

«هر که بتواند در میان ترسهای خود به مشاهده آنچه رخ می دهد بپردازد ، همیشه در آمان خواهد بود»

«لائو تِزو»

## مقدمه

کتابچه ای که در پیش رو دارید ، حاصل سالها مطالعه و پژوهش در زمینه جهان بینی و عرفان شرق دور ، به ویژه آیین تائو و دین می باشد. در این نوشته ، تلاش کرده ام تا جنبه های کاربردی و مهم تائوئیسم را بصورت برداشتی آزاد ارائه کرده تا هم پایان نامه ای برای این تحقیق طولانی مدت باشد و هم برای کسانی که به دنبال آرامش و خرسندی در زندگی خویش می باشند مؤثر واقع گردد. لازم به ذکر است ، مرجع و متن اصلی کتابی که مکتب تائوئیسم از آن الهام گرفته است ، «تائو ته چینگ» یا «دائو ده جینگ» نام دارد که توسط عارفی چینی به نام «لائو تِزو» یا «لائو تِسه» در حدود دوهزار و پانصد سال پیش نوشته شده و از آن زمان تا کنون ، تفسیرها و بحثهای بسیاری را همراه داشته است. متن اصلی این کتاب ، بدلیل قدمت و آموزه های نامتعارف آن ، بسیار گنگ و نامفهوم بوده و درک آن مستلزم سالها تعمق و مطالعه در مکاتب شرقی می باشد. با این همه ، به جرأت می توان گفت که این کتاب با وجود حجمی اندک ، یکی از عجایب و شگفتی های جهان باستان می باشد که به دست ما رسیده است.

اما در این کتابچه که به شما عزیزان تقدیم گردیده ، تمام تلاش و کوشش نگارنده بر آن بوده است که تا جای ممکن ، آموزه های «لائو تِزو» قابل درک و ملموس باشد. با این حال ، بدلیل آنکه در زبان فارسی واژه های مناسبی برای بیان مفاهیم عمیق عرفانی

وجود ندارد ، بعضی از مطالب این کتابچه نیاز به چندین مرتبه مرور و مطالعه مجدد خواهد داشت تا محتوای آنها برای خواننده گرامی ، قابل درک گردد.

در ادامه ، لازم به تأکید می دانم که این کتابچه برداشتی آزاد از مکاتب تائوئیسم و ذن بوده ، و در خلال مطالب آن ، اشارات اندکی نیز به تفکرات بزرگانی همچون مَرَدک و نیچه شده است.

نکته دیگر اینکه ، مطالب نوشته شده ، در هفتاد و هفت بخش مجزا تنظیم گردیده و از آنجا که تمامی بخشهای این کتابچه ، همانند حلقه های زنجیر به هم مربوط و پیوسته می باشند ، لازم به هشدار می دانم که اکیداً از پراکنده خوانی پرهیز کرده و مطالب ارائه شده را به ترتیب از ابتدا تا انتها مطالعه فرمایید. زیرا رها کردن نیمه کاره و یا پراکنده خوانی موضوعات نوشته شده در این کتابچه ، موجب برداشت غلط و نامناسب از آن گردیده و می تواند نتایج مخرب و جبران ناپذیری برای شما عزیزان داشته باشد.

در پایان لازم به ذکر می دانم که هدف اصلی اینجانب از تحریر این دفتر ، ایجاد نگرشی نو به جهان هستی و رسیدن به صلح و آرامش درونی با خود و هماهنگ شدن با جریان زندگی می باشد که امیدوارم در این امر مؤثر بوده باشم.

با احترام و سپاس فراوان ، علی حسینی

# ۱

تمام چیزهایی که دوستشان می داریم ، وسیله اند نه هدف. این درکِ ظریفی از جهان انسانی و قوانینِ حاکم بر آن است: «باید با همهٔ توانِ خود بکوشی تا علایق و خواسته های خویش را بدست آورده و پس از دستیابی به آنها ، رهایشان سازی» هرکدام از خواسته ها و آرزوهایی که داریم ، مرحله ایست برای رسیدن به مرحلهٔ دیگر. اگر بر سرِ هریک از آنها توقف کرده و توانِ رها کردنشان را نداشته باشیم ، تا ابد در دایرهٔ روزمرگی ، بدورِ خود چرخیده و هیچگاه احساسِ رضایت و خُرسندی نخواهیم داشت. اما اگر بتوانیم از چیزهایی که دوستشان داریم دل کنده و آنها را فراموش کنیم ، در نهایت متوجه خواهیم شد که همهٔ علایق و خواسته هایی که سالها بردهٔ آنها بوده ایم ، چیزی جز وسیله ای برای شناختِ ما از خودمان نبوده اند. در آن لحظه احساس خواهیم کرد ، بدونِ آنکه مالکِ چیزی باشیم ، همهٔ جهان از آنِ ما است.

# ۲

مشکلِ بزرگ و اساسیِ ما با زندگی اینست که همه چیز را ثابت می بینیم و ثابت می خواهیم. حال آنکه چنین چیزی در زندگی وجود ندارد. ثبات و سکون ، ورای هستی و نیستی جای دارد. اگر همهٔ پدیده ها را متغیر دیده و فراز و فرودِ جهان را درک نماییم ، آنگاه با خود و زندگی در صلح و آرامش خواهیم بود.

«در بازیِ زندگی ، میل به ثبات و در نتیجه دلبستگی ، یک نکتهٔ انحرافی است.»

## ۳

در راه شناخت و آگاهی ، تحقیق در موردِ ظاهرِ یک موضوع کافی نیست. زیرا در این صورت درکِ ما از آن موضوع ، بسیار سطحی و ناقص خواهد بود. اگر به موازاتِ ظاهر ، باطنِ مسائل را نیز مورد بررسی قرار دهیم ، آنگاه می توان گفت که در آن موضوع به اشراف و آگاهی رسیده ایم. این مهم تنها با شناخت از عاملِ مُتضاد و معکوسِ موضوعِ موردِ نظر بدست می آید. پس تأیید با تکذیب ، دانایی با نادانی ، خوبی با بدی و هستی با نیستی معنا می یابد. در پایان ، هر موضوعی که با این روش موردِ مذاقه و توجه قرار گیرد ، به یک نتیجه ختم خواهد شد و آن «عدم قطعیت» است.

## ۴

هر پدیده ای که به نقطهٔ اوجِ تکاملِ خود برسد ، شروع به حرکتِ معکوس به سوی زوال کرده و پس از نابودیِ کامل ، دوباره از خاکسترِ خویش متولد خواهد شد.

