

طریق مراقبه

راهنمای گام به گام مراقبه



The Path of Meditation

Step by step guide to meditation

سخنان خودانگیخته اوشو

در جمع مریدان و دوستان در اردوگاه مراقبه،

ماهابالشیوار Mahabaleshwar، هندوستان

فصل اول

اساسی مراقبه

عزیزان من: نخست مایلم به شما خوشامد بگویم، زیرا شوقی برای الوهیت دارید، زیرا می خواهید به ورای زندگی معمولی، به زندگی یک سالک گام بنهید و زیرا که با وجود خواسته های دنیوی، عطشی برای حقیقت دارید. مردمی که عطش حقیقت را احساس کرده اند، خوش اقبال هستند. از میان میلیون ها انسان که زاده می شوند، فقط اندکی هستند که شوق حقیقت را دارند. شناخت حقیقت برکتی عظیم است، ولی حتی اشتیاق آن را داشتن نیز برکتی بزرگ است. حتی اگر به حقیقت دست نیابید، اشکالی ندارد، ولی هرگز تجربه نکردن آن عطش، بداقبالی بزرگی است. که شناختن حقیقت اهمیت ندارد. آنچه اهمیت دارد این است که اشتیاق آن را داشته باشید، که هرگونه تلاشی را برای تجربه کردنش انجام دهید، که برایش سخت کار کنید و شوق آن را داشته باشید و اینکه مصمم باشید و هرکار ممکن را برای آن هدف انجام دهید. اگر با وجود تمام این ها، به آن دست نیافتید، مهم نیست. ولی آن عطش را هرگز تجربه نکردن، این بزرگترین فاجعه است.

همچنین مایلم بگویم که شناختن حقیقت آنقدرها اهمیت ندارد که داشتن شوقی اصیل برای آن اهمیت دارد. همان آرزوی حقیقت را داشتن در خودش نوعی شادمانی است. اگر خواسته برای چیزی بی اهمیت باشد، حتی اگر آن را به دست بیاورید، شادمانی وجود نخواهد داشت، ولی اگر آرزوی چیزی با اهمیت را داشته باشید، حتی اگر آن را به دست هم نیاورید، سرشار از شادی خواهی بود. تکرار می کنم: اگر آرزوی چیزی جزبی را داشته باشید، و آن را به دست بیاورید، آنقدر خوشحال نخواهید بود که برای آن چیز غایی شوق داشته باشید، ولو اینکه آن را به دست نیاورید... باز هم سرشار از خوشی و شادمانی خواهید بود. الوهیت به همان درجه ای در شما زاده می شود که علاقه و طلب شما شدت دارد. این به آن معنا نیست که یک روح والا یا شکلی از انرژی از بیرون می آید و وارد وجودتان می شود. آن دانه پیشاپیش در شما حضور دارد و شروع به رشد کردن می کند.

ولی فقط زمانی رشد خواهد کرد که به آن عطش خود گرمایی بدهید، به آن عطش خود حرارت و آتشی بدهید. هر چه بیشتر شوق الوهیت داشته باشید، امکان رشد آن دانه که در قلبتان نهفته است بیشتر خواهد بود، که رشد کند و الهی شود، که شکفته شود و شکوفه دهد. اگر هرگز به تجربه کردن الوهیت اندیشیده باشید، اگر هرگز آرزوی سکوت و حقیقت را تجربه کرده باشید، آنوقت بدانید که آن دانه درون قلبتان شوق جوانه زدن دارد. یعنی که عطشی نهانی در شما میل به ارضا شدن دارد. سعی کنید درک کنید که در درون شما یک مبارزه بسیار مهم به وقوع می پیوندد، باید به این مبارزه کمک کنید و از آن حمایت کنید. باید از آن حمایت کنید، زیرا که کافی نیست که آن دانه جوانه زده باشد، همچنین به یک محیط مغذی نیز نیاز است. و حتی اگر دانه جوانه زده باشد، به این معنی نیست که شکوفا خواهد شد. برای شکوفایی، به چیزهای بسیار بیشتری نیاز است.

از میان دانه های بسیار که در زمین پراکنده می شوند، فقط اندکی درخت می شوند. این امکان در تمام تخم ها هست: همگی می توانستند جوانه بزنند و درخت شوند و هر کدام به نوبه خود تخم های بسیاری را تولید کنند. یک تخم کوچک، این نیرو و توان بالقوه را دارد که تمام یک جنگل را تولید کند، تمام این نیرو در آن هست که سراسر زمین را پر از درخت کند. ولی همچنین این امکان هست که این دانه با چنین نیروی عظیم، نابود شود و هیچ چیز از آن بیرون نیاید. و این فقط ظرفیت یک دانه بود، انسان توانی بس بیشتر از این دارد.

یک دانه می تواند چیزی عظیم را بیافریند... اگر یک ذره اتم بتواند چنان نیروی انفجاری را سبب شود... انرژی بسیار عظیمی از یک ذره تولید می شود. وقتی انسانی این گداختگی را در درون خودش، در آگاهی تجربه کند، آنوقت انرژی و نور تجربه های الوهیت هستند. ما الوهیت را از بیرون تجربه نمی کنیم. آن انرژی که ما توسط این انفجار آگاهی تولید می کنیم، آن رشد و آن شکوفایی وجود ما، خود همان انرژی الهی است، و شما برای این انرژی است که عطش دارید؛ برای همین است که به شما خوشامد

می گویم. ولی این به آن معنی نیست که چون شما اینجا آمده اید، همگی این عطش را دارید. این امکان هست که فقط به عنوان یک تماشاچی اینجا باشید. امکان دارد که فقط به سبب یک کنجکاوی مبهم اینجا باشید. و برای تماشاگران هیچ رازی برملا نخواهد شد. در زندگی، انسان برای هر چیزی که دریافت می کند باید چیزی بپردازد و چیزهای بسیاری باید فدا شوند. کنجکاوی ارزشی ندارد، برای همین است که کنجکاوی شما را به جایی نخواهد رساند. کنجکاوی به شما کمک نخواهد کرد که وارد مراقبه شوید. چیزی که مورد نیاز است عطشی اصیل برای آزادی است، نه کنجکاوی.

دیروز عصر به شخصی می گفتم که اگر نزدیک واحه ای باشی و از تشنگی در حال مرگ باشی..... اگر عطشت چنان زیاد باشد که احساس کنی اگر آب به تو نرسد از تشنگی خواهی مرد و اگر در آن مرحله کسی به تو آبی تعارف کند به این شرط که پس از نوشیدن آن آب خواهی مرد، که بهای آن آب جانت خواهد بود، تو حتی حاضری آن شرط را بپذیری. وقتی که مرگ قطعی است، آنوقت چرا پس از فرونشاندن عطشت نمیری؟ اگر این شوق شدید و این امید و آرزو را در درون داری، آنوقت در زیر چنان فشار عظیمی، آن دانه درونت شکفته شده و شروع به رشد کردن خواهد کرد. آن دانه به خودی خودش جوانه نخواهد زد، به شرایط خاصی نیاز دارد. به فشار زیاد نیاز دارد، برای شکافتن آن پوسته سخت، به حرارتی بسیار زیاد نیاز است تا آن جوانه لطیف و ظریف درونش رشد کند. تمام ما این پوسته سخت را داریم و اگر بخواهیم از آن بیرون بیاییم، کنجکاوی صرف کفایت نخواهد کرد.

پس این را به یاد داشته باشید: اگر فقط از روی کنجکاوی اینجا هستید، با همان کنجکاوی اینجا را ترک خواهید کرد، و برای کمک به شما هیچ راهی وجود ندارد. و اگر همچون یک تماشاچی اینجا هستید، همچون یک تماشاچی از اینجا خواهید رفت و هیچ کاری برای شما نمی توان کرد. بنابراین الزامی است که هر یک از شما به درون خودش نگاه کند تا ببیند که آیا اشتیاقی اصیل برای الوهیت دارد یا نه. هر یک از شما باید این پرسش را از خودش بپرسد: "آیا می خواهم حقیقت را بدانم؟" خیلی روشن باشید که آیا عطش شما برای الوهیت اصیل است، آیا آرزوی حقیقت، سکوت و سرور را دارید؟ اگر نه، پس درک کنید که هر کاری در اینجا انجام دهید بی معنی خواهد بود و شما را به هیچ جا نخواهد رساند. اگر تلاش های بی معنی شما بی اثر بودند، مراقبه مسئول آن نیست، شما مسئول آن هستید. بنابراین برای شروع، لازم است که در درون به دنبال یک جوینده اصیل باشید. و در موردش روشن باشید: آیا واقعاً در جست و جوی چیزی هستید؟ و اگر هستید، آنوقت راهی برای یافتنش وجود دارد.

روزی بودا از یک روستا دیدار می کرد. مردی از او پرسید، "تو هر روز می گویی که همه می توانند به اشراق برسند. آنوقت چرا همه به اشراق نمی رسند؟" بودا پاسخ داد: "دوست من، یک کاری بکن: عصر که شد فهرستی از تمام افراد دهکده تهیه کن و خواسته های هر یک را در مقابل نامشان بنویس." مرد به روستا رفت و از همه پرسید. روستایی کوچک بود و آنان پاسخ هایشان را دادند و او عصر نزد بودا بازگشت و آن فرست را به بودا نشان داد. بودا پرسید: "چه تعدادی از این مردم جوای اشراق هستند؟" مرد تعجب کرد زیرا حتی یک نفر هم نگفته بود که آرزوی اشراق را دارد. بودا گفت: "من می گویم که هر انسان قادر است به اشراق برسد، نمی گویم که هر انسانی خواهان آن است." اینک هر انسانی قادر است به اشراق برسد با اینکه هر انسانی خواهان آن است بسیار متفاوت است. اگر خواهانش هستید، آنوقت بدانید که ممکن هست. اگر طلب حقیقت دارید، هیچ نیرویی در این زمین وجود ندارد که مانع شما باشد. ولی اگر شوق حقیقت را ندارید، آنوقت باز هم نیرویی وجود ندارد که آن را به شما بدهد. بنابراین نخست باید بپرسید که آیا عطش شما برای حقیقت واقعی است یا نه. اگر هست، آنوقت مطمئن باشید که طریقی در دسترس هست. اگر نباشد، آنوقت راهی نیست، این عطش شماست که طریقی شما به سوی حقیقت است.

دومین نکته ای که مایلیم به عنوان مقدمه بگویم این است که شما غالباً عطش چیزی را دارید، ولی امید آن را ندارید که خواسته تان را به دست آورید. آرزویی دارید، ولی نسبت به آن خوش بین نیستید. خواسته وجود دارد، ولی نوعی ناامیدی برای رسیدن به آن وجود دارد. حالا، اگر نخستین گام با خوش بینی برداشته شود، آنوقت گام نهایی نیز با خوش بینی برداشته خواهد شد. این نکته نیز باید درک شود: اگر نخستین گام بدون هیچ خوش بینی برداشته شود، آنوقت آخرین گام نیز در ناکامی برداشته خواهد شد. اگر

مایلد که گام نهایی در رضایت و توفیق برداشته شود، نخستین گام را باید با خوش بینی بردارید. می گویم که در طول این سه روز، و تا زنده هستیم این را می گویم، باید نگرشی بسیار خوش بینانه داشته باشید. آیا واقف هستید که تا جایی که به وضعیت آگاهی شما مربوط است، خیلی از نتایج بستگی به این دارند که آیا اعمالتان ریشه در مثبت بودن دارند یا در منفی بودن؟ اگر از همان ابتدا بدبین باشید، آنوقت مانند این است که روی شاخه درختی نشسته باشید و در همان حال مشغول بریدن آن شاخه باشید.

بنابراین به شما می گویم که در این جست و جو، باز بودن بسیار مهم است. خوش بین بودن به این معنی است که احساس کنی اگر در تمام این زمین یک نفر بوده که حقیقت را درک کرده، اگر در تمام تاریخ بشر فقط یک نفر بوده که توانسته سرور و صفای الوهیت را تجربه کرده باشد، آنوقت دلیلی وجود ندارد که چرا شما نتوانید چنین تجربه ای داشته باشید. به آن میلیون ها انسان نگاه نکنید که زندگی شان سرشار از تاریکی است و امیدهایشان هرگز رنگ روز را به خود ندیده اند. به کسانی نگاه کنید که در تاریخ حقیقت را تجربه کرده اند. به آن تخم هایی نگاه نکنید که هرگز درخت نشده اند، که گندیده و فاسد شده اند. به آن تخم هایی بنگرید که توفیق یافته و الوهیت را تجربه کرده اند. و به یاد بسپارید، آنچه که برای آن دانه ها ممکن بوده، برای هر دانه نیز ممکن است. آنچه که یک انسان می تواند تجربه کند، هر انسان دیگر نیز می تواند تجربه کند. ظرفیت شما به عنوان یک دانه، همان ظرفیت بودا است، ماهویرا یا کریشنا یا مسیح است.

تا جایی که به اشراق مربوط است، طبیعت تبعیضی نمی گذارد، هر انسان یک فرصت برابر دارد. ولی به نظر چنین نمی رسد زیرا در میان ما، مردمان بسیاری هستند که هرگز سعی نکرده اند این امکان را به واقعیت برسانند. بنابراین خوش بین بودن یک الزام اساسی است. این اطمینان را با خودتان حمل کنید که اگر یک نفر آرامش را تجربه کرده باشد، اگر یک نفر توانسته باشد سرور را تجربه کند، برای شما نیز ممکن است. با بدبین بودن خودتان را تحقیر نکنید. بدبین بودن نوعی توهین به خود است. این به آن معنی است که تو احساس می کنی که ارزش تجربه کردن حقیقت را نداری. و من به شما می گویم که شما ارزش آن را دارید و به یقین به آن خواهید رسید. امتحانش کنید و ببینید! تمام عمرتان را با نوعی ناامیدی سر کرده اید، اینک در این سه روز اردوگاه مراقبه احساسی از خوش بینی را پرورش دهید. تا حدی که ممکن است خوش بین باشید که آن تجربه غایی برایتان رخ خواهد داد و حتماً رخ خواهد داد. چرا؟ در دنیای بیرون این امکان هست که با خوش بینی به سمت چیزی بروید و موفق نشوید. ولی در دنیای درون، خوش بینی ابزاری بسیار مفید است. وقتی پر از خوش بینی باشی، هر سلول بدنت سرشار از خوش بینی می شود، هر منفذ پوستت پر از خوش بینی می شود، هر نفست سرشار از خوش بینی می شود، هر فکرت از خوش بینی می درخشد، نیروی حیاتی ات از خوش بینی به تپش در می آید و ضربان قلبت سرشار از خوش بینی می شود. وقتی تمام وجودت آکنده از خوش بینی است، آنوقت در تو حال و هوایی می آفریند که آن تجربه غایی می تواند برایت روی بدهد. بدبینی نیز یک شخصیت می آفریند: شخصیتی که در آن هر سلول می گرید، غمگین است، فرسوده است، نا امید است، بی جان است، گویی که انسان فقط به اسم زنده است، ولی در روح مرده است. اگر این شخص برای جست و جو عازم سفر شود... و سفر در طریق روحانی بزرگترین سفر است، هیچ انسانی به چنان اوجی صعود نکرده است، هیچکس تا چنین اعماقی شیرجه نزده است. ژرفای خود، ژرف ترین است، و اوج آن بالاترین است. کسی که بخواهد در این راه گام بزند، باید بسیار خوش بین باشد.

بنابراین به شما می گویم، در طول این سه روز وضعیت ذهنی بسیار مثبتی را اختیار و نگه داری کنید. امشب، وقتی به بستر می روید، سرشار از خوشبینی به خواب بروید. و با این اطمینان بخوابید که فردا صبح، وقتی بیدار می شوید اتفاقی خواهد افتاد، اتفاقی می تواند روی بدهد، کاری می توان کرد. نگرش خوشبینانه داشته باشید، و همراه با آن همچنین میل دارم بگویم: پس از سال ها تجربه به این نتیجه رسیده ام که منفی نگری انسان می تواند چنان قوی باشد که حتی اگر شروع کند به کسب چیزی، به سبب همان منفی نگری او قادر به دیدن آن نخواهد بود. مدت ها پیش مردی عادت داشت نزد من بیاید و همسرش را نیز با خودش می آورد. نخستین باری که با من ملاقات کرد گفت که همسرش نمی تواند بخوابد. او اوضاع همسرش را چنین تشریح کرد: "او بدون

دارو قادر به خوابیدن نیست. و حتی با خوردن داروها نیز فقط سه یا چهار ساعت می تواند بخوابد. و او می ترسد. به نظر می رسد که ترسی عجیب او را آزار می دهد. او از اینکه پا از خانه بیرون بگذارد می ترسد. و وقتی که در خانه است می ترسد که خانه روی سرش خراب شود. اگر کسی در خانه نباشد، او چنان می ترسد که گویی اگر تنها باشد خواهد مرد! بنابراین او نیاز به کسی دارد که همیشه در کنارش باشد. او در وقت خواب تمام داروهایش را در کنارش نگه می دارد، برای مواقع اضطراری."

من توصیه کردم که آن زن یک مراقبه کوچک انجام دهد که مفید خواهد بود. او آن آزمایش را شروع کرد. هفت روز بعد شوهرش را ملاقات کردم و از او پرسیدم، "چه شد؟ همسرت چطور است؟" گفت، "پیشرفت زیادی نبوده، فقط بهتر می خوابد." پس از یک هفته باز هم او را دیدم و پرسیدم، "آیا تغییری رخ داده؟" او گفت، "اوضاعش خیلی بهتر نشده، ولی قدری کمتر می ترسد!" باز هم پس از یک هفته او را دیدم و پرسیدم، "آیا اتفاقی افتاده؟" او گفت، "چیز مهمی نیست، حالا بهتر می خوابد، کمتر می ترسد و دیگر داروهایش را نزدیک خودش نگه نمی دارد، خیلی زیاد نیست!" من به این، نگرش منفی می گویم. این مرد حتی اگر تجربه ای هم می داشت، قادر به دیدن آن نبود و آن را تشخیص نمی داد. و این نگرش در وجود او کار گذاشته شده است. این یعنی که یک شخص منفی هیچ چیز را تجربه نخواهد کرد و حتی اگر چیزی را تجربه کند، قادر به تشخیص آن نخواهد بود، و آن تجارب بیشتری که امکانش وجود داشت برایش دست نخواهد داد.

در طول این سه روز، علاوه بر داشتن یک نگرش مثبت، همچنین توصیه می کنم که فقط در مورد چیزهایی که برایتان روی داده فکر کنید، نه آن چیزهایی که اتفاق نیفتاده. در این سه روز، هر اتفاقی که می افتد، تماشا کنید. و آنچه را که اتفاق نیفتاده و نتوانسته اتفاق بیفتد را فراموش کنید. فقط آنچه را که تجربه کرده اید به یاد بیاورید. اگر مزه ای از آرامش و سکوت را چشیدید، همان را پرورش دهید. این به شما امید می دهد و همچنین شما را به جلو هل می دهد. زیرا اگر روی چیزی توجه کنید که اتفاق نیفتاده است، آن گشتاور شما از دست خواهد رفت و آنچه که واقعاً اتفاق افتاده نیز از بین خواهد رفت. پس در این سه روز، در این تجربه شما با مراقبه، به هر چیز جزئی که برایتان رخ می دهد توجه کنید و این را پایه پیشرفت خود قرار دهید. به آن چیزهایی که روی نداده اند هیچ انرژی ندهید. انسان همیشه به این سبب ناشاد بوده که فراموش می کند چه دارد و می کوشد آنچه را که نمی تواند داشته باشد به دست آورد. داشتن چنین پایه ای در زندگی مطلقاً اشتباه است. کسی باشید که آنچه را که دارد درک می کند و بر اساس آن زندگی کنید.

در جایی خواندم که مردی برای دیگری شکایت می کرد، "من مردی بیچاره و فقیرم، هیچ چیز ندارم." پس مرد دومی گفت، "اگر فقیر هستی، می توانی یک کار بکنی: من چشم راست تو را می خواهم. پنج هزار روپیه برایش می دهم. بیا این پنج هزار روپیه را بگیر و چشم راستت را به من بده." و مرد اولی گفت، "این خیلی سخت است. من نمی توانم چشم راستم را بدهم." پس آن مرد دیگر پیشنهاد دیگری داد: "پس من ده هزار روپیه برای هر دو چشمت می دهم." باز هم مرد اولی پاسخ داد: "ده هزار روپیه! ولی با این وجود من نمی توانم چشمانم را بدهم." در اینجا مرد دوم پیشنهاد دیگری داد: "من پنجاه هزار روپیه می دهم تا زندگی را به من بدهی." اولی گفت، "ولی این غیر ممکن است! من نمی توانم زندگیم را بدهم." در اینجا مرد دوم گفت: "این نشان می دهد که تو خیلی چیزهای با ارزشی داری: دو چشم داری که آن ها را ده هزار روپیه نمی فروشی و زندگی را داری که حاضر نیستی آن را هم به پنجاه هزار روپیه بفروشی، و آنوقت می گفتی که هیچ چیز نداری!"

من در مورد چنین شخص و چنین نگرشی سخن می گویم. آنچه را که دارید ارزش بدهید و همچنین آنچه را که در طول مراقبه تجربه می کنید، حتی چیزهای جزئی را. در موردش فکر کنید، در موردش حرف بزنید، زیرا هر چه را که بعداً و بیشتر بخواهی تجربه کنید، به همین روش تفکر بستگی دارد، و خوش بینی شما تجارب بیشتری برایتان خواهد آفرید. و آنچه را که به دست نیاورده اید زنی نزد من می آمد، او تحصیلات خوبی داشت و استاد دانشگاه بود و یک ادیب زبان سانسکریت بود. او در اردوگاه هفت روزه مراقبه شرکت می کرد و در اولین روز اردو، پس از مراقبه نزد من آمد و گفت، "مرا ببخشید، ولی من هیچ دیداری با

الوهیت نداشتیم." این فقط اولین روز آزمایش بود و او گفت که با الوهیت ملاقات نکرده است! بنابراین به او گفتم، "اگر با الوهیت دیدار کرده بودی، خطرناک می بود، زیرا اگر می توانستی به همین آسانی با الوهیت دیدار کنی، به آن ارج نمی نهادی." و همچنین به او گفتم، "فرد باید واقعاً احمق باشد که فکر کند با نشستن با چشمانی بسته به مدت ده دقیقه، آماده شده تا الوهیت را بشناسد."

بنابراین اگر جزیی ترین اشعه ای از سکوت را تجربه کردید، در نظر بیاورید که تمام خورشید را دیده اید، زیرا حتی جزیی ترین تجربه نور، به شما کمک خواهد کرد تا به خورشید برسید. اگر در اتاقی تاریک نشسته باشم و اشعه ای کوچک از نور را ببینم، به دو نوع می توانم با آن برخورد کنم. یک راهش این است که بگویم: "در مقابل این همه تاریکی که اطرافم را فراگرفته، این اشعه کوچک نور چیست؟ این اشعه کوچک نور چه می تواند بکند؟، اطرافم پر از تاریکی است." راه دیگری این است که فکر کنم، "با وجود تمام این تاریکی، دست کم این اشعه کوچک نور را در اختیار دارم، و اگر به سوی این اشعه بروم، شاید به منبع آن که خورشید است برسم." برای همین است که به شما می گویم به تمام آن تاریکی ها فکر نکنید. اگر حتی یک ذره و یک باریکه نور وجود دارد، روی آن متمرکز شوید. این به شما نگرشی مثبت عطا خواهد کرد. معمولاً، زندگی شما درست عکس این است. اگر یک بوته گل سرخ را به شما نشان دهم، شاید بگوی، "چه چیزی برای دیدن وجود دارد؟ جهان هستی خیلی بی انصاف است، فقط سه چهار گل سرخ هست و هزاران خار." این یک نگرش است. راه دیگر این است که بگوی، "جهان هستی بسیار اسرارآمیز است، در میان این همه خار، یک گل سرخ را می آفریند." می توانی چنین نیز ببینی: "یگ گل سرخ در میان انبوهی از خارها..؟ چه دنیای شگفت انگیزی است! واقعاً به نظر معجزه می آید، امکان شکفتن یک گل سرخ زیبا در میان این همه خار!" بنابراین من مایلم که شما رویکرد مثبت را برگزینید. در این سه روز، پایه و اساس را جزیی ترین اشعه نور که در مراقبه می بینید قرار دهید و بگذارید قوی تر شود.

سومین نکته این است که در این سه روز مراقبه شما به روشی که تا همین امروز عادت داشتید زندگی کنید، زندگی نخواهید کرد. انسان یک آدم آهنی است، پر از عادات. و اگر فرد در اسارت عادت هایش باقی بماند، این طریق تازه مراقبه برایش بسیار دشوار خواهد بود. بنابراین من توصیه می کنم که شما در عادات خود تغییراتی بدهید. یک تغییر این است که در این سه روز تا جایی که ممکن است کمتر حرف بزنید. حرف زدن بزرگترین مصیبت این قرن است! و شما فقط آگاه نیستید که چقدر حرف می زنید. از صبح تا شب، تا وقت خواب، به حرف زدن ادامه می دهید. یا با کسی حرف می زنید، یا اگر کسی نیست که با او حرف بزنید، با خودتان حرف می زنید. در طول این سه روز، در مورد این عادت مدام حرف زدن خود هشیار باشید. و این فقط یک عادت است. برای یک مراقبه کننده، این موضوعی حیاتی است. من مایلم که شما در طول این سه روز تا حد ممکن کمتر حرف بزنید، و وقتی حرف می زنید، باید خالص باشد، نه آن وراجی های هر روزه. در واقع هر روز در چه مواردی صحبت می کنید؟ آیا هیچ ارزشی دارد؟ اگر حرف نمی زدید، آیا ضرری داشت؟

شما فقط پرگویی می کنید؛ ارزش زیادی ندارد. و اگر حرف نمی زدید، آیا به کسی ضرری می رسید؟ آیا با حرف زدن شما دیگران احساس خسران می کردند؟! در طول این سه روز به یاد بسپارید که نباید با هیچ کس زیاد حرف بزنید. این کمکی عظیم خواهد بود. و اگر هم حرف می زنید، بهتر است که فقط در مورد مراقبه باشد و نه هیچ چیز دیگر. ولی بسیار بهتر است که ابداً حرف نزنید. این به آن معنا نیست که به خودتان فشار بیاورید که ساکت باشید و یا آنچه را که بخواهید بگویید باید بنویسید. آزاد هستید که سخن بگویید، ولی وراجی نکنید. با هشیاری سخن بگویید، و فقط وقتی که لازم است. این به دو راه به شما کمک می کند. یکی نفع آن در این است که تمام آن انرژی را که با سخن گفتن هدر می رود، صرفه جویی می کنید. آنوقت آن انرژی می تواند در مراقبه مصرف شود. و نفع دوم در این است که شما را از دیگران قطع می کند و در این هنگام در تنهایی خودتان هستید.

ما به این مکان کوهستانی آمده ایم و اگر قرار باشد که این دویست نفر که گرد آمده ایم شروع کنند با هم به گپ زدن و صحبت کردن، این یک اتلاف بزرگ خواهد بود. آنوقت هنوز هم در جمعیت خواهید بود، مانند قبل، و آنوقت قادر نخواهید بود سکوت را تجربه کنید. برای تجربه کردن سکوت، فقط در کوهستان بودن کافی نیست. همچنین لازم است که خودتان را از دیگران جدا کنید

و تنها باشید. فقط وقتی باید تماس ایجاد کنید که مطلقاً ضروری باشد. تصور کنید که تنها انسان در این کوهستان هستید و هیچ کس دیگر در اطراف نیست. باید طوری زندگی کنید که گویی تنها به اینجا آمده اید، تنها اقامت می کنید و تنها در اطراف حرکت می کنید. زیر یک درخت بنشینید، تنها. در گروه به این طرف و آن طرف نروید. در این سه روز تنها زندگی کنید و تنها باشید.

حقیقت زندگی هرگز توسط زندگی با جمع شناخته نشده است، و نمی تواند این گونه تجربه شود. هیچ تجربه با اهمیتی در جمعیت اتفاق نیفتاده است. هر کس که طعم سکوت را چشیده باشد، آن را در انزوای مطلق و در تنهایی چشیده است. وقتی از حرف زدن با دیگران پرهیز می کنید و وقتی که تمام وراجی های بیرون و درون متوقف می شوند، طبیعت شروع می کند به روش هایی اسرار آمیز با شما رابطه زدن. طبیعت پیوسته با شما در ارتباط است، ولی شما چنان سرگرم وراجی هایتان هستید که صدای نرم او را نمی شنوید. باید خودتان را ساکت کنید تا بتوانید آن صدایی را که در درونتان با شما سخن می گوید بشنوید. بنابراین در این سه روز، حرف زدن باید آگاهانه کاسته شود. اگر فراموش می کنید و از روی عادت حرف می زنید و دوباره به یاد می آورید، همانجا بایستید و معذرت بخواهید. تنها باشید. هر کجا که دوست داشتید بروید، زیر درختی بنشینید. شما پاک از یاد برده اید که بخشی از طبیعت هستید. همچنین نمی دانید که نزدیک بودن با طبیعت آن تجربه غایی را آسان تر می کند، هیچ کجا چنین آسان نیست.

مردم زیادی در اینجا هستند، پس وقتی همه برای مراقبه می نشینیم، شاید به نظر برسد که گروهی از مردم به مراقبه نشسته اند. ولی هر مراقبه ای انفرادی است، یک گروه نمی تواند مراقبه کند. با نشستن در اینجا، در یک گروه بزرگ قرار دارید، ولی وقتی به درون خود می روید، همگی شما احساس تنها بودن خواهید کرد. وقتی چشمانتان را می بندید، احساس تنهایی می کنید، و وقتی ساکت هستید، دیگر گروه در میان نخواهد بود. در اینجا دویست نفر نخواهند بود، بلکه هرکس فقط با خودش خواهد بود و نه با آن ۱۹۹ مراقبه کننده دیگر. مراقبه نمی تواند دسته جمعی انجام شود. تمام نیایش ها، تمام مراقبه ها، انفرادی و شخصی هستند. در اینجا تنها باشید و همچنین وقتی که اینجا را ترک می کنید. و بیشتر وقتتان را در سکوت بگذرانید.

صحبت نکنید. ولی فقط صحبت نکردن کفایت نمی کند، باید همچنین تلاشی آگاهانه انجام دهید تا آن وراجی دایمی را که در درونتان جریان دارد متوقف کنید. تو با خودت حرف می زنی و به خودت پاسخ می دهی، خودت را آرام کن و این را نیز ببینداز. متوقف کردن وراجی درونی کاری دشوار است، پس با قاطعیت به خودت بگو که این صدا را بخوابان و به خودت بگو که از این صدا خوشتر نمی آید. با خود درونی ات حرف بزن. به عنوان یک مراقبه کننده، اهمیت دارد که به خودت تلقین کنی. گاهی این را آزمایش کن: جایی تنها بنشین، به ذهنت بگو که وراجی اش را متوقف کند، به ذهنت بگو که خوشتر نمی آید و تعجب خواهی کرد که برای لحظه ای وراجی درونی ات متوقف خواهد شد. در این سه روز به خودت تلقین کن که حرف نخواهی زد. در این سه روز تفاوت را احساس خواهید کرد: که رفته رفته، گام به گام وراجی کمتر خواهد شد.

نکته چهارم: شاید شکایت هایی داشته باشید، مشکلاتی داشته باشید، نباید به آن ها توجه کنید. اگر مشکلات و دشواری های جزئی را تجربه کردید، به آن هیچ توجهی نکنید. ما برای سرگرمی اینجا نیستیم.

به تازگی داستان یک راهبه چینی را شنیده ام. او از روستایی گذر می کرد که فقط چند خانه در آن بود و چون هوا داشت تاریک می شد و او تنها بود به محوطه جلوی آن خانه ها رفت و از روستاییان درخواست کرد: "لطفاً اجازه بدهید که امشب در یکی از خانه های شما اقامت کنم." برای آنان او یک غریبه بود و از مذهبی دیگر بود، پس روستاییان درهای خانه هایشان را به روی او بستند. روستای بعدی بسیار دور بود و هوا تاریک می شد و او تنها بود. او مجبور شد شب را در هوای باز بخواهد و زیر یک درخت گیلاس استراحت کند. نیمه شب بیدار شد، شبی سرد بود و او به سبب سرما خوابش نمی برد. او به بالای سرش نگاه کرد و دید که شکوفه های گیلاس همه باز شده اند و درخت از شکوفه ها پوشیده شده بود. و ماه در وسط آسمان بود و مهتاب بسیار زیبا بود. او برای یک لحظه، خوشی بسیاری را تجربه کرد. صبح که شد به آن روستا برگشت و از تمام مردمی که سر پناهشان را از او دریغ کرده بودند تشکر کرد. وقتی از او پرسیدند، "برای چه تشکر می کنی؟" گفت، "برای عشقتان، برای مهر و مهربانی تان که دیشب درها را به

روی من بستید. به همین سبب بود که من دیشب توانستم سروری باور نکردنی را تجربه کنم. من آن شکوفه های گیلان را زیر نور باشکوه مهتاب دیدم و چیزی را دیدم که قبلاً هرگز ندیده بودم. اگر به من پناه داده بودید، آن را نمی دیدم. حالا دلیل بستن درها را دیدم و از مهربانی شما تشکر می کنم."

این یک راه نگاه کردن به وقایع است. ممکن بود که هر کدام از شما در آن شب به جای آن زن راهبه بودید و درها به رویتان بسته می شد و در شب احساس خشم می کردید. شاید احساس نفرت زیاد می کردید و از آن مردم بسیار عصبانی می بودید، شاید به آن شکوفه های گیلان توجهی نمی کردید و شاید طلوع صبح را مشاهده نمی کردید. آن احساس سپاسگزاری به جای خود! شما هیچکدام از این ها را احساس نمی کردید. راه دیگری برای مرتبط شدن با زندگی وجود دارد، و آن وقتی است که نسبت به همه چیز در زندگی سپاسگزار هستید. و باید به یاد بسپارید که در طول این سه روز، نسبت به همه چیز شاکر باشید. برای آنچه که دریافت می کنید سپاسگزار باشید و نگران آنچه که دریافت نمی کنید نباشید. این اساس شکرگزاری است. بر این اساس است که رها بودن و سادگی در درون شما زاده می شود.

برای اینکه خلاصه کنم، مایلم بگویم که در طول این سه روز شما بی وقفه می کوشید که به درون بروید، مراقبه کنید و وارد سکوت شوید. در این سفر، به یک پیمان محکم نیاز است. ذهن خودآگاه که تمام روند افکار در آنجا اتفاق می افتد، تنها بخشی کوچک است، بقیه ذهن در لایه های عمیق تر قرار دارد. اگر قرار باشد ذهن را به ده قسمت تقسیم کنیم، ذهن خودآگاه تنها یک بخش آن است، بقیه نه قسمت ذهن ناخودآگاه است. تفکرات و عقلانیت ما در آن یک بخش صورت می گیرد، ولی بقیه مغز از آن هشیار نیست. بقیه مغز احساسی از آن را ندارد. وقتی یک پیمان خودآگاه برای مراقبه کردن، برای ورود به فرا آگاهی و سرور غایی می بندیم، بخش عمده مغز ما از این پیمان ناآگاه باقی می ماند. این بخش ناخودآگاه، در این پیمان از ما حمایت نخواهد کرد. ولی اگر ما حمایت بخش ناخودآگاه را به دست نیاوریم در نگه داشتن پیمان خود توفیق نخواهیم داشت. برای کسب حمایت بخش ناخودآگاه ذهن، به تلاشی مصمم و آگاهانه نیاز است.

من اینک چگونگی این تلاش آگاهانه را شرح می دهم: وقتی از خواب بیدار می شوی، بگذار با آن تصمیم همراه باشد، و در شب، وقتی به خواب می روی، وقتی در رختخواب دراز می کشی، برای پنج دقیقه پیمان را مرور کن و همانطور که به خواب می روی آن را با خودت تکرار کن. میل دارم برای مصمم شدن شما این تمرین را تشریح کنم و شما این تمرین را در اینجا و در زندگی معمولی خود عمل خواهید کرد. همانطور که گفتم، با این پیمان، تمام ذهن، خودآگاه و ناخودآگاه هر دو، باید تصمیم بگیرد که، "من ساکت خواهم بود، من مصمم هستم تا مراقبه را تجربه کنم." شبی که گوتام بودا به اشراق رسید، زیر درخت بودی خودش نشسته بود و به خود گفت، "تا وقتی که به اشراق نرسم از زیر این درخت برنخواهم خاست." شاید فکر کنی، "ولی چه ربطی دارد؟ چگونه برنخاستن از زیر درخت به اشراق کمک می کند؟" ولی همان پیمان که "... برنخواهم خاست." در تمام بدن منتشر می شود، و تا به اشراق نرسید برنخاست! با شگفتی، او همان شب به اشراق رسید. و شش سال بود که می کوشید، ولی قبلاً هرگز چنان شدتی در او نبود. اینک تمرین کوچکی را برای تشدید پیمان به شما می دهم. این تمرین را در اینجا عمل می کنیم و همچنین امشب قبل از خواب. اگر بازدم کامل انجام دهی و سپس دیگر نفس نکشی چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر هوا را کاملاً خارج کنم و سپس دماغم را بگیرم و نفس نکشم، چه روی می دهد؟ برای مدت کوتاهی تمام وجودم برای نفس کشیدن مبارزه خواهد کرد. آیا تمام منافذ بدنم و میلیون ها سلول آن برای هوا فریاد خواهند زد؟ هر چه بیشتر سعی کنم نفسم را نگه دارم، شوق نفس کشیدن، عمیق تر در ذهن ناخودآگاهم منتشر خواهد شد. هر چه بیشتر نفسم را نگه دارم، آن بخش درونی وجودم بیشتر تقاضای هوا خواهد کرد. و اگر تا آخرین لحظه نفسم را حبس کنم، تمام وجودم تقاضای هوا خواهد کرد. اینک دیگر یک خواسته ساده نیست، فقط آن لایه بالایی متاثر نشده است. اینک مسئله مرگ و زندگی است. اینک لایه های عمیق تر وجود، لایه های زیرین نیز تقاضای هوای بیشتر دارند. در این لحظه، وقتی که به نقطه ای می رسی که تمام وجودت گرسنه هواسست، باید برای خودت تکرار کنی، "من

مراقبه را تجربه خواهیم کرد." در آن لحظه، وقتی که زندگیت درخواست هوا را دارد، باید این فکر را نزد خودت تکرار کنی، "من وارد حالت سکوت خواهم شد. پیمان من این است: من مراقبه را تجربه خواهم کرد." در این وضعیت، ذهنت باید این فکر را تکرار کند، بدنت تقاضای هوا را دارد و ذهنت این فکر را تکرار می کند. هر چه تقاضای هوا قوی تر باشد، پیمان تو عمیق تر وارد خواهد شد. و اگر تمام وجودت در حال مبارزه باشد و تو این جمله را تکرار کنی، آنگاه شدت و نیروی پیمان تو چندین برابر خواهد بود.

این گونه به ذهن ناخودآگاهت دست خواهد یافت. شما هر روز قبل از شروع مراقبه چنین پیمانی خواهید بست و هر شب قبل از خواب نیز همین کار را خواهید کرد. جمله را تکرار کنید و سپس به خواب بروید. وقتی به خواب فرو می روید، در آن لحظه نیز بگذارید پیوسته در ذهنتان صدا کند: "من مراقبه را تجربه خواهم کرد. این پیمان من است. من وارد سکوت خواهم شد." این پیمان باید به صدا کردن در ذهنت چنان ادامه بدهد که تو تشخیص ندهی کی به خواب رفته ای. در خواب ذهن خودآگاهت غیر فعال است و درها به روی ذهن ناخودآگاه باز هستند. اگر زمانی که ذهن خودآگاهت فعال نیست به تکرار این پیمان ادامه دهی، آنوقت می تواند وارد ذهن نیمه هشیار شود. و با مرور زمان تغییر مهمی را مشاهده خواهید کرد. حالا سعی کنید این روش را درک کنید که می تواند پیمانتان را قوی تر سازد. راه انجامش چنین است: نخست نفس های آرام و عمیق بکشید و خودتان و ریه هایتان را تا حد ممکن از هوا پر کنید. وقتی که تا حد ممکن هوا را به درون فرستادید، آن فکر را ادامه بدهید: "من مراقبه را تجربه خواهم کرد" و به تکرار این جمله ادامه بدهید. سپس بازدم انجام بدهید، و در نقطه ای احساس خواهید کرد که هوای بیشتری برای بیرون فرستادن وجود ندارد. ولی وجود دارد، پس آن هوا را نیز خارج کنید و آن جمله را تکرار کنید. حالا احساس می کنی که مطلقاً هوای بیشتری باقی نمانده است، ولی هنوز هم باقی است. پس آن را هم خارج کن. نترس، هرگز هوا را تماماً بیرون نخواهی داد. برای همین است که هرگاه احساس می کنی که هوای بیشتری باقی نمانده تا بیرون بدهی، همیشه قدری هوای بیشتر وجود دارد. پس سعی کن همان را هم بیرون بدهی. هر چه بیشتر می توانی تماماً بازدم انجام بده و به تکرار ادامه بده: "من مراقبه را تجربه خواهم کرد." این پدیده ای عجیب است: با این کار یک روند فکری در ذهن ناخودآگاهت آغاز می شود. پیمانی شدید برخوردار خواهی شد و همین فردا اثرش را خواهید دید، پس باید این پیمان را بسیار قوی سازی.

ما این تمرین را همین امروز عصر پیش از ترک کردن این مکان انجام خواهیم داد. باید پنج بار آن را انجام دهی، یعنی باید پنج بار دم و بازدم انجام دهی و آن جمله را پنج بار در درون تکرار کنی. اگر کسی مشکل قلبی یا مشکل دیگری دارد، آن را با شدت زیاد انجام ندهد و به نرمی انجامش دهد. تا حد ممکن به آرامی انجام دهی. خودتان را ناراحت نکنید. من در مورد اراده برای آن تجربه سخن گفتم. باید در طول این سه روز هر شب قبل از خواب آن را انجام دهی. وقتی روی تخت دراز می کشی، آن جمله را همانطور که به تدریج به خواب می روی تکرار کنی. اگر این روند را با مصرا نه و با پشتکار دنبال کنی و صدایتان به ناخودآگاه برسد، نتیجه بسیار آسان به دست می آید و غیر قابل اشتباه خواهد بود. مایل بودم امروز در مورد این نکات صحبت کنم و امیدوارم شما نکات مهم آن را درک کرده باشید. همانطور که گفتم، حرف زدن نباید وجود داشته باشد.

طبیعتاً روزنامه هم نمی خوانید و یا به رادیو نیز گوش نمی دهید، زیرا آن ها نیز نوعی حرف زدن هستند. یا وقتی که گفتم ساکت و تنها هستید... این یعنی که از همنشین با دیگران تا جایی که می توانید پرهیز کنید. به جز اوقاتی که در اینجا جمع می شویم، یا وقتی که غذا می خوریم... ولی در آن مواقع نیز آرام و در سکوت خواهید بود. باید سکوتی تمام حاکم باشد، گویی که ابداً وجود ندارد. وقتی برای مراقبه کردن به اینجا می آید، آنوقت نیز در سکوت می آید. نتایج این سه روز در سکوت را خواهید دید. وقتی در خیابان راه می روی، ساکت باشید، وقتی می نشینید، می ایستید یا حرکت می کنید، ساکت باشید. و سعی کنید بیشتر اوقات تنها باشید. مکانی زیبا را پیدا کنید و در آنجا ساکت بنشینید. و اگر کسی با شماست، آنان نیز باید ساکت بنشینند و حرف نزنند. در غیر این صورت این کوهستان به هدر رفته و این زیبایی تلف شده است. آنچه را که درست در برابرتان قرار دارد نخواهید دید. همه چیز را با حرف زدنتان از بین خواهید برد. تنها باشید.

می خواستم به این چند نکته که برای همگی مهم هستند اشاره کنم. اگر عطشی در درون ندارید و به نظر می رسد که راهی برای بیدار کردن این عطش وجود ندارد، آنوقت فردا صبح این را به من بگویید. اگر خیلی به خودتان امید ندارید و احساس می کنید که نمی تواند امیدی وجود داشته باشد و یا اگر قوت بخشیدن به پیمانتان را دشوار می یابید و احساس می کنید که مراقبه کردن برایتان ممکن نیست، به من بگویید. بنابراین فردا می توانید در مورد مشکلاتی که فکر می کنید در سه روز آینده با آن روبه رو خواهید شد با من حرف بزنید، تا که بعدها زمانی به هدر نرود. اگر هر گونه مشکل شخصی، درد یا اندوهی دارید که شما را از مراقبه باز می دارد و می خواهید برطرف شود، اگر در حین مراقبه با هر مشکلی روبه رو شدید، این را به یاد داشته باشید: می توانید پرسش خود را جداگانه مطرح کنید. این برای همگان نیست، برای فرد است و باید برنامه ای جداگانه را دنبال کنید. و هرگونه مشکلی را که دارید، تا فردا صبح در موردش روشن باشید تا بتوانیم برای سه روز آینده آماده باشیم. باید توجهتان به یک نقطه متمرکز باشد. و آنگاه از فردا شروع می کنیم که چه باید بکنیم و کار واقعی را از فردا آغاز خواهیم کرد.

سالن به قدر کافی بزرگ است، پس همه می توانند قدری باز تر بنشینند و می توانیم قبل از ترک اینجا پیمان خود را ببندیم..... نه خیلی با شدت و همراه با تکان، بلکه آرام آرام ریه ها را پر از هوا کنید. وقتی ریه ها پر شدند، نزد خود تکرار کنید: "من مراقبه را تجربه خواهم کرد." این جمله را تکرار کنید. سپس وقتی که ریه ها تا بیشترین حد پر شدند، برای مدتی هوا را حبس کنید و جمله را تکرار کنید. شاید عصبی بشوید، احساس بیرون دادن هوا را خواهید کرد، ولی به حبس هوا ادامه دهید و آن جمله را تکرار کنید. آنوقت به آهستگی شروع کنید به بازدم و باز هم جمله را تکرار کنید. به بازدم ادامه دهید تا ریه ها خالی شوند و سپس به بیرون دادن هوا ادامه دهید و باز هم جمله را تکرار کنید. وقتی مطلقاً تخلیه شدید، این خالی بودن را نگه دارید. دیگر نفس نکشید. و تا جایی که می توانید به تکرار کردن جمله ادامه دهید. و سپس، به آهستگی هوا را به درون بفرستید.

یک دم و یک بازدم یک دور محسوب می شود. همه باید این روند را به آهستگی و قدم به قدم دنبال کنند. پس از اینکه پنج بار آن را انجام دادید، پشت را صاف نگه دارید، به آرامی تنفس کنید، آرام بنشینید و برای پنج دقیقه ساکت بنشینید. ما این تمرین را ده دقیقه ادامه می دهیم و سپس همه در سکوت این محل را ترک خواهند کرد. به یاد داشته باشید: نباید حرف بزنید، و این حرف زدن از همین حالا آغاز می شود. به نوعی، اردوگاه مراقبه از هم اکنون آغاز به کار می کند. وقتی به رختخواب می روید این تمرین را پنج تا هفت بار تکرار کنید، تا جایی که راحت هستید، سپس چراغ را خاموش کنید و به خواب بروید. در وقت خواب فکر کنید: "من در سکوت خواهم بود، هدف من این است."

فصل دوم

با بدن آغاز کن

عزیزان من: دیشب در مورد اینکه چگونه در درونتان پایه ای برای مراقبه ایجاد کنید سخن گفتم. نگرش من به مراقبه بر اساس هیچ متن مقدس و هیچ کتاب مذهبی یا هیچ مکتب فکری خاصی نیست. من فقط در مورد راه هایی با شما سخن می گویم که خودم پیموده ام و توسط رفتن به درون خودم آن ها را شناخته ام. برای همین است که آنچه که می گویم فقط یک نظریه نیست. و وقتی که از شما دعوت می کنم تا آن را بیازمایید، تردیدی ندارم که شما نیز در یافتن چیزی که شوقش را دارید موفق خواهید بود. کاملاً مطمئن باشید که آنچه را که می گویم تجربه کرده ام. من مجبور شدم دورانی از درد و رنج شدید را طی کنم. باید از یک دوران آزمون و خطا گذر می کردم و در طول آن دوران، سخت کوشیدم تا به درون خودم بروم. من تلاشی پیوسته را آغاز کردم تا تمام راه ها و طریقت ها را در این جهت طی کنم. آن روزها بسیار مشقت بار و پر از رنج بودند. ولی کوششی مداوم حتی صخره ها را می فرساید، همین تلاش، درست مانند وقتی که آبشاری عظیم از بلندایی رفیع فرو می ریزد و آن جریان مداوم حتی صخره ها را می فرساید، درست مانند آن آبشار، با تلاشی مداوم، در جایی روزنه ای را یافتم. و من فقط در مورد روش هایی سخن می گویم که توسط آن ها این روزنه را یافته ام. بنابراین با یقینی مطلق به شما می گویم که اگر این روش را بیازمایید، نتیجه مطلقاً تضمین شده است.

گاهی درد و اندوه وجود داشتند، ولی اینک در من نه دردی هست و نه اندوهی. دیروز کسی پرسید، "مردم با شما از انواع مشکلات شان سخن می گویند. آیا این شما را ناراحت نمی کند؟" به او گفتم، "اگر مشکل مال خودت نباشد، آنوقت نمی توانی از آن مختل شوی. اگر مشکل از آن دیگری باشد، اشکالی نیست. مشکل وقتی شروع می شود که آن مشکل را مشکل خودت بگیری." به این معنا، من هیچ مشکلی ندارم. ولی نوعی دیگر از اندوه را تجربه می کنم و آن این است که مردمان زیادی را در اطراف خودم می بینم که به نظر می آید زیاد درد می کشند و مشکلات بسیار دارند و احساس می کنم که رنج و مشکلاتشان می تواند به آسانی برطرف شود. احساس می کنم که اگر آنان شروع کنند به در زدن، در برایشان به آسانی گشوده می شود. و با این وجود آنان فقط در مقابل در ایستاده اند و گریه می کنند. اینجاست که من نوعی بسیار متفاوت از درد و رنج را تجربه می کنم.

داستانی کوتاه پارسی وجود دارد: مردی نابینا و دوستش از کویری گذر می کردند. هر یک از آنان به سفری جداگانه می رفتند، ولی در میان راه ملاقات کردند و آن مرد دیگر از آن مرد نابینا دعوت کرده بوده تا به او ملحق شود. آنان برای چند روز با هم بودند و با مرور زمان دوستی شان عمیق تر شده بود. یک روز صبح مرد نابینا زودتر از دوستش بیدار شد و دنبال عصایش گشت. زمستان بود و شبی سرد و کویری و بسیار سرد. او عصایش را پیدا نکرد، ولی ماری در آنجا بود که به سبب سرما خشک شده بود. پس مرد نابینا آن را برداشت و خدا را شکر کرد و گفت، "من عصای خودم را گم کردم، ولی تو به من عصایی بهتر و نرم تر دادی." سپاس خداوند را به جای آورد و گفت "تو بسیار مهربانی." سپس با عصایش به دوستش زد تا او را بیدار کند و گفت، "بیدار شو، صبح شده است."

وقتی دوستش بیدار شد و او را با آن مار دید ترسید و گفت، "این چیست که در دست داری؟ فوراً آن را بینداز! یک مار است، خطرناک است." مرد نابینا پاسخ داد: "تو حسودیت می شود که عصای زیبای مرا یک مار می خوانی. می خواهی من آن را بیندازم تا تو آن را برداری، من نابینا هستم، ولی احمق نیستم." دوستش پاسخ داد، "دیوانه شده ای؟ آن را فوراً دور بینداز! این یک مار است و خطرناک است." ولی مرد نابینا گفت، "تو روزها با من بوده ای و نتوانستی بفهمی که من چقدر زرنگ هستم. من عصایم را گم کرده ام و اینک خداوند عصایی زیباتر به من داده است و حالا تو می خواهی مرا گول بزنی و می گویی که مار است." مرد نابینا که خشمگین بود و می پنداشت دوستش به او حسودی می کند، به تنهایی به راهش ادامه داد. پس از مدتی که خورشید برآمد و هوا گرم شد، آن مار گرم شد و به زندگی بازگشت. دیگر سرد و منجمد نبود و آن مرد نابینا را گزید.

دردی که من دارم همان دردی است که آن دوست مرد نابینا باید برای دوستش احساس کرده باشد. من نیز برای تمام اطرافیانم همچون دردی را احساس می‌کنم. آنان ماری را در دست دارند، یک عصا نیست، ولی اگر این را بگویم، آنان به فکر فرو می‌روند که چه حسادتی در من برانگیخته شده که این را می‌گویم. و من در مورد دیگران حرف نمی‌زنم، در مورد شما سخن می‌گویم. فکر نکن که در مورد نفر بغل دستی تو حرف می‌زنم. مطلقاً با تو سخن می‌گویم. و من می‌توانم آن مار را در دست های همگی شما ببینم. با این وجود هر چیزی که فقط به نظر همچون عصا بیاید، کمکی نخواهد کرد، عصا نخواهد بود. ولی نمی‌خواهم شما راه را ترک کنید. و مایل نیستم فکر کنید که من از روی حسادت است که می‌خواهم عصای زیبای شما را بقاپم!

بنابراین مستقیماً آنرا نفس نمی‌خوانم. من آهسته آهسته شما را متوجه خواهم ساخت که آن چیزی که به آن چسبیده اید، خطرناک است. و در واقع حتی این را هم نمی‌گویم. آنچه می‌گویم این است که چیزی والاتر برای چسبیدن وجود دارد. شادمانی عظیم تری برای تجربه کردن وجود دارد و در زندگی، حقایق والاتری برای فهمیدن وجود دارد. چیزی که هم اکنون به آن چسبیده اید، فقط شما را به ویرانی خواهد کشاند. آنچه که ما عمرمان را صرف انجامش کرده ایم در نهایت ما را نابود خواهد کرد، تمام زندگی مان را از بین خواهد برد. و وقتی تمام زندگی ما از بین رفت، وقتی عمرمان تمام شد، فقط یک درد و اندوه برای انسان در وقت مرگ وجود دارد، و آن پشیمانی از دست دادن یک زندگی ارزشمند است.

بنابراین، نخستین نکته ای که مایلم بگویم این است که آن عطشی که دیشب در موردش گفتم، فقط وقتی برمی‌خیزد که ببینید و تشخیص دهید که آن زندگی که هم اکنون هدایت می‌کنید، خطاست. آن عطش وقتی برمی‌خیزد که تشخیص دهید روش زندگی کنونی شما مطلقاً اشتباه است و بی‌معنی. آیا درک این نکته خیلی دشوار است؟ و آیا به یقین می‌دانید که آنچه که تاکنون گردآورده اید هیچ ارزشی دارد؟ آیا با اطمینان می‌دانید که قادر خواهید بود جاودانگی را با هر آنچه که تاکنون انباشته کرده اید بشناسید؟ با تمام تلاش هایی که در تمام جهات انجام می‌دهید، آیا واقعاً می‌دانید که سرگرم ساختن قصرهای ماسه ای هستید؟ یا اینکه پایه ای محکم برای آن‌ها وجود دارد؟ روی این فکر کنید، تعمق کنید. وقتی که در مورد زندگی تعمق می‌کنید و آن را زیر سوال می‌برید، عطشی در شما برانگیخته می‌شود. عطش برای حقیقت از تعمق کردن روی زندگی نشات می‌گیرد. مردمان اندکی هستند که در مورد زندگی فکر می‌کنند، بسیار اندک.

بیشتر مردم همچون قطعات چوب که روی آب رها باشند زندگی می‌کنند؛ فقط روی آب شناور هستند و هر کجا که رودخانه آنان را ببرد به همانجا می‌روند. اگر رودخانه آنان را به سمت ساحل ببرد، به سمت ساحل می‌روند، اگر به میان جریان آب ببرد، به همانجا می‌روند. گویی از خودشان حیاتی ندارند و مقصدی از خودشان ندارند. بیشتر ما همچون قطعه چوبی شناور روی رودخانه زندگی می‌کنیم، هر کجا که زمان و شرایط ما را بردند، همانجا می‌رویم. تفکر در مورد زندگی و هدف آن به تو کمک می‌کند که جهت پیدا کنی؛ آیا می‌خواهی همچون یک قطعه چوب شناور روی آب زندگی کنی، آیا می‌خواهی همچون برگی خشک در باد حرکت کنی و یا اینکه می‌خواهی همچون یک فرد، یک انسان، انسانی متفکر، کسی که در زندگی جهت دارد، کسی که تصمیم گرفته که چه می‌خواهد بشود و چه باید باشد، کسی که زندگی و وقایع آن را در دستان خودش نگه داشته است باشی.

بزرگترین آفرینش انسان، خودش است؛ بزرگترین آفرینش او خودشناسی خودش است. هر چیز دیگر که خلق کند، ارزش زیادی نخواهد داشت. مانند کشیدن خطی بر روی آب خواهد بود. ولی چیزی که او در درونش خلق می‌کند، چیزی که از خودش می‌سازد، مانند حکاکی بر سنگ خواهد بود: هرگز نمی‌تواند پاک شود، برای همیشه با او خواهد بود. پس در مورد زندگی فکر کن، آیا قطعه چوبی شناور بر آب هستی؟ آیا برگی بی‌جان هستی که باد او را به هر سو می‌برد؟ اگر در این مورد بیندیشی، خواهی دید که همچون قطعه چوبی شناوری و همچون برگی بی‌جان روی زمین هستی که باد به هر کجا برود با خودش خواهد برد. اکنون خیابان‌ها پوشیده از چنین برگ هایی هستند. آیا در زندگی هیچ پیشرفت آگاهانه ای داشته ای، یا که فقط توسط باد به جلو رفته ای؟

و اگر باد تو را پیش رانده باشد، آیا به جایی رسیده ای؟ آیا هرگز کسی این گونه به جایی رسیده است؟ اگر در زندگی هدفی آگاهانه انتخاب نشده باشد، انسان به هیچ کجا نخواهد رسید. عطش برای داشتن هدفی آگاهانه فقط وقتی در تو برمی خیزد که در این مورد فکر کنی، روی آن تامل و مراقبه کنی.

باید این داستان را در مورد بودا شنیده باشید. این داستانی است که چگونه بودا ترک دنیا کرد و چگونه یک مرتاض شد و چگونه شوق حقیقت در او برخاست. داستانی بسیار مشهور است و بسیار بامعنی. وقتی بودا به دنیا آمد، ستاره شناسان به والدینش گفتند که روزی پسرشان یا یک پادشاه بزرگ و یک امپراطور خواهد شد و یا راهبی بزرگ. بنابراین پدرش ترتیبی داد که او هرگز احساس اندوه نکند و به فکر ترک دنیا نیفتد. او برایش قصری ساخت با تمام تزیینات و هنرها و صنایع آن زمان با انواع وسایل رفاه و باغ ها و..... و برای هر فصل یک کاخ ساخت و به تمام خدمتکاران دستور داد که بودا هرگز نباید گلی پژمرده ببیند، تا به فکرش نرسد که گلهای می توانند بمیرند و این پرسش: "آیا من نیز خواهم مرد؟" به فکرش نیاید. بنابراین در طول شب تمام برگ های پژمرده از باغ جمع آوری می شدند. هر درخت ضعیفی را از ریشه در می آوردند و می بردند. فقط افراد جوان می توانستند در اطراف او باشند، مردمان سالخورده حق ورود نداشتند، زیرا شاید بودا به این فکر بیفتد که، "انسان پیر می شود... شاید من نیز روزی پیر شوم."

او تا وقتی که جوانی شده بود، هیچ چیز در مورد مرگ نمی دانست. هرگز چیزی در مورد مرگ نشنیده بود. او را از مرگ دیگران کاملاً بی خبر نگه می داشتند تا مبدا فکر کند، "اگر مردم می میرند، شاید من نیز روزی بمیرم." من سعی دارم معنی تعمق را برایتان بگویم. تعمق کردن یعنی اندیشیدن در مورد هر چیزی که در اطراف شما روی می دهد. اگر در مقابل شما کسی می میرد، آنوقت تعمق کن که برای تو نیز روی خواهد داد. اگر کسی را می بینی که پیر شده است، آنوقت تعمق کن که این برای تو نیز رخ خواهد داد. پدر بودا سخت کوشید تا این تعمق در درون بودا اتفاق نیفتد، و من می خواهم شما هر کاری انجام دهید تا این تعمق در شما اتفاق بیفتد. پدر بودا به هر وسیله ای متوسل شد تا او را از تعمق کردن باز بدارد، ولی با این وجود اتفاق افتاد.

روزی بودا از کاخش بیرون رفت و پیرمردی را دید که در خیابان راه می رفت. از خدمتکارش پرسید، "برای این مرد چه اتفاقی افتاده؟ آیا دیگران هم چنین می شوند؟" خدمتکار گفت، "من نمی توانم به تو دروغ بگویم، همه باید روزی این گونه پیر شوند." بودا بی درنگ پرسید، "من هم؟" خدمتکار گفت، "از باب من، من نمی توانم به شما دروغ بگویم، هیچ کس مستثنا نیست." بودا گفت، "مرا به کاخ ببر! حالا می فهمم که من نیز می توانم پیر شوم. اگر این بخواهد فردا رخ بدهد، آنوقت چیزی باقی نمانده است." من این را تعمق می خوانم. خدمتکار بودا گفت، "ولی ما برای شرکت در جشن جوانان به روستا می رویم. تمام مردم در انتظار ما هستند. بگذار ادامه دهیم." بودا گفت، "میلی به رفتن ندارم. جشن جوانان بی معنی است زیرا همه روزی پیر می شوند."

