

تیام و روانکاوی

مارک ایشتمین



برگردان فرخ سیف بهزاد

تیام و روانکاوی

(افکار بدون متفکر)

روان‌درمانی از دید بودایی

مارک اپشتین

(با مقدمهٔ دالایی لاما)

برگردان

دکتر فرخ سیف بهزاد

نشر پیکان

تهران، ۱۳۷۹



اپستاین، مارک، ۱۹۵۳ -
تی ام وروانکاو (افکار بدون متفکر)، روان درمانی از دید بودایی / مارک اپستاین؛
بامقدمه دالایی لاما؛ برگردان فرخ سیف بهزاد. - تهران: نشر پیکان، ۱۳۷۸. ۲۵۱ ص.

ISBN 964-328-044-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Thoughts without a thinker:

عنوان اصلی:

psychotherapy from a buddhist perspective.

۱. بودا و بودیسم - روانشناسی. ۲. روان درمانی - جنبه های مذهبی - بودا و بودیسم. ۳. مدی تیشن - بودا و بودیسم. ۴. تی ام (ترانسدنتال مدی تیشن). الف. لاما، دالایی Lama, Dalai. مسیق بهزاد، فرخ، ۱۳۲۹ - مترجم ج. عنوان. ۵. عنوان: روان درمانی از دید بودایی.

۲ الف ۹ ر / BQ ۴۵۷۰ / ۷۷۹۰ ۶۱۶/۸۶۱۴۰۸۸۲۹۴۳

۱۳۷۸

۱۲۵۰۰
۱۷۵۹۲-۷۸
۷۹/۸۱۲۳

کتابخانه عمومی سینما ارشاد
۱۳۵۳

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

THOUGHTS WITHOUT A THINKER

Psychotherapy from a Buddhist Perspective

by

Mark Epstein, M.D.

Basic Books 1995

۳۲۳۰۱۹، ۲۹۴

الف ۲۱۱ ت

ویراستار: اصغر اندرودی

چاپ اول: ۱۳۷۹

شمار نسخه های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر پیکان محفوظ است

لیتوگرافی: لیتوگرافی بهار

چاپ: چاپخانه سهند

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

خیابان ولی عصر - بالاتر از پارک ساعی -

کوچه ساعی - کوچه اشکانی - شماره ۱۴

تلفن و دورنگار: ۸۷۹۴۲۱۹ - ۸۷۹۴۲۱۸ - ۸۷۷۲۲۶۷ - ۸۷۷۲۰۲۹

شابک: ۹۶۴-۳۲۸-۰۴۴-۶ ISBN 964-328-044-6



فهرست

۳	مقدمه مترجم
۷	مقدمه به قلم دالایی لاما
۹	سپاسگزار
۱۳	پیشگفتار

بخش اول — روان شناسی ذهن بودا

۲۵	آغاز کاذب
۲۷	فصل اول — گردونه زندگی
۳۵	قلمرو جهنمی
۴۰	قلمرو حیوانی
۴۴	قلمرو ارواح گرسنه
۴۷	قلمرو خدایی
۵۰	قلمرو خدایان حسود
۵۳	قلمرو انسانی
۵۶	حرص، نفرت و پنداره



- فصل دوم - حقارت: نخستین حقیقت بودا
- ۶۰
- ۶۱ بودا چه آموخت؟
- ۶۲ دوکا
- ۶۵ تصویر نفس
- ۶۷ صدای تحلیلگر
- ۷۲ افق‌های گمشده
- ۷۴ آشنایی با خویشتن

- فصل سوم - عطش: دومین حقیقت بودا
- ۷۷
- ۷۸ اصل لذت
- ۸۰ فقدان اطمینان
- ۸۲ بزرگ‌بینی و خلأ
- ۸۴ اشارات ضمنی در درمان
- ۸۷ درک غلط نفس
- ۸۹ ذهن شفاف
- ۹۱ ترک نفس حقیقی آرمائی

- فصل چهارم - رهایی: سومین حقیقت بودا
- ۹۴
- ۹۶ تصعید
- ۹۹ از پیش شکسته
- ۱۰۰ باقیمانده چروکیده
- ۱۰۲ تکامل فرزادگی
- ۱۰۳ آرزو
- ۱۰۷ جهل



۱۰۹	فصل پنجم - ایستاده در هیچ کجا
۱۱۱	راه میانه
۱۱۳	فریاد نخستین
۱۱۵	وحدت
۱۱۷	اطاعت
۱۱۹	انکار
۱۲۱	تهی بودن
۱۲۳	رعایت عواطف

بخش دوم - مراقبه

۱۲۷	تَلْکُ
-----	--------

۱۳۱	فصل ششم - دقت محض
-----	-------------------

۱۳۳	کاهش واکنش پذیری
-----	------------------

۱۳۶	هنر روانکاوی
-----	--------------

۱۳۸	بی‌پردگی
-----	----------

۱۴۱	حیرت
-----	------

۱۴۲	ذهن خودمان
-----	------------

۱۴۵	فضای برزخی
-----	------------

۱۴۹	قدرت آگاهی
-----	------------

۱۵۰	دیدن خردمندانه
-----	----------------

۱۵۲	فصل هفتم - روان‌شناسی پویای مراقبه
-----	------------------------------------

۱۵۵	رعب و دلخوشی
-----	--------------



۱۵۸	آغاز مراقبه: تجزیه آکو
۱۵۹	باقی ماندن در درد
۱۶۱	آشکار سازی استعاره فضایی
۱۶۳	تمرکز درست: جست و جوی استعاره فضایی
۱۶۵	آگاهی ذهن درست: کشف استعاره زمانی
۱۷۷	بصیرت: کشف استعاره نفس

بخش سوم – درمان

۱۸۵	به خاطر آوردن، تکرار و پیشرفت کار
-----	-------	-----------------------------------

۱۸۹	فصل هشتم – به خاطر آوردن
-----	-------	---------------------------------

۱۸۹	به خاطر آوردن گذشته
-----	-------	---------------------

۱۹۲	به خاطر آوردن حال
-----	-------	-------------------

۱۹۴	ضربه
-----	-------	------

۱۹۷	بیزاری
-----	-------	--------

۱۹۹	خطاهای اصلی
-----	-------	-------------

۲۰۱	مادران
-----	-------	--------

۲۰۳	شرق، شرق است
-----	-------	--------------

۲۰۵	مراقبه و نفس غربی
-----	-------	-------------------

۲۰۸	فصل نهم – تکرار
-----	-------	------------------------

۲۱۰	اینجا و اکنون
-----	-------	---------------

۲۱۲	سکوت
-----	-------	------

۲۱۷	عدم مداخله
-----	-------	------------

۲۲۰	خاطره و آرزو
-----	-------	--------------



۲۲۱	کاربرد دقت محض در درمان
۲۲۵	ترمیم
۲۲۷	فاصله
۲۲۹	ارواح در نیاکان

۲۳۱	فصل دهم - پیشرفت کار
۲۳۳	او
۲۳۷	سادگی آسیب‌دیده
۲۴۰	خالی از محتوا
۲۴۴	جهت‌دادن مجدد پرتخاش
۲۴۶	خاتمه
۲۴۸	کار به‌سوی
۲۴۹	موتور و الایش



این مقوله را پیراندلو^۱ در نمایشنامه‌ای با عنوان «شش شخصیت در جست‌وجوی نویسنده» به گونه‌ای متفاوت بیان کرده است. ولی چرا به این حد پسنده کنیم؟ چرا نباید این مسئله حتی کوچکتر و جزئی‌تر از این باشد؟ این فکری است که پیرامون متفکری می‌گردد تا در وی جای گیرد.

دبلیو. آر. بابون^۲



مقدمه مترجم

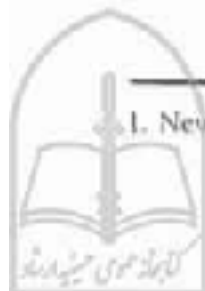
اگر دهد، هنر شرقی افتخار دهد

شادروان محمدتقی بهار

در سالهای اخیر، در زمینه روانپزشکی تحولاتی گسترده و ژرف به وقوع پیوسته است. در این رشته جالب توجه پزشکی، مرکز ثقل تحقیقات از کانون روان و ذهن به سمت یکی از محرک‌ترین سدهای موجود در زیست‌شناسی، یعنی مغز تغییر جهت یافته است.^۱ به این ترتیب، چیزی نمانده است که روانپزشکی نیز از الگوی ناپسامانی‌های روانی براساس جریان‌های روانی به سمت بیماری‌هایی شبیه رشته داخلی تغییر جهت دهد. از جمله علل این تغییرات، یافتن موادی به نام انتقال‌دهنده عصبی است. با همه اینها، هنوز نمی‌توان بروز بیماری‌های روانی را به صورت افزایش یا کاهش مقدار این مواد توجیه کرد.

غالب ناپسامانی‌های روانی، جوانان را مبتلا می‌کنند و از جمله بیماری‌هایی قلمداد می‌شوند که یک عمر طول می‌کشند و بارها باز می‌گردند. سن متوسط آغاز چهار ناپسامانی اصلی روانی یعنی اضطراب، افسردگی، اعتیاد و الکلیسم کمتر از ۲۵ سال است. در روانپزشکی، غالباً روشهای درمانی متفاوتی در مورد یک بیماری روانی خاص به کار گرفته می‌شود. بسیاری از این روشهای درمانی کاملاً مؤثرند و بخش اعظم هنر روانپزشک بر پائین بیمار، به تطبیق درمانی خاص برای

1. New England Journal of Medicine, Aug 26, 1993.



وی بستگی دارد.^۱

همان‌طور که گفته شد، با پیشرفتهای زیستی، در حال حاضر درمان نایسامانی‌های اصلی روانپزشکی بیش از گذشته جنبه دارویی یافته است و از روان‌درمانی کمتر استفاده می‌شود. افزون بر این قلمرو درمان از جنبه‌ای عمومی‌تر برخوردار است و از روشهای غیرانتخابی کمتر بهره گرفته می‌شود. همان‌گونه که در این کتاب خواهید خواند و طبق مقایسه‌هایی که در این زمینه انجام شده است، در درمان بیماریهای روانی، روانپزشک در استفاده از روانکاوی و روان‌درمانی کم می‌آورد و به این جهت است که غربیان به سمت این هنر شرقی تغییر جهت داده‌اند.

این توفیق بودیسم تا بدانجاست که گروهی از رسانه‌ها به تبلیغات منفی در این باره پرداخته‌اند. چنانکه اکسپرس، یکی از نشریات معتبر فرانسوی، در این مورد می‌نویسد: «این مذهب که ریشه در اعماق تاریخ دارد و از قاره آسیا وارد غرب شده است، تنها ستارگان سینما را، که دچار بحران معنویت هستند، شیفته ساخته است. این مذهب، از این پس، قلبهای هزاران فرانسوی را تسخیر می‌کند. به گونه‌ای که شمار پیروان این مذهب در فرانسه به طور رسمی ۶۰۰ هزار نفر ارزیابی می‌شود.»^۲

حال باید دید چرا غربیان تا این حد به بودایی‌گری ارجح می‌نهند. این امر ریشه در استفاده از شیوه‌ای درمانی به نام «تی‌ام»^۳ (مراقبه شهودی) دارد. اثرهای فیزیولوژیکی تی‌ام بر سوخت و ساز بدن، تنفس، مقاومت پوست، مقدار لاکتات خون، امواج مغز و دستگاه قلب و عروق به اثبات رسیده است. تی‌ام، در زمانی ظهور کرده است که ماهر لحظه به چیزی رو می‌آوریم و اغلب یقین داریم که مذهب ما، فلسفه ما یا روش سیاسی ما تنها موردی است که می‌تواند مشکلات جامعه پشری را حل کند. ارتباط و اثر متقابل میان مدیتیشن و استرس بسیار

۱. منبع پیشین.

۲. Express No 2456, 30 Jul 1998; Bouddhisme Le Triomphe de la Religion Sans Dieu.

۳. T. M. Transcendental Meditation



جالب توجه و در خور بررسی است و موارد زیر را شامل می‌شود:

- ۱- تأثیر مدیتهیشن و استرس بر بحران زندگی مدرن
 - ۲- روشهای مربوط به برخورد با آگاهی
 - ۳- فیزیولوژی شعور و تغییرات جسمی و روانی ملموس در ارتباط با روش تی.ام
 - ۴- اثرهای روش تی.ام به عنوان وسیله روان‌درمانی
 - ۵- استفاده از این روش برای توسعه هشیاری خلاق و در نتیجه یافتن راه‌حلی برای بسیاری از مشکلات شخصی و اجتماعی عصر حاضر.
- در واقع، تی.ام، یک روش تأدیب نفس است و این کار صرفاً به وسیله دقت محض، تمرکز و اندیشه امکان می‌پذیرد. در عرفان پارسی و مراقبه نفس نیز که معادل تی.ام است، به اندیشه ارزش ویژه داده شده است. چنانکه شیخ ابوالحسن حسری، از صوفیان ایرانی، می‌گوید: «نشستن به اندیشه و تفکر در حال مشاهده یک ساعت، بهتر است از هزار حج مقبول و چنین نشستن بهتر از هزار سفر»^۱ به هر حال، ویژگی‌های این شیوه شرقی موجب شده است که غربیان از آن به نحو احسن استفاده کنند و در درمان بیماران خود نتیجه خوب بگیرند و بار دیگر این کلام شادروان، استاد محمدتقی بهار (ملک الشعرا) جامه عمل ببوشد که اگر دهد، هنر شرقی افتخار دهد.

دکتر فرخ سیف بهزاد

نشریه پزشکی امروز تهران

۳۰ بهمن ماه ۱۳۷۷

۱. تی.ام دانش هوشیاری خلاق، نوشته هارولد اچ. بلومفیلد، ترجمه دکتر فرخ سیف بهزاد، چاپ چهارم، ۱۳۷۷، انتشارات پوزیا.

۲. نجات الانس شیخ عبدالرحمن جامی، انتشارات اطلاعات، ۱۳۷۶، ص ۷۶۱.



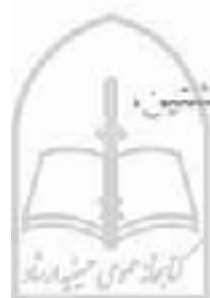


مقدمه به قلم دالایی لاما

هدف از زیستن، سعادت‌مند بودن است. به عنوان فردی بودایی، پس برده‌ام که حالت ذهنی انسان، در رهسپاری به سوی این هدف، مؤثرترین عامل است. به منظور تغییر وضعیت خارجی خودمان، چه مربوط به محیط باشد و چه مربوط به روابط با دیگران، نخست باید درون خود را تغییر دهیم. آرامش درونی، کلید این ماجراست. در این حالت ذهنی است که شما می‌توانید با آرامش و منطق و ضمن حفظ خرسندی درونی با مشکلات روبه‌رو شوید.

رواندرمان‌گرانی که زمینه‌هایی در علم و پزشکی دارند، به تازگی کاوش امکانات استفاده از شیوه‌های بودایی را در متن درمان آغاز کرده‌اند. احساس می‌کنم این امر با هدف چیره‌شدن بر رنج و بهبود وضع رفاهی تمامی موجودات دارای قوه‌ی درک، به‌طور کامل سازگار است. تجربه‌ی زیستن با مراقبه‌ی بودایی برای طلبه‌های این راه، موجب آگاهی عمیق از طرز کار و ماهیت ذهن و پیدایش دانش درونی برای تکمیل دانسته‌هایمان درباره‌ی جهان خاکی می‌شود. پیشرفت فن‌آوری به خودی خود، به بروز سعادت‌مانندگار نمی‌انجامد. در این میان، آنچه بتقریب همیشه از دست می‌دهیم، پیشرفت درونی است که با پیشرفتهای فن‌آوری هماهنگ نیست. این گستره‌ای است که اسناد رو به تریاید موجود نشان می‌دهد ادعاهای بوداییان و یافته‌های امروزی در این مورد، برای یکدیگر ارزش بالقوه‌ی متقابل دارند.

من از مشاهده‌ی پیشرفت این رویکردها بسیار دلگرم شده‌ام. به ماری ایشین،



بابت تکمیل این کتاب که حاصل ۲۰ سال تجربه در روان‌درمانی غربی و مراقبه بودایی است، تیریک می‌گویم. افکار بدون متفکر، نه تنها برای درمانگران بینش‌هایی سودمند فراهم خواهد آورد، بلکه موجب تشویق بیشتر در جهت انجام‌گرفتن بررسی‌های دیگر و همکاری متقابل میان درمانگران و پیروان راه مراقبه خواهد شد.

دسامبر ۱۹۹۴



سپاسگزاری

در مدت‌زمانی که این کتاب را گردآوری می‌کردم، شعاری از استادان که با مکتب یا نحوه آموزشم ارتباطی نداشتند مورد حمایتم قرار دادند. این کتاب، حاصلی کار کسی است که بهترین بخش زندگی خود را در نوعی از تأسیسات آموزشی سپری کرده است. باز هم به اعتبار همین سازمانهای آموزشی است که هنوز فرصت و انرژی کاوش خارج از برنامه‌های مدون را پیدا می‌کنم. من فقط می‌توانم آن افراد را سپاس بدارم که به من اهمیت دادند و در این کتاب، به‌طور مستقیم بر نوشته‌هایم تأثیر گذاشتند.

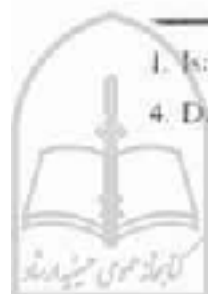
به‌خاطر مهربانی، بلندنظری و فرزاندگی خستگی‌ناپذیر ایزادور فرام^۱ فقید می‌خواهم از وی قدر دانی کنم. زیرا در سالهای نخستین کارم به‌عنوان رواندرمانگر، مسورانه راهنمایم بود. دوست داشتم باز هم اینجا حضور داشت. به‌خاطر آموزش مراقبه، راهنمایی و نمونه‌های مربوط به آن خوشوقتم که می‌توانم از جک کورنفلد^۲ و ژوزف گلدشتین^۳ سپاسگزاری کنم. به‌خاطر تعلیمات، تشویقها و بحث در طول ۲۰ سال گذشته که همه در این کتاب رقم زده شده‌اند، خود را مدیون دانیل گلنن^۴ می‌دانم. به‌خاطر دست‌یاری دادن به من و آشکار ساختن زندگی که هنوز هم در روانکاوی شکوفای می‌شود. رهین منت

1. Isadore From

2. Jack Kornfield

3. Joseph Goldstein

4. Daniel Goleman



امانوئل گنت^۱، مایکل ایگن^۲، جerald فوگل^۳، هستم. بعلاوه، هلن تورکور^۴، جک انگلر^۵، استوارت مارگولیوس^۶، مارک فین^۷، کارن هوپن‌واسر^۸، باب و ننا ترمن^۹، ریچارد بارسکی^{۱۰}، آن‌ادشتین^{۱۱}، اسکات مارتینو^{۱۲}، و ویراستارم جوآن میلر^{۱۳} همه در کوشش‌هایم برای آشنایی با جهان غالباً متفاوت بودایی‌گری و روان‌درمانی سهیم بوده‌اند. آرلن^{۱۴}، سونیا^{۱۵}، ویل^{۱۶} و دیگر اعضای خانواده برایم آرامش ذهنی لازم جهت تکمیل این طرح را فراهم آورده‌اند. حال آنکه از بیمارانم، گشادگی، شرافت و شوخ‌طبعی را الهام گرفته‌ام. دوست داشتم از تمامی این عزیزان به نام سپاسگزاری کنم. ولی مانعی در کار دارم.

بیمارانم سخاوتمندانه خود را در اختیارم گذاشتند و سبب فراهم آمدن مطالب این کتاب شدند. در تمامی موارد ذکر شده در این کتاب، نامها و نیز سایر جزئیات متمایزکننده و یا سازه‌های ترکیبی را، به لحاظ حفظ اسرارشان، تغییر داده‌ام.

1. Emmanuel Ghent

3. Gerald Fogel

6. Stuart Margulius

9. Bob and Nena Thurman

11. Anne Eddstein

14. Arlene

4. Helen Tworok

7. Mark Finn

12. Scott Martino

15. Sonia

2. Michael Eigen

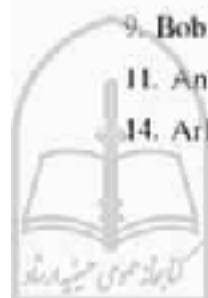
5. Jack Engler

8. Karen Hopewasser

10. Richard Barsky

13. Jo Ann Miller

16. Will



افکار بدون متفکر



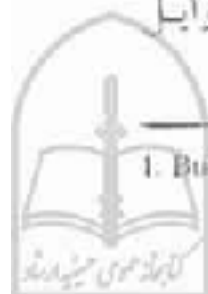


پیشگفتار

دق الباب بر آستان بودا

سوالی که بیشتر اوقات از خود می‌پرسم این است که بودایی‌گری^۱ چگونه بر من به عنوان درمانگر^۲ تأثیر گذاشته است و چگونه این آیین را با کار خود در آمیخته‌ام. این پرسش بسیار هولناک است، زیرا قصد نداشتم روان‌درمانگر بودایی‌گرا باشم. من بررسی همزمانی بر روی هر دو شیوه شرقی و غربی انجام داده‌ام. تقریباً در همان زمانی که با نظریه فروید آشنا شدم، با نخستین استاد مراقبه خود نیز ملاقات داشتم و در زمان اشتغال به تحصیل پزشکی خود، به هند و جنوب شرقی آسیا سفر کردم. حتی پیش از نخستین جلسه درمانی با نخستین بیمارم، چند هفته‌ای دوره عزلت آرام و ساکتی را گذراندم. من برای تلفیق این دو مقوله دوره‌ای ندیده بودم و حقیقتاً نمی‌دانستم کدام راه را انتخاب کنم. از آنجا که سزاوار است ماهیت مراقبه و روان‌درمانی کاملاً شخصی باشد، تلاش‌هایم در تلفیق این دو، فراتر از هر چیز، کوشش و تلاشی خصوصی بوده است.

این تجربه‌ای است فراتر از دیگر تجارب به گونه‌ای که ویلیام جیمز^۳، روان‌شناس بزرگ، در خیال پرورده بود. جیمز، تحت تأثیر پارک‌بینی و پیچیدگی روان‌شناختی بودایی‌گری قرار گرفته و پیش‌بینی کرده بود که بودایی‌گری می‌تواند بر روان‌شناسی غربی تأثیر فراوان گذارد. داستانی درباره ویلیام جیمز، فراهم آمدن این کتاب را میسر ساخت. جیمز ضمن آنکه در اوایل



1. Buddhism

2. Therapist

3. William James

سال ۱۹۰۰ در هاروارد درس می‌داد، وقتی فهمید یک راهب بودایی اهل سری لانکا در جلسه درس حضور دارد به ناگاه درس را قطع کرد. گزارش شده است که او گفت: «بر کرسی استادی بنشینید. شما برای درس گفتن در باب روان‌شناسی، از من مجرب‌ترید. مطالبی که من می‌گویم آن روانشناسی‌ای است که از بیست و پنج سال پیش تا کنون همه مطالعه کرده‌اند.» جیمز یکی از نخستین کسانی بود که به بعد روان‌شناختی فکر بودایی ارزش داد، ولی آنچنان‌که در روان‌شناسی پیشرفت کرد نتوانست در پیامبری به پیش رود. چند سال پیش از این تاریخ، فروید کتاب تعبیر رؤیاهای خود را در وین، به چاپ رسانده بود و این روان‌شناسی فروید بود و نه روان‌شناسی بودا که در دهه‌های بعد تأثیری عظیم بر غرب گذاشت.

در زمان سخنرانی جیمز، تأثیر فلسفه شرق بر روان‌شناسان غرب تازه احساس می‌شد. در قلمروهای روانکاو، تمایل به فکر شرقی شایع بود. بسیاری از همکاران اولیه فروید و پیروانش (از جمله ارنست جونز^۱، اتورانک^۲، ساندور فرنکزی^۳، فرانتس آکساندر^۴، لو آندراس سالوم^۵ و کارل یونگ^۶) به عقاید مربوط به عرفان شرق آگاهی داشتند و می‌کوشیدند به این مسایل از جنبه روانکاو بنگرند. رومن رولان^۷، شاعر و نویسنده فرانسوی و دوست فروید یکی از پیروان و مریدان راماکرشنا^۸ و ویوکاناندا^۹ استادان هندو بوده است و به این جهت با مکاتبات پرشور خود در باب تجارب مراقبه، توجه فروید را جلب کرده بود. شرح این مکاتبات به صورتی گسترده در کتاب تمدن و نارضایی‌های آن آمده است. فروید، که شیفته گزارشهای دوست خود شده بود، اگرچه تا اندازه‌ای شکاک بود، به مبارزه برخاست تا مفاهیم روانکاو خود را در تجارب رولان به کار گیرد. فروید به سال ۱۹۳۰ نوشت:

1. Ernest Jones

2. Otto Rank

3. Sandor Ferenczi

4. Franz Alexander

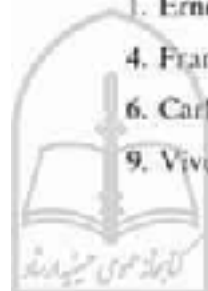
5. Lou Andreas - Salome

6. Carl Jung

7. Romain Rolland

8. Rama Krishna

9. Vivekananda



اکنون، با راهنمایی شما، می‌کوشم در جنگل هندی نفوذ کنم که تاکنون فریبندگی مشکوک عشق متناسب هلنی، میانه‌روی یهودی و حجب بی‌فرهنگی، مرا از آن دور داشته است. واقعاً باید زودتر با این قضیه رویه‌رو می‌شدم، زیرا گیاهان این خاک نباید با من بیگانه باشند. من، برای یافتن ریشه آنها، تا اعماقی مشخص را کاویده‌ام. ولی گذشتن از فراسوی حدود طبیعت انسان آسان نیست.

به عنوان شخصی که در هر سه مورد این خصایص «عشق متناسب، میانه‌روی یهودی و حجب بی‌فرهنگی» با فروید شریک است، تصدیق می‌کنم که هیچ‌یک از این موارد موجب نمی‌شود تا رویکرد بودایی درک‌ناپذیر شود. فروید، با وجود بدگمانی‌هایش، خود به بهترین نحو در این جنگل هندی نفوذ کرده است. فروید، زیر تأثیر رولان، «احساس اقیانوسی»^۱ را به عنوان تجربه اصلی و اولیه عرفانی شرح داده بود: یک احساس وحدت بی‌کران و ناپیوسته با جهانی که در جست‌وجوی «ترمیم خودشیفتگی بی‌کران» و «رستخیز بی‌پناهی کودکانه» است. این معادله تجربه مربوط به مراقبه یا بازگشت به پستان یا رحم، ظاهراً در جامعه روانکاوی از زمان تفسیر فروید تاکنون، بدون جنجال پذیرفته شده است، در عین حال که این معادله حقیقتی را در بر دارد، ولی در باب اعمال تحقیقی و تحلیلی بسیار مشخص بودایی نظری ندارد و بیشتر به رویکرد روان‌شناسی پویا مربوط می‌شود. در حالی که به نظر می‌رسد جیمز، روان‌شناسی را به سمت شرکت بالقوه رویکرد بودایی باز گذاشته، فروید، این باب را به گونه‌ای مؤثر مسدود کرده است. این امر از عدم تمایل فروید در کاربرد تحقیقات روانکاوی در گستره حالات مربوط به مراقبه ناشی نمی‌شود، بلکه دست‌کم از ناآشنایی اولیه در باب موضوع مراقبه بودایی حاصل می‌آید.

جیمز، چیزی را فهمیده بود که نسلهای بعدی تفسیرگرانی که پیشتر تحت تأثیر روانکاوی بودند، دریافته‌اند: بعد اساسی روان‌شناختی تجربه روحانی

۱. Oceanic feeling



بودایی‌گری (اگرچه رویکرد بودایی به دور از عزلت عرفانی و دوری از پیچیدگی‌های تجربه ذهنی و عاطفی است، برای رسیدن به آگاهی مراقبه به تمامی روان نیاز دارد. اینجاست که وجوه مشترک مراقبه با آنچه امروزه روان‌درمانی نامیده می‌شود، آشکار می‌گردد. [مراقبه، انکار جهان نیست؛ کندی جریان لازمه آن، در خدمت معاینه نزدیکتر و روزانه ذهن است.] بنا به تعریف، این معاینه و آزمایش روان‌شناختی است. موضوع آن، پرسش از ماهیت واقعی نفس و پایان دادن به تولید رنجهای روانی است که نفس آن را می‌آفریند. این روش دنباله‌ای است که مکاتب مختلف روان‌درمانی و، غالباً بدون بهره‌بردن از روش پل زدن روان‌شناسان بودایی ذهن، به‌طور مستقل به آن رسیده‌اند؛ تا آن زمان که بودایی‌گری به عنوان دنباله‌ای عرفانی و، به کلام دیگر، به عنوان اسرار خفیه شرقی، برای ذهن غربی درک‌ناپذیر باشد و دنباله‌ای روحانی و با وابستگی اندک با علقه‌های پیچیده روان‌نژندانه ما تلقی شود، باید از جریان اصلی روان‌شناسی جدا نگاه داشته شود و بینش‌هایش را به غلافهای معرفت‌ظاهری «فلسفه شرقی» وا گذاشت. [ولی بودایی‌گری برای تعلیم به روان‌درمانگران معاصر، چیزی اساسی دارد: این آیین از مدتها پیش از شیوه‌ای پرداخته و تکامل یافته برای مواجهه و ریشه‌یابی خودشیفتگی انسان برخوردار بوده است، یعنی هدفی که در روان‌درمانی غربی، حتی به تازگی به آن اندیشیده شده است.]

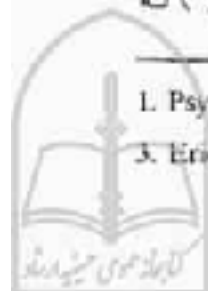
تفکر شرقی، بویژه از اواخر دهه ۶۰ و ۷۰، به کندی و آهستگی، در خود آگاهی روان‌شناختی غرب خزید. بعد روان‌شناسی شرقی تفکر که از جدایی یونگ از فروید و پناه بردن بعضی شعرا به آغوش ذن در دهه ۵۰ و پیوند ضدفرهنگی سایکدلیا^۱ و عرفان شرق در دهه ۶۰ قدرت گرفته بود، در ابتدای نفوذ به غرب به عنوان «جانشین» مورد استفاده قرار گرفت. [تأثیر تفکر شرق را می‌توان در کار آبراهام مازلو^۲، روان‌شناس، و در پیشرفت شاخه انسان‌گرایانه روان‌شناسی جدید و بعضی از پیشتازان روانکاوی (بویژه اریک فروم^۳ و کارن هورنای^۴) که

1. Psychedelia

2. Abraham Maslow

3. Erich Fromm

4. Karen Horney



در اواخر دوره کاری خود جذب افکار بودایی شده بودند، مشاهده کرد. به هر حال، جهان فکر شرقی و جریان اصلی روانکاوی غربی، سالها و به طور مشخص جدا از هم بودند. در عین حال که مفاهیم فروید غالب شده و به طور کامل جانشین زبان روان‌شناسی گشته بود و ضمن آنکه روانکاوی برای کشف ماهیت تجربه روان‌شناختی به صورت زمینه اجتماعی همگانی به شکفتن خود ادامه می‌داد، در واقع هیچ‌یک از افرادی که به رواج بودایی‌گری در غرب می‌پرداختند (چه مترجمان، نویسندگان و چه استادان) در زبان روانکاوی تبحر نداشتند. ایشان در ارائه این رویکردهای شرقی، معمولاً در خارج از قلمرو روان‌درمانی روان‌شناسی پویا درجا می‌زدند و موجب می‌شدند تا روان‌درمانگران سنتی بیشتر به نادیده گرفتن این مطلب ادامه دهند.

با سهمی که جیمز، یونگ، آلدوس هکسلی^۱، آلن واتز^۲، توماس مرتون^۳ و جوزف کمپل^۴ داشتند، نکات عمده این فکر وسیع آسیایی، ذهن غربی را رنگ زد. این مصنفان، با تأکید بر جهانی بودن «خودآگاهی کیهانی» یا عرفان در تمام مذاهب، موضوع «فلسفه دایم» را که در تمام سنتهای روحانی مشترک است، عوام‌پسند کردند. این مکتشفان اولیه فکر شرقی، ماهیت منحصر به فرد روان‌شناسی متون بودایی را که در اختیارشان بود باز شناختند، ولی غالباً رویکردهای بودایی را از سایر رویکردها تمیز نمی‌دادند. این عده همچنین تمایل داشتند بویژه شیوه‌های بودایی پرمش تحلیلی را که برای روان‌درمانگران امروزی بسیار مناسب و مربوط است، به صورت ماهیت نفس‌گم‌ها جلوه دهند. این مصنفان، تعمیم‌گرانی بودند که بسیاری از موارد اطلاعات ناچور و متفاوت را با هم یکی کردند و آن را به شکل الزاماً ساده‌شده‌ای بدل ساختند که شنوندگان بهره‌مند از این اطلاعات جدید بتوانند آن را درک کنند. ولی تعداد کمی از این مترجمان اولیه آموزشهای گسترده‌ای در اعمال مراقبه دیده بودند و می‌توانستند بودایی‌گری را از سایر رویکردهای شرقی تشخیص دهند. و اگرچه این افراد

1. Aldous Huxley

2. Alan Watts

3. Thomas Merton

4. Joseph Campbell



به وضوح روان‌شناختی تعالیم بودایی احترام می‌نهادند، بی‌تجربگی نسبی ایشان، چه در زمینه روان‌درمانی بالینی و چه در زمینه مراقبه فشرده بودایی از پیشرفت در جهت یکپارچه‌شدن مؤثر این دو قلمرو جلوگیری کرده است.

در عین حال، از آنجا که روان‌درمانی در طی سالها، از نظر وسعت و پیچیدگی پیشرفت کرده است، شباهتهای آن با فکر بودایی بیشتر آشکار می‌شود (به عنوان مثال، از زمانی که تأکید در درمان از موضوع تضادهای جنسی و رقابتهای پرخاشگرانه به موضوع نحوه ناراحت‌بودن بیمار از خود تغییر جهت داد، زیرا بیمار نمی‌دانست که کیست، موضوع نفس به عنوان نقطه و وجه مشترک بودایی‌گری و روانکاوی ظهور کرد) اگرچه سنت غربی در توجیه آنچه معمای خودشیفتگی - یعنی احساس کذب یا خلثی که مردم را یا به سمت آرمانی کردن خود و دیگران و یا به سوی بی‌ارزش کردن خود و دیگران سوق می‌دهد - نامیده می‌شود بسیار زبردست و ماهر است، در باب قابلیت به‌کارگیری روش روانکاوی در این مسایل، مباحثات و مشاجرات بسیار وجود داشت. در واقع، درمانگران غربی در وضعیتی قرار داشتند که منبع پر قدرت بینوایی روان‌نژندانه انسان را شناخته بودند، بدون آنکه روش درمانی خطاناپذیر برای آن بیابند. بسیاری از مصنفان قلمرو روان‌شناسی، در رسیدن به این نقطه، در نهایت به نتیجه جیمز سیدلند: یعنی آمادگی پیدا کردند تا تعالیم روان‌شناختی بودا را بررسی کنند.

(روی هم رفته، روان‌شناسی بودایی، به عنوان نقطه شروع از این احساس اصلی اغتشاش هویت برخوردار بود و بعدها ادعا شد که تمامی کوششهای معمولی در جهت رسیدن به استحکام، یقین یا امنیت، در نهایت محکوم به فنا هستند). به این ترتیب، نه تنها منازعه جهت یافتن «نفس واقعی» بر اساس آنچه دهها سال مورد تأکید روان‌شناسان غرب بود، شرح داده شد (بعضی از کتب تازه ترجمه شده متون بودایی به علت بینش‌هایی که بر خودشیفتگی دارد در حوزه درونی فروید مورد بررسی بوده است) بلکه، همچنین، یک روش پرسش تحلیلی عرضه می‌داشت که در سنت غرب سابقه نداشت. از چشم‌انداز بودایی‌گرایی، مراقبه



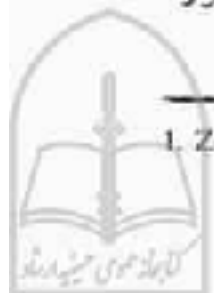
برای آزاد کردن انسان از بند روان‌نژندی ضروری است. روان‌درمانی نیز بویژه برای به نعایش گذاشتن و کاهش تضاد شهواتی یا تهاجمی ضرورت دارد. ولی گفت‌وگوهای روان‌درمانی همیشه بر ضد موضوع بی‌آرامی و عدم امنیت نفس مطرح می‌شود [با روان‌درمانی می‌توان مشکل را شناسایی و آن را روشن کرد، بعضی از کمبودهای دوران کودکی را که در ایجاد مشکل سهم داشته‌اند مشخص ساخت و به کاستن از راههایی کمک کرد که در طی آن تلاشهای شهواتی و پرخاشگرانه جست‌وجوی احساس ارضاکننده‌ای از نفس کلاف‌شده و درهم می‌روند، ولی نمی‌توان از این شیوه در عرضه رهایی و خلاصی از ولع خودشیفتگی استفاده کرد] فروید شناسه‌های تشخیص این کمبود را در اواخر زندگی خود در مقاله «تحلیل پایان‌پذیر و تحلیل پایان‌ناپذیر» ذکر کرده است و نسلهای بعدی روان‌درمان‌گران و بیماران برای رهایی نسبی از آنچه روان‌درمانی عرضه کرده است، از این مسئله سود جست‌ه‌اند. بودایی‌گری در این زمینه به وضوح امیدهای بیشتر می‌دهد و از آنجا که این وعده توجه جامعه روان‌درمانی را نیز جلب کرده، با «کشف» خودشیفتگی حرف اول را نیز زده است. در این کتاب، عاقبت مبارزه‌ام در راه آشتی دادن تعالیم بودا با بینشهای روان‌شناسی غرب ارائه شده، زیرا این دو اصل بر نحوه رشد و پیشرفت خود من تأثیر داشته است. مردم، جذب رویکرد بودایی شده‌اند، ولی این شیوه به صورت اسرارآمیز باقی می‌ماند. مردم می‌دانند که این شیوه با آنها سخن می‌گوید، ولی در ترجمان پیام آن به شکل کاربردی، در زندگی خویش هنوز دچار اشکال‌اند. هنوز، هم با این شیوه به مثابه روشی اجنبی، خارجی و در نتیجه بیگانه رفتار می‌شود و هنوز قدرت رویکرد بودایی به واقع به‌طور کامل مطرح نگشته و پیام آن به صورت کامل عمومی نشده است. این وضعیت، مشابه وضعیت دو هزار سال پیش در چین است، یعنی زمانی که تائوئیسم، فلسفه برتر آن کشور به شمار می‌آمد و بودیسم برای نخستین بار در آن سرزمین چهره نموده بود. ادبای تائوئیست بودند که در مراقبه بودایی نیز مهارت یافتند و امر «چینی‌شدن» بودایی‌گری را پیش



بردند و شیوه دورگه جدیدی به نام بودیسم چینی یا ذن^۱ ساختند. در فرهنگ ما، زبان روانکاوی است که فروید آن را ابداع کرد و به وسیله نسلهای بعدی رواندرمانگران در طول قرن گذشته با دقت پرورش یافت تا آنکه به آگاهی عامه مردم راه یافت. با این زبان است که بینشهای بودا را باید به غربیان عرضه کرد.

با توجه به مسایل یادشده، کتاب حاضر را در سه بخش تدوین کرده‌ام که عنوان آنها به ترتیب عبارت است از: «روانشناسی ذهن بودا»، «مراقبه» و «درمان». بخش اول کتاب برای معرفی تعالیم روان‌شناختی بودا به زبان روان‌شناسی پویای غربی طرح‌ریزی شده است. من این کار را نه تنها برای آن کسانی انجام داده‌ام که در زمینه‌های روان‌شناسی یا روان‌درمانی کار می‌کنند، بلکه برای کسانی به انجام رسانده‌ام که به فلسفه یا مراقبه بودایی متمایل اند و، به هر حال، تصویری ناقص از اساس ادراکی رویکرد بودایی در فکر دارند. منظور از بخش اول کتاب در واقع جهت‌گیری به سمت دورنمای بودایی است، زیرا ما پیش از این در غرب در مورد تعالیم اولیه بودا، تخم سوء تفاهم کاشته‌ایم. همه غربیان درگیر تمرینهای مراقبتی سرشار از تصورات روان‌شناختی که از نظریه فروید سرچشمه گرفته است و درگیر با موضوعات روان‌شناختی که غالباً به طور ناقص حل شده یا حتی عنوان نشده‌اند، بیشتر اوقات به علت اشتیاقها، تضادها و اغتشاش فکری خود از خطر خارج می‌شوند. در توجیه روان‌شناسی بودا به زبان روان‌شناختی غربی، امیدوارم با این شیوه ناخوشایند و مایه تأسف مقابله کنم.

منظور از «مراقبه» در بخش دوم، توضیح راهکار دقتی اولیه بودایی یعنی دقت محض و نیز نشان دادن نحوه درک و دریافت راه مربوط به مراقبه برحسب اصطلاحات روان‌شناسی پویاست. با به نمایش درآوردن بنیادهای روان‌شناختی اعمال سستی، امیدوارم روشن کنم این شیوه‌های کهن هنوز هم برای ذهن غربی چقدر اهمیت دارند. تمرینهای مراقبه، دقت محض، تمرکز، آگاهی ذهن و پرسش تحلیلی در باب موضوعاتی سخن می‌گوید که در صف مقدم مسایل مورد



توجه روان‌شناسی بویای معاصر قرار دارند و به بیان کلی، دیگر تاب تحمل جست‌وجو درباره این مسایل وجود ندارد. با نشان دادن نحوه درک این تجارب مربوط به مراقبه بر حسب اصطلاحات روان‌شناختی، امیدوارم توانسته باشم وجود نیروی قدرتمندی را آشکار سازم که می‌توان همراه روان‌درمانی‌های سنتی تر غربی به کار گرفت.

در بخش سوم که به «درمان» اختصاص دارد، رساله فروید در باب اعمال روان‌درمانی یعنی به خاطر آوری، تکرار و پیشرفت کار مورد بررسی قرار گرفته و از این بررسی به عنوان الگو و نمونه نحوه بهره‌گیری و وارد کردن تعالیم بودا در روش روان‌درمانی استفاده شده است. این فصلها، به‌طور مستقیم حاصل تجربیاتم به عنوان مدیناتور، بیمار و روان‌درمانگر است که در طی آن دو دنیای بودایی‌گری و روان‌درمانی همیشه هم تا این حد متمایز نیستند. پیش از آنکه روانپزشک شوم، درباره بودایی‌گری در وضعیت نسبتاً غیر معمول یادگیری قرار داشتم و پیش از شروع آموزش یا انجام دادن روان‌درمانی به پژوهش درباره مراقبه پرداختم. در واقع، سابقه آشنایی من با بودایی‌گری به کلاسهای ساختمان روان‌شناسی دانشگاه هاروارد، به نام «سالن ویلیام جیمز» برمی‌گردد، یعنی محلی که ۵۰ سال بعد از پیش‌بینی جیمز، رسالتش آغاز شده بود. در بخش سوم، کوشیده‌ام نشان دهم چگونه اعمال بودایی‌گری به کار بالینیم راه یافته است و چگونه امکان دارد. تعالیم بودا به گونه‌ای مؤثر تکمیل‌کننده، آگاهی‌دهنده یا اثرزایی بخش اعمال روان‌درمانی معاصر باشد و چگونه بسیاری از بزرگترین روان‌درمانگران بالینی امروزی، غالباً بی‌آنکه خود بدانند، بر آستان بودا دق‌الباب کرده‌اند.

من مطلب را با بحث درباره چیزی آغاز کرده‌ام که در باب روان‌شناسی بودایی همیشه پیش از همه مرا تحت تأثیر قرار داده است: یعنی جنبه جامع روان انسان. از نظر بودایی‌گری، مانند سنتهای غربی که چندین قرن سابقه دارند، از نظر شکل روان‌شناختی، یک روان‌شناسی عمیق وجود دارد. با این روان‌شناسی و براساس آنچه هر روانکاو را مغرور می‌سازد، می‌توان گستره کامل تجربه عاطفی انسان را



شرح داد. اگرچه بودا در سه خصیصه «عشق متناسب، میانه‌روی یهودی و حجب بی‌فرهنگی» فروید سهمی ندارد، نخستین روانکاو یا دست‌کم، نخستین کسی است که از روش پرسش تحلیلی که بعدها توسط فروید به وجود آمد و قانونمند شد، استفاده کرده است. در شرح سستی گردونه زندگی و نیز در تعالیم چهار حقیقت شریف، میوه‌های این تفحص تحلیلی رامی‌یابیم. عنوان این کتاب از روانکاو انگلیسی «بیون» گرفته شده و به این معناست که تعالیم بودا، الزاماً با رویکرد روان‌درمانی برابر نیست. در واقع، گاهی این تعالیم درست همان چیزی است که پزشک دستور می‌دهد.

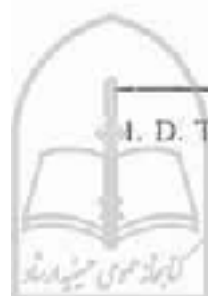


بخش اول

روانشناسی ذهن بودا

ذهنی که درک نمی‌کند بوداست: شق دیگری وجود ندارد

دی. تی. سوزوکی^۱



A. D. T. Suzuki



آغاز کاذب

در روزهای نخستینی که علاقه‌ام به بودایی‌گری و روان‌شناسی معطوف شده بود، در باب دشواری ایجاد وحدت میان این دو موضوع، نمایش فوق‌العاده زنده‌ای دیدم. تعدادی از دوستانم در خانه یک استاد روان‌شناسی دانشگاه هاروارد، ترتیب ملاقات با دو استاد برجسته بودایی را فراهم آورده بودند. این دو، از استادان ستهای کاملاً متفاوت بودایی به‌شمار می‌آمدند که یکدیگر را ملاقات نکرده بودند و در واقع ستهایشان در طی هزار سال گذشته با یکدیگر تماس اندکی داشت. پیش از آنکه دنیای بودایی‌گری و روان‌شناسی غربی امکان تلفیق یابند، بهتر است کرانه‌های متفاوت بودایی‌گری با یکدیگر تماس داشته باشند. قرار بود ما شاهد نخستین گفت و شنود از این نوع باشیم.

این استادان، کالو رینپوچ^۱ تبتی ۷۰ ساله، کهنه‌کاری با سابقه سالها عزلت در تنهایی و دیگری استاد دن، سیونگ سان^۲، نخستین استاد دن اهل کوره که برای آموزش به ایالات متحد آمده و قرار بود به منظور آموزش دانشجویان نظاره‌گر غربی در باب درک تعالیم بودا یکدیگر را بیازمایند. این امر، قرار بود شکل عالی باشد از آن چیزی که جنگ ده‌ساله (برخورد ذهنهای بزرگی که در نتیجه سالها مطالعه و مراقبه تیز شده‌اند) نامیده می‌شود و ما به انتظار این برخورد تاریخی بودیم. دو راهب با لباسهای پارچه‌ای پیچیده به خود وارد شدند، رنگ لباس

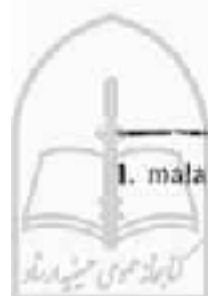


استاد تبتی خرمایی و زردرنگ و لباس استاد کره‌ای به رنگ خاکستری و سیاه راهبان بود و راهبان جوانتر و مترجمانی نیز با سر تراشیده به دنبالشان بودند. ایشان روی بالشهایی به شکل آشنای چهارزانو نشستند و میزبان دستور داد تا استاد ذن که جوانتر بود، کار را آغاز کند. لامای تبتی بی حرکت نشسته، با یک دست تسبیح چوبی (مالا)^۱ را به دست گرفته بود و تسبیح می انداخت و در همان حال پیوسته زیر لب ورد^۲ می خواند. استاد ذن که به علت روش طرح سؤالات با داد و فریاد برای دانشجویان و مجبور کردن آنان به پذیرفتن جهل خود و سپس داد زدن بر سرشان که «همچنان در نادانی بمان!» شهرت یافته بود، به داخل ردای خود دست برد و یک پرتقال از آن بیرون کشید و از لامای تبتی پرسید: «این چیست؟» این پرسشی ویژه برای گشودن باب پرسش و پاسخ بود و ما حس می کردیم او آماده بود که از هر پاسخی که به وی داده می شود به اصطلاح «بل» بگیرد.

تبتی آرام نشست، و تسبیح می زد و در پاسخ هیچ حرکتی نکرد.

استاد ذن، با گرفتن پرتقال جلو بینی تبتی، باز هم تأکید کرد: «این چیست؟» کالو رینپوچ، بسیار آهسته به سمت راهب تبتی کنار خود که به عنوان مترجم حاضر بود خم شد و چند دقیقه‌ای با هم به زمزمه پرداختند. سرانجام مترجم به حاضران چنین گفت: «رینپوچ می گوید: «او را چه می شود؟ آیا در شهری که ایشان اهل آنجاست پرتقال وجود ندارد؟»»^۳

این گفت و شنود دیگر ادامه نیافت.



فصل اول

گردونه زندگی^۱

انگاره بودایی از ذهن روان‌نژند^۲

به همان اندازه که یافتن زمینه‌ای مشترک میان دو استاد بودایی^۳ دشوار بود، جست‌وجوی حالت سازگاری میان سنتهای روان‌شناختی شرق و غرب هولناک‌تر است. اگرچه، برای من (نویسنده)، تصویر بودایی گردونه زندگی (چرخ سامسارا^۴)، یکی از فراگیرترین تصاویر دنیای بودایی، برای مقایسه عقاید بودایی و غربی درباره رنج و سلامت روان‌شناختی بویژه، نقطه آغاز سودمندی جلوه می‌کرده است. با گردونه زندگی می‌توان، آن چیزهایی را مجسم کرد که در قالب شش قلمرو وجود شناخته می‌شوند و گفته می‌شود که موجودات با ادراک به صورت نامحدود در چرخه پایان‌ناپذیر تولد دوباره آن می‌چرخند. در آثار هنری، این صورت حلقوی یا ماندالا^۵، در آرواره‌های یاما^۶ خداوند مرگ قرار گرفته که در حال خمیازه کشیدن است. این ماندالا هر شش قلمرو را به وضوحی که هر موجود زنده وارد آن می‌شود نشان می‌دهد: قلمرو انسانی، قلمرو حیوانی،

۱. Wheel of Life. این اصطلاح را استاد پاشایی در کتاب بودا، چرخ وجود ترجمه کرده‌اند.
۲. منظور از روان‌نژند (neurotic)، کسی است که به روان‌نژندی (Neurosis) مبتلاست. قدمای علم روانپزشکی، بیماریهای روانی را به دو دسته نوردوز یا روان‌نژندی و سایکوز، سایکوز (psychosis) یا روان‌پریشی تقسیم می‌کردند. معمولاً بیماران دچار سایکوز به دارو و درمان طولانی و احیاناً بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند. ولی افراد نوروتیک را می‌توان در اجتماع آزاد گذاشت.

۳. buddhist پیرو بودا، بوداگرا، یوفايي.

4. Samsara

5. mandala

6. Yama



قلمرو جهنمی، قلمرو ارواح گرسنه یا پیره تاس^۱ قلمرو آسوراس^۲ (خدایان حسود یا تایتانها^۳) و قلمرو خدایی. نامهایی که بر شمر دیم تقسیمات اصلی گردونه زندگی اند و در متون موجود، در هر یک از این تقسیمات، صدها قلمرو دیگر شرح داده شده است. سرآغاز گردونه، که با قلمرو انسانی ظاهر می شود، راهی است به سوی بودایی گری و اشاره ای است بر موقعیت ویژه ضمنی در تولد انسان: تحقق ذهن بودایی، یعنی رسیدن به آن حالت بیداری که به فرار از گردونه زندگی منجر می شود.

در کشورهای پیرو بودا، برای آموزش مفهوم کارما^۴ (شایستگی)، یعنی این اندیشه که افعال شخص در این زندگی بر نوع تولد مجددش (زن یا مرد) تأثیر خواهد گذاشت، از گردونه زندگی استفاده می شود. ایذا و آزار دیگران به ولادت مجدد در قلمرو جهنمی کمک خواهد کرد؛ تسلیم شدن در برابر شهوات به تولد مجدد در قلمرو حیوانی خواهد انجامید؛ عفو دیگران و انجام دادن کارهای خیر (و بویژه در مورد رهبانان یا دیر راهبان) به ولادتهای انسانی راحت تر یا تولد مجدد در قلمرو خدایی منتهی خواهد شد و نظایر آن. البته، آموزشهای واقعی روان شناختی در باب کارما، بسیار پیچیده تر از این مطالب است. ولی مانند انواعی تصویر است که کودکان یا مبتدیان با آن می توانند به آسانی راه خود را آغاز کنند. نکته اصلی آن است که تازمانی که موجودات تحت تأثیر حرص و آز، نفرت و اوهام^۵ قرار دارند - یعنی نیروهایی که در مرکز دایره باخوک، مار و خروسی نمایانده شده است که می کوشند یکدیگر را ببلعند - به ماهیت بوداگونه خود دست نخواهند یافت، در جهل خود نسبت به ماهیت گذران، بی اساس و نامناسب جهان خواهند ماند و به گردونه زندگی بسته خواهند بود.

با وجود این، یکی از ناگزیرترین موضوعات در باب نظریه رنج بودایی، این اندیشه است که جزء تفکیک ناپذیر تصویر گردونه زندگی به شمار می آید. اینکه

1. Pretas

2. Asuras

3. Titan

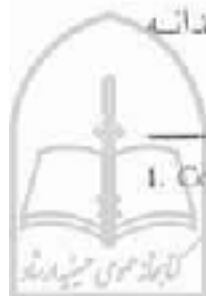
4. Karma

۵. de lusion، اوهام، پنداره.



علل رنج همان اسباب رهایی و آزادی نیز هست؛ یعنی، چشم‌انداز و دورنمای شخص رنج‌کشیده معین می‌کند که آن قلمروی فرضی و سیله‌ای برای بیداری است و یا آلتی برای بندگی و بردگی. درک غلط انسان از قلمروها - و نه خود قلمروها - به علت شرطی شدن^۱ با نیروهای تعلق و پیوستگی، انزجار و پنداره، موجب رنج می‌شود. درون هر قلمرو، تصویری کوچک از بودا، جاسازی شده است (که در واقع، نمایشی است از بودیساتنای شفقت^۲، موجودی عنارف به حقایق که اثر ویش صرف ریشه‌کنی رنج دیگران می‌شود.) و به صورت نمادین، چگونگی اصلاح ادراکات غلط انسان را به ما می‌آموزد. این ادراک غلط است که موجب انحراف ابعاد و ابدی شدن رنج می‌گردد. پیروان بودا به ما می‌آموزند که نمی‌توانیم، هیچ‌یک از این قلمروها را آشکارا بیازماییم؛ در عوض با ترس و لرز در تمام این قلمروها می‌چرخیم، از تجربه کامل محروم می‌شویم و نمی‌توانیم با این قلمروها به طور کامل در تماس باشیم و از آنچه خواهیم دید، می‌ترسیم. درست مثل زمانی که افکارمان در ذهن، تند و نامفهوم جلوه می‌کند و گویی از حیطه اختیار ما خارج‌اند. ما هم، بدون آنکه واقعاً بدانیم کجا هستیم، از یک قلمرو به قلمرو دیگر می‌نغزیم. ما در ذهن خود حبس شده‌ایم، واقعاً این موضوع را نمی‌دانیم. ما دستخوش توفان شده‌ایم و با امواج ذهن خود در جنگیم و این امواج، مجال جنگیدن را برای ما فراهم نمی‌کنند و امکان آموختن شناور ماندن بر موج را فراهم نمی‌آورند.

این راه دیگری است برای درک گردونه زندگی، یعنی بررسی آن، کمتر از نظر لفظی و بیشتر از نظر روان‌شناسی. روی هم رفته، مسئله اصلی در رسم بودایی، اعمال روان‌شناختی مربوط به «من که هستم؟» است. تحقیق در باب این مسئله، مستلزم بررسی کامل گردونه است. در این بررسی، هر قلمرو، نه تنها صرفاً به صورت مکانی خاص درمی‌آید، بلکه بیشتر استعاره‌ای است برای حالات متفاوت روان‌شناختی و تمامی چرخ به صورت نمایشی از رنج روان‌سازنده



جلوه گر می شود.

طبق نظریه بودایی گری، ترس ما از آزمودن مستقیم خویشتن^۱ است که موجب پیدایش رنج می شود. این امر همیشه با نظرهای فروید مشابهت تام داشته است. فروید در این باره می گوید، بیمار

باید جسارت پیدا کند تا توجه خود را به سوی پدیده های بیماری جهت دهد. بیماری به خودی خود، دیگر نباید از نظر بیمار قابل تحقیر باشد، بلکه باید دشمن سزاوار جسارت او و بخشی از شخصیتش تلقی بشود که زمینه وجودی محکمی دارد و موضوعات باارزش زندگی آینده بیمار از آن ناشی می شوند. بنابراین، راه برای آشتی و سازش با مطالب سرکوفته ای که به صورت نشانه متجلی می گردند، آماده و صاف می شود و در عین حال، برای تحمل حالت بیماری، جایی باز می شود.

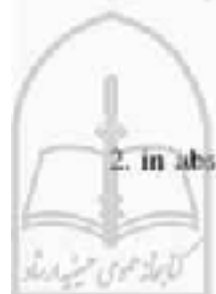
این اعتقاد که صلح و آشتی به رهایی و آزادی منتهی می شود، از اصول اولیه اعتقادی بودایی به شش قلمروست. در عین حال که بیزاری نسبت به ذهن روان نژند وجود دارد، نمی توان ذهن عارف به حقایق خود را باز یافت. همان گونه که فروید نیز بدون آنکه به این مسئله آگاه باشد، تأکید کرده است «هنگامی که همه چیز گفته شد و هر چیزی به انجام رسید، هیچ کس را نمی توان در حالت غیبت^۲ یا در انجام وظیفه^۳ از بین برد.» در هر یک از قلمروهای تجربه انسان، پیروان بودا چگونگی فرا گرفتن مشاهده آشکار را به ما تعلیم می دهند. فقط پس از این حالت است که آن رنجی تغییر شکل خواهد داد که بودا به صورت جهانی بازشناسی کرده است. رهایی از گردونه زندگی و شش قلمرو هستی به طور سستی به عنوان نیروانا^۴ توجیه شده است و به طور کنایی راهی است که به قلمرو انسانی منتهی می شود. در عین حال این مسأله به عنوان اصل بدیهی و ابتدایی تفکر

۱. Self خود، خویشتن، نفس.

2. in absentia

3. in effigie

4. nirvana



بودایی گران در آمده است که نیروانا همان سامسارا است - یعنی به غیر از هستی جهانی، قلمرو جدای بودا وجود ندارد و آزادی از رنج از طریق تغییر ادراک امکانپذیر می شود، نه با مهاجرت به بعضی از انواع منازل بهشتی.

روانشناسی غرب، برای زوشنگری درباره شش قلمرو، کارهای بسیاری انجام داده است. فروید و پیروانش بر نمایش دادن ماهیت حیوانی جوشش درون^۱ تأکید کرده اند. طبیعت جهانی حالات همه دشمن بینی^۲، پرخاشگری و اضطراب، و اشتیاق سیری ناپذیر به آنچه به ولع دهانی^۳ شهوت دارد (که در تصاویر ارواح گرسنه^۴ به نمایش درآمده است). پیشرفتهای بعدی روانشناسی، موجب توجه بیشتر به این قلمروهای عالی تر شد. روان درمانی انسان گرایانه^۵ بر تجربه های اوج^۶ قلمروهای خدایی تأکید کرد؛ روانشناسی اگوی^۷، رفتارگری^۸ و درمان شناختی^۹، من^{۱۰} رقابت جو و کارآمدی را پرورش داد که در قلمرو خدایان

۱. Passion انفعال، شهوت، شور، هوس، هیجان عاطفی، جوشش درون.

۲. Paranoid States حالات شبیه پارانوید، پارانویدیا یک اختلال از نوع روانپریشی (پسیکوز یا سایکوز Psychosis) است. بیمار مبتلا دارای هذیبانیهای کاملاً نظام دار احساس تعقیب و زجر یا بررگی است. حالات شبیه پارانوید (که ما به تعبیر استاد صاحب الزمانی معادل همه دشمن بینی گرفته ایم) مشخص کننده فردی است که رفتار و بازخوردهایش شبیه بیماران مبتلا به پارانوید است. این گونه افراد احساس می کنند توسط دیگران یا وجود کیفیاتی تعقیب و آزار می شوند.

3. Oral Craving

4. Hungry Ghosts

5. Humanistic Psychotherapy

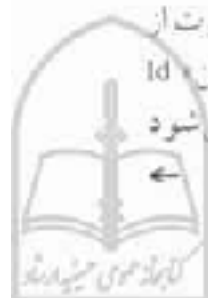
6. Peak experience

7. Ego Psychology

۸. behaviorism نظام رفتاری، رفتارگرایی، رفتارگری، بخشی از روانشناسی است که موضوع آن منحصرأ مربوط به داده های مشاهده رفتار برونی، حرکتی، لفظی و عددی است. با مفهومی گسترده تر معادل روانشناسی عینی^۸ هم می شود.

9. Cognitive therapy

۱۰. ego، من، خود، نفس، نهاد، خویشتن. مادر این متن از اگویا من استفاده کرده ایم و عبارت از محکمه یا پایگاهی است که فروید در دومین نظریه خود درباره دستگاه روانی از این id (نهاد) و فرامن Superego متمایز ساخته است. من، به گروه انگیزشها و اعمالی اطلاق می شود



حسود دیده می‌شود؛ و روان‌شناسی خودشیفتگی^۱ به‌طور اختصاصی در باب مسایل مربوط به هویت سخن می‌گفت که در قلمرو انسانی بااهمیت است. هر یک از این روندهای روان‌درمانی به شرح یک بخش ناکام مانده از تجربه انسان مربوط می‌شد و به این ترتیب، بخش کوچکی از ذهن روان‌نژندی را ترمیم می‌کرد که با آن بیگانه شده بودیم.

این ارتباط با تملک مجدد یا احیای تمامی جنبه‌های نفس در اندیشه بودایی شش قلمرو، از مسایل بنیادین است. بودا، در تعالیم خود، مدعی است که ما، نه تنها از این جنبه‌های منش خود احساس بی‌زاری می‌کنیم، بلکه نسبت به ماهیت بودایی خود و نیز نسبت به ذهن عارف به حقایق خویش بیگانه گشته‌ایم^۲. ما برای عمل به روشهای تملک مجدد یا به خاطر آوری مجدد که به‌طور اختصاصی در مراقبه آموزش داده می‌شود، فرصتهای فراوان داریم، زیرا می‌توانیم در زمینه تمامی مطالب اولیه شش قلمرو و در زمینه تمامی نکات از یاد رفته ذهن خود تمرین کنیم.

در صورتی که جنبه‌های شخص هضم نشده و ناگوار باقی بماند - قطع شود، انکار گردد، برون‌فکنی شود، طرد گردد، رها شده باشد یا، به بیان دیگر، با هم یکسان نباشد - این جنبه‌ها به صورت نقاطی در می‌آیند که نیروهای مبدأ حرص

که کارشان سازش دادن انسان با واقعیت است و نیز مهار کردن تحریکاتی را برعهده دارد که به سطح هوشیاری یا بروز حرکات رانده می‌شود. امروزه علمای روانپزشکی، من را در شخصیت انسان به دو جزء تقسیم کرده‌اند: اگر کسی شرکت‌کننده در امور مختلف زندگی که در انسان و حیوان مشترک است، و اگر کسی مشاهده‌کننده که اعمال اگر کسی اول را مورد بررسی قرار می‌دهد و آن را به عنوان مصلحتی اصلاح می‌کند و در حیوانات وجود ندارد.

۱. Narcissism خودشیفتگی (صاحب‌الزمانی)، خودپسندی افراطی، خوددوستی چون آمیزه خوددلپاختگی، عشق به خود. حالت بیش از حد علاقه و توجه شخص به خود را گویند که در دوران کودکی امری طبیعی است و اگر بعدها در سنین بلوغ نیز به همان شدت وجود داشته باشد حبه مرضی دارد.

۲. این مطلب یادآور بخشی از آیه ۳۱ از سوره بقره است. آنجا که می‌فرماید: وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا، یعنی به آدم همه اسماء (علوم) را آموخت، ولی متأسفانه انسان فراموشکار است. در ادامه مطلب ضمن سخن از فروپد به موضوع تکرار نیز توجه شده است.



