

به نام خدا

برزگر، مسیحا: ۱۳۴۰ -

عشق، قفس، پرواز / مسیحا برزگر - تهران: اجتماع، ۱۳۸۳ .

۱۲۸ص. -- (اشراق‌ها ۶)

ISBN 964_8095_19_1

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .

۱. شعر منتور فارسی - قرن ۱۴. الف. عنوان

ع ۸۱۶/۶۲ب ۴۴۴ PIRV۹۶۳/۵۳۶۵ع ۴۶

۱۳۸۳

۱۳۸۳

۳۶۷۰۰ - ۸۳م

کتابخانه‌ی ملی ایران

اشراقها

عشق، قفس، پرواز

مسیحا برزگر

اشراقها

عشق، قفس، پرواز

مسیحا برزگر

ناشر: دفتر مطالعاتی انتشاراتی اجتماع

تلفکس: ۶۴۳۷۳۰۷

لیتوگرافی: تندیس

چاپ: ستاره سبز

صحافی: معین

چاپ اول: ۱۳۸۴

شماره: ۳۰۰۰ نسخه

شابك: ۹۶۴-۸۰۹۵-۱۹-۱

۱۰۰۰ تومان

تقدیم به:
فرزام اجالی
که سرشتی از خنده و بی‌پیرایگی دارد.
م. ب.

عشق، قفس، پرواز

واقعیت را صرفاً به وسیله‌ی فکر نمی‌توان شناخت.
واقعیت را باید از خلالِ عمل شناخت. فکر، ماهیتی
رؤی‌آگونه دارد. اما هنگامی که عمل می‌کنی، بخشی
از واقعیت می‌شوی. واقعیت، عمل است. فکر، پاره‌پاره
است. هنگامی که عمل می‌کنی، یکپارچه و کامل
هستی. کار هرچه می‌خواهد باشد، هنگام کار، تو با
کار خویش درگیر و یگانه می‌شوی. فکر، فقط بخشی

از ذهن را پُر می‌کند، تمامی وجودِ تو را درگیر نمی‌کند. فکر، بدون تو نیز می‌تواند به‌طور خودکار کارش را ادامه دهد. دركُ این نکته، برای کسانی که جویای حقیقت‌اند، بسیار اساسی‌ست. راه دین و فلسفه در این نقطه از هم جدا می‌شود. دین، عمل است؛ فلسفه، فکر است.

واقعیت، فقط به دامِ خودجوشی و طبیعی بودن می‌افتد. باید طبیعی باشی، خودت باشی، بی‌نقشه و بی‌طرح، تا واقعیت شکارِ نگاهِ تو شود. در غیر این صورت، واقعیت خود را از نگاهِ تو مخفی می‌کند. به تعبیر

دقیق‌تر، نگاهِ تو، توان دیدنِ واقعیت را ندارد. کارِ دیدنِ حقیقت، برعکس است. کسی که پیشاپیش، برای شکارِ واقعیت دام پهن می‌کند، از شکارِ واقعیت محروم می‌ماند. باید بی‌نقشه به سراغ واقعیت و حقیقت رفت. باید فطری بود. ذهنِ دستکاری شده، ذهنِ خط‌خطی شده، به این ساحتِ قدسی راهی ندارد.

کسی که پیشاپیش، برای شکارِ واقعیت دام پهن می‌کند، از شکارِ واقعیت محروم می‌ماند.

اشارات

زبان، پوششی بر روی واقعیت است. زبان، واقعیت را به دلخواه خویش تفسیر می‌کند. زبان، کاشفِ واقعیت نیست، خالقِ آن است، اما به شیوه و دلخواه خویش. واژه‌ی «خدا»، خدا نیست. واژه‌ی «انسان»، انسان نیست و واژه‌ی «گل سرخ»، گل سرخ نیست. گل سرخ، بی‌حضورِ واژه‌ها وجود دارد. وقتی حجابِ واژه‌ها کنار می‌رود، درختِ حضورِ واقعی خویش را اعلام می‌دارد. واقعیت‌ها، مستقل از واژه‌های ما حضور دارند.

با پيشداوری به سراغ واقعیت نرو. با تورِ پيش‌فرض‌ها

به شکار حقیقت نرو. حقیقت، از پیش فرض‌ها بیزار است. حقیقت، منجمد نیست. حقیقت، جاریست. مردم موج تازه‌ای می‌زند. حقیقت، تصویری نیست که آن را قاب بگیری و سر تاچه‌ی عادت بگذاری تاگرد و خاک بخورد. حقیقت، مردم در سیمایی تازه جلوه می‌کند. حقیقت، رفتاری غیرقابل پیش‌بینی دارد. زندگی، مدام در تغییر است. زندگی، پدیده‌ای منجمد و ثابت نیست. تو باید گام به گام با زندگی جلو بیایی. باید خودجوش و خودانگیخته باشی. فقط در این صورت است که می‌توانی برای زندگی، پاسخی درخور

اشارات

بیابی. در دیروزهای خود نمان. دیروز تابوت است. در تابوتِ دیروز نخواب. کسی که در تابوت دیروز می‌خوابد، زندگی او را دفن می‌کند. ذهن، مدفنِ پاسخ‌های مرده است. برای پیدا کردنِ پاسخ‌های زندگی‌ات، نبشِ قبر نکن.

در دیروزهای خود نمان.
دیروز تابوت است.
در تابوتِ دیروز نخواب.

اهل بصیرت با اهل سواد و اطلاعات فرق دارند. اهل سواد و اطلاعات، همواره پاسخ‌هایی بیات و کهنه را در چنته دارند. برای آن‌ها مهم نیست که تو کیستی و چه پرسش‌هایی داری. پاسخ آن‌ها همیشه یکسان است. اصلاً پیش از آنکه تو پرسش خود را طرح کنی، آن‌ها جواب آماده و تکراری خود را حاضر دارند. پرسش تو، فقط ماشه را می‌کشد تا آن‌ها جواب‌شان را شلیک کنند.

اما اگر نزد سمن‌بویان اهل بصیرت بنشینی، آن‌ها برای تو پاسخ‌های آماده در چنته ندارند. آن‌ها آغوشی

گشاده دارند که همچون آبشارِ کوه‌های برفگیر، سخاوتمندانه می‌ریزد و شستشو می‌دهد. آن‌ها غبار غم و دغدغه‌هایت را می‌شویند. آن‌ها نه با ذهنِ خویش، که با تمامی وجودِ خویش به پرسش‌هایت گوش می‌دهند. پاسخ‌های آن‌ها از اعماقِ جان‌شان می‌جوشد و تو پاره‌های جانِ آن‌ها را در کلمات‌شان احساس می‌کنی. هیچ‌کس نمی‌تواند پاسخ‌های تازه و با طراوتِ اهلِ بصیرت را پیش‌بینی کند. اگر فردا دوباره آن‌ها را ببینی و باز همان پرسش‌های امروز را تکرار کنی، پاسخ آن‌ها متفاوت خواهد بود. آن‌ها تا فردا راه

درازی را پیموده‌اند. بنابراین، تو را با تجربه‌های تازه‌ی این راه دراز نیز آشنا می‌کنند.

آدمی که به بصیرت و روشنی رسیده است، به رودخانه‌ای زنده و جاری و خروشان می‌ماند. رودخانه اگر از جریان و تغییر بیفتد، می‌میرد. مرداب می‌شود. می‌گردد. اما رودخانه همواره دگرگون می‌شود. صبح، طلای خورشید تابان را در آینه‌ی جان خویش انعکاس می‌دهد و غروب، نقره‌ی مهتاب را. آنگاه که شب فرامی‌رسد، رودخانه، در بزم روشن ستارگان شرکت می‌کند. رودخانه، در تابستان و

زمستان، جلوه‌ای گوناگون دارد. زیرا زنده است. اما، رودخانه‌ای را که بر بومی نقاشی کرده‌اند، زنده نیست. بنابراین، همیشه يك سان و يك شكل است. اگر بیرون باران ببارد و یا نبارد، برای رودخانه‌ی نقاشی آویخته بر دیوار، فرقی نمی‌کند. زیرا مرده است، وگرنه تغییر می‌کرد. تنها يك چیز است که ثابت می‌ماند: تغییر مدام عالم. جهان مدام در تغییر است. این تغییر تنها در صورت جهان نیست، سیرت جهان هم مدام در تغییر است. جهان، مدام می‌لرزد، فرومی‌ریزد و از نو آفریده می‌شود. لرزه بر بنیادهای عالم افتاده است. این لرزه و

عشق، نفس، پرواز

دگرگونی و انقلاب، ذاتی جهان است.

جهان، مدام می‌لرزد، فرومی‌ریزد و از نو آفریده می‌شود.

تعریف‌های سلبی، شیوه‌ی همیشگیِ ذهن برای توجیهِ عجزِ خود از فهمیدن است. اگر کسی از تو بپرسد: «خدا چیست؟»، تو فوراً به سراغ تعریف‌های سلبی می‌روی و می‌گویی: «خدا، ماده نیست. خدا، جسم نیست. خدا، روح نیست.» اما نمی‌توانی بگویی خدا چه هست. به فرهنگ‌ها و لغت‌نامه‌ها نگاه کن. برای مثال به دائره‌المعارفِ بریتانیکا نگاه کن. ببین چگونه چیزها را تعریف می‌کنند. شگفت‌زده خواهی شد. اگر به موضوعِ ذهن مراجعه کنی، می‌بینی که ذهن را این‌گونه تعریف کرده است: «ذهن، چیزی است که ماده نیست!»

بعد برو سراغ تعریفِ موضوعِ ماده. می‌بینی ماده را این‌گونه تعریف کرده است: «ماده، چیزی است که ذهن نیست!» این دیگر چگونه تعریفی است؟ وقتی از ذهن می‌پرسی، می‌گویند غیرمادی است. وقتی از ماده می‌پرسی، می‌گویند غیرذهنی است. نهایتاً هیچ‌چیز نمی‌گویند. این یعنی تسلسل. اگر درباره‌ی الف بپرسی، می‌گویند الف، ب نیست. اگر از ب بپرسی، می‌گویند ب، الف نیست. چیزی را با يك چیز تعریف ناپذیر دیگر تعریف می‌کنند! این امر چگونه ممکن است؟ این يك نوع چشم‌بندی است. فرهنگ‌ها و لغت‌نامه‌ها

پُراند از این‌گونه چشم‌بندی‌ها. آن‌ها بی‌آنکه چیزی بگویند، چنین وانمود می‌کنند که بسیار می‌گویند. همه چیز را تعریف می‌کنند و تعریف‌ناشده از کنارش رد می‌شوند. هیچ چیز قابل تعریف نیست.

