بود. هشیاری تو بیشتر گوش به زنگ، پر شدت، یکپارچه و مستحکم و شفاف است. چنین اتفاق افتاد: مردی خیلی ثروتمند از دارایی هایش به ستوه آمد، چنانکه اتفاق می افتد. درواقع این باید معیاری باشد برای اینکے آیا انسانی ثروتمند هست یا نیست. اگر انسانی واقعاً ثروتمند باشد، باید که از ثروتش ناکام شود. اگر هنوز ناکام نشده است، هنوز یک

انسان فقیر است: شاید پول داشته باشد ولی غنی نیست ، زیرا انسان غنی باید به این نکته برسد که هرچیز که دارد او را ذره ای رضایت نبخشیده است. آن تشویش عمیق، آن خالی بودن وجود او را دنبال می کند؛ اینک حتی شدید تر است: یک وضوحی نسبت به آن دست داده است. انسان فقیر همیشه می تواند امید داشته باشد که فردا خوب خواهد بود. انسان غنی چگونه می تواند امیدوار باشد؟ فردا همان خواهد بود. امید مرده است. او هرآنچه را که می تواند داشته باشد دارد: فردا چیز زیادتری اضافه نخواهد کرد. یک آندروکارنگی... وقتی که مرد میلیون ها دلار برجای گذاشت. فردا چه چیزی می تواند اضافه کند؟ چند هزار بیشتر؟ چند میلیون بیشتر؟ ولی او نمی تواند از آن میلیون ها استفاده کند و نمی داند با پولش چه کند؟ او خیلی بیش از نیازش دارد. در واقع، هرچه بیشتر پول داشته باشی، ارزش پول کمتر می شود. ارزش پول به فقر است. یک روپیه در جیب انسان فقیر ارزش بیشتری از یک روپیه در جیب انسان غنی دارد، انسان غنی نمی تواند آن را مصرف کنی. هرچه بیشتر پول داشته باشی، ارزش آن کمتر است. یک نقطه ی اشباع می رسد که پول دیگر ارزشی ندارد ، چه داشته باشی و چه نداشته باشی تفاوتی ندارد، زندگی تو یکسان ادامه دارد. غنی بودن یعنی ارزش پول را از بین بردن، آنوقت پول بی ارزش می شود. خانه ای را که می خواهی داری و اتوموبیلی را که می خواهی داری و هرچیز را که خواسته ای داری ، اینک پول چیزی نیست، فقط یک رقم است. می توانی به گذاشتن ارقام در حساب بانکی ات ادامه بدهی ، فایده ای ندارد. سپس،

ناگهان امید مرده است و شخص ناگهان درمی یابد: "من هیچ دستاوردی نداشته ام."

این مردی که می خواستم داستانش را بگویم، واقعاً ثروتمند بود و چنان از ثروتش ناکام شده بود که قصر خودش را در جست وجوی انسان فرزانه ای ترک کرد، زیرا واقعاً نفرین شده بود، واقعاً رنج می کشید. می خواست قدری خوشحال تر باشد. از یک شخص خردمند نزد شخص خردمند دیگر می رفت، ولی فایده ای نداشت. آنان حرف زیاد می زدند ولی نمی توانستند به او نشان بدهند. و او مصر بود: می باید انسانی بسیار عملگرا بوده باشد، او اصرار می کرد: "خوشبختی را به من نشان بده، آنوقت باور می کنم." می باید ذهنی علمی داشته باشد. می گفت، "شما نمی توانید مرا با حرف زدن گول بزنید. خوشبختی را نشانم بدهید، کجاست؟ اگر من دقیقاً آن را دیدم، فقط آنوقت است که مرید شما می شوم."

آموزگارانی هستند: هزاران هزار، که در مورد خوشبختی حرف می زنند و اگر به صورتشان نگاه کنی خواهی دید که از شما هم بیشتر در رنج هستند.

این مرد به یک روستا رسید و مردم به او گفتند، "آری ما یک مرشد صوفی داریم. شاید کمک کند. او قدری خل *eccentric* است، پس مواظب او باش. قدری هشیار باش، خوب؟ زیرا کسی نمی داند که او چه خواهد کرد. ولی او پدیده ای کمیاب است. نزد او برو."

مرد ثروتمند به یافتن او پرداخت. در کلبه اش نبود. مردم گفتند که به سمت جنگل رفته است، پس او به آنجا رفت. عارف زیر درختی تنومند در مراقبه ای عمیق نشسته بود. مرد ثروتمند آنجا ایستاد و از اسب خود پایین آمد. و آن مرد واقعاً به نظر خوشبخت می رسید:

بسیار ساکت، بسیار آرام. حتی همه چیز در اطراف او ساکن بود، درخت، پرندگان. محیطی بسیار آرامش بخش بود.

مرد به پای او افتاد و گفت، "آقا، من می‌خواهم خوشحال باشم. من همه چیز دارم غیر از خوشبختی." مرد صوفی چشمانش را باز کرد و گفت، "من خوشبختی را به تو نشان خواهم داد. تو ثروت خودت را نشان بده." کاملاً درست است. اگر تو از او می‌خواهی که خوشبختی را نشانت بدهد، اول تو ثروت خودت را نشان بده. مرد برای این منظور هزاران قطعه الماس در خورجین اسبش داشت. همیشه فکر می‌کرد، "اگر کسی باشد که خوشبختی را داشته باشد و قیمتش را بخواهد... و هیچ چیز در دنیا نیست که بدون پرداخت بها بتوانی آن را بگیری." پس او آن کیسه پراز الماس را برای اینکار با خودش حمل می‌کرد: آن‌ها میلیون‌ها روپی ارزش داشتند. مرد کیسه را داد و گفت، "نگاه کن."

درست در یک چشم به هم زدن، عارف کیسه را گرفت و شروع کرد به دویدن. مرد ثروتمند برای یک لحظه باورش نشد که چه اتفاقی افتاده است. وقتی حواسش جا آمد او هم شروع کرد به دویدن و فریاد زدن و گریستن. تمام اهل روستا جمع شدند و آنان گفتند، "ما قبلاً به تو گفته بودیم! او خل است. هیچکس نمی‌داند چه خواهد کرد." و تمام روستا به هیجان آمد. این برای مرد ثروتمند یک مصیبت واقعی بود. اندوخته‌ی تمام عمرش از دست رفته بود و بدون نتیجه.

عارف با دویدن دور روستا دوباره به همان درختی که قبلاً نشسته بود بازگشت. کیسه را نزدیک اسب گذاشت و زیر درخت نشست و چشمانش را بست و ساکت شد. مرد ثروتمند



سر رسید: خسته، از نفس افتاده، عرق کرده و با اشک هایی در چشم، تمام زندگیش در خطر بوده. سپس ناگهان کیسه‌ی الماس‌ها را دید که کنار اسب قرار دارد: آن را برداشت و روی قلبش گذاشت و شروع کرد به رقصیدن، خیلی خوشحال شد.

مرد عارف چشمانش را باز کرد و گفت، "ببین! آیا خوشبختی را به تو نشان ندادم؟"

شما باید رنج بردن را بشناسید، فقط آنوقت است که می‌دانید خوشبختی چیست. به زمینه‌ی نیاز دارید. هر تجربه‌ای یک تجربه است در مقابل یک زمینه. یک بود / برای اینکه احساس کند یک بود / است باید به دنیا بیاید. شما باید به این دنیا بیایید و رنج ببرید تا بدانید که کیستید.

بدون این امکانی وجود ندارد. شما در همان وضعیت آن مرد ثروتمند هستید: دنبال آن عارف می‌دوید، همه چیزتان ربوده شده است، گریه و زاری می‌کنید. می‌توانم ببینم: همه چیزتان ربوده شده و در روستای این دنیا می‌دوید. راه‌ها شناخته نشده‌اند، ولی شما مالباخته هستید. شما تا اعماق وجود ناشاد و رنجور هستید: دوان دوان و همیشه در حال دویدن...  
یک روز

به آن درخت بازمی‌گردید و بار دیگر آن کیسه را خواهید یافت. خواهید رقصید، مشعوف خواهید شد. خواهید گفت، "حالا می‌دانم خوشبختی چیست."

دنیا یک تجربه‌ی لازم است. یک مدرسه است. انسان باید از آن بگذرد. برای یافتن خود، انسان باید نخست خودش را گم کند. راه دیگری وجود ندارد، این تنها راه است.

هیچ کاری نمی توان در موردش انجام داد. اینچنین است.

آری، برای همین است: زیرا که شما بود / هستید، برای همین است که رنج می برید. چون بود / هستید. برای همین است که در ناهشیاری سقوط کرده اید. می توانید هر لحظه به وطن بازگردید. وطن برای شما است، باید تصمیم بگیرید و به منبع بازگردید.

در مسیحیت یک لغت بسیار مورد سوء تفاهم بوده است و آن "دست کشیدن از گناه" **repent** است. واژه ی اصلی عبری آن یعنی بازگشتن، نه دست از گناه کشیدن. تنها توبه همین است، اگر بازگردی! ولی چون به توبه ترجمه شده، تمام معنی از دست رفته است. محمدی ها از واژه ای مشابه استفاده می کنند: توبه **toba** که به معنی بازگشت **return** است. یعنی "به منبع بازگرد." جین ها هم برای این واژه ی **پراتیکرامان pratikraman** دارند که به معنی بازگشتن است.

تمام نکته در این است که چگونه از جایی که آمده ای به سمت منبع بازگردی. و این چیزی است که مراقبه است: بازگشتن، دوباره به منبع، روی آوردن و بار دیگر در آن فروافتادن.

شما بود / هستید، شما بود / بوده اید و بود / باقی خواهید ماند، ولی بود اسرشتی سه مرحله دارد: اول: قبل از اینکه آن را گم کنی: کودکی یک بود /؛ سپس به دنبال آن به جست و جو

می پردازی: جوانی یک بود /؛ سپس به آن دست می یابی: کهنسالی. هر کودک یک بودا است، هر انسان جوان یک جوینده است و هر انسان کهنسال، اگر چیزها درست بوده باشند، کسی است که دست یافته است. برای همین است که ما در شرق به مردمان کهنسال اینهمه احترام می

گذاریم. اگر همه چیز خوب پیش برود: انسان خردمند کسی است که به منبع خودش بازگشته است.

یک کودک معصومیت دارد، ولی از آن آگاه نیست، زیرا از همان ابتدا آن را داشته است. چگونه می تواند از آن آگاه باشد؟ او نیاز به تجربه ی متضاد دارد: تنها آنوقت است که هشیار می شود. و آنگاه شوق آن را دارد که بار دیگر به آن دست بیابد. هر کسی اشتیاق این دارد که بار دیگر یک کودک شود، بسیار معصوم باشد. تمام جهان هستی بسیار شگفت انگیز بود.

ولی در آن زمان زیاد شگفت انگیز نبود! فقط به کودکی تان بازگردید: آن را بخاطر نیاورید، آن را زندگی کنید. یک رنج بردن بود. کودکی هیچکس نمی تواند شاد باشد: هر کودکی می خواهد تا بالغ و رسیده و بزرگ و قوی شود، هر کودک، زیرا هر کودک احساس ناتوانی دارد. او نمی داند که چه چیزی دارد. چگونه می توانی بدانی وقتی که آن را از دست نداده ای؟ او باید معصومیت را گم کند: باید در دنیای فاسد حرکت کند، باید عمیقاً وارد گناه شود. او یک قدیس بوده، ولی آن قداست یک دستاورد نبوده است. فقط یک موهبت طبیعی بوده است.

اگر چیزی توسط طبیعت به شما داده شود، نمی توانید قدرش را بدانید. برای همین است که ابداً شاکرنیستید. داستانی از صوفیان شنیدم. مردی نزد یک عارف صوفی رفت و گفت، "من ناکام شده ام و می خواهم خودکشی کنم. می رفتم که خودم را در رودخانه غرق کنم و تو را دیدم که در کنار ساحل نشسته ای. فکر کردم که چرا آخرین تلاش را نکنم؟ می خواهم بدانم تو چه می گویی؟"

عارف پرسید، "چرا ناکام هستی؟"  
مرد گفت، "من هیچ چیز ندارم. برای همین است که ناکام هستم. حتی یک پول سیاه هم ندارم. من فقیرترین انسان روی زمین هستم و رنج می برم. و همه چیز نیاز به تلاشی عظیم دارد: من خسته شده ام. فقط برایم دعا کن که بتوانم بمیرم زیرا اینقدر بدشانس هستم که دست به هرکاری می زرم شکست می خورم. می ترسم حتی در خودکشی نیز شکست بخورم."  
عارف گفت، "صبر کن. حالا که می گویی که می خواهی خودکشی کنی و هیچ چیز نداری، یک روز به من وقت بده. من فردا ترتیبش را خواهم داد."  
روز بعد عارف مرد بینوا را نزد پادشاه برد. پادشاه از مریدان آن عارف بود. او به درون کاخ رفت و با پادشاه صحبت کرد و برگشت تا آن مرد را نزد پادشاه ببرد و به مرد گفت، "پادشاه آماده است تا دو چشم تو را بخرد. و هر بهایی که بگویی پرداخت خواهد شد."  
مرد گفت، "چه می گویی؟ آیا من دیوانه هستم که چشمانم را بفروشم؟"  
صوفی گفت، "تو گفتی که چیزی نداری! حالا هرچه که طلب کنی: یک میلیون روپی، ده میلیون، صد میلیون... پادشاه آماده است تا چشم های تو را بخرد. و فقط همین چند ساعت پیش بود که می گفتی هیچ چیز نداری، و حالا آماده نیستی تا چشم هایت را بفروشی؟  
و می خواستی خودت را بکشی. من پادشاه را ترغیب کرده ام تا گوش هایت را هم بخرد، دندان هایت را هم همچنین، دست ها و پاهایت را نیز بخرد. تو قیمت را بگو و ما همه چیز را می بریم و پول را به تو می دهیم. تو ثروتمندترین مرد دنیا خواهی شد!"

مرد گفت، "فکر می کردم که تو مردی خردمند هستی ، به نظر می آید یک قاتل باشی!"  
مرد گریخت. او گفت، "کسی چه می داند؟ اگر داخل قصر شوم و پادشاه نیز مانند این مرد دیوانه باشد آنان چشم هایم را در می آورند..."

او فرار کرد ولی برای نخستین بار دریافت که چشم هایش چه ارزشی دارند. ولی شما هرگز برای آن ها شاکر نبوده اید. شما هرگز از خداوند تشکر نکرده اید که زنده هستید. اگر قرار باشد در همین لحظه بمیرید و کسی می توانست یک روز دیگر به شما امان بدهد، چقدر حاضر بودید بپردازید؟ آماده بودید همه چیز را بدهید. ولی شما هرگز تشکر نکرده اید، زیرا آن را رایگان به دست آورده اید. آن را همچون یک هدیه گرفته اید و هیچکس قدر هدیه را نمی داند.

کودکی یک هدیه است. معصومیت وجود دارد ولی کودک از آن هشیار نیست. باید آن را از دست بدهد. وقتی که از دست داد ، در جوانی پرسه خواهد زد، با روش های دنیا قاطی

می شود و کاملاً تاریک، لکه دار و گناهکار می شود، سپس اشتیاق پیدا می کند. آنوقت است که می داند چه چیزی را از دست داده است. و آنوقت است که به کلیساها و پرستشگاه ها و هیمالیا می رود و جویای مرشد می شود. و او درخواستی ندارد، او فقط این را طلب می کند: معصومیت مرا به من بازدهید. و اگر همه چیز خوب پیش برود و او انسانی با جرات باشد، در انتها، تا وقتی که مرگش فرا برسد، شاید بتواند آن معصومیت را بار دیگر به دست آورد.

ولی وقتی که یک پیرمرد کودک می شود کاملاً متفاوت است. این تعریف یک قدیس است: پیرمردی که بار دیگر

کودک شده است و معصوم. ولی این معصومیت کیفیتی دیگر دارد زیرا اینک او می داند که معصومیت می تواند گم بشود و اینکه وقتی که گم می شود انسان به سختی رنج می برد. اینک او می داند که بدون این معصومیت همه چیز جهنم می شود.

اینک او می داند که این معصومیت تنها حالت سرور است؛ تنها رهایی که وجود دارد.

همین امر با هشیاری شما اتفاق می افتد: آن را دارید، از دست می دهید و بار دیگر به دستش می آورید. یک دایره می شود. برای همین است که مسیح می گوید، "تازمانی که یک کودک نباشید، تا وقتیکه مانند یک کودک نشوید، به ملکوت الهی وارد نخواهید شد." این همان بازگشتن است: دایره تکمیل شده است.

واژه ی دست از گناه کشیدن را فراموش کنید و بجای آن "بازگشتن" را قرار بدهید و مسیحیت از گناه آزاد می شود. همین واژه ی "توبه از گناه" تمام این مصیبت را درست کرده است. بازگشتن زیباست و دست از گناه برداشتن پدیده ای زشت است. و دین نباید در شما احساس گناه تولید کند، باید ایجاد شهامت کند. گناه ترس آفرین است. و تنها چیز مورد نیاز شهامت است\_ نترس بودن : برای بازگشت به وطن.

پرسش ششم:

آیا فرد می تواند با کمک مواد مخدر آن جهش ناگهانی را انجام دهد؟

نه. آن جهش مواد خواهد بود و نه جهش تو. و نکته در این است که تو باید جهش کنی و نه مواد. مواد مخدر در جست وجوی اشراق نیستند... اگر ماده ای را مصرف

کنی و اتفاقی برایت بیفتد، در واقع برای مواد اتفاق افتاده است و نه برای تو. فقط برای شیمی بدن تو اتفاق افتاده است و نه برای معرفت تو. یک پدیده رویاگونه است، یک تخیل و توهم.

گاهی می تواند زیبا باشد، به یاد داشته باش: گاهی اوقات. گاهی می تواند بسیار جهنمی باشد. بستگی دارد. برای همین است که می گویم که مواد می تواند موقعیتی را در شیمی بدن خلق کند؛ ولی اگر ذهن تو در حال گذر از جهنم است، ذهن به گذرکردن از میان جهنم ادامه خواهد داد. اینک جهنم قوی تر است، همین. زیرا اینک وضعیت شیمیایی متفاوت است.

تو به سمت جهنم حرکت می کنی، ولی اینک سریع تر حرکت می کنی. مواد می تواند به تو سرعت بدهد. برای همین خوب است که مواد را "سرعت" speed بخوانیم: آن ها فقط سرعت

می دهند و نه هیچ چیز دیگر. اگر احساس خوب و زیبایی داشتی، حالا "با سرعت" احساس خوبی و زیبایی خواهی داشت، ولی مواد نمی توانند تو را تغییر بدهند. تو همانی که هستی باقی خواهی ماند.

و خطر در این است که می توانی توسط آن ها گول بخوری. و وقتی که گول خوردی و فکر کردی: "این شعف است، این چیزی است که مورد نیاز بود،" آنوقت گم شده ای. آنوقت همیشه اینگونه خواهی اندیشید: که مواد را بزن و خدا را تجربه کن! تو هیچ چیز را تجربه نمی کنی، زیرا خداوند ابداً یک تجربه نیست. خداوند بازایستادن تمام تجربه ها است. وقتی تمام اشیاء از بین می روند، تجربه یک شیئی است، و وقتی که فقط ذهنیت باقی می ماند، آن معرفت، چیزی برای شناختن نیست ولی فقط داننده وجود دارد، آنوقت خداوند وجود

دارد. خدا یک موضوع نیست: خدا ذهنیت مطلق است. هیچ مواد مخدری نمی تواند آن را به شما بدهد.

پرسش هفتم:

آیا درست است که من احساس می کنم شما راه اشراق  
تدریجی را سفر کرده اید؟  
آیا وقتی اشراق رخ داد شما رقصیدید؟

من هنوز در حال رقصیدن هستم. اگر چشم داشته باشی می توانی ببینی. اگر چشم نداشته باشی من چکار می توانم بکنم؟ و اشراق تدریجی وجود ندارد؛ اشراق همیشه ناگهانی است.

می توانی به تدریج آماده شوی، می توانی ناگهانی آماده شوی ولی اشراق همیشه ناگهانی است. در یک لحظه رخ می دهد. چنین نیست که کسی پنجاه درصد به اشراق رسیده یا شصت درصد یا هفتاد درصد... نه. درست در لحظه ی قبلی او صددرصد ناروشن **unenlightened** بوده و یک لحظه بعد او صددرصد به اشراق رسیده است. بطور ناگهانی رخ می دهد: وگرنه باید درجاتی وجود می داشت. درجاتی وجود ندارد.

درست مانند مرگ است: در یک لحظه رخ می دهد. نمی توانی بگویی که فردی نیمه مرده است. حتی وقتی که نیمه جان به نظر بیاید، کاملاً زنده است؛ این فقط ظاهر است. شاید کسی در حال اغماء باشد و بیهوش افتاده باشد، ولی اینجا نیز کاملاً زنده است و نه نیمه مرده.

یا مرده هستی و یا زنده، راه دیگری نیست، یا این و یا آن. اشراق همیشه ناگهانی است.



و آماده شدن؟ این نکته ای بسیار ظریف است برای درک کردن: آماده شدن، برای اشراق نیست، آماده شدن برای شهادت شماست. یک انسان باشهادت می تواند همین حالا آن را بگیرد و برای یک ترسو سال ها طول می کشد تا خودش را آماده کند. تمام مشکل در ترس است. اگر ترس انداخته شود، تو در آزادی هستی. اگر به پرستاری کردن از ترست ادامه بدهی و از آن نگهداری کنی، هرگز آزاد نخواهی بود. پس این را در ذهن هایتان روشن کنید: که اشراق نیازی به آماده شدن ندارد؛ تمام آماده سازی ها به این سبب است که شما می ترسید. پس این به شما بستگی دارد. هروقت که تصمیم گرفتید ترس را بیندازید، می تواند رخ بدهد. اشراق چیزی در بیرون تو نیست که به دست بیاید؛ تو پیشاپیش آن را با خودت حمل می کنی. درست مانند تولد نوزاد است: زن باردار است و کودک از پیش در او وجود دارد و زنده و پرجنب و جوش است و لگد می اندازد، ولی اگر زن خیلی زیاد بترسد، متولد شدن زمان زیادی را خواهد گرفت. اگر زن خیلی ترسان و پرتنش باشد، وقتی نوزاد بخواهد از رحم بیرون بیاید، تمام مکانیسم را در ترس می فشارد و به نوزاد اجازه نخواهد داد که بیرون بیاید. و نوزاد می خواهد که بیرون بیاید زیرا این تنها زندگی اوست: اگر چند روز بیشتر در رحم باقی بماند، خواهد مرد. پس نوزاد هر تلاشی را می کند تا بیرون بیاید و زن منقبض است: یک ستیزه وجود دارد. آن تضاد تولید درد می کند: وگرنه هیچ تولدی نباید با درد همراه باشد. نیازی نیست: یک الزام نیست.

به قبایل باستانی و قدیم هندوستان بروید. زایش بسیار آسان و طبیعی رخ می دهد و آن مردم هرگز

نشیده اند که زایمان با درد همراه است. زنی در مزرعه کار می کند و نوزاد متولد می شود: هیچکس به او نگاه نمی کند، او از خودش مراقبت می کند. او نوزاد را زیر درخت قرار می دهد، تمام کار روزانه را انجام می دهد، عجله ای نیست که به خانه برگردد، و عصر با نوزاد برمی گردد. ساده. فقط به سادگی آنچه برای حیوانات رخ می دهد: بدون مشکل.

این مادر است که مشکل می آفریند. مادر منقبض است و ترسان. آن تنش و تلاش نوزاد برای بیرون آمدن، یک برخورد تولید می کند و آنوقت زمان می برد. نوزاد آماده است که هر لحظه بیرون بیاید. شما همگی دوران رشد جنینی **gestation** را طی کرده اید. چنان که من می بینم، همه در نهمین ماه زندگی هستند. همه همیشه در نه ماهگی بوده اند. اینک تمام مشکل در این است که چگونه آسوده باشی و بگذاری که کودک بیرون بیاید و متولد شود. فقط وقتی می توانی آسوده باشی که نترسی. بپذیر، نترس. زندگی را بپذیر. زندگی دوست است و نه دشمن. تمام این جهان هستی وطن است، شما اینجا غریبه نیستید.

آنچه در روین گفته است را فراموش کنید: تنازع بقا، مبارزه، فتح کردن. همه اش بی معنی است. به مردمی گوش بدهید که می گویند این دنیا یک وطن است، زیرا حق با آنان است. وگرنه ممکن نیست.

شما در زندگی زاییده شده اید، چگونه می تواند بر علیه شما باشد؟ و به آن بازخواهید گشت: درست مانند موجی که بلند می شود، در نور خورشید می رقصد. سپس بازمی گردد. اقیانوس چگونه می تواند با موج

مخالف باشد؟ در واقع، تمام قدرت موج هدیه ای از سوی اقیانوس است: موج بلند می شود، نه اینکه خودش برخاسته باشد، بلکه چون اقیانوس در آن برخاسته است. شما فقط امواجی در اقیانوس جهانی معرفت هستید. آن را بپذیرید. احساس کنید در وطن قرار دارید. شما در اینجا بیگانه نیستید، شما برای جهان هستی عزیز هستید. و سپس، ناگهان، شهادت پیدا می کنی زیرا ترسی وجود ندارد.

اشراق همیشه ناگهانی است. اگر مجبور هستی به تدریج حرکت کنی به دلیل پذیران بودن ذهن است و ترس و احتیاط.

#### پرسش هشتم

شما واقعاً می دانید چگونه مرا دیوانه کنید. حالا دیگر اشراق هم به قدر کافی خوب نیست. نه، باید ناگهانی باشد وگرنه هنوز چیزی را از دست می دهیم.

اگر روزی خدا را ملاقات کنم او را خواهم کشت. چگونه از من انتظار دارید که تعادل خود را پیدا کنم، اگر نخست اصرار دارید که اشراق را فراموش کنم و طبیعی زندگی کنم.

و اگر کاری برای انجام دادن باشد تمرین شکیبایی باشد؛

و آنوقت ناگهان باید آن گام عظیم "هفت گام در یک گام" را بردارم: شجاع باش و بپر؟! آیا تمام این برای این نیست که ما را در موقعیتی بسیار ناامیدانه قرار بدهید؟

البته. و من نیز همچنین به تو می گویم که اگر هرگاه خدا را ملاقات کردی، او را بکش... زیرا این آخرین مانع خواهد بود. بی درنگ به او شلیک کن تا که تو در تنهابودنت تنها بمانی؛ وگرنه او دنیا می شود و تجربه.

و تمام نکته همین است که تو خوب درک کرده ای: تا شما را دیوانه کنم. آنقدر دیوانه تا از دیوانگی خود به ستوه بیایید و ناگهان از آن بیرون بزنید؛ وگرنه نخواهید جهید. اگر با دیوانگی خود راحت هستید چگونه از آن بیرون خواهید پرید؟ بنابراین من تمام موقعیت را چنان نامیدانه می کنم، چنان شدیداً سخت، که شما از پوست خود بیرون بجهید و شما آزاد هستید.

### پرسش آخر:

من آن مرکز ناموجود را که همه ی وجود از آن برمی خیزد، تجربه کرده ام: همراه با آن شعف که از آن سخن می گوئید. اگر بپرسم...

ولی اگر تو ناموجود را تجربه کرده ای چه نیازی به پرسیدن هست؟ اگر تجربه کرده باشی، نیازی به "اگر" نیست. اگر بپرسی، شاید تخیل کرده باشی که حالت ناموجود را تجربه کرده ای، زیرا از حالت ناموجود هیچ سوالی بر نمی

خیزد. نمی تواند برخیزد. امکانی وجود ندارد. در حالت ناموجود چه کسی سوال را درست می کند؟ زمانی که شونیا، تهی بودن را بشناسی هیچ چیز بر نمی خیزد.

باید تخیل کرده باشی. و چنین رخ می دهد: قبل از اینکه فرد به آن مرحله برسد، آن را بارها تخیل می کند: به دلیل خواسته. با گوش دادن پیوسته به من یک خواسته ایجاد می کنی: چگونه به اشراق برسی و چگونه از تمام این رنج ها خلاص شوی. آن خواسته تولید رویا می کند. اگر خواسته بسیار شدید باشد چنان رویاهای واضیحی ایجاد می کند که مانند الهام به نظر می آیند. از واقعیت معمولی واقعی تر خواهند بود و آنوقت خواهی پنداشت که تجربه کرده ای. نه.

اگر تجربه ی ناوجود رخ بدهد، تمام پرسش ها از بین می روند: نه اینکه حل شده باشند solved هیچ سوالی هرگز حل نمی شود، بلکه چون پرسش ها بی معنی absurd هستند. نمی توانند حل بشوند. تمام پرسش ها مضحک هستند. وقتی این را می گویم منظورم این است: اگر کسی بپرسد "بوی رنگ قرمز چیست؟" این سوال از نظر دستور زبان درست است ولی بی معنی است زیرا رنگ قرمز یا هر رنگ دیگر، ربطی به بو ندارد. ولی کسی می پرسد، "رنگ قرمز چه بویی دارد؟" مسخره است. تمام سوال ها بی معنی هستند؛ بنابراین نیازی نیست تا حل بشوند. وقتی که ساکت شدی، مطلقاً ساکت، ناگهان حماقت تمام پرسش ها را درک می کنی، و حماقت تمام فلسفه ها را، زیرا تمام فلسفه بر این اساس است که پرسش ها ارزش پاسخ دادن را دارند.

نه. می توانی تصور کنی؛ وقتی تصور می کنی، آنوقت این اتفاق می افتد. من آن مرکز ناموجود را که همه ی وجود از آن برمی خیزد، تجربه کرده ام: همراه با آن شعف که از آن سخن می گوئید. اگر بپرسم برای جهیدن در اشراق چه باید بکنم...؟

ولی اینک چه نیازی است؟ تو می گویی که مرکز ناوجود را تجربه کرده ای. می گویی که حالت شعف را تجربه کرده ای و به آن دست یافته ای. این اشراق است. آنوقت هرگونه پرشی، بیرون پریدن از آن خواهد بود. پس لطفاً، از آن بیرون نپر! حالا جهیدن خطرناک خواهد بود. دوباره به دنیا جهش می کنی. این برای مردمان دنیایی است که می لرزانم و می گویم: "به اشراق بپرید" این برای بوداها و کسانی که به دست آورده اند، نیست. آنان نباید جهش کنند. آنان باید از تمام جهش ها و وسوسه های جهیدن پرهیز کنند؛ وگرنه به دنیا بازگشت می کنند و آنوقت دوباره مشکل برخواهد خاست.

به یاد بسپار که قربانی تخیلات نشوی. تصورات می تواند بازی های عظیمی را بازی کند، نه تنها با تو، با همه کس بازی کرده است. هرآنچه را که تقاضا کنی، عرضه خواهد کرد.

چنین اتفاق افتاد: ملانصرالدین برای کار روی عرشه کشتی اقدام کرد. با او مصاحبه کردند. مصاحبه کننده پرسید، "اگر طوفان بگیرد، چه می کنی؟" او گفت، "لنجر را پایین می اندازم."

مرد گفت، "طوفان شدیدتری می آید آنوقت چه می کنی؟" او گفت، "یک لنجر دیگر را پایین می اندازم." ... و همینطور گذشت.

"... طوفان دهم؟"

و ملا گفت، " یک لنگر دیگر می اندازم. "  
مرد گفت، " ولی اینهمه لنگر را تو از کجا می آوری؟ "  
ملا گفت، " از همان جایی که تو این طوفان ها را می  
آوری! از همانجا! "

## فصل پنجم

### هشت پله ی یوگا

28- با تمرین گام های مختلف یوگا برای ازبین بردن ناخالصی ها، یک روشن شدگی روحانی پدید می آید که به هشیاری از واقعیت می انجامد.

29- هشت گام یوگا این ها هستند: خودداری، نظم و ترتیب ثابت، وضعیت، تنظیم تنفس، انتزاع، تمرکز، تامل و خلسه.

آن نوری که می جوئید در درون شماست. پس این طلب یک طلب درونی خواهد بود. این سفری به یک فضای بیرونی نیست؛ سفری در فضای درون است. باید به هسته ات بررسی. آنچه را که می جوئی پیشاپیش در درونت است. فقط باید پوسته های پیاز را برداری: لایه ها و لایه هایی از جهل وجود دارد. آن الماس در گل و لای پنهان شده است: این الماس را نباید خلق کرد. این الماس از پیش وجود دارد، فقط لایه هایی از گل و لای را باید برداشت. این نکته ای اساسی است که بفهمیم: آن گنجینه پیشاپیش وجود دارد. شاید شما کلیدش را نداشته باشید. کلید را باید یافت، و نه آن گنجینه را. این نکته ای اساسی است، خیلی افراطی است، زیرا تمامی تلاش بستگی به این فهمیدن دارد. اگر آن گنجینه را باید خلق کرد، آنوقت روندی بسیار طولانی خواهد بود؛ و هیچکس نمی تواند یقین داشته باشد که آیا می تواند



آن را خلق کرد یا نه. فقط کلید را باید یافت. آن گنج وجود دارد، خیلی نزدیک است. لایه هایی از قفل ها را باید برداشت.

برای همین است که طلب حقیقت روندی منفی است. یک طلب کردن بصورت مثبت نیست. نباید چیزی را به وجودت اضافه کنی، بلکه باید چیزهایی را حذف کنی یا بیندازی. باید چیزی را از خودت بکنی و ببری. طلب حقیقت یک عمل جراحی surgical است. با دارو ممکن نیست: عمل جراحی است. هیچ چیز را نباید به شما افزود. بلکه برعکس، چیزی را باید از شما برداشت و دور و نفی کرد. روش اپانیشادی نئی نئی یعنی همین.

معنی نئی نئی Neti, neti این است: آنقدر به نفی کردن ادامه بده تا به نفی کننده برسی؛ آنقدر نفی کن تا هیچ امکان دیگری برای نفی کردن باقی نمانده باشد، فقط خودت باقی مانده ای، تو در هسته ی وجودت، در آن آگاهی که نمی تواند نفی شود، زیرا چه کسی آن را نفی خواهد کرد؟ پس به نفی کردن ادامه بده. "من نه این هستم و نه آن هستم." ادامه بده: "نه... نه...". آنگاه نقطه ای می رسد که فقط خودت هستی، نفی کننده؛ چیز دیگری نیست که ببری و جدا کنی. عمل جراحی تمام شده است، به آن گنجینه رسیده ای.

اگر این نکته درست فهمیده شود، آنوقت بار زیاد سنگین نخواهد بود، سفر بسیار سبک طی خواهد شد. می توانی به آسانی حرکت کنی، با دانستن این نکته در ابتدای راه که شاید آن گنجینه از یاد برود، ولی گم نمی شود. شاید ندانی که دقیقاً در کجاست، ولی در درون تو است. می توانی خاطر جمع و مطمئن باشی، تردیدی در این نداری. در واقع، حتی اگر هم بخواهی آن را گم کنی،

نمی توانی آن را گم کنی، زیرا که خود وجودت است. چیزی از تو بیرون نیست، ذات و طبیعت تو است. مردم نزد من می آیند و می گویند، "ما در جستجوی خداوند هستیم." از ایشان می‌رسم، "کجا او را گم کرده اید؟ چرا دنبالش می‌گردید؟ آیا در جایی او را گم کرده اید؟ اگر او را در جایی گم کرده اید، به من بگویید کجا او را گم کرده اید، چون تنها اینچنین خواهید توانست آن را پیدا کنید." آنان می‌گویند، "نه، ما او را گم نکرده ایم." اگر چنین است پس چرا در

جست‌وجو هستید؟ پس فقط چشم‌ها را ببندید. شاید به سبب همین جستجو کردن است که

نمی‌توانید او را بیابید. شاید خیلی زیادی به جستجو کردن توجه دارید؛ شما به وجود درونی خودتان نگاه نکرده اید: به وطن بازگردید. و شما سالکین بزرگ هستید و به مکه و مدینه و کاشی *kashi* و کالیاش *kaliash* می‌روید. شما جستجوگران بزرگی هستید. به تمام دنیا سفر

می‌کنید، بجز یک مکان، جایی که هستید! وقتی که انسان آرام و ساکن است، جوینده همان جسته شده است.

چیز جدیدی به دست نیامده است. فقط فرد شروع می‌کند به درک این که نظر کردن به بیرون سبب تمام این ازدست دادن‌ها بوده است. با نگاه کردن به درون، آن وجود دارد. همیشه آنجا بوده است. حتی یک لحظه هم وجود نداشته که آنجا نباشد، و هرگز لحظه‌ای نخواهد بود، زیرا خداوند چیزی بیرونی نیست، حقیقت از تو بیرون نیست، حقیقت تو هستی که باشکوه گشته ای *You glorified*، حقیقت تو هستی در شکوه کامل خود، تو در خلوص مطلق

خودت. اگر این را درک کنی آنوقت این سوتراهای  
پاتانجلی خیلی آسان خواهند بود:

با تمرین گام های مختلف یوگا برای ازبین بردن  
ناخالصی ها،  
اشراق روحانی پدید می آید که به هشیاری از واقعیت  
می انجامد.

او نمی گوید که باید چیزی را ساخت، می گوید که چیزی  
را باید نابود کرد. تو اینک از آن چیزی که هستی  
بیشتر هستی. مشکل اینجاست. خیلی چیزها را در اطراف  
خودت جمع  
کرده ای، آن الماس گل و لای بسیار گردآوری کرده است.  
این گل و لای را باید شست.  
و ناگهان، الماس آنجاست... با تمرین گام های مختلف  
یوگا برای ازبین بردن ناخالصی ها... این،  
بوجود آوردن خلوص یا تقدس یا الوهیت نیست. فقط  
نابودکردن ناخالصی هاست.  
تو خالص هستی. تو مقدس هستی. تمامی راه کاملاً طور  
دیگری می شود. آنوقت چیزهایی را باید کند و دور  
انداخت، چیزهایی را باید حذف delete کرد.  
در عمق، معنی سانیاس sannyas ، تشریف به سلوک، همین  
است. سانیاس ترک کردن renounce خانه و خانواده و  
فرزندان نیست ، این به نظر خیلی بی رحمانه می آید.  
و انسان مهربان چگونه می تواند آن را انجام بدهد؟  
این ترک همسر نیست، زیرا که مشکل ابدا این نیست. زن  
مانع خداوند نیست و نه فرزندان مانع هستند و نه  
منزل، هیچکدام مشکل اصلی نیستند. نه، اگر این ها را

ترک کنی، نکته را نفهمیده ای. چیزی دیگر را که در درونت گردآورده ای ترک کن. اگر می خواهی منزل را ترک کنی، منزل واقعی را ترک کن، یعنی همین بدن که در آن زنده ای و منزل گرفته ای. و با ترک کردن منظورم این نیست که بروی و خودکشی کنی، زیرا این ترک گفتن نیست. فقط همین که بدانی تو این بدن نیستی کافی است. همچنین نیازی نیست که نسبت به بدن بی رحم باشی. شاید تو بدن نباشی ولی بدن هم همچنین موجودی الهی است. شاید تو این بدن نباشی ولی این بدن به خودی خودش زنده است. در زندگی مشارکت می کند، بخشی از این تمامیت هستی است. با آن بی رحمی نکنید. با آن خشونت نکنید. خودآزار نباشید. به پوست کردن پیاز ادامه بده: نه، تو بدن نیستی؛ تو افکار نیستی، احساسات نیستی. و اگر بدانی که تو این سه لایه نیستی، نفس ego تو بدون بجا گذاشتن ردپایی، به سادگی ناپدید می شود، زیرا نفس چیزی نیست جز هویت گرفتن با این سه لایه. آنوقت تو هستی، ولی نمی توانی بگویی "من I". این واژه معنی اش را از دست می دهد. نفس وجود ندارد: تو به وطن رسیده ای. ترک دنیا شکنجه گری خود نیست. اگر ترک دنیا همان آزار دادن خود باشد، فقط سیاست است که روی سرخودش ایستاده است. شاید اینقدر ترسو هستی که نمی توانی از عهده ی شکنجه دادن دیگران برآیی، پس فقط بدن خودت را شکنجه می کنی. نودونه درصد مردمان به اصطلاح مذهبی خودآزار هستند، ترسو. آنان می خواهند دیگران را شکنجه کنند، ولی ترس و خطر وجود داشت و نتوانستند. پس یک قربانی خیلی معصوم،

آسیب پذیر و ناتوان پیدا کردند: بدن خودشان. و به میلیون ها راه شکنجه اش دادند.

نه، ترک دنیا یعنی شناخت: ترک دنیا یعنی هشیاری، ترک دنیا یعنی تشخیص دادن، تشخیص این واقعیت که تو بدن نیستی. کار تمام است. تو در بدن زندگی می کنی، با اینکه خوب می دانی تو آن نیستی. بدن زیبا است. یکی از بزرگترین رازها در جهان هستی است. همان پرستشگاهی است که شاه شاهان در آن پنهان شده است. وقتی که درک کردی ترک دنیا یعنی چه، درک می کنی که این همان نئی نئی است. می گویی "من این بدن نیستم، زیرا که از بدن هشیار هستم؛ خودهمین هشیاربودن مرا جدا و متفاوت

می کند." عمیق تر برو. به پوست کردن پیاز ادامه بده: "من این افکار نیستم، زیرا این ها می آیند و می روند، ولی من باقی هستم. من این عواطف و احساسات نیستم..."

عواطف می آیند، گاهی خیلی قوی؛ و تو خودت را در آن ها کاملاً از یاد می بری، ولی آن ها می روند. زمانی بود که وجود نداشتند، تو وجود داشتی، زمانی بود که آن ها وجود داشتند،

و تو در آن ها گم شده بودی. بازهم زمانی خواهد بود که آن ها رفته اند و تو اینجا نشسته ای. تو نمی توانی آن ها باشی. تو جدا هستی.

به پوست کردن پیاز ادامه بده: نه، تو بدن نیستی؛ تو افکار نیستی، احساسات نیستی. و اگر بدانی که تو این سه لایه نیستی، نفس ego تو بدون بجا گذاشتن ردپایی به سادگی ناپدید می شود، زیرا نفس چیزی نیست جز هویت گرفتن با این سه لایه. آنوقت تو هستی، ولی نمی توانی بگویی "من I.I.

این واژه معنی اش را از دست می دهد.  
نفس وجود ندارد: تو به وطن رسیده ای.  
معنی *سانیاس* این است: نفی کردن هرآنچه که با آن  
هویت گرفته ای. عمل جراحی همین است. نابودکردن همین  
است.

"با تمرین گام های مختلف یوگا برای ازبین بردن  
ناخالصی ها، ...". و ناخالصی این است: ناخالصی این  
است که فکر کنی چیزی که نیستی، هستی. مرا سوءتفاهم  
نکنید، زیرا همیشه این امکان هست که مرا بد بفهمید  
که این بدن است که ناخالص است. من این را نمی گویم.  
می توانید در یک ظرف آب خالص و در ظرف دیگری شیر  
خالص داشته باشید و این ها را با هم مخلوط کنید:  
حالا این مخلوط دوبرابر بیشتر خالص نشده است. قبلاً  
هر دو خالص بودند: آب خالص بود، درست از خود گنگ *Ganga*  
بوده و آن شیر نیز خالص بود. دو خلوص را با هم  
مخلوط می کنید و یک ناخالصی ایجاد می شود، نه  
اینکه خلوص دوبرابر شده باشد.

چه اتفاقی افتاده؟ چرا این مخلوط آب و شیر را  
ناخالص می خوانید؟ ناخالصی یعنی ورود عامل خارجی که  
به آن تعلق نداشته است، که جزو طبیعت آن نبوده؛  
چیزی از بیرون مداخله کرده و به مرزهای او تجاوز  
کرده است. حالا فقط شیر ناخالص نشده است، آب هم  
ناخالص شده است. دو خلوص باهم دیدار می کند و  
ناخالص می شوند.

پس وقتی می گویم ناخالصی ها را ترک کنید، منظورم  
این نیست که بدن شما ناخالص است. منظورم این نیست  
که ذهن شما ناخالص است، منظورم این نیست که احساسات  
شما ناخالص است. هیچ چیز ناخالص نیست، ولی وقتی  
هویت می گیرید، ناخالصی در همین

هویت گرفتن است. همه چیز خالص است. اگر به خودی خودش کار کند و شما مداخله نکنید، بدن شما کامل است. معرفت شما خالص است، اگر به خودی خودش کار کند و بدن در آن مداخله نکند. اگر بدون مداخله کردن زندگی کنید، خالص هستید. همه چیز خالص است. من بدن را محکوم نمی‌کنم. من هیچ چیز را محکوم نمی‌کنم. همیشه این نکته را به یاد داشته باشید: من یک محکوم کننده نیستم. همه چیز همانطور که هست زیباست. ولی هویت گرفتن تولید ناخالصی می‌کند. وقتی شروع می‌کنید به این فکر که شما بدن هستید، به زور وارد حریم آن می‌شوید و وقتی با بدن چنین کردید، بدن نیز بی‌درنگ با زور وارد حریم شما می‌شود. آنوقت ناخالصی وجود دارد.

پاتانجلی می‌گوید: " با تمرین گام های مختلف یوگا برای ازبین بردن ناخالصی ها... " برای ازبین بردن هویت، هویت گرفتن؛ برای ازبین بردن خرابی هایی که در درون دارید ، آن اغتشاش که هرچیزی چیز دیگری شده است... هیچ چیز روشن نیست. هیچ مرکزی درجای خودش عمل نمی‌کند؛ تو به یک جمعیت تبدیل شده ای. هرچیزی در طبیعت چیز دیگر دخالت می‌کند. این ناخالصی است.

"... برای ازبین بردن ناخالصی ها، یک روشن شدگی روحانی پدید می‌آید... " و زمانی که ناخالصی ازبین رفت، ناگهان یک روشن شدگی وجود دارد. این از بیرون نمی‌آید، این همان درونی ترین هسته ی وجود تو در خلوص خودش، در معصومیت و بکارت خودش است.

یک روشنایی در تو برمی‌خیزد. همه چیز روشن است: آن جمعیت سردرگم دیگر رفته است؛ شفافیت ادراک برمی‌خیزد. حالا می‌توانی همه چیز را آنطور که هست ببینی؛ فرافکنی وجود ندارد. تخیلی نیست، هیچ واقعیتی تحریف

نشده است. تو فقط چیزها را همانطور که هستند می بینی. چشمانت خالی هستند، وجودت ساکت است. اینک تو هیچ چیز در خودت نداری، پس نمی توانی فرافکنی کنی. یک ناظر منفعل، یک شاهد witness یک ساکشین *sakshin* می شوی، و خلوص وجود همین است. "... یک روشن شدگی روحانی پدید می آید که به هشیاری از واقعیت می انجامد."

سپس، هشت گام یوگا. مرا خیلی آهسته دنبال کنید، زیرا آموزش مرکزی پاتانجلی در همینجاست: یام، نیام، آسان، پرانایام، پراتی آهار، دارانا، دیان، سامادیا... آشتو آنگانی *ashto angani*.

هشت گام یوگا این ها هستند: خودداری Yam، رعایت کردن ثابت *niyam*، وضعیت *asan*، تنظیم تنفس *pranayam*، انتزاع *pratyahar*، تمرکز *dharana*، تامل *dhyana* و خلسه *samadhi*. هشت گام یوگا. تمام علم یوگا در همین یک جمله است، در یک هسته. خیلی چیزها را می رساند. نخست اجازه دهید معنی دقیق هر گام را به شما بگویم. و به یادبسپارید: پاتانجلی آن ها را پله *step* یا دست و پا *limb* می خواند. هردو هستند. برای این پله هستند که هریک را باید بعد از دیگری دنبال کرد، یک توالی رشد در آن ها وجود دارد. ولی فقط پله نیستند: این ها اندام یا دست و پاهای بدنه ی یوگا هستند. یک وحدت درونی دارند، و یک وحدت زنده نیز دارند: معنی دست و پا همین است.



برای مثال: دست های من، پاهای من، قلب من ... این ها جدا از هم عمل نمی کنند. این ها از هم جدا نیستند. این ها یک وحدت زنده هستند. اگر قلب بایستد، آنوقت دست نمی تواند حرکت کند. همه چیز به هم دیگر متصل است. این ها فقط مثل پله های یک نردبام نیستند، زیرا در نردبام هر یک پله از دیگری جدا است. اگر یک پله از بین برود تمام نردبان از بین نمی رود. پس پاتانجلی می گوید که این ها پله هستند، زیرا که رشدی مشخص و متوالی دارند، ولی این ها همچنین آنگا *anga*، بخشی زنده از یک بدنه هم هستند. نمی توانی هیچ یک را رها کنی. پله ها را می شود رها کرد، اندام بدن را نمی توان. می توانی دو پله را در یک گام برداری، می توانی یک گام را جا بیندازی ولی دست و پا را نمی توان دور انداخت، این ها بخش های مکانیکی نیستند. نمی توانی آن ها را برداری و حذف کنی. آن ها هستند که تو را می سازند.

به تمامیت وجود تو تعلق دارند؛ از هم جدا نیستند. تمامیت در آن ها همچون یک واحد هماهنگ عمل می کند. بنابراین هشت دست و پای یوگا نیز پله هستند، پله به این معنی که هر یک دیگری را دنبال می کند و این ها با هم در یک ارتباط عمیق قرار دارند. دومی نمی تواند قبل از اولی بیاید. و هشتمی باید هشتم بیاید و نه چهارم و نمی تواند اولی باشد.

بنابراین هم پله هستند و هم یک واحد زنده.

یام یعنی خودداری *self-restraint*. در انگلیسی این واژه قدری متفاوت می شود. واقعاً هم نه یک تفاوت جزئی، تمام معنی یام گم می شود. زیرا در انگلیسی این واژه به نظر مثل جلوگیری کردن *supressing* و سرکوب *repression* است. و پس از فروید این واژه های سرکوب و جلوگیری

جزو الفاظ رکیک درآمده اند. خودداری، سرکوب نیست. در آن روزگاری که پاتانجلی از واژه ی یام استفاده کرد، این واژه معنایی کاملاً متفاوت داشت. واژه ها عوض

می شوند. حتی حالا در هندوستان نیز واژه ی سامیام *samyam* به معنی کنترل و سرکوب کردن است. معنی ازبین رفته است.

شاید این داستان را شنیده باشید: در مورد جورج پادشاه اول انگستان است که به دیدار صومعه ی جان قدیس *St. John Cathedral* رفت که یک شاهکار هنری بود. سازنده، معمار و هنرمند که نامش کریستوفر رن *Christopher Wren* بود در آنجا حاضر بود.

شاه به او نگاه کرد و او را تحسین کرد. او سه واژه به کار برد: گفت: "سرگرم کننده *amusing* است،

مهیبا *awful* است. مصنوعی *artificial* است." کریستوفر رن از این تحسین ها خوشحال بود... ولی شما تعجب می کنید. این واژه ها دیگر همان معنی سابق را ندارند. در آن روزگار، سیصد سال پیش، سرگرم کننده معنی شگفت آور *amazing* داشت؛ مهیب به معنی شگفت انگیز *awe-inspiring* و مصنوعی به معنی هنرمندانه *artistic* بود.

