

Witnessing the Murky rich World of Emotions

مشاهده گری دنیای تاریک
و غنی عواطف



باگوان راجینش اوشو

فهرست مطالب

1. دنياي تاريك و غني عواطف.....4
2. نه خدائي، نه عشقي!!.....6
3. عواطف: منفي و مثبت8
- عواطف مثبت و منفي کدام هستند؟9
4. سه راه مقابله با عواطف:11
5. پاكسازي عاطفي بر بدن تأثير دارد13
6. بگذار كه ابرهاي حالت ها گذر كنند.....14
7. كار روي عواطف منفي18
8. تخليه ي عاطفي: كاويدن در عواطف.....21
9. سكس خصوصي است، عاطفه نيمه خصوصي است،24
10. حقيقت قلب چيست؟27
11. احساساتي بودن، معنويت نيست28
12. در مركز بمان30
13. چگونه از عقده هاي سرکوب شده رها شويم34
14. فصل هاي روح.....40
15. زنان مي توانند آزاد باشند... اگر مردان باشند!44
16. كيست كه قو را از پروازش بازدارد؟48

"عواطف نمی توانند نابود شوند،
بلکه می توانند توسط مشاهده گری دگرگون شوند.
اگر واقعاً مایل هستی به و رای ذهن و تمام تجربه های آن بروی،
اندوه و شادی، خشم و آرامش، نفرت و عشق،
اگر واقعاً مایلی به و رای این دوگانگی ها بروی،
باید به طور مساوی آن ها را مشاهده کنی، نمی توانی انتخاب کنی.
اگر انتخاب کنی، قادر نخواهی بود عواطفی را مشاهده کنی که نمی خواهی انتخاب کنی. پس
نخستین چیز این است: فقط یک تماشاگر باش."

"این را به یاد داشته باش:
انرژی نه خشم است، نه عشق است و نه نفرت.
انرژی فقط انرژی است، خنثی.
همان انرژی خشم می شود، همان انرژی، سکس می شود،
همان انرژی عشق می شود،
همان انرژی نفرت می شود.
این ها همگی شکل هایی از یک انرژی هستند.
تویی که به آن انرژی شکل می دهی،
ذهن تو شکل می دهد و انرژی به آن سمت حرکت می کند."

اشو

1. دنيای تاريك و غني عواطف

سرمقاله از سادانا Sadhana

عواطف يکي از عادي ترين تجربه هاي انساني اند و انرژي هايي هستند که کمتر از همه درک شده اند. من بیشتر در اين حيرت بوده ام که چه چيزي در مورد عواطف هست که چنين خجالت آور است؟ چرا بیشتر مردم مي خواهند احساسات خودشان را پنهان کنند؟ در طول قرن ها، ما از اين انرژي لطيف که به ما داده شده، به روشي بسيار خام و سبکسرانه استفاده کرده ايم. و براي اين اشتباه بزرگ خسارت هم مي پردازيم. عليرغم زندگي چند هزار ساله در اين سياره ي زيبا و پيشرفت هاي تکنولوژي و فرهنگي، بیشتر مشکلات ما هنوز هم توسط عواطف ناخودآگاه ايجاد مي شوند: خشم، حسادت، نفرت، طمع، ترس، جاه طلبی و غيره.

شاید قادر باشيم که بر طبيعت چيره شويم، ولي دانش ما در مورد طبيعت دروني خودمان در مراحل نوزادي است.

يکي از دلایل اين است: انکار واقعي عاطفي ما. ما محصولات جامعه اي سرکوب شده و سرکوبگر هستيم. ما هرگز به عواطف همچون يك انرژي محافظت کننده و همچنين غني کننده نگاه نکرده ايم. مذاهب ما و جامعه به ما آموخته است که خشم و حسادت را برچسب "بد" بزنيم و آن ها را در گنجه پنهان کنيم. بسيار معمولي است که پس از يك بيرون ريختن خشم يا افشاشدن حسادت يا طمع، احساس گناه کنيم. از سوي ديگر، ما حتي از بيان يك عاطفه ي زيبا چون عشق، خجالت مي کشيم. عواطف همچنين به زندگي يك غنا و جريان a fluidity مي دهند.

زمانی که خشم یا نفرت به عشق، به مهربانی یا گرما تبدیل شود، زندگی بسیار رنگین می شود. اشو Osho نخستین عارفي است که جرات کرد به دنيای عواطف نفوذ کند و توصیه کند که ما مي توانيم از اين نيروي وحشي براي رشد استفاده کنيم.

تا به اکنون، ما عادت داشتيم با عواطف به دو روش برخورد کنيم: ناخودآگاهانه بيانشان کنيم يا سرکوبشان کنيم. اشو عنصر سومي را معرفي مي کند: مشاهده گري Witnessing.

زمانی که آموختيم عواطف مختلف خود را تشخيص دهيم و بپذيريم، و مسولانه responsibly و آگاهانه consciously آن ها را بيان کنيم، آنوقت ممکن می شود که قدری از آن ها فاصله بگیريم. با هنر

مشاهده گری یا تماشا کردن، ما می توانیم از تماشای اینکه آن ها ما نیستند، بلکه تنها پدیده هایی زورگذر هستند، لذت ببریم.

یک عاطفه در واقع چیست؟ از چه درست شده است؟

فرهنگ وبستر Webster عاطفه را یک اختلال disturbance، هیجان و جنبه ی متضاد آگاهی affective aspect of consciousness دانسته است.

خود واژه ی عاطفه emotion، حرکت motion را بیان می کند. عاطفه همیشه به عنوان ابری متحرک و مختل کننده، تماماً متضاد با عقل intellect، احساس می شود. عقل آرام است، محتاط است، قابل کنترل است و خلاصه، کار با آن آسان است. عاطفه همچون حیوانی وحشی است و انسان های "بافر هنگ" از وحش می هراسند. آنان همه چیز را شسته و رفته و اصلاح شده می خواهند. با مراقبه های پویای اشو و روش های تخلیه عاطفی catharsis که برای انسان امروزی طراحی شده اند، دیگر نیازی نیست که عواطف مطرود بمانند.

فرمول جدید ساده است: عواطف را آگاهانه بیان کن و سپس آن ها را تماشا کن.

بیان کردن به این معنا نیست که آن را روی سر دیگری خالی کنی، این کاری است که ما همیشه کرده ایم! این فقط تولید کنش زنجیره ای chain reaction می کند، نه هیچ چیز دیگر. آن ها را در خلوت اتاقت بیان کن، یا به عنوان بخشی از دوره های گروهی.

ذهن انسان باید تماماً از چیزهای چسبناک عاطفی که لایه به لایه درون ناخودآگاه را شکل داده است تمیز شود. اگر بتوانیم با این منبع شگفت انگیز کنار بیاییم، زندگی غنی تر و خلاق تر خواهد شد.

2. نه خدایي، نه عشقي!!

کولمن بارکز *Coleman Barks* ، یکی از اساتید مشهور آمریکایی،
در سال 1989 به جمع پونا *Commune* آمد.
او اشعار رومی را به انگلیسی ترجمه کرده بود و یکی از هواداران تصوف بود.
او در سخنرانی های اشو حاضر بود و چند سوال کرده بود.
در اینجا پاسخ اشو به یکی از آن پرسش ها را می خوانیم.

پروفسور کولمن بارکز سوالی پرسیده است:
رومی گفته است: "سوزان سوزان خواهش...". این سوختن چیست؟
شمس گفته "من آتشم." آیا حرفی برای شمس دارید؟ از شمس چطور؟
این سوختن و آتش چه ربطی به اشراق خود من دارد؟

کولمن، پرسشی خطرناک پرسیده ای! ، زیرا سوختن *burning* هیچ ربطی به اشراق تو ندارد. در طریقت اشراق مسئله ی سوختن در میان نیست.

ولی چون تو عاشق مولانا جلال الدین رومی هستی... من نیز این مرد را دوست دارم... ولی باید درک کنی که تصوف هنوز هم به خدایي فرضي *hypothetical god* متکی است. تصوف از فرضیه ی خدا آزاد نیست. و به ویژه در تصوف، مفهوم خدا همچون یک زن است. روش آنان عشق ورزیدن است ، تا حد ممکن با تمامیت خدا را دوست داشتن است. اینک تو یک فرضیه ی محال را دوست داری و برای آن، تمامیت و یکپارچگی مورد درخواست است. تو همان نوع سوختن را احساس خواهی کرد که عشاق، در مقیاسی کوچکتر، احساس می کنند.

عشاق در قلبشان نوعی سوختن را احساس می کنند. یک خواست و اشتیاق عمیق برای دیدار معشوق، این احساس سوختن را ایجاد می کند. عشق ورزیدن به خداوند باید که آتشی بزرگ در تو بیفروزد. تو روی آتش خواهی بود، زیرا تو چیزی ناممکن را موضوع عشق خودت قرار داده ای. موضوع عشق تو، چیزی فرضی است.

باید گریه و زاری کنی، و باید نیایش کنی و باید روزه بگیری و ذهنت باید پیوسته به یاد معشوق باشد. ذهن این ظرفیت را دارد که هر چیزی را تصور کند. همچنین این ظرفیت را دارد که خودش را هیپنوتیزم کند. پس از یک تکرار طولانی، حتی می توانی خدا را ببینی، درست همانگونه که تصورش را کرده بودی! این یک محصول جانبی از ذهنت است. تو را بسیار بسیار خوشحال خواهد ساخت، با شادمانی خواهی رقصید.

من با صوفیان بوده ام و عاشق آن مردم بوده ام. ولی آنان هنوز هم یک گام با بودابودن فاصله دارند. باوجودی که شعرهایشان زیباست ، باید هم باشد، زیرا که از عشقشان می آید ، تجربه ی آنان یک توهم

hallucination است که توسط ذهن خودشان ایجاد شده است. در تصوف، ذهن تا نقطه ای کش آورده می شود stretched که تو تقریباً برای معشوق دیوانه می شوی. آن روزهای دوری از معشوق، آن احساس سوختن را ایجاد کرده است. در طریق مراقبه یادبان *dhyān*، یا *زن*، ابدأ سوختنی وجود ندارد، زیرا فرضیه ای نیست، خدایی نیست. و مسئله ی عشق هم نیست. اهل *زن* فردی بسیار عاشق است، ولی او عشق را تمرین نکرده است، عشق همچون یک محصول جانبی از ادراک او *a by-product of his realization* به دست آمده است. او فقط سرشت بودایی خویش *own buddhahood* را تشخیص داده است. مسئله ی "دیگری" *the other*، خدایی که جایی در آسمان ها نشسته باشد، در میان نیست. اهل *زن* فقط به مرکز زندگی خویش رسیده است و با بودن در آنجا، در عشق و مهربانی منفجر می شود. عشق او، پس از اشراق او می آید، روشی برای رسیدن به اشراق نیست. ولی برای صوفیان، عشق یک روش است. چون عشق یک روش است، بخشی از ذهن باقی می ماند.

در طریقت *زن*، تلاش این است که به وراي ذهن بروی، به بی ذهنی *no-mind* برسی، از تمامی افکار، شامل عشق هم هست، کاملاً خالی شوی. *زن* طریقت تهی شدن *path of emptiness* است، نه خدایی! نه عشقی! هیچ چیز مجاز نیست، فقط یک تهی بودن خالص که تو نیز در آن ناپدید می شوی. چه کسی وجود دارد که احساس سوختن کند؟ چه کسی هست که آن آتش را احساس کند؟ بنابراین باوجودی که من عاشق صوفیان هستم..... *کولمن*، من نمی خواهم احساسات تو را جریحه دار کنم، ولی قطعاً خواهم گفت که تو مجبوری روزی از تصوف به *زن* تغییر کنی. صوفیان هنوز هم در تخیلات زندگی می کنند، آنان حالت بی ذهنی را نشناخته اند. و چون حالت بی ذهنی را نشناخته اند، شخصیت هایشان هر قدر هم که زیبا باشد، آنان هنوز هم فقط به اشراق نزدیک هستند، ولی به آن نرسیده اند. به یاد داشته باش، حتی خیلی نزدیک بودن هم به معنای بیدار بودن *to be enlightened* نیست.

اشو

رینزایی: *Rinzai : The Master of Irrational* مرشد بی منطقی

3. عواطف: منفي و مثبت

به درون برو و جويا شو، و احساس خواهي كرد:
 تمام رنج هاي تو به اين سبب است كه تو از آن ها پشتماني كرده اي.
 بدون پشتماني تو، هيچ چيز نمي تواند وجود داشته باشد.
 چون تو به آن ها انرژي مي دهی، آنوقت است كه وجود دارند.
 اگر به آن انرژي ندهی، نمي تواند وجود داشته باشد.
 و چه كسي تو را وادار مي كند به آن انرژي بدهی؟
 حتي وقتي كه اندوهگين هستي، انرژي مورد نياز است،
 زيرا بدون انرژي نمي تواني اندوهگين بمانی.

براي اينكه پديده ي اندوهگين بودن اتفاق بيفتد، بايد انرژي بدهی. براي همين است كه پس از غم چنان احساس بي رمقي و خالي شدن مي كني. چه اتفاقي افتاده است؟، زيرا كه در افسردگي، تو هيچ كاري نمي كردي و فقط غمگين بوده اي.

پس چرا اينهمه احساس سستي و بي انرژي بودن مي كني؟ بايد سرشار از انرژي از آن غم بيرون مي آمي، ولي نه.

به ياد داشته باش: تمام عواطف منفي به انرژي نياز دارند، تو را از انرژي تخليه مي كنند. و تمام عواطف مثبت و نگرش هاي مثبت، مراكز توليد انرژي هستند، انرژي بيشتر توليد مي كنند، هرگز تو را از انرژي تخليه نمي كنند.

اگر تو شاد باشي، تمام دنيا با انرژي به سمت تو جاري مي شود، تمام دنيا با تو مي خندد. و اين ضرب المثل درست است كه مي گويند، "وقتي كه مي خندي، تمام دنيا با تو مي خندد. وقتي گريه مي كني، تنها گريه مي كني." اين درست است، مطلقاً درست است.

وقتي تو مثبت باشي، تمامي جهان هستي به بيشتر دادن به تو ادامه مي دهد، زيرا وقتي تو خوشبخت هستي، تمامي جهان هستي با تو خوشبخت است. تو يك بارگران نيستي، يك گل هستي، يك صخره نيستي، يك پرنده هستي. تمام جهان هستي از تو خوشنود است.

وقتي كه مانند يك صخره هستي و بي رمق با اندوهت نشسته باشي و آن را تغذيه مي كني، هيچكس با تو نيست. هيچكس نمي تواند با تو باشد. فقط يك جدائي بين تو و زندگي بوجود مي آيد. آنوقت هر عملي كه انجام دهی، بايد به منبع انرژي خودت متكي باشي. آن منبع در حال تخليه شدن است، تو انرژي هدر مي دهی، توسط چيزهاي بي معني خودت را از انرژي خالي مي كني.

