

به نام مقام متعال

www.Hozour.Com

الماس های آگاهی

- ۱- **مراقبه** : کیفیت درونی وجود انسان که به دست فراموشی سپرده شده ، مشاهده گری و دیدن است .
- ۲- **مراقبه** یعنی یکی شدن با هستی برای ابد و دیدن یعنی مراقبه .
- ۳- **مراقبه** آسان است و از راه تلاش بدست نمی آید .
- ۴- **مراقبه** یعنی آنچه را که هست بدون نام مشاهده کردن و مراقبه یعنی دیدن و ماندن در دیدن .
- ۵- **مراقبه** هنر ماندن با شیء مورد مشاهده است حتی برای چند لحظه .
- ۶- **مراقبه** یعنی حرکت به سوی مرکز وجود ، یعنی به سمت خود کشیده شدن .
- ۷- **مراقبه** ، تلاش برای خنثی سازی چیزهایی است که جامعه در فرد کار گذاشته است .
- ۸- **مراقبه** یعنی بازگشت و تجربه مجدد معصومیت .
- ۹- **مراقبه** یعنی سکوت ، سکوتی که آتقدر وسیع است که تو تقریباً در آن ناپدید می شوی ، هیچ صبدایی و خواهشی نخواهی داشت .

- ۱۰- بودن در «بی فکری»، زیستن در شادی و آزادی بی پایان، کودک شدن و تازه دیدن، هنر **مراقبه** می باشد
 - ۱۱- اگر بتوانی به یک گل سرخ نگاه کنی و فقط به آن «بنگری»، بر آن نام نهدی و فقط با آن بمانی، آنگاه **مراقبه** کرده ای
 - ۱۲- حرکت، پرش و جنبشهای ذهنی تو را از **مراقبه** باز می دارند. هر گاه فقط بنشین و کاری نکنی **مراقبه** کرده ای
 - ۱۳- انرژی **مراقبه** همانجاست و جایی نمی رود، نه جلو و نه عقب، فقط همراه **مراقبه** کننده است
 - ۱۴- تفکر صداست و **مراقبه** سکوت، بی ذهنی و بی صدایی است.
 - ۱۵- تو بی ذهن زاده شده ای، ذهن تو محصول تحمیلی جامعه توست.
 - ۱۶- تفکر، تنها قادر است درباره «شناخته شده ها» بیندیشد، شناخته ها همواره کهنه اند، بنابراین تفکر هرگز اصیل نیست
 - ۱۷- چگونه می توان در مورد ناشناخته ها فکر کرد. **نا شناخته ها** همیشه و رای تفکرند.
 - ۱۸- تفکر پللی است که تو را از خودت دور کرده و در افکار و ذهنیات گم می کند.
 - ۱۹- وقتی فکری در کار نباشد. تو در لحظه حال هستی و دیگر راهی نیست تا از «اینجا و اینک» دور شوی
 - ۲۰- تنها زمان واقعی، همان «**لحظه حال**» است.
 - ۲۱- **اشراق**، هوشیاری بدون تفکر، خواب بیداری است.
 - ۲۲- **اشراق**، یعنی بتوانی بدون اینکه به خواب بروی، تفکرات را متوقف کنی و با این وجود هوشیار نیز باشی
 - ۲۳- بیداری و تفکر آسان است، خواب و تفکر نیز آسان است، انسان در کمند غول آسایش، آسان ها را بر می
- گزیند و آنگاه در سرایشی می غلتد.

- ۲۴- بیدار بودن و تفکر نکردن مشکل است. آن بخشی از تکامل نیست، فراتر از آن انقلاب است، روندی که به طور خود به خود ایجاد نمی شود باید آن را کسب کرد.
- ۲۵- اگر هنوز در رنجی، به آنجا که باید نرسیده ای، درخت شکوفه می دهد و خشنود است، تنها تخم در رنج و سختی است
- ۲۶- درخت شو، تنها درخت خشنود است و جشن می گیرد.
- ۲۷- حقیقت، زمزمه ای است که تنها وقتی آن را خواهی شنید که مطلقا نباشی، حقیقت در غیاب تو حضور دارد
- ۲۸- اگر تو حاضر باشی حقیقت غایب است و اگر تو غایب باشی، حقیقت حاضر است.
- ۲۹- مراقبه یعنی هنر غایب شدن، تمام کار مراقبه این است که تو را غایب کند.
- ۳۰- تکرار ذکر مراقبه نیست، مراقبه با سکوت آغاز می شود نه با ذکر.
- ۳۱- ذکر فکری است که مانع ورود ۹۹۹ فکر دیگر می شود، هر گاه بتوانی ذکر را نیز کنار بگذاری به مراقبه رسیده ای.
- ۳۲- خدا را تنها زمانی خواهی شناخت که خداوند برایت مسئله مرگ و زندگی باشد نه یک پرسش یا کنجکاوی.
- ۳۳- زمانی که تمام زندگی تو به همین یک پرسش بند باشد، تنها آنوقت خدا را درک می کنی.
- ۳۴- ماشین تکرار می کند، ذهن هم تکرار می کند.
- ۳۵- ذهن خودش را تکرار و تکرار می کند و به همان کارهایی که عادت داشت می پردازد.
- ۳۶- عادت خوب و عادت بد وجود ندارد، زیرا هر عادت بد است.

- ۳۷- اگر واقعا مایلی انسان باشی، از تکرار بیرون بیا .
- ۳۸- **هوشیار شو**، زندگی از روی عادت یعنی زندگی مکانیکی .
- ۳۹- دیدن اشتباهات دیگران آسان است، اشتباهات خود را ببین .
- ۴۰- **عاشق** اشتباهات دیگران را نمی بیند .
- ۴۱- ذهن فعال است و فعالیت دارد و فعالیت یعنی ارتباط داشتن با چیزی در بیرون .
- ۴۲- با اشتغال به این و آن خود را فراموش مکن
- ۴۳- تنها در **سکوت حضور** خودت را احساس می کنی و می توانی با خویشتن بر خوردی داشته باشی
- ۴۴- انفعال یعنی آسودگی و آسودگی یعنی آموختن .
- ۴۵- توقف وقتی چیزی را می آموزی که آسوده باشی، آموزش در آسودگی روی می دهد
- ۴۶- خود را بیاموز یعنی غیر فعال باش و فقط باش و هیچ کاری نکن، **تو فقط هستی** .
- ۴۷- آنگاه که ساکت و فارغ باشی از حضور لطیف خود آگاه می گردی و این سکوت موسیقی بسیار لطیفی است
- ۴۸- اگر احساس کنی که در حال مردن هستی، آرام و ساکت خواهی شد، آنگاه هیچگونه نگرانی وجود ندارد.
- ۴۹- تمام نگرانی ها به خاطر زندگی است. وقتی روزی خواهی مرد چرا باید نگران باشی؟
- ۵۰- **نگاه کن یعنی فکر نکن**، اگر فکر کنی آنگاه دیگر نگاه نیست آنوقت همه چیز را آلوده می کنی
- ۵۱- حقیقت را دریافت کن، میزبان باش، میزبانی پذیرا

- ۵۲- برای میزبانی حقیقت لازم نیست هیچ کاری انجام دهی فقط باش و پذیرا باش
- ۵۳- **مراقبه** یعنی کاری نکردن و منتظر ناشناخته ها بودن
- ۵۴- شیء را انتخاب کن روی آن تمرکز کن . تمام ذهن را توجه بده تا آن شیء به یک تصویر درونی تبدیل شود .
آنوقت چشمانت را ببند ، چشمانت را از شیء دور کن و ببند و تصویر را آتقدر دور کن تا ناپدید شود . آنگاه تو وجود داری در تنهایی تمام خودت ، در تمامی خلوص و معصومیت خودت . این آزادی و حقیقت است
- ۵۵- «منفی» یعنی اینکه چیزی باید دور انداخته شود .
- ۵۶- در اتاقی پر از اسباب و وسایل فضا را نمی توانی درک کنی . آن هنگام که اتاق را تخلیه کنی فضا را کشف می کنی . فضایی که پیش از این هم بود ، ولی اشغال بود .
- ۵۷- «منفی بودن» یعنی خود را خالی کردن . کاری مثبت انجام ندادن
- ۵۸- آنچه را که تلاش میکنی کشف کنی ، از پیش در توست
- ۵۹- ذهن را از اثاث که همان افکار توست خالی کن ، آنگاه ذهن یک فضا می شود و آنگاه روح تو خواهد بود
- ۶۰- **تسلیم باش** ، تنها زمانی که تسلیم باشی می توانی در ناشناخته ها قدم بگذاری و شناخته ها را ترک کنی
- ۶۱- ناشناخته ها و رای ذهن و تازه و اصیل هستند ، شناخته ها کهنه اند . " **بنابر این تازه شو** "
- ۶۲- اگر می خواهی به خدا برسی ، باید از ذهن فرائر روی ، از شناخته ها بگذری و به ناشناخته ها پا بگذاری .
- ۶۳- ناشناخته ها راهم روزی ذهن خواهد شناخت ، پس از شناخته ها و ناشناخته ها فرائر برو .

- ۶۴- به ورای ماوراء برو، به بی خواهشی و خاموشی خواهش ها برو
- ۶۵- برای داشتن یک زندگی اصیل و واقعی، یک چهره واقعی نیاز است
- ۶۶- تمام نقش های تو در زندگی برای تو یک چهره می سازد، اما تو هیچکدام از چهره ها و نقش هایت نیستی
- ۶۷- تو هیچ چهره ای نداری، این **چهره واقعی** توست .
- ۶۸- برای داشتن چهره واقعی به ساخت چهره ای خاص نیاز نداری
- ۶۹- اگر چهره بسازی، آنگاه چهره کاذب دیگری ساخته ای که باز هم حقیقی نیست .
- ۷۰- چهره حقیقی تو فقط هست و تنها کار تو **شناسایی** آن است نه تولید آن
- ۷۱- از چسبیدن به چهره های کاذب دست بردار، آنگاه کاذب فرو می ریزد و آنچه که واقعی است باقی می ماند
- ۷۲- تو افکار و ذهنیت نیستی، با افکار ت جنگ و موافق هم نباش .
- ۷۳- اگر با افکار ت بجنگی، فکر دیگری را خلق کرده ای، اگر موافق باشی با آن فکر هویت گرفته ای
- ۷۴- هوشیار باش، با **چشمانی بی تعصب نگاه کن** و فقط بی تفاوت بنگر .
- ۷۵- هوشیار باش، به افکار ت خوب و بد اطلاق نکن تو ناظری نه قضاوت کننده
- ۷۶- **مراقبه** کننده هیچ فکری را سرکوب نمی کند، او فقط به سادگی می بیند
- ۷۷- برای **مراقبه** کردن، به فلسفه، ایدئولوژی و نگرش خاصی نیاز نیست، فقط انسانی ساده باش
- ۷۸- به افکار ت نگاه کن، مشاهده گری خالص باش

- ۷۹- بدون تعبیر و تفسیر به افکارت نگاه کن مانند جریان حرکت یک رودخانه بنگر
- ۸۰- بین دو فکر، هنگامی که فکری رفته و دیگری تولید نشده خود را خواهی دید در معصومیت
- ۸۱- **عادت نداشته باش**، هر گاه به کاری یا عملی عادت کنی، دیگر نسبت به انجام عمل هوشیار نیستی، آن عمل یک عمل مکانیکی می شود، مانند یک آدم آهنی که عملی را تکرار می کند.
- ۸۲- آگاه و هوشیار باش تا مشاهده کننده باشی، در غیر اینصورت آدم آهنی وجودت همه چیز را مکانیکی انجام می دهد و ارباب می شود، تنها زمانی که هوشیار شوی می توانی ارباب باشی.
- ۸۳- اگر هر عملی را با **هوشیاری کامل** انجام دهی، حتی غذا خوردن، راه رفتن، دیدن، حرف زدن و... آنگاه دیگر ذهنی نداری، زیرا تمام هوشیاری تو متوجه عمل هوشیارانه توست.
- ۸۴- تنها زمانی که بتوانی سراسر وقت هوشیار باشی، ذهنت کنار خواهد رفت و آنگاه اصیل خواهی شد.
- ۸۵- پیوسته **هوشیار باش**، برای اینکار با انجام هوشیارانه اعمال ساده آغاز کن، آنگاه اعمال بزرگ و مشکل را هم خودت انجام خواهی داد.
- ۸۶- **«دست خودم نبود»** نشان دهنده عدم هوشیاری تو و ارباب بودن آدم آهنی وجودت می باشد.
- ۸۷- زندگی یکپارچه و با تمامیت، خلوص است، **خلوص یعنی معصومیت**، معصومیتی غیر قابل تبعوض
- ۸۸- خلوص بالاترین ها را در بشر طلب می کند.
- ۸۹- در خلوص تو مجاز نیستی از کسی بدگویی کنی و زشتی دیگران را ببینی

- ۹۰- کوشش نکن زندگی را تقسیم کنی، تقسیم آن به دو بخش خوب و بد ناخالصی ایجاد می کند.
- ۹۱- اگر دست از تعریف خوب و بد برداری آن گاه نگرشی معصومانه خواهی داشت مانند یک کودک
- ۹۲- به خوبی های دیگران نظر کن و نیکی را در آنان ترغیب کن
- ۹۳- **تعریف نکن**، تعریف ها تولید آشوب می کنند. زیرا تعریف کردن یعنی تقسیم کردن.
- ۹۴- اگر تقسیم کنی جدایی آفریده ای، دوگانگی درست کرده ای و هستی یگانه است.
- ۹۵- **خلوص** یعنی از خودت بر همه نثار کردن بدون انتظار پاداش.
- ۹۶- ذهن سرشار از قوانین و مقررات است، قوانینی که اصیل نیستند و جامعه بر او تحمیل کرده
- ۹۷- برای زیستن اصیل، **معصومیت** کافی است، معصومیت والاتر از هر قانون و انضباط تحمیلی است
- ۹۸- نظم در دنیا موروثی و فطری است، وقتی بکوشی ایجاد نظم کنی، بی نظمی خواهی آفرید.
- ۹۹- رشد کردن امری ساده و طبیعی است، به هیچ نظم تحمیلی نیاز ندارد.
- ۱۰۰- نظم خود انگيخته و طبیعی کافی است، **قانون درون کفایت می کند**، نیاز به قانون دیگری نیست.
- ۱۰۱- یا تماما مرا بپذیر یا تماما رد کن، ولی سعی نکن مرا تقسیم کنی، زیرا آنوقت یک دروغ آفریده ای.
- ۱۰۲- انسان وحدتی عمیق است.
- ۱۰۳- پذیرش خویشتن همانگونه که هستی به تو فرصت رشد خواهد داد، یک رشد خودانگيخته، نه یک رشد انتخاب و کارگردانی شده.

- ۱۰۴- رشدی خود انگیخته و اصیل داشته باش مثل رشد درختی در **کوهستانی عظیم** نه در یک باغچه کوچک .
- ۱۰۵- وجود انسان واحدی پیوسته است ، همانگونه که عشق را به خویش نسبت میدهی ، نفرت را نیز به خود نسبت ده ، زیرا عشق و نفرت دو روی یک سکه هستند .
- ۱۰۶- آنگاه که پذیری هر آنچه که زشت است از آن توست و تو آنهایی ، همانگونه که هر چیز زیبا از آن توست و تو آنهایی ، فقط آن هنگام قادر به رشد و تصفیه شدن خواهی بود .
- ۱۰۷- از یک چاه خشک نمی توان آب بیرون آورد ، **اگر خشم در تو نباشد** کسی قادر نیست آن را در تو آشکار کند .
- ۱۰۸- انسان طمع کار همیشه توسط طبعی دیگر جذب می شود .
- ۱۰۹- عدم پذیرش طبیعت وجود تولید نفس می کند ، پذیرا نبودن آنچه که هست ، " یعنی نفس " .
- ۱۱۰- خودت را بپذیر ، آنگاه که چنین کنی به مرکز وجودت پرتاب خواهی شد .
- ۱۱۱- **با خودت بمان** . هر چه که هستی آن را بپذیر .
- ۱۱۲- خودت را سرزنش نکن ، دیگران را نیز سرزنش نکن ، محکوم کردن بیهوده است و چیزی را تغییر نمیدهد
- ۱۱۳- خشم ، طمع و حرصت را سرکوب نکن ، فقط نسبت به آنها هوشیار و آگاه باش .
- ۱۱۴- **تانترا** ، حرکت و تجربه عمیق هر چیزی در ریشه و بنیان آن است
- ۱۱۵- اگر زمانی که خشمگین می شوی ، خود را چنان درخشم رها سازی که «خشم» شوی نه « خشمگین»

و آنگاه که از خشم و آتش به تلاطم افتادی و ناگهان به آن آگاه شوی خواهی دانست که خشم چه اندازه رفتاری مضحک است، می توانی به خودت بخندی، زیرا به فراسوی خودت رفته ای و دیگر هرگز خشم قادر نیست بر تو تسلط یابد.

۱۱۶- **ذهن انسان یک مکانیسم خواستن است.** ذهن همواره در حال خواهش است، همیشه در جستجوی یک چیز و خواستن چیزی دیگر.

۱۱۷- ذهن همیشه در آینده است و برای حرکت به زمان نیاز دارد.

۱۱۸- ذهن یا در گذشته است یا در آینده، اما حقیقت همواره در لحظه حال می باشد.