و آز، نفرت و پنداره به اطرافشان می‌چسبند. این نقاط، سوراخهای سیاهی هستند که ترس را جذب می‌کنند و در نفس جدا مانده، وضعیت دفاعی می‌آفرینند. به طوری که نمی‌تواند با دیگران یا با دنیا، تماس رضایتبخش برقرار کند. [همان‌گونه که ویلهلم رایش^۱ در تحقیق ابتکاری خود در باب شکل دادن منش به اثبات رسانده است، شخصیت روی این نقاط از خود بیزار^۲ پایه‌گذاری می‌شود] تناقض اینجاست که آنچه را تصور می‌کنیم بسیار واقعی است. یعنی نفس ما، ترکیبی است خارج از واکنشی که مایل نیستیم به آن اعتراف کنیم. در پیرامون آن چیزی که انکارش می‌کنیم به هیچان می‌آییم و خود را از طریق تنشهای خویش می‌آزماییم. به عنوان مثال، یکی از آخرین بیمارانم، تصور می‌کرد در وی هویتی متمرکز بر احساس خجالت و بی‌ارزشی و خشم به وجود آمده و این احساسات از تجربه زودگذر فقدان عاطفی مادر در دوران کودکی حاصل شده است. احساس فقدان مادر، موجب ترس بیمار شده، ولی این ترس برای روان بیمار چنان رعب‌آور بود که به جای تبدیل این احساس به احساس بی‌کفایتی، برایش مشکل به بار آورده بود. این حالت تا چند سال پس از بزرگ شدن او و تا زمانی ادامه داشت که مادر، به علت سکنه مغزی، دچار فلج شد و از نظر جسمانی دیگر قادر به پاسخ گفتن به او نبود و سرانجام در این حالت بود که او (بیمار) توانست به ترس خود اعتراف کند. کالبد نفس با این سوراخهایی که در تجارب عاطفی انسان موجود است، به هم پیوند خورده است. [وقتی جنبه‌هایی که به طور ناخودآگاه طرد شده‌اند، دوباره باز می‌گردند، زمانی که این جنبه‌ها به صورت آگاه در می‌آیند. پذیرفته می‌شوند، قابل تحمل می‌گردند. بنا همبسته می‌گردند، نفس می‌تواند یکدست شود، نیاز به نگاهداری از ساختمان خودآگاه از میان می‌رود و نیروی غمخواری، به گونه‌ای خودکار، از هم می‌گسلند.] سرانجام، تنها زمانی که بیمارم توانست به ترس خود از در دسترس نبودن عاطفی مادر اعتراف کند، احساس همدلی نسبت به وضع ناگوار عاطفی مادر آغاز شد.



پیش از آن، وجود شرم و خجالت در بیمار، از بروز این حالت جلوگیری می‌کرد. همان‌طور که دوگن^۱ یکی از استادان ذن، گفته است:

مطالعه بودایی‌گری، مطالعه نفس است.

مطالعه نفس، فراموش کردن نفس است.

فراموش کردن نفس، یکی بودن با دیگران است.

با تعالیم گردونه زندگی به ما گوشزد می‌شود که به نمایش درآوردن منهیات فقط در یک یا دو قلمرو از قلمروهای ششگانه کافی نیست، ما این کار را باید در تمامی قلمروها انجام دهیم. شخصی که از جوششهای درون خود بریده، ولی از طبیعت خداگونه خویش نبریده، همچون شخصی که به وضعیتی وارونه دچار آمده، نامتوازن و تحمل‌ناپذیر است. بسیاری از جنبشهای روان‌درمانی غربی به اعماق رنجهای قلمروی خاص پای نهاده‌اند، ولی هیچ‌کدام به مطالعه تمام گردونه اقدام ننموده‌اند. به عنوان مثال، فروید قلمرو حیوانی یا امیال را مورد بررسی قرار داده، ملانی کلاین^۲، تحلیلگر کودکان، قلمرو جهنمی اضطراب و پرخاشگری را مطالعه نموده، روائکاوا آلمانی د. دابلیو وینیکات^۳ و بانی روان‌شناسی نفس، هاینز کوهوم^۴، قلمرو انسانی خودشیفتگی را بررسی کرده و روان‌شناسان انسان‌گرا، کارل راجرز^۵ و آبراهام ماسلو^۶ قلمرو خدایی تجارب اوج را آزموده‌اند. برای درمان نقاط خاص چسبنده، تمامی این رویکردها سودمند و، افزون بر این، اساسی بوده‌اند. ولی به علت آنکه هر یک صرفاً از یک بُعد به قضیه می‌نگریسته‌اند، جنبه محدودکننده داشته‌اند. وجود هر یک از این رویکردها ممکن است تا حدی ضروری باشد، ولی سنت بودایی به ماندالای کامل به عنوان بازتابی از ذهن نوروپیک می‌نگرد و به این ترتیب به رویکردی نیازمندیم تا بتوانیم از این روش به طور جامع استفاده کنیم.

1. Dogen

2. Melanie Klein

3. D. W. Winnicott

4. Heinz Kohum

5. Carl Rogers

6. Abraham Maslow



درون گردونه. استادان بودایی ذهن بر موقعیت خاص سرشتی قلمرو انسانی تأکید دارند که راه آزادی از آن به سمت خارج ترسیم شده است. از این قلمرو است که تکنیک اساسی مراقبه، یعنی دقت محض^۱ ظهور می‌کند. این راهکار زیرساز بسیاری از روشهای درمانی مؤثر است که برای هریک از قلمروهای دیگر ایجاد شده است. قلمرو انسانی، سایر قلمروها را فرا می‌گیرد و به این ترتیب، میخ محور گردونه، قلمرو نارسیس^۲ به‌شمار می‌رود که در مورد جست‌وجوی خود برآمد و مسخر انعکاس خود شد.

با توجه به این امر، به قلمروهای بودایی، نگاهی دقیق‌تر می‌اندازیم و مبارزه میان آنها را بررسی می‌کنیم. برای آغاز مقال، مایلیم از یک داستان شخصی شروع کنم.

قلمرو جهنمی

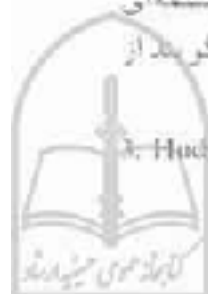
وقتی که دخترم سه‌ساله بود، یعنی درست در حدود زمانی که برادرش پا به دنیا گذاشت، در وی ترس شدیدی از باد به‌وجود آمد. در ابتدا این امر را نادیده می‌گرفتیم. باد گاهی بسیار قوی و قدرتمند بود و از رودخانه هودسن^۳ در پایین منهن^۴ شروع می‌شد و دخترم هم بسیار کوچک بود. هنگام شروع باد، برای اطمینان بخشیدن به وی، با مراقبت و دردمس او را در پناه می‌گرفتیم، ولی باز هم ترس دخترم روز به روز بیشتر می‌شد و در نتیجه من و همسر من به محض شروع

۱. bare attention: دقت محض با توجه عریان.

۲. Narcissus: نارسیس معادل نرکس فارسی موجودی اسطوره‌ای است که می‌گردد به علت بی‌اعتنایی به عشق، چشم و قهر این خداگونه دامن او را گرفت، به طوری که در آب چشمه‌ای صورت زیبای خود را دید و مسحور زیبایی خویش شد و همان‌جا بماند و جان بداد. گویند از آن محل گل نرکس روید.

۳. Hudson

۴. Manhattan



هر نسیم، این واکنش را نشان می‌دادیم. هنگام وزش باد، سایر کودکان از خود واکنش آرام نشان می‌دادند، ولی ما، در راهرو منزل به هم می‌پیچیدیم، بالا پوش روی هم می‌انداختیم، یکدیگر را با لایه‌های لباسهای محافظ می‌پوشاندیم، در غیر این صورت بطور کامل زیر سلطهٔ این وحشت رو به رشد قرار می‌گرفتیم. دخترم به‌طور پیوسته به قلمرو جهنمی می‌لغزید و با کمترین لمس نسیم از ترس فریاد می‌کشید. او ترسیده بود و می‌گفت یا باد او را خواهد برد و به دریا خواهد افکند و آنگاه وال غول‌پیکر او را خواهد خورد و یا باد به درون تنش راه خواهد یافت و در نتیجه خواهد ترکید.

در نقاشی‌های تپتی گردونهٔ زندگی، موجوداتی که در قلمرو جهنمی قرار دارند، به صورتی ترسیم شده‌اند که گویی از دسته‌ای عذابهای دوزخی رنج می‌برند. می‌توان مشاهده کرد که این موجودات در روغن داغ می‌جوشند، حیوانات وحشی آنان را قطع عضو کرده‌اند، منجمد شده‌اند، گرسنگی می‌کشند و به انواع تنبیهات هول‌انگیز دچارند. البته عذاب‌کشیدن توسط باد از عذابهای شایع نیست، ولی در باب ماهیت جهنمی تجربهٔ دخترم جای بحث وجود ندارد. از جنبهٔ روان‌شناسی پویا، قلمروهای جهنمی، توصیفی زنده از حالات پرخاشگری و اضطراب به‌شمار می‌روند؛ در این قلمرو مشاهده می‌شود که موجودات در آتش خشم می‌سوزند یا با اضطراب شکنجه می‌شوند. به هر حال، این افراد عذاب و شکنجهٔ خود را فرآورده و محصول ذهن خویش نمی‌دانند. ایشان معتقدند که نیروهای خارجی شکنجه‌شان می‌کنند و تسلطی بر این نیروها ندارند. هم‌زمان با مرحله‌ای که بطور کامل تحت استیلای خشم یا اضطراب خود قرار دارند، از عواطف مشابه بریده می‌شوند. این افراد نمی‌توانند ببینند که این نیروهای ناخواسته به خوردشان تعلق دارد، و به این ترتیب، در زندانی که خود ساخته‌اند زندانی می‌شوند. گاهی بودیساتوای شفقت در قلمرو جهنمی جای داده می‌شود و آینه یا شعله‌ای تخلیص‌کننده دارد. این حالت، حاکی از آن است که این رنج را فقط با مشاهدهٔ عواطف ناخواسته در آینه می‌توان تسکین داد. زمانی که این مسئله روشن شد، خود هیجانانگیز و عواطف بهبود می‌یابند و شفا می‌گیرند.



(نکته‌ای که در رویکرد فرویدی از دست نرفته است).

در حدود ۶ ماه پس از پدید آمدن هراس در دخترم، بعد از آنکه تعطیلات تابستانی را از ترس در داخل خانه به سر بردیم، در صدد یافتن یک مشاور برآمدیم. روشن شد که باد، نمایشی از احساس تحمل ناپذیر دخترم بوده است که از درون به دنیای بیرون، بیرون فکنی شده است. چه عاملی می‌توانست تا این حد تحمل ناپذیر باشد؟ بی‌تردید، می‌دانستیم که تولد برادرش ممکن است تا حدی بر وی تأثیر گذارد و نیز، به امکان چشم و همچشمی فرزندان خیلی خوب آگاه بودیم. ولی به نظر می‌رسید که دخترم به نوزاد جدید علاقه‌مند است، مراقب و محافظ او است و کوچکترین کینه‌ای از او ندارد. گوشه‌های ما، در جهت حساسیت دخترم نسبت به خشم بر ضد برادرش، موجب تیرگی تصور واقعی این حالت شده بود. احساسات دخترم به برادرش، موجب پیدایش تضاد نشده بود. ولی احساسات وی به مادر، تضاد آفریده بود. دخترم از شخصی خشمگین بود که دوستش داشت و به او نیازمند بود، تا آن حد که این امر برایش تحمل ناپذیر بود و ما، در برابر پذیرش عاشقانه برادر جدید، این موضوع را از یاد برده بودیم. دخترم، به مادرش خشم گرفته بود، این مسئله ثابت شد، ولی این احساسات آن قدر قوی و آن قدر خطرناک بود که امکان مالکیت این احساسات، بدون کمک و یآوری امکان‌پذیر نبود. دخترم، بدون کمک ما، بهترین کاری را که می‌توانست انجام دهد، به انجام رسانده و ما را، با از بین بردن خشم خود و پذیرفتن عواقب آن، تحت حفاظت گرفته بود. وقتی که مسئله را به این ترتیب در نظر آوردیم، مشکل با سرعتی باورنکردنی حل شد. هم‌سر ما با دخترش به بازی‌هایی مشغول شد تا وی بتواند نوعی بازی جنگی انجام دهد. وقتی که دخترم دید انجام دادن این نوع بازی ممنوع نیست، به دلگرمی و تشویق کمتری نیاز یافت به طوری که به سرعت هر دو بر زمین می‌افتادند، می‌خندیدند، فریاد می‌کشیدند. یکدیگر را در آغوش می‌گرفتند و به هم مشت می‌کوبیدند. با باز یافتن روح جنگاوری، ترس از باد در دخترم کاهش یافت. تا مدتی او را تشویق می‌کردیم، بودن جعبه‌ای را در باد دنبال کند یا بر سر آن فریاد بکشد یا با جعبه مسابقه بدهد. همینکه دخترم



متوجه شد می‌توانیم خشم وی را تحمل کنیم و عصبانیت وی از فقدان ارتباط انحصاری با مادر درگذردنی است، هراس موجود از بین رفت. حال که ۵ سال از آن واقعه می‌گذرد او به این رویداد به چشم یک سرگرمی می‌نگرد.

در افسانه‌هایی که پیرامون انتقال بودیسم از هند به تبت وجود دارد، نوعی وجه تشابه دیده می‌شود و گفته شده است که نخستین بار، این انتقال توسط یوگی بزرگ هندی پادما سمبهوا^۱ در قرن هجدهم انجام شده است. تبت در آن زمان زیر سلطه سنت شمن‌گری^۲ بود. تبتی‌هایی اندازه خرافاتی بودند و از آن دسته ارواح متعدد و نیروهای جادویی که احساس می‌شد در دنیای خارج در کمین نشسته‌اند، می‌ترسیدند. گفته شده است که پادما سمبهوا بهترین شمن‌های بومی مذهب خیر را به کار گرفت و در این راه ثابت کرد قدرت جادویی پادما عالی‌تر است و آنان را در این رقابت شکست داد. گفته می‌شود که او در این فرایند غولان قدرتمند قلمروهای زیرین را که دارای سر حیوانات بوده‌اند، شکست داده و آنها را به حافظان بودایی بدل ساخته و طبیعت واقعی آنها را به صورت ذهن عارف به حقایق و نه به صورت نیروهای اهریمنی آشکار کرده است. از آن پس، سنت تبتی از تصاویر این‌گونه موجودات انباشته است که «در جسم من به پایکوبی مشغول‌اند» و نشان‌دهنده مهار احساس آزارنده و پیشرفت از برون‌فکنی، همه دشمن‌بینی و ترس به سوی تمامیت و پیش روشن و واضح است.

هنگامی که از اعتراف به وجود احساسات ناخواسته خودداری می‌کنیم، مثل زمانی که خویش را متغیرانه و حق به جانب تسلیم این احساسات کرده‌ایم، به این احساسات پیوند خورده‌ایم. مذهب به‌طور سنتی به پیروان خود توصیه می‌کند تا از پرخاشگری، شهوت یا حالات خودپرستی ذهن دور شوند و این

1. Padma Sambhva

۲. Shamanistic tradition رشته‌ای اعمال مذهبی که در ساکنان شمال آسیا دیده می‌شود. این مردمان معتقدند که ارواح نیک و اهریمنی در جهان پراکنده‌اند و این ارواح را می‌توان توسط راهبانی که به‌عنوان واسطه یا مدیوم عمل می‌کنند احضار کرد و با صدایشان را شنید. این رهبانان واسطه را «شمن» می‌نامند. واژه شمن روسی و دارای ریشه سانسکریت است.



حالات را با حالت‌های «خالص» تر ایمان، فروتنی یا دینداری جایگزین کنند. روانکاوی، طرفداران خود را تشویق کرده است تا کمتر از این عواطف بترسند، ریشه آنها را بشناسند و آن انرژی را دوباره به دست آورند که به علت شکست در پذیرش طغیانهای درونی یا تعلقات خاطر اولیه از دست داده بودند. بودایی‌گری، در میان مذاهب جهان، به گونه‌ای مشخص، راه میانه را برگزیده و نیاز به آزاد بودن از شر عواطف مخرب را باز شناخته و در عین حال مشاهده کرده است که این آزادی ناشی از آگاهی غیر منصفانه همان عواطفی است که انسان در صدد رهایی از آنهاست.

از آنجا که به نظر می‌رسد قلمرو جهنمی اصولاً با حالات ترس و پرنخاش پیوند خورده است، در به تصویر کشیدن آن رفتاری که بوداییان بروز این احساسات را تشویق می‌کنند، ممکن است سهم و پنی‌کات در باب لزوم وجود نفرت در کودک در حال رشد آموزنده باشد. و پنی‌کات کودک را مالک طغیانی طبیعی می‌بیند که از راه در جهت یکی شدن با آنچه مادر دوست دارد، به جلو می‌راند و در جست‌وجوی از بین بردن راه جدایی از مادر در کمال بی‌رحمی و قساوت است و مادرانی که نیناردار کودک خود بوده‌اند به وجود این حالت گواهی می‌دهند. به این ترتیب است که و پنی‌کات مفهوم «مادر تا حد کافی خوب» را به وجود آورده است. این مادر، کسی است که می‌تواند بدون آنکه از بین برود، جلو این حمله را بگیرد و بی‌آنکه، از ترس، عقب‌نشینی کند، بدون معامله به‌مثل، با خشم از مهلکه جان به در برود، یا بدون استعفا از وظیفه مادری، به وظیفه خود عمل کند. بخشی از این واکنش «تا حد کافی خوب» به صورت مقاومت در برابر تخریب ایجادشده توسط کودک، ایستادگی در میدان، مشخص کردن محدودیتها و معین کردن حد و مرز است که به این ترتیب در تجربه کودک، تا اندازه‌ای عنصر فروماندگی ایجاد می‌کند. بخشی دیگر واکنش تا حد کافی خوب آن است که به خشم اجازه تجلی داده و از هم گسیختگی ناشی از آن پذیرفته شود. این امر به آسان شدن پختگی کودک کمک می‌کند و وی را از حالتی که و پنی‌کات «گزارش شینی» می‌نامد به حالت «مصرف شینی» می‌گرداند. یعنی از حالتی که در آن مادر



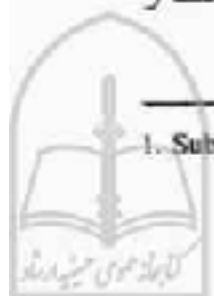
به عنوان هیچ چیزی جز امتداد کودک به چیزی تجربه نمی‌شود تا بتواند جدایی مادر را به چنگ آورد.

هنگامی که مادر با طغیانهای درونی نفرت و پرخاش کودک به گونه‌ای مناسب برخورد کرد و آنها را «در نظر گرفت»، این طغیان‌ها به زور موجب تخریب راههای نادرست گزارشی خود کودک می‌شود. در صورتی که با این طغیانها به صورت مناسب برخورد نشود، خشم کودک مرزی نخواهد شناخت و مادر به وجودی جهنمی تنزل خواهد کرد. همان‌گونه که وینی‌کات اشاره کرده است، شکستهایی که در این حوزه بروز می‌کند بیشتر اوقات موجب جذب افراد به روان‌درمانی یا سوق دادن آنها به سمت مراقبه می‌گردد. یکی از علل رواج رویکرد بودایی، قدرت این روش در آموختن شیوه گزارش خشم به خود است که معادل روانی «رعایت کردن» وینی‌کات است.

قلمرو حیوانی

قلمرو حیوانی، قلمرو حفظ نفس غریزی، قلمرو سابق‌های زیست‌شناختی، گرسنگی و تمایلات جنسی است. در جهان‌شناسی تپتی، ویژگی متمایز این قلمرو، نادانی و حماقت است. تصویر بودیساتوا که در این بُعد جاسازی شده است کتابی در دست دارد که نمایش‌دهنده ظرفیت انسان برای تفکر، سخن‌گفتن و اندیشیدن است که این حالات در طبیعت حیوانی انسان موجود نیست. این‌گونه تصویر ممکن است نشان‌دهنده تصور تصعید^۱ فرویدی هم باشد. فروید، تصعید را برای اکتشاف این غرایز، سابق‌ها یا طغیانهای درونی، توسط خود انسان بسط داده است.

توضیحات فروید با توضیحات بوداییان در مورد تحقق این مسئله جفت و



چون است که سعادت غایی را نمی‌توان از لذتهای حسی به دست آورد. در مورد لذتهای حظ نفس جنسی، محدودیتهای واقعی وجود دارد که فریب آنها را یافته است. وی، با کندوکاو در طبیعت مسایل جنسی، به این نتیجه متناقض دست یافت که «چیزی در طبیعت مسایل جنسی وجود دارد که برای تحقق رضامندی کامل نامناسب است.» بیشتر از بندگسلی سیلاب پایان‌ناپذیر شور بی‌نظم و ترتیب، همچون ترس بسیاری از افراد دچار تضادهای جنسی، تمامیت قلمرو حیوانی به ناچار آشکار ساز لذتی است ذاتاً زودگذر. دریافته‌ایم که این لذت را نمی‌توان همواره ادامه داد و تمام شدن لذت، انسان را به حالت بی‌نوازی، ناآرامی، جدایی، خواهش نفسانی یا تنش باز می‌گرداند. توجه فریب‌داز لذت، یک مفهوم اساسی بودایی را روشن می‌سازد و آن، این مفهوم است که دنباله‌روی تجارب لذت‌بخش حسی، ناگزیر به حالت عدم ارضا می‌انجامد. زیرا طبیعت لذت این است که ادامه‌یافتنی نیست:

آنچه ما سعادت می‌نامیم، از جهت دقیق آن (ترجیحاً به‌طور ناگهانی)، ناشی از ارضای نیازهایی است که جلوی آنها تا حد زیادی سد شده و از طریق ماهیت آنها تنها به صورت پدیده دوره‌ای امکانپذیر است. زمانی که هر یک از موفقیت‌های آرزو شده، بنا به اصل لذت، طولانی شد، فقط احساس خرسندی خفیف ایجاد می‌کند. ما آن‌گونه ساخته شده‌ایم که می‌توانیم فقط از اختلافات نمایان، سرخوشی شدید به دست آوریم و از حالت اشیا، مقدار این سرخوشی بسیار کم است. بنابراین، امکانات سعادت ما از پیش، محدود به سرشت ماست.

اگرچه از زمان فریب‌داری به بعد موضوع لذت جنسی بیشتر مورد پذیرش قرار گرفت، بی‌تردید منهیات مربوط به آزادی و خرسندی در مسایل جنسی از بین برفته است. شاید این منهیات با باز خورد ناشی از تساهل، با تلاش در جهت خارج کردن لذت یا معنای باقی‌مانده از آنچه اصولاً گذرا بوده است، تکمیل شده باشد، ولی فریب‌داری گفته است که این منهیات، دست‌کم در بعضی از افراد، ادامه



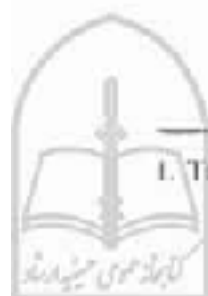
می‌یابد. در واقع، در بعضی افرادی که به بودایی‌گری علاقه پیدا می‌کنند گرایش در جهت فرار از مسایل حل‌نشده جنسی، از طریق مراقبه وجود دارد، ولی این امر معمولاً برای مدت‌زمانی محدود مؤثر است. محتمل‌ترین داستان در این مورد آن است که مسایل جنسی به علت کار و وحانی، جنبه فشارنده بیشتری پیدا می‌کنند. تعدادی از بیمارانی که دارای تجربه وسیع در مراقبه بودند، پس از کشف موضوعات ناگزیر جنسی در اعمال خود، برای درمان به اینجانب مراجعه کردند. یک خانم، پس از چند سال عزلت‌گزینی در هند، پی برد که دیگر نمی‌تواند از واقعیت همجنس‌پذیری^۱ خود اجتناب ورزد. بزرگترین ترس این خانم، وجود پدر و مادر نومیدکننده و حساسی بود که از همجنس خود می‌ترسیدند و بیمار می‌دانست که ایشان این اخبار را بازتابی از «شکستهای» خود تلقی می‌کنند. یک بیمار دیگر که در یک خانه کراهی کاتولیک سختگیر پرورش یافته بود، پس از چند مورد عزلت‌گزینی شدید برای درمان مراجعه کرد و بارها تأکید داشت که می‌تواند از مسایل جنسی بپرهیزد یا به آنها نزدیک شود، و که احساس نیاز نمی‌کند و حتی به هنگام نزدیکی، میلی قوی برای رسیدن به نهایت میل جنسی ندارد. زیر این ادعاها، آرزوی بیمار در جهت یکی‌شدن مسئله جنسی و ترسهایش به گونه‌ای نهفته بود که این نوع تمامیت و یکی‌شدن را ناممکن می‌ساخت و در صورتی که، برحسب تصادف، این حالت به وقوع می‌پیوست، طبیعت حیوانی بیمار از بین می‌رفت. این مرد بیمار نیز مانند بیمارانی که دچار اختلال در تمامیت یافتن خشم خود هستند، گرایش داشت مسایل جنسی خود را با کلمه «آن» و به صورت چیزی جداگانه قلمداد کند که باقی وجودش را دستخوش تهدید ساخته بود. او، در مرحله‌ای از درمان، کلیسای خانوادگی خود را خواب دید که مورد هجوم قرار گرفته و به دست گروهی از عیاشان کافر بدمست، پایکوب و لگدمال شده و از بین رفته است. وی، در یک مرحله دیگر، مرا با شرح داستانهایی از یک سفر تازه به اتاق‌پذیرایی سادومازو شیسیم سرگرم

1. homosexuality



کرد. وی در این اتاقها، انواع گوناگون تسلط را تجربه کرده بود، او می‌گفت، می‌خواست به من نشان دهد که رهانشدن طغیان پریش تا چه حد خطرناک است و تخیل شهبانوی وی را تا کجا خواهد برد. یک بار که این بیمار در باب آرزوهای شهبانوی خود دچار دلشوره کمتری بود، این آرزوها در جای طبیعی خود قرار گرفتند و، درحالی که بیمار از وجودشان دچار زحمت نشده بود، توانست با کار روحانی و زندگی خویش، جریان را ادامه دهد [نکته متناقض آن است که یک نظر به قلمرو حیوانی تنها راهی بود که این بیمار می‌توانست به آن مسایل غوسل بجوید. این درسی است که بسیاری از گروههای روح‌گرای شرق و غرب بیاید چندین بار یاد بگیرند.] به نظر می‌رسید، نادیده گرفتن قلمرو حیوانی، تنها به قدرت یافتن این قلمرو منجر می‌شود، چنانکه رسوایی‌های جنسی متزلزل‌کننده گروهها و رهبران روحانی، شاهدی بر این قضیه است. مسایل جنسی، فقط زمانی که انجام یافته نباشند، تهدیدی برای معنویت به شمار می‌آیند.

[در عین حال که نمی‌توان از قلمرو حیوانی چشم‌پوشی کرد، می‌توان آن را در محل مناسب خود قرار داد. بی‌تردید مسایل جنسی به اغماض که غالباً با آن همراه است، نیاز ندارد ولی نباید از ذهن عارف به حقایق نیز جدا شود. به علاوه، در سنت تبتی، از جفتگیری به صورت آزادانه، به عنوان استعاره‌ای برای ذهن عارف به حقایق استفاده می‌شود و اعمال پیشرفته تانتریک مدیتیشن^۱ که پس از سالها آماده‌سازی به منظور ایجاد حالت بیداری به راهبان آموخته می‌شود، غالباً طی یک فعل آیینی نزدیکی جنسی به اوج می‌رسد.]



قلمرو ارواح گرسنه

ارواح گرسنه، احتمالاً از روشن‌ترین و واضح‌ترین استعاره‌هایی به شمار می‌روند که در گردونه حیات ترسیم شده است. مخلوقات شبح‌شکل با اندامهای پژمرده و چروک‌خورده، شکم‌هایی که بشدت پرآمده‌اند و گردنهای دواز و نازک. ارواح گرسنه از بسیاری جهات، نمایش‌دهنده پیوستگی خشم و خواهشهای نفسانی به شمار می‌روند. ارواح گرسنه، درحالی که به وسیله آرزوهای ارضانگشته و نیاز سیری‌ناپذیر که ارضای آن ناممکن است عذاب و شکنجه می‌گردند، در جستجوی یافتن راهی برای ارضای نیازهای قدیمی ارضانگشته‌ای هستند که از موعده‌شان گذشته است. این ارواح، موجوداتی هستند که خلاء هولناک درون خود را آشکار ساخته‌اند و نمی‌توانند ناممکن بودن اصلاح چیزی را ببینند که پیش از این به وقوع پیوسته است. حالت شبه‌روح این موجودات، نشان‌دهنده پیوستگی آنها به گذشته است.

به علاوه، این موجودات، با آنکه به صورتی ناممکن گرسنه و تشنه‌اند، به علت دچار شدن به درد یا سوء هاضمه و حشمتناکی پس از صرف غذا، قادر به نوشیدن یا خوردن نیستند. گلوی دراز و باریک این موجودات آن قدر باریک و پوست‌رفته است که عمل بلعیدن در آنها موجب سوزش و آغالش تحمل‌ناپذیر می‌شود. شکم بادکرده این موجودات نیز قادر به گواردن و هضم غذا نیست و کوشش در جهت ارضا، فقط به بروز گرسنگی و ولع و هوس بیشتر منتهی می‌شود. ارواح گرسنه، موجوداتی هستند که در زمان حال، حتی بطور موقت، نیز قادر به ارضاشدن نیستند. این ارواح با خیال دستیابی به رهایی کامل از درد و تألم گذشته خود دچار وسواس باقی می‌مانند و لجوجانه نمی‌دانند که آرزوهایشان، خیالی بیش نیست. این آگاهی است که این‌گونه افراد از آن بیزاروند، زیرا خیالبافی‌هایشان را باید خیالبافی بدانند. در این افراد، ارواح گرسنه باید با طبیعت شبح‌شکل آرزوهایشان تماس یابند.



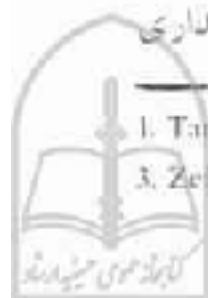
به هر حال، برای روح گرسنه، انجام دادن این کار، حتی به کمک یک روان‌درمانگر، کار ساده‌ای نیست. در واقع، مشکلات قلمرو ارواح گرسنه روز به روز در دفاتر کار روان‌درمانگران بیشتر می‌شود. به عنوان مثال، یکی از بیماران تازه‌ام که یک معلم ورزیده ادبیات فرانسه بود و تارا^۱ نام داشت، حالت ناگوار روح گرسنه را در خود شخصیت داده بود. وی رشته‌ای طولانی از روابط خود با فرهنگی‌های ورزیده‌ای را شرح می‌داد که همه در حوزه خود، در اوج بودند. به طوری که بارها اتفاق می‌افتاد در عین حال که با یکی نامزد است، رابطه هوس‌انگیزی را با دیگری شروع می‌کند. همواره، مردی را نگاه می‌داشت که در واقع می‌توانست با وی در ساحل دریا زندگی کند، ولی بسرعت و به صورت بحرانی، همه خطاهایش آشکار می‌شد و رغبت به مسایل جنسی با آن مرد را از دست می‌داد و یا اصولاً مانع می‌شد تا آن مرد، چه از طریق جسمانی و چه از طریق عاطفی، به وی نزدیک شود. همزمان با این تحولات، درباره روحیات شخص دیگری که باید وارد زندگی می‌شد، شروع به خیالبافی می‌کرد. ضمن آنکه از نظر مسایل جنسی با تجربه بود، ولی بندرت به نهایت لذت جنسی می‌رسید و معترف بود که در روابط جنسی، یک احساس مبهم و نازاحت‌کننده دارد. او مادری بدبخت و عیبجو را به خاطر داشت که در کودکی، او را خیلی کم در آغوش گرفته بود و به یاد می‌آورد که یک بار هم در یک لحظه پر از خشم، خرمس کوچولوی تارا را به علت خیره‌سری تارا از بین برده بود. تارا پس از نخستین تلاش در انجام دادن ذن مدیتیشن (زازن)^۲، برای درمان خود مراجعه کرده بود، زیرا جهت می‌ترسید تا آنجا که به جای نشستن با خود، از سالن مراقبه (زندو)^۳ خود را بیرون انداخته بود.

تارا، به صورتی سیری‌ناپذیر، در جست‌وجوی نوعی ماده مغذی بود که زمانی به آن نیاز داشت، ولی اکنون، به علت آنکه زنی بالغ شده بود، برایش نامناسب بود. (حتی اگر می‌توانست کسی را بیابد که از او چون مادر نگاه‌داری

1. Tara

2. Zen meditation (Zazen)

3. Zendo



کند، بهتر بود، ولی مادرش هرگز این کار را انجام نداده بود اما احتمال آن وجود نداشت که این کار تا مدتی طولانی ارضاکننده باشد. به جای آن، این گونه رفتارها به نظر خفه کننده می آمد و دیگر برای نیازهای دوران بزرگسالی اهمیت نداشت). او از آنچه پیش از هر چیز در آرزویش بود (لمس شدن) می ترسید و نمی توانست رضامندی های موقت موجود در خود را احساس کند. امکان ایجاد ارتباط با یک مرد فقط به تحریک خیالبافی تجدید حیات یافته رابطه آزادشده با دیگری می انجامید و تازا نمی توانست این امر را مانند خیالبافی دسترس ناپذیری قبول کند. به علاوه، وی حتی در باب بحث مربوط به این خیالبافی ها هم مقاومت می کرد. این خیالبافی ها، تازا را به دنبال خود می بردند، ولی او نمی توانست به واقعیت آنها اعتراف کند و غیر واقعی بودن آنها را به حال خود وامی گذاشت. [تازا، فقط زمانی که توانست آرزوهای خود را به صورت شمرده و جدا جدا بیان دارد، قادر شد درد ناشی از تأثیر مادر بر خود را حس کند. در این مرحله، ترس از زازن رو به کاهش گذاشت و نیاز اجباری بدنام کردن آن عده که خواهان نزدیکی و دوستی با وی بودند، به صورت آگاه جلوه گر شد.]

در نقاشی های سنتی گردونه زندگی، بودی ساتوای شفقت در قلمرو ارواح گرسنه به صورتی مجسم می شود که پیاله ای پر از اشیای نمادین تغذیه روحانی در دست دارد. پیام آشکار این تصویر عبارت است از: اغذیه و اشربه، مایه ارضای نیازهای ارضاننده این قلمرو نمی شود. فقط آگاهی غیرداورانه ای که توسط بودا پرداخته و تکمیل شده است، به رهایی می انجامد.

این اشتیاق نومیدانه به وفور و فراوانی خستگی ناپذیر، در روان غربی بسیار شایع است، زیرا در این مورد زیر نقاب عزت نفس ضعیفی پوشانده می شود. این مورد، یک حالت روانی است که، به تصدیق بسیاری از استادان بوداگرایی شرقی، درک آن بطور متناقض برای دانشجویان غربی دشوار است. وسعت احساس خلأ و بی ارزشی در روان غربی در تمام موارد به چشم می خورد، ولی در آموزگاران که در شرق پرورش یافته اند، باورکردنی نیست و خیالبافی های ناگزیر و اجباری در باب غرامت و تاوان، که اغلب در این آموزگاران دیده می شود، بندرت از طریق



هر نوع روش کامل روان‌کلوی مورد بررسی قرار گرفته است. همان‌طور که خلأ موجود در ارواح گرسنه را باید به طریقی تجربه کرد که این حالت غرامت دیگر از متابع ناممکن به دست نیاید، به همان ترتیب نیز دانشجوی غربی دچار این‌گونه احساسات، باید خود خلأ را به عنوان شیء^۱ مراقبه خود مورد استفاده قرار دهد. تنها پس از این است که بیزاری از خود به فرزانگی بدل خواهد شد و در این راستا، هم روان‌درمانی و هم مراقبه می‌توانند با یکدیگر همکاری داشته باشند.

قلمرو خدایی

در جهان‌بینی بودایی، قلمروهای بهشتی، جایی برای سعادت حسی و احساس رضایت، جای شور و زیبایی شناختی است. این حالات در موجوداتی مسکن گزیده است که بدنهایی زیرک و مستعد بیماری دارند، از موسیقی و رقص لذت می‌برند و در حالات بسیطی دیده می‌شوند که تجارب اوج نام دارند و شرکت‌کننده در این تجربه‌ها، در تجربه لذت حل می‌گردد و محو دلداری می‌گردد و حدود «من» بطور موقت از میان برداشته می‌شود. این حالت، همان حالتی است که در درمان گشتالت^۲ به تلاقی^۳ شهرت دارد؛ اشتهال نهایت لذت جنسی، عمل جذب غذای هضم شده، هماهنگی شیرخوار با سینه مادر، خوشنودی از هر تجربه کمال یافته که در طی آن یک کل جدید آفریده شود و نفس بطور موقت حل گردد (از بین برود). این نوع تجارب، از حالات قدرتمندی است که در اعمال پیروان بودا تعلیم داده می‌شود و نیز اختطاری بر ضد آموزشهای پیروان بودا به شمار می‌رود، زیرا این حالات، با آنچه در اساس و پایه به صورت از هم‌گیختگی

1. Object. منظور از شیء در مباحث روانی عبارت است از وسیله‌ای که در رسیدن به هدف کمک می‌کند.

2. Gestalt

3. Confluence



موقت یا آوارگی باقی می‌ماند، قدرت ایجاد خوشنودی از خود را دارند. بودی‌ساتوای شفقت در قلمرو خدایی، یک عود در دست دارد و به این ترتیب لذت از موسیقی در آن بُعد را به نمایش می‌گذارد، ولی آن عده را که در این قلمرو به صدای آموزشهای بوداگوش می‌دهند، از حالت جذبه یا چرت بیرون می‌آورد، خبردار می‌کند و بیدارشان می‌سازد. صدای عود می‌گوید، لذت این عده موقت است: اینان رنج دیگران را از یاد برده‌اند، اینان در جاه و جلال خود آرمیده‌اند و روزی از بلندی سقوط خواهند کرد.

از نظر روان‌شناسی، دشواری‌های تلاقی، دست‌کم دو نوع است: یک نوع، توسل به آنچه تلاقی ناسالم است و ممانعت با بیزاری از تلاقی سالم. در مقوله نخست، آن عده‌ای قرار می‌گیرند که به حس یگانگی با کودکان، دوستاران، دوستان، پدر و مادر، همکاران یا سایر نزدیکان نیاز دارند و آن «مغایرت» ضروری را نمی‌پذیرند که مایه اظهار وجود دیگران است. این عده، افرادی هستند که از فقدان ارتباط می‌ترسند، جوششهای پرخاشگرانه درونی خود را پنهان می‌کنند، زیرا این جوششها و طغیانها از نوع «خودپسندانه» است و نیز هنگامی که امیال دیگران را با آرزوهای خود در تضاد می‌بینند، پی می‌برند که امیال دیگران تحمل‌ناپذیر است. این عده در خانواده‌های الکلیک همان «همه‌کارها» و یا در خانواده‌های روان‌نژند افرادی هستند که «مشترکاً به چیزی وابسته می‌شوند». در دسته دوم آن عده‌ای قرار می‌گیرند که ولع دارند، ولی، به علت محرومیت‌های اولیه یا تهییج استقلال، به علت انحلال تلاقی در من، معمولاً دچار اضطراب شده‌اند. این افراد که آرامش و آسایش آغوش پدر و مادر را در اوایل کودکی هرگز به قدر کافی احساس نکرده‌اند، در نتیجه رویکرد نتایج فرعی آن، در دوره بزرگسالی دچار ترسی می‌شوند که درک‌کردنی است و مثلاً در لحظه نهایت لذت جنسی، دچار فشار عصبی می‌گردند یا خود را عقب می‌کشند و از همان مرزها و حدود «من»ی را محافظت می‌کنند که آن را به طور زودرس به وجود آورده‌اند. این افراد معمولاً به وجود این حالت فشار در خود، آگاه نیستند و تا حدی احساس غبن می‌کنند، ولی نمی‌توانند احساس تنهایی مداوم خود را



بشناسند.

به عنوان مثال، یکی از دوستانم به نام جیمز^۱، لحظه‌ای بحرانی از دوران نوجوانی خود را به یاد می‌آورد که تا ۲۰ سال بعد هم موجب بازداشتن او از پیشرفت و مایهٔ دردسرش بود. این حالت در نتیجهٔ چشیدن طعم قلمرو خدایی، برای نخستین بار ایجاد شده بود. وی، در ۱۶ سالگی، درست پس از آنکه گواهی نامهٔ واندگی گرفت، از زن جوانی در خراست ملاقات کرد که به مدت ۲ سال، در آرامی، او را خرد کرده بود. آن عصر مبارک در ظرف چند ساعت به اوج خود رسید و تا بعد از آنکه پدر و مادر دخترک به خانه بازگشتند، جیمز آن قدر احساس خوشبختی می‌کرد که هرگز نمی‌توانست آن لحظات را فراموش کند. ولی جیمز آن شب به خانه بازگشت و هرگز دوباره به آن دختر خانم تلفن نزد و علت این کار را هم هرگز نفهمید. همین مرد، ۲۰ سال بعد، هنگامی که همسرش احساس کرد نیاز دارد از او جدا شود، یعنی زمانی که تجربهٔ عاطفی همسرش با تجارب عاطفی وی تطبیق نمی‌کرده، بی‌جهت دچار اضطراب شد. رابطهٔ جیمز با حالت شبه‌خدایی تلافی، رابطه‌ای بسیار شکننده بود. او، به عنوان یک نوجوان، هم خواستار تجربه بود و هم از این تجربه می‌گریخت. وی، به عنوان بزرگسال، نمی‌توانست انحلال این تجربه را تحمل کند. و به ظرفیت خود در آفرینش مجدد آن تجربه اعتماد نداشت. او به علت فقدان وجود این تجربه دچار اضطراب شده بود.

قلمرو خدایی، به عنوان جزء اصلی گردونهٔ زندگی، نمایشی از قدرت فرد در ایجاد آرامش در حدود و شعور من، انحلال موقت، اعتراف به یازی از تناظر و لذت از زیبایی و عقل است. این قلمرو، جایگاه بازتاب و تشدید است و مایکل ایگن^۲، روانکاو، از این جایگاه به عنوان «مغز شادی هسته‌ای»^۳ نام برده است که موجب خندیدن کودک می‌شود. طبق نظر پیروان بودا، تجاربی که در این قلمرو انجام می‌شود، بخشی از ظرفیت انسان است و نیازی به ترس از آنها وجود ندارد.



به عنوان مثال، بطور معمول می توان در اعمال مراقبه به این توانایی ها دست یافت، ولی این توانایی ها، بیشتر از لذتهای حسی که فروید را به خود مشغول داشته بودند، نگاهداری کردنی نیستند [در واقع، هنگامی که این ظرفیتها به عنوان موضوع آرزو بروز می کنند، خود به صورت علت قدرتمند رنج در می آیند] شرح قدرتمندانه فروید از تجارب عرفانی به عنوان حمله «اقیانوسی»، با این جهان بینی تناسب آشکار دارد: افزون بر این، تجاربی از مراقبه وجود دارد که به فراخوانی احساس وحدت اقیانوسی با جهان منتهی می شود، ولی این تجارب از جمله تجربه های قلمرو خدایی است، این تجارب از جمله تجربه های عارفانه ای نیست که توسط بودا، به عنوان اصل روان شناسی مراقبه تحلیلی وی شرح داده شده است. [

قلمرو خدایان حسود

قلمرو خدایان حسود (تایتان ها) را گاه به صورت بخشی از قلمرو خدایی و زمانی به صورت حوزه مربوط به آن توصیف می کنند. در هر دو مورد، دو دسته خلایق توسط میوه های «درخت آرزو»ی که در این قلمرو به تصویر کشیده شده است از هم جدا می شوند. روی این میوه ها، خدایان حسود به پیکار مشغول اند. این موجودات که به تلاشهای پرخاشگرانه من صورت خارجی می دهند، می کوشند این میوه های خدایان را با بی رحمی نیروی رقابت به دست آورند. این موجودات، نمایشی از انرژی لازم برای چیره شدن بر فروماندگی، تغییر موقعیت تا تماس با تجارب تازه اند. هنگامی که این تماس برقرار گردید، موجب رضامندی قلمرو خدایی می شود، ولی خدایان حسود هستند که به نیروی پرخاشگرانه لازم برای این رویکرد صورت مجسم داده اند و سدها و موانع رسیدن به این حالت رضایت را تخریب می کنند و با آنها یکسان می شوند. جالب توجه آنکه، این قلمرو من و پرخاشگری، با وجود معروف شدن



بودایی‌گری به حالت انفعالی، رواقی^۱ و ضد من، به عنوان یکی از قلمروهای والای این مکتب به نمایش درآمده است. وظایف معمولی من، مانند رام‌بودن، تسلط و خویشنداری و سازش، در جهان‌بینی پیروان بودا بسیار بالارزش است. به علاوه، این وظایف، پایه‌ای برای انجام دادن کلیدی مراقبه اندیشمندانه فراهم می‌آورد که در طی آن وظایف من، به خودی خود برای پرورش آگاهی، لحظه به لحظه تجدید حیات می‌یابد. بودیساتوای شفقت در این محل، به صورت کسی ظاهر می‌شود که شمشیری روشن در دست دارد و این نمایش، کنایه از آگاهی متمایزکننده است. وجود این شمشیر موجب تقویت این امر می‌گردد که طبیعت پرخاشگر من به عنوان مشکل دیده نمی‌شود، در واقع به این انرژی، ارزش داده می‌شود و در طی طریق روحانی، ضروری است. به هر حال، اشیای این تلاش، یعنی میوه‌های درخت آرزو، در نهایت نو می‌دکندند. بودیساتوای شفقت، خدایان حسود را مجبور می‌سازد تا دوباره، پرخاشگری را جهت دهند و آن ناآگاهی را که موجب انزجارشان از خود شده است، از بین ببرند و یکسان سازند. درست در این راه، انجام دادن مراقبه موجب توقیف وظایف مختلف من می‌شود و به آنها دوباره جهت می‌دهد و از تلاش در جهت تملک «اشیا» دور می‌سازد و به سمت دستیابی به آگاهی متمایزکننده منعطف می‌کند. به هر حال، به منظور رسیدن به این هدف، نخستین مسئله آن است که وظایف من آزاد شوند.

این آزادسازی وظایف من، اغلب وظیفه روان‌درمانی است. یکی از بیمارانم، نویسنده‌ای بود که در تکمیل برنامه‌اش مشکل داشت و این برنامه، او را تحریک می‌کرد. وی به خاطر می‌آورد که پدرش همیشه به او می‌گفت وقتی می‌خواست جلب توجه کند و در باب تجربه‌اش، چیزی به پدر بگوید، حتی با آنکه می‌دانست وقت آن نیست، «بسیار تحریک می‌شود». پدر می‌گفت: «اگر به دم خرت جارو ببندی، ضمن راه رفتن می‌توانی زمین را هم جارو کنی.» به این ترتیب، بیمار آموخت که جلوی حالت تحریک خود را بگیرد، بر همه چیز تسلط یابد و به این



ترتیب، بدنش سفت شد و در نتیجه به سردردهای ناتوان‌کننده‌ای دچار شد. انرژی پرخاشگرانه و محرک این خانم به جای آنکه سبب شادی شود، برضد او بازگشت و بیمار از این جریان، جهت پیشرفت کاری استفاده کرد. این فکر که وی می‌تواند لذت حالت نحر یکی خود را مداوم کند، موجب ایجاد حالت مکاشفه و چالش شد.

یکی از همسایگان قدیمم، انرژی خود را از این وظیفه مهم «من» به صورت ویژه دیگری نشان داد. او بیش از آنکه بطور مستقیم از اشخاص چیزی بخواهد، بیشتر به اندیشه می‌پرداخت و بد اخمی و ترش‌رویی می‌کرد. وقتی که بزرگ شد، این حالت با نامزدش به صورتی مستقیم‌تر ظاهر کرد، کج خلقی می‌کرد و با ایما و اشاره می‌کوشید تا محبوب پرایش، کاری پرخاشگرانه انجام دهد. به عنوان مثال هنگامی که میل نزدیکی داشت، به جای نزدیک شدن به وی، ضمن آنکه در خیال، ارتباط جنسی با دوستان پسر قبلی خود را می‌پروراند. با حالی پریشان از پرخاشگری سست و بی‌حال می‌شد. خشم این آقا در رویاهایش نیز ظاهر شد، او این مطالب را به صورت محرمانه به من گفته بود، ولی حتی پس از آن، راه فرار واقعی دیگری برای خود باقی نگذاشت. به عنوان مثال، در یک مورد از این رویاها، پس از آنکه کوشید حمله کند، زیرا معشوقش با یک کشتی فضایی پرواز کرده و گریخته بود، صحنه رویا به‌طور غمناکی تغییر می‌یافت و صحرائی بی‌پایان و ویران آشکار می‌شد که در آن همه چیز بی‌حرکت، زیبا و تنها بود. خیالبافی‌ها و رویاهای این مرد، آن چیزی را توجیه می‌کنند که وی با انرژی قاطع خدایان حسود انجام داده است: او خود را فلج کرده، رابطه خود را با پرخاشگری‌های خود بریده و، مانند موجودات قلمروهای جهنمی، انجام دادن تجربه‌ای را آغاز کرده بود که در طی آن پرخاشگری معشوق، از طریق بی‌وفایی خیالی محبوب و در جهت بیمار سو گرفته بود. او محروم، بی‌حرکت و دور از تماس مانده بود.



قلمرو انسانی

گردونه زندگی، به عنوان نمایشی از ذهن روان‌نژند، نه تنها نشان می‌دهد که موجودات تا چه حد می‌توانند از خود گذشت نشان دهند، بلکه همچنین نشان‌دهنده آن است که چگونه می‌توانند خود را از برابر خویش مخفی سازند. کودک در حال رشد، برای آنکه واقعاً عشق بورزد، به نفرت نیاز دارد، برای آنکه محدودیت‌های مسایل جنسی را درک کند باید با طغیانهای درونی خود به سر برد، خیالیاتی‌های حفظ نفس نیازهای برآورده نشده را باید به عنوان خیالپردازی درک کرد تا بتوان به حفظ نفس واقعی ارزش داد، وظایف من را باید آزاد کرد تا از آنها بتوان در جهت هدفهای روحانی و نیز جهانی بهره گرفت و حدود و شعور من را باید به طور موقت آرام ساخت تا بتوان تلاقی را به عنوان عاقبت طبیعی تعارض رضاکننده به جای بعضی انواع حالت بهشتی دسترس پذیر درک کرد. در قلمرو انسانی است که این گرایش پنهان شدن از خویش شدن شدیدتر می‌شود.

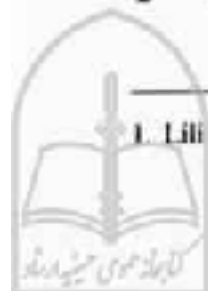
در صورتی که قلمروهای پایین‌تر مورد نظر باشند، مثل مواردی که فروید در مورد امیال نپذیرفتنی در نظر گرفته است، و در صورتی که قلمرو خدایی و قلمرو خدایان حسود، میدان وظایف من و انحلال موقت آنها باشد، به این ترتیب قلمرو انسانی به آن چیزی مربوط می‌شود که نفس (یا فقدان بعدی آن) شهرت دارد. دقیقتر گفته باشیم، این قلمرو، قلمرو جستجوی نفس، بستگی و ارتباط اصلی با روان‌شناسی نسبت تازه خودشیفتگی و به طریقی، ارتباط پایدار با هر فعالیت خلاق است. بودیساتوای شفقت در این قلمرو به شکل بودای تاریخی، ساکیامونی^۱، یک شاهزاده هندی قرن پنجم پیش از میلاد، ظاهر می‌گردد که با پیاله صدقات و جویدستی زهاد به صورتی ترسیم شده که مورد قبول رادکار پیروان بودایی جستجوگر هویت است.



مقوله اصلی قلمرو انسانی به طریقی است که ما واقعاً نمی‌دانیم که هستیم. همان‌گونه که وینی‌کات معتقد بود و پیشنهاد کرده است «اگرچه افراد سالم با یکدیگر ارتباط دارند و از این ارتباط سود می‌برند، واقعیت دیگری نیز در این مورد صدق می‌کند که هر فرد، در واقع، تک‌افتاده، پیوسته بی‌ارتباط و همیشه ناشناخته و نایاب است.» ما به احساسات مبهم و آشوب‌برانگیز خلا، بی‌اعتباری و بیگانگی آگاهیم و تا حدی احساس فقد اعتراف، توجه یا شناخت (یعنی آن چیزهایی که روانکاوان انعکاس در آینه می‌نامند) داریم که ممکن است در پس این احساسات آشوب‌برانگیز قرار داشته باشد. ولی ما اصولاً نامطمئنیم.

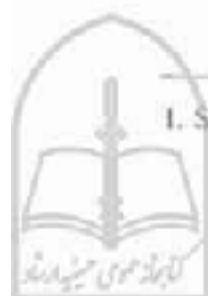
می‌توانیم چگونگی انتقال این احساس را از یک نسل به نسلی دیگر مشاهده کنیم. زمانی که یک کودک بیشتر در جست‌وجوی تماس با شخص دیگر است تا حفظ نفس غریزی، و در برابر والد خود شیفته قرار می‌گیرد، والدی که آن‌قدر به جست‌وجو در خود مشغول است که از توجه به کودک غفلت می‌ورزد و کودک با احساس فقدان و کمبود بر جای می‌ماند، این حالت خود تخم ترس و بی‌اعتمادی بعدی را می‌کارد. کودک، در این حال، ناگزیر از ساخت چیزی است که وینی‌کات «نفس دروغی» می‌نامد، تا تقاضاهای والدی را بر آورد که به تناوب مسامحه‌کار و فضول است. سپس، این شخص در برابر این سازه ضروری، یعنی نفس دروغی، از این جهت به مبارزه برمی‌خیزد تا واقعیت را احساس کند. نفس دروغی برای بررسی موقعیت ناممکن آفریده شده است. این عامل، به‌عنوان یک سازه، اکثر کلیات شخصی خودانگیخته را به ناگهان خشن و تیره و رابطه فرد را با نفس قطع می‌کند. بخشی از نکته وینی‌کات آن است که کودک والد خود شیفته وقتی که احساس کرد فقدان والد مایه رغبت است، علنی برای مخفی شدن از برابر والد پیدا می‌کند. همان‌گونه که وینی‌کات تفسیر کرده است «مخفی شدن مایه سرور است، ولی فاجعه، نیافتن آن است.»

یکی از بیمارانی که نام لیلی^۱ که نقاشی ۳۳ ساله بود، در باب پیدایش این حس



دروغین در خاطره یک رویداد از زمان کودکی، توضیح خوبی برایش داد. او پیدا کردن یک پیراهن روستایی را در اتاق زیر شیروانی خانه خویش به خاطر می‌آورد. این واقعه وقتی اتفاق افتاد که وی ۶ ساله بود و اصرار داشت که روز بعد آن پیراهن را بر تن کند و بدون ژاکت به دبستان برود و به این ترتیب آنچه را تازه یافته بود، به همه نشان دهد. مادرش خشمگین شد و تأکید کرد که او باید کت بپوشد و سرانجام ناگهان گفت: «مردم خیال می‌کنند من چگونه مادری هستم؟ تو بازتابی از من هستی!» لیلی به یاد می‌آورد که روز بعد با ژاکت به مدرسه رفت، در حالی که تصور می‌کرد «من نامرئی هستم، من چیزی جز بازتاب مادرم نیستم!» یک بار بیماری را دیدم. روان‌درمانگری دیگر، که در مان خود را با تصویری از ۵ سالگی خودش در حالی آغاز کرده بود که گیس بافته داشت و پشت یک جعبه آینه پنهان شده بود و به این ترتیب، پیشرفتهای خود را جار می‌زد. اما، در فکر دستوره‌های ویتیکات، از آن خانم فقط پرسیدم: «در آن مخفیگاه خوب، آن محل را چگونه حس می‌کردی؟»

از چشم‌انداز بودایی قضیه، قلمرو انسانی فقط مربوط به نفس دروغین نیست، بلکه به امکان بصیرت متعالی نسبت به طبیعت واقعی نفس هم مربوط می‌شود. در این قلمروست که مفهوم بودایی سونیاتا^۱ (خلأ) را می‌توان ارزش داد. پیروان بودا معتقدند که هر چه بیشتر به خلأ توسل جوئیم، احساس واقعی‌تری داریم، یعنی دانه و مغز و عنصر ارتباط درونی، واقعاً محل ترس در غیر واقعیت است. از این روست که ما حریصانه از این مسئله دفاع می‌کنیم، به این جهت که نمی‌خواهیم کشف شویم و به این سبب است که به محض نزدیک شدن با احساسات شخصی و خصوصی خود، احساس آسیب‌پذیری می‌کنیم. پیروان بودا، ضمن نزدیک شدن به آن خلوت خاص بدون ترس، با انجام دادن اعمالی، حس آزادی ذاتی را بیش از تنهایی دائم امکان‌پذیر می‌سازند.



حرص، نفرت و پنداره

در مرکز گردونه زندگی، که حلقه‌های بی‌پایان دارد، نیروهای سابق حرص، نفرت و پنداره^۱ قرار گرفته‌اند که به وسیله خروسی قرمز، ماری به رنگ مسبز و خوکی سیاه‌رنگ به نمایش درآمده‌اند و هر یک از این حیوانات دم حیوان مجاور خود را به نیش دارد و این حالت خود حاکی از ارتباط میان این حیوانات است. این نیروها هستند که انزجار ما با خود را جاودانه می‌سازند و ما را به گردونه متصل می‌کنند تا بتوانیم به ارزشهای بودایی پی ببریم و در ذهن فراری خود زندانی شویم. اغتشاش فکری انسان درباره خویش، ترسها و بی‌اعتمادی‌هایش، جهل‌ها یا پنداره‌هایش در زبان پیروان بودا، ما را با تجارب مطبوع پیوند می‌دهد و، با وجود بی‌ثمری این کوشش‌ها، از تجارب نامطبوع دور می‌سازد.

نخستین موج روانکاوی، یعنی دوره کلاسیک فروید و پیروانش که تا دهه پنجاه قرن بیستم طول کشید، اصولاً به کشف میل و خشم سرکوفته، یا شور زندگی (اروس)^۲ و شرار مرگ (تاناتوس)^۳، غرایز زندگی و مرگ مربوط می‌شد که به طریقی معادل مار و خروس مانند‌الای پیروان بوداست. موج بعدی، در باب روابط شیئی و خودشیفتگی بود و در طول سی سال گذشته استیلا داشت و فاصله میان این دو موضوع را به نمایش گذاشت: یعنی خلا، بی‌اعتباری یا بیگانگی که حاصل انزجار از خود واقعی و اشتباه یا جهالت ما در باب طبیعت واقعی خودمان است. در نظریه پیروان بودا، این مرحله با خوگ سیاه پنداره نشان داده شده است که ریشه و پیش شرط حالت حرص و نفرت است. روانکاوان توانسته‌اند جهل را

۱. delusion این واژه را در کتب روانپزشکی هذیان معنا کرده‌اند، ولی هذیان دارای منشأ مادی هم می‌تواند باشد، مثلاً به علت تب، داروها یا الکل به وجود آید، لذا ما از معادل پارسی آن، پنداره، سرود جستجایم که به همان معنای انگلیسی است.

3. Thanatos

2. Eros



تشخیص دهند، ولی نتوانسته‌اند یا این امر بطور مستقیم کار کنند و به آن سوی ارتباط با نفسی بروند که تنها مانده است. بی تردید این امر پیشرفتی به حساب می‌آید: به تعایش گذاشتن خودشیفتگی انسان، پیش‌نیاز اساسی برای تبدیل و تحول آن است. ولی سنتهای مربوط به مراقبه در مرحله‌ای قرار گرفته‌اند که ما، برای تحقیق مستقیم در باب اشتباه در مورد خودمان، به یک روش‌شناسی واضح نیاز داریم.

دیدن بوداگرایی به عنوان حامی فرار از گردونه زندگی و روان‌درمانی به عنوان مشوق، سازش با آن و سوسه‌انگیز است و این حالت در واقع همان چیزی است که تعدادی از مترجمان، آموزگاران و دانشجویان اولیه بوداگری پیشنهاد کرده بودند. ولی همان‌گونه که در ابتدا ذکر شد، یکی از بدیهیات بوداگری آن است که نیروانا، معادل سمسارا است. آن دسته از تصاویر بودی‌ساتوا که در هر یک از قلمروهای گردونه زندگی کار گذاشته شده، تأکیدی بر این نکته است که می‌توان راه دیگری برای ارتباط دادن عواطف هر بعد آموخت. این جهتی است که در طی آن گفته می‌شود فرد عارف به حقایق، درون جهان قرار دارد، ولی متعلق به آن نیست.

این تصور با تصور عده‌ای که بسیاری از آنان در جامعه روانکاوی درگیرند و نیروهای حرص، نفرت و پنداره را غریزه‌ها یا سابق‌هایی می‌دانند که بنا به تعریف قادر به ایجاد یا رشد نیستند، اختلاف آشکار دارد. به علاوه، درباره چگونگی نظر به موضوع سابق‌های جنسی و تهاجمی از جنبه توانایی ایجاد یا پختگی در قلمرو روانکاوی، تقسیم‌بندی واضحی وجود دارد. از سویی عده‌ای نهاد را «پاتیل جوشان» انرژی اولیه‌ای می‌دانند که باید بر آن استیلا یافت تا کارش را تنظیم کرد و آن را بشدت زیر کنترل درآورد. از دیگر سو، عده‌ای امکان تبدیل سابق‌های شیرخوارگی را از طریق جریان قرار دادن آنها در دسترس خود آگاهی مطرح می‌کنند.



بی‌تردید تصور بودا از نوع متقاعدسازی اخیر است. تمامی گردونه زندگی، نمایشی از امکان تبدیل رنج از راه تغییر راه گزارش و روایت آن است. همان‌گونه که بودا در آخرین اندرز خود به آنندا^۱، ملازم باوفایش آموزش داده است، فقط از طریق «چراغی فراراه خود شدن» می‌توان به روشنگری و آشنایی به حقایق رسید.

بودا، اشاره دارد که آزاد شدن از گردونه زندگی به معنای فرار نیست. این امر به معنای درک واضح و روشن از خود و درک گسترده کامل تجربه انسان است. لانکاواتارا سوترا^۲، به سال ۴۴۳ پس از میلاد، مطلبی گفته که ترجمه آن عبارت چنین است: «این چیزها، چیزهایی نیست که به نظر می‌آیند و نیز صورت دیگری هم ندارند... افعال موجودند، ولی فاعلان را نمی‌توان یافت.»

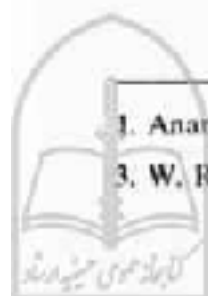
این تأکید بر فقدان عاملی خاص و ذاتی، مشخص‌ترین جنبه تفکر روان‌شناختی پیروان سنتی بوداست. این امر واقعیتی است که تجربه گردونه زندگی را متحول می‌سازد. ولی این نوع مفهوم بطور کامل هم خارج از قلمرو روانکاوی نیست. بیون^۳، روانکاو، معتقد است افکار واقعی «به متفکر نیاز ندارند». وی در ادامه سخنان خود می‌گوید، هنگامی که بینشهای هر یک از روان‌درمانان مشخص گردید، دیگر سهم آنان در این کار «از نظر روانکاوی بی‌ارزش» خواهد شد.

از طریق این اندیشه «افکار بدون متفکر» است که روانکاوی به نظریه پیروان بودا نزدیک شده است. زیرا «بیون»، با حذف خودشیفتگی، حدس می‌زند امکان دارد، بوداگری گرامی بماند. فشار تمام آموزش بودا، بر پایه کوشش به انتقال این مسئله، به عنوان یک امکان واقعی، جهت‌دار شده بود. وی، در ابتدا، حتی نسبت به اقدام، در جهت ارتباط تجسمهایش مقاوم بود و می‌تواند کسی نتواند این موضوع را درک کند. ولی او در نهایت نرم شد و نخستین تعالیم خود را زیر عنوان

1. Ananda

2. Lankavatara Sutra

3. W. R. Bion



چهار حقیقت شریف^۱ طبقه‌بندی کرد: رنج، علل آن، وقفه‌های آن و راه رسیدن به این وقفه‌ها، اولین حقیقت بودا، ناگزیر بودن تحقیر^۲ در زندگی و روشن می‌سازد و دومین حقیقت از عطش اصلی انسان سخن می‌گوید که موجب ناگزیر شدن این تحقیر می‌گردد. سومین حقیقت بودا، وعده‌رهایی می‌دهد و چهارمین حقیقت، وسایل رسیدن به این رهایی را توجیه می‌کند. در واقع، بودا از تصور روحی عاری از خودشیفتگی سخن به میان آورده است. چهار حقیقت شریف بودا، کلید درک روان‌شناسی بودایی ذهن است.

1. Four Noble Truths

۲. منظور از تحقیر در این متن فروتنی بسیار شدید است و خورد را خوار و بست و ناچیز شمردن.



فصل دوم

حقارت:

نخستین حقیقت بودا

بودا، پس از ۶ سال مبارزه با خود، در ۳۴ سالگی به حالت روشن نگری^۱ رسید. ۷ هفته استراحت، اندیشه و روزه در زیر درخت بودی^۲ پس از تحقق این امر، به نظر می آمد که بودا از این آگاهی دچار آشفتگی خاطر شده باشد. او بیشتر میل داشت ساکت باقی بماند، درک این موضوع را برای خود نگاه دارد و گمان می کرد هیچ کس بطور جدی با او برخورد نخواهد کرد. به نظر می رسید به آموزش این مسایل، تمایلی ندارد و گفته می شود که تنها پس از آنکه برهما^۳، خدای بزرگ، او را به استغاثه و لایه واداشت، سرانجام وی پذیرفت تا تعالیم خود را به تفصیل بیان دارد.

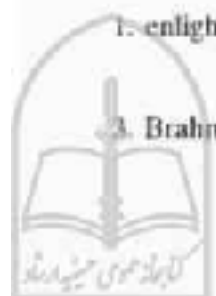
این دهاما^۴ که من درک کرده ام، به راستی ژرف و لمس آن دشوار و فهم آن دشوار است، آرام، متعالی و در دایره منطقی نیست، ظریف است و باید با فرزاندگی درک شود... اگر من بخواهم این دهاما را تعلیم دهم، دیگران حرف مرا نخواهند فهمید. این امر موجب کسالت من می شود و مرا خسته می کند...
با دشواری که فهمیده ام. اکنون نیازی به آشکار ساختن آن نیست. آنان که تحت تأثیر و زیر نفوذ شهوت و نفرت اند، نمی توانند این دهاما را به آسانی

1. enlightenment

2. Bodhi tree درخت انجیر هندی که نام بودا از آن گرفته شده است. -م.

3. Brahma

4. Dhamma



درک کنند. آنان که تحت تأثیر شهوت قرار دارند، در تاریکی غوطه می‌خورند، این دهاما را که در مقابل این جریان است، نمی‌بینند، جریانی که مغلق و پیچیده و عمیق است و لمس آن دشوار و ظریف... بنابراین، آن‌گونه که اندیشیده‌ام، ذهنم دیگر کار نمی‌کند و به سمت تعلیم دادن دهاما نمی‌رود.