هر واژه يك زندگینامه دارد و بارها تغییر می کند. همانطور که زندگی تغییر می کند همه چیز درتغییر است: واژه رنگی جدید به خود می گیرد. و در واقع، واژه هایی که ظرفیت تغییر کردن دارند، تنها آن ها زنده باقی می مانند؛ وگرنه می میرند. واژگان سنتی که از تغییرکردن دوری می کنند، می میرند. واژگان زنده که ظرفیت این را دارند که معنایی تازه را به گرد خود بیاورند، فقط آن ها زنده می مانند و در طول اعصار آن ها در معناهای مختلف بسیار زیادی زنده می

مانند. در روزگار پاتانجلی یام واژه ای زیبا بود... پس از فروید زشت شده است... نه فقط معنی عوض شده است، بلکه تمام مزه و طعم واژه تغییر کرده است. برای پاتانجلی خودداری به معنی سرکوب کردن خود نیست. فقط یعنی هدایت زندگی فردی، نه اینکه انرژی ها را سرکوب کنی، بلکه به آن ها جهت بدهی، آن ها را هدایت کنی.

زیرا می توانید چنان زندگی کنید که در جهت متضاد حرکت می کند، در جهت های بسیار، آنوقت هرگز به جایی نخواهید رسید. درست مانند یک اتوموبیل است: راننده چندین مایل

به سمت شمال می راند، سپس فکرش عوض می شود و چندین مایل به جنوب می رود، سپس تصمیمش عوض می شود و چندین مایل به غرب می راند و سپس بازهم تغییر جهت می دهد... او در جایی که متولد شده بود خواهد مرد. او هرگز به جایی نخواهد رسید. او هرگز احساس رضایت نخواهد کرد. می توانید راه های مختلفی بروید ولی تا جیتی نداشته باشید

بی فایده می روید. بیشتر و بیشتر احساس ناکامی خواهید کرد و نه هیچ چیز دیگر.

ایجاد خودداری نخست به این معنی است که به انرژی حیاتی خود جهت بدهی. انرژی حیاتی محدود است. اگر به روش های مسخره و بی جهت از آن استفاده کنی هرگز به جایی نخواهی رسید. دیر یا زود از این انرژی تهی خواهی شد، و این خالی شدن یک بود/ نیست. فقط یک تهی شدن منفی است. هیچ چیز در درون نیست، یک ظرف خالی. قبل از اینکه بمیری خواهی مرد. ولی این انرژی های محدود که توسط طبیعت، جهان هستی، خداوند یا هر اسم دیگری که بخواهید آن را بخوانید، این انرژی های

محدود می تواند طوری مصرف شود که به دری تبدیل بشود  
برای ورود به نامحدود. اگر تو درست حرکت کنی، اگر  
هشیارانه حرکت کنی،  
اگر گوش به زنگ باشی، تمام انرژی هایت را جمع آوری  
کنی و در یک جهت حرکت کنی، اگر یک جمعیت نیستی و یک  
فرد شده ای، این است معنی یام.  
معمولاً شما یک جمعیت هستید، صداها بسیار درون. یکی  
می گوید، "در این جهت برو"؛ دیگری می گوید، "فایده  
ندارد. به اینجا برو." یکی می گوید، "به معبد برو"؛  
دیگری  
می گوید، "رفتن به تئاتر بهتر خواهد بود." و هیچوقت  
در هیچ کجا راحت نخواهی بود، زیرا هرکجا که باشی  
پشیمان هستی. اگر به تئاتر بروی آن صدایی که با  
رفتن به معبد موافق بود برایت دردسر درست می کند:  
"اینجا چکار می کنی؟ وقتت را تلف می کنی؟ می  
توانستی در معبد باشی و نیایش زیباست. و کسی نمی  
داند در معبد چه اتفاقی می توانست بیفتد: شاید  
فرصتی برای رسیدن به اشراق داشتی و آن را از دست  
دادی!" اگر به معبد بروی، همین طور است \_ آن صدایی  
که اصرار داشت به تئاتر بروی به گفتن ادامه خواهد  
داد: "اینجا چکار  
می کنی؟ همینجا احمقانه نشسته ای. و قبلاً هم نیایش  
کرده ای و اتفاقی نیفتاده است. چرا وقتت را هدر می  
دهی؟" و در اطرافت احمق هایی را می بینی که نشسته  
اند و کارهای بیفایده  
می کنند و هیچ اتفاقی نمی افتد؟ در تئاتر کسی چه می  
داند که چه هیجانی و شعفی ممکن  
می بود؟ اینگونه نکته را ازدست می دهی.

اگر یک فرد نباشی، یک واحد، وجودی یکپارچه، هرکجا که باشی همیشه ازدست می دهی. هرگز در وطن نخواهی بود. همیشه به یک جا و جای دیگر می روی و هرگز به جایی نخواهی رسید. دیوانه خواهی شد. آن زندگی که با یام مخالف است دیوانه خواهد شد.

تعجبی نیست که در غرب بیش از شرق دیوانه وجود دارد. شرق، دانسته، ندانسته، هنوز هم در زندگی، اندکی خودداری را دنبال می کند. در غرب، فکرکردن در مورد خودداری،

به نظر مانند بردگی می رسد. مخالفت با خودداری، بیشتر آزادی خواهانه و استقلال گرایانه به نظر می آید. ولی تا وقتی که یک فرد نباشی، نمی توانی آزاد باشی. آزادی تو یک فریب خواهد بود، چیزی جز خودکشی نخواهد بود. خودت را خواهی کشت، امکانات خودت را ازبین میبری، انرژی هایت را نابود می کنی، و یک روز احساس خواهی کرد که در تمام زندگی تلاش کرده ای و هیچ چیز به دست نیامده است، رشدی از آن حاصل نشده است.

خودداری به این معنی است: معنی اول: جهت دادن به زندگی. خودداری یعنی قدری مرکزیت بیشتر داشتن. چگونه می توانی قدری بیشتر مرکزیت داشته باشی؟ زمانی که به زندگی خود جهت بدهی، بلافاصله یک مرکز در درونت شروع به رخ دادن می کند. جهت، آن مرکز را خلق می کند، آنگاه آن مرکز جهت می دهد. یک رابطه دوجانبه در رضایت است.

تا زمانی که خوددار نباشی، دومین گام یا پله ناممکن است، برای همین است که پاتانجلی

آن ها را پله می خواند. دومین پله نیام niyam است: منظم بودن، یک زندگی که نظمی داشته باشد، زندگی که

ترتیب و نظام داشته باشد. یک زندگی که خیلی با انضباط باشد و نه برهم ریخته. نظم و ترتیب... ولی این نیز به نظر شما بردگی می آید. تمام واژه های زیبای زمان پاتانجلی اینک زشت شده اند. ولی من به شما می گویم: تا وقتی در زندگیتان ترتیب و انضباطی نداشته باشید، برده ی غریزه های خودتان خواهید بود، و شاید فکر کنید که این آزادی است، ولی اسیر تمام آن افکار آواره خواهید بود. این آزادی نیست. شاید یک مرشد قابل دیدن نداشته باشید ولی مرشدهای زیاد نامریی در درونتان دارید؛ و آن ها بر شما سلطه دارند. فقط انسانی که منظم باشد می تواند روزی مرشد بشود.

باز این هم خیلی دور است، زیرا مرشد واقعی فقط وقتی اتفاق می افتد که به پله ی هشتم رسیده باشی \_ هدف آن است. آنوقت انسان پیروز و فاتح jina می شود. آنوقت انسان بودا می شود، کسی که بیدار شده است. آنوقت فرد یک مسیح می شود، یک ناجی برای دیگران. نه اینکه سعی کنی آن ها را نجات بدهی؛ فقط حضورت تاثیری نجات دهنده دارد. پله دوم نیام است: نظم و ترتیب ثابت.

سومین پله وضعیت بدنی asan است. و هر پله از ماقبل خود بیرون می آید: وقتی در زندگی نظم و ترتیب داشتی می توانی به آسان دست پیدا کنی. گاهی آسان را آزمایش کنید. فقط سعی کنید ساکت بنشینید. نمی توانید بنشینید، بدن سعی می کند بر شما طغیان کند. ناگهان در اینجا و آنجا احساس درد می کنید. پاها سنگین و مرده شده اند. ناگهان در بخش های زیادی از بدن احساس بی قراری می کنید. قبلاً هرگز این حس را نداشته اید. چرا اینهمه مشکلات فقط با نشستن در سکوت

ایجاد می شوند؟ احساس می کنی پاهایت مورمور می شوند. چشم ها را بازکن و ببین که مورچه ای وجود ندارد: بدن تو را فریب می دهد. بدن آماده ی منظم شدن نیست. بدن لوس شده و بد بار آمده است. بدن نمی خواهد به تو گوش بدهد. بدن ارباب خودش شده است. و تو همیشه از آن پیروی کرده بودی. حالا، حتی چند دقیقه نشستن هم تقریباً غیرممکن شده است.

اگر از مردم بخواهی که فقط در سکوت بنشینند، از جهنم هایی عبور می کنند. اگر این را به کسی بگویم خواهد گفت، "فقط در سکوت بنشینم و هیچ کاری نکنم؟" ، گویی که انجام دادن یک وسواس است. او خواهد گفت، "دست کم یک ذکر mantra به من بده تا در درون تکرار کنم." او یک سرگرمی لازم دارد. فقط نشستن در سکوت به نظر دشوار می آید.

و این زیباترین اتفاقی است که می تواند برای یک انسان رخ بدهد: فقط در سکوت نشستن و کاری نکردن. آسان یعنی یک وضعیت بدنی تثبیت شده. تو در آن چنان راحت و آسوده هستی، که ابداً نیازی نیست به بدن حرکتی بدهی. در آن لحظه، تو ناگهان به ورای بدن می روی.

وقتی بدن می گوید، "حالا ببین، مورمور شروع شده است،" و یا وقتی بدن ناگهان احساس شدید خارش پیدا می کند، این بدن است که سعی می کند شما را پایین بیاورد. بدن می گوید، "آنقدر دور نرو. برگرد. کجا می روی؟، زیرا معرفت به سمت بالا می رود و از وجود بدن دور می شود... بدن شروع می کند به طغیان کردن. هرگز چنین اتفاقی نیفتاده بود: بدن برای تو مشکل آفرینی می کند، زیرا تا وقتی که مشکل وجود داشته باشد، مجبور هستی که بازگردی. بدن درخواست توجه

دارد: "توجهت را بده." بدن ایجاد درد می کند. ایجاد خارش می کند. ناگهان بدن دیگر معمولی نیست، بدن در حال طغیان کردن است. این از سیاست بازی های بدن است. فراخوانده شده ای: "زیاد دور نرو، سرگرم باش. اینجا بمان."

به بدن و به زمین افسار شده بمان. تو به سمت آسمان حرکت می کنی و بدن احساس ترس می کند. آسان فقط بر شخصی وارد می شود که یک زندگی خوددار، منظم و با ترتیب داشته باشد؛ آنوقت وضعیت های بدنی ممکن خواهند بود. آنوقت می توانی فقط بنشینی، زیرا بدن می داند که تو انسانی با انضباط هستی. اگر بخواهی بنشینی، خواهی نشست، هیچ چیز در مخالفت با تو نمی توان انجام داد. بدن می تواند به گفتن چیزها ادامه بدهد... رفته رفته می ایستد. کسی نیست که به آن گوش بدهد. این سرکوب کردن نیست: تو بدن را سرکوب نمی کنی. برعکس، بدن سعی می کند تو را سرکوب کند. این سرکوب نیست.

از بدن نمی خواهی که کاری انجام بدهد. فقط استراحت می کنی. ولی بدن هیچ استراحتی نمی شناسد زیرا هرگز به آن استراحتی نداده ای. همیشه بی قرار بوده ای. خود واژه ی آسان یعنی استراحت، در آرامشی عمیق بودن. و اگر بتوانی چنین کنی، امکانات زیادی برای وجود خواهند داشت.

اگر بدن بتواند در راحتی باشد، آنوقت می توانی نفست را تنظیم کنی. عمیق تر می روی، زیرا تنفس پلی است بین بدن و روح: از بدن به ذهن. اگر بتوانی نفس ها را منظم کنی \_ پرنایام \_ روی ذهن حاکمیت داری.



آیا هرگز مشاهده کرده ای که هرگاه ذهن تغییر کند، آهنگ تنفس هم بی درنگ عوض خواهد شد؟. اگر ضد این عمل کنی، اگر آهنگ تنفس را تغییر بدهی، ذهن باید بی درنگ تغییر کند. وقتی خشمگین هستی نمی توانی با آرامش تنفس کنی، وگرنه خشم از بین می رود. آزمایش کنید: وقتی احساس خشم می کنید تنفس ها مغشوش می شوند، نامرتب می شود، آهنگ خودشان را از دست می دهند و پرخاش و بیقرار می شوند. دیگر یک هماهنگی نیست.

بی نظمی آمده و آن نظم را برهم زده است. یک آزمایش بکنید: هر وقت احساس عصبانی شدن داشتید فقط آسوده بمانید و با نظم و ترتیب نفس بکشید. ناگهان احساس می کنید که خشم از بین رفته است. بدون وجود نوعی خاص از تنفس در بدن، خشم نمی تواند وجود داشته باشد. وقتی در حال معاشقه هستی تنفس ها تغییر می کنند و خیلی خشن می شوند. وقتی سرشار از شهوت جنسی هستی تنفس تغییر می کند و تند می شود. سکس کمی خشونت در خودش دارد. شنیده شده که عاشق همدیگر را گاز می گیرند و گاهی همدیگر را آزار می دهند. و اگر دو نفر را در حال معاشقه ببینی، خواهی دید که نوعی جنگیدن وجود دارد. قدری خشونت در آن هست. و هر دو طرف تنفس های خشن و تندی دارند و در هماهنگی و ترتیب نیستند. در *تانترا*، که تحقیقات زیادی روی انرژی جنسی و تبدیل آن انجام شده است، بسیار بر روی آهنگ تنفس کار کرده اند. اگر دو عاشق در حال معاشقه کردن بتوانند در یک آهنگ تنفسی باقی بمانند، با یگانگی، که هر دو یک آهنگ تنفسی داشته باشند، انزالی وجود نخواهد داشت. می توانند ساعت ها به معاشقه بپردازند، زیرا انزال فقط وقتی می تواند رخ بدهد که

تنفس ها آهنگین نیست، فقط در این صورت است که بدن می تواند انرژی را به بیرون پرتاب کند. اگر تنفس ها هماهنگ باشند بدن انرژی را جذب می کند و هرگز به بیرون پرتاب نمی کند. *تانترا* تکنیک های زیادی را برای تغییر آهنگ تنفس پرورش داده است. آنوقت می توانید ساعت ها معاشقه کنید و انرژی از دست ندهید. بلکه برعکس، انرژی کسب می کنید: زیرا اگر مرد عاشق زن باشد و آن زن عاشق آن مرد باشد، می توانند به هم کمک کنند تا همدیگر را پرکنند، زیرا که این ها دو انرژی متضاد هستند. وقتی انرژی های متضاد دیدار کنند و جرقه بخورند، همدیگر را شارژ می کنند؛ وگرنه انرژی از دست می رود و بعد از معاشقه احساس می کنی که کمی فریب خورده ای ، وعده های بسیار و هیچ چیزی به دست نیامده و دست همچنان خالی باقی می ماند.

بعد از *آسان* نوبت تنظیم تنفس است: *پرانایاما*. چند روز به تماشا پردازید و یادداشت کنید: وقتی خشمگین شدی روند تنفست چگونه بود؟ آیا بازدم طولانی تر بود یا دم؟ یا مساوی بودند؟ یا دم خیلی کوتاه است و بازدم طولانی یا بازدم های کوتاه و دم های طولانی؟ فقط نسبت زمانی بین دم و بازدم را مشاهده کنید. وقتی شهوت جنسی در شما برمی خیزد، نگاه کنید و یادداشت کنید. وقتی در شبی پرستاره در سکوت نشسته اید و همه چیز در اطرافتان آرام است، نگاه کنید که تنفس شما چگونه است. وقتی احساس مهربانی می کنید، تماشا کنید، یادداشت کنید. وقتی در حالت جنگیدن هستید، تماشا کنید و یادداشت کنید. فقط نقشه ای از تنفس های خودتان درست کنید و آنوقت چیزهای زیادی خواهید دانست.

و پرانایام چیزی نیست که بتوان آن را به شما آموخت. باید آن را کشف کنید زیرا هرکسی به آهنگ مخصوص خودش تنفس می کند. تنفس های هر فرد همانند اثرانگشت های او با دیگری متفاوت است. تنفس یک پدیده ی فردی است و برای همین است که من هرگز آن را تدریس نمی کنم. باید آهنگ خودتان را کشف کنید. آهنگ شما آهنگ دیگری نیست و شاید برای دیگری مضر باشد. آهنگ تنفس خود را باید خودتان پیدا کنید.

و این دشوار نیست. نیازی نیست به کارشناس مراجعه کنی. فقط به مدت یک ماه جدولی از تمام حالات و موقعیت های خودت تهیه کن. آنوقت خواهی دانست که کدام آهنگ حالتی است که آسوده و راحت بودی و کدام آهنگ آن حالت است که احساس آرامش و سکون داشتی و کدام آهنگ بوده که ناگهان احساس شعف پیدا می کنی: سرشار از چیزی که از ماورا و از ناشناخته می آید: در آن لحظه چنان پر و سرشار هستی که می توانی به همه ی دنیا بخشی و تمام نخواهد شد. آن لحظه ای را که احساس می کنی با کائنات یکی هستی تماشا و احساس کن: وقتی که احساس می کنی دیگر پل و جدایی بین تو و کائنات وجود ندارد. وقتی با درختان و پرندگان و رودخانه ها و سنگ ها و اقیانوس و ماسه یکی می شوی، تماشا کن. درخواهی یافت که آهنگ های بسیاری در تنفست وجود دارد: یک طیف بزرگ: از خشن ترین و زشت ترین و جهنمی ترین آهنگ ها... تا آرام ترین و بهشتی ترین آهنگ ها.

و سپس وقتی که آهنگ خودت را کشف کردی، تمرینش کن ، آن را بخشی از زندگی قرار بده. رفته رفته ناخودآگاه می شود، آنوقت فقط به همان آهنگ تنفس خواهی کرد. و با آن آهنگ زندگیت زندگی یک یوگی می

شود: خشمگین نخواهی بود، احساس نفرت نخواهی داشت؛ ناگهان احساس می کنی که یک دگرذیسی در تو اتفاق افتاده است.

پرانایام یکی از بزرگترین اکتشافاتی است که در معرفت بشری رخ داده است. رفتن به کره ی ماه در مقایسه با پرانایام هیچ است. رفتن به ماه خیلی هیجان آور به نظر می رسد، ولی چیزی نیست: زیرا حتی اگر به ماه برسی، در آنجا چه خواهی کرد؟ حتی اگر به ماه هم دست پیدا کنی، همانی که هستی باقی خواهی ماند. به همان کارهایی بی معنی مشغول خواهی شد که در اینجا مشغولی. پرانایام یک سفر درونی است. و پرانایام چهارمین است، و فقط هشت پله وجود دارند. نیمی از سفر در پرانایام تکمیل شده است. انسانی که پرانایام را آموخته باشد،

نه توسط یک آموزگار، زیرا این چیزی کاذب است. من آن را تایید نمی کنم، بلکه با هشجاری و اکتشاف خودش، انسانی که آهنگ وجود خودش را آموخته باشد، او نیمی از هدف را به دست آورده است. پرانایام یکی از بااهمیت ترین اکتشافات است.

و بعد از پرانایام؛ تنظیم کردن تنفس ها؛ انتزاع یا پراتیاهار *pratyahar* است. پراتیاهار همان است که دیروز در موردش صحبت می کردم. در واقع، ندامت *repent* در مسیحیت، همان توبه *return* در فرهنگ یهودی است. ندامت نه، بازگشت. واژه ی "توبه" *toba* در نزد محمدیان نیز به معنی بازگشت و دوباره برگشتن است. پراتیاهار هم یعنی برگشتن و بازآمدن، به درون آمدن، چرخش به درون، به وطن بازگشتن. این فقط پس از پرانایام میسر است زیرا پرانایام آن آهنگ را به تو می دهد. اینک تو تمامی آن طیف را می شناسی: می دانی که در کدام

آهنگ بیش از همه به وطن نزدیک هستی و در کدام آهنگ ها از همه بیشتر از خود دور هستی. وقتی خشن و پرشهو و حسود و تصاحبگر هستی درخواهی یافت که بیش از همیشه از خود دور هستی؛ با عشق، در نیایش، در سپاسگزاری خودت را نزدیک به وطن خواهی یافت. پراتیاهارا پس از پرنایام ممکن است. حالا راه را می شناسی ، آنوقت

می دانی چگونه به عقب گام برداری.

سپس دارانا dharana می آید. پس از پراتیاهار، وقتی شروع کردی به نزدیک شدن به وطن، به هسته ی درون که نزدیک تر شدی، درست در دروازه ی وجود خودت قرار داری. پراتیاهار تو را به دروازه نزدیک می کند؛ پرنایام پل بین درون و بیرون است. پراتیاهار، بازگشت دروازه است و آنوقت دارانا ممکن می شود: تمرکز concentration. نخست به بدن جهت دادی: اول به انرژی های بدن جهت دادی ، اینک به انرژی های معرفت یا آگاهی consciousness جهت می دهی. اینک نمی توان به معرفت اجازه داد تا به هرکجا برود. اینک باید به هدف آورده شود. این هدف تمرکز است: دارانا: آگاهی تثبیت شده در یک نقطه.

وقتی آگاهی روی یک نقطه متمرکز شد افکار بازمی ایستند، زیرا افکار فقط وقتی ممکن هستند که آگاهی در نوسان باشد ، از اینجا به آنجا، از آنجا به هرکجای دیگر. وقتی آگاهی شما پیوسته چون میمونی در حال جهیدن است، افکار زیادی وجود دارند و تمام ذهنتان پر از جمعیت و صداست: یک بازار مکاره. اینک یک امکان هست ، پس از پراتیاهار و پرنایام ، این امکان هست که در یک نقطه تمرکز داشته باشی.

اگر روی یک نقطه تمرکز کنی، آنوقت دیان *dhyān* یا مراقبه ممکن می شود. در تمرکز شما ذهنتان را به یک نقطه می اورید؛ در دیان شما آن نقطه را نیز رها می کنید. اینک تماماً مرکزیت داری، به هیچ کجا نمی روی، زیرا اگر هرکجا که بروی رفتن به بیرون است. حتی وجود یک فکر در تمرکز چیزی در بیرون از شماست، موضوعات وجود دارند؛ شما تنها نیستید. دوگانگی هست. حتی در تمرکز نیز دوتا چیز وجود دارد: موضوع تمرکز و شما. پس از تمرکز، آن موضوع نیز باید رها شود. تمام معابد تنها تا تمرکز رهبری می کنند. نمی تواند شما را به ورای آن رهبری کنند زیرا تمام معابد یک موضوع در خودشان دارند: تصویر خداوند آن موضوع تمرکز شماست. تمام معابد شما را تنها تا تمرکز، *دارانا* رهبری می کنند. برای همین است که مذهب هرچه والاتر باشد، معبد و تصویر از بین می روند. باید هم ناپدید شوند. معبد باید کاملاً خالی باشد تا تنها شما آنجا باشید، هیچکس، هیچکس دیگر، بدون هیچ موضوع، وجود خالص.

دیان یا مدیتیشن همان درون خالص *pure subjectivity* است، تامل *contemplation*،

نه اینکه روی چیزی تامل کنی. زیرا اگر روی چیزی تامل کنی، این همان تمرکز است. در انگلیسی واژگان بهتری وجود ندارند. تمرکز یعنی چیزی هست که روی آن متمرکز شوی. دیان یعنی مراقبه: هیچ چیز وجود ندارد، همه چیز رها شده است، فقط شما در یک حالت از هشیاری قوی هستید. موضوع از بین رفته ولی آن حضور به خواب نرفته است. عمیقاً متمرکز، بدون هیچ موضوع، متمرکز، ولی هنوز احساس "من" پابرجا خواهد ماند. این احساس خواهد پلکید. موضوع از بین

رفته است ولی بیننده هنوز وجود دارد. هنوز احساس می‌کنی که هستی. این نفس ego نیست. در سانسکریت ما دو واژه داریم آهانکار *ahankar* و آسمیتا *asmita*. آهانکار یعنی "من هستم" *I am* و آسمیتا یعنی هستم *am*، فقط یک بودن *amness* \_نفسی وجود ندارد فقط سایه اش باقی مانده است. هنوز به نوعی احساس می‌کنی که وجود داری. این یک فکر نیست، زیرا اگر یک فکر باشد، آن "من هستم" یک فکر است. در مراقبه، نفس کاملاً از بین رفته است، ولی یک بودش، یک پدیده‌ی سایه‌گون، مانند یک احساس مه‌آلوده که صبح‌ها در شما چرخ می‌خورد. در مراقبه، هوا گرگ و میش است هنوز خورشید طلوع نکرده است، گرگ و میش است: آسمیتا، بودش هنوز وجود دارد. هنوز می‌توانی به عقب سقوط کنی. کوچکترین اختلال، کسی صحبت می‌کند و تو گوش می‌دهی، مراقبه از بین رفته است. به تمرکز بازگشته‌ای. اگر نه تنها به آن گوش بدهی، بلکه اگر در موردش فکر کنی، تمرکز نیز از بین رفته است به پراتیاهارا برگشته‌ای. و اگر، نه تنها به آن فکر کنی، بلکه با افکار هویت هم بگیری، پراتیاهارا نیز از بین می‌رود و به پیرانایام فرو رفته‌ای و اگر افکار چنان بر تو چیره شده‌اند که حتی آهنگ تنفسی نیز گم شده باشد، پیرانایام از بین رفته است و به آسان فرو افتاده‌ای. ولی اگر افکار و تنفس‌ها چنان مختل شده باشند که بدن شروع کند به تکان خوردن و بیقراری کردن، آسان هم از بین رفته است. این‌ها به همدیگر مربوط هستند. انسان می‌تواند از مراقبه فروبیفتد. مراقبه خطرناک‌ترین نقطه است در زندگی، زیرا بالاترین نقطه‌ی ای است

که می توانی سقوط کنی و می توانی به سختی سقوط کنی. در هندوستان ما یک واژه داریم: *yogabharasta*: کسی که از یوگا سقوط کرده است. این واژه ای بسیار بسیار عجیب است. هم بار تحسینی دارد و هم سرزنشگری. وقتی می گویی کسی یک یوگی است، یک تحسین بزرگ است. وقتی می گویی کسی از یوگا سقوط کرده، یک سرزنش است: سقوط از یوگا. این انسان در زندگی گذشته اش تا مرحله مراقبه رسیده و سپس سقوط کرده است. در مراقبه هنوز هم امکان برگشتن به دنیا وجود دارد \_ بخاطر آن بودش، آن *آسمیتا*. آن بذر هنوز وجود دارد. می تواند هر لحظه جوانه بزند؛ بنابراین، سفر تمام نشده است.

وقتی *آسمیتا* نیز از بین برود: وقتی که دیگر ندانی که وجود داری، البته وجود داری ولی بازتابی از آن وجود ندارد: آن "من هستم" و بودش وجود ندارد، آنوقت *سامادی* یا *trance* و شعف رخ می دهد. *سامادی* یعنی رفتن به ماورا: آنگاه فرد دیگر هرگز بازمی گردد. *سامادی* نقطه ی بدون بازگشت است. از آنجا هیچکس سقوط نمی کند. انسان در حالت خلسه یک موجود الهی است: ما بود / و ما هویرا / را انسان های خداگونه می خوانیم. انسانی که در *سامادی* باشد دیگر از این دنیا نیست. شاید در این دنیا باشد ولی این دنیایی نیست. او به این دنیا تعلق ندارد. یک موجود خارجی است. شاید در اینجا باشد ولی وطن او جایی دیگر است. شاید روی این زمین راه برود ولی دیگر روی زمین راه نمی رود. در مورد انسان در حالت *سامادی* گفته شده است که او در این دنیا زندگی می کند ولی این دنیا در او زندگی نمی کند.



این ها هشت پله و هشت دست و پای یوگا هستند با هم . دست و پا به این معنی که بسیار در ارتباط درونی و زنده با همدیگر هستند و پله به این سبب که باید یک به یک از آن ها بگذرید ، نمی توانی از هرکجا شروع کنی؛ باید از یام آغاز کنی.

حالا چند نکته ی دیگر. از آنجا که این در آموزش های پاتانجلی بسیار مرکزیت دارد باید چند نکته دیگر را درک کنید. یام پلی است بین شما و دیگران؛ خودداری یعنی رفتار را کنترل کردن. یام پدیده ای است بین شما و سایرین، شما و جامعه. یک رفتار بیشتر آگاهانه است، بطور ناآگاهانه واکنش نشان نمی دهی، مانند یک مکانیسم یا آدم آهنی واکنش نشان نمی دهی؛ بیشتر گوش به زنگ می شوی. فقط وقتی واکنش نشان می دهی که مطلقاً ضروری باشد، آنوقت نیز سعی می کنی که واکنشت یک پاسخ response باشد و نه یک واکنش reaction.

واکنش با پاسخ تفاوت دارد. تفاوت اول این است: یک واکنش اتوماتیک است؛ یک پاسخ آگاهانه است. کسی به تو توهین می کند، بی درنگ واکنش نشان می دهی: به او توهین می کنی. حتی یک لحظه هم برای ادراک وجود نداشته است: این یک واکنش است. انسان خوددار صبر می کند، به آن توهین گوش می دهد، در موردش فکر می کند.

گرجیف Gurdjieff داستانی را نقل می کند که با آن تمام زندگیش تغییر کرده بود.

وقتی پدربزرگش در حال مردن بود، گرجیف را که نه سال بیشتر نداشت، فرا می خواند و

به او می گوید، "من مرد فقیری هستم و چیزی ندارم که به تو بدهم. ولی مایلم چیزی را به تو ببخشم: تنها چیزی را که همچون گنجی با خودم حمل کرده ام و آن را

پدرم به من داده است.  
تو خیلی جوان هستی، ولی این را به یاد داشته باش.  
یک روز خواهی فهمید، فقط به یاد بسپار. یک روز  
درکش خواهی کرد. هم اکنون امیدی ندارم که آن را درک  
کنی، ولی اگر فراموشش نکنی، یک روز ارزش آن را درک  
خواهی کرد. و این چیزی بود که آن پیرمرد  
به گرجیف گفت، "اگر کسی به تو توهین کرد، جواب او  
را پس از بیست و چهار ساعت بده."  
این یک دگرگونی شد، زیرا چگونه می توانی پس از بیست  
و چهار ساعت واکنش نشان بدهی؟ واکنش نیاز به بی درنگ  
عمل کردن دارد و یک اقدام فوری است. گرجیف می گوید:  
"کسی به من توهین می کرد و یا کسی چیزی اشتباه در  
مورد من می گفت و من باید می گفتم <فردا خواهم آمد.  
من فقط مجاز هستم پس از بیست و چهار ساعت پاسخ  
بدهم، این قوی است که به پدربزرگم داده ام و او  
مرده است و من نمی توانم این قول را به او پس بدهم.  
ولی خواهم آمد.> آن مرد می باید جا خورده باشد. او  
قادر نخواهد بود بفهمد که موضوع چیست؟  
و گرجیف در آن مورد فکر می کرد. هرچه بیشتر فکر می  
کرد، بیهوده تر به نظر می آمد. گاهی چنین می بود که  
حق با آن مرد است: هرچه که گفته، درست گفته است.  
آنوقت گرجیف می رفت و از آن مرد تشکر می کرد، "شما  
به چیزی نور آوردید که من از آن آگاه نبودم." گاهی  
چنین می بود که آن مرد کاملاً در اشتباه است. و اگر  
آن مرد مطلقاً در اشتباه است،  
چه زحمتی است؟ دروغ ها اهمیتی ندارند. اگر احساس  
آزردگی داشته باشی، می باید حقیقتی در آن گفته بوده  
باشد، وگرنه احساس رنجش نمی کنی. حالا حتی رفتن نیز  
بیفایده است.

و او گفت، "چنین گذشت که من بارها فرمول پدربزرگم را آزمودم و آهسته آهسته خشم ناپدید شد"، و نه فقط خشم، او رفته رفته هشیار شد که همین تکنیک می تواند برای سایر عواطف نیز مورد استفاده باشد: و همه چیز ناپدید شد. گرجیف یکی از والاترین قله ها است که در این عصر به بیداری رسیده، یک بودا. و تمام سفر با یک قدم بسیار کوچک آغاز شد: قولی که به یک پیرمرد در حال مرگ داده بود. این تمام زندگیش را تغییر داد.

یام پلی بین شما و دیگران است، آگاهانه زندگی کن، باد دیگران آگاهانه رابطه برقرار کن.

و آنوقت دو پله ی دیگر نیام و آسان، این ها با بدن تو سروکار دارند. سپس، پرانیام باز هم یک پل است.

همانطور که اولی، یام، پلی است بین شما و دیگران، دو پله ی بعدی شما را برای پل بعدی آماده می کنند، بدن شما توسط نیام و آسان آماده شده است. آنگاه

پرانیام پلی است بین بدن و ذهن. سپس، پراتیهار و دارانا برای آماده سازی ذهن هستند. دیان، بازهم یک پل است بین ذهن و روح. و سامادی، دست یافتن و تمام

کردن است. این ها از درون به هم پیوسته اند، یک

زنجیر است، و تمام زندگی شما همین است.

رابطه ی شما با دیگران باید تغییر کند. چگونه

ارتباط برقرار کردن شما باید دگرگون شود.

اگر به روابط باد دیگران همانطوری که تاکنون رابطه

داشته اید ادامه دهید، امکانی برای تغییر نیست.

باید روابط خود را تغییر دهید. تماشا کن که چگونه

با همسرت یا با دوستت و یا با فرزندان رفتار می

کنی. این را تغییر بده. در روابط شما هزار و یک چیز

است که می توان تغییرشان داد. این یام است، نوعی

کنترل، ، ولی نه کنترل به معنی سرکوب. این کنترل از طریق ادراک و فهم می آید. انسان با جهل به زور و سرکوب ادامه می دهد. همیشه هرکار را با ادراک انجام دهید و هرگز به خودتان و به دیگران آسیبی نخواهید زد.

یام یعنی ساختن یک فضای مطبوع از خوشخویی در اطراف خود. اگر با همه دشمنی داشته باشی \_ بجنگی، متنفر باشی و خشمگین ، چگونه می توانی به درون بروی؟ تمام این چیزها به تو اجازه حرکت نمی دهند. آنقدر در سطح دارای اختلال هستی که سفر درونی ممکن نخواهد بود. ساختن یک فضای دوستانه و همخو بودن در اطراف خود، یام است. وقتی با دیگران رابطه ی قشنگ و آگاهانه ای داری، آنان برایت در سفر درونی مشکل درست نمی کنند. آنان کمک می کنند، مانع تو نمی شوند. اگر عاشق فرزندان باشی، آنوقت وقتی مراقبه کنی، تو را مختل نمی کند. به دیگران خواهد گفت، "ساکت باشید. بابا درحال مراقبه است." ولی اگر عاشق فرزندان نباشی، فقط خشمگین هستی، آنوقت وقتی به مراقبه نشسته ای، انواع دردها را درست می کند. می خواهد انتقام بگیرد ، ناآگاهانه. اگر عمیقاً عاشق همسرت باشی، او کمک خواهد کرد؛ وگرنه نخواهد گذاشت که نیایش کنی و به مراقبه بنشینی ، تو درحال رفتن به ورای کنترل او هستی.

این را هر روز می بینم: شوهر به سلوک مشرف می شود. زنش گریان می آید: "با خانواده ی من چه کردی؟ نابود کردی!" می دانم که آن شوهر عاشق زنش نبوده؛ وگرنه آن زن می باید خوشحال باشد. می توانست ورود شوهرش به مراقبه را جشن بگیرد. ولی مرد عاشق زنش نبوده است. نه تنها تاکنون عاشق زنش نبوده است، حالا او به

درون می رود؛ بنابراین در آینده نیز امکان عاشق بودن او وجود ندارد. اگر عاشق کسی باشی، آن شخص همیشه برای رشد تو کمک کننده خواهد بود، زیرا او می داند که هرچه بیشتر رشد کنی، بیشتر قادر به عشق ورزیدن خواهی بود. او طعم عشق را می شناسد. و تمام مراقبه ها به شما کمک می کنند تا بیشتر عاشق باشید و در هر راهی بیشتر زیبا باشید.

برای خواهر شیلا Sheela اتفاق افتاد. او در یک اردوگاه مراقبه بود و می خواست مشرف شود ولی شوهرش آماده نبود. آن مرد بسیار بسیار تحصیلکرده بود... مدیر یک موسسه تحقیقاتی در جایی در آمریکا. آنوقت زن به خانه رفت. جنگی همیشگی برقرار بود. آن زن می خواست مشرف بشود و سالک شود، ولی شوهرش اجازه نمی داد. سپس شوهر به دیدار من آمد: "این مرد کیست که زندگی ما را مختل کرده؟" و او مشرف شد. حالا این زنش است که مشکل درست می کند! حالا زنش مطلقاً مخالف است. و او مردی ساده است، بسیار زیبا.

و او برایم نامه می نوشت: "چکار کنم؟ چون دوستش دارم، ولی زخم از وقتی که من مشرف شده ام کاملاً تغییر کرده است." امور اینگونه هستند. هر کسی تلاش می کند تا دیگری را کنترل کند. انسان اهل یام خودش را کنترل می کند، نه دیگران را. او به دیگران آزادی می دهد. شما می کوشید تا دیگران را کنترل کنید و نه هرگز خودتان را. انسان اهل یام خودش را کنترل می کند؛ به دیگران آزادی می بخشد، آنقدر عاشق دیگران است که می تواند آزادی بدهد و آنقدر عاشق خودش است که خودش را کنترل می کند. این نکته باید

درک شود: او آنقدر عاشق خودش است که نمی تواند انرژی هایش را هدر بدهد، باید جهتی به آن بدهد. سپس، نیام و آسان برای بدن هستند. یک زندگی با نظم و ترتیب برای بدن بسیار سلامت بخش است، زیرا بدن یک مکانیسم است. اگر زندگی غیرمرتبی داشته باشید، بدن را سردرگم می کنید. امروز ساعت نه غذا خوردید و فردا ساعت ده غذا می خورید، بدن را سردرگم می کنید. بدن یک ساعت درونی بیولوژیکی در خودش دارد؛ این ساعت الگوهای حرکتی خودش را دارد. اگر هرروز غذایتان را سر یک ساعت مشخص بخورید، بدن همیشه در موقعیتی است که می فهمد چه می گذرد و برای آن واقعه آماده است \_ شیره ها در معده در زمان خاص جریان پیدا می کنند. درغیراینصورت، اگر هروقتی که بخواهید غذا بخورید، می توانید بخورید، ولی آن عصاره های معده جاری نخواهند بود. و اگر بدون اینکه عصاره ها جاری باشند غذا بخورید، آنوقت غذا سرد می شود و هضم دشوار. آن عصاره ها باید آماده باشند تا غذا را بصورت گرم دریافت کنند، آنوقت عمل جذب بی درنگ آغاز می شود. اگر عصاره ها آماده و منتظر باشند، شش ساعت برای جذب غذا کافی است. اگر عصاره ها آماده نباشند، می تواند دوازده تا 18 ساعت طول بکشد. آنوقت احساس سنگینی و رخوت می کنید. آنوقت غذا به شما زندگی می دهد، ولی زندگی خالص به شما نمی دهد. مانند باری روی قلبتان است؛ به نوعی خودتان را می کشانید و حمل می کنید. و غذا می تواند چنان انرژی خالصی بشود... ولی آنوقت یک زندگی مرتب مورد نیاز است.

هرشب ساعت ده به خواب می روید: بدن این را می شناسد ، دقیقاً ساعت ده بدن به شما هشدار می دهد. .... من نمی گویم که وسواسی شوید...

داستان های زیادی در مورد *امانوئل کانت* Kant وجود دارد. او در مورد نظم و ترتیب وسواسی شده بود؛ یک جنون برایش شد. وسواس درست نکنید. او برنامه مشخصی و بسیار تثبیت شده ای داشت، چنان ثانیه به ثانیه بود که اگر شخصی مهمان او بود و ساعت خوابش رسیده بود، نگاهی به ساعت می انداخت و چیزی به میهمان نمی گفت، چون همین گفتن هم زمان می برد، روی تختخوابش می پرید و خودش را با پتو می پوشاند؛ او خوابش برده و مهمان آنجا نشسته است. مستخدم می آمد و می گفت، "حالا می توانید بروید، زیرا وقت او این بود." آن مستخدم چنان با کانت تنظیم شده بود که نیازی نبود برای گفتن "غذای شما آماده است." و نیازی نبود که بگوید، "حالا وقت خوابیدن است." فقط می باید ساعت را اعلام

می کرد. آن مستخدم وارد اتاق می شد و می گفت، "ساعت یازده است قربان." و کانت زود دنبال می کرد زیرا نیازی به گفتن چیزی نبود.

کانت چنان با ترتیب زندگی می کرد که مستخدمش مستبد شد، زیرا همیشه تهدیدش می کرد، "من می روم. حقوقم را اضافه کن." باید فوراً حقوقش را اضافه می کردند، زیرا یک مستخدم دیگر، یک انسان تازه کار اختلال ایجاد می کرد. یک بار آزمایش هم کردند: انسانی تازه آمد، ولی ممکن نبود، زیرا کانت ثانیه به ثانیه زندگی می کرد.

او به دانشگاه می رفت؛ او آموزگار و فیلسوف بزرگی بود. یک روز بارانی جاده ها گل آلود بودند و یکی از

کفش های او در گل گیر کرد، پس او کفش را رها کرد. وگرنه دیرش می شد. پس با یک کفش رفت. چنین گفته شده که در محله دانشگاهی کنیزبرگ **Konigsberg** مردم به او نگاه می کردند و ساعت های خودشان را تنظیم می کردند، زیرا همه چیز مطلقاً طبق ساعت پیش می رفت. همسایه ای تازه در کنار خانه اش منزلی خریده بود و شروع کرده بود به کاشتن درختان جدید. هر روز دقیقاً ساعت پنج بعد از ظهر کانت به این سمت خانه می آمد و کنار پنجره می نشست و به آسمان نگاه می کرد. آن درختان جلوی پنجره را گرفته بودند و او دیگر نمی توانست آسمان را ببیند. بیمار شد. خیلی ناخوش شد... و پزشکان نمی توانستند علتی در او پیدا کنند زیرا او بسیار منظم بود. سلامت او واقعاً عالی بود. پزشکان از تشخیص هرگونه علتی عاجز بودند. آنوقت مستخدمش گفت، "زحمت ندهید. من دلیلش را می دانم. آن درختان به نظم و ترتیب او تجاوز کرده اند. حالا او دیگر نمی تواند کنار پنجره بنشیند و آسمان را نگاه کند. دیدن آسمان دیگر ممکن نیست." باید همسایه را راضی می کردند: درختان را قطع کردند. و او خوب شد: بیماری از بین رفت. ولی این وسواس است. نیازی به وسواسی شدن نیست؛ همه چیز باید با ادراک انجام گیرد. **نیام و آسان:** نظم و ترتیب و موقعیت بدنی: برای بدن هستند. یک بدن کنترل شده پدیده ای زیبا است، یک انرژی کنترل شده، درخشان، و همیشه بیش از آنچه نیاز است دارد، و همیشه زنده و نه هرگز گنگ و مرده است. آنوقت بدن نیز هوشمند می شود؛ بدن نیز خردمند می شود، بدن با یک هشیاری تازه می درخشد.



سپس، پرانیام پلی است از بدن به ذهن. با تنفس می توانید بدن را تغییر بدهید؛ با تنفس می توانید ذهن را تغییر دهید. پراتیهار و دارانا، بازگشت به وطن و تمرکز، به دگرگونی ذهن می پردازند. سپس، دیان بار دیگر پلی است از ذهن به خود self، یا به ناخود no-self، هرکدام را که بخواهید، هردو هست. دیان پل سامادی است.

جامعه وجود دارد؛ از جامعه به شما یک پل وجود دارد: یام. بدن هست و برای بدن نظم و ترتیب و موقعیت بدنی. بار دیگر یک پل هست: پرانیام، به دلیل جنبه ی متفاوت بین بدن و ذهن. سپس، آموخته سازی ذهن: پراتیهار و دارانا: بازگشت به وطن و تمرکز. بازهم در اینجا یک پل دیگر هست: آخرین پل: دیان. و آنوقت به مقصد می رسی: سامادی.

سامادی واژه ای زیباست. یعنی اینک همه چیز حل شده است. یعنی سامدان samadhan: همه چیز به دست آمده است. اینک دیگر خواسته ای نیست؛ چیزی باقی نمانده تا به دست آید. ماورایی وجود ندارد: به وطن رسیده ای.

## فصل ششم

# آیا جهان هستی به من عشق می ورزد؟

### پرسش اول:

طریقت شما، راهی را که برای ما آشکار می کنید چیست؟

این ابدا یک راه نیست، شما نباید آن را سفر کنید. در عوض، یک ادراک ساده است. شما باید از سفرکردن بازبایستید. یک راه سفری است و باید به جایی برود؛ راه برای رسیدن به مقصدی و به دست آوردن چیزی است؛ راه وسیله است و هدف در دوردست ها، در آینده است. وقتی می گویم که هرآنچه من در مورد آن با شما صحبت می کنم یک راه نیست، منظورم همین است؛ یک ادراک ساده است. اگر آن را درک کنی، پیشاپیش به هدف رسیده ای. اگر درک کنی، همیشه در مقصد بوده ای، حتی برای یک لحظه از آن جدا نبوده ای. شاید در رویا دیده ای که دور رفته ای، ولی تو حتی برای یک لحظه خانه را ترک نکرده ای. این یک بی-راه a no-path است. یا، اگر روی واژه اصرار داری، اگر خیلی شیفته ی لغات هستی، آن را طریقت بی طریق pathless path بخوان. ولی سعی کن مرا درک کنی: این یک راه نیست. من خود هدف را به شما می دهم، نه وسیله را.

### پرسش دوم:

ازوقتی که پیش شما آمدم، زندگی مراقبه گون پدیده ای آسان تر و طبیعی تر شده است. با این وجود، عملاً تمام امیدهایم را برای اشراق

از دست داده ام.

آیا این تمایلات متضاد هستند؟

ابتدا نه. برای رسیدن به اشراق، این یک باید است، که تو باید تمام امید و خواسته ات را برای اشراق از دست بدهی. وگرنه خواسته برای رسیدن به اشراق در خودش تبدیل به یک کابوس می شود. هرچه بیشتر آن را بخواهی، دورتر از آن هستی، هرچه خواسته بزرگتر باشد، فاصله بیشتر خواهد بود. تمام خواهش هایت را دور بینداز، تمام امیدهایت را. اگر واقعاً در مورد اشراق بیخواهش شده ای، هر لحظه ممکن است که رخ بدهد.

فضا بده: از خواسته آن پر نشو.

بزرگترین مانع اشراق، شوق آن را داشتن است؛ زیرا ذهنی که همیشه مشتاق و خواهان است همیشه تنش دارد. یک تنش لطیف در اطرافش دارد، هرگز راحت نیست. اگر باید جایی بروی، به چیزی بررسی، چگونه می توانی راحت باشی؟ شاید نشسته باشی، ولی در حرکت هستی. شاید در ظاهر مشغول استراحت باشی، ولی بطور نامریی بی قرار هستی. تمام چیزهای

بی معنی را دور بینداز. هیچکس قادر نبوده توسط خواسته به اشراق دست بیابد. من می گویم که وقتی شما بی خواهش هستید، نیروانا هستید، روشن ضمیر هستید. آن خواسته در شما اختلال می کند، مانند امواج روی دریاچه. موج های کوچک از بین می روند و دریاچه ساکن می شود.

انداختن خواسته های دنیایی آسان است، خیلی آسان. در واقع، چسبیدن به آن ها مطلقاً احمقانه است، زیرا

کسی نمی تواند ببیند که آن ها از تو گرفته خواهند شد. تمام چسبیدن ها بیهوده است و بی ثمر. و هرکس حتی با مقدار کمی هوش می تواند آگاه شود که انباشتن چیزها به انسان غنا نخواهد داد، بلکه او را فقیر تر و فقیرتر می سازد. هرچقدر که بیشتر داشته باشی، بیشتر احساس می کنی که خالی هستی. انسان ثروتمند در اعماق وجودش بسیار فقیر می شود. نمی توانید از امپراطوران گدایان بزرگتری پیدا کنید. با خوب دانستن این که هرآنچه را می توانستند بخواهند دارند، برای نخستین بار آگاه می شوند که هیچ چیز در درون تغییر نکرده است: هیچ رضایتی و اشباعی اتفاق نیفتاده است. همه چیز مانند همیشه در اغتشاش است؛ تمامی تلاش بیفایده بوده و تمام عمر در آن هدر گشته است. نه، انداختن خواسته های دنیایی سخت نیست، ولی وقتی خواسته های دنیایی را می اندازی؛ ذهن خواسته های آن دنیایی می سازد: *موکشا، نیروانا، رهایی، آزادی، اشراق، خداوند.* حالا مشتاق این ها هستی. موقعیت یکسان باقی می ماند: تو در خواسته باقی می مانی. موضوع خواسته بی ربط است. آن چیز واقعی این است که آیا خواسته داری یا نه. نکته واقعی این نیست که تو چه خواسته ای داری. تمام به اصطلاح "آموزگاران روحانی" شما را گمراه کرده اند زیرا به گفتن این حرف ادامه می دهند که "موضوع خواسته را عوض کنید. چیزهای دنیایی را نخواهید؛ خداوند را بخواهید."

ولی من به شما می گویم که اگر تو خداوند را بخواهی، خود خدا یک چیزدنیایی می شود.

به نظر من تعریف دنیا این است: هرآنچه را که بتوان خواست، دنیا است.

خداوند را نمی توان خواست. نمی توانی از خداوند یک موضوع خواسته برای خودت درست کنی؛ این کفر است.

اشراق را نمی توان خواست، زیرا اشراق فقط وقتی رخ می دهد که خواسته ای نباشد. و اشراق چیزی نیست که از بیرون بیاید. وقتی که ذهن از خواسته ها آزاد شد، ناگهان از آن شاه شاهان که در درون نشسته است هشیار می گردی.

او همیشه آنجا بوده است، ولی تو خیلی نگران خواسته و رسیدن و دستیابی بوده ای.

ذهن به دست آورنده مانع است؛ پس این خوب است که تو تمام امیدت را برای اشراق از دست داده ای.

