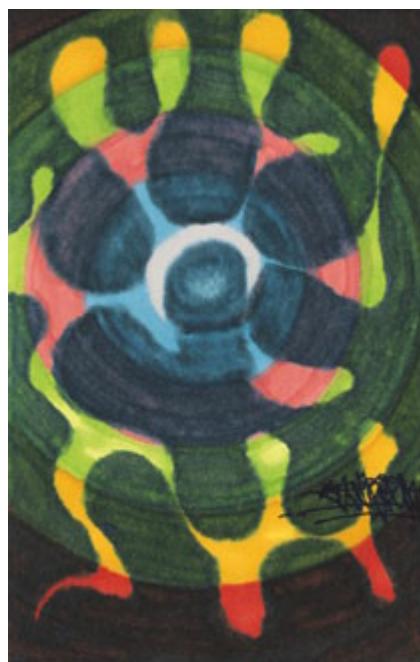


الله

پنج مقاله ي برگزideh

در مورد عشق و هشیاری



برای درک عشق، نخست باید عشق بورزی.
تنها آنوقت است که عشق را درک می‌کنی.
میلیون‌ها انسان در رنج هستند: می‌خواهند دوستشان داشته باشند،
ولی نمی‌دانند چگونه عشق بورزند!
و عشق نمی‌تواند یک تک صدایی باشد:
عشق یک گفت و گو است، گفتگویی بسیار هماهنگ.

از مجله ي "الشوتایمز بین الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

پنج مقاله ي برگزيرده از مجله ي "اشوتايمز بين الملل" ، اكتبر ١٩٩٨

پنج مقاله ي برگزيرده در مورد عشق و هشياري

از مجله ي "اشوتايمز بين الملل" ، اكتبر ١٩٩٨

محتوا:

- | | |
|---|------|
| ١. آخرين فرصت | ص ٣ |
| ٢. آرزوی عشق | ص ٦ |
| ٣ . بي حوصلگي، بودا و بافلو | ص ١٢ |
| ٤ . داستاني از مرشد: طعم اسرارآميز عسل روی زبان | ص ٢٢ |
| ٥. راه طولاني بازگشت (مراقبه و اعتياد) | ص ٢٥ |

جمع : ٢١ صفحه

اشو
فصل اول

آخرین فرصت

چرا این اصطلاح "پیرمرد کثیف" وجود دارد؟

من شروع به پیرشدن کرده ام و تردید دارم که مردم دقیقاً در مورد من همین را فکر کنند!

به سبب یک جامعه‌ی بسیار سرکوبگر است که پیرمرد کثیف dirty old man وجود دارد. به سبب قدیسان شماست، کشیشان شما، خلوص گرایان شماست که پیرمرد کثیف وجود دارد.

اگر مردم مجاز بودند که زندگی جنسی خودشان را شادمانه زندگی کنند، تا وقتی که تقریباً چهل و دو سال دارند (به یاد بسیار که می‌گوییم چهل و دو و نه هشتاد و دو!)، درست وقتی به چهل و دو سالگی بر سند جنسیت شروع می‌کند به رها کردن آنان.

درست همانطور که در چهارده سالگی جنسیت بر می‌خیزد و بسیار قوی می‌شود، درست به همین ترتیب، در چهل و دو سالگی سکس ناپدید می‌شود. این یک جریان طبیعی است. وقتی که سکس ناپدید شود، آن پیرمرد عشق و مهری کاملاً متفاوت خواهد داشت. در عشق او هیچ شهوتی نیست، هیچ خواسته‌ای نیست، نمی‌خواهد چیزی از آن به دست آورد. عشق او خلوصی دارد و معصومیتی و عشق او یک خوشی است.

سکس به تو لذت می‌دهد. و سکس فقط وقتی به تو لذت می‌دهد که واردش شده باشی، آنگاه نتیجه‌ی نهایی لذت است. اگر سکس بی‌ربط شود، نه اینکه سرکوب شود، بلکه به این سبب که تو چنان عمیقاً آن را تجربه کرده‌ای که دیگر هیچ ارزشی ندارد، تو آن را شناخته‌ای، و دانستن، همیشه آزادی می‌آورد، تو آن را تماماً شناخته‌ای و چون آن را شناخته‌ای، آن راز افشا شده، هیچ چیز دیگری برای اکتشاف وجود ندارد. در آن شناخت، تمامی انرژی، انرژی جنسی، به عشق تبدیل می‌شود، به مهر. شخص با خوشی عشقش را نثار می‌کند. آنگاه آن پیرمرد، زیباترین شخص در دنیاست، تمیزترین مرد دنیا.

در هیچ زبانی اصطلاح "پیرمرد تمیز" وجود ندارد! من هرگز نشنیده‌ام. دلیل این است که بدن پیر می‌شود، بدن خسته می‌شود، بدن می‌خواهد از شر سکس خلاص شود، ولی ذهن، به سبب آرزوهای سرکوب شده، هنوز هم مشتاق است. وقتی که بدن قادر نیست، ذهن پیوسته تو را برای چیزی که بدن قادر به انجامش نیست تعقیب می‌کند. واقعاً که پیرمرد کثیف در وضعیتی وخیم قرار دارد! چشمانش شهوانی است، بدنش مرده و

بی جان است. و ذهنش پیوسته او را تحریک می کند! قیافه اش به نظر بد می آید، چهره ای کثیف، شروع می کند به داشتن چیزی بد در خود.

مرا به یاد داستانی انداخت که مردی داشت صدای گفتگوی همسرش و خواهرش را می شنید که در مورد سفرهای آخر هفته‌ی او باهم حرف می زندند. خواهر آن مرد پیوسته اصرار داشت که آن زن باید نگران آن ماموریت های شوهرش باشد که در هتل های کنار ساحل برگزار می شود و زنان اداری و جذابی که هیچ وابستگی ندارند، در آن گرد همایی ها شرکت می کنند.

همسر گفت، "نگران باشم؟ چرا؟ او هرگز به من کلک نزده است. او بسیار وفادار، بسیار صادق و بسیار پیر است!"

بدن دیر یا زود پیر می شود، باید که پیر شود. ولی اگر تو خواسته هایت را زندگی نکرده باشی، آن ها در اطرافت آویزان خواهند ماند، حتماً چیزی رشت را در تو خلق خواهند کرد. یا اینکه آن پیرمرد زیباترین انسان دنیا می شود، زیرا که به معصومیت می رسد، همان معصومیت یک کودک، یا اینکه حتی عمیق از معصومیت یک کودک می رود، یک فرزانه می شود. ولی اگر خواسته ها هنوز وجود داشته باشند، همچون یک زیر-جریان، آنگاه او در آشوب گیر کرده است. یک پیرمرد بسیار پیر را به جرم آزار جنسی یک زن جوان دستگیر کردند. قاضی با دیدن یک پیرمرد هشتاد و چهار ساله، محکومیت را از تجاوز، به "حمله با اسلحه ی مرده" تقلیل داد!

اگر داری پیر می شوی، به یاد بسیار که دوران پیری، اوج زندگی است. به یاد بسیار که پیری می تواند زیباترین تجربه باشد ، زیرا کودک امید آینده را دارد، در آینده زندگی می کند، آرزو های بزرگ دارد که چنین کند و چنان کند. هر کودکی فکر می کند که روزی فردی مخصوص خواهد شد ، اسکندر کبیر، جوزف استالین، مائوتسه تونگ ، کودک در خواسته ها و در آینده زندگی می کند. مرد جوان بسیار درگیر غراییز است، تمام غراییز در او منفجر می شوند. نیروی جنسی وجود دارد. تحقیقات جدید نشان می دهد که هر مرد جوان دست کم در هر سه ثانیه یک بار به سکس فکر می کند. زنان قدری بهتر هستند، آنان هر شش ثانیه یک بار به فکر سکس می افتد. این تفاوتی بزرگ است، تقریباً دو برابر است: شاید همین دلیل بسیاری از شکاف ها بین زنان و شهران باشد.

هر سه ثانیه یک بار سکس به نوعی در ذهن جرقه می زند. مرد جوان چنان تحت تسخیر نیروهای طبیعت قرار دارد که نمی تواند آزاد باشد. جاه طلبی وجود دارد، و زمان

اشو

به سرعت می گذرد و او باید کاری بکند و کسی بشود. تمام آن امیدها و آرزوها و تصورات قشنگ کودکی باید برآورده شوند: او بسیار شتاب دارد، عجله دارد.

