

کتاب اسرار

علم مراقبه

۱۱۲ تکنیک مراقبه‌ی تانترا

تفسیر اُشو از کتاب

ویگیانا بایراوا تانترا

جلد دوم

فصل یازده تا بیست

The Book Of Secrets

Science of Meditation

112 Techniques of Tantra

Based on

Vigyana Bhayrava Tantra

Volume 2

فصل یازده

تکنیک هایی برای نفوذ به درون

۵۱- با بستن هفت منفذ سر با دست‌ها، فضای بین چشمانت فراگیر می‌گردد.

*Closing the seven openings of the head
with your hands, a space between
your eyes becomes all inclusive.*

۶۱- ای برکت یافته، همان‌طور که حواس جذب قلب می‌شوند، به مرکز گل نیلوفرآبی وارد شو.

16- Blessed one, as senses are absorbed in the heart, reach the center of the lotus.

۷۱- ذهن بی‌خیال، در وسط همان — تا اینکه.

17 -Unminding mind, keep in the middle ____ until.

انسان، اینگونه که هست، مانند دایره‌ای بی‌مرکز است. زندگی او سطحی است؛ زندگی او فقط در پیرامون جریان دارد. تو در بیرون زندگی می‌کنی، هرگز در درون زندگی نمی‌کنی. تا وقتی که مرکزی پیدا نکنی، نمی‌توانی در درون زندگی کنی. تو نمی‌توانی در درون زندگی کنی؛ درواقع، تو درونی نداری. تو بی‌مرکز هستی، فقط بیرون را داری.

برای همین است که ما به صحبت در مورد درون ادامه می‌دهیم: چگونه به درون برویم، چگونه خود را بشناسیم، چگونه به درون نفوذ کنیم. ولی این واژه‌ها هیچ معنای اصلی را حمل نمی‌کنند. تو معنای واژه‌ها را می‌شناسی، ولی نمی‌توانی احساس کنی که چه معنایی دارند، زیرا هرگز در درون نیستی. تو هرگز در درون نبوده‌ای.

حتی وقتی که تنها هستی، در ذهنت جمعیتی وجود دارد. وقتی کسی در بیرون با تو نیست، تو بازهم در درون خودت نیستی. تو به فکرکردن در مورد دیگران ادامه می‌دهی؛ به بیرون حرکت می‌کنی. حتی در خواب هایت نیز در مورد دیگران رویا می‌بینی، در درون نیستی. فقط در هنگام خواب عمیق، زمانی که رویا نباشد تو در درون هستی، ولی در آن هنگام، تو ناهشیاری. این واقعیت را به یاد بسپار: وقتی که هشیاری، هرگز در درون نیستی و وقتی که در درون، در خواب عمیق به سر می‌بری، هشیار نیستی. پس تمام هشیاری و آگاهی تو شامل بیرون است. و هرگاه ما در مورد رفتن به درون سخن می‌گوییم، واژه‌ها درک می‌شوند، ولی معانی درک نمی‌گردند. زیرا معنی توسط واژه‌ها حمل نمی‌شود، معنی از طریق تجربه فهمیده می‌شود.

واژه ها بدون معنا هستند. وقتی می گویم "درون"، تو واژه را درک می کنی — ولی فقط واژه را و نه معنی را. تو نمی دانی که درون چیست، زیرا تو هرگز هشیارانه در درون نبوده ای. ذهن تو پیوسته در بیرون به سر می برد. تو هرگز احساسی از درون و اینکه درون چیست، نداشته ای.

منظورم از اینکه می گویم تو دایره ای بی مرکز هستی، همین است — تنها یک پیرامون.

مرکزی هست، ولی تو فقط وقتی به درونش می افتی که کاملاً ناهشیار هستی. درغیراین صورت، وقتی که هشیار هستی، به بیرون حرکت می کنی و به همین سبب، زندگی تو هیچگاه شدت ندارد؛ می تواند داشته باشد. فقط یک زندگی و لرم داری. طوری زنده ای، گویی که مرده ای، یا همزمان، هم زنده و هم مرده ای. تو در حداقل زندگی می کنی — نه در اوج حداکثر، بلکه در پایین ترین سطح. می توانی بگویی "زنده ام"، همین. تو مرده ای، منظورم از زنده بودن همین است که مرده ای. ولی زندگی را هرگز نمی توان در پیرامون شناخت. زندگی فقط می تواند در مرکز شناخته شود. در پیرامون، فقط زندگی متوسط ممکن است. پس واقعاً، تو زندگانی بسیار غیراصیلی داری، و آنوقت، حتی مرگ نیز غیراصیل می گردد — زیرا کسی که واقعاً زندگی نکرده، نمی تواند مرگ واقعی داشته باشد. تنها زندگی اصیل است که می تواند مرگی اصیل در پی داشته باشد. آنگاه مرگ زیباست: هرچیز اصیل زیباست. حتی زندگی، اگر اصیل نباشد، محکوم به زشتی است. و زندگانی تو زشت است، فقط گنبدیده است. هیچ اتفاقی در زندگی تو رخ نمی دهد. تو فقط انتظار می کشی و امیدواری که روزی چیزی روی بدهد.

زندگی اکنون تو خالی است و در گذشته نیز خالی بوده. تو فقط منتظر آینده هستی، به این امید که شاید روزی اتفاقی بیفتد و فقط انتظار می کشی. آنگاه هر لحظه را از کف می دهی. در گذشته اتفاقی نیفتاده، پس در آینده نیز اتفاقی نخواهد افتاد. فقط در همین لحظه می تواند اتفاق بیفتد، ولی در آن صورت تو نیاز به شدت داری، یک شدت و شور نافذ. آنگاه تو نیاز داری که در مرکز ریشه پیدا کنی، آنوقت از پیرامون کاری ساخته نیست. آنگاه تو باید لحظه ی خویش را دریابی.

درحقیقت، ماهرگز در مورد اینکه چیستیم فکر نمی کنیم و هرآنچه که فکرکنیم فقط مضحك و مسخره است. من مدتی با یک پروفیسور در محوطه ی دانشگاه زندگی می کردم. روزی به خانه آمد و بسیار ناراحت بود. از او پرسیدم، "موضوع چیست؟" او گفت، "تب دارم."

من مشغول مطالعه بودم و گفتم، "برو و بخواب. این پتو را بگیر و استراحت کن."

او به رختخواب رفت، ولی پس از مدتی گفت، "نه، من تب ندارم، من عصبانی هستم. کسی به من توهین کرده و من نسبت به او خشونت و خشم زیادی احساس می کنم."

به او گفتم، "پس چرا گفתי که تب داری؟"

او گفت، "من نمی‌توانستم این واقعیت را که خشمگین هستم بپذیرم، ولی واقعاً خشمگین هستم. تب ندارم." سپس او پتو را کنار زد و دور انداخت.

پس من گفتم، "خوب، اگر عصبانی هستی، این بالش را بگیر. آن را بزنی و با آن خشن باش. بگذار خشونت تخلیه شود. و اگر بالش کافی نیست، من در دسترس هستم. می‌توانی مرا بزنی، ولی بگذار این خشم از تو بیرون ریخته شود."

او خندید، ولی خنده‌ای کاذب بود که روی لبانش رنگ باخته بود. خنده به چهره اش آمد و سپس ناپدید شد، هرگز در او نفوذ نکرد. این خنده هرگز از درونش نیامد، فقط لب‌بندی نقاشی شده بود. ولی همان خنده، حتی همان خنده‌ی دروغین نیز يك فاصله ایجاد کرد. او گفت، "نه واقعاً... من عصبانی نیستم. شخصی در برابر دیگران چیزی به من گفت و من بسیار خجالت کشیدم. واقعاً موضوع همین بود."

پس به او گفتم، "تو ظرف نیم ساعت سه بار کلامت را در مورد احساسات عوض کردی. اول گفתי که تب داری، سپس گفתי که عصبانی هستی و حالا می‌گویی که عصبانی نیستی و فقط خجالت کشیده‌ای. کدامیک حقیقت دارد؟" او گفت، "درواقع، من خجالت زده ام."

گفتم، "وقتی که گفתי تب دارم نیز همین‌قدر مطمئن بودی. وقتی که گفתי عصبانی هستم، بازهم بسیار یقین داشتی و حالا در این مورد هم یقین داری! آیا تو يك نفر هستی یا چند نفر؟ این اطمینان تا چه وقت طول خواهد کشید؟"

سپس او گفت، "درواقع، من نمی‌دانم چه احساسی دارم. هرچه هست، من نمی‌دانم. من فقط ناراحت و مختل هستم. چه آن را خشم بخوانی، چه خجالت و چه چیزی دیگر، من نمی‌دانم. و حالا وقتش نیست که با من بحث کنی. مرا تنها بگذار. تو اوضاع مرا فلسفی کردی. تو در مورد اصالت احساس و واقعیت آن بحث می‌کنی. و من حالم خیلی بد است."

این فقط مورد این شخص و یا افراد دیگر نیست: این موقعیت تو است. تو هیچگاه یقین نداری، زیرا یقین از مرکزیت داشتن می‌آید. تو حتی در مورد خودت نیز یقین نداری. وقتی که در مورد خودت یقین نداری، غیرممکن است که در مورد دیگران بتوانی یقین داشته باشی. فقط يك ابهام و تیرگی وجود دارد، هیچ چیز قطعی نیست.

چند روز پیش مردی اینجا بود و به من گفت، "من عاشق کسی هستم و مایل‌م با او ازدواج کنم." من مدتی عمیقاً به چشمانش نگاه کردم و چیزی نگفتم. او بی‌قرار شد و گفت، "چرا به من نگاه می‌کنید؟ من خیلی احساس ناجوری

دارم. "من به نگاه کردن ادامه دادم. او گفت، "آیا فکر می کنید که عشق من کاذب است؟" من چیزی نگفتم و به نگاه کردن ادامه دادم. او گفت، "چرا فکر می کنید که این ازدواج مناسب نیست؟" او ادامه داد، "من این ازدواج را زیاد نسنجیده ام و برای همین نزد شما آمده ام. درحقیقت، من نمی دانم که آیا عاشق هستم یا نه."

من حتی يك کلام هم نگفته بودم و فقط به چشمانش نگاه می کردم. ولی او بی قرار شد و چیزهایی که در درونش بود شروع کرد به بالازدن.

تو یقین نداری، نمی توانی درمورد هیچ چیز یقین داشته باشی: نه در مورد عشقت، نه درمورد دوستی هایت. هیچ چیز نیست که بتوانی در موردش یقین داشته باشی، زیرا تو مرکزی نداری. بدون مرکز، یقین ناممکن است. تمام احساس هایت در مورد یقین، دروغین است و ناپایدار. يك لحظه احساس می کنی که یقین داری و لحظه ی بعد، آن یقین از دست رفته، زیرا تو در هر لحظه يك مرکز متفاوت داری. يك مرکز همیشگی نداری، يك مرکز متبلور نداری. هر لحظه يك مرکز اتمی است، پس هر لحظه مرکز خودش را دارد.

جُرج گُرجیف Goerge Gurdjieff عادت داشت بگوید که انسان يك جمعیت است man is a crowd. شخصیت فقط يك فریب است، زیرا تو يك شخص نیستی، تو اشخاص بسیاری هستی. پس وقتی شخصی در تو صحبت می کند، این يك مرکز موقت است. لحظه ی بعد، شخص دیگری سخن می گوید. با هر لحظه، با هر موقعیت اتمی، تو احساس یقین می کنی و تو هرگز هشیار نمی گردی که تو فقط يك میدان flux هستی — موج های بسیار، بدون هیچ مرکز. آنوقت دریایان، تو احساس خواهی کرد که زندگی فقط يك اتلاف بوده. باید هم چنین احساس کنی. زندگی تو يك تلف شدن، يك آوارگی بی هدف و بی معنا بوده است.

هدف اساسی تانتر، یوگا و دین این است که نخست چگونه مرکز وجودت را کشف کنی، چگونه نخست يك فرد individual بشوی. توجه این ها به این است که چگونه مرکزی را بیابی که در هر موقعیتی پایدار باشد. آنگاه، همانطور که زندگی در بیرون در جریان است و جریان زندگی به سیلانش ادامه می دهد، همانطور که موج ها می آیند و می روند، مرکز در درون پایدار می ماند. آنگاه تو یکی باقی می مانی — ریشه دار، مرکزدار.

این سوتراها تکنیک های یافتن مرکز هستند. مرکز پیشاپیش وجود دارد، زیرا يك دایره بدون مرکز ممکن نیست. دایره تنها با يك مرکز می تواند وجود داشته باشد، پس مرکز فقط فراموش شده است. مرکز وجود دارد، ولی ما هشیار نیستیم. وجود دارد، ولی ما نمی دانیم چگونه به آن نگاه کنیم، ما نمی دانیم که چگونه آگاهی خود را روی آن متمرکز سازیم.

سومین تکنیک برای مرکزیت یافتن :

۵۱- با بستن هفت منفذ سر با دست‌ها،

فضای بین چشمانت فراگیر می‌گردد.

این یکی از باستانی‌ترین روش‌هاست — بسیار مورد استفاده قرار گرفته و یکی از آسان‌ترین‌ها نیز هست. تمام منافذ سر را ببند — چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و دهان. وقتی تمام منافذ سر بسته شدند، آگاهی تو، که پیوسته به بیرون جاری است، ناگهان متوقف می‌گردد؛ نمی‌تواند به بیرون برود.

شاید مشاهده نکرده باشی، ولی اگر تنفس را برای لحظه‌ای قطع کنی، ناگهان ذهنت می‌ایستد — زیرا ذهن با تنفس حرکت می‌کند. این یک شرطی‌شدگی ذهنی است. باید معنی "شرطی‌شدگی" conditioning را بدانی، تنها در این صورت است که درک این سوترا آسان خواهد بود.

پاولف Pavlov یکی از مشهورترین روان‌شناسان روس، این واژه‌ی شرطی‌شدگی یا "بازتاب شرطی" conditioned reflex را درست کرد که اینک واژه‌ای روزمره در سراسر دنیا شده است. هرکسی حتی مقدار کمی هم روان‌شناسی بداند، باین واژه آشناست: دو روند فکری — هر دو روند که باشد — می‌توانند طوری باهم مرتبط شوند که اگر یکی را شروع کنی، دیگری نیز تحریک شود.

نمونه‌ی مشهور آزمایش پاولف این بود: او با یک سگ آزمایش کرد. او دریافت که اگر غذای سگ را نزد او بگذارد، بزاق او شروع می‌کند به ترشح کردن بزاق. زبان سگ بیرون می‌آید و برای خوردن آماده می‌شود. این طبیعی است. وقتی که او خوراک را می‌بیند یا حتی آن را تصور می‌کند، بزاق دهانش شروع به جاری شدن می‌کند.

ولی پاولف این روند را با روندی دیگر شرطی ساخت: هرگاه که بزاق دهان سگ شروع می‌کرد به جاری شدن و خوراک در دسترس او بود، او کار دیگری هم می‌کرد. برای نمونه، او زنگی را به صدا درمی‌آورد و سگ این صدا را می‌شنید. به مدت پانزده روز، هر بار که خوراک آماده بود، زنگ نیز همزمان به صدا درمی‌آمد. ولی در روز شانزدهم خوراک در برابر سگ قرار داده نشد و فقط صدا زنگ را می‌شنید. ولی باین وجود بزاق دهان شگ شروع به جاری شدن کرد و زبانش بیرون آمد، گویی که خوراک در آنجا هست.

ولی خوارک وجود نداشت، فقط زنگ به صدا درآمده بود. ارتباطی طبیعی بین صدای زنگ و جاری شدن بزاق وجود ندارد؛ ارتباط طبیعی بین خوراک و بزاق است. ولی اینک آن صدای مداوم زنگ در وقت خوراک با آن مرتبط می‌شود و حتی صدای زنگ نیز آن روند را آغاز می‌کند.

بنا به نظریه‌ی پاولف — و حق با اوست — تمام زندگی ما یک روند شرطی‌شده است ذهن یک شرطی‌شدگی است. بنابراین، اگر چیزی را در این روند شرطی‌شدگی متوقف کنی، هرچیز دیگر مرتبط با آن نیز متوقف خواهد شد.

برای نمونه، تو هرگز بدون فکرکردن نفس نکشیده‌ای. همیشه همراه با تنفس فکرکردن وجود داشته است. تو از تنفس‌هایت آگاه نیستی ولی تنفس همیشه و پیوسته وجود دارد، شب و روز. هر فکر، هر تفکر با تنفس مرتبط است. اگر ناگهان تنفس‌هایت را متوقف کنی، افکار نیز متوقف می‌شوند. و اگر تمام هفت سوراخ – هفت حفره‌ی سر – بسته باشند، ناگهان هشیاری تو نمی‌تواند به بیرون برود؛ در درون باقی می‌ماند، و این باقی ماندن در درون فضایی را بین چشمان تو ایجاد می‌کند. این فضا را چشم سوم می‌خوانند.

اگر تمام هفت حفره‌ی سر بسته باشند، تو نمی‌توانی به بیرون بروی، زیرا تو همیشه از طریق این حفره‌ها به بیرون رفته‌ای. در درون باقی می‌مانی، و آگاهی تو که در درون باقی مانده، در بین دو چشم، در میان همین دو چشم معمولی متمرکز می‌شود. اینگونه است که:

فضای بین چشمانت فراگیر می‌گردد.

این سوترا می‌گوید که همه چیز در این فضا شامل است، تمام جهان‌هستی در این فضا وجود دارد. اگر بتوانی این فضا را احساس کنی، همه چیز را احساس کرده‌ای. زمانی که بتوانی این فضای بین دو چشم‌ت را احساس کنی، آنگاه جهان‌هستی را شناخته‌ای، تمامیت آن را شناخته‌ای، زیرا این فضای درونی شامل همه چیز هست؛ هیچ چیز بیرون از آن وجود ندارد.

اُپانیشاد می‌گوید، "با شناختن آن یکی، فرد همه را می‌شناسد" این دو چشم ما فقط می‌توانند چیزهای محدود را ببینند. چشم سوم می‌تواند نامحدود را ببیند. این دو چشم فقط می‌توانند چیزهای مادی را ببینند. چشم سوم می‌تواند چیزهای غیرمادی و روحانی را ببیند. با این دو چشم هرگز نمی‌توانی انرژی را احساس کنی، انرژی را ببینی؛ فقط می‌توانی ماده را ببینی. ولی با چشم سوم، انرژی چنانچه هست دیده می‌شود.

این بستن حفره‌ها راهی برای مرکزیت یافتن است، زیرا زمانی که جریان آگاهی نتواند به بیرون جریان پیدا کند، در منبعش باقی می‌ماند. آن منبع آگاهی همان چشم سوم است اگر در این چشم سوم متمرکز بمانی، اتفاقات بسیاری رخ می‌دهند. نخستین واقعه این است که کشف می‌کنی تمام دنیا در تو وجود دارد.

سوامی راماتیرتا swami Rmateertha عادت داشت بگوید، "خورشید در من حرکت می‌کند، ستارگان در من حرکت می‌کنند، ماه در من طلوع می‌کند. تمام کائنات در من است." وقتی که او برای نخستین بار این را گفت، مریدانش فکر کردند که او دیوانه شده است. ستارگان چگونه می‌توانند در او باشند؟

او در مورد چشم سوم سخن می‌گفت، همان فضای درونی. وقتی برای نخستین بار این فضای درونی روشنایی می‌یابد، احساس چنین است. وقتی می‌بینی که همه چیز در تو هست، تو کائنات می‌شوی.

چشم سوم بخشی از بدن جسمانی تو نیست. فضای بین چشمان ما فضایی نیست که به جسم مادی محدود باشد. این همان فضای بی‌انتهاست که در تو نفوذ کرده است. وقتی که این فضا شناخته شد، تو هرگز همان شخص قبلی نخواهی بود. لحظه‌ای که این فضای درون را بشناسی، بی‌مرگی و جاودانگی خود را شناخته‌ای. آنگاه دیگر مرگی وجود ندارد.

وقتی برای نخستین بار این فضا را بشناسی، زندگی اصیل خواهد شد و شدت خواهد یافت، برای نخستین بار واقعاً زنده خواهی بود. اینک نیازی به هیچ امنیتی نداری، اینک هیچ ترسی ممکن نیست. اینک نمی‌توانی کشته شوی. اینک هیچ چیز را نمی‌توان از تو گرفت. اینک تمامی کائنات متعلق به تو است: تو کائنات هستی. کسانی که این فضای درونی را شناخته‌اند، از وجد فریاد برآورده‌اند، "آهام براهما آسمی" Aham Brahmasmi: من کائنات هستم، من هستی‌ام."

عارف صوفی، منصور به سبب هین تجربه‌ی چشم سوم به قتل رسید. وقتی برای نخستین بار این فضای درونی را تجربه کرد، او فریاد برآورد "من حق هستم!" اگر در هندوستان بود، او را پرستش می‌کردند، زیرا هندوستان اشخاص بسیار بسیاری را شناخته که این فضای چشم سوم را دریافته‌اند. ولی در کشور او دشوار بود. و عبارت منصور که می‌گفت، "انا الحق" بصورت چیزی غیر مذهبی دریافت شد، زیرا محمدیان Mohammadans آن زمان نمی‌توانستند تصور کنند که خداوند و انسان می‌توانند یکی شوند. برای آنان، انسان، انسان است — مخلوق — و خداوند، خالق است؛ پس چگونه مخلوق می‌تواند خالق شود؟ پس این گفته‌ی منصور (انا الحق) را نمی‌توانستند درک کنند، پس او را به قتل رساندند. ولی وقتی که او را مثله می‌کردند، او می‌خندید. کسی از او پرسید، "منصور چرا می‌خندی؟"

گزارش شده که منصور گفت، "من می‌خندم زیرا شما مرا نمی‌کشید، و شما نمی‌توانید مرا بکشید. این بدن شما را فریب داده، ولی من این بدن نیستم. من خالق این کائنات هستم و از ازل این انگشت من بوده که کائنات را می‌چرخانده."

در هندوستان، ما این را به آسانی درک می‌کنیم. این زبان برای قرن‌ها و قرن‌ها آشنا است. ما می‌دانیم که لحظه‌ای خواهد آمد که فضای درونی شناخته می‌شود. و آنگاه شخص به سادگی دیوانه می‌شود. و این ادراک چنان با یقین همراه است که حتی اگر منصور را هم بکشی، نمی‌توانی جمله‌ی او را تغییر بدهی — زیرا در حقیقت، تا جایی که به او مربوط می‌شود، تو نمی‌توانی او را بکشی. اینک او یک تمامیت شده است. امکان ندارد که بتوانی او را نابود کنی.

پس از منصور، صوفیان آموختند که ساکت بودن خوب است. پس در سنت صوفیان پس از منصور، پیوسته به مریدان آموزش داده می‌شود "هرگاه به چشم سوم رسیدی ساکت همان و هیچ نگو. هرگاه این اتفاق روی داد، سکوت کن. هیچ چیز نگو، یا فقط رسم‌آیزهایی را بگو که مردم باور دارند."

پس اکنون اسلام دو سنت دارد. یکی معمولی است و بیرونی و قابل فهم عوام؛ و دیگری اسلام واقعی یا تصوّف که برای خواص است و درونی. ولی تصوّف ساکت باقی می ماند، زیرا آنان از زمان منصور آموخته اند که سخن گفتن به زبان پس از بازشدن چشم سوم، یعنی بی جهت افتادن در مشکلات — و این به کسی کمک نخواهد کرد.

این سوترا می گوید: با بستن هفت منفذ سر با دست ها، فضای بین چشمانت فراگیر می گردد. فضای درونی تو تمام فضا می گردد.

چهارمین تکنیک مرکزیت یافتن:

۶۱- ای برکت یافته، همان طور که حواس جذب قلب می شوند، به مرکز گُل نیلوفرآبی وارد شو.

هر تکنیکی برای نوع مشخصی از ذهنیت مفید است. تکنیک قبلی می تواند مورد استفاده ی بسیاری از مردم قرار بگیرد. بسیار آسان است و خطرناک نیست. می توانی به سهولت از آن استفاده کنی، و همچنین نیازی نیست که منافذ را با انگشتان ببندی. بستن منافذ الزامی است، پس می توانی برای بستن چشم ها از چشم بند و برای گوش ها نیز از گوش گیر ear plugs استفاده کنی. نکته این است که سوراخ های سر را برای چند لحظه، یا چند ثانیه کاملاً مسدود کنی. آن را آزمایش کن. تمرینش نکن. این تکنیک فقط بطور ناگهانی مفید است. وقتی که ناگهانی باشد، فایده دارد. وقتی در رختخواب دراز کشیده ای، ناگهان تمام سوراخ های سرت را برای چند ثانیه ببند و ببین در درون چه روی می دهد.

وقتی احساس خفگی دست می دهد، ادامه بده تا جاییکه مطلقاً غیرقابل تحمل شود. تا وقتی که نتوانی لحظه ای دیگر تاب بیاوری، ادامه بده. و وقتی مطلقاً غیرقابل تحمل شود، تو قادر نخواهی بود بیش از آن منافذ را بسته نگه داری، پس نیازی نیست که نگران شوی. نیروی درون تمامی منافذ را باز خواهد کرد. پس تا جایی که به تو مربوط می شود، ادامه بده. وقتی احساس خفگی بیاید، وقتش است — زیرا احساس خفگی، تداعی های کهنه را خواهد شکست. اگر بتوانی چند لحظه بیشتر تاب آوری، خوب خواهد بود. انجام این تکنیک مشکل و دشوار است و تو احساس می کنی که داری می میری — ولی نترس، زیرا نمی توانی بمیری. فقط با بستن منافذ نمی توانی بمیری. ولی وقتی که احساس می کنی داری می میری، وقتش رسیده است.

اگر بتوانی در آن لحظه مقاومت کنی، ناگهان همه چیز روشن می گردد. تو فضای درون را که در حال انبساط و گسترده گی است احساس خواهی کرد. و همه چیز شامل آن می گردد. سپس منافذ را باز کن. بارها و بارها این را آزمایش کن. هرگاه وقت داری، آن را بیازما. ولی تمرینش نکن. می توانی حبس هوا را برای چند ثانیه تمرین کنی، ولی این تمرین کمکی نخواهد کرد، یک تکان ناگهانی لازم است. در آن تکان، جریانی که از کانال های کهنه ی آگاهی تو

می‌گذرند، متوقف خواهند شد و چیزی تازه ممکن می‌گردد.

افراد بسیاری هم‌اکنون در هندوستان این را همه روزه تمرین می‌کنند. ولی تمرینش می‌کنند، ولی این روشی ناگهانی است. اگر تمرینش کنی، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. اگر من ناگهان تو را از این اتاق به بیرون پرتاب کنم، افکارت متوقف می‌شوند. ولی اگر آن را همه روزه تمرین کنم اتفاقی برایت نخواهد افتاد. یک عادت مکانیکی خواهد شد. پس آن را تمرین نکن. فقط هرگاه توانستی آن را انجام بده. آنگاه ناگهان، رفته رفته از فضای درونی هشیار خواهی شد. آن فضای درون فقط وقتی به آگاهی تو خواهد آمد که تو در لبه‌ی مرگ باشی. وقتی که احساس کنی، "حالا دیگر یک لحظه هم نمی‌توانم ادامه دهم، حالا مرگ نزدیک است." مردن اینقدرها هم آسان نیست. دست‌کم تاکنون هیچ‌کس با این روش نمرده است.

در وجود ما سیستم‌های امنیت درونی کار گذاشته شده و برای همین است که نمی‌توانی بمیری. انسان قبل از مردن بی‌هوش می‌گردد. اگر هشیار باشی و احساس کنی که در حال مردن هستی، وحشت نکن. تو هنوز هشیار هستی، پس نمی‌توانی بمیری. و اگر بی‌هوش شوی، آنگاه تنفس شروع به کار خواهد کرد. آنگاه نمی‌توانی از نفس کشیدن جلوگیری کنی. پس می‌توانی از ابزارهایی برای بستن منافذ سر استفاده کنی و نیازی به دست‌ها نیست. دست‌ها برای این به کار می‌رفته تا اگر بی‌هوش شوی، دست‌ها شل شوند و روند زندگی خودش دوباره برقرار و تنظیم شود. ولی برای بستن بینی و دهان از هیچ ابزاری استفاده نکن، زیرا آنوقت می‌تواند مرگ‌آور باشد. دست‌کم، بینی باید باز بماند. آن را با انگشتانت ببند.

چهارمین تکنیک مرکزیت یافتن، برای کسانی است که دلی بسیار پرورده دارند، و مهرورز هستند. کسانی که عاطفی هستند و احساسی. ای برکت یافته، همان‌طور که حواس جذب قلب می‌شوند، به مرکز گل‌نیلوفرآبی وارد شو.

این روش تنها برای کسانی که دلی پر عشق دارند خوب است. بنابراین، نخست درک کن که چه کسانی متمایل به قلب هستند. آنگاه درک این تکنیک آسان خواهد بود.

برای کسی که گرایش به قلب heart-oriented دارد، همه چیز به قلب رهنمون می‌شود، همه چیز. اگر او را دوست بداری، قلب او عشق تو را احساس خواهد کرد، نه سر او.

کسی که سر-head-oriented باشد، حتی اگر دوست داشته شود، آن را در سر و مغزش احساس می‌کند. او در مورد آن فکر می‌کند؛ درباره‌اش نقشه می‌کشد. حتی عشق او نیز تلاش عمده‌ی ذهن اوست.

انسان عاطفی بدون دلیل و برهان زندگی می‌کند. البته، دل دلایل خودش را دارد، ولی قلب بی‌برهان زندگی می‌کند. اگر کسی از تو بپرسد، "چرا عشق می‌ورزی؟"، اگر بتوانی پاسخی بدهی، شخصی سر-گرا هستی. و اگر بگویی،

"می‌دانم، فقط عاشقم"، دل-گرا هستی.

حتی اگر بگویی که معشوقم زیباست و برای این او را دوست دارم، این نیز يك دليل است.

برای انسان دل-گرا، معشوق زیباست، زیرا که او دوستش دارد.

ولی انسان سر-گرا چون کسی زیباست، او را دوست دارد. دليل اوّل می‌آید و سپس عشق خواهد آمد. ولی برای انسان دل-گرا، نخست عشق می‌آید و سپس هرچیز دیگر در پی آن خواهد آمد. انسان عاطفی در قلب مرکزیت دارد، پس هراتفاقی بیفتند، قلب او را لمس می‌کند.

فقط خودت را تماشا کن: در زندگی تو، هر لحظه رویدادهای بسیاری روی می‌دهند. این رویدادها در کجا تو را لمس می‌کنند؟ تو از خیابان عبور می‌کنی و گدایی مفلوک را می‌بینی. آن گدا در کجا تو را لمس می‌کند؟ آیا شروع می‌کنی به تفکر در مورد اوضاع اقتصادی؟ آیا شروع می‌کنی به فکر کردن که قانون باید از گدایی ممانعت کند و یا اینکه در جامعه‌ای که عدالت باشد گدا وجود نخواهد داشت؟ این نمونه‌ی شخص سر-گرا است. برای او، این گدا فقط يك داده datum است. قلب او لمس نشده است، تنها سر او لمس شده است. او هم‌اکنون و همین‌جا برای آن گدا کاری نخواهد کرد — نه! او برای کمونیزم کاری خواهد کرد، برای آیندگان، برای آرمان-شهر utopia کاری خواهد کرد. شاید حتی تمام زندگیش را وقف آن کند، ولی نمی‌تواند همین حالا هیچ کاری بکند.

ذهن همیشه مشغول کار در آینده است؛ قلب همیشه در اینک و اینجاست. انسان قلب-گرا برای این گدا همین حالا کاری خواهد کرد. این گدا يك فرد انسانی است، نه يك داده‌ی اطلاعاتی. ولی برای انسان سر-گرا، این گدا فقط يك عدد ریاضی است. برای او، اینکه گدایی چگونه متوقف شود. مسئله است، نه اینکه باید به این گدا کمک شود — این اهمیت ندارد. پس فقط خودت را نظاره کن. در موقعیت‌های بسیار، اعمال خودت را نظاره کن. آیا توجه تو به قلب است یا به سر؟

اگر احساس می‌کنی که انسانی قلب-گرا هستی، آنگاه این روش برای تو بسیار مفید خواهد بود. ولی خوب بدان که همه می‌کوشند تا خودشان را فریب بدهند که قلب-گرا هستند. هرکس سعی می‌کند احساس کند که فردی عاطفی است و مهرورز — زیرا عشق چنان نیاز اساسی است که هیچ‌کس از اینکه ببیند عشقی ندارد و دلی پرمهر ندارد، احساس ناراحتی می‌کند. بنابراین، همه فکر می‌کنند و باور دارند که قلبی عاشق دارند، ولی باورداشتن کفایت نمی‌کند. بسیار بی‌طرفانه نظاره کن، گویی که دیگری را مشاهده می‌کنی، و آنوقت تصمیم بگیری — زیرا نیازی به خودفریبی نیست، و این کار کمکی نخواهد کرد. حتی اگر خودت را هم فریب بدهی، تکنیک را نمی‌توانی فریب بدهی، پس وقتی که این تکنیک را انجام دهی، احساس می‌کنی که اتفاقی نیفتاده است.

مردم نزد من می آیند و من از آنان می پرسم که از چه گونه ای type هستند. آنان واقعاً نمی دانند. آنان هیچگاه درموردش فکر نکرده اند که چه تپیی هستند. آنان فقط ادراک مبهمی نسبت به خود دارند و آن ادراک ها نیز واقعاً فقط تصورات ایشان است. آنان از خودشان تصاویر شخصی و آرمان هایی دارند و می پندارند — یابینکه آرزو دارند — که آن تصاویر باشند. ولی نیستند و بیشتر اوقات چنین است که آنان درست نقطه ای مقابل آن تصویر هستند.

دلیلی برای آن هست. کسی که اصرار دارد قلب-گرا است، شاید فقط به این دلیل اصرار دارد که چنین است، چون نبود قلب را احساس می کند و وحشت دارد. او نمی تواند آگاه شود که قلبی ندارد.

دنیا را ببین! اگر هرکسی در مورد قلبش درست بگوید، این دنیا نمی تواند این همه بی قلب باشد. این دنیا مجموع ما انسان هاست، پس چیزی در جایی باید اشتباه باشد. دلی وجود ندارد. درحقیقت، هرگز به ما چنین آموزش هایی نداده اند. ذهن را آموزش داده اند، پس وجود دارد. برای آموزش ذهن، مدارس و دانشگاه ها وجود دارند، ولی هیچ مکانی برای آموزش دل وجود ندارد. آموزش ذهن پاداش دارد، ولی آموزش دل خطرناک است. اگر دلت آموزش ببیند، برای این دنیا مطلقاً نامناسب خواهی شد، زیرا تمام دنیا را منطق و برهان اداره می کند.

اگر دل آموزش ببیند، تو در فضای مجموعه ای دنیا کاملاً مسخره و بی معنی خواهی شد.

وقتی تمام دنیا به راست بچرخد، تو به چپ خواهی چرخید. در همه جا مشکل خواهی داشت. درحقیقت، انسان هرچه متمدن تر شود، قلب او کمتر آموزش می بیند. ما واقعاً دل را فراموش کرده ایم — که وجود دارد، یابینکه آموزش آن مورد نیاز است. برای همین است که چنین تکنیک هایی، که می توانند به سادگی عمل کنند، هرگز کار نمی کنند. بیشتر مذاهب براساس تکنیک های دل-گرا استوار هستند. آن ها برای انسان های قلب-گرا بوجود آمده اند. هرچه مذهب باستانی تر باشد، بیشتر برای انسان های قلب-گرا است. درواقع، وقتی که کتاب های ودا Veda نوشته شد و هندویسم توسعه یافت، مردمی وجود داشتند که قلب-گرا بودند. و یافتن شخصی که ذهن-گرا باشد، دشوار بود. ولی اینک مشکل برعکس شده است. می توانی نیایش کنی، زیرا نیایش یک تکنیک قلبی است. برای همین است که حتی در غرب، که مسیحیت — مذهبی که نیایش اساس آن است — غالب است، دعا کردن دشوار شده است. به ویژه کلیسای کاتولیک نیایش-گرا است.

درمسیحیت چیزی مانند مراقبه وجود ندارد، ولی امروزه در غرب، مردم دیوانه وار مشتاق مراقبه هستند. کسی به کلیسا نمی رود — اگر هم برود، فقط یک امر تشریفاتی است. زیرا برای انسان غربی، نیایش قلب-گرا مطلقاً ناشناخته است.

مراقبه بیشتر ذهن-گرا است و نیایش، بیشتر قلب-گرا.

یا می توانیم بگوییم که نیایش یک تکنیک مراقبه است، برای انسان های قلب-گرا.

این تکنیک نیز برای افراد قلب-گرا است: ای برکت یافته، همان طور که حواس جذب قلب می شوند، به مرکز

گل نیلوفرآبی وارد شو.

پس دراین تکنیک چه کار باید کرد؟... همان طور که حواس جذب قلب می شوند، امتحان کن! راه های بسیاری ممکن است. کسی را لمس کن؛ اگر انسان قلب-گرایی باشی، آن لمس بی درنگ به قلبت می رود و می توانی کیفیت آن را احساس کنی. اگر دست شخص ذهن-گرایی را بگیری، دست او سرد خواهد بود — نه فقط سرد، بلکه خودکیفیت، سرد خواهد بود. نوعی مردگی. مردگی خاصی برجای خواهد بود. ولی اگر او قلب-گرا باشد، گرمای خاصی وجود خواهد داشت، آنگاه دستان او واقعاً در تو ذوب خواهد شد. احساس می کنی که چیزی خاص از دستان او در تو جاری می گردد و ملاقاتی صورت خواهد گرفت، یک ارتباط گرم.

این گرما از دل برمی خیزد. هرگز نمی تواند از سر بیاید، زیرا سر همیشه خنک و سرد است و محاسبه گر. قلب گرم است و غیرمحاسبه گر. سر همیشه درفکر این است که چگونه بیشتر به دست آورد و دل همیشه دراین احساس است که چگونه بیشتر ببخشد. این گرما فقط یک بخشش است — بخششی از انرژی، بخششی از ارتعاش درون، بخشش زندگی. برای همین است که کیفیت دیگری را در آن احساس خواهی کرد. اگر او واقعاتو را در آغوش بگیرد، احساس عمیقی از ذوب شدن با او خواهی داشت.

لمس کن! چشمانت را ببند و هرچیزی را لمس کن، کسی را که دوست داری لمس کن، همسرت یا فرزندت یا مادرت را و یا دوستت را؛ و یا یک درخت، گل و یا فقط زمین را لمس کن. چشمانت را ببند و ارتباطی از قلبت به زمین یا با معشوقه احساس کن. احساس کن که دست هایت همان قلبت است که برای لمس زمین دراز شده. بگذار احساس لمس به قلبت مرتبط شود.

به موسیقی گوش می دهی. از سرت به آن گوش نده. فقط سرت را فراموش کن و احساس کن که بی سر هستی و ابداً سر وجود ندارد. خوب است که تصویری بدون سر از خودت در اتاق خوابت داشته باشی. روی آن تصویر تمرکز کن: تو سر نداری و به سر اجازه نده که وارد شود. در حال گوش دادن به موسیقی، از قلب به آن گوش بده. احساس کن که موسیقی وارد قلبت می شود، بگذار قلبت با آن مرتعش شود. بگذار حس هایت به قلب متصل شوند و نه به سر. این را با تمام حس هایت انجام بده و احساس کن که هر حسی بیشتر و بیشتر به قلب می رود و در آن محلول می گردد.

ای برکت یافته، همان طور که حواس جذب قلب می شوند، به مرکز گل نیلوفرآبی وارد شو. قلب همان گل نیلوفر آبی lotus است. هر حس فقط گلبرگی از این نیلوفر آبی است. نخست سعی کن که حس هایت را به قلب مرتبط سازی. دوم، همیشه فکر کن که هر حس عمیقاً به قلب وارد می شود و در آن جذب می گردد. وقتی این دو چیز تثبیت شدند، تنها دراین صورت است که حواس به تو کمک خواهند کرد. آن ها تو را به قلب رهنمون می گردند، و قلب

تو يك گل نیلوفر آبی می‌گردد.

این گل نیلوفرین قلب، به تو مرکزیت می‌بخشد. وقتی که مرکز قلب را شناختی، افتادن در مرکز ناف آسان خواهد بود، بسیار آسان. این سوترا حتی به آن اشاره هم نمی‌کند — نیازی نیست. اگر واقعاً به‌قوامی در قلب جذب شده باشی و تعقل از کارکردن بازایستاده باشد، آنگاه فرو خواهی افتاد. دری از قلب به سوی ناف باز شده است. رفتن از سر به سوی ناف مشکل است. یا اگر بین قلب و سر باشی، بازهم رفتن به ناف مشکل است. وقتی که در ناف جذب شدی، ناگهان به فراسوی قلب رفته‌ای — وارد مرکز ناف شده‌ای که اساسی است و اصیل.

برای همین است که نیایش و دعا كمك می‌کند. برای همین است که مسیح (ع) توانست بگوید "خداوند عشق است" این جمله دقیق نیست، بلکه عشق، دروازه است. اگر عمیقاً عاشق باشی — به هرکسی که باشد. مهم نیست که عاشق کی باشی، عشق مهم است، نه معشوق. اگر عمیقاً عاشق کسی باشی، آنقدر عاشق که ارتباطی از سر نباشد و تنها عملکرد قلب باشد، آنگاه این عشق به نیایش تبدیل می‌شود و معشوق تو، موجودی الهی می‌گردد.

درحقیقت، چشمان عشق نمی‌تواند چیز دیگری را ببیند. و برای همین است که این واقعه در عشق‌های معمولی نیز رخ می‌دهد. اگر عاشق کسی شوی، آن شخص الهی می‌گردد. شاید رابطه‌ای پایدار نباشد و شاید ژرفایی نداشته باشد، ولی در آن لحظه، عاشق و معشوق الهی می‌گردند. دیر یا زود، سر تمام آن چیز را نابود خواهد کرد، زیرا سر وارد خواهد شد و می‌کوشد که همه چیز را اداره کند. حتی عشق را نیز باید سر مدیریت کند! و هرگاه که سر مدیر شد، همه چیز نابود می‌گردد.

اگر بتوانی بدون مدیریتِ سر، عاشق باشی، عشق تو حتماً به نیایش تبدیل خواهد شد و معشوق تو دری خواهد بود به سوی الوهیت. عشق، تو را در قلب، مرکزیت خواهد داد — و زمانی که در قلب مرکزیت یافتی، بطور خودکار عمیقاً به مرکز ناف فرو می‌افتی.

پنجمین تکنیک مرکزیت یافتن :

۷۱- ای ذهنِ بی‌خیال، در وسط همان — تائینکه.

سوترا به همین کوتاهی است. درست مانند هر فرمول علمی، بسیار کوتاه و مختصر است، ولی همین چند کلام می‌تواند زندگی تو را تماماً دگرگون سازد: ای ذهنِ بی‌خیال، در وسط همان — تائینکه.

در وسط همان... بودا تمام تکنیک خودش را بر اساس این سوترا گسترش داد. راه او بعنوان "راه‌میان" majjhim nikai معروف است. بودا می‌گوید، "همیشه در وسط باش — در همه چیز."

زمانی بودا شاهزاده‌ای به نام شرآوان Shravan را به سلوک مشرف ساخت. این شاهزاده انسانی کمیاب بود و وقتی که بودا او را به آیین مشرف ساخت، تمام مردم سرزمینش در حیرت شدند. مردمش نمی‌توانستند باور کنند که شاهزاده توانسته به آیین بودا مشرف شود. هیچکس حتی تصورش را نیز نمی‌توانست بکند، زیرا که او مرد این دنیا بود که در همه چیز افراط می‌کرد. تمامی محیط او جز زن و باده نوشی نبود.

سپس ناگهان بودا وارد شهر شد و شاهزاده برای یک دیدار روحانی darshan به ملاقاتش رفت. شاهزاده به پای بودا افتاد و گفت، "مرا مشرف کن. من این دنیا را ترک خواهم گفت."

کسانی که همراه شاهزاده بودند، حتی متوجه نشدند... بسیار ناگهانی رخ داد. پس از بودا پرسیدند، "چه خبر است؟ این یک معجزه است. شرآوان چنین مردی نیست و او بسیار در تجملات زندگی کرده است. تاکنون ما حتی تصورش را هم نمی‌کردیم که شرآوان روزی به آیین روحانی مشرف شود، پس چه اتفاقی افتاده؟ تو کاری کرده‌ای." بودا گفت، "من هیچ کاری نکرده‌ام. ذهن می‌تواند به سادگی از یک افراط به تفریط دیگر کشیده شود. روش ذهن اینگونه است — رفتن از افراط به تفریط. پس شرآوان کار تازه‌ای انجام نداده. انتظارش می‌رفت. چون شما قانون ذهن را نمی‌شناسید اینگونه شگفت زده شده‌اید."

ذهن از یک سو به انتهای سوی دیگر می‌رود و این روش ذهن است. این همه روزه اتفاق می‌افتد: کسی که دیوانه‌وار به دنبال گردآوری ثروت بوده، همه چیز را وامی‌نهد و گدایی فقیر می‌شود. ما فکر می‌کنیم، "چه معجزه‌ای!" ولی این چیزی نیست — یک قانون معمولی است. از کسی که دیوانه‌وار به دنبال مال دنیا نبوده، انتظار ترک دنیا نمی‌رود، زیرا تو فقط از یک افراط می‌توانی به تفریط کشیده شوی — درست مانند پاندول ساعت: از یک سو به سوی دیگر.

پس کسی که دنبال گردآوری ثروت بوده و دیوانه‌وار چنین کرده، حالا دیوانه‌وار مخالف آن خواهد بود، ولی دیوانگی باقی می‌ماند — این دیوانگی، همان ذهن است. کسی که فقط برای اعمال جنسی زندگی می‌کند، شاید به انزوا برود و زندگی بدون سکس celibacy را اختیار کند، ولی دیوانگی باقی خواهد ماند. پیش از این، او تنها برای عمل جنسی زندگی می‌کرد و این فقط در مخالفت با آن زندگی می‌کند. — ولی نگرش او، رویکرد او، یکسان باقی می‌ماند.

پس انسانی که زندگی در تجرد را اختیار کرده brahmachari، در حقیقت به فراسوی عمل جنسی نرفته است، تمامی ذهن او جنسیت-گرا sex-oriented است. او مخالف جنسیت است، نه ورای آن. راه فراسو همیشه در میان و وسط است، نه در افراط و تفریط. بنابراین، بودا می‌گوید، "انتظارش می‌رفت، معجزه‌ای روی نداده است. عملکرد ذهن چنین است."

شرآوان یک فقیر و سالک آواره و دوره‌گرد bhikkhu شد، یک راهب. و به زودی سایر مریدان بودا متوجه شدند که

او به تفریط کشانده شده. بودا هرگز از کسی نخواسته بود که برهنه باشد، ولی شراوان برهنه شد. بودا با برهنه گشتن موافق نبود. او گفت، "این فقط يك تفریط است."

کسانی هستند که برای پوشاك زندگی می‌کنند، گویی که زندگی شان در پوشاك است و کسانی هم هستند که برهنه می‌گردند — ولی هردو به يك چیز باور دارند. بودا هرگز برهنه گشتن را آموزش نداده بود، ولی شراوان برهنه می‌گشت. او تنها مرید بودا بود که برهنه می‌گشت. او بسیار خودآزار شد. بودا روزی يك نوبت غذاخوردن را مجاز می‌دانست، ولی شراوان هردو روز يك بار خوراك می‌خورد. او بسیار لاغر و نحیف شد. وقتی مریدان در زیر سایه‌ی درختان به مراقبه می‌پرداختند، او هرگز به زیر درختان نمی‌رفت. او همیشه در آفتاب داغ می‌نشست. او مردی خوش‌قامت بود و بدنی تنومند و زیبا داشت، ولی ظرف شش‌ماه کسی نمی‌توانست تشخیص دهد که این همان مرد است. او زشت و تاریک و سوخته شده بود.

شبی بودا نزد شراوان رفت و از او پرسید، "شراوان، شنیده‌ام که وقتی که شاهزاده بودی، قبل از مشرف شدن، موسیقی‌دان بزرگی بودی و ساز وینا veena می‌نواختی. پس من پرسشی از تو دارم. اگر سیم‌های وینا خیلی شُل شوند، چه روی خواهد داد؟"

شراوان گفت، "اگر سیم‌ها خیلی شل باشند، صدایی برنخواهد آمد."

و سپس بودا گفت، "و اگر سیم‌ها خیلی سفت و محکم باشند چه؟"

شراوان گفت، "آنگاه نیز موسیقی ممکن نخواهد بود. سیم‌ها باید بطور متوسط کوك باشند — نه خیلی شل و نه خیلی سفت. نواختن وینا آسان است، ولی فقط يك استاد می‌تواند سیم‌های آن را کوك کند. و کشش سیم‌ها باید درست در وسط باشد."

پس بودا گفت، "من نیز شش‌ماه پس از نظاره‌کردن تو، همین را باید به تو بگویم: که در زندگی نیز، موسیقی فقط وقتی برمی‌آید که سیم‌ها نه خیلی شل باشند و نه خیلی سفت، بلکه باید درست در وسط باشند. بنابراین ترك دنیا کاری آسان است، ولی فقط يك استاد می‌داند که چگونه باید در وسط بود. پس شراوان، يك استاد باش و بگذار سیم‌های زندگی درست در وسط باشند — در همه چیز. به افراط و تفریط نرو. هرچیز، دو حِدِ اعلا extreme دارد، ولی تو در میان همان."

ولی ذهن بسیار بی‌خیال است برای همین است که سوترا می‌گوید... ذهن بی‌خیال... تو این را می‌شنوی، آن را درک می‌کنی، ولی ذهن توجهی ندارد. ذهن همیشه حداعلا را انتخاب می‌کند.

حداعلا برای ذهن يك جاذبه‌ی شگفت‌آور دارد. چرا؟ زیرا ذهن در وسط می‌میرد. به پاندول ساعت نگاه کن؛ اگر

ساعتی قدیمی داری به پاندول آن نگاه کن: اگر پاندول به دو حداعلا برود، می تواند تمام روز حرکت کند. وقتی که به چپ می رود، برای رفتن به راست نیروی گشتاور جمع می کند. و وقتی به راست می رود، برای طرف دیگر گشتاور انباشته می کند. وقتی که به راست می رود، فکر نکن که به راست خواهد رفت، درواقع برای رفتن به چپ گشتاور انباشت می کند. حالا بگذار پاندول در وسط قرار گیرد، آنگاه تمام نیروی گشتاور از بین می رود. آنگاه پاندول هیچ انرژی ندارد، زیرا انرژی از یکی از حدهای اعلا می آید. آنگاه آن حداعلا آن را به حداعلای دیگر سوق می دهد و بازهم... این يك چرخه است که پاندول در آن حرکت می کند. اگر پاندول در وسط مستقر شود، تمام حرکت متوقف خواهد شد.

ذهن درست مانند پاندول ساعت است و اگر مشاهده کنی، همه روزاین را خواهی دید. تو تصمیمی را در يك حداعلا می گیری و سپس به حد دیگر حرکت می کنی. تو خشمگین می شوی شوی و سپس پشیمان می گردی. سپس تصمیم می گیری: "نه، این کافی نیست. حالا من هرگز خشمگین نخواهم شد." ولی تو حداعلا را نمی بینی. "هرگز" يك حداعلا است. چگونه یقین داری که دیگر هرگز خشمگین نخواهی شد؟ چه می گویی؟ بار دیگر بیندیش — "هرگز؟" سپس به گذشته برو و بین چند بار گفته ای "من هرگز خشمگین نخواهم شد."

وقتی می گویی "من هرگز خشمگین نخواهم شد"، تو نمی دانی که با خشمگین شدن، تو گشتاور جمع کرده ای تا به حداعلای دیگر بروی.

اینك احساس پشیمانی داری، احساس بدی داری. تصویری که از خودت داشتی شکسته و مختل شده است. حالا دیگر نمی توانی بگویی که انسان خوبی هستی، نمی توانی بگویی که انسانی دیندار هستی. تو خشمگین شده ای و چگونه می توانی انسان با دیانتی باشی؟ انسان خوب چگونه می تواند خشمگین باشد؟ بنابراین توبه می کنی تا بار دیگر انسان خوبی بشوی. دست کم در نظر خودت می توانی احساس راحتی کنی — توبه کرده ای و تصمیم گرفته ای که دیگر خشمگین نشوی. تصویر شکسته شده، باردیگر به مقام سابق خودش دست یافته است. حالا احساس راحتی می کنی، به حداعلای دیگر حرکت کرده ای.

ولی ذهنی که می گوید، "حالا من هرگز خشمگین نخواهم شد،" باردیگر خشمگین خواهد شد. و وقتی باردیگر خشمگین شدی، پشیمانی و توبهات را کاملاً فراموش می کنی، تصمیمت از یادت می رود — همه چیز فراموش می شود. پس ازاینکه خشم فرو نشست، باردیگر تصمیم خواهد آمد و تو باردیگر پشیمان می شوی و تو هرگز فریب ذهن را احساس نخواهی کرد. همیشه چنین بوده است.

ذهن از خشم به پشیمانی حرکت می کند و از پشیمانی به خشم. در وسط همان. خشمگین نشو و پشیمان نشو. اگر

خشمگین بوده‌ای، لطفاً دست‌کم این کار را بکن: توبه نکن. به حداعلای دیگر حرکت نکن. در وسط همان. بگو "من خشمگین بوده‌ام و انسان بدی بوده‌ام، يك انسان خشن. من خشم داشتم. من چنین هستم." ولی پشیمان نشو: به تفریط نرو. در وسط همان. اگر بتوانی در وسط همانی، گشتاور جمع نمی‌کنی و انرژی خشمگین شدن دوباره را پیدا نخواهی کرد.

پس این سوترا می‌گوید، ذهن بی‌خیال، در وسط همان — تا اینکه. و معنای تا اینکه چیست؟ تا اینکه منفجر شوی! در وسط همان تا ذهن همید. در وسط همان تا اینکه ذهنی نماند. بنابراین، ذهن بی‌خیال، در وسط همان — تا اینکه ذهنی باقی نماند. اگر ذهن درد و حداعلا باشد، پس در میان این دو حد، بی‌ذهنی no-mind خواهد بود.

ولی این، مشکل‌ترین کار در دنیا است. به نظر ساده می‌رسد، به ظاهر آسان است، به ظاهر چنین است که می‌توانی انجامش دهی، و اگر فکر کنی که نیازی به پشیمانی نداری، احساس خوبی خواهی داشت. امتحان کن و آنگاه خواهی دانست که اگر خشمگین شده باشی، ذهن بر توبه کردن و پشیمانی اصرار خواهد داشت.

زنان و شوهران به نزاع ادامه می‌دهند و برای قرن‌ها و قرن‌ها مشاورانی بوده‌اند، مردان بزرگی که می‌آموختند چگونه زندگی کنند و چگونه عشق بورزند ولی این‌ها به نزاع ادامه می‌دهند. برای نخستین بار فروید Freud از این پدیده آگاه شد که هرگاه در عشق باشی — به اصطلاح عشق — همچنین در نفرت هم هستی. در بامداد عشق است و در شامگاه نفرت، و پاندول به حرکتش ادامه می‌دهد. هر زن و هر شوهری این را می‌داند، ولی فروید بصیرتی نابخردانه uncanny دارد. فروید می‌گوید که اگر يك زوج از نزاع بازایستادند، خوب بدان که عشق مرده است.

آن عشق که با نفرت و نزاع همراه باشد نمی‌تواند باقی بماند، پس اگر زوجی را دیدی که هرگز نزاع نمی‌کنند، نپندار که اینان زوجی ایده‌آل هستند؛ این‌ها ابداً زوج نیستند. باهم بطور موازی زندگی می‌کنند و نا بایکدیگر. اینان دو خط موازی هستند که هیچگاه باهم تلاقی نمی‌کنند، نه حتی برای جنگیدن. آنان باهمدیگر نیز تنها هستند — موازی.

ذهن باید به نقطه مقابل حرکت کند. اینک روان‌شناسی توصیه‌ی بهتری می‌دهد. این توصیه بهتر است، عمیق‌تر و نافذ تر. می‌گوید که اگر واقعاً می‌خواهی عاشق باشی — با ذهن — پس از جنگیدن نترس. درواقع، تو باید جنگی اصیل داشته باشی تا بتوانی به حداعلای دیگر یا عشقی اصیل دست بیابی. پس وقتی با همسرت می‌جنگی، از آن پرهیز نکن؛ وگرنه از عشق نیز پرهیز می‌کنی. وقتی زمان جنگیدن رسید، تا آخر بجنگ. تا شامگاه آماده خواهی شد تا عشق بورزی: ذهن گشتاور جمع کرده است. عشق معمولی بدون جنگ نمی‌تواند وجود داشته باشد، زیرا این حرکتی از سوی ذهن است. تنها عشقی که از ذهن نیست می‌تواند بدون جنگیدن وجود داشته باشد، ولی آنگاه چیزی کاملاً متفاوت خواهد بود.

وقتی بودا عشق می‌ورزد، چیزی کاملاً متفاوت است. ولی وقتی بودا عاشق تو شود، تو احساس خوبی نخواهی داشت، زیرا نقصی در آن نخواهد بود. عشق او فقط شیرین و شیرین خواهد بود — و کسالت آور، زیرا چاشنی از جنگیدن می‌آید! يك بودا نمی‌تواند خشمگین شود، فقط می‌تواند عشق بورزد. تو عشق او را احساس نخواهی کرد، زیرا تو فقط می‌توانی متضادهای opposites را درك کنی، تنها در صورت وجود ضدّ contrast است که تو می‌توانی احساس کنی.

وقتی بودا پس از دوازده سال به شهر خودش بازگشت، زنش برای استقبال از او نیامد. تمام شهر برای استقبال از او رفت، بجز همسرش. بودا خندید و به مرید ارشدش، آناندا گفت، "یاشودارا Yashodhara نیامده، من او را خوب می‌شناسم. به نظر می‌رسد که هنوز مرا دوست دارد، او مغرور است و آزرده شده است. من فکر می‌کردم که دوازده سال مدتی طولانی است و شاید او دیگر مرا دوست نداشته باشد، ولی به نظر می‌رسد که او هنوز عاشق من است. هنوز عصبانی است. او برای استقبال از من نیامده. من باید به خانه بروم."

بودا به منزل رفت. آناندا با او بود؛ این شرط آناندا بود. وقتی آناندا به آیین مشرف شد، با بودا شرطی گذاشت که بودا با آن موافقت کرد که او همیشه همراه بودا باشد.

او پسرعموی cousin-brother بزرگش بود و بودا می‌بایست شرطش را بپذیرد.

آناندا بودا را تا داخل کاخ همراهی کرد و بودا به او گفت، "دست‌کم در این مورد تو عقب همان و با من نیا، زیرا یاشودارا غضبناك خواهد شد. من پس از دوازده سال بازمی‌گردم و من بدون گفتن به او، ترکش کرده‌ام. او هنوز خشمگین است، پس با من نیا؛ وگرنه او احساس خواهد کرد که من به او اجازه نمی‌دهم هیچ چیزی بگوید. او باید خیلی چیزها داشته باشد که به من بگوید، پس بگذار عصبانی شود، با من نیا."

بودا به داخل رفت. البته یاشودارا يك آتش‌فشان بود. او منفجر شد و بیرون ریخت. او شروع کرد به گریستن و فریاد زدن و تشرزدن. بودا آنجا ایستاد، منتظر ماند و رفته‌رفته، زنش آرام گرفت و خنك شد و دریافت که در این مدت بودا حتی يك کلام نیز به زبان نیاورده است.

او چشمانش را پاك کرد و به بودا نگاه کرد و بودا گفت، "من آمده‌ام تا بگویم که من چیزی به دست آورده‌ام. من چیزی را شناخته‌ام. من چیزی را دریافته‌ام. اگر آرام بگیری می‌توانم پیام را به تو نیز بدهم — آن حقیقتی را که دریافته‌ام. من منتظر ماندم تا تو تخلیه شوی. دوازده سال مدتی طولانی است. تو باید زخم‌های بسیاری برداشته باشی و خشم تو قابل درك است؛ من منتظرش بودم. این نشان می‌دهد که هنوز مرا دوست داری. ولی ورای این عشق، عشقی دیگر وجود دارد و تنها به سبب آن عشق است که من آمده‌ام تا چیزی را به تو بگویم."

ولی یاشودارا نمی‌توانست آن عشق را درک کند. احساس آن دشوار است، زیرا آن عشق بسیار ساکت است. چنان ساکت است، گویی که غایب است. وقتی ذهن متوقف می‌شود، نوعی دیگر از عشق طلوع می‌کند. ولی آن عشق را متضادی نیست. وقتی ذهن متوقف می‌شود، واقعاً، هرآنچه که روی می‌دهد، چیزی متضاد آن وجود ندارد. ذهن همیشه دارای قطب متضاد است و ذهن همچون پاندول حرکت می‌کند.

این سوترا شگفت‌انگیز است، و از طریق آن معجزات ممکن است: ذهن بی‌خیال، در وسط همان — تا اینکه.

پس آن را بیازما. و این سوترا برای تمام زندگی تو است. نمی‌توانی گاهی آن را تمرین کنی، باید پیوسته از آن هشیار باشی. درحین کار، راه‌رفتن، غذاخوردن در روابط، درهمه جا — همیشه در وسط همان. آن را امتحان کن و احساس خواهی کرد که نوعی آرامش و راحتی در تو پدید می‌آید و شکل می‌گیرد، در درونت مرکزی آرام رشد خواهد کرد.

حتی اگر موفق نیستی تا دقیقاً در وسط قرار بگیری، سعی کن در وسط باشی. آهسته‌آهسته احساس خواهی کرد که بودن در وسط یعنی چه. مورد هرچه می‌خواهد باشد — عشق یا نفرت، عصبانیت یا پشیمانی — همیشه قطب های متضاد را به یاد بیاور و در بین آن‌ها قرار بگیر. و دیر یا زود نقطه‌ای را که دقیقاً در وسط است خواهی یافت.

زمانی که یک بار آن را شناختی، دیگر هرگز آن را فراموش نخواهی کرد، زیرا آن نقطه‌ی وسط، فراسوی ذهن است. آن نقطه‌ی وسط، یعنی روحانی بودن spirituality.

فصل دوازده

ورای ذهن، بهسوی منبع

پرسش نخست

بودا به اشخاص زیادی الهام بخشید که سالک شوند — سالک‌هایی که خوراکشان را گدایی می‌کردند و دور از جامعه، تجارت و سیاست زندگی می‌کردند. خود بودا هم يك زندگی فقیرانه داشت. به نظر می‌رسد این زندگی ریاضت‌کشانه، تفریط دیگر زندگی‌دنیایی باشد. این به‌نظر راه‌میانۀ می‌رسد. آیا می‌توانید توضیحی بدهید؟

درکش مشکل است زیرا شما از انتهای دیگر زندگی‌دنیایی آگاه نیستید. انتهای دیگر زندگی، همیشه مرگ است. آموزگاران بوده‌اند که گفتند خودکشی تنها راه است. و نه تنها در گذشته، حتی حالا، در همین زمان، اندیشمندانی هستند که می‌گویند زندگی بی‌معنی است. اگر زندگی اینچنین که هست، بی‌معنی باشد، پس مرگ بامعنا است. مرگ و زندگی قطب‌های متضاد هستند. پس نقطه‌ی مقابل زندگی، مرگ است. سعی کن این را درک کنی. و به سود خودت است که راه را برای خودت پیدا کنی.

اگر مرگ قطب متضاد زندگی است، آنگاه ذهن می‌تواند به آسانی در مرگ حرکت کند — و چنین روی می‌دهد. وقتی کسی مرتکب خودکشی می‌شود، آیا مشاهده‌کرده‌ای که شخصی که خودکشی کرده بسیار به زندگی وابسته بوده؟

فقط کسانی که بسیار به زندگی وابسته بوده‌اند می‌توانند خودکشی کنند.

برای نمونه، تو به زن یا شوهر خودت بسیار وابسته هستی و می‌پنداری که بدون او نمی‌توانی زندگی کنی. آنگاه زن یا شوهر می‌میرد و تو خودکشی می‌کنی. ذهن به انتهای دیگر حرکت کرده، زیرا بسیار به زندگی وابسته بوده. وقتی که زندگی انسان را ناکام می‌کند، ذهن می‌تواند به انتهای دیگر برود.

خودکشی‌ها بردو نوع هستند — خودکشی یکباره و خودکشی تدریجی. می‌توانی با پس‌کشیدن خودت از زندگی، با بریدن از حیات، با جداکردن لنگرگاه‌های زندگی، آهسته آهسته خودت را بکشی.

در زمان بودا مکاتبی بودند که خودکشی را موعظه می‌کردند. این‌ها مخالفان واقعی زندگی بودند، زندگی دنیایی. مکاتبی وجود داشت که می‌آموختند خودکشی تنها راه خروج از این چیزبی‌معنی به‌نام زندگی است، تنها راه بیرون

آمدن از رنج. آن‌ها می‌گفتند، "اگر زنده باشی، مجبوری رنج بکشی. و زمانی که زنده هستی، هیچ راهی برای رفتن به ورای رنج نیست. پس خودت را بکش، خودت را نابود کن." وقتی این را می‌شنوی، به‌نظر دیدگاهی سیار افراطی می‌رسد، ولی سعی کن عمیقاً آن را درک کنی. حامل معنایی است.

زیگموند فروید Freud پس از چهل سال کار مداوم با ذهن انسان یکی از طولانی‌ترین تحقیقاتی که یک فرد قادر به انجامش است — به این نتیجه رسید که انسان، چنین که هست، نمی‌تواند خوشبخت باشد. خودِ راهی که ذهن عمل می‌کند، رنج‌آفرین است، پس درنهایت، رنج کمتر یا رنج بیشتر می‌تواند مورد انتخاب قرار گیرد. بی‌رنجی را نمی‌توان انتخاب کرد. اگر ذهنت را تطبیق بدهی، کمتر در رنج خواهی بود، همین. این به‌نظر بسیار مأیوس‌کننده می‌رسد.

وجودگرایان existentialists — سارتر Sartre، کامو Camus و دیگران — می‌گویند که زندگی هرگز نمی‌تواند سرورانگیز باشد. خودِ طبیعت زندگی مصیبت است و پریشانی و رنج، پس بهترین کاری که انسان می‌تواند بکند این است که شجاعانه با آن روبه‌رو شود، بدون امید. تو فقط می‌توانی با آن شجاعانه روبه‌رو شوی، همین — بدون امید. اوضاع، اینگونه که هست، ناامیدانه است. کامو می‌پرسد، "خوب، اگر اوضاع چنین است، پس چرا خودکشی نکنیم؟ اگر در زندگی راهی برای رفتن به فراسو نباشد، پس چرا این زندگی را ترک نکنیم؟"

یکی از قهرمانان داستایوفسکی Dostoevsky در یکی از بزرگ‌ترین رمان‌های دنیا، برادران کارامازوف The Brothers Karamazov، می‌گوید، "من فقط می‌کوشم تا مکان خدای شما را پیدا کنم تا بلیط ورودی را به او پس بدهم — بلیط ورود به زندگی. من نمی‌خواهم اینجا باشم. و اگر خدایی وجود داشته باشد، او باید بسیار خشن و بی‌رحم باشد." او می‌گوید، "زیرا او بدون پرسش از من، مرا به این زندگی پرتاب کرد. این هرگز انتخاب من نبوده. چرا من باید بدون انتخاب کردنم، زنده باشم؟"

در زمان بودا مکاتب بسیاری وجود داشتند. عصر بودا یکی از پویاترین دوران روشنفکری در تمام تاریخ بشر است. برای نمونه، شخصی به نام آجیت کشکامبال Ajit Keshkambal وجود داشت. شاید نامش را نشنیده باشید زیرا گردآوری پیروان برای کسی که خودکشی را تعلیم می‌دهد دشوار است. پس در اطراف آجیت کشکامبال فرقه‌ای ترسیس نشد. ولی او پنج سال تمام پیوسته می‌گفت که خودکشی تنها راه است.

گزارش شده که کسی از آجیت پرسید، "پس چرا تاکنون خودت را نکشته‌ای؟"

او گفت، "من فقط برای اینکه این را اشاعه‌دهم، باید رنج بکشم. من پیامی برای دنیا دارم. اگر من خودکشی کنم، آنگاه چه کسی این را موعظه کند؟ کیست که این پیام را آموزش دهد؟ من فقط برای این اینجا می‌آیم که این پیام را برسانم. وگرنه زندگی ارزش زنده ماندن را ندارد."

این قطب متضاد زندگی است، این به اصطلاح زندگی که ما زندگی می‌کنی.

راه بودا، راه میانه بود. بودا گفت: نه مرگ، نه زندگی. سلوک sannyas یعنی این: نه وابستگی به زندگی و نه نفی آن، بلکه فقط در میان این دو بودن. برای همین است که بودا می‌گوید سلوک یعنی در میان ماندن. سلوک نفی زندگی نیست. بلکه سلوک، نفی هم زندگی و هم مرگ است. وقتی که نه مرگ و نه زندگی برایت مهم نباشد، آنگاه سالک می‌شوی.

اگر بتوانی قطب‌های متضاد مرگ و زندگی را ببینی، آنگاه تشرّف بودا به سلوک فقط مشرف شدن به راه میانه است. پس يك سالک واقعی مخالف زندگی نیست. اگر باشد، پس سالک نیست. آنگاه درواقع، او يك روانپزش است a neurotic؛ او به تفریط کشیده شده. يك سالک، يك آگاهی بسیار متعادل است — درست در وسط تعادل دارد.

ذهن می‌گوید "اگر زندگی رنج است، پس به انتهای دیگر برو." ولی به نظر بوداییان، زندگی به این سبب رنج است که تو در افراط و تفریط به سر می‌بری. مفهوم بوداییان چنین است: زندگی رنج است چون در يك حداعلی extreme قرار دارد و مرگ نیز رنج خواهد بود، زیرا این نیز حداعلی دیگر است. سرور درست در وسط قرار دارد، سرور تعادل است.

يك سالک، وجودی متعادل است نه به راست متمایل است و نه به چپ؛ نه راستی است و نه چپی؛ درست در وسط است — ساکت، بی‌حرکت، نه این را انتخاب می‌کند و نه آن را، در مرکز باقی و بدون انتخاب.

پس مرگ را انتخاب نکن. رنج، انتخاب است. اگر مرگ را انتخاب کنی، رنج را برگزیده‌ای، اگر زندگی را انتخاب کنی، رنج را برگزیده‌ای؛ زیرا مرگ و زندگی دو حدّاعلا هستند. و به یاد بسپار، این دو، دو حداعلی يك چیز هستند. درواقع، آن‌ها دو چیز نیستند، فقط يك چیز است که دو قطب دارد: مرگ و زندگی.

اگر یکی را انتخاب کنی، باید مخالف قطب دیگر باشی. این رنج آفرین است، زیرا مرگ در زندگی مستتر است. نمی‌توانی بدون انتخاب مرگ، زندگی را انتخاب کنی. چگونه می‌توانی؟ لحظه‌ای که زندگی را انتخاب کنی، مرگ را نیز برگزیده‌ای. این سبب رنج خواهد بود، زیرا در نتیجه‌ی انتخاب زندگی، مرگ نیز وجود خواهد داشت. تو خوشبختی را برگزیده‌ای؛ همزمان، بدون اینکه بدانی، بدبختی را نیز برگزیده‌ای، زیرا این نیز بخشی از آن است.

اگر عشق را برگزیده باشی، آنگاه نفرت را انتخاب کرده‌ای. دیگری در آن پنهان و مستتر است. و کسی که عشق را برگزیده باشد، در رنج خواهد بود، زیرا او متنفر خواهد بود — و زمانی که به نفرت برسد، رنج خواهد برد.

انتخاب نکن، در وسط باش. حقیقت در وسط قرار دارد. در يك انتها مرگ قرار دارد و در انتهای دیگر، زندگی. ولی آن انرژی که بین این دو در حرکت است، در وسط است، حقیقت است.

انتخاب نکن، زیرا انتخاب، یعنی برگزیدن یکی در برابر دیگری. در وسط بودن، یعنی بی‌انتخاب بودن. آنگاه می‌توانی هردو را رها کنی. و وقتی که انتخابی نکرده باشی، نمی‌توانی رنج ببری.

انسان توسط انتخاب هایش در رنج است. انتخاب نکن. فقط باش! طاقت‌فرسا است، به‌نظر غیرممکن می‌رسد — ولی امتحانش کن. هرگاه دو چیز مخالف در پیش رو داری، سعی کن در وسط باشی. رفته‌رفته قَلِقِ آن را و احساسش را خواهی یافت و هرگاه که احساس دروسط‌بودن را یافتی — این احساسی بسیار ظریف است، بسیار ظریف، ظریف‌ترین چیز در زندگی است — هرگاه چنین احساسی یافتی، چیز نمی‌تواند تو را مختل سازد، هیچ چیز سبب رنج تو نخواهد بود. آنگاه تو بدون رنج‌بردن زندگی خواهی کرد.

معنی سلوک همین است: بی‌رنج زیستن. ولی برای زیستن بدون رنج، تو باید بدون انتخاب زندگی کنی، پس در وسط باش. و بودا برای نخستین بار، بسیار هشیارانه آزمایش کرد تاراهی را بیافریند که بتوان همیشه در وسط بود.

شما دیشب گفتید که فضای بین دوا برو، چشم سوّم، فراگیر *all inclusive* می‌گردد. روزی دیگر گفتید که تمام روشن‌ضمیران در مرکز ناف مرکزیت دارند، و بازهم در روزی دیگر، درمورد رشته‌ی نقره‌ای در وسط نخاع صحبت کردید. به این ترتیب، ما سه چیز اساسی را بعنوان ریشه‌های انسان می‌شناسیم. لطفاً درمورد اهمیت نسبی و عملکردهای نسبی هر یک از این سه مورد توضیح دهید :

مرکز ناف، چشم سوّم و رشته‌ی نقره‌ای.

نکته‌ی اساسی که در مورد این سه چیز باید درک شود این است: هرگاه در درون مرکزیت داری، لحظه‌ای که متمرکز باشی، هر مرکزی که باشد، به ناف می‌افتی. اگر در قلب مرکزیت داشته باشی، قلب اهمیتی ندارد — مرکزیت یافتن centering معنی دارد. و یا اگر در چشم سوّم مرکزیت داشته باشی، چشم سوم پایه نیست؛ نکته‌ی پایه‌این است که آگاهی تو مرکزیت یافته است. پس نقطه‌ی مرکز، هرکجا که باشد؛ وقتی مرکزیت پیدا کردی — درهرجا — به ناف فرو می‌افتی.

مرکز اساسی وجود ما existential، ناف است، ولی نقطه‌ی عملکردی تو شاید هر جای دیگر باشد. از آن مرکز، تو بطور خودکار فرو می‌افتی. نیازی نیست به آن فکر کنی. و این تنها در مورد مرکز قلب یا مرکز چشم سوم نیست. اگر واقعاً در عقل، در سر هم باشی، بازهم به مرکز ناف فرو می‌افتی.

مسئله مرکزیت داشتن است، ولی مرکزیت یافتن در عقل، در سر، بسیار مشکل است. مشکلاتی وجود دارند. مرکز قلب براساس عشق است، ایمان *faith*، تسلیم. اساس سر، تردید و نفی است.

تماماً منفی بودن واقعاً غیرممکن است؛ تماماً در تردید بودن غیرممکن است. ولی گاهی اتفاق افتاده است، زیرا

غیرممکن ها هم روی می‌دهند. گاهی، اگر شدت تردیدت به حدی برسد که هیچ چیز برای باورداشتن باقی نماند، نه حتی ذهن شکاک هم باورداشته نشود، اگر تردید برعلیه خودش برگردد و هه چیز مورد تردید قرار بگیرد، آنگاه بی‌درنگ به مرکز ناف فرو می‌افتی. ولی این پدیده‌ای بسیار نادر است.

اعتماد آسان تر است. می‌توانی به سهولت بیشتر تماماً اعتماد کنی تا اینکه تماماً تردید داشته باشی. می‌توانی به سهولت بیشتر آری بگویی تا بتوانی نه بگویی. پس حتی اگر در سر مرکزیت داری، مرکزیت داشتن مهم است: تو به ریشه های وجودی خودت فرو می‌افتی. پس درهرجا که مرکزیت داری، باش: نخاع کافی است؛ قلب کافی است؛ سر کافی است. یا اینکه می‌توانی مرکز دیگری را در بدن پیدا کنی.

بوداییان درمورد "نه چرخه‌ی انرژی" یا ۹ مرکز پویای انرژی در بدن سخن می‌گویند. هندوها از هفت چرخه chakra صحبت می‌کنند — هفت نقطه‌ی پویا در بدن. تبتی ها در مورد سیزده مرکز در بدن می‌گویند. تونیز می‌توانی مراکز خودت را پیدا کنی، نیازی به مطالعه در موردشان نیست.

هرنقطه از بدن می‌تواند موضوع مرکزیت شود. برای نمونه، تانترا از مراکز جنسی برای مرکزیت یافتن استفاده می‌کند. تانترا با آوردن تمامی آگاهی روی این مراکز کار می‌کند. حتی مراکز جنسی هم کافی است.

تائویست ها Taoists مرکز را انگشت بزرگ پا قرار داده‌اند: آگاهیست را به سمت انگشت بزرگ پایت حرکت بده؛ آنجا همان، تمامی بدن را فراموش کن. بگذار تمامی آگاهی به انگشت بزرگ پایت برود. همان کافی است. زیرا درحقیقت، روی چه چیزی متمرکز هستی اهمیت ندارد. اینکه مرکزیت یافته‌ای — همین مهم است. آن واقعه به سبب مرکزیت یافتن روی می‌دهد، نه به سبب مرکز — این را به یاد داشته باش. مرکز مهم نیست، مرکزیت داشتن مهم است.

پس حیرت نکن، زیرا در بسیاری از این ۱۱۲ روش، از مراکز بسیار زیادی استفاده شده. اهمیت نده که کدام مرکز مهم تر است یا واقعی تر است، هر مرکزی کفایت می‌کند. تو می‌توانی طبق سلیقه‌ات انتخاب کنی.

اگر ذهنت بسیار جنسی sexual است، خوب است که مرکز جنسی را انتخاب کنی. از آن استفاده کن، زیرا آگاهی تو بطور طبیعی به سمت آن جاری است — پس بهتر است همان را انتخاب کنی. ولی انتخاب کردن مرکز جنسی مشکل شده است. این یکی از طبیعی ترین مراکز است. آگاهی تو بطور زیستی biologically به آن سو جذب است. چرا از این نیروی بیولوژیک برای تحوّل درونی استفاده نکنیم؟ این را نقطه‌ی مرکزیت قرار بده.

ولی شرطی‌شدگی‌های اجتماعی، آموزش های سرکوبگر جنسی، اخلاق‌زدگی — عمیقاً به ما آسیب زده‌اند. تو از مرکز جنسی خودت منفک disjointed گشته‌ای. درواقع، تصویر ما از خود واقعی ما، شامل مرکز جنسی نمی‌شود. بدنت

را تصور کن: اندام جنسیات را از آن حذف می‌کنی. برای همین است که بسیاری از مردم احساس می‌کنند که اندام‌های جنسی‌شان چیزی جدای از آنان است، که آن‌ها بخشی از ایشان نیستند. برای همین است که این‌همه پنهان‌کاری و این‌همه ناهشیاری وجود دارد.

اگر کسی از فضا وارد شود، از يك سیاره‌ی دیگر، و بخواهد شما را تماشا کند، قادر نخواهد بود تصوّر کند که شما مرکز جنسی هم دارید. اگر به سخنان شما گوش بدهد، قادر نخواهد بود بفهمد که چیزی به نام جنسیت sex وجود دارد. اگر در اجتماع شما حرکت کند، در دنیای رسمی، او نخواهد دانست که چیزی مانند جنسیت در حال روی دادن است.

ما يك جدایی آفریده‌ایم. مانعی وجود دارد و ما مرکز جنسی را از خود بریده‌ایم. درحقیقت، به سبب جنسیت، ما بدن را به دو بخش تقسیم کرده‌ایم. در ذهن ما، "بالا تنه" یعنی "والتر" و "پایین تنه"، یعنی پست تر و خفیف تر — محکوم شده است. پس "پایین تنه" نه تنها اطلاعی در مورد نیمه‌ی زیرین بدن است، يك ارزش‌گذاری نیز هست. تو خودت نیز نمی‌پنداری که تو "پایین تنه" هم هستی.

اگر کسی از تو بپرسد، "در بدنت، تو کجایی؟" به سرت اشاره می‌کنی، زیرا بالاترین است. برای همین است که طبقه‌ی براهمین brahmins در هندوستان می‌گویند "ما سر هستیم و شودراها sudras، نجس‌ها، پا هستند." پاها از سر پایین تر هستند. درواقع، تو سر هستی و پاها و سایر اندام بدن فقط به تو تعلق دارند؛ آن‌ها، تو نیستند. برای این جداسازی، ما پوشاک را نیز به دو بخش کرده‌ایم — برخی برای بالاتنه و برخی برای پایین تنه. این فقط برای تقسیم کردن بدن به دو بخش صورت گرفته. این يك جدایی لطیف است.

پایین تنه بخشی از تو نیست. به تو آویزان است — این چیز دیگری است. برای همین است که استفاده از مرکز جنسی برای مرکزیت یافتن، دشوار است. ولی اگر بتوانی از آن استفاده کنی، بهترین است، زیرا انرژی تو بطور بیولوژیک به آن سمت جاری است. روی آن تمرکز کن. هرگاه انگیزشی جنسی احساس می‌کنی، چشمانت را ببند و انرژی ات را احساس کن که به مرکز جنسی جاری می‌شود.

از این يك مراقبه بساز. سپس ناگهان در کیفیت آن انرژی يك دگرگونی احساس خواهی کرد. شهوت ناپدید می‌گردد و مرکز جنسی نورانی می‌گردد، پر از انرژی و پویا. در این مرکز، تو زندگی را در اوج خودش احساس می‌کنی. و اگر مرکزیت داشته باشی، در آن لحظه سکس کاملاً فراموش می‌شود. احساس می‌کنی که انرژی، از مرکز جنسی به سراسر بدن جاری می‌شود، حتی از بدن فراتر و به کائنات می‌رود. اگر تماماً در مرکز جنسی مرکزیت یافته باشی، ناگهان به ریشه‌ی اساسی خودت، به ناف فرو می‌افتی.

تانترا از مرکز جنسی استفاده کرده و من فکر می‌کنم که تانترا یکی از علمی‌ترین رویکردها را نسبت به تحوّل انسانی داشته، زیرا استفاده از نیروی جنسی بسیار علمی‌است. وقتی که ذهن پیشاپیش به سمت آن جاری است، چرا از این جریان طبیعی بعنوان يك ابزار استفاده نشود؟

تفاوت اساسی بین تانترا و به اصطلاح تعالیم اخلاقی همین است. آموزگاران اخلاق‌گرا هرگز از مرکز جنسی برای تحوّل استفاده نمی‌کنند — آنان می‌ترسند. و کسی که از انرژی جنسی بترسد، متحول‌ساختن خویش، برایش بسیار مشکل است زیرا او بر خلاف جریان می‌جنگد و بی‌جهت، خلاف مسیر رودخانه شنا می‌کند.

با رودخانه جاری شدن آسان است، فقط شناور باش. و اگر بتوانی بدون تضاد شناور بمانی، می‌توانی از این جریان برای مرکزیت یافتن استفاده ببری.

هر مرکزی کفایت می‌کند. می‌توانی مراکز خودت را خلق می‌کنی.... نیازی نیست سنتی عمل کنی. تمام مراکز وسیله هستند — ابزاری برای مرکزیت یافتن.