هرگاه پای ذهن در گِل می‌ماند، برای بیرون آمدن، به تخته‌پاره‌های تعاریفِ سلبی چنگ می‌زند. بنابراین، آتئیسم و بی‌خدایی، نوعی فرار است.

خدا هست، اما چگونه تعریف‌اش کنیم؟ هنگامی که ذهن لنگ می‌زند و عاجز می‌شود، آسان‌ترین راه برای گریز، آن است که بگوییم خدایی

عشق، نفس، پرواز

وجود ندارد.
آن‌گاه مسئله حل می‌شود!

هرگاه پایِ ذهن در گِل می‌ماند، برای بیرون آمدن، به
تخته‌پاره‌های تعاریفِ سلبیِ پنگ می‌زند.

اگر عمل از عامل سر بزند، مرده است. اگر عمل از نفس سر بزند، از پیش اندیشیده است. اگر عمل تو، بی حضورِ نفسانیت، بی حضورِ ذهن، بی حضورِ تو و از خاکسترِ فنایِ تو در هستیِ مطلق سر بزند، آنگاه آن عمل، از خدا سر زده است. چنین عملی، کامل و تمام است.

ذهن، همواره نتایج را می‌سجد. ذهن، در سیطره‌ی دایمی نتیجه‌ها است. ذهن، همواره می‌پرسد: «نتیجه چه خواهد شد؟ اگر این کار را بکنم، چه می‌شود؟ اگر این اسباب را فراهم کنم، آیا آن نتایج را خواهم گرفت

عشق، نفس، پرواز

یا نه؟» ذهن همواره برای نتیجه‌ها زندگی می‌کند. ذهن
نمی‌تواند از نتیجه‌ها فارغ باشد.

اگر عملِ تو، بی‌نصورتِ نفسانیت، بی‌نصورتِ ذهن، بی‌نصورتِ تو و از
فاکسترِ فنایِ تو در هستیِ مطلق سر بزند، آن‌گاه آن عمل، از
فدا سر زده است.

در

اشرافها

مراقبه، نتیجه‌گرا نیست. تو فقط مراقبه می‌کنی، همین و بس. در مراقبه، خیلی چیزها اتفاق می‌افتد، اما این‌ها به‌مثابه‌ی نتیجه و دستاوردِ مراقبه نیستند. اگر غرض از مراقبه، رسیدن به نتایجی باشد، هیچ‌اتفاقی در مراقبهات نخواهد افتاد. آن‌گاه مراقبهات ضایع خواهد شد. هرگاه به جست‌وجوی نتیجه‌ها برآمدی، بدان که تحت تسلط ذهن درآمده‌ای. مراقبه، یعنی فراغت از نتیجه‌ها، یعنی آزادی از سلطه‌ی آینده. مراقبه کن. همین بزرگ‌ترین دستاورد است. مراقبه، هدفِ خودش است. اگر در مراقبه، به هدفی غیر از خود مراقبه نظر

بدوزی، نمی‌توانی مراقبه کنی. ذهن، دایم به دنبال نتیجه‌هاست. ذهن، نمی‌تواند در این‌جا و در زمان حال باشد. ذهن، همواره در آینده‌ها پرسه می‌زند. هنگام مراقبه اصلاً به این فکر نکن که شادمانی چه وقت به سراغت خواهد آمد. اگر بتوانی به‌طور کامل از دغدغه‌ی نتیجه‌ها رها شوی، همه چیز اتفاق می‌افتد. در مراقبه، علت و معلول، دو چیز مختلف نیستند، بلکه علت، همان معلول است. در مراقبه، عمل و نتیجه‌ی عمل، دو چیز مختلف نیستند، بلکه عمل، همان نتیجه‌ی عمل است. هیچ‌چیز آن‌ها را از هم جدا

نمی‌کند. در مراقبه، دانه و درخت، دو چیز جدا از هم نیستند، بلکه دانه، همان درخت است. این ذهن است که همه چیز را تقسیم می‌کند و بین‌شان مرز می‌کشد. این ذهن است که دانه و درخت را جدا و بیگانه می‌بیند. این ذهن است که عمل و نتیجه‌ی عمل را از هم جدا می‌کند. این ذهن است که عمل را به زمان حال مربوط می‌داند و نتیجه‌ی عمل را به زمان آینده. آنگاه تو به خاطر آینده عمل می‌کنی، به خاطر آینده زندگی می‌کنی. ذهن، همواره حال را فدای آینده می‌کند. آینده، وجود ندارد. ذهن، آینده را می‌سازد تا زندگی

را، که در زمان حال و در این جا جریان دارد، از تو بگیرد. آنگاه تو زمانِ جاودانه‌ی اکنون را به پای آینده‌ی موهوم قربانی می‌کنی. آینده‌ای که نه وجود دارد و نه می‌تواند وجود داشته باشد.

این روند، در مراقبه برعکس می‌شود؛ یعنی آینده به پای زمان حال قربانی می‌شود. آنچه که موهوم است و وجود ندارد، فدای چیزی می‌شود که واقعی است و وجود دارد.

از زندگی‌ات حیا کن و نتیجه را رها کن.

بازی عمل و نتیجه، بازی مسخره‌ای است.

اشراقها

زندگی را نمی‌توان جز به پای زندگی ریخت.

در مراقبه، دانه و درخت، دو چیز جدا از هم نیستند، بلکه دانه، همان
درخت است.

تو باید از خودت تقلید کنی و بس. تو باید تنها
نماینده‌ی طرزِ فکر و رفتار و سلوکِ خودت باشی. تو
نباید آینه‌ی سلوکِ دیگران باشی و وسیله‌ای برای تبلیغ
دیگران. تو دیوار نیستی که بر رویت پوسته‌های
تبلیغاتی بچسبانند. شجاعت داشته باش و خودت باش؛
با همه‌ی کاستی‌ها و نقص‌ها. شجاعت داشته باش و
تندیسِ زندگیِ خودت را بساز. تقدیس‌گر دیگران
نباش. آن‌قدر خوبی و توان و استعداد در وجود خود
تو هست که دیگران تقدیسات کنند. حکایت‌نویس
خود باش، نه حکایت‌نویسِ دیگران. زندگیِ خودِ تو،

حکایتی تر از همه است.

عده‌ای از بزرگان به دیدار شیخ ابوسعید ابوالخیر رفته بودند. شیخ نبود و حسن مؤدب که از یاران و اصحاب نزدیک شیخ بود، از شیخ تعریف‌ها کرده و حکایت‌هایی را با آب و تاب از او نقل می‌کرد؛ حکایت‌هایی که خودش نیز شاهد آنها بود. شیخ ابوسعید آمد و حسن را مشغول تعریف حکایت‌های خود یافت، بی‌درنگ او را صدا زد گفت: «حسن عزیز! حکایت‌نویس مباش. جانانه باش و جانانه زندگی کن.»

اهل مراقبه و سلوک را نمی‌توان فریب داد. آنان به

آنچه می‌کنی و می‌گویی توجه ندارند، بلکه به آنچه که هستی توجه دارند.
تو رایحه‌ی ویژه‌ی خود را داری.
تو رنگِ ویژه‌ی خود را داری.
تو هستی و ویژه هستی.
هنگامی می‌توانی ویژگیِ خود را فعلیت ببخشی، که اهل مراقبه و سلوک باشی.
از نفس و ریا و تظاهر، تهی شو.
خود را از خود خالی کن و راه بیفت.
اگر خود را از خود خالی کنی، تازه می‌شوی؛ به تازگی

اشراقها

نوزادی يك روزه. روشن می شوی؛ گویی به طور ناگهانی،
خورشیدی در دلِ شب طلوع کرده است.

از نَفْس و ریا و تظاهر، تُهی شو. خود را از خود فالی کن و راه
بیفت.

تمامی ذهن تو، فقری ساختگیست. تو همه‌ی جواب‌ها را داری و یک پاسخ هم نداری. تو پیشاپیش طراحی شده‌ای. تو در این طراحی، نابود شده‌ای. نیستی. ذهن، خودکشی روح خلاق است. خودجوش باش. در ابتدا، خودبودن، دشوار است. آزاردهنده است. خروج از یقین‌های رختناک، کاری ساده نیست. چرا ما خودانگیخته و خلاق نیستیم؟ زیرا می‌ترسیم. ترس از اینکه این کار و پاسخ خلاقانه ممکن است غلط باشد. از پیش اندیشیدن و از پیش سنجیدن، یقین‌آور است. اطمینان می‌بخشد. امنیت می‌دهد. اما

اشارات

این یقین و اطمینان و امنیت، بوی مرگ می‌دهد. زنده نیست. خلاقیت، زنده است. به یاد داشته باش که زندگی، همواره نامطمئن و ناامن است. این مرگ است که همنشین و قرین امنیت است. زندگی، ذاتی ناامن دارد. هرآنچه که مرده است، جامد و ثابت می‌ماند و طبیعتش تغییر نمی‌کند. موجود زنده، جریان دارد، سیال و قابل انعطاف است، تغییر می‌کند و می‌تواند به هرجهتی بچرخد. هرچه زندگی‌ات را امن‌تر کنی، زندگی را بیش‌تر از دست می‌دهی. آنهایی که خدا را می‌شناسند، می‌دانند که خدا ذاتِ زندگی‌ست. کسی که

از زندگی محروم می‌شود، از خدا محروم شده است. خلاقانه عمل کن. همیشه ابتکار داشته باش. اگر در ابتدا احساس ناراحتی کردی، باکی نیست. احساس خود را پنهان نکن. سرکوب‌اش هم نکن. بگذار همان‌طور که هست، باشد. کودکانه باش، اما بچگی نکن. اگر بچگی کنی، ممکن است دانشمندی بزرگ شوی، اما هرگز بصیرت پیدا نمی‌کنی. مانند کودکان باش، اما بچگی نکن. مانند کودک بودن، یعنی خودانگیخته و خلاق بودن. کودک، همواره تازه است. کودک برای مواجهه با دنیای پیرامون خود،

اشارات

بی واسطه‌ی ذهن عمل می‌کند. او بدون به‌کارگیری حافظه‌اش عمل می‌کند. او با تمام وجودش، درگیر کارش می‌شود. او به آینده و نتیجه‌ی کار خویش فکر نمی‌کند. کودک، در این جا و در این لحظه است. کودک، معصوم و بی‌پیرایه است.

مانند کودکان باش، اما بپگی نکن.