ولی نکته ای در اینجا هست: که وقتی غمگین هستی و منفی، احساس منیت ego بیشتری داری. وقتی شاد هستی و مسرور و مشعوف، منیتی احساس نمی کنی. وقتی شاد و مشعوف باشی "من" وجود ندارد و دیگری نیز از بین می رود.

شما توسط جهان هستی به هم پیوند دارید و از هم جدا نیستید، باهم هستید. وقتی غمگین، خشمگین و زیاده خواه هستی وقتی که به درون می خزی و از زخم هایت لذت می بری و آن ها را بارها و بارها نگاه می کنی و سعی می کنی که یک شهید باشی، فاصله ای بین تو و جهان هستی به وجود می آید.

تو تنها مانده ای و در آنجا، "من" را احساس می کنی. و وقتی که احساس کنی "من"، تمام جهان هستی با تو دشمن می شود. نه اینکه به سبب "من" تو دشمن شده باشی، به نظر دشمن می نماید. و اگر ببینی که هرکس یک دشمن است، چنان رفتار خواهی کرد که هر کسی باید یک دشمن باشد.

اشو، سین سین مینگ: کتاب هیچی *Hsin Hsin Ming: The Book of Nothing*

عواطف مثبت و منفی کدام هستند؟

اگر چیزی توسط هشیاری عمیق شده باشد، چیزی خوب است.

اگر چیزی توسط هشیاری محو شود، چیزی بد است.

اگر از یک عاطفه ی مشخص آگاه شوی و با این آگاه شدن becoming aware، آن عاطفه از بین رفت، منفی بوده است. اگر با آگاه شدن تو از یک عاطفه ی خاص، آنوقت آن عاطفه بشوی، اگر آنگاه آن عاطفه منتشر شود و وجودت را فرابگیرد و وجودت بشود، مثبت است.

هشیاری در هر دو مورد مختلف عمل می کند. اگر عاطفه ای زهر آگین باشد، توسط هشیاری از آن خلاص می شوی. اگر خوب است و مسرور و مشعوف، با آن یکی می شوی. هشیاری، آن را عمیق تر می سازد. بنابراین، به نظر من معیار این است: اگر چیزی توسط هشیاری awareness تو، عمیق تر شود، چیز خوبی است. اگر چیزی توسط هشیاری از بین رفت، چیز بدی است.

در هشیاری، آنچه که نمی تواند باقی بماند ردیلت است و آنچه که در هشیاری رشد می کند فضیلت است. ردیلت و فضیلت مفاهیم اجتماعی نیستند، ادراکات درونی هستند.

از هشیاری خود استفاده کن. درست مانند این است که تاریکی وجود داشته باشد و تو نور بیآوری: آن تاریکی دیگر وجود نخواهد داشت، زیرا، در واقع، وجود نداشت! یک چیز منفی بود، فقط غیبت نور بود. ولی با آمدن نور، خیلی از چیزها که وجود داشتند، نمایان می شوند. فقط با وارد کردن نور، این قفسه ها،

این کتاب ها، این دیوارها، این ها از بین نرفته بودند. در تاریکی، وجود نداشتند و نمی توانستی آن ها را ببینی. اگر نور را بیاوری، تاریکی دیگر وجود نخواهد داشت، و آنچه که واقعی بوده آشکار خواهد شد. توسط هشیاری، هر آنچه که منفي است، همچون تاریکی زدوده خواهد شد، _ نفرت، خشم، اندوه، خشونت. سپس، برای نخستین بار، عشق، خوشی، شمع برای آشکار خواهد شد.

اشو، ویگیان بایراو تانترا Vigyan Bhairav Tantra

4. سه راه مقابله با عواطف:

بیان، سرکوب یا مشاهده گری

**بگذار خشم وجود داشته باشد، بگذار خشم در پیش رویت جرقه بزند،
بگذار نفرت همچون یک فیلم حرکت کند، و تو یک تماشاچی باش.**

خشم در تو برخاسته. خشم زهري منفي است. اينك سه امكان پاسخگويي وجود دارد. بسياري از مردم فقط دو امكان را مي شناسند. يك راه اين است كه اين خشم و اين آتش و اين زهر را روي ديگري خالي كنند. آنوقت خشم ويرانگر است. و طبيعي است كه پس از آنكه ديگري را سوزاندي، ديگري را زخمي كردي، احساس گناه خواهي كرد.

مي توانم درك كنم. احساس حماقت مي كني، احساس ابله بودن مي كني، احساس مي كني كه كاري خطا انجام داده اي كه نبايد انجامش مي دادی.

يا امكان ديگر اين است كه خشم را روي ديگري خالي نمي كني، آن به درون مي چرخاني. آنوقت به خودت آسيب مي زني. آنوقت به خودت زخم مي زني. آنوقت زخم معده پيدا مي كني. آنوقت آن آتش، درونت را به آتش مي كشد. آنوقت هميشه برسر يك آتشفشان خواهي نشست. هرگز راحت نخواهي بود، هميشه بي قرار خواهي بود. تمام خوشي ها از زندگيت ناپديد مي شود.

جامعه، كليسا، حكومت، طرفدار راه دوم هستند.

جامعه مي گويد: "با ديگران عصباني نشو. هر كاري كه مي خواهي با خشم بكن، قورتش بده!، ولي با ديگران خشمگين نشو." اگر تو از زخم معده رنج مي بري، اين به خودت مربوط است. اگر از سرطان رنج بري، به خودت مربوط است. و جامعه چنين وانمود مي كند كه سرطان ربطی به خشم ندارد و زخم معده به عصبانيت مربوط نيست. اگر امروز خشم را فرو بخوري، همين امروز كه زخم معده پديدار نمي شود، سال ها طول مي كشد. شايد پس از چهل سال فرو خوردن خشم، زخم معده ظهور كند. و شايد سرطان پس از شصت سال فرو خوردن خشم ظاهر شود. بنابر اين نمي توانيد رابطه ي خشم و زخم معده را ببينيد. قادر نخواهيد بود رابطه اي بين خشم و سرطان را ببينيد.

جامعه تصميم گرفته است كه تو فقط بايد درست رفتار كني. جامعه از ديگري محافظت مي كند زيرا كه جامعه از ديگران تشكيل شده است. جامعه مي گويد كه تو مي تواني خوديرانگر self-destructive باشي، اين به خودت مربوط است. جامعه با قتل مخالف است، ولي با خودكشي مخالف نيست. اگر عواطف منفي خود را به درون بريزي، خودكشي است. من با هردو راه مخالفم زيرا هردو توليد گناه مي كنند و هردو توليد پيچيدگي هايي مي كنند.

رویگرد من چیست؟ رویگرد من این است که اگر خشم وجود دارد، تماشا کن watch. شاهد باش که خشم وجود دارد. هیچ کاری در موردش نکن. نیازی نیست. فقط به آن نگاه کن. و تعجب خواهید کرد که فقط با نگاه کردن به آن، شروع می کند به از بین رفتن. آن ابر دیر یا زود از بین می رود، رفته است. و وقتی که ابر رفته باشد و تو هیچ کاری در موردش نکرده ای، نه آن را بیرون ریخته ای و نه آن را فروخورده ای، هرگز نمی توانی احساس گناه کنی. و این در مورد تمامی عواطف منفي صادق است. يك شاهد باش. فقط آن را تماشا کن. صوفیان آن را شهادت *sahada* می خوانند. هندوها آن را ساکشین *sakshin* می خوانند. فقط تماشا کن. هیچ کاری نکن. نیازی به هیچ عملی نیست.

هر عملی خطاست. زیرا تحت تاثیر عمل کرده ای. اگر آن خشم را روی دیگران خالی کنی، خطا خواهد بود، اگر با خودت بکنی، باز هم اشتباه خواهد بود.

هر عملی که تحت تاثیر يك عاطفه ي منفي انجام شود، اشتباه خواهد بود. و سپس بعدها تولید احساس گناه خواهد کرد. ولی راهی برای کاری نکردن وجود دارد: يك تماشاچی باش، فقط يك شاهد witness باش. آن را ببین. وجود دارد. تو آن نیستی، تو آن بیننده هستی.

وقتی که خشمگین هستی، وقتی حسود هستی، وقتی پر از نفرت هستی، در سکوت بنشین. درها را ببند. ساکت بنشین. بگذار خشم وجود داشته باشد، بگذار خشم در پیش چشمانت جرقه بزند، بگذار نفرت همچون يك فیلم حرکت کند، و تو يك تماشاچی باش. و تعجب خواهی کرد: آن عاطفه نمی تواند برای همیشه آنجا بماند، این يك یقین است. دیر یا زود می رود. فقط چند دقیقه طول می کشد تا برود. و وقتی برود، رفته است، اثری از خودش برجای نمی گذارد. هیچ احساس گناهی ایجاد نخواهد شد.

و انسانی که احساس گناه ایجاد نکند، انسانی مذهبی است. من انسانی را مذهبی می خوانم که هیچ نوع احساس گناه خلق نکند.

اشو: صوفیان: مردمان اهل طریق، جلد دوم 2 *Sufis: The People of the Path Vol. 2*

5. پاکسازی عاطفی بر بدن تاثیر دارد

آیا درست است که در طول دوره ها و مراقبه ها،
وقتی که انرژی زیادی تولید می شود، پوست شروع می کند به جوش زدن؟

جای نگرانی نیست.

وقتی که ذهن شروع می کند به خارج کردن چیزی، به ویژه عواطف منفی، بدن نیز همزمان با آن، چیزهای منفی خودش را تخلیه می کند. زیرا ذهن و بدن به موازات هم وجود دارند، دقیقاً موازی هم هستند.

اگر خشم را سرکوب کنی، بدن نیز نوعی انرژی موازی با آن را سرکوب می کند. بنابراین هر عاطفه ای در بدن بخش موازی خودش را دارد. بنابراین وقتی که تخلیه ی عاطفی صورت می گیرد، بدن نیز به نوعی خودش را از سموم دفع می کند و این دردناک هم هست. ولی خوب است.

اشو

چیزی جز سرت را از دست نمی دهی *Nothing to Lose But Your Head*

6. بگذار که ابرهای حالت ها گذر کنند

تماشا کردن و رها کردن:
دو روش جایگزین برای رفتن به و رای حالت ها

در یکی دو روز گذشته شنیدیم که در مورد تماشا کردن ابرهای حالت های عاطفی *moods* ، که گذر می کنند سخن می گفتید. روزی دیگر شنیدیم که می گوید تمام باش، تماماً واردش شو. من دوست دارم ابرهای خشم، اندوه، حسادت و غیره را تماشا کنم که گذر می کنند، ولی گذر کردن ابرهایی چون خوشبختی و خوشی را خوش ندارم. می خواهم با این حالات هویت بگیرم و تماماً واردشان بشوم و آن ها را بیان کنم. آیا باید هر حالت را تماشا کنم یا که باید تماماً وارد هر حالت شوم؟ من نمی توانم این دو چیز را باهم بیاورم، آیا ممکن است نظری بدهید؟

هیچکس نمی تواند این دو چیز را باهم بیاورد. باید یکی را انتخاب کنی. توصیه ی من این است: همه چیز را از یک فاصله مساوی تماشا کن، با یک جدایی مساوی. اندوه، خشم، حسادت، خوشوقتی، خوشی، عشق ، از همه جدا باش و فقط در تماشا کردن خودت تمامیت داشته باش. تماشاگری *watching* تو باید تمام *total* باشد. تو با تماشاگری خودت هویت می گیری، زیرا که طبیعت تو چنین است، این چیزی است که تو هستی. مسئله ی هویت نگرفتن با آن ها در میان نیست، حتی اگر سعی کنی، نمی توانی موفق شوی. طبیعت ذاتی تو فقط یک شاهد است. یک کیفیت هشیار است که تمامی وجود تو را می سازد.

بنابراین همه چیز را به عنوان ابری که در حال گذر است نگاه کن. من می توانم مشکل تو را ببینم: تو مایلی با عشق هویت بگیری، می خواهی با خوشبختی هویت بگیری و می خواهی که اندوه هویت بگیری و با رنج هویت بگیری. ولی جهان هستی چنین انتخابی را اجازه نمی دهد.

تو اگر واقعاً مایلی به و رای ذهن و تمام تجربه های آن ،اندوه و خوشی، خشم و آرامش، نفرت و عشق ، بروی، اگر می خواهی به و رای این دوگانگی ها بروی، باید با دیده ای یکسان به آن ها بنگری. نمی توانی انتخاب داشته باشی. اگر انتخاب کنی، قادر نخواهی بود آن هایی را که نمی خواهی انتخاب کنی، تماشا کنی. پس نخستین نکته این است که فقط یک شاهد باش.

در ابتدا، تماشا کردن چیزهایی که زیاد شیرین نیستند و زیاد قشنگ نیستند! قدری دشوار خواهد بود. زیرا تماشا کردن تو را با هر تجربه ای که در حال گذر کردن است، همچون یک ابر فاصله می اندازد. نمی توانی به چیزی بچسبی. این کاری بوده که تاکنون انجام می داده ای: چسبیدن به آنچه که فکر می کنی

خوب است و سعی در پرهیز از هر آنچه که فکر می کنی زشت است و رنج آور. ولی تو از خودت یک ویرانه mess ساخته ای، تو موفق نبوده ای!

بهترین راه این است که تماماً یک تماشاگر باشی، ولی اگر این را دشوار می بینی، راه جایگزینی وجود دارد. ولی از این دشوارتر است و سخت تر است، هویت گرفتن با هر ابری که گذر می کند: اگر رنج وجود دارد، آنوقت مطلقاً رنجور باش. آنوقت هیچ چیز را نگه ندار، تا آخر با آن برو. اگر خشمگین هستی، آنوقت خشمگین باش و هر حماقتی را که به تو توصیه می کند انجام بده! اگر ابرهای جنون به سراغت آمدند، دیوانه باش. ولی آنوقت هیچ فرصتی را از دست نده! هرچه برایت فرامی رسد، در آن لحظه، تماماً با آن باش و وقتی که رفته است، رفته است. این نیز تو را رها می سازد، ولی این طریقی دشوارتر است! اگر واقعاً می خواهی با چیزی خطرناک بازی کنی، می توانی با همه چیز هویت بگیری. ولی آنوقت هیچ تفاوتی نگذار که این برای هویت گرفتن خوب است و یا آن برای هویت گرفتن بد است. آنوقت سوالی در میان نیست، بدون هیچ تمایز، هویت بگیر، و ظرف یک هفته کارت با آن تمام است. فقط یک هفته کافی خواهد بود، زیرا خیلی چیزها گذر می کنند، خیلی خسته خواهی شد، فرسوده می شوی. اگر عمری باقی بود، همدیگر را دوباره خواهیم دید. اگر باقی نماند survive، خداحافظ!

ولی این طریقی خطرناک است. من هرگز نشنیده ام کسی از آن سالم بیرون آمده باشد. و تو خوب می دانی که چه چیزهایی به ذهنت می آیند. گاهی احساس می کنی که می خواهی پارس کنی، آنوقت واردش شو، مانند یک سگ پارس کن. و دنیا هرچه بخواهد فکر کند، بگذار فکر کند. تو راهت را برگزیده ای، آزاد خواهی شد... شاید کاملاً آزاد شوی! اشراق و رهاشدن از بدن باهم می آیند! ولی این قدری خطرناک است!