وقتی که متمرکز شدی، بطور خودکار به مرکز ناف فرو می‌افتی.

يك آگاهی مرکزیت یافته به مبداء خودش بازگشت می‌کند.

سوال زیر تکراری است

چرا؟؟؟؟

بودا به اشخاص زیادی الهام بخشید که سالک شوند — سالک‌هایی که خوراکشان را گدایی می‌کردند و دور از جامعه، تجارت و سیاست زندگی می‌کردند. خود بودا هم يك زندگی فقیرانه داشت. به نظر می‌رسد این زندگی ریاضت‌کشانه، تفریط دیگر زندگی‌دنیایی باشد. این به نظر راه‌میانۀ نمی‌رسد. آیا می‌توانید توضیحی بدهید؟

پاسخ: درکش مشکل است زیرا شما از انتهای دیگر زندگی‌دنیایی آگاه نیستید. انتهای دیگر زندگی، همیشه مرگ است. آموزگارانی بوده‌اند که گفتند خودکشی تنها راه است. و نه تنها در گذشته، حتی حالا، در همین زمان، اندیشمندانی هستند که می‌گویند زندگی بی‌معنی است. اگر زندگی اینچنین که هست، بی‌معنی باشد، پس مرگ بامعنا است. مرگ و زندگی قطب‌های متضاد هستند. پس نقطه‌ی مقابل زندگی، مرگ است. سعی کن این را درک کنی. و به سود خودت است که راه را برای خودت پیدا کنی.

اگر مرگ قطب متضاد زندگی است، آنگاه ذهن می‌تواند به آسانی در مرگ حرکت کند — و چنین روی می‌دهد. وقتی کسی مرتکب خودکشی می‌شود، آیا مشاهده کرده‌ای که شخصی که خودکشی کرده بسیار به زندگی وابسته بوده؟

فقط کسانی که بسیار به زندگی وابسته بوده‌اند می‌توانند خودکشی کنند.

برای نمونه، تو به زن یا شوهر خود بسیار وابسته هستی و می‌پنداری که بدون او نمی‌توانی زندگی کنی. آنگاه زن یا شوهر می‌میرد و تو خودکشی می‌کنی. ذهن به انتهای دیگر حرکت کرده، زیرا بسیار به زندگی وابسته بوده. وقتی که زندگی انسان را ناکام می‌کند، ذهن می‌تواند به انتهای دیگر برود.

خودکشی‌ها بردو نوع هستند — خودکشی یکباره و خودکشی تدریجی. می‌توانی با پس‌کشیدن خودت از زندگی، با بریدن از حیات، با جداکردن لنگرگاه‌های زندگی، آهسته آهسته خودت را بکشی.

در زمان بودا مکاتبی بودند که خودکشی را موعظه می‌کردند. این‌ها مخالفان واقعی زندگی بودند، زندگی دنیایی. مکاتبی وجود داشت که می‌آموختند خودکشی تنها راه خروج از این چیزبی‌معنی به‌نام زندگی است، تنها راه بیرون آمدن از رنج. آن‌ها می‌گفتند، "اگر زنده باشی، مجبوری رنج بکشی. و زمانی که زنده هستی، هیچ راهی برای رفتن به ورای رنج نیست. پس خودت را بکش، خودت را نابود کن." وقتی این را می‌شنوی، به‌نظر دیدگاهی سیار افراطی می‌رسد، ولی سعی کن عمیقاً آن را درک کنی. حامل معنایی است.

زیگموند فروید Freud پس از چهل سال کار مداوم با ذهن انسان یکی از طولانی‌ترین تحقیقاتی که یک فرد قادر به انجامش است — به‌این نتیجه رسید که انسان، چنین که هست، نمی‌تواند خوشبخت باشد. خودِ راهی که ذهن عمل می‌کند، رنج‌آفرین است، پس درنهایت، رنج کمتر یا رنج بیشتر می‌تواند مورد انتخاب قرار گیرد. بی‌رنجی را نمی‌توان انتخاب کرد. اگر ذهنت را تطبیق بدهی، کمتر در رنج خواهی بود، همین. این به‌نظر بسیار مأیوس‌کننده می‌رسد.

وجودگرایان existentialists — سارتر Sartre، کامو Camus و دیگران — می‌گویند که زندگی هرگز نمی‌تواند سرورانگیز باشد. خودِ طبیعت زندگی مصیبت است و پریشانی و رنج، پس بهترین کاری که انسان می‌تواند بکند این است که شجاعانه با آن روبه‌رو شود، بدون امید. تو فقط می‌توانی با آن شجاعانه روبه‌رو شوی، همین — بدون امید. اوضاع، اینگونه که هست، ناامیدانه است. کامو می‌پرسد، "خوب، اگر اوضاع چنین است، پس چرا خودکشی نکنیم؟ اگر در زندگی راهی برای رفتن به فراسو نباشد، پس چرا این زندگی را ترک نکنیم؟"

یکی از قهرمانان داستایوفسکی Dostoevsky در یکی از بزرگترین رمان‌های دنیا، برادران کارامازوف The Brothers Karamazov، می‌گوید، "من فقط می‌کوشم تا مکان خدای شما را پیدا کنم تا بلیط ورودی را به او پس

بدهم — بلیط ورود به زندگی. من نمی‌خواهم اینجا باشم. و اگر خدایی وجود داشته باشد، او باید بسیار خشن و بی‌رحم باشد. "او می‌گوید، "زیرا او بدون پرسش از من، مرا به این زندگی پرتاب کرد. این هرگز انتخاب من نبوده. چرا من باید بدون انتخاب کردنم، زنده باشم؟"

در زمان بودا مکاتب بسیاری وجود داشتند. عصر بودا یکی از پویاترین دوران روشنفکری در تمام تاریخ بشر است. برای نمونه، شخصی به نام آجیت کشکامبال Ajit Keshkambal وجود داشت. شاید نامش را نشنیده باشید زیرا گردآوری پیروان برای کسی که خودکشی را تعلیم می‌دهد دشوار است. پس در اطراف آجیت کشکامبال فرقه‌ای ترسیس نشد. ولی او پنج سال تمام پیوسته می‌گفت که خودکشی تنها راه است.

گزارش شده که کسی از آجیت پرسید، "پس چرا تاکنون خودت را نکشته‌ای؟"

او گفت، "من فقط برای اینکه این را اشاعه‌دهم، باید رنج بکشم. من پیامی برای دنیا دارم. اگر من خودکشی کنم، آنگاه چه کسی این را موعظه کند؟ کیست که این پیام را آموزش دهد؟ من فقط برای این اینجا می‌آیم که این پیام را برسانم. وگرنه زندگی ارزش زنده ماندن را ندارد."

این قطب متضاد زندگی است، این به اصطلاح زندگی که ما زندگی می‌کنی.

راه بودا، راه میانه بود. بودا گفت: نه مرگ، نه زندگی. سلوک sannyas یعنی این: نه وابستگی به زندگی و نه نفی آن، بلکه فقط در میان این دو بودن. برای همین است که بودا می‌گوید سلوک یعنی در میان ماندن. سلوک نفی زندگی نیست. بلکه سلوک، نفی هم زندگی و هم مرگ است. وقتی که نه مرگ و نه زندگی برایت مهم نباشد، آنگاه سالک می‌شوی.

اگر بتوانی قطب‌های متضاد مرگ و زندگی را ببینی، آنگاه تشرّف بودا به سلوک فقط مشرّف شدن به راه میانه است. پس يك سالک واقعی مخالف زندگی نیست. اگر باشد، پس سالک نیست. آنگاه درواقع، او يك روانپزش است a neurotic ؛ او به تفریط کشیده شده. يك سالک، يك آگاهی بسیار متعادل است — درست در وسط تعادل دارد. ذهن می‌گوید "اگر زندگی رنج است، پس به انتهای دیگر برو." ولی به نظر بوداییان، زندگی به این سبب رنج است که تو در افراط و تفریط به سر می‌بری. مفهوم بوداییان چنین است: زندگی رنج است چون در يك حداعلی extreme قرار دارد و مرگ نیز رنج خواهد بود، زیرا این نیز حداعلی دیگر است. سرور درست در وسط قرار دارد، سرور تعادل است.

يك سالک، وجودی متعادل است نه به راست متمایل است و نه به چپ؛ نه راستی است و نه چپی؛ درست در وسط است — ساکت، بی‌حرکت، نه این را انتخاب می‌کند و نه آن را، در مرکز باقی و بدون انتخاب.

پس مرگ را انتخاب نکن. رنج، انتخاب است. اگر مرگ را انتخاب کنی، رنج را برگزیده‌ای، اگر زندگی را انتخاب کنی، رنج را برگزیده‌ای؛ زیرا مرگ و زندگی دو حدّاعلا هستند. و به‌یاد بسپار، این دو، دوحداعلای یک چیز هستند. درواقع، آن‌ها دوچیز نیستند، فقط یک چیز است که دو قطب دارد: مرگ و زندگی.

اگر یکی را انتخاب کنی، باید مخالف قطب دیگر باشی. این رنج آفرین است، زیرا مرگ در زندگی مستتر است. نمی‌توانی بدون انتخاب مرگ، زندگی را انتخاب کنی. چگونه می‌توانی؟ لحظه‌ای که زندگی را انتخاب کنی، مرگ را نیز برگزیده‌ای. این سبب رنج خواهد بود، زیرا در نتیجه‌ی انتخاب زندگی، مرگ نیز وجود خواهد داشت. تو خوشبختی را برگزیده‌ای؛ همزمان، بدون اینکه بدانی، بدبختی را نیز برگزیده‌ای، زیرا این نیز بخشی از آن است.

اگر عشق را برگزیده باشی، آنگاه نفرت را انتخاب کرده‌ای. دیگری در آن پنهان و مستتر است. و کسی که عشق را برگزیده باشد، در رنج خواهد بود، زیرا او متنفر خواهد بود — و زمانی که به نفرت برسد، رنج خواهد برد.

انتخاب نکن، در وسط باش. حقیقت در وسط قرار دارد. در یک انتها مرگ قرار دارد و در انتهای دیگر، زندگی. ولی آن انرژی که بین این دو در حرکت است، در وسط است، حقیقت است.

انتخاب نکن، زیرا انتخاب، یعنی برگزیدن یکی در برابر دیگری. در وسط بودن، یعنی بی‌انتخاب بودن. آنگاه می‌توانی هردو را رها کنی. و وقتی که انتخابی نکرده باشی، نمی‌توانی رنج ببری.

انسان توسط انتخاب هایش در رنج است. انتخاب نکن. فقط باش! طاقت فرسا است، به‌نظر غیرممکن می‌رسد — ولی امتحانش کن. هرگاه دو چیز مخالف در پیش رو داری، سعی کن در وسط باشی. رفته‌رفته قَلقِ آن را و احساسش را خواهی یافت و هرگاه که احساس در وسط بودن را یافتی — این احساس بسیار ظریف است، بسیار ظریف، ظریف‌ترین چیز در زندگی است — هرگاه چنین احساسی یافتی، چیز نمی‌تواند تو را مختل سازد، هیچ چیز سبب رنج تو نخواهد بود. آنگاه تو بدون رنج بردن زندگی خواهی کرد.

معنی سلوک همین است: بی‌رنج زیستن. ولی برای زیستن بدون رنج، تو باید بدون انتخاب زندگی کنی، پس در وسط باش. و بودا برای نخستین بار، بسیار هشیارانه آزمایش کرد تاراهی را بیافریند که بتوان همیشه در وسط بود.

با چند نکته‌ی عملی برای بازکردن و گسترش مرکز قلب،

ما را روشن فرمایید.

نکته‌ی نخست: سعی کن بی‌سر headless باشی. خودت را بدون سر تصوّر کن؛ بی‌سر حرکت کن. به‌ظاهر مسخره می‌رسد، ولی این یکی از مهمترین تمرین‌هاست. آن را بیازما، و آنگاه خواهی دانست. راه برو و احساس کن گویی که سر نداری. در ابتدا فقط "گویی که" خواهد بود. بسیار عوضی خواهد بود. زمانی که این احساس به تو دست بدهد

که سر نداری، بسیار غریب و عجیب خواهد بود. ولی آهسته‌آهسته در قلب مستقر خواهی شد.

قانونی وجود دارد.... شاید دیده باشی که کسی که نابینا است، گوش‌های حسّاس‌تر و موسیقایی‌تری دارد. انسان‌های نابینا بیشتر موسیقایی هستند؛ احساسشان از موسیقی بیشتر است. چرا؟ آن انرژی که معمولاً توسط چشم‌ها مصرف می‌شود، دیگر نمی‌تواند از میان چشم‌ها عبور کند، پس مسیر دیگری را انتخاب می‌کند؛ از میان گوش‌ها عبور می‌کند.

نابینایان احساس لامسه‌ی عمیق‌تری دارند. اگر انسان نابینایی تو را لمس کند، تفاوت را احساس خواهی کرد، زیرا ما معمولاً بیشتر کارهای لمسی خود را از طریق چشم انجام می‌دهیم؛ ما یکدیگر را از طریق چشم‌ها لمس می‌کنیم. انسان نابینا نمی‌تواند از طریق چشم لمس کند، پس انرژی از میان دست‌هایش می‌گذرد. انسان نابینا بیشتر از هر انسان بینا حسّاس است. گاهی شاید چنین نباشد، ولی عموماً چنین است. اگر یک مرکز فعال نباشد، انرژی از مرکز دیگری شروع به حرکت خواهد کرد.

پس این آزمایش را که می‌گویم انجام بده — آزمون بی‌سر زیستن. و ناگهان چیز عجیبی را احساس خواهی کرد: چنین خواهد بود که گویی برای نخستین بار در قلب قرار می‌گیری. بی‌سر راه برو. برای مراقبه بنشین، چشمانت را ببند و فقط احساس کن که سر وجود ندارد. احساس کن، "سرم ناپدید شده است." درابتدا فقط "گویی که" خواهد بود، ولی رفته‌رفته، احساس خواهی کرد که سر واقعاً ناپدید شده است. و زمانی که احساس کردی سر از بین رفته، مرکز به قلب فرو خواهد افتاد بی‌درنگ. از طریق قلب به دنیا نگاه خواهی کرد، نه توسط سر.

وقتی غربی‌ها برای نخستین بار وارد ژاپن شدند، نمی‌توانستند باور کنند که برای قرن‌های متمادی، ژاپنی‌ها بطور سنتی باور داشته‌اند که توسط شکم belly فکر می‌کنند. اگر از یک کودک ژاپنی بپرسی — اگر به روش غربی آموزش ندیده باشد — "تفکر تو کجاست؟"، او به شکمش اشاره خواهد کرد. قرن‌ها و قرن‌ها گذشته است و ژاپن بدون سر زندگی کرده است. این تنها یک مفهوم است. اگر از تو بپرسیم، "تفکر تو در کجا جریان دارد؟" به سر اشاره خواهی کرد، ولی یک ژاپنی به شکمش اشاره می‌کند، نه به سر. و یکی از دلایلی که ذهن ژاپنی آرام‌تر، جمع‌تر و ساکت‌تر است، همین است. امروزه این مفهوم دچار اختلال شده. زیرا غرب بر همه چیز تأثیر گذاشته. امروزه، دیگر شرق وجود ندارد. تنها در برخی افراد، در اینجا و آنجا، که همچون جزیره هستند، شرق وجود دارد. وگرنه شرق از بین رفته است؛ اینک تمامی دنیا غربی گشته است.

بی‌سر بودن را آزمایش کن. روبروی آینه در حمام بایست و مراقبه کن. عمیقاً به چشمانت نگاه کن و احساس کن که از قلب نگاه می‌کنی. رفته‌رفته، مرکز قلب شروع به کار می‌کند. و زمانی که قلب شروع به عمل کند، تمامی شخصیت را دگرگون خواهد ساخت، تمامی ساختار را، تمامی الگو را، زیرا قلب راه مخصوص خودش را دارد.

پس نخستین چیز این است: بی‌سربودن را آزمایش کن. دوم، بیشتر مهرورزی کن. زیرا عشق نمی‌تواند از طریق سر عمل کند. بیشتر عاشق باش! برای همین است که وقتی شخصی عاشق است، سرش را از دست می‌دهد. مردم می‌گویند که او دیوانه شده. اگر عاشق باشی و دیوانه نباشی، آنگاه واقعاً عاشق نیستی. سرباید گم شود. اگر سر وجود داشته باشد، و مانند معمول عمل کند، آنگاه عشق ممکن نخواهد بود، زیرا برای عشق تو نیاز داری که قلب عمل کند — نه سر. عشق عملکرد قلب است. چنین اتفاق می‌افتد که هرگاه شخصی بسیار منطقی عاشق می‌شود، احمق می‌گردد. او خودش احساس می‌کند که چه کارهای احمقانه و ابلهانه‌ای انجام می‌دهد. او چه می‌کند؟ آنگاه او زندگی را به دو بخش تقسیم می‌کند. او یک جدایی می‌آفریند. قلب یک رابطه‌ی ساکت و صمیمی می‌گردد. وقتی او از منزل خارج می‌شود، از قلبش خارج می‌شود. او در دنیا با سر زندگی می‌کند و فقط وقتی به قلبش می‌آید که عشق بورزد. ولی این بسیار دشوار است و معمولاً هرگز اتفاق نمی‌افتد.

روزی در کلکته در منزل دوستی زندگی می‌کردم که قاضی دادگاه عالی آنجا بود. همسرش به من گفت، "من فقط یک مشکل دارم. آیا می‌توانی به من کمک کنی؟" گفتم، "مشکل چیست؟"

زن گفت، "شوهر من دوست شما است. او شما را دوست دارد و به شما احترام می‌گذارد، پس اگر چیزی به او بگویید، شاید کمکی باشد." از او پرسیدم، "چه باید بگویم؟ به من بگو."

او گفت، "او حتی در رختخواب نیز قاضی دادگاه عالی می‌ماند. من یک معشوق، یک دوست یا یک شوهر از او ندیده‌ام. او فقط در تمام بیست و چهار ساعت یک قاضی دادگاه عالی است."

پایین آمدن از مقام رفیع و جایگاه والا دشوار است. این نگرشی تثبیت شده می‌گردد. اگر یک بازرگان باشی، در رختخواب نیز یک تاجر باقی می‌مانی. جادادنِ دوشخص در درون بسیار مشکل است و تغییر دادن الگوها، بی‌درنگ و هروقت که بخواهی، آسان نیست. دشوار است، ولی اگر عاشق باشی، مجبور هستی که از سر پایین بیایی.

پس برای این مراقبه، سعی کن تا بیشتر و بیشتر مهر بورزی. و وقتی می‌گویم بیشتر مهرورزی کن، منظور این است که کیفیت رابطه‌ات را تغییر بدهی: بگذار براساس عشق باشد. نه تنها با همسرت یا با فرزندان و یا با دوست، بلکه نسبت به زندگی عشق بیشتری داشته باش. برای همین است که بودا و ماهویرا از عدم خشونت و نیازاری non-violence صحبت کرده‌اند. این فقط برای آفرینش نگرشی مهرآمیز نسبت به زندگی است. وقتی ماهویرا حرکت می‌کند، راه می‌رود، هشیار است که حتی مورچه‌ای را نکشد. چرا؟ درحقیقت، مورچه مورد توجه او نیست. او از سر به قلب می‌آید. او نگرشی مهرآمیز نسبت به زندگی می‌آفریند. هرچه روابط شما بیشتر براساس عشق باشد — تمام روابط — مرکز قلبتان بیشتر عمل می‌کند. مرکز قلب شروع به فعالیت خواهد کرد؛ با چشمانی متفاوت به دنیا نگاه خواهید کرد، زیرا قلب برای نگاه کردن به دنیا، روش مخصوص خودش را دارد. ذهن هرگز نمی‌تواند چنین نگاهی

داشته باشد — این برای ذهن ناممکن است. ذهن تنها می‌تواند تجزیه و تحلیل کند! قلب ترکیب می‌کند. ذهن تنها تشریح و تقسیم می‌کند — ذهن يك جداکننده است. تنها قلب است که وحدت می‌بخشد.

وقتی بتوانی توسط قلب نگاه کنی، تمامی کائنات به‌ظرت يك وحدت می‌رسد. وقتی که با ذهن نگاه کنی، تمام دنیا اتمی می‌گردد. وحدتی وجود ندارد، فقط اتم‌ها و اتم‌ها و اتم‌ها وجود دارند. قلب تجربه‌ای وحدت‌آفرین می‌بخشد: چیزها را به‌هم متصل می‌سازد و ترکیب غایی، خداوند است. اگر بتوانی توسط قلب بنگری، تمام گیتی، یکی بیش نیست. آن یکی، خداوند است.

برای همین است که علم هرگز قادر به یافتن خداوند نیست. غیرممکن است، زیرا روشی که به‌کارگرفته می‌شود، هرگز به وحدت غایی نمی‌رسد. روش علم، منطق، تجزیه و تقسیم است. پس علم به ملکول‌ها، اتم‌ها، الکترون‌ها و..... می‌رسد. علم به تقسیم‌کردن ادامه می‌دهد، ولی هرگز به یگانگی زنده‌ی تمامیت هستی نمی‌رسد. از طریق سر ممکن نیست بتوانی تمامیت را ببینی.

پس بیشتر مهر بورز. به‌یاد بسپار: هرکاری که انجام می‌دهی، باید کیفیت عشق در آن باشد. این باید يك یادآوری پیوسته باشد. روی چمن‌ها راه می‌روی — احساس کن که چمن‌ها زنده‌اند. هر تیغهی علف همچون خودت زنده است.

ماهاٲما گاندی Mahatma Gandhi با رابیندرانات تاگور Rabindranath Tagore در شانتی‌نیکتان Shanti Niketan به سر می‌برد. و تفاوت رویکردها را ببین! نیازاری گاندی يك چیز ذهنی بود. او همیشه آن را با دلیل و برهان توجیه می‌کرد. او در موردش تفکر می‌کرد، برایش مبارزه می‌کرد، تأمل و تعمق می‌کرد و سپس نتیجه می‌گرفت؛ او آزمایش می‌کرد و سپس نتیجه می‌گرفت. اگر زندگی‌نامه‌اش را به قلم خودش خوانده باشید، به‌یاد می‌آورید که عنوان کتابش این بود: "آزمایش‌هایی با حقیقت" Experiments with Truth. خودواژه‌ی "آزمایش"، واژه‌ای علمی است، منطقی — آزمایشگاهی.

روزی او با تاگور که شاعر بود به سر می‌برد و روزی برای پیاده‌روی به باغ رفتند. زمین سبز بود و زنده. پس گاندی به تاگور گفت، "بیا روی چمن‌ها"

تاگور گفت، "این غیرممکن است. من نمی‌توانم روی چمن‌ها راه بروم. هر تیغهی آن مانند خودم زنده است. من نمی‌توانم روی چنین پدیده‌ی زنده‌ای پا بگذارم."

و رابیندرانات موعظه‌گر نیازاری نبود — ابدًا. او هرگز درمورد نیازاری سخن نمی‌گفت، ولی رویکردش براساس قلب بود. او چمن را احساس می‌کرد.

گاندی روی آنچه که او گفت تأمل کرد و سپس گفت، "حق با تو است." این رویکرد ذهنی است.

مهرورز باش. حتی با اشیاء نیز مهرورزی کن. اگر روی يك صندلی نشسته‌ای، مهرورز باش. صندلی را احساس کن؛ احساس سپاسگزاری داشته باش. صندلی به تو راحتی می‌بخشد. لمس را احساس کن، آن را دوست بدار، احساسی همراهی نسبت به صندلی داشته باش. خودصندلی مهم نیست، اگر غذا می‌خوری، با عشق غذا بخور.

هندی ها می‌گویند که خوراك، الهی است. معنی آن این است که وقتی خوراك می‌خوری، غذا به تو زندگی، انرژی و حیات می‌بخشد. شکرگزار باش، به خوراك مهر بورز.

ما معمولاً بسیار با خشونت غذا می‌خوریم، گویی چیزی را می‌گشیم، نه گویی که چیزی را جذب می‌کنیم. یا اینکه بسیار با بی‌تفاوتی چیزهایی را به درون شکم پرتاب می‌کنیم، بدون هیچ‌گونه احساسی. خوراك را با عشق لمس کن، با سپاسگزاری؛ این زندگی تو است. آن را با عشق بردار، مزه کن و از آن لذت ببر. با خوراك، بی‌تفاوت نباش و خشن نباش.

دندان‌های ما، به سبب میراث حیوانی ما بسیار خشن هستند. حیوانات سلاح دیگری ندارند، فقط ناخن‌ها و دندان‌ها تنها سلاح‌های خشن آن‌ها هستند. دندان‌های شما اساساً يك اسلحه هستند، پس مردم به کشتن با دندان ادامه می‌دهند — آنان غذا را می‌گشند. برای همین است که هرچه بیشتر خشن باشی، نیاز به خوراك بیشتری داری.

ولی برای خوراك محدودیتی وجود دارد، پس شخص به سیگار کشیدن و یا جویدن آدامس روی می‌آورد. این خشونت است. تو از آن لذت می‌بری، زیرا با دندان‌هایت چیزی را می‌گشی، پس شخص به جویدن آدامس یا Pan ادامه می‌دهد. این بخشی از خشونت است. هرکاری که می‌کنی، انجام بده، ولی با عشق انجامش بده. بی‌تفاوت نباش. آنگاه مرکز قلبت شروع به کار خواهد کرد، و تو عمیقاً وارد قلب می‌گردی.

نخست: بی‌سر بودن را آزمایش کن. دوم: مهرورزی را امتحان کن. سوم: هرچه بیشتر و بیشتر زیباشناس شو — نسبت به زیبایی، موسیقی و تمام چیزهایی که قلب را متأثر می‌سازد، حسّاس شو. اگر این دنیا بیشتر به سمت موسیقی آموزش داده می‌شد و کمتر به سوی ریاضیات، ما انسانیت بهتری می‌داشتیم؛ اگر می‌توانستیم ذهن را بیشتر برای شعر و کمتر برای فلسفه آموزش دهیم، دنیای بهتری می‌داشتیم. زیرا در هنگام شنیدن موسیقی، نیازی به ذهن نیست، تو از ذهن فرو می‌افتی.

بیشتر زیباشناسی کن، بیشتر به شعر پرداز، بیشتر حسّاس شو. شاید موسیقیدان، شاعر و یا نقّاش بزرگی نشوی، ولی می‌توانی از این‌ها لذت ببری و می‌توانی چیزی را برای خودت خلق کنی. نیازی نیست که پیکاسو باشی. می‌توانی خانه‌ات را خودت رنگ‌آمیزی کنی، می‌توانی تابلوهایی را برای خودت بکشی.

نیازی نیست که استادى همچون علایالدین خان Alauddin Khan باشی. می‌توانی سازی را در منزل بنوازی؛ می‌توانی هرچقدر هم که غیرحرفه‌ای باشی، فلوتی بنوازی. ولی کاری بکن که با قلب سروکار دارد. نسبت به دنیای قلب بیشتر حسّاس باش — و برای حسّاس بودن به چیزهای زیادی نیاز نداری.

حتى يك انسان فقير هم می‌تواند حسّاس باشد؛ نیازی به ثروت نیست. نیازی نیست تا کاخی داشته باشی تا در آن بتوانی حسّاس باشی. اگر فقط روی ماسه‌های ساحل دراز کشیده‌ای، می‌توانی حسّاس باشی. می‌توانی نسبت به ماسه‌ها حسّاس باشی، می‌توانی نسبت به خورشید حسّاس باشی، می‌توانی نسبت به امواج، باد، درختان و آسمان حسّاس باشی. تمام دنیا برای اینکه تو حسّاس باشی، در دسترس است. سعی کن بیشتر حسّاس، زنده باشی — و بطور فَعّال حسّاس باشی، زیرا تمام دنیا منفعل گشته است.

به سالن سینما می‌روی؛ دیگری مشغول کاری است و تو فقط بنشین و تماشا کن. دیگری در روی صحنه مشغول مهرورزی است و تو تماشا می‌کنی. تو فقط يك تماشاچی هستی — منفعل، مرده و هیچ کاری نمی‌کنی. تو مشارکت نمی‌کنی. تازمانی که مشارکت کننده نباشی، مرکز قلبت عمل نخواهد کرد. پس بهتر است گاهی به رقص درآیی.

تو رقصنده‌ای مشهور نخواهی شد — نیازی نیست. هرچقدر هم که عوضی به نظر بیاید، فقط برقص. این کار به تو احساس قلب را خواهد داد. در هنگام رقص، مرکز تو قلب خواهد بود؛ هرگز نمی‌تواند ذهن باشد. بپر، مانند کودکان بازی کن. گاهی نامت را، اعتبارت را و تحصیلاتت را کاملاً فراموش کن. این‌ها را تماماً به فراموشی بسپار و مانند کودکان شو. جدی نباش. گاهی زندگی را يك تفریح بدان، و قلب گسترش خواهد یافت. قلب انرژی جمع‌آوری خواهد کرد.

و زمانی که قلبی زنده داشتی، کیفیت ذهنت نیز دگرگون خواهد شد. آنگاه می‌توانی به سراغ ذهن بروی، می‌توانی از طریق ذهن عمل کنی، ولی آنگاه ذهن تنها يك ابزار خواهد بود — می‌توانی از آن استفاده کنی. آنگاه دچار وسواس ذهنی نخواهی بود و و هرزمان که بخواهی می‌توانی از آن فاصله بگیری. آنگاه تو ارباب خواهی بود، نه ذهن. قلب به تو احساسی می‌بخشد که اینك تو ارباب هستی.

و يك نکته‌ی دیگر: تو خواهی دانست که تو نه سر هستی و نه قلب، زیرا می‌توانی از قلب به سر حرکت کنی و از قلب به سر. آنگاه خواهی دانست که تو چیز دیگری هستی — ایکس X. اگر همیشه در سر بهمانی و هرگز هیچ‌کجا نروی، با سر هویت خواهی گرفت. تو خواهی دانست که تو موجودی متفاوت هستی. این حرکت از قلب به سر و از سر به قلب به تو احساسی خواهد بخشید که تو تماماً موجودی متفاوت هستی. تو گاهی در سر قرار داری و گاهی در قلب، ولی تو نه سر هستی و نه قلب. این نقطی سوم هشپاری تو را به مرکز سومی راهنمایی خواهد کرد — به ناف. و ناف واقعاً يك مرکز نیست. در آنجا، تو وجود داری! برای همین است که ناف را نمی‌توان پرورش داد،

فقط می‌توان آن را کشف کرد.

شما گفتید که روانشناسان غربی اینک می‌گویند که در يك رابطه‌ی عاشقانه، بهتر است از جنگیدن پرهیز نکرد و همین رویارویی، عشق را شدیدتر خواهد کرد. سپس از راه میانه‌ی بودا سخن گفتید که عاری از افراط و تفریط است. به نظر شما، برای عشاقی که هنوز به عشقی فراسوی قطبیت‌ها دست نیافته‌اند، کدام راه مناسب‌تر است؟ چند نکته‌ی اساسی: اول اینکه، عشق ذهنی مجبور است که بین دو قطب متضادِ عشق و نفرت حرکت کند. با ذهن، دوگانگی امری محتوم است. پس اگر در ذهن عاشق کسی باشی، نمی‌توانی از قطب دیگر بگریزی. می‌توانی آن را پنهان کنی، می‌توانی سرکوبش کنی، می‌توانی فراموشش کنی — مردمان به اصطلاح با فرهنگ cultured همیشه چنین می‌کنند. ولی در آن صورت، آنان بی‌حس و مُرده می‌گردند.

اگر نتوانی با معشوق بجنگی، اگر نتوانی خشمگین شوی، آنگاه اصالت عشق از بین رفته است. اگر خشم را سرکوب کنی، آن خشم سرکوب شده، بخشی از وجود تو می‌شود و همان خشم سرکوب شده، رهاشدگیِ تمام total let-go در عشق را برای ممکن نخواهد ساخت. آن بخش همیشه در تو وجود دارد. تو آن را پس می‌زنی، آن را سرکوب کرده‌ای.

اگر من خشمگین باشم و آن را سرکوب کرده باشم، وقتی که عشق ورزی می‌کنم، خشم سرکوب شده در من هست و همان، عشق مرا بی‌جان می‌سازد. اگر من در خشم خودم اصالت نداشته باشم، نمی‌توانم در عشقم اصالت داشته باشم. اگر اصیل باشی، در هردو اصیل خواهی بود. اگر در یکی اصالت نداشته باشی، نمی‌توانی در دیگری اصالت داشته باشی.

در سراسر دنیا، این به اصطلاح "آموزش‌ها"، "مَدَن"، "فرهنگ"، عشق ما را کاملاً گُشته‌اند. و این به نام عشق روی داده است. آن‌ها می‌گویند، "اگر کسی را دوست داری، پس خشمگین نشو، اگر خشمگین شوی، عشقت دروغین است. پس نجنب، پس متنفر نباش."

البته به نظر منطقی می‌آید: اگر عاشق باشی، چگونه می‌توانی نفرت داشته باشی؟ پس ما بخشِ نفرت را قطع می‌کنیم. ولی با بریدن و جدا کردن بخشِ نفرت، عشق ناتوان می‌گردد. ماندن این است که پای انسانی را قطع کنی و به او بگویی، "حالا حرکت کن،! حالا می‌توانی بدوی، آزادی که بدوی." ولی تو يك پای او را بریده‌ای و او نمی‌تواند حرکت کند.

عشق و نفرت دو قطب از يك پدیده هستند. اگر نفرت را ببری، عشق مرده و ناتوان خواهد شد. برای همین است که خانواده‌ها ناتوان شده‌اند. و آنگاه تو از رهاشدگی وحشت داری. وقتی که عاشق هستی، نمی‌توانی کاملاً آزاد

let go باشی، زیرا می‌ترسی. اگر کاملاً آزاد باشی، آن خشم، خشونت و نفرتی که پنهان و سرکوب شده است ممکن است رو بیاید. سپس مجبوری پیوسته آن را به پایین فشار دهی. در ژرفای وجودت مجبوری پیوسته با آن بجنگی. و با جنگیدن با آن، تو نمی‌توانی طبیعی و خودانگیخته spontaneous باشی.

آنگاه فقط وانمود می‌کنی که عاشقی. تو تظاهر می‌کنی و همه این را می‌دانند: همسرت می‌داند که تظاهر می‌کنی و تو نیز می‌دانی که همسرت تظاهر می‌کند. همه وانمود می‌کنند که عاشق هستند. و آنگاه تمام زندگی دروغین می‌گردد.

برای رفتن به ورای ذهن دوکار باید انجام شود: نخست، وارد مراقبه شو، و سپس سطح بی‌ذهنی no-mind را در درونت لمس کن. آنگاه عشقی را خواهی داشت که قطب متضادی برایش نیست. ولی آنگاه در آن عشق، هیجان و شهوتی نیز نخواهد بود. آن عشق ساکت خواهد بود — آرامشی عمیق که حتی يك موج ripple نیز روی سطحش وجود ندارد.

يك بودا نیز عاشق است، ولی در آن عشق هیجان و تب وجود ندارد. هیجان و تب از قطب متضاد برمی‌خیزند. دو قطب متضاد تولید تنش می‌کنند. ولی عشق بودا، عشق مسیح (ع) پدیده‌ای ساکت است، بنابراین، فقط کسانی می‌توانند عشق آنان را درک کنند که به حالت بی‌ذهنی دست یافته باشند.

ظاهر يك روز داغ، مسیح (ع) از گذرگاهی عبور می‌کرد. او خسته بود، پس زیر سایه‌ی درختی استراحت کرد. او نمی‌دانست که آن درخت از آن کیست. درخت متعلق به مریم ماگدالیا Mary Magdalene بود. او يك زن فاحشه بود.

زن از پنجره‌اش نگاه کرد و این مرد زیبا را دید — یکی از زیباترین مردانی که تاکنون آفریده شده‌اند. زن جذب او شد، و نه تنها جذب شد، بلکه احساس شهوانی پیدا کرد. زن بیرون آمد و به مسیح (ع) گفت، "به منزل من بیا. چرا در اینجا استراحت کرده‌ای؟ به منزل من خوش آمدی."

مسیح (ع) در چشمان زن، عشق را، شهوت را دید — به اصطلاح "عشق" را —

مسیح (ع) گفت، "نوبت دیگر، وقتی باردیگر خسته باشم و از اینجا بگذرم، به خانه‌ات خواهم آمد. ولی اکنون خستگی ام برطرف شده و باید حرکت کنم، پس متشکرم."

مریم احساس توهین کرد. این خیلی نادر بود... واقعاً، او هرگز از کسی چنین دعوتی نکرده بود. مردم از راه‌های بسیار دور می‌آمدند تا فقط نگاهی به او بیندازند. حتی پادشاهان برای دیدار او می‌آمدند و حالا این گدا دعوتش را نمی‌پذیرفت. مسیح (ع) فقیری آواره و دوره‌گرد بود و دعوت زن را رد کرد. پس مریم به او گفت، "آیا نمی‌توانی عشق

مرا احساس کنی؟ این دعوتی عاشقانه است. پس بیا! مرا رد نکن. آیا در قلبت عشقی نداری؟"

مسیح(ع) در پاسخ گفت، "من نیز تو را دوست دارم — و درحقیقت، تمام کسانی که وانمود کرده‌اند دوستت دارند، آنان تو را دوست ندارند. تنها من می‌توانم تو را دوست بدارم."

و حق با او بود. ولی این عشق کیفیتی متفاوت دارد. این عشق قطب مخالفی ندارد، تضادی ندارد. بنابراین تنش و هیجانی در آن عشق نیست. مسیح(ع) درمورد عشق هیجان ندارد و تب‌آلوده نیست. و برای او، عشق يك رابطه نیست، مقامی از بودن است.

پس به ورای ذهن برو؛ به سطح بی‌ذهنی دست پیدا کن. آنگاه عشق شکوفا می‌گردد، ولی آن عشق را متضادی نیست. فراسوی ذهن، برای هیچ چیز متضادی وجود ندارد. در ورای ذهن، همه چیز یگانه است. در ذهن، همه چیز به دو بخش تقسیم شده است. ولی اگر تو در ذهن زندگی می‌کنی، بهتر است اصیل باشی تا دروغین.

پس وقتی که نسبت به معشوق خشمگین هستی، اصالت داشته باش. وقتی در خشم هستی، اصیل باش و آنگاه، بدون سرکوب‌کردن، وقتی لحظه‌ی عشق فرا برسد، وقتی که ذهن به قطب دیگر حرکت کند، تو جریانی خودانگیخته خواهی داشت. پس با ذهن، جنگیدن را بخشی از آن بدان. خود حرکت و پویایی ذهن، در عملکرد قطب‌های متضاد است. پس در خشم اصالت داشته باش، در جنگیدن اصیل باش؛ آنگاه در عشق ورزیدن نیز اصیل خواهی بود.

پس برای عشاق مایلیم بگویم: اصیل باشید. و اگر واقعاً اصیل باشید، پدیده‌ای منحصر به فرد روی خواهد داد. تو از تمام این حرکت بی‌معنی بین دو قطب متضاد خسته خواهی شد. ولی اصیل باش؛ و گرنه هرگز خسته نخواهی شد.

ذهن سرکوب‌شده هرگز واقعاً هشیار نخواهد شد که درگیر قطب‌های متضاد است. او هرگز واقعاً خشمگین نمی‌شود، هرگز واقعاً عاشق نمی‌شود، پس او هرگز واقعاً هرگز ذهن را تجربه نمی‌کند. بنابراین، توصیه‌ی من این است که اصیل باشید. دروغین نباشید. واقعی باشید. و اصالت داشتن، زیبایی خودش را دارد. معشوق تو وقتی که تو واقعاً خشمگین باشی، خشم اصیل داشته باشی، آن را درک خواهد کرد. تنها يك خشم ساختگی و یا بی‌خشمی دروغین است که نمی‌تواند مورد بخشش قرار گیرد. تنها چهره‌ای کاذب را نمی‌توان بخشید. اصالت داشته باش، و آنگاه در عشق نیز اصیل خواهی بود. آن عشق اصیل جبران خواهد کرد و توسط این زندگی اصیل است که تو خسته و بیزار می‌شوی: به شگفت در می‌آیی که چه می‌کنی — چرا فقط مانند پاندول ساعت از يك قطب به قطب دیگر می‌روی. کسل خواهی شد، و تنها در آن هنگام است که می‌توانی تصمیم‌گیری که به ورای ذهن و به فراسوی قطبیت‌ها بروی.

مردی اصیل یا زنی اصیل باش. به دروغ و تظاهر رو نیاور. واقعی باش و از واقعیت رنج بکش. رنج کشیدن خوب است. در واقع، رنج يك آموزش است، يك شیوهی تعلیم. از واقعیت در رنج باش! از خشم و از دوست داشتن و از نفرت رنج ببر.

فقط يك چیز را به یاد بسپار: هرگز دروغین نباش. اگر عشق را احساس نمی‌کنی، آنگاه بگو که عشقی احساس نمی‌کنی. تظاهر نکن؛ سعی نکن نمایش بدهی که عاشقی. اگر خشمگین هستی، آنوقت بگو که خشمگینی و خشمگین باش.

رنج بسیاری در این خواهد بود، ولی از آن رنج ببر. از طریق این رنج بردن، يك آگاهی و معرفت تازه زاده می‌شود. تو از تمام بی‌معنی بودن عشق و نفرت آگاه خواهی شد. تو عاشق کسی هستی و همچنین از او متنفری؛ و در يك دایره به حرکت ادامه می‌دهی. آن دایره برایت روشن و آشکار خواهد شد، و تنها از طریق رنج بردن است که این دایره برایت آشکار و شفاف خواهد شد.

از رنج بردن فرار نکن. تو به رنجی واقعی نیاز داری. رنج مانند آتش است: تو را خواهد سوزاند. هرچیز کاذب سوخته می‌شود و هرآنچه که واقعی است برجای می‌ماند. این همان چیزی است که وجودگرایان existentialists آن را اصالت authenticity می‌خوانند. اصیل باش، و آنگاه دیگر نمی‌توانی در ذهن باشی. غیراصیل که باشی، برای زندگی‌ها و زندگی‌ها در ذهن خواهی بود.

تو از دوگانگی خسته و کسل خواهی شد. ولی انسان چگونه می‌تواند بدون اینکه واقعاً در دوگانگی باشد، از آن به ستوه آید؟ و آنگاه خواهی دانست که عشق به اصطلاح ذهنی، چیزی جز يك بیماری نیست.

آیا مشاهده کرده‌ای که يك عاشق خواب ندارد؟ او راحت نیست — او تب آلوده است. اگر او را معاینه کنی، عوارض بسیاری از بیماری‌های بسیار نشان خواهد داد. این عشق، این عشق ذهنی و جسمی، واقعاً يك بیماری است، ولی شخص را مشغول می‌کند این عملکرد چنین عشقی است. وگرنه تو مشغولش نمی‌شوی، گویی که در این دنیا کاری برای انجام دادن نداری. تمام زندگیت به نظر خالی می‌رسد، پس برای پرکردن آن به عشق روی می‌آوری.

خودِ ذهن، يك بیماری است، پس هرآنچه متعلق به ذهن باشد نیز بیماری و ناخوشی خواهد بود. تنها در ورای ذهن، جایی که به دو تقسیم نشده‌ای، جایی که یکی هستی، تنها در آنجاست که عشقی متفاوت شکوفا می‌گردد. مسیح (ع) آن را عشق love می‌خواند.

بودا آن را مهر compassion می‌خواند. تفاوتی ندارد که آن را چه نام دهی.

امکانی از عشق وجود دارد که آن را متضادی نیست، ولی آن عشق تنها وقتی می‌تواند بیاید که تو از این عشق فراتر

بروی. و برای رفتن به فراسوی این عشق معمولی، من توصیه می‌کنم که اصیل باشید. اصیل باشید — در نفرت، در عشق درخشم، در همه چیز اصیل باشید: واقعی باشید و تظاهر نکنید، زیرا تنها از يك واقعیت می‌توان به ماورا رفت.

نمی‌توانی از چیزهای غیرواقعی به ماورا بروی.

فصل سیزدهم

مرکزیت درونی

INNER CENTERING

۸۱- عاشقانه به يك موضوع نگاه كن.

به موضوع دیگری نپرداز.

اینجا در وسط آن شیئ — برکات.

18- Look lovingly at some object.

Do not go to another object.

Here in the middle of the object — the blessing.

۹۱- بدون تکیه بر دست‌ها یا پاها، فقط روی نشیمنگاه بنشین. ناگهان، مرکزیت.

19- Without support for feet or hands, sit only on the buttocks. Suddenly, the centering.

۹۲- در داخل يك وسیله‌ی نقلیه‌ی در حال حرکت، با تاب خوردن آهنگین، تجربه کن.

یا در وسیله‌ی نقلیه‌ی ساکن، در دواير نامریی

آهسته نوسان داشته باش.

20- In a moving vehicle, by rhythmically swaying, experience.

Or in a still vehicle, by letting yourself swing in slowing invisible circles.

۱۲- با يك سوزن نقطه‌ای از شکل شهدآگین خودت را بشکاف، و به آرامی وارد آن شکاف شو

و به خلوص درون دست بیاب.

21- Pierce some part of your nectar-filled form with a pin,

and gently enter the piercing and attain to the inner purity.

بدن انسان مکانیسمی اعجاب آور است. کارکرد بدن، دو بُعدی است. آگاهی شما از طریق حواس برای ملاقات با دنیای بیرون و تلاقی با ماده، به بیرون می‌رود. ولی این تنها يك بُعد از عملکرد بدن شما است. بدن شما بُعد دیگری نیز دارد: شما را به درون رهنمون می‌گردد.

اگر آگاهی به بیرون برود، آنگاه هرآنچه که می‌شناسی ماده است؛ اگر آگاهی به درون برود، هرآنچه که بشناسی غیرمادی است.

درواقعیت، جدایی وجود ندارد: ماده و غیرماده یکی هستند. ولی این واقعیت — مجهول X — اگر توسط چشم‌ها، حس، دیده شود، همچون ماده به نظر می‌رسد. همین واقعیت — ایکس — اگر از درون دیده شود — نه توسط حواس، بلکه از طریق مرکزیت یافتن centering — همچون غیرماده به نظر می‌رسد. واقعیت یکی است، ولی می‌توانی به دو شیوه به آن نگاه کنی. يك راه از طریق حواس است؛ و دیگری از طریق حواس نیست. تمام این تکنیک‌های مرکزیت یافتن، درواقع تو را به نقطه‌ای از خودت رهنمون می‌گردند که در آنجا حواس کار نمی‌کنند.

جایی که تو به ورای حواس می‌روی.

قبل از اینکه وارد تکنیک‌ها شویم، سه نکته باید درک شوند. نخست، وقتی که از طریق چشم‌ها نگاه می‌کنی، چشم‌ها نمی‌بینند؛ آن‌ها فقط دریچه‌های دیدار هستند. بیننده در پشت چشم‌ها قرار دارد. آنکه از طریق چشم‌ها می‌بیند، چشم‌ها نیست. برای همین است که می‌توانی چشمانت را ببندی و بازهم رویا، تصاویر و مناظر را ببینی. بیننده در پشت حواس قرار دارد؛ بیننده از طریق حواس به سمت دنیا می‌رود. ولی اگر چشمانت را ببندی، بیننده در درون باقی می‌ماند.

اگر این بیننده، این آگاهی، مرکزیت داشته باشد، ناگهان از خودش هشیار می‌گردد. و هرگاه از خودت هشیار باشی، از تمامی هستی هشیار خواهی بود، زیرا تو و جهان هستی دوجیز نیستید. ولی برای هشیاری از خویش، انسان نیاز به مرکزیت یافتن دارد. منظورم از مرکزیت داشتن این است که آگاهی تو در جهات مختلف تقسیم نشده باشد، آگاهی تو به هیچ‌کجا نرفته باشد، در خودش باقی مانده باشد.... بی‌حرکت، ریشه‌دار، بدون هیچ جهت‌گیری، فقط در آنجا، در درون باقی مانده باشد.

ماندن در درون دشوار است، زیرا برای ذهن‌های ما، حتی همین تفکر که چگونه در درون بمانیم، يك بیرون‌رفتن می‌گردد. ما شروع می‌کنیم به فکرکردن؛ "چگونه" شروع می‌کند به فکرکردن. فکرکردن در مورد درون نیز برای ما يك فکر می‌شود — و هرگونه فکری چون این، به بیرون تعلّق دارد و هرگز متعلق به درون نیست، زیرا در درونی ترین مرکز وجودت، تو فقط يك آگاهی و معرفت هستی.

افکار مانند ابرها هستند. آن‌ها بر تو وارد شده‌اند، ولی متعلق به تو نیستند. هر فکر از بیرون می‌آید. تو نمی‌توانی حتی يك فکر را در درون ایجاد کنی. هرگونه فکری از خارج می‌آید؛ امکان ندارد که فکری را از داخل بتوان خلق کرد. افکار مانند ابرهایی هستند که بر تو وارد می‌شوند. پس هرگاه مشغول فکر کردن هستی، در درون نیستی این را به یاد بسپار. تفکر کردن یعنی در بیرون بودن. پس حتی اگر در مورد درون، روح soul و خویشتن self هم فکر کنی، در درون نیستی.

تمام این افکار در مورد خود، در مورد درون و داخل، از خارج آمده‌اند؛ آن‌ها به تو تعلق ندارند. تنها چیزی که متعلق به تو است، فقط آگاهی consciousness است، آسمان‌گونه، بدون ابر.

پس چه می‌توان کرد؟ چگونه می‌توان به این آگاهی ساده در درون دست یافت؟ ابزارهایی به کار می‌آیند، زیرا تو مستقیماً نمی‌توانی هیچ کاری انجام دهی. به ابزارهایی نیاز است تا به درون پرتاب شوی، به آن پرتاب شوی. این مرکز همیشه به رویکردی غیرمستقیم نیازمند است، نمی‌توانی مستقیماً با آن روبه‌رو شوی. این نکته را خوب درک کن، زیرا بسیار اساسی است.

تو مشغول بازی هستی و پس از آن گزارش می‌دهی که بسیار سرور انگیز بود، که "من بسیار شاد بودم، از بازی لذت بردم، سروری ظریف به جای مانده." کسی به تو گوش می‌دهد. او نیز در پی شادمانی است — همه هستند — او می‌گوید، "پس من هم باید بازی کنم، پس من هم باید به شادمانی دست یابم." او نیز بازی می‌کند، ولی او مستقیماً به شادمانی و به لذت توجه دارد. شادمانی يك محصول جانبی است. اگر تو قدامت‌جذب بازی شده باشی، شادمانی نتیجه‌ی آن است، ولی اگر پیوسته مشتاق شادمانی باشی، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. شروع، بازی است.

تو به موسیقی گوش می‌دهی، کسی می‌گوید، "من احساس وجد می‌کنم." ولی اگر تو پیوسته به سرور توجه داشته باشی، حتی قادر به گوش دادن نیز نخواهی بود. آن توجه، آن طمع برای سرور، يك مانع خواهد شد. سرور يك محصول جانبی است، نمی‌توانی آن را مستقیماً به‌چنگ آوری. سرور چنان پدیده‌ی ظریفی است که مجبوری رویکردی غیرمستقیم داشته باشی. کار دیگری انجام بده و آن را خواهی داشت. نمی‌توانی مستقیماً این کار را بکنی.

هرآنچه که زیباست، هرآنچه که جاودانی است، چنان ظریف است که اگر بکوشی آن را مستقیماً به‌چنگ آوری، نابود خواهد شد. منظور از تکنیک‌ها و ابزارها همین است. این تکنیک‌ها به شما می‌گویند که کاری انجام دهید. آنچه که انجام می‌دهید اهمیت ندارد، آنچه نتیجه می‌شود مهم است. ولی ذهن شما باید متوجه انجام دادن باشد، نه نتیجه. نتیجه روی خواهد داد — باید هم روی بدهد. ولی همیشه بطور غیرمستقیم روی می‌دهد، پس به نتیجه توجه نکن. متوجه تکنیک باش. با تمامیت هرچه بیشتر انجامش بده و نتیجه را فراموش کن. نتیجه روی خواهد داد، ولی تو نمی‌توانی مانع آن شوی.

اگر فقط به نتیجه توجه کنی و به آن اهمیت بدهی، هرگز روی نخواهد داد. و آنوقت بسیار عجیب خواهد شد. مردم نزد من می‌آیند و می‌گویند، "شما گفتید که اگر مراقبه کنیم، اتفاق خواهد افتاد، ولی ما مراقبه می‌کنیم و اتفاقی نمی‌افتد." و آنان درست می‌گویند، ولی آنان شرط را فراموش کرده‌اند: تو باید نتیجه را فراموش کنی، تنها در آنصورت است که اتفاق خواهد افتاد. تو باید با تمام وجود به عمل پردازی، هرچه بیشتر در عمل باشی، نتیجه زودتر اتفاق خواهد افتاد.

ولی نتیجه همیشه بطور غیرمستقیم روی خواهد داد. نمی‌توانی در موردش خشن و تهاجمی باشی. این چنان پدیده‌ی ظریفی است که نمی‌توان به آن حمله کرد. تنها وقتی برتو وارد خواهد شد که تو چنان با تمام وجود سرگرم کاری دیگر باشی که فضای درونت خالی باشد. تمام این تکنیک‌ها غیرمستقیم هستند. برای رویدادهای روحانی، تکنیک‌های مستقیم وجود ندارند.

حالا تکنیک — ششمین تکنیک برای مرکزیت یافتن:

عاشقانه به يك موضوع نگاه كن. به موضوع دیگری نپرداز. اینجا در وسط آن شیئ — برکات.

باید این را تکرار کنم: عاشقانه به يك موضوع نگاه كن. به موضوع دیگری نپرداز. اینجا در وسط آن شیئ — برکات. عاشقانه به يك موضوع نگاه كن. کلید آن در عاشقانه است. آیا تاکنون هیچ شیئی را عاشقانه نگریسته‌ای؟ شاید بگویی آری، زیرا می‌دانی که نگرستن عاشقانه به يك شیئ یعنی چه. شاید با شهوت به اشیاء نگاه کرده باشی این چیز دیگری است این کاملاً فرق دارد، درست نقطه‌ی مقابل آن است. نخست نخست سعی کن تفاوت را درک کنی. چهره‌ای زیبا، بدنی زیبا — تو به آن نگاه می‌کنی و احساس می‌کنی که عاشقانه به آن می‌نگری. ولی چرا به آن نگاه می‌کنی؟ آیا مایلی چیزی از آن به دست آوری؟ آنگاه شهوت است و عشق نیست. آیا می‌خواهی از آن بهره‌کشی کنی؟ آنگاه شهوت است و عشق نیست. آنگاه درواقع، تو فکر می‌کنی که چگونه از آن بدن استفاده ببری، چگونه آن را تصاحب کنی، چگونه از آن بدن وسیله‌ای بسازی برای خوشوقتی خودت.

شهوت یعنی چگونه از چیزی برای خوشوقتی خودت استفاده کنی؛ عشق یعنی که خوشوقتی تو ابداً مطرح نیست. درواقع، شهوت یعنی چگونه چیزی از آن به دست آوری و عشق یعنی چگونه چیزی ببخشی. این دو درست نقطه‌ی مقابل هم هستند.

اگر چهره‌ای زیبا ببینی و عشقی نسبت به آن چهره احساس کنی، احساس بی‌درنگ تو در آگاهیت این خواهد بود که چه کار کنی تا این چهره را خوشنود کنی، چگونه این مرد یا این زن را خوشحال کنی. در اینجا خودت اهمیتی نداری، دیگری اهمیت دارد.

در عشق، دیگری مهم است؛ در شهوت تو مهم هستی. در شهوت تو فکر می‌کنی دیگری را وسیله‌ی خوشحالی خودت قرار دهی؛ در عشق تو فکر می‌کنی که خودت چگونه وسیله شوی. در شهوت تو دیگری را فدا می‌کنی؛ در عشق، خودت را فدا می‌کنی. عشق یعنی بخشیدن و دادن؛ شهوت یعنی گرفتن و به‌دست آوردن. عشق يك تسليم است؛ شهوت يك تهاجم است.

آنچه می‌گویی بی معنی است: تو حتی در شهوت نیز از عشق سخن می‌گویی. زبان بسیار بامعنی نیست، پس فریب نخور. به درون بنگر و آنگاه به این ادراک خواهی رسید که در زندگی حتی يك بار نیز به کسی یا چیزی عاشقانه نگاه نکرده‌ای.

دومین تفاوتی که باید درک شود این است: این سوترا می‌گوید: عاشقانه به يك موضوع نگاه کن.... درواقع، اگر عاشقانه به چیزی مادی و بی جان نگاه کنی، آن شیئی به يك شخص تبدیل می‌شود. اگر به آن عاشقانه نگاه کنی، عشق تو کلیدی می‌شود تا هرچیزی را به شخص تبدیل سازد. اگر به يك درخت عاشقانه بنگری، درخت يك شخص می‌گردد.

چند روز پیش با ویوک Vivek صحبت می‌کردم و به او گفتم که وقتی به معبد ashram جدید برویم، به هر درخت نامی خواهیم داد، زیرا هر درخت يك شخص است. آیا تاکنون شنیده‌ای که کسی به درخت‌ها اسم بدهد؟ هیچ‌کس درخت‌ها را نامگذاری نمی‌کند، زیرا هیچ‌کس عاشق آن‌ها نیست. اگر مردم عاشق درخت‌ها بودند، هر درختی يك شخص می‌شد. آنگاه هر درخت، فقط یکی در انبوه نمی‌شد، منحصر به فرد می‌شد.

شما سگ‌ها و گربه‌ها را نامگذاری می‌کنید. وقتی سگی را نام می‌دهی و او را "بری" یا هرچیز دیگر می‌خوانی، او يك شخص می‌شود. آنگاه دیگری او سگی در میان جمعیت سگ‌ها نیست، شخصیتی دارد؛ تو يك شخص آفریده‌ای. هر وقت عاشقانه به چیزی نگاه کنی، آن چیز يك شخص می‌شود.

و عکس این نیز صادق است. هرگاه با چشمانی شهوانی به شخصی نگاه کنی، آن شخص به يك شیئی تبدیل می‌شود. برای همین است که چشمان شهوانی دافعه دارند — زیرا هیچ‌کس مایل نیست شیئی بشود. وقتی به همسرت با چشمانی شهوانی می‌نگری — یا به هر زن یا مرد دیگری چنین نگاه می‌کنی — دیگری احساس آزرده‌گی می‌کند. درواقع، تو چه می‌کنی؟ تو يك شخص را، يك شخص زنده را به وسیله‌ای مرده تغییر می‌دهی. تو می‌پنداری که چگونه "استفاده" کنی و آن شخص کشته می‌شود.

برای همین است که چشمان شهوانی دافعه دارند و زشت هستند. وقتی با عشق به کسی نگاه می‌کنی، دیگری والا می‌گردد. او منحصر به فرد می‌شود. ناگهان او يك شخص می‌شود. يك شخص را نمی‌توان جایگزین دیگری کرد، ولی

اشیاء را می‌توان جایگزین کرد. يك "شیء" thing یعنی آنچه که قابل جایگزینی باشد؛ يك "شخص" person یعنی آنچه که قابل جایگزینی نباشد؛ امکان ندارد که بتوانی او را با دیگری جایگزین کنی. شخص منحصر به فرد است؛ شیء چنین نیست.

عشق همه چیز را منحصر به فرد می‌سازد. برای همین است که بدون عشق تو هرگز احساس نمی‌کنی که شخص هستی. تا زمانی که کسی تو را عمیقاً دوست ندارد، تو هرگز احساس نخواهی کرد که موجودی منحصر به فرد هستی. تو فقط یکی در جمع هستی – فقط يك عدد، يك داده datum هستی. می‌توان تو را تغییر داد و جایگزین کرد.

برای نمونه، اگر در اداره‌ای منشی باشی، یا آموزگاری در مدرسه یا استادی در دانشگاه، استاد بودن تو قابل جایگزینی است. استادی دیگر می‌تواند جای تو را بگیرد. هر لحظه می‌تواند جانشین تو شود، زیرا تو در آنجا فقط بعنوان يك استاد مورد استفاده هستی. تو اهمیت و معنایی کاربردی functional داری.

اگر يك منشی باشی، شخص دیگری می‌تواند به آسانی کار تو را انجام دهد. کار منتظر تو نمی‌شود. اگر تو هم‌اکنون از دنیا بروی، لحظه‌ی بعد دیگری جای تو را می‌گیرد و کار ادامه می‌یابد. تو فقط يك رقم بودی — رقم دیگری می‌تواند کار را ادامه دهد. تو فقط يك ابزار بودی.

ولی هرگاه کسی عاشق این استاد یا این منشی شود، ناگهان منشی دیگر منشی نیست؛ او شخصی منحصر به فرد گشته است. اگر او بمیرد، معشوقش نمی‌تواند او را با دیگری جایگزین سازد. او غیر قابل جایگزینی است. تمام دنیا می‌تواند به راه خودش برود، ولی کسی که عاشق او بوده، همانگونه نخواهد بود. این یگانه بودن، این شخص بودن، از طریق عشق روی می‌دهد.

این سوترا می‌گوید عاشقانه به يك موضوع نگاه کن. تفاوتی میان يك شیء و شخص نیست. نیازی نیست، زیرا وقتی به هر چیزی عاشقانه نگاه کنی، آن موضوع، يك شخص می‌گردد. همان نگرستی متحول کننده است.

شاید مشاهده نکرده باشی که وقتی يك اتوموبیل مخصوص، مثلاً يك فیات Fiat را می‌رانی، چه اتفاقی می‌افتد. هزاران هزار فیات وجود دارند که دقیقاً مثل هم هستند، ولی اتوموبیل تو، اگر عاشقت باشی، منحصر به فرد می‌شود — يك شخص می‌شود. قابل جایگزینی نیست؛ رابطه‌ای بین شما آفریده شده است. اینک تو آن را همچون يك شخص احساس می‌کنی. اگر مشکلی پیش آید.... يك صدای جزئی، تو آن را احساس می‌کنی. و اتوموبیل‌ها خُلقات خودشان را دارند temperament. تو خُلق اتوموبیل را می‌شناسی — چه وقت حالش خوب است و چه وقت حالش بد است. اتوموبیل رفته رفته به يك شخص تبدیل می‌گردد.

چرا؟ اگر رابطه‌ای عاشقانه وجود داشته باشد، هر چیزی به شخص تبدیل می‌گردد. اگر رابطه، شهودانی باشد، آنگاه

شخص به شیئی تبدیل می‌شود. و این یکی از غیرانسانی‌ترین کارهایی است که انسان می‌تواند انجام دهد: تبدیل شخص به شیئی.

عاشقانه به يك موضوع نگاه كن.... پس چه باید کرد؟ وقتی عاشقانه می‌نگری، چه باید بکنی؟ اولین چیز: خودت را فراموش كن. خودت را كاملاً فراموش كن! به يك گُل نگاه كن و خودت را تماماً فراموش كن. بگذار گُل باشد؛ خودت كاملاً غایب باش. گُل را احساس كن و عشقی عمیق از آگاهی تو به سمت گُل روانه می‌گردد. و بگذار آگاهی تو فقط با يك فكر سرشار باشد — چگونه می‌توانی به این گُل كمك كنی تا شكوفاتر شود، زیباتر شود، مسرورتر شود. تو چه می‌توانی بکنی؟

مهم نیست که بتوانی کاری بکنی یا نه؛ این اهمیت ندارد. احساس اینکه چه می‌توانی انجام دهی — این رنج، این درد عمیق که تو چه می‌توانی بکنی که این گُل زیباتر شود، زنده‌تر شود و شكوفاتر شود — همین بامعنی است، بگذار این فكر در تمام وجودت طنین افكند.. بگذار تمام تاروپود ذهن و بدنت آن را احساس كند. تو به وجد در می‌آیی و آن گُل، يك شخص می‌گردد.

به موضوع دیگری نپرداز. نمی‌توانی چنین كنی. اگر در يك رابطه‌ی عاشقانه باشی، نمی‌توانی به موضوع دیگری پردازی. اگر کسی را در میان این جمع دوست بداری، آنگاه تمام جمع را فراموش می‌کنی، فقط يك چهره باقی می‌ماند. درواقع، تو كس دیگری را نمی‌بینی، تو فقط يك صورت را می‌بینی. بقیه آنجا هستند، ولی خارج از آگاهی هستند! subliminal — فقط در حاشیه و پیرامون آگاهی تو قرار دارند. آنان وجود ندارند. آنان فقط سایه هستند؛ فقط صورت‌هایشان وجود دارد. اگر عاشق کسی باشی، آنگاه فقط آن چهره باقی می‌ماند، پس نمی‌توانی جای دیگری بروی.

به موضوع دیگری نپرداز. بایك گل سرخ یا با چهره‌ی معشوق باقی بمان. عاشقانه باقی باش، فقط يك دله باقی بمان، با احساس اینکه "چه می‌توانم بکنم تا معشوق شادتر و مسرورتر باشد؟"

اینجا در وسط آن شیئی — برکات. و وقتی چنین باشد، تو غایب خواهی بود، ابدآبه خودت توجه نخواهی داشت، خودخواه نیستی، به لذت‌های خودت و به ارضای خودت فكر نمی‌کنی. تو خودت را كاملاً فراموش کرده‌ای و فقط در مورد دیگری می‌اندیشی. دیگری مركز عشق تو گشته است؛ آگاهی تو به سمت دیگری جاری است. با مهری ژرف، با احساس عمیقی از عشق می‌اندیشی، "چه می‌توانم بکنم تا معشوق مسرور گردد؟"

"در این حالت، ناگهان اینجا در وسط آن شیئی — برکات.

ناگهان، برکات همچون محصولی جانبی، به سراغت می‌آیند. ناگهان مرکزیت می‌یابی.

این به نظر متناقض می‌رسد زیرا این سوترا می‌گوید که خودت را کاملاً فراموش کنی، خودمحور نباشی و تماماً به سمت دیگری حرکت کنی. گزارش شده که بودا پیوسته می‌گفت هرگاه دعا می‌کنید برای دیگران دعا کنید — هرگز برای خودتان دعا نکنید. وگرنه آن دعا فایده‌ای نخواهد داشت.

روزی مردی نزد بودا آمد و گفت، "من آموزش‌های تو را قبول دارم، فقط پذیرش يك چیز برای من دشوار است. تو می‌گویی که ما هروقت دعا کنیم نباید به خودمان فکر کنیم، نباید چیزی برای خودمان بخواهیم. باید بگوییم، 'هرآنچه که حاصل دعای من است، باشد که از آن دیگران گردد. اگر برکتی بود، باشد که آن برکت به همه توزیع شود.' این خوب است. ولی آیا من می‌توانم يك استثنا داشته باشم؟ اینکه حاصل دعای من به همسایه‌ی دیواربه‌دیوار من نرسد — او دشمن من است. باشد که حاصل دعای من به همه برسد، بغیر از این يك همسایه!"

ذهن، خودمحور است، پس بودا گفت، "در این صورت دعای تو بی فایده خواهد بود. دعای تو حاصلی ندارد، مگر اینکه آماده باشی آن را به همه ببخشی، به همه توزیع کنی و آنگاه همه از آن تو خواهد بود."

در عشق، تو باید خودت را فراموش کنی. این به نظر متناقض می‌رسد: پس مرکزیت یافتن کجا و چگونه روی خواهد داد؟ با توجه تمام به دیگری، با شادمانی دیگری، زمانی که خودت را کاملاً فراموش می‌کنی و تنها دیگری باقی می‌ماند ناگهان سرشار از سرور می‌گردد — برکات بر تو نازل می‌گردند.

چرا؟ زیرا وقتی به خودت توجه نداری، خالی می‌گردد؛ فضایی در درون آفریده می‌شود. وقتی ذهنت کاملاً به دیگری متوجه است در درون، بی‌ذهن mindless می‌گردد. آنگاه در درون فکری وجود ندارد. آنگاه این فکر — "چگونه می‌توانم مفید باشم؟ چگونه می‌توانم شادمانی بیشتر بیافرینم؟" دیگر نمی‌تواند ادامه یابد، زیرا واقعاً کاری نیست که بتوانی انجام دهی. این فکر متوقف می‌گردد. تو نمی‌توانی کاری انجام دهی. چه می‌توانی بکنی؟ اگر فکر می‌کنی که می‌توانی کاری بکنی، هنوز در مورد خودت فکر می‌کنی — نفس ego.

با معشوق، انسان تماماً ناتوان می‌گردد — این را به یاد بسپار. هرگاه عاشق کسی باشی، احساس عجز کامل می‌کنی. درد عشق همین است: فرد نمی‌تواند احساس کند که چه می‌تواند انجام دهد. او مایل است همه کار بکند، می‌خواهد تمامی کائنات را به معشوق ببخشد — ولی چه می‌تواند بکند؟ اگر فکر کنی که می‌توانی این کار یا آن کار را انجام دهی، هنوز در يك رابطه‌ی عاشقانه قرار نداری. عشق بسیار عاجز است و ناتوان؛ و این ناتوانی، زیبایی عشق است، زیرا در این ناتوانی است که تسلیم می‌شوی.

اگر عاشق کسی باشی، احساس عجز داری، اگر از کسی متنفر باشی، می‌توانی کاری بکنی. در عشق تو مطلقاً ناتوان هستی — زیرا چه می‌توانی بکنی؟ هرکاری بتوانی انجام دهی، به نظر بی‌اهمیت و بی‌معنی می‌رسد؛ هرگز کافی

نخواهد بود. هیچ کاری نمی‌توان انجام داد. و هرگاه فرد احساس کند که نمی‌تواند کاری انجام دهد، احساس عجز خواهد کرد. وقتی فرد بخواهد همه کار بکند و احساس کند که هیچ کاری نمی‌تواند بکند، ذهن می‌ایستد. در این ناتوانی، تسلیم روی خواهد داد. تو خالی هستی. برای همین است که عشق به يك مراقبه‌ی عمیق تبدیل می‌شود. درحقیقت، اگر کسی را دوست داشته باشی، به هیچ مراقبه‌ی دیگر نیازی نیست. ولی چون کسی عاشق نیست، یکصد و دوازده تکنیک مورد نیاز است — و حتی شاید این‌ها هم کافی نباشد.

چند روز پیش کسی اینجا بود. او به من گفت، "برای من بسیار امیدوار کننده است. برای نخستین بار شنیده‌ام که ۱۱۲ تکنیک وجود دارد. به من امید بسیار می‌دهد، ولی همچنین يك افسردگی نیز به ذهن می‌آید: فقط ۱۱۲ تکنیک؟ و اگر این ۱۱۲ تکنیک نتوانند برای من کاری بکنند، آیا یکصد و سیزدهمین تکنیک وجود ندارد؟"

و حق با اوست. او درست می‌گوید! اگر این ۲۱۱ تکنیک برای تو کار نکنند، پس دیگر راهی نیست؟ پس او می‌گوید که به دنبال امید يك افسردگی هم می‌آید. ولی درواقع، روش‌ها برای این مورد نیاز هستند که روش اساسی موجود نیست. اگر بتوانی عشق بورزی، به هیچ روشی نیاز نداری.

خودِ عشق بزرگ‌ترین تکنیک است، ولی عشق مشکل است — به نوعی ناممکن است. عشق یعنی خود را از آگاهی کنار گذاشتن و در همان مکان، جایی که نفس تو وجود داشته، دیگری را جای دادن. جایگزینی خودت با دیگری یعنی عشق — گویی که اینک تو نیستی و فقط دیگری هست.

ژان پل سارتر Sartre می‌گوید که دیگری جهنم است و حق با اوست. او درست می‌گوید، زیرا که دیگری فقط برای تو جهنم می‌آفریند. ولی همچنین او اشتباه می‌کند زیرا اگر دیگری بتواند جهنم باشد، می‌تواند بهشت هم باشد. اگر شهوانی زندگی کنی، دیگری جهنم است زیرا آنگاه تو می‌کوشی تا آن شخص را بگشی. تو می‌کوشی او را به شیئی تبدیل کنی. آنوقت او نیز واکنش نشان می‌دهد و سعی می‌کند تا تو را شیئی بسازد و این یعنی آفرینش جهنم.

پس هر زن و هر شوهر برای یکدیگر جهنم درست می‌کنند زیرا هریک می‌کوشد تا دیگری را تصاحب کند. تصاحب تنها با اشیاء ممکن است و هرگز با اشخاص ممکن نیست. شیئی را می‌توان به تملک در آورد، ولی تو می‌کوشی که شخص را به تملک درآوری. توسط این کوشش، اشخاص به اشیاء تبدیل می‌شوند. اگر من تو را يك شیئی بسازم، تو واکنش نشان خواهی داد. آنگاه من دشمن تو خواهم بود. آنگاه تو نیز می‌کوشی از من يك شیئی درست کنی — این تولید جهنم می‌کند.

در افاق تنها نشسته‌ای و ناگهان احساس می‌کنی که کسی از سوراخ کلید تو را دید می‌زند. بادقت بین که چه اتفاقی می‌افتد. آیا احساس تغییری کرده‌ای؟ و چرا از این دیدزدن خشمگین هستی؟ او کاری با تو ندارد — فقط

دید می‌زند. چرا عصبانی می‌شوی؟ او تو را به يك شیئی تنزل داده. او تو را تماشا می‌کند؛ او تو را شیئی ساخته، يك چیز. همین به تو احساس ناراحتی می‌دهد.

واگر تو هم از این سوي سوراخ کلیل او را تماشا کنی، او نیز همین احساس را خواهد داشت. آزردۀ و شوکه shocked خواهد شد. لحظه‌ای پیش او فاعل بود و تو را از سوراخ کلیل ورنانداز می‌کرد، تو مورد تماشا قرار داشتی. حالا ناگهان او درحین عمل رسوا شده؛ او درحین تماشا کردن تو، مورد تماشا قرار گرفته، و اینک او يك شیئی شده است.

وقتی کسی تو را تماشا می‌کند، تو ناگهان احساس می‌کنی که آزادی تو مختل شده و از بین رفته است. برای همین است که تازمانی که عاشق کسی نباشی، نمی‌توانی به او خیره نگاه کنی. اگر عاشق نباشی، همان نگاه خیره، زشت و خشن خواهد شد. اگر عاشق باشی، آنوقت نگاه خیره بسیار زیباست، زیرا خیره شدن تو، او را يك شیئی نمی‌سازد. آنوقت می‌توانی مستقیماً به چشمان او نگاه کنی، آنگاه می‌توانی عمیقاً وارد چشمان دیگری شوی. تو او را به يك شیئی تبدیل نمی‌کنی. بلکه، نگاه تو، از طریق عشق، او را يك شخص می‌سازد. برای همین است که فقط نگاه خیره‌ی عاشقان زیباست، وگرنه خیره نگریستن زشت است.

روانشناسان می‌گویند که يك محدودیت زمانی وجود دارد. و همه‌ی شما می‌دانید، مشاهده کن و خواهی دانست که چه مدت می‌توانی به چشمان يك غریبه نگاه کنی. مدت آن محدود است. يك لحظه بیشتر که ادامه بدهی، دیگری خشمگین می‌گردد. فقط يك نگاه گذرا قابل بخشش است زیرا به نظر يك نگاه می‌آید، نه يك خیره شدن.

نگاه چیزی عمیق است. وقتی در حال عبور تو را بینم، رابطه‌ای ایجاد نمی‌شود. یا وقتی من عبور می‌کنم و تو به من نگاه می‌کنی، فقط در حین عبور، خلاقی صورت نگرفته، پس اشکالی ندارد. ولی اگر ناگهان بایستی و مرا ورنانداز کنی، تو يك مشاهده‌کننده می‌شوی. آنوقت نگاه تو مرا مختل می‌سازد و من احساس توهین می‌کنم، "چه می‌کنی؟ من يك شخص هستم و نه يك شیئی. شیوه‌ی نگریستن چنین نیست."

برای همین است که پوشاک اینهمه بامعنی شده است. فقط وقتی که کسی را دوست داری می‌توانی به آسانی در برابرش برهنه شوی. زیرا لحظه‌ای که برهنه می‌شوی، تمام بدن تو به يك شیئی می‌گردد. دیگری می‌تواند به تمام بدنت نگاه کند و اگر او عاشق تو نباشد، چشمان او تمام بدنت را، تمامی وجودت را به يك شیئی تبدیل می‌کند. ولی اگر عاشق کسی باشی، می‌توانی بدون احساس برهنگی، عریان باشی. نه تنها این، بلکه تمایل هم داری که برهنه باشی، زیرا می‌خواهی که این عشق دگرگون‌کننده، تمام بدنت را به يك شخص تبدیل کند.

هرگاه شخصی را به يك شیئی تبدیل کنی، عملی غیراخلاقی مرتکب شده‌ای. ولی اگر سرشار از عشق باشی، در آن لحظه‌ی سرشار از عشق، این پدیده، این برکت با هر موضوعی روی خواهد داد.

... در وسط آن شیئی — برکات. ناگهان خودت را فراموش می‌کنی — دیگری وجود دارد. آنوقت، وقتی که لحظه‌ی درست فرا می‌رسد، وقتی تو دیگر حاضر نیستی، مطلقاً غایب هستی، دیگری نیز غایب می‌گردد. و بین این دو، برکات نازل می‌گردند. احساس عاشقان چنین است. این برکات همچنین به سبب يك مراقبه‌ی ناشناخته و ناآگاهانه است.

وقتی دو نفر عاشق هم باشند، رفته‌رفته، هردو غایب می‌شوند. يك وجود خالص باقی می‌ماند — بدون نفس، بدون تضاد... فقط يك اتصال و یگانگی. در آن اتصال، احساس سرور خواهد بود. این نتیجه‌گیری اشتباهی است که فکر کنی دیگری این سرور را به تو بخشیده است. این سرور به این دلیل روی داده که شما بدون اینکه بدانید وارد يك تکنیک مراقبه‌ی عمیق شده‌اید.

می‌توانی آن را آگاهانه انجام دهی — وقتی آگاهانه عمل کنی، عمیق‌تر خواهد رفت، زیرا آنگاه تو دیگر با موضوع درگیر نمی‌شوی. این همه روزه اتفاق می‌افتد. اگر عاشق کسی باشی، احساس سرور می‌کنی، ولی نه به دلیل دیگری، بلکه به سبب عشق. و چرا به سبب عشق؟ زیرا این پدیده روی می‌دهد — این سوترا اتفاق می‌افتد.

ولی تو دچار وسواس دیگری می‌گرددی. تو می‌پنداری که به سبب الف A، به دلیل نزدیکی با الف، به سبب عشق اوست که این برکت روی داده است. آنوقت می‌پنداری، "من باید الف را تصاحب کنم، زیرا بدون حضورش نمی‌توانم بار دیگر این برکات را به دست آورم." آنوقت تو حسادت می‌کنی. اگر دیگری الف را تصاحب کند، آنوقت دیگری مسرور خواهد بود و تو رنجور می‌گرددی، پس تو می‌خواهی تمام امکاناتی را که می‌تواند الف را مورد تصاحب هرکس دیگر قرار دهد، از بین ببری. الف فقط باید توسط تو تصاحب شود، زیرا توسط او بوده که تو لمح‌های از دنیایی متفاوت دیده‌ای. آنگاه، لحظه‌ای که سعی کنی او را به تملک در آوری تمام زیبایی و تمام پدیده را نابود خواهی کرد.

وقتی که معشوق به تصاحب در آید، عشق رفته است. آنگاه معشوق فقط يك شیئی خواهد بود. می‌توانی از او استفاده کنی، ولی برکات هرگز باز نخواهند گشت. زیرا آن برکات فقط زمانی می‌آیند که او يك انسان بود، دیگری آفریده شده بود، تو شخص را در دیگری خلق کرده بودی و دیگری نیز، شخص را در تو آفریده بود. هیچ‌کدام شیئی نبودید. هردو ذهنیت‌هایی بودید که باهم تلاقی کرده بودید — دو انسان که ملاقات کرده‌اند، نه يك انسان و يك شیئی.

ولی لحظه‌ای که مالک شوی، این دیگر غیرممکن خواهد بود. و ذهن برای تملک کردن خواهد کوشید، زیرا ذهن از طریق طمع عمل می‌کند: "سرور يك روز رخ داد، پس باید هر روز برایم اتفاق بیفتد. پس من باید مالک شوم." ولی سرور به این خاطر رخ داده که مالکیتی درکار نبوده. و درواقع، سرور به سبب دیگری رخ نداده است، بلکه به سبب تو روی داده. این را به یاد بسپار: سرور به سبب تو روی می‌دهد. چون تو سخت مجذوب دیگری هستی، سرور روی می‌دهد.

می تواند با يك گل سرخ روی بدهد، می تواند با کوهستان روی دهد، با درختان، با هرچیز. وقتی که موقعیتی را که سرور در آن روی می دهد شناختی، می تواند در همه جا روی بدهد. اگر بدانی که تو نیستی و آگاهی با عشقی عمیق به سمت دیگری حرکت کرده باشد — به درختان، به آسمان، به ستارگان، به هرکس؛ وقتی که تمام آگاهی تو را ترك گفته و به سوی دیگری رفته باشد — در آن غیبت نفس، برکات رخ می دهند.

هفتمین تکنیک مرکزیت یافتن:

۹۱- بدون تکیه بر دست ها یا پاها، فقط روی نشیمنگاه بنشین. ناگهان، مرکزیت.

این تکنیک قرن ها است که توسط تائویست ها Taoists در چین به کار رفته است و تکنیکی شگفت انگیز است — یکی از آسان ترین تکنیک ها است. این را آزمایش کن: بدون تکیه بر دست ها یا پاها، فقط روی نشیمنگاه بنشین. ناگهان، مرکزیت.

برای عمل به آن، به دو چیز نیاز داری: نخست يك بدن بسیار حسّاس، که شما ندارید. بدن شما مرده است — فقط باری است که باید حمل شود — حسّاس نیست. تو نخست باید بدنت را حسّاس کنی. وگرنه این تکنیک کار نخواهد کرد. پس من نخست چیزهایی را به شما می گویم تا بدنتان را حسّاس کند، به ویژه نشیمنگاه را. زیرا معمولاً نشیمنگاه غیر حسّاس ترین بخش بدن شماست. باید هم باشد. زیرا شما تمام روز را روی آن می نشینید. اگر خیلی حسّاس باشن، دچار مشکل خواهید شد.

پس نشیمنگاه شما غیر حسّاس است — الزاماً باید باشند. درست مانند کف پاها که غیر حسّاس هستند. با پیوسته نشستن روی آن، شما هرگز احساس نمی کنید که روی آن نشسته اید. آیا هرگز پیش از این، آن را احساس کرده بودید؟ حالا می توانید احساس کنید که روی آن نشسته اید، ولی قبلاً هرگز چنین حسّی نداشته اید — و شما در تمام زندگی روی نشیمنگاه خود نشسته بودید و هرگز هشیار نبودید.

عملکرد نشیمنگاه چنین است که نمی توانند خیلی حسّاس باشند.

پس نخست باید آن ها را حسّاس کنی. از يك روش بسیار آسان استفاده کن... و این روش را می توان در مورد هر قسمت دیگر بدن نیز انجام داد؛ آنوقت تمام بدن حسّاس خواهد شد. روی يك صندلی بنشین، آسوده شو و چشمانت را ببند. دست راست یا چپ خود را احساس کن — یکی را. دست چپ را احساس کن. تمام بدن را فراموش کن و فقط دست چپ را احساس کن. هرچه بیشتر آن را حسّ کنی، سنگین تر خواهد شد.