معصومیت، همان مراقبه است. حتی کارهای روزمره‌ات را نیز با مراقبه و تأملی ژرف همراه کن. وقتی می‌خوری، مُتأمل باش. وقتی حرف می‌زنی، مُتأمل باش. هنگامی که راه می‌روی، مُتأمل باش. همواره تأمل کن. تأمل، یعنی مراقبه. هنگامی که کسی از تو پرسشی می‌کند، فوراً برای پیدا کردن پاسخ‌های تکراری، به محفوظات رجوع نکن. ببین که این پاسخ از حافظه‌ی تو بیرون می‌آید و یا از خود تو. چرا آدم‌ها تا این حد از حضور یکدیگر دچار ملالت و خستگی می‌شوند؟ زیرا همه چیزشان مرده و عاریه‌ای و

بیات است و تعفنِ مرگ از آن برمی‌خیزد.
به بچه‌ها نگاه کن. ببین چگونه رابطه‌شان همیشه تازه
است. ببین چه قدر برای هم تازگی دارند. وقتی با
بچه‌ها هستی، فراموش می‌کنی که پیر شده‌ای. به
پرنده‌ها گوش بده، به درختان و گل‌ها نگاه کن، ببین
چه قدر تازه‌اند. هیچ چیز تکراری در آنها نخواهی
دید. گل‌ها می‌شکفند. گل‌ها هم با توکِ پا همه‌ی
چیزهای تکراری را مدام واژگون می‌کنند. پرندگان
می‌خوانند. آنها نیز با توکِ پا همه‌ی چیزهای کهنه و
ملال‌آور را به سوی پرتاب می‌کنند. زندگی نیز مدام

پوست می‌اندازد و تازه می‌شود.

تازه شدن و تركِ تکرار، در ابتدا آسان نیست. اما صبور باش. از این سختی عبور کن. ناگهان انرژی عظیمی در تو خواهد جوشید. تازه شدن، مخاطره‌آمیز است. به همین دلیل است که مردم به کهنگی و ملال می‌چسبند و از تازگی اجتناب می‌کنند. خلاق بودن، پُرمخاطره است. ذهن مداخله می‌کند و تو را از این خطرات برحذر می‌دارد. ذهن می‌گوید: «چنین احساسی داری؟ مبادا آن را بروز بدهی. احتیاط کن. ممکن است درباره‌ی تو فکرهای بدی بکنند.

احساسات را بپوشان. خودت را مخفی کن. عجله کن. ماسک را بردار و به چهره بگذار. ماسک باش. خودت نباش. خود بودن، خطرناک است. از خطر بپرهیز.»

ذهن که انباشته از آموزه‌ها و اخلاقیات غلط اجتماعی است، خویشتن حقیقی آدم‌ها را خفه می‌کند و از اجساد آنها ماسک می‌سازد. همه پشت ماسک‌های مرده زندگی می‌کنند، نه در حیات پرشور و زنده.

آدم‌ها با ارزش‌های کذایی، زندگی را به دیوانه‌خانه‌ای بزرگ تبدیل کرده‌اند. همه عصبی‌اند. در این دیوانه‌خانه‌ی بزرگ، همه مشغول انجام وظیفه‌اند و

هیچ کس عشق را نمی‌شناسد. عشق برتر از وظیفه است. همه از يك الگو تبعیت می‌کنند. هیچ کس خلاق نیست. زندگی کسی سرشار از انرژی و خنده و عشق نیست. این همه ملالت و مردگی به خاطر ترس از زندگی است. ما از زندگی می‌ترسیم. زیرا زندگی بکر است. زندگی، غیرقابل پیش‌بینی است. ما می‌خواهیم همه چیز را پیش‌بینی کنیم. بدین‌سان زندگیِ خلاقانه را می‌کشیم و به جای آن امنیت می‌خریم. باید از حصار این ترس بیرون بجهیم. باید شجاعتِ زندگی کردن داشته باشیم. حجابِ ذهن را پاره کنیم و رنگین‌کمانِ

رنگارنگ و باشکوه زندگی را ببینیم. به محض آنکه از حصار ترس بیرون می‌جهی، از اسارتِ جامعه بیرون آمده‌ای. جامعه، ذهن را می‌سازد و ذهن، جامعه را. ذهن و جامعه، همبسته‌اند. باید هرآنچه را که دروغین است و روی زندگی را می‌پوشاند کنار بگذاریم. باید واقعی شویم و زندگی واقعی را تجربه کنیم. این کار دشوار و پُرمخاطره است. باکی نیست. ما برای ننگ داشتنِ ماسک‌های خود و ادامه‌ی این بازیِ مسخره، بهای گزافی می‌پردازیم. حیف است. این همه سرمایه‌گذاری برای هیچ، برای پوچ. عواقبِ خودبودن

را، هرچه هست، بپذیر، خودت باش و در این جا و اکنون زندگی کن. آینده را به پای زمان حال بریز. پیش از من و تو نیز میلیاردها میلیارد نفر دیگر آمده‌اند و زندگی خود به پای آینده‌ای موهوم ریخته‌اند و رفته‌اند. اکنون از آن‌ها جز غباری برجای نمانده است. نیک بنگر، خاکی که به زیر پای هر نادانی‌ست، کفِ صنمی و چهره‌ی جانانی‌ست. هرخشت که بر کنگره‌ی ایوانی‌ست، انگشتِ وزیری و سرِ سلطانی‌ست. بنابراین، هیچ‌گاه حال را قربانی آینده نکن. این لحظه تمامیتِ تو را دربر می‌گیرد. لگدی به تمامی اعتبارها و

اشراقها

وهم‌ها و ترس‌ها و دغدغه‌ها و نتیجه‌ها بزن و بیرون
رو. نگرانِ نتیجه‌ها نباش.

عواقبِ خودبودن را، هرچه هست، بپذیر، خودت
باش و در این‌جا و اکنون زندگی کن.

ما از خلاقیت و خودجوشی می‌ترسیم، زیرا از اشتباه کردن می‌ترسیم. نَفْسِ اشتباه کردن بد نیست. از اشتباه کردن ترسیدن و یا در اشتباه ماندن بد است. ذهن از ترس‌های ما تغذیه می‌کند.

نَفْس، طالب آن است که مهم جلوه کند. به همین دلیل، به ترفندهایی احمقانه متوسل می‌شود. حماقت زاده‌ی نَفْس است و نَفْس، زاده‌ی ذهن ما. تا می‌توانی خود را از دخل و تصرفِ ذهن دور کن. مصلحت‌اندیشی‌ها را که نظر به آینده دارند، رها کن. در زندگی‌ات حاضر شو و زندگی کن. این امر، نخستین بارقه‌ی بصیرت را

اشارات

بر تو می‌تاباند. طبیعی بودن، آغاز بیداری‌ست. بیداری، گام‌های تو را برای پیمودن زندگی خود، استوارتر می‌کند. رهرو راه خویش بودن، شیرینی شادی و وجد بی‌پایان را به تو می‌چشانند. آنگاه از ته دل خواهی خندید. خنده‌ای که پوسته‌ی دانه‌ی وجودت را می‌شکند و استعدادی را که در دل دانه‌ی تو پنهان است، سبز می‌کند.

بیداری، گام‌های تو را برای پیمودن زندگی خود، استوارتر می‌کند.

دیروزی وجود ندارد؛ فقط امروز هست. حتی امروز هم گذشته است؛ همین لحظه‌ی حال است که وجود دارد. ذهن، زمان را به گذشته و حال و آینده تقسیم می‌کند. در حالی که فقط زمان حال است که واقعی است. ذهن همواره از گذشته به حال و از حال به آینده حرکت می‌کند. زمانی تو در رحم مادر، سلولی بیش نبود. سلولی که حتی با چشم غیرمسلح نیز دیده نمی‌شد. اما اکنون موجودی به کل متفاوت هستی. اکنون جوان هستی، اما بزودی پیر و شکسته خواهی شد. اکنون زنده‌ای، اما روزی مرده خواهی بود.

هنگامی که ذهن به همه‌ی این چیزها فکر می‌کند و جنین و جوان و پیر و مرده را در کنار هم می‌چیند، دچار تناقض می‌شود. چگونه ممکن است جنین، همان جوان باشد؛ جوان، همان پیر باشد؛ پیر، همان مرده باشد و این‌ها همه، یکی باشند؟ برای ذهن، تولد و مرگ، دو امر متناقض‌اند؛ با هم جمع نمی‌شوند. برای مثال، وقتی تولد هست، مرگی نیست؛ وقتی مرگ هست، تولدی نیست. اما برای هستی، امور متناقض وجود ندارد. این ذهن است که به گذشته و حال و آینده نگاه می‌کند و این‌ها را متناقض و غیرقابل جمع

می‌بیند.

این ذهن است که دیروز را با تمامیِ محتویات آن، حمل می‌کند. غبارهای دیروز، مانع شنیدنِ امروزِ تو می‌شوند. تو واقعیت از صافیِ دیروز عبور می‌دهی، در نتیجه نمی‌توانی واقعیت را ببینی و بشنوی.

دیروز را باید گذاشت و گذشت. باید در این جا و در لحظه‌ی حال بود. تناقضی موجود نیست، اما اگر به دیروز و امروز به‌عنوان دو امری که هم‌اکنون به یکسان واقعیت دارند، نگاه کنی، تناقضات سربرمی‌آورند. اگر تولد و مرگ را دو امر جدا و بی‌ارتباط ببینی، تناقضات

پدیدار می‌شوند. در هستی، تناقضی درکار نیست. ذهن، خاستگاه همه‌ی تناقضات است. چرا باید درباره‌ی دیروز فکر کنی؟ اگر به دیروز بیندیشی، چگونه می‌توانی امروز این‌جا باشی؟ این امر دشوار است. از قیدِ دیروزها رها شو. گذشته را رها کن. در لحظه‌ی حال شیرجه برو و زندگی کردن را بیاموز. این‌جا باش. لحظه‌های حال، همواره تازه‌اند. تابوتِ گذشته، همواره موجب دردسر است. اگر دیروز را بر دوشِ ذهنت حمل کنی، از امروز درمی‌مانی. غبار دیروزها را از روی پرده‌ی چشم‌ها و

گوش‌هایت بتکان.

اگر در همین لحظه‌ی واقعی زندگی کنی، انسجامی را
می‌یابی که از آن سیستمی فلسفی نیست، بلکه از آن
زندگی است. انسجامی که از ذاتِ تو می‌جوشد، نه از
ذهنِ تو.

اگر دیروز را بر دوشِ زهنت حمل کنی، از امروز درمی‌مانی.

