لە هەوەسەوە بۆ خۆشەویستی ..بۆ خۆشویستن

1

- خەڵکانێك هەن کە شەیدای بەشێکی کەمی مرۆڤـ دەبن کە بنچینەیی نییە! شێوە و رووخساری، چاوەکانی...ئەوانەش بەش و پارچەی سەرەکی و بنەڕەتی نین لە مرۆڤدا. چونکە کە تۆ لەگەڵ مرۆڤێکدا دەژیت، بە تەنها لە تەك رێژە و لەتێکی ئەو کەسەدا ناژیت

- ئەو کاتەی کە دوو کەس بە یەکدی دەگەن، ئەو هەقیقەتەی ناخ و رۆحیان بەر یەکدی دەکەوێت، هەر لەبەر ئەوە رووکەش و شتە دەرەکییەکان هیچ مانایان نامێنێت. کەواتە چی لە چاو و برۆ و برژانگ دەکەیت، یان قژ و شێوەو مۆدێلی داهێنانەکەی؟

- خۆشەویستی تەنها ئەو کاتە دەسازێت کە تۆ هەست و هۆشیاری و بوونێکی تەواو و تۆکمە و یەکگرتووت هەبێت.
خۆشەویستی ئیش و کردەی زاتێکە کە هەموو رەگەزەکانی ژیان و بوونی کۆکراوە و یەکگرتوون

- یەکێك لە هەرە شتە بنچینەییەکان کە مەرجە تۆ دەرکی بکەیت و بیزانیت ئەوەیە: ئەو کاتەی تۆ کەسێکت خۆشدەوێت هی ئەوەیە کە ئەو کەسە لە لای تۆ ئامادە نییە و دەستت نایگاتیێ. هەنووکە ئەو کەسە وا لێرەیە و روو بە روو دانیشتوون، کەواتە خۆشەویستی چۆنچۆنی دەمێنێت و دەبێت؟