ولی من فکر نمی کنم که تو تمام امیدت را از دست داده باشی ، وگرنه رخ می داد.

با این وجود حق با تو است: "عملاً" تمام امیدهایت را قطع کرده ای! ولی در عمق وجود هنوز درموردش رویا می بینی و آن را می خواهی. وگرنه سوالی پیش نمی آمد ، چرا اشراق رخ نداده است؟ باید فوری اتفاق بیفتد، بدون لحظه ای درنگ. مطلقاً یقین است: وقتی خواسته تو کاملاً و تماماً ترک کرد، اشراق وجود دارد. در واقع، اشراق چیزی نیست: تو هستی بدون خواسته. پس به عمق برو، قدری عمیق تر خودت را بشکاف، باردیگر خواسته ها را خواهی یافت: لایه هایی از خواهش ها؛ و به دورانداختن آن ها ادامه بده. پیازت را تا آخرین هسته ی دورن پوست بکن. یک روز رخ خواهد داد. هر روزی ممکن است. هر روزی که خواسته ای نباشد، نه حتی یک سوسویی از یک خواهش ، بدون لرزش، بدون تردید ، و معرفت بدون ابر است ، دودی از خواهش وجود ندارد.

فقط شعله ی معرفت... و ناگهان شروع می کنی به خندیدن، ناگهان می فهمی که آنچه را که می جسته ای همیشه در درون خودت بوده است. منظور مسیح همین بوده که مرتب تکرار می کرده، "ملکوت خداوند در درون شماست."

اگر در "بیرون" بود می توانست خواسته شود؛ اگر بیرون بود از طریقی می شد به آن دست یافت. خودت است! برای همین است که می گویم من برای شما طریقتی ندارم که تقدیم کنم. من فقط می توانم ادراک خودم را با شما قسمت کنم.

### پرسش سوم

#### آیا کائنات مرا دوست دارد؟

این سوالی اشتباه است. باید طور دیگری پرسیده شود، "آیا تو کائنات را دوست داری؟" زیرا کائنات یک شخص نیست. نمی تواند تو را دوست داشته باشد. مرکزی ندارد، یا که می توانی بگویی، "همه جا مرکز آن است." ولی پدیده ای غیرشخصی است. یک پدیده ی غیرشخصی چگونه می تواند تو را دوست داشته باشد؟ ولی وقتی تو عشق می ورزی، کائنات پاسخ می دهد، مطلقاً پاسخ می دهد. اگر یک قدم به سمت کائنات برداری، کائنات هزار و یک قدم به سمت تو می آید؛ ولی این یک پاسخ است. باید درک کنی که لائوتزو چه می گوید: که طبیعت جهان هستی زنانه است. یک زن منتظر می ماند، هرگز کاری را شروع نمی کند. مرد است که باید برود و آغاز کند.

مرد باید بیاید و اظهار عشق کند و خواستگاری کند و ترغیب کند. جهان هستی زنانه است، منتظر می ماند. این تویی که باید اظهار عشق کنی؛ تو باید از آن خواستگاری کنی، تو باید رابطه را آغاز کنی و آنگاه کائنات بر تو می بارد، به روش های بی نهایت می بارد و به راه های بی نهایت ارضاء می کند. درست مانند یک زن: وقتی او را ترغیب کردی او بطور عظیمی بارش

می کند. هیچ مردی نمی تواند مانند یک زن عاشق باشد. مرد همیشه یک عاشق ناتمام است: هرگز تمام وجودش در عشق نیست. یک زن کاملاً در عشق است، عشق تمام زندگیش است، هر نفسش است. ولی او منتظر می ماند. او هرگز آغازکننده نیست؛ هرگز تو را تعقیب نمی کند، و اگر زنی تو را تعقیب کرد، هرچقدر هم که زن زیبایی باشد، از او خواهی ترسیدی. به نظر زنانه نمی آید. او بسیار خشن خواهد بود و تمام زیبایی اش به زشتی بدل می گردد. زن منفعل است. این واژه ی منفعل *passive* و انفعال *passivity* را به یاد داشته باشید. کائنات مادر است. همیشه بهتر است خداوند را "مادر" بخوانی تا "پدر".

پدر زیاد باربیط نیست. کائنات مادر است: زنانه، در انتظار تو است، برای همیشه. همیشه در انتظار تو است، ولی این تو هستی که باید به در بکوبی. اگر در بزنی درخواهی یافت که بی درنگ به رویت باز می شود. ولی تو باید در بزنی. ولی اگر در زنی به ایستادن کنار دروازه ادامه می دهی. جهان هستی آن را باز نخواهد کرد؛ او خشن نیست. حتی در

عشق هم خشن نیست. برای همین است که می گویم پاسخ خواهد داد.

ولی سوال را اشتباه نپرس. نپرس که آیا کائنات مرا دوست دارد؟ کائنات را دوست بدار و درخواهی یافت که عشق تو چیزی نیست. کائنات به تو عشقی بی نهایت خواهد بخشید،

عشق تو را با پاسخی بی نهایت برخواهد گرداند. ولی این یک پاسخ response است.

کائنات هرگز آغازکننده نیست؛ صبر می کند. و این زیباست که صبر می کند؛ وگرنه تمام زیبایی عشق از بین می رفت.

ولی این سوال برمی خیزد، ربطی با ذهن شما دارد. ذهن انسان چنین عمل می کند: همیشه

می پرسد، "آیا دیگری مرا دوست دارد؟" زن، همسر می پرسد، "آیا شوهرم مرا دوست دارد؟" مرد همیشه می پرسد، "آیا زنم، همسرم مرا دوست دارد؟" فرزندان به این فکر

می کنند: "آیا پدر مرا دوست دارد؟ آیا مادر مرا دوست دارد؟" و والدین به این فکر

می کنند که آیا فرزندان آنان را دوست دارند. شما همیشه در مورد دیگری سوال می کنید.

یک سوال اشتباه می پرسی. در جهتی اشتباه حرکت می کنی. به دیوار برخورد خواهی کرد: دری نخواهی یافت. احساس آزرده گی خواهی کرد، زیرا با دیوار برخورد خواهی کرد.

خود همان شروع اشتباه است. باید همیشه بپرسی، "آیا زنم را دوست دارم؟"،

"آیا شوهرم را دوست دارم؟"، "آیا فرزندانم را دوست دارم؟" "آیا پدرم را دوست دارم؟"، "آیا مادرم را



دوست دارم؟" ولی همیشه از خودت شروع کن ، آیا تو عشق می ورزی؟

و این است آن راز: اگر عاشق باشی، ناگهان می دانی که همه عاشق تو هستند. اگر عاشق زنت باشی، او تو را دوست خواهد داشت؛ اگر شوهر را دوست داشته باشی، او تو را دوست خواهد داشت.، اگر فرزندان را دوست داشته باشی، آنان تو را دوست خواهند داشت. شخصی که از دل خودش عشق بورزد از همه جا پاسخ دریافت می کند. عشق هرگز نمی تواند بی ثمر باشد. شکوفا خواهد شد.

ولی باید درست شروع کنی: در مسیر درست، وگرنه همه این سوال را دارند، "آیا دیگری مرا دوست دارد؟" و آن دیگری نیز همین سوال را دارد. آنوقت هیچکس عشق نمی ورزد، آنوقت عشق فقط یک افسانه می شود، آنوقت عشق از روی زمین ناپدید می گردد ، چنین که شده است. عشق از بین رفته است، فقط در شعر شاعران وجود دارد ، افسانه ها و تخیلات و رویاها . هم اکنون واقعیت مطلقاً از عشق خالی است، زیرا با یک سوال خطا شروع کردی.

آن سوال را مانند یک بیماری ترک کن. آن را رها کن و از آن فرار کن و همیشه بپرس، "آیا من عشق می ورزم؟" و این یک کلید خواهد شد. با آن کلید می توانی هر دلی را باز کنی و با آن کلید، رفته رفته چنان هنرمندی می شوی که می توانی خود جهان هستی را با آن کلید بگشایی. آنوقت یک نیایش می شود. فقط اینطور بپرس، "آیا کائنات به تو دعا می کند؟"

آنوقت به نظر احمقانه می آید: مسخره به نظر خواهد آمد: "آیا کائنات به تو نیایش می کند؟"

آن را نخواهی پرسید؛ ولی نیایش چیزی نیست جز والاترین شکوفایی عشق. تو به کائنات نیایش می کنی و آنوقت از همه جا نهرهای عشق را می یابی که به سمت تو جریان دارند. احساس ارضاشدن می کنی. کائنات خیلی دارد که به تو بدهد، ولی برای این، تو باید باز باشی. و آن بازبودن فقط وقتی ممکن است که تو عشق بورزی: آنوقت باز می شوی. وگرنه بسته باقی خواهی ماند. و حتی کائنات نیز در برابر بسته بودن تو ناتوان است.

#### پرسش چهارم

آیا امکان دارد که فرد به مراحل بالاتر صعود کند، درحلیکه بخش هایی از وجودش را توسط شرطی شدگی ها و توهمات سرکوب یا جدا می کند؟

نه، امکان ندارد. از من می پرسی، "آیا امکان دارد که از نردبام فقط بصورت بخش بخش بالا برویم؟" بخشی از وجودت باقی مانده است، بخشی از وجودت در جایی در این نردبام باقی مانده است و فقط بخشی از وجودت به انتهای آن می رسد، چگونه ممکن است؟ تو یک وحدت هستی. تو یک وحدت زنده هستی: نمی توان تو را تقسیم کرد. تو یک فرد هستی. باید با تمامیت خود به دروازه الوهیت بروی: تماماً؛ هیچ چیز نمی تواند جا بماند. اصرار من بارها و بارها برای همین است، که اگر خشم خودت را سرکوب کنی، قادر نخواهی بود به معبد الهی وارد شوی، زیرا این کاری است که می کنی: سعی می

کنی خشم را بیرون از معبد نگاه داری و وارد پرستشگاه شوی. چگونه می توانی وارد شوی؟ زیرا چه کسی با آن خشم در بیرون خواهد ماند؟ خودت هستی. اگر سعی کنی سکس را سرکوب کنی، آنوقت قادر نخواهی بود وارد پرستشگاه الهی شوی، زیرا سکس کیست؟ خود تو است، انرژی تو است. هیچ چیز نمی تواند بیرون بماند. اگر چیزی را بیرون بگذاری، تمامیت وجودت را بیرون خواهی گذاشت. آنوقت فقط یک امکان وجود دارد: تو بیرون می مانی و خواب خواهی دید که وارد شده ای! این همان کاری است که بسیاری از "ارواح بزرگ" mahatmas انجام می دهند. آنان بیرون پرستشگاه قرار دارند و در رویا می بینند که وارد شده اند و خداوند را دیده اند، در بهشت یا موکشا قرار دارند. فقط با داشتن تمامیت می توانی وارد شوی، حتی یک بخش هم نمی تواند پشت سر بماند. آنوقت چه باید کرد؟ بخش های زشتی وجود دارند، این را می دانم و موقعیت شرمندگی شما را درک می کنم. شما میل ندارید آن بخش های زشت را به الوهیت بیاورید، مایل نیستید آن بخش های زشت را تقدیم الوهیت کنید. من مشکل شما را درک می کنم. تو دلت می خواهد تمام سکس، تمام خشم، تمام حسادت و تمامی نفرت را ترک کنی، می خواهی یک وجود خالص، باکره و معصوم بشوی. این خوب است. فکرکردنت خوب است، ولی از راهی که در آن سعی می کنی ممکن نیست. تنها راه، تحول و دگرگونی است. آن بخش هایت را قطع نکن، دگرگونشان کن. زشتی می تواند به زیبایی بدل شود.

آیا تماشا کرده اید که در باغچه چه اتفاقی می افتد؟  
کود گاو را می آوری، بد بو، ولی پس از چند ماه، آن  
کود در زمین ازبین رفته است؛ حالا گل هایی زیبا شده  
است با چنان عطر الهی در آن. این دگرگونی است. آن  
بوی بد به عطر تبدیل شده است. شکل نامطبوع کود به  
گل هایی زیبا تبدیل شده است. زندگی نیاز به تحول  
دارد. تو تماماً وارد معبد الهی می شوی، دگرگون شده.  
هیچ چیز را سرکوب نکن، بلکه سعی کن کلید متحول کردن  
آن را پیدا کنی.

خشم به مهربانی تبدیل می شود. کسی که خشم نداشته  
باشد هرگز نمی تواند مهربان باشد\_ هرگز. تصادفی  
نیست که تمام بیست و چهار پیشوای جین ها **theertankaras**  
همگی از

طبقه ی جنگاوران بوده اند: مردان خشم. و آنان موعظه  
گر نیازی **non-violence** و مهربانی شدند. بودا/ یک  
جنگاور است، از خاندان جنگاوران است، یک سامورایی.  
و او برای همیشه بزرگترین شکوفایی مهربانی شد. چرا؟  
آنان خشم بسیار بیشتری نسبت به شما داشتند. وقتی که  
آن خشم تبدیل و منتقل گشت، البته که یک انرژی عظیم  
شد.

تو به خشم نیاز داری. همینگونه که الان هستی به خشم  
نیاز داری زیرا یک پوشش حفاظتی است و وقتی متحول می  
شوی به آن نیاز داری زیرا آنوقت به سوخت تبدیل می  
شود: انرژی. خشم انرژی خالص است. آیا هرگز کودکی را  
دیده اید که واقعاً خشمگین باشد؟ چه زیبا به نظر می  
رسد: مرتعش، زنده: گویی که می تواند منفجر شود و  
دنیا را نابود کند. تنها یک کودک خردسال و کوچک می  
تواند به نظر انرژی اتمی بیاید! صورتش سرخ شده و  
بالاپایین می پرد و گریه می کند، فقط انرژی، انرژی

خالص. اگر کودک را سرکوب نکنید و به او آموزش بدهید که چگونه این انرژی خود را بفهمد، دیگر نیازی به هیچ سرکوبگری نیست: همان انرژی می تواند متحول شود. تماشا کن: ابرها در آسمان جمع می شوند و سپس رعد و برق می زند. همین آذرخش در چند صدسال پیش یک عامل هراس انگیز در زندگی بشر بود. انسان از رعد و برق بسیار وحشت داشت. اکنون نمی توانید آن ترس را تصور کنید زیرا حالا همان آذرخش به برق تبدیل شده است. در خانه به یک مستخدم تبدیل شده است: تهویه مطبوع شما را راه می اندازد، یخچال شما را راه می اندازد. روز و شب پیوسته کار می کند، هیچ برده ای نمی تواند مانند آن کار کند. همین آذرخش در زندگی بشر عاملی عظیم و ترس آور بود.

نخستین خدا از همین آذرخش زاده شد، از ترس.

*ایندیرا / Indira* زاده شد، خدای رعد و برق. و مردم شروع کردند به پرستش او؛ زیرا مردم فکر می کردند که رعد و برق یک تنبیه است. ولی اینک هیچکس نگران این نیست: اینک شما آن راز را می دانید. کلید را یافته اید. اینک همین برق، تنبیه *ایندیرا*، همچون یک برده عمل می کند: *ایندیرا* در پشت تهویه مطبوع شما کار می کند، *ایندیرا* یخچال شما را کار می اندازد. *ایندیرا* در پنکه ی شما کار می کند. اینک *ایندیرا* دیگر خدا نیست، بلکه یک برده است. و چه برده ی مطیعی، هیچگاه اعتصاب نمی کند، هرگز تقاضای مزد بیشتر نمی کند، هیچ چیز، یک برده ی تمام و کمال. همین در آسمان درون انسان صدق می کند، خشم آذرخش است: در بودا به مهربانی تبدیل می شود. حالا صورت بودا را ببین: بسیار با درخشش است. این درخشش از کجا می آید؟

این خشم است که متحول شده است. شما از سکس می ترسید، ولی آیا هرگز شنیده اید که انسانی که ناتوانی جنسی داشته باشد به اشراق برسد؟ به من بگویید: آیا هرگز شنیده اید که مردی با ناتوانی جنسی، که در او انرژی جنسی وجود ندارد بتواند یک پیامبر شود:

یک ماه ویر، یک محمد، یک بودا، یک مسیح شود؟ آیا چنین چیزی شنیده اید؟

هرگز اتفاق نمی افتد، نمی تواند اتفاق بیفتد. زیرا خود همان انرژی کسر است.

این همان انرژی جنسی است که به بالا صعود می کند. این انرژی جنسی است که در لحظه ی تحول به سامادی تبدیل می شود. انرژی جنسی به اشراق و فراآگاهی تبدیل می شود.

به شما می گویم: هرچه بیشتر اهل سکس باشید، امکان بیشتری هست؛ پس نترسید.

داشتن نیروی جنسی بیشتر فقط نشان می دهد که تو انرژی خیلی زیادی داری. خیلی خوب است. باید از خداوند شاکر باشی و تو شاکر نیستی. برعکس احساس گناه می کنی؛ برعکس احساس شکایت از خدا می کنی که، "چرا این انرژی را به من داده ای؟" شما نمی دانید در آینده با این انرژی چه امکاناتی ممکن خواهد بود. یک بودا / از نظر جنسی ناتوان نیست.

زندگی جنسی او بسیار رضایت بخش بوده است، یک زندگی معمولی نبوده. پدرش تمام زنان زیبای آن دیار را برای خدمت به او فراخوانده بود: همیشه زنان زیبا و جوان به او خدمت می کردند.

نیاز به انرژی است و انرژی همیشه زیباست. اگر ندانی چگونه از آن استفاده کنی، زشت می شود؛ آنوقت به گمراهی می رود. انرژی باید بالاتر برود. سکس پایین ترین مرکز وجود است، ولی تمام آن نیست؛ وجود شما هفت مرکز دارد. همانطور که انرژی بالا می رود، اگر کلیدش را بدانی که چگونه آن را به سمت بالا تخلیه کنی؛ همانطور که از یک مرکز به مرکز دیگر می رود، تو تحولات بسیاری را احساس می کنی. وقتی انرژی به چاکرای قلب می رسد، به مرکز قلبت، پر از عشق می شوی و عشق می شوی. وقتی انرژی به چشم سوم می رسد، تو هشیاری و معرفت می شوی. وقتی انرژی به آخرین مرکز برسد، *ساهرار*، تو شکوفا می شوی: درخت زندگی تو به ثمر نشسته است، یک بودا می شوی. ولی انرژی همان است. سرزنش نکن، سرکوب نکن. متحول کن. ادراک بیشتری داشته باش، گوش به زنگ باش، فقط آنوقت قادر هستی به تمامیت وارد شوی. و راه دیگری نیست، راه دیگر فقط رویادیدن و تخیلات است.

### سوال پنجم

در ذن چنین است: "وقتی گرسنه هستی بخور و وقتی تشنه هستی بنوش."

برای پاتانجلی چنین است: "ترتیب و نظم، نیام" چگونه می توان ترتیب را با خودانگیختگی آشتی داد؟

نیازی به ترکیب نیست. اگر واقعاً خودانگیخته باشی، منظم خواهی بود. اگر واقعاً منظم باشی، خودانگیخته خواهی بود. نیازی به آشتی دادن نیست. اگر سعی کنی

آشتی بدهی آشفته خواهی شد، پس یکی را انتخاب کن و دیگری را فراموش کن. اگر زن را انتخاب می کنی، پاتانجلی را فراموش کن، گویی که هرگز وجود نداشته است؛ آنوقت او برای تو نیست. و یک روز ناگهان خواهی دید که تنظم و ترتیب به دنبال خودانگیزگی آمده است.

چگونه اتفاق می افتد؟ اگر خودانگیزته باشی: اگر وقتی گرسنه هستی غذا بخوری و اگر فقط وقتی که گرسنه هستی غذا بخوری و هرگز برخلاف میل غذا نخوری، هرگز بیش از

خواسته ات غذا نخوری، همیشه نیازت را دنبال کنی ، رفته رفته یک ترتیبی به خود

می گیری: زیرا بدن یک مکانیسم است: یک مکانیسم زنده ی بسیار بسیار زیبا. آنوقت

هر روز در همان ساعت درخواهی یافت که گرسنه هستی و هر روز در ساعت معینی

احساس خوابیدن داری. زندگی منظم می شود.

ولی اگر از خودانگیزگی بترسی... چنانکه مردم می ترسند: زیرا فرهنگ، تمدن، مذهب:

تمام مسموم کنندگان دنیا ، ذهن شما را مسموم ساخته

اند و شما را از خودانگیزته بودن ترسانده اند. آن

ها می گویند که تو یک حیوان را در درون خود داری و

اگر خودانگیزته عمل کنی شاید گمراه شوی. اگر خیلی

از خودانگیزگی می ترسی، آنوقت به پاتانجلی گوش

بده.

پاتانجلی همیشه برای من انتخاب دوم است، هرگز اولین

نیست. او برای مردمان بیمار و

فاسد شده توسط فرهنگ و برای انسن های غیرطبیعی است:

مردمی که توسط تمدن و مذهب مسموم شده اند و توسط



کشیشان و موعظه گران نابود شده اند. آنوقت پاتانجلی. پاتانجلی یک درمان است. برای همین است که می گویم پاتانجلی برای نودونه درصد مردم مفید است زیرا نودونه درصد مردم بیمار هستند. این زمین یک بیمارستان بزرگ است. پاتانجلی یک پزشک است یک دانشمند.

زن برای مردمان طبیعی است، فاسد نشده، برای کودکان معصوم. اگر روزی دنیایی زیبا بیاید، پاتانجلی فراموش خواهد شد؛ زن باقی خواهد ماند. اگر دنیا بیشتر و بیشتر بیمار شود، زن از یاد خواهد رفت. زن می گوید طبیعی باش. آیا طبیعت را مشاهده می کنی؟ آیا خودانگیختگی و نظم طبیعت را مشاهده کرده ای؟ باران می آید، تابستان می آید، زمستان می آید، آن ها یک الگوی منظم را دنبال می کنند.

و اگر اختلالی می بینی به سبب وجود شماست، زیرا انسان محیط جو را مختل کرده و در محیط زیست ایجاد اختلال کرده است. وگرنه طبیعت بسیار قابل پیش بینی بود، و بسیار خودانگیخته - همیشه می توانستی ببینی که بهار کی می آید. می توانستی نخستین گام های بهار را همه جا بشنوی: در ترانه ی پرندگان در درختان، حالی خوش که منتشر می شود. مطلقاً یقین داشتی، مرتب بود. ولی اینک همه چیز مختل شده است. این بخاطر طبیعت نیست. انسان نه تنها انسان را مسموم کرده است، بلکه طبیعت را نیز مسموم ساخته است. اینک همه چیز نامنظم است: نمی دانی چه وقت باران خواهد گرفت، نمی دانی که آیا امسال باران کمتری خواهد بارید یا بیشتر، نمی دانی تابستان چقدر داغ خواهد بود. ترتیب

و نظم طبیعت توسط انسان مختل شده است زیرا شما آن حلقه را شکسته اید. وگرنه طبیعت مطلقاً خودانگیخته است، و طبیعت به هیچ پاتانجلی نیاز نداشت. اینک نیاز دارد. اینک برای درست کردن محیط زیست یک پاتانجلی مورد نیاز است.

پس تو باید انتخاب کنی. اگر زن را انتخاب می کنی، پاتانجلی را فراموش کن، وگرنه بسیار پریشان خواهی شد. و به شما می گویم که پاتانجلی بطور خودکار خواهد آمد: نیازی نیست نگرانش باشی. ولی اگر احساس می کنی که خیلی بیمار هستی و نمی توانی به خودت اعتماد کنی و نمی توانی خودانگیخته باشی، زن را فراموش کن، برای تو نیست. درست مانند این است که کتابی از تمرینات وجود داشته باشد برای یک انسان سالم. چه کسی در المپیک شرکت خواهد کرد؟ اگر دوست داری می توانی آن را بخوانی، ولی آن را آزمایش نکن، در خطر خواهی بود. تو در بیمارستان دراز کشیده ای. نمی پرسی که چگونه می توان این کتاب را با موقعیت تو آشتی داد؟ نمی پرسی. به پزشک گوش می دهی: پیروی می کنی. روزی وقتی سالم شدی، وقتی به وجود طبیعی و خودانگیخته ی خودت بازگشتی، شاید از آن کتاب استفاده کنی، ولی اکنون برای تو نیست.

پاتانجلی برای مردم ناسالم است، ولی تقریباً همه ناسالم هستند. زن برای مردمان بسیار طبیعی است. باید برای خودت تصمیم بگیری. هیچکس دیگر نمی تواند این را برای تو تعیین کند.

باید انرژی خودت را احساس کنی. ولی به یاد بسپار: نباید مصالحه کنی، هرگز این کار را نکن. یکی را انتخاب کن: دیگری به دنبال خواهد آمد. اگر احساس می کنی بیمار هستی، پیشاپیش فاسد شده ای، نمی توانی

خودانگیخته باشی: سعی کن منظم باشی.  
نظم و ترتیب به تدریج تو را به سلامت و خودانگیختگی  
می رساند.

#### پرسش ششم

من می خواهم بر علیه شما تبلیغ کنم. آیا ممکن است  
برایم دعا کنید؟

فکر خوبی است. من مطلقاً برایت برکت می طلبم، زیرا  
تبلیغ کردن علیه من همچنین تبلیغ  
به نفع من نیز هست. هرکس هرچیزی بر علیه من بگوید،  
دانسته یا ندانسته چیزی در مورد من گفته است و  
هیچکس نمی داند: اگر با کسی علیه من صحبت کنی، شاید  
به من علاقمند شود! پس برو و علیه من تبلیغ کن؛ تمام  
برکات من با تو است.

#### پرسش هفتم

به تازگی گفتید که فقط انسان روشن ضمیر می تواند  
عشق بورزد.  
در مواقع دیگر همچنین گفته اید که انسان تا زمانی  
که عشق نوزد  
نمی تواند روشن ضمیر شود. از کدام در وارد باید  
شد؟

این سوال از آناندپریم Anand Prem است. او  
سال هاست که کنار در ایستاده است.  
نکته ی واقعی وارد شدن است، در بی ربط  
است. اینکه از کدام در وارد شوی

بی معنی است. لطفاً وارد شو. اگر می خواهی از در عشق وارد شوی، پس از آن در وارد شو. اشراق به دنبال خواهد آمد؛ اشراق والاترین قله ی یک دل عاشق است.

اگر از عشق بترسی... همانطور که مردم می ترسند، زیرا جامعه شما را از عشق و زندگی بسیار ترسانده است. جامعه فکر می کند عشق خطرناک است. هست.

فرد هرگز نمی داند به کجا می رود. نوعی جنون است، زیبا، ولی بااین وجود، یک دیوانگی است. اگر از آن می ترسی، آنوقت از در مراقبه وارد شو، مراقبه گون meditative شو. اگر واقعاً مراقبه گون باشی، ناگهان جریانی از انرژی را احساس خواهی کرد که بالا می آید و تو عشق می ورزی. ولی لطفاً به ایستادن کنار در ادامه نده. حتی درها هم از تو خسته شده اند. کاری بکن و وارد شو، وقتش رسیده است، تو خیلی منتظر مانده ای.

#### پرسش هشتم

این روزها مطبوعات پونا بسیار برعلیه شما، معبد شما و مریدان شما تبلیغ می کنند. این سبب تولید سوء تفاهات بسیار در ذهن انسان معمولی کرده است. در این موقعیت یک سالک چگونه باید در میان این مردم برخورد کند؟

ابداً نباید برخورد کنید؛ باید بخندید. و در موردش جدی نشوید. اگر بتوانید لذت ببرید، لذت ببرید، ولی با آن برخورد نکنید، واکنش نشان ندهید. و سعی نکنید از من دفاع کنید، هیچکس نمی تواند از من دفاع کند. و سعی نکنید مرا توجیه کنید، هیچکس نمی تواند مرا توجیه کند. و سعی نکنید که آن را با عقل توجیه کنید، نیازی نیست. نباید نگرانش باشید.

دنیا راه خودش را می رود. مردم ذهنیات و عقاید خودشان را دارند: و من تمام عقاید و سنت ها را درهم می شکنم. من یک ضربه ی بزرگ هستم، بنابراین طبیعی است که مردم معمولی بسیار سردرگم شوند. و مطبوعات همیشه دنبال اخبار مهیج و داغ هستند، مطبوعات به آن تکیه دارند. ولی برای کسانی که در جست وجو هستند این ها ابدأ نباید اهمیت داشته باشد.

شما فقط باید بخندید و لذت ببرید، هیچ اشکالی در آن نیست. نباید احساس آزرده گی کنید، نیازی نیست. این طبیعی است: من درک می کنم. اگر کسی چیزی برعلیه من بگوید، کسی که هیچ چیز در مورد من نمی داند، و شما مرا برای مدت های طولانی می شناسید، شما آن را می شنوید، احساس رنجش می کنید، می خواهید با آن بجنگید.

نجنگید، زیرا خود همین تلاش بیهوده است. بی تفاوتی، بی تفاوتی محض تنها چیزی است که از شما انتظار می رود. آنان که مرا نمی شناسند، آنان ادامه خواهند داد و اگر شما واکنش نشان دهید، آنان را تشویق خواهید کرد. بی تفاوت باشید: خودشان ساکت می شوند زیرا وقتی کسی واکنش نشان ندهد، تمام نکته گم می شود. و من اینجا نیستم تا توده های معمولی را

متقاعد کنم که حق با من است یا نیست. آنان نمی دانند در اینجا چه می گذرد. آنان نمی توانند بدانند، حتی اگر هم اینجا بیایند قادر به درک من نخواهند بود که چه می گویم: آن را سوء تفاهم خواهند کرد. پس فقط آنان را ببخشید و فراموش کنید.

### پرسش نهم

این ادعا که شما سرزنش نمی کنید، با انتقادهایی که از سایی بابا، کریشنا مورتی و "گوروهای آمریکایی" می کنید به نظر متناقض می آید.

هروقت احساس می کنی که چیزی توسط خود من متناقض گفته شده، در موردش ناراحت نباش؛ من خودم را نقض می کنم. وقتش رسیده که شما این را درک کنید: من به نقض کردن خودم ادامه می دهم. این یکی از راه هایی است که استفاده می کنم. اگر آشفته نشوی، به نوعی از شفافیت دست یافته ای. من به نقض کردن ادامه می دهم، هرآنچه را که گفته ام نقض خواهم کرد. حتی یک جمله را باقی نمی گذارم که نقض نکنم. این یک روش است. من همچنین نمی خواهم شما به عقاید من هم بچسبید؛ تنها راه این است که من باید عقاید خودم را هم نقض کنم. لحظه ای فراخواهد رسید، خواهید فهمید که این مرد به شما نظریات نمی دهد، زیرا همه چیز نقض شده است. هیچ نظریه ای باقی نمی ماند. هر چیز، چیز دیگر را نفی می کند: شما در یک خالی بودن عمیق برجای می مانید. تلاش من این است.

من به شما فلسفه نمی دهم. اگر من فیلسوف بودم، هرگز تناقض گویی نمی کردم، همیشه یکجور حرف می زدم. ولی من فیلسوف نیستم. فوqش این است که مرا شاعر بخوانی.

شما هرگز از یک شاعر توقع یکسان گویی ندارید. می دانید که شاعر شاعر است: او یک نظم دهنده نیست. او امروز یک چیزی می گوید و فردا چیز دیگری. ولی اگر به درک کردن من ادامه بدهی، لحظه ای فراخواهد رسید: هرآنچه که گفته ام توسط خودم نقض شده است، شما در تهی بودن باقی می مانید و چیزی نیست که به آن بچسبید، نه نظریه، نه نظام، نه شاسترا (shastras) (کتب قانونی هند باستان م.)

و تنها در آن تهی بودن است که می توانی مرا درک کنی، زیرا من چیزی نمی گویم، من در اینجا با شما چیزی هستم. پیامی وجود ندارد که من به شما بدهم: من آن پیام هستم. فقط وقتی که کاملاً خالی باشی می توانی این را درک کنی.

و دوم اینکه، اگر می گویم که سایی بابا یک شعبده باز است و نه یک عارف، فقط یک واقعیت را می گویم، ابدأً او را سرزنش نمی کنم. اگر بگویم که الان صبح است و ساعت نه، اگر بگویم که روز است و نه شب، آیا شب را محکوم می کنم؟ آیا از شب انتقاد

می کنم؟ ساتیا سایی بابا Satya Sai Baba یک شعبده باز است و نه یک عارف.

به نظر من این واقعیت است. من از او انتقاد نمی‌کنم، من با او مخالف نیستم.

اگر می‌گویم که کریشنا مورتی Krishnamurti روشن ضمیر است ولی شکست خورده، او نتوانسته به هیچ کس کمک کند، او بهترین تلاش خودش را کرد، در واقع هیچکس

به سختی او تلاش نکرد، او روشن ضمیر است و هرچه می‌گوید درست است، ولی به هیچکس کمکی نشده است، این یک انتقاد نیست. من فقط می‌گویم که به کسی کمک نشده است. کسی را بیاورید که به او کمک شده باشد و این واقعیت را نقض کنید.

من با هزاران نفر از پیروان کریشنامورتی برخورد داشته‌ام؛ کمکی به آنان نشده است.

خود آنان می‌آیند و به من می‌گویند که برای بیست سال یا حتی سی یا چهل سال، مردم سالخورده به او گوش داده‌اند، و آنان کریشنامورتی را مطلقاً درک می‌کنند که

چه می‌گوید. زیرا او یک چیز را مدام می‌گوید. او چهل سال است که با یک نت بازی می‌کند؛ او زیروم و لحن آن نت را تغییر نداده است، نه. او یکی از نادرترین مردانی است که همیشه یک چیز را می‌گویند. او یک چیز را با لحنی یکسان دائماً تکرار می‌کند و بارها و بارها و بارها. آن مردم نزد من می‌آیند و می‌گویند که آنان او را روشنفکرانه درک می‌کنند ولی هیچ اتفاقی نمی‌افتد. زیرا توسط درک روشنفکرانه هیچ اتفاقی نمی‌تواند بیفتد. و اگر برای کسی با شنیدن کریشنا مورتی اتفاق بیفتد، به شما می‌گویم که می‌توانست برای آن فرد بدون



کریشنامورتی هم اتفاق بیفتد ، زیرا کریشنامورتی هیچ روشی را توصیه نمی کند، هیچ طریق سلوکی را نشان نمی دهد. اگر با شنیدن کریشنامورتی آن اتفاق برای کسی بیفتد،

می توانست با شنیدن صدای پرندگان یا صدای نسیم در برگ های کاج برای او اتفاق بیفتد.

آن فرد آماده بوده است: چنین نیست که کریشنامورتی کمکی کرده باشد.

و این نکته را خود کریشنامورتی هم درک کرده است. البته که درک می کند. و او ناامید

می شود ، تمام عمرش در زمین بایر هدر رفته است. من فقط واقعیتی را بیان می کنم و انتقاد نمی کنم.

و اگر من چیزی در مورد گوروهای آمریکایی می گویم، چیزی را برعلیه ایشان نمی گویم. اول اینکه نودونه

در صد از تمام مرشدان قلبی هستند. و وقتی نوبت مرشدان آمریکایی

می رسد، می توانید بفهمید ، نودونه درصد مرشدان هندی قلبی هستند، چه رسد به مرشدان آمریکایی:

مقلدان.

ولی من با هیچکس مخالف نیستم. این ها واقعیاتی ساده

هستند: هیچ سرزنشی در میان نیست. در واقع من هیچ چیز در مورد آنان نمی گویم، فقط در مورد موقعیت صحبت می

کنم.

هیچ منظور شخصی در میان نیست. جملاتی غیرشخصی هستند.

### پرسش دهم

یک مرشد تائویست نکاتی در مورد تائو را شرح می

داد.

شنوندگانش از او پرسیدند که با وجودی که معلمی نداشته چگونه تائو را یافته است.  
او گفت، "من آن را گرفتم، از طریق کتاب." آیا این ممکن است؟

آری، گهگاهی امکان دارد. آن مرد باید مانند کسی باشد که هم اکنون در موردش حرف می زدیم که با شنیدن کریشنا مورتی به اشراق رسیده است. آن مرد می تواند با شنیدن صدای پرندگان هم به اشراق برسد. آن مرد می تواند با خواندن کتاب هم به اشراق برسد. ولی این یک استثناء است، نه قانون. گاهی رخ داده است: اگر انسان واقعاً گوش به زنگ باشد، حتی یک کتاب هم کمک می کند و اگر تو سخت خفته باشی، آنوقت حتی یک بودا هم بیفایده است. بودا نیز نمی تواند کمک کند، تو روی صورتش خر خر می کنی، او چه می تواند بکند؟

من یک بودای زنده هستم، توسط شما اثبات شده که بیفایده هستم. ولی اگر آگاه باشی، آنوقت حتی یک کتاب مرده هم مفید خواهد بود. بستگی دارد. و یافتن انسانی که فقط با خواندن کتاب به اشراق برسد دشوار است، ولی امکانش هست. تقریباً غیرممکن است، ولی حتی چیزهای غیرممکن هم روی می دهند.

#### پرسش یازده

اگر ساتسانگ *satsang*، بودن در حضور موجود روشن ضمیری که اینک آزاد شده است، این همه مهم است، چرا ما فقط روزی یک ساعت و نیم با هم هستیم؟

بیشتر از این برای شما خیلی زیاد خواهد بود، تولید سوء هاضمه می کند. قادر نیستید بیش از این مرا جذب کنید. من می توانم بیست و چهارساعته با شما باشم، ولی شما نمی توانید.

شما به مقدارهای مصرف کوچک (هومیوتاتیک) homeopathic doses نیاز دارید.

#### پرسش دوازده

دیروز صبح شما به هشت مرحله دستیابی یوگا اشاره کردید و تاکید کردید که از شماره یک به شماره هشت حرکت کنیم، به همین ترتیب. آیا در موارد انفرادی ممکن است که شخص بتواند ابتدا به یکی از مراحل دیگر دست پیدا کند و سپس به ترتیب خودش بازگردد

تا به تمام مراحل دسترسی پیدا کند؟

ممکن هست، ولی وقتی می گویم ممکن هست منظورم فقط به ندرت است، بسیار به ندرت. با هر قانونی همیشه استثناء هست، ولی وقتی پاتانجلی سخن می گوید، در مورد قانون سخن می گوید و نه استثناء. نیازی به صحبت در مورد استثناء ها نیست. بیشتر توده های بشریت غیر از این به راه دیگری نمی توانند دست پیدا کنند. آنان باید پله پله دنبال کنند، از یک به دو و از دو به سه. آنان با یک یگانگی زنده حرکت می کنند. ولی افراد دمدی مزاج هم هستند که می توانند بروند و جهش کنند، ولی آنوقت آنان نیز باید برگردند و بخش های جاافتاده را جذب کنند. ترتیب دادن آنان متفاوت است، این ممکن است. می توانی با

پرانایام pranayam شروع کنی، ولی آنوقت باید به آسان بازگردی، باید به یام yam بازگردی... می توانی با مراقبه شروع کنی، ولی آنگاه باید به بخش هایی حرکت کنی که پشت سر مانده اند. ولی تمام هشت تا باید پرورش پیدا کنند و یک وحدت میان آن هشت باید باشد، تا بتوانی یک واحد زنده بشوی.

گاهی چنین رخ می دهد: حتی یک شخص می تواند بدون کامل کردن تمام مراحل به پله هفتم برسد، ولی هیچکس بدون کامل کردن به مرحله ی هشتم نرسیده است. تا هفتمین پله این امکان وجود دارد: می توانی برخی از گام ها را جا بگذاری و برخی را انجام بدهی تا به هفتمین پله برسی، ولی آنوقت در آنجا آویزان خواهی ماند. تا مراقبه می توانی برسی ولی نه به سامادی، زیرا سامادی به تمامی وجودت تو نیاز دارد، ارضا شده: هیچ چیز پشت سرجا نمانده است، هیچ چیز ناتمام رها نشده است، همه چیز تکمیل است. آنوقت باید برای مدت های طولانی در حول و حوش هفتمین پله بمانی و باید برگردی و کارهایی را که مورد نیاز بوده انجام بدهی. فقط وقتی که همه چیز را تا هفتمین مرحله کامل کرده باشی است که هشتمین، سامادی ممکن می شود.

پرسش سیزدهم

چگونه است که مرشدان بزرگی چون چوگیام ترونگپا

Chogyam Trungpa

در ضیافت های مخصوص چنان مست می کنند که باید آن

ها را به خانه برد؟

آیا مصرف الکل برای لذت بردن نوعی هشجاری را در

سالک مختل می کند؟

چه کسی به تو گفته که این مرد یک مرشد است؟ او به سنتی تعلق دارد که در آن مرشدان بزرگی وجود داشته اند، ولی او فقط بار مرده را حمل می کند. و مشکل همین است زیرا سنتی که او به آن تعلق دارد به مردانی مانند *Marpa*، *Milarepa*، *Naropa*، *Tilopa*، تعلق دارد، مردان قدرتمند و بزرگ، و همگی آنان عادت داشتند که بنوشند. حالا این نکته ی ظریفی است که آنان هرگز مست نمی کرده اند.

آنان عادت به نوشیدن داشتند ولی هرگز مست نکرده اند.

این یکی از راه ها و روش های *تانترا* است: فرد باید به افزودن مقدار الکل ادامه بدهد و با آن تنظیم شود، ولی هشیار باقی بماند. نخست فقط یک قاشق چایخوری می نوشی و هشیار می مانی؛ سپس دو قاشق، سه قاشق... و ادامه می دهی. سپس تمام بطری را می نوشی.

ولی اینک چنان تنظیم هستی که آگاهی تو مختل نمی شود: آنوقت الکل دیگر کافی نیست. آنوقت به سمت داروهای خطرناک تر می روی. در سنت *تانترا* زمانی وجود داشت که از مارها و زهر خطرناک آن ها استفاده می شد زیرا فرد به انواع داروهای مخدر عادت کرده بود. آنگاه آخرین آزمون زهر مار کبرا بود. آنوقت مار کبرا را وادار می کردند تا زبان او را بگزد، آنگاه او بازهم هشیار باقی می ماند.

این یک آزمون سری بود و یک رشد: اینک به چنان استحکامی از آگاهی رسیده ای که تمام بدن سرشار از

الکل است ولی روی تو تاثیری ندارد. در *تانترا* این نقطه ای است که به ورای بدن می روی. این مرد از آن سنت می آید، پس از سنتش اجازه دارد تا بنوشد. ولی اگر مست کند تمام نکته را از دست داده است: او یک مرشد نیست؛ او آگاه نیست. ولی امروزه در آمریکا همه چیز ممکن است. این مرد با جهل از سنت قدیم خود می تواند به مردم بگوید، "حتی مرشدان ما نیز می نوشیدند." در *تانترا* تمام چیزهایی که معمولاً ممنوع هستند، مجاز هستند. یک *تانتریک* مجاز است که گوشت بخورد، این معمولاً مجاز نیست. او مجاز است که الکل بنوشد و این معمولاً مجاز نیست. او مجاز است که رابطه جنسی داشته باشد که معمولاً برای یک سالک مجاز نیست. هرچیزی که بطور معمول ممنوع است در *تانترا* مجاز است، ولی فقط به این شرط مجاز است که اگر شرط را از یاد ببری تمام نکته را از یاد برده ای. فرد باید وارد سکس بشود ولی انزال نباید وجود داشته باشد. اگر انزال روی بدهد، آنوقت یک سکس معمولی است: آنوقت *تانترا* نیست. اگر معاشقه کنی و انزال رخ ندهد؛ اگر برای ساعت های متوالی با زن باشی و انزال رخ ندهد: این *تانترا* است. این یک دستیابی است. نوشیدن الکل مجاز است ولی مست کردن مجاز نیست. اگر مست کنی فقط یک مست معمولی هستی، نیازی نیست که *تانترا* را به میان بیاوری. گوشت خوردن مجاز است، حتی گاهی گوشت انسان از جسد های مرده، ولی باید بی تفاوتی خود را حفظ کنی. باید آشفته نشوی، نه حتی جرعه ای در آگاهیت که "چیزی نادرست است."

تانترا می گوید که باید به ورای هرگونه قیدی رفت. و آخرین قید، اخلاقیات morality است، باید به ورای آن نیز بروی. تا زمانی که به ورای اخلاقیات نروی، به ورای دنیا نرفته ای. بنابراین در کشوری مانند هندوستان که گیاهخواری تا اعماق آگاهی هندی ریشه دارد، گوشتخواری مجاز شد ولی هرگز آنگونه که گوشتخواران می خورند نبوده است. یک انسان می باید تمام عمرش را برای این کار آماده کند. او می باید گیاه خوار باشد؛ بعنوان یک سالک او می باید گیاه خوار بوده باشد.

سال ها می گذرد: ده سال، دوازده سال... او یک گیاهخوار باقی مانده است، با هیچ زنی معاشقه نکرده است، هیچ مشروب الکلی ننوشیده است و هیچ داروی مخدری مصرف نکرده است. سپس پس از دوازده سال، پانزده سال حتی بیست سال، مرشد به او اجازه می دهد که حالا وارد سکس شود: ولی چنان با احترام که آن زن تقریباً یک الهه است و نه یک موجود جسمانی و شهوانی. و مرد آن زن را پرستش می کند، پایش را به نشانه ی حرمت لمس می کند. و اگر حتی کوچکترین خواسته ی شهوانی در مرد پدید آمده باشد، او کیفیت لازم را ندارد؛ آنوقت او برایش آماده نیست.

این یک آمادگی و آزمون بزرگ بود، بزرگترین آزمونی که برای مرد ایجاد شده است. بدون خواهش؛ بدون شهوت باید به سمت آن زن حرکت کند: گویی که مادرش است. اگر مرشد بگوید و ببیند که او درست است، اینک او مانند یک کودک است که وارد زن می شود، نه همچون یک مرد، و او همچون یک کودک در درون زن باقی می ماند، بدون خواهش شهوانی: تنفس او متاثر

نشده است وانرژی او تاثیر نیافته است و ساعت ها با آن زن باهم هستند و انزالی رخ نداده است: یک سکوت عمیق حاکم است ، یک مراقبه ی عمیق است. بیست سال است که گیاهخوار هستی و ناگهان گوشت تقدیمت شده است تا بخوری: تمام وجودت احساس زدگی می کند... اگر احساس زدگی کنی آنوقت تانترای می گوید: "مردود

شده ای. حالا به ورای آن برو. اینک هرچه که به تو تقدیم می شود، آن را با سپاسی عمیق بپذیر." شما این را می دانید که حتی اگر برای یک سال هم که گیاهخوار بوده باشید و ناگهان گوشت به شما تعارف شده باشد احساس حال به هم خوردگی پیدا می کنید. اگر چنین شود به این معنی است که آن مرد هنوز در افکار زندگی می کند ، زیرا این فقط یک فکر است که این گوشت است و این سبزیجات است. سبزی نیز یک گوشت است، زیرا از بدن گیاه می آید و گوشت نیز یک سبزی است زیرا که از درخت بدن انسان یا درخت بدن حیوان می آید.

این یعنی رفتن به ورای اخلاقیات. و سپس او آماده می شود تا داروهای مخدر قوی مصرف کند. اگر او واقعاً گوش به زنگ شود، آنوقت هرچه به او داده شود ترکیب شیمیایی بدنش را تغییر خواهد داد ولی نه آگاهی او را: معرفت او بر روی ترکیب شیمیایی بدنش شناور باقی خواهد ماند. گرجیف تا جایی که تصور کنید عادت داشت مشروب بنوشد ، ولی هرگز ناهشیار نبود و هرگز مست نبود. او یک مرشد تانترایی بود. اگر می خواهی کسی را در جهت مغرب پیدا کنی، آنوقت جرج گرجیف است و نه پناهندگان تبتی.



فصل هفتم

## مرگ و انضباط

30 - خودداری، نخستین پله ی یوگا، از پنج پیمان زیر تشکیل شده است:  
نیازاری، صداقت، راستگویی، پرهیز جنسی و نداشتن حس مالکیت.

31- این پنج پیمان، که پیمان بزرگ را می سازند، شامل تمام هفت گام اشراق هستند، بدون در نظرگرفتن طبقه ی اجتماعی، مکان، زمان و یا شرایط.

پنج پیمان آهیمنسا *ahimsa*، ساتیا *satya*، آچوریا *acharya*، براهماچاریا *brahmacharya*، آپاریگرا *aparigra*، همان اساس و پایه هستند. باید هرچه عمیق تر فهمیده شوند زیرا این امکان هست که بدون رعایت این پنج گام، که نخستین پله را تشکیل می دهند، حرکت کنید.

می توانید یوگیان و فقیران بسیاری را در سراسر دنیا پیدا کنید که این پنج پله از گام اول را رعایت نکرده اند. آنوقت قدرتمند می شوند، ولی قدرت آنان خشن است. آنوقت بسیار بسیار قوی می شوند، ولی قدرتشان روحانی *spiritual* نیست. آنوقت به نوعی جادوگران سیاه

تبدیل می شوند، می توانند به دیگران آزار برسانند. قدرت خطرناک است، می تواند کمک کند؛ می تواند آسیب برساند. نه تنها برای دیگران خطرناک است بلکه برای

خود آن شخص نیز خطرناک است. می تواند نابودت کند، می تواند تولدی دیگر به تو بدهد. بستگی دارد. این پنج پیمان فقط تضمینی هستند برای اینکه قدرتی که از این انضباط به دست می آید مورد سوء استفاده قرار نگیرد. می توانید یوگی هایی را ببینید که قدرتشان را به نمایش می گذارند. برای یک یوگی این غیرممکن است، زیرا اگر یوگی واقعاً این پنج پیمان را اجرا کرده باشد دیگر یک نمایش دهنده نخواهد بود؛ نمی تواند به نمایش بگذارد. او دیگر نمی تواند با معجزه ها بازی کند، این برایش امکان ندارد. معجزات در اطراف او رخ می دهند، ولی او انجام دهنده نیست. این پنج پیمان نفس ego شما را کاملاً می کشد. یا نفس می تواند وجود داشته باشد و یا این پنج پیمان می توانند رعایت شوند. هردو باهم، غیرممکن است. و قبل از اینکه وارد دنیای قدرت بشوی، و یوگا یک دنیای قدرت است، قدرت بی نهایت، بسیار بسیار ضروری است که نفس را در بیرون پرستشگاه رها کنی. اگر نفس با تو در آنجا باشد، هرامکانی وجود دارد که از آن قدرت سوء استفاده شود. آنگاه تمام تلاش بیهوده می شود: یک زحمت بیهوده و درواقع، مسخره. این پنج پیمان برای خالص ساختن شما هستند، برای اینکه وسیله ای باشند تا قدرت در شما نازل شود و آن قدرت یک تاثیر مفید و یک برکت برای دیگران شود. رعایت کردن این ها الزامی است. هیچکس نباید این ها را نادیده بگیرد و از کنارشان رد شود. می توانی از کنارشان رد بشوی. درواقع، گذشتن از کنار آن ها آسان تر است از اینکه ازشان عبور کنی؛ زیرا دشوار هستند،

ولی آنوقت ساختمان **building** شما بدون پایه **foundation** خواهد بود. هر روزی ممکن است سقوط کند و از هم متلاشی شود. شاید همسایه ها را بکشد؛ شاید خودتان را هلاک کند. این نخستین چیزی است که باید درک شود. دومین نکته: چند روز پیش نارندرا / Narendra سوالی پرسید، یک سوال خیلی مربوط.