۱۱۹- ذهن قادر به درک حقیقت نیست. **حقیقت در لحظه حال است**، نه در آینده یا گذشته.

۱۲۰- حقیقت قابل جستجو نیست، زیرا اگر جستجو کنی آنگاه لحظه حال را از دست داده ای.

۱۲۱- حقیقت را نمی توان جستجو کرد، اما می توان یافت.

۱۲۲- در طلب نباش، از دست خواهی داد، **طلب نکن و به دست آر.**

۱۲۳- خواسته خوب و بد، دنیوی و غیر دنیوی وجود ندارد، زیرا خواستن و طلب کردن امری دنیوی است، حتی اگر هدف غیر دنیوی باشد.

۱۲۴- حقیقت در «**اینجا - اکنون**» است. نیازی به جستجو نیست.

۱۲۵- اگر ذهن در گذشته یا آینده نباشد آنگاه حقیقت نمایان می شود.

- ۱۲۶- اگر در حال باشی، آنگاه ذهن قادر به فکر کردن و حرکت کردن نیست، آنگاه ذهن بازمی ایستد، نمی ماند
- ۱۲۷- اگر تویی ذهن شوی همانطور که **زاده شده ای** و آنگاه حقیقت را تجربه خواهی کرد.
- ۱۲۸- نکوش، جستجو نکردن و نخواستن هدفت شود، زیرا آنوقت عدم خواستن مشکل و مسئله می شود.
- ۱۲۹- تمامی ارزشی که هر حقیقتی در بردارد به درجه ای است که در زندگی واقعی به ظهور برسد
- ۱۳۰- حقیقت را می توان میان دم و بازدم یافت. پس از دم و درست قبل از آنکه نفس بیرون بیاید نتیجه نیک است. اینجا مکان حقیقت است.
- ۱۳۱- **ذهن یعنی تباهی**، ذهن منبع تمام شیطنت هاست.
- ۱۳۲- ذهن می تواند حتی یک قدیس شود، می تواند به تقدس تظاهر کند، ولی چنین نیست.
- ۱۳۳- غیر ممکن است، طبیعت ذهن را با **تقدس** کاری نیست.
- ۱۳۴- ذهن زمان و تاریخ است. ذهن انباشته از شناخته هاست، ذهن یعنی گذشته.
- ۱۳۵- ذهن همیشه **دروغ** می گوید، زیرا هیچگاه در حال نیست.
- ۱۳۶- خیر محصول جانبی **مراقبه** است، شر محصول جانبی ذهن.
- ۱۳۷- هیچکس در زندگی خنثی نیست، یا می سازی یا تخریب می کنی، یا در ذهن هستی یا در ورای ذهن
- ۱۳۸- اگر در ورای ذهن زندگی کنی خلاق خواهی بود. در **مراقبه** بودن یعنی خلاق بودن.
- ۱۳۹- اگر در ورای ذهن باشی، هر کاری که بکنی زیباست و شکوه و برکت به دنیا می بخشد.

- ۱۴۰- اگر در ذهن باشی، دنیا را زشت خواهی کرد .
- ۱۴۱- ذهن گذشته است و تنها زمان حقیقی، حال است .
- ۱۴۲- زمان «حال» دروازه ورود به خداوند است .
- ۱۴۳- خداوند گذشته و آینده نیست، خدا همیشه حال است .
- ۱۴۴- خداوند یعنی بودن و بودن یعنی حال
- ۱۴۵- تو خدا را گم کرده ای، زیرا آن را در گذشته می جویی، خدا همواره در حال و اینک هست .
- ۱۴۶- خداوند تنها یک زمان را می شناسد «حال» و تنها یک مکان را «اینجا»،
- ۱۴۷- تو همیشه در افکارت در جایی دیگری هستی در زمان حال باش و اینجا مکان مقدس است .
- ۱۴۸- ذهن را بینداز، تنها چیزی که ترک آن در دنیا واجب است، ذهن است .
- ۱۴۹- خودت را در تنهایی مطلق خویش بشناس. آنگاه زندگیت ارضاء خواهد شد و برکت خواهد یافت
- ۱۵۰- خالی شو، تنها آن زمان که ذهنت کاملا خالی شود نجات خواهی یافت .
- ۱۵۱- هر چه ذهنت پرتر باشد، سنگین تر می شوی، با چنین بارگرانی امکان حرکت نخواهی داشت .
- ۱۵۲- آنچه خالی است پر می شود، ذهنت را از تمام باورها و افکار کهنه خالی کن، آنگاه حقیقت آن را پر می کند
- ۱۵۳- تو در خوابی، تنها آن زمان که دانسته ها، برچسب ها، باورها و افکارت ناپدید شود بیدار خواهی شد
- ۱۵۴- زمانی که بتوانی آنچه را که هست، چنان که هست ببینی، نه آنچنان که باید باشد، تنها آن زمان است که

بیدار شده ای، آنگاه هر کجا بروی بهشت است.

- ۱۵۵- **خودشناسی** کشف اسرار نیست، رمز آلوده تر شدن زندگی است.
- ۱۵۶- **خودشناسی** دیدن زندگی از نگاه کودک معصومی است که هیچ نمی داند و در پرسش است.
- ۱۵۷- تنها انسان خردمند، کسی که در آگاهی عمیق فرو رفته باشد، حیرت زده می شود.
- ۱۵۸- انسان معمولی و دانش زده، در نا هوشیاری مطلق زندگی می کند. هیچ چیز او را شگفت زده نمی کند، او تمام پاسخ ها را می داند.
- ۱۵۹- ذهن قسمتی از عملکرد بدن است. ذهن و بدن با مرگ نابود می شوند، اما تو همچنان خواهی ماند.
- ۱۶۰- آگاهی و تو خواهی ماند این هوشیاری توست، آنگاه که این را دانستی، از شادی خواهی رقصید.
- ۱۶۱- آگاهی تو را برقص خواهد آورد زیرا برای نخستین بار خواهی دانست که **آزادی چیست؟**
- ۱۶۲- **اگر واقعا بمیری**، بدن و ذهنت را کنار بگذاری، جاودانگی خودت را خواهی شناخت، افسانه بودن مرگ را خواهی دید
- ۱۶۳- بیماری روانی و ذهنی وجود ندارد زیرا خود ذهن یک بیماری است. ذهن هرگز نمی تواند سالم باشد
- ۱۶۴- انسان تا به و رای ذهن نرود دیوانه است، زیرا ذهن دیوانگی است.
- ۱۶۵- تا زمانی که به و رای خویش نروی، هیچ چیز با ارزشی برایت روی نخواهد داد.
- ۱۶۶- تا زمانی که به چیزی و رای خویش نرسی، زندگی بی معنی خواهد بود.

- ۱۶۷- اگر بتوانی احساس کنی که بدبخت هستی، می توانی خوشبختی را هم احساس کنی .
- ۱۶۸- اگر انسان بتواند تاریکی را ببیند، چشم دارد و کسی که بتواند تاریکی را ببیند می تواند نور را نیز ببیند.
- ۱۶۹- ذهن عادت و آشفتهگی است .
- ۱۷۰- اگر در ذهن باشی می توانی خوشبختی را بشناسی، ولی نمی توانی خوشبخت باشی .
- ۱۷۱- اگر به ورای ذهن بروی، هم می توانی خوشبخت باشی و هم به آن آگاه باشی .
- ۱۷۲- اگر تماما بدن باشی، می توانی خوشبخت باشی، آن گاه مثل پرندگان و حیوانات نا آگاه به خوشبختی ات خواهی بود، می توانی به ماوراء بروی و روح شوی، آنگاه هم خوشبختی و هم به خوشبختیت آگاه خواهی بود، اما اگر در میانه باشی همیشه تنش خواهی داشت، زیرا در واقع ذهن پایان ماجرا نیست .
- ۱۷۳- ذهن ریسمانی است بین دو واقعیت بدن و روح . تو یک بند باز هستی، بند باز نمی تواند در راحتی باشد، بنابراین یا جلو برو به ماوراء و روح شوی یا به عقب برگرد و بدن شو .
- ۱۷۴- ذهن یک ریسمان است و زندگی کردن در ذهن مانند راه رفتن روی ریسمان است، باید هم نامتعادل و ناراحت باشی، هر لحظه پر از تشویش و نگرانی خواهی بود .
- ۱۷۵- دو نوع سکوت وجود دارد، یکی سکوتی که در آن ذهن ساکت شده و دیگری وقتی است که ذهنت وجود نداشته باشد .
- ۱۷۶- در آرامش ذهنی، ذهن وجود دارد، فقط خیلی دیوانه نیست . سرعت دیوانگی کند شده فقط همین

۱۷۷- ذهن مانند رودخانه پیوسته در حرکت است .

۱۷۸- برای ذهن **دو راه تغذیه** وجود دارد، یا با جنگیدن با آن و یا با پروردن آن . اولی به سرکوب می انجامد و

دیگری به هویت یافتن ختم می شود .

۱۷۹- با جنگیدن با ذهن به او انرژی عظیمی می دهی .

۱۸۰- **سرکوب** کردن کار آسانی است .

۱۸۱- **بدن هرگز سالم نیست**، اگر سالم بود، پس فانی نمی بود، در واقع سلامتی نسبی است، نمی تواند مطلق

باشد، برای همین می توان بیماری را تعریف کرد ولی سلامت را نمی توان تعریف نمود زیرا در حقیقت بدن

هرگز واقعا نمی تواند سالم باشد .

۱۸۲- **مرگ و زندگی** دو پایانی نیستند که از هم دور باشند، آن ها مانند دو پا هستند که همزمان راه می روند و

هر دو متعلق به تو هستند .

۱۸۳- **ذهن** محکوم به بیمار بودن، تنش داشتن و پریشانی است، پس هرگز نمی تواند سالم باشد، ذهن خود

بیماری است .

۱۸۴- **ذهن** حلقه ای ارتباطی بین بدن و غیر بدن، ماده و غیر ماده، مرگ و زندگی است . ذهن پلی است که بین دو

متضاد است، بنابراین همواره در تنش است و نمی تواند راحت باشد .

۱۸۵- **ذهن** مانند پاندول ساعت است همواره از یک سو به سوی دیگری می رود .

- ۱۸۶- ذهن یک روند است نه یک چیز. چیزی در درون تو به عنوان ذهن نیست، آنچه در درون توست یک روند است که ذهنیت نام دارد.
- ۱۸۷- روند یعنی اغتشاش، یک روند نمی تواند ساکت باشد، همیشه دچار تنش است.
- ۱۸۸- ذهن همواره در حرکت بین گذشته و آینده است.
- ۱۸۹- ذهنیت یک روند خشن است، به همین دلیل انسان برای فرار از این روند خشن همواره خود را مشغول نگه می دارد، به هر کاری که بتواند ولی هرگز ساکت نمی نشیند، چون اگر ساکت باشد آنگاه نسبت به روند پر تنش درونش آگاه می شود و این برایش دردناک است.
- ۱۹۰- انسان آموخته از خود بگریزد، همواره در جستجوی پناهی است حتی اگر این پناه خواندن یک روزنامه برای دهها بار باشد.
- ۱۹۱- اگر مشغول باشی در مراقبه نیستی، مراقبه یعنی مشغولیت نداشتن، یعنی با خود بودن.
- ۱۹۲- تنها در مراقبه می توانی از روند های درونیت آگاه باشی و ذهن یک روند اساسی درونی است
- ۱۹۳- در مراقبه افکار هجوم نمی آورند، آنها همیشه هستند با همان شدت، در مراقبه فقط نسبت به آنها هوشیار می شوی.
- ۱۹۴- ذهنیت یک روند است و روند یک تلاش، در این تلاش انرژی هرز و تلف می شود.
- ۱۹۵- تکرار ذکر مراقبه نیست، این کاری است مانند تمام مشغولیت های دیگر.

۱۹۶- هر گاه ذکر را کنار گذاشتی، مراقبه کرده ای

۱۹۷- ذهن از بیرون ساخته شده وقتی که زاده می شوی فقط ظرفیت ذهنی را دارا هستی، ولی ذهن نداری

۱۹۸- جامعه به انسان ذهن می بخشد و ذهن ها با هم متفاوت هستند زیرا جوامع مختلف برای اهداف و مقاصد متفاوتی آن را تربیت کرده اند.

۱۹۹- ذهن پیشرو وجود ندارد. ذهن همیشه سنت گرا و کهنه است زیرا توسط گذشته، جامعه و دیگران برای اهداف خاصی شرطی شده است.

۲۰۰- **ذهن همواره کهنه است**، زندگی همیشه تازه.

۲۰۱- ذهن یک انسان غربی بیش از ذهن یک انسان شرقی دچار تشویش است، زیرا فن آوری به زندگی چنان تغییرات سریعی می بخشد که ذهن نمی تواند با آن پیش برود.

۲۰۲- **ذهن مانند یک اتاق گرم است**، می توانی با هر وسیله ممکن هوای آن را تعدیل کنی، در اینصورت هر ترقیبی که بدهی نیازمند مراقبت و نگهداری است و خود تشویش ایجاد می کند، راه دیگر آن است که از اتاق بیرون بروی، ما ذهنیت را برای آن می شناسیم که بتوانیم در خروجی اتاق را پیدا کنیم، ما ساکن اتاق نیستیم، می خواهیم بدانیم چگونه می توان از اتاق بیرون رفت.

۲۰۳- اگر از اتاق ذهنت بیرون بروی، آنگاه تو در زیر آسمان باز و بی نهایت آگاهی خواهی بود و هرگز به یاد اتاقت نخواهی افتاد.

- ۲۰۴- تا زمانی که در اتاق ذهنیت باشی نمی توانی آسمان آگاهی را ببینی .
- ۲۰۵- تو قادر به تغییر ذهنیت نیستی ، تو فقط به ورای ذهن می روی و آنگاه همه چیز تغییر می کند.
- ۲۰۶- آنگاه که به ماوراء ذهنیت بروی ، می توانی به اتاق ذهنیت هم بازگردی ، اما این بار اتاق یک قفس نیست .
- بلکه وسیله ای است که از آن استفاده می کنی ، آن زمان تو ارباب ذهنیت خواهی شد .
- ۲۰۷- ذهن خدمتکاری خوب و اربابی بی رحم است .
- ۲۰۸- با ذهنیت هویت نگیر .
- ۲۰۹- تمام تکنیک های مراقبه فقط به این توجه دارند که چگونه در خروجی اتاق ذهنیت را پیدا کنی و چگونه از آسمان بی نهایت آگاهی استفاده کنی .
- ۲۱۰- تانترامی گوید ، صدا فقط به دلیل سکوت است که وجود دارد و گرنه وجود صدا غیر ممکن است
- ۲۱۱- سکوت ضد صداست ، پس هر وقت صدا باشد درست پشت آن سکوت وجود دارد . صدا بدون سکوت نمی تواند وجود داشته باشد ، روی دیگر همان سکه است .
- ۲۱۲- اگر بتوانی از صداها به عنوان تکنیکی برای رسیدن به بی صدایی استفاده کنی وارد مراقبه شده ای
- ۲۱۳- ذهن کلام است ، مراقبه بی ذهنی .
- ۲۱۴- ذهن آکنده از صدا ، واژه و افکار است .
- ۲۱۵- برای غوطه ور شدن در بی ذهنی باید از ذهن به عنوان یک تخته پرش استفاده کنی .

۲۱۶- تکنیک های مراقبه، راه هایی هستند که توسط آن ها، از ذهن طوری استفاده می شود که بتوانی به ورای

ذهن جهش کنی .

۲۱۷- از صدا می توان برای ورود به بی صدایی استفاده کرد .

۲۱۸- اگر تو **منیت** خودت را بیندازی، آنگاه نفرت نیز تو را ترک می کند، زیرا نفرت چیزی نیست جز سایه

منیت تو .

۲۱۹- نفس را دور بینداز و زیبایی بی نفسی را ببین .

۲۲۰- نفس درست مانند تاریکی است، تاریکی از خود وجود مثبتی ندارد، تنها **غیبت نور** است

۲۲۱- اگر بخواهی نفس را برداری نمی توانی مستقیماً کاری بکنی، باید **نور** بیاوری . اگر بخواهی مستقیماً

تاریکی را بیاوری، بازهم نمی توان، باید **نور** را برداشت .

۲۲۲- نفس عدم است، غیبت هشیاری و نبود آگاهی .

۲۲۳- تو آگاه نیستی، پس نفس حاکم است، برای همین تاریکی باقی است .

۲۲۴- **نفس** یعنی، «**من جدا هستم**» و اگر تو بینداری که جدا هستی، در دروغ زندگی کرده ای .

۲۲۵- خلاقیت از درون تجربه حقیقت جاری می گردد، حقیقت یگانگی .

۲۲۶- باید این حقیقت را بدانی که تو جدا نیستی، زیرا **تمام هستی یگانه است**، تو باید باز و در دسترس باشی، تو

نباید جدا باشی .