پیرمرد می داند که آن آرزوهای کودکی واقعاً بچه گانه بودند. پیرمرد می داند که تمام آن روزهای آشوب و جوانی رفته اند. پیرمرد در همان وضعیتی هست که وقتی طوفان آمده و رفته و سکوت حاکم است. آن سکوت می تواند بسیار زیبا باشد، عمیق و غنی باشد. اگر آن پیرمرد واقعاً بالغ است، که خیلی به ندرت اتفاق می افتد، آنوقت او زیبا خواهد بود. ولی مردم فقط پیر می شوند، رشدی نمی کنند! برای همین است که این مشکل وجود دارد.

رشد کن، پخته تر شو، هشیارتر باش و گوش به زنگ تر. و دوران پیری آخرین فرصتی است که به تو داده شده: پیش از اینکه مرگ بباید، آمده شو!

و انسان چگونه برای مرگ آمده می شود؟ با بیشتر مراقبه گون شدن.

اگر هنوز هم آرزوهایی فریبند و وجود دارند و بدن پیر شده و بدن آمادگی ندارد تا آن آرزوها را برآورده کند، نگران نباش. روی آن آرزوها مراقبه کن، تماسا کن، هشیار باش.

فقط با هشیاربودن و تماساکردن و گوش به زنگ بودن، آن آرزوها و انرژی درون آن ها می تواند تغییرشکل دهد. ولی پیش از اینکه مرگ بباید، از تمام خواسته ها رها شو.

وقتی می گوییم از خواسته ها رها شو، فقط منظورم این است که از تمام موضوعات خواسته رها شوی. آنگاه یک شوق خالص باقی می ماند. آن شوق پاک الهی است، آن شوق پاک، خداوند است.

آنگاه خلاقیت خالص وجود دارد بدون موضوع، بدون مخاطب، بدون جهت، بدون مقصد ، فقط انرژی خالص، دریابی از انرژی، که به جایی نمی رود.

اشو

كتاب خرد *Osho, The Book of Wisdom*

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتایمز بین‌الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

۲. آرزوی عشق

اشوی عزیز: داستانی زیبا از هرمان هسه به یادم آمد.

زنی آبستن است و پیرمرد فرزانه ای به او می‌گوید که می‌تواند در مورد کودکش یک آرزویی کند که برآورده خواهد شد.

زن آرزو می‌کند که کودکش را همه دوست داشته باشند.

این آرزو برآورده شده و با وجودی که او پسر جوان بدی است، همه او را دوست دارند. تا زمانی که مرد جوانی شده است، او همه چیزهایی را که آرزوی هرکسی است، در اطراف خودش دارد. ولی چنان ناشاد است که می‌خواهد خودش را بکشد.

در اینجا آن پیر فرزانه دوباره ظاهر می‌شود و اشاره می‌کند که او می‌تواند یک آرزو کند.

مرد جوان آرزو می‌کند به جای اینکه همه او را دوست داشته باشند، او همه را دوست داشته باشد. آرزویش برآورده می‌شود.

صورت زیباییش پیر و زشت می‌شود و تمام شهر با او مخالف می‌شوند. به او سنگ می‌زنند و نمی‌توانند غذا و لباس پیدا کند.

ولی او سرشار از عشق است و هر چیز جزیی در زندگیش یک رابطه‌ی عاشقانه می‌شود. تصمیم می‌گیرد به زیارتی برود و یک شب سرد با همان پیرمرد رو به رو می‌شود. و پیرمرد با عشقی فراوان او را پنیرا می‌شود.

زیارت کننده در آن پیرمرد آسوده می‌گردد و دوباره کودکی معصوم می‌گردد. اشو، ممکن است لطفاً تفسیری بدھید؟

هرمان هسه یکی از ذهن های غربی است که به نگرش شرقی بسیار نزدیک شده است. شاید هیچ کس دیگری با کیفیت او شرق را بهتر از او درک نکرده باشد.

اشو

این داستان اشاره ای است به درک شرق از عشق: نخستین آرزویی که آن مادر دارد این است که کودکش را همگان دوست بدارند.

با نگاه کردن به کلمات نخواهید فهمید که در پشت آن چیست.

او مرد جوانی می شود، همه چیز دارد، زیباست. او ادب خوبی ندارد، لوس بار آمده زیرا همه بی قید و شرط دوستش دارند.

ولی او راضی نیست. همچنانکه پخته تر می شود، اوضاع چنان عوض می شود که می خواهد خودکشی کند.

این داستان تمام کسانی است که می خواهند همه دوستشان داشته باشند.

چرا او اینگونه پریشان است؟ او باید خوشبخت باشد. چه چیز بیشتری می توانی بخواهی؟ ، همه دوستت دارند، علی رغم خودت. ولی چشمی که بینا باشد نکته ای را می بیند: وقتی مورد عشق همه باشی، موضوع عشق می شوی. فردیت خودت را ازدست می دهی، یکپارچگی خودت را گم می کنی، ذهنیت خودت را ازدست می دهی. یک شیئی می شوی. همه تو را همچون یک قطعه ی زیبایی هنری دوست دارند ، و هیچکس مایل نیست یک شیئی باشد.

این چیزی است که آن مادر ازیاد برده بود. این چیزی است که میلیون ها مردم در دنیا فراموش کرده اند. این آرزو کاملاً خوب به نظر می آید، ولی عواقب آن بسیار خطرناک است: نخست اینکه تو را از اوج مرتبه ی آگاهی و ذهنیت به یک شیئی تنزل می دهد.

همه تو را دوست دارند بدون اینکه به خودشان رحمت بدنهند که آیا تو لیاقت آن را داری یا نه؟ و تو لیاقت را نداری، به سبب برکت آن پیرمرد بوده که همه تو را دوست دارند.

عشق آنان تو را فاسد کرده است، تو ارزش آن را نداشته ای. تو این را درک می کنی که ارزش و لیاقت این عشق را نداری، ولی با این وجود مردم دوستت دارند.

احساس گناه بزرگی در تو ایجاد می شود که خطای روی داده است.

عشق را باید کسب کرد. عشق کسب نشده، مانند یک گدا است ، بدون اینکه چیزی کسب کند، کاسه ی گدایی اش را پیش رویت دراز می کند.

انسان می خواهد همه چیز را کسب کند، می خواهد لیاقت آن را داشته باشد. او نباید فقط یک گدا باشد. انسان به یک شیئی تنزل یافته است، به یک گدا تنزل کرده است.

و آن پسر کسی را دوست نداشت، زیر این بخشی از آن آرزو نبود.

پس می توانید ببینید: او عشق را درک نمی کرد. آن آتش باید همزمان از هر دو سو بسوزد. او آتشی ندارد، کاملاً سرد است، همچون یخ.

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتاپیز بین‌الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

او هرگز کسی را دوست نداشته است. و می‌توانید رنچ فردی را که هیچکس را دوست ندارد درک کنید ، زیرا نمی‌داند که عشق چیست. بر اساس آن آرزو ، همه او را دوست دارند، ولی براساس ادراک خودش، کسی او را دوست نداشته، زیرا او احساس عشق را نمی‌شناسد. هرگز کسی را دوست نداشته ، چگونه می‌تواند عشق را بشناسد؟ بنابراین، تمام عشقی که او را دربر گرفته، بی معنی است. تلاجایی که به او مربوط می‌شود، کسی او را دوست نداشته است.

و او از این آرزوی مادر پیش خبر ندارد. حتی اگر هم باخبر بود، تفاوتی نداشت. برای درک عشق، نخست باید عشق بورزی. تنها آنوقت است که عشق را درک می‌کنی. میلیون‌ها انسان در رنچ هستند: می‌خواهند دوستشان داشته باشند، ولی نمی‌دانند چگونه عشق بورزند! و عشق نمی‌تواند یک تک صدایی باشد، عشق یک گفت و گو است، گفتگویی بسیار هماهنگ. عشق زیادی بر این مردجوان بارش دارد و با این وجود می‌خواهد خودکشی کند. زیرا آنچه که مردم به تو می‌دهند راضی کننده نیست، چیزی که تو به مردم می‌دهی ارضاء کننده است. رضایت با گدابودن به دست نخواهد آمد، بلکه با امپراتور بودن است که راضی می‌شوی. و عشق، وقتی که آن را می‌دهی، تو را امپراتور می‌کند. و می‌توانی چنان زیاد ببخشی، چنان بی‌نهایت که هرچه بیشتر ببخشی، عشقت پالوده‌تر، با فرهنگ‌تر و پر عطرتر خواهد شد ، رضایت بیشتری خواهی داشت.

ولی آن مرد بیچاره در موقعیت بدی بود. همه او را دوست داشتند و او نمی‌دانست که عشق چیست!

