



رهایی از دانستگی

کریشنامورتی

ترجمه مرسد لسانی



رہایی از دانستگی

کریشنا مورتی

ترجمہ:

مرسدہ لسانی

۱۳۷۶

انتشارات بہنام

FREEDOM FROM THE KNOWN

این کتاب ترجمه‌ای است از:

انتشارات بهنام

رهایی از دانستگی

کریستنا مورنی

ترجمه: مرسدہ لسانی

چاپ چهارم ۱۳۷۶ (چاپ اول ناشر)

تیراز ۵۰۰۰ نسخه

حروفچینی نشر بهنام

لیتوگرافی ندا □ چاپ گلبرگ

مرکز پخش: کتاب اختزان ۶۴۶۲۲۸۲

انتشارات بهنام - خیابان انقلاب، خیابان اردبیلهشت پلاک ۱۴

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵/۶۱۹

ISBN: 964-91631-0-7

شابک: ۹۶۴-۹۱۶۳۱-۰-۷

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	درباره کریشنامورتی / پروفسور دیوید بوهم
۱۹	دیدن ندیدن / عیسی جلالی

فصل اول:

جستجوی انسان - ذهن شکنجه شده - طرز نگرش سنتی - تله «مورد احترام بودن» - موجود بشری و فرد - نبرد هستی - سرشت بنیانی انسان - احترام - حقیقت - خود - دگرگونی - اتلاف انرژی - رهایی از مرجع قدرت ۲۹

فصل دوم:

آموختن درباره خویش - سادگی و فروتنی - شرطی شدن ۴۵

فصل سوم:

خودآگاهی - تمامیت زندگی - هشیاری ۵۷

فصل چهارم:

در تعقیب لذت - آرزو - انحراف ناشی از فکر - حافظه - شادی ۶۵
--

فصل پنجم:

خودبین - در طلب مقام و موقعیت - ترسها - ترسهای شبکه شده - پایان ترس
۷۳

فصل ششم:

عصیان و لجاج - خشم - توجیه و محکوم کردن - ایده‌آل و امر واقع ۸۷

فصل هفتم:

رابطه - تضاد - جامعه - فقر - مواد مخدر - استقلال - قیاس - آرزو - ایده‌آلها -
دوروثی و ریا ۹۹

فصل هشتم:

آزادی - شورش و طغیان - خلوت‌گزینی - معصومیت - زندگی با خود
همانگونه که هستیم ۱۱۱

فصل نهم:

زمان - اندوه - مرگ ۱۱۷

فصل دهم:

عشق ۱۲۷

فصل یازدهم:

نگاه کردن و گوش دادن - هنر - زیبائی - زهد و سادگی - تصاویر -
مشکلات - فاصله و فضا ۱۴۱

فصل دوازدهم:

مشاهده کننده و مشاهده شونده ۱۵۱

فصل سیزدهم:

تفکر چیست؟ - ایده‌ها و عمل - مبارزه و چالش - ماده - شروع فکر .. ۱۵۷

فصل چهاردهم:

بارهای دیروز - ذهن آرام - ارتباط - موفقیت - نظم - سکوت - حقیقت و
واقعیت ۱۶۵

فصل پانزدهم:

تجربه - رضایت - احولیت - مراقبه ۱۷۳

فصل شانزدهم:

انقلاب کلی - ذهن مذهبی - انرژی - شور ۱۸۳

تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

این کتاب را به اندک جوانانی که ضرورت خودشناسی و رهایی از حجاب «خود» و متعلقات آن را، بیش از هر ضرورت دیگری دریافته‌اند، تقدیم می‌کنم.
م.ل

مقدمه مترجم

این کتاب به وسیله خانم مری لوتینس^۱ از روی سلسله سخنرانیهایی که چند سال پیش در انگلیس توسط کریشنامورتی ایجاد شده بود با تأیید و پیشنهاد شخص کریشنامورتی انتخاب و تنظیم شده است.

طبعاً متنی که از روی سلسله سخنرانیهای مضبوط نوشته شده است از لحاظ انشایی و ادبی نمی‌تواند شیوا و بدون نقص باشد. مترجم سعی خود را در روشنی و روانی جملات، تا جای ممکن و در حدی که از منظور اصلی دور نشود، نموده است ولی یقیناً خوانندگان علاقه‌مند لغزش‌های احتمالی را خطاطپوشی خواهند کرد.

ارائه زیرنویسها برای انتقال بهتر منظور نویسنده اجتناب ناپذیر بود. تجربه شخصی طولانی من در رابطه با نگرش این مربی بزرگ، ثابت کرده که برای پرهیز از خطأ و تعصب، بهتر است خوانندگان علاقه‌مند و خودشناس، حداقل دوبار کتاب را با دقت و سعه صدر مطالعه فرمایند.

با این کتاب کریشنامورتی، برای اولین بار است که به هموطنان

۱۲ رهایی از دانستگی

فارسی زبان معرفی می شود. ولی طرز نگرش وی قبلًا با تفاوت هایی چند، توسط آقای محمد جعفر مصفا در دو کتاب با عنوان های «تفکر زائد» و «انسان در اسارت فکر»، ارائه گشته است.

از همسر و استاد عزیز خود، «نامی پتگر» که در ویراستاری و روشنگری مفاهیم کتاب یار و یاورم بوده است و نیز دوست و مشوق گرامی آقای خداپناهی که در چاپ چهارم این کتاب پیگیر و مصمم بوده اند نهایت تشکر را دارم.

مرسله لسانی

مقدمه کوتاهی در باره کریشنامورتی

اولین آشنایی من با روش کریشنامورتی در سال ۱۹۵۹ اتفاق افتاد، یعنی زمانی که کتاب «اولین و آخرین رهابی» را از وی خواندم. آنچه به ویژه علاقه مرا برانگیخت، بصیرت و بینش ژرف او در مورد مسأله «مشاهده کننده و مشاهده شونده» بود. این مسأله مدت‌های مديدة با نقطه‌نظرهای من به عنوان تئوری‌سین فیزیک کوانتوم مشابهت داشت. در این تئوری برای نخستین بار این نظریه که: «مشاهده کننده و مشاهده شونده از یکدیگر غیرقابل تفکیک‌اند»، در گسترش فیزیک به عنوان امری واجب و ضروری به‌منظور درک قوانین بنیادی ماده به طور اعم، توسعه یافته بود. به همین دلیل و نیز بدلیل اینکه کتاب مذکور، شامل بسیاری از دیگر بصیرتها و بینش‌های ژرف بود، احساس کردم برای من ضروری است که در اسرع وقت مستقیماً و شخصاً با کریشنامورتی به صحبت بنشینم. نخستین بار در یکی از سفرهای او به لندن با اوی ملاقات کردم. سادگی بزرگ‌وی ضربه‌ای بر من وارد کرد، سادگی فعال و پرانرژی‌ای که تنها می‌توانست به این دلیل مؤثر باشد که او یکپارچه توجه و شناوری بود، آنهم رها از هرگونه پیش قضاوتی ذهنی و عاری از هرگونه مانع و حصار. او فقط به آنچه که من مجبور به گفتن آن بودم واکنش نشان می‌داد. به عنوان شخصی که دست‌اندرکار علم است، از این نوع واکنش،

احساس آرامش و آسودگی کردم، زیرا چنین واکنشی بالذاته همان کیفیتی را داشت که من در ملاقات با دیگر دانشمندان تجربه کرده بودم، ملاقات‌هایی با نهایت تجانس و تفاهم متقابل. به یاد اینیشن می‌افرم که همین شور و انرژی بدون رادع و مانع را در سلسله مباحثاتی که با او داشتم نشان می‌داد.

بعد‌ها مواقعي که کریشنامورتی به لندن می‌آمد، به‌طور منظم ملاقات‌ها و بحث‌هایی با او داشتم. ما معاشرتی را با یکدیگر آغاز کردیم که از آن به بعد هرچه من به جماعت و گروه او، مانند یکی از آنها که در پارک «بروک وود» در انگلیس که از طریق ابتکار او ترتیب یافته بود، علاقه‌مند می‌شدم، این آمیزش نیز نزدیکتر می‌شد. در این مباحث مابه طور کامل و ژرف به بسیاری از پرسش‌هایی که به نوعی در رابطه با کار علمی من بود می‌پرداختیم. ما در حول و حوش طبیعت، فضا، زمان و هم‌چنین جهان، هم با توجه به طبیعت خارجی و هم با توجه به ذهن، به غور و بررسی می‌پرداختیم. اما بعد از آن به رسیدگی در حول و حوش بی‌نظمی عمومی و اغتشاشی که خود آگاهی نوع بشر را تحت نفوذ خویش قرار داده بود، پرداختیم. در اینجاست که من با آنچه که احساس می‌کنم، کشف اصلی کریشنامورتی در آن است، مواجه شدم. آنچه او به طور جدی پیشنهاد می‌کند این است که تمامی این بی‌نظمی که در واقع علت بنیادی اندوه و غم گستردگی و همه‌جاگیر و بدبوختی است و از سویی نیز مانع همکاری نوع بشر با یکدیگر می‌شود، در این حقیقت نهفته است که ما نسبت به طبیعت کلی فرآیندهای تفکر خویش جاهم و نادان هستیم یا به عبارتی دیگر می‌توان گفت تازمانی که ما درگیر فعالیت تفکر هستیم، آنچه را که عملاً در حال وقوع است نمی‌بینیم. کریشنامورتی احساس می‌کند که از طریق تمرکز و محدود کردن توجه برای دیدن کار تفکر، مستقیماً در می‌یابد که فکر یک فرآیند مادی است که در درون انسان و به‌طور کلی مغز و سیستم

عصبی او در جریان است.

معمولًاً قصد ما بر این است که به جای اینکه نسبت به چگونگی وقوع تفکر هشیار باشیم، سعی کنیم تا نسبت به محتوای آن آگاهی و هشیاری داشته باشیم. برای روشن شدن این نکته، انسان می‌تواند به اتفاقی که در حال خواندن کتاب رخ می‌دهد توجه نماید. غالباً به طور تقریبی انسان کاملاً نسبت به معنای مطلبی که مورد مطالعه او قرار گرفته است، حضور ذهن دارد. در صورتی که می‌تواند نسبت به خود کتاب و ساختمان آن که از صفحاتی ترتیب یافته که می‌توان آنها را ورق زد، نسبت به لغات چاپ شده، جوهر، فابریک، کاغذ و غیره نیز هشیاری داشته باشد. مشابه همین مسئله این امکان نیز وجود دارد که نه تنها نسبت به ساختار عملی و عملکرد فرآیند تفکر هشیاری داشته باشیم، بلکه نسبت به محتوای آن نیز آگاه باشیم.

چگونه چنین آگاهی و هشیاری ای تحقق می‌یابد؟ کریشنامورتی معتقد است که این امر مستلزم آن چیزی است که او آنرا «مراقبه» می‌نامد. به واژه «مراقبه» معانی مختلف و گسترده و حتی معانی متضادی نسبت داده شده است، بسیاری از آن معانی درگیر نوعی عرفان تصنیعی شده‌اند. وقتی کریشنامورتی این واژه را به کار می‌برد در ذهن خود، ادراک روشن و مشخصی از آن معنی دارد. انسان می‌تواند از این معنا، نشانه و دلالتی با ارزش، از طریق درنظر گرفتن مشتقات این لغت بدست آورد.

(ریشه لغات در رابطه با معانی فعلی و کلی موردنسب آنها، اغلب به‌طور شگفت‌انگیزی به‌سوی درک ژرفنای معنایشان سوق داده می‌شود). واژه انگلیسی «Meditation» براساس ریشه لاتین آن یعنی «Med» که به معنای اندازه‌گیری و مقیاس «measure» است، بنا شده. معنای فعلی این واژه «to reflect» (بازتابانیدن و منعکس کردن) و

«to ponder» (وزن کردن یا اندازه گیری کردن) و همچنین به معنی محدود کردن و متمرکز کردن توجه «to give close attention» نیز می باشد. مشابه همین، واژه سانسکریت «مراقبه» که «dhyaa» است با واژه «dhyati» به معنی «to reflect» (بازتابی) نیز رابطه نزدیکی دارد. در نتیجه با این حساب معنی واژه مراقبه، سنجش و بازتابانیدن، به موازات محدود و متمرکز کردن توجه نسبت به آن چیزی است که عملأ در حال وقوع است یعنی آنچه انسان در حال انجام آنست.

احتمالاً این همان چیزی است که کریشنامورتی از آغاز مراقبه منظور دارد. به عبارت دیگر انسان توجه خود را نسبت به همه آن چیزی که در حال رخ دادن در رابطه با تلاش عملی تفکر است معطوف می کند، تفکری که سرچشمه تضمین کننده بی نظمی کلی و عمومی است.

انسان این عمل را بدون انتخاب و انتقاد و قبول یا رد آنچه که در حال وقوع است انجام می دهد، و همه این ها به موازات واکنشهایی نسبت به معنای آنچه که انسان در حال فraigیری در باره فعالیت تفکر است روی می دهد (احتمالاً این مانند خواندن کتابی است که صفحات آن، با تقلای زور و بی نظمی گرد هم آورده شده باشد و به جای صرف اسعی در دریافتمن مفهوم و محتوای گیج و مغشوش آن با خواندن، هرگز نسبت به این بی نظمی صفحات نیز آگاهی خود را از دست ندهد).

کریشنامورتی مشاهده کرده است که نفس عمل مراقبه، نظمی به فعالیت تفکر می بخشد، آن هم بدون مداخله خواسته، انتخاب، تصمیم گیری و نیز بدون مداخله رفتار «متفکر». به موازات رخ دادن چنین نظمی، شلوغی و هرج و مرچی که پس زمینه همیشگی خود آگاهی ما هست، محو و معدوم شده و ذهن به طور کلی آرام می گیرد. (تفکر ضروری تنها وقتی بر می خیزد که برای بعضی مقاصد واقعی و سالم

موردنیاز باشد و سپس متوقف می‌شود تا اینکه دوباره نیاز آن حس شود).

کریشنامورتی می‌گوید که در این سکوت چیزی تازه و خلاق اتفاق می‌افتد، چیزی که نمی‌تواند در قالب واژه بیان شود، اما این سکوت دارای اهمیت فوق العاده‌ای برای کل زندگی است، بنابراین او سعی ندارد به طور شفاهی ارتباط برقرار کند، بلکه او این مسئله را از اشخاصی که علاقه‌مندند به طور مستقیم موضوع «مراقبه» را از طریق توجه عمل نسبت به طبیعت تفکر کشف کنند، جویا می‌شود.

به هر جهت بدون سعی در بررسی کردن و غور به درون معنای ژرف‌تر «مراقبه»، انسان می‌تواند بگوید که مراقبه با معنایی که کریشنامورتی از آن استنتاج می‌کند قادر است نظمی به تمامی فعالیت ذهنی ببخشد، و ممکن است این عاملی کلیدی باشد در تحقق بخشیدن و پایان دادن به تمامی رنج و اندوه، بدین‌ختی، هرج و مرج و اغتشاش و آشتفتگی‌ای که در طول همه اعصار سهم و سرنوشت نوع بشر بوده است، سرنوشتی که هنوز بدون وجود چشم‌انداز تغییری اساسی برای آینده‌ای قابل پیش‌بینی، به‌طور کلی ادامه دارد. وقتی این اتفاق در ناب‌ترین و عالیترین شکل خود واقع شود، کار کریشنامورتی با برخورداری از جوهر طرز تلقی علمی، نفوذ و گسترش می‌یابد.

بدین گونه او از یک واقعیت آغاز می‌کند، یعنی ماهیت روندهای تفکر. این واقعیت از طریق محدود و متمرکز ساختن توجه و سرآپاگوش و هوش بودن نسبت به روند خودآگاهی و دیدن صبورانه آن، مستقر می‌شود. در این حالت انسان همواره در حال یادگیری است و از بطن این یادگیری، بصیرت به تمامیت و ماهیت جامع روند تکامل زاده می‌شود. آنگاه این بصیرت مورد آزمایش قرار می‌گیرد، ابتدا به این طریق که انسان

به این نکته توجه می‌کند که آیا این بصیرت در یک نظام منطقی اتحاد بخشیده شده است؟ و سپس اینکه آیا این بصیرت به نظم و همبستگی‌ای که زندگی براساس آن به عنوان یک مجموعه از آن می‌جوشد، منجر گشته است؟

کریشنامورتی دائم‌آبر این امر که او به هیچ وجه یک مرشد نیست تأکید دارد. او کشف‌هایی کرده است و به سادگی بیشترین سعی خود را دال بر در دسترس قرار دادن این کشفیات برای همه آن اشخاصی که قادر به گوش دادن هستند، کرده است. کار او شامل ارائه یک سری نظریه نمی‌شود. او تکنیک یا شیوه‌ای به منظور دست یافتن به ذهنی ساكت، پیشنهاد نمی‌کند. هدف او وضع هیچ نوع شیوه‌نوین عقیدتی و مذهبی نیست، بلکه این امر به هر یک از ما انسان‌ها بستگی دارد که دریابیم، آیا قادریم آنچه را که کریشنامورتی «توجه» می‌نامد، خود، کشف کنیم و از آن به بعد به کشفیات تازه‌ای نیز که خود، به آنها دست یافته‌ایم برسیم؟

بنابراین واضح است که مقدمه‌ای مانند مقدمه حاضر، به بهترین وجهی نشان می‌دهد که من به عنوان شخص ویره‌ای همچون یک دانشمند یا عالم، روش کریشنامورتی را چگونه دیده‌ام. البته برای دیدن اینکه معنای سخنان کریشنامورتی چیست، الزامی است آنچه را که او عملاً می‌گوید، همراه با آن کیفیت توجه نسبت به تمامیت واکنش‌های درونی و بیرونی خود، که ما در این جا به بحث درباره آن پرداختیم، بخوانیم و عمل کنیم.

* پروفسور دیوید بوهم

* - دیوید بوهم از سال ۱۹۶۱ در کالج Birkbeck دانشگاه لندن سمت پروفسور فیزیک نظری را داشته است. پس از دریافت درجه دکترا از دانشگاه U.C.Berkley، به تدریس و تحقیق و بررسی در دانشگاه U.C.Princeton، Sao Paula و Haifa و دانشگاه

دیدنِ ندیدن

در این مقدمه می‌خواهیم اجمالاً ببینیم نظرات کریشنامورتی چیست. سوءتفاهم و برداشت‌های نادرست احتمالی در رابطه با بیان او چه می‌تواند باشد. رابطه نظرات او با تفکر، ذهن، هنر، ذن، دین، مراقبه و جهان‌بینی کاستاندا چیست.

برای جویندگان حقیقت، سلامت و عدالت چه رهینمودهایی دارد. آیا با خواندن آثار او و درک آن می‌توان به حل مشکلات روانی پرداخت؟ راجع به ترس، خشم، حسد، نگرانی و احساس نامنی چه می‌گوید؟ آیا با اجرای نظرات او می‌توان به خودشناسی و خویشتن‌سازی پرداخت؟ جهان‌بینی او به روانشناسی و روانپزشکی و علوم انسانی و علوم اجتماعی چه کمکی می‌کند؟ و بالاخره آیا آثار او در حل مشکلات انسان و رشد و تکامل وی اثری دارد؟

«رهایی از دانستگی» و سایر نظرات کریشنامورتی اگر ستایزده،

برistol پرداخته است. کتاب‌های نشر شده او عبارتند از: ثئوری کوانتم، رابطه علت و معلولی و تصادف در فیزیک مدرن، فصلی در باب مشاهده و تعبیر و تفسیر، ثئوری ویژه‌ای در باره فرضیه نسبیت و نوشه‌های مختلفی در باب "Physical Review" ، "Nuovo Cimento" و "British journal for Philosophy of Science" و "British journal for Philosophy of Science" و غیره...

سطحی و یکسونگر خوانده شود باعث تضاد، سردرگمی و احیاناً گمراهی خواهد شد. بنظر من هنگام آشنا شدن با نگرش او انسان به مانند راه رفتن بر روی طناب، نیاز به توجه، دقق و هوشیاری دارد.

کاری که به ظاهر آسان و در عمل مشکل است یا به عبارت دیگر در برخورد با نظرات او اگر مواطن نباشیم، نوش به نیش، راست به کج و درست به نادرست مبدل می‌شود. بنابراین اینگونه کارها، نیاز به مواطنیت و مراقبت عمیق دارد - «مراقبه».

بنابراین مشاهده و تجربه، جهات و نکات زیر را در کاهش سوءتفاهمات نسبت به آثار وی مؤثر می‌بینم. این جهات و نکات در واقع نوعی «خطا زدایی» نسبت به نظرات اوست یعنی هرچه بیشتر بتوانیم خطاهای «درک» را درک کنیم و آنها را کاهش دهیم، عقاید او را بهتر می‌فهمیم و به نتایج آن می‌رسیم.

اولین خطا یا «پیش‌داوری»، خواندن و تحلیل کردن است، چه در شکل زد و چه در شکل قبول. به بیان دیگر از روی عادات و یا به قول خودش «دست دوم خواندن»، امکان درک درست مقاصد وی دست نمی‌دهد. چند سال طول کشید تا شخصاً متوجه منظور وی شدم که: اول گوش کن، ببین، درک کن، واقعیات و حقایق را بفهم و بعد قضاوت کن» کاری که به حکم تجربه سخت است، امتحان کنید، اما چه بسا مانند رانندگی، ابتداء می‌پیچیم و بعد نگاه می‌کنیم. در حالیکه بینش کریشنامورتی این است: «اول ببین، بعد بپیچ» خطای بعد برداشت یکسونگرانه است:

راجع به نظرات او در باره اندیشیدن، خواننده شتابزده، احساس می‌کند که او بطور مطلق با اندیشیدن، تخیل، کلمه و لفظ، مخالف است،

در حالیکه به شهادت بسیاری از آثارش در پی شناساندن جایگاه درست «فعالیت فکر» در ذهن و زندگی انسان است.

اوهم مانند ذنگرایان و اندیشه‌شناسان، از فعالیت بی‌جا و بی‌موقع و نادرست فکر، ناراضی است. با اینکه من سالها در زمینه‌های روانشناسی در حال مشاهده و پژوهش بوده‌ام و به تجربه، تدریس و مشاوره پرداخته‌ام، کمتر فردی را به اندازه کریشنامورتی نسبت به «فعالیت فکر» بصیر می‌دانم. در واقع کریشنامورتی به ما می‌آموزد که فکر و نقش و اهمیت آن و همچنین وسعت و شدت و نتایج آن در زندگی انسان بیشتر از آنست که او معتقد است و چه بسا فعالیت فکر، نادرست و ناسالم شده است.

من شخصاً متأسفم که محققین و متخصصین روانی که با کارهای او آشنایی ندارد، از امکان استفاده از آثار او محروم می‌مانند. خوشبختانه روانشناسان و روپزشکان آشنا با کارهای او مانند دکتر «شین برگ» روانکاو آمریکایی، کارن هورنای روانشناس معروف و دکتر بوهم، پروفسور در فیزیک کوانتوم، بینش گسترده‌تری در رابطه با روان و اندیشه انسان پیدا کرده‌اند.

کسانی که با روانشناسی و روپزشکی آشنایی دارند، می‌دانند مکتبی که بیشتر از مکاتب دیگر به شناخت فکر بطور اساسی و اصولی پرداخته، «شناخت درمانی» است. اگر کسی این مکتب را به طور منصفانه با بصیرت و آگاهی‌های کریشنامورتی در مورد فکر مقایسه کند به اهمیت، وسعت و عمق نظرات او پی می‌برد. برای مثال شخصاً در روانشناسی کلاسیک، راجع به حسد، ترس و خشم، بسیار مطلب خوانده بودم، اما پس از آشنایی با نظرات کریشنامورتی متوجه شدم که این سه حالت، خود نوعی از فعالیت فکر هستند. چگونه و

چطور؟ مطالعه این کتاب به این چگونه و چطور پاسخ می‌دهد. هم‌چنین کریشنامورتی مارا به درکی «مجموعه‌ای» و «روشمند» از اندیشه، رهنمون می‌کند نه به یکسونگری و گستاخی، به قول خودش Partial understanding، «درک جامع» و نه Total Understanding

«درک گستاخی» و این در بسیاری از آثار و نگرش وی مطرح شده است.

در موضوع خودشناسی انسان، او برخوردي متفاوت با برخوردهای رایج در باره «خود» و «فکر» دارد. بطورکلی تا آنجاکه من اطلاع دارم هنگام صحبت در باره فکر به موضوعات فکر بیشتر توجه شده تا نفس فعالیت «تفکر» مانند اینکه: مثلاً اندیشه جنایت و ظلم بد است و یا این فکر که ساختن بیمارستان یا مدرسه خوب است. کریشنامورتی می‌گوید، گذشته از خوبی یا بدی آیا «فعالیت اندیشیدن» به جا و به موقع بوده است؟ مثلاً اندیشه ساختن بیمارستان خوب است اما اگر بی موقع و بیجا مطرح شود، موجب حواس پرتی و عدم اداکردن حق مطلب در زمینه‌های دیگر می‌شود و چه بساناخت نادرست و درنتیجه، رفتار نادرست بوجود می‌آورد. خلاصه آنجاکه اندیشه موجب تازگی، تیزی، هوشمندی، درک درست، شور و تحرک می‌شود برق حق است، در غیر اینصورت آسیب زننده و مختل کننده شناخت و رفتار انسان است. به عبارت دیگر توصیه معروف «خودت را بشناس» در بخشی از کارهای کریشنامورتی بصورت یکنوع مراقبه در می‌آید، یعنی به نفس فعالیت اندیشیدن «توجه کن». یکی از خدمات مهم کریشنامورتی، درک صحیح از مراقبه است. کسانی که در زمینه آن تحقیق و تجربه دارند می‌دانند که دو نوع مدیتیشن یا مراقبه اساسی داریم. یکی مراقبه با چشم باز و تمرکز روی یک شیئی یا نقطه و دیگری مراقبه با چشم بسته و تکرار یک واژه به

عنوان مانтра مانند T.M. مثلًاً مراقبه با چشم باز مانند دیدن درخت و مدیتیشن کردن روی آن مانند مورد آن نقاش، که در این کتاب نقل شده که آنقدر به درخت نگاه کرد که خود درخت شد و بعد نقاشی کرد. لازم به گفتن نیست که از نظر جسمی درخت نشد بلکه با درخت یکی شد یعنی بین او و درخت چیزی قرار نگرفت. حال اهمیت برخورد کریشنا مورتی را با مدیتیشن می‌بینیم و بسیاری جاها در کارهایش مراقبه چشم بسته را در شکل نادرستی، به نقد می‌گیرد و در یکی از سخنرانی‌هایش در اوهای کالیفرنیا که شخصاً شرکت داشتم با تمام وجود و صداقت و صمیمیت می‌گفت: زندگی خودش مدیتیشن است و مدیتیشن کردن زندگی کردن است و بجای «مانترای کلمه‌ای» توجه کردن به زندگی، خودش مدیتیشن کردن است، یعنی هرجاکه ما بتوانیم به بی‌موردی و بی‌موقعی فکر، توجه کنیم به نوعی مراقبه و مدیتیشن مشغول بوده‌ایم و نتیجه آن معطوف کردن توجه به زندگی است و این شبیه همان چیزی است که «دون خوان» متوقف کردن زمان «To Stop The Time» می‌گوید و برای خواننده فارسی‌زبان اغلب با مفهوم زمان واقعی و زمان نجومی اشتباه می‌شود. مقصود کریشنا مورتی و دون خوان از زمان، فکر و خاطرات گذشته و تخیلات آینده است. «موضوع تاریخچه شخصی در نظریات دون خوان».

خلاصه کریشنا مورتی بیشتر انسان را به یک مدیتیشن جامع و خلاق دعوت می‌کند که در آن حد و مرز و قیود کلمه‌ای و لفظی نیست و انسان عمق و آرامش و شور بیشتری در این نوع مدیتیشن احساس می‌کند در واقع گویی با درون و بیرون، با همسر، فرزند، خانواده، مردم، اشیاء، گیاهان و حیوانات به قولی با ابر و باد و مه و خورشید و فلک در حال مدیتیشن است. یعنی همانگونه که قبلاً گفته شد، زندگی کردن، مراقبه

است و مانترای این مراقبه، نفس زندگی است نه پرداختن به جانشین زندگی یعنی تمرکز روی واژه‌ای به عنوان مانtra.

در همین حرکت به توصیه کریشنامورتی برخورد می‌کنیم. آیا هنگام دیدن گل، خود گل را می‌بینیم یا سابقه، تخیل و خاطره‌ای از گل را وقته مدیتیشن چشم بسته می‌کنیم، مانtra واقعیت و یا حقیقت است یا سایه آن و این کار به مانند این است که وقتی قادر نیستیم بخاطر شلوغی ذهن سبب را ببینیم، بجای دیدن و لمس کردن سبب که به تعبیر وی رابطه‌ای است دست اول، به رابطه دست دوم یعنی به تکرار کلمه سبب می‌پردازیم و گمان می‌کنیم که سبب را می‌بینیم.

آیا جایی برای تکرار کلمه در ذهن هست یا نه؟ آیا این کار می‌تواند به هوشمندی و هوشیاری انسان کمک کند؟ باید گفت بلی به شرط اینکه فعالیت اندیشیدن، درست و به موقع و به جا باشد و از اینکار در جای خودش استفاده شود و مطلق زده نشود. (مانند ذکر)

با اجازه از طرفداران کاستاندا بعضی از علاوه‌مندان کریشنامورتی می‌گویند اگر «دون خوان» را دریا بگیریم بی‌گمان کریشنامورتی اقیانوسی است. چون این امکان برای من وجود داشته که در جلسات تدریس و سخنرانی‌های طرفداران آنها شرکت کرده و نتیجه و برداشت و اثری را که آموزش این دو در طرفدارانشان داشته است، مشاهده کنم، باید بگویم: در مورد آثار کاستاندا، بخصوص نسل جوان به آن جذب می‌شوند و به جستجوی راه حل‌هایش می‌پردازند اما چون محیط آموزشی او در خارج از زندگی شهرنشینی است و در طبیعت و جنگل است طرفدارانش ضمن کسب برخی « بصیرت‌های گستته » در بلاتکلیفی باقی می‌مانند، و حتی برخی برای ارضای حس کنجکاوی و توجیه گرایششان با کشیدن بعضی

از مواد مخدر، برداشتی نادرست از کارهای او می‌کنند. ضمن اینکه او به شهادت گفتارش، سخت به زندگی سالم و متعادل پای بند است. هر دو در جستجوی آزادی انسان از قیود بی‌جای درونی یعنی اندیشه‌های نادرست هستند ولی در آثار کاستاندا مابه «بصیرتهای گستته» و در آثار کریشنامورتی به «بصیرتهای پیوسته» برخورد می‌کنیم یعنی کریشنامورتی در مورد اندیشه، شاگردش را بسیار کلیدی، سیستمی و مجموعه نگرانه تعلیم می‌دهد در حالی که پس از خواندن تمام کتابهای کاستاندا به سختی محتوای اصلی نگرش او روشن می‌شود، به نظر من دست کم نقدی که به هر دوی آنها وارد است عملی کردن نظراتشان در حل مشکلات انسان است.

همانطور که قبلاً اشاره شد آنها ما را در افزایش دقت و توجه و درک، کمک فراوانی می‌کنند. در واقع آنها در این موارد کار خود را به نحو احسن انجام داده‌اند اما اینکه طی چه قانونمندی‌هایی می‌توان درک کردن را به عمل کردن تبدیل کرد مشکلی است که نه تنها آنها، بلکه روانشناسی و روانپژوهی علمی جدید هم با آن روپرورست و این خود یک محدودیت تاریخی است که با گذaran زمان، انسان به حل آن نائل خواهد شد و هم‌اکنون نیز در حال حل کردن آن است. اغلب در آثار کریشنامورتی به هنر در معنی هفت هنر بی‌توجهی دیده می‌شود و او ترجیحاً، خود گل را به تصویر و یا نقش گل ترجیح می‌دهد و می‌خواهد بگوید که دیدن و شنیدن و فهمیدن هم هنر است. بنابراین شاید به شدت با این شعر سعدی مخالف باشد:

به چه کار آیدت ز گل طبقی	از گلستان من ببر ورقی
گل همین پنج روز و شش باشد	واین گلستان همیشه خوش باشد

و هنرمند تنها کسی نیست که به هفت هنر آشنا باشد بلکه درست دیدن یک آسمان آبی هنگامیکه بدون تخیل و مقایسه و تعبیر و تفسیر دیده می‌شود خود، یک فضای هنریست. شاید همان شکوه‌ای که از کلمه و تفسیر دارد او را به برخورد دست اول با طبیعت بیشتر سوق می‌دهد تا نگاه کردن آثار هنری در نمایشگاهها و حتی شنیدن موسیقی. در یادداشت‌های شخصی کریشنامورتی حساسیت‌گوش و چشم او به نحو بسیار بارزی مشهود است و انگار در اثر دقت، صدای‌های بیشتری را در طبیعت می‌شنود که انسان آنها را در موسیقی جستجو می‌کند و نیز دیدنی‌هارا بیشتر می‌بیند.

در آثارش همواره هنر را، قرار دادن امور در جای خود می‌داند و بعید به نظر می‌رسد که کریشنامورتی جایی برای هفت هنر قائل نباشد و یا شاید چنین به نظر می‌رسد که انسان قبل از هفت هنر باید هنر زندگی کردن را یاد بگیرد.

شاید مشکلترین قسمت این نوشه مقایسه کریشنا با ذن باشد. او در آثار خود به راهنمایانی که در ذهن شاگرد باقی می‌مانند اعتراض دارد. او می‌گوید اگر ذن وصول به یک اقتدار یا به قول «دون خوان» یک اقتدار ذهنی باشد این با سایر بینش‌ها فرقی ندارد. شاید مقصودش اینست که از وقیکه ذن و ذنیست، بوجود آمده، ایسمها هر کدام خود به مانند یک «ایست» به معنی توقف در ذهن انسان قرار می‌گیرد و معرفت درست در «حرکت» است نه در ایستادن. به قول اقبال «گر نروم نیستم» بنابراین ذن می‌باشد در سیر و سلوک انسان، خود محو شود، توصیه‌های آن حتی اگر در جهت حذف کلمه و لفظ و اندیشه و ماورای دوگانه‌اندیشی باشد و ایستا شود، خود نیز یک عدم اقتدار می‌شود. در واقع تأکید کریشنامورتی

برخالی کردن ذهن و روان کردن آن است و نگران از اینکه مبادا نقش خدمتی و تسهیلاتی و شناختی لفظ و کلمه و اندیشه به ضد خود تبدیل شوند و دست و پاگیر گردند. برای اینکه خواننده این نوع آثار دچار بدینی و نامیدی نشود لازم است عنوان شود:

کسانی در رابطه با کریشنامورتی و «دون خوان» یا نگرشاهی دیگر نامید می‌شوند که اینها را مطلق کنند زیرا جواب درست را تاریخ و جامعه بشری در مجموع به انسان می‌دهد اینها «بخشی» از ذهن و زندگی هستند نه تمام آن و راه حل را در «کل زندگی» با انسانها و همراه آنها باید پیدا کرد و این شدنی است و چون جای بحث آن در اینجا نیست به زمان دیگر موكول می‌کنیم و بالاخره در زمینه احساس دینی همچنان که در کتاب حقیقت و واقعیت گفته است، آنرا فعالیت درست «اندیشیدن» و یکی شدن با حق و حقیقت می‌داند.

در خاتمه لازم می‌دانم که درس عبرتی از مطلق کردن‌ها بگیریم و آن اینست که اگر هورنای، کریشنامورتی و کاستاندا و دیگران برایمان مطلق شوند از چاله به چاه می‌افتیم. تاکنون مراکز مختلفی در سراسر جهان از جمله در اوهای بنام کریشنامورتی تأسیس شده است. وقتی او را در سال ۱۹۷۷ در اوهای دیدم با دکتر «شین برگ» روانپژشک مشغول مناظره بود.

بطور خلاصه او مشکلات انسان را ناشی از برخورد نادرست با اندیشه می‌داند، یعنی فقدان «درست اندیشیدن» و عدم توانایی انسان در دیدن واقعیت و حقیقت و توجه کردن (مراقبه). او مکرر در پاسخ به سوالات و مشکلات شاگردان و خوانندگانش می‌گوید:

«Look At What is» نگاه کن به آنچه که هست، و یا

«Understanding be The Law» بگذار فهم و درک قانون حاکم باشد».

با تمام وجود «دیدن واقعیت و حقیقت» و آنچه که هست از نظر وی رهایی انسان است و «رهایی از دانستگی» را برابر با رهایی انسان می‌داند. رهایی از دانستگی، استقبال از جهل نیست بلکه متوقف کردن رابطه نادرست انسان با دانستگی است.

کریشنامورتی در سال گذشته دیده از جهان فروبست در حالیکه یک عمر به «دیدن» و «دگرآموزی» آن یعنی در حقیقت به دیدن ندیدن پرداخت.

به قول اقبال لاهوری او بیشتر «اهل نظر» بود تا «اهل خبر» و زندگی و نظراتش مصداقی است از این شعر اقبال:

دیدن دگر آموز شنیدن دگر آموز

عیسی جلالی

مهرماه ۱۳۶۶



۰

انسان همیشه در جستجوی چیزی ماورای خود بوده است، چیزی ماورای رفاه مادی، یعنی آنچه که ما آنرا حقیقت، خداو یا واقعیت می‌نامیم، یعنی ساحت بی‌زمان، چیزی که شرایط، اندیشه‌ها و یا فساد و تباہی انسان به آن سبب و خدشهای وارد نمی‌کند.

برای انسان همیشه این پرسش مطرح بوده است که: «واقع‌آهمه این چیزها برای چیست؟». «آیا زندگی اصلاً معنایی دارد؟». او اغتشاش بی‌حد زندگی، بی‌رحمی‌ها، شورش‌ها، جنگ‌ها و تفرقه‌های ناشی از گوناگونی مذاهب، ایدئولوژی و ملیت‌هارا دیده و با احساس حاکی از حرمانی پایدار و عمیق، می‌پرسد: «انسان چه باید بکند؟ آنچه را که ما زندگی می‌نامیم چیست؟ آیا ماورای این زندگی چیزی وجود دارد؟».

انسان بدون یافتن این چیز بی‌نام هزاران نام، که همیشه در جستجوی آن بوده، ایمان را رواج دارد. ایمان به یک ناجی، یا یک ایده‌آل، اما ایمان همواره و بی‌هیچ تردید منجر به خشونت می‌شود.^۱

۱- در اینجا واژه ایمان در قاموس نگرش کریشنامورتی برابر با باورهای اکتسابی دست دوم تعبدی است که مبنی بر پژوهش، تفکر و تعمق باورآورنده نیست در نتیجه در ساحت یک باور کور و شرطی شده عمل می‌کند و لذا بطور اجتناب‌ناپذیر منجر به اشکال

در این نبرد دائمی که آنرا زندگی می‌نامیم، کوشش ما بر این است تا قانونی برای رفاه و سلوک خود بیابیم که مطابق با جامعه‌ای باشد که در آن رشد کرده و پرورش یافته‌ایم، چه این جامعه کمونیستی باشد و یا جامعه‌ای به اصطلاح آزاد، ما به عنوان هندو، مسلمان، مسیحی یا هرچه که به طور اتفاقی هستیم، الگوی رفتاری ویژه‌ای را به مثابه بخشی از سنتمان می‌پذیریم، ما به یک نفر چشم می‌دوزیم تا به ما بگوید که چه رفتاری صحیح یا غلط است، چه فکری بد یا خوب است، و در نتیجه پیروی از این الگوهای ما به وضوح و راحتی می‌توانیم این مسئله را در خود ببینیم که رفتار، سلوک و تفکر ما مکانیکی و واکنش‌هایمان نیز اتوماتیک می‌شوند.

در طی قرون، ما از کودکی توسط معلمین، شخصیت‌ها، کتاب‌ها و قدیسانمان، تغذیه شده‌ایم. ما می‌گوئیم: «همه چیز را راجع به زندگی به ما بگوئید یعنی چه چیزی آن سوی تپه‌ها و کوهستان‌ها، آن سوی زمین وجود دارد؟». و آن وقت از توصیفاتی که به ما می‌دهند راضی می‌شویم، در واقع این بدین معنی است که ما براساس «واژه» زندگی می‌کنیم و زندگی ما سطحی، تهی و پوج است. ما آدم‌های دست دومی هستیم و براساس آنچه که به ما دیکته شده است زندگی کرده‌ایم. خواه این دیکته از طریق خلق و خوها و تمایلات ما باشد، خواه به وسیله شرایط و محیط و ادار به قبول آن شده باشیم.

ما محصول انواع نفوذها و تأثیرات هستیم و هیچ چیز نوئی در ما وجود ندارد، چیزی که خودمان آنرا کشف کرده باشیم، چیزی که بکر و دست‌نخورده باشد.

در طول تاریخ ادیان، راهنمایان مذهبی این اطمینان را به ما داده‌اند که

در طول تاریخ ادیان، راهنمایان مذهبی این اطمینان را به ما داده‌اند که اگر تشریفات مذهبی خاصی را اجرا و مانترها و دعاهای معینی رانیز تکرار و از الگوهای خاصی پیروی نمائیم و تمایلاتمان را سرکوب کرده و افکارمان را کنترل کنیم، یا احساساتمان را منزه نگهداشته و خواستها و آرزوها یمان را محدود سازیم و از زیاده‌روی در مسائل جنسی اجتناب بورزیم، پس از تحمل کلیه ریاضت‌های ذهنی و بدنی، به چیزی ماورای این زندگی کوچک دست خواهیم یافت و این کاری است که میلیون‌ها نفر از انسان‌های به اصطلاح مذهبی در طی اعصار و قرون انجام داده‌اند، یعنی: با توصل به خلوت‌گزینی و تنها‌یی یا بازرفتن به صحراء و کوهستان‌ها و غارها یا با سرگردانی و رفتن با کاسه گدایی از دهکده‌ای به دهکده دیگر یا با پیوستن به گروهی در یک خانقه یا صومعه و یا با وارد کردن ذهن‌شان به پیروی از الگوئی «داده شده»، در جهت تحقق آن کوشیده‌اند. اما یک ذهن شکنجه شده، یک ذهن شکسته و تقسیم شده، ذهنی که می‌خواهد از همه آشتفتگی‌ها فرار کند، ذهنی که جهان بیرون را انکار کرده و به وسیله اجرای دیسپلین و تطبیق دادن‌های خود منگ شده است، چنین ذهنی هرچند هم که طلب و تلاش کند باز همه چیز را بر طبق تحریفات خود می‌بیند.

بنابراین به نظر من برای کشف این مسئله که آیا واقعاً چیزی ماورای این هستی مضطرب، گناه‌آلود، ترسناک و رقابت‌آمیز وجود دارد یا نه، انسان محکوم است بکلی طرز نگرشی متفاوت داشته باشد، غافل از اینکه دنیا اغلب طرز نگرش سنتی را پذیرفته و از آن پیروی می‌کند.