قدری پیش تر رفتند و به یک مراسم تشییع جنازه رسیدند. بودا پرسید: "این چیست؟ این مردم چه می کنند؟ آن چیست که بر شانه هایشان حمل می کنند؟" خدمتکار از پاسخ دادن اکراه داشت ولی گفت، "من نباید به شما بگویم، ولی نمی توانم به شما دروغ بگویم. آن مرد مرده است و این مردم او را می برند تا بسوزانند." بودا گفت، "مردن چیست؟" او برای نخستین بار دانست که مردم می میرند. بودا گفت، "حالا دیگر میلی به رفتن ندارم، مرا فوراً بازگردان! این آن مرد نیست که مرده است، بلکه من مرده ام." من این را تعمق می خوانم. کسی در تعمق موفق شده است که درک کند چیزی که برای دیگری رخ داده، می تواند برای او نیز روزی رخ بدهد. مردمانی که چیزهای اطرافشان را درک نمی کنند، کور هستند، و به نوعی همه ما کور هستیم. برای همین است که من آن داستان مرد کوری که مار را در دستانش داشت برایتان گفتم. پس نخستین چیزی که برای شما است تا انجام دهید، و بسیار اهمیت دارد، این است که تمام وقایع اطراف خودتان را مشاهده کنید و توسط این کار ادراکی در شما برخواهد خاست. بنابراین نخستین و مهم ترین کاری که باید بکنید این است که تمام چیزهای اطرافتان را مشاهده کنید. توسط این مشاهده، طلبی در شما برانگیخته می شود و همین به نوبه خود، عطشی را برای حقیقتی والاتر به شما خواهد داد. من بسیار درد کشیده ام. وقتی که آن دردها فروکش کرد، به جای آن توانستم گام های طریق را ببینم. اینک می خواهم در مورد نخستین گام در این طریق برایتان

بگویم. من به این ادراک رسیده ام که اگر می خواهی به معرفت غایی، به الوهیت، به وجود درونی خودت برسی، دو چیز ضروری هستند. یکی پیرامون است، محیط مراقبه. و دیگری مرکز است، مرکز مراقبه. پیرامون مراقبه و مرکز مراقبه. یا می توانی آن را بدن مراقبه و روح مراقبه بخوانی. امروز در مورد پیرامون مراقبه سخن می گویم و فردا در مورد روح یا مرکز مراقبه سخن خواهیم گفت و پس فردا در مورد ثمرات مراقبه. فقط این سه چیز: پیرامون، مرکز و میوه های مراقبه. به عبارتی دیگر: اساس مراقبه، خود مراقبه و ارضا شدن از مراقبه.

اساس مراقبه فقط شامل محیط بیرونی تو است، و محیط شخصیت تو، بدن است. بنابراین پیرامون مراقبه فقط شامل بدن می شود. بنابراین نخستین گام برای مراقبه، با بدن شروع می شود. پس به یاد بسپار، هر گونه احساس منفی که نسبت به بدن خود داری که دیگران در تو حک کرده اند، آن ها را دور بینداز. در دنیای مادی و همچنین دنیای روحانی، بدن فقط یک وسیله است. بدن نه دشمن است و نه دوست. فقط وسیله ای است که می توانی از آن خوب استفاده کنی و یا از آن بد استفاده کنی. توسط بدن می توانی هم درگیر زندگی مادی شوی و یا درگیر تجارب غایی شوی. بدن فقط یک ابزار است. در مورد آن هیچ فکر اشتباه نداشته باش. مردم معمولاً فکر می کنند که بدن با ما مخالف است، یا اینکه گناه آلوده است، یا اینکه دشمن است و باید سرکوب شود!

من به شما می گویم که این ها افکاری اشتباه هستند، بدن نه دوست است و نه دشمن، چیزی است که تو از آن می سازی. برای همین است که بدن چنین اسرارآمیز است، بسیار خارق العاده است. در دنیا، هر اشتباهی که صورت گرفته، توسط بدن صورت گرفته است و هر چیز درست که به وقوع پیوسته توسط بدن به وقوع پیوسته است. بدن تنها وسیله و ابزار است. بنابراین برای مراقبه لازم است که به بدن توجه کنید، زیرا بدون اینکه نخست این وسیله را مرتب کنید، نمی توانید پیشرفتی داشته باشید. اگر بدن در وضعیت مناسبی نباشد، نمی توانید پیشرفت کنید. بنابراین نخستین گام پاکسازی بدن است؛ هر چه بدن پاک تر باشد، رفتن به اعماق درون آسان تر خواهد بود. پاکسازی بدن یعنی چه؟ نخستین معنی این است که نباید هیچگونه اختلال، مانع یا گره در سیستم بدن وجود داشته باشد، آنوقت بدن پاک است. سعی کن درک کنی که این موانع و این گره ها از کجا وارد بدن می شوند. اگر بدن بدون مانع باشد، اگر هیچ اختلالی نداشته باشد و مشکلی نداشته باشد، آنوقت بدن خالص است و به تو کمک می کند که به درون بروی. ولی اگر بسیار خشمگین باشی، اگر خشمگین باشی ولی آن را اظهار نکنی، گرمای این خشم در قسمتی از بدنت انباشته می شود و تولید یک مانع می کند. باید دیده باشید که خشم چگونه می تواند به عصبیت و به بیماری منتهی شود.

تحقیقات اخیر بر روی بدن انسان نشان می دهد که از هر یکصد بیماری، نیمی از آن به بدن مربوط نیست، بلکه ذهنی هستند. ولی این اختلال ذهنی به بدن منتقل می شود و اگر بدن دچار اختلال شود و سالم نباشد، آنوقت تمام سیستم بدنی سخت و ناخالص می شود. تمام مکاتب روحانی و مذاهب مختلف آزمایشات باور نکردنی و انقلابی در مورد پاکسازی بدن ابداع کرده اند و درک این آزمایشات مفید خواهد بود. اگر این روش ها را آزمایش کنید، ظرف چند روز کشف خواهید کرد که بدنتان چقدر اسرارآمیز است. دیگر بدنتان همچون یک دشمن جلوه نخواهد کرد، بلکه معبدی خواهد شد که الوهیت در آن منزل می کند. آنوقت دیگر بدن دشمن نیست، بلکه یک دوست است و نسبت به آن شاکر خواهید بود. بدن وجود تو نیست. از ماده تشکیل شده است. تو و بدنت با هم تفاوت دارید. می توانی از آن بسیار استفاده کنی و آنوقت از آن سپاسگزار خواهی شد، نسبت به آن مدیون خواهی بود زیرا بسیار حمایت کننده است.

نخستین گام در پاکسازی بدن دور نگه داشتن آن از مانع هاست. و در بدن ما موانع بسیاری وجود دارند. برای مثال چند روز پیش مردی نزد من آمد و گفت: "چند روزی است که مراقبه ای را از یک مذهب خاص انجام می دهم و ذهنم بسیار آرام شده است." به او گفتم، "فکر نمی کنم ذهنت آرام باشد." گفت، "چگونه می توانی این را بگویی؟" پاسخ دادم، "از وقتی که وارد شده ای، هر دو پاهایت را تکان تکان می دهی." او نشسته بود و پاهایش را تکان تکان می داد. گفتم، "ممکن نیست که پاها اینقدر تکان بخورند و ذهن آرام و ساکت باشد." بی قراری بدن از بی قراری ذهن ناشی می شود. وقتی که حرکت ذهن آهسته می شود، بدن نیز کند می

شود. بدن بودا و ماهویرا همچون سنگی به نظر می آمد که مجسمه هایشان از آن ساخته شده، بدنشان سنگ-مانند به نظر می رسیده. تصادفی نیست که مجسمه هایشان نیز از سنگ است. دلیلش این است که آنان شروع کردند به جلوه کردن همچون سنگ، تمام حرکات درونیشان متوقف شده بود. این یعنی که هر وقت نیازی بود حرکت می کردند، وگرنه کاملاً ساکن بودند.

وقتی پاهایت تکان می خورند، این همان انرژی نارضایتی تو است که راه گریزی نمی یابد و تو آن را از طریق تکان دادن پاهایت خارج می سازی. وقتی انسانی خشمگین است دندان قروچه می کند و مشت هایش را گره می کند. چرا؟ چشمانش قرمز می شوند، چرا؟ مشت ها گره می شوند؟ حتی وقتی که تنها هستی و از کسی عصبانی هستی، مشت هایت گره می شوند. کسی نیست که او را بزنی، ولی آن انرژی که توسط خشم تو ایجاد شده باید به نوعی تخلیه شود. عضلات دست منقبض می شوند تا انرژی تخلیه شود. این مشکلات توسط شرطی شدگی های جامعه خلق شده اند. انسانی که شرطی نشده باشد، بدنی خالص تر از شما دارد. بدن یک انسان وحشی از شما خالص تر است، هیچ مانعی در آن نیست، زیرا در جایی که شما عواطف خود را سرکوب می کنید، او بسیار آسان و خود انگیزه عواطفش را بیان می کند. تصور کن که در اداره هستی و ریاست چیزی به تو می گوید و تو خشمگین می شوی، ولی نمی توانی مشت هایت را گره کنی. حالا چه بر سر تمام آن انرژی که در تو ایجاد شده می آید؟

و این را به یاد داشته باش: انرژی به سادگی بخار نمی شود و از بین نمی رود. انرژی هرگز نابود نمی شود، انرژی هرگز تمام نمی شود. اگر چیزی به من بگویند که مرا خشمگین کند، قادر نیستم در برابر این مردم خشم خودم را بیان کنم. نمی توانم دندان قروچه کنم یا مشت هایم را گره کنم. نمی توانم به شما فحش بدهم و بالا و پایین بپریم و یا سنگی بردارم! بر سر آن انرژی که در درون من ایجاد شده چه می آید؟ آن انرژی بخشی از بدن مرا فلج خواهد ساخت، برای ایجاد یک مانع در بدنم استفاده خواهد شد، یک ناهماهنگی شکل خواهد گرفت. منظورم این است که بیشتر ناهماهنگی های ما به بدن منتهی می شود. شاید تعجب کنید و شاید بگویند که چنین موانعی را در بدن نمی بینید. ولی از شما می خواهم آزمایشی را انجام دهید. آنوقت در خواهید یافت که چه تعداد موانع در بدن های شما وجود دارند: آیا دقت کرده اید که هر وقت در اتفاقی تنها باشید، شاید دندان هایتان را به هم فشار دهید و یا وقتی در آینه نگاه می کنید زبانتان را دراز کنید یا با خشم چشم هایتان را بیشتر باز کنید؟ شاید حتی از انجام این کار به خودتان بخندید. شاید گاهی چنین اتفاق بیفتد که در حال دوش گرفتن هستید و ناگهان می پرید و تعجب می کنید، "چرا پریدم؟ چرا دندان هایم را در آینه به هم فشردم؟ چرا دلم می خواهد آوازی را زمزمه کنم؟"

توصیه من به شما این است که هفته ای یک بار خودتان را در اتفاقی زندانی کنید و بگذارید بدنتان هرکاری که دلش می خواهد انجام دهد. شگفت زده خواهید شد! شاید بدنت شروع به رقصیدن کند، بگذار هر کاری که دوست دارد انجام دهد، آن را متوقف نکن. شاید برقصد و شاید بالا و پایین بپرد یا حتی فریاد بکشد. و یا روی یک دشمن تخیلی بپرد، ممکن است. آنوقت تعجب خواهید کرد: "چه خبر شده؟" تمام این ها ناهماهنگی های بدن هستند که سرکوب شده بودند، ولی هنوز هم بسیار حضور دارند و می خواهند بیان شوند. ولی شرطی شدگی های جامعه به آن اجازه نمی دهد. شما نیز به آنها اجازه نمی دهید که بیان شوند. این گونه است که ناهماهنگی های بسیاری در بدن های شما لانه کرده اند. و اگر بدن پر از موانع باشد، نمی تواند سالم باشد و نمی توانید به درون بروید. بنابراین نخستین گام در مراقبه تصفیه کردن بدن است و نخستین گام در تصفیه بدن، پایان دادن به تمام اختلالات در بدن است. بنابراین باید از انباشته کردن ناخالصی های جدید جلوگیری کنید و همچنین راه هایی برای بیرون راندن ناهماهنگی های کهنه بیابید. راه حل این است که ماهی یک یا دو بار خودتان را در اتفاقی زندانی کنید و بگذارید بدنتان هرکاری که خواست انجام دهد. اگر دلت خواست که لباس هایت را بیرون بیاوری و برهنه برقصی، چنین کن، لباس هایت را دور بینداز. تعجب خواهی کرد که پس از نیم ساعت و رجه رجه زدن، احساس آرامش، راحتی و نشاط بسیار خواهید کرد. به نظر عجیب می آید، ولی بسیار ساکت خواهی شد و در شگفت خواهی شد که این سکوت از کجا آمده است؟ وقتی که تمرین می کنی و یا پیاده روی می کنی، احساس سبکی می کنی، چرا؟ زیرا موانع بسیاری در بدن برداشته می شوند.

آیا می دانید که چرا گاهی اوقات فقط دنبال کسی می گردید تا با او بجنگید؟ چرا چنین مستعد جنگیدن هستید که به اولین نفری که از راه برسد بپرید؟ به این سبب است که موانع انرژی بسیاری جمع آوری کرده اید و تمام آنها می خواهند تخلیه شوند. هرگاه جنگی وجود داشته باشد، دو جنگ جهانی وجود داشته، در طول این دو جنگ جهانی، مردم به اینکه اولین کارشان در صبح، روزنامه خواندن باشد، واقعاً معتاد شده بودند. و در زمان جنگ وقایع بسیار عجیبی اتفاق می افتد. شاید ندانید که در طول این دو جنگ وقایع بسیار عجیبی روی داده: یکی این بوده که در تمام دنیا تعداد خودکشی ها بسیار کمتر شده بود. روانشناس ها از این پدیده در طول جنگ جهانی اول و دوم شگفت زده شده بودند. همچنین در طول این دوران تعداد قتل ها کمتر شده بود. و یک چیز عجیب دیگر این بود که در طول زمان جنگ تعداد بیماری های روانی کاسته شده بود. بعدها آنان دریافتند که تمام آن اخبار در مورد جنگ و شدت آن خبرها به مردم کمک کرده بوده تا برخی از مانع ها را تخلیه کنند. به نوعی، وقتی هر خبری در مورد جنگ می شنوی، درگیر آن می شوی. تعجب خواهید کرد: شما به طور خودآگاه مایل نیستید که جنگ وجود داشته باشد، ولی در عمق وجودتان می خواهید که اتفاق بیفتد. در طول زمان جنگ مردم بسیار خوشحال تر به نظر می رسند. با وجودی که خطر ممکن است بسیار نزدیک باشد، با این وجود مردم بشاش تر هستند.

مدت ها پیش هندوستان مورد حمله چین قرار گرفت. در آن زمان یک انفجار انرژی در تمام شما وجود داشت. می دانید چرا؟ دلیلش این است که بسیاری از موانع در بدن های شما توسط خشمندان تخلیه شد و این، به شما احساس سبکی داد. جنگ ها همیشه وجود خواهند داشت؛ تا زمانی که مردمی با بدن های ناسالم وجود دارند، جنگ ها وجود خواهند داشت. تا زمانی که همه به قدری پاکسازی نشوند که دیگر در آنان موانعی وجود نداشته باشد که نیاز به جنگ داشته باشد، جنگ ها پایان نخواهند گرفت. چیزی که اکنون به شما خواهیم گفت شاید بسیار عجیب باشد، ولی تا زمانی که مردم بدن های ناسالم دارند، در دنیا جنگ وجود خواهد داشت. هر چقدر هم که تلاش کنید تا از جنگ جلوگیری کنید، باز هم نوعی لذت از آن به دست می آورید. و همچنین تجربه لذت بردن از جنگیدن را داشته اید.

در موردش فکر کنید: آیا از جنگیدن به نوعی لذت نمی برید؟ این جنگ می تواند در هر سطحی باشد، می تواند بین دو مذهب باشد، بین یک هندو و یک محمدی، و تعجب خواهید کرد که این جنگ پایه ای ندارد. فقط نگاه کن. هرگاه مذهبی زاده می شود، به بیست فرقه فرعی تقسیم می شود. و آنوقت هر کدام از این فرقه ها نیز به شاخه های فرعی تر تقسیم می شوند. چرا؟ زیرا بدن انسان بسیار ناسالم است، چنان سرشار از ناهماهنگی است که فقط به دنبال هر بهانه ای است. مردم حتی به بهانه های بسیار جزئی با هم می جنگند، زیرا جنگیدن به آنان نوعی آسودگی می دهد و احساس راحتی بیشتری می کنند.

در روزگاران قدیم، سالکان به جنگل می رفتند. آنان دوست داشتند در انزوا باشند و نمی خواستند در جمعیت به سر ببرند. یکی از دلایل اصلی برای این کار، پاکسازی بوده است. شما نمی توانید تصورش را بکنید که وقتی بودا یا محمد به انزوا می رفتند چه می کردند، هیچ کتابی نیست که بگوید وقتی آنان در جنگل یا کوهستان بودند چه می کردند. بنابراین فکر می کنید که آنان چه می کرده اند؟ من بدون تردید به شما می گویم که آنان مشغول پاکسازی بدن هایشان بودند. واژه "ماهویرا" یعنی کسی که موانعش از بین رفته است، و نخستین گام برای زدودن این موانع، از بدن شروع می شود. بنابراین نخست آن موانعی که انباشت کرده ای باید تخلیه شوند. در ابتدا برایت عجیب خواهد بود، و اگر احساس می کنی که از اینکه مانند دیوانگان رفتار می کنی می خواهی به خودت بخندی، بگذار خنده اتفاق بیفتد! اگر احساس می کنی که می خواهی گریه کنی، گریه کن. اگر همین حالا به شما بگویم که رها کنید، برخی از شما شروع می کنید به خندیدن. در درون شما دردهایی هست که نتوانسته بیان شود، که سرکوب شده بوده و حالا بیرون می آید. و یا خنده هایی وجود داشته که متوقف شده بوده و منتظر است که بیرون بیاید و در بدن شما همچون یک مانع منزل کرده است. حالا بیرون می آیند. احساس می کنی آنچه رخ می دهد مسخره است، ولی بگذار اتفاق بیفتد. این روش پاکسازی را نزد خودتان انجام دهید و لایه های بالایی موانع برطرف خواهند شد و احساس سبکی خواهید کرد.

نکته دوم: باید مراقب باشید که موانع تازه شکل نگیرند. من در مورد رها ساختن موانع کهنه صحبت کردم، ولی شما هر روز موانع تازه انباشته می کنید. شاید چیزی بگویم که تو را بسیار خشمگین سازد، ولی تو به سبب شرطی شدگی های جامعه و آداب اجتماعی خشم را نشان نمی دهی. گلوله ای آتشین از انرژی به درونت حرکت می کند. کجا خواهد رفت؟ شاید فشاری بر اعصاب بیاورد، آن ها را مختل کند و در آنجا جا خوش کند. برای همین است که در چشم ها و صورت کسی که خشمگین است و کسی که آرامش دارد تفاوت وجود دارد؛ تب خشم چیزی را در صورت انسان آرام منحرف نکرده است. بدن وقتی به زیبایی راستین خودش شکوفا می شود که هیچ ناهماهنگی در آن نباشد. بدن زیبا فقط نشان دهنده عدم وجود ناهماهنگی است. این زمانی است که چشم ها زیبا می شوند، و حتی زشت ترین بدن نیز زیبا می گردد.

بدن گاندی وقتی که جوان بود بسیار زشت بود، ولی وقتی که شروع به پیر شدن کرد زیباتر به نظر می رسید. خیلی عجیب بود. آن زیبایی مال بدن نبود، نتیجه محو شدن موانع بدنی بود. تعداد بسیار اندکی این نکته را درک کردند. شکی نیست که گاندی زشت بود، اگر معیارهای زیبایی را در نظر بگیریم، نمی توان به او زیبا گفت. اگر عکس های کودکی و جوانی او را ببینید، زشت بوده، ولی همانطور که پیرتر می شد، بیشتر و بیشتر زیبا می شد. اگر قشنگ زندگی کرده باشی، آنوقت جوانی تو به زیبایی دوران سالخوردگی ات نیست. زیرا در جوانی نیروهای زیادی روی تو کار می کنند، در پیری، تمام آن تب آلودگی ها از بین می روند. اگر زندگی را قشنگ زندگی کرده باشی، آنوقت دوران سالخوردگی زیباترین بخش زندگی خواهد بود، زیرا در این زمان تمام تب آلودگی ها ناپدید شده است. اگر درست بار آمده باشی و با تمامیت زندگی کرده باشی، تمامی اختلالات از بین خواهند رفت.

آیا هرگز فکر کرده ای که تمام این موانع چگونه در بدن انباشته می شوند؟ اگر به تو توهین کنم و خشمگین شوی، جریانی شدید از انرژی در تو ایجاد می شود. و انرژی نمی تواند از بین برود، انرژی هرگز نابود نمی شود. انرژی باید مصرف شود، و اگر مصرف نشود، منحرف می شود و خود-ویرانگر می گردد. باید آن را به مصرف برسانی، ولی چگونه این انرژی را مصرف کنی؟ تصور کن مشغول کار هستی و خشمگین شده ای، عصبانیتی شدید داری و نمی توانی آن را بیان کنی. توصیه می کنم که چنین کنی: آن انرژی را به طور خلاقه ای متحول کن. عضلات پاهایت را تا جایی که ممکن است سفت و منقبض کن، هیچکس نمی تواند پاهایت را ببیند. آن عضلات را سخت منقبض کن و تا جایی که می توانی بکش. وقتی احساس کردی که بیش از این نمی توانی آن ها را منقبض کنی، ناگهان رهایشان کن. تعجب خواهی کرد که ببینی آن خشم رفته است و تو همچنین به پاهایت ورزش داده ای و آن ها را تنظیم کرده ای. و آن جریان انرژی که می توانست مخرب باشد، تخلیه شده و در عوض آن، پاهایت تقویت شده اند. می توانی هر قسمت از بدنت را که توسط خشم دچار مانع شده ورزش بدهی و آن انرژی که تولید شده به روشی خلاقانه مورد استفاده قرار گرفته است. اگر در دست هایت مانع وجود دارد، عضلات هر دو دست را منقبض کن و تمام آن انرژی خشم مصرف خواهد شد. اگر در معده ات مانع وجود دارد، تمام عضلات شکم را منقبض کن و تصور کن که تمام آن انرژی خشم برای منقبض کردن این عضلات مورد استفاده قرار گرفته است. خواهی دید که در یکی دو دقیقه خشم از بین رفته است و انرژی آن خلاقانه مورد استفاده قرار گرفته است.

انرژی همیشه خنثی است. آن انرژی که توسط خشم ایجاد شده به خودی خودش ویرانگر نیست. فقط به این سبب ویرانگر می شود که در شکل خشم مورد استفاده قرار می گیرد. از آن بهتر استفاده کن. و اگر به راه های بهتر مورد استفاده قرار نگیرد، همیشه ویرانگر باقی خواهد ماند. تا زمانی که کاری برایش نکنی، نمی تواند از بین برود. اگر بتوانی بیاموزی تا از آن، استفاده کنی، می توانی زندگی را منقلب کند. بنابراین برای پاکسازی بدن، موانع کهنه باید از بین بروند و موانع تازه با روش های خلاقه دگرگون شوند. این ها دو گام اساسی و بسیار مهم هستند. بیشتر وضعیت های بدنی در یوگا، آساناها، برای استفاده خلاق از بدن است. اگر از بدنت به طور خلاق استفاده نکنی، آنوقت تمام این انرژی که می تواند موهبتی باشد، یک نفرین خواهد شد. شما همگی از انرژی های خودتان در رنج هستید. به عبارتی دیگر فقط داشتن انرژی یک مشکل و یک بار شده است.

در زندگی مسیح واقع ای وجود دارد. او روستایی را ترک می کرد که دید مردی از پشت بام خانه ای فریاد می زند و ناسزا می گوید. مسیح از نردبام بالا رفت و گفت، "دوست من، چه می کنی؟ چرا زندگی را این گونه تلف می کنی؟ به نظر مست هستی." مرد چشمانش را باز کرد و مسیح را شناخت. بلند شد و به او تعظیم کرد و گفت، "آقای من! من خیلی بیمار بودم و نزدیک مرگ بودم. تو به من برکت دادی و مرا دوباره سالم کردی. آیا از یاد برده ای؟ حالا کاملاً سالم هستم. ولی با تمام این سلامتی کامل چه کنم؟ برای همین است که مشروب می خورم." مسیح تعجب کرد. مرد گفت، "حالا سالم هستم. با این سلامتی ام چه باید بکنم؟ پس مشروب می خورم و به نوعی خودم را اداره می کنم." مسیح با شنیدن این بسیار اندوهگین شد و از نردبام پایین آمد. سپس به روستا رفت و مردی را دید که دنبال فاحشه ای راهی شده است.

مرد را متوقف کرد و گفت، "دوست من، چرا چنین از چشمانت سوء استفاده می کنی؟" مرد مسیح را شناخت و گفت، "آیا مرا فراموش کرده ای؟ من کور بودم و تو مرا لمس کردی و توانستم دوباره ببینم. حالا با این چشمانم چه کنم؟" مسیح خیلی غمگین شد و روستا را ترک کرد. در بیرون از روستا مردی را دید که به سروسینه اش می کوبد و گریه می کند. مسیح سر او را لمس کرد و گفت، "چرا گریه می کنی؟ دنیا بسیار زیباست. زندگی برای گریستن نیست." مرد مسیح را شناخت و گفت، "آیا فراموش کرده ای؟ من مرده بودم و مردم داشتند مرا دفن می کردند، و آنوقت تو مرا با معجزه ات به زندگی بازگردانی. حالا با این زندگی چه کنم؟"

به نظر می رسد که این داستان کاملاً افسانه ای و نادرست باشد، ولی تو چه می کنی؟ تو با زندگی ات چه می کنی؟ هر گونه انرژی که در زندگی جمع کرده ای، فقط برای ویران کردن خودت به کار می بری. زندگی فقط دو راه دارد: اگر آن انرژی که توسط ذهن و بدن در دسترس ما است، برای تخریب به کار برود، آنوقت این راه جهنم است. اگر همین انرژی بتواند خلاقانه مورد استفاده قرار بگیرد، این راه بهشت است. خلاقیت بهشت است و ویرانگری، جهنم. اگر از انرژی خودت خلاقانه استفاده کنی، به بهشت نزدیک تر می شوی و اگر از انرژی هایت به صورت مخرب استفاده کنی، به سمت دوزخ می روی، معنای دیگری برای بهشت و دوزخ وجود ندارد. آنچه را که می کنی، مورد بررسی قرار بده. آیا می دانی وقتی کسی خشمگین شود چه مقدار انرژی در درونش ایجاد می شود؟ آیا می دانی که در وقت خشم شدید انسان می تواند سنگی را بلند کند که در وقت آرام بودن حتی نمی تواند تصورش را هم بکند؟ یک انسان خشمگین می تواند در یک لحظه بر حریمی که از خودش قوی تر است چیره شود.

زمانی در ژاپن اتفاق افتاد... در ژاپن گروهی از مردمان جنگاور وجود دارند که سامورایی خوانده می شوند و از طریق شمشیر زدن امرار معاش می کنند. مرگ و زندگی برای آنان یک بازی است. یکی از آن سامورایی ها که جنگاوری بزرگ بود، فرمانده ارتش بود. زنش عاشق یکی از مستخدمین خانه شده بود. رسم چنین بود که اگر همسر مردی عاشق مرد دیگر می شد، دو مرد باید با هم مبارزه تن به تن می کردند. این به آن معنی بود که یکی از آن دو مرد باید کشته می شد و مردی که زنده می ماند می توانست آن زن را داشته باشد. آن مرد مستخدم عاشق همسر این سامورایی شده بود و سامورایی به مرد گفت، "ای احمق اینک دیگر راهی به جز جنگیدن تا مرگ باقی نمانده است. حالا ما باید بجنگیم. فردا صبح با یک شمشیر بیا."

آن مرد مستخدم بسیار ترسید. اربابش مردی بسیار قوی بود و او فقط مردی کارگر بود که جارو و نظافت می کرد، چگونه می توانست با شمشیر با آن مرد بجنگد؟ او هرگز دست به شمشیر نبرده بود. مرد گفت، "من چگونه می توانم یک شمشیر را بلند کنم؟" سامورایی پاسخ داد، "حالا راه دیگری باقی نمانده است. فردا صبح باید با شمشیر بجنگی." مرد با این فکر به خانه رفت و تمام شب در موردش فکر کرد. راه گریزی نبود. فردا صبح شمشیری را برداشت، او قبلاً شمشیری را لمس نکرده بود، و از خانه بیرون رفت. مردم از دیدن او یکه خوردند، زیرا وقتی که به مکان مبارزه رسید، همچون یک شعله آتش بود. وقتی سامورایی او را دید، عصبی شد و از مستخدم پرسید، "آیا حتی می دانی چگونه شمشیر را بلند کنی؟"، زیرا آن مرد حتی شمشیر را درست در دست نگرفته بود. مستخدم گفت، "حالا دیگر مسئله ای نیست، مرگ من قطعی است. و چون می دانم که کشته خواهم شد، می کوشم که پیروز شوم، پس سعی می کنم تو را بکشم." و این یک مبارزه غیرعادی بود: سامورایی کشته و مستخدم پیروز شد! وقتی

که آن مستخدم یقین پیدا کرد که راه گریزی نیست، انفجار عظیمی از انرژی در او ایجاد شد. او نمی دانست چگونه شمشیر بزند و درست عکس آنچه را که انتظار می رفت انجام داد و این حتی او را بیشتر در معرض خطر قرار داد. ولی وقتی آن جنگاور نیروی حمله و خشم او را دید، عقب نشینی کرد. تمام مهارت های او بی فایده شده بود، زیرا او بسیار آرام می جنگید. برای او چیزی نبود، برای او جنگیدن بسیار عادی بود. او به عقب رفتن ادامه داد و عاقبت توسط آن انرژی مستخدم کشته شد. او مرد و کسی که مطلقاً در مورد این هنر اطلاعی نداشت، پیروز شد.

خشم یا هر عاطفه دیگر انرژی بسیار به شما می دهد. هر سلول بدنت تولید انرژی می کند، و در بدن محل های بسیاری برای ذخیره کردن انرژی وجود دارد. این ذخایر برای موارد اضطراری و اقدامات ایمنی هستند و هر روز مورد استفاده قرار نمی گیرند. اگر از شما بخواهند در یک مسابقه دو شرکت کنید، هر چقدر هم که سخت تلاش کنید، سریع تر از موقعی نخواهید دوید که کسی شما را با اسلحه تعقیب کند. نکته اینجاست که در چنین مواقعی، آن انرژی که برای مواقع اضطراری ذخیره شده وارد جریان خون می شود. در این مواقع بدن سرشار از انرژی می شود. اگر از انرژی به صورت خلاقه استفاده نشود، آنوقت به شما ضرر می زند، نابودتان می کند.

در این دنیا مردمان ضعیف نیستند که جنایت می کنند، مردم قوی دست به جنایت می زنند زیرا وادار می شوند، زیرا انرژی زیادی دارند. حقیقت این است که مردم ضعیف کار زیادی نمی توانند بکنند، ولی مردمی که قوی هستند، می توانند بسیار ضرر بزنند، زیرا نمی دانند چگونه از انرژی خود خلاقانه استفاده کنند. بنابراین می توان به تمام جنایتاران همچون منابع قوی انرژی نگاه کرد. اگر از آنان حمایت می شد، انرژی آنان می توانست به طرز شگفت آوری دگرگون شود. باید آگاه شوید که در طول تاریخ موارد بسیاری وجود داشته که یک گناهکار ناگهان دگرگون شده و به یک قدیس تبدیل شده است. چنان انرژی زیادی وجود داشته که تنها نیاز به یک تحول بوده و آنوقت همه چیز تغییر کرده است.

آنگولیمال زیاد آدم کشته بود. او پیمان بسته بود که هزار آدم بکشد. تا اینجا ۹۹۹ آدم کشته بود و گردنبدی از انگشتان مقتولین را به سینه بسته بود. او فقط نیاز داشت که یک نفر دیگر را بکشد. مردم هرگاه می شنیدند که آنگولیمال در اطراف است، محل را ترک می کردند، زیرا هیچکس میل نداشت نزدیک او باشد. او به دیگری نگاه نمی کرد، حتی یک ثانیه نیز فکر نمی کرد، فقط هرکس را که دم دستش بود می کشت. حتی شاه پراسانجیت، حاکم بیهار نیز از او وحشت داشت و از شنیدن نامش بر خود می لرزید. او سربازان بسیاری را دنبال آنگولیمال فرستاده بود، ولی نتوانسته بودند او را دستگیر کنند. روزی بود از آن منطقه کوهستانی عبور می کرد. مردم آن روستا به او گفتند، "به آنجا نرو! تو راهی آرام هستی و آنگولیمال تو را خواهد کشت." بودا گفت، "من راهم را برای پیاده روی انتخاب کرده ام و به هیچ دلیلی آن را عوض نخواهم کرد. اگر آنگولیمال آنجاست، پس آنوقت نیاز بزرگتری وجود دارد که من به آنجا بروم. باید دید که آیا او مرا می کشد و یا من او را می کشم!"

ولی مردم گفتند، "این دیوانگی محض است. تو حتی یک اسلحه هم نداری، چگونه می خواهی او را بکشی؟" بودا اهل خشونت نبود و آنگولیمال مردی تنومند و غول پیکر بود. ولی بودا گفت، "حالا باید ببینیم که آیا آنگولیمال بودا را می کشد و یا بودا آنگولیمال را می کشد! و من همین راه را پیش خواهم گرفت. وقتی راهی را انتخاب کنم، آن را تغییر نمی دهم. و جای خوشوقتی است که با آنگولیمال دیدار کنم. این یک فرصت غیر قابل انتظار است." بنابراین بودا به محلی رسید که آنگولیمال می توانست از مخفیگاهش او را ببیند، راهی بی آزار که به آرامی راه می رفت. آنگولیمال از مخفیگاهش فریاد زد: "گوش بده! اینجا نیا! فقط چون یک سالک هستی به تو هشدار می دهم. برگرد! دلم به حالت می سوزد. دیدم که خیلی آهسته راه می روی، خیلی آرام راه می روی. برگرد و نزدیک تر نیا. زیرا من عادت ندارم برای کسی دلسوزی کنم. تو را خواهم کشت."

بودا به او گفت، "من نیز عادت ندارم برای کسی احساس تاسف کنم. و وقتی چنین چالشی وجود دارد، یک سالک چگونه می تواند پس بکشد؟ پس من می آیم و تو باید از جایی که مخفی شده ای بیرون بیایی!" آنگولیمال بسیار متعجب شده بودن "این مرد باید

دیوانه باشد! تبرش را برداشت و پایین رفت. وقتی نزدیک بودا رسید گفت، "تو بی جهت از مرگ دعوت می کنی." بودا گفت، "قبل از اینکه مرا بکشی، یک کار کوچک بکن، آن درخت را می بینی؟ چهار برگ آن را بچین." آنگولیمال با تبر به یک شاخه از درخت زد و گفت، "بیا این هم چهار هزار برگ به جای چهار تا!" بودا گفت، "یک کار دیگر بکن. قبل از اینکه مرا بکشی، این شاخه را دوباره به آن درخت متصل کن." و آنگولیمال گفت، "این مشکل خواهد بود." بودا گفت، "حتی یک کودک نیز می تواند چیزی را تخریب کند، ولی انسان واقعی، انسان قوی کسی است که زندگی دوباره به چیزی بدهد. تو یک موجود ناتوان هستی. فقط می توانی ویران کنی! فکر نکن که انسانی قوی هستی. تو حتی نمی توانی برگی کوچک را دوباره به شاخه متصل کنی!"

آنگولیمال برای لحظه ای جداً به فکر فرو رفت و گفت، "این درست است. آیا واقعاً راهی هست تا شاخه را به درخت متصل کرد؟" بودا گفت، "آری! این راهی است که من در آنم." آنگولیمال فکر کرد و ذهن نفسانی اش برای نخستین بار دریافت که در کشتن قدرتی وجود ندارد، حتی یک انسان ضعیف نیز می تواند بکشد. پس به بودا گفت، "من ضعیف نیستم، ولی چه می توانم بکنم؟" بودا گفت، "از من پیروی کن." آنگولیمال یک راهب شد! همان روز برای گدایی به آن روستا رفت ولی همه از او می ترسیدند. مردم به پشت بام هایشان رفتند و شروع کردند به پرتاب سنگ به او. از همه طرف سنگ می خورد و خونین بر زمین افتاد. بودا به سراغش رفت و گفت، "آنگولیمال، آنگولیمال براهمین، برخیز! تو امروز شجاعت خودت را ثابت کردی. وقتی سنگ های آنان به تو می خورد، قلبت احساس خشم نکرد. و حتی وقتی بدنت زخمی شد و خون آمد، قلبت پر از عشق آنان بود. تو اثبات کردی که یک انسان هستی. تو یک براهمین شده ای، کسی که الوهیت را شناخته است." وقتی پراسانجیت داستان تحول آنگولیمال را شنید، به دیدار بودا رفت. نشست و گفت، "شنیده ام که آنگولیمال یک راهب شده است. آیا می توانم با او ملاقات کنم؟" بودا گفت، "راهبی که کنار من نشسته آنگولیمال است. با شنیدن این، دست و پای شاه شروع کردند به لرزیدن. این راهب را هنوز با نام قبلی اش صدا می زدند و ترس پادشاه هنوز باقی بود. ولی آنگولیمال گفت، "ترس. آن مرد رفته است! آن انرژی او متحول شده است. من اینک در طریقی تازه هستم. اینک حتی اگر قصد کنی مرا بکشی، من تو را نخواهم کشت." مردم از بودا می پرسیدند، "چگونه مردی به آن بی رحمی می تواند چنین دگرگون شود؟" بودا به آنان می گفت، "مسئله خوب و بد نیست. مسئله دگرگون ساختن انرژی است."

در این دنیا هیچکس گناهکار نیست و هیچکس یک قدیس نیست. اینها فقط گذرگاه های انرژی هستند. انرژی فراوانی در بدن های ما ذخیره شده است و این انرژی باید به طور خلاقانه به مصرف برسد. پس نخست، وقتی عاطفه ای برخاست، آن را به شکل هر ورزش و تمرین بدنی تخلیه کنید. دوم، سعی کنید سازنده باشید. تمام شما بدون خلاقیت هستید. دیشب می گفتم که چگونه در روزگار گذشته هر دهکده ای یک کفاش داشت و هرگاه کسی کفش هایش را می پوشید، آن کفاش با غرور می گفت، "من آن ها را ساخته ام." این غروری هنرمندانه بود. مرد دیگری که برای گاری ها چرخ می ساخت نیز می گفت، "این ها ساخته من هستند."

این روزها شما لذت آفریدن و ساختن را از دست داده اید، چیز زیادی باقی نمانده که توسط دست انسان ساخته شود. شما هیچ چیزی را خلق نمی کنید. طوری که دنیا پیش می رود، هیچ چیز باقی نخواهد ماند تا توسط دست های انسان ساخته شود. و آن خوشی که از آفریدن چیزی حاصل می شد، از بین رفته است. اگر این امکان از بین برود، چه بر سر این انرژی خواهد آمد؟ ویرانگر خواهد شد. طبیعی است که انرژی باید در جهتی حرکت کند، یا به سمت خلاقیت و یا به سمت ویرانگری. یاد بگیرید تا زندگی سازنده ای را داشته باشید. خلاقیت یعنی که کاری را فقط به خاطر آن شادمانی که به تو می بخشد انجام دهی. می توانی مجسمه سازی، می توانی شعر بسرایی و آواز بخوانی و یا سیتار بنوازی، مهم نیست که چه کاری می کنی، بلکه مهم این است که فقط به خاطر لذتش آن را انجام دهی، نه به عنوان یک حرفه. در زندگی کاری را فقط به سبب لذتی که می دهد انجام بده، چیزی که حرفه تو نیست. آنوقت انرژی مخرب تو متحول و سازنده می شود.

از شما خواستم که به عواطف خود جهتی دیگر بدهید و به زندگی معمولی جهتی سازنده بدهید. نگران نباشید، می توانید در اطراف خانه تان یک باغچه بسازید و به گیاهان آنجا عشق بدهید و از آن ها لذت ببرید. نیازی نیست که کار زیادی انجام دهید، سنگی را

صاف کنید و از آن یک مجسمه بسازید! هر انسان هوشمند نیازمند کاری سازنده است که با کار درآمدزای او تفاوت داشته باشد. کسی که وقتی برای خلاق بودنش نمی گذارد، دچار مشکل شده و زندگی را تباہ خواهد کرد. می توانی ترانه ای کوچک بسازی، مجبور نیستی کارهای بزرگ انجام دهی. به بیمارستان برو و به بیماران گل بده. اگر گدایی را در کنار خیابان می بینی، او را در آغوش بگیر. کاری سازنده بکن که فقط برای لذت بردن خودت باشد؛ کاری که در آن نباید چیزی بدهی و چیزی بگیری؛ خود همان عمل، شادمانی تو است. بنابراین در زندگی فعلیتی را فقط برای لذت بردن خودت انتخاب کن. تمام انرژی هایت را به آن سمت جهت بده و آنگاه انرژی ویرانگری باقی نخواهد ماند. هر چه بیشتر خلاق باشی، خشم بیشتری در وجود تو از بین خواهد رفت. خشم نشانی انسانی غیر خلاق است. تو انرژی عظیمی را در درونت حمل می کنی، کجا خواهد رفت؟ توسط سکس و امیال جنسی بیرون خواهد زد. باید به نوعی بیرون بزنی.

دلیل اینکه بسیاری از آفرینندگان بزرگ، شاعران یا نقاشان بزرگ ازدواج نکرده اند این است که تمامی انرژی آنان صرف عمل سازنده آنان می شده است. انرژی آنان دگرگون و تصعید می شده است. اگر چنین تصعید نمی شد، آنوقت آن انرژی صرف کمترین عمل خلاقیت می شد: صرف تولید فرزندان می شد! آنوقت آن انرژی که می توانست صرف خلق چیزی بزرگ شود، شعرهای بزرگ، نقاشی های بزرگ، برای تولید مثل به کار می رفت. بنابراین بسیار مهم است که انرژی تصعید شود و رها گردد. پس این را به یاد داشته باشید: برای اینکه بدن را تماماً خالص کنید، باید سعی کنید که در زندگی خلاقیت داشته باشید. فقط یک انسان سازنده است که می تواند مذهبی باشد، هیچکس دیگر نمی تواند مذهبی باشد. من به چند دستورالعمل اساسی برای پاکسازی بدن اشاره کردم و حالا چند نکته فرعی. آن نکات قبلی بسیار اساسی بودند. اگر عمل شوند، این نکات فرعی خود به خود جا خواهند افتاد.

یکی از نکات فرعی که برای پاکسازی بدن بسیار مفید است، تغذیه است. بدن شما یک مکانیسم مطلقاً فیزیکی است؛ هر آنچه را که واردش کنید، طبیعتاً بر آن تاثیر می گذارد. اگر الکل بنوشم، سلول های بدنم ناهشیار می شوند، طبیعی است. و اگر بدنم ناهشیار باشد، آنوقت بر ذهنم نیز تاثیر می گذارد. بدن و ذهن از هم جدا نیستند، به هم متصل هستند. بدن و ذهن از هم جدا نیستند، با هم هستند، یک بدن - ذهن، یک مکانیسم روان تنی. بدن و ذهن یگانه هستند. ذهن لطیف ترین بخش بدن است و بدن زمخت ترین بخش ذهن است. به عبارتی دیگر، اینها دو چیز متفاوت نیستند. برای همین است که هر اتفاقی در بدن بیفتد، در ذهن پژواک دارد و هر چه در ذهن رخ بدهد، تاثیرش را در بدن خواهد داشت. اگر ذهن بیمار باشد، بدن برای مدت های طولانی سالم نخواهد ماند و اگر بدن بیمار باشد، ذهن نمی تواند برای مدت های طولانی سالم بماند. بین این دو، پیام منتقل می شود و روی هر دو تاثیر می گذارد. برای همین است که مردمی که می دانند چگونه ذهنشان را سالم نگه دارند، به طور خودکار درک می کنند که چگونه بدنشان را سالم نگه دارند. آنان نباید روی آن کار کنند و نباید برای آن تلاشی انجام دهند. بدن و ذهن به هم متصل هستند هر اتفاقی برای ذهن بیفتد، برای بدن افتاده است. برای همین است که باید در مورد رژیم خوراکی و اینکه چه می خورید دقت کنید.

نخست، نباید آنقدر زیاد بخورید که بدن سنگین و بی حال شود، این احساس رخوت، ناسالم است. همچنین غذای شما نباید شما را به هیجان بیاورد؛ هیجان نیز ناسالم است، زیرا تولید عدم تعادل می کند. باید به قدر کافی بخورید تا بدن فرسوده نشود، زیرا این فرسودگی تولید ضعف می کند. اگر انرژی تولید نشود، آنوقت ممکن نخواهد بود که به سمت آگاهی والاتر پیشرفت کنید. رژیم غذایی شما باید تولید انرژی کند، ولی نباید تحریک کننده باشد. انرژی باید تولید شود، ولی نباید آنقدر زیاد بخورید که بدنتان سنگین شود. اگر پرخوری کنید، آنوقت تمام انرژی شما صرف هضم غذا می شود و بدن بی رمق و سنگین می شود. وقتی بدن سنگین باشد، یعنی که تمام انرژی برای هضم غذا مصرف شده است. بقیه بدن بی حال است. بی حالی یعنی اینکه پرخوری کرده ای. پس از غذا خوردن باید احساس تازگی و سرحال بودن کنید، نه سنگینی و بی حالی. این منطقی است.

وقتی گرسنه هستی غذا می خوری، آنوقت باید سرحال باشی، زیرا آن سوختی که برای تامین انرژی نیاز داشتی تامین شده است. ولی اگر پرخوری کنی، احساس سستی و رخوت می کنی. این سستی فقط نشان می دهد که زیادی خورده ای و اینک تمام انرژی

تو برای هضم غذا مصرف می شود. تمام انرژی بدن به سمت معده خواهد رفت و کمبود انرژی در سایر قسمت های بدن، به تو احساس بی حالی می دهد. بنابراین اگر خوراک تو را سر حال بیاورد و با انرژی بشوی، آنوقت غذای مناسبی بوده است و اگر تو را تهییج نکند و مسموم نکند، آنوقت غذای مناسبی خواهد بود. پس این سه چیز را به یاد داشته باشید: اگر رژیم غذایی سالم باشد، شما را سنگین و بی حال نمی کند، شما را به هیجان در نمی آورد و به شما احساس مست بودن نمی دهد. فکر نمی کنم در این مورد نیازی به شرح جزییات باشد. می توانید این را درک کنید و تنظیم های ضروری را انجام دهید.

دومین نکته فرعی: ورزش برای بدن مطلقاً لازم است، زیرا تمام عناصر تشکیل دهنده بدن، با ورزش منبسط می شوند. ورزش به انبساط بدن کمک می کند. وقتی که می دوی، هر سلول، هر سلول زنده بدن منبسط می شود. و وقتی سلول ها منبسط باشند، احساس سلامت می کنی و وقتی منقبض باشند احساس ناخوشی می کنی. وقتی که ریه ها پر از اکسیژن هستند و تمام گاز کربنیک از بدن خارج شده، فشار خون بالا می رود و ناخالصی ها زدوده می شوند. برای همین است که در یوگا، تزکیه بدن، پاکسازی کامل بدنی ضروری و حیاتی است. بنابراین قدری ورزش خوب است. استراحت بیش از اندازه مضر است و ورزش بیش از اندازه نیز مضر است. برای همین است که از شما نمی خواهم زیاد ورزش کنید؛ قدری ورزش منظم به شما احساس سلامت خواهد داد و قدری استراحت لازم هستند، درست به قدری استراحت کنید که ورزش می کنید. در این قرن جایی برای ورزش و استراحت باقی نمانده است. ما در موقعیت عجیبی به سر می بریم: ما نه ورزش می کنیم و نه استراحت. آنچه که شما استراحت می خوانید ابداً استراحت نیست. دراز می کشی و مرتب غلت می زنی و چرخ می خوری، این استراحت نیست. استراحت یک خواب عمیق و طولانی است که در آن، تمام بدن به خواب می رود و تمام فعالیت ها کند شده و تمام تنش هایی که بدن از آن ها متاثر بوده تخلیه شده اند.

آیا هیچ دقت کرده اید که وقتی که صبح از خواب بیدار می شوید و احساس تازگی و سرزنده بودن نمی کنید، روی رفتارتان تاثیر می گذارد؟ اگر خوب نخوابیده باشی و صبح یک گدا نزد تو بیاید، بعید است چیزی به او بدهی. ولی اگر شب خوب خوابیده باشی، بعید است که درخواست او را رد کنی. برای همین است که گداها صبح به درخانه ها می روند، زیرا صبح ها آسان تر است که چیزی گیرشان بیاید تا عصرها. این کاملاً منطقی است. تا عصر بسیار خسته شده ای و بدن در موقعیتی است که احتمالاً نمی خواهی چیزی ببخشی. برای همین است که گداها کارشان را در صبح شروع می کنند. خورشید برآمده است، شاید حمامی گرفته باشی و کسی از اهالی خانه نیایشی کرده است و آن گدا در بیرون در ایستاده است. مشکل است که او را رد کنی. اگر بدنت استراحت خوبی کرده باشد، رفتار تو تغییر خواهد کرد. برای همین است که همیشه خواب و خوراک در رابطه با هم مورد نظر بوده اند. رژیم غذایی شما باید با روش زندگیتان همخوانی داشته باشد. اگر در هر دو پاکی وجود داشته باشد، آنوقت می توانید در زندگی حرکتی عظیم انجام دهید و برای شما رفتن به دنیای درون آسان تر خواهد بود.

درست همانطور که برای ورزش کردن نیاز دارید که بدانی چگونه ورزش کنید، درک برخی نکات در مورد استراحت نیز الزامی است. برای استراحت کردن باید بدانید که چگونه بدن را در وضعیت آسودگی قرار دهید. امشب وقتی مراقبه می کنیم، این را درک خواهید کرد. وقتی پس از مراقبه استراحت می کنید، واقعاً استراحت خواهید کرد. ممکن است دوستانی در اینجا باشند که نتوانند ورزش کنند، کسانی که نمی توانند به جنگل بروند و یا کوه پیمایی کنند. برای آنان مراقبه دیگر را توصیه خواهم کرد: صبح پس از استحمام باید برای پانزده دقیقه در اتاقی در بسته دراز بکشند و تصور کنند که از کوهی بالا می روند و یا مشغول دویدن آرام هستند. فقط تصور کنید و هیچ کار دیگری نکنید. مردمان سالخورده در واقع نمی توانند به کوهستان بروند. پس در اتاقی در بسته دراز بکشید و چشم ها را ببندید و خودتان را مجسم کنید که از کوهی بالا می روید و یا در حال دویدن هستید. خورشید می درخشد و مشغول دویدن هستید و به نفس نفس زدن افتاده اید. از این که احساس می کنید واقعاً به سختی نفس می کشید، تعجب خواهید کرد. و اگر نیروی تخیل شما به قدر کافی قوی باشد، پس از پانزده دقیقه احساس خواهید کرد که واقعاً در بیرون بوده اید و تمرین کرده اید. ظرف پانزده دقیقه احساس خواهید داشت که گویی همین حالا از آن تمرین بازگشته اید. نیازی نیست

که واقعاً ورزش را انجام بدهید، زیرا همان سلول های بدن که ورزش می کردند، برانگیخته شده اند. به عبارتی دیگر، سلول ها وضعیتی خواهند داشت که اگر واقعاً ورزش می کردید در آن وضعیت می بودند. آیا فکر کرده اید که چرا وقتی خوابی وحشتناک می بینید و از ترس از خواب بیدار می شوید، قلبتان هنوز تند می تپد؟ آن ترس در خواب وجود داشت، غیر واقعی بود، پس چرا قلب هنوز هم تند می زند؟ حالا که دیگر در خواب نیستید؟ دلیل تند زدن قلب این است که قلب نمی داند که آن ترس در خواب بوده و یا در بیداری. قلب فقط وجود ترس را می شناسد.

درست به همین ترتیب، اگر تصور کنی که مشغول ورزش کردن هستی، همانقدر مفید خواهد بود که واقعاً ورزش کرده باشی، تفاوتی نخواهد بود. برای همین است که مردمانی که در این چیزها تبحر داشتند این تکنیک ها را خلق کرده اند. اگر آنان را درون سلولی کوچک قرار دهی، سلامتی ایشان را به خطر نخواهد انداخت، زیرا این گونه استراحت می کنند و اینگونه ورزش می کنند. این را امتحان کنید. هر کس که نمی تواند بیرون برود، می تواند این تمرین را به علاوه مراقبه خواب را که امشب انجام می دهید عمل کند. می توانید هر دو را درست پیش از خوابیدن انجام دهید. بدن می تواند این گونه تصفیه شود. و اگر بدن خالص باشد، خودش سبب شادمانی است و در این شادمانی می توانی عمیق تر به درون بروی. این نخستین گام است.

دو گام دیگر هم وجود دارند: پاکسازی فکر و پاکسازی روح. من این ها را شرح می دهم. برای پیرامون، سه گام وجود دارد: پاکسازی بدن، پاکسازی ذهن و پاکسازی عواطف. و سپس برای مرکز نیز سه گام وجود دارد: بی بدنی، بی فکر بودن، و رهایی از عواطف. وقتی این شش گام کامل شوند، سامادی (فرا آگاهی یا وحدت با کل جهان هستی م.) رخ می دهد. بنابراین، گام به گام، در طول این سه روز در مورد این ها سخن می گوئیم و همین کافی خواهد بود. شما در مورد این ها خواهید اندیشید، درکشان می کنید و آزمایش خواهید کرد، زیرا هر آنچه را که من می کنم، برای این است که با آن آزمایش کنید. معنی آن فقط وقتی برایتان آشکار خواهد شد که آن ها را بیازمایید، وگرنه سخنان من هیچ رازی را برایتان هویدا نخواهد کرد.

اینک مراقبه صبحگاهی را انجام می دهیم. در مورد مراقبه های صبح، مایلم بگویم که گام نخست همانند آنچه است که دیشب تمرین کردیم. پس از آن، دو دقیقه استراحت می کنیم و نفس های عمیق می کشیم. سپس برای مدتی در سکوت مراقبه می کنیم. نخست پیمان می بندیم، سپس استراحت می کنیم و گام آخر مراقبه خواهد بود. این ها سه گام در مراقبه صبحگاهی هستند. پیمان بستن درست مانند همان است که دیشب توصیه کردم: نفس های عمیق بکشید و وقتی که هوا وارد می شود، این فکر را در ذهن نگه دارید که: "من تلاشی آگاهانه خواهم کرد تا وارد مراقبه شوم، من مراقبه را تجربه خواهم کرد." همانطور که عمل دم را انجام می دهید، به حفظ این فکر در ذهن ادامه بدهید تا وقتی که ریه ها پر از هوا شود. تا جایی که می توانید ریه ها را از هوا پر کنید، سپس برای یک ثانیه، دو ثانیه، تا جایی که می توانید، هوا را نگه دارید. وقتی که توانستید تا جایی که ممکن است هوا را به درون بفرستید، برای مدتی هوا را حبس کنید. در یوگا به این مراحل پوراک، رومباک و رچاک می گویند. همراه با عمل دم و حبس هوا تا حد ممکن، پیمانی را که می بندی در ذهن نگه دار و بگذار در ذهنت صدا کند. سپس بازم انجام بده و بگذار آن جمله در سراسر ذهنت ادامه داشته باشد و صدا کند.

این گونه آن پیمان به ذهن ناخودآگاهت خواهد رسید و عمیقاً در آن نفوذ خواهد کرد. تمامی وجودت خواهد دانست که تصمیم گرفته ای وارد مراقبه شوی. آنوقت تمامی وجودت به تو کمک خواهد کرد، وگرنه در اینجا و آنجا پرسه خواهی زد و تغییری وجود نخواهد داشت. بنابراین نخست پیمان ببندید و سپس روی وضعیت عاطفی تمرکز کنید. پس از بستن پیمان، به مدت دو دقیقه باید آن احساس امید و شادمانی را که دیروز در موردش سخن گفتم را در خود تازه کنید. برای دو دقیقه احساس کنید که بدنتان در وضعیتی بسیار سالم قرار دارد، تصور کنید که شادی فوق العاده ای را تجربه می کنید، هر سلول بدن زنده است و سرشار از امید هستید. رویدادها رخ خواهند داد، فقط تصمیمش را بگیر. آنوقت احساس کن اطرافت پر از آرامش است و سروری عظیم در درونت وجود دارد، پر از امید هستی و هر سلول بدنت زنده و سرخوش است. پس از این ها، به مراقبه صبحگاهی خواهیم پرداخت.

در طول مراقبهٔ صبح، ستون مهره ها را صاف نگه می دارید و آسوده و ساکن خواهید بود. تمام حرکات بدنی باید متوقف شوند و پشت باید صاف و مستقیم باشد. چشم ها را ببندید و خیلی کند و آهسته نفس بکشید و خیلی آرام دم و بازدم انجام دهید. نفس هایتان را مشاهده کنید. چشم ها را بسته نگه دارید و نفس ها را مشاهده کنید که وارد و خارج می شوند. دو راه برای تماشا کردن نفس ها وجود دارند: یکی مشاهده کردن شکم است که با هر دم و بازدم بالا و پایین می رود و روش دیگر مشاهده کردن اطراف بینی است که هوا از آن عبور می کند. هر کدام را که برایتان آسان تر است انتخاب کنید. برای بیشتر مردم تماشا کردن بینی راحت تر است. وقتی که هوا وارد می شود، بینی را لمس می کند و وقتی خارج می شود باز هم بینی را لمس می کند.

نقطه ای را تماشا کنید که هوا بینی را لمس می کند، در حال ورود هوا و هنگام خروج هوا. هرکس که عادت داشته شکم را مشاهده کند، درخواهد یافت که مشاهده کردن شکم آسان تر است. او باید شکم را مشاهده کند که با هر دم و بازدم بالا و پایین می رود. روی هرکجا که راحت تر هستید تمرکز کنید. برای ده دقیقه تنفس ها را مشاهده کنید. اینک برای مراقبهٔ صبحگاهی آماده می شویم. از همدیگر دور بنشینید. به اندازه ای دور بنشینید که دیگری را لمس نکنید و او را نشنوید.

فصل سوم

یافتن کیفیت در زندگی

عزیزان من: نخست پرسشی وجود دارد: "اگر سالک بارقه ای از نور را یافت، چگونه باید از این تجربه مراقبت کند؟"

همانطور که امروز صبح گفتم، هر احساس خوشی، هر آرامش و سروری را که احساس کردید، باید پیوسته و بیست و چهار ساعته در درونتان حمل شوند. چگونه انجامش می دهید؟ دو راه وجود دارد: یک راه این است که آن وضعیت خاص آگاهی را که در حین مراقبه تجربه کرده اید پیوسته به یاد بیاورید و دوباره خلقش کنید. برای نمونه، در طول مراقبه، آهسته نفس می کشی، بنابراین در طول روز هرگاه وقت پیدا می کنی، وقتی کار خاصی انجام نمی دهی، نفس کشیدنت را آهسته کن و توجهت را به آن نقطه ای معطوف کن که نفس وارد و خارج می شود. با یاد آوردن این احساس ها، خودت را تصور کن که احساس خوشی و شادمانی داری، ساکت هستی و تغذیه می شوی. این احساس ها را به خودت بازگردان. هر وقت که به یاد می آوری، به رختخواب که می روی، بیدار که می شوی، در خیابان که راه می روی، هرکجا که باشی، این احساس ها را به یاد بیاور.

نتیجه این خواهد بود که بارها در طول روز این یادآوری به چیزی در درونت اصابت خواهد کرد. و زمانی فرا خواهد رسید که برای یادآوری نیازی نیست تلاش خاصی بکنی، همیشه با تو هست، درست مانند نفس کشیدن. بنابراین در ابتدا باید پیوسته این احساس ها را در درونت به یاد بیاوری، هر وقت که فکرش برایت آمد. برای مثال، وقتی که در رختخواب دراز کشیده ای، وضعیتی را که در مراقبه بودی به یاد بیاور. وقتی برای پیاده روی می روی، وقتی مهتاب را تماشا می کنی، وقتی زیر درختی می نشینی و کسی در اطراف نیست، وقتی در اناقت تنها هستی، این احساس ها را به یاد بیاور. در حین سفر با اتوبوس یا با قطار، تنها که نشسته ای، چشم ها را ببند و این احساس ها را به یاد بیاور. حتی در طول روز که مشغول کار هستی، حتی در اداره، برای چند دقیقه برخیز و کنار پنجره برو، نفسی عمیق بکش و سعی کن آن حالت از بودن را به خاطر بیاوری. اگر این کار را حتی برای ده دقیقه در روز انجام دهی و برای یکی دو دقیقه به یاد بیاوری، بیشتر و بیشتر پیوسته خواهد شد. آهسته آهسته احساس خواهی کرد که دیگر نیازی به یادآوری نیست، با تو باقی خواهد ماند. بنابراین راهش این است: حمل آنچه که در مراقبه تجربه کرده ای در افکارت و اجازه دادن به اینکه وارد خودآگاهی شود.

راه دوم همان است که پیشتر توصیه کردم، که وقتی شب به خواب می روی، پیمان ببندی. روشی که محکم تر پیمان ببندی، همچنین راهی است که وضعیت مراقبه ات را پیوسته سازد. وقتی تجربه ای از مراقبه یافتی، همان شب، وقتی به خواب می روی، همان کار را انجام بده؛ در درونت همان تجربه ای را که در حین مراقبه داشته ای به یاد بیاور و این تجربه بیست و چهار ساعته با تو خواهد بود. با استفاده از تمرینی که برای پیمان بستن به شما دادم (عمل بازدم و تکرار پیمان و دم فرو بردن و تکرار آن)، وقتی تجربه ای از سکوت را پیدا کردی، آنوقت با به کار بردن همین روش، این فکر را در نظر بیاور که هر چیز را که در مراقبه تجربه می کنی، همیشه همچون جریانی زیرین با تو خواهد ماند.

با تکرار این فکر، بدون هیچ تلاش آن احساس را خواهی یافت. مفیدتر این خواهد بود که هر دو روش همزمان مورد استفاده قرار بگیرند. بعدها، وقتی در مورد پاکسازی افکار و عواطف سخن می گوئیم، قادر خواهیم بود این ها را عمیقاً بشکافیم. ولی می توانید هر دو تمرین را انجام دهید. در طول بیست و چهار ساعت، شما اوقات آزاد بسیاری دارید که هیچ کار با ارزشی در آن انجام نمی دهید. اگر بتوان از این اوقات آزاد برای یادآوری حالات مراقبه استفاده کرد، تفاوتی عظیم را سبب خواهد شد. چنین نگاه کن: دو سال پیش کسی به تو توهین کرده و یا تجربه ای بسیار ناگوار داشته ای. اگر امروز بخواهی آن تجربه را به یاد بیاوری، تعجب خواهی کرد از اینکه ببینی همانطور که تمام آن واقعه را به یاد می آوری، بدن و ذهنت آهسته به همان وضعیتی برخواهند گشت که دو سال پیش در آن بودی. ذهن و بدن تو دقیقاً همان وضعیتی را تجربه خواهد کرد که دو سال پیش، در حین آن تجربه ناگوار

تجربه کرده بودی، گویی که بار دیگر همان واقعه را تجربه می کنی. همه چیز در آگاهی شما جمع آوری می شوند و نابود نمی شوند. هر آنچه را که تجربه کرده ای، انباشته شده است. اگر آن خاطرات را به یاد آوری، می توانی همان احساس ها را دوباره تجربه کنی و می توانی همان عواطف را بار دیگر داشته باشی. هیچ چیز از ذهن انسان پاک نمی شود. بنابراین اگر امروز در حین مراقبه احساسی خوب داشتید، اهمیت دارد که دست کم این تجربه را پنج تا ده بار در طول روز به خاطر آورید. این گونه خاطره این تجربه عمیق تر وارد آگاهی شما می شود و با یادآوری دوباره و دوباره آن، بخشی ثابت از آگاهی شما خواهد شد. بنابراین در پاسخ به پرسشی که وجود داشت، راهش این است. و بسیار اهمیت دارد که انجامش دهید.