او گفت، "در سانسکریت یام **yam** یعنی مرگ و همچنین به معنی انضباط درونی **inner discipline** هم هست. آیا نسبتی بین این دو هست، بین مرگ و انضباط درون؟" بله هست. این نیز باید فهمیده شود. سانسکریت زبان بسیار بالقوه ای **potential** هست. و هر واژه ای با دقت و تلاش زیاد درست شده است، سانسکریت یک زبان طبیعی نیست. تمام زبان های دیگر طبیعی هستند. خود واژه ی سانسکریت یعنی ساخته شده **created**، پالایش شده، غیرطبیعی. زبان طبیعی هندوستان پراکریت **Prakrit** نام دارد؛ پراکریت یعنی طبیعی،

آنچه که از استفاده بوجود آمده است. سانسکریت یک پدیده ی پالایش شده است. مانند گل های طبیعی نیست، مانند اسانس و جوهره است. برای ساختن هریک واژه دقت و مراقبت زیادی اعمال شده است و چنان در آن تعمق و تفکر شده که تمامی امکانات باید در آن رسانیده می شده. این واژه ی یام باید درک شود. یعنی خدای مرگ و همچنین یعنی انضباط. ولی چه تماس لازمی می تواند بین مرگ و انضباط درون وجود داشته باشد؟

چیزی به نظر نمی رسد، ولی وجود دارد. تاکنون روی این زمین، دو نوع فرهنگ وجود داشته است، هردو نامتعادل و هردو یک سویه **lopsided** بوده اند. تاکنون امکان رشدیافتن فرهنگی که تمام **total** باشد، کل

whole و مقدس holy وجود نداشته است. در غرب، امروزه به سکس آزادی تمام داده اند. ولی شاید مشاهده نکرده باشید: مرگ سرکوب شده است. هیچکس نمی خواهد در مورد مرگ صحبت کند؛ همه در مورد سکس صحبت می کنند. ادبیات گسترده ای در مورد سکس وجود دارد. مجلاتی مانند پلی بوی play boy وجود دارند، وقیح، بیمار، ناسالم و عصبی.

در غرب یک عصبیت ناسالم در مورد سکس وجود دارد، ولی مرگ؟ مرگ یک واژه ی تابو taboo (تحریم شده) است. اگر در مورد مرگ صحبت کنی مردم فکر می کنند که ناخوش هستی، "چرا در مورد مرگ حرف می زنی؟" بخور و بنوش و خوش باش... شعار این است. "چرا مرگ را میان می آوری؟ درموردش حرف نزن."

در شرق سکس سرکوب شده است ولی آزادانه در مورد مرگ صحبت می شود. درست مانند ادبیات مریض و وقیحی که در غرب در مورد سکس وجود دارد، در شرق نیز همان ادبیات مستهجن وجود دارد. من آن را ادبیات مستهجن مرگ pornography of death می خوانم، همانقدر وقیح و زشت و بیمار که غرب در مورد سکس دارد. من با کتاب های مقدسی برخورد کرده ام... و همه جا می توانید آن را بیابید: تقریباً تمام کتاب های مقدس هندی پر از پرنوگرافی مرگ است. آن ها خیلی زیاد در مورد مرگ حرف می زنند. آن ها هرگز در مورد سکس صحبت نمی کنند. در مورد مرگ صحبت می کنند.

و در هندوستان، ارواح به اصطلاح مقدس mahatmas به سخن گفتن در مورد مرگ ادامه می دهند. آنان پیوسته به مرگ اشاره می کنند.... همیشه چنین است: هرگاه جامعه سکس را سرکوب کند، مرگ را بیان می کند؛ هرگاه جامعه ای مرگ را سرکوب کند؛

در مورد سکس بیانگر می شود. زیرا مرگ و سکس دو قطبیت زندگی هستند. سکس یعنی زندگی، زیرا زندگی از آن برخاسته است. زندگی یک پدیده ی جنسی است، و مرگ انتهای آن است.

و اگر به هردوی آن ها بیندیشی، به نظر متناقض می آید؛ نمیتوانی سکس را با مرگ آشتی بدهی. چگونه آشتی می دهی؟ آسان تر است که یکی را فراموش کنی و دیگری را به یاد داشته باشی. اگر هردو را به یاد داشته باشی، برای ذهن دشوار خواهد بود که این دو را باهم اداره کند، و این دو باهم وجود دارند، به هم چسبیده هستند. درواقع، دوتا نیستند، بلکه یک انرژی است در دو حالت: فعال و منفعل، *ین و یانگ yin and yang*.

آیا مشاهده کرده اید؟ وقتی در حال معاشقه هستید، لحظه ای از انزال فرا می رسد که شما ترسان و بیمناک می شوید و شروع به لرزیدن می کنید: زیرا در والاترین قله ی انزال،

مرگ و زندگی باهم وجود دارند. شما زندگی را در والاترین اوج خودش تجربه می کنید و همچنین مرگ را در ژرفایش. آن قله و ژرفا در یک لحظه در دسترس هستند، ترس از انزال در همین است. مردم آن را می خواهند زیرا که زندگی است و مردم از آن دوری می کنند، زیرا که مرگ است. مردم خواهان آن هستند زیرا یکی از زیباترین و شرف آورترین لحظات زندگی است و از آن می گریزند زیرا که یکی از خطرناک ترین لحظه ها هم هست؛ زیرا مرگ در آن دهان خودش را باز می کند.

انسان هشیار بی درنگ آگاه می شود که مرگ و سکس یک انرژی هستند؛ و یک فرهنگ تمام، یک فرهنگ با تمامیت، یک فرهنگ مقدس هردو را می پذیرد. این فرهنگی یک

سویه نخواهد بود، به افراط کشیده نشده است و از سمت دیگر پرهیز نکرده است. هر لحظه هم در زندگی هستی و هم در مرگ. درک این نکته یعنی رفتن به ورای دوگانگی ها.

تمام تلاش یوگا این است: چگونه به ماورا بروی. یام با معنی است، زیرا وقتی انسان از مرگ هشیار شد، فقط آنگاه، یک زندگی منضبط ممکن خواهد بود. اگر فقط از سکس و زندگی آگاه باشی و از مرگ دوری کرده باشی، از آن گریخته باشی، چشمانت را به آن بسته باشی، همیشه آن را در عقب سر نگه داشته باشی، آن را به ناخودآگاه پرتاب کرده باشی، آنوقت یک زندگی منضبط خواهی ساخت. برای چه؟

آنوقت زندگیت یک زندگی افراطی خواهد بود، بخور و بنوش و خوش باش. هیچ اشکالی در آن نیست، ولی این به خودی خود تمام تصویر نیست. این فقط بخشی است و وقتی بخش را به عنوان تمامیت بگیری، از دست می دهی، چیزی عظیم را از دست می دهی.

حیوانات از مرگ هشیاری ندارند؛ برای همین است که برای پاتانجلی امکان ندارد به آن ها آموزش بدهد. هیچ امکانی نیست زیرا حیوانات برای انضباط خویش آماده نیستند. حیوان خواهد پرسید، "برای چه؟" فقط زندگی وجود دارد، مرگ وجود ندارد، زیرا حیوان آگاه نیست که خواهد مرد. اگر از این نکته هشیار شوی که خواهی مرد، آنوقت بی درنگ شروع می کنی به تفکر دوباره در مورد زندگی. آنوقت مایلی که مرگ در زندگی تو جذب absorb شود.

وقتی مرگ در زندگی جذب بشود، یام زاده می شود: یک زندگی منضبط. آنوقت زندگی خواهی کرد ولی همیشه با یادآوری مرگ زندگی خواهی کرد. حرکت می کنی ولی

همیشه

به یاد داری که به سمت مرگ حرکت می کنی. لذت می بری ولی همیشه می دانی که این برای همیشه نخواهد پایید. مرگ سایه ات می شود، بخشی از وجودت، بخشی از دیدگاهت. تو مرگ را جذب کرده ای... اینک انضباط شخصی ممکن است. اینک فکر می کنی، "چگونه زندگی کنم؟" **How to live?** زیرا اینک دیگر زندگی یک هدف نیست: مرگ نیز بخشی از آن است. "چگونه زندگی کنم؟" که بتوانی هم زیبا زندگی کنی و هم زیبا بمیری. "چگونه زندگی کنم؟" که نه تنها زندگی اوجی از سرور باشد، بلکه مرگ والاترین اوج آن باشد زیرا که مرگ اوج زندگی است.

تمام معنی انضباط فردی این است: طوری زندگی کردن که قادر باشی ظرفیت به تمامی زندگی کردن **living totally** را پیدا کنی و ظرفیت مردن با تمامیت **dying totally** را نیز داشته باشی. انضباط فردی یک سرکوب نیست: داشتن یک زندگی جهت دار است، یک زندگی که حسی از جهت **direction** در آن است. یک زندگی که در آن، تماما از مرگ هشیار و آگاه هستی. آنوقت رودخانه ی زندگی تو هردو ساحل را دارد، زندگی را و مرگ را،

و رودخانه ی معرفت **consciousness** در بین این دو جاری است. هرکسی که سعی کند زندگی را با انکار بخش مرگ زندگی کند، سعی دارد در یک ساحل حرکت کند؛ رودخانه ی معرفت او نمی تواند تمامیت داشته باشد. او چیزی را کسر خواهد داشت، چیزی بسیار زیبا را از دست می دهد. زندگی سطحی خواهد بود، عمقی در آن نخواهد بود. بدون مرگ، ژرفایی وجود ندارد.

و اگر به حد دیگر تفریط کشیده شوی؛ همانطور که هندیان چنین کرده اند، آنان پیوسته در مرگ زندگی

می کنند: ترسان، هراسان، مشغول دعا کردن و کارهایی که آنان را نامیرا و جاودانی سازد. آنوقت آنان کلاً از زندگی کردن دست برمی دارند. این نیز یک وسواس است. آنان نیز در یک ساحل جریان دارند؛ زندگی آنان نیز یک مصیبت خواهد بود.

غرب یک فاجعه است؛ شرق یک فاجعه است، زیرا یک زندگی تمام **a total life** تاکنون ممکن نبوده است. آیا با یادآوری مرگ امکان دارد سکس زیبایی هم داشت؟ آیا ممکن هست که غذا بخوری و در سرور غذا بخوری و مرگ را هم به یاد داشته باشی؟ آیا ممکن هست که عشق بورزی و عمیقاً عشق بورزی و خوب بدانی که خودت خواهی مرد و معشوقت خواهد مرد؟ اگر این امکان باشد، آنوقت یک زندگی تمام ممکن خواهد بود. آنوقت تو مطلقاً متعادل خواهی بود؛ آنوقت کامل خواهی بود. آنوقت چیزی کسر نداری، آنوقت یک رضایت خاطر داری، رضایتی عمیق برتو نازل خواهد شد.

زندگی یام یک زندگی متعادل است. این پنج پیمان پاتانجلی برای تعادل بخشیدن به شما هستند. ولی می توانید آن ها را سوء تفاهم کنید و می توانید باردیگر یک زندگی نامتعادل درست کنید. یوگا با زیاده روی **indulgence** مخالف نیست؛ یوگا با تعادل موافق است. یوگا می گوید، "زنده باش ولی همچنین همیشه آماده باش تا بمیری." به نظر متناقض می آید. یوگا می گوید، "لذت ببر، ولی یادت باشد: اینجا وطن تو نیست. اینجا اقامتی شبانه است." هیچ اشکالی نیست: حتی اگر در یک مسافرخانه هستی و ماه شب تمام است، هیچ اشکالی ندارد. از آن لذت ببر ولی این مسافرخانه را خانه ی خودت نپندار، زیرا ما فردا اینجا را ترک خواهیم کرد. ما برای اقامت شبانه از آن تشکر می



کنیم، ما شاکر خواهیم بود \_ تا وقتی که بود، خوب بود، ولی از آن نخواه که تا ابد باقی بماند. اگر از آن بخواهی که تا ابد باقی باشد، این یک افراط است؛

و اگر نتوانی لذت ببری، چونکه همیشگی نیست، این نیز تفریط است. و در هر دو، ما فقط نیمه half باقی می مانیم.

اگر سعی کنید مرا درک کنید، تمام تلاش من این است: شما را تمام و یکپارچه کنم تا تمام تناقض ها جذب شوند و یک هماهنگی برخیزد. من نمی خواهم شما یکنواخت monotonous بشوید. یک زندگی که در آن زیاده روی شود یک زندگی یکنواخت است. زندگی یوگای معمولی هم یکنواخت و کسل کننده است. یک زندگی که تمام تناقضات را در خود درک کند و آوا های زیادی در آن وجود داشته باشد، ولی نواها با هم هماهنگی داشته باشند، آن یک زندگی غنی است. و به نظر من، یوگا یعنی دست یافتن به یک چنین زندگی غنی و پربار. و این پنج پیمان برای این نیستند که شما را از زندگی جدا کنند، شما را متصل می کنند.

این تاکید را باید به یاد داشته باشید زیرا مردمان بسیاری از این پنج پیمان برای بریدن خود از زندگی استفاده کرده اند. این ها برای این منظور نیستند، منظور از آن ها دقیقاً عکس این است.

برای نمونه، اولی، آهیمسا یا عدم خشونت یا نیازاری non-violence. مردم از آن برای بریدن خویش از زندگی استفاده کرده اند، زیرا فکر می کنند که اگر در زندگی باشی خشونت در آن خواهد بود. در هندوستان جین ها jains وجود دارند؛ آنان به نیازاری معتقد هستند. تمام مذهبشان همین است. یک راهب جین را

ببینید: او از همه چیز فرار می کند زیرا هرچیزی که پیدا کند، در آن امکان خشونت وجود دارد. جین ها دست از کشاورزی، باغداری و زراعت برداشتند. زیرا اگر به کاشتن و باغداری بپردازد آنوقت خشونت وجود خواهد داشت، زیرا که باید گیاهان زیادی را قطع کنی و هر گیاه یک زندگی دارد. جین ها کاملاً دست از کشاورزی برداشتند.

آنان نمی توانستند به جنگ بروند، زیرا خشونت در آن خواهد بود. تمام رهبران شان جنگجو بودند: همگی از طبقه ی کشاتریا *kshatriya* هستند. ماهاویر *Mahavir* و سایر تیرتانکاراها همگی از طبقه ی جنگاوران بودند. ولی پیروانشان همگی تاجر و کاسب هستند. چه اتفاقی افتاده است؟ آنان نمی توانند به جنگ بروند و نمی توانند به ارتش ملحق شوند. پس نمی توانند جنگاور باشند زیرا در آن خشونت است؛ نمی توانند کشاورزی کنند زیرا که خشونت دارد.

و هیچکس نمی خواهد از طبقه ی نجس ها *sudras* باشد و مستراح های دیگران را پاک کند و خانه های دیگران را بشوید ، هیچکس نمی خواهد ، پس این را هم نمی توانند بشوند.

آنان نمی توانند برهمن *brahmins* شوند زیرا تمام مذهب آنان طغیانی بود برعلیه برهمن ها. پس تنها امکانی که باقی مانده بود این بود که تجارت پیشه کنند. راهبانی در جین ها هستند که حتی از نفس کشیدن هم می ترسند، زیرا در عمل تنفس،

زندگی های بسیاری ازبین می روند. در هوا موجودات زنده ی بسیاری وجود دارند.

هوا پر از جرم های بسیار ریز است که با چشم های غیرمسلح دیده نمی شوند. وقتی تنفس

می کنید آنان می میرند و وقتی هوا را به بیرون می دهید، هوای داغی که برمی آورید آنان را می کشد. پس آنان از نفس کشیدن هم ترسیده اند. آنان نمی توانند در شب راه بروند، زیرا شاید حشره ای در تاریکی کشته شود... آنوقت خشونت کردن آنان در فصل باران نمی توانند حرکت کنند زیرا در فصل باران، حشرات، مگس ها و مورچه های زیادی متولد می شوند و زندگی در همه جا زنده است. اگر روی زمین خیس راه بروی امکانش هست... گفته شده که راهب جین حتی نباید در شب در جای خودش بقلتد، زیرا اگر در جای خود زیاد قلت بخوری ممکن است حشراتی را به کشتن بدهی. باید به یک طرف بمانی!

این رفتن به افراط است. این رفتن به سمت مسخرگی است. پس به یاد داشته باشید مردم از نیازاری برای مخالفت با زندگی استفاده کرده اند. و نیازاری یعنی چنان عشق عمیقی به زندگی، که نتوانی بکشی: چنان عاشق زندگی هستی که دلت نمی خواهد به کسی آزار برسانی. در یک عشق عمیق، نه در انکار و رد کردن. البته، در زندگی کردن، قدری خشونت الزامی است، ولی این خشونت نیست، زیرا عمداً چنین کاری نمی کنی. پس به یاد داشته باشید که فقط آن چیزی خشونت است که عمداً انجام بدهید. اگر من تنفس می کنم، عمداً تنفس نمی کنم. تنفس بطور خودکار ادامه دارد، تو تنفس نمی کنی، کننده وجود ندارد. سعی کنید آن را متوقف کنید و خواهید دانست. فقط برای مدتی کوتاه می توانید متوقف کنید و خودش دوباره با سرعت می آید یا می رود. تنفس اتفاق می افتد: شما مسئول آن نیستید. خوراک را باید بخورید. هرچیزی که بخورید به نوعی

خشونت در آن هست. حتی اگر از درخت هم میوه بچینید به درختان آزار می‌رسانید. جین‌ها دست از خوردن گوشت برداشتند. خوب است، زیرا می‌توان از آن دوری کرد. آنچه را که بتوان ازش دوری کرد درست است. آنوقت از خوردن میوه‌ی درختان نیز ترسیدند، زیرا اگر میوه را از درخت بچینی آزار خواهی داد. پس چه باید کرد؟ صبر... وقتی که میوه رسید و از درخت افتاد. این هم خوب است، اشکالی ندارد، ولی حتی اگر هم میوه روی زمین بیفتد میلیون‌ها تخم در خودش دارد و هر تخم می‌توانست یک درخت بشود و بازهم در هر درخت امکان میلیون‌ها میوه است. پس شما تمامی آن امکانات را می‌خورید، خشن شده‌اید!

می‌توانید یک اصل را تا حد مسخرگی کش بدهید؛ و آنگاه فقط یک امکان وجود دارد، دست به خودکشی بزنید. ولی این نیز خشونت آمیز است: خودت را می‌کشی! نه فقط خودت را: در جریان خون شما هفت میلیون جرم وجود دارند؛ اگر خودت را بکشی آنها را هم خواهی کشت. پس جایی برای رفتن نیست؛ حتی خودکشی هم ممکن نیست!

این یک زندگی بسیار مسخره خواهد بود: پر از تشویش و تنش. و شما دنبال یک زندگی آسوده و راحت و آرام بودید. و این زندگی بسیار تنش‌زا و پر تشویش خواهد شد... می‌توانید ببینید، بروید و به چهره‌های راهبان جین نگاه کنید. هرگز صورتشان را مسرور نخواهید یافت، غیرممکن است. اگر در چنان ترسی تمام زندگی کنی که همه چیز به نظر اشتباه می‌رسد، با گناه و گناه، و نه هیچ چیز دیگر احاطه بشوی و هرکاری که بکنی کم یا بیش یک گناه باشد... حتی سخن

گفتن نیز ارتکاب گناه است. زیرا وقتی حرف می زنی هوای داغ بیشتری از دهان بیرون می آید و هزاران میکرب کوچک را می کشد. با خوردن آب نیز چنین می کنی؛ نمی توانی از آن پرهیز کنی. آنوقت چه باید کرد؟

پاتانجلی با زندگی مخالف نیست؛ عاشقش است. کسی که می داند، با زندگی مخالفت نمی کند. نیازاری فقط یعنی اینکه زیاد عاشق زندگی باش، به نظر من، نیازاری، عشق است، چنان زیاد عاشق زندگی باش که نخواهی به دیگری آزاری برسانی. همین. ولی در زندگی واقعی اتفاقاتی می افتد که نمی توان از آن اجتناب کرد. نگرانشان نباشید، درغیراینصورت دیوانه خواهید شد. نگران آن ها نباشید. فقط یک چیز را به یاد داشته باشید: که هیچ وجودی را عمداً نکشید. و حتی اگر مجبور هستید کاری غیرعمد کنید، احساسی از عشق داشته باشید.

و اگر گرسنه هستی و باید میوه را بچینی و اگر آن میوه را نخوری خواهی مرد... نزد درخت برو: آنوقت از درخت تشکر کن. اول از درخت اجازه بگیر: "من می خواهم این میوه را بچینم. این یک تجاوز است، ولی من در حال مردن هستم و باید این کار را بکنم. من به تو خدمت های دیگر خواهم کرد. عوضش را خواهم پرداخت. آب بیشتری به تو می دهم؛ از تو بیشتر مراقبت می کنم. پس هرچه را که من برمی دارم به تو بازخواهم گرداند، حتی بیش از آن." عاشق زندگی شدن، کمک کردن به زندگی، برای زندگی مفید بودن، برای هر موجود زنده یک برکت بودن. و اگر مجبوری کاری کنی که حس می کنی می توانی از آن دوری کنی، اول دوری

کن؛ اگر نمی توان از آن پرهیز کرد، آنوقت سعی کن جبران کنی.

و تفاوتی وجود دارد. اینک حتی دانشمندان هم می گویند که تفاوتی هست. اگر نزد درخت بروی و درخواست اجازه کنی، آنوقت درخت آزرده نمی شود. این دیگر یک تجاوز نیست، اجازه گرفته شده است. درواقع درخت از اینکه کسی آمده است خوشحال می شود. درخت از اینکه توانسته به یک نیازمند کمک کند خوشنود است. اینک درخت غنی تر است، زیرا تو آمدی و درخت توانست سهم کند. آن میوه ها بالاخره می افتادند. آن درخت توانسته است با شخصی سهم شود، تونه تنها به خودت کمک کردی بلکه به درخت کمک کرده ای تا در آگاهی رشد کند.

نیازاربودن یعنی مفیدبودن، برای همه مفید بودن، برای خودت و همچنین برای دیگران.

این نخستین یام است اولین خودداری: عشق است.

کسی از آگوستین قدیس *St. Augustine* پرسید، "من انسان بسیار بیسوادی هستم و نمی دانم چه باید بکنم و چه نباید بکنم؛ و کتاب های مقدس زیادی نوشته شده و نظریه ها سر به میلیون می زند و من سردرگم شده ام، زیرا کسی چیزی می گوید و دیگری چیزی درست مخالف با آن می گوید، و من از اینکه چه باید بکنم و چه نباید بکنم فلج شده ام. تو انسانی بزرگ هستی، یک فرزانه، یک قدیس؛ فقط به من یک کلام بگو، تا بدون سردرگمی، بتوانم آن را پیروی کنم."

آگوستین قدیس یک موعظه گر بزرگ بود. می توانست ساعت ها حرف بزند، ولی هیچکس تاکنون تمام دین را در یک کلام درخواست نکرده بود. او چشمانش را بست، مراقبه کرد، زیرا مشکل بود، آنوقت چشمانش را باز کرد و

گفت، "آنوقت برو و عشق بورز. اگر عشق بورزی همه چیز درست است."

نیازاری یعنی عشق. اگر عشق بورزی آنوقت همه چیز درست است. اگر عشق نورزی، حتی اگر نیازاری هم کنی بیفایده است. و چرا پاتانجلی آن را نخستین یام قرار داد، اولین انضباط؟ عشق نخستین انضباط است، خود پایه است. اگر برای آزرده مردم حتی یک ردپا هم در شما باشد، وقتی قدرتمند شوی، خطرناک خواهی شد. همان ردپا به خطر تبدیل می شود. در وجود شما حتی یک اثر نیز نباید برای "آزاردادن" وجود داشته باشد، و این شامل تمامی موجودات زنده می شود. و شما به میلیون ها راه آزار می دهید، و به شیوه هایی عمل می کنید که کسی نمی تواند دفاع کند. گاهی به روش "خوب" آزار می دهید: با دلایل خوب، با توجیهات. چیزی را به کسی می گوئید و سپس می گوئید، "حقیقت را می گویم." ولی در اعماق وجودتان، خواسته ی آزار دادن است، با گفتن آن حقیقت. آنوقت آن حقیقت از یک دروغ بدتر است؛ نباید گفته شود. اگر نمی توانی حقیقت خود را شیرین و قشنگ و زیبا کنی، بهتر است گفته نشود. و همیشه وقتی چیزی می گویی، به دورن نگاه کن که برای چه می گویی. آن خواسته ی عمقی چیست؟ آیا می خواهی به نام گفتن حقیقت آن دیگری را بیازاری؟ آنوقت حقیقت تو از پیش زهرآلود است: دیگر دیانتی ندارد، دیگر اخلاقی نیست. پیشاپیش غیراخلاقی شده است. آن حقیقت را دور بینداز. من به شما می گویم که حتی یک دروغ بهتر است، اگر با عشق بیان شود؛ و یک حقیقت بد است، اگر برای آزرده بیان شود.

این ها اصولی مرده نیستند. باید آن ها را درک کنید، و باید قلق چگونگی مصرف آن ها را پیدا کنید. من مردمی را دیده ام که از اصول خوب برای دلایل بد استفاده می کنند و زندگی خوبی را برای دلایل بد زندگی می کنند. می توانی فقط برای احساس منیت کردن خیلی زاهدانه زندگی کنی، آنوقت زهد تو یک گناه است. می توانی شخصیت خوبی داشته باشی فقط برای اینکه از شخصیت خوب داشتن احساس غرور کنی. بهتر این بود که شخصیت خوبی نداشته باشی؛ دست کم این نفس آنجا وجود نداشت. اگر شخصیت داشتن فعلی، احساس منیت کردن است، بدتر از بی شخصیت بودن است. پس همیشه به اعماق نگاه کن. همیشه در وجود خودت یک عمق نگر باش: چکار می کنی؟ و چرا انجامش می دهی؟ و با توجیحات سطحی خودت را راضی نکن، هزاران توجیه هست و می توانی خودت را متقاعد کنی که حق با تو بوده است: به خانه می روی. احساس خشم داری چون رییس در اداره درست رفتار نمی کند.

هیچ ریسی هیچوقت درست رفتار نمی کند. فقط به این خاطر که رییس است، هرکاری بکند به نظر بد می آید، زیرا تو در اعماق وجود از اینکه زیردست هستی و او بالادست تو است انزجار داری. تو از زیردست بودن منزجر هستی، پس هرچیزی گفته شود به نظر بد می آید، ولی نمی توانی واکنش نشان بدهی: بهایش خیلی گران خواهد بود. پر از خشم وارد خانه می شوی و آنوقت شروع می کنی به کتک زدن بچه ات و می گویی، "... چونکه با بچه بد بازی می کردی." آن بچه همیشه با بچه های بد بازی می کرده است. و آن بچه های بد کیستند؟ زیرا مادران آن بچه های بد هم فرزندانشان را کتک می زنند چونکه با بچه ی بد شما



بازی کرده است! بچه های بد کیستند؟ ولی توجیه می کنی. خشم وجود دارد، جوش می زند. می خواهی آن را روی کسی پرتاب کنی و البته، فقط می تواند روی شخص ضعیف تر پرتاب شود. بچه ها در این مورد بسیار مفید هستند. پدر خشمگین است، پسرش را می زند؛ مادر خشمگین است، پسرش را می زند؛ معلم خشمگین است، پسر را می زند و همه چیزهایشان را روی سر این کودک خردسال پرتاب می کنند زیرا نمی توانند جای دیگر پرتاب کنند. احساس من این بوده است که اگر زوج ها بدون فرزند باشند امکان طلاق بیشتر است؛ اگر بچه دار باشند امکان طلاق کمتر است زیرا هروقت زن از دست شوهرش عصبانی باشد می تواند فرزندان را بزند؛ هرگاه شوهر با زن مخالف باشد می تواند فرزندان را کتک بزند. فرزندان مانند یک نوع درمان **therapy** هستند. آنان کمک می کنند، کمک خیلی زیادی می کنند! برای همین است که در شرق، که هر زوج ها فرزندان زیادی دارند، طلاق وجود ندارد. در غرب اکنون دشوار است، ازدواج تقریباً غیرممکن شده است، زیرا فرزندان وجود ندارند. به وجود فرزندان، بعنوان یک درمان عمیق **a deep therapy** نیاز بود. آنان نیروی نگه دارنده هستند، آنان به تخلیه عاطفی **catharsis** کمک می کنند. به یاد داشته باش: هرگز کار خوب را برای دلیلی بد انجام نده، آنوقت دیگر خوب نیست و تو فریب می دهی. نیازاری اول است، عشق همیشه اولین است. و اگر بیاموزی که چگونه عشق بورزی، همه چیز را می آموزی.

رفته رفته خود پدیده ی عشق محیطی در اطراف تو می شود: هرکجا بروی، یک وقار و متانت با تو حرکت می کند؛ هرکجا بروی با هدایایی می روی: وجودت را سهم می شوی. نیازاری چیزی منفی نیست؛ احساس مثبت عشق است. "نیازاری" واژه ای منفی است. واژه منفی است، زیرا مردم خشن و آزاردهنده اند و خشونت در زندگیشان چنان نیرویی مثبت شده که برای نفی آن، یک واژه ی منفی لازم است. فقط واژه منفی است: پدیده مثبت است: عشق است.

"نیازاری، صداقت...". صداقت truthfulness یعنی اصالت داشتن authenticity، درست بودن to be true، کاذب نبودن not to be false، استفاده نکردن از نقاب ها masks: چهره ی واقعیت هرچه که هست، نشان بده... و به هر قیمتی که شده.

به یاد داشته باش: این به آن معنی نیست که از دیگران نقاب برداری. اگر آنان با نقاب هایشان خوشحال هستند، این تصمیم آنان است. نرو و نقاب های دیگران را برندار، زیرا مردم اینگونه فکر می کنند. آنان فکر می کنند که باید راستگو و اصیل باشند و منظور این است که بروند و دیگران را لخت کنند، "چرا خودت را پشت لباس پنهان می کنی؟ این پوشش ها مورد نیاز نیستند." نه. لطفاً به یاد داشته باشید: با خودتان صداقت داشته باشید. شما اینجا نیستید تا هیچکس دیگر را اصلاح کنید. اگر بتوانید خودتان را رشد بدهید، همین کافیهست. یک مصلح نباش و سعی نکن به دیگران چیزی بیاموزی و سعی نکن دیگران را تغییر بدهی.

اگر تو تغییر کنی؛ همین پیام کافی است.

اصالت داشتن یعنی: درست و راست ماندن با وجود خود. چگونه با خود راست بمانیم **remain true**? سه نکته را باید به یاد داشت. یک: هرگز به دیگران گوش نده که می گویند تو چه باید باشی؛ همیشه به صدای درون خودت گوش بده، چگونه می خواهی باشی. وگرنه تمام زندگیت تلف خواهد شد. مادرت می خواهد تو مهندس بشوی و پدرت مایل است تو دکتر بشوی و تو می خواهی یک شاعر باشی. چه باید کرد؟ البته حق با مادر است زیرا این اقتصادی تر است و از نظر مالی کمک بیشتری است که مهندس باشی. پدر هم حق دارد: دکتر بودن متاعی خوب در بازار است، یک ارزش بازاری دارد. "شاعر؟ آیا دیوانه شده ای؟ عقلت را از دست داده ای؟

شاعران مردم نفرین شده ای هستند. نیازی به وجودشان نیست، دنیا می تواند بدون شعر زندگی کند. مشکلی نخواهد بود اگر شعر وجود نداشته باشد: دنیا نمی تواند بدون مهندس وجود داشته باشد؛ دنیا نیاز به مهندسین دارد. اگر به وجودت نیاز باشد؛ ارزشمند هستی؛ اگر به وجودت نیازی نباشد، هیچ ارزشی نداری. ولی اگر می خواهی یک شاعر باشی، یک شاعر باش، نگرانش نباش، زیرا شاید مهندس بزرگی بشوی و پول زیادی به دست بیاوری، ولی هرگز احساس رضایت نخواهی کرد. همیشه مشتاق خواهی بود، وجود درونی ات مشتاق خواهد بود که یک شاعر باشی....

به یاد داشته باش: با صدای درون خودت راست باش. شاید تو را به خطر بکشاند؛ آنوقت وارد خطر شو، ولی نسبت به صدای درون راست باش. آنوقت این امکان هست که یک روز به حالتی بررسی که از رضایت درونی به رقص درآیی.

همیشه نگاه کن: اولین چیز، وجود خودت است و به دیگران اجازه نده تا تو را دستکاری **manipulate** و کنترل کنند. و تعدادشان زیاد است: همه سعی می کنند تو را کنترل کنند، همه آماده هستند تا تو را عوض کنند، هرکسی آماده است جهتی به تو بدهد که درخواست نکرده ای. همه به تورا هنمای زندگی می دهند. آن راهنما در درون تو است، تو آن نقشه را در درونت حمل می کنی.

اصیل بودن یعنی با خویشتن راستین بودن. این پدیده ای بسیار بسیار خطرناک است: مردمان نادری می توانند آن را انجام بدهند. ولی هر وقت آن را انجام بدهند، به دست خواهند آورد. آنان به چنان جمال و چنان وقار و چنان رضایتی دست خواهند یافت که نمی توانید تصورش را بکنید. اگر همه چنین ناکام به نظر می آیند به این دلیل است که هیچکس به صدای درونی خودش گوش نمی دهد.

می خواستی با دختری ازدواج کنی ولی آن دختر محمدی بود و تو یک هندوی برهمین هستی. والدین تو اجازه نخواهند داد. جامعه آن را نخواهد پذیرفت، خطرناک است. آن دختر فقیر بود و تو ثروتمند هستی. پس تو با زنی ثروتمند ازدواج کردی؛ یک هندو از طبقه ی برهمین، همه این را می پذیرند، بجز قلب خودت. پس حالا زندگی زشتی خواهی داشت. حالا نزد روسپیان می روی، ولی حتی روسپیان نیز کمکی به تو نخواهند کرد. تو تمام زندگیت را فروخته ای. تمام زندگیت را هدر داده ای.

همیشه به ندای درون خودتان گوش بدهید و به هیچ چیز دیگر گوش ندهید. وسوسه های اطراف هزار و یک هستند، زیرا همه جنس های بنجل خودشان را عرضه می کنند.

دنیا یک فروشگاه خیلی بزرگ است و هرکسی علاقه دارد چیزی به تو بفروشد، هرکسی یک فروشنده است. اگر به فروشندگان زیادی گوش بدهی دیوانه خواهی شد. به هیچکس گوش نده، فقط چشمانت را ببند و به ندای درونت گوش بده. مراقبه فقط همین است: گوش دادن به صدای درون.

این نخستین چیز است.

دومین چیز: اگر اولی را انجام داده باشی فقط آنوقت دومی ممکن می شود: هرگز نقاب نداشته باش. اگر خشمگین هستی، خشمگین باش. مخاطره آمیز است ولی لبخند نزن، زیرا این نادرستی است. ولی به شما آموخته اند که وقتی خشمگین هستید لبخند بزنید. آنوقت لبخند شما دروغین می شود؛ یک نقاب می شود. فقط یک تمرین لب است و نه هیچ چیز دیگر. قلب پر از خشم و زهر است و لب ها می خندند، پدیده ای دروغین شده ای.

آنوقت چیز دیگری هم اتفاق می افتد: وقتی خواهی لبخند بزنی، نمی توانی لبخند بزنی. تمام مکانیسم تو زیرورو شده است چون وقتی می خواستی خشمگین باشی، خشمگین نبودی و وقتی می خواستی نفرت داشته باشی، نتوانستی نفرت داشته باشی. حالا می خواهی عاشق باشی؛ ناگهان درخواستی یافت که آن مکانیسم عمل نمی کند. حالا می خواهی لبخند بزنی؛ باید آن را تحمیل کنی. واقعاً قلبت پر از لبخند است و می خواهی بلند بخندی، ولی نمی توانی بخندی، چیزی در قلب گیر کرده است، چیزی در گلو گیر کرده است. لبخند نمی آید و حتی اگر هم بیاید بی رنگ و مرده است. تو را خوشحال نمی کند. تو از آن جوش bubble up نمی زنی. یک درخشندگی a radiance در اطراف تو وجود نیست.

وقتی می خواهی عصبانی باشی، عصبانی باش. عصبانی بودن هیچ اشکالی ندارد.

اگر می خواهی بخندی، بخند. بلند خندیدن هیچ اشکالی ندارد. رفته رفته خواهی دید که تمام سیستم عمل می کند. وقتی که واقعاً عمل کند، یک آهنگ منظم در خودش دارد: درست مثل یک اتوموبیل که اگر همه چیز درست کار کند، صدایی مشخص می کند **hums**. راننده ای که آن اتوموبیل را دوست داشته باشد اینک می داند که همه چیز درست کار می کند، یک اتحاد زنده در آن وجود دارد: مکانیسم خوب کار می کند. می توانی ببینی: هر وقت مکانیسم یک شخص خوب کار کند، می توانی آن صدای هام را در اطراف او بشنوی. او راه می رود ولی در گام های او رقصی وجود دارد. او حرف می زند، ولی سخنان او یک شعر ظریف با خود حمل می کنند. او به تو نگاه می کند و واقعاً نگاه می کند؛ نگاهش ولرم نیست، واقعاً گرم است. وقتی تو را لمس می کند، واقعاً لمس می کند، می توانی انرژی اش را حس کنی که به سمت بدن تو حرکت می کند، جریانی از حیات در حال منتقل شدن است... زیرا که مکانیسم او خوب کار می کند.

نقاب نزنید؛ وگرنه در مکانیسم خود اختلال **dysfunction** ایجاد می کنید، انسداد **blocks**: بدن شما در بسیاری از بخش ها مسدود شده است. شخصی که خشم را سرکوب کرده است، آرواره هایش مسدود شده اند. تمام خشم تا آرواره بالا می آید و سپس در آنجا متوقف می شود. دست هایش زشت می شوند. آن دست ها حرکات موقرانه یک رقصنده را ندارند، نه، زیرا آن خشم به انگشتانش می روند، و در آنجا مسدود می شوند. به یاد داشته باشید: خشم در دو نقطه می تواند تخلیه شود. یکی از طریق دندان ها است و دیگری از طریق انگشتان: زیرا تمام حیوانات،

وقتی خشمگین هستند یا شما را گاز می گیرند و یا با پنجه هایشان شما را می درند. پس دندان ها و ناخن ها دو نقطه ای هستند که خشم از آن ها تخلیه و رها می شود. من گمان دارم که هرگاه خشم خیلی زیاد سرکوب شود، مردم مشکل دندان پیدا می کنند. دندان هایشان خراب می شود زیرا انرژی بسیار زیادی آنجاست و هرگز آزاد نمی شود. و هرکس که خشم را سرکوب کند بیشتر غذا می خورد؛ مردمان خشمگین همیشه بیشتر می خورند، زیرا دندان ها نیاز به حرکت و تمرین دارند. مردمان خشمگین بیشتر سیگار می کشند. مردمان خشمگین بیشتر صحبت می کنند؛ می توانند وراج بشوند زیرا آرواره ها به نوعی نیاز به تمرین دارند تا آن انرژی قدری تخلیه شود. و دست های مردمان خشمگین گره خورده و زشت می شوند. اگر انرژی می توانست تخلیه بشود، آن دست ها می توانستند زیبا بشوند. اگر هر چیزی را سرکوب کنی، بخشی در بدن هست که با آن عاطفه مرتبط است. اگر نخواهی گریه کنی، چشمانت فروغشان را از دست می دهند زیرا اشک مورد نیاز است: آن ها پدیده ای بسیار زنده هستند. وقتی گاهی از اوقات گریه و زاری می کنی، واقعاً عمیقاً واردش شو، همان بشو، و اشک ها از چشمانت فرومی ریزند: چشمانت تمیز می شوند و باردیگر تازه و جوان و باکره می شوند. برای همین است که زنان چشمانی زیباتر دارند، زیرا هنوز می توانند گریه کنند. مردها چشمانشان را ازدست داده اند زیرا فکری اشتباه دارند که مردان نباید گریه کنند. اگر پسر بچه ای گریه کند، مردم و

حتی والدین می گویند، "چکار می کنی؟ آیا دختر شده ای؟" چقدر بی معنی است، زیرا خداوند به شما ، چه مرد و چه زن ، غده های اشک یکسان داده است. اگر قرار نبود مردان گریه کنند غده های اشک در آنان وجود نمی داشت. یک ریاضیات ساده. چرا غده های اشک در مردان به همان نسبت زنان وجود دارد؟ چشم ها به گریستن نیاز دارند و بسیار زیباست اگر بتوانید با تمام قلب گریه کنید.

به یاد داشته باشید: اگر نتوانید از ته قلب گریه و زاری کنید، همچنین نمی توانید بخندید، زیرا این یک قطبیت دیگر است. مردمانی که می توانند بخندند، می توانند گریه هم بکنند؛ کسانی که نتوانند گریه کنند نمی توانند بخندند. و شاید گاهی در کودکان مشاهده کرده باشید: اگر با صدای بلند و به مدت زیاد بخندند، شروع به گریستن می کنند ، زیرا هر دو چیز به هم وصل هستند. من در روستاها شنیده ام که مادران به فرزندانشان می گویند، "زیاد نخند؛ وگرنه شروع می کنی به گریه کردن." واقعاً درست است، زیرا این دو پدیده باهم تفاوتی ندارند ، فقط همان یک انرژی است که به دو سمت مخالف حرکت می کند.

نکته دوم: از نقاب ها استفاده نکنید ، به هر قیمتی که شده واقعی **true** باشید.

و سومین چیز در مورد اصالت داشتن: همیشه در حال حاضر باشید \_ زیرا تمام دروغ ها یا از گذشته وارد می شود و یا از آینده. آنچه که گذشته، گذشته است ، زحمتش را نکش. و آن را همچون یک بار حمل نکن وگرنه به تو اجازه نخواهد داد که نسبت به زمان حال صادق باشی. و آنچه



که هنوز نیامده، هنوز نیامده است، بی جهت نگران آینده نباش زیرا وارد زمان حال می شود و آن را نابود می کند. نسبت به زمان حال صادق باش و آنوقت اصالت خواهی داشت. بودن در اینک-اینجا *here-now* یعنی اصالت داشتن *To be authentic*. نه گذشته، نه آینده، فقط همین لحظه، همین لحظه تمامی جاودانگی را دارد. با این سه چیز است که می توانید به آن صداقت که *پاتانجلی* می خواند دست بیابید. آنگاه هرچه بگویی راست خواهد بود. معمولاً فکر می کنید برای گفتن حقیقت باید هشیار باشید. من این را نمی گویم. من می گویم: اصالت را ایجاد کن؛ هرچه که بگویی راست خواهد بود. انسان با اصالت نمی تواند دروغ بگوید؛ هرچه که بگوید درست خواهد بود.

در *یوگا* ما یک سنت داریم، شاید حتی برای شما باور کردن آن ممکن نباشد. من آن را باور دارم زیرا آن را نشاخته ام، آن را تجربه کرده ام: اگر یک انسان واقعی و با اصالت دروغ بگوید، آن دروغ به راست تبدیل می شود، زیرا انسان با اصالت نمی تواند دروغ بگوید. برای همین است که در کتاب های مقدس باستانی گفته شده است: "اگر تمرین اصیل بودن می کنید، هشدار باشید که هیچ چیزی را در مخالفت با کسی نگویید، زیرا می تواند درست از کار درآید." ما داستان های زیادی از فرزندان بزرگ داریم که چیزی را در خشم گفته اند، ولی آنان بسیار اصیل بودند...

سومین پله *آستیا asteya* است: دزدی نکردن، صداقت داشتن. ذهن یک دزد بزرگ است. به راه های مختلف دزدی می کند. شاید چیزی از مردم

ندزدید ولی می توانید افکار را بدزدید. من چیزی به شما می گویم و شما بیرون می روید و وانمود می کنید که این فکر شما است.

آن را دزدیده اید، یک دزد هستید ، شاید آگاه نباشید که چکار می کنید.

پاتانجلی می گوید: "در حالت دزدی نکردن باش." نه دانش و نه اشیاء ، هیچ چیز نباید دزدیده شود. باید اصیل باشی و همیشه از این هشیار باشی که "این ها به من تعلق ندارند" خالی بمان، این بهتر است، ولی خانه را پر از اشیاء دزدی نکن، زیرا اگر به دزدی کردن ادامه بدهی، تمام اصالت خود را از دست می دهی.

آنگاه هرگز قادر نخواهی بود که فضای مخصوص خودت را پیدا کنی: پراز عقاید، افکار و اشیاء دیگران هستی. و در عاقبت، ثابت خواهد شد که این ها هیچ ارزشی نداشته اند. فقط آنچه که از خودت می آید ارزش دارد. درواقع، فقط می توانی چیزی را تصاحب کنی که از خودت آمده باشد، نه هیچ چیز دیگر.

می توانی دزدی کنی ولی نمی توانی مالکیت داشته باشی.

یک دزد هرگز راحت نیست، نمی تواند باشد، همیشه می ترسد که دستگیر شود. و حتی اگر هیچکس او را دستگیر نکند، او می داند که این چیزها مال او نیستند. این یک بارهمیشگی می شود بر وجودش.

پاتانجلی می گوید، "یک دزد نباش ، به هیچ راهی، در هیچ بعدی،" تا که اصالت تو بتواند شکوفا شود. خودت را با چیزهای دزدیده شده گرانبار نکن: اشیاء و افکار؛ فلسفه ها و

مذهب ها. به فضای درونی خود اجازه بده تا شکوفا شود.

چهارمین پله *براهماچاریا brahmacharya* است. ترجمه ی این واژه واقعاً مشکل است. آن را "پرهیز جنسی" *sexual continence* و مجردبودن *celibacy* ترجمه کرده اند. این درست نیست، زیرا *براهماچاریا* یک واژه ی گسترده است، بسیار وسیع است. پرهیز جنسی چیزی بسیار باریک است، یک بخش از آن است ولی تمام آن نیست. واژه *براهماچاریا* یعنی "زندگی کردن همچون یک خدا" داشتن *living like a god*. خود واژه یعنی همچون خدازندگی کردن، یک زندگی الهی *divine life*. البته در یک زندگی الهی، سکس ناپدید می شود.

*براهماچاریا* با سکس مخالف نیست. اگر با سکس مخالف باشد آنوقت سکس هرگز از بین نخواهد رفت. *براهماچاریا* دگرگون سازی *transmutation* این انرژی است؛ مخالفت کردن با سکس نیست، بلکه تغییر دادن و منتقل ساختن انرژی، از مرکز جنسی به مراکز بالاتر است. وقتی این انرژی به هفتمین مرکز انسان، *سahasrar* می رسد، آنگاه *براهماچاریا* اتفاق می افتد. اگر انرژی در نخستین مرکز، *مولادار muladhar*، بماند، سکس وجود دارد و اگر به هفتمین مرکز برسد *سامادی samadhi* وجود دارد. همان یک انرژی است که حرکت کرده است. مخالفتی درکار نیست، بلکه هنر چگونگی استفاده از انرژی جنسی است. انسانی که در سکس زیاده روی کند تمایل به خودکشی دارد. او انرژی خودش را نابود

می کند. او مانند کسی است که به بازار می رود و الماس هایش را می دهد تا سنگریزه بخرد. و خوشحال به خانه برمی گردد که معامله ی بزرگی کرده است! در سکس

شما به یک

لحظه ی جزیی و کوچک از خوشوقتی دست می یابید و انرژی بسیار زیادی از دست می دهید. همین انرژی می تواند سروری عظیم به شما بدهد، ولی برای این باید به سطح بالاتری حرکت کند. سکش باید متحول شود، با آن مخالفت نکنید. اگر با آن مخالف باشید نمی توانید آن را دگرگون سازید، زیرا وقتی با چیزی دشمنی داشته باشید، نمی توانید آن را درک کنید. برای درک کردن به یک همفکری و موافقت بزرگ نیاز است. اگر دشمنی داشته باشید چگونه می توانید همفکری و موافقت داشته باشید؟ وقتی با چیزی دشمن هستید حتی نمی توانید مشاهده کنید: می خواهید از دشمن دوری کنید، از دشمن فرار کنید. با سکش خود دوستی کنید، زیرا انرژی خود شماست که امکانات عظیمی در آن نهفته است. خدا است بصورت خام Raw God. سکش همان سامادی بصورت خام است. می تواند دگرگون شود، می تواند تغییر کند، می تواند متحول شود. تمام طریقت یوگا تبدیل کردن و تغییر دادن فلز پست به فلز والاتر است. تمام هنر در این است که چگونه آهن را به طلا تبدیل کنی. یوگا کیمیاگری است، کیمیاگری وجود درونی شما. براهماچاریا یعنی: تلاش برای درک انرژی جنسی، سعی به فهمیدن اینکه چگونه در وجودتان حرکت می کند، سعی در درک اینکه چرا به شما لذت می دهد و سعی به درک این نکته که این لذت واقعاً از کجا می آید، آیا از آمیزش و تخلیه جنسی می آید یا از جای دیگری می آید. وقتی در معاشقه ی جنسی هستید تمام بدن دچار یک شوک عمیق می شود. این یک شوک است زیرا انرژی بسیار زیادی تخلیه شده است؛ تمام بدن از این ضربه به لرزش

درمی آید. در این شوک، افکار متوقف می شوند. درست مانند شوک برقی است.

انسانی جنون می گیرد و شما نزد روانپزشک می روید و او شوک برقی را توصیه می کند. برای چه؟ زیرا اگر شوک برقی بدهید آنوقت برای یک لحظه که آن شوک از ذهن عبور

می کند: همه چیز متوقف می شود. برای مثال، شما به من گوش می دهید. با این وجود، افکار وجود دارند. آنوقت ناگهان اگر بمبی در اینجا منفجر شود: بی درنگ هیچ فکری وجود نخواهد داشت. برای یک لحظه، شدت آن ضربه چنان زیاد است که تمام سیستم از عملکرد باز می ماند. شوک برقی به دیوانگان کمک می کند زیرا یک قطع روند فکری ایجاد می کند.

بعد از شوک آنان به یاد نمی آورند که قبل از آن چگونه بوده اند. یک فاصله بوجود می آید. اگر قبل از شوک فکر می کردند که اسب شده اند، دیوانگان هرچیزی می توانند بشوند!، اگر قبل از شوک فکر می کردند که اسب شده اند، بعد از شوک برقی نمی توانند آن فکری را که دچار وسواسش شده بودند به یاد بیاورند. اینک چرخه ای جدید آغاز می شود. شوک کمک می کند.

انرژی جنسی مانند هر انرژی دیگری الکتریکی است. تمام انرژی های الکتریکی هستند و انرژی جنسی انرژی الکتریکی زنده bioelectricity است. از بدن شما بیرون می آید.