«تمامِ هستی ، در حالِ گردشِ دائمی در دایرهٔ تناقضات است»

## ۵

خانه ای که در آن زندگی می کنیم ، زمانی سودمند است که خالی باشد. اگر همهٔ فضای آن را با اثاثیه پُر کنیم ، دیگر جایی برای زندگی باقی نخواهد ماند. این مسئله در موردِ ذهنِ آدمی نیز صادق است. «برای پُر شدن باید خالی بود»

## ۶

در این لحظه ، مکانی که در آنیم ، تنها حقیقتِ زندگی است و از آنجا که همه چیز در جهان ، در حالِ تغییر و حرکتی دائمی است ، در نتیجه لحظهٔ دیگر ، در مکانِ دیگری هستیم.

«هر لحظه در مکانِ خویش ، حقیقتِ مُختص به خود را دارد.»

## ۷

اگر از یک انسانِ دیندار پرسیده شود: «آیا به خدا اعتقاد داری؟» با قاطعیت خواهد گفت: «بله». اگر از یک انسانِ کافر همین سؤال پرسیده شود ، با قاطعیت خواهد گفت: «نه». اما یک عارفِ وارسته در پاسخ به این پرسش می گوید: «نمی دانم».

«پذیرشِ عدمِ قطعیت ، سرآغازِ فرزادگی است»

## ۸

برای آنکه به اوضاعِ مطلوب دست یابید ، به سوی نامطلوب حرکت کنید. این سخن در نگاهِ اول احمقانه به نظر می رسد ، اما «فاصلهٔ حماقت تا خردمندی ، کمتر از یک تارِ مو است»

## ۹

مرگ ، تنها یک لحظه است. لحظه ای همانند سایر لحظاتِ زندگی. اگر سراسرِ عمرِ خود را منحصر به لحظاتی کنیم که درآئیم ، در لحظهٔ مرگ ، پیش از آنکه بدانیم چه اتفاقی افتاده است ، از آن گذشته ایم.

«هیچ دلیلی برای نگرانی و ترس از مرگ وجود ندارد».

## ۱۰

واژهٔ امید ، زائیدهٔ نتیجه‌گرایی است و تا زمانیکه امید وجود دارد ، ناامیدی نیز وجود خواهد داشت. اگر هر کاری را فقط بخاطرِ خودِ آن کار انجام داده و پس از اتمامِ آن فراموش کنیم ، از دایرهٔ امیدواری و ناامیدی ، و گردشِ ابدیِ بدورِ آن رهایی یافته ایم. در این حالت ، در کمالِ ناباوری مشاهده خواهیم کرد که دست به هر کاری می‌زنیم ، بی آنکه خود بدانیم در آن کار موفق می‌شویم.

## ۱۱

همهٔ ما انسانها در طولِ زندگیِ خویش ، تنها دو انتخابِ پیشِ رو داریم. یکی ، تسلیم شدن در برابرِ ذهن یا «افکارِ غیرواقعی و تلقیناتِ اجتماعی» و دیگری ، تسلیم شدن به جریانِ واقعی و وحشیِ زندگی. این دو راه ، همواره متضاد و برخلافِ جهتِ یکدیگر بوده و به هیچ عنوان ، در یک ظرف نمی‌گنجند.

متأسفانه نوع بشر ، در طول مدت حضور خود در این سیاره ، همواره تسلیم ذهن و مناسبات ذهنی خود بوده و در نتیجه همیشه زمین و زندگی زمینی را نکوهش کرده و دشنام داده است. او همه آنچه زاینده افکار و اوهام خود بوده است را خوب و خیر نامیده ، و آنچه مربوط به زندگی و جهان واقعی پیرامون خویش بوده را بد و شر نام نهاده است. نتیجه این نوع نگرش سطحی و غیر واقعی را می توان در تاریخ و ادبیات شفاهی و مکتوب ، از آغاز تا عصر حاضر مشاهده کرد. ادبیات ، تاریخ و هنر بشری از دیرباز تا کنون ، مملو از تراژدی ، نسل کشی ، ناکامی و نارضایتی بوده است.

در سوی دیگر ، زندگی و قوانین سخت و تغییرناپذیر آن قرار دارد. روح زندگی ، دارای ماهیتی خودکامه ، خشن و بیرحم است. او جاندارانی را که با جریان پیوسته و دائمی وی مخالفت کرده و از پذیرش آن سر باز می زنند ، به شدیدترین شکل ممکن شکنجه داده و نابود می کند. در مقابل ، کسانی که او را همانگونه که هست پذیرفته و در آغوش می کشند ، با چهرهٔ مهربان ، زیبا و بخشندهٔ او روبرو شده و در آرامش و کامیابی بسر خواهند برد.

برای دستیابی به آسایش ابدی ، می بایست درک عمیقی از معنای متضاد تمامی صفات داشته باشیم. راه سعادت ، برخلاف آن چیزی است که نیاکان و گذشتگان ما شرح داده اند. زمان آن فرارسیده است که بشریت ، دست از تسلیم شدن به ذهن خویش و تفسیر ذهن از جهان پیرامون بشوید و زندگی را خالص و عریان ، همانگونه که هست ببیند و در آغوش کشد. تسلیم شدن به تلقینات ذهنی و مقاومت کردن در برابر جریان زندگی ، دلیل اصلی تمام دردها ، افسردگیها ، اضطرابها و نارضایتیهاست. در نقطهٔ مقابل ، تسلیم شدن و اعتماد کردن به جریان زندگی و دخالت نکردن در امور آن ، منجر به رهایی از درد و اندوه و اضطراب و

نارضایتی خواهد شد. «فاصلهٔ میانِ عذاب و سیه روزی تا خوشبختی و سعادت ، تنها یک انتخاب است. انتخابی میان ذهن یا زندگی».

## ۱۲

«زمانیکه فکر و اندیشه ای در میان نباشد ، هیچ کاستی و نقصی وجود ندارد».

## ۱۳

«تغییر ، تناقض و بی طرفی ، جزو قوانین و خصوصیاتِ تغییرناپذیرِ جهان هستند».

## ۱۴

هنر ، وسیله ایست برای ماندگار کردنِ عشق و زیبایی. اما در عصرِ حاضر از هنر برای بیانِ خشم ، نفرت ، اعتراض و دیدگاههای سیاسی استفاده می شود. به همین دلیل است که هنرِ ناب در حالِ فراموشی است.

«همهٔ ایده آل هایی که به دنبالِ آن هستیم ، سرانجام باعثِ نابودیِ ما خواهند شد»



## ۱۵

هر صفتی که در دایرهٔ واژگان وجود دارد ، بوسیلهٔ صفتِ متضادش معنا می یابد. تاریکی وابسته به روشنی ، کوتاهی به بلندی و زیبایی نیازمند زشتی است. همهٔ صفات برای آنکه وجود داشته باشند ، محتاجِ صفتِ متضادِ خود هستند. پس بهترین راه برای از بین بردنِ پلیدی ، دست کشیدن از پاکی و نیکوکاری ، و بهترین کمک به دیگران ، بی تفاوتی و دخالت نکردن در کارِ آنها می باشد. بدین ترتیب ، هر چیزی در جایگاهِ حقیقیِ خود قرار گرفته و توازن به جهانِ انسانی بازخواهد گشت.