شاید مردم بکوشند مانع تو شوند، زیرا هیچکس نمی داند چه چیزهایی به ذهن تو می آیند. مردم خودت، دوستان، خانواده ات، همسرت، شوهرت، شاید بکوشند مانع تو شوند. در سراسر دنیا مردمان زیادی هستند که خانواده هایشان آنان را با زور راهی تیمارستان کرده اند، زیرا این تنها راه محافظت از آنان بوده است! و این در همه جا رخ می دهد.

به تازگی دنیا فهمیده اند که خانواده ی سلطنتی انگلیس، دو نفر از اعضای خانواده ی سلطنتی را، در زیرزمینی در کاخ باکینگهام Buckingham Palace، به مدت چهل سال نگه داشته اند. و این خبر درز نکرده بود و اجازه نبوده که مردم بدانند، زیرا حتی پذیرفتن این که افراد خانواده ی سلطنتی هم می توانند دیوانه باشند، خفت بار است. خون سلطنتی؟!

آنان چهل سال تمام واقعیت را در مورد اینکه برسر این دو نفر چه آمده پنهان می کردند و این خبر به تازگی به بیرون منتشر شده است. آنوقت آنان مجبور شدند بپذیرند که آن دو نفر را در یک زیرزمین نگه داشته بودند زیرا رفتاری جنون آمیز داشتند و آنان نمی خواستند که مردم دنیا بفهمند که در میان اعضای

خانواده ي سلطنتي انگليس

اشخاص ديوانه هم وجود دارند!

ولي اين همه جا رخ مي دهد. در روستاي من، ثروتمندترين خانواده، يكي از اعضاي خانواده اش را تمام عمر در خانه زنداني کرده بود. همه مي دانستند كه بلايي بر سر آن شخص آمده است، زيرا ناگهان ناپديد شده بود. ولي اين داستان شصت سال پيش بود و مردم رفته رفته آن را از ياد برده بودند. من به طور تصادفي با اين مورد برخورد كردم. زيرا يكي از پسرهاي مردمي كه در زنجير بود، شاگردم بود. چون او از روستاي من بود، عادت داشت بيشتر به ديدار من بيايد و من يك روز از او پرسيدم، "من هرگز پدرت را ندیده ام." خيلي غمگين شد و گفت، "من نمي توانم به شما دروغ بگويم، ولي اتفاقي كه براي پدر من رخ داده بار سنگيني روي قلبم است. چون خانواده ي من ثروتمندترين خانواده در روستا هستند، نمي خواهند هيچكس بفهمد كه با پدر من چه کرده اند. آنان او را كتك مي زنند، مانند يك حيوان وحشي در قفس زندگي مي كند. او گريه مي كند، فرياد مي زند ولي كسي گوش نمي دهد، هيچكس نزديك او نمي رود. فقط از آن بالا براي غذا مي اندازند. هرچه لازم داشته باشد از آن بالا براي ريخته مي شود. هيچكس حتي نمي خواهد با او روبه رو شود."

گفتم، "ولي او چه کرده است؟"

گفت، "نه هيچ چيز بخصوصي، او فقط ديوانه بود: كارهايي مي كرد كه نرمال نيست."

براي مثال شايد برهنه به بازار مي رفت. حالا آسيبي وجود ندارد، او به كسي ضرري نزده است، فقط برهنه در بازار راه رفته است.... و آنان او را بيشتر و بيشتر ديوانه مي كردند! اين كمكي نمي كرد، اين رفتار آنان با او، درماني براي نبود.

بنابراين اگر با تمام افكار هويت بگيري، آنوقت بايد پيش از آغاز تمرين، فكر كني: مردم در اين مورد چه فكر خواهند كرد و چگونه با تو رفتار خواهند كرد، با وجودي كه ممكن است، اگر با تمام آن ها هويت بگيري، بدون هيچگونه انتخاب، از تمام آن عواطف رها شوي.

يا بدون انتخاب هويت بگير و يا بدون انتخاب هويت نگير. نکته ي واقعي در بدون انتخاب بودن است.

ولي در راه اول، در زمين امن تري قرار داري. يك تماشاگر بدون انتخاب باش.

چيز خوبي را انتخاب نكن و چيز بدتي را دور نينداز. هيچ چيز خوب نيست، هيچ چيز بد نيست.

فقط مشاهده گري witnessing خوب است و مشاهده نكردن، بد است.

زن خانه دار پرسيد، "دكتر، آمده ام در مورد همسر من با شما صحبت كنم. ما بيش از 25 سال است كه ازدواج کرده ايم. او شوهر خوبي بود، شاد، راضي و تمام عمرش وقف من بود، ولي از وقتي كه براي معالجه ي سردردش نزد شما آمده، مرد ديگري شده است. حالا ديگر شب ها به خانه نمي آيد و ديگر مرا

برای شام بیرون نمی برد و یا هدیه ای برایم نمی خرد و پولی هم به من نمی دهد. این ها همه جهنم، حتی دیگر به من نگاه هم نمی کند! درمان شما به نظر تمام شخصیت او را عوض کرده است." دکتر گفت، "درمان؟! تنها کاری که من برایش انجام دادم این بود که برایش يك عينك نسخه کردم." زیرا که او قادر نبود دقیق ببیند... اینك برای نخستین بار آن زن را دیده است. پس فقط يك عينك می تواند تغییری بزرگ ایجاد کند، تمام شخصیت، تمامی رفتار..... وگرنه شوهری بسیار وفادار بود! و این چیز زیادی نیست، فقط يك عينك! اگر شروع کنی با همه چیز هویت بگیری، از هر سو دچار سختی خواهی شد.

بهتر است که راه امن را انتخاب کنی، تمام بیدارها چنین راهی را انتخاب کرده اند. این بدون استثنا، بهترین طریق رسیدن به بیداری است.

اشو: وراي روانشناسي Beyond Psychology

7. کار روی عواطف منفی

سومین چاکرا

سومین چاکرا، *مانیپورا* / *manipura*، سرشار است از عواطف منفی. برای همین است که معده دچار اختلال می شود.

وقتی از نظر عاطفی آشفتگی باشی، *مانیپورا* بلافاصله متاثر می شود. در تمام زبان های دنیا چیزهایی مانند این داریم که می گوید "نمی توانم هضمش کنم" = "I cannot stomach it" این از نظر واقعی هم درست است. گاهی وقتی نتوانی چیزی را هضم کنی، شروع می کنی به احساس دل به هم خوردگی، میل داری استفراغ کنی. در واقع، گاهی اتفاق هم می افتد، یک استفراغ روانی *a psychological vomit*: کسی چیزی گفته و تو نمی توانی هضمش کنی و ناگهان حالت به هم می خورد، استفراغ صورت می گیرد و پس از استفراغ، احساس آسودگی زیاد می کنی.

پاکسازی به روش یوگا

در یوگا برای اینکار روش هایی وجود دارد: یوگی باید در صبح آب کافی بنوشد، یک سطل پر از آب قدری نمک. آب باید ولرم باشد، و سپس باید آن را استفراغ کند. این کار برای آسوده کردن *مانیپورا* مفید است. این روندی بزرگ در پاکسازی است.

درمان ازلی

تعجب خواهید کرد که امروزه، بسیاری از درمان های مدرن از این واقعیت آگاه شده اند که استفراغ کردن مفید است. مکتب تحلیل عمل *Action Analysis*، از این واقعیت آگاه است. درمان ازلی *primal Therapy* از آن آگاه است. زیرا استفراغ کردن *مانیپورا* را تخلیه می کند. *یوگا* و *تانترا* همواره از آن آگاه بوده اند.

درمان های امروزی روی *مانیپورا* کار می کنند

عواطف منفی: خشم، نفرت، حسادت و غیره، همگی سرکوب شده اند، *مانیپورا*ی شما زیادی انباشته است. آن انرژی های سرکوب شده اجازه نمی دهند که انرژی ها بالا بروند. آن انرژی های سرکوب شده همچون یک سنگ عمل می کنند، گذرگاه تو مسدود شده است. درمان هایی چون برخورد *Encounter*، *گشتالت* *Gestalt* همگی به طور ناخودآگاه روی *مانیپورا* کار می کنند. آن ها سعی می کنند خشم تو را برانگیزانند، سعی می کنند حسادت و طمع را در تو برانگیزند، آن ها تهاجم و خشونت را در تو بر می انگیزند تا بالا بزند و به سطح بیاید.

جامعه يك كار کرده است: به تو آموخته است که هر آنچه را که منفي است سرکوب کنی و هر چه را که مثبت است تظاهر کنی. حالا، این هر دو خطرناک است. تظاهر کردن به عواطف مثبت، کذب است و نفاق و سرکوب کردن عاطفه ی منفي نیز خطرناک و سمی و برای وجودت زهر آگین است.

تانترا می گوید: منفي را بیان کن

اگر خشم بیاید، آن را سرکوب نکن. اگر تهاجم آمد، آن را سرکوب نکن. *تانترا* نمی گوید: برو و کسی را بکش. ولی *تانترا* می گوید برای بیان عواطف سرکوب شده هزار و يك راه وجود دارد. می توانی به باغ بروی و هیزم بشکنی. آیا هیزم شکن ها را دیده اید؟ آنان مردمانی بسیار خوب هستند. آیا شکارچیان را ملاحظه کرده اید؟ شکارچیان مردمانی بسیار خوب هستند. آنان کاری بسیار کثیف انجام می دهند، ولی مردمانی بسیار خوب هستند. وقتی که شکار می کنند، اتفاقی برایشان می افتد: با کشتن حیوانات، خشم آنان، خوشنشان از بین می رود.

این مردمان به اصطلاح "غیرخشن" non-violent در دنیا زشت ترین افراد هستند!

آنان مردمان خوبی نیستند، زیرا روی يك آتشفشان volcano نشسته اند. نمی توانی با آنان احساس راحتی کنی. چیزی به صورت خطرناک در ایشان حضور دارد. می توانی احساس کنی، می توانی لمس کنی، از آنان بیرون می زنی!

می توانی به جنگل بروی و فریاد بزنی، جیغ بکشی، درمان ازلی فقط جیغ درمانی است، خشم درمانی است.

و درمان های برخورد و ازلی و گشتالت در آسوده کردن *مانیپورا* بسیار مفید هستند.

تعادل دادن به مثبت و منفي

وقتی که *مانیپورا* آسوده شد، بین مثبت و منفي تعادلی برقرار خواهد شد. و زمانی که مثبت و منفي متعادل شدند، آن گذرگاه باز می شود، آنگاه انرژی می تواند بالاتر برود. *مانیپورا* مرد male است. اگر *مانیپورا* مسدود باشد، انرژی نمی تواند بالاتر برود. این منطقه باید که آسوده شود.

تعادل دادن قطبی

تعادل دادن قطبی *Polarity Balancing* می تواند در تعادل بخشیدن به عواطف مثبت و منفي بسیار مفید باشد. برای همین است که من اجازه می دهم تا انواع روش ها از سراسر دنیا در این جمع *commune* صورت بگیرد. هر چیزی که بتواند مفید باشد باید مورد استفاده قرار گیرد، زیرا انسان چنان صدمه دیده است که انواع کمک ها باید در دسترس باشند. شاید شما حتی قادر نباشید درک کنید که چرا من انواع این روش ها را در اینجا اجازه می دهم: یوگا، *تانترا*، تائو، صوفی، جینا، بودیست، هندو، رولفینگ *Rolfing*، یکپارچگی ساختار *Structural Integration*، چرا من تمام این ها را در دسترس شما

قرار داده ام. شما هرگز نشنیده اید که تمام این روش ها در هیچ يك از مراکز مراقبه در شرق انجام شود. دلیلی برای این هست: انسان چنان صدمه دیده است که از انواع منابع باید استفاده شود. از تمامی منابع موجود باید کمک گرفته شود، تنها آنوقت امیدی وجود دارد ، وگرنه انسان نفرین شده *doomed* است.

اشو، نگرش تانترا، جلد دوم Vol. 2 Tantra Vision

8. تخلیه ی عاطفی: کاویدن در عواطف

”در طول تخلیه، من فقط عواطف منفی را بیان می کنم،

خشم، حسادت، تشویش و غیره.

چرا عشق، اخلاص، سرور و عواطف مذهبی را بیان نمی کنم؟

آیا آن ها را ندارم؟”

آن ها در تو هستند، ولی قدری عمیق تر هستند. وقتی که چاهی حفر می شود، نخست فقط سنگ و خرده سنگ و گل و لای بیرون می آید، ولی نه آب. بستگی به نوع خاک هم دارد. در جایی، آب در عمق سی پایی foot قرار دارد و در جایی دیگر، در عمق شصت پایی. یقین است که آب وجود دارد. هر زمینی در زیرش آب است، ولی تفاوت در عمق آن است.

انسانی با ذهن ساده زودتر به آب می رسد، شاید در عمق دو، سه، یا ده پا و اگر انسانی با ذهن پیچیده کاوش کند شاید در عمق پنجاه یا شصت پایی آن را به دست آورد. انسان با ذهن معصوم زودتر آن را خواهد یافت، ولی انسانی خشن و خشمگین بیشتر زمان می خواهد تا به سطح آب برسد.

تفاوت در لایه های زمین است. آب در زیر تمام زمین ها وجود دارد. در همه روح وجود دارد، در همه الوهیت وجود دارد، _ تفاوت در لایه های کردارهای پیشین است.

وقتی شروع می کنی به کاویدن، نمی توانی مستقیماً به الوهیت برسی. فقط لایه هایی از کردار را خواهی گرفت، زیرا که این ها آن الوهیت را احاطه کرده اند.

وقتی نخست شروع می کنی به حفر چاه، فقط سنگ و سنگریزه خواهی گرفت.

این چیزها علامت می دهند که سفر آغاز شده است. آری، نخست سنگ ها و خاک ها بیرون خواهند آمد، سپس زباله ها، سپس خاک خوب و سپس زمین خیس. تو هر روز نزدیک تر و نزدیک تر می شوی. وقتی که زمین خیس را می بینی، باید بدانی که آب در دوردست نیست.

آب در درون همه هست، زیرا نمی توانی بدون آب زندگی کنی. در درون همه زندگی هست، چگونه می توانی بدون زندگی وجود داشته باشی؟ شاید آن را پنهان کرده باشی، شاید آن را پوشش داده باشی، ولی نمی توانی آن را نابود کنی. روح تو می تواند توسط کردارت پوشانده شود، ولی نمی تواند نابود شود. ما زندگانی های بسیار، یکی پس از دیگری، آن روح را سرکوب کرده ایم، بنابراین برطبق درجه ی

سرکوب، تخلیه باید انجام گیرد. بنابراین، نترس در طول تخلیه، من فقط عواطف منفی را بیان می کنم،

خشم، حسادت، تشویش و غیره.