- ۲۲۷- رها کردن نفس در ابتدا سخت به نظر می آید اما اگر رهایش کنی خواهی دانست که این رها کردن یک از سرورانگیزترین فعالیت هاست .
- ۲۲۸- نفس را **شادمانه** رها کن .
- ۲۲۹- نفس یک **افسانه** است ، واقعیت نیست .
- ۲۳۰- نفس نامهای مختلفی دارد ، مانند قدرت اراده و آن چیزی جز روشهای جنگیدن و فتح کردن نیست . انسان می پندارد که تمام جهان یک صحنه جنگ است .
- ۲۳۱- علم هرگز قادر به فتح طبیعت نیست ، همانگونه که **یک دست نمی تواند بدن را فتح کند** . کاری که باید کرد درک طبیعت است و هم آهنگ شدن با آن و آنگاه آرامش پدیدار می شود .
- ۲۳۲- نفس ناتوان است ، قدرتی در نفس نیست .
- ۲۳۳- **تسلیم شدن** ، کلید نابودی نفس است .
- ۲۳۴- این تنها نفس است که همه چیز را بزرگ می کند ، بزرگ نمای و غلو کردن راه ذهن است ، راه نفس .
- ۲۳۵- نفس مشتاق است تا غیر معمولی باشد ، حتی اگر پای مصیبت و رنج در میان باشد نفس مایل است تا از همه غیر عادی تر باشد .
- ۲۳۶- مفهوم خودت را از رنج به واقعیت تنزل بده و آنگاه بیرون آمدن از آن دشوار نخواهد بود .
- ۲۳۷- **رنج خود را مشاهده کن** وقتی چیزی را مشاهده کنی یک چیز قطعی است ، که تو در آن نیستی .

۲۳۸- مشاهده کننده هرگز مشاهده شونده نیست .

۲۳۹- نفس یک ماهیت کاذب است، نفس در واقع وجود ندارد. نفس هست زیرا که تو هشیار نیستی که کیستی

۲۴۰- نفس خطرناک است، زیرا در چیزی زندگی می کنی که وجود ندارد و زندگی واقعی را از دست می دهی

۲۴۱- پول، قدرت و مقام راههای وجودی نفس هستند و هر چه مقدارشان بیشتر شود نفس بیشتر می خواهد

۲۴۲- نفس مایل است تا هر چه بیشتر و بیشتر بزرگ شود، نفس هرگز خرسند و راضی نیست .

۲۴۳- هر چه نفس بزرگتر شود، تاریکی بیشتر و هشیاری کمتر می شود، آنگاه تو یک فرصت طلایی را از

دست می دهی، فرصتی که در آن می توان خدا را دریافت، فرصتی که در آن حقیقت را زندگی کرد

۲۴۴- جهان هستی به عنوان آگاهی، یگانه است .

۲۴۵- مشکل انسان از خود آگاهی اوست، خود آگاهی انسان به او احساس جدایی می دهد و او خود را به عنوان

چیزی مجزا می یابد، دیگران دیگرانند و او خودش . در حالی که انسان جزئی از کل جهان است .

۲۴۶- در خواب، با کائنات شناور می شوی، برای همین خواب اینهمه سرور انگیز است . در بامداد احساس

تازگی می کنی و بار دیگر سرزنده هستی .

۲۴۷- در خواب عمیق، تو نفس خودت را از دست میدی، خودت را گم می کنی و در یگانگی با کائنات فرو میروی .

۲۴۸- احساس جدایی در اساس کاذب است و هر آنچه بر پایه کذب باشد تولید پریشانی و سردرگمی می کند و

هر کاری که بر اساس این جدایی انجام دهی اشتباه است .

- ۲۴۹- **تانترا** و تمام روشهای **مراقبه** فقط برای آن است که انسان را هوشیار سازد که جدایی، کاذب است
- ۲۵۰- جدا نبودن واقعی است. تو فقط موجی از اقیانوس پهناور خواهی بود.
- ۲۵۱- تو جدا نیستی، پس نخواهی ترسید و هنگام مرگ احساس رنج و پریشانی نخواهی کرد.
- ۲۵۲- **نفس** درست مانند **پوست تخم مرغ** است، به وجودش برای محافظت از تخم نیاز است، ولی اگر بخواهد بیش از اندازه از تخم محافظت کند خطرناک است، زیرا آنوقت دیگر یک مانع برای رشد تخم است و آن را از تکامل باز می دارد.
- ۲۵۳- اگر کسی با نفس بمیرد، همچون یک دانه، مرده است، بدون آنکه هستی را آگاهانه درک کرده باشد.
- ۲۵۴- **نگران دنیا نباش**، بگذار دنیا خودش نگران خودش باشد.
- ۲۵۵- آنچه تو آرزو می کنی، آنچه می پنداری و آنچه امید داری مهم نیست، **آنچه تو هستی** مهم است
- ۲۵۶- تنها کاری که میتوانی انجام دهی، فقط این است که خودت را تغییر بدهی، تو نمی توانی دنیا را تغییر دهی
- ۲۵۷- تنها کمک تو به دنیا این است که به سکوت درون برسی، سرور درونی و نور درون، اگر به این دست پیدا کنی به دنیا کمک کرده ای.
- ۲۵۸- تنها با **تبدیل** نقطه ای تاریک به روشن، بخشی از دنیا را تغییر داده ای.
- ۲۵۹- دنیا را به حال خودش بگذار، تمام نگرانی هایت را فراموش کن. تو تنها مسئول خودت هستی. با سعی در تغییر جهان آشوب بیشتری می آفرینی.

- ۲۶۰- تو قادر به روشن کردن جهان نیستی، اما قادری خود را روشن کنی .
- ۲۶۱- تنها راهی که می توانی جهان را روشن کنی آن است که **خودت نور شوی** .
- ۲۶۲- نگران دنیا نباش، دنیا مورد توجه تو نباشد. هر چه نگرانتر باشی، بیشتر مسئولیت های تو خطیر می شود و هر چه مسئولیت های تو خطیر تر شود، احساس بزرگی بیشتری می کنی و نفست را می پرورانی
- ۲۶۳- **فقط به خودت کمک کن**، این تنها کاری است که می تواند انجام شود، آنگاه جهان به وسیله تو تغییر می کند، اما به اینها نیز فکر نکن **تو آگاهانه** نمی توانی کاری در مورد جهان انجام دهی .
- ۲۶۴- هشیار شو و آنگاه همه چیز به دنبال خواهد آمد .
- ۲۶۵- نخست وارد ملکوت الهی شو. نخست ملکوت الهی را طلب کن، آنوقت همه چیز بر تو افزوده می شود
- ۲۶۶- نفس همیشه در پی انزواست، زیرا وقتی تو تنها هستی، فقط نفس باقی می ماند، آنگاه نفس تمام دنیا می شود
- ۲۶۷- تنها راه مقابله با نفس حس کردن آن است، نه منزوی کردن آن .
- ۲۶۸- بزرگترین یگانگی و وحدت در عشق روی می دهد، نه در انزوا .
- ۲۶۹- **نفس جستجویی برای قدرتمند شدن است** . اگر **قدرت سیاسی** نبود، نفس به دنبال **قدرت مذهبی** می رود.
- ۲۷۰- چیزی که تو را جدا، مستقل و مانند جزیره می کند نفس است .
- ۲۷۱- **معنویت**، جستجویی است برای سکوت، جستجویی برای آرامش درونی .
- ۲۷۲- وابستگی یک تفسیر بیش نیست . تمام اجزاء جهان به عنوان یک واحد به هم همبستگی دارند نه وابستگی.

۲۷۳- در هستی هیچ چیز بزرگ، حقیر و کوچک نیست، زیرا هستی یک واحد است .

۲۷۴- زندگی یکی بیش نیست. نام دیگر این یگانگی و همبستگی خداست. عشق نام دیگر آن است، نام بهتر و خالص آن

۲۷۵- **دنیا مشکل نیست** . دنیا به راستی زیبا و شگفت انگیز است . مشکل نفس توست ، اشتباه را در خودت رفع کن

، دنیا را ترک نکن .

۲۷۶- یگانه توهم و سراب در دنیا **نفس** توست .

۲۷۷- نفس خودت را ترک کن و تنها راه برای ترک خویشتن جشن گرفتن است ، زیرا هر گاه تو خوشحال

هستی ، وجود نداری و هر گاه که اندوهگین هستی وجود داری .

۲۷۸- **خنده** از ماوراء تو می آید ، این تو نیستی که می خندی ، وقتی خنده هست نفس تو دیگر نیست .

۲۷۹- اگر احساس جدایی کنی توهم را پذیرفته ای ، اگر با کل هستی یگانه شوی ، آنگاه تو خودت حقیقت کائنات

می گردی .

۲۸۰- **انزوا پیشه کردن** از ترسویی است ، زیرا تو توان مقابله با نفس خودت را نداری ، وقتی منزوی هستی

خشم را نمی بینی ، ولی خشم در تو به قوت خودش باقی است فقط فرصت خشمگین شدن نداری .

۲۸۱- خودت را تغییر بده . تغییر دادن صحنه به کسی کمک نخواهد کرد ، هر گز چنین نکرده .

۲۸۲- یگانگی و فرا آگاهی زمانی روی می دهد که تو کاملاً فراموش کنی که در **مراقبه** هستی . در آنوقت تو

مراقبه کننده نیستی ، بلکه شیوه زندگی تو مراقبه گون شده است .

- ۲۸۳- هرگز فکر نکن که اگر بیشتر **مراقبه** کنی، مراقبه بیشتری برایت اتفاق می افتد، مسئله کیفیت زندگی مراقبه گون است نه کمیت آن .
- ۲۸۴- **مراقبه** پول نیست تا در پی انباشت آن باشی .
- ۲۸۵- هر آنچه را با نام **مراقبه** انجام می دهی، **مراقبه** نیست .
- ۲۸۶- روشهای مراقبه راههایی برای آماده سازی فرد برای ورود به مراقبه اصیل و درست است .
- ۲۸۷- روشهای مراقبه فقط زمینه را آماده می کنند تا تو بتوانی در مراقبه زندگی کنی .
- ۲۸۸- مراقبه یک **رویداد** است، آن را نمی توان انجام داد، مثل عشق واقعی، آن نیز قابل انجام نیست، فقط خودت را تصفیه کن تا برایت اتفاق بیفتد .
- ۲۸۹- بدن و ذهن را پاک کن، آنگاه هر چه انجام دهی، با مراقبه انجام داده ای .
- ۲۹۰- **خلاقیت** به بزرگترین تلاش نیاز دارد، رسیدن به خلاقیت مثل صعود به قله یک کوه است، برای صعود و بالا رفتن چیزهای زیادی را باید دور انداخت . در واقع تمام وزن هایی که با خود داری باید انداخته شود، تمام بارهایی که غیر لازم و بی فایده اند .
- ۲۹۱- آنان که طمع کارند، برای پر کردن احساس تهی بودنشان، بارها و وزنه ها را با خود حمل می کند .
- ۲۹۲- انسان پر از نفس است و نفس وزنه عظیمی است .
- ۲۹۳- بانفس نمی توان به بالا حرکت کرد، وزنه عظیمی است، بنابراین باید نفس را پرت کنی تا بتوانی بالا بروی

- ۲۹۴- **خلاقیت** یعنی دور انداختن ایده « من جدا هستم »
- ۲۹۵- **خلاقیت** تنها وقتی روی می دهد که تو با هستی یگانه شوی .
- ۲۹۶- **تسلیم** همیشه برای ناشناخته است، وقتی همه چیز شناخته شده باشد، تسلیم وجود ندارد .
- ۲۹۷- تسلیم در عدم قطعیت و نا امنی وجود دارد .
- ۲۹۸- **تانترا** روی تسلیم شدن به یک مرشد زنده تاکید بسیار دارد، زیرا آنوقت نفس شکسته می شود و این شکسته شدن اساسی است .
- ۲۹۹- به چه کسی تسلیم شدن مهم نیست. خود **تسلیم** شدن مهم است و دگرگونی می آفریند .
- ۳۰۰- تسلیم باش، آنگاه پذیرا، آسیب پذیر و باز و زنانه می شوی .
- ۳۰۱- هر گاه تسلیم شوی، کودک هستی می گردی و **هستی تو را در آغوش می گیرد** .
- ۳۰۲- زمانی که تسلیم باشی، تمام هستی از تو حمایت می کند. هیچ چیز با تو مخالف نخواهد بود زیرا تو با هیچ چیز مخالف نیستی .
- ۳۰۳- وقتی که تسلیم می شوی می پذیری که ناتوانی و هنگامی که ناتوان باشی هستی از تو حمایت و حفاظت می کند . آنگاه تمام هستی دوست و یاور تو می شود .
- ۳۰۴- پذیرش تمامیت زندگی یعنی راه میانه . لحظه ای که انکار کنی، راه افراط دیگری را پذیرفته ای .
- ۳۰۵- پذیرش تمامیت یعنی به طور خود به خود در وسط بودن، نه با چیزی موافقی و نه مخالف . تو انتخاب

نکرده ای، فقط در جریان رودخانه جاری هستی، تو در رها شدگی به سر میبری .

۳۰۶- **تانترا** به رها شدگی عمیق باور دارد .

۳۰۷- انتخاب یعنی ورود نفس و منیت تو .

۳۰۸- **بی انتخابی**، یعنی تو نباید تصمیم بگیری که زندگی کجا برود . تو به زندگی اجازه می دهی که حرکت

کند، تو را با خودش ببرد و تو هدف ثابتی نداری .

۳۰۹- اگر هدف ثابتی داشته باشی، مجبوری که انتخاب کنی .

۳۱۰- در **تانترا** هدف حیات، هدف توست . تو علیه زندگی حرکتی نمی کنی، تو هیچ چیزی از خودت علیه

زندگی نداری، بنابراین زندگی هم چیزی علیه تو نخواهد داشت .

۳۱۱- از نظر **تانترا**، پذیرش تمام زمانی است که تو خودت را ترک می کنی، خودت را به نیروی زندگی تسلیم

می کنی .

۳۱۲- در خود زندگی هیچ مشکلی وجود ندارد، جهان هستی بی مشکل است، مشکل **نفس** انسان است .

۳۱۳- نفس تسلیم نشدن، منبع تمام مشکلات است .

۳۱۴- عمل و ضد عمل دوروی یک سکه اند و سرکوب یعنی، انتخاب یک سو علیه دیگر سو که بخشی اساسی از

خودش است .

۳۱۵- **انتخاب نکن**، بی انتخاب بمان .

- ۳۱۶- وقتی انتخاب نیست، سرکوب و زیاده روی هم نیست زیرا تو در میانه هستی، در پذیرش تمام
- ۳۱۷- پذیرش تمام، تکنیکی برای بدست آوردن چیزها نیست، زیرا در آن صورت ذهن خواهنده، هنوز در پی خواسته هایش است.
- ۳۱۸- اگر هدفی داشته باشی، نمی توانی زندگی را همچون یک دوست بنگری، هدف تو تولید دشمنی می کند.
- ۳۱۹- از زندگی متوقع نباش، خودت را بر آن تحمیل نکن، اجازه بده زندگی برایت اتفاق بیفتد.
- ۳۲۰- چیزها زمانی اتفاق می افتند که تو مشتاقانه در پی آنها نباشی.
- ۳۲۱- چیزها وقتی روی می دهند که تو انتظارشان را نداری، آنچه برایت روی می دهد پیامد است و نه نتیجه
- ۳۲۲- نتیجه از تلاش آگاهانه به دست می آید، یک پیامد فقط محصول جانبی است، اگر عمیقا در بازی باشی احساس خوشوقتی می کنی.
- ۳۲۳- اشتیاق برای کسب نتیجه، انسان را از تجربه خوشبختی باز می دارد.
- ۳۲۴- خوشبختی نتیجه نیست، یک پیامد است.
- ۳۲۵- هر عملی را به خاطر خود عمل انجام بده، به نتیجه وابسته نباش. عشق بورز نه به سبب آنکه اگر عشق بورزی خوشبخت خواهی بود، بلکه عشق بورز، چون عشق ورزیدن خوشبختی است.
- ۳۲۶- پذیرش به دنبال تحول خواهد آمد، اما نکوش با پذیرش متحول شوی، زیرا امکان پذیر نیست.
- ۳۲۷- مشتاق تحول نباش، تحول تنها در آن صورت روی می دهد، اگر طالبش باشی، همان طلب تو مانع می شود

- ۳۲۸- افراط برای موافق با چیزی بودن و مخالف با چیزی دیگر است. لحظه ای که همه چیز را همانگونه که هست پذیری، به وسط پرتاب می شوی.
- ۳۲۹- پذیرا باش، هر جا که هستی، همان را بپذیر.
- ۳۳۰- آنچه را که هستی بپذیر، **آرمان خلق نکن**.
- ۳۳۱- هر آنچه را که هست بپذیر، آن را خوب یا بد نخوان. سعی نکن آن را توجیه کنی با واقعیت بمان و آن را بپذیر.
- ۳۳۲- «**نه نگو**». قدرت نفس در «نه» نهفته است، هر چه «نه» بگویی نفس را بیشتر ننگ می داری و بزرگتر می شود، زندگی را بپذیر.
- ۳۳۳- «**آری**» گفتن به هستی شروع ناپدید شدن است.
- ۳۳۴- خودت را بپذیر، هر چه که هستی، حتی اگر تقصی هم داری، آن را بپذیر، تنها آن هنگام قادری دست از جنگ با خودت برداری و آسوده باشی.
- ۳۳۵- پذیرش رفتن به فراسوست، تو جنگیده ای و تغییر نکرده ای، پس اکنون دیگر نجنگ.
- ۳۳۶- زندگی یعنی آموختن صلح، نه با دیگری بلکه با خودت.
- ۳۳۷- هنگامی که پذیرا باشی، **آنگاه یگانه می شوی** در درونت متضادی خواهی داشت. آنوقت تو در درون دو موجود نیک و بد نیستی، یکی می شوی. این تمامیت و یکپارچگی انرژی می بخشد. جنگ های درونی جای

خود را به آسودگی داده اند، انرژیهایت یکی شده اند.