مریدی نزد عارفی آمد و پرسید: «چرا بعضی‌ها این قدر عالم‌اند و بعضی‌ها این قدر جاهل؟ چرا بعضی‌ها این قدر زیبايند و بعضی‌ها این قدر زشت؟ این عدم تناسب از کجاست؟ اگر خدایی هست و عادل است، پس چرا به بعضی‌ها صد ناز و نعمت می‌دهد، و به بعضی‌ها نان جویی آغشته در خون؟ در ضمن به من پاسخ‌های تکراری ندهید. از همه‌ی پاسخ‌های کلیشه‌ای بیزارم. سرچشمه‌ی این همه اختلاف کدام است؟»

عارف جواب داد: «صبر کن! این رازی‌ست که در خلوت به تو خواهم گفت. بگذار دیگران بروند.» آن

مرید صبر کرد. مردم دسته دسته می آمدند و می رفتند، اما صومعه همچنان شلوغ بود. غروب شد. همه رفته بودند. مرید گفت: «آیا وقتش است؟» عارف گفت: «با من بیرون بیا.» ماه داشت بالا می آمد. عارف، آن مرید را به باغ برد و به او گفت: «به آن درخت نگاه کن، كوچك است. به این درخت نگاه کن، بزرگ است. من سالهاست با این درختان زندگی کرده ام، اما هیچ وقت گلایه ای از این درختان نشنیده ام. من نشنیده ام که یکی بگوید چرا آن درخت بزرگ و من كوچك ام. ذهن من نیز زمانی چنین پرسش هایی گزنده را طرح می کرد. اما

اشارات

ذهن را کنار گذاشتم، این پرسش‌ها نیز رخت بر بستند. اکنون می‌دانم. این درخت، کوچک و آن درخت، بزرگ است. همین. مسئله‌ای هم نیست. این ذهن است که مقایسه می‌کند. اگر ذهن نباشد، مقایسه‌ای هم درکار نیست، و هنگامی که مقایسه‌ای وجود نداشته باشد، هستی نقاب از چهره برمی‌گیرد و رازها و زیبایی‌هایش را بر تو آشکار می‌کند. آنگاه خواهی دانست که کوچک، بزرگ است و بزرگ، کوچک. آنگاه همه‌ی تضادها و تناقض‌ها در اقیانوس وحدت حل می‌شوند.»

حجابِ ذهن را بینداز و به هستی گوش بسپار. من ذهن
نیستم. تو ذهن نیستی. ما دلایم. گل نیستیم. ما دلایم،
اما نه پاره پاره. ما دلایم، اما یگانه ایم. بیا در این
یگانگی غرقه شویم. باقی همه بهانه است. لگدی به
همه‌ی بهانه‌ها بزنیم و بیرون برویم.

حجابِ ذهن را بینداز و به هستی گوش بسپار.

بزرگ‌ترین معجزه‌ی زندگی، آن است که آدمی معمولی باشیم. نَفْس همواره سعی دارد از ما آدمی فوق‌العاده بسازد. نَفْس می‌خواهد ما کسی باشیم؛ کسی که چشم‌ها را به خود جلب می‌کند و همه را مات و مبهوتِ خود می‌سازد. بعضی‌ها به این خواسته‌ی نَفْس از طریق ثروت پاسخ می‌گویند و کسی می‌شوند. بعضی‌ها به این خواسته‌ی نَفْس از طریق قدرت و پُست و مقام پاسخ می‌دهند و کسی می‌شوند. بعضی‌ها به این خواسته‌ی نَفْس از طریق انباشتن اطلاعاتی عظیم در حافظه‌ی خود پاسخ می‌دهند و کسی می‌شوند. بعضی‌ها خود را انسانی

وارسته و صاحبِ کمالاتِ معنوی معرفی می‌کنند و کسی می‌شوند. همه می‌خواهند کسی باشند؛ کسی که مثل هیچ‌کس نیست. کسی نمی‌تواند معمولی بودن را تحمل کند. بدین‌سان همه بنده‌ی تمجید و تحسین دیگران‌اند. بدین‌سان همه ضعیف‌اند و محتاج. بدین‌سان همه در اوج ثروت و قدرت و اعتبار، در حقیقت ذلت و نیاز و وابستگی دست‌وپا می‌زنند. معجزه آن نیست که در هوا پیری و یا از این‌سوی رودخانه بر روی کاغذی در آن‌سوی رودخانه چیزی بنویسی. معجزه آن است که به چنان سطحی از قدرت

باورنکردنی درون بررسی که بتوانی معمولی بودن خود را با طیبِ خاطر بپذیری. آنگاه که دیگر طالبِ تحسین و تمجیدِ خلق نیستی، آنگاه که هستی و گویی که نیستی، آنگاه که در عینِ حضور، غایب‌ای، و در عینِ غیبت، حضور داری، معجزه‌ای بزرگ در تو رخ داده است.

به شیخ ابوسعید ابوالخیر گفتند: «فلان زاهد می‌تواند بر روی آب راه برود.» شیخ گفت: «کاری ندارد، قورباغه‌ای هم بلد است بر روی آب راه برود.» گفتند: «فلان کس پرواز می‌کند و خود را در هوا نگه

می‌دارد.» شیخ گفت: «این کاری‌ست که از عهده‌ی مگسی هم برمی‌آید.» گفتند: «فلان عابد در چشم‌به‌هم‌زدنی از این شهر به آن شهر می‌رود، طُیُّ الارض دارد.» گفت: «شیطان نیز در چشم‌به‌هم‌زدنی از مشرق به مغرب می‌رود. این کارها چندان هم چشمگیر و خارق‌العاده نیست. طُرفه آن است که کسی بتواند معمولی باشد. یعنی در میان مردم زندگی کند، بنشیند، برخیزد، بخورد، بخوابد، بخرد، بفروشد، ازدواج کند، با خلق درآمیزد، بخندد، در مصیبتِ دیگران همدردی کند، در جشنِ دیگران دست‌افشانی و

اشراقها

پایکوبی کند و درعین حال، کومه‌ی جانش را ارزان
نفرودشد. اصلاً نفرودشد.»

بزرگ‌ترین معجزه‌ی زندگی، آن است که آدمی معمولی
باشیم.

ذهن هنگامی قدرتمند می‌شود که آن را محدودتر کنی و از دامنه‌ی وسعتِ آن بکاهی. مانند پرتوهای خورشید که اگر به وسیله‌ی یک عدسی متمرکزشان کنی، چنان قدرتی می‌گیرند که آتش به پا می‌کنند. این پرتوها همه‌جا هستند و فقط گرمایی ملایم ایجاد می‌کنند، اما اگر توسطِ عدسی متمرکز شوند، حرارت‌شان به‌طور باورنکردنی بالا می‌رود.

ذهن نیز چیزی نیست، جز انرژی. در واقع انرژیِ ذهن نیز از جنس انرژیِ خورشید است. فیزیک‌دان‌های جدید این را اثبات کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند که ذهن در

انرژی الکتریسیته‌ای با ولتاژِ معین است. اگر بتوانی انرژی الکتریسیته‌ی ذهن را توسط یک عدسی، متمرکز کنی و مدام ذکر بگویی و تکرار کنی و تمامی انرژی ذهن را در آن کلمه‌ی کلیدیِ ذکرِ خود متمرکز سازی، قدرتِ انرژیِ ذهن به‌طور شگفت‌انگیز بالا می‌رود. این جاست که تو می‌توانی کارهایی خارقِ عادت بکنی. تمرکز است که چنین نیرویی را به ذهن تو می‌دهد. اما انجام دادن این کارها به‌هیچ‌وجه نشانه‌ی علو درجاتِ معنوی کسی که این کارها را انجام می‌دهد نیست. اتفاقاً این کارها بشدت مادی‌ست. توانِ انجام دادنِ این

کارها، به تمرین و تمرکز بستگی دارد. بعضی‌ها شیشه‌خرده می‌خورند، بعضی‌ها آتش قورت می‌دهند، بعضی‌ها میخ در سرشان فرو می‌کنند، بعضی‌ها سیخ قورت می‌دهند. این کارها نباید موجب اعجاب و شگفتی شود. این‌ها دلیل معنویتِ عاملان‌شان نیست. این‌ها بشدت مادی‌ست؛ افزایش قدرت برای انجام بعضی از کارهای باربط و بی‌ربط است. قدرت هیچ‌گاه نمی‌تواند به معنویت گره بخورد. تفاوت دین و جادو نیز در همین نکته است. جادو به دنبال قدرت است، دین به دنبال معنویت. علوم غریبه، به جادو مربوط

است، نه به دین. به نام دین، نباید به اشائهی جادو پرداخت. این کار خطرناک است.

می‌توان انرژی ذهن را متمرکز کرد و بعضی از کارهای خارق‌عادت را انجام داد. اما انجام این امور چه دردی را از دردهای بشر دوا می‌کند. آیا باعث افزایش کمالات معنوی آدم‌ها می‌شود؟ آیا بصیرت می‌بخشد؟ آیا عشق را اشائه می‌دهد؟ بدیهی‌ست یک اثر برجسته در این کارها هست، و آن این است که خود را گم کنی. زیرا با تمرکز برای رسیدن به توان انجام این کارهای خارق‌عادت، این کارها در کانون توجه تو قرار

می‌گیرد و تو خود از کانون توجه خود خارج می‌شوی. بنابراین، با تمرکز، می‌توانی صاحب قدرتی شوی که به این درخت بگویی: خشک شو! و این درخت بی‌درنگ خشک شود. می‌توانی به سردرد کسی بگویی: متوقف شو! آنگاه سردرد او بی‌درنگ متوقف می‌شود. یا به عکس. خیلی کارهاست که تو قادر به انجامشان هستی. آنگاه مردم تو را به عنوان آدمی که صاحب قدرت‌های استثنایی است خواهند شناخت. اما هرگز تو را به عنوان مرد خدا نخواهند شناخت. مرد خدا ظرف آلوده‌ی ذهن را به کل بیرون آورده و دور انداخته

اشراقها

است. انرژی او به هیچ وجه در جهت کسب قدرت، متمرکز نیست. انرژی او فوران می کند و در همه ی جهات جاری می شود. او عدسی تمرکز ندارد. قدرت، در کانون توجه او نیست. او خود در کانون توجه خود است و در این کانون، خدا نشسته است. او از گذرگاه خویشتن به خدا دسترسی دارد، نه از معبر تنگ و باریک و متمرکز قدرت.

مرد خدا ظرف آلوده ی ذهن را به کل بیرون آورده و دور انداخته است.