## ۱۶

همهٔ آنچه که تعبیر به «خود» یا «من» می شود ، محصولِ الفاظ است و الفاظ نیز محصولِ تفسیرِ ذهنِ انسان از رخدادهای محیطِ پیرامون. اگر حوادثِ زندگی را بدونِ برچسبِ زدنِ خوبی و بدی به آنها مشاهده کرده و بپذیریم ، دیگر «من» وجود نخواهد داشت و بدونِ «من» دنیا در صلح و آرامش خواهد بود.

## ۱۷

«در میانِ روابطِ انسانی ، خالص ترین و پاک ترین رابطه ، عشقِ مادر به فرزند است. مابقیِ ارتباطاتِ انسانی ، بر پایهٔ منفعت و سود و زیان بوده و از ماهیتی مزدورانه برخوردارند.»

## ۱۸

«تنها زمانیکه خود را بدون هیچ قید و شرطی تسلیم مرگ کنی ، می توانی از تمام لحظاتِ زندگی ات لذت ببری.»

## ۱۹

آمیزشِ جنسی ، بهترین راه برای رسیدن به پُختگی و بلوغِ ذهنی و جسمانی است. به شرطِ آنکه دو نفر ، روح و جسم یکدیگر را بی هیچ قید و شرط ، همانگونه که هست پذیرفته و جُز تماسِ جسمانی ، چیزِ دیگری از یکدیگر نخواهند. در این پیوند ، همهٔ تناقضات محو گردیده و یگانگی ، حتی برای لحظاتی کوتاه حاصل می شود. این آمیزش ، نقطهٔ اوجِ ارتباطِ انسانی است و «نقطهٔ اوجِ هر پدیده ای ، آغازِ سقوط به سوی زوال و از هم پاشیدگی است.»

## ۲۰

«دوست داشتن یعنی پذیرفتنِ دیگری ، همانگونه که هست ، نه آنگونه که ما می خواهیم.»

## ۲۱

«تعصب و جانبداری ، ریشه تمام اختلافات است. اگر زندگی را همانگونه که هست ببینیم و بپذیریم ، دیگر اختلافی در میان نخواهد بود».

## ۲۲

در زمانهای قدیم ، گروهی از مردان را که در جنگ اسیر می شدند ، برای خدمت در حرمسرای شاهان و اشراف زادگان ، آخته می کردند. خواجه های حرمسرا با اینکه تا آخر عمر در میان زیباترین زنان قصر زندگی می کردند ، هرگز عاشق آنان نمی شدند و در مقابل ، زنان زیبارو نیز توجهی به ایشان نمی کردند.

«در طول تاریخ بشریت ، همواره رابطه ای معکوس میان عشق و آخته شدن مردان ، برقرار بوده و خواهد بود»

## ۲۳

فاصله میان بردگی تا آزادی ، تنها یک کلمه است. واژه مقدس «نه». اگر بتوانیم به همه آنچه که مربوط به گذشته و آینده و ساخته ذهن بشر است ، با قاطعیت پاسخ منفی داده و در لحظه حال متمرکز شویم ، آزادی واقعی را بدست آورده ایم.

## ۲۴

تمدن بشری برپایه اصل مالکیت بنا شده است و مالکیت یعنی آغاز برده داری. اکنون ما بردگان ، به دنبال عدالت می گردیم.

«کلمه عدالت ، مُضحکترین واژه تمام لغتنامه هاست»

## ۲۵

امنیت یا عدالت ، مسئله اینست...

در طبیعت ، بی نظمی و بی ثباتی در میان اجزاء ، موجب نظم کلی و شکوفایی زندگی می گردد. اما در جوامع انسانی ، ایجاد نظم و ثبات در اجزاء جامعه به بهانه اجرای عدالت ، نوع بشر را بیمار و پژمرده کرده است. هر بدعتی در زندگی ، عواقب خطرناک و جبران ناپذیری دارد و از آنجا که همه چیز در جهان هستی ، می بایست در توازن باشد ، در نتیجه رفاه اجتماعی ، منجر به فقر و بیچارگی خواهد شد.

در برابر هر کشوری که از رفاه و امنیت برخوردار است ، چندین کشور باید در جنگ و آشوب بسر بَرند ، و در برابر هر فردی که از زندگی مُرفه و بی دردی برخوردار است ، صدها نفر می بایست خون جگر خورده و سر بر بالین فقر و بدبختی بگذارند. اگر به دنبال عدالت واقعی هستیم ، می بایست در ابتدا اصل مالکیت را نقض کرده ، و با این کار شاهد فروپاشی تمدن چندین هزار ساله خود باشیم. اما اگر خواهان امنیت هستیم ،

می بایست واژهٔ فریبکارانه و موهومِ عدالت را به دست فراموشی سپرده و نگاهی واقع بینانه به زندگی و قوانینِ حاکم بر آن داشته باشیم.

به هر حال ، «انسانهای خردمند به این مهم واقفند که امنیت و عدالت ، هیچگاه بصورتِ همزمان واقع نمی شوند».

## ۲۶

در جهانِ طبیعت برخلافِ جوامعِ بشری ، چیزی به نامِ ناتوانی و بیماری وجود ندارد. همهٔ جانداران ، تنها تا زمانیکه نیرومند و تندرست هستند می توانند از موهبتِ زندگی بهره مند شده و هریک نقشِ خود را در شکوفاییِ آن ایفاء کنند. زیرا کوچکترین اشتباه و سُستی در طبیعت ، محکوم به نابودی است. از طرفی بدلیلِ محدودیتِ امکاناتِ غذایی ، روحِ زندگی ، میانِ گونه ها و تعدادِ آنها دست به انتخابِ زده و جاندرانِ کمِ خاصیت و پرشمار را قتل عام می کند. «هدف از زندگی ، بودن است و بودن ، با نبودن معنا می یابد». هر جاندارى که نتواند لحظه به لحظه خود را با شرایطِ محیطِ پیرامونِ خویش هماهنگ کند ، مرگش فرا رسیده است. «باشد که بعد از او ، روحِ زندگی در حرکتِ ابدیِ خود به دورِ خویش ، لحظه به لحظه تازه تر و جوان تر گردد».

## ۲۷

همه آنچه که آدمی در طول قرون و اعصار گذشته تا زمان حال ، به دنبال آن بوده و به آن باور داشته است ، چیزی جز اوهام و تصورات باطل نبوده اند. انسان ، همواره برخلاف قوانین و جریان زندگی گام برداشته است. آرزوی دیرین او جاودانگی ، و تعریف او از جاودانگی ، ثبات ظاهری است. متأسفانه تمام برداشت و تعریف انسان از ثبات و جاودانگی ، در تضاد با واقعیت موجود در جهان هستی می باشد. زیرا زندگی ، برخلاف آنچه آدمی آرزو دارد ، دارای ظاهری متغیر ، اما ماهیتی ثابت است.