و وقتی که از این عشق به ستوه آمد تصمیم گرفت خودش را بکشد. آن پیرفرزانه باردیگر ظاهر شد، زیرا می‌دانست که چه روی خواهد داد. آن مادر چیزی را درخواست کرده بود ، خودش می‌پندشت که آرزویی بزرگ کرده است، ولی برای آن پیر چنین نبود. او می‌دانست که این به خودکشی منتهی خواهد شد. می‌گوید، "می‌توانم یک آرزویت را برآورده کنم".

و می‌توانید بینید که آن پسر بی درنگ چه درخواستی دارد، زیرا این چیزی است که کسر دارد. این داستان بسیار روش مند است. در سطح شاید آن را درک نکنید، ولی در زیر، همه چیز بسیار به هم متصل است.

دومین آرزو چیزی است که به شما گفته بودم : او در خواست می‌کند که مایل نیست دیگران دوستش بدارند، می‌خواهد او عاشق دیگران باشد. با این، او نشان می‌دهد که بدون این آرزو، نخستین آرزو بی معنی بوده است.

اشو

ولي شايد در اينجا داستان برایتان عجیب باشد که به محضی که آن آرزو برآورده می شود، آن جوان زیبا به پیرمردي زشت بدل می شود.

اين نشان می دهد که مردم تنها در پيرري می فهمند که چه چيزی را در زندگی از کف داده اند: هرگز عشق نورزیده اند. تمام زندگيشان را خواسته اند که ديگران آنان را دوست بدارند، و هميشه در رنج بوده اند. آنان هميشه طمع کار بوده و می خواسته اند عشق بيشتر و بيشتری به چنگ آورند.

در پايان، وقتی که مردم آنان را ازياد می برنند، چون پير و زشت شده اند، نگاهي به تمام زندگيشان می اندازند، که چيزی کسر بوده و برایشان هويدا می شود ، آنان هرگز نبخشide اند، فقط خواسته اند. معمولاً، بسيار دير شده است. اينك، حتی یافتن مردمي که بتوانند از آنان عشق دریافت کنند ممکن نخواهد بود. و در تمام زبان ها این اصطلاح "پيرمرد كثيف" dirty old man را داريد ، در تمام زبان ها چنين عبارتي هست ، _ زيرا در پيرري، وقتی که ديگر جوان نیست و زیبا نیست و همه چيز به زشتی گرايده و آمده ي مردن است، اين ادراك طلوع می کند که او يك چيز را از کف داده است. برای همین است که تمام زندگيش خالي و بي معني بوده : هرگز عشق نورزیده، هرگز نداده است. پس حالا می خواهد مردم را دوست داشته باشد.

ولي چه کسي می خواهد که توسط پيرمردي زشت دوست داشته شود؟! او مشمنزکننده است. عشق او مانند شهوت به نظر می رسد ، عشق نه، فقط شهوت مردي در حال مردن است!

بنابراین اهمیت داستان در این است که وقتی به عنوان مردي جوان و زیبا از آن پير فرزانه برکت دریافت می کند، ناگهان پير و زشت می شود. آرزوی او برای عشق ورزیدن مستجاب شده است.

تمام اين داستان در مورد بشريت است: اينك می تواند عشق بورزد،ولي همه از او فرار می کند. مشمنزکننده شده است. صحبت کردن در مورد عشق چيزی بسيار ناممکن شده است، هیچکس حتی حاضر نیست کنارش بشیند. او نيمه جان است و می خواهد به تو عشق بورزد. و طبیعي است که می خواهد به انسان هاي زیبا و جوان عشق بورزد، و آشکار است که پس زده می شود. او از يك انتهاي پاندول به انتهاي ديگر آن رفته است و هیچ افراط و تفريطي راضي کننده نیست.

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتاپیز بین الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

بادیدن این اوضاع که نه وقتی که مردم دوستش داشتند راضی بوده و نه وقتی که او مردم را دوست دارد ، زیرا اینکه یافتن مردمی که دوستشان بدارد دشوار است ، به سفر زیارتی می‌رود و برای آخرین بار با آن پیر فرزانه ملاقات می‌کند.

آن فرزانه می‌دانست ، زیرا دیالکتیک همین است: مادرش یک بخش را انتخاب کرده بود ، که ثابت شد اشتباه بوده و او بخش دیگر را ، که بازهم خطا از کار در آمد. هردو باهم می‌توانند درست باشند ، ولی نه جداگانه.

ولی حالا ، بادیدن اینکه هردو به خطا رفته ، به نوعی ادراک ماورایی دست یافته و می‌بیند که تمام دوگانگی‌ها محکوم به شکست هستند.

و وقتی با آن پیر فرزانه ملاقات می‌کند ، آن فرزانه او را در آغوش می‌گیرد و او درست مانند یک کودک معصوم می‌شود ، دقیقاً همان کودکی که مادرش برای برکت گرفتن نزدش برده بود. زندگی یک چرخ کامل انجام داده است ، بار دیگر ، همچون کودکی خردسال بازگشته است. این نیز بسیار باهمیت است ، زیرا هر شکستی در زندگی قدری ادراک می‌آورد ، قدری به سوی فراسورفتن. این همان ادراک و همان رفتن به فراسو است که پس از مرگ به تو زایشی دوباره می‌بخشد ، بار دیگر همچون کودکی معصوم ، یک بار دیگر ، فرستی دیگر برای اینکه دوباره در همان دام قدیم گرفتار نشوي.

ولی مردم بارها و بارها در همان دام‌های کهنه گیر می‌کنند ، و یک عادت می‌شود. آن کودک معصوم پس از شکست هر افراط و تفریط خواهد آمد ، پس از شکست خوردن در هردو انتها. ولی می‌توانی تمام آن بازی را دوباره ادامه بدھی!

در شرق درست می‌گویند که چرخه‌های زندگی در همان شیارهای شکست و همان گودال‌ها و همان رنج‌ها بارها تکرار می‌شوند ، و به نظر می‌رسد که کسی چیزی یاد نمی‌گیرد! اگر کسی واقعاً یادبگیرد و به ورای دوگانگی‌ها برود ، دیگر برکت آن پیر فرزانه نیست ، بلکه ادراک خودت است ، از وجود خودت تراویش کرده است ، آنوقت دیگر نیازی به تولد دوباره نیست.

این چیزی است که من آن را اشراق می‌خوانم ، ادراک اینکه تمام افراط و تفریط‌ها شکست می‌خورند.

در وسط بمان ، دقیقاً در وسط ، جایی که پاندول ایستاده است و ساعت متوقف شده ، جایی که زمان ایستاده است ، بدون حرکت ، بدون خواسته ، بدون هدف ، بدون جایی برای رفتن ، بلکه فقط در اینک و اینجا.

حالا که چنین معصومیتی در تو برخاسته ، اینکه چه چنین حضوری در تو برخاسته است ،

اشو

به تولدي ديگر نياز نداري. تحصيلات تو در دنيا به اتمام رسيده است. اينك مي تواني در يك هستي گسترده تر پذيرفته شوي، با تمام بيدارها.
اين داستان قطعاً زيباست: سعي کن عميق تر وارد کاربردهايش بشوي.

و هزاران هزار داستان مانند اين وجود دارند، که مردم فقط همچون به عنوان داستان آن ها را مي خوانند. آن ها تقربياً هميشه در داستان هاي کودکان وجود دارند، و کسي آن ها را درك نمي کند، فقط آن ها را مي خوانند.

اين داستان ها باید توسط کسانی خوانده شوند که مراقبه مي کنند، کسانی که دیگر بچه نيستند، کسانی که قدری پخته هستند تا بتوانند معني نهان داستان را پيدا کنند.

هر وقت چنین داستان هايي یافتيده، نزد من بياوريد. خرد فرزانگان در آن ها هست.

اشو

انتقال چراغ، سخنان در اروگوئه

The Transmission of Lamp, Talks in Uruguay

۳. بی حوصلگی، بودا و بافلو

Boredom, the Buddha and the Buffalo

لطفاً طبیعت تجربه‌ای را که بی حوصلگی و بی قراری می خوانیم تشریح کنید.

بی‌حوصلگی و بی قراری عمیقاً به هم مرتبط هستند. هر وقت حوصله تان سربرود، سپس بی قرار می شوید. بی قراری محصول جانبی بی حوصلگی است.

سعی کن مکانیسم آن را درک کنی. هر وقت حوصله ات سر می رود، می خواهی از موقعیتی که در آن هستی فرار کنی. اگر کسی چیزی می گوید و حوصله‌ی تو سرفته است، شروع می کنی به وول خوردن و تشنج پیداکردن. این اشاره‌ای ظریف است که می خواهی از آن مکان، از آن شخص و از آن صحبت‌های بی معنی دور شوی.