نگرش سنتی و رایج، منتج از منابع خارجی و محیطی است و معمولاً فرد پیرو سنت: امیدوار است با گذشت زمان و انجام تمرینات گوناگون و

نفی ارزش‌های دنیوی، به تدریج به آن گل درونی، زیبایی درونی و عشق بر سد، یعنی در حقیقت به هر کاری دست می‌زند تا خود را محدود، ناچیز و پست شمرده و ذره ذره پوست بیانلدازد و با وعده‌دادن به خود و موكول کردن وصول به فرداها و زندگی‌های بعدی، کار را به پیشرفت تدریجی و امی‌گذارد، لاجرم زمانی که به هسته مرکزی و روانی خود می‌رسد، به علت منگی و کرخی مغز و حواس خود نه گلی درونی در هسته مرکزی روان خویش می‌بیند و نه زیبایی و نه عشقی.

با مشاهده این فرآیند، انسان از خود می‌پرسد آیا نهایتاً طرز نگرش دیگری وجود ندارد؟ آیا نمی‌بایست که انفجار و انبساط شکفتگی آن گل درونی از مرکزی درونی اتفاق می‌افتد؟

علت اولیه اختلال و بی‌نظمی درون‌ما، جستجوی واقعیتی است که توسط «دیگری» به ما وعده داده شده است، ما به‌طور کلیشه‌ای و مکانیکی از کسی پیروی می‌کنیم که مارا از یک زندگی معنوی بی‌دغدغه مطمئن می‌سازد. این امریست غیر عادی، زیرا اگرچه، ما بر ضد ظلم و فشار سیاسی و دیکتاتوری قیام می‌کنیم، با این حال دروناً، استبداد و اعمال قدرت و ستم دیگران را برای تغییر ذهنیت و روش زندگی خود می‌پذیریم. علت این امر آنست که اگر ما به طور کلی، همه آن به اصطلاح مقامات معنوی و آثین‌ها، شعار مذهبی و اصول دین را آنهم نه ذهناً بلکه عمل‌آرد کنیم، در تضاد با جامعه قرار خواهیم گرفت و تنها خواهیم ماند و دیگر موجودات قابل احترامی نخواهیم بود، موجود قابل احترامی که احتمالاً بتواند واقعیت لايتناهی و نامحدود را درک کند.

و اما فرض کنیم حال شما شروع کنید به انکار چیزی که گفتیم کاملاً کاذب است یعنی طرز نگرش ستی. اگر انکار شما جنبه واکنشی داشته

باشد اینبار الگوی دیگری آفریده اید که شما را در دام خویش اسیر می‌کند. اگر روشنفکرانه یعنی ذهناً به خود بگوئید که این انکار ایده خوبی است، اما عملأً کاری در این مورد انجام ندهید، شما دیگر نمی‌توانید قدمی به جلو بردارید، حال اگر آنرا انکار کنید، آنهم به دلیل اینکه آزادگی و شجاعت آنرا با هشیاری بی‌اندازه افراطی رد کنید، در هر دو صورت موجب اغتشاش بزرگی در خود و اطراف خود می‌گردید. اما در عوض از دام «محترم بودن» قدمی فراتر گذاشته‌اید.

ولی بعد از اینکه فهمیدید دیگر در حال جستجوی چیزی ماورای زندگی نیستید، تازه، اولین گام را در جهت یادگیری حقیقی برداشته‌اید یعنی تلاش نکردن، جستجو نکردن، وقتی تلاش و جستجو می‌کنید در واقع شما صرفاً در حال دید زدن به اشیاء و موجودات هستید مانند دید زدن به ویترینها بدون قصد خرید.

این پرسش که آیا خدا یا حقیقت یا واقعیت یا هرچه که دوست دارید اسمش را بگذارید وجود دارد یا نه؟ هرگز نمی‌تواند از طریق کتابها، کشیشان، فلاسفه یا ناجیان، پاسخ داده شود هیچکس و هیچ چیز نمی‌تواند به این سؤال پاسخ دهد، جز خود شما. و به همین علت هم شما محکومید که خود را بشناسید. عدم بلوغ روانی، تنها به علت عدم آگاهی از خود است. در یافتن و ادراک خود، شروع حکمت است.

حالا این «خود» چیست؟ یا این «فرد شما» چیست؟ من فکر می‌کنم بین «موجود بشری» و «فرد» تفاوتی وجود دارد. «فرد» یک هستی موضوعی است که در یک سرزمین خاص زندگی می‌کند و متعلق به فرهنگ خاص جامعه خاص و مذهب خاصی است. اگر «فرد» تنها در یک گوشۀ خاصی از محیط پهناور زندگی و عمل می‌کند، در نتیجه عمل او کاملاً

بی ارتباط با «کل» است. ولی باید این نکته را نیز مدنظر داشته باشید که ماراجع به «کل» صحبت می‌کنیم و نه «جزء» چراکه در «بیشتر»، «کمتر» وجود دارد، اما در «کمتر»، «بیشتر» وجود ندارد. «فرد» یک موجود کوچک شرطی شده، مفلوک و حرم‌انزدهای است که با خدایان و سنتهای کوچک خود، راضی و خرسند است، در حالیکه «موجود بشری» با رفاه، بدبختی و اختلال «کلی» دنیا سروکار دارد.

ما «موجودات بشری»، آنچه که میلیونها سال بوده‌ایم، هستیم، یعنی بی‌نهایت حریص، خودخواه، طماع، مهاجم، حسود، مضطرب، نامید و بالحظاتی اتفاقی از شادی و درد. ما معجون عجیبی از تنفر، ترس، نجابت و وقار هستیم. ما هم خشونت هستیم و هم آرامش و صلح. پیشرفتهای بیرونی، از درشکه تا جلت، اتفاق افتاده است، اما فرد رواناً، اصلاً تغییری نکرده است و می‌دانیم که ساختار جامعه در تمامی جهان به وسیله افراد بنا شده است.

اسکلت خارجی اجتماع در حاصل، انعکاس ساختار درونی روان، در ارتباطات انسانی ما می‌باشد، زیرا انسان نتیجه مجموعه تجربه‌ها و دانش و سلوک بشری است. هر یک از ما مخزن گذشته‌ها است. یک موجود انسانی، همه نوع بشر است، همه تاریخ بشر در مانگاشته شده است. نگاه کنید چه چیزی عملأ در درون و بیرون شما در حال به‌وقوع پیوستن است. این فرهنگ رقابتی را با همه خواسته‌هایش در راه کسب قدرت، مقام، پرستیز، شهرت، موفقیت و غیره بنگرید. این فرهنگی را که در آن زندگی می‌کنید یعنی دستاوردهای را که به آن فخر می‌فروشید، ببینید. به همه این گستره بزرگی که شما آنرا زندگی می‌نامید، گستره‌ای که در هر شکلی از روابط آن تضاد وجود دارد و آبستن دشمنی، تقابل، بی‌رحمی، و

جنگهای بی‌پایان است، به این گستره، خوب نگاه کنید. این گستره، این زندگی، همه آن چیزی است که ما می‌شناسیم، و به علت عدم تواناییمان در درک چگونگی نبرد بی‌اندازه عظیم هستی، طبیعتاً از آن وحشت داریم و زیرکانه و به هر نحوی که شده، راه فراری از آن می‌جوئیم، ما از ناشناخته نیز می‌ترسیم یعنی از مرگ و از هر آنچه که ماورای فردا قرار می‌گیرد، دچار وحشت می‌شویم. در نتیجه ما، هم از شناخته‌ها می‌ترسیم و هم از ناشناخته‌ها. اینست زندگی روزمره‌ما، که در آن هیچ امیدی وجود ندارد، پس هر نوع فلسفه و دریافت مبنی بر الهیات، تنها فرار از واقعیت فعلی یعنی هر آنچه که هست، می‌باشد.

همه فرمهای خارجی تغییرات که به وسیله جنگها، انقلابها، نهضتها، قوانین و ایدئولوژیهایی که برای تغییر طبیعت اساسی انسان و بنابراین جامعه به وقوع می‌پیوندند، همگی کاملاً با شکست روبرو شده‌اند، بیانید به عنوان موجودات بشری ایکه در این جهان زشت و هولناک زندگی می‌کنیم، از خویش بپرسیم که آیا این اجتماعی که براساس رقابت، بی‌رحمی و ترس پایه‌گذاری شده می‌تواند سرانجامی نیکو داشته باشد؟ به عنوان یک مفهوم روشنفکرانه و نه به عنوان یک آرزو، بلکه به عنوان یک امر واقع، به نحوی که ذهن ما، تازه و نو و معصوم شود و بتواند به طور کلی دنیای کاملاً متفاوتی را به وجود آورد. من فکر می‌کنم این مسئله وقتی اتفاق می‌افتد که هر یک از ما این حقیقت را به رسمیت بشناسیم که همه ما به عنوان افراد و موجودات، در هر نقطه‌ای از جهان که اتفاقاً زندگی می‌کنیم و با هر فرهنگی که متعلق به آن هستیم، مسئولیت تمامی جهان را به عهده داریم.

هر یک از ما مسئول هر جنگی هستیم که اتفاق می‌افتد، به خاطر

تمایلات تهاجمی‌ای که در زندگی خود داریم به خاطر ملی‌گرانی‌هایمان، خودپسندی‌هایمان، خدایانمان، تعصباتمان، ایده‌آل‌هایمان و نهایتاً تمامی چیزهایی که بین ما تفرقه می‌اندازند، مسئول هستیم، این حقیقت را نه ذهناً و نظرآ بلکه واقعاً و عملأ باید حس کنیم، همانگونه که حس می‌کنیم گرسنهایم و یا درد داریم. مگر نه اینکه مانیز در زندگی روزمره خود در تمام این مصائب شرکت داریم؟ مگر نه اینکه ما جزئی از این جامعه هولناک با جنگها، تفرقه‌ها، زشتی‌ها، بی‌رحمیها و حرصهای آن هستیم؟ اما یک موجود بشری چه کار می‌تواند بکند؟ من و شما برای آفرینش جامعه‌ای کاملاً متفاوت چه کار می‌توانیم بکنیم؟ ما از خود یک سئوال بسیار جدی را می‌پرسیم. آیا اصلأ کاری هست که در این باره بشود انجام داد؟ ما چه کار می‌توانیم بکنیم؟ آیا کسی به ما خواهد گفت؟

مرشدانی که انتظار می‌رود راه حل این مسائل را بهتر از ما درک کرده باشند، با سعی در تغییردادن و قالب‌ریزی کردن ذهن در داخل یک الگوی جدید به ما پاسخهایی داده‌اند. ولی اینها مارا به جایی نرسانده‌اند. انسانهای عالم و سفسطه‌گر نیز به ما گفته‌اند که چه باید کرد ولی گفته آنها هم مرا جلوتر نرانده است. به ما گفته شده است که همه راهها به حقیقت ختم می‌شود یعنی شما راه خود را به عنوان یک هندو می‌روید دیگری به عنوان یک مسیحی یا یک مسلمان، در نهایت هم، تمام راهها به یک در منتهی می‌شود دری که وقتی خوب به آن نگاه کنید، به طرزی بسیار واضح به پوچی آن پی می‌برید. حقیقت هیچ جاده‌ای ندارد و همین زیبایی حقیقت است. حقیقت زنده است. برای رسیدن به یک چیز مرده جاده وجود دارد زیرا که ایستا است. اما اگر پی ببرید که حقیقت یک چیز زنده و مستحرک است که هیچ قرارگاهی ندارد، نه معبدی، نه مسجدی، نه

کلیسايی، نه مذهبی و نه معلمی و نه فیلسوفی و در نتیجه هیچکس نمی‌تواند شما را به سوی آن هدایت کند، در آن صورت درخواهید یافت که این حقیقت زنده همانیست که شما واقعاً هستید یعنی خشم شما، نبی رحمیتان، شورشتان، حقارتتان، اندوه و غم و عذابی که در آن زندگی می‌کنید. درک تمام این چیزها از طریق حقیقت صورت می‌گیرد و شما وقتی می‌توانید آنرا بفهمید که بدانید، چگونه به این حقایق در زندگی خود نگاه کنید. شما نمی‌توانید از پشت عینک، یعنی ایدئولوژی، حجابی از واژه‌ها، امیدها و ترسها، آنرا به روشنی ببینید.

حالا درمی‌یابید که قادر نیستند به کس دیگری اتکا داشته باشید. هیچ راهنمای، معلم یا مرشدی^۱ وجود ندارد. فقط شما هستید یعنی ارتباط شما با دیگران و جهان، هیچ چیز دیگری وجود ندارد وقتی این را تشخیص دادید، یا چهار احساس حقارت شدید می‌شوید که خود منجر به نامیدی، بدینی و تلخیتان می‌شود یا با این حقیقت رو برو می‌شوید که نه شما و نه هیچکس دیگری مسئول جهان یا خودتان و آنچه که فکر یا احساس می‌کنید و یا چگونگی رفتارتان نیست و در نتیجه، همه ترحم شما خود به خود ازبین می‌رود. سرزنش دیگران نیز بسی فایده است زیرا آنهم شکلی از ترحم به خود می‌باشد.

آیا من و شما قادریم بدون هیچ نفوذ خارجی یا بدون هیچ ترغیب یا تشویق یا ترس از تنبیه و توبیخ، انقلاب همه جانبه و کاملی رادر جوهر حقیقی وجود خود ایجاد کنیم؟ و به عبارت دیگر تحولی روانی را تحقق بخشیم تا در نتیجه حالتها جانورخوئی نظیر عصیان، رقابت، اضطراب، ترس، حرص، حسادت، رشک و بقیة تظاهرات وجودی ما که در واقع

بنا کننده جامعه فاسدی است که فعلاً در آن بسر می‌بریم، از بین برود؟ ابتدا درک این مسئله مهم است که متوجه باشید، هیچ نوع فلسفه و الهیات و بحث در باره تصورات و مفاهیم ماوراءالطبیعه را تجویز نمی‌کنیم. بهنظر من همه ایدئولوژیها کاملاً احمدقانه است. آنچه که خائز اهمیت است نوعی فلسفه زندگی نیست، بلکه دیدن آن چیزی است که عملأ در زندگی روزمره، چه بیرونی و چه درونی در حال اتفاق افتادن است. اگر واقعاً از نزدیک به آنچه که در شما در شرف وقوع است بنگرید و آنرا مورد بررسی قرار دهید، می‌بینید که همه آن، براساس نوعی مفهوم است و حال آنکه ذهن تمامی گستره هستی نیست، بلکه جزیی از آن است و یک سلسله جزئیات هرچند هم که به طرزی ماهرانه کنار یکدیگر گذاشته شده و قدیمی و سنتی نیز باشند، هنوز جزء کوچکی از هستی می‌باشند در حالیکه، ماناگزیریم با تمامیت زندگی در تماس و رابطه باشیم. وقتی می‌بینیم که چه چیزی در حال شکل‌گیری در جهان است، شروع می‌کنیم به درک این مسئله که هیچ فرآیند بیرونی و درونی‌ای وجود ندارد، بجز یک فرآیند واحد کلی، یعنی حرکتی تمام و تمام، حرکتی درونی که خود را به مثابه واکنشی بیرونی بیان می‌کند و مجموعه آنچه بیرونی است مجدداً بر درون تأثیر می‌گذارد. بهنظر من برای اینکه قادر به دیدن باشیم، همه اینها لازم است زیرا اگر دیدن را بیاموزیم همه چیز بسیار روشن می‌شود و دیدن نیازی به فلسفه یا معلم ندارد. ضروری نیست کسی به شما بگوید که چگونه ببینید، فقط ببینید.

آیا حالا می‌توانید این تصویر کلی را ببینید؟ آیا قادرید عملأ و نه لفظاً و به سادگی و بطور خودبخود، خویش را تغییر دهید؟ دیدن یک نتیجه (یا یک موضوع حقیقی) است. آیا امکان دارد که انقلابی کامل در روان ایجاد

کرد؟

من نمی‌دانم واکنش شما در برابر یک چنین سئوالی چیست؟ ممکن است بگوئید: «من نمی‌خواهم و مایل نیستم که تغییر کنم» اکثر مردم نیز تغییر نمی‌کنند، خصوصاً اشخاصی که از لحاظ اقتصادی و اجتماعی دارای امنیت نسبی هستند، یا اشخاصی که اعتقادات تعصب آلوالی دارند و قبول خودشان و چیزها همانگونه که هستند و گاهی نیز با تغییری جزئی راضی‌شان می‌کند. ما با آن افراد کاری نداریم از طرفی ممکن است با زیرکی بیشتری بگویید که: «خوب خیلی مشکل است، این کار، کار من نیست». در چنین حالتی شما قبل از خود را بسته‌اید، شما از پژوهش کردن دست کشیده‌اید و جلوتر رفتن نیز هیچ فایده‌ای ندارد. یا اینکه ممکن است بگویید که: «من لزوم یک تغییر اساسی و بنیادی و درونی را در خود حس می‌کنم، اما چگونه آنرا به مرحله اجرا درآورم؟»، خواهش می‌کنم راهش را به من نشان دهید و مرا به آن سو هدایت کنید». اگر چنین چیزی بگویید، پس آنچه که شما با آن سروکار دارید خود تغییر نیست. شما واقعاً علاقه‌ای به یک انقلاب درونی و اساسی ندارید، شما صرفاً بدنبال یک روش می‌گردید، روشی که باعث تغییر گردد.

اگر من آنقدر نادان باشم که یک راه و روش به شما نشان دهم و فرض آنکه شما هم آنقدر احمق باشید که از آن پیروی کنید، در آن صورت شما فقط یک مقلد خواهید بود، فقط قبول خواهید کرد و خود را تطبیق خواهید داد و وقتی این کار را کردید، در واقع در خود یک مرشد دیگری را بنا کرده‌اید و از این رو بین شما و آن مرجع تضادی وجود خواهد داشت. شما احساس می‌کنید که باید این کار یا آن کار را بکنید، چون به شما گفته شده که این کار را بکنید و در همان حال از انجام آن کارها ناتوان

خواهید بود. شما سیرتها، تمایلات و تحکمات خاص خود را دارید که خود اینها در تضاد با روشی است که فکر می‌کنید باید از آن پیروی کنید، بنابراین در این میان تناقضی وجود دارد. پس شما زندگی دوگانه‌ای را بین ایده یک روش و واقعیت هستی روزانه‌تان می‌گذرانید. در هنگام تلاش برای انطباق خود با یک ایدئولوژی، شما خود را سرکوب می‌کنید، در حالیکه آنچه که واقعاً حقیقت دارد، ایدئولوژی نیست، بلکه شما هستید. اگر شما سعی کنید تا خود را براساس دیگری مورد مطالعه قرار دهید، همواره موجود دست دومی باقی خواهید ماند.

انسانی که می‌گوید: «من می‌خواهم تغییر کنم ولی شما به من بگوئید چگونه؟» به نظر مشتاق و جدی می‌آید، اما این طور نیست، بلکه او مایل به داشتن مرجع قدرت یا سروری است که امیدوار است برای او نظمی درونی به ارمغان بیاورد. اما آیا هیچ مقامی تاکنون توانسته است باعث ایجاد نظمی درونی شود؟ نظمی که از بیرون تحمیل می‌شود، همیشه ناگزیر آبستن بی‌نظمی است. شما ممکن است ذهناً و منطبقاً به این حقیقت برسید. اما آیا می‌توانید عملاً نیز آنرا به مرحله اجرا گذارید تا اینکه ذهستان دیگر هیچ مقامی را اعم از مقام یک کتاب، معلم، زن، شوهر، والدین، دوست و یا جامعه به رسمیت نشناشد؟ از آنجاکه ما همواره در چهارچوب یک الگو یا فرمول خاص آن عمل کرده‌ایم، این قاعده یا فرمول برای ما ایدئولوژی و اتوریته شده است اما به محض اینکه بینیم که صرف سوال «چگونه می‌توانم تغییر کنم؟» برسمیت شناختن یک مقام جدید را در خود حمل می‌کند، دیگر هرگز سروکاری با اتوریته نخواهید داشت.

اجازه دهید این مسئله را بار دیگری به طرزی روشن‌تر بیان کنیم. من

می بینم که باید کاملاً در اعماق وجودم تغییر کنم. من دیگر نمی توانم به هیچ سنتی وابسته باشم، زیرا سنت، باعث به وجود آمدن این تنبلی عظیم، این پذیرش و اطاعت شده است. من به هیچ وجه نمی توانم به دیگری، اعم از معلم، خدا، اعتقاد، سیاست و یا هر نوع نفوذ و فشار خارجی تکیه کنم تا او برای تغییر به من کمک کند. در نتیجه چه اتفاقی می افتد؟ اول از همه آیا می توانید همه اتوریته‌ها را نفی کنید؟ اگر می توانید، معناش اینست که دیگر نمی ترسید، آنوقت چه اتفاقی می افتد؟ وقتی شما چیز کاذبی را که برای نسلهای متتمادی با خود حمل کرده‌اید طرد می کنید و یا وقتی که یک بار سنگین را از هر نوع که باشد به دور می اندازید، چه اتفاقی می افتد؟ شما انرژی بیشتری پیدا خواهید کرد، آیا اینطور نیست؟ شما ظرفیت، نیرو، سازندگی و حیات بیشتری پیدا می کنید. اگر یک چنین احساسی ندارید بخاطر آنست که بار سنگین و وزن مرده اتوریته را به دور نینداخته‌اید، اما زمانی که آنرا هاکر دید و در خود احساس انرژی را که در آن ترسی وجود ندارد یافتید، یعنی ترس از عمل درست یا غلط انجام دادن - آن زمان آیا آن انرژی خود حکایت از تغییر کافی نمی کند؟ ما به مقدار بسیار زیادی انرژی احتیاج داریم و آنرا از طریق ترس هدر می دهیم، اما وقتی این انرژی که در نتیجه دورانداختن هر شکلی از ترس بوجود آمده، پدیدار شود، همان انرژی خود باعث انقلابی اساسی و درونی می گردد. دیگر شما ناگزیر نیستید کار ویژه‌ای در این باره انجام دهید. بنابراین شما با خودتان تنها هستید و این خود، مرحله‌ای عملی برای انسانی است که همه این مسائل را خیلی جدی تلقی می کند و از آنجایی که دیگر به کسی یا چیزی برای کمک نگاه نمی کند، در واقع بلافضله برای «کشف» آزاد خواهد بود و وقتی آزادی

وجود داشت، این‌رژی هم وجود خواهد داشت. آزادی هرگز کاری به خطأ و اشتباه انجام نمی‌دهد. آزادی کاملاً با عصیان متفاوت است. وقتی آزادی هست چیزی به نام کار درست و کار غلط کردن معنی ندارد. شما آزاد هستید و از مرکز درونی اقدام به عمل می‌کنید، از این‌رو ترسی نیز وجود ندارد و ذهنی که ترسی ندارد، از عشق عظیمی برخوردار است، و عشق، خود، هر آنچه که می‌خواهد می‌کند.

بنابراین آنچه که ما قصد انجام آن را داریم، در واقع آموختن در باره خودمان است آنهم نه با پیروی از من یا یک روانکاو و یا یک فیلسوف، زیرا اگر آموختن در باره خود بطبق گفته‌های دیگران باشد، ما در باره آنها چیز آموخته‌ایم و نه راجع به خویش. حالا ما می‌خواهیم در باره آنچه که واقعاً هستیم بیاموزیم.

با تشخیص این مسئله که ما می‌توانیم به هیچ اتوریتۀ خارجی در بوجود آوردن انقلابی کلی در درون ساختار روان خود متکی نباشیم، مشکل بزرگتری پیش می‌آید و آن نفی اتوریتۀ درونی خود است، اتوریتۀ تجربیات کوچک و ویژه و عقاید گرداوری شده، دانش، ایده‌ها و آرمانها. شما دیروز تجربه‌ای کرده‌اید که به شما درسی داده و آنچه که به شما این درس را داده حالا یک اتوریتۀ جدیدی شده و آن اتوریتۀ دیروز به اندازه اتوریتۀ هزاران سال پیش مخرب است. درک شناخت خود احتیاج به هیچ اتوریتۀ، چه اتوریتۀ دیروز و چه اتوریتۀ صدها سال پیش ندارد. زیرا ما موجودات زنده‌ای هستیم، همیشه در حال حرکت و شکوفا شدن هستیم و هرگز از حرکت باز نمی‌مانیم.

وقتی ما به خود با اتوریتۀ مرده تجربیات دیروز نگاه می‌کنیم، از درک پویایی و زندگی و زیبایی و کیفیت آن حرکت عاجز هستیم.

رهایی از دام هر مقامی، چه مقام خود و چه مقام دیگران، مردن از «گذشته» است و در نتیجه داشتن ذهنی همیشه تازه، بانشاط، جوان، معصوم و مملو از شور و وجود نیرومندی. تنها در آن ساحت است که انسان می‌آموزد و مشاهده می‌کند و برای اینکار هشیاری بسیار زیادی لازم است، هشیاری عملی نسبت به آنچه که در درون ما می‌گذرد، بدون تحریف و یا گفتن اینکه چه چیزی باید باشد و چه چیزی نباید باشد. زیرا از لحظه‌ای که شروع به تصحیح آن چه که در درونتان می‌گذرد، می‌کنید، در واقع شما اتوریتۀ دیگری را ساخته‌اید یعنی یک سانسورچی. بنابراین حالا ما می‌خواهیم در مورد «خود» با یکدیگر به تفحص و پژوهش پردازیم، نه اینکه در حالیکه شما می‌خوانید، یکنفر دیگر توضیح دهد یا همانطور که لغات را دنبال می‌کنید با او موافقت یا مخالفت کنید، بلکه بواسیله سفری با یکدیگر، سفری برای اکتشاف مرموزترین گوشۀ های ذهنمان. برای رفتن به یک چنین سفری باید سبک سفر کنیم، ما نمی‌توانیم زیر بار عقاید و تعصبات و نتیجه‌گیریها تحت فشار قرار بگیریم، یعنی زیر بار همه آن تجهیزات قدیمی که برای مدت دو هزار سال یا بیشتر جمع‌آوری کرده‌ایم. هرچه راجع به خودتان می‌دانید فراموش کنید، هرچه راجع به خودتان تاکنون فکر می‌کرده‌اید فراموش کنید حالا می‌خواهیم با یکدیگر طوری شروع کنیم که انگار هیچ چیز نمی‌دانیم. دیشب باران سختی می‌بارید و حالا آسمان شروع به صاف شدن کرده، حالا روز جدیدی است بیایید با این روز تازه، مانند تنها روزی که وجود دارد برخورد کنیم، سفر خود را با پشت سر نهادن همه خاطرات گذشته آغاز کرده و برای نخستین مرتبه به درک خود نائل شویم.



اگر فکر می‌کنید به دلیل گفته من یا دیگری خودشناسی مهم است متأسفانه باید بگویم که همین جا ارتباط ما فقط می‌شود. اما اگر ما هر دو در این عقیده که خودشناسی امری حیاتی است به توافق رسیده‌ایم، لذا می‌توانیم به کمک یکدیگر به پژوهشی دقیق، هوشمندانه و شادمانه پردازیم.

من خواهان ایمان شما به خود نیستم، من مایل نیستم نقش مرشد را ایفا کنم، من چیزی برای درس دادن به شما ندارم، هیچ فلسفه، روش یا طریق جدیدی که به واقعیت ختم شود، ندارم، از نظر من اصلاً راهی به واقعیت وجود ندارد، همانگونه که راهی به حقیقت نیز وجود ندارد، شما ناگزیرید خود، راهنماؤ قانون خود باشید شما محاکومید همه ارزش‌هایی را که انسان به مثابه ارزش‌های موردنیاز پذیرفته است، مورد سؤال قرار دهید.

اگر شما مرید و پیرو مقامی نباشید، احساس تنها‌یی می‌کنید، خوب تنها باشید. چرا از تنها بودن دچار وحشت و هراس می‌شوید؟ آیا بدین علت نیست که در تنها‌یی شما با خودتان همانگونه که هستید مواجه می‌شوید، آیا بدین علت نیست که در تنها‌یی درمی‌یابید که تو خالی،

می شوید، آیا بدين علت نیست که در تنها یی در می یابید که تو خالی، گنگ، نادان، زشت، گناهکار، مضطرب، نازپرورده و دست دوم هستید؟ با حقیقت رو برو شوید، به آن نگاه کنید، از آن فرار نکنید، زیرا الحظه‌ای که فرار می‌کنید، لحظه شروع ترس است.

ما، در پژوهش و کاوش درون خویش، خود را از بقیه دنیا جدا نمی‌کنیم. زیرا نمی‌خواهیم در دام یک فرآیند بیمارگونه و ناسالم بمانیم. در تمام جهان انسان با همین مسائل روزانه که ما با آن درگیر هستیم، مواجه است. بنابراین با کاوش درون، ما از دیگر انسانها جدا نخواهیم شد، زیرا تفاوتی بین فرد و گروه نیست. این یک امر واقعی است. من جهان را همانگونه که هستم آفریده‌ام. در نتیجه نگذارید در این نبرد بین جزء و کل سرگردان شویم.

من ناگزیرم نسبت به تمامیت گستره خویشتن خویش که در واقع همان وجدان فرد و جامعه است هشیار و آگاه باشم، زیرا تنها در آن صورت است که ذهن، فراسوی این خودآگاهی فردی و اجتماعی، قرار می‌گیرد و در نتیجه آن، من قادر هستم چراغی فراراه خود باشم، چراغی که هرگز خاموش نمی‌گردد.

حال از چه نقطه‌ای شروع به درک خود کنیم؟ مثلاً من اینجا هستم، حالا چگونه می‌خواهم خود را مورد مطالعه قرار داده و مشاهده کنم و ببینم که واقعاً چه چیزی در من در شرف وقوع است؟ من فقط خود را در ارتباطها می‌بینم، زیرا همه زندگی ارتباط است. نشستن در گوشاهای و مراقبه در باره خود سودی ندارد. من به تنها یی نمی‌توانم وجود داشته باشم. من تنها در رابطه با انسانها، چیزها، ایده‌ها و در بررسی و مطالعه‌ام با پدیده‌هایی بیرونی و مردم و البته پدیده‌های درونی است که شروع به

در ک خویش می‌کنم. هر شکل دیگری از درک فقط یک انتزاع است و من قادر نیستم خود را در انتزاع مورد مطالعه قرار دهم. من یک هستی متنزع نیستم. بنابراین ناگزیرم خود را در «عمل» یعنی همانگونه که هستم، و به آنگونه که آرزو می‌کنم باشم، مورد مطالعه قرار بدهم.

درک، یک فرآیند روشنفکرانه نیست. کسب اطلاع درباره خود و «درک» خویش دو مبحث متفاوت است، زیرا اطلاعاتی را که شما درباره خود گردآوری می‌کنید، همیشه مربوط به گذشته است و ذهنی که تحت فشار گذشته قرار دارد، ذهنی اندوهگین است. درک خود، مانند فراگیری زبان یا تکنولوژی یا علم نیست که برای آموختن آنها شما ناچار باشید اطلاعاتی جمع‌آوری کرده و به خاطر بسپارید. بنظر احمقانه است که دوباره از ابتداء شروع کنیم، اما آموختن درباره خود همیشه در زمان حال تحقق پیدا می‌کند. در صورتیکه اطلاعات همیشه مربوط به گذشته است و از آنجایی که اکثر ما در گذشته زندگی می‌کنیم و با گذشته راضی و خرسند هستیم، اطلاعات و دانسته‌های طرز عجیبی در نظر ما مهم جلوه می‌کند. به همین دلیل است که ما این چنین خریدار و ستایشگر انسانهای با مطالعه و زرنگ و زیرک هستیم.

اما اگر شما لحظه به لحظه و در همه حال در حال آموختن باشید یعنی آموختن از طریق تماشاکردن، گوش دادن، دیدن و عمل کردن، آنزمان، درمی‌یابید که یادگیری حرکتی است دائمی و بدون زمان و بدون گذشته. اگر می‌گویید که بتدریج در باره خود یاد می‌گیرید و بیشتر و بیشتر و آهسته آهسته به خود می‌افزایید، شما خود را آنگونه که هستید، نمی‌بینید، بلکه با واسطه اطلاعات کسب کرده در مورد خود، به بررسی و مطالعه خویش می‌پردازید. آموختن مستلزم حساسیت بسیار زیادی است. هنگامیکه ذهن، انباشته از تصورات مربوط به گذشته است و حال را تحت الشعاع

قرار می‌دهد، هیچ حساسیتی وجود ندارد. پس ذهن دیگر نه سریع است و نه انعطاف‌پذیر و نه هشیار. اکثر ما حتی از لحاظ جسمی نیز حساس نیستیم ما زیاده روی می‌کنیم، زحمت رژیم درست داشتن را هم به خود نمی‌دهیم یا آنقدر زیاد سیگار می‌کشیم و می‌نوشیم که جسممان کرخ و غیرحساس می‌شود. کیفیت توجه در اورگانیسم نیز به حالتی منگ و خواب رفته درمی‌آید. هنگامیکه خود اورگانیزم خواب رفته و سنگین شده باشد، چگونه ذهن قادر است هشیار، حساس و روشن باشد؟ البته ممکن است که ما در رابطه با چیزهای خاصی که شخصاً در تماس با آنها هستیم، حساس باشیم، اما داشتن حساسیت کامل نسبت به درگیریها و تنافضات زندگی، مستلزم عدم وجود جدایی بین اورگانیسم و ذهن است. این یک حرکت کلی است.

شما برای درک آنچه که باید با آن زندگی کنید، ناگزیرید آنرا ببینید. شما ناچارید همه درونمایه، ماهیت و طبیعت، ساختمن یا حرکت آنرا دقیقاً بشناسید. آیا تا به حال سعی کرده‌اید که با خود زندگی کنید؟ اگر این مسئله صحبت داشته باشد در اینصورت شما شروع کرده‌اید به دیدن این نکته که «خود» یک پدیده زنده و تازه است و برای زندگی با چیزی زنده، ذهن شما نیز باید زنده باشد. این ذهن اگر اسیر عقاید، قضاوتها و ارزشها باشد، قادر نیست ذهنی زنده باشد. برای دیدن حرکت ذهن و قلب و تمامیت وجود، شما ناچارید ذهنی رها داشته باشید، نه ذهنی که موافقت یا مخالفت می‌کند، در دعوا جبهه می‌گیرد و بر سر واژه نزاع می‌کند، بلکه ذهنی که همه چیز را به نیت فهم و درک مسائل دنیال می‌کند، که البته خود این امر یکی از مشکلترین کارها است، زیرا اکثر ما نمی‌دانیم که چگونه به وجود خود نگاه کرده یا به آن گوش فرا دهیم، همانگونه که نمی‌دانیم

چگونه به زیبایی یک رودخانه بنگریم و یا به نسیم شناور در میان درختان گوش فرادهیم.

تا زمانی که ما محاکوم می‌کنیم، تا زمانی که ما توجیه می‌کنیم یا تا زمانی که ذهن ما بدون وقفه در حال وراجی و یناوه‌سرائی است، قادر نیستیم به وضوح و روشنی بینیم. در نتیجه در می‌یابیم که ما آنچه را که هست نمی‌بینیم. ما تنها به تعکیسها و فرافکنی‌های ذهنی خود می‌نگریم. هر یک از ما تصویری از آنچه که فکر می‌کنیم هستیم یا باید باشیم، در ذهن داریم و آن تصویر مانع از دیدن خود، همانگونه که واقعاً هستیم می‌گردد.

ساده‌نگریستن به هر چیز، یکی از مشکلترین کارها در دنیا به شمار می‌آید. زیرا ذهن ما ذهنی است پیچیده. ما کیفیت سادگی را از دست داده‌ایم، منظور من، سادگی در لباس یا غذا یا پوشیدن یک لنگ یا شکستن رکود روزه‌گیری یا هر یک از روش‌های خام و پوچی که قدیسان رواج داده‌اند، نیست. بلکه منظور ساده‌گی ایست که می‌تواند مستقیم به چیزها، بدون ترس نگاه کند یعنی سادگی که قادر است به ما همانگونه که واقعاً هستیم، بنگرد آنهم بدون هیچ تحریفی، یعنی اعتراف به این امر که وقتی دروغ می‌گوئیم، دروغ می‌گوئیم، نه آنکه از آن فرار کرده یا بخواهیم آزار توش کنیم.

در ضمن، باید اذعان کرد که ما برای درک خود احتیاج به تواضع بسیار زیادی داریم. زمانی که شما شروع می‌کنید به گفتن این مسئله که «من خود را می‌شناسم»، در واقع یادگیری در بارهٔ خود را متوقف کرده‌اید و یا اگر فرضیاً بگوئید «چیز زیادی نیست که دربارهٔ خود یاد بگیرم، زیرا من چکیده‌ای از خاطرات، ایده‌ها، تجربیات و سنتهای هستم»، بار دیگر نیز

شما یادگیری در بارهٔ خود را متوقف ساخته‌اید. لحظه‌ای که شما با حادثه‌ای روبرو می‌شوید که در نتیجه آن کیفیت معصوم و متواضع خود را از دست می‌دهید یا اساساً لحظه‌ای که نتیجه گیری می‌کنید یا دانسته‌های خود را بررسی می‌نمایید، آن زمان، شما تمام شده‌اید، زیرا آن موقع شما هر چیز زنده‌ای را با واژه‌های قدیمی ترجمه می‌کنید، از این‌رو اگر هیچ ردپایی نداشته باشید، آزادی برای نگریستن و رسیدن تحقق پیدا می‌کند و وقتی با آزادی نگاه کنید، نگاهتان همواره نو و تازه است. انسان معتمد، انسانی است مرده.

اما وقتیکه ما از بدو تولد تا لحظه مرگ بوسیله فرهنگی خاص در الگویی محدود شده از «من» شکل گرفته‌ایم چگونه قادر هستیم برای نگریستن و آموختن، رها و آزاد باشیم؟ ما قرنها توسط مليت، قبیله، طبقه، سنت، مذهب، زبان، ادبیات، هنر، آداب و سدن، میثاقها و انواع تبلیغات، فشارهای اقتصادی و حتی غذایی که می‌خوریم یا آب و هوایی که در آن به سر می‌بریم، دوستان، فامیل، تجربیاتمان و یا توسط هر نفوذی که متصور شوید، شرطی شده‌ایم و بدیهی است که واکنشهایمان نیز نسبت به هر مسئله‌ای شرطی شده است.

آیا آگاه هستید که تا چه حد شرطی شده‌اید؟ این نخستین سئوالی است که ناگزیر به جواب آن هستید، نه اینکه چگونه از شرطی شدنها یتان خلاصی یابید. ممکن است هرگز از آن رهانشوید و فرضًا اگر بگوئید که «من باید از آن رهایشوم» احتمالاً در یک دام یا شکل دیگری از شرطی شدن اسیر و گرفتار شده‌اید.

بنابراین بار دیگر این سؤال مطرح می‌شود که آیا نسبت به شرطی شدن خویش آگاهی دارید؟ آیا می‌دانید که حتی زمانی که به یک درخت

نگاه می‌کنید و می‌گویند این یک درخت بلوط است با یک درخت انجیر هندی، نام‌گذاری درخت که یک دانش گیاهشناسی است آنچنان ذهستان را طی کرده که واژه، بین شما و واقعیت درخت قرار می‌گیرد؟ برای تماس و ارتباط برقرار کردن با درخت، شماناگزیر هستید دستهایتان را روی درخت بگذارید، زیرا واژه در لمس درخت کمکی به شما نمی‌کند.

حال ببینید ببینیم چگونه در می‌یابید که شرطی شده‌اید؟ چه چیزی به شما می‌گوید که گرسنه هستید؟ نه مانند یک تئوری، بلکه حقیقت واقعیت و ملموس گرسنگی را چه چیزی به شما می‌گوید؟ در همین رابطه چگونه این واقعیت موجود را کشف می‌کنید که شرطی شده‌اید؟ آیا بوسیله واکنشهایتان نسبت به یک مسئله یا یک چالش و مبارزه طلبی نیست که متوجه شرطی شدن خود می‌گردید؟ شما نسبت به هر مسئله برطبق شرطی شدن خود واکنش مجادله‌آمیز نشان می‌دهید و بدلیل اینکه واکنشهایتان نامتناسب و نابجاست، در نتیجه پاسخтан نیز نامتناسب و بی‌مورد خواهد بود، هنگامیکه نسبت به این مسئله آگاهی پیدا کردید، آیا این شرطی شدن‌های خود، در رابطه با فکر، نژاد و فرهنگ در شما احساس زندانی بودن بوجود نمی‌آورند؟ شکلی از شرطی شدن مانند «ملیت» را در نظر بگیرید و کاملاً و بطور جدی نسبت به آن آگاهی پیدا کرده و ببینید که آیا از آن لذت می‌برید یا بر علیه آن قیام می‌کنید و اگر هم بر علیه آن قیام می‌کنید، آیا می‌خواهید همه شرطی شدن‌هایتان را ازین بیرید؟ اگر نسبت به شرطی شدن خود احساس رضایت می‌کنید بدیهی است که هیچ کاری در این مورد انجام نمی‌دهید، اما اگر پس از آگاهی نسبت به آن، احساس رضایت ندارید، آن زمان تشخیص می‌دهید که هرگز بدون شرطی شدن کاری انجام نمی‌دهید. هرگز!!!... و بنابراین همیشه با یک مرد در زمان گذشته زندگی می‌کنید.

شما تنها زمانی قادر خواهید بود که خود، شخصاً ببینید و دریابید که چگونه شرطی شده‌اید که به وجود تضاد بین میل به تداوم لذت و اجتناب از رنج پی ببرید. اگر همه چیز در اطرافتان کاملاً خوب و شاد است فرضاً، زنان دوستان دارد و شما هم او را دوست دارید، خانه و بچه‌های زیبایی دارید و مقدار متنابه‌ی نیز پول، در آن صورت به هیچ عنوان نسبت به شرطی شدن هایتان آگاه نخواهید بود. اما زمانی که آشوب یا ناراحتی وجود دارد، یا هنگامیکه زنان بـه کس دیگری نگاه می‌کند یا شما پولهایتان را از دست می‌دهید، یا بوسیله جنگ یا هر درد و اضطراب دیگری تهدید می‌شوید آنوقت می‌فهمید که شرطی شده‌اید. تازه زمانی که بر علیه هر نوع ناراحتی، تلاش و کشمکش منی‌کنید یا در برابر هر تهدید درونی یا خارجی از خویش دفاع می‌کنید، آنوقت متوجه می‌شوید که شرطی شده‌اید و همانگونه که اکثر ما اغلب اوقات مشوق و ناآرام هستیم خواه سطحی یا عمیق، آن تشویق بیانگر شرطی شدن ما است.

مادامی که حیوان ناز و نوازش می‌شود، واکنشهای زیبایی دارد، اما به محض اینکه با او مخالفت می‌شود تمامی خشونت طبیعتش متجلی می‌شود. ما در رابطه با زندگی، سیاست، موقعیت اقتصادی، وحشت، بیرحمی، و اندوه در جهان یا در وجود خود ناآرام و مشوق هستیم و از آنجاست که تشخیص می‌دهیم که تا چه حد وحشتناک و عمیقاً شرطی شده‌ایم. حال چه باید کرد؟ این تشویق را پذیریم و با آن همانگونه که اکثر مانیز اینکار را می‌کنیم زندگی کنیم؟ درست به همین منوال که انسان به زندگی با کمر درد عادت می‌کند، به این تشویق خوبگیریم و تحملش کنیم؟ در همه مانوعی تمایل به بیعت و متحمل شدن چیزها، عادت کردن و سرزنش کردنشان در شرایط گوناگون وجود دارد. ما می‌گوئیم، «آه اگر

چیزها درست بودند، من انسان دیگری می‌شدم، «یک فرصت به من بدھید، بعداً من خود را کامل می‌کنم». با اینکه می‌گوئیم: «من در اثر عدم وجود عدالت خرد شده‌ام» و خلاصه همواره بخاطر تشویشها و ناآرامیهایمان، دیگران یا محیط و موقعیت اقتصادی را مورد سرزنش قرار می‌دهیم.