۳۳۸- نفس تقسیم ها، بخش ها و جدایی هاست، هر زمان که **جدایی** وجود دارد نفس هست.

۳۳۹- آنگاه که تمام جنگ ها، تضادها و تقسیمات در تو از بین رفت، و رای بدن خواهی بود و آنگاه تو را می توان

«روح» خواند.

۳۴۰- **روح** یعنی تمامیت و کل «خود»، یعنی انرژی تقسیم نشده.

۳۴۱- اگر انرژی های تو در جنگ ها و تضادهای درونی تلف نشود، انرژیت به نقطه ای خواهد رسید که به

صورت خود کار تبدیل به هوشیاری می شود، آنگاه به ابعاد والاتری خواهی رسید.

۳۴۲- تنها در **عشق** است که مقایسه، جنگ و خشونت نیست.

۳۴۳- تنها چیز غیر دنیوی در این دنیا **عشق** است

۳۴۴- اگر **عاشق باشی**، انرژی هایت انباشته می شود، تقسیم و دوگانگی نخواهی داشت و این انرژی هر چه

بیشتر باشد، بیشتر به مهربانی عاشقانه، عشق غیر شخصی و مهر و محبت تبدیل می شود و بیشتر از جنسیت

فاصله می گیرد.

۳۴۵- تقسیم تو را بیشتر جنسیتی می کند، یگانگی تو را بیشتر عاشق.

۳۴۶- انسان باید بی خواهش باشد، زیرا که تمام خواسته ها عبث هستند.

۳۴۷- خواسته ها در آینده هستند و زندگی فقط در حال جریان دارد.

- ۳۴۸- تمامی خواهش‌ها، تو را از زمان حال دور می‌سازد
- ۳۴۹- زندگی در اکنون جریان دارد و خواسته‌ها در آینده .
- ۳۵۰- **انسان معنوی** کسی است که مسئولیت را خودش بر عهده می‌گیرد .
- ۳۵۱- هر آنچه در زندگی روی دهد، نتیجه اعمال خود ماست .
- ۳۵۲- آنچه تو را رنجور می‌کند، خواسته‌ها و خواستن‌های توست، **بی خواهش باش** تا آسوده شوی
- ۳۵۳- عملکرد تفکر این است که به تو کمک می‌کند تا بخواهی، تفکر وسیله خواستن است .
- ۳۵۴- اگر خواهشی نداشته باشی، افکار به خودی خود، ناگزیر از ناپدید شده هستند .
- ۳۵۵- مسئولیت زندگی را بپذیر و این کار به تو بینشی عظیم خواهد داد .
- ۳۵۶- **زنانگی** قدرتمندتر از مردانگی، نرمی نیرومندتر از سختی و آب قدرتمندتر از سنگ است.
- ۳۵۷- **زنانه شو**، منفعل شو، منفعل همیشه نیرومندتر از فعال است .
- ۳۵۸- نفس با زبان زنده است . لحظه‌ای که واژه‌ها را رها کنی، معصوم خواهی شد، این همان قداست و معصومیت ازلی است .
- ۳۵۹- لحظه‌ای که زبان از ذهن پاک شود و تو دیگر واژه بافی نکنی، سکوتی عظیم در تو طلوع خواهد کرد
- ۳۶۰- **بین خدایی بودن** و درباره خدا دانستن یک دنیا فاصله است .
- ۳۶۱- عشق یک تجربه است، زبان بسیار مکار است .

۳۶۲- با سخن گفتن درباره عشق فقط یک آینه را غبار آلوده میکنی .

۳۶۳- تو خدا را گم کرده ای، آن همیشه در اینجا و اینک است، تو با واژه ها از آن بسیار دور شده ای، واژه را

کنار بگذار، خدا را دوباره کشف کن .

۳۶۴- **واژه نسا**ز، اگر تا کنون ساخته ای دور بینداز و از بین ببر .

۳۶۵- هیچ واژه ای نسا ز، اجازه بده آینه گون باشی . فرصتی باش برای تجلی حقیقت . دریاچه ای باش ساکت،

بدون هیچ موج، تا ماه خود را در تو بنماید .

۳۶۶- همه چیز با واژه شروع می شود، دنیا با واژه شروع می شود . وقتی که واژه را بیندازی دنیا نیز ناپدید

می شود. **آنگاه تو در خداوند حضور خواهی داشت**، بیدار و آگاه

۳۶۷- **سکوت** را بر خودت تحمیل نکن . هیچ چیز را بر خود تحمیل نکن . شادی کن، آواز بخوان، بگذار ذهنت

خسته شود، آنگاه رفته رفته لحظات کوچکی از سکوت و آرامش واردت می شود .

۳۶۸- **شگفتی** مزه سکوت و آرامش است .

۳۶۹- لحظه ای که فکر کنی می دانی از شگفتی باز می مانی و وقتی که کمتر دانش آلوده شوی، شگفتی دوباره

باز می گردد. اگر فکر کنی این درخت را می شناسی، دیگر احساس شگفتی درباره اش نخواهی داشت

۳۷۰- زندگی اسرار آمیز و بیگانه است، می توان از آن لذت برد، با آن آواز خواند و آن را جشن گرفت ولی

نمی توان شناخت .

۳۷۱- دانش، جهل خالص است .

۳۷۲- **کودک شو**، تنها کودک شگفت زده می شود زیرا که نمی داند . اگر فرصت تجلی حقیقت را بدهی بار دیگر

کودک شده ای .

۳۷۳- **سکوت و آرامش** ورای تمام واژه ها و افکار است و نشانگر موقعیتی ماوراء و صلحی نافذ .

۳۷۴- **مراقبه** غیبت فعالیت های ذهنی است ، ذهن دیگر تفکر نمی کند ، ذهن ساکن شده .

۳۷۵- **مراقبه** هوشیاری آشکار است . در آرامش هیچ بودن و خالی بودن و مانند دریاچه ای بی موج که بازتاب

دهنده حقیقت و زیبایی است .

۳۷۶- تنها خداوند وجود دارد . الوهیت در همه چیز هست والوهیت خالص ، همه جا را سرشار کرده است .

۳۷۷- **مرید باش** نه دانشجو ، زیرا دانشجو در پی پروردن نفس است ، او در پی بزرگ کردن خود است . کنجکاو

و پرسشگر است ، می خواهد بداند و دانش جمع می کند . مرید اشتیاقی به جمع آوری دانش ندارد ، او می

خواهد ببیند ، او می خواهد باشد . مرید آماده است تا تمام دانسته هایش را دور بیندازد و **خالی و سبک** شود .

۳۷۸- دانشجو در پی انباشت حافظه در ذهن است ، او در حافظه رشد می کند نه در **معرفت و آگاهی** .

۳۷۹- در درون مرید حافظه رفته رفته ناپدید می شود ، او دیگر بار گذشته را به دوش ندارد .

۳۸۰- مرید تنها چیزهای اساسی را می داند ، تمام انرژی او از حافظه به آگاهی حرکت کرده است .

۳۸۱- **مرشد آموزگار نیست** . آموزگار تو را کمک می کند تا چیزهای را یاد بگیری ، مرشد به تو کمک می کند

تا آموخته هایت را بیندازی .

۳۸۲- تعقل بسیار بسیار محدود است ، منبع تعقل از مغز است. شهود بی نهایت است ، نوعی **الهام** و هرگز از مغز

نمی آید ، همیشه از شکم می آید .

۳۸۳- **شهود** تنها زمانی شروع به کار کردن می کند که تواز ظرفیت مغزت به طور کامل استفاده کرده باشی .

۳۸۴- برای رسیدن به بی تلاشی ، **تلاشی عظیم** لازم است .

۳۸۵- زبان یک کذب آفرین است . در زبان نخست یک واژه هست بعد دیگری ، نخست یک موجود هست بعد

دیگری و این دروغ است زیرا موجودات با هم هستند نه بعد از یکدیگر .

۳۸۶- زبان علمی است ، عشق غیر علمی .

۳۸۷- با جمله سازی محدود می کنی ، زیرا اگر بگویی در این اتاق نور هست ، نمی توانی بگویی تاریکی هم در

اتاق هست.

۳۸۸- با جمله سازی تو تضاد را نابود می کنی ، در حالی که هستی متضاد است .

۳۸۹- **شکم مرکز وجود است** ، شکم بر اساس داشتن کار نمی کند ، بر اساس **بودن** کار می کند ، انسان فقط هست

۳۹۰- زمانی که شهوت و حسادت نباشد ، تمام انرژی تو صرف شکفته شدن گل عشق می شود .

۳۹۱- **شهوت** نوعی تب است که انرژی بسیار مصرف می کند .

۳۹۲- زمانی که شهوت فروکشی کرد ، مهر و محبت طلوع می کند .

۳۹۳- شهوت داغ است، نفرت سرد و محبت خنک .

۳۹۴- شهوت همان عشق است در پائین ترین پله .

۳۹۵- در شهوت، عشق تنها یک درصداست، ۹۹ درصد دیگر، حسد، نفسانیات، تملک، تصاحب، خشم و جنسیت است .

۳۹۶- زمانی که عشق به صد درصد برسد، دیگر نمی توانی تمایزی بین عشق و آگاهی بیابی .

۳۹۷- خداوند همان عشق است .

۳۹۸- عشق همان آگاهی است و آگاهی همان عشق است .

۳۹۹- عشق و آگاهی دور روی یک سکه هستند و هر کدام معیاری برای سنجش دیگری .

۴۰۰- اگر راه آگاهی را دنبال کنی، عشق معیار توست، زمانی که آگاهی تو ناگهان در عشق شکوفا شود، آگاهی

در توافق افتاده و به یگانگی رسیده ای و اگر راه عشق را دنبال کنی، آنگاه آگاهی معیار توست .

۴۰۱- اگر ناگهان از هیچ کجا و درست در مرکز عشق تو، شعله ای از آگاهی طلوع کرد، بدان به مقصد رسیده ای

۴۰۲- عشق می تواند به ازدواج تبدیل شود .

۴۰۳- ازدواج دو قلب است در تمامیت، ازدواج اوج عشق است .

۴۰۴- پیاموز تا عشق بورزی و هر آنچه مخالف عشق است را به دور بینداز .

۴۰۵- توانایی عشق ورزیدن بزرگ ترین هنر جهان است .

- ۴۰۶- اگر بتوانی دیگری را همانگونه که هست بپذیری و هنوز عاشقش باشی، عشق تو واقعی است.
- ۴۰۷- عشق بزرگترین خودکشی دنیاست، کشتن نفس است.
- ۴۰۸- عشق یعنی دور انداختن نفس.
- ۴۰۹- برای تولد دوباره در عشق، نخست باید در آن بمیری.
- ۴۱۰- هر چه قدر نفس تو کوچکتر شود، عشق تو بیشتر و کیفیت زندگی ات غنی تر می شود.
- ۴۱۱- عشق بخشنده است، شهوت گیرنده است.
- ۴۱۲- شهوت یعنی، چگونه از چیزی برای خوشوقتی خودت استفاده کنی.
- ۴۱۳- عشق یعنی، خوشوقتی تو ابدًا مطرح نیست.
- ۴۱۴- عشق یعنی چگونه چیزی ببخشی، شهوت یعنی چگونه چیزی بدست آوری.
- ۴۱۵- در عشق دیگری مهم است، در شهوت تو مهم هستی.
- ۴۱۶- در شهوت دیگری را فدا می کنی در عشق خودت را.
- ۴۱۷- عشق یعنی بخشیدن و دادن، شهوت یعنی گرفتن و بدست آوردن.
- ۴۱۸- عشق یک تسلیم است، شهوت یک تهاجم است.
- ۴۱۹- اگر عاشقانه به چیزی مادی و بی جان بنگری، آن شی به یک شخص تبدیل می شود
- ۴۲۰- نگرستن عاشقانه متحول کننده است.

- ۴۲۱- اگر عاشقانه به یک درخت نگاه کنی، درخت یک شخص می گردد، منحصر به فرد می شود. آنگاه هر درخت، فقط یکی در انبوه نمی شود، بلکه منحصر به فرد و بی جایگزین می شود.
- ۴۲۲- هر گاه با **چشمانی شهبانی** به یک شخص بنگری، آن را به یک شی تبدیل می کنی.
- ۴۲۳- وقتی با عشق به دیگری بنگری، دیگری والا می گردد و منحصر به فرد می شود.
- ۴۲۴- اشیاء قابل جایگذاری هستند. یک شخص یعنی آنچه قابل جایگذاری نباشد.
- ۴۲۵- امکان ندارد که بتوانی شخصی را با دیگری جایگزین کنی، وقتی عاشق کسی شوی، او دیگر منحصر به فرد می شود، هیچکس قادر نیست جای او را برایت بگیرد، شخص منحصر به فرد است، شی چنین نیست.
- ۴۲۶- عشق **اکسیری** است که شی را به شخص تبدیل می کند.
- ۴۲۷- عشق همه چیز را منحصر به فرد می سازد، تا وقتی کسی تو را عمیقا دوست ندارد، هرگز احساس منحصر به فرد بودن نمی کنی. تا قبل از آن زمان فقط یکی خواهی بود در جمع، یک عدد، قابل جایگزین
- ۴۲۸- وقتی عاشقانه می نگری، خودت را فراموش کن کاملا غایب باش، بگذار عشق عمیق از آگاهی تو به سمت معشوق روانه گردد. در آن زمان آگاهی تو باید تنها با یک فکر سرشار باشد، چگونه می توانی به رشد، شکوفایی و خوشوقتی معشوق کمک کنی؟ **چگونه او را می توان مسرور کرد؟** و آنگاه که از انجام این کارها احساس عجز کنی، نفس از بین می رود، برکات بر تو نازل می شود و مرکزیت می یابی.
- ۴۲۹- هر گاه عاشق باشی **احساس عجز کامل می کنی**، درد عشق همین است، زیرا تو می خواهی هر کاری برای

معشوق انجام دهی، اما در می یابی که کاری از عهده ات بر نمی آید، اما عشق همین است، تمام فکر و خدمت

به معشوق باشد حتی اگر از عهده انجام آن بر نمی آیی .

۴۳۰- **عشق بسیار عاجز و ناتوان است** و این ناتوانی زیبایی عشق است، زیرا در این ناتوانی است که تسلیم می

شوی، در عشق تو مطلقا ناتوانی .

۴۳۱- ناتوانی در عشق ذهن را از تفکر باز می دارد، برای همین است که عشق به یک **مراقبه** عمیق تبدیل می شود

۴۳۲- عشق بزرگترین تکنیک و **مراقبه** است، ولی عشق مشکل است.

۴۳۳- عشق یعنی خود را از آگاهی کنار گذاشتن و در همان مکان، جایی که نفس تو وجود داشته دیگری را جای

دادن، در عشق تو نیستی فقط دیگری هست .

۴۳۴- اگر بتوانی خالصانه عشق بورزی، به هیچ روشی برای **مراقبه** نیاز نداری .

۴۳۵- تو نمی توانی انسانی را تصاحب کنی، زیرا او یک شخص است، تصاحب تنها با اشیاء ممکن است.

۴۳۶- اگر هنوز به دنبال تصاحبی، عشق تو شهوت است .

۴۳۷- اگر نگاه کردن دیگری به تو باعث آزرده گی ات می شود، او با نگاهش در حال تنزل دادن تو به یک شی است

و اگر تو با نگاهت دیگری را می آزاری تو نیز شخص را به شی تبدیل کرده ای.

۴۳۸- **تنها نگاه خیره زیبا**، نگاه عاشق است . فقط دو عاشق قادرند به چشمان هم خیره نگاه کنند .

۴۳۹- فقط **نگاه خیره** عاشقان زیباست .

- ۴۴۰- وقتی دو نفر عاشق هم باشند، رفته رفته، هر دو غایب می شوند، یک وجود خالص باقی می ماند، بدون نفس، بدون تضاد، فقط یک اتصال و یگانگی. در آن اتصال احساس سرور خواهد بود این سرور نتیجه مراقبه عمیق دو عاشق است، احساس سرور فقط زمانی روی خواهد داد که هر دو عاشق باشید، نه یک طرف شخص و طرف دیگر شیء.
- ۴۴۱- سرور به سبب تو روی می دهد نه به سبب معشوق، سرور روی می دهد ایجاد نمی شود، می توانست با یک گل، با درخت یا هر چیز دیگر روی دهد، چون تو خود را ترک کرده ای و نفست غایب شده سرور روی داده نه به هیچ دلیل دیگری.
- ۴۴۲- تو منع تمام آنچه هستی که بر دیگران متمرکز می کنی منع عشق، شادی، نفرت و خشم تو هستی.
- ۴۴۳- احساس عشق یا نفرت به سبب دیگران روی نمی دهد، آن کیفیات در تو هستند و تو نفرت یا عشقت را روی آنها باز می تابانی.
- ۴۴۴- از عشق، نفرت و خشم و هر احساس دیگری به عنوان راهی برای سفر به درون و مرکز استفاده کن و ببین که آنها همگی متعلق به تو هستند.
- ۴۴۵- عشق مقامی از بودن است، نه یک عمل و حتی یک تلاش.
- ۴۴۶- عشق قابل انجان دادن نیست، در عشق می توانی باشی ولی نمی توانی عشق را انجام دهی، عشق یک تلاش نیست، زیرا اگر تلاش بود خسته می شدی.

