

# دستورات مدیریت برای راجعی

(مراقبه هایی برای افرادی که خیلی مشغول هستند)

ترجمه : رضا صادقی

<http://Best4u.tk>

## مراقبه هایی برای افرادی که خیلی مشغول هستند



اوشو برای کسانی که در زندگی ماشینی بسیار غرق شده اند مراقبه هایی را عنوان کرده است که بسیار مفید هستند. امیدوارم با مطالعه و استفاده از آنها بتوانید در کار و زندگی خود حضور و توجه بیشتری داشته باشید. این مراقبه های ساده را به دوستان خود هدیه کنید یا به عنوان پیام هفته در محل کارتان نصب کنید تا همه آن را بخوانند.

- آهسته
- ایست
- بحران
- تغییر الگوهای فکری
- خالی مثل بامبو
- سه بار توجه کنید
- عجله
- خنده و ریکسیشن
- فکر نکن، حس کن
- افکار خود را بنویسید
- تلگرافی حرف بزنید
- هاله حفاظتی
- لبخند درونی
- نگاه دوطرفه
- در یا دیوار
- صدای خود را پیدا کنید
- لمس کردن چشم ها
- نگاه کردن به آسمان آبی
- فکر و تمرکز خود عوض کنید
- احساس بی وزنی کنید
- همه چیز در وجود شما می رسند
- مشکل را محو کنید
- مراقبه در شب
- مراقبه سجده



## آهسته

اگر با سرعت زیاد راه بروید دچار مسمومیت می شوید. این مسمومیت شما را معتاد می کند. به همین دلیل است که افراد به سرعت رفتن معتاد می شوند. همین امر موقع رانندگی دیده می شود. در هنگام رانندگی تند و سریع ذهنتان شما را وادار به تند رفتن می کند. آزاد شدن مواد شیمیایی مختلف که در حین هیجانات ناشی از سرعت رفتن بروز می کند، اعتیادآور هستند. به همین خاطر دوست دارید تا پدال گاز را بیشتر فشار دهید.

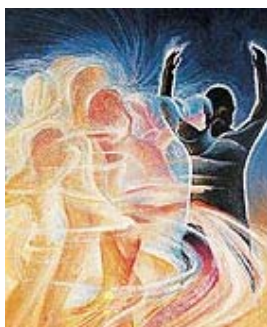
وقتی آهسته حرکت می کنید، برعکس این حالت اتفاق می افتد. همان کاری که بودا می کرد. همان چیزی که من سعی می کنم به شما یاد بدهم. آهسته حرکت کنید. سعی کنید تا سرعت خود را کاهش دهید. سعی کنید به نقطه ای برسید که خواست سرعت در شما وجود نداشته باشد و دیگر میلی برای عجله نداشته باشید. در این حالت به آگاهی تازه ای دست پیدا می کنید.

### دستور:

سرعت خود را در هر کاری که می کنید کم کنید. به آهستگی غذا بخورید، آهسته راه بروید، به آرامی صحبت کنید و همین رومند را در تمام کارهای خود رعایت کنید. بزودی خواهید دید که تمام کارهایی که انجام می دهید زیباتر و دقیقتر می شوند. دیگر دچار مسمومیت نمی شوید و آگاهی و هوشیاری شما در تمام کارها خود را نشان می دهد.

دستور مدیتیشن از باگوان شری راجنیش (اوشو)

ترجمه: رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و دو



## ایست!

می توانید هرجایی این کار را انجام دهید. مشغول حمام کردن هستید؟ ناگهان به خودتان فرمان بدهید " بایست!" و همان موقع متوقف شوید. اگر این توقف برای یک لحظه کوتاه هم باشد، متوجه یک امر غیرعادی و جدید می شوید. خواهید دید که یک پدیده جالب در شما رخ می دهد. در این حالت برای لحظه ای به درون خود می روید. وقتی بدن می ایستد، ذهن هم برای لحظه ای متوقف می شود.

وقتی به خودتان دستور ایست می دهید، تنفس را هم متوقف کنید. در عین حال بدن هم نباید هیچ حرکتی انجام دهد. در این توقف کوتاه اجازه دهید تا برای لحظاتی رفتن به درون را تجربه کنید. همین لحظات کوتاه تماس با درون می تواند معجزه آفرین باشد.