ذهن به مثابه‌ی يك صافی عمل می‌کند. هر اطلاعی که به تو می‌رسد، ابتدا توسطِ ذهن تعبیر و تفسیر می‌شود، آن‌گاه به تو می‌رسد. ذهن نمی‌تواند قبول کند که تو دریافت‌کننده‌ی خبرهای دست‌اول باشی. تو حتی در خواب هم آلتِ دستِ ذهن قرار می‌گیری. از روانشناسان بپرس. ذهن در خوابِ تو هم به بازی‌گری‌های خویش ادامه می‌دهد و تو را فریب می‌دهد. فروید کشف کرد که رؤیاهای ما نیز صادقانه نیستند. ما در خواب هم ریا می‌کنیم. در بیداری و در ضمیرِ ناخودآگاه‌مان، مرگِ یکی از نزدیکان‌مان را

خواهانیم. در خواب، نه او را، بلکه يك نفر را که به او شباهت دارد، می‌کشیم.

مردی به دوستش می‌گفت: «دیشب خوابی دیدم! به‌به! چه خوابی! خواب دیدم به جزیره‌ی قناری رفته‌ام و دارم يك بستنی خوشمزه می‌خورم. روی میز پُر بود از غذاهای عالی. من تا به حال غذاهایی به این خوبی ندیده بودم.» دوستش گفت: «شوخی می‌کنی. تو به این می‌گویی خوابِ خوب؟ من دیشب خواب دیدم که الیزابت تایلور و مرلین مونرو به دیدنم آمده‌اند.» مرد اولی هیجان‌زده پرسید: «پس چرا مرا خبر نکردی؟»

عشق، نفس، پرواز

دوستش گفت: «اتفاقاً به تو زنگ زدم، اما زنت گفت
که به جزیره‌ی قناری رفته‌ای.»
ذهن تو، حتی در خواب نیز گولات می‌زند و دنیا‌هایی
ساختگی را برایت به ارمغان می‌آورد: جزیره‌ی
قناری، الیزابت تایلور، مرلین مونرو! تو حتی به خواب
دیگری هم غبطه می‌خوری: چرا من را خبر نکردی؟

ما در خواب هم ریا می‌کنیم.

به مرتاضها نگاه کن. نَفْسِ آن‌ها بسیار ظریف عمل می‌کند. چرا؟ زیرا آن‌ها بیش‌ترین مداخله را در طبیعتِ خودشان انجام داده‌اند. نَفْسِ آن‌ها مکارتر شده است. آن‌ها میل جنسی‌شان را کشته‌اند، عشق را در وجودشان نابود کرده‌اند، خشم‌شان را سرکوب کرده‌اند، احساسِ گرسنگی را در خود از بین برده‌اند، حواس‌شان را زایل کرده‌اند. این‌همه مداخله در کار طبیعت! آن‌ها حق دارند خودخواه باشند؛ زیرا حالا دیگر کسی شده‌اند! به چشمان‌شان نگاه کن. در چشمان‌شان چیزی جز نَفْسِ و خودخواهی نمی‌بینی.

ممکن است بدن‌شان را کشته باشند، اما نفس‌شان در نهایت سرزندگی و شادابی‌ست. تا ظرفِ ذهن پابرجاست، مظلوفِ آن که نفس باشد هرگز نمی‌میرد. البته ممکن است ازدهای نفس، از غم بی‌آلتی افسرده باشد، اما نمرده است.

مارگیری به کوه رفت تا ماری بگیرد. کوه، همان ظرفِ ذهنِ ماست. مارگیر مار را برای آن می‌خواست تا با نمایش دادنِ آن، رزق و روزیِ خود را تأمین کند. او مار را از بهر یاری می‌خواست. زمستان بود؛ مانند بصیرتِ ما که همواره در حالتِ سرما و افسردگی‌ست،

نه در حالت بهاری و شکوفایی. مارگیر در میان برف و یخ، ازدهای مرده‌ی بزرگی را دید که دیدن‌اش، دل را از ترس و وحشت می‌آکند. فقط در زمستان و در میان برف و یخ است که می‌توان به چنین ازدهایی برخورد. نفس هم در زمستان بصیرت و خودآگاهی، بزرگ و ترسناک می‌شود. مارگیر می‌خواست مار را دستمایه‌ی شگفتی دیگران کند. ما نیز نفس را چنان باد می‌کنیم که مایه‌ی شگفتی دیگران شویم و به دیگران بقبولانیم که معمولی نیستیم. شگفتا از این همه نادانی و جهل! آدمی از آن رو از طبیعت خویش می‌برد و به مداخله‌ی

ذهن تن می‌دهد، که گوهر خود را نمی‌شناسد. آن‌گاه
بازیچه‌ی نفس می‌شود. صدهزاران نفس و ذهن در
برابر شکوه طبیعی بودن، خیره می‌مانند. اما چرا انسان
خیره و حیرانِ مارهای ذهن شده است؟ مارگیر آن
اژدها را برداشت و با خود به بغداد برد. بغداد، یعنی
مأمَنِ همه‌ی آرزوهای ما. او می‌خواست بر مردم منت
هم بگذارد، که من با هزار رنج و سختی این اژدها را
به چنگ آورده و برای نشان دادن به شما آورده‌ام. به
آدم‌هایی که به خاطر اژدهای نفس‌شان به مردم تفاخر
می‌فروشدند و باد به غبغب می‌اندازند، نگاه کنید. این

اژدها که در ظرفِ مسمومِ ذهنِ آنها تولید شده، یا ثروت است، یا قدرت است و یا دانسته‌ها و اطلاعات‌شان. عوام هم با جهل و خیرگی‌شان، همواره به این اژدها غذا می‌دهند. مارگیر گمان می‌کرد که اژدها مرده است، اما اگر با چشمانِ طبیعتِ خویش در اژدها نگاه می‌کرد، می‌دید که اژدها نمرده، بلکه در سرما و برف، بی‌حس و افسرده شده است. او مصیبت‌ها کشید و آن اژدها را حفظ کرد و سالم به بغداد آورد. غلغله در شهر افتاد که مارگیری شکاری بس شگفت‌انگیز آورده و به نمایش گذاشته است.

صدهزاران احمق، که هرکدامشان به دهی آباد می‌ارزد، گردآمدند. آن‌ها شکارِ مارگیر بودند و مارگیر شکارِ اژدها، که همان نفسِ او بود. مردم، خیره‌ی اژدها بودند و مارگیر، خیره‌ی مردم. رفته‌رفته مردم جمع شدند. جای سوزن انداختن نبود. صدهزاران ژاژخای، زُل زده بودند. مارگیر هنگامه‌ی خود را آغاز کرد. او اژدها را از زیر جُل و پلاس بیرون آورد و در آفتاب، به تماشای مردم گذاشت. آفتاب داغ عراق بر مار افتاد و یخ‌های تنش را باز کرد. اژدها از افسردگی بیرون آمد و جنبید. مردم از جنبشِ

اژدها، وحشت زده گریختند. مارگیر درجا خشك شد.
اژدها هم مارگیر را لقمه‌ای کرد و فروداد.
بعضی‌ها می‌پرسند: «چگونه بنیاد نَفْس را براندازیم؟»
می‌گویم: پیش از هر چیز، بگویید براندازنده‌ی بنیادِ
نَفْس کیست؟ اگر خودِ نَفْس است، پس با این تلاش‌تان،
بدتر به او غذا می‌رسانید و او را فربه‌تر می‌کنید. البته
ممکن است روزی ادعا کنید که نَفْس را برانداخته‌اید،
اما نَفْس همین ادعاتان، نفسانی است. با این ادعا، نَفْس
را ظریف‌تر ساخته‌اید.
گفتند: «شیطان حيله‌گری شگفت است.» گفتیم: «به

چنگ‌اش خواهم آورد.» به چنگ‌اش آوردم. لبخندِ رضایتی بر لبانم نشست. نیک نگریستم. شیطان از چنگم گریخته و بر لبانم نشسته بود!

نفس دوست دارد مغلوب جلوه کند، اما غالب باشد. برای مغلوب ساختن نفس، تنها یک راه وجود دارد: مداخله نکردن در جریان طبیعی سیر درون. خیلی از بازی‌های ما برای غلبه بر نفس، در واقع، مدد رساندن به نفس است. این نکته را باید خوب فهمید. نباید با خود کلنچار رفت. این کلنچارها، نفس را تقویت می‌کند.

مرتاضها و راهبان با خود می‌جنگند؛ سربازها و تجار با دیگران. راهبان و مرتاضان زیرک‌ترند. آنها وارد جنگی شده‌اند که پیروزی در آن قطعی‌ست. زیرا در جنگ با خود، کسی جز خود در مقابل نیست. جنگی که تنها يك طرف دارد، معلوم است که شکستی ندارد. زیرا اصلاً رقابتی در کار نیست. بنابراین، آنهایی که زرنگ‌ترند، از دنیا می‌گیرند و شروع می‌کنند به جنگیدن با خود. آنهایی که ساده‌ترند، در دنیا می‌مانند و با دیگران می‌جنگند. اما يك چیز در هر دو مورد مشترك است: جنگیدن. هر دوی این دو گروه،

عشق، نفس، پرواز

درگیراند.

نیلی از بازی‌های ما برای غلبه بر نفس، در واقع، مدد رساندن
به نفس است.

همه‌ی هستی، معجزه است، جز انسان. انسان در اسفل‌السافلین نفسانیت است، مگر آنکه به نیروی معجزه‌ی طبیعی‌بودن، خود را بالا بکشد و تعالی ببخشد. همه‌ی هستی، معجزه است. اگر چشم باز کنی، معجزاتِ پی‌درپی را در اطرافِ خود می‌بینی. همه‌ی هستی، معجزه است، اما انسان خود را از دایره‌ی ارتباطِ هستی خارج کرده است. چرا؟ زیرا خدا او را از خوردنِ میوه‌ی ممنوعه منع کرد و او خورد. آن میوه چه بود؟ میوه‌ی دانسته‌ها. همه‌ی میوه‌ها مجازاند، جز این یکی. اما شیطان دست به

اغوای آدمی زد. البته ابتدا حوا را اغوا کرد. شیطان همواره از طریق زن وارد می‌شود. چرا؟ زیرا زن، بُعد لطیفِ مرد است. ورود به ساحتِ مرد دشوار است. مرد زُمخت و خشن است. او ایستادگی می‌کند و می‌جنگد. بنابراین، باید از راهِ این بُعدِ لطیف وارد شد. بنابراین، شیطان به حوا گفت: «این تنها میوه‌ی شایسته‌ی خوردن است. به همین دلیل خدا شما را از خوردن‌اش منع کرده است. اگر از این میوه بخورید، جاودانه خواهید شد، مانند خدایان خواهید شد. خدا خواهید شد.» و سوسه چنان قوی بود که حوا تاب

نیاورد. او شوهرش، آدم را نیز ترغیب کرد تا از میوه‌ی آن درخت بخورد. آدم سعی کرد که بگوید این کار خوب نیست، زیرا خدا از انجام‌اش نهی کرده است. اما معلوم است، هنگامی که تو بین دو امر، انتخابِ حرفِ زنت و حرفِ خدا، مخیر باشی، مجبوری حرفِ زنت را انتخاب کنی! در غیر این صورت، جهنمی به پا می‌کند که جهنمِ واقعی برایت هتل هفت‌ستاره جلوه کند! و این کاریست که از عهده‌ی خدا هم بر نمی‌آید. واقعاً چاره‌ای نمی‌ماند. بنابراین، آدم هم تصمیم گرفت از میوه‌ی آن درخت بخورد. هنگامی که آدم از میوه‌ی

درختِ ممنوعه تناول کرد، به نفسِ خویش آگاه شد. او گفت: «من هستم.» او دانست که هست و بلافاصله از بهشت رانده شد.