البته، بودا در نهایت نرم می‌شود و یک دورهٔ چهل و پنج سالهٔ سرگردانی و تعلیم را آغاز می‌کند. ضمن آنکه می‌کوشیم، کشفیات بودا را در زمینهٔ روان‌شناسی معاصر درک کنیم، باز هم باید دودلی اصلی بودا را بیهیاد آوریم. تعلیمات بودا هنوز «برخلاف جریان است»، «درک آن مشکل است» و «در دایرهٔ منطقی نیست». این مسائلی، آن چیزهایی نیست که دوست داریم بشنویم. به عنوان مثال، از لحاظ اصطلاحات روان‌شناختی، نخستین حقیقت بودا، در واقع دربارهٔ ناگزیر بودن حقارت ماست. بینشهای بودا، ما را در باب آزمایش خویش با بی‌طرفی به خود جلب می‌کند، یعنی چیزی که ترجیح می‌دهیم از آن دور باشیم.

بودا چه آموخت؟

هنگامی که عمویم هاوارد^۱ که مردی لامذهب، میانه‌حال و مدیتر آئی، بی‌ام،^۲ بود و به باخ^۳، و بولونش و غذای چینی و عمه‌ام عشق می‌ورزید، چند سال پیش به علت سرطان خون در مرکز سرطان اسلوآن - کترینگ^۴ درگذشت، افکار مربوط به مرگ در شرف وقوع وی، با تحقق ناگهانی مرگ، تا اندازه‌ای درست از آب درآمد. وی که درد غذایش داده و لاغر و ضعیف شده و جسمش درهم

1. Howard

2. I. B. M.

3. Buch یوهان، سیاست‌بان باخ، آهنگساز مشهور آلمانی.

4. Sloan - Kettering



شکسته بود، ولی باز هم لبخندی کمرنگ و اندوهبار بر لب داشت، نجواکنان به همسرش می‌گفت: «دست‌کم مجبور نیستم یک بار دیگر کثافت ببینم.» همان‌گونه که بکت^۱ این موضوع را به تصویر کشیده است، یعنی: حالت انسان بود، در تعالیم خود در باب رنج، آشکار ساخته است که نوعی حقارت در انتظار تمامی انسانهاست. این حقیقتی بود که وی حس می‌کرد و همه می‌توانند از طریق «غبار اندکی که به چشمان وارد می‌شود» دریابند. او می‌گوید، اهمیتی ندارد که ما چه می‌کنیم، به هر حال نمی‌توانیم در اشتباه خود درباره خودبسیایی باقی بمانیم. تمامی ما به زوال، پیری و مرگ، نومیدی، فقدان و بیماری محکومیم. همه ما به مبارزه‌های بیهوده مشغول شده‌ایم تا خود را در تصویر خویش نگاه داریم. بحرانیایی که در زندگی ما به وجود می‌آید، ناگزیر آشکار می‌کند که چگونه تلاش‌هایمان در جهت در دست گرفتن سرنوشت واقعاً دشوار و ناممکن است. همه ما، در مرحله‌ای، خود را در وضعیتی مشابه با وضعیت عمومی می‌یابیم که میان فساد و مرگ اسیر شده بود.

در چهار حقیقت شریف، این تأثیرپذیری به عنوان نقطه آغاز قبول شده است و فروتنی را در خارج از آنچه به ظاهر تحقیرهای ظالمانه و ناگزیر زندگی به نظر می‌آید، پرورش می‌دهد. بودایی‌گری، آن‌چنانکه ترسیم شده است، نه تنها مذهب بدبینانه‌ای نیست، بل در واقع و به صورتی بی‌رحمانه، مذهبی خوش‌بینانه است. بودا ادعای کند که می‌توان بر تمامی اهانت‌های واردآمده بر خود شایستگی فایز آمد و این کار، نه پا فرار از برابر آنها، بلکه با ریشه‌کن کردن این اعتقاد در «نفس» که به محافظت نیازمند است، امکان‌پذیر است. در تعالیم چهار حقیقت شریف، این امکان بوضوح شرح داده شده است، این تعلیمات در باب مذهب (از جهت معنای غربی آن) کمتر است و بیشتر به صورت دیدار با واقعیتی است حاوی نقش حکاشده‌رهایی روان‌شناختی. مذهب بودا، با مشخص کردن وضعیت نیاز ما به نفسی کاملاً «محکم» در مرکز رنج انسان، نوعی رهایی را نوید می‌دهد که با

۱. Beckett ساموئل بکت نویسنده مشهور.



روشن روان‌درمانی و به وسیله شیوه‌های آزمایش خویش و تربیت ذهنی ناشناس یا غریب، دسترس پذیر نیست. بودا در تعالیم خود می‌گوید، سعادت یک احتمال واقعی است، اگر بتوان واقعاً در خود شیفتگی خویش نفوذ کرد.

دوکا^۱

بودا، نخستین تعالیم خود را که در ساترا^۲، یا مجموعه شریف گفتارها، حفظ می‌شود و آهنگ حرکت گردونه حقیقت^۳ نام دارد، در بوستان گوزن، واقع در دهکده‌ای که امروزه به سارنات^۴ شهرت دارد و در بیرون شهر هندو قدیمی بنارس^۵ واقع است، برای مستمعان خود که شامل ۵ نفر از زاهدانی بود که بودا پیشتر با آنان این نجسم را تعریف کرده بود، بیان کرد. گویی با این کار، می‌خواهد قدرت و توان خود را در فهماندن این مطلب برای آن دسته از دوستان و پیروان قدیمی که با آنان قطع رابطه کرده بود، بیازماید، او به همه اعلام کرد که «ای برادران، اکنون، این حقیقت شریف، رنج است!»

ولادت رنج است، فساد رنج است، بیماری، رنج است، مرگ، رنج است، اندوه، تعزیت، الم، غصه و نومیدی، رنج به‌شمار می‌آیند. پیوستن با آنچه نامطبوع است، رنج به‌شمار می‌آید، گسستن از آنچه مطبوع و دلپسند است، رنج محسوب می‌شود، نرسیدن به آرزو رنج به حساب می‌آید. خلاصه آنکه، پنج مجموعه دلپستگی و غلغله، (اساس شخصیت انسان) رنج به‌شمار می‌آید.

در عین حال که «رنج» ترجمه قرار دادی واژه دوکا است که مورد استفاده بودا

1. Dukka

2. Sutra

3. Setting in Motion of the wheel of Truth (Dhammacakka Pavattana Sutta)

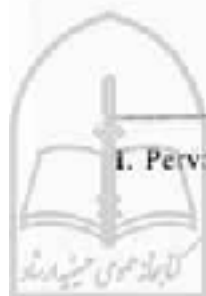
4. Sarnath

5. Benares



بوده است، ولی در واقع، معنای آن را بیان نمی‌کند. ترجمه اختصاصی تر این کلمه می‌تواند چیزی در حدود «باب طبع نبودن انتشار یابنده»^۱ باشد. بودا، در این مورد در چندین سطح سخن گفته است. او می‌گوید زندگی سرشار از حس باب طبع نبودن انتشار یابنده است که دست‌کم از سه منبع سرچشمه می‌گیرد.

نخست، بیماری جسمانی و دل‌تنگی روانی از پدیده‌های ناگزیر در زندگی انسان است: پیری، ناخوشی و مرگ با خیالبافی‌های آرزومندانه فناپذیری برخورد می‌کنند و به این ترتیب در ایجاد حس نارضایتی ما سهیم‌اند. دوم، موارد مورد علاقه و مورد تنفر ما در ایجاد این حس دوکاسهیم است. به دست نیاموردن آنچه آرزو کرده‌ایم موجب نارضایتی می‌شود، گیرکردن در آنچه خواسته انسان نیست نارضایتی در پی دارد و جدا شدن از آنچه موجب دل‌بستگی بوده است، نارضایتی به بار می‌آورد. سوم آنکه، شخصیت انسان نیز در ایجاد این حس پریشانی فراگیر سهیم است. در بسیاری از مواردی که یک روان‌درمانگر می‌تواند شهادت دهد و آن‌چنانکه بودا بوضوح شناسایی کرده، خویشتن انسان ممکن است تا حدی برای ما نامناسب و نامطلوب باشد. همه ما حس فرساینده ناپرداختگی، ناستواری، بی‌اعتمادی یا بی‌آرامی را لمس می‌کنیم و همه ما در آرزوی تحلیل جادویی آن بی‌آرامی هستیم. از همین ابتدا، کودک شیرخوار انسان نسبت به اضطراب درک‌نکردنی خود، حساس است. این حالت اضطراب به صورت حس بیهودگی یا احساس غیرواقعی بودن، تا دوره بزرگسالی وجود خواهد داشت. درحالی که میان دو ترس مخالف قرار گرفته‌ایم (ترس جدایی و ترس از هم‌پاشیدگی یا استهلاک)، هرگز نمی‌توانیم یقین کنیم در کدام نقطه ایستاده‌ایم. ما در جست‌وجوی تعریفی برای استقلال یا بستگی هستیم، ولی همیشه احساس می‌شود که این میدان از زیر پایمان کشیده می‌شود. و هویت‌مان آن‌گونه که تصور می‌کنیم و باید باشد، هرگز تثبیت شده نیست.



تصویر نفس

اسطوره اصلی یونانی نارسیسوس^۱، درست از این هسته بی‌اعتمادی در باب واقعیت نفس^۲ سرچشمه می‌گیرد. نارسیس که شیفته تصویر خویش شده بود، نمی‌توانست خود را از اندیشه دیدن چهره خویش در آب چشمه دور بدارد و، به سبب ضعف و پز مردگی، درگذشت. قدرت و توان این تصویر به صورتی بود که نارسیس در راه دیدن آن از جان خود دست شست. او مجذوب کمال خود شده بود و این حال، حس غیر واقعی بودن نارسیس را تسکین می‌داد و (بظاهر) به وی پشتوانه محکمی می‌بخشید تا در آن درآویزد. البته، نه تنها، این اندیشه باطل و وهم‌آمیز بود، بلکه نارسیس به فضل تعلق خاطر به این تصویر پرداخته هلاک شد.

در این اسارت در تصویر نفس، دوباره به دورنمای بودایی این اسارت توجه کنید که بودا در نخستین آموزش خود بیان داشته است:

تمام دلشوره‌های مربوط به نفس بنهوده است، «من» شبیه یک سراب است و تمامی محنتهایی که در این راه بروز می‌کنند از بین خواهند رفت. این حالات همچون کابوس است که با بیدار شدن خواب‌بیننده پایان می‌یابند.

آن‌کس که بیدار شده است، از ترس رها می‌شود، بودا می‌شود، پوچی تمامی اندیشه‌ها، بلندپروازی‌ها و نیز الم‌هایش را می‌داند.

وقتی انسان استحمام می‌کند، خیلی ساده امکان دارد روی طنابی خیس پا گذارد و خیال کند مار است. در این حال، وحشت سرپایی وجودش را قرا

1. Narcissus

۲. Self را در فارسی معادل خود، نفس، خویش، خویش، ذات، من، روح، شخص گرفته‌اند. ما با توجه به بحث کتاب و اشاره به بیت زیر از مثنوی، این واژه را معادل نفس گرفته‌ایم.

مردم نفس از درونم در کعبین از همه مردم بشر در مکر و کین

دفتر اول، ص ۴۹، بیت ۹۱۰



می‌گیرد و از ترس می‌لرزد و در ذهن خویش، تمام عذابها و تألماتی را به خاطر می‌آورد که به علت نیش مار سمی به وجود می‌آید. حال توجه کنید، وقتی که این انسان می‌بیند آن مار طنابی بیش نیست، چه حالت رهایی در وی پدید می‌آید. علت ترس این انسان در وحشتش، در خطای حسی وی و در جهالتش نهفته است. هرگاه ماهیت واقعی طناب مشخص شود، آرامش ذهنی به این موجود باز خواهد گشت و احساس رهایی خواهد کرد و خوشحال و سعادتمند خواهد بود.

این حالت ذهنی کسی است که دریافته است، نفسی وجود ندارد و علت تمامی اشکالات، توجهات و بهبودگی‌هایش، یک سراب، یک سایه و یک رؤیاست.

مراقبه پیروان بودا، تقریباً انگ دنیالرویی خودشیفتگی است که بسیاری از روانکاوان و مکتبیون مذهبی به آن می‌زنند. مراقبه بودایی صرفاً می‌کوشد موانع را برطرف کند، نه آنکه در هر رفت و آمد، خودشیفتگی را به معرض نمایش گذارد. بودا، همه آدمیان را چون نارسیس می‌بیند که خیره به تفکرات خود چشم دوخته‌اند و در چنگال این افکار اسیرند و از کوشش در جهت خودبسایی دچار ضعف و مستی شده و با تعامی آنچه درباره طبیعت فانی و نسبی خود به یاد می‌آورند نومیدانه در جدال به سر می‌برند. پیام بودا در این حال، دعوت به بیداری است. او در صدد یافتن راه بیدار کردن انسان از رؤیای شبیه نارسیس، جهت‌دار کردن مجدد توجه انسان نسبت به اشتغالات فکری مربوط به حس معیوب شده در نتیجه برهنه کردن و دقت محض در جهت آگاهی و در جهت آن چیزی است که وی «حقیقت شریف» نامیده است.

ولادت، پیری، ناخوشی و مرگ نه تنها از آن رو که مولم‌اند، بل از آن جهت که تحقیربرانگیزند، ناگوار می‌باشند. این پدیده‌ها به عزت نفس انسان تجاوز می‌کنند و خودشیفتگی وی را افزایش می‌دهند. فروید، در یکی از نخستین نوشته‌ها در این باب، اعتراف کرده است که ناتوانی در تحمل حقایق نامطبوع در باب خویش، برای خودشیفتگی اساسی بوده است. تعالیم بودا، این مشاهده را



سنگ پناهی روان‌شناسی وی قرار داده است. بودا تعلیم کرده است که تمامی آدمیان دارای این گرایش‌اند. ما نمی‌خواهیم فقدان ماده اصلی را در خود بپذیریم و، به جای آن، می‌کوشیم تصویری از کمال و خودبسایی را انعکاس دهیم. تناقض اینجاست که، تا آنجا که ما تسلیم این طغیان شویم، از خویشتن بیزار شده‌ایم و واقعی نیستیم. خودشیفتگی ما مستلزم آن است که حقیقت را درباره خودمان از ابتدا بدانیم.

صدای تحلیلگر

روانکاوی، بدون آنکه از بودا الهام گرفته باشد، به این حس جهانی بی‌کفایتی رسیده و آن را از چند زاویه مهم مورد توجه قرار داده است، که هر یک از این زوایا بعضی از راههای مهم اعلامیه پیروان بودا در باب دوکارار روشن می‌سازند. از آنجا که هر جنبش جدید از درون حوزه‌ای برمی‌خیزد، توجهات مربوط به این نارضایی جهانی نیز همراه آن تغییر یافته است، به طوری که در مجموع، تمایل به دور شدن از مبدأ جنسی و نزدیک شدن به منشأ عاطفی وجود دارد. با آنکه فروید، برای نخستین بار، و سپس ویلهلم زایش^۱ اساس تناسلی را در نارضایی گمراه‌کننده مورد تجسس قرار دادند، موجهای فکری بعدی، بر محدودیتهای ظرفیت عشق به عنوان علت اساسی تر رنج انسان تأکید داشت. با در نظر گرفتن این نظرها، می‌توان کلام بودا را به صورت زیر دوباره نوشت: «ولادت رنج است، زوال رنج است، بیماری رنج است، مرگ رنج است، جست‌وجوی راهی برای ارضای نهایی از طریق مسایل جنسی رنج است، ناتوانی در عشق ورزیدن رنج است، محبوب نبودن به قدر کفایت رنج است، شناخته نبودن رنج است، خود را شناختن رنج است.»

۱. Wilhelm Reich



فروید رد پای همه جاگیر بودن رنج انسان را در همزیستی دو واقعیت انکارناپذیر یافته است. نخست، در ماندگی و وابستگی کودک کم سن و سال، دوم زودرسی روانی جنسی همان کودک. کودکان کم سن و سال طفیلانهای جنسی دارند که با ظرفیت تناسلی ایشان سازگار نیست. این کودکان نسبت به پدر و مادر خود میل جنسی دارند، ولی نمی توانند با ایشان به رضایت دست یابند و به این ترتیب در این گروه حس پیشرونده بی کفایتی بر جای می ماند. این دسته امیال جنسی دوران کودکی هرگز خاموش نمی شود و بسیاری از بزرگسالان نمی توانند به احساس پخته رضایت جنسی برسند و به جای آن مجبور می شوند در صدد یافتن نوعی راه ارضای جنسی تخیلی دست نیافتنی باشند که از اوان کودکی در آرزوی آن بوده اند. همان گونه که فروید این مسئله را شرح داده است:

این شکوفایی زودرس حیات جنسی کودکان... در بدترین شرایط و به همراه دردناکترین احساسات به پایان می رسد. فقدان عشق و شکست موجب ایجاد آسیب دیدن دائم عزت نفس به شکل یک زخم خودشیفتگی می شود که به عقیده من... بیش از هر چیز دیگر در ایجاد «حس حقارت» که در روان نژندان شیوع دارد، سهم است.

درمانگران همیشه بقایای حالتی را می بینند که فروید بیان داشته است. این بقایا از بسیاری جهات، نمونه آن چیزهایی است که در قلمرو حیوانی گردونه زندگی دیده می شود. یکی از دوستانم، که بازیگر مجرب تئاتر به نام ایمی^۱ بود، تصویر خوبی از این امر به دست داده است. او پیش بینی کرده بود نقش جدیدی بازی کند. این نقش، احتمالاً بهترین نقشی بود که تا آن هنگام بر عهده گرفته بود. پدر و مادرش این بار برای تعطیلات به ساحل غربی و نزد خواهر کوچکترش که با شوهر و کودک یک ساله اش زندگی می کرد، رفته بودند. این حال، برای پدر و مادر ایمی الگویی تازه نبود. آنان در بیشتر لحظات حساس زندگی ایمی حاضر

نبودند و در تمام طول مدت این نمایشنامه نیز نزد وی به سر نمی بردند، زیرا گذراندن وقت بانوه برایشان مهمتر بود. واکنش اولیه ایمی، که کاملاً درک کردنی بود، احساس حقارت و بی کفایتی بود. بی توجهی پدر و مادر به کار ایمی یا ناتوانی آنان در ارزش دادن به این مسئله، ایمی را عصبانی کرده بود. در ابتدا، این حالت، موجب احیا و بیداری آرزوی پیشین (که فروید «شهوایی شده» می نامد) برای تحسین فنآناپذیری آنان شده بود و این حالت تهدیدی به شمار می آمد که نکند موجب شود وی توان کسب رضایت از پیشرفت فعلی خود را نداشته باشد. مثل این بود که گویی تنها عامل مؤثر و بااهمیت در این زمینه باید از جانب پدر و مادر اعمال می شد.

به نظر فروید، هسته اصلی ورزش خودشیفتگی حاصل، «فاصله میان آرزو و رضامندی است که به هیچ وجه نمی توان میان آنها فاصله برقرار کرد»: بزرگسال، هرگز نمی تواند از خیالبافی های جنسی دوران کودکی خود ارضا شود. این امر، در اصطلاحات پیروان بودا، یک توجیه روان شناسی پویاست، زیرا دست کم دو مورد به صورت سستی به عنوان «دوناخوشی» شرح داده شده است که یکی اعتقاد به نفس تثبیت شده و منزل گزیده (ناخوشی درونی) و دیگری آرزوی شینی «واقعی» (ناخوشی بیرونی) است. هرگز نمی توان هیچ شینی (یا شخصی) را به کفایت و به قدر واقعی احساس کرد، مگر آنکه به واقع بتواند آرزوی اولیه پیوند جنسی یا والد را ارضا کند. بدون وجود این نوع رضایت، احساس می شود این به اصطلاح شیء همیشه مورد خواهش است یا به اندازه کافی واقعی نیست. رایش، برای عدم ارضا، حتی بسیار ملموس تر از فروید اقدام کرده و از تصور علت شناسی جنسی بهره گرفته است. رایش، با باز گذاشتن باب این احتمال که ممکن است روابط کاملاً رضایت بخش جنسی اتفاق افتد، هدف درمانی روش درمان خود را بر ارضای مستقیم تر جنسی قرار داده و بر «استفاده از سلاح عضلانی»^۱ یا سختی ماهیچه ها پایه گذاری کرده است. این حالت می تواند از

1. muscular armoring



تخلیه جنسی در حال ارضا بکاهد و «ضرباهنگ تنش و آرام‌سازی» را ناممکن کند. توجه رایش، بیشتر به چگونگی موجود بودن و جاودانی کردن بی‌کفایتی در جسم انسان بوده است. هدف وی روشن کردن منش این حالت و کاستن از حالت سفتی شخص، «متحرک» و خود انگیزخته‌تر کردن آن و دسترس پذیر شدن برای تجارب عاطفی و بویژه جنسی بوده است. بر اساس گردونه زندگی، رایش کوشیده است تا از قلمرو حیوانی امیال، به قلمرو خدایی ارضا حرکت کند.

با پیشرفت فکر روانکاوی، تصورات رایش در باب استفاده از سلاح عضلانی تا حدی از موضوع تأکید بر منهیات تخلیه جنسی به سمت مهارهای قلب انسان تغییر جهت داده شد. اتورانک^۱، میان این دو نظر، هرچند اغلب نادیده گرفته می‌شوند، پل زد. رانک این نظریه را از نهایت لذت جنسی به نوعی نهایت لذت جنسی من بدل کرد و چگونگی یافتن راهی برای «سبکبار کردن خود» را از طریق روابط عشقی، آزادسازی خود از تنشها و مهارهای درونی با «استفاده از» شخص دیگر در مسایل جنسی یا عشقی را توسط من (اگو)^۲ شرح داد. رانک می‌گوید: «من همیشه آماده است، بلافاصله پس از یافتن شینی و موقعیتهای مناسب برای هدفش، ساختار اگویش را آشکار سازد.» هنگامی که من (اگو) نتواند «ساختار خود را آشکار سازد»، هنگامی که به علت ترس، ناامنی یا اغتشاش فکری، ظرفیت برای عشق از بین رفته باشد، در نتیجه شخص جدا خواهد ماند و در فردیت خود حبس خواهد شد. در مواردی که حالت سبکبار کردن وجود ندارد و ضرباهنگی برای تنش و آرام‌سازی دیده نمی‌شود، ممکن است آزادی از بند موجود نباشد، واگذاری حدود من دیده نشود و هیچ نوع علامتی که نشان‌دهنده انواع عشق باشد به منصفه ظهور نرسد. بدون این حالت، شخص فقط خود را در انزوای احساس خواهد کرد، و نه در ارتباط، و فردیت شخص بیشتر معادل اضطراب خواهد بود تا چیزی شبیه بخش اصلی و جدانشدنی جریان همیشه گشوده خدایی و وحدت.



همان گونه که رانک شرح داده است، رنج اصلی انسان از نوعی اضطراب جدایی اولیه که وی آن را «ترس از زندگی» نامیده است، سرچشمه می‌گیرد. ما از آنچه اتفاق افتاده و برگشت‌ناپذیر است، می‌ترسیم (جدایی از مجموعه‌ای بزرگتر) و به این ترتیب از فقدان این فردیت گرانبها در مرگ دچار ترس می‌شویم. رانک می‌نویسد: «فرد میان این دو احتمال ترس، میان پلهای ترس، در تمام طول عمر به جلو و عقب کشیده می‌شود و همین امر نشان می‌دهد که نتوانسته‌ایم رد پای ترس را تا ریشه آن تعقیب کنیم یا از نظر درمائی بر آن فایق آییم.»

ولی در باب این ترس از فردیت^۱ و انزوا^۲ چه باید گفت؟ آیا این ترس، راهرویی برای ناامنی‌های خویشتن نیست که بودا به آن، تا این حد اهمیت داده است؟ آیا نارسایی‌های کودکی این گونه ترسها را از طریق تثبیت^۳ آن بر تصویر خود روی پرده ظاهر کند؟ آیا این ترسها، آرزو و اشتیاق خویشتن تثبیت شده و جاودانی واقعی نیست که برای مقابله با این ترسها طرح‌ریزی شده است؟ مسئله بی‌اعتباری، خویشتن بی‌آرام، نامطمئن و شکاک چیزی است که بر فکر روانکاو دوران ما استیلا دارد، همچنین همین مسئله است که موجب شد تعالیم بودا تا این حد با اهمیت جلوه کند، زیرا بودا، پس از جسارت ابتدایی خود، به طور مستقیم و روشن، از این مسئله مختل‌کننده هویت سخن گفت.

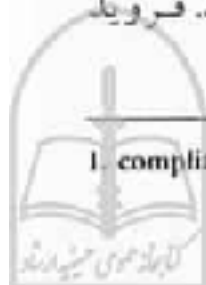
وینی‌کات، بیش از سایر تحلیلگران، قلمرو و خصوصی نفس را مورد تحقیق و بررسی قرار داده است. وی که بیش از هر چیز به شکنندگی فرد ظاهر شده و به نیاز به برخورداری از تکیه‌گاهی آرام و مطمئن در جریان دشوار رشد آگاه بود، از استادان مشهوری است که در باب طریقه‌های بستن در به روی خویش سخن گفته و تقاضاهای والد را بر شمرده است. این تقاضاها، پیش از آنکه از نیازهای کودک سرچشمه گرفته باشند، از اضطراب والد ریشه می‌گیرند. وینی‌کات به ما تعلیم داده است که «در صورتی که محیط والد جهت تحمل جدا افتادن ما، چندان



مرتجع نباشد که امکان سبکبار کردن آگوها را فراهم آورد، ما به خویشتن خود یک پیوستگی تحمیل می‌کنیم.» این پیوستگی تحمیلی همان چیزی است که وی آن را «نفس دروغین» نام داده است. نفس دروغین وینی کات مشابه استفاده از سلاح عضلانی رایش، موجب جلوگیری از بهره‌برداری یا فقدان میل می‌شود. «این حالت، یک صورت ابتدایی از خودبسایی در حالت فقدان پرورش است» یعنی راهکار «موافقت»^۱ که به شخص امکان می‌دهد ضمن مخفی شدن از محیط غیرهمدل والد، از مهلکه جان به در برد. از نظر وینی کات و درمانگرانی که در این بیداری پرورش بودند، سفتی^۲ نفس کاذب مسئول بروز حس عدم رضای آینده است. افرادی که زودتر از موقع از توجه مغذی مادر جدا افتاده‌اند، تماس با جسم خود را از دست می‌دهند و به محدوده‌های ذهنی خود عقب‌نشینی می‌کنند. به این ترتیب، ذهن منفکر، جایگاهی برای حس نفس می‌شود، ولی این مصالحه نو می‌کننده و تجزیه‌کننده، راه حل ناقصی است که سبب همیشگی شدن محرومیت اولیه می‌گردد و اصل ذهن منزوی شده را که نمی‌تواند زنده و خودانگیخته باشد، تقویت می‌کند. از نظر وینی کات، دوکا، انزوای همیشگی فرد بود.

افق‌های گمشده

در تمامی این نظریات، یک تصور حالت اصلی پرداختگی، خیالی شدن یا واقعی بودن وجود دارد که فرد می‌کوشد به آنها برسد، ولی هرگز نمی‌رسد. چه این مسئله از نوع رضای جنسی مرحله تناسلی فروید باشد و چه تجربه زودرس و بدون کوشش هماهنگی مادر و شیرخوار، تمامی این نظریه‌ها حاکی از آن است که شخص، لذتهای نسبی را به نفع خیالی‌بافی دسترس‌ناپذیر طرد می‌کند. فروید



می‌گوید: «این مسئله که وی لذتها را به عنوان آرمان خود، بیرون فکنی می‌کند صرفاً جانشین وی برای خودشیفتگی گم شده دوران کودکیش است، یعنی زمانی که اینها آرمان وی بود.» گاهی، زمانی که الگوی این گونه جست و جو، بارها تکرار می‌شود، شخص وارد روان‌درمانی خواهد شد.

از دیدگاه بودایی، جست و جوی این الگو، آنچنان که در بسیاری از انواع درمانها دیده می‌شود، تنها نقطه آغاز است. فرد باید از ریشه راهی برای مواجهه با تحمل حس ذاتی شک خود بیابد. یکی از دوستان قدیمم، زنی است به نام سارا که مدتها در برابر بررسی شرح این حالت شک مقاومت می‌کرد، به طوری که بسیاری از دوستانش می‌پنداشتند او هرگز نخواهد توانست الگوی رفتاری خود را در هم بشکند و تغییر دهد. در یک دوره نزدیک به بیش از ۲۰ سال، دلپستگی‌های و سواسی نسبت به فکر وجود مردان فرضی دسترس ناپذیر در سارا ایجاد شده بود. مردانی که دست‌کم می‌توانست راهی جنسی برای بسیاری از آنان بیابد. او، در تعقیب این مردان، قدرت تسلیم کردن خود را دریافته بود، چیزی که در غیر این صورت در زندگی‌اش از او می‌گریخت. او می‌توانست به طریقی خود را به ایشان واگذارد به طوری که هر بار به نظر می‌رسید این کار مطلقاً برای سلامت وی باارزش است. زیرا از ایشان نوعی انرژی قدرت‌مند می‌گرفت که موجب تقویت او می‌شد و به وی معنای زندگی می‌بخشید. او با کاردانی غلبه بر مقاومت ایشان و همزمان تسلیم شدن به آنان، نه تنها از ایشان خسته نمی‌شد، بلکه آنان را با سرعت بیشتر به بستر می‌برد. او با هر بار از تباط، به این احساس نزدیک می‌شد که این یکی دیگر تجربه نهایی است که در جست و جوی آن است و در تمام عمر آن را گم کرده است، ولی همیشه، نوید از نتیجه، باز می‌گشت.

چه در سارا پیوستگی او دینی به پدر دسترس ناپذیر تولید شده باشد و چه بکوشد تجربه هماهنگی ابتدایی مادر و کودک را دوباره کشف کند که در دوره کودکی فاقد آن بوده، شناخت این امر دشوار است. وی، نه تنها احساس نقص می‌کرد، بلکه در سبکبار کردن الگوی خود در روابط عشقی، به استثنای مواردی که



در شرایط فوق‌العاده تعقیب مرد دسترس ناپذیر دیده می‌شد، دچار اشکال فراوان می‌گشت. به نمایش درآمدن ناامنی‌ها به صورتی ذاتی‌تر و احساس روابط آینده برای سارا حس و حشت به بار می‌آورد. در صورتی که خود را آشکار می‌ساخت، از تحقیر می‌ترسید و با وجود فشار دوستانش در برابر استفاده از درمان مقاومت می‌کرد. سارا، برای همیشه در تعقیب خیالبافی دور از دسترس، در تعقیب دنباله خود بود و همچون خوک، مار و خروس واقع در مرکز گردونه زندگی، بی‌انتها چرخ می‌زد. سارا که در جست و جوی کمالی بود که در نظر مجسم می‌ساخت، ولی نمی‌توانست به خاطر آورد، هنوز نتوانسته بود بر احساس نقص خود پیروز شود. او نه تنها به جست‌وجو و تفحص در باب آن احساسات نیاز داشت، بلکه باید چگونگی تحمل در برابر آنچه را کشف کرده بود، می‌آموخت. در مان می‌توانست به وی کمک کند تا الگوهایی را در رفتار خود ببیند، ولی مراقبه بود که ابزار پذیرش این وضع ناگوار را فراهم آورد.

آشنایی با خویشتن

رویکرد بودایی، وجود یک هسته وجودی ناامنی را تخمین می‌زند که در ورای محتوای هر داستان فردی است. ضمن آنکه روانکاوی رد پای این ناامنی را پی گرفته و ثابت کرده که ناامنی والد ممکن است به کودک انتقال یابد، بوداگری بر عدم امکان ذاتی مجسم شدن آنکه یا آنچه هستیم همراه مادری «تا حد کافی خوب» داشتن یا بدون آن تأکید دارد. آرزو می‌کنیم خود را مطمئناً بشناسیم. از آنکه یا آنچه هستیم، مطمئن شویم ولی از ابتدا به علت یک تناقض اساسی فرومانده می‌شویم. درست همان‌گونه که فیزیک امروزی ثابت کرده است که مشاهده‌گر، آنچه را می‌بیند، به ناگزیر تحریف می‌کند، همین‌طور نیز، مادر تجربه کردن با افراد، هرگز نمی‌توانیم خود را به عنوان شیء به صورتی رضایت‌بخش بشناسیم. ما نمی‌توانیم خود را به صورت تقسیم‌ناپذیر تجربه کنیم، ولی باید خود



رایه عنوان آشنا یا آنچه شناخته شده است، چه به صورت فرد و چه به صورت شیء تجربه کنیم.

تفکیک پختگی به صورت فرد و شیء، مشکلی ایجاد می‌کند که پیوستگی صرف آنها، آنچنان که در روابط عشقی رجعت می‌کند، به طور کافی حل‌کننده مسئله نیست. همان‌طور که ریچارد دو مارتینو^۱، استاد مذهب‌شناسی در کتاب خود به نام *ذن بودیسم و روانکاوی* شرح داده است: «من «گو» طبیعتاً ضمن ارضا با «چیزی بودن» دچار آشفتگی می‌شود. من، در تلاش خود به عنوان فرد، در جهت انجام وظیفه یافتن خویش، بعضی از شیء تصویرهای خود را در نظر مجسم می‌کند.» ولی این کار، یک راه حل بیهوده و نارضایتی‌آور این مشکل است، «شیء» - تصویر^۲ هرگز وجود ندارد، زیرا اگر درست گفته باشیم، هرگز به قدر کافی برای فرد به حساب نمی‌آید. درست همان‌طور که فریاد اظهار داشته است، روابط جنسی همیشه یک نفر را تا حدی تنها می‌گذارد و به این ترتیب درباره شیء - تصویر هرگز به طور کامل داوری نمی‌شود.

روش بودا برای حل این مسئله دشوار آن است که «ندانستن» را تشویق کند. استاد *ذن*، فریاد برمی‌دارد که «آن ذهن را که نمی‌داند حفظ کنید.» پرورش «اعتقاد به شک» موجب تشویق نوبسنده معاصر بودایی استنفن باچلور^۳ شده است. یا، همان‌طور که تاکاسویی^۴ استاد ژاپنی قرن هفدهم *ذن* تعلیم کرده است:

تو باید عمیقاً تردید کنی، بارها و بارها از خود در باب آنچه توانسته‌ای بشنوی، سزال کنی. به افکار و تصورات خطایی که در درونت به وجود می‌آید توجه نکن. فقط بیش از پیش عمیقاً شک کن، تمام قدرتی را که در خود سراغ داری، گرد آور بدون آنکه به چیزی نشانه رفته باشی یا از بیش چیزی خواسته باشی، بدون آنکه نیت عارف شدن به حقایق داشته باشی و حتی بدون آنکه اراده آن کنی که نیت عارف شدن به حقایق داشته باشی، که تشبیه کودکی می‌شوی

1. Richard De Martino

2. object-image

3. Stephen Batchelor

4. Takasui



بر روی سینه خود [جمله اخیر افزوده شده است]

اکنون باید دید «مانند کودکی شدن بر روی سینه خود» چه معنا می‌دهد؟ آیا این جمله به معنای بازگشت به مادر، پیش از فقدان پیوستگی است که توسط بسیاری از تحلیل‌گران غربی به عنوان پیام بوداگری تعبیر شده است؟ آیا این جمله صرفاً شرح دیگری از اسطوره نارسیس است - که خود را در میان سینه‌های خویش می‌جوید؟ یا در این حالت اختلافی وجود دارد؟ بالاتر از همه، تا کاسونی به مراقبه‌کننده متذکر نمی‌شود که شبیه کودکی بر پستان مادرش شود، او چیزی جدید پیشنهاد می‌کند. چیزی که، در نظر اول، ناممکن است.

طبق نظر پیروان بودا، شک دربارهٔ نفس ناگزیر است و این شک، در جریان پختگی و بلوغ به وجود می‌آید. ایشان معتقدند راهی برای جست‌وجو و حتی حل این شکها وجود دارد و این کار با شک کردن در آنها امکانپذیر است و نه دور شدن از شک، با از هم گسیختگی هدفمند ساختمان‌های موجود و بابه حال خود گذاردن آنها امکانپذیر است. نخستین حقیقت شریف بودا، فراتر از همه چیز، از ما خواستار پذیرش شکهایی است که می‌کوشیم از آنها چشم‌پوشیم. در انجام دادن این امر، می‌توانیم به باقی روان‌شناسی بودا ارج نهیم.



فصل سوم

عطش: دومین حقیقت بودا

یک بیمار ثروتمند برایم محرمانه تعریف کرد که پس از خوردن یک غذای خوشمزه، ولع کنیاک دارد. پس از صرف کنیاک، یک سیگار و پس از سیگار به عشق ورزی می‌اندیشد و پس از عشق ورزی شاید یک سیگار دیگر می‌چسبد. سرعت، در وی ولع خواب آغاز می‌شود، که ترجیحاً بدون هر نوع رؤیای آشفته‌کننده باشد. جست و جوی راحتی از راه لذتهای حسی به ندرت نقطه پایان دارد.

دومین حقیقت شریف بودا از این تجربه سرچشمه می‌گیرد. این حقیقت را به طور سستی به عنوان حقیقت «ناشی از دوکا» شرح داده‌اند و اصول اصلی آن بر این پایه است که علت رنج، ولع یا عطش است. بودا، دو نوع ولع را شرح داده است که هر یک از آنها در تفکر روان‌شناسی پویا دارای رونوشت است. اولین ولع، ولع لذتهای حسی است که بلافاصله می‌توانیم به آنها متوسل شویم. این لذتها، همانهایی است که به نظر می‌رسید بیمار ثروتمندم در آغاز این فصل، تجربه‌هایش را در مورد آنها شرح می‌داد. دومین ولع، همان است که بودا، ولع هستی و نیستی نامیده و همان چیزی است که امروز ولع خودشیفتگی می‌نامیم: عطش نسبت به تصویر ثابت شده‌ی خویش، چه به صورت چیزی و چه به صورت هیچ چیز. این ولع امنیت است که می‌توان همه جا یافت: در شدن یا در مرگ. حدس می‌زنم در پس آرزوی این بیمار برای مسئله جنسی، اشتیاق نسبت به یکی شدن یا اروس وجود دارد که بودا آن را عطش وجود یا هستی نامیده است.

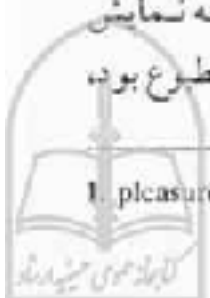


در پس آرزوی بیمارم برای خواب بدون رویا، میل به فراموشی نهفته است که بودا آن را با عنوان عطش نیستی می‌شناسد. این دو نوع عطش به صورت درهم و برهمی به هم مربوط‌اند: لذتهای حسی غالباً وسیلهٔ توصیف اشتیاقهای ژرفترند.

اصل لذت

عطش لذتهای حسی، از بسیاری جهات، معادل بودایی اصل لذت^۱ فروید است. فروید گفته است، در اوایل زندگی به علت تقاضاهای مربوط به نیازهای درونی، مثل نیاز به غذا، راحتی، گرما و غیره، حالت آرامش ابتدا دچار شیفتگی می‌شود. در ابتدا هرچه نیاز بوده گویی به صورتی سحرآمیز (توسط مادر) فراهم می‌آمده است و در کودک حالت ابرقدرتی تسلط کامل بر اوضاع به وجود می‌آورده است. این احساس که هرکس به آن نیاز دارد، ممکن است بی‌درنگ ارضا شود، هر لذت حسی که بلافاصله به دست آید یا هر احساس نامطبوعی که بلافاصله از بروز آن جلوگیری شود، اساس و بنیاد ولع خودشیفتگی و عطش لذتهای حسی را فراهم می‌آورد. اصل لذت، نخستین اصل سازمان‌دهندهٔ روان انسان است، ولی تداوم آن، طبق نظر بودا و فروید، امکان دارد منشأ بسیاری از طغیانهای عاطفی باشد. همان‌گونه که فروید شرح داده است:

تنها عدم وقوع ارضای مورد نظر یعنی نومییدی تجربه شده بود که از راه استفاده از توهم، به صرف نظر کردن از این تلاش برای رضامندی منتهی شد. به جای این، دستگاه روانی باید تصمیم می‌گرفت تا تصویری از شرایط واقعی در دنیای بیرونی تشکیل دهد و بکوشد این شرایط را واقعاً آشفته سازد. به این ترتیب، یک اصل تازه کارکرد ذهنی معرفی شده بود. آنچه پیشتر در ذهن به نمایش درآمده بود، دیگر دلپسند و مناسب نبود و حتی در صورتی هم که نامطوع بود،



آنچه عرضه شده بود واقعی بود. ثابت شده است که این وارد عمل شدن اصل واقعیت یک مرحله خطیر و ضروری است.

تجارب حسی مطبوع، که ذاتاً می‌توان از آنها لذت برد، به خودی خود موجب استقرار اصل لذت نمی‌شوند. ولی از آنجا که نمی‌توان به این تجارب امید داشت، اعتماد یکجانبه به لذت باید جانشین آن شود. همین‌طور، نظریه پیروان بودا، انکار لذت نیست؛ این نظریه طرد تجارب لذت‌بخش را رد نمی‌کند، بلکه فقط به آنها به عنوان منابع نهایی رضامندی، تعلق خاطر می‌باید. به علت طبیعت گذرا و اعتمادناپذیر این تجارب، با این تجارب هرگز نمی‌توان به قدر کافی عطش اطمینان خاطر را ارضا کرد که در تمامی افراد حس می‌شود. دومین حقیقت شریف، موجب تشویق انسان در بازشناسی آن فروماندگی ذاتی می‌شود که در دنباله‌روی سیری‌ناپذیر رهایی یا بی‌نیازی موجود است و بسیاری، نه تنها در جست‌وجوی راهی برای ارضای آن هستند، بلکه می‌خواهند به این وسیله احساس ناامنی و بی‌اعتمادی خود را جبران کنند. لذتهای حسی سبب می‌گردند ذهن به وضع ناگوار موجود آگاهی نیابد، ولی ضمن این کار اعتیادآور می‌شوند و همان ناراضابتی‌ای را ندوام می‌بخشند که در صدد رفع آن هستند.

به طور مشابه، می‌توان تعالیم بودا را با توجه به نفس ظاهر شده، به عنوان تلاشی در جهت استقرار این اصل لذت در نظر گرفت. درست همان‌طور که ماهیت طبیعی تجارب حسی مطبوع را تغییر شکل می‌دهیم، به شکل ثابتی، احساس نفس را تغییر شکل می‌دهیم و در تلاشی دایم جهت تثبیت یک تصویر پذیرفتنی از نفس در ذهن، این احساس را بزرگ و کوچک می‌کنیم. ضمن آنکه روانکاو طرح و نقشه حوزه‌ای را مشخص کرده است که این بزرگ و کوچک شدن به وقوع می‌پیوندد، بوداگری به این امر همچون حالت پریشانی ناگزیر ذهنی حریص می‌نگرد.



فقدان اطمینان

بودا، به چگونگی فرار از این نوع رنج خود ساخته علاقه مند شده بود و می خواست دریابد که چگونه می توان از سقوط در خود بزرگ بینی^۱ یا حقارت، پرهیز کرد. اینجاست که بخشهای آخرین حقیقت شریف دوم، عطشهای هستی و نیستی، مطرح می شوند. باید به خاطر آوریم که بودا، روان شناسی نظری تعلیم نکرده است. او روان شناسی عملی تعلیم داده که بر اساس رهایی کارورزان از عدم ارضا طرح ریزی شده است. او می گوید: «من علم نظری تدریس نمی کنم. من تجزیه و تحلیل می کنم.»^۲ او پاسخ آن پرسشهایی را که موجب تغذیه و تقویت گرایش پیوستن به بعضی از انواع آرمانهای کاملاً تخیلی شده و یا موجب پیش افتادن هیچ گرایبی می گردند، رد کرده است. این دوروش است که با عنوان هستی و نیستی طبقه بندی شده و اساس بسیاری از عقاید جزمی قدرتمند مذهبی، روان شناختی و فلسفی را فراهم آورده است. در واقع، بودا، بحث در باب ۱۴ موضوع را که تمامی آنها به جست و جو برای یقین مطلق مربوط است، بارها رد کرده است:

- ۱ - آیا دنیا ابدی است، یا نه، یا هردو، یا هیچ کدام
- ۲ - آیا جهان (از نظر مکانی) محدود است یا نامحدود، یا هردو، یا هیچ کدام.
- ۳ - آیا وجود عارف به حقایق، پس از مرگ موجود است یا نه، یا هردو، یا هیچ کدام.
- ۴ - آیا جان^۲ با جسم مشابه است یا با آن تفاوت دارد.

بودا به ما آموخت که تلاش در جهت یافتن پاسخی قاطع برای این پرسشها، موجب به خطا رفتن تصور انسان می شود و این تلاش، تنها سبب تقویت گرایش

۱. Self-inflation

۲. ما جان را در اینجا معادل soul گرفته ایم. این کلمه با روح تفاوت دارد.



پیوستن به طرد مطلق یا طرد پوچ گرایانه می‌گردد که هیچ‌کدام آنها را سودمند نمی‌داند. او هرگز وجود نفس حقیقی را تعلیم نکرده و نیز هرگز بر تصور هرج و مرج در جهان تکیه ننموده است که در این حال «هیچ چیز اهمیت نداشته باشد» و عمل افراد بی‌اهمیت باشد. وی تنها شک دایم در باب همه گمانهای ثابت درباره ماهیت اشیا را تشویق کرده است. او، در یکی از تعلیماتش که به یکی از پیروان شکاک خود به نام مالونکیاپوتتا^۱ آموخته است، پرسش در باب مسایل مربوط به ماهیت غایی اشیا را شبیه این سؤال می‌داند که شخص تیر نخورده، در آوردن تیر از بدن خود را به شناختن قاتل موکول کند، بداند از کجا آمده است، به چه کسی شبیه است، چه نوع کمانی مورد استفاده قرار داده است و چه چیزی باعث شده است که تیر به سمت وی پرتاب شود. مالونکیاپوتتا، با تأکید بر کلام بودا می‌گوید: «آن مرد بدون آنکه این مسایل را بداند خواهد مرد.»

بودا، با به کار بردن همین منطق در باب مسایل نزدیکتر روان‌شناختی درباره ماهیت نفس، نسبت به پیوستگی با این مسایل نیز مقاومت کرده است. هنگامی که آواره‌ای به نام واکاگوتتا^۲ از وی خواست که مشخص کند آیا نفس وجود دارد یا نه، بودا «از نظر درمانی» سکوت اختیار کرد. او بعدها به ملازم خود آنندا^۳ (که غالباً پذیرای تعالیم بودا در سوتراهامست) توضیح داد که بدون تقویت بعضی از نظرهای غلط در باب نفس، نمی‌توان به پرسش این مرد پاسخ گفت.

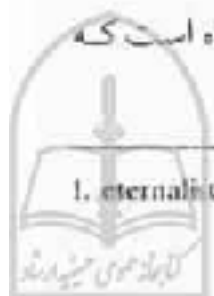
آنندا اگر من، توسط آواره‌ای واکوگوتتا نام‌مورد سؤال واقع شوم، که آیا نفس وجود دارد؟ باید پاسخ دهم که نفس وجود ندارد. آنندا، این، برابر شدن این مسئله با مسایل مربوط به زهد و برهمنی است که ابتدی‌گرا هستند. آنندا، اگر آواره‌ای، واکوگوتتا نام‌از من بپرسد آیا نفس وجود دارد، باید پاسخ دهم که نفس وجود ندارد و آنندا این جواب، یعنی برابر شدن با زاهدان و برهمنی است که هیچ‌گرا هستند. آن مرد آواره، واکوگوتتا، خود از پیش دچار اغتشاش فکر بوده است و باز هم بیشتر مغشوش خواهد شد (و به فکر خواهد رفت): «آیا قبلاً برایم نفس وجود نداشت؟ اکنون وجود ندارد.»



بزرگ‌بینی و خلا

از نظر غربیان، نسبت به عدم پذیرش دایم بودا چیزی وجود دارد که به گونه‌ای عجیب آشناست و بر این یا آن سوی دوگانگی نظری صحنه می‌گذارد: نه خود و نه بی‌خودی، نه پیوستگی و نه محکومیت، نه هستی و نه نیستی. در عین حال، تا آنجا که می‌دانیم، در زمان بودا، هیچ زبان روان‌شناختی وجود نداشت، سخنی از خودشیفتگی، افسردگی ناشی از جدایی، جلال یا انعکاس یافتن موجود نبود و نظام‌های فلسفی بسیار پیشرفته‌ای وجود داشت که در بسیاری از موارد با مفاهیم روان‌شناختی حمایت می‌شد. به نظر می‌رسد، بودا به ابعاد روان‌شناختی درونی موجود در این نظامها توسل جسته باشد. وی به زبان حقیقت شریف دوم از اشتیاق به هستی یا نیستی به شکل روان‌شناختی آن سخن می‌گوید، یعنی همان چیزی که ما، در غرب، بزرگ‌بینی (جلال) یا خلا می‌نامیم و ما را بدون انحراف به سمت حس انتشار یا بنده نارضایی می‌کشاند. درست به همان ترتیب که روانکاوان غربی، دروغی بودن هر دو سو را تشخیص داده‌اند، بودا و روان‌شناسان بزرگ‌بودایی که به دنبال بودا رفته‌اند راه میانه‌ای اختیار کرده‌اند که نه این است و نه آن.

به همان ترتیب که فلاسفه معاصر بودا را می‌توان ابدی‌گرا^۱ (کسانی که به بهشت جاودان، خدایا نفس واقعی معتقدند) یا پوچ‌گرا^۲ (کسانی که فقط به معنایی یا پوچی زندگی اعتقاد دارند) نامید، به همان ترتیب هم روح انسان، راحتی را در تناوب پذیرفتن این یا آن نظریه می‌داند. در واقع، این دو نظریه، دو قطب نفس کاذب‌اند: یعنی نفس بزرگ‌بین که در اجابت به تقاضاهای والدان به وجود آمده و به ستایش دایم نیاز دارد و دیگری نفس تهی که تنها است و در فقر غوطه‌ور، از خود بیگانه و نامطمئن که فقط به وجود عشقی آگاه است که



هرگز به وی نداده‌اند. نفس بزرگ‌بین، ضمن شکنندگی و به ستایش دیگران وابسته بودن، معتقد است که قدرت فاعله یا خودبستگی و به این ترتیب به کناری می‌رود یا به دوردست عقب می‌نشیند و یا، در صورتی که مورد تهدید واقع شود، به دیگری آرمانی شده پناهنده می‌گردد و از وی امید باز یافت قدرت خود را دارد. نفس خالی و تهی به نومیادی متوسل می‌شود و در این حال حس می‌کند که می‌تواند با پوچی آن تسکین یابد، یا به آن خلأ بی حاصل عقب‌نشینی می‌کند که کسی را یارای دستیابی به آن نیست و به این ترتیب، در بی‌ارزشی خود، این اعتقاد را تقویت می‌کند. در هیچ‌یک از این دو حالت، رضایت کامل احساس نمی‌شود، ولی تا حدی که انسان در سلطه تقاضاهای نفس دروغین باشد، نمی‌توانیم چنانچه دیگری برایش پیش‌بینی کنیم.

در صورتی که بودا به وجود داشتن نفس پاسخ می‌داد، بزرگ‌بینی سؤال‌کننده خود را تقویت می‌کرد که حاکی از تصورات آرمانی شده مالکیت چیزی بود که همیشگی، بدون تغییر و اختصاصی است. اگر پاسخ داده بود که به واقع نفس وجود ندارد، به این ترتیب، حس بیگانگی^۱ و تهی بودن، اعتقاد نومیادکننده به پوچی شخصیت را تقویت کرده بود. هنگامی که یکی از پیروان دیگر، این پرسش غایی خودشیفتگی را از بودا پرسید که «ماهیت نفس چیست؟» بودا پاسخ گفت که نه نفس وجود دارد و نه مایی تقسیم. بودا در ضمن فهماند که این پرسش به خودی خود معیوب است. زیرا از مکانی پرسیده شده بود که بیشتر تصور می‌رفت نفس یک واحد باشد. من، به عنوان روان‌درمانگر، با توجه به جنبه‌های بودایی‌گری، همیشه این تعلیم بودا را در خاطر دارم، ولی هضم آن برایم دشوار است. مردمی که برای درمان مراجعه می‌کنند، همیشه در جست و جوی «نفس حقیقی» خودند و از درمانگر درست همان چیزی را می‌خواهند که واگوگو تا از بودا خواسته بود.



اشارات ضمنی در درمان

بخش اعظم اغتشاش هویتی که شخص را به سمت درمان می‌راند، یا در نتیجه درمان عارض می‌شود، از این دورنما درک‌کردنی است. بیشتر مردم حس دروغین بودن خود را با این آرزو وارد درمان می‌کنند تا بتوانند از شدت این مسئله تا حدی بکاهند. در صورتی که درمانگر و بیمار به سرعت بورش آورند و بگویند فاصله‌ای را که بیمار شرح می‌دهد، پر کنند، از دورنمای بودایی قضیه، یک موقعیت مهم از دست خواهد رفت. ضمن تلاش برای شکل دادن به نفس — آن گونه که بسیاری از مردم تحت تأثیر درمان غربی تصور می‌کنند باید انجام دهند — اقبال کار با حالت قطبی بودن بودا از دست می‌رود. رویکرد بودایی، به جای تلاش جهت تشویق در کشف نفس واقعی، فقط به صورت متمرکز بودن در نقطه مقابل هم انجام می‌گیرد و به این ترتیب موجب آزاد شدن ناخودآگاهی می‌شود که زیر بار هر دو طرف است. در بسیاری از کارهای درمانی که انجام داده‌ام، این مورد یک اصل راهنمایی‌کننده است.

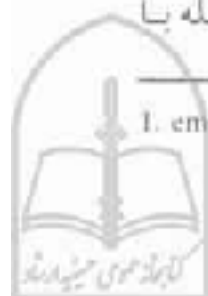
به عنوان مثال، در بیماری که دچار مشکل احساس دایم شک یا ناامنی است، من، به احتمال زیادتر، به جای آنکه بگویم به گونه‌ای سریعتر هویتی برای احساسات تثبیت کنم، به جست و جوی راههایی می‌روم که احساسات خودبسیایی و تهی بودن در آن پناه می‌گیرند. این رویکرد، بطور مستقیم، از تعالیم حقیقت شریف دوم بودا ناشی می‌شود، زیرا تظاهرات نفس دروغین را همیشه می‌توان در آن راههایی یافت که در آن، شخص به جهان هستی و نیستی متوسل می‌شود. با آوردن این دلبستگی‌ها به سطح آگاهی، موقعیت برای رهایی ایجاد می‌گردد. به عنوان مثال، پنازگی یکی از آخرین بیمارانی که وکیل ۳۵ ساله‌ای به نام دوروتی^۱ بود، وضع ناگوار خود را به صورت رؤیایی بسیار زنده و بنسبت شایع،

به صورت زیر شرح داد:

من با پدر و مادر کسی بودم، آنان چندان هم مرا دوست نداشتند. می‌کوشیدم چیزی بگویم، ولی نمی‌توانستم. فقط می‌توانستم حرف بزنم. لغت مناسبی برای سخن گفتن نمی‌یافتم. بیش از پیش وامانده می‌شدم. فقط می‌خواستم فریاد بکشم یا گریه کنم، ولی نمی‌توانستم و برگشتم و آنان را ترک گفتم.

نفس دروغین بیشتر به صورت خاص، مثل ناتوانی در بیان منظور واقعی شخص، نمادین می‌شود. وظیفه اصلی دوروتی در دوران کودکی، نا آنجا که به یاد می‌آورد، آن بود که هرگز از خود هیجان نشان ندهد، هرگز به پدر و مادرش نگوید چه چیزی موجب آزارش می‌شود، زیرا ایشان از عاطفی بودن^۱ می‌ترسیدند. او باید «پرداخته» می‌بود و به این جهت خود را فلج کرده بود. از واهمه آنکه «بیش از حد عاطفی» شود، با خود ارتباط برقرار نکرده بود و در زمان بزرگسالی نیز، با دیگران ارتباطی نداشت. او، ضمن اجابت نیازهای پدر و مادر تأثیر بر زندگی عاطفی خود را از دست داده و از استقرار مجدد این ارتباط در وحشت بود. او که از احساس کمرخی غیرواقعی به تنگ آمده بود، سال گذشته، به شیوه‌ای خطرناک تا سر حد کشتن خود رسیده بود. اگرچه در ظاهر، خودپساو فارغ از محیط اطراف به نظر می‌رسید، خود را تهی و نومید حس می‌کرد و آشکارا می‌گفت نمی‌داند که بوده است. افزون بر این، به نظر می‌رسید، این مسئله یک عنصر اساسی هویت او باشد. دوروتی در خودپسایی و کناره‌گیری از هر نوع عاطفی بودن، انتهای بزرگ‌بینی طیف بودار ظاهر ساخته و مجسم کرده است. در نومیدی مرموز دوروتی، قطب تهی این طیف نشان داده شده است.

در ضمن کار با رؤیای دوروتی، آشکار شد که او، حتی با تشویق و تهبیح من، نمی‌تواند کلمات یا عواطفی برای بیان به پدر و مادر بنیابد؛ احساسات دوروتی در دسترس او نبود. آنچه وجود داشت دو جانشینی بود که وی برای مقابله با



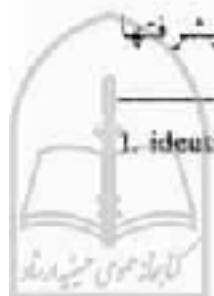
تقاضای پدر و مادر به وجود آورده بود؛ او می‌توانست بطور کامل به آدم آهنی بدون عاطفه‌ای تبدیل شود و یا پرهیزکننده تهی و بیگانه شده‌ای در تماس با انسانها باشد. هرچه دوروتی درباره این دو جانشین روشتر می‌شد، رشته همسازی^۱ با آنها را از هم می‌گست. این مسئله در تعلیمات بودا همیشه وجود دارد؛ رنج نفس دروغین از وابستگی به دو نقطه نهایت خودبستگی و تهی بودن منشأ می‌گیرد. از طریق آوردن این وابستگی‌ها به سطح آگاهی، می‌توان آنها را آزاد کرد. در واقع، دوروتی با این تصور آشکار که چه کسی بوده است، به حال خود رها گردید، ولی از آن احساس وی زنده‌تر می‌شد.

داستان دوروتی منحصر به فرد نیست. همه ما در دوران کودکی مجبور بوده‌ایم تقاضاهای خودپسندانه پدران و مادرانی را اجابت کنیم که به طریقی به اعمال و افعال ما نیاز داشتند تا نیازهای خود را برآورده سازند. در تمامی ما، در آن لحظات، این حس به وجود آمده است که آن چیزی که هستیم اشتباه است و به طریقی، بهتر است، این امر را جبران کنیم. مانند دوروتی، به بهترین وجه کارهای خود را انجام داده‌ایم تا نیاز پدر و مادر خود را برآوریم و خود را از راه یکی از دو طریق (یا هر دو)، یعنی از طریق خودبزرگ کردن جبرانی یا انکار نفس جبرانی یا آنچه تقاضای پدر و مادر بوده است تطبیق دهیم. در هر دو حال، از احساس بی‌اعتنایی محبوبان خود پرهیز کرده‌ایم، ولی در جریان ارضای آنها، از خود بیگانه شده‌ایم. همان‌گونه که آلیس میلر^۲، در مانگر، در کتاب «ماجرای کودک تیزهوش» به وضوح می‌نویسد:

وقتی بیمار به این بینش عاطفی دست می‌یابد که تمامی عشقی که با آن همه تلاش به تصرف آورده است و انکار نفس برای وی آن چنان که می‌نموده واقعی نبوده است و ستایش زیبایی و پیشرفت‌هایش، هدفی جز این زیبایی و این پیشرفت‌ها نداشته است و به خود کودک مربوط نمی‌شود، در درمان به یک نقطه عطف رسیده‌ایم. در درمان، این کودک کوچک و تنهایی که در پس پیشرفت‌ها

1. ideusification

2. Alice Miller



مخفی شده است، بیدار می شود و می پرسد: «اگر من در برابر شما غمگین، نیازمند، خشمگین و عصبانی ظاهر می شدم، چه اتفاقی می افتاد؟ در آن صورت عشق شما چگونه بود؟ و البته من همه این چیزها هستم. آیا این به آن معنا نیست که من چیزی نیستم که شما واقعاً دوست دارید، بلکه آن چیزی هستم که وانمود می کنم؟ کودک نیک رفتار، مطمئن، همدل، فهیم و آسان، کودکی که در واقع هرگز کودک نیست؟ بر سر کودکی چه آمده است؟ آیا من تقلب نکرده ام؟ هرگز نمی خواهم به عقب بازگردم. هرگز نمی خواهم کودکی خود را بازسازی کنم. من، از آغاز، یک بزرگسال کوچک بوده ام.

نتیجه چنین برنامه ای به ناگزیر حس خلأ یا تهی بودن و احساس ترسناک بی اعتباری است که پیشرفت می کند و تصور غرور آمیزی را از هم می دراند که به علت ستایش و تمجید پدر و مادر از پیشرفتهای کودک ناشی شده است. قدرت روان شناسی بودا به صورتی است که با این جنبه کاملاً مستند تجربه معاصر به طور مستقیم سخن می گوید، ولی تنها پدر و مادر را سرزنش نمی کند، زیرا به نظر می رسد که اگرچه مادر غرب گرایش روان به پذیرش از یک سو تا سویی دیگر را کشف کرده ایم، بودا مدتها پیش از این موضوع سخن رانده است.

درک غلط نفس

روانکاوی در عمل برای این عاقبت ناشی از نقصانهای پدر و مادر همه گونه سرزنشی انجام داده است و احساسات نوسانی بزرگ بینی و خلأ را به توفیق مختلط کودک در مقابله با رفتار تجاوزگرانه و مسامحه کارانه متناوب پدر و مادر نسبت می دهد. عبارت خود شیفتگی بیمارگون برای تشخیص این حالت خلأ ناتوان کننده و عزت نفس شکننده شخصی مانند دوروتی، از خود شیفتگی سالم



به کار می‌رود که بظاهر دچار آشفتگی کمتر است. با وجود این، از نظر معلم پیرو بودا، تصور «خودشیفتگی سالم، چیزی ضد و نقیض است. هر حالت خودشیفتگی، تخمهای این توسل به دو انتها را با خود به همراه دارد و همه ما، این حالت را به این یا آن صورت تجربه می‌کنیم. این حالت، حالت خروج از برزخ، از اصل لذت به اصل واقعیت است، زیرا همه آرزو مندیم خواسته‌هایمان بدون خواهش صورت تحقق پذیرد و نیازهایمان به صورت جادویی برطرف شود. وقتی که این امر به وقوع نمی‌پیوندد، آشفته می‌شویم و وقتی شخصاً با واقعیت رویارو می‌گردیم، آن را وازدن یا تهدیدی برای ثبات عاطفی خود تلقی می‌کنیم. در موقعیتی از این نوع است که ما به وضعیتهای جنبی یا به خلأ عقب‌نشینی می‌کنیم تا در برابر تهدیدهای ناامیدی حفظ شویم.

در واقع، بودا در تعلیمات مربوط به حقیقت شریف دوم، برای کسانی که دچار پریشانی بیمارگون هستند، ولع هستی و نیستی قایل نشده است. این دو ولع، مانند ولع لذتهای حسی، به صورت پدیده‌هایی به نمایش درآمده‌اند که در همه جا دیده می‌شوند. بودا، برای اغوای اجباری بزرگ‌بینی یا خلأ موجود در پرورش ناقص کودک، کسی را ملامت نکرده است. برای پرورش کودک عارف به حقایق و رها از خودشیفتگی، شرح بوداگرایانه‌ای موجود نیست. بنا بر روان‌شناسی بودایی، خودشیفتگی در تمام شرایط انسانی دیده می‌شود. بروز این حالت اگرچه اغفال‌کننده است، در واقع، نتیجه و حاصل ناگزیر جریان رشد و پختگی است. روان‌شناسان بودایی‌گرا، اصولاً خودشیفتگی را مولود خود انسان می‌دانند و با این وجود بدون شک موافق‌اند که این حالت ممکن است بر اثر کمبود پدر و مادر تشدید شود. این حالت گرایش ذهن در حال رشد، در جهت تحمیل از ثبات کاذب با خود، شیفته و مجذوب تصویر نفس شدن، توسل به هویت از طریق همانندسازی با چیزی یا با هیچ چیز، عبارت است از وارد کردن نفس در چیزی به غیر از آن چیزی که واقعاً هست این عطش یافتن یقین، این درک غلط از نفس است که موجب اغتشاش ذهن می‌شود. «اگو» به عنوان یک فرد، می‌خواهد خود را به شکلی مطمئن بشناسد، ولی نمی‌تواند و به این جهت



نه تنها مجبور می‌شود و انمود کند نقاضاهای پدر و مادر را ارضا کرده است، بلکه و انمود می‌کند خود نیز راضی شده است. این اگو (من)، در تلاش برای حفظ این امنیت اشتباهی، میان دو نهایت تشفی و خلأ به این سو و آن سو می‌دود به این امید که این یا آن نقطه، پناهگاه محتومش باشند.