مثلا قصد دارید یک لیوان آب بنوشید. وقتی لیوان را در دست گرفتید برای یک لحظه متوقف شوید. بگذارید لیوان همینطور در دستتان باقی بماند. از سوی دیگر عطش و میل به مصرف آب در درونتان وجود دارد. در همین حال متوقف شوید، بی حرکت و بدون نفس کشیدن به درون خود توجه کنید. عطش کمک می کند تا انرژی خود را به درون ببرید.

در این دستور به سه نکته توجه کنید. اول اینکه وقتی توقف کنید که یک میل و کشش درونی شما را به سوی انجام کاری سوق می دهد. دوم اینکه در مورد توقف کردن فکر نکنید، فقط توقف کنید. سوم اینکه صبر کنید و توقف را کامل و با توقف تنفس انجام دهید.

وقتی به شما می گویم بایستید، منظورم این است کاملا و با تمام وجود توقف کنید. هیچ چیزی حرکت نمی کند. مثل اینکه زمان هم ایستاده است.

دستور مدیتیشن از باگوان شری راجنیش (اوشو) - کتاب رازها

ترجمه: رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و دو



## بحران

هر وقت از بیرون تحت فشارهای مختلفی هستید ( که زیاد هم در زندگی اتفاق می افتد)، وارد شدن به مراقبه به صورت مستقیم بسیار سخت می شود. بنابراین قبل از شروع هر مراقبه ای می توانید از این دستور برای خنثی کردن فشارها استفاده کنید.

**مرحله اول: همه واقعه چیزی جز یک رویا نیست**

برای پانزده دقیقه در سکوت بنشینید و در ذهن خود تصور کنید که تمام جهان یک رویا است... که هست! دنیا را به صورت رویائی فرض کنید که هیچ چیزی در آن واقعیت ندارد.

**مرحله دوم: همه چیز گذرا است**

مرحله دوم این است که به خود بفهمانید همه چیز بزودی ناپدید می شود... خودتان هم همینطور. شما از روز اول و همیشه که اینجا نبودید و برای همیشه هم اینجا نخواهید بود. بنابراین هیچ چیزی دائمی و ماندگار نیست.

**مرحله سوم: شاهد باشید**

سوم اینکه شما فقط شاهد هستید. شما مثل کسی که مشغول تماشای فیلم است، فقط شاهد هستید. بدن خود را ریلکس کنید و برای پانزده دقیقه شاهد باشید. حتم داشته باشید که می توانید با مشکل خود کنار بیایید.

این دستور را موقعی هم که احساس می کنید مراقبه کردن برایتان مانند عادت شده است انجام دهید. این دستور مانند دارو است. دارویی برای تقویت مراقبه یا هنگامی که فشارهای زندگی مانع مدیتیشن می شوند.

دستور مدیتیشن از باگوان شری راجنیش (اوشو)

ترجمه: رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و دو

# برای تغییر دادن الگوهای فکری خود چکار کنیم

وقتی احساس می کنید که در حال قضاوت، حسادت، طمع یا امثال آنها هستید می توانید از این دستور استفاده کنید.

## مرحله اول: نفس خود را عوض کنید

هر وقت می خواهید الگوهای فکری کهنه خود را تغییر دهید، بهترین راه استفاده از نفس است. تمام عاداتهای ذهن به تنفس مربوط هستند و با تغییر نوع نفس، شکل آنها عوض میشود. برای این منظور به طور عمیق نفس خود را خارج کنید. شکم را به داخل بکشید و هنگامی که نفس را خارج میکنید، در ذهن خود مجسم کنید که الگوی فکری ناپسند از شما دور میشود. به محض اینکه به نفس کشیدن خود دقت می کنید و آن را تغییر می دهید، فکر و قضاوت ناپدید می شود.

## مرحله دوم: حالا هوای تازه را عمیقا وارد ریه های خود کنید

این کار را دو سه بار انجام دهید و ببینید چه اتفاقی می افتد. احساس تازگی عجیبی در شما پیدا میشود. تفکر منفی و ناپسند شروع به ناپدید شدن می کند. وقتی این کار را انجام میدهید، مشاهده می کنید که ذهن به جای دیگری حرکت می کند.

این راه برای تغییر دادن الگوهای فکری بسیار موثر است.

این دستور ساده را بکار ببرید و از نتیجه آن شگفت زده شوید.

دستور مراقبه از باگوان شری راجنیش (اوشو)

ترجمه: رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و دو



## خالی مثل یک بامبو

آنچه در اینجا آورده می شود یکی از متدهای تولیبا برای مراقبه است. او به شاگردان خود می گفت: مثل یک بامبو خالی باشید و در راحتی و آرامش بنشینید.