اشکالی ندارد. این ها نشانه هایی خوب هستند. این ها را بیرون بریز. وقتی مطلقاً تخلیه شوی، آنوقت با نهرهای پنهان دیگری برخورد خواهی کرد. روزی که خشم از ریشه کنده شود و از وجودت بیرون ریخته شود، از همان روز مهربانی *compassion* را خواهی یافت، زیرا مهر، روی دیگر خشم است. لحظه ای که خشونت در تو پایان یافته باشد، عدم خشونت در تو طلوع خواهد کرد تا زمانی که این عواطف منفی را داری، به کاویدن و کندن ادامه بده.

عواطف مثبت جایی در پشت این ها قرار دارند. ولی حفر کردن باید ادامه داشته باشد و نمی توانی کاهل باشی. زحمت کشیدن پیوسته لازم است، مشاهده گری دایم مورد نیاز است، زیرا این امکان هست که با یک دست حفر کنی و با دست دیگر آن خاک و سنگ ها را دوباره سر جای خودشان بریزی. در بامداد، در حین مراقبه، خشم را بیرون می ریزی و تمامی روز، در بازار آن را جمع آوری می کنی. آنوقت این حفر کردن بی فایده خواهد بود. مانند این است که صبح چاهی را حفر کنی و در عصر، آن را با خاک و سنگ پر کنی و روز بعد دوباره شروع کنی....!

در ابتدا باید عواطف منفی را که در تو پنهان هستند بیرون بکشی. این مرض باید در ابتدا بیرون ریخته شود. وقتی که مرض بیرون ریخته شد، تخلیه انجام گرفته است، آنوقت سلامت پدید می آید. نترس. تو خوش اقبال هستی، تو این فرصت را داری که آن مرض را بیرون بریزی. اگر مرض دور انداخته شود، آب سلامت *water of health* در در دست نیست. تو در لایه ی بالایی کثافت داری، وقتی آن لایه برداشته شد، آب درون تو همچون آب درون ماهویرا، بودا، شانکارا خالص و پاک است. ذات درونی تو، سرشت ژرف تو دقیقاً با آنان یکی است. ابدأ تفاوتی وجود ندارد، نمی تواند متفاوت باشد. معنی طبیعت و ذات *nature* این است که باید یکی باشد. ولی برای رسیدن به چنان طبیعتی، حفر کردن های زیاد باید انجام شود. هرچه زودتر شروع به حفاری کنی، بهتر است. و باید مراقب یک نکته باشی: که هرآنچه را که بیرون می ریزی، دوباره درون چاله نیندازی. وگرنه تمام عمرت را زحمت می کشی و به هیچ چیز نخواهی رسید.....

اگر عادت داری پس از چند روز حفر کردن تسلیم شوی و ادامه ندهی، بهتر است که ابدأ شروع به حفر کردن نکنی، زیرا زحمتت هدر می رود. اگر به سطح آب نرسی، آنوقت تمام زحماتت برباد رفته و هدر شده است. یک پیوستگی و استمرار لازم است. و به یاد داشته باش که همانطور که استمرار چکیدن قطره ای آب روی سنگ آن را سوراخ می کند، چکیدن مداوم مراقبه، به یقین صخره های بزرگ پیرامونت را خواهد شکافت. امروز به نظرت می رسد که خشم تو بسیار قوی است، مراقبه چگونه می تواند آن را بشکند؟ ولی خواهد شکست، _ همیشه شکسته شده است.

صخره بسیار قوی است و مراقبه بسیار لطیف و ظریف است، ولی راز زندگی چنین است ، استمرار و پیوستگی ظریف، قوی ترین و سخت ترین چیزها را می شکند.

اشو

فراسوی بزرگ *The Great Transcendence*

9. سکس خصوصي است،

عاطفه نیمه خصوصي است،

عقل، عمومي است!

افلاطون ادعا کرد که رفتار انسان از سه منبع اصلي سرچشمه مي گيرد: دانش knowledge ، عاطفه emotion و خواسته desire. اين نخستين نشانه از يك دیدگاه روشن بر وجود انسان است. انسان به سه بخش تقسیم شده است: دانش، عاطفه و خواسته.

دانش منبع خودش را در سر head دارد، منبع عاطفه در قلب heart است و منبع خواسته در بين پاها loin است. سر، دل و اندام جنسي: اين ها سه بخش انسان هستند. البته سر والاتر است قلب در وسط است و اندام جنسي، پست ترين است. انساني که توسط آلت جنسي اش زندگي کند، پست ترين انسان است. در هند ما او را شوهر/ مي خوانيم، نجس يا غير قابل لمس. و انساني که توسط سر زندگي مي کند، والاترين انسان است، در هند ما او را بر/همين Brahmin مي خوانيم. و بقيه در بين اين دو هستند ، درجات متفاوتي از عواطف.

اين سه بخش فقط يك باور نيست. چنان عميقاً در آگاهي انسان نفوذ کرده که اينک آگاهي انسان به سه بخش تقسیم شده است. تو تقسیم شده اي، ديگر يکي نيستي، سه هستي، يك تثليث شده اي. تو سه چهره داري. يکي چهره ي جنسي است که بسيار خصوصي است و تو آن را در تاريخي نگه داشته اي. دومين چهره عاطفي است، که زياد خصوصي نيست، ولي با اين وجود بسيار شخصي است ، بسيار به ندرت آن را ابراز مي داري. اگر کسي مرده باشد و تو گريه و زاري کني، آنوقت اشکالي ندارد. ولي به طور معمول گريه و زاري نمي کني، يا آن را به زن ها واگذار کرده ايد! زيرا آنان چنان موجودات والايمي چون مردان نيستند! برتري طلبي جنسي مردانه Male chauvinism در همه جا وجود دارد. يك زن را به عنوان يك بر/همين نمي پذيرند، بسياري از مذاهب زن را منکر شده اند ، گفته اند که به عنوان يك زن نمي توانند وارد ملکوت الهي شوند. زن اول بايد به عنوان يك مرد دوباره زاده شود، تنها در اينصورت است که مي تواند وارد شود!

فقط مردان وارد بهشت مي شوند! زن موجودي پست تر است. او فقط دو مرکز دارد: جنسي و عاطفي. او سر ندارد، مغز ندارد، عقل ندارد!

بنابراين، البته، زن مجاز است که گريه و زاري کند و بخندد و عواطفش را نشان بدهد و احساساتي باشد. مردان بسيار به ندرت، در مواقع نادري اجازه مي دهند که عواطفشان نشان داده شوند.

سکس مطلقاً خصوصی private است، عواطف نیمه خصوصی half-private است، عقل مطلقاً عمومی public است. این عقل چیزی است که شما همه جا نشان می دهید، نمایش می دهید. دلیل، برهان، دانش، نکته این است.

پس از دوهزار سال، زیگموند فروید همان تقسیم بندی را تکرار کرد. چه هم تخت های عجیبی-bed fellows: افلاطون و زیگموند فروید! ولی انسان به نوعی چنان عمیقاً این تقسیم بندی سه گانه را پذیرفته است که ناخودآگاه شده است.

فروید نیز می گوید که سلطان king عقل است، عاطفه ملکه queen است و سکس خادم sevrant است. و البته، زنده باد شاه! جنسیت را نابود کنید، عاطفه را از بین ببرید و تمام انرژی را به سمت سر بیاورید! در سر آویزان بمانید! ولی بدون سکس، تمام خوشی ها از بین می روند و بدون عاطفه تمام نرمی ها، حساسیت ها ناپدید می شود. با برهان reason تو یک کوپر خشک می شوی، یک زمین بی حاصل. هیچ چیزی رشد نمی کند.

کتاب زندگینامه ی چارلز داروین Charles Darwin به نگارش خودش را می خوانم و به این مطلب رسیدم. بسیار آشکار کننده است. داروین می نویسد: "از زمانی که کودک بودم، حتی از زمان نوجوانی، خواندن شعرهای گوناگون به من لذتی بسیار می داد. تصاویر گذشتگان formerly pictures و موسیقی به من لذتی وافر می بخشید و بسیار محظوظ می شدم. ولی حالا سال هاست که نمی توانم یک خط شعر بخوانم و شعری را تحمل کنم. من سعی کرده ام و دریافته ام که شعر برایم بسیار کسالت آور است و حالم را برهم می زند. همچنین تمام علاقه ام نسبت به تصاویر و موسیقی را از دست داده ام. به نظر می رسد که ذهنم نوعی ماشین شده برای آسیاب کردن قوانین عمومی، از مجموعه های بزرگی از واقعیت ها. اینکه چرا این سبب شده تا سایر بخش های مغز که مزه های والاتر higher tastes را در اختیار دارند، دچار عدم رشد طبیعی شوند، من نمی توانم تصور کنم. از دست دادن این مزه ها، یعنی از دست دادن خوشبختی."

او این را در کهنسالی می نویسد. او تمام مزه اش را برای شعر از دست داده است، در واقع، حالش را برهم می زند. او نمی تواند موسیقی را تحمل کند. او هیچ چیز در مورد عشق خودش نمی گوید، اگر شعر حالش را برهم بزند و تحمل موسیقی را نداشته باشد، عشق برایش ناممکن خواهد بود. داروین چگونه انسانی شد؟ او خودش اعتراف کرد که مانند یک ماشین شده است.

این چیزی است که در مقیاسی وسیع تر برای بشریت رخ داده است. همه یک ماشین شده اند، ماشین های کوچکتر، ماشین های بزرگتر، ماشین های ماهرتر، ماشین های کمتر ماهر، ولی همه یک ماشین شده اند. و آن بخش هایی که مورد انکار بوده اند، به عصیان کردن بر علیه تو ادامه خواهند داد، بنابراین همیشه در جنگ هستی. تو نمی توانی جنسیت را نابود کنی، می توانی به واری آن بروی، ولی به یقین نمی توانی آن

را ناپود کني. و قادر نيستي که عواطف خودت را از بين بيري. دل به عمل کردن ادامه مي دهد و رويا مي بافد. شايد به زير زمين بخزد، زيرا تو خيلي با آن مخالف هستي.

شايد به ناخودآگاه برود و غاري تاريک و عميق پيدا کند و در آنجا زندگي کند، ولي زنده مي ماند. عواطف را مي توان دگرگون و متحول کرد، ولي نمي توان نابودشان کرد. نه سکس را و نه دل را نمي توان از بين برد.

اين کاري است که سر کرده است: سر معمولاً به خرج دل زندگي مي کند و به خرج بدن. دل را مي کشد، بدن را مي کشد و آنوقت همچون روجي در آن ماشين زندگي مي کند. مي توانيد اين را در سراسر دنيا مشاهده کنيد. يك شخص هرچه بيشتر تحصيل کرده باشد، کمتر زندگي مي کند. هرچه در مورد انتزاعات و مفاهيم بيشتر سخنور باشد، کمتر جاري است.

انساني که در قيد سر باشد، تمام عصاره ها را از دست مي دهد، تمام خوشي ها را از کف مي دهد. ديدگاه چارلز داروين کامل است. او مي گويد، "چه اتفاقي براي ما افتاده است؟ چرا من تمام خوشبختي خود را از دست داده ام؟ شور و شوق من کجا رفته اند؟"

اشو، زن: جاده اضداد *Zen: The Path of Paradox*

10. حقیقت قلب چیست؟

حقیقت قلب چیست؟

نگرش عمومی این است که قلب منبع عواطف مانند عشق و نفرت و خشم است. درست همانطور که ذهن منبع افکار تصویری است، قلب نیز منبع تمام چیزهای عاطفی و احساساتی است. این نگرش عمومی است. ولی وقتی بودا می گوید "قلب"، منظورش خود مرکز وجودت است.

ادراک او چنین است که عشق تو، نفرت تو، همه چیز، از ذهنت برمی خیزد. و من فکر می کنم او مطلقاً علمی سخن گفته: تمام روانشناس ها با او موافق خواهند بود.

می توانی خودت آزمایش کنی. می توانی ببینی که خشم از کجا برمی خیزد، از ذهن، عواطف از کجا برمی خیزند، از ذهن. ذهن پدیده ای بزرگ است. شامل تفکرات انتزاعی می شود، شامل الگوهای عاطفی و احساسات شما می شود.

برای بودا، ذهن شامل هر آنچه که در تو برمی خیزد است و قلب همیشه ساکت است و خالی و مشاهده گر.

حقیقت قلب چیست؟

سکوت است و مشاهده گری watchfulness.

اشو، بودا: خالی بودن قلب *Buddha: The Emptiness of the Heart*

11. احساساتي بودن، معنويت نيست

مي تواني گريه و زاري كني و اشك بريزي، اشك هايي همچون مرواريد.
ولي اين چيزي معنوي نيست. اشك ها همچون هرچيز ديگر، جسماني هستند.

بسياري از مردم فكر مي كنند كه احساساتي بودن sentimentalism همان معنوي بودن spirituality است. عواطف emotions هم همچون افكار، ذهني mental هستند. و آنچه تو قلب مي خواني همچون سر تو در سرت وجود دارد. مي تواني خيلي به آساني عاطفي بشوي. مي تواني گريه و زاري كني و اشك هايي چون مرواريد بريزي، ولي اين معنويت نيست. اشك ها همچون هرچيز ديگر جسماني هستند. چشم ها جزيي از بدن هستند و عواطف در انرژي فيزيكي توليد اخلاص مي كنند. تو گريه و زاري مي كني، البته احساس راحتی مي كني. پس از يك گريه كردن مفصل، احساس آسودگي مي كني. احساس سبكي مي كني. زنان در سراسر دنيا اين را مي دانند.

آنان اين را خوب مي دانند، كه كمك مي كند. آنان گريه مي كنند و سپس سبكيار مي شوند. گريه كردن نوعي تخليه است، ولي چيزي روحاني در خودش ندارد. ولي مردم به اشتباهاتشان ادامه مي دهند، چيزهايي را كه ارزش روحاني ندارند، روحاني و معنوي فرض مي كنند. مردم نزد من مي آيند و مي گويند كه از زماني كه آمده اند، كنداليني kundalini آنان برخاسته است. آنان تكان هاي ناگهاني بدني دارند و فكر مي كنند كه خيلي خيلي روحاني شده اند! در كنداليني هيچ چيز روحاني وجود ندارد، يك نيروي فيزيكي است. گولش را نخوريد! آنوقت كساني مي آيند كه نور مي بينند! وقتي چشمانشان را مي بندند، نور مي بينند. هيچ چيز جز تخيلات نيست. خوب است، اگر بتواني نور ببيني خواب خوبي خواهي داشت، زيرا ذهن متمرکزتر مي شود. ولي هنوز هم ذهن است. در حد خودش خوب است، ولي چيزي روحاني در آن نيست. سپس كساني مي آيند كه منظره visions مي بينند: كريشنا را در حين نواختن فلوتش مي بينند، مسيح مصلوب شده را مي بينند، بودا را مي بينند كه زير درخت بودي bodhi نشسته است. و آنان نزد من مي آيند تا من تايد كنم كه، "آري، تو رسیده اي. تو دريافته اي. معنويت يعني اين!" چه انتظار بيشتري داري؟ كريشنا كه فلوت مي زند، چه چيزي بيشتر؟ چه تجربه ي فوق العاده اي!