مردم غالباً این اشتباه را مرتکب می شوند که فقط چیزهای منفی را به یاد می آورند و هر آنچه را که مثبت بوده از یاد می برند. اشتباه اساسی مردم این است که تمام چیزهای بی ارزش و منفی را به یاد می سپارند و هر آنچه را که ارزشی واقعی دارد فراموش می کنند. لحظاتی را که سرشار از عشق بوده ای به ندرت به خاطر می آوری. اوقاتی را تماماً سرزنده بوده ای بسیار به ندرت به یاد می آوری. لحظاتی را که ساکت بوده ای بسیار به ندرت به خاطر می آوری. ولی همیشه اوقاتی را که خشمگین و ناراحت بوده ای به یاد می آوری، لحظاتی را مورد توهین واقع شده بودی و زمانی را که انتقام گرفته بودی. شما همیشه لحظاتی را که آزرده شده اید به یاد دارید و به ندرت لحظات شاد و مفید را به یاد می آورید. و بسیار اهمیت دارد که این لحظات تغذیه کننده را به یاد بیاورید.

یادآوری دایم این ها به دو راه به شما کمک می کنند: مهمتر از همه این است که یادآوری آن لحظات امکانی را خلق می کند که باز هم اتفاق بیفتند. اگر کسی پیوسته چیزهای منفی را به یاد بیاورد، بسیار محتمل است که بار دیگر همان تجارب برایش رخ بدهند. اگر کسی پیوسته وقایع غم انگیز را به یاد بیاورد، بسیار احتمال دارد که بار دیگر غمگین شود، زیرا میلی را به سوی این وقایع در خودش پرورش می دهد و وقایع غم انگیز در زندگیش تکرار خواهند شد. تمام این احساس ها در شما انبار می شوند و برای آن عواطف آسان تر و آسان تر می شود که بارها و بارها تکرار شوند. سعی کن خودت را مشاهده کنی که چه نوع عواطفی را به یاد می آوری. تمام ما حافظه داریم. چه نوع تجاربی را بیشتر به یاد می آوری؟ و همچنین به یاد داشته باش که هر خاطره ای را که از گذشته داری، آن را همچون دانه هایی برای آینده خواهی کاشت و همان تجارب را در آینده درو خواهی کرد. خاطرات گذشته راه را برای تجارب آینده هموار می سازند.

آگاهانه هر آنچه را که بی ارزش است از یاد ببر، ارزشی ندارد! و اگر این چیزها را به یاد می آوری، دست نگه دار و از آن خاطرات بخواه تا بروند. دیگر به کار تو نمی آیند. تمام خارها را فراموش کن و گل ها را به یاد بیاور. شاید خارهای زیادی وجود داشته باشند، ولی گل هایی نیز در اطراف هستند. اگر گل ها را به یاد بیاوری، خارها از زندگیت ناپدید شده و زندگیت سرشار از گل خواهد شد. اگر خارها را به یاد بیاوری، ممکن است که گل های زندگیت از بین بروند و فقط تو بمانی و آن خارها. آنچه که ما می شویم بستگی به این دارد که چه خاطراتی را زنده نگه می داریم، زیرا آنچه که به یاد می آوریم بخشی از ما می شود. وقتی مدام به یک چیز فکر کنیم، این فکر سبب تغییری در ما می شود و تمام زندگی ما می شود. بنابراین، هر چه را که فکر می کنی خوب و پاک است به یاد بیاور، هر چه را که فکر می کنی اهمیت دارد. و در زندگی زندگی هیچکس چنان مصیبت بار نیست که لحظاتی از آرامش، خوشبختی، زیبایی و عشق در آن نباشد. و اگر یادآوری این لحظات به تو قدری قوت می بخشد، آنوقت ممکن است که وقتی توسط تاریکی احاطه شده ای، نور درونت چنان قوی شده باشد که این تاریکی را نبینی. ممکن است که اطرافت پر از اندوه باشد، ولی تو این تجربه عشق، زیبایی و سکوت را در درونت حمل می کنی، پس این اندوه را نخواهی دید. ممکن است که توسط خارها احاطه شده باشی و می توانی احساس کنی که اطرافت پر از گل است. ولی ضد این نیز همچنین ممکن است، همه اش بستگی به تو دارد. بستگی به فرد دارد که می خواهد به چه ارتفاعی برسد. اینکه ما در بهشت یا دوزخ زندگی می کنیم بستگی به خودمان دارد. بهشت و دوزخ مکان های جغرافیایی نیستند، ذهنی و شخصی هستند و حالاتی روانی. بیشتر شما در طول روز بارها به بهشت می روید و بارها به دوزخ. ولی اکثر ما بیشتر اوقات روز را در دوزخ هستیم و برخی از ما حتی راه بازگشت به بهشت را از یاد برده ایم. ولی

مردمانی هم هستند که بیست و چهار ساعته در بهشت زندگی می کنند. روی همین زمین مردمی هستند که همیشه در بهشت زندگی می کنند. تو نیز می توانی یکی از آنان باشی. هیچ چیز مانع تو نیست. فقط برخی از اصول اساسی و علمی را درک کن.

داستانی را به یاد می آورم: بودا مریدی به نام پورنا داشت. او مشرف شده بود و به شناخت خویشتن رسیده بود. روزی پورنا به بودا گفت، "حالا می خواهم از اینجا بروم و پیامت را به تمام کسانی که به آن نیاز دارند برسانم." بودا گفت، "می توانم اجازه بدهم که بروی، ولی قبلاً باید از تو سوالی بکنم: به کجا می خواهی بروی؟" در بهار منطقه کوچکی به نام سوکا وجود داشت. پورنا گفت، "به سوکا خواهم رفت. تاکنون هیچ راهبی به آنجا نرفته است و مردم این منطقه هرگز پیام تو را ننشیده اند." بودا گفت، "دلیلی هست که هیچکس تاکنون به آنجا نرفته. مردم آنجا خیلی بدکار هستند. امکان دارد که اگر آنجا بروی به تو توهین کنند. آنوقت واکنش تو چه خواهد بود؟" و پورنا گفت، "از آنان تشکر می کنم. زیرا حتی اگر به من توهین کنند، دست کم این است که مرا کتک نمی زنند، می توانستند مرا بزنند."

بودا گفت، "ممکن است که یکی از آنان تو را بزند، آنوقت واکنشت چه خواهد بود؟" پورنا پاسخ داد، "من از او تشکر خواهم کرد، دست کم مرا نکشت. می توانست مرا بکشد." بودا گفت، "آخرین سوال من این است. ممکن هست که کسی بخواهد تو را بکشد. آنوقت واکنش تو چه خواهد بود؟" پورنا گفت، "از او تشکر خواهم کرد که مرا از این زندگی که در آن امکان گمراه شدنم بوده، نجات داده است." بودا گفت، "در این صورت تو به هرکجا می توانی بروی! اینک هر جا که بروی، همه بخشی از خانواده تو خواهند بود. زیرا هرگاه قلب انسانی این چنین سرشار است و به این اوج رسیده، هیچ چیز در روی این زمین نمی تواند آزارش بدهد."

دیروز در راه اینجا با کسی در مورد ماهویرا سخن می گفتم. در مورد او گفته شده، با وجودی که به نظر درست نمی آید، که هرگاه روی زمین راه می رفت، حتی خارهای کنار راه نیز که نوکشان به سمت بالا بود، می چرخیدند و رو به پایین قرار می گرفتند. به نظر افسانه می آید. برای خار چه فرقی دارد که چه کسی روی آن ها راه برود؟ و یک خار چگونه می تواند ماهویرا را تشخیص بدهد و نوک تیزش را به سمت پایین بگرداند؟ همچنین در مورد محمد شنیده ام که وقتی در صحرای گرم عربستان راه می رفت، قطعه ابری می آمد و بالای سر او قرار می گرفت تا برایش سایه درست کند. این به نظر افسانه مطلق است. برای ابر چه فرقی دارد که چه کسی زیر آن راه برود؟ چگونه ممکن است؟ ولی به شما می گویم، تماشش درست است. چنین نیست که خارها برگشته باشند و یا ابری نمایان شده باشد، ولی این داستان ها چیزهایی را برای ما هویدا می سازند. مردم سعی کرده اند به این طریق حقیقتی را بیان کنند. توسط این داستان ها چیزی بسیار زیبا منتقل شده است، اینکه هیچ خاری قادر نیست کسی را که قلبش عاری از خار است آزار بدهد. و برای کسی که شهوتی سوزان در دل ندارد، تمام زمین پوشیده از ابری سایه گون است و خورشید سوزان هرگز او را آزار نمی دهد. و این مطلقاً درست است. آگاهی تو در هر وضعیتی که باشد، زندگی تو نیز همان کیفیت را خواهد داشت. مایه شگفتی است که هرگاه فردی تلاش کند تا خودش را پاک کند، تمام دنیا برایش مکانی دوستانه خواهد شد. و هرگاه کسی پر از عشق باشد، تمام دنیا بر او عشق خواهد بارید. و این حقیقتی جاودانه است: که هرکس پر از نفرت باشد، در مقابل نفرت دریافت می کند. ما هر چه که بیرون بدهیم، تماشش به خودمان باز می گردد. راه دیگری وجود ندارد. قانون چنین است.

بنابراین سعی کن در تمام مدت شبانه روز آن لحظاتی را به یاد بیاوری که جادویی و مقدس بوده اند. آن چند لحظه را به یاد بیاور و سعی کن آنها اساس زندگی خود قرار دهی. و سعی کن حتی دوران طولانی درد، رنج، نفرت و خشونت را فراموش کنی، آن ها هیچ ارزشی ندارند. بگذار از وجودت محو شوند. درست مانند برگ های خشک درختان، بگذار هرچه را که بی ارزش است از وجودت بریزد و آگاهانه هر آنچه را که با معنی و زنده است گردآوری کن. این روند باید پیوسته ادامه داشته باشد.

در ذهن های شما باید همواره جریان پاک و زیبا از عشق و شادمانی گذر کند. آنگاه، گام به گام در خواهید یافت که آن چیزهایی را که به یاد می آورید بیشتر رخ می دهند و می بینید که هر آنچه را که همیشه آرزو داشته اید، در اطرافتان به وقوع می پیوندد. و آنگاه دنیا با نوری کاملاً متفاوت دیده می شود. همان مردم به نظر متفاوت می آیند؛ همان چشم ها، همان گل و همان سنگ

معنایی متفاوت خواهند داشت.... چیزی که هرگز فکرش را هم نمی کردیم، زیرا اینک در دنیایی کاملاً متفاوت به سر می بریم. بنابراین، همانطور که گفتم، آنچه را که در مراقبه تجربه کرده اید به خاطر بسپارید، آن روشنی، آن اشعه نور،... از تمام تجربه های کوچک مراقبت کن، درست همانطور که مادری از کودکش مراقبت می کند.

اگر از آنها مراقبت نکنی، خواهند مرد. آن تجربه هرچه با ارزش تر باشد، نیاز بیشتری برای مراقبت از آن هست. حیوانات نیز بچه دار می شوند، ولی نیاز به مراقبت زیاد ندارند، حیوان هرچه کمتر تکامل یافته باشد، نیاز به مراقبت از فرزندانش کمتر است. آن ها خودشان از خودشان مراقبت می کنند. ولی در نردبام تکامل خواهید دید که اگر از نوزاد انسان خوب مراقبت نشود، زنده نخواهد ماند. هرچه وضعیت آگاهی بالاتر باشد، محافظت بیشتری مورد نیاز است. هرچه تجربه با ارزش تر باشد، مراقبت بیشتری لازم دارد. بنابراین اگر حتی تجربه هایی کوچک دارید، با دقت از آن ها مراقبت کنید. پرسیده ای که چگونه از آن ها مراقبت کنی؟ اگر چند قطعه الماس به تو بدهم، چگونه از آن ها مراقبت خواهی کرد؟ اگر گنجی پرارزش پیدا کنی، چگونه از آن محافظت خواهی کرد؟ چگونه آن را امن نگه می داری؟ کجا نگهش خواهی داشت؟ می خواهی آن را پنهان کنی، می خواهی نزدیک قلبت نگهش داری.

گدایی در بیمارستان در شرف مرگ بود. وقتی کشیش نزد او رفت، پزشکان به او گفتند که بیمار در حال مردن است. بنابراین کشیش برای آخرین دعا نزد او رفت. ولی گدا گفت، "مرا ببخش، ولی نمی توانم یک دستم را باز کنم." او داشت می مرد ولی نمی توانست یک دستش را باز کند. و لحظاتی بعد مرد. دست هایش را باز کردند و چند سکه کثیف را که جمع کرده بود در دستش یافتند. او این چند سکه کثیف را در مشتش پنهان کرده بود! او می دانست که دارد می میرد، ولی دستش را باز نمی کرد. شما می دانید که از سکه های معمولی چگونه مراقبت کنید، همه این را می دانند. ولی نمی دانید که چگونه از با ارزش ترین چیز مراقبت کنید. و شما مانند این گدا هستید، با مشت هایی بسته. و زمانی که نوبت باز کردن دست هایتان فرا برسد، چیزی به جز چند سکه کثیف در آن نخواهد بود. از این تجربه ها محافظت کنید، سکه های واقعی این ها هستند. شاید به شما الهام داده باشند، شاید به شما عصاره ای تازه بخشیده باشند، شاید چیزی جدید را در وجودتان آغاز کرده باشند، شاید شوقی تازه را برای شناخت الوهیت به شما داده باشند. پس از آن ها مراقبت کنید. من هردو روش را شرح دادم. اگر با آن ها آزمایش کنید، خواهید فهمید.

دوست دیگری پرسیده است: "آیا سکس انرژی خلاق است؟ چگونه رابطه یک زن و شوهر می تواند سازنده شود؟"

این پرسشی مهم است. برای تعداد اندکی از مردم این پرسش اهمیت ندارد. در دنیا فقط دو نوع انسان وجود دارد: یک نوع مردمی هستند که به دلیل سکس در رنج به سر می برند و نوع دیگر مردمی هستند که انرژی جنسی خود را به عشق تبدیل کرده اند. تعجب خواهید کرد اگر بدانید که عشق و سکس دو چیز متضاد و مخالف هم هستند. هرچه عشق بیشتر رشد کند، سکس کمتر می شود و اگر عشق کمتر باشد، سکس بیشتر خواهد بود. هرچه بیشتر عشق بورزی، کمتر شهوانی خواهی بود و اگر تماماً سرشار از عشق باشی، چیزی از شهوت در تو وجود نخواهد داشت. ولی اگر عشقی نباشد، در درون تو همه چیز شهوانی خواهد بود. آن تحول، آن دگرگون ساختن و تصعید انرژی فقط می تواند توسط عشق روی بدهد.

برای همین است که برای رها شدن از سکس، سرکوب کردن آن بی فایده است. اگر سکس را سرکوب کنی، دیوانه خواهی شد. از هر صد نفر دیوانه که در دنیا وجود دارند، نود و نه تن سعی کرده اند تا انرژی جنسی خودشان را سرکوب کنند. و شاید آگاه باشید که هرچه تمدن بیشتر توسعه یافته باشد، انواع جنون و بیماری های روانی نیز افزایش پیدا کرده است، زیرا یک جامعه متمدن بیشتر از هر چیز دیگر سکس را سرکوب می کند. همه انرژی جنسی خود را سرکوب می کنند. و آن انرژی سرکوب شده جنسی تولید دیوانگی می کند و بیماریهای روانی. هرگونه تلاش برای سرکوب کردن انرژی جنسی خودش یک جنون است. بسیاری از این به اصطلاح قدیسان شما در واقع دیوانه هستند. و تنها دلیل آن این است که پیوسته کوشیده اند انرژی جنسی خودشان را سرکوب کنند، آنان نمی دانند که سکس نباید سرکوب شود. اگر درهای عشق باز باشند، آن انرژی که به سمت سکس جاری می شد، توسط

نور عشق دگرگون خواهد شد. آنچه که شعله شهوت بود، نور عشق می گردد. پس بگذارید این عشق منتشر شود. عشق استفاده خلاق از انرژی جنسی است. زندگی را سرشار از عشق کنید. ولی خواهید گفت، "ما همیشه عشق می ورزیم." و من به شما می گویم که شما به ندرت عشق می ورزید. شاید اشتیاق عشق را داشته باشید، ولی بین این دو تفاوتی بس عظیم وجود دارد. عشق ورزیدن و نیاز به عشق داشتن دو چیز کاملاً متفاوت هستند. بیشتر ما در تمام زندگی همچون کودکانی باقی می مانیم، زیرا همه دنبال عشق هستند. عشق ورزیدن چیزی بسیار اسرارآمیز است و اشتیاق عشق را داشتن چیزی بسیار بچه گانه. کودکان خردسال عشق می خواهند، وقتی مادر به آنان عشق می دهد، رشد می کنند. آنان همچنین از دیگران نیز عشق می خواهند و خانواده به آنان عشق می دهد. سپس وقتی بزرگ شدند، اگر شوهر باشند، از زنانشان عشق می خواهند و اگر زن باشند، از شوهرانشان عشق می خواهند. و هرکس که خواهان عشق باشد در رنج است، زیرا عشق چیزی نیست که بتوان آن را خواست. عشق را فقط می توان داد. در خواستن عشق، تضمینی وجود ندارد که بتوانی آن را به دست آوری.

و اگر آن شخصی که از او تقاضای عشق داری، او نیز از تو انتظار عشق را داشته باشد، مشکل ایجاد خواهد شد. مانند ملاقات دو گدا است که با هم و از همدیگر گدایی می کنند. در تمام دنیا زنان و شوهران مشکلات ازدواج را دارند و تنها دلیل آن این است که هر دو از هم توقع عشق دارند، ولی قادر به دادن عشق نیستند! قدری در این مورد فکر کنید، در مورد نیاز همیشگی شما به عشق. می خواهی کسی دوست داشته باشد و اگر عاشقت باشد، احساس خوبی داری. ولی آنچه که نمی دانی این است که دیگری فقط به این دلیل دوست دارد که می خواهد تو عاشق او باشی. درست مانند این است که کسی برای صید ماهی طعمه بگذارد؛ او طعمه را برای خوراک دادن به ماهی پرتاب نمی کند، برای صید ماهی پرتاب می کند. او نمی خواهد آن خوراک را به ماهی بدهد، او فقط برای این چنین می کند که آن ماهی را صید کند. تمام افرادی که در اطرافتان می بینید که عاشق هستند فقط طعمه می اندازند تا عشق به دست آورند. برای مدتی طعمه را می اندازند، تا وقتی که آن دیگری شروع کند به این احساس که امکان گرفتن عشق از این شخص وجود دارد. آنگاه او نیز قدری عشق نشان خواهد داد تا زمانی که به این نتیجه برسند که هر دو گدا هستند! آنان اشتباهی اساسی مرتکب شده اند: هر یک می پنداشته که دیگری پادشاه است. و هر یک به زمان خودش تشخیص می دهد که هیچ عشقی از دیگری دریافت نمی کند، آنگاه اصطکاک شروع می شود. برای همین است که زندگی زناشویی به نظر جهنم می آید، زیرا همه شما خواهان عشق هستید، ولی نمی دانید چگونه عشق بدهید. این اساس تمام دعواهاست.

تا زمانی که چیزی که من می گویم اتفاق نیفتد، رابطه بین زن و شوهر هرگز هماهنگ نخواهد شد، مهم نیست که چقدر آن را تنظیم کنید و چه نوع ازدواجی داشته باشید و مهم نیست که قوانین اجتماعی چه بگویند. تنها راه بهتر ساختن رابطه این است که درک کنید عشق چیزی دادنی است و نمی توان آن را درخواست کرد. عشق را فقط می توان داد. هر آنچه که دریافت می کنی تنها یک برکت است، پاداش عشق ورزی نیست. عشق را فقط باید داد و هر آنچه که دریافت می کنی فقط یک برکت است، یک پاداش نیست. و حتی اگر هیچ چیز دریافت نکنی، همیشه خوشحال هستی که قادر به دادن عشق بوده ای. اگر زن و شوهر به جای درخواست عشق شروع کنند به دادن عشق، زندگی می تواند برایشان بهشت شود. و دنیا چنان اسرار آمیز است که اگر آنان از خواستن عشق دست بردارند و بیشتر عشق بدهند، عشق بیشتری دریافت خواهند کرد و این راز را تجربه خواهد کرد. و هر چه بیشتر عشق بورزند، کمتر درگیر سکس می شوند.

گاندی به همراه همسرش، کاستوربا از سری لانکا دیدار می کرد. گاندی از شخصی که قرار بود او را معرفی کند در خواست کرد که در مراسم معارفه بگوید که "با"، همسرش نیز همراه اوست. ولی این شخص فکر کرد که منظور گاندی مادرش است. زیرا "با" به معنی مادر نیز هست. بنابراین در مراسم معارفه، آن شخص گفت، "باعث سرفرازی ماست که گاندی به همراه مادرش در جمع ما حضور دارند." "با" قدری تعجب کرد. منشی گاندی نیز که حضور داشت ترسید که شاید اشتباه از او بوده که به آن شخص نگفته که چه کسی همراه گاندی هست. و ترسید که مورد عقاب گاندی قرار گیرد. ولی چیزی که گاندی گفت بسیار شگفت آور بود. او در

جلوی جمع قرار گرفت و گفت، "شخصی که مرا معرفی کرد، اشتهاً چیزی واقعی را در مورد من بیان کرد، زیرا چند سالی است که "با" دیگر همسر من نیست و اینک مادر من شده است."

یک سانیاسین واقعی کسی است که روزی همسرش مادرش شود، نه کسی که همسرش را ترک کند و فرار کند. یک سالک واقعی کسی است که شوهرش روزی پسرش بشود. گفتاری زیبا از مرشدان باستانی وجود دارد. در روزگار قدیم یک مرشد خردمند به یک زن چنین برکت می داد: "باشد که ده پسر داشته باشی و شوهرت یازدهمین پسر شود." این عجیب است! این دعایی بود که آن فرزانه در هنگام ازدواج یک زن برایش می خواند: باشد که ده فرزند پسر داشته باشی و شوهرت یازدهمین پسر شود! آنان مردمانی شگفت آور بودند، با افکاری شگفت انگیز. و در پشت این معنایی بسیار عمیق وجود دارد: اگر بین زن و شوهری عشق رشد کند، آنان دیگر زن و شوهر نخواهند بود؛ رابطه آنان تغییر خواهد کرد و سکس کمتری بین آنان وجود خواهد داشت. رابطه آنان به عشق تبدیل خواهد شد. تا جایی که سکس وجود داشته باشد، بهره کشی وجود خواهد داشت. سکس یک استثمار است، و چگونه می توانی کسی را که دوست داری استثمار کنی؟ سکس پست ترین و استثمارکننده ترین استفاده از یک موجود زنده است. اگر عاشق کسی باشی، چگونه می توانی اینگونه از او بهره کشی کنی؟ چگونه می توانی از موجودی زنده چنان بهره برداری کنی؟

اگر عاشق کسی باشی، اگر عشقت عمیق تر شود، بهره کشی از بین خواهد رفت. و اگر عشق از بین برود، بار دیگر بهره کشی افزایش خواهد یافت. برای همین است که می خواستم به شخصی که پرسیده بود چگونه می توان از انرژی جنسی به صورت سازنده استفاده کرد، بگویم که سکس انرژی بسیار اسرار آمیزی است. در این دنیا هیچ چیز قوی تر از انرژی جنسی وجود ندارد. بیشتر توجه انسان به سکس است. نود درصد زندگی او ریشه در مرکز جنسی او دارد و زندگی او بر پایه الوهیت نیست. مردمان بسیار اندکی هستند که زندگی شان بر حول الوهیت می چرخد. زندگی بیشتر مردم در حول مرکز جنسی می چرخد. سکس بزرگترین انرژی است. و اگر درست فهمیده شود، خواهید دید که هیچ انرژی دیگری همچون سکس به انسان انگیزه نمی دهد. ولی خود همین انرژی می تواند به عشق تبدیل شود. و همین انرژی، اگر دگرگون شود، می تواند راهی به اشراق باشد.

بنابراین ارزش این را دارد که دقت کنید مذهب عمیقاً با سکس مرتبط است، نه با سرکوب سکس، آن گونه که غالباً درک می شود، بلکه از طریق متحول کردن آن. مذهب برای سرکوب کردن سکس نیست. زندگی مجردی مخالف با سکس نیست، بلکه تحول سکس است. خود انرژی جنسی به انرژی الهی تبدیل می شود. آن انرژی که به سمت پایین جاری بود، که نزول می کرد، اینک شروع به بالا آمدن می کند. اگر انرژی جنسی شروع به بالا آمدن کند، به تو کمک می کند به مراتب بالای آگاهی دست بیابی. و اگر این انرژی پایین برود، فقط به یک زندگی پیش پا افتاده منتهی خواهد شد. ولی این انرژی می تواند توسط عشق متحول گردد. بیاموزید که چگونه عشق بورزید. معنای عشق را یاد بگیرید. بعدها، وقتی در مورد عواطف سخن می گوئیم، آنوقت معنی عشق را عمیقاً خواهید شناخت. اکنون فقط همین مقدار را می گوئیم.

دوست دیگری پرسیده است: چرا مرشدان در یک گروه با هم کار نمی کنند؟

سوال بسیار خوبی است: چرا فرزندان و آنان که حقیقت را شناخته اند با هم در یک گروه کار نمی کنند؟ مایلم بگویم که فرزندان همیشه با هم کار کرده اند. و مایلم اضافه کنم که نه فقط فرزاندانی که زنده هستند با هم کار می کنند، بلکه آن فرزاندانی که در بیست و پنج قرن پیش هم مرده اند، به فرزندان زنده کمک می کنند. بنابراین چنین نیست که فقط فرزندان معاصر با هم کار کنند. برعکس، وقتی از نظر تاریخی و سنتی در نظر گرفته شود، آنان همیشه با هم کار می کرده اند. اگر آنچه که می گوئیم حقیقت باشد، به این دلیل است که من حمایت بودا، ماهاویرا، کریشنا و مسیح را دارم. اگر آنچه من می گوئیم حقیقت باشد، آنوقت سخنان آنان نیز در سخنان من می آمیزد. و اگر در سخنان من قوتی باشد، این قوت فقط مال من نیست، بلکه نیروی تمام انانی است که در گذشته از این لغات استفاده کرده اند. ولی کسانی که فرزانه نیستند، هرگز با هم کار نمی کنند. و قدیس نمایانی هستند که هرگز

مردمانی واقعاً مذهبی نبوده اند، فقط به ظاهر چنین می نماید. فقط مردمان بی مرام هستند که می توانند با آنان کار کنند، نه آن فرزانه‌گانی که حالا به آنان اشاره کردم. چرا این مردم نمی توانند با هم کار کنند؟ زیرا آنان توسط محو کردن نفس هایشان قدیس نشده اند. قدیس نمایی آنان فقط راهی برای خوراک دادن به نفس هایشان است. و وقتی نفس وجود داشته باشد، هیچگونه ملاقاتی ممکن نیست، زیرا نفس همیشه می خواهد بالاتر از همه قرار بگیرد. زمانی در کنفرانسی حضور داشتم که رهبران مذهبی بسیاری در آنجا حاضر بودند. مراسمی عمده بود و بسیاری از رهبران مذهبی مهم دعوت شده بودند. نامی از آنان نمی برم، زیرا شاید کسی آزرده شود، ولی مهم ترین مردم مذهبی هند در آنجا بودند. کسی که این گردهمایی را ترتیب داده بود می خواست که همگی مدعوین در کنار هم روی جایگاه بنشینند و از همانجا با مخاطبین سخن بگویند. ولی یک رهبر مذهبی خاص نمی خواست با دیگران بنشینند و از او کتلاً پرسیدند: "چه کسی بالا خواهد نشست و چه کسی پایین؟" و او پاسخ داده بود، "من بالا خواهم نشست. من نمی توانم پایین تر از کسی بنشینم." کسی که خودش مستقیماً این حرف را بزند، دست کم صریح است، ولی کسی که چنین پیامی را بفرستد انسانی بسیار پیچیده و حيله گر است. او پیغامی فرستاد که نمی تواند در کنار و هم سطح دیگران بنشیند. آن سکوی بزرگ که آماده شده بود، بدون استفاده ماند و هر سخنران می بایست به تنهایی بایستد و برای جمع سخنرانی کند. و آن سکو برای صد نفر هم جا داشت. ولی چگونه صد رهبر مذهبی می توانند کنار هم بنشینند؟! در میان آنان چند شانکاراچار یا بودند که نمی توانستند هیچ کجای دیگر به جز تخت سلطنت خودشان بنشینند! و اگر آنان نمی توانستند روی زمین بنشینند، چگونه آن رهبران مذهبی دیگر می توانستند روی زمین و زیر تخت آنان بنشینند؟

انسان به شگفت می آید که آیا این مردم فکر می کنند یک صندلی از صندلی دیگر بزرگتر است؟! و یا اینکه فکر می کنند مقام انسان توسط صندلی ای که اشغال می کند اندازه گیری می شود و یا اینکه ارتفاع آن صندلی چقدر بالا یا پایین باشد. این فقط نشان می دهد که چه چیزی برای آنان اهمیت دارد. دو رهبر مذهبی نمی توانند با هم ملاقات کنند، زیرا مشکلی بر می خیزد که چه کسی نخست باید احترام بگذارد، زیرا کسی که نخست احترام بگذارد به نوعی پایین تر از دیگری می شود. این تعجب آور است، زیرا کسی که نخست ادای احترام کند، واقعاً فرد والاتری است. ولی این سران مذهبی می پندارند که کسی که نخست دستانش را به سینه بگذارد پایین تر می شود.

زمانی در جلسه ای با حضور یک رهبر مذهبی با اهمیت شرکت داشتم. یک سیاستمدار مهم نیز در آن جلسه حضور داشت. آن مرد مذهبی در بالای منبری مرتفع نشسته بود و بقیه ما در پایین قرار داشتیم. جلسه شروع شد و آن سیاستمدار گفت، "من نخست می خواهم بدانم که چرا ما این پایین نشسته ایم و شما در آن بالا نشسته اید؟ اگر می خواستید سخنرانی کنید، قابل قبول بود. ولی این یک جلسه است، مناظره خواهد بود و شما چنان بالا نشسته اید که ممکن نیست هیچ چیزی را بحث کرد. لطفاً پایین بیایید." ولی آن مرد "مذهبی" پایین نمی آمد. سپس سیاستمدار گفت، "اگر نمی توانید پایین بیایید، اگر دلیل خاصی وجود دارد، پس برای ما توضیح بدهید." ولی آن مرد نتوانست پاسخ بدهد، او می ترسید. در عوض، یکی از مریدانش گفت، "این یک سنت است که ایشان باید همیشه در سطحی بالاتر بنشینند." سیاستمدار گفت، "شاید او پیشوای شما باشد، ولی پیشوای ما نیست."

و خطاب به آن مرد گفت، "و ما دست هایمان را روی هم بر سینه گذاشتیم تا به شما سلام بگوییم ولی شما این کار را نکردید، بلکه برای ما برکت طلبیدید! اگر یک مرد مذهبی دیگری به دیدار شما آمده بود و شما همین کار را با او می کردید، آنوقت جنگی بر پا می شد! شما نیز باید دست هایتان را برای احترام به سینه بگذارید." و پاسخ چنین بود، "او نمی تواند دست هایش را به نشانه احترام روی هم قرار دهد، سنت چنین نیست." موقعیت چنان زشت شده بود که هرگونه بحثی ناممکن بود. من به آن مرد مذهبی گفتم، "می خواهم اجازه بگیرم که چند کلام با این سیاستمدار سخن بگویم." او به من اجازه داد. او می خواست این واقعه زودتر پایان بگیرد تا جلسه بتواند شروع شود. همه چیز متوقف شده بود. من از آن سیاستمدار پرسیدم، "چرا نخستین چیزی که دیدید این بوده که او بالاتر از ما نشسته است؟ و اگر بتوانم بپرسم، آیا توجه کردید که او بالاتر از ما نشسته است و یا اینکه ما وادار شده ایم

تا از او پایین تر بنشینیم؟، زیرا ممکن بود که از شما خواسته شود تا آن بالا بنشینید، آنوقت فکر نمی کنم که این سوال مطرح می شد! اگر همگی ما در این پایین نشسته بودیم و شما در کنار او در آن بالا نشسته بودید، گمان نمی کنم که چنین سوالی را مطرح می کردید. مشکل بالاتر نشستن او نیست، مشکل این است که شما پایین تر نشسته اید. "آن سیاستمدار نگاهی به من کرد. او در آن زمان قدرت زیادی داشت و یکی از مهم ترین چهره های هندوستان بود. او با دقت به من نگاه کرد، مردی بسیار با صداقت بود. گفت، "این را می پذیرم. هیچکس هرگز این را به من نگفته بود. آری، این نفسانی بودن زیاد است." آن مرد مذهبی بسیار خوشحال شده بود و وقتی که آنجا را ترک می کردیم دستش را دور شانه من انداخت و گفت، "تو پاسخ خیلی خوبی به او دادی." گفتیم، "آن پاسخ فقط برای او نبود، منظورم تو نیز بودی." و به او گفتیم، "متاسفم که می بینم او مردی با صداقت تر از تو است و تو ابداً صداقتی نشان ندادی. او پذیرفت که این نفس او بوده، ولی تو حتی آن را قبول هم نکردی، در عوض با کمک پاسخ من، بیشتر به نفست خوراک دادی!"

مردمان مذهبی از این نوع نمی توانند با هم کار کنند. تمام کار آنان انتقاد کردن از دیگران است. تمام تلاش آنان مخالفت با دیگری است. اگر دشمنی وجود نداشته باشد، ابداً نمی توانند کار کنند. تمام تلاش آنان در مخالفت با دیگران و نفرت از آنان است. تمام این رهبران مذهبی که از این سنت ها و مذاهب پیروی می کنند فقط می توانند جاهل اطلاق شوند، زیرا نخستین ویژگی یک فرزانه اصیل این است که او دیگر به هیچ مذهبی تعلق ندارد. نخستین نشانه یک فرزانه این است که او دیگر با هیچ سنت و مذهبی محدود و مقید نیست. او هیچ قیدی ندارد، او به همه تعلق دارد. و نخستین صفت او این است که نفس او، غرور او از بین رفته است. ولی این ها راه های باد کردن و تغذیه کردن نفس هستند. این را به یاد بسپارید: نفس با ثروت زیاد راضی می شود، نفس می تواند از طریق رنج بردن بسیار ارضا شود و همچنین با جمع آوری دانش بسیار. این ها نفس را باد می کنند. اگر ترک دنیا کنم و ریاضت بکشم، نفسم باد می کند. و کسانی که نفس هایشان راضی باشد هرگز نمی توانند با هم کار کنند. نفس تنها عامل جداکننده است و بی نفسی تنها عامل اتحاد است. پس هرکجا که بی نفسی وجود داشته باشد، همکاری و با هم بودن وجود دارد.

زمانی یک فقیر محمدی به نام فرید از روستایی گذر می کرد که کبیر در آنجا زندگی می کرد. او با چندتن از مریدانش در سفر بود. مریدانش به او گفتند، "جای خوشوقتی است که از در منزل کبیر رد می شویم. اجازه بده چند روزی در آنجا اقامت کنیم. برای ما بسیار جای خوشوقتی است که مکالمه شما را شاهد باشیم. اگر شما دو نفر با هم ملاقات کنید و مکالمه کنید برای ما بسیار مفید خواهد بود." فرید گفت، "آری، ما خواهیم ایستاد و ملاقات خواهیم کرد، ولی شاید مکالمه ای صورت نگیرد." پرسیدند، "چرا؟" گفت، "ما در آنجا توقف می کنیم. با او ملاقات خواهیم کرد، ولی شاید حرف نزنیم." وقتی مریدان کبیر شنیدند که فرید از آنجا می گذرد، گفتند، "فرید از اینجا گذر می کند، اجازه دهید از آنان دعوت کنیم. یک موقعیت عالی خواهد بود. شما دو نفر می توانید دو روز با هم صحبت کنید." کبیر گفت، "ما حتماً ملاقات می کنیم. و همه شاد خواهند بود." از فرید استقبال شد و کبیر و فرید همدیگر را در آغوش گرفتند. چشمانشان سرشار از اشک شوق بود، ولی مکالمه ای بین آنان صورت نگرفت.

از هم جدا شدند و مریدان بسیار ناراضی بودند. وقتی که از هم جدا می شدند، مریدان گفتند، "ولی چرا هیچ چیز نگفتید؟" و آنان گفتند، "چه می توانستیم بگوییم؟ آنچه او می داند، من نیز می دانم." فرید گفت، "آنچه را که کبیر می داند، من نیز می دانم، پس در مورد چه حرف بزنیم؟ ما حتی دو نفر نیستیم که حرف بزنیم، در یک سطح، ما یکی هستیم. در آن سطح، کلام غیر ضروری است." مکالمه در بین مرشدان ممکن نیست. حتی سخن گفتن نیز دوگانگی می آورد. در سطحی خاص، کار جاودانه تمام فرزندان یکی بیش نیست. در آن سطح مسئله دوگانگی وجود ندارد. مهم نیست کجا به دنیا آمده باشند، به چه جامعه ای متعلق باشند و روش زندگیشان چه باشد. باز هم تفاوتی بین آنان نیست. ولی تفاوت ها میان کسانی که فرزانه نیستند، امری طبیعی است.

دوست دیگری پرسیده است: هدف و منظور نهایی شما چیست؟

از من پرسیده که هدف من چیست. من هیچ هدفی ندارم. و درک اینکه چرا هدفی ندارم و چرا مقصدی ندارم خوب است. در زندگی دو نوع عمل وجود دارد. یک نوع از اعمال توسط خواسته برانگیخته می شود، هدفی در پشت آن است. و نوعی دیگر از اعمال وجود دارند که توسط عشق و محبت برانگیخته می شوند، منظوری در پشت آن نیست. اگر از یک مادر بپرسی، "هدف تو از نثار عشق به فرزندت چیست؟" چه خواهد گفت؟ خواهد گفت، "من چیزی از هدفم نمی دانم. من فقط عاشق فرزندم هستم و در این عشق ورزیدن من، شادی وجود دارد." چنین نیست که امروز عشق بورزی و فردا خوشی آن را دریافت کنی. خود عشق تو یک شادمانی است. و همچنین نوع دیگری از عمل است که انگیزه آن خواسته و آرزو است. هم اکنون من با شما حرف می زنم. می توانستم به این دلیل صحبت کنم که چیزی از آن نصیبم شود. پاداش می تواند به شکل پول، شهرت، احترام یا اعتبار باشد. می تواند به هر شکلی باشد. شاید به دلیلی سخن بگویم که چیزی در مقابل دریافت کنم، آنوقت عمل من توسط یک خواسته برانگیخته شده است.

ولی من فقط به این دلیل سخن می گویم که نمی توانم سخن نگویم. چیزی در درون من اتفاق افتاده و می خواهد سهیم شود. سخنان من مانند گلی است که شکفته شده و رایحه اش به تمام اطراف منتشر می شود. اگر از یک گل بپرسی، "هدف چیست؟" هدفی در پشت آن نیست. برخی از اعمال از خواسته ها ناشی می شوند و هدفی در پشت آن ها هست. برخی دیگر از اعمال هستند که انگیزه آن محبت است، آنوقت هدفی در پشت آن پنهان نیست. برای همین است که وقتی عملی از خواسته برمی خیزد، تولید قید و اسارت می کند. ولی اعمالی که از روی محبت باشند، هیچ قیدی ایجاد نمی کنند. هر عملی که هدفی داشته باشد تولید قید می کند و عملی که بی هدف باشد، قیدی ایجاد نمی کند. و تعجب خواهید کرد اگر بدانید که تا وقتی که هدفی نداشته باشید نمی توانید مرتکب خطا شوید.

این نکته ای عجیب است: همیشه در هر گناهی یک هدف وجود دارد، وقتی که عمل خیری انجام می دهی، هدفی نداری. و اگر عمل خیر با هدف یا منظور خاصی انجام گیرد، باید یک گناه در لباس مبدل باشد. در گناه همیشه هدف وجود دارد. بدون هدف هیچ گناهی صورت نمی گیرد. گناه کردن حتی با یک هدف هم دشوار است و اگر هدفی وجود نداشته باشد، غیر ممکن می شود. من نمی توانم بدون هیچ دلیلی تو را بکشم، چرا باید چنین کنم؟ هیچ گناهی بدون دلیل انجام نمی شود. زیرا یک گناه نمی تواند به دلیل محبت انجام شود. گناه همیشه پر از خواسته و خواهش است و خواسته، همیشه هدف و منظور را در خودش پنهان دارد. انتظار دریافت چیزی در مقابل وجود دارد. ولی یک عمل ممکن است که بدون هیچ انتظار و توقعی انجام شود.

پس از اینکه ماهویرا به اشراق رسید، حدود چهل سال دیگر هم به کار کردن ادامه داد. چرا چنین کرد؟ او سال ها کار کرده بود، پس چرا متوقف نشد؟ او سال ها بود که دایم در سفر بود، بسیار فعال بود؛ او غذا می خورد و به اینجا و آنجا می رفت و حرف می زد و سخنرانی می کرد. او چهل یا چهل و پنج سال بی وقفه کار کرد. آیا ارضا نشده بود؟ پس از اینکه بودا به روشنی رسید، او نیز چهل سال کار کرد. چرا دست نکشید؟ زیرا در این اعمال هدفی وجود ندارد. نه بودا و نه ماهویرا، هیچکدام هدفی نداشتند، فقط به دلیل مهرشان بود که کار می کردند. من غالباً در شگفت می شوم که چرا به صحبت با شما ادامه می دهم. چه منظوری در پشت آن است؟ حتی وقتی به دنبال منظوری می گردم، یکی هم پیدا نمی کنم، به جز اینکه چیزی را می بینم و نیازی برای من هست تا در موردش سخن بگویم. در واقع، فقط انسانی که هنوز در وجودش قدری خشونت باقی مانده باشد می تواند در این مورد ساکت بماند. چرا سخن نگفتن خشونت است؟ امروز صبح داستانی برایتان گفتم: اگر در دست شما ماری را بینم و بدون هیچ حرفی به راهم ادامه دهم و فکر کنم که ربطی به من ندارد، آنوقت فقط به دلیل وجود خشونت و بی رحمی در من است که می توانم ساکت بمانم. وگرنه به شما می گویم، "این یک مار است، بیندازش دور!" و اگر کسی از من بپرسد، "چرا می گویی که این یک مار است و بیندازش دور؟ برای تو چه اهمیتی دارد؟" من پاسخ خواهم داد، "برای من اهمیتی ندارد، به جز اینکه برای آگاهی درونی من غیر ممکن است که در چنین موقعیتی ساکت بمانم." انگیزه این عمل چیزی بیرونی نیست، زیرا هدفی برای آن وجود ندارد. آن انگیزه از یک آگاهی درونی نشات می گیرد، جایی که توقع و انتظاری وجود ندارد. تعجب خواهید کرد اگر بدانید که هر وقت هدفی وجود

داشته باشد، انگیزه شما بیرونی است و هرگاه هدفی در کار نباشد، آن انگیزه از ژرفای درون برمی خیزد. یعنی، اگر چیزی باشد که تو را جذب کند، هدفی وجود دارد. چیزهایی هم هستند که تو را از درون جذب می کنند، ولی آنوقت هدفی وجود ندارد. عشق و مهر همیشه بدون مقصد هستند، امیال و آرزوها همیشه هدفمند هستند. برای همین است که بهتر است گفته شود که خواسته از بیرون انسان را وادار می کند و می کشاند.

اگر طنابی دور تو ببندم و تو را بکشانم، این کشاندن است. خواسته ها طوری تو را می کشانند که گویی با طنابی بسته شده ای و توسط آن کشیده می شوی. برای همین است که متون مذهبی به کسی که خواسته دارد، پاشو می گویند. "پاشو" یعنی حیوانی که با طناب به چیزی دیگر بسته شده و توسط آن کشیده می شود. ولی در متون مذهبی، "پاشو" به معنی حیوان نیست. "پاشو" به شخصی اطلاق می شود که با طنابی بسته شده و توسط آن کشیده می شود. تا وقتی که توسط یک هدف کشیده می شوی، خواسته وجود دارد و تا وقتی که این کشش ادامه داشته باشد، تو همچون یک حیوان به طنابی بسته شده ای. آزاد نیستی. آزادی نقطه مقابل "پاشو" است: نفی هرگونه وابستگی و کشیده شدن است. آزادی یعنی کشیده نشدن به هیچ وجه توسط هیچ قید و بند، و حرکت کردن توسط جریانی که از درون می آید.

من هیچ هدفی ندارم. برای همین است که اگر در همین لحظه بمیرم، حتی برای یک ثانیه نیز احساس نمی کنم که چیزی را ناتمام باقی گذاشته ام. اگر همین حالا بمیرم، در حالی که اینجا نشسته ام، حتی یک لحظه نیز فکر نمی کنم که چیزی را که می خواسته ام بگویم، ناگفته باقی مانده، زیرا در پشت سخنان من هدفی وجود ندارد، مسئله تکمیل کردن چیزی در میان نیست. تا وقتی که زنده هستم، کار انجام می شود، و وقتی که می میرم، کار پایان گرفته است. چون در پشت آن انگیزه ای نبوده، هیچ چیز ناقص باقی نخواهد ماند. من هیچ انگیزه ای ندارم، فقط الهاماتی از درون هست. فقط یک جبر درونی وجود دارد و هرچه که روی می دهد به سبب همین است. در هندوستان ما به چنین شخصی می گوئیم کسی که خودش را به جهان هستی تسلیم کرده باشد. اکنون تمام اعمال او اراده خداوند هستند: او هیچ آرزویی از خودش ندارد. گفتن اینکه تمام اعمال او خواست خدا هستند درست است زیرا او زندگی را تسلیم آن غایت هستی کرده است. اینک هر آنچه که رخ بدهد مسئولیتش با آن غایت است، خود او مسئول نیست.

سوال خوبی پرسیده ای. مایلیم بگویم که زندگی باید عاری از خواسته و درد باشد. یک زندگی عاری از خواسته و انگیزه خلق کن و الهامات از درون برخوردار خاست. زندگی را چنان بساز که آرزوی هیچ چیز را نداری، بلکه فقط میل به دادن داری. آنچه را که من عشق می خوانم چیزی گرفتی و خواستنی نیست، فقط آن را می دهی. و در عشق هدفی جز دادن وجود ندارد. من این عشق را محبت و مهر نیز می خوانم. بنابراین می توانید بگویید که هدفی جز عشق وجود ندارد. و عشق هدفی ندارد زیرا که خودش یک هدف است.

یک سوال دیگر در مورد خشم رسیده است: وقتی کسی خشمگین می شود نتایج مخربی بر جای می گذارد و تمام بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. در این موقعیت چه نوع موانعی می تواند در بدن به وجود بیاید؟

امروز صبح وقتی با شما سخن گفتم، از خشم به عنوان یک مثال نام بردم. تمام عواطف انرژی هستند و اگر این انرژی ها به صورت سازنده مصرف نشوند، بخش هایی از بدن را و بخش هایی از ذهن را مختل می سازند. انرژی باید به مصرف برسد. آن انرژی که در درون بماند و مصرف نشود موانعی خاص ایجاد می کند. این موانع به بیماری تبدیل می شوند، همچون یک غده. آیا درک می کنید؟ این فقط خشم نیست، اگر در درون من عشق برای بخشیدن وجود داشته باشد و اگر قادر نباشم این عشق را به کسی بدهم، می تواند در من تولید مانع کند. اگر در من خشم وجود داشته باشد و نتوانم آن را بیان کنم، می تواند تولید مانع کند. اگر در من ترس وجود داشته باشد و قادر نباشم آن را نشان بدهم، آن ترس می تواند تولید یک مانع کند. تمام حالات عاطفی انرژی را هستند و این انرژی نیاز به تخلیه شدن دارد. این تخلیه کردن می تواند به دو صورت باشد: یکی راه منفی است.

برای مثال، کسی خشمگین است و راه منفی تخلیه این است که برود و دیگری را با سنگ بزند و یا با عصا به دیگری حمله کند و یا لفظاً به او حمله کند. این روش منفی تخلیه انرژی خشم است، زیرا آن انرژی تخلیه شده، ولی او از آن منتفع نشده است. تنها ثمره آن این است که کسی که فحش خورده، با نیرویی دو برابر انتقام بگیرد. آن کسی که بر او سنگ زده نیز خشمگین می شود. او نیز درست مانند شخص اولی است؛ او نیز برای تخلیه خشم خود به روش منفی متوسل می شود. او نیز چوبی برمی دارد. اگر سنگی به کسی پرتاب کنی، او نیز سنگی بزرگتر برایت پرتاب می کند. اگر انرژی به راه منفی تخلیه شود، آنوقت تولید خشم بیشتر خواهد کرد و انرژی تلف خواهد شد. باز هم خشم ایجاد می شود و به سبب عادت منفی، باز هم خشم بیشتری تولید خواهد شد. باز هم انرژی به هدر می رود و باز هم به سبب واکنش خشم آلود طرف مقابل، خشم وجود خواهد داشت. مقدار نامحدودی از خشم خواهد بود و انرژی فقط به هدر می رود و هرگز پایان نمی گیرد. خشم فقط وقتی متوقف می شود که به راهی مثبت مورد استفاده قرار بگیرد، به روشی خلاقانه.

برای همین است که ماهویرا گفته، "کسی که نفرت داشته باشد، در مقابل نفرت دریافت می کند. کسی که خشمش را نشان بدهد، خشم دریافت می کند. کسی که افکار پلید داشته باشد، همان را دریافت خواهد کرد." پایانی برای این نیست و نهایتاً انرژی فقط تلف می شود. فرض کنید که من خشمگین هستم، در مقابل تو خشمگین می شوی و باز هم من از تو خشمگین می شوم و باز هم در پاسخ آن تو از من خشمگین می شوی. نتیجه این چه خواهد بود؟ هر بار که من خشمگین شوم، مرا ضعیف می کند و تمام انرژی مرا مصرف می کند. برای همین است که جامعه این را تثبیت کرده که خشمستان را نشان ندهید. برای همین است که جامعه شما را تشویق نمی کند که خشمستان را نسبت به طرف مقابل نشان دهید. این یک مقررات خوبی است و به این دلیل خشم بیان نمی شود و زیاد نمی شود. ولی آن انرژی هنوز در من باقی است. آنوقت چه بر سر آن می آید؟ آیا به چشمان یک حیوان نگاه کرده اید؟ حتی وحشی ترین حیوانات نیز چشمانی نرم تر از چشمان شما دارند. چشمان یک حیوان درنده از چشم های یک انسان نرم تر است. چرا چنین است؟

دلیلش این است که آن حیوان انرژی سرکوب شده ای در درونش ندارد. حیوان وقتی خشمگین شود، آن را بیان می کند، می غرد، جیغ می زند، حمله می کند و خشم را خالی می کند. او متمدن نیست. هر محرکی داشته باشد آن را بیان می کند. دلیل آن نرمی که در چشمان یک کودک می بینید چیست؟ آنان هرچه را که احساس کنند بیان می کنند، انرژی های آنان تولید مانع نمی کنند. وقتی خشمگین هستند، خشمشان را بیان می کنند و وقتی حسود هستند، آن را نشان می دهند و وقتی بخوانند باز بچه ای را از دست کودکی دیگر بیاپند، این کار را می کنند. در زندگی کودکان سرکوب وجود ندارد، برای همین است که این همه معصوم هستند. در زندگی شما سرکوب وجود دارد و اینجاست که پیچیدگی ها آغاز می شوند.

وجود یک مانع انرژی، نشان دهنده پیچیدگی درونی است، چیزی در درون اتفاق می افتد، ولی در بیرون چیزی دیگر را نشان می دهید. آنوقت آن انرژی که تخلیه نشده کجا می رود؟ تولید یک مانع انرژی می کند. منظورم از مانع انرژی این است که همچون یک گره به ذهن یا بدنت می چسبد. مانند رودخانه ای که بخشی از آن یخ بسته است و قطعات یخ در رودخانه جاری هستند. همانطور که قطعات یخ بزرگ تر و بزرگ تر می شوند، جریان رودخانه بیشتر و بیشتر متوقف می شود. اگر تمام آب رودخانه یخ بزند، تمام جریان آن متوقف می گردد. بنابراین شما مانند رودخانه ای هستید که تکه های یخ در آن شناور هستند. ضروری است که این قطعات یخ ذوب شوند. این موانع انرژی همچون قطعات یخ در جریان زندگی شما شناور هستند. محرکات سرکوب شده: نفرت، خشم و میل جنسی همچون قطعات عظیم یخ در درون شما هستند. حالا آنها مانعی بر سر راه جریان زندگی هستند. زندگی برخی افراد کاملاً یخ بسته شده و ابداً جریانی در آن نیست. مطلقاً ضروری است که این یخ ها ذوب شوند و برای ذوب کردن آنها باید از روش های سازنده استفاده شود. من دو راه سازنده را برای این توصیه کردم: یکی رها کردن محرکات موانع کهنه و دیگری استفاده سازنده از محرکات جدید.

اگر به کودکان نگاه کنید، شور و انرژی بسیاری در خود دارند. اگر آن‌ها را در خانه ای تنها بگذارید به این چیز و آن چیز دست می‌زنند، چیزی را می‌شکنند و چیزی را خرد می‌کنند. و تو به آنان می‌گویی، "اینکار را نکن، آن کار را نکن." تو به آنان می‌گویی چه کار نکنند، ولی به آنان نمی‌گویی در عوض چه کار نکنند. و تو نمی‌دانی که وقتی که کودک لیوانی را می‌شکند، در واقع چه می‌کند. انرژی درون او راه تخلیه ای نیاز دارد. حالا راهی وجود ندارد، پس لیوانی را بر می‌دارد و با انداختن آن راهی برای تخلیه آن انرژی پیدا می‌کند، حالا انرژی تخلیه شده است. آنوقت به او می‌گویی، "لیوان را نشکن." و او از انداختن لیوان دست بر می‌دارد. به بیرون می‌رود و حالا می‌خواهد گلی را بچیند. می‌گویی، "به گل‌ها دست نزن." او حتی مجاز نیست به گل‌ها دست بزند! پس به داخل می‌آید و کتابی را بر می‌دارد و تو به او می‌گویی، "کتاب را خراب نکن." تو به او گفته ای که چه کارهایی نکنند، ولی نگفته ای که چه بکنند! اینگونه است که آن موانع در کودک شکل می‌گیرند و بیشتر و بیشتر درگیر آن موانع می‌شوند و یک روز فقط موانع وجود دارند. در درون او فقط "اینکار را نکن آن کار را نکن" وجود دارد او نمی‌فهمد که چه باید بکند!

منظور من از روش سازنده این است که باید بگویی که او چه کند. اگر لیوان را پرت می‌کند، این یعنی که انرژی دارد و می‌خواهد کاری بکند. و تو فقط به او گفته ای که چه نکنند. بهتر است به او قدری گل بدهی و بگویی "با این یک لیوان بساز، یک لیوان درست مثل این بساز." این استفاده سازنده از انرژی است. آیا مرا درک می‌کنید؟ وقتی که می‌خواهد گلی را بچیند، می‌توانی به او کاغذی بدهی و بگویی که یک گل مانند آن بسازد. این استفاده سازنده از انرژی است. امروزه تعلیم و تربیت ما بسیار غیر سازنده است و برای همین است که زندگی کودک از همان آغاز فاسد می‌شود. تمام ما کودکانی فاسد هستیم، تنها تفاوت در این است که ما بزرگ شده ایم! وگرنه ما همگی کودکانی فاسد بار آمده ایم؛ از همان ابتدای کودکی همه چیز به خطا رفته و ما تمام عمر به تکرار این خطاها ادامه می‌دهیم.

همانطور که گفتم، خلاقیت یعنی اینکه از تمام انرژی‌های برخاسته به صورت سازنده استفاده شود تا از آن چیزی بیرون بیاید و هیچ چیز نابود نشود. آن انرژی که همیشه صرف انتقاد از دیگران می‌شود، می‌تواند برای نوشتن یک ترانه به کار گرفته شود. و آیا می‌دانید؟ کسانی که نمی‌توانند ترانه ای بنویسند یا شعری بسرایند منقذ می‌شوند! این همان انرژی است. منقذین هم همان انرژی را برای خلق یک آهنگ یا سرودن یک شعر دارند، ولی به راهی سازنده از آن استفاده نمی‌کنند. تنها کار آنان انتقاد کردن از دیگران است: چه کسی بد می‌نویسد و چه کسی چه کار می‌کند! این استفاده ویرانگرانه است. اگر ما می‌توانستیم از انرژی هایمان، از تمام انرژی‌های درونمان به روشی سازنده استفاده کنیم، دنیا مکانی بسیار بهتر می‌بود. و به یاد بسپار که انرژی هرگز خوب یا بد نیست. حتی انرژی خشم نیز خوب یا بد نیست، تماشش بستگی به این دارد که چگونه به کار برده شود.

فکر نکنید که انرژی خشم بد است، انرژی نمی‌تواند بد یا خوب باشد. حتی انرژی اتمی نیز بد یا خوب نیست: با آن تمام دنیا می‌تواند نابود شود و تمام دنیا می‌تواند ساخته شود. تمام انرژی‌ها خنثی هستند، هیچ انرژی خوب یا بد وجود ندارد. اگر برای مقاصد ویرانگرانه مصرف شود، بد می‌شود و اگر از آن به طور سازنده استفاده شود، خوب می‌شود. بنابراین شما باید روشی را که انرژی خشم، خواسته، سکس یا نفرت را مصرف می‌کنید تغییر بدهید و از آن به روشی سازنده استفاده کنید. درست مانند وقتی که کسی کود حیوانی می‌آورد و بوی بسیار بد می‌دهد، ولی باغبان در باغش از آن استفاده می‌کند، و با آن دانه می‌کارد. دانه‌ها توسط این کود به درخت تبدیل می‌شوند. و بوی عفونت آن کود از رگهای درخت عبور می‌کند و به بوی گل‌ها تبدیل می‌شود. همان کثافت، همان خود کود بسیار بد بو بود، اینک گلی شده است و بوی خوش می‌دهد. تحول انرژی یعنی این. این دگرذیسی انرژی است. هر آن چیزی که در شما بوی بد می‌دهد می‌تواند به چیزی خوشبو تبدیل شود، خود همان چیز، زیرا آنچه که بدبو است می‌تواند خوشبو هم باشد. بنابراین اگر در درون خشم داری، احساس گناه نکن، این یک انرژی است و تو خوش اقبال هستی که آن را داری. و فکر نکن که خیلی شهوانی هستی، این فقط انرژی است و تو خوش اقبال هستی که وجود دارد. بد اقبالی در این بود که اگر آن را نداشتی، مایه تاسف بود اگر نمی‌توانستی خشمگین شوی، اگر ناتوان بودی. آنوقت بی مصرف می‌بودی، زیرا در تو هیچ انرژی

وجود نداشت که به کار گرفته شود. بنابراین از داشتن این انرژی ها احساس بد نداشته باش. نسبت به تمام انرژی های درونت سپاسگزار باش. حالا بستگی به خودت دارد که چگونه از آن ها استفاده کنی. تمام مردان بزرگ دنیا بسیار شهوانی بوده اند. اگر چنین نبودند مایهٔ تعجب بود، زیرا اگر چنین نبودند، نمی توانستند انسان های بزرگی بشوند.

در مورد گاندی می دانید، او بسیار شهوانی بود. و روزی که پدرش مرد.... پزشکان به او گفته بودند که پدرش زنده نخواهد ماند، ولی او حتی همان شب نیز نتوانست نزد پدرش بماند، وقتی پدرش مرد، او در حال معاشقه با همسرش بود. پزشکان قبلاً به او گفته بودند که پدرش امشب را طاقت نخواهد آورد و او باید در تمام طول شب در کنار پدرش بماند. گاندی در این مورد بسیار توبه کرده بود: "من چگونه مردی هستم؟" ولی او باید از این میل جنسی خودش شاکر باشد، زیرا همان انرژی بود که از او یک انسان مجرد ساخت، همان انرژی! اگر او تمام آن شب کنار پدرش می نشست، قطعی بود که یک گاندی در دنیا زاده نمی شد. در چنان موقعیتی، بیشتر ما نه فقط یک شب، بلکه دو شب تمام هم نزد پدرانمان می ماندیم، ولی هیچ گاندی وجود نمی داشت. آنچه که آن شب برای او یک بوی بد به نظر رسیده بود، بعدها عطر زندگیش شد. بنابراین هیچ انرژی را منکر نشوید. هیچ انرژی را که در شما برمی خیزد انکار نکنید. آنرا یک نعمت بدانید و سعی کنید دگرگونش سازید. تمام انرژی ها می توانند تغییر کنند و متحول گردند. و آن چیزی که به نظرتان بد و ناخوشایند می رسد، می تواند به چیزی معطر و زیبا تبدیل شود.

فصل چهارم

درک ذهن

عزیزان من: امروز صبح در مورد نخستین گام یک سالک سخن گفتم. همچنین در مورد راه های پاکسازی بدن سخن گفتم. دومین لایه از شخصیت انسان، افکار او هستند. بدن باید پاک باشد و ذهن نیز باید پاک باشد. لایه سوم عواطف هستند و زمانی که عواطف پاک باشند، آنگاه پایه های مراقبه آماده است. وقتی این سه چیز اتفاق بیفتند، لذتی عظیم را تجربه خواهید کرد. آرامشی عظیم در زندگیتان روی خواهد داد. اگر این سه چیز حاصل شده باشند، یک زندگی جدید خواهید داشت. ولی این ها فقط گام های اساسی آماده شدن برای مراقبه هستند. به نوعی، این ها تمرینات بیرونی هستند. تمرین دورنی ژرف تر از این هاست، در آن، ما بدن، افکار و عواطف را تسلیم می کنیم تا آن ها را پاک و خالی کنیم. در تمرین بیرونی، ما بدن را پاکسازی می کنیم و در تمرین درونی آن را تسلیم می کنیم. وارد وضعیت بی بدنی خواهید شد، وارد وضعیت بی ذهنی خواهید شد و وارد حالتی خواهید شد که از عواطف آزاد باشید. ولی پیش از اینکه این بتواند رخ دهد، لازم است که ناخالصی ها را درون خودتان برطرف کنید.

