

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



به سوی خود آگاهی نوین

ر. پ. کوشیک
ترجمہی حمید پرنیان

به سوی خودآگاهی نوین

ر. پ. کوشیک

ترجمه‌ی حمید پرنیان

۱۳۹۳

فهرست

4	پیش‌گفتار
5	مراقبه
5	رویکردی به خودآگاهی نوین
8	معنا و اهمیت زندگی
14	آزادی
16	خودانگیختگی
19	تجربه‌های مواد مخدر و سکس
23	تجربه و نا-تجربه
25	ایمان
27	مفهوم اعظم
31	ذهن انسان و ساختار آن
35	ذهن کاملاً خاموش
38	هنر مشاهده‌کردن
43	عشق
48	هنر گوش‌دادن
49	زمان: جسمی و روانی
52	آگاهی و فهم
53	استاد
56	رژیم غذایی و سلامت
58	خواب و رویاها
59	تسلیم‌شدن
64	برگ آخر
66	درباره‌ی نویسنده

بیش‌گفتار

این کتاب حاصل نظام یا فلسفه‌ای که منطقا جامع و مفصل باشد، نیست. بل ثمره‌ی «دیدن» یا درکِ لحظه‌به‌لحظه است. بنابراین، نمی‌خواهد به خواننده چیزی را یاد بدهد یا پند بدهد، و اگر خواننده با این هدف کتاب را می‌خواند، چیز زیادی دستگیرش نخواهد شد؛ یا چیزی کاملا متفاوت را برداشت خواهد کرد. این کتاب، اندیشیدنی با صدای بلند است، که فقط زمانی شنیدنی است که گوش و جانِ خواننده گشوده باشد و خرد آرام گرفته باشد. به خاطر سبکِ نوشتاری‌ای که این کتاب دارد، اگر به دیده‌ی ادبیات به آن بنگرید شاید چندان مقبول نیافتد. تکرارهایی در این کتاب هست که ممکن است زائد به نظر برسند، اما این تکرارها صرفا برای تاکید به کار رفته‌اند. از واژه‌های تکراری در جاهای مختلف و با معنای مختلف استفاده شده. فصل‌های این کتاب، که زمانِ نوشته‌شدن‌شان با نظمِ چیده‌شدن‌شان یکی نیست، جوری تنظیم شده‌اند که پیوستگی‌شان آشکار شود. اما هر فصل یک متنِ کامل است که می‌تواند جدا از دیگر فصل‌ها نیز خوانده شود.

شاید این سبک برای برخی از خوانندگان سبکِ کریشنامورتی را تداعی کند؛ و برای برخی دیگر، صرفا ترجمه‌ای از سوتراهای یوگای پاتانجلی تلقی شود. اما هیچ‌کدام از این دو نیست. وقتی کسی می‌بیند یا درک می‌کند، ادراکِ یک واحدِ یکپارچه یا یک کل است؛ نه این است و نه آن. سوتراهای یوگا در پایانِ هر فصل (اگر مرتبط باشد) آورده شده. نویسنده آن‌ها را به این قصد نیاورده تا به کارِ خود مشروعیت دهد، بل به این خاطر آورده که وقتی کسی می‌بیند و مشاهده می‌کند، حتی در پسِ تناقض‌ها هم هماهنگی می‌بیند. ادراک همیشه تازه و نو است؛ همیشه در اکنون است. سنت، کهن است؛ اما اگر حقیقتی نمی‌بود که در کُنه این سنت‌ها گرفتار آید، آن‌گاه هیچ سنتی هم وجود نمی‌داشت. ذهن انسان، در جستجوی‌اش برای یافتنِ امنیتِ روان‌شناختی، به این حقیقتِ چنگ می‌زند و آن را سازمان‌دهی می‌کند. آن‌گاه است که حقیقت را به درونِ خود می‌کشد و فسیل و سنگواره‌اش می‌کند. فقط قدرتِ توضیح‌ناپذیرِ ادراک است که می‌تواند این حقیقتِ فسیل‌شده را بیرون آورد و رها سازد، و اجازه دهد تا یک بارِ دیگر حرکت کند و در دام‌هایی که سنت برای‌اش پهن کرده گرفتار نیاید.

به خواننده توصیه می‌شود که در حینِ خواندن این صفحه‌ها، چیزی را تفسیر نکند یا نتیجه‌گیری نکند. نتیجه‌گیری کردن، آسان‌ترین کار است. اما اگر خواننده واژه‌ها را بفهمد، خواهد دید که پشتِ هر واژه چه چیزی قرار گرفته. این فهم، کارِ خرد نیست؛ کارِ گشودگیِ جان است و توجه‌ای کامل. برای آن‌هایی که آن‌قدر صبور و شکیب نیستند که این صفحه‌ها را بخوانند، چکیده و جانِ دلِ کتاب این است:

«بین و گوش کن، ولی باور نکن. چیزی را که نفهمیده‌ای تکرار نکن. با خودت صادق باش. با همین صداقت و بی‌آلایشی و فروتنی قلبات، حقیقت به سراغات خواهد آمد».

دهلی ۱۹۷۳

مراقبه

مراقبه کردن همانا یافتن مراقبه‌گر است. بدون کشف کردن مراقبه‌گر (باشنده‌ای که می‌خواهد خدا را، حقیقت را، نیروانا را ببیند)، مراقبه تبدیل به ابزار وهم و پندار می‌شود؛ یافتن مراقبه‌گر، غایت و هدف نهایی مراقبه است. باشنده یا این «من»ی که می‌گوید «من باید خدا یا حقیقت را پیدا کنم»، هرگز آن را پیدا نخواهد کرد. خرد به خاطر محدود بودنش نمی‌تواند چیزی که نامحدود یا ازلی است را بفهمد. عالی‌ترین و بالاترین دریافتی که خرد می‌تواند داشته باشد این است که محدود است و مشروط، و بنابراین قادر به دیدن حقیقت نیست. همین که این فهم سپیده زند، خرد خاموش خواهد شد. خاموشی کامل خرد، هدف نهایی مراقبه‌گر و مراقبه است. هدف مراقبه، شکوفه دادن عشق است.

اگر فرد حساس و کوشا باشد، این شکوفه دادن می‌تواند در کمترین زمان روی دهد. وگرنه ممکن است مجبور شود که تکنیک‌ها و روش‌های گوناگون مراقبه را انجام دهد، و محدودیت‌های آن‌ها را ببیند. این روش‌ها و تکنیک‌ها محصول خرد هستند و بنابراین می‌توانند «من» را به شکل‌های زیرکانه جادوانه سازند. درک پوچی و بی‌فایده‌گی جستجوی حقیقت از طریق این تکنیک‌ها، سرآغاز حکمت و فرزاندگی است.

رویکردی به خودآگاهی نوین

برای این‌که چیزی تازه را بگردیم و پیدا یا کشف کنیم، باید توجه‌ای کامل به آن چیز یا مساله داشته باشیم و مشاهده‌اش کنیم. ذهنی که پر از اندیشه‌ها و ترس‌ها و اضطراب‌ها و پیش‌داوری‌های مشوش‌کننده است، قادر نیست معنا و اهمیت چیزی را ببیند و بفهمد. چنین ذهنی فقط چیزی را می‌بیند که می‌خواهد ببیند، و چیزی را می‌شنود که می‌خواهد بشنود. کوتاه بگوییم؛ چنین ذهنی قادر نیست چیزی را عینی و

غیرذهنی ببیند؛ هر چه می‌بیند همانا انعکاسِ ذهنیت و پیش‌داوری‌اش از آن چیز است. گذشته‌ی ذهنِ انسان و تاریخِ میلیون‌ها سالِ گذشته، ذهنِ انسان را عمیقاً شرطی و متأثر ساخته. بنابراین برای «دیدن» یا نگرستن، باید این شرطی‌شدگی را پایان داد.

برای جستجویِ راهی جهت پایان‌دادن به شرطی‌شدگی، نظام‌های مراقبه‌ی بسیاری به وجود آمده‌اند. هر نظامِ مراقبه، باید به این دو پرسش پاسخ دهد:

یک. آیا ذهنِ انسان می‌تواند فراتر از این شرطی‌شدگی‌اش برود؛ یعنی آیا می‌تواند خود را از امیدها و ترس‌ها و خواهش‌ها و پیش‌داوری‌ها رها سازد؟
 دو. آیا ذهنی که می‌خواهد از شرطی‌شدگی‌اش فراتر رود، می‌تواند از هر گونه شرطی‌شدگیِ جدیدی نیز رها بماند؟

نظام‌های بسیاری که هدفشان فراهم‌آوردنِ شرطی‌سازیِ جدید به جای شرطی‌سازی‌های قدیمی است، پاسخی مثبت به پرسشِ نخست می‌دهند. اما اکثر این نظام‌ها نمی‌توانند به پرسشِ دوم پاسخ دهند. این پرسش دوم بسیار مهم است و اگر پاسخِ درستی نگیرد، مساله‌ی انسان نمی‌تواند به‌طور شایسته و بایسته‌ای حل شود. هر شرطی‌سازی و شرطی‌شدنی، هر چه قدر هم که ارضاکننده و خشنودکننده و جدید باشد، با گذشتِ زمانِ قدیمی خواهد شد و همان مشکلات را برای ذهن ایجاد خواهد کرد. زندگی همواره در حالِ تغییر و حرکت است؛ حرکت‌اش نیز پیوسته چالش‌های جدیدی تولید می‌کند. اگر ذهن از همه‌ی شرطی‌شدن‌ها کاملاً رها نشود، قادر نخواهد بود که با این چالش‌ها روبه‌رو شود و به‌ناگزیر دچار کشمکش و اندوه می‌شود. هر مراقبه‌ای که این دو معیار را برآورده می‌سازد، باید بتواند ذهن را به کیفیتی برساند که نه تنها رها از پیش‌داوری‌ها و ترس‌ها و کشمکش‌ها باشد، که هم‌هنگام بسیار فعال و پرانرژی و حساس نیز باشد.

اکثر نظام‌ها، چون مدافعِ تکنیک‌ها و باورها و فلسفه‌ی خاصی هستند، هدفشان آن است که این تمناها و ترس‌ها را تصفیه کنند و صورتِ پذیرفته‌شده‌ای به آنها دهند. اما وقتی ذهن می‌خواهد از این تکنیک‌ها پیروی کند، تمامِ انرژی و حساسیت‌اش را از دست می‌دهد.

پس چه‌طور می‌توان به این کیفیتِ ذهنی دست یافت؟ هر وقت به مساله‌ی تازه‌ای علاقمند می‌شویم، با جدیت و شوق به آن نگاه می‌کنیم. همین جدیت و شوق، شدت یا انرژی‌ای را تولید می‌کند که می‌تواند ذهن را خاموش و ساکت کرده و ذهن را از از تمناها و خواهش‌های‌اش خالی کند. شاید دانشمندی که در آزمایشگاه کار می‌کند، در چنین وضعیتِ ذهنی‌ای قرار بگیرد؛ در حوزه‌های فن‌آوری شاید آسان‌تر بتوان این کیفیتِ درک و مشاهده را داشت. اما ما هم اگر با همان شوق و جدیت، خودآگاهی

خودمان (باورها و ایده‌ها و ترس‌ها و تمناها) را مشاهده کنیم، مشکل حل می‌شود.

برای فهمیدن و یافتن چیزی که حقیقت یا خدا نامیده می‌شود و با هستی خاکی و روزمره‌ای که قبلاً از شان شناخت پیدا کرده‌ایم فرق می‌کند، این ذهنِ پُرانرژی و خاموشِ نخستین پیش‌نیاز ما است.

نظام‌های باستانی بسیاری وجود دارد و هر روز نوع جدیدی از مراقبه به بازار می‌آید که مدعی است پیروانش را خیلی سریع به سعادت و شادمانی می‌رساند. و هر نظامی نیز ادعا می‌کند که فقط خودِ اوست که موثق است و بقیه‌ی نظام‌ها - اگر نه جعلی و قلابی - دست‌کم برای دوره‌ی مدرن نابسند و نامناسب هستند.

متأسفانه، دنیای امروز دچار یک بحران اخلاقی و اجتماعی بی‌سابقه‌ای شده. انسانِ مدرن با رد کردن ارزش‌هایی که مطلق هستند، قادر نشده که لنگر جدیدی پیدا کند و قادر نشده تا با چالش‌های زندگی همیشه متغییر و پیچیده‌ی مدرن روبه‌رو شود. حتی با عالی‌ترین پیشرفت‌های فن‌آوری نیز انسان نتوانسته به نومی‌فزی فزاینده‌ای که ناشی از انفجار جمعیت بوده، چیره شود. انسان هر چند توانسته به کامیابی مادی دست یابد و واقعیت‌های جدید زندگی را کشف کند و تسلط بیشتری بر طبیعت بیرونی پیدا کند، اما اسباب ویران کردنِ خودش را نیز فراهم آورده. این پیچیدگی منجر به تکه‌تکه شدنِ شخصیت او شده، و اختلال‌های عصبی و روانی و خودکشی و جرم و خشونت را به وجود آورده.

انسانِ امروزه، که همیشه مورد تهدید ناامنی و نومی‌فزی قرار گرفته و این حس در زندگی ثروتمندانه و کامکارانه‌اش ذاتی شده، نیاز فوری دارد که ایمانی تازه و امیدی تازه و احتمال سبک‌زندگی تازه‌ای پیدا کند که بتواند وی را کمک کند تا مشکلات زندگی روزانه‌ی خویش را حل کند و در برابر چالش‌های جدید زندگی پیچیده‌ی مدرن مجهز شود. انسانی که تحت این شرایط قرار دارد، مشتاق است تا حرف کساتی که می‌گویند درمانی سریع و معجزه‌آسا دارند را باور کند و از ایشان پیروی کند. دقیقاً به همین دلیل است که هر مغز-شوگری که شخصیت هیپنوتیزم‌کننده و مُسَخَرکننده‌ای داشته باشد و استعدادی در کالافروشی و از پروپاگاندا و تبلیغات شدید و ارتش پامبری‌های‌اش بهره‌مند باشد، قادر است تا جمعیت زیادی از پیروان برای خود دست و پا کند. اما پس از آن‌که شور و شوق اولیه به این ابتکار تازه خوابید، پیروانش نیز از او هام بیرون می‌آیند و واقعیت را درک می‌کنند. و آن‌گاه است که یا کلبی‌مسلك و بدگمان می‌شوند و یا دوباره چشم به راه آمدنِ مسیحی تازه می‌دوزند. چنین وضعی فقط سردرگمی موجود را افزایش می‌دهد و هیچ راه برون‌رفتی از این مخصصه فراهم نمی‌کند.

انسان‌های زیادی هستند که امروزه علاقه‌ی بسیاری به راه‌های تازه برای گریختن از و نه حل کردن مشکلات اساسی زندگی دارند. شاید این انسان‌ها همیشه به دنبال یک «ایسم» تازه و رهبر تازه برونند و حس کنند که باید به تازه‌ترین گروه‌ها تعلق داشته باشند. اما جدا از این انسان‌ها،

اقلیتی کوچک نیز وجود دارد؛ کسانی که ذهن جدی و کوشایی دارند و می‌خواهند تحقیق کنند و جدا مطالعه کنند و هر چیزی که به ایشان عرضه می‌شود را تجربه و امتحان کنند. آن‌ها پیش از آن‌که معناها و دلالت‌های یک چیز را کاملا بفهمند، هیچ چیزی را مفروض و بدیهی فرض نمی‌گیرند. چنین خوانندگانی را دعوت می‌کنیم تا همین تحقیق را در ممکن‌بودن یک خودآگاهی نوین نیز به کار ببندند.

هرچند، با این وضع، فقط می‌توانیم با نفی کردن نظام‌های دیگر مراقبه، به معنا و فحوای حقیقی مراقبه دست یابیم؛ این درک از مراقبه، نظام یا روش نیست، بل شیوهی زندگی است؛ شیوهی نگاه کردن و مشاهده کردن.

معنا و اهمیت زندگی

ما به دنیا می‌آییم، بزرگ می‌شویم و زاد و ولد می‌کنیم، و بعد زوال پیدا می‌کنیم و می‌میریم. ما به چیزها و فعالیت‌های زندگی، اهمیت بسیار زیادی می‌دهیم؛ دنبال‌شان می‌رویم، تصاحب‌شان می‌کنیم، و برای پیدا کردن آن‌ها تلاش و تقلای عظیمی انجام می‌دهیم. اما در پایان به هیچ‌جا نمی‌رسیم؛ مرگ، همه‌چیز را با خود می‌برد. با علم به این امر، ما می‌خواهیم بفهمیم که این‌همه تلاش و تقلا برای چیست. ما می‌خواهیم بفهمیم معنا و اهمیت زندگی چیست. ما از مسیرهای مختلفی می‌رویم و جستجو می‌کنیم، اما چه پیدا می‌کنیم؟

زیست‌شناسی، علم زندگی است اما فقط فعالیت‌های بیرونی و سطحی زندگی را مطالعه و توصیف می‌کند. زیست‌شناسی، تفاوت‌های سطحی بین زنده‌بودن و زنده‌نبودن را توصیف می‌کند، اما از این اطلاعات زیست‌شناختی نمی‌توان فهمید که زندگی چیست و اهمیت و معنای‌اش چیست. ما برای این‌که عمیق‌تر برویم، علم روان‌شناسی را ساختیم؛ اما روان‌شناسی فقط فعالیت‌های ذهن را توصیف می‌کند، و آن هم ما را چندان به جلو نمی‌برد. روان‌شناسی به ما نمی‌گوید دلایل و علل اصلی ذهن چیست. چیزی درباره‌ی خاستگاه و غایت اندیشه و فکر به ما نمی‌گوید. وقتی از روان‌شناسی هم نومید و ناخرسند شدیم، به فراروان‌شناسی رو می‌کنیم و حوزه‌ی فیزیک را می‌کاویم، یا به عرفان روی می‌آوریم تا چاره‌ای برای مشکلات و معماهای زندگی پیدا کنیم. شاید در این جهد و کوشش‌مان، پاسخ‌های رضایت‌بخشی پیدا کنیم یا بارقه‌هایی از امید و آسایش و تسکین را تجربه کنیم. اما این پاسخ‌ها در تضاد با خرد و اندیشه‌ی علمی هستند، و ذهن ما را همچنان چندتکه [و نامنسجم] نگه می‌دارد. ما نمی‌توانیم یک نظرگاه کامل و یک‌دست داشته باشیم. چاره چیست؟ چه کار کنیم؟ راه‌حلی برای این معما وجود دارد؟ یا محکوم هستیم که تا ابد بجویم و یافته‌های متناقض و متخاصمی پیدا کنیم؟

ما برای این‌که به جستجو یا تحقیق‌مان معنا ببخشیم، نخست باید انگیزی حقیقی تحقیق‌مان را کشف کنیم. چرا می‌جوئیم و چه را می‌جوئیم؟ شاید یک کنجکاوی طبیعی و عقلانی داشته باشیم، اما این انگیزه ما را به عمق مساله رهنمون نمی‌کند. کنجکاوی عقلانی در مطالعه‌ی پدیده‌های مختلف زندگی سودمند و کارا است، اما صرفاً پاسخ‌های عقلانی برای برخی مسائل و مشکلات عمیق زندگی فراهم می‌آورد؛ و چنین صورت‌بندی و فرمول‌بندی عقلانی‌ای نمی‌تواند چیزی را اساساً حل کند.

ما برای یافتن معنای زندگی، باید به زیست و زندگی خودمان روی کنیم. هدف کنش‌ها و فعالیت‌های زندگی ما چیست؟ شادی یا خوشی نیست؟ ما با این همه فعالیت‌های زندگی (از صبح تا عصر، از کودکی تا پیری)، در جستجوی شادی نیستیم؟ و به‌رغم این همه فعالیت طاق‌فرسا و بی‌پایان، این‌همه جهد و تقلا، چند نفر از ما می‌تواند بگوید که حقیقتاً شاد و راضی است؟ و چرا ما در جستجوی شادمانی هستیم؟ آیا ما چیزی را می‌جوئیم که داریم‌اش یا چیزی را می‌جوئیم که نداریم‌اش؟ ما هیچ‌وقت چیزی را جستجو نمی‌کنیم که داریم‌اش، بنابراین وقتی ما به دنبال شادی هستیم، آیا بدان معنا نیست که ما فاقد شادی هستیم؟ برخی از ما شاید حس رضایت از زندگی داشته باشیم؛ حس موفقیت یا مالکیت یا حس دست‌یافتن به هدفی قراردادی. معمولاً هیچ رضایتی پایدار و همیشگی نیست. پس از هر بارقه‌ی گذاری که ما رضایت می‌نامیم‌اش، سرخوردگی و ملالت بی‌درنگ گریبان‌مان را می‌گیرد، و باید همیشه و پیوسته به دنبال رضایت و خشنودی باشیم. این دنبال‌گشتن یا جستجوی رضایت، سرانجام تبدیل می‌شود به وسیله‌ای برای فرار از سرخوردگی و ملالت. اگر هم نخواهیم که این جستجو را ادامه دهیم، توان مشاهده‌کردنی را در خود پرورش دهیم که به پایین‌دست خودمان نظر دارد؛ ما سرنوشت و وضعیت خود را با افرادی که از بخت و امتیاز کم‌تری برخوردار هستند، مقایسه می‌کنیم. اما این رضایت نیز همین‌که به بالا نگاه کنیم و خودمان را افراد ممتازتر مقایسه کنیم، دود می‌شود و از بین می‌رود. این نوع خرسندی، اصلاً خرسندی نیست؛ بل صرفاً مقاومت‌کردن است و نگاه‌نکردن. هرچند، اگر به‌جای ایجاد این مقاومت ذهنی، پیوسته و افسارگسیخته در جستجوی لذت و رضایت باشیم، چنین جستجویی منجر به مشکلات اجتماعی و تضعیف سلامت جسمی و روانی ما می‌شود.

در فرآیند برآورده‌ساختن نیازهای طبیعی و ارگانیک‌مان، میزان مشخصی از لذت حسی هست که البته چیزی است طبیعی و شاید هم ضروری. ضرورتی ندارد که این لذت‌های حسی را از بین ببریم؛ روش‌هایی مانند روش‌هایی که در ریاضت پیاده می‌شوند، چیزی نیستند جز پرورش لذت منفی. لذت حسی و درد، در سطح جسمی، کارکرد روان‌شناختی دفاعی و حفاظتی را بر عهده دارند. اما جداکردن این لذت‌های حسی از نیازهای ارگانیک، و جستجوی انحصاری این لذت‌ها، ذهن را کند و گودن می‌کند و سلامت را به خطر می‌اندازد. درد هر چه اندازه هم که باشد، مشکلی است که یک راه‌حل نسبتاً ساده‌ای دارد؛ خواه درمان‌شدنی باشد یا نه،

مرگ دیر یا زود می‌آید و این فصل از نکبت و بدبختی را تمام می‌کند. اما وقتی لذتِ روان‌شناختی را از این لذت‌های حسی می‌گیریم، در واقع داریم هم‌هنگام امکانِ پایان‌ناپذیری برای درد و اندوه روان‌شناختی نیز می‌سازیم؛ این درد و اندوه، از نظر زمانی و حجم، نامحدود به نظر می‌آید. لذت و درد، نقطه‌ی متضادِ یک‌دیگر هستند؛ اما در واقع بسیار با هم مرتبط می‌باشند. هیچ تفاوتِ مطلقِ بین‌شان نیست، بل فقط تفاوتی نسبی بین‌شان برقرار است. در سطحِ فیزیکی، وقتی دما و فشار بر پوست وارد می‌شود، تا یک جا لذت‌بخش است؛ اما وقتی از آن مقدار فراتر رود، دردناک خواهد شد. در سطح روان‌شناختی اما، تفاوتِ این دو کمتر و کمرنگ‌تر می‌شود، گرچه خودآگاهیِ عادیِ انسانِ آن را به‌ندرت درک می‌کند. لذت و درد روان‌شناختی، از طریقِ فکر و بر اساسِ قرینه‌های جسمی‌شان ساخته می‌شوند. وقتی برای مدتِ طولانی‌ای در این لذت‌ها خانه کنیم و به‌شان خو بگیریم، میل شکل می‌گیرد. انرژیِ میل، بسیار ویران‌گر است؛ میلِ نخستِ اعلام می‌کند که ارضا شده و راضی است، اما این وضعیتِ گذرا است؛ و همین‌طور وضعیتِ ذهن نیز بی‌قرار و آشفته و مضطرب می‌شود. گاهی هم همین رضایت و خشنودیِ لحظه‌ای، که به قیمتِ آشفته‌ساختن و مضطرب‌ساختن و به تقلانداختنِ ذهن دریافت شده، پاداشی بسیار اندک به نظر می‌رسد. ما [در این گونه مواقع] معمولاً حس کنیم که نیاز داریم به این میل افسار بزنیم و محدودش سازیم، اما وقتی جهد می‌کنیم تا آن را افسار بزنیم یا ویران کنیم، صرفاً انرژیِ زیادی از دست می‌دهیم [و تمام سعی‌مان بی‌فایده می‌ماند]. اگر ذهن ضعیف باشد، احتمال دارد که با خودمان عهد ببندیم و قرار بگذاریم [که دیگر به دنبال میل نرویم]، اما این کار را صرفاً برای این می‌کنیم تا آن عهد و قرار را بشکنیم و دچار حس گناه و ستیز با خود شویم. اگر هم نیروی اراده‌ی ما قوی‌تر باشد، شاید بتوانیم با اراده و عزمِ راسخ بر میل‌هایمان چیره شویم و بنابراین حس‌هایمان را کُند و کُودن سازیم و شخصیت‌مان را مُثله و نامنسجم کنیم. ممکن است تبدیل به یکی از همین قدیس‌ها شویم؛ با ظاهری آرام و خندان، اما درونی بی‌قرار و سوزان. پس، میلِ شمشیری دولبه است؛ اگر ارضایش کنیم، منجر به پشیمانی و حسرت می‌شود؛ اگر سرکوب‌اش کنیم، منجر به پریشانی و بی‌قراری عظیمی می‌شود.

میل، هیچ پایانی ندارد؛ هر چه بدهی می‌خورد، و همیشه هم رنگ عوض می‌کند و در موقعیت‌های جدید ظاهر می‌شود. خشنودی و ارضای تکرارشونده‌ی میل اگر در موقعیتِ تکراری واقع شود، منجر به ملالت و نومیدی می‌شود، بنابراین تکرارِ لذت اگر صورتِ تازه‌گی و خلاقیت نداشته باشد، هر بار کمتر و کمتر پدیدار می‌شود. و بعد جستجوی لذت تبدیل می‌شود به بزرگ‌ترین اندوهِ زندگی ما. روشنفکرانی مانند برتراند راسل که این تضاد و معما را دیده‌اند، ابزارِ را (بر اساس ملاحظاتِ عقلانی) توصیه کرده‌اند تا به وسیله‌ی آن‌ها بتوانیم لذتی بی‌دردسر و بی‌رنجش داشته باشیم. کتاب وی «تسخیر شادمانی» برای آن‌هایی پیشنهاد می‌شود که نمی‌توانند به خود زحمت داده و فراتر از راه‌حل‌های عقلی و به عمقِ مساله بروند. برای مردمِ کوشا و مشتاقی که می‌خواهند مشکلات را اساسی

حل کند، راه‌حل‌های راسل بیش از حد آسان و پر از تناقضات است، و همین هم آن را از ارزش انداخته.

در دنیای مادی و جسمانی، لذت و درد واقعی و محسوس هستند؛ درحالی‌که در دنیای روان‌شناختی، درد و لذت کاملاً مبتنی هستند بر عقیده یا فکر. فکر، انعطاف‌پذیر است و قادر است بی‌درنگ در مسیرهای متضادی حرکت کند. فکر همیشه با واقعیت عینی همراه و منطبق نیست. می‌تواند خود را از واقعیت جدا کند و کاملاً فرضی و خیالی شود. چنین فکری می‌تواند منبعی برای شکنجه و ستیز عظیمی شود و ممکن است به بدبختی بی‌پایانی منتهی گردد. بنابراین، برای آن‌که فکر کارکرد درست یا نادرستی در سطح جسمی و مادی زندگی‌مان داشته باشد، باید مانند لذت آن را فهمید و برطرف‌اش کرد.

جدا از دردی که ما از طریق فرآیند تفکر می‌سازیم‌اش و خودمان هم مسوول مستقیم آن هستیم، نوع دیگری از اندوه وجود دارد که ما در این دنیای بی‌رحم و خشن و رقابتی با آن زندگی می‌کنیم. ما شاید استعداد و توانایی‌هایی داشته باشیم، اما مادام‌که پیشخوانه‌ی موثر و کارگری نداشته باشیم، این توانایی‌ها و استعدادها قابل شناسایی نیستند و تقویت هم نمی‌شوند. نه استعداد و نه مهارت، بل توصیه‌ها لازم‌ترین شرط هستند. این امر سرخوردگی و نومیدی عظیمی را به بار می‌آورد. حيله‌گرها و دروغ‌گوها ظاهراً موفق می‌شوند و نتیجه می‌گیرند، درحالی‌که خوب‌ها و شریف‌ها ناکام می‌مانند و رنج می‌برند. بنابراین اندوه موفق نشدن و ناکام شدن نیز وجود دارد. و اما حتی اگر برخی از ما آن‌قدر خوش‌اقبال باشیم که از نظر اقتصادی موفق شویم، هنوز هم در این دنیای خودخواه احساس تنهایی می‌کنیم، چون بیش از گذشته به اسم دوستی و عشق از ما بهره‌برداری و سودجویی می‌شود. بنابراین، اندوه ناشی از دوست‌داشته‌نشدن یا ناشی از فقدان عزیزان (به‌خاطر مرگ یا به‌خاطر بی‌وفایی) نیز وجود دارد. بدون عشق و دوستی حقیقی، شکاف یا پوچی بزرگی در زندگی‌مان پیش می‌آید، و این امر ترس و ملالت خوف‌آوری نصیب‌مان می‌کند. ما همیشه از راه‌های مختلفی (از طریق سرگرمی‌ها و مواد مخدر یا سکس) از این امر گریخته‌ایم. این گریز می‌تواند به شکل جستجوی تصویرها یا آرمان‌ها باشد (آن‌هم به شکل پرستش‌کردن‌شان)، یا جستجوی شهرت و اعتبار، یا آرمان‌های فعالیت اجتماعی و بشردوستانه. این گریز در بالاترین و عالی‌ترین شکل‌اش، می‌تواند شکل زندگی‌کردن یا مردن برای یک دلیل را به خود بگیرد؛ زیستن برای این‌که وسیله‌ای برای اراده‌ی خدا باشی، یا زیستن برای مراقبه‌کردنی که می‌خواهد حقیقت یا خدا را جستجو کند. و سرانجام، اگر در این جستجوها موفق شدیم فقط یکی از این عالی‌ترین گریزها را به‌طور پیوسته و مداوم دنبال کنیم، ذهن در یک جهت متمرکز می‌شود اما هنوز هم در حوزه‌های دیگر کند و غیرحساس باقی می‌ماند. و اندوه نیز به شکل همین کندبودن و غیرحساس‌ماندن تعقیب‌مان می‌کند؛ یعنی دیگر نمی‌توانیم اهمیت زندگی را دریابیم.