اگر انسان به تشویق خوبگیرد، معناش این است که ذهنش منگ شده، درست مانند کسی که آنقدر به زیبایی اطراف خود خوگرفته و عادت کرده که دیگر به آن کوچکترین توجهی نمی‌کند. در نتیجه انسان بی تفاوت، خشن و سنگدل و ذهنش منگتر و کرختر شده است. از سوی دیگر اگر ما به آن عادت هم نکنیم، حداقل سعی می‌کنیم، توسط مصرف مواد مخدر یا با پیوستن به گروههای سیاسی، تیراندازی، نویسنده‌ی یا رفتن به مسابقه فوتbal یا معبد و کلیسا یا توسط اشکال دیگری از سرگرمی از آن بگریزیم. چرا مما از واقعیتهای فعلی فرار می‌کنیم، به عنوان مثال من می‌گویم که ما از مرگ و حشت داریم و همه نوع تئوری و امید و عقاید را نیز اختراع می‌کنیم تا حقیقت مرگ را تغییر دهیم. اما حقیقت هنوز همان‌جا است. برای درک یک حقیقت، باید به آن نگاه کنیم، نه اینکه از آن بگریزیم. اکثر ما از زندگی کردن به اندازه مُردن و حشت داریم، ما از اقوام، از عقیده عمومی، از دست دادن شغل، از عدم امنیت و صدها چیز دیگر هراسانیم. حقیقت ساده اینست که ما می‌ترسیم، نه اینکه از این یا از آن می‌ترسیم. حالا چرا ما قادر نیستیم با این حقیقت رو برو شویم؟

شما تنها در زمان حال می‌توانید با واقعیت رو برو شوید و اگر هرگز به واقعیت اجازه ندهید که در زمان حال باشد، آنهم بدليل اینکه همواره در حال فرار از آن هستید، هیچگاه قادر نخواهید بود با آن رو برو گردید، زیرا

ما شبکه کاملی از گریزها را ساخته و در دام عادت به فرار کردن اسیر هستیم. حال اگر شما بسیار حساس و جدی باشید، نه تنها نسبت به شرطی شدن خودآگاه می‌گردید، بلکه از وجود خطرات ناشی از آن نیز مطلع می‌گردید و در می‌یابید که این شرطی شدن تا چه حد جبراً موجب بی‌رحمی و تنفر می‌شود. بنابراین اگر خطر شرعی شدن خود را می‌بینید چرا اقدام به عمل نمی‌کنید؟ آیا بخاطر این نیست که تنبیل هستید و آن تنبیلی خود، ناشی از کمبود انرژی است؟ با این حال اگر با یک خطر فوری جسمانی رو برو شوید مثلاً اگر با یک مار در جاده یا یک پرتگاه یا حادثه آتش‌سوزی رو برو شوید دیگر در آنصورت کمبود انرژی نخواهد داشت. بنابراین چرا هنگامی که خطرات ناشی از شرطی شدن خویش را می‌بینید عملی انجام نمی‌دهید؟ اگر شما خطرات ناشی از ملی‌گرایی را برای امنیت خود می‌دیدید آیا اقدام به عمل نمی‌گردید؟

پاسخ اینست که شما نمی‌بینید. این امکان وجود دارد که فرضاً از طریق فرآیند روشنفکرانه تجزیه و تحلیل متوجه شوید که ملی‌گرایی منجر به خودتخریبی می‌گردد، اما در این مسئله هیچ نوع درونمایه عاطفی وجود ندارد و تنها زمانی که در این درونمایه محتوى عاطفی وجود دارد شما حالت زنده‌ای دارید و حیات و سرزندگی پیدا می‌کنید.

اگر شما به خطرات ناشی از شرطی شدنتان صرفًا مانند یک دریافت روشنفکرانه بنگرید، هرگز کاری در این زمینه انجام نخواهید داد. در دیدن خطر مانند یک ایده صرف، بین ایده و عمل، تضادی وجود دارد و آن تضاد، خود، انرژی شما را به هدر می‌دهد. تنها زمانی که شرطی شدن خود و خطرات ناشی از آن را به سرعت دریابید، مانند دیدن یک پرتگاه، فقط در آنصورت است که عمل می‌کنید، بنابراین دیدن، عمل کردن است.

اکثر ما به زندگی، بی‌اعتنا و بی‌توجه هستیم و مطابق با محیطی که در آن بزرگ شده‌ایم، واکنش نشان می‌دهیم و چنین واکنشهایی تنها، به اسارت‌ها و شرطی شدن‌های بیشتر منجر می‌گردد. اما لحظه‌ای که شما تمامی توجه خود را معطوف به شرطی شدن خویش می‌کنید، در می‌یابید که از اسارت گذشته، کاملاً رها شده‌اید و این مسئله بکلی در شما از بین رفته است.



هنگامیکه شما نسبت به شرطی شدن خود، آگاهی می‌یابید، در واقع کل حیطه خودآگاهیتان را درک می‌کنید. خودآگاهی، گستره یکپارچه‌ای است که در آن تفکر، عمل می‌کند و ارتباطات وجود دارند و همه انگیزه‌ها، نیات، خواسته‌ها، لذات، ترسها، الهامات، تعلقات و آرزوها، غمها و شادیها، در آن گستره قرار دارند. اما ما آمده‌ایم این خودآگاهی را به بخش فعال و بخش غیرفعال، به سطوح بالا و پایین تقسیم کرده‌ایم و گفته‌ایم که همه افکار، احساسات و فعالیتهای روزمره در سطح هستند و قسمت زیر آن‌ها یعنی به اصطلاح ماقبل خودآگاهی شامل حالاتی می‌گردد که ما با آنها آشنا نیستیم، حالاتی که گاهگاهی خود را از طریق اشارات، ادراکات بی‌واسطه و رؤیاها بیان می‌کنند.

ما سروکارمان با گوشة کوچکی از خودآگاهی است که بیشتر زندگی ما را تشکیل می‌دهد. به بقیه آن با همه انگیزه‌ها، ترسها و کیفیتهای نژادی و موروثی که ما آنرا ناخودآگاهی می‌نامیم، کاری نداریم زیرا حتی نمی‌دانیم چگونه به آن دست پیدا کنیم. حال من از شما می‌پرسم، آیا اصلاً چیزی به عنوان ناخودآگاه وجود دارد؟ ما آزادانه این واژه را به کار می‌بریم و

پذیرفته ایم که یک چنین چیزی وجود دارد و همه عبارات و جملات و اصطلاحات روانکاوها و روانشناسان نیز در زبان نفوذ پیدا کرده است. اما آیا واقعاً چنین چیزی وجود دارد؟ و چرا مانندین اهمیت خارق العاده‌ای بر آن قائل ایم. به نظر من ناخودآگاه به اندازه یک ذهن خودآگاه، احمقانه و ناچیز است و همان اندازه، محدود، متعصب و شرطی شده، مضطرب و پرزرق و برق.

بنابراین آیا امکان دارد که نسبت به تمامی گسترۀ خودآگاهی کاملاً هشیار باشیم و نه فقط نسبت به بخشی از آن؟ اگر شما قادر هستید که به تمامیت آن آگاهی داشته باشید، بنابراین در تمام مدت با توجه «کامل» خود و نه با توجه «جزئی» در حال عمل کردن هستید. درک این مسئله دارای اهمیت بسیاری است زیرا هنگامی که شما نسبت به تمامی گسترۀ خودآگاهیتان هشیار هستید، هیچ نوع اصطکاکی وجود ندارد. اصطکاک تنها زمانی وجود دارد که شما خودآگاهیتان را که در واقع تمام تفکر، احساس و عمل است به سطوح و درجات متفاوت تقسیم می‌کنید. ما در جزء‌ها و تکه‌ها زندگی می‌کنیم، شما فرد متفاوتی در اداره و فرد دیگری در خانه نیستید، اما راجع به دموکراسی صحبت می‌کنید و قلباً مستبد هستید. در باره دوست داشتن همسایه‌تان صحبت می‌کنید، در حالیکه با رقابت او را می‌کشید. بخشی از شما مجزا از بقیه قسمتها در حال نگاه کردن و عمل کردن است. آیا نسبت به این هستی پاره پاره و تکه تکه شده درون خود، آگاه هستید؟ و آیا برای مغزی که عملکرد تفکر خود را به پاره‌هایی تقسیم کرده، امکان شناخت کل حیطۀ خودآگاهی وجود دارد؟ شناخت کل حیطۀ خودآگاه یعنی «انسان کامل بودن». آیا امکان دارد به تمامی آن نگاه کرد؟

اگر برای درک کل ساختار «من» یا «خود» با همه پیچیدگی خارق العاده اش قدم به قدم پیش بروید و لایه به لایه را بردارید و کاوش کنید و هر فکر، احساس و انگیزه‌ای را مورد بررسی قرار دهید، در جریان تجزیه و تحلیل که احتمالاً هفته‌ها، ماهها و سالها طول خواهد کشید، اسیر شده‌اید و وقتی «زمان» را در درون روند «درک خود» به رسمیت می‌شناسید، باید منتظر بروز هر نوع پریشانی و آشفتگی باشید، زیرا «خود» یک واحد پیچیده، متحرک، زنده و تلاش کننده و در حال «خواستن» یا «انکار» کردن است، آنهم همراه بالذات یا رنجهایی که بطور اجتناب‌ناپذیر، «تفکر در باره خود» همراه دارد. بنابراین شخصاً کشف می‌کنید که این راهش نیست. به این نتیجه می‌رسیم که تنها راه نگاه کردن به خود، نگاهی یکپارچه، سریع و بدون زمان است و وقتی می‌توانید تمامیت خود را ببینید که ذهنتان تکه تکه نباشد. آنچه که شما در تمامیت (یکپارچگی) می‌بینید «حقیقت» است.

حال آیا می‌توانید این کار را بکنید؟ اکثر ما قادر نیستیم زیرا هرگز با مسئله‌ای تا این حد جدی، از نزدیک برخورد نکرده‌ایم. ما هرگز واقعاً به خود نگاه نکرده‌ایم، هرگز... ما دیگران را سرزنش می‌کنیم، موضوعات را دیگرگونه توضیح می‌دهیم ولی از «دیدن» می‌ترسیم. اما وقتی بطور کامل نگاه می‌کنید و همه توجهتان، همه وجودتان، چشها و گوشها و اعصاب خود را معطوف به آن می‌کنید، در واقع با واگذاری و تسليم کاملی «حضور» دارید، پس هیچ جایی برای ترس یا تنافض وجود ندارد، در نتیجه تضادی هم وجود نخواهد داشت.

توجه، تمرکز نیست، تمرکز حذف است اما توجه که یک هشیاری کامل است هیچ چیز را حذف نمی‌کند. بنظر می‌آید که اکثر مانه تنها راجع

به آنچه که داریم فقط «صحبت» می‌کنیم، بلکه نسبت به محیط، رنگ‌های اطراف، مردم، شکل درختان، ابرها و حرکات آب نیز هشیاری نداریم. شاید دلیلش اینست که ما حواسمان خیلی به خودمان است، حواس ما به مسائل کوچک و بی‌اهمیت و به عقاید و لذات یا اشتیاق و جاهطلبی‌هایی است که بطور عینی از آنها آگاه نیستیم ولی مدام راجع به آنها «صحبت» می‌کنیم و «اهمیت» می‌بخشیم. روزی در هند با ماشین سفر می‌کردم و کنار راننده نشسته بودم. سه نفر آقا پشت سر من راجع به «هشیاری و حضور ذهن» با اشتیاق و شور و شوق بحث می‌کردند و از من نیز سوال‌هایی می‌نمودند. در همان لحظه راننده به جای دیگری نگاه می‌کرد و در نتیجه بزی رازیر گرفت، در حالیکه آقایان هنوز مشغول صحبت در باره حضور ذهن و هشیاری بودند، کاملاً بی‌توجه به اینکه یک بز زیر ماشین رفته است. وقتی این عدم توجه به آقایان تذکر داده شد، آنها کاملاً غافلگیر شدند. برای اکثر مانیز مسئله همینطور است. ما پدیده‌های بیرونی یا درونی را نمی‌شناسیم. اگر می‌خواهید زیبایی یک پرنده، یک حشره، یک برگ یا شخصی را با همه پیچیدگی‌هایش درک کنید، ناگزیرید تمامی توجهتان را که در واقع همان «هشیاری» است به آنها معطوف کنید و زمانی می‌توانید همه توجهتان را متمرکز کنید که به آن پدیده اهمیت بدھید، در واقع این نیز بدین معنا است که واقعاً دوست داشته باشید و علاقمند باشید که بفهمید در نتیجه تمامی قلب و ذهن خود را معطوف می‌کنید و می‌فهمید. یک چنین هشیاری‌ای مانند زندگی با یک مار در یک اتاق است. شما هر حرکت او را زیر نظر دارید و نسبت به کوچکترین صدایی که از او می‌شنوید بسیار حساس هستید. یک چنین مرحله‌ای از «توجه» انرژی یکپارچه است. در چنین ساحتی از «هشیاری» تمامیت

شما در یک لحظه آشکار می‌شود.

هنگامیکه شما این چنین به ژرفای خود نگاه می‌کنید، قادرید به قسمتهای عمیقترا نیز سفر کنید. وقتی ما واژه «عمیقترا» را بکار می‌بریم، در حال قیاس نیستیم، البته معمولاً وقتی واژه عمیق، سطحی، خوشحال یا ناراحت را بکار می‌برند، در حال اندازه‌گیری و قیاس هستند. ولی آیا سطوحی به عنوان کم عمق و عمیق و عمیقترا در انسان وجود دارد؟ وقتی من می‌گوییم «ذهن من کم عمق یا سطحی و کم اهمیت و محدود و تنگ نظر است»، چگونه همه‌اینها را فهمیده‌ام؟ از قیاس ذهن خود با ذهن شما که روشتر است و دارای ظرفیت و هوش و دقت بیشتری است. آیا بدون قیاس کردن می‌توان به کم اهمیت بودن خود پی برد؟ وقتی من گرسنه هستم، این گرسنگی را با گرسنگی دیروز، یا گرسنگی شما مقایسه نمی‌کنم. گرسنگی دیروز تنها یک تصویر و خاطره است.

اگر من تمام وقت در حال قیاس خود با شما باشم یا تلاش کنم که مانند شما بشوم، در واقع آنچه را که هستم، انکار می‌کنم. در نتیجه توهمی را می‌آفريم. در اینجا من متوجه می‌شوم، قیاس به هر شکل و صورت تنها به توهم و بدبختی عظیم‌تری منجر می‌شود، درست مانند زمانی که خود را تجزیه و تحلیل می‌کنم و ذره ذره به دانشم درباره خود اضافه می‌کنم یا با چیزی بیرون از خود اعم از مملکت یا ناجی یا ایدئولوژی همانندسازی می‌کنم و نیز متوجه می‌شوم که یک چنین فرآیندهایی صرفاً به انطباق بیشتر و در نتیجه تضاد عظیم‌تری منجر می‌گردد. وقتی همه‌اینها را می‌بینم، طبیعتاً همه‌آنها را بطور کامل کنار می‌گذارم و در آن حال ذهن دیگر در حال جستجو نیست. درک این مطلب بسیار مهم است. از آن پس ذهن دیگر در حال کورمال گشتن، جستجو و سوال کردن نیست.

البته این بدین معنا نیست که ذهن از چیزها همانگونه که هستند راضی است، بلکه چنین ذهنی هیچ نوع توهی ندارد. لاجرم ذهنی این چنین، قادر به حرکت در ساحتی کاملاً متفاوت است. حال آنکه ساحتی که ما معمولاً در آن زندگی می‌کنیم با روزمرگیهایی که تشکیل شده از درد، لذت و ترس، ذهن را شرطی و طبیعت ذهن را محدود کرده است. در صورت ازبین رفتن درد، لذت و ترس (که معنی آن عدم نشاط و شادی نیست، زیرا شادی بالذات کاملاً فرق می‌کند) ذهن در ساحت دیگری عمل می‌کند که در آن نه «تضاد» وجود دارد و نه آرزوی «دیگر بودن».

مالفظاً می‌توانیم تا اینجا بیاییم. آنچه که در ماوراء وجود دارد، نمی‌تواند در قالب واژه‌ها درآید زیرا، واژه شیئی نیست. ما قادریم تا اینجای کلام را توصیف کنیم و توضیح دهیم، اما هیچ واژه، یا توضیحی قادر نیست در بصیرت را باز کند. آنچه که در بصیرت و روشن‌بینی را باز خواهد کرد، هشیاری و توجه هر روزه و دائمی است. هشیاری نسبت به اینکه چگونه صحبت می‌کنیم، چه می‌گوئیم، چگونه راه می‌رویم و چه فکر می‌کنیم. این مانند تمیز کردن یک اتاق و مرتب نگهداشتن آن است. پاک نگهداشتن ذهن به یک معنا بسیار مهم است. اما از سوی دیگر اهمیت چندانی ندارد. اتاق باید همواره مرتب و تمیز باشد اما نظم و ترتیب در یا پنجه را باز نمی‌کند. آنچه که در را باز می‌کند خواسته یا اراده شما هم نیست. نمی‌توانید چیزی را به آن اتفاق جذب کنید. همه آنچه که قادرید انجام دهید تمیز و خالی نگهداشتن آن است یعنی منزه و مبری بودن حتی نه منزه نگهداشتن برای هدف یا ثمری. در آنحال اگر سعادتش را داشته باشید پنجه باز می‌شود و نسیم فرح بخش داخل می‌گردد. احتمال دارد که نسیمی نیز داخل نشود. این بستگی به حالت ذهستان دارد.

آن حالت ذهنی را تنها می‌توان تماشا کرد. هرگز سعی نکنید به آن شکل بیخشید یا در رابطه با آن حالت جبهه گیری یا مخالفت یا توجیه و ملامت و قضاوت داشته باشید یعنی بدون هیچ تبعیضی آنرا تماشا کنید و در آن هشیاری بدون تبعیض، احتمالاً در باز خواهد شد و ساحتی را که در آن نه تضاد وجود دارد و نه زمان، خواهید دید.



در فصل پیش گفته‌یم که شادی و وجود بالذت کاملاً متفاوت است، بنابراین اجازه دهید ببینیم که در لذت چه چیزهایی مستتر است، آیا امکان دارد در دنیایی زندگی کنیم که لذت در آن جای خود را به شادی و سعادتی شگرف داده باشد؟

همه مابه عناوین مختلف در جستجوی لذت هستیم مانند لذت روشنفکرانه یا لذت نفسانی، لذت فرهنگی، لذت از اینکه به دیگران بگوئیم چه باید بکنند، لذت حاصل از بهبود بخشیدن، اصلاح کردن و زدودن شرارت‌های اجتماع، لذت حاصل از عمل نیکو انجام دادن، لذت از کسب دانش بیشتر، ارضای جسمانی بیشتر، تجربه بیشتر، درک بیشتر زندگی و خلاصه همه آن چیزهای موذی و حیله‌گرانه ذهن و البته لذت نهایی که لذت در اختیار داشتن خداوند است.^۱

۱ TO HAVE GOD که مصطلح‌آبدین معنی است که مثلاً ما می‌گوئیم: «خدا مرا خیلی دوست دارد، هرچه از او بخواهم انجام می‌دهد». یا «خدا نکند که کسی دل مرا بشکنند، خدا از او انتقام بدی می‌گیرد» و مجموعاً به معنی داشتن خداوند و در خدمت داشتن خداوند است، تو گویی که خداوند خدمتگزار و برآورنده خواسته‌های عصبی و نفسانی است.(م)

خواستن لذت، ساختار جامعه، است. ما از او ان کودکی تا لحظه مرگ بطور مرموز و نهانی یا بطور آشکار در جستجوی لذت هستیم. در نتیجه فارغ از اینکه خواست لذت ما چه شکلی می‌تواند داشته باشد، فکر می‌کنیم مطلب کاملاً برای ما روشن و واضح است. زیرا لذت است که هدایت‌کننده و شکل‌دهنده به زندگی ما است. بنابراین برای هر یک از ما این مسئله حائز اهمیت است که از نزدیک، موشکافانه و با تأمل و دقق کافی مسئله لذت را مورد بررسی و تحقیق قرار دهیم زیرا یافتن لذت و سپس تغذیه و تداوم بخشیدن به آن یک خواسته و تقاضای اساسی و مهم زندگی به شمار می‌آید و بدون آن هستی، پوچ، احمقانه و بی‌معنی به نظر می‌رسد.

احتمالاً ممکن است سئوال کنید که چرا زندگی نباید توسط لذت هدایت شود؟ به این دلیل ساده که لذت بی‌هیچ تردیدی درد، رنج، حرمان، اندوه، ترس، خشونت و عصیان ناشی از ترس را به ارمغان می‌آورد. اگر مایلید این گونه زندگی کنید، همین کار را بکنید، به هر جهت اکثر انسان‌های دنیا نیز به همین شیوه زندگی می‌کنند. اما اگر مایلید از غم رهایی پیدا کنید، ناگزیرید تمامیت ساختار لذت را درک کنید.

درک لذت به معنای انکار و نفی آن نیست. ما نه آنرا محکوم می‌کنیم و نه می‌گوئیم درست یا غلط است. اما اگر مایلید مبحث لذت را دنبال کنیم، اجازه دهید با چشمانی باز به تعقیب آن رویم و دریابیم که بدیهی است ذهنی که در تمام مدت در حال جستجوی لذت است، باید سایه آنرا که رنج است نیز نصیب خود ببیند. اگرچه ما از سویی در جستجوی لذت هستیم و از طرفی می‌کوشیم تا از رنج اجتناب بورزیم، اما این دو غیرقابل تفکیک‌اند.

حال ببینیم که چرا ذهن همواره خواستار لذت است؟ چرا مابا هدف پنهانی لذت، کارهای شریف یا پست انجام می‌دهیم؟ چرا مابا بندبازی روی ریسمان لذت رنج می‌کشیم و قربانی می‌دهیم؟ اجازه دهید ببینیم که لذت چیست و چگونه بوجود آمده است. من در شگفتمن که آیا هیچ یک از شما تاکنون چنین سوالی از خود پرسیده و پاسخ آنرا تا انتهای دنبال کرده‌اید؟

لذت از طریق چهار حالت بوجود می‌آید، یعنی دریافت، احساس، تماس و خواست. فرض کنید من اتومبیل زیبایی را می‌بینم و از نگاه کردن به آن احساس و واکنشی در من پدیدار می‌شود. سپس آنرا مس می‌کنم یا تصور می‌کنم که آنرا مس کرده‌ام. میل دارم مالک آن بوده یا پزش را به دیگران بدهم. من ابری دوست داشتنی و شکیل یا کوهستانی باشکوه، غروبی پرهیبت یا چهره‌ای سرزنشه، زیبا و با هوش را می‌بینم. من به هر کدام از اینها با وجود سرور زیادی نگاه می‌کنم، همزمان با مشاهده آنها هیچ مشاهده کننده‌ای وجود ندارد، بلکه تنها زیبائی‌ای محض همچون عشق است که وجود دارد. برای یک لحظه من با تمامی مسائل، اضطرابات و بدختی‌هایم غایب هستم و تنها آن چیز عالی و شگفتانگیز وجود دارد. من می‌توانم با شادی به آن نگاه کرده و لحظه بعد آنرا بدست فراموشی بسپارم. اما حافظه، قدم به پیش می‌گذارد و مسئله از همین نقطه شروع می‌شود. ذهن من درباره آنچه دیده، می‌اندیشد و فکر می‌کند که تا چه حد آن چیز زیبا بوده است. به خود می‌گوییم، «من دوست دارم آن صحنه را دوباره و برای دفعات مکرر ببینم!» از همین نقطه، تفکر شروع به مقایسه و قضاؤت کرده و می‌گوید «من باید فردا و فرداهای دیگر نیز آنرا داشته باشم.» تداوم بخشیدن به تجربه‌ای که برای چند لحظه مایهٔ مسرت

خاطر بوده توسط تفکر، امکان پذیر می‌گردد.

این مسئله در مورد میل جنسی یا هر شکل دیگری از امیال و خواسته‌ها نیز صادق است، داشتن آرزو یا میل هیچ اشکالی ندارد. اما مسئله اینست که تفکر به میدان می‌آید و شادی را دوباره نشخوار کرده و بعد در حافظه خود آنرا تبدیل به لذت می‌کند. تفکر می‌خواهد تجربه را تکرار کند و هرچه بیشتر آنرا تکرار کند، آن تجربه مکانیکی تر می‌شود و هرچه بیشتر درباره آن بیندیشید، تفکر قدرت بیشتری به لذت می‌دهد. بنابراین تفکر، لذت را از طریق خواسته و آرزو می‌افریند و بدین طریق آنرا ضبط کرده و به آن امکان تداوم می‌بخشد، در نتیجه فکر از واکنش طبیعی میل و خواسته نسبت به هر چیز زیبایی، ممانعت می‌کند. تفکر، خواسته را به حافظه رجوع می‌دهد و سپس حافظه با اندیشه مکرر در باره موضوع آن خواسته، تغذیه می‌شود.

البته حافظه در سطحی مشخص جایگاه و عملکرد خاص خود را دارد.^۱ ما بدون وجود حافظه در زندگی روزمره قادر به انجام کاری نیستیم. حافظه در حیطه خود باید کارдан و قابل کاربرد باشد، اما ساحتی از ذهن وجود دارد که در آن حافظه جایگاه بسیار کوچکی را به خود اختصاص می‌دهد. ذهنی که توسط حافظه فلنج نشده باشد، برخوردار از رهایی واقعی است.

آیا تاکنون توجه کرده‌اید که وقتی نسبت به چیزی بطور کامل و با همه وجود تان واکنش نشان می‌دهید، حافظه نقش بسیار کوچکی را ایفا می‌کند؟^۲ وقتی که تضاد و کشمکش در میان باشد، شما نسبت به هیچ

۱- منظور نویسنده آنست که مثلاً در یادگیری یک زبان خارجی یا محاسبه معماری یک ساختمان یا قلمرو ریاضیات، حافظه در جایگاه صحیح خود عمل می‌کند.(م)

۲- در اینجا نیز منظور نویسنده اینست که مثلاً وقتی ما با یک خطر حیاتی رویرو

درگیری‌ای با همه وجودتان واکنش عملی نشان نمی‌دهید و این کیفیت سردرگمی، لذت و محنت به ارمغان می‌آورد. کشمکش، زاینده حافظه و خاطره است، آن حافظه و خاطره بوسیله خاطره‌های دیگر به همه زمان‌ها اضافه می‌شود و آن وقت مجموعه خاطرات هستند که واکنش نشان می‌دهند، هر آنچه که نتیجه حافظه است، کهنه است و در نتیجه هرگز رها و آزاد نیست، چیزی بنام رهائی از فکر وجود ندارد. رهایی از فکر حرفی است بی معنی.^۱

تفکر هرگز نو نیست زیرا فکر واکنشی است نسبت به یک خاطره یا تجربه یا دانش و چون فکر، خود، کهنه است باعث می‌گردد آنچه که شما برای لحظه‌ای به آن با سرخوشی نگاه کرده و احساسش کرده‌اید نیز کهنه گردد. لذت همواره از چیزی کهنه سرچشمه می‌گیرد، نه از چیزی نو. در یک پدیده نو زمان وجود ندارد.

بنابراین اگر بتوانید فرضًا به یک چهره، پرنده، به رنگ یک ساری هندي، به زیبایی سطح آب که بانوری ضعیف زیر پرتو خورشید

هستیم مانند حمله یک حیوان وحشی یا آتش‌سوزی ناگهانی، حافظه و تفکر نقش بسیار اندکی دارد در حالی که عمل واکنشی نقش بسیار زیادی بازی می‌کند.(م)
 ۱- منظور نویسنده به بیان دیگر این می‌شود: وقتی به یک چیز یا حادثه با تمام وجودمان واکنش نشان می‌دهیم، حافظه نقش بسیار کوچکی دارد، ولی وقتی نمی‌توانیم نسبت به یک پدیده یا رویداد با تمام وجودمان واکنش نشان دهیم، در تضاد و کشمکش با خود هستیم. این حالت باعث سردرگمی و حرمان می‌شود. بی اختیار برای رفع سردرگمی و حرمان به اندیشیدن و یافتن راه حل می‌پردازیم. فکر همانارجوع به حافظه است. حافظه مجموعه‌ای است از خاطرات زمان‌های پیشین. لذا اندیشیدن ما که همان رجوع به خاطرات گذشته است باعث می‌شود که به اعتبار تداعی‌ها و خاطرات پیش واکنش نشان بدیم. چون هر آنچه که از حافظه برخیزد کهنه است، لذا واکنش مانیز واکنشی تازه، خلاف و نو خواهد بود، بلکه واکنشی کهنه و آمیخته با خطا خواهد بود. واکنش کهنه، آزاد و رها از گذشته‌ها و حافظه نیست.(م)

می درخشد یا هر چیزی که باعث سرمستی می گردد بدون دخالت لذت نگاه کنید و یا اگر قادر باشید بدون احساس تمایل نسبت به تکرار آن تجربه به آن نگاه کنید در آن صورت نه دردی وجود خواهد داشت و نه ترسی، لذا آنچه که بجا ماند شادی عظیمی است.

تلاش برای تکرار و تداوم لذت است که آنرا تبدیل به رنج و درد می کند. این مسئله را در خود ببینید. همین تمایل به تداوم و استمرار بخشیدن به لذت است که باعث بوجود آمدن رنج می گردد زیرا این تجربه دیگر همان تجربه دیروزی نیست. شما برای دست یابی و رسیدن به همان خوشی تلاش می کنید، آنهم نه بمنظور ارضاء احساس زیباشناصی، بلکه بخاطر کسب لذت این کار را می کنید، در نتیجه صدمه دیده و نامید می شوید. زیرا از شماروی بر می گردداند.

آیا دقت کرده‌اید، زمانی که از شما لذت کوچکی گرفته می شود، چه اتفاقی در شمارخ می دهد؟ وقتی قادر نیستید آنچه را که می خواهید بدست آورید مضطرب و پر از تنفر و حسادت می شوید. آیا توجه کرده‌اید وقتی از لذت نوشیدن، سیگار کشیدن، یا سکس یا هر چه که هست، منع می شوید، به سوی چه نزاع درونی ای قدم می گذارید؟ همه آنها شکلی از ترس است آیا این طور نیست؟ شما از اینکه نتوانید آنچه را که می خواهید بدست آورید یا می ترسید آنچه را که دارید از دست بدھید، هراسان هستید. آما وقتی ایده یا ایدئولوژی خاصی را که برای سالها حفظ کرده‌اید، متزلزل می بینید یا وقتی آن ایده یا ایمان توسط منطق عقل با حوادث زندگی ازبین می رود آیا در آن حال احساس ترس از تنها ماندن در شما بوجود نمی آید؟ آن عقیده یا ایدئولوژی سالها به شما هویت و لذت بخشیده است و وقتی که از شما گرفته می شود با احساس متلاشی

شدگی، پوچی و تنها یی بر جا می‌ماند و تازمانی که شکل دیگری از لذت یا عقیده را جایگزین آن نکنید، این ترس در شما باقی می‌ماند.

بنظر من این مسئله بسیار ساده است و بخاطر همین سادگی، ما از دیدن آن اجتناب می‌کنیم. ما مایلیم هر چیزی را پیچیده کنیم. آیا وقتی زنتان از شماروی بر می‌گرداند حسادت نمی‌کنید یا عصبانی نمی‌شوید؟ آیا از مردی که زنتان را بسوی خود جذب کرده متفرق نمی‌شود؟ واقعاً چه چیز دیگری جز واهمه از دست دادن آنچه که باعث لذت شما شده است یا به عبارتی، واهمه از دست دادن احساس امنیت یا از دست دادن رضایت ناشی از مالکیت می‌تواند در این میان وجود داشته باشد.

در نتیجه آیا پس از درک این حقیقت که هنگامی که تلاش برای لذت هست، رنج نیز وجود دارد، هنوز دوست دارید این گونه زندگی کنید؟ بسیار خوب همین طور زندگی کنید، فقط در آن غرق نشده و بخواب نروید ولی اگر مایلید به لذت بردن پایان دهید که در واقع پایان دادن به رنج است، ناچارید نسبت به کل ساختار لذت، حضور ذهن کامل داشته باشید، حضور ذهنی که نتیجه دیدن معنای کلی لذت و اهمیت آن در زندگی ما است. در این صورت شما شادی عظیمی در زندگی خواهید داشت، شما به کمک حافظه قادر به احساس شادی و شعف و وجود نیستید. وجد یک حالت فوری و آنسی است و با تفکر در باره آن فقط می‌توانید آنرا تبدیل به لذت کنید. زندگی کردن در زمان حال، یک دریافت آنسی و زیبا و شادی عظیم است، بدون جستجو و کسب لذت از آن.



—

پیش از آنکه جلوتر رویم، مایلم از شما بپرسم که علاقه نهائی و اساسی شما در زندگی چیست؟ با کنار گذاشتن جواب‌های طفره‌آمیز و با برخورد مستقیم و صادقانه با این سؤال، چه پاسخی خواهید داد؟ آیا می‌دانید؟

آیا موضوع آن علاقه نهایی خود شما نیستید؟ به هر جهت این همان علاقه‌ای است که اگر اکثر ما بخواهیم با صداقت و از روی حقیقت پاسخ دهیم، به آن اقرار می‌کنیم. من به پیشرفت، به شغل، به خانواده و به گوشة کوچکی که در آن زندگی می‌کنم، به کسب مقام بهتر برای خود، به اعتبار اجتماعی، به قدرت و سلطه بیشتر روی دیگران و غیره علاقه‌مندم، من فکر می‌کنم اعتراف به این امر که «من» آن چیزی است که قبل از همه چیز اکثر ما به آن علاقه‌مند هستیم، کاری بسیار منطقی باشد.

اغلب ما بخواهیم گفت که «قبل از هر چیز به خود علاقه داشتن» کار غلطی است. اما اشکال حقیقی آنست که ما به این علاقه بندرت، صادقانه اعتراف می‌کنیم. ما از این اعتراف دچار احساس شرم می‌شویم. بنابراین نتیجه می‌گیریم که انسان قبل از هر چیز به «خود» علاقه‌مند

است، اما براساس دلائل بی‌شمار سنتی و ایدئولوژیکی فکر می‌کند که این کار غلطی است. اما آنچه که انسان «فکر می‌کند» نامربوط است. چرا اعلام یک امر بالقوه وجودی غلط است؟ غلط بودن با درست بودن این امر یک ایده و یک برداشت است. آنچه واقعیت دارد اینست که انسان اساساً و نهایتاً به «خود» علاقه‌مند است.

احتمال دارد بگوئید که کمک بدیگران رضایت‌بخش‌تر است تا فکر در باره خود. اما واقعاً چه تفاوتی دارد؟ این نیز نوعی «خودبینی» است. اگر کمک به دیگران رضایت‌بیشتری بشما می‌دهد، پس با آنچه که بشما «رضایت‌بیشتری می‌دهد» کار دارید. چرا هر نوع مفهوم ایدئولوژیک را در آن دخالت می‌دهید؟ چرا این اندیشه مضاعف بذهن خطور می‌کند؟ چرا نگوئیم: آنچه که من واقعاً می‌خواهم رضایت است، چه کسب رضایت در یاری و مساعدت دیگران و چه در قدیس یا دانشمند یا سیاستمدار بزرگی شدن. این همان فرآیند است، آیا این‌طور نیست؟ «رضایت» چه از راههای زیرکانه و چه از راههای آشکار، آن چیزی است که ما خواستار آنیم. هنگامی که می‌گوئیم آزادی و رهائی می‌خواهیم، بخارط این خواستار آنها هستیم که می‌اندیشیم: «امکان دارد بطرز عجیب و خارق‌العاده‌ای ارضاء کننده باشد» و البته باید تأیید کرد که رضایت غایی، داشتن ایده ویژه «تحقیق خود» است. آن‌چه که ما براستی بدنیال آن هستیم رضایتی است که در آن هیچ نوع عدم رضایتی وجود نداشته باشد. اکثر ما در پی کسب رضایت ناشی از داشتن مقام و موقعیت اجتماعی هستیم، زیرا از اینکه «کسی» نباشیم می‌ترسیم. جامعه چنان پایه‌ریزی شده که شهر و ندی که مقامی دارد با او به احترام بیشتری رفتار می‌شود. در حالی که شخصی که دارای مقامی نیست، توسط دیگران لگدمال شده

و به سوئی پرتاب می‌شود. در دنیا هر انسانی بدنیال کسب موقعیت و مقامی در اجتماع یا در خانواده می‌گردد و مایل است که سمت راست خدا بنشیند و ضمناً این مقام نیز می‌باشد توسط «دیگران» تشخیص داده شود، در غیر این صورت به هیچ عنوان موقعیتی بشمار نمی‌آید. ما باید همواره روی سکو بنشینیم. ما دروناً گردابی هستیم از بدختی و شرارت و آنچه مایه مسربت خاطر ما است این است که بیرون از خود بعنوان یک چهره شناخته شده، مورد احترام و تحسین قرار گیریم. این اشتیاق برای کسب مقام اجتماعی، قدرت یا ستایش از سوی دیگران بعنوان موجودی بر جسته، میلی است صرفاً برای تحت نفوذ قرار دادن دیگران و این میل «تحت نفوذ قرار دادن» خود، شکلی از تهاجم است، و براستی علت این تهاجم چیست؟ علت آن ترس است، آیا این طور نیست؟

ترس یکی از بزرگترین مسائل و مشکلات زندگی است. ذهنی که اسیر ترس است در سرگردانی و تضاد بسر می‌برد، بنابراین ناچار از شکل طبیعی خارج شده، مهاجم و عصیانگر می‌شود. چنین ذهنی جرأت نمی‌کند از الگوی‌های فکری خود تخطی یا فرار کند، تا زمانی که ما هنوز از ترس رهائی پیدا نکرده‌ایم و مدام به سوی قلل مرتفع، بالا می‌رویم و انواع خدایان را اختراع می‌کنیم، همواره در تاریکی باقی خواهیم ماند.

زندگی در چنین جامعه‌جاهل و تباہی که اکثر مانیز در آن بسر می‌بریم، با تحصیلات رقابتی ایکه باعث تشدید اضطراب و ترس می‌گردد، همه ما را با دلهره‌های گوناگون، سخت تحت فشار قرار می‌دهد ترس چیز وحشتناکی است که روزهای ما را دچار انحراف، دگرگونی و تیره و تار می‌کند. نوعی ترس وجود دارد که دارای جنبه فیزیکی است و آن واکنشی است که ما از حیوانات به ارث برده‌ایم. اما صحبت ما در رابطه

با ترس‌های روانی‌ای است که با آن سروکار داریم. زیرا وقتی که ما به ریشه ترس‌های روانی خود پی ببریم، قادر خواهیم بود که با ترس‌های حیوانی نیز برخورد کنیم. لذا، پرداختن بعلل ترس‌های حیوانی بعنوان کاریکه قبل از همه چیز باید انجام شود، در درک ترس‌های روانی کمکی نمی‌کند.

همه ما از چیزی هراسانیم، در انتزاع ترسی وجود ندارد. همواره در رابطه با چیزی ترس وجود دارد و شکل می‌گیرد. آیا شما ترس‌هایتان را می‌شناسید؟ ترس از دست دادن شغل، ترس از نداشتن غذا و پول کافی یا ترس از آنچه همسایه‌ها یا افکار عمومی در باره شما می‌گویند و یا ترس از عدم موفقیت، ترس از دست دادن موقعیت و اعتبار اجتماعی، ترس از مورد حقارت و تمسخر قرار گرفتن، ترس از درد و بیماری و ترس از نفوذ دیگران، ترس از اینکه هرگز عشق را نشناشید، ترس از دوست داشتنی نبودن، ترس از دست دادن همسر یا فرزند، ترس از زندگی در دنیایی که همچون مرگ است، ترس از بی‌حوصلگی محض، ترس از دست نیافتن به تصویری که دیگران از شما ساخته‌اند، ترس از دست دادن ایماناتان، همه اینها و ترس‌های بی‌شمار دیگر را آیا می‌شناسید؟ آیا ترس‌های ویژه خود را می‌شناسید؟ معمولاً در باره این ترس‌ها چه می‌کنید؟ شما از آنها فرار می‌کنید؟ آیا این طور نیست؟ یا اینکه امکان دارد برای پوشاندن آنها متولّ به اختراع ایده‌ها و تصورات دیگری گردید؟ اما گریز از ترس تنها باعث شدت بخشیدن به آن می‌شود.

یکی از دلائل اصلی ترس اینست که مایل نیستیم با «خود» همچنانکه هستیم روبرو شویم، در نتیجه ما نیز مانند خود ترس‌ها، محکوم هستیم شبکه‌ای از انواع فرارها را بیازمانیم که خود برای خلاصی از ترسها

گستردایم. اما اگر ذهن سعی کند ترس را سرکوب نماید، کنترل کند و فوق آن قرار گیرد و آنرا به مفاهیم دیگری تحریف کند، در آن صورت از آنجا که این تلاشها همراه با تردید و تضاد انجام می‌شود، اتلاف شدید انرژی نیز امری طبیعی خواهد بود.

بنابراین اولین پرسش از خود اینست که اصلاً ترس چیست؟ و چگونه بر می‌خیزد؟ با استفاده از واژه ترس چه مژده‌وری را اتخاذ می‌کنیم؟ من از خود می‌پرسم ترس چیست؟ نه اینکه من از چه می‌ترسم.

من زندگی ویژه‌ای دارم و بر طبق الگوی خاصی می‌اندیشم. من اعتقادات و تعصبات ویژه‌ای دارم و نمی‌خواهم آن الگوهای فکری من از بین بروند یا خدشه‌ای بپذیرند. زیرا ریشه‌های من در آن‌ها است.

من مایل نیستم آن الگوها، آشفته شوند، زیرا آشوب مولد حالتی از ندانستگی است و من از آن حالت خوشم نمی‌آید. اگر قرار است که من از چیزی که می‌دانم یا ایمان دارم، کنده شوم، پس می‌خواهم منطقاً نسبت به مراحل یا قلمروهایی که می‌خواهم وارد آن شوم، اطمینان کامل حاصل کنم. بنابراین سلوول‌های مغز، الگوئی را آفریده‌اند و همان سلوول‌های مغز از آفرینش الگوی دیگری که ممکن است نامطمئن باشد خودداری می‌کنند. حرکت از سوی اطمینان و یقین بسوی عدم اطمینان و عدم یقین چیزی است که من آنرا ترس می‌نامم.