- ۴۴۷- عشق درست مانند تنفس است، تو بدون هیچ تلاشی نفس می کشی، نفس کشیدن تو را زنده نگه می دارد، تو نمی توانی تعیین کنی کجا نفس بکشی، حتی اگر دشمنت رو برویت باشد باز هم نفس می کشی و تنها زمانی به تنفس دقت می کنی که مشکلی پیش آمده باشد مثلاً در آب افتاده باشی. عشق برای روح مانند تنفس است برای جسم. برای شادابی همواره باید عشق ورزید، یک عشق خودانگیخته و بی تلاش، اگر عشقت خودانگیخته باشد نمی توانی آنرا از کسی دریغ کنی.
- ۴۴۸- اگر عشقت خود انگیخته باشد، نفرتت مصنوعی است.
- ۴۴۹- زمان یعنی فکر کردن به گذشته و آینده، به دو توهم که اصلاً وجود ندارند. تنها لحظه کنونی، تنها زمان موجود و زنده «هم اینک» است.
- ۴۵۰- اگر اکنون را پر از عشق کنی و آنگاه که لحظه بعدی آمد آن را نیز از عشق پر کنی، راز در عشق بودن همیشگی را خواهی دانست.
- ۴۵۱- زندگی کردن به تفکر نیاز ندارد، تفکر همان زمان است.
- ۴۵۲- اگر فکر نکنی زمانی وجود نخواهد داشت، برای همین است که در مراقبه احساسی از بی زمانی داری، در عشق زمان بی ربط است.
- ۴۵۳- عشق غیبت زمان و توقف افکار است.
- ۴۵۴- تو قسمتی از هستی، می باشی، هستی نمی تواند در خطر باشد و بنابراین از بین رفتن تو ممکن نیست،

زمانی که این را بدانی، می توانی از عشق سرشار باشی .

۴۵۵- عشق اگر راهی برای گریز از ترس هایت باشد، **عشق نیست**، بلکه فقط نقش یک محافظت کننده را دارد،

وسیله ای برای ایمن بودن .

۴۵۶- هستی بی تفاوت است، هستی به وجود تونیزی ندارد، خورشید، ماه و ستارگان هرگز به خاطر مرگ یا

نبود تو ناراحت نمی شوند. هستی با تو یا بی تو تفاوتی نخواهد داشت .

۴۵۷- با قرار گرفتن در یک **رابطه مثل ازدواج**، تلاش نکن بی تفاوتی هستی را فراموش کنی. اگر تو و

معشوق در هم این توهم را ایجاد کنید که با مرگ یکی دیگری به عنوان قسمتی از هستی نگران خواهد شد،

عشق شما یک عشق توهمی خواهد بود نه یک عشق حقیقی .

۴۵۸- اگر بدون توهم زندگی کنی، آنگاه زندگیت از **عشق** لبریز می شود . در واقع هرگز چنین نیست که

هستی به تو نیازمند باشد، یا تو برایش مهم باشی، اما اگر به باور یگانگی با هستی معتقد باشی آنگاه بی تفاوتی

هستی تو را نگران نمی کند، تمامی کائنات در درون توست و تمامی تو در این کائنات است. اگر این را بدانی

نیازی به خلق توهم نداری، زیرا تو همان کائنات هستی .

۴۵۹- یک هدف از **مراقبه جهانی** کردن توست، تو بخشی از جهان هستی می گردی. تو به این احساس می رسی که

من و جهان یکی هستیم. آنگاه مورد استقبال قرار می گیری، ترسی نداری، حتی از مرگ، آنگاه عشق از تو

جاری می گردد و دیگر یک تلاش نیست . نمی توانی کاری بجز عشق انجام دهی، دم و بازدم تو عشق خواهد

شد و سرانجام نیز به اخلاص رشد می کند و مثل نفس کشیدن آتقدر طبیعی و هماهنگ می شود که فراموش می کنی .

۴۶۰- اگر عشق بر اساس ترس باشد، فقط عشقی معمولی است، عشقی حیوانی. این فقط واقعیت است و نه هیچ گونه تحقیر یا سرزنش .

۴۶۱- به وراى رابطه برو و رفته رفته عشق بورز .

۴۶۲- عشق به وابستگی تبدیل می شود، زیرا عشقی وجود ندارد.

۴۶۳- اگر عشق به وابستگی تبدیل شود، تو فقط در یک توهم بوده ای که عشق بوده، تو فقط با خودت بازی می کردی و فکر می کردی که این عشق بوده، در حقیقت نیازه وابسته شدن و در سطحی عمیق تر برده شدن داشته ای .

۴۶۴- آزادی ترسناک است، زیرا اگر واقعا آزاد باشی، تنها خواهی بود، برای آزاد بودن باید شهامت تنها بودن را نیز داشته باشی. با خلق معانی مصنوعی در اطراف خودت تنها بودن را از خودت بگیر .

۴۶۵- عشق به وابستگی تبدیل نمی شود. نیاز اصلی وابستگی بوده و عشق فقط دانه دام بوده، تو در پی صید یک ماهی به نام وابستگی بوده ای و عشق فقط طعمه ای بوده تا ماهی را بگیری .

۴۶۶- عشق واقعی هرگز تبدیل به وابستگی نمی شود .

۴۶۷- ذهن مانند پاندول ساعت عمل می کند، از یک سو به انتهای سمت دیگر. برای همین است که هر چه کسب

کمی حوصله ات از آن سر می رود و هر چه را بدست نیآوری، مشتاقش خواهی بود.

۴۶۸- وقتی تنها هستی، مشتاق نوعی اسارت و زندان هستی، وقتی که در زندان هستی به آزادی مشتاقی.

۴۶۹- در یک ازدواج دو فرد باید مستقل بمانند تا آگاهی های آزادی باشند، اگر ازدواج شخص را به شی تبدیل

کند، دو طرف برده و مالک همدیگر می شوند، دو اسیر خواهند بود که دوست دارند آزاد شوند.

۴۷۰- **وابستگی** یکی از زشت ترین چیزهاست، در آن همه چیزت را از دست می دهی.

۴۷۱- در **وابستگی** برای اینکه احساس کنی دیگری به تو نیازمند است آزادی و تنها بودن را فدا می کنی.

۴۷۲- در یک رابطه که طرف دیگر را مورد تصاحب داری، محال است بتوانی مستقل باشی، اگر می خواهی مورد

تصاحب قرار نگیری، تصاحب نکن.

۴۷۳- تو نمی توانی بدون برده شدن، **ارباب** کسی باشی، این غیر ممکن است.

۴۷۴- تو فقط وقتی می توانی **ارباب** باشی که هیچکس اسیر تو نباشد.

۴۷۵- عشق به آزادی، تلاش برای آزاد بودن، به این معناست که تو به این درک رسیده ای که خودت برای

خودت کفایت می کنی، می توانی سرور و سکوت را با دیگران سهیم شوی ولی دیگر وابسته نیستی

۴۷۶- تنها راه **شادمانی درونی**، سالم بودن و تمامیت داشتن، رفتن به ورای ذهن است، آنگاه می توانی در ذهن

باشی و از آن استفاده کنی. ولی با ذهن هویت نمی گیری و فقط برایت یک ابزار می شود.

۴۷۷- هویت گرفتن با ذهن، یک بیماری است، فقط هنگامی که با ذهن هویت نگیری سالم هستی.

- ۴۷۸- رهایی بخشیدن ، نتیجه اخلاص است .
- ۴۷۹- در اخلاص دیگری از تو مهم تر می شود .
- ۴۸۰- رهایی یعنی بر حذر بودن و مبری بودن از قید و بندهای دنیا و اشیاء مورد خواهش اعضاء حسی
- ۴۸۱- **توکل** یعنی پریدن به درون ناشناخته ، بدون هیچ دلیل و سند .
- ۴۸۲- **توکل** به خدا تنها ضمانتی است که در زندگی به آن نیاز داریم .
- ۴۸۳- هر آنچه را که بتوان اثبات کرد نمی تواند پایه و اساس توکل باشد .
- ۴۸۴- برای رسیدن به اخلاص نخستین گام عشق است و **عشق دیوانگی است**. در عشق منطق و دلیل بی فایده است ، اما عشق بی منطق نیست ، منطق خاص خود را داراست .
- ۴۸۵- زبان کودکان ، زبان عاشقانه است ، زیرا کلمات آن نخستین تجربه عاشقانه تو با مادرت است ، وقتی عاشق هستی ، به زبان کودکان بازگشت می کنی اما اگر عشقت عمیق شود ، تو **ساکت** می مانی .
- ۴۸۶- اگر نتوانی با معشوق **ساکت** بمانی ، بدان هنوز عمیقا عاشق نشده ای .
- ۴۸۷- فقط غریبه ها مجبورند با زبان راه ارتباطی پیدا کنند ، دو عاشق نسبت به هم بازند و درونی و بی کلام با هم در گفتگو هستند .
- ۴۸۸- تنها در صورت غیبت ذهن دو طرف در ازدواج ، فضایی خلق می شود تا عشق در آن شکوفا شود
- ۴۸۹- **عشق** در حقیقت مطلق است ، اما مفهوم آن در ارتباط با آگاهی فرد تفاوت می کند .

- ۴۹۰- تنها راه کسب عشق از طریق دادن آن عشق میسر می شود، هر چه بیشتر ایثار کنی، بیشتر می گیری .
- ۴۹۱- عشق امری بسیار درونی و فردی است و حالتی است که در آن دیگری با اهمیت تر از تو می گردد .
- ۴۹۲- در رسیدن به **اخلاص**، عشق نخستین گام است .
- ۴۹۳- برای عشق ۲ امکان وجود دارد، یا اینکه به جنسیت سقوط کرده و یک امر جسمانی شود، یا اینکه به اخلاص عروج کرده و امری روحانی شود .
- ۴۹۴- تحول و دگرگونی از طریق اخلاص روی می دهد نه معشوق، زیرا معشوق می تواند هر کسی یا هر چیزی باشد. در این تحول، تسلیم شدن کامل است که باعث نزول برکات می شود، زیرا نفس را از بین می برد
- ۴۹۵- نفس تنها بیماری است .
- ۴۹۶- فقط وقتی می توانی برای کسی زندگی کنی که بتوانی برایش بمیری .
- ۴۹۷- عشق آزادی است، زیرا نفس اسارت و بندگی است.
- ۴۹۸- در عشق، عاشق و معشوق **برای یکدیگر آسمانی برای پروازند** . بدون دیگری هم می توان پرواز کرد ولی آسمانی برای پرواز نخواهی داشت، برای پرواز تو به آسمان آگاهی نیاز داری و آن را دیگری به تو می بخشد، وقتی که وجود دیگری برای تو گشوده شود و تو به سمت او حرکت کنی می توانی پرواز کنی .
- ۴۹۹- عشق آزادی است و این آزادی زمانی کامل است که عشقت به اخلاص تبدیل شود .
- ۵۰۰- **اگر هیچ کجا نباشی**، معشوق در همه جا هست، اگر در جایی باشی، آنگاه معشوق در هیچ کجا یافت نمی شود

- ۵۰۱- تسلیم بودن یعنی باز و آسیب پذیر بودن، یعنی دادن اجازه ورود به دیگری .
- ۵۰۲- تنها آنان که از زندگی می ترسند، از مرگ هم وحشت دارند. کسی که هرگز زندگی نکرده، از مرگ می ترسد زیرا با مرگ هرگز فرصت تجربه زندگی را نخواهد داشت .
- ۵۰۳- «همگانی»، «فردی» و «جهانی» سه واژه در ارتباط با آگاهی است. «فردی» در وسط قرار دارد، «همگانی» در پائین و «جهانی» در بالای آن .
- ۵۰۴- «همگانی» ویژگی حیوانی است، «فردی» ویژگی انسانی و «جهانی» ویژگی الهی
- ۵۰۵- در مراقبه، انسان بخشی از «همگانی» نمی شود، بلکه در «جهانی» حل می گردد و از خود فراتر می رود
- ۵۰۶- تحول در آگاهی یک جامعه به صورت «همگانی» امکان ناپذیر است، روح و آگاهی انسان فردی است، در یک اجتماع با تغییر و تحول تعداد زیادی از افراد، کل جامعه بهتر می شود، ولی افراد متحول شده باید از میان تحول فردی عبور کنند .
- ۵۰۷- وقتی یک نفر آگاه و بیدار می شود، تمام هستی قدری بیدارتر خواهد شود.
- ۵۰۸- جهانی باش . هرگز اجازه نده قربانی ایده «همگانی» شوی، زیرا «همگانی» از تو پائین تر است
- ۵۰۹- «جهانی» اجتماعی نیست، «جهانی» وجودی است، تو باید با تمام هستی تنظیم شوی، در «جهانی» تو با هستی هماهنگ می گردی .
- ۵۱۰- در گروه، فردیت خود را از دست می دهی، قسمتی از یک جمع می شوی، خود را پائین می بینی، در گروه

آسوده تری زیرا مسئولیت کمتری داری، اما در فردیت والاتری .

۵۱۱- آگاهی دوراه دارد، یا بیرون برود، یا به درون جاری شود. اگر بیرون رود **غیر-نگر** می شود و توبه

عنوان مشاهده کننده فراموش می شوی، اگر آگاهی درون بیاید **خود-نگر** می شود، آنگاه تو شروع می کنی

به لذت بردن از درون، از واقعیت زنده بودن آگاه و مسرور خواهی شد .

۵۱۲- **فلسفه**، یعنی تفکر درباره موضوعات و عینیات . فلسفه **غیر-نگر** است، با شیء سروکار دارد، مشاهده

کننده را فراموش می کند و مشاهده شونده را منظور دارد .

۵۱۳- روانشناسی **خود-نگر** است، **روانشناسی واقعی** بیرون نگاه کردن نیست، بلکه با چشمانی بسته، هشیار و

آگاه به عمق درون نظر کردن است .

۵۱۴- فلسفه و روانشناسی دوروی یک سکه هستند. یکی **غیر-نگر** و دیگری **خود-نگر** .

۵۱۵- **معنویت** یعنی دور انداختن خود سکه، نه بیرون می روی نه درون می آیی، آمد و شدی در کار نخواهد

بود. آنگاه که نه مشاهده کننده باشی نه مشاهده شونده، نه داننده نه دانسته، آنگاه فقط به یگانگی می رسی .

آنگاه همه جا خواهی بود، در تمام هستی جاری خواهی شد، خالص و آزاد .

۵۱۶- هشیاری بخش اساسی و طبیعی زندگی است .

۵۱۷- شرایط سخت فرصت هایی برای پیشرفتند، هر جا نور خورشید کمتر باشد، **درختان بلندتر می شوند**

۵۱۸- عشق **تجربه ای عمیق** است که تو را به مرکز وجودت نزدیک می کند، در عشق عمیق پیرامون وجودت

را ترک می کنی و وارد مرکزت می شوی و مرکز همواره تنهاست.

۵۱۹- عشق تو را از تنها بودن هشیار می سازد نه از با هم بودن، مرکز وجود تو یک آگاهی و معرفت است،

بدون نفس و هویت، تنها یک وادی هوشیاری است.

۵۲۰- تمام **تجارب عمیق** به دنبال خود احساس اندوه می آورند زیرا تو را به مرکز وجودت نزدیک می سازد

جایی که تنهایی. این احساس تنها بودن تجربه ای بسیار غایی و با شکوه است، تنها بودن نه تنها ناخوشایند نیست

، بلکه کاملاً زیباست زیرا عمیقاً آزاد است، تنها بودن یعنی **آزادی مطلق**.

۵۲۱- «تنها بودن» با «تنهایی» متفاوت است. تنها بودن حالتی مثبت، تجربه ای با شکوه و قانون طبیعت است، در

تنها بودن هشیار می گردی که مطلقاً تنهایی، به حضور دیگری نیاز نداری و غنی و سرشار هستی. در تنها

بودنت خود را کشف می کنی و یافتن خویش یعنی یافتن خدا زیرا خداوند تنهاست.

۵۲۲- «تنها بودن» **بزرگترین پرستشگاه** است.

۵۲۳- در «تنهایی» که احساسی منفی است نیازمند به وجود و حضور دیگری هستی، تنهایی نمی تواند عشق به

وجود آورد، بلکه نیاز تولید می کند و عشق نیاز نیست.

۵۲۴- زمانی که «تنها بودن» را دریایی، **مراقبه** امری ساده و خود انگیخته خواهد بود.

۵۲۵- در تنها بودن است که عشق متولد می شود، تنها بودن بارانی است که گل عشق را می رویاند.

۵۲۶- در تنها بودن، مطلقاً جدا و بی نیاز هستی، تو کاملاً در مرکز وجود خویش مستقر شده ای و مرکز

وجودت را یافته ای .

۵۲۷- مانند یک **قله** باش، در اوج آسمان، ارتباط برقرار کن، اما همواره تنها بودنت را حفظ کن.

۵۲۸- **در جمعیت باش**، اما تنها بودنت را هشیارانه بنگر، تنها زمانی قادری حقیقتا عشق بورزی که تنها بودنت را

درک کنی، آنگاه تصاحب نمی کنی، به سادگی عشق می ورزی .