بدنت شروع به حرکت می کند. البته برای اینکه با ادب باشی، آن احساس را سرکوب می کنی، ولی بدن پیش‌پیش به حرکت درآمده است، زیرا بدن بیش از ذهن اصالت دارد، بدن بیشتر از ذهن صداقت و صفا دارد!

ذهن سعی دارد بالدب باشد، لبخند می زند. می گویی، "چه قشنگ"، ولی در درون می گویی، "چه مزخرف! من بارها به این داستان گوش داده ام و او بازهم تکرار می کند!"

هر وقت حوصله ات سربرود، بی قرار می شوی. بی قراری، نشانی بدنی است: بدن می گوید: "از اینجا دور شو. هرجا که خواستی برو، ولی اینجا نباش!" ولی ذهن به لبخندزدن ادامه می دهد و چشم‌ها برق می زند و می گویی گوش می دهی و هرگز چیزی به این زیبایی قبل نشنیده ای. ذهن متمن است، بدن هنوز وحشی است. ذهن انسانی است، بدن هنوز حیوانی است.

ذهن کاذب است، بدن صادق است. ذهن آداب و مقررات می دارد، چگونه باید رفتار کرد و چگونه باید درست رفتار کرد ، بنابراین وقتی که آدم کسل کننده ای را هم می بینی، می گویی، "چقدر از دیدارت خوشحالم!" و در عمق وجودت، اگر اجازه داشتی، این مرد را می کشتبی! او تو را وسوسه می کند که به قتلش برسانی! آنوقت احساس بی قراری می کنی و ول وول می خوری! اگر به بدن گوش بدھی و فرار کنی، بی قراری از بین می رود.

اشو

امتحان کن! اگر کسی حوصله ات را سر برده است، شروع کن به پریدن و دویدن به اطراف. ببین: بی قراری ناپدید می شود، زیرا بی قراری فقط نشان می دهد که انرژی نمی خواهد در اینجا باشد. انرژی پیشایش به حرکت درآمده است، انرژی پیشایش این مکان را ترک کرده است. حالا، تو انرژی را دنبال کن!

بنابراین، نکته ی اصلی، فهمیدن بی حوصلگی است نه بی قراری. بی حوصلگی پدیده ای بسیار بسیار بالاهمیت است. فقط انسان است که احساس بی حوصلگی می کند، نه هیچ حیوان دیگری. نمی توانی کاری کنی که یک بافلو احساس بی حوصلگی کند. غیرممکن است! فقط انسان بی حوصله می شود، زیرا فقط انسان هشیار است. سبب آن هشیاری انسان است.

هرچه بیشتر حساس باشی، هرچه بیشتر آگاه باشی، هرچه معرفت بیشتری داشته باشی، بیشتر حوصله ات سر می رود. در موقعیت های بیشتری احساس بی حوصلگی می کنی. یک ذهن میانحاله mediocre احساس بی حوصلگی نمی کند. او ادامه می دهد، اوضاع را قبول می کند، هرچه که باشد اشکالی ندارد! او زیاد هشیار نیست.

هرچه هشیارتر بشوی، بیشتر احساس خواهی کرد که برخی از موقعیت ها فقط یک تکرار هستند، گویی که تحمل آن موقعیت برایت دشوار است و موقعیتی بیات و فاسد است. هرچه حساس تر باشی، بیشتر احساس بی حوصلگی می کنی. بی حوصلگی نشانه ی حساس بودن است. درختان احساس بی حوصلگی نمی کنند، حیوانات بی حوصله نمی شوند، سنگ ها بی حوصله نمی شوند، زیرا به قدر کافی حساس نیستند.

این باید یکی از اساسی ترین نکات برای فهمیدن بی حوصلگی باشد ، که شما حساس هستید.

ولی بودا نیز بی حوصله نمی شود. نمی توانی به یک بودا احساس بی حوصلگی بدھی. حیوانات بی حوصله نمی شوند و بودا ها نیز بی حوصله نمی شوند.

بنابراین بی حوصلگی پدیده ای است بین حیوان و بودا. برای بی حوصلگی قدری حساسیت بیشتری نیاز است که به حیوان داده شده. و اگر بخواهی به ورای آن بروی، آنوقت باید تماماً حساس بشوی.

آنگاه باز هم بی حوصلگی ازبین می رود. ولی در این میان، بی حوصلگی وجود دارد. اگر همچون حیوان بشوی، باز هم بی حوصلگی ازبین می رود. بنابراین درخواهید یافت که مردمانی که زندگی حیوان گونه دارند کمتر بی حوصله می شوند. آنان با خوردن و نوشیدن و خوش بودن شاد هستند و حوصله شان سر نمی رود، ولی آنان موجودات حساسی نیستند. در

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتاپیز بین الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

حداقل زندگی می‌کنند. آنان فقط با همان قدر آگاهی زندگی می‌کنند که برای زندگی روزمره کفایت کند.

در خواهید یافت که روشنفکرها، کسانی که زیاد فکر می‌کنند، بیشتر بی حوصله می‌شوند، زیرا فکر می‌کنند. و به سبب همین فکرکردن است که می‌توانند بینند که چیزهایی فقط تکرار است. زندگی شما یک تکرار است: هر روز صبح تقریباً همانطور از خواب بر می‌خیزید که همیشه در عمرتان برخاسته اید. همیشه یک جور صبحانه می‌خورید. سپس به اداره می‌روید، همان اداره، همان مردم، همان کار. آنوقت به خانه می‌آید، همان همسر! اگر حوصله‌تان سربزود، طبیعی است!

برایتان بسیار دشوار است که چیزی جدید بینید، همه چیز کهنه و گرد گرفته است.

دانستاني شنیده ام:

روزی مری جین، دوست خوب یک دلال ثروتمند با خوشحالی در را باز کرد و سپس به سرعت خواست آن را بینند زیرا دریافت کسی که در پشت در است همسر آن معشوقش است. زن به در تکیه داد و گفت، "عزیز، بگذار ببایم تو. قصد ندارم صحنه ای برپا کنم، فقط می‌خواهم گفتگویی دوستانه داشته باشم."

مری جین با عصیت فراوان او را به داخل راه داد و با احتیاط گفت، "چه می‌خواهی؟"

همسر مرد در حالی که به اطراف نگاه می‌کرد گفت، "چیز زیادی نمی‌خواهم فقط یک سوال دارم: که پاسخ آن را می‌خواهم. به من بگو عزیزم، فقط بین خودمان دو تا باشد، در آن احمق مزخرف چه چیز جالبی می‌بینی؟"

همان شوهر هر روزی یک احمق مزخرف می‌شود، همان زن هر روزی..... تقریباً از یاد می‌بری که او چه شکلی است! اگر از شما بخواهد که چشمانتان را بینند و چهره‌ی همسرتان را به یاد بیاورید، این را غیرممکن خواهید یافت. صورت زن‌های بسیاری در نظرتان می‌آید، تمام زنان همسایه، ولی نه صورت همسرتان!

تمام آن رابطه یک تکرار شده است. عشقبازی می‌کنید، یکدیگر را در آغوش می‌گیرید، همسرتان را می‌بوسید، ولی اینک تمام این‌ها حرکاتی توخالی شده‌اند. آن شکوه و وقار خیلی وقت است که از بین رفته است. وقتی که ماه عسل تمام شود، ازدواج تقریباً تمام شده است، سپس به وانمودکردن ادامه می‌دهید. ولی در پشت آن تظاهرها، بی حوصلگی انباشته می‌شود.

اشو

مردم را در خیابان تماشا کن و خواهی دید که کاملاً بی حوصله هستند همه بی حوصله هستند، تا سرحد مرگ بی حوصله هستند. به صورت هایشان نگاه کن ، هیچ هاله ای از خوشی در آن نیست.

به چشم هایشان نگاه کن ، گردگرفته است، هیچ نوری از شادی درون در آن نیست.

از اداره به خانه می روند و از خانه به اداره، یک تکرار مدام.

و یک روز می میرند... مردم تقریباً همیشه بدون اینکه زندگی کرده باشند می میرند.

گفته شده که برتراند راسل گفته است:"وقتی به یاد می آورم، نمی توانم بیشتر از چند لحظه را به خاطر بیاورم که واقعاً زنده و باحرارت بوده ام."