آیا داستان آن زن سوئدی را شنیده اید؟ بدنش دچار مشکلی شده بود. می تواند یک لامپ پنج شمعی را در دستش بگیرد و آن لامپ روشن می شود. آن لامپ در دست های آن زن روشن باقی می ماند. ولی فکر نکنید که اگر

این اتفاق برای شما بیفتند چیز خوبی است! او در خطر است، زیرا وقتی شوهرش او را لمس می کند دچار شوک برقی می شود. نمی توانی با این زن عشقبازی کنی ، چنان شوک برقی به تو می دهد که برای همیشه هرچه زن است از یاد خواهی برد! اینک دادگاه مشغول مطالعه ی این مورد است زیرا هیچ قانون و سابقه ای در این مورد وجود ندارد: شوهر تقاضای طلاق کرده است، زیرا زنش به او چنان شوکی داده است که او را ترسانده . چیزی در سیستم مختل شده است: یک مدار کوتاه . در سکس، شما تولید انرژی می کنید؛ توسط حرکات جنسی، تخیلات و خواسته ها انرژی خلق می کنید. تمام انرژی به سمت مرکز جنسی مولاد/ر حرکت می کند و در آنجا متمرکز می شود؛ آنگاه اوجی فرامی رسد، یک انباشتگی هست و ناگهان یک انفجار ، شوک در سراسر بدن، سپس آرامش فرامی رسد. این آرامش هزینه ای بسیار بالا داشته است:

شما انرژی با ارزش حیاتی را نابود کرده اید ، برای هیچ .

اینک یک دانشمند بسیار معروف به نام دلگادو Delgado دست به کاری خطرناک زده است که برای آینده بسیار خطرناک است. او دستگاه کوچکی ساخته است که می تواند در جیب جا بگیرد. می توان آن را به مرکز جنسی شما در مغز متصل کرد، در نقطه ی خاصی که کنترل کننده اعمال جنسی در بدن است. یک سیم آن را متصل می کند. می توانید دستگاه را در جیب نگه دارید. هر وقت طالب لذت جنسی هستید فقط دگمه ای را فشار دهید. از باطری جریانی به سوی مرکز جنسی در مغز برقرار می شود و شما احساس خوشی عظیمی خواهید

داشت. این بهتر است، ولی خطرناک است، خطرناک به این دلیل که شما دیگر دست برنمی دارید، به فشار دادن دگمه ادامه خواهید داد!

این اتفاق افتاده است. دلگادو روی موش ها آزمایش می کرد، او در مغز دوازده موش الکترودهایی کاشت و دستگاه های مربوطه را در جلوی هریک قرار داد و به موش ها آموخته بود که چگونه آن دگمه را فشار بدهند. آنها دیوانه شدند. شش هزار بار در یک ساعت! تا که کاملاً خسته و بیهوش نشدند به دلگادو گوش ندادند، فقط به فشار دادن دگمه مشغول بودند. دلگادو می گوید که اگر این امکان برای انسان ممکن شود، هیچ مردی به زن علاقه ای نخواهد داشت و هیچ زنی به هیچ مردی علاقه نخواهد داشت، زیرا که این دستگاه بسیار بی دردسر خواهد بود.

چند روز پیش جمله ی *مارپا Marpa* را می خواندم که نوشته، "زن موجودی مشکل آفرین است." هست. این جعبه ی دلگادو بسیار اقتصادی و بدون مشکل است. مرد نیز موجودی مشکل آفرین است، زیرا وقتی زن و مرد باهم دیدار می کنند، دو مشکل آفرین باهم دیدار می کنند. این جعبه بسیار ارزان است ولی بسیار خطرناک، زیرا آن موش ها به سراغ غذا و آب نمی رفتند. نه، آنان به خواب نمی رفتند. و بدون هزینه: فقط یک پدیده ی برقی!

همین اتفاق می افتد وقتی که با زن یا مردی معاشقه می کنید. این یک بازی کودکانه است. شما به موش ها می خندید. آیا به خودتان خندیده اید؟ اگر به خود نخندیده اید اجازه ندارید که به موش ها بخندید، این خوب نیست. به ذهن خود

نگاه کنید: موش آنجا وجود دارد و پیوسته در حال تصویرسازی جنسی است. *براهماچاریا* یعنی درک تمامی این پدیده: چه می گذرد. و اگر شما توسط یک شوک بتوانید آرامش بیابید و لمحہ ای کوتاه از خوشوقتی و سرور را به دست آورید... این نمی تواند ابدی باشد. فقط موقتی و گذرا است. و آن انرژی بزودی ازبین می رود و شما ناکام خواهید ماند.

نه، چیزی دیگر باید پیدا شود و کشف گردد، چیزی جاودانه، چیزی که با آن سرور باقی بمانید. نمی تواند از طریق شوک باشد، فقط می تواند از طریق دگرگون کردن آن انرژی به دست آید.

وقتی همین انرژی به سمت بالا حرکت کند شما یک منبع عظیم از انرژی خواهید شد. این *براهماچاریا* است. شما به انباشتن انرژی ادامه می دهید. هرچه بیشتر انباشته کنید، بالاتر می رود. درست مانند یک سد آب dam: اینک باران گرفته است و سطح آب بالاتر و بالاتر و بالاتر می رود. ولی اگر سوراخی و نشتی وجود داشته باشد، آنوقت سطح آب بالا نمی رود. اعمال جنسی شما یک سوراخ و نشت *leakage* برای وجود شما هستند.

اگر آب هرز نرود، سطح آب بالا و بالاتر و بالاتر می رود و لحظه ای فراخواهد رسید، آنوقت ازمرکز های زیادی خواهد گذشت. از مولادرا/ به دومین مرکز می رود. در این مرکز شما احساسی از بی مرگی دارید *deathlessness* آگاه می شوید که هیچ چیز نمی میرد.

ترس ازبین می رود. آیا مشاهده کرده اید که هرگاه احساس ترس می کنید چیزی در نزدیک ناف به شما ضربه



می زند؟ اینجا مرکز مرگ و بی مرگی است. وقتی انرژی به این مرکز وارد می شود و به آن سطح می رسد احساس بی مرگی می کنید. حتی اگر کسی شما را بکشد، می دانید که شما کشته نخواهید شد:

" با کشتن بدن نمی توانی روح را بکشی. " Na hanyate  
hanyamane sharire

سپس انرژی بالاتر می رود، به سومین مرکز می رسد. در سومین مرکز شما شروع می کنید که خیلی خیلی آرامش پیدا کنید. آیا مشاهده کرده اید که هرگاه خیلی آرام هستید شروع می کنید به نفس کشیدن با شکم، و نه با سینه؟ زیرا مرکز آرامش درست بالای ناف قرار دارد. پایین ناف مرکز مرگ و بی مرگی است؛ بالای ناف مرکز آرامش و تنش است؛ اگر در اینجا انرژی وجود نداشته باشد، شما احساس ترس خواهید کرد. اگر در این مرکز انرژی وجود داشته باشد، تنش از بین می رود، احساس آرامش زیاد و راحتی و آسودگی خواهید کرد.

سپس انرژی به چهارمین مرکز می رود، به قلب. آنجا عشق برمیخیزد. شما اینک نمی توانید عشق بورزید و هرچه را که عشق بخوانید چیزی جز سکس نیست که با واژه ی زیبای "عشق" پوشانده شده است. این واژه برای شما صادق نیست، نمی تواند باشد. عشق فقط وقتی ممکن است که انرژی به چهارمین مرکز یا قلب رسیده باشد: ناگهان عاشق هستید، عاشق تمام جهان هستی عاشق همه. شما خود عشق هستید.

سپس انرژی به پنجمین مرکز در گلو می رسد. این مرکز مرکز سکوت است، سکوت، افکار، تفکر، سخن گفتن. سخن و سکوت هردو در آن وجود دارند. هم اکنون گلوی شما فقط برای سخن گفتن کار می کند. نمی داند چگونه در سکوت عمل کند، چگونه وارد سکوت بشود. وقتی انرژی به

این سطح می رسد، ناگهان ساکت می شوید. نه اینکه تلاشی کرده باشید، نه اینکه سکوت را بر خود تحمیل کرده باشید، خودتان را ساکت می یابید، سرشار از سکوت. حتی اگر مجبور باشید سخن بگویید باید تلاش کنید. و صدای شما آهنگین می شود هرچه بگویید شاعرانه می شود... در کلام شما درخششی ظریف از زندگی وجود خواهد داشت. و کلام شما سکوتی را در درونشان و اطرافشان حمل می کنند. در واقع، سکوت شما باردارتر از کلام شما می شود. سپس انرژی به ششمین مرکز، به چشم سوم می رود. در اینجا شما نور را خواهید یافت، هشیاری، معرفت. اینجا نقطه ای است که خواب رخ می دهد، هیپنوتیزم اتفاق می افتد.

آیا کسی را دیده اید که هیپنوتیزم می کند؟ او می گوید که نگاهتان را به نقطه ای بدوزید. وقتی دو چشم خود را به نقطه ای ثابت کنید چشم سوم شما به خواب می رود. این فقط حقه ای است تا در چشم سوم شما خواب ایجاد کند. وقتی انرژی به چشم سوم می رسد، احساس می کنید پر از نور هستید... تمام تاریکی ها از بین می روند و نوری بی نهایت، شما را احاطه می کند. در واقع، هیچ سایه ای در شما باقی نمی ماند. باستانی ترین گفته ی تبتی این است: **"وقتی یوگی در هشیاری تثبیت می شود، بدنش بی سایه می شود."** این را به لفظ ظاهری نگیرید، بدن ایجاد سایه می کند. ولی در عمق درون... نور بسیار زیادی در همه جا هست... نوری بدون منبع! اگر نور یک منبع داشته باشد، سایه وجود خواهد داشت؛ نور بدون منبع نمی تواند دارای سایه باشد.

و اینک زندگی معنا و بعدی متفاوت دارد. شما روی زمین راه می روید ولی دیگر زمینی نیستید، گویی پرواز می کنید. به بوداگونگی buddhahood نزدیک شده اید. اینک آن باغ بسیار نزدیک است می توانید رایحه اش را ببویید. در این نقطه، برای نخستین بار قادر به فهمیدن یک بودا / خواهید بود؛ قبل از آن، رفته رفته، به تدریج، آن عطر به مشام شما می رسد، ولی نه ادراک کامل. ولی در این نقطه شما نزدیک هستید، درست نزدیک در. آن پرستگاه وارد شده است: یک درزدن، و در باز خواهد شد و خود شما یک بودا / خواهید بود. اینک که بسیار نزدیک بارگاه close quarters هستید برای نخستین بار احساس می کنید که ادراک یعنی چه. و سپس انرژی به هفتمین مرکز، ساهاسرار می رسد. در آنجا به براهماچاریا، به زندگی الهی تبدیل می شود. آنوقت دیگر یک انسان نیستی، آنوقت یک موجود الهی هستی. به الوهیت رسیده ای. این براهماچاری است.

"... و نداشتن حس مالکیت" و فقط پس از براهماچاریا، وقتی به رضایت کامل رسیده اید شما صاحب دنیا هستید! بدون اینکه آن را در مالکیت داشته باشید. رفته رفته باید خود را در نداشتن حس مالکیت آموزش بدهید. تصاحبگر possessive نباشید، زیرا هرگاه تصاحبگر باشید فقط نشان می دهید که یک گدا هستید. هرگاه سعی کنی مالک باشی، فقط نشان می دهی که مالک نیستی، وگرنه تلاشی وجود ندارد. تو ارباب هستی نیازی نیست که برایش کوشش کنی.

برای نمونه، اگر فردی را دوست داشته باشی، اگر سعی کنی آن شخص را تصاحب کنی، آنوقت عاشق نیستی. و از عشق او نیز مطمئن نیستی برای همین است که انواع

اقدامات امنیتی را انجام می دهی، همه جوره و با زرنگی او را احاطه می کنی تا او نتواند تو را ترک کند. ولی تو عشق را می کشی. عشق آزادی است، عشق آزادی می بخشد. تمامش را نابود می کنی. اگر واقعاً عاشق باشی نیازی به مالکیت نیست؛ تو عمیقاً مالک هستی، پس چه نیازی هست؟ تو ادعا نمی کنی، ادعا به نظر تو خالی می آید. وقتی واقعاً صاحب باشی، نیازی به مالک شدن نداری. ولی شخص باید خودش را آموزش بدهد و هشیار باشد. سعی نکن هیچ چیز را مالک شوی. دست بالا این است که استفاده کن و تشکر کن که اجازه داشته ای استفاده کنی؛

ولی مالک نشو.

تملك داشتن یعنی خسیس بودن. و وجود خسیس نمی تواند شکوفا شود. یک وجود خسیس همیشه در یبوست معنوی **spiritual constipation** و بیمار است. باید باز باشی **be open**، سهیم شوی **share**. هرچه را که داری تقسیم کن و زیاد خواهد شد، هرچه بیشتر بدهی بیشتر رشد می کند. به بخشیدن ادامه بده، و پیوسته پرخواهی شد. منبع، بی پایان است؛ خسیس نباش. و هرچه که هست، عشق، خرد، هرچه هست، تقسیم کن. معنی نداشتن مالکیت، تقسیم کردن با دیگران است.

ولی می توانید بسیار ابله باشید، همانطور که خیلی از مردم چنین هستند. آنان فکر می کنند، "خانه را ترک کن، به جنگل برو، زیرا چگونه می توانی در خانه باشی و مالکیت نداشته باشی؟" می توانی در خانه زندگی کنی، نیازی به مالک شدن آن نیست. اگر در جنگل زندگی کنی، آیا جنگل را مالک خواهی شد؟ آیا خواهی گفت، "من مالک این جنگل هستم،" ؟

اگر بتوانی بدون مالک شدن در جنگل بمانی، مشکل

چیست؟ چرا نمی توانی بدون مالک شدن در خانه یا مغازه بمانی؟ مردمان ابله می گویند، "همسرت را ترک کن، فرزندان را ترک کن. فرار کن، زیرا باید مالکیت نداشتن را تمرین کرد." اینان احمق هستند.

کجا خواهی رفت؟ کجا می روی، هرجا که بروی احساس مالکیت داشتن با تو خواهد بود. فرقی ندارد. هرکجا که هستی، فقط درک کن و مالکیت را رها کن. همسرت اشکالی ندارد، نگو "همسر من". فقط آن "من" را بینداز. فرزندان اشکالی ندارند، فرزندان زیبا، بچه های خداوند. این فرصت به تو داده شده تا به آنان خدمت کنی و عشق بورزی، از این فرصت استفاده کن، ولی نگو "فرزندان من" آنان از طریق تو آمده اند، ولی به تو تعلق ندارند. آنان به آینده تعلق دارند، آنان به تمامیت هستی تعلق دارند. تو یک گذرگاه **passage** بوده ای، یک وسیله حمل **vehicle**، ولی تو مالک نیستی.

پس چه نیازی است به جایی بگریزی؟ همانجایی که هستی باش. هرکجا که خداوند تو را گمارده است باش و با نداشتن احساس مالکیت زندگی کن و ناگهان شروع به شکفتن خواهی کرد، انرژی ها جاری خواهند شد، دیگر یدیده ای مسدود شده نیستی، یک جریان خواهی شد. و جریان زیباست. مسدودماندن و یخ زدن زشت است و مرده.

... این پنج انضباط درونی پنج اصل اساسی هستند:  
 "... بدون در نظرگرفتن طبقه ی اجتماعی، مکان، زمان و یا شرایط." چه امروز زاده شده باشی و چه پنجهزار سال پیش، فرقی ندارد. در هندوستان موعظه گرانی هستند که می گویند، "در این عصر **کالی** **kali** **yuga** کسی نمی تواند به اشراق برسد." و پاتانجلی می

گوید، "... بدون در نظرگرفتن طبقه ی اجتماعی، مکان، زمان و یا شرایط." هرکجا که باشی می توانی به اشراق  
برسی.

زمان اهمیت ندارد. آنچه مهم است هشیاری است. مکان  
اهمیت ندارد: چه در هیمالیا باشی و چه در بازار، مهم  
نیست. شرایط اهمیت ندارند، چه خانه دار باشی و چه  
کسی که همه چیز را ترک کرده است نه، طبقه ی اجتماعی  
اهمیت ندارد، چه دارا باشی و چه ندار،  
چه تحصیلکرده باشی و چه بیسواد، براهمین یا شودرا،  
هندو یا محمدی، مسیحی یا یهودی... هیچ چیز اهمیت  
ندارد، زیرا در ژرفای وجود، شما همه یکی هستید.  
شاید در پیرامون تفاوت های زیاد وجود داشته باشد،  
ولی آن ها فقط در سطح و پیرامون هستند، آن مرکز  
دستنخورده باقی می ماند. به خلوص آن مرکز دست  
بیابید. هدف این است.

فصل هشتم

## ذهن مردانه، ذهن زنانه، بی ذهنی

پرسش اول

با گوش دادن به شما هر صبح پس از صبح دیگر، از این  
احساس اشباع می شوم  
که نیاز به درون نگری دارم و دیدن. در واقع خودم را  
مانند سگی می بینم  
که دم خودش را دنبال می کند: هرچه بیشتر تلاش کند  
شانس توفیقش کمتر است.  
ولی دست برداشتن از تلاش هم کمک زیادی نکرده است،  
زیرا هشیارتر بودن  
و گوش به زنگ تر بودن، در نهایت یک عمل کردن ظریف  
است،  
و من دوباره در همان شیار افتاده ام.

این خوب است که تو هشیار شده ای که نه انجام  
دادن **doing** کمکی می کند و نه انجام ندادن **non-doing**،  
زیرا انجام ندادن تو یک عمل ظریف است. با این  
هشیاری، هر لحظه و هر روز دری تازه باز خواهد شد.  
وقتی که نه عمل می کنی و نه بی عمل هستی، وقتی که  
فقط وجود داری و یک وجود هستی، نه یک کننده یا یک  
عمل نکننده، زیرا عمل نکننده نیز یک عمل کننده است  
، دوگانگی از بین می رود. آنگاه ناگهان درمی یابی که  
تو همیشه در وطن بوده ای، هرگز آن را ترک نکرده ای  
، هرگز به هیچ کجای دیگر نرفته ای. آنگاه آن سگ  
متوجه می شود که نیازی به تعقیب کردن دمش نیست،  
زیرا که دم پیشاپیش سگ را دنبال  
می کند. ولی انسان باید برای رسیدن به بی عملی عمل

کند. آنگاه برای رسیدن به وجود **being** باید به بی عملی دست بیابد. و همه چیز کمک می کند. حتی شکست ها، ناکامی ها، همه چیز کمک می کند. عاقبت، وقتی که می رسی، درخواستی یافت که همه چیز کمک کرده است، گمراه شدن ها، افتادن در شیارها و دام های کهنه، همه چیز کمک کرده است و هیچ چیز بیفایده نبوده است. و هرچیز برای چیز دیگر یک پله می شود. همین دیروز مقاله ای از *swami Agehananda Bharati* *باراتی* خواندم. او می گوید که روزی از *راوی شانکار Ravi Shankar* پرسید که جورج هاریسون *George Harrison* چگونه سیتار می زند؟ *راوی شانکار* قدری فکر کرده بود و گفته بود، "خب، او خیلی خوب سیتار را در دست می گیرد!" ولی این نیز شروع بزرگی است. اگر می خواهی نواختن سیتار را بیاموزی، نگه داشتن سیتار در دست، مطلقاً همانطور که باید نگه داشته شود، یک شروع خوب است؛ خودش نکته ای است. پس نخوانید. *راوی شانکار* از جورج هاریسون تعریف کرده است که سیتار را خوب در دست نگه می دارد.

نخست یک کننده خواهی شد. خوب انجامش بده: تمام نکته در این است. اگر خوب انجامش ندهی باید بارها و بارها بازگردی، زیرا هیچ چیز نباید ناقص بماند، باید تکمیل شود. در واقع باید چنان به تمامی ناکام شوی که هرگز دوباره به سمت عمل کردن بازنگردی. و آنوقت راهی برای برگشتن وجود ندارد. اگر همه چیز تکمیل شده باشد نمی توانی بازگردی، تنها تجارب ناقص هستند که شما را بازفرا می خوانند.

تجارب ناکامل نیرویی جاذب در خود دارند: آن ها تقاضای ارضا شدن دارند. برای همین است که بارها و



بارها در همان شیار فرو می افتی. بطور رشد نیافته حرکت می کنی. یک تجربه پخته نشده است ، تو آن را روشنفکرانه درک می کنی ولی نه با تمامی وجود ، و تو حرکت می کنی. این کمکی نمی کند. تمامی وجودت باید این را درک کند که ، "این عبث است" نه به این سبب که من می گویم ، این کمکی نخواهد کرد ، بلکه چون تمام وجودت می گوید، "این عبث است. چه می کنی؟ بی معنی است."

آنوقت به بی عملی پرداز. این هم نوعی عمل کردن است، برای همین است که می گویم "پرداز". این عملی بسیار ظریف است. اولی زمخت است: وقتی که کاری انجام می دهی.

دومی ظریف است: به زودی تشخیص می دهی که بازهم این نوع عمل کردن است ،

سعی می کنی انجام ندهی، ولی سعی کردن وجود دارد و این یک تلاش است. بی تلاشی تو نیز نوعی تلاش است. ولی اینک می توانی آن را درک کنی که چه می گویم. نکته این نیست: تویی که باید آن را احساس کنی، از میانش عبور کنی و آن را تشخیص بدهی. نیاز به بلوغ داری ، توسط تجربه کردن ، آنگاه روزی زمخت و ظریف هردوناپدید می شوند.

ناگهان تو آنجا نشسته ای ، نه کاری برای انجام دادن است و نه برای انجام ندادن.

آنوقت چه خواهی کرد؟ فقط خواهی بود. نیازی به دنبال کردن دم نیست. اینک آن سگ

می داند که دم به خود او تعلق دارد، آن سگ یک بود / شده است. اشراق این است.

### پرسش دوم:

در طول دیدار با شما و یا در وقت سخنرانی من گاهی در این پدیده، که شما هستید، غرقه می شوم. و آنوقت فکر می کنم که این باید مانند وقتی باشد که من در کنار پای بودا، مسیح و مرشدان دیگر نشسته بودم و شکست خورده ام. آیا ممکن است به من قول بدهید که هیچ نکته ای را نپوشیده نمی گذارید تا مطمئن شوم که شما آخرین مرشد من هستید؟

بستگی به خودت دارد. من هیچ نکته ای را پوشیده نمی گذارم، ولی این کمک زیادی نخواهد کرد. بودا نیز نکته ای را ناگفته نگذاشت و مسیح نیز همچنین. هیچ مرشدی نکته ای را پوشیده نمی گذارد؛ ولی هیچ مرشدی نمی تواند به تو اشراق را بدهد. تا زمانی که خودت درک نکنی، هیچ کاری نمی توان کرد. گاهی اوقات خود تلاش مرشد شاید در تو ایجاد مقاومت کند. من این را بارها احساس کرده ام. اگر من خیلی دنبال شما باشم، شروع می کنید به گریختن از من. اگر خیلی سخت تلاش کنم که کاری بکنم، شما خواهید ترسید. من باید بر اساس ظرفیت هضم شما به شما مقادیر مصرف doses بدهم.

بستگی به خودت دارد. اگر بخواهی، همه چیز ممکن است؛ ولی در عمق تو نمی خواهی. این مشکلی است که به آن می چسبی. می گویی که مایلی به اشراق برسی، می گویی که با این زندگی گنبدیده کارت تمام است و مایلی به ورای آن بروی، ولی آیا واقعاً کارت با آن تمام است؟ آیا واقعاً حسابت را با آن بسته ای؟ آیا در اعماق وجودت هنوز خواسته ای موج نمی زند؟ امیدی که زنده باشد، یک دانه که در

زندگانی دیگر بتواند جوانه بزند؟ اگر تماشا کنی درخواهی یافت که هنوز خواسته و امیدی وجود دارد که شاید در تمام زندگیت آن را نشناخته باشی و شاید چیزی باشد که آن را از دست داده ای و شاید سروری وجود داشته باشد و تو بر در درست نکوبیده باشی. این ادامه دارد.

نزد من می آیی، ولی نیمه دل می آیی. این آمدن نیست، این ابدأ یک آمدن نیست. فقط به ظاهر نزد من آمده ای، ولی هرگز نیامده ای. من قول می دهم که هیچ چیز را پوشیده نگذارم، ولی آیا تو اینجا هستی؟ آیا نزدیک من هستی؟ شما بسیار باهوش و زرنگ هستید، حتی وقتی نزدیک هستید به هزار و یک وسیله از خود محافظت می کنید.

برای نمونه، حتی پرسش ها و رفتارهای شما محافظت کننده هستند. و نمی دانید از چه چیز محافظت می کنید. من یکی از شما را می شناسم: یک زن بسیار خسیس، او اینجاست تا

به اشراق برسد. ولی از زمانی که اینجاست چنین سوالاتی می کند: چرا این معبد چنین ماشین گرانقیمتی دارد؟ چرا من ساعت های گرانقیمت به دست می کنم؟ او با اتوموبیل و ساعت

چه کار دارد؟ چرا فقط اینگونه سوالات در ذهن او مطرح است؟ این خست خود اوست که نقش محافظ را دارد. من می دانم که او یک خسیس تزلزل ناپذیر است و تا خست او شکسته نشود نمی تواند رشد کند.

این تصمیم من است که چه اتوموبیلی داشته باشم یا نداشته باشم. و من دلایل خودم را دارم، و شما نمی توانید دلایل مرا بفهمید. ولی این کار یک معجزه کرد: خیلی از چیزها را تغییر داد. من توسط

چندین آدم خسیس *مارواری* Marvaris محاصره شده بودم (در هندوستان قوم *مارواری* به خست مشهور است. م) و آنان مرا ترک نمی کردند. این اتوموبیل را خریدم ، همگی مرا ترک کردند! آنان به سادگی رفتند و دیگر هرگز بازنگشتند. فقط دو امکان وجود داشت: یا آنان می باید خست خودشان را ترک می کردند، آنوقت می توانستند اینجا باشند؛ یا اینکه باید مرا ترک می کردند. و از وقتی که آنان رفته اند این معبد کیفیتی دیگر از خودش دارد. آنان مردمی کثیف بودند، ولی من نمی توانستم به آنان بگویم که اینجا را ترک کنند. من می باید یک وسیله ایجاد می کردم. آن اتوموبیل بیش از هزینه اش کار انجام داده است، ولی شما نمی دانید. ولی ابدأ نیازی نیست که شما به این چیزها توجه داشته باشید.

گرجیف، Gurdjieff عادت داشت بگوید: هرگاه کسی نزد او می آمد می گفت، "تمام پولت را به من بده." بسیاری از مردم فقط به همین خاطر او را ترک کردند؛ زیرا آنان نزد مرشدی روحانی آمده بودند و او دنبال پول ایشان است! ولی آنان که باقی ماندند، دگرگون شدند. نه اینکه گرجیف علاقه ای به پول آنان داشت ، او به شکستن خست آنان توجه داشت، زیرا اگر خسیس باشی نمی توانی منبسط شوی. تمام آگاهی یک خسیس کوچک و جمع می شود. خست یعنی یبوست وجود: نمی توانی گسترده شوی، نمی توانی سهمیم شوی، نمی توانی جاری باشی. خست یک روانپریشی است: همه چیز مسدود شده است. نخستین نکته ای که گرجیف در موردش سوال می کرد در مورد پول بود. حتی سوال کردن از او مانند سوال کردن از من آسان نبود. او برای هر یک سوال صد دلار درخواست می کرد:

یعنی هزار روپیه برای هر سوال (در آن زمان حتما یک دلار برابر صد روپیه بوده است! م.) و شاید پاسخ او یک "آری" یا "نه" باشد! "حالا اگر سوال دیگری داری، هزار روپیه دیگر بده." وقتی او نخستین کتابش "همه و هرچیز" را نوشت، آن را چاپ نمی کرد. مریدان در پی او بودند: "چاپش کن، اثری بزرگ است." او می گفت، "صبر کنید." او به کسی اجازه نمی داد که دستخط را نگاه کند و برای این کار هزار دلار می خواست، فقط برای دیدن دستخط کتاب.

او چه می کرد؟ و او ابدأ علاقه ای به پول نداشت: او با یک دست پول را می داد و با دست دیگر می گرفت. در وقت مردن بی پول بود و اگر علاقه ای به پول داشت می باید میلیون ها دلار انباشته کرده باشد. ولی او هیچ چیز نداشت، وقتی مرد حتی یک دلار هم پیدا نکردند. آن پول به کجا ناپدید شده بود؟ او از یکی می گرفت و به دیگری می بخشید. او فقط یک وسیله میانی برای عبور پول بود.

مردم وقتی می دیدند که او درخواست پول می کند بی درنگ او را ترک می کردند. و او مثل من نبود: او تمام پول طرف را می خواست: "هرچه داری بده. تسلیم باش." ولی آنان که تسلیم شدند، برکت یافتند، آنان کاملاً متحول شدند. آن یک آغاز شد. آن تسلیم شدن نقطه ی گسستی بود که همه چیز از آنجا متفاوت می شد. برای کسی که زیاد به پول وابسته بود، بخشیدن همه چیز یک نکته ی بزرگ بود.

زمانی چنین رخ داد: یک زن، یک موسیقیدان بزرگ نزد او رفت و گرجیف هرچه زینت آلات داشت از آن زن درخواست کرد. آن زن اعتمادی عمیق به او داشت و بی

درنگ هرچه جواهرات و زینت آلات داشت به او تقدیم کرد. عصر همان روز تمام آن جواهرات به آن زن برگشت داده شد. ولی نه تنها جواهرات خودش را به او بازگردانده بود، بلکه چند قطعه جواهر دیگر هم توسط گرجیف به آن کیسه اضافه شده بود. ارزش این جواهرات اضافی بیش از خود جواهرات آن زن بود. آن زن نتوانست درک کند که چه اتفاقی افتاده است. سپس بعد از پانزده روز زنی دیگری نزد گرجیف آمد، یک زن بسیار ثروتمند؛ و گرجیف از او خواست هرچه که دارد بدهد، تمام جواهرات و پول و همه چیز، همه را در کیسه ای بگذارد و به او بدهد و فقط آنوقت است که می تواند با او کار کند. آن زن ترسیده بود و گفت، "من فکرمی کنم و فردا جواب خواهم داد." سپس در مورد آن زن موسیقیدان شنید. نزد آن زن رفت و پرسید، "چه خبر شده است؟" آن زن تمام داستان را برایش گفت. آنوقت این زن ثروتمند خیلی خوشحال شد و گفت، "پس خوب است. تجارت خوبی است، یک معامله است: چند جواهر می دهی و تقریباً دوبرابرش را پس می گیری." بی درنگ شبانه، نتوانست تا فردا صبح صبر کند!، تمام جواهراتش را در کیسه ای گذاشت و به گرجیف داد... هرگز چیزی به او بازگردانده نشد. آن زن که تسلیم شده بود به پول وابسته نبود، پس نیازی به گرفتن آن نبود. گرجیف آن را با جواهرات اضافی به او بازگرداند. زن دیگر آن پول را بعنوان معامله داده بود. او وسواس پول داشت، پس پول نمی توانست به او برگردانده شود. ولی حتی این زن نیز تغییر کرد و دریافت که چرا اموالش به او بازگردانده نشد. زحمت نکشید. آنچه من می کنم و یا نمی کنم، این ربطی به شما ندارد، نگرانی شما نیست. شما بقدر کافی

نگرانی های خود را دارید؛ شما بقدر کافی مشکلات خودتان را دارید. نگران من نباشید. من راه های خودم را دارم. و سعی نکنید به من توصیه ای بکنید، فقط فراموشش کنید. فقط به فکر خودتان باشید، که چرا اینجا هستید. و می توانید به سبب چیزهای کوچک نکته را از دست بدهید، زیرا این چیزها چشمان شما را می بندند: "چرا این؟" و "چرا آن؟" این ها برای فکر کردن شما نیستند.

من می دانم که چه خبر است و هر قدم که برمی دارم با دقت بسیار زیاد برمی دارم. و من در زندگی هرگز برای کارهایی که کرده ام پشیمان نیستم: کارهایی بوده که بایست انجام می شده است. ولی آن زن که مدام در مورد اتوموبیل و این چیز و آن چیز سوال می کند، و در واقع او زنی ثروتمند است و بسیار ثروتمند، او از پول خودش می ترسد: او از خست خودش محافظت می کند. و او فکر می کند که سوال های مربوطی می پرسد. ولی اگر او اینجا بماند من این یخ را خواهم شکست. تنها نکته این است که آیا او شهامت دارد که چند روز اینجا بماند؟ و خست او باید شکسته شود زیرا بدون شکستن آن او هرگز رشد نخواهد کرد. اگر او واقعاً می ترسد، باید فرار کند، باید هرچه سریع تر از اینجا بگریزد، زیرا به زودی امکان گریزی وجود نخواهد داشت. سوالاتی بپرسید که مربوط به رشد شما باشد، سوالاتی که در عمق وجود شما هستند و نیاز به پاسخ دارند.

#### سوال سوم

آیا تمام ذهن ها از همان ماده ی واحد درست شده اند، حماقت؟

آری ذهن احمق است. ذهنی وجود ندارد که هوشمند باشد. ذهن نمی تواند هوشمند باشد؛ ذهن حماقت است. گفتن "ذهن احمق" درست نیست، تکراری است، زیرا حماقت و ذهن هر دو یک معنی دارند.

چرا ذهن حماقت است؟ زیرا ذهن چیزی جز گذشته نیست: غبارهایی که در طول راه جمع شده است، لایه ها و لایه هایی از غبار. این مانع هوشمندی شما است. درست مانند آینه ای که از غبار پوشیده شده: آینه همان آگاهی **consciousness** است. وقتی تمام غبارها شسته شود، هوشمندی برمی خیزد: وقتی ذهنی وجود نداشته باشد، تو هوشمند هستی؛ وقتی ذهن وجود داشته باشد، احمق هستی. البته دو نوع احمق وجود دارند: احمق های جاهل و احمق های دانش آلوده. مردمانی که هیچ چیز نمی دانند احمق هستند و مردمانی که خیلی زیاد می دانند نیز احمق هستند.

و به یاد داشته باش: نوع دوم خطرناک تر از نوع اول است زیرا نوع دوم غبار بیشتری جمع آوری کرده است. یک انسان جاهل آسان تر به تکامل می رسد تا یک دانشمند **pundit**:

کسی که فکر می کند که می داند. خود همان فکر که او می داند یک مانع می شود. ذهن، هوشمند نیست، هوشمندی به بی ذهنی تعلق دارد. ذهن یک مانع است.

سعی کن این را درک کنی. ذهن تمام چیزهایی است که تجربه کرده ای، هرآنچه که بر تو رخ داده و هرآنچه که مرده است، ذهن بخش مرده ی وجود تو است. آنوقت تو به حمل کردن آن ادامه می دهی. ذهن به تو اجازه نمی دهد که اینجا باشی؛ به تو اجازه نمی دهد که در زمان



حاضر باشی. به تو اجازه نمی دهد که هوشمند باشی. قبل از اینکه پاسخی بدهی، ذهن شروع به واکنش می کند.

برای نمونه، اگر از کسی بپرسم، "آیا خداوند وجود دارد؟"، اگر او از ذهن پاسخ بدهد، احمق خواهد بود. اگر بگویند، "آری، خداوند وجود دارد" زیرا که چنین بارآمده است، به او آموزش داده اند و در او کاشته شده و چنین شرطی شده است که خدا وجود دارد، می گویند، "آری، خدا وجود دارد." ولی این یک پاسخ هوشمندانه نیست. او نمی داند، کسی دیگر، دیگران به او گفته اند. آنان نیز نمی دانستند، کسانی دیگر، دیگران به آنان چنین گفته اند.

او شایعه ای شنیده است و آن شایعه را باور کرده است. نه، او هوشمند نیست. او حتی بقدر کافی هوشمند نیست که بداند چه می گویند. و یا اینکه آن فرد می گویند، "نه، خداوند وجود ندارد"، زیرا در خانواده ای کمونیست بارآمده یا در روسیه یا چین بزرگ شده است.

این نیز همان ذهن احمق است، شرطی شدگی متفاوت است ولی حماقت همان است:

او می داند که خدا وجود ندارد، بدون اینکه بداند. او جستجو نکرده است و تحقیقات نکرده است. او ابدأ وارد این مبحث نشده است.

ولی اگر از انسان هوشمندی بپرسی... منظورم از انسان هوشمند کسی است که با ذهن نگاه نمی کند و ذهنش را کنار می گذارد. از او می پرسی، "آیا خداوند وجود دارد؟"، پاسخی وجود نخواهد داشت. فوقش این است که انسان هوشمند می تواند بگوید، "من میدانم." وقتی می گویی، "نمی دانم"، نوعی هوشمندی را نشان می دهی:

امکان آن را. خیلی کوچک است ولی می تواند رشد کند و یک پدیده ی بزرگ شود. یا اینکه آن شخص می گوید، "من تحقیق نکرده ام. شنیده ام که مردم چیزهایی می گویند، ولی من نمی دانم. تاجایی که به من مربوط است، من نمی دانم که پاسخ مثبت است یا منفی. هردو برای من غیرممکن است. نمی توانم چیزی بگویم." این است هوشمندی و این فرد می تواند روزی بداند، زیرا با این هوشمندی، اکتشاف ممکن خواهد بود. اگر با نظریات مسدود شده باشی و با کتب مقدس گرانبار باشی هرگز هوشمند نخواهی بود، همیشه احمق خواهی بود.

ذهن گذشته است، مرده ای که روی موجود زنده آویزان است. مانند ابری است که تو را احاطه کرده باشد: نمی توانی از درون آن ببینی، دیدگاهت روشن نیست، همه چیز تحریف شده است. بگذار این ابر از بین برود. بدون پاسخ باقی بمان، بدون نتیجه گیری، بدون فلسفه ها، بدون مذاهب. باز بمان، فقط باز؛ آسیب پذیر بمان و حقیقت می تواند برایت اتفاق بیفتد. آسیب پذیر بودن هوشمندی است. دانستن اینکه نمی دانی یعنی هوشمند بودن. دانستن اینکه توسط ذهن نکته را از دست می دهی، یعنی هوشمندی. دانستن اینکه توسط بی ذهنی آن در باز می شود، یعنی هوشمند بودن. وگرنه، ذهن احمق است.

#### پرسش چهارم

شما گفتید که هرگز با زنی که واقعاً هوشمند باشد برخورد نکرده اید.

ولی چطور است که در این معبد تمام مدیران زن هستند؟

زیرا که من نمی خواهم این معبد توسط عقل اداره شود.  
 می خواهم توسط قلب اداره شود.  
 نمی خواهم که اینجا توسط ذهن مردانه اداره شود. می  
 خواهم توسط قلب زنانه اداره شود... زیرا به نظر من،  
 زنانه بودن یعنی آسیب پذیر شدن و پذیرا بودن. زنانه  
 بودن یعنی منفعل بودن و اجازه دادن و صبر داشتن.  
 زنانه بودن عجله داشتن و تنش داشتن نیست، زنانه  
 بودن یعنی در عشق بودن. آری، این معبد توسط زنان  
 اداره می شود، زیرا مایلم که توسط قلب اداره شود.  
 می گویم که هرگز با زنی که واقعاً هوشمند باشد  
 برخورد نکرده ام. منظورم "عقلانی" intellectual است نه آن  
 هوشمندی intelligence که الان در موردش صحبت می کردم.  
 آن هوشمندی نه زنانه است و نه مردانه. آن هوشمندی  
 متعلق به بی ذهنی است. ذهن مردانه وجود دارد، ذهن  
 زنانه وجود دارد، بی ذهنی no-mind هیچکدام از این دو  
 نیست.  
 بی ذهنی جنسیت ندارد. بی ذهنی فقط یک بازبودن است،  
 یک فضا است. در آنجا تمام دوگانگی ها از میان می رود  
 ، نر/ماده، ین/یانگ، مثبت/منفی، وجود/عدم.  
 در بی ذهنی تمام دوگانگی ها ناپدید می شود ولی قبل  
 از آنکه این بی ذهنی فرا برسد، اگر  
 می باید یکی از ذهن ها را انتخاب کنی، آنوقت ذهن  
 زنانه را بجای ذهن مردانه انتخاب کن، زیرا ذهن  
 مردانه یک نوع خشونتی در خودش دارد.  
 برای دنیا خوب است: اگر می خواهی در دنیا موفق شوی  
 آنوقت به ذهن مردانه نیاز داری: باید تهاجمی باشی،  
 ستیزه جو باشی، باید همیشه آماده ی جنگیدن باشی،  
 باید همیشه آماده ی رقابت کردن باشی؛ باید همیشه

آماده باشی تا بکشی و به قتل برسانی ، خشن، حسود ، باید همیشه گوش به زنگ باشی و باید در دنیایی زندگی کنی که همه در آن دشمن تو هستند و باید همیشه در حالت دفاعی باشی، زیرا دیگران نیز سعی دارند به همان چیزی برسند که تو می خواهی به آن برسی... و یک نزاع عظیم وجود دارد

اگر می خواهی در دنیا موفق باشی، آنوقت ذهن مردانه . اگر می خواهی در دنیای درون موفق باشی، آنوقت ذهن زنانه. ولی این تنها یک آغاز است ، ذهن زنانه فقط یک شروع است. قدمی است به سوی بی ذهنی. نکته این است: ذهن مردانه قدری از بی ذهنی دورتر است تا ذهن زنانه. برای همین است که ذهن زنانه به نظر اسرارآمیز می آید.

درواقع می توانی زنی را برای تمام عمر دوست داشته باشی ولی هرگز قادر به درک او نیستی. او یک راز باقی می ماند، غیرقابل پیش بینی؛ او بیشتر با احساساتش زندگی می کند

تا با افکارش، بیشتر شبیه آب و هوا است تا یک مکانیسم. در صبح هوا ابری بود و در بعدازظهر ابرها ناپدید شده و هوا آفتابی است. عاشق زنی بشو و درخواهی یافت. صبح هوا ابری است و او غمگین است و بی درنگ، بدون اینکه اتفاق خاصی افتاده باشد، ابرها ازبین رفته اند و بازدیگر هوا آفتابی است و او آواز می خواند. برای مرد باورنکردنی است. این چه رفتار بی معنی است که در زن رخ می دهد؟ آری، بی معنی است زیرا برای یک مرد چیزها باید توجیه عقلانی داشته باشند. "چرا غمگین هستی؟" زن فقط می گوید، "احساس غم دارم." مرد نمی تواند این را درک کند. باید دلیلی برای غمگین بودن داشته باشی. فقط غمگین

بودن؟! "چرا خوشحال هستی؟" زن می گوید که احساس خوشی دارد. او توسط حالات عاطفی خودش زندگی می کند. البته، برای مرد زندگی کردن با زن دشوار است. زیرا اگر چیزها منطقی و عقلانی باشند، اداره کردن آن ها ممکن است. اگر چیزها غیرعقلانی باشند، چیزها به خودی خود بیایند و بروند، آنوقت اداره کردن آنها بسیار سخت است. هیچ مردی تاکنون قادر نبوده است که زنی را اداره کند. عاقبت او تسلیم می شود و در نهایت از تلاش برای اداره کردن زن دست می کشد. ذهن مردانه از بی ذهنی دورتر است: مکانیکی تر است، عقلانی تر است و روشنفکرانه تر، بیشتر در سر است. ذهن زنانه نزدیک تر است: طبیعی تر است و غیرمنطقی تر؛

ولی به دل نزدیک تر است. و از قلب، افتادن در ناحیه شکم، جایگاه بی ذهنی، آسان تر است. سر جایگاه عقل است و دل جایگاه عشق و شهود. و درست در زیر ناف، دو اینج

زیر ناف، مرکزی است که ژاپنی ها به آن "هارا / hara" می گویند. اینجا مرکز بی ذهنی است، جایی که مرگ و زندگی با هم ملاقات می کنند، جایی که تمام دوگانگی ها

از بین می روند.

شما باید از سر به عمق هارا / فرو بیفتید. نوزادی متولد می شود، آنوقت او از هارا / عمل می کند. نوزاد در رحم مادر از هارا / عمل می کند: او ذهنی ندارد، افکاری ندارد. او زنده است، کاملاً زنده است، درواقع، او هرگز به این مقدار که در رحم زنده است بار دیگر چنین زنده نخواهد بود. سپس نوزاد متولد می شود. برای چند ماه به عمل کردن از طریق هارا /

ادامه می دهد. کودکی را در حال خوابیدن ببینید: از شکم تنفس می کند، از طریق سینه تنفس نمی کشد و سینه اش کاملاً آسوده است. تنفس از راه شکم ادامه دارد و به هارا / برخوردار می کند. او توسط هارا / عمل می کند. برای همین است که هر کودک بسیار معصوم به نظر می آید. هرگاه که باردیگر بتوانی به هارا / وارد بشوی باردیگر معصوم خواهی شد: آینه ای بدون غبار.

ذهن زنانه هدف نیست، ذهن زنانه به بی ذهنی نزدیک تر است. برای همین است که لائوتزو اصرار دارد که، "منفعل باش. صبر کن، شکیبا باش. عجله نکن. و تهاجمی نباش" زیرا حقیقت را نمی توان فتح کرد. فقط می توانی تسلیم آن باشی. بنابراین، این معبد توسط زنان اداره خواهد شد تا زمانی که من مردمی را بیابم که بی ذهنی داشته باشند. وقتی که بی ذهن ها در دسترس باشند دیگر مسئله ی زنانه و مردانه وجود نخواهد داشت، آنوقت این معبد توسط بی ذهن ها اداره خواهد شد. آنگاه نوعی دیگر از هوشمندی عمل خواهد کرد. درواقع، تنها در آنوقت است که هوشمندی عمل خواهد کرد: که روشنفکرانه نیست و تمام total است.

### پرسش پنجم

با بودن با شما در اینجا، زندگی من بسیار غنی تر شده است: بدون اینکه تلاشی از سوی من انجام گرفته باشد. به این خاطر بسیار سپاسگزارم. ولی چرا این داروی زیبا

فقط برای معدودی مطبوع است درحالی که دنیا در حال  
مردن است؟

این سوالی همیشگی است و برای قرن ها است که پرسشی  
مربوط است. یک بود / وجود دارد و هرآنچه را که می  
تواند، تقدیم می کند؛ حاضر است وجودش را سهم شود،  
ولی به نظر  
می رسد که هیچکس نیازی ندارد ، و همه نیازمند  
هستند. همه بیمار هستند و بود / آنجاست و دارو را  
تقدیم می کند ولی به نظر می رسد که هیچکس علاقه ای  
به دارو ندارد. باید علتی وجود داشته باشد. نظر من  
چنین است: علاقه داشتن به خوشبختی بسیار دشوار است،  
علاقه داشتن به سلامتی بسیار دشوار است. مردم علاقه ای  
بیمارگونه به بیماری دارند و مردم وابستگی ناسالمی  
به مصیبت دارند. برای همین است که شما همیشه آماده  
ی مصیبت هستید. نیازی به آماده شدن وجود ندارد،  
نیازی به پاتانجلی نیست ، هشت پله برای رسیدن به  
بدبختی وجود ندارد! همه کس آماده است تا بپرد!  
تاجایی که به بدبختی مربوط می شود همه آماده اند از  
لائوتزو پیروی کند و هیچکس سوال نمی کند که چگونه!  
هیچکس نزد من  
نمی آید تا بپرسد که چگونه بدبخت باشد؛ همه این را  
می دانند! هیچکس بدبختی را به شما آموزش نداده است:  
هیچکس، ابدأ. شما آن را بطور غریزی می شناسید. شما  
پیشاپیش در آن مهارت دارید!  
باید یک سرمایه گذاری عمیق در این باشد. چرا مردم  
دوست دارند که بدبخت باشند؟  
وقتی می گویم "دوست دارند" منظورم این نیست که آنان  
می دانند که دوست دارند. شاید بگویند که دوست

ندارند: "چه کسی بدبختی را دوست دارد؟! " آنان می خواهند خوشبخت باشند، ولی نکته این نیست ، آنان به بدبختی می چسبند. آنان می گویند که خوشبختی را دوست دارند، ولی هرکاری که می کنند تولید بدبختی می کند. و این چیز تازه ای نیست:

آنان برای زندگانی های بسیار چنین کرده اند. بارها و بارها همان کار را می کنند ، آنوقت بدبخت می شوند. و آنوقت می گویند که طالب خوشبختی هستند.

یک سرمایه گذاری وجود دارد.

مایلم نکاتی را به شما بگویم زیرا شاید کمک کننده باشد. وقتی ناشاد هستی، محکوم کردن تمام دنیا آسان است، انداختن مسئولیت بر دوش دیگران کاری آسان است. وقتی بدبخت هستی

می توانی اطرافیان خودت را دستکاری کنی *manipulate* ، زیرا تو بدبخت هستی و آنان مسئولیتی دارند که تو را خوشبخت کنند! وقتی بدبخت هستی، می توانی تقاضای توجه کنی: "من بیمار هستم، من بدبخت هستم."

شاید با افراد *hypochondrias* برخورد کرده باشید که بیهوده در مورد سلامتی خود نگران هستند و پیوسته در مورد بیماری های خود صحبت می کنند و آن ها را بسیار بزرگ

می کنند؛ درواقع بیماری هایی به این بزرگی وجود ندارند. ولی اگر به آنان بگویی، "تو بزرگ نمایی می کنی،" آنان بسیار آزرده می شوند. درواقع آنان از خود این فکر که خیلی بیمار هستند بسیار ذوق می کنند. آنان از یک پزشک نزد پزشک دیگر می روند و داستان خود را بازگو می کنند. هیچکس نمی تواند بیماری آنان را درمان کند ، این را خوب می دانند!



هیچکس چنان خردمند نیست؛ هیچکس چیزی نمی داند! و آنان چنان بیماری اسرارآمیزی دارند که خودشان از همان ابتدا می دانند که هیچکس نمی تواند به آنان کمکی بکند!

وقتی پیوسته در مورد بیماری خودشان صحبت می کنند، چه می کنند؟ گویی کسی پیوسته زخم خود را به شما نشان بدهد و دایم به آن زخم انگشت بزند و با آن زخم بازی کند و خودش را آزار بدهد. او درخواست همدردی و توجه دارد.