ولي اين چيزي روحاني نيست. خواب هايي خوش، روياهايي زيبا. لذت ببر! ولي گول نخور. يك روياي واقعاً خوب. و پس از آنهمه كابوس كه ديده اي، كريشنا كه فلوت مي نواز د، هيچ اشكالي ندارد كه براي مدتي لذت ببيري. تو نيز مي تواني همراه او بنوازي و برقصي! ولي گول نخور، چيزي روحاني در اين نيست.

پس آنوقت معنویت چیست؟

روحانیت یک تجربه نیست. نمی توانی آن را تجربه کنی.

اگر تو آن را تجربه کنی، چیزی ذهنی است، چیزی بدنی است، زیرا چگونه می توانی خودت را تجربه کنی؟ وجود تو نمی تواند به یک شیئی تنزل داده شود. تو ذهن و ذهنیت subjectivity هستی. هرآنچه را که بتوانی ببینی، تو نخواهند بود. تو آن تماشاچی the watcher هستی. روحانیت یک تجربه نیست. یک شیئی نیست. نمی توانی آن را تماشا کنی و ببینی. تو همانی: تماشاگر، نظاره گر. بنابراین تمامی تجربه ها از بین می روند.

وقتی چیزی برای دیدن وجود نداشته باشد، وقتی موضوعی برای نگاه کردن وجود نداشته باشد، بلکه فقط هشیاری awareness، یک هشیاری گسترده، هشیاری روشن و آشکار، چنان هشیاری که تجربه مانع آن نشده است، آنوقت است که روحانی شده ای. تو روحانی می شوی you become spiritual، روحانیت یک تجربه نیست spirituality is not an experience.

کند/لینی، نورها، منظرها... همگی ناپدید می شوند. آن ها نشانه های خوبی هستند که تو در حال رشد کردن هستی، ولی چیزی از روحانیت ندارند. و مرشد واقعی علاقه ای به تجربه های حین راه ندارد، او فقط به مقصد علاقه دارد.

راه باید طی شود، باید رفته شود. او فقط به تو علاقه دارد، به ذهنیت مطلق تو، بدون موضوع، بدون تجربه، هیچ... وقتی هشیاری تو همچون شعله ای در آسمان خالی می سوزد، نه حتی یک نسیمی، هیچ چیز، نه خدایی....

در روحانیت، خدا وجود ندارد، برای همین است که بوداییان و جین ها هرگز فکر نمی کنند که مسیحیت، محمدنیسم و سنت یهود آخرین کلام در دین باشند.، زیرا آن ها به صحبت کردن در مورد تجربه ها ادامه می دهند: خدا، فرشتگان... ادامه می دهند. خوشبختی، رستگاری، سرور، آنان به صحبت در مورد این تجربه ها ادامه می دهند. و روحانیت و رای تمام این هاست. روحانی بودن، خود در ماورا بودن beyondness است. فقط تو باقی می مانی، هشیار، تماماً هشیار، بیدار، و هرچیزدیگر از بین رفته است. در این تهی بودن تمام است که شعله ی ذهنیت subjectivity، شعله ی تنها بودن مطلق، هشیاری می سوزد. این را به یاد داشته باش.

اشو، درست همانطور Just Like That

12. در مرکز بمان

تکنیکی در مراقبه، از کتاب اسرار : علم مراقبه، ویگیان بایروا تانترا
"When a mood against someone or for someone arises,
do not place it on the person in question,
but remain centered."
"وقتی که حالتی مخالف یا موافق با کسی برخاست،
حالت را روی آن فرد قرار نده،
بلکه متمرکز بمان."

"عشق، نفرت یا هرچیز دیگر از منبع وجود تو می آید.
و وقتی که خشمگین هستی یا در عشق هستی یا نفرت داری، آسان است که به مرکز بروی،
زیرا در آنوقت داغ هستی."

اگر احساس نفرتی از کسی برخاست یا احساس عشق برخاست، چه می کنیم؟
آن را روی فرد فرافکنی می کنیم. اگر از من نفرت داشته باشی، خودت را در این نفرتت کاملاً فراموش
می کنی، فقط من موضوع نفرت تو می شوم. تو عشق خود یا نفرت خود یا هرچیز دیگر را روی من
فرافکنی می کنی. تو مرکز وجودت را کاملاً از یاد می بری، دیگری مرکز می شود. این سوترا
sutra می گوید که وقتی نسبت به کسی عشق برمی خیزد یا نفرت برمی خیزد، آن را روی فرد مورد نظر
فرانیفکن. به یاد بسپار، منبع آن تو هستی. من تو را دوست دارم، احساس معمولی این است که تو منبع
عشق من هستی.

واقعاً چنین نیست. منبع من هستم، تو فقط پرده ای screen هستی که من عشقم را برآن بازتاب می کنم.
تو فقط یک پرده ی نمایش هستی، من عشقم را روی تو فرامی افکنم و می گویم که منبع عشق من تو هستی.
این واقعیت نیست، این افسانه است. این من هستم که از عشق خودم برمی دارم و آن را روی تو بازتاب
می کنم و تو، دوست داشتنی می شوی become. شاید برای دیگری دوست داشتنی نباشی، شاید برای
دیگری کاملاً مشمنزکننده باشی.

چرا؟

اگر منبع عشق تو باشی، آنوقت همه نسبت به تو احساسی عاشقانه دارند، ولی تو منبع نیستی. من عشق را
فرافکن می کنم، آنوقت تو دوست داشتنی می شوی، دیگری نفرت را فرافکنی می کند و تو، مشمنزکننده

می شوی. و دیگری هیچ چیز فرافکنی نمی کند، بی تفاوت است، شاید حتی به تو نگاه هم نکند. چه اتفاقی افتاده است؟ ما حالت های خودمان را روی دیگران فرافکن می کنیم. برای همین است که اگر در ماه عسل باشی، ماه بسیار زیبا و شگفت آور به نظر می رسد. تمام دنیا به نظر متفاوت می آید. و درست در همان شب، برای همسایه ی تو شاید چنین ماه شگفت انگیزی وجود نداشته باشد. فرزندش مرده است، آنوقت همان ماه بسیار اندوه آور و غیر قابل تحمل است. ولی برای تو یک معجزه است و نیروبخش است و باشکوه. چرا؟ آیا ماه منبع the source است یا که فقط پرده ای است که ما حالات خود را روی آن فرافکنی می کنیم؟

این سوترا می گوید وقتی که حالتی موافق یا مخالف برای کسی در تو پیش آمد، آن را روی آن طرف مربوطه خالی نکن، متمرکز بمان. به یاد داشته باش که منبع، تو هستی، پس به سمت دیگری متوجه نشو و حرکت نکن، به سمت منبع حرکت کن. وقتی احساس نفرت می کنی، به سمت موضوع آن نرو. به نقطه ای برو که نفرت از آنجا می آید.

به سراغ کسی نرو که این نفرت می خواسته به آنجا برود، بلکه به سمت مرکزی برو که این نفرت از آنجا می آید. به مرکز برو، به درون برو. از نفرت یا عشق یا خشم یا هر چیز دیگر به عنوان وسیله ای برای سفر به مرکز درونی خودت، به منبع، استفاده کن. به منبع حرکت کن و در آنجا متمرکز بمان. امتحانش کن! این یک تکنیک بسیار بسیار علمی و روانشناختی است.

کسی به تو توهین کرده است، خشم ناگهان شعله می کشد و تو تب آلوده می شوی. آن خشم به سمت کسی که به تو توهین کرده در حال جاری شدن است.

اینک تو تمام این خشم را به سوی آن شخص فرامی افکنی. او چه کرده؟ او فقط تو را خراش داده، به خشم تو کمک کرده که برخیزد، ولی آن خشم مال خودت است. اگر او نزد بود/ برود و به او توهین کند، قادر نخواهد بود در او خشم تولید کند. یا اگر نزد مسیح برود، مسیح آن طرف صورتش را به او خواهد داد. یا اگر نزد بودی/ دارما برود، او قهقهه خواهد زد. پس بستگی دارد.

دیگری منبع نیست، منبع همیشه در درون تو است. دیگری به منبع می زند، ولی اگر در تو خشمی نباشد، نمی تواند بیرون بیاید. اگر یک بود/ را بزنی، فقط مهر compassion بیرون خواهد آمد، زیرا در آنجا به جز مهر چیزی وجود ندارد. خشم بیرون نخواهد آمد، زیرا خشمی در آنجا نیست. اگر سطلی را درون چاهی خشک بیندازی، آبی بیرون نخواهد آمد. در چاهی پرآب، سطلی بیندازی و آب بیرون می آید، ولی آب مال چاه است. سطل فقط کمک می کند تا آن را بیرون بیاورد. بنابراین کسی که به تو توهین می کند، فقط یک سطل در تو می اندازد و سپس آن سطل با خشم، با نفرت، یا با آتشی بیرون می آید که در تو وجود داشته. منبع تو هستی. این را به یاد داشته باش.

برای این تکنیک، به یاد داشته باش که تو منبع همه ی چیزهایی هستی که به دیگران فرافکنی می کنی. و هرگاه حالتی بر علیه کسی یا موافق با کسی در تو برخاست، بی درنگ به سمت درون حرکت کن تا به منبعی بروی که این حالت از آنجا می آید. در آنجا متمرکز بمان، به سمت موضوع و شیئی نرو. کسی به تو این فرصت را داده است که از خشم خودت هشیار شوی، بی درنگ از او تشکر کن و فراموشش کن. چشم هایت را ببیند، به درون برو، و حالا به آن منبعی نگاه کن که این نفرت یا عشق یا خشم از آنجا می آید. از کجا می آید؟ به درون برو، به درون حرکت کن. تو منبع را در آنجا خواهی یافت، زیرا خشم از منبع وجودت تو می آید.

نفرت یا عشق یا هر چیز دیگر از منبع تو می آیند و وقتی که خشمگین هستی یا در عشق هستی یا نفرت داری، آسان است که به مرکز بروی، زیرا در آنوقت داغ هستی. آنوقت وارد شدن آسان است. سیم داغ است و می توانی آن را به درون ببری و با همان داغی وارد شوی. و وقتی که در درون به نقطه ای خنک رسیدی، ناگهان تفاوت بعد را در خواهی یافت، دنیای متفاوتی پیش رویت باز می شود. برای رفتن به دورن، از خشم، از نفرت، از عشق استفاده کنی.

ما همیشه از آن برای رفتن به سمت دیگری استفاده می کنیم و اگر کسی وجود نداشته باشد تا فرافکنی کنیم، بسیار ناکام می شویم. آنوقت حتی روی اشیای بی جان فرافکنی می کنیم. من اشخاصی را دیده ام که نسبت به کفش هایشان عصبانی شده اند و با خشم آن ها را پرتاب کرده اند. این ها چه می کنند؟ من اشخاص خشمگینی را دیده ام که در را فشار می دهند و خشمشان را روی در می ریزند و به در فحش می دهند و حرف های رکیک نثار درها می کنند. این ها چه می کنند؟!

با داستانی از نگرش *نن* به این نکته، ختم می کنم. یکی از بزرگترین مرشدان *نن*، *لین چی* Lin Chi عادت داشت بگوید، "وقتی جوان بودم، عاشق قایق سواری بودم. قایقی کوچک داشتم و تنها به دریاچه می رفتم. ساعت های زیاد در آنجا می ماندم.

"روزی چنین اتفاق افتاد که با چشمان بسته، در قایق، روی شبی زیبا مراقبه می کردم. یک قایق خالی از بالای رودخانه سرازیر شده بود و به قایق من برخورد کرد. چشم هایم بسته بودند، پس فکر کردم، "کسی با قایقش اینجاست و به قایق من زده است." خشم برخاست. چشم هایم را باز کردم و می خواستم چیزی به مرد در آن قایق بگویم، که دیدم کسی در آن قایق نیست. آنوقت راهی برای حرکت کردن نبود. این خشم را به چه کسی بیان کنم؟ آن قایق خالی بود. فقط در سرازیری جریان جاری بود.

پس کاری با آن قایق نمی توان کرد. راهی نبود که آن را روی قایقی خالی فرافکنی کنم. "پس *لین چی* گفت، "چشم هایم را بستم. خشم آنجا بود، ولی راه خلاصی نداشت من چشم ها را بستم و با آن خشم جاری شدم. و آن قایق خالی ادراک realization من شد. من در آن شب ساکت به نقطه ای از وجودم رسیدم.

آن قایق خالی مرشد من شد و اینک اگر کسی بیاید و به من توهین کند، خواهم خندید و می گویم، "این قایق نیز خالی است." من چشم ها را می بندم و به درون می روم."
از این تکنیک استفاده کن.
شاید برایت معجزه کند.

اشو، ویگیان بایراو تانترا Vigyan Bhairav Tantra

13. چگونه از عقده های سرکوب شده رها شویم

آخرین تکنیکی که دیروز توضیح دادید گفتید که هر وقت حالتی موافق یا مخالف با کسی در ما برخاست، آن را متوجه شخص مورد نظر نکنیم، بلکه متمرکز بمانیم. ولی وقتی با این تکنیک روی خشم، نفرت و غیره در خود آزمایش می کنیم در می یابیم که ما عواطف خودمان را سرکوب می کنیم و این یک عقده ی سرکوب شده می شود. پس لطفاً روشن کنید که در حین انجام این تکنیک، چگونه از این عقده های سرکوب شده آزاد شویم.

بیان کردن expression و سرکوب کردن suppression هر دو روی یک سکه هستند. آن ها متناقض هستند، ولی در اساس تفاوتی ندارند. در بیان کردن و در سرکوب کردن، در هر دو، مرکز، دیگری است. من می خواستم خشمم را نسبت به تو بیان کنم، ولی حال آن خشم را بر علیه تو سرکوب می کنم. ولی خشم باز هم به تو فرافکنی می شود، چه بیان شود و چه سرکوب شود. این تکنیک برای سرکوب کردن نیست. این تکنیک، خود اساس بیان کردن و سرکوب کردن، هر دو را تغییر می دهد. این تکنیک می گوید، آن را روی دیگری فرافکنی نکن، منبع تو هستی. چه آن را بیان کنی و چه سرکوب کنی، منبع آن تو هستی.

تاکید، نه بر بیان کردن است و نه بر سرکوب کردن. تاکید بر دانستن این است که این خشم از کجا می آید. باید به مرکز حرکت کنی، منبعی که خشم و عشق و نفرت از آنجا می آید. وقتی که سرکوب می کنی، به مرکز نمی روی، با بیان کردن دست و پنجه نرم می کنی. در من خشم برخاسته است. معمولاً می توانم دو کار انجام دهم: روی کسی خالی اش کنم یا که سرکوبش کنم. ولی در هر دو مورد من به آن دیگری توجه دارم و با انرژی خشم که بر سطح آمده است توجه دارم، نه به منبع آن. این تکنیک برای فراموش کردن کامل دیگری است. فقط انرژی خشم خودت را نگاه کن که برمی خیزد و عمیقاً به درون برو تا منبعی را که از آنجا می آید پیدا کنی. و لحظه ای که مرکز را یافتی، در آن متمرکز بمان. با خشم هیچ کاری نکن، این را به یاد بسپار.