انسان تمایل شگرفی به ثبات ظاهری دارد ، چیزی که در جهان هستی بی معناست. با این همه ، تنها موجودی است که همواره به دنبال جاودانگی بوده است.

«اولین گام برای رسیدن به جاودانگی ، فراموش کردن توهم ثبات در ظاهر پدیده هاست.»

## ۲۸

پیش از آنکه انقراض بزرگ فرارسد ، دست از آسیب رساندن به طبیعت بردارید. روح زندگی ، نسبت به هیچ موجود زنده ای استثناء قائل نمی شود. برای او ، همه جانداران یکسانند و گونه های مضر و مخالف با جریان او ، محکوم به نابودی. باید این حقیقت را بپذیریم که هرچقدر هم بر طبیعت تسلط یابیم ، باز هم در کنترل نیروهای طبیعی هستیم.

«بی احترامی و مخالفت با طبیعت ، سرانجام موجب نابودی خودمان خواهد شد.»

## ۲۹

«اگر می خواهید در جشنِ زندگی ، همراه با هستی به رقص و پایکوبی پردازید ، باید درکِ عمیقی از معنای مُتضادِ تمامی صفات داشته باشید».

## ۳۰

زندگی ، بهترین دلیل برای کامیابی و خوشبختی است. درکِ این حقیقت که زندگی ، هیچ هدفی به جز زنده بودن نداشته و نخواهد داشت ، ما را به مرحله ای فراتر از روزمرگی ، و درجه ای از بی نیازی و خُرسندی خواهد رساند که در آنجا ، دیگر اسیر و زندانیِ ترسها و آرزوهایمان نخواهیم بود. در این مرحله ، مرگ ، ماهیتِ ساختگی و موهومِ خود را از دست داده و دیگر به شکلِ هیولایی ظالم و ترسناک ظاهر نخواهد شد. زیرا با تمامِ وجود درک خواهیم کرد که مرگ ، تنها بخشِ کوچکی از یک زندگیِ اَبَدی و دریچه ای بسوی زندگی های دیگر است.

«هر شادی و سعادتِی که وابسته به دلیلی خاص باشد ، موقتی است. انسانی که برای شاد بودن نیاز به دلیل نداشته باشد ، سعادتمندِ ابدی است».

## ۳۱

«اگر بجای آنکه سعی در تربیتِ فرزندانمان داشته باشیم ، از آنان چگونه زیستن را می آموختیم ، دیگر درد و رنجی در جهان باقی نمی ماند».

## ۳۲

«بهترین هدیه ، محبت کردن به دیگران بدون کوچکترین چشمداشت است».

## ۳۳

به دشمنِ خود همیشه احترام بگذارید. زیرا او کامل کننده وجودِ شماست. عیارِ واقعی هر انسان بوسیله دشمنانِ او مشخص می شود. هرچه دشمن ، نیرومندتر و بزرگتر باشد ، او نیز نیرومندتر و بزرگتر خواهد شد.

## ۳۴

انسانهای عادی ، مانند دریایی پهناور اما کم عمق هستند. آنقدر کم عمق که آب از غوزکِ پا بالاتر نمی رود. اما انسانِ خردمند و گرانبایه ، همانندِ چاهی کوچک و ژرف است. آنچنان ژرف که انتهای آن ، حتی بر خودِ او نیز معلوم نیست.

## ۳۵

در جهانِ لایتناهی ، چیزی به نام بالا و پایین یا پیش و پس ، وجود ندارد. همه این توصیف ها ساخته ذهنِ انسان ، برای گریز از «اینجا» و «اکنون» است.



## ۳۶

«زمان ، تفسیرِ ذهنِ ما از حرکت و تغییرِ بی پایانِ جهانِ هستی است.»

## ۳۷

«برای کسی که تشنهٔ یادگیری است ، کودکان و حیوانات بهترین آموزگاراند.»

## ۳۸

بالاترین درجه در مراتبِ انسانی ، دست کشیدن از ذهن و زندگی کردن در لحظهٔ حال است. «زیستن در لحظهٔ حال یعنی بی نیازی ، رضایت و آرامش.»

رسیدن به این مرحله ، مُستلزمِ سالها مطالعه و پژوهش و سعی و تلاشِ بی وقفه ، و صد البته بخت و اقبال می باشد. در حالیکه تمامی حیوانات بطور طبیعی از این موهبت برخوردار بوده و نیازی برای بدست آوردنِ آن ندارند. با این همه ، ما انسانها با خیره سریِ تمام ، خود را از حیوانات برتر دانسته و با استناد به این برتریِ موهوم ، از هیچ جنایتی در حقِ آنان فروگذار نمی کنیم. شاید بجای آنکه خود را اشرفِ مخلوقات بنامیم ، بهتر باشد خود را فرزندِ ناخلفِ طبیعت بدانیم. تا زمانیکه این حقیقت را با تمام وجود درک نکنیم ، جایگاهِ واقعیِ خود را در این سیاره نخواهیم یافت.

## ۳۹

بهترین الگو برای زندگی ، آب است. زیرا آب بدون از دست دادن ماهیتِ اصلیِ خود ، به شکلِ هر ظرفی که در آن ریخته شود درمی آید.

«آب ، نمونه ای کامل از انعطاف پذیری در عین پایداری است.»

## ۴۰

مؤثرترین روشِ مدیریت ، مدیریتِ نامحسوس است. بدین معنی که افرادِ زیردست ، همواره تصور می کنند همهٔ تصمیم ها را خود می گیرند ، در حالیکه مو به مو از دستوراتِ بالادستِ خود پیروی می کنند...

همهٔ موجوداتِ زنده و از جمله خودِ ما آدمیان ، در سیطرهٔ مدیریتِ نامحسوسِ طبیعتِ خویش قرار گرفته ایم و ذاتِ طبیعیِ هر موجودِ زنده ای ، مستقیماً به سرچشمهٔ زندگی متصل است.

«تمام تصوراتی که دربارهٔ اختیار و کنترل بر زندگیِ خود داریم ، اوهام و خیالاتی بیهوده اند.»

## ۴۱

هر کس که یک بار طعم لذتِ تنهایی و با خود بودن را بچشد ، دیگر نمی تواند شخص دیگری را وارد زندگیش کند. بیشتر ما انسانها از تنهایی می ترسیم ، زیرا در تنهایی با چهره واقعی خویش روبرو می شویم. اما اگر بتوانیم خود را همانگونه که هستیم پذیرفته و دوست بداریم ، دیگر نیازی به پذیرفته شدن توسط سایرین و محبتِ آنان نخواهیم داشت.

«فرار از خود و پناه بردن به دیگران ، سرانجام به اسارت و بردگی می انجامد».