ما چیزی درباره‌ی انرژی کلی زندگی نمی‌دانیم؛ فقط انرژی نامنجم میل را می‌شناسیم که در زندگی روزمره ما را به حرکت وامی‌دارد. وقتی میل ارضا شد، یک بارقه‌ی گذرا از شادی یا لذت به وجود می‌آید، که در پی‌اش یک دوره‌ی طولانی از ملالت یا افسردگی خواهد آمد. هر برانگیختگی یا تحریکی، افسردگی در پی دارد؛ و برانگیختگی تکرار شده نیز منجر به خستگی و تباهی می‌شود.

هر چه بیشتر به دنبال لذت باشیم، این ملالت یا افسردگی نیز تشدید می‌شود. بنابراین زندگی‌ای که صرف جستجوی بی‌پایان لذت شده باشد، سطحی و بی‌رنگ است. ملالت و کسالت شاید جنبه‌ی ذاتی زندگی معمولی و روزمره‌ی ما باشد؛ گویی هیچ راه‌گریزی از آن نیست. و جستجو برای چاره‌ی این ملالت صرفاً اندوه را سبب می‌شود و تشدید می‌کند. آیا باید اندوه را پذیرفت و با آن سازش کرد؟ یا باید تعالی‌اش داد و با زبان شعری ستایش‌اش کرد؟ یا باید اندوه را برکت بدانیم، همان‌طور که برخی از دین‌ها در گذشته چنین کرده‌اند؟ شکی نیست که اندوه همیشه انسان‌ها را تشویق می‌کند تا به ارتفاع‌های جدیدتری بروند. بسیاری از شعرها و هنرهای زیبا، از اندوه سرچشمه گرفته‌اند. لذت و ارضاشدن ما را به بی‌خبری و خشنودی از خود منتهی می‌کنند. بزرگ‌ترین چالشی که اندوه برای ما فراهم می‌کند این است که آگاهی‌ای به ما می‌دهد که صرفاً می‌تواند ما را کمک کند تا جنبه‌های جدیدی را در خود توسعه دهیم. بنابراین ضروری است که انرژی و نیروی اندوه را بفهمیم. در گذشته، انسان‌ها راه‌های بی‌شماری برای گریز از اندوه درست کردند، اما هرگز اندوه را کاملاً نفهمیدند، و بنابراین نتوانستند آن را دگرگون کنند.

برای این‌که اهمیت و معنای زندگی را بفهمیم، دو چیز مطلقاً ضروری است. نخست؛ ما باید به همه‌ی فلسفه‌هایی که بر باریک‌کردن و محدودکردن حوزه‌ی ادراک حسی تأکید دارند و به‌طور غیرمستقیم گندشدن حواس را تبلیغ می‌کنند، بدرود بگوییم و ترک‌شان کنیم. ما برای این‌که چیزی جدید و گسترده را کشف کنیم، نیاز به یک حساسیت و درک حسی ورزیده داریم. این حس‌ها باید آموزش ببینند تا کامل و بی‌نقص عمل کنند، نه این‌که آن‌ها را ممنوع کنیم یا در آن‌ها زیاده‌روی. دوم؛ ما باید همه‌ی روش‌های گریختن از اندوه را کنار بگذاریم، و توجه‌ی کامل به اندوه کنیم و ببینیم آیا می‌توانیم دگرگون‌اش کنیم یا نه.

دیدیم که جستجوی صرف شادی، اندوه به همراه می‌آورد. آیا این بدان معنا است که هیچ شادی واقعی‌ای در زندگی وجود ندارد؟ اگر به زندگی خودمان نظر بیاندازیم، می‌بینیم که لحظه‌های نادری وجود داشته و دارد که کاملاً نامنتظره و برنامه‌ریزی نشده هستند و حس عظیمی از گستردگی و زیبایی و خوشی دارند و ظاهراً بی‌علت هستند؛ و نتیجه‌ی کامیابی و مالکیت و ارضای میل‌هایمان نیستند. این حس خوشی ممکن است وقتی روی دهد که داریم به چهره‌ای زیبا، به غروب و بازی زیبای رنگ‌های آسمان و ابرها، یا به شب پرستاره و ماه کامل و رخشان نگاه می‌کنیم. این حس هم‌چنین ممکن است وقتی که نزدیک پنجره‌ی قطار ایستاده‌ایم و مزرعه‌ها

و درخت‌ها به سرعت از برابر چشم‌مان می‌گذرند و کلی زندگی‌مان فانی و گذرا پنداشته شود، به سراغ‌مان آید. ممکن است وقتی نسیمی نرم می‌وزد و چهره‌مان را با مهربانی لمس می‌کند و برگ‌ها و گل‌ها به خوشی می‌رقصند، این حس به سراغ‌مان آید. یا ممکن است وقتی صدای معبد یا ناقوس کلیسایی را می‌شنویم یا وقتی جلوی یک بُت یا مجسمه ایستاده‌ایم، این خوشی به ما وارد شود. یا حتی ممکن این حس وقتی بر ما حادث شود که به بُتِ معبد نگاه می‌کنیم که مغرور و خودخواه به نظر می‌رسد اما بعد ناگهان به هیاتِ فروتن و فداکاری درمی‌آید. این حس می‌تواند به شیوه‌ها و راه‌های مختلفی روی دهد، اما همان موقعیت و همان محیط همیشه همان تجربه را به ارمغان نخواهد آورد. این خوشی را نمی‌توان تکرار کرد. این خوشی، در نتیجه‌ی یک میل یا جستجوی خاصی نیست. چون لحظه‌ی پیش از این خوشی، نمی‌دانستیم که خواهد آمد. ذهن، که با یک موقعیتِ کاملاً جدید و نامنتظره‌ای روبه‌رو شده، کاملاً آرام می‌گیرد و خاموش می‌شود. لحظه‌ی بعد یک جرقه زده می‌شود و انفجاری صورت می‌گیرد: «من» یا نفسِ ما منفجر می‌شود و این خوشیِ خلاق زاده می‌شود.

خوشیِ خلاق، خودبه‌خود و خودانگیخته روی می‌دهد. باید خودش برای ما اتفاق بیفتد، باید خودش به سوی ما بیاید؛ ما نمی‌توانیم جستجوی‌اش کنیم. این خوشیِ خلاق در آن لحظه‌های اتفاقی و نامنتظره‌ای بر ما وارد می‌شود که ذهن آرام و راکد است و از هر توقعات و انتظاراتی رها است. زندگیِ خوشی، می‌تواند زندگیِ خودبه‌خودی باشد؛ اما زندگیِ جهد و تقلا و جستجو، زندگیِ اندوه است. لذت را می‌توان جستجو کرد، و جستجوی بی‌پایان لذت نیز ملالت و خستگی و زوال و اندوه به بار می‌آورد. اما خوشی را نمی‌توان جستجو کرد و پرورش داد؛ یک رویدادِ خودبه‌خودی و خودانگیخته است. هر لذتی، حول هسته‌ی یک تجربه‌ی خوشی و به‌وسیله‌ی تفکر و حافظه بنا شده؛ و برای همین برای از بین بردن لذت، اول باید آن هسته‌ی خوشی را از بین برد. بسیاری از ریاضت‌کیش‌ها تلاش کرده‌اند تا لذت را ویران یا محدود سازند، اما فقط توانستند لذتِ منفیِ نفس‌خویش را بسازند و قلب و جان‌شان را خشک کنند. ریاضت‌کشی، لذتِ مثبت را ویران می‌کند؛ اما در همان حال نیز امکانِ این‌که خوشی واردِ زندگی شود را نیز ویران می‌کنند. فهمیدنِ حقیقیِ طبیعت و محدودیت‌های لذت، باید جستجویِ لذت را هدف‌مند سازد و ذهن را در وضعیتِ خموشی قرار دهد. در این وضعیت است که خوشی شکوفه می‌دهد. فقط خوشی می‌تواند ذهنِ ما را دگرگون سازد. خوشی، برکتِ خداوند است؛ که البته این حسِ خوشی ضرورتاً در انسان‌های درستکار و اخلاقی پیدا نمی‌شود و می‌تواند زندگیِ افرادی که بی‌اخلاق یا کم‌اخلاق نامیده می‌شوند را هم لمس کند. عظمت و شکوه کاملِ خوشی، در زندگیِ انسان‌های ساده و فروتن دیده می‌شود. گرچه هیچ پیش‌شرطی برای دیدارِ خوشی وجود ندارد اما یک شرط برای شکوفه‌دادنِ آن هست: فروتنیِ حقیقی. خودخواهیِ ناشی از درستکاری یا زندگیِ اخلاقیِ ریاضت‌کشانه، خودخواهی‌ای که ناشی از کتاب‌خوانی و

برگرفتنِ دانش از کتاب‌های مقدس باشد، بزرگ‌ترین مانع برای دست‌یافتن به خوشی است.

وقتی با اندوه روبه‌رو می‌شویم و می‌فهمیم‌اش و دگرگون‌اش می‌کنیم، احتمال دارد که بتوانیم بفهمیم عشق چیست. گل‌دادنِ عشق، پایان‌بخشیدن به اندوه است، پایان‌بخشیدن به جستجو برای اهمیت و معنای زندگی است. آگاهی از اندوه، آغازِ مساله و پرسش است؛ و آغازِ عشق، پایان‌بخشیدن به همه‌ی مساله‌ها و پرسش‌هاست. ذهنی که در وضعیتِ عشق است، هیچ پرسشی نمی‌پرسد. فهمیدنِ اندوه، مراقبه است؛ و شکوفه‌دادنِ عشق نیز پایان‌یافتنِ مراقبه.

آزادی

افرادِ مختلف در دوره‌های مختلف، تفسیرها و فهم‌های مختلفی از آزادی داشته‌اند. در گذشته، و دست‌کم در شرق، آزادی به معنای فرارفتن از چرخه‌ی زایش و مرگ بود. در آن زمان پنداشته می‌شد که همه‌ی بدبختی‌ها و اندوهِ زندگیِ انسان، با تولیدِ انسان تولید می‌شوند. اما اگر عمیق‌تر به این مساله و معناهای‌اش نگاه کنیم، می‌توانیم نتیجه بگیریم که اعظمِ اندوه در نتیجه‌ی خیال‌پردازی و فکر است. در زمانِ تولد، ما از هیچ دردِ مساله‌داری رنج نمی‌بریم، و حتی زندگیِ نُه‌ماهه‌ی جنین در رحمِ مادرش نیز تجربه‌ی کابوس‌واری برای جنین نیست؛ گرچه در خیالِ بزرگسال‌ها ممکن است چنین به نظر آید. به همین نحو، ترسِ ما از مرگ نیز ناشی از تفکر یا تخیل است؛ وقتی مرگ می‌آید، فردِ درگذشته تجربه‌ی خودآگاهانه‌ای از رنج ندارد. اگر انسان بتواند زندگیِ صلح‌آمیز و هماهنگی داشته باشد، یعنی بدون ستیز و اندوه زندگی کند، برای‌اش فرقی ندارد که دوباره و سه‌باره به دنیا بیاید. شاید برای برخی، زندگی دوباره همانا مساله‌ی خوشی‌جاودان باشد؛ مرگ برای این افراد وحشتِ خود را از دست می‌دهد و اندوه نیز با خودآگاهیِ آن‌ها بیگانه می‌شود.

اما چنین رویکردی به مشکلاتِ عظیمِ زندگی (جستجویِ نیروانا یا موکشا¹) دست‌کم به معنیِ گریختنِ ناتمام یا بازگشت به وضعیتی است که فراتر از تجربه‌ی کم‌نورِ روزمره است. برای برخی گروه‌های مذهبی، ترکِ دنیا، لازمه‌ی موکشا و رستگاری است. برخی از افراد، با طی این راه، ممکن است چاره‌ای برای مشکلاتِ فردی‌شان پیدا کنند، اما برای کلِ بشریت امری ناممکن است. این رویکرد نمی‌تواند با چالش‌های زندگیِ روزمره در کلیت‌شان رویارویی کند. مساله‌ی کلی بشر (بر خلافِ مسائل و مشکلاتِ فردی) هم‌چنان حل‌نشده باقی می‌ماند.

¹ موکشا یعنی آزادی و رهایی؛ رهایی از سامسارا یا چرخه‌ی مرگ و زایش؛ چرخه‌شکنی. م

پس، آزادی چیست؟ آزادی همیشه با ضرورت پیوند داشته است. فرد می‌خواهد تمناها و میل‌ها و ایده‌های‌اش را ابراز کند، اما با محیط اجتماعی‌اش در تضاد قرار می‌گیرد. هرچند، اگر هم انسانی با قانون اجتماعی در هماهنگی باشد، ممکن است با خودش در تضاد قرار بگیرد. هیچ قانون اجتماعی‌ای مقدس نیست؛ بل احتمال دارد که افراد جامعه یا گروه‌های اجتماعی، آن را به چالش بکشند. فرد مجبور است که کشف کند تا کجا می‌تواند این نا-هماهنگی‌اش را ادامه دهد بدون این‌که واکنش‌هایی در دیگران و جامعه برانگیزاند، حتی اگر چنین نا-هماهنگی‌ای برای آزادانه زیستن فرد ضروری باشد. شورش انسان علیه ستمگری و سرکوب اجتماعی، یک واکنش است؛ و لزوماً آزادی به همراه نخواهد آورد. چون هر واکنشی فقط واکنش دیگری را برمی‌انگیزاند، و بنابراین زنجیره‌ی بی‌پایانی از واکنش‌ها به راه خواهد افتاد. در فضای روان‌شناختی و اجتماعی، واکنش ارتباط نزدیکی با متضادش دارد. اغلب در تاریخ، خشونت را با خشونت جواب داده‌اند و چنین رویه‌ای نتوانسته خشونت را پایان دهد. حتی غیرخشونت هم نتوانسته خشونت را از بین ببرد. هزاران جنگ به راه افتاده تا جنگی را پایان دهد و از بین ببرد، اما [کنش] جنگ از بین نرفته است. صلح‌دوستی را چاره دانسته‌اند، اما صلح‌دوستی هم نمی‌تواند فراهم شود مگر این‌که طمع و آز و خشونت و رقابت را از درون طبیعت انسان ریشه‌کن کرد. ریشه‌ی جنگ و ستیز اجتماعی، در روان فردی انسان جای گرفته. مادام که طبیعت بشر شدیداً دگرگون نشود، پند دادن و انجام دادن چاره‌ها و نظام‌های بیرونی، هرگز نمی‌توانند ستیزها را از بین ببرد.

بنابراین، باید از طریق مشاهده و فهم خودمان (یا همان چیزی که مراقبه نام دارد) بفهمیم که واکنش، آزادی نیست، بل پاسخ بسیار سطحی ذهن سطح‌نگر است.

ستیز و تضاد در روح و روان فردی انسان وجود دارد، و تا وقتی این ستیز درونی ریشه‌کن نشود، هیچ جامعه‌ای از ستیز و هرج و مرج رهایی پیدا نخواهد کرد. فرد از توده‌ی خودآگاهی جمعی انسان، جدا نیست؛ و وقتی فرد در خودش تغییری ایجاد می‌کند، این روان کلی بشر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، آزادی نه تنها محیط بیرونی‌ای است که مساعد تغییر شده، بل هم‌چنین وضعیت درونی نیز هست که از ترس و اضطراب و اندوه رهایی یافته.

این وضعیت رهایی از تضاد درونی را نمی‌توان با فراوانی مادی و پیشرفت مادی ایجاد کرد؛ بل این فراوانی و پیشرفت می‌تواند ستیزهای درونی را تشدید و تقویت کند. انسان باید به درون رجوع کند تا ریشه‌ی ستیز را در روان خویش پیدا کند، و بخش‌های مختلف آن را ببیند. در چنین مشاهده‌ای (که همانا مراقبه است) شاید بتواند به شخصیت‌اش نیز انسجام و یکپارچگی بخشد. در این فرآیند، شاید فرد بتواند موانعی که محیط به دست و پای او زده را بشکند و بی‌درنگ آزادی را در اکنون بیابد، نه در آینده‌ای دور دست یا پس از مرگ. آزادی پس از مرگ، مفهومی است که معنا یا اهمیت بسیار کمی دارد.

آزادی به این معنا نیست که آزاد باشیم تا هر کاری که دوست داریم انجام دهیم. ما می‌توانیم کارهایی که دوست داریم را سلسله‌وار انجام دهیم و ذهن را تحریک و آشفته کنیم، اما این نفي آزادی است. اگر به خاستگاه یا سرچشمه‌ی کارهای خود بنگریم، به‌آسانی می‌توانیم بفهمیم که با ایجاد میل‌ها و انگیزه‌های پنهانی و شکل‌دادنِ عادت‌ها، چه‌طور نیمه‌خودآگاه ما آن کنشِ خودبه‌خودی و خودانگیخته‌ای را رد می‌کند و کنار می‌زند، کنشِ خودانگیخته‌ای که از آزادی سرچشمه گرفته و منجر به آزادیِ بیش‌تر هم می‌شود. بنابراین، آزادی چیزی بیرونی نیست. هستی ما است؛ هستی‌ای آزاد از شرطی‌شدن‌های گذشته و انگیزش‌ها و میل‌های نیمه‌خودآگاه. چنین وضعیتی فقط از ذهنِ مراقبه‌گر خاموش سر می‌زند، ذهنی که پر از انرژی و عشق و محبت است.

کنشِ اتحادبخش، از خرد یا عقل‌ورزی یا از تمنا و هیجان یا حتی از شهود نیز نمی‌آید؛ شهود نیز ممکن است خودمحور باشد و فرد در فرآیندِ شهود دست داشته باشد. این کنش ناشی از بصیرت و یکپارچه‌سازی است؛ بصیرت و یکپارچه‌سازی نیز بستری برای ذهنِ خاموشِ مراقبه‌گر است.

چنین ذهنی، دنباله‌رو نیست، چون اقتدار و مرجعیتِ خودش را دارد؛ به هیچ منبع یا قدرتِ بیرونی‌ای وابسته نیست، و برای راهنمایی‌گرفتن به افراد و کتاب‌ها وابسته نیست؛ حتی به تجربه‌ی گذشته‌ی خودش نیز وابسته نیست، مگر شاید به‌طور منفی؛ یعنی تجربه‌های گذشته سبب شوند که اشتباه گذشته را تکرار نکنیم. چنین ذهنی، مطابق یک الگو یا ایده یا نظام یا فلسفه عمل نمی‌کند. چنین ذهنی مشاهده می‌کند و می‌فهمد. به خاطر همین مشاهده و فهم است که کنش روی می‌دهد، کنشی که ستیز و اندوه به بار نمی‌آورد، زیرا این کنش زاده‌ی بینش و بصیرت است.

«در آن وضعیت، بصیرت از عدم‌قطعیت و شک رهایی می‌یابد». پاتانجلی، سوتراهای یوگا

خودانگیختگی

از حکیم تائو ته‌ی چینی گرفته تا مُدرن‌ترین اندیشمندان، درباره‌ی خودانگیختگی صحبت کرده‌اند. شکی نیست که هیچ آزادی‌ای بدونِ خودانگیختگی امکان ندارد. اما واژه‌ی خودانگیختگی، خودانگیختگی نیست. یعنی بدونِ فهمیدنِ معناها، کامل این واژه، ممکن است پاسخ‌های سطحی و ماشینی از خودانگیختگی داد و گمراه شد.

پیدا است که کنشی که از تفکر برآمده باشد، خودانگیختگی نیست. حتی وقتی خرد خاموش است، کنشی که از عاطفه یا تمایل یا عادت سرچشمه

گرفته باشد خودانگیخته است؟ آیا کنشی که از غریزه‌ها و تمناهای حیوانی سرچشمه گرفته باشد، می‌تواند خودانگیخته باشد؟ آیا چیزی که برای یک سگ خودانگیخته است، برای انسان هم می‌تواند خودانگیخته باشد؟ پارس کردن به سگ‌های دیگر و دنبال آن‌ها رفتن، شاید برای سگ‌ها خیلی عادی و معمولی باشد؛ اما اگر یک انسان همین کار را با انسان‌های دیگر انجام دهد، آیا می‌توان آن را عادی و خودانگیخته دانست؟

انسان، در طول تکامل‌اش، از نیاکان حیوانی‌اش تمناها و غریزه‌های کوری به ارث برده است. آیا تقلید کورکورانه از قلمروی حیوانی، برای انسان ممکن است؟ آیا وی می‌تواند غریزتا بدون ستیز و تضاد باشد؟ هر وقت که انسان مثل حیوان رفتار می‌کند، آیا اجازه دارد بدون عقل و توجیه و سرزنش رفتار کند؟ مگر انسان همیشه حتی وقتی که سعی کند تا مثل حیوان‌ها رفتار کند، از عقل و خردش استفاده نمی‌کند؟ انسان برای این‌که به مرحله‌ی خودانگیختگی برسد، نه‌تنها باید فراتر از تفکر خودآگاه برود، بل هم‌هنگام باید فراتر از تفکری برود که به‌شکل حافظه و تمناهای کور در نیمه‌خودآگاهی‌اش چال شده.

انسان صرفاً با کنار گذاشتن اجباری تفکر (خواه با اراده باشد، خواه با تمرکز باشد، خواه با هر روش حذف‌کردنی) وارد وضعیت خودانگیختگی نمی‌شود، بل فقط وی را وارد وضعیت حساسیت کاهش‌یافته یا مقاومت می‌کند. اگر پیوسته روشی یا نظامی را به کار بگیریم که بخش‌های خاصی از ذهن را سرکوب کند، ممکن است به‌خاطر حذف‌شدن ستیز خودآگاه، انرژی زیادی به ذهن دهد. شاید فعالیت‌های خاص و دشوار، به‌مرور زمان و با انجام‌دادن مکررشان، خودکار یا ماشینی شوند. اما چنین کنش خودکار و ماشین‌واری، نمی‌تواند خودانگیخته باشد؛ خودکاری، خودانگیختگی نیست. بنابراین، برای کشف‌کردن خودانگیختگی، ضروری است که تفکر خودآگاه و ناخودآگاه را با مشاهده و فهمیدن، و نه با انضباط‌های بیرونی، پایان داد. فقط با پایان‌دادن به تفکر است که می‌توان با خودانگیختگی روبه‌رو شد.

خودانگیختگی، از ذهن مراقبه‌گر خاموش سرچشمه می‌گیرد. خودانگیختگی، خلاق است. اگر خودانگیختگی خلاق وارد عمل شود، عقل باید آفرینش و برون‌فکنی‌اش را تعطیل کند. این یعنی خودانگیختگی را نمی‌توان جستجو کرد، چون جستجوی خودانگیختگی کاری عقلانی است. هنرمندها و شاعران، جرعه‌ای از این وضعیت خلاق را می‌چشند؛ اما همین‌که می‌خواهند این وضعیت را [در هنرشان] ثبت و ضبط کنند، آن را از دست می‌دهند. خودانگیختگی، خیلی آسان نزد انسان می‌آید؛ اما خیلی دشوار است که این وضعیت را نگه داشت. انضباط عظیمی می‌خواهد، و این انضباط چنین نیست که دنبال وضعیت خلاق باشیم.

ذهن حساس یک شاعر یا هنرمند، آینه‌ای است که این انرژی خلاق در آن بازتاب می‌یابد. شاعر یا هنرمند ضرورتاً کسی نیست که می‌نویسد یا نقاشی می‌کند، بل کسی است که حساس است. ذهن برای این‌که در وضعیت خودانگیختگی بماند، باید ساده و حساس باشد. این حساسیت را

موادِ مخدر ویران می‌کنند. این داروها و موادِ مخدر ممکن است از نوع نرم یا سخت باشند، و ممکن است مخدرِ قدرتمندِ غرور و جاه‌طلبی و طمع و آز باشند. ذهن مغرور و جاه‌طلب و طمع‌کار، خشن است و آشفته؛ چنین ذهنی نمی‌تواند آرام و ساکت باشد. بدون سکوت، خودانگیختگی نمی‌تواند آشکار شود.

در ذهن انسانِ عادی، ستیزی بین تفکر و کنش هست. برخی کوشیده‌اند تا این ستیز را با مهارکردن یا سرکوب کردنِ اندیشه برطرف کنند. تحت چنین شرایطی، طبیعتِ پالوده‌نشده و اصلاح‌نشده می‌تواند بدون مانع و آزادانه بازی کند. [با این روش،] ستیز ناپدید می‌شود، اما بی‌تعادلی و ناموزنی باقی می‌ماند. اما وقتی عقل بر اثر مواظبت و فهمِ عظیمِ خاموش شود، ذهن دچار دگرگونی می‌شود. طبیعتِ اساسیِ انسان تغییر می‌کند. این دگرگونی، عمیق است و پرنفوذ؛ از بالا به پایین یا از درون به بیرون حرکت می‌کند. اول، شرطی‌شدن‌های عقلی از بین می‌رود و بعد عقل روشن می‌شود. عقل دیگر وسیله‌ی بی‌قرار و گیج و خودبین نخواهد بود که برای عقلانی‌سازی و توجیه رفتارِ غریزی به کار بسته شود. عقل، روشن می‌شود و تبدیل به عاملی می‌شود که گیج و سردرگم نیست؛ و در سایه‌ی بصیرت یکپارچه‌شده، سلیم و منطقی می‌اندیشد. وقتی انرژیِ دگرگونیِ تمناهای مبهم حیوانی را لمس می‌کند و بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد، دگرگون می‌شوند و انسانِ نوینی زاده می‌شود. شاید مردم در برخی لحظه‌های نادر و ناب، به خودانگیختگی برسند؛ اما تعدادِ بسیار کمی هستند که در خودانگیختگی زندگی می‌کنند. اگر می‌خواهیم در خودانگیختگی زندگی کنیم، باید قدرت و زیباییِ عظیمِ آن را بشناسیم. همه‌ی قدرت‌های دیگر مبتنی هستند بر ستیز و سایش؛ و بنابراین زشت هستند. قدرتِ بی‌کرانِ خودانگیختگی است که هم بی‌کران است و هم زیبا. برای کشف کردن و زیستنِ یک زندگیِ خودانگیخته، باید به ثروت و دارایی‌ای پشت کرد که دست یا عقل می‌تواند بیافریندشان؛ یعنی ثروت‌های این‌جهانی یا ثروت‌های درونیِ دانشِ عقلی یا قدرت‌های روانی. پس، وقتی کامل تهی شدیم و پر از فروتنی و خشوع گشتیم، وارد وضعیتی می‌شویم که خودانگیختگی می‌تواند بیاید و آفرینشِ حقیقیِ خود را آغاز کند؛ آفرینشی که دستِ زمان به‌اش نمی‌رسد، و بنابراین زوال و مرگ ندارد.

برای این‌که در وضعیتِ خودانگیختگی قرار بگیریم، باید هنرِ معظّم تسلیم‌شدن را یاد بگیریم و در لحظه زندگی کنیم. باید یاد گرفت که تلاش‌های عقلی و تقویت‌کردنِ اراده را کنار بگذاریم، و فقط تماشاگر و شاهد باشیم. در چنین وضعیتی، انرژیِ معظّم همه‌ی مسوولیت‌ها و مراقبت‌ها را بر دوش خواهد گرفت و معجزه‌هایی در زندگی‌مان روی می‌دهد که انتظارشان را نمی‌داشتیم. می‌توان هر نامی به این وضعیتِ معظّم خلاق داد؛ خدا، زیبایی، حقیقت. اما هیچ انرژی‌ای عظیم‌تر و بزرگ‌تر از خودانگیختگیِ حقیقی نیست.

پایان‌گرفتن همه‌ی جستجوها، آغازشدنِ خودانگیختگی است. انسان در وضعیتِ خودانگیختگی، هر کاری که دوست دارد انجام می‌دهد و هیچ

تضادی و هیچ خطایی پیش نخواهد آمد. خودانگیختگی، عشق است. وقتی انسان در قلب و جاناش عشق داشته باشد، نمی‌تواند کار اشتباهی انجام دهد. برای کشف کردن خودانگیختگی، باید فراتر از اخلاق اجتماعی یا مرسوم رفت. خودانگیخته بودن همانا بافضیلت بودن است. فقط فضیلتی که بدون قانون یا دلیل شکوفه بزند، فضیلت است.

تجربه‌های مواد مخدر و سکس

مواد مخدر و سکس، در زمانه‌های مختلفی، به کار برده شده‌اند تا خودآگاهی انسان گسترش یابد و واقعیت یا حقیقت را تجربه کند. در مورد مواد مخدر، انگیزشی که تجربه می‌شود یک انگیزش و تحریک جعلی است؛ چون در نتیجه آزاد شدن پدیده‌هایی به وجود می‌آید که به سرکوب مراکز عالی تر مَخ وابسته هستند. به همین نحو، روش‌های تمرکز یا به اصطلاح مراقبه نیز به سرکوب و بازداري ناقص قشر مَخ و همچنین رهاسازی گزینشی مراکز خرده‌قشری مغز وابسته هستند. همین حس گشایش روانی را می‌توان از طریق انضباط‌های سخت‌گیرانه و دیرپایی به دست آورد که گروه‌های مختلف یوگایی در طول زمان بسیار کوتاه‌تری به وسیله‌ی مواد مخدر و راهنمایی‌های شایسته و طالب‌های کوشا فراهم می‌کنند. هرچند، ممکن است عوارض جانبی و زخم‌زننده‌ی مواد مخدر بیش از منافعشان باشد.