در بیان کردن، تو با خشم کاری انجام می دهی. با خشم هیچ کاری انجام نده، به آن دست نزن، فقط از آن به عنوان یک گذرگاه passage استفاده کن. فقط به عمق آن برو تا ببینی که از کجا برخاسته است. و لحظه ای که منبع را یافتی، متمرکز ماندن در آنجا بسیار آسان خواهد بود. درحقیقت، خشم باید به عنوان طریقی برای یافتن منبع مورد استفاده قرار بگیرد. از هر عاطفه ای می توان استفاده کرد. وقتی که سرکوب می کنی، منبع را نخواهی یافت، فقط با آن انرژی که برخاسته و میل به بیان شدن دارد مبارزه می کنی. می توانی آن را سرکوب کنی، ولی دیر یا زود بیان خواهد شد، زیرا نمی توانی با این انرژی که بالا آمده است برای همیشه مبارزه کنی.

باید بیان شود. بنابراین شاید آن را روی فرد الف خالی نکنی، بلکه روی ب یا پ خالی خواهی کرد. هرکجا انسانی ناتوان تر از خودت را پیدا کنی، آن انرژی را بیان می کنی و تاوقتی که آن را بیان نکنی، احساس سنگینی و گرانباری و تنش و سستی و بیماری خواهی کرد.

بنابراین، بیان خواهد شد. نمی توانی پیوسته آن را سرکوفته نگه داری. از جایی بیرون خواهد زد، زیرا اگر از جایی بیرون نزنند، تو پیوسته توسط آن نگران خواهی بود. بنابراین، سرکوب چیزی نیست جز به عقب انداختن بیان. فقط به تعویق می اندازی.

تو از دست رییس خودت خشمگین هستی و نمی توانی آن را بیان کنی، اقتصادی نیست! باید آن را به پایین فشار دهی، بنابراین تو فقط صبر می کنی تا بتوانی آن را بر سر زنت خالی کنی یا بر سر فرزندت یا درجایی دیگر، بر سر خدمتکارت، و لحظه ای که به خانه می رسی، آن را بیان خواهی کرد.

تو برای آن توجیه خواهی آورد، البته، زیرا که انسان حیوانی توجیه کننده است. او توجیه خواهد کرد. او چیزی خواهد یافت. چیزی بسیار پیش پا افتاده است، ولی حالا بسیار بامعنی خواهد شد زیرا تو چیزی برای بیان کردن داری.

سرکوب کردن چیزی جز به عقب انداختن نیست. می توانی ماه ها به تعویق بیندازی، سال ها. و آنان که می دانند می گویند که برای زندگانی های متوالی... ولی باید که بیان شود. این تکنیک ابداً کاری با سرکوب یا بیان کردن ندارد، نه! این تکنیک از آن حالت عاطفی، از انرژی تو، همچون جاده ای برای رسیدن به ژرفای درون خودت استفاده می کند.

گرچیف عادت داشت موقعیتی خلق کند که خشم، یا نفرت را یا حالتی دیگر را در تو برانگیزد و آن یک پدیده ی ساختگی بود. تو از آنچه که می گذرد و خواهد گذشت اطلاعی نداری.

گرچیف با مریدانش نشسته است و تو وارد می شوی و تو نمی دانی چه خبر است ولی آنان آماده هستند تا خشم را در تو برانگیزند. آنان طوری رفتار می کنند... کسی چیزی می گوید و تمام آن گروه به طوری توهین آمیز رفتار می کنند که تو غضبناک شوی. ناگهان خشم بالا می زند، شعله ور می شوی.

و وقتی گرچیف می بیند دید که حالا به نقطه ای رسیده که از آنجا یا می توانی عمیق فرو بروی یا می توانی بیرون بیایی، زمانی که در درونت به اوج رسیدی و آماده ی انفجار هستی، آنوقت او می گوید، "چشم هایت را ببند. حالا از خشمت هشیار شو و بازگرد."

تنها در این زمان است که می فهمی آن یک موقعیت ساختگی بوده است. هیچکس علاقه ای به توهین کردن به تو نداشته است، آن فقط یک نمایشنامه بود، یک بازی روانی a psychodrama، ولی خشم برخاسته است. و حتی اگر بفهمی که آن موقعیت ساختگی بوده انرژی ناگهانی نمی تواند پایین برود، زمان لازم دارد. حالا می توانی همراه با آن انرژی در حال سقوط، به سمت منبع حرکت کنی. این انرژی فقط به تو کمک می کند تا به پایین بروی، به جایی که از آنجا آمده، حالا می توانی با منبع اصلی در تماس باشی.

و این یکی از موفق ترین شیوه های مراقبه است.

هرحالتی را خلق کن... ولی نیازی نیست، زیرا حالت های عاطفی در تمام طول روز وجود دارند. از هر حالتی برای مراقبه استفاده کن. و سپس آن دیگری را کاملاً فراموش کن و هیچ چیز را هم سرکوب نمی کنی. تو فقط با همان انرژی که بالا آمده است، به پایین می روی. هر نوع انرژی از منبع می آید، بنابراین هم اکنون آن مسیر گرم است و می توانی از همین مسیر برای بازگشت استفاده کنی. و لحظه ای که به منبع اصلی برسی، آن انرژی در منبع اصلی آرام می گیرد. این سرکوب نیست: انرژی به منبع اصلی بازگشته است. و زمانی که قادر شوی انرژی خودت را با منبع اصلی یگانه کنی، ارباب بدنت، ذهنت و انرژی خودت شده ای. تو استاد master شده ای. اینک دیگر انرژی هدر نمی دهی.

زمانی که دانستی انرژی چگونه با تو به من مرکز باز می گردد، نیازی به هیچ سرکوبی نیست و نیازی به هیچ بیان کردن نیست. هم اکنون تو خشمگین نیستی. من چیزی می گویم، تو خشمگین می شوی. این انرژی از کجا می آید؟

لحظه ای پیش خشمگین نبود، ولی آن انرژی در تو بود.

اگر این انرژی بتواند بار دیگر به منبع بازگردد، تو بار دیگر مانند یک لحظه ی پیش خود خواهی بود. این را به یاد داشته باش: انرژی نه خشم است و نه عشق است و نه نفرت.

انرژی فقط انرژی است، خنثی است. همان انرژی خشم می شود، همان انرژی سکس می شود، همان انرژی عشق می شود و همان انرژی نفرت می شود. این ها همگی شکل های یک انرژی هستند.

تویی که شکل می دهی، ذهن تو شکل می دهد و انرژی به آن سمت می رود.

پس به یاد بسپار: اگر عمیقاً عاشق باشی، انرژی زیادی برای خشمگین شدن نداری. اگر ابداً عاشق نباشی، آنوقت انرژی زیادی برای خشمگین شدن داری و مرتب نیز در موقعیت هایی قرار می گیری که خشمگین شوی. اگر خشم تو توسط سکس بیان شود، خسونت کمتری خواهی داشت. اگر انرژی تو توسط سکس بیان نشده باشد، بیشتر خشن هستی.

برای همین است که ارتش ها هرگز رابطه ی جنسی را برای سربازان اجازه نمی دهند. اگر مجاز باشد، ارتش ها برای جنگیدن مطلقاً ناتوان خواهند بود. به همین دلیل، هرکجا که تمدن به اوج برسد، نمی تواند بجنگد. بنابراین همیشه جوامع با فرهنگ تر و با تمدن تر، توسط تمدن های کوچکتر شکست خورده اند، همیشه چنین بوده، زیرا یک جامعه با فرهنگ به تمام نیازهای افراد جامعه اش اهمیت می دهد که سکس نیز شامل آن است. بنابراین وقتی جامعه ای کاملاً جاافتاده باشد و فراوانی در آن باشد و نیازهای جنسی همگان برآورده شده باشد، ولی وقتی که نیازهای جنسی برآورده باشند، نمی توانی بجنگی. اگر نیازهای جنسی برآورده نشده باشند، جنگیدن بسیار آسان است.

بنابراین اگر دنیایی با صلح بیشتر می خواهید، باید آزادی بیشتری برای سکس وجود داشته باشد.

اگر خواهان دنیایی پر از جنگ و کشتار هستید، آنوقت سکس را منکر شوید، سکس را سرکوب کنید، نگرش های مخالف با آن درست کنید!

این چیزی بسیار متناقض نما است: قدیسان و فرزندگان به سخن گفتن در مورد صلح ادامه می دهند و همچنین در مخالفت با سکس هم حرف می زنند! آنان به ایجاد فضایی ضدسکسی کمک می کنند. و در عین حال می گویند که دنیا به صلح نیاز دارد، نه جنگ. این مسخره است!

هیپی ها بیشتر حق دارند: "عشق بورزید، جنگ نکنید!" این درست است. اگر بتوانی عشق را بیشتر کنی، واقعاً نمی توانی بجنگی. برای همین است که "سالکانی" که سکس را سرکوب کرده اند همیشه خشن هستند و بر سر هیچ چیز خشمگین می شوند و فقط خشمگین و خشن هستند و جوش می زنند و آماده ی انفجار هستند. تمام انرژی آنان بیان نشده است. تازمانی که این انرژی به منبع بازنگردد، هیچ *براهماچاریا* *brahmacharya* ممکن نیست. می توانی سکس را سرکوب کنی، آنوقت به خشونت تبدیل می شود.

اگر انرژی جنسی به مرکز فروافتد، تو درست مانند یک کودک خواهی شد. یک کودک انرژی جنسی زیادتری از تو دارد، ولی آن انرژی هنوز در منبع است، هنوز به بدن حرکت نکرده است. حرکت خواهد کرد. وقتی که بدن آماده باشد و غده ها آماده باشند و بدن پخته شده باشد، آن انرژی حرکت خواهد کرد. چرا یک کودک چنین معصوم می نماید؟ انرژی در منبع است، حرکت نکرده است. وقتی کسی به اشراق برسد، بار دیگر همین اتفاق می افتد. تمام انرژی به منبع بازمی گردد و آن فرد مانند کودک می شود. منظور مسیح همین است وقتی که می گوید، "فقط کسانی که مانند کودک هستند می توانند وارد ملکوت الهی شوند."

این یعنی چه؟ از نظر علمی یعنی که تمامی انرژی تو به منبع بازگشته است. اگر بیان کنی، بیرون رفته است. و وقتی که بیان شود، برای انرژی عادتت را ایجاد می کنی تا بیرون برود و نشست کند. اگر سرکوب کنی، آنوقت انرژی به منبع حرکت نکرده است و به بیرون هم نرفته است. درحالت تعلیق است *suspended*. و انرژی معلق، یک بارگرا است.

برای همین است که وقتی خشم را واقعاً بیان می کنی، احساس راحتی می کنی. اگر عمل جنسی انجام دهی، احساس راحتی می کنی. اگر چیزی را نابود کنی، نفرت تو تخلیه می شود و احساس راحتی می کنی. چرا این راحتی احساس می شود؟ زیرا انرژی سرکوب شده سنگین و گران است. ذهنت با آن، ابرآلود است. باید آن را به دور بیندازی یا به آن اجازه بدهی که به منبع اصلی برود، این ها تنها دو چیز ممکن هستند.

اگر به منبع بازگردد، بی شکل می شود. در منبع، انرژی بدون شکل است. برای نمونه، برق، بی شکل است. وقتی وارد یک بادبزن می شود، یک شکل می گیرد. وقتی وارد یک لامپ می شود شکلی دیگر می گیرد. می توانی به هزار راه از آن استفاده کنی، انرژی همان است. شکل آن توسط مکانیسمی داده می شود که از آن حرکت می کند. خشم یک مکانیسم است، سگس یک مکانیسم است، عشق یک مکانیسم است، نفرت یک مکانیسم است. وقتی انرژی در مسیر نفرت حرکت می کند، نفرت می شود. اگر همان انرژی وارد عشق شود، عشق می شود. و زمانی که به منبع برسد، انرژی بدون شکل است، انرژی خالص. نه نفرت است و نه عشق است و نه خشم است و نه سگس، فقط انرژی است. آنوقت معصوم است، زیرا بدون شکل بودن یعنی معصومیت خالص. برای همین است که بودا/چنین معصوم می نماید، مانند کودک. انرژی به منبع بازگشته است.

بیان نکن، زیرا انرژی ات را هدر می دهی و به دیگری نیز کمک می کنی تا انرژی اش را هدر دهد. سرکوب نکن، زیرا آنوقت پدیده ای معلق می آفرینی که باید تخلیه شود. آنوقت چه باید کرد؟ این تکنیک می گوید، با خود آن حالت عاطفی کاری نکن فقط به سمت آن منبعی برو که آن حالت از آنجا آمده است. و زمانیکه آن حالت داغ است، آن راه آشکار است، و درون آن قابل دیدن است، می توانی واردش شوی. از حالات عاطفی برای مراقبه استفاده کنید. نتیجه معجزه آسا است. باور نکردنی است. و زمانی که کلیدی را یافتی که نشان می دهد چگونه انرژی را دوباره به منبع بازگردانی، کیفیت شخصیت تو متفاوت خواهد بود. آنوقت هیچ چیز را از دست نمی دهی، آنوقت رفتارهای معمول گذشته به نظر احمقانه می آیند.

بودا گفته است که هرگاه برکسی خشم گرفته ای، خودت را برای بد رفتاری او تنبیه می کنی. او به تو توهین کرده است، این کردار اوست، و تو خودت را با خشمگین بودن تنبیه می کنی و انرژی ات را تلف می کنی. این احمقانه است.

ولی آنوقت با شنیدن بودا و ماهاویرا و مسیح شروع می کنیم به سرکوب کردن: انرژی خود را سرکوب می کنیم. آنوقت فکر می کنیم که خوب نیست و نباید خشمگین شد. پس چه باید کرد؟ خشم را سرکوب کن، خشمگین نشو، خودت را فرو بخور، خودت را ببند. با خشمت بجنگ و آن را سرکوب کن!

ولی آنوقت روی چیزی نشسته ای که هر لحظه منفجر می شود. روی یک (آتشفشان) ویزویوس Vesuvius نشسته ای، هر آن منفجر می شود. تو به انباشته کردن ادامه می دهی. خشم تمام روز انباشته می شود، در تمام ماه خشم ها انباشته می شوند و در طول سال ها و سپس خشم زندگانی های بسیار، گردآوری شده است. تمام این انرژی در تو وجود دارد و می تواند هر لحظه منفجر شود. آنوقت تو حتی از

زنده بودند نیز می ترسی، زیرا هر لحظه هر چیزی ممکن است به دورن برود و تو منفجر بشوی. خواهی ترسید: هر لحظه، یک مبارزه ی دورنی است.

روانشناس ها می گویند که بیان کردن خشم بهتر از سرکوب کردنش است، ولی دین نمی تواند این را بگوید. دین می گوید که هر دو احمقانه است. در بیان کردن، به دیگری آسیب می زنی و همچنین به خودت. در سرکوب کردن، به خودت آسیب می زنی و روزی، به شخص دیگری نیز آسیب خواهی زد. به منبع برو تا انرژی به منبع بازگردد و بی شکل شود. آنوقت بدون اینکه خشمگین باشی، احساس نیرومندی بسیار خواهی کرد. آنوقت انرژی را احساس خواهی کرد، انرژی حیاتی. تو سرزنده خواهی بود، یک زندگی شدید و عاری از هر شکل خواهی داشت.