## ۴۲

شاید بتوان مناسب ترین توصیفی که در موردِ زندگی کرد ، «بازی اجباری» باشد. همانند اینکه شخصی را در یک اتاق زندانی کنند و این اتاق به اتاقهای دیگری متصل باشد و همینطور تا بینهایت ، این اتصالِ اتاقها به یکدیگر ادامه یابد. در هر اتاق ، امکاناتی وجود دارد که با استفاده دُرست از آنها می توان کلید ورود به اتاق دیگر را بدست آورد و این بازی معما گونه ورود و خروج از اتاقها تا ابد ادامه خواهد داشت. مهم نیست که در چه اتاقی باشیم یا امکاناتمان کم یا زیاد باشد. زیرا به هر حال ، زندانیِ اتاقهای این بازی بی پایان هستیم.

هریک از این اتاقها ، مُعرفِ مرحله ای از زندگی ، یا سطحِ متفاوتی از رفاه و آسودگی یا فقر و درماندگی هستند. مُرفه و فقیر ، هر دو به یک اندازه اسیر و زندانی اند. همه ما تا زمانیکه سعی می کنیم از اتاق خود خارج شده و واردِ اتاق دیگری شویم ، برده و بازیچه هستیم. تنها راه نجات ، پذیرشِ زندان است و تلاش نکردن برای رهایی از آن.

اگر در گوشه ای از اتاق یا زندانِ زندگیِ خود نشسته و با بی تفاوتی و بی طرفیِ کامل ، همه چیز را فقط نظاره کنیم ، آنگاه از زندانِ خود آزاد خواهیم شد. زیرا همهٔ این اتاقها که ماهیتِ زندگیِ ما را تشکیل می دهند ، توهم و سراب هستند. کافی است خود را در «اکنون» و «اینجا» متمرکز کنیم تا همهٔ دیوارهای اسارت و بردگی ، به ناگاه فرو ریخته و ناپدید گردند.

«اگر می خواهید بازیچه نباشید ، بی کنشی را بیازمایید».

## ۴۳

سخت ترین کار در جهان اینست که هیچ کاری انجام ندهیم...

اگر با تمام وجود و بی هیچ تردیدی ، به زندگی اعتماد کرده و خود را به او بسپاریم ، بطوریکه در مسائل کلی و مهم آن دخالتی نکرده و همه چیز را بدون هیچ واکنشی ، فقط مشاهده نماییم ، سرانجام زندگی ، ما را در جایی که به آن تعلق داریم قرار خواهد داد و لحظاتِ زندگیمان سراسر سرور و شادمانی خواهد شد.

## ۴۴

ترس و آرزو ، هر دو به یک اندازه زیانبار و خطرناکند. زیرا هر دوی آنها زائیدهٔ افکار و ذهن ما هستند و هر آنچه ساختهٔ ذهن باشد ، غیر واقعی و موهوم است. همهٔ مصائب و رنجهای نوع بشر ، نتیجهٔ ترسها و آرزوهای اوست و در پایان ، همهٔ آنچه که دوستش داشته و در آرزوی بدست آوردن آن هستیم و همهٔ آنچه که مورد نفرت ما بوده و از آن هراسان و گریزانیم ، موجب سیه روزی و نابودی ما خواهند شد.

پس تنها راه‌رهایی از این ورطهٔ هلاک ، بی‌کُنشی است. در بی‌کُنشی ، انسان نه به دنبال چیزی می‌رود و نه از چیزی می‌گریزد. او از ورودِ هر چیزی به زندگیش استقبال کرده و از رفتنِ چیزهایی که دوستشان دارد جلوگیری نمی‌کند. در این حالت ، چون به هیچ چیز نجسبیده و چیزی هم برای از دست دادن ندارد ، آرامش و سعادت جاوید را یافته است.

## ۴۵

اتفاقاتِ خوب و خوشایند ، به جز تباهی ، هیچ سودِ دیگری برای انسان ندارند. زیرا موجبِ آسودگی و راحتیِ خیال شده و آسودگی ، بزرگترین دشمن در راه بلوغِ ذهنی انسان است. در مواجهه با بلایا و شرایطِ سخت و دشوار ، مجبور می‌شویم برای رهایی از مخمصه ، فکری به حال خود و زندانی که نامش را زندگی گذاشته ایم ، بکنیم. در این راه متوجه می‌شویم که آنچه تا بحال بدان دلخوش بوده و دلیلِ زنده ماندمان می‌دانستیم ، سرابی بیش نبوده و تمامِ عمرِ خود را همچون ماه زدگان ، در توهّم سپری کرده ایم.

برای پاک شدن ، باید از لجنزارها و گندابهای بسیار عبور کرد. آسوده نشستن در کنارِ پلیدیها ، عاقبت ما را نیز به هیولایی پلید مبدل خواهد ساخت. اما اگر خود را بی‌هیچ تردیدی در رودخانهٔ زندگی افکنده و همراه با آن به حرکت درآییم ، سرانجام از همهٔ پلیدیها پاک خواهیم شد.

«همیشه به یاد داشته باشید که سکون و پلیدی ، مُترادِفِ یکدیگرند.»

## ۴۶

اگر نتوانی «اینجا» و «اکنون» ، علیرغم همه مشکلات و سختیهای زندگی ، احساسِ خوشبختی کنی ، هیچ جا و هیچ وقتِ دیگر هم نمی توانی خوشبختی را بدست آوری. زیرا بجز «اینجا» و «اکنون» ، هیچ زمان و مکانِ دیگری برای تو وجود ندارد.

## ۴۷

«خوشبختی و سعادت ، تنها یک انتخاب است». فقط باید انتخاب کنی که خوشبخت باشی و به ناگاه ، خوشبختی را در برابرِ خود خواهید یافت.

اما بیشترِ مردم ، چون تواناییِ پذیرش و مواجهه با واقعیاتِ جهان هستی و به عهده گرفتنِ مسئولیتِ زندگیِ خویش را نداشته ، و سعادت و کامیابی را از دیگران یا نیروهای ماورایی طلب می کنند ، این مطلب را به سُخره می گیرند.

## ۴۸

تمامِ زیباییِ زندگی ، به غیرِ قابلِ پیش بینی بودن و عدمِ کنترلِ پذیریِ آن است. با این همه ، تمامِ سعی ما بر این است که زندگی را قابلِ پیش بینی کرده و در کنترلِ خود درآوریم. به همین خاطر ، زندگی در نظرِ اکثرِ انسانها پُر از زشتیها و حوادثِ ناگوار است.

«اگر از ذهنِ خود دست کشیده و جهان را بدونِ عینکِ خیر و شرّ ، همانگونه که هست ببینیم و بپذیریم ، مرگ و روزمَرگیِ زندگی ، معنای خود را از دست داده و بقای جاویدان می یابیم».

## ۴۹

انسانهای خردمند و انسانهای احمق در یک نقطه مشترکند و آن ، نادانی است. تنها تفاوتشان در اینست که انسانِ خردمند می داند که نمی داند ، ولی انسانِ احمق تصور می کند که می داند.

