

## سخنان و گفتار رهایی بخش اشو

۱	قصد من تنها آن است که تو را باز به خود برگردانم. تو دزدیده شده ای! بر توحجابی افکنده اند و به هر طریق ممکن شرطی ات کرده اند تمام درهای منتهی به خودت را بسته اند. تمامی کار من آن است که در تو درها و پنجره ها بگشایم و اگر بتوانم تمامی دیوارها را فرو بریزیم و در زیر آسمان رهایی کدم؛ آن گاه در خواهی یافت که مذهب چیست...
۲	پیام من نظریه فلسفی نیست، بلکه نوعی کیمیاگری است! دانش تحول روحانی است بنابراین این فقط آنان که مایلند بر آنچه هستند بمیرند و دوباره متولد گردند؛ فقط این عده از مردم با شهامت و شجاع که معبودند آماده شنیدن پیام من هستند. زیرا شنیدن این پیام نیز مخاطره آمیز است. با شنیدن شما نخستین گام را برای زایش دوباره برداشته اید. پیام من چیزی کمتر از مرگ و زایش مجدد نیست!
۳	جهنم از اون جایی شروع میشود که اولین آرزو شکل میگیرد و بهشت اون جایی هست که هیچ درخواست و آرزویی نباشد!
۴	جای یک چیز را در زندگی عوض کن تا زندگی زیبا شود! بجای ترس از خدا، عشق را جایگزین کن!
۵	هرچیزی که در این دنیا میبینی در تضاد است! شب و روز، خوب و بد، زشت و زیبا، عشق و تنفر... اما با عبور از تمام این تضادها، به حقیقتی میرسیم که میشه اسمش را خدا گذاشت.
۶	عشق، دلیلی برای وجود اثبات خداوند است.
۷	شاد باش! مراقبه خودش به تو دست خواهد داد. مسرور باش زیرا دین خودش دنبالت خواهد آمد. شادمانی شرط اصلی است. مردم تنها وقتی مذهبی هستند که نگران و اندوهگین هستند و بهمین دلیل تمام مذهبشان دروغ است!
۸	گل سرخ گل سرخ است و خار، خار. نه خار بد است و نه گل سرخ خوب. اگر انسان از روی زمین محو شود، گلهاي سرخ آنجا خواهند بود و خارها نیز آنجا اما دیگر کسی نیست بگوید گلهاي سرخ خوبند و خارها بد.
۹	عشق یک آینه است. رابطه ی واقعی آینه ای است که در آن دو عاشق چهره ی یکدیگر را می بینند و خدا را باز می شناسند. این راهی به سوی پروردگار است.
۱۰	همه باورها خفه کننده اند و همه ی سرسپردگیها به تو کمک میکنند تا زنده ی واقعی نباشی. آنها موجودیت تو را می میراند
۱۱	شجاع ادمی است که میترسد، اما علیه ترسش اقدام میکند؛ ولی ترسو ادمی است که میترسد اما با ترسش سر میکند. با هم تفاوت ندارند، هر دو ترسو هستند. شجاع ادمی است که علی رغم ترسش پیش میرود، ترسو ادمی است که دنباله روی ترس خود است. اما یک آدم کامل نه این است و نه آن؛ او فاقد ترس است و بس
۱۲	مردم میگویند عشق کور است زیرا نمیدانند عشق چیست. من به تو میگویم که فقط عشق چشم دارد به غیر از عشق همه چیز نا بیناست
۱۳	همه تلاش دین این است: چطور ذهن را کنار بگذار و به سوی زندگی حرکت کن چطور ساز و کار تکراری را ترک کن و چطور به پدیده ی همیشه تازه و همیشه سبز هستی قدم بگذار
۱۴	مرگ تنها برای آن عده زیباست که زندگی خود را زیبا سپری کرده اند آنان که از زیستن نهراسیده اند، آنان که به قدر کافی شهامت زندگی کردن داشته اند، مرگشان جشن است
	ژرف زندگی کن، از ته دل زندگی کن، یکپارچه با تمام وجود به طوری که وقتی مرگ در زد آماده باشی... آماده چون

۱۵	میوه ایی رسیده برای فرو افتادن از درخت. تنها نسیمی ملایم می وزد و میوه فرو می افتد؛ گاه حتی بدون هیچ نسیمی، میوه به سبب سنگینی و رسیدگی از درخت می افتد. مرگ نیز باید چنین باشد و این آمادگی باید با زندگی کردن فراهم آید...
۱۶	همه باورها خفه کننده اند و همه سر سپردگی ها به تو کمک میکنند تا زنده واقعی نباشی، آنها موجودیت تو را می میرانند
۱۷	زندگی نه کیفر که پاداش است. با فرصت عظیمی که برای رشد یافتن دیدن دانستن درک کردن و بودن به تو ارزانی داشته اند تو را پاداش داده اند. من زندگی را روحانی میخوانم. در حقیقت از دید من زندگی و خدا مترادف یکدیگرند
۱۸	واقعی تر زندگی کن. نقابها را کنار بگذار. آنها بر قالبیت سنگینی میکنند. همه ی ریاکاریها را کنار بگذار. عریان باش البته خالی از دردسر نخواهد بود اما همین دردسر ارزش آن را دارد زیرا تنها پس از آن دردسر است که رشد پیدا میکنی و بالغ میشوی
۱۹	دلسوزی تنها هنگامی سر بر می آورد که بتوانی ببینی که همه با تو خویشاوندی دارند. دلسوزی تنها هنگامی پدید می آید که ببینی تو عضوی از همه و همه عضوی از تو هستند. هیچ کس جدا نیست. وقتی تو هم جدایی کنار رفت دلسوزی سر بر می آورد
۲۰	عشق نخستین گام به سوی خداست و تسلیم آخرین گام .... و این دو گام کل سفر است
۲۱	هر لحظه را چنان با شکوه زندگی کن که گویی واپسین لحظه زندگی است... و کسی چه میداند؟! شاید که واپسین لحظه باشد....!
۲۲	به مردم کمک کن طبیعی باشند. به مردم کمک کن آزاد باشند. به مردم کمک کن خودشان باشند. هرگز سعی نکن کسی را به زور وادار به کاری کنی، به زور بکشی و به زور هل بدهی و تحت کنترل خودت در اوری. اینها همه ترفند های نفس هستند
۲۳	گنج تو وجودت است؛ جای دیگر به دنبالش نگرد! همه قصر ها و همه ی پل هایی که به قصر ختم میشوند مهمل و بی معنی اند، تو باید پل خود را در درون وجود خود خلق کنی! قصر آنجاست؛ گنج هم آنجاست...
۲۴	کل کائنات یک شوخی است! بعضی ها آن را لی لا و بعضی ها مایا میخوانند (به معنی رویا) این تنها یک لطیفه و یک بازی است و روزی که این را فهمیدی به خنده می افتی و آن خنده هرگز متوقف نخواهد شد! همینطور ادامه خواهد داشت، این خنده به سراسر پهنه ی کائنات گسترش خواهد یافت!
۲۵	متدین واقعی به هیچ مذهبی، به هیچ ملتی، به هیچ نژادی و به هیچ رنگی تعلق ندارد! او به کل انسانیت تعلق دارد
۲۶	دانش مانع از شناخت است. وقتی پرده دانش فرو می افتد، گل شناخت شکفتن میگیرد
۲۷	هر جانوری مستعد پیر شدن است ولی رشد کردن امتیاز انحصاری انسان است و فقط تعداد انگشت شماری مدعی این امتیاز هستند، در زندگی رشد کردن یعنی حرکت به اعماق درون؛ همانجا که ریشه هایت قرار دارند
۲۸	قلب هرگز پرسشی ندارد؛ با این وجود پاسخ را دریافت میکند! ذهن هزار و یک سوال دارد با این حال هرگز پاسخی دریافت نمیکند! زیرا نمیداند چطور دریافت کند
۲۹	خنده عبادت است! اگر بتوانی بخندی چگونه عبادت کردن را آموخته ای. جدی نباش! آدم جدی هرگز نمیتواند مذهبی باشد، آدمی که بتواند بی چون و چرا بخندد آدمی که همه مسخرگی و همه ی بازی زندگی را می بیند در میان آن خنده به اشراق میرسد
	تو کسانی که دوستشان داری و کسانی که از آنها متنفری همگی جلوه های خداوند هستند، همین جمله کوتاه میتواند