به این کار ادامه بده. بقیه بدن را فراموش کن، فقط به احساس کردن دست چپ ادامه بده، گویی که تو فقط دست چپ هستی. دست چپ سنگین و سنگین تر و سنگین تر خواهد شد. آنوقت سعی کن احساس کنی که در آن دست

چه روی می‌دهد. هر احساسی که هست، به‌یاد بسیار: هرگونه حسّی، هر تکان و لرزه‌ای، هر حرکت خفیفی را در ذهن ثبت کن که چنین اتفاقی افتاده. و تا سه هفته، همه روزه‌این کار را انجام بده. در طول هر روز ده یا پانزده دقیقه به‌این کار بپرداز. فقط دست را احساس کن و بقیه‌ی بدن را فراموش کن.

ظرف سه هفته احساس می‌کنی که دست چپ یا راست جدیدی داری. بسیار حسّاس خواهد بود. و آنگاه از هر احساس کوچک و ظریف در دست هشیار خواهی شد.

وقتی با دست موفق شدی، آنوقت با نشیمنگاه آزمایش کن. آنوقت سعی کن: چشمانت را ببند و احساس کن که فقط دو نشیمنگاه وجود دارد؛ تو دیگر نیستی. بگذار تمام آگاهی به سمت آنجا برود. مشکل نیست، اگر امتحانش کنی، شگفت‌انگیز است. و خود آن احساس سرزندگی که به بدن وارد می‌شود بسیار سرورانگیز است. آنگاه، وقتی که می‌توانی نشیمنگاه خودت را احساس کنی و آن‌ها بتوانند بسیار حسّاس شوند، وقتی بتوانی هر اتفاقی را در درونشان احساس کنی — حرکتی جزئی، دردی جزئی یا هرچیز دیگر — آنگاه می‌توانی مشاهده کنی و می‌توانی بشناسی. آنگاه آگاهی تو به نشیمنگاه وصل شده است.

نخست با دست امتحان کن. زیرا دست بسیار حسّاس است، آسان است. وقتی که اطمینان یافتی که می‌توانی دست را حسّاس‌تر کنی، این اطمینان به تو کمک می‌کند تا نشیمنگاهت را حسّاس کنی. آنوقت این تکنیک را انجام بده. پس دست کم شش هفته نیاز داری تا وارد این تکنیک شوی — سه هفته با دست و سه هفته با نشیمنگاه تا فقط آن‌ها حسّاس‌تر و حسّاس‌تر کنی.

روی تخت دراز بکش و تمام بدن را فراموش کن. به یاد داشته باش که فقط نشیمنگاه تو باقی است. محل تماس آن را احساس کن — با ملافه، سردی آن را و یا گرم‌شدنش را. احساسش کن. در وان حمام که آرمیده‌ای، بقیه بدن را فراموش کن. فقط نشیمنگاه را به یاد داشته باش: احساسش کن. در برابر دیواری بایست و نشیمنگاه را به آن تکیه بده — سردی دیوار را احساس کن. با همسرت پشت به پشت بایست و او را از طریق نشیمنگاه احساس کن. این فقط برای آن است که نشیمنگاهت را "خلق" کنی، آن را در موقعیتی قرار دهی که شروع کند به احساس کردن.

آنگاه این تکنیک را انجام بده. روی زمین بنشین، بدون تکیه بر دست‌ها یا پاها، فقط روی نشیمنگاه بنشین.... حالت نشستِ نیلوفرآبی Padmasana یا لوتوس lotus posture یا سیداسانا siddhasana یا هر آسانای معمولی کفایت می‌کند، ولی از دست‌ها نباید استفاده کرد. فقط روی نشیمنگاه بنشین و روی آن باقی بمان. چشمانت را ببند. احساس کن که باسن‌ها زمین را لمس می‌کند و چون آن قسمت‌ها حسّاس شده است، احساس خواهی کرد که یکی از آن‌ها بیشتر زمین را لمس می‌کند. روی یکی از آن‌ها بیشتر تکیه داری و دیگری کمتر زمین را لمس می‌کند. آنگاه تکیه‌ات را روی این قسمت بیشتر کن. بی‌درنگ به قسمت دیگر برو؛ سپس به اوّلی برگرد. از یکی به دیگری

حرکت کن و رفته رفته تعادل را روی هردو حفظ کن.

تعادل یعنی اینکه هردو بخش نشیمنگاه بطور مساوی احساس کنند. وزن تو دقیقاً روی هرکدام بطور مساوی تقسیم شده است. و اگر نشیمنگاهت حسّاس شده باشد، این کاری دشوار نخواهد بود، آن را احساس خواهی کرد. وقتی که هردو باسن متعادل شدند، ناگهان، مرکزیت. با این تعادل، ناگهان به مرکز ناف پرتاب می شوی و در درون مرکزیت خواهی یافت. نشیمنگاه را فراموش خواهی کرد، بدن را از یاد خواهی برد. به مرکز درونی پرتاب خواهی شد.

برای همین است که می گویم مرکزها اهمیت ندارند، بلکه مرکزیت داشتن مهم است — چه در قلب روی بدهد، چه در سر و چه در نشیمنگاه و یا هرجای دیگر. شما بوداها را در حال نشستن دیده اید. شاید تصورش را هم نکرده باشید که آنان نشیمنگاه خودشان را متعادل می کنند. وقتی که عدم تعادل وجود نداشته باشد، آن تعادل ناگهان مرکزیت را به تو خواهد بخشید.

هشتمین تکنیک مرکزیت :

۰۲- در داخل يك وسیله ی نقلیه ی در حال حرکت،

با تاب خوردن آهنگین، تجربه کن.

یا در وسیله ی نقلیه ی ساکن، در دواير نامریی آهسته نوسان داشته باش.

این همان است به روشی دیگر. در داخل يك وسیله ی نقلیه ی در حال حرکت... با قطار یا گاری bullock cart سفر می کنی — زمانی که این تکنیک درست شد، فقط گاری وجود داشت. در يك گاری در جاده ای در هندوستان سفر می کنی — حتی امروزه نیز جاده همانطور است! ولی وقتی حرکت می کنی، تمام بدنت حرکت می کند. آنوقت بی فایده است.

در داخل يك وسیله ی نقلیه ی در حال حرکت، با تاب خوردن آهنگین... بطور آهنگین تاب بخور. سعی کن این را درك کنی؛ بسیار ظریف است. هروقت سوار گاری یا هروسیله ی دیگری هستی، مقاومت می کنی: گاری به سمت چپ تاب می خورد، ولی تو مقاومت می کنی. برای اینکه تعادل داشته باشی، به سمت راست متمایل می شوی؛ وگرنه پایین می افتی. پس تو همیشه در مقاومت هستی. تو با حرکات گاری می جنگی. گاری به يك جهت متمایل می شود و تو به جهت دیگر.

برای همین است که مسافرت با قطار خسته کننده است. تو هیچ کاری نکرده ای، پس چرا اینهمه خسته می شوی؟

تو ندانسته خیلی کار کرده‌ای. تو پیوسته با حرکات قطار جنگیده‌ای و مقاومت کرده‌ای. مقاومت نکن. این نخستین چیز است. اگر می‌خواهی این تکنیک را انجام دهی، مقاومت نکن. بلکه با حرکات وسیله‌نقلیه حرکت کن، همراه با حرکات آن، تاب بخور. بخشی از گاری شو، مقاومت نکن. هرکاری که گاری در جاده انجام می‌دهد، بخشی از آن بشو. برای همین است که کودکان هیچگاه در سفر خسته نمی‌شوند.

پونام Poonam به تازگی با دو فرزندش از لندن آمده و او می‌ترسید که کودکانش بیمار شوند و از این سفر طولانی خسته شوند. خودش خسته شد ولی کودکان شاد بودند. وقتی اینجا رسید، او کاملاً خسته بود. وقتی وارد اتاق من شدند، مادر از خستگی هلاک بود، ولی دو فرزندش همانجا شروع به بازی و جست و خیز کردند. یک سفر طولانی هجده ساعته از لندن به بمبئی و آن‌ها ابدآخسته نبودند. چرا؟ زیرا آنان هنوز نمی‌دانند چگونه مقاومت کنند.

پس یک شخص مست می‌تواند تمام شب را در یک گاری سفر کند و در بامداد از همیشه شاداب‌تر است، ولی شما چنین نخواهید بود. این به این دلیل است که یک مست نمی‌تواند مقاومت کند. او با گاری حرکت می‌کند، جنگی وجود ندارد، او با حرکات گاری ستیز نمی‌کند و مقاومتی ندارد.

در داخل یک وسیله‌ی نقلیه‌ی درحال حرکت، با تاب خوردن آهنگین... پس یک کار بکن: مقاومت نکن. و نکته‌ی دوم: آهنگی درست کن. در حرکات یک ریتم به وجود بیاور. یک نوای زیبا از آن بساز. جاده را فراموش کن، به جاده و به دولت فحش نده — آن‌ها را فراموش کن. گاری و گاری‌چی را ناسزا نگو — آن‌ها را فراموش کن. چشمانت را بند، مقاومت نکن. با آهنگ حرکت کن و در حرکات یک موسیقی خلق کن. آن را همچون یک رقص انجام بده. در داخل یک وسیله‌ی نقلیه‌ی درحال حرکت، با تاب خوردن آهنگین، تجربه کن. این سوترا می‌گوید که تجربه به تو دست خواهد داد.

یا دروسیله‌ی نقلیه‌ی ساکن،،،،، نپرس که گاری از کجا پیدا کنی، خودت را فریب نده، زیرا که سوترا می‌گوید یا دروسیله‌ی نقلیه‌ی ساکن، در دوایر نامریی آهسته نوسان داشته باش. فقط آنجا بنشین و در دایره تاب بخور. نخست دایره‌ای بزرگ داشته باش و سپس آهسته‌اش کن، آهسته‌تر، آهسته‌تر و آن را کوچک‌تر و کوچک‌تر کن. تا وقتی که بدنت بطور مریی حرکت نکند، ولی در درون حرکت ظریفی را احساس کنی.

با دایره‌ای بزرگ‌تر شروع کن، با چشمان بسته. وگرنه، وقتی که بدن می‌ایستد، تو نیز متوقف می‌شوی. با چشمان بسته دایره‌ای بزرگ بزن؛ فقط بنشین و در دایره بچرخ. به تاب خوردن ادامه بده؛ دایره را کوچک‌تر و کوچک‌تر و کوچک‌تر کن. بطور مریی تو می‌ایستی؛ هیچکس قادر نخواهد بود تشخیص بدهد که تو حرکت می‌کنی. ولی در درون حرکتی ظریف را احساس می‌کنی. اینک بدن حرکت نمی‌کند، فقط ذهن است. ادامه بده تا آهسته و آهسته‌تر شود، و تجربه. آن تجربه، مرکزیت یافتن است. در وسیله‌ای درحال حرکت یک حرکت آهنگین غیرمقاوم، تولید

مرکزیت درون می‌کند.

گرجیف Gurdjieff برای چنین تکنیک‌هایی رقص‌های گوناگونی درست کرد. او روی این تکنیک کار می‌کرد. تمام رقص‌هایی که او در مکتبش ایجاد کرد در واقع، چرخش در دایره بودند. تمام رقص‌ها در دایره انجام می‌شد: فقط چرخیدن، ولی در درون هشیار ماندن و رفته‌رفته دایره‌ها را کوچک و کوچک‌تر کردن. زمانی می‌رسد که بدن می‌ایستد، ولی در درون، ذهن به حرکت و حرکت ادامه می‌دهد.

اگر بیست‌ساعت با قطار مسافرت کرده باشی، پس از اینکه قطار را ترک کرده و به خانه رفته باشی، اگر چشمانت را ببندی، احساس خواهی کرد که هنوز در سفر هستی. هنوز هم در قطار خواهی بود. بدن از حرکت بازایستاده است، ولی ذهن هنوز وسیله نقلیه را احساس می‌کند. پس فقط این تکنیک را انجام بده.

گرجیف رقص‌های بسیار زیبا و شگفتی را خلق کرد. او در این قرن معجزه کرد..... او یک گروه یکصد نفره را آماده‌ی رقص‌های مراقبه‌گونه ساخت و برای نخستین بار این رقص‌ها را برای مخاطبینی در نیویورک به نمایش در آورد. یکصد نفر رقصنده روی صحنه به چرخش در آمدند. حتی تماشاچیان نیز در ذهنشان شروع کردند به چرخ خوردن. یکصد رقصنده‌ی سپیدپوش روی صحنه به چرخش در آمده بودند.

وقتی او با دست اشاره می‌کرد، آنان چرخ می‌خوردند و وقتی می‌گفت، "ایست"، سکوتی مطلق حاکم می‌شد. آن "ایست" برای تماشاچیان بود، نه برای رقصنده‌ها — زیرا بدن می‌تواند بی‌درنگ بایستد، ولی آنوقت ذهن، حرکت را درونی می‌سازد و ادامه می‌دهد. حتی تماشای آن نیز زیبا بود، زیرا ناگهان یکصد رقصنده مانند مجسمه می‌شدند. این عمل سبب یک تکان و ضربه برای تماشاچیان نیز می‌شد. زیرا صدها حرکت زیبا و آهنگین ناگهان قطع می‌شد. تو به آنان نگاه می‌کردی که می‌چرخند و می‌رقصند و ناگهان همگی مانند مجسمه بی حرکت می‌ماندند. آنوقت افکار تو نیز قطع می‌شد.

در نیویورک بسیاری احساس کردند که این پدیده‌ای غریب است: افکار آنان ناگهان و بی‌درنگ می‌ایستاد. ولی برای رقصنده‌ها، رقص در درون ادامه داشت و چرخش درونی دایره‌ها کوچک‌تر و کوچک‌تر می‌شد تا اینکه آنان مرکزیت پیدا می‌کردند.

یک روز چنین اتفاق افتاد که آنان درست در لبه‌ی صحنه مشغول چرخیدن بودند. انتظار می‌رفت که گرجیف درست قبل از اینکه آنان به سمت تماشاچیان پایین بروند، آنان را متوقف کند. یکصد رقصنده درست در لبه‌ی صحنه بودند. یک گام دیگر و همگی آنان از روی صحنه به پایین پرتاب می‌شدند. تمام سالن انتظار داشت که گرجیف ناگهان بگوید ایست، ولی او برگشت تا سیگاربرگش را روشن کند و تمام یکصد رقصنده از روی صحنه به پایین پرت شدند

— روی سنگفرش سالن نمایش.

تمام تماشاچیان ایستادند، فریاد می‌زدند و جیغ می‌کشیدند و فکر می‌کردند که بسیاری از آن‌ها باید استخوان‌هایشان شکسته شده باشد — سقوطی بزرگ بود. ولی حتی يك نفر هم مجروح نشد، کسی حتی يك زخم هم بر نداشت.

آنان از گرجیف پرسیدند که چه اتفاقی افتاده. هیچکس آسیب ندیده بود و از چنین سقوطی بعید می‌نمود. دلیلش فقط این بود: آنان در آن لحظه واقعاً در بدنشان نبودند. آنان چرخش‌های درونی‌شان را آهسته می‌کردند. و وقتی گرجیف دید که آنان کاملاً از بدنشان بی‌خبر شده‌اند، گذاشت تا بیفتند.

اگر کاملاً از بدن بی‌خبر شوی، مقاومتی نخواهد بود. استخوان به سبب مقاومت شکسته می‌شود. اگر در حال سقوط باشی، مقاومت خواهی کرد، بر ضد جاذبه‌ی زمین کار خواهی کرد. آن مخالفت، آن مقاومت ایجاد مشکل می‌کند — نه جاذبه. اگر بتوانی همراه با جاذبه بیفتی، اگر بتوانی با آن همکاری کنی، آنگاه امکان ندارد آسیب ببینی.

در داخل يك وسیله‌ی نقلیه‌ی در حال حرکت، با تاب خوردن آهنگین، تجربه‌کن. یا دروسیله‌ی نقلیه‌ی ساکن، در دوایر نامریی آهسته نوسان داشته باش. می‌توانی آن را انجام دهی. نیازی به وسیله‌ی نقلیه نیست، فقط مانند کودکان بچرخ. وقتی که سرت گیج می‌شود و احساس می‌کنی که زمین می‌خوری، نیست — ادامه بده! حتی اگر زمین بخوری، نگران نباش، چشمانت را ببند و بچرخ. ذهنت خواهد چرخید و تو به زمین می‌افتی. وقتی به زمین افتادی، در درون احساس کن! چرخش ادامه دارد. و نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شود، تا ناگهان مرکزیت پیدا می‌کنی.

کودکان از این کار بسیار خوششان می‌آید، لذت بسیار می‌برند. والدین هرگز به کودکان اجازه نمی‌دهند که بچرخند. این خوب نیست، آنان باید مجاز باشند که بچرخند — بلکه باید تشویقشان کرد. و اگر بتوانید کودکان را از چرخش درون نیز آگاه کنید می‌توانید از طریق این چرخیدن به آنان مراقبه را نیز آموزش دهید. آنان از این کار لذت می‌برند، زیرا احساس بی‌بدنی دارند. وقتی کودکان چرخ می‌زنند، ناگهان آگاه می‌شوند که بدنشان می‌چرخد، ولی خودشان، نه. آنان در درون مرکزیتی را احساس می‌کنند که ما به سادگی قادر به احساس آن نیستیم، زیرا بدن و روح آنان هنوز قدری از هم جدا است، فاصله‌ای هست.

وقتی وارد رحم مادر می‌شوی، هنوز نمی‌توانی تماماً در بدن باشی، زمان لازم است. وقتی که نوزاد متولد می‌شود، آنوقت نیز هنوز بطور مطلق تثبیت نشده، روح او مطلقاً به بدن متصل نشده است؛ فواصلی وجود دارند. برای همین است که نوزاد قادر نیست خیلی از کارها را انجام بدهد. بدنش آماده هست، ولی قادر به انجامش نیست.

اگر مشاهده کرده باشی، خواهی دانست که نوزادها نمی‌توانند با دو چشم ببینند، همیشه با يك چشم می‌بینند. يك چشم همیشه بزرگتر از دیگری است و مردمك چشم دیگر همیشه کوچک‌تر است. آگاهی نوزاد هنوز تثبیت نشده

است، شل است. رفته رفته، آگاهی او تثبیت و محکم می شود. پس با دو چشم می تواند ببیند.

نوزادها هنوز تفاوتی بین بدن خود و بدن دیگران احساس نمی کنند. مشکل است. آنان هنوز تثبیت نشده اند، ولی تثبیت آهسته آهسته صورت می گیرد. مراقبه تلاشی دوباره است برای ایجاد فاصله. تو ثابت گشته ای، در بدن سفت و محکم شده ای. برای همین است که احساس می کنی، "من این بدن هستم." اگر بتوان فاصله ای ایجاد کرد، فقط در آن صورت است که احساس خواهی کرد که تو بدن نیستی و چیزی ورای بدن هستی. چرخیدن و تاب خوردن کمک می کنند تا این فاصله ایجاد شود.

نهمین تکنیک مرکزیت یافتن:

۱۲- با يك سوزن نقطه ای از شکل شهد آگین خودت را بشکاف، و به آرامی وارد آن شکاف شو و به خلوص درون دست یاب.

بدن تو فقط يك بدن نیست، سرشار از خودت است. وقتی بدنت را شکاف می دهی، تو شکاف بر نداشته ای — فقط بدن شکاف برداشته. ولی تو چنین احساس می کنی که خودت شکاف برداشته ای؛ برای همین است که احساس درد می کنی. اگر بتوانی هشیار شوی که فقط بدن شکاف برداشته، که خودت شکاف برداشته ای، بجای درد احساس شعف می کنی. نیازی نیست که با سوزن چنین کاری کنی. همه روزه اتفاقات زیادی می افتد. می توانی از آن موقعیت ها برای مراقبه استفاده کنی. یا می توانی موقعیتی را خلق کنی.

در بدنت دردی وجود دارد. يك کار بکن : تمام بدن را فراموش کن و فقط روی قسمتی که دردناک است تمرکز کن. و آنگاه متوجه موضوع عجیب خواهی شد. وقتی روی نقطه ای که دردناک است تمرکز می کنی، خواهی دید که آن بخش جمع و کوچک می شود shrinking. نخست احساس می کنی که آن درد در تمام پایت است. وقتی که تمرکز می کنی، احساس خواهی کرد که تمام پا نیست. درد بزرگ نمایی شده بود — فقط زانو بوده که درد داشته.

بیشتر تمرکز کن، و احساس خواهی کرد که درد در تمام زانو نیست، بلکه در يك نقطه ای کوچک است. روی این نقطه ای کوچک بیشتر تمرکز کن؛ بقیه بدن را فراموش کن. فقط چشمانت را ببند و به تمرکز ادامه بده تا منبع درد را پیدا کنی. محل دردناک جمع می شود، منطقه کوچک و کوچک تر می گردد. آنگاه زمانی می رسد که درد فقط به اندازه نوک سوزن خواهد شد. به همین نقطه ای کوچک خیره شو و ناگهان آن نقطه ای کوچک ناپدید شده و تو سرشار از سرور خواهی شد. بجای درد، سرشار از سرور خواهی شد.

چرا این اتفاق می افتد؟ زیرا تو و بدنت دوجیز هستید، یکی نیستید. کسی که تمرکز می کند تو هستی. تمرکز روی بدن انجام می شود. وقتی که تمرکز می کنی، این فاصله وسیع تر می شود، هم هویت شدن identification با بدن

شکسته می‌شود. برای داشتن تمرکز، تو به درون می‌روی، از بدنت دور می‌شوی. برای اینکه نقطه‌ی دردناک را در نظر بگیری، باید دور بشوی. این دور شدن، ایجاد فاصله gap می‌کند. و وقتی روی درد تمرکز می‌کنی، هم هویتی را فراموش می‌کنی، تو فراموش می‌کنی که، "من احساس درد می‌کنم."

اینک تو مشاهده‌گر هستی و درد در جای دیگری است. تو درد را مشاهده می‌کنی و آن را احساس نمی‌کنی. این تغییر: از احساس به مشاهده‌گری، تولید فاصله می‌کند. و وقتی فاصله بیشتر شود، ناگهان تو بدن را کاملاً فراموش می‌کنی؛ فقط از آگاهی هشیار هستی.

می‌توانی این تکنیک را نیز آزمایش کنی: با یک سوزن نقطه‌ای از شکل شهدآگین خودت را بشکاف، و به آرامی وارد آن شکاف شو... اگر در بدنت دردی وجود دارد، باید روی تمام منطقه تمرکز کنی، آنگاه رفته‌رفته، درد به نقطه‌ای کوچک تبدیل خواهد شد.

ولی نیازی نیست منتظر درد شوی. می‌توانی از یک سوزن استفاده کنی. سوزن را در هر نقطه‌ای که حساس است استفاده کن. در بدن مناطق زیادی هستند که کور هستند، این‌ها کمکی نخواهند کرد. شاید عبارت نقاط کور بدن را شنیده باشی. می‌توانی سوزنی به دوست بدهی و به او بگویی که پشتت را در نقاط مختلف با سوزن بزند. نقاط زیادی هستند که احساس درد نخواهی کرد. خواهی گفت، "نه، هنوز سوزن نزده‌ای. من دردی احساس نمی‌کنم." این‌ها نقاط کور بدن هستند. روی گونه‌ها دو نقطه‌ی کور وجود دارند که می‌توانی آزمایش کنی.

اگر به روستاهای هندوستان بروی، در مواقع بسیار، در هنگام اعیاد مذهبی، آن‌ها گونه‌هایشان را با نیزه سوراخ می‌کنند. به نظر معجزه می‌آید، ولی چنین نیست. اگر این نقاط کور را سوزن بزنی، خون نمی‌آید و دردی احساس نمی‌شود. در پشت تو نیز هزاران نقطه‌ی کور وجود دارند که در آنجا دردی احساس نخواهی کرد. بدن تو دو نوع منطقه دارد: یکی حساس و زنده و دیگری مرده و بی‌حس. پس نقطه‌ای را پیدا کن که حساس باشد و با کمترین فشار احساس شود. آنگاه بدن را شکاف بده و وارد شکاف شو.

نکته اینجاست: مراقبه چنین است. و به آرامی وارد آن شکاف شو... همانطور که سوزن وارد می‌شود، پوست را سوراخ می‌کند و تو احساس درد می‌کنی، خودت نیز وارد شو. احساس نکن که درد وارد تو شده است؛ درد را احساس نکن، با آن هویت نگیر. خودت با سوزن وارد شو.

چشمانت را ببند؛ درد را مشاهده کن. همانطور که درد وارد تو می‌شود، خودت نیز وارد شو. و همانطور که سوزن تو را می‌شکافد، ذهنت به آسانی متمرکز می‌شود. آن نقطه‌ی درد شدید را به کار بگیر و آن را مشاهده کن. معنی به آرامی وارد آن شکاف شو همین است.

...و به خلوص درون دست بیاب. اگر بتوانی مانند يك نظاره‌گر وارد شوی، بی‌اینکه هویت گرفته باشی، رها، با فاصله، بی‌اینکه احساس کنی درد تو را شکاف می‌دهد، بلکه مشاهده کنی که سوزن بدن را شکافته و تو يك مشاهده‌گر هستی؛ آنگاه به خلوص درون دست پیدا می‌کنی؛ معصومیت درونی بر تو آشکار خواهد شد. برای نخستین بار هشیار می‌شوی که تو این بدن نیستی. و زمانی که دانستی تو این بدن نیستی، زندگیت کاملاً دگرگون خواهد شد، زیرا تمام زندگی در اطراف بدن جریان دارد. وقتی که دانستی تو این بدن نیستی، نمی‌توانی این زندگی را ادامه بدهی. مرکز ازدست رفته است.

وقتی که بدن نباشی، آنگاه باید زندگی متفاوتی بیافرینی. آن زندگی، زندگی سالکانه است sannyasin. این، يك زندگی متفاوت است؛ اینك مرکز تغییر کرده است. اینك تو همچون يك روح در دنیا زندگی می‌کنی، همچون يك آتما atma، نه همچون يك بدن. اگر همچون يك بدن وجود داشته باشی، آنگاه دنیایی متفاوت خواهی داشت: دنیایی از دستاوردهای مادی، طمع، ارضای نفس، شهوت، سکس. تو در اطرافت دنیایی برپا ساخته‌ای: این دنیایی بدن-گرا body-oriented است.

زمانی که دانستی تو این بدن نیستی، تمام دنیایت از بین می‌رود. دیگر نمی‌توانی آن را داشته باشی. دنیای دیگری برمی‌خیزد که در اطراف روح برپا است — دنیایی از مهر، از عشق، از زیبایی، از حقیقت، از خیر، از معصومیت. مرکز جابه‌جا شده است و دیگر در بدن نیست. مرکز چنین دنیایی، آگاهی است.

برای امروز کافی است.

فصل چهارده

تغییردادن جهت انرژی

پرسش: اگر اشراق و فراآگاهی *samadhi* به معنی معرفتِ تمام، آگاهی کیهانی و آگاهی فراگیر باشد، آنگاه بسیار عجیب به نظر می‌رسد که این آگاهی کیهانی را "مرکزیت یافتن" *centering* بخوانیم، زیرا واژه‌ی مرکزیت، یکسونگری *one-pointedness* را تداعی می‌کند. چرا آگاهی کیهانی یا سامادی *samadhi* مرکزیت یافتن خوانده می‌شود؟

مرکزیت یافتن راه است و نه هدف. مرکزیت یافتن، روش است و نه نتیجه. فراآگاهی، مرکزیت خوانده نمی‌شود، مرکزیت یافتن، تکنیکی است برای رسیدن به فراآگاهی. البته به نظر متناقض می‌رسد، زیرا وقتی شخص روشن ضمیر می‌گردد، مرکزی باقی نمی‌ماند.

جاکوب بوهیم Jacob Bohme گفته است که وقتی انسان به الوهیت می‌رسد، این را می‌توان به دو راه توصیف کرد: یا اینکه اکنون مرکز در همه جا هست، یا اینکه مرکز در هیچ کجا نیست؛ هر دو به یک معنا هستند.

پس واژه‌ی "مرکزیت یافتن" به ظاهر متناقض می‌آید، ولی راه، هدف نیست و روش، نتیجه نیست. و روش‌ها می‌توانند متناقض باشند، زیرا این صدودوازده تکنیک، روش‌های مرکزیت یافتن هستند.

ولی وقتی مرکزیت می‌یابی، منفجر خواهی شد. مرکزیت داشتن یعنی که خودت را تماماً در یک نقطه جمع می‌کنی. زمانی که در یک نقطه جمع شدی، در یک نقطه متبلور گشتی، آن نقطه بطور خودکار منفجر می‌گردد. آنگاه مرکزی باقی نمی‌ماند — یا آنگاه مرکز در همه جا هست. پس مرکزیت یافتن یعنی منفجر شدن.

چرا مرکزیت یافتن یک روش شده است؟

اگر مرکزیت نداشته باشی، انرژی تو فشرده *focused* نیست، نمی‌تواند منفجر شود. انرژی پراکنده *spread out* است و نمی‌تواند منفجر شود. انفجار به انرژی عظیمی نیاز دارد. انفجار یعنی اینکه اینک تو پراکنده نیستی — در یک نقطه قرار داری. وقتی مرکزیت داشته باشی، اتمی *atomic* می‌شوی، واقعاً یک اتم روحانی می‌گردد. و فقط وقتی می‌توانی منفجر گردی که به اندازه‌ی کافی مرکزیت بیابی که اتمی شوی. آنگاه یک انفجار اتمی روی می‌دهد.

در مورد این انفجار صحبتی نشده است، زیرا نمی‌تواند صحبت شود، پس فقط روش‌های آن داده شده است. در مورد نتیجه، سخنی به میان نیامده. نمی‌توان در موردش صحبت کرد. اگر روش را انجام دهی، نتیجه در پی خواهد آمد، و

راهی برای بیان آن وجود ندارد.

پس این را به یاد بسپار: اساساً مذهب در مورد خود تجربه سخن نمی‌گوید، فقط در مورد شیوه و روش method حرف می‌زند؛ چگونگی how را نشان می‌دهد، چیستی what را نه. چیستی به خودت واگذار می‌شود. اگر چگونه را انجام دهی، چیستی بر تو آشکار می‌گردد. و راهی برای انتقال آن نیست. شخص می‌تواند آن را بشناسد، ولی نمی‌تواند آن را منتقل سازد. چنان تجربه‌ی بی‌نهایتی است که زبان کفایت نمی‌کند. گستردگی چنان است که واژه‌ها برای بیانش ناتوان هستند. پس تنها روش آن داده شده است.

چنین گزارش شده که بودا برای چهل سال پیوسته می‌گفت، "از من درمورد حقیقت، خداوند، نیروانا و رهایی سووئال نکنید. هیچ پرسشی در این موارد از من نکنید. فقط از من بپرسید که چگونه می‌توان به آن رسید. من می‌توانم راه را به شما نشان دهم، ولی نمی‌توانم تجربه را به شما بدهم، نه، حتی در کلام نیز نمی‌توانم." تجربه، امری فردی و شخصی است؛ روش، غیرشخصی است. روش علمی است؛ تجربه همیشه شخصی و شاعرانه است.

منظورم چیست که اینگونه تفاوت می‌گذارم؟ روش، علمی است. اگر بتوانی انجامش دهی، نتیجه‌اش مرکزیت یافتن است. اگر روش انجام شود، نتیجه حتمی است. اگر مرکزیت پیدا نکنی، آنگاه می‌توانی بدانی که نکته‌ای را درجایی از دست داده‌ای. در جایی نکته را گم کرده‌ای و روش را دنبال نکرده‌ای. روش، علمی است؛ مرکزیت یافتن، علمی است؛ ولی وقتی انفجار برایت روی می‌دهد، شاعرانه است.

منظورم از "شاعرانه" این است که هر یک از شما آن را به گونه‌ای متفاوت تجربه می‌کنید. آنگاه زمینه‌ی مشترکی وجود ندارد. و هر کس آن را به شیوه‌ای متفاوت بیان خواهد کرد. بودا چیزی می‌گوید، ماهاویرا چیزی دیگر، مسیح (ع)، لائوتزو..... — همگی فرق دارند — نه در روش، بلکه در بیان تجربه. همگی فقط در یک چیز توافق دارند و آن این است که هر آنچه که بگویند، همان چیزی نیست که احساسش کرده‌اند. همگی فقط در این نکته مشترک هستند.

با این وجود، آنان می‌کوشند تا تجربه را بیان کنند. با این حال تلاش می‌کنند تا به نوعی اشارتی و نشانی بدهند. به نظر ناممکن می‌رسد، ولی اگر قلبی رقیق داشته باشی، می‌توان چیزی را منتقل کرد. ولی این نیاز به همدردی عمیق و عشق و احترام دارد.

پس درحقیقت، هرگاه چیزی منتقل شود، بستگی به منتقل‌کننده ندارد، بستگی به تو دارد. اگر بتوانی آن را در عشق و احترامی عمیق دریافت کنی، آنوقت چیزی به تو خواهد رسید. ولی اگر در این مورد منتقدانه برخورد کنی، چیزی به تو نخواهد رسید. نخست اینکه بیان آن دشوار است. و اگر هم بیان شود، اگر باحالت انتقادی آن را دریافت کنی، دریافت پیام غیرممکن خواهد شد؛ ارتباطی communication وجود نخواهد داشت.

این ارتباطی بسیار ظریف است. برای همین است که در این ۲۱۱ تکنیک، در مورد تجربه چیزی گفته نشده است و کاملاً مسکوت مانده — فقط به آن اشاره شده. بارها شیوا می‌گوید، "چنین کن و سپس، تجربه." و آنگاه ساکت می‌ماند. و یا "چنان کن و آنگاه برکت." و بازهم ساکت می‌ماند.

برکت، تجربه، انفجار: و رای این‌ها تجربه‌های شخصی هستند. چیزی که قابل بیان نباشد، بهتر است که کوششی برای بیان آن صورت نگیرد — زیرا تولید سوء تفاهم خواهد کرد. پس شیوا ساکت می‌ماند. او فقط در مورد راه و روش و تکنیک سخن می‌گوید، چگونه انجامش دهی.

ولی مرکزیت یافتن، پایان نیست، فقط راه است. و چرا این مرکزیت یافتن به انفجار می‌انجامد؟ زیرا اگر انرژی عظیمی در یک نقطه متمرکز شود، آن نقطه منفجر می‌گردد. نقطه بسیار کوچک و انرژی بسیار عظیم است، نقطه قادر به جای دادنش نیست، پس منفجر می‌شود.

این لامپ می‌تواند مقدار مشخصی از برق را در خود جای دهد. اگر برق بیشتری واردش شود، لامپ منفجر می‌گردد. دلیل مرکزیت یافتن نیز همین است؛ هرچه بیشتر مرکزیت داشته باشی، انرژی بیشتری در مرکز وجود خواهد داشت. لحظه‌ای که انرژی خیلی زیاد شود، مرکز قادر به تحمل آن نخواهد بود. منفجر خواهد شد.

پس این فقط یک قانون علمی است. و اگر مرکز منفجر نشود، معنی آن این است که هنوز مرکزیت نیافته‌ای. وقتی که مرکزیت یافتی، بی درنگ انفجار در پی خواهد آمد. بین این دو، فاصله‌ی زمانی وجود ندارد. پس اگر احساس می‌کنی که انفجاری در کار نیست، به این معنی است که هنوز متمرکز نشده‌ای. هنوز یک مرکز نداری، مرکزهای بسیار داری، هنوز تقسیم شده هستی، هنوز انرژی‌ات تلف می‌شود، هنوز انرژی‌ات به بیرون می‌رود.

وقتی که انرژی به بیرون برود، فقط از انرژی تهی می‌گردد و آن را هدر می‌کنی. در نهایت، ناتوان می‌گردد. در حقیقت، وقتی مرگ به سراغت بیاید، تو پیشاپیش مرده‌ای؛ فقط یاخته‌ای مرده هستی. تو پیوسته انرژی به بیرون می‌ریختی — پس مقدار انرژی هرچقدر که باشد، در طول یک مدت زمان، تو خالی خواهی شد. انرژی بیرون رونده، یعنی مرگ. تو هر لحظه در حال مردن هستی؛ انرژی تو تخلیه می‌شود؛ تو انرژی‌ات را بیرون پرتاب می‌کنی و آن را هدر می‌دهی.

دانشمندان می‌گویند که حتی خورشید که منبعی عظیم از انرژی است و برای میلیون‌ها سال وجود داشته، پیوسته در حال تخلیه شدن است. و ظرف چهار میلیارد سال خواهد مرد. خورشید فقط به این سبب می‌میرد که دیگر برایش انرژی باقی نمانده است. خورشید هر روز در حال مردن است زیرا پرتوهایش، انرژی آن را تا مرزهای کائنات حمل می‌کنند — اگر مرزی وجود داشته باشد. انرژی به بیرون می‌رود.

تنها انسان است که قادر به دگرگونی و تغییر جهت انرژی است. وگرنه مرگ پدیده‌ای طبیعی است — همه چیز می‌میرد. تنها انسان قادر به شناختن جاودانگی و پایداری است. پس می‌توانی تمام این را به يك قانون کاهش دهی : اگر انرژی بیرون برود، نتیجه مرگ است و تو هرگز معنای زندگی را نخواهی شناخت. فقط می‌توانی مرگی آهسته را بشناسی. هرگز قادر نخواهی بود که شدت زنده بودن را درک کنی. اگر انرژی به بیرون برود، نتیجه به طور خودکار، مرگ خواهد بود — هرچه که باشد. اگر بتوانی جهت انرژی را تغییر بدهی انرژی به بیرون نرود، بلکه به درون برود — آنگاه يك دگردیسی، يك دگرگونی روی خواهد داد.

آنگاه این انرژی درون رونده، در يك نقطه از وجود متمرکز می‌گردد. آن نقطه درست نزدیک ناف است — زیرا در حقیقت تو همچون يك ناف زاده می‌شوی. تو در ناف با مادرت متصل هستی. انرژی حیاتی مادر از طریق ناف به تو وارد گشته. و زمانی که بندناف قطع می‌شود، تو يك فرد می‌شوی. قبل از آن تو فردیت نداری، فقط قسمتی از وجود مادر هستی.

پس تو لد واقعی زمانی روی می‌دهد که بندناف بریده شده باشد. آنگاه نوزاد زندگی خودش را خواهد داشت و مرکز خودش را دارد. آن مرکز باید درست در ناف باشد، زیرا انرژی از طریق ناف به نوزاد رسیده است. آن نقطه، حلقه‌ی اتصال است.

و هنوز هم، چه بدانی و چه ندانی، ناف تو، مرکز وجودت است.

اگر انرژی شروع کند به درون ریختن، اگر بتوانی جهت انرژی را طوری عوض کنی که به درون بیاید، به مرکز ناف برخورد خواهد کرد. انرژی به درون رفتن ادامه خواهد داد و در ناف متمرکز می‌شود. وقتی انرژی آنقدر زیاد شود که دیگر نتواند انرژی را در خود جای دهد، آن مرکز منفجر خواهد شد. در آن انفجار، تو باردیگر يك فرد نخواهی بود. وقتی که به مادر متصل بودی، فرد نبودی؛ باردیگر هم فرد نخواهی بود.

اینك تولدی تازه صورت گرفته است. تو با گیتی یگانه شده‌ای. اینك تو هیچ مرکزی نداری؛ نمی‌توانی بگویی "من"؛ اینك نفس ego دیگر وجود ندارد. بودا و کریشنا از "من" در سخنانشان استفاده می‌کنند، ولی این فقط کاربردی تشریفاتی formal دارد؛ آنان نفس ندارند، آنان وجود ندارند.

بودا در حال مرگ بود. روزی که می‌مرد، مردمی بسیار، مریدان و سالکان بسیاری جمع شده بودند و همگی اندوهگین بودند؛ آنان گریه و زاری می‌کردند.

پس بودا پرسید، "شما چرا زاری می‌کنید؟"

کسی گفت، "زیرا شما به زودی نخواهید بود."

بودا خندید و گفت، "ولی من چهل سال است که نیستم. من روزی که به اشراق رسیدم، مردم. پس گریه نکنید، اندوهگین نباشید. اینک هیچ کس نمی‌میرد. من مدت‌هاست که وجود ندارم! ولی حتی برای اینکه بگویم 'من دیگر نیستم'، باید از واژه‌ی 'من' استفاده کنم."

تمام مذهب و سلوک مذهبی یعنی انرژی درون‌رونده. چگونه انرژی را به سمت درون هدایت کنیم و یک دگرگونی تمام‌ایجاد کنیم. این روش‌ها کمک می‌کنند، پس به یاد داشته باش: مرکزیت یافتن، فراآگاهی نیست، مرکزیت یافتن، خودتجربه نیست. مرکزیت یافتن، دروازه‌ی آن تجربه است و وقتی که تجربه باشد، مرکزیت وجود ندارد، پس مرکزیت یافتن فقط یک گذرگاه است.

تو اینک مرکزیت نداری. درواقع، چندین مرکز داری — برای همین است که می‌گویم اکنون مرکزیت نداری. وقتی که مرکزیت بیایی، فقط یک مرکز وجود دارد. آنگاه آن انرژی که به مراکز مختلف روانه می‌شد، بازگشته و در وطن قرار دارد، آنگاه در مرکز هستی... و آنگاه.... انفجار. باردیگر مرکز وجود نخواهد داشت، ولی حالا تو مراکز مختلفی نداری. آنوقت ابدآمرکزی وجود نخواهد داشت. تو با کائنات یکی شده‌ای. جهان هستی و تو هر دو یک چیز و به یک معنا هستید.

برای نمونه، کوهی یخی در اقیانوس شناور است. کوه یخی مرکز خودش را دارد. فردیتی جداگانه دارد؛ از اقیانوس جدا است. ولی در ژرفا، جدا نیست. زیرا کوه یخی چیزی جز آب در دمای مشخص نیست. تفاوت بین آب اقیانوس و کوه یخی در طبیعتشان نیست — این دو، ذاتاً یکی هستند. تفاوت فقط در دما است. و سپس خورشید طلوع می‌کند، هوا گرم می‌شود و کوه یخی شروع به آب‌شدن می‌کند. آنگاه کوه یخی وجود ندارد؛ ذوب شده است. اینک نمی‌توانی آن را پیدا کنی، زیرا فردیتی وجود ندارد، دیگر مرکزی ندارد. با اقیانوس یکی شده است.

در تو و در بودا، در مسیح (ع) و در کسانی که او را مصلوب کردند، در کریشنا و در آرجونا Arjuna، تفاوتی در طبیعت و ذات نیست. آرجونا همچون کوه یخی و کریشنا همچون اقیانوس است. این دو یکی بیش نیستند، ولی آرجونا شکل و نامی دارد — یک فردیت، یک وجود منزوی؛ او احساس "من هستم" دارد.

توسط این تکنیک‌های مرکزیت یافتن، درجه‌ی حرارت تغییر می‌کند، کوه یخی ذوب می‌گردد و آنگاه تفاوتی نخواهد بود. آن احساس اقیانوس‌گونه‌ی oceanic، فراآگاهی samadhi است؛ آن کوه‌یخی بودن، ذهن است. و برای احساس اقیانوس‌گونه‌ی، باید بی‌ذهن بود.

مرکزیت داشتن فقط یک گذرگاه است، نقطه‌ی تحولی که از آن پس کوه یخی دیگر وجود ندارد. قبل از آن، اقیانوس وجود ندارد — فقط کوه یخ است. پس از آن نقطه، کوه یخ وجود ندارد — فقط اقیانوس است. احساس

اقیانوس‌گونگی، فراآگاهی است: خود را با تمامیت هستی یکی حس کردن.

ولی من نمی‌گویم که خود را با هستی یکی بیندار! می‌توانی فکر کنی، ولی پندار قبل از مرکزیت یافتن است؛ فکرکردن، همان دریافت realization نیست. تو نمی‌دانی — فقط شنیده‌ای؛ خوانده‌ای. تو آرزو داری که این واقعه، روزی برای تو نیز رخ دهد، ولی تو درنیافته‌ای. قبل از مرکزیت یافتن، تو می‌توانی به تفکر ادامه بدهی، ولی تفکرکردن فایده‌ای ندارد. پس از مرکزیت یافتن، فکرکننده‌ای وجود ندارد. تو می‌دانی! رخ داده است! تو دیگر نیستی، فقط اقیانوس وجود دارد.

مرکزیت یافتن، روش است. فراآگاهی نتیجه است.

درمورد اینکه در فراآگاهی چه روی می‌دهد، چیزی گفته نشده است، زیرا چیزی نمی‌تواند گفته شود. و شیوا بسیار علمی است. او علاقه‌ای به این گفتارها ندارد. او تلگرافی بیان می‌کند؛ او حتی يك کلام اضافی نیز نمی‌گوید. پس او فقط اشاره می‌کند، "... آن تجربه، آن برکت، آن رویداد." نه تنها این، گاهی او فقط می‌گوید "آنوقت." او می‌گوید "بین دو تنفس متمرکز باش و آنوقت." او می‌ایستد. و گاهی فقط می‌گوید، "در وسط باش، درست درمیان افراط و تفریط، و آن that."

اشارات‌ها چنین هستند: آن، آنوقت، آن تجربه، آن برکت، آن رویداد، آن انفجار. ولی پس از آن او کاملاً متوقف می‌شود. چرا؟ ما مایلیم او چیز بیشتری بگوید.

دو دلیل دارد. يك: آن را نمی‌توان توصیف کرد. چرا نمی‌توان توصیف کرد؟

اندیشمندانی وجود دارند — برای نمونه، مثبت‌گرایان positivists معاصر، تحلیل‌گران زبان و دیگران در اروپا — که می‌گویند آنچه را بتوان تجربه کرد می‌تواند توصیف شود. و دلیلی دارند. آنان می‌گویند که اگر بتوانی آن را تجربه کنی، پس چرا نمی‌توانی آن را بیان کنی؟ مگر تجربه چیست؟ تو آن را درک کرده‌ای، پس چرا نمی‌توانی آن را برای دیگران قابل‌فهم سازی؟ پس آنان می‌گویند که اگر تجربه‌ای وجود داشته باشد، پس می‌تواند بیان شود. و اگر نتوانی آن را بیان کنی، فقط نشان‌گر این است که تجربه‌ای وجود نداشته است. آنوقت تو تیره و سردرگم هستی. اگر حتی نتوانی آن را بیان کنی، پس امکان نداشته که قادر به تجربه‌اش بوده باشی.

به سبب این نگرش، آنان می‌گویند که مذهب همه‌اش مضحك است. اگر می‌توانی بگویی که تجربه‌اش کرده‌ای، پس چرا نمی‌توانی بیانش کنی؟ نکته‌ی آنان برای بسیاری جذابیت دارد، ولی منطقشان بی‌اساس است. جدای از تجربه‌های مذهبی، تجربه‌های معمولی نیز قابل بیان و توصیف نیستند — حتی تجربه‌های ساده.

من سردرد دارم و اگر تو هیچ‌گاه دچار سردرد نشده باشی، نمی‌توانم معنی سردرد را برایت توصیف کنم. این به آن

معنی نیست که من دچا رتوهم هستم یا اینکه فقط فکر می‌کنم و سردرد را تجربه نمی‌کنم. سردرد وجود دارد. من آن را با تمامیتش و دردش تجربه می‌کنم. ولی اگر تو سردرد را تجربه نکرده باشی، نمی‌تواند توصیف شود، نمی‌تواند بیان شود. اگر تو نیز سردرد را تجربه کرده باشی، البته آنوقت مشکلی نیست و می‌تواند بیان شود.

مشکل بودا این است که باید با غیربوداهاس nonbuddhas سخن بگوید نه غیربوداییان non-Buddhist، زیرا غیربوداییان نیز می‌توانند بودا باشند. مسیح(ع)، غیربودایی است، ولی یک بودا است. چون یک بودا باید با کسانی که تجربه را نداشته‌اند، ارتباط برقرار کند، مشکل ایجاد می‌گردد. تو نمی‌دانی که سردرد چیست. بسیاری هستند که سردرد را نشناخته‌اند. آنان فقط واژه را شنیده‌اند؛ برایشان هیچ معنایی ندارد.

می‌توانی با انسانی نابینا درمورد نور صحبت کنی، ولی هیچ چیز منتقل نمی‌شود. او واژه‌ی "نور" را می‌شنود و به توصیف آن گوش می‌دهد. می‌تواند تمام نظریه نور را درک کند، ولی باین وجود، واژه‌ی "نور" چیزی را برایش منتقل نمی‌کند. تا وقتی که او خودش نتواند تجربه کند، ارتباط غیرممکن است. پس این را به یاد داشته باش: ارتباط فقط وقتی ممکن است که دونفر که تجربه‌ی مشابه داشته باشند، باهم مرتبط شوند.

ما در زندگی روزانه قادر هستیم باهم ارتباط برقرار کنیم، چون تجربه‌های مشابه داریم. ولی باین وجود نیز، اگر کسی بخواهد ما را از ماست بکشد، مشکلات وجود خواهند داشت. من می‌گویم آسمان آبی است و تو نیز می‌گویی که آسمان آبی است، ولی چگونه تعیین می‌کنیم که تجربه‌ی من از آبی، همانند تجربه‌ی تو از آبی است؟ راهی برای تعیین این نیست.

شاید من به سایه‌ای shade از رنگ آبی نگاه کنم و تو به سایه‌ای دیگر از رنگ آبی، ولی آنچه من در درون می‌بینم، آنچه من تجربه می‌کنم نمی‌تواند به تو منتقل شود. من فقط می‌توانم بگویم، "آبی"، تو نیز می‌توانی بگویی "آبی"، ولی آبی، هزاران سایه دارد — و نه تنها سایه، بلکه آبی هزاران معنی دارد. در الگوی ذهنی من، آبی شاید یک معنی بدهد. برای تو شاید معنایی دیگر داشته باشد، زیرا آبی، معنی نیست. معنی همیشه در الگوی ذهنی قرار دارد. پس حتی در تجربه‌های معمولی نیز ارتباط دشوار خواهد بود.

به علاوه، تجربه‌هایی هستند که به ماورا مربوط می‌شوند. برای نمونه، کسی عاشق شده است. او چیزی را تجربه می‌کند. تمام زندگیش به مخاطره افتاده است، ولی او نمی‌تواند شرح دهد که چه اتفاقی افتاده است. می‌تواند گریه و زاری کند، می‌تواند آواز بخواند، می‌تواند به رقص درآید؛ این‌ها نشانه‌هایی هستند که چیزی در او اتفاق افتاده است. ولی چه اتفاقی برایش افتاده؟ وقتی کسی عاشق می‌شود، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد؟ و عشق چیزی خیلی نامعمول نیست؛ برای همه به نوعی روی می‌دهد. ولی باین حال، ما هنوز قادر نشده‌ایم که بیان کنیم در درون چه روی می‌دهد.

کسانی هستند که عشق را همچون يك تب احساس می کنند، نوعی بیماری.

روسو Rousseau می گوید که جوانی، اوج زندگی انسانی نیست، زیرا جوانی مستعد مرضی به نام عشق است. تا وقتی که انسان آنقدر پیر شود تا عشق تمامی معنای خودش را از دست بدهد، ذهن تیره و حیران خواهد ماند. پس خرد تنها در سن های بسیار بسیار بالا ممکن می گردد. عشق به انسان اجازه ی خردمند شدن نمی دهد احساس او چنین است.

دیگرانی هم هستند که با او اختلاف نظر دارند. کسانی که واقعاً خردمند هستند، درمورد عشق سکوت اختیار می کنند. آنان هیچ نمی گویند — زیرا احساس چنان بی نهایت است، چنان عمیق است که زبان محتوم است که به آن خیانت کند. و اگر عشق بیان شود، آنگاه شخص احساس گناه می کند، زیرا انسان در مورد احساس بی نهایت هرگز نمی تواند عدالت را رعایت کند. پس او ساکت می ماند: هرچه تجربه ی عشق عمیق تر باشد، امکان بیانش کمتر است.

بودا در مورد خداوند سکوت می کند، نه به این سبب که خدایی نیست. و کسانی که در مورد خداوند بسیار حرافی می کنند واقعاً نشان می دهند که هیچ تجربه ای از خداوند ندارند. بودا ساکت ماند. او به هر شهر که وارد می شد، اعلام می کرد، "لطفاً در مورد خداوند هیچ نپرسید. در مورد همه چیز می توانید سووال کنید، ولی نه در مورد خداوند."

دانشمندان علوم مذهبی و ادیبان، که واقعاً هیچ تجربه ای نداشتند و فقط دانسته هایی جمع آوری کرده بودند، شروع کردند به صحبت در مورد بودا و شایعه پراکندن.

آنان گفتند، "او ساکت است چون نمی داند، اگر می داند، پس چرا سخن نمی گوید؟"

و بودا می خندید.

آن خنده را فقط تعداد معدودی می توانستند درک کنند.

اگر عشق را نتوان بیان کرد، پس خداوند را چگونه می توان توصیف کرد؟ آنوقت هرگونه بیان، آسیب می رساند. برای همین است که شیوا در مورد تجربه ساکت می ماند. او به نقطه ای می رسد که فقط يك انگشت می تواند برای اشاره کردن به کار رود — آنگاه، آن، آن تجربه و سپس ساکت می ماند.

دلیل دوم این است: حتی اگر بتوان آن را به نوعی بیان کرد، حتی اگر بتوان بطور ناقص بیانش کرد، آنوقت می توان برای کمک، برخی تشبیه های موازی را ایجاد کرد. ولی شیوا از آن ها نیز استفاده نمی کند و دلیلی برای آن هست. زیرا

ذهن های ما آنقدر طماع است که هرچه در مورد تجربه گفته شود، ذهن به آن می چسبد. و آنوقت ذهن تکنیک را فراموش می کند و فقط تجربه را به یاد می سپارد، زیرا تکنیک به تلاش نیاز دارد — تلاشی طولانی که گاهی دشوار است و گاهی خطرناک. یک تلاش پیوسته و طولانی مورد نیاز است.

پس ما روش را فراموش می کنیم. ما نتیجه را به خاطر می سپاریم و به تصور کردن و خواستن نتیجه ادامه می دهیم. و انسان می تواند به سادگی خودش را گول بزند. فرد می تواند تصور کند که نتیجه را به دست آورده است.

چند روز پیش کسی اینجا بود. او یک سالک است — پیرمردی سالخورده. او سی سال پیش مشرف شده بود و اکنون نزدیک هفتاد سال دارد. او نزد من آمد و گفت، "من آمده ام تا چیزی بپرسم و چیزی را بدانم."

پس از او پرسیدم، "چه می خواهی بدانی؟"

ناگهان او تغییر کرد و گفت، "نه، نه، واقعاً چیزی نمی خواهم بدانم — فقط برای ملاقات شما آمده ام، زیرا هرآنچه که شناختنی باشد، پیشاپیش شناخته ام."

او برای سی سال تصور کرده و آرزو کرده بود — آرزوی سرور، تجربه های الهی — و حالا، در این سن، او ناتوان شده و مرگ نزدیک است. اینک او این توهم را ایجاد کرده که تجربه را داشته است. پس به او گفتم، "اگر تجربه کرده ای، سکوت اختیار کن. چند لحظه پیش من همان، زیرا نیازی به صحبت کردن نیست."

آنوقت او بی قرار شد و گفت، "خوب، حالا فرض کنید که من تجربه نکرده ام. حالا چیزی به من بگویید."

پس به او گفتم، "برای من امکان ندارد که چیزی را فرض کنم. یا تو شناخته ای و یا نشناخته ای. پس در موردش روشن باش. اگر شناخته ای، پس سکوت کن. قدری اینجا باش و برو. اگر نشناخته ای، پس روشن باش. آنوقت به من بگو."

آنگاه او حیران شد. او آمده بود تا روش هایی را بپرسد. سپس گفت، "من واقعاً تجربه نکرده ام، ولی آنقدر درمورد آهام براهم آسمی Aham Brahmasmi — من برهما هستم — فکر کرده ام که گاهی فراموش می کنم که فقط در موردش فکر کرده ام. من برای چهل سال، روز و شب، پیوسته آن را تکرار کرده ام که گاهی کاملاً از یاد می برم که من آن را درک نکرده ام. این فقط یک گفته ی استقراضی بوده است."

یادآوری اینکه چه چیز دانش است و چه چیز، تجربه، مشکل است. آن ها باهم قاطی می شوند. و بسیار آسان است که احساس کنی دانش تو همان تجربه ی تو است. ذهن انسان چنان فریب کار و آنقدر حيله گر است که این را ممکن می سازد. این دلیل دیگری است که چرا شیوا در مورد تجربه ساکت می ماند. او هیچ چیز در مورد آن نمی گوید.

او پیوسته در مورد روش ها سخن می گوید و در مورد نتیجه، همیشه ساکت است. تو نمی توانی توسط آن فریب بخوری.

این یکی از دلایلی است که این کتاب، یکی از مهم ترین کتاب ها، تقریباً ناشناخته مانده است. این ویگیان بایراو تانتر Vighyan Bhairav Tantral یکی از بااهمیت ترین کتاب های دنیا است. هیچ کتابی به این اهمیت نیست، ولی کاملاً ناشناخته مانده است. دلیلش؟ فقط شامل روش های ساده است، بدون هیچگونه امکان برای ذهن طماع شما، که به نتیجه بچسبد.

ذهن می خواهد که به نتیجه بچسبد. ذهن علاقه ای به روش ندارد؛ علاقه ی ذهن به نتیجه ی پایانی است. و اگر بتوانی روش را کنار بگذاری و به نتیجه برسی، ذهن بسیار خوشحال می شود.

کسی از من می پرسید، "چرا این همه روش وجود دارد؟ کبیر Kabir می گوید: 'خودانگیخته باش.' Sahaj samadhi. bhai ؛ شعفِ خودانگیخته spontaneous ecstasy خوب است، پس نیازی به روش ها نیست."

به او گفتم، "اگر به سرور خودانگیخته sahaj samadhi رسیده باشی، البته هیچ روشی مفید نخواهد بود؛ نیازی نیست. پس چرا به اینجا آمده ای؟"

او گفت، "من هنوز نرسیده ام، ولی احساس می کنم که روش خودانگیخته بهتر است."

گفتم، "ولی چرا احساس می کنی که بهتر است؟ زیرا هیچ روشی داده نشده، پس ذهن از اینکه کاری نیست که انجام بدهد احساس خوبی خواهد داشت — بدون هیچ کاری می توانی همه چیز داشته باشی!"

به این سبب، ذن در غرب به صورت يك دیوانگی در آمده است — زیرا ذن می گوید که بی کوشش به دست بیاور؛ نیازی به تلاش کردن نیست. ولی به یاد بسپار، برای رسیدن به این نقطه ی بی کوششی، به تلاشی طولانی و دراز نیاز داری. برای رسیدن به نقطه ای که هیچ تلاشی نیاز نباشد، برای رسیدن به جایی که در بی عملی باقی مانی، نیاز به تلاشی طولانی داری. ولی این نتیجه گیری سطحی که ذن می گوید نیازی به کوشش کردن نیست، در غرب جاذبه ی بسیار پیدا کرده است. اگر نیازی به کوشش نباشد، ذهن خواهد گفت، "این درست است، زیرا می توانی بدون انجام هیچ کاری به آن برسی." ولی هیچ کس نمی تواند چنین کند.

سوزوکی Suzuki، که ذن را در غرب معرفی کرد، هم خدمت کرد و آسیب رساند و اثرات این آسیب او برای مدتی طولانی باقی خواهد ماند. او مردی بسیار اصیل بود، یکی از اصیل ترین انسان های این قرن؛ و او تمام عمرش را تلاش کرد تا پیام ذن را به غرب برساند. و او به تنهایی، با تلاش خودش، غرب را با ذن آشنا کرد. و اکنون اشتیاق فراوانی برای ذن در غرب وجود دارد؛ در سراسر مغرب زمین، دوستداران ذن همه جا هستند. هیچ چیز مانند ذن جاذبه

ندارد.

ولی نکته گم شده است. جاذبه‌ی ذن فقط به این دلیل است که ذن می‌گوید نیازی به روش نیست، نیازی به تلاش کردن نیست. لازم نیست کاری انجام دهی؛ خودش بطور خودانگیخته شکوفا می‌شود.

این درست است — ولی شما خودانگیخته نیستید، پس هرگز در شما شکوفا نخواهد شد. خودانگیخته بودن.... به نظر متناقض می‌رسد: زیرا برای اینکه شما خودانگیخته شوید، برای تصفیه‌ی شما، به روش‌های بسیار نیاز است: تا بتوانید بی‌گناه شوید، تا بتوانید خودانگیخته شوید. وگرنه نمی‌توانید در هیچ چیز خودانگیخته باشید.

این کتاب ویگیان بایراو تانترا توسط پال رپس Paul Reps به انگلیسی برگردانده شد. او کتابی بسیار زیبا به نام "ذن گوشت، ذن استخوان Zen Flesh, Zen Bones" نگاشته و فقط در پیوست‌های آن، نامی از این کتاب ویگیان بایراو تانترا برده است. تمام کتاب مربوط به ذن است و فقط در ضمیمه‌های کتاب نامی از این کتاب، ۱۱۲ تکنیک، آورده و او این کتاب را یک نوشته‌ی "پیش-ذن" pre-Zen خوانده است. بسیاری از پیروان ذن این را نپسندیدند، زیرا گفتند، "ذن می‌گوید نیازی به کوشش نیست، ولی این کتاب فقط به روش‌ها توجه دارد. پس این کتاب، ضد ذن است، نه پیش-ذن." بطور سطحی حق با آنان است، ولی در عمق چنین نیست، زیرا برای رسیدن به وجودی خودانگیخته، انسان باید راهی دراز را طی کند.

یکی از مریدان گرجیف Gurdjieff، به نام اسپنسکی Ouspensky می‌گفت که هرگاه کسی می‌آمد و از او در مورد راه می‌پرسید، چنین پاسخ را می‌داد، "ما هیچ چیز در مورد راه نمی‌دانیم. ما فقط در مورد گذرگاه‌هایی آموزش می‌دهیم که به راه ختم می‌شوند. راه برای ما ناشناخته است." چنین فکر نکن که تو در راه هستی. حتی راه نیز در دور دست‌هاست. از جایی که تو قرار داری، از این نقطه، حتی راه نیز بسیار دور است. پس تو باید نخست به راه برسی.

اسپنسکی مردی بسیار فروتن بود. و مذهبی بودن و فروتن بودن کاری بسیار مشکل است — بسیار بسیار مشکل. زیرا وقتی که شروع کنی به احساس اینکه شناخته‌ای، سر دیوانه می‌گردد. او همیشه می‌گفت، "ما هیچ چیز در مورد راه نمی‌دانیم. راه بسیار دور است و نیازی نیست که هم‌اکنون در موردش بحث کنیم." هرکجا که هستی، ابتدا باید حلقه‌ی پیوستی ایجاد کنی، یک پل کوچک، یک گذرگاه باریک که تو را به راه راهبری کند.

خودانگیختگی sahaj yoga از شما بسیار دور است. در مکانی که شما هستید، شما کاملاً مصنوعی، کاشته شده و بی‌ریشه هستید. هیچ چیز در شما خودانگیخته نیست، هیچ چیز. وقتی در زندگی شما هیچ چیز خودانگیخته نیست، مذهب چگونه می‌تواند خودانگیخته باشد؟ وقتی هیچ چیز خودانگیخته نیست، حتی عشق نیز خودانگیخته

نیست. حتی عشق نیز يك معامله است، حتی عشق نیز يك محاسبه است، حتی عشق نیز يك تلاش است. آنگاه هیچ چیز نمی‌تواند خودانگیخته باشد. آنگاه بطورخودانگیخته منفجرشدن در کائنات، غیرممکن است.

از موقعیتی که تو اینک در آن هستی، از این حالت، غیرممکن است. تو نخست باید تمام مصنوعی بودن‌هایت را، تمام رفتارهای کاذب را، تمامی تعصبات و همه قراردادهای غیراصیلت را دور بیندازی. تنها در آن صورت است که يك وجود خودانگیخته ممکن خواهد بود. این روش‌ها به تو کمک می‌کنند تا به نقطه‌ای برسی که نیازی به انجام هیچ کاری نیست — فقط بودن کافی است. ولی ذهن می‌تواند فریب بدهد. و ذهن به آسانی فریب می‌دهد زیرا آنوقت می‌تواند تسلی پیدا کند.

شیوا هرگز درمورد هیچ نتیجه‌ای صحبت نمی‌کند، فقط روش ارائه می‌دهد. این تأکید را به‌خاطر بسیار. کاری کن تا لحظه‌ای بتواند ممکن شود تا نیاز به هیچ کاری نباشد، وقتی که مرکز وجودت بتواند در کائنات محلول گردد. ولی این را باید کسب کرد. سبب جاذبه‌ی ذن به دلیلی اشتباه است، و همین در مورد کریشنامورتی Krishnamurti نیز صدق می‌کند، زیرا او می‌گوید به هیچ یوگا نیازی نیست، به هیچ روشی نیاز نیست. درحقیقت، او می‌گوید که برای مراقبه، به روشی نیاز نیست. حق با اوست.

او درست می‌گوید، ولی شیوا می‌گوید که این ۲۱۱ روش مراقبه وجود دارند، و شیوا نیز درست می‌گوید. و تا جایی که به شما مربوط می‌شود، شیوا درست‌تر می‌گوید. و اگر قرار باشد بین کریشنامورتی و شیوا یکی را انتخاب کنید، شیوا را برگزینید. کریشنامورتی برای شما فایده‌ای ندارد. حتی این نیز می‌تواند برای کمک به شما گفته شود که کریشنامورتی مطلقاً اشتباه می‌کند. به‌یاد بسیار که می‌گویم: 'برای کمک به شما'. و کریشنامورتی آسیب می‌رساند. این را نیز برای کمک به شما می‌گویم، زیرا اگر وارد بحث او شوید به فراآگاهی دست نخواهید یافت. شما تنها به يك نتیجه خواهید رسید — که نیازی به روش نیست. و این خطرناک است. برای شما، روش‌ها مورد نیاز هستند!

لحظه‌ای خواهد آمد که روشی مورد نیاز نباشد، ولی آن لحظه هنوز برای شما فرارسیده است. و پیش از آن لحظه، دانستن در مورد چیزی که در پیش‌رو قرار دارد، خطرناک است. برای همین است که شیوا سکوت می‌کند. او از آینده چیزی نمی‌گوید که چه اتفاقی خواهد افتاد. او فقط به زمان حال شما توجه دارد که چگونه هستید و باید با شما چه کرد. کریشنامورتی با عباراتی سخن می‌گوید که نمی‌تواند توسط شما درک شوند.

منطق او را می‌توان احساس کرد. منطق درست است، زیباست. خوب است که منطق او را به‌خاطر بیاوریم: او می‌گوید که اگر روشی را انجام می‌دهی، آنوقت چه کسی روش را انجام می‌دهد؟ ذهن آن را انجام می‌دهد. و روشی که توسط ذهن انجام شود، چگونه می‌تواند ذهن را از بین ببرد؟ بلکه برعکس، ذهن را قوی‌تر خواهد کرد. این

به يك شرطی شدگی تبدیل می‌شود، دروغین خواهد بود.

پس مراقبه چیزی خودانگیخته است؛ نمی‌توانی در موردش کاری انجام دهی. در مورد عشق چه می‌توانی بکنی؟ آیا می‌توانی روشی را تمرین کنی که چگونه عاشق باشی؟ اگر بتوانی تمرین کنی، آنوقت عشق تو دروغین خواهد بود. عشق، خودش روی می‌دهد، نمی‌توان آن را تمرین کرد. اگر حتی عشق را نمی‌توان تمرین کرد، چگونه می‌توان نیاش را تمرین کرد؟ چگونه می‌توان مراقبه را تمرین کرد؟

این منطق دقیق و مطلقاً درست است — ولی نه برای شما، زیرا با شنیدن مدام این منطق، توسط آن شرطی می‌شوید. و کسانی که چهل سال به کریشنامورتی گوش داده‌اند، شرطی‌شده‌ترین افرادی هستند که من با آنان برخورد کرده‌ام. آنان می‌گویند که روشی وجود ندارد، و هنوز هم به جایی نرسیده‌اند.

من می‌گویم، "شما درك کرده‌اید که روشی وجود ندارد و هیچ روشی را تمرین نمی‌کنید، ولی آیا آن خودانگیختگی در شما جاری هست؟" آنان می‌گویند، "نه."

و اگر به آنان بگویم، "پس روشی را تمرین کنید،" شرطی‌شدگی آنان بی‌درنگ وارد می‌شود. آنان می‌گویند، "روشی وجود ندارد."

آنان هیچ روشی را تمرین نکرده‌اند، و فراآگاهی برایشان روی نداده است. و اگر به آنان بگویم، "پس روشی را آزمایش کن،" می‌گویند که روشی وجود ندارد. پس آنان در يك وضعیت دشوار و غامض گیر کرده‌اند. آنان يك ذره هم پیش نرفته‌اند، و دلیلش این است که چیزی به آنان گفته شده که برای آنان نبوده است.

مانند آموزش جنسیت به کودک خردسال است. می‌توانی به تعلیمات ادامه بدهی، ولی چیزی را می‌گویی که هنوز برای کودک بی‌معنی است. و آموزش تو خطرناک خواهد بود، زیرا ذهنش را شرطی می‌کنی. این نیاز او نیست؛ او توجهی به آن ندارد. او نمی‌داند که جنسیت چیست زیرا غده‌هایش هنوز عمل نکرده‌اند و بدنش هنوز جنسی نگردیده است. انرژی او هنوز بطور طبیعی به سمت مرکز جنسی حرکت نکرده است و تو در مورد آن با او سخن می‌گویی. چون او گوش دارد، آیا می‌پنداری که می‌توان هرچیزی را به او آموزش داد؟ چون می‌تواند سرش را به علامت تأیید تکان دهد، آیا فکر می‌کنی که هر چیزی را می‌توان به او گفت؟

می‌توانی آموزش بدهی، ولی آموزش های تو برای او خطرناک و مضر خواهد بود. برای او جنسیت هنوز يك پرسش نیست، برای او هنوز مشکلی نیست. او هنوز به نقطه‌ای از بلوغ نرسیده که در آن، جنسیت اهمیت پیدا کند. صبر کن! وقتی که او شروع به پرسیدن کند، وقتی که بالغ شود و بپرسد، آنوقت به او بگو. و هرگز بیش از آنچه بتواند درك کند، به او نگو، زیرا آنچه بیشتر باشد، در سرش باری سنگین خواهد شد. در مورد مراقبه نیز همین

صدق می‌کند.

به شما می‌توان فقط درمورد روش‌ها آموزش داد، نه درمورد نتیجه‌ها — این يك جهش خواهد بود. و بدون استوار شدن در روش‌ها، جهش کردن فقط يك امر سطحی cerebral و ذهنی خواهد بود. و آنگاه همیشه روش‌ها را از کف خواهید داد.

مانند انجام تمرینات ریاضی توسط کودکان است. آنان همیشه می‌توانند به آخر کتاب بروند و پاسخ‌ها را پیدا کنند. پاسخ در آخر کتاب نوشته شده، می‌توانند مسئله را ببینند و سپس برای یافتن راه حل، به آخر کتاب رجوع کنند. و زمانی که کودک پاسخ را بداند، آموختن روش برایش بسیار دشوار خواهد بود، زیرا به نظر می‌رسد که نیازی نباشد. وقتی که او پیشاپیش پاسخ را بداند، نیازی به راه حل یا روش نخواهد بود.

و درحقیقت، او تمام روند را بطور معکوس انجام می‌دهد. آنوقت از طریق هر روش کاذب یا شبه-روش-pseudo method، او به پاسخ خواهد رسید. او پاسخ واقعی را می‌داند، پس می‌تواند از طریق خلق يك روش کاذب، به پاسخ دست یابد. و تاجایی که به مذهب مربوط می‌شود، این کار به قدری زیاد تکرار می‌شود که به نظر می‌رسد همه مانند کودکان رفتار می‌کنند.

پاسخ برای شما خوب نیست. پرسش وجود دارد، روش‌ها وجود دارند و تو خودت باید به پاسخ برسی. هیچ‌کس دیگر نباید پاسخ را به تو بدهد. آموزگاران واقعی، قبل از اینکه روند طی بشود، به تو کمک نمی‌کنند که پاسخ را پیدا کنی. آنان فقط به تو کمک می‌کنند که روند را طی کنی. درواقع، اگر خودت به نوعی دانسته باشی، اگر پاسخ را از جایی دزدیده باشی، آنان می‌گویند که اشتباه است. شاید اشتباه نباشد، ولی آنان می‌گویند، "غلط است. دورش بینداز — نیازی به آن نیست." آنان پیش از آنکه واقعاً به شناخت آن برسی، تو را از دانستن منع می‌کنند. برای همین است که هیچ پاسخی نمی‌دهند.

معشوق شیوا، دوی Devi از او پرسش‌هایی پرسیده است. شیوا روش‌های آسانی می‌دهد. پرسش هست، روش هست. پاسخ را برای تو باقی گذاشته تا رویش کار کنی، تا آن را زندگی کنی.

پس به یاد بسپار، مرکزیت یافتن روش است، نتیجه نیست.

نتیجه، تجربه‌ی کیهانی و اقیانوس‌گونگی است.

آنگاه مرکزی وجود نخواهد داشت.

شما گفتید که اگر انسان بتواند واقعاً عشق بورزد، آنگاه تنها عشق کفایت می‌کند و این یکصد و دوازده روش

مراقبه مورد نیاز نیستند. شما عشق واقعی را به گونه‌ای توصیف کرده‌اید که من واقعاً احساس می‌کنم و باور دارم که عاشق هستم. ولی احساس می‌کنم سروری را که در مراقبه با آن برخورد می‌کنم، نسبت به احساس رضایت عمیقی که در عشق تجربه می‌کنم، در بُعدی کاملاً متفاوت قرار دارد؛ و همچنین نمی‌توانم خود را بدون مراقبه تصور کنم. پس بیشتر توضیح دهید که چگونه عشق بدون مراقبه می‌تواند کافی باشد.

بسیاری چیزها باید درک شوند. يك، اگر واقعاً در عشق باشی، ابتداً سراغی از مراقبه نخواهی گرفت — زیرا عشق چنان ارضایی تمام است که هرگز احساس نمی‌شود چیزی کسر است، که حفره‌ای باید پر شود، که نیاز به چیزی بیشتر داری. اگر احساس می‌کنی که نیاز به چیزی بیشتر داری، حفره‌ای وجود دارد. اگر احساس می‌کنی که کار بیشتری باید انجام شود و تجربه‌ای بیشتر نیاز داری، آنگاه عشق تنها يك احساس است و واقعیت نیست. من به باور تو شك نمی‌کنم، شاید باور داشته باشی که عاشقی. باور تو اصالت دارد؛ تو هیچ کس را فریب نمی‌دهی. تو احساس می‌کنی که عاشقی، ولی عوارض نشان می‌دهند که نیستی.

عوارض عاشق بودن کدام‌اند؟

سه چیز است، نخست، ارضای مطلق. هیچ چیز دیگری مورد نیاز نیست، حتی خداوند نیز مورد نیاز نیست. دوم، آینده‌ای در کار نیست. همین لحظه‌ی عشق، ابدیت و جاودانگی است. نه لحظه‌ی بعد، نه آینده، نه فردا. و سوم، تو از بودن بازمی‌ایستی، تو دیگر وجود نداری. اگر هنوز وجود داشته باشی، هنوز وارد پرستشگاه عشق نشده‌ای. اگر این سه چیز روی دهند.... اگر تو نباشی، آنگاه چه کسی مراقبه خواهد کرد؟ اگر آینده‌ای نباشد، آنگاه تمام روش‌ها بی‌فایده خواهند بود، زیرا روش‌ها برای آینده وجود دارند، برای نتیجه. و اگر تو در همین لحظه ارضا باشی، ارضای مطلق، آنوقت انگیزه‌ای برای هرکاری کجاست؟

در روانشناسی مکتبی وجود دارد — و این یکی از بااهمیت‌ترین روندها در اندیشه‌ی معاصر است — که با ویلهلم رایش Wilhelm Reich شروع شد. او گفت که هرگونه بیماری روانی به سبب نبود عشق روی می‌دهد. چون تو نمی‌توانی عشقی عمیق را احساس کنی، چون قادر نیستی در عشق تماماً وجود داشته باشی، این وجود ارضا نشده، ارضا را در بسیاری ابعاد دیگر جستجو می‌کند.

وقتی من می‌گویم، "اگر بتوانی عاشق باشی، نیاز به هیچ چیز نیست،" منظورم این نیست که عشق کافی است. منظورم این است که وقتی عمیقاً عاشق باشی، عشق يك دروازه می‌گردد — درست مانند هر مراقبه‌ی دیگر. مراقبه چه کار خواهد کرد؟ این سه چیز: تولید رضایت می‌کند؛ به تو اجازه می‌دهد در زمان حال بمانی؛ و نفس تو را نابود می‌کند. مراقبه این سه کار را خواهد کرد — به هر روشی که باشد. پس می‌توانی چنین بگویی: عشق يك روش طبیعی

است. اگر روش طبیعی از دست برود، آنوقت روش های مصنوعی باید به کار گرفته شوند.

ولی اگر فرد احساس کند که عاشق است، آنوقت این سه شرط باید برای او معیار باشند. او باید این سه شرط را همچون سنگ محک و معیار اندازه گیری قرار بدهد و ببیند که آیا این سه شرط در مورد او روی داده است یا نه. اگر روی نداده باشد، آنگاه این احساس او می تواند بسیاری چیزهای دیگر باشد، ولی نه عشق. و احساس عشق، پدیده ای عظیم است، می تواند خیلی چیزهای دیگر باشد. می تواند شهوت باشد؛ می تواند جنسیت ساده باشد؛ می تواند فقط يك تمایل به مالکیت باشد. می تواند فقط يك مشغولیت و سرگرمی باشد، زیرا تو نمی توانی تنها بهمانی و نیاز به کسی داری، زیرا تو می ترسی و نیاز به امنیت داری. حضور دیگری کمک می کند تا احساس امنیت کنی. یا فقط می تواند يك رابطه ای جنسی باشد.

انرژی به راه های خروج نیاز دارد. انرژی به انباشته شدن ادامه می دهد — آنگاه باری سنگین می گردد. تو مجبوری آن را بیرون بریزی و تخلیه کنی. پس عشق تو فقط می تواند يك تخلیه باشد. عشق می تواند خیلی چیزها باشد و عشق چیزهای بسیار هست. و معمولاً عشق چیزهای بسیاری هست، بجز عشق. به نظر من، عشق مراقبه است. هرگاه معشوق حضور دارد، در مراقبه ای عمیق باش. از این حضور یکدیگر، حالتی مراقبه گون بسازید.

معمولاً، شما عکس آن را انجام می دهید. هرگاه دو عاشق باهم هستند، بایکدیگر می ستیزند. وقتی از هم دور هستند، به یکدیگر فکر می کنند و وقتی باهم هستند، می جنگند. وقتی باردیگر از هم جدا شوند، بازهم به یکدیگر می اندیشند. وقتی نزد هم بیایند، بازهم شروع به نزاع می کنند. این عشق نیست!

پس من نکاتی را توصیه می کنم. از حضور معشوق يك حالت مراقبه گون بساز. ساکت بهمانید. نزدیک شوید، ولی سکوت کنید. از حضور یکدیگر برای انداختن ذهن استفاده کنید؛ فکر نکنید. اگر وقتی که معشوق حضور دارد به تفکر پردازی، آنوقت با او نیستی. چگونه می توانی باشی؟ شما هردو آنجا وجود دارید، ولی کیلومترها از هم فاصله دارید. تو افکار خودت را داری و معشوق نیز غرق در افکار خودش است. شما فقط در ظاهر به هم نزدیک هستید، ولی نزدیکی وجود ندارد — زیرا وقتی دو ذهن به تفکر مشغول هستند، قطب ها از هم دور هستند.

عشق واقعی یعنی توقف افکار. در حضور معشوق کاملاً از فکر کردن بازایست؛ تنها در اینصورت است که نزدیک هستید. آنوقت ناگهان یکی می شوید، آنگاه بدن ها شما را از هم جدا نمی کنند. آنگاه در ژرفای بدن، موانع شکسته می شوند. سکوت موانع را می شکند.

دیگر اینکه، رابطه ای خودتان را پدیده ای مقدس بسازید. وقتی واقعاً عاشق باشی، موضوع عشق، الهی می گردد. اگر چنین نباشد، آنوقت خوب بدان که این يك رابطه ای عاشقانه نیست؛ غیرممکن است که باشد. رابطه ای عاشقانه،

رابطه‌ای بی‌حرمت نیست. ولی آیا هرگز برای معشوق احساس حرمت کرده‌ای؟ شاید احساس‌های بسیار دیگری داشته باشی، ولی حرمت reverence هرگز.

به نظر غیرقابل تصور می‌آید، ولی هندوستان به راه‌های بسیار روی این اصرار ورزیده است که این رابطه‌ی عاشقانه بین يك زن و مرد باید پدیده‌ای مقدس باشد، نه يك رابطه‌ی دنیایی. عاشق و معشوق الهی می‌گردند. نمی‌توانی به هیچ ترتیب دیگر به آنان نگاه کنی.

باشگفتی، آیا هرگز برای زن خود wife احساس حرمت کرده‌ای؟ خود همین احساس حرمت بی‌ربط به نظر می‌رسد — حرمت برای زن؟ می‌توانی احساس سرزنش و محکومیت داشته باشی، می‌توانی هر احساس دیگری داشته باشی، ولی هرگز حرمت نه. رابطه فقط دنیایی است؛ شما از یکدیگر استفاده می‌کنید. شاید زن بگوید که به شوهرش احترام می‌گذارد، ولی من هرگز حتی يك زن را ندیده‌ام که واقعاً به شوهرش احترام بگذارد. بطور سنتی، چون قراردادی وجود دارد که زن باید به شوهر احترام بگذارد، زن می‌گوید که احترام می‌گذارد، بنابراین حتی نام او را نیز صدا نمی‌زند. نه به سبب احترام، بلکه فقط به سبب سنت‌ها او هرگز نام شوهرش را صدا نمی‌زند.

دومین چیز حرمت است. در حضور معشوق، احساس حرمت کن. اگر نتوانی الوهیت را در معشوق ببینی، در هیچ‌کجای دیگر قادر به دیدن آن نیستی. چگونه می‌توانی الوهیت را در يك درخت ببینی، جایی که رابطه‌ای وجود ندارد؟ وقتی صمیمیتی عمیق حاکم نباشد، چگونه می‌توانی الوهیت را در يك سنگ یا در يك درخت ببینی؟ اگر نتوانی الوهیت را در وجود کسی که دوست داری ببینی، اگر خداوند را در آنجا احساس نکنی، در هیچ‌کجای دیگر نمی‌توانی او را احساس کنی. و اگر بتوانی خداوند را در حضور معشوق احساس کنی، دیر یا زود او را در همه جا احساس می‌کنی — زیرا وقتی در باز شود، وقتی لمح‌های از الوهیت را در هر شخصی ببینی، نمی‌توانی آن لمح‌ه را فراموش کنی. و به همین سبب، همه چیز دری می‌شود به سوی الوهیت. برای همین است که من می‌گویم خود عشق يك مراقبه است.

پس فکر نکن که یا باید عشق بورزی و یا مراقبه کنی. منظور من این نبوده. سعی نکن که بین عشق و مراقبه یکی را انتخاب کنی. با مراقبه عشق بورز، یا با عشق مراقبه کن. جدایی بوجود نیاور. عشق پدیده‌ای بسیار طبیعی است، و می‌تواند همچون يك وسیله استفاده شود. و تانتر از آن همچون يك ابزار استفاده کرده — نه تنها از عشق، بلکه تانتر جنسیت را نیز همچون يك ابزار به کار گرفته است.