در مورد بدن با شما صحبت کردم، اینک در مورد افکار صحبت می کنم. ناخالصی های ذهن چیستند؟ افکار ما بسیار بولهوس هستند. افکار همچنین روی ذهن اثر می گذارند، چه تاثیر خوب و چه بد. افکاری که شخصی فکر می کند، همچنین بر شخصیت او اثر خواهد گذاشت. اگر شخصی به زیبایی بیندیشد، اگر پیوسته به زیبایی فکر کند، کاملاً طبیعی است که همین افکار شخصیت او را زیباتر کند. اگر کسی در مورد خداوند، در مورد الوهیت فکر کند و افکارش در این محور بچرخند، طبیعی است که زندگیش سرشار از الوهیت گردد. اگر کسی در مورد حقیقت بیندیشد، طبیعی است که حقیقت بخشی از وجود او شود. در همین زمینه مایلم از شما بخواهم تا در مورد چیزهایی که پیوسته در ذهنتان می گذرد فکر کنید. تمام اوقات به چه فکر می کنید؟ بیشتر شما یا به پول فکر می کنید یا به سکس و یا به قدرت.

در سالیان خیلی دور، پادشاهی در چین زندگی می کرد. روزی به مرز سرزمینش که اقیانوس بود رفت و نخست وزیرش را با خودش برد. هر دو روی تپه ای ایستاده بودند و اقیانوس را تماشا می کردند که تا چشم کار می کرد گسترده بود. کشتی ها در رفت و آمد بودند و پادشاه از وزیر ارشدش پرسید، "چند کشتی وارد می شوند و چند کشتی خارج می شوند؟" وزیر ارشد گفت، "ارباب من، اگر حقیقت را بخواهید، فقط سه کشتی وارد می شوند و سه کشتی خارج می شوند." پادشاه گفت، "سه کشتی؟ در آنجا کشتی های بسیار وجود دارد. آیا نمی بینی؟" وزیر پاسخ داد، "من فقط سه کشتی دیده ام: یکی پول، یکی سکس و دیگری قدرت. ما تمام عمرمان را سوار این سه کشتی هستیم."

این درست است؛ روند افکار ما بر این سه کشتی سوار هستند. و هرکسی که سوار این کشتی ها باشد، در افکار پاک نخواهد شد. او فقط وقتی افکاری پاک خواهد داشت که از این سه کشتی پیاده شود. بنابراین برای همه مهم است که افکاری را که در ذهن تکرار می شود مشاهده کنند؛ چه زخم هایی در ذهن دارد که افکارش در حول آن می چرخد. همان افکاری که بارها و بارها به ذهنش باز می گردد، ضعف اساسی او است. بنابراین هر کسی باید این را کشف کند: آیا پول است، آیا سکس است و آیا قدرت است؟ آیا پیوسته به یکی از این سه چیز فکر می کنی؟ آیا در مورد دروغ گفتن فکر می کنی؟ آیا در مورد نادرستی و تقلب کردن فکر می کنی؟ این ها نکات فرعی هستند، آن سه مورد اول اساسی هستند. اگر افکارت حول آن سه چیز می چرخد، آنوقت افکارت ناپاک هستند. آن ها به این سبب ناپاک خوانده می شوند زیرا که تا وقتی به آن ها می اندیشی، نمی توانی حقیقت را بشناسی. خلوص فکر همان چیزی است که ما در هندوستان به آن راستی، خیر و زیبایی می گوئیم. افکار پاک حول این سه محور می چرخند. چه قدر در مورد حقیقت می اندیشی؟ آیا ابداً به حقیقت فکر می کنی؟ آیا هرگز در شگفت شده ای که حقیقت چیست؟ آیا در لحظه ای ساکت ذهنت در این مورد فکر کرده است؟ آیا هیچگاه دغدغه حقیقت را داشته ای؟ آیا هرگز احساس کرده ای که می خواهی

زیبایی را درک کنی؟ آیا هرگز احساس کرده ای که مایلی خوشبختی را درک کنی؟ اگر ذهنت از افکار ناپاک دچار دردسر است، پس ذهنت ناپاک است و با ذهنی ناپاک امکان رسیدن به اشراق وجود ندارد. افکار ناپاک شما را به بیرون می برند و افکار پاک شما را به درون می برند. افکار ناپاک به سمت بیرون و پایین جاری هستند و افکار پاک به سمت درون و بالا جریان دارند. غیر ممکن است کسی به راستی، خیر و زیبایی فکر کند و درنیابد که زندگیش رنگ این ها را گرفته است.

زمانی گاندی در زندان بود. او عادت داشت پیوسته درباره راستی، در مورد ترک دنیا و عدم وابستگی فکر کند. در آن روزگار او عادت داشت برای صبحانه ده عدد خرما که از شب قبل در آب خیسانده شده باشد بخورد. والاب بای پاتل نیز با او در زندان بود. او در شگفت بود، "این چه جور صبحانه ای است؟ فقط ده خرما؟ چگونه می تواند کافی باشد؟" او عادت داشت آن ده خرما را برای گاندی در آب ننگه دارد. روزی فکر کرد، "پیرمرد چگونه می تواند بفهمد که ده خرما بوده یا پانزده تا؟ او فقط آن ها را می خورد." گاندی دید که چند خرما بیشتر است و گفت "والاب بای، لطفاً خرماها را بشمار." وقتی که خرماها را شمردند، پانزده خرما بود. گاندی گفت، "پانزده تا است." والاب بای گفت، "چه فرقی دارد که ده تا باشد یا پانزده تا؟"

گاندی برای مدتی چشم هایش را بست و فکر کرد. سپس گفت، "والاب بای، تو فکری عالی به من دادی. گفتمی «چه فرقی بین ده و پانزده است» پس من فکر کردم که نباید بین ده تا خرما و پنج تا خرما هم فرقی وجود داشته باشد." گاندی گفت، "از امروز به بعد فقط پنج خرما خواهم خورد. تو چیزی بسیار شگفت انگیز به من نشان دادی که فرقی بین ده و پانزده نیست." والاب بای ترسید و گفت، "من فقط برای این گفتم که تو قدری بیشتر بخوری. هرگز تصورش را هم نمی کردم که اینگونه فکر کنی." کسی که همیشه در مورد کمتر خوردن فکر کند، این گونه پاسخ خواهد داد و کسی که در مورد بیشتر خوردن فکر کند تفاوتی بین ده و پانزده نخواهد دید. ولی برای کسی که پیوسته در فکر کمتر و کمتر خوردن است، فرقی بین ده و پنج وجود ندارد. بنابراین آنچه که فکر می کنید، در عادات روزانه شما منعکس خواهد شد.

داستان دیگری برایتان می گویم: گاندی عادت داشت آب گرم به همراه قدری عسل و لیموترش بنوشد. ماهادو دسای همنشین نزدیک او بود و روزی مشغول آماده کردن این شربت برای او بود. آب بسیار داغ بود و بخار از آن بلند می شد. وقتی گاندی پس از چند دقیقه آمد، ماهادو دسای آن لیوان را به دست گاندی داد. گاندی نگاهی به آن انداخت و گفت، "بهتر بود روی آن را می پوشاندی." ماهادو گفت، "در این پنج دقیقه چه اتفاقی می توانست بیفتد؟ و من آن را تماشا می کردم، هیچ چیز در آن نیفتاد." گاندی گفت، "مسئله افتادن چیزی در آن نیست. آن بخاری که از آب متصاعد می شد باید موجوداتی را آزرده باشد. مسئله پوشاندن برای افتادن چیزی در داخل آن نیست. آن بخار شاید موجوداتی را که در هوا هستند آزرده باشد." برای کسی که پیوسته به نیازی می اندیشد، طبیعی است که چنین فکر کند و چنین عمل کند. بنابراین به شما می گویم، اگر پیوسته به چیزی فکر کنید، تغییری در رفتار روزانه شما ایجاد خواهد شد.

امروز صبح دوستی با یک خبر آمد. او گفت، "جای بسی تاسف است که با وجودی که از برخی افراد دو بار دعوت شده، هنوز هم اینجا نیستند و ده دقیقه دیر آمده اند." او از اینکه می دید برخی افراد با وجود دعوت دوباره باز هم دیر آمده اند احساس تاسف می کرد. اگر من جای او بودم، می گفتم که این خوب است که برخی افراد پس از فقط دو بار دعوت شدن آمده اند و حتی بهتر این می بود که افرادی هنوز نیامده اند نیز اینجا می بودند. این روش خشونت ندارد. روش او همراه با خشونت بود. بنابراین چیزی که به شما می گویم این است که اگر قدری فکر کنید، اگر برای خودتان ابزارهایی برای پاکسازی افکار خلق کنید، درخواهید یافت که آهسته آهسته، حتی کوچکترین حرکات شما نیز تغییر خواهند کرد. حتی زبان شما نیز از خشونت عاری خواهد شد. حرکات شما عاری از خشونت خواهند شد. افکار شما می توانند زندگی شما را دگرگون سازند. به هرچه که بیندیشید تاثیری بر زندگی شما خواهند داشت زیرا افکار شما قدرت بسیار دارند. خیلی چیزها بستگی به این دارند که تمام اوقات به چه چیزهایی فکر می کنید. اگر دایم به پول فکر می کنید و سعی دارید که مراقبه کنید، آن وقت در دو جهت مختلف حرکت می کنید. مانند این است که دو گاو نر را به

دو انتهای یک گاری ببندید. گاری توسط نیروی آن دو گاو که در دو جهت مخالف حرکت می کنند درهم خواهد شکست و به جلو نخواهد رفت.

اگر افکار شما خالص باشند، آنوقت در می یابید که حتی اعمال جزئی شما نیز تغییرات بسیار کرده است. زندگی از اعمال بزرگ ساخته نشده است، از کارهای جزئی تشکیل شده است. چگونه از خواب بیدار می شوی، چگونه می نشینی، چگونه حرف می زنی، چه می گویی، خیلی از چیزها به این امور بستگی دارد. و منبع اصلی تمام این اعمال ذهن است. بنابراین افکار شما باید به سمت راستی، خیر و زیبایی متوجه باشند. بگذار در زندگی راستی را همیشه به یاد بیاوری. هرگاه وقتی پیدا می کنی، روی راستی تامل کن، به خیر و به جمال بیندیش. و هرگاه می خواهی کاری انجام دهی، پیش از اینکه شروع کنی، برای یک لحظه فکر کن که آنچه را که انجام خواهی داد در هماهنگی با حقیقت، خیر و زیبایی هست یا مخالف این هاست. اگر افکاری در سر داری، دقت کن که آیا این جریان فکری در جهت افزایش حقیقت، خیر و جمال است یا نه. اگر مخالف این هاست، آنوقت بی درنگ آن افکار را متوقف کن و به آن ها پروبال نده. برایت مضر خواهند بود، تو را پایین خواهند کشید و زندگی را فاسد خواهند کرد.

بنابراین مراقب نوع افکاری که در سر داری باش و با شجاعت، تلاش و پشتکار و تصمیم آن ها را به سمت خلوص و حقیقت بران. بارها احساس خواهی کرد که حتی نمی دانی حقیقت چیست. بارها چنین احساسی خواهی داشت که حتی نمی دانی خیر چیست. ممکن است که حتی نتوانی تصمیم بگیری، ولی دست کم این است که در موردش اندیشیده ای و سعی کرده ای تا پیدا کنی. این به نوبه خود خوب است و سبب تغییر در تو خواهد بود. و کسی که پیوسته در این جهت فکر کند، آهسته آهسته در می یابد که می داند حقیقت چیست و می داند که خیر چیست. پیش از هر فکر، هر کلام و هر عمل، لحظه ای بایست. عجله ای نیست. ببین که چه می خواهی بکنی و نتیجه آن چه خواهد بود. این به تو چه خواهد گفت؟ نتیجه آن چه خواهد بود؟ برای یک سالک بسیار مهم است که این گونه بیندیشد.

بنابراین نخستین نکته در مورد پاکسازی افکار این است که مشاهده کنی محور اصلی افکار تو چیست. اگر روی هیچکدام از راه هایی که گفتم تمرکز نمی کنی، آنوقت برایت مفید خواهد بود که این تمرین را انجام دهی: تعجب خواهی کرد که بدانی از این سه جنبه (حقیقت، خیر، زیبایی) اگر فقط یکی در تو فعال باشد، آن دو دیگر به صورت خودکار فعال می شوند. و مایلیم بگوییم که سه نوع مردم وجود دارند: یک نوع مردم برای بیدار شدن سریع جنبه حقیقت امکانش را دارند، نوع دیگر برای شکوفایی سریع جنبه خیر امکانش را دارند و نوع دیگر برای شکوفایی سریع جنبه زیبایی امکانش را دارند. برای هر سه نوع مردم، یک جنبه غالب وجود دارد، ولی حتی اگر یک جنبه فعال شود، آن وقت آن دو جنبه دیگر به طور خودکار فعال می شوند. اگر شخص عاشق زیبایی باشد، نمی تواند دروغگو باشد، زیرا دروغ چیز بسیار زشتی است. اگر انسانی عاشق زیبایی باشد قادر نیست که کاری خطا انجام دهد، زیرا عمل خطا بسیار زشت است. این یعنی که او قادر به دزدی نیست، زیرا دزدی عملی بسیار زشت است. بنابراین اگر او تماماً وقف زیبایی باشد، از همین طریق امکانات زیادی در دسترس او است.

زمانی گاندی میهمان خانه رابیندرانات تاگور بود. رابیندرانات در آن زمان سالخورده بود. او یک عاشق زیبایی بود. او توجهی به خیر و حقیقت نداشت. این فقط به این معنی است که این دو راه های مستقیم او نبودند، او عاشق زیبایی بود. گاندی میهمان او بود. عصر بود و آن دو می خواستند برای پیاده روی بروند و رابیندرانات گفت، "قدری صبر کن، می خواهم موهایم را شانه بزنم." گاندی گفت، "چه چیز مسخره ای می گویی! موهایت را شانه بزنی؟" گاندی موهایم را تراشیده بود تا مشکل شانه زدن را نداشته باشد! و در آن سن و سال نگرانی در مورد شانه زدن موی سر قدری عجیب می نمود و برای گاندی غیر قابل تصور بود. او قدری با عصبانیت منتظر شد، ولی نمی توانست چیزی به رابیندرانات بگوید. رابیندرانات به داخل منزل رفت. دو دقیقه گذشت، پنج دقیقه گذشت، ده دقیقه گذشت. گاندی در عجب بود که چرا این همه طول کشیده. او در داخل منزل چه می کرد؟ او به داخل منزل نگاه کرد و رابیندرانات را دید که در برابر یک آینه قدی ایستاده و موهایم را شانه می زند. گاندی دیگر طاقت نیاورد و گفت، "من نمی توانم

بفهم چه می کنی؟ زمان پیاده روی ما تلف می شود. و چرا نیاز داری که موهایت را شانه بزنی؟ در این سن چه فایده ای دارد که موهایت را شانه می زنی؟" رابیندرانات بیرون رفت و گفت، "وقتی که جوان بودم مهم نبود که موهایم را شانه بزنم یا نه. ولی حالا که پیر شده ام شانه نزدن کفایت نمی کند. و فکر نکن که سعی می کنم قشنگ به نظر بیایم، فقط نمی خواهم با زشت به نظر آمدن، کسی را ناراحت کنم." رابیندرانات گفت، "فکر نکن که من این کار را برای قشنگ شدن می کنم. این بدنی که زیبا می کنم فردا به خاکستر تبدیل می شود. می دانم که به زودی، یک روز روی تلی از آتش به خاکستر بدل خواهد شد. ولی نمی خواهم که منظره ای زشت باشم، نمی خواهم کسی را مختل کنم، برای همین است که این همه توجه می کنم." یک عاشق جمال همچون رابیندرانات، این گونه می اندیشد: زشت جلوه کردن، نوعی خشونت نسبت به دیگران است. این زشتی می تواند به هر شکلی باشد: می تواند در رفتار تو باشد، در کلام تو یا به هر شکل دیگر. بنابراین اگر مایلی زیبا به نظر بیایی، آنوقت با تمام وجودت چنین کن. کاملاً زیبا شو تا تمامی زندگیت زیبا شود.

بنابراین من نمی گویم که کسی که موهایش را شانه می زند کاری اشتباه می کند. من فقط می گویم که به جز موی سر، چیز دیگری نیز نیاز به زیبا شدن دارد. من نمی گویم که اگر جواهرات به خودت آویزان کنی، عملی خطا مرتکب شده ای، می گویم اشکالی ندارد، ولی چرا خودت یک جواهر نباشی؟ شما با لباس های یکپارچه سپید به اینجا آمده اید. خوب است که لباس سپید بپوشید، ولی وجود دورنی خودتان را نیز مانند آن سپید کنید. پس سعی کنید درک کنید که زیبایی چیست و درخواهید یافت که حقیقت و خیر خودشان به دنبال خواهند آمد. اگر سعی کنی خیر را درک کنی، آنگاه حقیقت و زیبایی را نیز درک خواهی کرد. اگر سعی کنی حقیقت را بفهمی، آن دو دیگر را نیز خواهی داشت. اگر هر یک از این سه جنبه مورد علاقه ات هستند، همان را نقطه توجهت قرار بده و بگذار تمام افکارت حول آن بچرخند. بگذار وجود درونی ات توسط آن لمس شود. یکی از این سه را انتخاب کن و روی آن تمرکز کن. و اگر در تمام زندگی این را تمرین کنی، در تمام جنبه های زندگی، آهسته آهسته پدیده ای عجیب را تجربه خواهی کرد؛ شگفت زده خواهی شد که هرچه بیشتر تمرین می کنی، تمام آن چیزهای غیر طبیعی از زندگیت محو شده و آن افکار ناپاک ضعیف تر می شوند.

من از شما نمی خواهم که از فکر کردن در مورد پول دست بردارید. آنچه می گویم این است که باید بیشتر به خیر، زیبایی و حقیقت بیندیشید. وقتی به زیبایی فکر کنی، قادر نیستی به پول فکر کنی، زیرا هیچ چیز زشت تر از فکر کردن به پول نیست. وقتی به زیبایی می اندیشی، قادر نیستی به سکس فکر کنی، زیرا هیچ حالتی از ذهن زشت تر از این نیست که به سکس فکر کنی. بنابراین من از روی هم حسی به شما می گویم که انرژی های خود را به سمت آن حالات سوق دهید و آهسته آهسته درخواهید یافت که انرژی شما از آن افکار بی فایده خلاص شده و آن تسلطی که بر شما داشته اند از بین می روند. با یک هشیاری عظیم هر آنچه را که ناپاک است دور بیندازید و روی آنچه که خالص و پاک است تمرکز کنید. وقتی افکار پاک شوند، تغییری عظیم در زندگیتان رخ خواهد داد. این مهمترین چیز در مورد افکار است. بسیار اهمیت دارد که شما بخواهید افکارتان را پاک کنید.

برای شما اهمیت دارد که بدانید تمام افکار شما از بیرون می آیند. هیچ فکری از درون نمی آید، تمامشان از بیرون می آیند. شاید در درون، پایه هایی درونی برای افکار وجود داشته باشند، ولی به یاد داشته باشید که تمام افکار از بیرون می آیند. خود افکار از بیرون می آیند، ولی در درون شیارهایی هستند که این افکار در آن شیارها حرکت می کنند.

اگر کسی به پول فکر کند، آن فکر پول باید از بیرون آمده باشد، ولی آرزوی پول از درون می آید، تخم آن در درون است. افکار از بیرون می آیند و سپس به خواسته های شما می چسبند. اگر کسی به سکس فکر کند، خواسته سکس از بیرون می آید، ولی هسته ای در درون وجود دارد که این خواسته خودش را به آن می چسباند. افکار شما از بیرون می آیند، ولی در درون شما تخمی برای آنها وجود دارد. تمام افکار شما از بیرون می آیند. برای پاکسازی افکار اهمیت دارد که بدانید که افکاری که به ذهنتان می آیند، به طور تصادفی نمی آیند.

باید از واقعیت آگاه باشید که افکاری که وارد شما می شوند آن هایی هستند که در واقع آنها را می خواهید، بقیه را دور می ریزید. همانطور که قبلاً گفتم، اگر کسی به خانه شما زباله بریزد، با او خواهید جنگید، ولی اگر کسی به ذهن شما زباله بریزد با او نخواهید جنگید. اگر شما را در راه ملاقات کنم و داستان یک فیلم را برایتان تعریف کنم، اعتراض نخواهید کرد. ولی اگر به خانه شما بیایم و زباله ای در آنجا خالی کنم، از من خواهید پرسید، "چه می کنی؟ این درست نیست!" و اگر من ذهن شما را پر از زباله کنم و داستان یک فیلم را برایتان تعریف کنم، خیلی خوشحال می شوید. شما آگاه نیستید که ذهنتان نیز می تواند پر از زباله شود. شما ها دشمن یکدیگر هستید و دایم ذهن های یکدیگر را پر از زباله می کنید. آن کسانی را که دوست می دانید با شما چه می کنند؟ هیچکس بیش از آنان به شما خیانت نمی کند. دشمنان شما بهتر از آنان هستند. دست کم این است که دشمنان سر شما را پر از آشغال نمی کنند، زیرا با شما حرف نمی زنند!

شما سرهای همدیگر را پر از آشغال می کنید و چنان سخت خفته اید که نمی دانید چه چیز هایی را وارد وجودتان می کنید. شما همه چیز را به درون می برید. شما مانند میهمانخانه ای هستید که نه نگهبانی دارد و نه مدیری دارد که ببیند چه کسی وارد می شود و چه کسی خارج می شود. شما مکانی هستید که هر کسی می تواند وارد شود: انسان، حیوان، دزد یا راهزن. و اگر بخواهد برود می تواند برود و اگر نخواهد برود، همانجا خواهد ماند. ذهن شما نباید چنان میهمانخانه ای باشد، اگر از آن خوب محافظت نکنید، آنوقت پاکسازی افکار برایتان مشکل خواهد بود. باید آگاهانه مراقب ذهنتان باشید.

به تازگی در سفر بودم. دو نفر در یک کویه قطار بودیم، یک مرد دیگر و من. او می خواست با من گپ بزند. به محضی که سر جایم نشستیم، سیگاری به من تعارف کرد. گفتم، "متاسفم، ولی من سیگار نمی کشم." او سیگارش را کنار گذاشت. کمی بعد برگ بتل در آورد و به من تعارف کرد و گفت، "لطفاً قبول کنید." گفتم، "متاسفم، ولی من نمی خواهمش." باز هم آن را کنار گذاشت و نشست. سپس روزنامه اش را درآورد و گفت، "آیا می خواهید بخوانیدش." گفتم، "نمی خواهم بخوانم." آنوقت به من گفت، "خیلی سخت است، هرچه تعارف می کنم شما رد می کنید." گفتم، "شخصی که همه چیز را قبول کند یک احمق است. و آن چیزهایی را که تو به من تعارف کرده ای، من هم می خواهم از تو دور کنم. نه تنها خودم آنها را قبول نمی کنم، بلکه می خواهم از تو هم بگیرمشان."

اگر کاری برای کردن نداشته باشی، چه می کنی؟ روزنامه ای برمی داری و می خوانی، زیرا کاری نداری که انجام دهی. بهتر این بود که فقط می نشستی و هیچکاری نمی کردی تا اینکه تمام آن زباله ها را جمع کنی. هیچ کاری نکردن اشکالی ندارد، ولی احمق هایی پیدا می شوند که می گویند بهتر است هر کاری بکنی تا اینکه بیکار بنشینی. این درست نیست. همیشه بهتر است هیچ کاری نکنی تا اینکه کاری مضر انجام دهی، زیرا دست کم در آن لحظات، هیچ چیز از دست نمی دهی و هیچ آشغالی هم جمع نمی کنی. پس در این مورد مراقب باشید. اگر حرکات فکر را در درونتان تماشا کنید، پاکسازی افکار مشکل نخواهد بود. و تشخیص دادن افکار ناپاک دشوار نیست؛ آن افکاری که در درونتان نوعی بی قراری تولید می کنند، افکار ناپاک هستند و افکاری که در درونتان جریانی از آرامش ایجاد می کنند، افکار پاک هستند. افکاری که برایتان خوشی می آورند، افکار خالص هستند و افکاری که نوعی اختلال و اغتشاش ایجاد می کنند، افکار ناخالص هستند. باید از این افکار پرهیز کنید. و اگر ذهنتان را پیوسته مشاهده کنید، افکارتان بیشتر و بیشتر پاک می شوند.

و سومین نکته: در دنیا افکار ناپاک زیادی وجود دارند که به تکرار شدن ادامه می دهند. این افکار ناپاک تولید یک آتش می کنند و دود این آتش وارد آگاهی شما می شود و شما را احاطه می کند و شما را خفه می کند. ولی فراموش نکنید که چند شعله از افکار پاک هم وجود دارند که هنوز هم می سوزند، هنوز هم چند موج از افکار پاک وجود دارند. در تمام این اقیانوس تاریک، هنوز هم چند منبع نور وجود دارند. سعی کنید نزدیک آن ها باشید. این چیزی است که من ست ستانگ می خوانم. با وجودی که دنیا بسیار تاریک است، ولی همه اش تاریکی نیست، چند چراغی در حال سوختن هستند. حتی اگر چراغ های گلی باشند و فتیله شان کوچک باشد، دست کم وجود دارند. باید سعی کنید نزدیک آن ها باشید، زیرا وقتی چراغتان را که برافروخته نیست به چراغی نزدیک کنید

که روشن است، هر امکانی وجود دارد که با نزدیک شدن به آن چراغ سوزان، چراغ خاموش بار دیگر روشن شود. ممکن است که این نیز آن دود را از دست بدهد و دوباره فروزان بسوزد.

به آن شعله هایی که برای حقیقت، خیر و زیبایی می سوزند نزدیک شوید. خودتان را به آنان نزدیک کنید. همراه با آن افکار، به آن مردم و آن امواجی از افکار نزدیک شوید که در آنجا روشن شدن چراغتان ممکن شود. این را به سه روش می توانید انجام دهید: با نزدیک شدن به افکار پاک و راستین، با نزدیک شدن به مردمان پاک و درستکار و مهمتر و اساسی تر، با نزدیک شدن به طبیعت. طبیعت هرگز افکار ناپاک ندارد. اگر به آسمان نگاه کنی و به نگاه کردن به آن ادامه دهی، درخواهی یافت که آسمان افکار ناپاک را در تو تشویش نمی کند. در عوض، تمام آشغال های سرت را تمیز می کند و احساس خواهی کرد که با نگاه کردن به آسمان، با آن یگانه شده ای. اگر به آبخاری نگاه کنی، احساس خواهی کرد که بخشی از آن آبشار شده ای. اگر در جنگلی سرسبز باشی، احساس خواهی کرد که یکی از آن درخت ها شده ای.

مردی از یک پیر فرزانه پرسید، "من می خواهم حقیقت را بشناسم، چه باید بکنم؟" پیر گفت، "حالا مردم زیادی اینجا هستند، وقتی بیا که کسی اینجا نباشد." او تمام روز به دیدار آن فرزانه نرفت و منتظر شد تا شامگاه که هیچکس در آن حوالی نبود. هوا تاریک شده بود و فرزانه تنها بود و می خواست در منزلش را ببندد که آن مرد وارد شد و گفت، "صبرکن! حالا هیچکس اینجا نیست. تو تمام مردمی را که به دیدارت آمده بودند دیده ای. من در بیرون منتظر بودم تا همه بیرون بیایند تا بتوانم وارد شوم. حالا اینجا هستیم و می خواهیم بدانیم که چگونه می توانم به سکوت برسم و چگونه می توانم به اشراق برسم؟" پیر گفت، "بیا بیرون. در این کلبه ممکن نیست. زیرا این چراغی که در کلبه می سوزد توسط انسان ساخته شده. و در داخل کلبه ممکن نیست زیرا خود کلبه هم توسط انسان ساخته شده. بیرون بیا. دنیای بزرگی در بیرون هست که توسط انسان ساخته نشده است، توسط خداوند آفریده شده. بیرون بیا، به جایی که نشانه ای از انسان وجود نداشته باشد." به یاد بسپارید، انسان تنها حیوانی است که از خودش تاثیرات پلید باقی می گذارد، هیچ حیوان دیگری چنین نمی کند. آن دو بیرون آمدند. در آن نزدیکی نیستانی وجود داشت، شب ماه تمام بود و ماه در بالای سرشان می درخشید. آن پیر در برابر درختان ایستاد... یک دقیقه، دو دقیقه، ده دقیقه، پانزده دقیقه... تا وقتی که مرد پرسید، "چیزی بگو. تو فقط ساکت ایستاده ای. من نمی فهمم." پیر گفت، "اگر فهمیده بودی که فهمیده بودی! فقط ساکت بایست. من یک خیزران شده ام، تو نیز می توانی یکی از آن ها بشوی." مرد گفت، "این خیلی سخت است." و پیر گفت، "روش من این است. وقتی در برابر این خیزران ها می ایستم، پس از مدتی فراموش می کنم که من موجودی متفاوت هستم و یک خیزران می شوم. با نگاه کردن به ماه، پس از مدتی فراموش می کنم که من با ماه فرق دارم و ماه می شوم."

با نزدیک بودن به طبیعت، اگر بتوانی یگانگی خودت و طبیعت را درک کنی، آنوقت به طرزی اسرار آمیز افکار پاک می شوند. ناخالصی افکار کمتر و کمتر می شوند. بنابراین سه راه وجود دارد: پاکسازی افکار..... و راه های بی شماری برای پاکسازی افکار وجود دارند. موجودات پاک هرگز نمی میرند، برای همیشه حاضر هستند، ولی ما گاهی چنان کور هستیم که هیچ شخص زنده ای به نظر ما پاک نمی آید. فقط مردمان مرده به نظرمان پاک می آیند. ولی ارتباط داشتن با مردمان مرده بسیار دشوار است، و با این حال تمام مذاهب دنیا مردگان را می پرستند! حتی یک مذهب هم وجود ندارد که موجودی زنده را پرستند، همگی آن ها مردمان مرده را می پرستند! و آن ها این مفهوم کاذب را دارند که تمام انسان های بزرگ که زاده شده اند، همگی زندگی کرده اند و دیگر نمی توانند وجود داشته باشند. و آنان فکر می کنند که انسانی که زنده است نمی تواند الهی باشد. مردمان روشن ضمیر همیشه روی زمین هستند، در همه جا هستند. اگر چشم داشته باشید می توانید آنان را تشخیص دهید. و نکته مهم این است که حتی اگر بر اساس قضاوت ها و توقعات شما آنان مطلقاً پاک نیستند، گذشته ناپاک آنان چه ربطی به شما دارد؟

فقیری بود که عادت داشت بگوید، "من از هر کس که تاکنون ملاقات کرده ام چیزی یاد گرفته ام." کسی از او پرسید: "چطور ممکن است؟ از یک دزد چه می توانی یاد بگیری؟" گفت، "از قضای روزگار، زمانی به مدت یک ماه در خانه یک دزد میهمان بودم. او هر

شب خانه را ترک می کرد و به دزدی می رفت و ساعت سه یا چهار صبح باز می گشت. از او می پرسیدم، «خب آیا اتفاقی افتاد؟» او پاسخ می داد، «امشب خبری نشد، شاید فردا.» او تمام ماه را نتوانست دزدی کند. گاهی نگهبانی بر درخانه ها بود و گاهی مردم خانه بیدار می شدند، گاهی نمی توانست قفل را بشکنند، گاهی وارد خانه ای می شد و نمی توانست چیزی بدزدد. و هر شب خسته به خانه برمی گشت و من از او می پرسیدم، «خبری شد؟» و او می گفت، «امشب نه، شاید فردا.» «این چیزی است که من از او آموختم: اگر امروز خبری نشد، نگران نباش.» به یاد داشته باش: شاید فردا روی بدهد. اگر یک دزد که برای کاری ناپاک می رود چنین امیدوار باشد..... بنابراین آن فقیر گفت، «در آن روزگاری که در جست و جوی خداوند بودم، می خواستم خدا را بدزدم. من دیوارها را احساس می کردم و بر درها می کوفتم، ولی راهی نمی یافتم. خسته بودم و نا امید و فکر می کردم، "بی فایده است، دست بردار." ولی آن دزد مرا نجات داد، فقط با گفتن اینکه، "امشب خبری نشد، شاید فردا." و من از این یک شعار ساخته ام: "اگر نه امشب، شاید فردا." و سپس روزی اتفاق افتاد، آن دزد چیزی دزدید و من الوهیت را یافتم.»

بنابراین چنین نیست که فقط می توانی از اشخاص روشن ضمیر بیاموزی. باید آن هوشمندی و ادراک را برای آموختن داشته باشی و آنگاه برای تو، تمام دنیا پر از اشخاص روشن ضمیر خواهد بود. اگر در دسترس نباشند، آنگاه..... برای مثال، مردمانی وجود داشتند که از کنار ماهویرا رد می شدند و فکر می کردند که او فقط یک فقیر برهنه است: "کسی چه می داند که این مرد کیست؟ شاید یک دیوانه باشد!" مردمان بسیاری وجود داشتند که ماهویرا را تشخیص نمی دادند. شاید شنیده باشید که برخی افراد را نانگالوچچا می خوانند. این واژه ای بود که نخستین بار با آن ماهویرا را توصیف کرده بودند، زیرا او برهنه، نانگا بود. و سرش را تراشیده بود، لوچچا. پس مردم می گفتند که او نانگالوچچا است. امروزه این واژه توهین آمیزی است. در هندوستان اگر کسی شما را نانگالوچچا صدا بزند، خشمگین می شوید. ولی برای نخستین بار برای توصیف آن فرزانه برهنه و بی مو، ماهویرا به کار رفته بود. بنابراین مردمی بودند که از کنار او می گذشتند و فکر می کردند، "کسی چه می داند که این چه نوع انسانی است؟" مردمی بودند که او را کتک می زدند. فکر می کردند که او موجودی قلبی، ولگرد و به نوعی نفوذی است.

مردمان بسیاری ماهویرا را درک نمی کردند. مردمانی که مسیح را مصلوب کردند می پنداشتند که او یک دروغگو است. مردمانی بودند که به سقراط زهر دادند. و فکر نکنید که آن مردم فقط در آن دوران بودند، آنان در درون هر یک از شما وجود دارند. مردم چنین هستند. حتی حالا، اگر فرصتی داشتید سقراط را مسموم می کردید و اگر فرصتی به دست می آوردید باز هم مسیح را مصلوب می کردید. و اگر فرصتش را پیدا می کردید به ماهویرا نگاه می کردید و به آن مرد مجنون می خندیدید. ولی چون این ها مرده اند و شما به مردگان احترام می گذارید، مشکلی نیستند. احترام گذاشتن به شخصی که زنده است دشوار است. پذیرفتن او و درک او مشکل است. بنابراین اگر واقعاً جویای حقیقت هستید، آنوقت سراسر دنیا پر از انسان های روشن ضمیر است. هرگز چنین نبوده و هرگز هم چنین نخواهد بود که دنیا از انسان های روشن ضمیر خالی باشد. و اگر روزی اتفاق بیفتند که زنجیره انسان های روشن ضمیر به پایان برسد، از همان روز دیگر کسی به اشراق نخواهد رسید، زیرا خود آن جریان به پایان رسیده است. اینک یک کویر شده است. ولی آن جریان، چه پهناور و چه باریک، همیشه جاری بوده است. با آن آشنا شوید، به آن متصل شوید. چنین نیست که اگر انسان روشن ضمیری را یافتید، بلافاصله درک کنید. و اگر چشم هایتان را باز نگه دارید، ادراک توسط چیزهای جزئی رخ خواهد داد.

کتابی می خواندم در مورد یک مرشد که در سن شصت سالگی هنوز هم کار می کرد. مادرش او را راجابابو خوانده بود و در این سن، هنوز هم مردم او را راجابابو می خواندند. روزی برای پیاده روی رفته بود. خورشید هنوز طلوع نکرده بود و او به دامنه های اطراف دهکده رفت. زنی داشت سعی می کرد پسرش را از خواب بیدار کند و به او گفت، "راجابابو، چقدر می خواهی بخوابی، صبح شده، بیدار شو." او با عصایی در دست راه می رفت که شنید، "راجابابو، چقدر می خواهی بخوابی، صبح شده، بیدار شو." این را شنید، عقب گرد کرد و به خانه رفت. احساس کرد، "حالا سخت خواهد شد..... من امروز پیام خودم را گرفتم. امروز شنیدم راجابابو، تا کی می خواهی بخوابی، صبح شده است. حالا بیدار شو." و گفت "بس است! حالا همه چیز تمام شد."

حالا مهم نیست که کدام زن می خواسته پسرش را از خواب بیدار کند، ولی برای کسی که درک کند، این یک پیام الهی می شود. و ممکن است که کسی بخواهد به شما چیزی بیاموزد و شما گوش شنیدن و چشم دیدن نداشته باشید. شما فقط نشسته اید و گوش می دهید و فکر می کنید که شاید منظور کسی دیگر است! پس به حقیقت نزدیک شوید، جویای حقیقت باشید، افکار پاک را در زندگیتان کشف کنید و پرورش دهید، به طبیعت نزدیک باشید. این نکات برای پرورش خلوص افکار مفید و اساسی هستند. اینک برخی از نکات را در مورد پاکسازی افکار به شما گفتیم، ولی برای اینکه آن ها را جزیی از تمرینات روزانه خود کنید، باید اهمیت آن ها را درک کنید. این ها فقط برای امروز یا فردا نیستند. چنان اردوگاه مراقبه ای وجود ندارد که چیزها در سه روز اتفاق بیفتند و موضوع خاتمه یافته باشد. بی مذهبی مرضی است که سراسر زندگی را فرا می گیرد، بنابراین اردوگاه مراقبه نیز باید برای تمام زندگی ادامه داشته باشد. راه گریزی نیست، مراقبه باید در تمام طول زندگی تمرین شود.

حالا سعی می کنیم چیزی در مورد مراقبه شامگاه درک کنیم و سپس به مراقبه می نشینیم. برای مراقبه های شامگاهی، پیمانی همچون پیمانی که برای مراقبه صبحگاهی داشتیم می بندیم. آن پیمان را پنج بار تکرار می کنیم. آنوقت پس از پنج بار، برای مدتی آن را احساس می کنیم، همان گونه که امروز صبح احساس کردیم. همه باید روی زمین دراز بکشند... همه باید قبلاً دراز کشیده باشند. به آرامی سر جای خودتان روی زمین دراز می کشید و سپس چراغ ها خاموش می شوند. آنوقت بدن هایمان را آسوده نگه می داریم. در آخرین اردوگاه مراقبه، من خواسته بودم که تمام بدن را آسوده کنید. ممکن است که برخی از شما قادر به این کار نباشید. ولی برای آن ها توصیه هایی دارم.

در یوگا هفت مرکز یا چاکرا وجود دارند. برای این مراقبه ما از پنج تا از این مراکز استفاده می کنیم. نخستین چاکرا مولادار نام دارد و نزدیک مرکز جنسی قرار دارد. در این مراقبه های شامگاهی، این نخستین مرکزی است که از آن استفاده می کنیم. دومین چاکرا سوادستان نام دارد. فرض کنید که نزدیک ناف قرار دارد. برای اکنون می توانید چنین فرض کنید که نخستین چاکرا نزدیک مرکز جنسی قرار دارد و دومین چاکرا نزدیک ناف است. بعدی، چاکرای که نزدیک قلب است و آنها نام دارد. چاکرای که روی پیشانی قرار دارد آگیا است و چاکرای هفتم که در بالا و کف سر قرار دارد ساهاسر نام دارد. ما این پنج چاکرا را مورد استفاده قرار می دهیم. تعداد آن ها بیشتر است، هفت چاکرا وجود دارند. ولی ما فقط این پنج تا را مورد استفاده قرار می دهیم و با کمک آن ها بدن هایمان را آسوده می کنیم.

تعجب خواهید کرد که بدانید نخستین چاکرا پاها را کنترل می کنند. ما به این نخستین چاکرا تلقین می کنیم. وقتی که دراز کشیده اید، از شما می خواهیم تا توجهتان را به آن مرکز بدهید تا بتوانید توجه خود را به نزدیک مرکز جنسی بدهید و تمرکز را در آنجا نگه دارید. آنوقت خواهیم گفت: بگذارید نخستین چاکرا آسوده باشد. و با این کار، هر دو پا باید شل و رها شوند. باید تصور کنید که نخستین چاکرا در حال آرامش و آسودگی است و خودش و پاها در حالتی بدون تنش و آزاد قرار گرفته اند. اندکی بعد احساس خواهید کرد که پاهای شما بی وزن و بی جان شده اند و فقط از بدن شما آویزان هستند. وقتی که پاها آسوده شدند، آنوقت به سمت بالا می رویم، به دومین چاکرا که نزدیک ناف است. از شما خواهیم خواست تا هشیاری خود را به ناف ببرید و شما توجهتان را به منطقه ناف معطوف می کنید. و آنوقت می گویم که دومین چاکرا در حال آسوده شدن است و تمام اندام های درونی شکم رها و آسوده می شوند. با این تلقین تمام اندام های داخل شکم آسوده می شوند. سپس پیش تر می رویم، به مرکز قلب و خواهیم گفت که چاکرای قلب در حال آسوده شدن است. آنوقت قلبتان را آسوده می سازید. توجه شما باید به چاکرای قلب باشد، نزدیک قلب و احساس خواهید کرد که چاکرای قلب در حال آسوده شدن است.

سپس تمام آن منطقه، تمامی قسمت سینه آسوده خواهد شد. سپس بالاتر می رویم: به سمت پیشانی، بین دو ابرو، چاکرای آگیا، مرکز چشم سوم. هشیاری خودمان را به این نقطه معطوف می کنیم و من خواهیم گفت که مرکز چشم سوم آسوده می شود و تمام پیشانی آسوده می گردد. و همراه آن تمام پیشانی، گردن و تمام بخش سر تماماً رها و آسوده می شوند و تمام بدن آسوده می شود.

فقط سنگینی مختصری در بالای سر وجود دارد و قدری ارتعاش در آنجا هست. و نهایتاً توجه شما را به مرکز ساهاسرار سوق می‌دهم، هفتمین مرکز، و شما آگاهی خودتان را به بالای سر خود می‌برید. اینجا نیز رها شده و تمامی سر آسوده می‌گردد. توسط این تلقینات در خواهید یافت که تمام چیزها در درونتان آسوده و راحت شده است. من این روند طولانی را ایجاد کرده‌ام تا بدن همگی مانند جسد یک مرده شود. من به این پنج مرکز تلقین خواهم داد و وقتی تمام آن‌ها آسوده شدند، حالا تمامشان را می‌اندازید.

وقتی که بدن بی‌جان شد، آنوقت خواهم گفت که تنفس هایتان آرام می‌گیرند و ساکت تر و آهسته تر می‌شوند. برای مدتی چنین تلقین خواهم کرد. سپس تلقین خواهم کرد که ذهن تماماً خالی شده است. بنابراین سه تلقین خواهم داد: یکی برای چاکراها، سپس برای تنفس و سوم برای افکار. پس از تمام این مراحل، خواهم گفت که حالا برای ده دقیقه همه چیز ساکت خواهد شد. در این سکوت شما فقط آن شاهد درونی خودتان را تجربه خواهید کرد. نوری از هشیاری وجود خواهد داشت و شما فقط به آرامی در سر جای خود دراز کشیده‌اید.

در این مرحله ممکن است که تمام بدن مرده به نظر بیاید، و خواهد آمد، زیرا توسط تمرین با چاکراها بدن همچون یک جسد مرده خواهد شد. نترسید. اگر بدن همچون جسد مرده شود نترسید. خوب است که این احساس را داشته باشید. اگر شخص در وقتی که زنده است، بدنش را همچون یک مرده احساس کند، به تدریج از ترس از مرگ آزاد می‌شود. پس نترسید. هر تجربه‌ای را که پیدا می‌کنید، نور، روشنی، آرامش، فقط تماشایش کنید و در جایی که هستید، در خالی بودن تمام بمانید. این سه مرحله بسیار مهم هستند: تصمیم، احساس و مراقبه. این‌ها مراقبه شامگاهی هستند. فکر می‌کنم که همگی آنچه را که گفتم درک کرده‌اید. حالا می‌توانید راحت بنشینید. نخست مکانی برای خود پیدا کنید که بتوانید راحت دراز بکشید. هیچکس نباید نشستگی باشد. تا جای ممکن به خودتان فضا بدهید و از تمام فضا استفاده کنید.

فصل پنجم

درک عواطف

عزیزان من: ما در مورد دو مرحله که به سفر روحانی مربوط می شوند صحبت کردیم: پاکی بدن و پاکی افکار. عواطف در لایه ای ژرف تر از بدن و افکار قرار دارند. پاکی عواطف مهم ترین کیفیت است. در سلوک روحانی و در مراقبه، پاک کردن عواطف مفید تر از پاکسازی بدن و ذهن است. دلیلش این است که انسان زیاد براساس افکار خود زندگی نمی کند، بلکه بیشتر بر اساس عواطف زندگی می کند. گفته شده که انسان حیوانی منطقی است، ولی این درست نیست. شما خیلی از کارها را در زندگی به دلیل افکار انجام نمی دهید، بیشتر آنچه که می کنید تحت نفوذ عواطف انجام می دهید. نفرت شما، خشم شما، عشق شما، تمام این ها به عواطف مربوط هستند، نه به افکار.

بیشتر اعمال در زندگی از دنیای عواطف سرچشمه می گیرند، نه از دنیای افکار. همچنین باید دقت کرده باشید که یک چیزی را فکر می کنید و وقتی زمان عمل می رسد، کاری دیگر می کنید دلیلش این است که یک تفاوت اساسی بین افکار و عواطف وجود دارد. شاید تصمیم گرفته باشید که دیگر عصبانی نشوید، شاید فکر کنید که خشم بد است، ولی وقتی خشم شما را در بر می گیرد، افکار به کناری زده می شوند و عصبانی می شوید. تا زمانی که تحولی در دنیای عواطف اتفاق نیفتد، فقط فکر کردن و تعمق کردن تنها نمی تواند در زندگی سبب یک انقلاب شود. برای همین است که در سلوک روحانی، نکته اساسی عواطف است. بنابراین امروز صبح ما در مورد پاکسازی عواطف صحبت خواهیم کرد.

از تمام ابعاد مختلفی که عواطف در بر می گیرند، مایلم به چهار بعد اشاره کنم. من به چهار جنبه اشاره می کنم که توسط آن ها عواطف می توانند خالص شوند. این ها همچنین چهار جنبه ای هستند که می توانند معکوس شده و سرچشمه احساسات ناپاک گردند: نخستین جنبه دوستی است، دومی محبت است، سومی شاد بودن است و چهارمی شاکر بودن. اگر این چهار عاطفه را در زندگی خود وارد کنید، به خلوص عواطف دست خواهید یافت. این چهار عاطفه، زدهای خودشان را دارند. ضد دوستی، نفرت و دشمنی است، ضد محبت بی رحمی، خشونت و نامهربانی است، ضد شاد بودن، اندوه، غم، تشویش و رنج است و ضد شاکر بودن، ناسپاس بودن است. کسی که زندگیش در جهت این چهار جنبه متضاد باشد، در وضعیت عدم خلوص عواطف قرار دارد و کسی که در چهار جنبه نخست ریشه گرفته در عواطف خالص ریشه گرفته است.

باید پیدا کنید که چه چیزهایی عواطف شما را تحت تاثیر قرار می دهند و آنها را برمی انگیزند. آیا درست است که به جای دوستی، دشمنی و کینه در زندگی شما غالب است؟ آیا درست است که به جای دوستی، آسان تر و سریع تر توسط دشمنی و نفرت برانگیخته می شوید؟ آیا تاثیر اینها بیشتر است یا دوستی؟ آیا از این عواطف متضاد بیشتر انرژی می گیرید؟ همانطور که قبلاً گفتم، خشم انرژی دارد، ولی دوستی نیز انرژی دارد. کسی که فقط بداند چگونه از خشم انرژی تولید کند، بعدی اساسی در زندگی را از کف داده است. کسی که نیاموخته چگونه انرژی دوستی را بیدار کند، کسی است که فقط در موقعیت های دشمنی قدرت دارد و در وضعیت های دوستی ناتوان است. شاید آگاه باشید که تمام ملت های دنیا در زمان صلح ضعیف تر می شوند و در زمان جنگ قوی تر می گردند. چرا؟ زیرا آنان نمی دانند چگونه انرژی دوستی را بیافرینند. برای شما سکوت یک قوت نیست، یک ضعف است. برای همین است که هندوستان، ملتی که بسیار زیاد در مورد صلح و عشق حرف زده، چنین بی قدرت شده است، زیرا معمولاً تنها راه احساس قدرت، دشمنی ورزیدن است.

هیتلر در زندگینامه خودش نوشته: اگر می خواهید ملتی را قوی کنید، آنوقت وانمود کنید که دشمن هایی دارید یا دشمنان واقعی ایجاد کنید. به ملت بگویید که دشمنان در همه جا هستند، حتی اگر هم نباشند. وقتی که ملت باور کردند که توسط دشمنان احاطه شده اند، انرژی و قدرت زیادی تولید خواهد شد. برای همین است که هیتلر وانمود کرد که یهودیان دشمن هستند، این

درست نیست، و او برای ده سال به ملت وانمود کرد و توضیح داد که، "یهودیان دشمنان ما هستند و ما باید خودمان را در برابر آنان حفظ کنیم." انرژی زیادی تولید شد. تمام قدرت آلمان و ژاپن از دشمنی ناشی شد. امروز، قدرت آمریکا و شوروی نیز ناشی از دشمنی است. تاکنون، تاریخ بشریت نشان می دهد که ما فقط می دانیم چگونه از دشمنی انرژی تولید کنیم. ما از انرژی دوستی چیزی نمی دانیم. ماهویرا، بودا و مسیح پایه گذارانی برای انرژی دوستی بودند. آنان گفتند که نیازاری قدرت است. مسیح گفت، "عشق قدرت است." بودا گفت، "محبت قدرت است." شما اینها را می شنوید، ولی درک نمی کنید.

پس من به شما می گویم، در مورد زندگی خودتان بیندیشید. چه وقت احساس قدرت می کنید؟، آیا وقتی است که نسبت به کسی احساس دشمنی دارید، یا اینکه وقتی است که نسبت به کسی احساس آشتی دارید و پر از عشق هستید؟ و خواهید دید که شما در موقعیت های دشمنانه احساس قدرت می کنید. و وقتی در وضعیت هشیاری و سکوت هستید، ناتوان و ضعیف می شوید. این یعنی که شما تحت حاکمیت عواطف ناپاک قرار دارید. و هرچه عواطف ناپاک قوی تر باشند، کمتر می توانید وارد درون خودتان شوید. چه چیزی مانع از ورود شما به درونتان است؟ سعی کنید این نکته بسیار مهم را درک کنید. دشمنی شما همیشه متوجه بیرون است، این یعنی که دشمنی شما همیشه متوجه شخصی در بیرون از شما است. اگر کسی در بیرون وجود نداشت، دشمنی در شما برانگیخته نمی شد. ولی من به شما می گویم که عشق متوجه بیرون نیست؛ حتی اگر کسی در بیرون وجود داشته باشد، باز هم عشق در درون شما رخ می دهد. عشق ذاتی است، دوستی فطری است. دشمنی محتاج دیگری است، به دیگری مربوط می شود.

نفرت توسط بیرون برانگیخته می شود، عشق از درون می جوشد. چشمه عشق در درون جاری است، واکنش نفرت از بیرون برانگیخته می شود. عواطف ناپاک در بیرون خلق می شوند، عواطف پاک در درون جاری هستند. سعی کنید این تفاوت را میان عواطف پاک و عواطف ناپاک درک کنید. عواطفی که توسط بیرون برانگیخته می شوند، خالص نیستند، بنابراین عشق شما، آن شهوتی را که شما عشق می خوانید، خالص نیست، زیرا توسط بیرون برانگیخته شده است. فقط آن عشقی که در درون جاری است، که توسط بیرون برانگیخته نمی شود، تنها آن عشق خالص است. برای همین است که ما در شرق می گوئیم که بین عشق و مهر تفاوتی وجود دارد؛ ما شهوت را از عشق جدا می کنیم. شهوت توسط بیرون برانگیخته می شود. بودا یا ماهویرا در قلبشان شهوت ندارند، عشق دارند.

مسیح از شهری می گذشت. ظهر بود و او بسیار خسته بود. آفتاب بسیار سوزان بود، پس او در باغی زیر سایه درختی نشست. آن خانه و باغ متعلق به یک روسپی بود. آن زن مسیح را دید که زیر درختی در باغش استراحت می کند. تاکنون هیچکس مانند این مرد برای استراحت به باغ او نیامده بود، او هیچکس را تاکنون مانند این مرد ندیده بود. آن زن مردمان بسیار زیبایی را دیده بود، مردمانی بسیار قدرتمند، ولی این زیبایی متفاوت بود، این وجود چیزی این-دنیايي نبود. آن زن چنان جذب و مسحور شده بود که پیش از اینکه آگاه شود، به آن درخت رسیده بود. وقتی آن زن نزدیک مسیح رسید و شروع کرد به نگاه کردن به او، مسیح چشمانش را باز کرد و بلند شد تا برود. مسیح تشکر کرد و گفت، "برای سایه درختی که به من دادید متشکرم. حالا می روم، راهی دراز در پیش دارم." ولی زن روسپی گفت، "اگر برای مدت کوتاهی به خانه من نیایی، ناراحت می شوم. لطفاً قدری بمان. این نخستین باری است که من از کسی دعوت می کنم به منزلم بیاید. مردم به در خانه ام می آیند و من آنان را رد می کنم. این نخستین بار در زندگیم است که از کسی دعوت می کنم به خانه ام بیاید."

مسیح گفت، "زمانی که مرا به قلبت دعوت کردی، من پیشاپیش میهمان تو شده ام. ولی راهی طولانی در پیش دارم، پس لطفاً اجازه بده بروم. من پیشاپیش میهمان نوازی تو را دریافت کرده ام." ولی زن روسپی گفت، "این مرا آزرده می کند. آیا به قدر کافی عشقت را نشان نمی دهی که وارد خانه ام شوی؟" مسیح به او گفت، "به یاد بسپار، من تنها شخصی هستم که می توانم عاشق تو باشم. هیچکدام از آن مردانی که نزد تو می آیند، عاشق تو نیستند. من تنها شخصی هستم که می توانم عاشق تو باشم. دیگران که بر درخانه ات می آیند نمی توانند عاشق تو باشند زیرا آنان عشقی ندارند. آنان به خاطر تو آمده اند. عشق من در درونم است."

عشق مانند نور چراغ است؛ اگر هیچکس در اینجا نباشد، آن نور باز هم خواهد تابید و اگر کسی هم باشد بر او خواهد تابید. ولی شهوت و خواهش مانند نور نیستند؛ وقتی توسط کسی برانگیخته شوند، این انرژی‌ها به سمت آنان می‌روند. برای همین است که شهوت یک تنش است. عشق یک تنش نیست. در عشق تنشی وجود ندارد، عشق وضعیت آرامش مطلق است. عواطف ناپاک آنهایی هستند که تحت تاثیر بیرون قرار دارند. بادهای بیرونی سبب برخاستن عواطف ناپاک در درون شما می‌شوند. و عواطف پاک آنهایی هستند که از درون خود شما می‌آیند، بادهای بیرونی بر آن‌ها بی‌تاثیر است. ما در مورد بودا و ماهویرا چنین فکر نمی‌کنیم، که آنان عاشق بوده‌اند، ولی من به شما می‌گویم که آنان تنها اشخاصی بودند که عشق ورزیده‌اند. ولی بین عشق آنان و عشق شما تفاوتی هست. عشق شما در رابطه با دیگری است، عشق آنان یک رابطه نیست، وضعیتی از بودن است. آن عشق یک رابطه نیست، عشق آنان یک رابطه با دیگری نیست، وضعیت بودن خودشان است. آنان مجبور هستند عشق بورزند، زیرا انتخاب دیگری ندارند.

در مورد ماهویرا گفته شده که مردم به او توهین می‌کردند و به او سنگ می‌زدند و ناخن‌هایشان را در گوش او فرو می‌کردند، ولی او همه را می‌بخشید. ولی من به شما می‌گویم که این درست نیست: ماهویرا کسی را عفو نکرد، زیرا فقط کسی که خشمگین شده است می‌تواند عفو کند. و ماهویرا برای آنان دلسوزی نکرده بود، زیرا تنها کسانی که بی‌رحم هستند می‌توانند دلسوزی کنند. و ماهویرا فکر نکرده بود که نباید با این مردم بدرفتاری کند، زیرا فقط کسانی که بدرفتاری می‌کنند می‌توانند این‌گونه ببینند. پس ماهویرا چه کرد؟ ماهویرا ناتوان بود، او چیزی جز عشق نداشت که بدهد. مهم نبود که با او چگونه رفتار می‌کردند، تنها پاسخ او عشق بود. اگر به درختی که پر از میوه است سنگی پرتاب کنی، پاسخ تو فقط میوه خواهد بود، راه دیگری وجود ندارد. درخت هیچ کاری نمی‌کند، این ناتوانی اوست. و اگر هرگونه سطلی را داخل رودخانه‌ای پر آب پرتاب کنی، چه سطل تمیز باشد و چه کثیف، چه از آهن باشد و چه از طلا، رودخانه چیزی جز آب به تو نمی‌دهد، انتخابی دیگر ندارد. چیز بزرگی در مورد رودخانه وجود ندارد، او از اینکه کار دیگری بکند ناتوان است.

بنابراین وقتی که عشق وضعیت بودنش باشد، نوعی بی‌انتخابی وجود دارد، فرد باید بدهد، راه دیگری نیست. پس عواطفی که از درون می‌آیند، که کششی از بیرون ندارند، که نمی‌توانند از بیرون کشانده شوند، عواطف پاک هستند. و آن موج‌های عاطفه که از بیرون طوفان بر پا می‌کنند، در درون شما عواطف ناپاک می‌آفرینند. عواطفی که از بیرون خلق شده باشند، تولید بی‌قراری و نگرانی در درون شما می‌کنند و آن عواطفی که از درون برخاسته باشند، درون شما را سرشار از سرور می‌سازند. بنابراین نخستین نکته در مورد عواطف پاک و ناپاک را به یاد بسپارید: عاطفه پاک، حالتی از بودن است، عاطفه ناپاک اختلالی در بودن است، نه یک وضعیت از بودنش. عاطفه ناپاک نتیجه‌ی تاثیر بیرون بر وجود است، عاطفه پاک انبساطی درونی از وجود است. پس در این مورد فکر کنید: آیا عواطفی که شما را برمی‌انگیزانند از درون شما می‌آیند، یا اینکه مردم آن‌ها را در شما خلق می‌کنند؟ من در خیابان راه می‌روم و تو به من توهین می‌کنی: اگر خشمگین شوم، این عاطفه‌ای ناپاک است، زیرا تو آن را در من خلق کرده‌ای. در خیابان راه می‌روم و تو به من احترام می‌گذاری و من خوشوقت می‌شوم، این نیز عاطفه‌ای ناپاک است زیرا تو آن را در من خلق کرده‌ای. ولی اگر وضعیت درونی من با توهین یا احترام مانند قبل بود و تغییری نکرد، این عاطفه‌ای پاک است، زیرا تو آن را در من خلق نکردی، مال خودم است. آن عاطفه که مال خودم است، پاک است. و آن چه از بیرون می‌آید ناپاک است. آنچه که از بیرون بیاید یک واکنش است، یک پژواک است.

به تازگی به مکانی رفتم که می‌توانید پژواک‌ها را بشنوید. اگر صدایی در آورید، کوهستان سه بار آن را تکرار می‌کند. گفته‌ام که بیشتر مردم فقط در حال پژواک هستند: اگر چیزی را بگویی، آنان فقط تکرار می‌کنند. آنان چیزی از خودشان برای گفتن ندارند، آنان همچون تالارهای پژواک هستند. اگر فریاد بزنی، آنان در مقابل فریاد می‌زنند، این فریاد مال آنان نیست، تو آن را خلق کرده‌ای. و آنچه که تو دادی نیز مال خودت نبوده، دیگری در تو خلق کرده است. تمام شما تالارهای پژواک هستید: هیچ صدایی از خودتان ندارید، هیچ زندگی‌ای از خودتان ندارید. هیچ احساسی از خودتان ندارید. تمام عواطف شما ناخالص هستند، زیرا به دیگران

تعلق دارند، قرض گرفته شده اند. پس این نکته کلیدی را به یاد بسپارید: عاطفه باید مال خودتان باشد. نباید یک واکنش باشد، باید وضعیت خودش خودتان باشد.

من این وضعیت خودش را به چهار بخش تقسیم کرده ام: نخست دوستی است. دوستی کیفیتی است که باید پرورش داده شود. دوستی را باید پرورش داد زیرا منبعی از دوستی در درون شما وجود دارد، ولی زندگی فرصت های بسیار اندکی برای پرورش آن به شما می دهد. پرورش نیافته باقی می ماند، در خاک وجود شما همچون تخمی جوانه زده باقی می ماند، نمی تواند رشد کند. تخم دشمنی بسیار پرورش داده شده است. چرا؟ دلایلی طبیعی برای این وجود دارد... زیرا به این نیز نیاز است. شاید مورد نیاز باشد، ولی نباید همنشین تمام طول عمر شما باشد. مواقعی هستند که به آن نیاز است و همچنین مواقعی وجود دارند که باید آن را رها کنی. وقتی که نوزاد به دنیا می آید، نخستین تجربه او تجربه ای از عشق نیست. آنچه که کودک در زمان زایش تجربه می کند، ترس است. این طبیعی است. آن نوزاد در درون رحم مادر بسیار راحت بوده، هیچ مشکلی نداشته، نگرانی امرار معاش و خوراک نداشته، هیچ تشویشی نداشته است. در خوابی بسیار سرور انگیز استراحت می کرده. وقتی نوزاد، که از هر نظر ناتوان است از رحم مادر بیرون می آید، نخستین تجربه اش ترس است. و اگر ضربه ای از ترس را دریافت کند، نسبت به نخستین شخصی که می بیند احساس عشق نخواهد داشت، از آن شخص خواهد ترسید. و اگر از کسی بترسد، نسبت به او احساس نفرت خواهد داشت.