و کودک از همان کودکی این حقه را یاد می گیرد. تمام جامعه، از همان ابتدا به راه خطا رفته است. هرگاه کودکی بیمار می شود والدین توجه بیشتری به او نشان می دهند؛ هرگاه او ناشاد است، تمام خانواده احساس مسئولیت می کند و آن کودک برای خودش یک موجود مستبد می شود. وقتی کودک بیمار است می تواند زورگو باشد. می تواند بگوید که همین امروز عصر باید اسباب بازی او آورده شود و هیچکس نمی تواند نه بگوید! زیرا که او بیمار است! ولی وقتی که سالم است هیچکس به او توجهی ندارد، وقتی سالم است هیچکس نمی آید تا کنارش بنشیند. وقتی که بیمار است پدرش می آید، پدرش که خیلی بزرگ است و چنان مرد مهمی است که کودک احساس خوشحالی می کند و اینک او مهم تر از پدرش شده است. تو فقط کنار تخت او نشسته ای و در مورد بیماری او سوال می کنی و سپس پزشکان می آیند،

دکتر های بزرگ، پزشکان مشهور؛ همسایگان می آیند و مادرش پیوسته در مورد بیماری او داد سخن می دهد. او مرکز تمام خانواده می شود و برای کودک، خانواده تمام دنیا است. تمام دنیا حول محور او حرکت می کند : او خورشید می شود و هر کس دیگر یک سیاره می شود.

او چنین احساس می کند که این بسیار زیبا است. اینک او حقه ای را می آموزد که در سراسر زندگی از آن رنج خواهد برد ، حقه ای که بسیار خطرناک است.

اگر من مجاز باشم راه خودم را بروم ، به والدین خواهم گفت که هرگز وقتی که کودک بیمار و بدبخت است به او توجهی نکنند. از او مراقبت نکنید ولی توجه زیادی به او نکنید. برعکس، وقتی که شاد است و سالم ، به او توجه نشان دهید. وقتی کودک خوشحال است به او این احساس را بدهید که مرکز خانواده است. وقتی که ناشاد است، کنارش بگذارید: به او دارو بدهید ولی بگذارید احساس کند که هیچکس واقعاً به او توجهی ندارد و کنار گذاشته شده است. به نظر بسیار بسیار نامهربان و بی رحمانه می آید ، چیزی که می گویم به نظر بی رحمانه است ، ولی به شما می گویم که اگر تمامی این پدیده را درک کنید، این مهر است. زیرا وقتی که بطور معمولی مهربانی می کنید، آن کودک در تمام زندگیش رنج خواهد کشید. و نه فقط در یک زندگانی ، این یک الگوی عمیقاً ریشه دار می شود: برای زندگانی های متعدد او همان چیز را تکرار خواهد کرد.

هرگاه در زندگی نیاز به توجه داری ، و همه کس نیازمند توجه است، زیرا توجه خوراک نفس ego است. فقط یک بود / نیاز به توجه ندارد ، چون نفسی وجود ندارد نیازی به خوراک نیست ، وگرنه همه کس محتاج توجه است. و هرگاه نیاز به توجه داری، آنوقت چه می کنی؟ فقط یک حقه را می شناسی: بدبخت بودن را و مریض شدن را. نود درصد از بیماری ها نخست در ذهن شروع می شود و در ناخودآگاه. همسرت به تو علاقه ای ندارد: برعکس، وقتی از اداره به خانه می آیی منتظر است تا با تو

بجنگد و یا ظرف ها را برای تو گذاشته است تا بشویی. ولی وقتی که بیمار هستی او در اطراف تو چرخ می خورد و با تو گرم می گیرد و از کوچکترین چیزها مراقبت می کند، با تو نمی جنگد... تو احساس خوبی داری. این واقعاً یک رابطه ی ناسالم است: که وقتی بد هستی احساس خوبی داری و وقتی خوب هستی احساس بدی داری! ولی موقعیت چنین است. اگر همسر بیمار باشد، شوهر با گل و بستنی وارد می شود. وقتی که سالم باشد حتی به او نگاه هم نمی کند، با روزنامه اش وارد می شود و آن را باز می کند و شروع به خواندن می کند. همه همین بازی بدبخت بودن را بازی می کنند. تو می خواهی خوشبخت باشی ولی تا وقتی که سرمایه گذاری در بدبختی را قطع نکنی نمی توانی خوشبخت باشی. و خوشبخت بودن مسئولیت دیگری در مقابل تو نیست: این را به یاد داشته باش. هیچکس دیگر نمی تواند تو را خوشبخت کند. این رشد خودت است، آگاهی خودت است، انرژی درحال حرکت خودت است که بالاتر و بالاتر می رود و به تو سرور می بخشد. ولی تو باید این مکانیسم عمیق ناخودآگاه را درک کنی، که در مورد خوشبختی حرف می زنی و طالب بدبختی هستی. دلیلش این است... و هرآنچه را که طلب کنی اتفاق می افتد! این دنیا واقعاً مکانی جادویی است. اگر بدبختی را بخواهی رخ خواهد داد، اگر خوشبختی را بخواهی اتفاق خواهد افتاد، زیرا تو عامل تعیین کننده هستی، تو اساس هرآنچه که برایت اتفاق می افتد هستی. تمام قانون کارما karma همین است: هرچه که بخواهی، انجام می دهی و اتفاق خواهد افتاد. اگر بدبخت باشی دلیلش این است که آن را خواسته ای. من دوباره بی رحم به نظر می آیم... زیرا شما نزد من می آید که تسلی بیابید.

من باید به شما بگویم، "علت بدبختی شما این است که تمام دنیا برعلیه شما توطئه کرده است." احساس خوبی خواهی داشت، ولی آنوقت من کمکی برایتان نخواهم بود. من به بیماری شما کمک کرده ام؛ شما را بیش از پیش روانپزش خواهی کرد.

نه. هیچکس جز خودت مسئول بدبختی تو نیست. و این همیشه چنین است. هیچ استثنایی وجود ندارد. این نکته بسیار علمی است، مطلقاً یک قانون علمی است: که مسئول خودت هستی. بگذار این عمیقاً وارد ذهنت بشود که فقط خودت مسئول هستی. هر وقت احساس بدبختی داری و رنج می کشی، خوب بدان که خودت آن را خلق می کنی. و اگر می خواهی آن را خلق کنی، خوب است. از آن لذت ببر. آنوقت درخواست خوشبختی نداشته باش. آنوقت در همان

بدبختی ات آسوده باش: غمگین باش، بدبخت باش، یک شب تاریک بشو. من نمی گویم که باید یک روز بشوی؛ نیازی نیست. اگر مایلی یک شب تیره باشی، باش، ولی آنوقت درخواست روز نکن. مشکل وقتی درست می شود که تو به شب چسبیده ای و درخواست روز داری.

نزد من می آیی و من می بینم. درخواست سکوت داری، و من می بینم که به سروصدا، افکار و تفکرات، چسبیده ای. درخواست آرامش داری و به چیزهایی چسبیده ای که نمی گذارند به آرامش برسی. بنابراین، این سردرگمی را در درون خودت روشن کن.

مردم نیاز دارند و همیشه نیازمند بوده اند، ولی نمی آیند زیرا که می ترسند. مردم نزد من می آیند و گاهی از آن خوشبختی که در درونشان رشد می کند وحشت می کنند، چیزی بسیار نا آشنا.

زمانی چنین اتفاق افتاد: جرج برنارد شو و Shaw در مورد فردی با حالتی بسیار سرزنش آمیز سخن می گفت. یک دوست مشترک که هم برنارد شو و او را خوب می شناخت و هم آن فرد دیگر را، به او گفت، "من خوب می دانم که تو ابداً او را نمی شناسی و اینگونه او را به انتقاد کشیده ای و محکوم می کنی، و می دانم که حتی به او معرفی هم نشده ای. تو حتی یک آشنایی دور هم با او نداری. پس اگر واقعاً می خواهی این مرد را بشناسی آیا می توانم

او را به تو معرفی کنم؟"

برنارد شو و گفت، "نه، نه \_ زیرا اگر او را معرفی کنی، این احتمال هست که از او خوشم بیاید." مشکل این است. شاید مردم در رنج باشند و شاید آنان را نزد من بیاورید: این امکان هست که آنان خوشبخت شوند. ترس در این است. این امکان هست که آنان به آرامش دست بیابند.

ترس در این است. پس بجای اینکه نزد من بیایند، برعلیه من حرف می زنند. آنان برای متقاعد کردن دیگران برعلیه من سخن نمی گویند، بلکه برای متقاعد کردن خودشان است که برعلیه من حرف می زنند تا نیازی نباشد که نزد من بیایند. ذهن بسیار حيله گر است و تا زمانی که واقعاً هشیار نباشید هرگز از این سردرگمی که ذهن است بیرون نخواهید آمد.

#### پرسش ششم

اگر امروز لائوتزو با پاتانجلی ملاقات کنند آیا می توانند آموزش های خودشان را در مورد رشد روحانی با هم آشتی بدهند؟ اگر بین سرشت بودایی این دو تفاوتی نیست،

پس چرا آموزش هایشان چنین متفاوت است؟ و چرا قبل  
از شام، در تمام اعصار،  
یک مرشد وجود نداشته است که تمام آموزش های  
بودهای گذشته را با هم ترکیب کرده باشد؟

این سوال سه بخش دارد. اول: " اگر امروز لائوتزو با  
پاتانجلی ملاقات کنند آیا می توانند آموزش های  
خودشان را در مورد رشد روحانی با هم آشتی بدهند؟"  
اگر این دو باهم دیدار کنند چیزی برای آشتی دادن  
وجود ندارد ، همه چیز باهم سازگار است. آنان همدیگر  
را در آغوش خواهند گرفت، دست همدیگر را خواهند گرفت  
و می نشینند، ولی حرفی نخواهند زد. شاید پیشاپیش در  
بهشت چنین کاری کرده باشند؛ زیرا همه چیز باهم  
سازگار است. مشکل برای شما وجود دارد و نه برای  
آنان. مشکل برای آنانی است که در راه هستند، نه  
برای کسانی که به هدف دست یافته اند، زیرا در مقصد  
همه چیز باهم سازگار است. مقصد یکی است؛ طریقت ها  
بسیار هستند. وقتی در راه هستی احساس می کنی که  
دیگری در راهی دیگر سفر می کند، ولی وقتی به هدف می  
رسی ناگهان هشیار می شوی که همه به یک مقصد می  
رسند. حقیقت یکی بیش نیست.  
بنابراین مسئله ی مصالحه و آشتی وجود ندارد. نیازی  
به هیچ ترکیبی نیست؛ همه چیز مطلقاً ترکیب شده است.  
شاید آنان خوب باهم بخندند و فنجانی چای باهم  
بنوشند، ولی هیچ بحث فلسفی بین آنان وجود ندارد ،  
این مقدار یقین است. شاید آنان با هم ورق بازی کنند  
و یا کار  
بی معنی دیگری انجام دهند ولی هیچ بحث منطقی باهم  
نخواهند داشت. من همیشه فکر می کنم که در بهشت،

جایی که روح های آزاد در آنجا هستند، باهم چکار می کنند؟ باید باهم

ورق بازی یا شطرنج بازی کنند ، چیزهای بی معنی! در آنجا چه خواهی کرد؟ بازی.

بازی کردن امری جدی نیست و فقط برای تفریح و لذت بردن است. درست مانند کودکان از آن لذت خواهی برد. دومین بخش از سوال این است: "؟ اگر بین سرشت بودایی این دو تفاوتی نیست، پس چرا آموزش هایشان چنین متفاوت است؟"

آموزش ها متفاوت است ولی نه آموزگارها. آموزش ها تفاوت دارند زیرا شاگردان باهم تفاوت دارند، میدان متفاوت هستند. پاتانجلی با طبقه ای متفاوت از مردم سخن می گفت ، باید این نکته را درک کنید. لائوتزو برای طبقه ی دیگری از مردم سخن می گفت.

در هندوستان حتی رازورزی **mysticism** نیز یک پدیده ی بسیار بسیار منطقی است. هندوستان کشوری بسیار بسیار فکری **thinking country** است: در مورد "غیرقابل تفکر" هم فکر می کند؛ در مورد چیزهایی نظریه پردازی می کند که قابل نظریه پردازی نیستند؛ چیزهایی را تعریف می کند که قابل تعریف کردن نیستند. تمام کتاب های مقدس هندی پر از این چیزهاست... آنان به این گفتار ادامه می دهند که "خداوند قابل تعریف کردن نیست" و سپس به تعریف خداوند می پردازند. و می گویند، "حقیقت غیرقابل توصیف است" و با همین گفته آن را توصیف می کنند: یک کیفیت را نشان می دهند: کیفیت توصیف نشدنی را.

آنان می گویند، "درمورد خداوند هیچ چیز نمی توان گفت" و بی درنگ می گویند،

" او در درون شما است" یا " او همه چیز را خلق کرده است" یا " او همه چیز است."

هندوستان کشوری است که در مورد این چیزها تعمق contemplate می کند. عاشق تفکر کردن است. چنان عاشق فکر کردن است که تقریباً غیرکاربردی impractical شده است. مردم عاشق فکر کردن هستند و فکر کرده اند و فکر کرده اند و بسیار غیرعملی شده اند؛ تقریباً غیرعملی. هندوستان هیچ فن آوری علمی نداشته است. اگر ذهن عملی باشد به کارهای عملی علاقمند می شود. هندوستان کشوری است که غیرعملی تفکر می کند و به فکر کردن ادامه می دهد. به نظر می رسد که تمام کار و زندگی فقط فکر کردن باشد!

چین لائوتزو تماماً متفاوت بود و مریدانی که لائوتزو داشت گرد او جمع شده بودند... و این سنتی تازه نبود که لائوتزو آن را اشاعه می داد. این سنت دست کم پنج هزار سال پیش از او وجود داشته است. سنتی بسیار بسیار باستانی بوده. در آن روزگار چین کشوری غیر تفکری بود: کمتر فکر می کرد و بیشتر تعمق می کرد. علاقه ای به فکر کردن، نظریه پردازی و فلسفه بافی نداشت. چین فیلسوفان بزرگی به دنیا ارائه نداده است ، هندوستان چنین کرده است. در تمام فلسفه هایی که در هرکجا مشاهده می کنید، همیشه ریشه ای در هندوستان خواهید یافت. گاهی این پدیده ای شگفت آور می شود. نمی توانید هیچ فلسفه ای را در دنیا تصور کنید که موازی آن در هندوستان وجود نداشته باشد. هرچیزی که در هرکجای دنیا به آن اندیشیده شده باشد، پیشاپیش در هندوستان به آن اندیشه شده است. در فکر کردن نمی توانید با هندوستان رقابت کنید. البته این در مورد هندوستان امروزی صدق نمی کند ، من در مورد هندوستان



معاصر سخن نمی گویم. اینک فقط مخروبه هایی از یک شکوه تاریخی وجود دارد. در واقع، هندوستان دیگر وجود ندارد. هندوستان بود، هندوستان پاتانجلی، هندوستان اپانیشادهای و وداها ابداً وجود خارجی ندارد. آنان فکرکردند و اندیشیدند و نظریات عظیمی در مورد دنیا ایجاد کردند، ولی آنان عملگرا و اهل عمل نبودند.

چین کاملاً فرق دارد. آنان علاقه ای به تعمق در نظریات نداشتند؛ بلکه به زندگی کردن علاقه داشتند. آنان به وجود داشتن بیش از تفکر کردن علاقه داشتند. و لائوتزو گل سرسبد آن است.

وقتی بودی دارما *Budhidharma* به چین رفت، این دو جریان، مراقبه ی لائوتزویی *the Lao-Tzian meditation* -- با تعمق بودا *Buddha's contemplation*، باهم ملاقات کردند. آن ها با هم دیدار کردند و یکی از زیباترین چیزها زاده شد: که *zen* است. *zen* کیفیت بودا را دارد و کیفیت لائوتزو را نیز. نه بودایی است و نه لائوتزویی: هر دو است. این بزرگترین پیوند دو رگه ای است که هرگز در زمین رخ داده است.

پاتانجلی بسیار منطقی است: منطقی در دنیای رازورزی. او گام به گام حرکت می کند و تحلیل می کند. او می تواند هر اینشتن *Einstein* و هر ویتگنشتاین *Wittgenstein* یا هر راسل *Russell* را راضی کند. لائوتزو نمی تواند اینشتن را راضی کند، نمی تواند راسل یا ویتگنشتاین را راضی کند، زیرا مسخره به نظر می رسد. او مطلقاً بی معنی حرف می زند. ولی پاتانجلی می تواند هر ذهن علمی را، هرچقدر هم که بزرگ باشد، راضی کند زیرا بسیار علمی سخن می گوید و بسیار به تدریج پیش می رود و گام به گام هر پیوند *link* را نشان

می دهد. آموزش ها تفاوت دارند زیرا که پاتانجلی در هند زاده شد و با هندیان سخن می گفته ، یک کشور کاملاً تعمق کننده. لائوتزو با عارفان سخن می گفته، یک کشور کاملاً

مراقبه گون در آن روزگار. هردو با مردمانی متفاوت سخن می گفته اند؛ انواع متفاوتی از مریدان گرد آنان جمع شده بودند. آموزش ها تفاوت دارند زیرا آموزش ها برای آموخته شدگان وجود دارد. آموزگاران تفاوتی ندارند. اگر پاتانجلی را تنها بگذاری و لائوتزو را تنها بگذاری، هردو یکی خواهند بود، ولی وقتی پاتانجلی با شاگردانش باشد و لائوتزو با مریدانش باشد، آنوقت باهم تفاوت خواهند داشت. اگر پاتانجلی و لائوتزو ساکت باشند، هردو یکی هستند، ولی اگر با کسی حرف بزنند، متفاوت خواهند بود.

آموزگار باید بر اساس ظرفیت شاگرد خود آموزش بدهد ، ادراک او، آموزش های او، استعداد او، هوشمندی او و شرطی شدگی هایش. او باید آموزش هایش را براساس سطح دانش آموز تنظیم کند، وگرنه یک آموزگار نخواهد بود. برای این است که آموزش ها تفاوت دارند.

و یک نکته ی دیگر: دو نوع مردم وجود دارند. یک نوع کسانی هستند که بسیار بسیار شجاع هستند و دیوانه وار پرش می کنند؛ درواقع، آنان بسیار غیرمنطقی و بطور خطرناکی شجاع هستند. اگر در حالتی خاص باشند می توانند آن پرش را انجام دهند و نگران عواقب آن نخواهند بود. و سپس نوع دیگری هستند که تردید دارند و هرگونه تلاشی می کنند تا در مورد وقایع قطع و یقین داشته باشند و می خواهند عواقب و نتایج کاملاً روشن باشد و تنها آنوقت است که حرکت می کنند. پاتانجلی برای کسانی خوشایند است که قبل از پرش می خواهند

متقاعد شوند. لائوتزو برای کسانی است که زحمت متقاعد شدن را نمی‌کشند و آماده‌ی پریدن هستند. برای این مردم دو نوع آموزش متفاوت وجود دارد، ولی آموزگارها یکی هستند.

بخش سوم: " و چرا قبل از شما، در تمام اعصار، یک مرشد وجود نداشته است که تمام آموزش‌های بوداهای گذشته را با هم ترکیب کرده باشد؟"

نیازی وجود نداشت؛ آن نیاز اینک وجود دارد. در گذشته، دنیا تقسیم شده بود. دنیا بسیار بسیار بزرگ بود. مردم در کشورهای خودشان زندانی بودند. آموزش‌ها با هم دیدار نداشتند: یک محمدی مانند یک محمدی زندگی می‌کرد و هرگز آگاه نبود که وداها چه می‌گویند؛ یک هندو مانند یک هندو زندگی می‌کرد و هرگز نمی‌دانست که زرتشت واقعاً چه آموزشی می‌دهد. ولی اینک دنیا بسیار کوچک شده است: یک دهکده‌ی جهانی. دنیا بسیار کوچک شده است. اینک هرکس هرچیز را می‌داند: یک مسیحی فقط یک مسیحی نیست، او می‌داند که *Geeta* چه می‌گوید و می‌داند که قرآن چه می‌گوید. اینک سردرگمی وجود دارد: زیرا قرآن یک چیزی می‌گوید، *Geeta* چیز دیگری می‌گوید و *انجیل* چیزی دیگر می‌گوید. اینک هرکس از چیزهایی که در اطرافش می‌گذرد باخبر است. مردم از یک کشور به کشور دیگر می‌روند و از یک آموزگار نزد آموزگاری دیگر. اینک در اینجا بسیاری هستند که نزد آموزگاران مختلف بوده‌اند و اینک یک کلاف سردرگم هستند.

به یک ترکیب عظیم نیاز است. در آینده مذاهب قادر نخواهند بود جدا از هم وجود داشته باشند، نه. این غیرممکن خواهد شد. من فقط زمینه را برای یک پرستشگاه جدید خلق می‌کنم، پرستشگاهی که یک کلیسا

خواهد بود و یک مسجد و یک گورودوارا *gurudwara*.  
من مشغول خلق یک انسان با دیانت هستم که نه یک مسیحی است و نه یک هندو و نه یک محمدی: فقط انسانی با دیانت. اینک زمان برای یک ترکیب بزرگ پخته شده است؛ قبلاً هرگز چنین نبوده است.  
بود / با مردمی سخن می گفت که محمدی نبودند. مسیح با مردمی سخن می گفت که یهودی بودند؛ مسیح به گونه ای سخن می گفت که گویی هیچکس جز یهودیان وجود ندارند. او با یهودیان سخن می گفت، ولی من اینک با چه کسانی حرف می زنم؟ در اینجا یهودیان، مسیحیان، محمدی ها، جین ها، بوداییان و سیک ها وجود دارند ، همگی اینجا هستند.  
شما در اینجا یک دنیای بسیار کوچک هستید. به زودی، وقتی مردم بیشتر همدیگر را درک کنند، تفاوت ها از بین خواهند رفت. وقتی یک مسیحی واقعاً گیتا را درک کند، تفاوت بین انجیل و گیتا از بین خواهد رفت، آن ها به یک تمامیت واحد تبدیل خواهند شد.  
برای همین است که من سعی دارم در مورد تمام سیستم ها و مرشد ها سخن بگویم، تا یک زمینه و اساس بتواند ایجاد شود. در آن زمینه و پایه است که پرستشگاه آینده برپا خواهد شد: انسان با دیانت در آینده. او یک مسیحی نخواهد بود. در واقع، اگر کسی در آینده یک مسیحی باشد قدری منسوخ به نظر خواهد آمد و اگر کسی هندو باشد قدری احمق به نظر خواهد رسید و اگر کسی هنوز اصرار داشته باشد که یک محمدی است، یک انسان معاصر نخواهد بود ، انسانی بیجان خواهد بود. آینده به دیانت تعلق دارد ، دیانتی که در آن تمامی مذاهب باهم ممزوج و محلول خواهند شد.

برای همین است که در گذشته نیازی وجود نداشت. آن نیاز اینک وجود دارد. اینک انسان در آستانه ی بزرگترین نقطه ی عطف قرار دارد. بشریت همیشه پس از بیست و پنج قرن در آستانه ی یک تحول است: یک چرخه کامل می شود. معرفت بشری در زمان بود / یک چرخش اساسی پیدا کرد. اینک بیست و پنج قرن از آن زمان گذشته است و آن تحول درست در آینده ی نزدیک قرار دارد. آنان که هشیار هستند بیش از همه از این تحول بهره خواهند برد، زیرا می توانند از این موج برخاسته **tide** استفاده کنند. آنان می توانند براین موج سوار شوند، می توانند به آسانی به وطن برسند. وقتی که دریا در حالت جزر یا فروکش **ebb** است، رسیدن به ساحل دشوار است. وقتی دریا در حالت موج برخاسته است، امواج به خودی خود به سمت ساحل حرکت می کنند، فقط قایق را به آن ها می سپاری و امواج تو را حمل می کنند. درست ظرف بیست و پنج سال یکی از بااهمیت ترین نقاط تاریخی فراخواهد رسید و معرفت انسانی چرخشی خواهد داشت. اگر آماده باشی و در آن لحظه مراقبه گون باشی، امکانات زیادی وجود دارد که باردیگر تا بیست و پنج قرن ممکن نخواهد بود. در زمان *پاتانجلی* یک چرخش وجود داشت؛ *پاتانجلی* بیست و پنج قرن قبل از بود / وجود داشت. همیشه چنین بوده است. درست مانند این است که زمین در ظرف مدتی مشخص به دور خورشید گردش می کند: تمامی معرفت بشری در یک دایره حرکت می کند و پس از مدت زمان مشخصی به منبع اصلی بازگشت می کند: این زمان بیست و پنج قرن است. آن لحظه ی حساس و بحرانی نزدیک است. می تواند بسیار

افراطی و ناگهانی باشد. اگر در ذهنیت خود ترکیبی داشته باشی قادر خواهی بود از این چرخش استفاده کنی. اگر ترکیب نکرده باشی، یک محمدی باقی بمانی یا یک مسیحی باقی باشی، منسوخ خواهی شد و به گذشته تعلق خواهی داشت.

اینجا نخواهی بود و در دسترس زمان حال نخواهی بود. تمام این ترکیب کردن برای همین است: برای اینکه در دسترس زمان حال باشید، برای اینکه قادر به درک آنچه که به زودی رخ خواهد داد باشید.

#### پرسش هفتم

منظورتان چیست که به ما می‌گویید، "به ندای درون خود گوش بدهید و طبق آن عمل کنید"، درحالی‌که خوب می‌دانید که ما فقط صدای ذهن خود را می‌شنویم؟ آیا خالی بودن هیچ ندایی دارد؟

آری. تهی بودن emptiness صدای خودش را دارد. در لفظ، این یک ندا voice نیست: یک انگیزش urge است. یک صدا نیست؛ سکوت است. هیچکس نمی گوید که کاری بکنی، فقط احساس می کنی که کاری انجام بدهی. گوش دادن به ندای درون یعنی که همه چیز را به تهی بودن درون واگذار کنی. آنوقت تو را هدایت خواهد کرد. اگر تهی حرکت کنی همیشه درست حرکت خواهی کرد. اگر تهی بودن درون را داشته باشی هیچ چیز اشتباه نخواهد بود، هیچ چیز نمی تواند به خطا برود. در تهی بودن هیچ چیز هرگز به خطا نمی رود. خود معیار درست بودن همین است: همیشه درست بودن. آری، تهی بودن ندای خودش را دارد، سکوت موسیقی خودش را دارد، سکون رقص خودش را دارد، ولی باید به آن بررسی. من نمی گویم که به ذهن گوش بده. در واقع، ذهن مال تو نیست. وقتی می گویم " به ندایت گوش بده " منظورم این است که هرچه را که جامعه به تو داده دور بریز، ذهن را جامعه به تو داده است. ذهن شما مال تو نیست. به جامعه تعلق دارد: یک شرطی شدگی است؛ پدیده ای اجتماعی است. تهی بودن مال خودت است، ذهن مال تو نیست. ذهن هندو است، محمدی است، مسیحی است؛ ذهن کمونیست است؛ ضد کمونیست است، طرفدار سرمایه داری است. تهی بودن هیچکدام نیست، کسی وجود ندارد: یک تهیا shunya است. در آن شونیا، در آن تهیا، بکارت وجود تو قرار دارد. به آن گوش بده. وقتی می گویم به آن گوش بده، منظورم این نیست که کسی در آنجا با تو سخن می گوید. وقتی می گویم به آن گوش بده منظورم این است که در دسترس آن باش، گوش هایت و وجودت را به آن بده و

همان تو را هدایت خواهد کرد. و هرگز کسی را گمراه نخواهد کرد. از دورن آن تهیا هرچه که برخیزد زیبا است، درست است، خوب است و قداست دارد.



فصل نهم

## قانون برای شماست

32- پاکیزگی، رضایت خاطر، ریاضت، مطالعه نزد خود و تسلیم شدن به خداوند قوانینی هستند که باید مراعات شوند.

33- وقتی که ذهن توسط افکار بد مختل می شود، روی متضادهایش تامل کن.

34- تامل کردن روی متضادها لازم است زیرا افکار، عواطف و کردارهای خطا، مانند خشونت، هرکجا که اعمال شوند نتیجه شان جهل و عذاب شدید است که به درجات ملایم، متوسط و شدید، توسط طمع، خشم یا توهم انجام می گیرند.

قوانینی وجود دارند و قوانینی: قوانینی برای سرکوب انسان، قوانینی برای شکوفایی او: قوانینی برای ممنوعیت و جلوگیری و قوانینی که به او کمک کند تا گسترده شود و افزون گردد. قانونی که فقط ممانعت کند مخرب است؛ قانونی که به رشد و افزوده شدن کمک کند خلاقه است. قوانین ده فرمان Ten commandments عهد عتیق

### The old testament

با قوانین پاتانجلی متفاوت هستند. آن ده فرمان منع کننده، سرکوب کننده و ممنوع سازنده هستند. تمامی تاکید این است: نباید این کار را بکنید، این مجاز نیست.

قوانین پاتانجلی تماماً فرق دارند؛ آن ها سازنده

هستند. تاکید بر این نیست که چه نباید بکنید؛ تاکید بر این است که چه باید کرد. و بین این دو تفاوتی عظیم وجود دارد.

به نظر می رسد که در کتاب عهد عتیق، قوانین خودشان هدف هستند، گویی که انسان برای آن ها وجود دارد، نه اینکه آن ها برای انسان وجود داشته باشند. برای پاتانجلی قانون یک کاربردی دارد، ولی این کاربردها غایی و مطلق نیستند. انسان برای آن ها زندگی نمی کند، قوانین برای انسان وجود دارند. آن ها وسیله هستند، و فرد باید از میانشان عبور کند، و به ورای آن ها برود. این را باید به یاد داشته باشید؛ وگرنه می توانید فکری اشتباه در مورد پاتانجلی داشته باشید.

معمولاً مذاهب بسیار مخرب بوده اند: آن ها تمام بشریت را فلج کرده اند. آن ها همه را گناهکار کرده اند، و این بزرگترین جنایتی است که می توان در مورد انسان مرتکب شد.

و تمام حقه این است: اول به مردم احساس گناه بده، وقتی از ترس در حال لرزیدن هستند: ترسیده، وحشت زده، گرانبار، درحالی که در جهنم زندگی می کنند، آنوقت به آنان کمک بده که از آن بیرون بیایند! آنوقت تو بیا و به آنان آموزش بده که چگونه آزاد باشند!

در مقام نخست، چرا احساس گناه را به وجود بیاوری؟ و زمانی که انسان گناهکار باشد، فلج می شود و از رشد می ترسد؛ از رفتن به ناشناخته، ناآشنا و عجیب چنان می ترسد که ایستا می شود، وجودی مرده: آنوقت همه حاضرند که برای رستگاری او کار کنند!

پاتانجلی هرگز شما را در مورد هیچ چیزی گناهکار نمی کند. به این معنی، او بیشتر دانشمند است تا یک انسان مذهبی، بیشتر یک روانشناس است تا یک کشیش مذهبی. او یک موعظه گر نیست. هرچه می گوید فقط به شما نقشه ای **blue print** می دهد تا چگونه رشد کنید و اگر بخواهید رشد کنید باید انضباط داشته باشید. انضباط نباید از خارج تحمیل شود، وگرنه تولید احساس گناه می کند. انضباط باید از یک ادراک درونی بیرون بیاید، آنوقت زیباست.

تفاوت بسیار ظریف است. می تواند چیزی به شما گفته شود و شما انجامش بدهید، ولی مانند یک اسیر آن را انجام می دهید. می تواند به شما کمک شود که پدیده ی مشخصی را درک کنید؛ از طریق ادراک انجامش می دهید، آنوقت همچون یک ارباب انجامش می دهید. هر وقت یک ارباب هستی، زیبا هستی، هرگاه اسیر باشی، زشت می شوی.

لطیفه ای یهودی می خواندم: خیاطی بود به نام زومباخ *Zumbach*. مردی به دیدن او آمد. لباسش آماده شده بود و آمده بود آن را ببرد. ولی آن مرد دریافت که یکی از آستین های لباسش از دیگری بلندتر است. شروع کرد به غرزدن. زومباخ خیاط گفت، "که چی؟ چرا اینهمه غر می زنی؟ بین. این لباس یک شاهکار هنری است و برای یک ایراد کوچک اینهمه سروصدا می کنی. می توانی دستت را در آستین قدری عقب تر بکشی و آنوقت آستین درست خواهد شد."

پس آن مرد آزمایش کرد، ولی وقتی دستش را عقب کشید متوجه شد که مقدار زیادی پارچه در پشتش جمع شده است. پس گفت، "حالا اینهمه پارچه در پشتم بالا آماده است."

زومباخ خیاط گفت، "که چی؟ می توانی قدری خم بشوی، ولی این یک شاهکار هنری است و من حاضر نیستم تغییرش بدهم. خیلی زیبا به نظر می رسد!"

پس مرد قوز کرد و بیرون رفت. درست در بیرون، وقتی می خواست به خانه برود،

راه رفتن خیلی سخت شده بود، زیرا یک دست را باید عقب نگه می داشت و سپس باید قوز می کرد تا لباس زیبا بماند، آن مرد تماماً از یاد رفته است، کت مهم تر شده است. مردی از راه رسید و گفت، "چه لباس زیبایی. شرط می بندم که زومباخ خیاط آن را ساخته باشد."

مرد اول تعجب کرد. گفت، "تو چطور می دانی؟"

مرد گفت، "چطور می دانم؟ فقط چنان خیاطی می تواند لباس به این زیبایی را برای افلیجی مثل تو بدوزد." این چیزی است که توسط تمام مذاهب برای تمام بشریت اتفاق افتاده است. آن ها قوانین زیبایی برای شما ساخته اند. "که چی؟" آن ها می گویند که اگر تو باید قدری قوز کنی "اشکالی ندارد. به نظر زیبا می آیی!" این قانون است که باید پیروی و رعایت شود؛ هدف تو نیستی، هدف قانون است. اگر تو افلیج شوی اشکالی ندارد، اگر گوژپشت شوی اشکالی ندارد، اگر بیمار شوی اشکالی ندارد، ولی قانون باید رعایت شود!

پاتانجلی چنین قانونی به شما نمی دهد، نه. او بیشتر می فهمد. او تمام موقعیت را درک می کند. قوانین برای کمک به شما وجود دارند. آن ها واقعاً مثل ساختاری هستند که قبل از ساختن یک بنا درست می شوند، داربست هستند. به ساختمان جدید کمک می کند که بالا بیاید؛ زمانی که ساختمان آماده باشد،

این ساختار باید برداشته شود. برای منظوری خاص وجود داشت، هدف نبود. تمام این قوانین برای یک منظور خاص هستند: به رشد شما کمک می کنند.

اولی *yama* یا *یاما* بود، انضباط فردی. باید مشاهده کرده باشی، آن پنج پیمان بزرگ: نیازاری، صداقت... آن ها کیفیتی خاص از خود دارند: آن ها را فقط در جامعه می توانی تمرین کنی. اگر در جنگل تنها نشسته باشی نمی توانی این ها را تمرین کنی؛ آنوقت نیازی نیست و فرصتی نیست. وقتی شخص دیگری وجود داشته باشد، می توانی صادق باشی.

وقتی تنها در قله ی *هیمالیا* نشسته باشی اصلاً مسئله حقیقت گویی مطرح نیست؛ زیرا چگونه می توانی در آنجا دروغ بگویی؟ به کی؟ آن فرصت وجود ندارد.

*یام* پلی است بین شما و دیگران و این نخستین چیز است: باید امور را بین خود و دیگران سامان *settle* بدهی. اگر چیزها بین تو و دیگران سامان نداشته باشد، آن ها دایماً تولید نگرانی می کنند. "تمام حساب ها با دیگران را ببند." این اولین است: *یام*. اگر با دیگران در حال جنگیدن هستی، تنش و نگرانی وجود خواهد داشت، حتی رویاهای شما نیز کابوس می شوند. مانند سایه تعقیبت می کند. هرکجا باشی خواهد بود. در حال غذا خوردن، در خواب، در مراقبه، آن خشم، آن خشونت وجود خواهد داشت. همه چیز را تحریف خواهد کرد. همه چیز را نابود خواهد کرد. نمی توانی در آرامش، در وطن باشی.

بنابراین *پاتانجلی* می گوید، اول با *یام* امور را با دیگران سامان بده. ناصادق نباش، خشن نباش، تصاحبگر نباش تا بین تو و دیگران مخالفتی وجود نداشته باشد، یک هماهنگی.

این نخستین حلقه ی **circle** وجود شماست: پیرامون شما، جایی که پیرامون دیگران را لمس می کنید. این را باید آرام کرد تا در یک دوستی عمیق با کل **the whole** باشی. رشد کردن تنها در آن دوستی عمیق ممکن است. وگرنه، نگرانی های بیرون زیاد خواهند بود و توجه را جلب خواهند کرد و اختلال خواهند کرد و انرژی را هدر خواهند داد و شما را راحت و در آرامش نخواهند گذاشت. چگونه می توانی آرام باشی؟

حالا دومین پله است: **Niyam** نیام یعنی قانون. این سروکاری با دیگران ندارد، با خودت سروکار دارد. پس اگر به غار هیمالیا حرکت کنی نخستین پله ممکن نخواهد بود زیرا دیگرانی وجود نخواهند داشت. ولی شما باید همچنین دومین پله را هم دنبال کنید زیرا این به موقعیت اجتماعی ربطی ندارد، با تنها بودن خودت سروکار دارد. یام بین تو و دیگران است و نیام بین خودت است با خودت.

پاکیزگی، رضایت خاطر، ریاضت، مطالعه نزد خود و تسلیم شدن به خداوند قوانینی هستند که باید مراعات شوند.

هر یک باید عمیقاً درک شود. اولی پاکیزگی **shauch** است: شما در دنیا بعنوان یک بدن زندگی می کنید، بدن یافته اید، در اینجا وجود دارید. اگر بدن شما بیمار باشد شما چگونه می توانید سالم باشید؟ اگر بدنت مسموم باشد خودت مسموم شده ای. اگر بدنت مسموم زیادی حمل کند، شدیداً گرانبار باشد، نمی توانی سبک باشی، نمی توانی بال

داشته باشی.

پس حالا بهتر است روی بدنت و خلوص آن کار کنی. خوراک هایی هستند که شما را بیشتر در زمین ریشه دار می کنند، خوراک هایی هستند که شما را بیشتر متمایل به آسمان می کنند. روشی از زندگی هست که در آن شما بیشتر تحت تاثیر قانون جاذبه هستید؛ و روش هایی از زندگی وجود دارد که شما بیشتر در دسترس

پدیده ی ضد آن یعنی صعود levitation هستید.

دو قانون وجود دارند: یکی جاذبه است و دیگری

رحمت grace. جاذبه شما را پایین می کشد، رحمت شما را

بالا می کشاند. علم فقط جاذبه را می شناسد، یوگا

قانون رحمت را هم

می شناسد. و به نظر می رسد که یوگا از خود علم هم

نسبت به آن علمی تر است، زیرا هر قانونی قانون متضاد

خودش را هم دارد. اگر زمین شما را پایین می کشد

باید چیزی هم باشد که شما را بالا بکشد؛ وگرنه

زمین می بایست شما را کاملاً فرومی کشید، به داخل

می کشید، از بین رفته بودید. شما در سطح زمین زندگی

می کنید. این یعنی که باید تعادلی بین قانون پایین

کشنده و قانون بالاکننده وجود داشته باشد. وگرنه شما

مدت ها قبل توسط زمین از بین رفته بودید، به زهدان

زمین باز می گشتید و ناپدید می شدید. ولی شما وجود

دارید. تعادلی بین متضادها وجود دارد و هر قانونی

فقط وقتی ممکن است که قانون متضاد آن وجود داشته

باشد. نام آن قانون متضاد "رحمت" است.

شاید چیزی را حس کرده باشید: ناخودآگاه... یک روز

صبح ناگهان احساس سبکی می کنید. گویی که می توانی

پرواز کنی. روی زمین راه می روی، ولی پاهایت روی

زمین نیستند، خیلی سبک و مانند پر شده ای. و یک

روز چنان سنگین، چنان گرانبار هستی که حتی نمی توانی راه بروی. چه اتفاقی می افتد؟ آنوقت باید تمام روش زندگی را تحلیل کنی. چیزی به شما کمک می کند که سبک باشید و چیزی کمک می کند تا سنگین باشید. هرآنچه که شما را سنگین کند ناخالص است و هرچه شما را سبک کند، خالص است. خلوص بدون وزن است، ناخالصی سنگین است و گرانبار. انسان سالم احساس سبکی می کند، بی وزن است؛ انسان ناسالم احساس می کند که خیلی زیاد از سوی زمین گرانبار است، خیلی پایین کشیده شده است. انسان سالم راه نمی رود، واقعاً: او می دود. انسان ناسالم: حتی اگر هم بنشیند،

نمی نشیند، در حال خوابیدن است.

یوگا سه واژه می شناید: سه جنس، طبع یا گونه *guna*:

ساتوا *satva*، راجاس *rajas*،

تاماس *tamas*. ساتوا خلوص است؛ راجاس انرژی است؛

تاماس سنگینی است، تاریکی.

آنچه می خورید بدن شما را می سازد و به نوعی: شما

را می سازد. اگر گوشت بخورید

سنگین تر می شوید. اگر با شیر و میوه جات زندگی

کنید، سبک خواهید بود. آیا مشاهده

کرده اید که گاهی وقتی روزه می گیرید چقدر احساس

سبکی می کنید؟ گویی که تمام وزن بدن از بین رفته

است. اگر روی ترازو بایستید وزن را نشان می دهد ولی

شما آن را احساس

نمی کنید. چه اتفاقی افتاده است؟ بدن چیزی برای هضم

کردن ندارد. بدن از کارهای روزانه آزاد شده است.

انرژی در جریان است، انرژی کاری برای انجام دادن

ندارد، برای بدن یک تعطیلات است. احساس راحتی و



آسودگی می کنید: خیی زیبا است. فرد باید مراقب غذای خود باشد. هرچه بخورید امری معمولی نیست. باید مراقب باشید زیرا بدن شما از هرآنچه که در گذشته خورده اید تشکیل شده است. شما هر روز آن را با آنچه که می خورید می سازید. کمتر یا بیشتر خوردن یا فقط به اندازه خوردن، تفاوت زیادی ایجاد می کند. می توانید پرخوری کنید، می توانی چیزی را که نیازی به آن نیست پرخوری کنی: آنوقت سنگین خواهی بود، خیلی پایین و فرورفته خواهی بود. می توانید درست به اندازه غذا بخورید: احساس شادی بیشتری خواهید کرد، نه احساس سنگین وزنی: انرژی در جریان است، مسدود نشده است. و کسی که می خواهد در فضای درون پرواز کند، کسی که سعی دارد به مرکز درون برسد، نیاز دارد تا سبک باشد، وگرنه سفر نمی تواند تکمیل باشد. با تنبل بودن قادر نخواهید بود وارد آن مرکز درونی شوید. چه کسی تا آن مرکز درون راه خواهد رفت؟ مراقب آنچه می خورید باشید، مراقب آنچه می نوشید باشید، دقت کنید که چگونه از بدن خود مراقبت کنید. چیزهای کوچک مهم هستند. برای یک انسان معمولی اهمیتی ندارد زیرا او به هیچ کجا نمی رود. وقتی طریقت را شروع کردید، همه چیز اهمیت دارد.

آیا روزی یک بار استحمام می کنید یا نه؟، این اهمیت دارد. معمولاً اهمیتی ندارد. با کار در بازار و مغازه اهمیتی ندارد که حمام خوبی گرفته اید یا نه. درواقع، اگر هرروز حمام بگیرید ممکن است در بازار برای شما ایجاد اختلال کند. شاید آنقدر احساس سبکی کنید که حيله گری دشوار باشد، شاید چنان احساس تازگی کنید که تقلب کردن دشوار باشد، شاید چنان

احساس بکارت و معصومیت کنید که بهره کشی کردن تقریباً ناممکن شود. کثیف بودن شاید در بازار کمک کند، ولی نه در معبد. در معبد شما باید همچون قطرات شبنم تازه باشید، تمیز همچون گل ها، فقط آنوقت می توانید وارد زیارتگاه شوید. در پرستشگاه، جایی که کفش هایتان را درمی آورید، تمام دنیا را و تمام بارهای آن را زمین بگذارید. آن ها را حمل نکنید.

حمام کردن یکی از زیباترین پدیده هاست، بسیار ساده است، ولی اگر شروع کنید به لذت بردن از آن، برای بدن یک مراقبه می شود. فقط نشستن زیر دوش و لذت بردن از آن، به این سو و آن سو جنبیدن، یا آوازی زمزمه کردن... یا ذکر گفتن، آنوقت دوبرابر و قدرتمندتر می شود. اگر زیر دوش نشسته اید و ذکر / اوم aum را می گوئید و آب روی بدنتان

فرومی ریزد و / اوم روی ذهنتان فرومی ریزد، یک دوش مضاعف می گیرید: بدن توسط آب خالص می شود و ذهنتان توسط ذکر / اوم تمیز می شود. پس از این حمام احساس می کنید که آماده ی دعا کردن هستید، مایل هستید که دعا کنید. پس از این حمام و آن ذکر تماماً احساسی متفاوت خواهید داشت؛ کیفیت و عطری دیگر در اطراف خود خواهید داشت.

شاوچ، پاکیزگی یعنی پاکیزگی در مورد غذا، پاکیزگی در مورد بدن، پاکیزگی در مورد ذهن، سه سطح طاهر بودن. و چهارمین سطح، که وجود شماست، نیازی به طهارت ندارد زیرا نمی تواند ناخالص شود. هسته ی درونی شما همیشه خالص است، همیشه باکره است، ولی آن هسته ی درونی با چیزهای دیگری پوشیده شده که می توانند ناخالص شوند، چیزهایی که هرروز ناخالص می

شوند. شما هر روز از بدن خود استفاده می کنید، گرد و غبار جمع

می شود. شما هر روز از ذهنتان استفاده می کنید، افکار جمع می شوند. افکار درست مانند گردوغبار هستند. با زندگی کردن در دنیا چگونه می توانید بدون افکار باشید؟ باید فکر کنید. بدن گردوغبار جمع می کند و کثیف می شود؛ ذهن افکار جمع می کند، کثیف می شود.

هر دو نیاز به یک حمام خوب و تمیز دارند. این باید بخشی از روش زندگی شما بشود. نباید آن را همچون یک قانون گرفت، فقط باید روشی از زیبازندگی کردن باشد. و اگر احساس پاک بودن کنید آنوقت بی درنگ سایر امکانات برایتان باز می شود زیرا همه چیز باهمه چیز در ارتباط است؛ یک زنجیر است. و اگر بخواهی زندگی را تغییر بدهی همیشه از آغاز شروع کن.

دومین پله از نیام رضایت یا قناعت است: *santosh* سانتوش. انسانی که احساس سالم بودن، تمام بودن، سبکی، بی وزنی، تازگی، جوانی و بکارت کند همچنین خواهد دانست که قناعت چیست. وگرنه قادر نخواهید بود بفهمید که چه معنایی دارد، یک واژه باقی خواهد ماند. قناعت یعنی: هرچه که هست، زیباست، احساس اینکه هرآنچه که هست، بهترینی است که می تواند باشد. *santosh* یعنی احساسی عمیق از پذیرش، رضایت، احساس بلی گفتن به تمامی جهان هستی، همانطوری که هست *as it is*.

معمولاً ذهن می گوید، "هیچ چیز درست نیست." معمولاً ذهن به ایرادگیری ادامه می دهد: "این غلط است، آن غلط است...". معمولاً ذهن منفی است: یک نه-گو است، به

آسانی نه

می گوید. آری گفتن برای ذهن بسیار دشوار است، زیرا زمانی که آری بگویی ذهن می ایستد؛ آنوقت نیازی به ذهن نیست. آیا این پدیده را مشاهده کرده اید؟ وقتی نه می گوید ذهن می تواند به فکر کردن ادامه بدهد و ادامه بدهد، زیرا "نه" پایان نیست. نقطه ی پایانی برای "نه" وجود ندارد؛ یک آغاز است. "نه" یک پدیده ی آغازکننده است؛ "آری" پایان است. وقتی آری می گویی، یک نقطه ی پایان **full stop** وارد می شود، حالا چیزی برای ذهن وجود ندارد تا در موردش فکر کند و برایش غر بزند و برایش اخم و شکایت کند \_ هیچ چیز. وقتی که آری می گویی ذهن می ایستد و همین بازایستادن ذهن، رضایت است. رضایت داشتن تسلی دادن نیست: به یاد داشته باشید. من مردمان زیادی را دیده ام که فکر می کنند رضایت دارند زیرا خودشان را تسلی می دهند. نه، قناعت تسلی دادن نیست؛ تسلی دادن یک سکه ی قلبی است. وقتی خودت را تسلی می دهی، قانع نیستی. درواقع، یک نارضایتی عمیق در درونت داری، ولی با دیدن اینکه این نارضایتی ایجاد نگرانی و تشویش می کند و به هیچ کجا راهبری نمی کند، منطقاً خودت را متقاعد کرده ای که "راهش این نیست." بنابراین یک قناعت کاذب را برخودت تحمیل کرده ای: چنین می گویی، "من قانع هستم. من مشتاق تخت و تاج نیستم، من مشتاق ثروت نیستم، من دنبال این چیز و آن چیز نیستم...." ولی مشتاق هستی. وگرنه این "من مشتاق نیستم...." از کجا می آید؟ شما مشتاق هستید، خواسته دارید، ولی دریافته اید که رسیدن به آنها تقریباً ناممکن است، بنابراین حيله گر

می شوید. زرنگ هستی و می گویی، "رسیدن غیرممکن است."

در درون، می دانی که رسیدن غیرممکن است، ولی نمی خواهی احساس شکست خوردن کنی، نمی خواهی احساس ناتوانی کنی، نمی خواهی ضعف را احساس کنی، پس می گویی، "من مشتاق نیستم."

باید این داستان را از یکی از باستانی ترین قصه گویان، /زوپ *Aesop*، شنیده باشید: روباهی نزدیک باغی می شود: انگورهای رسیده آویزان هستند. او جهش می کند، ولی جهش او کافی نیست. کمتر از آن ارتفاع می تواند جهش کند. او بارها و بارها کوشش می کند... ولی

نمی تواند به انگورها برسد. آنوقت به اطراف نگاه می کند، فقط برای اینکه ببیند آیا کسی این شکست را دیده است یا نه. آنوقت مغرور و باد در سر به راه خودش ادامه داد. یک خرگوش صحرایی که در بوته پنهان شده بود بیرون آمد و گفت، "عمه، چی شده؟" او دیده بود که روباه شکست خورده و ناکام شده است. روباه گفت، "چیزی نیست. انگورها ترش هستند."

این تسلی دادن است. با دریافتن اینکه نمی توانی بررسی، توجیه می کنی که انگورها ترش هستند، ارزش رسیدن را ندارند. نه اینکه تو ناتوان و ضعیف هستی: "آنها ارزش دست یافتن را ندارند!" نه اینکه تو شکست خورده ای، بلکه آن ها را ترک کرده ای! من مردمان زیادی را دیده ام که دنیا را ترک کرده اند، و آنان چیزی جز نمایانگر این داستان /زوپ نیستند.