آیا می توانی به یاد بیاوری؟ چند لحظه از زندگیت بوده که واقعاً باحرارت بوده ای؟ خیلی به ندرت رخ می دهد. انسان خواب آن لحظه هارا می بیند، آرزویشان را دارد و امید دارد که چنین لحظاتی داشته باشد، ولی هرگز رخ نمی دهند.

حتی اگر هم رخ بدنهند، دیر یا زود تکراری می شوند. وقتی که عاشق زن یا مردی می شوی، معجزه ای را احساس می کنی. ولی رفته رفته آن معجزه از بین می رود و همه چیز تکراری می شود. بی حوصلگی آگاه شدن از تکرار است. حیوانات چون نمی توانند گذشته را به یاد بیاورند، پس نمی توانند بی حوصله شوند. آن ها نمی توانند گذشته را به یاد بیاورند، بنابراین نمی توانند احساس تکرار کنند. یک بافلو همان علف را هر روز با همان لذت می خورد. تو نمی توانی! چطور می توانی همان علف را با همان لذت، هر روز بخوری؟
به ستوه خواهی آمد!

بنابراین مردم سعی می کنند تغییر بدنهند. به خانه ی جدید می روند، اتومبیلی جدید به خانه می آورند، شوهر قدیم را طلاق می دهند و رابطه ای جدید می زنند!
ولی دیر یا زود این چیز جدید هم یک تکرار خواهد شد.

تعویض خانه، تعویض شریک زندگی، تعویض افراد و روابط هیچ کاری از پیش نخواهند برد. و هرگاه جامعه ای بسیار کسل شود، مردم از شهری به شهر دیگر می روند، از شغلی به شغل دیگر، از همسری به همسر دیگر، ولی دیر یا زود درمی یابند که همان چیزها بار دیگر با همین زن، با همین مرد و با همین خانه و اتومبیل تکرار می شود.
آنوقت چه باید کرد؟

هشیار تر بشو. مسئله تغییردادن موقعیت ها نیست، خودت را دگرگون کن، هشیارتر باش. اگر هشیارتر باشی قادر خواهی بود که بینی هر لحظه تازه است، ولی برای این، به یک انرژی بسیار عظیم، به انرژی آگاهی نیاز است.

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتایمز بین الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

آن زن همان زن نیست ، به یاد بسپار. این تو هستی که در توهمندی سر می برد. به خانه برو و باردیگر به زنت نگاه کن ، او همان زن قبلی نیست. هیچکس نمی تواند یکسان بماند. فقط ظاهر است که فریب می دهد. این درختان همان درختان دیروز نیستند. چگونه می توانند باشند؟ برگ‌های زیادی افتاده اند، برگ‌های تازه روییده است. به آن درخت بادام نگاه کنید. چند برگ تازه در آمده است؟ هر روز برگ‌های کهنه می ریزند و برگ‌های تازه می رویند.

ولی شما این مقدار هشیار نیستید.

یا که هیچ هشیاری نداشته باش ، آنوقت احساس تکرار نخواهی کرد ، یا اینکه چنان هشیار باش که در هر تکرار چیزی تازه ببینی. این ها دو راه برای بیرون زدن از بی حوصلگی هستند.

تغییردادن چیزهای بیرونی کمکی نخواهد کرد درست مانند عوض کردن همان اثاث است در درون اتاق، بارها و بارها. هر کاری که بکنی، هر طور هم که آن ها را بچینی ، همان اثاث است. زنان خانه داری هستند که پیوسته در مورد اینکه لوازم خانه را کجا بگذارند و چگونه آن ها را مرتب کنند فکر می کنند. ولی این همان خانه است، همان اثاث است.

چقدر در این فریب خواهی ماند؟

مردی وارد خانه اش شد و دید دوستش مشغول بوسیدن زنش است. دوستش را به اتاق دیگر برد. دوستش از ترس می لرزید. دوستی شان متزلزل خواهد شد. شوهر به نظر عصبانی می آمد ولی نبود. در را بست و از دوستش پرسید، " فقط یک چیز را به من بگو: من مجبورم، ولی تو چرا او را می بوسیدی؟!"

"من مجبورم ولی تو چرا او را می بوسیدی؟!" رفته رفته همه چیز جا می افتد و تازگی از بین می رود!

و شما هشیاری زیادی ندارید، یا آن کیفیت از هشیاری را که بتواند تازگی را بارها و بارها پیدا کند. برای ذهنی گنگ، همه چیز کهنه است. برای ذهنی کاملاً زنده، هیچ چیز در این دنیا کهنه نیست ، نمی تواند باشد. همه چیز پویا و در تغییر است.

هر انسان یک جریان دائم در تغییر است، همچون یک رودخانه. اشخاص چیزهای بی جان نیستند، چگونه می توانند تغییر نکنند؟ آیا خودت یکسان مانده ای؟ در این فاصله که صبح برای شنیدن من آمده و وقتی به خانه رفتی، اتفاقات زیادی رخ داده است. برخی از افکار از ذهن ت رفته اند و افکار دیگر وارد شده اند. بینش های تازه کسب کرده ای. نمی توانی همانطور که آمده بودی، بروی.

اشو

این رودخانه پیوسته در جریان است، یکسان به نظر می‌رسد، ولی یکسان نیست. هر اکلیتوس پیر گفته است که نمی‌توانی دوبار در یک رودخانه پا بگذاری. زیرا آن رودخانه هرگز مثل قبل نیست. یک چیز این است که تو خودت یکسان نمانده‌ای و نکته‌ی دیگر این است که آن رودخانه یکسان نمانده است.

ولی برای دیدن این، انسان باید در اوج هشیاری به سر ببرد.
یا مانند یک بودا زندگی کن یا همچون یک بافلو، آنوقت بی حوصله نخواهی بود.
حالا انتخابش با خودت است.

من هرگز هیچکس را یکسان نمیده ام. نزد من می‌آید، چند بار نزد من آمده اید، ولی من هرگز آن شخص قدیمی را نمی‌بینم. شاید از این آگاه نباشد. قابلیت متعجب شدن را داشته باشد.
بگذارید لطیفه‌ای برایتان بگویم:

مردی که غرق افکارش بود، وارد میکده ای شد. از کنار زنی گذشت و پرسید، "بخشید خانم، ساعت چند است؟"

زن با لحنی جدی و خشک با صدای بلند گفت، "چطور جرات می‌کنی همچون پیشنهادی به من بدھی؟"

مرد به خودش آمد و با ناراحتی احساس کرد که تمام چشم‌ها به سمت او دوخته شده است.
با لحنی گرفته گفت، "من فقط ساعت را پرسیدم خانم."

زن با صدایی بلند تر گفت، "اگر یک کلام دیگر بگویی پلیس را خبر می‌کنم." مرد نوشیدنی اش را گرفت و در حالیکه از خجالت و شرم‌نگی تا حد مرگ رفته بود با سرعت به گوشه‌ای دورافتاده رفت و سر میزی نشست.

نفسش بند آمده بود و در فکر بود که چگونه به سرعت از آنجا بیرون بزند.

نیم دقیقه بیشتر نگذشته بود که همان زن سر میزش آمد و با صدایی آرام به او گفت، "من خیلی متناسف آقا که شما را شرم‌نده کردم. ولی من دانشجوی روانشناسی هستم و رساله‌ام را در مورد واکنش انسان‌ها نسبت به جملات ناگهانی و شوکه کننده می‌نویسم."

مرد سه ثانیه به او خیره شد و گفت، "پس اگر فقط دو دلار بگیری، تا صبح تمام آن کارها را با من خواهی کرد؟"

و گفته شده که آن زن بیهوش شد!
شاید اجازه ندهی که آگاهیت به سطحی بالاتر صعود کند، زیرا آنوقت زندگی یک شگفتی همیشگی خواهد بود و شاید حتی نتوانی از عهده اش بر بیایی. برای همین است که با ذهنی گنگ کنار آمده‌ای، در این کار یک منفعت وجود دارد.

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتایمز بین الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

تو بی دلیل گنگ نیستی، دلایل مشخصی وجود دارد. اگر تو واقعاً زنده بودی، همه چیز تعجب آور و شوکه کننده بود. اگر گنگ بمانی، هیچ چیز تو را متعجب نمی‌کند و شوکه خواهی شد. هرچه بیشتر گنگ باشی زندگی به نظرت بیشتر گنگ می‌آید.

اگر هشیارتر شوی، زندگی نیز بیشتر تازه، سرزنش و با نشاط خواهد بود، و آنوقت مشکل پیدا خواهی کرد.