*تا رادەیەك خۆشەویستی لە دۆخێکی ئاسایی هزری و عەقڵیی مرۆڤدا نزیك دەبێتەوە لە مەحاڵ و کاری نەکردە.
خۆشەویستی بە تەنها ئەو کاتە شیاوە کە مرۆڤـ لە بوون و توانای هەستەکی و ئافەریدەبوونی خۆی بەهرەمەند بووبێت، نەك بەرلەوە. بەڵێ بەر لە دۆخی هەستکردن بە بوونی خۆت خۆشەویستی دوورە لێتەوە، دەلوێت هەر شتێك بێت بێجگە لە خودی خۆشەویستی. ئێمە هەر لە خۆمانەوە ناوی دەنێین خۆشەویستی، بەڵام هەندێك جار دەکرێت بڵێین تا رادەیەك ناوهێنانێکی وا بۆ خۆی لە گەمژەییەوە هاتووە.
کەسێك لەگەڵ خانمێکدا دەکەوێتە داوی خۆشەویستییەوە، چونکە حەزی بە رۆیشتنەکەی کردووە، یان سەرسامە بە دەنگی، یان جۆری ئاخافتنەکەی کە زار هەڵدێنێت و دەڵێت، 'هەلاو' یان عاشقی چاوەکانی بووە. هەر بۆ خۆم لەو رۆژانەدا لە رۆژنامەدا خوێندمەوە کە خانمێك سەبارەت بە پیاوێك وتوویەتی، 'ئەو پیاوە خاوەن برۆ و برژانگێکە کە لە دونیادا وێنەی نییە.' رازێکی وا هیچ نەنگیی تێدا نییە ــ زۆر شیاوە کەسێك خاوەنی برۆ و برژانگی جوان بێت ــ بەڵام گەر تۆ شەیدای چاو و برۆ و برژانگی جوان بیت، ئەوسا چ زوو و چ درەنگ تۆ نائومێد دەبیت، چونکە برۆ و برژانگ بەشێکی بنەڕەتی نییە لە مرۆڤدا.
هەر ئەوەیە.. خەڵکانێك هەن کە شەیدای بەشێکی کەمی مرۆڤـ دەبن کە بنچینەیی نییە! شێوە و رووخساری، چاوەکانی...ئەوانەش بەش و پارچەی سەرەکی و بنەڕەتی نین لە مرۆڤدا. چونکە کە تۆ لەگەڵ مرۆڤێکدا دەژیت، بە تەنها لە تەك رێژە و لەتێکی ئەو کەسەدا ناژیت، تۆ بە تەنها لەگەڵ برۆ و مژۆڤدا ناژیت یان رەنگی قژی. کە تۆ لە تەك مرۆڤێکدا دەژی، مرۆڤ بۆ خۆی بوونەوەرێکی زێدە مەزن و سەراسیمەیە...تا رادەیەك دەکەوێتە دەرەوەی پێناسەکان، ئەوساش ئەو شتە بچووکانە چ درەنگ و چ زوو لە کۆبەندی رۆح و لەشی ئەو کەسەدا بێمانا دەردەکەون. پاشان لە ناکاودا ئەو کەسە سەرسام دەبێت و دەڵێت: هەنووکە چی بکەم؟
هەموو خۆشەویستییەك لە سەرەتادا بە شێوەیەکی رۆمانسی دەست پێدەکات. کەواتە بەم جۆرە و ئەو کاتە مانگی هەنگوینی تەواو بووە، بەڵێ هەر هەموو شتێك تەواو بووە، چونکە مەرج نییە کەسێك وەها زوو بکەوێتە ناو رۆمانسییەت و ئەڤینداریيەوە. هەر کەسێك بگریت ناچارە لەگەڵ واقیعدا دەست و پەنجەی نەرم بکات ــ دڵ و دەروون و واقیع بە تەواوی جیاوازە. ئەو کاتەی تۆ کەسێك دەبینیت، تۆ ناتوانیت هەر هەمووی بەسەر یەکەوە ببینیت، بەڵکوو تەنها رووکەشەکەی دەبینیت. ئەوەیان رێك وەکو ئەوە وایە کە تۆ لەگەڵ ئۆتومبێلێکدا بکەویتە داوی خۆشەویستییەوە لەبەر جوانیی رەنگەکەی. تۆ هەتا نەتتوانیوە سەیری ژێر بۆنیتەکەی بکەیت، خۆ لەوانەیە هەر مەکینەی تێدا نەبێت، یان لەوانەیە کەموکوڕیی هەبێت، دوا جار رەنگی ئوتۆمبێلەکە دادت نادات.
ئەو کاتەی کە دوو کەس بە یەکدی دەگەن، ئەو هەقیقەتەی ناخ و رۆحیان بەر یەکدی دەکەوێت، هەر لەبەر ئەوە رووکەش و شتە دەرەکییەکان هیچ مانایان نامێنێت. کەواتە چی لە چاو و برۆ و برژانگ دەکەیت، یان قژ و شێوەو مۆدێلی داهێنانەکەی؟ وای لێدێت تۆ لە یادیان بکەیت. هەر هەموو ئەو شتانە ئیدی سەرنجت ڕاناکێشن چونکە ئەوەتا هەر هەمووی لەبەر چاوانتە. چەندە ئەو کەسە پتر بناسیت، ئەوەندە پتر دەترسیت چونکە شێتی و شێواویی ئەو کەسەت بۆ دەردەکەوێت، دیارە بەرامبەرەکەشت تێدەگات کە تۆش لەو شڕشێَتتریت. کەواتە هەردووکتان هەست دەکەن فریو دراون و هەردووکیشتان داخدار و تووڕەن. هەردووکتان تۆڵە لە یەکدی دەکەنەوە، وەك ئەوە وایە کە بەرامبەرەکەت فێڵی لێ کردبیت. وەلێ هیچ کەسێك فێڵ و گزیی لەوی دیکە نەکردووە، گەرچی لە هەمان کاتدا هەر هەمووان لە خشتە براون.
یەکێك لە هەرە شتە بنچینەییەکان کە مەرجە تۆ دەرکی بکەیت و بیزانیت ئەوەیە: ئەو کاتەی تۆ کەسێکت خۆشدەوێت هی ئەوەیە کە ئەو کەسە لە لای تۆ ئامادە نییە و دەستت نایگاتیێ. هەنووکە ئەو کەسە وا لێرەیە و روو بە روو دانیشتوون، کەواتە خۆشەویستی چۆنچۆنی دەمێنێت و دەبێت؟
تۆ دەتخواست دەوڵەمەند بیت چونکە هەژار بوویت ــ هەر هەموو ئارەزووی تۆ بۆ زەنگینبوون لە هەژارییەوە سەرچاوەی گرتووە. ئێستاکە پارەداریت، ئیدی تەواو.. بایەخی نەما. یان وەرە بە شێوەیەکی دیکە بیری لێ بکەرەوە. تۆ برسیتە، کەواتە هەموو خولیا و خەیاڵت وا لە لای خوانی چەور و رازاوەیە. بەڵام کە دێتە بەردەمت و لێی تێر دەبیت و گەدەت دەئاوسێت..ئیدی چ بایەخێکی دەمێنێت؟ کێ هەیە دوای ئەوە بیر لە خۆراك بکاتەوە؟
هەمان بەزمە سەبارەت بەو شتەی کە ناوی خۆشەویستیی لێ ندراوە. تۆ شێت و عەودالّی خانمێکیت و دەکەویتە دوای، ئەویش خۆی لە تۆ بە دوور دەگرێت و بەردەوام لێت دەکشێتەوە و لە دەستت رادەکات. تۆش لە حەیبەتا پتر پەڕ و باڵ دەردەکەیت و گڕت تێبەر دەبێت، تۆش پتر بە دوایدا رادەکەیت و گەرەکتە ڕاوی بکەیت. ئەوەشیان دەچێتە بەشێك لە گەمەکە.