۵۲۹- انسان «**تنها**»، نمی تواند عشق بورزد، نیاز او به دیگری آنقدر زیاد است که فقط به او می چسبد و فرصت

عشق ورزیدن نخواهد داشت .

۵۳۰- تمام این زندگی، یک **سرزمین بیگانه** است و تو تنها هستی، چیزی نداری مگر گنجینه ای از عشق، تنها

بودنت را زندگی کن و جشن بگیر و عشقت را با همگان سهیم باش .

۵۳۱- به داشته هایت وابسته نباش، تو با دست های خالی به دنیا آمده ای، با دست های خالی نیز خواهی مرد.

۵۳۲- آیا نمی توانی با دست های خالی نیز زندگی کنی، اگر بتوانی با **دست های خالی** زندگی کنی، تمامی خداوند

از آن توست .

۵۳۳- **دنیا را ترک نکن**، همینگونه که هستی باش، تنها روش زندگی خودت را تغییر بده و تنها راه تغییر

زندگیت کسب آگاهی است .

۵۳۴- عشق فخر فروشی نمی کند. اگر تمام اعمالت را با عشق انجام دهی آنگاه خواهی دانست که تو انجام دهنده

هیچکدام از آن اعمال نیستی بلکه **خداست که انجام می دهد** .

۵۳۵- به خداوند اجازه بده که مالکیت تو را در دست بگیرد، ناپدید شو و بگذار او از طریق تو عمل کند و آنگاه همه اعمال، اعمالی مقدس خواهد بود .

۵۳۶- خداوند را در جاده دوگانگی های بیم و امید، عشق و نفرت یا نور و تاریکی نمی توان یافت. او در دوگانگی ها یافت نمی شود، چون یکتاست، **خداوند بر جاده قلب توست** .

۵۳۷- دوراه برای رسیدن به خداوند وجود دارد، **مراقبه و عشق** .

۵۳۸- اگر در راه مراقبه حرکت کنی حیرت خواهی کرد، به دنبال آن عشق نیز با هماهنگی خودش پدیدار می گردد و اگر عشق بورزی بازهم شگفت زده می گردی، مراقبه درست مانند سایه همراهش خواهد آمد.

۵۳۹- عشق، قلب مراقبه است و مراقبه قلب عشق .

۵۴۰- تشخیص آنکه کدام راه مراقبه یا عشق برای رساندن تو به خدا سودمندتر است، یک امر کاملاً درونی است ، اگر چه معمولاً **راه مراقبه برای مردان و راه عشق برای زنان** مناسب است، اما این یک امر قطعی نیست

۵۴۱- والاترین انسان کسی است که با عزمی شکست ناپذیر انتخاب درست کند .

۵۴۲- خداوند یک ماوراء است، صعود و رسیدن به این ماوراء دشوار نیست، فقط کافی است به جای تعلق داشتن و مال اندوزی به الگوی آگاهی بروی و از الگوی ذهن به **الگوی بی ذهنی** صعود کنی .

۵۴۳- جستجو کردن حقیقت مطمئن ترین روش برای از دست دادن آن است.

۵۴۴- هنگامی که ذهن عاری از هر گونه آرزوست، حقیقت می آید .

۵۴۵- دیدار هنگامی دست می دهد که آرزو ذهن را ترک کند. موضوع آرزو هر چه باشد نامربوط است، مشکل خود آرزوست.

۵۴۶- **حقیقت** هدیه ای است برای آنان که بی آرزو هستند.

۵۴۷- همه چیز این جهان **الهی** است، چیزی را تخریب نکن، اگر نگاهت را تغییر دهی خواهی دید که راه رفتن **گرگ** هم الهی است.

۵۴۸- اگر قفل هستی را باز نکنی، برای همیشه هستی به صورت یک راز باقی می ماند، سائل شدن شاه کلید این راه است.

۵۴۹- نخستین گام **سائل شدن**، تسلیم است، آنگاه که خالی شوی و خودت را محو کنی، در این فضای خالی درونت الوهیت نازل می شود.

۵۵۰- خالی شدن یک باید است، زیرا که تنها در آن فضا است که خداوند می تواند واقع شود.

۵۵۱- بی خدا شخص تنها یک جسم است، با خدا شخص یک **روح** می شود

۵۵۲- عشق نور درون و تنها روشنایی زندگی است، **عشق جاودانه است**. عشق بواسطه چیزی به وجود نیامده است، بنابراین نمی توان آن را خاموش کرد.

۵۵۳- عشق فقط وجود دارد، نمی توانی آن را روشن یا خاموش کنی.

۵۵۴- عشق و روشنایی دو روی یک پدیده هستند، زمانی که به درون می نگری روشنایی است، زمانی که آن را

با دیگران سهیم می شوی، عشق است .

۵۵۵- نفس، رنج، بدبختی و زندگی در تاریکی است، بی نفسی، سعادت و سرور بی پایان است.

۵۵۶- **زندگی بی نفس**، زندگی آزادانه در زیر آسمان و ستارگان، با خورشید و ماه و باد و باران است .

۵۵۷- برای تولد دوباره نخست باید بمیری، خانه نفس را **تعمیر نکن**، آن را ویران ساز، نفس را بمیران و بی

نفس باش .

۵۵۸- **زندگی امنیت ندارد**، در زندگی هر چه بیشتر خطر کنی، بیشتر زنده هستی، زندگی خانه ای ناامن است.

۵۵۹- اگر در زندگی همه چیز امنیت داشت، هیچ هیجان و رقصی وجود نداشت .

۵۶۰- زندگی را پذیرا باش، به آن اعتماد کن و با جریان زندگی به هر آنجا که هدایتت می کند، همراه باش،

بدون هیچ ایده یا عقیده ای، بدون هیچ آرزوی شخصی و خصوصی، بگذار زندگی همانگونه که هست باشد و

تو آسوده باش، در این آسودگی است که به خدا می رسی .

۵۶۱- رسیدن به خداوند یعنی وجودت با آهنگ و نوای هستی نورانی گردد و از هیجان زندگی به شادمانی

درآیی .

۵۶۲- خداوند کسی نیست که دیده شود یا بتوانی با آن روبرو شوی، **خداوند یعنی** ناپدید شدن خود یا نفس

۵۶۳- انسان، والاترین تجلی زندگی و بالاترین حد تحول است. انسان بودن هدیه دلپذیر خداوند است .

۵۶۴- انسان امید بزرگی است. هنگامی که **گل انسانیت** در ما شکوفه داد، عطری از آن بر می خیزد که الهی است

، انسان خدا را درون خود دارد .

۵۶۵- هر لحظه ارزشمند است. خطر در این است که انسان لحظه را از دست بدهد، اگر شخص هشیار باشد،

نمی تواند لحظه ها را از دست بدهد، درک لحظه و استفاده از آن یعنی توسعه آگاهی .

۵۶۶- برای توسعه آگاهی باید هشیاری انسان در ۲۴ ساعت زندگی گسترش پیدا کند، هر عمل کوچک و

معمولی باید کانون آگاهی تو باشد، خوردن، راه رفتن، نشستن و همه کارها را باید با هوشیاری انجام شود .

۵۶۷- در راه رسیدن به خدا باید بیاموزی که خودت را دوست داشته باشی، اگر نتوانی به خودت عشق بورزی و

به خودت احترام بگذاری، نمی توانی دیگری را دوست داشته باشی. اگر تو خودت را دوست نداشته باشی،

دیگری چگونه تو را دوست خواهد داشت؟

۵۶۸- تنها زمانی که بتوانی به خودت عشق بورزی، قادر خواهی بود موسیقی ساکت قلبت را بنوازی.

۵۶۹- خودت را دوست داشته باش و به خودت احترام بگذار و این به معنی نفس پرستی نیست . نفس از عشق

داشتن به خود به وجود نمی آید، بلکه از مقایسه کردن خودت با دیگران نفس به وجود می آید .

۵۷۰- نفس دو جنبه دارد، یا از «خود کم بینی» رنج می بری و یا از «خود بزرگ بینی» و هر دو نوعی بیماری

است که از مقایسه کردن ناشی می شود .

۵۷۱- وقتی خودت را دوست داشته بداری، به این معنی که بدانی در تمام هستی تنها و منحصر به فرد هستی و

کس دیگری نیست و امکان مقایسه ای وجود ندارد، نفس نا پدید می گردد .

۵۷۲- اگر به خودت عشق بورزی، به تمام هستی عشق ورزیده ای .

۵۷۳- در راه سلوک، آهسته حرکت کن .

۵۷۴- ذهن، عاشق سرعت است و به سبب این سرعت دیوانه وار خیلی چیزها را از دست می دهد.

۵۷۵- شاید تهیه قهوه فوری در این دنیا برایت فراهم باشد، ولی خدای فوری ممکن نیست .

۵۷۶- در راه سلوک هر چه آهسته تر بروی، سریعتر خواهی رسید .

۵۷۷- به هستی «بله» بگو. هیچ چیز در این دنیا بد و غیر قابل استفاده نیست، پس با چیزی مخالفت نکن. هستی را

پذیر و رها باش .

۵۷۸- اگر نتوانی تردید کنی، نمی توانی یقین هم داشته باشی، همانگونه که شب زهدان صبح است، یقین در

زهدان تردید می روید .

۵۷۹- از هر آنچه خداوند به شما عطا فرموده استفاده کنید. تردید، خشم، شهوت و حرص، تمام این چیزها را

باید مورد استفاده قرار داد و متحولشان کرد. خشم متحول شده به صبر و شکیبایی تبدیل می شود، حرص و

طمع به بخشندگی و شهوت به عشق و مهر .

۵۸۰- هر موجودی یک سرود الهی است، بی همتا، منحصر به فرد، تکرار ناشدنی و غیر قابل مقایسه

۵۸۱- همه ما سروده های متفاوت از یک خواننده هستیم، شکل های متفاوت از یک رقص .

۵۸۲- بار نفس، باری بس سنگین و گران است و مردم را از پای در آورده و به بدبختی کشانده، اگر دلیلی برای

حمل نفس نداریم ، پس دلیلی هم ندارد فروتن باشیم ، **فروتنی نیز نوعی نفس پرستی است** .

۵۸۳- زندگی در واقع یک شوخی است ، نه یک امر جدی . اگر آن را جدی بگیری ، آنوقت رنج می بری ، از

افکارت رنج خواهی برد ، زندگی مانند یک وزنه سنگین می شود و توزیر بار آن خرد می شوی ، آنگاه زندگی

تمام نشاط خودش را از دست می دهد ، تمام خنده هایش را .

۵۸۴- انسان تنها موجود روی زمین است که می داند چگونه بخندد .

۵۸۵- تمام حیوانات «**مردمی جدی**» هستند و تمام مردم جدی «**حیوان اند**»

۵۸۶- نفس تنها در جدی بودن می تواند وجود داشته باشد ، منبع تغذیه نفس ، جدی بودن است ، مردمان جدی

مردمی خطرناکند .

۵۸۷- خنده تنها برای کودکان و دیوانگان است ، اگر هم زمان هم کودک باشی و هم کاملاً دیوانه ، آنوقت است

که سالک شده ای .

۵۸۸- اگر بتوانی تماماً و یک دل عشق بورزی و بخندی ، از عمق دلت ، زندگی تو سرشار از شادی و احسان می

شود ، نه تنها برای خودت برای دیگران نیز ، تو برای دنیا **برکتی** خواهی شد .

۵۸۹- **اشراق** یعنی کاملاً زنده شدن و خنده زندگی را برایت می آورد .

۵۹۰- در **خنده** عمیق نفس گم می شود .

۵۹۱- نمی توانی هم قهقهه بزنی و هم نفس داشته باشی ، اگر نفس باقی باشد تو جدی خواهی بود .

- ۵۹۲- تمام انسان های نفس پرست جدی هستند و تمام انسانهای جدی نفسانی هستند .
- ۵۹۳- برای اینکه قادر شوی بخندی باید مانند کودک باشی ، یعنی کاملاً بی نفس .
- ۵۹۴- تنها در دو فعالیت می توان بی نفسی را تجربه کرد ، یکی در **خنده** و دیگری در **رقص** .
- ۵۹۵- اگر نتوانی در مورد خدا بخندی ، هرگز خدا را درک نمی کنی .
- ۵۹۶- در مرکز وجودت باش ، آنگاه تمام اعمالت زیبا خواهد بود ، زیرا **تمامیت همیشه زیباست** . خشم کودک زیباست ، زیرا در هنگام خشم ، تماما خشمگین است ، خشمش در اینک و اینجاست ولی عشق ورزیدن یک نفر به همسرش زیبا نیست اگر کامل نباشد .
- ۵۹۷- اگر در مرکز وجودت باشی ، دارای تمامیتی و همه اعمالت زیبا خواهد بود .
- ۵۹۸- یک نفس عمیق قطعا از یک نفس سطحی زیباتر است ، نفس هایت را چنان آرام کن تا به مرکزت برود و به محض ورود نفس به مرکز ، دارای تمامیت بیشتری خواهی شد .
- ۵۹۹- اگر بتوانی در سطح حداکثر و عمیق نفس بکشی ، می توانی در حداکثر زندگی کنی و در آن حالت زندگیت لبریز و سرشار از طراوت و تازگی و نشاط خواهد بود .
- ۶۰۰- اگر از زندگی سرشار باشی از **عشق** نیز سرشار خواهی بود ، آنگاه نخواهی توانست با یک نفر بمانی ، در آن حالت تو تماما لبریز از عشق و زندگی خواهی بود و تمام ابعاد را پر خواهی کرد .
- ۶۰۱- تضاد در انسان است . در درون تو ، دو ذهن وجود دارد ، یکی خوب و دیگری بد و یک پل کوچک بین این

دو قطب وجود دارد. اگر این پل به گونه ای تقویت شود که دو ذهن ناپدید شده و تنها یک ذهن باقی بماند، آنگاه تمامیت و شفافیت ظهور می کند .

۶۰۲- **جهل و دانش** دو روی یک سکه هستند و انسان خردمند هر دو را دور انداخت .

۶۰۳- بنابراین انسان خردمند هیچکدام و هر دوست (جهل و دانش)، او هماهنگ با تمامیت می تپد با تمامیت مرتعش می شود و خودش دیگر نیست ، تنها پروردگار است .

۶۰۴- **عشق ذهنی** مجبور است که بین دو قطب متضاد عشق و نفرت حرکت کند و با ذهن دوگانگی امری محتوم است. پس اگر در ذهن عاشق کسی باشی ، نمی توانی از قطب دیگر بگریزی .

۶۰۵- اگر خشم را از معشوق سرکوب کنی ، آنگاه عشقت نیز اصیل نخواهد بود. هم در عشق و هم در نفرت **اصیل باش** .

۶۰۶- برای رسیدن به عشقی که متضادی نداشته باشد باید به ورای ذهن بروی

۶۰۷- برای رفتن به ورای ذهن دو کار باید انجام شود ، نخست وارد **مراقبه** شو و سپس سطح بی ذهنی درونت را لمس کن آنگاه عشقی را خواهی داشت که قطب متضادی برایش نیست .

۶۰۸- در عشقی که ورای ذهن است ، هیجان و شهوتی نخواهد بود ، این عشق ساکت ، آرام و عمیق است. هیجان و تب ندارد و برای همین تضادی نیز برایش نیست .

۶۰۹- برای آنان که از ورای ذهن عشق می ورزند ، عشق یک رابطه نیست ، مقامی از بودن است .

۶۱۰- در ورای ذهن همه چیز یگانه است، در **ذهن** همه چیز دو بخشی است .

۶۱۱- **اصیل باش**. اگر در خشم اصیل نباشی و آن را بروز ندهی در عشقت نیز اصیل نخواهی بود. عشق و

نفرت به هم وابسته اند، بدون یکی، دیگری ضعیف و دروغین خواهد بود .

۶۱۲- اصیل بودن، نهایت زیبایی است .

۶۱۳- در ذهن بودن مساوی است با در رنج بودن . اما رنج کشیدن خوب است، در واقع یک آموزش است، یک

شیوه تعلیم .

۶۱۴- از واقعیت رنج ببر . از اینکه عشقت ذهنی است و با عشقت، نفرت نیز هست در رنج باش. فقط یک چیز را

به خاطر بسپار، **هرگز دروغین نباش**، همواره راستین و اصیل باش .

۶۱۵- اگر عشقی احساس نمی کنی، تظاهر نکن، سعی نکن نمایش بدهی که عاشقی، اگر خشمگینی بگو که

خشمگینی و خشمگین باش .

۶۱۶- در تضادهای ذهن رنج خواهی برد، از طریق این رنج بردن یک آگاهی و معرفت تازه زاده می شود. تو از

تمام بی معنی بودن عشق و نفرت آگاه خواهی شد. تو عاشق کسی هستی و همچنین از او متنفری و در یک **دایره**

به حرکت ادامه می دهی، تنها از طریق رنج بردن، آن دایره برای آشکار و روشن خواهد شد .

۶۱۷- از رنج بردن فرار نکن . این رنج مانند **آتش** است، تو را خواهد سوزاند، هر چیز کاذب سوخته می شود و

هر آنچه واقعی است بر جای می ماند و این است که اصالت می آورد .