یک بامبو در درون خود کاملاً خالی است. در این مراقبه باید بنشینید و خود را مانند یک بامبو فرض کنید. ( من فکر می کنم برای ما ایرانیها تصور نی راحتتر است م.) بنابراین باید فرض کنید که درون بدنتان مانند یک بامبو خالی است. پوست، استخوانها و خونی که در بدنتان جریان دارد همگی اعضاء بدن همین بامبو هستند که در درون تهی است. برای اینکه نتیجه خوبی بگیرید، زبان را به سقف دهان بچسبانید و کاملاً بی حرکت باشید. با افکار خو کلنجار نروید و فقط شاهد آنها باشید. وقتی خود را مانند یک بامبوی خالی فرض می کنید ناگهان یک نیروی عجیب در شما حرکت می کند. یک بامبوی خالی تبدیل به یک فلوت می شود. فلوتی که در آن نوای ابدیت نواخته میشود.

این مراقبه یکی از زیباترین مدیتیشن ها است. لازم نیست هیچ کار خاصی انجام دهید. فقط اجازه بدهید تا به این بامبو تبدیل شوید و بقیه خودش اتفاق می افتد. شما همانند رحم زنی می شوید که یک زندگی جدید در آن تولد پیدا می کند. این مراقبه در ادامه روزی به جایی میرسد که بامبو هم ناپدید می شود.

دستور مراقبه از باگوان شری راجنیش (اوشو) - کتاب اولین و آخرین راه رهایی

ترجمه: رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و یک





## سه بار توجه کنید

وقتی مشکلی در زندگی تان بوجود می‌آید، مثلاً ناگهان یک میل جنسی در شما غلیان می‌کند یا نوعی طمع یا خشم در وجودتان شعله ور می‌شود، به این دستور توجه کنید. فرض کنیم مشکل خشم باشد، در درون خود سه بار تکرار کنید: "خشم، خشم، خشم."

این کار را کاملاً آگاهانه انجام دهید. طوری که تکرار این عبارت روی آگاهی شما اثر کند. بعد بدنبال کار خود بروید. البته کار خود را با عصبانیت انجام ندهید بلکه فقط خشم خود را اذعان کنید.

این کار بسیار زیبا است. اگر آن را تکرار کنید از تاثیر عمیق آن آگاه می‌شوید. وقتی واقعا به مشکل یا احساس خود توجه می‌کنید، مشکل ناپدید می‌شود. مشکلات وقتی گریبان شما را می‌گیرند که از وجودشان ناآگاه هستید. وقتی سه بار در درون خود، مشکل را اذعان کردید، بخوبی از آن آگاه می‌شوید. بودا به تمام مریدان خود می‌گفت که این دستور را درباره هر مشکلی انجام دهند.

تمام فرهنگها و قومیتها به مردم خود یاد می‌دهند که روی مشکل را بپوشانند و آن را انکار کنند. بنابراین شما مرتب نسبت به آنها ناآگاه و غافل می‌شوید. طوری که بعد از مدتی تصور می‌کنید که این مشکلات دیگر وجود ندارند. در حالی که باید درست برعکس رفتار کرد. باید با هوشیاری و توجه کامل آنها را اذعان کرد. نتیجه این خواهد بود که نسبت به آنها آگاه می‌شوید.

دستور مراقبه از باگوان شری راجنیش (اوشو)

ترجمه: رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و دو



## عجله

یک سوال: خیلی وقتها با وجودی که نیازی هم برای عجله کردن وجود ندارد، در هنگام انجام کارها هول هستیم. مخصوصا موقع غذا خوردن. چرا؟

جواب: یک چیز دیگری مشغول خوردن شما است. در واقع یک نگرانی عمیق در درون وجودتان باعث این عجله کردن می شود. یک گرفتگی و سفتی درونی که اجازه نمی دهد رها و آزاد باشید.