۳۰	تمام زندگیت را دگرگون سازد. لحظه ای که فرد دریابد که همه چیز یکی است عشق به خودی خود طلوع میکند و این یعنی تصوف
۳۱	بی وقفه آزاد بوده ام تا هرگز نتوانی از من جزمیتی بنا نهد. اگر بخوای چنین کنی، فقط خود را دیوانه کرده ای! ارثیه واقعا وحشتناکی برای محققان بجا گذاشته ام! از حرفهای من چیزی نخواهند فهمید!! همین خوب است که کسی نمیتواند آئین یا کیش خاصی از من بسازد. نه! این ناممکن است... واژه هایم تو را می سوزانند، ولی نمیتوانی هیچ گونه الهیات یا جزمیتی از آنها بسازی. میتوانی راهی برای زندگی بیابی ولی نه جزمیتی تا با تکیه به آنها موعظه کنی. میتوانی شراب شورش را از این جام بنوشی ولی نمیتوانی درونمایه ای انقلابی را با تار و پود آنها ببافی. واژه هایم تنها آتش بپا نمی کنند! اینجا و آنجا باروت را نیز چاشنی آنها کرده ام تا برای قرنهای انفجار ایجاد کنند! بیش از آن که لازم است باروت ریخته ام تا انفجار محتوم باشد! آنکس که میخواهد از من کیش خاصی بیافریند، کمابیش با هر جمله ای به دردمس خواهد افتاد!
۳۲	تو خواهان قدرتی تا آزار برسانی. و گرنه عشق کافیسست، مهربانی کافیسست
۳۳	اگر نتوانی تنها باشی، پیوند تو دروغین است. این تنها نیرنگی است تا از تنهایی فرار کنی، همین و بس
۳۴	بگذار بگویم که در جامعه ای غیر آزاد میتوانی آزاد باشی، در جهانی سیاه بخت، سعادتمند باشی. مانعی از سوی دیگران نمیتواند وجود داشته باشد، میتوانی دگرگون شوی
۳۵	ذهن تنها زمانی در صحنه می ماند که به تمامی در چیزی نباشی. در هر کار و هر چیز، تام و تمام باش تا ذهن نتواند حتی برای لحظه ای تو را آزار دهد
۳۶	عشق چنان از احترام سرشار است که آزادی را هدیه می کند. و اگر عشق آزادی به همراه نیاورد، عشق نیست؛ چیز دیگریست
۳۷	نخست راه را برو، سپس با تمام وجود خود را در آن دریاب - فقط بعد از آن است که میتوانی دستان دیگری را بگیری و راه را به آن نشان دهی
۳۸	مکاشفه بخوانش، آگاهی یا چیز دیگر، اینها نام های بیش نیستند، اما سکوت محض است که ذات و جوهر است. هیچ چیز در تو تلاطم را باعث نمیشود، هیچ بادی در تو موج ایجاد نمیکند و در این حالت است که به ملکوت قدم میگذاری
۳۹	زندگی راه های خود را میجوید. لحظه ای که شروع میکنی همه چیز را مدیریت کنی، آنها را ضایع میکنی. بگذار زندگی آزاد باشد
۴۰	زندگی آزاد از تضاد هاست. تمامی تضادها مکمل یکدیگرند. راست بدان که روز و شب مکمل یکدیگرند، زندگی و مرگ نیز چنین اند
۴۱	تنهایی جایی است که دیگری را از دست میدهی. یگانگی هنگامی است که خود را در میابی
۴۲	حقیقت راز گشایی است. وجود دارد. نیازی به اختراع آن نیست، باید کاشف آن باشی
۴۳	از آنچه میگریزی، بیشتر و بیشتر به سوی آن جلب میگردی. ذهن تو این سو و آن سو به دنبال اوست
۴۴	حقیقت تنها به فرمانان رخ مینماید، و شورشی محکوم به زندگی سراسر خطر است
۴۵	زندگی را قدر بدان، حرتمش را نگهدار. هیچ چیز مقدس تر از آن نیست، هیچ چیز ملکوتی تر از آن نیست
۴۶	وقتی ذهن میشناسد آن را دانش میخوانیم، وقتی دل میشناسد آن را عشق مینامیم و آنگاه که وجود میشناسد آن را مراقبه می نامیم

۴۷	آسمان بی زمین تهی خواهد بود، آسمان بی زمین نمیتواند بخندد. زمین بی آسمان میمیرد. هر دو در کنار هم - و رقص متولد میشود. زمین و آسمان در کنار هم میرقصند - و خنده است و شور و نشاط، جشن آغاز میگردد
۴۸	مراقبه نه سفری در فضا است و نه سفری در زمان بلکه یک بیداری آبی است. اگر بتوانی همین الان خاموش باشی این ساحلی دیگر است اگر اجازه دهی ذهن متوقف شود و از کار بیفتد این ساحلی دیگر است
۴۹	زندگی مانند صفحه ای سفید است که هرچه بر آن بکشی همان میشود! میتوانی شادی یا بدبختی را در آن رسم کنی! تمام عظمت وجود انسانیت در این آزادی عمل است!
۵۰	این خانه تاریک نیست! در بیرون از این خانه تاریک، آفتاب همیشه در حال نور افکنی میباشد، فقط کافی است که درها و پنجره ها را بگشایی تا نور به درون بیاید
۵۱	برای خلق کردن باید از همه قید و بندها رها شد، وگرنه خلاقیت تو چیزی جز تقلید و نسخه برداری نخواهد بود! فقط یک نسخه ی بدل! تو فقط هنگامی میتوانی خلاق باشی که فردیت خویشتن را دریابی
۵۲	زندگی در زندگی کردن است. زندگی یک شینی نیست، یک روند است. بجز زیستن، راهی برای دستیابی به زندگی نیست: جریان داشتن و جاری شدن به همراه آن. اگر در یک فلسفه، در یک عقیده ی جزمی و در الهیات به دنبال معنی زندگی میگردی، راهی مطمئن برای از دست دادن زندگی و معنای آن یافته ای. زندگی چیزی نیست که به انتظارت نشسته باشد، در درونت اتفاق می افتد. زندگی چیزی نیست که همچون یک هدف در آینده باشد که به آن بررسی، در همین لحظه و در اینک اینجاست در تنفس هایت، در گردش خونت و در تپش قلبت. هرآنچه که هستی زندگی تو است و اگر شروع کنی که معنی آن را درجایی دیگر بیابی، آن را از کف می دهی.
۵۳	تا دوری نزدیک نتوانی بود. اگر همیشه دور بمانی، عشق خواهد مرد. اگر همیشه نزدیک بمانی، عشق خواهد مرد.
۵۴	دوستی خالصترین عشق است. دوستی والاترین صورت عشق است جایی که چیزی نمیخواهی، شرطی قائل نمی شوی، جایی که اینار کردن عین لذت است. یکی بسیار نصیب می برد، اما این اصل نیست، این نصیب خودبخود پیش می آید. انسان نیاموخته که زیباییهای تنهایی را دریابد. او همیشه آوازه جستن نوعی پیوند است، می خواهد با کسی باشد - با یک دوست، با یک پدر، با یک همسر، با یک فرزند، با یکی و کسی... اما نیاز اساسی آن است که به گونه ای فراموش کنی که تنهایی.
۵۵	با عاشق شدن کودک باقی خواهی ماند؛ و با عروج در عشق به بلوغ دست خواهی یافت.
۵۶	عشق یک پیوند است. عاشق و معشوق هر دو تلاش می کنند خود باقی بمانند، در پیوند و در عین حال مستقل، چنین است که مبارزه آغاز می شود.
۵۷	عشق آزمونی روحی است - ربطی به جنسیت ندارد و با کالبدها بیگانه است، عشق با درونی ترین کانون وجود سروکار دارد. اما تو هنوز حتی به معبد خود قدم نگذاشته ای. ابدأ نمی دانی که کیستی، و با اینحال در پی آبی که چگونه عشق بورزی. نخست خود باش، خود را بشناس، و دل خوش دار که عشق را پاداش خواهی گرفت.
۵۸	والاترین هنر در جهان آنست که مرید باشی. این موهبت با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست. مریدی یگانه است و همتایی ندارد. در هر پیوند دیگری، چیزی شبیه آن نخواهی یافت، نه چیزی مثل آن نمی تواند وجود داشته باشد.
۵۹	اگر دیگری را دوست می داری، اگر می خواهی یاریش کنی، کمک کن تا یگانه شود. نه نباید او را اشباع کنی. تلاش نکن با حضور خود بگونه ای او را کامل کنی. دیگری را کمک کن تا یگانه شود. چنان سیراب از وجود خود که نیازی به حضور تو نباشد.
۶۰	ازدواج وسیله ای است برای فرار از ترس تغییر، ازدواج وسیله ای است تا پیوند را تثبیت کنی. اما عشق چنان پدیده ای است که به محض تلاش برای تثبیت آن، خواهد مرد. ایستایی در عشق همان و نابودی عشق همان. عشق واقعی تنهایی را به یگانگی مبدل می سازد.