تانتر می‌گوید که در يك عمل جنسی عمیق، می‌توانی آسان‌تر از هر حالت ذهنی دیگر مراقبه کنی — زیرا این شعفی طبیعی و بیولوژیک است. ولی هرآنچه شما به عنوان عمل جنسی شاخته‌اید، رابطه‌ای در شکل بسیار انحرافی است. بنابراین هرگاه این چیزها بیان می‌شوند، احساس ناراحتی می‌کنی، زیرا هرآنچه که تاکنون به نام جنسیت

شناخته‌ای، جنسیت نیست. فقط يك سایه است، زیرا تمامی جامعه ذهن تو را علیه جنسیت شرطی ساخته است. همه سرکوبگر گشته‌اند، پس جنسیت طبیعی غیرممکن است. و هرگاه در عمل جنسی قرار داشته باشی، يك احساس گناه عمیق همیشه در تو وجود دارد. این احساس گناه يك مانع می‌گردد و یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌ها از دست می‌رود. می‌توانستی از این عمل برای رفتن به ژرفای وجودت استفاده کنی.

تانترا می‌گوید، در حین عمل جنسی مراقبه کن. تمام پدیده را يك پدیده مقدس بدان؛ احساس گناه نکن. بلکه از اینکه طبیعت به تو منبعی عطا کرده تا بی‌درنگ بتوانی عمیقاً احساس وجد و شمع کنی، سپاسگزار باش. و آنگاه، در آن تماماً آزاد باش. سرکوب نکن، مقاومت نکن. بگذار اتحاد جنسی شما را در بر بگیرد. خودت را فراموش کن، تمام موانعت را دور بینداز. مطلقاً طبیعی باش. و آنگاه موسیقی عمیقی را در بدن احساس خواهی کرد.

وقتی هردو بدن هماهنگ می‌شوند، آنگاه تو کاملاً فراموش می‌کنی که وجود داری — باین حال، وجود خواهی داشت. آنگاه، "من" را فراموش خواهی کرد: در آنجا، "من" وجود نخواهد داشت، فقط يك هستی با هستی دیگر بازی می‌کنند؛ بازی يك وجود با وجود دیگر خواهد بود. و دو، به يك تبدیل خواهد شد. تفکر وجود نخواهد داشت؛ آینده خواهد ایستاد و تو در همان لحظه در زمان حال خواهی بود. بدون هیچ احساس گناه، بدون هیچ مانع این عمل را به يك مراقبه تبدیل کن و آنگاه جنسیت دگرگون خواهد شد. آنگاه خود جنسیت دروازه‌ای می‌گردد.

اگر جنسیت دروازه شود، رفته رفته از جنسی بودن بازمی‌ایستی، و لحظه‌ای فراخواهد رسید که سکس خواهد رفت — تنها رایحه‌اش برجا خواهد ماند. آن رایحه، عشق است. و پس از آن، حتی آن رایحه نیز از بین خواهد رفت و آنوقت، آنچه باقی می‌ماند، فراآگاهی samadhi است.

تانترا می‌گوید که هیچ چیز را نباید دشمن انگاشت. هر انرژی يك دوست است؛ انسان فقط باید بداند چگونه از آن استفاده کند. پس انتخاب نکن. عشقت را به مراقبه تبدیل کن و مراقبه ات را به عشق تبدیل کن. آنوقت به زودی واژه را فراموش خواهی کرد و چیز واقعی را خواهی شناخت، که واژه نیست.

واژه‌ی "عشق"، عشق نیست و واژه‌ی "مراقبه"، مراقبه نیست و واژه‌ی "خداوند"، خداوند نیست. این‌ها فقط واژه هستند.

و اگر بتوانی عمیقاً به درون نفوذ کنی، آنگاه خداوند، مراقبه، عشق — همگی یکی می‌شوند.

چه دلایلی وجود دارند که انسان غیرحساس شده است و چگونه می‌توان آن را برطرف ساخت؟

وقتی انسان زاده می‌شود، ناتوان است. به ویژه، نوزاد انسان بسیار ناتوان است. او باید برای زنده ماندن، به دیگران

متکی باشد. این وابستگی یک معامله است. در این معامله کودک باید خیلی چیزها بدهد، و حساس بودن یکی از این چیزهاست. نوزاد حساس است؛ تمامی بدنش حساس است، ولی او ناتوان است، نمی‌تواند مستقل باشد؛ باید به والدین تکیه کند، به خانواده، به جامعه؛ او باید متکی باشد. به سبب این متکی بودن و ناتوانی، والدین و جامعه پیوسته چیزهایی را به کودک تحمیل می‌کنند، و او باید اطاعت کند. وگرنه زنده نخواهد ماند، خواهد مرد. پس در این معامله نوزاد باید خیلی چیزها را بدهد.

یک چیز بسیار عمیق و بااهمیت، حساسیت اوست: او باید آن را رها کند. چرا؟ زیرا کودک هرچه حساس‌تر باشد، بیشتر مشکل خواهد داشت و بیشتر آسیب پذیر خواهد بود. او با خفیف‌ترین محرک شروع به گریستن می‌کند. گریه کردن او باید توسط والدین متوقف شود، و آنان نمی‌توانند هیچ کاری انجام دهند. ولی اگر کودک جزئی‌ترین محسوسات را احساس کند، موجودی غیرقابل تحمل می‌شود. و کودکان غیرقابل تحمل می‌شوند، پس والدین باید حساسیت آنان را کم کنند. کودک باید مقاومت کردن را فرابگیرد، او باید کنترل کردن را بیاموزد. و رفته‌رفته کودک باید ذهنش را به دو قسمت تقسیم کند. بنابراین محسوسات بسیاری هستند که او فقط باید آن‌ها را احساس نکند، زیرا آن‌ها "خوب" نیستند — او برای احساس کردن این‌ها تنبیه می‌شود.

تمام بدن نوزاد شهوانی erotic است. او می‌تواند از انگشتانش لذت ببرد، می‌تواند از بدنش لذت ببرد؛ تمام بدنش پر از لذت است. او به اکتشاف بدنش ادامه می‌دهد، برای او، بدن پدیده‌ای عظیم و شگفت‌انگیز است. ولی لحظه‌ای فرا می‌رسد که او در اکتشافات خود به ناحیه تناسلی genitalia می‌رسد. آنوقت مشکلات آغاز می‌شوند، زیرا پدر و مادر هردو سرکوب شده هستند. لحظه‌ای که کودک — چه پسر و چه دختر — اندام تناسلی اش را لمس می‌کند، والدین ناراحت می‌شوند. این را باید عمیقاً مشاهده کرد. ناگهان رفتار والدین تغییر می‌کند و نوزاد متوجه این تغییر رفتار می‌شود. خطایی صورت گرفته است. والدین فریاد می‌زنند، "دست زنن!" آنگاه نوزاد شروع می‌کند به احساس اینکه خطایی در اندام تناسلی وجود دارد، او باید سرکوب کند. و اندام‌های تناسلی، حساس‌ترین بخش از بدن هستند — حساس‌ترین، زنده‌ترین و ظریف‌ترین بخش‌ها هستند. وقتی که نوزاد مجاز نباشد به اندام تناسلی اش دست بزند و از آن لذت ببرد، شما خود منبع حساسیت را در او گشته‌اید.

آنگاه کودک غیرحساس می‌شود. هرچه او بیشتر رشد کند، بیشتر غیرحساس می‌گردد.

پس نخست یک معامله هست — اهریمنی، ولی لازم. ولحظه‌ای که فرد شروع به درک این کند، این معامله باید دور انداخته شود و تو باید حساسیت خود را باردیگر به دست آوری. دومین دلیل این معامله برای امنیت است. من سال‌ها با دوستی در خانه‌اش زندگی می‌کردم. از همان روز اوّل متوجه شدم که او به مستخدم‌هایش نگاه نمی‌کند. او مردی ثروتمند بود، ولی هرگز به خدمه‌ی خود نگاه نمی‌کرد، هرگز به فرزندانش نگاه نمی‌کرد. او دوان دوان به

خانه می‌آمد و دوان دوان از خانه به سوی اتوموبیلش می‌رفت. پس از او پرسیدم، "موضوع چیست؟"

او گفت، "اگر به مستخدم‌ها نگاه کنی، احساس دوستی خواهند کرد و آنوقت شروع به درخواست پول بیشتر و این می‌کنند. اگر با فرزندان صحبت کنی، آنوقت دیگر ارباب نیستی، آنوقت نمی‌توانی آن‌ها را کنترل کنی." بنابراین، او حساری از عدم حساسیت در اطراف خودش برپا کرده بود. او می‌ترسید که اگر با مستخدمش سخن بگوید، اگر احساس کند که مستخدمش بیمار است، اگر همدردی کند، آنوقت باید پول یا کمکی به او بدهد.

همه دیر یا زود فرا می‌گیرند که حساس بودن یعنی نسبت به خیلی چیزها آسیب‌پذیر بودن. پس خودت را محصور می‌کنی و در اطرافت موانعی ایجاد می‌کنی تا تو را محافظت کند — یک حصار ایمنی. آنوقت می‌توانی به خیابان بروی.... گداها گدایی می‌کنند و درمخروبه‌هایی زشت و کثیف زندگی می‌کنند، ولی تو هیچ احساسی نداری، تو واقعاً بی‌نی. در چنین جامعه‌ی زشتی تو در اطراف خودت حصار می‌کشی — دیواری ظریف و نامریی — که بتوانی در پشت آن پنهان شوی. درغیراین‌صورت، شخص آسیب‌پذیر می‌گردد، و زندگی بسیار دشوار خواهد شد.

برای همین است که این غیرحساس بودن جا می‌افتد. به تو کمک می‌کند که در این دنیای زشت بدون آشفتگی زندگی کنی، ولی این کار بهایی دارد — و بهایش بسیار گزاف است. تو بدون آشفتگی در این دنیا زندگی خواهی کرد، ولی نمی‌توانی وارد الوهیت شوی، وارد تمامیت نخواهی شد. نمی‌توانی وارد دنیای دیگر شوی. اگر در این دنیا حساس نبودن مناسب است و برای دنیای دیگر، حساس بودن مناسب است، این تولید مشکل خواهد کرد.

اگر واقعاً علاقمند باشی تا وارد دنیایی دیگر شوی، باید حساسیت بیافرینی، باید تمام آن دیوارها و این امنیت‌ها را بشکنی و به دور بیندازی. البته آسیب‌پذیر می‌گردد. احساس رنج فراوان خواهی کرد، ولی در مقایسه با سروری که از طریق حساسیت به دست می‌آوری، این رنج‌ها هیچ نیستند. هرچه بیشتر حساس شوی، احساس مهر بیشتری خواهی کرد. ولی تو رنج خواهی برد، زیرا در تمام اطرافت جهنم وجود دارد. تو اینک بسته هستی — برای همین است که نمی‌توانی احساس کنی — وقتی که باز باشی، نسبت به هردو باز خواهی بود — باز برای جهنم این دنیا و باز برای بهشت آن دنیا. تو به هردو باز خواهی بود.

و بسته ماندن در یک نقطه و باز بودن در نقطه‌ی دیگر غیرممکن است. زیرا درواقع، تو یا باز هستی و یا بسته. اگر بسته باشی، برای هردو بسته هستی. اگر باز باشی، برای هردو باز خواهی بود. پس این را به یاد بسپار: یک بودا سرشار از سرور است، ولی همچنین از رنج نیز سرشار است.

این رنج مال خودش نیست، رنج دیگران است. او در سروری عمیق به سر می‌برد، ولی برای دیگران رنج می‌برد. و بوداییان فرقه‌ی ماهایانا Mahayana Buddhists می‌گویند که وقتی بودا به دروازه‌ی نیروانا رسید، دروازه‌بان در را

گشوداین يك اسطوره است و بسیار زیباست — ولی بودا از رفتن به درون بهشت سرباز زد. دروازه بان پرسید "چرا داخل نمی آیی؟ ما هزاران سال است که منتظر تو هستیم. همه روزه بشارت می رسد که بودا خواهد آمد، بودا خواهد آمد! تمام بهشتیان در انتظار ورود تو هستند. وارد شو! خوش آمدی!" بودا گفت، "تا همه قبل از من وارد نشوند من وارد نخواهم شد. من منتظر می مانم! تا زمانی که تكتك انسان ها وارد نشوند، بهشت برای من وجود ندارد." بودا برای دیگران رنج می برد؛ برای خودش، او در شعفی ژرف قرار دارد، موازات را می بینید؟ شما در رنجی عمیق هستید و احساس می کنید که همگان از زندگی لذت می برند. برای بودا درست عکس این روی داده است. او اینک در سروری عمیق قرار دارد، و او می داند که همگان در رنج هستند. این روش ها برای برطرف کردن عدم حساسیت هستند. برای برطرف کردن آن بیشتر صحبت خواهیم کرد.

کافی ست.

فصل پانزدهم

دیدن گذشته چون يك رويا

seeing the past as a dream

۲۲ - بگذار توجه در جایی باشد که از آنجا، برخی از رویدادهای گذشته را می‌بینی، و حتی هیكل خودت، که مشخصات فعلی خودش را از دست داده، دگرگون شده است.

22- Let attention be at a place where you are seeing some past happening, and even your form, having lost its present characteristics, is transformed.

۳۲ - شیئی ای را در برابرت احساس کن. غیبت تمام چیزهای دیگر را بجز این شیئی احساس کن. آنگاه، با رهاکردن احساس شیئی و احساس غیبت، دریاب.

23- Feel an object before you. Feel the absence of all other objects but this one. Then, leaving aside the object-feeling and the absence-feeling, realize.

۴۲ - وقتی حالت مخالف با کسی یا موافقت با کسی برمی‌خیزد، آن را روی فرد مورد نظر قرار نده، بلکه متمرکز بمان.

24- When a mood against someone or for someone arises, do not place it on the person in question, but remain centered.

یکی از بزرگان تانتریست Tantrist معاصر، جُرج گُرجیِف George Gurdjieff می‌گوید که تنها گناه انسان، هویت‌گرفتن identification است.

۳ی بعدی، دهمین سوترا درمورد مرکزیت‌یافتن — که ما امشب واردش می‌شویم — درمورد هویت‌گرفتن است. پس نخست خوب روشن باشید که هویت‌گرفتن یعنی چه.

تو زمانی کودک بوده‌ای؛ اینك نیستی. فردی جوان است و فردی پیر است و کودکی چیزی در گذشته می‌گردد. جوانی رفته است، ولی تو هنوز خودت را با کودکی هم‌هویت می‌گیری. نمی‌توانی آن را طوری ببینی که گویی برای دیگری روی داده است؛ نمی‌توانی شاهد آن باشی. هرگاه کودکی ات را می‌بینی، از آن جدا نیستی، با آن یکی هستی. هرگاه کسی جوانی خودش را به‌یاد می‌آورد، با آن یکی می‌شود.

درحقیقت، جوانی اکنون فقط يك رویا است. و اگر بتوانی کودکی ات را همچون يك رویا ببینی، همچون فیلمی که از برابرت می‌گذرد و تو با آن هویت نمی‌گیری، اگر فقط شاهد آن باشی، بصیرتی بسیار ظریف نسبت به خودت پیدا خواهی کرد. اگر گذشته‌ات را مانند يك فیلم ببینی، همچون يك رویا — تو بخشی از آن نیستی، فقط از آن بیرون هستی... و در واقع هم بیرون از آن هستی — آنگاه خیلی چیزها روی خواهند داد. اگر درباره‌ی کودکی ات فکر کنی، تو در آن نیستی — نمی‌توانی باشی. کودکی فقط يك خاطره است، فقط يك خاطره‌ی گذشته. تو از آن جدا می‌شوی و به آن نگاه می‌کنی. تو با آن تفاوت داری: تو يك شاهد هستی. اگر بتوانی این مشاهده‌گری را احساس کنی و سپس کودکی ات را همچون يك فیلم روی پرده ببینی، اتفاقات بسیاری روی خواهند داد.

يك: اگر دوران کودکی فقط فیلمی شده که تو می‌توانی آن را ببینی، آنگاه هرآنچه که اکنون هستی، روز بعد يك رویا می‌گردد. اگر جوان هستی، آنوقت جوانی تو يك رویا می‌شود. اگر سالخورده باشی، آنگاه سالخوردگی تو نیز يك رویا می‌گردد. تو روزی يك کودک بودی؛ اینك کودکی تو فقط يك رویا شده و می‌توانی آن را نظاره کنی.

بهتر است که با گذشته شروع کنی. گذشته را نظاره کن و خودت را با آن هم هویت نپندار؛ يك شاهد باش. آنگاه آینده را مشاهده کن، آینده را هرگونه که می‌خواهی تصور کن و نسبت به آن نیز شاهد باش. آنگاه می‌توانی به آسانی زمان حال را مشاهده کنی. زیرا آنوقت تو می‌دانی که هرآنچه اکنون هست، دیروز آینده بوده و فردا، گذشته خواهد بود. ولی شاهد گری تو هرگز در گذشته و هرگز در آینده نیست. آگاهی مشاهده‌گر تو جاودانه است؛ بخشی از زمان نیست. برای همین است که هرآنچه که در زمان روی می‌دهد، يك رویا می‌شود.

این را نیز به‌یاد بسپار: شب‌هنگام، هرآنچه را که در رویا می‌بینی، با آن هویت می‌گیری و هرگز در رویا به‌یاد نمی‌آوری که این فقط يك رویا است. فقط در بامداد، وقتی از رویا بیرون آمدی می‌توانی به‌یاد بیاوری که این واقعیت نبوده و فقط يك رویا بوده. چرا؟ زیرا در بامداد تو جدا هستی و در رویا نیستی. آنوقت يك فاصله وجود دارد. فضایی وجود دارد و تو می‌توانی ببینی که این فقط يك رویا بوده.

ولی تمام گذشته‌ی تو چیست؟ فاصله وجود دارد، فضا وجود دارد. سعی کن آن را همچون يك رویا ببینی. اکنون گذشته‌ی تو يك رویا است، چیزی بیش از يك رویا نیست. زیرا همانگونه که رویا يك خاطره می‌شود، گذشته‌ی تو نیز تبدیل به يك خاطره شده است. واقعاً نمی‌توانی اثبات کنی که هرآنچه فکر می‌کنی کودکی تو بوده واقعی بوده یا

فقط يك رویا بوده است. اثبات آن دشوار است. شاید فقط يك رویا بوده باشد، شاید واقعی بوده. خاطره نمی‌تواند بگوید که این واقعی بوده یا رویا. روان‌شناسان می‌گویند که مردمان سالخورده گاهی بین آنچه که در رویا دیده اند و آنچه واقعی بوده، سردرگم می‌شوند.

کودکان همواره بین این دو سردرگم هستند. در بامداد، کودکان خردسال نمی‌توانند بین رویا و واقعیت تفاوتی بگذارند. آنچه در رویا دیده‌اند واقعی نبوده، ولی ممکن است برای عروسی که در رویا نابود شده گریه کنند. و شما نیز، چند لحظه پس از بیداری، هنوز تحت تأثیر رویا قرار دارید. اگر در رویا کسی قصد جان شما را داشته، حتی اگر بیدار شده‌اید و رویا شکسته شده باشد، هنوز هم تپش قلب دارید و گردش خونتان سریع است. شاید هنوز هم به عرق کردن ادامه دهید و هنوز هم وحشتی ظریف شما را فراگرفته باشد. اینک کاملاً بیدار هستید و رویا گذشته است، ولی چند دقیقه طول می‌کشد تا احساس کنید که این فقط يك رویا بوده و چیزی بیشتر نبوده است. وقتی که بتوانی احساس کنی که آنچه دیده‌ای فقط يك رویا بوده، آنگاه ترسی وجود نخواهد داشت.

اگر بتوانی احساس کنی که گذشته نیز يك رویا بوده — تو نباید این را فرافکنی و تحمیل کنی که گذشته يك رویا بوده — اگر بتوانی این را مشاهده کنی، اگر بتوانی بدون درگیر شدن با آن، بدون هویت گرفتن با آن، از آن هشیار باشی، آنگاه گذشته تبدیل به يك رویا می‌گردد.

هرآنچه را که بتوانی همچون يك شاهد نظاره‌اش کنی، يك رویا است.

برای همین است که شانکارا Shankara و ناگارجونا Nagarjuna می‌توانستند بگویند که این دنیا فقط يك رویا است. نه اینکه دنیا يك خواب باشد؛ آنان احمق نبودند، نادان‌هایی نبودند که بگویند این دنیا واقعاً سراب است. منظورشان این بوده که آنان شاهد شده بودند. حتی نسبت به این دنیا که بسیار واقعی است، آنان نظاره‌گر شده بودند. و هرگاه که شاهد هرچیزی بشوی، آن چیز به رویا تبدیل خواهد شد. برای همین است که این دنیا را مایا Maya یا سراب و وهم می‌خوانند. چنین نیست که این دنیا غیرواقعی باشد، بلکه منظور این است که انسان می‌تواند شاهد و ناظر آن باشد. و هرگاه که يك شاهد گشتی — هشیار، تماماً هشیار — تمام آن همچون يك رویا به‌نظرت خواهد رسید، زیرا فضا وجود دارد و تو با آن هویت نگرفته‌ای.

ولی ما به‌هویت گرفتن ادامه می‌دهیم.

چند روز پیش کتاب اعترافات ژان ژاک روسو Rousseau را مطالعه می‌کردم. کتابی نادر است. حقیقتاً نخستین کتاب در دنیای ادبیات دنیا است که شخصی خودش را عریان می‌سازد، کاملاً برهنه. هرگناهی را که مرتکب شده، هرگونه عمل غیراخلاقی را فاش کرده و خویش‌ن را تماماً برهنه ساخته است. ولی اگر اعترافات روسو را بخوانی، حتماً احساس

خواهی کرد که او از بازگو کردنش لذت می‌برد و بسیار احساس خوبی دارد. با سخن گفتن در مورد گناهانش و اعمال غیراخلاقی که مرتکب شده، او احساس خوشی می‌کند. در مقدمه‌ی کتاب، روسو می‌گوید، "زمانی که آخرت و روز داوری فرا رسد، من به خداوند خواهم گفت، 'نیازی نیست درمورد من به‌خودت زحمت بدهی. این کتاب را بخوان و همه چیز را خواهی دانست.'"

هیچ‌کس پیش از او هرگز چنین صادقانه اعتراف نکرده است. و در پایان کتاب، می‌گوید، "خداوند بزرگ، خدای جاودانه، يك آرزوی مرا برآورده ساز. من همه چیز را اعتراف کرده‌ام؛ حالا بگذار جمعیتی بزرگ گردآید و اعترافات مرا بشنود."

بنابراین، به درستی جای تردید است که او شاید به گناهانی اعتراف کرده که مرتکب آن‌ها نشده است. او از تمام این کار احساس سرخوشی می‌کند. او هویت گرفته. و تنها يك گناه است که او به آن اعتراف نکرده — گناه هویت گرفتن. او با تمام گناهانی که مرتکب شده یا مرتکب نشده، هویت گرفته است. و برای کسانی که عمیقاً می‌دانند که ذهن انسان چگونه عمل می‌کند، این تنها گناه است.

وقتی روسو برای نخستین بار کتاب اعترافاتش را نزد گروه کوچکی از روشنفکران خواند، می‌پنداشت که زلزله‌ای در جمع به‌وقوع بپیوندد، زیرا او نخستین انسانی بود که چنان صادقانه اعتراف می‌کرد. روشنفکران گوش دادند و بیشتر و بیشتر احساس کسالت کردند. روسو ناراحت شد، زیرا فکر می‌کرد که واقعه‌ای معجزه‌آسا باید روی بدهد. وقتی که کتاب پایان گرفت، همگی احساس راحتی کردند، ولی هیچ‌کس چیزی نگفت. برای لحظاتی همگی در سکوت محض بودند. قلب روسو شکسته شد. او می‌پنداشت که اثری بسیار انقلابی خلق کرده، اثری تاریخی، تکان‌دهنده؛ و در آنجا فقط سکوت حاکم بود. همه در فکر بودند که چگونه از آن مکان فرار کنند.

بجز خودت چه کسی به گناهان تو علاقمند است؟ هیچ‌کس به فضایل و رذایل تو علاقه‌ای ندارد. انسان چنین است که توسط فضایل و همچنین رذایل خویش در نفس خودش تقویت می‌شود. پس از نگارش اعترافات، روسو شروع کرد خودش را يك قدیس پنداشتن، زیرا که اعتراف کرده بود. ولی گناه اساسی باقی بود. گناه اساسی، هویت گرفتن با رویدادها در زمان است. هرآنچه که در زمان روی بدهد، رویا گونه است و تازمانی که از آن جدا نشوی و با آن هویت نگیری، هرگز سرور را نخواهی شناخت. هویت گرفتن مصیبت است و هویت نگرستن، سرور.

این دهمین تکنیک مرکزیت‌یافتن، مربوط به هویت گرفتن است.

۲۲ - بگذار توجه در جایی باشد که از آنجا، برخی از رویدادهای گذشته را می‌بینی، و حتی هیکل خودت، که مشخصات فعلی خودش را از دست داده، دگرگون شده است.

تو گذشته‌ات را به‌خاطر می‌آوری — هر رویدادی را: کودکی ات را، روابط عاشقانه‌ات را، مرگ پدر یا مادرت را... هرچیزی را. به آن نگاه کن، ولی درگیرش نشو. آن را به‌گونه‌ای بخاطر بیاور که گویی زندگی‌دیگری را به یاد می‌آوری. و وقتی که این رویداد دوباره فیلم‌برداری می‌شود و باردیگر روی صحنه نمایش داده می‌شود، متوجه باش، هشیار باش؛ شاهدهی باش که از آن جدا است. شکل گذشته‌ی تو در فیلم، در داستان خواهد بود.

اگر رابطه‌ی عاشقانه‌ات را به یاد می‌آوری، نخستین رابطه‌ی عاشقانه‌ات را، تو با معشوقت حضور داری. هیکل گذشته‌ات با معشوقت حاضر است. درغیراینصورت نمی‌توانی به‌یاد بیاوری. از هیکل گذشته‌ات نیز جدا شو. تمام پدیده را چنین ببین که دیگری با دیگری عشق بازی می‌کرده، گویی که تمام آن رابطه به تو تعلق نداشته. تو فقط يك شاهد و يك ناظر هستی.

این تکنیکی بسیار بسیار اساسی و پایه است. بسیار به کار گرفته شده، به‌ویژه توسط بودا. این تکنیک شکل‌های بسیار دارد؛ می‌توانی رویکرد مخصوص خودت را نسبت به آن داشته باشی. برای نمونه، شب هنگام، درست وقتی که می‌خواهی به خواب بروی، هنگامی که آماده‌ی خوابیدن هستی، بطور معکوس تمام خاطرات آن روز را مرور کن. از صبح شروع نکن. درست از همانجایی که هستی شروع کن، از روی تخته‌خوابت — از آخرین واقعه. و از آنجا به عقب برو. از آنجا آهسته آهسته خاطرات را گام به گام مرور کن تا به نخستین تجربه‌ی آن روز برسی؛ به عقب برو و پیوسته به یاد بیاور که تو در آن درگیر نیستی.

برای مثال، در بعدازظهر، کسی به تو توهین کرد. خودت را ببین، شکل خودت را ببین که توسط دیگری توهین شده است، ولی تو خودت فقط يك شاهد همان. درگیر آن نشو؛ باردیگر خشمگین نشو. اگر دوباره خشمگین بشوی، آنوقت هویت گرفته‌ای. آنگاه نکته‌ی این مراقبه را از دست داده‌ای. عصبانی نشو. او به تو توهین نمی‌کند، او به آن هیکلی توهین کرده که در بعدازظهر وجود داشته. آن هیکل اینک رفته است.

تو درست مانند رودخانه‌ای جاری هستی: شکل‌ها جاری هستند. در کودکی يك شکل داشتی و اینک آن هیکل را نداری؛ آن هیکل رفته است. تو همانند رودخانه پیوسته در جریانی، پس شب‌هنگام، وقتی روی وقایع روزانه مراقبه می‌کنی، فقط به‌یاد بسپار که تو يك شاهد هستی — خشمگین نشو. کسی از تو تعریف کرده — مغرور نشو. به تمام رویدادها به‌گونه‌ای نگاه کن که فیلمی را با بی‌تفاوتی می‌نگری. و دیدن رویدادها بصورت معکوس بسیار مفید است، به‌ویژه برای کسانی که در خوابیدن مشکل دارند.

اگر مشکل بی‌خوابی داری، اگر به‌زحمت به خواب می‌روی، این کار عمیقاً کمک خواهد کرد. چرا؟ زیرا این صاف کردن unwinding ذهن است. وقتی که به عقب بازمی‌گرددی، ذهن را صاف می‌کنی و کوک آن را باز می‌کنی. در بامداد، شروع به پیشروی می‌کنی و ذهن با بسیاری از چیزها و جاها درگیر می‌شود. بسیاری چیزها ناقص و ناقم

در ذهن باقی می‌مانند و زمانی نیست تا در همان لحظه‌ی رویداد، بگذاری آن‌ها جا بیفتند.

پس در شب به عقب برو. این یک روند بازکردنِ کوه‌های ذهن است. و وقتی که به بامداد که روی تخت بودی، باز می‌گرددی، به نخستین واقعه‌ی روز، باردیگر همان ذهن تازه‌ای را خواهی داشت که در بامداد داشتی. و آنگاه می‌توانی همچون کودکی بسیار خردسال بخوابی.

می‌توانی همچنین از این تکنیک برای بازگشتن به تمامی زندگانی‌ات استفاده کنی. ماه‌ها ویرا از این تکنیک به عقب رفتن بسیار استفاده کرد. و امروزه در آمریکا نهضتی به نام داینیتیک (dianetics) وجود دارد. آنان از این تکنیک استفاده می‌کنند و آن را بسیار بسیار مفید یافته‌اند. این نهضت داینیتیک می‌گوید که تمامی بیماری‌های شما فقط عقده‌های گذشته‌ی شما هستند. و درست می‌گویند. اگر به گذشته بازگردی و تمام زندگی‌ات را بازبینی کنی، با همان صاف کردنِ ذهن، بسیاری از بیماری‌ها کاملاً برطرف خواهند شد. و این را توسط بسیاری از موارد موفق‌اینک اثبات کرده‌اند.

بسیاری از افراد از بیماری خاصی در رنج هستند و هیچ درمان فیزیولوژیک و پزشکی چاره‌ی آن نیست و بیماری ادامه دارد. این بیماری‌ها به نظر روانی می‌رسند. چاره چیست؟ گفتن این که بیماری او روانی است کمکی نخواهد کرد. بلکه شاید مضر نیز باشد، زیرا هیچ‌کس از اینکه به او بگویند بیماری‌اش روانی است احساس خوبی نخواهد داشت. آنوقت چه می‌توان کرد؟ او احساس بی‌چارگی خواهد کرد.

این رفتن به عقب روشی معجزه‌آسا است. اگر به آهستگی به عقب بروی — ذهن را آهسته به عقب ببری تا لحظه‌ای که این بیماری روی داده — اگر رفته‌رفته به عقب بروی تا به جایی برسی که این بیماری برای نخستین بار ظاهر شده باشد، خواهی دانست که این بیماری در اساس مجموعه‌ای از برخی چیزهای خاص بوده است، چیزهای روانی مشخص. با رفتن به عقب، آن چیزها بالا می‌آیند.

اگر از لحظه‌ای بگذری که بیماری برای نخستین بار به تو روی آورده، ناگهان به عوامل روانی موثر در آن پی خواهی برد. و نباید کاری انجام دهی، فقط باید از آن عوامل روانی آگاه شوی و به عقب بروی. بسیاری از ناخوشی‌ها به سادگی از وجودت رخت خواهند بست زیرا آن مجموعه شکسته شده است. وقتی که از آن مجموعه آگاه شدی، آنگاه نیازی به آن نیست؛ از آن پاک شده‌ای، تصفیه گشته‌ای.

این روش نوعی تخلیه‌ی عمیق (deep catharsis) است. و اگر بتوانی بطور روزانه انجامش دهی، احساسی از سلامت و نشاط جدید خواهی داشت. و اگر بتوانیم به کودکان آموزش دهیم که این را روزانه انجام دهند، هرگز توسط گذشته گرانبار نخواهند شد. آنان دیگر هرگز نیازی نخواهند داشت تا به گذشته بروند، همیشه در اینک و اینجا

خواهند بود. دیگر عقده‌ای وجود نخواهد داشت و هیچ چیز از گذشته بر آنان سنگینی نخواهد کرد.

می‌توانی این را روزانه انجام دهی. بصیرتی تازه به تو عطا خواهد کرد. ذهن مایل است تا از صبح به شب حرکت کند، ولی به یاد بسپار که در این صورت، عمل بازگشت و صاف شدن ذهنی unwinding انجام نخواهد شد. بلکه تمامی موارد مورد تأکید مجدد قرار می‌گیرد. اگر از صبح شروع کنی، عملی بسیار اشتباه مرتکب می‌شوی.

در هندوستان بسیاری از به‌صلاح "آموزگاران" وجود دارند که توصیه می‌کنند روی اعمال روزانه به ترتیب وقوع آن‌ها تعمق کنید. این کاری خطا و مضر است، زیرا در این صورت تمام وقایع تأکید دوباره می‌شوند و تله trap ژرف تر می‌گردد. هرگز از صبح به شام نروید، همیشه معکوس حرکت کنید. تنها در این صورت است که می‌توانید تمام چیزها را پاک و تصفیه کنید. ذهن میل دارد که از صبح شروع کند، زیرا آسان است: ذهن آن را می‌داند و مشکلی وجود ندارد. اگر شروع کنی به عقب رفتن، ناگهان احساس خواهی کرد که به صبح جهیده‌ای و دوباره شروع به پیشروی کرده‌ای. این کار را نکن — هشیار باش و به عقب بازگرد.

همچنین می‌توانی ذهن را آموزش دهی تا در چیزهای دیگر نیز پس‌روی کند. فقط از صد بشمار و پایین بیا — ۹۹، ۹۸، ۹۷... به عقب برو. از صد تا یک بشمار، به عقب. احساس مشکل خواهی داشت، زیرا ذهن عادت دارد تا از یک به صد برود و هرگز پس‌روی نکرده است.

به همین ترتیب می‌توانی با این تکنیک نیز به عقب پس‌روی کنی. چه روی خواهد داد؟ با رفتن به عقب و صاف کردن ذهن، تو یک شاهد خواهی بود. تو چیزهایی را که برات روی داده خواهی دید، ولی اینک آن رویدادها برای تو اتفاق نمی‌افتند. تو فقط یک نظاره گر هستی و آن رویدادها بر روی پرده‌ی ذهن روی می‌دهند.

با انجام روزانه‌ی این تکنیک، روزی در حین انجام کارهای معمولی، درحالی که در بازار یا اداره مشغول کار هستی، ناگهان آگاه خواهی شد که می‌توانی بر رویدادهایی که هم‌اینک در حال انجام هستند شاهد باشی. اگر بتوانی بعدها شاهد باشی و به کسی که به تو توهین کرده بدون خشمگین شدن نگاه کنی، چرا هم اکنون نتوانی؟ چرا هم‌اینک نتوانی شاهد رویدادهای زمان حال باشی؟

کسی به تو توهین می‌کند: مشکل چیست؟ تو می‌توانی هم‌اکنون خودت را کنار بکشی و ببینی که کسی به تو توهین کرده و ببینی که تو با بدنت، با ذهن و با آنچه که به آن توهین شده تفاوت داری. می‌توانی شاهد آن باشی. اگر بتوانی شاهد این باشی، خشمگین نخواهی شد؛ غیرممکن است که خشمگین شوی. خشم، تنها زمانی ممکن است که تو هویت بگیری. اگر هویت نگیری، خشم ناممکن خواهد بود — خشم یعنی هویت گرفتن.

این تکنیک می‌گوید، به هر رویداد گذشته نگاه کن — هیکل تو آنجا خواهد بود. سوترا می‌گوید هیکل تو، نه خودِ تو.

تو هرگز آنجا نبوده‌ای، همیشه هیکل و شکل تو درگیر است؛ خودت هرگز درگیر نیست. وقتی به من توهین می‌کنی، به من توهین نمی‌کنی. نمی‌توانی به من توهین کنی، فقط می‌توانی به شکل و هیکل توهین کنی. هیکلی که من هستم در اینجا و اکنون برای تو وجود دارد. می‌توانی به آن شکل توهین کنی و من می‌توانم خودم را از آن شکل جدا کنم. برای همین است که هندوها Hindus پیوسته بر جداکردن خود از شکل و نام اصرار ورزیده‌اند. تو نه شکل خودت هستی و نه نامت. تو آن آگاهی و معرفتی هستی که شکل و نام را می‌شناسد، و معرفت consciousness چیزی متفاوت است، کاملاً متفاوت.

ولی این کاری دشوار است. پس از گذشته شروع کن، آنوقت آسان است، زیرا اکنون، با گذشته، اضطراری وجود ندارد. کسی بیست سال پیش به تو توهین کرده، پس در آن عجله‌ای وجود ندارد، شاید او مرده باشد و همه چیز تمام شده باشد. این فقط يك رابطه‌ی مرده است؛ هشیار شدن نسبت به آن آسان است. ولی هرگاه که توانستی هشیار شوی، مشکلی نیست که همین کار را با وقایعی که اکنون و اینجا در حال روی دادن است انجام دهی.

ولی شروع کردن با اینک و اینجا دشوار است. مشکل آنقدر اضطراری و آنقدر نزدیک است که فضایی برای حرکت وجود ندارد. آفرینش فضا و دورشدن از واقعه مشکل است. برای همین است که سوترا می‌گوید از گذشته آغاز کن: به هیکل خودت نگاه کن که جدا شده و دورایستاده و متفاوت است، و توسط آن متحول شو.

تو از این طریق دگرگون خواهی شد، زیرا این يك پاکسازی و تصفیه‌ی عمیق است. آنگاه می‌توانی بدانی که بدنت، ذهنت و وجودت در زمان، واقعیات اساسی تو نیستند. واقعیت جوهرین تو چیزی متفاوت است. چیزها بر آن حادث می‌شوند، بدون اینکه کمترین تماسی را با آن داشته باشند. تو معصوم، دست‌نخورده و باکره باقی می‌مانی. تمام چیزها می‌گذرند، تمام عمر می‌گذرد: خوب و بد، توفیق و شکست، تحسین و تحقیر — همه چیز می‌گذرد. بیماری و سلامت، جوانی و پیری، زایش و مرگ — همه چیز می‌گذرد و تو با این ها لمس نمی‌شوی.

ولی چگونه این واقعیت لمس نشدنی را در درونت بشناسی؟ هدف این تکنیک این است. با گذشته شروع کن. وقتی به گذشته نگاه می‌کنی، فاصله‌ای وجود دارد؛ منظرگاهی ممکن می‌گردد. یا به آینده نگاه کن. ولی نگاه کردن به آینده مشکل است. فقط برای معدودی از انسان‌ها نگرش به آینده مشکل نیست — برای شاعران، برای مردمانی با قوه‌ی تخیل که بتوانند به آینده طوری بنگرند که به يك واقعیت نگاه می‌کنند. ولی بطور معمول، گذشته می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. شاید برای جوانان مناسب باشد که به آینده بنگرند. برای آنان نگاه کردن به آینده آسان‌تر است، زیرا جوانی، آینده‌گرا است.

برای سالخوردگان آینده چیزی جز مرگ نیست. آنان نمی‌توانند به آینده نگاه کنند آنان می‌رسند. برای همین است که سالخوردگان همیشه در مورد گذشته فکر می‌کنند. آنان همواره بارها و بارها به خاطرات گذشته رجوع می‌کنند،

ولی آنان همان خطا را مرتکب می‌شوند. آنان همیشه از گذشته شروع می‌کنند و به سمت جلو — به وضعیت فعلی خود می‌رسند. این اشتباه است، آنان باید از حال به گذشته بروند.

اگر آنان بتوانند بارها و بارها به گذشته بروند، رفته‌رفته احساس خواهند کرد که تمامی گذشته از آنان شسته و جدا می‌شود. و آنگاه شخص می‌تواند بدون اینکه گذشته به او چسبیده باشد، از دنیا برود. اگر بتوانی بدون اینکه گذشته به تو چسبیده باشد، همی‌ری، آگاهانه خواهی مرد، تمام‌آهشیار خواهی مرد. آنگاه مرگ برای تو مرگ نخواهد بود. بلکه ملاقاتی با جاودانگی خواهد بود.

تمامی معرفت خود را از عمق گذشته پاک کن، و وجودت به این ترتیب متحول خواهد شد. امتحانش کن. این روشی مشکل نیست، تنها به تلاشی مداوم نیاز دارد؛ روشی مشکل نیست. ساده است، و می‌توانی از همین امروز شروع کنی. همین امشب که روی تخت خوابیده‌ای شروع کن به عقب‌رفتن؛ و احساسی زیبا و سرورانگیز خواهی داشت. تمام اعمال روزانه را بطور معکوس در ذهن مرور کن. ولی عجله نکن، طوری آرام حرکت کن که هیچ چیز را جا نگذاری. احساسی غریب خواهی داشت، زیرا چیزهای زیادی را در برابر چشمانت خواهی دید — چیزهای زیادی که در طول روز واقعاً آن‌ها را جا انداخته بودی، چونکه بسیار درگیر بوده‌ای. ولی ذهن حتی وقتی که هشیار نیستی، همه چیز را گردآوری می‌کند.

از خیابانی گذر می‌کرده‌ای. شخصی آواز می‌خوانده، ولی شاید هیچ توجهی نکرده باشی. شاید حتی متوجه نشده باشی که صدایی شنیده‌ای، فقط از خیابان می‌گذشتی. ولی ذهن صدای آواز او را شنیده و آن را ثبت کرده است. ولی اینک آن آواز به ذهن چسبیده است، بی‌جهت باری شده است روی ذهن. پس به عقب برو، ولی بسیار آهسته برو، گویی که فیلمی با سرعت آهسته برای نمایش داده می‌شود. به عقب برو و جزئیات را بین و آنگاه یک روز تو به نظر بسیار بسیار طولانی می‌رسد. درحقیقت، طولانی هم هست، زیرا برای ذهن اطلاعات بسیار فراوانی وجود داشته و ذهن همه چیز را ثبت کرده است. حالا به عقب بازگرد.

رفته‌رفته قادر خواهی شد هرآنچه را که ثبت شده بشناسی. و وقتی بتوانی به عقب بروی، مانند نوار یک ضبط صوت است: می‌تواند پاک شود. تا زمانی که به بامداد می‌رسی، به خواب خواهی رفت و کیفیت این خواب متفاوت خواهد بود — مراقبه‌گونه خواهد بود. آنوقت بازهم، در بامداد، وقتی احساس کردی که بیدار شده‌ای، فوراً چشمانت را بازکن. به شب گذشته بازگرد.

در ابتدا دشوار خواهد بود. شاید کمی موفق شوی. شاید جزیی و بخشی از خوابی که قبل از بیدار شدن دیده بودی، به ذهنت بیاید. ولی رفته‌رفته، با تلاش تدریجی، قادر خواهی بود بیشتر و بیشتر نفوذ کنی و پس از سه ماه قادر خواهی بود به نقطه‌ای بازگردی که از آنجا به خواب رفته بودی. و اگر بتوانی عمیقاً وارد خوابت شوی، کیفیت خواب

و بیداریات کاملاً متفاوت خواهد شد، زیرا آنوقت نمی‌توانی رویا ببینی؛ رویادیدن بیهوده خواهد شد. اگر بتوانی در روز و در شب به عقب بروی، نیازی به رویادیدن نیست.

اینك روان‌شناسان می‌گویند كه رویادیدن واقعاً يك صاف‌کردن و ازكوك‌درآوردن ذهن است. اگر خودت آن را انجام داده باشی، نیازی به رویا نیست. هرآنچه كه در ذهن معطل مانده باشد، هرآنچه كه ناقص و ارضا نشده باقی مانده باشد، سعی می‌كند كه خودش را در رویا كامل كند.

تو از خیابان گذر می‌كرده‌ای و چیزی را دیده‌ای — خانه‌ای زیبا — و آرزویی ظریف در تو برخاسته تا آن را تصاحب كنی. ولی توبه اداره می‌رفته‌ای و زمانی برای رویای روزانه نبوده، پس فقط گذر كرده‌ای. تو حتی متوجه نشده‌ای كه در ذهنت آرزویی برای تصاحب آن خانه برخاسته است. ولی آن خواسته در ذهنت معطل و معطل است و اگر نتواند برطرف شود، خوابیدن مشكل خواهد بود.

مشكلات در خوابیدن، اساساً فقط يك معنی دارد كه، روز تو هنوز بر تو حاكم است و نمی‌توانی از آن آسوده باشی. تو به آن چسبیده‌ای. آنوقت در شب، رویایی خواهی دید كه صاحب آن خانه شده‌ای — حالا در آن خانه زندگی می‌كنی. لحظه‌ای كه این خواب را ببینی، ذهنت آسوده خواهد شد.

پس مردم معمولی می‌پندارند كه رویاها، آشفتگی‌های خواب هستند — این مطلقاً اشتباه است. رویاها اختلال‌های خواب نیستند. آن‌ها در واقع كمك می‌كنند، بدون رویا، تو ابداً قادر به خوابیدن نیستی. شما اینگونه كه هستی، بدون رویا قادر به خوابیدن نیستی، زیرا رویاهای شما كمك می‌كنند تا چیزهای ناقص، كامل شوند.

و چیزهایی هستند كه نمی‌توانند كامل شوند. ذهن تو به خواسته‌های غیرمعقول ادامه می‌دهد، و نمی‌تواند در واقعیت كامل شود، پس چه می‌توان كرد؟ آن خواسته‌های برآورده نشده در تو وجود دارند و به تو امیدواری می‌دهند و تو را به فكر كردن وامی‌دارند. پس چه می‌توان كرد؟ تو زنی زیبا را دیده‌ای و جذب او شده‌ای. اینك خواسته‌ای در تو برای تصاحب او برخاسته است. شاید ممكن نباشد، شاید آن زن حتی به تو نگاهی هم نكرده باشد. پس چه می‌توان كرد؟ رویا به تو كمك خواهد كرد.

در رویا می‌توانی آن زن را تصاحب كنی، و آنگاه ذهن راحت می‌شود. تا جایی كه به ذهن مربوط می‌شود، تفاوتی بین رویا و واقعیت وجود ندارد. تفاوت در چیست؟ برای ذهن چه تفاوتی دارد كه در رویا با زنی مهرورزی كنی یا در واقعیت؟ تفاوتی نیست. یا شاید تفاوتی باشد، كه پدیده‌ی رویا زیباتر باشد، زیرا در رویا، زن تو را آشفته نخواهد ساخت. این رویای تو است و می‌توانی هرکاری انجام دهی و زن برای تو مشكلی به وجود نخواهد آورد. دیگری غایب است و تو كاملاً تنها هستی. مانعی وجود ندارد، پس هرکاری كه مایلی می‌توانی انجام دهی.

برای ذهن تفاوتی نیست؛ ذهن نمی‌تواند بین رویا و واقعیت فرقی بگذارد. برای نمونه، اگر بتوانی برای يك سال در حالا بیهوشی coma بهانی و پیوسته رویا ببینی، برای يك سال مدام رویا ببینی، قادر نخواهی بود که احساس کنی هرآنچه را دیده‌ای رویا بوده است؛ برایت واقعی خواهد بود و رویا برای يك سال ادامه خواهد داشت.

روانشناسان می‌گویند که اگر بتوانی انسانی را برای صد سال در حالت بیهوشی قرار دهی، او تمام صد سال را خواب خواهد دید و حتی يك لحظه هم تردید نخواهد داشت که هرکاری که انجام می‌دهد فقط يك رویا است. و اگر او بیدار شود، هرگز نخواهد دانست که زندگی او فقط يك رویا بوده و هرگز واقعی نبوده است. برای ذهن تفاوتی وجود ندارد: رویا و واقعیت هر دو یکی هستند. پس ذهن می‌تواند خودش را در رویا از کوه‌های ذهنی در بیاورد.

اگر این تکنیک را انجام دهی، آنگاه نیازی به رویا نخواهد بود. کیفیت خوابت تماماً تغییر خواهد کرد، زیرا بدون رویا، تو به اعماق وجودت فرو خواهی رفت و بدون رویا، تو در خواب نیز هشیار خواهی بود.

برای همین است که کرشنا Krishna در کتاب گیتا Geeta می‌گوید که درحالی که همگان در خواب‌اند، یوگی بیدار است. این به این معنی نیست که یوگی Yogi نمی‌خوابد — او نیز می‌خوابد، ولی کیفیت خواب او متفاوت است. خواب شما مانند يك ناهشیاری است که توسط دارو ایجاد شده drugged unconsciousness. خواب یوگی يك آسودگی عمیق است، بدون ناهشیاری. تمام بدنش آسوده است؛ تمام یاخته‌ها و رشته‌های وجودش در آسودگی است و هیچ تنشی در بدنش وجود ندارد. ولی او از تمام این پدیده آگاه است.

این تکنیک را آزمایش کن. از امشب شروع کن، و سپس در بامداد نیز انجامش بده. و وقتی احساس کردی که با تکنیک تنظیم‌شده‌ای و می‌توانی انجامش دهی، پس از يك هفته آن را با تمامی گذشته‌ات آزمایش کن.

فقط يك روز را تعطیل کن. به مکانی آرام برو. خوب است اگر بتوانی این روز را روزه بگیری — روزه بگیر و ساکت باش. روی ساحلی آرام یا زیر درختی دراز بکش و فقط از هم اکنون به سمت گذشته‌ات حرکت کن: روی ماسه‌های ساحل دراز کشیده‌ای و خورشید و ماسه‌ها را احساس می‌کنی و حالا به عقب بازگرد. نفوذ کن و نفوذ کن و نفوذ کن و آخرین چیزی را که می‌توانی به یاد بیاوری پیدا کن.

شگفت‌زده خواهی شد. معمولاً نمی‌توانی چیزهای زیادی را به خاطر بیاوری و نمی‌توانی از مانع چهار یا پنج سالگی عبور کنی. آنان که حافظه‌ای بسیار خوب دارند شاید بتوانند تا مانع سنی سه سالگی پیش بروند و سپس ناگهان مانعی پدید می‌آید و همه چیز تیره می‌گردد. ولی اگر این تکنیک را آزمایش کنی، رفته‌رفته موانع را خواهی شکست و به سادگی می‌توانی نخستین روز تولدت را به یاد بیاوری. و این يك الهام است.

آنوقت می‌توانی به خورشید و ساحل بازگردی و حالا انسانی متفاوت خواهی بود. اگر کوشش بیشتری به کار ببری،

می‌توانی وارد رحم شوی. و خاطرات رحم را به یاد خواهی آورد — نه ماه خاطره با مادرت. آن دوره‌ی نه‌ماهه نیز در ذهن ثبت شده است. وقتی که مادرت افسرده بوده، تو آن را ثبت کرده‌ای، زیرا تو نیز احساس افسردگی داشته‌ای. تو چنان به مادر وابسته و با او یکی و یگانه بوده‌ای که هرچه برای او رخ می‌داده برای تو نیز اتفاق می‌افتاده. وقتی که او خشمگین بوده، تو نیز خشمگین بوده‌ای. وقتی که او شاد بوده، تو نیز شاد بودی. وقتی که او بیمار بوده، تو نیز رنج کشیده‌ای و درد داشته‌ای، همه چیز.

اگر بتوانی به رحم نفوذ کنی، حالا در مسیر درستی قرار داری. و سپس، رفته‌رفته، می‌توانی بیشتر نفوذ کنی و می‌توانی نخستین لحظه‌ای را که وارد رحم شده‌ای به‌خاطر بیاوری.

فقط به دلیل این یادآوری بوده که ماه‌ویرا Mahavira و بودا توانسته‌اند بگویند که زندگی‌های گذشته و زایش مجدد وجود دارد. زایش مجدد re-birth در واقع يك اصل نیست، فقط يك تجربه‌ی عمیق روانی است. اگر بتوانی نخستین لحظه‌ای را که وارد رحم مادر شده‌ای به‌یاد بیاوری، آنوقت می‌توانی بیشتر و بیشتر نفوذ کنی و می‌توانی مرگ زندگی گذشته‌ات را به یاد بیاوری. وقتی که توانستی این نقطه را لمس کنی، آنوقت این روش در دستان تو است: آنوقت می‌توانی به آسانی به تمام زندگی‌های گذشته‌ات بروی.

این يك تجربه است، و نتیجه‌ی آن عالی است، زیرا آنگاه خواهی دانست که تو از طریق زندگی‌های بسیار زیاد، همین زندگی مسخره را که اینك زندگی می‌کنی، زندگی می‌کرده‌ای. تو تمام این زندگی بی‌معنی را بارها و بارها زندگی کرده‌ای. الگوی این زندگی‌ها یکسان است، قالب آن‌ها یکسان است، فقط جزییات تفاوت دارند. تو زنی دیگر را دوست داشته‌ای و اکنون عاشق این زن هستی. تو پول انباشت می‌کرده‌ای... سگه‌ها متفاوت بوده‌اند، و حالا تفاوت دارند. ولی تمام الگو یکسان بوده؛ تکراری است.

وقتی که بتوانی ببینی که در طول زندگی‌های بسیار بسیار زیاد، همین زندگی بی‌معنی را زندگی کرده‌ای، و این چرخه‌ی باطل چقدر احمقانه بوده، ناگهان بیدار می‌شوی و تمام این چیزها به يك رويا تبدیل می‌گردد. تو از آن به بیرون پرتاب می‌شوی و اینك دیگر نمی‌خواهی همین چیزها را در آینده نیز تکرار کنی.

خواسته‌ها و آرزوها متوقف می‌شوند، زیرا خواسته و آرزو desire چیزی جز "وجود گذشته که در آینده فراق‌کنی شده" نیست. خواسته چیزی نیست جز تجربه‌ی گذشته که بار دیگر در جستجوی تکرار شدن است. خواسته فقط يك تجربه‌ی قدیمی است که می‌خواهد بار دیگر تکرار شود — و جز این نیست. و تو قادر نیستی که آرزوها را ترك کنی مگر اینکه از تمام این پدیده آگاه شوی. چگونه می‌توانی آرزوها را ترك گویی؟ گذشته مانند يك مانع بزرگ، يك مانع کوه مانند در برابر وجود دارد. مانعی بزرگ در سرت وجود دارد و تو را به سوی آینده هل می‌دهد. آرزوها توسط گذشته آفریده می‌شوند و به آینده فراق‌کنی می‌گردند. اگر بتوانی گذشته را همچون يك رويا ببینی، تمامی آرزوها و

خواسته‌ها ناتوان و غیرمویثر می‌گردند. خواسته‌ها فرو می‌ریزند و از بین می‌روند — و آینده ناپدید می‌گردد. در این ناپدید شدن گذشته و آینده، تو دگرگون می‌شوی.

یازدهمین تکنیک مرکزیت یافتن:

۳۲ - شیئی را در برابرت احساس کن. غیبت تمام چیزهای دیگر را بجز این شیئی احساس کن.

آنگاه، با رها کردن احساس شیئی و احساس غیبت، دریاب.

شیئی را در برابرت احساس کن. هر شیئی که باشد، برای نمونه، یک گل سرخ. هر چیزی کفایت می‌کند. شیئی را در برابرت احساس کن. دیدن کافی نیست — احساس کن. تو گل سرخی را می‌بینی، ولی قلبت ساکن نیست، آن را احساس نمی‌کنی؛ وگرنه شروع می‌کنی که گریستن و فریاد زدن؛ وگرنه شروع می‌کنی به خندیدن و رقصیدن. تو آن را احساس نمی‌کنی، فقط آن را می‌بینی. و حتی آن دیدن نیز کامل نیست، زیرا تو هرگز کاملاً نمی‌بینی. گذشته، خاطره می‌گوید که این یک گل سرخ است و تو از آن می‌گذری. تو واقعاً آن را ندیده‌ای. ذهن می‌گوید که این یک گل سرخ است و تو همه چیز را در موردش می‌دانی، همانگونه که قبلاً گل‌های سرخ را می‌شناختی، پس چه چیز تازه‌ای در موردش وجود دارد؟ پس تو می‌گذری. فقط یک نگاه به آن کافی است تا خاطره‌ی تجربه‌ی گذشته‌ی تو را با گل‌های سرخ زنده کند، و تو گذر می‌کنی. حتی دیدن نیز کامل نیست.

با آن گل سرخ همان. آن را ببین، سپس احساس کن. برای احساس کردن آن چه باید بکنی؟ آن را بو کن، لمس کن، بگذار یک تجربه‌ی عمیق بدنی شود. نخست چشمانت را ببند و بگذار که گل تمامی صورتت را لمس کند. حسش کن. روی چشمانت قرار بده، بگذار چشمانت آن را لمس کند؛ آن را بو کن. آن را نزدیک قلبت قرار بده، با آن ساکت همان؛ به گل احساسی ببخش. همه چیز را فراموش کن، تمام دنیا را فراموش کن.

شیئی را در برابرت احساس کن. غیبت تمام چیزهای دیگر را بجز این شیئی احساس کن. ... زیرا اگر ذهنت هنوز مشغول تفکر کردن به چیزهای دیگر باشد، آنوقت این احساس عمیق‌تر تو نفوذ نخواهد کرد. تمام گل‌های دیگر را فراموش کن، تمام اشخاص دیگر را فراموش کن، همه چیز را از یاد ببر. فقط بگذار این گل سرخ وجود داشته باشد. فقط این گل سرخ، این گل سرخ، این گل سرخ! هرچیز دیگر را فراموش کن، بگذار این گل سرخ کاملاً تو را احاطه کند.... تو در آن غرق گشته‌ای.

این کاری دشوار خواهد بود زیرا ما آنقدرها حساس نیستیم. ولی برای زنان آنقدرها دشوار نیست، آنان می‌توانند آسان‌تر احساس کنند. برای مردان قدری مشکل‌تر خواهد بود، مگر اینکه آنان حس زیباشناسی خویش را پرورش داده باشند، مانند شاعرها، نقاش‌ها یا موسیقی‌دان‌ها — آنان قادر هستند چیزها را احساس کنند. ولی آزمایش

كن. كودكان می‌توانند به آسانی این را انجام دهند.

من این تكنيك را به فرزند یکی از دوستانم آموزش می‌دادم. او توانست به آسانی احساس کند. وقتی گل‌سرخ را به او دادم و آنچه را که به شما گفتم به او نیز گفتم، او انجامش داد و عمیقاً احساس شادمانی کرد. و سپس از او پرسیدم، "چه احساسی داری؟"

او گفت، "من يك گل‌سرخ شده‌ام — احساسم این است: يك گل‌سرخ شده‌ام." كودكان می‌توانند به سادگی این تكنيك را انجام دهند، ولی ما هرگز آنان را آموزش نمی‌دهیم؛ وگرنه می‌توانند بهترین مراقبه‌کنندگان باشند.

بقیه‌ی اشیاء را کاملاً فراموش كن. شیئی‌ای را در برابرت احساس كن. غیبت تمام چیزهای دیگر را بجز این شیئی احساس كن. این چیزی است که در عشق روی می‌دهد. اگر عاشق کسی باشی، تمام دنیا را فراموش می‌کنی. اگر هنوز دنیا را به یاد می‌آوری، آنوقت خوب بدان که عاشق نیستی. عشق یعنی اینکه تمامی دنیا را به فراموشی سپاری و تنها معشوقه باقی بماند. برای همین است که می‌گویم عشق يك مراقبه است. می‌توانی این تكنيك را همچون يك تكنيك عشق به کار ببری: هرچیز دیگر را فراموش كن.

چند روز پیش یکی از دوستانم با همسرش نزد من آمد. همسرش از چیز بخصوصی شکایت داشت؛ برای همین آمده بودند. دوستم گفت، "من يك سال است که مراقبه می‌کنم و اینك در آن عمیق شده‌ام. و در هنگام مراقبه این را مفید یافته‌ام که در حالت اوج آن فریاد بزنم. راجنیش، راجنیش، راجنیش! این کار به من كمك می‌کند، ولی اکنون اتفاق عجیبی روی داده است. وقتی با همسرم عشقبازی می‌کنم، وقتی به اوج شعف جنسی می‌رسم، شروع می‌کنم به فریاد زدن: 'راجنیش، راجنیش، راجنیش!' و به همین خاطر همسرم بسیار آشفته می‌شود و می‌گوید، 'آیا با من عشقبازی می‌کنی؟ آیا مراقبه می‌کنی؟ چه می‌کنی؟ و چرا این 'راجنیش' به میان می‌آید؟"

مرد به من گفت، "حالا مشکل شده است، زیرا اگر فریاد بزنم 'راجنیش، راجنیش، راجنیش!' نمی‌توانم به اوج شعف دست پیدا کنم؛ و اگر فریاد بزنم، همسرم بسیار آشفته می‌شود. او شروع می‌کند به گریه و زاری و صحنه‌ای به وجود می‌آورد. پس چه می‌توان کرد؟ پس او را باخودم آورده‌ام. "البته شکایت همسرش درست است، زیرا او مایل نیست کس دیگری بین این دو حضور داشته باشد است که عشق به خلوت نیاز دارد — خلوتی مطلق. خلوت بامعنی است زیرا هرچیز دیر باید فراموش شود.

در اروپا و آمریکا اکنون آمیزش جنسی گروهی شایع شده است. این بی معنی است — زوج‌های بسیار در يك اتاق آمیزش می‌کنند. این مطلقاً بی معنی است، زیرا در اینصورت عشق نمی‌تواند ژرفای زیاد پیدا کند. فقط يك عمل جنسی دسته‌جمعی است. حضور دیگران يك مانع می‌شود؛ آنگاه نمی‌تواند مراقبه‌گون باشد.

باهر شیء، اگر بتوانی تمام دنیا را فراموش کنی، در عشقی عمیق به سر می‌بری — با يك گل، با يك سنگ، با هر چیز. ولی شرطش این است که حضور این شیء را احساس کنی و غیاب همه چیزهای دیگر را احساس کنی. بگذار این چیز تنها شیء وجودی در آگاهی تو باشد. اگر این چیزی باشد که طبیعتاً عاشقش باشی، آسان‌تر خواهد بود.

برای شما مشکل خواهد بود که سنگی را در برابرتان قرار دهید و تمام دنیا را فراموش کنید. ولی مرشدان ذن چنین کرده‌اند. آنان باغ‌های سنگی برای مراقبه کردن دارند. نه درختی، نه گلی، هیچ چیز — فقط سنگ و ماسه. و آنان روی سنگ مراقبه می‌کنند، زیرا اگر بتوانی با يك سنگ رابطه برقرار کنی، آنگاه هیچ انسانی نمی‌تواند برای تو مانعی باشد. و انسان‌ها همچون سنگ‌ها هستند. اگر بتوانی عاشق يك سنگ بشوی، آنوقت می‌توانی عاشق انسان هم بشوی، آنوقت مشکلی وجود نخواهد داشت. انسان‌ها همچون صخره، سنگ rock هستند — بلکه سنگ‌تر! شکستن و نفوذ به درون آنان بسیار مشکل است.

ولی چیزی را انتخاب کن که طبیعتاً آن را دوست داری، و آنگاه تمام دنیا را از یاد ببر. از حضورش لذت ببر، حضورش را مزه کن، احساسش کن، عمیقاً واردش شو و بگذار عمیقاً واردت شود. آنگاه، با رهاکردن احساس شیء... و آنوقت مشکل‌ترین بخش تکنیک فرامی‌رسد. تو تمام اشیاء دیگر را ترك کرده‌ای و تنها يك شیء باقی مانده است. تو همه چیز را فراموش کرده‌ای، تنها یکی باقی مانده است.

حالا.... با رهاکردن احساس شیء اکنون این احساسی را که به این شیء داری کنار بگذار. با رهاکردن احساس شیء و احساس غیبت،.... اکنون فقط دو چیز وجود دارد؛ هرچیز دیگر غایب است. حالا آن غیبت را نیز رها کن. فقط این گل سرخ، این چهره، این زن، این مرد، این سنگ حضور دارد. این را نیز رها کن و این احساس را نیز کنار بگذار. ناگهان به يك خلاء مطلق سقوط می‌کنی و چیزی باقی نمی‌ماند. و شیوا می‌گوید، دریاب. این خلاء را دریاب، این هیچی را؛ این طبیعت تو است، این وجود خالص است.

رویکرد مستقیم به هیچی nothingness مشکل است — بسیار دشوار و طاقت‌فرساست. پس استفاده از يك شیء بعنوان وسیله آسان است. نخست يك شیء را در ذهن قرار بده و آن را تماماً احساس کن که نیازی به یادآوری هیچ چیز دیگر نداشته باشی. تمامی آگاهی تو از این يك شیء آکنده است. سپس این را نیز رها کن، این را نیز فراموش کن.

به چاهی سقوط خواهی کرد. اینک هیچ چیز باقی نمانده، هیچ شیء وجود ندارد. تنها ذهنیت subjectivity تو باقی است — خالص، نیالوده، اشغال نشده. این وجود خالص، این آگاهی خالص، طبیعت تو است. ولی این را گام به گام انجام بده؛ تمام تکنیک را يك جا انجام نده. نخست احساس-شیء بوجود بیاور. برای چند روز فقط این بخش را تمرین کن، تمامی تکنیک را انجام نده.

ابتدا، برای چند روز، برای چند هفته، فقط يك بخش را انجام بده — بخش اول را. احساس شیئی را خلق کن؛ با آن شیئی سرشار شو. و از يك شیئی استفاده کن، اشیاء را عوض نکن، زیرا با هر شیئی باید باردیگر همان کوشش را انجام دهی. اگر يك گل سرخ را انتخاب کرده‌ای، آنوقت از همان گل هر روز استفاده کن. چنان از آن سرشار شو که روزی بگویی، "حالا من این گل سرخ هستم." آنوقت بخش اول انجام گرفته است. وقتی که فقط گل باقی بماند و همه چیز دیگر فراموش شده باشد، آنوقت چندروزی از این مفهوم لذت ببر. این به خودی خود زیباست — بسیار بسیار زیبا و پر قدرت.

فقط چند روزی آن را احساس کن. و سپس، وقتی با آن تنظیم شدی و برایت آسان شد، آنوقت نیازی به جنگیدن نداری، آنوقت ناگهان وارد می‌شود، تمام دنیا فراموش شده و تنها گل باقی می‌ماند.

آنگاه بخش دوم را انجام بده: چشمانت را ببند و گل را هم فراموش کن. اگر بخش اول را انجام داده باشی، دومی دشوار نخواهد بود. ولی اگر تمام تکنیک را یکجا انجام دهی، بخش دوم غیرممکن خواهد بود — زیرا اگر بتوانی بخش نخست را انجام دهی، اگر بتوانی برای يك گل تمام دنیا را فراموش کنی، پس همچنین می‌توانی گل را هم برای هیچی nothingness فراموش کنی. پس بخش دوم خواهد آمد، ولی تو باید نخست برایش تلاش کنی. ولی ذهن خیلی حقه‌باز tricky است. ذهن همیشه خواهد گفت که همه را باهم انجام بده، و آنگاه موفق نخواهی شد. ذهن خواهد گفت، "فایده ندارد useful it is not"، یا "برای من نیست it is not for me"

اگر می‌خواهی موفق شوی به ترتیب انجامشان بده. بگذار بخش نخست کامل شود و سپس بخش دوم را انجام بده. آنگاه شیئی دیگر وجود ندارد و تنها آگاهی تو باقی می‌ماند، درست مانند نور، شعله‌ای بدون چیزی در اطرافش.

چراغی داری و نور چراغ روی اشیاء زیادی می‌تابد. این را به تصویر بیاور. در اتاقت چیزهای بسیار بسیار زیادی وجود دارد. اگر يك چراغ را وارد اتاق تاریک کنی، تمامی اشیاء روشن می‌شوند. چراغ روی تمام چیزها نورافشانی می‌کند تا بتوانی آن‌ها را ببینی. حالا با يك شیئی همان؛ بگذار فقط يك شیئی وجود داشته باشد. چراغ همان است، ولی اینك تنها يك شیئی در نور آن وجود دارد. حالا آن يك شیئی را هم بردار؛ حالا نور بدون هیچ شیئی باقی می‌ماند.

معرفت تو نیز چنین است: تو يك شعله‌ای، يك نور؛ تمام دنیا شیئی تو است. تو تمام دنیا را رها می‌کنی و فقط يك شیئی را برای تمرکز انتخاب می‌کنی. شعله‌ای تو همان است، ولی اکنون با اشیاء بسیار زیاد اشغال نشده است؛ فقط با یکی اشغال شده. و سپس آن شیئی را نیز ببنداز. ناگهان فقط نور وجود دارد — معرفت consciousness. روی چیزی نمی‌تابد. بود این حالت را نیروانا nirvana خواند؛ ماهاویرا آن را کایوالیا Kaivalya — تنهابودن تمام total aloneness. کتاب‌های اپانی‌شاد آن Upanishads را تجربه‌ی برهما the experience of the Brahma یا آتما atma خوانده‌اند. شیوا Shiva می‌گوید که اگر این تکنیک را انجام دهی، اعلا the supreme را خواهی شناخت.

دوازدهمین تکنیک مرکزیت:

۴۲ - وقتی حالت مخالفت یا موافقت با کسی برمی خیزد،

آن را روی فرد مورد نظر قرار نده، بلکه متمرکز بمان.

اگر احساس نفرتی از کسی داشته باشیم یا احساس عشقی به فردی داریم، چه می‌کنیم؟ ما آن را روی آن شخص فرامی‌فکنیم. project. اگر از من نفرت داشته باشی، خودت را کاملاً در نفرت فراموش می‌کنی؛ من تنها موضوع تو می‌شوم. اگر عاشق من باشی، خودت را کاملاً فراموش می‌کنی؛ تنها موضوع مورد توجه تو، من می‌شوم. تو عشق، نفرت یا هرچه را روی من فرامی‌افکنی. تو کاملاً مرکز درون وجودت را فراموش می‌کنی؛ دیگری مرکز شده است. این سوترا می‌گوید وقتی نفرت می‌آید، یا عشق می‌آید، یا هر احساس موافق یا مخالف، آن را روی فرد مورد نظر فرافکنی نکن. یادت باشد، منبعش تو هستی.

من عاشق تو هستم — احساس معمولی این است که تو منبع عشق من هستی. در واقع چنین نیست. منبع من هستم، تو پرده‌ای هستی که من عشقم را روی تو فرامی‌افکنم. تو فقط یک صفحه‌ی نمایش screen هستی؛ من عشقم را بر تو می‌تابم و می‌گویم که منبع عشق من تو هستی. این واقعیت ندارد، این افسانه است. من انرژی عشق را به طرف تو می‌کشم و بر تو فرامی‌افکنم. در آن انرژی عشق که بر تو تابیده، تو دوست‌داشتنی lovely می‌شوی. شاید برای دیگری دوست‌داشتنی نباشی، شاید برای دیگری مطلقاً دافعه داشته باشی. چرا؟ اگر منبع عشق باشی، آنوقت همه تو را دوست خواهند داشت، ولی تو منبع عشق نیستی. من عشق را فرامی‌فکنم و تو دوست‌داشتنی می‌شوی؛ کسی دیگر نفرت را فرامی‌فکند و آنوقت تو دافعه پیدا می‌کنی. و دیگری چیزی را فرافکنی نمی‌کند، او بی‌تفاوت است، شاید به تو نگاه هم نکند. چه اتفاقی افتاده؟ ما حالات خود را روی دیگران فرافکنی می‌کنیم.

به این دلیل، اگر در ماه غسل باشی، ماه زیبا به نظر می‌رسد، یک معجزه است، شگفت‌انگیز است. تمامی دنیا متفاوت است. و در همان شب، برای همسایه‌ات، این شب اعجاب‌آور شاید ابداً وجود نداشته باشد. فرزندش از دنیا رفته — آنگاه همان ماه، فقط اندوه‌آور و غیرقابل تحمل است.

ولی ماه برای تو نشاط‌آور، اعجاب‌آور و دیوانه‌کننده است. چرا؟ آیا ماه منبع است و یا فقط پرده‌ای است که تو خودت را رویش فرامی‌فکنی؟

این سوترا می‌گوید وقتی حالت مخالف با کسی یا موافقت با کسی برمی‌خیزد، آن را روی فرد مورد نظر قرار نده، بلکه متمرکز بمان.

یادت باشد که منبع، تو هستی، پس به سراغ دیگری نرو، به سراغ منبع برو. وقتی احساس نفرت داری، به طرف

موضوع نرو. به نقطه‌ای برو که نفرت از آنجا می‌آید. به طرف شخصی نرو که نفرت به سویش می‌رود، بلکه به جایی برو که نفرت از آنجا می‌آید. به مرکز خودت برو، به درون برو. از نفرت یا عشق یا خشم یا هر چیزی همچون يك سفر به مرکز درون، به منبع، استفاده کن. به سمت مرکز حرکت کن و در آنجا متمرکز شو.

امتحان کن! این تکنیکی بسیار بسیار علمی و روانشناسانه است. کسی به تو تو هین کرده — خشم ناگهان بیرون می‌ریزد، تب آلوده می‌شوی. خشم به سمت کسی که به تو توهین کرده جاری می‌شود. حالا تو تمام این خشم را روی او فرافکنی می‌کنی. او کاری نکرده. اگر به تو توهین کرده، چه کار کرده؟ او فقط تو را سوزن زده pricked، او به خشم تو کمک کرده تا برانگیخته شود — ولی خشم مال تو است. اگر او نزد بودا برود و به او توهین کند، قادر نخواهد بود در بودا خشمی را برانگیزد. یا اگر او نزد مسیح (ع) برود، مسیح (ع) گونه‌ی دیگری را در اختیار او قرار می‌دهد. یا اگر نزد بودی دارما Bodhidharma برود، او قاه‌قاه خواهد خندید. پس بستگی دارد.

دیگری منبع نیست، منبع همیشه در درون تو است. دیگری به منبع زده، ولی اگر در درون خشمی نباشد، نمی‌تواند بیرون بیاید. اگر يك بودا را بزنی، فقط مهر بیرون می‌آید، زیرا در آنجا فقط مهر وجود دارد، خشم بیرون نخواهد ریخت، زیرا خشمی وجود ندارد. اگر سطلی را در درون چاهی خشك بیندازی، چیزی بیرون نمی‌آید. در چاهی پر از آب، سطلی را بینداز و آب بیرون می‌آید، ولی آب از چاه است. سط فقط کمک می‌کند که آب را بیرون بیاورد. پس کسی که به تو توهین کرده، فقط سطلی را در تو انداخته، و آنوقت سطل، پر از خشم، نفرت یا هراتشی که در درون داری، بیرون می‌آید. منبع تو هستی، یادت باشد.

برای این تکنیک، یادت باشد که تو منبع همه چیزهایی هستی که روی دیگران فرافکنی می‌کنی. و هروقت که حالتی موافق یا مخالف برانگیخته می‌شود، بی‌درنگ به درون برو و به منبعی برو که این احساس از آنجا می‌آید. در آنجا متمرکز بمان؛ به سراغ موضوع نرو. کسی به تو فرصتی داده تا بتوانی از خشم خودت آگاه شوی — بی‌درنگ از او تشکر کن و فراموشش کن. چشمانت را ببند، به درون برو، و حالا به منبعی نگاه کن که این عشق یا نفرت از آن می‌آید. از کجا؟ به درون برو، به درون حرکت کن. منبع را آنجا خواهی یافت زیرا خشم از منبع تو می‌آید.

عشق یا نفرت یا هر چیز از منبع تو می‌آید. و رفتن به منبع در لحظه‌ای که خشمگین هستی یا عاشقی یا نفرت داری آسان است؛ زیرا آنوقت تو داغ هستی. حالا رفتن به درون آسان است. سیم the wire داغ است و می‌توانی آن را به درون بری، می‌توانی با آن داغی hotness به درون بروی. و وقتی در درون به نقطه‌ای خنک می‌رسی، ناگهان بُعدی دیگر را درخواهی یافت، دنیای دیگری در برابرت گشوده خواهد شد. از خشم استفاده کن، از نفرت استفاده کن، از عشق استفاده کن تا به درون بروی.

ما همیشه از این‌ها برای فرافکنی‌های خود استفاده می‌کنیم و اگر کسی نباشد تا این‌ها را روی او فرافکنیم، احساس ناکامی زیاد می‌کنیم. و آنوقت ما حتی روی چیزهای جامد هم فرافکنی می‌کنیم. من کسانی را دیده‌ام که از کفش‌های خودشان عصبانی بوده‌اند و آن را با خشم پرتاب کرده‌اند. اینان چه می‌کنند؟ من افراد خشمگینی را دیده‌ام که درها را با فشار هُل می‌دهند و خشمشان را بر درها پرت می‌کنند، به درها فحش می‌دهند و الفاظ رکیک به آن‌ها می‌گویند. اینان چه می‌کنند؟

من با یک نگرش ذن در این مورد، تمام خواهم کرد. یکی از بزرگ‌ترین مرشدان ذن، لین چی Lin Chi همیشه می‌گفت، "وقتی جوان بودم، قایق‌سواری برایم بسیار شگفت‌آور fascinated بود. قایقی کوچک داشتم و تنها روی دریاچه می‌راندم. ساعت‌ها روی دریاچه می‌ماندم.

"چنین روی داد که شبی با چشمان بسته، شب زیبا را به مراقبه نشسته بودم. قایقی خالی از سوی دیگر آمد و به قایقم برخورد کرد. چشمانم بسته بود، پس انگاشتم، "کسی با قایقش اینجاست و با قایق من برخورد کرده." خشم برخاست.. چشمانم را باز کردم و می‌خواستم با خشم به مرد چیزی بگویم؛ ولی دریافتم که قایق خالی است. آنوقت راهی نداشتم. خشمم را چگونه می‌توانستم بیان کنم؟ قایق خالی بود. فقط در مسیر مخالف در حرکت بوده و آمده و به قایق من برخورد کرده. پس کاری نمی‌توانستم انجام دهم. امکان نداشت که خشم را روی قایقی خالی فرافکنم."

پس لین چی گفت، "چشمانم را بستم. خشم آنجا بود، ولی راهی به بیرون نمی‌یافت، چشمانم را بستم و با خشم به عقب شناور شدم. و آن قایق خالی، ادراک من شد. my realization

در آب شب ساکت، در درونم به نقطه‌ای رسیدم. آن قایق خالی مرشد من شد. و اینک اگر کسی بیاید و به من توهین کند، می‌خندم و می‌گویم: 'این قایق هم خالی است.'، چشمانم را می‌بندم و به درون می‌روم."

از این تکنیک استفاده کنید. شاید برایتان معجزاتی به بار آورد.

فصل شانزده

ورای گناهنا آگاهی

آخرین تکنیکی را که شما دیروز صحبت کردید می‌گفت که وقتی عاطفه‌ای مخالف یا موافق با کسی برخاست، آن را روی طرف مقابل جای ندهیم، بلکه متمرکز بمانیم. ولی هروقت این تکنیک را با خشم، نفرت یا غیره آزمایش می‌کنیم، احساس می‌کنیم که عواطف خود را سرکوب کرده‌ایم و همین، تبدیل به عقده‌ای سرکوب شده می‌شود. پس لطفاً توضیح دهید که چگونه در حالی که این تکنیک را انجام می‌دهیم، از این عقده‌های سرکوب شده آزاد باشیم.

بیان expression و سرکوب suppression دو روی يك سکه هستند.

متضاد هستند، ولی در اساس تفاوتی ندارند. در بیان کردن و در سرکوب کردن، در هردو، دیگری مرکز است. من خشمگینم — من خشم را سرکوب می‌کنم. من می‌خواستم خشم را برعلیه تو بیان کنم؛ حالا آن را برعلیه تو سرکوب می‌کنم. ولی آن خشم به فراق‌کنی روی تو ادامه خواهد داد، چه بیان شود و چه سرکوب شود. این تکنیک برای سرکوب‌گری نیست. این تکنیک خودِ اساس بیان و سرکوب را تغییر می‌دهد.

این تکنیک می‌گوید، آن را روی دیگری فرانیفکن، منبع، تو هستی. تأکید نه روی بیان کردن است و نه روی سرکوب. تأکید روی مکانی است که این خشم از آنجا برخاسته. تو باید به مرکز و منبعی که نفرت و خشم و عشق از آنجا برمی‌خیزد بروی. وقتی که سرکوب می‌کنی، به مرکز نمی‌روی، بلکه مشغول جنگ با ابراز آن هستی.

در من خشم برخاسته. معمولاً، می‌توانم دو کار انجام دهم: آن را روی کسی بیان کنم یا سرکوبش کنم. ولی در هر دو مورد، توجه من به دیگری است و توجه من به انرژی خشمی است که به سطح آمده است — نه به منبع آن.

این تکنیک یعنی فراموش کردن کامل دیگری. فقط به انرژی خشمی که برخاسته نگاه کن و برای یافتن منبع در درونت که خشم از آنجا آمده، عمیقاً به درون برو. و لحظه‌ای که منبع را یافتی، در آنجا متمرکز بمان. با خشم هیچ کاری نداشته باش — این را به یاد بسپار. در بیان کردن خشم، تو با آن کاری انجام می‌دهی؛ در سرکوب نیز کاری با خشم انجام می‌دهی. هیچ کاری با خشم انجام نده؛ لمسش نکن، فقط از آن همچون يك جاده استفاده کن. فقط عمیقاً به درون برو؛ تا مکانی را بشناسی که خشم از آنجا آمده است. و لحظه‌ای که منبع را بیابی، متمرکز ماندن در آنجا بسیار آسان خواهد بود. در حقیقت از خشم باید همچون جاده‌ای برای یافتن منبع استفاده شود. از هر

عاطفه‌ای می‌توان استفاده کرد.

وقتی که سرکوب می‌کنی، منبع را نخواهی یافت، فقط با انرژی که برخاسته و مایل است که بیان شود می‌جنگی. می‌توانی سرکوبش کنی، ولی دیر یا زود بیان خواهد شد، زیرا تو نمی‌توانی با انرژی که بالا آمده تا ابد بجنگی. باید بیان شود. پس تو شاید آن را روی الف A خالی نکنی، بلکه آن را روی ب B یا ج C خالی خواهی کرد. هرگاه شخصی را بیابی که از تو ناتوان‌تر باشد، انرژی خشم را بیان خواهی کرد. و تا زمانی که آن را بیان نکنی، احساس گرانباری، تنش و سنگینی و ناخوشی خواهی کرد.

پس خشم بیان خواهد شد. نمی‌توانی پیوسته آن را سرکوب کنی. از جایی به بیرون نشت خواهد کرد، زیرا اگر از جایی نشت نکند، تو پیوسته نگرانش خواهی بود. پس در واقع، سرکوب کردن خشم چیزی بجز به‌تعویق انداختن بیان آن نیست. فقط به‌عقب می‌اندازی.

تو از رییس خودت خشمگین هستی و نمی‌توانی خشم را روی او خالی کنی؛ اقتصادی نیست. مجبوری که خشم را سرکوب کنی، پس فقط منتظر می‌مانی تا بتوانی خشم را روی همسرت یا فرزندت یا جایی دیگر — مستخدم یا دیگری — بیان کنی و لحظه‌ای که به خانه برسی، آن را بیان خواهی کرد. البته برای این کار، تو دلایلی خواهی یافت زیرا انسان حیوانی توجیه گر است. او توجیه خواهد کرد، بهانه‌ای پیدا خواهد کرد — چیزی بسیار جزیی، ولی اینک همان چیز بسیار بامعنی خواهد شد زیرا چیزی را برای بیان کردن داری.

سرکوب‌گری چیزی جز به‌تعویق انداختن نیست. می‌توانی ماه‌ها و سال‌ها به‌عقب بیندازی. و آنان که می‌دانند می‌گویند که همچنین می‌توانی برای زندگی‌های متوالی به‌تعویق بیندازی، ولی مجبوری که بیان کنی. این تکنیک ابدآبه سرکوب یا بیان کاری ندارد. نه! این تکنیک از حالات تو، از انرژی تو، همچون جاده‌ای برای رفتن به ژرفای درونت استفاده می‌کند.