### دستور:

دفعه بعد وقتی مشغول خوردن چیزی هستید نگاه کنید چه چیزی مشغول خوردن شما است؟ به همین صورت وقتی در حال عجله هستید فقط به آن نگاه کنید. آیا از جایی فرار می کنید؟ آیا سعی دارید از یک موقعیت حذر کنید؟ آیا سعی دارید از دیدن یک چیز ناراحت کننده در درون خود طفره بروید؟ آیا از چیزی نگران هستید که حتی حاضر به اذعان آن نیستید؟ آیا زخم کهنه ای را در لابلای برگها و گلها پنهان می کنید؟

تمام مردمی که در حال عجله کردن هستند، یک نگرانی عمیق را در درون خود مخفی می کنند. آنها حتی جرات مواجه شدن با آن را ندارند. اجازه بدهید تا این نگرانی خود را نشان دهد. اجازه دهید تا به سطح برسد و بتوانید آن را ببینید. با آن مواجه شوید تا دچار حیرت شوید.

به یاد داشته باشید: وقتی با یک مشکل چهره به چهره روبرو می شوید، آن مشکل از مقابلتان ناپدید می شود.

برای درمان یک مشکل در دنیای درون، فقط یک راه وجود دارد: باید آن را بشناسید. هیچ راه دیگری هم نیست. مشکل فقط وقتی وجود دارد که شما آن را سرکوب می کنید. اگر نگذارید تا در مقابل دیدتان قرار بگیرد، همچنان باقی می ماند. مردم روی مشکلات خود را می پوشانند و جای آن دائم در عجله هستند. در این عجله چیزی که اتفاق می افتد سرکوب کردن و مخفی شدن اصل داستان است.

دستور مراقبه از باگوان شری راجنیش (اوشو)

ترجمه: رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و دو



## خنده و ریلکسیشن

در زندگی لحظاتی وجود دارند که بدون اینکه آگاه باشیم درحال وادادن و رهایی هستیم. یکی از این مواقع هنگامی است که واقعا درحال خندیدن هستیم. خنده ای که حرکات آن از شکم است نه از روی فکر و ذهن. وقتی شکمی می خندیم واقعا در حالتی از رهایی هستیم. به همین دلیل است که خندیدن انقدر برای سلامتی مفید است. هیچ داروی دیگری هم نمی تواند انقدر برای سلامتی شما مفید باشد. دفعه بعد که درحال خندیدن بودید، توجه کنید که چقدر ریلکس و آزاد هستید.

**زمان مراقبه: بین ده تا چهل دقیقه – شبها قبل از خواب یا اول صبح**

### دستور:

مرحله اول: برای خود یک قلقلک ایجاد کنید

همینطوری که در سکوت نشستید برای خود یک حس قلقلک ایجاد کنید و اجازه بدهید تا خنده شروع بشود. بگذارید تا حس خنده در دستها و پاهایتان هم پخش شود. بگذارید تمام بدنتان در این خنده شرکت کند نه فقط دستها و پاها، تمام بدن را در آن شرکت دهید تا وقتی که خنده به شکمتان برسد. خود را مثل یک بچه کوچک فرض کنید. اگر می توانید روی زمین غلت بزنید، اینکه چه صدایی از خود درمی آورید خیلی مهم نیست، مهم این است که با تمام وجود در این قسمت شرکت کنید.

مرحله دوم: برگردید روی زمین

روی زمین دراز بکشید. طوری که صورت به طرف زمین باشد. اگر لخت باشید بهتر است. با زمین ارتباط برقرار کنید و آن را در زیر خود حس کنید. با خود فرض کنید که زمین مادر شما است و شما فرزند او هستید. همراه با زمین نفس بکشید و خود را با او یکی حس کنید.

مرحله سوم: برقصید

برای مدتی مثلا بیست دقیقه برقصید. یک موسیقی، هرچه که باشد برای خود بگذارید و شروع به رقصیدن کنید. وقتی با زمین ارتباط برقرار کردید، رقصیدنتان شکل دیگری پیدا می کند.

اگر این دستور را مرتب انجام دهید، طی شش ماه تغییرات عمیقی در وجودتان پدید می آید. اگر شبها قبل از خواب این دستور را انجام دهید، خواهید دید که رویاهایتان شادتر و زیباتر می شوند. اگر دستور را صبحها انجام دهید، در طول روز انرژی و شادابی زیادتری خواهید داشت. در طول روز هم هروقت فرصتی بدست آمد و امکان داشت، باخود بخندید.

اوشو: خورشید، پشت خورشید، پشت خورشید

ترجمه: رضا صادقی: اردیبهشت هشتاد و دو

## فکر نکن ، احساس کن

یکی از چیزهایی که بشر امروزی در حال از دست دادن آن است، احساس است. او یاد گرفته است تا به جای احساس کردن در هر موردی فکر کند. این دستور درباره کمک به برگرداندن احساس به جای فکر است.