۶۱	آنکه اعتماد می‌کند... مهم نیست که به چه چیزی اعتماد می‌کند، همین اعتماد حاکی از معصومیت اوست. حتی اگر بدلیل اعتماد، فریب بخورد، مهم نیست، چون ارزش اعتماد بسیار فراتر از چنین فریبی است. می‌توانی همه چیز را از او بگیری، ولی اعتماد را هرگز.
۶۲	حیرت خواهی کرد، که اگر خود را دوست بداری، دیگران نیز دوستت خواهند داشت. هیچکس کسی را که خود را دوست نمی‌دارد، دوست ندارد. اگر نمی‌توانی به خود عشق بورزی، چه کس دیگری به این کار اهمیت خواهد داد؟
۶۳	عشق با درد همراه است – چون رشد را موجب می‌شود. عشق با درد همراه است چون عشق چنین می‌طلبد. عشق با درد همراه است چون عشق دگرگون می‌کند. عشق با درد همراه است، چون در عشق از نو زاده می‌شوی.
۶۴	رابطه جنسی هرگز کسی را ارضا نکرده‌است. این پیوند بیشتر و بیشتر عدم رضایت ایجاد می‌کند. رابطه جنسی هرگز کسی را به کمال نرسانده – با کمال بیگانه‌است. رابطه جنسی زمانی معنا می‌یابد که با عشق همراه باشد. پس عشق و رابطه جنسی به هم می‌آمیزند. و عشق مرکزیت عظیم‌تری است، مرکزیتی والاتر. آن گاه که رابطه جنسی به عشق گره می‌خورد، بالا و بالاتر جریان می‌یابد.
۶۵	انسان عاشق هرگز به کسی خشم نمی‌ورزد، چون در واقع وابسته به دیگری نیست. او می‌تواند در تنهایی نیز شاد باشد... البته او باز شادی خود را با دیگری تقسیم می‌کند ولی دیگر به کسی وابسته نیست. اکنون دیگر رابطه وابستگی برقرار نیست؛ این پیوند است، پیوند وابستگی متقابل.
۶۶	آنکه عمیقاً به خوشبختی خود علاقه‌مند است، همواره به خوشبختی دیگران نیز علاقه‌مند است، اما نه به خاطر دیگران. در ژرفای وجود به خودش علاقه‌مند است، به همین دلیل یاری می‌رساند. اگر در دنیا به همه بیاموزند که خود را دوست بدارد، تمام دنیا خوشبخت خواهد شد. امکان شوربختی از میان خواهد رفت. هستند کسانی که با احساسات خود کنار می‌آیند و هستند کسانی که با همین احساسات می‌جنگند- ولی هر دو اسیر احساسات خواهند ماند. باید از دایره این پیوند رها گردی. باید تماشاگر باشی، یک ناظر.
۶۷	دوستی به پیوند می‌انجامد، ثابت می‌ماند، صمیمیت بیشتر جاری است، و سیال. دوستی یک رابطه‌است، صمیمیت حالتی از وجود توست. صمیمی هستی، با کدام و چه کسی، ابدأ مهم نیست.
۶۸	زمانی فرا می‌رسد که به عشق رسیده‌ای و زمانی فرا می‌رسد که به ورای عشق می‌رسی. زمانی فرا می‌رسد که پیوند می‌یابی و از این پیوند لذت می‌بری، و زمانی خواهد رسید که تنهایی و از زیبایی تنها بودن لذت می‌بری. آری هر چیز و هر زمانی زیباست.
۶۹	بزرگ‌ترین معجزه در جهان آن است که تو هستی، من هستم. بودن بزرگ‌ترین معجزه‌است و مکاشفه درهای این معجزه بزرگ را برویت می‌گشاید.
۷۰	شهامت به معنای زندگی در پیوند با دیگران و در عین حال مستقل باقی ماندن است. انسان نوین، انسان با شهامت خواهد بود. در گذشته، تنها دو نوع ابله در جهان زندگی می‌کرده‌اند، گونه این دنیایی و گونه آن دنیایی – ولی هر دو ابله بوده‌اند. انسان واقعاً بی باک کسی است که در این جهان زندگی می‌کند ولی به این دنیا تعلق ندارد.
۷۱	عشق به مثابه یک پیوند رخ می‌نماید اما در خلوت ژرف آغاز می‌گردد. هنگامی که به تمامی در تنهایی خود خرسندی، هنگامی که مطلقاً به دیگری نیازمند نیستی، وقتی حضور دیگری یک احتیاج نمی‌نماید، آنگاه است که توانایی دریافت عشق را خواهی داشت. اگر وجود دیگری نیاز تو باشد، تنها می‌توانی بهره کشی کنی. تزویر کنی، مسلط شوی، اما عشق نمی‌توانی بورزی.
۷۲	اگر ایجاد پیوند آزاد باشد، با آزادی همراه باشد، شادی از راه خواهد رسید، چون آزادی ارزش غایی است، چیزی از آن بالاتر نیست. اگر عشق تو سوی آزادی رهنمونت کند، عشق تو عین برکت است، و اگر سوی بردگی براندت نه برکت که لعنت است.
	تمام تاکید من نه بر اسمها که بر افعال است؛ تا می‌توانی از اسمها حذر کن، اینکار در زبان امکان‌پذیر نیست، ولی در