من با سالکان و "ارواح بزرگ" *mahatmas* بسیاری برخورد کرده ام، ولی می توانید در

چشم هایشان ببینید... آن اشتیاق برای انگور هنوز

وجود دارد. ولی آنان می گویند که چون دنیا عبث است و توهم و خیال maya، آن را ترک کرده اند. آنان این تمثیل /زوپ را نخوانده اند. باید آن را بخوانند. برایشان از خواندن ود/ها و گیتا مفیدتر خواهد بود و آنان باید سعی کنند بفهمند که واقعاً چه اتفاقی افتاده است: این یک توجیه نفسانی است. تسلی دادن یک حقه است: قناعت یک انقلاب است. قناعت این نیست که با دیدن شکست های اطراف، شما چشم هایتان را ببندید و بگویید، "این دنیا توهم است: من آن را نمی طلبم." یکی از بزرگترین هایکوسرایان ژاپن، باشو Baso، شعری کوتاه نوشته است: معنی آن این است: "آن انسانی برکت یافته است که با دیدن قطرات شبنم که در خورشید صبحگاهی ناپدید می شوند، نگوید که دنیا ناپایدار است و توهم است." یک هایکوی نادر a rare Haiku. تکرار می کنم: "آن انسانی برکت یافته است که با دیدن قطرات شبنم که در خورشید صبحگاهی ناپدید می شوند، نگوید که دنیا ناپایدار است و توهم است. با گفتن آن، تسلیت دادن به خود بسیار آسان است. قناعت حالت مثبت وجود است: تسلی دادن یک سرکوب است. ولی تسلی دادن مانند قناعت به نظر می آید. مردی نزد من آمد و گفت، "من اهل قناعت هستم. من تمام زندگیم قناعت کرده ام، ولی هیچ اتفاقی نیفتاده است." من تعجب کردم و پرسیدم، "چه می خواهی؟ قناعت کافی است. چه چیز دیگری می خواهی؟" او گفت، "من از تمام کتاب های مقدس شنیده ام که اگر قانع باشی، همه چیز برایت اتفاق می افتد. و هیچ اتفاقی نیفتاده است. و من آدم هایی را دیده ام

که قناعت نداشته اند و موفق شده اند. من شکست خورده ام. من گول خورده ام."

این مرد سعی داشت توسط قناعت به خواسته هایی دست بیابد. این قناعت دروغین است ، او کلک می زند. و به جهان هستی نمی توانی کلک بزنی. نمی توانی آن را فریب بدهی؛ تو بخشی از آن هستی. چگونه یک جزء می تواند کل را فریب بدهد؟ قبل از اینکه آن جزء شروع به فریفتن کند، کل آن را می داند.

من نیز می گویم که برای انسان قانع همه چیز رخ می دهد، زیرا قناعت همه چیز است.

این یک نتیجه نیست که باید تمرین قناعت کنی تا اینکه همه چیز ، خدا و سرور و نیروانا ، برایت اتفاق بیفتد. نه. قناعت به خودی خودش همه چیز هست، همه چیز پیشاپیش رخ داده است. آری او بیشتر و بیشتر رشد می کند، وجودش بیشتر و بیشتر با پذیرش خو می گیرید و در همه جا احساس می کند که همه چیز همانطور است که باید باشد.

اگر خالص باشی قناعت ممکن می شود. قناعت چیست؟ دیدن است، دیدن کل ، چه زیباست. اگر بتوانی صبح را ببینی: چه زیباست... قناعت بطور خودکار وارد می شود. اگر بتوانی بعد از ظهر را ببینی: چه زیباست؛ اگر بتوانی شب را ببینی: چه زیباست. اگر بتوانی چیزهایی را که تو را پیوسته احاطه کرده اند ببینی؛ چه شگفت انگیز اند، چه پیوستاری از شگفتی ها هستند، هر لحظه یک معجزه است... ولی شما کاملاً نابینا شده اید. گل ها شکفته می شوند ، شما هرگز نمی بینید؛ کودکان می خندند ، شما هرگز نمی شنوید؛ رودخانه ترانه می خواند ، شما

کر هستید؛ ستارگان می رقصند ، شما کور هستید؛  
بوداها می آیند و سعی می کنند شما را بیدار کنند ،  
شما سخت در خواب هستید. قناعت ممکن نیست.  
قناعت، هشیاری از تمام چیزهایی است که پیشاپیش وجود  
دارد. اگر بتوانی لمحاتی از آنچه را که در حال رخ  
دادن است ببینی، چه انتظار بیشتری داری؟ توقع  
بیشتر ناسپاسی محض است. اگر بتوانی کل را ببینی،  
فقط شاکر خواهی شد، در درونت احساس برخاستن  
سپاسگزاری عظیمی می کنی. خواهی گفت، " همه چیز درست  
است، همه چیز زیباست، همه چیز مقدس است. و من شاکر  
هستم، زیرا من آن را کسب نکرده ام و این فرصت به من  
داده شده است، این فرصت زندگی کردن و زنده بودن و  
نفس کشیدن و دیدن و شنیدن ، دیدن شکوفا شدن درختان و  
شنیدن صدای آواز پرندگان"

اگر بتوانی هشیار شوی ، فقط کمی هشیاری ... و خواهی  
دید که چیزی برای تغییر دادن و چیزی برای طلبیدن  
وجود ندارد ، همه چیز پیشاپیش به تو داده شده است.  
به سبب شکایت های تو ، ابرهای شکایت و منفی بافی ،  
نمی توانی ببینی؛ چشمانت پر از دود است و نمی توانی  
شعله را ببینی.

قناعت یک نگرش به زندگی است ، نگرشی متفاوت: نه  
اینکه توسط خواسته ها ببینی، بلکه سعی برای دیدن  
هرآنچه که از پیش هست. اگر توسط خواسته ها ببینی  
هرگز قانع نخواهی شد. چگونه می توانی باشی؟ زیرا  
خواسته ها ادامه دارند. ده هزار روپیه داری. خواسته  
می گوید صد هزار روپیه مورد نیاز است. وقتی صد هزار  
داشتی خواسته فراتر رفته است: حالا درخواست یک  
میلیون می کند، ده میلیون. هر وقت به آن نقطه برسی،  
خواسته همیشه فراتر از تو رفته است. خواسته جلوتر



از تو سفر می کند. هرگز با تو نیست؛ هرگز آن را در جایی ملاقات نمی کنی. هرکجا بروی همیشه آن را همچون افق جلوی خودت خواهی دید، جایی در آینده و جلوتر از خودت. همیشه چنین خواهد بود. و اینجاست که نارضایتی به دنبال می آید: خواسته در پیش رو است و آنوقت نارضایتی حالت تو خواهد بود. و نارضایتی جهنم است. وقتی این را درک کردی، وقتی واقعیت را، نه از پرده ی خواسته ات، تماشا کنی، بی واسطه نگاه می کنی، مستقیم نگاه می کنی، خواسته را کنار می گذاری و فقط می بینی. چشم ها را باز می کنی و فقط می بینی و همه چیز به نظر بسیار کامل می آید... من آن را دیده ام! برای همین است که این را به شما می گویم. چنان کامل است که نمی توان آن را بهبود بخشید. آخرین چیز است. آنگاه قناعت همچون یک شامگاه بر شما نازل می شود: خورشید، خورشید سوزنده ی خواسته ها غروب کرده است و نسیم ساکت شامگاهی و تاریکی ساکت بر شما نازل می گردد، و به زودی در آن پیچیده می شوید؛ در گرمای شب: در زهدان قناعت. قناعت نوعی نگاه کردن است، ولی هرگاه که معصوم باشی، سبک و بی وزن؛ فقط آنوقت ممکن می شود.

و پس از قناعت، پاتانجلی می گوید ریاضت *austerity*. این نکته ای بسیار ظریف و لطیف است که واقعاً باید درک شود. می توانی قبل از قناعت ریاضت بکشی؛ آنوقت ریاضت کشی تواز طریق خواسته خواهد بود. آنوقت از طریق ریاضت کشی همچنین خواستار آزادی هستی، رهایی، بهشت، خداوند. آنوقت ریاضت کشیدن تو نیز یک وسیله

است. برای این است که پاتانجلی اول قناعت را آورده و بعد ریاضت کشی را. وقتی که قانع باشی آنوقت ریاضت یک وسیله نیست، تنها یک راه ساده و زیبای زندگی کردن است. آنوقت مسئله ی داشتن چند چیز زیادتر یا کمتر نیست، آنوقت این مشکلی نیست. آنوقت داشتن و نداشتن ابدأ مسئله ای نیست. آنوقت یک روش زندگی ساده است و نه یک راه پیچیده برای زندگی کردن. و درک این نکته دشوار است: اگر بدون قناعت سعی کنی ریاضت بکشی، ریاضت کشی تو پیچیده می شود. چنین اتفاق افتاد که روزی در یک واگن درجه یک به همراه یک سالک سفر می کردم. من او را نمی شناختم، او مرا نمی شناخت ولی ما تنها مسافران آن کوچه بودیم. در یک ایستگاه مشخص، مردمان زیادی برای ادای احترام به او آمده بودند، می بایست مردی معروف بوده باشد. او هیچ چیز نداشت، فقط یک کیسه کوچک، شاید یکی دو دست لباس و یک لنگ کوچک که زانوهایش را می پوشاند؛ و تقریباً برهنه بود. و آن لنگ از ارزانترین نوع پارچه درست شده بود. سپس وقتی با هم همسفر شدیم، رفته رفته من از پیچیدگی های او آگاه شدم. تاجایی که به چیزهای بیرونی مربوط بود، او مردی ساده بود. وقتی از آن ایستگاه دور شدیم و مردم رفتند و او دید که من چرت می زنم... چشم هایم را بسته بودم... او بلافاصله چیزی از کیسه اش درآورد. من خواب نبودم. نگاه کردم: او داشت اسکناس می شمارد: شاید کسی پیشکشی به او داده بود. اسکناس ها زیاد نبودند، شاید بیش از صد روپی نبودند ولی طوری که او آن ها را می شمرد، با چنان شوقی... من نتوانستم باور کنم.

با دیدن اینکه من او را دیده ام، او بی درنگ اسکناس ها را داخل کیسه قرار داد و دوباره در حالت نشستن بودا قرار گرفت. حالا این پیچیدگی است. اگر اسکناس می شماری بشمار!

چه اهمیتی دارد که من ببینم یا نبینم؟ چرا پنهانش می کنی؟ چرا احساس گناه می کنی؟

اگر از شمردن اسکناس لذت می بری، هیچ اشکالی ندارد، یک لذت معصومانه و بی آزار است. ولی نه، او احساس گناه کرد: که یک *سانیاس* نباید به اسکناس دست بزند و او غافلگیر شده بود.

او قرار بود در ایستگاهی پیاده شود که فردا ساعت شش صبح به آن می رسید. هر وقت قطار توقف می کرد، او دوباره و دوباره می پرسید... ساعت دو نیمه شب و او از پنجره به بیرون خم می شد و می پرسید که کدام ایستگاه است! او چنان خواب مرا برهم می زد که به او گفتم، "نگران نباش. تا قبل از شش صبح به ایستگاه تو نخواهیم رسید. و این قطار فراتر از ایستگاه تو نخواهد رفت، پس نیازی نیست نگران باشی. حتی اگر خواب هم باشی ایستگاه را از دست نخواهی داد، آنجا آخرین ایستگاه است." ولی او تمام آن شب را نخوابید. خیلی تنش داشت و من نتوانستم بفهم که آن بیقراری برای چه بود. صبح، وقتی به ایستگاه نزدیک شدیم، او را دیدم که روبروی آینه ایستاده بود. چیزی برای مرتب کردن نبود: فقط یک لنگ ولی او آن را بارها و بارها می بست و در آینه نگاه می کرد که ببیند خوب بسته شده یا نه. آنوقت باز هم دید که من دارم او را تماشا می کنم. شوکه شده بود. هر وقت من چشم هایم را می بستم، او کار دیگری می کرد، هر وقت چشمانم را باز

می کردم او بی درنگ آن کار را متوقف می کرد. در مورد همه چیز احساس گناه زیاد داشت. این مرد به قناعت دست نیافته است، و او ریاضت کشیده است. او یک انسان معمولی با خواسته باقی می ماند. من نمی گویم که نگاه کردن در آینه اشکالی دارد ، هیچ اشکالی نیست. اشکال وقتی پیش می آید که کسی دیگر تماشا کند ، چرا شوکه شدی؟ زیباست، می توانی نگاه کنی ، صورت خودت است. و هیچ اشکالی در آن نیست. فرد باید لذت ببرد ، آن صورت همچنین چهره ی خداوند است. ولی او احساس گناه دارد: او یک انسان معمولی است که ژست گرفته است و می کوشد که یک قدیس باشد. بدون قناعت می توانی ژست بگیری، می توانی رنج ببری، می توانی ریاضت بکشی، می توانی "ساده" بشوی ، می توانی خانه را رها کنی و لباس را ترک کنی و برهنه شوی، ولی در برهنگی تو هم پیچیدگی وجود خواهد داشت، سادگی نمی تواند وجود داشته باشد. سادگی فقط همچون سایه ای از قناعت فرامی رسد؛ آنوقت می توانی در یک کاخ زندگی کنی و ساده باشی. سادگی ربطی به این ندارد که چه داشته باشی؛ سادگی به کیفیتی از ذهن مربوط است. چنین بیقرار برای رسیدن به یک ایستگاه: این مرد چگونه می تواند وقتی که مرگ فرا می رسد قرار داشته باشد؟ اینهمه ترسان از اینکه من او را دیده ام: پس چقدر بیشتر می ترسید اگر خداوند او را می دید؟ و چقدر بیشتر می ترسد اگر مجبور شود با خالق روبه رو شود؟ قادر نخواهد بود. او با خودش بازی می کند؛ هیچکس فریب نمی خورد.

ریاضت کشی همان سادگی است: داشتن یک زندگی ساده .  
زندگی ساده چیست؟ مانند زندگی یک کودک است ، از همه چیز لذت می بری، ولی نمی چسبی.

.... این ریاضت کشی است. ولی دشوار است: انسان می

تواند در یک کاخ زندگی کند، و اگر آن کاخ در او وجود نداشته باشد، این ریاضت است. می توانی در یک کلبه زندگی کنی، ولی اگر آن کلبه در ذهنت وارد شده باشد، این ریاضت نیست. می توانی همچون یک پادشاه روی تخت بنشینی و می توانی یک سالک باشی. می توانی یک سالک باشی و برهنه در خیابان ایستاده باشی و می توانی یک سالک واقعی نباشی. امور چنانکه مردم فکر می کنند ساده نیستند و نباید زیاد ظاهر را باور کرد ، باید ژرفا را نگاه کنید.

ریاضت فقط پس از قناعت ممکن است، زیرا پس از قناعت، ریاضت کشی تو دیگر وسیله ای برای رسیدن به یک هدف نخواهد بود، فقط یک راه ناپیچیده برای زندگی کردن است،

یک روش زندگی ساده . و چرا ساده؟ چون شادتر است.  
هرچه زندگی پیچیده تری داشته باشی، ناشادتر خواهی بود، زیرا باید خیلی از امور را ترتیب بدهی. زندگی هرچه ساده تر، شادتر، زیرا واقعاً مدیریتی وجود ندارد. می توانی فقط مانند نفس کشیدن زندگی کنی.

و سپس مطالعه خود-study-self می آید swadhyaya . انسانی که به خلوص، قناعت و ریاضت رسیده باشد، فقط او می تواند خود را مطالعه کند؛ زیرا اینک تمام آشغال ها و ضایعات بیرون ریخته شده اند. وگرنه مطالعه ی خود ممکن نخواهد بود. شما آشغال های زیادی در خود دارید، اگر به مطالعه ی خود ادامه دهید، این یک

مطالعه ی خود نخواهد بود، زیرا تمام آن اشغال ها باید مطالعه شوند. شاید یک تحلیل روانی فرویدی **Freudian psychoanalysis** باشد. تفاوت بین *سوادیا* و تحلیل فرویدی در این است.

تحلیل های فرویدی می تواند سال ها ادامه یابد سه سال، پنج سال، و آنوقت نیز چیزی تمام نشده است، اشغال ها به انباشته شدن ادامه می دهند. می توانی ادامه بدهی و ادامه بدهی... اشغال ها نهایت ندارند، زیرا خود-ساز **self-creating** هستند: امروز اشغال ها را دور

می ریزی و دوباره فردا برای تحلیگری می آیی و در طول بیست و چهار ساعت، دوباره اشغال جمع آوری شده است و بازهم آن را دور می ریزی و بازهم دوباره جمع می شود.

تا زمانی که تمام اساس زندگی شما تغییر نکند، به انباشته سازی اشغال ها ادامه خواهید داد. مسئله خود اشغال نیست، شما آن را انباشته می کنید. روش زندگی شما چنین است که آن را جذب می کند؛ به آن می چسبید. تا زمانی که این بریده نشود، تا زمانی که روش زندگی تغییر نکند، نمی توانی مطالعه ی خود کنی. یک

جمعیت **crowd** هستی و خود **self** تو، در آن جمع گم شده است.

*پاتانجلی* بسیار بسیار علمی جلو می رود. پس از ریاضت کشی، وقتی که بسیار ساده شده ای، اشغالی گردآوری نمی شود؛ وقتی چنان قانع شده ای که هیچ خواسته ای در تو زنده نیست، وقتی چنان معصوم و خالص شدی که هیچ سنگینی وجود ندارد، مثل عطر شده ای؛ بی وزن، بال دار، در هوا و سوار روی هوا... آنوقت مطالعه ی خود. حالا می توانی خود را مطالعه کنی. مطالعه ی خود

همان تحلیل خود نیست: فقط نگاه کردن به درون خود است. مراقبه کردن روی خود است.

و پس از مطالعه ی خود، آخرین پله از دومین مرحله ی یوگا می آید که "تسلیم شدن به خداوند" است. طوری که پاتانجلی حرکت می کند واقعاً شگفت آور است. او می باید هر گام را سال ها مورد توجه قرار داده باشد زیرا دقیقاً چنین است. وقتی خود را مطالعه کرده باشی، فقط آنوقت است که می توانی تسلیم باشی. زیرا در غیر اینصورت چه چیز را تسلیم خواهی کرد؟ این خود است که باید تسلیم شود. اگر آن را خوب بشناسی، فقط آنوقت است که می توانی تسلیم بشوی. وگرنه چگونه تسلیم خواهی شد؟ مردم نزد من می آیند و می گویند، "مایلم تسلیم شویم." ولی چه چیزی را به من تسلیم می کنید؟ شما هم اکنون چیزی ندارید. این را که تسلیم می خوانید چیزی توخالی است. شما باید آنجا وجود داشته باشید تا تسلیم شوید. در درجه ی اول: برای تسلیم شدن نیاز به یک وجود یکپارچه *integrated* است. تسلیم فقط با گفتن اتفاق نمی افتد؛ باید قادر به آن باشی، باید آن را کسب کرد. پس از مطالعه ی خود، وقتی که خود، همچون ستونی از نور در درونت برخاست و درک کردی و هرآنچه که غیراساسی بود بریده شده و دورانداخته شده و تو از عمل جراحی گذشته ای؛ فقط اینک آن خود، در خلوص و زیبایی کاملش، وجود دارد، حالا می توانی آن را تسلیم خداوند کنی. و پاتانجلی یک چیز نادر دیگر برای گفتن دارد و آن این است که اهمیت ندارد که خدا وجود دارد یا ندارد.

برای پاتانجلی خداوند یک نظریه نیست: خدا را نباید اثبات کرد. پاتانجلی

می گوید خدا فقط بهانه ای است برای تسلیم کردن. درغیراینصورت کجا تسلیم خواهی شد؟ اگر بتوانی بدون خداوند تسلیم شوی؛ خوب است، از نظر پاتانجلی مشکلی وجود ندارد.

او اصرار ندارد که باید وجود خداوند را باور داشته باشی. او چنان علمی است که می گوید خدا یک ضرورت نیست، فقط روشی برای تسلیم شدن است. وگرنه دچار این مشکل خواهی بود که کجا تسلیم کنی. خواهید پرسید، "به چه کسی تسلیم شویم؟"

مردمانی مانند بودا / یا ماهاویرا / بوده اند که بدون وجود خداوند تسلیم کرده اند؛ ولی اینان پدیده هایی نادر هستند، زیرا ذهن شما همیشه سوال خواهد کرد. اگر به شما بگویم، "عشق بورزید" خواهید پرسید، "به کی؟"، زیرا نمی توانید بدون موضوع عشق، عاشق باشید.

اگر از شما بخواهم که نامه ای بنویسید خواهید پرسید، "خطاب به کی؟" نمی توانید بدون مخاطب یک نامه بنویسید، زیرا این نظر خیلی احمقانه می آید. پس توجه کنید که اگر در نهایت خداوندی وجود نداشته باشد و از شما خواسته شود که "تسلیم شوید"، خواهید گفت، "به کی؟"

فقط برای دادن یک نشانی address ، خداوند فقط یک نشانی است که به شما کمک کند. خداوند هدف نیست و یک شخص نیست. برای پاتانجلی خداوند فقط کمکی است در طول راه ، آخرین کمک. با نام خداوند، تسلیم شدن آسان می شود. با نام خداوند، ذهن شما دچار معمای کجا تسلیم شدن نخواهد شد، شما جایی برای تسلیم شدن



دارید؛ فضایی برای تسلیم شدن دارید. خداوند آن فضا است، یک شخص نیست.

و پاتانجلی می گوید اگر بتوانید بدون خداوند تسلیم شوید، ما اصراری نداریم. موضوع تسلیم شدن است، نه خداوند. اگر واقعاً بفهمید من چه می گویم، آنوقت، تسلیم شدن همان خداوند است. تسلیم شدن یعنی الهی شدن، تسلیم شدن یعنی به الوهیت رسیدن. ولی تو باید ناپدید شوی. بنابراین نخست تو باید خودت را پیدا کنی تا بتوانی ناپدید شوی، نخست باید خودت را یکپارچه کنی تا بتوانی به آن معبد بروی و خودت را در پای الوهیت تسلیم کنی و خودت را در آن اقیانوس بریزی و ناپدید گردی.

پاکیزگی، رضایت خاطر، ریاضت، مطالعه نزد خود و تسلیم شدن به خداوند قوانینی هستند که باید مراعات شوند.

این ها قوانین رشد هستند. آن ها منع کننده نیستند، کمک می کنند. آن ها محدودکننده نیستند، سازنده هستند.

*وقتی که ذهن توسط افکار بد مختل می شود، روی متضادهایش تامل کن.*

این روشی زیباست، برای شما خیلی مفید خواهد بود. برای نمونه، اگر احساس نارضایتی زیاد دارید، چه خواهید کرد؟ پاتانجلی می گوید روی متضاد آن تامل کن: اگر احساس نارضایتی داری، روی رضایت و قناعت تامل کن، قناعت چیست. تعادلی ایجاد کن. اگر ذهنت خشمگین است، مهربانی را وارد کن، در مورد محبت فکر کن و بی درنگ انرژی تغییر می کند.

زیرا این ها یک انرژی هستند. وقتی آن را وارد کنی، جذب می شود. خشم وجود دارد؛ روی مهربانی فکر کن.

یک کار بکن: یک مجسمه بود / را در دسترس داشته باش. زیرا آن مجسمه نماد مهربانی است. هرگاه خشمگین شوی، وارد آن اتاق بشو، به بود / نگاه کن، مانند بود / بنشین و احساس مهربانی کن. ناگهان خواهی دید که تحولی در درونت اتفاق افتاده: خشم در حال عوض شدن است، آن هیجان رفته است... مهربانی در حال برخاستن است. و این انرژی متفاوتی نیست، همان انرژی است، همان انرژی خشم است که کیفیتش را تغییر می دهد و بالاتر می رود. آزمایش کن.

به یاد داشته باش: این سرکوب نیست. مردم از من می پرسند، "آیا پاتانجلی سرکوب می کند؟ زیرا وقتی خشمگین هستم اگر در مورد مهربانی فکر کنم، آیا این سرکوب کردن خشم نیست؟" نه. این تصعید *sublimation* است و سرکوب نیست. اگر خشمگین باشی و بدون فکر کردن به مهربانی، خشم را سرکوب کنی، آنوقت سرکوب است. تو به فشردن آن به پایین ادامه می دهی و لبخند می زنی و طوری عمل می کنی که گویی خشمگین نیستی، و خشم در تو غلیان می کند و جوش می زند و آماده ی انفجار است. آنوقت سرکوب است. نه، ما چیزی را سرکوب نمی کنیم، و لبخند یا چیزی درست نمی کنیم، فقط قطبیت درون *inner polarity* را تغییر می دهیم. متضادش، آن قطب دیگر است. وقتی احساس تنفر داری، به عشق فکر کن. وقتی خواسته داری، به بی خواسته بودن بیندیش و به سکوتی که در آن وجود دارد. مورد هرچه باشد قطب متضاد را واردش کن و تماشا کن که در درونت

چه می‌گذرد. وقتی که قلق آن را شناختی، ماهر می‌شوی. حالا کلید را داری: خشم هر لحظه می‌تواند به مهربانی تبدیل شود و نفرت هر لحظه می‌تواند به عشق تبدیل شود و هر لحظه اندوه می‌تواند به سرور تبدیل گردد.

رنج می‌تواند به سرور تبدیل شود زیرا رنج همان انرژی سرور است؛ انرژی تفاوتی ندارد. فقط باید چگونگی مسیردادنش را بشناسی **how to channel it**. و سرکوبی وجود ندارد زیرا تمامی انرژی خشم به مهربانی تبدیل می‌شود، چیزی برای سرکوب کردن باقی نمانده است. در واقع، آن را به شکل مهربانی بیان کرده‌ای.

دو راه برای بیان کردن وجود دارد. در غرب، امروزه روش تخلیه **catharsis** بسیار اهمیت یافته است. گروه‌های برخورد **encounter groups**، درمان با فریاد ازلی **Primal therapy**... همه به تخلیه عاطفی باور دارند. خود مراقبه‌ی پویای **Dynamic meditation** روشی در تخلیه کردن است، زیرا مردم کلید تصعید دادن را از دست داده‌اند. پاتانجلی ابدأ در مورد تخلیه صحبت نمی‌کند. چرا در موردش صحبت نمی‌کند؟ در آن روزگار مردم کلید را داشتند، قلق **knack** را می‌شناختند. آنان می‌دانستند چگونه تصعید کنند.

شما از یاد برده‌اید، پس من باید تخیله عاطفی را به شما بیاموزم.

خشم وجود دارد، می‌تواند به مهربانی تبدیل شود، ولی هیچ نمی‌دانید که چگونه این کار را بکنید. و این هنری نیست که بتوان آن را آموزش داد، یک قلق است. باید انجامش بدهی و با انجام دادن یادش بگیری؛ راه دیگری نیست. درست

مانند شنا کردن است: باید شنا کنی؛  
و اشتباه و گاهی وارد خطر شوی و گاهی احساس گم شدن  
کنی، زندگیت دارد از دست  
می رود و داری غرق می شوی. باید از تمام این ها گذر  
کنی و آنوقت قلق می آید و  
آنوقت قلقش را می شناسی. و این خیلی کار ساده ای  
است: شنا کردن.  
آیا مشاهده کرده اید؟ چند چیز است که می توانید  
یادبگیرید ولی نمی توانید از یاد ببرید: شناکردن یکی  
از آن هاست. یا دوچرخه سواری ، می توانی یادگیری  
ولی زیادت  
نمی رود. هرچیز دیگر را می توان یادگرفت و می توان  
فراموش کرد. و در مدرسه هزار و یک چیز یاد گرفتید و  
تقریباً همه را از یاد برده اید. به نظر می رسد که  
تمام نظام مدرسه یک اتلاف عظیم است. مردم می آموزند  
و سپس هیچکس یادش نیست. فقط برای برگزاری  
امتحانات... آنوقت تمام است، آنوقت هیچ چیز به یاد  
نمانده است. ولی شناکردن را نمی توانید فراموش  
کنید. اگر پنجاه سال باشد که به رودخانه نرفته باشی  
و ناگهان در آن پرت شوی،  
می توانی باردیگر همچون گذشته شنا کنی. چرا چنین  
اتفاق می افتد؟ زیرا این یک قلق است. نمی تواند از  
یاد برود. یک آموزش نیست؛ یک هنر نیست. و آموزش ها  
و هنر می توانند از یاد بروند، ولی قلق؟ قلق چیزی  
است که آنقدر در وجود عمیق می شود که بخشی از شما  
می شود. تصعید عواطف یک قلق است.  
پاتانجلی هرگز در مورد تخلیه صحبت نمی کند؛ من باید  
در موردش صحبت کنم، به دلیل شما. ولی وقتی که درک  
کردید و اگر بتوانید عواطف را تصعید کنید آنوقت

نیازی به تخلیه نیست زیرا تخلیه، به نوعی اتلاف انرژی است. ولی متاسفانه در حال حاضر کاری نمی توان کرد.

و شما برای قرن ها چنان سرکوب کرده اید که تصعید مانند سرکوب به نظر می رسد، بنابراین فقط تخلیه راه چاره به نظر می رسد. نخست باید راحت بشوی، قدری بی وزن، رها از بارها، و آنوقت می توان هنر تصعیدعاطفی را به شما آموخت.

تصعید یعنی استفاده از انرژی به روشی والاتر، استفاده از همان انرژی با کیفیتی متفاوت. ولی می توانید آزمایش کنید. بسیاری از شما برای مدت های طولانی از مراقبه پویا استفاده کرده اید. می توانید آزمایش کنید: این بار که خشم ظاهر شد، یا اندوه وجود داشت، فقط ساکت بنشین و اجازه بده که اندوه به سمت شادی حرکت کند، فقط کمکش کن\_ کمی فشار بیاور. خیلی زیاد انجامش نده و شتاب هم نداشته باش... زیرا در ابتدا، اندوه تردید دارد که به سمت شادمانی برود. زیرا برای قرن ها، درطول زندگانی های بسیار، شما به آن اجازه نداده اید که به آن جهت برود، تردید خواهد داشت. مانند یک اسب که به او فشار می آورید به یک راه جدید برود که هرگز نرفته است، تردید خواهد داشت. او سعی خواهد کرد به الگوهای قدیمی برگردد، به راه قدیم، به شیار گذشته. ولی رفته رفته اندوه را ترغیب کنید، اغوایش کنید. به اندوه بگویید، "نترس! واقعاً عادی است، این راه را بیا. تو می توانی شادی شوی، و هیچ اشکالی در آن نیست و هیچ چیزناممکن نیست." فقط ترغیب کن، با اندوهت صحبت کن، و یک روز ناگهان درخواهی یافت که آن اندوه

به مسیری دیگر رفته است: شادی شده است. در آن روز  
یوگی زاده می شود، نه قبل از آن. قبل از آن فقط در  
حال آماده شدن هستید.

تامل کردن روی متضادها لازم است زیرا افکار، عواطف  
و کردارهای خطا،  
مانند خشونت، هرکجا که اعمال شوند نتیجه شان جهل و  
عذاب شدید است  
که به درجات ملایم، متوسط و شدید، توسط طمع، خشم یا  
توهم انجام میگیرند.

هرآنچه منفی باشد برای تو و دیگران خطرناک است.  
هرآنچه که منفی است تا حالا برای خودت و دیگران جهنم  
درست کرده است، برای تو و دیگران مصیبت ساز است.  
گوش بزنگ باش. حتی اگر یک فکر منفی بکنی، آن فکر  
قبلاً در دنیا یک واقعیت می شود. چنین نیست که فقط  
زمانی که عمل می کنی، واقعیت می شود. : یک فکر  
همانقدر واقعی است که یک عمل واقعی است. اگر فکر  
کشتن کسی را داری، پیشاپیش کشته ای. آن فرد شاید  
زنده باشد، ولی تو کار خودت را کرده ای: آن فرد  
قادر نیست آنطور به تمامی که می توانست، زندگی کند  
, آنطور که امکان داشت. تو او را قدری کشته ای. و  
آن فرد شاید بتواند زنده باشد، ولی تو قاتل شده ای  
و خود انرژی تو آن کیفیت قتل را درتو حمل می کند.  
افکار، عواطف، یا کردار، ما تفاوتی بین آن ها نمی  
گذاریم. همه یکی هستند. آن ها درست مانند تخم و  
گیاه و درخت هستند. اگر تخم وجود داشته باشد، درخت  
پیشاپیش در آن وجود دارد، در راه است، وارد می شود.  
بنابراین هر وقت فکری منفی داری، بی درنگ آن را

تصعید کنید، متحولش کنید. خطرناک است. هر فکر در نهایت عمل می شود؛ هر فکر در نهایت به چیزی تبدیل می شود.

... ولی هرگاه هر فکر بدی دارید برای خودتان و دیگران کارمای بد **bad karma** درست می کنید، شما طبیعت واقعیت را تغییر می دهید. همین اتفاق در مورد انرژی مثبت می افتد: هرگاه احساسی از محبت به دنیا می فرستی، دریافت می شود. دنیای بهتری می سازی ، فقط با فکر کردن در موردش. و اگر بتوانی به حالت بی ذهنی دست یابی، فضایی در اطرافت خلق می کنی که خالی است. در آن فضای خالی کس دیگری می توانی روزی بود / شود. احترام و حرمت برای مکان های مشخصی در دنیا ، مکه ، مدینه، یا اورشلیم، یا جیرنار *Girnar*،

*Kaliash*، به این سبب است. هزاران نفر در آن مکان ها بیدار شده اند.

آنان یک خلاء **vacuum** در آنجا باقی گذاشتند، یک خلاء واقعاً زنده، و چنان قوی که هیچ فکری نمی تواند وارد آن خلاء شود. اگر بتوانی در *کالیاش* مکانی درست را پیدا کنی و بتوانی در آن نقطه بنشینی، ناگهان دگرگون خواهی شد ، در یک گرداب بی ذهنی قرار داری. تو را تمیز خواهد کرد. همین نکته با انرژی منفی هم صدق می کند، همانطور که با انرژی مثبت صدق می کند. هرگاه احساس یا فکر بدی داشتی، بلافاصله آن را تغییر بده به مثبت ، تصعیدش کن.

نمی گویم فشار بیاوری، نمی گویم آن را سرکوب کنی ، می گویم به آن اجازه بدهی.

به آن کمک کن تا به ضد خودش تبدیل شود: کمکش کن تا وارد ضد خودش شود.

و این دشوار نیست! فرد فقط باید قلق آن را بداند.

## فصل دهم نه پاسخی، نه پرسشی

### پرسش اول

آیا این نشانه ی خوبی است که شخص پرسشی نداشته باشد که بپرسد؟

اگر واقعاً چنین باشد که تو سوالی برای پرسیدن نداشته باشی، این یک پدیده ی عظیم است. این یکی از زیباترین حالات ذهن است؛ زیرا وقتی پرسشی نباشد، آن آگاهی بدون پرسش، پاسخ تمامی سوالات است. نه اینکه پاسخی گرفته باشی، بلکه به سادگی، پرسش ها از بین می روند. ذهن بدون تنش می گردد، زیرا هر سوال یک تنش است، یک نگرانی است و یک تشویش.

و هیچ پاسخی سوالات را از بین نخواهد برد. مشکل همان ذهن سوال کننده است و نه سوال. به سوال تو می توان پاسخ داد، ولی ذهن سوال کننده، از همان پاسخ هزار و یک سوال دیگر درست می کند: تو هر پاسخ را به سوالات بسیار زیاد تقلیل می دهی. این هرگز کمکی نخواهد کرد. فقط وقتی کمک می کند که تمام سوالات را انداخته باشی، وقتی آگاهی به ورای پرسیدن برود، زمانی که درک کنی چیزی برای پرسیدن وجود ندارد و چیزی برای پاسخ دادن نیست. زندگی یک راز است، نه یک مشکل، نمی توانی هیچ سوالی در موردش داشته باشی.

باید به نقطه ای بررسی که هیچ پرسشی برنخیزد. در آن سکوت، در آن زیبایی تمام، در آن آرامش، تو دگرگون



گشته ای: تمام نگرانی ها و تشویش ها از بین رفته است.

ولی مسئله این است که آیا این حالت واقعی است؟ زیرا شاید سوال نکنی و سوالات وجود داشته باشند؛ آنوقت فایده ای ندارد. آنوقت بهتر است که بپرسی. اگر در ذهن سوالی باشد و تو نپرسی، آنوقت احساس خجالت داری: این کمکی نخواهد کرد. بهتر است بپرسی و تمامش کنی: نه اینکه با پرسیدن به پاسخ می رسی، هیچکس پاسخ را ندارد و هیچکس هرگز آن را نداشته است و هیچکس هرگز آن را نخواهد داشت. پاسخ غیرممکن است زیرا زندگی یک راز است. نمی تواند حل بشود. هرچه بیشتر آن را حل dissolve کنی، بیشتر درخواهی یافت که حل کردن آن غیرممکن است. ولی با پرسیدن، رفته رفته، به بیهودگی پرسش پی خواهی برد.

سپس یک روز، در لحظه ای ظریف از هشیاری، در لحظه ای کامل از آگاهی، به ورای پرسیدن خواهی رفت. درست مانند ماری که پوستش را می اندازد، پوست کهنه رها می شود و مار به حرکت ادامه می دهد، یک روز آگاهی تو حرکت می کند و پوستی کهنه از پرسیدن برجای می ماند. ناگهان، تو تازه و باکره هستی، رسیده ای. یک بودا / گشته ای. معرفت بوداگون a Buddha-consciousness معرفتی نیست که تمام پاسخ ها را داشته باشد، معرفتی است که هیچ پرسشی ندارد.

### پرسش دوم

گفته شده که در زمان فشار های بزرگ، اجتماعی،

اقتصادی، مذهبی،

خیر عظیمی ممکن می گردد. آیا این پدیده بازتابی از

## حالت ما در یونا است

که در حضور شما تجربه می کنیم؟

آری، زمان بحران زمانی بسیار پرارزش است. وقتی که همه چیز جا افتاده باشد و هیچ بحرانی وجود ندارد، چیزها مرده هستند. وقتی که هیچ چیز تغییر نکند و چنگال کهنگی کاملاً جا افتاده باشد، تغییر دادن خود تقریباً ناممکن است. وقتی همه چیز در اغتشاش است و هیچ چیز ایستا نیست، هیچ امنیتی وجود ندارد و هیچکس نمی داند که لحظه ی بعد چه روی خواهد داد ، در چنین لحظه ی از اغتشاش ، تو آزاد هستی، می توانی تغییر کنی.

می توانی به درونی ترین هسته ی وجودت دست پیدا کنی. درست مانند یک زندان است: وقتی همه چیز جا افتاده باشد، برای زندانیان تقریباً غیرممکن است که از آن بیرون بزنند و از زندان بگریزند. ولی فقط فکر کن: یک زلزله آمده است و همه چیز مختل شده و هیچکس نمی داند که نگهبانان کجا هستند و کسی نمی داند که زندانبان کجاست و قوانین از بین رفته اند و هرکس در پی کار خودش می دود ، در این موقع ، اگر زندانی قدری هشیار باشد می تواند به راحتی فرار کند. اگر او احمق باشد، فقط آنوقت است که فرصت را از دست خواهد داد.

وقتی جامعه در پریشانی است و همه چیز بحرانی است و اغتشاش حاکم است ، این زمانی است که اگر بخواهی می توانی از زندان فرار کنی. بسیار آسان است زیرا هیچکس مراقب تو نیست و کسی در تعقیب تو نیست. تو تنها رها شده ای. اوضاع چنان است که هرکسی متوجه به

کار خودش است ، کسی به تو نگاه نمی کند: زمان مناسب است. این لحظه را از دست نده .

در هنگام بحران های بزرگ، همیشه اشراق زیاد رخ داده است. وقتی که جامعه جاافتاده است و عصیانگری، رفتن به فراسو و اطاعت از قوانین تقریباً ناممکن باشد، رسیدن به اشراق بسیار بسیار دشوار است ، زیرا اشراق یعنی آزادی . درواقع، اشراق یعنی دورشدن از جامعه و فرد شدن. جامعه فردها را دوست ندارد، آدم آهنی ها را دوست دارد که فقط مانند فرد به نظر می رسند ولی فردیت ندارند. جامعه وجود انسان های اصیل را دوست ندارد.

جامعه دوستدار نقاب ها است و افراد متظاهر و منافق را دوست دارد ولی نه اشخاص واقعی را، زیرا یک شخص واقعی همیشه موجب دردسر است. شخص واقعی همیشه یک شخص آزاد است. نمی توانی چیزی را بر او تحمیل کنی، نمی توانی از او یک زندانی درست کنی، نمی توانی او را به بردگی بکشانی. او مایل است تا جانش را بدهد ولی نمی خواهد که

آزادی اش را از کف بدهد. آزادی برای او از خود زندگی با ارزش تر است. آزادی برای او ارزشی والاتر دارد. برای همین است که ما در هندوستان والاترین ارزش ها را *moksha* موکشا و *nirvana* نیروانا خوانده ایم: آزادی تمام، آزادی مطلق.

هرگاه جامعه در هرج و مرج است و هرکسی به کار خودش مشغول است ، باید که سرگرم کار خودش باشد ، فرار کن. در آن لحظه درهای زندان باز هستند؛ حفره های بسیاری در دیوارها وجود دارند؛ نگهبانان سرگرم انجام وظیفه نیستند ، فرد می تواند به آسانی فرار کند.

همین اوضاع در زمان بودا در بیست و پنج قرن پیش وجود داشت. این همیشه در یک دایره می چرخد. این چرخه در بیست و پنج قرن کامل می گردد. درست مانند چرخش یک سال که تابستان پس از یک سال فرا می رسد، یک چرخه ی بیست و پنج قرنی وجود دارد. همیشه پس از بیست و پنج قرن، پایه های کهنه از بین می روند و جامعه باید پایه های جدید پی ریزی کند. تمام عمارت و ساختار بی ارزش می شود و باید تخریب شود. آنوقت تمام نظام های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و مذهبی مختل می شوند. ساختاری تازه باید زاده شود: این یک درد زایمان است.

دو امکان وجود دارد. یک: امکان دارد که شروع کنی به تعمیرات ساختار کهنه و در حال فروپاشی: می توانی یک خادم اجتماعی بشوی و شروع کنی به تثبیت چیزهای موجود. آنوقت ازدست می دهی، زیرا هیچ کاری نمی توان کرد: جامعه در حال مرگ است. هر جامعه ای یک طول عمر دارد و هر فرهنگی یک طول عمر مشخص دارد. مانند کودکی که زاده می شود و ما می دانیم که کودک جوان خواهد شد و پیر خواهد شد و خواهد مرد، هفتاد سال، هشتاد سال و نهایتاً صد سال، هر جامعه ای نیز زاده می شود، جوان می شود، پیر می گردد و باید که بمیرد. هر تمدنی که زاده شده باید بمیرد. این لحظات بحرانی لحظات مرگ قدیم است و کهنه؛ لحظات زایش موجودی تازه. نباید اهمیت بدهید؛ نباید از ساختار کهنه حمایت کنی، خواهد مرد. اگر به حمایت از گذشته و کهنه ادامه بدهی، شاید در زیر آن درهم بشکنی و له بشوی. این یک امکان است که تو

به حمایت از ساختار کهنه ادامه دهی. این کار نخواهد کرد. تو فرصت را از دست داده ای. سپس امکان دیگری هست: شاید یک انقلاب اجتماعی را شروع کنی تا چیز تازه ای بیاوری. آنوقت نیز بار دیگر فرصت را از کف خواهی داد، زیرا آن چیز جدید خودش خواهد آمد. نیازی نیست تو آن را بیاوری. تازه خودش خواهد آمد، نگرانش نباش؛ یک انقلابی نباش. تازه خواهد آمد. اگر کهنه رفته باشد هیچکس نمی تواند با زور آن را بازگرداند و اگر تازه وجود داشته باشد و زمانش رسیده باشد و نوزاد در رحم پخته شده باشد، نوزاد متولد خواهد شد. نیازی به عمل سزارین نیست. کودک زاده خواهد شد؛ نگرانش نباش. انقلاب خودش رخ خواهد داد، یک پدیده ی طبیعی است. نیازی به انقلابیون ندارد. نیازی نیست آن شخص را بکشی: او خودش خواهد مرد. اگر شروع کنی به راه انداختن انقلاب اجتماعی، یک کمونیست می شوی، یک سوسیالیست می شوی، نکته را از دست خواهی داد. این ها دو امکان هستند که در آن می توانی نکته را از دست بدهی. و یا اینکه می توانی از این زمان بحران استفاده کنی و متحول شوی: از آن برای رشد فردی خود استفاده کن. هیچ چیز مانند لحظه ای بحرانی در تاریخ نیست: همه چیز در تنش است و همه چیز شدت دارد و همه چیز به یک لحظه ی اوج رسیده است و از آنجا است که چرخ شروع به چرخیدن خواهد کرد. از این استفاده کن، از این فرصت استفاده کن و دگرگون شو. برای همین است که من روی انقلاب فردی تاکید دارم.

این روزها، درست از زمان تولد تا لحظه ی مرگ، همه چیز توسط سیاست کنترل می شود، دیکته می شود، هدایت می شود، تاثیر می پذیرد و اداره می شود. بنابراین تا زمانی که سیاست درست نشود، تمام تلاش های مذهب و علم بیهوده خواهد بود؛ زیرا اگر دنیای امروزی مغشوش و بی نظم است و پر از درد و رنج، فقط به دلیل سیاست های کثیف است. آیا چنین نیست؟

این پرسش دو بخش دارد. بشریت به سبب سیاستمدارهای کثیف آلوده نشده است، سیاستمدارن کثیف به سبب بشریت کثیف وجود دارند. باید این را خوب درک کنی. مسئولیت را روی سیاستمدارها نینداز. آنان فقط نمایندگان شما هستند و نه چیز دیگر. این مسخره است: شما نخست آنان را انتخاب می کنید و سپس آنان را کثیف می خوانید. و وقتی انتخاب می کنید، کثیف ترین ها را انتخاب می کنید. شما به آنان رای می دهید و سپس آنان را کثیف می خوانید. آنان چگونه برسرکار می آیند؟ از کجا می آیند؟ آنان از شما می آیند. آنان با حمایت شما آنجا هستند؛ اگر از آنان پشتیبانی نکنید سقوط خواهند کرد.

آنان را کثیف نخوان. این حقه ی قدیم ذهن است: همیشه مسئولیت را روی کس دیگری بینداز و احساس بی گناه بودن کن! مجرم واقعی شما هستید. اگر سیاستمدارهای کثیف وجود دارند فقط به دلیل ذهن های کثیف شما است که هستند. آنان در جایی از ذهن شما ریشه دارند؛ آنان از آنجا تغذیه می شوند. بنابراین فقط با تغییر دادن سیاستمدارها هیچ چیز عوض نخواهد شد. انسان هزاران سال است که سیاستمدارها را عوض می کند و نه هیچ چیز دیگر را!

ولی هیچ اتفاقی نیفتاده است ، زیرا انسان خودش را  
تغییر نداده است. شما به عوض کردن سیاستمدارها  
ادامه می دهید ولی چه کسی بعدی را انتخاب خواهد  
کرد؟ بار دیگر شما آن ها را انتخاب خواهید کرد.  
و هرگاه یک سیاستمدار از قدرت دور باشد بسیار زیبا  
و خوب و معصوم به نظر می آید، زیرا بدون قدرت نمی  
توانی کثیف باشی ، نیاز به قدرت داری. بنابراین  
هرگاه سیاستمداری خارج از قدرت باشد بسیار فروتن و  
صادق به نظر می رسد. فقط به او قدرت بده و بی درنگ  
او متحول می شود، دیگر همان شخص سابق نیست ، زیرا  
سیاست یک بازی قدرت است.  
آن فرد در پی قدرت بوده است: باید برای متقاعد کردن  
شما فروتن باشد، تا شما وسوسه شوید که او انسانی  
متواضع و با قداست است. زمانی که به قدرت رسید دیگر  
اهمیتی به شما  
نمی دهد. در واقع، او هرگز به شما اهمیت نمی داده ،  
فقط با شما بازی می کرده است. او شما را ترغیب می  
کرده و از شما بهره کشی می کرده است. اینک به مقصد  
خودش دست یافته است ، چرا باید به شما اهمیت بدهد؟  
شما کی هستید؟ او شما را نمی شناسد. اینک آن قدرتی  
که مدت ها در طلب آن بوده در دست های اوست و شروع  
می کند به استفاده از آن.  
آنوقت شما او را کثیف می خوانید.  
و شما قرن هاست که سیاستمدارها را عوض می کنید \_  
هیچ چیز تغییر نکرده است. برعکس، خودت را عوض کن.  
زمانش رسیده است ، بقدر کافی زمان از دست رفته است.  
شما باید درک کنید که هیچ انقلاب اجتماعی نمی تواند  
یک انقلاب باشد. هیچ انقلاب سیاسی نمی تواند یک انقلاب  
باشد. فوقش این است که می تواند یک بهبود موقت به

شما بدهد، ولی این چیزی نیست و هیچ ارزشی ندارد. تا زمانی که شما تغییر نکنید هیچ چیز عوض نخواهد شد: این فرد انسانی است که باید تغییر کند. و دومین بخش از این پرسش: تو فکر می کنی که امروزه از تولد تا مرگ همه چیز توسط سیاستمدارها "... کنترل می شود، دیکته می شود، هدایت می شود تاثیر می پذیرد و اداره

می شود." آیا زمانی را می شناسی که چنین نبوده باشد؟ چرا می گویی "امروزه"؟ همیشه چنین بوده است: انسان همواره هدایت و کنترل شده است. در واقع، امروزه کنترل چنان قوی نیست، برای همین است که این پرسش برخاسته است. در زمان *راما* چنین پرسشی مطرح نبود، کنترل بسیار کامل بوده است. عقب تر برو و کنترل چنان کامل بوده که حتی نمی توانی چنین سوالی بپرسی. اینک می توانی این سوال را مطرح کنی زیرا که کنترل قدری شل شده است. حالا می توانی این سوال را مطرح کنی: دست کم این مقدار آزادی در دنیا اتفاق افتاده است. هرچه به عقب تر بروی مردم را بیشتر شرطی شده خواهی یافت.

در گذشته هرگز زمانی مانند این زمان نبوده است. این بهترین زمان است. تا این زمان، این بهترین زمان است که در آن زندگی می کنید و باید هم چنین باشد. گذشته از زمان حال بهتر نبوده است، نمی توانسته بهتر باشد. حالا، دست کم، نمایی از آزادی در دنیا وجود دارد: دست کم اجازه داری صحبت کنی، دست کم مجاز به پرسیدن هستی. این یکی از بزرگترین بصیرت های اجتماعی است که باید درک شود.

برای مثال، در هندوستان طبقه ی *شودرا* / *sudras* یا نجس ها هزاران سال است که وجود دارد، ولی هرگز در تاریخ



گذشته مسئله ی بردگی آنان مورد سوال قرار نداشته است. چرا؟ کنترل کامل بوده است. کنترل و شرطی شدگی چنان کامل بوده است که آنان حتی نمی توانستند احساس کنند که تحت کنترل هستند. چه کسی آن را احساس خواهد کرد؟ اگر شرطی شدگی تمام حاکم باشد چگونه آن را احساس خواهی کرد؟ فکر می کنی که این تنها زندگی است که وجود دارد و هیچ امکان مقایسه ای با هیچ زندگی دیگر وجود ندارد. شودرا/ها قبول کرده بودند که این تنها امکان است. آنان یکی از زشت ترین زندگی ها را در روی زمین زندگی می کردند، ولی آنان هرگز آگاه نبودند. شرطی شدگی بسیار کامل بود.