اشو، ویگیان بایراو تانترا

14. فصل هاي روح

از خانم دكتور آنجلي هزاريكا *Dr. AnjaliHazarika*

چند سال پيش، يك پاسخگوي تلفن *operator*، روزانه تلفني از مردی دریافت می کرد که وقت دقیق را می پرسید. این کار هفته ها ادامه داشت. عاقبت پاسخگو از آن مرد پرسید که چرا هر روز تلفن می زند و وقت دقیق را می پرسد.

مرد گفت، "زیرا من کسی هستم که مسئول به صدادر آوردن سوت ظهر هستم!" پاسخگوي تلفني گفت، "خوب این قدری عجیب است! زیرا من هر روز ظهر با شنیدن صدای سوت ظهر، ساعت را با آن تنظیم می کنم!"

داستانی ساده است، ولی تمثیلی دقیق از زندگی است. ما به دیگری وابسته هستیم و در هر زندگی نیز بیشتر به دیگران وابسته می شویم.

آیا افکار، احساسات و عواطف یک فرد می تواند بر دیگری از راه دور تاثیر بگذارد؟ و باز هم بیشتر اعجاب آور اینکه آیا افکار یک شخص می تواند بر سلامت دیگری تاثیر بگذارد؟ این پرسش ها شاید برای علوم پزشکی معاصر مبهم باشند، ولی تحقیقات انجام شده در آمریکا نشان می دهد که ما در مرز دریافت شواهدی قرار داریم که صحت "شفای از راه دور" را تایید می کند.

سنت های باستانی روحانی از رابطه ی عمیق بین فرد و کائنات سخن می گویند: اصل "تاثیر پروانه" *The Butterfly Effect* تاکنون مثالی مشهور شده است: پروانه ای در اینجا بالهایش را برهم می زند و در هزاران مایل دورتر، تاثیر می گذارد.

انسانیت ما در "ظرفیت احساس کردن ما"، بیش از همه چیز هویداست. ارزش های والای قلب انسان، ایمان، امید، عشق، اخلاص و تحمل و صبر، جهانشمول هستند و مردم را از سراسر دنیا به هم پیوند می دهد. بیان کردن عواطف یک بعد از تجربه ی انسانی است که شامل همه می شود. این عمیق ترین احساس تعلق داشتن و مشارکت کردن است. احساس های خوشحالی و بدحالی ما فقط از خود ما نیستند، بلکه لمحاتی از تجاربی هستند که به وراي محدودیت های آگاهی فردی ما می رود. همچنین روز به روز بیشتر تشخیص داده می شود که فهمیدن عواطف کلید فهمیدن رفتار انسان و ارتباطات انسانی است. عجیب است که در هیچ موسسه ی آموزشی، هیچ توجه ویژه ای به مقابله با فرسودگی های عاطفی که انسان در طول روز با آن سروکار دارد نمی شود.

حتی در بخش های تجاری نیز، که مبالغ هنگفتی برای توسعه مهارت های انسانی و تجهیز نیروی انسانی پرداخت می کنند، برای توسعه ی "هوشمندی عاطفی" emotional intelligence هیچ دوره های الگویی در دسترس نیست.

ما تقریباً از اینکه زیاد می دانیم مغرور می شویم ولی در بخش احساسات بسیار ضعیف هستیم. در نتیجه، بسیاری از مردم را می بینیم که موفق و کارآمد هستند، ولی وقتی که بخواهند از قله های جدید ترقی بالا بروند، از خودشان مخروبه های عاطفی برجای می گذارند.

دنیای نامریی عواطف

یکی از دلایل برای این عدم آگاهی و نداشتن کارآیی عاطفی، می تواند این باشد که همچنانکه تفکر عقلانی توسط کلام بیان می شود، عاطفه بی کلام است. فرد شاید نارضایتی خودش را بیان کند یا نکند، ولی آنچه که توسط آهنگ صدایش، حرکات و تغییرات بدنش بیان می شود، می تواند واقعیت موضوع را نشان بدهد.

آنچه برای فهمیدن مهم است این است که چگونه بیان می شود، به عوض اینکه چه گفته می شود. معمولاً عواطف بسیار به ندرت در کلام جای داده می شوند. بیشتر اوقات توسط اشارات غیرکلامی بیان می شوند. جای تعجب نیست که بسیاری از مردم از اینکه احساس اطرافیانشان را درک کنند ناتوان هستند، یا اینکه در مورد احساسات خودشان سردرگم هستند. این ناشنوایی در مورد تنظیم عواطف می تواند در هر جنبه از زندگی ما، از فروش و مدیریت گرفته تا تربیت فرزندان و سیاست، خرابی به بار بیاورد.

فشارها و تنشهای زندگی امروزی، واقعاً این "قاره ی تاریک" عواطف dark continent of emotions را بیشتر به دنیای وحش سوق می دهد. عوامل تنش زا در زندگی امروزی روزبه زور بیشتر می شوند و دنیا بسیار رقابتی و پیچیده می شود. از آنجا که تماس ما با احساسات ما توسط سال ها بی توجهی و سرکوب قطع شده است، ادعای بازپس گرفتن این قاره ی تاریک کار عظیمی را طلب می کند. جای شگفتی نیست که روش های جدید ذهن- بدن برای آرام ساختن ذهن، آسوده کردن بدن، بیان عواطف، تغییر افکار منفی و کنترل عملکردهای بدنی، با سرعت زیاد رشد کرده است.

اشو در طول سال ها، صدها تکنیک مراقبه را که برای انواع مردم مناسب باشد توسعه داده است. این تکنیک ها خرد سنت های باستانی را با یافته های جدید روانشناسی ترکیب می کنند.

ما می دانیم که ذهن ما می تواند نظام دفاعی بدن را تحلیل ببرد یا تقویت کند و بر بیماری یا سلامت بدن تاثیر گذارد. بسیاری از ما افکار، احساسات، تخیلات یا خاطرات دردناک خود را سرکوب یا کنار می زنیم و آن ها را در "زمین زباله ریزی" dumping ground در ذهن ناخودآگاهمان انبار می کنیم.

ولی آنچه را که ما از آن غفلت می کنیم، سرکوب می کنیم یا با آن می جنگیم، به عنوان یک عارضه باز می گردد، چه یک سردرد باشد، چه تپش سریع قلب باشد و چه بی خوابی و چه زخم معده.

عواطف همچون بازخوردهایی عمل می کنند که شاید ما باید به آن ها توجه کنیم: سردرد ما نشانگر تنش در کار است. یا اینکه تپش سریع قلب نشان می دهد که ما مسئولیت زیادی تقبل کرده ایم و زخم معده ی ما نشان می دهد که ما نمی توانیم تغییرات حیاتی زیادی را در زندگی هضم کنیم یا بپذیریم. بنابراین، آنچه در بین خوشی و ناخوشی قرار گرفته، دنیای نامریی عواطف است.

شواتز Schwatz، روانشناس سیستمی، پس از سال ها تحقیقات در بدن/ذهن، به عامل "رسیدگی-تماس- بیان" ACE factor پی برد، ظرفیت ما برای رسیدگی، تماس و بیان Attention, Connect and Express، خصیصه ای است که برای یک شخصیت سلامت جو لازم است. وقتی که به یک کوفتگی مزمن، نگرانی، خشم یا ناراحتی جسمانی رسیدگی می کنیم، به هدایت شدن از سوی بازخورد خود متکی هستیم و راه حل های جایگزین را بادر نظر گرفتن جنبه های رژیم غذایی، تمرینات ورزشی، روابط خانوادگی یا مراقبه انتخاب می کنیم. برای شفای ذهنی/بدنی، یک هشیاری و مراقبه ی اساسی الزامی است.

زمان و حرکت

آیا توجه کرده اید که چگونه عواطفی عمیق مانند اندوه یا خشم یا ترس، مدت ها پس از اینکه واقع یا حادث شوند، با ما می مانند؟ تأثر عمیقی که انسان در از دست دادن عزیزتی تجربه می کند، در واقع می تواند به یک زمستان سرد و یخبندان عاطفی تبدیل شود که ماه ها ادامه دارد. در چنین اوقاتی احساسات بی جان هستند و زیر برف پنهان شده اند و منظره ی عاطفی قبل از اینکه حتی شروع به خواب دیدن بهار کند، زمان خودش را خواهد برد. ولی تاوقتی که به این احساس ها رسیدگی و توجه نشود، پذیرفته نشوند یا بیان نشوند، امید چندانی نمی توان داشت. همچنین آیا مشاهده کرده اید که اوقات اندوه و نگرانی و بدحالی، به نظر طولانی تر می باید و زمان های خوشوقتی و شادی بسیار سریع می گذرند؟ بنابراین درک و تفسیر ما از زمان بسیار ذهنی و شخصی است. ما با نگرانی از آینده و پشیمانی از گذشته، فراوانی پنهان لحظه ی حال را از دست می دهیم. برخوردار کردن با این منبع عاطفه ی خام یکی از بزرگترین چالش های پیش روی ماست. کلید آن در این است که بیاموزی به جای اینکه بیوسته مشتاق نتیجه باشی، درگیر خود روند باشی.

شعری زیبا از *ریتر ماریا ریلکه* Rainer Maria Rilke وجود دارد:

"وقتی پریشانی، ناراحتی و افکار بر فرامی رسند،

به دریا می روم و دریا غرقشان می کند.

دریا مرا با صدایش، با صداهای وسیع و بزرگش تمیز می کند

و برهرچه در من حیران و سردرگم است، آهنگی را تحمیل می کند."

برای آنان که در جست وجوی روح هستند، این نوع خودنگری، جهتی را فراهم می کند و از طریق مربوط ساختن یک تجربه ی عمیقاً احساس شده به یک آهنگ جهانی، به نوعی "زمین کردن" عاطفی "earthing of emotions" می انجامد. در این دیدگاه، برخوردار کردن با عواطف اهمیت دارد، زیرا که آن ها یادواره های

فصل های روح یا مقاطع خاص از سفر روح هستند. آنچه در مورد عواطف مشترک است، احساس هویت گرفتن با دیگران است. در سطوح عمیق تر از آگاهی، مرزهای فردی انسان درنور دیده شده است، خود self به عنوان یک پدیده ی کل تجربه می گردد.

پل تحول

روشن است که ما از آنچه که به آن روی می آوریم شفا می گیریم، نه از آنچه که از آن رویگردان هستیم. بیان کردن پلی است به دنیای عواطف، ولی بهبود عاطفی در و رای بیان صرف یا تخلیه ی صرف قرار دارد. متأسفانه، وقتی که عواطف خودمان را بیان می کنیم، عوض اینکه از پل گذر کنیم، به پل وابسته می شویم.

بیشتر اوقات، بدون اینکه خودمان بدانیم، تمرینات متحول کننده ای در طول زندگی روزمره به کار می بریم تا با موقعیت های پرتنش به درجات مختلف، برخورد کنیم. ولی ما عموماً بسیاری از توانایی های ذاتی خودمان را به طور مبهم، تصادفی و به نوعی ناخودآگاه کسب کرده ایم.

اشو بسیاری تمرینات غنی کننده را شامل یکپارچه شدن جنبه های جسمانی، عاطفی، عقلانی و فراطرفی زندگی انسان وضع کرد. برای نمونه، مراقبه ی ندای براهما *Nada Brahma* از برای مدت های طولانی تمرین شود، یک مراقبه شفا بخش عالی است و شفای زخم های جسمانی و عاطفی را تقدیم می کند. این مراقبه به تمامی بخش های متضاد در درون تو هماهنگی می بخشد.

مراقبه ی بویا Dynamic Meditation و جیبریش Gibberish، راهی عالی برای تخلیه ی احساسات انباشته شده است. با هر بیان آگاهانه ی از خشم، ناکامی، آزار یا هر چیز دیگر، ما زخم های عاطفی خود را به هوای آزاد آگاهی می آوریم.

و مانند هر زخم دیگر، وقتی که مورد تشخیص قرار گرفته شود و در هوای آزاد، می توانند شروع به شفایافتن کنند.

15. زنان می توانند آزاد باشند... اگر مردان باشند!

زنان در موقعیتی کاملاً خفت بار به دنیا می آیند
و این ها به نام نژاد و طبقه اجتماعی انجام می شود و شایع است.
برخلاف حرف های زیاد در مورد "آزادی زن"،
واقعیت این است که تقریباً در همه جا زنان به طور جدی و سازمان یافته
مورد تبعیض قرار دارند. نمونه های این تبعیض نه تنها در زمینه های تعلیم و تربیت، شغل یابی، حقوق
و امکانات ارتقاء فراوان است،
بلکه در آداب معاشرت ساده نیز به وفور نشان داده می شود.

از ساتیا ودانت Satya Vedant

در روز هشتم مارچ، روز آزادی زن، عفو بین المللی Amnesty International اعلام کرد که شکنجه
دادن زنان روزانه در سراسر دنیا رواج دارد.

"در هند، بیش از چهل درصد از زنان شوهر دار گزارش داده اند که به دلایلی چون نارضایتی شوهر از
آشپزی یا نظافت یا حسادت یا انگیزه های دیگر، لگد خورده، سیلی خورده و از نظر جنسی مورد سوء
استفاده قرار گرفته اند."

در آمریکا، براساس گزارش های رسمی، "در هر 15 ثانیه، یک زن مضروب می شود و در هر سال
هفتصد هزار زن مورد تجاوز قرار می گیرند. در گزارش مربوط به شکنجه ی زنان، عفو بین المللی
می نویسد: "این شکنجه توسط یک فرهنگ جهانی تغذیه می شود که زنان را از داشتن حقوق مساوی با
مردان محروم می داند و خشونت بر علیه زن را برحق جلوه می دهد." در نتیجه، در نظر یک مرد، زن
هرگز به عنوان یک انسان، یک فرد دیده نمی شود.

جای تعجب است، زیرا که از همان نوزادی، جنس نر نیز همچون جنس ماده برای حفاظت و تغذیه به یک
زن متکی است. بنابراین، عقل سلیم چنین حکم می کند که باید به چنین فردی در تمام زندگی احترام گذاشت
و حرمت او را نگه داشت. ولی نه، نظر چنین نیست! آنچه که مشهود است، بی توجهی مردان است نسبت
به زنان.

برای قرن ها، در تمام جوامع این بی توجهی و ادراکات متناقض در مورد زنان وجود داشته است. یکی از
نمونه های چشمگیر تبعیض در نگرش های مردانه بر علیه زنان را می توان در "باور به تناسخ" دید و
اینکه آیا در آنجا تغییر جنسیت صورت می گیرد؟!

دکتر لئونارد جورج در کتابش، *واقعیت های جایگزین Alternative Realities* می نویسد: "شایان توجه است که ترس در مورد تغییر جنسیت پس از تناسخ، مسیحیت سنتگرا را برانگیخت تا فرضیه ی تناسخ را سرکوب کند.