ذهن شفاف

فلاسفه و روان‌شناسان بودایی تمام اعصار و قرون به دشواری پیشگیری از تلاش ذهن در یافتن یقین، از راه تصویر واهی یا تصویر تهی اعتراف کرده بودند. حتی هنگامی که نهایتهای آشکار نفس دروغین برهنه و آشکار شده باشد، گرایش به جایگزینی آنها به وسیله شرح زیرکانه‌تری از همان تکرانه‌ها وجود خواهد داشت. مفاهیمی مانند ذهن جهانی^۱، واقعیت مطلق، نفس راستین، خودآگاهی کیهانی یا خلأ زمینه‌ساز، همه موجب نسطیح و جلای مکاتب مختلف فکری بودایی شده‌اند. و فقط باید گرایشهای زیرکانه تعلق خاطری را که به طور کامل مشخص شده‌اند، به حال خود رها کرد. آرزوی برخورداری از نوعی جوهر نفس، در زمان بودا همچون عصر حاضر بسیار قوی بوده است. همان گونه که آدام فیلیپس^۲ در کتاب بوسیدن، غلغلک‌دادن و خسته شدن اشاره کرده است، بسیار دشوار است که بتوان حس عینیت را نگاه داشت، بدون آنکه این حس به نوعی حس وجود تبدیل نشود. به علاوه، تأثیرگذارترین مکتب فکری که در هند بودایی ایجاد شده است، یعنی مکتب مادهیامیکا^۳ که در قرن دوم پس از میلاد فاضل برکار به نام ناگارجونا^۴ ایجاد کرد و تا امروز در بوداگری تبتی ادامه دارد، نیز به وجود این دشواری اعتراف کرده است. ناگارجونا و دانشجویان مادهیامیکا که از پیروان ایشان بودند، مسلم می‌دانند که هر نوع ادعا در باب نفس، محکوم

1. Universal mind

2. Adam Phillips

3. Madhyamika

4. Nagarjuna



به تغییر شکل خواهد بود، زیرا ماهیت خود آگاهی مفهوم گرایانه^۱ است که به این مسئله که تلاش به درک آن می شده است، وجود خارجی می دهد. یکی از بیچارانم، هنگام تلاش برای متعایل کردن ذهنش به سمت این امکان که در وجودش عامل قائم به ذات وجود ندارد، نتیجه گرفته است که «من یک اسم مصدرم». ذهن می کوشد حتی از اسامی فعل بسازد.^۲

ضمن ایجاد و انتشار بودایی گری، نگاهداری و حفظ این مکتب نظام دار به صورت یک نظریه، بیش از پیش دشوار خواهد شد. تصور «طبیعت بودایی زمینه ای یا «ذهن» جهانی بی رنگی که در تمام موجودات نفوذ می کند و همه را با هم یکی می سازد، به نظر می رسد توانسته باشد تعالیم بودا را بیشتر دسترس پذیر کند و این امکان را فراهم آورده است تا تصورات نفس همواره در تفکرات پیروان بودا به عقب بنحرد. در واقع، لانکاواتار سوئرا^۳ که پس از ترجمه به زبان چینی در سال ۴۴۳ پس از میلاد شهرت یافت، صفحاتی را به تکذیب مفاهیم عام نیروانا به عنوان بوچی، نیروی حیاتی، روح، نیروی زندگی، ماده اولیه، منتهای سعادت یا رستگاری اختصاص داده است. در سوئرا آمده است که همه این تصورات «بر پایه دوگانه بودن نیروانا» است. این تصورات فقط به «ایجاد آوارگی ذهن و اغتشاش در این مورد منتهی می شود که نیروانا را نمی توان در جایی یافت.»

1. Conceptual

۲. طرزی افشار، شاعر ایرانی اواسط قرن یازدهم نیز گویا ذهنی از این دست داشته است، زیرا با غالب کلماتی که به عنوان اسم مورد استفاده اند فعل ساخته است، مانند پلنگیدن در این بیت:

با من دلخسته ای دلدار جنگیدن چرا تو غزال گلشن حسنی پلنگیدن چرا؟

3. Lankavatar Sutra



ترک نفس حقیقی آرمانی

روانکاوی در جدا کردن لایه‌های نفس دروغین از یکدیگر، راهی دراز پیموده و پویایی‌های پیچیده‌ای را در معرض دید گذاشته است که از طریق آنها، هویت‌هایی را ساخته‌ایم که پیش از آنکه ما را به سمت جلو سوق دهند، موجب به هم فشردن شدن شده است. ولی روانکاوی هنوز عاری از گرایش‌هایی نیست که قرن‌ها پیش، استادان بوداگر، وجودشان را گوشزد کرده‌اند. درست به همان ترتیب که تصورات ذهن جهانی به صورت خزانده در بوداگری به عقب می‌روند، تصور نفس راستین زمینه‌ای هم. نظریه روان‌شناسی پویا را جلا می‌دهد. «نفس راستین» را به دشواری می‌توان یافت، ولی روان‌درمانگرها هنوز هم خود را در این مورد متولی می‌دانند.

اگرچه و بنی کات به روشنی اظهار داشته است «در طبقه‌بندی نفس راستین، به غیر از هدف تلاش در دورک نفس دروغین، یک نکته کوچک وجود دارد»، روانکاوان در دنبال کردن راه خود نظرهای سختگیرانه و دقیق نداشته‌اند. نظریه کریستوفر بولاس^۱ تحلیلگر نشوونوی کاتی را در نظر بگیرد: «نفس راستین [آن چیزی است که می‌تواند خودآنگیخته باشد]... نفس راستین به سونات‌های پستهوون گوش فرا می‌دهد، قدم می‌زند، بخش‌های ورزشی روزنامه‌ها را می‌خواند، بسکتبال بازی می‌کند و روزها درباره‌ی روز تعطیل خود خواب می‌بیند.»

در نظریه پیروان بودا، وجود مجسم، فقدان نفس واقعی خود را مجسم کرده است. او به واسطه غیبتش حاضر است و می‌تواند به گونه‌ای مؤثر و خودآنگیخته و بادقت در دنیا انجام وظیفه کند، زیرا توانش در مشاهده نفس از پیش در هم شکسته است. لازم نیست نفس راستین را به چیزی نسبت داد تا بتوان کیفیاتی در



نظر مجسم کرد که با بلوغ عاطفی آن را تداعی می‌کنیم. به علاوه، ممکن است غیبت توصل به آن هسته اصلی که موجب روان شدن جریان عاطفه می‌شود، سبب گردد حس کنیم بسیار واقعی هستیم. این حالت نوعی تناقض است که وینی‌کات و استادان سنتی ذن در آن کامیاب شده‌اند: تجربه نفس راستین که فکر تحلیلگران غربی را به خود مشغول داشته است، از طریق مستقیم و از راه ارزش دادن به آنچه پیروان بودا، تهی بودن نفس می‌نامند، دسترس پذیر است.

همان‌طور که رابطه با هر یک از استادان محقق بودایی آشکار خواهد ساخت، اعمال شخصی که تهی بودن را درک کرده است با آنچه ما، در غرب از آن عده انتظار داریم که دارای حس بسیار پیشرفته نفس هستند، وجوه شباهت غیر طبیعی دارد. از نظر بودایی‌ها، این امر از طریق درکی امکان‌پذیر است که از نوع بازگشتی نباشد، یعنی از نوع بازگشت به سینه مادر یا رحم و تظاهری از نفس راستین نباشد. بودا در تعالیم خود گفته است که این نوع تجربه، بسیاری از اغتشاشات فکری را زایل می‌کند. تصاویری که هاکوین^۱ (۱۶۸۵ تا ۱۷۶۸)، استاد برجسته ذن و کارورز «شک کبیر» در باب دریافت و تحقق خود به دست می‌دهد، بسیار جالب توجه است. او می‌گوید این تجربه ناگهانی «چیزی مشابه شکستن یک پوشش یخی یا در هم شکستن یک برج بلوری است». او می‌گوید: «این شادی آن‌چنان بزرگ است که به مدت چهل سال دیده یا شنیده نمی‌شود.»

فروپاشی نفس دروغین از طریق آگاهی به تظاهرات آن به وقوع می‌پیوندد و از طریق جانشین شدن شخصیت «حقیقی شده» زمینه‌ای ایجاد نمی‌شود. توانایی آگاه شدن از نمایشهای نفس، بدون آفرینش و ایجاد نفسهای جدید، از جنبه روان‌شناختی، یک راهی بزرگ است. این به آن معنا نیست که ما، تجربه روزمره خود را به عنوان تجربه‌ای منحصر به فرد و، به نوعی، به افراد آینده موقوف کرده‌ایم، بل به آن معناست که هرگاه خود را به گونه‌ای بیابیم که در حال وارد شدن در حوزه خودشیفتگی است، می‌توانیم این حوزه را بدون جست و جوی فوری



جانشین دیگری برای آن بشناسیم. ذالایی لاما، که در منطق بغرنج و پیچیده نظام ماده‌یامیکا پرورش یافته، کسی را که توانسته است ماهیت نفس راستین خود را درک کند با تجربه شخصی مقایسه کرده است که عینک آفتابی به چشم زده باشد. او می‌گوید، این ظاهر رنگی تغییر یافته، موجب می‌شود ما بدانیم که این رنگ، رنگ واقعی نیست. او اشاره می‌کند، حتی در صورت تفکر به این موضوع، امکان دارد این مسئله به قطبی بودن خودپسندانه بزرگ‌بینی و خلأ محدود نباشد.

سومین حقیقت شریف بودا بر این نقطه استوار است.



فصل چهارم

رهایی: سومین حقیقت بودا

گفته می‌شود که بودا، پس از شش سال کوشش و تغلا، که در شبی معنوی و با اندیشه‌های بی‌وقفه به اوج خود رسید، در فجر و در لحظه‌ای که ستاره صبح برای نخستین بار در آسمان ظاهر شد، به روشن بینی دست یافت. سومین حقیقت بودا آشکار می‌سازد تمامی کسانی که بعضی از کیفیات اصلی ذهن خود را پرورانده‌اند می‌توانند بطور کامل به این تجربه دست یابند. همان‌طور که در مجموعه شعر کلاسیک دهاماپادا^۱ بودایی ثبت است، بودا در راه رسیدن به این درک، به گونه‌ای خودانگیخته از فتح‌نامه سرور زیر، از خوشی فریاد برآورده است:

در گرداگرد ولادت‌های بی‌شمار آواره بودم
کوش می‌کردم، ولی سازنده این بنا را نمی‌یافتم
به راستی از این ولادت‌ها محزون بودم
آه‌های خانه‌ساز! تو را اکنون دیدم
تو دیگر، نباید خانه‌ای بنا کنی
همه لایه‌های شیروانی خانه‌ات شکسته است
دیگر زیر شیروانی خرد شده است
ذهنم به آزادی بدون قید و شرط دست یافته است
این دستیایی، پایان و لغ است.



به نظر می‌رسد، تمامی روان‌شناسی بودایی در این شعر بظاهر ساده جا داده شده باشد. ولی با اینهمه، هرگز نمی‌توان عمق پیام بودا را سنجید. بودا، در این شعر به چه چیز اشاره می‌کند؟ او در جست‌وجوی چه چیز است، چه چیز شکسته است، چه چیزی خرد شده است؟ در انسانی که به سبب مشانت خود معروف است، این تجلی غیر معمولی تهاجم و پرخاشگری برهنه را مرهون چه چیزی باشیم؟

سرگردانی و آوارگی در گردونه زندگی، در گرداگرد ولادت‌های مجدد یا در تجربه روان‌شناسی خویش، بودا به دنبال سازنده جسم و روان خود بوده، ولی او را نیافته است. او می‌پرسید: از کجا آمده است، احساسات «من» از کجا ناشی می‌شود؟ منبع و سرچشمه تصورات به گونه‌ای مبهم بزرگ جلوه داده شده نفس به عنوان عامل هدف‌دار، به عنوان واحد مجرد چیست که همه ما ناخودآگاه در آن مشترکیم؟ بودا، همان‌گونه که در حقیقت شریف دوم می‌گوید، ندا در می‌دهد که سرچشمه یا خانه ساز، ولع است. او فریاد می‌کند که ای، خانه ساز [ولع] تو اکنون دیده شده‌ای، تو دیگر نباید خانه‌ای بسازی. به نظر می‌رسد که بودا در دیدار و مشاهده ساده ولع خود، آن را از محل خود بیرون آورده باشد. در این حالت نیز تصور اصلی بودایی، یعنی تصور آگاهی از بهبود یافتن خویش، وجود دارد. بودا، با آشکار کردن عطش خود، به ما می‌گوید که از پیامدهای آن وارسته است: حزن، ولادت و مرگ.

او می‌گوید: «تمامی لایه‌های شیروانی‌ات شکسته است» و ادامه می‌دهد: «دیرک شیروانی خرد شده است.» بودا از قدرت تخریبی فرزاندگی، که از نظر قدرت و دقت، الماس‌گونه است، تمجید می‌کند. این لایه‌ها، آشکارا نشانه نیروهای مرکزی حرص و نفرت است که در مرکز گردونه زندگی به صورت مار و خروس نقش شده است. او اعلام می‌دارد که این نیروها در هم شکسته‌اند و دیگر نمی‌توانند از ساختمانی غیر واقعی پشتیبانی کنند. دیرک، نیز که موجب تقویت لایه‌ها می‌شد، یا آنها را بلند نگاه می‌داشت، در هم شکسته است. در اینجا،



منظور ریشه علت عواطف پریشان، جهالت^۱ است که در گردونه زندگی به صورت خوک سیاه در قلب مانند‌الاجای دارد. جهالت به معنای درک غلط است: به کلام بوداییان، این اصطلاح به معنای نسبت‌دادن حس سختی و سستی به اشخاص یا اشیایی است که الزاماً آن‌گونه نیستند.

✕ بودا می‌گوید، به علت ولعی که در وجود ماست، می‌خواهیم اشیا درک‌کردنی باشند. ما تجارب یا احساساتی را تغییر شکل می‌دهیم، ملموس می‌کنیم و به آنها وجود خارجی می‌دهیم که طبیعت و ماهیتی زودگذر یا ناپایدار دارند و بتدریج از بین می‌روند. ما در انجام دادن این کار، خود را با خفگیات و افکارمان توجیه می‌کنیم. این گرایش به صورت مزمن در ذهن جاهل یا ذهن دچار پنداره‌ای دیده می‌شود که از «اشیا» چیزی می‌سازد که در ورای آن هیچ چیز وجود ندارد. دیدن ولع، موجب خرد کردن این استعداد می‌شود. و به این ترتیب، تلاش در دیدن ذات ماده در جایی که چیزی وجود دارد، نامعقول به نظر می‌رسد. مواد اولیه‌ای که هویت خود را در خارج آنها می‌سازیم، هنگامی که دیرک جهل خرد می‌شود، بدون مصرف می‌گردد و درهم می‌شکنند. بودا گفته است که وقتی ولع ذهنش، ولع خود را به صورت آشکار و واضح دید و به رهایی بدون قید و شرط و به دور از نیروهای حرص، نفرت یا جهل رسید، ذهنش آزاد شده و به گونه‌ای خودانگیخته به «آزادی بدون قید و شرط» رسیده بود. ✕

تصعید

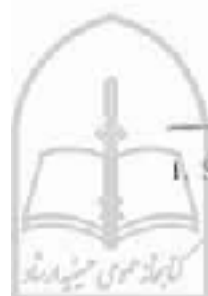
بودا، در اعلامیه حقیقت شریف سوم، وقوع این آزادی بدون قید و شرط را وعده داده است. او می‌گوید، پایان رنج، نه از طریق عشق بدون قید و شرط دسترس پذیر است که به خیال بسیاری از غربیان امکان دارد حس محسوس نارضایی آنها را



تسکین دهد و نه از طریق باز پس‌گیری بعضی از حالات پرداختگی و تکامل خیالی امکانپذیر است، بلکه از طریق آزادی بدون قید و شرط ذهن عارف به حقایق ممکن می‌شود: بودا، در این باره این پرسش را مطرح کرده است که «اکنون حقیقت شریف خاموش‌سازی رنج چیست؟ بی‌نور شدن کامل و از بین رفتن این ولع، فرو گذاشتن و واگذاری آن و رهایی و جدایی از آن.»

در اینجا بودا نکته‌ای بسیار اساسی را مطرح می‌کند: این نکته که می‌توان نیروهای ولع را از ذهن آدمی جدا ساخت و هم از دست آنها رها شد و هم به آنها بی‌علاقه گشت و این کار تنها با مشاهده این که ولع چیست، انجام می‌گیرد. در نظر اول، تناقض این مسئله با روانکاوی غربی از نظر عملی بسیار دشوار است. به هر حال، یکی از مفاهیم بنیادین نظریه روانکاوی آن است که سابق با نیروهای غریزی (شهوانی، تهاجمی یا کوششهای خودپسندانه) ذاتی، سرشتی و ناگزیرند. در نظریه روانکاوی، ما باید خود را با این واقعیت آشتی دهیم. نزدیکترین واقعیت آن است که روانکاوان متوجه نوعی تحول روانی شده‌اند که در بودایی‌گرایی شرح داده شده است و مباحثات مربوط به تصعید^۱ آنها یافت می‌شود و در این مورد، همان‌گونه که فروید پیشنهاد کرده است: «انرژی تکانه‌های آرزومندانه کودکی از بین نمی‌رود، بلکه برای مصرف آماده می‌شود - هدف غیر مقید تکانه‌های مختلف با هدفی جابه‌جا می‌شود که والاتر است و شاید دیگر جنسی نباشد.» از نظر فروید، تصعید، امکان فرار از تقاضاهای ناممکن «تکانه‌های آرزومندانه کودکی» را مطرح می‌کند. آیا فراری که بودا شرح داده، همین حالت است یا متفاوت با آن؟

به عنوان مثال، به نوشته فروید در باب حالت روانی فرضی لئوناردو داوینچی توجه کنید. اگر ما هویت نویسنده را نمی‌شناختیم، احتمالاً گمان می‌کردیم که او، بیش از آنکه دانشمندی غربی باشد، فدایی عرفان شرق است:



عاطفه‌هایش کنترل شده بود... او نه عاشق بود و نه نفرت داشت، بلکه در باب سرچشمه و ارزش آنچه باید عشق بورزد یا مورد تنفرش باشد از خود پرسش می‌کرد. به این ترتیب، در ابتدا به نظر می‌رسید که به صورتی بی‌اعتنا به خوب و بد، زیبایی و زشتی... می‌نگرد، در واقع لئوناردو فاقد جوشش درون بود... تنها طغیان و شور درونی خود را به عطش آگاهی تبدیل کرده بود... زمانی که در اوج لذت کشف، می‌توانست بخش بزرگی از یک شبکه کامل را بررسی کند، هیجان بر وی مستولی می‌شد و به زبان خلسه، شکوه و عظمت آن بخش از آفرینش را ستایش می‌کرد که مورد بررسی قرار داده بود و یا با عبارت پردازی‌های مذهبی، بزرگی آفریدگار را ستایش می‌کرد.

تمامی کیفیاتی که معمولاً به بودا نسبت داده می‌شود در شرح حالات تصعید یافته داونچی وجود دارد: کنترل عاطفه‌ها، تبدیل و تحول عشق و نفرت به رغبت ادراکی (عقلانی)، اهمیت تحقیق و حتی چکامه شاهکار بزرگی آفریدگارش. فقط در مورد بودا، آفریدگار یا سازنده خانه مغلوب شده و مورد ستایش واقع نگشته است.

رؤیای بودا، در واقع رؤیای جنبه‌های روان‌نژندانه ذهن است... که به صورت خوک، مار و خروس جهل، نفرت و حرص تجسم شده و در متصله روانی عناصر اساسی نیستند. ممکن است این عناصر، سرشتی یا حتی غریزی باشند، ولی نسبت به ماهیت ذهن درونی نیستند. می‌توان این عناصر را حذف و یا به زبان روانکاوی تا حد توقف، تصعید کرد. در واقع بخش اعظم روان‌شناسی بودایی به اثبات چگونگی همسازی شخص با تکانه‌های خودشیفتگی یا دور شدن وی از تجربه و چگونگی تبدیل آن به فرزاندگی در باب ماهیت واقعی نفس دور می‌زند. این حالت نوعی تصعید است که فروید بیشتر اوقات به آن توجه نداشته است و، همان‌گونه که خواهیم دید، نه تنها از طریق تحلیل، بلکه از راه روشهای تربیت روانی امکانپذیر است که به گونه‌ای روشن توسط بودا تعلیم شده است.



از پیش شکسته

به سال ۱۹۷۸، در سفری به جنگل رهبانان که در شمال شرقی تایلند واقع است و وات باپونگ^۱ نام دارد و در کناره تایی-لائو^۲ قرار گرفته است، نکته‌هایی برایم آشکار شد. من با جک کورنفیلد^۳ استاد مراقبه خود به آنجا رفته بودم. وی گروهی را همراهی می‌کرد تا بتوانند راهبی را ببینند که این استاد در آن گوشه عزلت جنگل، علم خود را از او فرا گرفته بود. این مرد، آچان چان^۴، خود را «راهب ساده جنگل» معرفی کرد. وی در یک صومعه جنگلی صد هکتاری در آن جنگل عمر می‌گذراند. جایی که ساده و قدیمی بود و یک چیز استثنایی و جالب توجه داشت. برخلاف بسیاری از صومعه‌های بودایی در تایلند که انجام مراقبه را طبق تعالیم بودا آموخته، ولی همه در گذشته بودند. تعالیم مراقبه آچان چان به مراقبه فشرده و توجه بطنی، سنجیده و هشیارانه به جزئیات دنیوی زندگی روزمره تأکید داشت. او به عنوان استاد درجه اول مراقبه شهرت یافته بود. نخستین تأثیرات این محیط صمیمی بر من به صورت بوی تند خاموشی تازه جنگ و بی‌شمار بود که صحنه‌های آن از طریق سالها توجه به رسانه‌ها در خاطرم نقش بسته بود. مجموعه این محل به صورت خارق‌العاده‌ای به نظرم شکننده می‌آمد.

روز اول، پیش از فجر بیدار شده بودم تا رهبانان را در جمع‌آوری خیرات یا مادی از اطراف آن محل همراهی کنم. در حالی که پیراهن‌هایی به رنگ زعفران در بر کرده بودند و جام سیاه در یوزگی را در چنگ داشتند. در شالیزارهای سبز و قهوه‌ای برنج، ردیف ساقه‌ها را به هم می‌بافتند. در حالی که مه بر می‌خاست و پرندگان نغمه سر می‌دادند، زنان و کودکان زانو زده، سرشان را در طول راه کج کرده و دست دراز می‌کردند و برنج یا میوه‌های چسبیده به هم را به راهبان هدیه می‌کردند. خانه‌های طول راه از چوب ساخته شده و اغلب آنها روی چوب پاکار

1. Wat Bapong

2. Thai - Lao

3. Jack Kornfield

4. Achann Chaa



گذاشته شده بود و سقفهای کاهگلی داشت. با آنکه کودکان در اطراف به هر سو می‌دویدند و به گروه‌های غریبانی که به دنبال راهبان می‌رفتند، می‌خندیدند، در مجموع به نظر می‌آمد، بامداد در سکوت کامل است.

ما، پس از صرف صبحانه از غذای گردآوری شده، به محل سخنرانی آچان‌چا راهنمایی شدیم. مردی با فیافه‌ای جدی و برقی از مهربانی در چشمانش، صبورانه نشست و منتظر شد تا پرسشهایی را که از فاصله‌ای بعید با خود آورده بودیم، برایش مطرح کنیم. سرانجام، نوبت پرسشها رسید: «شما واقعاً درباره‌ی چه چیزی سخن می‌گویید؟ منظورتان از «ریشه‌کنی و لع» چیست؟» آچان‌چا به پایین نگرست و تبسم بی‌رنگی کرد. لیوان آب را برداشت و به دست چپ گرفت. آن را به سوی ما بالا آورد و با لهجه‌ی لائو که زبان بومی وی بود و صدای جیرجیر می‌داد، شروع به حرف‌زدن کرد: «شما این جام را می‌بینید؟ برای من، این لیوان از پیش شکسته است. من از این لیوان بهره‌مند شده‌ام، با آن آب نوشیده‌ام. این ظرف، آب را به گونه‌ای ستودنی برایم نگاه داشته و حتی گاه به صورتی زیبا خورشید را منعکس ساخته است. اگر ضربه‌ای بر آن وارد آورم، صدای زنگ خوشایندی هم خواهد داشت. ولی هنگامی که من این لیوان را در تاقچه بگذارم و باد آن را با خود ببرد و یا آرنجم آن را روی میز بیندازد و از آنجا بر زمین افتد و خرد شود، من می‌گویم «البته» ولی وقتی من درک می‌کنم که این لیوان از قبل شکسته است، هر لحظه، بودن با آن ارزشمند خواهد بود.» آچان‌چا، البته فقط درباره‌ی لیوان حرف نمی‌زد، یا صرفاً در باب دنیای پدیده‌ای، صومعه جنگلی، جسم یا مرگ ناگزیر سخن نمی‌گفت، او با هر یک از ما، در باب نفس سخن می‌گفت. این نفس که شما واقعی می‌پندارید، او می‌گوید از پیش شکسته است.

باقیمانده‌ی چروکیده

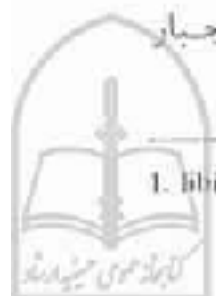
روانکاوی در این باره که چرا این رؤیای آچان‌چا را به سختی می‌توان پذیرفت، جواب بسیار روشنی دارد: ما نمی‌خواهیم ببینیم که لیوان از قبل شکسته است.



انرژی حیاتی ما، یا لیبیدو^۱، از اتحاد اولیه و بدون قید و بند کودک و مادر سرچشمه می‌گیرد و روانکاو آن را خودشیفتگی اولیه می‌نامند. طبق نظر فروید، اگو^۲ در اصل شامل همه چیز است و تمام مجموعه به هم پیوسته مادر و کودک را از آن خود فرض می‌کند. فقط پس از مدتی، اگو، دنیای خارجی را کم‌کم از خود درست می‌کند و خود^۳ را تا سرحد «باقیمانده چروکیده» مجموعه‌ای نافذ می‌داند که زمانی جزو آن بوده است. با این حال، حالت بهشتی که پیش از ظهور آرزوی خودآگاه وجود داشته است به تغییر شکل دادن ادراکات ما، به طریقی که اجسام موجودند، ادامه می‌دهند. تأثیر این حالت از بین نمی‌رود.

در روان، احساس اولیه وحدت به صورت نیروی رانش وجود دارد و فرد در زندگی بزرگسالی در این جهت الهام می‌گیرد. چه در زمینه روابط عشقی و چه از جهت احساس شخصی از خودمان، می‌کوشیم آن احساس اولیه پرداختگی و تکامل کودکی را دوباره از آن چیزی بیافرینیم یا دیگر بار به دست آوریم که با بی‌رحمی از انسان جدا شده است. از نظر اصطلاحات روانکاوی، تصور می‌رود انرژی اولیه وحدت مادر و کودک، یعنی بنیاد و اساس اصل لذت، با رشد کودک دو شاخه می‌شود. از سویی، آن چیزی وجود دارد که لیبیدوی اگو نامیده می‌شود و نفس، دریافت‌کننده امیدها و رؤیاهای کودک از آن می‌شود از سوی دیگر، آن چیزی وجود دارد که لیبیدوی شیئی نام دارد و در طی آن حس می‌شود که سایر مردم کلیدی برای خوشبختی دارند و به این ترتیب، با انتظار نوعی وحدت مجدد دنبال می‌شود. این تجزیه، میان نفس ذهنی که برای تکامل پرورش یافته و نفس عینی که واحدی خودبسااست، منادی شروع اغتشاش است.

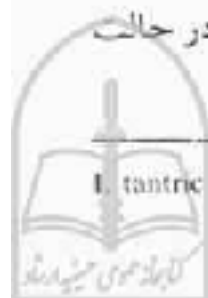
هر نوع تصعید، از جنبه تحلیلی، در واقع تلاش برای تبدیل این انرژیهای لیبیدوی اگو و لیبیدوی شیئی به «حالت یا سطح والاتر وجود» است یعنی جایی که «چیزی از... وحدت اولیه در جریان اصلاح شدن باشد. نظر تحلیلی، با پژواک رعب آور فلاسفه بودایی هند قرون وسطی که در واقع تصعید فرد را به اجبار



به سمت رفع اختلاف جست و جوی بی پایان برای پرداختگی سوق می دهد. به سبب برمی خیزد. تمامی ما به علت تکامل گم شده اگو که شامل همه چیز بوده است، در تلاطم به سر می بریم و خود و محبوبمان را نسبت به این استاندارد قیاس می کنیم و می سنجیم. ما به دنبال یک رونوشت رضامندی خارجی در غذا، راحتی، مسایل جنسی یا توفیق می گردیم، ولی، از طریق جریان و الایش بتدریج می آموزیم که بهترین راه نزدیک به آن احساس گمشده، از راه اعمال خلافی حاصل می شود که حالات وجودی را فرا می خوانند، حالتی که در طی آن از خود آگاهی به طور موقت صرف نظر شده است. این حالات، همان حالتی است که در طی آن هنرمند، نویسنده، دانشمند یا موسیقیدان مثل داوینچی و فریید در عمل آفرینش خود حل می شود.

تکامل فرزانیگی

با استفاده از این مجموعه لغات، می توان حقیقت مکث و توقف بود را به طریق جدیدی درک کرد. زیرا در بودایی گری، همچون روانکاوی، گفته می شود که دو جریان اصلی انرژی حیاتی وجود دارد: فرزانیگی و شفقت. این دو جریان، دو کیفیت ذهن عارف به حقایق است، دو نیرویی است که به وسیله مراقبه پرورش یافته و با تحقق روشن بینی، به گونه ای خودانگیخته از هم گسسته شده است. در اعمال عرفانی تانتریک^۱ که خاص مکاتب بودایی تبت است، این جریان اولیه انرژی دستگاه عصبی روان، که در مراحل دستنمایی به مراقبه پیشرفته با هم درمی آمیزند، همیشه آشکارا به صورت نیروهای فرزانیگی و شفقت شناخته می شوند. در روانکاوی، این دو جریان، در حالت کودکی خود به عنوان اگو و لیبیدوی شینی توجیه می شوند، حال آنکه بودایی گری از این دو جریان در حالت



والایش یافته خود به عنوان فرزاتگی و شفقت ستایش و تمجید می‌کند. به هر حال، فرزاتگی عبارت از لبیدوی والایش یافته اگو و، در واقع، سرمایه‌گذاری در داخل نفس است که راه به بیرون یافته است و یا تبدیل و تحول خودشیفتگی و ریشه کنی جهل در باب ماهیت نفس به شمار می‌رود. به این ترتیب، هنگامی که مشخص می‌شود نفس، مثل حالت بینش رؤیایی آجان‌چا، از قبل شکسته است، دیگر وجود چه نوع غروری امکانپذیر خواهد بود؟ چنانکه گفته می‌شود، شفقت، لبیدوی والایش یافته شینی است. آرزو و خشم متحول شده از طریق این رؤیا که به شینی جداگانه برای وحدت مجدد جادویی با «دیگری» ارضاکننده یا وامانده کننده نیاز نیست.

تجسم نیروانا در بودا در واقع کشفی است که در تمام مدت موجود بوده است. بودا به قلمرو جدیدی وارد نشده است؛ او چیزها را آن‌گونه که بودند می‌دید. آنچه خاموش شد فقط نظر دورغین نفس بود. آنچه همیشه اشتباه برانگیز و فریبنده بوده است، به این ترتیب درک می‌شود. هیچ چیز به جز دورنمای مشاهده کننده تغییر نکرده است. هنگامی که یک پیرو هر اسیده از بودا می‌پرسد: «شما چه هستید؟» بودا، فقط پاسخ می‌دهد: «من بیدارم» همان‌گونه که یک ماهایانا سوترای^۱ مهم تأکید کرده است، «اگر ما به وسیله ذهنیت دچار اغتشاش فکر خود از حرکت باز داشته نشده باشیم، این زندگی دنیوی ما، خود فعالیت نیروانایی خواهد بود.»

آرزو

مفاهیم مهم روانشناسی بودایی، یعنی ولع، جهل و اناتا^۲ (نه جان، یا نه نفس)، به صورت نزدیک به هم در حقیقت شریف سوم بودا وجود دارد. این مفاهیم در



تمام مکتب بودایی‌گری از مفاهیم دشوار است، زیرا با استفاده از این مفاهیم، کوشیده می‌شود تا از قلب و ریشه پندارهای نادرستمان درباره خودمان سخن به میان آید. تعالیم بودایی، در اساس ادعا دارند که ما هنوز هم موضوع آن چیزی هستیم که روان‌شناسان امروزی، نوعی جریان اولیه تفکر می‌نامند. یعنی یک گرایش ابتدایی و اولیه به این اعتقاد که چیزها، همانی هستند که ما آرزو داریم باشند و این آرزو بدون توجه به واقعیت، منطقی یا حتی پس‌خوراند حسی ما موجود است. در نهایت، آیا ولع، چیزی جز یک آرزو، آرزوی ارضاشدن، رضامندی، به دست آوردن امنیت یا استحکام و یا آرزوی بازگشت تکامل‌گردهی نیست؟

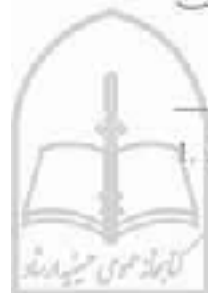
این شیوه ابتدایی تفکر را، با وضوح بیشتر، در کودکان خردسال، می‌توان مشاهده کرد. کودکان، به پدر و مادر خود همچون افرادی آسیب‌ناپذیر، تندیس، فناپذیر و بدون تغییر می‌نگرند. ایشان، رابطه پدر و مادر خود را نیز به همین ترتیب می‌بینند. ما نیز می‌کوشیم در این طرز تفکر با آنان همراهی کنیم. برای یک کودک، هیچ چیز، آسیب‌رساننده‌تر از آن نیست که زودتر از وقت خود از آسیب‌پذیری پدر و مادرش آگاه شود. به این ترتیب، عاقبت این آگاهی پیش از وقت آن است که کودک در حال رشد به این طرز تفکر خود ادامه می‌دهد و این بار، تصور استحکام را به افراد بااهمیت دیگر و خودش نسبت می‌دهد. چنین می‌نماید که، از نظر رشدی، برای این مسئله جانشین خوب دیگری موجود نباشد، زیرا اگر کودک نتواند این حس استحکام را به دیگری نسبت دهد، افسرده می‌شود و یا از نظر عاطفی دچار اختلال خواهد گشت. به هر حال، هنگامی که این حس استحکام درونی شد، از طریق یک نوع تداوم جریان اولیه فکری باقی خواهد ماند. در طی این جریان است که ما پیوسته و به طور ناخودآگاه، صفات توده را به جریان‌هایی نسبت می‌دهیم که «به خودی خود چیز» نیستند.

مسافرت خود را به نیویورک به خاطر می‌آورم و بالا و پایین رفتنم را در



خیابانهای منتهن^۱. در آن زمان به ناگهان دریافتم هیچ یک از زمینهایی که روی آنها قدم می‌زنم، محکم نیستند. در زیر همه پیاده‌روها، تونلهایی وجود داشت. با تعجب گفتم: «پس زمین کجاست؟» «آیا تمام این چیزها فرو خواهد ریخت؟» در کودکی هنگامی که اولین بار فهمیدم چرخاندن عقربه حرارت‌سنج موجود در اتاقم موجب گرمتر شدن هوای اتاق نخواهد شد، دچار حالت نومیدی مشابهی شدم. بعد فهمیدم که در زیر زمین ساختمان چیزی وجود دارد که دیگ نامیده می‌شود و باید از آن کمک‌گیری و من این مسئله را نمی‌فهمیدم. با این طرز فکر، ناخودآگاه، به استحکام اجسام گمان داشتم و از آنها می‌خواستم همان‌گونه باشند که من خیال می‌کنم.

فروید، مشول آشکار کردن تفوق و برتری آرزو در زندگی ناخودآگاه ماست. همان‌گونه که وی ثابت کرده است، یکی از شایعترین محللهای ظهور این نوع تفکر، در روابط خصوصی یا شهوانی ماست. علقه‌ای که مدتها مدفون بوده و با حالت پرداختگی و تکامل گمشده ارتباط داشته است، اغلب به گونه‌ای ناگهانی در روابط عشقی ما، به ویژه هنگامی ظهور می‌کند که برای نخستین بار با نومیدی روبرو شویم. ما بیشتر وقتها این حالت را در درمان مشاهده می‌کنیم و در این موارد، این نوع نومیدبها را می‌توان به عنوان فرصت منحصر به فرد مقابله با انتظارات خود برای تکامل مورد استفاده قرار داد. یکی از دوستان دانشکده پزشکی، دکتری بود به نام دیو^۲ که وقتی برای نخستین بار عاشق شد، این حالت در او پدید آمد و برای کنار آمدن با پیامدهای آن به یک دوره درمان کامل نیاز پیدا کرد. دیو، در ابتدای رابطه‌اش، سرشار از حس نافذ حیرت بود. هم او و هم همسر آینده‌اش با اطمینان حس می‌کردند که عشق واقعی خود را یافته‌اند، و به سرعت ازدواج کردند. پس از چند سال زندگی سعادت‌مندانانه در کنار یکدیگر و برخورداری از روابط عمیقاً ارضاشده جنسی، خواستند بچه‌دار شوند. به نظر دیو، همسرش تجسمی از کمال بود. او همسرش را می‌پرستید و دوست داشت

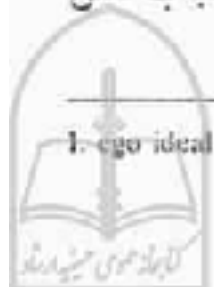


در کنارش باشد و به ویژه به وحدت جنسی میان خود و همسرش توجه داشت، به طوری که بارها حس کرده بود با آن چیزی وحدت یافته است که روانکاوان اگری آرمانی^۱ یا بازتاب خاطرۀ تکامل خود او می نامند. دیو، به عنوان روانکاو، این موقعیت را آن چنان که حس کرده بود و به صورت افت «تسشع» عشق همسر، جذب و نابود شدن اگو وقتی که با هم ارتباط جنسی داشتند، بیان کرد. دیو در شرح این ماجرا تا حدی متفاوت عمل کرده بود ولی معنای آن مشابه بود.

به هر حال، وقتی که همسر دیو باردار شد، تمایلات جنسی همسر نیز تا حد چشمگیر کاهش یافت و دیو نیز درهم شکسته و خشمگین بود. به نظر دیو، همسرش دیگر زن کاملی نبود و اکنون برای شوهر، تنها علت و منشأ فروماندگی شده بود. هنگامی که همسر دیو دیگر نتوانست آن وضع آرمانی را برای شوهر پدید آورد، در دیو رغبت و علاقه به همسر کاهش یافت. دیو، بار فقدان رغبت جنسی همسرش را شخصاً بر دوش می کشید و محروم از دستیابی به حالت سعادت‌مندانه وحدت که مشتاق آن بود، دیگر نتوانست از حس ارتباط با همسرش که به تازگی باردار شده بود (و دچار تهوع بود) بهره مند گردد. کار دیو در درمان شامل جدا کردن تصویر کمال از آن شخص واقعی بود که با وی ازدواج کرده بود. آنچه بیش از همه چیز دیو را دچار مشکل می کرد، احساس اضطراب و خلثی بود که با تظاهر «ناپرداختگی» همسرش رخ می نمود. دیو حس می کرد به داشتن آن کمال و پرداختگی نیاز دارد، زیرا در غیر این صورت زندگی بی معنا خواهد بود. نیاز دیو، نیازی غیر عادی نبود، آنچه غیر عادی بود، شاید چگونگی ارضای تنگاتنگ آن بود. اضطرابی را که دیو به وجود آن آگاه شده بود، قرنهایست معلمان بودایی به عنوان کانون و مرکز وضع ناگوار انسان شناخته اند. فقط وقتی که مشخص می شود کمال مطلوب کسی، جز خیالپردازی چیزی نبوده است، می توان این اضطراب را تسکین داد. سنگ - تزان^۲ که خود یک معلم بزرگ چینی است به عنوان سومین بنیانگذار ذن این موضوع را در اشعار خود در باب ذهن

1. ego ideal

2. Seng - tsan



سرنوشت بیان داشته است: بزرگترین منبع اضطراب انسان، احساس نقص و نداشتن کمال است. فقط از طریق پازشناسی پرداختگی و به شکل خیالپردازی است که می‌توان بر این ناامنی فایز آمد و تنها از آن پس می‌توان «بدون اضطراب درباره ناپرداختگی» زندگی کرد.

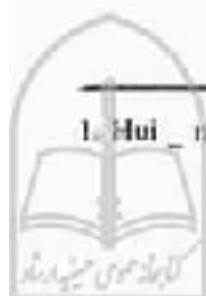
آرزوی امنیت یا کمال، آرزوی پازگشت به حالت پیش از اضطراب، یکی از ناگزیرترین آرزوهای ناخودآگاه است که ما منادی آنیم. این آرزوست که به نظر پیروان بودا، ما را به سوی دیدن نفس و دیگری به عنوان اشیایی ثابت، بی‌حرکت و دایم می‌راند که می‌توان آنها را به تملک درآورد یا زیر نظر گرفت و نیز اشیایی که، به طریقی، یک قطعه از آن امنیت اولیه را دارد. هرگاه مغز و هسته وجود ما، آن‌گونه که فروید گفته است، از تکانه‌های آرزو مندانه ناخودآگاه تشکیل شده باشد، عواقب همسازي با این هسته اصلی را مجسم کنید. چنین هسته اصلی ممکن است به سادگی تبخیر شود.

جهل

فروید گفته است رضامندی اولیه خود شبفتگی در روان به صورت خاطره مسفر می‌شود و سپس به صورت انگاره یا طرحی درمی‌آید تا بعدها به شکل یک «تصور» حفظ شود و در آینده مورد استفاده قرار گیرد. همان‌گونه که فروید شرح داده است، خاطره این رضامندی در ذهن به صورت «جسم» واقعی جای می‌گیرد و شخص یا با آن همانند می‌شود و یا می‌کوشد دوباره آن را بیفزاید. این ملموس سازی تجربه که ذهن متفکر در انجام دادن آن مهارت بسیار دارد، همان چیزی است که پیروان بودا، آن را جهل (بی‌خبری) می‌نامند. در عین حال که عواقب این حالت در روابط عشقی مظاهر می‌شود، این امر در سوء تفاهم ما در باب خودمان غافلگیرکننده است. ما از خود انتظار نوعی استحکام داریم: ما این امر را، در واقع، براساس انتظارات خود به مورد نوع احساس آگو اسناد می‌دهیم که یک بار در



آغوش کمال تجربه کرده و بعدها آن را به عنوان کمال گمشده لمس نموده ایم. بنابراین زبان بودا از ساتراهای قدیم، برای نفس یک افسانه، یک سراب، یک سایه یا یک رؤیا وجود دارد. در زبان امروزی روان‌شناسی پویا، ما این موضوع را خیالپردازی، وانمودسازی یا آرزو می‌نامیم. هوشی‌نگ^۱، ششمین بنیادگذار ذن در قرن هفتم پس از میلاد، گفته است «ذهن از اساس، یک خیال است» و «از آنجا که خیال مشابه اشتباه حسی است» وی نتیجه‌گیری می‌کند که «چیزی برای دل‌بستگی وجود ندارد.» وظیفه اساسی مراقبه، آشکار ساختن تصورات آرزومندانه ناخودآگاه نفس، ولع‌های بنیادین و نمایش دادن آنها به صورت خیالپردازی و به این ترتیب از هم پاشیدن بی‌خبری و آشکار ساختن ماهیت تخیلی نفس است. در حقیقت شریف سوم ادعا شده است که این امر یک امکان واقعی است. باید به حقیقت شریف چهارم نگاه کنیم تا روشن شود این تحقیق در ما چگونه امکانپذیر است.



فصل پنجم

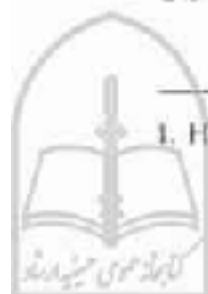
ایستاده در هیچ کجا: حقیقت چهارم بودا

در سنت دین چینی، یک داستان مشهور وجود دارد که در ساترای بنیانگذار ششم نقل شده است و اهمیت فراوان تفکر روشن را در زمان انجام دادن مراقبه به تصویر می‌کشد. این موضوع، همان قدر که در جوّ امروزین مناسب است، در هزار و سیصد سال پیش نیز مناسب و مطبوع بوده است، زیرا امروزه هم تصورات غلط در باب مراقبه موجب گنج شدن کاربران این روش می‌شود. یک راه خوب معرفی حقیقت شریف چهارم بودا آن است که این داستان بر نحوه اهمیت ادراکی بودن صحیح نظریه در زمانی تأکید دارد که کسی از مثال بودا تبعیت کند و بکوشد زندگی عاطفی خود را با آن درآمیزد.

نظریه درست

هونگ - یین^۱، پنجمین بنیانگذار انشاماب کرده که همیشه به گرایش روح انسان در جانشین ساختن نوعی حالت کمال خیالی به جای درک واقعی آگاه بود، به طلبه‌ها و پیروان خود در قرن هفتم پس از میلاد فرمان داد شعری بسرایند که نشانه درک ایشان از تعالیم بودا باشد و کسی که مناسبترین شعر را بگوید، جانشین وی

I. Hong - jen



خواهد بود. شن هزیو^۱ بزرگترین شاگرد هونگ یین، که انتظار می‌رفت نقش استاد را قبول کند، شعر زیر را گفت:

جسم، درخت انجیر بودی است،
ذهن، همچون آینه‌ای شفاف ایستاده است.
مواظب باش، همیشه آینه را پاک کنی،
اجازه نده ذره‌ای گرد و غبار بر آینه بچسبد.

شعر شن هزیو، پاسخی کاملاً پذیرفتنی بود و فضیلت ذهن تهی و منعکس‌کننده را نشان می‌داد که انگیزه تکراری ادبیات بودایی است. ولی آینه شفاف، مثل نفس راستین به سهولت موضوع تکریم خواهد شد. این نظریه، صرفاً نفس انتزاعی را با شکل نادرتری عوض می‌کند که حتی بعدها تصور می‌رفت واقعی‌تر از شکل اولیه و اصلی باشد.

هوئی ننگ^۲ که بچه آشپزی بی‌سواد بود، نقص پاسخ شن هزیو را دریافت و شعر زیر را عرضه داشت:

بودی یک درخت نیست،
آینه شفاف، هیچ‌جا ایستاده نیست.
اصولاً هیچ چیز وجود ندارد؛
پس چگونه ذره غبار به آینه خواهد چسبید؟

پاسخ هوئی ننگ با تعالیم مکتب ناگار یونا^۳ و ماهیامیکا^۴ از این نظر منطبق بود که نه منطق‌گرایی را در بر می‌گرفت و نه پوچ‌گرایی را شامل می‌شد و از بند آرمانی شدن که در شعر شن هزیو وجود داشت، پرهیز می‌کرد. هوئی ننگ از

1. Shen - hsiu
4. Mabhiamika

2. Hui - neng

3. Nagarjuna



تصور غلط رایج آزادی، وقتی که ذهن از محتویات خود خالی می‌شود و یا وقتی که بدن از عواطف خویش تهی می‌گردد، پرهیز داشت. هوایی ننگ می‌گوید، ذهن یا نفس، آن‌طور که ما آن را درک می‌کنیم به صورتی که می‌پنداریم وجود ندارد. در صورتی که همه اجسام تهی باشند، به چه می‌توانیم بچسبیم؟ در صورتی که ذهن، خود از پیش تهی باشد، چرا باید آن را پاک کرد؟ در صورتی که عواطف تهی باشند، چرا باید آنها را حذف نمود؟

حتی در جامعه بودایی، این نظریه مورد اعتراض تفکر قراردادی واقع شده است. به عنوان مثال پنجمین بنیانگذار انشعابی پی برده بود که ستایش پاسخ شن هزیو در برابر عامه مردم ضرورت دارد، حال آنکه در خلوت او را سرزنش می‌کرد. این بنیانگذار در برابر عامه از هوایی ننگ عیب می‌گرفت، حال آنکه در خفا وی را ششمین بنیانگذار نامید و سپس وادارش ساخت تا در تاریکی فرار کند. با این حال، هوایی ننگ در راه خود آن‌چنان عمل می‌کرد که همیشه به عنوان یکی از اجزای اصلی تعلیم بودا به شمار می‌آید و سخنانش به عنوان نظریه درست معروف شده است.

راه میانه

حقیقت شریف چهارم بودا در نخستین تعلیم وی در سرنات^۱ آمده و در مورد راهی است که به توقف دوکا منتهی می‌شود. این راه به راه میانه معروف است و گفته می‌شود عبارت است از پرهیز از دو نهایت، یعنی چشمپوشی از خود^۲ و ریاضت نفس^۳، یا به بیان امروزی، آرمانی‌سازی^۴ و انکار^۵. بودا پس از تلاش در انجام دادن هر دو دسته اعمال، دریافت که هر یک از این دو دسته، به صورتی زیرکانه، تصورات «من» یا «مال من» را تقویت می‌کند و، در وهله اول، احساس

1. Sarnath

2. Self indulgence

3. Self mortification

4. Idealization

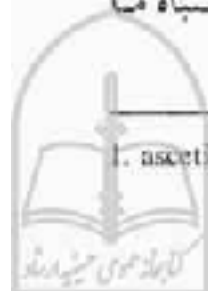
5. denial



محسوس رنج را به وجود می‌آورد. جست‌وجوی سعادت از راه لذت‌های حسی را «راه ادنی، مشترک، بی‌حاصل و راه مردم معمولی» می‌نامد و جست‌وجوی سعادت از راه افکار یا ریاضت‌کشی^۱ را «راه مولم، ناشایست و غیر مفید» می‌داند. آرام‌کردن مرزهای اگو و حل حس نفس در تجارب لذت‌بخش یا حتی از نوع خلسه‌ای^۲، رنج را از بین نمی‌برد و حاکمیت آزاد عواطف را فراهم نمی‌آورد. حمله به جسم و انقیاد نفس که اگو را وادار به تسلیم می‌کند، نه رنج را از میان می‌برد و نه کوشش در انکار عواطف از میان برداشته می‌شود.

رویکرد صحیحی که بودا تعلیم کرده، در وسعتی میان این دو نهایت واقع است. در این مورد کافی است هشت عامل اختصاصی ذهن و رفتار در یک ردیف قرار گیرند: درک، فکر، گفتار، کردار، وسایل معیشت، کوشش، آگاهی ذهن و تمرکز. طبق تعلیمات بودا، هنگامی که این عوامل به گونه‌ای متناسب مستقر شد، راهی به سوی توقف را تشکیل خواهد داد. این هشت عامل را در مجموع راه هشتگانه می‌نامند: مقولات رفتاری گفتار درست، کردار درست، وسایل معیشت درست از بنیادهای اخلاقی به شمار می‌روند. مقولات مربوط به مراقبه، تمرکز درست و آگاهی ذهن درست از اصول نظام روانی به شمار می‌روند که به‌طور سستی در ضمن انجام گرفتن مراقبه بطور رسمی دیده می‌شود و مقولات فرزانی درک درست و فکر درست، نماینده بنیاد ادراکی است که نظریه درست هم نام دارد. این مقوله آخر است که بیشتر توسط آن عده‌ای مورد استفاده است که مهلتی کوتاه برای اقرار به گناه دارند و در شروع راه مراقبه مشتاق‌اند دیده می‌شود و سپس همانها هستند که شبیه «شن‌هزیو» پاسخ می‌دهند.

منطبق با روش بودایی دست‌یافتن به نظریه موثق نفس که در ابتدا با روشن کردن تظاهرات نفس دروغین در آگاهی انجام می‌گیرد، مؤثرترین راه ایجاد «نظریه درست» که بودا بر آن تأکید داشته، بررسی تظاهرات متفاوت و رایج «نظریه کاذب» است. در انجام گرفتن این امر، می‌توان مشاهده کرد که اشتباه ما



درباره ماهیت عواطفمان، درک ما از واژه‌های مهم، مانند آگو یا نفس را، تا چه حد دچار اشتباه می‌سازد. ما نمی‌دانیم که از عواطف خود چه بسازیم و این امکان را فراهم می‌آوریم تا تلاشهای متفاوتمان در بررسی این عواطف، فهم ما از تعلیمات بودا را توجیه کند. برای آنکه بتوان از این راه هشت‌گانه تبعیت کرد، باید این جریان را وارونه ساخت. به جای آنکه اجازه دهیم تصور غلط درباره احساساتمان بر درک ما تأثیر کند، باید بگذاریم درکمان، طریقه تجربه عواطف را تغییر دهد.

فریاد نخستین

من، به‌عنوان در مانگر، بیشتر اوقات سابقه کمک به کسی را داشته‌ام که احساس دشواری مانند خشم را کشف کرده است و سپس از ایشان شنیده‌ام که می‌پرسند «حالا چه کار کنم؟ آیا به خانه بروم و خشم را بیرون در بگذارم؟» گاهی حس می‌کنیم تنها راه حل، وانمود کردن تمام هیجانهایی است که با آنها در تماسیم. انگار حس می‌کنیم باید آن احساس را بطور مستقیم به سمت کسی بگردانیم و متجلی نماییم یا باید خود را تا حدی گول بزنیم. تصور دانستن ساده این احساس برایمان بروز نمی‌کند. این نظریه که هیجانات، اگر از خاطر بیرون‌نشان نریزیم، موجب آلودگی و ملال خاطرمان می‌شوند، قویاً نظریه‌ای است دارای تأثیرات مشخص ریشه‌دار و موجب شده است که تعالیم بودا در باب فارغ از خود بودن^۱ به درستی درک نشود.

به‌عنوان مثال، بسیاری از مراقبه‌کنندگان، در استفاده از این تعالیم گیج شده و به اشتباه می‌کوشند خود را از شر آن چیزی خلاص کنند که به عنوان آگو بر پایه فرویدی درک کرده‌اند. تصورات قراردادی آگو، مانند تنظیم کردن تلاشهای



جنسی و تهاجمی، موجب شده است بسیاری از آمریکاییان، به اشتباه، فارغ از خود بودن را بانوعی فریاد نخستین^۱ برابر بدانند که در طی آن مردم از تمامی قید و بندهای فکری، منطقی یا تعقل^۲ رها می شوند و بطور کامل می توانند عواطف و هیجانات خود را سهل بگیرند یا وانمود کنند که از آنها چشم پوشیده اند. در اینجا فارغ از خود بودن با قدرت نهفته جسمانی و یلهلم رایش اشتباه شده و اگر چیزی شناخته شده است که جسم را زیر فشار قرار می دهد، ظرفیت تخلیه لذت بخش را تیره و تار می کند و از بین می برد یا راهی برای بیان هیجان در پیش رو می گذارد. این نظریه در دهه ششم قرن بیستم مقبولیت عام یافت و به گونه ای ژرف وارد تخیلات عامه شد. این نظریه، ریشه روشن بینی را در جریان نیاموختن، شکستن موانع تمدن و بازگشت به صراط مستقیم کودکانه می بیند. همچنین تمایل دارد بازگشت، روان پریشی و هر نوع تجلی بدون مانع هیجان را رؤیایی جلوه دهد.

این گونه نظریه، در واقع نمایشی از بازگشت به جریان نخستین است که در طی آن، همان گونه که دیدیم، نفس خیالی ساخته می شود. با به دور انداختن فعالیت ذهنی و ویژگی تفکر آگوی فرویدی (که جریان ثانوی نامیده می شود) مردمی که دارای این تصور غلط شده اند، مهارتهای آگوی خود را از دست می دهند. این مهارتها برای انجام دادن موفق مراقبه لازم است و در واقع، اصولاً تمرینی برای به انجام رسیدن وظایف آگو به شمار می رود؛ اگر وظیفه آگوی فرویدی در کار نباشد، نظام دادن آگاهانه ذهن و جسم، چیزی نیست. بنابراین، مراقبه وسیله فراموش کردن آگو نیست، بلکه روش استفاده از آگو در مشاهده و مطیع کردن تظاهرات آن است. ایجاد ظرفیت توجه لحظه به لحظه به ماهیت نفس، این امکان را فراهم می آورد تا آرمانی سازی یا خیالپردازی آرزوهای نفس بدون تغییر شکل، تجربه شود، در رویکرد بودایی، به غیر از تشویق در تحکیم نفس و اطمینان از استحکام آن، یک توان سیال برای تمامیت یافتن تجارب بالقوه از بین برنده ثبات، یعنی ناستواری و ناپایداری، در نظر گرفته شده است.

1- Primal Scream

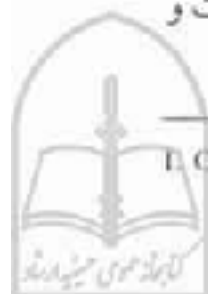
2. rationality



این موضوع، وجه تمایز مهم نظریه بودایی با نظریه قراردادی غربی است. بیشتر مادر غرب، خیال می‌کنیم که نفس تکامل یافته باید همان چیزی باشد که ما در یک قهرمان مشت‌زنی می‌بینیم، یعنی قوی، عضلانی، مطمئن و تهدیدکننده. نظریه بودایی با این مفهوم به همان ترتیب مبارزه می‌کند که محمدعلی کیلی جوان با مشت‌زنان زمان خود مبارزه کرد. به نظر بودا، نظریه صحیح با مثال محمدعلی کیلی موافق است که گفت: «همچون پروانه‌ای شناور باشید و همچون زنبور نیش بزنید.» این حالت، نمونه متفاوتی از قدرت است، ولی به هر حال قدرت است. کوشش در جهت سبک کردن اگوی فریادی تنها موجب کاهش قدرت اگو می‌شود که برای انجام گرفتن مراقبه موفق لازم است.

وحدت

یک تصور غلط دیگر عامه آن است که فارغ از خود بودن نوعی یکی بودن یا محو شدن در چیزی دیگر و، در واقع، فراموش کردن نفس و ضمن آن همسازی با محیط اطراف است، یعنی مانند یک حالت جذب یا یک وحدت خلسه. طبق این نظریه، پرورش موجب جدایی شخص از شینی غایی جوشش درون شخص می‌گردد و در صورتی که کسی عواطف خود را ترک گوید می‌تواند به نوعی رضامندی نهایی برسد. این نظریه فارغ از خود بودن به عنوان وحدت، ریشه‌های قوی دارد (این همان نظریه است که، به عنوان مثال، تحت تأثیر مصرف داروی روان‌افزا قرار گرفته است) و توجیه سنتی روان‌شناسی پویا به شمار می‌رود که از زمان نظریه احساس اقیانوسی فریود^۱ آغاز شده است. بنابراین، فارغ از خود بودن پیش از رشد و تکامل اگو، با حالت کودخانه مشخص می‌شود: کودکی که شیر مادر را می‌خورد دارای یک حالت وحدت همزیستی و بدون افتراق است و



به هیچ عاطفه آشفته کننده‌ای نیاز ندارد.

کوشش در رفع این سوء تفاهم به صورت محو و از بین بردن هر عاطفه دشوار انجام می‌شود. ما خیال می‌کنیم که می‌توانیم به جای این سوء تفاهم از نقطه مقابل آن استفاده کنیم، یا یک حالت کرخنی و بی‌حسی به وجود آوریم که در طی آن نتوان چیزی حس کرد. فضای عواطف فرضی در وحدت، وجود دارد و همینکه فرد در حالت یکی شدن فرو می‌رود، عواطف فرو می‌ریزند. آن دسته از مردم که همیشه خشم خود را با خوب رویی و شیرینی پاسخ می‌دهند و با آن عده که فراموشی را در مواد مخدر و الکل می‌جویند، از این روش دفاعی استفاده می‌کنند. یکی از دشوارترین وظایف درمانی برای افرادی که دوره پس از ترک مواد مخدر و الکل را می‌گذرانند آن است که به ایشان کمک شود تا راهی برای از بین بردن اضطرابهای خود بیابند. گریز و فرار بدون هیجانی که ایشان جست‌وجو می‌کنند آن خلنی است که معادل روحی علاقه بودا به لا وجود^۱ است. در واقع، با مراقبه به آن حالات دسترس پذیر می‌توان رسید که به ایجاد هماهنگی، محو شدن، از بین رفتن مرزهای اگو کمک می‌کند، ولی این حالات، همانهایی نیستند که تصور فارغ از خود بودن را توجیه می‌کند. همچنین، هرگاه از بعضی شیوه‌های مراقبه به صورت یکسویه و با مقداری استقامت دنبال شود، ناگزیر به بروز احساس آرامش و راحتی می‌انجامد که تسکین‌دهنده و فریبنده است. به طوری که آشفته کننده‌ترین هیجانات در این مرحله به حالت تعلیق و بلا تکلیفی در می‌آیند. به این جهت در بودایی‌گرایی، همیشه بر این نکته تأکید می‌شود که این حالات، پاسخی برای مشکل هیجانات نیست. راه کار دقتی بودایی‌گری از نوع یکسویه نیست بلکه آگاهی ذهن یا دقت محض است که در طی آن آگاهی نسبت به تغییرات موضوع ادراک لحظه به لحظه پرورده می‌شود. همین عمل است که متمرکز شدن دقت نسبت به مفهوم نفس را سبب می‌گردد و راه دیگری برای تجربه احساسات تعلیم می‌دهد.

ولی مفسران روانکاوی و مراقبه‌کنندگان ساده دنباله‌روی آنان، فقط از انجام دادن اعمال تمرکزی الهام می‌گیرند و به تمرینهای اساسی‌تر با نام «شک بزرگ»^۱ کاری ندارند. ایشان بر تجربه اقیانوسی تأکید می‌ورزند، ولی نسبت به فقدان تهدیدکننده‌تر هویت ذاتی توجه ندارند. پزشکانی که انجام دادن مراقبه را به عنوان یک روش کاهش استرس تبلیغ می‌کنند نیز تصویری از مراقبه ساخته‌اند که فقط براساس روایات انجام اعمال تمرکزی استوار است و نسل مراقبه‌کنندگان جدید انجام‌دهنده این تمرین‌ها، آموخته‌اند تا تنشهای خود را (و ذهن خود را) در مخزنی از احساسات سعادت‌مندانه حل کنند که ایشان را با جهان یا خلأ «یکی» می‌کند. اگرچه ممکن است بسیاری افراد هنگام آغاز مراقبه در جست‌وجوی چنین تجربه‌ای باشند و اگرچه بعضی در واقع نوعی دیگر از آن را یافته باشند، فارغ از خود بودن به معنای بازگشت به احساسات کودکی، تجربه سعادت نامتمایز یا وحدت با مادر نیست. فارغ از خود بودن مردم به نابود کردن عواطف نیاز ندارد، بلکه فقط باید احساس کردن این عواطف را در راهی جدید آموخت.

اطاعت

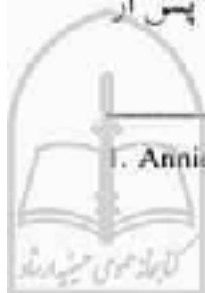
علاوه بر این احساس که هیجان‌ات را یا باید متجلی کرد یا سرکوب، گاهی یک راه سوم دیگر نیز وجود دارد: در این راه باید هیجان را مهار کرد، اداره کرد یا سرکوب کرد. در این نظریه، عواطف همانند حیوانات وحشی به تجسم درآمده‌اند که در جنگل ناخودآگاه به کمین نشسته‌اند، حیواناتی که باید خود را همیشه از شر آنها حفظ کرد یا، تا آنجا که ممکن است، رامشان ساخت. یکی از دوستانم، داستان یادگرفتن شنا و ترس از پریدن در عمق استخر را به یاد می‌آورد. وی می‌ترسید



نیروهایی که در این قسمت مخفی شده‌اند، او را به عمق استخر بکشند. این دوست بعدها توانست درک کند که این ترس به علت عواطف قدردمندش به وجود آمده است. این ترس، سرچشمه و منبع سوء تفاهم درباره‌ی فارغ از خود بودن و آن را به عنوان اطاعات و انقیاد دانستن است. با این نظریه نیز، هرگز نمی‌توان این عواطف را به خودی خود تهی دانست. این عواطف به صورت واحدهای واقعی درک می‌شوند و شخص قدرت محدودی برای کنترل آنها دارد و برای دفع فاجعه باید با چشم و گوش باز مراقب آنها باشد.

با توجه به این نظریه، تصور می‌رود نفس چیزی است که باید در اطاعت قدرت بالاتر درآید. این تصور بسرعت وارد قلمرو آن نوع مازوخیسمی می‌شود که به ظرافت تغییر شکل یافته است، علت این امر هم وجود گرایش برای جست‌وجوی وجودی برتر بود تا کسی نتواند تسلیم آن شود. یعنی عواطف شخص به شکل تجربه و وحدت آرمانی شده به صورتی تسلیم شود که حدود و ثغور او به طور موقت، دچار اختلال گردد. در اینجا مسئله آن است که واقعیت «دیگری» پذیرفته می‌شود و حتی مورد تعظیم و تکریم قرار می‌گیرد. حال آنکه واقعیت نفس انکار می‌گردد.