تو همیشه با انتظارات مرده زندگی می‌کنی. هر روز به خانه می‌آیی و رفتارهای مشخصی را از زنت توقع داری. حالا بین که چگونه رنج خودت را خلق می‌کنی: تو از زنت توقع داری که رفتاری ثابت و مشخص داشته باشد و آنوقت انتظار داری که او تازه باشد! تو درخواست غیرممکن را داری. اگر واقعاً می‌خواهی همسرت همیشه برایت تازگی داشته باشد، انتظار نداشته باش. همیشه وقتی به خانه می‌آیی آماده باش تا متعجب و شوکه بشوی، آنوقت همسرت برایت تازگی خواهد داشت. ولی او باید انتظارات خاصی را برآورده کند. ما هرگز اجازه نمی‌دهیم که طرف دیگر، تازگی همیشه‌گی و تغییر پیوسته‌ی ما را بشناسد. ما پنهان می‌شویم و خودمان را افشا نمی‌کنیم، زیرا دیگری ممکن است ابداً این را درک نکند.

و زن نیز توقع دارد شوهرش همیشه رفتاری مشخص داشته باشد، و البته، آنان نقش‌های خودشان را خوب بازی می‌کنند! ما زندگی نمی‌کنیم، فقط نقش بازی می‌کنیم. شوهر به خانه می‌آید و آن نقش را برخودش تحمیل می‌کند. تا وقتی که وارد خانه شده، او دیگر انسانی زنده نیست، فقط یک شوهر است!

شوهر یعنی نوعی خاص از رفتاری مشخص. زنی که آنجا وجود دارد، یک همسر است و آن مرد، یک شوهر است.

حالا وقتی که این دو نفر با هم دیدار می‌کنند، در واقع چهار شخص وجود دارد: زن و شوهر، که اشخاص واقعی نیستند، فقط شخصیت هستند، نقاب، الگوهای کاذب، رفتارهای توقع داشته شده، وظایف و از این قبیل، و آن اشخاص واقعی، که در پشت این نقاب‌ها وجود دارند. آن اشخاص واقعی احساس‌بی حوصلگی می‌کنند.

ولی شما بسیار زیاد در نقاب هایتان، در شخصیت هایتان persona سرمایه گذاری کرده‌اید. اگر واقعاً خواهان همسري هستی که کسل کننده نباشد، تمام نقاب‌ها را دور بینداز، واقعی باش.

می‌دانم، گاهی دشوار خواهد بود، ولی ارزشش را دارد. صادق باش. اگر می‌خواهی با زنت معاشقه کنی، معاشقه کن، درغیر اینصورت، بگو که احساسش را نداری.

اشو

چیزی که اینک اتفاق می افتد این است که شوهر با زنش معاشقه می کند ولی در فکر یک هنرپیشه زن است. در تخیلاتش با این زن عشقباری نمی کند، در تخیلاتش با زنی دیگر همبستر شده است.

و همین در مورد زن نیز صادق است. آنوقت چیزها کسل کننده می شوند، زیرا دیگر زنده نیستند. آن شدت و حرارت، آن تیزبودن از بین رفته است.

در یک ایستگاه قطار اتفاق افتاد: آقای جانسون خودش را روی یکی از ماشین هایی که با سکه کار می کنند وزن کرد و کارتی از دستگاه بیرون آمد که مشخصات طالع او را نیز می گفت. خانم جانسون قوی هیکل آن کارت را از دست آقای جانسون کشید و گفت، "بگذار ببینمش. آه، می گوید که تو محکم و راسخ هستی، شخصیتی مصمم داری، رهبر مردانی و برای زنان هم جذاب هستی."

سپس کارت را به شوهرش پس داد و قدری فکر کرد و گفت، "و وزنت را هم مثل بقیه چیزها اشتباهی نوشته است."

هیچ زنی باور نمی کند که شوهرش جذب زنان دیگر باشد. تمام نکته در این است: اگر او به زنان دیگر جذب نباشد، چگونه زن انتظار دارد که خودش برای او جذاب باشد؟ اگر مرد نسبت به زنان دیگر جذب شود، تنها در آنصورت است که می تواند به زنش نیز جذب شود، زیرا او نیز یک زن است.

زن می خواهد که شوهرش فقط جذب او باشد و نه جذب زنان دیگر. حالا این درخواستی مسخره است! مانند این است که بگویی، "تو فقط اجازه داری در حضور من نفس بکشی و وقتی نزدیک دیگری می روی اجازه نداری نفس بکشی. چگونه جرات می کنی در جایی دیگر نفس بکشی؟" فقط وقتی نفس بکش که زنت آنجا باشد! فقط وقتی نفس بکش که شوهرت آنجا باشد و درجای دیگر نفس نکش. البته، اگر چنین کنی، خواهی مرد و دیگر قادر نخواهی بود در برابر همسرت نیز نفس بکشی.

عشق باید راهی برای زندگی کردن باشد. باید عاشقانه زندگی کنی. تنها آنوقت است که می توانی زنت یا شوهرت را دوست بداري. ولی زن می گوید، "نه تو نباید به هیچکس دیگر عاشقانه نگاه کنی."

البته تو چنین ترتیبی می دهی زیرا اگر نکنی، در دسر زیاد درست می شود... ولی رفته رفته برق چشمانش را از دست خواهی داد. اگر نتوانی با عشق به هیچ جای دیگر نگاه کنی، رفته رفته حتی به زنت نیز نمی توانی عاشقانه نگاه کنی، آن نگاه از بین می رود. همین نیز برای زن رخ داده است.

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتایمز بین‌الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

همین برای تمام بشریت رخ داده است. آنگاه زندگی یک کسالت می‌شود، آنوقت همه منتظر مرگ هستند، آنوقت مردم پیوسته در فکر خودکشی هستند.

مارسل در جایی گفته است که تنها مشکل متأفیزیکی که بشریت با آن رو به رو است، خودکشی است. و چنین است، زیرا مردم بی‌حوصله شده‌اند.

واقعاً شگفت‌انگیز است که چرا دست به خودکشی نمی‌زنند و چگونه به زندگی ادامه می‌دهند. به نظر نمی‌رسد که این زندگی چیزی به آنان بدهد، تمام معنی آن از دست رفته است، ولی بالین وجود، مردم به نوعی خودشان را می‌کشانند، امید دارند که شاید روزی معجزه‌ای رخ بدهد و همه چیز درست شود. ولی این معجزه هرگز رخ نمی‌دهد. این تو هستی که باید چیزها را درست کنی، هیچکس دیگر چنین نمی‌کند. هیچ ناجی نخواهد آمد. منتظر هیچ ناجی نباش.

خدوت باید نوری فرار از خویش باشی.

اصیل‌تر زندگی کن.

نقاب‌ها را دور بینداز. این نقاب‌ها روی قلب سنگینی می‌کنند.

تمام دروغ‌ها را دور بینداز.

افشا شو.

البته دردرس خواهد آمد ولی آن دردرس ارزشش را دارد زیرا تو فقط پس از آن دردرس است که رشد می‌کنی و بالغ می‌شوی. و آنگاه هیچ چیز زندگی را نگه نمی‌دارد.

زندگی هر لحظه تازگی خودش را هویدا خواهد ساخت. آنگاه زندگی یک معجزه‌ی همیشگی خواهد بود که پیوسته رخ می‌دهد. فقط تو هستی که در پشت عادت‌های مرده پنهان شده‌ای.

اگر می‌خواهی بی‌حوصله نشوی، یک بودا شو. هر لحظه را تا حد ممکن هشیار زندگی کن، زیرا فقط در هشیاری تمام است که قادر هستی نقاب‌هایت را دور بیندازی.

تو واقعاً چهره‌ی اصیل خودت را از پاد برده‌ای. حتی اگر در حمام تنها باشی و در آینه به صورت خودت نگاه کنی، آن چهره‌ی اصیل خودت را در آینه نمی‌بینی. در آنجا نیز به فریب ادامه می‌دهی.

جهان هستی برای کسانی در دسترس است که در دسترس جهان هستی باشند.
و آنوقت من به شما می‌گویم که بی‌حوصلگی در کار نخواهد بود.

اشو

زندگی سروري بي نهايت است.

اشو/

"موسيقى باستانى در درخت هاي كاج" *Ancient Music in the Pines*

سخنرانى شماره ٤

۴ . داستانی از مرشد:

طعم اسرارآمیز عسل روی زبان

مسیح به مریدانش می‌گوید، به فردا فکر نکنید. به سوسن های دشت نگاه کنید، چه زیبا هستند. آنها به گذشته فکر نمی‌کنند، آن‌ها به آینده فکر نمی‌کنند. آنان ابداً نگران این نیستند که چه خواهد شد و چه شده است.