در حال حاضر که من این جا نشسته‌ام ترسی ندارم. من در زمان حال نمی‌رسم. هیچ اتفاقی برای من رخ نمی‌دهد، نه کسی مرا تهدید می‌کند نه چیزی از من گرفته می‌شود. اما ماورای این لحظات در ژرفای ذهن، ناخودآگاه یا خودآگاه، اندیشیدن به چیزی که ممکن است در آینده اتفاق بیافتد یا نگرانی نسبت به چیزی که از گذشته ممکن است بیرون آید و مرا

گیر اندازد، ادامه دارد. بنابراین من از آینده و گذشته می‌ترسم. من زمان را به گذشته و آینده تقسیم کرده‌ام. فکر هجوم می‌آورد و می‌گوید: «مواظب باش که دوباره این اتفاق نیفتند». یا می‌گوید: «برای آینده، آماده باش، آینده ممکن است برای تو خطر داشته باشد». یا به نحوی دیگر می‌گوید: «اگرچه شما اکنون چیزی را بدست آورده‌اید، اما احتمال دارد که در آینده آنرا از دست بدهید». امکان دارد فردا بمیرید، همسرتان ممکن است شما را ترک کند، احتمال دارد شغلتان را از دست بدهید. امکان دارد هرگز مشهور نشوید. احتمال دارد تنها شوید شما می‌خواهید کاملاً نسبت به فردا «مطمئن» باشید.

حال شکل خاصی از ترس‌ستان را درنظر گرفته و به آن نگاه کنید و واکنشتان را در رابطه با آن ببینید. آیا قادر هستید بدون هیچگونه حرکتی، اعم از فرار، توجیه، محکوم و یا سرکوب کردن به آن نگاه کنید؟

آیا می‌توانید بدون بکار بردن واژه‌ای که باعث بوجود آوردن ترس شده به آن نگاه کنید، بزای مثال آیا می‌توانید به «مرگ» بدون استفاده از واژه‌ای که باعث رخ دادن «trs از مرگ» شده است نگاه کنید؟

«واژه» خود، باعث ایجاد ترس و وحشت می‌گردد، آیا این طور نیست؟ همانگونه که واژه «عشق» تکان و تصور خاص خود را دارد. حال آیا تصویری که در ذهن نسبت به مرگ دارید بعلت خاطره‌ای نیست که از چندین مرگی که دیده یا در مراسم آن شرکت داشته‌اید، حفظ کرده‌اید؟ آیا این تصویر نیست که ایجاد ترس می‌کند؟ آیا واقعاً از رسیدن به انتهای ترسید یا از تصویری که پایان را می‌افریند؟ اگر این واژه یا خاطره، باعث ایجاد ترس در شما شده باید اذعان کنم که این به هیچ عنوان ترس نیست.

فرض کنیم، شما ۲ سال پیش مريض شده‌اید و خاطره آن درد و آن بیماری هنوز در شما باقی مانده است و حالا که خاطره در حال عمل کردن است می‌گوید: «مواظب باش که دوباره مريض نشوی». در نتیجه خاطره با شرکت خود باعث پدیدار شدن ترس می‌گردد، اما اين به هیچ عنوان ترس نیست زیرا عملاً در اين لحظه شما از سلامت كامل برخوردار هستيد. فکر که همواره کهنه است - آنهم بدليل آنکه واکنش خاطره بوده و خاطرات نيز همواره کهنه‌اند - بلا فاصله اين احساس ترس را که واقعيت ندارد، در شما بوجود می‌آورد، واقعيت فعلی اينست که شما كاملاً از سلامت برخوردار هستيد، اما تجربه که مانند يك خاطره در ذهن باقی مانده، سبب پدیدآوردن فکر شده و می‌گويد: «مراقب باش که بار دیگر مريض نشوی».

در نتیجه می‌بینیم که «فکر» باعث بوجود آمدن نوعی ترس می‌گردد. اما آيا ترسی جدا از آن ترس نيز وجود دارد؟ آيا ترس همواره نتیجه فکر است و اگر چنین است آيا شکل ديگری از ترس نيز وجود دارد؟ ما از مرگ می‌ترسیم، امری که فردا، و یا پس‌فردا یا زمانی سرانجام فراخواهد رسید. بين واقعيت فعلی و آنچه که اتفاق خواهد افتاد فاصله‌ای هست. حالا فکر، اين حالت را تجربه کرده و با تجسم تصویری مرگ می‌گويد: «من دارم می‌میرم». فکر باعث ایجاد ترس از مرگ می‌شود. در غير اين صورت آيا اصولاً ترسی وجود دارد؟

آيا ترس نتیجه فکر است؟ اگر چنین است می‌دانیم که فکر همواره کهنه است در نتیجه ترس نيز همواره کهنه خواهد بود. همانگونه که گفتیم هیچ «تفکر جدیدی» وجود ندارد. اگر ما اين موضوع را تشخيص دهیم، اين مسئله نيز حالا کهنه است. بنابراین آنچه که ما از آن می‌ترسیم در واقع

تکرار چیزی کهنه است تفکر در باره آنچه که بسوی آینده فرافکنی شده است. در نتیجه فکر مسئول ایجاد ترس است. شما می‌توانید بوضوح صحت این امر را در خود ببینید. وقتی شما بطور غیرمنتظره با چیزی رو برو می‌شوید در آن زمان ترسی وجود ندارد. تنها زمانی که فکر شروع می‌شود، ترس نیز وجود پیدا می‌کند.

بنابراین حالا سوال ما اینست که آیا ذهن قادر است با تمامیت خود، بطور کامل در زمان حال زندگی کند؟ چنین ذهنی ترس ندارد. اما برای فهم این مطلب شما ناگزیرید ساختار فکر، حافظه و زمان را درک کنید، نه درک روش‌فکرانه و لفظی، بلکه درک قلبی، ذهنی و عملی و بالاخره درک با تمام اعضا و جوارح خود، درک با تمامی وجود خود. در آن صورت همین درک عمیق مطلب، خود، باعث رها شدن شما از چنگال ترس خواهد شد و از آن پس ذهستان قادر خواهد بود بدون احساس ترس از فکر استفاده کند.

شکی نیست که فکر مانند حافظه برای زندگی روزمره ضروری است. فکر، تنها وسیله‌ای است که ما برای برقراری ارتباط با دیگران و امور مربوط به شغل خود در اختیار داریم. فکر رجوعی است به حافظه، حافظه‌ایکه از طریق جمع‌آوری دانش، تجربه، سنت و زمان بوجود آمده. فکر واکنشی است منبعث از پس زمینه حافظه. در نتیجه فکر در جایگاه خود لازم و ضروری است، اما زمانیکه به قلمرو ذهنی و روانی به شکل فرافکنی به گذشته و آینده فضولی می‌کند، باعث پدیدار شدن ترس و هم‌چنین لذات می‌گردد، در نتیجه ذهن گنگ و کودن شده و قادر به تصمیم‌گیری و عملکرد نمی‌باشد.

حال ممکن است از خود بپرسیم که چرا؟ چرا؟ چرا؟ ما در باره آینده

و گذشته با احساس لذت و رنج فکر می‌کنیم آنهم با دانستن اینکه چنین فکری موحد ترس است؟ آیا امکان توقف فکر وجود دارد؟ زیرا در صورت عدم توقف فکر، ترس هرگز پایان نمی‌گیرد.

یکی از عملکردهای فکر اشتغال دائم خود با چیزی است. اکثر ما می‌خواهیم ذهنمان را دائمً مشغول نگهداریم، تا خود را آنگونه که هستیم نبینیم. ما از ذهن خالی خود می‌ترسیم و از نگاه کردن به ترسهایمان نیز دچار وحشت می‌شویم.

شما می‌توانید خودآگاهانه نسبت به ترسهای خود هشیار باشید، اما آیا در سطوح عمیق‌تر ذهنتان نیز نسبت به آنها آگاهی دارید؟ چگونه می‌خواهید، ترسهایی را که پنهان و مرموز هستند درک کنید؟

آیا امکان دارد ترس را به خودآگاه و ناخودآگاه تقسیم کرد؟ این سؤال بسیار مهمی است. متخصصین، روانشناسان و روانکاوان، ترس را به لایه‌های عمیق و سطحی تقسیم کرده‌اند، اما اگر شما پیرو آنچه که روانشناسان یا من می‌گویم باشید، در واقع تئوریها، تعصبات، و دانش ما را درک می‌کنید نه خودتان را. شما قادر نیستید خود را بر طبق گفته‌های فروید و یونگ یا مطابق گفته‌های من بشناسید. به هر جهت تئوری‌های مردم دیگر حائز اهمیت نیستند. این شما هستید که باید بپرسید آیا ترس به خودآگاه و ماقبل خودآگاه تقسیم می‌شود یا نه؟ آیا تنها این خود ترس نیست که شما آنرا به اشکال گوناگون ترجمه می‌کنید؟ تنها، میل وجود دارد، تنها، آرزو هست. البته موضوع‌های آرزو و میل متغیرند اما در هر حال میل و آرزو همیشه میل و آرزو است. بنابراین بهمین طریق باید گفت که تنها ترس وجود دارد. شما از چیزهای مختلفی می‌ترسید، اما تنها درگیری ذهن شما ترس است و نه آن چیزها.

وقتی شما تشخیص می‌دهید که ترس نمی‌تواند تقسیم شود، می‌بینید که مسئله خود آگاهی و ناخود آگاهی را به کلی کنار گذاشته‌اید. وقتی شما متوجه می‌شوید که ترس یک حرکت مجرد و منتروع است که خود را به شیوه‌های متفاوت بیان می‌کند، یعنی وقتی که شما ترس را می‌بینید و نه موضوع را، بلافاصله با سوال دیگری روبرو می‌شوید، به این ترتیب که اگر دوگانگی ترس و موضوع ترس وجود نداشته باشد، در آن صورت ترس بخودی خود چیست؟

یک کل و یک تمامیت بعنوان ترس وجود دارد، اما چگونه ذهنی که چند موضوعه شده و شبکه شبکه و پاره پاره شده قادر خواهد بود که این تصویر کلی را مشاهده کند؟ ما در شبکه افکار خویش بسر می‌بریم.

آیا می‌توان به کلیت و تمامیت ترس تنها از طریق فرآیند شبکه‌واری از تفکر نگریست؟ فرآیند کلی ماشین تفکر قطعه قطعه کردن و شبکه شبکه کردن همه چیز است: من عاشق کسی هستم، از شخص دیگری متفرق، کسی دوست من است، شخص دیگری دشمن من است، فکر، اخلاق من، شغل، موقعیت و مقام، همسر و فرزند، کشور و خدای من و خدای شما، تمامی اینها پاره‌های جداگانه‌ای هستند که شبکه فکر را می‌سازند و حالا این فکر شبکه شبکه و پاره پاره بحالت کلی ترس نگاه می‌کند یا سعی دارد که به آن نگاه کند و آنرا در شبکه‌های خویش تحلیل نماید. در این صورت چه تصویری از ترس کلی یا از تمامیت ترس خواهد داشت؟ بنابراین ذهن تنها زمانی می‌تواند به این ترس کلی نگاه کند که هیچ حرکت فکری شبکه شبکه و پاره‌پاره‌ای وجود نداشته باشد.

آیا شما قادرید، بدون هیچ نوع قضاوت یا بدون دخالت اطلاع یا خاطره‌ای که در مورد ترس گردآوری کرده‌اید به آن نگاه کنید؟ اگر

نمی توانید در نتیجه آنچه که به آن نگاه می کنید، یک گذشته است و نه ترس. اما اگر قادرید به آن نگاه کنید، در واقع برای اولین مرتبه بدون دخالت گذشته به آن نگاه کرده اید.

شما تنها زمانی که ذهن آرام است قادر به دیدن هستید، درست مانند این است که بگوئیم شما هنگامی قادرید به آنچه که یک نفر می گوید گوش کنید که ذهتان با خود در حال وراجی و یاوه سرائی نباشد.

آیا قادرید به همین نحو یعنی بدون سعی در تجزیه و تحلیل ترس یا بدون تجسم نقطه مقابل آن یعنی شجاعت به آن نگاه کنید؟ منظور این است که عملأً به آن نگاه کنید نه آنکه سعی در فرار از آن داشته باشید؟ خواهید که آنرا کنترل کنید، خواهید که آنرا بفهمید، اینها همه نوعی فرار است، فقط عملأً به آن «نگاه کنید».

شما می توانید به یک ابر، یک درخت یا حرکت یک رودخانه با ذهنی نسبتاً آرام نگاه کنید. زیرا آنطور که به ترس خود اهمیت می دهید برای آنها اهمیت قائل نیستید. نمی خواهید که درخت را کنترل کنید، نمی خواهید ابر را بفهمید، نمی خواهید از رودخانه فرار کنید، لذا آنها را عملأً نگاه می کنید.

شما به ترس خود، به حقارت و تنهائی خود، به حسادت خود یا هر حالت ظاهرآ رشت خود فقط «نگاه کنید»، آنچنان بطور کامل نگاه کنید که ذهتان آرام بگیرد.

آیا ذهن قادر است صرفاً ترس را ببیند و نه اشکال متفاوت ترس را؟ آیا ذهن قادر است ترس کلی را ببیند و نه آنچه را که شما از آن می ترسید؟ اگر شما تنها به جزئیات ترس نگاه کرده یا تلاش کنید که با ترسها یتان یکی یکی کنار بیایید، هرگز به موضوع اصلی که آموختن زندگی با ترس است

لازمه زندگی با چیزی زنده، مانند ترس، ذهن و قلبی آکنده از هشیاری است. یعنی ذهن و قلبی که دارای هیچ نوع قضاوتی نیست قادر است جریان ترس را دنبال کند. با این ذهن کاملاً هشیار به ترس خود «نگاه کنید»، حال بمن بگوئید: این کیست که دارد با ترس زندگی می‌کند؟ کیست که دارد ترس را می‌بیند؟ کیست که جلوه‌های گوناگون ترس را مشاهده می‌کند؟ کیست که نسبت به حقیقت اصلی ترس هشیار است؟ آیا مشاهده کننده یک موجود مرد است؟ آیا مشاهده کننده از طریق حافظه و اطلاعات خود ترس را می‌بیند؟ آیا مشاهده کننده مردایست که دارد نگاه می‌کند و با جریان ترس زندگی می‌نماید؟ آیا مشاهده کننده یک گذشته است یا یک چیز زنده در زمان حال؟ پاسختان چه خواهد بود؟ بمن پاسخ ندهید، بخودتان پاسخ دهید. آیا شما یک مشاهده کننده مرد هستید که به یک چیز زنده نگاه می‌کند؟ یا اینکه واقعاً شما یعنی یک موجود زنده، دارد به یک چیز زنده نگاه می‌کند. زیرا در مشاهده کننده دو حالت وجود دارد: یا مشاهده کننده «سانسورچی» است که نمی‌خواهد ترس را ببیند یا مشاهده کننده همه خاطرات و تجربیات خود از ترس است در هر دو صورت مشاهده کننده از آنچه که آنرا ترس می‌نامند جدا است به واقع فضائی بین آن دو وجود دارد. او همواره سعی در غلبه بر آن یافر از آن دارد. لذا این مبارزه دائم بین مشاهده کننده و ترس ادامه خواهد داشت و جز اتلاف انرژی‌های سازنده هیچ نتیجه دیگری عاید نمی‌شود.

اگر عمیقاً توجه کنید در می‌یابید که مشاهده کننده تنها تودهای از ایده‌ها و خاطرات است در بارهٔ ترس. بدون هیچ حیات و موجودیت

مستقلی، ضمناً درخواهید یافت که ترس واقعیتی است که شما می‌کوشید آنرا با خاطرات غیرواقعی و منتزعی درک کنید که البته قادر نیز نخواهید بود. اما در حقیقت آیا مشاهده کننده که می‌گوید من می‌ترسم با آنچه که مشاهده می‌شود یعنی ترس، تفاوت دارد؟ مشاهده کننده خود ترس است وقتی این مسئله تشخیص داده شود دیگر هیچ نوع اتلاف انرژی در جهت تلاش برای رهایی از ترس وجود نخواهد داشت و فاصله زمانی و مکانی که بین مشاهده کننده و مشاهده شونده وجود دارد، ناپدید می‌شود وقتی شما ببینید که خود شما قسمتی از ترس هستید و نه جدا از آن یا وقتی که می‌بینید خود شما ترس هستید و در ضمن قادر هم نیستید کاری در این مورد انجام دهید، خواهید دید که ترس بطور کلی به‌انتها می‌رسد.



ترس، لذت، اندوه، تفکر و عصیان همه با یکدیگر در ارتباطند. اکثر ما از عصیان، از دوست نداشتن کسی، از تنفر نسبت به نژاد خاص یا گروهی از مردم یا از داشتن احساسات خصوصیت آمیز نسبت به دیگران، لذت می‌بریم. اما در حالتی از ذهن که در آن همه عصیانها، خشم‌ها و نفرت‌ها به انتها می‌رسد، تنها وجود سرور باقی می‌ماند، وجود سروری که با لذت بردن از عصیان و تضادها، تنفرات و ترس‌های همراه با آن متفاوت است.

آیا ما قادر هستیم ریشه عصیان را بشناسیم و از آن رها شویم؟ چرا که در غیر این صورت برای همیشه در نبرد با یکدیگر بسر خواهیم برد. اگر می‌خواهید در این نبرد همیشگی به عنوان شیوه‌ای زندگی به سر برید که ظاهراً هم اکثر مردم همین کار را می‌کنند، پس همین گونه زندگی کنید. اما اگر می‌گوئید، «متأسفانه عصیان هرگز نمی‌تواند به پایان رسد.» من و شما هیچ نوع دریچه ارتباط با یکدیگر نداریم زیرا شما خود را بسته‌اید. اما اگر می‌گوئید باید راه متفاوت دیگری به جز این راه برای زندگی کردن نیز وجود داشته باشد، آنوقت قادر خواهیم بود با یکدیگر ارتباط برقرار

بنابراین اجازه دهید، گروهی که در این زمینه، قادر به ارتباط با یکدیگر هستیم، ببینیم که آیا اصلاً امکان دارد به طور کامل به همه اشکال عصیان در خود پایان دهیم و در عین حال نیز در این جهان بی‌رحم غول‌پیکر زندگی کنیم؟ من فکر می‌کنم امکان این امر وجود دارد. من نمی‌خواهم نفس کشیدن من، همراه با نفرت، حسادت، اضطراب یا ترس باشد. من می‌خواهم در آرامش کامل به سر برم. البته این گفته بدان معنا نیست که می‌خواهم بمیرم. نه، من می‌خواهم روی این زمین بی‌نظیر و شگفت‌انگیز و این چنین پر نعمت و غنی و زیبا زندگی کنم. من می‌خواهم به درخت‌ها، گل‌ها، رودخانه‌ها، مرغزارها، زنان، پسرها و دخترها نگاه کنم و در عین حال نیز با خود و با دنیا در صلح و آرامش کامل بسر برم. چکار می‌توان کرد؟

اگر ما بدانیم چگونه به عصیان خود، نگاه کنیم نه به عصیانهای خارج از خود در جامعه، مانند جنگها، شورشها، خصومتهاي ملی ناشی از تضاد طبقاتی در آنصورت شاید بتوانیم اقتدار رفتن به ماورای عصیان را نیز پیدا کنیم.

در اینجا به مسئله بسیار پیچیده‌ای برمی‌خوریم. قرنهای متتمادی بشر، عصیانگر بوده است. مذاهبان سعی کرده‌اند تا او را رام کنند ولی هیچ یک از آنها نیز موفق نشده‌اند. بنابراین اگر ما محکومیم که به سوی این مسئله پیش برویم، به نظر می‌رسد که حداقل می‌بایست درباره آن بسیار جدی باشیم و بیندیشیم. زیرا این مسئله ما را به خواسته کاملاً متفاوتی رهنمون خواهد کرد. اما اگر می‌خواهیم با این مسئله، صرفًا به عنوان یک سرگرمی روشنفکرانه، تنها، بازی کنیم، واضح است که خیلی پیش نخواهیم رفت.

احتمالاً ممکن است احساس کنید که خود شما درباره این مسئله بسیار جدی هستید، اما مادامی که انسانهای دیگری نیز وجود دارند که جدی نیستند و برای انجام هیچ کاری در این باره، آمادگی ندارند، انجام هر کاری از دست شما چه فایده‌ای ممکن است داشته باشد؟ در حالی که برای من مهم نیست که دیگران آنرا جدی می‌گیرند یا نه، من محافظت برادرم نیستم. من خود به عنوان موجود بشری، در باره مسئله عصیان بسیار جدی می‌اندیشم و در خود می‌بینم که من عصیانگر نیستم، اما نمی‌توانم به شما یا فرد دیگری نیز بگویم که «عصیانگر نباشد». اصلاً این جمله هیچ معنایی ندارد، مگر اینکه شما خود مایل و مشتاق باشید. بنابراین اگر شما واقعاً می‌خواهید به مسئله عصیان پی ببرید. بیایید سفر اکتشافی خود را با یکدیگر ادامه دهیم.

آیا مسئله عصیان و لجاج در درون ما است یا در خارج از ما؟ آیا قصد دارید این مسئله را در جهان خارج حل کنید یا اینکه خود عصیان و لجاج را همانگونه که در شما هست مورد پرسش قرار دهید؟ اگر شما از عصیان و لجاج موجود در خود، رها هستید، این سؤال برایتان مطرح می‌شود. که «چگونه قصد دارم در این دنیا پر از عصیان، جسارت، حرص، رشك و بی‌رحمی و ظلم زندگی کنم؟» «آیا من نابود نخواهم شدم؟» این سؤالی است اجتناب‌ناپذیر که به طرق متفاوت مطرح می‌شود. هنگامی که چنین سؤالی را مطرح می‌کنید، یعنی اینکه عملاً با آرامش زندگی نمی‌کنید. اگر با آرامش زندگی کنید، اصلاً هیچ نوع سؤالی نخواهید داشت. امکان دارد شما بخاطر نرفتن به سربازی یا امتناع از تیراندازی، زندانی شوید زیرا از جنگیدن خودداری کرده‌اید اما این یک مسئله نیست. شما اعدام می‌شوید. درک این مسئله از اهمیت به سزا یی برخوردار است.

ما سعی می‌کنیم تا عصیان و لجاج را به عنوان یک امر واقع در کنیم، نه مانند یک ایده، بلکه به عنوان امر واقعی ای که در موجود بشری وجود دارد و موجود بشری خود من هستم، برای رفتن به کنه این مسئله باید نسبت به آن آسیب‌پذیر بوده و کاملاً با سعة صدر به آن نگاه کرد.

من باید خود را به خود نشان دهم نه اینکه ضرورتاً خود را به شما نمایش دهم زیرا احتمال دارد شما علاقه‌مند نباشد. اما من باید در ساحت ذهنی ای قرار بگیرم که تا انتهای خواستار دیدن لجاج خویش است و در هیچ نقطه‌ای توقف نکرده و نگوید که «دیگر بیش از این پیش نمی‌روم».

حال این باید برای من روشن شده باشد که من یک موجود بشری متهاجم و عصیانگر هستم. من عصیان و لجاج را در خشم، در خواسته‌های جنسی، در تنفر، در آفریدن کینه، در حسادت و غیره تجربه کرده‌ام، من آنرا شناخته‌ام و به خود می‌گویم، «می‌خواهم تمامی این مسائل را بفهمم نه صرفاً جزئی از آنرا که در جنگ بیان شده، بلکه مایل هستم این حالت تهاجمی بشر را که در حیوانات نیز وجود دارد و من نیز جزئی از آن هستم، درک کنم».

خشونت یا تهاجم صرفاً به منزله کشتن دیگری نیست. وقتی ما از یک نیش بیان استفاده می‌کنیم یا وقتی حالتی برای راندن دیگری به خود می‌گیریم یا وقتی که اطاعت می‌کنیم، آنهم به دلیل اینکه می‌ترسمیم، آن‌مان است که خشونت یا لجاج وجود دارد. بنابراین خشونت و لجاج، کشتارگاه برنامه‌ریزی شده‌ای بنام خدا، جامعه یا کشور نیست. خشونت و لجاج مسئله‌ای زیرکتر، عمیق‌تر و ژرف‌تر از این صحبت‌ها است. ما اکنون در عمق و ژرفای لجاج در حال کاوش هستیم.

زمانی که شما خود را یک هندی، یا یک آسیایی یا یک مسیحی، یک اروپایی یا هر چیز دیگری می‌نامید، شما لجوج و خشن هستید. آیا متوجه هستید و می‌بینید که چرا این رفتار، خشونت و لجاج است؟ چرا که شما با این گفته، خود را از بقیه نوع بشر جدا می‌کنید. هنگامی که خود را به وسیله عقیده، ملیت و سنت جدا می‌کنید، این عمل خود مولد لجاج و تهاجم است. بنابراین انسانی که در تلاش برای فهمیدن و درک خشونت و لجاج و عصیان است، متعلق به هیچ کشور یا مذهب یا حزب سیاسی یا سیستم خاصی نیست. او با درک کلی نوع بشر سروکار دارد.

حال دو مکتب ابتدایی فکری در رابطه با خشونت و لجاج وجود دارد. یک مکتب می‌گوید، «خشونت در بشر غریزی و فطری است.» و مکتب دیگر عقیده دارد که، «خشونت نتیجه توارث فرهنگ و اجتماعی است که بشر در آن به سر می‌برد.» ما به مکتبی که متعلق به آن هستیم کاری نداریم زیرا هیچ اهمیتی ندارد، بلکه آنچه که مهم است لجاج است نه دلایلمن برای لجاجت.

یکی از تجلیات متعارف خشونت، خشم است. وقتی زن یا خواهر من مورد حمله قرار می‌گیرد، من می‌گویم که به حق عصبانی شده‌ام، هنگامی که کشور من، ایده من، قوانین و طرز زندگیم مورد حمله قرار می‌گیرند، من همیشه به حق عصبانی شده‌ام. ضمناً وقتی که عادت‌ها یا عقاید کوچک و ناچیز مورد حمله قرار می‌گیرند، من دوباره عصبانی می‌شوم. وقتی شما پایم را لگد می‌کنید یا تحقیرم می‌کنید، عصبانی می‌شوم یا اگر بازنم دوستی کنید، من حسادت می‌کنم و آن «حسادت» به حق خوانده می‌شود زیرا او جزء مایمیلک من محسوب می‌شود. همه این خشمشها نیز اخلاقاً توجیه می‌شوند. بنابراین هنگامی که ما راجع به خشم که جزئی از

خشنوت است، صحبت می‌کنیم، آیا به خشم به صورت خشم موجه و به حق و خشم غیر موجه و ناحق، آنهم بر طبق سیرت‌ها و روال محیطی مان نگاه می‌کنیم، یا اینکه صرفاً خشم را می‌بینیم؟ آیا اصولاً خشم صالح و حق نیز وجود دارد؟ یا اینکه فقط خشم وجود دارد؟ چیزی بنام سلطه خوب و سلطه بد وجود ندارد، تنها سلطه وجود دارد. اما وقتی شما تحت سلطه چیزی هستید که موافق و دلخواه من نیست، من آنرا یک سلطه شریرانه و بد، تلقی می‌کنم.

بنابراین آیا قادرید بدون هیچ توضیح یا توجیه، یا بدون گفتن، «من باید از کالایم محافظت کنم»، یا «من حق داشتم عصبانی بشوم». یا «قدرت احمق هستم که عصبانی می‌شوم». به خشم نگاه کنید.

آیا قادرید به خشم طوری بنگرید که گوئی به تنهائی یک حالت مستقل است؟ آیا می‌توانید به خشم بیطرفانه نگاه کنید، که در واقع معناش اینست که نه از آن دفاع و نه آنرا محکوم می‌کنید؟ آیا قادر هستید چنین کاری را انجام دهید؟

آیا من قادر هستم زمانی که نسبت به شما خصوصیت دارم یا تحسینتان می‌کنم، «نگاهتان کنم»؟ من وقتی می‌توانم شمارا ببینم که به شما با توجه خاصی که هیچ یک از این حرفا در آن شرکتی نداشته باشد، «نگاه کنم». حال آیا من می‌توانم به همان طریق به خشم نیز «نگاه کنم» که در واقع بدین معنا است که من در برابر این مسئله حساس بوده و مقاومت نمی‌کنم، بلکه صرفاً به این پدیده خارق العاده بدون نشان دادن هیچ نوع واکنشی «نگاه می‌کنم»!

«نگاه کردن» به خشم بدون نشان دادن هیچ نوع احساس تعصب یا غرض، بسیار مشکل است، زیرا آن خشم، بخشی از من است. ولی در

حقیقت این همان چیزی است که من سعی در انجام آن دارم. بسیار خوب حال من اینجا هستم، یعنی یک موجود بشری خشمگین، خواه یک سیاهپوست، خواه قهوه‌ای یا سفید یا فلفل نمکی. من کاری ندارم که آبایا من این عصیان و خشم را به ارت برده‌ام یا اینکه جامعه آنرا در من به وجود آورده است. آنچه که من با آن سروکار دارم، اینست که آیا اصولاً امکان دارد از دست آن رهائی و خلاصی پیدا کنم؟ برای شخص من، رهائی از خشم و عصیان یعنی همه چیز. این مسئله برای من از سکس، غذا و مقام مهم‌تر است زیرا خشونت مرا تباہ می‌کند، من و دنیا را نابود می‌کند و من مایل آنرا درک کرده و ماورای آن قرار بگیرم. من مسئول تمامی این عصیان، خشونت و لجاج، در جهان هستم. من احساس مسئولیت می‌کنم. اینها فقط یک مشت «واژه» نیستند. من به خود می‌گویم، اگر ماورای خشم، لجاج، عصیان و ملیتم قرار گیرم، می‌توانم کاری انجام دهم و داشتن این احساس که من ناگزیرم، خشونت را در خود بفهمم، باعث به وجود آوردن حیات و شور بسیاری برای درک آن می‌شود.

اما برای اینکه بتوان ماورای خشونت قرار گرفت، نمی‌توان آنرا سرکوب کرد، نمی‌توان انکارش کرد یا نمی‌توان گفت: «خوب، این بخشی از من است و همین است که هست». نمی‌توان گفت، «من آنرا نمی‌خواهم». ناچارم به آن نگاه کنم و مجبورم آنرا مورد مطالعه قرار دهم، باید با آن صمیمی شوم و اگر آنرا محکوم یا توجیه کنم، قادر نیستم با آن صمیمی شوم. ما یقیناً آنرا محکوم می‌کنیم، اگرچه ظاهراً گاه به نظر می‌رسد که آنرا توجیه می‌کنیم. بنابراین می‌گوییم که بیائید از هم‌اکنون از ملامت کردن و توجیه کردن خشونت دست بردارید.

حال اگر می‌خواهید عصیان و خشونت را متوقف کنید، اگر مایلید به

جنگها خاتمه دهید چه اندازه از انرژی خود را می‌توانید روی این کار، مایه بگذارید؟ اگر این مسئله علاقه شما را به سوی خود جلب نمی‌کند پس چه چیز می‌تواند توجه شمارا به خود معطوف کند؟ مواظبت کردن از پولهایتان؟ اوقات خوشی داشتن؟ مصرف مواد مخدر؟ آیا نمی‌بینید که خشونت، در شما باعث نابودی فرزنداتان می‌شود؟ آیا واقعاً آنرا متزع می‌بینید؟

بسیار خوب بنابراین اگر علاقمند هستید با ذهن و قلبتان برای فهمیدن حضور پیدا کنید، فقط عقب ننشینید و بگوئید «همه چیز را راجع به آن به من بگوئید». من به شمانشان می‌دهم که به خشونت و لجاج نمی‌توان با دیدی که محکوم یا توجیه می‌کند نگاه کرد، یا می‌گوییم اگر خشونت و لجاج برایتان مسئله حادی نیست، نمی‌توانید آندو یعنی خشونت و لجاج را کنار بگذارید. در نتیجه ابتدا شما ناچارید «یاد بگیرید»، ناچارید یاد بگیرید که چگونه به خشم «نگاه کنید»، که چگونه به همسر یازن و به فرزنداتان نگاه کنید، همانگونه که خود را ناگزیر می‌بینید که به سخنان سیاستمداران گوش دهید، به همانگونه نیز ناگزیرید «دربایید» و «یاد بگیرید» که چرا شما یک تماشاگر نیستید؟ چرا محکوم یا توجیه می‌کنید؟ شما ناچارید «یاد بگیرید» بخاطر این ملامت یا توجیه می‌کنید که این امر بخشی از ساختار اجتماعی است که در آن زندگی می‌کنید، بخشی از شرطی شدنتان به عنوان یک آلمانی یا یک هندی یا یک سیاهپوست یا یک آمریکائی یا هرچه که از بد و تولد بوده‌اید با همه کرخی ذهن که نتیجه شرطی شدنتان است. برای کشف، برای یادگیری چیزی اساسی، شما ناگزیرید ظرفیت رفتن به عمق را داشته باشید. اگر شما ابزاری کند و کرخ دارید، قادر نیستید به عمق بروید، بنابراین آنچه ما انجام می‌دهیم، تیز

کردن این ابزار است یعنی ذهن، ذهنی که با همه توجیه کردنها و محکوم کردنها، کند و کرخ شده است. شما هنگامی قادرید در ژرفانفوذ پیدا کنید که ذهنتان به تیزی یک سوزن و به استحکام و قدرت یک الماس باشد.

صرفًا عقب نشستن و پرسیدن اینکه «چگونه چنین ذهنی می‌توان داشت»، فایده‌ای ندارد. شما ناگزیرید آنرا «بخواهید» همانگونه که وعده غذای بعدیتان را می‌خواهید و برای داشتن چنین ذهنی شما می‌بایست آنچیزی که ذهنتان را منگ و کودن می‌کند، «ببینید»، این حس «غیرقابل انتقاد بودن»، در اطراف خود دیوارها و حصارهایی کشیده است، حسی که خود بخشی از این ملامت و توجیه کردنست. اگر ذهن قادر باشد از دست آن خلاصی پیدا کند، در آنصورت قادر خواهید بود، نگاه کنید، مطالعه کنید، نفوذ کنید و احتمالاً به ساحتی برسید که کاملاً نسبت به تمامی مسئله هشیاری داشته باشد.

بنابراین اجازه دهید برگردیم به مسئله اصلی، آیا امکان دارد خشونت و لجاج را در خود، ریشه کن کنید؟ گفتن این مسئله که «شما عوض نشده‌اید، چرا تغییر نکرده‌اید»، خود شکلی از خشونت است. من این کار را نمی‌کنم، برای من مقاعد کردن شما نسبت به چیزی، اصلاً معنایی ندارد. این زندگی شماست نه زندگی من. شیوه زندگی شما به خودتان مربوط است نه به من. من می‌پرسم آیا برای موجودی بشری روح‌آزاده در هر جامعه‌ای، امکان این هست که خود را دروناً از خشونت و لجاج پاک سازد؟ اگر این چنین است، همین فرآیند، باعث ایجاد شیوه متفاوتی از زندگی کردن در این دنیا خواهد بود.

اکثر ما خشونت را به مثاله یک راه و روش زندگی پذیرفت‌ایم. دو جنگ دهشتناک به ما چیزی جز بنا کردن حصارهایی بین موجودات

بشری نیاموخته است. اینست آنچه که بین من و شما وجود دارد. اما برای آن گروه از شما که مایلید از دست خشونت و لجاج خلاصی یابید، این امر چگونه باید انجام شود؟ من فکر نمی‌کنم که قرار است چیزی از طریق روانکاو یا خودمان یا یک متخصص، بدست آید. احتمال دارد، ما قادر باشیم، خود را به طرز خفیفی تغییر دهیم یا با آرامش بیشتری زندگی کنیم یا با کمی حساسیت بیشتر، اما این امر به نوبه خود هیچ دریافت کلی را به ما نمی‌دهد. ولی من باید بدانم که چگونه تجزیه و تحلیل کنم که خود بدین معناست که ذهن من در فرآیند تجزیه و تحلیل بطرز عجیبی تیز شود و این، آن کیفیت تیزی، توجه و جدیتی است که یک دریافت کلی را باعث می‌شود. انسان این چشم‌ها را صرف‌آبرای دیدن یک چیز کلی آنهم در یک نظر، ندارد، این روشی چشم، وقتی امکان‌پذیر است که انسان بتواند جزئیات را دیده و سپس بجهد.

برخی از مباحثتر اینکه خود را از دست «خشونت» خلاص کنیم، از نقطه مقابل آن یعنی یک ایده‌آل به نام «عدم خشونت» استفاده کرده‌ایم و می‌اندیشیم که با داشتن یک ایده‌آل متضاد با «عصیان» یعنی «عدم عصیان» و لجاج قادریم از دست حقیقت و واقعیت فرار کنیم. اما ما قادر به این کار نیستیم، ما تعداد بی‌شماری ایده‌آل داشته‌ایم تمامی کتاب‌ها، پر از این ایده‌آلها هستند، اما با این وجود هنوز ما خشن هستیم، بنابراین چرا حالت «خشونت» را مورد بررسی قرار نداده و واژه آنرا بطور کلی رها نکنیم؟

اگر مایل هستید، واقعیت را بفهمید و درک کنید، ناگزیرید تمامی توجه و انرژیتان را معطوف به آن سازید. هنگامی که شما یک جهان ایده‌آلی موهومی را می‌آفرینید، آن توجه و انرژی، منحرف می‌شود، بنابراین آیا

قادر هستید بطور کامل آن ایده‌آل را دور سازید؟ انسانی که واقعاً جدی است و با شوق فراوان خواستار درک حقیقت و عشق می‌باشد، اصولاً هیچ مفهوم یا تصویری در ذهن ندارد او تنها در «آنچه که هست» زندگی می‌کند.

به منظور رستیدگی به حقیقت خشم خود، شما می‌باید هیچ نوع قضاوتی روی آن نداشته باشید زیرا به محض اینکه متضاد آنرا در ذهن متصور می‌شوید، در واقع آنرا محاکوم می‌کنید و در نتیجه قادر نیستید آنرا همانگونه که «هست»، ببینید. هنگامی که می‌گوئید، شخصی را دوست ندارید یا از او متنفر هستید، این خود، یک حقیقت است اگر چه به نظر وحشتناک می‌رسد. اگر به آن نگاه کنید و بطور کامل به ژرفای آن فرو روید، این احساس، متوقف می‌شود، اما شما می‌گوئید: «من نباید متنفر باشم، من باید در قلب خود، عشق را جای دهم»، در نتیجه شما در یک دنیای ریاکارانه با استانداردهای مضاعف، زندگی می‌کنید. زندگی با تمامی و ژرفانه در زمان حال یعنی زندگی کردن با «آنچه که هست» یعنی زندگی با واقعیت، بدون هیچگونه ملامت و توجیه. در آنصورت کاملاً در می‌باید که این مسئله در شما پایان یافته است، وقتی به وضوح و روشنی (ببینید)، مسئله حل شده است.

اما آیا قادرید چهره خشونت و لجاج را به وضوح ببینید، منظور اینست که چهره عصیان رانه فقط در خارج از خود، بلکه در درون خود نیز ببینید.^۱

در ضمن خواهید دید، معنای دیدن خشم اینست که بطور کامل از

۱ - منظور از «خارج از خود» یعنی اویژه یا سوژه خشم یا لجاج. منهاهی سوژه یا انگیزه خشم و لجاج به خشم و لجاج نگاه کنید. م

چنگال خشونت رهائی پیدا کرده‌اید. این امر مستلزم مراقبه‌ای ژرف و عمیق است، نه صرفاً یک موافقت یا مخالفت لفظی.

حال شما، جملاتی را خوانده‌اید، آیا واقعاً مفهوم آنها را درک کرده‌اید؟ ذهن شرطی شده، روش زندگی، کل ساختار جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، همه مانع شما برای دیدن یک حقیقت می‌شوند و اجازه نمی‌دهند که بطور کامل و بطرز سریعی از آن رهائی پیدا کنید. شما می‌گوئید، «راجح به آن فکر می‌کنم» یا «حالا مطالعه می‌کنم، ببینم آیا امکان دارد از چنگال خشونت خلاصی پیدا کرد یا نه» یا می‌گوئید: «من سعی می‌کنم آزاد باشم». جمله «من سعی می‌کنم»، یکی از وحشتناک‌ترین جملاتی است که می‌توان گفت، نهایتاً هیچ سعی و کوششی وجود ندارد، یا این کار را می‌کنید یا نمی‌کنید. آیا وقتی خانه در حال سوختن است شما «زمان» را پذیرا می‌شوید!! خانه در نتیجه خشونت حاکم بر جهان و حاکم بر شما، در حال سوختن است و شما می‌گوئید: «اجازه دهید راجح به آن فکر کنم و ببینم کدام ایدئولوژی برای خاموش کردن آتش بهتر است؟» آیا هنگامی که خانه در آتش است، شما راجح به رنگ و موی مردی که آب می‌ورد بحث می‌کنید؟



توقف و انقطاع خشونت به معنای تحقق ذهنی که چون در آرامش با خویش است لاجرم در تمامی روابطش نیز برخوردار از آرامش خواهد بود، نیست.

ارتباط بین موجودات بشری بستگی به شکل گیری تصاویر و مکانیزم دفاعی دارد. هریک از ما در تمامی روابطمان تصویری را در مورد دیگری در ذهن می‌سازیم (همانطور که طرف مقابل نیز تصویری از ما در ذهن دارد). در نتیجه دو تصویر با یکدیگر در ارتباطند، نه دو موجود بشری. زنی از همسر خود تصویری در ذهن دارد - شاید نه الزاماً بطور خودآگاه، اما معهذا این تصویر وجود دارد - و همسر نیز تصویری از زن خود در ذهن دارد. انسان حتی مثلاً در چگونگی رابطه با کشورش یا خودش، تصاویری دارد و همواره در حال تقویت کردن این تصاویر توسط اضافه کردن هرچه بیشتر به آنها است و این تصاویرند که با هم دارای ارتباط هستند. هنگامیکه تصاویر وجود دارند، ارتباط واقعی بین دو انسان یا بسیاری از انسانها عملاً تمام شده است.

بديهی است ارتباطی که برپایه اين تصاویر بنا شده است هيچگونه

آرامش و صلحی را در روابط به ارمغان نخواهد آورد، زیرا که این تصاویر، موهوم هستند و انسان نیز قادر نیست در موهومات انتزاعی بسربرد، گواینکه همه ما مدام همین کار را می‌کنیم، یعنی با ایده‌ها، تئوریهایا، سمبولها و تصاویر موهوم ذهنی با دیگران و نیز با خود در ارتباطیم. تصاویری که به هیچ وجه واقعیت ندارند. همه ارتباطهای ما چه ارتباط با مسئله مالکیت و چه ارتباط با ایده‌ها یا انسانها، اساساً بستگی به این شکل گیری تصویری دارد و از این رو در همه ارتباطهای ما، تضاد و تردید همواره وجود خواهد داشت.