آنی رایش^۱، روانکار، در مقاله‌ای معروف در زمینه عزت نفس در زنان، این موضوع را به خوبی شرح داده است. او می‌گوید: «عالمی، زن بودن برابر است با فنای کامل» تنها راه باز یافت عزت نفس مورد نیاز از راه وحدت یافتن یا ذوب شدن در دیگری آرمانی شده یا مجلل امکانپذیر است، یعنی کسی که زن بتواند بزرگی یا قدرت او را در خود اندرونی کند. به نظر می‌رسد، در هر دو جنس چیزی مشابه وجود دارد و تنها فرصتی است که در حوزه‌های روحانی دیده می‌شود: نیاز به دیدن کسی که کیفیات آرمانی شده ذهن آگاه گشته و دلسوز را مجسم می‌کند، می‌تواند بسیار قوی باشد. در این مورد، آرزو (دوباره) برای بعضی، شیء، شخص یا مکانی است که به طور عینی نشان‌دهنده کیفیات پس از



جست‌وجوی ذهن است. مراقبه‌کننده‌هایی که این نوع تصور غلط را دارند تحت تأثیر نوعی دلبستگی و تعلق خاطر شهوانی شده نسبت به استادان، معلمان مذهبی یا سایر افراد نزدیک قرار می‌گیرند و این تعلق خاطر و آرزویی را که در جهت آزاد شدن به حال خود گذارده‌اند، به سوی این عده جهت می‌دهند. این افراد بیشتر اوقات، ولی نه همیشه، به صورتی مازوخیستی، تصاویر همان افرادی را در آغوش می‌کشند و با آنها به هم بافته می‌شوند که می‌کوشند خود را به ایشان تسلیم کنند.

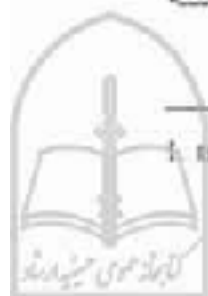
انکار

چهارمین تصور غلط شایع که در روان‌شناسی فرایشخصی^۱ نیز شناخته شده است، این اعتقاد است که بی‌اگو شدن^۲، یک مرحله رشدی برتر از اگو است، یعنی من باید ابتدا موجود باشد و سپس واگذار شود. این حالت، سمث ضربه سبک و ناگهانی این اعتقاد است که بی‌اگو شدن، پیش از ایجاد اگو بروز می‌کند. در عوض بی‌اگو شدن، بنا به فرض، جانشین اگو می‌شود. راهکار مقابله‌ای که به بهترین وجه این تصور غلط را توجیه می‌کند رد یا انکار است. در این حالت هیجانانگیز و آشوب‌برانگیز به کناری گذاشته می‌شوند یا از آن خود شناخته نمی‌شوند و انگار دیگر چندان اهمیتی ندارند. این عواطف آن‌چنان مورد بررسی قرار می‌گیرند که گویی مرحله‌ای بوده که شخص باید در آن مرحله پیشرفت می‌کرده است.

این رویکرد اشاره‌ای بر آن است که اگر، در عین حال که از نظر رشدی مهم است، از بعضی جهات امکان دارد متعالی و یا عقب نگاه داشته شود. در اینجا گرفتار آمیزه‌ای نأسف‌بار از لغات می‌شویم. حال در این مورد به سخنان دالایی لاما توجه کنید: «فارغ از خود بودن چیزی نیست که در گذشته وجود داشته

1. transpersonal psychology

2. egolessness



و معدوم شده است. بیشتر این نوع «نفس» چیزی است که هرگز موجود نبوده است. آنچه لازم است اینکه چیزی را که همیشه معدوم بوده است به عنوان معدوم تشخیص دهیم.^۱ از جهت اصطلاح فرویدی، اگو نیست که هدف واقعی بصیرت بودایی است و بیشتر مفهوم نفس، یعنی جزء نمایشی اگو یعنی تجربه واقعی داخلی نفس شخص است که مورد هدف قرار گرفته است.

نکته اینجاست که تمامی اگو متعالی نمی شود، و نمایش نفس به صورت فقدان وجود ذاتی آشکار می گردد. این حالت، حالت چیزی واقعی نیست که حذف شده، بلکه آن بی خودی اساسی است که برای آنچه همیشه بوده، تجسم یافته است. مراقبه کنندگانی که در درک این نکته دشوار مشکل دارند، بیشتر حس می کنند که زیر فشار، باید جنبه های بحرانی وجود خود را که به عنوان «اگوی» ناسالم بازشناسی شده است، انکار کنند.

در بیشتر موارد، از مسئله جنسی، پرخاش، تفکر بحرانی یا حتی استفاده فعالانه از ضمیر اول شخص من صرف نظر می شود. تصور عمومی بر آن است که باید این مسایل را ترک کرد یا، برای دستیابی به حالت بی اگو شدن، آنها را به حال خود وا گذاشت. مراقبه کنندگانها جنبه هایی از نفس را به عنوان دشمن در نظر می گیرند و سپس می کوشند تا آنها را از خود دور کنند. مسئله اینجاست که آن کیفیاتی که ناسالم تشخیص داده شده است، در واقع، با اقداماتی در جهت انکار آنها، تقویت می شوند. یافتن مراقبه کنندگانی که به هنگام در مان، تأکید می کنند به نزدیکی جنسی و یا ارگاسم^۱ نیازی ندارند یا یافتن افرادی که منکر ایجاد خشم به علت و اماندگی هستند، غیر معمول نیست. بهتر از پذیرش رفتار آگاهی غیرداورانه، این مراقبه کنندگانها آن قدر به مسئله به حال خود گذاشتن (احساسات ناسالم خود) مشغول اند که هرگز نالستواری احساسات خود را احساس نمی کنند. ایشان، با استفاده از انجام انکار، خود را با این مسایل همانند می سازند. به همین ترتیب، آن عده که دچار این تصور غلط فارغ شدن از خود (از خود

۱. Orgasm ربوخته، نهایت میل جنسی.

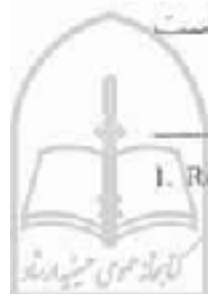


بی خود شدن) هستند، بیش از حد به تصور «ذهن تهی» آزاد از فکر ارزش می‌دهند. در این مورد، فکر، خود با اگو همسان می‌شود و به نظر می‌رسد این افراد در خود نوعی خلأ ادراکی را پرورش می‌دهند که در آن فقدان فکر بحرانی به عنوان پیشرفت غایی دیده می‌شود. همان‌گونه که رابرت تورمان^۱ پژوهنده بودایی‌گرا در باب این تصور غلط نوشته است: «او فقط همه نظرها را تکذیب می‌کند، بامعنا بودن زبان را رد و تصور می‌کند کسی هر اندازه عاری از هر نوع تصویری باشد، نظری نخواهد داشت، چیزی نخواهد دانست و به فراموشی همه آموخته‌ها خواهد رسید و، در نتیجه، او در راه مرکزی یا سختی و استواری خواهد ماند و در حالت «سکوت عاقلان» خواهد ماند.»

برخلاف این طرز تفکر، فکر ادراکی در نتیجه بصیرت مراقبه ظاهر نمی‌شود. فقط اعتقاد به استحکام اگو از بین می‌رود. به هر حال، این بینش به آسانی ایجاد نمی‌شود. استفاده از مراقبه برای بازگیری اشتباهاتمان از خود و ایجاد ثبات و آرامش ناشی از مراقبه و تفکر به این مسئله به عنوان نزدیک‌کننده آموزش بی‌اگو شدن، بسیار اغواکننده‌تر است، ولی این مسئله چیزی نیست که بودا با «نظریه درست» در نظر داشته است.

تهی بودن

ناگارجونا، بانی مکتب مادهیامیکای بودایی‌گری، برای مقابله با این گرایش‌ها، نظریه تهی بودن یا سونیاتا^۲ را به ما آموخته است. آن‌چنان‌که وی دریافته است، تهی بودن به خودی خود چیزی نیست، ولی همیشه براساس اعتقاد به چیزی خیر می‌دهد. با توجه به فقدان خودبسیایی یا جوهریت^۳ در اشخاص، عواطف یا اجسام، تهی بودن نشانه فقدان آن دسته از کیفیتهای استقلال و هویت فردی است



که ما به طور غریزی به آنها نسبت می‌دهیم. تهی بودن مثل انعکاس در آینه‌ای که عقب خود رو را نشان می‌دهد، به خودی خود چیزی نیست، بلکه به هر حال وسیله نگاه‌داری منظرة مناسبی از جاده در روبه‌روی ماست.

طبق تعالیم ناگارژونا، در روح انسان این گرایش دیده می‌شود که از هیچ، شینی بسازد یا آن را انکار کند و یا به چیزی معنای مطلق نسبت دهد و یا هیچ نسبتی ندهد. تهی بودن، راهی است که وی برای انجام دادن هیچ یک از این دو کار و در تعلیق داوری ضمن برقراری تماس با ماده مورد تجربه انتخاب می‌کند. این امر برای سیر در قلمرو عواطف، همچون وجود آینه در خود رو جهت حرکت در بزرگراه‌ها لازم است، زیرا هنگامی که می‌کوشیم بدون استفاده از آینه رانندگی کنیم، دچار اضطراب می‌شویم و هرگز نخواهیم دانست حرکت به راست مطمئن است یا حرکت به چپ و آیا کسی به دنبالمان حرکت می‌کند یا نه؟ هنگامی که با ارزیابی تهی بودن عمل می‌کنیم، طبق آموزشهای بودایی، در برابر نهایتهای چپ و راست (بزرگ‌بینی و نومیدی) محافظت می‌شویم و هنگامی که به علت واکنش‌های خود در برابر اشیا، به خطر می‌افتیم، به گونه‌ای ناگهانی خود را گرفتار می‌بینیم.

طبق نظر هربرت گونتر^۱، یکی از فضیله بودایی، تهی بودن، تجربه‌ای است که «به کار تخریب تصور تداوم طبیعت فردی می‌آید»، ولی به خودی خود پایان آن نیست. این موضوع، بویژه در بررسی مشکل دلشوره‌آور عواطف اهمیت دارد، زیرا با درک صحیح تهی بودن، امکان بهره‌وری از جانشین دیگری برای دو نهایت اغماض عاطفی یا سرکوبی عاطفی فراهم می‌آید. همان‌گونه که ما مراقبه می‌کنیم، مجبوریم این راهکارهای مقابله را مورد بررسی قرار دهیم و نظریه دیگری را نیز بیاموزیم.



رعایت عواطف

تجربه عاطفی برای بسیاری از افراد موضوعی مسئله‌ساز است. همه ما بر اثر شدت احساسات خود ناراحت می‌شویم و به طریقه‌های مختلف در برابر بروز این ناگواری به دفاع برمی‌خیزیم. تهی بودن بودایی، کلیدی است که مشکل عواطف را از میان می‌برد. تهی بودن (خلا) کم‌عمق و به معنای خلأ احساس نیست. تهی بودن عبارت از درک این مطلب است که ظواهر غیرانتزاعی و حسی که به آنها عادت کرده‌ایم، به تریبی که خیال می‌کنیم وجود ندارند، تجربه‌ای که کالدرینپوچ^۱ آخرین لامای تبتی آن را «ناملموس» نامیده و با «مزه کردن قند توسط شخص لال» مقایسه کرده است. این امر به ویژه به آن معناست که عواطفی را که تا این حد واقعی می‌پنداریم و تا این اندازه درباره آنها دلشوره داریم به طریقی که خیال می‌کنیم وجود ندارند. این عواطف موجودند، ولی به طریقی آنها را می‌شناسیم که با تجلی یا سرکوبی آنها متفاوت است. مراقبه بودایی در باب تهی بودن، به معنای جدایی از عواطف تصویری دروغین نیست، بلکه وسیله تشخیص تصورات غلطی است که آنها را احاطه کرده است و، به این ترتیب، موجب تغییر در نحوه تجربه آنها نیز می‌شود. «راه اصلی» بودا در زندگی عاطفی ما اهمیت خاص دارد. یکی از درمهای بزرگ حقیقت شریف چهارم و، به طور کلی، تعالیم بودا، آن است که امکان یادگیری راه جدید همراه بودن با احساسات شخص را فراهم می‌آورد. بودا، روش رعایت افکار، احساسات و عواطف را در تعادل موازنه تأملی (مراقبه‌ای) آموخته است و به این ترتیب می‌توان این عوامل را در نور روشن مشاهده کرد. با دور شدن از همانندسازی و واکنش‌هایی که بطور معمول مانند خزه به سنگ، به عواطف چسبیده‌اند، روش بودا امکان درک و دریافت ظهور تهی بودن را فراهم می‌آورد. این درک است که تأثیر گسترده‌ای در



قلمرو روان‌درمانی دارد، زیرا موجب رهایی وسیع‌تر از رنج معمولی می‌گردد. بنیانگذار سوم فون، این امر را در قرن هفتم پس از میلاد با وضوح کامل بیان داشته است:

هنگامی که ذهن در این «راه» بدون آشوب وجود دارد،
هیچ چیز در جهان مرتکب لغزش نمی‌شود.
و زمانی که دیگر چیزی مرتکب لغزش نشود،
دیگر در راه قدیم، خود موجود نخواهد بود...
اگر دوست داری در «راه او» حرکت کنی
حتی از دنیای حسها و تصورات متنفر نباش.
و در عوض آنها را کاملاً بپذیر
که شبیه روشن‌بینی حقیقی است.

تربیت در این حالت ذهنی علت انجام گرفتن مراقبه است.



بخش دوم

مراقبه

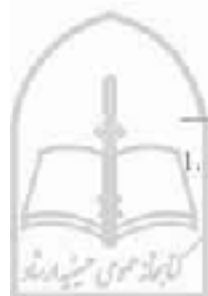
آن‌گاه که لیکاوای ویمالاکیرتی^۱، منجوسری^۲، شاهزاده ناجدار را دید و به وی گفت: «منجوسری! خوش آمدی! منجوسری! تو خیلی خوش آمدی! تو اینجایی بدون آنکه آمده باشی، تو ظاهر شده‌ای، بدون آنکه دیده شده باشی. صدایت شنیده شده است، بدون آنکه شنیده‌ای باشد.»

منجوسری اظهار داشت: «خداوند خانه، آن‌چنان که تو می‌گویی، که می‌آید، نیامد. سرانجام نرفت. چرا؟ آن‌که می‌آید نمی‌دانیم می‌آید. آن‌که می‌رود معلوم نیست می‌رود. آن‌که پدیدار می‌شود سرانجام دیده نمی‌شود.»

رابرت ترمن

تعالیم شریف ویمالاکیرتی:

کتاب مقدس ماهایانا



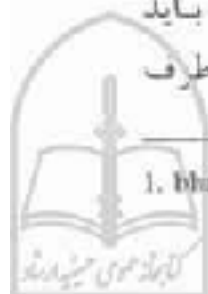


کَلکُ

در زبان سنتی بودایی برای مراقبه، واژه‌ای واقعی وجود ندارد. نزدیکترین واژه به این معنا، بهارانا^۱ است که بهترین ترجمه آن چیزی به معنای رشد روانی است. فقدان این نوع واژه، احتمالاً تصادفی نیست، زیرا مراقبه نیست که به خودی خود در روان‌شناسی بودا اهمیت دارد، بلکه رشد بعضی کیفیات بحرانی ذهن در تعالیم بودا مهم و در ورای آن مرحله‌ای است که ما به عنوان حالت طبیعی پذیرفته‌ایم. برای مثال، در ادبیات بودایی، یک تمثیل مشهور وجود دارد که در طی آن بودا داستان مردی را شرح می‌دهد که به سفر رفت و برای عبور از پهنه‌ای آبی که سد راهش شده بود، از غلف، ترکه‌ها و برگ و شاخه‌ها یک کلک ساخت. با رسیدن به ساحل دیگر آب، متوجه شد که این کلک برایش بسیار سودمند بوده است و از خود پرسید آیا باید آن را حمل کند تا در صورت نیاز دوباره از آن استفاده کند یا نه.

بودا می‌پرسد: «ای راهبان چه می‌اندیشید؟ آیا این مرد در انجام دادن این کار، باید با کلک چه کند و آیا باید این کار را انجام دهد؟»
«نه، آقا»

«ای راهبان، این مرد چه کار باید بکند و برای انجام آن کار با آن کلک چه باید بکند؟ در این مورد، ای رهبانان، آن مرد، هنگامی که از آب گذشت و به آن طرف



رسید و فهمید که آن کلک تا چه حد برایش مفید بوده است، امکان دارد با خود بیندیشد: «فرض کنید که من این کلک را در زمین خشک نهاده و یا در آب غوطه‌ور ساخته باشم، آیا باید به سفر خود ادامه دهم؟» ای رهبانان، مردی که این کار را انجام می‌دهد، آن کاری را انجام داده است که باید برای کلک انجام می‌داد. در این طریق، ای راهبان، من دهامان^۱ را به شما آموخته‌ام - یعنی تمثیل کلک، تا از این جریان بگذرید و آن را نگاه ندارید. ای رهبانان با درک تمثیل کلک، حتی باید حالات راستین ذهنی را از خود دور کنید و بیش از همه حالات غلط ذهن را از خود دور دارید.»

کلک این داستان، مراقبه است که امکان شناوری در مواردی را فراهم می‌آورد که احتمال خفگی می‌رود. سمسارا، گردونه زندگی، عقمرو وجود، ذهن، جسم و عواطف همچون رودخانه است. مراقبه، در این تمثیل، روش رشد ذهنی است که به ما امکان می‌دهد از آبهای ذهن بگذریم. این مورد، استعاره‌ای است که بارها، بودا برای شرح کیفیات خاص مراقبه مورد استفاده قرار داده و مراقبه را به عنوان وسیله‌ای سودمند برای کاوش نفس ساخته است. برای مثال، در نخستین متن سامیوتانیکایا^۲ (گفته‌های وابستگی)، بودا، به این وظیفه مراقبه اشاره دارد:

«آقا، چگونه از جریان شط [سمسارا] گذشتی؟»

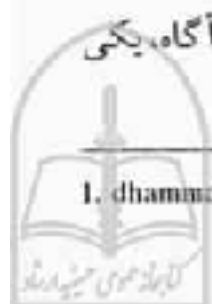
«بدون آنکه منتظر دوست باشم و بدون هیچ تقلایی از رود گذشتم.»

«ولی ای آقا، چگونه توانستی این کار را انجام دهی؟»

«وقتی دوستی را انتظار می‌کشیدم، در آب غرق شدم و آن‌گاه که به جدال برخاستم، از میان برداشته شدم. بنابراین، بدون آنکه در انتظار دوست باشم و

بدون آنکه به جدال برخیزم از شط گذشتم.»

شاید تصادفی نباشد که فروید، آن مکتشف بزرگ ژرفای آبی ناخودآگاه، یکی



از تنها تفسیرهای خود را در باب تجارب دوست بی نام یا یوگا به پایان می‌برد و از شعر غواص^۱ اثر فریدریش شیلر^۲ نقل قول می‌کند. فروید از این شعر برای محقق دانستن دوری شتابزده از آن چیزی استفاده کرده که دوستش به عنوان اکتشاف «حالات بلوی ذهن که مدت‌ها پیش اندوده و نهان شده‌اند» شرح داده است. فروید، با تصور این‌گونه اکتشاف به گونه‌ای نامشخص دچار فریب نشده بود. انگار از غرق شدن در ماهیت آغازین و ناقص ذهن ابتدایی خود ترسیده بود. فروید، ضمن کنار گذاشتن فریفتگی دوستش نسبت به آن چیزی که «شماری تغییرات تیره در زندگی روانی» نامیده است، از وی نقل قول می‌کند که «بگذار آنکه اینجا در سبکباری خوشبینانه دم می‌زند، خوشحال و شادمان باشد.» آنچه فروید بطور کامل به آن توسل نجسته آن است که تجربه مراقبه (تأملی) در عمق نباید موجب تقلا کردن و دست‌وپازدن باشد، بل امکان دارد به جای آن نوعی شناوری باشد بی‌نیاز از نگاهداری نفس. در واقع، این موضوع، یکی از شباهتهای بزرگ میان مراقبه و روانکاوی است که هر دو مورد، این زمینه میانه انتظار و مبارزه را به عنوان سودمندترین رویکرد روانی در تجربه هرکس توصیه می‌کنند.

زمان عزلت‌نشینی خود را به یاد می‌آورم که یک بار، در چند سال پیش همراه یکی از معلمان مراقبه خود به نام یوزف گلدشتاین^۳ داشتم. پس از آنکه سکوت را شکستیم و از چند هفته تمرین فشرده خارج شدیم، نخستین کلماتی که یوزف که در جوی مملو از دیرپاوری گیج و مست بود، بر زبان آورد، کلمات زیر بود: «ذهن غروری ندارد.» ایهام از ویژگی‌های تعبیر تعالیم بودایی ژوزف بود؛ در یک دوره مراقبه فشرده می‌توان بسیاری از موارد ناراحت‌کننده درباره خود را مشاهده کرد، ولی در صورتی که شخص به قدر کافی و مشتاقانه به موضوع بنگرد، هیچ‌کس (هیچ متفکری) را نمی‌یابد که مایه دل‌افکار شدن او گردد.

ترکیبی از این کندوکاو، شکیبایی و سبکروچی است که در ملاقات با

1. The Diver

2. Friedrich Von Schiller

3. Joseph Goldstain



مراقبه کنندگان مجرب مراتب تأثیر قرار داد. این حالت، ظرفیتی نیست که کسی برحسب اتفاق به دست می آورد یا به نظر می رسد به گونه ای پیش بینی کردنی، تنها از روانکاوی سر به در می آورد.



فصل ششم دقت محض

در نخستین عزلت‌گزینی مراقبه، در طی یک دوره دو هفته‌ای توجه به ذهن و جسم در سکوت، از اینکه در سالن غذاخوری نشسته بودم و در باب هر یک از صد مراقبه‌کننده دیگر و براساس هیچ چیز به غیر از وضع آنان در ضمن غذا خوردن، به قضاوت لحظه‌ای مشغول بودم. دچار حیرت شدم. به گونه‌ای غریزی، در جست‌وجوی این موضوع بودم که کدام یک از این افراد را دوست دارم و به کدام یک علاقه‌ای ندارم؛ و برای هر یک تفسیری داشتم. وظیفه بظاهر ساده احساس جسمی دم و بازدم، دارای این نتیجه آشکار ساز و تأسف بار بود که در واقع ذهن معمولی من، بیرون از اختیارم است.

مراقبه بی‌رحم است، زیرا واقعیت مطلق ذهن روزمره انسان را آشکار می‌سازد. ما همیشه و، زیر لوای نفس خویش، با خود زمزمه می‌کنیم، غر می‌زنیم، نقشه می‌کشیم یا از خود به حیرت می‌افتیم؛ و به این ترتیب با صدای صامت خود و به صورتی خودسرانه، خود را راحت می‌سازیم. بسیاری از موارد زندگی درونی ما با این نوع جریان اولیه و بتقریب کودکانه تفکر مشخص می‌شود: «من این را دوست دارم، من آن را دوست ندارم. او مرا می‌آزارد. چگونه می‌توانم آن را به دست آورم؟ بیشتر از این، کمتر از آن» این افکار که رنگ و بوی عاطفی دارند، کوششهای ما در جهت کارگر بودن اصل لذت به شمار می‌آیند. بخش بسیاری از گفت‌وگوی درونی ما، به جای آنکه از نوع جریان ثانوی «منطقی» باشد که معمولاً همراه ذهن متفکر دیده می‌شود، به صورت این واکنش دائم به تجربه این قبیل مان



کودک صفت و مغرور است. هیچ‌یک از ما، از سن آن کودک ۷ ساله فراتر نرفته‌ایم که گوش به زنگ و مراقب است تا ببیند چه کسی بیشتر سهم می‌برد.

مراقبه بودایی، این ذهن ناآموخته روزانه را به عنوان نقطه طبیعی آغازین به کار می‌گیرد و برای این کار، ایجاد یک وضعیت دقت خاص، دقت محض، بی‌هیچ لفاف و پوشش لازم است. دقت محض که به عنوان «آگاهی شفاف و بی‌ریای آنچه بر ایمان و درونمان در لحظات متوالی درک اتفاق می‌افتد» توجیه می‌شود، این ذهن ناآزموده را به کار می‌گیرد و آن را باز می‌کند. البته، این کار با کوشش در تغییر چیزی صورت نمی‌گیرد، بلکه با مشاهده ذهن، عواطف و جسم، به آن طریقی که هستند، انجام می‌شود. این مسأله، اصول بنیادین روان‌شناسی بودایی را تشکیل می‌دهد، زیرا که این نوع دقت، به خودی خود شفافست: یعنی با به کارگیری دایم این راهبرد دقتی، می‌توان تمامی بینشهای بودا را در خود مجسم کرد. هرچند ادبیات موجود در باب مراقبه به نظر اسرارآمیز جلوه می‌کند و هرچند کوان‌های استاد ذن گاهی اغفال‌کننده به نظر می‌آید، یک دستور زمینه‌ساز وجود دارد که در فکر بودایی مهم است. موضوع وحدت‌بخش و ویکرد بودایی که در تمام مکاتب فکری، از سری لانکا تا تبت، اشتراک دارد این دستور جالب توجه است: «به آنچه تجربه می‌کنید، لحظه به لحظه و با صحت و دقت توجه کنید و هم‌اکنون واکنش‌های خود را از حوادث خام حسی جدا سازید.» این مسأله، مفهوم دقت محض را می‌رساند: درست مثل واقعیت‌های پرهنه، ثبت درست که امکان می‌دهد اجسام، آن‌چنان‌که گویی برای نخستین بار دیده شده‌اند، خود به سخن درآیند و هر نوع واکنشی را از حادثه اصلی جدا سازند.



کاهش و اکنش پذیری

این راهبرد وقتی است که در تمام راه مراقبه دنبال می‌شود. این مسئله، هم تمرین آغازین است و هم تمرین اوج این راه: تنها اهداف آگاهی تغییر می‌کند. در شروع با دم و بازدم و ادامه جریان تا مرحله حسهای جسمانی، احساسات، افکار، خودآگاهی و سرانجام حس محسوس من، مراقبه برای پدیده‌هایی که بیش از پیش جنبه فریبنده می‌یابند، به کار برد دقت محض نیاز دارد. دقت محض، با منجر شدن به حالت آگاهی بی‌انتخاب که در طی آن دسته‌بندی «مشاهده کننده» و «آنچه مشاهده شده است» دیگر جنبه عملی ندارد، سرانجام خودآگاهی را آشکار می‌سازد و نوعی خودانگیختگی ایجاد می‌کند که مشاهده‌گران تمرینهای شرقی را که ذهن روان‌شناختی دارند، مدتها فریب داده است. این همان خودانگیختگی است که روان‌شناسان غربی با تصور نفس واقعی اشتباه کرده‌اند. از جنبه بودایی، این کنشهای موثق، از مرحله درک روشن توجه (دقت) محض به سمت جلو پیش می‌روند و به قرار دادن یک عامل واسطه که آن اعمال را انجام دهد، نیازی نیست.

کلید قدرت نهفته تغییر و تحولی دقت محض در نهی ساده و فریبنده جدا کردن و اکنش‌های شخص از اصل حوادث نهفته است. در بیشتر موارد، ثابت می‌شود ذهن روزمره مادر یک حالت و اکنش‌پذیری است. فرض مسلم می‌دانیم که درباره همانندسازی خودکار با و اکنش‌های خود سخنی به میان نمی‌آوریم و خود را بیشتر در یک دنیای خارجی کینه‌توز یا وامانده‌کننده، یا در برابر دنیای درونی مضمحل‌کننده یا ترسناک تجربه می‌کنیم. ما، با دقت محض، از این همانندسازی خودکار، با ترس یا واماندگی خود، به سمت موضوعی مساعد حرکت می‌کنیم که در آن نقطه، ترس یا واماندگی با همان رغبت مشابه رغبت به چیزهای دیگر در دنبال ماست. از این تغییر، می‌توان آزادی فراوانی به دست آورد. کارآموز دقت محض، به جای فرار کردن از برابر عواطف مشکل (با



در آویختن به عواطف اغواکننده)، خواهد توانست دارای هر نوع واکنشی باشد: برای آن فضا بسازد، ولی، به علت وجود دایم آگاهی غیر داورانه، نمی تواند به طور کامل با آن همانند شود.

این امر بطور دقیق در یکی از بیمارانم دیده می شد. وی سید^۱ نام داشت و در شش سالگی، به علت ناراحتی اعصاب مادرش، بطور موقت از او جدا شده بود. وی در بزرگسالی دچار عشق و سواسی نسبت به زنانی می شد که با آنان مدت کوتاهی گفت و گو می کرد. او این زنان را بی رحمانه تعقیب می کرد، به آنان تلفن می زد، نامه های غم انگیز و عریض و طویل می نوشت که نشان می داد چه تصور غلطی دارد و نیز در خیال با آنان سخن می گفت و نیت خوب خود را توجیه می کرد و جزئیات اشتباهی که کرده بود، بیان می داشت. هر دوره و سواس بهترین بخش سال را به خود اختصاص می داد و هر یک از تعبیر مرا در باب احساسش بی اثر می دانست و رد می کرد، زیرا این زنان با واکنش های نآزموده زمانی ارتباط داشتند که مادر در کنارش نبود. نشستهای روانکاوی ما بطور معمول نتیجه ای نداشت و سید پیوسته تکرار می کرد که «اذیت می شوم، اذیت می شوم». پس از سپری شدن چند جلسه به این ترتیب، سرانجام سید را تشویق کردم تا بیشتر به اعماق درد خود رجوع و این آزار و تمامی واکنش های خود را نسبت به آن حس کند، بی آنکه الزاماً این مسئله را وانمود سازد. پیشرفت فوری در کار نبود، ولی چند ماه بعد، سید در زمان شرکت در نشستهای هفتگی، حالت ذهنی آرامتری داشت.

او پس از آغاز نشست گفت: «می دانی، چیزی گفتم که واقعاً به من کمک کرد. به من گفتید فقط آن ناراحتی را حس کنم. خوب، شب بعد، به جای گرفتن شماره راشل^۲، تصمیم گرفتم یک بار بکوشم و تصمیم گرفتم، حتی اگر این موضوع به مرگم بینجامد، همانجا بمانم و ناراحتی و درد را حس کنم و همین کار را هم کردم.»



در آن لحظه، سید در سکوت به من می‌نگریست و به نظر می‌آمد چهره‌اش سرشار از غم زرف و پیروزی بود. او، برای رام کردن ذهن خود، استفاده از دقت محض را آغاز کرده بود. دیگر وانمود نمی‌کرد با تلقین زدن‌های و سواسی خود به زنان، آن چنان‌که در رؤیا دیده بود، آرام می‌شود و به این ترتیب سید این رفتار را که موجب ابدی شدن تنهاییش شده بود، از میان برد. در به انجام رساندن این کار، جریان پذیرش دشوارترین احساسات در وی آغاز شد. ولی تناقض دقت محض در این است که در این حالت پذیرش یک حالت رهایی همزمان وجود دارد. رعب یا ترس از دردی که موجب شده بود سید برای محافظت از خود به سوی این زنان برود، درد را سرکش ساخته بود. سید، فقط از راه تماس مستقیم با عواطف، توانست آن چیزهایی را درک کند که این احساسات هستند: احساسات قدیمی که هرگز بطور کامل تجربه نشده و زندگی عاطفی او را مشروط کرده بودند. سید، با یافتن راهی که بتواند بدون نشان دادن واکنش، به صورت بی‌انتهای، با این احساسات همراه شود، توانست خود را چیزی بیابند به جز عاشقی که به غلط طرد شده است، او این تغییر را با واکنش‌پذیری عاطفی به سمت آگاهی غیرداورانه انجام داده بود. این آگاهی در خدمت انکار، سرکوبی یا فرونشانی نبود، بلکه به رشد و انعطاف‌پذیری مربوط می‌شد.

یک هایکو^۱ی معروف ژاپنی، حالتی را به تصویر کشیده است که سید میل داشت در خود کشف کند. این حالت، همان حالتی است که ژوزف گلدشتین مدتهاست برای توجیه وضعیت دقتی منحصر به فرد دقت محض به کار می‌گیرد:

برکته قدیمی،

قورباغه‌ای به درون آب می‌جهد.

شلب!

این شعر، مانند بسیاری از چیزهای دیگر در هنر ژاپن، بیان‌کننده ناکید بودایی



بر دقت کامل به جزئیات زندگی روزانه است که بیشتر اوقات نادیده از آن می‌گذریم. با این حال، این شعر را می‌توان در سطح دیگری نیز قرائت کرد. درست همانند تمثیل کلک، آب درون برکه، نشانه ذهن یا جسم ایجاد شده است. حال آنکه «شلمپ» نشان‌دهنده طنینهای آن فکر یا احساس است که با نیروهای واکنش‌پذیری آراسته نشده است. تمامی این شعر، در بیان ساده خود، حالت دقت محض را روشن می‌دارد.

هنر روانکاوی

فروید، در طول عمل روانکاوی، حالتی بسیار شبیه را توصیه کرده است. به نظر می‌رسد که وی، ضمن تحلیل رؤیاهای خویش، مرتکب این اشتباه شده و از تمایل پیشین در هنر هیپنوتیزم تا حدی استفاده کرده است. فروید، هنگامی که درباره تعبیر رؤیاهای تداعی آزاد سخن می‌گوید و یا از «دقتی که به گونه‌ای یکسان به حالت تعلیق درآمده است» یعنی وضع دقتی خاصی که وی برای انجام دادن کار به روانکاوان توصیه می‌کند، به این تفرقه خاص دقت در سراسر نوشته‌هایش اشاره دارد. اسنادی در دست نیست که نشان دهد، فروید تحت تأثیر مستقیم اعمال بودایی بوده باشد، ولی تشابه توصیه‌های دقتی وی با توصیه‌های بودا را نمی‌توان انکار کرد.

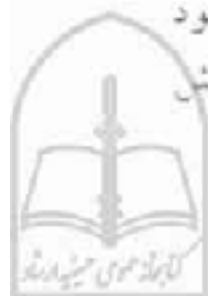
بزرگترین پیشرفت فروید که وی در نوشته‌های خود بارها از آن یاد می‌کند، این کشف بود که در واقع امکان تعلیق حالت «قدرت بحرانی»^۱ وجود دارد. این تعلیق قدرت بحرانی در واقع همان چیزی است که امکان انجام دادن روانکاوی را برای فروید به وجود آورد. این کشف در واقع شاهکاری است که فروید به کمک کسی به آن نایل شده است، شاهکاری که بظاهر، وی از کار خود آموخت، بدون

آنکه بدانند این مسئله، درست همان وضع دقتی است که هزاران سال پیش تاکنون، مراقبه کنندگان بودایی به آن پناه می‌برند.

نوشته‌های فروید در باب این موضوع، نخستین کیفیت اساسی دقت محض، یعنی بی‌طرفی آن را آشکار می‌سازد. فروید بارها به روانکاوان تذکر داده است که «افضاوت... را به تعلیق درآورند و نسبت به هر چیزی که می‌بینند بی‌طرفانه توجه کنند...» و به این ترتیب بر این حالت تأکید ورزیده است که می‌توان پدیده‌های روحی را به صورت منحصر به فرد درک کرد. فروید، با آنکه به محتوای روحی علاقه‌مند بود، با وجود این پیروان خود را تشویق می‌کرد تا دقتی را تمرین کنند که به‌طور یکسان به حالت تعلیق درآمده است، که این حالت در واقع آغاز نوعی مراقبه بود. تمامی دستورهای فروید دارای وضوح و روشنی دستورهای بهترین معلمان بودایی است. فروید را در مقاله‌نمایش در این مورد، می‌توان به بهترین وجه، شبیه به ذن مورد ارزیابی قرار داد:

فانون برای دکتر را می‌توان به این‌گونه بیان کرد: «وی باید از تمام تأثیرات خود آگاه ناشی از ظرفیت خود برای در خدمت بیمار بودن خودداری کند و از «خاطره ناخودآگاه» خود بطور کامل دست بکشد.» یا این خاطره را تنها بر اساس تکنیک به کار گیرد: «وی فقط باید گوش فرا دهد و در مورد آنکه ممکن است چیزی را در خاطر نگاه دارد، دلوپس نباشد.»

این حالت فقط گوش فرا دادن، با بی‌طرفی، در مجموع کاملاً طبیعی و بسیار دشوار است. این حالت، برای درمانگران، در واقع یک مبارزه به شمار می‌آید تا امیال خود را به سود درمان بیمار به کنار گذارند و در باب ارتباطات بیمار، به نتیجه‌گیری فوری اقدام نکنند و «بصیرت»شان را نسبت به علل رنج بیمار به کنار گذارند تا به این ترتیب بتوانند آنچه را تاکنون نفهمیده‌اند از بیمار بشنوند. تمامی این مسئله بسیار چالش‌برانگیز است که بتوان این نوع دقت را به سمت خود چرخاند، مانند آنچه در عمل مراقبه لازم است و خود را از واکنش‌های خویش



جدا ساخت و از هویت ساخته‌شده براساس موارد علاقه و تنفر به سمت آگاهی بی‌طرفانه و غیرداورانه حرکت داد. در دقت محض لازم است که مراقبه‌کننده کوشش کند مسایل نامطبوع را آشکار نسازد و هرچه به وی داده شد بگیرد.

بی‌پردگی

کیفیت بعدی و مهم دقت محض، بی‌پردگی است که از قدرت گرفتن آنچه داده شده است حاصل می‌شود. در این حالت، لازم است، مراقبه‌کننده با ذره‌بینی بزرگ به مطالعه جزء به جزء پردازد و از ذره‌بین‌های کوچک استفاده نکند. به این ترتیب، این حالت بی‌پرده بودن به استقرار محیط گیرنده درون روحی برای کندوکاو در مسایل شخصی و خصوصی منتهی می‌شود. همان‌گونه که «وینی‌کات» در مقاله معروف خود: «قدرت تنها بودن»^۱ اشاره کرده است، حالت بی‌پرده بودن مادر است که موجب می‌شود وی به کودک اجازه دهد همواره و پیوسته در برابرش بازی کند. این نوع بی‌پردگی که موجب اختلال نمی‌شود، کیفیتی است که انجام دادن مراقبه آن را بی‌تردید فراهم می‌آورد.

آهنگساز مرحوم، جان کیج^۲، که بی‌اندازه تحت تأثیر فلسفه بودایی بود، در بحث خود درباره صدا و موسیقی، این بی‌پردگی را ترسیم کرده است:

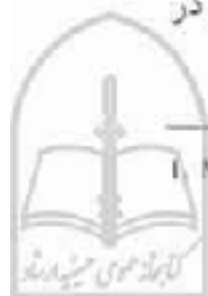
در صورتی که برای شنیدن نواهای موسیقایی در شما گوشه‌ای به وجود آمده باشد، شبیه به وجود آمدن آکو است. در این حالت دیگر صداهای غیر موسیقایی را نخواهید پذیرفت و رابطه خود را با بسیاری از تجارب قطع خواهید کرد... تازه‌ترین تغییری که در حالت من نسبت به صدا به وجود آمده، در رابطه با صداهای پیوسته بلند مانند بوق خودرو یا بوقهای دزدگیر بود که مرتب موجب آزارم می‌شود، ولی اکنون آن را پذیرفته‌ام و حتی از آن لذت می‌برم. تصور



می‌کنم این تغییر و تحول حاصل جمله مارسل دوشان^۱ است. او گفته. اصواتی که در یک محل باقی می‌مانند و تغییر نمی‌کنند ممکن است کالبدی پرتینین پدید آورند، کالبدی پرتینین که در زمان باقی می‌ماند. آیا این زیبا نیست؟

وقتی که در برابر آژیر خطر ماشین درونی خودمان می‌توانیم این حالت را به وجود آوریم، ارتباط رویکرد بودا را احساس خواهیم کرد. بیماری که به تازگی برای مشاوره مراجعه کرده بود. به علت نوع فریادها و جیغهای اخطار دهنده‌ای که او را وامی‌داشت همه‌چیز را ببندد، درست با همین مشکل رویارو بود. «پل»^۲ تنها کودک مادری بی‌نهایت نگران و شاکس بود که شوهرش او را زمانی ترک کرده بود که پل ۶ سال داشت. پل، بهترین بخش سالهای پیش از نوجوانی خود را در خانه با مادر تنها بود و در تختش می‌خوابید و زمانی که مادر در خانه نبود به استراحت می‌پرداخت. خاطرات دوران کودکی پل به گونه‌ای چشمگیر کم بود، ولی پدرش را به یاد می‌آورد که به علت گوش دادن بیش از اندازه به نوار مورد علاقه‌اش و فریاد کشیدن با خود ضمن شنیدن نوار، آن را شکسته بود. پل، در دوران بزرگسالی، در بیشتر وقتها مضطرب و افسرده بود و از فقدان احساس واقعی شکایت داشت. او خود را یک «دسته اعصاب» توصیف می‌کرد که برای مبارزه بزرگ شده است، ولی در باب آنچه انجام می‌داد، تحریک زمینه‌سازی حس نمی‌کرد، یا به وجود تحریک اطمینان نداشت. او، ضمن بیان علت احساس اضطراب خود، دچار مشکل بود و در نخستین بارهایی که به نزد من می‌آمد، در زمان کشف علت ناراحتی خود با شگفتی دچار ناراحتی و سختی می‌شد. او اظهار داشت که از دیدن اضطرابهایش می‌ترسد: «این اضطرابها، مرا به یاد اضطرابهای مادر و احساس وی می‌اندازد» و به این ترتیب تصور می‌کرد شبیه مادرش دچار آشوب می‌شود.

کار «پل» در درمان عبارت بود از یادگیری به کار بردن دقت محض در



اضطرابهایی که در باب آنها اطلاع اندک داشت. نخستین واکنش پل، ترسیدن و گرفتار شدن در اضطراب بود. هنگامی که پل آموخت آن واکنش اصلی را جدا سازد و با ترسش بسازد، به این ترتیب توانست اضطرابهای خود را از اضطرابهای مادر متمایز سازد و درک کند که پدر و مادرش نمی‌توانسته‌اند هنگام بروز این احساسات در وی، با آنها سازش و یا آنها را جلب کنند. هم روان‌درمانی و هم مراقبه برای پل، چیزی اساسی به ارمغان آورد: هر یک از این دو راه به وی آموخت چگونه با احساسات خود کنار بیاید، درباره آنها مانند روش پدر و مادرش داور می‌کند. تنها پس از آنکه پل توانست در کنار احساسات واقعی خود باشد، به عنوان شخصی واقعی قادر شد به خود اطمینان پیدا کند.

دقت محض مستلزم بی‌پردگی‌ای نسبت به تجربه داخلی و خارجی است که غالباً از دوره کودکی به یاد نمانده است. کودکی که مانند پل مجبور است به صورت واکنشی با خلقیات پدر و مادر مقابله کند، قدرت تماس با جریانهای داخلی خود را از دست می‌دهد. این کودک که مجبور است به نیازهای پدر و مادر خود پاسخ گوید، از قدرت ایستادگی در برابر چیزهایی که الزاماً به نظر می‌آید جنبه فوری کمتری دارند، حتی در صورتی که در درون خودش باشد، صرف‌نظر می‌کند. بنابراین، نفس دروغین و منش خودپسندانه‌ای ساخته و زاده می‌شود که در واقع نحوه و چگونگی احساس کردن را به خاطر نمی‌آورد.

با جدا کردن نفس واکنش‌کننده از هسته تجربه، تمرین دقت محض، احتمالاً مراقبه‌کننده را به یک حالت بی‌پردگی غیرشرطی باز می‌گرداند که دارای شباهت فراوان با احساسی است که توسط والدی با دقت مناسب ایجاد شده است. این کار با از بین رفتن آهسته پوشش نفس واکنش‌کننده و بازگشت مجدد مراقبه‌کننده به مطالب اولیه و خام، تجربه انجام می‌شود. طبق نظر وینیکات، فقط در این حالت «نبود آمادگی برای واکنش» است که نفس «بودن را آغاز می‌کند».



حیرت

همان‌گونه که پیش از این گفته شد، دقت محض، امری بی‌طرفانه، غیرداورانه و بی‌پرده است. دقت محض، مانند کودکی که بازیچه جدیدی به دست آورده، به گونه‌ای عمیق علاقه‌مند است. جمله کلیدی ادبیات بودایی در این مورد آن است که دقت محض مستلزم «نه پیوستن و نه محکوم کردن» یعنی حالتی است که کج با توجه به بوقهای ماشین به اثبات رسانده است، وینی کات در تصور «خوب و به حد کافی مادری کردن» شرح داده و فریاد آن را برای کار روانکاو توصیه کرده است و کارآموزان مراقبه باید این قدرت را در روح خود در جهت رنجهای روانی، عاطفی و جسمانی به‌رورند. آشکارترین نکته در باب نخستین عزلت‌نشینی مراقبه (پس از دیدن اینکه چگونه ذهنهای ما مهارناپذیرند)، چگونگی تجربه درد است و در صورتی که بطور دایم و بدون تعصب و به مدت زمان کافی به آن توجه شود، به آرامش کامل می‌انجامد. هنگامی که واکنش نسبت به درد - رعب، بی‌حرمتی، ترس، تنش و غیره - از احساسات خالص جدا شد، آن احساس در مرحله‌ای دیگر آزاردهنده نخواهد بود.

مایکل ایگن^۱، روانکاو، در مقاله‌ای با عنوان «سنگهای درون جویبار»^۲ نخستین تجربه عارفانه خود را با این اصطلاحات ویژه شرح می‌دهد:

زمانی که بیست سالگی را پشت سر می‌گذاشتم، یک بار حالت عذاب عاطفی خود را در اتوبوس به خاطر می‌آورم. دردم دوبرابر شده بود و بی‌اراده متوجه شدت آن بودم. همان‌طور که در این حالت نکبت‌آمیز در اتوبوس نشسته بودم، تعجب کرده بودم که چه وقت درد به قرمزی و سپس به سیاهی گرایید (یک نوع سفیدشدن) سپس سبک شد و انگار در روح منفذی گشوده شده و نوری از آن پرتوافکن بود. درد از بین نمی‌رفت، ولی توجه من به سوی نور جلب شده بود.

1. Michael Eigen

2. Stones in a Stream



احساس حیرت می‌کردم، در طیران بودم، در آگاهی وجودی گسترده‌تر، گپیج شده بودم. البته نمی‌خواهم آن نور، دور شود و کمی هم می‌ترسیدم ولی فراتر از همه اینها، حالت تکریم و احترامی بود که وجود داشت: این حالت تا زمانی مناسب ادامه داشت و تا زمانی که مطبوع و دلپسند بود، در رفت و آمد بود. لحظه‌ای فراموش‌نشده بود. زندگی پس از این رخداد مهم هرگز بطور کامل مشابه زمان گذشته نیست.

چنین رخدادی در واقع شبیه یک مکاشفه بروز می‌کند. زمانی که می‌بینیم باقی ماندن در کنار دردی، که معمولاً از برابر آن عقب می‌نشینیم، ممکن است به پیدایش این‌گونه تحول منجر شود، مسئله یکی از گمانهای نخستینمان به وجود می‌آید: یعنی باید از آن چیزی که حس می‌کنیم خوب نیست کنار بکشیم. به جای آن، حتی پی می‌بریم درد امکان دارد جالب توجه باشد.

ذهن خودمان

یک کیفیت دیگر دقت محض، کیفیت بی‌باکی آن است که از این رغبت به وجود می‌آید. لاینگ^۱، روانپزشک، در یکی از نخستین کنفرانس‌هایی که من در باب بودایی‌گری و روان‌درمانی برگزار کردم، اظهار داشت که تمامی ما از سه چیز می‌ترسیم: مردمان دیگر، ذهن خودمان و مرگ. این جمله، قدرتمندترین جمله بود، زیرا کمی پیش از مرگ گوینده، اظهار شده بود. اگر دقت محض مورد استفاده واقعی داشته باشد، درست باید در این حوزه‌ها مورد استفاده قرار گیرد. بطور معمول بیماری جسمی این‌گونه فرصتها را در اختیار ما می‌گذارد.

چندی پیش، هنگامی که پدر همسر من که پدر همسر من بود و به فلسفه شرق علاقه چندانی نداشت، مجبور شد عمل جراحی بزرگی انجام دهد، برای مشاوره



به نزد آمد، زیرا تا حدی با کارم در زمینه کاهش استرس آشنایی داشت. او می‌خواست بداند چگونه می‌تواند ضمن انجام دادن عمل جراحی، افکار خود را اداره کند و ضمن آنکه شب بیدار است، چه می‌تواند انجام دهد؟ من با یک دعای ساده یهودی، دقت محض را به وی آموختم. او می‌توانست بتدریج حالت روانی خود را که پیرامون آن دعا ایجاد شده بود، گسترش دهد و همه افکار، اضطرابها و ترسهای خود را دربرگیرد. حتی در بخش مراقبتهای ویژه پس از عمل، هنگامی که نمی‌توانست روز را از شب تشخیص دهد، بجنبد، غذا بخورد یا حرف بزند، باز می‌توانست برای آرامش لحظه‌ای خود و از بین بردن ترسهایش در فضای مراقبه ذهن خود، از دقت محض استفاده کند. او، چند سال بعد، پس از حضور در بخشهای یوم کپور^۱، در کتاب دعای خود، قسمت خاصی را به من نشان داد که به وی خاطر نشان می‌ساخت او از طریق گذراندن امتحانی بسیار سخت همراه عذاب جسمی، آن دعا را آموخته است:

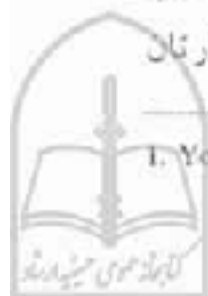
منشأ انسان از خاک است و سرنوشتش نیز برگشتن به خاک، هر چند که جان خود را برای کسب لقمه‌ای نان به خطر می‌اندازد. او به کوزه‌ای شکسته می‌ماند، و علفی پژمرده و گلی رنگ‌پریده و سایه‌ای گذرنده، ابری پراکنده، بادی وزنده، غباری پرنده و رؤیایی فانی.

بی‌باکی دقت محض در حوزه روان‌شناختی نیز لازم است، زیرا انجام دادن روان‌درمانی در این حوزه آشکار کرده است که سازوکارهای دفاعی اگر تا چه حد ممکن است استادانه و ناسازگار باشند. حتی در جریان درمان مشاهده می‌شود که مردم از کشف چیزهایی درباره خود که در آرزوی دانستن آنها هستند، هراس دارند.

یک هنرمند ورزیده به نام مدی^۲، چندی پیش، این مسئله را در جلسه درمان با من ثابت کرد. او گفت: «من نمی‌خواهم اینجا باشم. من نمی‌خواهم بیمارتان

1. Yom Kippor

2. Maddie



باشم. این امر برایم اهانت آمیز است. بیشتر دوست داشتم دوست شما باشم.» مدی نمی خواست در باب تنها موضوعی که از نظر درمانی داشت با من بحث کند. این مسئله طریقه ای بود که او خود را از نامزدش دور می کرد. او می گفت: «با شما هم، همان مسئله او را دارم - کار بسیار زیادی است.»

هر طور بود توانستم توجه مدی را به اکراه وی از اینکه بیمار من باشد، جلب کنم. مدی، ضمن چرخش از یک مانع به سمت احساس تولید شده در خود شروع به گریه کرد. فهمید که این امر بسیار ناراحت کننده و از روی کنجکاوی ارضا کننده است. به نظر می رسید انگیزه اش برای گریستن آن بود که در ترس از آن زندگی می کرد. او درباره این ترسها، در سر خود انواع صداها را داشت: گریه کردن ضعیف، نپذیرفتنی، نامناسب و تحقیر آمیز بود و مجاز نبود و هر نوع انگیزه برای نزدیک شدن به نامزدش به طور خودکار از ترس در هم شکستن مشابه او، خاموش می شد. او در وضعیتی خشمناک، زودرنج و دفاعی، عزلت گزیده بود. هر نوع کوشش برای خروج از این وضعیت، موجب فراخوانی احساسات ترس می شد.

این ترس، در قلمرو روانکاوی، همان چیزی است که بیشتر وقتها «مقاومت» نامیده می شود. بی باکی دقت محض باید این ترس را به عنوان شینی قبول کند: در نتیجه، بیمار در تماس با ترس، می تواند واقعی تر باشد. در دقت محض، شجاعت یا بی باکی که در تظاهر این ناامنی دیده می شود، همیشه با صبر یا تحملی معادل قدرت آن احساس همراه است. بعضی مکاتب روانکاوی، به غلط، مرتکب حمله بی رحمانه به مقاومت شده اند، با این تصور که نفس واقعی زمینه ای را آزاد کنند. این رویکرد فاقد کیفیت تحمل است که به انسان امکان می دهد مالک مقاومت خود باشد تا بتواند برای درگیری خود در آفرینش آن، حرمتی لجز جانه به کار گیرد.

از دیدگاهی بودایی، در این مورد چیزی جز مقاومت نیست که باید تحلیل شود و نفس واقعی وجود ندارد که در انتظار آزادی باشد. فقط با آشکار ساختن ناامنی است که می توان مقیاسی از آزادی به دست آورد. زمانی که می توانیم ترس



خود را به عنوان ترس بشناسیم، و آن را با صبر بودا احاطه کنیم، می‌توانیم استراحت را در ذهن خود بیاغازیم و به آنهایی نزدیک شویم که حس می‌کنیم به ایشان نزدیکیم.

من از دقت محض در مدی با این تصور ذهنی استفاده کردم. در آغاز لازم بود وضعیت دفاعی و خشم وی کشف شود و سپس ترس و غمگینی زمینه‌ای آشکار گردد. مقاومت مدی بود که: با تجسم آن به صورت شخص عصبانی، لجباز و ترسوئی که نمی‌خواست بیمار من باشد، به تجسم درآمده بود و گریه را سر داد و لحظه واقعی با من بودن را احساس کرد که در آن مورد بی‌اندازه شرمسار شد. در هر مورد، درک صحیح دقت محض، به کلام بودا، به وی امکان داده بود تا نه در انتظار بماند و نه مبارزه کند. همچنان که مدی آموخت با احساسات خود با ترکیبی از شجاعت و صبر باشد که مهتلم دقت محض است، هم فروتن تر و هم آماده‌تر و قدرتمندتر برای نزدیکی‌ای شده بود که هم از آن می‌ترسید و هم ولع آن را داشت.

فضای برزخی

کیفیت نهایی دقت محض که می‌خواهم بر آن تأکید کنم، غیرشخصی بودن آن است. مانند سنگ و لگردی که صاحبی ندارد، افکار و احساسات سرگردانی هم که مورد توجه دقت محض قرار می‌گیرند، چنان است که گویی صاحب ندارند. این رویکرد، شکل جدیدی از آن چیزی را تهییج می‌کند که «فضای برزخی» نامیده است. فضای برزخی از مدتها پیش به عنوان سنگ بنای مرحله‌ای و مهم میان استقلال کودکی و قدرت تحمل تنها بودن شناخته شده بود و به عنوان «منطقه واسطه‌ای تجربه» شناخته می‌شد و هنگام جداشدن از پدر و مادر، در کودک احساس راحتی به وجود می‌آورد، ضمن آنکه معادله عرفان‌گرایانه مشهور فروید با احساس اقیانوسی، چند نسل از روانکاوان را تشویق کرد تا مراقبه را



به عنوان راه میانبر تجارب خودشیفتگی کودکانه بپندارند، این طبقه‌بندی، دست‌کم با توجه به دقت محض، آشکارا نشانه‌های خود را از دست داد. اگر در مانگران تشابه حالات مراقبه‌ای را با پدیده‌های برزخی شناخته بودند، مدت‌ها پیش رابطهٔ روشنی میان بودایی‌گری و روان‌شناسی روانکاوانه به وجود می‌آمد.

شیء برزخی - خرس اسباب‌بازی، حیوانات پارچه‌ای، پتو یا بازیچهٔ سوگلی - امکان حرکت از تجربهٔ خالص عینی به سمت تجربه‌ای را فراهم می‌آورد که در طی آن سایر مردمان به عنوان «دیگری» واقعی تجربه می‌شوند. شیء برزخی نه از «من» و نه از «غیر من» در وضعیت بینابینی خاصی که پدر و مادر به گونه‌ای غریزی آن را محترم می‌دارند، لذت نمی‌برد. کودک بیشتر از آن کلکی بهره می‌گیرد که می‌تواند از آن برای درک دیگری استفاده کند.

بسیاری از کیفیات شیء برزخی - قدرت جان به در بردن از عشق و نفرت شدید، مقاومت آن در برابر تغییر، به غیز از موردی که به وسیلهٔ کودک تغییر می‌یابد، قدرت ایجاد سرپناه و گرمی و رها کردن تدویجی آن - همه در دقت محض دیده می‌شود. مانند شیء برزخی برای کودک، دقت محض نیز وضعیت خاصی برای مراقبه‌کننده فراهم می‌آورد که مایهٔ لذت است؛ این حالت نیز یک پدیدهٔ بینابینی است. این پدیده، با آگاهی ذهنی معمولی ما تفاوت دارد و در سنت تبتی به صورت نوعی «آگاهی جاسوسی»^۱ که از گوشه‌های ذهن مشاهده‌کردنی است، به تصویر کشیده می‌شود.

به عنوان یک «مشاهده‌کننده» دقت محض بقایای شیء برزخی است، زیرا، مانند مجسمهٔ خرس اسباب‌بازی کودک، نه «من» است و نه «غیر من» بلکه هر دو مورد را شامل می‌شود. هنگامی که مراقبه‌کننده‌ها با دقت محض، یک صدای بلند می‌شنوند، به عنوان مثال «شنونده» را از «صدا» تشخیص نمی‌دهند. به جای آن، فقط لحظهٔ «شنیدن»، یعنی رسیدن صدای درونی و بیرونی به یکدیگر وجود دارد. در این لحظهٔ شنودن، اندرونی و بیرونی وجود ندارد، درست مثل آنکه نتوان



گفت نفس به درون می آید یا به بیرون می رود، لازم نیست هیجان شدید یا تحریک شدید موجب از بین رفتن آن شود، زیرا وضوح شبیه آینه آن منعکس کننده همه آن مواردی است که وارد میدان آن می گردد. تصویری که گاه برای انتقال این ثبات مورد استفاده قرار می گیرد، تصویر جویباری است که از زیر پلی سنگی جریان دارد. گفته می شود که از طریق دقت محض، مراقبه کننده مانند جویبار نمی شود بلکه شبیه پل می گردد که آب از زیر آن در جریان است.

در نتیجه این ثبات، قابلیت شعول یا نگاهداری تجربه حاصل می شود. این مرحله، المثنای گرما یا آرامشی است که کودک از شیء برزخی می یابد و می آموزد خود را در برابر جدایی تازه یاب نگاه دارد، هرچه کودک در کنار این جدایی، احساس راحتی می کند، شیء برزخی را بتدریج ترک می گوید. دختر ۸ ساله ام، دیگر خرس کوچولوش را با خود به همراه نمی برد، ولی هنوز هم شبها آن را در کنار خود نگاه می دارد. هرچقدر مراقبه کننده با کاربرد دقت محض راحت تر می شود، بتدریج آن را فراموش می کند و می تواند حالت آگاهی بدون انتخاب را مستقر سازد.

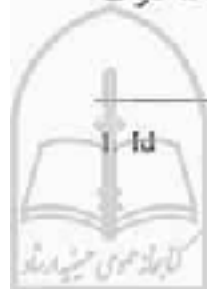
در تمام این مقایسه کردن ها، نکته اصلی که بایستی به خاطر داشت این است که مراقبه به همان صورت جسم ابتدایی کودک، برزخی نیست که به آسانی انتقال، به جدایی کمک کرده است. هرگاه که جدایی کم و بیش کامل شد، مراقبه آن را به دست می آورد. این حالت، نسبت به چیزی تازه، حالت برزخی دارد؛ حالتی که در طی آن واقعیت نفس جدا («و شینی واقعی») مورد سؤال است. مراقبه کننده، از طریق عدم همانندسازی با آن، نگرفتن آن و دچار نشدن به دلشوره ناشی از نتیجه آن، ناگزیر از مسئله ای کوچک در محتوای تجربه اش به مسئله ای وسیع در جریان خود می رسد. افکار و احساسات در صورتی که آز، عجب یا خجالت جدا شده باشند بتدریج بار خود را از دست می دهند و مانند افکار «درست» و احساسات «درست» دیده می شوند.

شیء برزخی شرح داده شده توسط وینی کات، کودک را قادر می سازد، احساسات شدید میل و نفرتی را اداره کند که باید ناگزیر برای رسیدن به این



مسئله که والد در واقع «دیگری» است و کودک از راه استنباط در واقع نفس است، با آن رویارو شود. از سوی دیگر فضای برزخی مراقبه، به اداره هیجانات آشفته‌ساز نفس اکتسابی؛ غرور، عدم پذیرش نفس، خودبینی، بی‌حرمتی کمک می‌کند، این احساسات زمانی رخ می‌نمایند که یکی از قلمروها مورد هجوم واقع شده باشد. این گفته به آن معنا نیست که نفرت یا حرص ساده در مراقبه بروز نمی‌کند یا مراقبه‌کنندگان به طریقی با تکانه‌های اولیه مانند خشم یا هوس درگیر نمی‌شوند بلکه فضای برزخی مراقبه، چیزی متفاوت با فضای کودک عرضه می‌دارد. همراه با جوانه‌های رشد نفس (هرچند که در هم شکسته، ناامن یا کم‌عمق باشد) و پیوند با عامل موجود آگاهی، مراقبه در موارد وجود عقاید ثابت در یک نفس جدا، سرپناهی ایجاد خواهد کرد که باید محافظت شود و گاهی، بطور موقت، دفاع از آن به حالت تعلیق درمی‌آید. هدف در این حالت نه تنها خلق مکان امن و آرام یا ایجاد حیس امنیت ذات‌شناسانه، بلکه مطرح کردن این مسئله است که ما، به گونه‌ای غریزی، با پاسخهای عاطفی خود همانند می‌شویم.

در این مورد، یک تناقض آشکار با روان‌درمانی وجود دارد، تناقضی که پیش از چند درمان‌کننده راغب به جنبه بودایی را گنج کرده است. البته، از نظر روانکاوی، شخص باید دیدن آنچه را انکار شده و آنچه را در واقع ناخودآگاه و به صورت خودجوش است، بیاموزد. از نظر فروید، عقاید یا احساسات غیرارادی باید به عقاید یا احساسات ارادی تغییر شکل دهند؛ در مواردی که نهاد^۱ بوده است، اگر باید بودن را بیاموزد. از جنبه بودایی، این فعل تملک مجدد یا برهم‌زدن تجربه مستقیم شخص، امکان درک غیرشخصی بودن آن تجربه را می‌گشاید. در صورتی که مسئله را در همان سطح در نظر بگیریم، همان چیزی است که بودا احساس کرده است و برای رهایی واقعی ضرورت دارد. نظریه بودا، با نظریه فروید توافق دارد، ولی دارای یک بعد دیگر نیز هست. افکار و عواطف را می‌توان تصاحب کرد، بودا با این مسئله موافق است، ولی به استثنای آنکه درک



موافقی هم وجود دارد که هیچ مالک «ذاتاً موجود» وجود ندارد. این پیروزی که فروید از آن الهام گرفته، موردی است که بی اندازه گران تمام شده است.

قدرت آگاهی

شکستن همانندسازی از راه قدرت آگاهی، گام بزرگ رویکرد مراقبه‌ای است و لاجرم تأثیر درمانی دارد. مراقبه کنندگان بیشتر وقتها به صور شگفت‌آور متوجه این نتایج درمانی می‌شوند. یکی از دوستان قدیمی که سالها تجربه مراقبه داشت، وقتی متوجه این امر شد که به ملاقات خانواده‌اش می‌رفت. در ابتدا، هنگامی که برای شام خانوادگی به خانه باز می‌گشت، خود را دور میز نشسته می‌دید که پدر و مادر، برادران و خواهرانش هم گرد آن بودند و متوجه احساس آشنا و بسیار ناراحت‌کننده نامرئی بودن شد، زیرا دیگران نمی‌فهمیدند او کیست. موضوع بعدی که او می‌دانست، آن بود که در آشپزخانه بود و به صورت وسواسی، در خفا و به صورت پنهان غذا می‌خورد.

همین خانم پس از چند سال آموزش در انجام دادن مراقبه، یک ملاقات مشابه خانگی دیگر داشت که در طی آن همان احساسات میز شام در وی به وجود آمد. ولی در برابر آنها مقاومت کرد. او اشتیاق به توجه و رنجیدگی خود را از خانواده‌اش، خشم نسبت به «دریغ داشتن» ایشان، نومیثی از خود برای اینکه نتوانسته است «آن قدر خوب» باشد تا توجه خانواده را جلب کند و اضطراب شدید نشستن در پشت میز، بدون آنکه بداند چه چیزی وضعیت را تغییر می‌دهد، احساس می‌کرد. ولی او، بطور انحصاری، با این احساسات همانند نبود. او می‌توانست آنها را با حدی متعادل به حال خورد رها کند. می‌دانست که آگاهی‌اش آن قدر قوی است که تغییرات عاطفی را تحمل می‌کند. او نباید از روی اجبار غذا بخورد و دریافت که نباید به صورت بی‌نهایت در انتظار نوعی دقت باشد که هرگز دیده نخواهد شد. در این مرحله، به یاد آورد که در باره غذا یک لطیفه ساخته



است و آن چنان خندید که بشدت از جا پرید.

مراقبه از دو جبهه توانسته بود برای دوستم سودمند باشد. نخست آنکه، او می توانست آبشار آشفته ساز اشتیاق، رنجش بجا، نومیدی، نارسایی و خشم را که پیشتر موجب می شد تا به اجبار غذا بخورد، بشناسد و تحمل کند. دوم آنکه، او توانسته بود نه از طریق دور شدن از آن، بلکه از راه شناختن خود به عنوان چیزی دیگر به غیر از این مجموعه احساسات، خود را از شر این نارسایی رها سازد. یک تعبیر دقیقتر بودایی این تکامل را می توان به این صورت بیان داشت که وی خود را به عنوان چیزی جز آن احساسات نمی دانست، ولی می توانست تهی بودن این احساسات را بیشتر از حرکت آنها توسط واقعیت درویشان تجربه کند. او، در هر دو مورد، خود را بیشتر تحت کنترل می دید و کمتر زندانی نمایش خانوادگی حس می کرد.