۷۳	عرصه زندگی می‌توانی، چه زندگی خود یک فعل است. زندگی یک اسم نیست، واقعاً زندگی کردن است و نه زندگی. عشق نیست، عشق ورزیدن است. پیوند نیست، پیوند یافتن است. ترانه نیست، ترانه خواندن است. رقص نیست، رقصیدن است.
۷۴	آنگاه که در پیوند هستیم، آن را بدیهی فرض می‌کنیم. زن تصور می‌کند مرد را می‌شناسد، و مرد تصویر می‌کند که زن را می‌شناسد. نه مرد و نه زن چیزی نمی‌دانند. شناختن دیگری ناممکن است، دیگری همواره یک راز باقی می‌ماند. بدیهی دانستن وجود دیگری توهین است، بی احترامی است.
۷۵	زندگی وابستگی متقابل است. هیچکس مستقل نیست. حتی برای لحظه‌ای نمی‌توانی تنها زندگی کنی. به حمایت تمام هستی نیازمندی، هر آن دم است و بازدم. نه این یک پیوند نیست، این وابستگی متقابل محض است.
۷۶	مردم فقط می‌توانند جنبه‌هایی از تو را ببینند. آنان نمی‌توانند تویی واقعی را ببینند زیرا آنان خود واقعی خویش را ندیده‌اند. تو نیز خود واقعی خودت را ندیده‌ای. تو فقط احساس می‌کنی که مردم جنبه‌هایی از تو را به عنوان تمام واقعیت می‌گیرند و این درست نیست، زیرا تو می‌دانی که جنبه‌های دیگر هم وجود دارند. ولی تو نیز از وجود واقعی خودت آگاه نیستی. حتی مجموع تمامی جنبه‌های تو نیز، خود واقعی تو نیست. تو از حاصلجمع تمام جنبه‌های خودت بیشتر هستی
۷۷	نفس بسیار سنگین است. مانند یک لنگر است که شما را تحت کنترل نیروی جانبی در می‌آورد. در مراقبه، حتی اگر هم بسیار عمیق نباشد، یک نکته را درخواهید یافت: وقتی که با چشمان بسته نشسته باشی، احساس می‌کنی که به بالا می‌روی. چشم‌ها را باز می‌کنی، سرجایت هستی. و چه اتفاقی افتاد؟ زیرا لحظه‌ای که چشم‌ها را می‌بندی، بازهم تنظیم شده‌ای. احساس می‌کنی که به هوا برخاسته‌ای. ولی با بازکردن چشم‌ها، ناگهان خودت را می‌بینی که مانند قبل روی زمین نشسته‌ای. بدنت هنوز روی زمین است، ولی روحت، آگاهی بلند شده است
۷۸	در سکوت، دانش در توقیل و قالی ندارد. مشاهده تو شفاف است - زنگاری بر آینه نیست... آنچه را که هست بازتاب می‌دهی. و در این بازتاب است که هر عملی را فضیلت است.
۷۹	نخستین گام آن است که زندگی را همان گونه که هست بپذیری، با این پذیرش آرزو محو می‌گردد، فشار و تنش محو می‌گردد، نارضایتی محو می‌گردد؛ احساس شادی می‌کنی بدون اینکه دلیل خاصی در میان باشد
۸۰	وجود از آتھانیست که خود را وقف وجود کرده‌اند. در این حالت هیچ کسالتی در میان نخواهد بود. زندگی سراسر خوشی و شاد کامی خواهد بود
۸۱	زندگی غیر منطقی است، در زندگی، تضادها، تضاد نیستند، بلکه مکمل‌اند، زندگی به "یا این"، "یا آن" اعتقادی ندارد. زندگی به هر دو باور دارد. روز شب و شب روز می‌شود. روز و شب به هم می‌آویزند و در هم ذوب می‌شوند
۸۲	طبیعی باش ولی آگاهی را چاشنی آن کن. خدا را در زندگی طبیعی خود مهمان کن، خدا را با زندگی طبیعی خود آشنا کن، بخواب، بخور عشق بورز، نیایش کن، به مکاشفه بنشین، ولی فکر نکن که چیز خاصی بوجود می‌آورد یا کار ویژه‌ای انجام می‌دهی - در اینجاست که به خواص می‌پیوندي
۸۳	بخاطر داشته باش که تنها تو نیستی که حقیقت را می‌جویی - حقیقت نیز در جستجوی توست. بارها و بارها دست حقیقت به تو بسیار نزدیک شده است. چنان نزدیک که شانه‌ات را لمس کرده است. ولی تو شانه خالی کرده‌ای و گریخته‌ای
۸۴	و من این را بلوغ ذهن می‌خوانم: آنگاه که بی هیچ پرسشی به زندگی نظر بیندازی، و صرفاً با شهامت و بی باکی در آن شیرجه روی
۸۵	در حضور باش، هر کجا که هستی. مهم نیست کجا: تمام و کمال در حضور باش، و با حضور تو، هر حرکت کوچک، شعله‌فروزانی خواهد شد، و خواهی دید که تمام حیات تو به کاروانی از نور مبدل خواهد شد

۸۶	آزادي ، هدف زندگي است . بدون آزادي زندگي ابدًا معنایی ندارد . منظور از آزادي ، آزادي سياسي ، اجتماعي يا اقتصادي نيست . آزادي يعني آزادي از زمان ، آزادي از ذهن و آزادي از آرزو .
۸۷	پيش از مرگ درياب كه زندگي چيست ، زيرا اگر زندگي را پيش از مرگ تجربه كني ، مرگ طي همان تجربه ناپديد خواهد شد . مرگ دود خواهد شد و محو مي گردد . از آن پس مرگي وجود نخواهد داشت ؛ و زندگي ابدي خواهد شد
۸۸	زندگي يك معما نيست ، يك راز است . مي توان پاسخي براي معما يافت ، راز بگونه اي است كه هرگز نمي توان پاسخي براي آن يافت . راز چيزي است كه مي تواني با آن يكي شوي . مي تواني در آن حل شوي . مي تواني در آن ذوب شوي و خود به راز تبديل شوي .
۸۹	دمادم در فقر واژه بسر مي برم . هر واژه را با ترديد محض بر زبان مي آورم ، چون خوب مي دانم كه كافي نيست ، ناقص است . هيچ چيز كافي نيست – حقيقت چنان بيكران و واژگان چنان حقير
۹۰	آينده زاده شور بختي توست و نه زاده جشن و شادي تو .
۹۱	تلاش مكن كه كودك را پيش از پيري ، پير كني ، او را خرد مكن . اين همان چيزي است كه در دنيا شاهد آنيم : كهنسالان بر كودكان مسلط اند و مي خواهند آنها را زودتر از زماني كه طبيعت مقدر داشته از دوران كودكي بيرون بكشند . آنان مي كشند و خرد مي كنند . كودك ، كودكي را براي هميشه از كف مي نهد
۹۲	اين تويي و فقط تويي كه در نهايت مسوول آن چيزي هستي كه برايت پيش مي آيد . اين را بخاطر داشته باش . اين كليد اصلي است اگر ناشادي مسوول تويي . اگر درست زندگي نمي كني ، مسوول تويي ، اگر سر در گمي مسوول تويي . آري بار مسووليت ، تمام و كمال بر عهده توست
۹۳	هنگامي كه حقيقت ظهور مي يابد ، آواز سر نمي دهد ، در سكوت تجلي مي كند . چنان سر شار است كه تن به قالب واژه ها نمي دهد . دير يا زود گروهي تلاش مي كنند كه جامه واژگان بر آن بپوشانند ، آنرا نظاممند كنند . و در همين تلاش است كه آنرا به مسلخ مي برند .
۹۴	آيا توجه كرده اي كه وقتي از ته دل مي خندي تاچند لحظه اي در حالت مكاشفه اي عميق بسر مي بري . انديشيدن متوقف مي شود . نه غير ممكن است بخندي و در عين حال بينديشي
۹۵	مهم ترين مسووليت بر شانه دولت ، ملت يا هر كس ديگر نيست . بار مسووليت واقعي بر شانه هاي توست . به همين دليل مجبوري زندگي را بر مبناي نور خود و راهي كه زندگي رهنمون است پيش ببري بي هيچ مصالحه اي
۹۶	اول ، طبيعي باش . سپس در رودخانه « طبيعي » جاري خواهي شد . و روزي مي رسد كه رودخانه به اقيانوس « ماوراء طبيعي » مي پيوندد
۹۷	زندگي پديده اي اسرار آميز است ، و آري كه خنده جزبي از آن و گريه نيز جزبي از آن است . بد نيست گهگاه غمگين باشي ، غمين بودن زيبايي خود را داراست . فقط بايد بياموزي كه از زيبايي غمين بودن لذت ببري ، از سكوت آن ، از ژرفاي آن
۹۸	ذهن تو دمامد پيش بيني مي كند ، خود نمايي مي كند – ذهن تو دائم در واقعيت نخالت مي كند ، به آن رنگ مي دهد ، شكل و شمالي به آن مي دهد كه از آن او نيست . ذهن هرگز نمي گذارد آنچه را كه هست ببيني ؛ فقط اجازه مي دهد چيزي را ببيني كه ذهن مي خواهد تو ببيني
۹۹	هر گاه به صداي « من » گوش فرادهي ، دير يا زود ، درد سر آغاز خواهد شد ، در دام بدبختي فرو خواهي افتاد . بايد و بايد به خود بگويي : راه « من » به بدبختي منتهي مي شود .... و هرگاه به طبيعت گوش بسپاري ، سوي خوشبختي ، رضايت ، سكوت و سعادت قدم برداشته اي
	تنها آنگاه كه انساني رشد يافته ، پخته ، هوشيار و آگاه شوي ، خواهي توانست به مردم خدمت كني . بلي فقط در