هەر خانمێك هەر بە سەلیقە و خۆرسك دەزانێت كە مەرجە ڕابكات و خۆی بشارێتەوە، تاوەكو ڕاوەدوونانەكە نەوەستێت و بەردەوام بێت. هەڵبەتە ئەم كچە یان ژنە واش هەڵنایەت كە تۆ بە تەواوی دڵت بتۆرێت و لە یادی بكەیت ــ ئەم دەزانێت مەرجی گەمەكە ئەوەیە كە تاوەكو بۆی بكرێت لە نزیك تۆوە و لەو دەوروبەرە خۆی مەڵاس دەدات و چاوشاركێت لەگەڵ دەكات، هەڵتدەفریوێنێت، جادووت لێ دەكات و ئەفسوونەكەی دەتبات، میوانداریت دەكات و كەچی لەو لاوە خۆی دەدزێتەوە و لە دەستت رادەكات.

كەواتە سەرەتا پیاوەكە راوەدووی ژنەكە دەنێت و ئەویش هەوڵدەدات بقووچێنێت و سرك بێت و خۆی بە دەستەوە نەدات. هەر ئەوەندەی كە پیاوەكە دەستی بە ژنەكە راگەیشت و ڕاوی كرد، ئیدی كەفوكوڵی دڵ و دەروون دادەمركێتەوە. ئینجا پیاوەكە چاوشاركێ دەكات و رادەكات ژنەش ها لێرە ها لەوێندەرێ راوەدووی دەنێت ــ ' ئەرێ تۆ بۆ كوێ دەچیت؟ ئەوە لەگەڵ كێ قسان دەكەیت؟ بۆچی دوا دەكەویت؟ پێم بڵێ لەگەڵ كێ بوویت؟'هەر هەموو گرفت و كێشەكەش لەوەوە دەست پێدەكات كە هەردووكیان سەرسام بوون بە یەكدی چونكە نامۆ بوون بە یەكتری و بە باشی هیچیان ئەوی دیكەی نەدەناسی. ئەوەی كە نادیارە و نەزاندراوە مایەی سەرسامییە، ئەوەی كە ئاشنا نیت بەو زاتە پتر راتدەكێشێت. هەنووكە هەردووكیان بە قووڵی یەكدیان ناسیوە. هەردووكیان بۆ چەندین جار پێكەوە خەوتوون و جووتبوونەكەیان بووەتە رۆتین و كردەیەكی دووبارەبووەوە ــ لە باشترین دۆخدا دەبێت بە راهاتن و خوو، جۆرێك لە حەسانەوە و خاوبوونەوە، بەڵام خەیاڵ و خولیا و رۆمانس و ئەویندارى گوزەشتن. ئەوساش تەواو بێزار دەبن. پیاوەكە بۆ ژنەكە دەبێت بە بابەتی راهاتن و ژنەش دەبێت بە شتێك كە پیاوەكە خووی پێوە گرتووە. ئەوان هەردووكیان ناتوانن بە بێ یەكتری بژین چونكە دەڤیان بەو پەیوەندییەوە گرتووە و راهاتوون، لە هەمان كاتدا بە یەكەوە هەڵناكەن چونكە هەرچی رۆحی رۆمانسی و ئەڤینداری هەیە نەماوە و مردووە.

ئەوەیان تاكە خاڵێكی راستەقینەیە كە كەسێك لەوە تێبگات كە ئەوەی بووە و كراوە ئاخۆ خۆشەویستی بووە یان نا. كەواتە مەرجە هەر یەكێك لە ئێمە خۆی هەڵنەخەڵەتێنێت، بە واتا پێویستە هەر كەسێك روون و ئاشكرا بێت. ئەگەر ئەوەیان خۆشەویستی بوویێت، یان هەتا گەر بەشێك و تەڵەزمێك بێت لە خۆشەویستی، ئەو هەموو شتانە گوزەر دەكەن. ئەوساش هەر كەسێك مەرجە لەوە تێبگات كە هەموو ئەو شتانە شتی سروشتین. هیچ شتێك هی ئەوە نییە خۆت توورە و سەغڵەت بكەیت. تۆش هێشتا ئەو كەسەت خۆشدەوێت. تەنانەت گەر تۆ ئەو كەسەشت ناسیبێت، جا چ ژن بێت و چ پیاو، تۆ هێشتا ئەو زاتەت خۆشدەوێت.