سعی کنید احساس خود را رشد دهید. وقتی چیزی را می شنوید، کسی یا چیزی را لمس میکنید، غذا میخورید، حمام میگیرید و... وقتی زیر دوش هستید، حرارت آب را حس کن. در مورد آن فکر نکن فقط سردی یا گرمی آب را حس کن. ذهن خیلی ساده به شما میگوید: "آب سرد است." یا "آب گرم است". به همین سادگی. اما همین سادگی و تصور ذهنی آن، حس را از شما میگیرد. وقتی حمام میگیرید، فکر نکنید، فقط حس کنید، چیزی را هم تصور نکنید. دقت کنید همان لحظه ای که سعی می کنید درباره آب و دمای آن حرف بزنید، حس آن را از دست میدهید. حرف زدن زیاد باعث می شود تا درباره هر چیزی از عمق احساس خارج شوید. همین کار را با افکارتان انجام دهید. یعنی آنها را هم حس کنید. با خود تکرار کنید اینها افکار من هستند و سعی کنید آنها را هم حس کنید. هیچکدام از این افکار مال شما نیستند. آنچه مال شما است، سکوت درونتان است. این سکون درونی را کسی به شما نداده است بلکه از روز اول با شما متولد شده است. اما افکار به شما داده شده اند و شما نسبت به آنها شرطی شده اید. اگر افکار مال شما نیستند، پس اهمیتی هم ندارند.

اوشو: کتاب راز

ترجمه از رضا صادقی - اردیبهشت هشتاد و دو



## افکار خود را بنویسید

هرکسی که گوش دارد، می تواند بشنود ولی این به این معنی نیست که می تواند بدرستی گوش کند. برای گوش کردن ابزار دیگری لازم است چیزی غیر از داشتن گوش. برای گوش کردن باید در درون شما سکوت، آرامش و صلح وجود داشته باشد. آنچه در پشت این گوشها قرار دارد، قلب است نه ذهن.

ذهن، شما را کر می کند. البته ممکن است واقعا کر نباشید ولی از آنچه می شنوید چیزی را واقعا گوش نمی کنید. ذهن شما مثل یک اتاق مذاکره شلوغ و پرزدحام است.

برای انجام این مراقبه گاهی وقتها در اتاق خودتان بنشینید، در را ببندید و اجازه بدهید هرچیزی که در ذهنتان می گذرد روی کاغذ بیاید. اصلا سعی نکنید نوشته های خود را اصلاح یا ویرایش کنید. چون قرار نیست آنها را به کسی نشان بدهید. بنابراین فقط هرچیزی را که در ذهنتان وارد می شود بنویسید.

وقتی به نوشته های خود نگاه می کنید تعجب می کنید. در عرض ده دقیقه می بینید که این نوشته ها مال یک آدم عاقل نیست! ذهن شما، ذهن یک مجنون است!

شما در طول زندگی یاد گرفته اید که یک طوری روی این افکار دیوانه وار را بپوشانید و نگذارید کسی بفهمد که درون شما چه خبر است. البته در این کار متخصص شدید. طوری که نه فقط اجازه نمی دهید دیگران از افکارتان باخبر شوند، بلکه یاد گرفتید خودتان هم از آن بی خبر بمانید.

همین شلوغی ذهن است که اجازه نمی دهد چیزی را گوش کنید. شما فقط شنونده هستید. از گوش کردن خبری نیست. گوش کردن نیاز به درونی ساکت دارد.

اوشو: کتاب اوپانیشادها - فصل بیست و پنج

ترجمه: رضا صادقی - خرداد هشتاد و دو



## تلگرافی باشید

موقع حرف زدن فقط چیزی را که لازم است بیان کنید. درست مثل اینکه می خواهید یک تلگراف بنویسید. فقط اجازه دارید ده کلمه را استفاده کنید.

به حرف زدن مردم دقت کنید. حتما تعجب می کنید. سوء تفاهم همه جا دیده می شود. شما یک چیز می گوئید، بقیه چیز دیگری می فهمند. اگر مردم فقط پنج درصد مقدار فعلی حرف می زدند، دنیا محلی بسیار ساکت تر و صلح آمیزتر می شد. باور کنید فقط پنج درصد از آنچه می گوئید برای بیان خواسته ها و منظورتان کفایت می کند. وقتی تلگرافی حرف می زنید بیاد داشته باشید در بیان و استفاده از کلمات محدودیت دارید. این مراقبه را انجام دهید و با کمال تعجب مشاهده می کنید که در طول روز چقدر به حرف زدن کمی احتیاج دارید.