۱۰۰	چنين حالي مي تواني خدمت كني ، چون اكنون چيزي داري كه مي تواني تقسيم كني : عشق ، مهرباني . اكنون چيزي داري كه ياري رسان است : درك ، خرد
۱۰۱	انكار هميشه موجب تنش است . بپذير . اگر آسودگي مي خواهي ، پذيرش هميشه راه حل است . هر چه در پيرامون تو رخ مي دهد ؛ پذير
۱۰۲	تمام گذشته هاي تو را ديگران بر تو تحميل کرده اند ، پس خوب و بد آن مهم نيست . نکته مهم آن است كه به ياد داشته باشي كه اين كشف تو نبوده ، تمام آن عاربه اي بوده است ؛ دست دوم و سوم است ... بايد از شر آن تمام و كمال خلاص شوي
۱۰۳	شادي امري روي است ؛ سرچشمه آن جسم تو نيست . فرد مي تواند حتي در بيماري شاد باشد ، او مي تواند حتي بهنگام مرگ شاد باشد . شادي دروني است . درد و لذت هر دو ريشه در جسم دارند ولي شادي وابسته به وجود است
۱۰۴	اگر نتواني تنها باشي پيوند تو دروغين است . اين تنها نيرنگي است تا از تنهائي فرار كني ، همين و بس ... در جامعه اي غير آزاد مي تواني آزاد باشي . در جهاني سياه بخت ، سعادت مند باشي ، مانعي از سوي ديگران نمي تواند وجود داشته باشد ، مي تواني دگرگون شوي
۱۰۵	خداوند يك شخص نيست ، بلكه تنها تجربه اي است كه تمام هستي را به پديده اي زنده مبدل مي سازد : تنهائي او مطرح نيست . او با زندگي مي تپد ... ؛ با زندگي كه داراي ضربان است . لحظه اي كه دريابي دل هستي مي تپد ، خداوند را كشف کرده اي .
۱۰۶	بخاطر داشته باش ، وقتي به تخریب دست مي زني ، خود را نيز تخریب کرده اي . و آنگاه كه مي آفريني ، خود را نيز مي آفريني و ابعاد نويي از وجود خود را كشف مي كني .
۱۰۷	انسان پديده اي غريب است ؛ به فتح هيماليا مي رود ، به كشف اقيانوس آرام دست مي يازد ، به ماه و مريخ سفر مي كند ، تنهايك سرزمين است كه هرگز تلاش نمي كند آنرا كشف كند و آن دنياي دروني وجود خود اوست
۱۰۸	ذهن تنها زماني در لحظه مي ماند كه به تمامي در چيزي نباشي . در هر كار و در هر چيز تام و تمام باش ، تا ذهن نتواند حتي براي لحظه اي تو را آزار دهد .
۱۰۹	كسي كه داراي روي شوشي است بايد از هر ايده آلي ، هر قدر كه ن ، آگاه باشد . او بر مبناي آگاهي و درك خود و نه بر مبناي شرايط جامعه پاسخ مي گويد . رستگاري حقيقي همين است
۱۱۰	نخست راه برو ، چم و خم آن را بياموز و بين كه مقصد آن كجاست پس از اين شناخت است كه مي تواني دست ديگران بگيري و راهنماي راه شوي
۱۱۱	چرا اين همه احساس نارضايتي مي كني ؟ چرا هميشه به هر دليلي يا بي هيچ دليلي ناراضي هستي ؟ حتي اگر همه چيز بروفق مراد باشد ، باز احساس كمبود مي كني ؛ مي داني گم شده تو چيست ؟ هرگز به وجودت ، گوش فرا نداده اي .
۱۱۲	كافيست به ندائي دلت گوش كني . او تنها آموزگار توست . در سفر واقعي زندگي ، شهود تو تنها آموزگار توست
۱۱۳	لذت بردن از كاري كه مي كني ، هدفی كه تمام توان خود را به آن معطوف مي داري ؛ آنچه را كه نمي خواهی از آن ديگري باشد ؛ آنچه را كه مي خواهی همان باشی ؛ نقشی كه كار گردان در اين نمايشنامه به تو داده است و تو حاضر نيستي اين نقش را با رياست جمهوري يا امپراطوري عوض كني ، تو را به خرسندي مي رساند
۱۱۴	اندشيدن به چيزي يك مساله است ؛ و شدن آن چيزي كه به آن مي انديشيده اي مساله اي ديگر . و همين « شدن » هدف واقعي است
	براي آنانكه مي خواهند زندگي كنند ، نه درباره آن فكر كنند ، عشق بورزند نه درباره آن بينديشند ، باشند ، نه درباره

۱۱۵	آن فلسفه بیافند ؛ راه دیگری وجود ندارد . عصاره لحظه حاضر را بنوش ، قطره قطره آنرا به کام بکش ، چون این لحظه می گذرد و باز گشتی نخواهد بود
۱۱۶	مرگ از زندگی مترکم تر است . زندگی در هفتاد یا هشتاد سال پراکنده است ، مرگ در يك لحظه رخ می دهد . چنان مترکم است که اگر درست زندگی کرده باشی ، خواهی توانست راز مرگ را رمز گشایی کنی . و راز مرگ چیزی جز يك پوشش نیست
۱۱۷	پیر شدن از هر حیوانی بر می آید ، ولی رشد کردن امتیاز ویژه انسان است . فقط عده معدودی مدعی این امتیاز ویژه هستند
۱۱۸	بلوغ همان معصومیت است ، با يك تفاوت : بلوغ همان معصومیت بازیافته است ؛ معصومیتی که از نو فراچنگ آمده
۱۱۹	سالخوردگی چیزی نیست که تو خودت در آن دخالت داشته باشی ، چیزی است که خود به خود از نظر جسمانی اتفاق می افتد . هر بچه ای که به دنیا می آید با گذشت زمان پیر می شود . بلوغ چیزی است که تو خودت آن را به زندگی می آوری . بلوغ برآمده از آگاهی و دانایی است
۱۲۰	مسأله اساسی عشق این است که قبل از هر چیزی باید بالغ شوی . بعد همسر بالغی پیدا خواهی کرد ؛ افراد نبالغ اصلاً تو را به خود جلب نمی کنند . داستان به همین سادگی است .
۱۴۰	باید به دختر و پسر اجازه داد به قدر کافی با هم آشنا و مانوس شوند . قبل از این دوره ، حتی اگر خودشان خواهان ازدواج باشند ، نباید به آنها چنین اجازه ای داد . آن وقت طلاق از روی زمین محو خواهد شد
۱۴۱	ازدواج فرصتی بی نظیر برای رویش در بستر عشق خواهد بود
۱۴۲	شهامت بی ترسی نیست ، بلکه چیزی فراتر ، حضور کامل ترس به همراه شهامت مواجهه با ترس است
۱۴۳	اگر ما به تردید برسیم و در پی آن شاهد تغییر باشیم ، این فرایند را باید جشن گرفت و بخاطرش پایکوبی کرد- می توانیم به جای آویزن شدن به امور آشنا و شناخته شده ، از موقعیت های پیش آمد به عنوان فرصت های ملجراجویی و تعمق بخشیدن به درک ما از خود جهان پیرامون مان بهره جویم
۱۴۴	هسته ای تو درست مثل قرص ماه در آسمان روز که تا شب ظلمانی بر آن حادث نگردد . بازتاب آفتاب عالم تاب در آن هویدا نیست و کافی است در زلال شب به تماشای مهتاب بنشیني و در گوی بلورین وجودت حقیقت را رویت کنی . و این بلوغ است
۱۴۵	عشق چیزی جاودانه است ، جزیی از ابدیت است . اگر رشد پیدا کنی ، راه و رسمش را بدانی و واقعیات زندگی عاشقانه را ببیني و درک کنی ، آنگاه عشق روز به روز رشد می کند و شاخه و برگ بیشتری می یابد . ازدواج فرصتی بی نظیر برای رویش در بستر عشق خواهد بود
۱۴۶	حجاب ذهن را بینداز و به هستی گوش بسپار . حجاب ذهن را بینداز و به من گوش بسپار من خواهان ارتباط با تو نیستم بلکه خواهان یگانگی با توام ارتباط از ذهن برمیخیزد یگانگی از جان
۱۴۷	عشق الهی به گونه ای است که اگر معبد وجود شما را برای سکونت برگزیند دیگر اجازه نمی دهد بت ها و خدایان گوناگونی که هم اکنون بسیاری از ان ها در معابد وجود دارند و بر اریکه قدرت نشسته اند بر جای خود باقی بمانند . وقتی نور الهی ظهور میکند همه چیز را در بر میگیرد . او يك چیز است و همه چیز . او فرمانروای مطلق است
۱۴۸	گناه یکی از قدیمی ترین ترندها برای سلطه بر مردم است . آنها در تو احساس گناه ایجاد میکنند . آنها ایده هایی بس احمقانه به خوردت میدهند که قادر به محقق ساختن آنها نیستی . سپس گناه به وجود می آید و همین که به وجود آمد ، تو به دام افتاده ای ... گناه راه کاسبی است .