گرجیف Gurdjieff عادت داشت که موقعیت‌هایی درست کند که در آن خشم، نفرت یا هراس بسیار دیگر را بر تو تحمیل سازد و این، فقط پدیده‌ای ساختگی بود. تو از آنچه که رخ می‌داد ناهشیار بودی.

گرجیف با مریدانش نشسته است، و همچنین که وارد می‌شوی، نخواهی دانست که چه چیزی در حال روی دادن است، ولی آنان آماده هستند تا خشم را در تو برانگیزانند. آنان رفتاری غریب دارند... کسی چیزی می‌گوید و بقیه‌ی گروه چنان توهین‌آمیز رفتار می‌کنند که تو غضبناک می‌گرددی. ناگهان خشم بالا می‌آید و شعله‌ور می‌گردد. و وقتی که گرجیف می‌دید که حالا به نقطه‌ای رسیده‌ای که یا می‌توانی عمیقاً به درون بروی و یا به بیرون بروی، وقتی که به نقطه‌ای اوج رسیده‌ای که نزدیک انفجار هستی، آنوقت او می‌گوید، "چشمات را ببند، حالا از

خشم آگاه شو و به عقب برو."

تنها در آنوقت است که متوجه می‌شوی که این يك موقعیت ساختگی بوده. هیچکس علاقه‌ای به توهین به تو نداشته — این يك نمایش بوده، نمایش روانی psychodrama — ولی خشم برانگیخته شده است. و حتی اگر بدانی که این فقط يك نمایش بوده، انرژی خشم ناگهان به آسانی فرو نخواهد نشست، مدتی طول می‌کشد. حالا می‌توانی همراه با انرژی در حال فرونشستن falling energy، به منبع بروی. این انرژی فقط به تو کمک می‌کند تا به جایی بروی که خشم از آنجا آمده است؛ اینك می‌توانی با منبع اصلی در تماس قرار بگیری. و این یکی از موفق‌ترین روش‌های مراقبه است.

هر احساسی را ایجاد کن.... ولی نیازی به این نیست، در تمام طول روز انواع احساسات در تو برانگیخته می‌شود. از هر احساسی برای مراقبه کردن استفاده کن. سپس دیگری را کاملاً فراموش می‌کنی، و هیچ چیز را سرکوب نمی‌کنی. تو فقط با آن انرژی که بالا آمده به ژرفای درونت می‌روی. هر گونه انرژی از منبع می‌آید، پس هم‌اکنون جاذبه گرم است و می‌توانی از آن برای به عقب رفتن استفاده کنی. و لحظه‌ای که به منبع اصلی برسی، آن انرژی در منبع اصلی خودش فرو خواهد نشست. این سرکوب‌گری نیست؛ انرژی به منبع اصلی خودش بازگشته است. و وقتی که قادر شدی تا انرژی‌ات را به منبع خودش بازگردانی، ارباب جسم، ذهن و انرژی خودت شده‌ای. تو ارباب شده‌ای. اینك دیگر انرژی اتلاف نمی‌کنی.

زمانی که بتوانی بدانی انرژی چگونه با تو به مرکز فرو می‌نشیند، نیازی به هیچ سرکوب نیست و نیازی به بیان کردن هم نیست. تو، هم اکنون خشمگین نیستی. من چیزی می‌گویم — تو خشمگین می‌شوی. این انرژی از کجا آمده است؟ تو لحظه‌ای پیش خشمگین نبود، ولی انرژی در تو بود. اگر این انرژی بتواند بار دیگر به منبع بازگردد، تو بار دیگر همانگونه خواهی بود که لحظه‌ای پیش بودی.

این را به یاد بسپار: انرژی نه خشم است و نه عشق است و نه نفرت. انرژی فقط انرژی است — خنثی. همین انرژی تبدیل به خشم می‌شود، همین انرژی تبدیل به شهوت می‌گردد، همین انرژی تبدیل به عشق می‌شود و همین انرژی به نفرت بدل می‌گردد. این‌ها همگی شکل‌های يك انرژی هستند. تو به آن شکل می‌دهی، ذهنت به انرژی شکل می‌بخشد، و انرژی وارد آن شکل می‌شود.

پس به یاد بسپار: اگر عمیقاً عاشق باشی، انرژی زیادی برای خشمگین شدن نداری. اگر ابداً عاشق نباشی، آنگاه انرژی بسیاری برای خشمگین شدن داری و موقعیت‌های بسیاری را پیدا خواهی کرد تا خشم را بیان کنی. اگر انرژی تو از طریق عمل جنسی بیان شود، کمتر خشن خواهی بود. اگر انرژی تو از طریق عمل جنسی بیان نشود، بیشتر خشن خواهی بود. برای همین است که ارتش‌ها هرگز به سربازان اجازه‌ی روابط جنسی نمی‌دهند. اگر روابط جنسی مجاز

باشد، ارتش‌ها برای جنگیدن مطلقاً نتوان خواهند بود.

برای همین است که هرگاه تمدنی به اوج برسد، نمی‌تواند بجنگد. بنابراین، همیشه جوامع با فرهنگ‌تر و متمدن‌تر، توسط تمدن‌های پایین‌تر شکست خورده و سقوط کرده‌اند — همیشه چنین بوده، زیرا جامعه‌ای که بیشتر توسعه یافته باشد، در مورد نیازهای افرادش مراقبت بیشتری می‌کند و روابط جنسی نیز شامل این مراقبت می‌گردد. پس هرگاه جامعه‌ای واقعاً پیشرفته، در رفاه و توسعه یافته باشد، نیازهای جنسی همه‌ی افراد برآورده شده است — ولی وقتی نیازهای جنسی ارضا شده باشد، تو نمی‌توانی بجنگی. اگر نیازهای جنسی ارضا نشده باشد، تو به راحتی می‌توانی بجنگی. پس اگر می‌خواهی دنیایی با آرامش و صلح بیشتر داشته باشی، آزادی بیشتری برای روابط جنسی مورد نیاز است. اگر دنیایی پرآشوب و جنگ‌زده را طالب هستی، آنوقت عمل جنسی را انکار کن، جنسیت را سرکوب کن و نگرش‌های ضد جنسی‌ایجاد کن.

این چیزی بسیار متناقض است: به اصطلاح فرزندگان و قدّيسان همیشه درمورد صلح و آشتی سخن می‌گویند و همچنین با سکس بسیار مخالف هستند. آنان به ایجاد محیطی مخالف با جنسیت ادامه می‌دهند و در عین حال نیز پیوسته می‌گویند که دنیا نیاز به صلح و آرامش دارد و نه جنگ. این مسخره است. هیپی‌ها Hippies درست‌تر می‌گویند، شعار آنان درست است: "مهر بورز، جنگ نکن. Make Love, Not War" این درست است. اگر بتوانی بیشتر عشق بورزی، واقعاً می‌توانی جنگ کنی.

برای همین است که سالک‌هایی که انرژی جنسی را سرکوب کرده‌اند همیشه در مورد همه چیز خشمگین و خشن هستند و در مورد کوچک‌ترین چیز به نقطه‌ی انفجار می‌رسند. تمامی انرژی آنان بیان نشده unexpressed است. تا زمانی که انرژی به منبع خودش فرو ننشیند، هیچ زندگی خالص و بدون عمل جنسی brahmacharya، واقعاً امکان‌پذیر نخواهد بود. می‌توانی سکس را سرکوب کنی، ولی آنگاه زندگیت خشن خواهد بود. اگر انرژی جنسی به مرکز برود، درست مانند يك كودك خواهی شد.

كودك از تو انرژی جنسی بیشتری دارد، ولی این انرژی هنوز در منبع قرار دارد؛ هنوز به سمت بدن حرکت نکرده است. حرکت خواهد کرد. وقتی که بدن آماده باشد و غده‌ها آماده باشند و بدن بالغ شود، انرژی حرکت خواهد کرد. چرا كودك چنین معصوم به نظر می‌رسد؟ زیرا انرژی در منبع خودش قرار دارد؛ حرکت نکرده است. وقتی کسی به اشراق می‌رسد، باردیگر همین اتفاق رخ می‌دهد. تمامی انرژی به مرکز می‌رود و شخص كودك وار می‌گردد. منظور مسیح (ع) از اینکه می‌گوید "تنها کسانی که مانند كودكان هستند قادراند به ملكوت خداوند راه یابند"، همین است.

یعنی چه؟ از نظر علمی یعنی اینکه تمامی انرژی تو به مرکز بازگشته است. اگر انرژی را بیان کنی، به بیرون رفته است. و وقتی بیان شود، برای انرژی عادت‌ی را ایجاد می‌کنی تا به بیرون برود و نشد کند. اگر سرکوبش کنی، آنوقت

انرژی به منبع نرفته است و به بیرون نیز حرکت نکرده است؛ معلّق است و انرژی معلّق، يك بار *a burden* است. برای همین است که اگر واقعاً خشم را ابراز کنی، احساس راحتی می‌کنی. اگر عمل جنسی انجام دهی احساس راحتی می‌کنی. اگر چیزی را نابود کنی، نفرت تخلیه شده و احساس راحتی می‌کنی. چرا این احساس راحتی دست می‌دهد؟ زیرا انرژی معلّق *suspended energy*، باری سنگین و گران است. ذهنت با آن ابرآلوده است. تو باید آن را بیرون بریزی و یا اجازه بدهی که به منبع اصلی بازگردد؛ این‌ها دو راه ممکن هستند.

اگر به منبع بازگردد، بی‌شکل خواهد شد. انرژی در منبع خودش بدون شکل است. برای نمونه، نیروی برق *electricity* بی‌شکل است. وقتی به درون يك بادبزنی برقی برود، شکلی به خودش می‌گیرد. وقتی وارد يك لامپ شود، شکلی متفاوت به خود می‌گیرد. به هزاران راه می‌توانی از آن استفاده کنی — انرژی یکی است. شکل آن توسط مکانیسمی که در آن حرکت می‌کند تعیین می‌گردد.

خشم يك مکانیسم است، سکس يك مکانیسم است، عشق يك مکانیسم است، نفرت يك مکانیسم است. وقتی که انرژی در کانال نفرت حرکت می‌کند، تبدیل به نفرت می‌گردد. اگر همان انرژی از کانال عشق حرکت کند، به عشق تبدیل می‌گردد. و وقتی به منبع حرکت می‌کند، انرژی بدون شکل است — انرژی خالص. نه نفرت است و نه عشق، نه خشم است و نه سکس، فقط انرژی است. آنگاه معصوم است، زیرا بی‌شکلی، معصومیت مطلق است. برای همین است که بودا اینهمه معصوم و کودک‌وار به نظر می‌رسد. انرژی به منبع خودش بازگشته است.

ابراز نکن، زیرا انرژی‌ات را تلف می‌کنی و به دیگری نیز کمک می‌کنی تا انرژی اش را تلف کند. سرکوب نکن، زیرا آنوقت پدیده‌ای معلّق را خلق می‌کنی که باید تخلیه گردد.

پس چه باید کرد؟

این تکنیک می‌گوید، با خود احساس هیچ کاری نکن، فقط به جایی برو که آن احساس از آنجا آمده است. و تا وقتی که احساس داغ است، جاده واضح است و در درون قابل رویت است؛ می‌توانی واردش شوی. از احساس‌ها برای مراقبه کردن استفاده کن. نتیجه معجزه‌آسا و باورنکردنی است. و وقتی که کلیدی را یافتی که چگونه انرژی را به منبع واریز کنی، شخصیت تو کیفیتی متفاوت خواهد یافت. آنگاه هیچ چیز را تلف نخواهی کرد. آنگاه ائتلاف انرژی برایت احمقانه خواهد بود.

بودا می‌گوید که هرگاه از کسی خشمگین باشی، خودت را برای خطای *misdeed* دیگری تنبیه کرده‌ای. دیگری به تو توهین کرده این خطای اوست — و تو با خشمگین شدن، خودت را تنبیه می‌کنی؛ تو انرژی خودت را تلف می‌کنی. این کاری احمقانه است. ولی آنوقت با شنیدن بودا، ماهاویرا *Mahavira* یا مسیح (ع)، ما شروع می‌کنیم به

سرکوب کردن، ما انرژی خود را سرکوب می‌کنیم. آنوقت می‌پنداریم که خشمگین شدن خوب نیست و کاری احمقانه است.

پس ما چه می‌کنیم؟ خشم را سرکوب کن، عصبانی نشو، خودت را به درون پیکش، خودت را ببند. با خشم بجنگ و آن را سرکوب کن. ولی آنگاه روی چیزی نشسته‌ای که هرلحظه آماده‌ی انفجار است؛ روی کوه آتشفشان وزوو Vesuvius نشسته‌ای — هرلحظه منفجر خواهد شد.

تو به جمع‌آوری خشم ادامه می‌دهی. خشم در تمام طول روز روی هم انباشته می‌شود؛ تمام خشم‌ماه، خشمی که در طول سال انباشته‌ای و خشم تمامی‌زندگیت و خشم زندگی‌های بسیار، روی هم انباشت می‌گردد. و آنوقت تو حتی از زنده‌بودنت هم وحشت خواهی داشت، زیرا هرلحظه هرچیزی می‌تواند به درون برود و تو منفجر خواهی شد. تو خواهی ترسید، هر لحظه‌ات یک جنگ درونی خواهد بود.

روانشناسان می‌گویند که بیان کردن از سرکوب کردن بهتر است، ولی مذهب نمی‌تواند این را بگوید. دین می‌گوید که هر دو کار احمقانه است. در بیان، تو هم به دیگری و هم به خودت آسیب می‌زنی. در سرکوب، تو به خودت آسیب می‌رسانی، و روزی به دیگری نیز آسیب خواهی زد. به منبع برو تا انرژی در منبع فرو نشیند و بی‌شکل گردد. آنوقت بدون خشمگین شدن احساس می‌کنی که بسیار نیرومند شده‌ای. آنوقت انرژی را احساس خواهی کرد — انرژی حیاتی را. سرزنده خواهی بود، بدون شکل‌های عاطفی، یک زندگی شدید و قوی خواهی داشت. فقط با حضور، همگان تحت تأثیر قرار خواهند گرفت. نیازی نداری تا بر دیگران چیره شوی، فقط با حضور، دیگران خواهند دانست که منبعی قوی وارد گشته است.

هرگاه کسی به حضور یک بودا یا یک کریشنا برسد، ناگهان در کیفیت انرژی خود تغییری را احساس خواهد کرد، زیرا در حضور منبعی قوی قرار گرفته است. لحظه‌ای که نزدیک شوی، مغناطیس خواهی شد. کسی تو را مغناطیس نساخته، کسی تلاشی نمی‌کند. فقط حضور او وجود دارد. شاید احساس کنی که کسی تو را هیپنوتیزم کرده است، ولی کسی چنین نکرده است. حضور یک بودا — که انرژی او بی‌شکل گشته است، کسی که انرژی اش به منبع بازگشته، کسی که در منبع خویش متمرکز است — خودهمان حضور مغناطیس‌کننده hypnotizing است. حضور او جذب‌کننده charismatic است.

بودا به اشراق رسید. قبل از اشراق، او پنج مرید داشت. آنان ریاضت‌کش بودند و زمانی که خودبودا مرتاضی بزرگ بود و بدنش را به شیوه‌های مختلف شکنجه می‌داد و تکنیک‌های تازه‌ای در خودآزاری ایجاد می‌کرد، آن پنج مرید، پیروان سخت‌کوش او بودند. سپس روزی بودا دریافت که تمام این اعمال مسخره و بی‌معنی است. فقط با شکنجه کردن بدن، انسان به خودشناسی نخواهد رسید. وقتی که او این را دریافت، از ریاضت‌کشی دست برداشت.

آن پنج پیرو، بی‌درنگ او را ترك کردند. آنان گفتند، "تو سقوط کرده‌ای. تو دیگر يك رياضت‌کش نیستی." آنان بودا را ترك کردند.

وقتی بودا به اشراق رسید، نخستین فکری که به سرش رسید در مورد آن پنج مریدش بود. آنان روزی پیرو او بودند، پس باید نزد آنان می‌رفت. او احساس وظیفه کرد — باید آنان را پیدا می‌کرد و چیزی را که یافته بود به آنان می‌گفت. پس او به دنبال آنان گشت. و او در ایالت بیهار Bihar سفر کرد، از بودگایا Bodhgaya تا بنارس Benares رفت تا آنان را پیدا کند. آنان در سرنات Sarnath بودند. بودا دیگر هرگز به بنارس و به سرنات بازنگشت، زیرا او فقط به دنبال آن پنج مرید می‌گشت.

به سرنات رسید. عصر بود، خورشید در حال غروب کردن بود و آن پنج مرید روی تپه‌ای نشسته بودند. آنان بودا را دیدند که می‌آمد، پس گفتند، "آن گوتامای سیدارتای سقوط کرده که از راه خارج شده نزد ما می‌آید. ما نباید به او هیچ احترامی بگذاریم. ما حتی نباید احترام متعارفی نسبت به او روا بداریم."

پس چشمانشان را بستند. بودا نزدیک و نزدیک‌تر آمد و آن پنج مرتاض شروع کردند به احساس يك تغییر — تغییری در ذهن. آنان بی‌قرار uneasy شدند. وقتی که بودا نزدیک آنان رسید، ناگهان تمام آن پنج نفر چشمانشان را بازکردند و به پای بودا افتادند. بودا گفت، "ولی چرا چنین می‌کنید؟ شما تصمیم داشتید که هیچ احترامی به من نگذارید، پس چرا این چنین می‌کنید؟"

آنان گفتند، "ما چنین نمی‌کنیم، چنین روی می‌دهد. تو به چه چیزی دست یافته‌ای. تو نیرویی مغناطیسی شده‌ای. ما فقط کشیده می‌شویم. تو با ما چه می‌کنی؟ آیا ما را بخواب مغناطیسی برده‌ای؟" بودا پاسخ داد، "نه! من کاری با شما ندارم، ولی چیزی در من رخ داده است. تمام انرژی‌ها به منبع بازگشته، پس هرکجا که می‌روم، ناگهان نیرویی مغناطیسی احساس می‌شود."

برای همین است که تمام مخالفان بودا یا ماهاویرا برای قرن‌ها گفته‌اند که، "او مرد خوبی نبود. مردم را به خواب مغناطیسی فرو می‌برد." آنان چنین نکرده بودند. شما به خواب مغناطیسی رفته‌اید این موضوعی دیگر است. وقتی که انرژی تو به منبع اصلی خودش بازگردد، تو مرکزی مغناطیسی می‌شوی. این تکنیک برای خلق مرکز مغناطیسی در شما است.

شما دیروز گفتید که تکنیک مراقبه‌ی بازکردن کوه‌های ذهنی *unwindind the mind* بسیار مهم است. ولی در غرب، هزاران روانکاو و روانشناس پیرو فروید Freud و یونگ Jung این تهرین را به کار می‌گیرند، ولی در دگرگون کردن بودش انسان، نتایجی بااهمیتی نمی‌گیرند.

دلیل عدم توفیق آنان چیست؟

نکات بسیاری را باید مورد توجه قرار داد. يك : روانشناسی غربی به بودش being انسان معتقد نیست، بلکه فقط ذهن انسان را باور دارد. برای روانشناسی غربی، هنوز چیزی ورای ذهن وجود ندارد. اگر چیزی ورای ذهن وجود نداشته باشد، آنوقت هرکاری که انجام دهی، واقعاً به انسان کمکی نخواهد کرد.

دست بالا این است که به انسان کمک کند تا معمولی normal شود — دست بالا!

و معمولی چیست؟ معمولی بودن normalcy یعنی چه؟

معمولی بودن، فقط میانگین بودن average است. اگر میانگین خودش معمولی نباشد، آنوقت معمولی بودن هیچ معنایی ندارد. فقط به این معنی است که تو با جمعیت crowd تنظیم هستی. بنابراین، روانشناسی غربی فقط يك کار می‌کند: هرگاه فرد از تنظیم با جامعه خارج می‌شود، روش‌های غربی او را دوباره با جمعیت تنظیم می‌کند. خود جمعیت ابداً زیر سوویال نمی‌رود؛ اینکه آیا جمعیت درست است یا نه، مورد پرسش قرار نمی‌گیرد.

برای روانشناسی شرقی، معیار جمعیت نیست؛ این تفاوت را به یاد بسپار: برای روانشناسی شرقی، جمعیت معیار نیست، جامعه معیار نیست. خود جامعه بیمار است.

پس معیار چیست؟ برای ما يك بودا معیار است، تا زمانی که بوداگونه buddhalike نباشی، بیمار هستی. در روانشناسی غربی، جامعه معیار است، زیرا يك بودا نمی‌تواند معیار باشد. آنان به چیزی چون وجود درونی باور ندارند، آنگاه اشراقی نمی‌تواند وجود داشته باشد. ولی هرگاه وجود درون به روشنایی برسد، اشراق وجود خواهد داشت.

بنابراین، روانشناسی غربی واقعاً فقط يك روش درمانی است، بخشی از پزشکی است. تلاش می‌کند، به تو کمک می‌کند تا دوباره تنظیم شوی، ولی روشی برای رفتن به ماورا نیست. کوشش روانشناسی شرقی این است که چگونه به ورای ذهن بروی، زیرا برای ما بیماری‌های ذهنی وجود ندارند. این را به یاد بسپار.

برای ما شرقی‌ها بیماری روانی وجود ندارد — بلکه خود ذهن يك بیماری است. برای روانشناسی غربی ذهن، بیماری نیست. ذهن تو هستی، ذهن بیماری نیست. ذهن می‌تواند سالم باشد، و ذهن می‌تواند بیمار باشد. برای ما، خود ذهن بیماری است، ذهن هرگز نمی‌تواند سالم باشد. می‌توانی بیمار باشی و تنظیم شده؛ و می‌توانی بیمار باشی و تنظیم نشده maladjusted، ولی هرگز نمی‌توانی سالم باشی. پس انسان معمولی، واقعاً سالم نیست. او فقط در میان مرزها قرار دارد، او در میان مرزها بیمار است.

انسان غیرمعمولی abnormal کسی است که به ورای مرزها رفته؛ و تفاوت بین این دو تنها به درجات است — تفاوت، گمّی است و تفاوتی کیفی بین این دو وجود ندارد. بین يك انسان دیوانه در تیمارستان و تو، تفاوتی کیفی وجود ندارد، فقط درجات آن متفاوت است. او قدری بیش از تو دیوانه است؛ هردو در میان مرزها قرار دارید. از نظر عملکردی، تو می‌توانی به کار خود ادامه بدهی؛ ولی او نمی‌تواند، او فراتر از تو رفته است. تو فقط در راه هستی و او به مقصد رسیده است! روانشناسی غربی می‌کوشد تا او را به درون گله و جمعیت بیاورد. او را معمولی می‌سازد. این خوب است؛ تاجایی که راه دارد، خوب است.

ولی از نظر ما، انسان تا به ورای ذهن نرفته باشد، دیوانه است، زیرا از دیدگاه ما، ذهن، دیوانگی است. بنابراین ما می‌کوشیم کوه‌های ذهن را برای شناخت آنچه که ورای ذهن است، باز کنیم. آنان فقط برای تنظیم ذهن، کوه‌های آن را باز می‌کنند، ولی برای آنان، چیزی ورای ذهن وجود ندارد. و این را به یاد بسپار: تا زمانی که به ورای خویش نروی، هیچ چیز باارزشی روی نخواهد داد. تا زمانی که به چیزی ورای خویش نرسی، زندگی بی‌معنی خواهد بود. نکات دیگری نیز باید مورد توجه قرار گیرد: برای فروید و فرویدی‌ها، انسان واقعاً موجودی است که نمی‌تواند خوشبخت باشد. خود وجود انسان برای آنان به‌گونه‌ای است که نمی‌تواند خوشبخت باشد. اگر فقط بدبخت نباشی، کافی است. به یاد بسپار: اگر بدبخت نیستی، رضایت بده — کفایت می‌کند! نمی‌توانی خوشبخت باشی. چرا؟

زیرا روانشناسی فرویدی می‌گوید که خوشبختی در غریزی زندگی کردن است، خوشبختی یعنی مانند حیوان زندگی کردن، چیزی که انسان نمی‌تواند باشد. تعقل reason پیوسته اختلال می‌کند. می‌توانی عقل را از دست بدهی و مانند حیوان شوی؛ آنوقت می‌توانی خوشبخت باشی. ولی در آنصورت نمی‌توانی از خوشبختی خودت هشیار باشی. برای آنان، تضاد درهمین است. اگر به قهقرا بروی و مانند حیوان زندگی کنی، خوشبخت خواهی بود، ولی هشیار نخواهی بود. اگر بکوشی که هشیار باشی، نمی‌توانی خوشبخت باشی، زیرا نمی‌توانی مانند حیوان زندگی کنی. و تعقل در همه چیز اختلال می‌کند. انسان نمی‌تواند تعقل را از دست بدهد و همچنین نمی‌تواند با تعقل زندگی کند — مشکل در این است. پس بنابه نظریه فروید، انسان نمی‌تواند خوشبخت باشد. دست بالا، اگر خردمند باشی، می‌توانی زندگی‌ات را طوری ترتیب بدهی که بدبخت نباشی. این نکته‌ای بسیار منفی است.

برای روانشناسی شرقی، یا فرافیزیک metaphysics یا دین، يك هدف مثبت وجود دارد: تو می‌توانی خوشبخت باشی. نه تنها خوشبخت، می‌توانی مسرور blissful باشی.

روانشناسی شرقی می‌گوید که اگر بتوانی احساس کنی که بدبخت هستی، به تو این بالقوگی را نشان می‌دهد، که می‌توانی خوشبخت هم باشی؛ وگرنه، قادر نمی‌بودی که این بدبختی را نیز احساس کنی. اگر انسان بتواند تاریکی را ببیند، چشم دارد، و کسی که بتواند تاریکی را ببیند، می‌تواند نور را نیز ببیند. به یاد بسپار: انسان کور نمی‌تواند

تاریکی را ببیند. شاید پنداشته باشی که انسان‌های نابینا در تاریکی زندگی می‌کنند — کاملاً فراموش کن! آنان نمی‌توانند تاریکی را ببینند، زیرا حتی برای دیدن تاریکی نیز به چشم نیاز داری. اگر بتوانی بدبختی را احساس کنی، چشم داری و اگر بتوانی بدبختی را احساس کنی، خوشبختی را نیز می‌توانی احساس کنی. درحقیقت، اگر نتوانی خوشبختی را احساس کنی، نمی‌توانی بدبختی را نیز احساس کنی. امکان ندارد که بتوانی بدبختی را احساس کنی. این‌ها دو قطب مخالف هستند.

تو قادر هستی که تماماً خوشبخت باشی، ولی در این صورت، ذهن نمی‌تواند وجود داشته باشد. اینطور ببین: اگر به قهقرا بروی و فقط یک بدن بشوی، خوشبخت خواهی بود. فروید نیز در اینجا با ما هم عقیده است. اگر بتوانی تعقل را فراموش کنی و سقوط کنی، اگر بتوانی همچون یک حیوان باشی، فقط یک بدن، خوشبخت خواهی بود، ولی خوشبختی را نخواهی شناخت. با ذهن می‌توانی خوشبختی را بشناسی، ولی آنوقت خوشبخت نخواهی بود، زیرا ذهن به اختلال کردن ادامه خواهد داد.

بدن می‌تواند خوشبخت باشد، ولی ذهن به آشفته‌سازی ادامه خواهد داد. امکان دیگری نیز وجود دارد که مشرق زمین روی آن کار کرده است: به ورا برو go beyond.

فروید می‌گوید که اگر سقوط کنی و مانند حیوان بشوی، خوشبخت خواهی بود، ولی از آن آگاه نخواهی بود؛ اگر در ذهن باشی، می‌توانی خوشبختی را بشناسی، ولی نمی‌توانی خوشبخت باشی. سلوک شرقی می‌گوید که اگر به ورا در ذهن بروی، می‌توانی هم خوشبخت باشی و هم از آن آگاه باشی. این نقطه‌ی سوم است — ماورا.

پس سه نقطه وجود دارد: انسان در وسط قرار دارد؛ در پایین، بودش حیوانی قرار دارد. به جنگل برو و حیوانات را تماشا کن. آن‌ها از اینکه خوشبخت هستند آگاه نیستند، ولی تو احساس می‌کنی که خوشبخت هستند. در بامداد به ساحل یا به باغی برو و به آواز پرندگان گوش بده. شاید آن‌ها آگاه نباشند، ولی تو احساس خواهی کرد که خوشبخت هستند. تو هرگز نمی‌توانی این چنین آواز بخوانی. عمیقاً به چشمانشان نگاه کن — بسیار شفاف و معصوم به نظر می‌رسند. آن‌ها خوشبخت هستند، ولی تو خوشبخت نیستی. اگر سقوط کنی و فقط یک بدن باشی — آنوقت خوشبخت خواهی بود. یا به ماورا برو و روح بشو یا وجود شو و خوشبخت خواهی بود.

ولی در وسط، همیشه تنش خواهی داشت، زیرا درواقع، ذهن پایان ماجرا نیست.

ذهن فقط ریسمانی است بین دو واقعیت: بدن و روح.

بنابراین، تو درست مانند یک بندباز، روی ریسمان قرار داری: یک بندباز نمی‌تواند در راحتی باشد. او یا باید به جلو برود و یا به عقب برود، ولی او نمی‌تواند روی ریسمان بی‌حرکت باقی بماند. او باید از ریسمان پایین بیاید و دو

امکان وجود دارد: او می‌تواند به عقب برود، یا به جلو و به ورا برود. ذهن يك ریسمان است و زندگی‌کردن در ذهن، مانند راه‌رفتن روی ریسمان است: باید هم نامتعادل و ناراحت باشی؛ هر لحظه پر از تشویش و نگرانی است. زندگی‌کردن در ذهن يك تنش است. برای همین است که روانشناسی غربی در معمولی‌ساختن تو موفق است، ولی در ساختن تو همچون يك فرد به شکوفایی‌رسیده self-actualized شکست خورده است.

ولی زوایای تازه‌ای وجود دارند و مردم به تفکر پرداخته‌اند و اینك شرق عمیقاً در غرب نفوذ کرده است. در حقیقت، شیوه‌ی فتح شرقی چنین است.

غرب مشرق‌زمین را فتح کرد — روش آنان بسیار زمخت بود. برای فتح‌کردن شرق روش خودش را دارد — راه‌هایی بسیار ظریف، راه‌های ساکت. اینك مشرق زمین ذهن غربی را عمیقاً فتح کرده است. بدون هیچ خشونت، بی‌هیچ تضاد قابل رویت، شرق عمیقاً ذهن غربی را مسخّر ساخته است.

و دیر یا زود روانشناسی غربی مجبور خواهد شد که مفاهیمی‌را در مورد رفتن به ماورا transcending و چگونگی رفتن به فراسوی ذهن ایجاد کند. صاف‌کردن كوئهای ذهن در هردو مورد كمك خواهد کرد. اگر فقط سعی داشته باشی که ذهنی معمولی داشته باشی، بازکردن كوئهای ذهنی مفید خواهد بود. ولی آنوقت هدف تو رفتن به فراسو نیست.

اگر هدف رفتن به ماورا باشد، آنوقت نیز بازکردن كوئهای ذهن مفید خواهد بود.

تمام این تکنیک‌ها می‌تواند برای آرامش ذهنی معمولی به‌کار گرفته شوند، و همچنین می‌توان از تمام این تکنیک‌ها برای رسیدن به سکوتی واقعی که در حیطه‌ی ذهن نیست استفاده کرد. دو نوع سکوت وجود دارد:

یکی ذهنی که در آن ذهن ساکت است، و سکوت دیگر، وقتی که ذهن دیگر وجود نداشته باشد.

این سکوت، که در آن دیگر ذهنی وجود نداشته باشد، نوعی کاملاً متفاوت از آرامش ذهنی است. در آرامش ذهنی mental peace، ذهن وجود دارد، فقط خیلی دیوانه نیست.

سرعت دیوانگی madness گند شده — فقط همین.

روانشناسی غربی باید فرافیزیکی شود، تنها در آنصورت است که انسان به فراسو می‌رود. روانشناسی غربی همچنین باید يك فلسفه شود، و در نهایت باید مذهب گردد.

تنها آنوقت انسان می‌تواند به فراسو هدایت شود.

شما بسیاری از روش های مراقبه را برای ما شرح داده‌اید. باین وجود، آیا درست است که هیچ تکنیکی نمی‌تواند تا زمانی که انسان به آن مُشرّف *initiated into* نشده، آنقدرها قوی باشد؟

وقتی که به روشی مُشرّف شوی، آن روش از نظر کیفی متفاوت می‌شود. من در مورد روش‌ها methods حرف می‌زنم — شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. زمانی که زمینه علمی و راه‌های آن را شناختید، چگونگی آن the know-how دانستید، می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. ولی مُشرّف شدن، آن را از نظر کیفی متفاوت می‌سازد. اگر من تو را به يك روش معین مشرف کنم، چیزی متفاوت خواهد بود، زیرا تشرّف متضمّن implied بسیاری از نکته هاست.

وقتی درباره‌ی يك روش حرف می‌زنم و آن را برای شما تشریح می‌کنم، می‌توانید آن را سرخود on your own استفاده کنید. روش برای شما تشریح شده، ولی آیا اینکه برای تو مناسب است یا نه، چگونه روی تو کار خواهد کرد، چگونه شخصی هستی... بحث نشده است. این غیرممکن است.

در تشرّف، تو از روش مهم‌تری. وقتی که مرشد تو را مشرف می‌کند، تو را نظاره می‌کند: پیدا می‌کند که چگونه تویی هستی، درمی‌یابد که در زندگی‌های گذشته چه مقدار کارکرده‌ای، هم‌اینک در کدام مرکز عمل می‌کنی و سپس در مورد روش تصمیم می‌گیرد؛ او روش را انتخاب می‌کند. این رویکردی انفرادی است. روش مهم نیست، تو مهم هستی؛ تو مورد مطالعه، نظارت و تحلیل قرار می‌گیری. زندگی‌های گذشته‌ات، آگاهی، ذهن، بدنت، این‌ها تشریح می‌شوند. تو عمیقاً در خصوص این‌که اکنون کجا هستی، احساس می‌شوی، زیرا سفر از این نقطه آغاز می‌شود — نقطه‌ای که هم اکنون در آن هستی. فقط هر روشی کفایت نمی‌کند.

آنگاه مرشد روشی بخصوص را انتخاب می‌کند، و اگر او احساس کند که این روش ویژه برای تو باید تغییر داده شود، آن تغییر ظریف یا اضافاتی مورد نیاز را می‌دهد، او اضافه می‌کند، حذف می‌کند، و روش را برای تو مناسب می‌سازد. آنوقت است که تو را مشرف می‌کند؛ آنوقت روش را به تو می‌دهد. برای همین است که اصرار شده است که هرگاه در يك روش مشرف شدی، نباید درموردش با کسی صحبت کنی. باید سرّی بماند، زیرا انفرادی است. اگر آن را به دیگری بگویی، مفید نخواهد بود، حتی ممکن است مضرّ باشد.

این را باید سرّی نگه داشت. تا زمانی که نرسیده باشی و مرشدت نگوید که حالا می‌توانی دیگران را مشرف کنی، بدان باید در موردش صحبت کنی. حتی به دوستان نزدیک یا همسرت نیز نباید در این مورد چیزی بگویی. نه، مطلقاً سرّی است زیرا خطرناک است، بسیار قدرتمند است. این روش برای تو انتخاب و درست شده است. برای تو کار خواهد کرد، ولی نه برای يك فرد دیگر در این دنیا. حقیقتاً، هر فرد آنچنان منحصر به فرد است که نیاز به تکنیکی متفاوت دارد و يك روش، با تغییری جزئی می‌تواند برای او مناسب شود.

آنچه من در موردش سخن می‌گویم — این ۱۱۲ تکنیک — روش‌های گلی هستند. یکصد و دوازده شیوه‌ی عمومی هستند که مورد استفاده قرار گرفته‌اند. این شکلی کلی است تا شما با آن‌ها آشنا شوید. می‌تواند آزمایش کنید — اگر چیزی مناسب شما بود، می‌توانید ادامه بدهید. ولی این تشرّف به یک روش نیست. تشرّف امری شخصی و انفرادی بین مرشد و مرید است. یک انتقال سُرّی است. و تشرّف متضمّن نکات بسیار دیگری هم هست. وقتی مرشد روش را به تو می‌دهد، زمانی درست را انتخاب می‌کند تا روش عمیقاً در ناخودآگاه تو فرو برود.

وقتی من سخن می‌گویم، ذهن آگاه شما مشغول گوش‌دادن است. شما فراموش می‌کنید. وقتی تمام این یکصد و دوازده تکنیک را گفتم، شما حتی قادر نیستید آن‌ها را دوباره نام ببرید. بسیاری از آن‌ها را کاملاً فراموش خواهید کرد. تنها چند تا را می‌توانید به یاد بسپارید.

و آنوقت قاطی می‌کنید و سردرگم می‌شوید. نمی‌دانید کدام به کدام بوده.

مرشد باید لحظه‌ی مناسب را انتخاب کند، وقتی که ناخودآگاهت باز است، و آنوقت تکنیک را به تو می‌دهد. آنوقت است که تکنیک به ژرفای ناخودآگاهت می‌نشیند. بنابراین، بسیاری از اوقات تشرّف در خواب صورت می‌گیرد، نه وقتی که هشیار هستی. بسیاری از اوقات تشرّف در حالت عمیق خواب مغناطیسی *deep hypnotic trance* داده می‌شود، زمانی که ذهن هشیار تو کاملاً خفته است و ذهن ناخودآگاهت باز است.

برای همین است که در تشرّف، تسلیم اینهمه اهمیت دارد. تا وقتی که تسلیم نباشی، تشرّف نمی‌تواند صورت بگیرد، زیرا تا تسلیم نباشی، ذهن آگاهت همیشه گوش به‌زنگ و در حالت تدافعی است. وقتی تسلیم می‌شوی، ذهن آگاه می‌تواند از وظایفش راحت شود و ذهن ناخودآگاهت می‌تواند با مرشد، در تماس مستقیم قرار بگیرد.

لحظه‌ای مناسب باید انتخاب شود، و سپس تو باید برای تشرّف آماده بشوی. شاید ماه‌ها طول بکشد تا بتوانی آماده شوی. باید خوراک مناسب بخوری، به اندازه مناسب بخوابی، و همه چیز باید به نقطه‌ی مطلوب برسد؛ تنها در آنصورت است که می‌توانی مشرّف شوی. بنابراین، تشرّف یک روند طولانی است، روندی انفرادی.

تا زمانی که شخص آماده‌ی تسلیم تمام نباشد، تشرّف امکان‌پذیر نیست.

پس من شما را به این تکنیک‌ها مشرّف نمی‌کنم، من فقط شما را با آن‌ها آشنا می‌سازم. اگر کسی احساس کند که یک روش عمیقاً برایش مناسب است و احساس کند که باید به آن روش مشرّف گردد، من می‌توانم او را به آن روش مشرّف کنم. ولی در اینصورت روندی طولانی درپیش خواهد بود. آنگاه فردیت تو باید کاملاً شناخته شود. باید کاملاً برهنه شوی تا هیچ چیز پنهان نماند. و آنگاه چیزها بسیار آسان خواهند بود — زیرا وقتی روشی مناسب به فردی مناسب، در لحظه‌ای مناسب داده شود، بی‌درنگ کار خواهد کرد.

گاهی چنین روی می‌دهد که در حین عمل مشرف شدن، مرید به اشراق می‌رسد؛ همان تشرف، سبب اشراق می‌گردد. آنگاه آن روش زنده می‌گردد — وقتی توسط مرشد بصورت انفرادی و خصوصی داده شود. آنچه من اینک انجام می‌دهم تشرف نیست، این را به یاد بسپارید.

کار من فقط رویکردی علمی است تا این ۲۱۱ تکنیک دوباره زنده شوند، تا شناخته شوند.

اگر کسی علاقمند باشد، می‌تواند مشرف شود. و وقتی که واقعاً علاقمند شوید، به طلب تشرف خواهید آمد، زیرا به تنهایی کارکردن روی روش‌ها، امری بسیار طولانی است. شاید سال‌ها طول بکشد، شاید زندگی‌ها طول بکشد. از طریق تشرف بسیار آسان می‌شود، و آنگاه یک روش تبدیل به یک انتقال transmission می‌گردد. آنگاه مرشد از طریق روش شروع می‌کند به کارکردن در تو. تشرف رابطه‌ای زنده با مرشد است و البته، یک رابطه‌ی طولانی عمیق خواهد بود. این رابطه تو را متحول و دگرگون خواهد ساخت.

شما از جرج گرجیف George Gurdjieff نقل قول کردید که تنها گناه هویت‌گرفتن identification است، ولی در بسیاری از تکنیک‌ها از روند هویت‌گرفتن استفاده شده است. برای نمونه، آن‌ها می‌گویند، با معشوق یکی شو، با گل‌سرخ یکی شو، یا با مرشد یکی شو. و به علاوه، هم‌حسی empathy بعنوان یک کیفیت مراقبه‌گون و روحانی فرض شده است؛ بنابراین، به نظر می‌رسد عبارت فوق گرجیف فقط برای برخی از تکنیک‌های ویژه صحت و کاربرد دارد.

نه! بطور ناآگاه صحیح نیست، تماماً درست است. ولی شما باید درک کنید.

هویت‌گرفتن، بطور ناآگاه unconscious روی می‌دهد، ولی وقتی شما در مراقبه هویت می‌گیرید، آگاهانه است. برای نمونه، نام تو "رام" Ram است. کسی به "رام" توهین می‌کند — تو بی‌درنگ احساس توهین می‌کنی، زیرا تو با نام "رام" هویت گرفته‌ای. ولی این برای چیزی آگاهانه نیست، ناآگاهانه رخ می‌دهد. ذهن تو اینگونه کار نمی‌کند: "مرا" "رام" می‌خوانند. البته من "رام" نیستم، این فقط نام من است، و همه بی‌نام زاده می‌شوند. این نام داده شده است، و اختیاری است. این مرد فقط به نام اختیاری من توهین می‌کند، پس آیا باید خشمگین شوم یا نه؟"

تو هرگز چنین استدلال نمی‌کنی. اگر چنین توجیهش کنی، ابداً خشمگین نخواهی بود. شخصی ناگهان به "رام" توهین می‌کند و تو مورد توهین قرار می‌گیری، ولی این تنها یک نام قراردادی است. این هویت‌گیری، ناآگاهانه است، آگاهانه نیست.

وقتی با يك گل سرخ هویت می‌گیری، این تلاشی آگاهانه است. تو با گل سرخ هویت نگرفته‌ای. تو سعی می‌کنی خودت را با گل سرخ هویت بدهی، و سعی می‌کنی تا خودت را فراموش کنی. تو می‌کوشی تا با گل سرخ یکی بشوی، و تو عمیقاً هشیار هستی، از تمامی روند آگاه هستی. تو آن را انجام می‌دهی. اگر هویت گرفتن بطور آگاهانه انجام شود، يك مراقبه می‌گردد.

و اگر تکنیکی از مراقبه را ناآگاهانه انجام دهی، مراقبه نیست — یادت باشد.

تو هر صبح و هر شام ناآگاهانه به نیایش های خود، فقط همچون امری روتین routine و تکراری ادامه می‌دهی. در حین انجام دعا، ابدآهشیار نیستی که چه کار می‌کنی. تو ابدآز کلامی که در نیایش به کار می‌بری هشیار نیستی. تو فقط طوطی وار تکرار می‌کنی.

این مراقبه نیست. و اگر با آگاهی حمّام بگیری، مراقبه است.

پس این را به یاد بسپار: هرکاری را که با آگاهی، با هشیاری انجام دهی، مراقبه می‌گردد. حتی اگر کسی را آگاهانه به قتل برسانی، درحالی که کاملاً هشیار هستی، مراقبه‌گون است.

این چیزی بود که کریشنا Krishna به أرجونا Arjuna می‌گفت، "نترس. بکش، به قتل برسان، با آگاهی تمام، با شناخت کامل اینکه کسی به قتل نمی‌رسد و کسی کشته نمی‌شود." أرجونا می‌توانست به آسانی ناآگاهانه دشمنانش را بکشد. می‌توانست از غضب دیوانه شود و بکشد — این آسان است. ولی کریشنا می‌گوید، "هشیار باش، تماماً هشیار باش. فقط وسیله‌ای در دستان الهی باش، و خوب بدان که کسی کشته نمی‌شود، کسی نمی‌تواند کشته شود. وجود درونی جاودانه است و ماندنی. پس تو فقط شکل‌ها را نابود می‌کنی، نه آن چه را که در پشت شکل‌هاست. پس شکل‌ها را نابود کن."

اگر أرجونا بتواند چنین هشیارانه مراقبه‌گون شود، آنوقت خشونتی درکار نیست، کسی کشته نشده، گناهی مرتکب نشده است.

از زندگی ناگارجونا Nagarjuna لطیفه‌ای را برایتان نقل می‌کنم. ناگارجونا یکی از بزرگ‌ترین مرشدانی است که هندوستان داشته — در سطح بودا، ماهاویرا و کریشنا.

و ناگارجونا نابغه‌ای نادر بود. درحقیقت، در سطح روشنفکرانه، در تمام دنیا نظیر ندارد؛ چنان عقل تیز و پرنفوذی به‌ندرت روی می‌دهد.

روزی او از شهری گذر می‌کرد، يك شهر پایتختی، و او همواره برهنه می‌گشت. ملکه‌ی آن دیار باوردارنده، پیرو

و عاشق او بود، مجذوب devotee او بود. ناگارجونا به قصر پادشاه آمد و درخواست خوراک کرد. او يك كاسه‌ی گدایی چوبی داشت.

ملکه به او گفت، "این کاسه‌ی گدایی را به من ببخش، من آن را همچون هدیه‌ای عزیز می‌دارم، و من کاسه‌ای دیگر برای تو دارم. می‌توانی آن را داشته باشی."

ناگارجونا گفت، "باشد!" کاسه‌ی دیگر از طلا بود و سنگ‌های قیمتی بسیاری آن را تزیین داده بود؛ بسیار گرانبه‌تر بود. ناگارجونا چیزی نگفت. معمولاً هیچ سالکی آن کاسه را نمی‌گرفت، هر کس دیگری بود می‌گفت، "من نمی‌توانم طلا را لمس کنم." ولی ناگارجونا کاسه را پذیرفت. اگر واقعاً طلا، خاک است، پس چرا تفاوتی قایل شویم؟ او پذیرفت.

حتی ملکه نیز آن را مناسب احساس نمی‌کرد. او احساس کرد، "که چی؟ او باید نه می‌گفت. چنین قدیس بزرگی، چرا درحالی که او برهنه زندگی می‌کند باید چنین هدیه باارزشی را قبول کند؟ چرا او آن را رد نکرد؟"

اگر ناگارجونا آن را رد می‌کرد، ملکه اصرار و درخواست می‌کرد، ولی آنوقت احساس بهتری داشت. ناگارجونا کاسه را پذیرفت و رفت. در راه، دزدی او را دید و با خود پنداشت، "این مرد نمی‌تواند این کاسه را نگه دارد. کسی آن را از او خواهد دزدید و یا کسی باید این را از او بگیرد. او باین برهنگی چگونه می‌تواند آن را حفظ کند؟" پس ناگارجونا را تعقیب کرد.

ناگارجونا در صومعه‌ای قدیمی در خارج شهر، تنها زندگی می‌کرد؛ صومعه‌ای ویرانه بود. به داخل رفت و در پشت سرش صدای پای دزد را شنید، ولی برنگشت که نگاه کند، زیرا فکر کرد، "او باید برای کاسه آمده باشد، نه برای من، زیرا چه کسی به اینجا می‌آید؟ هیچکس تاکنون به دنبال من به این ویرانه نیامده است."

او به داخل رفت. دزد در پشت دیواری کمین کرد و منتظر شد. ناگارجونا که دید او منتظر ایستاده، کاسه را به بیرون در پرتاب کرد.

دزد نتوانست سردر بیاورد، "این چه جور مردی است؟ برهنه با چنین چیز باقیمتی، و آن را بیرون پرت کرده!" پس از ناگارجونا پرسید، "آیا می‌توانم داخل شوم آقا؟ پرسشی دارم."

ناگارجونا پاسخ داد، "من فقط کاسه را به بیرون پرت کردم تا تو داخل بیایی — برای کمک به داخل شدن تو چنین کردم، زیرا می‌خواهم به خواب بعدازظهر بروم. تو برای کاسه آمده بودی، ولی آنوقت ملاقاتی بین ما صورت نمی‌گرفت. پس بیا تو."

دزد به داخل آمد گفت، "چیز به این گرانبه‌تری و تو آن را بیرون پرتاب کردی؟ و تو چنان فرزانه‌ای هستی که من

می‌توانم به تو دروغ بگویم — من يك دزد هستم."

ناگارجونا گفت، "نگران نباش، همه دزد هستند. ادامه بده. وقت را در مورد این چیزهای غیرلازم تلف نکن."

دزد گفت، "گاهی، با دیدن اشخاصی مانند تو، من نیز مشتاقم که بدانم چگونه می‌توان به این مرتبه دست یافت. من يك دزد هستم؛ برای من غیرممکن به نظر می‌رسد. ولی من نیز آرزو دارم و دعا می‌کنم که روزی بتوانم قادر شوم که چنین چیز گرانبهایی را دور بیندازم. چیزی به من بیاموز. من نزد فرزندان بسیار می‌روم و دزدی مشهور هستم و همه مرا می‌شناسند. آنان می‌گویند، 'نخست حرفه‌ات را رها کن، تنها در آنصورت است که می‌توانی در مراقبه پیشرفت کنی'؛ این غیرممکن است، من نمی‌توانم کارم را ترك کنم، پس نمی‌توانم در مراقبه پیشرفت کنم."

ناگارجونا گفت، "اگر کسی بگوید که نخست دزدی را رها کن و سپس در مراقبه پیشرفت کن، او چیزی از مراقبه نمی‌داند — زیرا مراقبه چه ربطی به دزدی دارد؟ رابطه‌ای نیست. پس تو هرکاری را که انجام می‌دهی، ادامه بده. من به تو يك تکنیک می‌دهم، آن را تمرین کن."

دزد گفت، "حالا به نظر می‌رسد که می‌توانیم باهم کنار بیاییم. پس من می‌توانم به حرفه‌ام ادامه بدهم. تکنیک چیست؟ فوری به من بگو!"

ناگارجونا گفت، "تو فقط هشیار همان. وقتی برای سرقت چیزی می‌روی، فقط تمام‌هشیار و آگاه باش. وقتی خانه‌ای را می‌زنی، کاملاًهشیار باش. وقتی چیزی را از خزانه‌ای بر می‌داری، تماماً آگاه باش. آن را با آگاهی بردار. هرکاری بکنی برای من مهم نیست. و پس از پانزده روز نزد من بیا، ولی اگر تمرین نکرده باشی، نزد من نیا. برای پانزده روز تمرین کن؛ هرعملی که انجام می‌دهی، انجام بده، ولی با هشیاری تمام انجامش بده."

روز سوّم دزد بازگشت و گفت، "پانزده روز بسیار طولانی است و تو مردی بسیار حقّه‌باز هستی. تو چنان تکنیکی به من داده‌ای که اگر تمام‌هشیار باشم، نمی‌توانم دزدی کنم. در سه شب گذشته من پیوسته به کاخ شاه رفتم. نزدیک گنجینه رسیدم، بازش کردم، اشیاء گرانبها در برابرم بودند، ولی آنوقت تمام‌هشیار شدم. و لحظه‌ای که تمام‌هشیار شدم، مانند مجسمه‌ی بودا شدم. نمی‌توانستم پیش بروم، دست‌هایم حرکت نمی‌کردند و تمامی گنجینه به نظر بی‌فایده می‌رسید. پس من سه بار به آنجا بازگشتم. حالا چه کنم؟ و تو گفتی که رهاکردن شغلم، شرط این تکنیک نیست، ولی به نظر می‌رسد که روش تو روندی درون‌ساخت built-in process در خود دارد."

ناگارجونا گفت، "دیگر نزد من نیا. حالا می‌توانی انتخاب کنی. اگر می‌خواهی به دزدی ادامه بدهی، مراقبه را فراموش کن. می‌توانی انتخاب کنی."

دزد گفت، "تو مرا بر سر دوراهی قرار داده‌ای. سه روز است که می‌دانم زنده هستم. و وقتی دست‌خالی از قصر

بازگشتم، برای نخستین بار احساس کردم که يك سلطان هستم، نه يك دزد. این سه روز چنان سرور انگیز بوده که اینک نمی‌توانم مراقبه را ترك کنم. تو به من حقّه زدی؛ حالا مرا مشرف کن و بعنوان مرید خودت بپذیر. نیازی به ادامه سعی نیست، همین سه روز کافی بود."

هرآنچه که موضوع باشد، اگر هشیار باشی، مراقبه خواهد بود. هویت‌گیری را بطور آگاهانه انجام بده — به مراقبه تبدیل خواهد شد. ناآگاهانه که انجام شود، گناهی بزرگ است.

همگی شما با چیزهای بسیار هویت گرفته‌اید: "این مال من است، آن مال من است."

شما هویت گرفته‌اید: "این کشور من است، این ملت من است، این پرچم من است..." اگر کسی به پرچم من تو توهین کند، غضبناک می‌شوی — او چه می‌کند؟

شما ملتی ندارید و تمام پرچم‌ها افسانه هستند. خوب است همچون کودکان با آن‌ها بازی کنید؛ آنان اسباب‌بازی هستند. ولی می‌توانید برای آن‌ها کشته‌شوید یا بکشید و برای توهین به پرچم من، کشورهایی نابود شده و کشورهایی ایجاد می‌شوند. و این تنها قطعه‌ای پارچه است.

چه اتفاقی افتاده؟ تو با آن هویت گرفته‌ای.

این هویت گرفتن ناآهانه است.

ناآگاهی گناه است.

برای امروز کافی است.

فصل هفدهم

چند تکنیکِ "ایست"

Several "stop" techniques

۵۲- درست وقتی که برانگیخته می‌شوی تا کاری را انجام دهی، متوقف شو.

25- *Just as you have the impulse to do something, stop.*

۶۲- وقتی که خواسته‌ای می‌آید، آن را در نظر بگیر. سپس ناگهان، رهایش کن.

26- *When a desire comes, consider it. Then, suddenly, quit it.*

۷۲- آنقدر پرسه بزن تا کاملاً خسته و کوفته شوی و سپس، روی زمین بیفت، در این افتادن، تمام باش.

27- *Roam about until exhausted and then, dropping to the ground,*

in this dropping, be whole.

زندگی دو تعادل دارد: یکی در بودش being و دیگری در عمل کردن doing. بودش تو، طبیعت تو است. همیشه با تو هست؛ برای به دست آوردن آن نباید کاری انجام دهی. پیشاپیش در تو هست، تو در آن هستی. چنین نیست که تو آن را مالک باشی، حتی بین تو و بودش تو، فاصله‌ای نیست — تو همان هستی. تو بودش خودت هستی. عمل کردن یک دستاورد achievement است. هر عملی انجام دهی، از پیش در تو وجود نداشته است. اگر آن را انجام دهی، اتفاق خواهد افتاد؛ اگر انجامش ندهی، اتفاق نخواهد افتاد. هرآنچه پیشاپیش در تو وجود نداشته باشد، بودش تو نیست.

برای وجود داشتن، برای بقا، تو باید کارهای بسیار انجام دهی. و سپس، رفته‌رفته، فعالیت‌های تو مانعی می‌شود برای شناخت بودش تو. فعالیت تو، پیرامون circumference تو را تشکیل می‌دهد — تو توسط آن زندگی می‌کنی، بدون آن نمی‌توانی زنده باشی. ولی این تنها پیرامون است، خودت نیست، مرکز نیست. هرآنچه که داری، دستاوردهای اعمال تو است.

داشتن having نتیجه‌ی انجام دادن است. ولی مرکز تو توسط اعمال و داشته‌های تو محصور و احاطه شده است.

نخستین نکته‌ای که باید قبل از وارد شدن به این تکنیک‌ها مورد توجه قرار گیرد این است که هرآنچه که داری، بودش تو نیست و هرآنچه که انجام می‌دهی و یا می‌توانی انجام دهی، وجود تو نیست. بودش تو بر تمام عمل‌ها مقدم است. بودش تو بر تمام داشته‌ها و اموال تو مقدم است. ولی ذهن پیوسته مشغول اعمال و داشته‌ها است. بودش تو در ورای ذهن beyond mind یا در زیر ذهن below mind قرار دارد. چگونگی نفوذ به آن مرکز چیزی است که مذاهب در جستجوی آن بوده‌اند. این چیزی است که تمام کسانی که به شناخت واقعیت اساسی وجود انسان، هسته‌ی نهایی، جوهر وجود انسانی، علاقمند داشته‌اند، همیشه در جستجویش بوده‌اند. تا زمانی که این تقسیم بین پیرامون و مرکز را درک نکنی، قادر نخواهی بود این سوتراها را که می‌خواهیم تشریح کنیم، درک کنی.

پس متوجه تفاوت باش. هرآنچه که داری — پول، دانش، اعتبار.... — تو نیستی. تو آن‌ها را داری، مالک آن‌ها هستی؛ ولی تو با آن‌ها تفاوت داری. دوم اینکه، هرکاری که انجام می‌دهی، بودش تو نیست. می‌توانی انجامش بدهی و می‌توانی انجامش ندهی. برای مثال، تو می‌خندی، ولی می‌توانی بخندی و می‌توانی نخندی. تتو می‌دوی، ولی می‌وانی بدوی و می‌توانی ندوی. ولی تو وجود داری و در این انتخابی نیست. تو نمی‌توانی وجودت را انتخاب کنی. تو پیشاپیش وجود داری.

عمل کردن یک انتخاب است. می‌توانی انتخاب کنی و می‌توانی انتخاب نکنی. می‌توانی این کار را انجام دهی و می‌توانی انجامش ندهی. می‌توانی یک قدیس بشوی و می‌توانی یک دزد بشوی، ولی قدیس بودن و دزد بودن تو هر دو عمل هستند. می‌توانی انتخاب کنی، می‌توانی تغییر کنی. یک قدیس می‌تواند یک دزد بشود و یک دزد می‌تواند یک قدیس گردد. ولی بودش تو این‌ها نیست؛ بودش تو بر قدیس بودن تو و بر دزد بودن تو مقدم است.

هرگاه مجبور باشی کاری انجام دهی، خودت باید پیشاپیش وجود داشته باشی؛ وگرنه نمی‌توانی انجامش بدهی. چه کسی می‌دود؟ چه کسی می‌خندد؟ چه کسی دزدی می‌کند؟ چه کسی قدیس می‌گردد؟ بودش بر تمام اعمال مقدم است. فعالیت را می‌توان انتخاب کرد، ولی بودش را نمی‌توان برگزید. بودش، انتخاب‌گر است، نه انتخاب شده و تو نمی‌توانی انتخاب‌گر را انتخاب کنی — او پیشاپیش وجود دارد. در مورد او هیچ کاری نمی‌توانی انجام دهی. این را به یاد بسپار: داشتن و انجام دادن، تنها همچون پیرامون که با مرکز هستند، با تو هستند، ولی مرکز، تو هستی.

این مرکز، خود self است، یا می‌توانی آن را جان یا روح — آتما atma، یا هر نام دیگر که مایلی بخوانی. این مرکز، درونی ترین نقطه‌ی وجود تو است. چگونه به آن برسی؟ و تا زمانی که فرد به این نقطه نرسد، آن را نشناسد؛ تا وقتی که فرد آن را دریابد، نمی‌تواند به حالت سروری دست پیدا کند که جاودانه است، نمی‌تواند جاودانگی و الوهیت را بشناسد.

تا زمانی که فرد این مرکز را دریابد، در رنج، مصیبت و تشویش باقی خواهد ماند.

پیرامون، جهنم است. این تکنیک‌ها برای ورود به این مرکز هستند.

۵۲- درست وقتی که برانگیخته می‌شوی تا کاری را انجام دهی، متوقف شو.

تمام این تکنیک‌ها، متوقف شدن در وسط را توصیه می‌کنند. جُرج گرجیف George Gurdjieff این تکنیک‌ها را در غرب مشهور کرد، ولی او از کتاب ویگیان بایراو تانترا Vigyan Bhairav Tantra خبر نداشت. او این تکنیک‌ها را در تبت از لاماهای بودایی Buddhist lamas آموخت. او در غرب روی این تکنیک‌ها کار کرد و سالکان بسیاری مرکز وجودشان را از طریق همین تکنیک‌ها دریافتند. او این‌ها را تمرینات توقف stop exercises نامید، ولی منبع این تمرینات، کتاب ویگیان بایراو تانترا است. بوداییان از ویگیان بایراو تانترا آموختند.

صوفیان نیز چنین تمرین‌هایی دارند که از ویگیان بایراو تانترا قرض گرفته شده.

این کتاب اساساً منبع تمام چنین تکنیک‌هایی است که در تمام دنیا شناخته شده اند.

گرجیف این تکنیک‌ها را بسیار ساده کرد. برای نمونه، او به شاگردانش می‌گفت که سماع کنند. گروهی — حدود بیست نفر — مشغول سماع می‌شدند. و ناگهان او اعلام می‌کرد، "ایست!" و لحظه‌ای که او این فرمان را می‌داد، همگی می‌بایست کاملاً توقف کنند. "ایست" در هر حالتی که داده می‌شد، آنان بایست همانجا و همان لحظه توقف کنند. هیچ تغییری نباید می‌دادند، هیچ‌گونه تنظیمی مجاز نبود. اگر یک پایت در هوا بود و روی یک پایستاده بودی، باید به همان حالت باقی می‌ماندی. اگر زمین می‌خوردی، موضوع دیگری بود؛ ولی نباید در زمین خوردن همکاری می‌کردی. اگر چشمانت باز مانده بود، باید آن‌ها را باز نگه می‌داشتی. اینک دیگر نمی‌توانستی آن‌ها را ببندی. اگر خودشان بسته می‌شدند، موضوع دیگری بود. ولی تا جایی که به تو مربوط می‌شد، باید مانند یک مجسمه‌ی سنگی بی‌حرکت باقی بمانی.

به سبب این تکنیک، معجزاتی رخ دادند، زیرا در فعالیت، در سماع، در حرکت، وقتی ناگهان متوقف شوی، فاصله‌ای روی می‌دهد a gap happens. این توقف ناگهانی تمام حرکات، تو را به دو بخش تقسیم می‌کند: بدنت و تو. بدنت و تو در حال حرکت بودید. ناگهان می‌ایستی. بدن تمایل به حرکت دارد. بدن در حرکت بوده، و هنوز گشتاوری وجود دارد؛ تو مشغول سماع بودی و گشتاور در بدنت هست. بدن آماده‌ی ایست ناگهانی نیست. ناگهان احساس می‌کنی که بدن برانگیخته می‌شود تا کاری انجام دهد، ولی تو ایستاده‌ای. فاصله‌ای به وجود می‌آید. تو به بدنت همچون چیزی در دور دست‌ها نگاه می‌کنی، بدن دور است و با گشتاوری که برای فعالیت دارد، هنوز میل به حرکت دارد. و چون تو متوقف شده‌ای و با بدن و میلش به حرکت، در فعالیت‌هایش همکاری نمی‌کنی، از بدن جدا می‌گردد.

ولی می‌توانی خودت را فریب بدهی. کوچکترین همکاری موجب می‌شود که این فاصله رخ ندهد. برای نمونه، تو احساس ناراحتی می‌کنی و مربی "ایست" داده. تو "ایست" را شنیده‌ای، ولی باین وجود، خودت را راحت می‌کنی و سپس متوقف می‌شوی. آنوقت اتفاقی نخواهد افتاد. آنوقت خودت تصمیم گرفته‌ای و نه مربی؛ آنوقت نکته را از دست داده‌ای. تمامی نکته‌ی تکنیک از دست رفته است. وقتی که کلمه‌ی "ایست" را می‌شنوی، باید بی‌درنگ و بی‌وقفه بایستی و هیچ کار دیگری انجام ندهی.

شاید حالتی که در آن بودی، ناراحت بوده و تو بترسی که بیفتی و استخوانت بشکند. ولی اینک هرآنچه که روی بدهد ربطی به تو ندارد. اگر چنین دلواپسی داشته باشی، خودت را فریب داده‌ای. این مرده شدن ناگهانی، فاصله‌ای خلق می‌کند. توقف در سطح بدن است و متوقف کننده، جدا از بدن است. در این ایست ناگهانی، می‌توانی برای نخستین بار خودت را احساس کنی؛ می‌توانی مرکز را احساس کنی. گریف باین تکنیک به انسان‌های بسیاری کمک کرد.

این تکنیک ابعاد بسیار دارد، می‌تواند به شیوه‌های مختلف مورد استفاده قرار بگیرد. ولی نخست سعی کن تا مکانیسم آن را درک کنی. مکانیسمی ساده است. تو مشغول فعالیت هستی و وقتی سرگرم کاری هستی، خودت را کاملاً فراموش می‌کنی؛ آن فعالیت، مرکز توجه تو می‌شود. کسی مرده است و تو مشغول گریه و زاری هستی و اشک‌هایت روان است. تو خودت را کاملاً فراموش کرده‌ای. کسی که مرده، مرکز توجه شده است و این فعالیت — گریه و زاری تو، اندوه و اشک‌های تو — در اطراف آن مرکز رخ می‌دهد. اگر ناگهان به تو بگویم، "ایست!" و تو خودت را کاملاً متوقف کنی، تماماً از بدنت و محدوده‌ی فعالیت آن جدا می‌شوی. هر وقت در فعالیت باشی، تماماً در آن هستی و عمیقاً جذب آن هستی. این توقف ناگهانی، تو را از تعادل خارج می‌کند، از فعالیت پرت می‌شوی. این پرت شدن، تو را به مرکز رهنمون می‌گردد.

ما معمولاً چه می‌کنیم؟ از یک فعالیت به فعالیت دیگر می‌پردازیم. از یکی به دیگری و از آن به حرکت دیگر مشغول می‌شویم. در بامداد، از لحظه‌ای که بیدار می‌شوی، فعالیت‌ها شروع می‌شوند. تمام روز در حال فعالیت هستی. فعالیت‌های بسیاری را انجام می‌دهی، ولی حتی برای یک لحظه هم بی‌عمل inactive نیستی. چگونه می‌توان بی‌عمل بود؟ دشوار است. و اگر بکوشی که بی‌عمل باشی، تلاش تو برای بی‌عمل شدن، خودش یک عمل خواهد بود.

بسیارند کسانی که می‌خواهند بی‌عمل به سر ببرند. آنان به حالت بودا می‌نشینند و می‌کوشند که هیچ عملی انجام ندهند. ولی چگونه می‌توانی با کوشش بی‌عمل شوی؟ همین سعی تو، خودش یک عمل است. پس تو حتی می‌توانی بی‌عملی را نیز به عمل تبدیل کنی. می‌توانی با زور خودت را ساکت و بی‌حرکت کنی، ولی این اجبار کردن نیز عملی ذهنی است. برای همین است که بسیاری سعی می‌کنند وارد مراقبه شوند، ولی هرگز به جایی نمی‌رسند — زیرا بازهم مراقبه‌ی ایشان نیز یک عمل است. می‌توانند تغییراتی بدهند: اگر تاکنون آوازه‌ای معمولی می‌خواندی، حالا

می‌توانی آوازهای نیایشی — باجان bhajan بخوانی. حالا می‌توانی آوازهای آرام بخوانی، ولی این هردو عمل است. دویدن، راه رفتن، مطالعه — این‌ها عمل هستند. می‌توانی نیایش کنی — این نیز یک عمل است. تو از یک عمل به عملی دیگر می‌پردازی.

و با آخرین عملی که در شب انجام می‌دهی، وقتی که می‌خواهی بخوابی، بازهم در حال عمل کردن هستی؛ فعالیت متوقف نشده است. برای همین است که رویاها به وقوع می‌پیوندند، زیرا فعالیت ادامه دارد. تو به خواب رفته‌ای، ولی فعالیت هنوز ادامه دارد. تو در ناخودآگاهت هنوز فعال هستی — مشغول کار، سرگرم تصاحب کردن، حرکت دادن، گم کردن چیزها هستی — رویادیدن، یعنی که تو فقط از خستگی خوابت برده، ولی فعالیت هنوز ادامه دارد. فقط گاهی، برای چند لحظه — و این لحظات هرچه بیشتر برای انسان امروزی نادرتر می‌گردد — رویا متوقف می‌گردد و تو تماماً به خواب می‌روی. ولی در آن صورت، آن بی‌عملی، ناهشیارانه است. تو هشیار نیستی، سخت خفته‌ای. فعالیت متوقف شده؛ اینک پیرامون وجود ندارد، اینک تو در مرکز قرار داری — ولی کاملاً ناهشیار، بی‌جان و خسته هستی.

به همین دلیل است که هندوها همیشه گفته‌اند که خواب بدون رویا sushupti و سرورغایی samadhi مشابه یکدیگر هستند — فقط یک فرق دارند. ولی تفاوتی عظیم است: تفاوت در هشیاری awareness است. در سوشوپتی، در خواب بدون رویا، تو در مرکز وجود خویش قرار داری — ولی ناهشیاری. در سامادی، در سرورغایی، در غایی‌ترین حالت مراقبه، بازهم تو در مرکز وجود خودت قرار داری — ولی هشیار هستی. تفاوت همین است، ولی تفاوتی اساسی است، زیرا اگر ناهشیار باشی، حتی اگر در مرکز هم باشی، بی‌معنی خواهد بود. تو را شاداب می‌کند، دوباره سرزنده می‌شوی — در بامداد تو سرزنده و بانشاط هستی — ولی اگر ناهشیار باشی، حتی اگر در مرکز هم باشی، زندگیت همان خواهد بود که بوده.

در سامادی، تو هشیارانه و باآگاهی تمام وارد مرکز وجود خودت می‌گرددی. و وقتی که با هشیاری تمام در مرکز قرار بگیری، هرگز دوباره مانند سابق نخواهی بود. اینک تو می‌دانی که کیستی. حالا تو می‌دانی که اموال تو، اعمال تو فقط در پیرامون قرار دارند؛ آن‌ها فقط امواج هستند، نه طبیعت تو.

مکانیسم این تکنیک‌های توقف این است که بطور ناگهانی تو را به بی‌عملی پرتاب کنند. به این نقطه باید بطور ناگهانی برسی، زیرا اگر تلاش کنی که بی‌عمل باشی، آن را به عمل تبدیل خواهی کرد. پس سعی نکن، و ناگهان بی‌عمل شو. معنی "ایست" همین است. تو در حال دویدن هستی و من می‌گویم، "ایست"؛ سعی نکن، فقط متوقف شو. اگر سعی کنی، نکته را از دست داده‌ای. برای مثال، شما اینجا نشسته‌اید. اگر بگویم ایست، همانجا و در همان لحظه بایستید، حتی یک لحظه را نیز نباید از دست داد. اگر سعی کنی و خودت را تنظیم کنی و جا بیفتی و

بعد بگویی، "خوب، حالا متوقف خواهم شد،" نکته را از دست داده‌ای. اساس این تکنیک بر ناگهانی بودن آن است، پس برای توقف، هیچ تلاشی انجام نده — فقط متوقف شو!

می‌توانی این را در همه جا انجام دهی. مشغول حمام گرفتن هستی — ناگهان به خودت فرمان "ایست" بده و توقف کن. حتی اگر برای يك لحظه باشد، در درونت پدیده‌ای متفاوت را احساس خواهی کرد. به مرکز پرتاب می‌شوی؛ ناگهان همه چیز متوقف می‌شود — نه فقط بدن. وقتی بدنت تماماً بایستد، ذهنت نیز خواهد ایستاد. وقتی می‌گویی، "ایست!"، حتی آن موقع، نفس هم نکش. بگذار همه چیز متوقف شود... نه تنفسی، نه حرکتی در بدن، هیچ چیز. برای يك لحظه در این ایست همان و احساس خواهی کرد که با سرعت موشک rocket speed ناگهان به مرکز نفوذ کرده‌ای. همین تجربه، تو را تغییر خواهد داد و رفته‌رفته قادر خواهی بود تا لمحاتی آشکارتر از مرکز را داشته باشی. برای همین است که نباید بی‌عملی را تمرین کرد. آن را بطور ناگهانی به کار ببر، وقتی که هشیار نیستی.

بنابراین يك مرشد می‌تواند كمك كند. این يك روش گروهی است. گرجیف آن را بعنوان يك روش گروهی به کار گرفت، زیرا اگر بگویی "ایست!"، می‌توانی به آسانی خودت را فریب دهی. نخست خودت را در موقعیت راحت قرار می‌دهی و سپس می‌گویی، "ایست!" یا حتی اگر آگاهانه خودت را برای آن آماده نکرده باشی، بطور ناخودآگاه برایش آماده می‌شوی. آنوقت شاید بگویی، "حالا می‌توانم متوقف شوم." اگر این تکنیک توسط ذهن انجام شود، اگر در پشت آن برنامه‌ریزی وجود داشته باشد، بی‌فایده خواهد بود. آنوقت کمکی نخواهد کرد. پس تمرین آن در گروه خوب است. مرشدی با شما کار می‌کند و او "ایست!" را می‌گوید. او لحظاتی را خواهد یافت که در حالت بسیار ناراحتی قرار دارید، و آنگاه، آذرخشی ناگهانی رخ خواهد داد.

فعالیت را می‌توان تمرین کرد، بی‌عملی را نمی‌توان تمرین کرد — و اگر آن را تمرین کنی، فقط يك فعالیت دیگر می‌گردد. تنها می‌توانی بطور ناگهانی بی‌عمل شوی. گاهی اتفاق می‌افتد که مشغول رانندگی هستی و ناگهان احساس می‌کنی که سانحه‌ای روی خواهد داد، اتوموبیل دیگری به تو نزدیک شده و درست لحظه‌ای دیگر تصادفی به وقوع خواهد پیوست. ناگهان ذهنت می‌ایستد، تنفس قطع می‌شود، همه چیز متوقف می‌شود. بسیاری موارد، در حوادث این چنینی، شخص به مرکز پرتاب می‌گردد. ولی حتی در يك سانحه نیز می‌توانی نکته را از دست بدهی.

روزی من در اتوموبیلی بودم که دچار سانحه شد. و یکی از زیباترین سوانح ممکن بود.

سه نفر دیگر با من بودند، ولی آنان تمام نکته را کاملاً از دست دادند.

این سانحه می‌توانست در زندگی آنان يك انقلاب باشد، ولی آنان آن را از دست دادند.

اتوموبیل از روی يك پل، به بستر يك رودخانه افتاد.

اتوموبیل کاملاً واژگون شد سه نفر همراه من شروع کردند به فریاد کشیدن و زاری کردن.

خانمی که همراه ما بود شروع به گریستن کرد و مرتب می‌گفت، "من مُرده‌ام! من مُرده‌ام!"

به او گفتم، "اگر مرده بودی، کسی اینجا نبود تا این را بگوید."

ولی او می‌لرزید و گفت، "من مُرده‌ام! بر سر فرزندانم چه خواهد آمد؟" حتی پس از اینکه ما او را از اتوموبیل خارج کردیم، هنوز هم می‌لرزید و همان چیزها را می‌گفت، "بر سر فرزندانم چه خواهد آمد؟ من مُرده‌ام!" نیم ساعت طول کشید تا آرام شد.

او نکته را از دست داد. واقعه‌ای بس زیبا بود: او ناگهان می‌توانست همه چیز را متوقف کند. و کاری از ما ساخته نبود. اتوموبیل از روی پل در حال سقوط بود، پس ابداً نیازی به فعالیت او نبود. از هیچ‌کس کاری ساخته نبود. ولی با این وجود ذهن می‌تواند که تولید فعالیت کند. او شروع کرد به فکرکردن در مورد فرزندانش، و سپس فریاد برآورد، "من مرده‌ام!" لحظه‌ای بسیار ظریف از دست رفت. در موقعیت‌های خطرناک، ذهن بطور خودکار متوقف می‌شود. چرا؟ زیرا ذهن يك مکانیسم است و فقط با چیزهای تکراری routine می‌تواند کار کند — چیزهایی که در آن‌ها آموزش دیده است.

فی‌توانی ذهنت را برای حوادث آموزش دهی، وگرنه، آن‌ها حادثه خوانده نمی‌شدند. اگر آماده باشی، اگر تمرین‌هایی را گذرانده باشی، آن وقت، دیگر آن وقایع، "حادثه" نیستند. "حادثه" یعنی اینکه ذهن آمادگی هیچ کاری را ندارد. حادثه بسیار ناگهانی است — از ناشناخته بیرون می‌جهد — ذهن نمی‌تواند کاری انجام دهد. ذهن برای آن آمادگی ندارد، برایش آموزش ندیده است. پس ذهن باید متوقف شود، مگر اینکه شروع به کار دیگری بکند، مگر اینکه کاری را انجام دهی که برایش آموزش دیده‌ای.

این خانم که برای فرزندانش زاری می‌کرد ابداً توجه نداشت که چه روی داده است. او حتی متوجه نبود که زنده است. لحظه‌ای حاضر، در مرکز آگاهی او قرار نداشت. او از موقعیت حاضر به سمت فرزندانش، مرگ و سایر چیزها حرکت کرده بود. او گریخته بود. تاجایی که به توجه او مربوط بود، او از موقعیت کاملاً فرار کرده بود.

ولی تاجایی که به موقعیت مربوط بود، هیچ کاری نمی‌توانست انجام شود؛ انسان فقط می‌توانست از آن هشیار باشد. هرچیزی که در حال اتفاق بود، داشت اتفاق می‌افتاد. شخص فقط می‌توانست از آن هشیار شود. تا جایی که به زمان حال مربوط می‌شود، در يك حادثه چه می‌توانی بکنی؟ حادثه، پیشاپیش در ورای تو قرار دارد، و ذهن برای آن آمادگی ندارد. ذهن نمی‌تواند عمل کند، پس ذهن متوقف می‌گردد.

برای همین است که خطرهای پنهانی دارند، جاذبه‌ای غریزی: زیرا لحظاتی مراقبه گون هستند. اگر در

مسابقه‌راندگی باشی و سرعت به ۱۰۰ مایل در ساعت و سپس به ۱۱۰ مایل و بعد به ۱۲۰ مایل برسد، آنوقت موقعیتی پیش می‌آید که در آن هر واقعه‌ای ممکن خواهد بود و تو قادر نیستی که کاری انجام دهی. حالا درواقع اتوموبیل خارج از کنترل است و به واری کنترل می‌رود. ناگهان ذهن نمی‌تواند عمل کند؛ برای این موقعیت آمادگی ندارد. هیجان سرعت در همین است — سکوتی خزنده وارد می‌شود، تو به مرکز پرتاب می‌گردی.

این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند تا بدون سانحه، بدون خطر به سمت مرکز حرکت کنید. ولی به یاد بسپار: نمی‌توانی این‌ها را تمرین کنی. منظورم از اینکه می‌گویم نمی‌توانی این‌ها را تمرین کنی چیست؟ به نوعی می‌توانی تمرینشان کنی: می‌توانی بطور ناگهانی متوقف شوی. ولی این توقف باید ناگهانی باشد، نباید برای آن آمادگی داشته باشی. نباید در موردش فکر کنی و بگویی، "ساعت دوازده متوقف خواهم شد!" بگذار وقتی که آماده نیستی، ناشناخته برایت روی بدهد. بدون هیچ دانش به سمت ناشناخته و دست نخورده حرکت کن. این یک تکنیک است: درست وقتی که برانگیخته می‌شوی تا کاری را انجام دهی، متوقف شو.

برای نمونه، تحریک می‌شوی که عطسه کنی. احساس می‌کنی که محرک عطسه در حال آمدن است و به زودی عطسه خواهی کرد. حالا، وقتی فرا می‌رسد که تو نمی‌توانی کاری انجام دهی — خودش اتفاق خواهد افتاد. ولی در همان ابتدای احساس، وقتی حس می‌کنی که حالت عطسه برایت آمده است، لحظه‌ای که از آن هشیار می‌شوی، بایست! چه می‌توانی بکنی؟ آیا می‌توانی از عطسه کردن جلوگیری کنی؟ اگر بکوشی که آن را قطع کنی، عطسه زودتر خواهد آمد، زیرا سعی در توقف آن، ذهن را بیشتر از آن هشیار خواهد کرد و بیشتر آن را احساس خواهی کرد. حس‌اس‌تر خواهی شد، تمام توجهت آنجا خواهد رفت و همان توجه، سبب خواهد شد تا عطسه زودتر بیرون بیاید. غیرقابل تحمّل خواهد شد. نمی‌توانی بطور مستقیم مانع عطسه کردن شوی، ولی می‌توانی خودت را متوقف کنی.

چه می‌توانی بکنی؟ احساس می‌کنی که عطسه در حال آمدن است: ایست! سعی نکن عطسه را متوقف کنی، فقط خودت را متوقف کن. هیچ کاری انجام نده. کاملاً بی‌حرکت باقی بمان، حتی نفست نیز درنیايد. برای یک لحظه، متوقف شو و احساس خواهی کرد که محرک بازگشته است و از بین رفته است. و دراین بازگشت محرک، انرژی ظریفی آزاد می‌گردد که از آن برای رفتن به مرکز استفاده می‌شود، زیرا در عطسه کردن، تو انرژی را به بیرون پرتاب می‌کنی — در هرگونه محرکی چنین است.

"محرک" impulse یعنی که تو از یک انرژی گرانبها هستی که نه می‌توانی آن را استفاده کنی و نه می‌توانی جذبش کنی. می‌خواهد به بیرون برود، می‌خواهد به خارج پرتاب شود؛ می‌خواهی از آن رها شوی. برای همین است که پس از عطسه احساس خوبی داری، یک احساس راحتی ظریف. اتفاقی نیفتاده، تو فقط از یک انرژی اضافی و باری گران رها شده‌ای، حالا دیگر وجود ندارد، تو از آن خلاص شده‌ای. آنوقت است که در درون احساس آسایش ظریفی

می‌کنی.

برای همین است که فیزیولوژیست‌هایی مانند پاولف Pavlov و اسکینر B.F. Skinner و دیگران می‌گویند که آمیزش جنسی مانند عطسه کردن است. آنان می‌گویند که از نظر فیزیولوژی تفاوتی بین این دو نیست، آمیزش و عطسه مانند هم هستند. تو از انرژی گرانبار شده‌ای و می‌خواهی آن را به بیرون پرتاب کنی. وقتی که بیرون ریخته شد، مکانیسم تو احساس آسودگی می‌کند و تو سبکبار می‌گردی. آنوقت احساس خوبی داری. به نظر زیست‌شناسان، آن احساس خوب، فقط یک خلاص شدن است و تا جایی که به فیزیولوژی مربوط می‌شود، حق با آنان است. هرگاه که محرکی در تو برانگیخته شد، درست وقتی که برانگیخته می‌شوی تا کاری را انجام دهی، متوقف شو. نه تنها با یک محرک فیزیولوژیک، هر محرکی می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

برای مثال، میل داری لیوانی آب بنوشی. لیوان آب را لمس کرده‌ای — ناگهان بایست. بگذار دستت آنجا باشد، بگذار میل به نوشیدن آب، تشنگی در درونت باشد، ولی خودت کاملاً متوقف شو. لیوان در بیرون است و تشنگی در درون؛ دست روی لیوان قرار دارد — ناگهان بایست. نفس نکش، هیچ حرکتی نکن، گویی که مرده‌ای. همان انگیزه، همان تشنگی، انرژی را آزاد خواهد کرد؛ و از همان انرژی برای رفتن به مرکز استفاده کن. تو به مرکز وجودت پرتاب خواهی شد. چرا؟ زیرا هر محرک، حرکتی است رو به بیرون.