## ۵۰

در طولِ تاریخ ، جنگهای زیادی بر سرِ حقانیتِ اقوامِ مختلف در گرفته و فجایع و ویرانیهای بسیار بر جای گذاشته است. اگر تمامِ کلماتِ حق و باطل ، خیر و شرّ ، کفر و ایمان ، و برتر و پست تر را از زبانِ گفتاری و نوشتاری حذف کرده و دست از رقابت و مقایسهٔ خود با دیگران برداریم ، دیگر هیچ بهانه ای برای جنگ و کُشتارِ همنوعانِ خود نخواهیم داشت.

## ۵۱

والا ترین عشق ، بی طرفی و بی تفاوتی است. جانبداری و دخالت کردن در زندگی کسانیکه دوستشان می داریم ، بزرگترین تَعَرُضُ به آزادی آنهاست. اگر کسی را بخاطرِ خودش ، نه بخاطرِ خودمان دوست داشته باشیم ، مانع از پَر کشیدن و رهاییش نخواهیم شد.

حتی اگر این نگرش ، موجب تنهایی ما گردد. با این حال اگر کبوترِ عشقِ ما پس از آزادی ، داوطلبانه و به میلِ خویش به سوی ما بازگشت ، آنگاه معنایِ عشقِ راستین را با تمامِ وجود ، درک خواهیم کرد.

« محبتِ واقعی ، بی تفاوتی به نظر می رسد و تا زمانیکه پدیده های عالم هستی را با واژه های خوب و بد یا سود و زیان تعبیر می کنیم ، نمی توانیم معنایِ عشق را درک کنیم.»

## ۵۲

«زندگی ، تنها یک هدف دارد و آن بودن است. و بودن ، با نبودن معنا می یابد.»

## ۵۳

یکی از زیباترین شوخی های زندگی با انسان ، اینست که تا وقتی جوان هستی و می توانی ، تجربه ای نداری و زمانیکه تجربه بدست آوردی ، دیگر پیر شده ای و نمی توانی. این بزرگترین درسِ زندگی به ما است و معنای آن ، بیهوده بودنِ هرگونه تلاش و کوششِ برنامه ریزی شده و با نقشه قبلی است. همه نقشه ها و طرحهایی را که برای آینده ریخته ای رها کن و فقط کاری را انجام بده که از آن لذت میبری. اگر آن کار را با تمام عشق و علاقه و تنها بخاطرِ نفسِ آن کار انجام دهی ، در نهایت خواهی دید که همه نقشه ها و طرحهای فراموش شده ات ، خودبخود و بی هیچ زحمتی ، عملی شده اند.



## ۵۴

«همه ما انسانها ، در تمامِ عمرِ خویش به دنبالِ خوشبختی و آرامش می دویم ، ولی افسوس نمی دانیم که همه آرامش و خوشبختی دنیا در وجودِ خودمان سُکنی گزیده است.»

## ۵۵

یک استادِ واقعی ، کسی است که نه به دنبالِ جذبِ شاگرد می رود و نه از رفتنِ شاگردانش ممانعت می کند. او بدونِ تحمیلِ عقیده خود ، فقط راه را به شاگردش نشان داده و سپس او را تنها گذاشته و بحالِ خود رها می کند.

«یک استادِ واقعی ، کسی است که شاگردانی بهتر از خود تربیت کند.»

## ۵۶

«موسیقی بی کلام ، ابزاری برای بیانِ احساساتِ غیرقابلِ بیانِ انسانهاست.»

## ۵۷

«علتِ اصلیِ غرور ، خودبزرگ بینی و حرص و طمعِ ما انسانها ، اینست که همه می دانیم یک روز خواهیم مُرد ، اما هیچکدام از ما ، مرگ را باور نداریم.»

## ۵۸

کارهایی که در طول زندگی انجام داده ایم و مهمتر از آن ، کارهای نیمه کاره ، تا پایان عمر بر روی دوش ما سنگینی خواهند کرد. تا زمانیکه در بندِ اعمالِ گذشته خود هستیم ، هیچ کار مفیدی از ما سر نخواهد زد. تنها با فراموش کردن گذشته و رهایی از این بارِ جانکاه است که می توانیم بال پرواز گشوده و به سوی وادی سرخوشان پَر بکشیم.

## ۵۹

«تا زمانیکه خود را نبخشیده و با خود در صلح و آشتی نباشیم ، دیگران نیز ما را نبخشیده و دوست نخواهند داشت.»

## ۶۰

ای کاش می توانستیم همدیگر را دوست داشته و بدون تحمیل عقاید شخصی خود به یکدیگر ، سایرین را همانگونه که هستند می پذیرفتیم. در این صورت ، دنیا به بهشتی رؤیایی مبدل می گشت و از بودن در کنار هم لذت می بردیم.

## ۶۱

مرورِ خاطرات و سرزنش کردنِ خود بخاطرِ اشتباهاتِ گذشته ، بزرگترین ظلمی است که انسان در حقِ خود مرتکب می شود. مطمئن باشید اگر حافظهٔ شما پاک شود ، همان اشتباهات را در شرایطِ یکسان ، تکرار خواهید کرد. پس بجای سرزنشِ خود ، سعی کنید خطاهای گذشته را تکرار نکنید.

## ۶۲

فرار از مشکلات و دشواریهای زندگی ، فرار از آرامش و نیکبختی است. تمامِ زندگی ، زنجیره ای است از رخدادها و پیشامدهای تکراری. اگر سعی در گریز از اتفاقاتِ ناخوشایند داشته باشیم ، تا آخرِ عمر محکوم به فرار و ناکامی خواهیم بود. در جهانِ مادی ، همه چیز همانندِ حباب ، پوچ و توخالی است. کافی است که در شرایطِ سخت و هراس آورِ زندگی که خارج از کنترلِ ما هستند ، تسلیم شده و بی هیچ واکنشی ، فقط به مشاهدهٔ آنچه رُخ می دهد پردازیم. آنگاه خواهیم دید ، همهٔ آن چیزهایی که در تمامِ عمر از آنها ترسیده و گریخته ایم ، همچون سراب از برابرِ دیدگانمان ناپدید خواهند شد.

## ۶۳

در مواجهه با دردها و دشواریهای زندگی ، تحمل کردن و بردباری ، پایین ترین سطح از خویشتنداری است. در مرحله ای بالاتر ، انسان به مشاهده آنچه رُخ می دهد می پردازد ، بی آنکه نسبت به وقایع اندوهبار پیرامون خویش ، واکنشی نشان دهد. اما در بالاترین سطح ، او از همه آنچه که زندگی برایش به ارمغان می آورد لذت می برد. او به تمامی راضی و خشنود است. برای او که تسلیم زندگی شده ، دیگر رنجها ، عذاب آور نیستند بلکه تنها بخشی از ماهیت زندگی می باشند. این حالت ، بالاترین درجه سپاسگزاری و رستگاری است.