دیدن خردمندانه

دقت محض، شیوه ای است که رویکرد بودایی کار با ذهن و عواطف را به بهترین نحو توجیه می کند. دقت محض، بی طرف، بی پرده، غیر داورانه، علاقه مند، صبور، بی باک و غیر شخصی است. در آفرینش یک فضای روحی هم ارز آن، ولی نه یکسان با آن، فضای برزخی کودکی و بزرگی، موجب آسان شدن توان تبدیل آشفته گی های روحی به اشیای مراقبه، تبدیل تهدید مشهود موجود به چالش شده و به این ترتیب در روان درمانی، دارای مزیت فراوان است. در این مورد، تجربه عاطفی، رویداد ذهنی، جنبه انکار شده یا مورد نفرتی از خودمان وجود ندارد که بتوان از طریق راهکارهای دقت محض، با آن به کار پرداخت.

در تشریح و توجیه سنتی پیشرفت مراقبه، شروع تمرین همیشه شامل استفاده از جنبه های ناخواسته، نامکشوف و آشفته ساز وجود ماست. اگرچه بسیاری از مانورهای فرضی درمانی، مثل متون باستانی روان شناسی بودایی را



مورد بررسی قرار داده‌ایم، یک روش موفق کار با این مطالب وجود دارد و آن روش دیدن خردمندانه است. اولین استاد ذن در مرکز ذن سانفرانسیسکو به نام سوزوکی روشی^۱ این موضوع را در «علفهای هرز ذهن» آورده است:

می‌گوییم «با بیرون آوردن علفهای هرز موجب تغذیه گیاه می‌شویم.» ما علفهای هرز را وجین می‌کنیم و آنها را نزدیک گیاه مدفون می‌سازیم تا به مصرف تغذیه‌اش برسد. بنابراین، اگرچه در عمل تا حدی با مشکل روبرو می‌شویم، هر چند ضمن نشستن با امواجی روبه‌رو می‌گردیم، آن امواج، خود به شما کمک خواهند کرد. بنابراین، نباید در ذهن خود آزرده‌خاطر شوید، بلکه بیشتر باید از این علفهای هرز سپاسگزار هم باشید، زیرا عاقبت موجب غنای تمرین شما می‌شوند. در صورتی که درباره نحوه تغییر ذهن و تغذیه روانی توسط این علفهای هرز تجربه داشته باشید، تمرین شما با پیشرفت چشمگیر همراه خواهد بود. شما پیشرفت را حس خواهید کرد. نحوه تغییر به سمت تغذیه نفس را حس خواهید کرد... این است نحوه اجرای ذن توسط ما.

این امر، وعده دقت محض و کشف بزرگ بوداست. اهمیت این کشف را در روان‌درمانی نمی‌توان اغراق کرد، زیرا همان‌طور که هر کهنه‌کار روان‌درمانی قادر به گواهی است، تحلیل به آسانی موجب درک بدون رهایی می‌شود. مراقبه، روش چرخه‌ای شدن درد روانی را عرضه می‌دارد، آن رهایی را فراهم می‌آورد که به غیر از این طریق اغفال‌کننده است. این امر علت پناهندگی خارق‌العاده آنهایی است که با روان‌درمانی به حالت بصیرت دست یافته‌اند. مراقبه یک روش کار با مطالب عاطفی را عرضه می‌کند که می‌توان آن را اشاره‌ای بر بهترین روش روان‌درمانی دانست. ولی روشی است بندرت صریح و روشن. بودا، استاد عیان و آشکار ساختن این روش بود.



فصل هفتم

روان‌شناسی پویای مراقبه

مراقبه و روان‌درمانی هر قدر هم به یکدیگر شبیه باشند، ولی یکسان نیستند. شخصی که به دنبال هر یک از دو رشته رفته باشد، دارای تجاربی است بی‌اندازه متفاوت با یکدیگر. روان‌درمانی روانکاوانه به تجاربی منتهی می‌شود که روابط عاطفی و سازنده‌تر و اولیه را دوباره مقرر می‌دارند و به این ترتیب در واقع سابقه شخص بازسازی می‌شود. مراقبه بودایی، بعضی از وظایف آگو را شدت می‌بخشد و به این ترتیب، حس نفس به یکباره بزرگنمایی می‌شود و ساختمان آن از بین می‌رود. روان‌درمانی غالباً در بردارنده آفرینش یک داستان برای توجیه و شرح سابقه فرد است، حال آنکه مراقبه، جریان پرسش از اساسی‌ترین استعاره‌هایی است که ما برای درک خود مورد استفاده قرار می‌دهیم. تکان‌دهنده‌ترین تجارب عاطفی در درمان، آن تجاربی است که به انتقال^۱ مربوط می‌شود و در طی آن آشکار می‌گردد که چگونه روابط اولیه، هنوز هم تأثیرات متقابل امروزی را شکل می‌دهند و توجیه می‌کنند، به طوری که می‌توان این مسئله را در رابطه واقعی با درمان‌کننده به اثبات رساند. تکان‌دهنده‌ترین تجارب در مراقبه، آن دسته تجاربی است که به مراقبه‌کننده امکان می‌دهد با تصاویر عزیز داشته نفس رویارو شود، فقط به این جهت که آشکار سازد این تصاویر، در نهایت، چه چیزی کم دارند.



بخش اعظم آنچه در مراقبه اتفاق می‌افتد، جنبه درمانی دارد، از این جهت که هدفهای درمانی معمولی تمامیت یافتن، فروتنی، ثبات و آگاهی نفس را تدارک می‌بیند. به هر حال، در قلمرو مراقبه بودایی، چیزی وجود دارد که به ورای درمان می‌رسد و از افق درک نفس فراتر می‌رود که این حالت، بطور معمول، تنها از طریق روان‌درمانی به دست نمی‌آید. درحالی که روانکاوی از رابطه درمانی استفاده می‌کند و آن را از طریق قدرت بازخورد تحلیلی درمان‌کننده می‌پرورد، مراقبه از کیفیات واقعی ذهن استفاده می‌کند و آنها را از درون پرورش می‌دهد و، به این ترتیب، قدرت مشاهده شخص فزونی می‌گیرد. در نتیجه، با این افزایش نیروهای اندیشیدن، مراقبه‌کننده می‌تواند آن چیزی را تفتیح کند و نگاه دارد که بهتر می‌توان به عنوان سنگهای ساختمانی تجربه نفس، یعنی ولع‌های اساسی که به ایجاد حس نفس منتهی می‌شود، شرح داد. ضمن انجام یافتن این کار، حس نفس که به گونه‌ای ژرف رشد کرده است به گونه‌ای عمقی و چاره‌ناپذیر دچار دگرگونی می‌شود.

اختلاف این دو روش را می‌توان با نمونه‌های زیر به بهترین وجه شرح داد. یک خانم فاضل مراقبه‌کننده مجرب که دوران کودکی ترسناکی داشت، برای درمان آنچه «مشکلات ارتباطی» می‌نامید برای درمان به نزد آمد. این خانم جین^۱ نام داشت و پس از حدود یک سال درمان، که در طی آن توانست در باب بسیاری از موضوعات روحانی و روان‌شناختی خود هوشمندانه سخن بگوید، آشکار شد که به طریقی از من پرهیز می‌کند. در همان زمان، از احساس نومیدی در درمان و به دست نیاموردن آنچه تصور می‌کرد می‌خواهد، سخن می‌گفت، ولی در باب اینکه واقعاً درست می‌گوید، مطمئن نبود. کمی پس از آن، مهیج‌ترین مواجهه آشکار شد. همچنان که حس دوری کردن و شک او را در باب درمان دنبال می‌کردم، جین به ناگهان حس کرد که فعالانه می‌گوشد از اهمیت من درباره خود بکاهد. او بدون فکر کردن گفت: «اگر به شما اهمیت بدهم، مرا ترک خواهید



گفت» و بلافاصله مرا با هر شکل مهم زندگی گذشته خود که درست آن حالت را داشت، ارتباط می داد. با این تجسم، در باب چگونگی و نحوه حفظ کردن خود از توجه به کسی و با استفاده از مطالب بیشتر اطمینان‌ناپذیر انتقال، به عنوان یک آزمایشگاه برای بررسی جزئیات از نزدیک، کار را شروع کردیم. این کار به طریقی انجام شده بود که درمان بهترین اثر را داشت، به طوری که جین می توانست نحوه تولید ناآگاهانه رفتاری را ببیند که سازشی بود، ولی اکنون فقط با استفاده از ارتباط و با درمان‌کننده در جهت اثبات وقفه ناآگاه خود تکراری شده بود.

از سوی دیگر، مراقبه، به ویژه به صورت پیشرفته‌تر آن، بیشتر از نظر کانون آن، ویژگی بسیار کمتری داشت. زمانی که شخص به انجام مراقبه می‌بادرت می‌ورزد، معمولاً مسایل روان‌شناختی غلبه می‌یابند. ولی با پیشرفت تمرینهای تمرکز، آگاهی و بینش تحلیلی، روان‌شناسی پویا تغییر می‌یابد و مسایل عاطفی دوران کودکی، اغلب با تغییر کانون، به معاینه و بررسی نحوه تجربه شخص پس می‌زنند. گاهی مراقبه‌کننده برای کار روی یک مشکل خاص، نیازمند برگشت به عقب تا حد روان‌شناختی است. جین تجارب وسیع و گسترده‌ای در مراقبه داشت. به عنوان مثال، او بسیاری از سوگ‌ها، دردها و فقدانهای خود را آشکار ساخته و حالات سعادت‌مندان و آرامش‌بخشی را احساس کرده بود که عمیقاً مایه اطمینان او در باب قوه حیاتی وجودش بود. ولی وی در کار مراقبه خود با حالت پرهیزش از احساسات توجه رویارو نشده بود. مراقبه عمیق، بسیار بیش از روان‌درمانی، مسئله‌ای عام است: در این شیوه جزئیات فردی سابقه شخص کمتر مطرح است و بیشتر به وضع ناگوار ابتدایی موجود توجه می‌شود. در این مورد کانون اصلی از آنچه تکرار شده است به سمت کسی تغییر می‌یابد که نیازمند تکرار است.



رعب و دلخوشی

یکی از بهترین تعاریف تجارب واقعی روان‌شناختی که همراه مراقبه عمیق دیده می‌شود ویزود هیماگا^۱ (یا راه خلوص) است که یک کتاب مراقبه قرن چهارم است و در جزیره سری لانکا به وسیله یک بودایی هندی به نام بوداگوزا^۲ تصنیف شده است. در ویزود هیماگا، این بودا رویای اولیه بودایی را در این مورد مطرح کرده است که از راه پرورش بعضی عوامل بحرانی ذهن و از طریق پیشرفت تمرین مراقبه، از نظر روان‌شناسی به چه چیزهایی می‌توان رسید. به عنوان سطح ذهن در حال مراقبه، این کتاب هم‌تا ندارد. با پیشرفت شدید تمرکز (قدرت آرام کردن ذهن در یک شیء منحصر به فرد آگاهی) و آگاهی ذهن (قدرت تغییر دقت به سمت توالی اشیای آگاهی)، مراقبه‌کننده عاقبت وارد حالتی می‌شود که به تفاوت، به عنوان حالت رعب یا دلخوشی شرح داده شده‌اند. این حالات، حالتی به شمار می‌روند که غالباً در روان‌درمانی آشکار می‌شوند؛ ممکن است این حالات، حالتی به شمار می‌روند که غالباً در روان‌درمانی آشکار می‌شوند؛ ممکن است این حالات به یک نظر دیده و یا به خاطر آورده شوند. ولی آنچنان‌که در مراقبه اتفاق می‌افتد، از روی بی‌رحمی به جلو نمی‌آیند. ظهور این حالات از پیشرفت بعضی وظایف اگر به ورازی حد طبیعی عملی زندگی روزمره خبر می‌دهد.

به عنوان مثال، به تعاریف سنتی بعضی از این حالات گوش فرا دهید. برای مثال، تجارب دلخوشی با شدت‌های متفاوت وجد یا خوشحالی مشخص می‌گردد که گفته می‌شود ۵ درجه دارد:

خوشحالی اینک فقط موجب سیخ شدن موهای بدن می‌شود. خوشحالی زوده‌گذر همچون شعله آذرخش در لحظات مختلف است. خوشحالی

1. Visuddhimagga

2. Boddhaghosa



رگباری، شبیه امواجی که به ساحل می‌خورند، بارها بر جسم می‌ریزند. خوشحالی متعالی کننده آن قدر قدرتمند است که جسم را به پرواز درمی‌آورد و در هوا شکوفان می‌سازد... ولی زمانی که خوشحالی فراگیر (به وجود آورنده) فرا می‌رسد، تمام بدن را به طور کامل فرا می‌گیرد مانند بادکنک پرباد، مانند مناره‌ای سنگی که زیر هجوم موجی عظیم واقع شده است.

از سوی دیگر، تجربه‌های رعب، نحوه ناپایداری واقعی حس نفس را آشکار می‌سازد و چگونگی بی‌اساس بودن خاک و لع خودشیفتگی را روشن می‌کند. نتیجه آنکه، این تجارب فرش را از زیر پایمان می‌کشند و بنیادی را تکان می‌دهند که از رؤیای پذیرفته شده خود ساخته‌ایم. این تجارب، تجربه‌های کاملاً متفاوت با تجربه‌های دلخوشی است که در همان متن قبلی به صورت زیر شرح داده شده‌اند:

همچنان که تکرار می‌کند، اندیشه تجزیه، به این طریق رشد می‌کند و پرورش می‌یابد... سپس ساخت‌ها... به صورت رعبی عظیم به صورت شیرها، ببرها، پلنگها، خرسها، گفتارها، ارواح، غولهای بیابانی، گاوهای درنده، سگهای وحشی، فیلهای وحشی دیوانه و مست از شهوت، ماران زهری کریه‌المنظر، آذرخشاها، گور مردگان، میدانهای جنگ، گودال زغال سوزان و غیره به نظرش می‌آیند. اینها به نظر مردی کمرو جلوه می‌کنند که می‌خواهد در صلح زندگی کند. زمانی که وی می‌بیند چگونه سازه‌های قدیمی از بین رفته‌اند، سازه‌های جدید نیز در حال نابودی‌اند و آنها که در آینده به وجود می‌آیند نیز به همین ترتیب از بین خواهند رفت، آن وقت است که دانش ظهور به صورت رعب در این مرحله در وی ظاهر می‌گردد.

آنچه غریبان، اغلب درک نمی‌کنند آن است که تجاربی از این قبیل، از جهت روانکاوی آن به یک اگو نیاز دارد تا بتواند آن چیزی را نگاه دارد و تمامیت بخشد که به طور معمولی به شدت از بین برنده ثبات است. شخص در تجربه رعب بدون



ترس و دلخوشی، بدون وابستگی تردید می‌کند. کار مراقبه، از یک جهت، کار رشد و نمو آگویی است که انعطاف‌پذیر، روشن و به اندازه کافی متعادل است و می‌تواند دارای این‌گونه تجارب باشد.

کار مراقبه از یک جنبه دیگر، مواجهه با دل بستگی‌هایی است که دستیابی به این نوع آگورا ناممکن می‌سازند. این دل بستگی‌ها همیشه از نوع علقه‌های خودشیفتگی‌اند. همچنان‌که مراقبه آشکار می‌سازد، سطوح سخت و زیرتر نفس که با تراکم عاطفی یا توسط ذهن پرگو شخصیت گرفته است، آرامتر می‌گردد، ولی دل بستگی‌ها با همانندسازی‌های زیرکانه‌تر به جای آنها دیدنی می‌شوند. در این جهت، مراقبه بیشتر شبیه یک مارپیچ (لابیرنت) است که هر منفذ جدید و هر درک جدید درباره نفس، موجب آشکار شدن موقعیتی دیگر برای دل بستگی و رهایی می‌گردد. آنچه مراقبه کننده باید خود را از رویارویی با آن حفظ کند ظرافت وی برای غرور یا عجب، عطش غریزی وی نسبت به یقین، قدرت خود وی در جریان مراقبه برای خاتمه خودشیفتگی است. مراقبه، وسیله‌ای برای عرضه خستگی‌ناپذیر این خودشیفتگی، و مشخص کردن هر مورد تقدیم و تأخیر تجربه نفس به ترتیبی است که دیگر جنبه‌ای برای تجدید نیروی خودشیفتگی باقی نماند.

مراقبه کنندگان، در هر مرحله، از تجارب و بصیرت خود به ترتیبی استفاده می‌کنند که حس اختصاصی بودن آنها را تقویت می‌کند و راه مراقبه در واقع شامل آشکار سازی دایم و حل این تکانه‌ها از طریق تشویق دایم مراقبه کننده به بررسی محلی است که بیشتر با آن همانندی دارد. به عنوان مثال، هنگامی که نخستین بار خوشحالی رنگباری خود را در مراقبه احساس کردم، در حالت وجد بودم. تصور می‌کردم چیزی بسیار تأثیرگذار به وقوع پیوسته است. به هر حال، فرصت واقعی آن تجربه روشن کرد که اعتقاد خود را در اختصاصی بودن خود می‌بینم. یعنی آن را نیز به صورت یک احساس تجربه می‌کنم که بتدریج محو می‌شود. از آنجا که این جریان دوباره تکرار می‌شود، راههایی را که مدتها به آن اندیشیده و درباره خود حس کرده‌ام دچار اختلال می‌شود؛ استعاره‌هایی که



به‌طور ناخودآگاه برای درک خود استفاده می‌کنیم، به ناگزیر مورد سؤال قرار می‌گیرند.

آغاز مراقبه: تجزیه‌ی اگو

از آنجا که تمرینهای اولیه‌ی مراقبه از بسیاری جهات بیش از دیگر تمرینهای طول مسیر مراقبه، با روان‌درمانی ارتباط نزدیک دارد، بیشتر اوقات انجام‌دادن این تمرینها برای طی طریق موفق دانشجویان تازه‌کار سخت است. این مشابهت‌ها می‌تواند هم قدرت بیش از حد ایجاد کند و هم اغفال‌کننده باشد و بسیاری از مراقبه‌کننده‌هایی که «ذهن روان‌شناسانه» دارند به شدت با این مسئله کار کرده و کوشیده‌اند ضمن آنکه مراقبه می‌کنند «درمان را هم انجام دهند». از آنجا که مراقبه و روان‌درمانی، هر دو به تجزیه‌ی درمانی اگو نیاز دارد، گاهی نمی‌توان مشخص کرد کدام جریان در واقع درگیر این مسئله هستند. اگوی مشاهده‌کننده که درگیر دقت محض یا تداعی آزاد است، در تمرین مراقبه تقویت می‌شود.

یکی از روانکاوانی که می‌شناسم، پس از آنکه به مدت ۵ سال روانکاوی شده بود اولین دوره‌ی عزلت‌نشینی مراقبه‌ی خود را شرح داد. او، در زمان عزلت، حس می‌کرد برای نخستین بار معنای تداعی معانی را می‌فهمد. او دریافته است جریان کاربرد تکراری دقت محض، اگوی نظاره‌گر را تا آن حد تقویت می‌کند که در واقع تداعی آزاد امکانپذیر خواهد بود. این کشف اغلب پاداش‌دهنده است که از نظر سیر مراقبه، دقت محض پیش از شروع تداعی آزاد ایجاد نمی‌شود. ولی در نهایت، مراقبه، مستلزم وجود چیزی به غیر از زنجیر تداعی ذهنی و عاطفی است، هرچند که این تداعی‌ها اغفال‌کننده و اخطاردهنده باشند و هرچند که این تداعی‌ها برای روان‌درمانی موفق اهمیت داشته باشند.



هنگامی که دو نفر از روان‌شناسان به نام دانیل براون^۱ و جک انگلر^۲ مراقبه‌کننده‌های محرب را مورد بررسی قرار دادند، با شگفتی دریافتند که مراقبه‌کننده‌ها نیز مانند سایر افراد دچار اضطراب‌اند. در این حالت، کاهش تضاد درونی دیده نمی‌شود. بلکه فقط «یک حالت غیردفاعی بودن مشخص در تجربه این تضادها» در میان افراد مورد بررسی مشاهده می‌شود. تأثیرات ضمنی این یافته‌ها، عمیق بود. زیرا براون و انگلر کشف کردند که مراقبه، بخودمی خود به ویژه در حل مشکلات عاطفی مردم مؤثر نیست. مراقبه، زمینه را از طریق افزایش قدرت پذیرش شخص و کاهش حالت دفاعی وی آماده می‌کند. ولی این کار بدون دخالت درمان‌کننده انجام می‌شود و در واقع خطر بروز فلج^۳ وجود دارد. مادر اینجا، با اولین چيستاز و معمای خود رویارو می‌شویم: به نظر می‌رسد مراقبه نوعی قدرت به‌آگو می‌بخشد که برای روان‌درمانی موفق ضروری است. ولی روان‌درمانی، خود نمی‌تواند این کار را انجام دهد. همان‌طور که در بخش سوم کتاب مورد بحث قرار می‌گیرد، مراقبه، روان‌درمانی را نیز با تدارک و مسابلی نجات می‌دهد. این وسایل را فریود پیشرفت کار^۴ نامیده است، ولی این حالت فقط پس از استقرار درمان به وقوع می‌پیوندد.

باقی ماندن در درد

در بیشتر موارد، بک تجربه آغازین مراقبه، یعنی اولین مورد جست‌وجوی تمرین قشرده، آن چیزی را ظاهر می‌سازد که بهتر است به عنوان نوعی آرزو و هوس اولیه شرح داده شود. در اصل، این آرزو، آرزوی کمال است. ولی البته محتویات فردی آن با سابقه افراد تفاوت دارد. به عنوان مثال، «جین» بیماری که در

1. Daniel Brown

2. Jack Engler

3. Paralysis شاید در اینجا منظور از فلج، هر دو مورد، فلج عضوی و فلج به معنای عام باشد.

4. Working through



ابتدای این بخش از وی سخن گفتم، حس می‌کرد که اصولاً این آرزو یک اشتیاق و هوس برای ارضای روابط است. همین آرزوست که اغلب به توجه درمانی نیاز دارد، زیرا هر اقدامی توسط مراقبه کننده برای حل این مشکل از طریق خیالپردازی، تخلیه هیجانی^۱ یا نشخوار فکری^۲، فقط موجب طولانی شدن حالت فلجی خواهد شد که پیش از این ذکر آن رفت. جین، پیش از آنکه جسارت بیابد و برای درمان مراجعه کند، چندین ماه با این آرزو کجدار و مریز می‌کرد، دیگران نیز در این مورد وقت بیشتری تلف می‌کنند.

از دیدگاه بودایی، این آرزو مهم است، زیرا نحوه همانندسازی مراقبه کننده را با این حالت نشان می‌دهد. معلم بودایی بارها این پرسش را مطرح می‌کند که «چه کسی است که نفس در آرزویش است؟» مسئله برای بسیاری از مراقبه کننده‌های غربی آن است که این رویکرد درباره این مشکل، در ابتدا بسیار غیر شخصی است. درد روحی که در این مرحله بر اثر این آرزوی قدرتمند آشکار می‌شود و شخصیت پیدا می‌کند اغلب آن قدر کانونی و عمیقاً شخصی است که مراقبه کننده‌ها هرگز نمی‌توانند از این آرزو بگذرند که مراقبه به خودی خود می‌تواند به گونه‌ای جادویی ایشان را شفا بخشد. خیلی بهتر است که ایشان در این مرحله به جای تحلیل رفتن در عالم سنلای خیالپردازی‌های خود و کوشش اسرارآمیز در پورش بردن به درد خود با واسطه تمرین مراقبه و در واقع، ضمن باقی ماندن صرف در آرزوی خود، به جست و جوی کمک برای درمان برآیند.

بودا در «تعالیم راه میانه»^۳ خود، به‌طور غیر مستقیم، از این گرایش سخن می‌گوید و طی آن علیه جست و جوی سعادت از طریق نفس کشی توصیه می‌کند.

۱. Catharsis یا پالایش عبارت است از بیان افکار درونی طی جلسات مصاحبه روانی. بیرون ریختن این افکار از شعور تاریک مسبب تسکین و بروز واکنش روانی می‌شود.

۲. rumination: این واژه در روانپزشکی به معنای بازگشت مجدد یک فکر به مخیله شخص است، به طوری که وی قادر نیست خود را از شر آن خلاص کند. این حالت در نوروژ و سواس و افسردگی توأم با اضطراب دیده می‌شود.



او اخطار کرده است که این‌گونه اعمال مرتاضانه (زاهدانه) حاصلی به بار نمی‌آورد. بسیاری از دانشجویان غربی مراقبه، در پذیرش تمرین، خود را در شکل معاصر آن چیزی زندانی می‌کنند که بودا اخطار کرده است و به جای این احساس که می‌توانند از راه انجام دادن مراقبه این «کار خود را انجام دهند» لزوم توجه درمانی را برای خود انکار می‌کنند. با پرهیز و گریز از روان‌درمانی، به هر حال، این افراد با استفاده از مراقبه برای هدفهای درمانی، مخفیانه به این روش متوسل می‌شوند. همان‌طور که بودا در باب زاهدان عصر خود گفته است، این عده شبیه کوری هستند که عصاکش کور دیگر شده است.

در مورد جین، مراقبه موجب اختلال کار وی در نیاز به روان‌درمانی شده بود. او به این مسئله آگاه شده بود، می‌دانست چگونه خود را از احساس توجه دور نگاه دارد و در چنگ زدن به حس بی‌ارزشی خود در خلوت مراقبه خویش، چگونه در گیل فرو نرود و دچار مشکل نشود. بسیاری از دیگر افراد از این حالت برزخی آن قدرها هم بدون عیب رد نمی‌شوند: ایشان شیفته نفس نظاره‌گر می‌شوند که آغاز مراقبه موجب تقویت قدرتش شده است و از این توان برای مشاهده نفس به‌عنوان راهی برای پرهیز از مسؤولیت شخصی استفاده می‌کنند. ایشان درد خود را نظاره می‌کنند ولی سهمی را که در ایجاد آن دارند، نمی‌بینند.

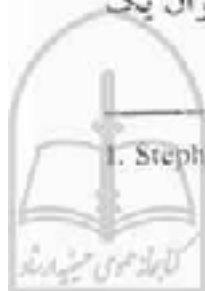
آشکارسازی استعاره فضایی

هنگامی که برای نخستین بار به تمرین مراقبه دست می‌زنیم، مقدمات زمینه‌ای عامل در باب ماهیت نفس خودمان، بتقریب همیشه شامل یک استعاره فضایی است. این امر در بسیاری موارد روان‌درمانی‌های آغازین هم صادق است. همه ما مایلیم درباره نفس آن‌چنان فکر کنیم که فروید فکر می‌کرد، یعنی براساس اصطلاحات فضایی: و نفس را به‌عنوان واحدی دارای حدود و ثغور، لایه و یک هسته مرکزی بدانیم و چیزی که بیشتر شبیه یک پیاز است یا یک ساختمان یا



کاوشهای باستان‌شناسی بدانیم. استفن ا. میچل^۱ روانکار، با این نظریه می‌گوید: «ذهن مکانی است که چیزهایی در آن به وقوع می‌پیوندد. نفس چیزی در این مکان است که از اجزا یا ساختارهای سازنده تشکیل شده است.» یکی از پیامدهای این روش تجربه آن است که این روش، گرایش به جستن یک «مغز» یا نفس واقعی را در «مرکز» هر موجود تغذیه می‌کند. یک نتیجه دیگر را می‌توان در اشتیاق داشتن «تمامیت» دید که در میان تمام آنها که روان‌درمانی یا مراقبه را آغاز کرده‌اند مشترک است. فقط هنگامی که نفس بر اساس اصطلاحات فضایی متصور شد، به نظر می‌رسد این آرزوی تمامیت تحمیل شده باشد.

در آغاز تمرین مراقبه، استعاره‌های فضایی از لحاظ کیفیت و کمیت برتر خواهند بود. آنگو «تجربه» می‌شود و نفس را نظاره می‌کند که آگاهی «اشیای» ذهن و جسم را تمرین می‌کند. ذهن اغلب به صورت فضایی وسیع احساس می‌شود که درون آن بخشهای مختلف نفس، آراسته شده‌اند. مانند غاری که باید در آن نفوذ کرد یا مانند گیاهی که باید رد ریشه آن را گرفت. مراقبه‌کننده‌های مبتدی بیشتر با احساس تهی یا خالی بودن مواجهند که با آرزوی تکامل یا کمال یافتن همراه است. این حالت بر حسب اطلاعات روان‌شناسی پویا، معمولاً شناسه جنبه بیگانگی یا انکار شده خود ایشان است که باید از طریق تلاشهای درمانی تمامیت یابد. در این حالت نیز، استعاره عامل اولیه از نوع فضایی خواهد بود که اعتقاد زیرکانه «شبی بودن» نفس، احتمال یافتن هسته مرکزی، ریشه، مرکز یا هویت «واقعی» شخصی را با خود حمل می‌کند. مراقبه، از این استعاره فضایی به عنوان نقطه شروع استفاده می‌کند و سپس آن را به بازی می‌گیرد و در ابتدا، مانند گربه‌ای که یک کلاف کاموا یافته است، با آن شوخی می‌کند، ولی عاقبت آن را با شدت تمرکز یافته آن چیزی منفجر می‌کند که دانیل گلدمن^۲ روان‌شناس و نویسنده، «ذهن مراقبه‌کننده» نامیده است. در واقع ویژگی متمایز در مراقبه بودایی آن است که یک بار و برای همیشه در جست‌وجوی ریشه‌کنی مفهوم نفس به عنوان یک



واحد است. از طرق مختلف بحرانی، سه راهکار اصلی، یعنی تمرکز، آگاهی ذهن و بصیرت، همه به این نقطه ختم می‌شوند.

تمرکز درست:

جست‌وجوی استعاره فضایی

بودا در راه هشتگانه خود به صورتی خاص در باب پرورش دو نوع خاص دقت سخن می‌گوید: تمرکز و آگاهی ذهن. این دو مقوله شبیه یکدیگر نیست. به طور سنتی تمرکز را اول تعلیم می‌دهند. با تکرار بازگشت دقت شخص به شینی آگاهی اولیه، یعنی یک کلمه، یک صدا، یک احساس، یک تصویر دیداری یا یک تصور، احساس آرامش و سکون در ذهن و جسم تولید می‌شود. ذهن پرگو و بی‌نظم آرام می‌گیرد و تجارب مربوط به سرخوشی دوباره آشکار می‌شود. به هر حال، در روان‌شناسی سنتی بودایی، این تجارب را اصولاً به عنوان عوارض جانبی تمرین تمرکز قلمداد می‌کنند. به علت قدرت فریبنده این حالات، بارها بر ضد آنها اخطار شده و به هر حال بر پیشرفت تمرکز، تهییج و تأکید به عمل آمده است. چرا؟ پاسخ این پرسش در قدرت تمرینهای تمرکز و از بس بردن استعاره‌های فضایی حس نفس مستتر است. هیچ چیزی که مشخص‌کننده حالات پیشرفته یک‌بعدی باشد پیش از تحلیل و از بین رفتن حدود و ثغور آگو و احساس شمول و وحدت و یکی شدن یا جهان که فروید آن را تجارب اقیانوسی می‌نامد، وجود نداشته است. از نظر روان‌شناسی پویا، یقین این تجارب نشانه نوعی تجربه آرمانی است. ولی قطعاً آن‌طور که نظریه پردازان بودایی بر آن نقشی متصورند، تابع آن نیست. این اعمال تنها تمرکزی برای شکستن مفهوم نفس به عنوان واحدی به کار می‌رود که ماهیه آنها را در نظر داریم.

به عنوان مثال، تجربه روزهای اولیه استادم جک کورنفلد به عنوان یک



راهب، به طور کامل با این استعاره فضایی توجیه می‌شد. جک که در خیالپردازی‌های جنسی غرق شده بود، آموخت که چگونه می‌توان دقت محض را در این مورد به کار گرفت و نه تنها کشف کرد که سرشار از میل شده است، بلکه هنگامی که خیالپردازی‌ها بروز می‌کردند یک حالت «تنهایی کاملاً عمیق» رخ می‌نمود. وی، هرچه بیشتر در تنهایی خود مسکن گزید، این تنهایی را بیشتر به صورت «منفذ مرکزی» آرزو، گرسنگی و بی‌کفایتی تجربه می‌کرد که از تجربه کامل آن می‌توسید. وی، ضمن ماندن با این احساسات، به جای تلاش در بستن در به روی آنها، دریافت که این منفذ مرکزی، اتساع و انقباض پیدا می‌کند و در نهایت به فضایی وسیع و دارای نوری روشن باز می‌شود که استعاره‌ای است برای یک هویت و باخجالت و ناامنی هم محدود نمی‌گردد.

استعاره فضایی در سراسر روایت جک، یک رشته ثابت است. وی که در ابتدا بر اثر افکار و سواسی دچار آشفتگی شده بود و می‌خواست از شرشان رها شود، کشف کرد که این افکار با تنهایی «کاملاً عمیق» وی ارتباط دارند. این مورد، تعریف جک از تهی بودن یا آرزو داشتن است که اغلب از مشخصات تجارب اولیه مراقبه است و تصور ریشه کرده نفس را به عنوان چیزی تقویت می‌کند که نیازمند ساختن کل است. جک، با مشاهده «مرکز» از نزدیکتر، «لایه‌ها» را کنار زد و «منفذ مرکزی» را کشف کرد که امکان می‌داد تا «فضای باز» گسترش یابد و او را از دل‌بستگی‌هایش به نظریه «ادغام شده» خود آزاد سازد.

این مورد، به هیچ وجه یک گزارش منحصر به فرد نیست؛ این گزارش به گونه‌ای کاملاً دقیق توجیه آن چیزی است که تمرینهای تمرکز قادر به انجام دادن آن است. اینان نظریه فضایی نفس را به صورت تهی، خالی، ناقص یا بسته فرض می‌کنند و آن را تا بی‌نهایت گسترش می‌دهند و برای مراقبه کننده این امکان را فراهم می‌آورند تا در فضایی روشن و باز استراحت کند. در تمرینهای تمرکزی پیشرفته، بدن در واقع ناپدید می‌شود؛ احساسات جسمانی وجود ندارد، فقط احساسات حیل‌گرانه سرور، سعادت و فضای باز موجود است و فقط احساس فضا بر جای می‌ماند. به هر حال، این امر به هیچ وجه نقطه پایانی مراقبه



بودایی نیست. این گونه تمرین، بی تردید تصورات فضایی نفس را مست می‌کند و وسعت ترس، مانند بی‌ارزشی جک که موجب تقویت استعاره فضایی نفس می‌شود آرام می‌گیرد و اتساع می‌یابد. ولی یک احساس اجباری نفس به صورت نوعی فضای وسیع یاقی می‌ماند که شاید با ذهن جهانی یا زمینه‌سازی ارتباط دارد که در تمام اجسام نفوذ می‌کند. این استعاره فضایی در نهایت حفظ می‌شود و مراقبه‌کننده نسبت به نوعی بزرگ‌بینی حساس می‌گردد که بودا در حقیقت شریف دوم خود آن را گوشزد کرده است. وظیفه مراقبه‌کننده در ایجاد تمرکز درست آن است که محدودیت این نظریه اتساع‌یافته نفس را مشاهده کند. بازگشت موارد پنهان‌شده را در نکات بیان‌نشده یا در فضای باز و وسیع بازشناسد و از رنجی که ناشی از دل‌بستگی به این گونه حالات است روی بگرداند. از نظر تمرین بودایی، علت ایجاد تمرکز عبارت از آرام کردن ذهن به حد کافی است تا امکان جست‌وجو در ماهیت نفس فراهم آید. حالات نفسانی که در این حالت کشف می‌شوند برای معاینه این حالت قبض که این تجارب آرمانی شده، می‌توانند بر انسان داشته باشند، فرصتهایی پدید می‌آورند. به این ترتیب، مانند شخصی که در آرزوی فعالیت جنسی است، مراقبه‌کننده‌ای که در آرزوی کمال است، فقط با کشف این مسئله، که این فعالیت سعادت پایدار ارزانی نمی‌کند، پی می‌برد که حتی اکتساب کمال نیز موجب رهایی نمی‌شود.

آگاهی ذهن درست:

کشف استعاره زمانی

یکی از نشانه‌های متمایز تعالیم بودا، تأکید مکرر بر اهمیت آگاهی ذهن بود. او که با روشهای تمرکز و یکسوایی و تجارب دلخوشی حاصل از این اعمال آشنا بود، کاملاً روشن ساخت که این تمرینها برای رسیدن به هدفهایش کافی نیست.



او آموخت که نباید به جذب متمرکز ذهن آرام گریخت، بلکه بیشتر باید به آن چیزی اندیشید که وی آنها را «چهار بنیاد آگاهی ذهن» نام داده است و به ویژه جسم، احساسات، ذهن و افکار و عواطف که وی آنها را «اجسام ذهنی» یا «عوامل روانی» نامیده است. مانند دقت محض، آگاهی ذهن به معنای آگاه بودن دقیق از آن چیزی است که در ذهن و جسم آن چنانکه واقع می شود، اتفاق می افتد: چیزی که این مسئله آشکار می کند این است که ما در هر لحظه دارای چه مقدار جریان هستیم.

زمان

با انجام دادن تمرینهای آگاهی ذهن، تجربه نفس بر اساس مکانی به تجربه نفس بر اساس زمانی تغییر می یابد. مراقبه کننده پس از آنکه از طریق تمرکز تا حدی به ثبات درونی رسید، اکنون می تواند ماهیت ذهن و نفس را لحظه به لحظه از نزدیکتر مشاهده کند. آگاهی ذهن شامل آگاهی از چگونگی تغییر دایم افکار، احساسات، تصاویر و حواس در ذهن و جسم است. بیش از آنکه نظریه ای از نفس به عنوان واحد یا محلی دارای حدود و ثغور تدارک ببیند، تمرینهای آگاهی ذهن موجب آشکار شدن یک بعد دیگر تجربه نفس می گردد، بُعدی که با چگونگی به هم رسیدن الگوها در سازمانی موقت و پایدار سهیم است.

این پیشرفت در ادبیات بودایی از استعاره مکانی به استعاره ای که بیشتر جنبه زمانی دارد به صورت بی رحمانه ای به تصویر کشیده شده است. هنگامی که آگاهی ذهن ایجاد شد، نفس را هرگز نمی توان دوباره به همان روش و بر اساس مکانی تصور کرد. آگاهی ذهن را می توان به عنوان جزء محوری یا واسطه ای برای تغییر عمیق در جهتی که نفس تجربه می شود، در نظر گرفت. آنورودا، به عنوان یکی از شاگردان اصلی بودا، این مسئله را در گفت و گویی در انجمن زهبانان در زمان بودا ملحوظ داشته است:



برادران، این رودخانه، گنگ، در اینجا، به سمت شرق جاری است. به سوی شرق خمیده است، در جهت شرق است. حال فرض کنید یک گروه بزرگ از مردم با اعضاها و زنیل‌هایی در دست نزدیک می‌شوند و می‌گویند: «ما این رودخانه را، گنگ را، به گونه‌ای خواهیم ساخت تا به سمت غرب جاری شود، به سمت غرب خم شود، به سوی غرب رود». برادران چه فکر خواهید کرد: آیا این گروه بزرگ مردمان در واقع گنگ را به سمت غرب، جریان خواهند داد، به سوی غرب خم خواهند کرد، در جهت غرب، جهت‌دار خواهند نمود؟

— واقعاً نه، برادران.

— و چرا نه؟

— مطمئن باش، برادر، گنگ، به سمت شرق جاری است، به سوی شرق می‌چمد و در جهت شرق می‌رود. هر اندازه این گروه مردم دود و رنج تحمل کنند، جهت‌دادن جریان آن به سمت غرب، خم کردن و جهت‌دادن آن به سمت غرب ناممکن است.

— به همین ترتیب، برادران، راهبی که پرورش یافته و غالباً چهار بنیاد آگاهی ذهن را تمرین کرده، در صورتی که توسط شاهان، وزیران، دوستان، آشنایان و مشویان احاطه شود و به وی طلا و جواهر عرضه گردد و به وی التماس کنند: «ای مرد عزیز! بیا، تراز این پیراهن‌های زرد چه می‌خواهی؟ با این سر تراشیده به چه کاری مشغول شده‌ای؟ بیا و به زندگی معمول خود و به جایی بازگرد که از گنج خود لذت ببری و افعال خوب داشته باشی!» ولی برادران، آن راهبی که پرورش یافته است و غالباً چهار بنیاد آگاهی ذهن را انجام می‌دهد، باید تربیت را ترک کند و به حالتی نازل‌تر بازگردد، این امر امکان ندارد و چرا نه؟ امکان ندارد ذهنی که مدتها به سوی جدایی انعطاف یافته و در جهت جدایی سوگرفته است به حالت نازل‌تر بازگردد.

همچنان‌که تغییر از حس نفس بر اساس مکان به حس نفس بر اساس زمان به وقوع می‌پیوندد، چشمپوشی از نحوه جنبش ما، از آنچه «میچل» «سیالیت پرورش» تجربه روزمره انسان می‌نامد، ناممکن خواهد شد. در حالت پیش از



آگاهی ذهن، ذهنهای ما، در بیشتر موارد، اغلب به‌طور مستقل از جسم و در سطحی متفاوت با اعمالی که تن انجام می‌دهد، آنچنان که معمول است، کار می‌کند. مثلاً زمانی که برای فرزندانتان، داستانی می‌خوانم تا به خواب روند، همزمان، می‌توانم، جزئیات برنامه‌کتابی آینده خود را نیز روشن کنم. اگر در این مرحله، یکی از فرزندانتان با طرح سوالی، موجب آشفتگی ذهنی من شود، پی خواهم برد در باب آنچه برایشان می‌خواندم تصویری ندارم. در این حالت، بیش از آنکه آگاهی ذهن داشته باشم، بدون استفاده از ذهن به کار خواندن مشغول بوده‌ام و ضمن آن ترجیح خواهم داد به گونه‌ای دیگر فکر کنم، زیرا تجربه کودکان برای من بی‌جان خواهد بود. به همین ترتیب، وقتی که به سمت مغازه‌ای می‌رویم، ظرفها را می‌شوئیم، دندانهایمان را مسواک می‌کنیم، یا حتی در زمان عشق‌ورزی، غالباً از تجربه جسمانی خود جدا می‌افتیم؛ به گونه‌ای کاملاً دقیق حاضر نیستیم^۱. ذهن و جسم ما به شکل واحد انجام وظیفه نمی‌کند.

جسم

بودا، با تأکید بر تمرینهای آگاهی ذهن، آنچنان که خود انجام می‌داد، به اهمیت درمانی تجزیه‌هایی اشاره کرده است که به علت تهییج استعاره نفس بر اساس مکان ایجاد می‌شود. زمانی که ما به تن خود به عنوان «اشیایی» فکر می‌کنیم که از ما جدا هستند و به ذهن خود به عنوان «مکانی» فکر می‌کنیم که در آن می‌اندیشیم، حس بیگانگی و دور شدن را پرورش می‌دهیم. به این علت، تمرین آگاهی ذهن با آگاهی از تنفس و تن آغاز می‌شود؛ درک و احساس بُعد نفس بر اساس زمان از قدرت توجه کردن به تجارب بر اساس جسم، آنچنان که اتفاق می‌افتد، منشأ می‌گیرد. این حالت به معنی واقعی کلمه، عبارت از ظهور حسهای شخص است.

۱. سعدی علیه‌الرحمه به این مطلب اشاره دارد و می‌گوید: «هرگز حضور حاضر غایب شنیده‌ای؟»



ماریون میلنر^۱، روانکاو انگلیسی که به جهت کشفیاتش در زمینه هنر و فرهنگ مشهور است، کشف خود را درباره قدرت آگاهی ذهن در کتاب «دیوانگی فرونشاندۀ انسان سالم»^۲ به روشنی شرح داده است. او که در سال ۱۹۵۰ در باغی مربوط به دانشکده هنر نشسته و در تلاش بود تا موضوعی برای نقاشی بیابد، برای آنکه بتواند با فروماندگی ناشی از این موقعیت مقابله کند، دقت خویش را به سمت تنفس خود معطوف کرد. این خانم ناگهان دریافت که احساسش از دنیای اطراف کاملاً تغییر کرده و «بی اندازه نقاشی کردنی» شده است. او توضیح می دهد که: «به این ترتیب، به نظرم عجیب می آمد که چرخش دقت شخص به سمت درون و نه در جهت آگاهی از انگشت بزرگ پا، بلکه به سمت احساس درونی دم و بازدم، باید دارای آن چنان تأثیر مشخص بر ظاهر و توجیه جهان باشد، ولی من هنوز به این مسئله، براساس عرفان فکر می کردم.» و به این ترتیب، میلنر بعدها مجسم کرد که این تمرین دقت برای تنفس به وی امکان داده است تا روشهای معمولی درک که نظریه قرار دادی نفس را توجیه می کنند، به کنار گذارد.

به این ترتیب، میلنر با تجربه جسمانی و رابطه اش با خلاقیت پس از آن حادثه باغ مشغول شد و شرح رابطه میان تجربه براساس جسم، تجربه زندگی بنا زنده بودن و نظریه نفس را آغاز کرد که با زمان، در مقابل مکان، شرطی شده بود. همان طور که دورنمای بودایی گری این مسئله را تأیید می کند، گشودگی به سمت برزخی بودن تجربه به طور متناقض موجب می شود تا ما احساس واقعی تر داشته باشیم.

نفس

آگاهی از تنفس و احساسات جسمی، احتمالاً بنیادی ترین تمرین مراقبه بودایی است. پیش از آنکه بتوان آگاهی ذهن را در مورد احساسات، افکار،



1. Marion Milner

2. The Suppressed Madraess of Sane Men

عواطف یا ذهن با موفقیت به کار گرفت، باید در آگاهی از تنفس و احساسات جسمی به خوبی پیشرفت کرد. از جنبه روان‌شناسی پویا، این امر بدون شک یک تصادف نیست زیرا آگاهی از نفس کشیدن موجب پیدایش فرصتی منحصر به فرد برای انسان می‌شود تا زمان را در تجربه نفس و حدث بخشد. اساس و بنیاد معمولی روان‌شناسی پویا برای تجربه نفس، گرسنگی است و نه تنفس. زمانی که مورد از این نوع باشد، جسم به صورت یک واحد بیگانه احساس می‌شود که باید ارضاشدن آن رعایت شود، یعنی راهی که ممکن است یک مادر مضطرب در مورد نوزاد تازه تولد یافته خود تجربه کند. هنگامی که آگاهی از اشتها به سمت تنفس تغییر یافت، اضطرابهای مربوط به بی‌کفایتی به‌طور خودکار تخفیف می‌یابد. درست مانند مادر شیردهی که می‌آموزد و اطمینان می‌یابد که بدنش با شیر نسبت به نیازهای کودک پاسخ می‌گوید، به همان طریق نیز مراقبه‌کننده‌هایی که به پنیادی بر پایه تنفس تغییر جهت می‌دهند، می‌آموزند تا چگونه خود را به جزر و مد تنفس خود تسلیم کنند. این حالت مستلزم استقرار یا ایجاد آرامش در جسم است. مایکل ایگن، روانکاو، به این امر اشاره کرده است:

حس نفس بر اساس تجربه طبیعی تنفس، یک حس بدون فشار نفس است که به آسانی دچار وحشت و گریز نمی‌شود. از آنجا که حس نفس به وسیله اشتها ساخته می‌شود، زمان، یک عامل محرک است. نفسی که با آگاهی از تنفس ساخته شده باشد لحظه به لحظه در زمان طی می‌شود مانند تنفس که معمولاً به این ترتیب است. در این حالت، نفس به دنبال زمان یا جلوتر از آن نیست بلکه به نظر می‌رسد همراه آن حرکت می‌کند.

در مراقبه بودایی، این حالت پیشرفت از مکان به زمان و از اشتها به تنفس، مفروض است. بودا که از اثبات چگونگی ساده قطع شدن رابطه انسان از تجارب جسمی خرسند نبود، تمرین شدید آگاهی ذهن را به عنوان راه‌حل واقعی گسیختگی درک شده میان ذهن و جسم، فرد و شیء، و آگاهی و اشیايش تعلیم داده



است. پس از آرام کردن ذهن، ایجاد الگوی نظاره‌گر و نزدیک شدن حس کمال یا فضای باز، تأکید بر درک دشواری و نیز امکان تسلیم به جریان تجربه تغییر می‌یابد. با گسترش تدریجی بنیادهای آگاهی ذهن و شمول آن بر احساسات، افکار، عواطف و ذهن، کارورز موفق، خود را از برخورد با امیال خویش تا آن حد حفظ می‌کند که این جریان درنگ نکند و تجربه سیالیت بر اساس تنفس و تغییر به سمت تجربه براساس اشتها و ارضا و رضامندی از آن تبدیل نشود.

به این ترتیب، همان‌طور که آن شاگرد بودا شرح داده است، امکان گرداندن رودخانه وجود ندارد. هنگامی که آگاهی ذهن ایجاد شد، نمی‌توان از جمله بی‌رحمانه و خالی‌کننده‌های اجتناب کرد که تجربه انسان را زیر نفوذ می‌گیرد. در پرورش شدید آگاهی ذهن، مرحله‌ای فرا می‌رسد که این حالت بدون کوشش و تلاش جریان می‌یابد، یعنی هنگامی که تجربه به‌طور مداوم با آگاهی آشکار می‌شود، ولی در این حالت خود آگاهی موجود نیست. هنگامی که این حالت سیالیت به جانب جبهه آگاهی حرکت می‌کند، نفس بر پایه اشتهای فروماندگی‌ها و رضامندی‌ها فرو می‌نشیند. در این حال، نفس در حالت فشاری آرامش می‌یابد که برای اداره دخالت با اغماض والد ظاهر شده است و ظهور نفس ساده‌تر، بر پایه نفس است که می‌تواند به لحظه تسلیم شود.

تسلیم

از طریق تمرینهای آگاهی ذهن است که بودایی‌گری به گونه‌ای روشن مکمل روان‌درمانی می‌شود. تغییر جهت نفس متصور از راه مکانی و براساس اشتها و احساس آنچه فاقد آن است به سمت نفس متصور از راه زمانی و براساس نفس که قدرت خودانگیختگی و زندگی دارد، البته، چیزی است که روان‌درمانی هم رویای آن را می‌بیند. این تغییر جهت، یکی از مهمترین نمونه‌های مثالهایی است که در سالهای اخیر از نظریه روانکاوی منشأ گرفته و یکی از عللی است که نشان می‌دهد چرا پیام بودا، اکنون جنبه فراحوان‌درمانی جامعه را یافته است. با مطرح شدن انگاره‌های کهن در آرامش، کلام بودا را آسانتر می‌توان درک کرد. در واقع،



روان‌شناسان معاصر، هنگام مقایسه ماهیت نفس با رودخانه یا جریان آب، می‌توانند با بدگمانی بودایی، شنیدن این صدا را آغاز کنند.

تمرین آگاهی ذهن برای احساس ماهیت زمانی نفس یک راه مستقیم عرضه می‌دارد. این تمرین، در واقع نیرویی است که بودا شناخته و تعلیم داده، ولی نیرویی است که به‌طور اختصاصی در بسیاری از روشهای روان‌درمانی کنونی تعبیه نشده است. به این ترتیب، این راه، اختصاصی‌ترین راه تشویق برای باخبر شدن از خود است که میلنر، ایگن و میچل نیز آن را اساسی دانسته‌اند. از آنجا که روان‌درمانی و مراقبه در نقطه‌ای به هم می‌رسند، این وظیفه آگاهی ذهن است که محوری و اساسی بودن آن تأیید خواهد شد، زیرا با آگاهی ذهن، امکان تسلیم دایم در تجربه مستقیم وجود دارد و، از این طریق، همه ما آن‌چنان خیره خواهیم شد تا خود را حفظ کنیم.

حال اجازه می‌خواهم منظور خود را با یک مثال شخصی عرضه بدارم. زمانی که نخستین فرزندمان به دنیا آمد، به قدرت و توان خود در مراقبت از وی می‌بالیدم. مانند بسیاری از سایر جنبه‌های زندگی، این قدرت کارایی، برایم یک برتری محسوب می‌شد. من به گونه‌ای تربیت شده بودم که قدرتمند و مسؤول باشم و از آسان گرفتن وظایف دشوار مسرور شوم و پدر شدن نیز، اگرچه نوع متفاوتی از مبارز طلبی بود، از این وسایل دستیابی و نزدیکی به جهان ایمن نبود. پس از آنکه دخترم دو ماهه شد، سفری به داخل کشور کردیم و به یک دیر کوچک بودایی رفتیم. در این دیر، دوستان برای مراقبه بامدادی و قدم‌زدن، بعدازظهر در جنگل جمع می‌شدند. بعد از انجام دادن مراقبه بامدادی و بازگشت به خانه و نزد دخترم، برای یک لحظه دریافتم که اجبار اثبات کارایی در من وجود ندارد و از عادات ریشه دوانده وظیفه و تعهد رها شده‌ام. ولی دخترم نیازمند عوض کردن پوشک بود و همسرم و من او را برای عوض کردن پوشک به حمام بردیم. با پایان گرفتن هیاهو و اضطراب این کار، دخترم به مانگریست و لبخندی زد و به ما آن‌چنان عشقی عرضه کرد که من بلافاصله احساس کردم گریه می‌کنم. آن نخستین بار بود که متوجه عشق دخترم شده بودم. من مطمئنم که بدون



متوجه شدن به این نگاه عاشقانه هم می توانستم مدت‌های طولانی کارایی داشته باشم. ولی به علت قدرت آبی در ایجاد ارتباط مستقیم با تجربه حسی خود بودن، توانسته بودم این مقدمه را از دخترم اخذ کنم.

در آن لحظه، توان من در تسلیم وابستگی به کاراییم، نمونه‌ای از آن چیزی است که با تمرین آگاهی ذهن به بهترین نحو به دست می آید. این وظیفه تسلیم اگر است که در حالات پیشرفته تمرین آگاهی ذهن به طور کاملاً اختصاصی ایجاد می شود. همان طور که بودا در حقیقت شریف دوم تعلیم داده است، علت رنج، عطش است. با پیشرفت آگاهی ذهن، مراقبه کننده پیوسته در وضعیتی قرار می گیرد که قدرت عطش خود را به شکل هوس یا تنفر می بیند. این قدرت، جریان رو به رشد خود آگاهی را در جهت از هم گسیختگی تهدید می کند. به عنوان مثال، زمانی که به خصوص در اثنای خوردن غذای خوشمزه‌ای هستیم، می توانم هوس خود را ضمن برداشتن لقمه بعدی و به محض از بین رفتن مزه غذا و پیش از آنکه کار جویدن و بلعیدن لقمه پیش خاتمه یافته باشد، حس کنم. من نمی خواهم بی رنگ شدن مزه غذا را حس کنم، یعنی آن مغز پنبه‌ای بی رنگی که موفق به انجام دادن آن انفجار خاص روی جوانه‌های چشاییم می شود. در تمرین مراقبه نیز وضع به همین ترتیب است: نوسان میان لحظات لذت بخش و دقایق نامطبوع. فقط زمانی زنده تر می شود که آگاهی ذهن به وجود آید. نفس متصور شده فضایی بر اساس گرسنگی بطور مداوم بر ضد پسر عموی متصور زمانی خود که بر اساس نفس است، فتنه می کند. توصیه معلمان بودایی در طول تمرین فشرده همیشه بر تسلیم اراده فرد به جریان آینده و «به حال خود گذاشتن» آن است و به قول ژوزف گندشتاین، معلم بودایی، «ادامه ندهید». همزمان که مراقبه کننده بیش از پیش به طور مستقیم تجربه می کند، از وابستگی پیوسته صرف نظر می شود.

این مورد در مراقبه، زمان قدرتمند خاصی به شمار می رود، زیرا در بسیاری از ما، وجود تعلق خاطر عمیق نسبت به این نوع ترک فشارهای شخصیتی وجود دارد. در تمرین آگاهی ذهن، این واگذاری نفس کاذب، یک احتمال دائم است.



هنگامی که از نیاز خود نسبت به اداره مؤثر دختر کوچکم چشم پوشیدم و منظره عشق او را به چنگ آوردم، برای آن لحظه، تسلیم آن چیزی شده بودم که مطمئناً دکتر وینی کات، برایم نفس کاذب می‌نامد. زمانی که به خود امکان چشیدن بقایای رنگ و رو رفته غذا را دادم، به طریقی متفاوت نیاز خود را نسبت به دفع لذت دایم و گشایش به سمت درک و احساس موثق وضعیت واقعی تسلیم کرده بودم و نه به ازای خیالپردازی در باب رضامندی دایم که ناگزیر از تعقیب آن هستم تا خود را ناخوش سازم.

همینکه نفس ایجاد شده بر پایه اشتها، قدرت خود را از دست می‌دهد، به نظر می‌رسد که حس سرزندگی و حیات شخص گسترش می‌یابد. اگرچه در این مورد، حرکت دور از عطفش است، حالت نتیجه بدون افسونهای آن نیست. در اسطوره باستانی سایکه^۱ نیز نظیر این مسئله وجود دارد و جسیکا بنیامین^۲ روانکاو، آن را شرح داده است. در این داستان، روح اگرچه در تمام موارد به خاطر زیباییش ستایش می‌شد، احساس می‌کرد انگار مرده است. سایکه (روح) که بر باد

۱. Psyche به معنی روح یا روان و از نام یکی از سه دختر بسیار زیبا و جذاب پادشاهی اسطوره‌ای گرفته شده است. دو خواهر سایکه یا پسیشه، هر دو شوهر داشتند، ولی کسی چرت نمی‌کرد به خواستگاری سایکه بیاید. پدرش به هانفی متصل شد و به ندای او دختر را در لباس عروسی بر روی تخت سنگی نشاند. سایکه که در این محل کوهستانی از تنهایی به تنگ آمده بود، ناگاه احساس کرد بادی او را به هوا برد و پس از لحظه‌ای خود را در قعر دره عمیقی بر چمنزاری باشکوه دید و از فرط خستگی به خواب رفت و پس از برخاستن از خواب، خود را در باغی با کاخی از طلا و مرمرین یافت. در های هر یک از اتاقها در برابرش باز می‌شد و گویی صدایی او را راهنمایی می‌کرد. تمام روز را در حیرت به سر برد و شبانگاه موجودی را نزد خود احساس کرد. سایکه نمی‌توانست این موجود را که حال شوهر او بود، ببیند. پیش‌بینی هانف درست از آب درآمد بود. مدتی به این ترتیب گذشت، ولی سایکه به یاد پدر و مادر افتاد و با التماس از شوهر نامریی خود تقاضا کرد که به نزد ایشان بازگردد. دو خواهر سایکه که از نامریی بودن شوهر و رضایت سایکه از همسر رشک می‌بردند به او آمرختند شب هنگام چراغی روشن در بستر نگاه‌دارد و شوهر را ببیند. سایکه این کار را کرد ولی یک قطره روغن چراغ بر روی اووس (عشق) ریخت و او بیدار شد و گریخت و به این ترتیب سایکه (روان) باز دست دادن حمایت عشق آوره و بی‌پناه شد.



سوار شده و او را بر بستری از گل گذاشته بودند، به حالت «بیدار در حالت تنهایی خوش خیم» باقی می ماند و در این حالت از آرمانی کردن^۱ و عینی سازی^۲ رها می شود و به این ترتیب سرانجام می تواند در انتظار اروس^۳ عاشقش بماند. مانند سایکه، مراقبه کننده ای که تمرین آگاهی ذهن انجام می دهد باید روح خود را به بادی تسلیم سازد که او را می برد، همانند سازی هایی که براساس آرمانی کردن و عینی سازی انجام شده است، نفس کاذب خود شیفتگی را ترک می کند که موجب شده است احساس خلأ یا تهی بودن به وجود آید. فقط در حالت نتیجه تنهایی است که شادابی یا سرزندگی، یعنی نیروی اروس، ظاهر می شود. این نیروی زندگی در اسطوره ها توسط اروس مجسم شده و نشانه آن چیزی است که پنجامین، حالت ذهنیت^۴ عمیق شده نامیده که از طریق روان درمائی پی گرفتاری و در مراقبه از هم جدا شده است. یک راه دیگر درک تمرین آگاهی ذهن، در واقع، در زبان امروزی روانکاوی، راهی است که به «شفای ذهنیت ناسامان» می انجامد؛ یعنی تدارک روشن بودن با تجربه خود که ساده، مستقیم و فوری و بدون انحرافات معمولی علاقه و تنفر است و، بطور منظم، ادراکات انسان

۱. idealization آرمانی کردن، آرمانی ساختن، آرمانی سازی، جنبه مافوق واقعیت دادن در واقع سازوکاری دفاعی است که در طی آن شخص برای خصایل و خدمات ستودنی فرد دیگر ارزش بیش از حد قابل می شود.

۲. objectification عینی سازی، خارجی گردانی، عینیت یافتن در واقع نوعی بیرون فکری است. شخص احساسها و اعمال اضطرابی و غیرارادی مخصوص خود را در دنیای خارج و به ویژه در اشخاص دیگر کشف می کند و ندانسته و غیر عمد آنها را به غیر از خود نسبت می دهد. در کتاب فرانسه، معنای این واژه، ساختن دنیای واقعیات و انطباق وضع خود با محیط خانواده و اجتماع در طفل ۵ تا ۶ ساله است.

۳. Eros اروس خدای عشق است. در قدیمترین نسبت نام خدایان، اروس خدایی بود که همزمان با ولادت زمین تولد یافته و مستقیماً از احتلاط عمومی اولی (chaos) بیرون آمده بود. طبق یک نظریه دیگر، لروس، از رهسرت پوروس (چاره جویی - تدبیر) و پنا (فقر و تنگدستی) پس از یک ضیافت مجلل و با شرکت همه خدایان به دنیا آمد، وی صفات و مختصات خود را از پدر و مادر خویش به ارث برد، یعنی چون همیشه «فقر و تنگدست» بود برای رسیدن به هدف و رفع محذور چاره جویی می کرد، ولی چون خدای توانایی نبود همیشه ناراضی و مضطرب به نظر می رسید.

۴. Subjectivity درون نهادی.



را رنگ می‌کند.

افزون بر این، در توجیه سنتی بودایی پیشرفت مراقبه، تمرین آگاهی ذهن به تجربه اروس منتهی می‌شود که به علت فریبندگی آن، نیروانای کاذب نامیده شده است. در حالت پربار بودن که در طی آن افزایش میزان آگاهی، سعادت متعالی، انرژی بدون تلاش، رؤیای دیدن نور درخشان یا شکل نورانی، احساس وجد و پارسایی و آرامش عمیق و صلح ذهنی به هم گرد می‌آیند. این حالت رشد طبیعی، کاربرد تکراری آگاهی ذهن است. این حالت به آن علت نیروانای کاذب نامیده می‌شود که اعتقاد آن لحظه مراقبه‌کننده آن بوده است که این حالت یک حالت معرفت به حقایق است. ولی البته، این مسئله تا این حد هم ساده نیست. عمیق‌شدن ذهنیت، ظرفیت وابستگی واقعی و موثق، بیداری و تجدید حیات نیروی زندگی و تغییر در روش تجربه کردن از خود، از استعاره مکانی به زمانی تنها سنگ بناهای اولیه درک واقعی کشف و شهودی تهی بودن از جهت بودایی آن است. حمله عواطف و آگاهی بدون عارضه ذهنی که از کاربرد دایم آگاهی ذهن حاصل می‌شود از نظر درمانی بسیار مناسب است، ولی این موارد نیز امکان دارد به عنوان وسیله انتقال تعلق خاطر خودپسندانه مورد استفاده واقع شود.

همه تجارب والاتر مراقبه، اساساً راههای فریفتن نفس در جهت آشکار کردن همانندی‌های اساسی‌تر و فراخوانی حالات دلپسندتری است که احساس «آه»، این من واقعی است» را به اصرار بیرون می‌دهد. در حالات تمرکز پیشرفته، جسم ناپدید می‌شود، حتی عاطفه‌ای بسیار خشن و از هم گسلنده مانند سرور ممکن است ناپدید گردد ولی باز هم احساس غرور یا پیشرفت باقی خواهد ماند. در تمرین آگاهی ذهن، نفس به صورت یک جریان، یک فرایند، یک الگوی یورش و خالی‌شدن تجربه می‌شود که در طول زمان تغییر می‌یابد. ذهن آرام‌سازی از فکر، تسلیم دایم به لحظه و آرام‌سازی قید و بندهای نفس کاذب موجب بروز توهم‌رهایی از علقه‌های روان‌نزدانه می‌گردد. به هر حال، این تجارب نیز ممکن است اساس بروز عجب و علقه باشد. سه موضوع ولعی که بودا در حقیقت شریف دوم خود از آن سخن می‌گوید یعنی لذت‌های حسی، وجود و غیر وجود در سیر



پیشرفت مراقبه به شکل بلورین دوباره خلق می‌شوند و به این ترتیب باید توسل به آنها را بازشناخت. این حالت توسل است که بودا به عنوان منبع قابل ریشه‌کنی رنج مشخص کرده و مراقبه برای آشنا شدن به تمام انواع این توسل طرح‌ریزی شده است.