این را یک اصل اساسی بدانید: ترس هرگز تولید عشق نمی کند. اگر کسی بگوید که عشق بدون ترس نمی تواند وجود داشته باشد، گفته اش کاملاً اشتباه است. اگر ترس وجود داشته باشد، امکان عشق وجود ندارد. عشق هرگز همراه با ترس وجود ندارد. حتی اگر در ظاهر عشق وانمود شود، در درون عشق نخواهد بود. بیشتر عشق هایی که در این دنیا می بینیم بر اساس ترس هستند. و عشقی که پایه اش ترس باشد کاذب است. برای همین است که در سطح، عشق وجود دارد، ولی از درونش نفرت بیرون می زند. تو از کسی که عاشقش هستی نفرت هم داری. عشق در سطح است و زیر آن، نفرت است. زیرا شما از مردم می ترسید. این را به یاد بسپارید: کسی که دیگران را می ترساند، فرصت دریافت عشق را از دست می دهد. اگر پدری فرزندش را بترساند، قادر نخواهد بود عشق او را به دست آورد. اگر شوهری زنش را بترساند، قادر به گرفتن عشق او نخواهد بود. نمایشی از عشق را خواهد گرفت، ولی عشق را نخواهد گرفت، زیرا عشق فقط در بی ترسی رشد می کند، عشق در ترس رشد نمی کند. نوزاد به محضی که به دنیا می آید ترس را تجربه می کند، و در همین جاست که منبع نفرت فعال می شود. در این موقعیت منبع عشق فعال نمی شود. بیشتر مردم بدون اینکه منبع عشقشان فعال شود می میرند، زیرا زندگی شان این فرصت را به آنان نداده است. تو فکر می کنی که عاشق کسی هستی؛ این عشق نیست، این فقط شهوت است. عشق فقط می تواند توسط مراقبه رشد کند. برای همین است که عشق و دوستی در درون شما باید پرورش یابند. با وجود تمامی غرایز ابتدایی که این فرصت را برای پرورش به آن ها نمی دهد، این ها باید پرورش یابند. این زندگی که شما پیش می برید به آن ها فرصت رشد نمی دهد و فقط نفرت پرورش می یابد.

و آن چیزی که شما آن را دوستی می خوانید فقط نفاق و با ادب بودن است. دوستی شما فقط ترتیباتی است برای گریز از نفرت، برای پرهیز از نفرت، ولی دوستی نیست. دوستی چیزی کاملاً متفاوت است. چگونه می توانید این منبع را پرورش دهید؟ چگونه احساس دوستی می تواند در وجود شما شروع به رخ دادن کند؟ باید پیوسته محیطی از دوستی در اطراف خود خلق کنید. پیامی از دوستی باید به تمام اطرافیان شما منتقل شود. امواج دوستی باید فرستاده شوند. و در درونت باید به آن انرژی بدهی، باید آن فضای دوستی را فعال کنی. وقتی کنار ساحل رودخانه ای نشسته ای، به آن رودخانه عشق بده. به یک درخت عشق بده، درخت و رودخانه را مثال می زنم زیرا که دادن عشق به یک انسان شاید کار سختی باشد. پیش از همه، به طبیعت عشق بفرست. آناهات چاکرا، مرکز قلب می تواند به آسانی به سمت طبیعت جاری شود، زیرا طبیعت تو را زخم نمی زند. در روزگار قدیم، مردم شگفت انگیز بودند: آنان به تمام دنیا پیام عشق می فرستادند! وقتی که بامداد خورشید برمی آمد، با دستانی بسته روی سینه به خورشید خوشامد می گفتند: "تو چه با شکوهی! با مهر بی پایانت به ما نور و زندگی می بخشی." و این پرستشی شرک آمیز نبوده، بر اساس جهل نبوده

است، معنی داشته، معنی بزرگی داشته است. برای کسی که سرشار از عشق خورشید باشد، کسی که با "مادر" خواندن رودخانه، سرشار از عشق شود، کسی که زمین را مادر خودش بخواند و از این پر از عشق شود، بسیار دشوار خواهد بود تا از کسی برای مدت زیادی بدش بیاید. این ممکن نیست. آنان مردمی شگفت آور بودند که پیام های عاشقانه برای تمامی طبیعت می فرستادند. آنان نیایش، عشق و اخلاص را در همه جا می کاشتند. این چیزی است که به آن نیاز داریم. اگر می خواهی تخم عشق در درونت جوانه بزند، نخستین چیز این است که باید به طبیعت پیام های عاشقانه بفرستی. ولی شما مردمانی بسیار عجیب هستید: ماه تمام شب در آسمان می درخشد و شما در داخل اتاق نشسته اید و ورق بازی می کنید! و حساب می کنید که چقدر باخته اید و چقدر برده اید! ماه در آنجا خواهد درخشید و فرصتی زیبا برای عشق به خاطر هیچ چیز از دست می رود.

آن ماه می توانست مرکز عشق را در درونتان بیدار کند. اگر می توانستی برای لحظاتی پر ارزش با ماه بنشینی و پیامی عاشقانه را منتقل کنی، اشعه های آن می توانست چیزی را در درونت به حرکت در آورد، یک عصاره ای را در تو حرکت دهد، و تو سرشار از عشق می شدی. این فرصت ها همه جا هستند... فرصت ها همه جا هستند. جهان هستی سرشار از چیزهای شگفت آور است، به آنها عشق بده. هرگاه فرصتی برای عشق ورزیدن می یابی، نگذار از کف برود، از آن استفاده کن. برای مثال، در جاده ای راه می روی و سنگی وسط جاده قرار دارد، آن را به کناری بگذار. این فرصتی کاملاً رایگان است و تمام زندگیت را دگرگون خواهد کرد. چه مراقبه ای کم خرج تر از این می تواند وجود داشته باشد؟ در راهی می گذاری و سنگی را می بینی، آن را بر می داری و کنار جاده قرار می دهی. کسی چه می داند که چه کسی از آنجا گذر خواهد کرد و چه کسی توسط آن سنگ مجروح خواهد شد؟ تو عملی عاشقانه انجام داده ای. در زندگی چیزهای بسیار جزیی می توانند تخم عشق را در درون شما بکارند، کارهای کوچک و بسیار جزیی. کودکی در خیابان گریه می کند و تو رد می شوی، آیا نمی توانی لحظه ای صبر کنی و اشک از چشمان آن کودک بزدایی؟

آبراهام لینکلن در وسط جلسه سنا بود که خوکی در جوی آب گرفتار شد. از جلسه بیرون دوید و گفت، "بحث را چند دقیقه نگه دارید، زود بر می گردم." این کاری عجیب بود. شاید پارلمان آمریکا هرگز به چنین دلیلی متوقف نشده بود. او دوید تا آن خوک را آزاد کند! لباس هایش تماماً گلی شده بود. او آن خوک را از آن جوی نجات داد و سپس به داخل رفت. مردم پرسیدند، "این چه کاری بود؟ چرا جلسه را نگه داشتی و با چنین عجله ای بیرون دویدی؟" او پاسخ داد، "یک زندگی در خطر بود." این عملی بسیار ساده از روی عشق بود، ولی بسیار اعجاب آور! و این اعمال کوچک و جزیی... و من مردمی را می بینم که آب آشامیدنی خود را پیش از مصرف صاف می کنند تا موجودات زنده ای کشته نشوند، ولی در درونشان عشقی نیست. تصفیۀ آب ارزشی ندارد، این عملی بسیار مکانیکی است. و آنان شب غذا نمی خورند مبادا که موجود زنده ای کشته شود، ولی در قلبشان عشقی وجود ندارد، پس این کار آنان فقط بی معنی است. مهم نیست که آنان آب را تصفیه کنند یا در شب غذا نخورند و یا گوشت نخورند، هیچکدام از این ها اهمیت ندارد. یک براهمین یا یک جین گوشت نمی خورند، ولی فکر نکنید که دلیل آن این است که پر از عشق هستند، این فقط یک عادت است. این یک شرطی شدگی است، ولی او در درونش هیچ عشقی ندارد.

آری، اگر چنین کاری توسط عشق شما پرورش یافته باشد، آنگاه عملی خارق العاده است. نیازاری فقط وقتی مذهب غایی خواهد بود که توسط عشق شما پرورش یافته باشد. اگر توسط خواندن متون مذهبی یا با پیروی کردن از یک سنت خاص به آن رسیده باشی، آنوقت یک مذهب نیست. در زندگی اعمال بسیار جزیی و کوچک وجود دارند. و شما از یاد برده اید..... چیزی که می گویم این است: اگر دستت را روی شانه کسی قرار داده ای، آنوقت تمام عشق درون قلبت را از طریق دستت برای او بفرست. بگذار تمام انرژی حیاتی، تمام قلبت در دستت جمع شود و آنوقت بگذار به سمت او برود. تعجب خواهی کرد، معجزه رخ خواهد داد. به چشمان کسی نگاه می کنی، قلبت را از طریق چشمانت بیرون بریز و تعجب خواهی کرد: چشمانت جادویی خواهند شد و چیزی را در درون دیگری حرکت خواهند داد. نه تنها عشق خودت بیدار می شود، بلکه شاید تو واسطه ای بشوی و سبب شوی که در دیگری نیز عشق بیدار شود. وقتی انسانی به درستی عشق بورزد، عشق در درون هزاران نفر فعال خواهد شد.

هیچ فرصتی را برای بیدار کردن این مرکز دوستی و عشق از دست ندهید. و برای گرفتن این فرصت، این نکته را به یاد بسپارید: هر روز، در طول این بیست و چهار ساعت، حتماً یکی دو عمل انجام دهید که توقع چیزی در برابر آن نداشته باشید. شما بیست و چهار ساعته کار می کنید و به این دلیل کار می کنید که در مقابل چیزی دریافت کنید. به طور منظم، هر روز، کاری بکن که در مقابل آن انتظار دریافت چیزی را نداشته باشی. اینها اعمال عاشقانه خواهند بود و این ها به تو کمک خواهند کرد تا عشق در وجودت زاده شود. اگر انسان هر روز کاری را انجام دهد که در مقابل انتظار دریافت هیچ چیزی را نداشته باشد، از آن بسیار بهره خواهد برد، زیرا همین کار سبب فعال شدن مرکز عشق در درونش خواهد شد. این گونه، دوستی آهسته آهسته رشد خواهد کرد. لحظه ای فرا خواهد رسید که قادر خواهی بود با یک بیگانه دوست باشی. آنوقت رشد بیشتری خواهد کرد و آنوقت لحظه ای فرا خواهد رسید که حتی با دشمنت نیز قادر هستی دوست باشی. و سپس لحظه ای فرا خواهد رسید که تمایزی بین دوست و دشمن نخواهد بود.

ماهاویرا گفته است، "همه دوست من هستند. من با هیچکس احساس دشمنی ندارم." این یک فکر نیست، یک احساس است. این فکری در ذهن نیست، بلکه حالتی است که احساس می کنی هیچکس دشمن تو نیست. و چه وقت این حالت دست می دهد؟ این وقتی است که تو دشمن هیچ کسی نباشی. کاملاً ممکن بوده که ماهاویرا دشمنانی هم داشته است. ولی او می گوید که هیچکس دشمن او نیست. این یعنی چه؟ این یعنی که او حامل هیچگونه دشمنی نیست. می گوید که این اوست که هیچ دشمنی را در خودش ندارد. چه لحظه پر شعفی باید باشد! وقتی عاشق کسی هستی، سرشار از شعف هستی: پس آیا شعف کسی که قادر است تمام دنیا را دوست بدارد، حد و مرزی دارد؟ این هزینه ای ندارد، هیچ چیز از دست نمی دهی و همه چیز به دست می آوری. برای همین است که من می گویم ماهاویرا یا بودا تارک دنیا نبوده اند: آنان در این دنیا کسانی بودند که بیش از هر کس دیگر از زندگی لذت برده اند. آنان در این دنیا بیشترین لذت ها را برده اند. شاید شما تارک دنیا باشید، ولی آنان نبوده اند. آنان درهای بسیاری را بر روی سرور و شعف بی پایان گشوده اند. آنان سرمست از شناخت حقیقت و جمال غایی و الهی در این دنیا بوده اند. و شما چه چیز را شناخته اید؟ شما چیزی جز زهر را نمی شناسید و آنان آن می ناب را تجربه کرده اند.

شما باید زندگیتان را برای آن لحظه غایی منضبط سازید که در آن قادر باشید عشقتان را به تمام دنیا نثار کنید و اشعه های عشق از قلبتان بتابد. ولی برای آنکه چنین اتفاقی بیفتد باید منضبط شوید. مطمئن باشید که هر روز عملی عاشقانه انجام می دهید. آن را آگاهانه انجام دهید. هر روز هزاران فرصت برای بیان عشق به شما ارزانی می شود. ولی شما عادت های بد فراوان دارید؛ شما تمام فرصت های بیان عشق را از دست می دهید، ولی حتی یک فرصت را برای بیان نفرت خود از دست نمی دهید. هرچه فرصت های بیشتری را برای بیان نفرت از دست بدهید بهتر است، و هرچه فرصت های بیشتری را برای بیان عشق به دست بیاورید بهتر است. بگذارید فرصت های بیان نفرت از دست بروند. گاه گاهی، بگذارید استفاده نشده از دست بروند. و گهگاه، آگاهانه عشق بورزید. این روند مراقبه شما را به طرز چشمگیری سریع می سازد.

بنابراین نخستین کلید، دوستی بود، و دومین کلید محبت است. محبت نیز نوعی از دوستی است، ولی من جداگانه به آن اشاره می کنم، زیرا که همچنین عناصر دیگری را نیز شامل می شود. منظورم از "عناصر دیگر" این است که اگر به مردم اطراف خود نگاه کنید، نسبت به آنان احساس محبت خواهید کرد. هم اکنون مردم زیادی در اینجا نشسته اند: انسان هرگز نمی داند، تا امروز عصر یکی از آنان شاید بمیرد. یک روز عصر همه خواهند مرد، روزی همه از بین خواهیم رفت. و اگر تشخیص دهیم که از میان تمام این مردمی که در برابر من نشسته اند، شاید صورت یکی از آنان را دیگر نبینم، آیا قلبم پر از مهر او نخواهد شد؟

هم اکنون از باغ و گل هایی که در آن شکوفا شده بودند بازدید کردم، گل هایی که تا غروب پژمرده خواهند شد. زندگی آن ها بسیار کوتاه است: آن ها صبح می شکفند و تا عصر رفته اند. وقتی که این واقعیت را به یاد می آوری که این گل هایی که اینک لبخند می زنند، تا عصر پژمرده و با خاک آمیخته می شوند آیا این شما را سرشار از مهربانی نمی کند؟ آیا این فکر که برخی از ستارگانی که امشب می بینید، فرو افتاده و از بین می روند، شما را سرشار از مهر ستارگان نمی کند؟ اگر ادراکی عمیق وجود می داشت، با نگاه

کردن به اطراف، برای همه چیز احساس مهربانی داشتیم و با همه چیز احساس همدردی می کردیم. دیدار ما با آن ها بسیار کوتاه است، زندگی بسیار دشوار است، این فرصت بسیار کمیاب است. این همه شهوت، این همه خواسته، این همه درد در درون هر انسان... و با این وجود ما به نوعی زندگی می کنیم و عشق می ورزیم و کارهای هنری خلق می کنیم، همین چقدر می تواند تولید مهر کند؟

مردی به صورت بودا تف کرد. او چنان از بودا خشمگین شد که به روی او تف انداخت. بودا آن تف را پاک کرد و به مرد گفت، "آیا چیز دیگری می خواهی به من بگویی؟" آناندا، مرید بودا که در کنارش نشسته بود گفت، "چه می گویی؟ او که چیزی نگفت. فقط اجازه بده تا حساب او را برسم." و بودا گفت، "او سعی دارد چیزی بگوید و برای آن زبانی ندارد. او می خواهد چیزی بگوید و زبانش قاصر است و محرک درونش بسیار شدید است. او نتوانست آن را بیان کند، پس از طریق عملش آن را گفت." من این را مهر می خوانم، که بودا برای آن مرد احساس همدردی کرد، زیرا که زبانش قاصر بود. آن مرد سعی داشت چیزی بگوید و چیزی را بیان کند و بسیار خشمگین بود. او نتوانست کلامی پیدا کند، پس آن را از طریق تف انداختن بیان کرد. وقتی کسی با عشق نزد من می آید و دست های مرا می گیرد، من مهربانی زیادی احساس می کنم: او می کوشد چیزی بگوید، ولی زبان کفایت نمی کند. او سعی دارد با نگه داشتن دست من چیزی را بیان کند. وقتی کسی دیگری را در آغوش می گیرد، زبان قاصر است. او چنان از بیان احساسش ناتوان است که قلبش را نزدیک قلب دیگری می برد، زیرا راه دیگری پیدا نمی کند.

دیروز وقتی از اینجا می رفتم برخی از شما سعی داشتید پای مرا لمس کنید، و من احساس مهر بسیار کردم. انسان چه ناتوان است! او می کوشد چیزی بگوید و قادر نیست، پس پای دیگری را لمس می کند. یکی از دوستان نزدیکم در پشت سر من حرکت می کرد، او انسانی بسیار منطقی است و گفت، "نه، نه! اینکار را نکنید!" او نیز حق داشت. آنچه برای این دنیا اتفاق افتاده بسیار غمناک است. کسانی که پای دیگران را لمس می کنند انسان هایی اصیل هستند، ولی امروزه مردمی هستند که می خواهند دیگران پای آنان را لمس کنند. پس در واقع چیزی که او گفت نیز درست است: "نه، نه! این کار را نکنید." من دریافتم که چیزی که او گفت هم درست بود و هم نادرست. وقتی که او گفت درست نیست که کسی اجازه دهد پایش را لمس کنند حق با اوست. ولی آن دنیایی که در آن کسی باقی نمانده باشد که انسان بخواهد پایش را لمس کند نیز دنیایی درست نیست. و همچنین دنیایی که دیگر در آن قلبی باقی نمانده باشد تا در پای کسی تعظیم کند نیز دنیایی درست نیست. دنیایی که در آن ما چنان شور و شوقی نداشته باشیم که فقط بتوان آن را از طریق لمس پای دیگری بیان کرد نیز دنیایی غم انگیز است.

آیا چیزی را که می گویم درک می کنید؟ اگر ما از چنان احساساتی سرشار نباشیم که فقط بتوانیم آن را از طریق لمس پای دیگری بیان کنیم، در دنیایی غم انگیز به سر می بریم. این دنیایی بی معنی است که در آن، انسان بسیار خشک شده است. و من در شگفت بوده ام که وقتی می بینم کسی خم می شود و پای مرا لمس می کند، می توانم ببینم که او پای مرا لمس نمی کند، او چیزی در پاهای من می بیند؛ برای او این است که او پاهای الوهیت را لمس می کند. من شما را به یاد خدا گونگی می اندازم. و تاکنون، هرگاه هر کسی در مقابل پای دیگر سر خم کرده است، اگر وادار شده باشد، امری متفاوت است، او در واقع در پاهای الوهیت سرخم کرده است. راستی انسان چه می تواند در پای خود داشته باشد که ارزش تعظیم کردن را داشته باشد؟ ولی این ها احساس هایی هستند که به نوع دیگر نمی توانند بیان شوند.

دیروز کسی که عاشق من است در اتاقی با من بود. وقتی برای دوش گرفتن رفتم، چراغ را روشن کردم و او گفت، "حالا که چراغ روشن است اجازه بده پایت را لمس کنم." من واقعاً تعجب کردم! و او پایم را لمس کرد و من اشک را در چشمانش دیدم. هیچ چیز در این دنیا به زیبایی این اشک ها نیست. در این دنیا، هیچ شعری، هیچ ترانه ای زیباتر از این اشک ها وجود ندارد، اشک هایی که در لحظات عشق جاری می شوند. و اگر درک کنید، اگر به یاد بیاورید، اگر بتوانید ببینید، چگونه می توانید از مهر سرشار شوید؟ ولی شما چه می بینید؟ شما در مردم چیزهایی را می بینید که نه تنها مهربانی را سبب نمی شود، بلکه تولید انتقاد می کند. شما

در مردم چیزهایی را می بینید که بی رحمی شما را بر می انگیزد نه مهربانی شما را. شما در مردم به چیزهای غیر اصیل نگاه می کنید، به آنچه که قلبشان نیست و فقط ضعف آنان است. مردی به من فحش می دهد، آیا این قلبش است؟ نه، این باید ضعف او باشد. در درون بدترین انسان یک قلب وجود دارد و اگر قادر باشی آن قلب را ببینی، سرشار از مهر خواهی شد. مهری عظیم از او به دلت خواهد نشست.

بودا در آن روز صبح گفت، "من احساس مهربانی می کنم، مهربانی بسیار. زبان بسیار قاصر است، آناندا. قلب آن مرد می خواهد چیزی را بگوید و نمی تواند." برای همین بود که از مرد پرسید، "آیا چیز دیگری هست که بخواهی به من بگویی؟" آن مرد چه چیز دیگری می توانست بگوید؟ حالا برایش خیلی مشکل شده بود که چیزی بگوید. آن مرد رفت. در آن شب چنان از کاری که کرده بود پشیمان شد و توبه کرد که صبح برای عذرخواهی نزد بودا رفت. روی پای بودا افتاد و شروع کرد به گریستن. بودا گفت، "آناندا، آیا می بینی زبان چه قاصر است؟ اینک باز هم می خواهد چیزی بگوید و قادر نیست. دیروز هم می خواست چیزی بگوید و نمی توانست و چنان رفتار کرد و حالا باز هم به نوعی دیگر رفتار می کند. زبان بسیار قاصر است و انسان لیاقت مهری عظیم را دارد."

زندگی کوتاه است، فقط چند روز. من طوری می گویم که گویی چند روز است، ولی در حقیقت حتی به لحظات بعد نیز اطمینانی نیست. و اگر در این چند لحظه عمر، ما مهربانی را به یکدیگر نیاموزیم، انسان نبوده ایم، زندگی را نشناخته ایم، آن را درک نکرده ایم. پس مهربانی را در اطراف خودتان بپراکنید. به اطراف نگاه کنید، مردم بسیار ناشاد هستند، به ناشادی آنان اضافه نکنید. مهربانی شما ناشادمانی آنان را خواهد کاست، فقط یک کلام مهربانانه از ناشادمانی آنان خواهد کاست. به ناشادمانی آنان چیزی اضافه نکنید. شما همگی به ناشادمانی همدیگر اضافه می کنید. شما همه به هم کمک می کنید تا ناشادتر باشید. هر یک انسان انسانهای بسیاری را در پشت سرش دارد تا او را ناشاد کنند. اگر ادراکی از مهربانی وجود داشته باشد، تمام راه هایی را که سبب ناشادمانی دیگران می شود تغییر خواهید داد. و اگر بتوانید شادی را به زندگی کسی وارد کنی، راهی را برای آن خواهی یافت.

یک چیز را به یاد بسپارید: کسی که ناشادی را به زندگی دیگران می آورد، در پایان خودش ناشاد خواهد شد. و کسی که به زندگی دیگران شادی می بخشد، در پایان به اوج شادی خواهد رسید. برای همین است که می گویم کسی که سعی دارد شادی ببخشد، مرکز شادی را در درون خودش می پرورد و کسی که سعی کند دیگران را اندوهگین کند، مرکز اندوه را در درون خودش پرورش می دهد. آن میوه از بیرون نمی آید، در درون شما آفریده می شود. هر عملی که انجام می دهید، در درون خودتان پذیرشی را برای آن عمل پرورش می دهید. کسی که خواهان عشق است باید عشقش را نثار کند. کسی که خواهان سرور است باید شروع کند به سهیم کردن دیگران در سرور خودش. کسی که بخواهد در خانه اش گل ها بارش کنند، باید در خانه دیگران گل ببارد. راه دیگری وجود ندارد. بنابراین مهربانی عاطفه ای است که هر کس برای ورود به مراقبه باید در درون خودش بپرورد.

سومین کلید، شادی است، خوشی، احساسی از سرور و عدم تشویش. شما همگی پر از تشویش هستید. شما مردمانی غمزده و خسته اید. شما مردمی کتک خورده هستید که خود را در جاده شکست به سمت پایانی تلخ می کشانید. طوری راه می روید که گویی پیشاپیش مرده اید. در راه رفتن شما نه انرژی هست و نه حیات، در زندگی روزانه شما حیاتی وجود ندارد. شما بی حال، اندوهگین، شکسته و شکست خورده اید. این اشتباه است، زیرا زندگی هر قدر هم که کوتاه باشد، مرگ هر قدر هم که قطعی باشد، کسی که ذره ای ادراک داشته باشد احساس غم نخواهد کرد.

سقراط در حال مرگ بود. به او زهر داده بودند، و او می خندید! یکی از مریدانش، کریتو از او پرسید، "تو می خندی و چشمان ما پر از اشک است. مرگ خیلی نزدیک است، حالا وقت غصه است." سقراط گفت، "غصه کجاست؟ اگر من بمیرم و کاملاً بمیرم، غصه کجاست؟ کسی باقی نمانده تا غصه را تجربه کند. و اگر من بمیرم و باز هم باقی باشم، نیاز به غصه برای چیست؟ آنچه که از دست می رود، من نیستم. من آنی هستم که باقی می مانم." پس او گفت، "من خوشحالم. مرگ فقط می تواند دو کار بکند: یا می تواند کاملاً مرا از بین ببرد و اگر کاملاً مرا از بین ببرد، من خوشحال هستم زیرا من اینجا نخواهم بود تا غصه را تجربه کنم، و اگر بخشی

از من باقی بماند، باز هم خوشحالم آن بخشی که من نبوده، از بین رفته است. من باز هم باقی خواهم بود. من می خندم زیرا مرگ چه چیزی را می تواند از من بگیرد؟ یا مرا کاملاً مضمحل می کند.... ولی آنوقت چه چیزی را از من گرفته است؟ زیرا آنوقت کسی که از او چیزی گرفته نیز اینجا نخواهد بود. و اگر باقی باشم، همه چیز باقی است زیرا آنچه که از من گرفته شده، من نبوده است. برای همین است که خوشحالم." او حتی در رویارویی با مرگ نیز شاد است، و شما در اینجا ناشاد هستید، حتی وقتی که زنده اید. شما زنده هستید و باز هم ناشاد هستید و آنوقت مردمانی هستند که حتی در برابر مرگ نیز شاد هستند.

منصور را تا حد مرگ شکنجه دادند. پاهایش را بریدند، بازوهایش را بریدند، چشمانش را بیرون آوردند. هیچکس در تاریخ بیرحمانه تر از او شکنجه نشده است. مسیح را با سرعت کشتند، گاندی را سریع کشتند، با یک گلوله، سقراط را زهر دادند، ولی منصور کسی است که زجرآورترین مرگ را در تاریخ داشته است. نخست پاهایش را بریدند و وقتی خون از پاهایش بیرون می زد، او آن را با دست برداشت و به دست هایش مالید. مردم زیادی گرد آمده بودند و برایش سنگ پرتاب می کردند. کسی از او پرسید، "چه کار می کنی؟" او گفت، "وضو می گیرم، پیش از نماز وضو می گیرم." سپس گفت، این سخن منصور را خوب به یاد داشته باشید، "وضوی عشق، وضوی واقعی عشق، با خون انجام می شود، نه با آب. و فقط کسی که با خون خودش وضو می گیرد می تواند وارد نماز شود." مردم گیج شده بودند. فکر کردند که او دیوانه شده است. اول پاهایش را قطع کردند و سپس دستانش را زدند و سپس چشمانش را بیرون آوردند. هزاران نفر جمع شده بودند؛ او را سنگسار می کردند و یکی یکی اندام هایش را مثله می کردند. و وقتی که چشم هایش را درآوردند، فریاد زد، "خدایا، یادت باشد که منصور برد." مردم پرسیدند، "منظورت چیست؟ چه را برده ای؟" منصور گفت، "من از خدا می خواهم تا یادش باشد که من بردم. من می ترسیدم که در وسط این همه دشمنی و نفرت، عشقم زنده نماند. حالا احساس می کنم که عشقم تمامی ندارد. این مردم هرچه با من می کنند، قادر نبوده اند تا عشق مرا نابود کنند. آنان نتوانستند کاری را بکنند که می خواستند بکنند. این عشق جاودانه است." و او گفت، "نماز من این است، عبادت من این است." او حتی در آن حال نیز می خندید! او حتی آنوقت نیز از می الهی سرمست بود.

برخی با شادی و خنده با مرگ رو به رو می شوند و شما حتی وقتی با زندگی رو به رو می شوید، عبوس و غمزده هستید. این روشی اشتباه است. کسی که پر از دشمنی و کینه و نفرت باشد نمی تواند وارد سلوک روحانی شود. برای سفر روحانی به شاد بودن نیاز است، برای سفر روحانی به روحی سرشار از سرور نیاز است. بنابراین در تمام اوقات شاد باشید. این ها فقط عادت هستند، اندوه فقط عادت است که پیدا کرده اید. شاد بودن نیز می تواند عادت شود. برای حمایت از شادمانی باید به جنبه هایی از زندگی نظر کنید که پر از نور هستند، نه تاریکی.

اگر به شما بگویم که دوستی دارم که بسیار قشنگ آواز می خواند و فلوت بسیار خوبی می نوازد، خواهید گفت، "شاید، ولی چگونه می تواند فلوت بزند، وقتی که ما او را در میخانه دیده ایم که مشروب می نوشد؟" اگر به شما بگویم که این دوست بسیار قشنگ فلوت می نوازد، به من خواهید گفت، "چطور ممکن است؟ ما او را دیده ایم که مشروب الکلی می نوشد!" این حمایت از تاریکی است. اگر به شما بگویم که "این دوست من است، الکل می نوشد." و تو به من بگویی، "شاید چنین باشد، ولی او همچنین بسیار قشنگ فلوت می نوازد!"، این یعنی نظر کردن به جنبه روشن زندگی. کسی که بخواهد شاد باشد به جنبه روشن نگاه می کند. کسی که بخواهد شاد باشد چنین می بیند که یک شب بین دو روز وجود دارد و کسی که بخواهد غمگین و رنجور باشد خواهد دید که بین دو شب، یک روز وجود دارد. طرزی که ما به زندگی نگاه می کنیم، تاثیر مستقیمی بر حالات درونی ما دارد. پس به جنبه های تاریک زندگی نگاه نکنید، به سمت روشن زندگی نگاه کنید.

وقتی کودکی خردسال بودم، پدرم فقیر بود. او با زحمت زیاد خانه ای برای خودش ساخت. او فقیر بود و همچنین نادان هم بود، قبلاً هرگز خانه ای نساخته بود. او با مشقت فراوان ترتیب ساختن خانه را داد. او باید بدون اطلاع از چگونگی ساختن خانه، آن را ساخته باشد، زیرا وقتی که ساختن خانه تمام شد، پیش از اینکه ما وارد آن شویم، باران آمد و خانه فرو پاشید. من کوچک بودم و

خیلی غمگین شدم. پدرم در شهر نبود، پس من پیامی برایش فرستادم و گفتم که خانه فرو ریخته و تمام امیدهای ما برای سکونت در آن خانه بر باد رفته است. وقتی که بازگشت، به اهل آن منطقه شیرینی توزیع کرد و گفت، "من از خداوند بسیار شاکر هستم. اگر خانه هشت روز دیر تر فرو می ریخت، حتی یکی از بچه های من نیز زنده نمی ماند." ما قرار بود هشت روز بعد به آن خانه برویم. پس از آن، او در تمام زندگی اش خوشحال بود که خانه هشت روز جلوتر فرو ریخته بود.

به زندگی می توان این چنین نیز نگاه کرد، اگر کسی این گونه به زندگی نگاه کند، خوشی و سرور زیادی در زندگی بر خواهد خاست. تماشای بستگی به این دارد که چگونه به زندگی نگاه کنی. نگرش تو، طرزى که به آن نگاه می کنی، ادراک تو تعیین کننده است. از خودت بپرس که توجهت به کجاست؟ آیا هرگز به شخصی چنان پلید بر خورده ای که حتی یک کیفیت قداست نداشته باشد؟ و اگر چنان کیفیتی یافتی، آنوقت روی آن تمرکز کن، جوهره اصلی آن انسان همان است. در زندگی، در همه جا دنبال روشنی و نور باش، زیرا توسط آن، روشنی و نور در تو زاده خواهد شد. این شادمان بودن است. سومین عاطفه این است که سرشار از شادی باشی. تو چنان شادمانی که مرگ و رنج را نفی می کنی. تو چنان شاد و خوشحالی که مرگ و رنج خشک می شوند و می میرند، حتی نمی فهمی که مرگ و رنج وجود دارند. کسی که شادی و سرور را در درونش پرورش بدهد در مراقبه پیشرفت خواهد کرد. برای پیشرفت در مراقبه، این بسیار بسیار مهم است.

زمانی قدیسی وجود داشت که چنان در زندگی شاد بود که مردم در شگفت بودند، زیرا هرگز او را غمگین و دردمند ندیده بودند. وقتی زمان مرگش رسید، گفت: "حالا تا سه روز دیگر بیشتر زنده نیستم. و این را برای این منظور به شما می گویم که یادتان باشد که بر سر مزار کسی که تمام زندگیش را خندیده است، گریه نکنید. پس مرگ مرا جشن بگیرید، آن را دلیلی برای ماتم نکنید." ولی مردم غمگین شدند، خیلی اندوهگین شدند. او مردی شگفت انگیز بود و مردم عمیقاً اندوهگین شدند. مردمان زیادی عاشق او بودند. در این سه روز همگی گرد او جمع شدند و تا وقتی که مرد، برای مردم لطیفه می گفت و آنان را می خندانند و با عشق با آنان سخن می گفت. آنوقت در صبح روز سوم، پیش از مرگش آوازی خواند و پس از تمام کردن آواز گفت، "یادتان باشد، لباس های مرا در نیاورید. مرا با همین لباس ها روی محل آتش زدن قرار دهید. و مرا غسل ندهید." اینها آخرین دستورات او بودند و سپس مرد. او را با لباس روی تل هیزم گذاشتند. وقتی داشت می سوخت و مردم در اطراف او غمگین ایستاده بودند، ناگهان یکه خوردند. او در لباس هایش، ترقه و لوازم آتش بازی پنهان کرده بود و این ها شروع کردند به عمل کردن. مراسم سوزاندن او به یک جشن تبدیل شد! مردم شروع کردند به خندیدن و گفتند، "او در زندگیش ما را خندانند و همچنین در مرگش نیز ما را خندانند."

زندگی باید به خنده تبدیل شود. زندگی باید یک شادی باشد و حتی مرگ نیز باید یک شادی باشد. و انسانی که بتواند در این کار موفق شود، برکت یافته است و سرشار از سپاس. کسی که در چنین فضایی وارد مراقبه شود، سریع تر از آنکه به تصور دربیاید حرکت خواهد کرد، همچون یک پیکان خواهد شد. کسی که با ذهنی گرانبار وارد مراقبه شود به آن پیکان سنگی بسته است، آنوقت آن پیکان تا کجا جلو خواهد رفت؟ هرچه ذهنت رهاتر و آزادتر باشد سریع تر حرکت خواهی کرد. پیکان هرچه بیشتر بخواهد به جلو برود باید سبک تر باشد. و هرچه بالاتر بخواهی صعود کنی، بار و اثاث بیشتری را باید بر زمین بگذاری. و سنگین ترین بار شما رنج است، اندوه، دشمنی ها و کینه های شماسست. هیچ باری از این ها سنگین تر نیست. آیا مردم را تماشا کرده اید؟ طوری راه می روند که سنگین هستند، گویی که وزنه ای سنگین بر سر دارند. این بار را بر زمین بگذار و به شادی آری بگو! همچون شیر غرشی از شادی برآور! بگذار دنیا بداند که علیرغم هر گونه زندگی که داری، زندگیت می تواند به یک ترانه تبدیل شود، می تواند پر از شادی شود. زندگی می تواند یک موسیقی شود. این سومین عاطفه را به یاد بسپار: شادی.

و چهارمین کلید، شکرگزاری است؛ شکرگزاری عاطفه ای الهی است. در این قرن، اگر چیزی گم شده باشد، همین شکرگزاری است. آیا می دانید که وقتی هوا را به درون می بری، این شما نیستید که نفس می کشید؟ زیرا لحظه ای که نفس وارد نشود، تو قادر نیستی آن را به درون ببری. آیا مطمئن هستی که این تو بودی که زاده شدی؟ نه، این تو نبود. تو در به دنیا آمدنت نقشی آگاهانه

نداشتی، این تصمیم تو نبوده. آیا می دانی این بدن کوچک که دریافت کرده ای چقدر شگفت انگیز است؟ این بزرگترین معجزه روی زمین است. قدری غذا می خوری و این معده کوچک تو آن را هضم می کند، این معجزه ای بزرگ است. علم بسیار پیشرفت کرده است، ولی اگر بخواهی کارخانه های بزرگی بسازی و هزاران متخصص را در آن ها بگماری، باز هم مشکل بتوانند یک قطعه نان را هضم کنند و به خون تبدیل سازند. و این بدن شما بیست و چهار ساعته در حال انجام معجزات است، همین بدن کوچک: قدری استخوان و قدری گوشت! دانشمندان می گویند که این بدن از موادی تشکیل شده که هزینه اش چهار یا فوش پنج روپیه است. مواد گرانبهایی در آن به کار نرفته است. چنین معجزه عظیمی بیست و چهار ساعته با تو است و تو از آن سپاسگزاری نمی کنی!

آیا هرگز عاشق بدنت بوده ای؟ آیا هرگز دست هایت را بوسیده ای؟ آیا هرگز عاشق چشم هایت بوده ای؟ آیا هرگز دریافته ای که چیزی عظیم در حال وقوع است؟ بسیار غیرمعمولی است که بتوان در میان شما کسی را یافت که عاشق چشمهایش باشد و یا دست خودش را ببوسد و از اینکه این اتفاقات شگفت انگیز بدون اطلاع او و یا بدون مشارکت او صورت می گیرند، احساس شکرگزاری داشته باشد. پس نخست اینکه نسبت به بدن شاکر باشید. فقط انسانی که از بدن خودش شاکر است می تواند نسبت به بدن های مردم دیگر شاکر باشد. نخست از عشق به بدن خود سرشار شوید، زیرا فقط کسی می تواند به بدن های دیگر عشق بورزد که سرشار از عشق به بدن خودش باشد. مردمی که به شما می آموزند با بدن خودتان مخالفت کنید، مردمانی مذهبی نیستند. مردمانی که به شما می گویند که بدن دشمن شماست و پلید است و چنین و چنان است، مردمانی بی دین هستند. بدن معجزه ای عظیم است. بدن به طرز شگفت انگیزی یاری دهنده است، از آن سپاسگزاری کنید. این بدن چیست؟ این بدن از پنج عنصر تشکیل شده است، از بدن و از آن پنج عنصر تشکر کنید. اگر روزی خورشید بمیرد، چه برسر شما خواهد آمد؟ دانشمندان می گویند که خورشید تا چهار میلیارد سال دیگر خواهد مرد؛ نور کافی داده است و خالی شده است و روزی خواهد آمد که می میرد. هم اکنون ما چنین تصور می کنیم که خورشید هر روز طلوع خواهد کرد. ولی روزی خواهد آمد که مردم شب به خواب می روند و در این فکر هستند که شاید فردا صبح خورشید طلوع نکند. آنوقت چه اتفاقی خواهد افتاد؟ نه تنها خورشید خواهد مرد، بلکه خود زندگی نیز از بین خواهد رفت، زیرا زندگی را خورشید نگه داشته است، زیرا تمام حرارت و انرژی توسط خورشید تامین می شود.

نزدیک اقیانوس می نشینی: آیا تاکنون فکر کرده ای که هفتاد درصد از بدن تو از آب اقیانوس تشکیل شده است؟ انسان در خشکی به دنیا آمد، ولی موجودات ذره ای نخست در اقیانوس ها زاده شدند. و تعجب خواهید کرد اگر بدانید که حتی اکنون نیز نسبت نمک به آب در بدن شما همان نسبت آب اقیانوس است. و هرگاه این نسبت در بدن برهم بخورد، شما بیمار می شوید. وقتی کنار اقیانوس نشسته ای، آیا هرگز اندیشیده ای که تو نیز چیزی از اقیانوس را در درون خود داری؟ باید از آن اقیانوس برای وجود اقیانوس درون خودت تشکر کنی. و باید از اشعه آفتاب برای خورشید درون خودت تشکر کنی و باید از باد برای هوایی که در نفس تو جاری است تشکر کنی. باید از آسمان و زمین که تو را ساخته اند تشکر کنی.

من این را سپاسگزاری می خوانم - سپاسی الهی. نمی توانی بدون این شکرگزاری انسانی مذهبی باشی. یک انسان ناسپاس چگونه می تواند مذهبی باشد؟ زمانی که این شکرگزاری را پیوسته احساس کردی، تعجب خواهی کرد، این شکرگزاری تو را پر از آرامش و سرشار از اسرار خواهد کرد. و آنوقت یک چیز را درک می کنی: که تو لیاقت داشتن تمام این چیزها را نداری، ولی چون تمام این ها را داری، سرشار از سپاس هستی. چون آنچه را که دریافت کرده ای راضی کننده است، احساس سپاسگزاری داری. شکر خودت را بیان کن. راه هایی برای پرورش شکرگزاری پیدا کن و مراقبه ات توسط آن عمیق تر خواهد شد. و نه تنها مراقبه ات، بلکه تمام زندگی تغییر عظیم خواهد کرد. زندگی بسیار متفاوت خواهد بود، چیزی کاملاً جدید خواهد شد.

وقتی مسیح را مصلوب می کردند و در حال مرگ گفت، "پدر، آنان را ببخش. لطفاً آنان را ببخش زیرا که نخست نمی دانند چه می کنند، این مهر او بود،" و دوم اینکه بین ما فاصله ای وجود داشت و حالا این فاصله از بین رفته است. آنان به من کمک کردند که

این فاصله را بیندازم. من برای این از آنان تشکر می‌کنم." بنابراین وقتی با کسی در زندگی رابطه داری، پیوسته سپاس خود را به یاد بیاور. درخواهی یافت که زندگیت پر از شگفتی خواهد شد. من چهار چیز را برایتان گفتم که برای پاکسازی عواطف ضروری هستند: دوستی، مهر، شادی و سپاسگزاری. چیزهای زیاد دیگری هم هستند، ولی همین چهار تا کافی هستند. اگر روی آنها مراقبه کنی، بقیه به طور خودکار به دنبال خواهند آمد. عواطف اینگونه خالص می‌شوند. برایتان گفتم که بدن چگونه خالص می‌شود و افکارتان چگونه می‌توانند پاک شوند و عواطف را چگونه می‌توان خالص کرد. حتی اگر بتوانید همین سه کار را انجام دهید، وارد دنیایی جدید و شگفت‌انگیز خواهید شد. حتی اگر همین سه کار را انجام دهید، اتفاقات بسیاری رخ خواهند داد. من بعدها در مورد سه اصل اساسی صحبت خواهم کرد. خالی بودن بدن، خالی بودن ذهن و خالی بودن عواطف را برایتان خواهم گفت. در مورد پاکسازی صحبت کردم و بعداً در مورد خالی بودن سخن خواهم گفت. و وقتی که پاکی و تهی بودن با هم دیدار کنند، سامادی یا اشراق رخ خواهد داد.

فصل ششم

بدن و روح : علم و دین

عزیزان من: چند سوال رسیده است، در واقع سوالات زیاد هستند. سعی می‌کنم به تمام آن‌ها پاسخ‌های ترکیبی بدهم. آن‌ها را طبقه‌بندی کرده‌ام. نخستین پرسش این است: جایگاه دین در عصر علم چیست؟ و فایدهٔ دین در زندگی ملی و اجتماعی چیست؟ علم نوعی از دانش است که در پی قدرت درونی و نهفته در ماده است. دین نوعی از دانش است که در پی قدرت درونی و نهفته در آگاهی است. بین علم و دین تضادی وجود ندارد، در واقع این دو مکمل یکدیگر هستند. در عصری که فقط علمی باشد، راحتی بیشتر وجود دارد، ولی خوشبختی بیشتر وجود نخواهد داشت. در عصری که فقط مذهبی باشد، برخی از مردم خوشبختی را می‌شناسند، ولی بیشتر مردم در عدم رفاه به سر می‌برند. علم رفاه را تامین می‌کند و دین آرامش می‌آورد. اگر رفاه نباشد تعداد بسیار اندکی آرامش را خواهند شناخت. اگر آرامش نباشد، مردم بسیاری در رفاه خواهند بود، ولی نخواهند دانست چگونه از وجود خویشتن لذت ببرند. تاکنون تمام تمدن‌هایی که توسط انسان زاده شده ناقص و ناتمام بوده‌اند. فرهنگی که شرق پدید آورده فقط متکی به دین بوده است. علاقه‌ای به علم نداشته است. در نتیجه، شرق شکست خورده، فقیر و مفلوک باقی مانده است. فرهنگی که غرب پدید آورد، انتهای دیگر بوده است: بر اساس علم بوده و کاری با دین نداشته است. در نتیجه، غرب پیروز شد و ثروت اندوخت و آسایش و رفاه به دست آورد، ولی روحش را گم کرد.

فرهنگی که در آینده طلوع خواهد کرد، اگر واقعاً برای تکامل انسان باشد، تعادلی بین علم و دین خواهد بود. این فرهنگ ترکیبی خواهد بود بین علم و مذهب. نه فقط علمی است و نه فقط مذهبی؛ یا علماً مذهبی و یا مذهباً علمی خواهد بود. تا اینجا هر دو آزمایش با شکست روبه‌رو شده‌اند. هم تجربهٔ شرقی شکست خورده است و هم تجربهٔ غربی. ولی اینک ما فرصتی داریم تا آزمایشی فراگیر انجام دهیم که نه شرقی است و نه غربی، جایی که علم و دین با هم ترکیب شده باشند. بنابراین به شما می‌گویم که تضادی بین علم و دین وجود ندارد، همانگونه که بین روح و بدن تضادی وجود ندارد. هرکس که فقط در سطح تن زندگی کند، روحش را گم خواهد کرد، و هرکس که بکوشد فقط در بعد روحانی زندگی کند، قادر نخواهد بود به درستی زندگی کند، زیرا تماسش را با بدنش از دست خواهد داد. درست همانطور که زندگی انسان یک تعادل و ترکیب بین بدن و روح است، به همین ترتیب یک فرهنگ کامل نیز تعادل و ترکیبی بین علم و دین خواهد بود. علم، تن آن خواهد بود و دین، روح آن.

ولی اگر کسی از من بپرسد که اگر مجبور باشیم بین علم و دین یکی را انتخاب کنیم، کدام را باید برگزینیم؟ آنوقت خواهیم گفت که باید آماده باشیم تا دین را انتخاب کنیم. بهتر است فقیر و در رفاه نباشیم تا اینکه روح انسانی را از دست بدهیم. ارزش آن رفاه چیست که به قیمت خود و روح ما باشد؟ و ارزش ثروت چیست وقتی که ما را از وجود خویش محروم سازد؟ در واقعیت، نه رفاه وجود دارد و نه ثروت.

داستانی کوتاه برایتان تعریف می‌کنم، همیشه یکی از داستان‌های محبوب من بوده است. شنیده‌ام که روزگاری پادشاهی در یونان بیمار شد. او چنان سخت بیمار بود که پزشکان گفتند که امیدی نیست و او زنده نخواهد ماند. بنابراین وزیران و مردمی که او را دوست داشتند بسیار نگران شدند. درست در همانوقت فقیری وارد شهر شد و کسی گفت، "می‌گویند که اگر فقیری را بخوانید و او برکت بلبطبد، مردمان بیمار شفا می‌یابند." آنان نزد فقیر رفتند و او آمد. لحظه‌ای که وارد شد، به شاه گفت، "آیا دیوانه شده‌ای؟ این را بیماری می‌خوانی؟ این یک بیماری نیست و علاجه‌ی ساده دارد." شاه که ماه‌ها در رختخواب مانده بود، برخاست و گفت، "چه درمانی هست؟ من فکر کردم که کارم تمام است. من هیچ امید ندارم که بهبود پیدا کنم." فقیر گفت، "درمانی بسیار ساده وجود دارد. باید بالاپوش مردی را که در شهر زندگی می‌کند و هم در رفاه است و هم آرامش دارد برای او بیاورید و شاه باید آن را بپوشد. سالم و تندرست خواهد شد." وزیران دویدند... در آن شهر مردمان زیادی بودند که در رفاه زندگی می‌کردند. آنان خانه به خانه

رفتند و گفتند، "ما بالاپوش کسی را نیاز داریم که هم مرفه باشد و هم در آرامش... " و مردمان مرفه گفتند، "ولی ما شاد نیستیم... یک بالاپوش؟! ما می توانیم زندگیمان را بدهیم، یک بالاپوش که چیزی نیست. اگر شاه سالم شود ما آماده ایم همه چیزمان بدهیم. ولی بالاپوش ما کار نخواهد کرد، زیرا ما در رفاه هستیم، ولی آرامش نداریم."

آنان نزد هر شخص در آن شهر رفتند. تمام روز را گشتند و تا عصر کاملاً ناامید شدند. آنان دریافتند که نجات دادن شاه مشکل خواهد بود، آن درمان و رای دسترس آنان بود. آنان صبح فکر کرده بودند، "این درمانی بسیار آسان است." ولی تا عصر دریافتند که، "درمانی بسیار دشوار است، در واقع یافتن چنین بالاپوشی غیرممکن است." آنان نزد تمام مردم ثروتمند رفته بودند. عصر خسته و ناامید بازگشتند. نزدیک غروب بود. در بیرون شهر، در کنار رودخانه شخصی روی سنگی نشسته بود و فلوت می زد. نوای او چنان خوش آهنگ بود و چنان سرور و آرامشی در آن موج می زد که یکی از وزیران گفت، "بگذارید از این آخرین نفر بپرسیم... شاید او آرامش داشته باشد." نزد او رفتند و پرسیدند، "صدای فلوت تو، نوایی که می نوازی چنان سرشار از خوشی و آرامش است که می خواهیم سوالی از تو بپرسیم. شاه بیمار است و ما به بالاپوش مردی نیاز داریم که هم آرامش داشته باشد و هم در رفاه باشد." مرد گفت، "من حاضرم جانم را بدهم، ولی خوب نگاه کنید: من بالاپوشی ندارم." آنان از نزدیک نگاه کردند، شب شده بود، مردی که فلوت می نواخت عریان بود.

پس شاه نتوانست نجات پیدا کند، زیرا مردی که آرامش داشت مرفه نبود و آنان که در رفاه بودند آرامش نداشتند. به همین ترتیب، این دنیا را نمی توان نجات داد، زیرا فرهنگ هایی که صاحب آرامش هستند، رفاه ندارند و فرهنگ هایی که مرفه هستند، حتی در مورد آرامش فکر هم نمی کنند. آن شاه مرد. بشریت نیز خواهد مرد. درمانی که بشریت نیاز دارد همان است که آن شاه نیاز داشت. ما هم به بالاپوش نیاز داریم و هم به آرامش. تاکنون، آرمان های ما ناقص بوده اند. تاکنون ما به انسان به روشی بسیار ناقص نگاه کرده ایم و عادتاً به افراط و تفریط کشیده شده ایم. بزرگترین بیماری ذهن انسان، رفتن به سمت افراط و تفریط است.

زمانی کنفوسیوس در روستایی به سر می برد و مردی از او پرسید، "در اینجا مردی بسیار دانشمند و متفکر وجود دارد، آیا مایلی با او دیدار کنی؟" کنفوسیوس گفت، "نخست بگذار از تو بپرسم چرا او را اندیشمند می خوانی، آنوقت حتماً با تو خواهم آمد." او گفت، "او به این دلیل اندیشمند است که قبل از اینکه هر عملی انجام دهد سه بار فکر می کند، سه بار!" کنفوسیوس گفت، "این مرد اندیشمند نیست، سه بار قدری زیاد است. یک بار کم است، دو بار کافی است. انسان هوشمند در وسط می ماند و انسان جاهل به افراط و تفریط کشیده می شود."

نخستین نکته در جهل این است که شخص فکر کند که او فقط بدنش است. دومین نکته در جهل، و به همان نسبت، این است که شخص فکر کند فقط روحش است. فردیت انسان یک ترکیب است، فرهنگ انسان نیز یک ترکیب خواهد بود. و حالا وقتش رسیده که درس مان را فرا بگیریم. فقر و شکست تاریخی هندوستان و وضعیت عقب مانده تمام کشورهای شرقی بی دلیل نیست و دلیل آن، افراط گرایی در دین است. و علت اینکه کشورهای غربی نیز در درون فقیر شده اند بی دلیل نیست: دلیلش علم گرایی تفریطی است. اگر علم و دین با هم ادغام شوند، آینده زیبا خواهد بود. این مقدار روشن است: در ترکیب علم و دین، دین در مرکز خواهد بود و علم در پیرامون. روشن است که در ترکیب علم و دین، دین الزاماً هوشمندی خواهد بود و علم یک دنباله رو. بدن نمی تواند ارباب باشد، علم نیز نمی تواند ارباب باشد. دین ارباب خواهد بود. و آنگاه قادر خواهیم بود دنیایی بهتر بیافرینیم. بنابراین در مورد کاربرد دین در عصر علم نپرسید. در عصر علم، دین کاربردی اصیل دارد، زیرا علم یک افراط است، افراطی خطرناک. دین به آن تعادلی خواهد بخشید و قادر خواهد بود انسان را از آن افراط گرایی نجات بدهد. به رستخیز مذهبی نیازی مطلق است، زیرا علم انسان را فقط به مرگ هدایت می کند. در این عصر، مذهب بزرگترین ضرورت است.

در همین رابطه، همچنین پرسیده شده که کاربرد دین در زندگی ملی و اجتماعی چیست. فکر می‌کنم آنچه گفتم پاسخی برای این پرسش هم بوده است، زیرا چیزی که برای فرد مفید باشد، قطعاً برای یک ملت و جامعه نیز مفید خواهد بود. در واقع، ملت و جامعه به جز اجتماع افراد چیست؟ بنابراین در این توهم نباشید که یک ملت می‌تواند بدون دین زندگی کند. این بداقبالی در هندوستان روی داده است. ما واژگان زیادی را سوء تفاهم کردیم، شروع کردیم به سخن گفتن در مورد "حکومت بدون دین". باید می‌گفتیم "حکومت بدون فرقه"، ولی در مورد حکومت بدون دین سخن گفتیم. این دو با هم تفاوت بسیار دارند و دو چیز مختلف هستند. هر انسان هوشمندی طرفدار "حکومت بدون فرقه" است، ولی فقط احمق‌ها طرفدار "حکومت بدون دین" هستند. "حکومت بدون فرقه" یعنی که ما توجهی به جینسیسم، هندویسم، بودیسم، و محمدیسم نداریم. معنی بدون فرقه این است. حکومت بدون دین یعنی که ما توجهی به حقیقت، به عدم خشونت، به عشق یا به محبت نداریم. هیچ کشوری به این معنی نمی‌تواند بی‌دین باشد. و اگر باشد، آنوقت یک بد اقبالی بزرگ است.

ملت باید دین را انرژی زندگی خود سازد، نه اینکه بی‌دین باشد. ولی آری، مطلقاً ضروری است که فرقه‌گرا نباشیم. در دنیا کسانی که به خدا اعتقادی ندارد زیاد به دین خسارت زده‌اند، دانشمندان زیاد به دین خسارت زده‌اند. کسانی که بیش از همه به دین خسارت زده‌اند، رهبران مذهبی هستند. این‌ها کسانی هستند که تاکیدشان بیشتر روی جین-بودن است تا روی دین، کسانی که بیشتر به هندو-بودن تاکید دارند تا به مذهبی بودن. این‌ها کسانی هستند که دنیا را از دین محروم ساخته‌اند. فرقه‌هایی که باید بدنه‌ی دین باشند، اثبات کرده‌اند که قاتل دین هستند. دین ارزشی عظیم دارد، ولی فرقه‌ها بی‌ارزش هستند. هرچه فرقه‌ها و فرقه‌گرایی کمتر باشد بهتر است.

برای هر نژاد، هر ملت و هر جامعه‌ای غیر ممکن است که بدون اساس دین باقی بماند. چطور ممکن است؟ آیا می‌توانیم بدون پایه‌ی عشق ادامه دهیم؟ آیا یک ملت می‌تواند به حیات خود بدون تکیه بر عشق یا حقیقت ادامه دهد؟ یا یک ملت می‌تواند بدون پایه‌ی عدم خود خواهی، یا عدم مالکیت یا عدم خشونت و عدم ترس، یک ملت باقی بماند؟ این‌ها کیفیات اساسی روح هستند. با نبود این کیفیات، ملت و جامعه‌ای وجود نخواهد داشت. و اگر چنین ملتی وجود داشته باشد، آنگاه هرکس با جزیی هوشمندی خواهد دید که جز جمعیتی از آدم‌های آهنی نیستند. غیر ممکن است بتوانی آن را یک ملت بخوانی. ملت از روبرو بین افراد تشکیل شده است، رابطه‌ی من با شما و رابطه‌ی شما با همسایگان. تمام این روابط با هم، تشکیل یک ملت را می‌دهد. این روابط هرچه بیشتر بر اساس حقیقت، عشق، عدم خشونت و دیانت باشد، در زندگی آن ملت عطری بیشتر جاری خواهد بود، زندگی آن ملت نور بیشتری خواهد داشت و تاریکی کمتری در زندگی آن ملت وجود خواهد داشت.

دوست دیگری پرسیده است: ما روی چه چیز باید مراقبه کنیم؟

در کل، با تمام مفاهیمی که در مورد مراقبه شایع هستند، شما فکر می‌کنید که مراقبه یعنی مراقبه کردن روی چیزی: روی شخص یا یک شیء مراقبه می‌کنید. پس طبیعتاً این پرسش بر می‌خیزد که روی چه چیز مراقبه کنیم؟، به چه کسی دعا کنیم، اخلاصمان را به چه نثار کنیم؟ چه کسی را دوست بداریم؟ امروز صبح به شما گفتم که نوعی عشق وجود دارد که در آن می‌توانم از تو بیرسم عاشق چه کسی هستی. و نوعی دیگر از عشق وجود دارد که در آن می‌توانم بیرسم آیا در درونت عشقی هست یا نه؟ این عشق ربطی به دیگری ندارد. دو حالت از عشق وجود دارد: یکی که در آن عشق یک رابطه است، و دیگری که یک وضعیت از بودن است. در عشق اول، اگر بگویم که عاشق هستم، خواهی پرسید، "عاشق کی؟" و اگر بگویم که ربطی به کسی ندارد و فقط احساس عشق دارم، در فهمیدن آن مشکل خواهی داشت. ولی این وضعیت دوم است که باید درک شود. کسی که فقط عاشق است، بدون نیاز به کسی که عاشقش باشد، واقعاً عشق می‌ورزد. کسی که فقط عاشق یک شخص خاص باشد، با دیگران چه می‌کند؟ او نسبت به هر کس دیگر پر از نفرت خواهد بود. و کسی که فقط روی یک شخص خاص مراقبه می‌کند، با دیگران چه رفتاری خواهد داشت؟

نسبت به هرکس دیگر سرشار از ناهشیاری خواهد بود. آن مراقبه ای که من در موردش حرف می زنم، مراقبه روی چیزی نیست، بلکه وضعیت مراقبه است. بنابراین، وقتی با شما از مراقبه سخن می گویم منظورم چنین وضعیتی از بودن است. مراقبه یاد آوری کسی نیست. مراقبه یعنی انداختن هر چیزی که در حافظه هست و رسیدن به جایی که فقط آگاهی باقی بماند، جایی که فقط هشیاری باقی است. اگر چراغی روشن کنی و تمام اشیاء را از اطراف آن برداری، چراغ باز هم به نور افشانی ادامه می دهد. به همین ترتیب، اگر تمام اشیاء را از آگاهی خودت بزدايي، تمام افکار و تخیلات را، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ فقط آگاهی باقی خواهد ماند. آن وضعیت آگاهی خالص، مراقبه است. تو روی کسی مراقبه نمی کنی. مراقبه وضعیتی است که فقط آگاهی باقی می ماند. وقتی که فقط آگاهی باقی مانده باشد، بدون هیچ موضوعی، این حالت مراقبه خوانده می شود. من واژه "مراقبه" را چنین به کار می برم.

آنچه شما تمرین می کنید، به نوعی مراقبه نیست، فقط یک مفهوم است. ولی مراقبه توسط این تمرین، خودش روی خواهد داد. سعی کنید بفهمید که آنچه را شب ها تمرین می کنید، تمرینات شامل چاکراها و صبح ها که تمرینات تنفسی را انجام می دهید، همگی یک انضباط هستند، مراقبه نیستند. توسط این انضباط، لحظه ای فرا خواهد رسید که به نظر می رسد نفس ها از بین رفته اند. توسط این تمرینات لحظه ای فرا می رسد که به نظر می آید بدن ناپدید شده است و افکار نیز از بین رفته اند. وقتی که همه چیز از بین برود، چه باقی خواهد ماند؟ آنچه که باقی می ماند، مراقبه است. وقتی همه چیز از بین رفته باشد، آنچه که باقی است، مراقبه است. یک تمرین، روی یک چیز است، ولی مراقبه روی هیچ چیز خاصی نیست. بنابراین کاری که ما در واقع انجام می دهیم تمریناتی برای چاکراها و تنفس ها هستند. خواهید پرسید، "آیا بهتر نیست تمرینی را انجام دهیم که شامل مفهوم خداوند یا بت باشد؟" این خطرناک خواهد بود. به این دلیل که وقتی تمرینی را با یک بت انجام می دهی، آن وضعیتی که من مراقبه می خوانم روی نخواهد داد. تمرین با یک بت، فقط یک بت وجود خواهد داشت و نه هیچ چیز دیگر. و هر چه آن تمرین با بت عمیق تر شود، آن بت بیشتر آنجا وجود خواهد داشت و نه هیچ چیز دیگر.

برای راماکریشنا اتفاق افتاد. او عادت داشت روی الههٔ مادر، کالی مراقبه کند. تمرین او همین بود. سپس آهسته آهسته چنین شد که او شروع کرد به دیدن کالی در درون خودش. چشمانش را می بست و آن صنم زنده می شد و او بسیار مسرور و مشعوف می شد. ولی روزی مرشدی به دیدارش رفت و به او گفت، "کاری که تو می کنی، فقط تخیل است، دیدار خداوند نیست." و راماکریشنا گفت، "دیدار خداوند نیست؟ ولی من کالی را زنده می بینم!" آن پیر گفت، "دیدن کالی به صورت زنده، ملاقات با خداوند نیست." برخی کالی را می بینند و برخی مسیح را و برخی کریشنا را، تمام این ها تولیدات ذهن هستند. خداوند به هیچ شکل قابلیت دیدن ندارد. الوهیت صورت و روش و شکل ندارد. لحظه ای که آگاهی وارد بی شکلی می گردد، وارد الوهیت می شود. تو با الوهیت برخورد نمی کنی، با آن یکی می شوی. چنین برخورد تن به تنی وجود ندارد که تو در یک سو ایستاده باشی و خداوند در سوی دیگر. لحظه ای فرا خواهد رسید که تو در جهان هستی بی نهایت در می آمیزی، درست همانطور که قطره در اقیانوس فرو میچکد. و تجربهٔ آن لحظه، تجربهٔ الوهیت است. تو با خداوند برخورد نمی کنی و او را نمی بینی، تو آن آمیزش با جهان هستی را تجربه می کنی، همچون احساسی که قطره دارد وقتی که به اقیانوس فرو می افتد.