آن‌ها فقط در اینجا herenow زندگی می‌کنند، زیبایی آن‌ها در همین است. زیبایی درختان و کوه‌ها و ستارگان و رودخانه‌ها همین است. تمام جهان هستی زیبایی زیرا که گذشته ندارد. انسان رشت است. گذشته، او را رشت ساخته است.

به جز انسان، هیچ چیز رشت نیست، زیرا این فقط انسان است که به فکر گذشته و آینده فرمومی رود و آن زندگی را که در لحظه‌ی حال وجود دارد از دست می‌دهد.

این تنها زندگی موجود است، تنها رقص موجود. طبیعی است که رشت می‌شوی، زیرا فرصت زندگی کردن نداری، فرصتی نداری تا زندگی اصلی داشته باشی.

لطیفه‌ای زیبا شنیده‌ام. مردی با دوستش که یک خیاط بود در مورسفرهای شکار صحبت می‌کرد. خیاط گفت، "زماني من در آفریقا شیر شکار می‌کردم. روزی یک شیر را در ده قدمی خودم دیدم و تفنگ هم نداشتم. شیر نزدیک تر شد. حالا فقط پنج قدم با من فاصله داشت."

دوستش که نفسش بند آمده بود گفت، "خوب چی شد؟" خیاط گفت، "داستان را زیاد طولش ندهم، او پرید و مرا کشت."

مرد پرسید، "منظورت چیست که تو را کشت؟ تو اینجا نشسته‌ای و خیلی هم زنده‌ای." خیاط گفت، "ها! تو این را زندگی کردن می‌خوانی؟!"

حتی کسانی که به نظر زنده می‌رسند نیز واقعاً زنده نیستند. آنان کشته شده‌اند: و نه یک بار، بلکه بارها و بارها. با گذشته کشته شده‌اند، با آینده کشته شده‌اند، آن شیر آینده. و آنان هر روز در حال کشته شدن هستند، آن‌ها هر روز توسط این دو دشمن به قتل می‌رسند.

یک داستان بودایی بسیار زیبا با معانی بسیار وجود دارد.

تمام معانی آن زیباییست، ولی امروز سعی کنید این را به یک معنی خاص درک کنید. مردی در جنگل می‌دود، تلاش دارد از شیری فرار کند که در تعقیب اوست. به پرثگاهی می‌رسد. راهی برای رفتن وجود ندارد، پس می‌ایستد. برای یک لحظه نمی‌داند چه کند. به پایین

اشو

نگاه می کند، یک دره و پرتگاه بسیار عمیق و بی انتهای است. اگر بپرد، رفته است. ولی با این وجود یک امکان برایش هست، معجزات رخ می دهد.

پس او عمیق تر به پایین نگاه می کند و می بیند که دو شیر دیگر نیز ایستاده و به بالا نگاه می کنند. پس آن امکان تمام است.

شیر نزدیک می شود، غرش می کند: مرد می تواند صدای غرش او را بشنود. تنها امکان فرار او این است که از ریشه های درختی که لب پرتگاه است آویزان شود. او نه می تواند پایین بپرد و نه می تواند آنجا لب پرتگاه بایستد، پس به ریشه ی آن درخت آویزان می شود. ریشه ها بسیار شکننده هستند و او می ترسد که هر لحظه شکسته شوند.

نه تنها این، بلکه شبی بسیار سرد است و دست هایش چنان سرد شده که می ترسد شاید نتواند برای مدت زیاد آویزان بماند. ریشه ها در دستانش لیز می خورند. دست هایش یخ زده اند. مرگ قطعی است. مرگ هر لحظه در آنجاست.

سپس به بالا نگاه می کند: دو موش مشغول جویدن ریشه های آن درخت هستند. یکی از موش ها سفید است و دیگری سیاه، نماد روز و شب، نماد زمان. زمان از دست می رود و آن دو موش مشغول جویدن ریشه ها هستند و واقعاً کارشان را عالی انجام می دهد آن ها تقریباً به آخرش رسیده اند، نزدیک است که تمامش را بجوند، شب شده و موش ها نیز باید استراحت کنند، بنابراین با شتاب تمامش می کنند. هر لحظه ریشه از تنه جدا خواهد شد. مرد بار دیگر به بالا نگاه می کند و در آنجا کندوی عسلی هست که از آن عسل می چکد. همه چیز را از یاد می برد و می کوشد قطره ای از آن عسل را به زبانش بگیرد و موفق می شود. و آن طعم واقعاً شیرین است! حالا این تمثیل معانی زیاد دارد.

من به روش های مختلف در مورد این داستان سخن گفته ام. این بار می خواهم به یک معنی خاص اشاره کنم: این لحظه.

یک شیر از گذشته می آمده و دوشیر در آینده منظر هستند، زمان به سرعت می گذرد، مرگ همچون همیشه بسیار نزدیک است، آن دو موش ریشه ی خود زندگی را قطع می کند. ولی اگر بتوانی در زمان حال زندگی کنی، آن طعمی واقعاً شیرین است! واقعاً زیباست.

آن مرد در لحظه زندگی کرد و همه چیز را فراموش کرد. در آن لحظه مرگی وجود نداشت، شیری وجود نداشت، زمان نبود، هیچ چیز وجود نداشت، فقط آن طعم اسرارآمیز عسل روی زبانش.

راه زندگی کردن همین است، این تنها راه زندگی کردن است ، و گرنه زندگی نخواهی کرد. هر لحظه.... اوضاع چنین است. این تمثیل واقعاً بسیار وجودگر است existential . تو آن شخصی هستی که از آن ریشه‌ی درخت آویزانی و مرگ از هر طرف دربرت گرفته است و زمان از دست می‌رود. هر لحظه به مرگ فرو می‌افتد و ناپدید می‌شود. حالا چه باید کرد؟ نگران گذشته باشی؟ نگران آینده باشی؟ نگران مرگ باشی؟ نگران زمان باشی؟ یا از لحظه لذت ببری؟

به فردافکر نکردن یعنی به این لحظه اجازه دادن تا قطره‌ای عسل شیرین روی زبان‌ت شود.

با وجودی که مرگ وجود دارد، زندگی زیباست. با وجودی که گذشته زیاد خوب نبود و کسی از آینده چیزی نمی‌داند، امید بستن به آن مایه‌ی ناممیدی است، ولی این لحظه زیباست. بگذار قطره‌ای عسل روی زبان‌ت شود.

همین لحظه بسیار زیباست. چه چیزی کسر است؟ در همین لحظه باش.

/شو

تاو: طریق بی طریق جلد دوم سخنرانی سوم

Osho, Tao: The Pathless Path, Vol 2, Discourse # 3

اشو

۵. راه طولانی بازگشت

مکانیسم های نهفته در اعتیاد به الكل، قمار، مواد مخدر و سیگار چیست؟
و در راه طولانی رها شدن از آن ها، جایگاه مراقبه کجاست؟

نویسنده: سوامی گیانودایا Swami Gyanodaya

"تجربه ی من با بسیاری از دائم الخمرها چنین بوده است:
آنان مردم بسیار خوبی هستند، بسیار لطیف هستند، بسیار با توکل،
حیله گری ندارند، ساده هستند، معصومیتی کودکانه دارند.
پس چرا مشروب می خورند؟
دنیا برایشان بسیار زیاد است، نمی توانند با آن منطبق شوند.
آنان برای این دنیا ساخته نشده اند. این دنیایی بسیار مکار است.
آنان می خواهند این را فراموش کنند، و نمی دانند چه کنند ،
و الكل آسان به دست می آید، مراقبه را باید جست و جو کرد.
مشاهده ی من چنین است: تمام مردمانی که الكل می نوشند به مراقبه نیاز دارند.
آنان به دنبال مراقبه هستند ، در طلبی عمیق برای شuf هستند،
ولی در را پیدا نمی کنند.
با کورمال زدن در تاریکی، به الكل برمی خورند.
 الكل در بازار به راحتی پیدا می شود، مراقبه به این سادگی در دسترس نیست.
ولی جست و جوی عمیق ایشان برای مراقبه است."

اشو

مراقبه باردیگر جهت را به سوی زنده بودن عوض می کند، آنقدر زنده بودن که مجبوری برقصی، باید آواز بخوانی، باید... هرکاری بکنی: بپری، فریاد بزنی، بخدی.
البته این فقط در مورد معتادین نیست. برای تعداد زیادی از مردمان، این یک گام بزرگ است. به ویژه در کشورهای غربی، که مردم با تهیای درون خودشان روبه رو شوند. زیرا معمولاً این حالت وضعیتی منفي به نظر می آید. مردم فکر می کنند که اگر در درون خالی باشند، اشکالی برایشان پیش آمده است.