این داستان، بسیار زیباست. این داستان، کلیدِ رازهای بسیار است. این دانسته‌های توست که تو را از بهشت بیرون می‌کند. پیش از آن، آدم روحی کودکانه داشت. او برهنه بود و نمی‌دانست که برهنه است. او برهنه بود و نمی‌دانست که برهنگی، گناه است. او عاشقِ حوا بود، اما عشقش طبیعی بود. گناه، معنایی نداشت. زیرا گناهی رخ نداده بود. در زندگیِ کودکانه و معصومانه،

گناهی وجود ندارد. تنها آدم بزرگها هستند که گناه می‌کنند. کودکان به هیچ وجه گناهکار قلمداد نمی‌شوند. کودکان معصوم‌اند، زیرا نمی‌دانند که «هستند».

آدم و حوا، روحی کودکانه و بی‌پیرایه داشتند. آنها از همه‌ی مواهب بهشتی بهره‌مند می‌شدند، اما خودی‌شان، مانع بهره‌مندی‌شان نبود. آنها خود بخشی از این معجزه بودند. آنها هنگامی که گرسنه می‌شدند، می‌خوردند، هنگامی که تشنه می‌شدند می‌نوشتند و هنگامی که احساس خواب‌آلودگی می‌کردند، می‌خوابیدند. همه‌چیز طبیعی بود و ذهن

مداخله‌ای نداشت. آدم و حوا بخشی از این جهان بزرگ بودند: جاری مانند رود، شکوفا مانند گل، نغمه‌خوان مانند پرنده. آن‌ها جدا نبودند. جدایی هنگامی آغاز شد که علم به این که «من هستم» حاصل شد.

نخستین اقدام آدم و حوا آن بود که برهنگی خویش را بپوشانند. کودکی‌شان از دست رفته بود. مرحله‌ی آگاهی کودک به برهنگی خویش، همان مرحله‌ی خروج آدم و حوا از بهشت است.

همه‌ی هستی، همان بهشت موعود است. تو از هستی

اشراقها

بیرون رانده شده‌ای.

در زندگیِ کودکانه و معصومانه، گناهی وجود ندارد. تنها آدم بزرگ‌ها
هستند که گناه می‌کنند.

هنگامی که طفلی گرسنه است، می‌گیرد و غذا می‌خواهد. هنگامی که طفلی خوابش می‌آید، به خواب می‌رود. ما به اشتباه سعی می‌کنیم کنش و واکنش‌های طبیعی بچه‌ها را سامان بدهیم. بدین سان طبیعی بودن را از آن‌ها می‌ستانیم و ماسک‌ها را به جای آن‌ها می‌نشانیم. اغلب دستورالعمل‌های تربیتی، ارائه‌ی طریقی‌ست برای سرکوب طبیعت بچه‌ها، نه راهی که به رشد آن‌ها بینجامد. ما به بچه‌ها یاد می‌دهیم که چگونه ما را فریب بدهند. ما هیچ‌وقت سعی نکرده‌ایم به طبیعت بچه‌ها اعتماد کنیم. ما با این کارمان کودکی

و معصومیت را نابود می‌کنیم. ما کودکانمان را و می‌داریم تا مانند آدم‌بزرگ‌ها رفتار کنند. گویی رفتار آدم‌بزرگ‌ها رفتاری تحفه است. مرده‌شور رفتارِ پُر تکلفِ آدم‌بزرگ‌ها را ببرد! وقتی کودک می‌آموزد که چگونه خودِ دروغینش را وارد عرصه‌ی زندگی کرده و خودِ حقیقی‌اش را سرکوب کند، آن‌گاه همه‌ی زندگی او دروغ می‌شود. زندگی دروغین، زندگی دروغین است، زندگی واقعی نیست، اصلاً زندگی نیست. ما بچه‌ها را مجبور می‌کنیم بی‌آنکه خواب‌شان بیاید، بروند و بخوابند. خواب امری درونی‌ست. اگر خواب در درون

غلبه کند، کودک خود به خود به خواب می‌رود. لازم به اجبار نیست. غذا خوردن بچه‌ها نیز اجباری شده است. پدر و مادرهایی که بچه‌ها را وادار به خوردن می‌کنند، در واقع، روح آن‌ها را می‌کشند تا جسم‌شان را پرواز کنند. گویی برای قصاب‌خانه گوسفند پرورش می‌دهند. نیازی به این همه زور و اجبار نیست. بدن خود به خود اموراتش را می‌گذرانند. اگر بدن کودک به غذا نیاز داشته باشد، او، بی‌آنکه نیازی به توصیه و اجبار ما داشته باشد، به سراغ غذا می‌رود و به قدر کفایت می‌خورد. بچه‌ها را قدری به حال خود

بگذارید. زندگی را و کودکی را از آنها دریغ نکنید.
تلاش نکنید از آنها ماشین‌های بی‌احساسِ دکتر و
مهندس بسازید.

پدر و مادرها نمی‌دانند که با این رفتارشان، چه
تصویری از خویش در ذهن بچه‌ها ثبت می‌کنند. بدون
استثنا بچه‌ها آنها را احمق تصور می‌کنند. و البته این
تصویریست منطبق با واقع. آنها فکر می‌کنند این پدر
و مادرها هستند که چیزی کم دارند. چگونه ممکن
است بچه‌ای که خوابش نمی‌آید، به‌زور بخوابد؟ او
فقط خود را به خواب می‌زند. خود پدر و مادرها نیز

نمی‌توانند به زور بخوابند، پس چگونه توقع دارند
فرزندان‌شان این‌گونه باشند؟

اما این شیوه‌ی رایج و مخرب تربیت کودکان ماست.
شیطان به همین شیوه اغوا می‌کند و به واسطه‌ی ما
کودکان را از بهشت طبیعی‌بودن و خودبودن بیرون
می‌راند. این فقط آدم و حوا نبودند که در بهشت به
دنیا آمدند، بلکه هرکودکی در بهشت به دنیا می‌آید.
زیرا بهشت فقط زادگاه آدم نیست، بلکه زادگاه همه‌ی
آدمیان است. این جامعه است که نقش شیطان را ایفا
می‌کند و کودکان را از بهشت‌شان بیرون می‌راند.

بدیهیست که پدر و مادرها نیز بخشی از جامعه‌اند. جامعه به شیوه‌ی خود اغوا می‌کند. جامعه است که مدام با امرها و نهی‌های خود، کودکان را از حالت طبیعی و بهشتی‌شان می‌راند و از آنها نفس می‌سازد. نفسی که بنیادش بر توهم و فریب استوار است. تنها کرامت و معجزه‌ی ممکن، آن است که دوباره به این بهشت وارد شویم و کودکی و بی‌پیرایگی پیشه کنیم. جلوی جاری طبیعت، سد ننزیم و از آب زلال رونده، مرداب نسازیم. با طبیعت جاری، جاری شویم. ما عین طبیعت‌ایم. ما بخشی از راز بزرگی هستیم که

دارد اتفاق می‌افتد.

طبیعی‌بودن، برای ما بسیار دشوار است. ما به ذهن خو کرده‌ایم، معتادش شده‌ایم. اگر بگویمت که طبیعی باش. سعی می‌کنی طبیعی باشی و با سعی‌ای که می‌کنی، از طبیعی‌بودن می‌مانی. برای طبیعی‌بودن نباید سعی کرد. سعی برای طبیعی‌بودن، طبیعی نیست. اگر بگویمت که سعی نکن طبیعی باشی، آن‌گاه سعی می‌کنی که سعی نکنی. اگر بگویم منفعل باش، آن‌گاه فعالانه سعی می‌کنی منفعل باشی. تو به این کارها و فعالیت‌ها معتادای.

بنابراین، درك این نکته بسیار ضروری است که به هیچ‌گونه تلاشی نیاز نیست. هرگونه اقدامی از جانب تو، موجب محرومیتات از آن معجزه می‌شود. پس چه باید کرد؟ هیچ. تنها يك احساس را باید تقویت کرد: به طبیعتِ خویش احترام بگذار. البته در ابتدا دشوار است. زیرا عادت کرده‌ای که به وسط پیری. عادت کرده‌ای که همواره مداخله کنی. در ابتدا دشوار است، اما فقط سه هفته به طبیعتات اجازه بده نفس بکشد و جاری باشد. با طبیعتِ خود صادق باش. نه سرکوب‌اش کن و نه مجبور. نه بازاش بدار و نه

وادارش کن. فقط بگذار باشد. طبیعی باشد. چه عیبی دارد اگر بدنت گرسنه نباشد؟ چه عیبی دارد اگر خوابت نیاید؟ عیبی ندارد. اگر بدنت اقتضای خواب و خوراك ندارد، مهم نیست. مجبورش نکن که طوری دیگر باشد. اگر حالا میلی به غذا نداری، فوری قرص های اشتها را یکی بعد از دیگری فرو نده. نگران نباش. به موقع اش يك گاو را هم درسته قورت خواهی داد. خوابت نمی آید؟ خوب، برو پیاده روی، کتابی بخوان، موسیقی گوش کن، آوازی را زمزمه کن، مراقبه کن، دستی بیفشان و پایی بکوب. اما خود را به

خواب نزن. خواب خود خواهد آمد.
سه هفته کفایت می‌کند. البته سه هفته‌ای که خالی از
دخالت‌های بی‌جایِ ذهنِ تو باشد. اگر به ذهنِ خویش
اجازه‌ی مداخله بدهی، سه هفته که سهل است، سیصد
سال هم کفایت نمی‌کند. به ذهن اجازه‌ی مداخله نده،
بگذار حوادث آن‌طور که می‌خواهند اتفاق بیفتند. پس
از سه هفته، به بسترِ جریانِ طبیعت خواهی افتاد و
جاری خواهی شد. ناگهان خواهی دید که در میانه‌ی
میدانِ سبز بهشت ایستاده‌ای. آن‌گاه خواهی دید که
هرگز از بهشت رانده نشده‌ای؛ فقط گمان کرده‌ای که

تاکنون بیرون از بهشت بوده‌ای. معنای آگاهی میوه‌ی ممنوعه همین است. تو فقط گمان می‌کنی که هبوط کرده‌ای. تو تصور می‌کنی که از بهشت تبعیدات کرده‌اند. تو را به کجا می‌توان تبعید کرد؟ همه‌ی هستی، بهشتِ عدن است. تو را از این بهشت به کجا می‌توان فرستاد؟ همه‌ی خانه‌ی هستی را خدا اشغال کرده است. تبعید به چه معناست؟

همه‌ی خانه‌ی هستی را خدا اشغال کرده است.