بنابراین آن پیر به راماکریشنا گفت، "این یک اشتباه است، فقط تخیلات است. حالا همانطور که این بت را در درونت آفریدی، آن را دو نیم کن. شمشیری خیالی بگیر و آن بت را به دو نیم کن." راماکریشنا گفت، "شمشیر؟ من کجا شمشیری پیدا کنم؟" پیر گفت، "تو آن صنم را در خیال آفریدی. همچنین نیز می توانی شمشیری بیافرینی و آن صنم را با آن بزنی. بگذار تخیلات، تخیلات را نابود کند. وقتی که آن صنم فرو بریزد، چیزی در پشت سر باقی نخواهد ماند. دنیا قبلاً از بین رفته است و اینک تنها این صنم باقی است، این را نیز رها کن. و وقتی که فقط فضای خالی برجای مانده باشد، با الوهیت دیدار خواهی کرد. آنچه تو فکر می کنی الوهیت است، الوهیت نیست. این آخرین حجاب برای خداوند است. آن را نیز نابود کن!" برای راماکریشنا خیلی سخت بود. او سال ها روی آن بت مراقبه کرده بود و چنان آن را پرورده بود و به آن عشق ورزیده بود که برایش موجودی زنده بود. نابود کردنش برای

او بسیار دشوار بود. او بارها و بارها چشمانش را بست و سعی کرد، ولی بازگشت و گفت، "من نمی توانم این عمل بیرحمانه را مرتکب شوم." ولی آن مرشد به او گفت، "اگر نمی توانی چنین کنی، نمی توانی با الوهیت یکی شوی. آنوقت عشق تو برای الوهیت کمتر از عشق تو به این صنم است. آیا آماده نیستی برای خاطر الوهیت این صنم را نابود کنی؟ عشق تو برای الوهیت کافی نیست، حاضر نیستی این صنم را به خاطر آن از دست بدهی." شما نیز همچنین عشق زیادی به الوهیت ندارید. شما نیز همچنین بین خود و الوهیت بت هایی را نگه داشته اید، به فرقه ها و متون مذهبی چسبیده اید، و آماده نیستید آن ها را رها کنید. آن پیر گفت، "به مراقبه بنشین و من پیشانی تو را با قطعه ای شیشه می برم. و وقتی احساس کردی که من پیشانی ات را بریده ام، قدری شهامت پیدا کن و کالی را به دو نیم کن." راماکریشنا شهامتی جمع کرد و وقتی که پیر چنان کرد، آن صنم به دو نیم شده بود. وقتی که بازگشت، گفت، "امروز، برای نخستین بار، دانستم که حقیقت چیست. امروز برای نخستین بار به سامادی دست یافتم. برای نخستین بار از تخیلات آزاد شدم و وارد حقیقت گشتم."

پس برای همین است که من از شما نمی خواهم هیچ چیزی را تخیل کنید. نمی خواهم چیزی را تصور کنید که یک مانع بشود. و چند چیزی که در مورد چاکراها و تنفس ها گفتم، مانع نیستند، زیرا شما با آن ها شیفته و کودن نمی شوید. شما به آن ها توجهی ندارید؛ این ها فقط ابزارهایی هستند که توسط آن ها می توانید به درون بروید. نمی توانند مانع باشند. بنابراین من در مورد استفاده از تخیلات طوری سخن می گویم که در پایان برای مراقبه شما مانعی نباشد. این گونه از شما نخواستیم تا روی چیزی مراقبه کنید، فقط خواسته ام که وارد مراقبه شوید. از شما نخواستیم تا مراقبه را انجام دهید، فقط خواسته ام که وارد مراقبه شوید. شما نباید روی چیزی مراقبه کنید. باید در درون خود به مراقبه برسید. اگر این را به یاد بیاورید، خیلی از نکات روشن خواهند شد.

دوستی پرسیده است: چرا تعلقات دنیوی، با وجودی که والاتر است، بر معنویت پیروز شده است؟

تاکنون معنویت شکست نخورده است. تا به امروز، معنویت هرگز توسط تعلقات دنیوی مغلوب نشده است. خواهی گفت که من در اشتباه هستم زیرا باید که هر روز این غلبه را در درونت احساس کرده باشی. ولی من از تو می پرسم، آیا هیچ علاقه اصیل روحانی داری؟ چیزی که در واقع می گویی این است که آنچه که مغلوب شده در تو وجود ندارد. این فقط مفهومی است که از معنویت داری و فقط در جایی آن را شنیده ای. اگر کسی به تو بگوید که الماس ها توسط سنگ های معمولی مغلوب شده اند، چه خواهی گفت؟ می گویی پس آنها نمی توانند الماس های واقعی باشند، آن الماس ها باید تخیلی باشند و آن سنگ ها باید واقعی باشند. پس البته که الماس ها شکست می خورند و سنگ ها پیروز می شوند. زیرا اگر الماس ها واقعی باشند، چگونه می توانند از سنگ ها شکست بخورند؟ باید فکر کرده باشی که در زندگی تو کیفیات روحانی توسط علایق دنیوی مغلوب شده اند. ولی آن کیفیات های روحانی کجا هستند؟ بنابراین هرچه که می پنداری مغلوب شده، فقط تخیلی است، وجود خارجی ندارد.

تو باید پیوسته در این فکر باشی که نفرت پیروز است و عشق مغلوب است. ولی عشق کجاست؟ باید فکر کرده باشی که آرزوی پول پیروز است و بر اشتیاق شناخت الوهیت چیره است. ولی اشتیاق شناخت الوهیت کجاست؟ اگر واقعاً وجود داشته باشد، هیچ اشتیاقی نمی تواند بر آن چیره شود. اگر واقعاً وجود داشته باشد، هیچ اشتیاق دیگری حتی نمی تواند وجود داشته باشد. مسئله مغلوب شدن آن وجود نخواهد داشت. اگر کسی بگوید که نور وجود دارد ولی توسط تاریکی مغلوب شده است، خواهی گفت که او دیوانه است. اگر نور وجود داشته باشد، آن وقت تاریکی نمی تواند وارد شود. تاکنون هیچ جنگی بین نور و تاریکی وجود نداشته است. تاکنون هیچ تضادی بین نور و تاریکی وجود نداشته است زیرا لحظه ای که نور وجود دارد، تاریکی دیگر وجود ندارد. آن حریف دیگر وجود ندارد، پس پیروز شدن نیز وجود نخواهد داشت. تاریکی فقط وقتی می تواند پیروز شود که نور ابداً حاضر نباشد. ولی مسئله وجود نور در برابر تاریکی وجود ندارد، زیرا تاریکی از بین می رود، به سادگی وجود نخواهد داشت. اگر تعلقات روحانی در تو روی بدهد، آنچه که "تعلقات دنیوی" می خوانی از بین خواهد رفت. برای همین است که تمام تلاش من در این است که تاکید بیشتری برای خلق تعلقات روحانی در شما داشته باشم تا اینکه بر گرفتن تعلقات دنیوی شما تاکید کنم. تاکید من بر آن جنبه مثبت است. وقتی

که یک علاقه مثبت روحانی در شما برخیزد، تعلقات دنیوی شما ضعیف می شود. وقتی در کسی عشق برخیزد، نفرت از درونش از بین می رود. هرگز بین عشق و نفرت برخوردی وجود نداشته است، تاکنون چنین اتفاقی نیفتاده است. وقتی در درون کسی حقیقت برخیزد، دروغ در درونش از بین می رود. راستی و ناراستی هرگز با هم در جنگ نبوده اند. وقتی در درون کسی عدم خشونت برمی خیزد، خشونت از بین می رود. خشونت و عدم خشونت هرگز با هم در نزاع نبوده اند. مسئله شکست و پیروزی در میان نیست... حتی مسابقه ای نیز وجود نداشته است. خشونت چنان ضعیف است که وقتی عدم خشونت برخیزد، ناپدید می شود. عدم معنویت بسیار ضعیف است، دنیا ضعیف است، بسیار ضعیف.

برای همین است که در هندوستان، دنیا را مایا خوانده اند، غیر واقعی. مایا یعنی چیزی که چنان ضعیف است که اگر قدری آنرا لمس کنی ناپدید می شود. این جادویی است. درست مانند اینکه کسی یک درخت انبه را به تو نشان بدهد که با تردستی و شعبده در آنجا کاشته شده و وقتی به آن نزدیک می شوی در می یابی که وجود ندارد. یا که در شبی تاریک طنابی را می بینی که آویزان است و آن را یک مار می پنداری و وقتی نزدیک می شوی می بینی که ماری وجود نداشته است. آن ماری که تو در طناب دیده ای فقط یک توهم بوده، به نظر می رسیده که هست، ولی نیست. به همین دلیل است که در هندوستان، دنیا را مایا می خوانند زیرا لحظه ای که شخص به قدر کافی به آن نزدیک می شود، لحظه ای که حقیقت را می بیند، درخواست یافت که دنیا، آن گونه وجود نداشته است. آنچه که شما دنیا می خوانید، هرگز با حقیقت برخورد نکرده است.

بنابراین وقتی که احساس می کنی علایق معنوی تو شکست خورده اند، یک چیز را تشخیص بده: این علایق تو باید تخیلی باشند. باید آن ها را از طریق خواندن کتاب ها آموخته باشی، در درون تو نیستند. مردمان زیادی هستند... شخصی نزد من آمد و پرسید، "من در گذشته خداوند را تجربه می کردم، ولی حالا نمی کنم!" به او گفتم، "باید هرگز چنین خبری نبوده باشد. آیا ممکن است که شروع به تجربه الهیت کنی و سپس نکنی؟! مردم زیادی نزد من می آیند و می گویند، "من قبلاً مراقبه را تجربه می کردم و دیگر این تجربه را ندارم." به آنان می گویم، "هرگز چنین نبوده است، زیرا غیر ممکن است که مراقبه را تجربه کنید و سپس آن را از دست بدهید." این را در ذهن نگهدارید: در زندگی، مراحل والاتر می توانند به دست آیند، ولی هرگز نمی توانند گم شوند. می توانید به مرحله ای والاتر دست بیابید، ولی نمی توانید آن را از دست بدهید، راهی برای از دست دادنشان وجود ندارد. می توانی خردمند شوی و به خرد دست بیابی، ولی نمی توانی آن را از دست بدهی. غیر ممکن است.

ولی چیزی که اتفاق می افتد این است که با تحصیلات و با شرطی شدگی ها، برخی از احساسات مذهبی در شما برانگیخته میشوند. تو باور داری که اینها مذهبی هستند، ولی اینها احساسات مذهبی اصیل نیستند، فقط شرطی شدگی هستند. تفاوتی بین دیانت و شرطی شدگی وجود دارد. از کودکی به شما آموخته اند که روح وجود دارد. تو آن را آموخته ای، آن را انباشته ای، از بر کرده ای، بخشی از نظام حافظه ات شده است. و بعدها باز هم ادامه می دهی و تکرار می کنی که روح وجود دارد و فکر می کنی که می دانی که روح وجود دارد! تو ابداً نمی دانی. این فقط یک فکر بوده که در جایی آن را شنیده ای، چیزی کاذب که دیگران به تو آموخته اند. و آنوقت اگر این روح توسط شهوت تو شکست بخورد، خواهی گفت، "روح چنان ضعیف است که توسط خواسته های من شکست خورد." تو یک روح نداری، فقط یک فکر داری. وقتی که انرژی علاقه روحانی توسط تجربه خودت بیدار شود، آنوقت علایق دنیوی ناپدید می شوند. دیگر بر تو چیره نخواهند بود. این را به یاد بسپار: اگر احساس می کنی که شکست خورده ای، بدان که آنچه که باور داشته ای که دین است، باید چیزی باشد که به تو آموخته شده باشد که دین است، و تجربه خودت از دین نبوده است. کسی باید آن را به تو گفته باشد، باید از والدینت شنیده باشی. باید از سنت ها گرفته باشی، ولی در درون تو رخ نداده است.

این را به خاطر داشته باشید و تمام علایق تو خالی به اصطلاح معنوی و احساسات "مذهبی" را که شکست می خورند دور بیندازید. بدانید که تو خالی هستند و بی معنی. آن ادراک که چگونه علایق روحانی اصیل در خود ایجاد کنید فقط وقتی برایتان خواهد آمد که فهمیده باشید چگونه علایق کاذب را دور بریزید. بسیاری از شما به حمل کردن بسیاری از چیزهای تخیلی ادامه می دهید،

چیزهایی که وجود ندارند. گویی که یکی از آن گدایانی هستی که فکر می کنند ثروتمند هستند و نیستند! ولی وقتی دست در جیب می کنی و پولی پیدا نمی کنی، می پرسی "این چه جور ثروتی است؟! " این ابدأ ثروت نیست. گداها مشغولیتی محبوب دارند: رویای ثروتمند بودن، و تمام گداها رویای ثروتمند شدن را دارند. بنابراین هرچه بیشتر دنیوی باشی، بیشتر می پنداری که مذهبی هستی. راه های زیادی برای رویا دیدن وجود دارد. صبح به پرستشگاه برو، قدری اعانه بده، مراسمی به جای آور و حتی قدری گیتا یا قرآن یا انجیل بخوان تا این توهم در تو ایجاد شود که مذهبی هستی! این اعمال توهم مذهبی بودن را ایجاد می کنند.

و سپس وقتی که آن "علائق معنوی" توسط آرزوهای دنیوی تو شکست خوردند، غمگین می شوی و پر از پشیمانی و فکر می کنی، "علائق معنوی چه ضعیف هستند و علایق دنیوی چه قوی هستند." ولی تو هیچ علاقه معنوی نداری. فقط خودت را فریب می دهی که مذهبی هستی. بنابراین ضرورت دارد که درک کنی که آن علاقه معنوی که بتواند از یک هوس جنسی شکست بخورد، کاذب است. معیار این است: هر علاقه معنوی که بتواند توسط یک خواسته دنیوی شکست بخورد، دروغین است. روزی که در تو علاقه ای زاده شود که در حضورش علایق دنیوی از بین بروند، جایی که حتی اگر هم نگاه کنی، چیزی را نتوانی بیابی، آن روز، چیزی از حقیقت برایت رخ داده است. لمحہ ای از دیانت را خواهی داشت. اگر خورشید در بامداد طلوع کند و تاریکی همچون قبل ادامه داشته باشد، خوب بدان که در خواب دیده ای که خورشید برآمده است. وقتی که خورشید بدمد، تاریکی به خودی خودش از بین می رود. خورشید هرگز با تاریکی ملاقات نکرده است، خورشید نمی داند که چیزی به نام تاریکی وجود دارد. و این شناخت هرگز برایش ممکن نیست. تاکنون روح، وجود چیزی چون علاقه دنیوی را نشناخته است. وقتی که روح بیدار شود، آنگاه آرزوها در جایی یافت نمی شوند. این دو هرگز با هم دیدار نداشته اند. این معیار را به یاد داشته باشید، مفید خواهد بود.

دوستی پرسیده است: آیا برای مراقبه ریاضت کشیدن لازم است؟

آنچه که برایتان توضیح می دهم، پاکسازی بدن، پاکسازی افکار و پاکسازی عواطف، خالی بودن بدن، خالی بودن ذهن و خالی بودن عواطف، همین ریاضت است. و مردم فکر می کنند که ریاضت چیست؟ اگر کسی در مقابل خورشید بایستد، فکر می کنند که او ریاضت می کشد. اگر کسی روی تختی از خارها بخوابد، می پندارند که مشغول ریاضت کشی است. اگر کسی گرسنگی بکشد، فکر می کنند که ریاضت می کشد. مفهوم ما از ریاضت کشی بسیار مادی و بدنی است. برای بیشتر مردم ریاضت کشیدن یعنی شکنجه دادن به بدن. اگر کسی بدنش را آزار بدهد، آنوقت ریاضت می کشد! در حقیقت، ریاضت کشی ربطی به آزار دادن بدن ندارد. ریاضت کشیدن چیزی مطلقاً متفاوت و منحصر به فرد است.

اگر کسی روزه بگیرد، فکر می کنید که او مشغول ریاضت کشیدن است، ولی او فقط از گرسنگی دارد می میرد. و من تا آنجا پیش می روم که می گویم او حتی روزه هم نگرفته است، فقط غذا نمی خورد. غذا نخوردن و بدون غذا زندگی کردن یک چیز است و روزه داشتن چیزی کاملاً متفاوت است. یک اوپواس، روزه داشتن، یعنی زندگی کردن در حضور الوهیت. این یعنی بودن در نزدیکی روح خود. این یعنی نزدیک بودن به روح خویش. و غذا نخوردن یعنی چه؟ زندگی بدون غذا یعنی نزدیک بودن به بدن. این ها دو چیز کاملاً متضاد و مخالف هستند. یک انسان گرسنه به بدنش نزدیک تر است تا به روحش. در مقایسه، انسانی که معده اش پر است کمتر به بدنش نزدیک است. انسان گرسنه همیشه در فکر غذا، معده و بدنش است. خط فکری او در حول محور بدن می چرخد. مشغولیت اساسی او بدن و غذاست. اگر گرسنه بودن یک فضیلت می بود، آنوقت فقر چیزی می بود که سبب غرور می شد. اگر گرسنه ماندن چیزی روحانی بود، کشورهای فقیر معنوی می بودند. ولی آیا می دانید که هیچ کشور فقیر نمی تواند روحانی باشد؟ دست کم تاکنون چنین اتفاقی نیفتاده است. یک کشور فقط وقتی می تواند روحانی باشد که ثروتمند باشد. روزهایی را به یاد دارید که کشور های شرق مذهبی بودند، هندوستان کشوری مذهبی بود، ولی آن روزها، دوران ثروت بسیار، فراوانی بسیار بودند. ماهویرا و بودا شاهزاده بودند. تمام بیست و چهار پیشوای مذهبی جین همگی شاهزاده بودند. این یک تصادف نیست. چرا یک تیرتانکارا هرگز در یک خانواده فقیر زاده نشده؟ دلیلی برایش هست: ریاضت همیشه در وسط فراوانی آغاز می شود. انسان فقیر به

بدنش نزدیک است. انسان غنی شروع می کند به رها شدن از بدن، یعنی که نیازهای بدنی او برآورده شده و او برای نخستین بار از نیازهای تازه که نیازهای روحش هستند هشیار می شود.

برای همین است که من مایل نیستم شما گرسنه بمانید، یا دیگران را وادارید که گرسنه باشند و یا فقر را معنویت بخوانید. کسانی که این چیزها را می گویند در توهم به سر می برند و دیگران را نیز فریب می دهند. آنان فقط از فقر حمایت می کنند و راه های کاذبی برای احساس رضایت یافتن پیدا می کنند. گرسنه ماندن هیچ ارزشی ندارد. آری، این ممکن است که در حالت روزه، غذا را از یاد ببرید و بدون آن ادامه دهید، ولی این امری کاملاً متفاوت است. ماهویرا تمرین ریاضت می کرد. او گرسنه نمی ماند، روزه می گرفت. او توسط روزه داشتن پیوسته می کوشید به روح نزدیک تر شود، آنگاه حضور بدن را از یاد می برد و این لحظات می توانند ادامه یابند و یک یا دو روز و یا حتی یک ماه چنین بگذرد. در مورد ماهویرا چنین گفته شده که او در طی دوران ریاضتش که دوازده سال طول کشید، فقط سیصد و پنجاه روز آن را غذا خورد. یک یا دو ماه می گذشت بدون اینکه چیزی بخورد. فکر می کنید که اگر او گرسنه بود، دو ماه به سادگی می گذشت؟ یک انسان گرسنه می مرد. ولی ماهویرا نمرد، زیرا در طول آن دوران از بدنش آگاه نبود. چنان قرابت و نزدیکی به روحش وجود داشت که او از وجود بدنش بی خبر بود.

و این رازی بزرگ است... اگر از حضور بدن بی خبر باشی، بدن شروع می کند به عمل کردن بر اساس یک نظام کاملاً متفاوت و دیگر نیازی به غذا ندارد. اینک این یک واقعیت علمی است که اگر کاملاً از وجود بدن ناهشیار باشی، بدن بر اساس یک نظام کاملاً متفاوت عمل می کند و نیاز به خوراک زیاد ندارد. و هرچه شخص بیشتر وارد دنیای معنویت شود، برایش بیشتر ممکن خواهد بود تا انرژی بسیار ظریفی از غذا دریافت کند که برای یک شخص معمولی ممکن نیست. بنابراین وقتی که ماهویرا روزه می گرفت، چنان به روح خودش نزدیک بود که تماماً غذا را از یاد می برد. این گونه می توانست اتفاق بیفتد.

زمانی یک مرد مذهبی با من به سر می برد و به من گفت، "من امروز روزه دارم." گفتم، "حتمناً منظورت این است که خوراک نخواهی خورد، ولی روزه نیستی!" گفت، "فرقش چیست که خوراک نخورم یا روزه بگیرم؟" گفتم، "وقتی غذا نمی خوری، از غذا خوردن دست برمی داری و به غذا خوردن فکر می کنی. روزه گرفتن یعنی اینکه دیگر به غذا علاقه ای نداری، با روح در ارتباط هستی و غذا فراموش می شود." روزه گرفتن یک ریاضت اصیل است. غذا نخوردن آسیب زدن به بدن و سرکوب کردن بدن است. مردمی که نفس دارند غذا نمی خورند و مردمان بی نفس روزه می گیرند. غذا نخوردن نفس را ارضا می کند: "من چندین روز است که غذا نخورده ام!" اطرافیان تحسینت می کنند و خوشحال هستند. خبر اینکه تو چقدر مذهبی هستی به همه جا منتشر می شود. زجر دادن به بدن نفس را بسیار ارضا می کند، بنابراین افرادی که نفس های بزرگ دارند با این موافق هستند. من آشکارا به شما می گویم که این ها کشش های نفسانی هستند. این ها علایق و کشش های مذهبی نیستند.

مردمان مذهبی یقیناً روزه می گیرند، ولی بدون غذا نمی مانند. روزه داشتن یعنی که فرد تماماً درگیر تلاشی است تا به روح خودش نزدیک شود. و وقتی که شخص شروع کند به نزدیک شدن به روح خودش، چنین روی می دهد که غذا کاملاً فراموش می شود. و من با تاکید به شما می گویم که این در مورد همه چیز صادق است، نه تنها در این مورد، بلکه در تمام جنبه های زندگی. دیروز با شما از سکس و عشق سخن گفتم... یا می تواند هر چیز دیگر باشد. کسی که مشغول سرکوب کردن جنسیت خود باشد به نظر شما بسیار مذهبی می رسد، ولی در واقع ابداً مذهبی نیست. انسان مذهبی کسی است که مشغول پرورش عشق خود باشد، زیرا هرچه بیشتر عشق بورزد، سکس به خودی خود از بین می رود. همانطور که به الوهیت نزدیک تر می شوید، تغییرات زیادی در بدن رخ می دهد. نگرش شما به بدن متفاوت خواهد بود، تغییر خواهد کرد. ریاضت علمی است که توسط آن، فرد فراموش می کند که "من بدن هستم" و به این شناخت نزدیک تر می شود که "من روح هستم."

ریاضت تکنیک و فن است. یک پل است، راهی است که شخص از یاد می برد که بدن است و این تشخیص در او طلوع می کند که او یک روح است. ولی ریاضت کشی در سراسر دنیا شایع شده است و خطراتی را ایجاد کرده است. ریاضت کشی سبب ارضای چند

تن نفس پرست شده است، ولی به ادراک توده ها صدمات عظیمی وارد کرده است، زیرا توده ها چنین باور می کنند که این ریاضت واقعی است، که مراقبه واقعی این است که یوگای واقعی همین است. ولی این ها نه مراقبه هستند و نه یوگا. و یک چیز دیگر به شما می گویم: مردمی که به سرکوب کردن بدن علاقه دارند فقط روانپزش هستند. همچنین، کسانی که از آزار دادن بدن خود لذت می برند، از رنج دادن به بدن دیگران نیز لذت می برند. این ها مردمانی خشن هستند. این مردم آزاری است و خود آزاری.

و همچنین یادآوری می کنم که در انسان دو نوع غریزه وجود دارد: یک غریزه، زندگی کردن است: غریزه بقا و دیگری غریزه مرگ، غریزه مردن. اگر در انسان غریزه مرگ وجود نداشت، این همه خودکشی در سراسر دنیا وجود نمی داشت. یک غریزه خفته مرگ در درون همه وجود دارد، بنابراین هر دو غریزه در درون شما هست. غریزه مرگ می تواند کسی را به خودکشی وادار سازد. او از آن لذت می برد. برخی یکباره خودکشی می کنند و برخی بسیار آهسته، به اقساط! کسانی که آهسته و به تدریج خودکشی می کنند، شما آنان را مرتاض می خوانید و کسانی که یکباره خودشان را از بین می برند می گوئید که خودکشی کرده اند. ولی کسانی که آهسته و کند خودشان را از بین می برند به نظر می رسد که مشغول ریاضت کشیدن هستند! ریاضت کشی خودکشی نیست. ریاضت کشی ربطی به مرگ ندارد، به زندگی بی نهایت مربوط است. ریاضت علاقه ای به مرگ ندارد، بلکه به یک زندگی کامل تر علاقه دارد.

بنابراین نگرش من به ریاضت در آن سه کلیدی نهفته است که تاکنون به شما گفتم و سه کلید بیشتر را بحث خواهیم کرد. این شش کلید، ریاضت را بر اساس نگرش من تشریح می کنند. کسی که وارد این شش کلید شود، مشغول ریاضت کشیدن است. آیا هرگز اندیشیده اید که آیا کسی که فرار می کند و همسرش را پشت سر می گذارد واقعاً ریاضت می کشد؟ مردم این را ریاضت کشی می خوانند... او را سانیاسین می خوانند! و با این وجود ممکن است که او زنش را پشت سر رها کرده باشد و هنوز به او فکر می کند. ریاضت کشیدن وقتی است که زنت در برابرت نشسته باشد و تو آشفته نباشی. ریاضت کشیدن این نیست که از او بگریزی و باز هم در مورد او فکر کنی. و به یاد بسپارید، مردمی که فرار می کنند و چیزها را در پشت سر رها می کنند، به فکر کردن در مورد آن چیزها ادامه می دهند. برای آنان غیر ممکن است که به آن چیزها فکر نکنند. زیرا اگر آنان چنین مردمی بودند، قادر بودند حتی وقتی که با آن چیزها به سر می برند، به آن ها فکر نکنند.

پس بگذارید این را به شما بگویم: وقتی که چیزها وجود دارند، شما به آن ها فکر نمی کنید، ولی وقتی حاضر نیستند، شروع می کنید به فکر کردن در مورد آن ها. آیا این را خودت تجربه نکرده ای؟ به آن چیزی که در برابرت هست فکر نمی کنی، بلکه به آن چیزی که غایب است فکر می کنی. اگر کسانی که دوستشان داری نزدیک تو باشند به آنان فکر نمی کنی، فراموششان می کنی، ولی وقتی که دور می شوند، شروع می کنی به یاد آوردن آنان. هر چه دورتر باشند بیشتر به فکرشان هستی. شما نمی دانید این گونه "سالکان" چقدر رنج می برند. اگر تمام این مردمان مذهبی در دنیا صداقت داشتند، آنگاه این توهم که آنان مذهبی هستند از بین می رفت. و اگر آنان حقیقتاً اغتشاشاتش درونی خودشان را افشا می کردند، که در درونشان چه خبر است و چه رنجی می برند، از چه خواسته هایی در رنج هستند و چه چیزهایی شکنجه شان می دهد، اگر تمام این ها را مجبور بودند بازگو کنند، در خواهید یافت که جهنم همین جا روی زمین است. من این را با قدرت به شما می گویم: جهنم نمی تواند هیچ جای دیگری در این دنیا باشد. زندگی یک انسان وقتی جهنم می شود که به جای دگرگون کردن خواسته هایش از آن ها فرار کند. ریاضت کشیدن به معنی فرار کردن از هیچ چیز نیست، یک تحول است. ریاضت کشیدن، ترک دنیا نیست، بلکه یک دگرگون سازی است. ریاضت کشیدن فدا کردن نیست، یک تحول درست است، و هر آنچه که در این دگرگونی روی بدهد، درست است.

هزاران نفر در رنج هستند، آنان فقط یک خوشی دارند: ارضای نفس. این را نیز فقط تعدادی می توانند ارضا کنند، نه همه. نفس مردمی که خیلی باهوش هستند، به دلایلی، آسان تر راضی می شود. بقیه فقط رنج می برند و امیدوارند که روزی به بهشت بروند، که از رفتن به جهنم نجات یابند و شاید نیروانا را تجربه کنند. همان طمعی که به شما چسبیده، به آنان نیز چسبیده است. و طمع

این ظرفیت را به شما می دهد که دردهای زیادی را تحمل کنید. یک انسان معمولی که طمع پول دارد، برای کسب پول رنج زیادی را متحمل می شود، و مردمی که طمع بهشت را دارند نیز درد زیاد را طاقت می آورند.

وقتی که مسیح را برای مصلوب کردن می بردند، یکی از پیروانش گفت، "ما همه چیز را به خاطر تو فدا کرده ایم: به ما بگو، در ملکوت خداوند با ما چگونه رفتار خواهد شد؟" مسیح باید به او با ترحم نگاه کرده باشد و شاید از روی ترحم و یا شوخی این گونه جواب داده باشد، "برای شما نیز مکانی نزدیک خداوند وجود خواهد داشت." آن مرد بسیار خوشحال شد. گفت، "پس خوب است." حالا آیا خواهید گفت که این مرد ترک دنیا کرده است؟ مشکل است مردی طمعکارتر از کسی پیدا کنید که بگوید، "من همه چیز را داده ام، حالا در مقابل چه به دست خواهم آورد؟" کسی که در مورد به دست آوردن چیزی در مقابل اعمالش فکر می کند، ابداً ترک دنیا نکرده است. برای همین است که تمام این صحبت ها در مورد ریاضت، همه در مورد ریاضت کشی حرف می زنند، نیاز به شما شوقی می بخشد تا یک ریاضت خاص را عمل کنید، تا بتوانید پاداشی مشخص دریافت کنید.

آن ریاضت که برای آرزوی دریافت چیزی در مقابل باشد، کاذب است، زیرا ابداً ریاضت نیست، نوعی طمع است. برای همین است که تمام شکل های موجود ریاضت ها به شما قول می دهند که در مقابل چیزی دریافت می کنید. آن ها به شما می گویند که تمام کسانی که در گذشته این یا آن ریاضت را عمل کرده اند به این چیز یا آن چیز دست یافته اند. این ها شکل هایی از طمع هستند. تنها ریاضت، تلاش برای شناخت خویشتن است. چنین نیست که توسط این یا آن چیز به مکانی در بهشت دست بیایی، بلکه خوشی عظیمی را تجربه خواهی کرد. نشناختن خویش یعنی نشناختن خود زندگی.

و نشناختن وجود خود..... ممکن نیست در کسی که قدری هوشمند باشد، اشتیاق شناخت خویشتن برنخیزد. او اصرار خواهد داشت که بداند کیست و با انرژی حیاتی درون خودش آشنا گردد. ریاضت راهی برای شناختن حقیقت زندگی است. ریاضت، سرکوب بدن نیست. آری، ممکن است به نظر برسد که خیلی از کارهایی که یک مراقبه کننده انجام می دهد سرکوب بدن باشد، درحالی که او چنین کاری نمی کند. آیا تاکنون مجسمه ای از ماهویرا دیده اید؟ وقتی که به مجسمه نگاه می کنید، آیا احساس می کنید که این مرد بدنش را سرکوب کرده باشد؟ در کجای دیگر چنین بدنی دیده اید؟ و آنوقت به "قدیسانی" که پیرو ماهویرا هستند نگاه کنید! فوراً در خواهید یافت که آنان بدن هایشان را سرکوب کرده اند تمام منابع حیاتی آنان خشک شده است. بدن هایشان غمگین و گنگ است و وضعیت آگاهی شان نیز گنگ است. آنان فقط تحت تاثیر طمع حرکت می کنند: "آن سرور کجاست؟ آن آرامش که در مجسمه ماهویرا می بینیم کجاست؟"

این چیزی است که باید در موردش اندیشید: ماهویرا برهنه می گشت. شما فکر می کنید که او به این دلیل لباس هایش را دور انداخت که فکر کرده انسان باید ترک لباس کند. نه، او فقط لذت برهنه گشتن را شناخته بود. من می خواهم خیلی روشن به شما بگویم که ماهویرا به این دلیل لباس هایش را رها نکرد که فکر می کرده باید لباس ها را دور انداخت. او به سبب خوشی عریان بودن چنین کاری کرد. برهنه گشتن چنان برایش شادی آور بود که پوشیدن لباس برایش یک اختلال بود. او در برهنه بودن چنان سروری را یافته بود که وجود لباس برایش مختل کننده بود، بنابراین آنها را دور انداخت. وقتی که راهبی از ماهویرا تقلید می کند، او هیچ لذتی از این کارش نمی برد. در واقع، برایش مشکل است که چنین کاری کند. و با کشیدن این مشقت او می پندارد که تمرین ریاضت می کند. برای ماهویرا این یک ریاضت کشیدن نبود، عملی شادمانه بود. و اگر کسی بدون درک او از او تقلید کند، بدون اینکه روح او را بفهمد، لباس هایش را خواهد انداخت و چون این کاری دشوار است، آن را ریاضت می خواند.

ریاضت کشیدن دردناک نیست. هیچ لذتی نمی تواند بالاتر از ریاضت باشد. با این وجود، آنان که فقط آن را سطحی تمرین می کنند، احساس می کنند که عملی دشوار و دردناک است. و در مقابل این همه سختی دادن به خود، نفس خود را در این دنیا ارضا می کنند و طمعشان را برای دنیای دیگر ارضا می سازند. من این را ریاضت نمی خوانم. ریاضت روند رفتن به درون است، با کمک

ذهن و بدن. و رفتن به درون خود کاری مشکل و طاقت فرساست، به عزمی راسخ نیاز دارد. در موردش فکر کنید: من پیوسته در باران و در آفتاب سوزان می ایستم. آیا این کار سخت تر است و یا اینکه وقتی کسی به من ناسزا بگوید و من خشمگین نشوم؟ آیا خوابیدن روی تختی از خار سخت تر است و یا اینکه وقتی کسی به من سنگ بزند، حتی فکر زدن او به قلبم راه پیدا نکند؟

هر کسی در یک سیرک هم می تواند روی تختی از خارها دراز بکشد. ایستادن زیر آفتاب سوزان فقط به تمرین نیاز دارد و پس از چند روز تمرین دیگر اهمیتی نخواهد داشت. بسیار ساده است، مطلقاً ساده است. برهنه ماندن فقط به تمرین نیاز دارد. در واقع، تمام انسان های اولیه در دنیا برهنه زندگی می کردند. ولی ما آن را ریاضت نمی خوانیم و نزد آنان نمی رویم و به پایشان نمی افتیم که گویی کاری بزرگ انجام می دهند. می دانیم که رسمشان چنین است. برای آنان بسیار طبیعی است، برایشان دشوار نیست. ریاضت کشیدن فقط این نیست که چیزی را تمرین کنی. ولی نود و نه درصد از مردم چنین می کنند. بسیار به ندرت به کسی برمی خورید که ریاضت او ثمره خوشی و سرور او باشد، و ریاضت فقط وقتی واقعی است که ثمره سرور شما باشد. ولی وقتی که در خدمت رنج بردن باشد، چیزی جز شکلی از خودآزاری نیست، مذهبی نیست، بلکه روانپیشی است. و اگر در دنیا ادراک رشد کند، ما این مردمان "مذهبی" را به بیمارستانهای روانی خواهیم فرستاد، نه به معبدها. آن زمان دور نیست که ما کسی را که از زجر دادن بدنش لذت ببرد، بستری کنیم. و اگر کسی فقط از لذت های بدنی خوش باشد، او نیز بیمار است، درست مانند کسی که از زجر دادن به بدنش لذت می برد. این ها افراط و تفریط و بیمارگونه هستند.

اگر کسی از بدنش فقط برای لذت بردن استفاده کند، یک بیماری است. و اگر کسی از آزار دادن بدنش لذت ببرد، این نیز یک بیماری است. این بیماری یک مرتاض است که تمام خواهش های بدن را سرکوب ساخته است. کسی که از بدنش درست استفاده کند، از بیماری رها خواهد شد. او با بدنش هویت نگرفته است، نه از طیق افراط در لذت ها و نه با سرکوب. بدن فقط یک وسیله است. فقط انسانی که نه بدن را سرکوب می کند و نه در لذت های بدنی افراط می کند، کسی که خوشی او به بدن وابسته نیست، بلکه به روحش بستگی دارد، فقط چنین شخصی است که به سمت دین پیش می رود. دو نوع مردم هستند که خوشی آنان بستگی به بدن دارد: یک نوع کسانی که از پرخوری لذت می برند و نوع دیگر آنان که از نخوردن لذت می برند. ولی هر دو نوع از آزار دادن بدنشان لذت می برند، اگر هر گونه خوشی را تجربه کنند، مقید به بدن است. برای همین است که من هر دو نوع را ماده گرا می خوانم: آنان فقط به بدن توجه دارند. توجه به بدن به نام مذهب بسیار مضر است. کیفیت های مذهبی باید دوباره تعریف شوند.

یک پرسش دیگر در همین مورد: تفاوت بین راگ، خواسته، ویراگ، ترک خواسته و ویت راگ، و رای خواسته چیست؟

راگ یعنی وابستگی به چیزی، ویراگ یعنی مخالفت با آن خواسته و ویت راگ یعنی وارستگی. اگر سعی کنید آنچه را که اکنون گفتم درک کنید، آنوقت درمی یابید که راگ یعنی وابسته شدن به چیزی و ویراگ یعنی انکار آن وابستگی. اگر شخصی پول جمع کند، یک راگ است و اگر کسی پول را رها کند و فرار کند، این ویراگ است. ولی تمرکز هر دو به پول است. کسی که پول انباشته می کند، در مورد پول فکر می کند و کسی که پول را ترک می کند نیز به پول فکر می کند. یکی از اینکه این همه پول انباشته لذت می برد، آنقدر دارد که نفسش از اینکه در موردش فکر کند ارضا می شود، درحالی که دیگری از اینکه پول را ترک کرده است نفس خودش را ارضا می کند.

تعجب خواهید کرد... مردمی که پول دارند، آنچه را که دارند می شمارند، ولی مردمی که ترک پول کرده اند نیز حساب چیزهایی را که ترک کرده اند نگه می دارند! این راهبان و مردمان "مذهبی" فهرستی از اینکه چه قدر روزه گرفته اند دارند! درست همانطور که برخی آمار لذت هایی را که برده اند نگه می دارند، برخی دیگر هم آمار چیزهایی را دارند که ترک کرده اند! راگ آمار نگه می دارد و ویراگ نیز آمار نگه می دارد، زیرا کانون توجه آنان یکسان است، هر دو یک چیز را چسبیده اند. ویت راگ، وارستگی، رفتن به

فراسوی وابستگی، همچون انکار وابستگی نیست. ویت راگ یعنی رها شدن از وابستگی و انکار وابستگی. ویت راگ آن وضعیت آگاهی است که در آن نه وابستگی وجود دارد و نه انکار وابستگی. او خنثی است. او پول دارد ولی توجهی به آن ندارد.

کبیر پسری داشت به نام کمال. کبیر اهل انکار وابستگی یا ویراگ بود. او روش کمال را دوست نداشت، زیرا اگر کسی چیزی به کمال می داد، کمال آن را نگه می داشت. کبیر بارها به او گفته بود، "از دیگران هدیه قبول نکن. ما نیازی به پول نداریم." ولی کمال می گفت، "اگر پول بی فایده است، پس حتی چه نیازی است که به آن نه بگوییم؟ اگر پول چیزی بی فایده است، آنوقت ما آن را نمی خواهیم. ولی اگر کسی اینجا می آید تا خودش را سبک کند، چرا به او نه بگوییم؟ مگر بی فایده نیست؟" کبیر از این روش خوشش نمی آمد و گفت، "اگر مایلی می توانی جدا زندگی کنی." انکار وابستگی او با این عمل پسرش به هم می خورد. پس از کمال خواست تا جدا زندگی کند و کمال در کلبه ای جدا زندگی کرد. والی کاشی عادت داشت به دیدار کبیر برود. روزی گفت، "من کمال را در اینجا نمی بینم."

کبیر گفت، "من روش او را دوست ندارم، رفتارش توخالی است. من از او جدا شده ام. او جدا زندگی می کند." والی گفت، "دلیلش چیست؟" کبیر گفت، "او طمع پول دارد. کسی چیزی را تقدیم می کند و او می پذیرد." والی به دیدار کمال رفت و تعظیم کرد و یک الماس بسیار گرانبها را در پای او قرار داد. کمال گفت، "چه آورده ای؟ فقط یک سنگ!" والی فکر کرد، "ولی کبیر گفت که کمال به ثروت وابستگی دارد و او می گوید که من فقط یک تکه سنگ آورده ام!" پس او الماس را برداشت و خواست دوباره در جیبش بگذارد. کمال گفت، "اگر یک سنگ است، پس زحمت نده که آن بار را دوباره حمل کنی، وگرنه باز هم فکر خواهی کرد که یک الماس است." والی فکر کرد، "باید کلکی در کار باشد." پس گفت، "پس باید آن را کجا بگذارم؟" کمال پاسخ داد، "اگر می پرسی که کجا باید قرارش دهی، پس فکر نمی کنی که آن فقط یک سنگ است. فقط بیندازش دور! چه نیازی به نگه داشتن آن است؟" پس والی آن الماس را در یک گوشه از سقف کاه گلی کلبه گذاشت و با این فکر آنجا را ترک کرد که، "این یک حقه است! وقتی رویم را برگردانم، رفته است."

پس از شش ماه بازگشت و گفت، "مدتی پیش هدیه ای به تو دادم." کمال گفت، "مردم زیادی هدیه می آورند. و فقط اگر من علاقه ای به آن هدیه ها داشته باشم آن ها را برمی دارم یا باز می گردانم. ولی من علاقه ای به آن هدایا ندارم، پس چرا باید حساب آنها را داشته باشم؟ آری، تو باید چیزی به من داده باشی. چون این را می گویی، باید هدیه ای آورده باشی." والی گفت، "هدیه من خیلی ارزان نبود، بسیار پر ارزش بود. آن سنگ که به تو داده بودم کجاست؟" کمال گفت، "این خیلی سخت است. آن را کجا گذاشتی؟" والی رفت و آن گوشه از سقف را که الماس را در آنجا گذاشته بود نگاه کرد، و آن سنگ هنوز هم همانجا بود. او تعجب کرد! این چشمان او را باز کرد! این مرد، کمال، انسانی منحصر به فرد بود؛ برای او فقط یک قطعه سنگ بود. این چیزی است که من آن را ویت راگ می خوانم، رفتن به ورای وابستگی. این ویراگ نیست، انکار وابستگی نیست. این رفتن به ورای وابستگی هاست. ویت راگ یعنی که آن چیز معنی خودش را از دست داده است. وارستگی، رفتن به ورای وابستگی ها، هدف است. آنان که به این مرحله برسند، به سرور غایی دست خواهند یافت، زیرا تمام وابستگی هایشان به بیرون محو شده است.

و حالا، آخرین پرسش: آیا بدون آنچه که شما پایه مراقبه خوانید: پاکی بدن، پاکی افکار و پاکی عواطف، مراقبه غیر ممکن است؟ نه، بدون آن ها نیز مراقبه ممکن هست، ولی فقط برای تعداد بسیار اندکی ممکن است. اگر با یک عزم تمام وارد مراقبه شوی، آنوقت حتی بدون این ها نیز می توانی وارد مراقبه شوی. زیرا به محضی که وارد می شوی، تمام این ها پاک می شوند. ولی برای شما داشتن چنین عزم راسخی کار آسانی نیست، داشتن چنین اراده و تصمیمی کاری بسیار دشوار است. آنوقت باید یکی یکی آن ها را پاکسازی کنی. تو با پاک کردن این ها به مراقبه دست نخواهی یافت، بلکه با پاک کردن آن ها به عزمی راسخ تر دست خواهی یافت. با پاکسازی بدن، افکار و عواطف، آن انرژی که توسط این ها به هدر می رفت، صرفه جویی می شود، و همان انرژی به عزمی

راسخ تبدیل خواهد شد. آنوقت وارد مراقبه خواهی شد. پاکسازی این سه چیز مفید هست، ولی الزامی نیست. برای کسی که ورود به مراقبه را به طور مستقیم دشوار می یابد، پاکسازی این سه چیز الزامی است. ولی این ها مطلقاً الزامی نیستند، زیرا اگر یک عزم تمام و محکم وجود داشته باشد، حتی برای یک لحظه، می توانی وارد مراقبه شوی. اگر شخص، حتی برای یک لحظه تمام انرژی خودش را جمع کند و آن جهش را انجام دهد، آنوقت هیچ چیز وجود ندارد که مانع او شود، هیچ ناخالصی نمی تواند مانع او شود. ولی فقط تعداد بسیار اندکی از مردم هستند که به قدر کافی خوش اقبال اند تا بتوانند چنان انرژی را جمع کنند. فقط تعداد بسیار اندکی هستند که چنین شهامتی را کسب کرده باشند. فقط آن نوع مردمی که در این داستان برایتان می گویم می توانند چنین شهامتی را جمع کنند.

روزگاری مردی بود که فکر کرد دنیا باید در جایی پایان بگیرد، پس راهی سفر شد تا مکانی را که دنیا در آنجا پایان می گیرد پیدا کند. هزاران هزار مایل راه رفت و مرتب از مردم می پرسید، "من باید جایی را که دنیا در آنجا تمام می شود پیدا کنم." عاقبت به معبدی رسید که در جلوی آن نوشته بود: "دنیا در اینجا پایان می گیرد." مرد بسیار ترسید... بالاخره آن نشانی آمده بود و قدری جلوتر دنیا به پایان می رسید! و زیر آن تابلو نوشته شده بود: "جلوتر نروید." ولی او می خواست انتهای دنیا را ببیند. پس به پیشروی ادامه داد. قدری جلوتر دنیا به انتها رسید. خط کوتاهی وجود داشت و زیر آن چاهی بی انتها قرار داشت. او فقط نگاهی انداخت و تا حد مرگ ترسید. به عقب دوید، حتی نتوانست به عقب نگاهی بکند، زیرا آن چاه انتها نداشت. چاه هایی که زیاد عمیق نیستند ترسناک اند، ولی انتهایی دارند. این یکی انتها نداشت و بی نهایت بود، پایان دنیا بود. آن چاه انتهای عالم بود و ورای آن چیزی نبود. با ترس زیاد وارد معبد شد و به کشیش آنجا گفت، "این نقطه پایانی بسیار خطرناک است." کشیش پاسخ داد، "اگر پریده بودی، می دیدی که پایان دنیا، شروع خداگونگی است. اگر به داخل آن پریده بودی، الوهیت را می یافتی."

ولی برای شهامت پیدا کردن، برای اینکه به داخل آن چاه بپری، اگر آن را از قبل نداشته باشی، قدری آمادگی برای مراقبه مورد نیاز است. فقط انسانی که آماده است در آن چاه بپرد نیازی به آماده شدن ندارد. و چطور می توانی آماده شوی؟ آن آمادگی نمی تواند وجود داشته باشد. و برای همین است که من این آمادگی ها را تمرینات بیرونی خوانده ام. اینها وسایل بیرونی هستند و تا نقطه ای به شما کمک می کنند. هرکس که شهامت داشته باشد می تواند مستقیماً جهش کند و هرکس که شهامت ندارد می تواند از این گام ها استفاده کند، این را به یاد داشته باشید.

فصل هفتم

نور معرفت

در مورد جنبه های بیرونی که پایه های مراقبه هستند سخن گفتم. اینک در مورد طبیعت مرکزی مراقبه سخن می گویم. پایه اساسی مراقبه پاک کردن و تجربه واقعی بدن، افکار و عواطف است. حتی اگر همین مقدار اتفاق بیفتد، زندگی شما بسیار سرور انگیز می شود. زندگی شما الهی می گردد. به ماورا متصل می شوید. ولی این فقط یک دیدار خواهد بود، هنوز با آن آمیخته نشده اید. به ماورا متصل شده اید، ولی هنوز با آن یگانه نگشته اید. با الوهیت آشنا شده اید، ولی خود آن نشده اید. پایه های پاکسازی شما را به سمت الوهیت می چرخاند و چشم هایتان را به آن تمرکز می دهد، ولی فقط وضعیت خالی بودن است که اجازه می دهد با الوهیت درهم آمیزید و با آن یکی شوید.

در ابتدا، در پیرامون با حقیقت آشنا می شوید، در مرکز، خودتان حقیقت می شوید. پس حالا در مورد این مرحله دوم سخن می گویم. من مرحله اول را پاکسازی خواندم و دومین مرحله را خالی بودن می خوانم. در این خالی کردن نیز سه مرحله وجود دارد: در سطح بدن، در سطح ذهن و در سطح عواطف. بی بدن بودن متضاد هویت گرفتن با بدن است. شما با بدن هویت گرفته اید. شما احساس نمی کنید که: "این بدن من است"، برعکس، احساس می کنید، "من این بدن هستم." اگر این احساس که بدن هستید از بین برود، آنوقت بی بدن می شوید. اگر هویت گیری شما با بدن قطع شود، بی بدنی روی خواهد داد.

وقتی اسکندر از هند باز می گشت می خواست یک سانیاسین را با خودش ببرد تا به مردم یونان نشان دهد که یک سانیاسین هندی چه شکلی است. سالکان بسیاری بودند که آماده و مشتاق رفتن بودند. وقتی که اسکندر دعوت کند و میهمان سلطنتی باشد، چه کسی نمی خواست برود؟ ولی اسکندر نمی خواست هر کسی را که فقط اشتیاق داشت با خودش ببرد، زیرا کسی که مشتاق باشد، یک سانیاسین واقعی نیست. او دنبال یک سالک اصیل می گشت. وقتی که از منطقه مرزی گذر می کرد، در مورد یک سالک خاص چیزهایی شنید. مردم به او گفتند، "سالکی هست که در جنگل کنار رودخانه زندگی می کند. باید او را همراه خود ببری." اسکندر به آنجا رفت. نخست سربازانش را فرستاد تا او را بیاورند. سربازان نزد آن سالک رفتند و گفتند، "تو خوش اقبال هستی! هزاران سالک دیگر التماس کردند تا اسکندر آنان را با خودش ببرد، ولی او هیچ یک از آنان را انتخاب نکرد. اینک اسکندر کبیر لطفش را نثار تو کرده و می خواهد که با او به یونان بروی. تو را به روش شاهانه به آنجا خواهیم برد."

سالک گفت، "هیچکس قدرت یا جرات این را ندارد که یک سانیاسین را با زور به جایی ببرد." سربازان یکه خوردند. آنان سربازان اسکندر مقتدر بودند و یک سالک برهنه جرات می کرد با آنان چنین حرف بزند؟ گفتند، "این حرف را تکرار نکن وگرنه جانت را از دست می دهی." ولی سالک گفت، "هیچکس نمی تواند آن زندگی را که من پیشاپیش دور انداخته ام از من بگیرد. بروید و به اسکندر بگویید که قدرت او شاید همه چیز را فتح کند، ولی نمی تواند کسانی را فتح کند که پیشاپیش خودشان را فتح کرده اند." اسکندر تعجب کرد! کلامی عجیب بود، ولی با اهمیت نیز بود، زیرا فکر کرد که آن سالکی را که دنبالش بوده پیدا کرده است. خود اسکندر با شمشیر برهنه به دیدار سالک رفت و به او گفت، "اگر نیایی، گردنت را خواهم زد." و سالک پاسخ داد، "بزن! و همانطور که تو می بینی سر مرا از بدن جدا کرده ای، من نیز خواهم دید که سر از بدن جدا شده است. من نیز آن را خواهم دید، من هم این واقعه را تماشا خواهم کرد. ولی تو قادر نیستی مرا بکشی، زیرا من یک ناظر هستم. من نیز خواهم دید که سر از بدن جدا شده است. پس این فکر خطا را از سر به در کن که می توانی به من آسیب بزنی. من و رای نقطه ای هستم که کسی بتواند به من آسیب بزند."

برای همین است که کریشنا گفته است: "آنچه که آتش نمی تواند بسوزاند، آنچه که تیر نمی تواند سوراخ کند، آنچه که شمشیر نمی تواند ببرد، آن بودش، آن وجود، در درون ماست. آن وجود یکپارچه که آتش نمی تواند آن را بسوزاند و تیر به آن نفوذ نمی کند، در درون ماست." هشیاری از آن وجود و رها کردن هویت گیری با بدن، انداختن این احساس که شما بدن هستید، همان بی

بدن بودن است. ولی برای اینکه این هویت گرفتن را رها کنید باید کاری انجام دهید. باید بیاموزید که چگونه آن هویت گیری را بیندازید. و بدن هرچه پاک تر باشد، رها کردن هویت گیری با آن آسان تر خواهد بود. هرچه بدن بیشتر در وضعیت خلوص باشد، سریع تر آگاه می شوید که این بدن نیستید. برای همین است که پاکی بدن پایه است و بی بدنی ثمره نهایی آن است. چگونه می توانید بیاموزید که این بدن نیستید؟ باید این را تجربه کنید. اگر در حال ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن سعی کنید به یاد بیاورید، اگر قدری هشیار باشید، اگر نسبت به عملکردهای بدن قدری آگاه باشید، نخستین گام را به سوی خالی بودن بدن برداشته اید. وقتی راه می روی، عمیقاً به درون خود نگاه کن و خواهی دید که کسی آنجا هست که راه نمی رود. تو راه می روی، دست ها و پاهایت در حرکت هستند، ولی چیزی در تو وجود دارد که ابداً راه نمی رود، چیزی که تو را در حال راه رفتن تماشا می کند.

وقتی در دست ها یا پاهایت دردی وجود دارد، وقتی که پایت را زخمی کرده ای، آنوقت با هشیاری به دورن بنگر، آیا تو آسیب دیده ای، یا که بدن زخمی شده و تو با درد هویت گرفته ای؟ وقتی که دردی در بدن وجود دارد، هشیار شو که آیا درد برای تو رخ داده یا اینکه تو فقط درد را تماشا می کنی و بر آن درد یک شاهد هستی؟ وقتی که گرسنه هستی، با هشیاری نگاه کن تا ببینی آیا تو گرسنه هستی، یا بدنت گرسنه است و تو فقط شاهد آن هستی؟ و وقتی خوشحالی وجود دارد، باز هم تماشا کن و احساس کن که این خوشحالی درواقع در کجا اتفاق افتاده است. هر چیزی که در زندگی اتفاق می افتد، وقتی که ایستاده ای، نشسته ای، راه می روی یا خواب هستی و یا بیداری، چیزی که باید به یاد سپرده شود این است که آگاه باشی و تلاش کنی تا ببینی که این وقایع در واقع کجا اتفاق می افتند؟ آیا حقیقتاً برای تو اتفاق می افتند یا که تو فقط آن ها را تماشا می کنی؟

عادت هویت گرفتن شما بسیار عمیق است. وقتی که یک فیلم یا نمایش تماشا می کنید، شاید حتی شروع کنید به گریه کردن یا خندیدن. وقتی که چراغ های سالن نمایش روشن می شوند، پنهانی اشکتان را پاک می کنید تا کسی متوجه نشود. شما با قهرمان و شخصیت داستان گریسته اید، واقعه ای دردناک برای او رخ داده بود و شما با آن درد هویت گرفتید و گریستید. ذهنی که فکر کند که هرچه رخ می دهد برای او رخ می دهد در درد و عذاب است. و برای تمام دردهای شما فقط یک دلیل وجود دارد و آن هم هویت گرفتن با بدن است. و همچنین برای خوشبختی نیز تنها یک دلیل وجود دارد و آن اینکه این هویت گیری با بدن شکسته شود و هشیار شوید که شما این بدن نیستید.

برای این، به یادآوری درست نیاز است. یادآوری درست عملکردهای بدن، مشاهده درست و نظارت درست بر عملکردهای بدن مورد نیاز است. این یک روند است: بی بدن بودن از طریق نظارت درست بر بدن رخ خواهد داد. نظارت بر بدن ضرورت دارد. وقتی شب به رختخواب می روی، اهمیت دارد که هشیار باشی که این بدن است که به خواب می رود، نه تو. و صبح وقتی که از تخت بیرون می آیی، اهمیت دارد که آگاه باشی این بدن است که بیرون می آید، نه تو. این تو نبودی که به خواب رفتی و این تو نیستی که از خواب برمی خیزی. وقتی غذا می خوری، آگاه باش که این بدن است که غذا می خورد و وقتی لباس می پوشی، آگاه باش که این لباس بدن را می پوشاند، نه تو را. آنوقت وقتی کسی تو را زخمی می کند، با این هشیاری قادر خواهی بود به یاد بیاوری که این بدن است که زخمی شده، نه تو. این گونه، با این یادآوری های مدام، در یک نقطه، انفجاری رخ خواهد داد و هویت گیری با بدن گسسته خواهد شد. آیا می دانی که در وقت رویا دیدن، از بدنت هشیار نیستی؟ و آیا می دانی که در هنگام خواب عمیق نیز از بدن ناهشیار می مانی؟ آیا صورت خودت را به یاد می آوری؟ هر چه عمیق تر وارد درونت شوی، بیشتر بدنت را از یاد میبری. در رویا از بدنت آگاهی نداری و در خواب خیلی عمیق، در حالت بیهوشی، ابداً از بدنت آگاه نیستی. وقتی که هشیاری درحال بازگشتن باشد، هویت گیری با بدن به تدریج باز می گردد. صبح وقتی ناگهان بیدار می شوی، به درون نگاه کن، و به روشنی خواهی دید که هویت گیری تو نیز با بدن، بیدار می شود.

یک آزمایش وجود دارد که این هویت گیری با بدن را بشکند. اگر ماهی یکی دو بار آن را انجام دهید، به شما کمک می کند تا این هویت گیری را بشکنید. حالا سعی کنید این آزمایش را درک کنید. بدن را همانطور که در مراقبه شامگاهی رها می کنید، آسوده

کنید؛ اتاق را تاریک کنید و به هر چاکرا تلقین دهید، بدن را آسوده کنید و وارد مراقبه شوید. وقتی بدن آسوده شد، وقتی تنفس ها آرام گرفت و وجودتان ساکت شد، طوری احساس کنید که گویی مرده اید. و در درون هشیار شوید که چون مرده اید، تمام عزیزانتان دور شما جمع می شوند. تصاویر آنان را تماشا کنید که دور شما جمع شده اند، چه می کنند، کدام یک گریه می کند، چه کسی فریاد می زند، چه کسی مویه می کند، با وضوحی روشن آنها را ببینید، برای شما قابل دیدن می شوند. آنوقت ببینید که مردم همسایه و محل، همراه با عزیزانتان جمع شده و شما را در تابوت گذاشته اند. این را نیز تماشا کنید. مردم را ببینید که تابوت را حمل می کنند و بگذارید به محل سوزاندن اجساد ببرند، آنوقت بگذارید شما را روی محل سوزاندن بگذارند. تمام این را تماشا کنید. تمام این ها تخیلات است. ولی اگر تمام این ها را در خیال متصور شوید، قادر خواهید بود به روشنی همه چیز را ببینید.

و آنوقت ببینید که بدن شما را روی چوب ها گذاشته و آتش زده اند و بدن مرده شما سوخته و از بین رفته است. وقتی تخیل به نقطه ای می رسد که بدن سوخته و از بین رفته و دود آن به آسمان رفته و فقط خاکستری از شما باقی مانده است، بی درنگ، با هشیاری تمام، به درون خود نگاه کنید و ببینید چه روی می دهد. در آن لحظه ناگهان در خواهید یافت که شما این بدن نیستید، در آن لحظه هویت گیری با بدن کاملاً گسسته شده است. پس از اینکه این تمرین را بارها انجام دادی، وقتی که پس از انجام آن راه می روی، وقتی حرف می زنی، خواهی دانست که این بدن نیستی. ما این وضعیت را حالت بی بدنی خوانده ایم. کسی که توسط این روند خودش را بشناسد، بی بدن می شود. اگر تمام اوقات این کار را بکنی، بیست و چهار ساعته، در حال راه رفتن، بیدار شدن، نشستن و حرف زدن، از این هشیار باشی که تو این بدن نیستی، آنوقت بدن فقط یک تهیا می شود. و شناخت اینکه تو این بدن نیستی بسیار نادر است. این مطلقاً نادر است، هیچ چیز از این پر ارزش تر نیست. قطع هویت با بدن مطلقاً کمیاب است.

پس از اینکه بدنت، افکارت و عواطفت پاک و خالص شدند، اگر این تمرین بی بدن بودن را انجام دهی، اتفاق خواهد افتاد. و آن وقت تغییرات بسیاری در زندگیت رخ خواهد داد. تمام اشتباهات و رفتارهای ناآگاهانه شما به بدن مرتبط است. حتی یک اشتباه و عمل خطا نیز انجام نداده اید که به بدن مربوط نبوده است. و اگر آگاه شوید که این بدن نیستید، دیگر امکان هیچ خطا و اشتباه در زندگیتان وجود نخواهد داشت. آنوقت اگر کسی با شمشیر تو را بزند، خواهی دید که او با شمشیر بدنت را زده است، ولی برای تو هیچ اتفاقی نیفتاده است. تو دست نخورده باقی خواهی ماند. و در آن لحظه همچون یک گل نیلوفر آبی روی آب باقی خواهی ماند. لحظه ای که از بی بدنی خودت هشیار شوی، زندگیت آرام و بی دغدغه خواهد شد. آنگاه هیچ واقعه ای، هیچ تند باد و طوفانی تو را لمس نخواهد کرد، زیرا اینها فقط می توانند بدن را لمس کنند. تاثیرات آن ها فقط روی بدن است و بدن را متاثر می سازند. ولی تو به اشتباه فکر می کنی که تو را متاثر می سازند، برای همین است که رنج می بری و یا احساس رنج و شادی می کنی. این نخستین گام در انضباط معنوی است: می آموزی تا از بدن رها شوی. آموختن آن دشوار نیست، و کسانی که تلاش کنند، قطعاً آن را تجربه خواهند کرد.