چگونه امکان دارد که در روابطمان با دیگران و نیز با خود در آرامش و صلح کامل باشیم؟ می‌دانیم که زندگی یعنی همین ارتباطات، در غیر اینصورت اصلاً زندگی وجود ندارد، حالا اگر این زندگی براساس انتزاعات، ایده‌ها یا فرضیات ذهنی باشد، در نتیجه جبراً ارتباطی به ارمغان می‌آورد که بیشتر ارتباط در میدان نبرد است. بنابراین آیا اصلاً برای بشر امکان زندگی درونی کامل و منظم و بدون هیچ شکلی از اجبار، تقلید، سرکوبی یا تضعیف وجود دارد؟ آیا او قادر است چنین نظمی را در خود تحقق بخشد که در واقع یعنی کیفیتی از زندگی که در میان شبکه‌ای از ایده‌ها محصور نشده باشد - یعنی آسایش درونی ایکه هیچ نوع تخریبی را در هیچ لحظه‌ای چه در یک جهان متنوع عرفانی و باشکوه و چه در زندگی روزمره منزل و اداره برسمیت نمی‌شناسد؟

من فکر می‌کنم که ما می‌بایست با دقت هرچه تسامتر این سؤال را شکافته و مورد بررسی قرار دهیم، زیرا در خود آگاهی ما یک نقطه که از تضاد مصون مانده باشد، وجود ندارد، در همه ارتباطهایمان خواه با

کسانی که با آنها صمیمی هستیم و خواه با همسایه یا جامعه این تضاد وجود دارد - تضادی حاکی از تناقض، مرحله‌ای از تقسیم، جدایی و دوگانگی. با مشاهده خود و ارتباط‌هایمان در رابطه با جامعه نمی‌بینیم که در همه سطوح بودن ما، تضادی نهفته است - تضادی فرعی یا اصلی که واکنشهای تصنیعی یا نتایج ویران‌کننده و مخربی را بیار می‌آورد.

بشر تضاد را به مثابه جنبه فطری و ذاتی زندگی روزمره شیوه و طریقۀ طبیعی زندگی به رسمیت شناخته است - هنگامیکه ما چنین شیوه‌ای را می‌پذیریم یعنی در چهار چوب قراردادی «قابل احترام بودن» به زندگی خود ادامه می‌دهیم. این چهار چوب همان دامی است که اکثر ما در آن گرفتار آمده‌ایم، زیرا اکثر ما مایلیم به شدت مورد احترام واقع شویم، هنگامیکه ما ذهن یا قلب، طرز تفکر یا احساس و شیوه عمل خود را در زندگی روزمره مورد بررسی قرار می‌دهیم؛ می‌بینیم مادامی که ما از الگوی اجتماع پیروی می‌کنیم، زندگی باید هم یک میدان نبرد باشد ولی اگر آن الگو را نپذیریم متوجه می‌شویم که کاملاً از ساختار روانی جامعه رها شده‌ایم.

اغلب ما با داده‌های جامعه، احساس پُری و توانگری می‌کنیم، یعنی با آنچه که جامعه در ما آفریده است که عبارت باشد از حرص، رشک، خشم، تنفر، حسادت و اضطراب، احساس دارائی و توانائی می‌کنیم!! مذاهب مختلف در تمامی جهان فقر را تلقین کرده‌اند. مانک یا کشیش ردائی به خود می‌بندد و اسمش را تغییر می‌دهد، موهاش را می‌تراشد و به یک حجره رفته و روزه و نذر، فقر و تنگدستی و پرهیز کاری پیشه می‌گیرد. در شرق او یک لنگ، یک ردا و یک وعده غذا دارد و همه ما چنین فقری را مورد تقدیر و ستایش قرار می‌دهیم. اما آنانی که ردائی

فقیری به تن می‌کنند. هنوز دروناً و رواناً با داده‌های ارزشی جامعه غنی و ثروتمند هستند زیرا هنوز در جستجوی مقام و پرستیزاند آنها متعلق به این حکم و آن حکم، این مذهب و آن مذهب‌اند، آنها هنوز در چهارچوب یک فرهنگ و یک سنت، زندگی می‌کنند. این فقر نیست. فقر یعنی رهائی کامل از جامعه، حتی اگر در آنصورت انسان چند دست لباس یا چند وعده غذا بیشتر داشته باشد، خدای مهربان آیاکسی به این واقعیت اهمیت می‌دهد؟ بدبختانه در اکثر انسانها، سور «نمایش دادن خود» وجود دارد.

زمانی فقر چیز زیبا و شگفت‌انگیز خواهد بود که ذهن، از جامعه رها شود. انسان وقتی دروناً تنگدست و فقیر باشد، همه جهدها، کوششها، آمال و آرزوها و حتی مسئله‌ها تمام خواهد شد. همین فقر درونی است که قادر به دیدن حقیقت زندگی است، حقیقتی که در آن هیچ تضادی موجود نیست. یک چنین زندگی‌ای سراسر دعای خیر و برکت است که در هیچ کلیسا و معبدی یافت نمی‌شود.

حال چگونه امکان دارد خود را از ساختار روانی جامعه‌ها کرد؟ به معنایی دیگر چگونه می‌توان خود را از جوهر تضاد رهائی بخشید؟ پیراستن و قطع کردن شاخه‌های مشخص تضاد کار مشکلی نیست، اما از خود می‌پرسیم که آیا امکان زندگی در یک آرامش کامل درونی و در نتیجه آسایش خارجی و بیرونی وجود دارد البته باید متوجه باشید که منظور این نیست که مرا کد بوده و به یک حیات گیاهی ادامه می‌دهیم، بلکه بر عکس خواهیم دید که در آنصورت فعال و متحرک و پرانرژی خواهیم شد.

برای درک و رهائی از هر مسئله‌ای ما احتیاج به مقدار زیادی سور و

انرژی ذخیره شده داریم، آنهم نه فقط انرژی فیزیکی یا انرژی روشناختی، بلکه انرژی ایکه متکی به هیچ انگیزه یا محرک روانی یا مواد مخدو نباشد. اگر ما به هر نوع محرکی متکی و وابسته باشیم آن محرکها باعث گنگی و عدم حساسیت ذهن می شوند. با استفاده از نوعی مواد مخدو، امکان دارد برای موقت هم شده، انرژی کافی برای دیدن واضح و روشن چیزها داشته باشیم اما پس از اندک زمانی به حالت قبلی خود رجعت کرده و بیشتر و بیشتر به آن مواد مخدو معتاد و متکی می شویم. در نتیجه تمام محرکها اعم از الکل یا مواد مخدو یا نوشتن و صحبت کردن یا به کلیسا رفتن، بطور اجتناب ناپذیری انسان را بخود متکی می کنند و همین اتکا و وابستگی مانع دیدن خود، آنهم بطور روشن و واضح خواهد بود و در نتیجه مانع داشتن انرژی حیاتی نیز می گردد.

همه ما بدبختانه رواناً به چیزی وابستگی و اتکاء داریم. چرا ما وابستگی داریم؟ چرا این شوق وابستگی و اتکاء وجود دارد؟ ما با یکدیگر به این سفر درونی می رویم و شما منتظر نباشید که من دلائل اتکاهایتان را بگویم. ما با هم پژوهش می کنیم، هر دو با هم کشف می کنیم و در نتیجه، آن کشف متعلق به شما خواهد بود و همین کیفیت به شما انرژی حیاتی زیادی خواهد بخشید.

من شخصاً کشف می کنم که به چیزی وابستگی دارم - فرض بگیریم به یک شنوونده که محرک برای سخنرانی است. من از آن شنوونده یا از مورد خطاب قراردادن گروه کثیری از مردم، نوعی انرژی کسب می کنم. بنابراین من به آن شنوونده یا به آن مردم متکی هستم، چه آنها مخالف باشند و چه موافق، حتی هرچه بیشتر مخالفت کنند، من حیات بیشتری کسب می کنم. در نتیجه من کشف می کنم که به یک شنوونده احتیاج دارم زیرا مردم را

مورد مخاطب قراردادن می‌تواند محرک خوبی باشد. حال ببینیم چرا؟ چرا من متکی هستم؟ زیرا دروناً سطحی و کم عمق هستم و هیچ چیز در خود ندارم. در درون من هیچ منبعی که همواره پر و غنی، زنده، متحرک و لبریز از حیات باشد، وجود ندارد. در نتیجه من متکی می‌شوم. حال علت را کشف کرده‌ام.

اما آیا کشف علت، مرا از متکی بودن رها می‌کند؟ کشف علت صرفاً یک درک روشنفکرانه است. در نتیجه بدیهی است که ذهن را از وابستگی و اتکاء رهانمی‌کند و پذیرفتن روشنفکرانه یک ایده، با داشتن رضایت عاطفی از یک ایدئولوژی نمی‌تواند ذهن را از وابستگی به چیزی که آنرا تحریک می‌کند رها سازد. آنچه ذهن را از وابستگی رها می‌کند، دیدن کل ساختار و طبیعت تحریک و وابستگی است و دیدن اینکه چگونه آن وابستگی ذهن را کودن، منگ و غیر فعال می‌کند. تنها، دیدن تمامیت آن ذهن را رهایی می‌کند.

در نتیجه من باید کاوش کنم و ببینم که دیدن «تمامیت» یعنی چه؟ مادامی که من به زندگی از یک نقطه نظر خاص یا از دیدگاه یک تجربه خاص یا از طریق کسب دانشی خاص که همان پیش زمینه ذهنی و «من» من است همه چیز را می‌بینم، قادر نخواهم بود که با «تمامیت» ببینم. من عقلاً و لفظاً از طریق تجزیه و تحلیل به علت اتکاء خود پی برده‌ام. اما هر آنچه را که «فکر» بررسی می‌کند، ناگزیر شبکه شبکه و پراکنده است. در نتیجه، من تمامیت یک چیز را زمانی می‌توانم ببینم که «فکر» در آن دخالتی نکند.

من حقیقت اتکاء و وابستگی ام را می‌بینم. من عملاً «آنچه را که هست» می‌بینم. من بدون هیچ علاقه یا عدم علاقه‌ای آنرا می‌بینم. من

نمی خواهم از دست آن اتکاء خلاص شوم یا از علت آن رهائی پیدا کنم. من آنرا مشاهده می کنم و وقتی مشاهده، از این نوع باشد، من کل تصویر را می بینم و نه جزئی از تصویر را و وقتی که ذهن کل تصویر را ببیند، آن زمان، رهائی وجود دارد. حال من کشف کردم، وقتی که پراکندگی هست، ائتلاف انرژی نیز وجود دارد. من سرچشمه اصلی ائتلاف انرژی را پیدا کردم.

ممکن است شما فکر کنید که تقلید یا برسمیت شناختن یک مقام یا اتکاء به یک کشیش یا آئین عبادی یا اتکاء به تعصبات یا اتکاء و وابستگی به یک حزب یا یک ایدئولوژی، ائتلاف انرژی نیست، اما پیروی و قبول یک ایدئولوژی، چه خوب و چه بد، چه مقدس، چه غیر مقدس، یک فعالیت تکه تکه شده و جسته و گریخته است و در نتیجه «علت تضاد». تا زمانی که پراکندگی و جدایی بین «آنچه که باید باشد» و «آنچه که هست» وجود دارد ناگزیر تضاد برقرار است و تضاد، ائتلاف انرژی است.

اگر این سؤال را از خود بکنید که «چگونه از دست تضاد آزاد شوم؟» در واقع مشکل و مسئله دیگری می آفرینید و از این رو تضاد را افزایش می دهید، در صورتیکه اگر تنها آن تضاد را به روشنی و دقیق به عنوان یک واقعیت ببینید یعنی همانگونه که یک موضوع واقعی را می بینید، آن زمان شما حقیقت زندگی را که در آن هیچ نوع تضادی وجود ندارد درک می کنید.

بیانید از یک زاویه دیگر به مسئله نگاه کنیم. ما همواره در حال مقایسه هستیم، قیاس بین آنچه که هستیم و آنچه که باید باشیم. «باید باشیم» فرافکنی آن چیزی است که ما فکر می کنیم باید باشیم. وقتی تنافضی وجود دارد که قیاس در بین است نه صرفاً قیاس با چیزی یا کسی بلکه

قياس با آنچه که دیروز بودید، به همین سبب هم بین آنچه که بوده و آنچه که هست تضادی بوجود می‌آید. تنها زمانی «آنچه که هست» وجود دارد که اصلاً قیاسی در بین نباشد و زندگی «با آنچه که هست» یعنی آرام گرفتن. در نتیجه شما تمامی توجه خود را بدون هیچ تخریبی معطوف به آن چیزی کنید که در درونتان وجود دارد حتی اگر آن چیز حقارت، رشتی، بیرحمی، ترس، اضطراب یا تنهایی باشد و با آن بطور کامل زندگی کنید. بعداً می‌بینید که هیچ تناقضی وجود ندارد و از اینرو تضادی هم نخواهد بود.

ما دائم خود را با آنهاei که ثروتمندتر، باهوشت‌تر، روشن‌فکر‌تر، مهربان‌تر، مشهور‌تر و غیره و غیره هستند مقایسه می‌کنیم. بطرز عجیبی «بیشتر» در زندگی‌های ما نقش مهمی را ایفا می‌کند. این اندازه‌گیری و قیاس خود یا چیزی یا کسی در تمام مدت یکی از علل اولیه تضاد است. حال چرا اصلاً مقایسه‌ای وجود دارد؟ چرا ما خود را با دیگران قیاس می‌کنیم؟ این قیاس از دوران کودکی به ما آموخته شده است. در هر مدرسه‌ای A با B قیاس می‌شود و A خود را نابود می‌کند تا همانند B شود. هنگامیکه مقایسه‌ای در کار نباشد، وقتی هیچ ایده‌آل یا جنبه تقابل و هیچ عامل دوگانگی و دو بینی وجود نداشته باشد، هنگامیکه شما دیگر سعی نمی‌کنید تا آنچه که واقعاً هستید، نباشید، چه اتفاقی برای ذهستان رخ می‌دهد، ذهن شما از آفریدن ضدیت، باز ایستاده است و در سطوح بالایی از هوش و حساسیت قرار گرفته و دارای ظرفیت بی‌کران شور و جذبه خواهد شد. زیرا تلاش و کوشش یعنی اتلاف و انحراف شور و ذوق، شوری که انرژی حیاتی است، شوری که بدون آن قادر به انجام هیچ کاری نیستید.

اگر شما خود را با دیگران مقایسه نکنید، آنچه که هستید، همان خواهد بود. شما از طریق قیاس امیدوارید که شکوفایی و رشد یافته، زیباتر و باهوشتر شوید. اما آیا چنین خواهد شد؟ حقیقت آن چیزی است که شما هستید و با قیاس فقط حقیقت را پراکنده می‌کنید که این امر اتلاف انرژی است. دیدن خود، همانگونه که هستید، بدون هیچ نوع قیاسی به شما انرژی بیشتری برای نگاه کردن به ارمنگان می‌آورد. هنگامیکه شما به خود، آنهم بدون قیاس نگاه می‌کنید، در واقع معاورای قیاس قرار گرفته‌اید که البته این بدین معنا نیست که ذهن در این حالت با خرسندی و رضایت را کد است، بلکه بر عکس در این حالت، ذهن انرژی فراوانی برای درک تمامیت زندگی دارد.

من نمی‌خواهم آنچه را که در رابطه با آن تضاد دارم بشناسم. من نمی‌خواهم تضادهای محیطی وجود را ببینم و بشناسم. آنچه که من مایل بدانم اینست که چرا اصلاً تضاد باید وجود داشته باشد؟ هنگامیکه من این سؤال را برای خود مطرح می‌کنم، یک مسئله اساسی را می‌بینم که با تضادهای محیطی و راه حلها یشان هیچ کاری ندارد. من با مسئله اصلی کار دارم و می‌بینم - شاید شما هم همینگونه باشید - که اگر ماهیت اصلی «آرزو» و «خواسته» بطور شایسته و مناسبی، درک نشود، ناگزیر، باید منجر به تضاد گردد.

در تضاد همواره آرزو نهفته است. من آرزوی چیزهای متناقضی را می‌کنم - البته این بدان معنا نیست که من می‌بایست آرزو را از بین برده یا سرکوب و کترل یا تصعیدش کنم - من بسادگی می‌بینم که آرزو خود متناقض است. مسئله، موضوعات میل و آرزو نیست بلکه ماهیت خود آرزو است که متناقض است. من ناگزیرم قبل از شناسایی تضاد، به ماهیت

آرزو پی ببرم. ما دروناً در حالتی از تناقض بسر می‌بریم و آن حالت تناقض توسط آرزو در ما پدید آمده است یعنی آرزوی کسب لذت و دوری از رنج که قبل‌اً در باره آن صحبت شده است.

بنابراین ما آرزو را به عنوان ریشه همه تناقضات یعنی تناقض خواستن و نخواستن می‌بینیم. وقتی که ما کاری لذت بخش انجام می‌دهیم، در آن هیچ نوع کوششی شرکت ندارد. آیا اینطور نیست؟ اما لذت باعث رنج است ناگزیر کوششی هم برای جلوگیری از رنج وجود خواهد داشت و آن کوشش بار دیگر هدردادن انرژی است. اصولاً چرا ما دو بین هستیم؟ البته دوگانگی در طبیعت مانند مرد و زن، نور و سایه و شب و روز وجود دارد اما دروناً و رواناً چرا ما دچار دوگانگی هستیم؟ آیا بخاطر اینست که ما به گونه‌ای تربیت شده‌ایم که همواره «آنچه که هست» را با آنچه که «باید باشد» مقایسه می‌کنیم؟ مانسوبت به آنچه که درست یا غلط است، خوب یا بد است، اخلاقی یا غیراخلاقی است شرطی شده‌ایم. آیا این دوگانگی به این دلیل بوجود نمی‌آید که فکر می‌کنیم تفکر در باره ضد صفات عصیان، رشك حسادت و خست در جهت رهائی از آنها به ما کمک می‌کنند؟ آیا ما واژه‌های متضاد را به عنوان یک اهرم برای خلاصی از «آنچه که هست» استفاده می‌کنیم یا اینکه این خود نوعی فرار از واقعیت است.

آیا شما از واژه متضاد، بعنوان ابزاری برای اجتناب از امری واقع که نمی‌دانید چه معامله‌ای با آن بکنید استفاده می‌کنید؟ آیا برای اینست که بوسیله هزاران سال تبلیغ به شما گفته شده است که باید ایده‌ای داشته باشید، متضاد با آنچه که هست، تا اینکه با زمان حال جفت شوید؟ هنگامیکه شما ایده‌ای دارید فکر می‌کنید که آن ایده به شما کمک می‌کند

تا از چنگال «آنچه که هست» خلاص شوید اما هرگز چنین اتفاقی نمی‌افتد، احتمال دارد شما برای بقیه زندگی همواره دم از عدم عصیان بزنید در حالیکه در تمام مدت در حال کاشتن تهمهای عصیان باشید.

شما مفهومی از آنچه که باید باشید یا چگونه باید عمل کنید، در ذهن دارید ولی در حقیقت تمام مدت برخلاف آن عمل می‌کنید. پس می‌بینید که آن قوانین، اعتقادها و ایده‌ها ناگزیر منجر به دوروبی، یا زندگی مزورانه می‌شود. این خود ایده‌آل است که باعث بوجود آوردن ضد «آنچه که هست» می‌شود، پس اگر بدانید که چگونه «با آنچه که هستید» باشید بعداً لزومی به ضد صفات ندارید.

سعی کردن من در جهت شبیه شما یا ایده‌آل شما یا دیگری شدن یکی از دلایل اصلی تناقض، گیجی و تضاد است. ذهنی که گیج است در هر کاری و در هر سطحی که باشد باز هم گیج باقی خواهد ماند. هر عملی که از گیجی سر بزند، منجر به گیجی بیشتری می‌شود. من این مسئله را بوضوح می‌بینم. من این مسئله را به روشنی خطر آنی جسمانی می‌بینم. پس چه اتفاقی در این میان می‌افتد؟ من دیگر از عمل کردن همراه با گیجی باز می‌ایstem، بنابراین بی عملی، عملی کامل است.



رنج‌های ناشی از سرکوبی و قوانین بی‌رحم ناشی از وفادار ماندن به یک الگو همچیک منجر به درک حقیقت نمی‌شوند. برای وصول به حقیقت، ذهن باید کاملاً رها و عاری از کدورت آشفتگی و انحراف باشد. اما اجازه دهید، ابتدا از خود پرسیم که آیا ما واقعاً خواستار رهائی هستیم یا نه؟ باید نسبت به این مسئله هشیار بود که آیا وقتی ما درباره رهائی صحبت می‌کنیم، درباره رهایی کلی صحبت می‌کنیم یا درباره رهائی از چیزهای غیرجذاب و یا ناراحت‌کننده و آرزو نکردنی؟ ما از سوئی مایل هستیم از خاطرات زشت و رنج آور و تجربیات ناراحت‌کننده، رها شویم در حالی که از طرف دیگر ایدئولوژی‌ها، فرمول‌ها و ارتباطات رضایت‌بخش را حفظ و حراست می‌کنیم. اما نگهداشتن و حفظ یکی، بدون وجود دیگری امکان‌پذیر نیست، زیرا همانگونه که دیدیم، لذت از رنج غیرقابل تفکیک و جدایی ناپذیر است.

در نتیجه این به عهده هر یک از ماست که تصمیم بگیریم آیا می‌خواهیم کاملاً رها شویم یا نه. اگر می‌گوئیم و معتقدیم که این کار را می‌کنیم، بنابراین ناگزیر می‌باشد به ماهیت و ساختار آزادی و رهایی نیز

آیا وقتی که شما از چیزی رها هستید، خواه رهایی از رنج باشد یا نوعی اضطراب، آیا این رهائی و آزادی، حقیقی است؟ یا اینکه در حقیقت آزادی، خود چیزی کاملاً متفاوت است؟ فرض کنیم، شما، قادرید از حسادت رها شوید، اما آیا آن آزادی، خود، یک واکنش محسوب نمی‌شود و در نتیجه آیا آن واکنش معنا و مفهوم آزادی را در بردارد؟ شما می‌توانید از تعصب، آنهم بوسیله تجزیه و تحلیل و بیرون افکنند آن به آسانی رها شوید. اما انگیزه برای رهائی از تعصب، واکنش خاص خود را دارد، زیرا آرزوی رهائی از چنگال تعصب احتمالاً به این دلیل می‌تواند باشد که دیگر آن احساس، متداول یا مدروز و مناسب نیست. شما می‌توانید از ملی‌گرایی رها شوید آنهم بدین دلیل ساده که معتقد به اصالت مصالح بین‌المللی بوده و احساس می‌کنید که دیگر از لحاظ اقتصادی چسبیدن به این تعصب ملی‌گرایی احمقانه آنهم با پرچم و همه آن آشغال‌ها لازم و ضروری نیستند. در نتیجه می‌بینیم که شما به آسانی قادرید این تعصب را کنار بگذارید. امکان دارد شما بر ضد راهنمای سیاسی یا روحانی که به شما قول آزادی را در نتیجه یک نظام سیاسی یا انقلاب بر علیه یک نظام داده است قیام کرده و واکنش نشان دهید. اما آیا چنین منطق تراشی یا یک چنین نتیجه‌گیری منطقی، ارتباطی به آزادی و رهائی دارد؟

اگر می‌گویند که از چیزی رها شده‌اید، خود این گفته، واکنشی است که از آن پس تبدیل به واکنش دیگر و منجر به انطباق یا شکلی دیگر از تسلط می‌شود. بدین منوال شما یک سلسله از واکنشها را به مثابه رهائی پذیرفته‌اید. اما این رهایی و آزادی نیست. این تنها تداوم بخشیدن به یک

گذشته تغییر یافته است که ذهن به آن چسبیده.

جوانان امروز همچون تمامی جوانان، بر علیه جامعه عصیان کرده‌اند و این به نوبه خود امری است خوب و پسندیده. اما عصیان، رهائی نیست، زیرا عصیان شما، یک نوع واکنش است و آن واکنش، الگوی خاص خود را می‌سازد و شمارانیز در آن الگو، اسیر می‌کند. شما واکنش تازه را چیز جدیدی می‌پنداشید. اما این طور نیست، این یک چیز قدیمی است، متنهای در یک قالب متفاوت. هر شورش و عصیان سیاسی و اجتماعی ناگزیر به ذهنیت حزب بورژوا راجعت دارد.

رهائی، تنها زمانی وجود دارد که شما «می‌بینید» و «عمل می‌کنید». از طریق عصیان، هرگز نمی‌توان به رهائی واصل شد. دیدن، عمل کردنشت و عمل کردن مانند زمانی که متوجه خطری می‌شوید، آنسی و فوری است. در نتیجه جای بحث، تردید و فکر باقی نمی‌ماند. خطر، عمل را ایجاد می‌کند و بنابراین دیدن، عمل کردن و رهاشدن است.

آزادی، یک ساحت ذهنی است، نه آزادی از چیزی، به عبارتی دیگر یعنی داشتن احساس آزادی، یعنی آزادی برای شک و تردید و پرسش در باره تمامی چیزها و در نتیجه آنچنان سر سخت و فعل و نیرومند که هر شکل از وابستگی، بندگی، انطباق و پذیرش را به دور افکند.

چنین آزادی، مستلزم تنهایی کامل است. اما آیا ذهنی که درون فرهنگی تا بدین اندازه متکی به محیط و تمایلات خود پرورش یافته، هرگز به آن آزادی که به معنای خلوت‌نشینی کامل و بدون هیچ پیشوا، سنت و مقامی است دست خواهد یافت؟

این اعتکاف و خلوت‌گزینی یک ساحت درونی و ذهنی است که متکی به هیچ محرک یا دانشی نبوده و حاصل هیچ گونه تجربه یا

نتیجه گیری نیز نمی‌باشد. اکثر ما دروناً هرگز تنها نیستیم. باید نسبت به این مسئله هشیار بود که بین جدا کردن خود و قطع رابطه با دیگران و تنها بی و خلوت گزینی، تفاوت فاحشی وجود دارد. ما همه واقف هستیم که جدا کردن خود چه مفهومی دارد، جدا کردن یعنی ایجاد یک حصار در اطراف خود برای صدمه ندیدن، زخم پذیر نبودن و به نوعی جداسازی که شکل دیگری است از عذاب یا زندگی کردن در برج عاج رویائی ایدئولوژی. اما تنها چیزی کاملاً متفاوت است.

شما هرگز تنها نیستید، زیرا سرشار از خاطرات، تمامی شرطی شدنها و همه غرولندهای دیروز هستید. ذهن شما هرگز از آن همه آشغال‌هایی که جمع کرده پاک و منزه نشده. برای تنها بودن شما می‌بایست با گذشته، مدفون شوید و بمیرید. وقتی که شما تنها هستید آنهم کاملاً تنها، یعنی نه متعلق به خانواده‌ای هستید نه متعلق به ملت، فرهنگ یا قاره‌ای خاص، آن‌مان آن احساس بیگانه و شخص خارجی بودن پدیدار می‌شود. انسانی که کاملاً در این راه تنهاست انسانی است معصوم و خود این معصومیت است که ذهن را از اندوه رها و پاک می‌سازد.

ما همراه خود بار آنچه را که هزاران نفر گفته‌اند و همچنین بار خاطرات همه بدبهختی‌های خود را حمل می‌کنیم. ترک و رهائی از همه اینها یعنی تنها بودن و ذهنی که تنهاست نه تنها بی‌گناه و معصوم است بلکه جوان نیز هست، جوان نه به مفهوم زمان و یا از نظر سنی بلکه جوان و معصوم و زنده در هر سنی و تنها چنین ذهنی است که قادر به دیدن حقیقت و تشخیص این مسئله است که چیزی نمی‌تواند توسط واژه‌ها اندازه گیری شود.

در یک چنین تنهاست که شما شروع می‌کنید به درک و لزوم

زندگی با خود آنهم همانگونه که هستید، نه آنگونه که فکر می‌کنید باید باشد، یا آنگونه که بوده‌اید. ببینید آیا شما قادرید به خود بدون هیچ نوع احساس تزلزل و یا فروتنی کاذب و ترس یا توجیه و محکوم کردن نگاه کنید؟ تنها با خود زندگی کنید، همانگونه که «واقعاً هستید».

تنها در آن‌مان است که شما با چیزی صمیمانه که شروع به درک آن کرده‌اید، زندگی خواهید کرد اما به محض آنکه به اضطراب، حسادت یا هر آنچه که هست عادت کنید یا از آن تبعیت کنید، در واقع دیگر با آن زندگی نمی‌کنید. اگر شما نزدیک یک رودخانه زندگی می‌کنید، پس از گذشت چند روز دیگر صدای آب را نمی‌شنوید و یا اگر تصویری درون اتاق خود داشته باشید که هر روز آنرا ببینید، پس از گذشت یک هفته دیگر آنرا نمی‌بینید. این امر در مورد کوهستانها، دره‌ها، درختان و همچنین اقوام، شوهر و زنان نیز صادق است. اما برای زندگی کردن با چیزی مانند حسادت، رشك یا اضطراب باید به هیچ وجه با آن بیعت نکرد و آنرا نپذیرفت. شما همانگونه که مواظب یک درخت نونهال تازه کاشته شده هستید و از آن در برابر خورشید و طوفان حمایت می‌کنید، باید مراقب این احساس‌های نیز باشید. نه آنکه محکوم یا توجیه‌شان کنید. در نتیجه شما شروع می‌کنید به دوست داشتن آن و هنگامی که مراقب آن هستید، در همان لحظه شروع به عشق ورزیدن به آن می‌کنید. این بدین معنا نیست که شما مضطرب یا حسود بودن را دوست خواهید داشت همانگونه که بسیاری از مردم نیز این کار را می‌کنند. بلکه بر عکس یعنی شما به «دیدن» اهمیت می‌دهید.

در نتیجه آیا شما، یعنی شما و من قادریم با آنچه هستیم، زندگی کنیم؟ آیا قادریم با درنظر گرفتن این امر که ما منگ، ترسو و حسود هستیم، یا با

ایمان بر اینکه بشدت احساساتی هستیم، در صورتی که نیستیم، زندگی کنیم؟ آیا ما قادریم در حالی که به سادگی و راحتی صدمه می‌بینیم و فریب می‌خوریم و کسل کننده هستیم، با خود زندگی کیم؟ آیا قادریم با تمام احساساتی که ذکر شد آنهم بدون قبول یا رد آنها، بلکه صرف‌آبا نگریستن به آن بدون هیچگونه افسردگی، بیماری یا تفاخری زندگی کنیم؟

حال اجازه دهید سؤال دیگری را مطرح کنیم. آیا این آزادی این خلوت‌گزینی، این برقراری ارتباط با کل ساختار آنچه ما دروناً هستیم، آیا تمامی اینها در اثر مرور و گذشت زمان حاصل می‌شوند؟ آیا رهائی از طریق یک جریان یا فرآیند تدریجی بدست می‌آید؟ بدیهی است که نه. زیرا به محض آنکه شما زمان را به میان می‌کشید، در واقع خود راه را چه بیشتر و بیشتر برده می‌کنید. شما قادر نیستید، به تدریج آزاد و رها شوید. اینجا مسئله زمان مطرح نیست.

سؤال بعدی اینست که آیا شما قادرید نسبت به آزادی خود خودآگاه باشید؟ اگر بگوئید «من آزاد هستم» معلوم می‌شود که آزاد نیستید. این درست مانند اینست که انسانی بگوید «من خوشحالم» لحظه‌ای که او می‌گوید «من خوشحال هستم» او با خاطره چیزی که رفته است در حال زندگی است. رهائی، تنها می‌تواند بطور طبیعی به وقوع بپیوندد، نه از طریق آرزو کردن یا خواستن و اشتیاق داشتن، حتی با آفریدن یک تصویر از آنچه که فکر می‌کنید، حقیقت آنست قادر نیستید به رهائی واصل شوید. برای وصول به آن حقیقت، ذهن ناچار می‌باید نگریستن به زندگی را که یک حرکت وسیع و بدون بندگی و اسارت در دام زمانست فراگیرد. زیرا رهائی، در ماورای حیطه خودآگاهی قرار دارد.



۹

مايلم داستاني را در باره يك حواري بزرگ که نزد خدا می‌رود و از او می‌خواهد که حقیقت را به او بیاموزد، برایتان نقل کنم. خدا به حواری می‌گوید، «دوست من روز بسیار گرمی است، خواهش می‌کنم قبل از هر چیز، يك لیوان آب برایم بیاور»، پس حواری بیرون رفته و در اولین خانه‌ای را که می‌رسد می‌کوبد. زنی جوان و زیبا در را به روی او باز می‌کند. مرید عاشق دختر می‌شود و با هم ازدواج می‌کنند و دارای چندین فرزند می‌شوند. مدت‌ها می‌گذرد تا این که روزی باران سختی شروع به باریدن می‌کند، سیلاب‌ها بوجود می‌آورد و درخت‌ها همه می‌افتنند و خانه را آب با خود می‌برد. حواری دست همسرش را گرفته و بچه‌ها را روی کولش می‌گذارد و همانطور که سیل او را با خود می‌برد، فریاد زده، «خدایا مرانجات ده». و خدا گفت «لیوان آبی که خواسته بودم، کو؟»

این داستان، بسیار با مسما است زیرا اکثر ما بر حسب زمان می‌اندیشیم. انسان با زمان زندگی می‌کند. اختراع «آینده» بازی فرار مورد علاقه اöst.

ما فکر می‌کنیم، تغییرات، در ما بر اثر مرور زمان بوجود می‌آید و نظم

درونى کم کم و روز به روز می تواند در ما پدیدار شود. اما زمان، نظم یا آرامش به ارمغان نمی آورد، بنابراین ما باید فکر کردن و اندیشیدن تدریجی را متوقف کنیم. این بدین معنا است که هیچ فردایی برای وصول به آرامش وجود ندارد و ماناگزیریم که در حال به نظم درآئیم.

هر جا خطری واقعی وجود دارد، زمان، ناپدید می شود. آیا این طور نیست؟ تنها اعمال فوری و آنی واقعیت دارند. اما ما خطر بسیاری از مسائل خود را نمی بینیم، و بنابراین زمان را به مثابه و سیله‌ای برای پیروزی و غلبه بر آنها اختراع می کنیم. زمان، فریب‌دهنده‌ای بیش نیست، بدین جهت که هیچ کاری برای کمک به ما در راه تغییر خود نمی کند. زمان حرکتی است که انسان آنرا به گذشته و حال و آینده تقسیم کرده است و مادامی که این تقسیم‌بندی وجود دارد، ذهن بشر، همواره در تضاد خواهد بود.

آیا در یادگیری، مسئله زمان، مطرح است؟ ما هنوز پس از گذشت هزاران سال نیاموخته‌ایم که بجز نفرت ورزیدن و کشتار یکدیگر، راه بهتری نیز برای زندگی وجود دارد. اگر ما مایل هستیم، این زندگی را که به هیولا و پوچ بودن آن کمک و یاری کرده‌ایم، تجربه کنیم، درک موهومند زمان یکی از مهم‌ترین موارد است.

نخستین مسئله برای درک اینست که ما قادر باشیم با نشاط و معصومیتی که قبل‌ا در آن بوده‌ایم به زمان نگاه کنیم. ما در پیچ و خم مسائل خود گیج هستیم و در آن گیجی نیز غوطه‌وریم. حال پرسش اینست که اگر انسانی در یک جنگل گم شود، او لین کاری که می کند، چیست؟ او می ایستد، آیا این طور نیست؟ او می ایستد و به اطراف خود می نگرد. در حالی که هر چه ما بیشتر در پیچ و خم زندگی، گیج و گنگ شویم، بیشتر به

تکاپو، گردش و جستجو و گدائی می‌پردازیم. اما من پیشنهاد می‌کنم که قبل از هرچیز کاملاً از درون متوقف شوید و هنگامی که دروناً و رواناً متوقف شدید ذهستان بسیار آرام و روشن خواهد شد. از این‌رو واقعاً قادر خواهید بود که به مسئله زمان بنگرید.

مسائل، تنها در زمان وجود دارند و هستی پیدا می‌کنند، یعنی هنگامی که ما با موضوعی بطور کامل برخورد نمی‌کنیم، خود این عدم برخورد کامل با موضوع، سبب آفریدن مسئله می‌شود. هنگامی که ما با یک دعوا و جدل بطور نسبی یا با تجزیه شدگی می‌نگریم یا سعی می‌کنیم از آن فرار کنیم، آن زمانی است که ما با آن جدل، بدون توجه کامل برخورد کرده‌ایم. در نتیجه مسئله را می‌آفرینیم و آن مسئله مدامی که ما توجه کامل خود را بدان معطوف نکرده یا تازمانی که امیدواریم یکی از همین روزها آنرا حل کنیم، به قوت خود باقیست. آیا می‌دانید زمان چیست؟ منظور من درک زمان با ساعت یا فرضیاً درک زمان به ترتیب تاریخ نیست، بلکه منظورم از دیدگاه روانی است. زمان، فاصله میان ایده و عمل است. بدیهی است که ایده‌ها برای حمایت از خود و احساس امنیت است. عمل همیشه آنی و فوری است. عمل ارتباطی به گذشته و آینده ندارد. عمل باید همواره در زمان حال باشد. اما عمل آنچنان خطرناک و نامطمئن است که ما فقط به ایده‌ای که امیدواریم برای ما سلامت و امنیت مطمئنی را به ارمغان بیاورد، اکتفا می‌کنیم. حتماً به این مسئله در خود نگاه کنید. شما یک ایده از آنچه که درست یا غلط است، یا یک دریافت ایدئولوژیک درباره خود و جامعه دارید و می‌کوشید برطبق آن ایده عمل کنید. این کوشش در انطباق و همنوائی عمل با ایده، ناگزیر نشان‌دهنده وجود همیشگی تضاد است، کل حیطه زمان در «فاصله» است، ایده، فاصله (کوشش برای

انطباق ایده با عمل) عمل همین «فاصله»، همان تفکر است و وقتی می‌اندیشید که فردا خوشحال خواهد بود، در واقع تصویری از خود به عنوان کسی که نتیجه حتمی را در طول زمان بدست آورده، خواهد داشت. فکر از طریق دیدن یک چیز و خواستن و آرزو کردن و تداوم بخشنیدن به آن خواسته و آرزو که توسط افکار دیگری ادامه پیدا می‌کند، می‌گوید «فردا خوشحال خواهم بود» یا «فردا موفق خواهم شد» یا «فردا جهان، مکان زیبائی خواهد شد». پس فکر، آن فاصله را که ما زمان می‌نامیم، می‌آفریند.

حال ما می‌پرسیم که آیا قادر به متوقف ساختن زمان هستیم؟ آیا می‌توانیم با چنان تمامیتی زندگی کنیم که هیچ فردایی برای فکر که بخواهد به آن بپردازد نباشد؟ زیرا زمان یعنی غم و اندوه. فرضًا شما دیروز یا هزاران دیروز پیش عاشق شده‌اید، یا همدلی داشته‌اید که شما را ترک کرده و آن خاطره در شما باقی مانده است و اکنون دارید به آن لذت می‌اندیشید، یعنی به عقب می‌نگرید و آرزو و امید برگشت به آن خاطره را دارید. بنابراین فکر، که دفعات متعدد آنرا مرور کرده است باعث به وجود آوردن آنچه که ما به آن اندوه می‌گوئیم می‌شود و در نتیجه به زمان تداوم می‌بخشد.

تا وقتی که این فاصله زمانی که توسط فکر پدید آمده، وجود دارد، باید اندوه و در نتیجه تداوم ترس نیز وجود داشته باشد. لذا انسان از خود می‌پرسد آیا این فاصله می‌تواند به آخر برسد؟ اگر بگوئید «آیا این برای همیشه از بین خواهد رفت؟» چنین پرسشی بدین معناست که شما از قبل ایده‌ای دارید که مایلید به آن دست یابید؟ به عبارت دیگر یعنی شما فاصله جدیدی آفریده‌اید. بنابراین بار دیگر خود را اسیر و گرفتار

کرده‌اید.

حالا اجازه دهید مسئله مرگ را که مشکل اکثر ما مردم است، در نظر بگیریم. شما مرگ را می‌شناسید زیرا هر روزه در کنار تان قدم می‌زند. حال آیا قادرید با مرگ با آنچنان تمامیتی برخورد کنید که در نتیجه مسئله‌ای از مرگ نسازید؟ برای برخورد با مرگ آنهم با یک چنین طرز نگرشی، تمام اعتقادات، امیدها و ترس‌های مربوط به آن باید به انتها برسد، زیرا در غیراینصورت شما در واقع به این امر عجیب و خارق العاده همراه با نتیجه گیری یا تصور یا پیش اضطراب، برخورد می‌کنید، یعنی آنرا همراه با زمان ملاقات می‌کنید.

زمان فاصله‌ایست میان مشاهده‌گر و مشاهده شونده. این خود مشاهده‌گر یعنی شما هستید که از ملاقات با این امر که ما آنرا مرگ می‌نامیم، دچار ترس و هراس می‌گردید. شما به معنای مرگ واقف نیستید، شما همه نوع، امید و تئوری را در باره آن در ذهن خویش انبار کرده‌اید، شما به تناسخ در جسم تازه، حیات مجدد و قیامت یا به آنچه که آنرا روح، آتمان، یعنی یک هستی معنوی و بی‌زمان می‌نامید یا به نام‌های متفاوت دیگری که برای آن قائل شده‌اید، اعتقاد و ایمان دارید. حال آیا شما شخصاً در یافته‌اید که روحی وجود دارد؟ یا اینکه یک ایده‌ای دست به دست گشته و سرانجام به شما رسیده است؟ آیا چیزی دائمی و مانا و متوالی که ماورای تفکر است اصلاً وجود خارجی دارد؟ اگر فکر قادر به اندیشیدن در باره آنست بنابراین آن امر در حیطه فکر قرار دارد، در نتیجه نمی‌تواند دائمی باشد، زیرا هیچ چیز دائمی و همیشگی‌ای در حیطه فکر وجود ندارد. کشف این مسئله که «هیچ چیز» دائمی نیست از اهمیت بسزائی برخوردار است. زیرا تنها در آن صورت است که ذهن رها گشته و

شما قادر به دیدن خواهید بود، دیدنی که در آن وجودی عظیم نهفته است. شما نمی‌توانید از چیزی ناشناخته بهرا سید، زیرا شما شناختی نسبت به ناشناخته ندارید. در نتیجه چیزی نیز برای ترسیدن وجود ندارد. مرگ تنها یک واژه است و خود این واژه و تصور است که باعث ترس و هراس می‌گردد. بنابراین سئوالی که مطرح می‌شود اینست که آیا شما قادرید به مرگ بدون تصور از مرگ نگاه کنید؟ مسئله اینست که تازمانی که تصویر که فکر از آن نشأت گرفته، وجود داشته باشد، باید نیز همواره تفکر باعث پدیدآوردن ترس شود. بنابراین یا شما حالت ترس از مرگ خویش را منطق تراشی کرده و مقاومتی بر علیه این امر اجتناب ناپذیر بنا می‌کنید یا اینکه عقاید و اعتقادات بسی شماری را برای حمایت خویش از ترس از مرگ ابداع می‌کنید. از این رو بدیهی است که همواره فاصله‌ای میان شما و آنچه که از آن می‌ترسید، وجود دارد و واضح است که در این فاصله زمانی - مکانی باید هم تضادی که در واقع همان ترس، اضطراب و ترحم به خویش است، وجود داشته باشد. فکر که خود آفریننده ترس از مرگ است، می‌گوید «بیا عقبش بیندازیم، بگذار از آن دوری کنیم و تا جای ممکن دورش نگه داریم، بیاراجع به آن فکر نکنیم!» اما آنچه که حقیقت دارد اینست که شما در باره آن می‌اندیشید و فکر می‌کنید. زیرا هنگامی که می‌گوئید «من در باره آن فکر نمی‌کنم»، خود این جمله بیانگر اینست که شما قبلاً راجع به اینکه چگونه از آن دوری و اجتناب ورزید، اندیشیده‌اید. علت ترس از مرگ در شما به تعویق انداختن آنست.