مدافعان نظام‌های مدرن مراقبه، مواد مخدر را اکیدا ممنوع کرده‌اند. اما شواهدی هست که نشان می‌دهد الکل و ماری‌جوانا و حشیش در تمرین‌های سدها² یکی از شاخه‌های تانتریک‌ها در دوره‌ی قرون وسطی در هند، شدیداً استفاده می‌شده. و پاتانجلی، عالی‌ترین مرجع یوگا، در رساله‌ی خویش درباره‌ی یوگا، صریحاً می‌نویسد:

«حصول قدرت‌ها می‌تواند از طریق متولد شدن، مواد مخدر، یا از طریق ماترا و انضباط و خود-دَرکشی (سامادهی³) انجام گیرد».

در ادبیات مدرن، آلدوس هاکسلی با بینشی غریب از یوگا یا عرفان، به موضوع مواد مخدر و سکس پرداخته است. وی این موضوع را در رمان «جزیره» اش مشروحاً توضیح داده و در رمان‌های «درهای ادراک» و «دنای قشنگ نو» نیز اشاراتی به آن داشته است. بسیاری از رمان‌های دیگر وی، رنگ عرفانی دارند. در ادبیات مدرن هند، کاویراج گوپی نات (دانش‌پژوه تانتری) با استادی تمام به این موضوعات پرداخته است.⁴

² در لغت به معنای «وسیله‌ای برای تحقق و انجام چیزی» است و به مجموعه‌ای از تمرین‌های روحانی گفته می‌شود که در هندو و بودیسم و سنت‌های مسلمانی نیز وجود دارد. م

³ بالاترین سطح مراقبه در سنت‌های یوگا و هندویسم و بودیسم و سیک‌گرایی. م

⁴ در کتاب Bhartiya Sanskriti aur Sadhana . ن

در بسیاری از نظام‌های قدیمی فرهنگ یوگا و عرفان شرقی و غربی، تاکید زیادی روی کنترل کردن انرژی جنسی برای دست‌یابی به قدرت‌های روانی شده است. این تاکیدها به خاطر وسوسه‌هایی ابراز شده که ذهن بشر به آن وسوسه‌ها حساس و پذیراست، و شاید وسوسه‌ی جنسی، سرسخت‌ترین و نیرومندترین‌شان است؛ و به خاطر همین جایگاه خاص وسوسه‌ی جنسی است که ابرازی برای ترک نفس کامل و خود-درکشی کامل شده است. یکی دیگر از جنبه‌های غریزه‌ی جنسی این است که آن را انرژی تولیدمثلی می‌دانند، و بنابراین گمان می‌شده که زیاده‌روی در سکس نه تنها گناه نیست بل تلف کردن یا محدود ساختن این انرژی است. کنش جنسی، اگر رها از ستیز باشد، تلف کردن انرژی نیست، بل یک کنش روان‌شناختی است؛ اما ستیز و حس گناهی که حول این غریزه و کنش ساخته می‌شود منجر به تلف شدن عظیم این انرژی می‌گردد.

محکوم کردن سکس، نه تنها در بین ریاضت‌کش‌های قرون وسطایی معمول بود؛ که حتی اندیشمندان زمانه‌ی مدرن و یوگای بزرگ، شری اوروبیندو نیز نتوانسته از این نوع تفکر بگریزد. وی تجربه‌ی جنسی را تا آن اندازه محکوم می‌کند که بین کنش جنسی با همسر و کنش جنسی با زنی دیگر نیز فرقی نمی‌گذارد. وی هم‌صدا با سدها ناگرهای دیگر شده و از کل تجربه‌ی جنسی پرهیز می‌کند، گرچه از وضعیت خود-تحقیق‌ای حرف می‌زند که کنش جنسی نمی‌تواند تاثیر مضر بر آن بگذارد. اما به آسانی نمی‌توان فهمید سدها ناگری که یک عمر از سکس خودداری کرده و این‌گونه شرطی شده، چه‌طور می‌تواند پس از خود-تحقیق و به‌ناگهان از کنش جنسی لذت ببرد و ستیز را تجربه نکند.

تئوراگر⁵های ومارگ، از نمادشناسی جنسی و کنش واقعی جنسی استفاده می‌کردند تا وراي این تاثیرگذاری‌های ممنوع بروند تا سدهانای‌شان از همان ابتدا از بسیاری از ستیزهای درونی رها گردد. این سدهانای تانترایی شاید ستیز و خود-شکنجه‌گری و سرکوب کم‌تری داشته باشد، چون همیشه تمناهای خودآگاه و نیمه‌خودآگاه رهجو را در نظر گرفته است، و مسیر یا انضباط نیز بر طبق آن تجویز کرده است. در این‌گونه نظام‌ها، نیاز به آزادی را در همان ابتدا فرض می‌گیرند و نه در پایان سدهانا.

در دوره‌ی ما، بسیاری از جوانان در غرب می‌کوشند تا بدون این‌که تحت کنترل راهنمای کامل قرار بگیرند، مواد مخدر و سکس را آزمایش کنند. شاید اگر این جوان‌ها را با تانترایی‌ها مقایسه کنیم، به نظر مشکل‌دار بیایند، چون تانترایی‌ها تکنیک‌های پیشرفته و فلسفه‌ی کاملی دارند. برای اکثر این جوان‌ها خطر چنین تجربیاتی موجب سردرگمی و گمراهی شود و امکان این‌که دچار روان‌زخم‌های ناشی از مصرف این مواد و سکس شوند بسیار بالا است. به‌رغم این موانع و مشکلات، برخی از این جوانان توانسته‌اند فراتر از مواد مخدر بروند و سفر روحانی واقعی‌ای را در پیش گیرند.

⁵ سبکی از مراقبه و آیینی است که در سده‌ی پنجم میلادی در هند پدیدار شد. م

حالا سوال این است که ارزش این تجربیات چیست؟ موادی مانند مسکالین [مواد توهمزا] و ال‌سی‌دی و حشیش، چون مراکز عالی مغز را می‌بندند و مراکزی از مغز میانی را تحریک می‌کنند، ممکن است ناخودآگاه فرد را بر وی افشا کند، یا او را با مجموعه‌ای جدید از ارزش‌هایی که جای ارزش‌های قبلی را گرفته آشنا کنند. اما فرد در حالت هنجارین و به‌هوشی ذهن، و نه تحت تاثیر پیوسته‌ی مواد مخدر، چه‌طور می‌تواند این ارزش‌های جدید را بپذیرد؟ اگر فرد بتواند این ارزش‌های جایگزین را از طریق بینشی کشف کند که در ناخودآگاه فرد حاصل شده و آن‌ها را بدون مصرف مواد مخدر بخشی از زندگی خویش سازد، شاید دست‌آورد بزرگی در زندگی‌اش روی دهد. اما وابستگی بیش‌تر و بیش‌تر به مواد مخدر (به‌خاطر داشتن تجربه‌ی بیش‌تر و ثبات‌دادن به این تجربه) منجر به اعتیاد می‌شود و نه بیداری و بینش روحانی. واقعیت و حقیقت و برکتی که از طریق وابستگی به مواد مخدر حاصل آید، وهمی است؛ و از رهایی و آزادی‌ای که از مشاهده و آگاهی فعال از زندگی (درونی و بیرونی) ناشی می‌شود، کاملا متفاوت است.

به همین نحو، ارضای کامل جنسی نیز ممکن است تحت شرایطی، وضعیت از-خود-بی‌خودشدگی خلاقیت یا برکت خودانگیخته‌ای به انسان بدهد؛ اما خطرش آن است که ذهن فقط در حین تجربه‌ی جنسی می‌تواند آن وضعیت را در فرد بشناسد و واکنش نشان دهد. این وضعیت خلاق یا پربرکت شاید از طریق سکس حاصل آید، اما هر کنش جنسی‌ای نمی‌تواند چنین وضعیتی را در فرد ایجاد کند. احتمال دارد اگر ما این وضعیت را در این تجربیات جستجو کنیم، تنها چیزی که تجربه کنیم فقط و فقط یک شهوت یا تحریک تکراری باشد؛ که نهایتا منجر به جستجوی شهوانی دیگری می‌شود و نه تجربه‌ی رهایی خلاق. اگر در خلال این تجربه‌ها بتوانیم اذیت‌کردن «من» و ساختن «من» را یاد بگیریم، و هم‌هنگام یاد بگیریم که آزادی و خلاقیت از طریق محوکردن «من» حاصل می‌آید (و نه ضرورتا از سکس)، آن‌گاه اساس و بنیاد درستی برای فهم‌مان از «من» و فعالیت‌های ویران‌گرش ایجاد می‌کنیم و هم‌هنگام نیز می‌توانیم آن را تعالی بخشیم.

ارزش یک تجربه در این نیست که چه چیزی به ما می‌دهد، بل در فرصت و امکانی است که برای ما فراهم می‌کند تا محدودیت یک تجربه را بفهمیم، و بنابراین نیاز به تجربه‌کردن بیش‌تر را از بین ببرد. هر شخصی، از احمق‌ترین انسان‌ها گرفته تا فرهیخته‌ترین و باسوادترین ایشان، از این‌جهانی‌ترین انسان‌ها گرفته تا معنوی‌ترین ایشان، از تجربه‌ی خودش حرف می‌زند. همه‌ی ما در خلال این تجربه‌ها اقتدار و اعتبار برای خود می‌سازد؛ و همین اقتدار و اعتبار تجربه است که مانع شنیدن و مشاهده‌کردن می‌شود. ساختار چنین تجربه‌هایی منجر به این می‌شود که ذهن فسیل و جامد و ماشینی گردد، و همه‌ی امکان‌های واقعیت خلاق که از چنین ذهنی بازتاب می‌یابد را ویران می‌کند. پس چه کار باید کرد؟

عالی‌ترین حقیقت، ماهیتا منفی است؛ و نه از طریق تجربه، که از طریق فراتر-رفتن از تجربه و رفتن به وضعیت نا-تجربه است که می‌تواند ممکن شود. اگر تجربه‌ها شدیدا مورد بررسی و ارزیابی قرار نگیرند، خطر ذاتی

همه‌ی سدهاها و انضباطها این خواهد بود که فرد به جای تجربه‌کردن حقیقت و واقعیت، ممکن است به وضعیتِ ماشینیِ شهوت‌طلبی بلغزد.

حتی در ارزیابی عالی‌ترین فلسفه‌ی تانتراپی، باید دانست که یک نظام یا یک نظریه بر واقعیت‌های مشخصی از یک لحظه‌ی معین استوار شده، و نمی‌تواند بازتاب‌دهنده‌ی حقیقتِ کامل باشد؛ حقیقتِ کامل همانا کلِ زندگی است. پیروی از این نظام‌ها شاید نتایجِ خوب و خشنودی و منفعتِ زیادی به همراه آورد؛ هرچند، پرسشِ واقعی این است که آیا با پیروی از هر نظامی (هر چه قدر هم که مفصل و پردامنه باشد) آیا می‌تواند حقیقت را بفهماند. حقیقت نه‌تنها متعالی است که هم‌چنین در-همه-جا-حاضر است؛ ایستا و ثابت نیست، بل توسعه‌پذیر است و همیشه در حرکت است و سنجش‌پذیر نیست. آیا این انرژیِ معظم و بی‌مرز می‌تواند درونِ دورنمایِ یک نظام (هر چند عمیق و جذاب) جا بگیرد؟ آیا می‌توان زندگی را از طریق فرمول و روش فهمید؟ مگر نه این است که زندگی به جلو حرکت می‌کند و خودش را هر دم بسط و توسعه می‌دهد و ما از طریقِ مراقبت و هشیاری و بیداری لحظه به لحظه است که می‌توانیم زندگی را بفهمیم؟

زندگی و فرمول هیچ‌گاه با هم آشتی ندارند. دقیقا برای همین است که نظام‌ها و روش‌های مراقبه و انضباط‌های معنویِ پیشین نتوانستند مشکلاتِ روزافزونِ زندگی را برطرف کنند یا دگرگونی‌ای در ذهن انسان ایجاد کنند. دگرگونی تنها زمانی روی می‌دهد که ذهن بتواند و رای همه‌ی نظام‌ها و فلسفه‌ها برود، و ذهن بتواند هم‌گام با پیش‌رفتن و توسعه‌یافتنِ زندگی، با حقیقتِ زندگی زیست کند، و ذهن بتواند مستقیما با حقیقت در تماس باشد.

در این‌جا باید چیزی را گوش‌زد کرد. عالی‌ترین حقیقت را شاید بهتر بتوان با واژه‌ی «نه این، نه آن» توصیف کرد که همان فرمولِ خردِ هندِ باستان است؛ اما باید در ذهن داشت که زندگی انسان ماهیتا منفی نیست. بل در مرزِ منفی و مثبت قرار گرفته، در تلاقی‌گاهِ ماده و روح. انسان با گام‌های استوارش بر زمین راه می‌رود و سرش در آسمان است.

افزون بر آن، وقتی فرد عمیقا واردِ مراقبه می‌شود، می‌بیند که در سطوحِ مختلفی حرکت از منفی به مثبت و از مثبت به منفی وجود دارد. حقیقت، پویا است و همیشه از منفی به مثبت در حالِ حرکت است؛ حرکتی بی‌وقعه و بدونِ مرز. در سطحِ خودآگاهیِ انسان، ذهن انسان مثبت را از منفی و لذت را از درد و خوشی را از اندوه جدا می‌کند. همین جداسازی و تکه‌تکه‌کردن است که علتِ اندوه است؛ نه کارما یا چرخه‌ی زاد و مرگ. جداییِ زندگی از مرگ، و نه واقعیتِ زندگی یا واقعیتِ مرگ، علتِ رنج‌بردن است. اتحاد یا یکپارچگی است که هدفِ نهاییِ مراقبه‌ی حقیقی است، و نه دستیابی به وضعیتِ فرضیِ حقیقتِ منفی یا مثبت. نظام‌ها و پیروی‌کردن از آنها شاید منجر به نتیجه یا هدف یا اوجِ عالی‌ترین نیروانا یا «ماها شونیا [یا خالی بزرگ]» شود. فرد شاید بتواند با تمرینِ مستمر در چنین منطقه‌ای ثابت بماند، اما چنین تمرینی همانا نفی حقیقت است و

ذهن انسان را در عالی‌ترین نقطه‌اش فسیل و ثابت می‌سازد. حقیقت، سیال و پویا و زنده است؛ و فقط ذهنی که زنده و فعال است می‌تواند با حرکت حقیقت هم‌گام شود. کمال، یک انگاره یا ایده نیست؛ بل ظرفیت حرکت کردن بی‌وقفه با هر جریان مثبت و منفی حقیقت است. این، همان رقص جاودانه‌ی ناتراج شیوا (منفی) و ماهامایا (مثبت) است. بهترین سمبل و نماد این امر را بینایان هند باستان، «نشانه‌ی شیوا» می‌دانند. این امر هم‌چنین می‌تواند به‌عنوان هَرم یا مثلثی فرض شود که راس یا نوک‌اش رو به بالا است. دو سو یا دو ضلعی که راس را می‌سازند، نماد وحدت منفی و مثبت هستند، که در سطح ضلع قاعده (یا ضلع زیرین راس) از یک‌دیگر جدا هستند و فاصله دارند. فرد نیز هر چه قدر بالاتر و بالاتر برود، این دو ضلع متضاد به یک‌دیگر نزدیک‌تر شده و به هماهنگی می‌رسند. در نمادشناسی تانترایی، این امر با نشستن تریپور سوندارای [یا زیبای سه شهر] بر دامن پارام شیوا ترسیم شده است؛ یا با عالی‌ترین نمود خدا شیوا به‌عنوان آرداناریشوارا (که نیمی زن و نیمی مرد است) ترسیم شده است.

ترسیم‌کردن این سطح یا درک، یک چیز است و تجربه‌کردن‌اش و زیستن با آن، یک چیز دیگر. عالی‌ترین هدف مراقبه‌ی حقیقی، کشف‌کردن این بُعد است و زندگی‌کردن با آن.

تجربه و نا-تجربه

زندگی، مجموعه‌ای یک‌ریز و بی‌وقفه از تجربه‌هاست؛ زیستن همانا تجربه‌کردن است. هیچ لحظه‌ای در زندگی نیست که تجربه‌ای در آن نباشد؛ در زندگی آن‌قدر تجربه وجود دارد که ذهن قادر نیست به همه‌ی آنها تسلط داشته باشد. اما ذهن پیوسته در جستجوی تجربه‌های بیش‌تر و عمیق‌تر و تجربه‌های به‌اصطلاح روحانی و معنوی است. آیا این جستجو، جستجوی تجربه‌های نوست یا جستجوی تجربه‌های رضایت‌بخش‌تر؟ آیا اصلاً تجربه‌ی نویی وجود دارد؟ آیا ذهن شرطی‌شده می‌تواند چیز نویی را تجربه کند؟

ما در طول زندگی‌مان با موقعیت‌ها و رویدادهای بی‌شماری روبه‌رو می‌شویم. آیا ما آنها را تجربه می‌کنیم یا این‌که صرفاً به آنها واکنش نشان می‌دهیم؟ آیا ذهنی که در موقعیت واکنش است می‌تواند چیزی جز واکنش خودش را تجربه کند؟ شاید حتا خود واکنش را هم تجربه نمی‌کند. در لحظه‌هایی که واکنش تند و آشفته‌کننده است، ذهن از آن پرهیز می‌کند یا سعی می‌کند راه‌های گوناگون و زیرکانه‌ای برای طفره‌رفتن و فرارکردن از آن را در خودش بپروراند. یعنی ذهن پیوسته در وضعیت فرار است و نه تجربه‌کردن. متأسفانه در اکثر موارد حتا از این فرارکردن نیز آگاه نیست، و

بنابراین پیوسته در حال فرارکردن است. این فرارکردن را ما زندگی می‌نامیم. این فرارکردن را تجربه می‌نامیم.

برای تجربه‌کردنِ کاملِ یک چیز، ذهن باید کاملاً آرام و خالی باشد. وقتی ذهن کاملاً از خاطرات و تمناهای‌اش خالی شد، تجربه‌ی واقعی روی خواهد داد. در چنین وضعیتی، تجربه‌کننده کاملاً در تجربه جذب و حل می‌شود؛ یعنی سوژه و ابژه یکی می‌شوند. وقتی تجربه‌کننده هستیِ مجزایی [از ابژه یا تجربه] نداشته باشد، آیا خاطره‌ای می‌تواند شناسایی و مشخص شود؟ آیا یک تجربه از تجربه‌ی دیگر متفاوت است؟ آیا می‌توان تجربه را به عالی و پست یا روحانی و زمینی تقسیم کرد؟ مگر همه‌ی تجربه‌ها یکی نیستند؟ وقتی تجربه‌ی جذب‌کننده تمام می‌شود، فرد یک تازگیِ زندگی‌بخشی در ذهن و بدن‌اش تجربه می‌کند. سپس فرد شروع می‌کند به تفسیرکردنِ این حسِ تازه، و خودش را و «من»‌اش را متبلور می‌سازد و نیرومند. این تفسیر بر حسبِ شرطی‌سازی‌های قبلی یا تجربه‌های قبلی است. تجربه‌های قدیمی، این تازگی را در خود جذب می‌کنند و تجربه‌ی جدید می‌میرد.

بنابراین در هر تجربه‌ای سه مرحله وجود دارد: مرحله‌ی نخست، غیبتِ کاملِ تجربه‌گر است. هیچ نشانی از حافظه و خاطره در این وضعیت وجود ندارد و بنابراین وضعیتِ نا-تجربه است؛ این وضعیت، وضعیتِ منفی است. مرحله‌ی دوم، وضعیتِ پس-از-تجربه است که از تازگی و برکتِ آگاهی به وجود می‌آید. این وضعیت، وضعیتِ مثبتِ تجربه است. مرحله‌ی سوم، وضعیتِ شناخت و تفسیر است. این مرحله، ویران‌گرترین مرحله است؛ تازگیِ تحریف می‌شود و از بین می‌رود. در هر تجربه‌ای، یک هسته‌ی حقیقت وجود دارد که دورش را پارچه‌ی کلفتی از دروغ در بر گرفته. در ذهن شرطی‌شده، دو مرحله‌ی نخست لحظه‌ای هستند یا اصلاً به وجود نمی‌آیند؛ فقط مرحله‌ی سوم وجود دارد. این تجربه اصلاً تجربه نیست، فقط تکرار حس است یا فرافکنیِ حافظه و خاطره. بنابراین، چنین ذهنی در زندگی و تجربیاتِ بی‌شمارش کورکورانه عمل می‌کند و چیزی را تجربه نمی‌کند. ذهنی مرده است، که مثل یک ضبط‌صوت خودش را به‌طور ماشینی تکرار می‌کند. چنین ذهنی، بسیار احساسِ ملالت می‌کند، و به خاطر همین ملالتِ خوف‌آور است که به جستجوی تجربه‌های نو می‌رود. این نوع جستجوکردن نیز یکی از راه‌های فرار از زندگی است، و بنابراین نمی‌گذارد فرد تجربه‌ی حقیقی داشته باشد. تجربه را نمی‌توان جست؛ تجربه، روی می‌دهد. چیزی که جستنی است، تجربه نیست؛ بل حسِ تنانه است. وقتی هم حسِ تنانه را بجوییم و تکرارش کنیم، منجر به سرگرمی و اطلاق و سپس منجر به ملالت می‌شود.

ذهن که از لذت‌های حسی دچار ملال شده و به خشنودی نرسیده، لذت‌های ماندگار را جستجو می‌کند، تجربه‌های معنوی را تجربه می‌کند. این ذهن، تجربه‌ها را به دو بخشِ زمینی و معنوی تقسیم می‌کند و بنابراین جستجویِ تجربه‌های معنوی نیز تبدیل به شکلِ جدیدی از طمع و خود-ارضایی می‌شود. ذهنِ انسان قادر است اسطوره‌های بزرگی را خلق کند،

و ذهنی که در جستجوی تجربه‌های معنوی و روحانی است نیز اسطوره‌ها خلق می‌کند. ذهن طمع‌کار، ذهن بیچاره‌ای است. این ذهن، آفریده‌های دست‌ساز خودش را عبادت می‌کند؛ فرافکنی‌های خودش را به عنوان واقعیت جا می‌زند. چنین ذهنی پیوسته اسیر توهم است.

در حوزه‌های فیزیکی یا فن‌آوری، نیاز به مقدار مشخصی انباشت و ذخیره است؛ اما حتی در یادگیری فن‌آوری نیز اگر انسان بخواهد انسان باشد و نه ماشین، باید فروتن باشد. اگر جایگاه انسان بر اساس انباشت تجربه‌های فن‌آورانه بنا نشده باشد، پس این انباشت هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما در حوزه‌ی روان‌شناختی، انباشت تجربه می‌تواند منجر به تقویت تجربه‌گر شود، و «من» را بسازد. «من» بسیار ویران‌گر است؛ زیرا مانع از تجربه‌ی حقیقی می‌شود. بنابراین حافظه‌ی ماشینی یا فیزیکی به کار می‌افتد، اما تفسیر روان‌شناختی این تجربه‌ی مطبوع یا نامطبوع باید پایان‌پذیرد تا تجربه‌ی حقیقی روی دهد. وقتی تجربه‌ها را مطبوع و نامطبوع تفسیر نکنیم، ذهن پاک می‌شود و معصوم. وقتی جستجو کردن پایان یابد، ذهن ساده می‌شود و رها از طمع. چنین ذهنی آماده‌ی برکت و نیایش است؛ حقیقت، بی‌که جستجو شده باشد، بر این ذهن آشکار می‌شود.

وقتی ذهن از خاطرات و جستجوها رها شود، در وضعیت متعالی حس تنانه قرار می‌گیرد؛ یعنی ساکن است و آرام. تجربه‌های بی‌شماری از چنین ذهنی عبور می‌کنند و هیچ ردّ پایی از خود به جا نمی‌گذارند و زخمی بر حافظه وارد نمی‌کنند. چنین ذهنی، مُنزه است و تکه‌تکه نیست. وقتی تجربه‌گر و تجربه یکی می‌شوند، هیچ حافظه‌ای در کار نیست؛ حافظه، اثر یک تجربه‌ی ناقص است. اوج و کمال یک تجربه، نا-تجربه است. نا-تجربه همانا آزادی کامل است.

تجربه، لذت یا خوشی نیست؛ جستجوی لذت از طریق تجربه، تکذیب و طرد آن تجربه است. تجربه، خشنودی و ارضا نیست؛ تجربه‌ی خشنودکننده، یک شهوت جذب‌نشده است. تحریک و برانگیختنی که ناشی از عاطفه و تفکر و مواد مخدر باشد، یک واکنش است؛ تجربه نیست. واکنش، آزادی نمی‌آورد. ارزش یک تجربه در این است که امکان یادگیری و خود-آگاهی ایجاد می‌کند. تجربه را نا-تجربه دیدن و دانستن، اوج فهمیدن است.

ایمان

ایمان یعنی باور به چیز یا پدیده‌ای، بدون مدرک یا شاهد. شخصی که چنین باوری دارد، بایستی ذهن بسیار ساده و معصومیت کودکانه‌ای داشته باشد. فقط با چنین معصومیتی است که ایمان می‌تواند شکوفا شود و به

ثمرِ کامل بنشینند. و ایمان قطعاً می‌تواند معجزه بیافریند، چون فکر سرشار است از عواطف و ساده‌باوری‌ای که قدرتِ عظیمی دارند.

ایمان، مشکلاتِ بسیاری از ذهن انسان را در گذشته حل کرده. آواتارها [یا فرستادگانِ آسمانی بر زمین] و گوروها [یا استادانِ طریقت] در گذشته بر طریقِ ایمان و باورمندی بود که وعظ می‌کردند و اکثر مردم نیز آموزه‌های آنها را می‌پذیرفتند. اما در طولِ دو سده‌ی گذشته، پیشرفت‌های عظیمی در علم و اندیشه‌ی عقلانی روی داده. ذهن انسان، مرزهای خود را به حوزه‌هایی گشوده که تا آن موقع ناشناخته بود. پیشرفت‌های علمی و فن‌آوریک نیز در همه‌ی عرصه‌های زندگی، به‌ویژه در حوزه‌ی دین، تاثیر گذاشته‌اند. ایمانی که بدونِ مدرک و شاهد چیزها را می‌پذیراند، نمی‌تواند پاسخی برای پرسش‌هایی باشد که در زندگیِ عقلانی مطرح می‌شوند، و بنابراین شاهدِ سقوطِ حقیقیِ همه‌ی ارزش‌هایی هستیم که بر ایمان مبتنی بودند. ذهن انسان قادر نبوده تا ارزش‌های جدیدی را تدوین کند که بتوانند عقل را با ایمان در هماهنگی قرار دهند. ذهن انسان، مثل قایقی که سکان ندارد و در دریای نامعلوم سیر می‌کند، با عظیم‌ترین بحران‌های زمانه‌ی خویش روبه‌رو است؛ بحرانِ خودآگاهی.

در سال‌های اخیر، آواتارها و گوروهای مدعی، ایمان‌ها و باورهای تازه‌ای را مطرح کرده‌اند و به نظر می‌رسد که شمارِ پیروان‌شان نیز با شدتِ زیادی در حالِ افزایش است. ذهنِ نومیدِ انسان، آمده است تا تن به هر راهی دهد، و به خاطر جادوی رسانه‌های عمومی و مردمی و پروپاگاندا و تبلیغات نیز شور و حس دینی و مذهبی از نو رواج یافته. اما چون این شور و حرارت به خاطر پروپاگاندا و مغزشویی‌های بی‌وقفه سر پا نگه داشته می‌شود، احتمال آن نیست که دوامی داشته باشد. دیر یا زود، زمزمه‌های خرد و شک، این فرقه‌ها و فلسفه‌های نوبنیاد را از بین خواهد برد.

برخی فرقه‌ها برای رویارویی با این چالش‌ها، کوشیده‌اند تا متافیزیک را بر حسبِ نظریه‌های علمی توضیح بدهند؛ اما این نظریه‌ها چیزی جز شبه‌علم نیستند. واقعیتِ کامل و حقیقتِ مطلق، همیشه ورای دسترسِ عقل و بنابراین علم و منطق قرار گرفته؛ صرفاً به این دلیل ساده که یک ذره (هرچند روشن و بزرگ باشد) نمی‌تواند کل را در بر گیرد.

پس چاره چیست؟

پیدا است که چاره را نمی‌توان در فرمول‌ها و فلسفه‌های جدید یافت، بل با به‌کار بستنِ جدی و صمیمانه‌ی خرد است که می‌توان محدودده‌ی نهاییِ خرد را کشف کرد. فقط آن‌گاه است که خرد قادر خواهد بود چیزی به دستِ ما بدهد، آن‌گاه است که می‌تواند قرار و آرام گیرد و خاموش شود. فقط در این سکوت و خموشی است که واقعیتِ احتمال دارد بازتاب یابد. انسان وقتی با این واقعیت یا حقیقت یا زیبایی یا خدا یا هر چه نام گرفته است روبه‌رو شد، می‌تواند سرچشمه‌ی ایمانِ تازه‌ای را پیدا کند؛ راهِ تازه‌ی زندگیِ دینی، که رها از تعصب‌های فرقه‌ای است، و انسان‌ها را با زنجیرِ عشق و فهم با یک‌دیگر متحد می‌سازد. چنین ایمانی (که نه بر شایعات یا

تجربه‌های دست‌دوم، که بر ادراکِ مستقیم مبتنی است و تعالی‌دهنده است و با خردِ انسان نیز ستیزی ندارد) می‌تواند بنیادِ زندگیِ آینده‌ی مذهبِ انسان شود.

به سخنِ دیگر، این ایمانِ جدید نه بر پذیرشِ ساده و ناموجه، که بر پرسش‌گری‌ای پیوسته و بی‌وقفه بنا گشته؛ یعنی ظرفیت و قدرتی عظیم برای شک وجود دارد. پیش‌تر، ایمان از آگاهیِ شهودی ناشی می‌شد و زاده می‌شد اما حالا باید بر بینش‌های عمیق و فهمی کلی و سراسری بنا شود. این ایمانِ تازه، از خود-آگاهی و خود-شناسی شروع خواهد شد، و در کنشِ کامل و بی‌نقص و آزادیِ تمام به اوجِ خود خواهد رسید. چنین ایمانِ تمامی، که هیچ استدلالی نمی‌تواند از بین‌اش ببرد، باید ایمانِ عصرِ حاضر و ورایِ آن باشد. کشفِ چنین ایمانی، هدفِ مراقبه‌ی حقیقی است.