به یاد بسپار: "محرک" یعنی انرژی بیرون‌رونده.

یک چیز دیگر را به یاد بسپار: انرژی همیشه در حال حرکت است — یا به بیرون می‌رود و یا به درون می‌آید. انرژی هرگز نمی‌تواند ایستا باشد. این‌ها قوانین هستند. اگر قوانین را درک کنی، آنوقت مکانیسم تکنیک‌ها برایت آسان خواهد شد. انرژی همیشه در حال حرکت است. یا به بیرون می‌رود و یا به درون می‌آید؛ هرگز نمی‌تواند ایستا باشد. اگر ایستا باشد، انرژی نیست و هیچ چیز نیست که انرژی نباشد، پس همیشه، همه چیز به سویی در حرکت است. وقتی هر محرکی بر تو وارد شد، به این معنی است که انرژی میل به بیرون رفتن دارد. برای همین است که دست به طرف لیوان می‌رود — تو به بیرون حرکت کرده‌ای. خواسته آمده است تا کاری انجام شود. تمام فعالیت‌ها حرکاتی هستند که از درون به سمت بیرون انجام می‌گیرند — حرکتی از درون به بیرون.

وقتی که ناگهان متوقف می‌شوی، انرژی نمی‌تواند در درونت ساکن بماند، تو متوقف شده‌ای، ولی انرژی نمی‌تواند در تو ایستا بماند، و مکانیسمی که انرژی در آن حرکت می‌کرد نمرده است، فقط ایستاده است. پس انرژی چه می‌تواند بکند؟ انرژی کاری نمی‌تواند بکند، مگر اینکه به درون برود. انرژی نمی‌تواند ایستا باشد. انرژی به بیرون می‌رفت. تو ایستاده‌ای، مکانیسم توقف کرده، ولی مکانیسمی که می‌تواند آن را به مرکز راهبری کند وجود دارد. پس انرژی

به سمت درون حرکت خواهد کرد.

شما بدون اینکه بدانید پیوسته و هر لحظه انرژی را تبدیل می‌کنید و ابعاد آن را تغییر می‌دهید. تو خشمگین هستی و احساس می‌کنی که باید کسی را کتک بزنی یا چیزی را نابود کنی یا کاری خشن انجام دهی این را امتحان کن. شخصی را انتخاب کن — دوست، همسرت، فرزندت، هرکسی را — او را در آغوش بگیر، ببوس. تو خشمگین بودی، می‌خواستی چیزی را از بین ببری، می‌خواستی کاری خشن انجام دهی. ذهنت مخرب بود، انرژی به سمت خشونت می‌رفت. بلافاصله عشق بورز.

در ابتدا شاید احساس کنی که این فقط یک نمایش است. حیرت خواهی کرد، "چگونه می‌توانم مهر بورزم؟ چطور می‌توانم در این لحظه مهرورزی کنم؟ من عصبانی هستم!" تو مکانیسم را نمی‌شناسی. در همین لحظه تو می‌توانی عمیقاً عشق بورزی، زیرا انرژی برانگیخته شده، برخاسته است. به نقطه‌ای رسیده که می‌خواهد ابراز شود، و انرژی به حرکت نیاز دارد. اگر فقط شروع کنی به مهرورزی با کسی، همان انرژی به سمت عشق خواهد رفت و شدت جریانی از انرژی را احساس خواهی کرد که شاید تاکنون هرگز احساس نکرده باشی.

اشخاصی هستند که تا خشمگین و خشن نباشند نمی‌توانند وارد عشق شوند. این‌ها کسانی هستند که تنها وقتی می‌توانند وارد عشق شوند که انرژی آنان به سمت خشونت حرکت کرده باشد. شاید نظاره نکرده باشی، ولی این همه روزه رخ می‌دهد: زوجها قبل از مهرورزی باهم نزاع می‌کنند. زنان و شوهران باهم می‌جنگند، خشمگین می‌شوند، خشن می‌شوند و سپس مهرورزی می‌کنند و شاید درک نکرده باشند که چه اتفاقی افتاده است. و آنوقت این یک عادت مکانیکی می‌گردد — هرگاه دعوا کنند، عشق‌بازی خواهند کرد. که باهم دعوا نکنند قادر به عشق‌ورزی نیستند!

به ویژه در روستاها هندوستان، که هنوز زنان از شوهران کتک می‌خورند، اگر شوهری از کتک‌زدن زنش دست بردارد، شایع می‌شود که او دیگر زنش را دوست ندارد. و حتی زنان نیز چنین درک می‌کنند که اگر شوهرانشان کاملاً از خشونت نسبت به آنان دست کشیده باشند، به این معنی است که دیگر عشقی وجود ندارد. او دیگر نمی‌جنگد، بنابراین دیگر زنش را دوست ندارد!

چرا؟ چرا جنگیدن اینهمه با عشق ورزی همبسته است. زیرا یک انرژی می‌تواند در ابعاد مختلف حرکت کند. شاید آن را "عشق" یا "نفرت" بخوانی. به نظر متضاد می‌رسند ولی خیلی هم متضاد نیستند، زیرا یک انرژی است که در دو جهت حرکت می‌کند. بنابراین، براساس تعریف شما از عشق، کسی که قادر نیست نفرت داشته باشد، توانایی عشق ورزیدن را نیز ندارد. کسی که نمی‌تواند در خشم خود خشن باشد، از عشقی که شما می‌شناسید نیز ناتوان است. شاید او قادر باشد عشقی را با کیفیتی دیگر تجربه کند، ولی این عشق او، عشق شما نیست. یک بودا عشق

می‌ورزد، ولی آن عشق چیزی کاملاً متفاوت است. برای همین است که بودا آن را "مهر" compassion می‌خواند؛ هرگز آن را عشق نمی‌خواند. بیشتر شبیه مهر است و کمتر شبیه عشق شماس، زیرا عشق شما شامل نفرت، خشم و خشونت است.

انرژی می‌تواند حرکت کند، می‌تواند جهت‌هایش را تغییر دهد. می‌تواند نفرت شود، می‌تواند عشق شود — همان انرژی. و همین انرژی همچنین می‌تواند به سمت درون نیز حرکت کند، پس هرگاه برانگیخته شدی که کاری انجام دهی، متوقف شو! این کار سرکوب کردن نیست. تو چیزی را سرکوب نمی‌کنی، فقط با انرژی بازی می‌کنی — این فقط بازی با انرژی و شناخت عملکرد آن است و اینکه چگونه می‌تواند به سمت درون برود. ولی یادت باشد، محرک باید اصیل و واقعی باشد؛ وگرنه هیچ اتفاقی نخواهد افتاد.

برای مثال، وقتی که تشنه نیستی و به سمت لیوان آب می‌روی و ناگهان می‌ایستی، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. زیرا چیزی وجود ندارد که اتفاقی بیفتد — انرژی در حال حرکت نبوده. تو احساسی عاشقانه نسبت به همسرت یا فرزندت داشتی. می‌خواستی او را در آغوش بگیری و ببوسی — ایست! ولی انگیزه باید بطور اصیل وجود داشته باشد. اگر محرک وجود نداشته باشد و تو فقط بخواهی به کسی تسلی بدهی و چون از تو انتظار می‌رود کسی را ببوسی و آنوقت متوقف شوی، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد، زیرا هیچ چیز در درون حرکت نکرده است.

پس نخست به یاد بسپار که محرک باید اصیل و واقعی باشد. انرژی تنها با محرک اصیل حرکت می‌کند، و زمانی که یک محرک واقعی ناگهان توقف می‌کند، انرژی به حالت تعلیق در می‌آید. این انرژی که برایش بُعدی برای حرکت کردن وجود ندارد، به درون چرخش می‌کند. باید چنین کند زیرا نمی‌تواند بی‌حرکت آنجا بماند.

ولی ما چنان دروغین هستیم که هیچ چیز به نظر واقعی نمی‌رسد. تو غذایت را از روی ساعت می‌خوری، به دلیل زمان خوراک می‌خوری، نه به دلیل گرسنگی. پس اگر توقف کنی، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد، زیرا در پشت آن، گرسنگی واقعی وجود نداشته، محرک اصیل نبوده است. هیچ انرژی به آنجا نرفته است. برای همین است که اگر همیشه نهارت را ساعت یک بخوری، در ساعت یک احساس گرسنگی خواهی کرد. ولی این یک گرسنگی کاذب است، این فقط یک عادت مکانیکی است، یک عادت مُرده. بدنت گرسنه نیست. اگر غذا نخوری احساس کمبود می‌کنی، ولی اگر بتوانی برای یک ساعت بدون غذا خوردن باقی بمانی، آن را فراموش خواهی کرد، گرسنگی برطرف خواهد شد.

گرسنگی واقعی بیشتر خواهد شد؛ باید هم بیشتر شود. اگر گرسنگی‌ات واقعی بود، آنوقت در ساعت دو، احساس گرسنگی بیشتری خواهی کرد. اگر گرسنگی کاذب بود، آنوقت در ساعت دو، کاملاً آن را از یاد می‌بری. واقعاً در ساعت دو گرسنگی وجود نخواهد داشت. حتی اگر بخواهی غذا بخوری، در ساعت دو گرسنه نخواهی بود. آن گرسنگی

فقط يك احساس کاذب و مکانیکی بوده است. هیچ انرژی در جابه‌جایی نبوده، فقط ذهنت بوده که به تو می‌گفته حالا وقت غذا خوردن است، پس بخور.

اگر احساس می‌کنی که می‌خواهی به خواب بروی، توقف کن! ولی آن احساس باید واقعی باشد؛ مشکل در اینجاست. و این مشکل ما در این زمان است، در زمان شیوا Shiva چنین مشکلی وجود نداشت. زمانی که ویگیان بایراو تانترا برای نخستین بار موعظه می‌گشت، چنین نبود. انسان موجودی اصیل بود، انسانیت واقعی بود و خالص، هیچ چیز دروغین در موردش وجود نداشت. ولی برای ما همه چیز کاذب است. تو تظاهر به عاشقی می‌کنی؛ تو وانمود می‌کنی که خشمگین هستی. تو به تظاهر کردن ادامه می‌دهی و آنوقت خودت هم فراموش می‌کنی که آیا تظاهر می‌کنی یا چیزی واقعی برجای مانده. تو هرگز آنچه را که در درون داری بر زبان نمی‌آوری، هرگز آن را بیان نمی‌کنی. تو فقط به بیان آنچه که در تو نیست ادامه می‌دهی. خودت را مشاهده کن و این را خواهی دید.

تو چیزی می‌گویی و چیزی دیگر احساس می‌کنی. حقیقتاً، تو می‌خواستی چیزی درست مخالف آن بگویی، ولی اگر آن چیز واقعی را بگویی، تماماً ناجور unfit خواهد شد — زیرا تمام جامعه دروغین است و در جامعه‌ای دروغین، تو فقط می‌توانی همچون شخصی دروغین وجود داشته باشی. هرچه بیشتر با جامعه تنظیم باشی، بیشتر کاذب خواهی بود، زیرا اگر بخواهی واقعی باشی، احساس عدم تنظیم با جامعه خواهی کرد.

برای همین است که تارك دنیا شدن renunciation به وجود آمده، زیرا که جامعه کاذب است. بودا مجبور شد که از جامعه دور شود، نه به این دلیل که این کار معنی مثبتی دارد، بلکه به این دلیل که در جامعه‌ای دروغین، تو نمی‌توانی واقعی باشی. یا اینکه در هر لحظه در ستیزی دائمی قرار داری و بی‌جهت انرژی تلف می‌کنی. پس باید غیر واقعی را ترك کنی، تا بتوانی واقعی باشی. دلیل اصلی تمام تارك دنیا شدن‌ها همین است.

ولی خودت را مشاهده کن، چقدر غیر واقعی هستی. ذهن دوگانه‌بین را مشاهده کن. تو چیزی می‌گویی، ولی درست مخالف آن را احساس می‌کنی. تو در ذهنت چیزی را می‌گویی و همزمان، چیز دیگری را بیان می‌کنی. بنابراین، اگر هر چیز غیر واقعی را متوقف کنی، این تکنیک کمکی نخواهد کرد. پس چیزی اصیل را در مورد خودت پیدا کن و سعی کن آن را متوقف کنی. چنین نیست که همه چیز دروغین شده باشد، هنوز چیزهای زیادی واقعی هستند. خوشبختانه، همه گاهی واقعی هستند، لحظاتی هست که همه واقعی هستند. آنگاه متوقف شو.

تو احساس خشم داری و احساس می‌کنی که واقعی است. می‌خواهی چیزی را نابود کنی، فرزندت را کتک بزنی یا کار دیگری انجام دهی، ایست! ولی با ملاحظه نیست. نگو، "خشم بد است، پس من باید متوقف شوم"؛ نه! نگو، "این کار من به فرزندم کمکی نمی‌کند، پس من باید بایستم." نیازی به هیچ ملاحظه‌ای ذهنی نیست، زیرا اگر توجیه کنی، آنوقت انرژی به سمت توجیه و ملاحظات روی آورده است. این يك مکانیسم درونی است.

اگر بگوییم، "من نباید فرزندم را کتک بزنم زیرا این برای او خوب نیست و برای من نیز مناسب نیست. کاری بیهوده است و ابداً کمکی نخواهد کرد." همان انرژی که می‌رفت تا به صورت خشم جلوه کند، ملاحظه و توجه خواهد شد. حالا تو ملاحظه‌ی همه چیز را کرده‌ای و انرژی فروکش کرده است. انرژی به سمت توجهات و تفکر کردن روی آورده. آنوقت تو متوقف می‌شوی، ولی آنوقت دیگر انرژی نیست تا به درون حرکت کند. هرگاه خشمگین شدی، در موردش ملاحظه و فکر نکن که خوب است یا بد؛ ابداً فکر نکن. ناگهان به یاد تکنیک بیفت و بایست!

خشم يك انرژی خالص است؛ نه بد است و نه خوب. شاید بد بشود و شاید خوب بشود — بستگی به نتیجه‌اش دارد، نه به خودِ انرژی. اگر به بیرون برود و چیزی را نابود کند و مخرب شود، بد خواهد شد. اگر خشم به درون برود و تو را به مرکز پرتاب کند، می‌تواند تجربه‌ای بسیار سرور انگیز و زیبا شود. انرژی فقط انرژی است — خالص، معصوم، خنثی. روی آن فکر نکن. تو می‌خواستی کاری انجام دهی — فکر نکن، فقط متوقف شو و در توقف بی‌حرکت بمان. در آن سکون، تو لمحّه‌ای از مرکز درونی خودت را خواهی داشت. پیرامون را فراموش خواهی کرد و مرکز وارد دیدگاهت خواهد شد.

درست وقتی که برانگیخته می‌شوی تا کاری را انجام دهی، متوقف شو. این را آزمایش کن، سه چیز را به یاد بسپار. يك: فقط وقتی آن را آزمایش کن که محرّکی واقعی در تو برانگیخته شده باشد. دو: در مورد توقف فکر نکن، فقط توقف کن. و سوم: صبر کن! وقتی که متوقف شدی، نفس نکش، حرکت نکن — صبر کن و ببین چه اتفاقی خواهد افتاد. سعی نکن. وقتی می‌گویم صبر کن، منظورم این است که در آن وقت سعی نکن در مورد مرکز درونی فکر کنی. در آن صورت باردیگر نکته را از دست خواهی داد. در مورد خودِ self و روح atma فکر نکن. فکر نکن که حالا باید لمحّه‌ای بباید. فکر نکن، فقط صبر کن. بگذار محرّک، انرژی خودش حرکت کند. اگر شروع کنی به فکر کردن در مورد براهما Brahma یا روح و مرکز، انرژی به سمت فکر کردن حرکت خواهد کرد.

می‌توانی به سادگی این انرژی درونی را تلف کنی. فقط يك فکر کافی است تا به این انرژی جهت بدهد؛ آنوقت به سمت فکر کردن خواهی رفت. وقتی می‌گویم ایست، یعنی ایستِ کامل و تمام. هیچ چیز حرکت نمی‌کند، گویی که زمان ایستاده است. حرکتی وجود ندارد — تو فقط هستی و وجود داری! در آن هستی ساده، ناگهان مرکز منفجر می‌گردد.

دومین تکنیک ایست :

۶۲- وقتی که خواسته‌ای می‌آید، آن را در نظر بگیر. سپس ناگهان، رهایش کن.

این بُعدی دیگر از همان تکنیک است : وقتی که خواسته‌ای می‌آید، آن را در نظر بگیر. سپس ناگهان، رهایش کن.

تو احساس خواسته‌ای داری — خواسته‌ای برای سکس، برای عشق، برای خوراك يا هرچیز دیگر. احساس می‌کنی که چیزی را می‌خواهی، آن خواسته را در نظر بگیر. وقتی که سوترا می‌گویند آن را در نظر بگیر، منظور این است که موافق یا مخالف آن فکر نکن، فقط خواسته را در نظر بیاور و ببین که چیست.

خواسته‌ای جنسی به ذهن می‌آید. می‌گویی، "این بد است." این در نظر گرفتن نیست. به تو آموخته شده که این بد است، پس تو خواسته را ملاحظه نمی‌کنی، بلکه با متون scriptures مشورت می‌کنی، با گذشته مشورت می‌کنی — آموزگاران گذشته، حکیمان گذشته. تو خودِ خواسته را در نظر نمی‌گیری، چیزهای دیگر را در نظر می‌گیری. ملاحظات بسیار دیگری را در نظر می‌آوری — شرطی‌شدگی‌هایت را، نحوه‌ی بارآمدن را، تحصیلات را، فرهنگت را، تمدن و مذهب را — ولی خودِ خواسته را ملاحظه نمی‌کنی.

این خواسته‌ی ساده آمده است. ذهن را داخل نکن، گذشته، تحصیلات، شرطی‌شدگی‌ها ارزش‌ها را داخل نکن. فقط خواسته را در نظر بگیر — که چیست. اگر ذهنت بتواند از هر آنچه که توسط جامعه به تو داده شده کاملاً شسته شود، اگر تمام ذهنت بتواند از گذشته پاک شود، خواسته‌ی جنسی برخواهد خاست. زیرا این خواسته توسط جامعه به تو داده نشده است. این خواسته بصورت زیستی در تو کار گذاشته شده است biologically built-in، در تو هست.

برای مثال، اگر نوزادی به دنیا بیاید و هیچ زبانی را به او آموزش ندهند، او هیچ زبانی را نخواهد آموخت. او بی‌زبان خواهد ماند. زبان پدیده‌ای اجتماعی است؛ باید آموخته شود. ولی وقتی که زمان مناسب فرا برسد، کودک احساس خواسته‌ی جنسی خواهد داشت. این دیگر پدیده‌ای اجتماعی نیست، مکانیسمی است که به صورت بیولوژیک در او کار گذاشته شده است. آن خواسته درست در زمان مناسب خواهد آمد. این خواسته، اجتماعی نیست، بیولوژیک است — عمیق تر است. در درون سلول‌ها کار گذاشته شده است.

چون تو از عمل جنسی زاده شده‌ای، هر سلول بدن تو، سلولی جنسی است؛ تو از سلول‌های جنسی ساخته شده‌ای. خواسته‌جنسی تا زمانی که اعمال زیستی تو پابرجا باشند وجود خواهد داشت. وقتی که نوزاد به دنیا می‌آید، خواسته‌ی جنسی پیشاپیش در او هست، زیرا نوزاد محصول يك ملاقات جنسی است. او از جنسیت sex زاده می‌شود؛ تمام بدن او از سلول‌های جنسی ساخته شده است. خواسته وجود دارد، فقط زمانی مورد نیاز است تا بدنش کاملاً پخته و بالغ شود تا او بتواند آن خواسته را احساس کند و آن خواسته به عمل در آید. خواسته وجود دارد، چه به تو آموخته باشند که سکس خوب است و یا بد، چه به تو گفته باشند که سکس عملی جهنمی است و یا عملی بهشتی.

سنت‌های قدیمی، به‌ویژه مسیحیت همیشه بر علیه سکس موعظه می‌کنند. فرقه‌های جدید هیپی‌ها hippies و ییپی‌ها yippies دیگران نهضتی را بر علیه این سنت‌ها شروع کرده‌اند. آنان می‌گویند که سکس خوب است، سکس

سرور انگیز است و تنها چیز واقعی در این دنیا است. هردوی این‌ها، آموزش‌هایی هستند. خواسته‌ات را براساس آموزش‌ها در نظر بگیر. فقط خواسته را در خلوص خودش، همانگونه که هست — بصورت يك واقعیت در نظر بگیر. آن را تفسیر نکن.

در اینجا، در نظر گرفتن به معنی تفسیر کردن نیست، بلکه فقط نگاه کردن به واقعیت است، همانگونه که هست. خواسته وجود دارد: مستقیماً و بی‌فاصله به آن نگاه کن. افکار و آرمان‌هایت را به میان نیاور؛ زیرا هیچ فکر و هیچ آرمانی متعلق به تو نیست. همه چیز به تو داده شده است، هر مفهوم ذهنی يك چیز استقراضی است. هیچ فکری اصیل نیست — هیچ فکری نمی‌تواند اصیل باشد. تفکر را داخل نکن، فقط به خواسته نگاه کن، که چیست، گویی که هیچ چیز در موردش نمی‌دانی. با آن روبه‌رو شو! با آن برخورد کن! منظور از "در نظر بگیر..." همین است. وقتی که خواسته‌ای می‌آید، آن را در نظر بگیر. فقط به واقعیت نظر کن — که چیست. متأسفانه، این یکی از دشوارترین کارهاست. در مقایسه با این، رفتن به ماه یا فتح قله‌ی اورست Everest کارهای آسانی هستند. این عملی بسیار پیچیده است. رسیدن به ماه پدیده‌ای بسیار پیچیده است. ولی در مقایسه با پدیده‌ی بودن با يك واقعیت ذهن درونی، هیچ است. زیرا ذهن در هر عملی که انجام می‌دهی، بطور بسیار ظریف درگیر است. همیشه حضور دارد. به این واژه نگاه کن: اگر بگویم "سکس" لحظه‌ای که آن را بگویم، تو موافق یا مخالف آن تصمیمت را گرفته‌ای. لحظه‌ای که بگویم "سکس"، تو آن را تفسیر هم کرده‌ای: "خوب نیست، بد است، یا" خوب است." تو حتی واژه را نیز تفسیر می‌کنی.

زمانی که کتاب "از جنسیت تا فراآگاهی" *From Sex to Superconsciousness* تازه منتشر شده بود، افراد زیادی نزد من آمدند و گفتند، "لطفاً عنوانش را تغییر بدهید" همان واژه‌ی جنسیت *sex* آنان را آشفتگی ساخته بود. آنان آن کتاب را نخواندند. و کسانی هم که کتاب را خوانده بودند نیز می‌خواستند که عنوان آن تغییر کند.

چرا؟ خودِ واژه‌ها به شما نوعی تفسیر می‌دهند. ذهن چنان تفسیرگر است که اگر بگویم، "آب لیمو"، بزاق شما شروع به جاری شدن خواهد کرد. شما واژه را تفسیر کرده‌اید. در واژه‌ی "آب لیمو" چیزی چون لیموترش وجود ندارد، ولی بزاق شما جاری می‌شود. اگر قدری منتظر بمانم، شما ناراحت خواهید شد، زیرا باید بزاق اضافی را بلعید. ذهن تفسیر کرده است؛ ذهن داخل شده است. شما حتی با واژه‌ها نیز نمی‌توانید آزاد و بی‌تفسیر بمانید. وقتی که خواسته‌ای برخیزد، بسیار دشوار خواهد بود تا شما بتوانید همچون يك ناظر بی‌طرف، آرام و رها بمانید و تفسیر نکنید و فقط به واقعیت نگاه کنید.

من می‌گویم، "این مرد محمدی است"، لحظه‌ای که این را بگویم، هندوها فکر خواهند کرد که او مرد بدی است. اگر بگویم "این مرد يك یهودی است"، مسیحی‌ها تصمیم خواهند گرفت که او مرد خوبی نیست. خودِ واژه‌ی

"یهودی" کافی است تا ذهن تفسیرگر مسیحی وارد شود؛ مفاهیم و قراردادهای سنتی برانگیخته می‌گردند. نتیجه این می‌شود که نباید به این مرد یهودی اعتنا کرد و تفاسیر سنتی باید در مورد او رعایت شوند.

هر یهودی يك یهودی متفاوت است. هر هندو فردی متفاوت و منحصر به فرد است. تو نمی‌توانی به سبب شناخت سایر هندوها، او را تفسیر کنی. شاید بتوانی نتیجه‌گیری که تمام هندوهایی که تاکنون شناخته‌ای بد هستند، ولی تو هنوز این هندو را تجربه نکرده‌ای. تو براساس تجربه‌های گذشته‌ات در مورد این هندو تفسیر می‌کنی. تفسیر نکن؛ تفسیر کردن، در نظر گرفتن نیست. در نظر گرفتن یعنی که این واقعیت را در نظر بگیر — مطلقاً همین واقعیت را. باین واقعیت باقی بمان.

حکمای باستانی rishis گفته‌اند جنسیت بد است. شاید برای آنان بد بوده است؛ تو نمی‌دانی. تو خواسته‌ای داری، خواسته‌ای تازه که در تو برخاسته. آن را زیر نظر بگیر، به آن نگاه کن، به آن توجه کن: سپس ناگهان، رهایش کن.

این تکنیک شامل دو بخش است. نخست، با واقعیت همان — هشیار، متوجه و آگاه از اینکه چه اتفاقی در حال وقوع است. وقتی احساس خواسته‌ی جنسی داری، در درونت چه روی می‌دهد؟ ببین که چگونه تب آلوده می‌گردد، چگونه بدنت شروع به لرزش می‌کند، چگونه يك دیوانگی ناگهانی در تو می‌خزد، چگونه احساس می‌کنی که تحت تسخیر چیزی دیگر قرار گرفته‌ای. این‌ها را احساس کن، همه چیز را زیر نظر بگیر. هیچ‌گونه داوری و قضاوت انجام نده، فقط باین واقعیت باش — واقعیت خواسته‌ی جنسی. نگو که این بد است!

اگر چنین بگویی، در نظر گرفتن قطع شده است، تو درها را بسته‌ای. اینک روی تو متوجه خواسته نیست، بلکه پشت تو به آن است. تو از آن دور شده‌ای. تو لحظه‌ای را که می‌توانستی در آن، به عمیق ترین لایه‌های بیولوژیک درون خودت بروی، از کف داده‌ای. تو به لایه‌های اجتماعی، که سطحی ترین هستند، چسبیده‌ای.

جنسیت از شاستراهای شما — shastras متون مذهبی باستانی — عمیق تر است. زیرا پدیده‌ای بیولوژیک است. اگر شاستراهای شما نابود شوند — که بارها چنین شده‌اند — تفاسیر شما گم خواهند شد. ولی جنسیت باقی خواهد ماند؛ زیرا عمیق تر است. چیزهای سطحی را داخل نکن. فقط واقعیت را زیر نظر بگیر و به درون برو و احساس کن که برایت چه روی می‌دهد. هرآنچه برای حکیمان باستانی یا برای ماهاویرا Mahavira روی داده، ربطی به تو ندارد. برای تو در این لحظه چه اتفاقی می‌افتد؟ در این لحظه‌ی زنده، بر تو چه می‌گذرد؟

آن را زیر نظر بگیر، آن را نظاره کن. و آنوقت، بخش دوم... این واقعاََ زیباست. شیوا می‌گوید، سپس ناگهان، رهایش کن.

یادت باشد، می‌گویند ناگهان.... نگو، "این بد است، پس باید آن را رها کنم. من با این ایده حرکت نخواهم کرد، این بد است، گناه است، پس من آن را متوقف خواهم کرد، پس آن را سرکوب میکنم." در آن صورت سرکوب‌گری روی خواهد داد و نه حالت مراقبه‌گون ذهنی. و سرکوبی که توسط خودت انجام بگیری، تولید وجود و ذهنی فریبکار خواهد کرد.

سرکوب پدیده‌ای روانی است. تو تمامی مکانیسم و انرژی را که روزی منفجر خواهد شد، سرکوب و آشفته می‌سازی. انرژی وجود دارد و تو فقط آن را سرکوب می‌کنی. انرژی به بیرون راه نیافته است، به درون نیز نرفته است، تو فقط آن را سرکوب کرده‌ای. فقط به کناری رانده شده است. این انرژی منتظر خواهد ماند و منحرف خواهد شد و در انسان، مشکل اساسی، انرژی‌های منحرف شده است.

بیماری‌های روانی محصولات جانبی انرژی منحرف شده هستند. آنگاه این انرژی منحرّف، چنان شکل‌ها و فرم‌هایی را به خود خواهد گرفت که حتی قابل تصور هم نیست و همان انرژی در چنان شکل‌هایی، بار دیگر می‌کوشد تا خود را بیان کند. و وقتی که به شکل انحرافی بیان می‌شود، تو را به تشویشی بسیار بسیار عمیق رهنمون خواهد شد، زیرا هیچ‌گونه رضایتی در هیچ شکل انحرافی وجود ندارد. و تو نمی‌توانی منحرف شده باقی بمانی، باید آن را بیان کنی. سرکوب‌گری تولید انحراف می‌کند. این سوترا توجهی به سرکوب کردن ندارد، نمی‌گوید که خواسته‌ات را سرکوب کن؛ می‌گوید، سپس ناگهان، رهاش کن.

چه باید کرد؟ خواسته وجود دارد، تو آن را زیرنظر گرفته‌ای. اگر خواسته را ملاحظه کرده باشی، دشوار نخواهد بود، بخش دوم آسان خواهد بود. اگر آن را زیرنظر نگرفته باشی، به ذهنت نگاه کن. ذهنت مشغول تفکر کردن است، "این خوب است. اگر بتوانیم خواسته جنسی را ناگهان رها کنیم، کار قشنگی است." تو مایلی این کار را انجام دهی، ولی تمایل تو به حساب نمی‌آید. شاید این تمایل تو، مال خودت نباشد و فقط تمایل جامعه باشد. تمایل تو شاید مربوط به خودت نباشد، و شاید به سنت‌ها تعلّق داشته باشد. پس نخست، فقط خواسته‌ات را درنظر بگیر، تمایل و مخالفت ایجاد نکن. فقط آن را زیرنظر بگیر و آنگاه بخش دوم آسان خواهد بود — آنوقت می‌توانی خواسته را رها کنی.

چگونه آن را رها کنی؟ وقتی چیزی را تماماً زیرنظر می‌گیری، بسیار آسان خواهد بود؛ به سادگی انداختن این کاغذ از دست‌های من است. رهاش کن... چه اتفاقی می‌افتد؟ خواسته‌ای وجود دارد. تو آن را سرکوب نکرده‌ای و به سمت بیرون حرکت می‌کند، بالا می‌آید؛ تمامی وجودت را فراگرفته. درواقع، وقتی خواسته‌ای را بدون هیچ تفسیر زیرنظر می‌گیری، تمامی وجودت به آن خواسته تبدیل می‌شود.

وقتی خواسته‌ای جنسی وجود دارد و تو موافق یا مخالف آن نباشی، اگر در مورد آن ذهنیتی نداشته باشی، آنوقت

فقط با نگاه کردن به آن خواسته، تمامی وجودت درگیر آن می گردد. تنها يك خواسته‌ی جنسی به يك شعله تبدیل می شود. تمامی وجودت در آن شعله متمرکز می شود، گویی که تماماً جنسی شده‌ای. این شعله فقط در مرکز جنسی نخواهد بود، در تمام بدنت منتشر خواهد شد. هر رشته از وجودت به ارتعاش درخواهد آمد. شهوت به شعله تبدیل خواهد شد. حالا، رهایش کن. با آن ن جنگ، فقط بگو، "من رهایش می کنم."

چه روی خواهد داد؟ لحظه‌ای که بگویی، "رهایش می کنم"، يك جدایی separation روی خواهد داد. بدنت — بدن شهوانی تو، بدنی که سرشار از خواسته‌ی جنسی است — و تو، دوتا می شوی. ناگهان، در يك آن، این‌ها دو قطبِ جدا از هم می شوند. بدن از شهوت و جنسیت به خود می پیچد و مرکز ساکت است و نظاره می کند. جنگی وجود ندارد، فقط يك جدایی ایجاد شده — این نکته را به یاد بسپار. در جنگیدن، تو جدا نمی شوی. وقتی که می جنگی، با موضوع یکی شده‌ای. وقتی که رهایش کردی، جدا هستی. حالا می توانی به آن نگاه کنی، گویی که دیگری در آنجا حاضر است و نه تو.

یکی از دوستانم سال‌ها با من به سر می برد. او پیوسته سیگار می کشید و سیگاری را با سیگار قبلی روشن می کرد. او همچون تمام سیگاری های دیگر همیشه سعی کرده و کوشیده بود تا این عادتش را ترك کند. يك روز، ناگهان در يك صبح، او تصمیم می گرفت، "از حالا به بعد دیگر سیگار نخواهم کشید." و تا عصر، بازهم مشغول کشیدن سیگار بود. و او احساس گناه می کرد و به نوعی از کارش دفاع می کرد و بازهم تا روزها شهادت پیدا نمی کرد تا اعلام کند که دیگر سیگار نخواهد کشید. سپس او فراموش می کرد که چه اتفاقی افتاده بود. يك روز، او بار دیگر گفت، "از حالا دیگر سیگار نخواهم کشید." و من فقط خندیدم، زیرا این بارها اتفاق افتاده بود. سپس او خودش از تمام این کار به ستوه آمد — از سیگار کشیدنش و از اعلام ترك سیگار و از این چرخه‌ی باطل خسته شد.

او حیران شد که چه کند. از من پرسید که چه کند، پس به او گفتم، "نخستین کاری که باید بکنی این است که نباید مخالف سیگار کشیدن باشی. سیگار بکش و با آن باش. برای هفت روز بدون اینکه با آن مخالف باشی، سیگار را بکش."

او گفت، "چه می گویی؟ من مخالف آن بوده ام و باین وجود تاکنون نتوانسته ام آن را ترك کنم، و حالا تو می گویی که مخالف آن نباشم؟ پس هیچ راهی برای ترك آن نیست."

به او گفتم، "تو نگرش ضدیت را آزمایش کرده‌ای و شکست خورده‌ای. حالا راه دیگر را آزمایش کن — نگرشی دوستانه به سیگار کشیدن داشته باش. برای هفت روز با آن مخالفت نکن."

او بی درنگ پرسید، "آنوقت آیا خواهم توانست آن را ترك کنم؟"

گفتم، "بازهم داری با آن مخالفت می‌کنی! هنوز با آن دشمنی داری. ابدآدر مورد ترك آن فکر نکن. چگونه انسان می‌تواند در مورد ترك يك دوست فکر کند؟ برای هفت روز فقط ضدیت خودت را با سیگارکشیدن فراموش کن. با آن همان، با آن همکاری کن، هرچه عمیق تر سیگار بکش، هرچه عاشقانه‌تر سیگار بکش. وقتی که سیگار می‌کشی، همه چیز را فراموش کن؛ در سیگارکشیدن محو شو. کاملاً با آن راحت باش، عمیقاً با آن یگانه شو. برای هفت روز، هرچقدر که دلت می‌خواهد سیگار بکش و ترك کردن آن را فراموش کن."

این هفت روز برای او يك روند درنظرگرفتن شد. او می‌توانست به واقعیت سیگارکشیدن نگاه کند. او مخالفش نبود، اینک می‌توانست با آن روبه‌رو شود. وقتی که با چیزی یا با کسی مخالف باشی، نمی‌توانی با آن روبه‌رو شوی. همان مخالفت، يك مانع می‌شود. نمی‌توانی آن را زیرنظر بگیری. چگونه می‌توانی يك دشمن را زیرنظر بگیری؟ نمی‌توانی به او نگاه کنی، نمی‌توانی به چشمانش نگاه کنی. روبه‌رو شدن با او دشوار است. تو فقط می‌توانی به چشمان کسی که عمیقاً دوستش داری نگاه کنی. آنگاه عمیقاً در او نفوذ خواهی کرد. وگرنه چشم‌ها هرگز باهم تلاقی نخواهند کرد.

پس او به واقعیت عمیقاً نگاه کرد. او هفت روز تمام آن را زیرنظر گرفت. او مخالفت نمی‌کرد، پس انرژی وجود داشت، ذهن حضور داشت و این‌کار برایش يك مراقبه شد. او مجبور بود با آن همکاری کند، او باید به سیگارکش تبدیل می‌شد. پس از هفت روز، او فراموش کرد به من چیزی بگوید. من منتظر او بودم که بگوید، "حال هفت روز تمام شده، پس چگونه می‌توانم سیگار را ترك کنم؟" او هفت روز را کاملاً فراموش کرد. سه هفته گذشت و سپس از او پرسیدم، "آیا کاملاً فراموش کرده‌ای؟"

او گفت، "این تجربه چنان زیبا بوده که حالا نمی‌خواهم در مورد هیچ چیز دیگر فکر کنم. زیباست و برای نخستین بار با واقعیت نمی‌جنگم. من فقط رویدادهایی را که برایم اتفاق می‌افتد احساس می‌کنم." سپس به او گفتم، "حالا، هرگاه تمایل شدیدی به سیگارکشیدن داشتی، به‌سادگی رهاش کن." او از من نپرسیده بود که چگونه عادتش را ترك کند. او فقط همه چیز را زیرنظر گرفته بود و تمام آن عمل بسیار بچگانه شده بود و جنگی وجود نداشت. پس گفتم، "حالا وقتی بار دیگر اشتیاقی برای سیگارکشیدن احساس کردی، آن را زیر نظر بگیر، به آن نگاه کن، و رهاش کن. سیگار را در دست بگیر، برای لحظه‌ای متوقف شو، آنوقت سیگار را رها کن. بگذار بیفتد، و همچنانکه سیگار فرومی‌افتد، بگذار آن اشتیاق نیز در درونت فرو بریزد."

او از من نپرسیده بود که چگونه انجامش دهد، زیرا درنظرگرفتن، تو را قادر می‌سازد — می‌توانی انجامش دهی. و یادت باشد، اگر نتوانی انجامش دهی، واقعیت را زیرنظر نگرفته‌ای. آنوقت تو همیشه مخالف آن بوده‌ای و دراین فکر بوده‌ای که چگونه ترکش کنی. آنوقت نمی‌توانی ترك کنی. وقتی که اشتیاق وجود دارد و تو ناگهان آن را رها

می‌کنی، تمام انرژی جهشی به درون می‌کند.

تکنیک یکی است، تنها ابعاد آن تفاوت دارد: وقتی که خواسته‌ای می‌آید، آن را در نظر بگیر. سپس ناگهان، رهایش کن.

سومین تکنیک ایست:

۷۲- آنقدر پرسه بزن تا کاملاً خسته و کوفته شوی و سپس، روی زمین بیفت، در این افتادن، تمام باش.

بازهم همان است! فقط در یک دایره بدو. بپر، برقص و بازهم بدو تا کاملاً خسته و کوفته شوی — تا وقتی که دیگر احساس کنی حتی یک قدم دیگر نمی‌توانی برداری. ولی باید این را درک کنی که ذهنت خواهد گفت حالا کاملاً خسته شده‌ای. به ذهنت توجه نکن. به دوییدن ادامه بده. به پرش و رقص ادامه بده. به ذهن توجه نکن. ذهن خواهد گفت که حالا تو کاملاً خسته‌ای و دیگر نمی‌توانی پیش بروی. ادامه بده، تازمانی که احساس کنی — نه اینکه فکر کنی — "حالا، تمام بدن خسته است و یک گام دیگر غیرممکن است و اگر حرکت کنم، به زمین خواهم افتاد،" وقتی که چنین احساسی کردی و دیگر قادر به حرکت نبودی، وقتی که بدن سنگین، خسته و کاملاً کوفته شده باشد، ... سپس، روی زمین بیفت، در این افتادن، تمام باش. آنوقت به زمین بیفت! یادت باشد که چنان کوفته شوی که زمین افتادن به خودی خود صورت بگیرد. اگر ادامه بدهی، خواهی افتاد. نقطه فرارسیده است، و تو در ورطه‌ی سقوط قرار گرفته‌ای.

آنگاه، سوترا می‌گوید که بیفت و، در این افتادن، تمام باش.

در این تکنیک، نقطه مرکزی این است: وقتی که می‌افتی، تمام باش. منظور چیست؟ فقط براساس ذهن نیفت — این یک چیز است. افتادن را برنامه‌ریزی نکن؛ سعی نکن بنشین، سعی نکن بخوابی. همچون یک وجود تمام بیفت، گویی که تمام بدنت یکپارچه است. و تو آن را نمی‌اندازی، زیرا اگر تو بدن را بیندازی، آنوقت تو دو بخش داری: تو، که آن را می‌اندازی و بدن، که انداخته می‌شود. آنوقت تمامیت نداری. آنگاه ناقص هستی و تقسیم شده. بدن را همچون یک واحد تمام بینداز؛ خودت را تماماً بینداز. و یادت باشد، بینداز! آن را ترتیب نده. مانند مُرده بیفت. در این افتادن، تمام باش. اگر بتوانی اینگونه بیفتی، برای نخستین بار تمامیت وجودت را احساس خواهی کرد. برای نخستین بار مرکز وجودت را احساس خواهی کرد — نه بصورت موجودی تقسیم شده، بلکه واحد و یگانه.

چگونه اتفاق می‌افتد؟ بدن سه‌لایه‌ی انرژی دارد. یکی از آن‌ها برای امور روزمره است که به آسانی فرسوده می‌شود. این لایه فقط برای کارهای معمولی و روزمره است. لایه دوم انرژی برای امور اضطراری است؛ لایه‌ای عمیق تر است. وقتی در موقعیتی اضطراری قرار می‌گیری، تنها در آن صورت از این لایه استفاده می‌شود. و لایه‌ی

سوم، انرژی کیهانی است، که بی‌نهایت است. لایه اول به سادگی فرسوده می‌شود. اگر به تو بگویم که بدو، تو چند دور خواهی دوید و سپس خواهی گفت، "خسته شدم." در واقع، تو خسته نشده‌ای — لایه اول انرژی تمام شده است. این لایه در بامداد به آسانی تمام نمی‌شود، ولی در شامگاه به آسانی تمام می‌شود، زیرا در طول روز پیوسته از آن استفاده کرده‌ای. حال این لایه نیاز به بازسازی دارد، به خوابی عمیق نیاز داری. این لایه باردیگر می‌تواند انرژی لازم برای کار را از منبع کیهانی به دست آورد.

اگر شب‌هنگام از تو بخواهم که بدوی، خواهی گفت، "خوابم می‌آید، نمی‌توانم بدوم." و ناگهان کسی می‌آید و به تو خبر می‌دهد که "خانه‌ات آتش گرفته." ناگهان خواب آلودگی از بین می‌رود. خستگی دیگر وجود ندارد، تو احساس تازگی می‌کنی و شروع به دویدن می‌کنی. چه اتفاقی به این سرعت در درونت روی داده است؟ تو خسته بودی ولی موقعیت اضطراری تو را با لایه دوم انرژی در تماس قرار داده، پس تو باردیگر تازه شده‌ای. این لایه دوم است. در این تکنیک، لایه دوم نیز باید تمام شود. لایه اول به آسانی تمام می‌شود. ادامه بده. احساس خستگی خواهی کرد، ولی ادامه بده. و ظرف چند لحظه، جوششی تازه از انرژی برخواند خاست، و تو باردیگر سرزنده خواهی شد و خستگی وجود نخواهد داشت.

بنابراین مردم بسیاری نزد من می‌آیند و می‌گویند، "وقتی در اردوهای مراقبه هستیم، به نظر معجزه‌آسا می‌رسد که چه‌ها می‌توانیم انجام دهیم. در بامداد، برای یک ساعت تمام بطور پویا و پرتحرک و دیوانه‌وار مراقبه انجام می‌دهیم. و بازهم یک ساعت در بعداز ظهر و یک ساعت در شب مراقبه‌ی پویا dynamic meditation انجام می‌دهیم. ما سه بار در روز می‌توانیم چنین پرتحرک و فعالانه مراقبه کنیم." بسیاری گفته‌اند که این کار به نظرشان غیرممکن می‌رسیده، و اینکه آنان قادر به انجامش نیستند و احساس کرده‌اند که دیگر نمی‌توانند ادامه بدهند و از خستگی می‌خواسته‌اند بمیرند و فکر می‌کرده‌اند که فردا صبح حتی نمی‌توانند دست و پایشان را حرکت بدهند؛ ولی هیچ‌کس خسته نشده است. سه بار در روز و هر بار چنان کارهای خسته‌کننده، ولی کسی خسته نمی‌شود. چرا؟ زیرا آنان با لایه دوم انرژی در تماس قرار دارند.

ولی اگر این را به تنهایی انجام دهی، خسته خواهی شد. وقتی که نخستین لایه تمام شد، احساس خواهی کرد، "حالا خسته شده‌ام." ولی در گروهی بزرگ که پانصد نفر مشغول مراقبه هستند، تو احساس خواهی کرد، "کسی خسته نشده، پس باید قدری بیشتر ادامه بدهم." و همه چنین فکر می‌کنند: "کسی خسته نشده، پس من باید قدری بیشتر ادامه بدهم. اگر همه سرزنده هستند و انجام می‌دهند، چرا من باید احساس خستگی کنم؟"

این احساس گروهی به تو قوت می‌دهد و تو به زودی به لایه دوم می‌رسی. و لایه دوم بسیار عظیم است. وقتی که دومین لایه نیز خسته و تمام شد، تنها در آنوقت است که تو با منبع، لایه کیهانی و بی‌نهایت انرژی در تماس

قرار خواهی گرفت.

برای همین است که اینهمه خستگی مورد نیاز است — آنقدر که احساس کنی. "حالا دیگر در طاقت من نیست" نخستین لحظه‌ای که فکر کنی که ادامه‌ی کار در ورای تو قرار دارد، ورای طاقت تو نیست. فقط در ورای نخستین لایه قرار دارد. و وقتی که نخستین لایه تمام شود، احساس خستگی خواهی کرد. وقتی که دومین لایه نیز تمام شد، احساس خواهی کرد، "اگر حالا قدری بیشتر ادامه بدهم، خواهم مرد." بنابراین بسیاری نزد من می‌آیند و می‌گویند که هرگاه عمیقاً وارد مراقبه می‌شوند، لحظه‌ای می‌رسد که وحشت می‌کنند و می‌گویند: "به‌نظر می‌رسد که همین حالا خواهم مرد. دیگر نمی‌توانم پیش بروم. ترس مرا فراگرفته، گویی که هم‌اینک می‌خواهم بمیرم و دیگر نمی‌توانم از مراقبه خارج شوم."

این لحظه‌ی مناسب است — وقتی که نیاز به شهامت داری. قدری شهامت و سپس به سومین لایه نفوذ خواهی کرد، لایه‌عمیق و بی‌نهایت انرژی.

این تکنیک به شما کمک می‌کند که به اقیانوس کیهانی انرژی فرو بیفتید :

آنقدر پرسه بزن تا کاملاً خسته و کوفته شوی و سپس، روی زمین بیفت، دراین افتادن، تمام باش.

و وقتی که تمام‌آروی زمین می‌افتی، برای نخستین بار تمامیت خواهی داشت، یگانه و واحد خواهی بود. تقسیم و جدایی در تو نخواهد بود. ذهن با تمام تقسیماتش ناپدید خواهد شد و برای نخستین بار، وجودی یکپارچه و تقسیم نشده پدید خواهد آمد.

فصل هجده

ماندن با واقعیتها

شما دیشب گفتید که انسان امروزی در بیان خشم، خشونت، جنسیت و غیره، اصالت خود را از دست داده است. شما می‌گویید که در هندوستان، دانشجویان و نسل جوان در بیان عواطفشان از جوانان غربی کمتر خشونت دارند. آیا این گفته‌ها به این معنی است که جوانان غربی در بیان عواطفشان اصیل‌تر می‌گردند؟ آیا آزادبودن در بیان خشم و جنسیت می‌تواند عامل رشد اصالت در بیان عواطف باشد؟

پاسخ: نکات بسیاری باید مورد توجه قرار بگیرند. يك: اصیل بودن یعنی تماماً واقعی بودنfactual. ایدئولوژی‌ها، نظریات، ایدئولوژی‌ها isms شما را منحرف ساخته و به شما شخصیتی کاذب می‌دهند. شما چهره‌هایی می‌سازید، سپس هرآنچه را که نمایش می‌دهید، آن نیستید. واقعیت از دست رفته و شما ناگهان خود را در حال نمایش دادن و بازی کردن می‌بینید. زندگی شما کمتر زنده و بیشتر يك بازی است که در آن، چیزی — نه روح واقعی خودتان را، بلکه فرهنگ، آموخته‌ها، جامعه و تمدن — را نمایش می‌دهید. انسان می‌تواند اصلاح و تربیت شودcultivated و هرچه بیشتر اصلاح و تربیت شوید، کمتر واقعی خواهید بود.

واقعیت، خود تربیت نشده‌ی شماست که توسط جامعه دست نخورده باشد. ولی این خطرناک است. يك کودک، اگر به خودش واگذار شود، فقط يك حیوان است. او اصیلauthentic است، ولی حیوان خواهد بود؛ او انسان نخواهد شد. پس این ممکن نیست. این امکان بسته شده است. ما نمی‌توانیم کودک را به حال خودش واگذاریم. ما باید کاری انجام دهیم و هرکاری که بکنیم، خود واقعی او را مختل خواهد ساخت. به کودک پوشش، نقاب و شخصیت خواهد داد. او انسان خواهد شد، ولی يك بازیگر خواهد بود؛ واقعی نخواهد بود. اگر او را به خودش واگذاری، مانند حیوان خواهد شد — اصیل، واقعی، ولی نه يك انسان. پس این يك اجبار اهریمنی است که ما باید به او آموزش دهیم، باید او را تربیت و شرطی کنیم. آنگاه او انسان می‌شود، ولی غیرواقعی.

سومین امکان با این تکنیک‌های مراقبه باز می‌شود. تمام تکنیک‌های مراقبه در واقع روند شرطی‌زدایی هستند. هرآنچه را که جامعه به تو داده می‌توان باریک‌تر بازپس گرفت، آنگاه تو حیوان نخواهی بود. آنگاه چیزی بیش از انسان خواهی بود. يك ابر انسانsuperman خواهی بود — واقعی، ولی نه يك حیوان.

این چگونه روی می‌دهد؟ به کودک باید آموزش و فرهنگ داد. امکان ندارد او را به خودش واگذاریم. اگر او را به حال خودش رها کنی، هرگز يك انسان نخواهد شد، حیوان باقی خواهد ماند. او او واقعی خواهد بود، ولی دنیا را از

دست خواهد داد، بُعد آگاهی و معرفت را که برای انسان باز است از کف خواهد داد. پس ما باید او را يك انسان بسازیم، و آنگاه، او غیرواقعی می‌گردد.

چرا او غیرواقعی می‌شود؟ زیرا این انسانیت فقط از بیرون تحمیل شده است. او در درون يك حیوان باقی مانده است. ما انسانیت را از بیرون بر او تحمیل می‌کنیم. او تقسیم شده است؛ او به دو قسمت شکاف برمی‌دارد. اینك حیوان، در درون به زندگی ادامه می‌دهد و انسان، در بیرون. برای همین است که هر عملی که انجام می‌دهی یا هرسختی که می‌گویی متناقض و دوگانه double bind است. تو باید چهره‌ای را که به تو داده شده نگه داری و تو همچنین باید پیوسته حیوان خویش را نیز راضی نگه داری. این تولید مشکل می‌کند و همه بی‌صداقت می‌گردند. هرچه بیشتر آرامان گرا باشی، باید بیشتر بی‌صداقت باشی، زیرا آرمان می‌گویی، "این کار را بکن،" و حیوان درون درست ضد آن را می‌گوید. او مایل است کاری را درست مخالف با آن انجام دهد.

پس انسان چه می‌تواند بکند؟ شخص می‌تواند خود و دیگران را فریب بدهد؛ می‌تواند نقابی بزند، نقابی کاذب و همچون حیوان به زندگی ادامه بدهد. این چیزی است که اتفاق می‌افتد. زندگی تو سرشار از جنسیت است، ولی هرگز در موردش حرف نمی‌زنی. در مورد براهماچاریا brahmacharya (زندگی بدون اعمال جنسی) سخن می‌گویی. زندگی جنسی تو فقط به تاریکی رانده شده است — نه تنها دور از جامعه، نه تنها پنهان از خانواده، بلکه حتی پنهان از ذهن خودآگاه خودت. تو آن را چنان به تاریکی می‌رانی که گویی بخشی از وجودت نیست. تو کارهایی را انجام می‌دهی که با آن مخالف هستی، زیرا زندگی بیولوژیک تو نمی‌تواند فقط با تعلیم و تربیت تغییر کند.

به یاد بسپار، میراث تو — سلول‌های زیستی تو، ساختار تو — نمی‌تواند فقط با آموزش های آرمان‌گرایانه تغییر کند. هیچ مکتب و هیچ ایدئولوژی نمی‌تواند حیوان درون تو را تغییر دهد. تنها يك تکنیک علمی می‌تواند وجود درونی انسان را تغییر بدهد. فقط آموزش های اخلاقی کمک نخواهند کرد، مگر اینکه روشی علمی برای تغییر معرفت درونی داشته باشی. تنها در آن صورت است که دوگانه نخواهی بود و موجودی واحد خواهی بود.

حیوان، موجودی یگانه و واحد است، يك قدیس saint نیز واحد و یگانه است. انسان موجودی دوگانه است، زیرا انسان فقط در بین این دو قرار دارد — حیوان و قدیس — یا می‌توانی بگویی میان انسان خداوند God و سگ dog. انسان درست در این بین قرار گرفته است. او در درون سگ است؛ در بیرون وانمود می‌کند که موجودی الهی است. این تولید تنش و تشویش می‌کند و همه چیز دروغین می‌گردد. می‌توانستی سقوط کنی و يك حیوان شوی؛ آنگاه بیش از انسان واقعی می‌بودی. ولی آنگاه چیزهای بسیاری را از کف می‌دادی — امکان الهی شدن را از دست می‌دادی.

حیوان نمی‌تواند الهی شود، زیرا مشکلی ندارد که بخواهد به ورای آن برود. یادت باشد، حیوان نمی‌تواند الهی شود،

زیرا چیزی برای متحول شدن وجود ندارد. حیوان با خودش راحت است؛ مشکلی وجود ندارد، ستیزی نیست، نیازی به رفتن به فراسو در او نیست. حیوان حتی آگاه نیست، او فقط بطور ناآگاه اصرار دارد. ولی حیوان اصرار دارد، درحالی که اصلش ناآگاهانه است. هیچ حیوانی نمی تواند دروغ بگوید، این غیرممکن است. ولی دلیلش این نیست که او رعایت اخلاقیات را می کند، حیوان نمی تواند دروغ بگوید زیرا از این امکان آگاه نیست که می تواند دروغین باشد.

حیوانات مجبورند که صادق باشند، ولی این حقیقت، انتخاب آن ها نیست، اسارتشان است. حیوان محکوم به صداقت است، نه به این سبب که او صادق بودن را انتخاب کرده است، بلکه او نمی تواند جایگزین دیگری را انتخاب کند. برای حیوان راه های جایگزین وجود ندارند؛ او تنها می تواند خودش باشد. امکان کاذب بودن برای او نیست، زیرا او از امکان های دیگر بی خبر است.

انسان از امکان ها آگاهی دارد. تنها انسان است که می تواند بی صداقت باشد. این يك رشد است، يك تکامل است. انسان می تواند ناصداق باشد و برای همین، می تواند صادق هم باشد. انسان می تواند انتخاب کند. حیوانات محکوم به صداقت هستند؛ این اسارت آن ها است، نه آزادی آن ها. اگر تو صادق باشی، این يك دست آورد است، زیرا همیشه می توانی ناصداق باشی. امکان باز است، ولی تو آن را انتخاب نکرده ای، تو امکانی دیگر را برگزیده ای. این انتخابی آگاهانه است.

البته، آنوقت انسان همیشه در مشکل است. انتخاب کردن همیشه دشوار است، و ذهن می خواهد چیزی را انتخاب کند که انجامش آسان باشد. ذهن می خواهد چیزها را با کمترین مقاومت داشته باشد. دروغ گفتن آسان است، کاذب بودن آسان است. تظاهر به عشق آسان است، ولی عاشق بودن بسیار مشکل است. ایجاد يك نمای بیرونی آسان است؛ خلق وجود درونی مشکل است. پس انسان، کار آسان و ساده را انتخاب می کند که بتواند بی هیچ تلاش و بی هیچ ایثار انجام شود.

آزادی با انسان به وجود می آید. حیوانات فقط برده هستند. انتخاب و آزادی با انسان به وجود می آید — آنگاه مشکلات و پریشانی ها وجود خواهد داشت. با انسان، ناراستی و کذب وارد می شود. می توانی فریب بدهی. تاکنون، این يك الزام اهریمنی بوده است.

انسان نمی تواند همچون حیوانات ساده و خالص باشد، بلکه می تواند ساده تر و خالص تر باشد و همچنین می تواند ناخالص تر و پیچیده تر باشد. انسان می تواند ساده تر، خالص تر و معصوم تر باشد، ولی نمی تواند درست مانند حیوان ساده، خالص و معصوم باشد. معصومیت حیوان ناآگاهانه است و انسان موجودی آگاه است.

حالا انسان می‌تواند دوکار انجام دهد: می‌تواند به کذب خود ادامه دهد و پیوسته موجودی تقسیم‌شده باشد که با خویشتن در تضاد است. یا می‌تواند از تمامی‌پدیده آگاه شود — که چه برایش روی داده و چه در حال روی دادن است و تصمیم بگیرد که کاذب نباشد. انسان می‌تواند هرآنچه را که دروغین است وابنهد. او می‌تواند اثبات کند، می‌تواند در برابر تمام منافعی که کذب دارد، فداکاری را انتخاب کند. آنگاه او باردیگر اصیل می‌گردد.

ولی این اصلاتی متفاوت است، از نظر کیفی با اصالت حیوان متفاوت است. حیوان ناهشیار است. حیوان نمی‌تواند کاری انجام دهد — اصیل‌بودن از سوی طبیعت بر او تحمیل شده است. وقتی که انسانی تصمیم می‌گیرد که اصیل باشد، کسی او را مجبور نمی‌کند؛ برعکس همه چیز او را مجبور می‌سازد که اصیل نباشد — جامعه، فرهنگ، همه چیز در اطرافش او را وادار به اصیل‌نبودن می‌کند. او تصمیم می‌گیرد که اصیل باشد. این تصمیم است که به تو اصالت می‌دهد، و همین تصمیم است که به تو چنان آزادی عطا می‌کند که هیچ حیوان و هیچ انسان دروغین نمی‌تواند به آن دست یابد.

به یاد بسپار، هرگاه دروغ می‌گویی، فریب می‌دهی و صادق نیستی، مجبوری که چنین کنی. این انتخاب تو نیست، انتخابی واقعی نیست. چرا دروغ می‌گویی؟ اگر حقیقت را بگویی، به سبب عواقب آن و به دلیل جامعه، رنج خواهی کشید. پس دروغ می‌گویی و از رنج می‌گریزی.

درواقع، این جامعه است که تو را وادار به دروغ‌گویی کرده، این انتخاب تو نبوده است. اگر حقیقت را بگویی، این انتخاب خودت است، کسی تو را وادار به حقیقت‌گویی نمی‌کند. ولی همه چیز تو را مجبور به دروغ‌گویی و ناراستی می‌کند. این راحت‌تر و امن‌تر است. با راست‌گویی، تو وارد مخاطره و ناامنی می‌شوی، ولی این انتخاب خودت است. باین انتخاب، تو برای نخستین بار به خود خویشتن self دست پیدا می‌کنی.

پس اصالت حیوانی يك چیز است و اصالت انسانی کیفیتی کاملاً متفاوت است — انتخابی آگاهانه است. پس يك بودا باردیگر موجودی آگاه است. او مانند يك حیوان است، با تنها يك تفاوت: او ساده است، خالص، بی‌گناه همچون يك حیوان، ولی حیوان و ش نیست، زیرا آگاه است. اینك همه چیز انتخابی آگاهانه است. او گوش‌به‌زنگ است، هشیار.

پرسش این است: آیا این گفته‌ها به این معنی است که جوانان غربی در بیان عواطفشان اصیل‌تر می‌گردند؟ به نوعی، آری. بیشتر اصیل می‌گردد زیرا به سمت حیوان سقوط می‌کند. این انتخاب نیست. در عوض، باردیگر راحت‌ترین راه است — فرو افتادن to fall down.

جوانان غربی از جوانان شرقی اصیل‌تر هستند؛ به این معنا که حالا آنان عمیق‌تر به سوی حیوانیت فرو می‌روند.

جوانی شرقی کاذب است. رفتارشان مانند ماسک است، واقعی نیست، ساختگی است. ولی واقعاً این دو، تنها انتخاب‌های ممکن نیستند.

جوانی شرقی کاذب است، مصنوعی است و وادار شده تا چیزی باشد که نیست. جوان غربی برعلیه این شوریده است، به سوی اصالت حیوانی منقلب شده است. برای همین است که سکس و خشونت بیشتر و بیشتر گریبان آنان را گرفته است. آنان به نوعی اصیل‌تر هستند، ولی به نوعی امکان عظیم‌تر از دست رفته است.

بودا يك فرد انقلابی است و يك هیپی hippie هم انقلابی است، ولی انقلاب آنان متفاوت است، کیفیت تفاوت دارد. يك بودا نیز برعلیه شرطی‌شدگی انقلاب کرده، ولی او به وراي آن می‌رود — به سوی وحدتی که از انسان بالاتر است و از حیوان بالاتر است. می‌توانید انقلاب کنید و به سمت حیوان فرو روید. آنوقت نیز به سوی وحدت می‌روید، ولی این پایین‌رفت است، دون انسانی.

ولی به نوعی، انقلاب خوب است — زیرا وقتی انقلاب به ذهن می‌رسد، آن روز دور نخواهد بود که به این ادراک می‌رسی که این انقلاب فقط به عقب بازگشتن است. انقلابی مورد نیاز است که جلورونده باشد. پس جوانان غربی دیر یا زود به این ادراک خواهند رسید که انقلاب‌شان خوب است، ولی جهت اشتباه است. آنگاه زایش يك انسانیت جدید برای غرب ممکن خواهد بود.

با این ادراک، ساختگی بودن شرقی ارزشی ندارد. بهتر است اصیل بود، انقلابی بود، زیرا برای ذهن انقلابی زیاد طول نمی‌کشد که ببیند که جهت اشتباه است. ولی برای يك جوانی ساختگی phony youth شاید هزاران سال طول بکشد، تا حتی از امکان منقلب شدن و رفتن به فراسو نیز آگاه شود. ولی در این میان، هیچ‌کدام ارزش انتخاب شدن را ندارند؛ جایگزین سوّم، راه است.

انسان باید برعلیه شرطی‌شدگی انقلاب کند و به فراسو برود. اگر فرو بیفتی، آنوقت می‌توانی لذّت انقلاب کردن را داشته باشی، ولی انقلاب تو مخرب بوده — سازنده نبوده. مذهب ژرف‌ترین انقلاب است، ولی تو حتی شاید در این مورد اینگونه، فکر هم نکرده باشی.

ما فکر می‌کنیم که مذهب سنتی ترین چیز است — آداب و سنت‌ها و قراردادهای. چنین نیست. در معرفت انسانی، مذهب انقلابی ترین چیز است، زیرا می‌تواند تو را به وحدتی رهنمون شود که از حیوان بالاتر است، از انسان بالاتر است. این تکنیک‌ها به آن انقلاب توجه دارند.

پس وقتی شیوا Shiva می‌گوید اصیل باش، منظور این است که ساختگی نباش، به مصنوعی بودن ادامه نده. از شخصیت دروغین خودت آگاه باش، از پوشش‌ها، نقاب‌ها و صورتک‌هایت هشیار باش — و سپس اصیل باش.

هرآنچه را که هستی، آن را دریاب.

مشکل واقعی این است که انسان با فریب‌کاری‌های خودش فریب می‌خورد. در مورد محبت سخن می‌گویید.... در هندوستان ما از محبت و عدم خشونت non-violence بسیار حرف می‌زنیم، همه می‌پندارند که خشن نیستند، ولی اگر به رفتار شخصی نگاه کنی، به روابطش، به اداهایش، او خشن است. ولی او هشیار نیست که خشن است. شاید او در عدم خشونتش خشن باشد. او به دیگران تحمیل می‌کند که خشونت نکنند، این خودش خشونت است. اگر او خودش را هم وادار به نیازی کرده باشد، این آزار است. اصیل بودن یعنی اینکه او باید درک کند و دریابد که حالت واقعی ذهنی او چیست — نه مفاهیم، نه اصول، بلکه موقعیت ذهنی کنونی. درچه فکری است؟ آیا خشونت دارد؟ آیا خشمگین است؟

منظور شیوا از اینکه می‌گوید اصیل باش، همین است. واقعیت را بشناس، حقیقت خودت را، زیرا تنها واقعیت است که می‌توان تغییرش داد. اگر بخواهی خودت را دگرگون سازی، باید واقعیت خودت را بشناسی. نمی‌توانی يك افسانه را متحول کنی. تو خشن هستی و می‌پنداری که خشونت نداری — آنوقت امکان هیچ تحول نیست، آن عدم خشونت درجایی وجود ندارد، پس نمی‌توانی تغییر کنی. و خشونت هست، و تو از آن آگاه نیستی، پس چگونه می‌توانی تغییرش بدهی؟

نخست واقعیت‌ها را همانطور که هستند بشناس. واقعیت‌ها را چگونه می‌توان شناخت؟ با آن‌ها بدون تفسیرهای روبه‌رو شو. این چیزی است که سوترای دیروزی می‌گفت ملاحظه کن؟ مستخدمت آمده — توجه کن که چگونه به مستخدمت نگاه می‌کنی. رییس وارد اتاق شده — ببین که چگونه به رییس نگاه می‌کنی، آیا همانند نگاهی است که به مستخدمت داشتی؟ آیا چشمانت همانطور است، یا اینکه تفاوت دارد؟ اگر فرق داشته باشد، انسانی خشن هستی.

شما شخصاً به انسان‌ها نگاه نمی‌کنید، نگاه شما يك تفسیر است. اگر او ثروتمند باشد، به شیوه‌ای نگاهش می‌کنید، اگر فقیر باشد طوری دیگر نگاهش می‌کنید. نگاه شما اقتصادی می‌شود. شما به این انسان که درست روبه رویتان نشسته نگاه نمی‌کنید، به حساب بانکی نظر دارید. و اگر آن انسان فقیر باشد، نگاه شما خشونت‌ظریف دارد، نگاهی تحقیرآمیز و توهین‌کننده. اگر آن انسان ثروتمند باشد، تحسینی ظریف و خوش آمد در نگاهتان است. شما هرکاری انجام دهید، همیشه يك دلواپسی عمیق a deep concern وجود دارد.

به دلواپسی خودت نگاه کن. تو از پسر یا دختر خشمگین هستی و می‌گویی برای خودش است که عصبانی می‌شوی، برای خیر خودش است. عمیق تر برو؛ توجه کن که آیا حقیقت دارد؟ پسر تو نافرمانی کرده و تو خشمگین هستی. می‌گویی که مایلی او را تغییر بدهی زیرا به نفعش است. به درون بنگر و به واقعیت توجه کن. آیا واقعیت این

است که تو به فکر خوب یا بد او هستی، یا اینکه تو فقط احساس توهین می‌کنی که او از تو اطاعت نکرده است؟ تو آزرده هستی که او از فرمان تو سرپیچی کرده است. نفس ego تو از این نافرمانی آزرده شده است.

اگر نفس تو آزرده شده باشد، این واقعیت است، و تو به این تظاهر ادامه می‌دهی که اینطور نیست — که تو فقط به مصلحت او فکر می‌کنی و برای همین است که خشمگین هستی. تو فقط برای خودش است که عصبانی هستی؛ تو واقعاً خشمگین نیستی. چگونه می‌توانی خشمگین باشی؟ تو پدری مهربان هستی، پس تو ابداً عصبانی نیستی. چطور می‌توانی خشمگین باشی؟ تو او را بسیار دوست داری، ولی چون او به راهی خطا می‌رود، به دلیل عشق تو، می‌خواهی او را تغییر بدهی، و برای همین است که خشمگین هستی. تو فقط برای کمک به او است که وانمود می‌کنی خشمگین هستی.

ولی آیا این واقعیت است؟ آیا تو فقط تظاهر می‌کنی، یا اینکه چون از فرمان تو سرپیچی کرده احساس آزرده‌گی می‌کنی؟ و آیا اینقدر مطمئن هستی که هرآنچه تو بگویی برای او درست است؟ عمیقاً به درون خودت برو، به واقعیت نگاه کن، آن را در نظر بیاور — اصلش این است. اگر تو واقعاً نافرمانی او عصبانی هستی، آنوقت خوب بدان که برای همین آزرده شده‌ای و برای همین است که خشمگینی. این اصل بودن است.

آنگاه می‌توانی تغییرات بسیار در خودت بدهی، زیرا واقعیت‌ها را می‌توان تغییر داد، افسانه‌ها را نمی‌توان تغییر داد. در هر کاری که می‌کنی و به هر چه می‌اندیشی عمیقاً وارد شو. واقعیت‌ها را بیرون بکش، و اجازه نده که تفسیرها و واژه‌ها آن را رنگ بدهند.

اگر چنین توجه به خود consideration وجود داشته باشد، تو رفته رفته اصل می‌شوی. و این اصل همانند اصل حیوان نیست. این اصلِ یک قدیس saint است، زیرا تو هرچه بیشتر بدانی که چقدر زشت هستی، هر چه بیشتر بدانی که چقدر خشن هستی، بیشتر به واقعیت‌های نفوذ می‌کنی و به بی‌معنی بودن هرآنچه که انجام می‌دهی بیشتر هشیار می‌شوی. این هشیارِ هرچه بیشتر، به تو کمک خواهد کرد. و رفته رفته زشتی‌های تو زدوده می‌شوند، پراکنده خواهند شد، زیرا اگر از زشتی‌های خودت آگاه باشی، نمی‌تواند ادامه داشته باشد.

اگر می‌خواهی زشتی‌ها ادامه داشته باشند، از آن‌ها هشیار نباش و نمایی از زیبایی در اطرافشان برپا کن. و آنوقت تو زیبایی را خواهی دید، ولی زشتی در پشت آن پنهان است، و هرگز مستقیماً دیده نمی‌شود. دیگران آن را خواهند دید — مشکل این است. پسر می‌بیند که خشم پدر به خاطر صلاح او نیست. او می‌بیند که پدرش به دلیل نافرمانی اوست که خشمگین است؛ پس این را می‌داند. تو نمی‌توانی زشتی خودت را از دیگران پنهان کنی. تو فقط می‌توانی آن را از خودت پنهان کنی. نگاه تو به همه نشان می‌دهد که خشونت وجود دارد. تو فقط می‌توانی خودت را فریب بدهی که محبت وجود داشته.

برای همین است که همه خودشان را موجودی برتر می‌دانند، و هیچکس با آنان موافق نیست. همسرت با تو موافق نیست که تو وجودی برتر هستی. فرزندان با تو توافق ندارند که تو موجودی برتر هستی. دوستان با تو موافق نیستند، هیچکس با تو موافق نیست که تو موجودی برتری.

در روسیه، گفته‌ی مشهوری دارند که می‌گویند، اگر همه ذهنشان را تماماً، دقیقاً همانطور که هست بر زبان آورند، در تمام دنیا چهار دوست نیز وجود نمی‌داشت. غیرممکن است! دوست تو هرآنچه را که در مورد تو فکر می‌کند، هرگز به تو نمی‌گوید. برای همین است که دوستی ادامه پیدا می‌کند. ولی او همیشه چیزهایی در غیاب تو می‌گوید، و تو نیز چیزهایی را که در مورد دوستت فکر می‌کنی در پشت سر او می‌گویی. هیچکس آنچه را که فکر می‌کند صادقانه به زبان نمی‌آورد، زیرا در آنصورت هیچ امکانی برای دوستی وجود نخواهد داشت. چرا؟ هیچکس با تو هم‌عقیده نیست، و دلیلش فقط این است: تو فقط می‌توانی خودت را فریب دهی، هیچکس دیگر را نمی‌توانی فریب بدهی. تنها امکان، خودفریبی self-deception است.

و وقتی که فکر می‌کنی دیگران را فریب می‌دهی، فقط خودت را فریب می‌دهی. شاید چنین باشد که دیگران تظاهر کنند که توسط تو فریب خورده‌اند، زیرا لحظاتی هست که بازی کردن نقش گول‌خورده راحت‌تر است. شاید برای فرد مفید باشد. تو با دیگری در مود بزرگ بودن سخن می‌گویی. همه مستقیم یا غیرمستقیم در مورد بزرگی و برتری خودشان سخن می‌گویند. شاید کسی با تو موافق باشد. برای او فایده دارد. او به تو وانمود خواهد کرد که فریب تو را خورده است، ولی او در درونش می‌داند که تو کیستی.

تا فردی آماده‌ی فریب خوردن نباشد، نمی‌توانی او را فریب بدهی؛ این موضوعی دیگر است. منظور من از اصالت authenticity این است: واقعیت‌های را یاد بیاور. همیشه آن‌ها را از تفسیرهای دور نگه دار. تفسیرهای دور بینداز و واقعیت چگونه بودن خویش نگاه کن. و نترس زشتی‌های بسیار در آنجاست. اگر بترسی، هرگز قادر به تغییرش نخواهی بود. زشتی وجود دارد، بپذیر که وجود دارد؛ به آن توجه کن.

معنی توجه همین است: آن را زیر نظر بگیر، در تمامیت برهنگی به آن نگاه کن. در اطرافش حرکت کن، به ریشه‌هایش برو، تحلیلش کن. ببین که چرا وجود دارد، تو چگونه به وجودش کمک کرده‌ای، چگونه آن را تغذیه کرده‌ای، چگونه از آن محافظت کرده‌ای، چگونه به درختی تنومند تبدیل گشته است. زشتی خودت را ببین، خشونت را، نفرت را، خشم را، چگونه از آن محافظت کرده‌ای، چگونه تاکنون به رشدش کمک کرده‌ای. به ریشه‌هایش نگاه کن: به تمام پدیده نگاه کن.

و شیوا می‌گوید که اگر تماماً آن را مورد توجه قرار دهی، می‌توانی بلافاصله آن را بیندازی، در همین لحظه، زیرا این تو بودی که از آن حفاظت می‌کردی. این تو بودی که کمک کردی در تو ریشه بگیرد. این آفریده‌ی خودت است.

می‌توانی بی‌درنگ آن را بیندازی — همین حالا. می‌توانی ترکش کنی، و آنوقت دیگر نیازی نیست که دوباره به آن نگاه کنی. ولی قبل از اینکه بتوانی چنین کنی، باید آن را بشناسی — که چیست، تمامی عملکردش را، تمام پیچیدگی‌هایش را، چگونه هر لحظه به آن کمک می‌کنی.

اگر کسی چیزی توهین آمیز به تو بگوید، چگونه واکنش نشان می‌دهی؟ آیا تاکنون در این مورد فکر کرده‌ای؟ که شاید حق با او باشد؟ پس نگاه کن! شاید حق با او باشد. هرگونه امکانی هست که نظر او در مورد تو، از نظر خودت درست تر باشد، زیرا او جدا است، دور است، می‌تواند نظاره کند. پس واکنش نشان نده. صبر کن! به او بگو، "من چیزی را که گفتی ملاحظه می‌کنم. تو به من توهین کردی، و من واقعیت را مورد توجه قرار می‌دهم. شاید حق با تو باشد. اگر حق با تو بود، از تو سپاسگزارم. اجازه بده آن را مورد توجه قرار دهم. و اگر دریابم که اشتباه از جانب تو بوده، تو را آگاه می‌کنم." ولی واکنش نشان نده. واکنش چیزی متفاوت است.

اگر تو به من توهین کنی، به جای واکنش نشان دادن به تو می‌گویم، "صبر کن. هفت روز دیگر بیا؛ من هرآنچه را که گفتی مورد توجه قرار خواهم داد — شاید حق با تو باشد. خودم را در جای تو قرار خواهم داد و خودم را تماشا خواهم کرد؛ فاصله‌ای به وجود خواهم آورد. شاید حق با تو باشد، پس بگذار واقعیت را نگاه کنم. این از مهربانی تو بود که به آن اشاره کردی، پس من آن را نگاه خواهم کرد. اگر احساس کنم حق با تو بوده، از تو تشکر خواهم کرد؛ اگر احساس کنم که اشتباه کردی، به تو خبر خواهم داد که اشتباه کرده‌ای." ولی چه نیازی به واکنش نشان دادن است؟ تو به من توهین می‌کنی — آنوقت من چه می‌کنم؟ من همانجا و همانوقت، بی‌درنگ به تو توهین می‌کنم. من از ملاحظه کردن فرار می‌کنم، من واکنش نشان داده‌ام. تو به من توهین کردی، پس من هم به تو توهین کردم. و به یاد بسپار، واکنش هیچگاه نمی‌تواند درست باشد. هرگز نمی‌تواند درست باشد! اگر به من توهین کنی، امکان برانگیختن خشم من را ایجاد می‌کنی. و وقتی من خشمگین باشم، آگاه نیستم. چیزی را خواهم گفت که هرگز در مورد تو فکر نکرده‌ام. همین لحظه، چون تو به من توهین کردی، با خشونت رفتار می‌کنم. شاید لحظه‌ای دیگر پشیمان شوم و توبه کنم.

واکنش نشان نده — واقعیت‌ها را مورد توجه قرار بده. و اگر ملاحظه‌ای تو تمام باشد، می‌توانی هرچیزی را بیندازی. در دستان تو است. چون تو به آن چسبیده‌ای، وجود دارد. ولی می‌توانی بی‌درنگ آن را رها کنی، و یادت باشد، در این صورت سرکوب وجود ندارد. وقتی واقعیتی را مورد ملاحظه قرار دادی، هرگز سرکوبی وجود نخواهد داشت. یا از آن خوشتر می‌آید و آن را ادامه می‌دهی، یا خوشتر نمی‌آید و رهایش می‌کنی.

بر اساس تکنیکِ دیشب، وقتی خشم، خشونت، سکس و غیره بر می‌خیزد، فرد باید آن را مورد توجه قرار دهد و سپس ناگهان آن را ترک کند. ولی وقتی فرد چنین می‌کند گاهی احساس ناخوشی و ناراحتی می‌کند. دلیل این

احساس‌های منفی چیست؟

تنها يك دليل: ملاحظه کردن consideration تو تمام total نیست. همه می‌خواهند بدون ادراك خشم، آن را کنار بگذارند quit؛ همه می‌خواهند بدون درك جنسیت، آن را ترك کنند. و بدون ادراك، انقلابی وجود نخواهد داشت. تو برای خودت مشکلات بیشتر و مصیبت‌های بیشتر می‌آفرینی. هیچگاه به ترك کردن چیزها فكر نکن، بلکه فكر کن چگونه آن‌ها را بفهمی؛ ادراك، نه ترك. نیازی نیست که به ترك چیزی فكر کنیم. تنها چیز، ادراك آن در تمامیتش است. اگر آن را در تمامیتش درك کنی، دگرگونی transformation به دنبال خواهد آمد. اگر برایت خوب است، اگر برای وجودت مناسب باشد، رشد خواهد کرد. اگر برایت بد باشد، خودش خواهد افتاد. پس نکته واقعی درك کردن است، نه ترك کردن.

برای چه در مورد ترك کردن خشم فكر می‌کنی؟ چرا؟ زیرا به تو آموخته‌اند که خشم بد است. ولی آیا تو آن را بد فهمیده‌ای؟ آیا تو به نتیجه‌گیری شخصی خودت رسیده‌ای، توسط شهود عمیق‌شونده‌ی خودت نتیجه‌گرفته‌ای که خشم بد است؟ اگر از طریق سلوک درونی به این نتیجه‌گیری رسیده‌باشی، نیازی به ترك آن نیست — پیشاپیش ناپدید شده است. خودهمان حقیقت که خشم زهرآگین است، کافی است. آنگاه تو انسانی متفاوت خواهی بود.

ولی شما به رهاکردن، ترك کردن می‌اندیشید. چرا؟ زیرا مردم می‌گویند که خشم بد است، و تو فقط تحت نفوذ آنچه که آنان می‌گویند قرار داری. و آنوقت تو به این پندار ادامه می‌دهی که خشم بد است، و وقتی هم که زمانش برسد، تو به خشمگین بودن ادامه می‌دهی.

این چنین است که ذهنی دوگانه double mind خلق می‌شود. تو با خشم می‌مانی، و با این وجود همیشه فكر می‌کنی که خشم بد است. این، ناصیل بودن inauthenticity است. اگر فكر کنی که خشم خوب است، آنوقت خشمگین باش و نگو که خشم بد است. یا اگر می‌گویی که خشم بد است، آنوقت سعی کن بفهمی که آیا این ادراك خودت است، یا اینکه دیگری آن را به تو گفته است. به سبب دیگران، همه در اطرافشان مصیبت می‌آفرینند. کسی می‌گوید که این بد است و دیگری می‌گوید که خوب است و آنان این مفاهیم را به ذهن شما تحمیل می‌کنند. والدین چنین می‌کنند، جامعه چنین می‌کند و آنگاه روزی تو فقط از مفاهیم دیگران پیروی می‌کنی. و تفاوت بین طبیعت تو و مفاهیم دیگران، يك شکاف split ایجاد می‌کند؛ دچار شکاف شخصیتی schizophrenic می‌شوی. کاری را انجام می‌دهی و درست متضاد آن را باور داری. این، تولید احساس گناه می‌کند. همه احساس گناه می‌کنند. نه اینکه همه گناهکار باشند؛ به دلیل این مکانیسم، همه دچار احساس گناه هستند.

آنان می‌گویند که خشم بد است، همه به شما گفته‌اند که خشم بد است، ولی هیچکس به شما نگفته که چگونه خشم را بشناسید. همه گفته‌اند که سکس بد است. آنان همواره آموخته‌اند که سکس بد است، و هیچکس

نگفته که سکس چیست و چگونه باید آن را شناخت. از پدرت بپرس و ناراحت خواهد شد. خواهد گفت، "در مورد این چیزهای بد حرف زن!" ولی این چیزهای بد، واقعیت هستند. حتی پدرت نیز نتوانسته از آن ها بگریزد، در غیر این صورت تو به دنیا نمی آمدی. وجود تو، حقیقتی برهنه است. و هرچه پدرت در مورد سکس بگوید، مهم نیست، او نتوانسته از آن فرار کند. ولی اگر از او بپرسی ناراحت خواهد شد، زیرا هیچکس به او چیزی نگفته، والدین او هرگز به او نگفته اند که چرا سکس بد است.

چرا؟ و چگونه آن را بشناسیم؟ و چگونه به ژرفای آن برویم؟ هیچکس این ها را به شما نخواهد گفت، آنان فقط به زدن برچسب روی امور ادامه می دهند: این بد است و آن خوب است. این برچسب زدن تولید مصیبت و جهنم می کند.

پس يك چيز را به خاطر بسپار — برای هر سالك، يك سالك واقعی، این نکته ای اساسی است که باید درك شود: با واقعیت هایمان، بکوش آن ها را بشناسی. به جامعه اجازه نده که مفاهیم خودش را بر تو تحمیل کند. به خودت از چشمان دیگران نگاه نکن. تو چشم داری، تو نابینا نیستی. و واقعیت های زندگی درونی ات را خود تو داری. از چشمانت استفاده کن! معنی ملاحظه کردن consideration همین است. و اگر تو ملاحظه کنی، مشکلی وجود نخواهد داشت.