ما زندگی را از مرگ تفکیک کرده‌ایم و همین ایجاد «فاصله» بین زندگی و مرگ، ترس است. این فاصله و زمان توسط ترس آفریده می‌شود. رنج، سرزنش، اندوه و سرگردانی هر روزه با گاه گشودن

پنجه‌های به سوی بحرهای افسون، اینست آنچیزی که ما زندگی می‌نامیم و از مرگ که خود پایان‌بخشی این بدبختی است هراسانیم. ما ترجیح می‌دهیم به شناخته بچسبیم تا اینکه با ناشناخته روبرو گردیم. دانستگی، خانه‌ما، مبلمان‌ما، خانواده‌ما، شخصیت، کار، دانش، مقام اجتماعی، شهرت، تنها‌یی و خدایان‌ما است - دانستگی آن چیز ناچیز و کوچکی است که همواره در اطراف درون خود و با الگوی محدود هستی تلخ خود، در حال حرکت است.

ما فکر می‌کنیم که زندگی کردن همواره در زمان حال و مردن چیزی است که در زمان دوری در انتظار ما خواهد بود. اما هرگز از خویش نپرسیده‌ایم که آیا این نبرد هر روزه زندگی اصلاً زندگی کردن است؟ ما مایلیم، حقیقت را در باره حیات دوباره بدانیم. ما خواهان اثبات بقای روح هستیم. ما به تأییدات افراد روشن‌بین و به نتایج حاصله از تحقیقات روانی گوش فرا می‌دهیم، اما هرگز نمی‌پرسیم که چگونه زندگی کنیم، زندگی‌ای که توأم با سرمستی، جذابیت و زیبائی‌های روزمره باشد. ما زندگی را همانگونه که هست، با تمامی رنج‌ها، یأس و نامیدی‌هایش پذیرفته و با آنها بیعت کرده‌ایم و به مرگ به عنوان امری که باید کاملاً از آن دوری کرد، فکر می‌کنیم. اما اگر بدانید که چگونه زندگی کنید، اگر شما هر لحظه و هر دقیقه رواناً نمیرید، نمی‌توانید زندگی کنید. این یک تناقض‌گوئی روش‌نگرانه نیست. برای زندگی با تمامیت وجود و بطور کامل درآمیخته بالحساسی از شیرینی و زیبائی بدیع و نو، ناگزیر باید با هر لحظه گذشته بمیرید. در غیراینصورت شما بطور مکانیکی زندگی خواهید کرد و یک ذهن مکانیکی، هرگز قادر به درک عشق و رهائی نخواهد بود.

اکثر ما از مردن می‌هراسیم زیرا نمی‌دانیم که زندگی کردن چه مفهومی

دارد، ما نمی‌دانیم چگونه زندگی کنیم، در نتیجه نمی‌دانیم که چگونه بمیریم. مادامی که ما از زندگی می‌ترسیم، از مرگ نیز هراسان خواهیم بود. انسانی که از زندگی نمی‌هراسد، از عدم امنیت کامل نیز دچار وحشت و هراس نمی‌شود. زیرا او درک کرده است که دروناً و رواناً هیچ امنیتی وجود ندارد. زمانی که امنیتی نباشد، حرکتی بی‌پایان وجود خواهد داشت و از آن پس مرگ و زندگی یکسان خواهد بود. انسانی که بدون تضاد زندگی می‌کند. انسانی که بازیبائی و عشق بسر می‌برد، از مرگ نمی‌هراسد زیرا عاشق بودن یعنی «مردن».

اگر شما با هر آنچه که می‌دانید وداع کنید و بمیرید، منجمله خانواده، پول یا هر چه که احساس کرده‌اید، آنزمان مرگ نوعی تطهیر شدگی و فرآیند تجدید جوانی خواهد بود و تنها در آنحال است که مرگ باعث معصومیت می‌گردد و این تنها معصوماند که پرشورند، نه مردمی که ایمان دارند، یا کسانی که مایلند بدانند، پس از مرگ چه اتفاقی رخ خواهد داد.

برای اینکه عملأ دریابید، هنگامی که می‌میرید، چه اتفاقی برایتان می‌افتد، باید بمیرید. این را نباید یک شوخی تلقی کنید. واقعاً باید بمیرید نه فیزیکی، بلکه رواناً و دروناً، شما ناگزیرید همراه با آنچه که در خود پرورش داده‌اید و همراه با آن چیزهایی که برایتان تلخند، بمیرید. اگر شما همراه با یکی از لذات خود، چه کوچکترین و چه بزرگترین، آنهم بطور طبیعی و نه با بحث و جدل یا اجبار، بمیرید، آنزمان، مفهوم مرگ را درخواهید یافت. مرگ یعنی داشتن ذهنی که کاملاً خالی از خویش، متعلقات روزمره، لذات و رنجها باشد. مرگ یک تجدید است. مرگ تغییر و تحولی است که در آن به هیچ وجه فکر عمل نمی‌کند زیرا فکر کهنه

است. وقتی مرگی وجود داشته باشد ناگزیر چیزی کامل و نو نیز وجود خواهد داشت، رهائی از دانستگی مرگ است و از آن پس شما به مفهوم واقعی، زندگی خواهید کرد.



۱۰

نیاز به داشتن امنیت محض در روابط، ناگزیر منجر به غم، اندوه و ترس می‌شود. تلاش در جهت دست‌یابی به امنیت، خود، دعوت به عدم امنیت است. آیا تاکنون در هیچیک از روابطتان به امنیتی دست یافته‌اید؟ اکثر ما در روابط عاشقانه نیاز به احساس امنیت داریم، یعنی به عبارتی نیاز به اینکه دوست بداریم و دوستمان بدارند. اما آیا تا زمانی که هر یک از ما بدبناه کسب امنیت و راه و روش ویژه خویش است، عشق در این میانه وجود خواهد داشت؟ ما عاشق نیستیم، زیرا نمی‌دانیم چگونه بایست عاشق بود.

عشق چیست؟ مفهوم این واژه چنان ملوث و تباہ شده است که من به اکراه آنرا بکار می‌برم. همه درباره عشق صحبت می‌کنند، روزنامه‌ها، مجلات و مبلغین مذهبی مدام درباره جاودانگی عشق داد سخن می‌دهند. ما می‌گوئیم: «من کشورم را دوست دارم، من پیشوایم را دوست دارم، من بعضی کتابها را دوست دارم، من آن کوه را دوست دارم، من لذت بردن را دوست دارم، من زنم را دوست دارم، من خدای را دوست دارم». آیا «عشق» یک «ایده» است؟ اگر پاسخ شما مثبت باشد، لاجرم

می‌توان گفت که می‌شود برای عشق تربیت شد، می‌توان آنرا تغذیه کرد، یا به اطراف انتشار داد یا با هر شیوه که مایل باشیم آن را تغییر شکل دهیم. وقتی شما می‌گوئید «خدا را دوست دارم» واقعاً این عبارت چه معنی و مفهوم و معنایی دارد؟ معناش اینست که شما عاشق فرافکنی تصویر خود شده‌اید، به عبارتی دیگر عاشق یک فرافکنی ساخته ذهن خود شده‌اید که لباس‌های فاخری به عنوان محترم بودن، شریف بودن و مقدس بودن به تن کرده است (آنهم طبق آنچه شما فکر می‌کنید، محترم، مقدس و شریف است). بنابراین اجازه دهید صادقانه اقرار کنیم که جمله «من عاشق خدا هستم» کاملاً بی‌معنی است. هنگامیکه شما خدرا مورد ستایش قرار می‌دهید، در حقیقت خود را می‌ستایید و می‌پرسید و این عشق نیست.

بدلیل اینکه، ما قادر به حل مسئله‌ایکه انسان نام «عشق» بر آن نهاده نیستیم، بسوی انتزاع می‌گریزیم. ممکن است که عشق راه حل نهائی برای مشکلات، مسائل و رنجهای انسان باشد، اما، ما چگونه می‌خواهیم بفهمیم که عشق چیست؟ آیا صرفاً از طریق تعریف می‌خواهیم آنرا درک کنیم؟ کلیسا تعریف خاصی از عشق ارائه می‌دهد، جامعه تعریف دیگری از عشق دارد، خلاصه همه جور انحراف و توجیه در این رابطه وجود دارد. تحسین یکنفر، رابطه جنسی برقرار کردن با یکنفر، تبادل عاطفی یا دوستی با یکنفر، آیا اینها عشق است؟ عشق یک قالب و الگو شده است آنهم بقدرتی شخصی و شهوانی و محدود که ناچار مذاهب اعلام کرده‌اند که عشق چیزی بیش از اینهاست. مذاهب می‌بینند که در آنچه که نامش را عشق انسانی گذارده‌اند، لذت، رقابت، حسادت، آرزوی پیشرفت و میل به کنترل و دخالت تفکر دیگران وجود دارد. با توجه به شناخت

پیچیدگی هایی از این نوع می بایست به نوع دیگری از عشق که الهی، زیبا، غیرقابل لمس و خدشنه ناپذیر باشد، معتقد شد.

انسانهای به اصطلاح مقدس، بر این عقیده‌اند که نگاه کردن به زن عملی کاملاً خطأ است. آنان معتقدند که اگر ما تسليم هوسهای جنسی شویم، قادر نخواهیم بود به خداوند نزدیک شویم. در نتیجه - اگرچه خودشان در دام این مسائل اسیرند - با انکار مسئله جنسیت، فقط چشمهاشان را بسته و زبانشان را قطع کرده‌اند، زیرا با این عمل همه زیبائی‌های روی زمین را منکر می‌شوند. آنان قلب و ذهن خود را گرسنه نگهداشت‌اند. آنها موجودات بشری خشک و پسابیده‌ای هستند. آنها زیبائی را تبعید کرده‌اند زیرا زیبائی بازن آمیخته است.^۱

آیا عشق می‌تواند به عشق مقدس، عشق دنیوی، عشق انسانی، و عشق الهی، تقسیم شود؟ یا تنها یک عشق وجود دارد؟ آیا عشق صرفاً متوجه یه یکنفر است و نه همه انسانها؟ وقتی می‌گوئیم «دوست دارم» آیا این عشق شامل دیگران نیز می‌شود؟ آیا عشق یک پدیده شخصی است؟ آیا غیرشخصی است؟ خانوادگی است یا غیرخانوادگی؟ اخلاقی است یا غیراخلاقی؟ اگر شما ظرفیت عشق ورزیدن به همه نوع بشر را داشته باشید، آیا قادرید عاشق و شیفتۀ شخصی خاص شوید؟ آیا عشق مجموعه احساسات است؟ آیا عشق مجموعه عواطف است؟ آیا عشق لذت و آرزو است؟ تمامی این پرسشها نشان می‌دهد که ما ایده‌هایی در باره چگونگی عشق - یعنی چه باید باشد و چه نباید باشد - داریم. به عبارت دیگر ما دارای الگو و نظام نامه‌ای هستیم که بوسیله فرهنگی که در

۱ - منظور نویسنده پدیده تارک دنیائی و رهبانیت در غرب است، زیرا این پدیده را فقط عکس‌العملی در برابر بی‌بند و باری و انحراف جنسی و در نتیجه آنرا نوعی انصراف می‌داند. م

آن زندگی می‌کنیم، بسط و پرورش داده شده است.

در نتیجه برای درک معنای ژرف این سؤال، یعنی «عشق چیست؟»

ابتدا باید آنرا از حالت متغير و قشری قرنهاي متتمادي رها کنیم، ضمن اینکه تمامی ایده‌ها و ایدئولوژی‌هائی که عشق چه باید باشد و چه باید باشد را نیز کنار بگذاریم. تقسیم هر چیز به چه باید باشد و چه هست، یکی از روش‌های فریب‌آمیز برخورد با زندگی است.

حالا من چگونه می‌خواهم بفهمم که این مسئله که مانامش را «عشق» گذاشته‌ایم چیست؟ آنهم نه به این منظور که آنرا برای دیگران بیان کنم، بلکه صرفاً دریابم که نفس «عشق» چه معنایی دارد؟ ابتدا آنچه را کلیسا، جامعه، والدین، دوستان گفته‌اند یا در کتابها نوشته‌اند، کنار می‌گذرم، زیرا مایلم شخصاً بفهمم که معنی «عشق» چیست.

همینجا مسئله حادی پیش می‌آید که همه نوع بشر درگیر آن هستند.

هزاران راه و روش برای تعریف عشق وجود داشته است و من در یک یا چندین الگو که طبق آنچه که در حال حاضر دوست دارم یا از آن لذت می‌برم، اسیر شده‌ام، لذا آیا بخاطر درک معنای «عشق» بهتر نیست ابتدا خود را از اسارت و قید خلقیات و تعکیس‌های خویش خلاص کنم؟ من گیج و گنگم و توسط آرزوهايم تکه شده‌ام، در نتیجه به خود می‌گویم: «ابتدا گیجی و گنگی خود را از بین ببر و این گرد و غبار را پاک کن». شاید شما قادر باشید عشق را از این طریق که: «عشق چی نیست»، کشف کنید.

آیا عشق آرزو است؟ نگوئید نه، زیرا برای اکثر ما «عشق آرزو است»

به بیانی دیگر برای ما عشق آرزوی همراه بالذلت است، لذتهايی که از طریق حواس و نزدیکی جنسی و ارضاء تمایلات سرچشمه می‌گیرد. من مخالف میل جنسی نیستم، بلکه آنچه را که آمیخته با مسائل جنسی است

می بینم، آنچه که لذت جنسی در یک آن، به شما می دهد، انصراف از خود و ترک کلی خویش است، اما پس از گذشت چند لحظه مجدداً شما با همه آن آشوب و اضطراب خود، حضور دارید. در نتیجه شما خواهان تکرار مجدد و هرچه بیشتر آن حالت «بی خویشی» هستید، حالتی که در آن نه نگرانی وجود دارد، نه شکل و نه خود. شما می گوئید زنтан را دوست دارید، این علاقه درگیر لذت جنسی، لذت داشتن شخصی در خانه برای مراقبت از فرزندان و تهیه غذاست. شما متکی به او هستید، او اندام و عواطف خود را در اختیار شما گذاشته است و برای شما احساس امنیت، دلگرمی، تشویق، سلامتی و خوشبختی به ارمغان آورده است. حال فرض کنید او از شماروی برگرداند، یا خسته شود و با شخص دیگری رابطه پیدا کند، تمامیت تعادل عاطفی شما متزلزل و نابود می گردد و این اضطراب و آشوب که شما از آن خوشتان نمی آید، حسادت نامیده می شود، در حسادت، رنج، اضطراب، تنفس و عصیان مستتر است. بنابراین آنچه که شما در واقع می گوئید اینست: «مادامی که تو متعلق به من هستی، دوستت دارم، اما به محض آنکه متعلق به من نباشی، از تو متنفر می شوم، مادامیکه من بتوانم برای ارضاء نیازهای جنسی و تمایلات دیگرم به تو تکیه کنم، دوستت دارم، اما به محض اینکه خواسته های مرا برأورده نکنی، دیگر دوستت نخواهم داشت». در نتیجه شما در دام رقابت و تقابل با شخص مقابلتان می افتد، به عبارت دیگر هنگامیکه شما خود را از دیگران جدا می کنید، دیگر عشقی وجود ندارد. اما اگر شما قادر باشید با همسرتان بدون وجود تفکر، که باعث آفریدن همه این حالتها متناقض و جنگ و جدالهای بی پایان می شود، زندگی کنید، در آن صورت شاید - شاید - بدانید که عشق چیست. حال آنکه اگر شما برای کسب لذت، وابسته و متکی به وی باشید، یعنی اینکه بنده و برده او هستید، بنابراین انسان زمانی

عاشق می شود که رها باشد، نه صرفاً رها از شخص مقابل، بلکه رها از خوبیشن خویش.

این احساس تعلق نسبت به دیگری، به عبارت دیگر تغذیه روانی مدام تو سط دیگران و وابستگی به آنان، ناگزیر به اضطراب، ترس، حسادت و احساس گناه منجر می شود و تا زمانیکه ترس هست، عشق نیست.

ذهنی که اندوه بر آن مستولی شده، هرگز نخواهد دانست که عشق چیست، «احساساتی بودن» و «عاطفی بودن» هیچگونه ارتباطی با عشق ندارد، لذا عشق نیز ارتباطی با آرزو و لذت ندارد.

عشق محصول فکر نیست زیرا فکر مربوط به گذشته است. فکر بهیچوجه قادر به پرورش عشق نیست. عشق محصور و اسیر در چنگال حسادت نیست، زیرا حسادت از مقوله گذشته است و عشق همواره در زمان حال فعلیت دارد. عشق این نیست که بگوئیم «من دوست خواهم داشت» یا «تو مرا دوست داشته‌ای». اگر شما عشق را بشناسید پیروکسی نیستید و نخواهید بود، عشق اطاعت نمی‌کند. هنگامیکه شما عاشقید و عشق می‌ورزید، نه احترام وجود دارد و نه بی احترامی.

آیا واقعاً معنای دوست داشتن را نمی‌دانید؟ دوست داشتن بدون تنفر، بدون حسادت، بدون خشم، بدون اشتیاق برای دخالت در آنچه او انجام می‌دهد یا می‌اندیشد؟ به عبارتی دیگر، دوست داشتن بدون محکوم کردن یا قیاس نمودن؟ آیا واقعاً معنای آنرا نمی‌دانید؟ آیا جائی که عشق هست رقابت هم هست؟ آیا هنگامیکه شما شخص را با همه قلب ذهن، جسم و با تمام وجودتان دوست دارید، در آنجا قیاسی نیز وجود دارد؟ هنگامیکه شما بطور کامل خود را تسليم عشق می‌کنید، چیز دیگری

وجود ندارد.

آیا عشق مسئولیت و وظیفه می‌شناسد؟ آیا عشق از چنین واژه‌هایی استفاده می‌کند؟ در احساس وظیفه، عشق وجود ندارد. ساختار وظیفه که انسان در آن اسیر شده است، او را به نابودی و حیرانی می‌کشاند. بنابراین تازمانیکه شما بخاطر احساس وظیفه، خود را محکوم و مجبور به انجام کاری می‌دانید، در حقیقت به آن کار عشق نمی‌ورزید. وقتی عشق هست، چیزی بنام احساس وظیفه و مسئولیت نیست.

بدبختانه اکثر والدین فکر می‌کنند که آنها «مسئول» فرزندانشان هستند، و احساس مسئولیت آنها به شکل گفتن اینکه آنها چه «باید» بکنند و چه «نباید» بکنند، چه «باید» بشوند و چه «نباید» بشوند، درآمده است. والدین می‌خواهند فرزندانشان موقعیت امنی را در جامعه احراز کنند. آنچه آنان نام مسئولیت بر آن گذاشته‌اند، بخشی از «قابل احترام بودن» ایست که مورد ستایش آنهاست و بنظرم اینگونه می‌رسد که جائی که مسئله محترم بودن مطرح است، احساس مسئولیت حقيقی وجود ندارد، بلکه آنچه که مدنظر والدین است، یک بورژوای کامل شدن است. هنگامیکه آنان فرزندانشان را آماده خدمت به جامعه می‌کنند، در واقع به جنگ، تضاد و بی‌رحمی تداوم می‌بخشند. آیا شما اسم این را توجه و عشق به فرزنان می‌گذارید؟

براستی «توجه» یعنی همان توجهی که شما نسبت به یک درخت، یک گیاه و آب دادن به آن و مطالعه درباره نیازهای آن گیاه و هم‌چنین انتخاب بهترین و مناسبترین کود برای آن و خلاصه مراقبت از آن با ملایمت و مهربانی می‌کنید. اما هنگامیکه شما فرزندانشان را برای خدمت در جامعه آماده می‌کنید، در واقع آنها را برای کشته شدن آماده می‌کنید. اگر شما

فرزندان‌تان را دوست می‌داشتید، جنگی هم نمی‌داشتم.

هنگامیکه شما شخص عزیزی را که دوست می‌داشتید از دست می‌دهید، برایش گریه می‌کنید. ولی آیا اشکهای شما بخاطر خودتان نیست؟ آیا واقعاً بخاطر کسی است که مرده است؟ آیا تاکنون بخاطر دیگران گریه کرده‌اید؟ آیا هرگز برای پسرتان که در جبهه جنگ کشته شده گریه کرده‌اید؟ واقعاً گریه کرده‌اید؟ آیا آن اشکها بدلیل دلسوزی و ترحم به «خودتان» و «پسر خودتان» است یا واقعاً بخاطر اینست که «یک انسان» کشته شده است؟ اگر به علت ترحم به خودتان اشک می‌ریزید، باید گفت که اشکهای شما به هیچ عنوان معنائی ندارد، زیرا شما به «خودتان» اهمیت می‌دهید. اگر گریه شما بدلیل اینست که کسی که روی آن مقدار زیادی سرمایه گذاری کرده‌اید، ازبین رفته است، باید اذعان کرد که این عاطفه و مهر و محبت نیست. هنگامیکه برای برادرتان که فوت شده است گریه می‌کنید، برای او گریه کنید، زیرا گریه کردن برای خود کار بسیار ساده‌ایست. او رفته است، ظاهراً گریه شما حاکی از تأثر شما است، اما قلب شما برای او متأثر نشده است، بلکه به علت ترحم به خویش متأثر شده است و ترحم به خویش، ذهن شما را محدود، کودن و گنگ و منگ می‌کند.

وقتی که شما برای خود گریه می‌کنید، یعنی گریه می‌کنید که چرا تنها شده‌اید، گریه می‌کنید زیرا شمارا ترک کرده‌اند و دیگر مقتدر نیستید، آیا می‌توان نام اینرا عشق گذاشت؟ آیا می‌توان شکایت از سرنوشت، محیط و زاری کردن مدام را عشق نامید؟ اگر این مطلب را درک کنید، معنایش اینست که می‌توانید ارتباط مستقیم با مسئله برقرار کنید، یعنی همانگونه که درختی، ستونی یا دستی رالمس می‌کنید، به همانگونه می‌بینید که

اندوه و غم، پدیده‌ای خودساخته است. اندوه حاصل فکر است، اندوه بازده زمان است. سه سال پیش برادرم زنده بود و حال که فوت شده است، من تنها هستم و رنج می‌برم و دردمندم زیرا دیگر کسی را برای فراهم کردن آسایش و همدردی با خود ندارم و این امر باعث سرازیر شدن اشکهایم می‌شود. اگر شما عمیقاً به این مسائل «نگاه کنید» قادر خواهید بود که این حقایق را در درون خود ببینید، قادر خواهید بود با تمامیت و بطور کامل آنهم در یک نظر، همه آنها را در خود ببینید، نه آنکه برای دیدن آن، زمان تجزیه و تحلیل را درنظر بگیرید، شما قادرید در یک لحظه، کل ساختار و ماهیت این چیز کوچک و موهوم را که ما، «من»، «اشکهای من»، «خانواده من»، «ملت من»، «اعتقاد من» می‌نامیم، ببینید. همه این زشتی‌ها در درون شماست. هنگامیکه شما عمیقاً آنرا می‌بینید، کلیدی دارید که به اندوه و غم پایان می‌دهد.

اندوه و عشق نمی‌توانند همراه یکدیگر باشند. اما مثلاً در عالم مسیحیت، رنج را ایده‌آلیزه کرده به روی صلیب قرار داده و ستایش می‌کنند، آنهم به این دلیل که شما هرگز نمی‌توانید از رنج فرار کنید، مگر از طریق ورود از دری ویژه، اینست کل ساختار یک جامعه مذهبی استثمار کننده.

در نتیجه اگر چه شما می‌پرسید «عشق چیست؟»، اما امکان دارد از دیدن پاسخ آن هراسان شوید. ممکن است این پاسخ تغییری بزرگ و ناگهانی در برداشته باشد. ممکن است خانواده را از هم بپاشد، ممکن است کشف کنید که زن، شوهر، یا فرزندانتان را دوست ندارید. آیا این امر درست است؟ به عبارتی دیگر، احتمال دارد با شنیدن چنین پاسخی مجبور شوید خانه‌ای را که بنا کرده‌اید از هم بپاشید، ممکن است هرگز به

اما اگر هنوز مشتاق درک این مسائل هستید می‌بینید که ترس، عشق نیست، اتکاء عشق نیست، حسادت عشق نیست، مالکیت عشق نیست، سلطه و نفوذ عشق نیست، مسئولیت عشق نیست، وظیفه عشق نیست، ترحم به خود عشق نیست، رنج ناشی از دوست داشتنی نبودن، عشق نیست. عشق حتی نقطه مقابل و ضد واژه تنفر نیست، همانطور که فروتنی، نقطه مقابل کبر و غرور نیست. بنابراین اگر قادر باشید همه اینها را از ذهن خود پاک کنید، آنهم نه صرفاً از طریق شدت عمل و خشونت، بلکه بوسیله زدودن و ازبین بردن آنها، همانگونه که باران، گردوغبار چندین روزه را از برگ می‌شوید، در آنصورت شاید به این گل عجیب که انسان همواره تشنه و مشتاق آن بوده است برسید.

اگر شما عشق را نیافته‌اید، آنهم نه فقط در قطرات کوچک، بلکه به فراوانی، یعنی اگر شما از عشق سرشار نیستید، باید گفت دنیارو به نابودی و بلا خواهد رفت. شما عقلاً می‌دانید که اتحاد نوع بشر اساسی است و می‌دانید که رسیدن به عشق تنها راه نجات است، اما چه کسی می‌خواهد به شما درس عشق ورزیدن بیاموزد؟ آیا هیچ مقام، شیوه و سیستمی به شما طریق عشق ورزیدن و دوست داشتن خواهد آموخت؟ اگر کسی عشق را بیاموزد، آن عشق نیست، آیا می‌توانید بگوئید: من عشق را تمرین خواهم کرد؟ روزها پس از دیگری روی زمین خواهم نشست و درباره آن خواهم اندیشید؟ آیا می‌توانید بگوئید: من مهربانی و وقار را تمرین خواهم کرد؟ و خود را مجبور می‌کنم تا بدیگران توجه کنم؟ آیا منظور شما اینست که می‌توانید برای عشق ورزیدن نظام خاصی قائل باشید؟ وقتیکه شما نظامی خاص و زمانی خاص (یعنی آینده را) برای

عشق ورزیدن مدنظر داشته باشید، عشق از پنجره بیرون رانده می‌شود. احتمالاً شما، با تمرین یک شیوه یا سیستم خاص عشق ورزیدن، به طرزی خارق‌العاده، زیرک یا مهرجانتر می‌شوید، یا به حالتی از عدم لجاجت و عصیان می‌رسید. اما آن حالت نیز، به هر تقدير هیچگونه ارتباطی به عشق ندارد.

در این دنیای از هم پاشیده و ویران شده عشقی وجود ندارد، زیرا لذت و آرزو مهمترین و بزرگترین نقشه‌ها را ایفا می‌کنند، با این وجود بدون عشق، زندگی روزمره شما معنائی ندارد. وقتی زیبائی وجود ندارد، شما نیز نمی‌توانید عاشق باشید. زیبائی فقط چیزی نیست که قابل رؤیت باشد، منظور از زیبائی، درختی زیبا، بنائی زیبا یا زنی زیبا نیست - زمانی زیبائی وجود دارد که قلب و ذهن شما می‌داند که عشق چیست. بدون عشق و آن ظرفیت زیباستانسی، تقوایی وجود ندارد و شما خیلی خوب می‌دانید که با انجام آنچه که خواست شما است، یا با پیشرفت کردن جامعه یا غذا دادن به فقرا، فقط شرارت بیشتری می‌آفرینید، زیرا بدون عشق، تنها زشتی و مسکینی در ذهن و قلب شما جای دارد. اما وقتی زیبائی و عشق در تمامی وجود شما منزل دارد، هر آنچه را که انجام می‌دهید درست بوده و هرچه که می‌کنید نظام یافته است. اگر شما می‌دانید که چگونه عشق بورزید، در آنحال هرچه که دوست دارید انجام خواهید داد، زیرا آن اعمال مسائل و مشکلات دیگر را نیز حل و فصل خواهند کرد.

حالا ما رسیدیم به اینجا که: آیا ذهن قادر است بدون نظم و فکر، بدون احساس محکومیت و اجبار، بدون کتاب، معلم یا راهنمایی به عشق برسد؟ آیا ذهن می‌تواند به عشق همچون کسی که به غروی دوست

بنظر می‌رسد که در اینجا باید نکته‌ای کاملاً ضروری را درنظر گرفت و آن داشتن شور و اشتیاق، بدون وجود انگیزه است یعنی شور و اشتیاقی که حاصل تعهد و وابستگی نیست، شور و اشتیاقی که شهوت و حرصن نیست. انسانی که نمی‌داند این شور و اشتیاق چیست هرگز قادر به شناخت عشق نخواهد بود، زیرا عشق زمانی تحقق می‌یابد که تسليم و رهائی کامل از خود، وجود داشته باشد...

ذهنی که در حال جستجو است، شور و اشتیاق ندارد، تنها راه یافتن عشق، جستجو نکردن است. رسیدن به عشق در «ندانستگی» امکان‌پذیر است و نه در نتیجهٔ جهد و تجربه. شما درخواهید یافت که عشق در مقولهٔ «زمان» نمی‌گنجد، عشق هم شخصی است و هم غیرشخصی، هم عشق به یک فرد است، هم عشق به همه انسانها. مانند گلی که عطر دارد، شما هم می‌توانید آنرا ببوئید و هم می‌توانید از کنار آن بگذرید، آن گل برای همه و برای انسانی است که بازحمت، خود را به آن رسانده و عطر آنرا استنشاق کرده و با سرمستی به آن نگاه می‌کند، چه شخص نزدیک به آن گل باشد و چه دور از آن، برای گل تفاوتی ندارد، زیرا او در هر چه مال سرشار از عطر است، بنابراین تمامی آنرا با همه تقسیم می‌کند.

عشق پدیده‌ای نو، تازه و زنده است، نه دیروزی دارد و نه فردائی. عشق ماورای آشوب و اضطراب فکر است. تنها یک ذهن معصوم می‌داند که عشق چیست، این تنها ذهن معصوم است که می‌تواند در دنیائی که معصوم نیست زندگی کند. دسترسی به این پدیده خارق العاده که انسان از طریق قربانی دادن، پرستش، برقرار کردن رابطهٔ جنسی یا از طریق هر شکلی از لذت و رنج، در جستجوی آن بوده، وقتی امکان‌پذیر است که

فکر، خود را بشناسد و طبیعتاً به انتها برسد. آنوقت عشق ضدی ندارد، در نتیجه تضادی نیز نخواهد داشت.

احتمال دارد بپرسید که: «اگر من چنین عشقی را پیدا کنم، چه اتفاقی برای زن، فرزندان و خانواده‌ام خواهد افتاد؟ زیرا آنها باید امنیت داشته باشند». وقتی چنین سئوالی را مطرح می‌کنید یعنی هرگز در خارج از حیطه خودآگاهی و فکر نبوده‌اید. اگر یکبار خارج از حیطه خودآگاهی و فکر قرار گیرید، هرگز چنین پرسشی نخواهید کرد، زیرا در آن حالت خواهید دانست که عشقی که در آن هیچ نوع تفکر، در نتیجه هیچ نوع زمانی وجود ندارد، یعنی چه. شما ممکن است که این حالت را نوعی هیپنوتیسم و افسون‌شدگی بخوانید، اما عملاً رفتن به ماورای زمان و فکر که معنایش رفتن به ماورای اندوه و غم است، یعنی هشیاری نسبت به این مسئله که ساحت دیگری بنام «عشق» وجود دارد.

اما شما نمی‌دانید چگونه به این منبع خارق العاده برسید، خوب حالا چکار می‌کنید؟ در واقع کاری انجام نمی‌دهید، آیا اینطور نیست؟ بطور مطلق هیچ کاری در اینمورد انجام نخواهید داد، در آن حال شما دروناً کاملاً ساكت و آرام هستید.

آیا می‌دانید معنایش چیست؟

معنایش اینست که شما دیگر در حال جستجو نیستید، شما دیگر در حال خواستن و تعقیب کردن نیستید... هرگز مرکزی نیست، لذا عشق هست.



۱۰

در فصل گذشته، مابه تحقیق درباره ماهیت عشق پرداختیم و به نکته‌ای رسیدیم که لازم است با هشیاری و فراست بیشتری به این مبحث پردازیم. ما کشف کردیم که برای اکثر ما انسانها عشق، مفهوم و معنای آسودگی، امنیت و ضمانتی را در جهت تداوم بخشدیدن به ارضاء عاطفی برای مابقی زندگی دارد. آنوقت شخصی مانند من می‌آید و می‌پرسد «ایا این واقعاً عشق است؟» و در ضمن شما را مورد پرسش قرار داده و از شما می‌خواهد که به درون خود بنگرید. شما نیز تلاش می‌کنید تا نگاه نکنید، آنهم بدلیل اینکه «نگاه کردن» بسیار مضطرب‌کننده است شما ترجیح می‌دهید درباره وضع یا شرایط اقتصادی و سیاسی «بحث کنید». اما وقتی به گوشه‌ای کشانده می‌شوید که محکومید، «نگاه کنید» تشخیص می‌دهید، آنچه که همواره به عنوان عشق راجع به آن فکر می‌کرده‌اید، نه تنها به هیچ وجه عشق نبوده، بلکه فقط استثمار و ارضاء نفس دو جانبه بوده است.

وقتی من می‌گویم، «عشق هیچ فردا و دیروزی ندارد». یا می‌گویم «وقتی مرکزی نباشد، عشق وجود دارد». این سخنها برای من واقعیت

دارند اما نه برای شما. احتمالاً شما آنها را نقل قول کرده یا با صورت فرمولی در می‌آورید. اما اینکار اصالتی ندارد. شما ناگزیرید خود آنرا ببینید، برای اینکار، آزادی برای دیدن و رهائی از همهٔ محکوم کردنها، قضاوت‌ها و موافقت یا مخالفت کردن‌های باید وجود داشته باشد.

نگاه کردن یا گوش کردن یکی از مشکلترین کارها در زندگی است. نگاه کردن و گوش کردن یکی است. اگر چشمان شما با نگرانی‌هایتان قادر به دیدن نیستند و به عبارتی کورند، نمی‌توانید زیبائی غروب آفتاب را ببینید. اکثر ما تماس با طبیعت را از دست داده‌ایم. تمدن، تمایل بسوی هرچه بیشترشدن شهرهای بزرگ دارد و مانیز هرچه بیشتر و بیشتر انسان‌های شهری می‌شویم، ما در اثر زندگی در آپارتمان‌های شلوغ و داشتن فضای کوچک برای نگاه کردن به آسمان غروب و صبح تماس با زیبائی‌های بی‌شماری را از دست می‌دهیم. نمی‌دانم آیا متوجه شده‌اید که چه تعداد کمی از ما به طلوع یا غروب خورشید یا به مهتاب و انعکاس نور آن در آب نگاه می‌کنیم.

ما در اثر عدم تماس با طبیعت، ناگزیر تمایل به سوی پیشرفت دادن ظرفیهای روشنفکرانه پیدا کرده‌ایم. ما تعداد زیادی کتاب می‌خوانیم، به موزه‌ها و کنسرت‌های متعددی می‌رویم، تلویزیون تماشا می‌کنیم و خلاصه سرگرمیهای بسیاری داریم. ما بسیار وقفه از ایده‌های مردم دیگر نقل قول کرده، فکر کرده و راجع به هنر صحبت می‌کنیم. چرا ما این چنین به هنر وابستگی داریم. آیا این خود شکلی از فرار یا تحریک نیست؟ ابا اگر شما در تماس مستقیم با طبیعت باشید، اگر حرکت یک پرنده روی شاخه را تماشا کنید و زیبائی هر حرکت آسمان را ببینید و سایه‌های روی تپه‌ها یا زیبائی را در چهرهٔ دیگران تماشا کنید، در آنصورت آیا فکر می‌کنید مایل

خواهید بود به موزه‌ای رفته و به تصاویر و نقاشی‌هانگاه کنید؟ اگر این چنین است باید اذعان کرد که علت آن اینست که شما به هیچ عنوان نمی‌دانید که چگونه به همه چیزهای اطرافتان که برای بهتر نگریستن آنها پناه به نوعی مواد مخدر می‌برید، نگاه کنید.

مايلم داستاني را در اينجا برایتان نقل کنم. يك معلم مذهبی که هر روز صبح عادت داشت با حواريانش به صحبت بنشيند، روزی بر روی سکو رفته و می‌خواست شروع به صحبت کند که يك پرنده کوچک، آرام به روی آستانه پنجه می‌نشيند و با همه قلب وجودش شروع به آواز خواندن می‌کند. پس از مدت کوتاهی آوازش را تمام کرده و به پرواز درمی‌آيد. معلم رو به شاگردان کرده و می‌گويد «موقعه امروز صبح به اتمام رسيد.»

به عقیده من يكی از مشکلات بزرگ ما، ندیدن خودمان بطور واقعی، روشن و واضح است. منظور از دیدن، صرفاً دیدن چیزهای خارج از وجودمان نیست، بلکه منظور دیدن زندگی درونمان نیز هست. وقتی ما می‌گوئیم يك درخت، يا يك گل، يا يك انسان را می‌بینیم، آیا عملأ آنها را می‌بینیم؟ يا اینکه صرفاً تصویری را که آن واژه آفریده است، می‌بینیم؟ هنگامیکه به يك درخت يا يك ابر يا غروب مملو از نور و سرمستی نگاه می‌کنید، آیا واقعاً آنها را می‌بینید نه صرفاً با چشمها یاتان و عقلأ، بلکه آیا بطور كامل و با تمامیت وجودتان آنها را می‌بینید؟

آیا تاکنون نگاه کردن به يك پدیده خارجی مانند يك درخت را بدون هیچ نوع تداعی داشتن علم اكتسابی درباره آن، تجربه کرده‌اید؟ آیا يك درخت را بدون تعصب، قضاوت يا بدون واژه‌هائی که باعث پرده‌ای بین شما و آن درخت شده و مانع دیدن واقعیت آن می‌شود، تجربه کرده‌اید؟

امتحان کنید و ببینید هنگامیکه شما یک درخت را با همه وجود و با تمامیت انرژیتان تماشا می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ در آن حدث تماشا، شما در می‌باید که به هیچ وجه مشاهده کننده‌ای وجود ندارد. صرفاً «توجه» حضور دارد. «عدم توجه» تنها، زمانی که هم «مشاهده کننده» و هم «مشاهده شونده» وجود دارند اتفاق می‌افتد. زمانی که شما در توجه کامل هستید و به چیزی نگاه می‌کنید، در آن حال هیچ فضا و فاصله‌ای بین شما و آن دریافت، آن فرمول یا آن خاطره وجود ندارد. درک این مطلب از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است زیرا ما به سوی چیزی می‌رویم که مستلزم تحقیق و بررسی دقیق است.

تنها، ذهنی که به یک درخت، یا به ستارگان با به تملل‌واری آب یک رودخانه با واگذاری و تسلیم خود نگاه می‌کند، می‌داند زیبانی چیست. هنگامیکه ما عمدتاً در حال دیدن هستیم، در ساحت عشق، فرار داریم. ما عموماً زیبائی را از طریق قیاس یا از طریق آنچه که انسانها سر هم کردند، می‌شناسیم، به عبارتی مازیبائی را به یک object نسبت می‌دهیم. من آنچه را که از یک ساختمان زیبا در ذهن دارم می‌بینم، از زیبانی را به علت دانشمن نسبت به علم معماری و در قیاس با دیگر ساختمانهای که دیده‌ام، تحسین می‌کنم. اما اکنون از خود می‌پرسم که از زیبانی بدون object وجود دارد؟ هنگامیکه «مشاهده شونده‌ای» وجود دارد ده نامش سانسورچی، تجربه کننده یا متفکر است، «زیبانی» وجود ندارد. زیبائی پدیده‌ای است بیرونی، چیزی که مشاهده کننده به ان نگاه کند، و در باره آن قضاوت می‌کند. اما زمانی که مشاهده کننده‌ای نیست، (از این امر مستلزم مراقبه و پژوهش بسیار زیادی است)، در آن صورت زیبانی، بدون object وجود دارد.

زیبائی با تسليم کامل مشاهده کننده و مشاهده شونده، تحقیق پیدا می‌کند و تنها زمانی، تسليم کامل خود وجود دارد که سادگی و زهد کامل حضور دارد. منظور زهد یک کشیش همراه با ریاضتها یا فتواهای کلیسائی و قوانین و اطلاعات ناشی از آن نیست. منظور زهد و سادگی در پوشان و غذا یا ایده و رفتار نیز نیست، بلکه منظور زهد منبع از «ساده بودن» است، سادگی ایکه تواضع و فروتنی به تمام معنا است. در آن ساحت هیچ نوع بدست آوردن یا هیچ نردنی برای بالارفتن از آن وجود ندارد، تنها اولین قدم وجود دارد و اولین قدم، قدمی جاودانه است.

فرض کنیم شما تنها یا همراه با شخصی در حال قدم زدن هستید و با یکدیگر صحبت نیز نمی‌کنید. در آن حال شما توسط طبیعت محصور و احاطه شده‌اید، نه صدای پارس سگی به گوش می‌رسد، نه صدای عبور ماشینی و نه حتی صدای بال زدن پرنده‌ای، شما کاملاً ساکت هستید و طبیعت اطرافتان نیز بطور کامل در سکوت قرار دارد. در آن ساحت سکوت که هم در مشاهده کننده وجود دارد و هم در مشاهده شونده به عبارتی هنگامیکه مشاهده کننده در حال ترجمه آنچه که فکر می‌کند، نیست، در آن سکوت ذهن، کیفیت متفاوتی از زیبائی وجود دارد نه طبیعتی وجود دارد و نه مشاهده کننده‌ای. فقط یک ذهن کامل و تنها حضور دارد. ذهن، تنها است اما ذهن، در آن ساحت، صرفاً در آرامش است. ذهن، تنها است، نه در جدائی و گوشه‌گیری، بلکه فقط در سکوت است و آن سکوت، زیبائی است. آیا وقتی شما عاشق هستید، مشاهده کننده‌ای نیز وجود دارد؟ وقتی مشاهده کننده‌ای وجود دارد که عشق، آرزو و لذت است. هنگامیکه آرزو و لذت با عشق آمیخته نشده باشد، در آن حال عشق، شدید و نیر و مند است. آن حالت مانند زیبائی،

هر روز چیزی کاملاً نو است. همانگونه که قبل‌نیز گفته‌ام، نه دیروزی دارد و نه فردانی.