دومین عنصر در سلوک روحانی رهایی از افکار است. درست همانطور که گفتم بی بدنی توسط نظارت درست بر بدن اتفاق می افتد، رهایی از افکار نیز از طریق نظارت درست بر افکار رخ خواهد داد. عنصر اساسی در تعلیمات روحانی، نظارت درست است. در این سه مرحله دوم، باید با هشیاری درست و نظارت درست بر بدن، ذهن و عواطف را نگاه کنید. برای جریان های فکری که در آگاهی تو جاری می شوند، یک ناظر باش. درست همانطور که شخصی کنار رودخانه می نشیند و جریان آب را تماشا می کند، کنار ذهنت بنشین و تماشا کن. یا درست همانطور که شخصی در جنگل می نشیند و خطوطی از پرندگان را تماشا می کند که در آسمان پرواز می کنند، فقط بنشین و افکارت را تماشا کن. یا وقتی که آسمان بارانی است و شخصی به تماشای ابرها می نشیند، بنشین و ابرهای افکار را تماشا کن که در آسمان ذهنت حرکت می کنند. افکاری که همچون پرندگان در پرواز هستند، جریان رودخانه-گون افکار..... ساکت در کناری بایست و فقط تماشا کن. درست مانند این است که در ساحل رودخانه نشسته باشی و جریان آب را تماشا می کنی. هیچ کاری نکن، دخالت نکن، به هیچ وجه افکارت را متوقف نکن. به هیچ وجه سرکوب نکن. اگر فکری آمد، آن را متوقف

نکن، اگر فکری نیامد، سعی نکن آن را با زور بیاوری، فقط یک تماشاجی و ناظر باش. در همین نظارت ساده است که خواهی دید و تجربه می کنی که تو و افکارت از هم جدا هستی، زیرا خواهی دید که کسی که افکار را تماشا می کند، از افکار جداست و با آن ها فرق دارد. و همانطور که از این آگاه می شوی، آرامشی عجیب تو را دربر می گیرد، زیرا دیگر هیچ نگرانی نخواهی داشت. می توانی در میان انواع نگرانی ها قرار داشته باشی، ولی آن نگرانی ها مال تو نیستند. می توانی در میان انواع مشکلات باشی، ولی آن مشکلات مال تو نخواهند بود. می توانی توسط افکار احاطه شده باشی، ولی تو آن افکار نخواهی بود. و اگر آگاه شوی که تو افکارت نیستی، زندگی این افکار ضعیف تر و ضعیف تر خواهد شد، بیشتر و بیشتر بی جان خواهند شد. قدرت افکار در این واقعیت قرار دارد که می پنداری آنها مال تو هستند. وقتی با کسی بحث می کنی می گویی، "این فکر من است..." هیچ فکری مال تو نیست. تمام افکار با تو تفاوت دارند، از تو جدا هستند. فقط شاهد آن ها باش.

داستانی برایتان می گویم که این نکته را عمیق تر درک کنید. برای بودا اتفاق افتاد..... یک شاهزاده تازه مشرف شده بود و در همان روز اول به گدایی رفت. او برای گدایی خوراکش به منزلی رفت که بودا به او گفته بود. او خوراک را گرفت، خورد و بازگشت. ولی وقتی که بازگشت به بودا گفت، "مرا ببخش، ولی من دیگر قادر نیستم به آنجا بروم." بودا گفت، "چه اتفاقی افتاد؟" شاهزاده گفت، "وقتی که می رفتم باید دو مایل پیاده روی می کردم و در راه به غذایی فکر کردم که دوست داشتم بخورم. و وقتی به در آن خانه رسیدم دیدم که یک پیروی عامی بود، یک شراویکا، درست همان غذایی را پخته بود که من در فکر داشتم. تعجب کردم. با این وجود فکر کردم که این یک تصادف است. سپس وقتی برای غذا خوردن نشستم، این فکر به ذهنم آمد که وقتی در خانه بودم عادت داشتم هر روز پس از غذا قدری استراحت کنم. و فکر کردم: حالا چه کسی از من خواهد خواست تا دقایقی استراحت کنم؟"

و درست وقتی که این فکر را داشتم، آن شراویکا به من گفت، "برادر، اگر دوست داری پس از غذا خوردن قدری استراحت کنی، من مدیون و شاکر خواهم بود و خانه ام پاک خواهد شد." "من واقعاً تعجب کرده بودم ولی باز هم فکر کردم که شاید تصادفی باشد که وقتی این فکر به ذهنم آمد، آن زن چنین چیزی گفته باشد. پس نشستم و این فکر به ذهنم آمد که من امروز تختی از خودم ندارم و سر پناهی از خودم ندارم، امروز زیر سقف دیگری هستم و روی تشک دیگری دراز کشیده ام. و درست در همین لحظه آن زن از پشت سر به من گفت، "ای راهب، این تشک نه مال تو است و نه مال من و این سرپناه نه به تو تعلق دارد و نه به من. آنوقت من ترسیدم! دشوار بود که باور کنم این چیزها بارها و بارها تصادفی رخ بدهند. پس به آن شراویکا گفتم، "آیا افکار من به تو می رسند؟ آیا از امواج فکری که در من بر می خیزند آگاه می شوی؟" و آن زن گفت، "با مراقبه پیوسته، افکار من از بین رفته اند و اینک می توانم افکار دیگران را ببینم." "آنوقت بود که واقعاً وحشت کردم و دوان دوان به سوی تو آمدم. لطفاً مرا ببخش، ولی من قادر نیستم فردا باز هم به آنجا بروم." بودا پرسید، "چرا که نه؟"

و او پاسخ داد، "زیرا... چطور می توانم بگویم؟ فقط از من نخواه باریگر به آنجا بروم." ولی بودا اصرار کرد و او مجبور شد به او بگوید: "با دیدن آن زن زیبا افکاری شهوانی در من برخاست، و او باید آن افکار را نیز در من خوانده باشد. حالا چگونه با او رو به رو شوم؟ چگونه قادر هستم بر در خانه اش بایستم؟ نمی توانم بار دیگر به آنجا بروم." ولی بودا گفت، "فقط مجبوری که به آنجا بروی. این بخشی از مراقبه تو است. تنها این گونه است که می توانی از افکارت هشیار باشی." آن راهب ناتوان بود.... باید روز بعد به آنجا می رفت. ولی روز بعد او همان مردی نبود که قبلاً به آنجا رفته بود. بار اول او آن راه را در خواب طی کرده بود: از افکاری که در سرش بودند هشیار نبود. روز بعد با هشیاری به آنجا رفت، زیرا حالا ترس وجود داشت. او با احتیاط به آنجا رفت. و وقتی بر در خانه آن زن رسید، پیش از اینکه از پله ها بالا رود، قدری درنگ کرد. خودش را آگاه ساخت و هشیاری اش را به درون معطوف کرد. بودا گفته بود، "فقط درون را بنگر و هیچ کاری نکن تا هیچ فکری بدون اینکه تو آن را ببینی از ذهنت نگذرد."

از پله ها بالا رفت، در حالی که درونش را تماشا می کرد. می توانست تقریباً تنفس هایش را ببیند. می توانست حتی حرکات دست و پاهایش را ببیند. و وقتی که غذا می خورد، از هر یک لقمه اش آگاه بود. مانند این بود که کس دیگری غذا می خورد و او فقط

تماشایش می کرد. وقتی که شروع می کنی به تماشا کردن خود، دو جریان در درونت وجود خواهند داشت: یکی آنکه انجام می دهد و دیگری آنکه فقط تماشا می کند. در درونت دو بخش وجود خواهند داشت: یکی کننده است و دیگری فقط تماشاگر. او غذایش را می خورد و در عین حال، یکی مشغول غذا خوردن بود و دیگری تماشا می کرد. در هندوستان ما می گوئیم، و در دنیا، تمام کسانی که شناخته اند می گویند، "آنکه تماشا می کند، تو هستی و آنکه عمل می کند تو نیستی." پس راهب تماشا کرد. در شگفت شد! رقصان نزد بودا بازگشت و به او گفت، "عالی است! چیزی را کشف کردم. دو تجربه داشتم: یک تجربه این است که وقتی تماماً هشیار هستم، افکار متوقف می شوند. وقتی با هشیاری تمام به درون می نگرم، افکار متوقف می شوند. تجربه دوم این است که وقتی افکار متوقف می شوند، می بینم که کننده از تماشاگر جداست." بودا گفت، "کلید همین است. و کسی که این را یافته باشد، همه چیز را یافته است."

برای افکارت یک تماشاگر باش، و نه یک فکرکننده، به یاد بسپار: نه یک فکر کننده، بلکه یک تماشا کننده. برای همین است که ما به فرزندان خود "بیننده" می گوئیم، نه اندیشمند. ماهویرا یک اندیشمند نیست، بودا یک اندیشمند نیست، آنان بیننده هستند، تماشاگر هستند. یک اندیشمند شخصی بیمار است. مردمانی که نمی دانند، فکر می کنند. مردمی که می دانند، فکر نمی کنند، تماشا می کنند آنان قادر به دیدن هستند، برایشان قابل دیدن است. و راه دیدن این است که در درونت، افکارت را مشاهده کنی. در حال ایستادن، نشستن، خوابیدن یا در بیداری، هر جریان فکری را که در درونت جاری است تماشا کن و با هیچکدام از افکارت هویت نگیر که تو آن هستی. بگذار افکار جدا از تو جاری باشند و تو از آنها جدا باش. در درون تو باید دو جریان جاری باشند. انسان معمولی که فقط فکر می کند، تنها یک جریان دارد. یک مراقبه کننده در درون خود دو جریان موازی را دارد: افکار و مشاهده گری افکار. یک انسان معمولی در درونش فقط یک جریان جاری است: جریان افکار. و انسان به اشراق رسیده نیز فقط یک جریان در درونش هست: فقط مشاهده گری. سعی کن این را درک کنی؛ انسان معمولی فقط در درونش جریان افکار برقرار است، آن تماشاگر خوابیده است. یک مراقبه کننده در درونش دو جریان موازی هم دارد: افکار و تماشاگری افکار. شخص روشن ضمیر در درونش فقط یک جریان باقی می ماند و آن هم مشاهده گری است. فکر کردن مرده است.

ولی چون شما باید تماشا کردن را توسط فکر کردن بیاموزید، باید روی افکار و روی مشاهده گری، در کنار هم مراقبه کنید. اگر بخواهیم از افکار به سمت مشاهده گری حرکت کنیم، باید همزمان روی افکار و روی مشاهده گری مراقبه کنیم. این چیزی است که من آن را نظارت درست می خوانم، یادآوری درست. ماهویرا آن را "هوشمندی بیدار" خوانده است؛ هشیاری و هوشمندی بیدار. آن کس که افکار را تماشا می کند، هوشمندی بیدار تو است. یافتن اندیشمندان کاری بسیار آسان است، ولی یافتن کسی که هوشمندی اش بیدار باشد دشوار است. هوشمندی خود را بیدار کنید. به شما گفتم چگونه آن را بیدار کنید، توسط مشاهده کردن افکار با هشیاری. اگر حرکات بدن را تماشا کنی، بدن ناپدید می شود و اگر افکار مسابقه دهنده، روند افکار را مشاهده کنی، آنوقت افکار ناپدید می شوند و اگر عواطف خود را از نزدیک مشاهده کنی، آنگاه عواطف از بین خواهند رفت.

گفتم که برای پاکسازی عواطف، بگذارید که عشق به جای نفرت بیاید، دوستی به جای دشمنی بیاید. اینک به شما می گویم که از این حقیقت نیز آگاه باشید؛ در پشت آنکه عشق می ورزد و آنکه نفرت دارد، بعدی دیگر وجود دارد که فقط هشیاری است، که نه عشق می ورزد و نه نفرت دارد. این فقط یک شاهد است. گاهی نفرت را مشاهده می کند و گاهی عشق را که رخ می دهند. ولی خودش فقط یک مشاهده گری است؛ فقط تماشا می کند. وقتی از کسی نفرت دارم، آیا در مرحله ای از این واقعیت هشیار نمی شوم که نفرت دارم؟ و وقتی عاشق کسی هستم، آیا در درونم به نوعی نمی دانم که کسی را دوست دارم؟ آن که آگاه است، در پشت آن عشق و نفرت قرار دارد. این آگاهی و معرفت تو است که در پشت بدن، افکار و عواطف تو قرار دارد، در پشت همه چیز است. برای همین است که متون مذهبی آن را "نه این- نه آن" می خوانند؛ نه این و نه آن. نه بدن است و نه فکر است و نه عاطفه است. هیچکدام از این ها نیست. و وقتی چیزی نمانده نباشد، آن تماشاگر هست، آن بیننده، آن معرفت مشاهده گر، آن روح.

بنابراین به یاد بسیار که مشاهده گر عواطف خود نیز باشی. در نهایت به چیزی خواهی رسید که فقط دیدن خالص است. آنچه که فقط دیدن خالص است باید حفظ و ذخیره شود. آن دیدن خالص، هوشمندی است. ما آن دیدن خالص را خرد خوانده ایم. ما آن دیدن خالص را معرفت خوانده ایم. این هدف نهایی یوگا و تمامی مذاهب است. کیفیت اساسی سلوک روحانی نظارت درست است، نظارت درست بر اعمال بدن، بر روند فکری و بر جریانات درونی عاطفه ها. کسی که از این سه لایه عبور کند و یک مشاهده گر شود، به آن ساحل دیگر خواهد رسید. و رسیدن به آن ساحل دیگر یعنی تقریباً رسیدن به هدف. کسی که در یکی از این سه چیز گیر کرده باشد، هنوز هم به این ساحل متصل است، هنوز به مقصد نرسیده است.

داستانی شنیده ام: ماه شب چهارده بود... مانند امشب. ماه تمام بود و شبی بسیار زیبا بود، پس تعدادی دوست خواستند که نیمه شب به قایق سواری بروند. می خواستند قدری تفریح کنند. پس قبل از اینکه سوار قایق شوند، مشروب زیادی نوشیدند. وارد قایق شدند، پاروها را برداشتند و شروع به پارو زدن کردند و مدت های زیاد پارو می زدند. وقتی که سپیده زد و نسیم خنکی وزید، قدری به حال آمدند و گفتند، "ببینیم چقدر رفته ایم، تمام شب را پارو زده ایم!" ولی وقتی خوب از نزدیک مشاهده کردند دیدند که درست در همانجایی قرار دارند که شب پیش بودند. آنوقت دریافتند که چه چیزی را فراموش کرده بودند: آنان تمام شب را پارو زده بودند، ولی یادشان رفته بود تا طناب قایق را از ساحل باز کنند! و در این اقیانوس بی پایان هستی، انسانی که قایقش را از این ساحل باز نکرده باشد، هر چقدر هم که رنج ببرد و فریاد بزند، به هیچ کجا نخواهد رسید.

قایق آگاهی تو به کجا بسته شده است؟، آیا به بدنت بسته شده؟ به افکارت؟ و یا به عواطف؟ بدن، افکار و عواطف، این ها ساحل های تو هستند. در حالت مستی می توانی تمام عمرت را پارو بزنی، برای زندگانی های بی پایان. و پس این زندگانی های بی نهایت، وقتی که نسیم خنک تفکر بیدار بوزد و خرد تو را لمس کند، وقتی که اشعه از نور به تو بخورد و بیدار شوی و نگاه کنی، درخواستی خواهی یافت که این زندگانی ها را بیهوده پارو زده ای و به همان ساحلی که بوده ای بسته شده ای. و آنوقت این واقعیت ساده را خواهی دید که فراموش کرده ای قایق را باز کنی. بیاموز که چگونه قایق را باز کنی. پارو زدن بسیار آسان است، ولی باز کردن قایق بسیار دشوار است. معمولاً باز کردن قایق آسان است و پارو زدن، مشکل. ولی وقتی که رودخانه زندگی در میان باشد، باز کردن قایق بسیار دشوار است و پارو زدن بسیار آسان. زمانی راماکریشنا گفت، "قایقت را باز کن، بادبان هایت را بگشا و بادهای الوهیت تو را خواهند برد، حتی نیازی نداری که پارو بزنی." چیزی که گفته درست است، اگر قایقت را باز کنی خواهی دید که بادهای الهی پیشاپیش می وزند و تو را به ساحل های دور دست می برند. و تا زمانی که به سواحل دور دست نرسی، سرور را نخواهی شناخت. ولی نخست باید قایقت را باز کنی. مراقبه یعنی باز کردن قایق. چرا آن اشخاص قادر نبودند قایق را باز کنند؟ آنان مست بودند، ناهشیار بودند. و صبح دم، وقتی نسیم خنک به آنان خورد و حواسشان سر جا آمد، دریافتند که قایق از ساحل رودخانه باز نشده بود.

من در مورد تماشاگری درست سخن گفتم. تماشا کردن درست نقطه مقابل ناهشیاری است. شما در حالت ناهشیاری به سر می برید، برای همین است که قایق را به بدنتان به افکارتان و به عواطفتان متصل کرده اید. اگر با احساس وزش سرد بادهای نظارت درست، هشیار شوی، آنوقت باز کردن قایق مشکل نخواهد بود. این ناهشیاری است که تو را به قایق متصل کرده است، هشیاری تو را از قایق آزاد می سازد. و نظارت درست بر تمام اعمال راهی برای هشیار شدن است. در سلوک روحانی فقط یک تمرین وجود دارد و آن یادآوری درست است، یادآوری درست یا هوشمندی درست یا آگاهی درست. این را به یاد بسپارید زیرا بسیار اهمیت دارد که آن را پیوسته و مدام به کار ببرید. اگر این سه پاکسازی و این سه خالی سازی بتوانند اتفاق بیفتند... آن سه پاکسازی برای آوردن این سه خالی کردن کمک می کنند. اگر آن سه خالی کردن تجربه شوند، این همان سامادی یا اشراق است. سامادی دری به حقیقت است، به خود، به الوهیت. برای کسی که در سامادی بیدار می شود، دنیا از بین می رود. از بین رفتن به این معنی نیست که این دیوارها از بین بروند و تو از بین بروی. از بین رفتن یعنی اینکه این دیوارها دیگر دیوار نیستند و تو دیگر تو نیستی. وقتی برگی رشد می کند، تو فقط برگ را نخواهی دید، بلکه آن انرژی حیاتی را که آن را رشد می دهد خواهی دید، و وقتی باد می وزد، فقط

باد را احساس نخواهی کرد، بلکه نیروهایی که آن را خلق می کنند خواهی دید و آنگاه در هر ذره از خاک فقط آن چیز فانی را نخواهی دید، بلکه آن جاودانگی را نیز خواهی دید. دنیا به این معنی از میان رفته است که الوهیت پدیدار گشته است.

خداوند خالق دنیا نیست. امروز کسی می پرسید، "دنیا را چه کسی آفریده است؟" شما اکنون در کوهستان هستید، در دره ها هستید و می پرسید، "این دره ها و این درختان را چه کسی آفریده است؟" شما به این پرسش ها ادامه خواهید داد تا وقتی که برای خودتان تجربه کنید. و زمانی که بشناسید، دیگر نخواهید پرسید که چه کسی این ها را آفریده است، خودتان می دانید، خود جهان هستی، آفریدگار است. خالقی وجود ندارد. خود جهان هستی خالق است. وقتی که چشم داشته باشید، خواهید دید که خود خلقت خالق است. و تمام این دنیای پهناور اطراف شما الهی می گردد. الوهیت را در مخالفت با دنیا نمی توان تجربه کرد؛ وقتی که نگرش دنیایی از بین برود، الوهیت آشکار می شود. در آن حالت سامادی حقیقت را خواهید شناخت، حقیقتی که معمولاً پنهان است. و توسط چه چیز پنهان شده است؟ فقط توسط ناهشیاری شما پنهان گشته است. هیچ حجابی جز ناهشیاری حقیقت را نمی پوشاند، آن حجاب ها در چشمان شما هستند.

برای همین است که کسی که پرده از چشمانش برگردد به شناخت حقیقت می رسد. و من به شما گفتم که چگونه پرده از چشمان خود بردارید، آن سه پاکسازی و آن سه خالی سازی برای برداشتن حجاب از چشمانتان به شما کمک می کنند. و وقتی چشم ها بدون حجاب شدند، آن حالت را سامادی می خوانند. آن بینش خالص و بدون مانع، سامادی است. سامادی هدف غایی دین است، هدف نهایی تمام ادیان و تمام یوگاها. من در موردش صحبت کرده ام. روی آن تعمق کنید، روی آن تامل کنید و مراقبه کنید. در موردش فکر کنید و بگذارید در وجودتان بنشیند. کسی که تخمی را می کارد، درست مانند یک باغبان روزی در می یابد که آن گل ها شکوفه کرده اند. و کسی که سخت مشغول کوش معدن است روزی الماس و سنگ های قیمتی را خواهد یافت. و کسی که در آب شیرجه بزند و عمیق فرو برود، روزی مرواریدهای گرانبها را به دست خواهد آورد. کسی که مشتاق باشد و شهامت داشته باشد زندگی را متحول شده خواهد یافت و پیشرفت خواهد کرد. صعود به یک قله به اندازه شناخت خویشتن چالش بزرگی نیست. و برای انسان باهوشی که قدرت و انرژی دارد یک تحقیر بزرگ است که خودش را نشناسد. تک تک افراد می توانند مصمم شوند تا حقیقت را بشناسند، خودشان را بشناسند و اشراق را تجربه کنند. با این پیمان و با این پایه ها، موفقیت برای همه ممکن است.

اینک به مراقبه شامگاهی می نشینیم. بار دیگر، چیزی در مورد مراقبه شامگاهی برایتان می گویم. دیروز در مورد پنج چاکرای بدن برایتان گفتم: بخش هایی از بدن هستند که با این مراکز مرتبط هستند. اگر آن چاکراها را آسوده کنید، اگر به آن ها تلقین کنید که آسوده باشند، آنگاه آن بخش های بدنی نیز همزمان آسوده خواهند شد. نخستین چاکرا، مولادارا چاکرا است. این را می توان در نزدیکی آلت تناسلی یافت. به این چاکرا دستور می دهید که آسوده شود. تمام توجه خودتان را به آن بدهید، به آن بگویید که راحت و آسوده باشد. خواهید گفت، "ولی فقط با این گفتن چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر فقط به پاهایم بگویم که راحت شوند، چگونه راحت می شوند؟ اگر به بدن بگویم که بی حرکت باشد، چگونه بی حرکت خواهد شد؟" درک چنین مطلب ساده ای نیاز به هوشمندی زیادی ندارد. وقتی به خودت می گویی، "دست! آن دستمال را بردار،" دست چگونه دستمال را بر می دارد؟ و وقتی به پاهایم می گویی که راه بروند، چگونه راه می روند؟ و وقتی به پاهایم می گویی که راه نروند، چگونه متوقف می شوند؟ هر ذره و اتم بدن شما از فرمان های شما پیروی می کنند. اگر چنین نمی کردند، بدن نمی توانست عمل کند. به چشم ها می گویید بسته شوند و بسته می شوند. فکری در درون خطوط می کند و چشم ها بسته می شوند. چرا؟ آیا فکر می کنید بین آن فکر و چشم ها رابطه ای نیست؟ اگر چنین رابطه ای نبود، می توانستید بنشینید و فکر کنید که چشم ها بسته شوند و آن ها باز می مانند! و می توانستید فکر کنید که پاهایتان باید راه بروند و ممکن بود که پاهای بی حرکت بمانند! هرچه که ذهن بگوید، همزمان به بدن می رسد. اگر فقط قدری هوشمند باشید، می توانید بدن را وادارید هر عملی انجام دهد. آنچه که همه روز با بدن انجام می دهید فقط طبیعی است. ولی آیا می دانید که حتی همین مقدار نیز مطلقاً طبیعی نیست. حتی در این موارد نیز نیروی تلقین عمل می کند. آیا می دانید که

اگر نوزاد انسانی در میان حیوانات بزرگ شود قادر نخواهد بود که راست بایستد؟ اینگونه وقایع رخ داده اند. چندی پیش، در جنگل های نزدیک لوکناو چنین واقعه ای رخ داد. پسری را یافتند که توسط گرگ ها بزرگ شده بود. گرگ ها دوست دارند بچه ها را از روستاها بدزدند و گاهی هم آن ها را بزرگ می کنند. از این موارد بسیار رخ داده است. بنابراین حدود چهار سال پیش، پسر بچه چهارده ساله ای را یافتند که گرگ ها او را وقتی که نوزاد بود از روستایی در آن حوالی ربوده بودند و شیر داده و بزرگ کرده بودند. آن پسر چهارده ساله مطلقاً یک گرگ بود؛

روی چهار دست و پا راه می رفت، نمی توانست راست بایستد. از خودش صداهایی شبیه گرگ در می آورد و بسیار وحشی و خطرناک بود. اگر دستش به انسانی می رسید می خواست او را زنده بخورد، ولی قادر به حرف زدن نبود. حالا چرا یک پسر چهارده ساله قادر به سخن گفتن نبود؟ و اگر از او می خواستی که سعی کند حرف بزند، چه می توانست بکند؟ و چرا یک پسر چهارده ساله نمی تواند راست بایستد؟ زیرا هرگز به او تلقین نشده بوده که راست بایستد، بنابراین هرگز به ذهنش خطور نکرده که راست بایستد. وقتی که نوزادی در خانه شما متولد می شود، وقتی می بیند همگی شما راه می روید، برایش یک ایده می شود. با دیدن تمام اطرافیان که راه می روند، شجاعتش رشد می کند و آهسته آهسته این فکر را می گیرد که ایستادن روی دو پا و راه رفتن ممکن است. او این فکر را پیدا می کند و این فکر در ضمیرش عمیق تر می شود. سپس شهامت راه رفتن را پیدا می کند و تلاش می کند. وقتی که می بیند دیگران حرف می زنند، این فکر را پیدا می کند که سخن گفتن ممکن است، آنوقت تلاش می کند تا حرف بزند. تارهای صوتی که او را قادر به سخن گفتن می کند در او فعال می شود.

در بدن ما غده های بسیاری وجود دارند که فعال نیستند. به یاد بسپارید که انسان هنوز به طور تمام تکامل نیافته است. آنان که علم بدن دارند می گویند که تنها بخش کوچکی از مغز انسان فعال است. بخش دیگر کاملاً غیر فعال است، به نظر می رسد که هیچ فعالیتی ندارد. و دانشمندان موفق نشده اند که عملکرد آن بخش ها را کشف کنند. تاکنون این بخش ها به نظر می رسد که فعالیتی ندارند. بخش بزرگی از مغز کاملاً بدون استفاده افتاده است. ولی یوگا می گوید که این بخش ها نیز می توانند فعال شوند. و همین طور که در خانواده حیوانات از رده انسان پایین بیاییم، حتی بخش های کوچکتری مورد استفاده قرار می گیرند، بخشهای بزرگتری از مغز حیوانات بلااستفاده مانده است. اگر قادر بودیم مغز بودا یا ماهاویرا را مورد آزمایش قرار دهیم، می توانستیم ببینیم که تمام مغز آنان مورد استفاده بوده است، هیچ بخشی بلااستفاده نمانده بود. تمام ظرفیت مغزی آنان مورد استفاده بوده و در شما تنها بخش کوچکی مورد استفاده است.

حالا برای فعال شدن آن بخش هایی که مورد استفاده نیستند، باید به خودتان تلقین بدهید، باید تلاش کنید. در یوگا با کار کردن روی چاکراها تلاش شده تا از آن قسمت های مغز استفاده شود. یوگا یک علم است و زمانی فرا خواهد رسید که در دنیا یوگا بزرگترین علم خواهد شد. همانطور که گفتم، با توجه دادن خود روی این پنج چاکرا و با تلقین دادن به آن بخش های خاص از بدن، این چاکراها بسیار آسوده می شوند. به چاکرای اول تلقین می کنید که آسوده باشد و همزمان تصور می کنید که پاها آسوده شده اند، و پاها آسوده می شوند. سپس به سمت بالا می روید. به دومین چاکرا که نزدیک ناف است توجه می کنید و تلقین می کنید که آسوده شود و تمام اندام های درون شکم آسوده خواهند شد. سپس باز هم بالاتر می روید و به سومین چاکرا که نزدیک قلب است تلقین می کنید که باید آسوده شود و تمام گره قلب باز شده و آسوده می شود. و باز هم بالاتر می رویم و به چهارمین چاکرا در بین دو چشم توجه می کنیم و تلقین می کنیم که آسوده باشد و تمام عضلات صورت شما رها و آسوده خواهند شد. باز هم بالاتر بروید و به پنجمین چاکرا تلقین کنید که راحت و آسوده شود و همه چیز در مغز شما آسوده و ساکت خواهد شد. هرچه این تلقینات را با تمامیت بیشتری انجام دهید، آن اتفاق کاملتر رخ خواهد داد. پس از اینکه برای چند روز مدام این تمرین را عمل کردید، نتایج را احساس خواهید کرد. اگر نتایج را فوراً احساس نکردید نترسید. اگر هیچ چیزی سریع رخ نداد، نیازی نیست نگران شوید. برای کسی که عطش کشف روح را دارد، اگر چندین زندگانی هم به طول بیانجامد، زمان زیادی نیست.

برای ما یاد گرفتن چیزهای معمولی چند سال طول می کشد. پس برای انجام این آزمایش با عزم و قطعیت تمام، با صبر و سکوت، نتایج تضمین شده هستند. با تلقین دادن به این پنج چاکرا بدن را آسوده و راحت می کنید. سپس، وقتی که می گویم تنفس ها را آسوده کنید، بگذارید نفس ها راحت باشند. و به شما خواهیم گفت که تنفس ها آرام می شوند.... آنوقت تلقین کنید. عاقبت به شما می گویم که افکار از بین می روند و ذهن خالی می شود. این آزمایش مراقبه ما است. ولی پیش از مراقبه، این تلقینات را برای دو دقیقه انجام می دهیم و پیش از اینکه این تلقینات را انجام دهیم، پیمان خود را پنج بار تکرار می کنیم. حالا مراقبه شامگاهی را شروع می کنیم. همه باید برای این مراقبه دراز بکشند. این را فقط باید در حالت خوابیده انجام داد. پس برای خود جا باز کنید. نخست برای بستن پیمان می نشینیم و تلقین می کنیم و سپس دراز می کشیم.

فصل هشتم

حقیقت: حق مادر زادی تو

کسی پرسیده است: حقیقت چیست؟ آیا ممکن است آن را به طور ناقص شناخت؟ و اگر نه، آنوقت برای دست یابی به آن باید چه کنیم؟ زیرا برای هر کس ممکن نیست که یک فرزانه شود.

نخست: هر انسان این توان را دارد که یک فرزانه شود. اگر کسی این توان را به عمل در نمی آورد، این نکته ای دیگر است. اگر دانه ای قادر نباشد به درخت تبدیل شود، امر دیگری است، ولی هر دانه این توان ذاتی را دارد که یک درخت شود. هر دانه ای توان بالقوه خودش را دارد. اینکه این توان را به فعل در نیورد، موضوع دیگری است. اگر آن دانه بارور نشود، اگر خاکی پیدا نکند، اگر آب و نوری نیابد، دانه خواهد مرد، این ممکن است، ولی دانه آن توان را داشته است. تک تک انسان ها این توان بالقوه را دارند که یک فرزانه شوند. برای همین است که باید نخست این فکر را از سرت دور کنی که به اشراق رسیدن یک امتیاز ویژه برای برخی افراد است. به اشراق رسیدن حق ویژه هیچ مردم خاصی نیست. و کسانی که این فکر را منتشر می کنند فقط برای تغذیه نفس های خودشان چنین می کنند. اگر کسی بگوید که به اشراق رسیدن کاری بسیار دشوار است و فقط برای معدودی از افراد ممکن است، این نفس خودش را تغذیه می کند. این برای تعدادی فقط راهی است برای ارضای نفس. وگرنه، هر کسی این توان را دارد که به اشراق برسد، زیرا برای تجربه کردن حقیقت برای همه، فضا و فرصت وجود دارد.

گفتم که اگر آن را تجربه نکنید موضوعی دیگر است. برای این نیز فقط خودتان مسئول هستید، توان شما مسئول آن نیست. تمام ما که اینجا نشستیم این توان را داریم که برخیزیم و راه برویم، ولی اگر راه نرویم و به نشستن ادامه دهیم، آنوقت چه؟ شما نیروهایتان را با فعال کردن آنها کشف می کنید، تا زمانی که آنها را به کار نگیرید، آنها را نخواهید شناخت. شما اکنون اینجا نشستیم و کسی نمی تواند بداند که شما توان راه رفتن دارید. و اگر به درون خودتان نگاه کنید، حتی قادر نیستید محل این ظرفیت راه رفتن را پیدا کنید. قادر به یافتن آن نخواهید بود. فقط وقتی می توانید بدانید که این ظرفیت را دارید که سعی کنید راه بروید. و فقط وقتی که از روند کوشش برای به اشراق رسیدن گذر کردید خواهید توانست بدانید که این توان را دارید یا نه. کسانی که چنین کوششی نکنند، حتماً این احساس را خواهند داشت که فقط برخی از مردم این توان را دارند. این اشتباه است. پس نخستین نکته: باید بفهمید که رسیدن به حقیقت حق مادرزادی همه است. همه چنین حقی را دارند. در این مورد هیچکس امتیاز خاصی ندارد.

و دومین چیزی که پرسیده شده این است: "حقیقت چیست؟ و آیا ممکن است آن را ناقص شناخت؟"

حقیقت نمی تواند به طور ناقص شناخته شود. این یعنی که ممکن نیست شخصی بتواند قدری از حقیقت را اکنون بشناسد و سپس قدری را بعداً و قدری بیشتر را بعد از آن. چنین اتفاقی نمی افتد. حقیقت به صورت یکجا شناخته می شود. این یعنی که این روندی تدریجی نیست. حقیقت به صورت تمام و همچون یک انفجار شناخته می شود. ولی اگر بگویم که حقیقت فقط به صورت تمام شناخته می شود، قدری هراس خواهید داشت، زیرا احساس ضعف می کنید: چگونه می توانید آن را تماماً بشناسید؟ وقتی شخصی به پشت بام خانه می رود، یکباره به آنجا می رسد، ولی پله پله به آنجا رسیده است. در یک گام به آنجا نرسیده است. وقتی در نخستین پله قرار دارد، روی پشت بام نیست و وقتی که روی آخرین پله هست نیز هنوز روی پشت بام نیست، شروع کرده به رسیدن به آنجا، ولی هنوز در آنجا نیست. نزدیک تر شدن به حقیقت به صورت تدریجی ممکن است، ولی وقتی وارد حقیقت می شوید، یکباره است. این یعنی که می توانید به تدریج به سمت حقیقت نزدیک شوید، ولی دستیابی به حقیقت، یکباره است، هرگز قسمت قسمت نیست. این را به یاد داشته باشید. بنابراین مقدمه ای که برای مراقبه به شما دادم، حاوی گام هایی است: شما حقیقت را توسط آنها نخواهید شناخت، ولی با آنها به حقیقت نزدیکتر می شوید. و در گام آخر، که من آنرا "خالی شدن از عواطف"

خوانده ام، وقتی که به ورای این خالی بودن از عواطف پرش می کنید، حقیقت را تجربه خواهید کرد. ولی در اینجا حقیقت در تمامیت خودش شناخته می شود. تجربه الوهیت به طور ناقص رخ نمی دهد، همچون یک کلیت اتفاق می افتد.

ولی راه رسیدن به الوهیت به بخش های مختلفی تقسیم شده است. این را به یاد بسپارید: راه رسیدن به الوهیت به بخش هایی تقسیم شده، ولی خود حقیقت بخش بخش نیست. پس فکر نکنید که، "چگونه شخص ضعیفی مثل من می تواند تمام حقیقت را بشناسد؟ فقط وقتی می توانم آن را بشناسم که تکه تکه باشد." نه، تو نیز قادر هستی حقیقت را بشناسی، زیرا فقط نیاز داری هر قسمت از راه را در یک زمان طی کنی. ممکن نیست که بتوانی تمام راه را یکباره طی کنی. باید راه را گام به گام طی کنی. ولی همیشه به صورت یکجا و تمام به مقصد می رسی، هرگز به صورت ناقص وارد مقصد نمی شوی، این را به یاد داشته باش.

کسی پرسیده است: "حقیقت چیست؟"

هیچ راهی نیست که بتوان آن را با کلام گفت. تا امروز، غیر ممکن بوده که بتوان حقیقت را به زبان انسان بیان کرد، و در آینده نیز ممکن نخواهد بود. چنین نیست که ما در گذشته زبانی غنی برای بیان حقیقت نداشته ایم و قادر خواهیم بود در آینده آن را بیان کنیم. حقیقت هرگز بر زبان نخواهد آمد. دلیلی برای این هست. زبان ها برای ارتباط با مردم دیگر پرورش یافته اند. زبان برای ارتباط مردم با یکدیگر آفریده شده نه برای بیان حقیقت. و غیر محتمل است که هر یک از مردمی که زبان را خلق کرده اند، چیزی از حقیقت را می دانسته اند. برای همین است که برای آن حقیقت غایی واژه ای وجود ندارد. و مردمی که حقیقت را شناخته اند، آن را از طریق کلام و زبان شناخته اند، توسط سکوت به آن دست یافته اند. این یعنی که وقتی حقیقت را تجربه می کردند، تماماً ساکت بوده اند، هیچ کلامی در آنجا وجود نداشته است. پس مشکلی وجود دارد: وقتی پس از تجربه حقیقت شروع کردند به سخن گفتن در مورد آن، چیزی را یافتند: حقیقت را، که راهی برای توصیفش وجود نداشت. ممکن نبود برای آن بتوانند کلامی پیدا کنند. و وقتی واژه ای را پیدا می کردند، آن واژه ناقص بود، کم می آورد.

و فقط بر اساس این واژگان بوده که تضادها شروع شدند، بر اساس همین واژه ها! زیرا تمام واژه ها ناقص هستند و نمی توانند حقیقت را بیان کنند. فقط مانند اشاراتی هستند. مانند این است که کسی با انگشت ماه را نشان بدهد و اگر ما انگشت او را بگیریم و فکر کنیم که آن ماه است، در دسر درست خواهد شد. انگشت، ماه نیست. انگشت فقط یک اشاره و نشانه است. هر کسی که به اشاره بچسبد دچار دسر خواهد شد. باید انگشت را رها کنی تا آنچه که انگشت به آن اشاره رفته قابل دیدن شود. باید کلام را بیندازی، و فقط آنوقت است که لمح ای از حقیقت را خواهی داشت. ولی کسی که به کلام و واژه بچسبد، آن تجربه را از کف خواهد داد. برای همین است که برای من راهی وجود ندارد که بگویم حقیقت چیست. و اگر کسی ادعا کند که حقیقت را به شما می گوید، خودش را فریب داده است. اگر کسی چنین ادعایی داشته باشد، خودش و شما را فریب می دهد. آری، راهی هست که به شما بگوید چگونه حقیقت را تجربه کنید. روش شناخت حقیقت، روند آنرا می توان توصیف کرد، ولی اینکه حقیقت چیست، قابل گفتن نیست.

روش هایی برای دستیابی به حقیقت وجود دارند، ولی هیچ تعریفی از حقیقت وجود ندارد. در این سه روز من این روش ها را بحث کردم و شاید احساس کرده باشید که ما کاملاً از خود حقیقت غافل شده ایم. من در مورد حقیقت سخن گفته ام، ولی هرگز نگفته ام که حقیقت واقعاً چیست. نه، این را نمی توان گفت، حقیقت را فقط می توان تجربه کرد. حقیقت را نمی توان توصیف کرد، ولی می توان تجربه کرد، و این تجربه تو است. روش را می توان داد، ولی تجربه حقیقت مال خودت خواهد بود. تجربه حقیقت همیشه فردی است، ممکن نیست بتوان آن را به دیگری منتقل کرد. بنابراین دلیلش همین است که من نخواهم گفت که حقیقت چیست. چنین نیست که بخواهم چیزی را از شما دریغ کنم، بلکه به این سبب است که حقیقت قابل بیان نیست.

در روزگاران گذشته، در زمان اپانیسادهای، هرگاه شخصی نزد یکی از آن فرزندان می رفت و می پرسید، "حقیقت چیست؟" آن فرزانه نگاه سختی به آن شخص می انداخت. آن شخص بار دیگر می پرسید، "حقیقت چیست؟" و سپس برای سومین بار می

پرسید، "حقیقت چیست؟" و آن فرزانه پاسخ می داد، "بارها و بارها به تو می گویم ولی تو نمی فهمی!" آنوقت آن شخص می گفت، "چه می گویی؟ من سه بار پرسیدم و هر سه بار ساکت بودی. و حالا می گویی که بارها و بارها به من گفته ای!" آنوقت آن فرزانه می گفت، "کاش که سکوت مرا درک می کردی، زیرا آنوقت می توانستی بفهمی که حقیقت چیست." سکوت تنها راه بیان حقیقت است. آنان که حقیقت را شناخته اند، ساکت شده اند. وقتی در مورد حقیقت صحبت می شود، آنان ساکت می شوند. اگر بتوانی ساکت باشی، می توانی حقیقت را بشناسی. اگر ساکت نباشی، قادر به شناخت آن نخواهی بود. می توانی حقیقت را بشناسی، ولی نمی توانی آن را به دیگری بشناسانی. برای همین است که من نمی گویم حقیقت چیست، زیرا قابل گفتن نیست.

کسی پرسیده است: آیا اعمال انسان مقید به اعمال زندگانی های گذشته اوست و اگر چنین است، در این زندگانی چه کاری از عهده شخص بر می آید؟

پرسش این است: "اگر ما توسط کردارها و ارزش های زندگانی های گذشته مان کنترل می شویم، حالا چه می توانیم بکنیم؟" این پرسشی مناسب است. اگر درست باشد که شخص مطلقاً در قید کردارهای گذشته اش است، پس از دست خودش چه برمی آید؟ در حال حاضر چه می تواند بکند؟ و اگر درست باشد که او ابداً در قید اعمال گذشته اش نیست، پس فایده هر کاری در چیست؟ زیرا اگر در قید اعمال گذشته اش نباشد، فردا نیز در قید اعمال امروز خود نخواهد بود. پس اگر امروز کار خیری انجام دهد، امکان نخواهد داشت که فردا از آن عمل خیرش نفعی ببرد. و اگر کاملاً در قید اعمال گذشته اش باشد، هیچ معنایی در کارهای امروزش وجود نخواهد داشت، زیرا قادر نیست هیچ کاری انجام دهد، کاملاً مقید خواهد بود. از سوی دیگر، اگر کاملاً هم آزاد باشد، هیچ عملی فایده نخواهد داشت، زیرا هر عملی که فردا انجام دهد، از قید آن آزاد خواهد بود و اعمال گذشته اش بر او بی تاثیر خواهند بود. برای همین است که انسان نه کاملاً مجبور است و نه کاملاً آزاد؛ یکی از پاهایش بسته شده و پای دیگر آزاد است.

روزی کسی از حضرت علی پرسید، "آیا انسان آزاد است و یا در جبر اعمالش است؟" علی گفت، "یکی از پاهایت را بلند کن." آن مرد آزاد بود که یکی از پاهایش را بلند کند. پس پای چپش را بلند کرد. آنگاه علی گفت، "حالا پای دیگری را بلند کن." و مرد پاسخ داد، "آیا دیوانه شده ای؟ نمی توانم حالا آن دیگری را بلند کنم." علی پرسید، "چرا؟" مرد پاسخ داد، "فقط یکی را در هر لحظه می توانم بلند کنم." علی گفت، "زندگی انسان هم همین است. همیشه دو پا داری، ولی فقط می توانی یکی از آنها را در یک زمان از زمین بلند کنی، یکی از آن ها همیشه در قید است."

برای همین است که می توانید با کمک پای که آزاد است پای دیگر را روی زمین محکم نگه دارید. ولی این امکان نیز هست که با کمک پای که مقید است، پای دیگر را آزادانه حرکت بدهید. هر عملی که در گذشته انجام داده اید، انجام داده اید. آزاد بودید که انجام دهید، انجامش داده اید. بخشی از شما محکم شده و در قید است، ولی بخش دیگر شما هنوز آزاد است. آزاد هستید تا عکس آنچه را که انجام داده اید عمل کنید. می توانید کاری را که در گذشته کرده اید با انجام معکوس آن خنثی کنید. می توانید با انجام کاری متفاوت، آن را نابود کنید. می توانید با انجام عملی بهتر آن را مرخص کنید. این در توان انسان است که تمام شرطی شدگی های گذشته اش را بشوید و پاک کند.

تا دیروز خشمگین بودی، آزاد بودی که خشمگین باشی. البته، کسی که هر روز در طول بیست سال گذشته خشمگین بوده است، مجبور است که خشمگین باشد. برای مثال، دو نوع مردم وجود دارند: یک نوع که در طول بیست سال گذشته پیوسته خشمگین بوده و یک روز صبح بیدار می شود و نمی تواند دمپایی هایش را کنار تختخوابش پیدا کند و نوعی دیگر که در بیست سال گذشته خشمگین نبوده و صبح از خواب بیدار می شود و نمی تواند دمپایی هایش را کنار تختش پیدا کند، در این موقعیت کدامیک بیشتر احتمال خشمگین شدن دارند؟ خشم در مرد اولی بر می خیزد، کسی که در بیست سال گذشته مدام عصبانی بوده است. به این معنی او در جبر است، زیرا وقتی که چیزی مطابق دلخواهش نباشد، عادت بیست ساله عصبانیت بی درنگ او را خشمگین می سازد.

او به این معنا در جبر است که بیست سال شرطی شدگی، او را به سمت چیزی سوق خواهد داد که همیشه انجام داده است. ولی آیا او چنان مجبور است که هیچ امکانی برایش نیست که خشمگین نشود؟ نه، هیچکس هرگز چنین در جبر نیست. اگر او در همین لحظه آگاه شود، آنوقت می تواند متوقف شود. این امکان هست که به خشم اجازه آمدن نداد. امکان دارد که خشم متحول شود. و اگر شخص چنین کند، آن عادت بیست ساله ممکن است که واقعاً یک مشکل باشد، ولی قادر نخواهد بود او را کاملاً باز بدارد، زیرا اگر کسی که آن عادت را ایجاد کرده با آن مخالفت کند، آنوقت آزادی دارد که کاملاً آن را نابود کند. فقط با آزمایش کردن با آن بارها و بارها می تواند از آن عادت رها شود. اعمال گذشته شما را مقید می سازند، ولی کاملاً شما را مجبور نمی کنند. اعمال شما را در بند نگه می دارند، ولی به طور کامل. آن ها زنجیرهای خود را دارند، ولی زنجیرها می توانند گسسته شوند، هیچ زنجیری نیست که نتواند گسسته شود. و چیزی که قابل گسسته شدن نباشد، زنجیر خوانده نمی شود. زنجیرها شما را در قید نگه می دارند، ولی در ذات تمام زنجیرها این امکان هست که می توانند گسسته شوند. اگر زنجیری باشد که نتواند گسسته شود، نمی توانید آن را زنجیر بخوانید. تنها آنچه که شما را در بند نگه می دارد و همچنین می تواند گسسته شود می تواند زنجیر خوانده شود.

کردارهای شما به این معنی زنجیر هستند که آن زنجیرها می توانند گسسته شوند. آگاهی انسان همیشه آزاد است. شما همیشه آزاد هستید تا از راه هایی که طی کرده اید و قدم هایی که برداشته اید بازگردید. بنابراین گذشته شما را محدود می کند، ولی آینده شما کاملاً آزاد است. یک پا در بند است و پای دیگر آزاد است. پای گذشته بسته شده است و پای آینده آزاد است. اگر بخواهی می توانی پای آینده را نیز در همان جهتی برداری که پای گذشته در بند بوده است. آنوقت کاملاً در جبر خواهی بود. و اگر مایل باشی، می توانی پای آینده را در جهتی مخالف با پای گذشته برداری، این در اختیار خودت است. آن حالتی که در آن هر دو پا آزاد هستند، موکشا نام دارد، اشراق. و پایین ترین درجه جهنم آن حالتی است که در آن هر دو پا در بند باشند. به این دلیل نیازی نیست که از گذشته بررسی یا از زندگانی های پیشین وحشت داشته باشی، زیرا کسی که آن اعمال را انجام داده هنوز هم آزاد است تا اعمال دیگری انجام دهد.

کسی پرسیده است: پس از اینکه شخص یک شاهد شد، چه کسی است که فکر می کند؟

وقتی که شاهد هستی، فکری وجود ندارد. لحظه ای که به چیزی فکر می کنی، دیگر یک شاهد نیستی. من در باغ ایستاده ام و یک گل را مشاهده می کنم، به آن گل نگاه می کنم، فقط نگاه می کنم و شاهد هستم. ولی اگر شروع کنم به فکر کردن، دیگر شاهد نیستم. به محضی که شروع کنم به فکر کردن، آن گل دیگر در پیش چشمانم نیست، آن جریان فکری بین من و آن گل خواهد آمد. وقتی به آن گل نگاه کنم و بگویم، "چه گل زیبایی،" لحظه ای که ذهنم بگوید که آن گل زیباست، دیگر آن گل را نمی بینم. زیرا ذهن در آن واحد دو کار را انجام نمی دهد، یک پرده نازک به میان می آید. و اگر شروع کنم به فکر کردن، "من قبلاً این گل را دیده ام، این گل آشناست" آنوقت این گل از چشم های من ناپدید گشته است. اینک فقط تصور می کنم که آن را می بینم.

روزی دوستی را برای قایق سواری به رودخانه برده بودم. او از کشورهای دور دستی می آمد و رودخانه ها و دریاچه های بسیاری را دیده بود و پر از افکاری در مورد آنها بود. وقتی در یک شب ماه تمام او را برای قایق سواری بردم، او شروع کرد به حرف زدن در مورد دریاچه های سویس و دریاچه های کشمیر. پس از یک ساعت، در راه بازگشت به من گفت، "محلّی که مرا بردی واقعاً زیبا بود." گفتم، "تو دروغ می گویی. تو حتی آن محل را ندیدی. من در تمام این اوقات فکر می کردم که تو در سویس یا در کشمیر هستی، ولی در این قایق که نشسته ایم نبود." و به او گفتم، "و حالا می خواهم این را به تو بگویم: وقتی که در سویس بودی نیز می باید در جایی دیگر بوده باشی. و وقتی در کشمیر بودی نیز نمی توانستی در آن دریاچه ای که از آن سخن می گویی بوده باشی. نه تنها در این دریاچه که تو را بردم حضور نداشتی، بلکه حتی هیچکدام از آن دریاچه های دیگر را نیز ندیده ای!"

پرده افکار به شما اجازه نمی دهند که یک شاهد باشید. ولی وقتی افکار را رها می کنید، وقتی که از افکار جدا می شوید، آنوقت است که شاهد می شوید. غیبت افکار است که شما را شاهد می سازد. ولی وقتی به شما می گویم که یک شاهد بشوید، می پرسید، "چه کسی فکر می کند؟" نه، کسی نیست که فکر کند، فقط آن شاهد وجود دارد و آن شاهد، درون خودت است. اگر در وضعیت شاهد بودن تمام باشی، جایی که هیچ فکری بر نمی خیزد، هیچ موج فکری وجود ندارد، آنوقت وارد وجود خود می شوی. به همین ترتیب، وقتی که موجی در اقیانوس نباشد، هیچ حرکتی نباشد، آنوقت سطح آن ساکت می شود و قادر هستی عمق آنرا تماشا کنی. فکر یک موج است، فکر یک مرض است و یک هیجان. وقتی به شاهد بودن خواهی رسید که هیجان فکر را از دست داده باشی. وقتی که مشاهده می کنی، فکر نمی کنی. اگر فکر کنی، دیگر مشاهده نمی کنی. فکر کردن و مشاهده کردن در یک تضاد است.

برای همین است که ما چنین تلاش کاملی را انجام داده ایم تا این روش مراقبه را درک کنیم. در واقع، کار ما آزمایشی بوده در انداختن افکار. و در این آزمایش که در اینجا انجام می دهیم، شما افکار را بسیار ضعیف می کنید تا به حالتی برسید که دیگر هیچ فکری وجود نداشته باشد و فقط فکر کننده وجود داشته باشد. منظورم از فکر کننده، کسی است که فکر می کند، فقط او حضور دارد، ولی مشغول فکر کردن نیست. و وقتی مشغول فکر کردن نباشد، دیدن اتفاق می افتد. سعی کن این را درک کنی: فکر کردن و مشاهده کردن دو چیز مخالف هم هستند. برای همین است که قبلاً گفتم که فقط مردم نابینا فکر می کنند. کسانی که چشم داشته باشند، فکر نمی کنند. اگر چشم نداشته باشم و بخوام این خانه را ترک کنم، فکر خواهم کرد، "در کجاست" ولی اگر چشم داشته باشم، چه نیازی به فکر کردن هست؟ راه خروج را می بینم و خارج می شوم. بنابراین نکته در این است که اگر چشم داشته باشم، راه خروج را خواهم دید، چرا در موردش فکر کنم؟

مردم هرچه کمتر توان دیدن داشته باشند، بیشتر فکر می کنند. دنیا آنان را اندیشمند می خواند، ولی من می گویم که آنان کور هستند. و هرچه مردم بیشتر بتوانند ببینند، کمتر فکر می کنند. ماهویرا و بودا اندیشمندان بزرگی نبودند. من مردمان هوشمندی را می بینم که می گویند اینان متفکر بوده اند. این مطلقاً اشتباه است. آنان ابداً متفکر نبوده اند، زیرا کور نبودند. در هندوستان ما آنان را ببینده و مشاهده گر می خوانیم. برای همین است که ما در هندوستان علم این روش را دارشان می خوانیم، دیدن. دارشان یعنی دیدن. ما آن را فلسفه نمی خوانیم. فلسفه و دارشان مترادف نیستند. مردم غالباً دارشان را فلسفه می خوانند، ولی این اشتباه است. گفتن اینکه دارشان هند، فلسفه هند است خطاست، این ابداً یک فلسفه نیست. فلسفه یعنی فکر کردن، تعمق کردن و اندیشیدن. و دارشان یعنی انداختن تفکرات، تاملات و تعمقات.

در غرب اندیشمندی وجود داشته اند، غرب فلسفه خودش را دارد. آنان در مورد اینکه حقیقت چیست فکر کرده اند. در هندوستان ما در مورد اینکه حقیقت چیست فکر نمی کنیم، در این مورد فکر می کنیم که چگونه حقیقت را تجربه کنیم. این یعنی که می اندیشیم که چگونه چشمانمان را باز کنیم. برای همین است که تمام روند ما باز کردن چشم هاست. تمام کار ما چگونگی باز کردن چشم هاست. منطلق وقتی توسعه می یابد که فکر وجود داشته باشد. ارتباط و روابط فکری توسط منطق برقرار می شوند. و روابط و ارتباط دارشان، دیدن توسط یوگا است. در شرق هیچ منطقی توسعه پیدا نکرده است. ما ابداً منطق را دوست نداشته ایم. ما آن را یک بازی دانسته ایم، یک بازی بچه گانه. ما در پی چیزی دیگر بوده ایم، ما دنبال دارشان بوده ایم، دیدن و برای دستیابی به آن، یوگا را توسعه داده ایم. یوگا روندی است که توسط آن می توانید چشمانتان را باز کنید و ببینید. و برای دیدن، با شاهد بودن آزمایش کنید. این گونه، افکار ضعیف تر می شوند و لحظه ای فرا خواهد رسید که فکر وجود ندارد. من در مورد نقصان فکر کردن سخن نمی گویم، بلکه در مورد حالت بی فکری حرف می زنم.

تفاوت بسیاری بین نقصان فکر کردن و حالت بی فکری وجود دارد. کسی که در حالتی باشد که نتواند فکر کند، پایین تر از یک متفکر قرار دارد و کسی که در حالت بی فکری باشد، بسیار بالاتر از یک متفکر است. حالتی که در آن هیچ جریان فکری در ذهن وجود نداشته باشد، حالت بی فکری است: ذهن ساکت است و توانایی شاهد بودن از آن سکوت برمی خیزد. حالتی که در آن فکر

کردن دچار نقصان باشد، حالتی است که در آن شخص نمی داند چه کند. من به شما می گویم که وارد حالت بی فکری شوید نه دچار نقصان فکر کردن. کسی که دچار نقصان فکر کردن باشد، کسی است که درک نمی کند. کسی که در وضعیت بی فکری قرار دارد کسی است که نه تنها درک می کند، بلکه همچنین قادر است که یک شاهد باشد. و شاهد بودن است که شما را به سمت دانستن، به سمت روح درونی خودتان می برد.

آزمایشاتی که ما برای بیدار کردن مشاهده گری تنفس ها یا مراقبه انجام دادیم، فقط شما را قادر خواهند کرد تا آن لحظه ای را تجربه کنید که حضور دارید، ولی فکری وجود ندارد. اگر بتوانی آن لحظه خالص را تجربه کنی، جایی که تو وجود داری، ولی فکری وجود ندارد، حتی برای یک لحظه، آنگاه گنجینه ای بسیار کمیاب را در زندگی یافته ای. در این جهت حرکت کنید و تلاش کنید به آن تجربه دست بیابید، و به آن لحظه ای برسید که آگاهی وجود دارد ولی هیچ فکری وجود ندارد. وقتی آگاهی از افکار خالی باشد، حقیقت را تجربه می کنید. و وقتی آگاهی پر از افکار باشد، آنوقت حقیقت را تجربه نمی کنید. درست به همین ترتیب، وقتی که ذهن پوشیده از افکار است، ملکوت درونی شما قابل رویت نیست. اگر بخواهی خورشید را ببینی، باید ابرها را کنار بزنی و از آن ها خلاص شوی تا خورشید بتواند از پشت آن ها بدرخشد. به همین ترتیب نیز باید از شر افکار خلاص شوی، تا ملکوت درونی بتواند احساس و تجربه شود. امروز صبح وقتی از منزل بیرون می آمدم، شخصی از من پرسید، "آیا در این عصر اشراق ممکن است؟" به او گفتم، "آری ممکن است."

آنوقت سوالی که پرسید این بود، "اگر در این زمانه رسیدن به اشراق ممکن باشد، آنوقت آیا می توانید بگویید که سوال بعدی من که می خواهم بپرسم چیست؟" اگر فکر می کنید که معنی اشراق این است که فقط بتوان پرسش بعدی شما را بیان کرد، آنوقت اشتباهی بزرگ مرتکب می شوید. آنوقت گول شعبده بازها را خواهید خورد، کسانی که برای چند سکه ناچیز، در خیابان مار را به رقص در می آورند. یک شعبده باز می تواند برای چند سکه ذهنتان را بخواند. و اگر هر انسان روشن ضمیری با این موافق بود، او یک انسان روشن ضمیر نخواهد بود. معنی اشراق این نیست که بتوانی ذهن دیگری را بخوانی. شما فقط معنای اشراق را نفهمیده اید. اشراق یعنی حالتی از معرفت که چیزی برای شناختن وجود نداشته باشد، جایی که کسی برای دانستن وجود ندارد و فقط معرفت خالص بر جا مانده است. معنی اشراق این است که فقط شناخت خالص باقی بماند.

هم اکنون، هرگاه چیزی را می دانید، سه چیز درگیر آن دانستن است: نخست داننده وجود دارد، کسی است که می داند، سپس آنچه که او می داند وجود دارد، موضوع شناخت و سپس رابطه بین این دو، که دانستن است. اشراق، یا حالت دانستن خالص، توسط داننده و موضوع دانستن سرکوب شده باقی می ماند. اشراق یعنی که موضوع از بین رفته است. و وقتی موضوع از بین برود، داننده چگونه می تواند وجود داشته باشد؟ وقتی که موضوع دانش از بین برود، داننده نیز از بین خواهد رفت. آنوقت چه چیز برجای خواهد ماند؟ آنوقت فقط دانستن خالص باقی می ماند. در آن لحظه شناخت، تو آن آزادی غایی را درخواهی یافت. بنابراین اشراق یعنی تجربه دانستن خالص. آنچه من اشراق می خوانم یعنی دانستن خالص. این همان حقیقتی است که تمام مذاهب در موردش سخن گفته اند. بنابراین ادیان مختلف برای حقیقت اسامی و واژه های مختلف دارند. آنچه که پاتانجلی آن را سامادی خوانده، جین ها به آن کوال گیان می گویند، دانش غایی و بودا آن را پراگیا نامیده است.

اشراق به این معنی نیست که بتوانی بگویی در سر دیگری چه می گذرد. این کاری بسیار آسان است. این فقط تله پاتی معمولی است، فکرخوانی است، ربطی به اشراق ندارد. و اگر واقعاً کنجاو هستی که بدانی در سر دیگری چه می گذرد، می توانم به تو بگویم که چگونه بفهمی در سر کسی که بغل دست تو نشسته چه می گذرد. من به تو نخواهم گفت که چه در سر تو می گذرد، ولی به تو می گویم چگونه می توانی بفهمی که در ذهن دیگران چه می گذرد، این آسان تر خواهد بود. در آزمایش مراقبه، شما پیمانی می بندید که به شما گفتم، جایی که بازدم عمیق انجام می دهید و چند لحظه هوا را نگه می دارید. به همین ترتیب وقتی به خانه می روی، این آزمایش را با کودک خردسالی برای سه یا چهار روز انجام بده و آنوقت خواهی فهمید منظورم چیست: کاملاً بازدم انجام

بده و بگذار آن کودک در برابر تو بنشیند و وقتی هیچ هوایی در درونت باقی نماند، آنوقت با عزمی مطلق، با چشمان بسته، سعی کن ببینی در ذهن آن کودک چه می گذرد. و به آن کودک بگو که در مورد یک چیز جزئی فکر کند... نام یک گل. به کودک نگو کدام گل، ولی از او بخواه تا خودش نام گلی را در ذهن بیاورد. آنوقت چشم ها را ببند و نفس را بیرون بده و عزم را جزم کن تا ببینی که در ذهن او چه می گذرد. ظرف دو سه روز قادر خواهی بود که ببینی. و اگر حتی بتوانی یک نام را هم ببینی، مهم نیست، زیرا آنوقت می توانی جملات را هم ببینی. این روندی طولانی است ولی فکر نکن که این به معنی آن است که به دانش غایی رسیده ای! این ربطی به دانش غایی ندارد. این دانش در مورد ذهن است که قادر هستی ذهن دیگران را بخوانی. و برای این نیازی نیست که مذهبی باشی و نیازی نیست که یک قدیس باشی. در غرب مطالعات زیادی روی این موضوع شده است. انجمن های روحی زیادی وجود دارند که روی انتقال افکار و فکروخوانی کار می کنند و آن ها نظام های علمی را در این مورد ایجاد کرده اند. ظرف یک قرن یا حتی نیم قرن هر پزشک قادر خواهد بود از این استفاده کند، هر آموزگاری قادر به استفاده از آن خواهد بود. هر مغازه داری قادر خواهد بود تا سلیقه های مشتریانش را بداند و این علم برای استثمار مردم به کار گرفته خواهد شد. این به هیچ وجه ربطی به دانش غایی ندارد، این تنها یک تکنیک است. ولی این تکنیک برای خیلی از مردم شناخته شده نیست و برای همین است که به آن همچون چیزی خارق العاده نگاه می کنید. اگر قدری آزمایش کنی، تعجب خواهی کرد و حتی قادر خواهی شد چیزهایی را درک کنی. ولی این اشراق نیست. اشراق موضوعی کاملاً متفاوت است. اشراق یعنی تجربه کردن حالت دانستن خالص. در آن حالت تو جاودانگی را تجربه خواهی کرد، آنچه که من آن را ست چیت آناندا خوانده ام: حقیقت - معرفت - سرور.