ولی وقتی فرد چنین می کند گاهی احساس ناخوشی و ناراحتی می کند. اگر واقعیت ها را نشناخته باشی چنین احساس خواهی کرد؛ احساس ناراحتی می کنی، زیرا این يك سرکوب ظریف است. تو پیشاپیش می دانی که خشم بد است. اگر بگویم که آن را مورد ملاحظه قرار بده، تو آن را چنان ملاحظه می کنی که فقط بتوان از آن رها شد. آن ترك کردن همیشه در ذهنت حاضر است.

شخصی اینجا بود، مردی حدود شصت ساله. او مردی بسیار مذهبی بود — و نه تنها يك مرد مذهبی، بلکه نوعی رهبر مذهبی بود. او مریدان بسیار داشت و کتاب های بسیاری نوشته بود. او يك اخلاق گرا بود و حالا در شصت سالگی نزد من آمده و می گوید، "تو تنها کسی هستی که من می توانم مشکل واقعی خودم را به او بگویم. چگونه از سکس رها شوم؟"

و من سخنرانی های او را در مورد مصیبت سکس شنیده بودم. او کتاب ها نوشته بود، دختران و پسرانش را شکنجه کرده بود. اگر بخواهی کسی را شکنجه کنی، بهترین حقّه اخلاقیات است — راحت ترین است. تو بی درنگ در شخص دیگر تولید احساس گناه می کنی. این ظریف ترین نوع شکنجه است. در مورد زندگی روحانی بدون سکس brahmacharya سخن بگو و احساس گناه خواهی آفرید، زیرا زندگی این چنین خالص بسیار دشوار است. زندگی کردن مانند يك مجرد خالص pure celibate بسیار دشوار است، و وقتی در مورد يك براهماچاری سخن می گویی و

دیگری نمی‌تواند چنین باشد، احساس گناه خواهد کرد.

تو احساس گناه را خلق کرده‌ای و حالا می‌توانی شکنجه بدهی. تو انسان دیگر را پایین آورده‌ای و تحقیر کرده‌ای. اینک او دیگر هیچ‌گاه آسوده نخواهد بود. او باید در سکس زندگی کند و احساس گناه خواهد کرد. او همیشه در مورد براهماچاریا فکر خواهد کرد، و نخواهد دانست که چه باید بکند. ذهن او در مورد براهماچاریا فکر می‌کند و بدنش با سکس زندگی خواهد کرد. آنگاه او برعلیه بدنش اقدام خواهد کرد. سپس او خواهد پنداشت، "من بدنم نیستم. این بدن چیزی اهریمنی است." و وقتی در کسی احساس گناه ایجاد کردی، ذهنی را نابود و مسموم ساخته‌ای.

آن پیرمرد نزد من آمد و پرسید که چگونه می‌تواند از سکس رها شود، پس به او گفتم که نخستین چیز این است که از واقعیت هشیار شود — و او فرصت‌های بسیاری را از دست داده بود. اینک جنسیت در او تضعیف شده، و هشیار شدن نسبت به آن تلاش بیشتری می‌خواهد. زمانی که سکس خشن است و انرژی وجود دارد و سکس جوان است، می‌توانی به آسانی از آن هشیار شوی. بسیار نیرومند است، دیدنش، شناختنش و احساس آن کاری دشوار نیست. این مرد، در شصت‌سالگی، ناتوان و ضعیف و بیمار شده بود، و حالا در هشیار شدن از جنسیت دچار مشکل خواهد بود.

او وقتی که جوان بوده به براهماچاریا می‌اندیشیده. نتوانسته آن را زندگی کند؛ او پنج فرزند دارد. او در جوانی به فکر براهماچاریا بوده و فرصت را از دست داده. و حالا به این فکر می‌کند که در مورد جنسیت چه کند. پس به او گفتم که از آن آگاه باشد — که آموزش هایش را فراموش کند و کتاب هایش را بسوزاند و بدون اینکه خودش آن را بشناسد، دیگر به هیچکس، هیچ چیز نگوید. به او گفتم که از آن هشیار باشد.

پس او گفت، "اگر سعی کنم از آن هشیار باشم، چند روز طول می‌کشد که از آن رها شوم؟" ذهن این چنین کار می‌کند. او حتی آماده است که رها شود، ولی فقط برای اینکه از آن خلاص شود.

پس به او گفتم، "اگر از آن هشیار نیستی، چه کسی تصمیم می‌گیرد که از آن رها شود؟ چگونه نتیجه می‌گیری که سکس بد است؟ آیا این را پیش‌فرض گرفته‌ای؟ آیا نیازی نیست تا آن را در درون وجود خودت کشف کنی؟"

به ترك هیچ چیز فکر نکن. ترك کردن renunciation یعنی اینکه فقط افکار دیگران بر تو تحمیل شده است. فردیت داشته باش. نگذار جامعه خیلی زیاد بر تو چیره باشد، برده نباش. تو چشم داری، آگاهی داری، می‌توانی جنسیت، خشم و سایر خواسته‌های خودت را ببینی. از آگاهی خودت استفاده کن، با چشمان خودت ببین. هشیار باش.

فکر کن که تنها هستی. هیچ‌کس وجود ندارد که به تو آموزش دهد. چه کار خواهی کرد؟ از خیلی ابتدایی شروع کن، از الفبا، و به درون برو. تماماً هشیار و آگاه باش. تصمیم نگیر، شتاب نکن، به این زودی‌ها نتیجه‌گیری نکن.

اگر از طریق هشیاری خودت به نتیجه‌ای برسی، همان نتیجه‌گیری به يك تحول transformation تبدیل خواهد شد. آنگاه احساس ناراحتی نخواهی داشت، سرکوبی در کار نخواهد بود. تنها در اینصورت است که می‌توانی چیزی را ترك کنی. من نمی‌گویم که برای ترك کردن، هشیار باش. یادت باشد، من می‌گویم اگر هشیار باشی، می‌توانی هر چیزی را ترك کنی.

از هشیاری تکنیکی برای ترك کردن نسا. ترك کردن فقط نتیجه‌ی آن a consequence است. اگر هشیار باشی، می‌توانی هر چیزی را ترك کنی، ولی شاید تصمیم به ترك کردن نگیری؛ نیازی نیست. شاید هرگز تصمیم به ترك کردن نگیری. جنسیت وجود دارد — اگر تماماً از آن هشیار باشی، شاید تصمیم به ترك کردنش نگیری. اگر با هشیاری تمام تصمیم بگیری که آن را ترك نکنی، آنگاه جنسیت زیبایی خودش را خواهد داشت. اگر با هشیاری تمام تصمیم به ترك آن بگیری، آنگاه نیز ترك کردن تو زیباست.

سعی کنید مرا بفهمید: هرآنچه که از طریق آگاهی روی بدهد زیباست، و هرآنچه که بدون هشیاری روی بدهد، زشت است. برای همین است که این به اصطلاح تارك دنیاها، این راهبان که زندگی بدون فعالیت جنسی را دارند، اساساً زشت هستند. تمامی روش زندگی‌ایشان زشت است. آن زندگی در تجرد celibacy همچون يك نتیجه نیامده است، این جستجوی خودشان نیست.

آنوقت به شخصی مانند د. ه. لارنس D.H. Lawrence نگاه کن. جنسیت او زیباست، زیباتر از زندگی بدون جنسیت راهبان مجرد شماس، زیرا جنسیت او همراه با هشیاری تمام است. از طریق جستجوی درونی، او به این نتیجه رسیده که با جنسیت زندگی خواهد کرد. او واقعیت را پذیرفته: اینک دیگر مانع hitch و گناه وجود ندارد. برعکس، سکس با شکوه شده است. پس يك لارنس که از جنسیت خویش تماماً هشیار است، آن را پذیرفته، زندگی‌اش می‌کند، زیبایی خودش را دارد.

يك ماهاویرا Mahavira نیز که تماماً از واقعیت هشیار است و سپس سکس را رها کرده، زیبایی خودش را دارد. هر دو زیبا هستند — لارنس و ماهاویرا. هر دویشان زیبا هستند! ولی زیبایی در سکس یا ترك آن نیست، زیبایی در هشیاری است.

این را نیز باید پیوسته به یاد سپرد — که شاید شما به نتیجه‌گیری بودا نرسید؛ نیازی نیست. شاید شما به نتیجه گیری ماهاویرا نرسید، اجباری نیست. اگر اجباری باشد، فقط يك اجبار خواهد بود، و آن هشیاری است. وقتی که تماماً هشیار باشی، هرآنچه برایت روی بدهد، زیباست، الهی است.

به قدیسان گذشته فکر کن: شیوا Shiva که با همسرش پارواتی Parvati نشسته است. پارواتی در آمیزشی عمیق

روی زانوهای شیوا نشسته است. نمی‌توانی ماهاویرا را در چنین موقعیتی تصور کنی؛ غیرممکن است! نمی‌توانی بودا را در چنین حالتی تصور کنی. "چین"ها Jains فقط به این سبب که راماما Ramama در تصویر، همراه با همسرش سیتا Sitala نشسته است، او را به عنوان يك تجلی الهی avatara قبول نمی‌کنند؛ زیرا که او هنوز با زنان است. برای چین‌ها قبول راما به عنوان يك مظهر الهی غیرممکن است، پس می‌گویند که او مردی بزرگ بود، يك ماهاماناوا mahamanava، ولی نه يك تجلی الهی.

چین‌ها می‌گویند، او مردی بزرگ است، ولی هنوز انسان است، زیرا در کنار زن دیده می‌شود. وقتی که زن وجود داشته باشد، نمی‌توانی از انسان بودن فراتر بروی؛ زوجه هنوز هست، پس هنوز از سطح انسانی بالاتر نیامده است. البته راما مردی کبیر بود، ولی ورای انسانیت و مردانگی نرفته است.

اگر از هندوها Hindus بپرسی، آنان ابدآدر مورد ماهاویرا سخن نگفته‌اند — نه از او حرف زده‌اند، نه حتی در کتاب هایشان به او اشاره‌ای داشته‌اند — زیرا برای ذهن هندو، مرد بدون زن، نیمه است، بخش است، تمام نیست. رامای تنها، تمام نیست، پس هندوها می‌گویند "سیتارام" Sitaram. آنان زن را نخست قرار می‌دهند. آنان هرگز نمی‌گویند، "رام سیتا" Ramsita؛ می‌گویند، "سیتارام". آنان می‌گویند "رادا کریشنا" Radhakrishna. آنان به يك دلیل اساسی زن را اول قرار می‌دهند — زیرا مرد از زن زاییده می‌شود و مرد به تنهایی نیمه‌بیش نیست. با زن، او تمام whole می‌گردد.

پس هیچ يك از الهه‌های هندو تنها نیست. بخش دیگر، نیمه‌ی دیگر وجود دارد، واقعاً سیتارام Sitaram است که تمام است؛ راداکریشنا تمام است. کریشنا Krishna فقط نیمه‌ی است. نیازی نیست که راما Rama ترک سیتا Sita کند و یا کریشنا Krishna ترک رادا Radha کند. چرا؟ آنان تماماً هشیار هستند.

شما نمی‌توانید مردی هشیارتر، مردی آگاه‌تر از شیوا Shival پیدا کنید، ولی او پارواتی را در روی زانوهایش دارد. مشکل‌ساز می‌شود. آنوقت حق با کیست؟ آیا بودا حق دارد یا شیوا حق دارد؟ مشکلات آغاز می‌شوند، زیرا ما نمی‌دانیم که هر کس در فردیت خود شکوفا می‌گردد. بودا و شیوا هردو تماماً هشیار هستند، ولی برای بودا چنین روی می‌دهد که او چیزی را در تمامیت آگاهی اش ترک می‌کند — این انتخاب آگاهانه‌ی اوست. برای شیوا چنین روی می‌دهد که او همه چیز را هشیارانه می‌پذیرد. آنان هردو در يك نقطه از هشیاری، آگاهی و ادراک realization قرار دارند، ولی بیانی متفاوت دارند.

پس در هیچ الگویی نیفت. هیچ کس نمی‌داند وقتی که هشیار شوی چه روی خواهد داد. قبل از اینکه هشیار شوی تصمیم نگیر که این و آن را ترک خواهی کرد. تصمیم نگیر — کسی نمی‌داند. صبر کن! هشیار باش، و بگذار وجودت شکوفا گردد. کسی نمی‌داند که چه روی خواهد داد. برای هرکس امکانی ناشناخته برای شکوفایی هست. و تو نباید

از کسی پیروی کنی — زیرا هرگونه پیروی کردن خطرناک است، نابودکننده است؛ هر تقلیدی خودکشی است. صبر کن!

این تکنیک‌ها فقط برای هشیارسازی شماست. و وقتی هشیار باشی، می‌توانی هرچیزی را ترك کنی و هرچیزی را بپذیری. وقتی که هشیار نیستی، به یاد بسپار که چه روی می‌دهد: نه می‌توانی بپذیری و نه می‌توانی ترك کنی. تو سکس داری — نه می‌توانی تمام‌آن را بپذیری و آن را فراموش کنی، نه می‌توانی تركش کنی. من می‌گویم یا بپذیر و فراموشش کن و یا تركش کن و فراموشش کن.

ولی شما قادر به انجام هیچ‌یک از این دو نیستید؛ شما همیشه هردوکار را انجام خواهید داد. شما می‌پذیرید و سپس به ترك آن می‌اندیشید، و این چرخه‌ای باطل است.

وقتی عمل جنسی انجام داده باشی، آنوقت برای چند ساعت یا چند روز به ترك آن می‌اندیشی. درواقع، تو هیچ‌کاری بجز تمهید انرژی انجام نمی‌دهی. وقتی که انرژی گردآوری، دوباره به داشتن آن می‌اندیشی. و این برای تمام عمرت ادامه دارد. برای زندگانی‌های بسیار چنین بوده. وقتی که تمام‌هشیار می‌شوی، می‌توانی انتخاب کنی. یا آن را می‌پذیری — آنگاه آن پذیرش زیبایی می‌بخشد — یا اینکه تركش می‌کنی — آنگاه آن رهاکردن نیز زیباست.

يك چیز قطعی است: وقتی که هشیار باشی می‌توانی فراموشش کنی — از هردو راه. آنوقت مشکلی نخواهد بود. تصمیم تو تمام است و مشکل از بین می‌رود.

ولی اگر هرگونه ناراحتی uneasiness احساس کنی، به این معنی است که ملاحظه نکرده‌ای، هشیار نبوده‌ای. پس بیشتر هشیار باش.

واقعیت را بیشتر ملاحظه کن — عمیق تر، با فردیت بیشتر، بدون نتیجه‌گیری‌های دیگران.

وقتی محرگی اصیل باشد، من ناهشیار هستم.

چگونه می‌توانم "ایست" را تمرین کنم؟

این پرسشی بسیار مهم است. وقتی که کاذب باشی، می‌توانی هرچیزی را متوقف کنی، و وقتی که اصیل باشی، بازایستادن از هرچیز دشوار است. وقتی که خشم واقعی باشد، تو تکنیک "ایست" را از یاد خواهی برد. وقتی که خشم کاذب باشد، تو به یاد می‌آوری، می‌توانی چنین کنی. ولی وقتی که خشم کاذب باشد، معنایی وجود نخواهد داشت، انرژی وجود ندارد. می‌توانی بازبایستی، ولی بی‌فایده است. وقتی که خشم واقعی باشد، تنها دراینصورت انرژی وجود دارد، و اگر آن را متوقف کنی، انرژی، چرخشی درونی خواهد یافت.

پس چه باید کرد؟ سعی کن مستقیماً از خشم هشیار نباشی، بلکه نسبت به چیزهای ساده‌تر هشیار باش. تو پیاده‌روی می‌کنی — از آن هشیار باش. با خشم شروع نکن، با چیزهای آسان‌تر شروع کن. مشغول راه‌رفتن هستی، از آن هشیار باش، مشکلی وجود ندارد. آنوقت ناگهان از راه‌رفتن بازبایست. با چیزهای آسان شروع کن، و سپس می‌توانی وارد چیزهای ژرف‌تر و پیچیده‌تر بشوی. با چیزهای پیچیده شروع نکن، فوراً به سکس جهش نکن. جنسیت امری ظریف‌تر است و هشیاری عمیق‌تری نسبت به آن نیاز داری.

پس نخست با چیزهای ساده‌تر تولید هشیاری کن. راه می‌روی، حمام می‌گیری، احساس تشنگی می‌کنی، احساس گرسنگی داری — باین چیزها شروع کن، چیزهای کاملاً معمولی. درست لحظه‌ای که می‌خواهی چیزی را به کسی بگویی، "ایست!" حتی در میان يك جمله. می‌خواستی داستانی را بگویی که هزاران بار تعریف کرده‌ای و حوصله‌ی همه را با آن سر برده‌ای. می‌خواستی بازهم شروع کنی، "روزگاری پادشاهی بود...."، بایست! با چیزهای ساده شروع کن.

مگسی روی سرت نشسته بوده و تو می‌خواستی با دست آن را دور کنی: ایست! بگذار مگس آنجا باشد، بگذار دستت در حالت توقف بماند. با چیزهای ساده شروع کن تا احساسش به دستت بیاید، احساس توقف با هشیاری. آنوقت به امور پیچیده‌تر بپرداز.

خشم پدیده‌ای بسیار پیچیده است. امری مکانیکی را در نظر بگیر. تو هر روز صبح از تخت‌خواب بیرون می‌آیی. آیا مشاهده کرده‌ای؟ تو همیشه به يك نوع از تخت بیرون می‌آیی. اگر پای راست را اول پایین بگذاری، همیشه پای راست اول است. فردا صبح که پای راست بیرون می‌آید، بایست و بگذار نخست پای چپ فرود بیاید.

با چیزهای آسان شروع کن؛ آنوقت چیزی جز يك عادت را فدا نکرده‌ای. تو همیشه با پای راست شروع به راه رفتن می‌کرده‌ای: بایست! از هر چیزی می‌توان استفاده کرد. چیزی را پیدا کن — هرچه ساده‌تر، بهتر. و وقتی در چیزهای ساده ماهر شدی، و می‌توانی ناگهان توقف کنی، و احساس هشیار شدن را پیدا کردی، آرامشی ناگهانی برایت روی خواهد داد. برای يك ثانیه، سکوتی درونی منفجر می‌گردد. گرجیف Gurdjieff عادت داشت تا مریدانش را در چیزهای آسان آموزش دهد. برای نمونه، تو وقتی چیزی می‌گویی، سرت را تکان می‌دهی. آنوقت او به تو می‌گوید، "همان را بگو، ولی سرت را تکان نده." این يك عادت مکانیکی است. من چیزی را می‌گویم و همزمان با دستم حرکتی می‌کنم. گرجیف می‌گفت، "وقتی این را می‌گویی، دستت را حرکت نده این را به یاد بسپار. هر حرکت دیگری را انجام بده، ولی این یکی را انجام نده. از آن هشیار باش."

از هرچیزی استفاده کن — هرچیزی! تو همیشه مکالمه‌هایت را با يك جمله‌ی خاص شروع می‌کنی — با آن شروع نکن. کسی چیزی می‌گوید و تو واکنشی مکانیکی داری — آن‌چنان واکنش نشان نده، چیز دیگری بگو. و یا اگر شروع

کردی که همان جمله‌ی همیشگی را بگویی، در وسط بایست. با يك وقفه‌ی ناگهانی بایست. این را امتحان کن. و تنها وقتی که احساس مهارت کردی به چیزهای پیچیده پرداز.

این یکی از اساسی‌ترین حُقه‌های ذهن است، که همیشه به تو می‌گوید که به چیزهای پیچیده بپر. آنوقت شکست می‌خوری، آنوقت هرگز دوباره امتحان نخواهی کرد؛ حالا می‌دانی که نمی‌تواند انجام شود. این یکی از حُقه‌های ذهنی است. ذهن خواهد گفت، "خوب، حالا می‌دانی که وقتی عصبانی و داغ هستی، تمرین متوقف شدن شکست می‌خورد." آنگاه آن را دوباره تمرین خواهی کرد.

با چیزهای خنك cold things شروع کن؛ به چیزهای داغ پرداز. و وقتی بتوانی آن را با چیزهای خنك انجام دهی، آنوقت به چیزهای داغ پرداز. راه را با گام‌های تدریجی احساس کن، عجله نکن؛ وگرنه هیچ چیز به دست نخواهد آمد.

پس از شنیدن اینهمه تکنیک موجود در ویگیان بایراو تانتر *Vigyan Bhairav Tantra*، این احساس در من شروع شده که درهای درون واقعاََ توسط تکنیک‌ها باز نمی‌شوند، بلکه درواقع، به چیزهایی مانند تشرّف، لطف مرشد و غیره بستگی دارد. آیا واقعاََ چنین است؟ و چگونه و چه وقت شخص ظرفیت دریافت تشرّف را خواهد یافت؟

پاسخ: درحقیقت، حتی لطف مرشد the grace of the master نیز يك تکنیک است. فقط با تغییر واژه‌ها، هیچ چیز تغییر نمی‌کند. این یعنی تسلیم. تنها زمانی شامل لطف مرشد می‌شوی که تسلیم باشی، و تسلیم، يك تکنیک است. اگر ندانی که چگونه تسلیم شوی، هیچ لطفی دریافت نمی‌کنی. پس در واقع، لطف، دادنی نیست، گرفتنی است. هیچ کس نمی‌تواند لطف بدهد — می‌توانی آن را دریافت کنی. در مورد شخص بیدار و به اشراق رسیده، لطف همیشه جاری است. در او وجود دارد، این طبیعت اوست.

درست همانطور که چراغی روشن است و نور ساطع می‌شود، لطف همیشه از شخص بیدار ساطع می‌گردد، هیچ تلاشی در کار نیست. لطف او، بدون تلاش جاری است، اگر بتوانی دریافت کنی، دریافت می‌کنی. اگر نتوانی دریافت کنی، دریافت نمی‌کنی.

پس اگر این را بگویم، به نظر متناقض می‌رسد، ولی حقیقت است؛ لطف، توسط مرشد داده نمی‌شود، توسط مرید دریافت می‌شود. ولی چگونه می‌توان مرید شد؟ بازهم، این يك تکنیک است. چگونه تسلیم می‌توان شد؟ چگونه می‌توان پذیرا گشت؟ تسلیم شدن دشوارترین چیزهاست. تو نمی‌توانی خشم را یا اندوه را تسلیم کنی، پس چگونه می‌توانی تمامی وجودت را تسلیم کنی؟ نمی‌توانی چیزهای غیراساسی را تسلیم کنی. تو حتی نمی‌توانی بیماری‌هایت را تسلیم کنی، پس چگونه خواهی توانست خودت را تسلیم کنی؟

تسلیم یعنی تسلیم شدنِ تمام. تو همه چیز را به آموزگارت، به مرشدت واگذار می‌کنی. تو می‌گویی، "حالا من دیگر وجود ندارم. حالا تو هستی — هرکاری که مایلی انجام بده." و وقتی صبر کنی، و وقتی دوباره نزد او نروی و درخواست نکنی که چه وقتی او چنین یا چنان خواهد کرد، تو تسلیم شده‌ای، کارت تمام است. دیگر هیچ چیزی نیست که طلب کنی. در لحظه‌ی مناسب، آن چیز روی خواهد داد. ولی چگونه چنین کنی؟ این نیز هشیاری عظیمی را لازم دارد. معمولاً مردم احمق می‌پندارند که تسلیم شدن بسیار آسان است. این حماقت است. آنان می‌پندارند که اگر نزد مرشدی بروی و پایش را لمس کنی، تسلیم شده‌ای. ولی چنین نپندار. تسلیم، نگرشی درونی است. خودت را خاموش کردن است، خودت را تماماً فراموش کردن است. تنها مرشد است که باقی می‌ماند؛ تو دیگر وجود نداری. فقط مرشد وجود دارد.

این را تنها با یک هشیاری عمیق می‌توان انجام داد. آن هشیاری چیست؟ آن هشیاری وقتی فرامی‌رسد که تو به انجام این تکنیک‌ها ادامه بدهی و پیوسته احساس ناتوانی کنی. ولی پیش از انجام این تکنیک‌ها، روی ناتوانی helplessness خودت تصمیم نگیر — تصمیمی دروغین خواهد بود. نخست انجامشان بده، و با اصالت انجامشان بده. اگر این تکنیک‌ها برای تو کمکی باشند، نیازی به تسلیم شدن نیست، تو متحوّل خواهی شد. اگر آن‌ها را با اصالت انجام دهی، با تمامیت، اگر خودت را فریب ندادی و هنوز هم اتفاقی نیفتاد، آنوقت احساس ناتوانی خواهی کرد. احساس می‌کنی، "من نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم." اگر این احساس ضعف در تو عمیق شود، تنها در آنصورت است که ظرفیت تسلیم شدن را خواهی داشت — نه قبل از این.

آیا احساس ضعف داری؟ هیچ‌کس احساس ناتوانی نمی‌کند. هیچ‌کس! همه می‌دانند، "من می‌توانم انجامش دهم. اگر بخواهم، می‌توانم انجامش دهم. چون نمی‌خواهم، انجامش نمی‌دهم." همه فکر می‌کنند که اگر بخواهند، اگر اراده کنند، انجامش خواهند داد. آنان فکر می‌کنند، "لحظه‌ای که اراده کنم، انجامش می‌دهم، تنها دلیلی که انجامش نمی‌دهم این است که هم اکنون آن را اراده نکرده‌ام."

ولی هیچ‌کس احساس ناتوانی نمی‌کند. اگر کسی بگوید که از طریق لطف مرشد می‌تواند روی بدهد، تو فکر می‌کنی که همین لحظه آماده هستی. اگر مسئله‌ی انجامش باشد، می‌گویی که هروقت بخواهی می‌توانی انجامش دهی، ولی اگر مسئله لطف باشد، می‌گویی، "خوب! اگر بتوان آن را از کسی دریافت کرد، من همین لحظه می‌توانم دریافتش کنم."

تو ناتوان نیستی، تو فقط تنبل هستی و تفاوتی بزرگ بین این دو هست. در تنبلی هیچ لطفی نمی‌تواند دریافت شود — فقط در ناتوانی دریافت می‌شود. و ناتوان بودن بخشی از تنبلی نیست. ناتوانی فقط برای کسانی فرا می‌رسد که نخست تلاش می‌کنند تا برسند، نفوذ کنند، انجام دهند. وقتی که کاری کردی و هیچ اتفاقی نیفتاد، احساس ناتوانی

خواهی کرد. تنها آنگاه می‌توانی تسلیم کسی باشی. آنگاه تسلیم شدن تو، يك تكنيك خواهد شد.

این آخرین تكنيك‌ها است، ولی مردم آن را در ابتدا می‌آزمایند. این آخرین و غایت است. وقتی هیچ چیز با انجام دادن روی ندهد، اگر فقط ناتوانی و ناتوانی و ناتوانی باشد، اگر تمام امیدها را از دست بدهی و نفست ego شکسته شود، آنوقت خواهی دانست که هیچ کاری را به تنهایی نمی‌توان انجام داد. آنگاه دستانت به پای مرشد می‌رسد. این نوعی متفاوت از رسیدن است : تو در ناتوانی او را طلب می‌کنی، تمامی وجودت به سمت پاهای او حرکت می‌کند. تو درست مانند يك رَجَم، پذیرا می‌گویی.

آنوقت لطف در دسترس است. هرگز غیرقابل دسترسی نبوده است، همیشه در دسترس است. اشخاص بیدار در هر زمان، در هر دوره وجود داشته‌اند. ولی تاوقتی که تو آماده‌ی گم کردن خودت نباشی، با او در تماس نخواهی بود. شاید در کنارش نشسته باشی، ولی تماسی وجود نخواهد داشت.

سه نوع فاصله وجود دارد. یکی فاصله‌ی مکانی است. شما آنجا نشسته‌اید و من هم اینجا نشسته‌ام و بین این دونقطه، فضایی وجود دارد. این فاصله‌ی مکانی است. شما می‌توانید نزدیک‌تر شوید و این فاصله کمتر خواهد شد. می‌توانید مرا لمس کنید و فاصله از بین خواهد رفت — ولی فقط در فضا.

نوع دیگر فاصله، در زمان است. معشوق تو مُرده است و یا دوستت از دنیا رفته است. در مکان، نقطه‌ای کاملاً از بین رفته است. فاصله‌ای بی نهایت وجود دارد. ولی در زمان، تو دوستت را درست در نزدیکی خودت احساس می‌کنی. چشمانت را می‌بندی و دوستت حاضر است. در زمان، کسی که نزدیک تو نشسته، شاید دورتر از کسی باشد که دیگر در دنیا نیست. معشوق مرده است — و سپس رفته رفته، فاصله‌ی بیشتری در زمان وجود خواهد داشت. می‌گویند که زمان شفاف‌بخش است. وقتی که آن زمان بسیار بسیار دور باشد، خاطره محوتر می‌شود و ناپدید می‌شود.

فاصله‌ی دیگری وجود دارد، بُعد سَوَم که عشق است. اگر عاشق کسی باشی، شاید او در سیّاره‌ی دیگری باشد، ولی در عشق، او درست نزدِک است. شاید او مُرده باشد، شاید قرن‌ها بین تو و او فاصله باشد، ولی در عشق، فاصله‌ای نیست.

کسی می‌تواند هم اکنون نزد بودا باشد. بیست و پنج قرن اهمیتی ندارد، زیرا فاصله، از نوع عشق است. در مکان، اینک بودا وجود ندارد؛ بدن از بین رفته است. در زمان، فاصله‌ای دوهزاروپانصد ساله وجود دارد، ولی در عشق، فاصله وجود ندارد. اگر کسی عاشق بودا باشد، فاصله‌های مکانی و زمانی از بین می‌روند. او درست همینجاست و تو می‌توانی لطفش را دریافت کنی. شاید نزدیک يك بودا نشسته باشی. در بُعد مکانی، فاصله‌ای وجود ندارد؛ از نظر زمانی نیز فاصله‌ای نیست. ولی اگر عشقی نباشد، آنوقت، فاصله بی نهایت است. پس شاید

کسی با بودا زندگی کرده باشد، بدون اینکه با او تماس داشته باشد، و کسی هم می‌تواند باشد که هم اکنون و همینجا با بودا در تماس باشد.

لطف در بُعد عشق روی می‌دهد. برای عشق، همه چیز همیشه در جاودانگی حضور دارد. پس اگر عاشق باشی، لطف می‌تواند اتفاق بیفتد. ولی عشق یعنی تسلیم؛ عشق یعنی اینکه اکنون دیگری از تو مهم تر شده است. حالا برای زندگی دیگری، تو آماده‌ای تا بمیری. تو برای اینکه دیگری زنده باشد، حاضری خودت را فدا کنی. دیگری مرکز شده است؛ تو فقط در پیرامون قرار داری. تو رفته‌رفته، کاملاً از بین می‌روی و دیگری باقی می‌ماند. در آن لحظه‌ی مناسب، لطف دریافت می‌شود.

پس به مرشد چنین نگاه نکن که می‌تواند به تو لطفی کند. فکر کن که چگونه مریدی ناتوان بشوی — کسی که تمام‌آدر عشق تسلیم شده است. مرشد به سراغت خواهد آمد. وقتی که مرید آماده باشد، مرشد همیشه فرا می‌رسد. مسئله حضور جسمانی نیست؛ وقتی که تو آماده باشی، از بُعدی ناشناخته در عشق، لطف روی خواهد داد. ولی به لطف مرشد همچون یک گریزگاه نگاه نکن. چون من در مورد تکنیک‌های بسیاری حرف می‌زنم، می‌دانم که دو امکان وجود دارد: شاید برخی را آزمایش کنی، یا فقط اینکه قاطی کنی، و این بیشتر محتمل است. با این ۲۱۱ تکنیک، با شنیدن یکی پس از دیگری، تو سردرگم خواهی شد. فکر می‌کنی که وراي تو است — چه قدر تکنیک؟ پس چه می‌توان کرد و چه نمی‌توان کرد؟

شاید به ذهنت برسد که بهتر است که لطف مرشد gurukripa را دریافت کنی تا وارد این جنگل تکنیک‌ها بشوی! این جنگلی بسیار انبوه است و آسان‌ترین است که لطف را دریافت کنی. ولی اگر اینگونه بیندیشی، آن اتفاق برایت روی نخواهد داد. این تکنیک‌ها را بیازما، و صادقانه بکوش. اگر شکست بخوری، همان شکست، تسلیم تو خواهد بود. این تکنیک غایبی است.

خوب است؟

فصل نوزده

تکنیکی برای روشنفکرها و تکنیکی برای احساساتیها

۸۲- فرض کن که به تدریج، از قدرت یا از دانش محروم می‌گردد.

در آن لحظه‌ی محرومیت، به فراسو برو.

28- Suppose you are gradually being deprived of strength or of knowledge.

At the instant of deprivation, transcend.

۹۲- اخلاص رهایی‌بخش است.

29- Devotion frees.

در تانترا، خودِ ذهن بیماری است. چنین نیست که ذهن تو دچار اختلال شده باشد — بلکه، خودِ ذهن اختلال است. چنین نیست که تو در درون منقبض هستی، بلکه خودِ تو انقباض هستی. این تفاوت را آشکارا درک کن: اگر ذهن بیمار باشد، آنوقت می‌توان بیماری را درمان کرد، ولی اگر خودِ ذهن بیماری باشد، آنگاه نمی‌توان این بیماری را درمان کرد. می‌توان به فراسویش رفت، ولی نمی‌توان درمانش کرد. تفاوت اساسی بین روانشناسی غربی و روانشناسی تانترا و یوگا در همین است؛ این است فرق اصلی بین تانترا و یوگای شرق و روانشناسی غربی.

روانشناسی غربی می‌پندارد که ذهن می‌تواند سالم باشد، ذهن همانگونه که اینک هست می‌تواند درمان و چاره شود — زیرا برای تفکر غربی، رفتن به ماورا و فراسو وجود ندارد، گویی که چیزی ورای ذهن نیست. رفتن به ماورا، تنها زمانی ممکن است که چیزی ورای ذهن باشد، تا تو بتوانی در موقعیت کنونی خودت زندگی کنی و به سمت جلو حرکت کنی. ولی اگر فراسویی وجود نداشته باشد و ذهن انسان انتها و پایان باشد، آنگاه رفتن به فراسو ناممکن خواهد بود.

اگر می‌پنداری که فقط یک بدن هستی، آنگاه نمی‌توانی از بدن فراتر بروی — زیرا چه کسی به فراسوی آن می‌رود و به کجا خواهی رفت؟ اگر تو فقط بدن باشی، آنگاه نمی‌توانی از بدن فراتر بروی. اگر بتوانی از بدن فراتر بروی، به این معنا است که تو فقط همین جسم نیستی، بلکه چیزی بیشتر از آن هستی. آن "چیز بیشتر"، بُعدی خواهد بود که در آن وارد خواهی شد.

به همین ترتیب، اگر تو فقط ذهن باشی و نه چیز دیگر، آنگاه هیچ گونه رفتن به فراسو ممکن نخواهد بود. آنوقت ما می توانیم بیماری های انفرادی را درمان کنیم.... کسی روانش بیمار است — می توانیم بیماری را درمان کنیم. ما ذهن را لمس نمی کنیم، ولی بیماریش را درمان می کنیم و ذهن را معمولی normal می سازیم.

و هیچکس فکر نمی کند که آیا خودِ ذهن معمولی سالم است یا نه.

ذهن معمولی خودش فقط يك ذهن شكاک skeptical است. فروید Freud می گوید ما فقط می توانیم ذهن بیمار را به معمولی بودن نزدیک کنیم. ولی هیچکس نمی پرسد که آیا خودِ ذهن معمولی — همانگونه که همه هستند — سالم است یا نه! ما چنین فرض کرده ایم که ذهن میانگین بی اشکال است. پس هرگاه کسی به ورای این ذهن معمولی می رود، به جایی دیگر برود، باید او را برگرداند و تنظیم کرد. بنابراین، تمام روانشناسی غرب تلاشی است برای تنظیم مجدد readjustment — تنظیمی دوباره به سمت ذهن معمولی؛ ذهن میانگین average mind.

به این معنا، متفکرانی هستند، به ویژه اندیشمندی بسیار باهوش، مانند گوفری Geoffrey که می گوید نبوغ يك بیماری است، زیرا انسان نابغه غیر معمولی abnormal است. اگر میانگین بودن سلامت است، پس نبوغ بیماری است. فرد نابغه معمولی نیست؛ او به گونه ای دیوانه است. شاید دیوانگی او مفید باشد، پس ما به او اجازه ی زندگی کردن می دهیم.

افرادی چون اینشتین Einstein، ون گوگ Van Gogh یا عذرا پاوند Ezra Pound — شاعرها، نقاش ها، دانشندان، عارف ها — دیوانه هستند، ولی به دو دلیل دیوانگی آنان مجاز است: یا اینکه دیوانگی آنان بی ضرر است یا اینکه مورد استفاده قرار می گیرد. آنان از طریق دیوانگی هایشان چیزی را ارائه می کنند که ذهن های معمولی نمی توانند ببخشند. آنان چون دیوانه هستند، به يك سمتِ انتهای extreme حرکت کرده اند، و آنان چیزهایی را می بینند که ذهن های معمولی قادر به دیدن آن نیست. پس ما به این انسان های دیوانه اجازه می دهیم — حتی جوایز نوبل به آنان می دهیم. ولی آنان بیمار هستند.

اگر معیار و محک سلامت، معمولی بودن normality باشد، پس هرکس که معمولی نیست، بیمار است.

گوفری می گوید روزی خواهد آمد که ما با دانشمندان و شعرا به گونه ای رفتار می کنیم که با دیوانگان رفتار می کنیم؛ ما آنان را وادار خواهیم ساخت که با ذهن میانگین تنظیم شوند.

این نگرش به سبب يك فرضیه ی ویژه است که ذهن پایان است و ورای آن چیزی وجود ندارد.

رویکرد شرقی درست نقطه ی مقابل این نگرش است. ما در اینجا می گوئیم که خودِ ذهن یعنی بیماری. پس چه معمولی و چه غیر معمولی، ما فقط يك تفاوت داریم و آن هم بین "بیمار معمولی" normally ill و

"بیمار غیر معمولی" abnormally ill است. انسان معمولی، يك بیمار معمولی است. او چنان بیمار نیست که تو قادر به تشخیص آن باشی، او درست میانگین است. چون بقیه مانند او هستند، بیماری او قابل تشخیص نیست. حتی روانکاوی که او را درمان می‌کند نیز خودش يك بیمار معمولی است. برای ما، خودِ ذهن يك مرض است.

چرا؟ چرا ذهن را مرض می‌خوانیم؟ باید موضوع را از بُعدی دیگر نگاه کنیم، آنگاه آسان خواهد بود. برای ما، بدن مرگ است؛ برای رویکرد شرقی، بدن همان مرگ است. پس تو نمی‌توانی بدنی کاملاً سالم درست کنی؛ وگرنه، بدن فانی نمی‌بود. می‌توانی نوعی تعادل برقرار کنی، ولی بدن، چنان که هست، چون فانی است، در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر است. پس سلامت تنها يك امر نسبی است. بدن نمی‌تواند کاملاً سالم باشد — ممکن نیست.

برای همین است که علم پزشکی معیار و تعریفی برای تعریف سلامت ندارد. می‌توانند بیماری‌ها را تعریف کنند، می‌توانند يك بیماری بخصوص را تعریف کنند، ولی نمی‌توانند تعریف کنند که سلامت چیست. یا دست‌بالا این است که به‌طور منفی تعریف می‌کنند که وقتی کسی بیمار نباشد، بیماری بخصوصی نداشته باشد، سالم است. ولی تعریف سلامت به‌گونه‌ای منفی، مسخره به‌نظر می‌رسد، زیرا آنوقت بیماری تنها معیاری می‌شود که می‌توان سلامت را با آن تعریف کرد. ولی سلامت را نمی‌توان تعریف کرد، زیرا درحقیقت، بدن هرگز واقعاً نمی‌تواند سالم باشد. بدن در هر لحظه در تعادلی نسبی قرار دارد، زیرا مرگ همراه با زندگی پیش می‌رود؛ تو فقط زندگی نمی‌کنی، تو در حال مردن هم هستی. همزمان در حال مردن هم هستی.

مرگ و زندگی دو پایانی نیستند که از هم دور باشند. آن‌ها مانند دو پا هستند که همزمان راه می‌روند — و هر دو، به تو تعلق دارند. در همین لحظه تو هم زنده هستی و هم در حال مردن هستی. چیزی در درون تو هر لحظه در حال مردن است. در طول زمانی هفتاد سال، مرگ به هدف خود خواهد رسید. تو هر لحظه می‌میری و می‌میری و می‌میری و سپس خواهی مرد.

روزی که زاده شدی شروع به مردن کرده‌ای. روز تولد، روز مرگ death-day نیز هست. اگر تو پیوسته در حال مردن هستی — و مرگ چیزی نیست که از بیرون بیاید، بلکه چیزی است که در درون رشد می‌کند — آنگاه بدن هرگز واقعاً نمی‌تواند سالم باشد. چگونه می‌تواند باشد؟ وقتی که بدن هر لحظه در حال مردن باشد، چگونه واقعاً می‌تواند سالم باشد؟ فقط می‌تواند بطور نسبی سالم باشد. اگر بطور معمولی سالم باشی، کافی است.

ذهن نیز اینگونه است. ذهن واقعاً نمی‌تواند سالم و تمام باشد، زیرا خود هستی ذهن چنان است که محکوم به بیمار بودن، تنش داشتن، نگرانی و پریشانی است. خود طبیعت ذهن چنین است، پس ما باید طبیعت آن را درک کنیم.

سه نکته هست: اول، ذهن حلقه‌ای ارتباطی بین بدن و غیر بدن no-body که در درون تو وجود دارد. حلقه‌ای

ارتباطی بین ماده و غیرماده در درون تو است. ذهن یکی از اسرارآمیزترین پُل ها است. ذهن دو چیز کاملاً متضاد را به هم پیوند داده است — ماده و روح را.

اگر می‌توانی، تناقض را تصور کن. معمولاً شما پل را روی رودخانه‌ای بنا می‌کنید که هر دو ساحلش مادی است. در این مورد، ذهن پُل است بین ساحلی که مادی است و ساحلی که مادی نیست.... بین شهود و غیب، بین مردنی و نامردنی nondying، بین مرگ و زندگی، بین جسم و جان — یا هر نامی که به این دو ساحل بدهی.

چون ذهن پلی است بین چنان چیزهای متضاد، باید هم دچار تنش باشد، نمی‌تواند راحت باشد.

ذهن همیشه از شهود به غیب حرکت می‌کند و از غیب به شهود. ذهن هر لحظه در تنشی عظیم قرار دارد. ذهن باید چیزهایی را به هم مرتبط کند که نمی‌توانند مرتبط شوند. تنش در اینجاست، اضطراب در این است. تو هر لحظه در نگرانی هستی.

من در مورد نگرانی‌های مالی یا این قبیل تشویش‌ها صحبت نمی‌کنم این‌ها نگرانی‌های حاشیه‌ای و فرعی هستند. نگرانی واقعی این نیست، نگرانی واقعی را بودا دارد. تو نیز در همان نگرانی هستی، ولی تو چنان از نگرانی‌های روزمره‌ات گرانبار هستی که نمی‌توانی نگرانی‌های اساسی‌ات را کشف کنی.

زمانی که توانستی تشویش‌های اساسی خود را پیدا کنی، انسانی مذهبی religious خواهی شد.

مذهب پاسخی است به آن تشویش‌های اساسی basic anxiety. بودا به نوعی دیگر مضطرب شد. او نگرانی مالی نداشت، نگران داشتن زنان زیبا نبود، چنین نگرانی‌هایی برای او وجود نداشت. او در رفاه و ایمن بود، شاهزاده‌ای بزرگ بود، همسرش زنی بسیار زیبا بود و همه چیز در دسترس داشت. هر لحظه که چیزی را آرزو می‌کرد، می‌توانست دریافتش کند. هر چیزی ممکن برای او امکان‌پذیر بود.

ولی او ناگهان مضطرب شد — و آن اضطرابی پایه بود. او مُرده‌ای را دید که توسط دیگران حمل می‌شد و از راننده‌ی کالسکه‌اش پرسید که برای آن مرد چه اتفاقی افتاده است.

راننده پاسخ داد، "آن مرد اینک مرده است."

این نخستین رویارویی بودا با مرگ بود، پس بی‌درنگ پرسید، "آیا همه می‌میرند؟ آیا من هم می‌میرم؟"

پرسش را بین. شاید تو چنین پرسشی نکنی. شاید بپرسی که چه کسی مرده، چرا مرده یا اینکه او برای مردن خیلی جوان بوده. این‌ها نگرانی‌های اساسی نیستند؛ آن‌ها رابطی به تو ندارند. شاید احساس همدردی کنی، شاید احساس اندوه کنی، ولی همه‌ی این‌ها در پیرامون است — و تو ظرف مدتی کوتاه آن‌ها را فراموش خواهی کرد.

بودا تمامی پرسش را به خودش بازگرداند و پرسید، "آیا من نیز خواهم مُرد؟"

راننده‌ی کالسکه گفت، "من نمی‌توانم به تو دروغ بگویم. همه دچار مرگ خواهند شد. همه خواهند مرد."

بودا گفت، "پس کالسکه را بازگردان. اگر من خواهم مرد، پس فایده‌ی زندگی چیست؟ تو در من نگرانی عمیقی ایجاد کردی. تا زمانی که این تشویش از بین نرود، من راحت نخواهم بود."

این تشویش چیست؟ اضطراب اساسی همین است. پس اگر تو از موقعیت اساسی زندگی هشیار شوی — از بدن، از ذهن — نوعی نگرانی ظریف به درونت می‌خزد، و سپس آن نگرانی در درون تو به لرزش ادامه می‌دهد. هرکاری که انجام بدهی یا انجام ندهی، این نگرانی در تو وجود خواهد داشت — تشویشی ژرف در تو باقی است. ذهن يك حفره، حفره‌ای ناممکن را پل می‌زند. بدن خواهد مرد، و تو چیزی — مجهول — X — در درون داری که نامیراست deathless .

این ها دو تناقض هستند. مانند این است که در دوقایق ایستاده باشی که در دو جهت مخالف می‌رانند. آنگاه در تضادی عمیق خواهی بود. این تضاد، تضاد ذهن است.

ذهن در بین دو چیز متضاد قرار دارد — این يك نکته.

نکته‌ی دوم: ذهن يك روند است، نه يك چیز. واژه‌ی "ذهن" mind يك مفهوم کاذب است. وقتی می‌گوییم، "ذهن"، چنین وانمود می‌شود که در درون تو چیزی به نام ذهن وجود دارد. چنین چیزی نیست! ذهن يك چیز نیست، ذهن يك روند است. پس بهتر است آن را "ذهنیت" minding بخوانیم، تا "ذهن". در زبان سانسکریت ما واژه‌ای برای آن داریم: "چیتا" chitta که به معنی "ذهنیت" است.

نه ذهن، بلکه "ذهنیت"، يك روند.

يك روند هرگز نمی‌تواند ساکت باشد. روند همیشه دچار تنش است، روند یعنی اغتشاش. و ذهن همیشه از گذشته به آینده حرکت می‌کند. گذشته همواره آن را گرانبار می‌کند، پس مجبور است که به آینده برود. این حرکت پیوسته، تنش دیگری را در درونت خلق می‌کند. اگر نسبت به آن خیلی حسّاس و هشیار شوی، شاید دیوانه گردی.

پس برای همین است که ما همیشه مشغول کاری هستیم؛ نمی‌خواهیم مشغولیت نداشته باشیم. اگر مشغولیتی نداشته باشی، آنگاه از آن روند درونی هشیار می‌شوی، از ذهنیت، و همین به تو نگرانی غریب و ویژه‌ای می‌دهد. پس همه می‌خواهند به هرگونه که ممکن است مشغول باشند. اگر هیچ‌کار دیگری نباشد، شخص بارها و بارها به خواندن يك روزنامه می‌پردازد. چرا؟ آیا نمی‌توانی در سکوت بنشینی؟ دشوار است، زیرا اگر در سکوت بنشینی، از این

روند تماماً پُرتنش هشیار می‌گردد.

پس همه در جست‌وجوی مفرّ یا گریزگاه هستند. الکل می‌تواند چنین کند — تو ناهشیار می‌شوی. روابط جنسی چنین می‌کند — تو برای لحظه‌ای خودت را کاملاً فراموش می‌کنی. تلویزیون، موسیقی.... می‌توانند راه های فرار باشند. هرچیزی که بتوانی با آن خودت را فراموش کنی و چنان در لحظه مشغول شوی که گویی وجود نداری. درحقیقت، این گریز مداوم از خود، به سبب همین روند ذهنیت است. اگر مشغولیت نداشته باشی — و مشغولیت نداشتن، یعنی مراقبه — اگر تماماً مشغول نباشی، از روندهای درونی خودت هشیار می‌شوی.

و ذهن يك روند اساسي درونی است.

برای همین است که مردم بسیاری نزد من می‌آیند و می‌گویند که برای مراقبه کردن آمده‌اند، ولی وقتی که شروع به مراقبه می‌کنند، دچار تنش بیشتری می‌شوند. آنان می‌گویند، "ما قبلاً اینگونه تنش و اینقدر نگرانی نداشتیم. ما معمولاً در طول روز تنش زیادی نداریم، ولی وقتی در سکوت می‌نشینیم و به مراقبه می‌پردازیم، افکار به ما هجوم می‌آورند؛ ما را اشغال می‌کنند." این چیزی تازه است، پس آنان می‌پندارند که به سبب مراقبه است که افکار هجوم می‌آورند.

به سبب مراقبه نیست. افکار در تمام لحظات عمر ذهن شما را اشغال می‌کنند، ولی شما در بیرون بسیار سرگرم هستید، نمی‌توانید از آن‌ها هشیار باشید. هرگاه می‌نشینید، از آن‌ها هشیار می‌شوی، از چیزی هشیار می‌شوی که پیوسته از آن فرار می‌کرده‌ای. ذهن، ذهنیت، يك روند است، و روند، يك تلاش است. در آن انرژی تلف می‌شود و هرز می‌رود. ذهن چیزی لازم است، برای زندگی ضروری است، بخشی از تنازع بقا است. ذهن يك سلاح است — و یکی از خشن‌ترین سلاح‌ها است.

برای همین است که انسان توانسته بر سایر حیوانات چیره شود. حیوانات از نظر جسمانی از انسان قوی‌تر هستند، ولی آنان سلاحی ظریف را کسر دارند — ذهنیت. حیوانات پنجه‌هایی خطرناک دارند، دندان‌هایی مرگ‌آور دارند؛ از انسان نیرومندتر هستند؛ می‌توانند در يك لحظه انسانی را کاملاً بکشند. ولی يك سلاح را کسر دارند — ذهنیت. به دلیل این سلاح، انسان توانست کشتار کند و باقی بماند.

پس ذهن يك ابزار بقا است. مورد نیاز است؛ لازم، و خشن است. ذهن خشن است، بخشی از خشونت طولانی است که انسان باید از آن گذر کند. ذهن از طریق خشونت ساخته شده است. پس هرگاه می‌نشینید، خشونت درونی را احساس می‌کنی — افکار هجوم می‌آورند، افکار خشن، اغتشاش، گویی که می‌خواهی منفجر شوی. برای همین است که هیچکس مایل نیست در سکوت بنشیند. ذا همه می‌آیند و می‌گویند، "به من حمایت بده، حمایتی

درونی. من نمی‌توانم در سکوت بنشینم، نامی‌مانند "راما، راما، Rama, Ramal" بده تا تکرار کنم. آنوقت می‌توانم ساکت باشم."

درواقع، تو چه می‌کنی؟ مشغولیتی تازه می‌آفرینی. آنگاه تو می‌توانی ساکت باشی، زیرا ذهن هنوز مشغول است. حالا تو روی "راما، راما، راما" تمرکز کرده‌ای، روی يك ذکر متمرکز شده‌ای. ذهن هنوز نامشغول نیست. ذهن به‌عنوان يك روند محکوم است که همواره بیمار باشد، نمی‌تواند همچون سکوت در تعادل باشد.

نکته‌ی سوم: ذهن از بیرون ساخته شده است. وقتی که زاده می‌شوی، فقط ظرفیت ذهن را دارا هستی، ولی ذهن نداری. — فقط يك توان و امکان است. پس اگر کودکی بدون جامعه رشد کند؛ او رشد خواهد کرد، بدنی خواهد داشت، ولی ذهنی نخواهد داشت. او قادر نخواهد بود که به هیچ زبانی سخن بگوید؛ قادر به تفکر در مورد مفاهیم نخواهد بود. مانند هر حیوان دیگری خواهد بود.

جامعه این ظرفیت شما را به فعل در می‌آورد؛ به شما ذهن می‌بخشد. برای همین است که فرد هندو يك ذهنیت دارد و شخص مسیحی، ذهنیتی دیگر دارد. هر دو انسان هستند، ولی ذهن‌هایشان متفاوت است. يك بودایی ذهنیتی دیگر دارد. این ذهن‌ها باهم فرق دارند، زیرا جوامع مختلف برای اهداف و مقاصد متفاوتی آن‌ها را تربیت کرده‌اند.

دختر یا پسر متولد شده است — او ذهنی ندارد، فقط این بالقوگی در او هست که ذهن بتواند جوانه بزند. می‌تواند باشد، ولی هنوز نیست، ذهن همچون يك تخم و دانه وجود دارد. آنگاه شما او را آموزش می‌دهید. آنگاه دختر دارای يك ذهنیت می‌شود و پسر ذهنیتی متفاوت خواهد داشت، زیرا به آنان آموزش‌های متفاوت می‌دهید. آنگاه هندو متفاوت می‌شود و مسیحی متفاوت می‌شود. آنگاه يك بی‌خدا atheist متفاوت می‌شود و باخدا theist متفاوت می‌شود. این ذهن‌ها را در شما پرورده‌اند. آن‌ها را بر شما تحمیل کرده‌اند و شما اینگونه شرطی شده‌اید.

به این دلیل، چنین ذهنیتی همیشه کهنه و قدیمی است. ذهن پیشرو وجود ندارد. شاید این عبارت عجیب به نظر بیاید که ذهن پیشرو progressive mind نمی‌تواند وجود داشته باشد. ذهن، سنت‌گرا orthodox است زیرا يك شرطی‌شدگی conditioning است. پس این به اصطلاح مترقی‌ها progressives، در ترقی خود همانقدر سنتی هستند که هر انسان سنت‌گرایی هست. به يك فرد کمونیست نگاه کن. او می‌پندارد که بسیار مترقی است، ولی کتاب "سرمایه" مارکس بر او همانقدر حاکم authoritative است که کتاب گیتا Gita بر يك هندو حاکم است. و اگر تو از مارکس انتقاد کنی، يك کمونیست همانقدر آزاده می‌شود که اگر در برابر يك "چین" Jain از ماهاویرا انتقاد کنی. ذهن سنت‌گرا است، زیرا توسط گذشته، جامعه و دیگران برای اهداف خاصی شرطی شده است.

چرا من شما را از این حقیقت هشیار می‌سازم؟ زیرا زندگی هر لحظه تغییر می‌کند و ذهن به گذشته تعلق دارد. ذهن همیشه کهنه است و زندگی همیشه تازه است. پس باید هم تنش و تضاد وجود داشته باشد.

موقعیتی تازه روی می‌دهد.... عاشق زنی می‌شوی و تو ذهنیتی هندو داری و آن زن يك مسیحی است. حالا تضاد وجود خواهد داشت. حالا بی‌دلیل، تشویش‌های بسیار وجود خواهند داشت. زن مسیحی است و زندگی چنان موقعیتی پیش آورده که تو عاشق او شوی. اینك زندگی به تو پدیده‌ای تازه را بخشیده است، و ذهن نمی‌داند که چگونه با آن برخورد کند. دانشی وجود ندارد، پس مقابله و تضاد وجود خواهد داشت.

برای همین است که در دنیایی که پیوسته در تغییر است، مردم بی‌ریشه می‌گردند؛ زندگی آنان پریشان است. در اعصار گذشته چنین نبوده. انسان بیشتر ساکت بوده — نه اینکه واقعاً چنین بوده، بلکه ساکت تر می‌نموده، زیرا اوضاع پیرامون او چنان ایستا بوده و ذهن زیاد درگیر تضادها نبوده است. اینك همه چیز با سرعتی زیاد در حال تغییر است و ذهن نمی‌تواند به این سرعت تغییر کند. ذهن به گذشته آویزان می‌شود، و همه چیز در هر لحظه در حال دگرگونی ست.

برای همین است که در غرب اینهمه تشویش وجود دارد.

در شرق تشویش و نگرانی کمتری وجود دارد. این عجیب است، زیرا شرق باید با مشکلات اساسی‌تری روبه‌رو شود. غذا نیست، پوشاك نیست؛ مسکن وجود ندارد و همه تقریباً گرنگی می‌کشند. ولی تشویش کمتری وجود دارد، و غرب بیشتر در تشویش به‌سر می‌برد. غرب در فراوانی است، از نظر علمی و فن آوری پیشرفته است، معیارهای زندگی بالا هستند، پس چرا اینهمه تشویش وجود دارد؟ زیرا فن آوری به زندگی چنان تغییرات سریعی می‌بخشد که ذهن نمی‌تواند با آن پیش برود. قبل از اینکه با چیز جدیدی تنظیم شوی، تازه، کهنه شده و تغییر کرده است.

باز هم يك فاصله! زندگی موقعیت تازه‌ای پیش می‌آورد، و ذهن همیشه می‌کوشد با شرطی‌شدگی‌های کهنه واکنش نشان دهد. این فاصله هرچه بیشتر رشد می‌کند. هرچه این فاصله بیشتر شود، تشویش انسان نیز بیشتر است. ذهن گذشته-گرا orthodox است و زندگی گذشته-گرا نیست.

دلایلی وجود دارد که چرا خودِ ذهن مرض است. پس چه باید کرد؟ اگر بخواهی ذهن را درمان کنی، راه‌های ساده‌ای وجود دارند. روان‌کاوی آسان است. شاید زمان زیادی طول بکشد، شاید موفق نشود، ولی باز هم دشوار نیست. ولی این رفتن به فراسوی ذهن، کاری دشوار و طاقت‌فرساست، زیرا تو باید ذهن را کاملاً ترك کنی. باید بال دریابوری و به فراسو پرواز کنی و ذهن را همین‌گونه که هست رها سازی — نباید آن را لمس کنی.

برای نمونه، من اینجا هستم و اتاق بسیار گرم است. می‌توانم دوکار انجام بدهم، می‌توانم در اتاق تهویه مطبوع کار

بگذارم و به زندگی در این اتاق ادامه بدهم. می‌توانم ترتیباتی بدهم که اتاق خیلی داغ نباشد، ولی آنوقت هرگونه ترتیبی که بدهم نیازمند نگهداری و مراقبت است و خودش نگرانی‌ها و مشکلات مخصوص خودش را دارد. امکان دیگری وجود دارد: می‌توانم اتاق را ترک کنم و بیرون بروم.

این شیوه‌ای متفاوت است. غرب به زندگی در همان اتاق ذهن ادامه می‌دهد، سعی دارد آن را تنظیم کند، ترتیباتی بدهد، تا زندگی در ذهن، دست‌کم معمولی شود. شاید خیلی سرورانگیز نباشد، ولی کمتر و کمتر ناشاد می‌شود. شاید به اوج شادمانی نرسد، ولی شخص از رنج‌های بسیار آسوده می‌شود؛ رنج‌های کمتر و کمتری وجود خواهند داشت.

فروید گفته است که امکان ندارد انسان بتواند خوشبخت باشد. دست‌بالا، اگر بتوانی ذهنت را چنان ترتیب دهی که معمولی شوی، از دیگران کمتر ناشاد خواهی بود، همین. این بسیار ناامیدکننده است. ولی فروید اندیشمندی بسیار نابغه و اصیل بود و بصیرت او به نوعی درست است، زیرا او نمی‌تواند ورای ذهن را ببیند.

برای همین است که شرق واقعاً هیچ‌گونه روان‌شناختی موازی با فروید و یونگ Jung و آدلر Adler ایجاد نکرده است. و این عجیب است زیرا شرق دست‌کم برای پنج‌هزار سال در مورد ذهن سخن گفته است.

بالینکه شرق پنج‌هزار سال است که از ذهن، مراقبه و رفتن به فراسو سخن می‌گوید، چرا هیچ‌گونه روان‌شناسی ایجاد نکرده است؟ روان‌شناسی روندی بسیار جدید در غرب است. چرا شرق نتوانسته يك نظام روان‌شناختی ایجاد کند؟ بودا در اینجا بوده که از ژرف‌ترین لایه‌های ذهنی سخن گفته است. او در مورد لایه‌های آگاه، نیمه آگاه subconscious و ناآگاه ذهن صحبت کرده است. او باید می‌دانسته. پس چرا او نتوانسته يك نظام روان‌شناختی در مورد ذهن آگاه، نیمه‌آگاه و ناآگاه ایجاد کند؟

دلیلش این است: شرق علاقه‌ای به اتاق نداشته است. فقط برای این از اتاق سخن گفته تا به ورای آن بروی، از آن بیرون بیایی. ما فقط برای اینکه در خروجی را پیدا کنیم به اتاق علاقه پیدا کرده‌ایم، فقط همین. ما علاقه‌ای به جزئیات اتاق نداریم؛ ما در آن زندگی نخواهیم کرد. پس تنها علاقه‌ی ما این بوده که بدانیم در خروجی کجاست و چگونه از اتاق بیرون برویم. ما فقط برای این از اتاق سخن گفته‌ایم تا بتوانیم در خروجی را مشخص کنیم — تابوتانیم بدانیم که در چگونه باز می‌شود و چگونه می‌توان بیرون رفت.

تنها علاقه‌ی ما این بوده است. برای همین است که در هندوستان روان‌شناسی نتوانسته ایجاد شود. اگر علاقه‌ای به اتاق نداشته باشی، نقشه‌هایی از اتاق تهیه نمی‌کنی، دیوارها و هراينچ از فضای اتاق را اندازه‌گیری نخواهی کرد. به خودت زحمت این چیزها را نمی‌دهی. تو فقط علاقه داری که بدانی در خروجی کجاست، پنجره کجاست، تا بتوانی

بیرون بپَری. و لحظه‌ای که از اتاق بیرون باشی، اتاق را تماماً فراموش خواهی کرد، زیرا آنوقت تو در زیر آسمانِ باز و بی‌نهایت خواهی بود. تو حتی به یاد نخواهی آورد که اتاقی وجود داشته و تو در غاری زندگی می‌کرده‌ای، درحالی‌که در تمام این مدت، آسمانِ بی‌کران در ورای تو بوده — تو می‌توانستی هر لحظه‌ای از آن بیرون بزنی. تو اتاق را کاملاً فراموش خواهی کرد. اگر بتوانی به ورای ذهن بروی، چه روی خواهد داد؟ ذهن همانطور خواهد بود، تو هیچ تغییری در ذهن نمی‌دهی، بلکه به ورای آن می‌روی و همه چیز تغییر می‌کند.

آنوقت می‌توانی هر وقت نیاز داشتی به اتاق بازگردی، ولی اینک تو شخص دیگری هستی. این بیرون رفتن و آمدن دوباره، تو را از نظر کیفی دگرگون خواهد ساخت. انسانی که در اتاق زندگی کرده و نمی‌داند که در بیرون چه خبر است، واقعاً انسان نیست؛ او مانند يك سوسك زندگی می‌کند؛ مانند حشره زندگی می‌کند. وقتی که به سمت آسمان حرکت می‌کند — آسمان باز — و به سمت خورشید و ابرها و فضای بی‌کرانه حرکت می‌کند، بی‌درنگ انسانی متفاوت می‌گردد. این تأثیر بی‌کرانگی، برای نخستین بار از او يك انسان می‌سازد، يك آگاهی.

حالا او باردیگر به اتاق بازگشته است، ولی انسانی متفاوت است. حالا اتاق فقط چیزی است که مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینک دیگر هوایش مسموم نیست؛ او می‌تواند هر لحظه از آن خارج شود. آنگاه اتاق فقط چیزی کاربردی خواهد بود. قبلاً او در این اتاق زندانی بود؛ اینک دیگر دربند نیست. اینک او ارباب شده و اینک می‌داند که در بیرون، آسمانِ بی‌کران در انتظارش است. و حتی همین اتاق نیز بخشی از آن بی‌کرانگی است، اینک حتی همین فضای محدود و تنگ اتاق نیز بخشی از همان فضای بی‌نهایت بیرون است. او بازمی‌گردد و در اتاق زندگی می‌کند، از اتاق استفاده می‌کند، ولی دیگر زندانی اتاق نیست. این يك تغییر کیفی است.

شرق به این توجه دارد که چگونه می‌توان به ورای ذهن رفت و سپس از آن استفاده کرد. با ذهن هویت نگیر — پیام این است. و تمام تکنیک‌های مراقبه فقط به این توجه دارند که چگونه در خروجی را پیدا کنی، چگونه از آسمان استفاده کنی، چگونه قفل در را باز کنی و بیرون بیایی.

ما امروز دو تکنیک را مورد بررسی قرار می‌دهیم. نخستین تکنیک در این مورد است که چگونه در وسط يك فعالیت توقف کنیم.

ما قبلاً سه تکنیک "ایست" را بحث کردیم؛ حالا این یکی باقی می‌ماند.

چهارمین تکنیک توقف:

۸۲- فرض کن که به تدریج، از قدرت یا از دانش محروم می‌گردد. در آن لحظه‌ی محرومیت، به فراسو برو.

می‌توانی این را در يك موقعیت واقعی انجام دهی و یا موقعیتی را تصور کنی. برای نمونه، به پشت دراز بکش، آسوده

شو، و احساس کن که بدنت در حال مردن است. چشمانت را ببند؛ شروع کن به احساس اینکه در حال مردن هستی. به زودی احساس خواهی کرد که بدنت سنگین می‌شود. تصور کن: "من دارم می‌میرم، دارم می‌میرم، دارم می‌میرم." اگر احساست اصیل باشد، بدنت شروع به سنگین شدن می‌کند؛ احساس خواهی کرد که بدنت مانند سُرَب شده است. می‌خواهی دستت را حرکت بدهی، ولی نمی‌توانی؛ بسیار سنگین شده و مرده است. به این احساس ادامه بده که در حال مردن هستی و وقتی که حس کردی که آن لحظه فرارسیده — فقط یک پرش مانده تا همپری — آنگاه ناگهان بدن را فراموش کن و به فراسو برو.

فرض کن که به تدریج، از قدرت یا از دانش محروم می‌گردد.

در آن لحظه‌ی محرومیت، به فراسو برو.

منظور از رفتن به فراسو چیست؟ به بدن نگاه کن. تا حالا احساس می‌کردی که در حال مردن هستی؛ حالا بدن مانند یک وزنه‌ی مرده شده است. به بدن نگاه کن. فراموش کن که در حال مردن هستی و اینک یک نظاره گر باش. بدن در حال مردن است و تو آن را تماشا می‌کنی. در اینجا، رفتن به فراسو روی خواهد داد. تو از ذهنت بیرون خواهی آمد، زیرا بدن مرده به ذهن نیازی ندارد. بدن مرده چنان در آسایش است که هرگونه روند ذهنی متوقف می‌گردد. تو وجود داری و بدن هم وجود دارد، ولی ذهن غایب است. به یاد بسپار، برای زندگی کردن به ذهن نیاز داری، ولی برای مردن نیازی به ذهن نیست.

اگر ناگهان آگاه شوی که تا یک ساعت دیگر بیشتر زنده نخواهی بود، در آن یک ساعت چه خواهی کرد؟ یک ساعت از زندگی تو باقی مانده و یقین داری که پس از آن خواهی مرد — دقیقاً یک ساعت فرصت داری. چه خواهی کرد؟ تفکرات تو کاملاً فرو خواهند ریخت، زیرا تمام تفکر یا به گذشته توجه دارد و یا به آینده.

تو نقشه می‌کشیدی که خانه‌ای بخری یا اتوموبیلی بخری، یا با زنی ازدواج کنی و یا از همسرت جدا شوی. به چیزهای بسیار فکر می‌کرده‌ای که پیوسته در ذهنت بودند. حالا با این یک ساعت فرصتی که داری، ازدواج و طلاق بی معنی خواهند بود. حالا می‌توانی تمام برنامه‌ریزی‌ها را به دیگران واگذار کنی، کسانی که زنده خواهند بود. با مرگ، برنامه ریزی متوقف می‌شود، با مرگ نگرانی‌ها متوقف می‌شوند، زیرا هرگونه نگرانی، زندگی-گرا life-oriented است.

تو فردا نیز باید زندگی کنی؛ برای همین نگرانی وجود دارد. پس تمام آنان که در دنیا به آموزش مراقبه می‌پردازند، همیشه گفته‌اند: به فکر فردا نباش. مسیح (ع) به حواریونش گفته، "به فکر فردایتان نباشید." اگر به فردا فکر کنی، نمی‌توانی وارد مراقبه شوی. آنوقت وارد نگرانی خواهی شد. ولی ما اینقدر به نگرانی‌ها علاقمندیم که نه تنها به

فردا فکر می‌کنیم، به زندگیِ دیگر نیز می‌اندیشیم. پس ما نه تنها برای این زندگی برنامه ریزی می‌کنیم، برای زندگی دیگر و ورای مرگ نیز نقشه می‌کشیم.

روزی از خیابان می‌گذشتم و کسی يك بروشور به من داد. روی جلد آن يك خانه بسیار زیبا و باغی قشنگ نقاشی شده بود. بسیار دوست‌داشتنی بود — زیبایی الهی داشت. و با حروف درشت این پرسش نوشته شده بود، "آیا چنین خانه و باغ زیبایی را می‌خواهید؟ و بدون هیچ قیمت و بدون هزینه — رایگان؟" به صفحات دیگر نگاه کردم. خانه به این دنیا تعلق نداشت. این يك بروشور تبلیغاتی مسیحیت بود و چنین می‌گفت، "اگر چنین خانه و باغ زیبایی را طالب هستید، به مسیح (ع) ایمان بیاورید. کسانی که او را باور کنند، این خانه را در ملکوت خداوند به رایگان صاحب خواهند کرد."

ذهن نه تنها به فردا می‌اندیشد، بلکه به ورای مرگ نیز فکر می‌کند؛ برای ذخیره‌ی جا در آخرت نیز ترتیباتی فراهم می‌کند. چنین ذهنیتی نمی‌تواند ذهنی مذهبی باشد. ذهن مذهبی نمی‌تواند به فردا بیندیشد. بنابراین، آنان که به فکر زندگی پس از این حیات هستند، همیشه نگران این خواهند بود که آیا خداوند با آنان درست رفتار خواهد کرد یا نه.

چرچیل در حال مرگ بود و کسی از او پرسید، "آیا آماده هستی تا با پدر آسمانی ملاقات کنی؟"

چرچیل گفت، "نگرانی من این نیست. من پیوسته نگران این هستم که آیا پدر آسمانی آماده است با من ملاقات کند یا نه!"

ولی در هر دو صورت فرد به نگرانی در مورد آینده ادامه خواهد داد.

بودا گفت، "بهشت و آخرتی وجود ندارد." و او گفت، "روح وجود ندارد، و مرگ شما تمام و کامل خواهد بود؛ هیچ چیز باقی نخواهد ماند." مردم پنداشتند که او فردی بی‌خدا atheist است. چنین نبود، او فقط می‌کوشید موقعیتی ایجاد کند که در آن تو بتوانی فردا را فراموش کنی در همین لحظه بمانی، دراینگ و اینجا. آنگاه مراقبه به آسانی در پی خواهد آمد.

پس به مرگ بیندیش — نه آن مرگی که بعداً خواهد آمد — روی زمین بیفت و چون مرده‌ای دراز بکش. آسوده شو و احساس کن، "من می‌میرم، من می‌میرم، من می‌میرم." و نه تنها این را فکر کن، در تمام اندام‌های بدنت در هر رشته از بدنت احساس کن. بگذار مرگ به درون بخزد. این یکی از زیباترین مراقبه هاست. وقتی که احساس کردی که بدن يك وزن مرده است و نمی‌توانی دستت را حرکت بدهی، نمی‌توانی سرت را تکان بدهی و همه چیز مرده است، ناگهان به بدن خودت نگاه کن.

اینك ذهن وجود نخواهد داشت. می‌توانی ببینی! تو وجود خواهی داشت، آگاهی وجود خواهد داشت، به بدنت بنگر — مانند بدن تو به نظر نخواهد آمد، فقط يك بدن خواهد بود. فاصله بین تو و بدنت آشکار خواهد بود، شفاف و واضح. پُلی وجود نخواهد داشت. بدن درازکش مُرده است و تو همچون يك شاهد و نظاره‌گرایستاده‌ای، در آن نیستی، در بدن وجود نداری!

به یاد بسپار: این احساس که تو در بدن قرار داری، به سبب ذهن است. اگر ذهن وجود نداشته باشد، اگر ذهن غایب باشد، تو نخواهی گفت که تو در بدن هستی و یا بیرون از بدن قرار داری. تو فقط وجود خواهی داشت، نه داخل و نه خارج. "بیرون" و "درون" هر دو الفاظی نسبی هستند که در ذهن تداعی می‌شوند. تو فقط وجود داری و شاهد خواهی بود. این یعنی رفتن به ورای ذهن. می‌توانی به روش‌های مختلف این را انجام دهی.

گاهی در موقعیت‌های واقعی ممکن می‌شود.... تو بیمار هستی و احساس می‌کنی که امیدی وجود ندارد و تو خواهی مرد. این موقعیتی بسیار مفید است. از آن برای مراقبه کردن استفاده کن. می‌توانی به راه‌های دیگر نیز آزمایش کنی. فرض کن به آهستگی از نیرو تهی می‌گردد. دراز بکش و احساس کن که تمامی هستی، انرژی و قوّت تو را به خودش می‌مکد. تو از همه طرف مکیده می‌شوی — نیروی تو مکیده می‌شود. به زودی ناتوان خواهی شد و هیچ نیرویی برجای نخواهد ماند. انرژی تو به بیرون تخلیه می‌شود و بیرون کشیده می‌شود. به زودی هیچ چیز در درونت باقی نخواهد ماند. زندگی چنین است: تو تخلیه می‌شوی، همه چیز در اطرافت، تو را از انرژی خالی می‌کنند. روزی تو فقط يك سلول مُرده خواهی بود؛ همه چیز به بیرون از تو مکیده شده است. انرژی از درونت به بیرون پرواز کرده و فقط بدنی مرده است که باقی می‌ماند.

حتی همین حالا نیز می‌توانی انجامش دهی. چنین تصور کن: دراز بکش و احساس کن که انرژی به بیرون مکیده می‌شود. ظرف چند روز قَلِقِ بیرون رفتن انرژی به دست خواهد آمد. و وقتی که احساس کردی تمام نیرویت به بیرون رفته و اینك هیچ قوّتی در درونت باقی نمانده است، به ورای ذهن برو. در آن لحظه‌ی محرومیت، به فراسو برو. وقتی که آخرین کوانتوم انرژی تو را ترک می‌کند، به فراسو برو. يك تماشاچی باش؛ فقط يك شاهد شو. آنگاه این کائنات و این بدن هیچ کدام، تو نیستند. تو این پدیده را تماشا می‌کنی.

این رفتن به فراسو، تو را از ذهن بیرون خواهد آورد. کلید همین است. و می‌توانی به راه‌های مختلف این را انجام دهی، هرچیزی که مایل باشی. برای نمونه، ما در مورد دویدن در اطراف صحبت کردیم. خودت را خسته کن، بدو و بدو و بدو. خودت را متوقف نکن، بگذار بدن خودش بیفتد. وقتی هر رشته از بدنت خسته شد، تو خواهی افتاد. وقتی که در حال افتادن هستی، هشیار بشو. فقط بین و نگاه کن که بدن در حال سقوط است. گاهی رویدادهای معجزه‌آسایی اتفاق می‌افتند. تو ایستاده می‌مانی و بدن سقوط می‌کند و می‌توانی آن را مشاهده کنی. می‌توانی

ببینی، گویی که بدن سقوط کرده و تو هنوز ایستاده‌ای. همراه با بدن نیفت. در اطراف بدو، بچرخش و برقص، بدن را خسته و فرسوده کن — ولی یادت باشد، تو خودت را نخواهی انداخت. آنگاه آگاهی درون نیز با بدن حرکت می‌کند و فرو می‌افتد.

تو خودت را نمی‌اندازی، بلکه آنقدر حرکت می‌کنی تا بدن خودش بیفتد. آنوقت بدن همچون وزنه‌ای مرده خواهد افتاد. تو بی‌درنگ، احساس می‌کنی که بدن در حال سقوط است و تو نمی‌توانی کاری انجام دهی. چشمانت را بازکن، هشیار باش، نکته را از دست نده. گوش به‌زنگ باش و ببین که چه روی می‌دهد. شاید هنوز ایستاده باشی، و بدن افتاده باشد. و وقتی این را دانستی، هرگز نمی‌توانی فراموش کنی که تو با بدنت تفاوت داری.

این "بیرون‌ایستادن" standing out، درواقع معنای واژه‌ی "وجد" ecstasy است. وجد یعنی بیرون‌ایستادن. و وقتی که احساس کردی بیرون از بدن قرار داری، در آن لحظه، ذهن وجود ندارد؛ زیرا ذهن پُلی است که به تو این احساس را می‌دهد که در بدن قرار داری. اگر برای يك لحظه بیرون از بدن باشی، در آن لحظه ذهن وجود نخواهد داشت. این یعنی رفتن به فراسوی ذهن. آنگاه می‌توانی در بدن حرکت کنی، آنوقت می‌توانی در ذهن حرکت کنی، ولی اینک نمی‌توانی آن تجربه را فراموش کنی. آن تجربه بخشی از وجودت شده؛ برای همیشه وجود خواهد داشت. این کار را هرروز انجام بده. و باین روند ساده، اتفاقات بسیاری روی خواهند داد.

غرب همیشه نگران گلاویز شدن با ذهن است و سعی می‌کند راه‌های بسیار پیدا کند. ولی هنوز هم به‌نظر نمی‌رسد که روشی مناسب را یافته باشد. همه چیز ناگهان مُد روز fashion می‌شود و سپس از بین می‌رود. اینک روانکاو یك نهضت مُرده است. نهضت‌های تازه‌ای وجود دارند — گروه‌های برخورد encounter groups، روانشناسی گروهی group psychology، روانشناسی نمایی action psychology و بسیاری چیزهای دیگر. ولی این‌ها درست مانند مُد روز می‌آیند و می‌روند. چرا؟ زیرا در درون ذهن، تو حداکثر می‌توانی ترتیباتی اتخاذ کنی. و این ترتیب‌ها بارها و بارها دچار اختلال می‌شوند. ایجاد ترتیبات ذهنی، یعنی ساختن خانه روی ماسه یا ساختن عمارت با کارت‌های مقوایی. همیشه لرزان است و این نگرانی همیشه هست که فرو بریزد. هر لحظه می‌تواند فرو بریزد.

تنها راه شادمانی درونی و سالم بودن و تمامیت داشتن، رفتن به ورای ذهن است. آنگاه می‌توانی در ذهن باشی و از آن استفاده کنی، ولی ذهن یك ابزار می‌گردد و تو با آن هویت نمی‌گیری. پس دو نکته هست: یا اینکه با ذهن هویت گرفته‌ای — و از نظر تانتراین یك بیماری است — یا اینکه با ذهن هویت نگرفته‌ای. آنوقت می‌توانی از آن همچون يك وسیله استفاده کنی و سالم و تمام باشی.

پنجمین تکنیک توقف به نوعی ساده‌ترین و به‌نوعی دشوارترین است و فقط دو کلام است :

۹۲- اخلاص رهایی بخش است.

درواقع فقط يك کلام است، زیرا رهایی بخشیدن، نتیجه‌ی اخلاص است.

در کتاب ویگیان‌بایراواتانترا Vigyan Bhairav Tantra دو نوع تکنیک وجود دارد. یکی برای کسانی که اهل فکر و ذهن هستند، علم‌گرا هستند و دسته‌ی دیگر برای کسانی که قلب‌گرا و عاطفی هستند، آنان که شاعر مسلک هستند. و تنها دو گونه ذهنیت وجود دارد: ذهن علمی و ذهن شاعرانه — و این‌ها به اندازه‌ی قطب‌هایی از هم دور هستند. این‌ها در هیچ‌کجا باهم برخورد ندارند، نمی‌توانند باهم تلاقی کنند. گاهی موازی پیش می‌روند، ولی با این وجود، ملاقاتی وجود ندارد.

گاهی در يك فرد چنین است که هم شاعر است و هم دانشمند. به ندرت چنین می‌شود، ولی امکان دارد. آنگاه او شخصیتی دوگانه split personality دارد. او درواقع دو نفر است، نه يك فرد. وقتی که شاعر است، علم را کاملاً فراموش می‌کند؛ و گرنه دانشمند اختلال خواهد کرد. و وقتی که دانشمند است، شاعر را کاملاً فراموش می‌کند و به دنیایی دیگر وارد می‌شود، با ترتیب دیگری از مفاهیم منطق، دلیل، ریاضیات.

وقتی که به دنیای شعر وارد می‌شود، دیگر ریاضیاتی وجود ندارد — موسیقی وجود دارد. دیگر مفاهیم وجود ندارند، واژه‌ها وجود دارند — ولی مایع‌گونه، نه جامد. واژه‌ای به واژه‌ی دیگر جاری می‌شود و يك واژه می‌تواند معانی بسیار داشته باشد و شاید هیچ معنایی ندهد. دست‌ورزبان فراموش شده؛ تنها آهنگ باقی است. این دنیایی دیگر است.

متفکر و احساساتی — دو نوع اصلی ذهنیت این‌ها هستند. نخستین تکنیک امروز برای ذهنیت‌های علمی بود. دومین تکنیک، اخلاص رهایی‌بخش است، برای انسان‌های عاطفی است. یادت باشد که نوع خودت را پیدا کنی. و هیچ نوعی برتر یا پست‌تر نیست. فکر نکن که نوع روشنفکری بالاتر است یا عاطفی برتر است — نه! این‌ها فقط دو گونه هستند. هیچ‌يك بالاتر یا پایین‌تر نیست. پس به واقع دریاب که از کدام گونه هستی.

این تکنیک دوم برای نوع عاطفی است. چرا؟ زیرا اخلاص devotion به سمت چیزی دیگر است و اخلاص چیز کوری است. در اخلاص دیگری از تو مهم‌تر می‌شود. يك اعتماد است. روشنفکر نمی‌تواند به کسی اعتماد کند؛ و او تنها می‌تواند انتقاد کند. قادر به اعتماد نیست. می‌تواند تردید کند. ولی نمی‌تواند اعتماد کند. و اگر گاهی فردی روشنفکر به توکل برسد، توکل او هرگز اصیل نخواهد بود. او نخست خواهد کوشید تا خودش را در مورد اعتمادش قانع کند؛ پس این اعتماد هرگز اصیل نخواهد بود. او دلیل پیدا می‌کند و مباحثه می‌کند و وقتی راضی شد که دلیل و سند کمک می‌کند، آنوقت اعتماد می‌کند. ولی او نکته را از کف داده است، زیرا اعتماد مباحثه ندارد و براساس

سند و دلیل نیست.

اگر دلیل و سند موجود باشد، آنگاه نیازی به توکل نیست.

تو به خورشید باور نیاورده‌ای، آسمان را باور نکرده‌ای — تو می‌دانی. چگونه می‌توانی طلوع آفتاب را باور داشته باشی؟ اگر کسی از تو بپرسد که ایمانت نسبت به طلوع آفتاب چیست، مجبور نیستی که بگویی، "من خورشید را باور دارم. من يك مومن بزرگ هستم." تو می‌گویی، "خورشید طلوع می‌کند و من این را می‌دانم." مسئله‌ی باور داشتن یا نداشتن نیست. آیا کسی هست که خورشید را باور نداشته باشد؟ کسی نیست. توکل یعنی پریدن به درون ناشناخته، بدون هیچ دلیل و سند.