ذهن خرمگسِ معرکه‌ی زندگی‌ست. کارِ ذهن، همین مزاحمت‌ها و مداخله‌هاست. اگر نمی‌توانی ذهن را از مداخله‌ها منع کنی، حداقل نگذار یکهو وسط بپرد و از تو جلو بزند. این کار، مراقبه‌ای ملایم است. منع صددرصدِ ذهن از مداخله دشوار است. بنابراین، از درصدی پایین شروع کن. حداقل بدان که ذهن چه می‌کند. بی‌تردید روزی خواهد رسید که در این‌جا و زمان حال بنشینی و ذهن نیز در میان نباشد. در این لحظه است که معجزه واقع شده است. در این‌جا و در این لحظه حضور داشتن، معجزه است.

ابتدا باید درون تو تغییر کند. آنگاه همه چیز خودبه خود تغییر خواهد کرد. اما اگر این قائده را برعکس کنی و بخواهی از تغییرِ ظواهر به تغییرِ درون برسی، هرگز موفق نخواهی شد.

تغییرِ درون، مستلزمِ سرکوب کردنِ غرایز و خواهش‌ها نیست. کسانی که غرایزِ خویش را سرکوب می‌کنند، حریص‌تر می‌شوند. زیرا سرکوبیِ غرایز و خواهش‌ها، ذهن را بیشتر و بیشتر درگیر آن‌ها می‌کند. آنگاه همه‌ی زندگی‌ات آلوده و کثیف می‌شود. فروید می‌گوید: «نود درصد آدم‌ها به دلیلِ سرکوبِ

غرایزشان، دیوانه‌اند. «
فقط نحوه‌ی بودنِ خود را عوض کن. آنگاه همه‌چیز با
آن دگرگون خواهد شد.
بعضی‌ها شهوت‌رانند. چرا؟ زیرا عصبی و ناآرام‌اند و
بدین وسیله آرامش را در شهوت‌رانی جست‌وجو
می‌کنند. آن‌ها کسالتِ ناشی از شهوت‌رانی را آرامش
فرض می‌کنند. بنابراین، وقتی خواهش‌ها سرکوب شود،
تنش و عصبیت بیار می‌آید. غرق شدن در خواهش‌ها
به‌ظاهر راهی‌ست برای فروکاستن از عصبیت‌ها و
ناآرامی‌ها.

خودت را دگرگون کن، غذا، لباس، سر و وضع، غرایز و شهوات، خودبه‌خود دگرگون خواهند شد. این دگرگونی باید از اعماق وجود بجوشد و بیرون بیاید. این دگرگونی نباید در سطح وجود تو رخ بدهد. همه‌ی رنج‌ها و دردها در همین سطح وجود دارند. در اعماق وجود تو هیچ‌رنجی وجود ندارد. تو به دریا می‌مانی. برو دریا را تماشا کن. همه‌ی رنج‌ها و دردها موج‌ها و آشفتگی‌های دریا، در سطح‌اند. در اعماق دریا، تلاطم و آشفتگی‌ای وجود ندارد. همه آرامش است و سکون.

اشراق‌ها

ابتدا به اعماق دریای وجودت برو. در آنجا به آرامشی شفاف برمی‌خوری. دست هیچ‌اضطرابی به ژرفای آرام تو نمی‌رسد. در آنجا درنگ کن. آن نقطه، سرچشمه‌ی همه‌ی دگرگونی‌هاست. در آن نقطه، تو ارباب وجود خویشتن‌ای. اکنون می‌توانی دست دیگران را بگیری و راه را نشان‌شان دهی. اکنون بی‌آنکه به خود فشاری بیاوری، می‌توانی اسقاطِ اضافات کنی. یعنی می‌توانی امور غیرضروری و زاید را از خود بریزی.

وقتی برای زایل کردن صفتی ناپسند و یا میلی مشکوک،

با خود می‌جنگی، ممکن است شاخ و برگِ آن‌ها را بچینی، اما ریشه‌های این صفات و امیال را تقویت کرده‌ای. با جنگیدن می‌توان عادت به سیگار کشیدن را از سر انداخت، اما عادتِ دیگری را جایگزین آن خواهی کرد. ممکن است به جویدنِ آدامس معتاد شوی. اعتیاد، اعتیاد است؛ تفاوتی نمی‌کند. تو معتاد شده‌ای که با دهان خود کاری بکنی. گویی هنگامی که دهانت سرگرم است، احساسِ آسودگی می‌کنی. زیرا عصبیت‌ها از طریق دهانت تخلیه می‌شوند. به همین دلیل است که بعضی‌ها به محض عصبانیت، سراغ

سیگار می‌روند. چرا چنین است؟ دلیل فروکاستنِ
عصبیت‌ها و تنش‌ها توسط کشیدن سیگار و یا جویدنِ
آدامس چیست؟

به يك كودك نگاه كن. وقتی عصبی می‌شود، دستش را
به دهانش می‌برد. نوک انگشتان و یا ناخن‌هایش را
می‌جود. كودك به شیوه‌ی خودش سیگار می‌کشد. این
نحوه‌ی سیگار کشیدنِ يك كودك در هنگام فشارهای
روحي‌ست. چرا این کار، كودك را آرام می‌کند؟ این
شیوه‌ی تمامی كودكان است. وقتی می‌بینند خواب‌شان
نمی‌آید، انگشت خود را به دهان می‌برند، احساس

آرامش می‌کنند و سپس می‌خوابند. چرا؟ زیرا کودک بدین‌سان انگشتِ خود را جانشینِ سینه‌ی مادر می‌کند. و غذا، آرامش‌بخش است. وقتی شکم گرسنه است، خواب به چشم نمی‌آید. وقتی شکم پُر است، آدم خوابش می‌آید. بدن به استراحت احتیاج دارد. به همین دلیل است که وقتی مادر سینه‌اش را در دهان نوزادش می‌گذارد و غذا و گرما و عشق را به دهان نوزاد می‌ریزد، نوزاد به خواب می‌رود. بدین‌سان نوزاد آسوده می‌شود، بی‌تابی‌هایش فروکش می‌کند. انگشت را کودکان جانشینِ سینه‌ی مادر می‌کنند. از انگشت

شیری بیرون نمی‌آید. انگشت، سینه‌ی واقعی نیست، بلکه سینه‌ای مصنوعی است. با وجود این، برای کودک آرامش‌بخش است. هنگامی که این کودک بزرگ‌تر می‌شود، اگر در انظار انگشت‌اش را بمکد، گمان خواهی کرد که او دیوانه شده است. بنابراین، برای آنکه دیوانه‌اش ندانی، به جای انگشت، سیگاری بر دهان می‌گذارد. آدم‌بزرگ‌ها سیگار را می‌پذیرند و حرف در نمی‌آورند. سیگار همان مکیدن انگشت است، اما هزاران بار زیانبارتر. مکیدن مرگ برای آدم‌بزرگ‌ها قابل قبول‌تر از مکیدن انگشت است. در

حالی که مکیدن انگشت، از کشیدن سیگار بمراتب بهتر است. بنابراین، برای اجتناب از برچسب دیوانگی و حماقت، سیگار انتخاب می‌شود. در کشورهایی که شیر خشک را جانشین شیر مادر کرده‌اند، تعداد سیگاری‌ها بیشتر است. به همین دلیل است که در غرب بیشتر از شرق سیگاری وجود دارد. زیرا این صورت ارتباط مادرانه از بین رفته است. در کشورهای غربی، حتی بچه‌های ده دوازده‌ساله نیز شروع به کشیدن سیگار کرده‌اند.

کودکان به سیگار روی می‌آورند و مادران نمی‌دانند

علت چیست. علت آن است که سینه‌ی مادر را از آنها دریغ داشته‌اند. در سرزمین‌های بدوی حتی بچه‌های پنج شش‌ساله را می‌بینی که هنوز شیر مادر را می‌خورند. در این سرزمین‌ها بندرت به آدمی سیگاری برمی‌خوری. در این سرزمین‌ها حتی بندرت به آدمی چشم‌چران برمی‌خوری.

جدا کردن بچه‌ها از سینه‌ی مادر، زخمی را در روح بچه‌ها ایجاد می‌کند. زخمی که به حرص تبدیل می‌شود و تا آخرین روزهای هشتاد سالگی هم دست از سر آدم برنمی‌دارد. آنها در تمامی عمر به دنبال گمشده‌ی

خویش می‌گردند و هزاران چیز دیگر را جانشین آن می‌کنند.

تو نمی‌توانی به‌طور مستقیم سیگار را ترک کنی. باید چیزی را جایگزین سیگار کشیدن کنی. این چیز ممکن است بسیار خطرناک‌تر باشد. از مشکلات فرار نکن. با آن‌ها روبرو شو. مشکل این است که تو عصبی و تحت فشار روحی هستی. بنابراین، غرض آن است که عصبیت تو برطرف شود، نه اینکه آیا سیگار بکشی و یا نکشی.

مراقبه کن. همه‌ی تنش‌هایت را برطرف کن، بدون

آنکه از چیزی استعانت بجویی. بگذار تزکیه اتفاق بیفتد. آنچه که می‌کنی، چندان مهم نیست؛ آنچه که هستی، مهم است. بودنِ تو نقطه‌ی مرکزیِ توجهِ توست. هنگامی که بودنِ تو دگرگون می‌شود، هرآنچه که به نحوی به تو مربوط می‌شود نیز، دگرگون می‌شود. بنیادِ این «من» باید نسبتی تازه با هستی پیدا کند.