لە راستیدا گەر خۆشەویستی هەبێت، تۆ ئەو كەسەت پتر خۆشدەوێت، چونكە دەیناسیت. ئەگەر خۆشەویستی هەبێت، بۆ خۆی دەژی. ئەگەر نەبێت بۆ خۆی بزر دەبێت. هەردووكیان نەنگیی تێدا نییە و.. باشن.

بۆ مێشكێكی ئاسایی، ئەوەی كە من ناوی دەنێم خۆشەویستی شیاو نییە. خۆشەویستی تەنها ئەو كاتە دەسازێت كە تۆ هەست و هۆشیاری و بوونێكی تەواو و تۆكمە و یەكگرتووت هەبێت. خۆشەویستی ئیش و كردەی زاتێكە كە هەموو رەگەزەكانی ژیان و بوونی كۆكراوە و یەكگرتوون. ئەوەیان بە تەنیا خەیاڵ و دڵبەستەكی و ئەوینداریەكی سادە و رۆمانسییەت نییە، هیچ پەیوەندییەكی بەو شتە گەمژانە و دوور لە عەقڵەوە نییە. ئەوەیان رێك و راست پەیوەندیی بە خودی ئەو كەسەوە هەیە كە زۆر بە قووڵی و راستەوخۆ پابەستە بە رۆح و گەوهەری ئەو زاتەوە كە سەرگەرمی خۆشەویستییە، روانینێكە بۆ قووڵایی ناخت. خۆشەویستی جۆرێكە لە هۆگربوون و نزیكی و خۆسازاندن و یەكگرتن لە تەك ناخ و ناوی ناوەوەی ئەو كەسەی بەرامبەرت ــ بەڵام ئەو كاتە خۆشەویستی بەتەواوی جیاوازە و وەها سادە نییە..بەڵكوو دۆخێكی زۆر جیاوازە لەو گەمە سادەیەی خەڵكی ناویان ناوە خۆشەویستی.

خۆشەویستی دەتوانێت گەشە بكات و گەورەتر بێت تاوەكو دەگات بەو ئاست و پایە بڵندە، هەر بە راستیش پێویست دەكات بەو رادەیە قووڵ و مەزن بێت، بەڵام نۆهەد و نۆ دەر سەدی خۆشەویستی ناگەن بەو ئاست و قۆناغە باڵایە. گرفت و كێشە و پشێوی و ئاژاوەكان ئەوەندە زۆر و گەورەن كە هەموو شتەكان وێران دەكەن.

بەڵام من ناڵێم كە مرۆڤ ناچارە گیرۆدەی دەستی ئەو دەردەسەری و گرفت و تەڵەزگانە بێت. هەر یەكێك لە ئێمە پێویستی بەوەیە كە وشت و وریا و چوار چاو بێت. ئەگەر خۆشەویستیی تۆ لەو شتە پروپووچ و گەمژانە پێكهاتبێت، ئەوە بزانە كە هەر زوو دەمرێت. هیچ پێویست بەوە ناكات كە خۆت سەغڵەت بكەیت. بەڵام ئەگەر راستەقینە بێت، ئەوسا دەنێو هەموو ئەو گرفت و كێشە و ئاژاوەیەدا هەناسە دەدات و دەژی. كەواتە بۆ خۆت سەیری بكە و دەبینیت چ پەرجوویەك دێتە پێشێ...

خۆشەویستی بە تەنها پرسیار و پرسی تۆ نییە. بەڵكوو هۆش و گۆش و وریایی تۆ پرسی سەرەكیی تۆیە. دەكرێت ئەوەیان هەڵوێست و دۆخێك بێت كە تیایدا ئاگاهی و هۆشیاریی تۆ پتر گەشە بكات بە رادەیەك كە تۆ وریاتر و بێدارتر دەبیت سەبارەت بە زاتی خۆت. لەوانەیە ئەم خۆشەویستییەیان بمرێت، بەڵام خۆشەویستی دواتر جوانتر و گەورەتر دەبێت، ئەمجارەیان تۆ بە ئاگاهی و هۆشیارییەكی پترەوە هەڵیدەبژێریت. یان لەوانەیە هەر ئەم خۆشەویستییەی ئێستات بە هۆش و گۆشێكی زیاتر و زاڵترەوە هەڵبژێریت، دیارە چۆنییەتی و رۆحی ئەو خۆشەویستییە دەگۆڕێت رووەو جوانتر. كەواتە هەرچییەكی بقەومێت، مەرجە هەر یەكێك لە ئێمە بۆ هەموو ئەگەرەكان كراوە بین.

سەرچاوە:
OSHO
Love, freedom, aloneness
THE KOAN OF RELATIONSHIPS
St. Martin’s Griffin
New York
Copyright: 2001
www.osho.com

…………………………………………………………