دو امکان، روبه‌روی ماست. یکی آن است که مفهومِ معظمی (خدا) داشته باشیم و آن مفهوم را به‌واسطه‌ی ایمان‌آوردن و سادگی و از طریقِ شبیه‌کردنِ تدریجی و پرسُوزِ خودمان به آن مفهوم، بشناسیم. نتیجه‌ی چنین کاری می‌تواند عالی و رضایت‌بخش باشد، اما فرد فقط حقیقتِ مفهومِ خودش یا یک حقیقتِ مفهومی را شناخته. امکانِ دومِ ما، راهِ تاملی بی‌وقفه است و ردِ همه‌ی دانسته‌ها. بدین‌شیوه، می‌توانیم به سکوت و خموشی‌ای برسیم که حقیقتِ مطلق می‌تواند خودش را در آن متجلی سازد. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، مسیرِ مستقیم و کوتاه (اگر بتوان ردکردن. هرچند، چنین رویکردی به واقعیت، مستلزمِ ردِ همه‌ی واژه‌ها و نمادها است. افزون بر آن، مستلزمِ سخت‌کوشیِ بسیار و حساسیت و ناخشنودیِ سیری‌ناپذیر است و داشتنِ روحیه‌ی شورش و انقلاب. اگر ما همه‌ی این ویژگی‌ها را نداشته باشیم یا نخواهیم که داشته باشیم، تنها امکانِ جایگزینِ آن خواهد بود که مفهومِ خدا را به عشق و زیبایی تبدیل و تحویل کنیم، و بخواهیم که خود را کاملاً وقفِ آن کنیم. اگر از پول و اعتبار و مقام بهره‌مند هستیم یا سرمایه و باورِ عظیمی به کتاب‌ها و مانتراها و تصاویر داریم، و هنوز آماده نشده‌ایم تا به این ثروت‌ها پشت کنیم، آن‌گاه این روشِ تنها راهِ نجات خواهد بود. ممکن است به مرورِ زمان، قدرتِ ایمان و ثروتِ زوال‌ناپذیری که ایمان می‌تواند برای ما به ارمغان بیاورد را درک کنیم، و ممکن است ثروتِ مادی و روانیِ ذهن ما کاهش یابد و قادر شویم تا مفهومِ معظم [یا خدا] را مطالبه کنیم. و شاید اگر واقعا خوش‌بخت باشیم، ممکن است از این مفهومِ معظم نیز بیرون آییم و به ورایِ آن رویم و به آزادیِ کامل برسیم.

مفهوم اعظم

رهجویان اغلب می‌پرسند: «به خدا ایمان دارم، اما ایمان‌ام ضعیف است؛ مثل شعله‌ای است لرزان. بارها و بارها به تامل نشست‌ام؛ مانترا را بارها و بارها تکرار کرده‌ام، اما ذهن‌ام سرگردان است. چه‌طور می‌توان ایمانی محکم داشت؟». نخستین چیزی که باید دانست این است که علاقه‌ی واقعی، تمرکز [ذهن] ایجاد می‌کند. اگر واقعا و به‌شدت به چیزی علاقمند باشیم، ذهن هرگز سرگردان نمی‌شود. اگر ایمانی واقعی داشتیم، اگر به انگاره‌ی مفهومی‌مان عشقی راستین داشته باشیم، ذهن هرگز سرگردانی نمی‌کند. مشکل اغلب مردم این است که در ذهن خودآگاه‌شان، به خدا ایمان دارند اما در ذهن ناخودآگاه‌شان دلبستگی‌های بی‌شمار و متناقضی دارند. اگر می‌خواهید سرسپردگی و ایمان‌تان را پرورش دهید، باید ذهن ناخودآگاه‌تان را از این دلبستگی‌های متناقض پاک کنید. با این کار، ذهن ناخودآگاه خود را خواهید شناخت و آن را در هماهنگی با ذهن خودآگاه قرار خواهید داد، و بدین طریق فرآیند فهمیدن مفهوم اعظم پیشرفتی سریع خواهد داشت.

تا جایی که امکان دارد، زمان مشخصی را باید برای سدهانا [یا تمرین معنوی] کنار گذاشت. اتاقی کوچک و سوا یا حتی گوشه‌ی دنج یک اتاق، که از صدا و مزاحمت مبری باشد، جای مطلوبی است. حمام با آب خنک نیز ممکن است به آرامش‌دین ذهن و بدن کمک کند، گرچه ضروری نیست. بعد، در حالتی راحت و آسوده بنشینید، ستون فقرات و سرتان راست باشد، و شروع کنید به نفس‌کشیدن‌های منظم و عمیق، و ذهن‌تان را روی نفس‌هاتان متمرکز سازید. این نفس‌های عمیق، اکسیژن افزوده‌ای به مغز می‌رسانند و خستگی و کسالت را از آن می‌زدایند، و در همان حال کمک می‌کنند تا ذهن آرام گیرد. وقتی دارید نفس‌های عمیق می‌کشید، ذهن را تماشا کنید؛ خواهید دید مادام که نفس‌ها عمیق و منظم هستند، ذهن سرگردان نخواهد بود.

حالا گام دوم؛ دیگر روی نفس‌ها تمرکز نکنید و اجازه دهید که ذهن ناخودآگاه‌تان مسوولیت این نفس‌کشیدن‌های عمیق و منظم را بر عهده بگیرد. اگر مانترایی را تکرار می‌کنید و دوست دارید هم‌چنان به این کار ادامه دهید، این تکرار کردن‌ها نباید ماشینی و شتاب‌زده باشند. بل، باید این مانترا را بر زبان ذهن‌تان جاری کنید، اما برطنین و با آهنگ خوش. این آهنگ موسیقایی بسیار مهم است، چون احساس ارتباط طبیعی و ساده‌ای با موسیقی دارد. سعی کنید نه تنها به این موسیقی گوش دهید، بل لرزه‌ها و نوسان‌های آن را با تمام بدن و ذهن و بودن‌تان احساس کنید. اگر تا این‌جا آمده باشید، خواهید دید که ذهن دیگر پرسه نمی‌زند و سرگردان نمی‌شود. ذهن با امواج این موسیقی یکی می‌شود.

تا بی‌نهایت می‌توان این مرحله را ادامه داد، اما نگذارید ذهن به نقطه‌ی اشباع برسد؛ شاید در ابتدا نباید بیش از پانزده دقیقه این مرحله را انجام داد. حالا که ذهن پرسه نمی‌زند و سرگردان نیست، آرامش و هماهنگی برقرار است. در این نقطه، هم ذهن خودآگاه و هم ذهن ناخودآگاه تناقض‌های درازمدت‌شان را رها کرده‌اند و در صلح با یک‌دیگر هستند. مفهوم

اعظم ما، رسالت ما، عالی‌ترین نقطه‌ی ذهن ناخودآگاه است؛ نقطه‌ای که فرا-خودآگاه نامیده می‌شود. ما حالا با آن نیرو، در صمیمیت و یکرنگی هستیم. از این نیرو نترسید. با ترس و وحشت به آن نگاه نکنید. این نیرو، بخشی از بودن ما است، بخشی از ذهن ما است، و ما باید رابطه‌ای هماهنگ با این نیرو داشته باشیم و با آن یکی شویم. ترس از خدا، مفهوم ویران‌گری است. خدا، عشق است؛ و ترس، انزوا و تنهایی است، جدایی از آن نیرو است.

وقتی به این مرحله از هماهنگی و آرامش رسیدید، صبورانه منتظر بمانید تا این نیرو با شما ارتباط بگیرد. این ارتباط‌گرفتن شاید در قالب یک احساس باشد، یا یک پیام و یا یک ادراک. هر چه جلوتر بروید، فهم بهتری از این ارتباطها خواهید داشت. گه‌گاه پیش می‌آید که این پیامها آلوده به خواهشها و میل‌های نیمه‌خودآگاه شوند و از این رو دشوار می‌شود حقیقت را از کذب متمایز ساخت. یک نکته را به یاد داشته باشید: حقیقت اعظم، هماهنگی است و هر چیزی که ما را به این هماهنگی و یکی‌بودن سوق دهد «حقیقی» است و هر چیزی که تناقض و ستیز ایجاد کند «کاذب».

فرد در سدهانای خود، شاید به جایی برسد که بتواند ارتعاش‌های صدای درونی (یا آناهات نادا - صدای موجود اما ایجادنشده) را بشنود. در این مرحله، فرد می‌تواند دست از تکرارکردن مانترا بکشد؛ چرا که این تکرارکردن مانترا فقط برای آرام‌کردن ذهن خودآگاه و بدن کاربرد دارد. وقتی این اصوات شنیده می‌شوند، مهم است که با گوش راست به آنها گوش کنیم و [صداهای] گوش چپ را نادیده بگیریم. حکیمان در گذشته احتمالاً از کارکردهای نیم‌کره‌ی راست مغز آگاه بودند و بنابراین به رهجویان توصیه می‌کردند که صداها را از گوش راست بشنوند. این کار به رشد قوای شهودی و ادراکی (که با نیم‌کره‌ی راست مغز در ارتباط هستند) کمک می‌کند. بنابراین فرد باید این صداهایی که به مرکز قلب و سپس به مرکز شکمی و سپس به زیر شکم جریان می‌یابند را بشنود. وقتی تمام بدن از این صدا به لرزه و ارتعاش درآمد، کار با موفقیت انجام شده است. در این نقطه، ممکن است به راحتی فهمید که بدن صرفاً توده‌ای خاکی و مادی نیست، بل انرژی‌ای ارتعاشی است. اگر فرد بتواند حرکت این انرژی‌ها را در بدن رصد کند و آن را با آگاهی خود به حرکتی هماهنگ بدل سازد، به بهبود وضعیت جسمی و رفاهی خود کمک کرده است.

ذهن و بدن برای گوش‌دادن به این موسیقی درونی، باید در وضعیت دریافت‌کنندگی مناسبی باشند که در بالا به آن اشاره شد. فهم مناسب و درست از این لرزه‌ها و ارتعاش‌های درونی، کمک شایانی می‌کند تا سفر درون سریع و بی‌مانع ادامه یابد. این لرزه‌ها به اندازه‌ی یک موسیقی خوب، روحانی و معنوی هستند و تغییراتی که برای کارکرد مناسب بدن و ذهن ضروری هستند را ایجاد می‌کنند. دوباره تاکید کنیم؛ [این تغییرات] تا اندازه‌ی زیادی به نگرش و حالت گوش‌دادن بستگی دارند. ذهن آرام و صاف وقتی

به این صداها گوش می‌دهد و آنها را تفسیر یا کیفیت‌سنجی نمی‌کند، ذهن می‌تواند فراتر از این صداها برود.

اگر مانترا نمی‌خوانید، ولی دوست دارید که یک تامل و مراقبه‌ی تسکین‌دهنده داشته باشید، سعی کنید این حس آرامش و هماهنگی را با تمام وجود احساس کنید. در این وضعیت آرامش و توازن است که تخیل و احساس قدرتی پیدا می‌کنند که در سطح خودآگاهی روزمره دست‌یافتنی نیست. درحالی‌که دارید این تامل و مراقبه‌ی تسکین‌دهنده را انجام می‌دهید، مهم‌ترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که ذهن را نباید با اراده‌ی خود مجبور کنید به نقطه‌ی خاصی برسد. برخی مکاتب توصیه می‌کنند که توجه‌ی ثابتی به نقطه‌ی بین ابروها یا بالای بینی داشته باشید. ثابت نگه‌داشتن چشم‌ها در این نقطه، عصب‌های دیداری را تحریک می‌کند و حس متفاوتی از روشنایی و رنگ تولید می‌شود. اما این اجبار به تمرکز [دادن توجه به آن نقطه از بدن] مقاومتی در ذهن ایجاد می‌کند که مطلوب نیست. بنابراین چشم‌ها باید آسوده باشند و پی‌تحرك. اگر چشم‌ها را بسته باشید، بهترین راه برای تسکین دادن آنها آن خواهد بود که نوری آبی‌رنگ را در برابر دیدگان‌تان تصور کنید؛ این کار، چشم‌ها را خودبه‌خود بی‌حرکت می‌سازد. نورهای دیگری نیز ممکن است خودبه‌خود تجربه شوند، اما از آنجایی که ارزش این نورها خیلی بالا نیست، پس حذف کردن آنها از تخیل نیز آسیبی [به مراقبه] نخواهد زد.

همه می‌توانند این سدهانا را انجام دهند، البته اگر بفهمند که برقراری این ارتباط ناشی از واقعیت یا حقیقت اعظم نیست، بل ناشی از نقطه‌ی اعظم ذهن ناخودآگاه یا جهان اصوات است. سفری است به سطح روح یا شهود؛ که نقطه‌ی مقابل سطح حقیقی معنوی است، که فراتر از ذهن (چه خودآگاه و چه ناخودآگاه) قرار گرفته است. امتیاز این سدهانا این است که اگر مشکلی داشته باشیم که حل‌اش از توان ما خارج بود، می‌توانیم با این نیرو ارتباط بگیریم و مشکل‌مان را به دست این نیرو بدهیم. اگر بتوانیم حس کنیم که این نیرو مسوولیت [حل کردن] مشکل را بر عهده گرفته است، با گذشت زمان از این متعجب خواهیم شد که مشکل‌مان چه راحت و کارآمد حل شده است. بنابراین، در زندگی مشکلی نیست که نتوان حل‌اش کرد. هرچند، ذکر هشدار در این‌جا لازم است. ما در عرصه‌ی بسیار بسیار مقدسی داریم گام برمی‌داریم؛ در معبد درونی بودن‌مان. بگذارید همه‌چیز را با دست و ذهنی پاک لمس کنیم. بگذارید به بازی‌اش نگیریم، زیرا کاربرد نادرست این نیرو مجازات شدیدی دارد.

امید است که فرد پس از تجربه‌کردن این زیبایی و نیرو، بفهمد که همه‌ی ثروت (بیرونی و درونی‌اش) از این سرچشمه آمده، سرچشمه‌ای که از درون ما می‌جوشد. این فهم می‌تواند حس طمع و عطشی را از بین ببرد که سال‌های بسیار ما را رنج می‌دادند. می‌توان ناامنی و ترس را به‌کل از زندگی پاک کرد، زیرا ما فهمیده‌ایم که ترس و ناامنی از فکر ناشی می‌شوند؛ فکر همیشه خودش را از این نیرو اعظم جدا می‌کند.

اگر تا به این مرحله آمده باشیم و نیروهای ذهن ناخودآگاه را شاهد بوده باشیم، به دیگر نیروها و قدرت‌ها بی‌علاقه خواهیم شد و با پشت‌کردن به آن‌ها می‌توانیم پُرش نهایی را انجام دهیم و «واقعیتِ اعظم»ی را کشف کنیم که در ذهن (خودآگاه و ناخودآگاه) قرار گرفته است؛ این واقعیتِ اعظم سرچشمه‌ی نهایی همه‌ی قدرت‌ها و نیروها در جهان است.

درحالی‌که داریم لایه‌های متفاوتِ ذهنِ ناخودآگاه را می‌پیماییم، خوب است به یاد داشته باشیم که گرچه تجربه‌ای پس از زمانِ مشخصی در پسِ تجربه‌ی دیگر می‌آید، اما نباید این زمانِ روانی را وسیله‌ای برای اندازه‌گیری پیشرفت و حرکت‌مان قرار دهیم. مادام که در مسیرهای پر پیچ و خمِ ذهنِ ناخودآگاه داریم پرسه می‌زنیم، هیچ حرکتِ واقعی‌ای انجام نمی‌شود. همه‌اش در درونِ ما است. امروز می‌توانیم اوج را تجربه کنیم و فردا حسیض را، و روز بعد دوباره به بالا حرکت کنیم. مثل کوهنوردی است؛ بالا و پایین دارد، مه و غبار دارد.

شاید سفرِ واقعیِ معنوی زمانی آغاز می‌شود که دیگر هیچ علاقه‌ای به چشم‌انداز وسیعِ [ذهن] ناخودآگاه (با همه‌ی آن نیروها و شگفتی‌های‌اش) نداشته باشیم. در نتیجه‌ی این ناخشنودیِ عظیم و ترسناک (و سکوتی که در نتیجه‌ی آگاهی از محدودیت‌های اقدامات و فرآیندها و روش‌های ما در تعالی‌دادنِ مرزهای ذهن ایجاد می‌شود)، هیاهویی در درونِ ما بر پا می‌شود. دست از حرکت‌کردن می‌کشیم و ثابت می‌مانیم؛ وقتی «واقعیتِ اعظم» بر ما حادث می‌شود، سکوت همه‌ی ما را در برمی‌گیرد. این، آغازی برای سفرِ راستین معنوی است.

ذهن انسان و ساختار آن

ذهن اساساً انبارخانه‌ی خاطرات و تجربیاتِ گذشته است، چه خودآگاه چه ناخودآگاه، چه فردی چه جمعی؛ از این [انبارخانه] است که تفکر سرچشمه می‌گیرد. ذهن هم‌چنین پر از ترس‌ها و عواطفِ غریزی است که ما از هستیِ انسانی و در فرآیندِ تکامل به ارث برده‌ایم.

مشخصه‌ی ذهن چیست؟ تفکر نیست؟ تفکر ما را از وجودِ ذهن مطلع می‌سازد. اگر هیچ تفکری نبود، ذهنی هم نبود که بتوانیم بشناسیم‌اش. تفکر ترکیبی از واژه‌ها و نمادهایی است که از خاطره و حافظه سرچشمه می‌گیرند. حافظه، [مربوط به] گذشته است. پژوهشی⁶ به تازگی نشان داده است که حافظه ماهیتی شیمیایی دارد؛ بنابراین ماشینی است و مادی. حافظه هم‌چنین ماهیتی انتخابی دارد و مبتنی است بر اصل لذت/درد. هر چه لذت‌آور باشد، عزیز و مطلوب است و محافظت و ذخیره

⁶ دکتر جورجز آنگر از کالج پزشکی بیلور هوستن ادعا می‌کند که ماده‌ای شیمیایی را در مغز کشف کرده که ترس از تاریکی را بازنمایی می‌کند.

می‌شود؛ و هر چه دردناک است، سرکوب می‌شود و به لایه‌های ناخودآگاه انداخته می‌شود. بنابراین حافظه، شرطی‌شده است؛ درست مانند تفکر که از همان حافظه سرچشمه می‌گیرد. تفکر (هرچند اصلاح‌شده و تهذیب‌شده و گسترش‌یافته هم باشد) همیشه شرطی‌شده و کهنه و ماشینی باقی می‌ماند.

از نظر زیست‌شناسی، ساختار تمام ارگانسیم انسان (از جمله مغز) جوری سازگاری یافته تا کارکرد ابتدایی بقا را انجام دهد. همه‌ی واکنش‌های ناخودآگاه بدن، به همین هدف هستند. در سطح خودآگاه، وقتی فرآیند یادگیری و معرفت آغاز می‌شود، این هدف از بقای جسمانی به بقای روان‌شناختی تغییر می‌کند. در این مرحله، پرورش لذت و دوری‌جستن از درد شروع می‌شود. در سطح جسمی، لذت و درد کارکرد حفاظت از جسم را بر عهده می‌گیرند اما در سطح روان‌شناختی این پرورش منجر به شکل‌گیری و تقویت مرکز روان‌شناختی یا همان «من» می‌شود. این مرکز حول هسته‌ی مرکزی تفکری اساسی یا همان «من» ساخته می‌شود. این [مرکز یا «من»] همه‌ی واکنش‌های شرطی‌شده‌ای را اطراف خود جمع می‌کند که مبتنی بر لذت روان‌شناختی هستند. در مراحل اولیه‌ی رشد، این لذت‌های روان‌شناختی شروع می‌کنند کم‌کم با بهبود و رفاه جسمی در تضاد قرار می‌گیرند.

یادگیری و شرطی‌شدن، در ساده‌ترین سطح، فرآیندهایی در-هم-تنیده هستند؛ در سطح صرف جسمانی، یادگیری دلالت بر شرطی‌شدن دارد. اما در سطح روان‌شناختی، شرطی‌شدن با یادگیری در تضاد قرار می‌گیرد. وقتی شرطی‌شدن تقویت می‌شود، یادگیری نیز کم‌کم متوقف می‌شود و ذهن انسان سنگ می‌شود [و قدرت یادگیری و معرفت را از دست می‌دهد]. پس ذهن نه‌تنها با بدن، که با خودش نیز در تضاد و ستیز است. لذت روان‌شناختی نیز کلیتی کامل نیست؛ یک لذت همیشه با لذت دیگر در تضاد قرار دارد و بنابراین ذهن با خودش در تضاد قرار می‌گیرد. ساختار ذهن انسان بر اساس شرطی‌شدن است. شرطی‌شدن می‌خواهد خودش را مستحکم سازد و تجربه‌های شاد شکل دهد، اما این الگوهای رفتاری آزادی و شادی حقیقی را ویران می‌سازند. هیچ مکانیسم ذاتی و درونی‌ای در مغز وجود ندارد که بتواند فرآیند شرطی‌شدن را معکوس سازد؛ ذهن شرطی‌شده نمی‌تواند شرطی‌شدگی خودش را به‌طور ارادی از بین ببرد. شرطی‌شدن را فقط از طریق شوک یا یک انفجار [روانی] می‌تواند از بین برد. چنین شوک‌هایی را ما هر روزه و به تعداد زیادی تجربه می‌کنیم. فرد اگر از این موقعیت‌ها فرار نکند و با واقعیت‌ها آن‌چنان‌که هستند روبه‌رو شود، مقدار عظیمی انرژی تولید خواهد کرد که شرطی‌شدن را از بین برده و ذهن را طراوت و تازگی می‌دهد. اگر لذت‌های روان‌شناختی مداخله نکنند، مغز و بدن می‌توانند خود را پیوسته تازگی بخشند.

معمولاً تفکر اصطکاک و ستیز ایجاد می‌کند و انرژی مغز را کاهش می‌دهد؛ سلول‌های مغز نیز خسته و پیر می‌شوند. بنابراین برای داشتن یک ذهن شاداب و جوان که پر از انرژی باشد، باید معنا و اهمیت تفکر روان‌شناختی

را بفهمیم، انگیزه یا علت اصلی ذهن را کشف کنیم و ببینیم آیا می‌توانیم آن را متوقف کنیم یا نه. در درجه‌ی دوم، مجبور خواهیم بود تا بفهمیم آیا نوع دیگری از تفکر وجود دارد که با الگوی انرژی مغز خاموش و مراقبه‌کننده مداخله نداشته باشد. اگر عمیقا به این پرسش پردازیم، خواهیم یافت که این دو امکان صرفاً فرضی نیستند و می‌توانند وضعیت‌هایی عینی و واقعی باشند؛ و آن هم نه در پایان یک فرآیند پر پیچ و خم انضباط رفتاری و معنوی، بل بی‌درنگ و در اکنون و در لحظه‌ای که مشتاقانه و با-انرژی داریم این [وضعیت] را کشف می‌کنیم.

معلوم است که ذهن شاداب و پرانرژی و خالی، قادر به دیدن و فهمیدن چیزهای تازه و جدید است. مگر می‌تواند خلاف این باشد؟ ذهنی که از فکرهای متضاد انباشته است و خسته است و پرتلاطم، یا می‌تواند قادر به فهمیدن و حل کردن مسأله‌های جدید باشد؟ معلوم است که نمی‌تواند. بنابراین، اولین مشکل ما این است که ببینیم چه‌طور می‌توانیم تفکر را خاموش سازیم، و ببینیم آیا با ذهن خاموش و پرانرژی و مراقبه‌کننده می‌توان زندگی روزمره و معمولی را زیست یا نه. ما برای زیستن چنین زندگی فعال و نیرومندی، باید نوعی از تفکر را کشف کنیم که برای معاش [و گذران زندگی روزمره] ضروری است و انرژی ذهن را از بین نمی‌برد.

در مکاشفه‌های پیش‌تر درباره‌ی ماهیت و معنای تفکر، جالب خواهد بود اشاره‌ای داشته باشیم به تغییرات الگوهای الکتریکی مغز که دستگاه الکتروانسفالوگرافی ثبت کرده است. چهار الگوی اساسی مطابق با چهار وضعیت خودآگاهی وجود دارد. مشخصه‌ی اولین وضعیت، که استراحت کامل ذهنی و جسمی است، امواج آلفا است که بسامد ۸ تا ۱۳ دور در ثانیه دارند و ولتاژ بالای ۵۰ میکرووالت. این وضعیت، وضعیت خلسه‌ی آرامش است و صرفاً با بستن چشم‌ها و نشستن در اتاقی تاریک یا نیمه‌تاریک و وضعیت ساکن و آرام‌گرفته‌ی بدن دست‌یافتنی است. افراد وقتی بخواهند از این وضعیت حرف بزنند، آن را آرامش و سکون و نشاط زیاد توصیف می‌کنند. شاید این وضعیت، وضعیت پایه‌ی ذهن انسان است که یا می‌تواند منجر به وضعیت بیداری کامل باشد (و فعالیت‌های فکری یا عاطفی وجود داشته باشد) یا منجر به وضعیت خواب‌آلودگی یا خواب عمیق گردد. وقتی ذهن به فعالیت فکری یا عاطفی می‌پردازد، امواج آلفا جای‌شان را به امواج بتا می‌دهند که بسامدی بالای ۱۳ دور در ثانیه دارند و ولتاژش به ۲۰ و ۲۵ میکرووالت کاهش می‌یابد. بنابراین مشخصه‌ی انرژی تفکر، بسامد بالا و ولتاژ پایین است؛ که افزایش مقاومت و ستیز را نشان می‌دهد. در وضعیت‌های عمیق‌تر [تفکر]، این بسامد بیش‌تر کاهش می‌یابد؛ به ۴ تا ۸ دور در ثانیه می‌رسد و با ولتاژی که به ۱۰۰ تا ۱۵۰ میکرووالت افزایش می‌یابد (امواج تتا). در خواب عمیق یا بی‌هوشی، این بسامد ممکن است به ۰,۵ تا ۲,۵ دور در ثانیه برسد و ولتاژ نیز به ۲۵۰ یا ۳۰۰ میکرووالت افزایش یابد (امواج دلتا). خواب، سکوتی منفعل است و ذهن عادی انسان (که به سکوت ذهنی عادت نکرده است) خیلی سریع وارد خواب می‌شود. اما همین‌که حساسیت و انرژی ذهن در طول مراقبه افزایش یابد، ذهن نیز

می‌تواند به راحتی در این وضعیت سکوت عمیق بماند. وقتی ولتاژ به طور یکنواخت بالا نگه داشته شود، [مغز] به وضعیتی می‌رسد که امکان جرقه زدن و انفجار وجود خواهد داشت.

هرروزه انفجارهای زیادی در ذهن انسان روی می‌دهند، و آنها را می‌توان به دو دسته اصلی تقسیم کرد. یک دسته در حوزه مثبت خودآگاه محدود و باریک، و در گوشه‌ی کوچکی از ذهن انسان روی می‌دهند. این دسته از انفجارها را میل و عواطف شدید و مواد مخدر و دیگر روش‌های متمرکزسازیِ تفکر (یا آرام کردنِ تفکر با نفس کشیدن‌های عمیق و سریع همراه با موسیقی یا سرودخوانی پرشور) سبب می‌شوند. این دسته از انفجارها ممکن است منجر به گسترش یافتن خودآگاهی و در نتیجه حسِ خلاصی [از محدوده‌های خودآگاهی] شوند، اما چون آنها فقط در بخش کوچکی از ذهن انسان روی می‌دهند، نهایتاً نمی‌توانند ذهن را از قفسِ ایگو [یا «من»] بیرون آورند و صرفاً مثل مُسکن عمل می‌کنند که یک گریز ساده از غم و اندوه است. آنها هرگز نمی‌توانند مشکل بنیادیِ «من» را حل کنند.

دسته‌ی دوم انفجارها، در مراقبه‌ی خاموشِ ذهن (آنطور که در بالا اشاره شد) روی می‌دهند؛ حوزه‌ای منفی که هم ذهن خودآگاه و هم ذهن ناخودآگاه وارد وضعیتِ هیچ و صفر می‌شوند. یا وقتی در وضعیتِ اندوه و غم هستیم، اگر بتوانیم همه‌ی مسیرهای گریز [از اندوه] مانند سخن گفتن و سرگرم شدن و نوشیدن و مواد مخدر و سکس را ببندیم، می‌توانیم مستقیماً با آن اندوه روبه‌رو شویم. اگر هیچ کاری نکنیم و صرفاً با آن [اندوه] زندگی کنیم (آن را کاملاً و شدیداً احساس کنیم)، آن‌گاه در این انرژی در-دام-افتاده‌ی اندوه، انفجاری روی خواهد داد. این، بزرگ‌ترین انفجاری است که ذهن انسان قادر به انجام دادنش است؛ در این انفجار است که دگرگونی کامل و برگشت‌ناپذیرِ اندوه یا سکوت منفی به وضعیت مثبت عشق و زیبایی عظیم ممکن می‌شود. این عشق هم‌زمان هم شخصی است و هم غیرشخصی، هم فردی است و هم جهان‌شمول؛ اصلِ نوینی از بصیرت و هوش یکپارچه و کامل به وجود می‌آید.

در هر انفجاری، امواج ارتقا می‌یابند و ذهن فرد در تعامل با کل جهان قرار می‌گیرد. بنابراین، تغییراتی که در ذهن فرد روی می‌دهد کل نژاد انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (حتی اگر تعامل و ارتباطِ گفتاری و زبانی هم وجود نداشته باشد). این، عظیم‌ترین معجزه‌ی زندگی است و انسانی که این وضعیتِ خودآگاه را کشف نکرده باشد به‌راستی شوربخت است. تنها زمانی انسان واقعا رهایی می‌یابد که این [معجزه] تجربه شود؛ منظور رهایی از چیزی یا رویدادی نیست، بل رهاییِ واقعی از محیط بیرونی و درونی، آنچنان که فرد می‌تواند با هر نوع شرایطی در زندگی به نحو شایسته و مناسبی روبه‌رو شود.