بصیرت:

کشف استعارهٔ نفس

به‌رغم همهٔ پیچیدگی‌ها - یا شاید به‌علت آن - «نفس» در روان‌شناسی روانکاوانهٔ غربی، مسئله‌ای پرآزار است. ولی در بودایی‌گری و مراقبه، کاروشی بحرانی یا بصیرتی^۱ رأس تلقی و در طی آن تمرین‌ها به دو دسته متمایز تمرین‌های تمرکزی و آگاهی ذهن تقسیم می‌شود. این دو نوع تمرین، با انواع پرسش‌ها، به‌طور صریح معین می‌گردد، مانند من کیستم؟ ماهیت واقعی نفس چیست؟ صورت شما پیش از ولادت چگونه بود؟ این شکل مراقبه مستلزم پرورش ابتدایی تمرکز و آگاهی ذهن به عنوان بنیاد یا ساختاری است که امکان پرسش از نفس را فراهم می‌آورد. نسل‌های نظریه‌پردازان روانکاوی در باب ماهیت نفس مشغول بوده‌اند که خود اغلب نیروی انگیزنده برای مردمی بوده است که به روان‌درمانی یا مراقبه روی می‌آورده‌اند. تاکنون روان‌درمانی برای عرضهٔ پاسخ مطلوب برای مسألهٔ نفس دچار اشکال بوده است. اغلب نیز روانکاوان خود در طبقه‌بندی نظریه‌ها، مانند مبتدیان مراقبه دچار همین عادت نشخوار فکر می‌گردند. همان‌طور که هری استاک سولیوان^۲ به سال ۱۹۳۸ اشاره کرده است، اعتقاد به فردیت منحصر به فرد شخصی در میان روان‌درمانان و بیمارانشان



به وفور دیده می شود که «مادر همه این توهمات است.»
 «بصیرت» بودایی، از بین بردن و رفع این آشفتگی را پیشنهاد کرده است. اگرچه این بینش مشابه بصیرت و بینش روانکاوانه نیست، در محدوده های روانکاوی نیز پیش بینی نشده است. ژاک لاکان^۱ بر روشی تأکید دارد که در طی آن کودک در حال رشد از آینه «تصویری به خود می گیرد» و این امکان فراهم می آید تا آن تصویر «دایم بودن روان من» را نمادی کند. این تصویر به صورت آرمانی شده استقرار می یابد و به ناگزیر با تجربه واقعی مورد مقایسه قرار می گیرد. ولی تصویری توهمی است که به طور ناخودآگاه با چیزی واقعی اشتباه شده است. با دیدن خود در آینه، تصور می کنیم این همان کسی است که باید باشد. سایر درمانگران کوشیده اند تا شیء پرسی هایی را پاک کنند که به درون نظریه روانکاوی خزیده اند و راه را برای درک و احساس اقدام بودایی در جهت کشف تصور نفس بدون آن عادات فکری، صاف و پاک کنند. تاکنون آنچه حتی این نظریه پردازان فاقد آن بودند، روش «انضباط روانی» راه هشتگانه بودا بود که به تجربه شخصی و نه رویکرد نظری این پرسش منتهی می شود.

از جنبه بودایی، همه تحولات روان شناختی که تاکنون در این فصل شرح داده شده ابتدایی است. مراقبه تحلیلی بدون نیل به این مراحل، امکانپذیر نیست. ولی بی تردید نباید با آنها اشتباه شود. همان طور که فیلسوف بزرگ تبتی تسونگ خاپا^۲ (۱۳۵۷ تا ۱۴۱۹) تعلیم کرده است، این پیشرفتهای ناشی از مراقبه (سمادی)^۳ به خودی خود، با موفقیت مشکل نفس را عنوان نمی کنند. او شاه دستنوشته سمادی^۴ (منسوب به بودا و به تاریخ ۲۰۰ بعد از میلاد) را با این مضمون نقل می کند:

آن مردمان عادی که سمادی را می پرورند
 تاکنون خود را از شر تصور نفس خلاص نکرده اند

1. Jacques Lacan

2. Tsong Khapa

3. Samadhi

4. King of Samadhi Scripture



هنگامی که پربشانی به ایشان باز می‌گردد بسیار مشوش می‌گردند...
ولی اگر با دقت، بی‌خودی اشیا را تمییز دهند
و در صورتی که با آن تصور دقیق تمییز، مراقبه کنند
آن حالت موجب نیل به نیروانا است
علت دیگری به ایجاد صلح نخواهد انجامید.

هنگامی که نفس در راه بصیرت مورد تحقیق قرار گرفت، تجارب
دلخوش‌کننده همیشه موجب پیدایش تجارب رعب‌آور خواهد شد. هنگامی که
قدرت تمرکز و آگاهی ذهن در جهت تجربه واقعی «من» سو و سمت می‌گیرد،
یک چیز خاص اتفاق می‌افتد: آنچه پیشتر بسیار ثابت بود، به ناگهان بی‌ثبات
می‌شود. در این مرحله تمرین، احساسی‌ترین احساسات نفس به صورت کانون
اولیه در می‌آید و هرچه این احساسات بیشتر شبیه آن باشند، بیشتر نامعقول به نظر
می‌رسد. به ناگهان آشکار می‌شود که این احساسات نفس چیزی جز تصاویر
نیستند: انعکاسی که گمان می‌رفته است وجودی مستقل در روح باشد آن‌گونه
دیده می‌شود که همیشه دیده می‌شد، یعنی به صورت استعاره یا سراب. این
مسئله، یک نکته فریبنده و حیل‌ساز و مشابه آن تصور قبلی است که رهایی از
گردونه زندگی به معنای سفر به دنیای دیگر نیست، تنها درک مجدد آن چیزی
است که همیشه موجود بوده است. در نظریه بودایی، مسئله نیل به نفس والاتر
وجود ندارد و به جای آن، تنها نمایشی از آنچه همیشه واقعی بوده، ولی به آن
اقرار نشده است دیده می‌شود، یعنی نفس یک افسانه است.

بنابر روان‌شناسی بودایی، این درک و مفهوم به طرق اختصاصی و بارز،
آزادکننده است. عواطف مشکل‌مانند ترس و میل غرور، همه از این سوء تفاهم
نفس خبر می‌دهند. بنابراین، هنگامی که ماهیت نمایشی نفس به طور کامل
احساس شد، آن عواطف منبع الهام خود را از دست می‌دهند. این مورد، هدف
مشترک تمام انواع مراقبه بودایی است: به نمایش گذاشتن ماهیت استعاره‌ای نفس
و از بین بردن نیروهای زیرین بازدارنده‌ای که در مرکز گردونه زندگی حلقه



زده‌اند.

در راه دور کردن و لغ مردم در جهت چیزی بودن، تمرینهای بصیرتی در واقع به مراقبه‌کننده‌ها امکان می‌دهد تا در دنیای روزمره خود و بدون ممانعت با نیاز حفظ حس کاذب «من» انجام وظیفه کنند. هنگامی که خلوت نفس به طور کامل و با استفاده از ابزار تمرکز، آگاهی ذهن و بصیرت کشف شد، دیگر نمی‌توان به فنا (نیستی) یا جدایی دایم دست یافت. مراقبه‌کننده‌ها تنها دارای حس آزادسازی درک در باب چگونگی تغییر شکل ادراکات خود خواهند بود.

این حالت، اوج یک جریان طولانی تحقیق نفس است. تمرینهای تمرکز، نظریه مکانی نفس را متسع و منقبض می‌کند و مراقبه‌کنندگان را به احساس نقص توجه می‌دهد و همزمان با آن، دری بر فضای لایتناهی می‌گشاید. تمرینهای آگاهی ذهن، توان تسلیم به لحظه را می‌پرورد و حس نفس را با تأکید بر سیالیت ذاتی آن، دارای قدرت ارتجاعی می‌کند. تمرینهای بصیرتی، آخرین توهومات خودبسامی را با به حد صفر رساندن نفس که زیر بازبینی عینی شدید است، می‌شکند.

روشن شده است که نفس، برای جریانی که ما قدرت درک آن را نداریم، یک استعاره است، استعاره‌ای برای آنچه می‌دانیم. تمرینهای بصیرتی آشکار می‌سازد که این نوع استعاره غیر ضروری و حتی مخرب است. این تمرینها، آشکار ساخته که کافی است بدون آنکه این مسئله را به کسی در پس این قضیه نسبت بدهیم، درها را به سوی جریان آینده دانستن بگشاییم. هنگامی که این امکان حاصل شد، کل مسئله تعلق به پیشرفت مراقبه یا «رشد» روان‌شناسی خاموش می‌شود. در این باب، هوانگ پو^۱ یکی از زهادین و شاعر چینی قرن نوزدهم گفته است:

چرا از نایل آمدن یا نایل نشدن سخن می‌رانید؟ مسئله این است که تفکر به چیزی، یک واحد می‌آفریند و با تفکر به هیچ چیز، دیگری را خلق می‌کنید. بگذارید این‌گونه تفکرات خطا، کاملاً از بین برود و سپس هیچ چیز برای جست‌وجو باقی نخواهد ماند.

۱. Huang Po



رسیدن به این مرحله، نه تنها مستلزم پاک‌سازی اگو است، بلکه به رشد استعدادهای روانی به ورای آن حد نیاز دارد که به طور قراردادی به عنوان کارکرد «طبیعی» کافی شمرده شده است. پیشرفت مراقبه، راهی است برای رسیدن به این رشد. فروید در مقاله خود از «تحلیل تمام‌شدنی و تحلیل تمام‌ناشدنی» سخن به میان آورده و اظهار تأسف کرده که روانکاوی، به خودی خود نتوانسته است یک اگوی قدرتمند و تا آن حد فراگیر ایجاد کند که بتواند در تمام هدفهای درمانی پیشرفت داشته باشد. با کار مستقیم در تجربه استعاره‌ای نفس، مراقبه یک روش مکمل رشد اگو عرضه می‌دارد، روشی که مورد تعارض فروید بوده و فاصله برجای مانده توسط او را پر می‌کند.





بخش سوم درمان

روانکاوی آن قدرها هم رسمی نبود. من ماهی هفت دلار به خانم فروید می پرداختم و تقریباً هر روز یکدیگر را ملاقات می کردیم. تحلیل من که موجب خودآگاهی من شده بود، مسبب گردید تا از خود ترسم. ما از آن اصطلاحات علمی کاذب – سازوکارهای دفاعی و چیزهای شبیه آن – استفاده نمی کردیم و بنابراین جریان خودآگاهی که گاهی مولم بود، در جوی آزادکننده ظاهر شد.

اریک اریکسون^۱

کسی از راه درک خطائمی کند، از راه درآویختن مرتکب اشتباه می شود؛ ولی دانستن در آویزش به خود به صورت ذهن موجب رهایی خویش است.

پادما سامباوا^۲

آزادی طبیعی با نگاه برهنه





به خاطر آوردن، تکرار و پیشرفت کار

سالهاست برایم آشکار شده است که مراقبه و روان‌درمانی، هر کدام چیزی مهم برای عرضه به یکدیگر دارند و بسیاری از معاصرانم با نومی‌دی به این دو نیاز مندند. در ابتدا به نظر می‌رسید، گویی در این زمینه یک انگاره رشدی خطی معنا دارد: اول درمان، سپس مراقبه، اول تحکیم نفس، سپس رها کردن آن، نخست آگو، سپس بی‌آگو شدن. ولی روشن شد که این نظریه احمقانه است و نتیجه‌ای جز انشعاب کاذب ندارد. به نظر می‌آمد که پیشرفت در یک زمینه، قدرت شخص را تعمیق می‌بخشد و او را به استفاده از زمینه دیگر آماده می‌کند؛ به نظر می‌رسد امتناع از انجام دادن این امر به ایجاد بن‌بست در هر دو حال منتهی می‌شود. دوباره در شگفت می‌شوم که آیا امکان دارد در این دو مورد کار، دست به دست کرد؟ آیا این سامانه در واقع هدفهای مشترک و روشهای استفاده متفاوت دارند؟

به نظر می‌رسید، روان‌درمانی به حالت موازنه درآمده است تا عذاب خاص تجربه غرب یعنی اشتیاق و درد از خود بیگانگی را عنوان کرد. به نظر می‌آمد، بدون داشتن مقداری اطلاعات از این دورنما، بسیاری از مراقبه‌کننده‌های غربی در مورد استفاده از تمرینهای خود به صورت دفاعی تأثیرپذیر باشند و بیهوده تلاش به خرج دهند مشکلات عاطفی خود را، بدون استفاده از همکاری در مانگر، حل کنند. از سوی دیگر، مراقبه، امید رهایی واقعی، یعنی افق سومین حقیقت شریف بود را عرضه کرد. نمونه‌های مثالی بسیاری از مردمان وجود داشت که سالها برای درمان مراجعه می‌کردند و در محتوای داستانهای فردی



خود سکنا می‌گرفتند، ولی هرگز پیشرفت نداشتند. داستان مرد صوفی فرزانه و دیوانه، ملانصرالدین، زمانی به فکر رسید که در باب کوشش خلاق در یافتن راه‌هایی از روان‌درمانی به تنهایی می‌اندیشیدم:

یک شب دوستان ملانصرالدین او را دیدند که چهار دست و پا در زیر چراغی چیزی را جست و جو می‌کند و به این سو و آن سو می‌خزد. وقتی که از وی پرسیدند دنبال چه می‌گردد، او گفت که کلید خانه‌اش را گم کرده است. همه دوستان بسیج شدند تا برای یافتن کلید به وی کمک کنند. ولی موفق نمی‌شدند. سرانجام، یکی از ایشان، از ملا پرسید: «کلیدت را کجا گم کرده‌ای؟ نصرالدین پاسخ داد: «در خانه»

سپس دوستانش پرسیدند: «پس چرا بیرون و زیر نور چراغ به دنبال کلید می‌گردی؟»

ملانصرالدین پاسخ گفت: «برای اینکه اینجا نور بیشتر است.»

فروید، مسلماً برای روان‌شناسی ناخودآگاه، روشنایی تردیدناپذیری ایجاد کرده است، ولی جست و جو برای رهایی از طریق روشهای روان‌درمانی به تنهایی، معادل جست و جوی کلید در محل غیر خود توسط ملانصرالدین است. در کوشش برای راحت شدن از شر روان‌نژندی می‌توان بیشتر کندوکاو کرد. حتی اگر این امکان وجود داشت، باز هم می‌شد آن چیزی را پذیرفت که وینیکات شجاعانه اعلام کرده است: «فقدان ناخوشی روانی عصبی ممکن است به معنای سلامت باشد، ولی به معنای زندگی نیست.» هدف مراقبه چیزی جز حل تضاد ترمیم عاطفی نیست؛ مراقبه نه تنها برای ما کلید درگیر شدن مستقیم با خود زندگی را فراهم می‌آورد، بلکه همچنین روش ایجاد استعدادهای روانی را نیز عرضه می‌دارد و به این ترتیب آن پیشرفت کاری را عرضه می‌دارد که فروید وقوع آن را پیش‌بینی کرده بود.

از آنجا که من کارم را به عنوان روان‌درمان ادامه می‌دهم، بارها به کارهای سنتی فروید در باب انجام روان‌درمانی «به خاطر آوردن، تکرار و پیشرفت کار»



رجوع کرده‌ام. زیرا در این مقاله است که وی جزئیات مهم درمان موفق را روشن ساخته است. در این جریان، چگونه تمرین بودایی دارای اختلاف خواهد بود. تعجب می‌کردم. مراقبه در باب هر یک از این قلمروها، در جهت پیشگیری از روان‌درمانی بی‌پایانی که بسیار مورد ذکر فروید بود چه عرضه داشته است؟ بالاتر از همه، اندیشه‌های فروید در پایان عمرش در «تحلیل پایان‌پذیر و پایان‌ناپذیر» برای آنهام وقفه‌ای درمانگر کافی است:

همانطور که مشخص است، وضعیت تحلیل شامل است بر اتحاد ما با اکوی شخص تحت درمان به منظور مطیع کردن بخشهایی از نهاد^۱ او که مهارناپذیر است... اگر، اگر بتوانیم این گونه قرار داد با آن بندیم، باید اکوی طبیعی باشد. ولی یک اکوی طبیعی از این نوع، مثل طبیعی بودن در حالت کلی، واقعیتهای آرمانی است. اکوی غیرطبیعی که در جهت هدفهای ما خدمت نمی‌کند، متأسفانه واقعیت نیست.

- در اینجا است که بودایی‌گری، بیشترین بخش را به روان‌درمانی عرضه می‌دارد، زیرا روشهای رشد روانی وجود دارند که در سرشت و ذات تمرین بودایی‌گری موجودند و به طور مستقیم بر آن چیزی تأثیر می‌گذارند که فروید «اکوی غیرطبیعی» نامیده است. با کاربرد این روشها، «گو» دچار استحاله می‌شود و درمان کمتر جنبه ترسناک پیدا می‌کند.

همان‌طور که چند نسل نخستین غربیانی که به تمرین بودایی روی آورده‌اند، ثابت کرده‌اند: مراقبه آن چنان که در شرق رشد کرده و انجام می‌شود، به آسانی همه طغیان روان‌شناختی ذهن غربی را مطرح نمی‌کند. ولی روان‌درمانی (از هر کلیتی که باشد) از مطرح شدن محدودیت‌های خود ایا دارد: «در جمله بسیار مشهور فروید، حتی بهترین درمان ما را به حالت «بدبختی مشترک» می‌گرداند،

۱. نهاد یا من ناآگاه، طبق نظریه فروید آن بخش از سازمان شخصیتی که مکان نمایانگری و جد و جهدها و مبارزات شعور تاریک انسان است نهاد نام دارد.



چه اتفاق می‌افتد هنگامی که دو جهان با هم تصادم کنند؟ آیا نوعی یکپارچگی ساخته خواهد شد؟ آنچه در پی می‌آید تجارب شخصی اینجانب به عنوان بیمار، مراقبه‌کننده و درمانگر در باب نحوه تأثیر روان‌شناسی بودایی ذهن بر کارم در روان‌درمانی و چگونگی تأثیر مراقبه بر جریانهای مهم به خاطر آوردن، تکرار و پیشرفت کار است.

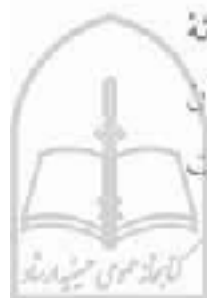


فصل هشتم به خاطر آوردن

طبق تعالیم فروید، نخستین جزء درمان موفق به خاطر آوردن جنبه‌های فراموش شده تجربه کودکی است. روان‌درمانگران برای به خاطر آوردن شیوه‌های متفاوتی را مورد استفاده قرار داده‌اند که از جمله آنها تداعی آزاد و تعبیر رویاهاست و مراقبه، اسلحه دیگری برای این شیوه است. هنگامی که غربیان کار مراقبه را آغاز می‌کنند، اغلب اشتیاقهای اوایل زندگی خود را به خاطر می‌آورند، ولی این اشتیاق به طور ناخودآگاه ایشان را تا زمان حال به جلو می‌راند. یکی از هدفهای اولیه وحدت بودایی‌گری و روان‌درمانی کمک به افراد برای کنترل مؤثر این کشف است.

به خاطر آوردن گذشته

فروید سه نوع به خاطر آوردن را شرح داده که در روان‌درمانی امکانپذیر است، سه راه برای آنکه بیمار بتواند نیازهای گذشته خود را لمس و آنها را کامل کند. نخستین روش، نظریه تخلیه هیجانی درمان است که بطور مستقیم از علاقه اولیه فروید به هیپنوتیزم منشأ گرفته و شامل است بر به خاطر آوردن مستقیم حادثه مولم توسط بیمار و کمک به حالت هیپنوتیزم که به این ترتیب روشن می‌شود آن حادثه سرکوب شده و احتمالاً «از یاد رفته بود» و تنها نشانه‌هایی از آن به صورت



تغییر شکل یافته، زنده نگاه داشته شده بود. این نظریه، با پیش فرض ایجاد ارتباط مستقیم با مطالب سرکوفته انجام می‌گیرد، به طوری که بیمار می‌تواند آن چیزهایی را بازسازی کند که بواقع روی داده و موجب الم او شده است. به عنوان مثال، وقتی که من در کلاس پنجم درس می‌خواندم، یکی از همکلاسی‌هایم که با برادرش اسکی روی آب می‌کرد و من شاهد آن بودم که وی با قایق موتوری از روی سر برادرش رد شد و کله برادر را کند. آن دخترک کور شد (چیزی که امروز کوری هیستریایی نامیده می‌شود) و تا وقتی که نتوانست خاطره آن رویداد را از یاد ببرد، بهبود خود را باز نیافت.

هنگامی که مواردی از ضربه واقعی جسمانی یا جنسی وجود داشته باشد، این نوع به خاطر آوردن امکانپذیر است، ولی برای آن عده از افراد که در گذشته خود حادثه‌علتی منحصر به فردی ندارند، جست و جو برای یافتن این نوع خاطرات محوری بی‌فایده است. فروید کمی پس از دست کشیدن از شیوه هیپنوتیزم، این روش را نیز ترک گفت. اکنون این روش برای بسیاری از کسانی که مورد روان‌درمانی قرار می‌گیرند و امیدوارند از آن خاطره منحصر به فرد گمشده‌ای رهایی یابند که عاطفه سرکوفته آنان را آزاد می‌کند و ایشان را به حالت کارکردی کامل باز می‌گرداند، به عنوان انگاره باقی مانده است.

شیوه بعدی فروید برای به خاطر آوردن، شامل پیگیری تداعی‌های آزاد بیمار بود تا به این ترتیب، آن چیزی را کشف کند که بیمار نمی‌توانست آگاهانه و با نیروی محض اراده به خاطر آورد. این شیوه تداعی آزاد، بیمار را از اندیشه آگاهانه آزاد می‌کرد و امکان می‌داد تا مطالب، مثل حالت رویا و بدون مهارهای معمولی ظاهر شوند. این تغییر شیوه مستلزم آن بود که بیمار بیش از رسیدن مستقیم به گذشته برای خاطره مولم، بر انتقادهای ناشی از تداعی آزاد مسلط شود و به این ترتیب آنها را تا اخذ نتایج منطقی پیگیری کند.

در اینجا نکته اصلی آن بود که به غیر از بهبود خاطره سرکوفته در یک حرکت تخلیه هیجانی شدید، شکافهای موجود در خاطره، در جریان گیرانداختن و حیل‌سازی برای مقاومت‌ها پر می‌شد. تداعی آزاد، انجام گرفتن این سازش را



امکانپذیر ساخت، زیرا وظایف دفاعی آگو، یعنی آن دسته وظایفی که می‌کوشند خاطرات آشفته‌کننده را دور از خود آگاه‌نگاه دارند، در نتیجه فریب می‌خورند و موضوع را رها می‌کردند. به هر حال، حتی با این تغییر، فروید هنوز هم به دنبال یک خاطره روشن بود که بهبود آن تا حدی بتواند مسایل را به اصل خود بازگرداند.

فروید در سومین تغییر خود، توجه خویش را از تعقیب گذشته فراموش شده کنار گذاشت و به جای آن بلافاصله به حال توجه کرد. با توجه انحصاری به آنچه واقعاً در مواجهه درمانی روی می‌داد، فروید دریافت این مقاومتهایی که روی دریافت و درک نفس را پوشانده‌اند فراخوانی کردنی‌اند و می‌توان آنها را برای بیمار شرح داد، در این جریان، بیماران اغلب خاطرات ضروری خود را بشکریب به صورت محصول تبادل درمانی به دست می‌آوردند. همان طور که فروید این مسئله را شرح داده است، تحلیگر «خود را با بررسی آنچه در حال حاضر در سطح ذهن بیمار موجود است خوشحال می‌بیند و اصولاً با هدف تشخیص مقاومتها، از هنر تعبیر استفاده می‌کند که در این حال ظاهر می‌شوند و آنها را برای بیمار آگاه می‌نماید.»

البته، خاطراتی هم با درجه اهمیت متفاوت وجود دارد و فروید از این خاطرات بخش اعظم نظریه نخستین خود را به دست آورده است؛ خاطراتی که با وقوع چیزی ترسناک ارتباط چندانی هم ندارد، ولی به قول وینیکات در باب «وقوع هیچ است هنگامی که ممکن است چیزی مفید روی داده باشد.» این رویدادها اغلب در تن یا جسم بیش از خاطره کلامی ضبط می‌شوند و فقط با تجربه بعدی و معنا یافتن دارای تمامیت می‌شوند. فروید، در مقاله «به خاطر آوری، تکرار و پیشرفت کار»، به این گونه «تجارب از طبقه خاص» اشاره می‌کند که در زمان وقوع درک‌کردنی نبوده‌اند، ولی «بعدها» فهمیده و تعبیر شده‌اند. این دسته از خاطرات است که بیش از پیش فکر روان‌درمانگران را به عنوان مشکل کم بودن عزت نفس، تهی بودن زیر استیلا گرفته و بیگانگی به سمت جبهه کار بالینی آن حرکت کرده است.



به خاطر آوردن حال

بودایی‌گری نیز به خاطر آوردن - به خاطر آوردن حال - را اصل ثبات روحی می‌داند. همان طور که به خاطر آوردن گذشته فراموش شده ممکن است دشوار باشد، تنظیم کردن آگاهی ما، با تجربه واقعی زمان حال دشوارتر است. بودا دریافته است که در غالب موارد، ما با خود همزمان نیستیم، در افکار گذشته یا آینده خویش گم شده‌ایم و نمی‌توانیم با تجربه بلافاصله خود همراه باشیم. گرداندن این تعامیل از راه جلب توجه تکراری به تجربه بلافاصله، همان چیزی بود که عمیقترین تغییر روحی را موجب شد.

شیوه انجام گرفتن مراقبه که در بودایی‌گری اصل تلقی می‌شود، همان آگاهی ذهن بود که در طی این چرخش دائمی آگاهی به اینجا و اکنون به عنوان تمرین آن و تمرین خود مستقر شد. افزون بر این، تعریف شناخته شده آگاهی ذهن، بر ظرفیت به خاطر آوردن تأکید دارد که برای کاربرد موفق آن اساسی است:

ایشان به این وسیله، به یاد می‌آورند، یا مسئله، خود به یاد می‌آید یا تنها یک حالت به خاطر آوردن و بنابراین آگاهی ذهن است. ویژگی این حالت، عدم تردید آن است. وظیفه آن فراموش نکردن است. به صورت محافظ متظاهر می‌شود یا به صورت حالت مواجهه با میدان عینی ظاهر می‌گردد. علت نزدیک آن، درک قدرتمند یا علت نزدیک آن، بنیادهای آگاهی ذهن است که با جسم و غیره مربوط می‌شود. به هر حال، این حالت را باید شبیه ستون دانست، زیرا به سختی پی‌ریزی شده یا باید شبیه درمانی پنداشت، زیرا از سوراخ دری محافظت می‌کند و غیره.

طی یک حرکت تند، آن نوع به خاطر آوردن که فروید پس از ترک شیوه هیپنوتیزم و تغییر اعتماد خود به تداعی آزاد به آن می‌رسد، همان چیزی است که



وی «بررسی هر چیز موجود در سطح ذهن بیمار» می‌نامد و درست همان نوع به خاطر آوردن است که بودا همراه اعتماد به آگاهی ذهن، بر آن تأکید کرده است. فروید معتقد است که این حالت به خاطر آوردن همان چیزی است که فقط می‌توان در نشسته‌های روانکاوی انجام داد. بودا تعلیم کرده است که این حالت، امکان دارد بسیار دور از دسترس باشد و ممکن است آن را به صورت ثابت و پایدار در تمام روز انجام داد. همان گونه که فروید مشاهده کرده است، پیگیری این راهکار گاهی، خاطرات مهمی به بار می‌آورد که در جهت دادن و روشن کردن سابقه شخص ارزشمندند. معلمان بودایی برای خاطرات مربوط به سابقه که در سطح است اعتباری قابل نیستند و ترجیح می‌دهند به کاربرد دایم آگاهی ذهن، و به خاطر آوری دایم توجه کنند که آن را بیش از هر مکاشفه منحصر به فردی در باب گذشته، با ارزش می‌دانند. به هر حال، همان طور که هر کارورز مراقبه فشرده شهادت خواهد داد، تمرین دایم مراقبه آگاهی ذهن، هر سه نوع خاطره‌ای را تولید می‌کند که فروید توضیح داده است.

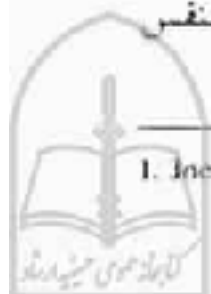
اغلب اوقات منطبق آن است که به این مواد اولیه درمانی توجه شود تا به طریقی ثابت و همراه روان‌درمانی خوب، خاطرات با یکدیگر و حدث یابند. همان گونه که این دو نظام شروع به تأثیر متقابل بیشتر بر یکدیگر می‌کنند، تأیید خواهد شد که این امر یک نقطه ارتباطی مهم میان آنها خواهد بود. جای بحث ندارد که مراقبه برای توجه درمانی، چهارچوبی مورد نیاز فراهم می‌آورد. معلمان بودایی هر چه بیشتر با روان‌درمانی آشنا می‌شوند و هر اندازه که روان‌درمانگران با مراقبه آشنایی پیدا می‌کنند سهمی که هریک می‌توانند در ساختن این «خاطرات» به دست آمده، داشته باشند، روشتتر خواهد شد. اجازه دهید از تجربه خود چند نمونه مثالی عرضه بدارم.



ضربه

هنگامی که تمرین مراقبه به صورتی یادآور شیوه هیپنوتیسم فروید باشد، بارها اتفاق افتاده است، به طور مستقیم خاطراتی را آزاد کند که در غیر این حالت، در حالت سرکوفته باقی می ماند. این حالت، اغلب در موارد ضربه های روانی یا جسمانی دیده می شود و خاطرات این رویدادها غالباً از طریق تمرکز بر تنفس یا احساسات جسمی آشکار می گردد که اساس و مایه شروع تمرینهای مراقبه است. بر حسب قدرت انگویی مراقبه کننده و پشتوانه درمانی موجود، این خاطرات آزاد شده یا موجب از بین بردن ثبات می شوند و یا به صورت باورنکردنی شغابخش اند. این خاطرات بیشتر اوقات بشدت موجب آزار می شوند و برای وحدت بخشیدن به آنها، کوشش و تلاش چشمگیر لازم است.

به عنوان مثال، مدتی پیش، روزی مردی، اندکی پس از تکمیل اولین دوره عزلت گزینی فشرده ۱۰ روزه به من تلفن زد. کهنه کاری بود با سابقه ۶ سال روان درمانی که از گروه بهبود ۱۲ مرحله ای به خوبی استفاده کرده بود. این مرد، که معلم علوم بود و جو نام داشت و با فحش و ناسزا تربیت شده و با پذیری متجاوز و غضبناک کنار آمده بود که همسر و چهار فرزندش را دچار رعب و وحشت می کرد (جو، بزرگترین فرزند بود). جو برای یافتن کار، به تلاش خود ادامه می داد و دارای شبکه ای از دوستان و همدلان بود و به تازگی رابطه ای صمیمانه برقرار ساخته بود که به هیچ وجه شبیه رابطه مغشوش و آشفته پدر و مادرش نبود. جو، مردی پخته، با اعتماد به نفس و توانا بود. در دوره عزلت، به عللی که نمی توانست درباره آن سخن بگوید، دریافت که از مراقبه تنفسی کاملاً می ترسد. معلمانش می گفتند: او شبیه یک جسم خنثی، حس نمی کند، او احساس می کرد خطرناک شده است و این امر او را مضطرب می ساخت. او از توجه به تنفس



اجتناب می‌کرد و، به جای آن، بر شنیدن صداهایی تمرکز می‌کرد که در سه روز اول عزلت در اطرافش به گوش می‌رسید تا آنکه حس کرد به قدر کافی آرام شده است و دوباره می‌تواند، تنفس خود را بررسی کند. جو، با ایجاد آرامش و سکون که با افزایش تمرکز حاصل می‌شد، توانست به حالت نشستن سعادت‌تمندان‌های دست‌یابد (که خود را شبیه دیدار از خانه‌ی مادر تعمیدی در یک داستان جن و پری تعریف می‌کرد). او، بلافاصله در پی این حالت، وجود نواری آهنی را در اطراف شکم حس کرد که او را در فشار می‌گذاشت و موجب شتاب وی و محدود شدن تنفس‌هایش می‌شد.

این احساسات، آن قدر شدید و نامطبوع بود که جو حس می‌کرد نمی‌تواند با آنها مراقبه کند. به هر حال، کوشید با دقت محض، مراقب درد خود باشد، ولی با وجود این پی برد لازم است کمی در اطراف قدم بزند. دراز بگردد، حرکات کششی انجام دهد و مدام وضعیت خود را عوض کند. به نظر می‌رسید، نه مقدار توجه، نه تغییر در وضعیت، نه تداعی افکار یا احساسات و نه توصیه‌ی معلمانش بر شدت این احساسات مؤثر نباشد و این احساسات بخش اعظم روز را تشکیل می‌داد. جو، سرانجام در وضعیتی دراز کشید و دریافت که توانسته است بر غم پیروز شود. او چند ساعتی حق‌گریه می‌کرد و تکان می‌خورد و سپس یک خاطره‌ی دوران کودکی به یادش آمد که برایش تازگی داشت. او به یاد آورد که، به علت خشم و غضب پدر، در بستوی خانه مخفی شده و دهانش را با کهنه پاره، پر کرده بود تا صدای حق‌گریه‌ی خود را از ترس پدر، خفه سازد. زیرا می‌دانست شنیدن گریه، پدرش را خشمگین‌تر خواهد ساخت. توجه به تنفس، موجب قراخوانی خاطره‌ی آن ضربه‌ی هولناک در پستوی شده بود، یعنی جایی که تلاش می‌کرد نفس نکشد بلکه نفس خود را نگاه دارد تا موجب تحریک غضب پدر نگردد.

جو، پس از سالها درمان، می‌دانست که به عنوان بزرگترین فرزند، باید برای خواهران و برادران خود نمونه باشد و واکنش‌های خود را پنهان سازد تا موجبات خشم پدر را فراهم نیاورد. او می‌دانست از خشم خود چه احساس تهدیدکننده‌ای خواهد داشت. ولی، همان‌طور که به من گفت: «می‌دانستم چه بر سرم آمده است،



ولی نمی دانستم چه بر سر خود آورده‌ام» جو آموخته بود، در آن لحظه و در پستو خود را حبس کند، او یاد گرفته بود که تمام ترس و خشم و نومییدی را در عضلات شکم به هم پیوند دهد. برای جو، دقت به تنفس، کلیدی بود که تجربه عاطفی وی را مشتعل می کرد. آن نوار آهنی که بالای شکم و دور قفسه سینه حس می کرد، احساسی بود که از حق هق گریه و نگاه داشتن نفس حاصل شده بود و در این حال، دیافراگم^۱ بالا و پایین می رفت تا دچار گرفتگی عضلانی نشود. این تصور و تجسم اساسی درمانی در باب چگونگی بستن درها به روی خود با وجودی که سالها درمان آشکارا به وی کمک کرده بود تا این تجربه را به طریقی مشاهده کند که بسیاری از افراد دچار الم نمی توانند، از درمان روشن نشد، بلکه از تمرین مراقبه مشخص گردید.

داستان جو، در عین حال که نمونه‌ای افراطی از این داستانهاست، ولی قدرت مراقبه را در توجه دادن انسان به محل‌هایی از بدن نشان می دهد که ترس موجب گرفتاری آنها شده است. به نظر می رسد حالت متمرکز ذهن در مراقبه موجب می شود تا این حالات انقباض به صورت خاصی، مرئی و دیده شدنی گردند. این حالات، بقایای اندرونی شده و واکنش های مزمن دفاعی به شمار می روند که درون بدن به صورت فسیل (سنگواره) درآمده اند تا از دسترس آگاهی معمولی دور باشند. آشکار کردن چگونگی آفرینش این احساسات جسمانی توسط خود انسان، آن هم مدتها پس از آنکه از ضربه گذشته است، به دور کردن این احساسات به عنوان اشیایی غیرانتزاعی و حسی^۲ (مثل نوار آهنی پیرامون شکم در داستان جو) می انجامد که انسان با آن همانند می شود یا آن را پس می زند. هنگامی که ضربه خاصی موجود باشد، اغلب در بدن یک نقطه کانونی خاصی هم وجود دارد که به تجربه کردن آن نیاز است. هنگامی که ضربه ای منحصر به فرد از این نوع وجود نداشته باشد، تجربه جسمی غالباً به صورت منتشر تر می باشد.

۱. diaphragm یا پرده حجاب حاجز، پرده ای عضلانی دو حدفاصل قفسه سینه و شکم که از عضلات تنفس هم به شمار می آید.

2. concrete



بیزاری

در مورد خود من، یکی از احساساتی که بارها در طول دوره‌های عزلت مراقبه فشرده داشتم آن بود که بتوانم آنچه را به صورت آرزوی کاملاً عمیق حس می‌کنم به صورت تصور عشق واقعی درک کنم. از آنجا که این دوره‌های عزلت شامل هفته‌ها سکوت و آگاهی ثابت ذهنی افکار، احساسات، اعمال جسمانی، احساسات، خاطرات، برنامه‌ها و غیره بود، برای تکرار سطحی ذهن متفکر در جهت آرام‌سازی و ایجاد بعضی از کیفیات آرامش و روشنی که به گونه‌ای سستی با حالت انجام دادن مراقبه همراه است، زمانی دراز موجود بود. ولی حتی در میانه این حالات قابل قیاس فاصله‌دار ذهن، اغلب به آنچه شبیه آرزوی عمیق‌تر حس می‌کردم، آگاه بودم. وضعیت من در این حالت، مشابه وضعیتی بود که فریاد در بحث مربوط به تداعی آزاد شرح داده است. در پیگیری رشته تداعی‌های آزادم، مانند فردی که تا حدی در مراقبه از این نوع، انجام می‌دهد، از مواجهه با این احساس پرهیز می‌کردم. روانکاوان، احتمالاً این حالت را خاطره زودرس پیش‌کلامی تعبیر می‌کنند.

در یک مرحله، پس از گذشت حدود یک هفته از یکی از دوره‌های عزلت اولیه‌ام، در خارج از این حالت فاصله‌دار بودن ذهن، ناگهان خاطره‌ای از احساسات جسمانی به یادم آمد که بارها تجربه کرده بودم و در کودکی هر وقت شبها تنها بودم، بروز می‌کرد. برای مدت ۲۰ دقیقه بعد یا کمی بیشتر، تنم روی بالش مراقبه به گونه‌ای مهارناپذیر می‌لرزید، تجربه‌ای ناگزیر، راه به سوی آن چیزی را گشود که فقط می‌توان به عنوان صلح، نور و عشق بزرگ توجیه کرد. به نظر می‌رسید معلمان مراقبه من، در برابر این تجربه بی‌جواب مانده باشند، ولی من آن را به عنوان علامت بااهمیت‌ترین خاص مراقبه برای خود در نظر گرفتم. به این ترتیب، حس آرزویم، با آنکه به طور موقت فرو نشسته بود، بطور کامل از بین نرفته بود. در واقع، من بخش زیادی از چند دوره عزلت بعدی را کوشش



کردم تا آن تجربه را دوباره به دست آورم، تلاش ابلهانه بی جایی که در زمان مراقبه بروز می کند، ولی همین تلاش در میان مراقبه کننده های غربی بیشتر دیده می شود که تمرین خود را با حس درونی خلأ یا بیگانگی آغاز می کنند.

چند سال بعد، وقتی آن قدر خوشبخت بودم که بتوانم با زنی ازدواج کنم که به وی عشق می ورزیدم، دریافتم که حتی این عشق واقعی ملموس که آرزویش را داشتم و تصور می کردم از دسترس دور است، عمق آرزویم را دورتر نکرد. در واقع، به نظر می رسید حتی موجب انتشار بیشتر آن می شود. دچار مشکلات خوابیدن شده بودم، به صورتی سیری ناپذیر، دوست داشتم او به من توجه کند، حتی در موارد جدایی موقت از او دچار مشکل می شدم و وقتی که به خواب می رفتم، کابوس می دیدم که دندانهایم خرد شده است. به وضع و حال ناگوار ارواح گرسنه، شخصیت بخشیده بودم، زیرا درست مانند آنها که نمی توانند غذایی بخورند که به آن نیاز دارند، زیرا غذا خوردن موجب پیدایش درد می شود، من هم نمی توانستم از عشقی برخوردار شوم که ولع آن را داشتم، زیرا میزان عمق آرزوی برآورده نشده ام زیاد بود. گفتن این نکته لازم نیست که وقت آن بود که از روان درمانی (بیشتر) استفاده کنم. البته در صورت فشار می توانستم از مهارت های مربوط به مراقبه برای آرام کردن خود استفاده کنم. ولی قدرت همانندسازی من با احساسات مربوط به جدایی تهاجم ناپذیر آن قدر قوی بود که به دقت خاص و بیشتری از جانب یک روان درمان نیاز داشت. انجام دادن مراقبه موجب شده بود تا من به صورتی عالی از وضع ناگوار خود مطلع شوم و به من کمک کرده بود تا از احساسات زودرسی که آن را احاطه کرده بود نجات یابم، ولی هنوز هم نمی توانستم به طریقی عمل کنم که بطور کامل یا تجارب گذشته ام معین شود.

البته، کلید بهبود در رؤیاهای تکراری به همدیگر خوردن دندانهایم بود زیرا بعدها فهمیدم این کابوس، تجلی قدرتمند «خشم دهانی» و در واقع نشانه رنجش شدیدم از نوعی کمبود اولیه پدر و مادر است. به هر حال، این رویاها، جای خود را به رویاهای دیگری دادند. در رؤیاهای اخیر نمی توانستم با تلقین به معشوقم



دست یابم: یا شماره تلفن را قراמוש می کردم، یا تلفن کار نمی کرد، یا دسته شماره گیر تلفن خراب بود یا آن طرف خط کسی جواب نمی داد. این رویاها در نهایت به صورت خاطره واقعی پدر و مادرم متبلور شد که مرا در پنج سالگی در کنار فرزند بزرگترشان گذاشته و برای دیدن دوستان خود به خانه همسایه رفته و به من آموخته بودند که در صورت بروز مشکل به وسیله ارتباطی که میان آن دو خانه برقرار بود، ایشان را خبردار کنم. من که زودتر از موقع از وابستگی کودکی خود جدا شده بودم. خود را «مسئول» می پنداشتم. خشم حل نشده من، همان پرخاش فرومانده ای بود که به علت ناتوانی حل مشکل روابط با پدر و مادرم ایجاد شده بود. مشکلات خراب و پرخاش کننده نیز کمکی نکردند و مطمئنم که طبق عادتی که داشتم اغلب، چه خسته بودم یا نبودم، در حدود ساعت شش بعد از ظهر می خوابیدم و به این ترتیب پدر و مادر خسته ام می توانستند زمان کوتاهی با هم باشند. هنگامی که به این بینش اضافی رسیدم، می توانستم عواطف دشوار خود را با شکر و خوشخویی بیشتر تحمل کنم. آن عشق واقعی که در ازدواج یافتم مرا مجبور کرد برای از دست دادن زودرس کودکی خود سوگوار شوم.

خطاهای اصلی

در واقع، این تجربه، به هر شکلی، تنها یک وضع ناگوار و خاص غربی است. هم مراقبه و هم روان درمانی غالباً خاطراتی را آشکار می سازند که چندان جنبه رویداد اختصاصی مولم ندارند؛ بلکه تنها بقایای روحی فقدان، به هر شکل اند. از آنجا که ما به هسته خانواده وابسته ایم و به بهترین وجه، بیش از حد طرف توجه پدر و مادر قرار داریم و همان گونه که رایج است در جهت رشد استقلال سو گرفته ایم. فرهنگ ما به سمت ترویج اندرونی شدن همه موارد فقدانهای گرایش دارد که در ابتدا موجود بوده است. بنابراین، هرگاه رابطه با یک والد یا هر دو زیر فشار قرار گیرد، یا در صورتی که کودک مجبور باشد، پیش از آمادگی خود رشد



کنند، در آن فرد یک احساس خورنده تهنی بودن و یک رخنه به وجود می‌آید، به طوری که شخص وجود این رخنه را همیشه در وجود خود و، به بیان درست‌تر، در تجارب اولیه شخصی خود حس می‌کند. این رخنه، که در اصطلاح خطای اصلی نامیده می‌شود، همان چیزی است که اغلب اشخاص در مراقبه به شکل جسمانی به خاطر می‌آورند.

منظور من از خطای اصلی، آن چیزی است که مایکل بالینت^۱، روانکاو انگلیسی، ضمن سخن گفتن در باب بقایای روحی دقت ناکافی دوران کودکی در نظر دارد، ضربه‌ای چنان متداول که سبب به وجود آمدن حرص مزمن روحانی در فرهنگ غربی شده است:

بیمار می‌گوید در خود خطایی حس می‌کند، خطایی که باید آن را درست حس کند. و حس می‌کند که این خطاست، نه یک عقده و نه یک تضاد و نه یک وضعیت... این احساس وجود دارد که علت این خطا آن است که یا کسی موجب شکست بیمار شده یا روی وی تصور کرده است و... همیشه در این زمینه، اضطرابی وجود دارد و معمولاً به صورت تقاضای نویدانه‌ای بیان می‌شود که این بار بهتر است تحلیلگر - و در واقع نباید - موجب شکست او شود.

ضربه‌ای که در این مورد وجود دارد اغلب از شروع اغماض است تا سوءاستفاده. این ضربه به صورت نوعی حالت تهنی بودن درونی تجربه می‌شود که ابدأ همان چیزی نیست که بودایی‌ها ضمن استفاده از این کلمه منظور نظر دارند. به هر حال، به درستی، این حالت تهنی بودن است که اغلب در مراقبه برای نخستین بار آشکار می‌شود و در صورتی که منظور لکه‌دار کردن کل تجربه مراقبه نباشد، مستلزم دقت ویژه روان‌درمانی است. از جنبه بودایی، در شرح مربوط به قلمرو روح گرسنه، نزدیکترین نظریه در این مورد به شمار می‌رود. بسیاری از غربیان به رویکرد ترکیبی روان‌درمانی و مراقبه نیاز دارند، زیرا به درستی قلمرو

روح گرسنه با قدرت تمام در روح ایشان به نمایش در می آید. این مورد پدیده‌ای است که در تاریخ ثبت شده بودایی گری تازه است؛ پیش از این هرگز این همه ارواح گرسنه در تمرین بودایی شرکت نمی کردند. فراوانی این عده مستلزم تغییر در شیوه‌ای است که با سنت روانکاوی بهترین تناسب را دارد.

مادران

همان‌طور که در سنت بودایی ثبت آشکارا نشان داده شده است، در تمرینهای شرقی به خاطر آوردن دوران کودکی، اصولاً جهت پشتیبانی و تقویت مراقبه انجام می‌شود. در غرب، این خاطرات، بیشتر موجب از هم گسیختگی می‌گردد. این نکته در اوایل کار، ضمن جست و جو در روان‌شناسی بودایی به فکرم رسید. در آخرین سال تحصیلم در دانشکده پزشکی، برنامه گذاشتم تا سه ماه در هند به سر برم و بیشتر وقتم را با آوارگان جوامع مختلف ثبت که در شمال هند پراکنده بودند، بگذرانم. ۶ هفته اول اقامتم را در دهکده کوچک دارامسالا^۱ بودم که در پای بلندیهای هیمالیا جای داشت و محل قصر در تبعید حضرت دالایی لاما بود. از آنجا که من به عنوان بخشی از برنامه تحقیقی بزرگتری به این مکان رفته بودم، یکی از همراهانم به نام جفری هاپکینز^۲ هم با من بود که یک مکتبی تبتی و مترجم و اسناد مطالعات تبتی دانشگاه ویرجینیا بود. این نخستین تماس واقعی من با بلندای سنت عقلائی بودایی گری تبتی بود. مطالعات قبلی من بیشتر بر سنن تراوادا^۳ یا بودایی گری جنوب شرقی آسیا دور می‌زد. یکی از چیزهایی که مرا تحت تأثیر قرار داد، کوشش تبتی‌ها در پرورش شفقت و آرامش ذهن از طریق تمرینهای ویژه‌ای بود که بیشتر به مراقبه‌های راهنمایی شده یا رؤیت‌ها^۴ مشابهت داشت تا چیزهای دیگری که تاکنون با آنها تماس داشتم. فراوان‌ترین

1. Dharamsala

2. Jeffrey Hopkins

3. Theravada

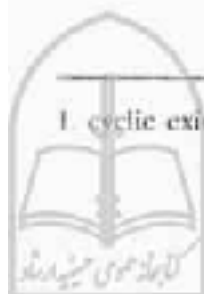
4. Visualizations



شکل این تمرینها آن بود که در خیال همه موجودات را همچون مادر بدانیم. از آنجا که هستی چرخه‌ای^۱ بی آغاز است، سند اعتبار دارد و در یک زمان همه موجودات دارای رابطه احتمالی ممکن با دیگری هستند. بنابراین، تمامی موجودات هم با یکدیگر دشمن‌اند و هم دوست و تنها از طریق تأثیر حرص، نفرت و اغماض^۲ است که روابط خیراندیشانه به کج خلقی می‌انجامد. تمرین خاص در این مورد شامل شناختن و پذیرفتن همه موجودات به عنوان مادر خودمان است، احساس مهربانی برای آنها، ایجاد میل به پاسخگویی به مهربانی ایشان، احساس عشق به آنها به خاطر نیروی بالقوه این مهربانی و ایجاد این آرزو که ایشان از رنج و علل آن رها شوند. منشأ روحی این تمرین عبارت از عشق غیر دوجانبه‌ای است که جمعیت ثبت را توانمند می‌سازد تا همه را مادر خود بدانند. این مراقبه، همیشه موجبات شگفتی مرا فراهم آورده است. به عنوان مثال، تعدادی بیمار روان‌درمانی غربی داشته‌ام که با این تمرین خاص تماسی نداشته و به واقع تمامی موجودات را مادر خود می‌دانسته‌اند و نتیجه این کار، دست کم در زندگی شخصی آنان، فاجعه‌بار بوده است. غربیان، ضمن این تمرین، زمان دشواری را طی می‌کنند؛ روابط ایشان با مادر خودشان دارای کشاکش فراوان است. جریان پرورش کودک ما، ساختار هسته‌ای خانواده ما و آرزوی ما برای استقلال و فردیت، بر رابطه والد-کودک، فشار قدرتمند وارد می‌آورد. هنگامی که خلق و خوی کودک مخالف خلق و خوی والد است، یا زمانی که بلندپروازی‌های پدر یا مادر برای کودک، وضع را آن قدر تیره می‌کند که مشخص نمی‌شود کودک واقعاً چیست. واحد خانواده به سهولت، یک محیط پیگانه‌کننده یا محیط ایجادکننده هراس از محیط بسته می‌شود که در طی آن کودک باید از هر موجودی که بیشتر به وی نیاز دارد، مخفی شود. استاد روان‌درمانی من ایزادور فروم^۳ با خنده می‌گفت: «خانواده بدترین ابداع خدایی است که وجود ندارد.»

1. cyclic existence

2. Isadore From



من به تازگی فرصت یافتم از سوگیال رینپوچ^۱ استاد تبتی و نویسندهٔ «کتاب تبتی زیستن و مردن» و استاد صدها غربی در اروپا و آمریکا، در باب تمرین مادر خواندن همهٔ موجودات پرسش کنم. او خندید و گفت: «آه آه، نه برای غربیان. من همیشه به غربیان می‌گویم دیگران را مانند مادر بزرگ یا پدر بزرگ بدانند»

شرق، شرق است

در این دو فرهنگ، از نظر روان‌شناسی، به نظر می‌رسد که نقطهٔ آغاز متفاوت باشد. این نکته تنها با مکاشفه حاصل نشده است. نخستین بار رودیارد کیپلینگ^۲ بود که اعلام کرد روی فاصلهٔ میان شرق و غرب را نمی‌توان پل زد. او اظهار داشته است که شرق، شرق است. لزومی ندارد بگوئیم تا عمق این فاصله را بیماییم. در میان روان‌درمان‌گران، حتی کارل یونگ^۳ نیز، به رغم رغبت‌های شخصی خود با این نظر موافق است. او حس کرده است که تمرین‌های شرقی بسیار بیگانه‌اند. غربیان باید از سنت‌های فلسفی و روحانی خود الهام بگیرند.

یکی از علل این بیگانگی آن است که نفس شرقی، در پرده‌ای از خانواده، سلسله مراتب، قبیله یا سایر انتظارات گروهی گرفتار شده است. به طوری که فرار از آن تنها با تمرین روحانی امکان‌پذیر است. به علاوه، جست و جوی روحانی در شرق در واقع نوعی دریچهٔ اطمینان است که از نظر فرهنگی برای آن نفس فردی تجویز شده است که از طریق دیگر به خلوت راه نمی‌یابد. کارآموز شرقی مراقبه با همان نیاز «یافتن خود» و مانند مراقبهٔ غربی برانگیخته می‌شود. ولی نقاط شروع، در این دو حال، مخالف یکدیگر است. در یک متن کهن بودایی آمده است «این نسل در یک کلاف گیر افتاده است». این گرفتاری، یعنی خطی مشترک که در طول نسلها ادامه دارد، و به شرقیان قدرتی عطا کرده



1. Sogyal Rinpoche

2. Rudyard Kipling

3. Carl Jung

است که به طور مرسوم، مراقبه سازمان‌دهنده آن است. ظرفیت شخص برای آگاهی همدلانه، آرام شدن حدود و ثغور خارجی‌اگو، هماهنگی عاطفی و ظرفیت پذیرش و حس تعلق در شرق به عنوان موهبتی پذیرفته شده است. مراقبه، آن گونه که در فرهنگهای شرقی تعلیم داده می‌شود، از این ظرفیت به سرعت برای استقرار محیط گیرنده درونی لازم برای کار روحانی استفاده می‌کند.

نقطه شروع در غرب، بندرت به صورت نفسی گرفتار در شبکه و بیشتر به صورت نفس بیگانه است. تأکید بر فردیت و استقلال، تجزیه خانواده گسترده و حتی هسته خانواده، کمیابی پدر و مادری «خوب» و سابق بی‌رحمانه برای پیشرفت در برابر مهر و علاقه در جامعه ما غالباً موجب می‌شود تا علائق شخص قطع شده، جدا بماند، بیگانه و تهی شود و در آرزوی صمیمیتی باشد که به نظر می‌رسد هم دور از دسترس و هم، به گونه‌ای مبهم، تهدیدکننده است. در اولین ملاقات فرهنگی استادان شرقی و درمانگران غربی، دالایی لاما، نسبت به تصور «کم بودن عزت نفس» که از شنیدن آن خود را دور می‌داشت، ناباور بود. او دور اتاق گشت و از همه غربیان آن محل پرسید: «آیا شما این را دارید؟ آیا شما این را دارید؟» وقتی که همه با سر جواب مثبت دادند، او فقط در ناباوری سر خود را تکان داد. سوگیال رینپوچ گفته است: در تبت، گمان بر وجود حس مثبت نفس است. این حس، زودتر جایگیر می‌شود و تمام آن روابط وابسته به هم که با پرده خانواده استقرار یافته است، آن را پشتیبانی می‌کند. او می‌گوید: در صورتی که شخصی نتواند این احساس مثبت درباره خویش را نگاه دارد، دیوانه تلقی می‌شود.

در غرب، نقطه آغاز متفاوت است. به نظر می‌رسد روح غربی نسبت به احساسات بیگانگی، آرزو، تهی بودن و بی‌ارزش بودن به صورتی فزاینده تأثیرپذیر است. این عواطف از جنبه بودایی آن از ویژگی‌های قلمرو ارواح گرسنه است. احساس می‌کنیم دوست‌داشتنی نیستیم و این احساس را به همه روابط نزدیک و صمیمی خود سرایت می‌دهیم، با این امید و آرزو که این نوع



روابط بتوانند تا حدی آن احساساتی را از بین ببرند که از قبل موجود بوده است. به عنوان کودک، ناتوانی پدر و مادر خود را در ارتباط با خودمان حس می‌کنیم، گرایشهای پدر و مادر را در برخورد با ما به عنوان شیش یا بازتابی از خودشان حس می‌کنیم و بی‌دقتی آنها را تجسم می‌بخشیم و به فقدان ارتباط با ناکامی خود اسناد می‌دهیم. کودکان در این طریق همیشه به خود رجوع می‌کنند: ایشان هر چیزی را که به خطر رود با ملامت خویش توجیه می‌کنند.

مراقبه و نفس غربی

به اعتقاد من نقاط شروع متفاوت در دو فرهنگ، علت متفاوت بودن راه تجربه مراقبه توسط شرقیان و غربیان است. به تجربه من، همان طور که کارل یونگ معتقد بود، درست نیست که تمرینهای بودایی‌گری تا آن حد خارجی و بیگانه باشد که در ذهن غربی فهم‌ناپذیر تلقی شود، ولی درست است که مراقبه بر حسب آنکه نقطه شروع از نوع بیزاری یا از نوع گرفتاری باشد موجب توقف ناگهانی تجارب متفاوت می‌شود. برای آن دسته که کار را با سابقه بیزاری شروع می‌کنند و، اصولاً غربیان، مراقبه به ناگزیر خاطرات اولیه آرزوهای برآورده نشده‌ای را زنده می‌کند که به شکل خطای اصلی به زندگی خود ادامه می‌دهند. برای آن دسته که کار را با سابقه گرفتاری می‌آغازند و اصولاً در بیرون از فرهنگهای روشن رایج غربی هستند، مراقبه، به احتمال زیاد، خاطرات آرزوهای اولیه را برای فرار آماده می‌سازد که با تمام موارد گناه و شرم در نتیجه تجاوز به انتظارات خانواده‌ای حاصل شده است که اکنون غربیان، آن را برای مطالبی چون وابستگی شدید محفوظ داشته‌اند. رعب و وحشتی که در روان‌شناسی سنتی مورد تأکید است، دست‌کم بخشی از رعب و وحشت تهیه کردن یا از دست دادن دام گرفتار کننده و یا پشت‌کردن به اجبارهای خانواده‌ایست که نفس غیر غربی را توجیه می‌کند. در واقع، داستان زندگی بودا و ترک قصر پدری، همسر و پسر کوچکش و نیز همه



اعضای قبیله‌اش که به وی وابسته بودند، استعاره‌ای برای نیاز به نفس گرفتار در دام برای مواجهه با ترس جدایی نهایی اوست.

در فرهنگ ما، این جدایی اغلب در اوایل زندگی تجربه می‌شود. یکی از پیامدهای این نقطه آغازین شایعتر آن است که اکنون تمرین مراقبه به همان ترتیبی موجب آشفتگی و برهم زدن این احساسات اولیه می‌شود که طبق یافته فروید، هیپنوتیزم، تداعی آزاد و توجه دقیق به آنچه «در سطح ذهن بیمار» موجود است، به آشفتگی این احساسات می‌انجامد. این امر به مراقبه‌کننده‌های امروزی، با قدری بلانکلیفی عرضه می‌شود. این عده، غالباً تمرین مراقبه را فقط به این سبب آغاز می‌کنند که صرفاً می‌خواهند سریعتر از روی بقایای خطای اصلی، پرده بردارند که شبیه آرزوی من، الزاماً هم با مراقبه بیشتر نمی‌رود. کمبود مناعت طبیعی که با این آرزو همراه است، از این حس سرچشمه می‌گیرد که در شخص، چیزی ناقص است که وی آرزویش را دارد و این کمبود بیشتر وقتها مستلزم توجه خاص از نوع روان‌درمانی است که استادان سستی مراقبه در باب آن آموزش ندیده‌اند. همان‌طور که فروید کشف کرده است، همیشه یک حالت اجبار وجود دارد که کلاً به جای قرار گرفتن مستقیم در برابر آن، این بی‌ارزش بودن را بدون اراده آشکار می‌سازد. بدون کمک یک درمانگر یا استاد، شخصی که به این پریشانه‌حالی گرفتار آمده است به اقدام خود در جهت راحت شدن از شر این بی‌ارزشی و به کمک سحر و جادو ادامه می‌دهد. مراقبه به این نوع سوءاستفاده نیز حساس است و از آن تأثیر می‌پذیرد. در صورتی که خطای اصلی ظاهر نشده و پذیرفته شود، آرزوی تثبیت آن، تجربه مراقبه را به تباهی خواهد کشاند.

اینجاست که من بزرگترین نیاز به رویکرد ترکیبی را یافته‌ام که مناسب قبای نیازهای ارواح گرسنه و نیز قلمرو انسانی دوخته شده است. مراقبه اغلب در روشن کردن خطای اصلی بسیار مؤثر است، ولی در بررسی آن بیشتر سکوت می‌کند. این امر به آن معنا نیست که مراقبه می‌تواند با این قضیه رویارو شود، بلکه فقط باید مراقبه را از طریق تأثیر متقابل با چیزهایی که در رویکرد روان‌درمانی مؤثر است، با این حالت تطبیق داد. سهم بالقوه بودایی‌گری در سلطه خطای اصلی



فقط در توان مراقبه آن در جهت روشن شدن بقایای روانی این خطا نهفته نیست. مراقبه بودایی، در صورتی که به نحوی مناسب تطبیق یافته باشد، تأثیری شدید بر دو جزء دیگر رویکرد درمانی فروید، یعنی همان اجزایی که وی «تکرار و فرجام کار» نامیده است، دارد. در واقع، مراقبه بودایی، کلید حل ناتوانی سرخورده روان درمانی در جهت حرکت به ورای بازشناسی و آشتی با ساحل دوررهایی است.



فصل نهم تکرار

دیدیم که چگونه می‌توان از مراقبه به عنوان وسیله‌ای برای به خاطر آوری استفاده کرد و چگونه می‌توان و باید مراقبه را به عنوان اولین راه دارای قدرت نهفته درمانی مطرح ساخت. ولی فروید به سرعت کشف کرد که به خاطر آوردن برای نیل به هدفهایش کافی نیست، زیرا به خاطر آوری صرف همیشه هم برای بیمار امکان ندارد و همیشه هم کافی نیست که آنها را از نشانه‌ها زدود. او دریافت که بدون توجه به تغییرات روشی که وی مورد استفاده قرار می‌دهد، بسیاری از مردم نمی‌توانند از اوایل زندگی خود چیزی به خاطر آورند که سودبخش باشد. «نیروهای سرکوبی» طبق نامگذاری فروید، اغلب آن‌چنان قدرتی دارند که امکان استفاده از جریان درمانی ساده را فراهم نمی‌آورند.

با وجود این، پدیده دیگری در این موقعیت درمانی، وارد معرکه شد، پدیده‌ای که فروید آن را «تکرار» نامید. صرف نظر از به یاد آوری یک تجربه شکل دهنده، بیشتر بیماران به آسانی می‌توانند از این روش که یک ویژگی مهم و قابل توجیه دارد، استفاده کنند: بیماران معمولاً به آنچه انجام داده‌اند، ناآگاه باقی می‌مانند. بنابراین، بیماری که در جوانی مورد حمله انتقادی و بی‌رحمانه پدر قرار گرفته و نتوانسته است در دوره بزرگسالی از روابط با دیگران ارضا شود، اکنون ممکن است چگونگی وضع بحرانی خود را نداند، ولی در ارتباط با درمانگر، این رفتار را از خود بروز دهد. درمان‌کننده با آوردن آگاهی به حد بحرانی شدن در روابط، به طوری که بتوان این حالت را از خود بروز داد، ولی تجویز نکند.



می تواند به بیمار کمک کند تا با آن حالت بحرانی شدن اولیه ای رویارو شود که در پدر موجود بوده است.

نکته جالب توجه در باب پدیده تکرار آن است که بیشتر مطالب اولیه ای که تکرار می شود درست همانهایی است که در مورد خودمان، در برابر دانستن آنها مقاومت می کنیم، همانهایی که بیشتر با آنها همانندسازی کرده ایم، ولی در موردشان حداقل آگاهی را داریم و همانهایی که در به خاطر آوردن خود آگاه آنها، کمترین توانایی را داریم، فروید در این باب نوشته است «بیمار چیزی از آنچه فراموش کرده و سرکوب شده است به یاد نمی آورد، ولی این حالت را از خود بروز می دهد. او آن راه صورت خاطره به وجود نمی آورد، بلکه به صورت فعل تولید می کند. او آن حالت را تکرار می کند، البته بدون آنکه بداند آن حالت را تکرار می کند، این کار را انجام می دهد.»

ضمناً آنکه فروید این شیوه راه وجود آورد، از بررسی آن چیزی که در سطح ذهن بیمار موجود بود به بررسی آن چیزی تغییر مکان داد که در سطح راه ارتباط بیمار وجود داشت. این امر مستلزم آن بود که وی آن راه بودن را تکمیل کند که با «و انمودسازی» بیمار تداخلی ندارد، بلکه به وی امکان می دهد تا این مسئله را درک و برای بیمار تعبیر کند. این حالت، اصل و ریشه آن چیزی است که باز خورد تحلیلی یا حتی بودن در تحلیل نامیده شد. این حالت یک طریقه بود یا شاید یک حالت ذهن است که ظهور انتقال، یعنی رابطه اختصاصی میان درمانگر و بیمار را تهییج می کند، رابطه ای که حاوی بذره ای همان چیزهایی است که بیمار در برابر دانستن آنها مقاومت می کند.

روش اولیه فروید در دور شدن از تعبیر غلط سلاح مقاومت بیمار، از طریق «تحلیل» آنها انجام می شد. او امیدوار بود که هرگاه بتواند برای بیمار آن چیزی را تعبیر کند، وی ناخودآگاهانه تکرار می کند، کشاکش ها یا ضربه های زمینه ساز وی به سطح می آید و می توان بطور موقت به راحتی رسید. ولی در ترسیم سستهای فرویدی و نیز بودایی، دریافته ام که رهایی، اغلب فقط از راه تحلیل کلامی امکانپذیر نیست. همان طور که آگاهی به آنچه بیمار تکرار می کند برای



درمان‌کننده اهمیت دارد. برای بیمار مهمتر آن است که خود را، با آنچه تکرار می‌کند، به طور کامل آشنا سازد. تعبیر این تکرارها کافی نیست، باید به بیمار کمک شود تا خود آنچه را تکرار می‌کند، ولی برایش ناآگاه است، تجربه کند. در اینجا است که تأکید بودایی بر تجربه کامل، هر لحظه با تأکید فروید بر توجه به آن چیزی که، در غیر این صورت مورد اغماض قرار خواهد گرفت، یکی و جفت می‌شود.

محیط روان‌درمانی، قلمروی منحصر به فرد است؛ این محیط به بیمار امکان می‌دهد تا رفتارها و احساساتی را از خود ظاهر سازد که قریب به یقین در خارج از حیطه رابطه درمانی مورد بررسی قرار گرفته یا از آن چشمپوشی شده است. به این ترتیب است که این محیط، فرصتی عظیم عرضه می‌دارد تا آن نوع آگاهی به خوبی مورد استفاده قرار گیرد که بودا تعلیم داده است. هنگامی که درمان‌کننده نه تنها می‌کوشد تا دفاعیات کلامی بیمار را تعبیر کند، بلکه به وی در تجربه آن دفاعها مانند خود یاری می‌دهد، اینجا است که درسهای مراقبه بودایی جنبه درمانی می‌گیرد.