۱۴۹	به یاد داشته باشید من تضمین نمیکنم که کاری که میگویم شما را همیشه به مقصد صحیحی هدایت می کند. خیلی از اوقات شما را به مقصد اشتباه نیز میبرد زیرا برای رسیدن به در درست ممکن است در ابتدا درهای غلط زیادی زده شود. اگر تصادفاً در درست را پیدا کنید قادر نخواهید بود که درست بودن آنرا تشخیص بدهید. بنابراین به یاد داشته باشید در محاسبه نهایی هیچ تلاشی بیهوده نیست تمام تلاشها به اوج یافتن نهایی رشد کمک میکند.
۱۵۰	مرتکب هر تعداد اشتباهی که ممکن است بشوید فقط یک چیز را به یاد داشته باشید: یک اشتباه را دوبار مرتکب نشوید و رشد خواهید کرد. این جزئی از آزادی شماس است که بیراهه بروید این چیزی از شأن شماس است که حتی در مقابل خدا قرار بگیرید. در غیر این صورت میلیونها انسان در دنیا بدون اراده و شهامت هستند. این طریقی است که بتوانید جرأت و شهامت پیدا کنید.
۱۵۱	دین وقتی به تو بی باکی میبخشد، بگذار معیار این باشد. اگر دین به تو هراس بخشد، واقعا دین نیست
۱۵۲	باید آرامش به رقص در آید و سکوت به آواز. و تا درونی ترین درک تو به خنده بدل نشده، هنوز چیزی کم است. هنوز کاری است که باید انجام گیرد
۱۵۳	عشقت را در مراقبه ات و مراقبه ات را در عشقت جاری ساز. این همان چیزی است که من تعلیم میدهم. این همان چیزی است که زندگی پویا میخوانمش و زندگی مذهبی زندگی پویاست. ژرف زندگی کن، از ته دل زندگی کن، یکپارچه با تمام وجود، به طوری که وقتی مرگ در زد آماده باشی، آماده همچون یک میوه رسیده برای فرو افتادن از درخت. مرگ باید چنین باشد. این آمادگی باید با زندگی کردن با وجد و سرور و شیطنت فراهم آید...
۱۵۴	همه لحظه ها زیبا هستند. فقط تو باید پذیرا باشی و تسلیم... یک شاهد... همه لحظه ها نعمتند، فقط تو باید قادر به دیدن باشی. همه لحظه ها میمون و مبارکند. اگر تو با حق شناسی عمیق بپذیری، هرگز هیچ چیزی عیب نخواهد کرد...
۱۵۵	هرگز زندگی را قربانی هیچ چیز نکن! همه چیز را قربانی زندگی کن! زندگی نهایت هدف است. بزرگتر از هر کشوری، بزرگتر از هر کیشی، بزرگتر از هر بتی، بزرگتر از هر آرمانی
۱۵۶	کل بازی هستی چنان زیباست که تنها خنده میتواند پاسخ آن باشد. تنها خنده میتواند عبادت و شکر واقعی باشد.
۱۵۷	من ذهني را کمال یافته میخوانم که ظرفیت حیرت کردن را حفظ کرده باشد. ذهني بالغ است که مدام به شگفتی درآید. از دیگران از خودش از هر چیزی. زندگی حیرتی همیشه گيست
۱۵۸	انسان میتواند احساس عشق کند و همچنان به راه خودش ادامه بدهد میتواند عاشق صخره بود عاشق درختان عاشق آسمان عاشق ستارگان انسان میتواند عاشق دوستان همسر و بچه ها پدر و مادر خود باشد یک نفر میتواند به میلیونها راه مختلف عاشق باشد انسان میتواند عاشق یک رهگذر غریبه در جاده شود میتواند فقط احساس عشقی درباره او داشته باشد و همچنان به راهش ادامه دهد حتی نیازی به صحبت کردن با او نداشته باشد نیازی به ارتباط برقرار کردن با او نباشد انسان میتواند احساس عشق کند و همچنان به راه خودش ادامه بدهد.
۱۵۹	عشق را درون خویش تجربه کن اگر دلي سرشار از عشق داشته باشی دیر یا زود مخاطب خویش را پیدا میکنی عشق تو کسی را که همواره جویایش بودی پیدا میکند - راه عشق راهی پر مخاطره است تنها کسانی که شجاعت عشق ورزیدن را دارند به این راه گام می نهند عشق مراقبه تنها نصیب کسانی میشود که شجاعت بودن را دارند راه عشق و مراقبه هر دو به خدا میرسند
۱۶۰	پیام من خیلی ساده است در زندگی کردن حد و مرزی برای خود قائل نباشید. با تمامیت وجود، شور و شوق و عشق و نهایت احساس زندگی کنید، چرا که غیر از زندگی خدایی وجود ندارد
	زندگی نه بی معناست و نه با معنا. زندگی فقط هست. اما اگر سعی کنی معنایی در آن بیابی طبعاً آن معنا آنجا نیست