ذهن کاملا خاموش

ذهن برای این که بتواند حقیقت را همان جور که هست بفهمد، باید کاملا خالی از تکانه‌ها و خواهش‌ها و ترس‌های گوناگون باشد. این امر را نه با اجبار و سرکوب، که صرفا با آگاهی می‌توان انجام داد؛ به تک‌تکِ فکرها یا احساس‌ها همان جور که هستند باید نگاه کرد، یعنی بدون محکوم کردن و طرفداری کردن و توجیه کردن. برای فعال کردن این تماشاگری (که انگیزه‌ای جز تماشا کردن ندارد)، سانسور کردن [و ارزش گذاری] باید خاموش و منفعل شود. باید دانست که آگاهی را نباید به عنوان روشی برای وادار کردن ذهن به خاموش شدن یا رهانیدن آن از همه‌ی فکرها به کار بست. چنین نگرشی فقط منجر به محکوم کردن [فکرها و احساس‌ها] می‌شود، و مقاومت بی‌درنگ در ذهن ایجاد می‌شود. فقط باید به دیدن و نگاه کردن به چیزهایی که ذهن را تشکیل می‌دهند بسنده کرد. اگر به مشاهده کردن و کشف کردنِ واقعیت‌ها به همان صورتی که هستند علاقمند باشیم، به زودی خواهید دید که حرکت‌ها و توالی فکرها در ذهن نیز بسیار کند و آهسته می‌شوند. کافی نیست که فکری را از پس فکری دیگر آن هم به طور ماشینی تماشا کرد؛ باید هر وقت فکری برخاست، آن را تماشا کرد؛ محتوای اش، علت اش، معنای اش را دید. هدف آن است که تک‌تکِ فکرها را به طور کامل و جامع فهمید. اگر چنین مراقبه‌ای با میل و علاقه انجام شود، به زودی خواهیم یافت که ذهن خاموش می‌شود؛ وضعیتی طبیعی که در لایه‌های گوناگون ذهن هیچ تضاد و ستیزی وجود نخواهد داشت. قطعا خاطره‌ها یا فکرهای خاصی به طور خودبه‌خود فعال خواهد بود، اما دیگر مانع سکوتِ ذهن نخواهند شد.

در نتیجه‌ی این سکوت، می‌توانیم چیزها و واقعیت‌های بیرونی را ببینیم؛ یا ذهن می‌تواند به خودش نگاه کرده و آرامش و سکون را تجربه کند. در این وضعیت است که مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده از بین می‌روند و فقط آگاهی از سکوت بر جا خواهد ماند.

در ابتدا [ی این مراقبه] شاید خوب باشد که روی صندلی یا روی زمین و در حالتی راحت و آسوده بنشینیم، و ستون فقرات و گردن و سر نیز راست و در یک خط قرار بگیرند. ضرورتی ندارد که حتما بدن تان در حالت [گل] نیلوفری (یا سیدهاسانا یا پدماسانا) قرار بگیرد؛ این آساناها [یا طرز نشستن‌ها] حتما فواید روان‌شناختی مسلمی دارند، اما هر چه کمتر به کمک‌های بیرونی وابسته شویم، بهتر می‌توانیم مدتِ بیشترِ مراقبه کنیم. بدنمان باید ساکن و آرام باشد، چشم‌ها اما می‌توانند بسته یا باز باشند. دور کوتاهی از نفس کشیدن‌های عمیق و آهنگین، هم به آرام شدنِ ذهن کمک می‌کند و هم به آرام شدنِ بدن. همین که چشم‌ها را بستیم، خواهیم دید که ذهن شروع می‌کند به پرسه زدن. ذهن را مجبور نکنید، فقط حرکت‌های آن را با عشق و مراقبت تماشا کنید؛ درست مثل این که داریم به یک گل نگاه می‌کنیم. ممکن است افکارِ نامطبوع و ناخوشایندی پدیدار شوند، اما

باید دانست که این ذهن ما است، این همان چیزی است که هست؛ اگر تمام خودمان را همان‌جور که هست نبینیم، هرگز آزاد و شاد نخواهیم شد. وقتی این‌گونه تماشا کنید، تجربه‌های سرکوب‌شده در ناخودآگاه شروع می‌کنند به نمایاندن خودشان، بنابراین این مشاهده نه‌تنها انرژی عظیمی تولید می‌کند بل ذهن ناخودآگاه را نیز خالی می‌کند. پس ما بدون بازداری [از بروز فکر یا احساس خاصی] و تحریف [فکرها و احساس‌ها]، از خودمان و از کلیت ذهن خودآگاه و ناخودآگاه‌مان آگاه می‌شویم. این مراقبه همان کاری را انجام می‌دهد که هیچ روان‌کاوی نمی‌تواند حتی آرزوی تحقق‌اش را داشته باشد.

سفری است بی‌انتهای، درست مانند حرکت خود حقیقت؛ همیشه در حال افشاشدن، همیشه تازه، و ورای چنگ و قید زمان و مکان است. وقتی این وضعیت کشف و درک شود، بسیاری از مشکلات رنج‌آور زندگی مدرن نیز به‌آسانی حل می‌گردد. شاید با چنین ذهن هشیار و پرانرژی و هوشمندی، هیچ مشکلی - هر چه قدر بزرگ و دشوار هم باشد - چاره‌ناپذیر نخواهد بود.

با ظهور عقل در مسیر تکامل انسان، عواطف و دیگر غرایز حیاتی زندگی انسان به پس‌زمینه رانده شدند. به همین نحو، وقتی ذهن نامنسجم و تکه‌تکه‌شده‌ی انسان، تحت کنترل و فرمان عقل قرار گیرد و یکپارچه و منسجم شود، عقل نیز به جایگاه شایسته‌ی خود بازخواهد گشت. فقط زمانی نانا [معرفت] و بهاکتی [عمل به طریقت] و کارما [زیست‌کار] و یوگا (به‌عنوان راه‌های متفاوتی برای نزدیک‌شدن به واقعیت) کاملاً ناکافی و غیرضروری خواهد شد که چنین درکی ایجاد شده باشد. هر رویکردی که هدف‌اش کنار هم گذاشتن تکه‌های متفاوت باشد، هرگز یکپارچگی نخواهد آورد؛ امر کلی هنوز هم تکه‌تکه خواهد ماند.

این‌که فرد چه‌طور (بدون تلاش روان‌شناختی و بدون نزاع و ستیز) می‌تواند در دنیای پیچیده‌ی مدرن زندگی شادی داشته باشد، دیگر تامل یا تئوری نخواهد بود؛ بل واقعیتی حقیقی و ملموس است که همه‌جا و همیشه قابل درک خواهد بود. این مراقبه (که صرفاً مشاهده‌کردن چیزها با توجه‌ای کامل است) آموزه یا آیینی نیست که در زمان‌های مشخصی از روز باید انجام شود؛ بل شیوه‌ی زیستن خواهد بود. می‌توان گفت که زندگی همان مراقبه است مگر زمانی که فعالیت شدید فکری انجام شود. همین‌که ذهن رها از فعالیت باشد، به وضعیت اصلی و مراقبه‌گر خویش بازمی‌گردد.

حالا است که دو واژه («فلسفه» و «دارشان» [بینش فرخنده]) معنا خواهند یافت. «فلسفه» دیگر نه به معنای نظام تفکر و تامل، که به معنای دوستداری حقیقت خواهد بود. به همین نحو، دارشان (که معادل سانسکریت «فلسفه» است و به معنای «دیدن» یا «نگریستن» است) نیز همان‌طوری فهمیده می‌شود که باید بشود.

زندگی، حرکت است؛ فرآیندی بی‌انتهای است. در این حرکتی که ما زندگی می‌نامیم‌اش، لحظه‌هایی هست که شفافیت کامل وجود دارد و فهمی

کامل که عاری از شک و عدم قطعیت است. لحظه‌ای بعد اما، وقتی دارای این معرفت و دانش شدیم و خرد و روشننگری تازه‌ای کسب کردیم، متوجه می‌شویم چیزی که پیش‌تر آن را درست می‌دانستیم، جهالت بوده و چیزی که حالا می‌دانیم تنها حقیقتِ موجود است. در این لحظه که به خودمان مشغول هستیم، و سعی می‌کنیم تا از این دانش تازه‌یافته‌مان حس امنیت و قطعیت بکنیم، چرخه‌ی زندگی‌های گردش‌های بسیاری کرده و به جلو رفته‌ایم اما ما دوباره در مرداب گیر افتاده‌ایم. این همان آغاز سردرگمی است؛ دانه‌ی جهالت و نادانی در همین لحظه کاشته می‌شود. اگر ذهن، در تمایل‌اش برای خشنودسازیِ خود، گولِ این را بخورد که تبدیل به روحی تحقق‌یافته شده است (اگر مردم شروع کنند شما را پرستش و ستایش کنند)، آن‌گاه محکوم به زیستن در توهم و خودفریبیِ مداوم خواهید شد. این بدان معنا نیست که حقیقت عشق‌ورزیدن و مهربانی نیست، که حقیقت نیاستی دوباره به درِ خانه‌ی ما بیاید. بل وقتی عالی شدیم و بر چنان تختِ رفیع نام و جاه نشستیم، دیگر جایی برای حقیقت باقی نگذاشته‌ایم که وارد شود؛ حقیقت شاید از طریقِ شکاف‌ها و درزها نزد ما بیاید، اما ما دیگر امکان‌اش را نخواهید داشت که متوجه‌اش شویم.

بهتر است خود را سرگرم ایده‌هایی درباره‌ی حقیقت یا سرچشمه‌های آن نکنیم. اجازه ندهید این پیش‌فرض کورتان کند که حقیقت از آموزگار دانشمند و فرهیخته و مشهور یا از کتابی مقدس یا حتی از طریق پرستیدنِ صلیب یا پیامبرهای گذشته و اکنون سرچشمه می‌گیرد. خطر این‌جاست که اگر خواهش و باور ما بیش از حد شدید باشد، ما صرفاً برداشتِ خودمان از حقیقت را درک خواهیم کرد و نه خودِ حقیقت را؛ چون حقیقت، ایده یا برداشت نیست. چنین درکی ظاهراً حقیقی است، اما [در واقع] نیست؛ ما صرفاً تفکر یا ایده یا نمادِ اصلیِ خودمان را می‌بینیم، که پیش‌تر انتزاعی بوده و حالا شکلِ مادی به خود گرفته و خشنودکننده‌تر و تحرک‌بخش‌تر شده. تبدیل یک شکل از انرژی به شکلی دیگر از انرژی، یا تبدیل یک انرژی به ماده و برعکس، واقعیتی علمی است که هرروزه در آزمایشگاه‌های دنیا روی می‌دهد. اگر ذهن انسان نیز یک آزمایشگاه باشد، بنابراین نمی‌تواند واقعیتِ علمیِ تبدیلِ انرژی را متحول سازد. اگر بتوانیم نشان دهیم که تکرارکردنِ مانترا (تولیدِ اصواتی خاص در حالتی خاص، همراه با شدت و تمرکزِ فکر) می‌تواند نتایج مادی تولید کند، در واقع نشان داده‌ایم که فکر را می‌توان به ماده تبدیل کرد. این، چیز جدیدی نیست. این یافته‌ی جدید علمی که حافظه (که ضرورتاً تفکرِ سازمان‌یافته است) ماهیتی شیمیایی دارد، کشفی است که طلسمِ بسیاری از خرافاتِ مستتر در آموزه‌های به‌اصطلاح آموزگارانِ معنوی گذشته و اکنون و سراسر جهان را باطل می‌کند.

وقتی ذهن را از طریقِ موادِ مخدر یا توصیه به تکرارِ مانترا یا فرمولِ خاصی هیپنوتیزم می‌کنیم، امکانِ آن وجود خواهد داشت که لایه‌های عمیق‌ترِ ذهن ناخودآگاه را کاوید و انگیزش‌ها و خشنودی‌های بزرگی از این به‌اصطلاح تجربه‌ها و صداها و دیدارها کسب کرد. این تجربه‌ها تازه می‌نمایند چون

سدها کا [طالب یا رهجو] دارد برای نخستین بار از آنها آگاه می‌شود؛ گرچه اگر مشاهده‌ای موشکافانه انجام دهیم، متوجه خواهیم شد که همه‌ی آن تجربه‌ها از مخزنِ خاطراتِ گذشته (خواه فردی خواه جمعی) هستند. اگر تجربه‌ی تازه‌ای روی دهد، ذهن باید کاملاً از گذشته آزاد باشد؛ هیچ‌کدام از این روش‌ها نمی‌توانند چنین کنند.

مغالطه‌ی دیگری که در ادبیاتِ معنوی بسیار شایع است، این پیش‌فرض است که وقتی روی نکته یا تفکری متمرکز شویم، اندک‌اندک این نکته یا تفکر شروع می‌کند به تکه‌های ریزتر تقسیم می‌شود تا این‌که آن نکته و تفکر کاملاً خنثی شده و از بین می‌رود. گفته می‌شود که کاپیراج گوپی ناث (تانتراپژوه) این ایده را از نظر ریاضی ثابت کرده. وی در این دستگاه ریاضی‌اش واحدِ زمانِ روان‌شناختی را زمانی تعریف می‌کند که برای تلفظ کردن یک کلمه‌ی الفبا لازم است. این واحدِ تفکر از طریقِ تمرکز و در سطحِ متفاوتی از ذهن ناخودآگاه، کم‌کم به بخش‌های کوچک‌تر و ریزتر شکسته می‌شود تا این‌که در سطحِ نهم این [واحد] به پانصد و دوازده بخش تقسیم می‌شود. پس $1/512$ معادلِ صفر می‌شود؛ تصور بر این است که فکر در این نقطه به پایان خواهد رسید. شکی نیست که ذهن خیلی دقیق و ظریف می‌شود و تقریباً رها از تفکر می‌گردد؛ تا جایی که یکی شدنِ کامل مشاهده‌گر با مشاهده‌شونده، به نفعی ستیز و تضاد منجر خواهد شد. اما ماهیت و طبیعتِ اساسیِ ذهن همچنان مانند قبل خواهد ماند.

مفاهیم و تخیلات و مانترا و هیپنوتیزم، جای خود را در زندگی ما دارند؛ بیماری را درمان می‌کنند، به توسعه‌ی شهود و دیگر قوای فراطبیعیِ ذهن کمک می‌کنند، و دنیایِ مادیِ آسایش‌بخشی می‌سازند. با این همه اما آن‌ها به تنهایی کافی نیستند، بل اگر برای مغزشویی و کشف کردنِ حقیقت یا واقعیتِ نهایی مورد استفاده قرار گیرند، بسیار هم خطرناک خواهند بود.

هنر مشاهده کردن

مشاهده کردن مستلزم سه مولفه است: مشاهده‌گر، مشاهده‌شونده، و کنشِ مشاهده. وقتی به چیزی نگاه می‌کنیم، پرتو نور از آن چیز به چشم‌های ما می‌رسد و سپس از طریقِ عصبِ دیداری به مغز منتقل می‌گردد. همیشه بین ادراکِ یک چیز و بازشناسی یا نام بردنِ آن، فاصله‌ای – هرچند اندک – وجود دارد. افزون بر آن، اگر با دقت مشاهده کنیم (مثلاً وقتی توی خیابانی شلوغ رانندگی می‌کنیم)، از جمعیت و خودروهای دیگر و خیابان آگاه هستیم بدون این‌که آگاهانه به آن‌ها فکر کنیم؛ همه‌ی این چیزها را می‌بینیم اما درباره‌شان فکر نمی‌کنیم و نام‌شان را نمی‌بریم. این مرحله‌ی اول (که پیش از بازشناسی و نام بردن)، وضعیتِ ادراکِ غیرکلامی یا بی‌تفکر است (یا ادراکِ محض – nirvikalpa jnana). از این ادراکِ محض

به تفکر و بازشناسی و نامبردن می‌رسیم (به savikalpa jnana). وقتی مشاهده‌گر مشاهده‌شونده را شناسایی می‌کند، در واقع آن را طبقه‌بندی و کیفیت‌سنجی می‌کند. اگر مشاهده‌شونده مطلوب و خواستنی باشد، مشاهده‌گر خود را با مشاهده‌شونده یکی می‌کند؛ و وقتی نامطلوب و نخواستنی باشد، مشاهده‌گر خود را با آن بیگانه می‌داند. هرچند، در حوزه‌ی روان‌شناختی، این فرآیندهای یکی‌شدن و بیگانه‌شدن یکی هستند؛ یکی دلالت بر دیگری دارد. در هیچ‌کدام از این دو حالت، ادغام مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده صورت نمی‌گیرد؛ و بنابراین نه مشاهده، که تحریف انجام می‌شود. فضای بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده (که در آن خود-برون‌فکنی صورت می‌گیرد)، یک فضای روان‌شناختی است.

وقتی با چیزی ارتباطی نزدیک برقرار می‌کنیم (مثلا عاشقی یا فنجانی در دست می‌گیریم)، از بافت و سفتی و دمای آن آگاه می‌شویم. وقتی این چیز در دوردست قرار می‌گیرد، ما فقط می‌توانیم این کیفیت‌ها را فکر کنیم و نمی‌توانیم احساس‌شان کنیم. این فضای روان‌شناختی (که در آن تفکر جایگزین تماس یا رابطه‌ی واقعی می‌شود) فضایی است که مشاهده‌گر خود را از مشاهده‌شونده بیگانه می‌سازد. برای این‌که یک چیز را کاملا مشاهده کنیم و تماس نزدیک با آن چیز داشته باشیم، ضروری است که این فضای روان‌شناختی پایان پذیرد؛ چون در این فضا است که تفکر عمل می‌کند، یا - به بیان دیگر - فضای روان‌شناختی چیزی نیست مگر تفکر درباره‌ی یک چیز. وقتی تفکر پایان پذیرد، تماسی نزدیک بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده برقرار می‌شود. این ادغام‌شدن روان‌شناختی مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده همانا مشاهده‌ی حقیقی است. در چنین کنش راستین مشاهده است که هیچ مشاهده‌گری در شکل روان‌شناختی‌اش وجود ندارد، اما از نظر جسمانی هنوز وجود دارد. وقتی مشاهده‌گر ناپدید شد، هستی (از نظر روان‌شناختی) جداشده‌ی مشاهده‌شونده نیز پایان می‌پذیرد.

وقتی این فاصله‌ی روان‌شناختی برقرار بماند، خود-برون‌فکنی روی می‌دهد و نه مشاهده. در این فضا، مشاهده‌گر پیوسته تمایلات و بیزاری‌ها و معرفت خود را پیش می‌افکند، و بنابراین مشاهده‌شونده را نمی‌بیند و چپستی واقعی مشاهده‌شونده را نمی‌فهمد؛ بل صرفا تمایلات و بیزاری‌ها و معرفت خود را مشاهده می‌کند. افزون بر آن، لحظه‌ای که بازشناسی روی می‌دهد و نامبردن آغاز می‌شود، مشاهده نیز به پایان می‌رسد و فضای بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده دوباره پدیدار می‌گردد.

بنابراین، برای مشاهده‌کردن و فهم صحیح هر چیزی، مشاهده‌گر باید خاموش و منفعل شود. این یعنی ارزشیابی‌کردن باید در ذهن مشاهده‌گر پایان پذیرد. مشاهده‌گر باید یاد بگیرد که شاهدی خاموش باشد؛ شاهد خاموش چیزهای بیرونی و همچنین حرکات‌های درونی‌ی ذهن خودش (فکرها و پسندها و نپسندها). مشاهده‌گر هر چه قدر در این نوع مشاهده عمیق‌تر می‌شود، خاموش می‌گردد و ناپدید؛ فقط و فقط مشاهده‌شونده باقی می‌ماند.

هستی جدای مشاهده‌شونده، فقط با کنش مشاهده‌گر حفظ می‌شود؛ وقتی مشاهده‌گر ناپدید شود، مشاهده‌ی ناب بر جا می‌ماند. به بیان دیگر، پایان‌پذیرفتن مشاهده‌گر و هستی جدای مشاهده‌شونده (یعنی ادغام آن دو در هم)، منجر به مشاهده‌ای ساده و ناب می‌گردد. مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده وقتی در کنش مشاهده در هم ادغام می‌شوند، ذهن دستخوش دگرگونی می‌گردد؛ غنی و پُر می‌شود.

«ذهنی که رنگِ ادغامِ مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده را بر خود دارد، از ثروت‌های بیکران سرشار می‌شود». پاتانجلی

چنین مشاهده‌ای تنها مشاهده‌ی حقیقی است، و وقتی شکافی یا فضایی یا فاصله‌ای بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده وجود داشته باشد، خود-برون‌فکنی روی می‌دهد و در نتیجه تحریف صورت می‌گیرد. این خود-برون‌فکنی، کنش ویران‌گر «من» است که عشق و فهم را ویران می‌کند و نزاع و ستیزی بی‌پایان به بار می‌آورد. می‌دانیم که «من» سرچشمه‌ی اصلی خشونت و درد و اندوه است. روش‌های بی‌شماری برای ریشه‌کنی «من» ایجاد و توصیه شده‌اند تا خویشتن را نابود سازند، اما مطالبه‌ی این روش‌ها موجب می‌شود «من» چنان به لایه‌های عمیق‌تری رانده شود که نامحسوس گردد و به‌سختی قابل شناسایی باشد. انسان می‌اندیشید که مشکل «من» را حل کرده، اما در واقع در سطوح دیگری با آن مواجه شده و نتوانسته بگریزد، ولی اگر فرد هنر مشاهده‌کردن را یاد بگیرد، مشکل «من» یک‌بار برای همیشه حل خواهد شد.

«در کسی که حقیقتاً می‌بیند (و از هنر مشاهده‌ی ناب برخوردار است)، «من» (یا خویشتن) ناپدید می‌شود». پاتانجلی

با این آگاهی، با این مشاهده‌ی ساده و ناب است که سردرگمی و اندوه ناپدید می‌شوند. این فهم درست از رابطه‌ی فرد با دیگران و چیزها و ایده‌ها است که تنها پایه‌ی خودآگاهی نوین است؛ خودآگاهی‌ای که انسانیت را با عشق گره می‌زند و اندوه و نزاع و رنج‌بردن را از بین می‌برد. این امر نه با ایجاد گروه‌ها و نظام‌های جدید (چرا که این کار فقط انسانیت را تقسیم می‌کند)، که با یادگرفتن هنر مشاهده امکان‌پذیر خواهد شد و فرد به رستگاری و آزادی خواهد رسید. چنین آزادی‌ای برای اکثر مردم امکان‌پذیر است، اگر آن‌ها به‌طور جدی بخواهند که مشکلات زندگی خود را حل کنند.

حالا افراد پُرانرژی‌تر و شجاع‌تر می‌توانند به مرحله‌ی بالاتری بروند، و آگاهی و فهم را استعلا دهند. این امر را اما نمی‌توان با خرد فهمید، چون اندیشیدن و تخیل کردن به چنین وضعیتی خوف‌آور است. وقتی آگاهی و فهم نیز ناپدید شوند، از ذهن انسان چه می‌ماند؟ آیا می‌میرد و از حرکت می‌افتد؟ آیا وارد وضعیت خالی بزرگ (maha shunya) می‌شود که خوف‌آورتر از مرگ است؟ اگر فرد با خونسردی و بدون ترسی که زابیده‌ی خیال است بتواند [به این مساله] نگاه کند، به‌آسانی می‌فهمد که فقط زمانی به آگاهی نیاز دارد که در رنج و اندوه است یا به فعالیت جسمی یا ذهنی مشغول. وقتی که فرد چندان مشغول نباشد، دیگر چه نیازی به آگاهی دارد؟ چرا فهم را بیرون

نکرد و به استراحت مشغول نشد؟ [اگر آگاهی مورد نیاز نباشد] دیگر چه باقی می‌ماند؟

«فردی که حتی به فهمیدن بی‌علاقه است، وارد وضعیتی می‌شود که فراتر از تجربه کردن است؛ سدهانای اعظمی که در آن طبیعت درونی فرد (dharma یا swabhav) مثل ابری عظیم احاطه‌اش کرده است». پاتانجلی شهادت کردن و به ورای آگاهی رفتن، وقتی به اوج می‌رسد که ورای لذت و درد، و فهم و جهالت است. در این وضعیت است که آگاهی فقط در صورت ضرورت و در دوره‌های کوتاهی وارد عمل می‌شود؛ برای مثال، وقتی که فرد به برآورده ساختن نیازهای جسمانی‌اش مشغول است. این وضعیتی است که ظاهراً منفی است اما پر از انرژی فعال است. در این وضعیت حقیقت اعظم است که منفی و مثبت نه تنها به هم آمیخته بل یکی می‌شوند.

چه طور می‌توان به این وضعیت رسید؟ چه تمرین‌ها و فرآیندها یا سدهانایی می‌تواند ما را کمک کند تا به این نقطه از حقیقت اعظم برسیم؟ آیا می‌توان برای یافتن پاسخ، تاریخ معنویت را ورق زد؟

می‌تون به فلسفه‌ی سانکھیا نگاهی انداخت که پیروان‌اش از همان ابتدای پیدایش این فرقه، آگاهی بی‌غرض و منفعل را همراه با جدایی کامل بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده تمرین می‌کنند. این تمرین منجر به حرکت آزاد چهار ماهیتی می‌شود که [وقتی از یکی به دیگری گذار کردیم، قبلی‌ها] برگشت‌ناپذیرند (این انواع در کتاب‌های حکمت هندی با عنوان‌های زیر نام برده شده‌اند): bata (کودک‌سان)، gadg (ساکن و راکد)، umat (دیوانه)، و pishacha (نامتوازن، شبح‌وار). این وضعیت‌ها زمانی روی می‌دهند که «من» یا مشاهده‌گر، از طریق تمرین، از ماهیت «منیت» جدا می‌شود و دیگر هیچ کنترلی بر آن ندارد. ذهن می‌تواند از ستیز و تضاد رها شود اما نمی‌تواند دگرگون شود. شاید بودا، در لحظه‌ی اعظم روشن‌شدگی، توانسته چرخه‌ی علت و معلول را بشکند و به آن سعادت و روشنایی‌ای برسد که همانا شفقت و محبت بر همه‌ی باشنده‌ها است. اما علتی که مقدم بر این معلول و این روشن‌شدگی بوده چیست؟ بودا در آن روزها از چه روشی یا چه سدهانایی بهره برده، یا چون به پوچی و بیهودگی این روش‌ها پی برده و (و امیدش را از همه‌جا قطع کرده)، این روش‌ها پایان گرفتند؟ شاید حس شکست و تسلیم کاملی بوده که در این روشن‌شدگی به اوج خود رسیده. آیا می‌شد این [حس] را گسترده و پروراند؟ و چند نفر از پیروان بودا به نوبه‌ی خود توانستند به این روشن‌شدگی برسند؟ پرسش بسیار جالبی است که هرمان هسه در رمان «سیدارتا» به زیبایی بحث کرده است.

درست مانند سانکھیا، روشی که بودا یا شاید پیروان‌اش تعلیم می‌داد و می‌دادند، منجر به حس قطع‌ی آزادی می‌شد و آن [حس] را با تمرین بی‌وقفه‌ی آگاهی مستمر می‌ساختند. هرچند، همیشه یک تنش ریز و زیرین وجود داشته که اصلاً شبیه آزادی و واقعیت خلاق و خودانگیخته نبوده.

مهاویرا (بنیانگذار آیین جین) برای جستجوی این آزادیِ خودانگیخته به جنگل رفت. دوازده سال در آنجا گشت اما این آزادی از او می‌گریخت؛ یک روز که خسته و نومید شده بود، این آزادیِ خودانگیخته، این روشن‌شدگی، خیلی اتفاقی به سراغ‌اش آمد. پس از این روشن‌شدگی، همه‌چیز تغییر کرد؛ زبان‌اش نیز حالا برای عده‌ی کمی قابل فهم شده بود. حواری اصلی او، گوتاما مونی می‌توانست حرف‌های مهاویرا را بفهمد اما آزادی به سراغ او نیامد، گرچه بسیاری از کسانی که پای صحبت‌های گوتاما مونی نشستند توانستند به رستگاری برسند. آزادیِ گوتاما مونی فقط پس از مرگ مهاویرا صورت گرفت؛ یعنی پس از آن‌که آخرین دلبستگی و امید و پناه گوتاما مونی پایان پذیرفت.

سپس شانکرا (بنیانگذار آدویتا یا فلسفه‌ی نا-دوگرایی) آمد که مراقبه‌ای را آموزش می‌داد که مبتنی بر این ماها واکیاس بود که «تو آنی» و «من آنم». نتیجه‌ی این مراقبه، خودهیپنوتیزم از طریق تمرین پی‌درپی بود.

در دوره‌ی معاصر، حکیم رامانا ماهارشی به پیروان‌اش توصیه می‌کرد خود را با چنین فرمول‌های «من آنم» یا «من برهنم» هیپنوتیزم نکنند، و اصرار می‌کرد که درباره‌ی ماهیتِ خویشتن پیوسته تامل کنند و آن را به پرسش بگیرند. نتیجه‌ای که از این رویکرد ناشی می‌شود، می‌تواند آثار بسیار و عمیقی داشته باشد؛ شکستنِ قفسِ «من» حاصل می‌گردد اما محدودیتی به انسان اعمال می‌شود؛ محدودیتی که مخصوص همه‌ی روش‌ها یا نظام‌ها است. نخستین بارقه‌ی روشن‌شدگی‌ای که از این روش منتج می‌شود، شاید خودانگیخته باشد اما وقتی سعی می‌کنیم تا با تامل و تحقیق خودآگاهانه آن وضعیت را حفظ کنیم (و عقل را بر آن سوار کنیم)، محدودیتی بر این وضعیت اعمال می‌شود. پس از تمریناتی، این وضعیت به نظر می‌رسد که خودانگیخته و طبیعی حادث می‌شود، اما دیگر خودانگیختگی حقیقی نیست. به همین نحو، یکی‌شدنِ خویشتن فرد با آن به اصطلاح وضعیتِ روحانی و معنوی، محدودیتی بر سفرِ معنوی فرد اعمال می‌کند.