پنج مقاله‌ی برگزیده از مجله‌ی "اشوتایمز بین‌الملل" ، اکتبر ۱۹۹۸

به شخصی همچون اشو نیاز است که به این وضعیت دورنی اشاره کند و بگوید، "این یک در ورودی به آزادی است."

ولی برای معتادین به الكل، انتخاب دیگری به جز روبه رو شدن با آن وجود ندارد. مردمی که به کلینیک ما می‌آیند به مدت ده، بیست و حتی سی سال به طور سنگین الكل مصرف کرده اند، تا پنج لیتر در روز! و سلامت آنان در خطری بزرگ است، بنابراین با دیوار مواجه هستند. جایی دیگری برای رفتن ندارند. با این اوصاف، کارکردن با چنین مردمی بسیار حساس است.

اگر آنان نکته را بگیرند و اصیل بشوند، دست از نقاب هایشان بردارند و با احساسات خودشان رویارو شوند ، هر احساسی که باشد ، از این مرحله بسیار خوب بیرون می‌آیند.

این واقعاً تجربه ای شگفت انگیز است، زیرا وقتی به عنوان یک پزشک عمومی کار می‌کردم، همیشه وقتی معتادین به الكل را در هنگام صرف مشروب می‌دیدم، آنان را مردمانی خوب نمی‌دیدم و به نظرم رفتارشان بد می‌آمد.

وقتی که آنان "ترک می‌کنند" dry out و اصیل می‌گردند، آنگاه یک گام بیشتر به طرف خودشان آمده اند، کاری که مردمان به اصطلاح "معمولی" هرگز نمی‌کنند.

این‌ها بسیار بیش از مردمی که در خیابان می‌بینید، اصیل می‌شوند.

من خودم اعتیاد را تجربه کرده‌ام. با وجودی که یک پزشک هستم، تقریباً بیست و پنج سال است سیگار کشیده‌ام، بیست سیگار در روز. تا وقتی چهل ساله شدم، سلامتم چنان خراب شده بود که واقعاً باید با آن روبه رو می‌شدم.

ولی در ابتدا هیچ راهنمایی نداشتم که چگونه از این اعتیاد بیرون بیایم. ذهنم می‌گفت، "نباید سیگار بکشی." ولی در عمق می‌دانستم که هنوز خواسته‌ای برای سیگار کشیدن وجود دارد ، واقعاً می‌توانستم احساس کنم که میل به سیگار کشیدن دارم.

سپس سخنان اشو را در مورد بیرون زدن از این عادت به یاد آوردم: سعی نکنی که سیگار کشیدن را ترک کنی، بلکه شروع کن با هشیاری سیگار کشیدن، با هرچه هشیاری بیشتر. تشخیص دادم که برای من، به عنوان یک سیگاری، به محضی که سیگار را روشن می‌کنم، ذهنم خالی می‌شود go blank i پس از روشن کردن سیگار دیگر نمی‌دانم چه اتفاقی برای سیگار می‌افتد، تا وقتی که ناگهان می‌بینم که سیگار تمام شده و باید آن را خاموش کنم. می‌توانستم در حین انجام هر کاری سیگار بکشم، به ویژه در وقت رانندگی.

من این عادت را داشتم: به محضی که وارد اتومبیل می‌شدم، سیگاری روشن می‌کردم، سپس می‌دیدم که تمام شده... ولی نمی‌دانستم در این بین چه اتفاقی افتاده است.

اشو

اشو توصیه می کند که نخست سیگار را ببویی، آن را احساس کنی، سیگار را لمس کنی، آنوقت به آرامی آن را روشن کنی، آنوقت به آهستگی پک بزنی و وقتی که سیگار می کشی، هیچ عمل دیگری انجام ندهی.

(شرح کامل این تکنیک در کتاب "آه، این!"، فصل ششم ص ۱۵۷ تا ۱۶۷ آمده است. م)

در ابتدا، اینکه در حین سیگارکشیدن هیچ کار دیگری انجام ندهم برایم بسیار دشوار بود. حدود یک سال و نیم طول کشید که حتی به آن نقطه برسم، جایی که فقط سیگار بکشم، حتی اگر مجبور می شدم اتومبیل را متوقف کنم، بیرون بروم، سیگار را روشن کنم، دو کنم و دوباره سوار شوم. یک روز به مرحله ای تازه رسیدم: وقتی سعی داشتم در حین سیگارکشیدن هشیار بمانم پس از دو سه پک، احساس کردم که می خواهم سیگار را دور بیندازم. آنوقت شروع کردم به دیدن: "آها! پس من نمی توانم هم هشیار باشم و هم سیگار دود کنم. می توانم نیمه هشیار باشم، ولی نمی توانم به خودم اجازه دهم که آن را تماماً احساس کنم." وقتی که دود به ریه هایم می رسید و وقتی واقعاً احساس می کردم در آنجا چه می گزرد، آنوقت نمی توانستم ادامه بدهم. بنابراین برای مدتی با خودم چنین به توافق رسیدم: "وقتی که سیگار می کشم، اشکالی ندارد که قدری ناهشیار باشم!"

آنگاه یک روز، آن گام دیگر اتفاق افتاد: "دیگر نمی خواهم سیگار بکشم." و این بار، آن احساس عمیق را که، "نمی خواهم سیگار بکشم"، ازبین رفته بود. در عمق وجودم می دانستم که، "دیگر سیگار نخواهم کشید." و این لحظه ای بود که توانستم سیگارکشیدن را کنار بگذارم. جنگی وجود نداشت. پس از بیست و پنج سال سیگارکشیدن، حتی مشکلات عوارض جسمانی physical symptoms نیز وجود نداشت، ... آسان بود. خودش افتاد. و همچنین، دلیل این را که چرا از ابتدا سیگاری شدم را کشف کردم. در آن لحظاتی که دستم به جیبم می رفت، وقتی انگشتانم در جست و جوی پاکت سیگار بود، به اوضاع نگاه کردم، از خودم می پرسیدم، "از این چه به دست می آورم، وقتی یک سیگار می کشم؟" پاسخ این بود: احساسی عالی پیدا می کنم، مانند بزرگ تر ها می شوم... و به یاد آوردم که در ۱۵ یا ۱۶ سالگی، می خواستم یک آدم بزرگ شده‌a grown-up باشم، می خواستم قوی باشم می خواستم یک مرد باشم.

و دلیلش این بود، زیرا سیگارکشیدن احساس مردانگی می داد.

وقتی این را کشف کردم، واضح است که آن دلیلی که برایش سیگارکشیدن را شروع کرده بودم دیگر وجود نداشت، من اینک بزرگ شده ام! و ادرالک، اینگونه بود و اعتیاد افتاد.

این برای شفای مردمان معتقد مفید است. من از روی تجربه‌ی خودم می‌دانم که اگر واقعاً می‌خواهی عادت را بشکنی، آنوقت باید عمیقاً به خودت نگاه کنی، باید با خودت رویارو شوی، با مشکلات، با گذشته‌ات، با احساس‌هایت. مانند وارد شدن به یک تونل است. اگر از آن سوی تونل بیرون بیایی، آنوقت واقعاً بیرون آمده‌ای، ولی تا وقتی که در جایی در وسط روند هستی، آنوقت همیشه می‌توانی به عقب سقوط کنی.

همچنین، من فکر می‌کنم که دیدن شیوع الکل و مواد مخدر در یک فضای عمومی تر از رفتار‌های اعتیادگونه _ چه روشن کردن تلویزیون باشد برای پرهیز از لحظات بی‌حوصلگی، یا خواندن روزنامه و یا شکلات خوری باشد! ، _ بسیار جالب و با ارزش است.

اشو نکته‌ای بسیار زیبا دارد که می‌گوید ، و من از کلام خودم در اینجا استفاده می‌کنم ، _ که: خشم بسیار سکرآورتر از الکل است. حسادت، نفرت... این‌ها بسیار بیشتر اعتیادآور هستند. می‌توانی به آسانی از اعتیاد بیرون بیایی، هر موسسه‌ای می‌تواند به تو کمک کند. ولی تو را از اعتیاد حسادت، جاه طلبی، رقابت، خشم، غصب، خشونت به در آوردن؟! ... هیچ موسسه‌ای نمی‌تواند کمک کند.

اینجا جایی است که فقط مراقبه می‌تواند تو را به ورای رفتار‌های اعتیادگونه ات ببرد.

نویسنده: سوامی گیانودایا Swami Gyanodaya

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.