۱۶۱	! تو خالق بی معنا بودن خود هستی . و به دنبال آن یأس است و پریشانی خاطر ... زندگی صرفاً هست . از آن لذت ببر
۱۶۲	هرگز معتقد نشو - هرگز پیرو نشو - هرگز جزئی از هیچ تشکیلات و سازمانی نشو - به راستی به خودت وفادار باش - به خودت خیانت نکن .
۱۶۳	رهایی از سکس تجربه ی بزرگی است . رهایی از سکس انرژی های تو را برای مراقبه و سامادهی آماده می سازد
۱۶۴	زندگی کردن ، عشق ورزیدن است ، هنگامی که شادمانی به نرمی به اعماق دریاچه سکوت می رود ، نفس گرم عشق ترانه ای ناشنیده را زمزمه می کند - هنگامی که آسمان باز ، زیر نگاه تو بیدار بیدار می شود و نسیم دلپذیر گرده های رستگاری را می فشاند ؛ دریاچه ، نیلوفر و عاشق نادیده در یک شور ناگهانی با هم یکی می شود
۱۶۵	نیچه می گوید خدا مرده است . این حرف اشتباه است برای اینکه خدایی که آنها می گویند هرگز وجود نداشته که حالا بخواهد بمیرد . زندگی هست ، همیشه بوده و خواهد بود این یعنی خدا .
۱۶۶	سالکان معنوی علیه من هستند ، زیرا تصور می کنند که من خدا را انکار می کنم . من خدا را انکار نمی کنم ، بلکه به او بعدی واقعی می بخشم ، او را زنده می کنم ، او را به تو نزدیکتر می کنم ، حتی از قلبت نزدیکتر . خدا هسته وجود توست . او از تو جدا نیست ، دور نیست ، در آسمان نیست ، بلکه همین جاست . من می خواهم آن تصور را که خداوند جایی دیگر در زمانی دیگر است نابود کنم . خداوند اکنون و همین جاست . غیر از اینجا مکانی و غیر از اکنون زمانی وجود ندارد .
۱۶۷	مذهب یعنی باز شدن قلبی که حیرت می کند . مذهب یعنی پذیرش دنیای اسرار آمیزی که ما را احاطه کرده است
۱۶۸	زندگی هرگز مشخص و قطعی نیست . در زندگی هیچ نوع بیمه ای وجود ندارد : زندگی فقط یک گستره ی وسیع است ، یک حیطة ی وحشی و پرهرج و مرج . می توانی منزلی کوچک و امن در اطراف خودت بسازی ، ولی آنگاه آن منزل ثابت خواهد کرد که گور تو خواهد بود . زندگی را زندگی کن .
۱۶۹	یک انسان مذهبی ، یک انسان واقعاً مذهبی نه این مردمان به اصطلاح مذهبی کسی است که می گوید ، " من نمی دانم " وقتی می گویی " نمی دانم " ، باز هستی ، آماده ی آموختن هستی . وقتی می گویی " نمی دانم " هیچ تعصبی به این سو یا آن سو نداری ، هیچ باوری نداری ، هیچ دانشی نداری . فقط هشیاری داری . می گویی ، " من هشیارم و خواهم دید که روی خواهد داد . من هیچ عقیده ی جزمی از گذشته با خودم حمل نمی کنم .
۱۷۰	تمام مذاهب اصیل چیزی جز یک علم ___ یا یک هنر ___ نیستند که به شما بیاموزند که چگونه بمیرید . و تنها راه آموزش اینکه چگونه بمیرید این است که بیاموزید چگونه زندگی کنید . این دو از هم جدا نیستند . اگر زندگی کردن درست را بدانی ، مردن درست را نیز خواهی دانست . پس نخستین چیز و یا اساسی ترین نکته این است : چگونه زندگی کنیم .
۱۷۱	انسان در حالت معمولی خود دیوانه است . هرکاری که انجام بدهد ، میتوانی ببینی ... که از روی دیوانگی انجام میدهد . دیوانگی تو آن جنون معمولی انسانی نیست ؛ دیوانگی تمام عرفا ، تمام شعرا و تمام آفرینندگان است : این جنونی است که فقط برای انسان های برکت یافته رخ میدهد .
۱۷۲	اگر از من پرسشی زیبایی چیست ، خواهم گفت : به چشمان من بنگر ، در چشمان من نشسته است . به سکوت من گوش بسپار ، در سکوت من خانه دارد . من صدای گام های زیبایی را در کوچه های جان پر شور خویش بارها شنیده ام . من حدیث صحبت خوبان و جام باده می گویم .
۱۷۳	کسی جویای خداوند میشود که پیشاپیش او را یافته باشد!
۱۷۴	هیچ کس نمی تواند تو را به سلحت زیبایی ببرد ، مگر آنکه تو پیشاپیش ساحت زیبایی را درک کرده باشی .

۱۷۵	به دلي خود گوش بسپار، نه به واعظان ربابي. آن ها با قواعد اخلاق خویش برای مرغ روت قفس میسازند. آن ها مانع رسیدن تو به خویشتن خویشت میشوند. اگر به خویشتن نرسی، به زندگی نرسیده ای.
۱۷۶	تنها آزادي است که مي تواند ترانه بخواند، در قفس، آزاد ترين ترانه ها نیز خاموش میشوند. آوازي که در آزادي خوانده شود نیایش است.
۱۷۷	دين پنجره نيست که فقط روزهاي يکشنبه آن را بگشايي و به کليسا بروي! اين گونه نيست که در يك ساعت ديندار باشي و بيست و سه ساعت ديگر را فارغ از دين زندگي کني. به همين دليل است که هيچ کاه طعم شيرين دينداري را نچشيده اي. دينداري تو بايد به وسعت سپيده دمي باشد تا سپيده دمي ديگر.
۱۷۸	هنگامي که حجاب خود را بر ميداري و در ميانه نمي ماني، بزرگترين معجزه هستي رخ ميدهد. تو حضوري الهي مي يابي. من اين حضور را دينداري مي نامم.
۱۷۹	ديندار واقعي نه حسرت گذشته را ميخورد و نه دغدغه آینده را دارد. او اکنون در اين جا زندگي مي کند. خداوند را در اکنون و اين جا مي توان احساس کرد. او سرچشمه زندگيست. حيات از او مي جوشد.
۱۸۰	ماهي چيزي درباره دريا نميداند، زيرا در دريا زاده شده و در آن زندگي ميکند، اما روزي که او را از آب بگيرند و بر روي ماسه هاي داغ ساحل بيندازند؛ آنگاه ماهي خاله حقيقي خود را خواهد شناخت و متوجه ميشود چه چيزي را از دست داده، او اکنون با تمام وجود به خود را به اقيانوس بيافکند. مردم فقط در لحظه مرگ است که قدر و منزلت زندگي را خواهد فهميد...
۱۸۱	انسان با رويي پاک و زيبا به دنيا مي آيد، اما بتدريج خشن و ويرانگر ميشود و روح خود را به زشتي مي آلايد. تقدیس گران خشونت، زشت ترين موجودات دنيايند. زشت ترين موجودات دنيا، بي بهره ترينشان از زندگي هستند.
۱۸۲	روشن شدگي چيست؟ روشن شدگي آن است که همه زندگي را معبد و دين ببيني. روشن شدگي آن است که خدا را در آيينه سيماي همگان مشاهده کنی؛ حتي اگر بعضي از آينه ه کدر باشند. آينه کدر را ميتوان صيقلی کرد. آدم هاي خوب رفته را ميتوان بيدار کرد. کافي است اندکي آب به صورتشان بپاشي! بيدار خواهند شد.
۱۸۳	عاشق و معشوق همواره فراز هاي وجود خود را به يکديگر نشان ميدهند. به همين دليل بسياري از ازدواج ها با شکست روبرو میشوند. زيرا پس از ازدواج و زندگي بيست و چهار ساعته با يکديگر؛ حفظ پرستيژ هميشه موفق بسيار دشوار است. اين جا است که پته نشيب ها و شکست ها نیز روي آب مي افتد و عاشق و معشوق در مقابل هم مي ايستند.
۱۸۴	بسياري از راهبان فقيرانه زندگي ميکنند. اما براي حفظ زندگي فقيرانه خود از جيب مردم بدبخت و بينوا ميخورند. آن ها ميتوانند به جاي پيش گرفتن زندگي فقيرانه، بروند کار کنند و خلقيت به خرج دهند و بدین سان زندگي پيرامون خود را غني و زيبا تر کنند. آیا من براي آنکه با نابنيان همدردي کنم بايد با چشمان بسته راه بروم؟ نه، اين معيار خوب بودن و تقوا نيست.
۱۸۵	شهامت بي ترسي نيست، بلکه چيزي فراتر، حضور کامل ترس به همراه شهامت مواجهه با ترس است
۱۸۶	عاشق شو ورنه روزي کار جهان سر ايد بي انکه تو درس مقصود را در کارگاه آفرينش خوانده باشي.
۱۸۷	به عوام و حساسيت هاشان نگاه نکن. در بند عوام نباش. قضاوت عوام تو را نفريد. هيچ کس جز ذات هستي در مورد تو قضاوت نخواهد کرد. هيچ کس نمي تواند در مقام قاضي بنشيند حتي خود تو. تو نیز در مورد ديگران قضاوت نکن. بي ترديد تو نیز بازي هاي پنهان اندر پرده را نمي داني. قضاوت نکن و در بند قضاوت ديگران نیز نباش. تو تنها يي يکه اي تو قبلا نبوده اي و همچون تويي نیز هرگز نخواهد آمد. تو زيبايي. پذير. هرچه مي خواهيد پيش بيايد گو پيش بيايد چه باک؟ تو از ميان شان گذر کن خيلي زود در خواهي يافت که هر که او رنجور تر پر درد تر و هر که او پردرد تر آگاه تر. اين گونه است که رنج ها دست مايه آگاهي و روشني تو میشوند.