## ۶۴

«موسیقی ، تنها هنری است که بدون توسل به مغالطات کلامی و تصویری ، احساسات و عواطف پاک انسانی را به دیگران منتقل می کند».

## ۶۵

ترحم ، بالاترین ظلمی است که می توان در حق بشریت روا داشت. همواره بزرگترین خسارتها و ویرانیهها را انسانهای رحم دل برجای گذاشته اند. زیرا ترحم ، برخلاف جریان طبیعت و زندگی بوده و هر چیز که در مقابل زندگی قرار گیرد ، با شدیدترین و بیرحمانه ترین روش ممکن ، در هم کوبیده خواهد شد. «اگر می خواهید معنای عشق راستین را درک کنید ، احساس ترحم را در خود سرکوب نمایید».

## ۶۶

در تنهایی ، یاد می گیری که چگونه از خود فارغ شده و با هستی ، یگانه گردی. در زندگی با دیگران ، همواره تلاش می کنی که خود را به اثبات برسانی و آنچنان غرق در نمایش دادنِ خود به سایرین می شوی که سرانجام خودت را گم می کنی. در نهایت ، چه تنها باشی و چه با دیگران ، خود را از دست خواهی داد. با این تفاوت که در تنهایی ، آن قسمتی از «خود» که ساختهٔ اجتماع بوده و پوچ و توخالی است از دست می رود. ولی در اجتماع ، آن قسمت از «خود» که متصل به مبداء هستی و گنجِ گرانبهای وجودِ توست ، بر باد می رود.

«در تنهایی با کل جهان یکی هستی ، ولی در اجتماع ، در میانِ تنهاییان ، سر بر دیوارِ بی کسی می کوبی.»

## ۶۷

«سکوت ، پُرمعناترین واژهٔ تمام لغتنامه ها و بلندترین آوازِ فرزندگان و خردمندان است. سکوت ، بهترین پاسخ به تمام پرسشها و پایانِ راهِ همهٔ شورها و غوغاهاست.»

## ۶۸

در جهانی که تناقض و تغییر ، بنیادی ترین ویژگی آن می باشد ، تفاوتی ندارد که در کارهایتان موفق شوید یا شکست بخورید. زیرا هر دوی اینها در یک دایره تکراری و ابدی ، به دور هم می چرخند. پیروزی از پی شکست و شکست به دنبال پیروزی ، همواره در حال گردشند. اگر هر کار را با تمام وجود و فقط بخاطر خود آن کار انجام داده و به نتیجه اهمیت ندهید ، سرانجام خواهید توانست از این گردش بی پایان نجات یابید. باید این نکته را با تمام وجود درک کنید که هر امیدی در پایان به ناامیدی ختم خواهد شد.

سعی کنید با سرکوب نتیجه گرایی ، خود را به مرکز این دایره رسانده و همه چیز را با لذت تماشا کنید. این نقطه ، همان سرزمین جاودانگی و بهشت موعودیست که در آرزوی آن بسر می برید.

## ۶۹

موسیقی ، زبانی است که بوسیله آن ، روح انسانها با یکدیگر سخن می گوید. جایی که کلام نباشد ، ذهنی هم در کار نیست و در نبود ذهن ، ارتباطی کامل و زیبا برقرار می گردد که سراسر ، عشق و صداقت و مهربانی است.

## ۷۰

«زمانیکه بدانیم هیچ نمی دانیم ، به دانایی و خردمندی دست یافته ایم و نشانهٔ انسانِ خردمند ، فروتنی و داشتنِ روحیه ای کودکانه است.»

## ۷۱

«برای آنکه آتشِ همهٔ خشمها و نفرتها خاموش شود ، باید بیاموزیم که چگونه بدونِ چشمداشت و دخالت در کار دیگران ، آنان را دوست بداریم.»

## ۷۲

شکرگذاری یعنی استفاده از همهٔ امکاناتِ موجود و گلایه نکردن از دشواریهای زندگی. پذیرشِ همه چیز همانگونه که هست ، ما را در جایگاهی فراتر از روزمَرگی قرار خواهد داد. برای عملی کردنِ خواسته ها و نیازهای خود ، می بایست ابتدا با جریانِ زندگی همراه و هماهنگ شویم. هماهنگی با زندگی یعنی تسلیم ، پذیرش و تمرکز در لحظهٔ حال. «هماهنگی با زندگی یعنی شکرگذاری ، و پاداش این عمل ، بهره مندی از انرژی هستی و برآورده شدنِ نیازهای درونی و خواسته های واقعیمان خواهد بود.»

«زندگی ، پدیده ای خالص و عریان است که در آن تظاهر و تزویر جایی ندارد».

بزرگترین ترسِ همهٔ ما انسانها ، نه از مرگ ، بلکه از زندگی است و علتِ آنکه از مرگ بیش از هر چیزِ دیگری می ترسیم اینست که مرگ ، بهترین دلیل برای اثباتِ زندگی است. هر آغازی سرانجام به پایان ختم خواهد شد و هر پایان ، شروع دیگری را رقم می زند. این چرخهٔ بی پایانِ زندگی و مرگ ، همواره باعثِ ترسِ ما می گردد ، زیرا همهٔ ما در عالمِ ذهنِ خویش موجودی خیالی و موهوم به نامِ «من» یا «خود» آفریده و آن را یک واقعیتِ قطعی و مُسلم فرض کرده ایم. مرگ ، عاملِ اصلی از بین بردنِ این واقعیتِ پوشالی است. ما از مرگ نمی ترسیم ، بلکه از ناپدید شدنِ این «من» دروغین واهمه داریم. تنها کارِ مرگ اینست که نقابهای ساختگی و موهومی را که در طولِ عمرِ خود بر چهره گذاشته ایم ، کنار زده و خودِ عریان و واقعیِ ما را نمایان می سازد. در واقع ترسِ عظیمِ همهٔ ما از «خود» عریان و واقعیمان می باشد که در پسِ صدها نقاب و صورتکِ اجتماعی ، سعی در پنهان کردنش داشته و با اینکه می دانیم این تلاش بیهوده است ، لجوجانه به این تظاهر ادامه داده و مرگ را دشمن می پنداریم.

اما هستند معدود انسانهایی که این «من» واهی را قبل از آنکه توسطِ مرگ نابود شود ، با زیستن در لحظهٔ «اکنون» و خارج شدن از دایرهٔ تناقضات ، از بین برده و «مرگِ عظیم» را قبل از مرگِ جسمانی ، تجربه کرده اند. این رهایی یافتگان ، چون بکلی با زندگی یکپارچه شده و اثری از دوگانگی در وجودشان نیست ، زمانیکه بمیرند ، نخواهند مُرد ، زیرا پیش از آن به جاودانگی دست یافته اند.