تغییر در روبناها کارساز نیست. تغییرِ ظواهر و رفتار و گفتار، نمی‌تواند مرا به روشنایی رهنمون شود. این‌ها چراغی فراراهِ من نمی‌گیرند.

عشق، نفس، پرواز

من، خود افروزم چراغِ راهِ خویشم.

خود افروزم چراغِ راهِ خویشم.

عشق پرنده‌ای است که در آسوده‌دلی می‌خواند. پرنده‌ی
عشق، در قفس می‌میرد. پرنده‌ی عشق، به پرواز
آزادانه در آبی آسمان زنده است. لزومی ندارد پاهای
پرنده‌ی عشق را زنجیر کنی تا همیشه از آن تو باشد.
پرنده‌ی در زنجیر، اصلاً پرنده نیست. موجودی
بدبخت است که در قفس و در لابه‌لای کثافات خویش
می‌خزد.

در عوض ترس و بی‌اعتمادی، عشق و اعتماد را به هم
هدیه کنید. بال یکدیگر را از ترس قیچی نکنید. به هم
انگیزه‌ی پرواز بدهید. بدین‌سان انرژی عظیمی که در

وجودتان ذخیره است، آزاد می‌شود و معجزه می‌کند. همسر، شیء نیست که آن را مالک شوی و مدام مواظب‌اش باشی. انسان است. مراقبت‌های توست که عشق را در نهاد او می‌میراند. زیرا آزادی را از او می‌ستاند. چگونه می‌توانی کسی را دوست بداری که صاحب تو شده است، نه همسر و همسفر تو؟ او به بیگانه بیش‌تر شبیه است تا به یک خویش.

حسادت در غیاب عشق زاده می‌شود. جایی که کشش جنسی باشد و عشق نباشد، ابتدا ترس و سپس حسادت زاده می‌شود. بنابراین، پرسش درباره‌ی اینکه چگونه

حسادت را از خود دور کنیم، پرسشی سنجیده نیست. زیرا حسادت علت نیست، معلول است. پرسش اساسی این است: چگونه کشش جنسی را به عشق تبدیل کنیم؟ پس از این است که حسادت خودبه خود محو می شود. اگر کسی را دوست داشته باشی، همین عشق بهترین تضمین است. عشق بهترین حامی خویش است. اگر کسی را دوست داشته باشی، پایبندش کرده ای. اگر بروی، که رفته است. عشقی درکار نبوده است. چه کار می توانی بکنی؟ می توانی او را بکشی، اما يك مرده به چه درد تو می خورد؟ اگر کسی را دوست داشته باشی،

به او اعتماد می‌کنی. نه در لفظ، بلکه با تمام وجودت. عشق، زاینده‌ی تفاهم و درکِ متقابل است، نه حسادت. حسادت، زاده‌ی ترس و بی‌اعتمادی است. پس هر جا که حسادت هست، عشق نیست. کششِ جنسی است که نقاب عشق را به چهره زده است.

چگونه عشق می‌تواند در چنین فضایی ببالد؟ عده‌ای با هم زندگی می‌کنند و با هم زندگی نمی‌کنند. آن‌ها فقط یکدیگر را تحمل می‌کنند. همین. نه شوری در میان‌شان هست و نه شعر و شعوری. چنین زندگی‌ای را نمی‌توان جشن گرفت. چنین زندگی‌ای بالی بر شانه‌ها

نیست، بلکه باری بر دوش است. بنابراین، شوهر پیش از آنکه بمیرد، مرده است. زن پیش از آنکه بمیرد، مرده است. آنها از یکدیگر انتقام می‌گیرند، زیرا هرکدام دیگری را مسئول مرگ خویش می‌داند. انتقام، خشم و حسادت. این‌گونه است که همه‌ی زندگی‌شان زشت می‌شود.

چگونه ممکن است چنین رابطه‌ای ژرف و ریشه‌دار باشد؟ در چنین رابطه‌ای، آدم‌ها فقط در سطح با هم دیدار می‌کنند، نه در عمق. در چنین رابطه‌ای، آدم‌ها به اعماق یکدیگر نفوذ نمی‌کنند. چنین نفوذی مستلزم

فصل‌های مشترکِ چهارگانه است. چنین نفوذی، نیازمند صمیمیت است. نیازمندِ با هم بودن و زمان است. آنگاه ژرفا رخ می‌نماید و ژرفاهای طرفین است که با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند. این رابطه، تنها يك آشنایی مختصر است. حتی آشنایی نیز نیست. چیزیست که ممکن است تنها يك روز و حتی يك ساعت دوام بیاورد. در این رابطه، دو طرف ممکن است حتی نام یکدیگر را نیز نپرسند.

هنگامی که رابطه به سطح نازل تماسِ بدنی صرف تنزل می‌کند، اعماقِ آدم‌ها درك نشده می‌ماند. این جاست که

چیزی ارزشمند و رازی بزرگ از کف می‌رود. زیرا تو فقط هنگامی به ژرفای خود پی می‌بری که دیگری آن را لمس کرده باشد. تنها از خلالِ دیگریست که تو خود را کشف می‌کنی.

دو راه برای کشف وجود دارد. یکی از آنها مراقبه است. در مراقبه، تو بی‌حضور دیگری به کشف خویش می‌پردازی. راه دوم، عشق است. در عشق، دیگریست که تو را به تو نشان می‌دهد. در عشق، دیگری، ریشه‌ای می‌شود تا تو به خود برسی. این دیگری، دایره‌ای می‌سازد. هر دو طرفِ رابطه‌ی عاشقانه، به هم

کمک می‌کنند. هرچه این عشق عمیق‌تر شود، احساسِ بودنِ طرفین بیشتر خواهد شد. هرچه این عشق عمیق‌تر باشد، لایه‌ی زیرینِ طرفین آشکارتر می‌شود. در این عشق، جایی برای حسادت نمی‌ماند. غیر ممکن است. عشق همیشه اعتماد می‌کند. بدون استثنا. اگر چیزی پیش بیاید که این اعتماد تو را سلب کند، باید بپذیری‌اش. نباید کاری بکنی. زیرا هرکاری که بکنی، دیگری را نابود می‌کنی.

اعتماد امری ساختگی و زورکی نیست. حسادت سعی می‌کند اعتماد را تحمیل کند. حسادت تو را وادار به

اعتماد می‌کند. اما اعتماد را نه می‌توان جعل کرد و نه حفظ. اعتماد، یا هست و یا اصلاً نیست. کاری‌اش هم نمی‌شود کرد. اگر هست، که مایه‌ی پیوستگی و پیوند است. اگر نیست، پس جدایی تنها راه است. جنگیدن برای ایجاد و یا تحمیل اعتماد، جنگی بیهوده است. اتلاف وقت است. اگر کسی را دوست می‌داری و ژرفایت با ژرفای او سخن می‌گوید، دیدارتان، دیداری در هستی‌ست؛ زییاست. اگر اعتمادی درکار نیست، جدایی بهترین کار است. هرچه زودتر، بهتر. زیرا بدین‌سان، با جدایی، نابود نمی‌شوی، ویران نمی‌شوی،

قابلیت عشق ورزیدن را برای همیشه از دست نمی‌دهی. جدا شوید، اما یکدیگر را ویران نکنید. زندگی بسیار کوتاه است. ظرفیت‌های ما هم بسیار لطیف و ظریف است. ممکن است این ظرفیت‌ها نابود شوند. اگر نابود شوند، امکان بازسازی‌شان بسیار دشوار است.

تا جایی که به عشق مربوط است، کارهای مانده‌ی زیادی مانده که باید انجام شود و زمانی بسیار کوتاه برای انجام این کارها باقی‌ست. توان خود را در نزاع و بگومگو و حسادت تلف نکن. تا می‌توانی خود را به

اشراقها

راهِ عشق بکش. خود را اسیر کسی نکن که دوستت ندارد. خشمگین نشو. فایده‌ای ندارد. سعی نکن اعتماد را بر خود تحمیل کنی. زمان و توان را از دست خواهی داد. ممکن است زمانی به خود بیایی که دیگر کاری از دست تو ساخته نیست. برخیز و گامی بردار. یا اعتماد هست، یا نیست. اگر نیست، برخیز و برو.

خود را اسیر کسی نکن که دوستت ندارد.

عشق همواره اعتماد می‌کند. عشق اگر اعتماد نکند، می‌رود و خود را دوباره می‌یابد. نه نیازی به جنگ است و نه نیازی به عصبانیت. حسادت برخاسته از کشش جنسی است. تا فرصت باقی است، عشق را تجربه کن. کشش جنسی را مبنای رابطه نکن، زیرا مبنایی استوار نیست.

غرب به واسطه‌ی سکس از عشق دور مانده است و شرق به واسطه‌ی پیوندهای مصلحتی. اما اگر عاقل باشی، نه شرقی می‌مانی و نه غربی. عشق نه شرقی است و نه غربی.

عشق را در درون خویش تجربه کن. اگر دلی سرشار از
عشق داشته باشی، دیر یا زود مخاطب خویش را نیز
پیدا می‌کنی. عشق تو، کسی را که همواره جویایش
بوده‌ای، پیدا می‌کند.

راه عشق، راهی پُرمخاطره است. تنها کسانی که
شجاعت عشق ورزیدن را دارند، به این راه گام
می‌نهند. عشق و مراقبه تنها نصیب کسانی می‌شوند که
شجاعت بودن دارند. راه عشق و مراقبه هر دو به خدا
می‌رسند. راهی جز این دو راه وجود ندارد. بنگر
کدامین راه، راه توست. بنگر سرشت تو سرنوشت تو،

عشق، نقش، پرور

تو را به کدام راه می اندازد.

عاشق شو آر نه روزی کار جهان سر آید
ناخوانده نقش مقصود در کارگاه هستی

راه عشق، راهیست پرمفطره.

masihabarzegar@yahoo.com

نشر اجتماع منتشر کرده است:

زندگی زیباست

مسیحا برزگر

شور عاشقانه

مسیحا برزگر

سپیده دم بیداری

مسیحا برزگر

ماهی، دریا، تشنگی

مسیحا برزگر

نشر اجتماع منتشر کرده است:

باران بی‌امان عشق

مسیحا برزگر

دل و دنیا

مسیحا برزگر

خاطراتِ سفر با موتورسیکلت

ارنستو چه گوارا

رضا برزگر

خانه معنا منتشر کرده است:

فهم عاشقانه‌ی هستی

مسیحا برزگر

رقص زندگی

مسیحا برزگر

آوازهای دل خوشگل من!

مسیحا برزگر

مسیحا

جبران خلیل جبران

مسیحا برزگر