سنت جروم *St. Jerome* چیزهایی نوشته که بدترین آن این است، «باید بترسیم که ما که حالا مرد هستیم، شاید بعدها زن به دنیا بیاییم.»

تاریخ بشر و واقعیت های فراوانی را نشان می دهد که رفتار مردانه چگونه شایع و معمول بوده و نگرش های مردانه نسبت به زنان هرگز مورد سوال قرار نگرفته است.

مریم میڈزیان Myriam Miedzian موردی را در کتاب *پسران پسران خواهند بود*

Boys Will be Boys (Doubleday, 1991) اشاره می کند:

"واکنش را تصور کنید: اگر نزدیک به نود درصد از تمام جرایم خشونت آمیز توسط زنان انجام می شد!

اگر تیتزهای روزنامه ها داستان هایی نقل کنند که در آنها، زنانی که از مردان متنفراند و نسبت به

همسرانشان حسادت می ورزند، دست به کشتن مردان و همسرانشان و فرزندان بیگناه آنان بزنند، داستان

هایی که در آن زنان در دسته های رقیب با یکدیگر بجنگند. تصور کنید که چه توهین و خفتی برای چنین

کشتارهایی زیادی از سوی زنان، نصیبتان می شد! چنین رفتارهایی بسیار سریع و زود سبب می شد که

آن ها را همچون یک تخلف یا انحراف از "رفتار طبیعی مردانه" قلمداد کنند و برخورد با آن، به عنوان یک

"مشکل زنانه"، "اضطراری" اعلام می شد!

واضح است که هر اشاره ای به اینکه زنان با مردان برابر هستند سبب آزار زنان می شود، زیرا در

واقعیت چنین نیست. بدترین جفا و نفاقی که وجود دارد این است که در برخی از فرهنگ ها، زن مورد

حرمت و پرستش است، ولی حقوق مربوطه به او داده نشده است. او به عنوان یک برده مورد استفاده قرار

می گیرد، ولی بدون هیچ منفعتی! با دیدن وضعیت اسفناک زن، چند نفر از مصلحین در هند پا پیش نهادند،

ولی آنان با این گمان که به جنس "ضعیف تر" کمک می کنند پیش آمدند. آنان صادقانه کوشیدند تا در هر

موضوعی که حقوق زنان در آن پامال شده است کمک کنند، چه از دواج دختران خردسال باشد و چه

موضوع ازدواج مجدد بیوه زنان و یا هر دلیل دیگری که زنان از آن در رنج هستند. ولی کمک های آنان

در چهارچوب همان ضوابط و عواملی چون دین، طبقه ی اجتماعی، اخلاقیات، عرف های اجتماعی عطا

شده بود، آنان به زنان در رنج حفاظت و سرپناه دادند، ولی نه رهایی از رنج را! شو نخستین عارف

معاصر است که زن را در حق خودش به رسمت شناخته است، نه فقط به عنوان دختر کسی یا همسر

کسی یا مادر کسی، بلکه فقط به عنوان یک زن، مستقل از تمام برجسب ها. او شرافت گمشده ی زن را به

او بازگرداند و به زن فردیت بخشید. او به صراحت اعلام می کند، "زن هرگز نمی تواند آزاد باشد، مگر

اینکه شرطی شدگی های تصنعی را دور بیندازد. دور انداختن این ها دشوار است زیرا جامعه به سبب همین

کیفیت ها به تو احترام می گذارد. این ها نفس ego را بسیار راضی می کند، بنابراین انداختن آن ها به نظر بسیار دشوار می آید."

با این حال، اگر زن از اسارت و زیردست بودن در رنج بوده، مرد نیز همچنین. او توسط خود-هیپنوتیزم، خودش را به عنوان موجودی قوی تر که نیروی مغزی بیشتری دارد و برتر است، اسیر کرده است. بنابراین، مرد نیز نیاز دارد از این خواب مصنوعی خودش آزاد شود. وگرنه، زن به تنهایی امید بسیار کمی خواهد داشت تا از این مصیبت آزاد شود.

مرد باید اول به خودش کمک کند تا از این شرطی شدگی خفه کننده ای که سبب پیدایش این جدایی عظیم بین دو جنس شده، آزاد گردد. آنوقت مرد می تواند به کمک زن بیاید. زن و مرد هر دو نیاز دارند که متفاوت باشند، و در واقع متفاوت هم هستند، ولی در اساس می باید یکدیگر را تکمیل کنند.

اشو چنین توضیح می دهد:

**"آزادی زن، آزادی مرد هم خواهد شد.
روزی که زن به عنوان موجودی برابر پذیرفته شود
و به او فرصتی برابر برای رشد داده شود، مرد ناگهان خودش را از آن "سلیطه گری"
bitchiness که قبلاً از آن زن احساس می کرد، آزاد می یابد. زمانش رسیده است...
می توانیم دنیایی را باهم خلق کنیم، با زنان و مردانی که بینش هایشان را،
دیدگاه ها و رویاهایشان را باهمدیگر سهیم می شوند.
چون زن و مرد باهم متفاوت هستند، رویاهای متفاوتی خواهند داشت،
مشارکتشان در جامعه متفاوت خواهد بود.
و اگر بتوان جامعه ای خلق کرد که در آن زن و مرد بتوانند
به تساوی مشارکت داشته باشند،
آن جامعه برای نخستین بار غنی ترین جامعه در دنیا خواهد بود."**

با وجودی که در طول مدت زمانی زنان توانستند از تعلیم و تربیت برخوردار شوند و آزادی اقتصادی و سیاسی بیشتری پیدا کنند، ولی مشکل وجودین زن هنوز هم همان است: او از دورن آزاد نیست، آزاد از ترس و ناامنی، آزاد از حسادت و تشویش.

اشو این آزادی درونی را توسط معرفی مراقبه برای زن به ارمغان آورده است، توسط علم و فن آوری تحول درون. مراقبه به زن قدرت درونی را داده است. مراقبه، زن را از شرطی شدگی ها و دام های اجتماعی و روانی آزاد می سازد و حقارت های او را برطرف کرده و به او اعتماد به خویش را می دهد.

اشو در پاسخ به *رک کارانجیا R.K.Karanjia* گفته است: "زن هندی باید از زنجیرهایش رها شود.

آزادی او به هندوستان کمک می کند که واقعاً آزاد باشد. اگر زن آزاد نباشد، آزادی هندوستان فقط سطحی است، چیزی وام گرفته شده است، چیزی وارداتی است، در روحش رشد نکرده است.

هندوستان نمی تواند آزاد باشد، وقتی که زنانش آزاد نیستند. و زن می تواند آزاد باشد.

به جگر guts نیاز دارد تا مبارزه طلب کند. برای ایجاد انقلاب در اذهان زنان و مردان به شهامت نیاز است. "همینطور که وارد قرن بیست و یکم می شویم، باید زن را براساس مرجعیت خودش بپذیریم. باید شرافت وجودین زن را، فردیت زن را به او بازگردانیم. برای نخستین بار باید زن را آزاد کنیم تا خودش باشد. نباید او را به عنوان دختر شخصی، همسر یا مادر شخصی دیگر بدانیم، بلکه فقط همچون یک زن، مستقل. تازمانی که زنان را قادر نسازیم تا انرژی های خود برای تجربه ی سطوح والاتر آگاهی متحول سازند، آزادی آنان ارزش چندانی نخواهد داشت.

باین وجود، دراساس، زنان و مردان هر دو زندانی هستند، زندانی ذهن هایشان هستند. هر دو در اسارت زندگی کرده اند. ذهن، وقتی که اجازه داده شود به عنوان ارباب کار کند، مستبدی بی رحم می شود. مراقبه می تواند این مستبد را از اریکه قدرت سرنگون کند و آن را سرجای خودش قرار دهد، به عنوان یک همکار در تکامل نوع.

زن و مرد تاکنون، در تحت کنترل ذهن، همراه باهم رنج برده اند. زمانش برای هر دو فرارسیده تا از ذهن آزاد شوند و با هم راه بروند و با هم کار کنند و زندگی را با هم جشن بگیرند و همانطور که اشو می گوید، این زمین را به یک "بهشت نیلوفرین" a lotus paradise تبدیل کنند.

16. کیست که قو را از پروازش بازدارد؟

اکان *Ekon* نوشت:

" کیست که قو را از پروازش باز دارد،

یا که زندگی را از جریانش؟ "

برایتان گفته ام: همه چیز بسیار سریع می‌گذرد، و کسی نیست که بتواند مانع پرواز قو شود. قوهای بزرگ در *هیمالیا* زندگی می‌کنند، در بالاترین دریاچه ی جهان، *مانساروار Mansarovar*. *مانساروار* نه ماه از سال یخ بسته است، می‌توانید با اتومبیل از روی آن رد شوید. دریاچه ای است که مایل‌ها و مایل‌ها درازا دارد ولی برف همچون سنگ است.

قوها آنجا را ترک می‌کنند، مجبور هستند، زیرا آبی برای نوشیدن نیست و ماهی برای خوردن پیدا نمی‌شود و نمی‌توانند به زیر یخ‌های منجمد آن دریاچه نفوذ کنند، و قوها سه هزار مایل ارتفاعات *هیمالیا* را طی می‌کنند تا به دریاچه‌ها و رودخانه‌های شمال هند برسند. این پدیده ای اسرار آمیز است.

در آن نه ماه... طبیعت چنان تعادل و چنان هماهنگی دارد که آن نه ماه همچنین فصل جفتگیری آن‌ها نیز هست. پس جفتگیری می‌کنند و تخم می‌گذارند. ولی قبل از اینکه تخم‌ها باز شوند و جوجه‌ها بیرون بیایند، نه ماه سر آمده است. اینک یخ‌های *مانساروار* در حال آب شدن است. آن‌ها دوباره پرواز می‌کنند و تخم‌ها را در شمال هند جامی‌گذارند و به یک پرواز سه هزار مایلی می‌روند، هزاران هزار قو در کوهستان‌های *هیمالیا* ناپدید می‌شوند. معجزه این است که وقتی والدین رفته‌اند، آن تخم‌ها باز می‌شوند و جوجه‌ها بیرون می‌آیند و بی‌درنگ شروع می‌کنند به پرواز کردن به سوی *مانساروار*. آن‌ها هیچ نقشه‌ای ندارند، راهنمایی و پدر مادری ندارند که به آن‌ها بگویند که آن مسیری که میلیون‌ها سال است اجدادشان پیموده‌اند دقیقاً کدام است.

این معجزه هر سال رخ می‌دهد. آن قوهای کوچک شروع می‌کنند به یک مسافرت هوایی سه هزار مایلی بر فراز *هیمالیا* و قله‌هایی که برف‌هایشان از ازل ذوب نشده است و آن‌ها برای رسیدن به *مانساروار* دقیقاً همان مسیر والدینشان را پرواز می‌کنند.

و مردم می‌پندارند که طبیعت هوشمند نیست! طبیعت خردی عظیم دارد.

ما فقط از یاد برده ایم به آن گوش بدهیم. تنها راه برای شما برای گوش دادن به طبیعت این است که عمیق‌تر به دورن خود بروید، زیرا در آنجا ریشه‌هایی هست که به جهان هستی پراکنده گشته است. آن ریشه‌ها هنوز هم زبان جهان هستی را درک می‌کنند.

شما بسیار دورتر از ریشه ها، در سرهایتان آویزان هستید. شما هیچ چیز از خرد طبیعت نمی دانید. برای همین است که پرسش هایی را می پرسید که ابدأ نیازی به پرسیدنشان نیست. شما فقط به يك چیز نیاز دارید: یافتن حلقه ی پیوند با جهان هستی و تمام پرسش ها از بین می روند. نماد من يك قوی درحال پرواز خواهد بود.

**" کیست که قو را از پروازش باز دارد،
یا که زندگی را از جریانش؟ "**

... ولی مردم سخت می کوشند!

فقط به زنان نگاه کن...! آنان بارها و بارها بازمی دارند، باوجودی که زندگی به جریان ادامه می دهد. يك دختر شانزده ساله تقریباً سه سال طول می کشد تا هفده ساله شود! و همینطور که سن اضافه می شود، این فاصله بیشتر می شود. هرگز از يك زن سن او را نپرسید! همیشه به زن بگویید، "شما خیلی جوان به نظر می رسید!" حتی اگر آن زن يك پایش در گور است و پای دیگرش در کلیسا، باین وجود باید بگویی، "شما به نظر خیلی جوان، بانشاط و سرحال می آید!" و حتی يك پیرزن مشرف به موت هم مانند دختران جوان از خجالت سرخ می شود! گاهی فکر می کنم که شاید اگر زنی مرده را هم درست تحسین کنیم، از خجالتش سرخ شود! ، فقط فکر می کنم، هرگز این کار را نکرده ام! ولی امکانش هست! انسان باید پیر شود و زمانی که با اکراه پیر می شوی، آن سالخوردگی زشت می شود. وقتی که با سرور و شادمانی پیر می شوی، سالخوردگی زیبایی خودش را دارد، وقار خودش را دارد، نوعی پختگی و بلوغ و مرکزیت داشتن خودش را دارد. جوانان در مقایسه با کسی که تجربه دارد و زندگی کرده و تمام بازی های زندگی را شناخته است چیزی ندارند. لحظه ای که انسان به نقطه ای برسد که تمام زندگی برایش يك بازی باشد، سالخوردگی او چنان زیبا و باوقار می شود که زندگی هیچ جوانی با آن قابل قیاس نیست. موی سپید او مانند برف سپید است ، روی بلندترین قله های کوه.

او با شادمانی خواهد مرد. او زندگیش را کرده است و اینک وارد مرحله ای تازه می شود ، مرگ. او اکراه نخواهد داشت. اگر او از سالخوردگی اکراهی نداشته، از مرگ نیز اکراه نخواهد داشت. اگر او کهنسالی را با خوشی پذیرفته باشد، مرگ را نیز با رقص پذیرا است. او درحال رقصیدن، همراه مرگ خواهد رفت. اگر انسان بتواند با شادمانی همراه مرگ برود، برای او مرگی وجود نخواهد داشت، او وارد زندگی ابدی خواهد شد. آنوقت زایشی نیست، مرگی نیست. او به ورای چرخه ی زایش و مرگ رفته است.

اشو

اشو

مسیحیت: مرگ آورترین زهر و زن: پادزهری برای تمام زهرها

Christianity: The Deadliest Poison and

Zen: The Antidote to All Poisons

17. تاریخچه ی کوتاه پزشکی

(یک لطیفه!)

- "دکتر، من گوش درد دارم."

2000 سال قبل از میلاد مسیح :

- "بیای، این ریشه را بخور."

1000 سال قبل از میلاد مسیح:

- "آن فقط یک ریشه heathen است. این دعا را بخوان."

1850 سال بعد از میلاد مسیح:

- " آن دعا خرافات است، این جوشانده potion را بنوش."

1940 بعد از میلاد:

- "آن جوشانده، روغن مار است. این قرص را قورت بده."

2000 بعد از میلاد:

- "آن آنتی بیوتیک، مصنوعی است. بیا، این ریشه را بخور!"