در دوره‌ی مدرن، کریشنامورتی سهم به‌سزایی در فهم ما از خویشتن داشته است. بسیاری از کسانی که پای حرف‌های او نشست‌اند، به وضعیتِ سکوت و خموشی نائل می‌آیند. این خموشی، برای ذهنِ عادی انسان که به پاسخ‌ها یا نتیجه‌گیری‌های مثبتِ خو گرفته است، خسته‌کننده و بی‌معنا می‌شود. این خموشی شاید سعادتِ واقعی باشد و شاید شروع سفری به بُعدی جدید باشد، اما بسیاری از مردم نومید می‌شوند و باز می‌گردند. اهمیتِ نقشِ کریشنامورتی را نه با شمارِ ستایش‌گرانِ او یا نومیدشوندگان از او، که با رویکرد و مسیر تازه و طراوت‌بخشی باید ارزیابی کرد که وی به پرسشِ عظیمِ خود-معرفتی ارزانی کرده است.

به پرسشِ اصلی بازگردیم: چه‌طور می‌توان این هنرِ مشاهده را فراگرفت؟ مطالبه‌ی بی‌امان و مشتاقانه‌ی این پرسش، خودش یک مراقبه است.

همان‌طور که در بالا اشاره شد، پرسشی دشوار است و هیچ‌کس نمی‌تواند پاسخی رضایت‌بخش به آن بدهد. تنها راهی که در دسترس ما است این است که مشتاقِ یادگیری باشیم و بدانیم، و رابطه‌ای عاشقانه و عاطفی بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده ایجاد کنیم. با این عشق، هر کاری شدنی است.

جمع‌بندی کنیم: می‌توان گفت که دو راه برای نگرستن به یک چیز (مثلاً یک گل) وجود دارد. یک راه آن است که مثل دانشمندان به گل نگاه کنیم و دانش فنی گیاه‌شناسی را به کار گیریم. راه دوم آن است که مثل هنرمندان و شاعران به گل نگاه کنیم؛ با توجه و مراقبت کامل نگاه کنیم و اجازه دهیم خودِ گل روی ذهن انسان تأثیر کلی‌اش را بگذارد. این تأثیر کلی را فقط وقتی می‌توان دریافت کرد که مشاهده‌گر تماماً با گل یکی شده باشد.

بنابراین برای فراگیری هنر مشاهده، ما باید جدیت و اشتیاق یک دانشمند و حساسیت یک شاعر و هنرمند را داشته باشیم. می‌توانیم این یادگیری را با مشاهده‌کردن چیزهای طبیعی (مانند گل یا درخت) آغاز کنیم؛ زیرا چنین چیزهایی واکنش‌های عاطفی شدیدی در ما برمی‌انگیزانند. وقتی در روند یادگیری پیش‌تر رفتیم، می‌توان به چیزها و انسان‌هایی بنگریم که واکنش‌های قوی عاطفی و هیجانی (پسندیدن و نپسندیدن) برمی‌انگیزانند. در این مرحله، نه‌تنها به چیزهای بیرونی، که به درون خود نیز باید نگریم؛ به آشوبِ خشم و نفرت و دل‌بستگی. در چنین مشاهده‌ای، وقتی فرد با خشم و نفرت خودش می‌آمیزد و یکی می‌شود، یاد می‌گیرد که چه طور طبیعت اساسی خویش را دگرگون سازد، و هم‌هنگام هم از محیط بیرونی و هم از محیط درونی‌های پیدا کند.

عشق

در بررسی کنش مشاهده اشاره کردیم که هر وقت ذهن خاموش به انسانی یا چیزی بنگرد، فاصله‌ی بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده ناپدید می‌گردد. این وضعیت، که در آن مشاهده‌گر («من») به پایان می‌رسد و با مشاهده‌شونده ادغام و یکی می‌شود، عشق است. جوانی بارها و بارها در گذشته به چهره‌ی دوشیزه‌ای نگرسته، اما لحظه‌ای فرامی‌رسد که به دوشیزه نگاه کند و برای نخستین بار زیبایی خیره‌کننده‌ی او (زیبایی بی‌مثالی او) را کشف کند. آن زیبایی، حس خودانگیخته‌ی حرمت و تکریم فراوان را به همراه می‌آورد؛ گویا هیچ‌چیزی بیش‌تر از این نمی‌تواند زیبا باشد. این وضعیت، بسته به زمینه و گذشته‌ی ذهن، ممکن است فقط برای چند لحظه طول بکشد و نه بیش‌تر. در این وضعیت، هیچ میل یا اصراری وجود ندارد؛ زیرا آن باشنده (همان «من») که میل‌ها از آن سرچشمه می‌گیرند، غایب است. هیچ خود-جویی یا حس مالکیتی در میان نیست،

بل یک از-خود-گذشتگی بی‌کران است. بعدها که دلبستگی و مالکیت وارد [ذهن] می‌شوند، وضعیتِ متعالیِ عشقِ تاریک و مبهم می‌شود و فقط یک خاطره‌ی مرده بر جای می‌ماند، که می‌تواند علتِ درد و اندوه بی‌پایانی شود. ذهنِ انسان وقتی واردِ وضعیتِ طمع و بلندپروازی و خشونت می‌شود، دیگر قادر نیست برای مدتِ طولانی در وضعیتِ عشقِ زندگی کند. هرچند، قادر است که پیرامونِ این ستونِ مرکزی (این تجربه‌ای که گریزپا و ناپایدار است) فلسفه و شعرهای عالی بیابد.

سرچشمه‌ی این حسِ عظیمِ زیبایی چیست؟ چهره‌ی معشوق [ه] است؟ جوان این چهره را پیش‌تر بارها و بارها دیده بود اما این زیبایی را هرگز در آن چهره ندیده بود. وی ممکن است به این چهره خو کند، شاید با آن دختر ازدواج کند، اما احتمالِ آن هست که ظرفِ چند روز همین چهره جذابیت‌اش را از دست بدهد و حسِ ملال به بار آورد و جوان رو به چهره‌های زیباتر کند و آن‌ها را تماشا کند. چه اتفاقی افتاده است؟ در آن وضعیتِ عظیمِ عشق، این زیبایی چنان بی‌همتا بود که چهره‌ی زیباتری را نمی‌شد یافت. آیا این بدان معنی است که چهره‌ی معشوق [ه] زیبا نبوده؟ آیا فقط در چشم‌های عاشق بوده، یا چیزی عظیم و عالی بوده که هم عاشق را و هم معشوق را [به وضعیتِ دیگری] تعالی داده؟

این زیبایی، شخصی است یا غیرشخصی؟ آیا فقط چهره‌ی معشوق [ه] است که زیبا است؟ آیا درخت‌ها و گل‌ها و ستاره‌ها و ماه در آن وضعیت نیز زیبا به نظر می‌رسند؟ روشن است که عشق و زیباییِ عظیم هم‌هنگام هم شخصی است و هم غیرشخصی. در آن وضعیت است که خط‌کشی‌های بین چیزهای آسمانی و انسانی، چیزهای متعالی و زمینی، ناپدید می‌شوند.

آیا ذهنِ انسان می‌تواند این عشق و زیبایی را بسازد، یا یک رویدادِ خودانگیخته است که گاهی سعادت‌اش نصیبِ ما می‌شود؟ ذهنِ انسان وقتی گوشه‌ای از آن زیبایی و عشق را تجربه می‌کند، از روش‌های مختلفی می‌کوشد تا آن را دوباره زنده کند و بازسازی‌اش کند. انسان سعی کرده است از طریقِ الهام یا از-خود-گذشتگی یا همسان‌پنداری، عواطفِ خویش را برانگیزاند. مسیرِ bhakti یا سرسپردگی و وقف، یکی از این رویکردها است. این رویکرد نیز مانند دیگر فرآیندهای ذهنی، شامل سطوح و درجاتِ گوناگونی است. پایین‌ترین شکل (aparabhakti) آن است که سرسپرده و ستایش‌شده دو هستیِ جدا هستند؛ یعنی رابطه‌ی دو-بودگی بین‌شان برقرار است. در عالی‌ترین شکل این رویکرد (parabhakti)، همسان‌پنداریِ کاملِ سرسپرده و ستایش‌شده وجود دارد؛ می‌توان گفت که فقط یکی وجود دارد و این‌گونه نیست که ستایش‌شده هستیِ جدایی داشته باشد. این وضعیتِ parabhakti به عشق و زیبایِ خودانگیخته‌ای که در بالا اشاره شد، بسیار نزدیک است. شبیه است اما دقیقاً همان نیست، چون در وضعیتِ سرسپردگی همیشه آمیزه‌ای از انرژیِ فکر وجود دارد و آن وضعیت را ناپاک می‌سازد.

از این گذشته، باید به درستی فهمید که چنین سرسپردگی بااراده‌ای باید ذهن بسیار ساده و پاکی داشته باشد، درست مثل ذهن تولسیداس [قدیس و شاعر هندی] و سورداس [شاعر و موسیقی‌دان و قدیس نابینای هندی] و میرابای [شاعر و قدیسه هندی]؛ ذهنی که در دنیای عقلانی و پیچیده‌ی ما، در این زمانه‌ی ناپاوری و بی‌ایمانی، بسیار کمیاب است.

افزون بر آن، جدایی بین عشق آسمانی و انسان، بین معنوی و غیرمعنوی همیشه باقی می‌ماند. این‌که در یک انسان امری آسمانی ببینیم و آن فرد را به‌عنوان مظهر امر آسمانی دوست داشته باشیم، یک چیز است؛ و این‌که در وضعیت عشقی باشیم که آسمانی و نا-آسمانی صرفاً وجود نداشته باشد، کاملاً یک چیز دیگر است.

با خلوص بسیار و آرمانی بااراده، می‌توان به قله‌ی عشق آسمانی، به نیرو و برکت عظیم ذهن انسان رسید. اما هر نتیجه‌ای که بسته به اقدام و تلاش انسان به وجود آید، واقعا خودانگیخته نیست، هرچند چنین به نظر آید. هر چه خودانگیخته نباشد، عشق حقیقی نیست. در این یوگا، ما عشق اعظم آسمانی و مفهومی را می‌فهمیم، مفهومی که همانند واقعیت است، اما واقعیت نیست.

ما حالا با مشکل جدی‌ای روبه‌رو هستیم. ما شاهد یک رخدادِ تعالی‌بخش بودیم، رخدادی که رویدادها را حقیقتاً دگرگون می‌سازد: این عشق خودانگیخته. ما هم‌چنین دیدیم که ذهن انسان (هر کاری که انجام دهد) هر چه قدر هم سخت تلاش کند، نمی‌تواند این وضعیت زیبا را تسخیر کند. پس چه کار باید کرد؟ ما کاری از دست‌مان برنمی‌آید مگر این‌که بفهمیم به این اصل دگرگون‌کننده‌ی عظیم زندگی، نیاز داریم. ما باید بفهمیم که قادر نیستیم این وضعیت خلاق را [با اراده و تلاش خود] به بار آوریم؛ مگر این‌که یاد بگیریم خود را تسلیم درماندگی‌مان کنیم و خموش شویم. در این خموشی خودانگیخته است که می‌توان به انرژی عظیمی متبرک شد که عشق می‌نامیم‌اش.

این وضعیت عشق چیزی نیست که ذهن انسان کاملاً با آن بیگانه و نامانوس باشد. حتماً شمار زیادی در این دنیا هستند که زندگی‌شان یک‌بار یا بیش‌تر به این انرژی رازآمیز عظیم متبرک شده است. اما وقتی آن را نتوان فهمید، پس نمی‌توان شعله و نور آن را همواره روشن نگه داشت؛ محو می‌شود و ناپدید می‌گردد. مهم این است که نه‌تنها این انرژی را تجربه کرد و آن را لمس کرد، بل ذهن را با مراقبه‌های عمیق آماده کنیم تا آن را دریافت کند؛ تا در وضعیت انفعالِ فعال باقی بماند و این انرژی را پیوسته نگه دارد، انرژی‌ای که شعله‌ی همواره-روشن‌اش می‌تواند زندگی انسان را کاملاً دگرگون سازد.

بنابراین ضروری است که نه‌تنها عواملی را بشناسیم که این شعله را کم‌جان می‌سازند، بل عواملی را بشناسیم که می‌توانند با این انرژی همزیستی داشته باشند بدون این‌که آن را تحریف کنند. ذهن باید ساده و پاک باشد؛ و اگر به‌طور طبیعی و ذاتی این‌گونه نبود، باید آن را ساده سازیم؛

با فهمیدنِ فعالیت‌های ویران‌گرِ «من» و [فهمیدنِ] جستجویِ «من» برای لذتِ نام و شهرت و ثروت، فقط ذهنی که از طمع و جاه‌طلبی و خشونت رها باشد می‌تواند عشق بورزد. اما برای رسیدن به این [وضعیتِ رهایی]، باید جستجوگری‌های عادت‌شده‌ی ذهن را کاملاً واژگون ساخت. نه تنها ذهن نباید به دنبالِ ثروتِ بیرونی برود، بل باید به جمع‌آوریِ ثروتِ بیرونی یا همان خاطره‌ها و تجربه‌های سازمان‌یافته نیز بدرود بگوید. پس ذهن باید با خودخواهی و گردن‌فرازی خداحافظی کند و به وضعیتِ فروتنی کامل برسد.

نکته‌ی مهمِ دیگری که باید اشاره کرد رابطه‌ی سکس و ازدواج با این وضعیتِ عشق است. ازدواج به‌عنوان رابطه‌ی دو قلبِ عاشق، امری است فهمیدنی؛ اما ازدواج به‌عنوان آیینی که جزو آداب و وظایفِ اجتماعی است (و چیزهای زیادی را مفروض می‌گیرد و مبتنی است بر اصلِ دلبستگی و مالکیت)، کاملاً با روح این وضعیتِ خودانگیخته در تضاد قرار دارد. این مالکیت‌باوری و دلبستگی و حسادت و نفرتِ ناشی از آن، قطعاً هر رابطه‌ی زیبایی را نابود می‌کند. اما اگر دو فرد در وضعیتِ کاملِ آزادی و فهمِ متقابل باشند، در چنین رابطه‌ای نیاز نیست که از روابطِ جنسی دوری شود. روابطِ جنسی می‌تواند باشد و یا نباشد؛ نقطه‌ی تاکید روی سکس نیست، روی عشق و فهمیدن [متقابل] است. فقط هنگامی که همه‌ی اهمیت را به سکس دادیم و آن را مولفه‌ی غالب ساختیم، عشق تحریف و ویران می‌شود.

اگر تکانه‌های آرام و معتدلِ جنسی وجود داشته باشد (که زیاد شدید و خشن نباشند) و با تاکید کردن روی ارضای آن تکانه‌ها دیگر ملاحظات نادیده گرفته نشوند، سکس می‌تواند حضوری موافق و هماهنگ [با وضعیتِ عشق] داشته باشد؛ می‌تواند مظهر جسمانی‌ای برای باهم‌بودن در یک وضعیتِ معنوی باشد. اما اگر می‌خواهیم سکس به چنین مقامِ رفیعی برسد، باید به‌طور خودانگیخته بین دو فردی که رابطه‌ی عاشقانه دارند جاری شود. چنین کنشی نمی‌تواند جستجویِ شهوت یا لذت باشد، همان جستجویی که ذهنِ انسانِ عادی به آن خو گرفته است؛ این جستجو، سرشار از خشونت است. رابطه‌ی درستِ جنسی، که رها از خشونت و ستیز است، منجر به هدررفتنِ انرژی نخواهد شد. در چنین رابطه‌ای، مشکلِ سکس برای همیشه حل می‌شود؛ و انسان نه سکس را به‌عنوان گریز [از ملال] جستجو می‌کند و نه می‌کوشد تا بر تکانه‌های جنسی‌اش چیره شود. سکس فقط زمانی قابلِ درک می‌شود که قلبِ انسانِ عاشق باشد.

در زمانه‌ی ما، به‌ویژه در بین جوان‌ها، مطالبه‌ای برای سکسِ آزاد و عشقِ آزاد به وجود آمده. عشق در ذاتِ خویش همیشه آزاد است، و بدونِ آزادی نیز عشق ممکن نیست. اما شعارِ سکسِ آزاد، بدل به ابزارِ جدیدی برای فرار از ملال شده و ممکن است نهایتاً موجبِ نومیدی و اندوه گردد. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، سکسِ فعالیت‌ی انسان است که می‌تواند - هر چند گذرا - به‌طور کامل ترک و فسخ شود. این خود-ترکی و خود-فسخی تنها زمانی ممکن است که رابطه‌ی جنسی در وضعیتِ آرامشِ زیاد

و خموشیِ ذهنی انجام شود، و نه به‌عنوان پیگیریِ شهوت و لذتی که مبتنی است بر خاطره‌های گذشته. اما برای اکثر مردم، پیگیریِ سکس به‌عنوان لذت یا فرار [از ملال]، دست‌آخر تجربه‌ی بسیار نومیدکننده‌ای می‌شود؛ زیرا جستجویِ تکراریِ لذت، صرفاً منجر به نومیدی و ملال می‌گردد. اگر هم بتوانیم با پیدا کردنِ شریک‌های جنسیِ جدید، تجربه‌های نویی داشته باشیم، باز هم پس از مدتی همین جستجویِ تکراری برای یافتنِ شریک‌های جنسیِ جدید نیز منجر به ملال و ستیز و نومیدی می‌شود.

شاید گه‌گاه در روابطِ جنسی‌مان، وضعیتِ «بی‌من»ی را تجربه کنیم، اما روی این حسِ ناپایدار نمی‌توان فراخودآگاهی یا عشق را بنا کرد. ممکن است برای یافتنِ این وضعیت [عشق] به سکس رجوع کنیم، اما با این کار احتمالاً واردِ وضعیتِ تکرارِ ماشینی می‌شویم. می‌توانیم از انرژیِ فکر استفاده کنیم و آن را در نقطه‌ای به‌غیر از کنش جنسی متمرکز سازیم (یعنی لذتِ تمرکز کردن را بسازیم و آن را به لذتِ جنسی انتقال دهیم)، اما کنش جنسی هنوز هم می‌تواند ماشینی [و تکراری] بشود. جایگزین کردنِ یک لذت با لذتِ دیگر، راهِ خوبی برای فهمیدنِ سکس و پیچیدگی‌های آن نیست.

تنها راه این است که خودِ عشق و فراخودآگاهی را کشف کنیم، و وقتی این نور را لمس کردیم، همین نور را می‌توان برای روشن کردنِ کوچه‌ی تاریکِ سکس و فهمیدنِ آن استفاده کرد. فقط یک مسیر ممکن وجود دارد؛ مسیری از فراخودآگاهی به سکس، از عشق به سکس. از سکس نمی‌توان به فراخودآگاهی یا عشق رسید. سکس به‌عنوان ابزاری برای خود-خشنودسازی و فرار کردن [از ملال و کسالت] را باید پایان داد تا عشق هست شود. عشق، درست و کامل است؛ سکس فقط بخشی از آن درستی و کمال است. سکس می‌تواند با عشق هم‌زیستی داشته باشد، اما وقتی صرفاً سکس را جستجو کنیم، دیگر عشق نمی‌تواند وجود داشته باشد.

آغاز شدنِ عشق، پایان‌گرفتنِ مراقبه است. وقتی عشق در قلب و جان‌مان داریم، عقل خموش می‌شود و دیگر درباره‌ی خدا و روح و زندگی پس از مرگ نخواهد پرسید؛ چنین پرسش‌هایی دیگر نامربوط و بی‌معنی می‌شوند. فقط ذهنی که ناشاد است چنین پرسش‌های عقیم و بی‌استفاده‌ای را می‌پرسد. اگر در وضعیتِ عشق باشیم، مراقبه فقط یک زحمت و باری بر دوش است، پرسش‌ها نیز تبدیل به زحمت و رنج می‌شوند؛ همه‌ی ما در آن وضعیتِ خودانگیخته، خموش می‌شویم. اگر باد بگیریم که بر اساسِ خواهش‌های ماشینیِ عقل یا تمایلاتِ ذهنِ معاش‌جو عمل نکنیم، و جوری زندگی کنیم که چیزها خودبه‌خود برای ما اتفاق بیافتند و نه این‌که آن‌ها را برنامه‌ریزی کنیم و با اراده و تلاشِ عقلانیِ آن‌ها را واردِ زندگی خود کنیم، آن‌گاه دگرگونیِ حقیقی روی می‌دهد. این دگرگونی اول در ذهن روی می‌دهد و بعد کم‌کم در بدن بازتاب می‌یابد. ما معجزه‌گری نمی‌کنیم، اما معجزه کم‌کم در زندگی ما روی خواهد داد.

هنر گوش دادن

تماس ما با دنیای بیرون، از طریق حواس پنجگانه است. از بین این پنج حس، مهم‌ترین‌شان دیدن و شنیدن است؛ و بعد، چشیدن و لمسیدن و بوییدن قرار می‌گیرند. دیدیم که چه‌طور تحریف در مشاهده صورت می‌گیرد و چه‌طور می‌توان اصلاح‌اش کرد. حالا باید عواملی را به‌دقت بررسی کنیم که گوش‌دادن و شنیدن را تحریف و کج می‌کنند.

لحظه‌ای که واژه‌ای را می‌شنویم، آن را به واژه‌های هم‌معنی‌اش تفسیر و ترجمه می‌کنیم تا بتوانیم بفهمیم‌اش. واژه‌هایی که به دنیای جسمانی و مادی مربوط می‌شوند، مشکل چندانی ایجاد نمی‌کنند؛ واژه‌هایی مانند خانه و ایستگاه قطار و قطار. اما وقتی پای واژه‌هایی به میان می‌آید که فحوا یا معنای روان‌شناختی دارند (مانند ملت و همسر و منزلت و خدا و روح و عشق)، وضعیت به‌یکباره تغییر می‌کند و واکنش متفاوتی نشان می‌دهیم. در اکثر مواقع، وقتی واژه‌های «من» و «مال من» به هر واژه‌ای افزوده شوند، یا اگر این واژه‌ها به‌طور غیرمستقیم مراد شوند، وضعیت دشوار و پیچیده می‌شود. ذهن انسان به‌یکباره متانت و توازن خود را از دست می‌دهد و با مقاومت یا همسان‌پنداری واکنش نشان می‌دهد، و لذت و درد روان‌شناختی وارد عمل می‌شود. این اختلال، شنیدن را تحریف می‌کند. واکنش‌های سطحی و سرسری حافظه ظهور می‌کنند و نمی‌گذارند واژه‌ها به عمق ذهن انسان بروند. این مقاومت، زنجیره‌ای از واکنش‌ها را سبب می‌شود و نهایتاً آرامش و رهایی را ویران می‌سازد.

همه‌ی ما از شنیدن سخن‌های مطبوع و مهیج و سرگرم‌کننده خوش‌مان می‌آید. این سخن‌ها و گفتارها چه کاری با ما می‌کنند؟ وقتی گفتاری با باورهای ما هم‌نوا باشد، صرفاً دیوارهای زندان شرطی‌شدن ما را مستحکم‌تر می‌سازد. وقتی به گفتاری گوش می‌دهیم که مربوط به یک کتاب یا شخصی است، بسته به مطبوع‌بودن یا مطبوع‌نبودن‌اش، یا از آن بیگانه می‌شویم یا با آن همذات‌پنداری می‌کنیم. ما به‌راحتی می‌توانیم چنین شخص یا کتابی را تایید یا محکوم کنیم یا می‌توانیم از یادگرفتن چیزهای جدید حس عظیم رضایت داشته باشیم. اما چه یاد گرفته‌ایم؟ ما فقط نتیجه‌گیری‌های خودمان را مرور کرده‌ایم؛ نتیجه‌گیری‌هایی که از شرطی‌شدن‌مان ناشی شده‌اند.

گفتاری که با الگوهای شرطی‌شدن ما همخوانی نداشته باشد، نامطبوع و نگران‌کننده و مزاحم است، و واکنش شدید ما را برمی‌انگیزاند. اما شاید فقط همین گفتار بتواند عقده‌ها و شهوت‌های نهفته‌ی حیوانی و زشتی ذهن ما را افشا سازد. اگر بتوانیم با ذهنی آرام و خموش به این گفتار گوش دهیم (و واژه‌ها را تفسیر یا ارزشیابی نکنیم و از روی لابه‌های سطحی

ذهن‌مان به آن‌ها واکنش نشان ندهیم)، دگرگونی عظیمی را در ذهن انسان می‌توان ایجاد کرد. اما مگر می‌شود چنین گوش داد؟ فکر می‌کنم اگر اهمیتِ والای چنین گوش‌دادنی را به‌روشنی بفهمیم، می‌توانیم یاد بگیریم که واکنش‌های سطحی از خود نشان ندهیم. وقتی تک‌تکِ واژه‌ها را صبورانه و خموش گوش دهیم، وقتی تک‌تکِ واژه‌ها را عمیق‌تر و عمیق‌تر گوش دهیم، واکنشی که این واژه‌ها در ما ایجاد می‌کنند را می‌توان دید و حس کرد و به‌طور کامل دریافت کرد؛ ذهن از این راه دگرگون می‌شود.

اغلب گفته می‌شود که ما باید بدون ترجمه و تفسیرکردن، به واژه‌ها گوش دهیم. شاید پرسید مگر این شدنی است. وقتی به واژه‌ای گوش می‌دهیم، آن واژه‌ی شنیده‌شده واکنشی ماشینی در ما ایجاد می‌کند. باید این واکنش را با تمام وجودمان و صبورانه و خونسردانه تماشا و حس کنیم، و این واکنش ماشینی را به مجموعه‌ی دیگری از واژه‌ها یا نمادها تفسیر یا ترجمه نکنیم. چنین تفسیر یا ترجمه‌ای ما را سطحی‌بین می‌کند؛ و گرچه می‌پنداریم که آن واژه را فهمیده‌ایم، در واقع اما مانع از فهمیدن شده‌ایم.

گوش‌دادنِ واقعی یعنی دریافتِ مستقیم، بدون این‌که تصویری درباره‌ی خودمان یا درباره‌ی گوینده به وجود آید و [در دریافتِ آن] مداخله کند. اگر بتوانیم به چنین وضعیتی از توجه‌ی کامل برسیم، و تأثیر کلی چیزی که شنیده‌ایم را دریافت کنیم، همه‌ی تصویرها و شرطی‌شدن‌ها از بین می‌روند؛ ذهن دوباره طراوتِ خود را باز می‌یابد و برای یادگرفتن و زیستن یک زندگی جاودانه آماده می‌شود. بزرگ‌ترین تمرین یا tapasya که ذهن انسان قادر به انجام‌اش می‌باشد این است که یاد بگیریم به همه‌چیز با توجه‌ی کامل گوش دهیم. پاداشی که این تمرین به ما می‌دهد، آن‌قدر غنی است که ورای توصیف می‌رود. اغلب گفته می‌شود که نمی‌توان از طریق گفتار، حقیقت یا واقعیتِ اعظم را منتقل کرد؛ اما وقتی هنرِ گوش‌دادن را فراگیریم، می‌توانیم خدا یا واقعیتِ مطلق را ببینیم که از هر گوشه و کنار جهان به سخن درمی‌آید. پس نیازی نیست که برای یادگرفتن [واقعیتِ مطلق] نزد آموزگاران و استادها رفت؛ می‌توان در کتاب‌ها آواز او را یافت و وعظ‌های او را از سنگ‌ها شنید.

مراقبه‌کردن‌های درازمدت و انجام‌دادنِ japa و تمرکز و سرودنِ مانترا شاید نشئه‌ای خواب‌زده و حس‌رهایی به بار آورد؛ اما خردِ حقیقی همچنان دور از دسترس و رویایی خواهد ماند. هنرهای مشاهده‌کردن و گوش‌دادن، فهمی عظیم از خویشتن و جهان به بار خواهند آورد.

زمان: جسمی و روانی

وقتی داشتیم کنش مشاهده کردن را در فصل‌های پیش بررسی می‌کردیم، معنای فضای روان‌شناختی را نیز به‌طور غیرمستقیم بررسی کردیم؛ زندگی بر دو چرخ زمان و مکان سوار است و حرکت می‌کند. برای فهمیدن زندگی، باید معنا و اهمیت این دو اصطلاح را فهمید.

زمان و مکان جسمی، مساله‌ی خاصی برای انسان ایجاد نمی‌کند. انسان در مسیر پر رمز و راز این فضا و مکان در حال حرکت است، و در این مسیر خیلی هم سریع پیش می‌رود. هرچند، سوای زمان و مکان جسمی، انسان همیشه زمان و فضای روان‌شناختی نیز ایجاد می‌کند. وی خودش را در این زمان و مکان روان‌شناختی اسیر می‌سازد و آزادی‌اش را ویران.

زمان جسمی با نظمی تاریخی و سلسله‌ی منظم رویدادها پیش می‌رود: در نظمی ثابت و سامان‌یافته، شب از پس روز می‌آید و روز از پس شب، دوشنبه‌ها از پس یک‌شنبه‌ها و سه‌شنبه‌ها از پس دوشنبه‌ها. اما وقتی به زمان روان‌شناختی وارد می‌شویم (زمانی که بر اساس خاطره و حافظه است)، آیا به‌طور منظم و سامان‌یافته، از دیروز به امروز و از امروز به فردا فکر می‌کنیم؟ مگر نه این است که گاهی به پیش فکر می‌کنیم و لحظه‌ای بعد به پس و گذشته؟ ما در زمان جسمی فقط می‌توانیم به پیش برویم، نمی‌توانیم به عقب برویم. چیزی که رفته، رفته؛ گذشته، در-گذشته است. اما در زمان روانی، چنین نیست. زمان روانی ذاتا مربوط به گذشته است، چون مبتنی بر خاطره و فکر است. این گذشته، هیچ‌گاه در نمی‌گذرد و نمی‌میرد؛ زمان روانی پیوسته گذشته را احیا می‌کند. در زمان روانی همیشه حرکتی پیوسته در تسلسلی سریع از حال به آینده و از آینده به گذشته صورت می‌گیرد. این حرکت آشوب‌زده‌ی زمان روانی، سرچشمه‌ی ستیز و شوربختی و اندوه است. هدف مراقبه این است که از این زمان و مکان روانی، رهایی یافت؛ به‌راستی نیز می‌توان گفت مراقبه همانا فهمیدن این زمان و مکان [روانی] است.