## ۷۴

باور و ایمان ، بزرگترین فریبِ ذهن برای حفظِ موجودی خیالی و دروغین به نام «من» است. در مقابل ، تجربه کردن و آزمون و خطا ، به شرطی که در آن نمانده و حرکتِ مداوم انسان به همراهِ زندگی ادامه یابد ، تنها راهِ شناختِ خود و یافتنِ ذاتِ حقیقیِ خویش و رهایی از «من» است.

در پایان ، لحظه ای که خود را می یابید ، دیگر چیزی برای آزمون و خطا باقی نمی ماند ، زیرا شما با یک «هیچ» بی پایان روبرو می شوید. چون بجز هیچ ، چیز دیگری نمی بینید ، پس هیچ چیز برای ترس و درد و اندوه وجود نداشته و آرامشِ ابدی را بدست آورده اید.

## ۷۵

تمام چیزهایی که باعثِ ترس و درد و اندوه ما می شوند ، سرانجام ما را به جایی که به آن تعلق داشته و خواستارِ آنیم خواهند رساند. کافی است در برابرِ آنها تسلیم شده و مقاومتی از خود نشان ندهیم.

«اگر می خواهید از سردرگمی و پریشانی رها شوید ، به استقبالِ اندوه ها ، دردها و ترسهایتان بروید و آنها را در آغوش بگیرید.»

در جهان هستی ، همه چیز در حال حرکت و گردش بی پایان به دور خود می باشد. پدیده ها به اوج تکامل خود رسیده و ناگهان ، حرکت معکوس به سوی زوال را آغاز می کنند. و این چرخه دایره وار تا ابد ادامه دارد...

اما در مرکز کائنات ، یک نقطه وجود دارد که از همه این تغییرات و تناقضات مَصون است. من این نقطه را ، «نقطه جاودانگی» می نامم. برای رسیدن به این نقطه ، تنها کاری که می بایست انجام داد ، اینست که هیچ کاری انجام ندهیم. این بی کنشی ، تنها بوسیله بی طرفی و بی تفاوتی بدست می آید. مرکز کائنات یا نقطه جاودانگی ، در لحظه «اکنون» و در مکان «اینجا» واقع شده است. اگر در برابر مسائل کلی و مهم زندگی که خارج از حیطه اختیار و کنترل ما هستند ، کوچکترین مقاومت و دخالتی نکرده و اجازه دهیم که آنچه باید ، رخ دهد و مانع از آمدن و رفتن هیچ چیز نشویم ، می توان گفت که تسلیم زندگی شده و آن را در آغوش کشیده ایم. اگر بتوانیم خود را با زندگی هماهنگ و همراه کنیم ، زندگی ما هیچگاه به پایان نخواهد رسید ، زیرا زندگی در مرکز کائنات قرار دارد. در این حالت ، همانند آبی که در ظروف گوناگون ریخته شود ، تنها ظاهر ما تغییر خواهد کرد.

«هر انسانی که زندگی را در آغوش کشیده و تسلیم آن شده است ، در هر مکانی که باشد ، در مرکز کائنات و نقطه جاودانگی قرار گرفته است».

«در راه رسیدن به آزادی فردی ، هدفِ نهایی ، بدست آوردنِ ذهنی خالی و تُهی است.»  
 زمانیکه ذهن ، همانندِ صحرایی هموار و بی پایان ، از همهٔ چارچوبها و حصارهای ساختگی  
 رهایی یافت ، آنگاه آزادیِ فردی حاصل شده است. بی طرفی و بی تفاوتی ، بزرگترین  
 مشخصهٔ یک انسانِ کامل و وارسته می باشد. او آزاد و رها همچون برگی در دستانِ باد و در  
 عینِ حال ، استوار و پابرجا همچون کوهی سترگ و عظیم است. همانندِ آبی که در هر ظرفی  
 ریخته شود به شکل آن درآمده ، اما ماهیتِ آن همواره ثابت است.

در این راه ، دو هیولای مهیب و سرکش ، مانعِ اصلی برای رسیدن به این مرحله  
 می باشند. نام این دو ، دلبستگی و میلِ جنسی است. برای رهایی از اسارت و بردگی ،  
 باید بتوان از این آزمونِ بزرگ ، عبور کرد و گذشت. گذشتن از شهوت ، میسر نمی شود مگر  
 آنکه شخص بتواند از نظرِ جنسی ارضاء گردد. این تجربه ، ارتباطی به انزال یا همبستر شدن با  
 دیگران ندارد. ممکن است کسی صدها بار تجربهٔ آمیزشِ جنسی داشته باشد ، ولی از نظرِ  
 شهوانی ارضاء نگردد. این مسئله ، بیشتر از آنکه منشاء جسمانی داشته باشد ، مربوط به ذهن و  
 تفسیرِ ذهنِ انسان از نوعِ برقراریِ ارتباطِ جنسی با شخصِ دیگر است.

برای سربلندی در این آزمونِ سخت ، قساوت و بی رحمیِ زیادی لازم است.  
 زیرا تنها زمانی دو نفر می توانند موجبِ ارضاءِ جنسیِ یکدیگر شوند که در میانشان ،  
 عشق و علاقه وجود داشته باشد و زمانیکه این عشق و آمیزش اتفاق افتاد ، می بایست  
 با بی رحمی و بی تفاوتی ، یکدیگر را رها کرده و هر یک به راه خود و آزادیِ خویش  
 قدم بگذارند. «عشق و علاقه ، چیزی نیست جز وسیله ای برای ارضاءِ میلِ جنسی.»

اگر نتوانیم عشقِ خود را در زمانِ مناسب رها کنیم ، هیچگاه به آزادیِ فردی ، دست نخواهیم یافت. وابستگیِ عاطفی و میلِ جنسی ، لازم و ملزومِ یکدیگر ، و دو روی یک سکه اند. این دو هیولا ، مانعِ اصلیِ رهاییِ انسان از دایرهٔ تناقضات می باشند.

«آری برادر جان ، برای رسیدن به آزادی و رهایی از بردگی ، باید بتوانی عشقِ شیرینِ خود را به قربانگاه بفرستی».

تمام چیزهایی که دوستشان می داری ، وسیله اند نه هدف. این درکِ ظریفی از جهانِ انسانی و قوانینِ حاکم بر آن است: «باید با همهٔ توانِ خود بکوشی تا علایق و خواسته های خویش را بدست آورده و پس از دستیابی به آنها ، رهایشان سازی». اگر بتوانی از چیزهایی که دوستشان داری دل کنده و آنها را فراموش کنی ، در نهایت متوجه خواهی شد که همهٔ علایق و خواسته هایی که سالها بردهٔ آنها بوده ای ، چیزی جز وسیله ای برای شناختِ تو از خودت نبوده اند. در آن لحظه احساس خواهی کرد ، بدون آنکه مالکِ چیزی باشی ، همهٔ جهان از آن توست.

« همیشه به یاد داشته باش که در بازیِ زندگی ، میل به ثبات و در نتیجه دلبستگی ، یک نکتهٔ انحرافی است».

«پایان»