نمی توانید شرطی کنندگان بزرگتری از طبقه ی بر/همین *Brahmins* پیدا کنید و آنان باید که بهترین باشند زیرا در این تجارت از همه قدیمی تر هستند. آنان برای زمان های بسیار طولانی در این پیشه بوده اند، هیچکس بیشتر از آنان حقه باز نیست. تمام دنیا باید از بر/همین ها یاد بگیرند که چگونه انسان ها را شرطی کنند! آنان قدیمی ترین مغزشویان دنیا هستند. آنان مردم را چنان کامل شرطی کرده بودند که شودرا/ها، توده های عظیم مردم، به سادگی باور کردند که به سبب کردارهای بد گذشته ی خودشان است که در این زندگی رنج می کشند، بنابراین مسئله ی انقلاب کردن در میان نیست، باید که رنج بکشی. اگر در سکوت رنج بکشی این امکان هست که در زندگانی بعدی یک شودرا/زاده نشوی: اگر ایجاد دردسر کنی، آنوقت در زندگانی بعد یک شودرا/زاده خواهی شد و وضعت از این هم که هست بدتر خواهد بود!

آنان نه تنها یک زندگانی را شرطی کرده اند، بلکه

تمام زنجیره های زندگانی های متوالی را شرطی ساخته اند. و شودر/ها مجاز به خواندن نبودند زیرا وقتی شروع به خواندن می کنی، شروع به سوال کردن خواهی کرد. آنان اجازه نداشتند که هیچ چیز در مورد ود/ها و کتاب های مقدس بدانند زیرا اگر همان اسراری را بدانی که ظالمان می دانند، آنوقت دشوار خواهد بود. آنان هرگز اجازه نداشتند که هیچ ادراکی از هیچ چیز داشته باشند. آنان مانند حیوانات زندگی می کردند. بردگی کامل بود و این در سراسر دنیا شایع بوده است. این برای نخستین بار است که انسان قدری آزادی، قدری امید یافته است. بنابراین نگو "امروزه"، زیرا در همین واژه سرزنی نسبت به زمان حال و تمجیدی از زمان گذشته وجود دارد؛ این درست نیست. زمان حال همیشه بهتر است. باید هم باشد، زیرا از گذشته رشد کرده است: تجربه ی بیشتری دارد، غنی تر است، آینده بهتر خواهد بود. ولی شرطی شدگی وجود دارد. همیشه چنین بوده است. جامعه با شرطی شدگی ها زنده است و همه را شرطی می کند. شاید روش ها متفاوت باشند، در چین به نوعی شرطی می کنند و در روسیه به نوعی دیگر و در هندوستان به روشی دیگر، ولی شرطی سازی یکی است. و چه فکر می کنید؟ مردمان مذهبی چه می کرده اند؟ آیا فکر می کنید که فقط سیاستمدارها مردم را شرطی کرده اند؟ در دنیا مذهب بزرگترین سیاست بوده است: باید که مردم را شرطی کند. وقتی یک هندو هستی چگونه ای؟ مسیحی بودن یا هندو بودن یا محمدی بودن به چه معنی است؟ این یک شرطی شدگی است. کودک به دنیا می آید: سیاست قادر است خیلی دیر گردن گیر او شود، وقتی که

کودک به مدرسه می رود ، فقط آن زمان: تا وقتی که او هفت ساله است. اینک دانشمندان می گویند که تا سن هفت سالگی کودک هشتاد درصد شرطی شده است. بنابراین چه کسی آن شرطی شدگی را انجام داده است؟ والدین، کشیش ها، معبد و کلیسا. از همان ابتدای تولد این ها ذهن کودک را پر می کنند که تو یک هندو هستی؛ که تو یک محمدی هستی؛ که تو یک مسیحی هستی ، یا اینکه تو یک کمونیست هستی. تمام مذاهب به کودکان علاقه نشان می دهند تا به آنان آموزش دهند. بلافاصله ، زیرا زمانی که این فرصت آموزش در کودکی را ازدست بدهند، خطرناک خواهد بود: ناخودآگاه تو باید تماماً شرطی بشود. و این تمام زندگی تو را تحت تاثیر قرار می دهد. هرآنچه که بعدها بشوی، آن شرطی شدگی همیشه با تو خواهد بود، رفتارت را رنگ می زند و ذهنت را شکل می دهد. اگر یک هندو بوده باشی، یک هندو زاده، آنوقت با مطالعه، با ادراک روشنفکرانه، با دیدار با مردم دیگر، با شناخت مذاهب دیگر و کتاب های مقدس دیگر شاید قدری آگاه شوی که نه تنها حق با هندوها است، بلکه مردمان دیگری هم هستند که حق دارند ، قرآن نیز خوب است و نه اینکه فقط ود/ها خوب باشد ، ولی اگر به عمق ناخودآگاه نگاه کنی، همیشه یک سلسله مراتب خواهی یافت: وداها همیشه در صدر و بالاتر از همه قرار دارند. شاید مسیح را تحسین کنی، ولی کریشنا آن بالا خواهد بود.

حتی مردی چون برتراند راسل، که در اواخر عمر کاملاً ضد مذهب و بی مذهب شده بود و منکر باور به خدا و زندگی بعدی شد ، حتی او می گوید که او خوب می داند که بود/ بزرگترین انسانی است که در دنیا زاده شده، ولی این را می تواند بطور روشنفکرانه بیان کند: قلب

او می گوید، "نه، بود / چگونه می تواند اینهمه بزرگ باشد؟ بزرگتر از مسیح؟ ممکن نیست؟" بنابراین، او می گوید "فوقش این است که بتوانم آن دو را در یک ردیف قرار دهم، ولی نمی توانم بود / را بالاتر قرار بدهم. و من بطور عقلانی می دانم که بود / پدیده ای بزرگتر از مسیح است." ولی شرطی شدگی های کودکی قلب شما را فشار می دهد.

مذاهب شما را شرطی کرده اند، سیاستمدارها شما را شرطی ساخته اند: شما یک مکانیسم شرطی شده هستید. فقط توسط مراقبه است که امکان رهایی از شرطی شدگی وجود دارد.

فقط یک مراقبه کننده است که به ورای شرطی شدگی ها می رود. چرا؟ زیرا هرگونه شرطی شدگی توسط افکار عمل می کند. اگر احساس کنی که یک هندو هستی، این چیست؟، مجموعه ای از افکار که در زمانی به تو داده شده است که حتی آگاه نبودی که چه به تو می دهند. مجموعه ای از افکار، و تو مسیحی هستی: یک کاتولیک، یک پروتستان. فقط در مراقبه است که افکار از بین می روند، تمام افکار. تو بدون فکر می گردی. در آن حالت ذهن بدون فکر، هیچ شرطی شدگی وجود ندارد: تو دیگر یک هندو نیستی، و نه یک مسیحی و نه یک کمونیست و نه یک فاشیست. تو دیگر هیچکس نیستی، فقط خودت هستی.

برای نخستین بار تمامی شرطی شدگی ها از بین رفته است. از زندان بیرون زده ای. فقط مراقبه است که شما را از شرطی شدگی بیرون می آورد. هیچ انقلاب اجتماعی کمک نخواهد کرد، زیرا انقلابیون باریگر شما را به روش خودشان شرطی خواهند کرد.

در سال 1917 روسیه دچار یک انقلاب شد. قبل از آن، روسیه یکی از سنتی ترین کشورهای مسیحی بود. کلیسای روسیه یکی از سنتی ترین کلیساها بود، بیشتر از واتیکان سنتگرا بود. ولی سپس ناگهان روس ها همه چیز را تغییر دادند. کلیساها بسته شدند، آن ها را به مدارس و بیمارستان ها و دفاتر حزب کمونیست تبدیل کردند. آموزش های مذهبی ممنوع شد و آنان شروع کردند به شرطی کردن مردم نسبت به کمونیسم. ظرف ده سال همه کس یک انسان

بی خدا شده بود. فقط در طول ده سال! در سال 1927 تمام مذهب از روسیه ناپدید شد و آنان به روشی تازه شرطی گشتند.

ولی به نظر من این همان است: چه انسانی را بعنوان مسیحی یا کاتولیک شرطی کنی و چه بعنوان یک کمونیست، به نظر من تفاوتی ندارد؛ زیرا تمام مسئله در همان شرطی شدگی است. تو انسانی را شرطی می کنی و به او آزادی نمی دهی، چه فرقی دارد که در جهنم مسیحی زندگی کنی و یا در جهنم هندو؟ یا اینکه در بردگی مسیحیت باشی و یا در بردگی هندویسم؟

چه تفاوتی دارد؟ هیچ فرقی نیست. اگر در زندان هندویسم زندگی کنی... فقط برچسب ها تفاوت دارند. سپس روزی انقلاب می شود: آنان برچسب را پاره می کنند و برچسبی تازه

به آن می زنند "زندان کمونیسم"! آنوقت تو خوشحال هستی که آزاد گشته ای؛ در همان زندان! فقط واژه ها عوض شده است. نخست به تو آموزش داده اند که خداوند وجود دارد و دنیا را خلق کرده است. اینک به تو آموزش می دهند که خدایی وجود ندارد و کسی دنیا را

خلق نکرده است. ولی این هردو چیز به تو آموزش داده شده است. و مذهب چیزی نیست که بتوان آن را آموزش داد. هرآنچه را که بتوان آموخت سیاست خواهد بود. برای همین است که می گویم در گذشته خود مذهب بزرگترین سیاست بوده است. و هیچ امکانی برای هیچ انقلاب اجتماعی وجود ندارد، زیرا تمام انقلاب ها بار دیگر تو را شرطی خواهند کرد. فقط یک امکان وجود دارد: و آن شکوفایی فردی بی ذهنی است. به حالت بدون فکر دست پیدا می کنی؛ آنگاه هیچکس قادر نیست تو را شرطی کند، آنگاه تمام شرطی شدگی ها دورانداخته می شوند. آنگاه برای نخستین بار، تو آزاد هستی. آنگاه تمام فضا از آن تو است؛ بدون هیچ محدودیتی، بدون هیچ دیوار در زندگی حرکت می کنی، زنده هستی، عشق می ورزی، شادمان هستی و سرخوش.

### پرسش چهارم

در چه نقطه ای می توان تخلیه کردن عاطفی را رها کرد؟

وقتی کارش تمام شده باشد خودش رها می شود. نیازی نیست آن را رها کنی. رفته رفته احساس می کنی که هیچ انرژی در آن نیست. رفته رفته احساس خواهی کرد که مشغول تخلیه کردن هستی ولی فقط حالات توخالی وجود دارند و انرژی در آن ها نیست، درواقع، تظاهر می کنی که تخلیه می کنی و فقط نمایش می دهی، اتفاقی رخ نمی دهد. هر وقت احساس کردی که اتفاقی نمی افتد و باید با زور به آن ادامه بدهی، خودش پیشاپیش

رها شده است.

تو فقط باید به قلب خودت گوش بدهی. وقتی خشمگین هستی، چگونه می دانی که خشم از بین رفته است؟ وقتی احساس شهوت داری، چگونه می دانی که شهوت دیگر وجود ندارد؟ زیرا دیگر انرژی موجود نیست. شاید فکرش باقی مانده باشد ولی انرژی دیگر وجود ندارد و یک چیز توخالی است. دقایقی قبل خشمگین بودی: حالا، شاید صورتت هنوز قدری خشمگین باشد، ولی در عمق وجودت می دانی که خشم دیگر حضور ندارد و انرژی حرکت کرده است. در واقع، بر فرزند خودت خشم گرفته بودی: نمی توانی لبخند بزنی؛ وگرنه کودک تو را سوءتفاهم خواهد کرد، پس تظاهر می کنی که هنوز هم خشمگین هستی؛ ولی اکنون میل داری که بخندی و دوست داری که فرزندت را کنار خودت بیاوری و او را ببوسی و با او مهربان باشی. ولی هنوز هم وانمود می کنی. وگرنه تمام نکته از بین خواهد رفت، خشمت بیهوده خواهد شد، و کودک شروع می کند به خندیدن و فکر خواهد کرد که هیچ چیزی نبوده است. تو وانمود می کنی، فقط در چهره ات؛ ولی در عمق وجود، آن انرژی حرکت کرده است. در تخلیه عاطفی نیز همین اتفاق می افتد. مشغول تخلیه عاطفی هستی: این یک پدیده ی انرژی است. عواطف بسیاری سرکوب شده اند، آن ها خودشان را باز می کنند، به سطح می آیند و به بالا حرکت می کنند. آنوقت انرژی خیلی زیاد می شود. فریاد می کشی، انرژی وجود دارد. و پس از فریادکشیدن احساس راحتی می کنی، گویی که وزنه ای از وجودت برداشته شده باشد. احساس بی وزنی می کنی؛ احساس راحتی داری و آرامش یافته و آهسته شده ای. ولی اگر عاطفه ای سرکوب شده وجود نداشته باشد، آنوقت می توانی حرکات را انجام بدهی،

پس از این حرکات احساس خستگی می کنی زیرا بی جهت انرژی را هدر داده ای.

عاطفه ای سرکوب شده وجود نداشته و هیچ چیز بالا نیامده است و تو بی جهت بالا و پایین می پری و فریاد می کنی: احساس خستگی خواهی داشت.

اگر تخلیه عاطفی واقعی باشد، پس از آن احساس سرزندگی و طراوت می کنی و اگر کاذب باشد احساس خستگی خواهی داشت. اگر تخلیه عاطفی واقعی باشد، پس از آن بسیار بسیار احساس سبکی و زنده بودن خواهی داشت، جوان تر از قبل خواهی بود، گویی که سال هایی از عمرت را پس گرفته باشی، سی ساله بوده ای و اینک بیست و هشت ساله یا بیست و پنج ساله هستی. یک بار گران را زمین گذاشته ای، جوان تر هستی و زنده تر و تازه تر.

ولی اگر فقط حرکات را انجام بدهی، احساس خسته بودن می کنی: سی ساله بوده ای و اینک احساس می کنی سی و پنج سال داری.

باید خودت تماشا کنی. هیچکس دیگر نمی تواند بگوید که در درون تو چه خبر است. باید یک تماشاگر باشی. پیوسته تماشا کن که چه می گذرد. به وانمود کردن ادامه نده، زیرا هدف، تخلیه ی عاطفی نیست؛ این فقط یک وسیله است. یک روز باید رها شود. به حمل کردن آن ادامه نده. درست مانند یک قایق است: یک قایق مسافری: از رودخانه گذر می کنی و آنوقت فراموش می کنی؛ آن را روی سرت حمل نمی کنی.

بود / این داستان را بارها و بارها نقل کرده است که روزی پنج نفر ابله از رودخانه ای عبور کردند. سپس روی این موضوع تعمق کردند که آن قایقی که آنان را به اینجا آورده بود چقدر



به آنان کمک کرده است. فصل باران بود و رودخانه سرریز شده بود و تقریباً غیرممکن بود که بدون کمک آن قایق بتوانند از آن رودخانه عبور کنند، بنابراین گفتند، "این قایق برای ما بسیار مفید بوده است و ما چگونه آن را در این سوی رودخانه رها کنیم؟ ما باید احترام و سپاسگزاری خود را نسبت به آن نشان بدهیم." بنابراین قایق را روی سرشان گذاشتند و به بازار رفتند. مردم سوال کردند، "چکار می کنید؟" آنان گفتند، "این قایق خیلی به ما کمک کرده است، حالا ما چگونه آن را رها کنیم؟ ما برای تمام عمر آن را حمل خواهیم کرد."

حتی این نیز بقدر کافی سپاس آن نخواهد بود. این قایق زندگی ما را نجات داده است." بود / عادت داشت بگوید، "مانند آن پنج نفر احمق نباشید." مذهب یک قایق است: هدف، زندگی است. مذهب قایق است: هدف سرور و شمع است. به یاد داشته باش که روش ها فقط روش هستند، این را از یاد نبر. هیچ روشی نباید به هدف تبدیل شود. تمام آموزش های پاتانجلی باید روزی رها شود زیرا تمامش روش شناسی است. و وقتی تمام پاتانجلی رها شد آنگاه ناگهان کشف خواهی کرد که یک لائوتزو در پشت آن پنهان است، هدف او است.

هدف، بودن to be است. هدف انجام دادن کار نیست، مقصد همان بودن است. تمام روش ها

با انجام دادن کاری سروکار دارند، کمک می کنند تا به وطن بیایی ولی وقتی که وارد وطن شدی، آن گاری و آن خر را که تو را به آنجا آورده، و یا آن قایق را از یاد ببر. تمام روش ها در بیرون رها می شوند: تو به وطن رسیده ای.

به یاد بسپار: تخلیه عاطفی می تواند به یک وسواس تبدیل شود. می توانی به انجام آن ادامه بدهی و سپس می توانی به یک شیار تبدیل شود: یک الگو. تماشا کن، وقتی که نیاز هست

به تماشا کردن ادامه بده. رفته رفته هشیار خواهی شد، این یک هشیاری بسیار ظریف است زیرا این پدیده ای بسیار لطیف است، که اینک انرژی وجود ندارد و تو فریاد می کشی ولی واقعاً فریادی نمی آید و پرش می کنی ولی باید تلاش کنی. آنوقت اجازه بده تا رها شود؛ قایق را حمل نکن.

در چه نقطه ای می توان تخلیه کردن عاطفی را رها کرد؟

خودش رها می شود. تو فقط گوش به زنگ باش و تماشایش کن. و وقتی می خواهد رها شود، به آن نجسب، بگذار که بیفتد.

### پرسش پنجم

چرا انسان از زمان پاتانجلی تاکنون ظرفیت تصعید را از دست داده است؟

به سبب سرکوب بیش از حد. این مکانیسم باید درک شود. زمان پاتانجلی بسیار ابتدایی، طبیعی و اصیل بود؛ مردم مانند کودکان معصوم بودند. اینک همه متمدن شده اند و بافرهنگ.

کودک درون شما سرکوفته شده است، کاملاً له شده است. تمدن مانند یک هیولا است: به کشتار کودک درون شما ادامه می دهد. هرآنچه که طبیعی بوده منحرف گشته است و هرچیز طبیعی محکوم شده است.

دلایلی برای این هست. برای نمونه، هر فرهنگ، هر جامعه باید از میان جنگ های بسیار عبور کند. اگر سکس سرکوب نشود آنوقت نمی توان ارتش درست کرد. سرباز باید سکس خودش را سرکوب کند، تنها آنوقت است که همین انرژی به انرژی جنگیدن تبدیل می شود. هیچ کشوری اجازه نمی دهد که سربازهایش زنان و دوست دخترهایشان را به خط مقدم ببرند، غیر از آمریکا. و آمریکا در همه جا شکست خواهد خورد زیرا آنوقت هیچ انرژی ذخیره شده وجود نخواهد داشت. سرباز به انرژی ناکام شده نیاز دارد. اگر او همسر یا دوست دخترش را همراه داشته باشد راضی خواهد بود.

چرا باید بجنگد؟

آیا مشاهده کرده اید؟ هر وقت سکس را سرکوب کنید خشم بیشتری اتفاق می افتد. بروید و به راهبان monks یا سالکان sadhus خود نگاه کنید، آنان را همواره خشمگین خواهید یافت. اینک خشم روش زندگی آنان شده است زیرا آنان سکس را سرکوب کرده اند. سکس را سرکوب کن: آنوقت انرژی باید از راهی تخلیه شود. اگر یک در را ببندی بلافاصله در دیگری باز خواهد شد و آن در منحرف خواهد بود. آن در اول، طبیعی بود. در دوم را ببند، آنوقت در سوم باز خواهد شد، سومی حتی بیشتر منحرف خواهد بود. و تا زمانی که چهارمین در را بگشایی، در تیمارستان خواهی بود!

تمام جوامع از انرژی سکس استفاده می کنند و برای همین است که تمامشان با سکس مخالف هستند. اگر زندگی جنسی همه ی مردم ارضا شده و شاد و زیبا باشد چه کسی زحمت جنگیدن به خودش می دهد؟ نمی توانی هیپی ها را به جنگ بفرستی. تنها دلیلش این است که آنان چنان شاد هستند و چنان زندگی طبیعی دارند که نه تنها به

جنگ نمی روند، بلکه برعلیه آن تظاهرات راه می اندازند: "عشق بورزید، نجنگید!" و حق با آنان است. اگر انسان ها مجاز به عشق ورزیدن باشند، جنگ از دنیا رخت خواهد بست.

این نکته ای بسیار پیچیده است. حتی مذاهبی مانند جینیسم که آموزش نیازاری non-violence می دهد نیز سرکوبگری سکس را آموزش می دهد. این مسخره است. اگر سکس سرکوب شود، جنگ وجود خواهد داشت، خشونت وجود خواهد داشت، زیرا آن انرژی کجا خواهد رفت؟ اگر واقعاً مایلی که در دنیا جنگ وجود نداشته باشد، آنوقت آن انرژی باید مجاز باشد که به راه طبیعی به کار بیفتد. ولی هیچ جامعه ای نمی تواند اجازه بدهد، زیرا جنگ لازم است، وگرنه دیگران به شما تجاوز خواهند کرد. آنان فکر نمی کنند که شما مردمان خوبی هستید پس نیازی نیست تا به شما آزار برسانند! اگر هندوستان آزادی جنسی کامل را اجازه بدهد و سرزمین هیپی ها بشود، چین خواهد آمد. این ممکن نیست. اگر چین چنین اجازه ای بدهد، این ترس وجود دارد که روسیه خواهد آمد. اگر روسیه چنین اجازه ای بدهد، آمریکا منتظر نشسته است.

بنابراین هرکس در تعقیب دیگری است و هیچکس نمی تواند اجازه بدهد که زندگی مسیر طبیعی خودش را داشته باشد. در این دنیا طبیعی بودن دشوارترین چیز است.

آنگاه اگر بخواهی کودکی را آموزش بدهی، باید سکس را سرکوب کنی، زیرا در حدود سیزده یا چهارده سالگی، کودک به بلوغ جنسی می رسد. اینک طبیعت به او بلیطی داده است و اینک او می تواند تولید مثل کند، ولی او باید دانشگاه را تمام کند. اگر او در چهارده

سالگی ازدواج کند آنوقت چگونه می تواند یک دکتر یا مهندس بشود؟ نه، او باید یک دکتر بشود؛ ولی برای دکتر شدن، او باید صبر کند. در حدود بیست و پنج یا بیست و شش سالگی او یک پزشک یا مهندس یا استاد دانشگاه می شود، آنوقت مجاز است که ازدواج کند، زیرا این همان انرژی است که باید از آن برای آموختن استفاده شود. اگر به دختران و پسران اجازه بدهند که در یک خوابگاه با هم زندگی کنند، دانشگاه ها از بین خواهند رفت؛ نمی توانند وجود داشته باشند. آن ها بر اساس یک سرکوبگری لطیف وجود دارند. سکس را باید سرکوب کرد، تنها آنوقت است که انرژی برای کاری دیگر در اختیار است. آنوقت دختران و پسران انرژی خودشان را صرف امتحانات خواهند کرد. آنان این را دوست ندارند ولی چه می توان کرد؟ آن انرژی وجود دارد. آنوقت تمام جوامع با استمناء مخالف هستند، زیرا اگر اجازه ندهید که پسران و دختران با هم زندگی کنند، پسرها استمناء خواهند کرد و دختران استمناء خواهند کرد. جوامع باید با این کار مخالف باشند زیرا جوانان اینگونه انرژی خود را نشت می دهند. انرژی را باید با زور صرف دانشگاه ها کرد: آنان باید مهندس بشوند. آنان نباید از خودشان لذت ببرند. بنابراین تمام جوامع در مورد استمناء احساس گناه درست می کنند. و تمام جوامع چنین تبلیغ می کنند که اگر انرژی جنسی را ذخیره کنی و مصرف نکنی انسان بسیار بسیار بزرگی خواهی شد. البته، به نوعی چنین می شود: در دنیای جاه طلبی ها. اگر سکس را سرکوب نکرده باشی، نمی توانی یک رهبر سیاسی باشی، زیرا چه کسی به خودش

چنین زحمتی می دهد؟

چنان بی معنی است که چه کسی مایل است به دهلی یا کاخ سفید و اشنگتن برود؟ هیچکس چنین زحمتی به خودش نمی دهد. چه نیازی است؟ خانه ی کوچک خودت همان "کاخ سفید" است. تو به قشنگی زندگی می کنی و خوشحال هستی و چرا باید زندگیت را هدر بدهی و به دهلی یا و اشنگتن سفر کنی؟ نه، آنوقت نمی توانی یک رهبر سیاسی بزرگ باشی.

انرژی جنسی باید ناکام شود: آنوقت شما هنرمندان بزرگی خواهید شد. انرژی جنسی باید ناکام شود؛ آنگاه شما دانشمندان بزرگی خواهید شد. فروید می گوید که افرادی که انرژی جنسی آنان بسیار بسیار سرکوب شده، دانشمند می شوند زیرا سعی آنان برای یافتن یک راز، یک کنجکاوای جنسی است، پسری کوچک که سعی دارد بداند که یک دختر برهنه چه شکلی دارد: یک کنجکاوای. تمام پسرها در تمام دنیا یک بازی به نام "دکتر" را بازی می کنند. آنان دکتر می شوند و دختران بیمار می شوند! دختران کوچولو، دکترهای کوچولو، بیمارهای کوچولو! فقط برای اینکه بدانند که دختران در داخل لباس چه شکلی هستند! و البته یک دکتر مجاز است که بدن بیمار را معاینه کند. این کنجکاوای همان کنجکاوای یک دانشمند است.

اگر سکس سرکوب شده باشد، رفته رفته آن دانشمند سعی خواهد کرد که بینی خودش را به همه جا فرو کند، برای لخت کردن طبیعت، برای اکتشاف رازهای طبیعت. او تمام دنیا را برهنه می خواهد، تمام جهان هستی را لخت می کند تا هرگونه راز پوشیده را کشف کند و به تمام گوشه و کنار سرک بکشد.

اگر سکس مجاز باشد... برای نمونه در تمام دنیا جوامع اولیه وجود دارند: تعدادی از قبایل ابتدایی. آنان دانشمندان بزرگی تولید نکرده اند. نمی توانند چنین کنند. در **Bastar** در هندوستان، من با یک جمع کوچک از این مردمان ابتدایی زندگی می کردم. آنان در هر شهر یک خانه ی مشترک کوچک دارند. هر دختر یا پسر پس از سن دوازده سالگی می تواند به آن خانه برود و در آنجا بخواهد: تمام دختران و پسران در آنجا می خوابند. و هیچ منع جنسی وجود ندارد، آنان لذت می برند. فقط یک شرط وجود دارد که شگفت انگیز است: هیچ پسری نباید بیش از سه روز با یک دختر باشد، بنابراین او می تواند تمام دخترهای آن شهر را بشناسد و بعد تصمیم بگیرد. و هر دختر نیز باید تمام پسرهای آن شهر را بشناسد. تا که آنان بتوانند تصمیم بگیرند که با کدام یک تا آخر عمر زندگی کنند. این به نظر زیبا، ساده و بسیار انسانی می آید. هر پسر و هر دختر آزادی کامل دارند و هیچ سرکوبی وجود ندارد. زمانی که آنان تمام پسرها و دخترهای آن جمع را شناختند می توانند تصمیم بگیرند. وقتی که تصمیم گرفتند، دیگر آزادی وجود ندارد. در واقع، نیازی نیست. آنان عاشقان اصیلی هستند که نمی توانید در تمام دنیا مانند آنان را پیدا کنید. زمانی که یک دختر و پسر تصمیم گرفتند که باهم زندگی کنند، تمام دختران و پسران دیگر را کاملاً فراموش می کنند. دیگر نیازی ندارند: آنان بقیه را شناخته اند و تصمیمشان این است. آنان جفت خود را یافته اند، کار تمام است! آنان هرگز به جفت خود خیانت نمی کنند، در تاریخ آنان هرگز اتفاق نیفتاده که شوهری با زنی غیر از همسر خود عشقبازی کند و یا زنی در خفا با مرد

دیگری جز شوهرش رابطه جنسی داشته باشد. نه، این به سادگی اتفاق نمی افتد. نیازی به آن نیست.

ولی آنان دانشمندان و شعرا یا هنرمندان و جنگاوران بزرگی تولید نکرده اند. نه، آنان هیچ انسان بزرگی در هیچ رشته ای تولید نکرده اند. آنان انسان های ساده و معمولی و طبیعی تولید کرده اند. در واقع، انواع بزرگ بودن ها، یک نوع غیرطبیعی بودن هستند و درجایی باید از انرژی جنسی استفاده شود، زیرا این تنها انرژی موجود است.

در روزگار پاتانجلی مردم ساده و طبیعی بودند. نیازی به تخلیه عاطفی نداشتند؛ چیزی سرکوب نشده بود. نیازی به انجام تخلیه عاطفی نبود. ولی اینک همه سرکوفته اند. و هر کس چنان به راه های مختلف سرکوب شده است که باید سال هایی را صرف تخلیه عاطفی کند: تنها آن زمان است که می توانی دوباره انسانی طبیعی باشی. شما در ناخودآگاهتان زباله های بسیاری گردآوری کرده اید که باید بیرون ریخته شوند. هم اکنون نمی توانید در طریقت حرکت کنید، نخست باید خودتان را سبک کنید.

باید درک کنید که جامعه نیازهای خودش را دارد، هر ملتی نیازهای خودش را دارد.

این نیازها الزاماً نیازهای فرد نیست. مشکل در همین است. نیاز فرد به شادمان بودن و مسرور بودن است، سرخوش بودن از این زندگی کوچک که به شما داده شده است.

نیاز فرد این است ولی این نیاز جامعه نیست. برای جامعه مهم نیست که تو شاد باشی و یا ناشاد، جامعه می خواهد که شما بیشتر تولید کنید، جامعه می خواهد که شما جنگاوران بزرگی باشید تا از جامعه محافظت



کنید؛ جامعه می خواهد تا شما دانشمندان بزرگی باشید زیرا علم قدرت است. جامعه نیازهای خودش را دارد و فرد انسان نیازهایش کاملاً متفاوت است. در یک جامعه ی ایده آل و کامل، جامعه ای وجود ندارد، فقط فردها وجود دارند. در یک کشور کامل، هیچ کشور و حکومتی وجود ندارد، فقط افراد وجود دارند. فوکش این است که یک حکومت در کمترین سطح مجاز باشد. برای نمونه یک خدمات پستی باید وجود داشته باشد که توسط یک آژانس مرکزی اداره می شود و یا یک راه آهن که آن نیز توسط یک آژانس مرکزی اداره می شود. همین. یک حکومت باید مراقب خدمات پستی و حمل و نقل و امثال اینگونه خدمات باشد. و یک حکومت باید یک نیروی منفی **negative force** باشد. منظورم از "نیروی منفی" این است که یک حکومت باید وظیفه داشته باشد که نگذارد هیچ فردی در زندگی و آزادی فرد دیگر مداخله کند؛ فقط همین. حکومت نباید هیچ قانون مثبتی را بر مردم تحمیل کند. همین مقدار کافی است: که هرکس باید مجاز باشد که زندگی خودش را زندگی کند و به کار خودش سرگرم باشد و هیچکس در زندگی او مداخله نکند. اگر کسی مداخله کرد، آنوقت حکومت وارد می شود، درغیراینصورت، نه. ولی این به نظر یک مدینه ی فاضله ی **utopia** آید. واژه ی "مدینه ی فاضله" زیباست: یعنی "آنچه که هرگز اتفاق نمی افتد".

مدینه ی فاضله یعنی یک ناکجاآباد که وجود ندارد و رسیدن به آن ناممکن است.

پس من به شما نمی آموزم که دنبال هیچ مدینه ی فاضله ای باشید. آنچه که می تواند انجام شود و آنچه که عملی است این است که شما هشیار باشید و از این اغتشاش بیرون بیایید. و شما لطفاً نگران دیگران

نباشید، زیرا اگر خودشان نخواهند، هیچکس نمی تواند آنان را از این خرابی بیرون بیاورد. اگر آنان از این وضع لذت می برند، بگذارید لذت ببرند. اگر آنان از این رنج خود لذت می برند، بگذارید رنجور بمانند: این آزادی آنان است. سعی نکنید هیچ چیز را بر دیگران تحمیل کنید، این یک تجاوز و زورگویی است. به نظر من، این خشونت است. بگذارید هرکسی خودش باشد و از آزادی خودش استفاده کند؛ آنگاه نیازی به هیچ تخلیه ی عاطفی نیست. ولی اینک هرکسی در زندگی هرکس دیگر مداخله می کند و هیچکس مایل نیست شما را به حال خود بگذارد. و آموزش ها چنان لطیف هستند که تاوقتی که شما بسیار بسیار هشیار نباشید قادر نخواهید بود که بدانید از کدام نوع از آموزش ها برای اسارت و بردگی شما استفاده شده است. مذاهب می گویند که شما هرکجا باشید، خداوند مراقب شما است و به شما نگاه می کند. این یعنی که هیچ کجا وجود ندارد که شما بتوانید تنها باشید و خودتان باشید. این خداوند به نظر یک "موجود هیز و چشم چران" peeping Tom می آید: هرکجا که باشید، حتی در حمام خودتان!، او آنجاست و به شما نگاه می کند. حتی در حمام هم نمی توانید آواز بخوانید و در آینه شکلک در بیاورید. حتی در حمام خود هم نمی توانید رقصی از خودتان داشته باشید، نه. خداوند مشغول دیدزدن شما است. و "خداوند" یعنی موجودی بسیار جدی: یک پیرمرد با ریش های سپید و موی سپید، و همیشه با چهره ای اخم آلوده که شما را دید می زند!

شنیده ام که راهبه ای بود که عادت داشت با لباس هایی که برتن داشت حمام بگیرد. پس کسی از او پرسید،

"چه می کنی؟ در حمام که می توانی لباس هایت را در بیاوری!" ولی آن زن گفت، "خداوند در همه جا حاضر و ناظر است، پس من چگونه برهنه باشم؟ این یک توهین به خداوند است!" ولی اگر خداوند در همه جا نظارت کند، پس می تواند زیر لباس ها را هم ببیند! پس فایده اش چیست؟! می توانی در همه جا هم برهنه باشی! خدا همه جا را زیر نظر دارد: نمی توانی فرار کنی. فراموش کن.

این ها تکنیک های ظریفی هستند. جامعه در شما وجدان conscience را کار گذاشته است، بنابراین هر عملی که انجام دهی آن وجدان در خدمت و به نفع جامعه در درون تو عمل می کند. و جامعه به تو آموخته است، "این ندای درون تو است." این ندای درون تو نیست. اگر تو در یک خانواده ی محمدی زاده شده باشی، آنوقت می توانی چهار زن داشته باشی و وجدانت هرگز مداخله نمی کند، تا رقم چهار! در پنجمی است که خطر وجود دارد.

با همسر پنجم وجدانت شروع می کند به نق زدن و خواهد گفت، "این خوب نیست." ولی اگر یک هندو باشی و یا یک مسیحی، آنوقت فقط یک همسر مجاز است. مشکل با همسر دوم شروع می شود. وجدانت شروع می کند به گفتن که، "این بد است، خوب نیست، غیراخلاقی است. چه می کنی؟ تو فقط باید یک همسر داشته باشی و برای همیشه و همیشه."

وجدان چیست؟ آیا یک محمدی یک وجدان دارد و یک هندو وجدان دیگری دارد؟ در زمان کودکی، در منزل ما گوجه فرنگی مجاز نبود مصرف شود؛ زیرا من در یک

خانواده ی جین Jain متولد شده بودم و گوجه فرنگی مانند گوشت به نظر می آید ، فقط شکل آن است! هیچ اشکالی در آن نیست! گوجه فرنگی چیزی معصوم و بی آزار است، ولی من در کودکی هرگز گوجه فرنگی نخوردم زیرا در خانواده ی من مجاز نبود. و زمانی که برای نخستین بار در منزل یک دوست به من گوجه فرنگی تعارف شد، من بالا آوردم. تمام وجدانم به هم ریخته بود: نمی توانستم باور کنم که مردم گوجه فرنگی می خورند. "این چیز خیلی خطرناکی است! مانند گوشت به نظر می آید. چگونه می توانید آن را بخورید؟"

وجدان چیزی جز یک حقه ی جامعه نیست. مفاهیم زیادی را به ذهن درونی شما می دهد و از آنجا شروع به عمل کردن می کند. آن مفاهیم مانند الکترودهای دلگادو

#### *Delgado عمل*

می کنند: بسیار ظریف... هرکجا که بروی، جامعه تو را تعقیب می کند، در پشت تو و در درون تو پنهان است. اگر هرکاری برخلاف آن مفاهیم انجام بدهی، آن وجدان به تو سیخک می زند.

این یک ندای دورنی واقعی نیست، زیرا ندای واقعی درون نمی تواند برای یک محمدی یا یک هندو یا یک جین یا یک مسیحی متفاوت باشد. ندای درونی واقعی برای همه یکسان خواهد بود، زیرا ندای واقعی درون توسط جامعه خلق نمی شود. ندای درونی واقعی از درونی ترین هسته وجود تو برمی خیزد، ولی برای کشف آن انسان باید از مراحل مراقبه عبور کند. تازمانی که تمامی افکار از بین نروند نمی توانی ندای درونی خودت را بشنوی. جامعه ذهن تو را چنان پر کرده است که هرآنچه که بشنوی همان جامعه است که سعی دارد تو را از دورن

کنترل کند. جامعه از بیرون تو را توسط پلیس و قاضی کنترل می کند. و همچنین از دورن توسط خداوند، وجدان، اخلاق، جهنم، بهشت و هزار و یک چیز دیگر تو را کنترل می کند.

بنابراین نیاز به تخلیه ی عاطفی وجود دارد. شما طبیعی نیستید و تنها توسط تخلیه ی عاطفی است که تو قادر هستی خودت را از باد جامعه سبکبار سازی و از جامعه آزاد بشوی. وقتی از جامعه آزاد گشتی، در اختیار طبیعت خواهی بود و وقتی در دسترس طبیعت باشی،

در دسترس جهان هستی خواهی بود. و به نظر من، جهان هستی همان خداوند است.

#### پرسش ششم

چرا شما اصرار دارید که فرد باید مستقیماً به هفتمین پله، که مراقبه باشد جهش کند و سپس پله های دیگر را کامل سازد تا برای دریافت سامادی انسانی تمام باشد؟

بخاطر یک دلیل مشخص است. من اصرار دارم که نخست به دیان *dhyana* یا مراقبه *meditation* جهش کنید و سپس پله های دیگر را کامل کنید زیرا شما طعم مراقبه را گم کرده اید و چنان کامل آن را از دست داده اید که تازمانی که آن طعم را دوباره به دست نیاورده باشید، زحمت این را به خود نخواهید داد تا پله های دیگر را طی کنید.

در زمان پاتانجلی مراقبه یک واقعیت پذیرفته شده بود. همه مراقبه می کردند. هرکودک را به مدرسه ای در جنگل به نام گوروکول *gurukul* می فرستادند. در آنجا

آموزش اساسی، مراقبه بود و دروس دیگر فرعی بودند. وقتی که او بیست و پنج ساله می شد به جامعه بازمی گشت، ولی مراقبه را فراگرفته بود. او در بازار زندگی می کرد ولی با مراقبه گونگی زندگی می کرد. وقتی پنجاه ساله می شد، بار دیگر آماده بود تا به جنگل بازگردد. و وقتی هفتادوپنج سالش می شد، هیچ کار دیگری غیر از مراقبه انجام نمی داد. بنابراین اگر به تمام طول عمر یک انسان که صد سال است نگاه کنی: در بیست و پنج سال اول، در ابتدا، طعم مراقبه به او داده شده بود، فرد مزه ی آن را چشیده بود و عطر آن را می شناخت. فرد زیبایی و برکت آن را می شناخت و سپس وارد دنیا می شد. اینک او دیگر بخشی از دنیا نبود و می دانست که چیزی زیبا در جنگل وجود دارد. فرد تنها بودن را شناخته بود و اینک، با بودن در میان جمعیت و در دنیا، او هرگز احساس نمی کرد که در وطن است. او آن طعم را شناخته بود... اینک تمام مزه های دیگر هیچ ارزشی ندارند. انسان فقط بعنوان یک وظیفه در دنیا باقی بود. این همان چیزی است که متون مقدس هندو می گویند که انسان باید بعنوان یک وظیفه در دنیا باشد. والدین تو را خلق کرده اند و تو نیز باید برای انجام وظیفه تولید مثل کنی تا جامعه و زنجیره ادامه پیدا کند و رودخانه به جریان داشتن ادامه دهد، نباید جلوی رودخانه را سد کنی. ولی آن فراخوان همیشه وجود دارد. انسان در مغازه کار می کند و در بازار زندگی می کند ولی آن فراخوان ادامه دارد. در لحظاتی مشخص: در بامداد که بازار ساکت است و دنیا هنوز در خواب است او بیدار می شود و در مراقبه ای که در بیست و پنج سال اول زندگی تجربه کرده غوطه می خورد. شب

هنگام، وقتی که همه به خواب می روند، او در تخت خود می نشیند... آن فراخوان او را همچون سایه ای تعقیب می کند.

وقتی که پنجاه ساله است، باید باردیگر حرکت کند زیرا اینک فرزندانش تقریباً بیست و پنج ساله هستند و از جنگل بازگشته اند. اینک آنان می توانند از امور دنیوی مراقبت کنند؛ اینک وظیفه ی او انجام شده است. ولی در پنجاه سالگی او به جنگل نمی رود. واژه ی سانسکریت برای آن *وانپراستا vanparastha* است: او صورتش را در جهت جنگل می چرخاند. او خانه را ترک نمی کند، زیرا برای چند سال به وجودش نیاز است تا تجربیاتش را به فرزندانش که از جنگل بازگشته اند منتقل کند و آنان خوب جا بیفتند. درغیراینصورت این پدیده ای نابسامان می شود، آنان به خانه می آیند و او باید برود: آنوقت هیچ پیوندی با دنیا وجود نخواهد داشت. آنان چیزی در مورد جهان هستی آموخته اند؛ اینک آنان باید چیزهایی در مورد دنیا از پدرشان بیاموزند. پدر عقب می نشیند و مادر عقب می نشیند... عروس وارد می شود و پسر وارد می شود. اینک آنان هستند که خانه را اداره می کنند و پدر و مادر فقط برای راهنمایی کردن آنان وجود دارند. آنان راهنمایی می کنند ولی صورتشان متوجه جنگل است و آماده می شوند. وقتی آنان هفتاد و پنج ساله شدند، فرزندانشان تقریباً پنجاه ساله هستند. حالا پدر و مادر آماده هستند تا به سمت جنگل حرکت کنند و برای سفر آماده هستند و باردیگر به جنگل می روند.

زندگی هندی در جنگل آغاز می شود و در جنگل پایان می گیرد: در تنهابودن شروع می شود و در تنهابودن ختم می شود؛ با مراقبه آغاز می شود و با مراقبه پایان

می گیرد. در واقع،

هفتاد و پنج سال به مراقبه اختصاص دارد و بیست و پنج سال به دنیا: دنیا نمی تواند سهم بیشتری داشته باشد... آن جریان درونی ادامه دارد. در واقع تمام زندگی مراقبه بوده است، تنها برای بیست و پنج سال است که فرد کاری را برای انجام وظیفه انجام می دهد. در آن روزگاران نیازی نبود تا طعم مراقبه را به کسی داد: تو آن را پیشاپیش می شناختی، ولی امروزه امور کاملاً متفاوت است. شما نمی دانید که مراقبه چیست. وقتی می گویم "مراقبه" فقط کلامی است که در گوش شما زنگ می زند، پاسخی وجود ندارد. وقتی بگویم "لیموترش" بزاق دهان شما شروع به جاری شدن می کند؛ ولی وقتی می گویم "مراقبه" هیچ چیزی نیست که به آن ربط داشته باشد. وقتی می گویم "خدا" دهان شما خشک باقی می ماند. شما آن را نچشیده اید: این واژه برای شما بی معنا است.

برای همین است که می گویم نخست مراقبه کنید. یعنی که فقط مزه کنید، فقط نیم گاهی داشته باشید. آنوقت به خودی خود شروع خواهید کرد و آنوقت پله های دیگر را کامل خواهید کرد. شما نیاز به یک نیم نگاه دارید؛ قبلاً به آن نیازی نبود. اصرار من برای شروع کردن مستقیم با مراقبه به همین خاطر است. زمانی که مراقبه گون شدید همه چیز به دنبال خواهد آمد. نیازی نیست که من در موردش صحبت کنم؛ شما خودتان آن را انجام خواهید داد.

زمانی که مراقبه گون شدی، مایل خواهید بود تا در

سکون و سکوت بنشیننی: آسان asan

به دنبال خواهد آمد. وقتی که مراقبه گون شدی به این درک خواهی رسید که تنفس آهنگی از سکوت دارد:



پرانایام pranayam به دنبال خواهد آمد. وقتی که ساکت و مراقبه گون باشی و از تنهابودنت لذت ببری، شخصیت تو عوض خواهد شد: در زندگی دیگران دخالت نخواهی کرد: خشونت نخواهی کرد. آنوقت درست کردار خواهی بود زیرا هرگاه نادرست کار کنی تعادل درونی از دست می رود. شاید با نادرست بودن پنج روپیه صرفه جویی کنی ولی با آن نادرستی خیلی چیزها را ازدست خواهی داد ، اینک باید خیلی چیزها را از ثروت درونی از دست بدهی. من هرگز کسی را ندیده ام که اینهمه احمق باشد ، که فقط برای پنج روپیه حاضر باشد که گنج درونی اش را از دست بدهد که بی نهایت باارزش تر است. آنوقت یام yam به دنبال خواهد آمد. وقتی بیشتر و بیشتر ساکت می شوی، زندگی خودانگیخته می گردد: نیام niyam، یک انضباط درونی بطور خودکار وارد می شود. فقط با کمی یاری از سوی خودت و قدری ادراک چیزها مرتب و ردیف خواهند شد. ولی نخستین چیز این است که بدانی مراقبه چیست و سپس همه چیز به دنبال خواهد آمد. مسیح می گوید، "نخست ملکوت الهی را بجو و سپس همه چیز به دنبال خواهد آمد." من نیز همین را به شما می گویم.

#### پرسش هفتم

واضح است که من در مورد تمامی بوداهای گذشته اهمال کرده ام و آنان را از دست داده ام، ولی اینک می دانم که تا زمانی که در این بدن هستم، این یکی را از دست نخواهم داد.

ولی ترسی در من هست که مبادا من یا شما این بدن را

#### ترک کنیم

بدون اینکه آن یگانگی ایجاد شده باشد.

این ترس طبیعی است و به نوعی خوب است. چیزی در این نیست که بترسی: این ترس کمک خواهد کرد. تمام ترس ها بد نیستند و تمام نترس بودن ها خوب نیستند. گاهی نترس بودن فقط حماقت است و گاهی ترس عین خردمندی است. من این ترس را خرد می خوانم زیرا تو می دانی که این امکان وجود دارد. تو بوداهای زیادی را در گذشته از دست داده ای ، امکان زیادی هست که مرا نیز از دست بدهی زیرا در گم کردن بسیار آموخته شده ای. این ترس خوب است. کمک خواهد کرد این ترس خرد است: به تو اجازه نخواهد داد که آسوده باشی و ناهشیار گردی ، به تو اجازه نمی دهد که باردیگر ازدست بدهی.

از این ترس شاکر باش و همیشه به یاد داشته باش که ترس همیشه بد نیست. وقتی ماری را در راه پیدا می کنی، چه می کنی؟ فقط می پری. آیا می ترسی؟ آیا ترسو هستی؟ یک ابله می تواند بگوید که تو انسان ترسویی هستی ولی خودت چه فکر می کنی؟ بود / چه می کرد؟ او از تو سریع تر می پرید، همین! چون او هشیارتر است قبل از تو آن مار را می دید؛ او خطر را قبل از اینکه تو بتوانی ببینی می بیند. شاید برای تو قدری طول بکشد زیرا تو سخت خفته ای.

یک بودا سریع تر می پرد، فقط همین. ولی آیا بودا از یک مار می ترسد؟ نه، مسئله ترسیدن یا نترسیدن نیست. او فقط هشیار است و از روی هشیاری عمل می کند. این ترس نوعی از هشیاری است. آن را "یک ترس" نخوان، بلکه آن را " یک هشیاری برخاسته" بخوان؛ زیرا روشی که چیزی را صدا می زنی تفاوت زیادی در معنی آن ایجاد

می کند. اگر آن را ترس بخوانی، پیشاپیش آن را محکوم کرده ای. اگر آن را "یک هشجاری در حال خیزش" *an arising consciousness* بخوانی، آن را پیشاپیش پذیرفته ای و آن را تحسین کرده ای.

و اگر آگاه باشی، این بار از دست نخواهی داد. تمام نکته در آگاهی و هشجاری است. اگر هشجار باشی از دست نخواهی داد. در گذشته از دست داده ای زیرا در خوابی عمیق بوده ای و در حالت هیپنوتیزم. چشمانت بسته بودند. به این دلیل از دست دادی که نمی توانستی درک کنی که یک بودا وجود داشته. زمانی که درک کنی که یک بودا وجود دارد، چگونه می توانی از دست بدهی؟ زمانی که بدانی که این یک الماس است، نمی توانی آن را دور بیندازی. شاید

الماس های دیگر را دور انداخته باشی و فکر کرده باشی که فقط سنگ هایی هستند...

داستانی از صوفیان شنیده ام: یک فقیر، یک گدای فقیر از ساحل دریاچه ای کوچک گذر

می کرد. به یک کیسه برخورد کرد. صبح خیلی زود بود. خورشید هنوز طلوع نکرده و هوا تاریک بود. کیسه را باز کرد و احساس کرد که درون کیسه چیست: فقط مقدار زیادی سنگ در آن بود. کنار ساحل نشست و چون کاری برای کردن نداشت شروع کرد به پرتاب کردن سنگ ها به درون دریاچه. برخورد سنگ ها با دریاچه تولید صدا و امواج می کرد و او لذت می برد. سپس، رفته رفته که هوا روشن شد و تاریکی از بین رفت و دانست که چکار می کند. فقط یک قطعه سنگ باقی مانده بود. یک الماس در دست داشت. شروع کرد به گریه و زاری. تمام آن سنگ ها

الماس بودند. ولی اینک او دیگر نمی توانست آن یکی را دور بیندازد.

تو تمام کیسه ی سنگ ها و بوداها را دور انداخته ای. اگر این بار قدری هشیاری داشته باشی و نوری تابیده باشد، چگونه می توانی این را دور بیندازی. غیر ممکن است.

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

[www.ods.ir](http://www.ods.ir)