- ۶۱۸- **اصیل باش** و آنگاه دیگر نمی توانی در ذهن باشی. غیر اصیل که باشی برای زندگی ها و زندگی در ذهن خواهی بود .
- ۶۱۹- عشق ذهنی، چیزی جز یک بیماری نیست .
- ۶۲۰- **خود ذهن یک بیماری است**. پس هر آنچه متعلق با آن باشد نیز بیماری و ناخوشی است .
- ۶۲۱- تنها عشقی که ورای ذهن باشد، بی متضاد است .
- ۶۲۲- در خشم و نفرت و در هر عمل دیگر اصیل باش، تنها از یک واقعیت می توان به ماوراء رفت، نه از یک چیز غیر واقعی .
- ۶۲۳- **حسادت** یعنی، زندگی کردن در مقایسه، کسی از تو برتر است و دیگری از تو پائین تر .
- ۶۲۴- زندگی یک رقابت و مسابقه نیست. پس دلیلی هم برای مقایسه خودت با دیگران نداری .
- ۶۲۵- توفیق یافتن در هر کاری بسیار خوب است اما نه به هر قیمتی و نه با توسل به هر وسیله ای برای رسیدن به هدف .
- ۶۲۶- به کسی **آفرین نگو**، افراد را در رقابت و مقایسه قرار نده .
- ۶۲۷- به **اطرافیان** اطمینان بده آنان را به خاطر چیزی که هستند دوست داری نه به خاطر چیزی که می توانند باشند .
- ۶۲۸- همه را پذیرا باش آنگونه که هستند نه آنگونه که می توانند باشند، رقابت و مقایسه ایجاد نکن .

۶۲۹- تصورات تو بخشی از منیت توست .

۶۳۰- **ذهن** تو به طور دایم و پیوسته مشغول خلق زندگی توست . اگر تصور کنی ، ثروتمند خواهی شد ، اینگونه

خواهد شد ، اگر تصور کنی شکست خواهی خورد ، اینگونه خواهد شد ، تو مصرانه می کوشی تا تصوراتت را

اثبات کنی .

۶۳۱- هیچکس قادر نیست تو را تغییر دهد. این تصور که دیگری قادر به تغییر توست ، تو را غیر هوشمند می

سازد ، تنها خودت قادر به تغییر خودت هستی .

۶۳۲- یافتن **مرشد واقعی** بسیار نادر است ، مرشد دروغین تو را احمق و میانحال می کند. مرشد راستین از تو

بیداری ، آگاهی و معرفت طلب می کند .

۶۳۳- تحول و دگرگونی حقیقی باید در مرکز وجودی تو باشد ، نه در پیرامون وجودت .

۶۳۴- تنها چیزی که می تواند تو را متحول و دگرگون ساخته و از بی ارادگی و خواب بیدار کند ، آگاه شدن

توست برای متحول شدن از جایی باید شروع کنی که هستی ، **شروع کردن** از جایی که می توانی باشی مسخره

و نادرست است .

۶۳۵- اگر خودت را با بدنت هم هویت کرده ای و خود را بدن می نامی برای رسیدن به جاودانگی و باور به

جاودانگی روح باید از بدنت آغاز کنی .

۶۳۶- **تانترا** هیچ محکومیتی علیه بدن ندارد. **تانترا** یعنی پذیرش کامل چیزها همانگونه که هستند .

۶۳۷- جهل پس می زند، نه می گوید، خرد همه چیز را می پذیرد .

۶۳۸- بدنت را بپذیر. بدن می تواند وسیله ای باشد برای رفتن به چیزی که ورای بدن است .

۶۳۹- **تانترا** نگرشی مطلقا دوستانه به بدن دارد و معتقد است که بدن با حرمت و مقدس است .

۶۴۰- بدن وسیله نقلیه ای برای رفتن تو به ماوراء است

۶۴۱- بدن اسرار آمیز و زیبایی را احترام بگذارد و با آن نجنگ.

۶۴۲- **اصیل بودن** یعنی تماما واقعی بودن .

۶۴۳- **واقعیت خود تربیت نشده** شماست، که توسط جامعه دست خورده است .

۶۴۴- **انسان غیر واقعی** است، زیرا اصیل نیست، او در درون حیوان است. جامعه انسانیت را از بیرون بر او

تحمیل کرده و او تقسیم شده، اکنون چهره دوگانه و متناقض دارد و این برای انسان تولید مشکل می کند.

۶۴۵- هر چه بیشتر **آرمان گرا** باشی باید بیشتر بی صداقت باشی، زیرا آرمان می گوید، این کار را بکن و

حیوان درون درست ضد آن می گوید .

۶۴۶- **حیوان** موجودی یگانه و واحد است، یک قدیس نیز واحد و یگانه است . انسان موجودی است دو گانه، زیرا

انسان فقط در بین این دو قرار دارد، بین حیوان و قدیس .

۶۴۷- حیوان اصیل و واقعی است، **حیوان** با خودش راحت است، اما هرگز نمی تواند الهی شود، زیرا مشکلی

ندارد که به ورای آن برود. اصالت حیوان نا آگاهانه است. او دروغ نمی گوید، نه به دلیل رعایت اخلاقیات

زیرا انتخاب دیگری ندارد .

۶۴۸- انسان آزاد است، او می تواند راستگویا دروغگو باشد، راستگویی یک انتخاب آگاهانه برای انسان است،

اما دروغگویی انتخابی ناآگاهانه است که جامعه بر او تحمیل کرده، زیرا می داند اگر دروغ بگوید راحت و

بی مسئولیت خواهد بود، به همین دلیل الهی شدن انسان بسیار با شکوه و زیباست .

۶۴۹- انتخاب همیشه بسیار دشوار است و ذهن می خواهد چیزی را برگزیند که انجامش راحت تر است

۶۵۰- ایجاد یک نمای ظاهری و بیرونی بسیار آسان است، خلق وجود درونی مشکل است، پس انسان کار آسان را

بر می گزیند و همچنان غیر اصیل و دروغین باقی می ماند .

۶۵۱- اصیل باش، دست از مصنوعی بودن بردار. از شخصیت دروغین خودت آگاه باش، از پوشش و نقاب هایت

آگاه باش .

۶۵۲- هر آنچه را که هستی دریاب، واقعیت خودت را بشناس، موقعیت کنونی ذهن خود را بشناس، حقیقت خود

را دریاب، تنها واقعیت است که می توان تغییر داد .

۶۵۳- برای شناخت واقعیت هایت، بدون تفسیر با آنها روبرو شو. اگر از محبت صحبت می کنی، نگاهت به

همگان باید یکسان باشد، اگر یکسان نیست، خشن هستی .

۶۵۴- واقعیات را بشناس، افسانه ها و دروغ ها را نمی توان شناخت .

۶۵۵- در هر کاری که می کنی و به هر چه می اندیشی عمیقاً وارد شو، واقعیت ها را بیرون بکش و اجازه نده

که تفسیرها و واژه‌ها مانع دیدن حقیقت شوند .

۶۵۶- قصص‌ها را نقص دانستن فارغ شدن از آنهاست .

۶۵۷- به زشتی‌های توجیه‌کن و بین آنها را چگونه پرورش داده‌ای چگونه به وجودشان کمک کرده‌ای و

چگونه به رشدشان کمک می‌کنی به ریشه‌ها نگاه کن، از زشتی‌های نترس و فقط با آنها به درستی روبرو

شو تا بتوانی آنها را از بین ببری .

۶۵۸- اگر کسی به تو سخن توهین آمیزی بگوید، یا ایرادی اخلاقی را به تو نسبت داد، به جای واکنش نشان

دادن در لحظه **بگو**: من چیزی را که گفتم مورد توجه و ملاحظه قرار می‌دهم، اگر حق با تو باشد خودم را

اصلاح می‌کنم .

۶۵۹- در مقابل عمل یا سخن هیچکس واکنش نشان نده، بلکه آن سخن را مورد توجه قرار بده و خود را ملاحظه

کن تا حقایق خود را ببینی .

۶۶۰- واکنش نشان نده، واقعیت را مورد توجه قرار بده و اگر ملاحظه تو تمام و کامل باشد، می‌توانی هر

چیزی را بیندازی، چون آنها در دستان تو هستند .

۶۶۱- آنچه تو را به عنوان انسان، به حرص، خشم و نفرت وامی‌دارد، همان حیوان درون توست، **بخش منفی** از

وجودت اما نباید آن را نفی کنی، سرزنش یا سرکوب کنی. این حیوان نیز قسمتی از توست و اگر بخواهی با

آن بجنگی، خود را جدا و تقسیم کرده‌ای و شکستت حتمی خواهد بود .

- ۶۶۲- **جهنم**، شخصیت جدا و تقسیم شده است، **بهشت** نیز شخصیتی است که تمامیت داشته باشد، یک واحد باشد، بی هیچ تقسیم و بدون تضاد درونی .
- ۶۶۳- منفی نباش، خودت را تقسیم نکن، با خودت مخالفت نکن و دو تا نشو، سعی کن به ورای حیوانت بررسی .
- ۶۶۴- اگر می خواهی در مقابل حیوانت شکست بخوری با او بجنگ و اگر می خواهی پیروز شوی، **نجنگ**
- ۶۶۵- پیروزی بر حیوان درون نیازمند دانش است، نه جنگ .
- ۶۶۶- با خودت خشن نباش و نجنگ، اگر با خودت خشن باشی چگونه می توانی **با دیگران مهربان باشی**؟
- ۶۶۷- قسمت منفی وجودت را بپذیر، از طریق پذیرش است که دریچه باز می شود و تو می توانی رها شوی .
- ۶۶۸- عمیقاً از رفتارهای حیوان درون آگاه باش، با رفتارهای منفی ات نجنگ، سرکوبشان نکن، تمام اینها رفتارهایی قابل تغییر و دگرگونی هستند، فقط به آنها **آگاه باش** و از مواجهه با آنها نترس، اگر با آنها بجنگی جز شکست نتیجه ای نخواهی گرفت .
- ۶۶۹- ساختن چهره ای کاذب آسان است، تنها به یک چیز نیاز دارد، **خود فریبی** .
- ۶۷۰- ایجاد **توهم** کار آسان است، ایجاد واقعیت کاری دشوار است، اگر چه طاقت فرساست، ارزشش را دارد .
- ۶۷۱- اگر جنسیت را سرکوب کنی، نفرت می شود و اگر متحول کنی به عشق تبدیل می شود .
- ۶۷۲- عشق متعلق به روح و جنسیت متعلق به بدن است، جنسیت تحول یافته عشق می شود .
- ۶۷۳- هر چه عملی را سرکوب کنی عمیق تر می شود و مقابله با آن سخت تر .

- ۶۷۴- اگر بتوانی خشم، نفرت و طمع را بشناسی و درک کنی می توانی با آنها برخورد کنی. ذهن تو فقط برای شناسایی و درک عملکرد رفتارهای منفی لازم است، ذهن نباید **ارباب** تو باشد.
- ۶۷۵- به سبب سرکوب، ناخودآگاه به وجود می آید.
- ۶۷۶- حیوان درون را بپذیر، **حیوان وجود دارد**، گذشته توست و تو نمی توانی منکر گذشته ات باشی، اما میتوانی از آن در جهت ساخت بهتر آینده ات استفاده کنی.
- ۶۷۷- حیوان دانه ی توست، با آن جنگ، آینده تو در آن است، آن را بشناس و دوستش بدار، تا بتوانی از آن به سود خودت استفاده کنی.
- ۶۷۸- بدن تو گنجینه ای از نیروهای پنهان است، امکاناتی رمز آلود.
- ۶۷۹- **تمامی کائنات** به صورت مینیاتور در بدن تو وجود دارد.
- ۶۸۰- آن چیزی که در هستی آفریننده است، در تو جنسیت نام دارد، نیرویی که از تو یک خالق می سازد، تو قادری یک نفر دیگر را خلق کنی.
- ۶۸۱- **جنسیت را رد نکن**، نیروی جنسیت به آن سبب بسیار زیاد است که هستی به تو اجازه نمی دهد غیر خلاق باشی، پس با آن جنگ.
- ۶۸۲- نیازی نیست از جنسیت فقط برای تولید مثل استفاده شود، هر گونه سازندگی از نیروی جنسیت است. برای همین یک شاعر یا یک نقاش **میل شدید جنسی ندارد**، زیرا او چیزی والاتر می آفریند و نیاز او

بر آورده شده است .

۶۸۳- والاترین آفرینش ، خلق خویشتن است ، والاترین خلقت ، آفرینش آگاهی تمام در درون توست ، ساختن یک

تمامیت و زیبایی و یگانگی .

۶۸۴- **خداوند در انتهاست** ، خداوند عاقبت ، نهایت و اوج دنیاست ، اگر در تمامیت خود شکوفا شوی ، یک الهه

خواهی شد .

۶۸۵- اگر تمامیت خود را خلق کنی ، تولدی دوباره یافته ای ، حیوان که دانه ی تو بود در زمین آگاهی و ادراک

تو به **درختی با شکوه** تبدیل شده است .

۶۸۶- با نیروهای درونت جنگ ، آنها را کنترل نکن و اصلا قادر به کنترل آنها نیستی ، فقط آنها را ادراک کن

و بفهم و ادراک یک تلاش نیست ، واقعه ای خود انگیخته است .

۶۸۷- **همه چیز را بپذیر** ، زیرا برای رسیدن به ادراک به پذیرش نیاز داری ، اگر چیزی را انکار کنی قادر به

درک آن نخواهی بود .

۶۸۸- **تنها راه شناخت یک چیز** ، دوست داشتن آن است ، اگر می خواهی خود و انرژیهایت را بشناسی ، پس به

خودت عشق بورز .

۶۸۹- هیچ کوششی برای ارباب شدن بر حیوانت لازم نیست ، زیرا تنها بردگان هستند که مایل اند ارباب شوند ،

ارباب به سادگی ارباب است .

۶۹۰- ادراک از تویک ارباب می سازد و نه هیچ چیز دیگر، ادراک راز تمام چیرگی هاست .

۶۹۱- هر گاه احساس کنی، نه از نوع انسانهای عاطفی هستی، نه از نوع عقلی، بدان که به نوع عقلی تعلق داری

، زیرا سردرگمی، تقسیم و تردید بخشی از این نوع است .

۶۹۲- تردید همیشه سردرگمی است، وقتی تردید می کنی حتی به تردید خود هم تردید داری، نوع عقلی هرگز

نمی تواند یقین داشته باشد .

۶۹۳- انسان های عاطفی با خودشان راحتند، زیرا پایه اعتماد است، احساسات تقسیم نشده هستند، تمام و منفرد

۶۹۴- یقین یا تردید توسط دیگران در تو ایجاد نمی شوند، یکی از این دو در پوست و دیگران کمک می کنند تا

آشکار شود و به سطح آید .

۶۹۵- اگر تردید داری، خود را مجبور به باور داشتن نکن، از طریق تردید هم می توان به خدا رسید .

۶۹۶- باور همیشه کاذب است، زیرا یک مفهوم ذهنی است، باور در سطح است، تردیدت را به درون فرو می

بری و باوری کاذب در ظاهر می سازی، باور چیزی اکتسابی است .

۶۹۷- یقین یک کیفیت است، اگر از انسانی که یقین دارد انتقاد کنی، او پریشان و خشمگین نخواهد شد، زیرا

نمی توان یقین را نابود کرد .

۶۹۸- اگر باور کسی را مورد انتقاد قرار دهی و او آزرده شده بدان که باورش، یقین نبوده بلکه تردیدی است

سرکوب شده .

- ۶۹۹- نوع عقلی باید از طریق تردید کردن پیش رود. اگر از نوع عقلی هستی تردید کن، تردید هایت را آزمایش کن و چیزی را بر خود تحمیل نکن، زیرا آنگاه ایمانت اکتسابی خواهد بود.
- ۷۰۰- برای یافتن حقیقت، داشتن یک ذهن انعطاف پذیر و شرطی نشده، بهترین ابزار است.
- ۷۰۱- تقلید کردن از دیگران آسان است، ولی خود فریبی است. برای جستجوی حقیقت، خودت باید راهی را خلق کنی.
- ۷۰۲- به تعداد مسافران حقیقت راه وجود دارد، زیرا هر فرد از نقطه ای شروع می کند که آنجا ایستاده.
- ۷۰۳- سیر و سلوک درونی شبیه پرواز در آسمان است، پرنده ای پرواز می کند، او در آسمان جای پای نمی گذارد، هیچ پرنده ای نمی تواند رد پای هیچ پرنده ای را در آسمان بجوید، برای پرواز راه خودت، خود انتخاب کن.
- ۷۰۴- اگر مثبت باشی، همه چیز برای تو منفی نیست. اگر منفی باشی، آنوقت همه چیز برای تو منفی خواهد بود.
- ۷۰۵- منبع هر آنچه در اطراف توست، خودت هستی، تو خود خالق دنیای خویش هستی.
- ۷۰۶- همه ی ما در یک دنیا زندگی نمی کنیم، به تعداد ذهن ها دنیا وجود دارد.
- ۷۰۷- اگر در پیرامونت چیزها تماما منفی هستند، به سادگی نشان می دهد که تو در درون منفی هستی، دنیا یک آینه است و تو در آن بازتاب شده ای.

۷۰۸- برای آنچه در اطرافت وجود دارد، شرط نگذار، نگو اگر چنان باشد یا نباشد راحت هستی، تو فقط پذیرا باش.

۷۰۹- اگر چیزی در اطرافت تو را آزار می دهد، دلپیش را در درونت پیدا کن، دلپیش تو هستی، تو باید انتظاری داشته باشی، باید خواسته ای داشته باشی یا شرطی گذاشته باشی.