دیدیم که فضای بین مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده، فاصله‌ای است که این دو را از هم جدا می‌سازد و میدانی است که در آن خود-افکنی و «من» پرورش می‌یابد و رشد می‌کند. مشاهده‌ی حقیقی، که در آن مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده یکی می‌شوند، پایان‌گرفتن این فضا است و آغاز شدن فهمیدن و رهایی و عشق.

به همین نحو، اگر به زمان بنگریم، می‌بینیم که ما در اکنون هستیم؛ اما وقتی فکر می‌کنیم، یا داریم به گذشته فکر می‌کنیم یا به آینده؛ زیرا در اکنون هیچ فکری وجود ندارد. فکرهای ما درباره‌ی آینده مبتنی است بر تجربه‌های گذشته، و بنابراین آینده صرفا [نسخه‌ی] اصلاح‌شده‌ای از گذشته است؛ اگر گذشته‌ای نداشتیم، فکری هم درباره‌ی آینده نداشتیم. فکرها بی‌که لحظه‌ای در اکنون آرام بگیرند، درست مثل آونگ پیوسته از گذشته به اکنون و از اکنون به آینده حرکت می‌کنند. به زبان ساده؛ فکر (که یا گذشته است و یا آینده) خود را از هستی دور و بیگانه می‌سازد، زیرا هستی فقط در اکنون وجود دارد. ممکن است صد سال عمر کنیم اما

زندگی واقعی ما (هستی واقعی‌ای که در هر لحظه آگاهی نزدیکی از آن داریم) اکنون و زمان حاضر است. ممکن است به آینده فکر کنیم ولی وقتی آینده [در اکنون و امروز] فرامی‌رسد، ما آن را تحت مفهوم امروز درک می‌کنیم و نه فردا. زندگی فقط اکنون است؛ دیروز و فردا صرفاً فکر و خیال است.

بنابراین برای فهمیدن زندگی و خرسند شدن از آن، برای مشاهده کردن و نگرستن به آن، باید تمام توجه‌مان را امروز و اکنون و در لحظه حاضر به آن جلب کنیم. ما در زمانه‌ی مدرن درباره‌ی نیاز به زیستن در اکنون زیاد حرف می‌زنیم اما زیستن لحظه‌به‌لحظه مستلزم یک ذهن زنده و آرام است، ذهنی که از طمع و بلندپروازی رها شده، و هم‌هنگام پر از انرژی است. چنین ذهنی فقط از مراقبه‌ای بسیار عمیق و ژرف حاصل می‌آید. اگر دنبال نام و شهرت و پول و قدرت بدویم، دیگر فرصتی برای مشاهده‌ی زندگی یا کشف کردنِ غنا و ژرفای آن نخواهیم داشت. و اگر زندگی را مشاهده نکنیم، همیشه در حال دویدن در پی ثروت‌ها و قدرت‌های بیرونی هستیم. هر گامی که در این جهت برداریم، زندگی‌مان فقیرتر و فرسوده‌تر می‌شود. اگر به‌طور سطحی و گه‌گاهی به زندگی بنگریم، فقط از پوچی‌ها و ملالت‌های بزرگ آن آگاه خواهیم شد. ما می‌کوشیم تا این خلا یا پوچی را با لذت‌های سطحی حسی یا ثروت‌های بیرونی پر کنیم، اما این پوچی همیشه مانند گذشته پُرنشده باقی می‌ماند. اگر بخواهیم از این پوچی و این ملالت و کسالت فراتر رویم، باید به آن بنگریم و کاملاً احساس‌اش کنیم و از آن فرار نکنیم. وقتی این پوچی تبدیل به مشاهده‌شونده شود و مشاهده‌گر (همان «من») بتواند کاملاً با مشاهده‌شونده یکی شود، این پوچی نیز دستخوش دگرگونی می‌شود و غنا و ژرفای زندگی آشکار خواهد شد. ما با آن انرژی و توجه، می‌توانیم در لحظه زندگی کنیم، می‌توانیم در اکنون زندگی کنیم. آیا این بدان معنا است که ما اصلاً فکر نکنیم و هیچ فکر و تفکری به ذهن‌مان خطور نکند؟ شاید برخی فکرها که برای هستی جسمی ضروری هستند روی دهند (شاید مجبور باشیم پول و غذا و لباس داشته باشیم و به فکر نیازهای فردایمان باشیم)، اما ما جز به‌ضرورت دنبال پول و قدرت و شهرت نمی‌رویم و نمی‌خواهیم خود را با آنها غنی و معتبر سازیم.

ما برای رسیدن به این سادگی و این فهم، مجبور هستیم که زمان روان‌شناختی و نمودهای مختلف آن را بفهمیم؛ فکر از گذشته سرچشمه می‌گیرد و به آینده جاری می‌شود؛ و فکر می‌کنیم امنیت و شادی را در زمان آینده خواهیم یافت؛ و تجربه‌های شیرین و غنی‌ای در زمان گذشته داشتیم؛ و مرگ که در آینده‌ای نزدیک یا دور به ما خواهد رسید. این فرآیند فکری، در زمان روانی عمل می‌کند و نه در زمان جسمی (که در اکنون جاری است). اگر روی زمان مراقبه کنیم، به راحتی می‌توانیم بینیم که کوچک‌ترین واحد زمان لحظه است. لحظه‌ای پس از لحظه‌ای می‌آید، و این توالی و سلسله‌ی لحظه‌ها جریانی جاودان و بی‌وقفه دارد. زندگی و هستی‌ای که می‌توان حس و تجربه‌اش کرد و از آن خرسند شد، فقط در یک لحظه روی می‌دهد و برای یک لحظه معنا و فحوا و اهمیت می‌یابد؛ زیرا

لحظه کوچک‌ترین واحد زمان است. و اگر بتوانیم اهمیت لحظه را بفهمیم، خواهیم دید که در زهدان و بطن هر لحظه جاودانگی و راز زندگی و مرگ و خوشی و اندوه قرار گرفته است. در لحظه (کوچک‌ترین واحد زمان) نه فکر وجود دارد و نه ترس و نه مرگ؛ هیچ لذت و درد و تجربه‌ای در لحظه وجود ندارد. ذهن، خموش است و ساکت، رها از همه‌ی فکرها است. هستی و فکر در یک کلیت ادغام می‌شوند. ذهن و زندگی، تمامیت و کلیتی هستند که هیچ شکاف و فضایی در آن وجود ندارد، بنابراین زمان هم وجود ندارد. در یک لحظه هم زمان را هم نفی زمان را می‌بینیم. لحظه، ابدیت است و ورای ابدیت؛ کسی که لحظه را بفهمد، همه‌چیز را فهمیده.

فرد اگر این جمله‌ها را به‌دقت نخواند، ممکن است احساس کند که این‌ها برآمده از تخیلی شاعرانه است؛ اما اگر در خودمان بنگریم، حقیقت این جمله‌ها را خواهیم یافت. بیایید به یک لحظه فکر کنیم. در این واحد کوچکی زمان، آیا می‌توانیم به چیزی فکر کنیم؟ هر فکری بیش از یک لحظه را اشغال می‌کند. بیایید در این لحظه با دقت کامل به پیرامون خود بنگریم، و به درون نیز بنگریم تا ببینیم آیا می‌توانیم فکر یا ایده‌ای را در این بازه‌ی مختصر زمانی داشته باشیم یا نه. شاید حالا لحظه سپری شده. در لحظه‌ی بعدی بیایید همه‌چیز را از اول انجام دهیم. نتیجه چه می‌شود؟ متفاوت می‌شود یا مثل قبل است؟ ذهن، آرام و متین است؛ و زندگی از لحظه‌ای به لحظه‌ی دیگر حرکت می‌کند. آیا در این لحظه احساس ملالت و کسالت وجود دارد؟ آیا در این لحظه حس خرسندی و خوشی وجود دارد؟ اگر هم باشد، ما از آن آگاه نیستیم. آیا ما در این یک لحظه، از چیزی آگاه هستیم؟ شاید آگاهی به خواب رفته است. [اگر در این یک لحظه آگاهی نداریم] دیگر چه چیزی برایمان می‌ماند؟ نمی‌دانیم. آیا نادانیم یا دانا؟ نمی‌دانیم. اما داریم زیست می‌کنیم و فعال هستیم، خواب نیستیم و نمرده‌ایم. این همان زیبایی هستی است، که نه فکر می‌تواند به آن [زیبایی] برسد و نه آگاهی. این همان زیبایی و غنای زندگی است که در یک لحظه رخ می‌نماید. بیایید این را تبدیل به «دنبال‌بازی با لحظه‌ها» نکنیم. احتمال آن هست که در لحظه‌ی بعدی، تمام این خوشی و خرسندی را از دست بدهیم؛ نبود توجه می‌تواند این نور و آزادی تازه کشف‌شده را خاموش کند. اما اگر دوباره بر لحظه مراقبه کنیم، از هستی واقعی زندگی آن‌هم فقط در قالب یک لحظه آگاه خواهیم شد، و دوباره با رایحه و زیبایی‌ای دیدار خواهیم کرد که از فهم متولد شده.

«مراقبه بر یک لحظه و بر توالی لحظه‌ها، روشن‌شدگی می‌آورد.»
Patanjali; III: 53

آگاهی و فهم

تا این‌جا می‌توان امیدوار بود که مسیر کشف‌کردنِ هنرِ مشاهده را به‌خوبی پیموده‌ایم. فکرها و ایده‌ها و هیجان‌ها و واکنش‌های‌مان را به نظاره نشسته‌ایم. درباره‌ی زمان هم مراقبه کرده‌ایم: زمان به‌عنوان یک لحظه، زمان به‌عنوان فکر، زمان به‌عنوان «من»، و زمان به‌عنوان مرگ. در طول این مراقبه‌ها کم‌کم از حرکت‌های پیچیده و کج‌روی‌های ذهن آگاه شده‌ایم. این آگاهی تدریجی، بُعد تازه‌ای به فهم ما اضافه کرده است. گاهی سرنخ این آگاهی را گم می‌کنیم و در نتیجه‌ی آن رنج می‌بریم. تا به حال چند بار شده که پیوسته و با-پشتکارِ کافی این آگاهی را تمرین نکرده باشیم و اندوه و رنج بر ما وارد شده باشد؟ اما آیا باید همچنان فریب آن را خورد؟ تمرین‌کردنِ هر چیزی (به جز تمرین‌هایی در سطح جسمی وقتی ضروری باشد)، حسی شبیه به خوشی و رهایی ایجاد می‌کند؛ اما آیا این تمرین‌ها حتماً ذهن ما را در سطح ثابتی نگه می‌دارد و همه‌ی حرکت‌ها را منکر می‌شود (حرکتی که برای کشف‌کردنِ قله‌ها و اوج‌های تازه بسیار ضروری هستند)؟ ذهنی که بدون خود-افکنی یا باورهای پیشینی درباره‌ی هدف، سفرش را شروع کند (ذهنی که با نارضایتی برطرف‌نشدن‌ای حرکت‌اش را شروع کند)، سریع‌تر و بالاتر می‌رود.

هر چه عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شویم، ذهن غنی‌تر و غنی‌تر می‌شود. کم‌تر در جستجوی لذت‌های بیرونی (نام و شهرت و سکس) است و کم‌تر به آن‌ها وابستگی دارد. سپیده‌دمِ آگاهی، پرتوی [بر ذهن ما] انداخته که نشانه‌ی نخستین گام ما در سفر از تاریکی به روشنایی (از جهالت به فهم و خودشناسی) است. کم‌کم حس می‌کنیم که این آگاهی، این فهم نیز پابندی تازه است و زنجیر و زحمتی جدید. اگر اعتبار یا «من» خودمان را روی نام و شهرت نسازیم (همان تمایلی که از این معرفت بیدار شده در ما ایجاد شده)، آن‌گاه به آخرین دروازه رسیده‌ایم که رو به خموشی عظیم (maha shunya) باز می‌شود. در این مرحله، معرفت و فهم به خواب می‌روند. در این مرحله، فاصله‌ی بین لذت و درد، بین اندوه و خوشی چنان کم و بی‌مقدار می‌شود که فقط یک حرکت (موجی نرم و ظریف) بین مثبت و منفی (بین Shiva و Shakti) را احساس می‌کنیم. چیزی برقرار نمانده مگر وضعیتِ خوشی بی‌خوشی‌ای که در وصف نمی‌گنجد.

استاد

استاد (گورو) کیست؟ آیا استاد، شخص است یا غیرشخص؟ آیا وجود استاد برای پیشرفتِ معنوی لازم و ضروری است؟ گویا ضروری است که این پرسش‌های وارده را بررسی کرد.

واقعیت یا حقیقت را نمی‌توان از کلیت فرآیندِ زندگی جدا و دور ساخت. اگر حقیقتی باشد (خدا یا واقعیت)، باید در همین زندگی کشف‌اش کرد. هر

خدایی که از این زندگی دور باشد، صرفاً به تضاد و تناقض دامن می‌زند. و چنین خدایی، اگر اصلاً وجود داشته باشد، در بهترین حالت‌اش می‌تواند بخشی از این کلیتی باشد که زندگی نام دارد. زندگی با توالی سریع رویدادها چهره‌های مختلفی به خود می‌گیرد و پیوسته به ما چیزها می‌آموزاند؛ آیا استادی بزرگ‌تر از این می‌توان سراغ گرفت؟! و البته این یادگیری می‌تواند از یک گیاه یا گل یا حیوان یا پرنده یا کتاب شروع شود.

این نور [یادگیری] هم‌چنین می‌تواند از یک شخص بیاید، و شاید برای بسیاری ضروری باشد که ابتدای راه را با یک استاد بروند. برای انسان‌های ساده که ذهن پاک‌ی دارند و به معنویت حساس هستند و با طبیعت ارتباط برقرار می‌کنند، شاید استاد ضروری نباشد؛ چون آن‌ها درک باز و گشوده‌ای دارند و قادرند که از تمام سرچشمه‌ها فراگیرند. اما برای انسان‌هایی که آن‌قدر حساس نیستند، شاید ضروری باشد که با استاد شروع کنند. اگر قرار است به استاد متوسل شد، آن‌گاه نکات زیر می‌تواند راهنما باشند.

یک استاد واقعی کسی است که به شاگردان‌اش می‌آموزاند چگونه فکر کنند، و نه این‌که به چه فکر کنند. استادی که هوش شاگردان‌اش را بیدار می‌سازد، استادی واقعی است. وی همانند معلمی است در مقطع تحصیلات عالی؛ روح حقیقی تحقیق را راهنمایی می‌کند و قدم به قدم پیش می‌آورد، دانشجویان را کمک می‌کند تا به جای این‌که تعصب‌ها یا عقیده‌های جزمی و از-پیش-آماده را (هر چه قدر هم که ارجمند و عالی باشند) به او تحویل بدهند، دست به کاوش بزنند. چنین معلمی اگر می‌خواهد فروتنی و سادگی و عشق به حقیقت را به شاگردان‌اش بیاموزاند، باید فروتن باشد و قلب و جانی ساده و بی‌آلایش داشته باشد و عشق به حقیقت. باید قادر باشد که در سطح شاگردان‌اش با آن‌ها ارتباط برقرار کند. اگر مرجعیت نشان دهد (که ماهیت تحقیق و یادگیری را عقیم می‌سازد)، چنین فردی اصلاً استاد حقیقی نیست. اگر جاه‌طلب است و شهوت نام و شهرت و ثروت داشته باشد، نمی‌تواند رابطه‌ی واقعا عاطفی و عشق‌ورزانه‌ای با شاگردان‌اش برقرار کند. وی قادر نخواهد بود که وضعیت عشق را به آن‌ها منتقل کند. کسی که سودای پرستیده‌شدن داشته باشد یا حتی دیگران را پنهانی یا آشکارا وادار به پرستش خود کند، قادر نیست آموزگاری راستین باشد. رهجویی که می‌کوشد تا خود را از جهالت‌رهای بی‌بخشد، شاید به معلم نیاز داشته باشد؛ اما وی باید از استاد‌هایی که در جستجوی شاگرد هستند پرهیز کند. فقط کسی که رها و عاشق‌رهای است قادر خواهد بود عشق به رهای را در دیگران بپروراند.

اگر کسی استادی دارد که فروتن نیست، باید به هوش باشد؛ زیرا وی خود را در چنگال خدایی زنده اسیر ساخته (و خدای زنده نیز می‌تواند مخوف و ستمگر باشد). به لطف توسعه‌ی دموکراسی و آزادی، امکان‌های خدایان زنده و دست‌اندازی کامل و مطلق آن‌ها بر زندگی انسان‌ها کاهش یافته است. با این همه، مردم سخت‌کوش باید نسبت به دامر شعبده‌بازی‌های رسانه‌های گروهی و انتشارات و تبلیغات هشیار باشند، و همیشه باید به یاد داشته باشند که چیزی که بسیار آسایش‌بخش و اطمینان‌بخش و امن

به نظر رسد، می‌تواند زنجیرِ گرانی بر پای انسان شود؛ که شاید گریختن از آن، دیگر ممکن نباشد.

اگر نتوان استادی واقعی پیدا کرد (و چنین اشخاصی در زمانه‌ی ما بسیار نادر و کمیاب هستند)، خیلی بهتر خواهد بود که بدون استاد پیش رفت و به‌تنهایی و با بالاترین توانش‌مان به زندگی روی بیاوریم. اگر با خودمان صادق باشیم و انگیزه‌های روشن و پاکی داشته باشیم، طبیعت هرگز ما را تنها نخواهد گذاشت.

در دوره‌ی اوپانیشادی [هشتصد سال پیش از میلاد مسیح] در هند، استاد برای بیدارکردنِ هوش شاگردانش، با تشویق‌کردنِ روحیه‌ی تحقیق و پژوهش در آن‌ها، شاگردان را رهنمون می‌کرد تا حقیقت را خودشان کشف کنند. بعدها بود که روحیه‌ی تحقیق و پژوهش جای‌اش را به میل شدید برای امنیت [و آسایشِ خاطر] داد، و معلم مانند شاهان و کشیشان مستبد مرجعیت و سلطه به خرج می‌داد. بیایید امیدوار باشیم که ما اکنون در سپیده‌دمِ عصرِ نوینی به سر می‌بریم که ارزش‌ها و الگوهای کهنه بسیار سریع فراموش می‌شوند. روحیه‌ی تازه‌ی طغیان و عصر جدید پرسشگری سر رسیده، و هر چه کاذب باشد را فرو خواهد پاشید.

معلمِ عصرِ جدید، مانند دیگر کارگزارانِ بخش‌های خدماتی در یک جامعه‌ی نوین، باید یک کارگذار باشد. هرچند، این کارگذارها نباید از منصب‌شان برای ساختنِ جاه و مقام استفاده کنند. آزادی، برای انسانی که حقیقت را فهمیده باشد، بسیار مقدس است؛ هم آزادیِ خودش و هم آزادیِ دیگران. زیباییِ آزادی در این است که گرفتنی نیست.

حتی اگر معلم نیز این مرجعیت را برای خودش دست و پا نکند، شاگردانش ممکن است به‌طور ناخودآگاه و برای خشنودی و امنیتِ روانی معلم‌شان، چنین اقتدار و مرجعیتی را بر او سوار کنند. غیر این به‌سختی شدنی است، مگر شاگردان از همان ابتدا یاد بگیرند که آزادی را بیش از هر چیز دیگری گرامی دارند. اما مادام که شاگرد به لذتی دلبستگی داشته باشد، همیشه استاد خواهد داشت و بنابراین همیشه در محیطی خواهد بود آکنده از تابعیت و اقتدار و سلطه [بکن و نکن‌ها]؛ لذتِ شاگرد می‌تواند استاد و راهنمای او باشد. با فهمیدنِ این امر است که فرد می‌تواند و رای نیازداشتن به استادی بیرونی برود؛ اما استادیِ درونی چه؟ اقتدار و سلطه‌ی تجربه‌ی خودِ فرد؟

در مرحله‌ی نخستِ سفر، ضروری است که فرد تجربه‌ی دست‌اول داشته باشد و به تجربه‌ی شخصی دیگری متکی نباشد. اما پس از کسبِ تجربه‌های زیاد، زمان‌اش می‌رسد که بفهمد همه‌ی تجربه‌ها (خواه تجربه‌های دیگران خواه تجربه‌های خودش) قادر نیستند اقیانوسِ بیکرانِ زندگی را اندازه‌گیری کنند. حقیقتِ مطلق و رای قلمروی همه‌ی تجربه‌ها است. پس وقتی مرجعیت و اقتدارِ تجربه‌ی خودِ ما نیز کنار رود، چه چیزی بر جا می‌ماند؟ ما فوق‌العاده سبک و خالی و سبک‌بار می‌شویم؛ و با این خالی‌بودن و پاکی، در آستانه‌ی نا-تجربه قرار می‌گیریم؛ در رفیع‌ترین قله‌ی

فهم (که همه چیز از آنجا می آید و رشد می کند)، در چشمه‌ی منفی همه‌ی زندگی.

ممکن است این کتاب انگیزه‌ی اولیه را به رهجویان دهد یا گه‌گاه در طول مسیر کمک‌شان کند. اما اگر رهجویان به این نکته رسیدند که برای ادامه‌ی سفر زندگی‌شان به کتاب و استاد نیازی ندارند، آن لحظه لحظه‌ی پربرکتی خواهد بود. آخرین گام این سفر را، خواه در این جهان شگفت‌انگیز باشد خواه در دشت‌های پنهان معنویت، باید به‌تنهایی برداشت. دروازه چنان تنگ است که دو نفر هم‌هنگام نمی‌توانند از آن بگذرند.

«تنگ است دروازه و دشوار است مسیری که منتهی به زندگی می‌شود».
عهد جدید؛ متیو ۷:۱۴

رژیم غذایی و سلامت

نقش غذا در بدن انسان بزرگسال این است که بافت‌های فرسوده را جایگزین سازد و وزن بدن را حفظ کند. هرچند، غذا به‌تنهایی نمی‌تواند بدن را به وضعیت سرشار از انرژی برساند؛ هشیاری ذهنی و جسمی عمدتاً به عوامل روان‌شناختی بستگی دارند. اگر غذا به‌تنهایی برای حفظ سطح بالایی از انرژی کافی بود، دیگر نیازی به انگیخت‌گرها [یا هیجان‌آورنده‌ها] پی مانند چای و قهوه و الکل و غیره نبود (زیرا اکثر مردم به این انگیخت‌گرها معتاد هستند). اگر کسی ذهن آرام و مراقبه‌جویی را در خود بپروراند، نیازهای جسمی‌اش به غذا و خواب نیز آماده‌ی تغییر می‌شوند. مقدار غذایی که پیش‌تر خورده می‌شد ممکن است افزایش یابد و باعث چاقی و رخوت و بیماری گردد. اگر وابستگی روانی به غذا از بین برود، بدن یاد می‌گیرد که خودش را با وعده‌های کاهش‌یافته تطبیق دهد، و جسم و ذهن می‌توانند به میزان بالایی از هشیاری برسند و در همان سطح بمانند. این تعامل ذهن و بدن، عادی است و منجر به زندگی درستی می‌شود؛ اما پیشرفت وضعیت معنوی یا روان‌شناختی (با روزه‌داری و گرسنگی‌دادن به خود و یوگای هاتا و مواد مخدر و خود-هیپنوتیزمی) مطلوب نیست. چنین وضعیت‌های اجباری [و ناشی‌شده از گرسنگی و مواد مخدر و غیره]، به‌خاطر ماهیت نادرست‌شان، نمی‌توانند شخصیت درستی ایجاد کنند.

پرسش مهمی که همه‌ی رهجویان می‌پرسند، درباره‌ی نوع غذاهایی است که با زندگی معنوی سازگار هستند. شرطی‌کردن بیش از حد ذهن درباره‌ی غذا، و درباره‌ی هر چیز دیگری، مطلوب نیست. غذا باید کافی و سالم باشد، اما با چه معیاری؟ علم تغذیه هنوز در ابتدای راه خود است؛ هنوز پژوهش‌های زیادی انجام نگرفته تا تاثیرات مثبت غذا بر سلامت و خطرات زیاده‌روی و علت واکنش‌های نامعمول به غذاهای خاص را مشخص

کند. در چنین شرایطی، پذیرش کورکوران‌هی رویکرد تک‌بُعدی تغذیه‌دان‌های مدرن، کاری است غیرعلمی و خطرناک.

انسانِ متمدنْ سلیقه‌ها و عادت‌های زیادی را در خود پرورش داده، و این سلیقه‌ها و عادت‌ها همیشه منجر به زیستِ سالم نمی‌شوند. طبیعت، دریافت‌کننده‌های چشایی را چنان طراحی کرده که ارگانیزم بتواند غذاهای سالم را انتخاب کند و از غذاهای مضر بپرهیزد؛ اما انسان، با استفاده از عقل‌اش (یا با سواستفاده از عقل‌اش) مقدار زیادی از نمک و شکر و ادویه را به کار می‌گیرد تا اشتها‌اش را تحریک کند. بنابراین وی توانایی‌اش برای تجربه‌کردنِ مزه‌ها و غذاهای طبیعی را ضعیف کرده، و دروازه را برای زیاد-خوردنِ غذاهای نامناسب گشوده است. اکثر بیماری‌های تمدنِ مدرن به خاطر زیاد-خوردن و غذاهای نامناسب است.

در زمانه‌ی ما، شاید به‌رغمِ اختراهای تغذیه‌دان‌ها، انسان‌ها را به بازگشتن به طبیعت فرامی‌خوانند. اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انسان‌ها و حیوان‌ها مکانیزمِ روان‌شناختیِ غریزی‌ای دارند که راهنمای آن‌ها برای برگزیدنِ رژیمِ غذایی است، و عواملِ دیگری این انتخاب [رژیم غذایی] را زیاد محدود نساخته‌اند. احتمالِ زیادی دارد که در آینده بتوانیم تاثیر برخی غذاها بر سلامت و بهبودِ بدن را یاد بگیریم.

بسیار دیده شده که سگ‌ها وقتی از بیوست رنج می‌برند، خوردنِ علف را به غذای عادی‌شان ترجیح می‌دهند. این نمونه‌ای است از «خودآگاهی از بدن». در انسانِ متمدن این خودآگاهی به‌خاطر عقاید و عادات و لذت‌های اعتیادآور و سطحی، کمرنگ شده و رو به نابودشدن است. به همین خاطر، بین لذت‌های طبیعیِ بدنِ سالم و سلامت و لذت‌های مصنوعی‌ای که سلامتِ بدن را از بین می‌برند، تضاد ایجاد می‌شود. اگر انسان می‌خواهد زندگیِ درست و سرشار از خوشی و شادمانی داشته باشد، باید این خودآگاهی از بدن را در خود از نو کشف کند.

هر چه قدر که ذهن حساس‌تر و پُرانرژی‌تر می‌شود، بیش‌تر پی می‌برد که انگیخت‌گرهای بیرونی برای تهییج و تحریکِ بدن و ذهن، غیر-ضروری هستند. نیاز به زیاد-خوردن و غذاهای طعم‌دار و غذاهای حیوانی [گوشتی و لبنی] نیز کمتر و کمتر می‌شود.

رشدِ بدن بین سنِ بیست تا بیست و پنج سالگی به پایان می‌رسد. بعد از این سن، تغییراتِ آهسته‌ی فرسایشی شروع می‌شوند؛ تغییراتی مانند آرتروز (سفت‌شدنِ دیواره‌های سرخرگی، که خوردنِ غذاهای پرکالری و پرچرب و پرپروتئینِ روندش را شتاب می‌دهند). راهنمای زیر، همراه با تمرینِ کافی و نفس‌کشیدن‌های عمیق، می‌تواند در نگهداشتِ بدن یاری برساند و از شتابِ این تغییراتِ فرسایشی بکاهد.

۱. باید به‌روشنی فهمید که غذا صرفاً برای جبران‌کردنِ خسارات و کمبودهای بدن است؛ منبعِ اصلیِ تحریک یا انرژی، ذهن است. وقتی ذهن با پردازش‌کردنِ فکرهای بی‌خود و باورهای نادرست، از مصرفِ غیر-ضروریِ انرژی پرهیز کند، همیشه از انرژیِ خودش سرشار خواهد بود؛ درحالی‌که

ذهن عادی برای تحریک و برانگیختگی، کاملاً به غذا و پول و چیزهای مادی وابستگی دارد.

۲. چیزی نباید خورد مگر این‌که درد طبیعی و شدید گرسنگی داشت. حس ساده‌ی تهی‌بودن شکم فقط حس گرسنگی روان‌شناختی است و نه نشانه‌ی حقیقی گرسنگی.

۳. غذا را باید به‌آرامی خورد، خوب جوید و با آگاهی آن را بلعید؛ باید به غذا و روند خوردن توجه‌ی کامل داشت. اگر این توجه انجام نشود، خوردن مقدار درست و نوع درست غذا نیز ناممکن می‌شود؛ و عمل جذب به‌طور مناسب روی نمی‌دهد.

وقتی با میانه‌روی و تعادل غذا بخوریم، بدن می‌تواند کارکرد مناسبی داشته باشد، و جوان‌شدن بدن و ذهن می‌تواند روی دهد. اگر کسی دارد مراقبه‌شده زندگی می‌کند (نه یک زندگی گوشه‌نشینی و ریاضت‌کشی، بل مراقبه‌ی فعال درباره‌ی فهمیدن لحظه‌به‌لحظه‌ی زندگی)، آن‌گاه ضروری است که غذای‌اش را شدیداً طبق نیازهای بدن‌اش محدود سازد، و از پرخوری لذت نبرد (کاری که این روزها اکثر مردم انجام می‌دهند). تنها و تنها در این صورت است که ذهن و بدن قادر خواهند شد تا هماهنگ عمل کنند. شاید در این صورت انسان بتواند از بیماری‌هایی مثل دیابت و فشار خون و مشکل قلب و بیماری مرگ‌آور سرطان رها شود.

در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند، اشتها دقیقاً مطابق نیازهای خوراکی بدن خواهد بود؛ هرچند، این مکانیسم در افراد کم‌تحرک جواب نمی‌دهد. بنابراین، ورزش و تحرک کافی در روز (یک ساعت راه‌رفتن با سرعت هفت کیلومتر در ساعت، یا دویدن آرام به‌مدت نیم‌ساعت) برای هماهنگ‌ساختن کارکرد بدن ضروری است.