اوشو: کتاب آینده طلایی - فصل هفتم

ترجمه: رضا صادقی - خرداد هشتاد و دو



## هاله محافظتی

زمان این مراقبه: هر شب قبل از خواب و صبحها اولین کار بعد از بیدار شدن از خواب  
مدت زمان: چهار تا پنج دقیقه

### مرحله اول: یک هاله تصور کنید

روی تخت خود بنشینید و یک هاله حفاظتی اطراف بدن خود در نظر بگیرید. این لایه باید چیزی حدود ده تا بیست سانت با بدن فاصله داشته باشد. شکل آن مثل بدن خودتان است و به همان صورت بدن شما را در بر گرفته است و آن را حفاظت می کند. درست مانند یک غلاف. بعد در حالی که این حس را در خودتان بوجود آوردید به خواب بروید. فکر کنید این هاله عین یک پتو بدنتان را می پوشاند و باعث می شود تا نگرانی و اضطرابها راهی برای ورود به پیکرتان نداشته باشند. با خود اعلام کنید هیچ موجی از بیرون نمی تواند شما را تحت تاثیر قرار دهد. وقتی به خواب رفتید این تصویر در ناخودآگاه شما نقش می بندد و باقی می ماند.

### مرحله دوم: صبحها

وقتی احساس کردید که کاملاً از خواب بیدار شدید، بدون اینکه چشمانتان را باز کنید فقط همین هاله را در اطراف خود در نظر بگیرید و ببینید که عین یک غلاف حفاظتی شما را در بر گرفته است. این تصور را برای چهار تا پنج دقیقه با خود داشته باشید و بعد از رختخواب بیرون بیایید.

### مرحله سوم: هر زمانی در طول روز

در هر زمانی از روز که بخاطر آوردید، این غلاف را حس کنید. هر کجا که شد فقط خیلی ریلکس دوباره خود را در درون آن حس کنید.

برای تمام ما تخلیه انرژی و خستگی در طول روز اتفاق می افتد چون نمی دانیم که چطور از خودمان محافظت کنیم. دیگران و کسانی که در اطراف ما هستند به وسیله امواج و ارتعاشات مختلفی روی ما تاثیر می گذارند. یکپا از کنار شما می گذرد و چیزی (انرژی) را به سوی شما رها می کند. اگر قرار باشد شما مرتب این انرژی ها را دریافت کرده و آنها روی شما اثر بگذارند دچار مشکل می شوید. مراقبه های مختلف شما را به شدت حساس می کنند. انجام این تمرین شما را بخوبی محافظت می کند. این تمرین را مخصوصاً بعد از مراقبه های عمیق انجام دهید تا انرژی خوبی را که در طول مراقبه بدست آوردید حفظ کنید.

اوشو

ترجمه: رضا صادقی - خرداد هشتاد و دو



## لبخند درونی

زمان انجام این مراقبه: هر وقت نشستید و کاری ندارید

دستور:

### مرحله اول: از دهان تنفس کنید

خود را ریلکس کرده و بگذارید تا قدری دهانتان باز باشد. شروع به تنفس از راه دهان کنید ولی نه خیلی عمیق. فقط بگذارید تا با نفس کشیدن، در بدنتان احساس سبکی کنید. این کار را برای مدتی انجام دهید. تا وقتی احساس کنید نفستان سبک شده است و فک پایینی کاملاً شل و ریلکس است.

### مرحله دوم: لبخند را حس کنید

در این موقع، یک لبخند را در درون خود احساس کنید. نه روی صورت بلکه در تمام وجودتان. حتماً هم می توانید این کار را انجام دهید. این لبخند قرار نیست روی صورت شما قرار بگیرد. این لبخند یک لبخند درونی است که در تمام وجودتان رخنه می کند. نمی توان خیلی آن را توضیح داد، باید سعی کنید تا بتوانید آن را حس کنید. مثل این است که شکمتان در حال لبخند زدن است. این لبخند خیلی نرم و لطیف است. مثل اینکه یک گل رز در درون شکمتان در حال باز شدن است و رایحه خودش را در تمام بدن پخش می کند.