ما تنها زمانی قادر هستیم در تماس مستقیم با تمام زندگی باشیم که بدون هیچ تصویر یا پیش زمینه فکری به آن نگاه کنیم. تمامی ارتباطات ما واقعاً تصوری و خیالی هستند. به عبارتی همه روابط ما براساس یک تصویر، پایه گذاری شده، تصویری که توسط تفکر، شکل گرفته است. وقتی من در باره شما یک تصویر دارم و شمانیز تصویری درباره من دارید، طبیعتاً ما به هیچ وجه یکدیگر را همانگونه که هستیم، نمی‌بینیم بلکه آنچه ما می‌بینیم، تصوراتی است که در باره یکدیگر شکل داده‌ایم، تصوراتی را که مانع از برقرار کردن رابطه می‌شوند و به همین علت نیز ارتباطات ما به سوی خطای رود.

وقتی من می‌گویم، شما را می‌شناسم، منظورم اینست که «من شما را دیروز می‌شناختم». من شما را حالا، عملانمی‌شناسم. تمام آنچه که من می‌شناسم «تصویری» است که من از شما دارم. آن تصویر با تصاویر دیگر مانند آنچه که در ستایش من گفته‌اید، توهینی که به من کرده‌اید و آنچه که با من کرده‌اید، کنار یکدیگر گذاشته می‌شود. به عبارتی دیگر این تصاویر توسط خاطراتی که من از شما داشته‌ام، کنار یکدیگر چیده می‌شوند و تصویر شمانیز از من به همان طریق کنار یکدیگر گذارده می‌شوند، در واقع این، آن تصاویرند که در تماس و ارتباط با یکدیگر هستند، این تصاویر هستند که مانع ارتباط و صمیمیت و همدلی واقعی ما با یکدیگر می‌شوند.

دو انسانی که مدهای مددید با یکدیگر زندگی کرده‌اند، تصویری از یکدیگر دارند که مانع ارتباط برقرار کردن واقعی بین آنها می‌شود. اگر ما

ارتباط (رباطه) را در کنیم، قادریم همیاری و تعاون داشته باشیم، اما همکاری یقیناً نمی‌تواند از طریق تصاویر، سمبولها و مفاهیم ایدئولوژیکی بوجود آید. تنها زمانی که ما ارتباط حقیقی بین یکدیگر را درک کنیم، امکان عشق ورزیدن و عاشق شدن وجود دارد. زمانی که ما تصاویری در ذهن داریم یعنی آنکه، عشق نفی شده است. در نتیجه درک این مسئله آنهم عملاً و نه عقلتاً در زندگی روزمره‌تان بسیار مهم است، درک این مسئله که چگونه در باره زن یا شوهرتان، درباره همسایه، فرزند، کشورتان، راهنمایانتان، سیاستمدارانتان، خدایتان تصاویری ساخته‌اید. شما هیچ چیز جز یک مشت تصاویر ندارید.

این تصاویر بین شما و آنچه که می‌بینید فضای فاصله‌ای را آفریده‌اند و در نفس همین «فاصله»، تضاد وجود دارد. در نتیجه آنچه که ما می‌خواهیم درک کنیم اینست که آیا امکان رهائی از این فضای فاصله‌ای که خود آفریده‌ایم، وجود دارد، آنهم نه امکان رهائی در بیرون از خویش، بلکه رهائی از درونمان. به عبارت دیگر رهائی از فضای فاصله‌ای که ذهن مارا در تمامی ارتباط‌هایمان، تکه تکه کرده است.

صرف «توجه» شما نسبت به این مسئله، انرژی زیادی است که حلال این مشکل و مسئله است. وقتی شما با همه وجود «توجه» می‌کنید، یعنی «توجه» نسبت به تمامی آنچه که در شما می‌گذرد، در آنصورت مشاهده کننده‌ای وجود ندارد. تنها، حالت «توجه» وجود دارد، حالتی که خود انرژی‌ائی کامل است و آن «انرژی کامل» والاترین شکل «هوش» است. طبیعتاً در آن ساحت ذهنی، ذهن می‌باشد کاملاً ساکت باشد و آن سکوت و آرامش هنگامی بوقوع می‌پیوندد که «توجه» کاملی حضور داشته باشد نه آرامش نظام یافته‌ای، آن سکوت کامل که در آن مشاهده

کننده و مشاهده شونده یکی است، والاترین شکل یک ذهن مذهبی است. اما آنچه که در آن ساحت اتفاق می‌افتد، با واژه قابل توصیف نیست. برای درک چنین ساحتی، شما خود، باید در بطن آن ساحت شناور شوید.

هر مسئله‌ای در ارتباط با دیگر مسائل است، آنچنان که اگر شما مسئله‌ای را بطور کامل حل و فصل کنید، مهم نیست آن مسئله چه باشد خواهید دید که قادرید با همه مسائل دیگر نیز براحتی برخورد کرده و آنها را حل کنید. البته صحبت ما در باره مسائل روانی است. ما قبلًا دیدیم که «مسئله» تنها در «زمان» وجود دارد و آن وقتی است که ما با موضوع، بطور کامل برخورد نمی‌کنیم. بنابراین نه تنها می‌بایست نسبت به ماهیت و ساختار «مسئله» هشیار باشیم و آنرا بطور کامل ببینیم، بلکه ناگزیریم به محض مطرح شدن «مسئله» با آن برخورد کنیم و آنرا بلافصله حل و فصل کنیم تا اینکه در ذهن ریشه ندواند. اگر انسان اجازه دهد که مسئله‌ای را برای یکماه یا حتی برای چند دقیقه نیز با خود بکشد و تحمل کند، آن مسئله ذهن را منحرف می‌کند. بنابراین آیا امکان دارد که با یک «مسئله» فوری و بدون هیچ تحریف یا تغییر شکل برخورد کرد و بلافصله و بطور کامل نیز از آن رهائی پیدا کرد و اجازه نداد که خاطره یا حتی خراشی کوچک روی صفحه ذهن باقی بماند؟ این خاطرات تصاویری هستند که ما آنها را با خویش حمل می‌کنیم و این تصاویر هستند که با این پدیده خارق العاده که ما آنرا زندگی می‌نامیم، برخورد می‌کنند و بنابراین بدیهی است که در این میان تناقض و تضاد نیز وجود داشته باشد. زندگی امری بسیار واقعی است، زندگی یک انتزاع نیست. و وقتی شما با تصاویر ذهنی با آن برخورد می‌کنید، ناگزیر مشکلات و مسائل نیز وجود دارند.

آیا امکان دارد با هر موضوع، بدون وقفه و فاصله زمانی برخورد کرد؟ آیا امکان دارد با هر موضوعی، بدون وجود فاصله بین انسان و آنچه که او از آن هراسان است، برخورد کرد؟ چنین امکانی وجود دارد، اما تنها زمانی که مشاهده کننده حضور مداوم یا گاهی نداشته باشد. مشاهده کننده‌ای که بنا کننده تصویر است، مشاهده کننده‌ای که مجموعه‌ای از خاطرات و ایده‌ها است، مشاهده کننده‌ای که توده‌ای از انتزاعات است.

وقتی شما به ستارگان نگاه می‌کنید، این شمائید که در حال نگاه کردن به آسمانید، آسمانی مملو از ستارگان درخشان و هوائی که بسیار خنک است و بالاخره شما وجود دارید یعنی مشاهده کننده، یعنی تجربه کننده. متذکر، شما با قلب رنج دیده‌تان، شما، یک مرکز آفریننده فضا و فاصله. شما هرگز فاصله بین خود و ستارگان، بین خود و زن یا شوهرتان یا بین شما و دوستتان را نخواهید فهمید زیرا شما هرگز بدون تصویر ذهنی نگاه نکرده‌اید و به همین علت نیز نمی‌دانید که زیبائی یا عشق چیست؟ شما در باره زیبائی یا عشق صحبت می‌کنید و در باره آنها بسیار می‌نویسید، اما هرگز عشق و زیبائی را نشناخته‌اید به جز، در لحظات نادری از وانهادن خود. تا زمانی که مرکزی وجود دارد که در اطراف خود، فاصله‌هایی را می‌آفریند، نه عشق وجود خواهد داشت و نه زیبائی. وقتی مرکز و محیط دایره‌ای وجود نداشته باشد، عشق وجود دارد و هنگامیکه عاشق هستید، زیبا هستید.

وقتی شما به چهره شخص مقابلتان نگاه می‌کنید، از درون یک مرکز یعنی «من» به آن نگاه می‌کنید و آن مرکز موهوم، مرکز آفریننده فضایی بین شما و شخص مقابل است و به همین علت نیز زندگی‌هایتان این چنین

تهی و یا متحجر و عاری از حس و عاطفه است. شما قادر نیستید، عشق و زیبائی را پرورش دهید همانگونه که نمی‌توانید حقیقت را از خود اختراع کنید. اما اگر در تمام مدت نسبت به آنچه که انجام می‌دهید، هشیار باشید، می‌توانید هشیاری را پرورش دهید و در نتیجه آن هشیاری، شما شروع به دیدن ماهیت لذت، آرزو، اندوه، تنهایی و بسی حوصلگی انسان می‌کنید و بر آنچه که آنرا «فاصله» می‌نامید فائق خواهید شد.

زمانی که بین شما و object که در حال مشاهده آن هستید فضایی وجود دارد، خواهید دانست که عشقی وجود ندارد و بدون عشق هرچند هم که بکوشید تا جهان را اصلاح کرده یا نظم اجتماعی نوینی را به ارمغان بیاورید، یا هرچند که در باره ا نوع پیشرفتها به صحبت بنشینید، صرفاً باعث آفریدن رنج بیشتری خواهید شد.

بنابراین، این بستگی به شما دارد. نه راهنمایی وجود دارد، نه معلمی و نه کسی که به شما بگوید چه کنید. شما در این دنیا بی‌رحم و دیوانه تنها هستید.



اگر چه مسائل احتمالاً پیچیده و ظریفتر خواهد بود، اما تمنا می‌کنم، کمی دیگر حوصله به خرج داده و قدم به قدم با من پیش بیائید.

من همزمان با ساختن تصویری درباره شما یا هرچیز دیگر، این اقتدار رانیز دارم که آن تصویر را تماشا کنم. بنابراین در این میان یک تصویر و یک نفر به عنوان مشاهده‌کننده آن تصویر وجود دارد. به عنوان مثال من شخصی را با بلوز قرمز می‌بینم و واکنش سریع و آنی من در این رابطه اینست که من آن بلوز را یا دوست دارم یا دوست ندارم. دوست داشتن یا عدم دوست داشتن، نتیجهٔ فرهنگ تعلیم و تربیت، دوستان، سیرت‌ها، صفات ممیزهٔ اکتسابی و ارشی من است و در حقیقت از آن مرکز است که من، مشاهده و قضاوت می‌کنم، از این‌رو «مشاهده‌کننده» جدا از آن چیزی است که مورد مشاهده قرار می‌گیرد.

البته مشاهده کننده صرفاً نسبت به یک تصویر هشیار نیست، بلکه او هزاران تصویر را در ذهن می‌سازد اما آیا حقیقتاً بین مشاهده کننده و آن تصاویر، تفاوتی می‌توان قائل شد، مشاهده کننده همواره در حال اضافه کردن یا کم کردن از آن تصاویر ذهنی است. مشاهده کننده، موجود

زنده‌ایست که تمام مدت در حال سنجش، قیاس، قضاؤت، اصلاح و تغییر حاصل از فشارهای خارجی و درونی است که در حیطه خودآگاهی که در واقع همان دانش محاسبات و قلمرو نفوذی او است زندگی می‌کند و در عین حال هنگامی که شما به مشاهده کننده که خودتان باشید نگاه می‌کنید، می‌بینید که ذهنتان از خاطرات، تجربیات، وقایع، اعتبارات، سنت‌ها و رنچهای متنوع و بی‌انتها و بطور اعم از تمامی آنچه که در رابطه با گذشته قرار دارد، تشکیل شده است. بنابراین مشاهده کننده هم گذشته است و هم حال و هم آینده. او نیمی زندگ و نیمی مرده است. او با این مرگ و زندگی است که در حال نگاه کردن است و با ذهنی که در طول زمان حرکت می‌کند، شما که همان مشاهده کننده هستید، به ترس، حسادت و جنگ نگاه می‌کنید، به آن هستی بسته و کریه که نامش را ارزش‌های خانوادگی گذارده‌اید نگاه می‌کنید، (یعنی با ذهنی که اسیر زمانست) به پدیده‌های ذهنی‌ای که اسیر زمان هستند نگاه می‌کنید (و آنوقت) می‌کوشید مشکلی را که اینجایی و اکنونی است حل کنید. شما همواره واژه‌های نورا با قالب‌های کهنه ترجمه می‌کنید، بنابراین بدیهی است که مدام نیز در تضاد باشید.

شما که از خود تصویری دارید دائم از دیگران و رویدادها نیز تصاویری می‌سازید، یعنی یک تصویر به عنوان مشاهده کننده، یک دوچین تصویر دیگر را که در اطراف و درون خویش مشاهده می‌کند و می‌گوید: «من این تصویر را دوست دارم و آنرا نگه می‌دارم و آن تصویر را دوست ندارم و نمی‌خواهم آنرا نگه دارم»، غافل از اینکه مشاهده کننده، خود، مجموعه تصورات واکنشی ایست که در برابر تصاویر متنوع دیگری گردآوری کرده است. در نتیجه به این بصیرت مهم می‌رسیم که مشاهده کننده

خود نیز یک تصویر است. این اوست که خود و مشاهده‌شونده را ز یکدیگر جدا می‌کند. این مشاهده کننده که خود از طریق تصاویر متعدد دیگری موجودیت پیدا کرده، بطور دائم بخود می‌اندیشد و بین خود و تصورات خود تقسیم‌بندی قائل می‌شود، که عبارت باشد از فاصله زمانی. صرف این عمل باعث تضاد می‌شود، تضاد بین خود او و تصوراتی که معتقد است علت مسائل و مشکلات او هستند. در نتیجه می‌گوید: «من باید از دست این تضاد خلاص شوم.» اما خود این آرزوی خلاصی پیدا کردن از چنگال تضاد، در واقع تصویر دیگری را می‌آفریند.

هشیاری نسبت به تمامی این مطالب که خود مراقبه‌ای واقعی است، برای ماروشن کرده است که یک تصویر مرکزی وجود دارد که همراه با تصورات دیگر کنار هم قرار داده شده‌اند و این تصویر مرکزی یعنی مشاهده کننده، یک سانسورچی، تجربه‌گر ارزیاب و قاضی است که یا می‌خواهد آن تصویر را به چنگ بیاورد یا دیگر تصاویر را مقهور خواست خود کند و یا آن تصاویر را خراب و نابود کند. تصورات دیگر حاصل قضاوتها، عقاید و نتیجه‌گیری‌های اتخاذ شده توسط مشاهده کننده است و مشاهده کننده از سوئی خود حاصل همه تصورات دیگر است. بنابراین مشاهده کننده، همان مشاهده‌شونده است.

در نتیجه، هشیاری، موارد زیر را روشن می‌کند، یعنی، قلمروهای متفاوت ذهن آدمی، تصاویر متفاوت و تنافض بین تصاویر، تضاد حاصله و احساس حقارت به دلیل عدم توانایی نسبت به انجام کاری در این مورد و بالاخره تلاش‌های گوناگون برای فرار از آن تضاد و حقارت. تمامی این روشن‌بینی‌ها از طریق هشیاری تردیدآمیز همراه با احتیاط بدست آمده است و آخرین بصیرت در این میان اینست که در یافته‌یم، مشاهده

کننده همان مشاهده شونده است. او صرفاً یک هستی والاتر نیست که نسبت به تمامی این مطالب هشیاری دارد، او تنها یک خود بلندمرتبه نیست، خود بلندمرتبه‌ای که عبارت باشد از هستی مافوق، خود والاتر که همه اختراعات و تصورات مزاد ذهن هستند. بلکه این خود هشیاریست که بر ماروشن ساخته که مشاهده کننده همان مشاهده شونده است.

هنگامیکه شما از خود سئوال می‌کنید، آن موجودی که قرار است پاسخ این سئوال را دریافت کند کیست و آن کسیکه می‌خواهد سئوال را مطرح سازد، کیست؟ اگر آن وجود بخشی از خودآگاهی یا بخشی از تفکر است، در نتیجه توانایی درک و دریافت این مسئله را ندارد. آنچه را که او قادر به دریافت آنست، حالتی از هشیاریست. اما اگر در آن حالت هشیاری نیز، هنوز موجودی، وجود دارد که می‌گوید: «من باید هشیار باشم، من باید تمرین هشیاری کنم»، ناچار باید اذعان کنم که در واقع این فرآیند، خود، تصویر دیگریست.

این هشیاری که «مشاهده کننده خود مشاهده شونده است»، یک فرآیند «هم هویتی» با مشاهده شونده نیست، زیرا «هم هویتی» با چیزی کاری بسیار سهل و آسانست. زیرا اکثر ما خود را با چیزی مانند خانواده، همسر، یا ملتمان «هم هویت» می‌کنیم و این «هم هویتی» تنها منجر به بدبختی و جنگی عظیم و فلاکت‌بار می‌گردد. لذا آنچه ما در مدنظر داریم، چیزی کاملاً متفاوت است و ما محکوم هستیم که آنرا بفهمیم و درک کنیم، آنهم نه لفظاً بلکه در مرکز ثقل و دقیقاً در ریشه وجودمان اسرا درک کنیم. در چین قدیم، قبل از اینکه هنرمندی شروع به نقاشی کند، فرض آن نقاشی از یک درخت، مدت‌های مديدة یعنی روزها، ماهها و سال‌ها روی زمین جلوی آن می‌نشست تا اینکه خود او با درخت یکی می‌شد، اما او خود را

با درخت «هم هویت» نمی‌کرد، بلکه او خود درخت بود. این بدین معناست که هیچ فضا و فاصله‌ای بین ذهن او و درخت، یعنی هیچ فاصله‌ای بین مشاهده کننده و مشاهده شونده وجود نداشت، به بیانی دیگر، هیچ تجربه کننده‌ای که در حال تجربه زیبائی، حرکت، سایه و عمق، یک برگ یا کیفیت رنگها باشد، وجود نداشت. او با تمامیت، یک درخت بود و تنها در آن ساحت بود که او قادر به نقاشی کردن می‌شد.

هر حرکتی از جانب مشاهده کننده، آنهم در صورت عدم تشخیص این امر که مشاهده کننده همان مشاهده شونده است، تنها باعث آفرینش یک سری تصورات شده و بار دیگر خود را در آنها اسیر ساخته است. اما هنگامیکه مشاهده کننده نسبت به این امر که خود، مشاهده شونده است، آگاهی دارد، چه اتفاقی می‌افتد؟ خواهش می‌کنم، عجله نکنید، بگذارید آهسته و با طمأنیه پیش برویم زیرا مسئله‌ایکه اکنون در آن هستیم بسیار مسئله پیچیده‌ایست. راستی چه اتفاقی می‌افتد؟ واضح است که مشاهده کننده اصلاً عملی انجام نمی‌دهد. مشاهده کننده همیشه گفته است که: «من باید در مورد این تصورات کاری انجام دهم من باید آنها را سرکوب کرده یا شکلی متفاوت به آنها بپخشم». او همواره نسبت به مشاهده شونده فعال است، او همواره در حال عمل یا واکنش سریع یا عادی نشان دادنست و این عمل دوست داشتن یا دوست نداشتن از سوی مشاهده کننده، عملی مثبت تلقی می‌شود، یعنی اینکه من این را دوست دارم، بنابراین باید آنرا حفظ کنم، من آنرا دوست ندارم، پس باید از دستش خلاص شوم. اما هنگامیکه مشاهده کننده تشخیص می‌دهد که چیزی که او نسبت به آن عملی انجام می‌دهد، خود اوست، آنوقت هیچ تضادی بین خود او و آن تصویر وجود ندارد. او آنست. او از آن چیز جدا نیست. وقتی

او جدا بود، کاری می‌کرد یا سعی می‌کرد کاری در آن باره انجام دهد. اما وقتی مشاهده کننده تشخیص می‌دهد که خود آن چیز است، در آن صورت دوست داشتن یا دوست نداشتنی وجود ندارد، خواه ناخواه تضاد نیز متوقف می‌گردد.

اگر چیزی، شماست، چه کار می‌توانید بکنید؟ شما قادر نیستید بر ضد آن شورش کنید یا از آن بگریزید یا حتی آنرا بپذیرید. آن آنجاست. در نتیجه، عمل که بازده واکنش دوست داشتن یا دوست نداشتن است منتفی می‌گردد.

بنابراین شما متوجه می‌شوید که هشیاری وجود دارد که بطرز شگفت‌انگیزی زنده شده است. آن هشیاری به هیچ موضوع مرکزی یا به هیچ تصویری بسته نشده است. و از آن هشیاری شدید، کیفیت متفاوتی از توجه پدیدار می‌شود و بنابراین ذهن که دقیقاً خود همین هشیاریست به طرز خارق‌العاده و عجیبی حساس و دارای هوشی متعالی می‌گردد.



حال اجازه دهد سوال دیگری را مطرح کنیم یعنی ببینیم که تفکر چیست؟ و اهمیت آن تفکری که لازمست با توجه، منطق و سلامت عقل (برای انجام کارهای روزانه) تمرین شود کدام است و با آن تفکری که کوچکترین حقانیتی ندارد چه تفاوتی دارد. زیرا ما تا نسبت به این دو نوع تفکر شناخت کافی نداشته باشیم، به هیچوجه نمی‌توانیم چیزی عمیق‌تر را که تفکر قادر به لمس آن نیست، درک کنیم. بنابراین بباید سعی کنیم تا کل این ساختار پیچیده را درک کرده و دریابیم که «تفکر» یا «حافظه» چیست؟ و «فکر» چگونه می‌جوشد و چگونه تمامی اعمال ما «شرطی» می‌شود؟ با درک این مسائل احتمالاً به چیزی خواهیم رسید که تفکر هرگز نه قادر به کشف آن و نه قادر به گشودن دری به سوی آن بوده است.

چرا تفکر در زندگی همه ما چنین اهمیتی پیدا کرده است؟ تفکری که مجموعه‌ایست از ایده‌ها و واکنش‌ها نسبت به خاطرات گردآوری شده در سلول‌های مغز، شاید بسیاری از شما حتی تاکنون چنین پرسشی را از خود نکرده باشید یا اگر هم چنین سوالی برایتان مطرح شده باشد، احتمالاً گفته‌اید که «این مسئله از اهمیت زیادی برخوردار نیست، بلکه

آنچه که مهم است، عاطفه است.» اما نمی‌دانم شما چگونه قادر به تفکیک این دو از یکدیگر هستید؟ اگر تفکر به احساس تداوم نبخشد، احساس سریع‌نابود خواهد شد. در نتیجه چرا در زندگی روزمره، هراس‌آور، کسل‌کننده و غرض‌ورزانه‌ما، تفکر اهمیتی بی‌اندازه یافته است؟ شمانیز مانند من، این پرسش را از خود بکنید چرا انسان بندۀ تفکر است؟ زیرا که تفکر «زرنگ» است، «حیله‌گر» است، و «اقتدار» برنامه‌ریزی دارد، «آغاز‌گر» چیزهاست، تفکر باعث این همه اختراعات شده است، تفکر این همه جنگ آفریده است و این همه باعث ترس و هیجان می‌شود، تفکر تا ابد در حال ساختن تصاویر و دنبال کردن دُم خویش است، تفکر از لذت دیروز بهره‌مند گشته و به آن لذت در زمان حال و آینده تداوم می‌بخشد، تفکر همیشه فعال، فریب‌نده، محرك، پایه‌ریز، برداشت‌کننده، افزاینده، و فرضیه‌ساز است.

در نظر ما، ایده‌ها بیش از اعمال ارزش و اهمیت دارند، منظور ایده‌هاییست که در کتاب‌ها، در تمامی زمینه‌ها توسط روشنفکران، به طرزی زیرکانه بیان شده‌اند و هر اندازه که آن ایده‌ها زیرکانه‌تر و حیله‌گرانه‌تر باشند، ستایش ما در رابطه با آنها و کتاب‌هاییکه دارای آن محتوا هستند افزونی می‌گیرد، ما خود، همان کتاب‌ها هستیم، ما خود همان ایده‌ها هستیم، و توسط آنها شدیداً «شرطی» شده‌ایم. ما همواره درباره ایده‌ها و ایده‌آل‌ها به بحث پرداخته و به صورت دیالکتیکی در حال پیشنهاد یک سری عقاید و ایده‌ها هستیم. هر مذهبی، تعصّب فرمول، چهارچوب و کلیشه خاص خود را در راه رسیدن به پروردگار دارد و هنگامیکه ما به پژوهش درباره آغاز تفکر می‌پردازیم، در واقع اهمیت مجموعه بنای ایده‌ها را مورد سؤوال قرار می‌دهیم. ما ایده‌ها را از عمل

تفکیک کرده‌ایم، زیرا «ایده‌ها» همیشه در رابطه با «گذشته» و «عمل» همواره متعلق به زمان «حال» است، در نتیجه زندگی کردن یعنی همواره در زمان حال بودن. ما از زندگی کردن می‌ترسیم، و به همین علت گذشته نیز همانند ایده‌ها در نظر ما این چنین مهم جلوه‌می‌کند.

تماشای جنبش و گردش تفکر ما انسانها به طرز عجیبی جالب و شگفت‌انگیز است. تماشا به مفهوم مشاهده این امر که انسان چگونه فکر می‌کند و یا آن عکس‌العملی را که ما تفکر می‌نامیم از کجا سرچشمه می‌گیرد. بدیهی است که تفکر فقط از حافظه سرچشمه می‌گیرد. حال توجه کنیم و ببینیم که آیا چیزی به نام خاستگاه و سرچشمه فکر وجود دارد؟ اگر چنین چیزی وجود دارد، آیا ما قادریم آغاز و ابتدای آنرا تشخیص دهیم؟ آغاز و ابتدائی که در حقیقت همان رجوع به حافظه است، زیرا می‌دانیم که اگر حافظه نمی‌داشتم، تفکری نیز وجود نداشت.

تا این‌جا، دیده‌ایم که چگونه حافظه به لذتی که دیروز نصییمان شده، تداوم می‌بخشد و باز دیده‌ایم که همین حافظه آن سوی سکه لذت را که ترس و رنج است نگه می‌دارد. بنابراین تجربه کننده که در واقع همان متغیر است، لذت و رنجی است که از لذت و رنج تغذیه می‌کند. متغیر لذت را از رنج تفکیک می‌کند. او متوجه نیست که در هر لذت طلبی، دعوت به ترس و رنج مستتر است. تفکر در روابط انسانی همواره خواستار لذتی است که همان لذت توسط واژه‌های متفاوتی مانند: وفاداری، یاری، بخشش، صبر و تحمل و خدمت، روی آن سرپوش گذاشته است. من در شگفتم که چرا ما خواهان خدمت کردن هستیم؟ پمپ‌بنزین کمک و خدمت خوبی به مردم می‌کند، اما واژه‌هایی مانند کمک کردن، بخشیدن و خدمت کردن چه معنا و مفهومی دارد؟ اصلاً همه

این خدمت‌ها برای چیست؟ آیا گلی که سرشار از زیبائی، رنگ، جذابیت و دلربائی است می‌گوید «من دارم بخشنش می‌کنم، من دارم کمک یا خدمت می‌کنم؟»، آن گل فقط هست و به دلیل اینکه در انجام هیچ کاری «سعی» نمی‌کند، خاک را آراسته است.

فکر، آنچنان زرنگ و حیله‌گر است که همه چیز را برای متقادع ساختن خویش تحریف می‌کند. فکر در طلب خویش برای کسب لذت، اسارت و بندگی خود را دستی دستی به جان می‌خرد. فکر مولد دوبینی در تمامی روایطمان است: یعنی از طرفی در ماعصیان و لجاج بوجود می‌آورد که به مالذت می‌بخشد و از طرفی دیگر موجود آرزو و اشتیاق برای ملاطفت و صلح و آرامش در ماست. این جریان همواره سراسر زندگی ما را دربرگرفته است. فکر نه تنها باعث دوبینی، احولیت و تنافض در ما شده است، بلکه خاطرات بی‌شماری را که از لذت و رنج داشته‌ایم جمع‌آوری کرده و خود از همین خاطرات دوباره زانیده می‌شود. بنابراین فکر، «گذشته» است و همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ام، فکر همیشه کهنه است. واقعیت یک جدل و چالش همواره تازه است اما از آنجائی که هر درگیری ریشه در موضوعات گذشته دارد، پاسخ‌های ما اغلب واکنشی است و نتایج آن نامتناسب با موضوعی است که در زمان حال می‌گذرد، لذا، ما، در هر جدل و بحثی، وارث یک سلسله سوءتفاهم، تنافض، تضاد، احساس بدبهختی و استیصال هستیم. فکر پست و ناچیز ما، هر کاری را که انجام دهد، همواره در تضاد خواهد بود، یعنی، چه آرزومند باشد و چه تقلید کند و چه خود را با موضوع انطباق داده یا تمایلات خویش را سرکوب یا تصریع کند، و چه از مواد مخدر، درجهت بسط و گسترش خود استفاده نماید، در هر حال همواره در ساحت تضاد بوده و خود،

باعث ایجاد تضاد خواهد شد.

آنها نی که بسیار می‌اندیشند، به شدت نیز ماده‌گرا هستند، زیرا فکر، ماده، است، فکر به اندازه زمین، دیوار، و تلفن، ماده است. در حقیقت انرژی‌ای که در قالب یک الگو عمل می‌کند، تبدیل به ماده می‌گردد. ما چیزی به نام انرژی داریم و چیزی به نام ماده، این همه زندگی ماست. احتمال دارد که به ذهنمان چنین خطرور کند که فکر، ماده نیست، اما در واقع این مسئله صحت ندارد.

فکر نیز مانند یک جهان‌بینی، ماده است. جایی که انرژی وجود دارد، همان تبدیل به ماده می‌گردد. ماده و انرژی از یکدیگر جدا نمی‌شوند. انسان بدون ماده و انرژی، قادر به زندگی و ادامه حیات نیست و هرچه هماهنگی بین این دو بیشتر گردد، سلول‌های مغز موزون‌تر و فعال‌تر خواهند شد. فکر الگوهای لذت، درد، رنج و ترس را علم کرده و هزاران سال است که درون این الگوها عمل می‌کند و به دلیل اینکه خود، آنها را آفریده است، قادر به شکستن آنها نیست.

یک واقعیت جدید، نمی‌تواند توسط تفکر «دیده» شود، بلکه واقعیت می‌تواند، مدت‌ها بعد توسط تفکر، آنهم به صورت لفظی «درک» شود، اما «درک» یک واقعیت جدید برای تفکر، یک واقعیت محسوب نمی‌گردد. فکر هرگز قادر به حل و فصل مشکلات روانی نیست. هر اندازه که فکر، زرنگ، حیله‌گر و متحیر باشد و هرچند که ساختمان فکر توسط علم یا یک مغز الکترونیکی یا از طریق اجبار و احتیاج آفریده شود، باز هم فکر هرگز «نو» نبوده و در نتیجه هرگز قادر به پاسخ دادن به هیچ نوع سوال معنوی نخواهد بود. فکر کهنه، قادر به حل و فصل مسائل و مشکلات بی‌شمار زندگی نیست. فکر کلاهبرداری بیش نیست. زیرا قادر است،

چیزی از خود اختراع کرده و آنچه را که وجود خارجی ندارد، توهمند و ببینند. او قادر به سرهم کردن عجیب‌ترین حقه‌هاست. در نتیجه نمی‌تواند وابسته به چیزی باشد. اما اگر شما به ساختار کل این مسئله که فرضاً «چگونه فکر می‌کنید» یا «چرا فکر می‌کنید» پی‌برید یا به عبارتی دیگر به ساختار کل واژه‌هایی که استفاده می‌کنید و یا طرز رفتار تان در زندگی روزمره، طریقه صحبت کردن تان با مردم، طرز رفتار تان با انسانها، به شیوه راه رفتن و غذاخوردن خود، پی‌برده و نسبت به آنها آگاهی پیدا کنید و هوشیار شوید، در آن صورت است که ذهنتان دیگر شما را فریب نخواهد داد، و در ضمن چیزی هم برای فریب وجود نخواهد داشت. در آن صورت، «ذهن» چیزی نیست که طلب کند، یا تحت انقیاد درآید، زیرا در این ساحت، «ذهن» بطرز عجیبی آرام، قابل انعطاف، حساس و تنها می‌شود. در این حالت به هیچ وجه فریبی وجود ندارد.

آیا تا بحال دقت کرده‌اید که وقتی در حالت «توجه کامل» بسر می‌برید، کسی به نام مراقب، متفکر، مرکز یا «من» وجود ندارد؟ زیرا در حالت «توجه کامل» فکر شروع به پژمردن و ازبین رفتن می‌کند. اگر انسان مایل باشد چیزی را بطور روشن، واضح و دقیق ببیند، می‌بایست ذهن‌ش بسیار آرام و بدون تمامی تعصبات، فریب‌ها، گفتگوها، تجسم‌ها و تصاویر باشد. برای دیدن، تمامی این پرده‌ها باید به کنار روند، زیرا تنها در سکوت محسن است که شما قادر به مشاهده شروع فکر خواهید بود نه زمانیکه در حال جستجو، پرسش یا در انتظار گرفتن پاسخ هستید. بنابراین تنها زمانیکه ذهن را در سکوت قرار می‌دهید و کاملاً حضور ذهن دارید، از خود سؤوال کنید، فکر از کجا می‌خواهد شروع کند؟ در آن صورت خواهید دید که چگونه، فقط خارج از آن سکوت و توجه، فکر قادر به

شکل‌گیری است (یعنی تا زمانیکه حضور ذهن دارید که فکر از کجا می‌خواهد شروع کند، هرگز شروع نمی‌کند، مگر خارج از آن حضور ذهن.م). ما در تمام طول زندگی خود (ونه صرفاً در مدارس) وقت و انرژی بسیار زیادی را به هدر داده و سعی می‌کنیم تا افکار خود را کنترل کنیم. نزد خود می‌اندیشیم «این فکر خوبیست، من می‌بایست بیشتر به آن پردازم» یا اینکه «آن فکر زشتی است و من باید آنرا سرکوب کنم». در تمام مدت، بین یک فکر با فکر دیگر، بین یک آرزو و آرزوئی دیگر، بین یک لذت که لذت‌های دیگر را تحت الشعاع قرار می‌دهد و همان لذتها دیگر، نبردی وجود دارد. اما اگر هوشیاری نسبت به شروع فکر وجود داشته باشد، در آن صورت در فکر، هیچ تنافضی نخواهد بود.

حال درست زمانیکه شما جمله‌ای مانند «فکر همیشه کهنه است» یا «زمان اندوه است» را می‌شنوید، فکر شروع به ترجمه و تعبیر و تفسیر آن می‌کند. اما ترجمه و تفسیر بر پایه دانش و تجربه دیروز استوار است بنابراین شما بطور تغییرناپذیری، برحسب شرطی شدن خود، آن جمله را ترجمه می‌کنید، اما اگر به آن جملات «نگاه کنید» و آنها را تعبیر و تفسیر نکنید، بلکه صرفاً توجه کامل خود را (نه تمرکز خود را) معطوف به آنها کنید، در می‌باید که نه مشاهده‌کننده‌ای وجود دارد و نه مشاهده‌شونده‌ای، نه متفکری هست و نه فکری. هرگز نپرسید که «کدام اول شروع شد؟» زیرا این سؤال زیرکانه‌ایست که انسان را به جائی رهمنون نخواهد کرد. شما می‌توانید بخوبی این حالت را در خود ببینید که مادامی که فکری نیست (که البته مفهوم آن، حالت فراموشی و نسیان و پوچی نیست) مادامی که فکری از حافظه، تجربه یا دانش، که همه مربوط به گذشته‌اند سرچشمه نگرفته باشد، به هیچ‌وجه شخصی به نام متفکر

هم وجود نخواهد داشت. این یک حقیقت فلسفی یا عرفانی نیست. ما با واقعیت‌های علمی سروکار داریم. اگر همین طور با من همراهی کنید خواهید دید که به یک جدل و چالش، نه با معزی کهنه، بلکه کاملاً طوری دیگر پاسخ خواهید گفت.



اساساً در زندگی ما انسانها، خلوت‌گزینی، محدوده بسیار کوچکی را به خویش اختصاص داده است. حتی زمانیکه تنها هستیم زندگیمان تحت تأثیر انواع نفوذها و پر از دانسته‌ها، خاطره‌ها، تجربه‌ها، اضطرابها، بدبختی‌ها و تضادهای است که باعث منگی و کرخی هرچه بیشتر ذهن می‌گردد. در واقع باید اذعان کرد که در یک چنین حالتی، ذهن در جریان روتین و یکنواختی عمل می‌کند. آیا ما هرگز تنها هستیم؟ یا اینکه همواره بارهای سنگین دیروز را با خویش حمل می‌کنیم؟ داستان نسبتاً زیبائی هست در باره دو راهب که از دهکده‌ای به سوی دهکده دیگری می‌رفتند. در میان راه به دختر جوان و زیبائی بر میخورند که کنار رودخانه نشسته بود و گریه می‌کرد. یکی از راهبان به سوی دختر رفته، از او می‌پرسد «خواهرم برای چه گریه می‌کنی؟» دختر پاسخ می‌دهد: «آیا خانه‌ای را که آنسوی رودخانه است می‌بینید؟» من امروز صحیح به این طرف رودخانه آمدم و در عبور از آن دچار هیچ مشکلی نشدم، اما حالا آب رودخانه بالا آمده و من نمی‌توانم برگردم، ضمناً قایقی هم نیست. راهب رو به دختر کرده و می‌گوید «آها، خوب اینکه مسئله‌ای نیست»

سپس دختر را در بازوan گرفته و به آن سوی رودخانه می‌برد و بر می‌گردد. راهبان برآ راه خویش ادامه می‌دهند. پس از گذشت چندین ساعت دوست راهب از او می‌پرسد «برادر ما عهد کرده‌ایم که هرگز به زنی نزدیک نشویم، آنچه که تو انجام دادی گناه و حشتناکی بود آیا با دست زدن به یک زن دچار احساس لذت نشده؟» راهب دیگر پاسخ می‌دهد «من او را چند ساعت پیش همانجا رها کردم اما تو هنوز او را با خود حمل می‌کنی، اینطور نیست؟»

ما دائم همین کار را می‌کنیم. همواره در حال حمل بارهای گوناگونیم. ما هیچوقت با گذشته نمی‌میریم، هیچوقت گذشته را پشت سر نمی‌گذاریم، فقط زمانی که با معطوف کردن توجه و هشیاری کامل «ذهن» خود به مسئله‌ای، آن را حل و فصل می‌کنیم، یعنی آنرا همراه خود به دقایق بعد یا فرداهای بعد حمل نمی‌کنیم، خلوت ما و تنهائی ما تحقق پیدا می‌کند. در آنصورت حتی اگر در خانه یا اتوبوسی پرسرو صدا باشیم، لاجرم خلوت و تنهائی خویش را حفظ کرده‌ایم، خلوتیکه نشان دهنده ذهنی است با نشاط و معصوم.

داشتن سکوت و خلوت درونی از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا این امر بمنزله داشتن آزادی در جهت بودن، رفتن، عمل کردن و پرواز است. گذشته از اینها، خیر، فقط در خلوت ذهن قادر به گل کردن است، همانطور که تقوی وقتی گل می‌کند که رهائی دست می‌دهد. ممکن است ما آزادی سیاسی داشته باشیم ولی دروناً آزاد نباشیم، در نتیجه سکوت و خلوتی وجود ندارد. نه تقوی و نه هیچ کیفیت متعالی دیگری بدون وجود این خلوت پهناور درون هر انسان قادر به رشد و عملکرد نیست. خلوت و سکوت، لازم و ضروری هستند. زیرا وقتیکه ذهن، تحت نفوذ قرار

نگرفته، تعلیم نیافته و نامحصور در تجربه‌های متنوع باشد، فقط در آن حال می‌تواند به کیفیتی کاملاً نو و جدید دست یابد. انسان می‌تواند بی‌واسطه ببیند که فقط در حالت سکوت و آرامش ذهن، امکان روشن شدگی وجود دارد. هدف کلی مراقبه در شرق، پدیدآوردن یک چنین حالت ذهنی است - در حالیکه ما می‌بینیم اغلب مراقبه را، کترول کردن فکر یا تکرار مداوم ذکر می‌دانند، آنهم به امید درک پاسخ مسائل انسان، غافل از اینکه این عمل به این شکل، خود پی‌ریزی سازمانی است کاذب، در جهت رهائی از ترس، اندوه و اضطراب و تمامی دامهای دیگری که انسان با دست خویش برای خویش می‌گستراند و معلوم نیست که در این حال چگونه امکان دارد ذهن آرامش و سکون پیدا کند - اگر آنچه را که می‌خوانید طبق دانسته‌ها و عقاید خویش تعبیر و تفسیر کنید و ذهناً مدام برای درک آن به تکاپو و تلاش بیافتد، با مطالبی که می‌گوئیم ارتباط برقرار نخواهد کرد. اساساً بنظرم یکی از بزرگترین موانع قابل انحراف در زندگی تلاش مدام برای «رسیدن» «انجام دادن» و «بدست آوردن» است.

ما از دوران کودکی برای «بدست آوردن» و «نائل شدن» تربیت شده‌ایم - سلوشهای مغز هم طالب و آفریننده این الگوی «بدست آوردن» به منظور کسب امنیت فیزیکی هستند - اما امنیت روانی در حیطه «بدست آوردن» یا «داشتن» نیست. ما در تمامی روابط، طرز نگرش و فعالیتهای خویش، خواستار امنیت هستیم، اما همانطور که دیدیم، عملاً چیزی به نام امنیت وجود خارجی ندارد. با تشخیص این امر که هیچ شکلی از امنیت در هیچ رابطه‌ای وجود ندارد و هیچ چیز ابدی و همیشگی نیست، طرز نگرش کاملاً متفاوتی نسبت به زندگی پیدا می‌کنیم.

البته داشتن امنیت خارجی، مانند سرپناه، پوشک و خوراک، اساسی و ضروری است اما همین امنیت بیرونی، با طلب کردن امنیت روانی نابود می‌شود.

خلوت و سکوت در جهت رفتن به ماورای محدوده خودآگاهی لازم است، اما چگونه ذهنی که تا ابد این چنین در تعلق به خویشتن فعال است، قادر خواهد بود که آرام بگیرد؟ انسان می‌تواند به یک چنین ذهنی، نظم یا شکل ببخشد یا آنرا کنترل کند، اما چنین شکنجه‌ای نه تنها باعث آرامش ذهن نمی‌گردد، بلکه صرفاً آنرا منگتر می‌سازد.

بدیهی است که اصرار ورزیدن و پی‌گیری ایده‌الی برای تحقق ذهنی آرام، فضیلتی ندارد، زیرا هرچه بیشتر ذهن را در این حیطه مجبور کنید، محدودتر و راکدتر می‌شود. کنترل در هر حال نوعی سرکوبی است که حاصلش فقط تضاد خواهد بود. بنابراین نه قید و بند خارجی و نه بی‌قیدی در زندگی، هیچکدام کوچکترین ارج و منزلتی ندارند.