خواب و رویاها

تن‌کارکردشناسان [یا فیزیولوژیست‌ها] نتوانسته‌اند نیاز به خواب و کارشیوه‌ی [یا مکانیسم] آن را به‌روشنی تعریف کنند. دو علت اصلی برای خواب وجود دارد: کاهش یافتن برانگیختگی حسی، و خستگی زیاد حتی با وجود برانگیختگی حسی. هرچند، مسأله این است: کدام بخش از مغز خستگی را تجربه می‌کند و چه مدت زمان نیاز دارد تا خودش را از این خستگی بهبود دهد؟ الکتروانسفالوگرافی نشان می‌دهد که مغز در خواب نیز موج‌های دلتا (بالای ۱۰۰ میکروولت) دارد، که یعنی [در طول خواب نیز] میزان معینی از فعالیت (هر چند کند و کمیاب) در مغز وجود دارد.

می‌توان گفت که خواب یک عادت است و نشان‌دهنده‌ی یک جبر بسیار نخستین. همین‌که فعالیت ذهنی متوقف می‌شود و ذهن خالی می‌گردد،

[ذهن] تمایل به خوابیدن پیدا می‌کند. این همان تجربه‌ی بسیار معمول در بین مراقبه‌گران است. در حالتِ نشسته که باشیم و گردن‌مان راست و هم‌ردیفِ ستون فقرات قرار بگیرد، ممکن است از خواب جلوگیری شود؛ اما اگر گردن خمیده یا افتاده باشد، احتمالاً خواب روی خواهد داد. اگر کسی از وضعیتِ نیمه‌هشیار یا هیپنوتیزمی بین بیداری و خواب آگاه شود، می‌تواند به ناخودآگاه سرک بکشد، و بسیاری از تجربه‌ها و قوای روحی را می‌توان این‌گونه توسعه داد. دکتر میلان ریزیل از چکسلواکی، با استفاده از هیپنوتیزم توانسته درکی فرا-حسی در آزمایش‌شونده‌ها ایجاد کند.

وقتی خوابیم، ناخودآگاه خودش را از طریق نمادهای مختلفی پیش می‌کشد که ما در قالبِ رویاها تجربه‌شان می‌کنیم. تفسیر این نمادها یا رویاها می‌تواند بینش‌هایی درباره‌ی ذهن ناخودآگاه ما فراهم کند. برخی از رویاها ممکن است ماهیتی راست‌گویانه داشته باشند، و وضوح و نور و رنگِ چنین رویاهایی کمک می‌کند تا آنها را از رویاهای مبهم و سردرگم متمایز سازیم. هرچند، هدفِ مراقبه‌ی راستین، تفسیرِ رویاها نیست. عالی‌ترین هدفِ مراقبه، پاک‌سازیِ کلِ ذهن و زدودنِ ستیزِ بین خودآگاه و ناخودآگاه است. با پایان‌گرفتن این ستیز، هیچ نیازی به رویا باقی نمی‌ماند. ذهنی که چنین آزاد و رها باشد، فقط به چند ساعت خوابِ صرف و بی‌رویا نیاز دارد.

ذهنی که شدیداً پرارژی است و از ستیز رها است و دچار ملال و کسالت نمی‌شود، از پیرامون‌اش رها می‌گردد. این ذهن برای زیستنِ زندگیِ پربرکت و خشنود و متعادل، دیگر به برانگیختگی‌های درونی و بیرونی نیازی ندارد.

«یوگا (راهِ درستی که اندوه را پایان می‌دهد) تنها برای کسی ممکن است که تعادلِ شایسته‌ای در خوردن و نوشیدن و فعالیت و خواب و بیداری دارد».
Bhagavad Gita; Chapter V:17

تسلیم شدن

آیا تا اکنون متوجه شده‌اید که گاهی چیزها به‌طور طبیعی و راحت و خودبه‌خود پیش شما می‌آیند؟ نگاه می‌کنید و می‌توانید به‌روشنی ببینید. گوش می‌دهید، و می‌توانید با توجه گوش دهید. می‌نشینید به مراقبه، و گویی بسیار طبیعی و راحت می‌توانید ذهن‌تان را واردِ عمیق‌ترین سکون کنید. اما بعد لحظه‌هایی می‌آیند که تلاش می‌کنید و سخت‌تر تلاش می‌کنید اما نمی‌توانید همین کارها را انجام دهید. چیزی که قبلاً فکر می‌کردید این‌قدر آسان است، حالا به نظر نشدنی می‌رسد. چه کار می‌کنید؟ نومید می‌شوید و [مراقبه را] کنار می‌گذارید؟ خب چه کار دیگری می‌شود کرد؟ احساس می‌کنید شما کم گذاشته‌اید و کارتان را خوب انجام

نداده‌اید؟ نه، شما به محدوده‌ی تلاش [و توان] خود رسیده‌اید؛ محدوده‌ی ذهن‌تان. این محدوده را بشناسید؛ شکستِ خود را اقرار کنید. لحظه‌ای که این محدودیت را بفهمید، ذهن خودبه‌خود خموش و ساکن می‌شود. این همان تسلیم و واگذاری است؛ اما نه تسلیمِ اراده و خواستِ خدا، زیرا نه خدا را می‌شناسید و نه اراده و خواستِ او را. اگر خردمند باشید، به هیچ کتاب و سدهانایی نیاز نخواهید داشت. بنابراین، خودتان را گول نزنید، بل ساده و فروتن باشید. یاد بگیرید که واقعیت‌ها را بشناسید، یاد بگیرید که تسلیمِ واقعیت‌ها شوید، زیرا شما اساساً هیچ قدرتی برای تغییر دادنِ واقعیت‌ها ندارید. می‌توانید مدام تلاش کنید، اما نمی‌توانید از محدوده‌ی ذهن‌تان فراتر روید. یاد بگیرید که تسلیمِ واقعیتِ محدودیت‌های خود شوید. لحظه‌ای که این کار را انجام دهید، چه روی می‌دهد؟ شاید چیزی که فکر می‌کردید بسیار دشوار و نشدنی است، وامی‌دهد و شدنی می‌شود. این معجزه‌ی تسلیم‌شدن است. هیچ مانعی نیست که نتوانید با هنرِ تسلیم‌شدن از آن رد شوید. تسلیم‌شدن به معنای پذیرفتنِ شکستِ ازلی و دائمی نیست. هیچ شکست یا پیروزی‌ای ازلی نیست، همچنین است تسلیم‌شدن به هر واقعیتی؛ زیرا هیچ واقعیتی ازلی و دائمی نیست. و تسلیم‌شدن به معنای جبر و تنبلی و کاهلی کردن نیست؛ به معنای روبه‌روشدنی مستقیم با واقعیت است (دیدن و احساس کردنِ کامل آن)، و با چنین کاری واردِ آن خموشی و سکوتی می‌شوید که «نیرویِ اعظم» همیشه آماده‌ی عمل کردن است. این نیرو به‌آرامی اما قطعاً عمل می‌کند؛ و وقتی عمل می‌کند، انسان زنده می‌شود و نیرویی تازه می‌گیرد و ذهن تازه‌ای می‌یابد و انرژی تازه‌ای برای پیش‌تر و سریع‌تر رفتن در مسیرِ درونی پیدا می‌کند.

تسلیم‌شدن به این معنا نیست که با ابتدایی‌ترین و پایه‌ای‌ترین مولفه‌های طبیعت‌مان، سازش کنیم. تسلیم‌شدن عظیم‌ترین نمود و مظهرِ هوشِ انسانی است. اگر از انحراف‌هایی که در طبیعت‌تان روی داده عذاب می‌کشید و ناراحت هستید، یاد بگیرید که آرام و خونسرد باشید، و تسلیم شوید. اگر با انرژی‌تان بجنگید یا سرکوب یا تصعیدش کنید، فقط انرژی‌تان را کاهش داده‌اید؛ این کار به هیچ جا راه نخواهد برد. با آن روبه‌رو شوید، کاملاً احساس‌اش کنید و بعد بدون این‌که به فکرِ اصلاح یا ترمیمِ فعالیت‌های ذهن‌تان باشید، تسلیمِ آن‌ها شوید. از آرامش و سکونی که نصیب‌تان می‌شود و از این که فشارها و مزیقه‌ها از بین می‌روند، شگفت‌زده خواهید شد.

در این‌جا ممکن است مساله‌ای طرح شود: تسلیم‌شدن ممکن است فقط اکنون روی دهد، اما لحظه‌ی بعد سستی یا انحراف دوباره پدیدار خواهد شد؛ گویی [تسلیم‌شدن] چاره‌ی دیرپایی نیست. این اتفاق می‌افتد چون شما از کارشیوه‌ی ذهن کاملاً آگاه نیستید یا شاید چون زیاد دقت نکرده‌اید. اما به یاد داشته باشید که اگر کاری را یک‌بار انجام دادید، می‌توانید دوباره انجام‌اش دهید. اگر یک‌بار توانسته‌اید مشکلی را اساسی و ریشه‌ای حل کنید، ذهن‌تان قدرت می‌گیرد و - اگر لازم باشد - انرژی دوباره انجام‌دادنِ آن

را پیدا می‌کند. بنابراین می‌توانید روی این قدرت و انرژیِ ذهن حساب کنید. مشکلات همیشه در زندگی روی می‌دهند، اما اگر توانستید یکی از مشکلات را کاملاً حل کنید، حتماً خواهید توانست همه‌ی مشکلات را برطرف کنید.

بزرگ‌ترین مشکلِ ذهنِ انسان این است که درکِ کاملی از مشکل یا گرفتاری ندارد. اگر بتوانید توجه‌ای جدی به فهمِ مساله و مشکل داشته باشید، خواهید دید که کنشِ فهمیدنِ همانا چاره‌ی مساله یا مشکل است. کنشِ جسمی‌ای که در پی این فهم می‌آید نیز تبدیل به کار ساده‌ای می‌شود. فهمِ مشکل، چاره‌ی آن مشکل است؛ فهمِ یک مساله، پاسخِ آن مساله است. طبیعت چنان کریم و مهربان است که بیماری را کنار درمان‌اش، مشکل را کنار چاره‌اش، مساله را کنار پاسخ‌اش قرار داده تا مجبور نباشیم بجنگیم و سخت تلاش کنیم. به مشکل توجه‌ای کامل داشته باش تا چاره به نزدت بیاید. فهمیدنِ کاملِ مشکل، تعریفِ درستِ مساله، همان کنشِ هوشِ اعظم است. اگر بتوانید این کار را بکنید، زندگی بی‌دغدغه و آرامی در این جهانِ خشن و دیوانه و بحران‌زده خواهید داشت. آنگاه کشف خواهید کرد که آزادی اساساً رهایی از پیرامون و محیط است و جوری باید زیست که از محیط تاثیر نگرفت.

داستانی درباره‌ی شیوا و دو پسرش (گانش و موروگان) گفته شده؛ این دو پسر تصمیم می‌گیرند که هر کسی که بتواند چرخه‌ی سه جهان را زودتر کامل کند، ارجمندتر از دیگری خواهد بود. موروگان که وسیله‌ی حمل و نقلی بسیار سریعی داشت، بی‌درنگ مسابقه را شروع کرد. گانش اما وسیله‌ی کندرویی داشت و بیهودگیِ مسابقه‌دادن با این وسیله را تشخیص داده بود؛ بنابراین وی دور پدرش سه بار چرخید و بعد سر جای‌اش به آرامی نشست. وقتی موروگان خسته و نفس‌زنان بازگشت، گانش اعلام کرد که موروگان مسابقه را باخته. توضیح داد چون شیوا (پدرشان) خدای جهان است، چرخیدن دور او مساوی است با چرخیدن دور کل جهان. بر طبق اسطوره‌شناسی هندی، گانش خدای هوش است، زیرا هوش همان فهمیدنِ محدودیت‌ها و تسلیم‌شدن در برابرِ واقعیتِ درماندگی است.

فعالیتِ بی‌ثمر و بی‌معنی، همراه با غذایِ درونیِ آن، ما را به جایی نمی‌رساند. برای این‌که در سفر معنوی‌مان پیشرفتِ واقعی داشته باشیم، باید هنرِ تسلیم‌شدن را یاد بگیریم. از طریق آیین‌ها و تمرین‌ها و دیگر انضباط‌های بیرونی نیست که می‌توان حقیقت را فهمید. محدودیت‌های خود را بشناس و تسلیم‌شدن را یاد بگیر، آنگاه حقیقت - نطلبیده - پیشات خواهد آمد. به همین نحو، در جستجوی siddhis یا معجزه‌ها نباش. اگر هنرِ تسلیم‌شدن را یاد بگیری و بتوانی خموش و ساکت شوی، این نیروها تو را جستجو می‌کنند؛ اما شاید در این مرحله [وقتی نیروها را ببینی]، آن‌ها هم در نگاهِ تو بی‌معنی و بی‌اهمیت جلوه کنند.

زیباییِ این هنر در آن است که به عالی‌ترین و رفیع‌ترین قله‌های خردِ معنوی می‌رسی اما «من» تاثیری بر تو نمی‌گذارد؛ زیرا می‌دانی تو هر چه که

هستی، محصول تسلیم‌شدن هستی و نه محصول تمرین‌های معنوی. فروتنی حتی در رفیع‌ترین سطوح هم رهایات نخواهد کرد؛ زیرا تنها در فروتنی است که فضیلت حقیقی می‌تواند بشکفتد.

ممکن است با پی‌گرفتن روش‌ها یا تأملات خاصی به عالی‌ترین سطح شهودی یا روحی برسی، اما هیچ روشی نمی‌تواند تو را از آن سطح روحی بیرون بیاورد. در ادبیات ریاضت‌کشانه‌ی یوگای کوندالینی (kundalini)، با همین شیوه می‌توان به چاکرای هفتم (sahasrar یا لوتوس هزاربرگ در تاج سر) یا سطح هفتم (sat loka) رسید. این سطح مثبتی است که می‌تواند با رنگ سفید خالص (آمیزه‌ی رنگ‌های هفتگانه‌ی طیف) بازنمایی شود. شاید قدرت‌هایی پیدا کنی یا معجزه‌ها کنی و به خودارضایی بزرگی برسی، اما عشق و برکت ناب را نمی‌توانی در آنجا تجربه کنی. سطح هفتم عالی‌ترین نقطه‌ی قفس ذهن انسان است و هیچ تلاشی - هر چند سخت - نمی‌تواند آن را بشکند. هیچ روشی و هیچ انضباطی و هیچ استادی نمی‌تواند شما را ورای این [سطح] ببرد. فقط از طریق مراقبه‌ی خموش مشاهده است که می‌توان فهمید که تمام آنچه ذهن تجربه کرده یا تمام آنچه به آینده فکر کرده، محدود شده است و نمی‌تواند منجر به رهایی و آزادی شود. در این وضعیت منفی (که می‌توان با سطح هشتم خودآگاهی برابرش دانست) است که همه‌ی قدرت‌ها و معجزه‌ها ناپدید می‌شوند و ذهن ما فقط از سکوت آگاه است. حالا آیا می‌توان با این سکوت، با این وضعیت منفی ماند و تمام امیدها و امیال و خیال‌ها را رها کرد (همه‌ی امیدها حتی mukti یا امید به آزادی)؟ این همان تسلیم‌شدن است، ایزاری عظیم که می‌تواند ما را ورای قفس «من» ببرد. تسلیم‌شدن و شکیبایی‌داشتن دو ماده‌ای هستند که وقتی ترکیب شوند، عظیم‌ترین انفجار روی می‌دهد، انفجاری عظیم‌تر از انفجار هسته‌ای. این نیز موجب دگرگونی کامل ذهن انسان می‌شود و با شعله‌ی عشق (که هم‌هنگام انسانی و آسمانی است) ذهن را روشن می‌سازد.

بنابراین خواهید دید که مراقبه‌ی خموش، کوتاه‌ترین و امن‌ترین راه برای رسیدن به قلمروی اعظم معنوی است، و از خطرات قلمروی روحی و قدرت‌ها و معجزه‌های آن رها است. اگر مشتاق و جدی باشید و بخواهید حقیقت اعظم و معنا و اهمیت زندگی را کشف کنید، این ساده‌ترین راه است.

هرچند، انسان برای درست‌شدن [و یکپارچه‌شدن] باید (همان‌طور که در فصلی مربوط به «مفهوم اعظم» اشاره شد) به عمیق‌ترین گنج‌های ذهن ناخودآگاه (سطح روحی یا شهودی) بنگرد. همین‌که در این سطح جلو می‌رویم، توصیه می‌شود که اسیر شبکه‌ی قدرت‌ها و siddhis نشویم. این قدرت‌ها و siddhis ممکن است بر شما حادث شوند و شما را دنبال کنند، اما شما نباید دنبال آن‌ها بروید. فقط آن هنگام است که می‌توانید فروتنی خود را حفظ کنید. تنها در فروتنی است که عشق می‌تواند شکوفه بزند؛ عشق و قدرت به‌ندرت هم‌زیستی دارند. هر قدرتی، به جز قدرت عشق،

انرژی فرسایش‌دهنده است. فقط در قدرتِ عشق (قدرت یا نیروی اعظم) است که هیچ تضاد و فرسایشی نیست.

شاید عقاید متفاوتی درباره‌ی عشق داشته باشید یا تعریف‌های متفاوتی از عشق خوانده باشید، اما این‌ها عشق نیست. انفجاری که در سکوت و در درونِ شما روی می‌دهد، عشق است؛ این عشق در تعریف‌ها نمی‌گنجد و توضیح‌پذیر نیست. نورِ این انفجار - بسته به آمادگیِ پیشینیِ شما یا سادگیِ شما - ممکن است یک لحظه یا یک ساعت یا چند روز پایدار بماند. اما وقتی که این نور پاشیده شود، چنان بر شما مسلط می‌شود که حتی اگر از روی بی‌دقتی به ذهنِ ماشینی و کهنه‌ی خود بازگردید هم نمی‌تواند آن را برای همیشه به عقب برانید. اگر با آن [ذهنِ ماشینی و منسوخ] خداحافظی نکنید، صرفاً شوربختی و رنجِ خود را افزایش خواهید داد. چاره‌ای ندارید، راهِ دیگری برای‌تان نمی‌ماند مگر - نرم‌نرم یا باشتاب - به رفیع‌ترین قله برسید. [فرصت] انتخاب این راه، در دوره‌ی گذارِ تحولِ شما روی می‌دهد و به شما امکانِ رهایی و حسِ مسوولیت می‌دهد. حیوانات هیچ چاره‌ای ندارند مگر از غریزه‌شان پیروی کنند. برای انسانی که فراتر از قفسِ «من» خویش رفته نیز چاره‌ای باقی نمانده. این بازیِ طبیعتِ الهی است و هیچ جایگزینی ندارد.

ممکن است به اندازه‌ی کافی پیشرفت کنید، اما وقتی از پیشرفت‌تان آگاه نباشید (چون «من» معیارش را گم کرده است)، ممکن است گه‌گاه اسیرِ خاطراتِ گذشته و هستیِ نیمه‌حیوانی یا نیمه‌انسانی‌تان شوید. باید این خاطرات را چنان با دقت مشاهده کنید که هیچ پس‌مانده‌ای از گذشته‌تان به جا نماند و به قلمرویی وارد شوید که به آزادی و حتی به فهمِ بی‌علاقه خواهید بود. درست همان‌طور که siddhis دنبالِ شما می‌افتند، آزادی نیز به دنبالِ شما راه می‌افتد. و اگر اشتباه نکنید و خود را با این قدرتِ اعظم یکی نگیرید (وگرنه سِدِ راهِ سفرتان خواهد بود)، پی خواهید برد که فقط حرکتِ الهی وجود ندارد؛ هیچ مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده‌ای، هیچ عاشق و معشوقی وجود ندارد.

این عالی‌ترین سطحِ سرسپردگی یا parabhakti است، که هیچ چیز ستایش‌شده‌ای در آن سطح وجود ندارد. عالی‌ترین سطحِ فهم و دانش است، جایی است که فهم و دانش در اقیانوسِ عشق ریخته می‌شوند [و با عشق یکی می‌شوند]. اگر ناخشنودیِ برطرف‌نشده‌ی و جدیتِ انگیزه‌ی حرکتِ شما بوده باشد، حتی به این قله نیز خشنود نخواهید بود. چون حالا نه به فهم و نه به رهایی علاقه دارید و نه می‌خواهید خود را با چیزی همذات‌پنداری کنید و یکی بگیرید، راه به روی شما باز می‌شود و به دروازه‌ای می‌رسید که در آن نه لذت هست و نه درد؛ آن‌جا هیچ تجربه‌ای نخواهد داشت. تصورش خوف‌آور است، اما یکی از زیباترین چیزهایی است که به‌راستی می‌شود تجربه‌اش کرد؛ گذار از تجربه به نا-تجربه.

هیچ جاده‌ای به آن رفیع‌ترین قله یا maha shunya نیست مگر تسلیم و صبر؛ هیچ مسیری و هیچ سامانه‌ای نیست مگر پایان‌دادن به مسیرها و

روش‌ها. این لحظه‌ی اعظمی است که همه‌ی اقتدارها در آن فرومی‌پاشد و همه‌ی متون مقدس بی‌معنی (یا سرشار از معنای راستین‌شان) می‌شوند. حالا به هیچ کتاب و استادی نیاز ندارید. حالا الوهیت از طریق شما می‌دمد. خوردن و نوشیدن و راه رفتن تبدیل به عالی‌ترین معجزه‌ها می‌گردد.

برگ آخر

واقعیت همانا وضعیتی جاری دارد و همواره در تغییر است؛ واقعیت محصول شدتی است که فکر یا خیال آن را [به واقعیت] ترجمه کرده و می‌کند. اما فکر نمی‌تواند این شدت را بیافریند؛ این کار فقط از طریق ادراک روشن شدنی است. رانه یا انگیزه‌ای که فکر یا میل ایجاد می‌کند، شدت نیست، بل انرژی ستیز است. بنابراین ادراک [یا دریافت و مشاهده به معنای عام]، مخزن شدت حقیقی است. ادراک برای این‌که آن [شدت] را به واقعیت ترجمه کند، باید کاملاً زنده باشد. وقتی ادراک چنان زنده نباشد، تبدیل به یک قاعده‌ی عقلی می‌شود و صرفاً تغییرات و اصلاحات کوچکی در خودآگاهی ایجاد می‌کند. هر سطحی از واقعیت، که تحقق آگاهانه‌ی ادراک است، باید کاملاً زنده باشد تا ذهن بتواند با امکان‌های سطح دیگر واقعیت روبه‌رو شود. خودآگاهی‌ای که کاملاً دگرگون شده باشد، آن قدر انعطاف‌پذیر است که می‌تواند از یک سطح واقعیت به سطحی دیگر خیلی سریع گذار کند؛ تا واقعیت شرطی‌شده‌ی بیرون را بپذیرد یا آن را دگرگون سازد. تنها هنگامی که ذهن بتواند چالش اجتماعی را بپذیرد و واکنش کاملی به آن نشان دهد، می‌توان گفت که زیربنای دگرگونی نهایی و کامل ایجاد شده است.

به نظر می‌آید دگرگونی در سطح عقلانی یک دگرگونی ادراکی است، و بی‌زمان؛ اما وقتی انرژی دگرگونی در سطح عاطفی یا روانی و سطح جسمی عمل کند، گویا فرآیندی زمان‌دار آغاز شده است. این فرآیند، بسته به گشودگی و دریافت‌گری روح و بدن، ممکن است درازمدت باشد یا کوتاه‌مدت. اما باید به‌روشنی دانست که اگر می‌خواهیم این فرآیند حرکتی بی‌مانع و سریع داشته باشد، زمان روان‌شناختی باید به‌کل پایان پذیرد. ذهنی که دستخوش تغییرات می‌شود، مجبور است در اکنون ازلی زندگی کند و همه‌ی طرح‌افکنی‌های [ذهنی] مربوط هدف و تصورات آینده باید معدوم شوند تا این انرژی بی‌زمان ظهور یابد و در روح و بدن جاری شود.

ذهن هر چه قدر در این فرآیند پیش‌تر می‌رود، توانایی‌ها و ظرفیت‌های جدیدی در خودش پیدا می‌کند و بدن به تدریج از بیماری و ناهماهنگی و فساد و سن‌ورزی رهایی می‌یابد. تکتک سلول‌های بدن و مغز می‌کوشند تا بقا داشته باشند و زنده بمانند. این میل به بقا، که امنیت روان‌شناختی

و جسمی برای ایجاد آن لازم است، نمود جاودانگی و نامیرایی است. وقتی روح فراتر از تقسیم بین «من» و «تو»، تقسیم بین افراد و جهان اطرافشان رفته باشد، دیگر مشکل و رنجی روان‌شناختی ایجاد نمی‌کند. ستیزهای روحی که در حسادت و طمع و رقابت و خشونت بروز می‌یابند، زیربنای رنج‌های روان‌شناختی هستند. وقتی روح رها از ستیز باشد، سلامت در بدن جاری می‌شود؛ بدن کم‌کم آن‌قدر قوی می‌شود که دیگر رنجور و بیمار و معلول نشود. همین‌که روند پیری شتاب‌اش کاهش می‌یابد یا لغو می‌شود، بی‌زمانی در بدن جاری می‌گردد. بدن ممکن است برای دوره‌ی درازی بقا داشته باشد یا جهش‌های جدیدی در بدن ممکن است بروز یابند.

انسان با پیوند اعضا و دیگر فن‌های زیست-پزشکی، سعی می‌کند تا با بیماری و سن‌ورزی مبارزه کند؛ وی چشم به دوره‌ای دوخته که بدن‌اش در آینده‌ای نه‌چندان دور تقریباً نامیرا شود. هرچند، برای دست‌یافتن به این هدف از طریق فن‌آوری، وابستگی [انسان] به ابزار بشرساخت‌حمایت و نگهداشت پایان نمی‌پذیرد. و همین وابستگی، که با ترس از ملال و روزمرگی عجین گشته، نامیرایی را صرفاً به سخره می‌گیرد. این به‌اصطلاح نامیرایی چیزی است شبیه نامیرایی پلاستیک [یا شکل مصنوعی تغییرپذیر و فسادپذیر]؛ یک هستی صرفاً ماشینی. اما وقتی با دگرگون‌ساختن خودآگاهی، تغییراتی در ذهن ایجاد کنیم، نامیرایی ابتدا در روح و سپس در بدن نمود می‌یابد. تنها آن هنگام است که می‌توان شخصیت انسان را به‌کل دگرگون ساخت و به نامیرایی راستین رسید. پس نامیرایی صرفاً بقای بدن نیست، بل پدیداری انسان‌بودنی جدید و نظم نوین اجتماعی است.

حقیقت، بی‌زمان و تغییرناپذیر است؛ واقعیت اما با زمان و مکان گره خورده؛ فکر و تخیل، واقعیت را می‌آفرینند و حفظ می‌کنند و اصلاح‌اش می‌کنند. وقتی فکر با تکنیک‌های خود واقعیت را می‌سازد، چنین واقعیتی نقصانیت و محدودیت‌های فکر را در خود دارد و نشان می‌دهد. وقتی خودآگاه دگرگون‌شده واقعیت را از طریق هوش‌اش می‌سازد، هرچند که از فکر در این فرآیند به‌عنوان ابزار استفاده شده، واقعیت منتج [از این فرآیند] محدودیت و آشفتگی‌ای که واقعیت منتج-از-فکر دارد را در خود نخواهد داشت. بنابراین، خودآگاه دگرگون‌شده [چون میل به تحقق خود دارد، پس] لایه‌های مختلفی از واقعیت عملی را متناسب با درجه‌ی وجودی خودش می‌آفریند. چنین ذهنی آفریننده‌ی واقعیت است، و نه برده‌ای برای آن.

ما همگی واقعیت را از طریق فکر و خیال می‌آفرینیم، اما وقتی واقعیت را از این طریق می‌آفرینیم، آن واقعیت مملو از ترس و اضطراب است و ما را به بردگی خود می‌کشانند. وقتی ذهن دگرگون‌شده واقعیت را از طریق هوش می‌آفریند، این واقعیت ناب از ترس رها است و قید و بند نمی‌آفریند. پس چنین واقعیتی صرفاً عملی [و در واکنش به ضرورت‌های عملی ایجاد شده] است، و هر وقت ضروری باشد ذهن دگرگون‌شده آن را منحل می‌کند. بنابراین ذهن گرچه در واقعیت زندگی می‌کند اما رها و آزاد [از آن] می‌ماند.

ذهن آزاد، با واقعیت بیگانه نیست، از واقعیت هم نمی‌گریزد؛ بل اگر ضروری باشد، آن را دگرگون می‌سازد و بر آن می‌افزاید. آزادی یا moksha، بدون قدرتِ آفریدنِ این واقعیتِ ناب، فقط آزادی‌ای است عقلی و عقیم و بی‌معنی. اما این آزادی در ساختنِ واقعیت، این قدرتِ خلاق و بی‌کران، [مثل ققنوسی است که] از خاکسترهای «من» برمی‌خیزد. ذهنی که هنوز درگیرِ انتخاب‌ها و ترجیح‌ها است و هنوز با جهان کاملاً یکی نشده، به این قله نخواهد رسید. ذهن فقط وقتی سفر به این قله را آغاز می‌کند (سفری که ورای زمان و مکان است) که همه‌ی انتخاب‌کردن‌ها به پایان رسیده باشند. این همان قربانیِ اعظمی است که ذهن باید در قربان‌گاهِ حقیقت انجام دهد تا فردیتِ حقیقی بتواند پدیدار شود.

درباره‌ی نویسنده

دکتر ر. پ. کوشیک در ۱۹۲۶ در هند به دنیا آمد. وی بیست و پنج سال در رشته‌ی پزشکی مطالعه و کار کرد و در ۱۹۷۳ بود که تماس‌اش با افرادی که به کاوش درباره‌ی معنای زندگی و باورها و نظام‌ها و آموزه‌ها مشغول بودند، افزایش یافت. وی در سال‌های باقی‌مانده از عمرش مسافرت کرد و با مردمی که به شنیدنِ ایده‌های وی علاقمند بودند، دیدار کرد. وی شش کتاب نوشت و در ۱۹۸۱ درگذشت.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