اگر بتوانید این تمرین را مرتب انجام دهید و آن را کاملاً حس کنید در تمام شبانه روز خوشحال خواهید بود. هر وقت هم احساس کردید که آن شادی را گم کردید، چشمانتان را ببندید و دوباره همان لبخند را در درونتان پیدا کنید. هر وقت که بخواهید می توانید.

اوشو: کتاب " همین است "

ترجمه رضا صادقی - خرداد هشتاد و یک





## نگاه دو طرفه

گرجیف همیشه به شاگردان خود می گفت : "وقتی پیکان آگاهی شما دو طرفه شود، وقتی آگاهی شما در هردو طرف شروع به شکفتن کند، به روشن شدگی رسیده اید". او همیشه سعی می کرد تا شاگردانش به این درجه از آگاهی برسند. وقتی کسی را نگاه می کنید، سعی کنید در عین حال که او و اعمالش را می بینید، به خودتان هم نگاهی بیندازید. با خود بگویید:

" من در حال نگاه کردن هستم. من شاهدم "

در واقع نوک پیکان آگاهی و مشاهده شما هم به سوی شخص و هم به سوی خودتان اشاره رفته است. سعی کنید تا در آن واحد از دنیای درون و بیرون خود مطلع باشید. اگر بتوانید این کار را باهم انجام دهید، بین هردو تعادل و هماهنگی ایجاد می کنید. اگر بتوانید در هر موردی نه موافق و نه مخالف متعصبی باشید، خواهید دید که دیگر چیزی برای فکر کردن باقی نمی ماند. همین کار برای شما تعادل را بوجود می آورد.

اوشو: کتاب " واگیان تانترا"  
ترجمه رضا صادقی: خرداد هشتاد و دو



## در یا دیوار

اگر در زندگی خود بسته باقی بمانید، مرده آید. درست مثل اینکه وقتی می شود به تمام پهنه آسمان نگاه کرد، شما از یک سوراخ کلید به تماشا مشغول شوید. البته از یک سوراخ کلید می توان قدری از آسمان را دید، گاهی درخشش نور آفتاب و گاهی چشمک زدن یک ستاره. ولی شما تمام زیبایی را از دست دادید. این دستور برای باز شدن شما است. امتحان کنید.

### زمان: هر شب قبل از رفتن به خواب

#### مدت: بیست دقیقه

#### مرحله اول: دیوار باشید

وسط اتاق بنشینید و به دیوار نگاه کنید. روی آن تمرکز کنید. فقط روی دیوار. خودتان را مثل یک دیوار فرض کنید. دیواری که در ندارد. هیچکس نمی تواند از شما عبور کند و واردتان بشود. یک دیوار کاملاً بسته. بگذارید این حالت را عمیقاً در درون خود حس کنید. مثل یک دیوار محکم باشید. مثل دیوار چین.

این کار را برای ده دقیقه انجام دهید. سعی کنید تا می توانید سفت و بسته باشید. در این مرحله ممکن است بدنتان شروع به لرزیدن کند یا احساس خشم و عصبانیت در شما بروز کند. نگران نباشید. بگذارید این خشم و نگرانی را بخوبی مشاهده کنید.

#### مرحله دوم: یک در باشید

حالا به در اتاق نگاه کنید و رو به آن بنشینید. بهتر است در را باز کنید تا حس آن را بهتر بگیرید. احساس کنید به یک در تبدیل می شوید. دیگر دیوار نیستید. فقط یک در. هرکسی می تواند از این در وارد شود، حتی نیازی به در زدن نیست. خودتان هم می توانید بیرون بروید. کاملاً آزاد. بلند شوید و بایستید. اجازه بدهید بدنتان کاملاً باز و آزاد باشد. احساس کنید که انرژی شما به سوی بیرون از اتاق درحال جریان است. حس کنید انرژی شما به بیرون حرکت می کند و انرژی دنیای بیرون نیز در شما جریان دارد. برای ده تا بیست دقیقه این حالت را ادامه دهید.

#### مرحله سوم: بخوابید

در آخرین مرحله به رختخواب بروید و بخوابید.