۱۸۸	انسانی که به سلحت روشن شدگی رسیده است حال خفتگان را خوب میفهمد. اما کسانی که در خواب هستند مرد بیدار را درک نمیکنند و این طبیعی است.
۱۸۹	یکی از اساسی ترین توهمات آدمی این است که گمان می کند عشق را می شناسد به همین سبب از تجربه ی عشق عاجز است. هر کسی می پندارد که می داند عشق چیست بنابراین نیازی به تجربه ی آن احساس نمی کند. به همین دلیل عشق با نیای ماقهر کرده است. ما با عاشقانی روبرویم که از عشق تهی اند. والدین تظاهر می کنند که فرزندان شان را دوست دارند. شوهران تظاهر می کنند. همسران تظاهر می کنند. تظاهر و تظاهر. البته هیچ کس به عمد این کار را نمی کند بسیاری از آنها نمی دانند که چنین می کنند و ای کاش از همان ابتدا آدم ها می آموختند که عشق برترین هنر زندگی ست به جادو میماند و معجزه می کند. ای کاش می آموختند که عشق را باید کشف کرد باید برای کشف آن زحمت کشید. باید به ژرفای آن رفت و شیوه ها ی آن را آموخت.
۱۹۰	عشق هنر است. عشق ورزیدن مهارت نیست بلکه امکانی با لقه در همگان است. به همین سبب امید آن هست که روزی همگان به بلندای بلند عشق صعود کنند. در واقع تنها در چنان روزی ست که انسانیت حقیقی زاده می شود. ما هنوز پیش از آن واقعه ی عظیم زندگی می کنیم. آن واقعه ی بزرگ و با شکوه هنوز رخ نداده است.
۱۹۱	اینکه عالمی در درونمان باشد فرقی نمی کند ما فقط دنیای ماده و اشیا را میشناسیم همه چیز را میشناسیم الا خودمان را دنیا برایمان واقعی است پول واقعی است قدرت واقعی است ما حتی نمیدانیم چه کسی هستیم آیا هرگز با خود مواجه شده ایم؟ افکار بی شمار و و احساسات فراوان حالت متفاوت و ... نیواری به ضخامت دیوار چین را به دور خویش ساخته ایم و تمام سنگینی آن را در طول زندگی خود تحمل میکنیم و اسرار آمیز میشویم. رمز و راز ساخته دست بشر است هستی سرزنده و شاد است. همانند یک آواز یک رقص و جشن مداوم در طول سال است. وقتی فعالیتها ی ذهنی متوقف شوند وقتی آگاهی خود را در مرکز فردیت خود جمع کنیم، خواهیم دید در ی به سوی دنیای دیگر باز میشود. روزی که در درونمان با خود تنها شدیم به خانه آمده ایم و تمام طبیعت و هستی آن را جشن میگیرد باید تمام جهان آن را جشن بگیرد بخشی از جهان روشن بین شده است.
۱۹۲	چیزهای دنیا را باید در یک طرف گذاشت و یک لحظه عشق را در طرف دیگر. عشق یک نیایش است نه یک کالا می توانید آن را تقدیم کنید و وجودمان مملو از آن باشد. تمام چیزهای دنیا قابل مقایسه با یک لحظه عشق نیستند همان یک لحظه میتواند به ما خرسندی نهایی را ارزانی کند. فقط یک لحظه تجربه آن میتواند به قدر کافی شما را از زیبایی پر کند.
۱۹۳	اگر انسانی بدون شناختن عشق بمیرد هرگز زندگی نکرده است و فردی که عشق را دریافت دیگر نیازی به هیچ چیز نخواهد داشت. عشق یک گل کمیاب است و فقط بعضی وقتها می روید، میلیونها نفر از مردم با این طرز فکر اشتباه، که فکر می کنند عاشقند زندگی می کنند. آنها باور دارند که عاشقند ولی این فقط باور آنهاست.
۱۹۴	عشق گلی کمیاب است و فقط بعضی اوقات می روید. کمیاب است زیرا فقط هنگامی اتفاق می افتد که ترسی وجود نداشته باشد و نه قبل از آن. یعنی عشق فقط برای افراد عمیقا روحانی، افراد مذهبی می تواند واقع شود. روابط جنسی برای همه امکان پذیر است. آشنایی برای همه امکان پذیر است، اما عشق نه.
۱۹۵	هر چه بیشتر از دامنه های سرسبز عشق بالا بروی زندگی ات معنا دارتر می شود آوازه های بیشتری در فضای دلت مترنم خواهد شد و شور و سر مستی بیشتری را تجربه خواهی کرد. در اوج عشق به گل نیلوفر تبدیل خواهی شد. در این اوج است که دیگر مرگ و زمان و ذهن معنای خود را از دست می دهند و تو به جاودانگی استحاله می یابی. در اوج عشق جایی که مرگ بی معنا می شود ترس و تشویق و اضطراب نیز همچون سایه ای که در نور رنگ بیازد محو می شوند. اگر ذهن کنار گذاشته شود اضطراب نیز با آن کنار گذاشته می شود و جای آن را اعتماد و خرسندی و وصال پر می کنند
۱۹۶	عشق کاغذی، به گل کاغذی می ماند. عشق حقیقی، شبیه گل واقعی ست. زنده است. می بالد. گل واقعی، در توفان پرپر می شود. گل واقعی، حساس است. لطیف است. گل واقعی، ثابت و یکنواخت و جامد نیست. گل واقعی، شکننده نیز هست
۱۹۷	خداوند را در نحوه بودن خود جست و جو کن. خدا را در هماهنگی ات با هستی جستجو کن.

این نکته را نباید فراموش کرد که انگیزه اصلی دینداری، نه در طمع باغ بهشت است و نه ترس از آتش دوزخ. خاستگاه اصلی دینداری، حیرت است. حیرت را در کلیسا و کنیسه و معبد نمیتوان یافت. حیرت چیزیست که در دل حساس جوانه میزند و میبالد و همه وجود آدمی را می پوشاند.

۱۹۸

با استاد بودن به معنای یاد گرفتن چیزی نیست، با استاد بودن به معنای مبتلا شدن است. با دیدن استادی که بال و پر خویش را گشوده و در هوا چرخ میزند، ناگهان بیدار میآوری که آرای من هم بال و پری دارم، من هم میتوانم در آسمان صاف و آبی به پرواز در آیم. استاد بال و پر تو را به یادت میآورد. استاد چیزی را به تو یاد نمیدهد. او فقط اشتیاقی را در تو بر می انگیزد.

۱۹۹

روز دیگر با هم دستان خویش را به سوی آن بخشنده دراز خواهیم کرد. ما را از جنس جاودانگی سرشته اند. مهم نیست که روزها آمده و رفته اند. ما همیشه اینجا خواهیم بود. بنابر این، بر رفته ها اندوه نخورید. اگر توانسته باشم بذر اشتیاق را در جان تان بکارم، مقصودم حاصل شده است. روزی دیگر دستان خویش را به سوی آن بخشنده دراز خواهیم کرد... از یاد مبرید که باز نزدتان خواهم آمد. شما مردمی هستی که زود فراموش میکنید. آن قدر فراموش کنید که حتی وجود خویش را نیز از یاد برده اید. میدانم که بزودی به یادی دور و کمرنگ تبدیل خواهم شد. میدانم که بزودی حتی در وجود من نیز تردید خواهید کرد...

۲۰۰

==\*=<http://www.ods.ir> شری راجنیش اشو:: کاملترین و اولین وب سایت اشو به زبان فارسی ]==\*

:: الماس های اشو ::

# OSHO

money\_dreamstar@yahoo.co.uk