۷۱۰- هستی را نمی توان وادار کرد به دلخواه تو حرکت کند، هستی راه خودش را می رود مانند یک رودخانه، اگر خلاف جهت آب حرکت کنی، رودخانه جریانی منفی برای تو می شود و تو با آن خواهی جنگید

۷۱۱- ذهن همیشه می کوشد که برخلاف مسیر رودخانه شنا کند، اگر در مسیر رودخانه شناور باشی، آنوقت نیازی به انرژی تو نیست، رودخانه قایق می شود و همه چیز برای تو مثبت خواهد شد، زیرا تو رود را پذیرفته ای.

۷۱۲- از طریق مثبت ساختن خودت نسبت به زندگی، می توانی همه چیز را مثبت کنی.

۷۱۳- نفس فقط وقتی می تواند وجود داشته باشد که در خلاف مسیر شنا کند.

۷۱۴- نفس تنها هنگامی وجود دارد که تو بجنگی، وقتی که «نه» بگویی.

۷۱۵- نفس دلیل اصلی «نه» گفتن به همه چیز است، «آری» گفتن بسیار بسیار دشوار است، زیرا تنها با «نه» گفتن تو همچون یک نفس وجود داری.

۷۱۶- زندگی ناشناخته است، غیر قابل پیش بینی، ذهن بسیار محدود و باریک است و مایل است در دنیای شناخته

و قابل پیش بینی زندگی کند، ذهن همواره از ناشناخته ها می ترسد برای همین از زندگی نیز می ترسد، ذهن همیشه مایل است در الگوی خود حرکت کند .

۷۱۷- ذهن از عشق می ترسد، زیرا عشق غیر قابل پیش بینی است، **ذهن مایل است عشق را به ازدواج تبدیل کند**،

زیرا ازدواج چیزها را تثبیت می کند، **ازدواج چیز ساکنی است عشق یک سیلان و جریان است**، ذهن مایل است جریان را به یخ تبدیل کند، مایل است زنده را بمیراند .

۷۱۸- ما خواهان زندگی نیستیم، ما چیزهای مرده را طالبیم. برای همین است که به مالکیت اشیاء ادامه می دهیم.

۷۱۹- وقتی ذهن، عشق را به ازدواج تبدیل کرد و آن را تثبیت بخشید، آنگاه از دیگری یک شی می سازد که می باید مطابق خواست او عمل کند، آنگاه است که یک همسر از دیگری **متوقع می شود** .

۷۲۰- میل به تثبیت کردن، به دلیل ترس از زندگی است .

۷۲۱- زندگی نا امن است، اما ذهن همواره خواهان قطعیت است. اگر واقعا میلی زنده باشی، برای نا ایمن بودن **آماده شو**، در زندگی امنیت وجود ندارد .

۷۲۲- در زندگی، در هستی، یک دوگانگی اساسی وجود دارد. هستی از طریق دوگانگی پایدار است، ولی ذهن همواره می خواهد بخشی را **برگزیند** و دیگری را انکار کند .

۷۲۳- اگر طالب خوشبختی هستی، نمی توانی رنج را رد کنی. خوبی و بدی، لذت و رنج دوروی یک سکه هستند.

۷۲۴- هر چه بیشتر به لذت حساس شوی، به رنج نیز بیشتر حساس می شوی .

۷۲۵- کسی که خواهان لذت است، باید برای پذیرش رنج هم آماده باشد

۷۲۶- هر چه قله بلندتر باشد، دره عمیق تر است .

۷۲۷- ادراک یعنی هشیاری از واقعیت دوگانگی های اساسی هستی، نه تنها هشیار بودن، بلکه داشتن پذیرش

عمیق نسبت به این واقعیت .

۷۲۸- اگر انسانی آزاد باشی، آنگاه هر چه برایت روی دهد، پذیرفته شده و مثبت است .

۷۲۹- انسان آزاده انتظار و توقعی ندارد، از هستی طلبکار نیست و می تواند در مسیر رودخانه شناور باشد

۷۳۰- ما در پوسته و سطح وجود خویش زندگی می کنیم، درست در حاشیه، روی مرز .

۷۳۱- حواس ما درست روی مرز قرار دارند و آگاهی ما در اعماق، در مرکز وجود دارد .

۷۳۲- ما در حواس خود زندگی می کنیم، این طبیعی است، ولی شکوفایی غایی ما نیست، تنها شروع است.

۷۳۳- وقتی در حواس خود زندگی کنیم، اساسا متوجه اشیاء هستیم، زیرا اگر اشیاء وجود نداشته باشند،

حواس بی معنی است .

۷۳۴- آگاهی در مرکز وجود ما قرار دارد، حواسی که آگاهی از طریق آنها به بیرون می آید در مرز قرار

دارد و اشیاء در دنیایی که آگاهی به آن می رود، ورای مرزها قرار دارد .

۷۳۵- از حواس ما درها به دو سمت باز می شوند حرکت به سوی اشیاء یا حرکت به سوی مرکز وجود، دنیای

اشیاء و دنیای درون هر دو به یک اندازه از حواس فاصله دارند .

- ۷۳۶- تنها دلیلی که ما متوجه اشیاء هستیم و نه درون، آن است که به اشیاء بیرونی **نیاز داریم**، اگر نیاز به چیزی درونی بیابیم آنگاه درهای حواس به سمت داخل باز می شوند .
- ۷۳۷- نوزاد به خوراک نیاز دارد. این نیاز اصلی و اساسی اوست و مادر تامین کننده این نیاز، اگر کودک غذایی احتیاج نداشت، به مادرش هم گرایشی نداشت .
- ۷۳۸- **خوراک و عشق** ارتباطی بسیار عمیق با هم دارند، اگر نیاز به عشق تو ارضاء شود، خوراک کمتری نیاز خواهی داشت .
- ۷۳۹- اگر نیاز به عشق در تو ارضاء نشده باشد، از خوراک به عنوان یک جایگزین استفاده می کنی .
- ۷۴۰- آنان که دوست دارند و دوست داشته می شوند **کمتر غذا می خورند** .
- ۷۴۱- **تا نیازی نباشد**، انرژی حرکت نمی کند چه به بیرون و چه به درون .
- ۷۴۲- اگر نمی توانی به درون حرکت کنی، برای این است که هنوز نیازی خلق نکرده ای تا برای رفع آن به درون بروی .
- ۷۴۳- نیازهای زندگی تو را وادار می کند که به بیرون حرکت کنی، اگر بخواهی به درون بروی، موضوع اساسی مورد توجه تو باید «**مرگ**» باشد .
- ۷۴۴- فقط زمانی که از مرگ هوشیار شوی، می توانی نیازی را خلق کنی که به درون نظر کنی، تفاوت انسان با حیوان آن است که انسان آگاه است به اینکه خواهد مرد ولی حیوان به این نکته آگاه نیست .

۷۴۵- اگر از مرگ هوشیار نباشی، هنوز انسان نشده ای، انسان یعنی هشیاری از مرگ .

۷۴۶- از مرگ نترس، فقط آگاه باش که مرگ نزدیک و نزدیک تر می آید و تو باید برایش آماده باشی

۷۴۷- از مرگ هوشیار باش، در موردش فکر کن و از آن نترس .

۷۴۸- برای بدست آوردن زندگی، ابتدا باید مرگ را بیاموزی و با مردن تن جسمانی، به زیستن در حیات الهی

میرسی .

۷۴۹- لحظه ای که هوشیار شوی که تو خواهی مرد و بدانی که مرگ یقین است، تمامی ذهنت شروع می کند به

نظر کردن در بعدی متفاوت .

۷۵۰- خانه، پول و ماشین فقط برای تورفاه می آورند، از مرگت جلوگیری نمی کنند .

۷۵۱- در زندگی ممکن است فقیر یا ثروتمند باشی، ولی مرگ برابر کننده ای عظیم است .

۷۵۲- در مرگ نابرابری غیر ممکن است .

۷۵۳- روی مرگ تعمق کن، ولی آن را از خودت دور ندان، مرگ می تواند همین لحظه بعد باشد .

۷۵۴- اگر مرگت را به تعویق بیندازی نمی توانی رویش تعمق کنی، اگر بگویی ۳۰ سال دیگر برایت اتفاق می افتد

، آنگاه دیگر به فکر کردن در موردش نیازی نداری، با خود می گویی زمان زیادی است و هنوز خیلی وقت

دارم، این حقه ذهن توست .

۷۵۵- در زندگی به خلق معانی جدید، بی معنی و مصنوعی نپرداز .

- ۷۵۶- انسان فقیر چیزهای زیادی برای بدست آوردن دارد و همین به زندگیش معانی مصنوعی می بخشد، اگر همه چیز داشته باشی، پول، رفاه، سلامتی، آنگاه زندگیت بی معنی خواهد بود، قبلا نیز بی معنی بود، اما **معانی مصنوعی** پول و ثروت و رفاه باعث شده بود تا فکر کنی زندگیت با معنی است.
- ۷۵۷- اگر برای کسب لذات بهشت، لذات جسمانی را کنار بگذاری، این ترک دنیا نیست.
- ۷۵۸- اگر می خواهی بدانی زندگیت معانی حقیقی دارد یا نه، ببین اگر همه چیز داشته باشی و در رفاه کامل باشی **آیا باز هم زندگیت معنایی دارد یا نه**، اگر نداشت بدان معنای زندگیت مصنوعی بوده.
- ۷۵۹- در هر کاری که می کنی، در تلاش برای کسب هر چیز که هستی به یاد بیاور که از خود پرسی، اگر موفق شوم **آنوقت چه؟** آیا این معنای واقعی زندگی من است یا معنایی است مصنوعی.
- ۷۶۰- اگر بتوانی بدون هیچ چیز، بدون هیچ وابستگی خوشوقت باشی، اگر بتوانی در تنهایی مسرور باشی، کاملاً تنها، اگر برای سرور **به هیچ چیز نیاز نباشد**، تنها در آن صورت است که حقیقتاً مسرور خواهی بود.
- ۷۶۱- **وابستگی**، مصیبت و رنج است.
- ۷۶۲- انسان موجودی فراموشکار است، تو به فراموش کردن آموخته هایت ادامه می دهی، از عملی توبه می کنی و باز هم آن را تکرار می کنی.
- ۷۶۳- اگر می خواهی به درون روی آوری، **درس بگیر**، در هر کاری که می کنی، از آن طریق درس بگیر.
- ۷۶۴- از **مرگ** یک تعمق پیوسته و همیشگی بساز.

۷۶۵- در زندگیت به جستجوی معانی حقیقی باش .

۷۶۶- از طریق زندگی بیاموز، زیرا درس دیگری وجود ندارد .

۷۶۷- اگر زندگیت نتواند به تو چیزی بیاموزد، هیچ کتابی قادر به آموختن چیزی به تو نیست .

۷۶۸- تشریف، رابطه ای عمیق است، انتقال انرژی از مرشد به مرید است .

۷۶۹- انرژی مانند آب است و همیشه به سمت پائین جاری است یعنی از مرشد به مرید .

۷۷۰- مرشد، قله ای از سرور، آگاهی و انرژی است، مرید نیز قله ای است از نفس، تا زمانی که مرید تسلیم،

پذیرا و متواضع نباشد، امکان تشریف نیست .

۷۷۱- نفس در تو احساس کاذب قله بودن ایجاد می کند، وقتی تسلیم شوی، مثل دره خواهی شد، انرژی به سوی

تو جاری می شود، زیرا تسلیم هستی .

۷۷۲- تسلیم شدن سخت است، زیرا با تسلیم در ناشناخته ها قدم می گذاری ولی تنها زمانی که تسلیم شوی مرشد

قادر است به درون تو وارد شود، تنها با تسلیم است که تحول برای مرید روی می دهد .

۷۷۳- برای تسلیم بودن اعتمادی عظیم لازم است .

۷۷۴- در تشریف تو به نوعی می میری و به نوعی متفاوت زنده می شوی .

۷۷۵- اگر تسلیم وجود داشته باشد، حتی یک مرشد غایب نیز می تواند کمک کند، اما اگر تسلیم وجود نداشته

باشد، حتی مرشدی زنده که حضور دارد نیز نمی تواند کمک کند .

- ۷۷۶- در هر گونه **تشریف**، تسلیم مورد نیاز است .
- ۷۷۷- **ذکری** که مرشد به مرید می دهد، همان موسیقی درونت است که به صورت صدایی نمادین به تو داده میشود
- ۷۷۸- **مانترا** یا **ذکر** مطلقا باید مخفی نگه داشته شود .
- ۷۷۹- اگر بتوانی چیزی را مخفی نگه داری، به اعماق خواهد رفت و درونی تر می شود .
- ۷۸۰- در مورد هر چیزی که حرف بزنی، **از آن خلاص می شوی**، زیرا آن را از درون به سطح می آوری
- ۷۸۱- چیزهای مطلق در جهان کم هستند، **بیشتر امور نسبی هستند**، به ذهنت بیاموز انعطاف پذیر باشد
- ۷۸۲- اگر افکار متوقف شود، همه چیز ممکن خواهد بود، سختی ذهن است که همه چیز را مطلق می بیند
- ۷۸۳- **پول**، عشق تو نسبت به اشیاء و تلاش تو برای کنترل زندگی است .
- ۷۸۴- **راحت ترین** نوع عشق، عشق به اشیاء است .
- ۷۸۵- رضایت عمیق، وقتی وجود خواهد داشت که به انسان ها عشق بورزی نه به اشیاء .
- ۷۸۶- مردمی که **عاشق پول** هستند مثل پول می شوند، مرده و بسته .
- ۷۸۷- **پول** آزادی نمی دهد، زیرا تنها عشق است که می تواند به تو آزادی بخشد .
- ۷۸۸- مردم عاشق، هرگز تصاحب گر نیستند، برای آنان پول اهمیت زیادی ندارد، عشق چنان رضایت عمیقی است که می توان بدون هیچ پولی، **پادشاهی** کرد .
- ۷۸۹- **ذهن خسیس**، یا پول به مقدار فراوانی جمع آوری می کند یا آن را یکجا می بخشد، اما هرگز قادر به

سهیم کردن دیگران نیست .

۷۹۰- انسان فهیم پول خود را با دیگران سهیم می شود، هدف او عشق است نه پول .

۷۹۱- پول برای پول نیست، پول برای زندگی است .

۷۹۲- پول فرمانبرداری مطیع است ولی عشق عصیانگر و غیر قابل پیش بینی است

۷۹۳- پول در جامعه مانند خون است در بدن، اگر درست گردش نیابد و در جایی جمع شود، جریان طبیعی مختل

شده و تولید بیماری می کند .

۷۹۴- به پولت نجسب، قانون پول این است : هر چه بیشتر جریان یابد، بیشتر خواهد شد.

۷۹۵- پول وسیله خوبی است، اما هدف خوبی نیست .

۷۹۶- پول را رد نکن و از آن هم توقع نامربوط نداشته باش، پول نمی تواند عشق یا خداشناسی برای تو بیاورد،

این ها اموری ماورائی هستند نه دنیوی .

۷۹۷- از هر چیز بسته به ظرفیت آن استفاده کن نه بسته به رویاهای خودت .

۷۹۸- طبیعی و عادی باش و فقط ادراک بیشتری تولید کن تا بتوانی بهتر ببینی .

۷۹۹- نگاه کردن به بیرون خوب است، زیرا «بیرون» تجلی گاه خداست، درون نگری نیز خوب است، زیرا

«درون» جایگاه خالق است، اما در هر حال مانند دم و بازدم اعمال را متعادل کن .

۸۰۰- پول یعنی آینده، پول برای تضمین آینده است، زندگی در لحظه حال جریان دارد نه در آینده .

۸۰۱- در دنیا دونوع انسان وجود دارد، یک نوع سعی دارند تهی بودن وجودشان را به هر وسیله ای پر کنند و

گروهی گراقدر که تلاش می کنند تهی بودن وجودشان را بینند .

۸۰۲- تهی بودن وجودت را بین و میلی برای پر کردن آن نداشته باشد .

۸۰۳- مراقبه یعنی نگاه کردن و تماشای تهیای درون، خوشامد گویی، لذت بردن و یگانگی با آن، بی هیچ میلی

برای پر کردن آن .

۸۰۴- از مقایسه دست بردار، به هر آنچه داری راضی باش و زندگی واقعا زیبا خواهد شد .

۸۰۵- هم ثروت و هم فقر آزادی خواهد داشت، اگر بدانی چگونه از هر موقعیتی به درستی استفاده کنی، انسان

آگاه در هر موقعیتی قرار بگیرد از آن لذت خواهد برد .

۸۰۶- به یاد بسپار، مسئله آنچه داری نیست، مسئله این است که با آنچه داری چکار می کنی .

۸۰۷- سراسر دنیای خداوند زیبا و رویا گونه است، پس از آن لذت ببر و نگران چیزی نباش .

۸۰۸- اگر موفق شوی خوب است، اگر موفق هم نشوی باز هم خوب است ولی در هر حال شاد و مسرور باش .

« برکت باشد »

باتشکر از: س . س . ح

قیمت کتاب: (هدیه دادن آن) ریال

info @ hozour .Com

کتاب رایگان در سایت حضور

www . Hozour . Com

ناشر: انتشارات امیر قلم

ترجمه: محسن خاتمی

منبع: الماس های آگاهی - اوشو