برای نوع روشنفکر، این بسیار دشوار است، زیرا تمام موضوع مسخره و احمقانه می‌شود. نخست دلایلی باید آورده شود. اگر بگویی، "خدایی وجود دارد، خودت را تسلیم خداوند کن،" باید نخست وجود خداوند را اثبات کنی. ولی آنوقت خداوند يك قضیه theorem می‌گردد — البته اثبات شده، ولی بی فایده است. خداوند باید بدون اثبات بماند؛ وگرنه فایده‌ای نخواهد داشت، زیرا آنوقت توکل بی‌معنی خواهد بود. اگر به خداوندی قابل‌اثبات باور داشته باشی، آنگاه خداوند تو فقط يك قضیه‌ی جغرافیایی خواهد بود. کسی قضیه‌ی اقلیدس را باور ندارد — نیازی به باورداشتن نیست، می‌توانی آن را اثبات کنی. هرآنچه را که بتوان اثبات کرد، نمی‌تواند پایه و اساس توکل باشد.

یکی از اسرارآمیزترین مقدسین مسیحی، ترتولیان Tertullian گفته است، "من خداوند را باور دارم، زیرا بی معنی absurd است." این درست است. نگرش نوع عاطفی چنین است. او می‌گوید، "چون نمی‌توان او را اثبات کرد، برای همین او را باور دارم." این عبارتی غیرمنطقی است، زیرا عبارت منطقی باید چنین باشد، "این‌ها دلایل اثبات وجود خداوند است، پس من او را باور دارم." ولی او به نوعی درست می‌گوید، زیرا توکل یعنی پرشی به درون ناشناخته، بدون هیچگونه دلیل و سند. تنها يك انسان عاطفی می‌تواند چنین کند.

اخلاص را فراموش کند، نخست عشق را درك كن؛ آنوقت قادر خواهی بود تا اخلاص را بفهمی. تو عاشق می‌شوی، چرا می‌گوییم، "کسی به عشق سقوط کرده" fall in love؟ چیزی فرو نیفتاده است — بجز سر. چه چیزی بجز سر در عشق سقوط می‌کند؟ تو از سر سقوط می‌کنی. برای همین است که در مورد عاشق شدن، عبارت falling in love به کار می‌بریم. زیرا زبان را افراد روشنفکر ساخته‌اند. برای آنان عشق يك جنون lunacy است، عشق دیوانگی است؛ شخص به عشق سقوط کرده است. این یعنی که حالا می‌توانی هرگونه انتظاری از او داشته باشی... اینک او جنون دارد، اینک هیچ دلیل و برهانی کمک نخواهد کرد، نمی‌توانی با او مباحثه کنی. آیا می‌توانی برای کسی که عاشق است دلیل بیاوری؟ مردم سعی می‌کنند و کوشش می‌کنند، ولی هیچ چیز را نمی‌توانند اثبات کنند.

تو عاشق کسی شده‌ای. همه می‌گویند، "این شخص ارزشش را ندارد." یا "وارد حیطه‌ای خطرناک شده‌ای"، یا "تو ثابت کردی که احمق هستی؛ می‌توانی جفت مناسب‌تری پیدا کنی." ولی این‌ها هیچ کمکی نخواهند کرد، هیچگونه دلیل‌آوری سود نخواهد داشت. تو عاشق هستی — اینک منطق بی‌فایده است. عشق منطق خودش را دارد. عاشق بودن یعنی اینکه حالا تو دلایل خودت را داری.

به رفتار و ارتباط دو نفر عاشق نگاه کن. به نظر غیرمنطقی می‌رسد. آنان زبانی کودکانه حرف می‌نند. چرا؟ حتی یک دانشمند عالی مقام هم وقتی عاشق شود، از زبانی کودکانه استفاده می‌کند. چرا زبانی بسیار پیشرفته و تکنولوژیک مصرف نمی‌کند؟ چرا از این زبان کودکانه استفاده می‌کند؟ زیرا در عشق زبانی که بسیار عمیق و پیشرفته باشد مورد نیاز نیست.

یکی از دوستانم با دختری ازدواج کرد. دختر اهل چکسلواکی بود. او قدری انگلیسی می‌دانست و مرد نیز قدری زبان چک می‌دانست؛ با هم ازدواج کردند. او مردی بسیار تحصیل‌کرده و استاد دانشگاه بود و دختر نیز در دانشگاه تدریس می‌کرد. روزی دوستم به من گفت، "بسیار دشوار است، زیرا من فقط زبان تکنولوژیک چک را می‌دانم و همسرم نیز فقط انگلیسی را در حد واژگان تکنولوژیکی می‌داند، پس ما نمی‌توانیم به زبان کودکانه باهم حرف بزنیم. این عجیب است. عشق ما فقط جایی در سطح جاری است و نمی‌تواند عمیق شود. زبان یک مانع شده است. من می‌توانم مانند یک پروفیسور سخن بگویم و او نیز می‌تواند در مورد موضوعی که تخصص دارد سخن بگوید. ولی موضوع صحبت هیچکدام از ما عشق نیست."

ولی چرا وارد زبان کودکانه می‌شوی؟ زیرا این نخستین تجربه‌ی عاشقانه‌ی تو با مادرت است. آن واژه‌هایی که نخست بر زبان آوردی، واژگان عاشقانه بودند. آن واژگان از سر صادر نشده بودند، از قلب آمده بودند؛ به احساسات و عواطف تعلّق دارند. این سخنان کیفیتی متفاوت دارند.

پس وقتی که حتی زبانی بسیار پیشرفته داری، وقتی عاشق هستی، بازهم به عقب برمی‌گردی — به زبان کودکانه بازگشت می‌کنی. آن واژه‌ها متفاوت هستند. آن‌ها به این طبقه بندی ذهنی تعلّق ندارند؛ به قلب تعلّق دارند. شاید خیلی بیانگر نباشند، بسیار بامعنی نباشند. ولی با این وجود، بیانگرترین و بامعنا ترین هستند — ولی معنی آن‌ها کاملاً به بُعدی دیگر تعلّق دارد. فقط وقتی که بسیار عمیق عاشق هستی، به سکوت فرو می‌افتی. آنوقت نمی‌توانی با معشوقت سخن بگویی، یا فقط می‌توانی بطور اتفاقی سخن بگویی، ولی واقعاً سخنی وجود ندارد.

اگر عشق عمیق شود، تو ساکت باقی می‌مانی. اگر نتوانی با معشوقت ساکت هم‌انی، خوب بدان که عشقی وجود ندارد — زیرا ساکت ماندن با کسی که عاشقت نیستی بسیار دشوار است. با یک ناآشنا، تو بی‌درنگ مشغول گفتگو می‌شوی. وقتی که سوار قطار یا اتوبوس هستی، بی‌درنگ شروع به سخن گفتن می‌کنی، زیرا ساکت ماندن

در کنار يك ناآشنا بسیار دشوار و غریب است. پُل دیگری وجود ندارد، پس تا وقتی که پلی از زبان نسازی، پلی وجود نخواهد داشت.

با يك غریبه، امکان هیچ پل درونی وجود ندارد. تو در وجود خودت بسته هستی و او نیز در خودش بسته است و دو موجود بسته در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. هرگونه امکان برخورد و خطر وجود دارد، پس يك پل ایجاد می‌کنید. تو شروع می‌کنی به صحبت در مورد اوضاع هوا یا هرچیز دیگر، هر موضوع بی معنی دیگر، که احساس کنی پلی زده شده و ارتباطی به وجود آمده است. ولی دو نفر عاشق به سکوت فرو می‌روند و وقتی دو نفر عاشق شروع کنند به سخن گفتن بایکدیگر، خوب بدان که عشق از بین رفته است و آنان بیگانه گشته‌اند.

پس برو و به زنان و شوهران نگاه کن: وقتی که تنها هستند، در مورد هرچیزی صحبت می‌کنند. و هردو خوب می‌دانند و هردو متوجه هستند که نیازی به سخن گفتن نیست، ولی ساکت ماندن بسیار دشوار است. پس هرچیزی، هر موضوع بی‌اهمیتی کافی است تا سخن بگویند و بتوانند احساس کنند که ارتباط برقرار است. ولی دو عاشق ساکت می‌مانند. زبان از بین می‌رود، زیرا زبان به منطق تعلّق دارد. نخست زبان کودکانه وجود دارد و سپس این نیز از بین می‌رود. آنان در سکوت باهم ارتباط دارند. ارتباط آنان چیست؟ ارتباطی غیرمنطقی irrational است. آنان برای بُعدی دیگر از هستی تنظیم شده‌اند و آنان باهمین تنظیم خوشبخت هستند. و اگر از آنان بخواهی که خوشبختی خودشان را اثبات کنند، نمی‌توانند اثبات کنند.

تاکنون هیچ عاشقی نتوانسته اثبات کند که در عشقش خوشبخت است. چرا؟ زیرا عشق یعنی رنج بسیار. و بالاین وجود عشاق خوشبخت هستند. عشق رنجی عمیق دارد، زیرا وقتی با کسی یگانه می‌شوی، بسیار دشوار است. دو ذهن یکی می‌شوند.... تنها دو بدن نیست که یگانه می‌شود. تفاوت بین سکس و عشق در همین است. اگر فقط دو بدن یکی شوند، خیلی دشوار نیست و رنجی در کار نیست. یکی از راحت‌ترین چیزهاست؛ هر حیوانی می‌تواند آن را انجام دهد. آسان است. ولی وقتی دو نفر عاشق یکدیگر هستند، بسیار مشکل است، زیرا دو ذهنیت باید درهم محلول شوند، دو ذهن باید غایب شوند.

تنها در اینصورت است که فضایی خلق می‌شود تا عشق در آن شکوفا گردد.

هیچکس در مورد عشق دلیل نمی‌آورد؛ هیچکس نمی‌تواند اثبات کند که عشق خوشبختی می‌آورد. حتی هیچکس نمی‌تواند ثابت کند که عشق وجود دارد. و دانشمندان و رفتارگرایانی مانند واتسون Watson و اسکینر Skinner وجود دارند که می‌گویند عشق فقط يك توهم است. تو احساس می‌کنی که عاشق هستی، ولی عشقی وجود ندارد، تو فقط رویا می‌بینی. و هیچکس نمی‌تواند اثبات کند که آنان اشتباه می‌کنند. آنان می‌گویند که عشق فقط تخیلات است، تجربه‌ای روانگردان psychedelic است. هیچ چیز واقعی در آن نیست، فقط ترکیب شیمیایی بدن است که

تو را متأثر ساخته، فقط هورمون‌ها هستند و مواد شیمیایی که رفتار تو را تحت نفوذ درآورده‌اند و احساس کاذبی از خوشی به تو می‌دهند. هیچکس نمی‌تواند اثبات کند که آنان درست نمی‌گویند.

ولی معجزه‌اینجاست، که حتی واتسون هم عاشق می‌شود. حتی او نیز با اینکه خوب می‌داند عشق فقط امری شیمیایی است، بازهم عاشق می‌شود. و حتی یک واتسون هم می‌تواند احساس خوشبختی کند. ولی عشق را نمی‌توان اثبات کرد، عشق امری بسیار درونی و فردی است. در عشق چه روی می‌دهد؟ دیگری مهم می‌گردد — بااهمیت تر از خودت. تو در پیرامون قرار می‌گیری و او مرکز می‌گردد.

منطق همیشه خودمحور است، ذهن همواره خودمحور باقی می‌ماند: من مرکز و همه چیز در اطراف من دور می‌زند — برای من، ولی مرکز، من هستم. منطق این چنین کار می‌کند. اگر خیلی زیاد با منطق حرکت کنی، به نتیجه‌ای می‌رسی که برکلی Berkeley رسید. او گفت، "فقط من وجود دارم، هرچیز دیگر فقط یک مفهوم در ذهن است. من چگونه ثابت کنم که تو روبه‌روی من نشسته‌ای؟ چگونه عقلاً و منطقاً می‌توانم اثبات کنم که تو واقعاً وجود داری؟ شاید فقط یک رویا باشی. شاید من فقط رویا بینم و در خواب صحبت کنم؛ شاید تو ابداً وجود نداشته باشی. من چگونه می‌توانم به خودم ثابت کنم که تو واقعاً وجود داری؟ البته من می‌توانم تو را لمس کنم، ولی من حتی می‌توانم در رویا تو را لمس کرده باشم. و حتی در رویا نیز اگر کسی را لمس کنم، آن را احساس خواهم کرد. می‌توانم تو را بزمن و تو فریاد بکشی، گویی که کسی را در خواب زده‌ام و آن وجود رویایی فریاد کشیده باشد. پس چگونه می‌توانم این تفاوت را بگذارم که مخاطب من، در اینجا و اکنون، یک رویا نیست و واقعیت است؟ شاید فقط یک افسانه باشد."

به دیوانه‌خانه برو و افراد بسیاری را خواهی دید که نشسته و در تنهایی حرف می‌زنند. با چه کسی سخن می‌گویند؟ شاید من با هیچ‌کس حرف نزنم. چگونه می‌توانم منطقاً اثبات کنم که شما واقعاً اینجا هستید؟ پس اگر منطق به حد افراط کشیده شود، آنوقت فقط من باقی می‌ماند و بقیه‌ی چیزها رویا می‌شوند. کارکرد منطق چنین است.

درست نقطه‌ی مقابل، راه قلب است. من محو می‌گردم و تو — دیگری یا معشوق واقعی می‌شود. اگر به حد انتها بروی، آنوقت عشق به اخلاص devotion بدل می‌شود. اگر عشقت به منتهایی برسد که وجود خودت را کاملاً فراموش کنی، از خودت تصویری نداشته باشی و فقط دیگری باقی مانده باشد، آن اخلاص است. عشق می‌تواند به اخلاص تبدیل شود. عشق نخستین گام است؛ فقط در آن صورت است که اخلاص شکوفا می‌گردد. ولی برای ما، حتی عشق نیز واقعیتی در دوردست‌هاست. تنها چیز واقعی، سکس است. عشق دو امکان دارد: یا اینکه به جنسیت سقوط می‌کند و یک امر جسمانی می‌گردد؛ یا اینکه به اخلاص عروج می‌کند و امری روحانی می‌گردد. عشق درست در بین این دو قرار دارد. درست در پایین آن چاه جنسیت است و بالای آن آسمان باز قرار دارد — آسمان بی کرانه‌ی

اخلاص.

اگر عشقت ژرف‌تر گردد، دیگری مهم‌تر و مهم‌تر می‌گردد — آنقدر بااهمیت می‌شود که تو او را الهه می‌خوانی. برای همین است که میرال Meeral، کریشنا را موجود الهی می‌خواند. هیچکس نمی‌تواند کریشنا را ببیند و میرا نمی‌تواند اثبات کند که او وجود دارد، ولی او ابدآبه اثبات آن علاقه‌ای ندارد. او نکته را گرفته و دیگری را موضوع عشق خود قرار داده است. و به یاد بسپار که چه يك شخص واقعی را موضوع عشقت قرار دهی و چه او يك تخیل و تصور باشد، تفاوتی نیست، زیرا تحوّل و دگرگونی transformation از طریق اخلاص به دست می‌آید، نه از طریق معشوق این را به‌خاطر بسپار. شاید ابدآ کریشنا در میان نباشد؛ وجودش بی‌ربط است. برای عاشق بی‌ربط است.

برای راداراد Radha، کریشنا موجودی واقعی بود. برای میرا، کریشنا موجودی واقعی نبود. برای همین است که میرا مخلص بزرگ‌تر از رادا بود. و حتی رادا نیز به میرا حسادت می‌ورزید، زیرا برای رادا، موجود واقعی وجود داشته. وقتی که کریشنا حضور دارد، احساس کردن واقعیت کریشنا کاری دشوار نیست. ولی وقتی که کریشنا دیگر زنده نیست، میرا تنها در اتاقش می‌نشیند و با کریشنا سخن می‌گوید و برای او، که در هیچ‌کجا وجود ندارد زندگی می‌کند. برای میرا، کریشنا همه‌کس و همه چیز است. او نمی‌تواند چیزی را اثبات کند؛ غیرمنطقی است. ولی او جهش را کرد و دگرگون شد. اخلاص او را رها ساخت.

ما بایم روی این واقعیت تأکید کنم که مسئله حضور یا عدم حضور کریشنا نیست. چنین نیست! این احساس که کریشنا وجود دارد، این احساس تمام از عشق، این تسلیم کامل، این گم کردن خود در کسی که شاید باشد و شاید نباشد، همین خود گم‌شدن، تحوّل است. شخص ناگهان خالص می‌گردد — تماماً تزکیه می‌شود. زیرا وقتی که نفس وجود نداشته باشد، نمی‌توانی به‌هیچ وجهی ناخالص باشی. زیرا که نفس ریشه‌ی تمام ناخالصی‌هاست.

احساس نفس ego، ریشه‌ی تمامی دیوانگی‌هاست. در دنیای احساسات، در دنیای اخلاص، نفس تنها بیماری است. نفس باید محلول dissolve شود و تنها به يك طریق محلول می‌گردد. راه دیگری وجود ندارد. فقط يك راه هست: دیگری چنان مهم می‌شود، آنقدر بااهمیت می‌شود که تو رفته رفته محو می‌شوی و از بین می‌روی. يك روز، تو دیگر وجود نداری؛ فقط آگاهی از دیگری باقی مانده است.

و وقتی که تو دیگر نباشی، دیگری نیز دیگری نخواهد بود، زیرا او فقط وقتی "دیگری" است که تو وجود داشته باشی. وقتی که "من" از بین رفت، "تو" نیز از بین می‌رود. در عشق، تو نخستین گام را برمی‌داری — دیگری مهم می‌گردد. تو باقی می‌مانی، ولی برای لحظاتی خاص، شاید اوج‌هایی باشد که تو وجود نداشته باشی. آن لحظات، اوج‌های کیمیا به‌عشق هستند، ولی معمولاً تو وجود داری و معشوق نیز هست. وقتی که معشوق از تو مهم‌تر شد، می‌توانی جانت را فدای او کنی. اگر بتوانی برای کسی جان بدهی، عشق آنوقت وجود دارد. دیگری معنای زندگی

تو شده است.

فقط وقتی می‌توانی برای کسی زندگی کنی که بتوانی برایش بمیری. اگر نتوانی برای کسی بمیری، نمی‌توانی برایش زندگی کنی. زندگی تنها توسط مرگ معنا می‌یابد. در عشق، دیگری مهم تر شده، ولی تو هنوز وجود داری. در اوج‌های والاتری از ارتباط، شاید تو از بین بروی، ولی بازخواهی گشت؛ این تنها برای لحظاتی کوتاه روی می‌دهد. پس عشاق به لمحاتی از اخلاص دست پیدا می‌کنند. برای همین است که در هندوستان، عاشق به معشوق خود "الهه" خطاب می‌کند. تنها در اوج‌های عشق است که دیگری الهی می‌گردد و دیگری زمانی الهی می‌گردد که تو وجود نداشته باشی. این می‌تواند رشد پیدا کند. و اگر از آن يك سلوك sadhana، يك تمرین روحانی بسازی، اگر از آن سلوکی درونی درست کنی، اگر فقط از عشق لذت نبری، بلکه خودت را از طریق عشق متحول کنی، آنگاه عشق به اخلاص بدال می‌گردد.

در اخلاص، تو خودت را تماماً تسلیم می‌کنی. و این تسلیم می‌تواند به خدایی در آسمان یا در زمین باشد؛ می‌تواند به مرشدی روشن ضمیر یا خفته باشد؛ می‌تواند به معشوقی باشد که ارزش دارد یا ندارد؛ این‌ها بی‌ربط هستند. اگر بتوانی به نفست اجازه بدهی که برای دیگری محلول شود، متحول خواهی شد.

اخلاص رهایی‌بخش است. برای همین است که ما لمحاتی از آزادی را فقط در عشق داریم. وقتی که عاشقی، آزادی لطیفی پیدا می‌کنی. این متناقض به نظر می‌رسد، زیرا هرکس دیگر تو را همچون يك برده می‌بیند. اگر عاشق کسی باشی، کسانی که در اطراف هستند، هردوی شما را چون بردگان می‌بینند. ولی شما لمحاتی از آزادی را دارید.

عشق آزادی است. چرا؟ زیرا نفس ego اسارت و بندگی است. قید دیگری وجود ندارد. شاید در زندان باشی و نتوانی فرار کنی. اگر معشوقت وارد زندان شود، زندان در همان لحظه از بین می‌رود. دیوارها هنوز وجود دارند، ولی دیگر تو را زندانی نمی‌کنند. حالا می‌توانید دیوارها را کاملاً فراموش کنید. می‌توانید در یکدیگر حل شوید و می‌توانید برای یکدیگر آسمانی برای پرواز شوید. زندان ناپدید شده است؛ دیگر وجود ندارد. و می‌توانی بدون عشق در زیر آسمان‌ها باشی، کاملاً آزاد، ولی در زندان خواهی بود، زیرا جایی برای پرواز نداری. آن آسمان کافی نیست.

پرنندگان در آن آسمان پرواز می‌کنند، ولی تو نمی‌توانی. تو به آسمانی دیگر نیاز داری — آسمان آگاهی. تنها دیگری است که می‌تواند نخستین مژه‌ی چنین آسمانی را به تو بدهد. وقتی که وجود دیگری برای تو گشوده شود و تو به سمت او حرکت کنی، می‌توانی پرواز کنی.

عشق آزادی است، ولی این آزادی تمام نیست. اگر عشق به اخلاص تبدیل شود، آنوقت آزادی تمام است. این یعنی تسلیم کامل خویشتن. پس این تکنیک برای کسانی است که از نوع عاطفی هستند: اخلاص رهایی‌بخش است.

راما کریشنا Ramakrishna را ببین.... اگر او را ببینی، فکر خواهی کرد که او فقط برده‌ی مادر کالی Mother Kali است. او نمی‌واند بدون اجازه‌ی مادر کاری انجام دهد؛ درست مانند یک اسیر است. ولی هیچ‌کس از او آزادتر نبود. وقتی که برای نخستین بار به‌عنوان کشیش پرستشگاه داکشی‌نشوار Dakshineshwar منصوب شد، او شروع به رفتارهای عجیب کرد. هیأت اُمّای معبد جمع شدند و گفتند، "این مرد را اخراج کنید. رفتارهایش مخلصانه نیست." به این دلیل چنین می‌گفتند که راما کریشنا گل‌هایی را که به مادر کالی تقدیم شده بود، اول خودش بو می‌کرد و سپس آن را در پای الهه‌ی مادر می‌گذاشت. این برخلاف رسوم است. یک گل بو شده را نمی‌توان به خداوند تقدیم کرد — ناخالص شده است.

خوراکی‌هایی را که تقدیم معبد می‌شد، او نخست می‌چشید و سپس تقدیم می‌کرد. و او کشیش آنجا بود، پس امانا از او پرسیدند، "تو چه می‌کنی؟ ما نمی‌توانیم چنین اجازه‌ای بدهیم."

او پاسخ داد، "پس من از این مقام کناره می‌گیرم. می‌توانم از پرستشگاه بیرون بروم، ولی نمی‌توانم بدون چشیدن غذا آن را به مادر تقدیم کنم. مادرم هرگاه خوراکی تهیّه می‌کرد، اول خودش آن را می‌چشید و فقط پس از آن بود که به من خوراک می‌داد. و من نمی‌توانم قبل از اینکه گلی را بو کنم، آن را به مادر تقدیم کنم. پس من می‌توانم اینجا را ترک کنم و شما نمی‌توانید مرا بازدارید. من این‌ها را در هر کجا می‌توانم تقدیم کنم، زیرا مادر مقدس در همه جا هست و در پرستشگاه شما زندانی نیست. پس من هر کجا که باشم، همین کار را خواهم کرد."

روزی یک مرد محمدی به او گفت، "اگر مادر تو همه جا هست، پس چرا به مسجد نمی‌آیی؟" او گفت، "باشد، می‌آیم." او شش ماه در مسجد ماند. او پرستشگاه داکشی‌نشوار را کاملاً از یاد برد و در مسجد مقیم شد. آنگاه دوستش گفت، "حالا می‌توانی بازگردی." او گفت، "مادر الهی در همه جا هست." پس شاید فکر کنی که او یک برده بوده، ولی اخلاص او چنان بود که اینک معشوق او در همه جا یافت می‌شود. اگر هیچ‌کجا نباشی، معشوق در همه جا هست. اگر در جایی وجود داشته باشی، آنگاه معشوق در هیچ‌کجا یافت نمی‌شود.

فصل بیست

عشق معمولی و عشق يك بودا

بسیار مشکل به نظر می‌رسد که کسی را برای

بیست و چهار ساعت در روز دوست داشت. چرا چنین است؟ آیا عشق باید يك روند پیوسته باشد؟ و در چه مرحله‌ای عشق به اخلاص تبدیل می‌شود؟

عشق يك عمل act نیست؛ چیزی نیست که انجامش بدهی. اگر عشق را انجام بدهی، آنوقت عشق نیست. در عشق هیچ کارِ انجام‌دادنی وجود ندارد؛ عشق فقط حالتی از بودن است، نه يك عمل. هیچکس نمی‌تواند هیچ‌کاری را بیست و چهارساعته انجام دهد. اگر عشق را همچون يك عمل انجام دهی، آنوقت البته که نمی‌توانی آن را بیست و چهار ساعته انجام دهی. با هر عملی، تو خسته خواهی شد؛ از انجام هر عملی حوصله‌ات سر خواهد رفت. و سپس، پس از هر عمل، باید استراحت کنی. بنابراین، اگر عشق را مانند يك عمل انجام بدهی، باید در نفرت استراحت کنی، زیرا فقط می‌توانی در نقطه‌ی مقابل آن استراحت کنی.

برای همین است که عشق‌های ما همیشه با نفرت مخلوط است. تو در این لحظه عاشق هستی و در لحظه‌ی بعد از همان شخص متنفری. همان شخص مورد عشق و نفرت تو قرار می‌گیرد؛ تضاد عشق در همین است. مصیبت عشق‌یاق به این دلیل است که عشق‌شان يك عمل است.

پس نخستین نکته‌ای که باید درک شود این است که عشق يك عمل نیست؛ نمی‌توانی آن را انجام بدهی. می‌توانی در عشق باشی be in love، ولی نمی‌توانی آن را "انجام" بدهی do love. عشق را انجام دادن مسخره است. ولی نکات دیگری هم هست. عشق يك تلاش هم نیست، زیرا اگر يك تلاش بود، خسته می‌شدی. عشق حالتی از ذهنیت است.

و به عشق همچون رابطه relationship نگاه نکن، همچون حالتی از ذهنیت state of the mind نگاه کن. اگر عاشق باشی، این حالتی از ذهنیت است. این حالت ذهنی می‌تواند روی يك نفر متمرکز fosused باشد یا نباشد — روی همه باشد. وقتی روی يك نفر متمرکز شود، عشق خوانده می‌شود. وقتی که غیرمتمرکز باشد، نیایش می‌گردد. آنگاه نیز تو عاشق هستی — نه عاشق يك نفر، بلکه فقط عاشقی، مانند اینکه نفس می‌کشی.

اگر نفس کشیدن نیازمند تلاش بود، آنوقت تو خسته می‌شدی، آنوقت مجبور بودی استراحت کنی و آنگاه می‌مُردی. اگر تنفس يك تلاش بود آنوقت در مواقعی فراموشش می‌کردی و سپس می‌مُردی. عشق درست مانند تنفس است،

سطحی والاتر از تنفس است. اگر نفس نکشی، بدنت از بین خواهد رفت. اگر عاشق نباشی، روح نمی‌تواند زاده شود.

پس عشق را همچون تنفس روح بدان. وقتی که عاشق هستی، روح زنده و تازه می‌گردد، درست مانند نفس کشیدن. ولی چنین فکر کن: اگر به تو بگویم، "فقط زمانی که نزدیک من هستی نفس بکش و در هیچ‌جای دیگر نفس نکش." آنگاه تو خواهی مرد. و بار دیگر که نزدیک من بیایی فقط مرده‌ای و حتی قادر نیستی که بار دیگر نزدیک من بیایی.

در عشق نیز چنین می‌شود. ما معشوق را تصاحب می‌کنیم — موضوع عشق مورد تصاحب قرار می‌گیرد و عاشق می‌گوید، "هیچ‌کس دیگر را دوست نداشته باش. فقط عاشق من باش." آنگاه عشق نحیف و پژمرده می‌گردد و معشوق قادر به عشق ورزیدن نیست، عشق ورزی غیرممکن می‌گردد. این به آن معنی نیست که باید عاشق همه باشی، بلکه باید در حالتی از ذهن که عاشقانه است قرار داشته باشی. درست مانند نفس کشیدن است: حتی اگر دشمنت نیز روبه‌رویت باشد، بازهم نفس خواهی کشید.

معنی این سخن مسیح (ع) که می‌گوید، "دشمنت را دوست بدار" همین است. مسیحیت در فهم این جمله دچار مشکل بوده است. به نظر متناقض می‌رسد. ولی اگر عشق یک عمل نباشد و فقط حالتی از ذهنیت باشد، آنگاه دیگر مشکل دوست و دشمن باقی نمی‌ماند. تو عاشق هستی.

از جنبه‌ای دیگر نگاه کنیم. اشخاصی هستند که همیشه در نفرت به سر می‌برند و هرگاه می‌کوشند که عشق را نمایش بدهند، مجبور به تلاش بسیار هستند. عشق آنان یک تلاش است زیرا حالت ذهنی همیشگی آنان نفرت است. برای همین است که به تلاش کردن نیاز دارند. کسانی هستند که پیوسته اندوهگین هستند؛ آنگاه خنده‌ی آنان یک تلاش است؛ باید با خودشان بجنگند. آنگاه خنده‌ی آنان یک خنده‌ی مصنوعی است — فقط دروغین و تحمیلی است، از عمق درونشان بر نمی‌خیزد، خودانگیخته نیست، بلکه چیزی مصنوعی و نمایشی است.

کسانی هستند که پیوسته خشمگین هستند — نه اینکه از کسی یا چیزی خشمگین باشند، فقط عصبانی هستند. آنگاه عشق یک تلاش می‌شود. از سوی دیگر، اگر حالت ذهنی تو عشق باشد، خشمگین شدن نیاز به تلاش دارد. می‌توانی انجامش دهی، ولی نمی‌توانی خشمگین باشی. آنوقت باید خشم را بصورت مصنوعی در خودت ایجاد کنی؛ خشمی کاذب خواهد بود.

اگر یک بودا سعی کند که خشمگین شود، به تلاش زیاد نیاز دارد، و آنوقت نیز خشمش کاذب است، و تنها کسانی که او را نمی‌شناسند فریب خواهند خورد. کسانی که او را بشناسند، می‌دانند که آن خشم دروغین است و فقط

تصنّعی است. از درون او نیامده؛ این غیرممکن است. يك بودا، يك مسیح (ع) نمی‌تواند نفرت داشته باشد. آنگاه تلاش لازم است. اگر آنان بخواهند نفرت را نشان دهند، آنوقت باید آن را "انجام دهند" do it.

ولی شما برای نفرت ورزیدن به تلاش نیاز ندارید؛ برای دوست داشتن به تلاش نیازمند هستید. حالت ذهنی را تغییر بده. چگونه می‌توان حالت ذهنی را تغییر داد؟ چگونه می‌توان عاشقانه زندگی کرد؟ و مسئله‌ی زمان در کار نیست که چگونه بیست و چهارساعته عشق بورزیم. این مسخره است — این پرسشی بی‌معنی است.

مسئله‌ی زمان درمیان نیست. اگر بتوانی حتّی يك لحظه هم عشق بورزی، کافی است، زیرا تو هرگز دو لحظه را با هم نداری. فقط يك لحظه داده می‌شود. وقتی که این لحظه از بین رفت، لحظه‌ای دیگر داده می‌شود. تو همیشه با خودت يك لحظه بیشتر نداری. اگر بدانی که چگونه در همان يك لحظه عشق بورزی، راز را خواهی دانست. نیازی نیست به ۴۲ ساعت یا تمام زندگی فکر کنی.

فقط يك لحظه از عشق، و تو می‌دانی که چگونه لحظه را با عشق پُر کنی. آنگاه لحظه‌ی بعدی به تو داده می‌شود و تو می‌توانی این لحظه‌ی دوم را نیز با عشق پُر کنی. پس به یاد بسپار: مسئله‌ی زمان نیست. مسئله فقط يك لحظه است، و این يك لحظه، بخشی از زمان نیست. يك لحظه، يك روند نیست؛ يك لحظه فقط اکنون است. زمانی که بدانی چگونه با عشق وارد يك لحظه شوی، وارد جاودانگی شده‌ای؛ دیگر زمان وجود ندارد. يك بودا در زمان حال زندگی می‌کند. شما در زمان زندگی می‌کنید. زمان یعنی فکرکردن به گذشته، فکرکردن به آینده. و زمانی که به گذشته یا آینده فکر می‌کنی، زمان حال گم می‌شود.

تو سرگرم گذشته و آینده هستی و زمان حال پیوسته از کف می‌رود — و زمان حال، تنها زمان واقعی است. گذشته دیگر نیست و آینده هنوز وجود ندارد؛ هیچ‌کدام وجود ندارند، هردو ناموجود nonexistent هستند. همین لحظه‌ی کنونی، همین يك لحظه‌ی اتمی atomic moment، تنها زمان موجود است اینک و اینجا. اگر بدانی که چگونه در همین حال عاشق باشی، راز را دانسته‌ای و هرگز دو لحظه را باهم به تو نمی‌دهند، پس نیازی نیست که نگران زمان باشی.

يك لحظه همیشه وجود دارد — و همیشه به‌صورتِ زمانِ حال now وجود دارد. به یاد بسپار، درواقع، دونوع "اکنون" وجود ندارد. همین حالا، با لحظه‌ای که پیش از آن بود، یکسان است و با لحظه‌ای که پس از آن خواهد آمد تفاوتی نخواهد داشت.

حالِ اتمی همیشه یکسان است. برای همین است که اکهارت Eckhart می‌گوید، "چنین نیست که زمان بگذرد. زمان یکسان باقی می‌ماند. بلکه ما گذر می‌کنیم." زمان خالص همیشه یکسان باقی می‌ماند؛ این ما هستیم که می‌گذریم.

پس در فکر بیست و چهار ساعت نباش.

يك نکته دیگر: تفکر به زمان نیاز دارد؛ زندگی کردن به تفکر نیاز ندارد. تو نمی‌توانی در همین لحظه‌ی کنونی فکر کنی. در همین لحظه‌ی حاضر، اگر بخواهی باشی، باید تفکر را متوقف کنی، زیرا تفکر اساساً یا به گذشته مربوط است یا به آینده. در این لحظه‌ی حال به چه می‌توانی فکر کنی؟ لحظه‌ای که فکر کنی، حال به گذشته تبدیل شده است.

يك گل در اینجاست — می‌گویی که گلی زیباست. این گفته، دیگر در زمان حال نیست؛ به گذشته تبدیل شده است. وقتی در تفکر به چیزی دست پیدا کنی، به گذشته تبدیل شده است. در زمان حال، تو فقط می‌توانی باشی، نمی‌توانی فکر کنی. می‌توانی با گل باشی، ولی نمی‌توانی در موردش فکر کنی. تفکر به زمان نیاز دارد.

پس به تعبیری، تفکر همان زمان است. اگر فکر نکنی، زمانی وجود نخواهد داشت. برای همین است که در مراقبه، احساسی از بی‌زمانی timelessness داری. به همین دلیل است که در عشق احساس بی‌زمانی می‌کنی. عشق، فکر کردن نیست؛ توقف افکار است. تو وجود داری! وقتی با معشوق هستی در مورد عشق فکر نمی‌کنی، در مورد معشوق فکر نمی‌کنی. ابدآ فکر نمی‌کنی. و اگر فکر کنی، آنوقت با معشوق نخواهی بود، جای دیگری هستی. تفکر کردن یعنی غیبت از زمان حال... تو آنجا حاضر نیستی.

برای همین است که آنان که بسیار در وسواس تفکرات هستند، نمی‌توانند عشق بورزند. زیرا حتی وقتی که هستند، حتی اگر به منبع اصلی الوهیت هم برسند، اگر حتی به ملاقات با خداوند هم نایل شوند، به فکر کردن در مورد او می‌پردازند و او را کاملاً از دست می‌دهند. می‌توانی به فکر کردن در مورد چیزها ادامه دهی، ولی این هرگز واقعیت نیست.

يك لحظه‌ی عشق، لحظه‌ای بی‌زمان است. آنگاه دیگر مسئله‌ی دوست داشتن در ۴۲ ساعت مطرح نیست. تو هرگز فکر نمی‌کنی که چگونه بیست و چهار ساعته زندگی کنی. چگونه در شبانه‌روز زنده باشی. یا زنده هستی و یا زنده نیستی. پس نکته‌ی اساسی که باید درک شود زمان نیست، بلکه لحظه‌ی حال است — چگونه با حالتی عاشقانه در اینک و اینجا باشی.

چرا نفرت وجود دارد؟ وقتی احساس نفرت می‌کنی، به دلیل آن بپرداز. تنها در اینصورت است که عشق می‌تواند شکوفا شود. چه وقت احساس نفرت می‌کنی؟ وقتی که احساس کنی که هستی تو، زندگی در خطر است؛ زمانی که احساس کنی که وجود تو می‌تواند از بین برود، ناگهان نفرت در تو سر برمی‌کشد. وقتی که احساس کنی می‌توانی نابود شوی، شروع می‌کنی به نابود کردن دیگران. این نوعی وسیله‌ی ایمنی safety measure است. نفرت فقط بخشی

از تو است که درگیر تنازع بقا است. هروقت که احساس کنی موجودیتت به خطر افتاده، از نفرت سرشار می‌شوی. پس تا وقتی که به این نکته واقف نشوی که هستی تو نمی‌تواند در خطر باشد و از بین بردن تو ممکن نیست، نمی‌توانی سرشار از عشق شوی. يك مسیح(ع) می‌تواند عاشق باشد، زیرا او چیزی را می‌شناسد که فانی نیست. تو قادر به عشق‌ورزیدن نیستی زیرا فقط چیزهای فانی را می‌شناسی. و مرگ هر لحظه وجود دارد؛ تو هر لحظه هراسانی. چگونه می‌توانی با ترس و هراس عشق بورزی؟ عشق نمی‌تواند با ترس وجود داشته باشد. و ترس وجود دارد، پس تنها می‌توانی افسانه‌ای بسازی که عاشق هستی.

و باردیگر، عشق تو نیز وسیله‌ای است برای ایمن بودن. تو برای گریز از ترس هایت عشق می‌ورزی. هرگاه که باور کنی عاشق هستی، کمتر می‌ترسی. برای آن لحظه می‌توانی مرگ را فراموش کنی. توهمی تولید شده که در آن تو بتوانی احساس کنی که تو از سوی هستی پذیرفته شده‌ای؛ انکار نشده‌ای و مردود نیستی. برای همین است که چنین نیاز عظیمی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن وجود دارد.

هرگاه کسی تو را دوست داشته باشد، تو در اطراف خودت توهمی ایجاد می‌کنی که جهان هستی به تو نیاز دارد — دست‌کم توسط يك نفر. کسی به تو نیاز دارد، پس وجود تو عبث نیست. تو موجودی تصادفی و اتفاقی نیستی — در جایی به تو نیاز است. بدون تو، جهان هستی چیزی را کسر دارد. این به تو احساس خوبی می‌بخشد. تو احساس می‌کنی که برای وجود تو هدفی، مقصدی، معنایی و ارزشی وجود دارد.

وقتی که کسی دوستت نداشته باشد، احساس بی‌معنی بودن، مردود شدن و انکارشدن می‌کنی. آنگاه فکر می‌کنی که هدفی وجود ندارد، مقصدی وجود ندارد. اگر کسی دوستت نداشته باشد و تو همی‌ری، کسی غیبت تو را احساس نخواهد کرد، احساس نخواهد شد که تو دیگر وجود نداری. کسی احساس نمی‌کند که تو بوده‌ای، و اینك نیستی.

عشق به تو این احساس را می‌دهد که مورد نیاز هستی. برای همین است که در عشق انسان احساس می‌کند که کمتر می‌ترسد. هرگاه عشقی وجود نداشته باشد، تو بیشتر هراسان می‌شوی، و در ترس، برای حفاظت از وجودت، تو متنفر می‌شوی. نفرت يك محافظت است. تو از نابودشدن می‌ترسی؛ پس ویرانگر می‌گردد.

در عشق، تو احساس می‌کنی که مورد پذیرش هستی — میهمانی ناخوانده نیستی، بلکه از تو دعوت کرده‌اند و به تو خوشامد می‌گویند، منتظرت بوده‌اند و هستی ازاینکه تو وجود داری خوشحال است. کسی که تو را دوست دارد، نماینده‌ی تمام جهان هستی می‌گردد. ولی این عشق در اساس، ترس-گرا fear-oriented است. تو در مقابل ترس، در برابر مرگ و در برابر بی‌تفاوتی غیرانسانی جهان هستی، از خودت محافظت می‌کنی.

درواقع، هستی بی‌تفاوت است — حداقل در سطح. خورشید، دریا، ستارگان، زمین، آنان نسبت به تو کاملاً بی‌تفاوت

هستند. هیچکس نگران تو نیست. و این حقیقت آشکار وجود دارد که تو مورد نیاز نیستی. بدون تو، همه چیز به همان خوبی پیش می‌رود که بدون تو پیش رفته. هیچ چیز کسر نیست. نگاهی سطحی به جهان هستی بینداز: هیچ‌کس، هیچ چیز نگران تو نیست. شاید ابداً از وجود تو آگاه هم نباشند. ستارگان از وجود تو آگاه نیستند. حتی زمینی را که "مادر" می‌خوانی از وجود تو آگاه نیست. و وقتی که بمیری، زمین اندوهگین نمی‌گردد. هیچ چیز تغییر نخواهد کرد؛ چیزها همانگونه که همیشه بوده‌اند، خواهند بود. با تو، یا بدون تو، تفاوتی نخواهد داشت.

تو احساس می‌کنی که یک تصادف accident هستی. نیازی به تو نبوده؛ تو بدون دعوت آمده‌ای؛ فقط محصول یک اتفاق chance هستی. این تولید ترس می‌کند.

این چیزی است که کی‌گگارد Kierkegaard آن را "تشویش" anguish می‌خواند.

نوعی ظریف از ترس مداوم: "نیازی به تو نیست."

وقتی کسی دوستت بدارد، احساس خواهی کرد که بُعدی متفاوت موجودیت پیدا کرده است. حالا دست‌کم کسی هست که در غیاب تو اشک بریزد و احساس تأسف و اندوه کند. اشک‌هایی وجود دارند، تو مورد نیاز خواهی بود. دست‌کم یک نفر پیدا شده که اگر نباشی، نبودن تو را احساس کند. دست‌کم برای یک نفر، تو هدف و مقصدی یافته‌ای.

نیاز بسیار برای عشق به همین سبب است. و اگر کسی دوست نداشته باشد، بی‌ریشه خواهی بود. ولی این عشق چیزی نیست که من از آن سخن می‌گویم. این یک رابطه است و تولیدِ دوجانبه‌ی یک توهم است. — یک توهم دوجانبه: "من به تو نیاز دارم و تو به من نیاز داری. من به تو این توهم را می‌دهم که بدون تو، زندگی من و مقصد و معنای من گم خواهد شد؛ تو به من این توهم را می‌دهی که بدون من همه چیزت از دست خواهد رفت. پس ما هردو به هم کمک می‌کنیم که در توهم باشیم. ما یک هستی خصوصی و جداگانه ایجاد می‌کنیم که در آن، هردو معنی داشته باشیم، چنان‌دنیایی که در آن، تمام بی‌تفاوتی این فضای عظیم فراموش شود."

دو عاشق در یکدیگر زندگی می‌کنند؛ آنان یک دنیای خصوصی خلق کرده‌اند. برای همین است که عشق اینهمه به خلوت نیاز دارد. اگر در خلوت نباشی، دنیا تو را راحت نمی‌گذارد. پیوسته به تو خواهد گفت که هرکاری انجام دهی، فقط رویا است و این یک توهم دوطرفه است. عشق به خلوت نیاز دارد، زیرا که در آن تمام دنیا فراموش می‌شود. تنها دونفر وجود دارند و بی‌تفاوتی‌ها، بی‌تفاوتی تمام‌هستی فراموش می‌شود. تو احساس می‌کنی که دوست دارند و به تو خوشامد می‌گویند. بدون تو هیچ چیز مانند سابق نخواهد بود. دست‌کم در این دنیای خصوصی، هیچ چیز بدون تو، همان نخواهد بود. زندگی بامعنی می‌شود.

من در مورد چنین عشقی سخن نمی‌گویم. این درواقع، عشقی توهّمی است. يك توهّم پرورش داده شده cultivated است. و انسان چنان ضعیف است که بدون این توهّم نمی‌تواند زندگی کند. آنان که بتوانند، بدون این توهّم زندگی می‌کنند. يك بودا می‌تواند بدون این توهّم زندگی کند، و به همین دلیل آن را نمی‌سازد.

وقتی که زندگی بدون این توهّم ممکن شد، بُعدی دیگر، بُعد دومی از عشق به وجود می‌آید. چنین نیست که موجود دیگری نیازمند تو باشد. در این بُعد، این ادراک و تشخیص وجود می‌آید که تو از این هستی که بسیار بی‌تفاوت به نظر می‌رسد، جدا نیستی. تو بخشی از آن هستی، عضوی زنده از آنی و با آن یکی هستی. و اگر درختی شکوفه بدهد، از تو جدا نیست. تو در درخت شکوفا شده‌ای و درخت در وجود تو هشیار شده است.

دریا و ماسه‌ها و ستارگان با تو یکی هستند. تو يك جزیره نیستی، عضوی زنده هستی و با این هستی، یگانه‌ای. تمامی کائنات در درون تو است و تمامی تو در این کائنات است. تا زمانی که این را ندانی، احساسش نکنی و به این تشخیص نرسی، به آن عشقی که حالتی از ذهنیت است دست‌نخواهی یافت.

اگر این را تشخیص بدهی، نیازی به خلق يك توهّم خصوصی نیست که کسی تو را دوست داشته باشد. آنگاه معنی وجود خواهد داشت. و اگر کسی تو را دوست نداشته باشد، معنایی از دست نرفته است. آنگاه تو ابدآه‌راسان نیستی، زیرا حتی مرگ نیز تو را نابود نخواهد کرد. شاید شکل تو را نابود کند، شاید بدن را از بین ببرد، ولی نمی‌تواند تو را نابود کند، زیرا تو همان کائنات existence هستی.

این چیزی است که در مراقبه روی می‌دهد. منظور از مراقبه همین است. در مراقبه، تو بخشی از جهان هستی می‌گردد، يك دریچه. تو به این احساس می‌رسی که، "من و جهان هستی یکی هستیم." آنگاه تو مورد استقبال قرار می‌گیری و ترسی وجود ندارد و مرگی وجود ندارد. آنگاه عشق از تو جاری می‌گردد. آنگاه عشق دیگر يك تلاش نیست — نمی‌توانی کاری بجز عشق انجام دهی. آنگاه عشق همچون تنفس می‌شود. تو در ژرفای وجودت عشق را تنفس می‌کنی؛ دم و بازدم تو همان عشق است.

این عشق به اخلاص رشد می‌کند. آنگاه عاقبت تو حتی این را نیز همچون نفس کشیدن فراموش می‌کنی. چه زمانی به یاد تنفس هایت می‌افتی؟ آیا این را مشاهده کرده‌ای؟ تنها وقتی به یاد نفس کشیدن می‌افتی که اشکالی پیش آمده باشد. هرگاه در موقعیت دشواری قرار داشته باشی، آنوقت احساس می‌کنی که مشغول نفس کشیدن بوده‌ای. وگرنه حتی نیازی به یادآوری و هشیاری از آن نیست. و اگر از نفس هایت هشیار باشی، آنوقت نشان می‌دهد که اشکالی در روند تنفسی وجود دارد. درغیراینصورت، تنفس در سکوت ادامه دارد.

پس هرگاه از عشق خودت آگاه شوی، عشقی که حالتی از ذهنیت است — نشان می‌دهد که هنوز اشکالی وجود

دارد. رفته رفته، حتی آن هشیاری نیز از بین می‌رود. تو فقط عشق را تنفس می‌کنی. همه چیز را فراموش کرده‌ای، حتی اینکه عاشق هستی، آنوقت عشق به اخلاص devotion تبدیل می‌شود. این اوج نهایی عشق است، والاترین امکان است — می‌توانی آن را به هرنامی بخوانی.

عشق فقط وقتی به اخلاص تبدیل می‌شود که این هشیاری گم شود و فراموش گردد. این به آن معنی نیست که تو ناهشیار هستی، به این معنی است که این روند چنان ساکت شده است که در اطرافش هیچ صدایی وجود ندارد. تو از آن ناهشیار نیستی، ولی از آن هشیار نیز نیستی. بسیار طبیعی شده است. وجود دارد، ولی در درون، تولید هیچ اختلالی نمی‌کند؛ بسیار هماهنگ شده است.

پس به یاد بسپار، وقتی در مورد عشق سخن می‌گویم، در مورد عشق شما سخن نمی‌گویم. ولی اگر سعی کنید که عشق خودتان را درک کنید، گامی خواهد شد به سوی رشد کردن به نوعی متفاوت از عشق. پس من مخالف عشق های شما نیستم. من فقط این واقعیت را اظهار می‌کنم که اگر عشق شما براساس ترس باشد، فقط عشقی معمولی است، عشق حیوانی. و در این گفته، هیچ‌گونه تحقیر یا سرزنی وجود ندارد؛ فقط يك واقعیت است.

انسان هراسان است. او نیاز به کسی دارد که به او احساس پذیرش بدهد و بگوید که نیازی به ترسیدن نیست. دست‌کم با يك نفر تو نیازی نداری که سرشار از ترس باشی. این فقط در حد خودش خوب است، ولی این چیزی نیست که بودا یا مسیح (ع) آن را عشق بخوانند. آنان عشق را حالتی از ذهنیت می‌دانند، نه يك رابطه. پس به ورای رابطه برو و رفته رفته، فقط عشق بورز. در ابتدا قادر به این کار نخواهی بود، مگر اینکه وارد مراقبه شوی. تا زمانی که به آن چیز باقی و نامیرا را در درونت شناسی، تازمانی که بین درون و بیرون احساس ژرفی از یگانگی نداشته باشی، تازمانی که احساس نکنی که تو، کائنات هستی، دشوار خواهد بود.

پس این تکنیک های مراقبه فقط برای این هستند که به شما کمک کنند از رابطه به حالتی از ذهنیت به نام عشق رشد کنید. و ابداً به زمان فکر نکن؛ در عشق، زمان بی‌ربط است.

بیشتر تکنیک‌هایی که تاکنون گفته‌اید از بدن به عنوان يك وسیله استفاده می‌کنند. دلایلی که تا نتراین همه به بدن اهمیت داده است چیست؟

بسیاری از نکات اساسی باید درک شوند. يك: تو بدن هستی. هم‌اینک، تو فقط بدن هستی و نه چیزی دیگر. شاید تصویری از روح، آنها atma یا غیره داشته باشی این‌ها فقط مفاهیم هستند؛ فقط ایده‌هایی هستند. تو، اینگونه که هم‌اینک هستی فقط بدن هستی. و به فریب دادن خودت ادامه نده که تو روح باقی و آتمای جاودانه هستی. بیش از این خودت را فریب نده. این فقط يك ایده است و این ایده نیز براساس ترس است.

تو نمی‌دانی که روح وجود دارد یا نه؛ تو هرگز به درونی ترین رشته‌ای که شخص جاودانگی را در آن تشخیص می‌دهد دست نیافته‌ای. تو فقط در مورد آن شنیده‌ای و به این ایده چسبیده‌ای، زیرا از مرگ می‌هراسی. تو می‌دانی که مرگ واقعی است، پس امیدواری و باور داری که چیزی باید در تو باشد که جاودانه است. این فقط برآورده ساختن يك آرزو است.

من نمی‌گویم که روح وجود ندارد، نمی‌گویم که چیزی جاودانه وجود ندارد. نه، من چنین نمی‌گویم. ولی تاجایی که به تو مربوط می‌شود، تو فقط يك بدن هستی؛ با مفهومی که روحی در تو هست که جاودانه است. این مفهوم فقط در ذهن وجود دارد، و این مفهوم را نیز برای این جمع‌آوری کرده‌ای، چون می‌ترسی. برای همین است که هرچه ناتوان‌تر و پیرتر و فرسوده‌تر می‌شوی، بیشتر به روح جاودانه و به خداوند باور می‌آوری. آنوقت به کلیسا و معبد می‌روی. اگر به پرستشگاه‌ها بروی، پیرمردان و پیرزنان بسیاری را می‌بینی که در آنجا گرد آمده‌اند.

جوانی اساساً دوران بی‌خدایی atheistic است؛ همیشه چنین بوده است. هرچه جوان‌تر باشی، بی‌خدا تر هستی. چرا؟ زیرا هنوز قدرت داری و ترس کمتری داری و هنوز نسبت به مرگ جاهلی. مرگ برای تو جایی در دوردست هاست، فقط برای دیگران اتفاق می‌افتد. فقط برای دیگران رخ می‌دهد، نه برای تو. ولی هرچه پیرتر شوی، رفته‌رفته احساس خواهی کرد که مرگ برای تو نیز رخ خواهد داد.

مرگ نزدیک می‌شود و انسان شروع می‌کند به باورکردن. پس تمام باورها براساس ترس است. و کسی که از ترس باور بیاورد، درواقع خودش را فریب می‌دهد. تو اینک بدن هستی — این يك واقعیت است. تو چیزی از جاودانگی نمی‌دانی، فقط فانی بودن را می‌شناسی. ولی جاودانگی وجود دارد، می‌توانی آن را بشناسی. باورداشتن کمکی نخواهد کرد فقط شناختن کمک می‌کند. می‌توانی جاودانگی را دریابی، ولی مفاهیم انتزاعی، تا زمانی که به تجربه‌هایی ملموس تبدیل نشوند، بی‌فایده خواهند بود.

پس فریب مفاهیم را نخور و مفاهیم و باورها را به‌جای تجربه نگیر. برای همین است که تانترا همیشه با بدن شروع می‌کند — زیرا يك واقعیت است. تو باید از بدن شروع کنی، زیرا در بدن قرار داری. و این نیز درست نیست. وقتی می‌گویم در بدن قرار داری، این هم صحیح نیست. تا جایی که به تو مربوط می‌شود، تو بدن هستی، نه اینکه در بدن باشی. تو هیچ چیز در مورد اینکه در بدن چیست نمی‌دانی؛ فقط بدن را می‌شناسی.

تجربه‌ی چیزی فراتر از بدن، هنوز برای تو دور است.

اگر نزد فرافیزیک‌دان‌ها metaphysicians یا الهیون theologians بروی، آنان از روح شروع می‌کنند. ولی تانترا مطلقاً علمی است. از جایی شروع می‌کند که هستی، نه از جایی که می‌توانی باشی. شروع کردن از جایی که می‌توانی

باشی مسخره است —می‌توانی از جایی شروع کنی که می‌توانی باشی، فقط از جایی می‌توانی شروع کنی که هستی.

تانترا هیچ محکومیتی برعلیه بدن ندارد. تانترا یعنی پذیرش کامل چیزها همانطور که هستند. الهیون مسیحی و سایر مذاهب (بجز اسلام راستین، م.) سرزنش‌گر هستند و بدن را محکوم می‌کنند. آنان در تو دوگانگی dichotomy و دوییت dualism خلق می‌کنند که تو دوتا هستی. و از نظر آنان، بدن دشمن است، اهریمنی است، پس باید با آن بجنگی. این دوگانگی در اساس غلط است و این دوییت، ذهن تو را به دو بخش تقسیم می‌کند و شکاف شخصیتی split personality تولید می‌کند.

مذاهب (بجز اسلام راستین، م.) به ذهن انسانی کمک کرده‌اند تا دچار شکاف شخصیتی schizophrenic گردد. هرگونه تقسیمی، تو را عمیقاً جدا می‌کند و به دو تقسیم می‌شوی، یا به بخش‌های بسیار تقسیم می‌شوی. و هر فرد، تجمعی است از بسیاری تقسیمات divisions، بدون یک وحدت زنده، بدون یک مرکز. تاجایی که به معنی واژه مربوط می‌شود، تو یک فرد individual نیستی. فرد یعنی غیرقابل تقسیم. ولی تو به سادگی به تکه‌های مختلف تقسیم شده‌ای. نه تنها ذهن و بدن از هم جدا شده‌اند، روح و جسمت نیز از هم جدا هستند. این مزخرفات چنان عمیقاً در تو فرو رفته که حتی بدن نیز تقسیم شده است: پایین‌تنه اهریمنی است و بالاتنه خوب است. این احمقانه است، ولی وجود دارد. حتی خودتو نیز با پایین‌تنه‌ات احساس راحتی نمی‌کنی. نوعی ناراحتی وارد می‌شود. تقسیمات و تقسیمات و تقسیمات وجود دارند.

تانترا همه چیز را می‌پذیرد. هرآنچه که هست، در تمامیتش پذیرفته می‌شود. برای همین است که تانترا توانسته جنسیت sex را تماماً بپذیرد. در تمام دنیا، در طول پنج‌هزار سال، تانترا تنها سنتی بوده که جنسیت را تماماً پذیرفته است. چرا؟ زیرا سکس نقطه‌ای است که تو آنجا هستی و هرگونه حرکتی از جایی آغاز خواهد شد که تو آنجا باشی.

تو در مرکز جنسی قرار داری، انرژی تو در مرکز جنسی است. و از آن نقطه باید به بالا بروی، بسیار فراتر. اگر خود این مرکز را انکار و رد کنی، آنوقت می‌توانی خودت را فریب بدهی که حرکت می‌کنی، ولی نمی‌توانی حرکت کنی. آنوقت، تو تنها نقطه‌ای را که حرکت از آنجا ممکن خواهد بود، انکار کرده‌ای. پس تانترا بدن را می‌پذیرد، جنسیت را می‌پذیرد، همه چیز را می‌پذیرد. و تانترا می‌گوید، خرد wisdom همه چیز را می‌پذیرد و آن را متحول می‌سازد؛ تنها جهل است که پس می‌زند. فقط جهالت می‌تواند رد کند — خرد همه چیز را می‌پذیرد. حتی زهر نیز می‌تواند داروی شفابخش باشد، ولی تنها از راه خرد.

بدن می‌تواند وسیله‌ای باشد برای رفتن به چیزی که ورای بدن است و انرژی جنسی می‌تواند به نیروی روحانی تبدیل شود.

و به یاد بسپار، وقتی که می‌پرسی... دلایلی که تانتراین همه به بدن اهمیت داده است چیست؟

چرا می‌پرسی؟ چرا؟

تو همچون يك بدن زاده شده‌ای، همچون يك بدن زندگی می‌کنی، همچون بدن بیمار می‌شوی و همچون بدن، دارو می‌خوری، درمان می‌شوی و سالم می‌گرددی. همچون يك بدن، جوان می‌شوی و چون يك بدن سالخورده می‌شوی و چون يك بدن می‌میری. تمام زندگی تو در اطراف بدن و بدن-محور است. عاشق کسی می‌شوی و با او آمیزش می‌کنی و بدن‌های دیگری را خلق می‌کنی، بدن‌های دیگری تولید می‌کنی.

در تمام زندگی چه می‌کنی؟ خودت را حفظ preserve می‌کنی. با خوراك، آب و مسكن ازچه چیز محافظت می‌کنی؟ بدن محافظت می‌شود. ازطریق تولید مثل چه می‌کنی؟ بدن تکثیر می‌شود. تمامی‌زندگی، ۹۹/۹٪ آن بدن-محور است. تو می‌توانی به ماورا بروی، ولی آن سفر باید توسط بدن طی شود و باید از بدن استفاده کنی. ولی تو چرا می‌پرسی؟ — زیرا بدن فقط پوشش بیرونی است، در ژرفا، بدن نهاد جنسیت است.

پس آن سنت‌هایی که مخالف جنسیت هستند، مخالف با بدن هم هستند. و سنت‌هایی که با جنسیت مخالف نیستند (مانند اسلام راستین م.)، نسبت به بدن رفتاری دوستانه دارند. تانترا نگرشی مطلقاً دوستانه به بدن دارد و می‌گوید که بدن باحرمت sacred و مقدس holy است. در تانترا سرزنش کردن بدن کفر است. در تانترا، گفتن اینکه بدن ناخالص است یا گناه‌کار است بی‌معنی است این آموزشی بسیار زهرآگین است. تانترا بدن را می‌پذیرد — نه تنها آن را می‌پذیرد، بلکه می‌گوید که بدن قداست دارد، خالص و بی‌گناه است. می‌توانی از آن استفاده ببری و از آن همچون يك وسیله‌ی نقلیه vehicle استفاده کنی. بدن يك واسطه medium است: برای رفتن به فراسو! حتی در رفتن به ماورا نیز کمکت می‌کند.

ولی اگر شروع به جنگیدن با بدن کنی، گم شده‌ای. اگر با آن سرِ جنگ داشته باشی، بیشتر و بیشتر بیمار می‌شوی. و اگر به جنگیدن با آن ادامه بدهی، فرصتی را از کف خواهی داد. جنگیدن منفی است؛ تانترا تحولی مثبت positive transformation است.

با بدن ننگ — نیازی نیست.

مانند این است که در اتوموبیلی نشسته باشی و با آن بجنگی. آنوقت نمی‌توانی حرکت کنی، زیرا با وسیله‌ی نقلیه‌ات می‌جنگی — وسیله‌ای که باید از آن استفاده شود، نه اینکه با آن بجنگی. و تو با جنگیدن با آن، نابودش می‌کنی؛ آنوقت، حرکت دشوارتر و دشوارتر می‌شود.

بدن وسیله‌نقلیه‌ای بسیار زیباست — بسیار اسرارآمیز، بسیار پیچیده. از آن استفاده کن، با آن ننگ. به آن یاری

بده. لحظه‌ای که با آن مخالفت کنی، با خودت مخالف کرده‌ای. ماندن این است که انسانی بخواهد جایی برود، ولی با پاهای خودش بجنگد و آن‌ها را قطع کند. تانترا می‌گوید بدن را بشناس و اسرار آن را بشناس. انرژی آن را بشناس و بدان که چگونه آن انرژی‌ها می‌توانند متحوّل شوند — چگونه می‌توان آن‌ها را حرکت داد و به ابعاد دیگری چرخاند.

برای نمونه، جنسیت را در نظر بگیر، که در بدن، انرژی پایه است. معمولاً انرژی جنسی در تولیدمثل مصرف می‌شود. یک بدن تولید بدن‌های دیگر می‌کند و این تولیدمثل ادامه دارد. استفاده‌ی بیولوژیک از انرژی جنسی فقط در تولید مثل است. ولی این تنها یکی از کاربردهای آن است، و پست‌ترین. سرزنی در کار نیست، ولی این پایین‌ترین نوع انرژی است. همین انرژی می‌تواند کارهای خلاقه‌ی دیگری انجام دهد. تولید مثل، عمل خلاقه‌ی پایه basic است — تو موجودی را خلق می‌کنی. برای همین است که زن وقتی که مادر می‌شود احساس مطبوع ظریفی دارد؛ او موجودی را خلق کرده است.

روانشناسان می‌گویند که چون مرد نمی‌تواند مانند زن تولید مثل کند، چون نمی‌تواند مادر شود، احساس ناراحتی uneasiness به خصوصی دارد و برای از بین بردن این ناراحتی یا چیره شدن بر آن، مرد به آفرینش چیزهای دیگر می‌پردازد. او نقّاشی می‌کند، او کارهایی می‌کند که در آن‌ها، او خالق باشد، که در آن‌ها، مادر باشد. این یکی از دلایلی است که چرا زنان کمتر خلاق هستند و مردان، بیشتر — زیرا زنان بُعدی طبیعی برای خلاق بودن دارند. آنان می‌توانند مادر شوند و احساس رضایت کنند، یک رضایت آسان. زنان یک خلاقیت عمیق بیولوژیک را احساس می‌کنند.

ولی مردان احساس را ندارد و در جایی احساس عدم تعادل می‌کند. او مایل است خلق کند، پس او چیزی را جایگزین می‌سازد. نقّاشی می‌کند، آواز می‌خواند، سماع می‌کند. کاری می‌کند که در آن کار، او نیز یک مادر شود.

امروزه روانشناسان می‌گویند و این را تانترا همیشه گفته — انرژی جنسی همیشه منبع تمام آفرینش هاست. بنابراین چنین روی می‌دهد که اگر یک نقّاش واقعاً اثرش عمیق باشد، شاید جنسیت را کاملاً فراموش کند. زمانی که شاعری عمیقاً با شعرش سرگرم است، انرژی جنسی را کاملاً فراموش می‌کند. او نیازی ندارد که هیچ‌گونه زندگی بدون عمل جنسی brahmacharya یا زندگی تجردی celibacy را بر خود تحمیل کند.

تنها راهبان، راهبان غیرخلاق ساکن در صومعه‌ها هستند که نیاز به تحمیل برهماچاریا دارند — زیرا اگر تو خلاق باشی، همان انرژی که از طریق جنسی عمل می‌کند، به سمت آفرینندگی حرکت خواهد کرد. می‌توانی تماماً آن را فراموش کنی؛ و برای فراموش کردن آن نیازی به تلاش نیست، زیرا این غیرممکن است. برای فراموش کردن چیزی، تو هیچ‌کاری نمی‌توانی انجام بدهی. زیرا هرگونه تلاش، تو را باردیگر به یاد آن می‌اندازد. این تلاشی عبث است —

درواقع، خودکشی است. نمی‌توانی سعی کنی که چیزی را فراموش کنی.

برای همین است که آنان که براهماچاری را برخورد تحمیل می‌کنند، منحرفین جنسی پوسته‌مغزی cerebral sex perverts هستند. آنگاه سکس در ذهنشان می‌چرخد؛ تمامش در ذهن جاری می‌شود — نه در بدن، بلکه در ذهن. و این بدتر است، زیرا آنوقت ذهن تماماً دیوانه می‌شود.

هرگونه خلّاقیتی کمک می‌کند که سکس از بین برود.

تانترا می‌گوید، اگر وارد مراقبه شوی، سکس کاملاً از بین می‌رود؛ می‌تواند تماماً ناپدید شود. تمامی انرژی جذب مراکز بالاتر شده است — و بدن تو مراکز متعدّدی دارد. سکس پایین‌ترین مرکز است، و انسان در پایین‌ترین مرکز به سر می‌برد. هرچه انرژی بالاتر برود، مراکز بالاتر شروع به شکوفایی می‌کنند. وقتی همین انرژی به قلب برسد، تبدیل به عشق می‌شود. وقتی همین انرژی بازهم بالاتر بیاید، ابعاد تازه تر و تجربه‌های جدیدتر شروع به شکفتن می‌کنند. و زمانی که همین انرژی در بالاترین است، در بالای بدنت؛ به نقطه‌ای می‌رسد که تانترا آن را ساهاسرار sahasrar می‌خواند — آخرین چاکرای سر head chakra.

جنسیت، پایین‌ترین مرکز انرژی و ساهاسرار بالاترین است و انرژی جنسی بین این دو نقطه حرکت می‌کند. می‌تواند از مرکز جنسی تخلیه شود. وقتی از مرکز جنسی تخلیه شود، تو سبب تولیدِ شخص دیگری می‌شوی. وقتی همین انرژی از ساهاسرار آزاد شود، از سر به کائنات، تو تولّد تازه‌ای به خودت می‌دهی. این نیز تولید مثل است، ولی نه از نوع بیولوژیک. آنوقت يك تولید مثل روحانی است؛ آنگاه تو دوباره زاده می‌شوی. در هندوستان ما چنین شخصی را "دوبار زاده شده" dwij = twice-born می‌خوانیم. این، همان انرژی است که حرکت کرده.

تانترا هیچ سرزنشی ندارد، فقط تکنیک‌های اسرارآمیزی برای متحوّل شدن است. برای همین است که تانتراینهمه از بدن می‌گوید — لازم هست.

بدن باید درک شود، و تو فقط می‌توانی از جایی شروع کنی که هستی.

گفتید که عشق می‌تواند ما را آزاد کند. ولی معمولاً ما می‌بینیم که عشق به وابستگی تبدیل می‌شود، و به‌جای اینکه آزادمان کند، بیشتر در قید می‌شویم. پس لطفاً درمورد وابستگی و آزادی برای ما بگویید.

عشق به وابستگی تبدیل می‌شود، زیرا عشقی وجود ندارد. شما فقط بازی می‌کردید و خودتان را فریب می‌دادید. وابستگی واقعیت است؛ آن عشق فقط يك پیش‌برده foreplay بوده است. پس هرگاه عاشق می‌شوی دیر یا زود کشف می‌کنی که وسیله شده‌ای — و آنوقت تمام مصیبت شروع می‌شود. مکانیسم آن چیست؟ چرا اتفاق می‌افتد؟

چند روز پیش مردی نزد من آمد که احساس گناه زیاد داشت. او گفت، "عاشق زخم بودم، بسیار دوستش داشتم. روزی که مُرد، مشغول گریه و زاری بودم، ولی ناگهان در درونم احساس آزادی بسیار کردم. گویی که باری گران مرا ترک کرده باشد. نفس عمیقی را احساس کردم، گویی که آزاد شده بودم."

در آن لحظه او از لایه‌ی دیگری از احساساتش آگاه شده بود. او در بیرون گریه و زاری می‌کرد و می‌گفت، "بدون او قادر به زندگی نیستم، غیرممکن است، یا زندگیم همچون مرگ خواهد بود." جسد همسرش درست در برابرش بود؛ ولی او گفت، "در عمق هشیار شدم که حامل بسیار خوب است، که حالا آزادم."

حالا لایه‌ی سوم شروع کرده به احساس گناه کردن: به او می‌گفت، "چه کار می‌کنی؟" او از این آگاهی تازه احساس گناه بسیار می‌کرد. به من گفت، "کمکم کن. در ذهن من چه روی داده است؟ آیا به همین زودی به او خیانت کرده ام؟"

هیچ اتفاقی نیفتاده است. کسی خیانتی نکرده. وقتی که عشق به وابستگی تبدیل شود، باری سنگین می‌شود، زندان می‌شود. ولی چرا عشق به وابستگی تبدیل می‌شود؟

نخستین نکته‌ای که باید درک شود این است که اگر عشق، وابستگی شود، تو فقط در يك توهّم بوده‌ای که آن عشق بوده. تو فقط با خودت بازی می‌کردی و فکر می‌کردی که این عشق بوده. درحقیقت تو نیاز به وابسته شدن داشتی. و اگر بازهم عمیق تر بروی، پی خواهی برد که تو همچنین نیاز به برده شدن داشته‌ای.

ترسی ظریف از آزادی وجود دارد، و همه مایل‌اند تا برده باشند. البته همه در مورد آزادی سخن می‌گویند، ولی هیچکس شهامتش را ندارد که واقعاً آزاد باشد، زیرا اگر واقعاً آزاد باشی، تنها خواهی بود. اگر شهامت تنها بودن را داری، تنها در آن صورت می‌توانی آزاد باشی.

ولی هیچکس به اندازه کافی شهامت ندارد که تنها باشد. تو به کسی نیاز داری. چرا نیازمند دیگری هستی؟ تو از تنهایی خودت می‌ترسی. تو از خودت حوصله ات سر می‌رود. و درواقع، وقتی که تنها هستی هیچ چیز معنی ندارد، با دیگری، تو سرگرم هستی و معانی مصنوعی در اطراف خود می‌سازی.

تو نمی‌توانی برای خودت زندگی کنی، پس شروع می‌کنی برای دیگری زندگی کردن. و همین اوضاع در مورد دیگری نیز صدق می‌کند؛ او نیز نمی‌تواند تنها زندگی کند، پس او نیز در جست‌وجوی دیگری است، دو نفر که از تنهایی خودشان می‌ترسند، به هم می‌رسند و يك نمایش را شروع می‌کنند — نمایش عشق. ولی در ژرفای وجود، آنان در جست‌وجوی وابستگی، تعهد commitment و قید bondage هستند.

پس دیر یا زود، هرچیزی را که آرزو داشتی برآورده می‌شود. این یکی از تأسف آورترین چیزها در دنیاست. هرچه که

بخواهی اتفاق می‌افتد. تو دیر یا زود آن را کسب می‌کنی و پیش‌پرده از بین می‌رود. وقتی که عملکرد پیش‌پرده انجام شد، خودش از بین می‌رود. وقتی که يك زن یا شوهر شدی، وقتی که برده‌ی دیگری شدی، وقتی که ازدواج رخ داد، عشق ناپدید خواهد شد، زیرا آن عشق فقط يك توهم بود که در آن، دو نفر بتوانند اسیر یکدیگر شوند.

تو نمی‌توانی مستقیماً درخواست بردگی کنی؛ بسیار تحقیرآمیز است. و نمی‌توانی مستقیماً کسی درخواست کنی: "برده‌ی من شو." او شورش می‌کند. و نمی‌توانی بگویی "من مایل‌م برده‌ی تو شوم؛" پس در عوض می‌گویی، "منم بدون تو زندگی کنم." ولی معنی همان است. و وقتی همین هدف — آرزوی واقعی — برآورده شد، عشق ناپدید می‌شود. آنوقت احساس اسارت می‌کنی، در زندان خواهی بود و آنوقت شروع به مبارزه می‌کنی تا آزاد شوی.

این را به یاد بسپار: این یکی از تضادهای ذهنی است: هرچه را که کسب کنی، از آن حوصله‌ات سر می‌رود و هرآنچه را که به دست نیاوری، مشتاقش خواهی بود.

وقتی تنها هستی، مشتاق نوعی اسارت و زندان هستی. وقتی که در زندان هستی، شروع می‌کنی به اشتیاق داشتن برای آزادی. درواقع، تنها بردگان‌اند که مشتاق آزادی هستند و مردمان آزاد، باردیگر می‌کوشند تا برده شوند.

ذهن مانند پاندول ساعت عمل می‌کند، از انتهای يك سو extreme به انتهای سمت دیگر می‌رود.

عشق به وابستگی تبدیل نمی‌شود. نیاز اصلی، وابستگی بوده است و عشق فقط دانه‌ی دام bait بوده است. تو در پی صید يك ماهی به نام وابستگی بوده‌ای و عشق فقط طعمه‌ای بوده تا ماهی را بگیرد. وقتی که ماهی صید شد، طعمه دورانداخته می‌شود. این را به یاد بسپار، و هرگاه عملی انجام می‌دهی، در درونت عمیق شو تا علت اساسی را پیدا کنی.

اگر عشق واقعی وجود داشته باشد، هرگز به وابستگی تبدیل نمی‌شود.

مکانیسم تبدیل عشق به وابستگی چیست؟ لحظه‌ای که به عاشق یا معشوق خود بگویی، "فقط مرا دوست داشته باش"، شروع به تصاحب کرده‌ای. و لحظه‌ای که کسی را تصاحب کنی، عمیقاً به او توهین کرده‌ای، زیرا از او يك شیئی ساخته‌ای.

وقتی من صاحب تو شوم، آنوقت تو دیگر يك شخص نیستی، بلکه فقط یکی از اشیایی هستی در میان سایر لوازم منزل — يك شیئی. آنوقت من از تو استفاده می‌کنم، و تو ملك من هستی، جزو دارایی‌های من هستی، پس من به هیچکس دیگر اجازه نخواهم از تو استفاده کند. این معامله‌ای است که در آن، من توسط تو تصاحب شده‌ام و تو از من يك شیئی می‌سازی. این يك معامله است که حالا هیچکس دیگر نمی‌تواند از تو استفاده کند. هردو طرف احساس بردگی و اسارت می‌کنند. من از تو يك برده می‌سازم و تو نیز در عوض، مرا اسیر می‌کنی.

آنگاه مبارزه شروع می‌شود. من می‌خواهم شخصی آزاد باشم، و درعین حال مایلم تو را در تصاحب داشته باشم؛ تو می‌خواهی آزاد باشی و بازهم مرا مالک باشی — مبارزه دراین است. اگر تو را تصاحب کنم، در تصاحب تو خواهم بود. اگر نخواهم که در تصاحب تو باشم، نباید تو را تصاحب کنم.

بین دو نفر، مالکیت نباید وجود داشته باشد. ما باید فرد باقی بمانیم و همچون آگاهی‌هایی آزاد free consciousnesses، مستقل حرکت کنیم. می‌توانیم باهم باشیم، می‌توانیم در هم تلاقی کنیم، ولی کسی مورد تصاحب قرار نمی‌گیرد. آنگاه قیدی در کار نیست و وابستگی وجود ندارد.

وابستگی یکی از زشت‌ترین چیزهاست. و وقتی می‌گوییم زشت‌ترین، منظورم فقط از نظر مذهبی نیست، از نظر زیباشناسی هم همین‌گونه است. وقتی وابسته شدی، تنهایی خودت را، تنهابودنت را از دست می‌دهی؛ همه چیز را از کف می‌دهی. تو فقط برای اینکه احساس خوبی داشته باشی که کسی به تو نیازمند است و با تو است، همه چیزت را از کف داده‌ای: خودت را از دست داده‌ای.

ولی حقّه دراین است که تو سعی داری مستقل باشی و دیگری را هم در تصاحب داشته باشی — و دیگری نیز همین‌کار را می‌کند. پس اگر نمی‌خواهی مورد تصاحب قرار بگیری، تصاحب نکن.

مسیح(ع) در جایی گفته است، "داوری نکن تا مورد داوری قرار نگیری." این نیز همان است: "تصاحب نکن تا تصاحبت نکنند." کسی را اسیر نکن؛ وگرنه اسیر خواهی شد.

به اصطلاح مرشدان، همیشه اسیر مریدان هستند. تو نمی‌توانی بدون برده شدن، ارباب کسی شوی — این غیرممکن است.

تو فقط وقتی می‌توانی ارباب باشی که هیچکس اسیر تو نباشد. این به نظر متناقض می‌رسد، زیرا وقتی می‌گوییم که فقط وقتی ارباب هستی که کسی برده‌ی تو نباشد، خواهی گفت، "پس ارباب‌بودن چیست؟ وقتی کسی برده نباشد، من چگونه می‌توانم ارباب باشم؟"

ولی من می‌گوییم که فقط در آنصورت تو ارباب هستی. آنوقت هیچکس اسیر تو نیست و هیچکس سعی ندارد تو را اسیر کند.

عشق به آزادی، تلاش برای آزاد بودن، در اساس به این معنی است که تو به درکی عمیق از خویش رسیده‌ای. حالا می‌دانی که خودت برای خودت کفایت می‌کنی. می‌توانی با دیگری سهیم شوی، ولی وابسته نیستی. من می‌توانم خودم را با دیگری سهیم شوم. می‌توانم عشقم را سهیم شوم، شادمانی ام را سهیم شوم، سرورم و سکونم را سهیم شوم. ولی این یک سهیم کردن است، نه یک وابستگی. اگر کسی هم نباشد، بازهم من شادمان و سرورم. اگر کسی

باشد، آن هم خوب است، می‌توانم سهیم شوم.

وقتی که آگاهی درونت را، مرکز را بشناسی، تنها در این صورت است که عشق وابستگی نخواهد شد. اگر مرکز درونی ات را نشناسی، عشق به وابستگی تبدیل می‌شود. اگر مرکز را بشناسی، عشق به اخلاص تبدیل می‌شود. ولی برای عشق، تو باید نخست خودت وجود داشته باشی، و تو وجود نداری.

بودا از روستایی می‌گذشت. مرد جوانی به او نزدیک شد و پرسید، "به من بیاموز: چگونه می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟"

بودا به او خندید و گفت، "اول باش. دیگران را فراموش کن. نخست خودت باش و آنوقت همه چیز به دنبال خواهد آمد."

تو هم اینک وجود نداری. وقتی می‌گویی "وقتی عاشق کسی می‌شوم عشقم به وابستگی تبدیل می‌شود"، در واقع می‌گویی که تو وجود نداری، پس هرکاری انجام دهی خطا خواهد بود، زیرا انجام‌دهنده غایب است. نقطه‌ی درونی آگاهی وجود ندارد، پس هرکاری انجام دهی اشتباه خواهد بود. نخست، باش. و آنگاه می‌توانی وجودت را سهیم شوی. و آن سهیم‌شدن یعنی عشق، قبل از آن، هر عملی انجام بدهی، يك وابستگی خواهد بود. و نکته‌ی پایانی :

اگر با وابستگی در حال جنگیدن هستی، راهی خطا را پیموده‌ای. می‌توانی به مبارزه بپرداز. بسیاری از راهبان، تارک دنیاها و سالکان چنین می‌کنند. آنان احساس می‌کنند که به خانه، اموال، همسران و فرزندان‌شان وابسته هستند و احساس در قفس بودن و زندانی بودن می‌کنند. آنان فرار می‌کنند، خانه را رها می‌کنند، همسران‌شان را ترک می‌کنند؛ اموال و فرزندان‌شان را رها می‌کنند و گدا شده و به جنگل و انزوا می‌گریزند. ولی برو آنان را ببین. آنان به محیط تازه‌ی خود وابسته می‌شوند.

روزی به ملاقات دوستی رفتم که در جنگلی بسیار دور افتاده زیر درختی زندگی می‌کرد، ولی ریاضت‌کشان دیگری نیز در آن اطراف بودند. روزی در زیر این درخت نشسته بودم که سالک تازه‌واردی آمد و در غیبت این دوستم که برای غسل کردن به رودخانه رفته بود، در زیر همان درخت نشست و به مراقبه پرداخت.

دوستم از رودخانه بازگشت و مرد تازه وارد را از درخت دور کرد و گفت، "این درخت من است، تو برو و درخت دیگری پیدا کن، در جایی دیگر. هیچکس نمی‌تواند زیر درخت من بنشیند." و این مرد زن و فرزندان و خانه اش را ترک کرده بود! حالا درخت دارایی او شده است — نمی‌توانی زیر درخت او مراقبه کنی!

تو نمی‌توانی به سادگی از وابستگی فرار کنی. شکل‌های تازه‌ای به‌خودش خواهد گرفت.

تو فریب می‌خوری، ولی وابستگی وجود دارد. پس با وابستگی نجنگ. فقط سعی کن بفهمی که چرا وجود دارد. و سپس علّت ژرف آن را بشناس: چون تو وجود نداری، وابستگی هست.

در درونت، وجود خودِ تو آنقدر غایب است که می‌کوشی برای احساس‌ایمنی، به هرچیزی بچسبی. تو ریشه نداری، پس می‌کوشی از هرچیزی ریشه بسازی. وقتی در خودت ریشه داشته باشی؛ وقتی بدانی که کیستی؛ وقتی بدانی که این وجودی که در توست، چیست؛ که این آگاهی درونِ تو چیست؛ آنگاه به هیچکس نمی‌چسبی و وابسته‌اش نمی‌شوی.

این به آن معنی نیست که عاشق نمی‌شوی. درواقع، تنها در این صورت است که می‌توانی عشق بورزی، زیرا حالا سهیم‌شدن ممکن می‌شود — و آنوقت، عشقت بی قید و شرط، بدون انتظارات و توقعات است. تو فقط سهیم می‌کنی، زیرا فراوان داری، آنقدر داری که سرریز می‌گردد.

این لبریزشدن از خود، عشق است. و هرگاه این لبریزشدن به سیل تبدیل شود، وقتی با لبریزشدن تمامی کائنات سرشار شود و عشق تو ستارگان را لمس کند، در عشق تو زمین احساس شادمانی دارد و تمامی کائنات در آن غرقه می‌شود، آنوقت است که این عشق به اخلاص devotion تبدیل شده است.

پایان