دوستی پرسیده است: آیا ممکن است بدون رسیدن به اشراق لمحہ ای از آن غایت را دریافت؟

نه، این ممکن نیست. اشراق تنها در است. مانند این است که کسی بپرسد آیا می توان بدون یک در وارد این خانه شد. آنوقت چه خواهی گفت؟ خواهی گفت که ممکن نیست. و حتی اگر دیوار را هم سوراخ کنی، آن سوراخ دیوار را هم "ورودی" خواهی خواند، آن را یک در می خوانی. ولی ممکن نیست بدون یک در وارد خانه شوی. هر طور که وارد شوی، باید از طریق یک در باشد. اگر هوشمند باشی، از در وارد می شوی، اگر ناهوشمند باشی، جایی از دیوار را سوراخ می کنی. به جز اشراق، هیچ راهی نیست. اشراق راه ورود به غایت است، به حقیقت. و بدون در، نمی بینم که بتوانید وارد شوید، هیچکس تاکنون قادر نبوده بدون یک در وارد شود.

این را به یاد بسپارید: و من فکر نمی کنم که دستیابی به آن غایت بدون رسیدن به سامادی ممکن باشد. ذهن اینگونه است: امید دارد که راه ارزان تری وجود داشته باشد. پیشنهاد می کند که طریقتی هست که خودت نباید آن را طی کنی. ولی تو باید طریق خودت را طی کنی. معنی طریق همین است: که آن را با طی کردن خودت خلق می کنی. مایلی که دری باشد که مجبور نباشی از آن عبور کنی و با این وجود به مقصد برسی. ولی چنین دری وجود ندارد که بدون گذشتن از آن بتوانی به مقصد برسی. ولی ذهن ضعف های بسیار دارد. یکی از ضعف های ذهن این است که می خواهی چیزها را به رایگان به چنگ آوری. به ویژه وقتی که موضوعی همچون تجربه حقیقت در میان است، این طور فکر می کنی که فقط وقتی ارزش توجه را دارد که برای داشتنش هیچ کاری انجام ندهی. و در حقیقت، اگر کسی حاضر باشد آن را به رایگان تقدیمت کند، تو تردید خواهی داشت که آیا بپذیری یا نه!

روزگاری راهبی در سری لانکا بود که هر روز در مورد اشراق، نیروانا و سامادی سخن می گفت. برخی از مردم سال ها بود که به او گوش می دادند. پس روزی مردی برخاست و به او گفت، "می خواهم از تو بپرسم، مردم زیادی برای مدت های طولانی به تو گوش داده اند، آیا کسی از آنان به اشراق رسیده است؟" راهب گفت، "حالا که چنین می پرسی، بیا همین امروز تو را به اشراق برسانم! آیا آماده هستی؟ اگر آماده ای، پس حقیقت من این است که همین امروز تو را به اشراق خواهم رساند." ولی آن مرد گفت، "امروز؟ بگذار قدری در موردش فکر کنم. همین امروز؟... همین طوری؟... بگذار کمی فکر کنم. باز هم برمی گردم و به تو خواهم گفت!" اگر کسی به تو می گفت که می تواند همین حالا خداوند را به تو بشناساند، فکر نمی کنم که ذهنت بی درنگ آری بگوید. ذهنت شروع می کند به فکر کردن. من در مورد حقیقت با شما حرف می زنم، و ذهن شما شروع می کند به فکر کردن که آیا آنرا بشناسد یا نه!

حتی اگر خداوند را رایگان به تو بدهند، نخست در موردش فکر می کنی. وقتی که برای چیزی بهایی پرداخت می کنی، کاملاً طبیعی است که در موردش فکر کنی، ولی ذهن همیشه می خواهد همه چیز را رایگان دریافت کند. هر آنچه را که ذهنتان برایش ارزشی قایل نیست می خواهید رایگان به دست آورید. هرچه را که به نظرتان با ارزش است، ذهنتان بهایش را پرداخت خواهد کرد. حتی اگر ذره ای به تجربه الوهیت علاقه داشته باشید، احساس می کنید که حاضرید همه چیز را برایش بدهید. حتی اگر برای داشتن لمحہ ای از حقیقت باید همه چیز را بدهید، آماده خواهید بود تا بدهید.

ولی این گونه مردمان ضعیف به مردمی حیلہ گر فرصتی می دهند تا ایشان را استثمار کنند. در سراسر دنیا نوعی استثمار مذهبی شایع است، زیرا می خواهید چیزی را رایگان به دست آورید. برخی از مردم به شما خواهند گفت که می توانید از طریق برکت آنان به هرچه که می خواهید برسید: "مرا پرستش کنید، به پای من بیفتید، نام مرا تکرار کنید، به من باور بیاورید و همه چیز را به دست خواهید آورد." و چون مردم ناتوان هستند این را باور می کنند و زندگی شان را با لمس کردن پاهای چنین اشخاصی به هدر می دهند. این گونه هیچ چیز به دست نخواهید آورد، این فقط یک بهره کشی است. هیچ مرشدی نمی تواند به شما اشراق بدهد. می تواند طریق رسیدن به آن را نشان بدهد، ولی آن طریق را خودت می پیمایی. هیچ مرشدی نمی تواند آن را برایت طی کند؛ هیچ کس در این دنیا نمی تواند به جای دیگری طی طریق کند. باید با پاهای خودت سفر کنی و باید روی پاهای خودت بایستی. کسانی که می گویند، "ما فقط یک چیز از شما می خواهیم: ما را باور کنید و بقیه کار را ما انجام می دهیم،" فقط شما را استثمار می کنند. و چون ضعیف هستید به آنان اجازه می دهید تا شما را استثمار کنند.

تمام این نفاق مذهبی که در سراسر دنیا رایج است بیشتر به سبب ضعف شماسست تا نفاق منافقین. اگر شما ضعیف نبودید هیچ نفاق مذهبی نمی توانست شناسی داشته باشد. اگر انسان قدری قدرت و شهامت داشته باشد، اگر حتی قدری عزت و احترام برای زندگیش داشته باشد و کسی به او بگوید، "من با برکت دادن به تو، تو را به الوهیت خواهم رساند،" خواهد گفت، "ببخشید، ولی این توهینی بزرگ است." در واقع، او خواهد گفت، "آیا هیچ توهینی بزرگ تر از این هست که من باید از طریق برکت دادن تو به حقیقت دست بیابم؟" و آنچه به عنوان لطف توسط کسی داده شود، به همان آسانی می تواند پس گرفته شود. و آن اشراق که بتواند داده شود و گرفته شود، آن اشراقی که دیگری بتواند به تو بدهد، فقط یک فریب خواهد بود. هیچکس در این دنیا قادر نیست اشراق و حقیقت را به دیگری بدهد. باید آن را توسط تلاش و اخلاص خود به دست آورید. پس حتی لحظه ای نیز این گونه فکر نکن، زیرا این ضعف تو نابود کننده خواهد بود. و نه تنها توسط آن نابود می شوی، بلکه به منافق ها، به فریب کاران و به مرشدان دروغین نیز فرصتی می دهد که زیاد شوند. آنان دروغین هستند، ارزشی ندارند و به علاوه خطرناک و ویرانگر هستند.

کسی پرسیده است: انرژی نفس باید به چه تبدیل شود؟

به شما گفتم که اگر انرژی خشم در شما برانگیخته شد، می توانید آن را به انرژی سازنده تبدیل کنید. همچنین گفتم که اگر انرژی جنسی باشد، این نیز می تواند متحول شود. نفس همانگونه که خشم، سکس یا طمع انرژی هستند، انرژی نیست. به این معنی، نفس انرژی نیست. خشم گاهی برمی خیزد، نیاز به سکس گاهی وجود دارد و طمع نیز گاهی شما را فرا می گیرد. نفس چیزی موقتی نیست، تا زمانی که به اشراق نرسید همیشه با شماسست. نفس یک انرژی نیست، حالت خودتان است. سعی کنید تفاوت را درک کنید. نفس یک انرژی نیست، وضعیت بودش شماسست. چنین نیست که بیاید و برود، همیشه با شماسست، در پشت تمام اعمال شما ایستاده است. وضعیت خودتان است. خیلی از چیزها به سبب آن می آیند، ولی خود نفس همیشه وجود دارد. خشم به سبب نفس برمی خیزد. اگر موجودی نفسانی باشی، بیشتر خشمگین می شوی. اگر موجودی نفسانی باشی، بیشتر طمع شهرت، پول و قدرت را خواهی داشت. اگر موجودی نفسانی باشی، این چیزها به سبب نفس بر می خیزند. نفس وضعیت آگاهی تو است؛ و تا زمانی که جهل وجود داشته باشد، نفس هم خواهد بود. ولی وقتی که شناخت طلوع می کند، نفس ناپدید می شود و به جای آن، تو وجود

حقیقی خودت را تجربه می کنی. نفس یک پوشش نامرئی روی وجود تو است. نفس پرده ای است در گرداگرد وجود. یک انرژی نیست، جهل است. به سبب این جهل انرژی های بسیاری برمی خیزند و اگر از آن ها به روش مخرب استفاده کنی، حالت نفسانی قوی تر خواهد شد. ولی اگر از این انرژی هایی که از نفس برمی خیزند به صورت سازنده استفاده کنی، قدرت نفس ضعیف تر خواهد شد و وضعیت نفس ناتوان تر می شود. اگر تمام انرژی هایت به صورت خلاقه مورد مصرف قرار بگیرند، نفس روزی از بین خواهد رفت. و زمانی که دود نفس ناپدید گشت، در پشت آن با شعله وجودت برخورد خواهی کرد. این دود نفس است که اطراف شعله روح را گرفته است. وقتی که نا آگاهی از میان می رود، وقتی که دود نفس پراکنده می شود، زمانی که تمامی لایه های "من" از بین بروند، و زمانی که حتی مفهوم "من هستم" نیز از بین رفته باشد، آنگاه ژرفا را تجربه خواهی کرد.

راما کریشنا عادت داشت این داستان را بازگو کند که زمانی مجسمه ای از نمک برای دیدن دریا بر لب ساحل رفت. و در کنار ساحل دید که دریا بی پایان است. در راه کسی از او پرسید، "دریا چقدر عمق دارد؟" و مجسمه گفت، "می روم و پیدا می کنم." پس به دریا شیرجه زد. روزها گذشت و سال ها گذشت. و مجسمه پیدایش نشد. او گفته بود "می روم و پیدا می کنم." ولی او مجسمه ای بود که از نمک ساخته شده بود. به محضی که به دریا پرید نمک حل شد و از بین رفت و او هرگز عمق دریا را پیدا نکرد. آن "من" که جوای الوهیت است و ژرفای اقیانوس را می جوید، در جست و جوی ناپدید می شود. نفس درست مانند آن مجسمه ساخته شده از نمک است، یک انرژی نیست.

بنابراین وقتی که راهی سلوک روحانی می شوی، با این فکر آغاز می کنی، "من می روم تا الوهیت را پیدا کنم." ولی همانطور که به جست و جو ادامه می دهی، درخواهی یافت که الوهیت در جایی نیست که پیدا شود و جوینده نیز از میان می رود. لحظه ای فرا خواهد رسید که "من" کاملاً خالی می شود، آنوقت است که درخواهی یافت که الوهیت را یافته ای. این یعنی که "من" هرگز با الوهیت ملاقات نخواهد کرد. وقتی که "من" وجود نداشته باشد، فقط آنوقت است که الوهیت وجود دارد. ولی تا زمانی که "من" وجود داشته باشد، الوهیت هرگز یافت نخواهد شد. برای همین است که کبیر می گوید، "طریق عشق بسیار باریک است، جای دو نفر ندارد." یا تو می توانی باشی یا الوهیت. و تا وقتی که تو وجود داشته باشی، الوهیت نمی تواند وجود داشته باشد. و وقتی که تو از میان بریزی، خداگونه وجود خواهد داشت. نفس تنها جهل موجود است. و به سبب همین جهل است که بسیاری از انرژی های حیاتی شما مورد سوء استفاده قرار می گیرند. اگر از آن انرژی ها به درستی استفاده کنید، نفس هیچ خوراک دریافت نخواهد کرد و آهسته آهسته ناپدید می شود.

بنابراین اگر آنچه را که من سه آزمایش برای پاکسازی زندگی به شما دادم عمل کنید، پاکسازی بدن، پاکسازی افکار و پاکسازی عواطف، اگر به این سه آزمایش ادامه دهید، روزی درخواهید یافت که نفس از بین رفته است. خشم از بین نخواهد رفت، نفس از بین خواهد رفت. انرژی خشم به شکلی تازه وجود خواهد داشت، ولی نفس وجود نخواهد داشت. وقتی که نفس از بین برود، هیچ اثری از خودش در پشت سر باقی نخواهد گذاشت. خشم یا سکس از بین نخواهند رفت، متحول خواهند شد. در شکل دیگری حضور خواهند داشت. انرژی خشم بر جای خواهد ماند، ولی شکلی دیگر به خود خواهد گرفت. ممکن است که به مهر تبدیل شود، ولی انرژی همان خواهد بود. و وقتی که انرژی اشخاصی که خیلی تند مزاج هستند متحول شود، از همان مقدار مهر و محبت پر می شوند، زیرا آن انرژی شکلی تازه یافته است. آن انرژی از بین نرفته است، فقط شکلی جدید به خود گرفته است.

قبلاً گفتم که همان مردمی که بسیار شهوانی هستند، کسانی هستند که زندگی بدون سکس واقعی را تجربه خواهند کرد، زیرا همان انرژی جنسی متحول شده و برای آنان به شکل زندگی در مجرد در آمده است. ولی وقتی که نفس از بین برود، شکلی تازه به خودش نمی گیرد، زیرا از ابتدا خودش یک جهل بوده است. مسئله دگرگون کردن نفس وجود نداشته است؛ نفس فقط یک توهم بوده است. مانند این است که شخصی در تاریکی طنابی را یک مار ببیند، ولی وقتی که نزدیک شود، خواهد دید که واقعاً یک طناب است. آنوقت اگر از او بپرسی، "آن مار چه شد؟" خواهد گفت، "مار چیزی نشد. هرگز ماری وجود نداشت." مسئله این نیست که آن

مار به چیزی تبدیل شده باشد. به همین ترتیب، نفس حاصل سوء تفاهم در مورد وجود شماسست. نفس ادراکی توهمی از وجود است. فکر اینکه نفس همان وجود است مانند این است که فکر کنی طناب همان مار است. همانطور که به وجودت نزدیک تر می شوی، درخواهی یافت که نفس وجود ندارد. پس به یاد بسپار: نفس تغییر نخواهد کرد، تحولی برایش نخواهد بود. نفس فقط از بین می رود. به آن معنا، نفس یک انرژی نیست.

و آخرین پرسش: برای روح چه ضرورتی وجود دارد تا با هستی درآمیزد؟

بهرتر بود می پرسیدی: "روح چه نیازی دارد که در سرور ناپدید شود؟" بهتر بود می پرسیدی: "روح چه نیازی دارد که سالم شود؟" بهتر می بود می پرسیدی: "روح چه نیازی دارد که از تاریکی به نور برود؟" تنها نیاز روح برای درآمیختن و محو شدن در الوهیت این است که زندگی هرگز توسط درد و رنج ارضا نمی شود. به عبارتی دیگر، رنج بردن همواره برای زندگی غیر قابل قبول است. زندگی همیشه آرزوی سرور دارد. و جدا بودن از الوهیت یعنی در رنج بودن. وقتی با الوهیت یگانه شوی، زندگی یک سرور می شود. بنابراین مسئله خداوند یا الوهیت درمیان نیست، مسئله رفتن تو از رنج به سرور است، رفتن از تاریکی به نور درون. ولی اگر احساس می کنی که نیازی نیست، آنوقت با همان رنج خود راضی باش. ولی هیچکس نمی تواند از بودن در تشویش راضی باشد. ذات رنج این است که تو را از خودت دور نگه دارد. و ذات سرور این است که تو را به خودت نزدیک کند. دنیا رنج است و الوهیت، سرور.

نیاز آمیزش با الوهیت یک نیاز مذهبی نیست، نیاز آمیختن با الوهیت یک نیاز پایه است. بنابراین می تواند چنین باشد که کسی به خداوند نه بگوید، ولی هیچکس به سرور "نه" نمی گوید. برای همین است که می گویم هیچکس "بی خدا" نیست. فقط کسی که سرور را منکر شود می تواند یک بی خدا باشد. همه در دنیا با خدا هستند، با خدا به این معنا که هر انسان، تشنه سرور است. دو نوع مردم با خدا وجود دارند: یکی با خدای دنیایی و دیگری با خدای روحانی. یکی دنیا را باور دارد، و توسط دنیا سرور را خواهد یافت. دیگری باور دارد که تنها در حیطه روح است که می تواند سرور را بشناسد. کسانی که شما آنان را "بی خدا" می خوانید در نگرش خود نسبت به دنیا، با خدا هستند، عطش آنان نیز برای سرور است. آنان نیز جوای سرور هستند. و امروز یا فردا، وقتی که دریابند در دنیا سروری وجود ندارد، آنوقت راه دیگری برایشان نخواهد ماند تا در مورد روح کنجکاوی کنند.

جست و جوی شما برای سرور است. جست و جوی هیچکس برای الوهیت نیست. عطش شما برای سرور است. سرور، خداگونگی است، من حالت سرور مطلق را خداگونگی می خوانم. لحظه ای که در حالت سرور کامل باشید، الهی هستید. این یعنی که لحظه ای که آرزویی در شما باقی نمانده باشد، الهی می شوید. سرور کامل یعنی که هیچ آرزویی باقی نمانده است. اگر هنوز خواسته ای برجای مانده باشد، هنوز هم قدری رنج باقی خواهد بود. وقتی که هیچگونه خواسته و آرزویی برجای نمانده باشد، در سرور مطلق به سر می بری، و تنها آنوقت است که با جهان هستی یکی شده ای.

پرسیده ای: "چه نیازی برای یکی شدن با الوهیت وجود دارد؟" من آن را چنین بیان می کنم: برای یکی شدن با الوهیت یک نیاز وجود دارد: زیرا که شما نیازمند هستید. روزی که نیازی نداشته باشی، دیگر نیازی برای یکی شدن با الوهیت وجود ندارد، خودت الهی شده ای. هر انسانی مایل است از نیازهایش رها شود. او مشتاق آن لحظه رهایی است که در قید هیچ نیازی نباشد، جایی که بدون قید و بی نهایت باشد، جایی که چیزی نمانده باشد که به دست بیاورد. چیزی نتواند از او گرفته شود و هیچ چیز در پشت سر باقی نگذاشته باشد. آن بی قید بودن و آن بی نهایت بودن، خداوند است. خداوند به این معنی نیست که کسی در آن بالاها در جایی نشسته باشد و تو قادر باشی او را ببینی و او به تو برکت بدهد و تو کنار پای او بنشینی و در بهشت تفریح کنی. نه، چنان خدایی در هیچ کجا یافت نمی شود. و اگر در جست و جوی چنین خدایی هستی، در توهم به سر می بری. هرگز چنین خدایی را نخواهی یافت. تاکنون هیچکس قادر نبوده چنین خدایی را بیابد.

خداوند حالت سرور غایی در معرفت و آگاهی تو است. خداوند یک شخص نیست، بلکه یک تجربه است. بنابراین هرگز با او چنان ملاقاتی نخواهی داشت که با او روبه رو شوی یا بتوانی او را ببینی: ملاقاتی که او در برابر تو ایستاده باشد و تو به او نگاه کنی. به هر چیزی که نگاه کنی، تخیلات خودت است. وقتی که تمام تخیلات و تمامی افکار از آگاهی تو ناپدید شوند، ناگهان هشیار می شوی که خودت بخشی زنده از این دنیای بی پایان، از این جهان هستی و از این کائنات هستی. تپش قلبت با تپش تمامی کائنات یکی می شود. نفست با دم جهان هستی یکی می گردد، نیروی حیاتی تو با جهان هستی یک تپش دارد. هیچ مرزی باقی نمی ماند، هیچ تفاوتی بین تو و جهان هستی باقی نیست. آنوقت خواهی دانست که آهام براهم آسمی: "من خدا هستم." آنوقت در می یابی که آنچه که به عنوان "من" خود شناخته ای، بخشی اساسی از تمام جهان هستی است. "من هستی ام"؛ من این را تجربه خداگونه می خوانم.

فصل نهم

گام به گام

در طول این سه روز، بارش های عظیمی از عشق، آرامش و سرور در دل های شما روی داد. من یکی از آن پرنده گانی هستم که آشیانه ندارد، ولی شما در دل های خود به من جایی دادید، شما افکار و بیانات قلبی مرا دوست داشتید. شما در سکوت به من گوش دادید و سعی کردید حرف هایم را بفهمید و نسبت به آنها عشق نشان دادید. من برای این از شما سپاسگزارم. من برای آنچه که در چشم های شما دیدم و برای اشک های شوقی که در آن ها دیدم از شما سپاسگزارم. من خیلی خوشحالم. از این واقعیت خوشحالم که توانستم در شما عطشی برای سرور ایجاد کنم. من از این خوشحالم که توانستم در شما احساس نارضایتی به وجود آورم. این چیزی است که من در زندگی می بینم و شاید کار من این است، که کسانی را که آرام و راضی هستند، نارضی کنم، مردمی را که به آرامی گذر می کنند بیدار کنم و به آنان بگویم این زندگی آنان ابداً زندگی نیست، آنچه که همچون زندگی می پندارند، فقط فریب است و مرگ. زیرا آن زندگی که فقط به مرگ منتهی شود نمی توان ابداً زندگی انگاشته شود. فقط آن زندگی که به حیات جاودانه منتهی می شود، زندگی واقعی است.

در طول این سه روز شما سعی کردید این زندگی واقعی را زندگی کنید، تلاش کردید روی آن تمرکز کنید. اگر عزمتان راسخ باشد، اگر اشتیاقات عمیق باشد، غیر ممکن نیست که این عطشی که قدری از آن را در اینجا سیراب کردید، کاملاً سیراب کنید. امشب، در این لحظه وداع، چند چیز دیگر به شما می گویم. نخست اینکه اگر آن اشتیاق تجربه کردن الوهیت در درونتان به یک شعله تبدیل شد، فوراً آن اشتیاق را به عمل در آورید. کسی که کار خیری را به تعویق می اندازد باخته است و کسی که در عمل بد تعجیل می کند نیز باخته است. کسی که خیر را به تعویق بیندازد از کف داده است و کسی که در شر شتاب کند نیز از کف داده است. این یکی از کلید های زندگی است: هرگاه می خواهید عملی بد انجام دهید، بایستید و به تعویق بیندازید، ولی وقتی که می خواهید کاری خوب انجام دهید آن را عقب بیندازید. اگر فکر خوبی به ذهنتان رسید، مفید است که بی درنگ آن را انجام دهید، زیرا فردا قطعی نیست، لحظه بعد قطعی نیست. ممکن نیست بتوانیم بگوییم که خواهیم بود یا نه. پیش از اینکه مرگ ما را ببرد، باید قطعاً اثبات کنیم که مقصد ما مرگ نبوده است.

قبل از مرگ، باید بیاموزیم چیزی را تجربه کنیم که ورای مرگ است. و مرگ می تواند در هر لحظه ای بیاید، هر لحظه ممکن است فرا برسد. من اکنون مشغول حرف زدن هستم، و مرگ می تواند لحظه ای بعد برسد. بنابراین باید هر لحظه برایش آماده باشم، باید همیشه آماده مرگ باشم. پس به فردا نیندازید. اگر احساس می کنید چیزی درست است، بی درنگ انجامش بدهید. دیشب وقتی کنار دریاچه نشسته بودیم در مورد یک لامای تبتی به شما گفتم. کسی رفته بود تا او را ببیند و در مورد حقیقت از او سوال کند. در تبت چنین رسم است که سه دور بر گرد یک لاما طواف می کنند و سپس به پای او تعظیم می کنند و بعد سوال می کنند. این مرد جوان به دیدار آن لاما رفت ولی سه دور نگشت و تعظیم هم نکرد. فقط نزد او رفت و گفت، "سوالی دارم! پاسخی به من بده!" لاما گفت، "نخست آیین رسمی را به جای بیاور." جوان گفت، "تو تقاضای اجرای آداب را داری. من می توانم سه هزار بار دور تو بگردم، ولی اگر در طول این سه بار که دور تو می گردم و قبل از اینکه حقیقت را بشناسم بمیرم، آنوقت مسئولیتش با کیست؟ با تو است یا با من؟ پس نخست پاسخ مرا بده و آنوقت من آداب سنتی را به جای خواهیم آورد. کسی چه می داند، شاید در حین اجرای این سه دور، من بمیرم." بنابراین مهم ترین ادراک برای یک مراقبه کننده این است که از واقعیت مرگ آگاه باشد.

باید پیوسته هشیار باشد که مرگ می تواند هر لحظه رخ بدهد: "امشب به خواب می روم و کسی چه می داند... شاید آخرین شبم باشد. شاید صبح هرگز از خواب بیدار نشوم. پس باید امشب طوری به خواب بروم که هیچ چیز ناتمام نمانده باشد و بتوانم در آرامش بخوابم. اگر مرگ آمد، خوش آمد." بنابراین هیچ چیز زیبایی را تا فردا به تعویق نیندازید. و هرچیز ناشایست را تا جای ممکن به

تعویق بیندازید، شاید مرگ در این میان بیاید و شما از انجام آن عمل نجات داده شوید. اگر فکری برای انجام کاری بد به ذهنتان رسید، تا حد ممکن آن را به عقب بیندازید. و مرگ خیلی دور نیست، اگر فقط بتوانید برخی از کارهای بد خود را برای ده یا دوازده سال به عقب بیندازید، زندگیتان الهی خواهد شد. مرگ خیلی دور نیست اگر کسی بتواند اعمال اهریمنی خودش را چند سالی به تعویق اندازد، زندگیش می تواند پاک شود. مرگ زیاد دور نیست، و کسی که انجام کاری خیر را خیلی به عقب بیندازد در زندگیش تجربه ای از سرور نخواهد داشت.

بنابراین مایلم یادآوری کنم که برای انجام عمل خیر فوریتی هست. و اگر احساس خوبی دارید، فقط از همان شروع کنید. فکر نکنید و آن را به فردا بیندازید. کسی که فکر می کند عملی را فردا انجام بدهد، واقعاً نمی خواهد آن را انجام دهد. "فردا انجامش می دهم،" در حقیقت راهی برای به عقب انداختن است. اگر نمی خواهید کاری را انجام دهید، باید در موردش روشن باشید که نمی خواهید آن را انجام دهید، این موضوعی دیگر است. ولی به فردا انداختن کاری خطرناک است. کسی که انجام کاری را به فردا می اندازد، به نوعی آن را تا ابد به عقب می اندازد. کسی که کاری را به فردا موکول می کند، برای همیشه آنرا رها کرده است. اگر در زندگی چیزی درست احساس می شود، لحظه ای که آن احساس درست ایجاد شد، همان لحظه نیز وقت انجامش است. باید در همان لحظه شروع کنید. بنابراین فوریت انجام عمل خیر و به تعویق انداختن اعمال بد را در ذهن داشته باشید. همچنین در خاطر داشته باشید که آن کلیدهایی که در مورد خوبی و حقیقت به شما دادم تا آزمایش کنید، نظریات روشنفکرانه نیستند.

به عبارتی دیگر، من علاقه ای برای تشریح نظریات برای شما ندارم. من به آموزش های نظری توجهی ندارم. من برای این چنین کلید هایی به شما دادم تا ترغیب شوید که روی آن ها عملی انجام دهید. اگر آماده باشید که آن ها را به عمل در آورید، این کلیدها می توانند به شما کمک کنند. و اگر از آن ها استفاده کنید، شما را دگرگون خواهند ساخت. این کلیدها بسیار زنده هستند، همچون آتش هستند، اگر قدری آنها را روشن نگه دارید، می توانید زایش انسانی جدید را در وجودتان تجربه کنید. ما نخستین زایش را از والدینمان می گیریم. این یک زایش نیست، بلکه فقط فرا رسیدن یک مرگ جدید است. فقط چرخه ای دیگر است که به مرگ می انجامد. این یک تولد نیست، فقط گرفتن بدنی جدید است. زایشی دیگر وجود دارد که توسط والدین صورت نمی گیرد، بلکه توسط مراقبه روی می دهد. و تولد واقعی این است.

فقط پس از این تولد است که انسان دویجا می گرد، انسانی دوباره زاده شده. انسان باید خودش را متولد کند. بنابراین تا این تولد دوم را در درون وجودتان تجربه نکنید، احساس رضایت نکنید و راحت نگیرید. تا آن زمان، هیچ انرژی نباید در درون شما بلااستفاده بماند. بنابراین تمام انرژیهایتان را جمع کنید و شروع کنید به حرکت. اگر روی چند کلیدی که به شما دادم سخت کار کرده باشید، با عزمی راسخ، به زودی درخواهید یافت که انسانی جدید در درونتان زاده می شود، تولد انسانی تماماً تازه. به همین نسبت، برای این انسان جدید نیز، دنیا تازه خواهد شد. اگر فقط چشمانی برای دیدن و قلبی برای دریافت داشتیم، در این دنیا نوری بزرگ و زیبایی درخشانی وجود دارد. و با تولد انسان جدید، این چشمان بینا و این قلب توانا در شما زاده خواهد شد. و این تنها دلیلی است که من این مطالب را در این سه روز با شما سهیم شدم. به نوعی، نکات زیادی نیستند، در واقع چند نکته بیشتر نیستند. من فقط در مورد دو مطلب حرف زدم: که زندگی باید پاک و آگاهی باید خالی باشد. در واقع، من فقط یک چیز گفته ام، که آگاهی باید خالی باشد. پاک بودن زندگی فقط پایه ای است برای این. وقتی که آگاهی تهی باشد، آن تهیا به شما ظرفیت دیدن می دهد و رازهای مخفی جهان هستی را بر شما هویدا می سازد. آن وقت دیگر برگ ها را برگ نمی بینید... آن زندگی درون برگ ها برای شما قابل دیدن می شود. و دیگر در امواج اقیانوس موج نمی بینید؛ شروع می کنید به دیدن آنکه موج ها را می سازد. و آنگاه بدن های مردم را نمی بینید، شروع می کنید به احساس کردن آن زندگی که در بدن هایشان می تپد.

تا زمانی که انسان عطشی برای سرور در خودش دارد، تا زمانی که انسان بخواهد که به ورای رنج برود، دیانت وجود خواهد داشت. اگر ناشاد هستی و آگاه هستی که ناشادی، به تحمل کردن این رنج ادامه نده، با آن زندگی نکن. در برابر رنج بایست و کاری کن که

از شر آن خلاص شوی. تفاوت اندکی است بین کاری که یک انسان معمولی می کند وقتی که در رنج است، با کاری که یک مراقبه کننده انجام می دهد وقتی که در رنج است. وقتی که یک انسان معمولی در رنج است به دنبال راهی می گردد که رنجش را فراموش کند و وقتی که یک مراقبه کننده در رنج باشد به دنبال راهی است که درد را نابود کند. در دنیا فقط دو نوع مردم وجود دارند: یک نوع سعی دارند راه هایی برای فراموش کردن درد و رنج بیابند و نوع دیگر در پی یافتن راه هایی برای نابودی درد و رنج هستند. من دعا می کنم که شما به نوع دوم تعلق داشته باشید، نه نوع اول.

سعی در فراموش کردن رنج نوعی ناهشیاری است. شما بیست و چهار ساعته دنبال راه هایی برای فراموش کردن درد خود هستید؛ با مردم حرف می زنید، به موسیقی گوش می دهید، الکل می نوشید، ورق بازی می کنید، قمار می کنید و یا مشغول شیطنت دیگری می شوید که بتوانید خودتان را فراموش کنید، تا فراموش کنید که چقدر درد در وجودتان هست. شما در تمام شبانه روز در پی راه هایی برای فراموش کردن خود هستید. نمی خواهید دردتان را ببینید، زیرا اگر ببینید، خواهید ترسید. پس انواع کارها را انجام می دهید تا درد را فراموش کنید یا پنهان کنید. ولی این دردی نیست که با فراموش کردنش از بین برود. همانطور که زخم ها با پنهان کردن درمان نمی شوند، این درد نیز با فراموش کردن از بین نخواهد رفت. هر چقدر هم که پارچه هایی که زخم را با آن مخفی می کنید زیبا باشند، تفاوتی نخواهد داشت. در عوض، با مخفی کردنشان زیر پارچه های زیبا، زخم ها مسموم تر و مهلک تر می شوند. پس زخم هایتان را پنهان نکنید، روی آن ها را باز نگه دارید و با زخم هایتان رو به رو شوید. و سعی نکنید آن ها را از یاد ببرید، پوشش آن ها را بردارید و آن ها را بشناسید و راه هایی برای از بین بردنشان پیدا کنید. تنها اشخاصی که دردهایشان را فراموش نمی کنند و فعالانه می کوشند درد را از بین ببرند، قادر خواهند بود تا راز زندگی را بشناسند.

زمانی چنین رخ داد که وزیر یکی از شاهان به او گفت، "اگر ما انسانی را در انزوا نگه داریم، ظرف سه ماه دیوانه خواهد شد." شاه گفت، "اگر به او غذای خوب و پوشاک خوب بدهیم، چرا باید دیوانه شود؟" وزیر گفت، "ولی او دیوانه خواهد شد. چرا؟ زیرا در آن انزوا او قادر نخواهد بود تا دردهایش را فراموش کند." پس شاه گفت، "خواهیم دید. سالم ترین، جوان ترین و شادترین زندانی را بیاورید." در آن شهر جوانی بود که به خاطر سلامتی و زیبایی اش مشهور بود. او در زندان به سر می برد. به او انواع وسایل راحتی و خوراک و پوشاک مناسب داده بودند، ولی هیچ چیزی که با آن وقت گذرانی کند در اختیارش نبود. تنها چیزی که داشت دیوارها و اتاق خالی بود. و نگهبان هایی که بر او گماشته شده بودند زبان او را درک نمی کردند. آب و خوراک به او می دادند، ولی زندانی بود. برای یکی دو روز خیلی سر و صدا به راه انداخت و شلوغ کرد که چرا او را این گونه زندانی کرده اند. برای یک دو روز غذا نخورد. پس از پنج تا هفت روز مشاهده شد که او نشسته و با خودش حرف می زند. وزیر از پنجره ای او را به شاه نشان داد و گفت، "می بینید، او اینک به آخرین چاره برای از یاد بردن متوسل شده است: دارد با خودش حرف می زند." وقتی کسی نیست، شروع می کنید به حرف زدن با خودتان.

مردم همانطور که پیر می شوند، شروع می کنند به حرف زدن با خودشان. وقتی که جوان هستند، لب هایشان بسته است، ولی همانطور که پیر می شوند، گویی که لب هایشان به حرکت در می آید، شروع می کنند به حرف زدن با خودشان. باید مردمی را دیده باشید که در خیابان راه می روند و با خودشان حرف می زنند. چه می کنند؟ سعی دارند خودشان را فراموش کنند. این مرد جوان سه ماه در آن زندان بود. وقتی که پس از سه ماه آزادش کردند، دیوانه شده بود. منظور چیست که دیوانه شده بود؟ یعنی که او در اطراف خودش دنیایی تخیلی آفریده بود؛ او دوستان و دشمنانی پیدا کرده بود که با آنان می جنگید و با ایشان صحبت می کرد. دیوانگی به چه معنی است؟ یعنی که دیگر دنیای واقعی در دسترس او نبود، کسی نبود که با او بجنگد و کسی نبود که با او حرف بزند، بنابراین دنیایی تخیلی در اطراف خودش ساخته بود. و آنگاه دیگر کاری با دنیای واقعی نداشت، برای خودش دنیایی داشت که در آن می توانست خودش را از یاد برد. آن مرد جوان دیوانه شد. هر کدام از شما نیز اگر مجبور نبودید به مغازه ها و یا سر کار بروید، اگر مجبور نبودید صبح ها با مردم بجنگید و با انواع مشغولیت های احمقانه و بی فایده سرگرم شوید، دیوانه می شدید. اگر

در طول بیست و چهار ساعت هیچگونه اختلالی نداشتید و کاملاً تنها بودید، شما نیز دیوانه می شدید. به سبب تمام این اختلال ها است که نمی توانید درد را در درونتان ببینید. اگر می توانستید تمام این درد را ببینید، دست به خودکشی می زدید یا از تخیلاتتان استفاده می کردید که خود را از یاد ببرید و دیوانه شوید. انسان مذهبی کسی است که اگر تنها رها شود، کاملاً تنها، نه درد بکشد و نه دنبال راه فرار باشد.

در آلمان راهبی به نام اکهارت زندگی می کرد. روزی تنها به جنگل رفته بود و زیر درختی نشسته بود. چند تن از دوستانش نیز در آن جنگل پیاده روی می کردند. وقتی دیدند که اکهارت تنها نشسته، نزد او رفتند و گفتند، "دوست ما! دیدیم که تنها نشسته ای، پس فکر کردیم که بیاییم و تو را از تنهایی در بیاوریم." اکهارت نگاهی به آنان انداخت و گفت: "دوستان، من تا هم اکنون با خدا بودم. رسیدن شما مرا تنها کرد!" او چیزی که گفت واقعاً شگفت انگیز است! شما درست نقطه مقابل هستید؛ شما بیست و چهار ساعته با شخص یا اشخاص دیگر به سر می برید تا مجبور نباشید با خودتان باشید، تا مجبور نشوید با خودتان رو به رو شوید. شما از خودتان وحشت دارید، در این دنیا همه از خودشان می ترسند. این ترس از خود چیز خطرناکی است. این کلیدهایی که به شما دادم، شما را به خودتان معرفی می کند و این ترس را از بین می برد، و شما در حالی خواهید بود که اگر به تنهایی روی این کره زمین به سر ببرید، تماماً تنها باشید، درست همان قدر مسرور بودید که وقتی زمین پر از مردم بود. شما در تنهایی کامل همانقدر شادمان هستید که در وسط جمعیت هستید.

فقط کسی که سرور تنها بودن را تجربه کرده است از مرگ نمی هراسد، زیرا مرگ شما را کاملاً تنها می کند. چه کار دیگری می تواند بکند؟ تنها دلیلی که شما از مرگ وحشت دارید این است که شما هرگز وجود نداشته اید، فقط جمعیت وجود داشته است. ولی مرگ، آن جمعیت را از شما می گیرد، مرگ تمامی روابط را از شما می گیرد و تنهای تنها باقی می مانید، و این تنهایی برای شما ترس آور است. تمام این نکاتی که در این سه روز در مورد مراقبه بحث کردیم در اساس آزمایشی هستند برای کاملاً تنها شدن، آزمایشی برای رفتن به تنها بودن تمام. باید به آن مرکزی بروی که فقط تو هستی و نه هیچ کس دیگر. و این مرکز اعجاب آور است. کسی که این مرکز را تجربه کند، ژرفایی را تجربه خواهد کرد که ژرف تر از کف اقیانوس هاست. شما فقط روی امواج اقیانوس شناور هستید و آگاه نیستید که در زیر این موج ها ژرفایی بی نهایت پنهان است که هیچ موجی هرگز به آنجا نرفته و وارد آن ژرفا نشده است. در درون شما عمق های زیاد وجود دارند.

در تنها بودن، بیشتر از مردم دور می شوید و وارد وجود خود می شوید، هرچه بیشتر از دیگران دور شوید و در درون خود بروید، عمیق تر وارد وجودتان می شوید. و این رازی بزرگ است که هرچه بیشتر به درون بروید، در زندگی بیرونی به اوج های بالاتری دست می یابید. این یک اصل ریاضی است. این اصلی در ریاضیات زندگی است که هرچه عمیق تر به درون بروید، در زندگی بیرونی به اوج های بلندتری دست خواهید یافت. و هرچه کم عمق تر وارد وجود شوید، به اوج های کمتری در زندگی خواهید رسید. کسی که ابداً به درون خودش وارد نشده، در بیرون بلندایی نخواهد داشت. ما کسانی را مردمانی بزرگ می خوانیم که در درونشان عمقی دارند و در نتیجه این عمق، در بیرون نیز به بلندا رسیده اند. بنابراین اگر در زندگی خواهان اوج ها هستید، باید به درون خود بروید. منبع عمق شما سامادی است. سامادی آن ژرفای غایی است.

من چیزهای به شما گفتم در مورد اینکه چگونه به سمت سامادی گام بردارید و چگونه آن بذرهایی را بکارید که گل های الوهیت بدهند. ولی اگر فقط چند چیز را به ذهن بسپارید، حتی اگر یک بذر هم در خاک قلب شما فرو بیفتد، دلیلی وجود ندارد که چرا نباید جوانه بزند و به شما تجربه ای از یک زندگی تازه ندهد. از این خواسته دست بکشید که همان گونه که تاکنون زندگی کرده اید به زندگی ادامه دهید. هیچ معنایی در این زندگی نیست. در زندگی فضا را برای چیزی تازه باز کنید. اگر همان گونه که تاکنون زندگی کرده اید به زندگی ادامه دهید، مرگ تنها نتیجه آن خواهد بود. این آرزو، این نارضایتی باید در شما زنده شود. من هیچ آرزویی غیر از این برای شما ندارم. مردم معمولاً می گویند که دین رضایت است. و من می گویم که فقط انسان های مذهبی ناراضی

می شوند. همه چیز در زندگی، در آنان تولید نارضایتی می کند و فقط آنوقت است که به سمت دین می آیند. بنابراین من از شما نمی خواهم که راضی باشید. من از شما نمی خواهم که رضایت داشته باشید. از شما می خواهم که ناراضی باشید، کاملاً ناراضی باشید. بگذارید هر سلول قلبتان، روحتان ناراضی باشد، برای حقیقت، برای الوهیت. در آتش این نارضایتی است که تولدی دوباره خواهید داشت. برای این تولد جدید حتی یک لحظه را نیز هدر ندهید. نگذارید زمان مانع آن باشد. و برای این تولد دوباره، در خاطر داشته باشید که.....

شخصی دیروز از من پرسید: آیا برای این نوع مراقبه ما باید ترک دنیا کنیم؟ آیا باید سالک شویم؟ وقتی این تهی بودن را تمرین می کنیم، چه بر سر خانواده ما می آید و روابط دنیایی ما چه می شود؟ این اهمیت دارد که در این آخرین روز چیزی در این مورد برایتان بگویم. دین با خانواده و با دنیا مخالفت ندارد، مذهب با زندگی خانوادگی و روابط دنیایی مخالف نیست. و این فکر که برای قرن‌ها در ذهن شما ریشه گرفته است هم به شما و هم به دین بسیار ضرر زده است. دین با دنیا مخالف نیست. دین با خانواده مخالف نیست. دین ربطی به این ندارد که همه چیز را رها کنی و فرار کنی. دیانت یعنی دگرگونی آگاهی تو. ربطی به شرایط بیرونی ندارد، به وضعیت ذهنی تو مربوط است. موضوع دیانت تغییر ذهنیت شماسست نه شرایط بیرونی. در دین، تو خودت را تغییر می دهی. با فرار کردن از دنیای بیرونی هیچکس متحول نشده است. اگر من پر از نفرت باشم، در جنگل چه خواهم کرد؟ در آنجا نیز سرشار از نفرت خواهم بود. اگر پر از نفس باشم، در کوهستان چه خواهم کرد؟ باز هم پر از نفس خواهم بود.

به علاوه، خطری دیگر نیز وجود خواهد داشت. تا وقتی که در جامعه زندگی می کنم، در جمعیت، هر روز با نفس خودم برخورد دارم. ولی در خنکی هیمالیا، با نشستن در کوهستان مردمی وجود نخواهند داشت و من متوجه نفس خودم نخواهم بود. و توجه نکردن به نفس کاملاً با محو شدن نفس دو چیز متفاوت هستند. در مورد یک سالک شنیده ام که سی سال در هیمالیا به سر می برد. او احساس می کرد که در این سی سال کاملاً ساکت شده و نفسش از بین رفته است. آنوقت یکی از مریدانش به او گفت، "در این نزدیکی جشنی مذهبی برپاست و ما مایلیم شما هم با ما بیایید." بنابراین برای شرکت در جشن رفتند. ولی وقتی وارد جمعیت شدند و یک غریبه پا روی پای آن سالک گذاشت، بی درنگ متوجه شد که بار دیگر خشم و نفسش برخاسته است. او در شگفت شد: "یک غریبه با پا گذاشتن روی پای من چیزی را به من نشان داد که هیمالیا در این سی سال نتوانست به من نشان بدهد."

بنابراین فرار کردن چاره نیست. مجبور نیستی فرار کنی، باید متحول شوی. بنابراین فرار کردن را در زندگی یک کلید ندانید، بلکه متحول شدن را کلید بدانید. وقتی دین بر اساس فرار بنا نهاده شد، دین بی جان شد. وقتی که بار دیگر دین بر اساس متحول شدن بنا نهاده شود، بار دیگر نیروی حیاتی اش را به دست خواهد آورد. به یاد داشته باشید، باید خودتان را تغییر بدهید، نه محیطتان را. تغییر دادن محیط بی معنی است. تغییر دادن محیط فریبنده است زیرا با این کار شاید به برخی از نکات توجه نکنید. در محیط جدید، در محیطی آرام و ساکت شاید شروع کنید به فکر کردن که ساکت شده اید. سکوتی که در محیط های ناخوشایند بقا نداشته باشد، ابداً سکوت نیست. برای همین است که مردم هوشمند ترجیح می دهند که سکوتشان در محیط های ناخوشایند تمرین کنند، زیرا اگر آن سکوت را در محیط های شلوغ و پر سر و صدا نیز حفظ کنند، آنوقت سکوت واقعی است.

برای همین است که موضوع دین، گریختن از زندگی نیست. زندگی را همچون یک آزمون بدانید. و به یاد بسپارید که تمام مردم اطراف شما برایتان مفید هستند. مردی که صبح به شما فحش می دهد نیز به شما کمک می کند، او به شما فرصتی می بخشد. اگر بخواهی می توانی در درون خودت عشق بیابی. کسی که خشم خودش را به تو نشان می دهد، به تو کمک می کند، کسی که از تو انتقاد می کند به تو کمک می کند. کسی که روی سرت کثافت می پاشد به تو کمک می کند. کسی که بر سر راهت خار می گذارد نیز به تو کمک می کند، زیرا این نیز فرصتی است و آزمونی. اگر قادر باشی به ورای این ها بروی، به او احساس مدیون بودن خواهی کرد. چیزهایی را که قدیسان نمی توانند در این دنیا به شما آموزش دهند، دشمنان می توانند.

یک بار دیگر می‌گوییم: چیزهایی را که قدیسان نمی‌توانند در این دنیا به شما آموزش دهند، دشمنان می‌توانند. اگر هشیار باشی و هوشمندی آموختن داشته باشی، می‌توانی از هر سنگ سر راهت یک نردبام بسازی. ولی مردمان جاهل حتی از سنگ‌های پرش نیز مانع می‌سازند و همانجا متوقف می‌شوند. اگر هوشمند باشی، آنوقت هر سنگی می‌تواند یک تخته پرش باشد. اگر هشیار باشی، هر سنگی می‌تواند یک گام به جلو باشد. قدری روی این فکر کنید: هر چیزی را که فکر می‌کنید یک مانع است، خانه، خانواده ... یا هر چیزی که فکر می‌کنید شما را از ساکت بودن باز می‌دارند، آن را مرکز و محور مراقبه تان کنید و خواهید دید که آن چیزها به شما کمک می‌کنند تا ساکت شوید. چه چیزهایی به شما اجازه نمی‌دهند که ساکت باشید؟ در خانواده چه مانعی وجود دارد؟ چه چیزهایی مانع هستند؟ فقط فکر کنید که آیا راهی هست که این‌ها را به تخته پرش تبدیل کنید؟ قطعاً راهی هست. و اگر در موردش فکر کنید و آن را درک کنید، راهش را خواهید یافت.

منطق این چیست که به شما می‌گوید اگر خانواده را ترک کنی، ساکت خواهی بود و حقیقت را تجربه خواهی کرد؟ منطقی واقعی برایش نیست. سعی کن زندگی و ذهنت را به درستی درک کنی و از تمام شرایط اطراف استفاده کن. ولی شما چه می‌کنید؟ شما از این موقعیت‌ها استفاده نمی‌کنید. در عوض، موقعیت‌ها از شما استفاده می‌کنند. شما در تمام زندگی گم می‌شوید زیرا که از موقعیت‌ها استفاده نمی‌کنید و در عوض اجازه می‌دهید که موقعیت‌ها از شما استفاده کنند. و گم شده باقی می‌مانید زیرا همیشه واکنش نشان می‌دهید، هرگز عمل نمی‌کنید. اگر به من توهین کنی، بی‌درنگ و با قوت بیشتری به تو توهین خواهم کرد. اگر به من فحش بدهی، به تو فحش خواهم داد، حتی بیشتر. و از کلماتی رکیک‌تر استفاده خواهم کرد. و فکر نمی‌کنم که فقط واکنش نشان داده‌ام. یک فحش نثار من شده و من دو تا برمی‌گردانم. این عمل نیست، واکنش است. اگر بیست و چهار ساعته به زندگی خود نگاه کنید، خواهید دید که فقط واکنش وجود دارد. کسی کاری کرده و در مقابل کار او، شما نیز عملی انجام می‌دهید. از شما می‌پرسم، آیا کاری می‌کنید که واکنشی نسبت به چیز دیگری نباشد؟ چیزی که پاسخی برای چیزی دیگر نباشد، چیزی که یک واکنش نباشد و فقط یک کنش باشد؟ این تمرین عمل کردن است.

اگر در این مورد فکر کنید خواهید دید که بیست و چهار ساعته در حال واکنش هستید. دیگران کاری می‌کنند و شما کاری در مقابل آن انجام می‌دهید. آیا تاکنون کاری انجام داده‌اید که فقط شما انجام داده باشید، چیزی که از خودتان ناشی شده باشد و در شما زاده شده باشد؟ فقط به آن نگاه کنید و روی آن تعمق کنید... تا که در میان همان خانه و خانواده به سلوک مشرف شوید. سالک شدن مخالفتی با دنیا ندارد؛ سانیاس پاکسازی دنیا است. اگر در درون دنیا پاک و خالص شده باشی، یک روز درخواهی یافت که یک سالک شده‌ای. سالک شدن تغییر دادن لباس نیست که پوشاکت را عوض کنی و سالک بشوی! سانیاس تحول و پرورش تمام وجودت است. سانیاس یک رشد است. یک رشد آهسته است، بسیار آهسته. اگر انسان از زندگی خودش درست استفاده کند، از تمام موقعیت‌هایی که برمی‌خیزند استفاده کند، درخواهد یافت که آهسته آهسته یک سانیاسین در درونش زاده می‌شود. سانیاس یعنی اندیشیدن در مورد نگرش‌ها و پاک و خالص ساختن آن‌ها. به درون خود نگاه کن و ببین چه نگرش‌هایی داری که تو را دنیایی می‌سازند. به یاد داشته باش: دیگران تو را دنیایی نمی‌کنند. تو با خانواده‌ات به سر می‌بری... حالا چگونه پدرت یا همسرت می‌توانند تو را دنیایی کنند؟ این احساس وابستگی تو به پدرت یا همسرت است که تو را دنیایی می‌سازد. اگر از همسرت بگریزی چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آن وابستگی‌ها همراه تو خواهند آمد. هیچکس نمی‌تواند از وابستگی‌هایش فرار کند. اگر ما قادر بودیم از آنها فرار کنیم، زندگی خیلی آسان می‌بود. ولی اگر فرار کنی، تمام وابستگی‌هایت با تو خواهند آمد، درست مانند سایه تو را دنبال خواهند کرد، تو آن وابستگی‌ها را بر چیزهای دیگر تحمیل می‌کنی، به جایی و چیزی دیگر وابسته می‌شوی و خانه‌ای تازه در جایی تازه ایجاد می‌کنی. حتی به اصطلاح سانیاسین‌های بزرگ شما نیز در عاقبت خانواده‌های بزرگی ایجاد می‌کنند. آنان خانواده‌های خودشان را دارند، وابستگی‌های تازه، شیفتگی‌های تازه بر می‌خیزند و بار دیگر میان اندوه و شادی زندگی خواهند کرد. زیرا آنان این وابستگی‌ها را با خودشان می‌آورند، در مکان تازه نیز با ایشان خواهد بود. فرقی نخواهد داشت. مردم اطراف تغییر نمی‌کنند،

ولی وابستگی‌ها باقی می‌ماند. بنابراین من به شما نمی‌گویم که چیزها را رها کنید و فرار کنید. می‌گویم که این نگرش را دور بیندازید. چیزها همان طور که بودند باقی خواهند ماند، ولی نگرش شما نسبت به آنها تغییر خواهد کرد، و آنوقت آزاد خواهید شد.

روزگاری در ژاپن پادشاهی زندگی می‌کرد. یک سالک مدت‌ها در خارج از شهر این پادشاه در زیر درختی زندگی می‌کرد. او یک سالک منحصر به فرد بود: بسیار باوقار و درخشنده بود، نورش بسیار درخشان بود و در زندگیش عطری فراوان وجود داشت! به تدریج شاه جذب نیروی جاذبه او شد و نزد او رفت. او روزهای زیادی آن سالک را تماشا می‌کرد که زیر درخت دراز کشیده است و غالباً می‌رفت و کنار پای او می‌نشست. نفوذ آن سالک بیشتر در دل شاه نشست و روزی به او گفت، "آیا بهتر نیست این درخت را ترک کنی و با من به قصر بیایی؟" سالک گفت، "هر طور که بخواهی. من می‌توانم هر کجا بروم." شاه قدری تعجب کرد. آن احترامی که در طول این روزها برای او پیدا کرده بود دچار تزلزل شد. او فکر می‌کرد که آن سالک بگوید، "قصر؟ ولی من یک سالک هستم. در یک قصر چه خواهم کرد؟" این چیزی است که معمولاً سالکان می‌گویند، اگر سلوکشان آموخته شده باشد: پاسخ آنان این است: "ما سالکان کاری با قصرها نداریم، ما آن‌ها را رها کرده‌ایم!" ولی این سالک گفته بود: "هر طور که بخواهی. من می‌توانم هر کجا بروم."

شاه یکه خورد و فکر کرد، "این چه جور سالکی است؟" ولی خودش دعوت کرده بود. پس نمی‌توانست دعوتش را پس بگیرد. آن سالک همراه شاه به قصر رفت و شاه ترتیبی داد که همه چیز مورد دلخواه او باشد و همچون خودش از او پذیرایی شود. آن سالک در آنجا زندگی کرد و لذت می‌برد. برایش تخت‌های بزرگ ساختند و روی آنها می‌خوابید. فرش‌های بزرگ زیر پایش انداخته بودند و خوراک‌های لذیذ برایش آماده می‌کردند و او آن‌ها را می‌خورد. شاه دیگر تردید نداشت، مطمئن بود. احساس کرد، "این چه جور سالکی است؟ حتی یک بار هم نگفته که نمی‌تواند روی آن تخت‌ها نرم و راحت بخوابد و فقط می‌تواند روی زمین سفت بخوابد. حتی یک بار هم نگفته که نمی‌تواند این غذاهای لذیذ را بخورد و فقط می‌تواند خوراک ساده بخورد."

زندگی آن سالک در آنجا بیشتر و بیشتر برای شاه دشوار شده بود. فقط هفت یا ده روز از اقامت آن سالک در آنجا نگذشته بود که روزی شاه به او گفت، "مرا ببخش، ولی در ذهنم تردیدی وجود دارد." و سالک گفت، "این تردید مال همین حالا نیست. حتی همان روز که از من خواستی به اینجا بیایم و من پذیرفتم نیز این تردید را داشتی. این تردید حالا شروع نشده است، از همان روز شروع شد. ولی به من بگو، تردید چیست؟" و شاه به او گفت، "تردید من این است که چه جور سالکی هستی و تفاوت بین تو که سالک هستی و من که مردی دنیایی هستم در چیست؟" سالک گفت، "اگر می‌خواهی تفاوت را ببینی، با من به خارج از شهر بیا." شاه گفت، "من می‌خواهم بدانم. ذهنم از این تردید در رنج است. حالا حتی خوابم نیز دچار اشکال شده است. وقتی تو زیر درخت بودی حال من بهتر بود، حالا که در قصر من هستی، احترام من نسبت به تو از بین رفته است."

سپس سالک شاه را به بیرون از محوطه شهر برد. وقتی از رودخانه که مرز آن شهر بود عبور کردند، به پیاده روی ادامه دادند. شاه گفت، "لطفاً حالا به من بگو." ولی سالک گفت، "بیا قدری بیشتر راه برویم." هوا بسیار گرم شده بود. وسط روز بود و آفتاب در بالای سرشان می‌درخشید. شاه گفت، "دست کم حالا بگو، ما خیلی راه آمده‌ایم." آن سالک گفت، "این چیزی است که می‌خواهم بگویم: که حالا من دیگر باز نمی‌گردم، به راه رفتن ادامه خواهم داد. آیا با من می‌آیی؟" شاه گفت، "چطور می‌توانم با تو بیایم؟ من خانواده‌ام، همسر و پادشاهی‌ام را پشت سر گذاشته‌ام." و سالک به او گفت، "اگر حالا می‌توانی تفاوت را ببینی، ببین. من به رفتن ادامه می‌دهم و هیچ چیز را پشت سر نگذاشته‌ام. وقتی در قصر بودم، در قصر بودم ولی قصر در من نبود. من در داخل قصر بودم، ولی قصر در درون من نبود. برای همین است که اینک می‌توانم به رفتن ادامه دهم." شاه روی پایش افتاد و تردیدش برطرف شده بود و گفت، "مرا ببخش! من توبه می‌کنم. لطفاً برگرد." سالک گفت، "من باز هم می‌توانم برگردم، ولی تردید تو نیز باز خواهد گشت. برای من اهمیتی ندارد که اگر در عوض راه رفتن، به قصر بازگردم. ولی تردید تو نیز باز خواهد گشت. من از روی محبتی که نسبت به تو دارم، به رفتن ادامه خواهم داد." سخنی که او گفت ارزش به خاطر سپردن دارد. او گفت، "از روی محبت به

تو است که به رفتن ادامه می دهی. محبت من می گوید که به رفتن ادامه دهی." و من به شما می گویم که عریان بودن ماهویرا بیشتر به سبب مهر او به شماست تا اجبار به برهنه بودن. و یک سالک واقعی که در جنگل می خوابد؟ این کمتر به سبب وابستگی اش به خوابیدن در جنگل است و بیشتر به سبب مهرش نسبت به شماست. و رفتن برهنه از یک خانه به خانه ای دیگر برای گرفتن صدقه، کمتر به سبب آرزویش برای گدایی است و بیشتر به خاطر مهرش به شماست. و گرنه، به جای گدایی کردن، می توانست در خانه شما زندگی کند و به جای خوابیدن در جنگل می توانست در یک قصر بخوابد. برای یک سانیاسین تفاوتی ندارد.

آری، برای یک سالک نما، تفاوت دارد. برای یک سالک واقعی تفاوتی نیست زیرا هیچ چیز وارد آگاهی او نمی شود. هر چیز جای خودش را دارد: دیوارهای قصر سرجای خودش هستند و پشتی هایی که روی آن نشسته ایم نیز سرجای خودش قرار دارند. اگر آن ها وارد آگاهی من نشوند، من دور از آن ها قرار دارم. من از شما نمی خواهم تا جایی را که هستید ترک کنید. فقط می خواهم آنچه را که هستید تغییر دهید. از شما نمی خواهیم از جایی که هستید بگریزید، مردمان ضعیف فرار می کنند. من از شما می خواهم تا تغییر کنید، و این تغییر، آن چیز واقعی است. از حالت ذهنی خودتان آگاه شوید و بکشید که آنرا تغییر دهید. از هر جنبه ای که مایلید شروع کنید و از آنجا کار کنید. آن اقیانوس قطره قطره پر می شود. با راه رفتن، ذره ذره، می توانید به الوهیت برسید. فقط در هر زمان یک گام بردارید. از شما نمی خواهم بیش از این کاری کنید. الوهیت را می توان به سادگی، گام به گام یافت. و فکر نکنید که ظرفیت آن را ندارید و قادر نیستید به آن دست بیابید. کسی به من می گفت، "من ناتوانم. ظرفیت زیادی ندارم. چگونه برسم؟"

هر چقدر هم که ناتوان، هر شخص می تواند یک گام بردارد. و آیا نیازی هست که برسم: آیا تواناترین مردمان هم در یک زمان بیش از یک گام برداشته اند؟ حتی قوی ترین مردم نیز در یک زمان یک گام بیشتر برداشته اند. و هر کسی قادر است در هر زمان یک گام بردارد. پس قدم بردارید. و سپس قدمی دیگر بردارید. همیشه باید فقط یک قدم بردارید. ولی کسی که همیشه یک قدم برمی دارد، مسافتی بی نهایت را طی خواهد کرد. و هرکس که یک گام بر نمی دارد و فکر می کند که با یک قدم برداشتن اتفاقی نخواهد افتاد، هرگز به هیچ جا نخواهد رسید. بنابراین از شما دعوت می کنم که یک قدم بردارید. شما با عشق بسیار و صبر زیاد به سخنان من گوش داده اید. من به این سبب بسیار خوشوقت و سپاسگزارم. من از شما متشکرم. من از جایی که در قلب های خود به من داده اید بسیار سپاسگزارم. به این خاطر، لطفاً تشکرهای بسیار زیاد و عشق مرا بپذیرید. حالا برای آزمون مراقبه امروز می نشینیم و سپس خداحافظی می کنیم و می رویم. و من با این امید از شما خداحافظی می کنم: که وقتی بار دیگر با هم دیدار کنیم، سکوت شما را عمیق تر شده ببینم و سرور شما را رشد یافته ببینم. و ببینم که آن گام هایی را که از شما خواسته بودم برداشته اید، که قطراتی از این شهد در شما وارد شده و شما به جاودانگی و بی مرگی نزدیک تر شده اید. باشد که الوهیت این ظرفیت را به شما ببخشد که دست کم یک گام بردارید. پس از آن، گام های بعدی به خودی خود رخ خواهند داد. پس از مراقبه شامگاهی، در سکوت اینجا را ترک می کنیم. فردا صبح قادر به دیدن شما نیستم زیرا پنج صبح حرکت خواهم کرد. پس این را به عنوان آخرین وداع من بدانید. تک تک شما لطفاً سلام مرا به آن الوهیتی که در شما منزل دارد بپذیرید. لطفاً درود مرا بپذیرید.