این دستور را برای سه ماه انجام دهید. در سومین هفته به شکل عجیبی احساس باز بودن می کنید. اما باید مراقبه را ادامه دهید. با این مراقبه انرژی دیگران را نیز بخوبی حس خواهید کرد. وقتی این تمرین در وجود خودتان جای گرفت، موقعی که در خیابان از کنار کسی عبور می کنید، با خود حس می کنید که این شخص در است یا دیوار؟ حالا شما درباره کسی که می بینید یک درک درونی دارید. وقتی بخوابید با افراد ارتباط برقرار کنید، موقعی که دیوار هستند جلو نمی روید چون هیچ نتیجه ای عاید نمی شود. افراد در طول روز بارها تبدیل به در یا دیوار می شوند. گاهی خشمگین و عصبانی هستند و حوصله ندارند و گاهی باز و پذیرا هستند. وقتی با فرزندان ارتباط برقرار کنید، که در است. چون در آن موقع به حرفتان گوش می کند. وقتی دیوار است، بهتر است اصلاً مزاحم او نشوید.

اوشو: کتاب "میل برای ناممکن ها"

ترجمه رضا صادقی. خرداد هشتاد و دو



## صدایتان را پیدا کنید

همه ما در ابتدا صدای خود را داشتیم. منظورم از صدا این است که در زمان بچگی براساس نگرش درونی و میل باطنی مان حرف می زدیم. وقتی بزرگتر شدیم و به مدرسه رفتیم، به جای صدای خودمان، یاد گرفتیم که با صدای معلم هایمان، پدر و مادر یا کسانی که نقش والد ما را داشتند حرف بزنیم. اگر می خواهید تا صدای واقعی خود را پیدا کنید از این تمرین استفاده کنید.

به درون خود نگاه کنید. ببینید وقتی حرف می زنید صدای چه کسی را می شنوید؟ صدای پدرتان؟ صدای مادر؟ گاهی صدای پدر بزرگ، گاهی مادر بزرگ و گاهی معلم هایی که سالها قبل داشتید، گاهی صدای همسایه. تنها چیزی که به سختی می توان آن را پیدا کرد صدای خودتان است. همیشه در زندگی به شما گفته شده است که به حرف بزرگتر، به حرف پدر و مادر گوش کنید. ولی کسی تابحال به شما نگفته که به قلب و دل خودتان گوش کنید.

در واقع آنچه از صدای واقعی تان بگوش می رسد فقط ناله ضعیفی است که لابلای صداهای اطرافتان گم شده است. برای شنیدن صدای خودتان باید اول از شر این صداهای مزاحم خلاص شوید. در این هنگام است که می توانید در درونتان سکوت و آرامش را تجربه کنید و بعد از شنیدن صدای خودتان تعجب کنید و لذت ببرید.

در این دنیا مردمی که در رحمت و سعادت زندگی کردند کسانی بودند که با صدای واقعی و درونی شان حرف زدند.

### مرحله اول: لطفاً بفهمید اینکه در حال حرف زدن است، کیست؟

در هرکاری که مشغول انجامش هستید، فکر می کنید، تصمیم می گیرید یا امثال آن، از خود بپرسید " این حرف یا عمل از من می آید یا از کس دیگری؟ واقعاً در درون من چه کسی در حال حرف زدن است؟ "

وقتی گوینده صدا را شناختید تعجب می کنید. می بینید این صدا درست همان صدای مادر یا پدرتان است. یافتن صاحب صدا اصلاً سخت نیست. صداها درست عین یک نوار ضبط صوت در ذهن شما وجود دارند. همان حرفها، همان توصیه ها و دستورات، همان نصیحت ها.

نیازی به جنگیدن با این صداها ندارید. آنچه مهم است همین است که شما بفهمید که این صدای شما نیست. موضوع حرف و صدا هرچه باشد، خوب یا بد، می دانید که این صدای شما نیست. این اولین قدم برای یافتن معصومیت بچگی است. شما به اندازه کافی به این صداها گوش کردید که حاصلی برایتان نداشته است.

## مرحله دوم: خیلی ممنون.....خداحافظ

وقتی صدا را شناختید از شخص صاحب صدا تشکر کنید و بخواهید که برود و بگذارد تا شما تنها بمانید. به یاد داشته باشید کسی که آن صدا را به شما داده، دشمنان نبوده و قصد بدی نداشته اما در حال حاضر قصد و نیت او اصلاً مهم نیست .  
وقتی از آن صدا می خواهید تا برود و شما را راحت بگذارد، بند بین شما و صاحب آن صدا گسسته می شود. آن صدا شما را در کنترل خود داشت چون شما هم فکر می کردید که آن صدا، صدای خودتان است. وقتی این تمرین را مرتب انجام دهید به سرعت از دست صداهای مزاحم درونتان خلاص می شوید و سکوت را در دلتان تجربه می کنید.

اوشو: کتاب " یاغی "

ترجمه: رضا صادقی