زندگی اکثر ما، یا زیر یوغ خواسته‌های جامعه یا به خاطر انتظارات خانواده یا بوسیله رنجها و تجربیاتمان، یا بخاطر انطباق با ایدئولوژی خاصی یا حتی الگوئی واقعی، نظمی بیرونی و قراردادی به خود گرفته است. می‌دانیم که اینگونه نظم‌ها مرده‌ترین چیزها هستند. نظم می‌بایست بدون کنترل، سرکوبی و بدون هیچ شکلی از ترس باشد.

پرسش بعدی اینست که این نظم چگونه تحقق می‌یابد، نباید تصور کرد که ابتدا نظم وجود دارد و سپس آزادی. آزادی در شروع است، نه در پایان. درک این آزادی که خود در واقع، رهانی از انطباق با نظام بیرونی است، یک نظام محسوب می‌شود. همین عمل یادگیری یک نظام است (مضافاً اینکه، مفهوم ژرف واژه نظام یعنی یادگیری). یادگیری منجر به

روشنگری می‌گردد. در کل ماهیت و ساختار کنترل، سرکوبی و اغماض، مستلزم هشیاری و توجه بسیار است. شما مجبور نیستید برای تحصیل «نظم» آنرا تحمل کنید، بلکه همین عمل یادگیری نظام خاص خود را به ارمغان می‌آورد، نظامی که در آن هیچ نوع سرکوبی‌ای وجود ندارد. به منظور نفی مرجع قدرت (راجع به مقام روانی صحبت می‌کنیم نه قانون)، اعم از سازمانهای مذهبی، سنتها، و تجربه، انسان مجبور است ببیند که چرا معمولاً اطاعت می‌کند؟ و عملاً آنرا موردنبررسی قرار دهد. آنهم با ذهنی رها از محکوم کردن یا توجیه کردن، یعنی رد یا قبول آن.

حالا باید توجه کنیم به اینکه ما نمی‌توانیم هم مرجع قدرت و مقام حاکم را بپذیریم و هم آنرا بررسی کنیم، این امر غیرممکن است. برای بررسی تمامی ساختار روانی اتوریته درونی، وجود آزادی الزامی است و هنگامیکه ما آنرا مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهیم، در واقع کل ساختار آنرا انکار می‌کنیم. همین انکار یعنی ذهنی روشن که از حاکمیت مرجع قدرت رها و آزاد شده است. نفی هر آنچه که با ارزش تلقی شده است، مانند نظام بیرونی، حاکمیت یا ایدآلیسم در حقیقت مطالعه و بررسی آن است یعنی عمل مطالعه کردن، هم نظام محسوب می‌شود و هم نفی نظام، همین عمل نفی عملی مثبت است. بنابراین همه چیزهای را که در نظرمان مهم جلوه می‌کنند نفی می‌کنیم تا به ذهنی آرام و اصل شویم.

حال می‌بینیم که نه تنها کنترل کردن منجر به آرامش نمی‌شود، بلکه حتی زمانیکه ذهن سوژه جذابی دارد که می‌خواهد خود را در آن گم کند، هنوز هم ذهنی ساکت و آرام نیست. مثل اینکه به یک بچه اسباب بازی جالبی داده شود، بچه تا مدتی آرام و قرار می‌گیرد، اما پس از آن، اسباب

بازی را کنار گذاشت، شروع به شیطنت خواهد کرد. ما همه، اسباب بازیهای خاص خود را داریم، اسباب بازیهایی که مارا مجدوب خویش کرده و فکر می‌کنیم که آرام گرفته‌ایم. اگر به انسانی، شکل خاصی از اشتغال را، مانند اشتغال به علم و یا اشتغال به ادبیات یا اشتغال به هرچه که فکر کنید، اهداء کنید، اینها نیز هر کدام به نوبه خود اسباب بازی بشمار می‌آیند، مشغولیتی که او را جذب خویش می‌کند، بدون اینکه هنوز ذهنش آرام گرفته باشد.

سکوتی که ما نسبت به آن شناسائی داریم، سکوتی است که در آن سروصدای متوقف شده باشد یا سکوتی که در نتیجه توقف فکر حاصل گردد، اما این در واقع سکوت نیست، سکوت نیز مانند عشق و زیبائی چیزی کاملاً متفاوت است. این سکوت، محصول ذهنی آرام نیست. چنین سکوتی محصول سلوهای مغز نیست که ساختار کل را درک کرده و می‌گوید «بخاطر خدا ساكت باش» سلوهای مغز، سکوت را بوجود می‌آورند ولی باز نمی‌شود گفت که این سکوت است، سکوت حتی بازده توجهی نیست که در آن مشاهده کننده، و مشاهده شونده یکی می‌شود و در نتیجه هیچگونه دوگانگی نیز وجود ندارد، نه، هیچ کدام از اینها سکوت نیستند.

شما منتظر هستید این سکوت را توصیف کنم، تا بتوانید آنرا مقایسه کنید یا تفسیر کنید، یا پس رانده و دفنش کنید. این سکوت قابل توصیف نیست. آنچه که قابل توصیف است، دانستگی است، شناخت است، در حالیکه رهایی از دانستگی، تنها زمانی می‌تواند رخ دهد که هر روز مرگی در رابطه با تمام تصویرهایی که ساخته‌اید، یا همه تجربیاتتان، بوقوع پیوندد، مرگی هر روزه تا اینکه سلوهای مغز با نشاط، جوان، و معصوم

شوند، ناگفته نماند که آن معصومیت، آن تازگی و نشاط و آن کیفیت مهر و آرامش و وقار باعث پدیدآوردن عشق نمی‌گردد. آن معصومیت، کیفیت زیبائی و سکوت نیست.

سکوتی که ناشی از پایان گرفتن سرو صدا و شلوغی است تنها یک شروع کوچک است. این درست مانند عبور از سوراخی کوچک به اقیانوسی وسیع و پهناور است، مانند رفتن به ساحت بی‌زمان و بی‌مقیاس است. اما این کیفیت را نمی‌توان لفظاً درک کرد، چیزی را که می‌توان درک کرد تمامیت ساختار خودآگاهی و معنای لذت، اندوه، و نامیدی است. بدین طریق سلول‌های مغز ساکت شده و آرام می‌گیرد. در این صورت شاید به آن «راز» که نه کسی می‌تواند آن را آشکار سازد و نه می‌تواند نابودش کند، دست یابید. یک ذهن زنده، ذهنی است آرام، ذهنی است که نه مرکزی دارد و نه مکانی و نه زمانی. یک چنین ذهنی نامحدود است، یک چنین ذهنی تنها حقیقت و تنها واقعیت موجود می‌باشد.



همه ما خواهان کسب نوعی تجربه هستیم، خواه داشتن تجربه عرفانی، خواه مذهبی، خواه کسب تجربه جنسی یا تجربه دارا بودن مقدار متنابهی پول، پرستیز، قدرت یا نفوذ و سلطه. اگر چه احتمال تعديل یا حتی به انتها رسیدن خواسته‌های جسمانی و شهوانی به تناسب بالارفتن سن وجود دارد. اما با این حال، همه ما خواستار تجربیاتی وسیعتر، عمیقتر، ژرفتر و مهمتر بوده و با توصل به شیوه‌های گوناگون سعی در به چنگ آوردن آنها داریم. برای مثال سعی می‌کنیم خودآگاهی خود را گسترش دهیم (که خود به نوعی یک هنر محسوب می‌گردد) مثلاً از انواع مواد مخدر استفاده می‌کنیم. جوییدن یک تکه برگ یا با آخرين مواد شیمیایی ایجاد تناوب آنی و زودگذر در ساختار سلولهای ذهنی کردن یا ایجاد حساسیتی بیشتر و درکی عالی و والا که ظاهر واقعیت را نمایش می‌دهد، حقه‌هایی قدیمی است که از زمان‌های فراموش ناشده بجا مانده است و هنوز نیز وجود دارد. این طلب هرچه بیشتر و بیشتر در جهت کسب تجربه‌های گوناگون بیانگر و نشان‌دهنده فقر درونی انسان است. ما می‌اندیشیم که از طریق کسب تجربیات قادر به فرار از خویش هستیم، اما

متوجه این مسئله نیستیم که تجربه‌ها توسط آنچه که ما هستیم، شرطی شده‌اند. احتمال دارد ذهنی که دارای احساس حسادت، حقارت و اضطراب است از آخرین نوع مواد مخدر نیز استفاده کند، اما او چه چیز جز تعکیسهای کوچک آفرینش ناچیز خویش از پس زمینه شرطی شده‌اش خواهد دید؟

اکثر ما خواستار کسب تجربیاتی کاملاً جاودانی و ارضاء‌کننده هستیم، تجربیاتی که نتوانند توسط تفکر نابود شوند. در نتیجه می‌بینید که در پس این طلب کسب تجربه، آرزو و اشتیاق برای کسب رضایت وجود دارد و ضمناً متوجه می‌شوید که این طلب کسب رضایت است که نیاز به تجربه را دیکته می‌کند. بنابراین درمی‌باییم که ما نه تنها مجبور به درک کل این مسئله یعنی «رضایت» هستیم، بلکه محاکومیم، آنچه راهم که مورد تجربه قرار می‌گیرد بشناسیم و درک کنیم. میل به داشتن رضایت فراوان به دلیل کسب لذت زیادی است که به همراه دارد. به عبارت دیگر هرچه تجربه گسترده‌تر و ژرفتر و جاودانه‌تر باشد، لذت‌بخش‌تر است، در نتیجه لذت، شکل تجربه‌ای را که ما طالب آئیم به ما دیکته می‌کند. در واقع لذت محکی است که ما توسط آن، تجربه را ارزیابی می‌کنیم. اما این مسئله می‌بایست تاکنون روشن شده باشد که هر آنچه قابل ارزیابی و اندازه‌گیری باشد یقیناً در محدوده تفکر و در نتیجه مستعد آفریدن توهمند است. شما می‌توانید تجربیاتی بی‌نظیر و شگفت‌آور داشته و در عین حال نیز فریب خورده باشید. زیرا شمانا گزیر هستید که بر طبق شرطی شدن هایتان مکافراتی را مشاهده کنید. برای مثال شما مسیح، بودا یا هر آنچه را که بطور اتفاقی نسبت به آن ایمان و اعتقادی پیدا کرده‌اید در تجربه شهودی خود می‌بینید، هر اندازه نیز معتقد و ایمان آورنده‌ای بزرگ باشید، به

همان میزان نیز مکاشفات و خواسته‌ها و تعکیسها و محرك‌هایتان قوی‌تر خواهد بود.

در نتیجه مثلاً اگر در تلاش یافتن پاسخی به این سؤال که «حقیقت چیست؟» محک ارزیابی را میزان لذت و رضایت خود قرار دهید، باید بگوییم که تجربه شما تعکیس خواسته‌های قبلی شماست و اصالتی ندارد. اجازه دهید ببینیم که منظور ما از «تجربه» چیست؟ آیا در تجربه چیزی نو و بدیع وجود دارد؟ تجربه دسته یا مجموعه‌ای آمیخته از خاطرات و اطلاعات و راه حل‌های واکنشی است نسبت به یک مسئله یا برخورد یا جدل یا مبارزه که صرفاً می‌تواند بر حسب گذشته عمل کند. در نتیجه شما محکومید که هم تجربه دیگران و هم تجربه‌های خود را مورد پرسش و سؤال قرار دهید. اگر شما تجربه‌ای را تشخیص بدهید، آنچه تجربه می‌نماید به هیچ‌وجه تجربه نیست. هر تجربه‌ای قبلًاً تجربه شده است زیرا در غیراینصورت شما قادر به تشخیص آن نبودید. شما تجربه‌ای را بر حسب خوب، بد، زیبا، مقدس و غیره آن هم طبق شرطی شدن هایتان تشخیص می‌دهید، در نتیجه جبراً این تجربه، کهنه و قدیمی خواهد بود.^۱

وقتی ما طالب کسب تجربه واقعیت هستیم (که فکر می‌کنم این امر در مورد همه ما صادق باشد) با خود می‌اندیشیم که ما ناگزیریم برای تجربه، آن واقعیت را بشناسیم و لحظه‌ای که آن واقعیت را تشخیص دهیم و بشناسیم، یعنی اینکه قبلًاً آنرا فرافکنی کردہ‌ایم. در نتیجه می‌بینیم که آن

۱- با توجه به آشنایی نسبتاً زیادی که با طرز فکر و جهان‌بینی نگارنده دارم، اجازه می‌خواهم توضیح دهم، منظور اینست که ما هرگز نمی‌توانیم تجربه‌ای داشته باشیم که به آن عنوان خوب، بد، زیبا، رشت، پست یا متعالی ندهیم و تجربه‌ای که به آن صفت خاصی می‌بخشیم، تجربه‌ایست منبعث از خاطره و در طول زمان، در حالی که تجربه واقعیت چیز دیگری است.

واقعی نیست زیرا هنوز در حیطه فکر و زمان قرار دارد. اگر تفکر قادر به دریافت واقعیت باشد، نمی‌توان آن امر را واقعیت نامید. امکان ندارد ما قادر به تشخیص تجربه‌ای نو و جدید باشیم. ماتنها چیزی را تشخیص می‌دهیم که قبلًا می‌شناختیم، بنابراین وقتی می‌گوئیم ما تجربه‌ای جدید داشته‌ایم، این بدین معناست که آن تجربه اصلانو نیست و آن جستجو در جهت کسب تجربه بیشتر از طریق گسترش حیطه خودآگاهی به شیوه‌های گوناگون مانند استفاده از مواد مخدر یا آرامش بخش نیز در حیطه خودآگاهی بوده و در نتیجه بسیار محدود است. بنابراین ما یک حقیقت اساسی را کشف کردیم یعنی، ذهنی که در حال جستجو و طلب آرزو برای کسب تجربه وسیعتر و ژرفتری است، ذهنی است بسیار سطحی و گنگ، زیرا چنین ذهنی همواره با خاطراتش زندگی کرده و بسر می‌برد.

حال بیانید ببینیم اگر ما اصلاً تجربه‌ای نداشته باشیم، چه اتفاقی برایمان رخ می‌دهد؟ ما معمولاً برای بیدار نگاه داشتن خود متکی به تجربه‌ها، مسئله‌سازیها، و مبارزات هستیم. انگار اگر در درون ما تضاد، اضطراب و اغتشاش وجود نداشته باشد همگی بخوابی عمیق فرو می‌رویم. در نتیجه، مبارزه برای اکثر ما ضروری به نظر می‌رسد، ما فکر می‌کنیم بدون آن تضادها و مبارزات، ذهن ما کودن و سنگین خواهد شد. لذا ما به مبارزه و تجربه تکیه می‌کنیم تا از طریق آن هیجان و نیروی بیشتری کسب کرده و ذهن خود را تیزتر و هشیارتر نگهداشیم. اما واقع نیستیم که در حقیقت این حالت انکا و وابستگی به مبارزات یا تجربه‌ها برای بیدار نگهداشتن خود، تنها، ذهن ما را منگ‌تر می‌کند، و در واقع این باعث بیداری و هشیاری در مانع شود. در نتیجه من از خود می‌پرسم که آیا امکان دارد بطور کامل (ونه بطور موضوعی و صرفاً در چند نقطه از

وجوددم) بیداری و هشیاری حاصل شود؟ هشیاری ایکه بدون هیچ مبارزه یا تجربه‌ای بدست آید؟ ناگفته نماند که هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی این امر مستلزم حساسیت بسیار زیادیست. من محکوم و ناگزیرم از تمامی خواسته‌هایم رها شوم، لازمه رهایی از چنگال خواسته، و طلب و رضایت، پژوهش درون خود و درک کل ماهیت طلب است. طلب از بطن دوگانگی زاده می‌شود. در جمله‌ای مانند «من ناراحت هستم»، «من باید خوشحال باشم» همان طلب برای کسب خوشحالی، منجر به اندوه و رنج می‌گردد.

وقتی انسان سعی می‌کند تا خوب باشد، در نفس خوب بودن ضد آن یعنی بدی نیز وجود دارد. هر چیزی بطور قطع ضد خود را نیز شامل می‌شود و کوشش و تلاش در جهت غلبه بر آن، ضد آن صفت را که خود از آن صفت سرچشمه گرفته، تقویت می‌کند. هنگامی که شما طالب تجربه حقیقت یا واقعیت هستید، نفس این طلب، از عدم رضایت شما نسبت به آنچه که هست با آنچه می‌باشد ناشی می‌شود. لذا انسان ناگزیر است از طلب و خواهش‌های پی‌درپی رهائی پیدا کند، زیرا در غیر اینصورت پایان و انتها بی وجود نخواهد داشت. برای دهیز دوگانگی و احولیت، تنها راه رهائی شناخت کامل خود تا درجه‌ایست که ذهن از جستجو باز ایستد. یک چنین ذهنی طالب تجربه نیست. چنین ذهنی اصولاً قادر نیست که طالب مبارزه و درگیری و مسئله‌آفرینی یا جستجوی راه حل‌ها و پاسخ‌های آن باشد. یک چنین ذهنی با خود نمی‌گوید که «من خواب هستم» یا «من بیدارم». چنین ذهنی بطور کامل همان چیزیست که «هست» تنها، یک ذهن سطحی، محدود و حرمان‌زده و شرطی شده، همواره در حال جستجوی هرچه بیشتر است.

حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا امکان دارد در این جهان، بدون وجود «بیشتر» یا «مقایسه‌های همیشگی و جاودانه» زندگی کرد؟ من اطمینان دارم که می‌توان به این تمایل تحقیق بخشید بشرط آنکه انسان، خود، به درک این موضوع نائل شود. توجه به عمق این پرسش جامع و کلی همانا مراقبه است. با کمال تأسف باید اذعان کرد که واژه «مراقبه» چه در شرق و چه در غرب بطريق تأسفباری مورد استفاده قرار می‌گیرد. ظاهراً مکاتب متفاوت، شیوه‌های گوناگونی برای مراقبه پیشنهاد می‌کنند.

مثلاً مکاتبی هستند که می‌گویند مدام مراقب حرکت شست خود باشید. مکاتب دیگری وجود دارند که به نشستن در یک موقعیت خاص یا تنفس مرتب و یا تمرین برای هشیاری بیشتر معتقد بوده و آنرا پیشنهاد می‌کنند. اما آنچه که واقعیت دارد اینست که تمام این شیوه‌ها مکانیکی و ماشینی هستند. مکتب دیگری واژه خاصی را پیشنهاد کرده و از شما می‌خواهد که آنرا تکرار کنید و بدان طریق به تجربه‌ای برتر و خارق العاده دست یابید که نفس این شیوه نیز بطور مخصوص بی‌معنا و شکلی از هیپنوتیزم است. شما با تکرار هر واژه‌ای مانند «آمین» یا «ام» یا «کوکاکولا» تجربه ویژه‌ای خواهید داشت، زیرا با تکرار یک واژه «ظاهر» ذهن آرام می‌گیرد. این پدیده‌ایست بسیار شناخته شده که بمدت هزاران سال در هند به‌اجرا درآمده است و آنرا «مانترایوگا» می‌نامند. با تکرار یک مانtra شما قادرید ذهن را به آرامش دعوت کنید، اما این ذهن هنوز هم یک ذهن ناچیز، کوچک و درگیر است. شما می‌توانید یک تکه چوب را که در باغی پیدا کرده‌اید بردارید و آنرا روی پیش بخاری بگذارید و هر روز گلی تقدیم آن کنید، خواهید دید که در عرض یکماه در حال ستایش آن بوده‌اید و قرار ندادن گل در جلوی آنرا نیز گناهی بحساب می‌آورید. معنی

مراقبه، پیروی از هیچ نوع شیوه یا سیستمی نیست. مراقبه تکرار و تقلید مداوم نیست. مراقبه تمرکز نیست. یکی از مباحث مورد علاقه بعضی از معلمین مراقبه، اصرار ورزیدن به شاگردان در یادگیری تمرکز است - یعنی مستمرکز کردن ذهن روی یک فکر و راندن مابقی افکار. این یکی از احمقانه‌ترین و کریه‌ترین کارهایی است که حتی یک بچه مدرسه‌ای هم قادر به انجام آن هست، به این دلیل ساده که مجبورش می‌کنند.

در این موقع همیشه نبردی در درون شما وجود دارد، به این معنی که از یکسو پافشاری روی تمرکز دادن و از سوی دیگر ذهنی که بهمه جاسر می‌کشد و سرگردانست و نیز شمایی که همواره می‌بایست نسبت به ذهن خود و کشش آن بجهات مختلف حضور ذهن داشته باشید. تا زمانیکه ذهستان دچار سرگردانی می‌شود و گریز و گرایش نسبت به جهات مختلف ادامه دارد، یعنی اینکه شما به چیزهای متضاد و مختلفی علاقمند هستید. مراقبه مستلزم ذهنی است بسیار هشیار، مراقبه، درک تمامیت زندگی ایست که در آن هر شکل از پراکنده‌گی، تجزیه‌شدگی و شبکه شبکه شدن باز ایستاده است. مراقبه، کنترل فکر نیست، زیرا زمانیکه فکر کنترل می‌شود، نفس این عمل در ذهن، ایجاد تضاد می‌کند، اما وقتیکه شما ماهیت فکر را - که قبلاً در باره آن صحبت کرده‌ایم - درک کنید، در آن صورت فکر کوچکترین دخالتی در مراقبه نخواهد کرد. مراقبه همانا درک ساختار تفکر است. مراقبه یعنی هشیاری نسبت به فکر و احساس، بدون قضاوت در مورد درست و غلط بودن آن. مراقبه یعنی تماشای فکر و حرکت با آن. در نفس این تماشاست که شما شروع به درک حرکت کلی و احساس می‌کنید و ناگزیر بدنیال این هشیاری، ذهن ساکت می‌شود. سکوتی که توسط فکرهای کنار هم چیده شده بوجود

می‌آید، ایستا و مرده است، اما سکوتی که حاصل درک فکر نسبت به شروع و ماهیت خود است و سکوتی که در آن درک این مسئله که کل تفکر هرگز نمی‌تواند رها و آزاد باشد، بلکه همواره کهنه است، فقط همین نوع سکوت است که در واقع مراقبه است. مراقبه‌ای که در آن مشاهده کننده کاملاً غیبت دارد زیرا ذهن در این ساحت، خود را از گذشته خلاص و تهی کرده است.

اگر شما مطالب این کتاب را حتی برای چند ساعتی با حضور ذهن کافی و کامل خوانده باشید، این مراقبه است و اگر صرفاً مقداری واژه از آن برداشت کرده یا چند ایده از آن جمع کنید، که در فرصت‌هایی دیگر در باره آن بیندیشید، دیگر این مراقبه نیست. مراقبه حالت و ساحتی از ذهن است که بهمه چیز باتوجه کامل و با تمام وجود نگاه می‌کند، نه آنکه فقط به جزء یا قسمتی از چیزها نگریسته باشد، اما این راهم ناگفته نباید گذاشت که هیچکس قادر نیست به شما، داشتن حضور ذهن یا مراقبت را بیاموزد. اگر هم سیستمی پیدا شود که به شما یاد دهد که چگونه حضور ذهن داشته و مراقب باشید، آنوقت باید اذعان کرد که شما نسبت به آن سیستم است که مراقب هستید و این اسمش هشیاری و توجه نیست. «مراقبه» یکی از بزرگترین و عالی‌ترین هنرها در زندگی است، شاید بی‌اغراق متعالی‌ترین هنرها باشد و انسان هرگز قادر نیست آنرا از کسی فرا بگیرد و زیبائی آنهم، در همین است. مراقبه تکنیکی ندارد، در نتیجه واضح است که اتوریته هم ندارد. زمانیکه شما راجع بخودتان یاد می‌گیرید و فرضاً خودتان را، طرز راه رفتن و غذاخوردنتان را یا طرز صحبت و آنچه را که می‌گوئید، غیبت کردنها، تنفرها، حسادتها، و خلاصه همه اینها را در خود می‌بینید و نگاه می‌کنید و نسبت به همه اینها هشیاری

کامل، آنهم بدون ذره‌ای قضاوت دارید، این خود، بخشی از مراقبه است. در نتیجه مراقبه می‌تواند وقتیکه در اتوبوس نشسته‌اید یا به چهره زن و فرزند خود نگاه می‌کنید، اتفاق بیفتد.

در درک مراقبه، عشق وجود دارد و عشق محصول عادات یا پیروی از یک روش و شیوه نیست. عشق نمی‌تواند از طریق تفکر بوجود آید. عشق زمانی می‌تواند وجود داشته باشد که سکوت کاملی برقرار باشد، سکوتی که در آن مشاهده کننده کاملاً غایب است، ذهن هنگامی قادر است ساکت و آرام باشد، که خود، حرکات خود را چه زمانیکه بصورت احساس متجلی می‌شود و چه وقتیکه بصورت تفکر درمی‌آید، دریابد و مراقب باشد. برای درک حرکت احساس و فکر، فقط باید آنها را مشاهده کرد - بدون قضاوت کردن و محکوم کردن. مشاهده به چنین طریقی یعنی داشتن ذهنی منظم، نظمی که نتیجه انتطاب با سیستم و شیوه‌ای نبوده، بلکه سیال و رهاست.



آنچه ما در تمام طول این کتاب در نظر داشته‌ایم، تحقق بخشیدن به انقلابی کلی در خود و در نتیجه در زندگی تک تک انسانها است که به هیچ عنوان ارتباطی به ساختار اجتماع آنهم آنچنان که هست ندارد. اجتماع همانگونه و بدان شکلی که وجود دارد، با جنگهای تهاجمی بی‌پایانش، حال چه مفهوم آن تهاجم، تجاوز باشد و چه دفاع، پدیده‌ای وحشتناک است. آنچه ما بدان نیازمند و محتاجیم، پدیده‌ای کاملاً نوین است، یعنی انقلاب و ایجاد دگرگونی در خود روان. مغز کهنه هرگز قادر به حل مسائل و مشکلات روابط انسانی نیست. مغز کهنه، آسیانی، اروپایی، آمریکایی و آفریقائی است، بنابراین آنچه که ما از خود می‌پرسیم اینست که امکان دارد در خود سلولهای مغز، ایجاد دگرگونی شود؟

اجازه دهید بار دیگر از خود بپرسیم، اکنون که ما به درک و شناسایی هرچه بیشتر خود نزدیک و نائل شده‌ایم، آیا برای موجود بشری ایکه در حال گذران یک زندگی معمولی در این دنیای مغشوش، بی‌رحم و ظالم است، یعنی دنیابی که در نتیجه بی‌کفایتی هرچه بیشتر و تمامتر به سوی ظلم و ستم بیشتر گام می‌نهد و پیش می‌رود، امکان دارد که نه تنها در

روابط بیرونی، بلکه در کل حیطة تفکر، احساس، عمل و عکس العمل چنین فردی انقلابی رخ دهد؟

ما هر روزه حوادث هولناکی را می‌خوانیم یا می‌بینیم که در جهان رخ می‌دهند، مسائلی که ناشی از خشونت موجود در بشر است. امکان دارد شما بگوئید که «من قادر نیستم در این باره کاری انجام دهم» یا احتمال دارد بگوئید، «من چگونه قادرم جهان را تحت نفوذ خویش قرار دهم؟» در صورتیکه من معتقدم، شما بطرز فاحشی قادر هستید جهان را تحت نفوذ خود قرار دهید، به شرط آنکه در شما احساس خشم و عصیان وجود نداشته باشد یا به شرط آنکه عملاً هر روز یک زندگی آرام را بگذرانید، یعنی زندگی ایکه بر پایه رقابت یا فزونخواهی یا بر مبنای احساس حسادت و غبطه، استوار نباشد، یعنی زندگی ایکه در آن دشمنی، آفریده نمی‌شود. زیرا همواره شعله‌های کوچک می‌توانند تبدیل به آتشی عظیم شوند.

ما دنیا را توسط اعمال خود مرکزی‌بینانه، تعصبات، تنفرات و ملی‌گرائی‌هایمان به سوی این هرج و مرج و آشفتگی فعلی آن سوق داده‌ایم و زمانیکه می‌گوئیم نمی‌توانیم در این باره کاری انجام دهیم، آشفتگی درونی مان را به عنوان امری اجتناب‌ناپذیر پذیرا شده‌ایم. ما جهان را به شبکه‌هایی، متلاشی کرده‌ایم و بدیهی است که مادامی که ما خود، شبکه شبکه و تکه تکه هستیم، روابط‌مان با دنیا نیز پاره پاره و شکسته خواهد بود. اما اگر هنگام عمل، بطور کامل فقط «عمل» کنیم، در آنصورت روابط ما با جهان دستخوش انقلابی عظیم خواهد شد.

ابندا من باید تغییر کنم یعنی باید ببینم ماهیت و ساختار روابط‌مان با جهان چیست. زیرا در نفس «دیدن»، نفس «عمل کردن» نیز وجود دارد.

بنابراین من به مثابه یک موجود بشری که در این دنیا زندگی می‌کند، کیفیت متفاوتی را محقق می‌سازم و بنظرم می‌رسد که آن کیفیت، کیفیت یک ذهن دینی است.

ذهن دینی کاملاً با ذهنی که معتقد به مذهب است تفاوت دارد. شما نمی‌توانید یک انسان دینی بوده و در عین حال نیز یک هندو، یا یک مسلمان یک مسیحی یا یک بوادئی باشید. یک ذهن دینی برای درک حقیقت به هیچ وجه به جستجو یا تدبیر متول نمی‌شود. حقیقت، امری نیست که توسط لذت یا درد یا بوسیلهٔ شرطی شدن شما به عنوان یک هندو یا هر مذهبی که متعلق به آن هستید، دیگته شود. ذهن دینی در ساحتی قرار دارد که در آن نه ترسی وجود دارد و نه هیچگونه ایدئولوژی. ذهن دینی آن چیزی است که «هست» یعنی آنچه که «واقعاً هست». در یک ذهن دینی، حالت سکوتی وجود دارد که ماقبلًا آنرا موردنبررسی قرار داده‌ایم، سکوتی که از طریق فکر، حاصل نمی‌گردد، بلکه بازدهی از هشیاری است و خود مراقبه‌ای است که در آن «مراقب» کاملاً غیبت دارد. در آن سکوت و آرامش، نیروئی وجود دارد که در آن تضادی نیست. انرژی همان عمل و حرکت است. همه اعمال حرکت است و همه اعمال انرژی است. همه آرزو و خواست، انرژی است، همه احساس انرژی است. همه فکر انرژی است. همه زندگی، انرژی است، همه موجودات انرژی هستند. اگر آن انرژی بدون هیچ نوع تناقض و اصطکاک و بدون هیچ تضادی، اجازه جریان بیابد، در آن حال، بی‌انتها و بی حد و مرز خواهد شد. وقتی که اصطکاک نباشد، هیچ سرحدی نیز برای انرژی وجود نخواهد داشت. این اصطکاک است که به انرژی، محدودیت می‌بخشد. بنابراین برای یک مرتبه نیز که شده، بیائید ببینیم چرا انسان

همیشه به انرژی اصطکاک می‌بخشد. چرا انسان در این حرکت که ما آنرا زندگی می‌نامیم، اصطکاک می‌آفریند، آیا انرژی خالص یا انرژی بدون محدودیت، تنها برای انسان یک ایده است؟ آیا این انرژی واقعیت ندارد؟ ما به انرژی، آنهم نه صرفاً برای تحقیق بخسیدن به انقلابی کلی در درون خود، تیازمندیم، بلکه با خاطر پژوهش، دیدن و عمل کردن نیز بدان محتاجیم و تازمانی که در هر یک از روابط ما، چه روابط بین زن و شوهر، چه روابط بین دو انسان و چه روابط بین دو جامعه یا هر کشور یا داده ایدئولوژی بنوعی اصطکاک وجود دارد، چه اصطکاک درونی باشد و چه بیرونی، و چه همراه با زیرکانه‌ترین تمهیدات، باز هم اتلاف انرژی وجود خواهد داشت.

مادامی که بین «مشاهده‌کننده» و «مشاهده‌شونده» فاصله زمانی وجود داشته باشد، نفس این فاصله باعث آفرینش اصطکاک می‌گردد و در نتیجه اتلاف انرژی وجود خواهد داشت، آن انرژی زمانی در نقطه اوچ خود متتمرکز می‌شود که «مشاهده‌کننده» و «مشاهده‌شونده» یکی است و در آن حال به هیچ وجه وقفه و فاصله زمانی وجود ندارد. در آنصورت انرژی بدون «انگیزه» وجود خواهد داشت و آن انرژی، خود خطمنشی عمل خود را پیدا خواهد کرد زیرا در آن حال دیگر، «من» وجود ندارد.

ما برای درک اختلاف و آشوبی که در آن زندگی می‌کنیم به مقدار بسیار زیادی انرژی نیاز داریم و احساس «من باید بفهمم» باعث ایجاد شور و نشاط و انرژی، برای درک آن می‌گردد. اما درک یا جستجو کردن مستلزم زمان است و همانگونه که دیده‌ایم، خارج کردن ذهن از شرطی شدنها، آنهم بتدریج طریقه حل این مسئله نیست، همانطور که زمان نیز راه حل آن نیست، حال چه جوان باشیم، چه پیر، فرآیند کلی زندگی

می‌تواند به ساحت و بُعد متفاوتی کشانده و سوق داده شود. نه جستجوی ضد آنچه که هستیم راه درستی است و نه داشتن نظام تصنیعی ایکه توسط یک سیستم، یک معلم، یک فیلسوف یا کشیش، تحمیل شود. همه این شیوه‌ها بسیار کودکانه‌اند و هنگامیکه این را تشخیص دهیم از خود می‌پرسیم، آیا امکان دارد این شرطی شدن سنگین متعلق به قرنها پیش را سریع درهم شکست و در عین حال نیز به سوی هیچ نوع شرطی شدن دیگری کشیده نشد. یعنی آنچنان رها بودنی که ذهن بطور کامل بتواند تازه، نو، حساس، زنده، هشیار، قوی و توانا باشد؟ این مشکل و مسئله ما است و مسئله دیگری نیز وجود ندارد زیرا هنگامیکه ذهن تازه و نو شود، قادر است از عهده حل هر مسئله‌ای برآید. این تنها سوال است که ما ناگزیریم از خود بپرسیم.

ولی ما سوال نمی‌کنیم. ما می‌خواهیم به ما گفته شود. یکی از غریب‌ترین چیزها در ساختار روان ما اینست که ما همه می‌خواهیم، دیگران به ما بگویند، زیرا ما نتیجه و حاصل تبلیغات هزاران ساله هستیم. ما می‌خواهیم فکر ما توسط دیگران تأیید و اثبات شود زیرا پرسیدن به منزله پرسش از خود است. آنچه که من می‌گویم دارای ارزش بسیار کمی است زیر لحظه‌ای که این کتاب را ببندید، فراموش خواهید کرد یا احتمالاً بعضی از مطالب آنرا بیاد آورده و عبارت خاصی را تکرار می‌کنید یا آنچه را که در اینجا خوانده‌اید با مطالب کتاب دیگری قیاس می‌کنید. اما بازندگی خود روبرو نخواهید شد و این آن چیزی است که از اهمیت زیادی برخوردار است یعنی زندگیتان، خودتان، کوچک بودن‌تان، سطحی بودن‌تان، بی‌رحمی، خشم، آزو حرص، جاهطلبی، رنجهای روزانه و عاقبت اندوه بی‌پایان‌تان. این آن چیزی است که شما محاکوم به درک آن

هستید و هیچکس در روی زمین یا در بهشت شما رانجات نخواهد داد.
مگر خودتان.

با دیدن هر آنچه که در زندگی و فعالیتهای روزمره برای شما رخ
می‌دهد یعنی فرضاً وقتی که قلمی را برمی‌دارید یا هنگامیکه صحبت
می‌کنید یا برای رانندگی خارج می‌شوید یا هنگامیکه تنها در جنگل،
پیاده‌روی می‌کنید، آیا در تمام این حالات، می‌توانید با یک نفس، یا با یک
نگاه خود را بسیار «ساده» یعنی همانگونه که «هستید» بشناسید؟ اگر شما
خود را همانگونه که هستید، بشناسید، در آن حال کل ساختار تلاش
انسان و حیله‌هایی که بکار می‌گیرد و ریاکاریها، سالوس بازیها و
جستجویش را درک می‌کنید. برای انجام چنین کاری می‌بایست، صداقت
بی‌رحمانه با خود داشت. هنگامیکه شما بر طبق قواعد خود عمل
می‌کنید، صادق نیستید زیرا وقتی مطابق با آنچه که فکر می‌کنید «باید
باشد» در حال عمل کردن هستید، در حقیقت آنچه را که «واقعاً هستید»
نشان نمی‌دهید. داشتن ایده‌آل‌ها چیزی وحشی و بی‌رحم است. اگر شما
دارای ایده‌آل و اعتقاد یا قواعدی هستید، باید اذعان کرد که هرگز
نمی‌توانید بطور مستقیم، به خود بنگرید. بنابراین آیا می‌توانید کاملاً
بی‌طرف و کاملاً آرام، بدون فکر یا ترس و در عین حال بطرزی
شگفت‌آور، سرشار از شور و اشتیاق، زنده و پر تحرک باشد؟

ساحت ذهنی ایکه در آن فکر، توانایی جستجو و تلاش را از دست
داده باشد، ساحت یک ذهن دینی و حقیقی است و شاید در آن ساحت
ذهنی، شما به آنچه که حقیقت یا واقعیت یا سعادت یا خدا یا زیبائی یا
عشق گفته می‌شود، دست یابید. این حالت نمی‌تواند دعوت شود.
خواهش می‌کنم این حقیقت ساده را درک کنید. این امر نمی‌تواند دعوت

شود، نمی‌توان به دنبال آن رفت یا جستجویش کرد زیرا ذهستان جاهلتر، کوچکتر و عواطفتان ناچیزتر و طرز زندگیتان مغشوš تر از آنست که بخواهد این حالت عظیم و عالی را به گوشة کوچک زندگیتان که پایمال و تحریر شده است، دعوت کند. شما قادر نیستید آنرا بشناسید. مهم نیست که چه کسی این جمله را بگوید. اما لحظه‌ای که شخصی می‌گوید: «من واقعه که فلان شخص نمی‌داند» یا لحظه‌ای که می‌گویند آنرا یافته‌اید، در واقع یعنی آنکه بهیچ وجه به آن دست پیدانکرده‌اید اگر مدعی شوید که آنرا تجربه کرده‌اید، در واقع هرگز آن را تجربه نکرده‌اید. تمامی این سخنان، طرق مختلف استثمار شخص مقابل است، چه آن انسان دوستان باشد، چه دشمنان.

از این رو انسان از خود می‌پرسد که آیا امکان دارد بدون دعوت، بدون انتظار کشیدن یا بدون جستجو و کشف، به این ساحت ذهنی رسید و اجازه داد همچون نسیمی فرحبخش، تنها با بازگذاردن پنجره، جاری شود؟ شما قادر نیستید باد را دعوت کنید اما باید پنجره را باز بگذارید. البته این بدین معنا نیست که شما باید حالت دریافت‌کننده داشته باشید زیرا این خود نوعی دیگر از تفکر است.

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا انسانها دچار کمبود این حالت هستند؟ آنها بچه تولید می‌کنند، روابط جنسی دارند، مهربانی و محبت دارند و کیفیت تقسیم همه چیز با یکدیگر چه در بازی، چه در دوستی و رفاقت. اما همه چیز دارند مگر این حالت ذهنی. واقعاً چرا این حالت را بدست نیاورده‌اند؟ آیا تا حال فرضًا وقتی که تنها در خیابان در حال قدم زدن هستید یا هنگامیکه در اتوبوس نشسته‌اید یا زمانی که کنار دریا تعطیلات را می‌گذرانید یا در جنگل در حال قدم زدن هستید، جنگلی که

پر از پرنده و درخت و جویبار و حیوانات وحشی است، برایتان اتفاق نیافتا داده که از خود بپرسید چرا انسان که میلیونها سال روی زمین، زندگی کرده است، این حالت یعنی این گل بی‌زوال خارق‌العاده را بدست نیاورده؟ چرا شما به مثابه موجود بشری که این چنین توانا، زرنگ، زیرک و اهل قیاس و دارای چنین تکنولوژی عجیب و شگفت‌آورید و به آسمانها و زیرزمین و زیردریا سفر کرده و معزه‌های الکترونیکی عجیبی اختراع کرده‌اید، این حالت پراهمیت را بدست نیاورده‌اید؟ من نمی‌دانم آیا تاکنون با این مسئله که چرا قلبتان تهی است، بطور جدی روبرو شده‌اید یا نه؟ اگر این پرسش را از خود بکنید، پاسختان چه خواهد بود؟ منظورم پاسخ ضریح است، پاسخی بدون هیچ‌گونه ابهام و حیله‌گری. پاسخ شما مسلماً براساس جدی بودن نسبت به پرسش چنین سنوالی و فوریت آن خواهد بود. اما شمانه جدی هستید و نه مصر و این بخاطر آنست که انرژی ندارید یعنی انرژی برای پرشور بودن و شما قادر نیستید هیچ نوع حقیقتی را بدون شور و اشتیاق کشف کنید، شور و اشتیاقی که در ورای آن نیازی ژرف، آمیخته با بی‌قراری و هیجان شدید، نباشد. شور یک حالت ظاهراً ترساننده است. زیرا اگر شور و اشتیاق داشته باشد، نمی‌دانید شما را به کجا خواهد برد.

بنابراین آیا احتمال دارد دلیل نداشتن انرژی لازم برای آفرینش شور و اشتیاق در جهت یافتن کیفیت عشق، ترس و عدم امنیت باشد؟ اگر ذهن و قلبتان را بطور دقیقتی مورد امتحان قرار داده باشد، در آنصورت خواهید دانست که چرا آنرا بدست نیاورده‌اید. اگر شما در کشف خود برای یافتن اینکه چرا آنرا بدست نیاورده‌اید، دارای شور و اشتیاق باشد، خواهید دانست که آن «همین جا» است. تنها از طریق نفی کامل ارزشها و

شرطی شدنها، نفی کامل که عالیترین شکل شیفتگی است، آن حالت که عشق است پا به عرصه وجود می‌گذارد. زیرا شما قادر به پرورش فروتنی و تواضع عشق، نیستید. فروتنی زمانی تحقق پیدا می‌کند که به تضاد، پایان داده شده باشد. در آن صورت دیگر نخواهید دانست که فروتن بودن چیست. انسانی که «می‌داند» متواضع بودن چیست، انسان عبث و باطلی است.

به همانگونه زمانی که با قلب، ذهن، اعصاب، چشمها و تمامی وجودتان راه زندگی را پیدا می‌کنید و عملأ می‌بینید که چیست و سپس به ماورای آن رفته و زندگی ای را که اکنون دارید بطور کامل و با تمامیت خود نفی می‌کنید، در این نفی زشتی و بی‌رحمی، چیز دیگری پا به عرصه وجود می‌گذارد که شما هرگز، حتی قادر به شناخت آن نیز نخواهید بود. انسانی که «می‌داند» در حال سکوت و آرامش است و «می‌داند» که عاشق است، نمی‌داند که عشق یا سکوت چیست.