اینجا و اکنون

بحث فروید در باب تکرار موجب مطرح شدن تعدادی از موضوعات جالب توجه در برابر مراقبه و روان‌درمانی می‌گردد. فروید، با روش خود شیوه بررسی تکرارهای ناآگاه را تکمیل کرد، تکرارهایی که به طور سرزنده وارد زندگی روزانه بیمار می‌شوند و به آنها رنگ می‌زنند. شیوه بودا موجب شد تا کاربرد تکراری آگاهی به عنوان سنگ بنای تمرین موفق او قلمداد شود. فروید کوشید بیمار خود را کمتر ناآگاه کند، در صورتی که بودا خود نحوه آگاه شدن افزون‌تر را به پیروان آموخت. بودایی‌گری نمی‌کوشد تا با تکرارهای ناآگاهی به طور آشکار کار کند، این شیوه فروید را شیفته خود کرده بود و به این ترتیب روش بودایی،



یعنی کاربرد تکراری آگاهی ذهن، با آن کارهای دقیقی موافق است که فروید آنها را بسیار سودمند یافته بود. در ایجاد رویکردی که بتواند این هر دو سنت را در بر گیرد، پی برده‌ام که هر کدام از این دو روش، برای آنکه مؤثرتر واقع شوند، به چیزهایی از یکدیگر نیاز دارند.

از یک سو، حالت ذهنی درمان‌کننده - توان کار انحصاری او در زمان حال آن چنان که مورد نیاز تحلیل انتقال است - ثابت شده که برای روان‌درمان‌گران سنگ لغزنده و مانعی عظیم است. بسیاری از این افراد نمی‌توانند آن نوع از وجود دقیقی را دارا باشند که فروید برای انجام یافتن این کار ضروری یافته است. برای آموزش درمانگران در ایجاد و نحوه دقت به این راه بحرانی، روشی وجود ندارد. در نتیجه، بسیاری از درمان‌کنندگان در نهایت نوع آبکی از چیزی را عرضه می‌دارند که در واقع فروید قادر به جمع کردن آن بوده است. از سوی دیگر، کارورزان مراقبه و معلمان آنان که معمولاً از نظر روان‌شناسی آموزشی ندیده‌اند، اغلب به صورتی غیرمبهم نمی‌توانند یا نمی‌خواهند، مطالب اولیه انتقال را همان‌طور که فروید اشاره کرده است، در نتیجه توجه دقیق به فعالیتها و روابط روزانه به ناگزیر ظاهر خواهند شد، اداره کنند. مراقبه، همان‌طور که پیش از این اشاره شد، موجب مطرح کردن مقداری بار عاطفی می‌گردد و در صورتی که به طور مؤثر با آن برخورد نشود، بدون آنکه به گونه‌ای اثر بخش موجب راحتی شود، تمام تجربه مراقبه را در بر خواهد گرفت و به این ترتیب، هنگامی که بتوان این دو سنت را در کنار هم به کار گرفت، با هماهنگی کامل می‌توان به این مهم دست یافت. یا عرضه وسایل نحوه ماندن در زمان حال، مراقبه به درمانگر و بیمار، هر دو کمک می‌کند، با آموختن نحوه بازشناسی و محتوای مطالب گذشته به بیمار، درمان موجب آزاد شدن مراقبه از کار عاطفی می‌گردد. هر دو کار در جهت توان بیشتر در جهت رویارویی با زندگی، آن چنان که هست، انجام می‌شود و هر دو روش، اغلب در سکوت آغاز می‌گردند.



سکوت

نخستین تجربه انتقال من، نه در دفتر یک روان‌درمانگر، بلکه در تالار یک معبد شرقی واقع در دهکده‌ای در شمال هند به نام ورینداران^۱ روی داد که می‌گویند محل ولادت کرشنا^۲ خدای هندوان است. من در جشنهای افتتاح معبد جدیدی شرکت کرده بودم که به یادبود مرد مقدسی تقدیم شده و به تازگی در گذشته و استاد چند نفر از دوستانم بود. یکی از شاگردان بزرگ این استاد خانمی معروف به سیده‌می‌ما^۳ بود که روی تختی در یکی از اتاقهای معبد می‌نشست و یک روز صبح بر حسب اتفاق در شان^۴ می‌داد.

در شان، پدیده‌ای از فرهنگ مذهبی هند است که در طی آن فداییان یک استاد روحانی خاص به نزد آن استاد می‌آیند تا فقط لحظه‌ای با او باشند. سخن گفتن، بخش بزرگ این تأثیر متقابل را تشکیل نمی‌دهد، ولی این تجربه بیشتر اوقات بسیار ارج نهاده می‌شود و بسیاری به دنبال آن هستند. گفته می‌شود که استاد در شان می‌دهد یا فدایی در شان می‌گیرد. در عین حال که ارتباط کلامی اندکی اتفاق می‌افتد، سکوت استاد، حامل غیبت یا فقدان توجه نیست. استاد حضور فراوان دارد و حضورش که از طریق کیفیت دقت انتقال می‌یابد، نیروی عاطفی قدرتمندی است که واکنشی قوی را فرامی‌خواند. من اغلب این مورد را هنگامی که در دفترم نشسته و روان‌درمانی انجام می‌دهم به یاد می‌آورم. فروید از روانکاوی به عنوان «سخن‌علاج» سخن گفته است و اکنون آنچه وی برای نخستین بار پرورده، استفاده درمانی از سکوت است. چیزی که من از طریق مطالعه مراقبه آموخته‌ام نحوه ترسیدن از سکوت است. به عنوان روانپزشک در دوره آموزش خود در هیچ جایی ندیده‌ام که بر این مطلب تأکید شده باشد و اکنون این مورد به عنوان یکی از سنگ بناهای کارم در درمان به شمار می‌رود. این طور

1. Vrindaran

2. Krishna

3. Siddhi-ma

4. darshan



نیست که من می‌کوشم پرده‌ای سفید یا آینه یا کار یکاتوری از یک تحلیلگر همیشه خاموش و بدون واکنش باشم. در واقع، آن‌گاه که چیزی برای گفتن دارم زیاد حرف می‌زنم. ولی از اینکه سکوت وجود داشته باشد نمی‌ترسم و می‌دانم که سکوت‌م را به عنوان غیبت‌م احساس نمی‌کنند.

حال اجازه دهید به تجربه‌ام در هند بازگردم: به خود جرئت دادم تا وارد اتاقی شوم که درونش حدود پانزده نفر نشسته بودند. بعضی بر روی زمین و بعضی بر روی تخت و نزدیک سیده‌هی-ما. به سمت پشت اتاق زانو زدم. هندی حرف نمی‌زد، او نیز انگلیسی سخن نمی‌گفت و فرد داوطلبی هم وجود نداشت که نقش مترجم را بر عهده گیرد و اکنون زمانی که او بر من نظر افکند، من از آن چنان احساس شیرین غمی پر شدم که از چشمانم اشک سرازیر شد. در آن لحظه، مصیبت از دست دادن ارتباط با مادر خود را در دوران کودکی حس کردم. این احساس یک خاطره پیش‌کلامی بود که در جسم من ذخیره شده بود، ولی حس بود که پیشتر به وجود آن آگاه نبودم. این حس، آن طور که می‌توانم در مطالعه گذشته ببینم، منبع و سرچشمه آن چیزی بود که بعدها در روزهای اولیه ازدواجم تکرار می‌کردم.

نگاه سیده‌هی ما موجب احضار این تجربه شده بود و به من امکان داد لحظه‌ای، یک عنصر زندگی شخصی خود را تصاحب کنم که وقتی آن واقعه اتفاق افتاده بود، من هنوز برای درک آن رشد کافی نیافته بودم. در آن لحظه می‌دانستم ظرفیت برای عشق، در واقع به گونه‌ای برگشت‌ناپذیر و با وجود غمی که احساس می‌کردم دچار آسیب نشده است. پس از آنکه چند دقیقه‌ای آنجا نشستم، سیده‌هی ما دوباره به من نظر افکند، لبخندی زد و به سوی همراهان خود حرکت کرد تا کمی پراساد^۱ به من بدهد. یعنی نوعی شیرینی که از شیر تهیه و در پوششی نقره‌ای پیچیده می‌شود که روی آن دعا خوانده‌اند و کنایه‌ای از تغذیه روحانی است. ضمن آنکه همه می‌خندیدند، ایشان مرا مجبور کردند تا چند تا از آن

شیرینی‌ها را بخورم.

نمی‌دانم سیده‌می‌ما در واقع از آنچه در آن لحظه برایم روی داده بود، آگاهی داشت یا نه. در آن دهکده یک معبد قدیمی هندوان بود که توسط یک قطعه سنگ سیاه آتشفشانی در شان داده می‌شد. این سنگ در پشت پرده‌ای در جلو معبدی در حال خراب شدن قرار داشت و از پارچه‌ای خاص پوشیده شده بود و راهبان برهمایی از آن مراقبت می‌کردند. صحنه نیم تاریک آمفی‌تئاتر معبد شبیه محل سخنرانی بود، بدون صندلی و پر از مردمانی که در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخیدند. در طی یک ساعت، چند بار و برای لحظه‌ای، پرده می‌افتاد و سنگ سیاه به جماعت نشان داده می‌شد، جماعتی که انواع آشوب و اضطراب به پا می‌کردند و چون در برابر آن سنگ قرار داشتند، دچار انواع تجارب عاطفی بودند. در آنجا به نظر می‌رسید که با هر ضربه، آن تجارب قویتر از تجربه‌ی من باشد.

درسی که از این واقعه برای روان‌درمانی می‌ماند آن است که امکان دارد درمان‌کننده همچنان که از طریق مهارت حل مشکل تأثیر دارد، از طریق وجود خود نیز تأثیر بسیار عمیقی داشته باشد، به ویژه هنگامی که ریشه و وضع ناگوار عاطفی بیمار در خطای اصلی، در تجاربی است که پیش‌کلامی بوده یا به خاطر نمی‌آیند و رد پایی به شکل فقدان یا تهی بودن از خود بر جای گذاشته‌اند، توان و قدرت درمانگر در پر کردن لحظه‌ی حال با دقت آرام یافته بسیار بااهمیت است. مسئله فقط این نیست که در این گونه بیماران، حساسیت خارق‌العاده نسبت به هر نوع کذب در روابط دیده می‌شود، بل آن است که این عده به این نوع دقت نیاز دارند تا در آنها، احساس فاصله موجود در ایشان به وجود آید. در غیر این صورت، این مرحله بسیار تهدیدکننده خواهد بود.

با سکوت درمانگر و از طریق وجود احضارکننده و فراخواننده اوست که این احساس به صورت اینجا و اکنون ظاهر می‌شود. سکوتی که به آن اشاره دارم، سکوت مرده نیست، همین‌طور هم سکوت فلج‌کننده، بلکه سکوتی بارور همراه احتمال و ساخت است. در سنت بودایی آسیای جنوب شرقی، ۲۱ کلمه مختلف



برای سکوت وجود دارد: سکوت میان افکار، سکوت ذهن تمرکز یافته، سکوت آگاهی، و غیره. روان‌درمانی به سکوتی نیاز دارد که به بیمار امکان دهد آنچه را در غیر این مورد، دور از دسترس اوست از خود بروز دهد یا چیزهایی را بگوید که پیش از این اجازه فکر کردن درباره آنها را هم به خود نمی‌داد. ما همه گرسنه این نوع سکوتیم، زیرا این نوع سکوت است که به ما امکان تملک آن دسته کیفیاتی را می‌دهد که از آنها بیزاریم. تمرین مراقبه شبیه تمرین من برای این سکوت شفا دهنده است که در واقع منبع طبیعی و دور از دسترس برای تمرین روان‌درمانی است.

هنگامی که درمانگر می‌تواند بدون داشتن یادداشت با بیمار بنشیند، بدون آنکه بکوشد به تجربه وادارش کند، بدون آنکه به آنچه اتفاق خواهد افتاد بیندیشد، پایه شخص مراجعه کننده فکر کند، آن وقت است که درمان‌کننده درمان را با در سهای مراقبه آغاز کرده است. امکان دارد بیمار این وضعیت را حس کند. در طول سکوت‌های خود بیمار، این قضیه بسیار مهم است. زیرا هنگامی که بیمار به سکوت می‌رود، در غالب موارد بتقریب آماده ورود به قلمرو جدید و نامکشوف است. احتمال نوعی ارتباط واقعی، خودانگیخته و نانوشته در این لحظات وجود دارد ولی بالاتر از همه، بیمار حالت روانی درمان‌کننده را حس می‌کند تا بیند این گونه ارتباط مطمئن است یا نه. بیمار ممکن است در این گونه اوقات در مورد درمانگر پیش از حد حساس گردد.

این حالت روانی است که قرن‌ها پیش به صورت دیگری شرح داده شده و روان‌درمانی را برای بیماری قابل توجه ساخته است: یک استاد قدیمی مراقبه ثبت توصیه کرده است: «فکر نکنید، طرح ریزی کنید یا درک کنید»:

جست و جو یا تجسس نکنید، ذهن را در قلمرو خود بگذارید...

در هیچ جا، خطایی نبینید

چیزی را به دل نگیرید

به هوس شناسه‌های پیشرفت نبفتید...



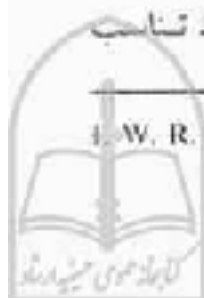
اگرچه این موارد همان است که بی توجهی نامیده می‌شود،
طعمه تبلی نشوید.
با استفاده از بازبینی دایم، دقیق باشید.

برای آنکه بیمار در این حالت خاص ذهنی «نگاه داشته شده هم بی نهایت دشوار و هم موجب رهایی کامل است. دشوار است، زیرا به نظر می‌آید این تجربه موجب می‌شود تا مطالب اولیه ناقص یا حل نشده در روان بیمار با فشار بیرون آید، یعنی علل واقعی رفتن به دنبال درمان (در مقابل علل بیان شده‌اش) و رهایی به شمار می‌رود، زیرا این نوع دقت یا مشتقی از آن، همان چیزی است که ما به دنبال آن هستیم. وقتی از خود می‌پرسم بودایی‌گری چگونه به عنوان درمان‌کننده توانسته است بر من تأثیر گذارد، اغلب دچار وسوسه می‌شوم که قطعاً اظهار بدارم وضع به این ترتیب نیست: یعنی زمانی که درمان انجام می‌دهم، فقط درمان انجام می‌دهم و رغبت یافتن به انجام دادن مراقبه ارتباطی با آن ندارد. اکنون می‌دانم این پاسخ یک جواب سهل است. مراقبه به من امکان داده است تا یک درمان‌کننده کارکردی باشم: از طریق مراقبه است که چگونگی عدم ایجاد اختلال در حساسترین بحرانهای درمان را آموخته‌ام.

بیون^۱، روانکاوی است که به قدرت درمانی این قالب ذهنی توسل جسته است. او همچنین کوشیده است در سخنرانی‌هایی برای درمانگران گیج و گاهی مخالف، استفاده از این شیوه را آموزش دهد. بیون، اگرچه در هند زاده شده، از سرزمین بومی خود هیچ گونه تأثیر نپذیرفته است. او روش مربوط به طرز فکر شخصی خود در شرح قدرت نهفته درمانی این حالت ذهنی را ابداع کرده و در کتاب دقت و تعبیر خود بیان داشته است:

مهم آن است که تحلیلگر از فعالیت روانی، خاطره و آرزو که برای تناسب روانیش مضر است، بپرهیزد، زیرا بعضی انواع فعالیت جسمانی مانند تناسب

1. W. R. Bion



روانی برای تناسب جسمانی مضر است... در صورتی که روانکاو آزادانه نتواند خود را از خاطره و آرزو تهی سازد، بیمار این حالت را ممکن است «حس کند» و زیر تأثیر این «احساس» قرار گیرد که وی به آنچه حالت ذهنی تحلیلگر و محتویات آن درآمده است، این حالت با تجلی «آرزو» به نمایش درمی آید.

بیون، چیزی را شرح داده است که فروید پیشتر تشخیص داده بود: سکوت‌های میان درمانگر و بیمار ممکن است یابی نهایت بارآور باشد و یا بشدت مخرب. در این گونه مواقع ارتباطی خاموش بروز می‌کند: بیمار حالت روانی درمان‌کننده را حس می‌کند و درمانگر می‌تواند با کشف و شهود، نکات بیشتری را از بیمار دریابد. فروید معتقد بود که، در واقع، میان ناخودآگاه بیمار و تحلیلگر رابطه مستقیمی هست و پروردن این محیط به درمان‌کننده بستگی دارد.

عدم مداخله

با آنکه فروید این وضع دقیقی را به درستی شرح داده فقط بر ارزش آن برای درمانگر در به چنگ آوردن انحراف ناخودآگاه بیمار تأکید کرده است. آنچه فروید شرح نداده، بیون به آن اشاره کرده است: تأثیر این حالت ذهن بر بیمار، حالتی که فروید شرح داده، ضروری است، زیرا فقط در این حالت است که بیمار ذهن درمانگر را به صورت عامل ناخوانده حس نخواهد کرد. انتظارات و امیال درمانگر، هرچند هم زیرکانه باشد، فشاری ایجاد می‌کند که بیمار مجبور است به آن واکنش نشان دهد یا به ناگزیر آن را بپذیرد. همانندی با والد متجاوز یا غافل امکان ندارد مبالغه‌آمیز باشد.

به علاوه، روانکاو فرانسوی، ژانین شاسگه اسمیرژل^۱ به این ظرفیت ارتباط غیر کلامی به عنوان تابع گنجایش مادرانه درمانگر، به وضوح اشاره کرده است.

1. Janine Chasseguet-Smirgel



وی تأکید می‌کند آن عده‌ای که سودمندی این موضوع را زیر سؤال می‌برند باید ترسهای سمت زنانه خود را مخفی کرده باشند. این ترس از تانیت (زن شدن) است که حالت مراقبه را برای بسیاری از روان‌درمانگران تهدیدآمیز می‌نماید. ایشان، کار عرضه حالت ذهنی را که با ماهیت و طبیعت عدم مداخله خود به بیماران امکان کشف نقاط گیردار خود را می‌دهد رد می‌کنند، و از آن بودایی سونیاتا^۱ یا تهی بودن دارای معنای اصلی و لغت شناسانه به معنای «خلاً باردار، رحم باردار تو خالی» است. وقتی که درمانگری، با استفاده از سکوت خود، می‌تواند این گونه حالت بارآور را ایجاد کند بیمار کمک نمی‌کند بلکه با آن چیزی تماس می‌یابد که هنوز تمام نشده و هنوز با آن، هرچند ناآگاه، همسازی نکرده است.

به تازگی هنگامی که با بیماری نشسته بودم، این مسئله به خاطر آمدن بیماری که چند سال پیش، پس از آنکه جانوری به او حمله کرد، برخورد جنسی با پسر را به یاد آورده بود. همان طور که در این گونه موارد شایع است، این زن، از درون سرشار از شک در باب حقیقت تذکارات^۲ خود بود، ولی بتدریج به خود امکان داد تا باور کند که در واقع، این رویدادها واقعی بوده است. او شب پیش از آنکه کیف پولش دزدیده و چمدانش، با همه کارتهای شناسایی گم شود، خواب دیده بود، او این موضوع را در شروع جلسه، درست پیش از آنکه جا به جا شود، به من گفت و ضمن روایت کردن رؤیا، به من نگاه نمی‌کرد. در این زمان و در درمان، بروز این مرحله، یک حالت غیر معمول نبود. چندی پیش نیز به رابطه خود با مردی بدزبان پایان داده و غالباً در این روزها، مانند حیوانی که ناگهان به دام شکارچی افتاده است، می‌ترسید و شوریده حال و پریشان بود.

به دنبال این روایت، سکوتی طولانی حاکم شد. بیمارم که هنوز ناراحت بود از احساسی خیر داد که به ناگهان او را برآشفته ساخته بود. از آنجا که به علت این احساس آشکارا ناراضی بود و آن را به عنوان سدی در برابر درک رویا می‌دانست،



به اصرار و اندارش کردم تا این احساس اغتشاش را به بازی نگیرد، ولی با آن همراه باشد. این حالت اغتشاش بود که خلأ سکوت را ظاهر ساخت، خلتی که وی هنوز با آن همانند نشده بود. این اغتشاش مطالب اولیه تمام نشده‌ای بود که رویا، آنها را به قلمرو آگاهی آورده بود.

خاطره بعدی وی، پایین آمدن از اتاق خود و آمدن به سمت میز شام پس از آن برخورد ترسناک با پدر و خود را به یاد آورد که آنجا نشسته و بر میز شام نظارت دارد. «حال او که بود» او فکر درباره خود را به یاد آورد که به اطراف می‌نگریست تا وضع والدان و خواهران و برادران را پسندد که همه طبیعی می‌نمودند. این امر، خود پدر ایجاد اغتشاش در وی بود. نتوان از آشتی دادن دو تصویر خود و پدرش، سالها حقیقت آنچه را برای آشکار شدن مسایل سری میان آن دو امکان ادامه داشت، انکار می‌کرد. رویایش، در ورای اشارات ضمنی آشکار تجاوز، که با گم شدن کیف پول به صورت کنایه و نماد درآمده بود، عواقب ناگهانی و شدیدتر ضربه را آشکار ساخت، اغتشاشی که او را آشفته ساخته و وی مجبور بود در گرفتاری‌های تکراری خود با مردان نادرست و انمود کند و نه صرفاً آگاهانه تجربه نماید.

وقتی این امکان را فراهم آوردم تا بیمارم دچار اغتشاش شود، با مراقبه به این حالت پاسخ گفته بودم. هنگامی که با اصرار، بیمار را مجبور کردم آن کار را انجام دهد، نمی‌دانستم چه توجیهی دارد، فقط می‌دانستم که می‌توان با این حالت نه به عنوان یک مانع، بلکه به عنوان پدیده‌ای جالب توجه در حد خود برخورد کرد. آموخته‌های لحظه به لحظه آگاهی، مرا برای این رویکرد آماده کرده بود و توانم برای نگاهداری وضع دقتی به بیمار امکان داده بود تا بطور کامل تر در تجربه خود فرو رود.



خاطره و آرزو

هر اندازه که فروید در باب ارزش بحرانی دقتی که به طور یکسان به حال تعلیق درآمده صریح است، درمانگران از آن زمان تاکنون در پذیرش توصیه‌های فروید با مشکل مواجه‌اند. ایشان می‌گویند: «پذیرش این امر بسیار دشوار است» و می‌پرسند: «چگونه این امر انجام می‌شود؟» ساندور فرنکزی^۱ با افسوس می‌گوید: «فشاری از این نوع بندرت به صورت دیگر در زندگی بروز می‌کند.» آنان می‌پرسند: «در باب فعالیت عقلانی» «رسیدگی دقیق بحرانی»، «تفکر حل مشکل» یا «پردازش شناختی» چه می‌توان گفت؟ اتو فنیچل^۲ که به تنهایی، بسیاری از شیوه‌های روانکاوی را در کتاب قرمز کوچک و هنوز هم با اهمیت خود به نام مشکلات شیوه روانکاوی به سال ۱۹۳۸ رمزبندی و طبقه‌بندی کرده است، کوششهای آن عده‌ای را که می‌کوشیدند توصیه‌های اولیه فروید را تکمیل کنند مطرح ساخته و ایشان را تنها به غوطه‌خوردن در ناخودآگاه خود متهم کرده و گفته است ایشان «اصلاً کاری انجام نداده‌اند.»

آنچه تمامی این تحلیلگران به درک آن موفق نبوده‌اند - سرزنش اینان دشوار است، زیرا این عده در مراقبه تجربه‌ای نداشتند - آن است که یک حالت منحصر به فرد ذهن، یک حالت آرام و متعادل دقت محض یا به طور یکنواخت در حال تعلیق، ممکن است شامل فکر غیر کلامی و منطقی یا تفکر عقلانی باشد. پردازش شناختی نباید توسط درمان‌کننده آغاز شود، بیش از مقدار کافی از این امر بر حسب ضرباهنگ خود روی می‌دهد. زمانی که چیزی با معنا برای گفتن وجود دارد، بیش از مقدار واضح است. به هر حال، در بیشتر موارد، فعالیت عقلانی در درمان‌کننده، دفاعی بر ضد تجربه سکوت در بیمار است و در واقع عدم پذیرش ورود مشترک در تجربه است، زیرا نمی‌داند که این امر به کشف یک احتمال

1. Sandor Ferenczi

2. Otto Fenichel



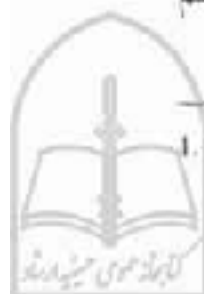
واقعی می‌انجامد.

آنچه در نهایت برای بسیاری از مردم جنبه درمانی دارد، چندان هم ساخت روایت گونه گذشته‌اش برای توجیه رنجها نیست، بلکه تجربه مستقیم عواطف، افکار عاطفی یا بقایای جسمانی افکار عاطفی است که به بیمار چسبیده در دفتر درمانگر جنبه درمانی می‌دهد. این احساسات، از سوراخهای سکوت به بیرون می‌نگرند و هنگامی که اتاق آرام می‌شود وجود خود را ظاهر می‌سازند. این احساسات، اغلب به شکل نیازی خشمگنانه، رنج کم‌حلقی یا طغیان نومیدانه، اسنادی مبنی بر خطای اصلی هستند که افراد بدون درک علت بروزشان، رفتار مخرب خود را تکرار می‌کنند. شارلوت جوکوبک^۱ استاد امریکایی ذن، جوهر ذن را به صورت آموختن نحوه ذوب «سنگ یخ‌بسته عاطفه - تفکر» توجیه می‌کند. مراقبه در این زمینه تأثیری دوگانه دارد. نحوه ظهور این محرمانه‌ترین احساسات را در ارتباط درمانی، به درمان‌کننده می‌آموزد و نحوه همراه بودن با این احساسات را به محض بروز به بیمار تعلیم می‌دهد. تنها از این پس، احتمال بروز تکرار بی‌پایان عاطفه به صورت نزدیک وجود خواهد داشت.

کاربرد دقت محض در درمان

هنگامی که رابطه درمانی آن قدر برقرار شد تا امکان شروع تکرار عواطف حل نشده گذشته برای بیمار فراهم آید، وظیفه درمان به سمت یادگیری نحوه همراه بودن با این احساسات تغییر می‌کند. در اینجا است که مراقبه، یک بار دیگر، به طور اختصاصی مورد استفاده قرار می‌گیرد. درست به همان ترتیب که در مانگر هرگز بطور واقعی نحوه دقت کردن را به گونه‌ای مؤثر نیاموخته است، بیمار نیز هرگز نحوه دقت کردن را تعلیم ندیده است. به عنوان درمانگر، از بیمار انتظار داریم

۱. Charlotte Joekobock



تداعی آزاد انجام دهد، ولی چگونگی انجام دادن آن را به وی نمی‌آموزیم. به خصوص، هنگامی که بیمار، عاطفه دشواری را تجربه می‌کند با روش دقت محض ممکن است در مقابله با گرایشهای معمولی در جهت ظاهر ساختن یا مخفی شدن از برابر احساسات واقعی سودمند باشد. بخش اعظم کارم به عنوان درمانگری که از جنبه‌های مراقبه استفاده می‌کند، آموزش مردم را در متن درمان و نحوه دقت کردن به آن چیزها را چه به روش مراقبه و چه به روش درمانی شامل می‌شده است.

عواطفی که تکرار می‌کنیم، همان عواطفی هستند که بیشتر با آنها وابسته شده‌ایم و کمتر به آنها آگاهی داریم. این عواطف همانهایی هستند که در برابر دانستن آنها مقاومت می‌کنیم و بیش از حد به کاربرد دقت محض در باب آنها نیاز مندیم. همان‌طور که مارشا لاینهان^۱، رفتارشناس، در یک سخنرانی به سال ۱۹۸۸ با عنوان «بودا به غرب می‌پیوندد» که من هم بخشی از آن را بر عهده داشتم، گفته است: «وحدت بخشیدن روان‌شناسی شرقی و روان‌درمانی غربی، حتی در عاطفی‌ترین بیماران و یا بیماران در «مرز» خودکشی مشخص می‌شود که اصولاً از عواطف خود هراس دارند. ایشان، عواطف بسیاری را آشکار می‌سازند - و یا به گفته فروید، تکرار می‌کنند، ولی همزمان، از این عواطف بیزارند و از جنبه‌هایی از خود که برای دیگران آشکارتر است، می‌ترسند. همان‌طور که لاینهان دریافته است، شیوه اصول دقت محض را می‌توان گرفت و به روش رفتاری به این‌گونه بیماران آموزش داد تا نسبت به عواطف خود حساسیت‌زدایی شوند. در پارامترهای روان‌درمانی، یک جریان مشابه لازم است.

در کاری که با خانمی به نام ایدن^۲ داشتم، این موضوع بسیار آشکار است. وی از مدتها پیش هیچ‌گونه نشانه‌ای از پیشرفت در درمان نداشت. مثلاً ایدن، در ۴۲ سالگی، نمی‌توانست بیش از ۲۰ دقیقه و بدون سرزنش مادر به علت شکستهای

1. Marsha M. Linehan

2. Eden



خود، در یک اتاق با مادر تنها بماند. ایدن از این رفتار خود خوشحال نبود، ولی نمی توانست مشکلش را حل کند و رفتارش تجلی دردی عمیقتر بود. خشمگین از آنکس بودن مقدار توجهی که مادر می توانست در جوانی به وی داشته باشد، هر بار که مادر به گونه‌ای مبهم به وی اهانت و یا از او سوال می کرد یا به طور سرزده و ناآگاه چیزی از او می خواست، که البته اغلب این حالتها وجود داشت، ایدن از جا در می رفت. به این ترتیب، هنگامی که مادر، پرسشهایی از این قبیل مطرح می کرد که «وقتی که تو از خانه بیرون می روی چه کسی پیش بچه‌ها می ماند؟» یا «امشب برای شام به بچه‌ها چه می دهی؟» یا «چرا بچه کوچکت امروز آشفته است؟» ایدن، این پرسشها را بحران و انتقادی در قابلیت‌هایش به عنوان مادر بودن تعبیر می کرد که با احتمال هم همین طور بود. به هر حال، طغیان ایدن در برابر این پرسشها ماهیتی نوجوانانه داشت. او نمی توانست هیچ یک از کمالات خود را که در دیگر ابعاد زندگی وجود داشت در رابطه با مادر جمع آوری کند. با تقاضایش که همیشه فرو مانده بود، توسط مادر به گونه‌ای متفاوت، برخورد می شد. نیازش نسبت به ترمیم این حالت آنقدر قوی بود که پس از ترک خانه مادر در یک شام تعطیل، به مادرش تلفن کرد تا زحمت در آغوش گرفتن برای خداحافظی با مادر را به خود ندهد. مادرش، در میان حیرت ایدن، در واقع ایدن را هنگام بیرون رفتن از خانه در آغوش گرفته بود ولی ایدن از این حرکت کاملاً ناآگاه بود.

البته ایدن برای قدرت احساساتش دلیل داشت. خاطرات ایدن، تصویری از رابطه میان مادر و دختر را نقش می کرد که نزدیکی فراوان داشت، ولی گرمی چندانی نداشت. خشم وی نسبت به حرکت ترک شده از جانب مادر، دست کم در این مورد، حاکی از عدم تطابق خلقی قبلی و آینده‌اش بود. خاطرات بعدی ایدن دشواریهای مادر را نشان می داد که از احساس یا پاسخگویی نسبت به نیاز ایدن خسته شده است. به عنوان مثال، میان سنین ۱۲ و ۱۵ در زمانی که جسم ایدن در حال تغییر بود و رو به جوانی می رفت، مادرش به این تغییرات واقعی نگذاشت و او را با لباسهای کودکی به مدرسه فرستاد. ایدن از جسم خود احساس شرم می کرد و نمی توانست از مادرش کمک بخواهد و می ترسید که او در باب حالش



بیشتر غفلت کند. در همین زمان، مادرش بیش از حد به جنبه‌های دیگر زندگی ایدن توجه کرد، زیرا بارها به وزن و عادات غذاخوردن ایدن توجه می‌کرد و این امر سبب شد تا ایدن هنگام غذا خوردن از دید مادر پنهان شود. سرانجام، مادر در این زمینه، تنها از پزشک خانواده کمک گرفت و او نیز به مادر ایدن دستور داد تا به وی لباس مناسبی بپوشاند. باز هم ایدن حس می‌کرد، نادیده انگاشته می‌شود و گویی چیزی بشدت نادرست همراه اوست. او یک بار به مادرش نامه‌ای نوشت و در آن از درد و احساس بی‌توجهی مادر سخن گفت و نامه را روی بالش مادر نهاد. مادر هرگز به این نامه پاسخ نداد.

ایدن در بزرگسالی، به فلسفه بودایی‌گرایی گرایش پیدا کرد، ولی در برابر انجام دادن تمرین رسمی مراقبه مقاومت می‌کرد. او مقاومت خود را در زبان استقلال پنهان می‌ساخت: او نمی‌خواست از نوعی ساختار مصنوعی تبعیت کند، او می‌خواست به روش خود مراقبه کند و به استادان ناکامل دیگر اعتماد نمی‌کرد تا کاری را که باید انجام دهد از ایشان بپرسد. ولی ایدن برای درمان مراجعه و مشاهده کرد که در واقع از درد خود می‌ترسد. رابطه‌اش با مادر موجب شده بود تا وی تا آن حد بی‌ارزشی و آسیب احساس کند، به طوری که به خود این اجازه را ندهد با احساسات عمیق نسبت به خود همراه باشد. به جای آن، خود را به دامن مشکل اولیه انداخته بود و بیهوده می‌کوشید تا از مادری پیامی دیگر بگیرد که او نیز نسبت به ایدن احساس بیگانگی می‌کرد.

ایدن، در مدت درمان، خشم خود را بروز نمی‌داد و نیز این خشم را با مادر وانمود نمی‌ساخت. او در مدت زمانی طولانی، جزئیات را، بدون عاطفه چندانی به گونه‌ای ساده برایم شرح می‌داد. سپس او روزی گریه کرد. این حالت چند هفته ادامه داشت بدون آنکه هیچ‌یک از ما بدانیم وی برای چه می‌گرید. وقتی که گریه می‌کرد هرگز غمگین نمی‌نمود، ولی به هر حال با حق می‌گریست و از آنچه انجام داده بود، احساس شرم می‌کرد. نه تنها تجربه ناراحتی و درد ناشی از رابطه نامناسب با مادرش روشن شد، بلکه احتمالاً نکته مهمتر آن بود که او به خود امکان داده بود در وجود من حل شود. این حل شدن بود که همراه عشق و سرور و



نیز غم بروز کرده بود و ایدن آن را انکار می کرد. مادر ایدن، از امکان تجلی یافتن افکار دخترش بسیار ناراحت بود، زیرا این حالت بازتاب غم انگیزتر عجز این مادر در پاسخ به نامه دختر را آشکار می ساخت. خشم کنترل نشده ایدن نسبت به مادر در سالهای بزرگسالی فقط موجب تقویت درک خطرناک بودن و خارج از اختیار بودن احساسات برایش شده بود.

مادر ایدن به آماده کردن دخترش برای دنیای خارج نظر داشت، او هرگز تصور نمی کرد که به دنیای درونی دختر خود دست یافته باشد. درمان به ایدن امکان داد تا هر چیزی متفاوت با مادر را انتظار بگشود و آسیب، درد و بی ارزشی را به عنوان عواقب طبیعی رابطه ناقصی که با مادر داشته است، بپذیرد. در اینجا، کار تا حدی مخالف تمرین تبتی دیدن همه موجودات به جای مادر بود. ایدن باید دیدن مادر خود را به عنوان مادر ترک می کرده او باید مادر را مانند شخص دیگری می پنداشت، تا به این ترتیب آن دسته از ناسزاهای جزئی را که پیشتر حاکی از تجارب دوران کودکی بود، تحمل کند. به هر حال، مفیدترین سهم من در این مورد نه تنها در عدم تحلیل وضع ناگوار ایدن، بلکه در توانایی من در ایجاد محیطی نهفته بود که در آن محیط تجربه احساسات ممنوع گذشته مطمئن تر می شد.

ترمیم

اگر هریک از عواطف دشوار (به عنوان مثال، خشم، آرزو، تحریک، شرم یا اضطراب) ممکن است کانون این نوع دقت محض درمانی شود، مجموعه ای که به ویژه بیشتر دیده می شود شامل کوشش در جهت ترمیم است که در داستان ایدن فراخوانی آنها تا این حد دیده می شود. آنچه بسیاری از ما، قادر به یادآوری آن به حد کافی نیستیم، ولی همواره از خود بروز می دهیم، عواقب وقایع دوران



کودکی است که در طی آن، همان گونه که دیده‌ایم، همچون اولیور توئیست^۱ رهایمان کرده‌اند و دیر رسیده‌ایم و تقاضای بیشتر داریم. احساساتی که در این مورد درگیرند از نوع جدایی زودرس یا قطع ارتباط و احساس غیرواقعی یا فراموش شده است. پیامد شایع این حالت، مانند آنچه به تازگی یکی از بیمارانم شرح داد، این احساس است که گویی «همه از من متنفرند» یا شخص به گونه‌ای تحمل‌ناپذیر تنهاست. مورد دیگر، فریاد درخواست توجه از کسی است که بارها ثابت شده است توان توجه کردن ندارد.

همان‌طور که فروید دریافته بود، ما بندرت می‌توانیم رویدادهای مولم دوران کودکی خود را، چه از راه مراقبه و چه از راه روان‌درمانی، بطور مستقیم به خاطر آوریم و یا احساس کنیم. بیشتر احتمال دارد رفتارهایی را تکرار کنیم که به طریقی کوشش در جهت ترمیم یا انکار محرومیتهای اولیه‌اند. همان‌طور که ایدن در رابطه با مادرش به اثبات رسانده است، آسانتر آن است که با خشم، همسازی کامل پدر و مادر را خواست تا آنکه رابطه‌ای ناقص را تحمل کرد که در واقع همیشه موجود بوده است. ما این خواسته‌ها را به گونه‌ای بی‌رحمانه برای ترمیم می‌خواهیم و نومیدانه امیدواریم که بتوانیم رابطه خود را با پدر و مادر خویش تثبیت کنیم و به نوعی تسلیم بی‌کلام یا محبوب برسیم که هرگز تجربه نکرده‌ایم و یا به نوعی رابطه با آن عده‌ای برسیم که موجب نومیدمان شده‌اند، به طوری که در این حالت دیگر نومیدی موجود نباشد. به هر حال، سابق موجود در این رفتارها همیشه در جهت تغییر شخص دیگر است و هرگز در جهت خود ما نیست.

کارم، به عنوان روان‌درمانگر، در باب نحوه تغییر دادن خود ماست. در مواردی از این قبیل، مردم باید ابتدا یاد بگیرند آن چیزی را ببینند که تکرار می‌کنند (خشم، کوشش در تخریب، جدایی که نومیدکننده است، آرزوهای کج خلقی برای توجه به آن) و سپس تهی بودن درونی را احساس کنند که در پس

۱. Oliver Twist قهرمان داستانی با همین نام اثر چارلز دیکنز نویسنده مشهور انگلیسی.



تقاضاهای ترمیم جای دارد. این تهی بودن است که افراد نشاندار شده با خطای اصلی با آن احساس نزدیکی می کنند و باید در فضای دقتی محض نگاهداری شود. اغلب با تعام درنده خوئی یک عاشق طرد شده، با این حالت مبارزه می شود، ولی با کمک به افراد در جهت بازگرداندن آنها از طریق احساسات دفاعی طغیان، به تجربه مستقیم آن حالت تهی بودن و حشتناک، ترسی که به این ترتیب در ادراک این افراد نفوذ کرده است به آهستگی از بین می رود. این هدفی است که روان درمانی از مدتها پیش به آن دل بسته، ولی هدفی است که از راه شرکت در آگاهی مراقبه می توان به آن دست یافت.

فاصله

در نخستین روزهای کار به عنوان درمانگر، هنگامی که زن جوانی به نام پیچ^۱، پس از اخراج از دانشکده و اقدام به خودکشی، برای درمان به من مراجعه کرد، این درس را در باب اصرار به ترمیم آموختم. او، بدون سعت و سو و یا بدون داشتن پشتیبانی از جانب خانواده، احساس خلأ می کرد و از تحقیر شدن در روابط می ترسید و هم ولع برقراری روابط داشت و هم از آن می ترسید. وی، در ابتدای کار، از دیدن رویاهای ترسناکی شکنجه می شد که در آنها بارها تعقیب می شد، تهدید می شد، در کنار چیزی قرار می گرفت یا دنبالش می کردند. وی، اغلب در میان جلسات به من تلفن می زد و گاهی نومیدانه کمک می خواست و زمانی نیز اوقات تلخی می کرد و از روش کارم ایراد می گرفت و از من می خواست تا دوباره او را ببینم و برنامه ملاقات اضافی ترتیب دهم و هر کار دارم زمین بگذارم و به مراقبت از وی بپردازم. اگرچه می کوشیدم به بهترین وجه برای این دختر مؤثر باشم و او را تسکین دهم و محدودیتهای نقش خود را توجیه کنم، خیلی زود



حس کردم که هرگز نمی‌توانم به قدر کافی مؤثر باشم. همه اقداماتی که برای منطقی جلوه دادن کارها می‌کردم به پیچ کمک چندانی نمی‌کرد. فقط زمانی که توانستم مشاهده کنم او در واقع می‌کوشد مرا خراب کند و نمی‌خواهد حدود موجود میان من و خود را بیازماید و نیاز به من با خشم در آمیخته است و وی از شدت طغیان خود می‌ترسد و برای ترس خود به کمک نیاز دارد. توانستم «به حد کافی» در مانگر «خوبی» باشم.

پیچ بخش اعظم طغیانی را در رابطه‌اش با من تکرار می‌کرد که به علت نبودن پدر و مادر در زمان کودکی احساس می‌کرد. ولی آن طغیان را با من می‌آزمود و علاقه‌ای به ردیابی آن در اوایل زندگی خود نداشت. نخستین وظیفه‌ام این بود که به پیچ کمک کنم برای تجربه احساساتش. صرفاً بدون واسطه کردن آنها راهی بیابد. آن‌طور که پیچ عصبانی می‌شد، دیگر از خود، آگاهی کامل نداشت. او صاحب طغیانی بجا بود. او حس می‌کرد باید از من تقاضاهایی داشته باشد و، در واقع، با صلاح خود پیش از خشم در تماس بود. طغیان موجود، در رؤیاهایش نیز وجود داشت، ولی همیشه به شکل تغییر یافته و به روی خود پیچیده دیده می‌شد: مردم او را تعقیب و تهدید می‌کردند و هرگز شکل دیگری وجود نداشت. پیچ، خشم خود را به صورت یک شیر آب می‌دید که بستن آن امکان نداشت و از اینکه خشمگین شود، یا با احساساتش به گونه‌ای تحمل پذیر همراه شود می‌هراسید. زمانی که تلفن کردن میان جلسات را برایش ممنوع ساختم، هنگامی که حدود و ثغور آشکاری برای توسل به آن ایجاد کردم، در پیچ نوعی احساس جسارت‌آمیز رهایی و نوعی خشم همراه احتیاط نسبت به من، به وجود آمد و به این ترتیب توان تمرکز یافتن بر دنبال‌کنندگان سایه‌دار رؤیاهایش به عنوان احساس خشم تجزیه شده آغاز گشت. پیچ می‌توانست با آموختن منظور خود از احساس خشم، خشم و عصبانیت خود را تصاحب کند و بیشتر آنها را انسانی سازد و دیگر در قلمرو سایه‌های مخفی اقامت نکند.

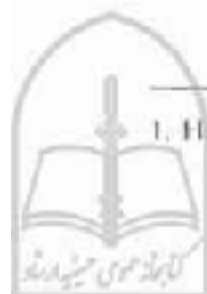
هنگامی که پیچ نحوه همراه بودن با خشم خود را آموخت، بیشتر توانست برای غم از دست دادن برگشت‌ناپذیر دوران کودکی خود سوگوازی کند. پیچ،



به جای جاودانی شدن حالات در زندگی فعلی که حس ناامیدی تک افتاده و بیگانه شده را تقویت می‌کرد، مثل کاری که با من می‌کرد، نحوه پذیرش آن احساسات را به عنوان پیامد تجربه کودکیش آموخت. وی، با کاربرد مکرر آگاهی از راه مراقبه در مورد آن دسته از احساسات نومیدی و با از بین بردن تدریجی حساسیت خود نسبت به آنها، توانست با فردی که شده بود کنار بیاید و به آن نقطه‌ای برسد که آرزو داشت.

ارواح در نیاکان

به این ترتیب، جریان درمانی، جریانی است که این نوع سوگواری را تشویق می‌کند. هانس لو والد^۱ روانکاو، در باب تبدیل ارواحی می‌نویسد که از نیاکان و اجداد به بیماران در رفت و آمدند و این کار از راه چشیدن آن چیزی امکانپذیر است که وی «خون‌پزشناسی» در رابطه با درمانگر نامیده است. او مدعی است که باید ارواح را از ناخودآگاه خارج و دوباره از راه شدت رابطه درمانی، بیدار کرد و سپس به استراحت واداشت و به تاریخ تبعید کرد و به این ترتیب به شخص امکان داد تا در روابط کنونی خود انعطاف‌پذیری و شدت بیشتر داشته باشد. در حالی مشابه، مایکل بالینت روانکاو انگلیسی، در بحث خود پیرامون خطای اصلی از کمک به بیمار در جهت تغییر دادن «رنجش شدید به تأسف» و کمک به وی در رسیدن به داغهایی سخن گفته است که در روان استقرار یافته است. در تمثیلهایی که به طور گسترده شرح داده شده، به این مورد بازشناسی اشاره شده است که عواطف دشوار به وجود آمده بر اثر نقصانهای اساسی، در واقع از بین نمی‌روند، ممکن است این عواطف در غلاف بالای در خانه، همچون خانه پیروان کنفسیوس دفن شود، ولی باید برای آنها احترام فراوان قایل بود.



همینکه داغ نشانه مشخص گردید، همینکه خطا شناسایی شد، همینکه خشم به سوگ تبدیل گشت، در نتیجه موقعیتی برای استفاده از مراقبه در راه جدید به وجود خواهد آمد. دقیقاً به آن علت که این داغ از بین نمی‌رود، در نتیجه شخص این فرصت صفر در اطراف نقص را می‌یابد و در اطراف این موقعیت بسیاری از احساسهایی به هم می‌آمیزد که در ذات خود از نوع نفس موجود است. غریبانی که موضوع خطای اصلی به شمار می‌روند نمی‌توانند ابتدا بدون مشاهده نحوه همانندی با درد عاطفی خود، مسئله جست‌وجوی بی‌خودی بودایی را آغاز کنند. این حالت به ندرت یک جریانی است که تنها شامل درمان یا تنها شامل مراقبه باشد. جریانی است تا حد امکان مستلزم کمک. به هر حال، هنگامی که این جریان از «رنجش شدید» که موجب تیرگی ذهن مشاهده‌گر است پاک شد، روند پیشرفت کار، در واقع آغاز می‌شود.

هنگامی که فروید نحوه ایجاد یک وسیله را از رابطه درمانی در خیال می‌پروراند تا از آن برای پیشرفت کار از طریق این عواطف تکراری استفاده کند، چیزهایی شنیدنی گفت. او اظهار داشت: در ابتدا باید به عواطف حق اظهار وجود «در یک میدان مشخص» داد. سپس این رابطه باید شبیه یک «زمین بازی شود» که در آن «هر چیزی که مخفی شده است» خود به خود آشکارشدنی باشد. آنچه در درمان روی می‌دهد باید شبیه «یک منطقه واسطه» میان ناخوشی و زندگی واقعی یعنی نوعی منطقه شفقی روح باشد.

با آنکه بسیاری از اندیشه‌های فروید را بیش از حد آرمانی می‌دانند، سهو اصلی وی در کوتاهی آموزش نحوه آفرینش نوع محیطی که در خیال پرورده به پیروان خود است. مراقبه در اثبات نحوه نگاهداری این «منطقه واسطه‌ای» فروید و چگونگی «بروز خود به خود» عاطفه یا کنش «در میدان مشخص» ضروری است. وسیله دقت محض بودا، یکی از وسایلی است که زمین بازی فروید را می‌توان با آن ساخت.



فصل دهم پیشرفت کار

یک بار چند سال پیش در دفتر کار در مانگرم نشسته بودم و با وی دربارهٔ بحثی که با فردی نزدیک به خودم داشتم با وی سخن می‌گفتم. دیگر نمی‌توانم جزئیات امر را به خاطر آورم، ولی کاری کرده بودم که دوستم از من دلخور و رنجیده خاطر و بسیار عصبانی شده بود که البته به نظرم ناروا و بی‌تناسب می‌آمد. من نیز باز هم آشکارا عصبانی بودم، ولی احساس دلخوری و فروماندگی را ضمن روایت حادثه به درمان‌کننده‌ام به یاد می‌آورم.

با انجام دادن سالها تمرین مراقبه و فراهم آوردن احساسات صمیمی عمیق‌ترم، به امید آنکه بتوانم ذهنم را از خشمی که در حال ایجاد بود برهانم، با اندکی ناله تأکید کردم: «تمام آنچه می‌توانم انجام دهم ابراز عشق قویتر نسبت به وی در آن روزهاست.»

درمان‌کننده ناگهان گفت: «این کار هرگز مؤثر نیست» و این حرف مانند آن بود که با تریکهٔ استاد ذن ضربت خورده باشی. در این گونه اوقات درمان‌کننده‌ام تا حدی با استهزا به من می‌نگریست، تو گویی از حماقت من گیج شده است، و بیشتر اوقات می‌گفت: «در عصبانی شدن، چه چیز غلطی وجود دارد؟»

این تأثیر متقابل با من همراه بود، زیرا به طریقی دشواریهایی را متبلور می‌کرد که ضمن کوشش در یکپارچه کردن رویکردهایی بودایی و روان‌شناسی غرب با آن رویارو هستیم. آیا در عصبانی شدن چیزی غلط وجود دارد؟ آیا می‌توانیم از شر آن خلاص شویم؟ پیشرفت تا پایان کار به چه معناست؟ من باید این گونه



سؤالات را در تمرین درمان خود بارها عنوان کنم، زیرا در اینجا است که برایم آشکار شد پیشرفت کار یک عاطفه مانند خشم اغلب به معنای چیزی متفاوت با حذف صرف آن است. زیرا، همان طور که گردونه زندگی بودایی به گونه‌ای محکم به اثبات رسانده، دورنمای شخص رنج کش است که معین می‌کند آیا تجربه فرضی موجب ابدی شدن رنج است یا وسیله‌ای برای بیدار شدن آن. فراغت یافتن از پیشرفت کار به معنای تعبیر نظریه شخص است. به جای آن اگر بکوشیم عاطفه یا عوامل تشدیدکننده عاطفه را تغییر دهیم به موفقیت کوتاه مدتی دست یافته‌ایم، ولی نیروهای علقه و اثر جار به آن احساساتی پیوند خورده است که می‌جنگیم خود را از قید و بندشان رها سازیم.

همان گونه که فروید کشف کرده است، او می‌تواند عواطف یا رفتارهای آشفته کننده در قلمرو رابطه درمائی را آشکار سازد، ولی ناگزیر نمی‌تواند آنها را از بین ببرد. روشن ساختن صرف تکرارهای بیمار، آن تکرارها را نه تا حد تردید روشن می‌کند و نه موجب تعبیر منابع کودکانه آن می‌شود. در این مورد چیز دیگری هم لازم بود، چیزی که راهکار دقت محض بودا نیز به آن توجه داشت: آشنایی تدریجی به مطالب سرد بتدریج که از خود شخص سر می‌زند. فروید نیز این موضوع را مطرح کرده است: «باید به بیمار مهلت داد تا به رغم بی‌اعتنایی به آن با ادامه کار تحلیلی طبق قوانین ابتدایی تحلیل، با این مقاومت آشنایی یابد، مقاومتی که اکنون با آن آشنا شده است تا از این کار فراغت یابد، تا بر آن فایق آید. به این ترتیب، فراغت از کار، حتی به نظر فروید، جریان ساختن کل، تصاحب مجدد آن از چیزی که نسبت به آن بیزار بوده‌ایم و پذیرش آن چیزی است که پیش از این انکار می‌کردیم. این جریان، همچنین جریان ساختن حالی است که، در غیر این صورت، در گذشته مدفون می‌گردد و در واقع و به این ترتیب به صورت ظهور از خود شخص تجربه می‌شود. فروید تأکید کرده است که «ما باید ناخوشی [یک بیمار] را، نه مانند یک رویداد گذشته، بلکه به عنوان نیروی زمان حال درمان کنیم.»

روشن شد که فراغت از چیزی، نخست عبارت است از رسیدن



به گریز ناپذیری آن. این مورد، نخستین پیمانی بود که درمان‌کننده‌ام، هنگامی که از من پرسید در عصبانی شدن چه چیزی خطاست، به من داده بود. این «داغ نشاندار شده در ساختار روانی» که به شکل خشم، شرم یا تنهایی و نومییدی درمی‌آید، در نهایت آن گونه که هست باید پذیرفته شود، یعنی عاری از نقاضاهای بیهوده برای ترمیم، که در غیر این صورت موجب تیرگی درک مستقیم آن می‌گردد. این همان چیزی است که فروید، ضمن سخن گفتن در باب درمان ناخوشی «به عنوان نیروی زمان حال» به آن اشاره کرده است. در تمرین دقت محض، بودایی‌گری برای گسترش نظریهٔ عواطف آشفته‌ساز و پذیرش آنها به عنوان نیروی زمان حال، روشی عرضه می‌دارد. دقیقاً شبیه تداعی آزاد، می‌توان انتظار داشت که انتقال و تحلیل مقاومت موجب آشکار شدن داغ شود، بنابراین، دقت محض وسیله‌ای است تا شخص خود این کار را انجام دهد. این مورد، یک مانور درمانی است که فروید در «تحلیل پایان‌پذیر و پایان‌ناپذیر» به عنوان امری با امکان دستیابی دشوار شرح داده است. به نظر می‌رسد، فراغت یافتن از کار چیزی، نه تنها شامل به خاطر آوردن یا تکرار مطالب اولیهٔ سرکوفته، بلکه اکتساب مهارت‌های ادراکی است که امکان رشد آن چیزی را فراهم می‌آورد که روانکاوان آگو می‌نامند. بودایی‌گری، همیشه مراقبه را به عنوان شکلی از رشد روانی عرضه داشته است؛ روان‌درمانی نیز به جایی رسیده که نیاز به وجود چیزی پیش از بصیرت را باز شناخته است. حال ثویت بودایی‌گری است تا نحوهٔ دستیابی به این امر را آموزش دهد.

او

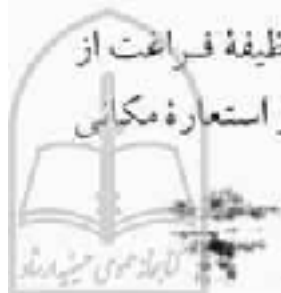
هنگامی که درمان را شروع می‌کنیم، درست مانند زمانی که مراقبه را آغاز می‌نمائیم، عواطفمان اغلب به نظرمان خطرناک می‌آیند. در مواجهه درمانی سررشتهٔ این مسئله توجیه عاطفه است؛ گویی واحدی مستقل باشد. امکان دارد



در شرح مشکلات خود با دوستی که مرا تا این حد دلخور کرده است گفته باشم: «این خشم باورنکردنی در من فرارسید.» این جمله، حاکی از راه متفاوت تجربه خشم نسبت به زمانی است که گفته باشم «عصبانی شدم.» به عنوان درمان‌کننده‌ای که تحت تأثیر بودایی است، پی برده‌ام که نسبت به این نوع روش انکار شده شرح عاطفه حساسم، زیرا این مورد شاخص خوبی از آن چیزی است که هنوز فراغت از آن حاصل نشده است. همین عمل اقرار و اعتراف کلامی به ارتباط شخصی خود با عاطفه، موجب سوق دادن به سمت مواجهه‌ای خواهد شد که اغلب در جریان درمان، یک مرحله بااهمیت است. به یاد آورید که بودا در برابر آن دسته موجودات قلمرو جهنمی که در خشم و اضطراب عذاب می‌بینند، یک آینه نگاه داشته است. در این گونه وضعیتها درمان‌کننده، باید «محیطی بیافریند که شخص با اطمینان و به آسانی در خرده‌ها و تکه‌ها قرار گیرد، بدون آنکه احساس جداافتادن از آن به وی دست دهد.»

همان گونه که روانکاوان پیوسته اشاره داشته‌اند، گرایش خوی نورو تیک آن است که نسبت به تجربه عاطفی بیزار شود، افکار، احساس یا احساسات را بیش از آنکه به صورت «من» ببیند، به صورت «او» مشاهده کند و جنبه‌های بنیادین تجربه نفس را منکر شود. به درستی درک شده است که، طبق دورنمای بودایی، ما چیزی جز این تجربه‌ها نیستیم: انکار واقعیت ذهنی این تجربه‌ها به تقویت بیشتر آنها به عنوان چیزی ثابت، قدرتمند و خارج از اختیار می‌انجامد. در نتیجه، شخصی که در این گونه وضع ناگوار قرار می‌گیرد از سطوح اصلی تجربه نفس جدا می‌شود. اصول بنیادین فکر بودایی آن است که پیش از تحقق یافتن حالت تهی بودن، نفس باید آن‌چنان که ظاهر می‌گردد، بطور کامل تجربه شود. وظیفه درمان و نیز مراقبه آن است که عناصر تجزیه شده را به آگاهی شخص بازگرداند و سبب شود شخص ببیند که در واقع این عناصر به هیچ وجه تجزیه و خرد شده نیستند، بلکه جنبه‌های اصلی وجود او به شمار می‌آیند.

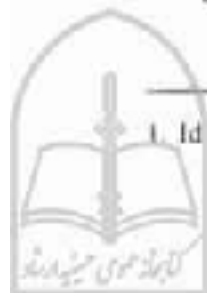
با سرمشق گرفتن از پیشرفت مراقبه، دریافته‌ام که نخستین وظیفه فراغت از انجام کار از جنبه بودایی آن، آشکار ساختن نحوه استفاده دفاعی از استعاره مکانی



برای عاجز ساختن جنبه‌های کلیدی شخص است. زمانی که عواطفی مانند خشم به طریقی انکار شده یا تجربه شده شرح داده می‌شود، ناگزیر به صورت اجسام یا واحدهایی در جای مناسب خود تجربه می‌شوند که شخص نسبت به آن اندکی حق قضاوت دارد. این حالت موقعیتی به بار می‌آورد که از روی وهم یادآور تمایلات اولیه در تفکر روانکاوی است که در طی آن نهاد^۱ انبار «سایق‌های» کودکی تلقی می‌شد و به همین علت نیز تغییر ناپذیر بود یا توان پختگی یا رشد نداشت.

درست به همان ترتیب که تمرینهای یودایی، تمرکز را به عنوان روش اکتشاف استعاره مکانی توصیه می‌کند، روشن شده که تمرکز کلید آرام کردن عواطف رها شده و شیوع یافته‌ای مانند خشم است. وقتی که دقت بر عاطفه مورد نظر، به ویژه از جنبه تجربه جسمانی آن عاطفه آموزش داده شد، بتدریج دیگر به عنوان واحدی ایستا و تهدیدکننده تجربه حساب نمی‌آید، بلکه به جریانی تبدیل می‌شود که زمان و مکان آن را توجیه می‌کند. شیوه تمرکز، این امکان را فراهم می‌آورد تا عاطفه دشوار به صورت خودی تجربه شود و، به این ترتیب، به جای هراسیدن از قدرت ناگهانی آن، باید آن را فهمید و پذیرفت. بنابراین، در تجربه خودم، هنگامی که توانستم آگاهی خود را به جای تلاش در جهت از خود و اگر دادن «شینی» مدهش از طریق مخالفت آن با «عشق» بر احساسات جسمانی خشمگینی، تمرکز یابم، توانستم ناگزیر بودن پاسخ خود را بشناسم. من مرتکب لغزش شده و از این جهت عصبانی بودم، اکنون نیز همه آن عصبانیت از بین نرفته است، ولی هنگامی که این امر را پذیرفتم، توانستم آرام یابم.

ضمن آنکه خشم اغلب نامزد احتمالی این نوع درمان است، شگفت است که احساس تحریک نیز تهدیدکننده باشد. چندی پیش، هنگامی که با زنی جوان کار می‌کردم و او درباره یک بعد از ظهر رؤیایی با نامزد آینده‌اش که موجب ناراحتی و نومیدی شده بود، با من سخن می‌گفت، این موضوع به خاطر آمد. گون^۲ فردای



آن بعد از ظهر رؤیایی به من گفتم: «تمام صحنه را می توانم ببینم، موسیقی عاشقانه، او می آمد تا در کنارم بنشیند. این اضطراب رو به آشکار شدن گذاشت. بسیار قوی بود، آنجا نبودم.»

من با اشاره به طریقه‌ای که اضطراب به عنوان یک واحد مستقل شرح داده شده بود، پاسخ گفتم: «شما می گوید این اضطراب آشکار شد. چه اتفاق می افتاد اگر می گفتید من مضطرب شدم؟»

گون به دنبال این سؤال با بی میلی و یا ناتوان از شرح ماجرایش، گفت: «خیلی شدید بود، بسیار شدید بود...»

گون نمونه‌ای خوب از کسانی است که اجازه نمی دهند، اضطراب یا احتمالاً حالت هیجان‌ناشان بخشی از تجربه نفس ایشان شود. گون که از تجربه خود دچار هراس بود، نمی توانست خود را به صورت مضطرب احساس کند و به این ترتیب نمی توانست در حالت مواجهه صمیمی باقی بماند که تحریک یا فقدان تهدید شده حدود او موجب حالت نبود عاطفه تحمل شده را فراهم می آورد. همان طور که روشن شد، گون تصور می کرد مضطرب بودن در موقعیتی عاشقانه مانند آن موقعیت «اشتباه بوده است» و به جای آن وی باید «مانند گل شکوفا شود». واکنش واقعی وی، این نظریه را درباره او تأیید می کرد و موافق نظری بود که در پاسخ به مادری بحرانی و طردکننده در وی ایجاد شده بود: که چیزی غلط در وی وجود داشت. به نظر گون، این نقص، اضطراب بود که وی به صورت واحدی خطرناک و تهدیدکننده احساس کرده بود و موجب وخامت حال او می شد و به جای آنکه تجربه نفس گذرا و وابسته به قراین باشد، تشویش او را در پی داشت.

اگر گون خود را با روانکاوی مورد بررسی و مذاقه قرار داده بود، امکان داشت از اضطراب و حالت تحریک خود بیزار شود و این دو عامل را به صورت تجزیه شده و تهدیدکننده «دیگران» ببیند تا آنکه بتواند نحوه کنترل یا تنظیم حال خود را بیاموزد. به هر حال از طریق جریان یادگیری نحوه ایجاد آگاهی در تجربه جسمانی اضطراب، امکان تجلی خودانگیخته تر و زنده تر خود در گون آغاز شد.



حالتی که اضطراب و حشمتناکشی به مرور زمان تغییر خواهد یافت و می‌تواند همزمان، هم مضطرب و هم صمیمی باقی بماند، به خود امکان داد تا نوع متفاوتی از تجربه را حس کند.

درست مانند آنچه در مسیر سنتی مراقبه اتفاق می‌افتد، گون ادراک خود از خویشتن را از آنچه بطور انحصاری به آن اعتماد داشت، از استعاره مکانی بخشهای جدا و متضاد تا حد نظریه یکپارچه‌تر و منطقی گسترش داد و توانست آن را با نشیب و فراز، بهبود یابنده و انعطاف‌پذیری در اطراف نظریه خویشتن سازمان دهد. این مورد، تغییری اساسی در ادراک نفس بود، تغییری که از طریق یادگیری مهارتهای جدید ادراکی حاصل می‌شد و به وی امکان داده بود به جای برگشت به سمت نیروی ترسناکی که هر لحظه وضع وی را به وخامت تهدید می‌کرد، امکان یافت تا با حالت تحریک‌کننده خود باقی بماند. او می‌توانست از وضعیت تضاد به وضعیت ابهام تغییر یابد. در حالت اول احساس باید «مثل گل خندان شد» با تضاد واقعی وی برخورد کرده بود و در حالت آخر می‌توانست حالت تحریک و اضطراب را با هم تحمل کند.

سادگی آسیب‌دیده

از دیدگاهی بودایی، نخستین مرحله در پیشرفت و فرجام کار، همچون مراقبه، آموختن همراهی با عواطف تهدیدکننده به طریقی غیرداورانه است. مرحله بعد، یافتن حس درک مکان نفس ارجح است. بنابراین، گون به یافتن و پذیرش «منی» نیاز داشت که مضطرب بود و من، نیازمند یافتن و پذیرش «منی» بودم که خشمگین بود. هنگامی که شخص به این ترتیب به کار مشغول می‌شود، عواطف دچار تضاد برای سامانه‌ای (سیستمی) که دارای حالت تعادل متزلزل است، تهدید کمتری به شمار می‌آورد و نیازهای اساسی انسان را که مستلزم توجه است بیشتر انعکاس می‌دهد. به این ترتیب، خشم را می‌توان ناتوانی یا بی‌میلی



به استفاده از پرخاش و تهاجم در جهت فایز آمدن بر سد خسته کننده موجود دانست، حال آنکه اضطراب را می توان به عنوان ناتوانی یا بی میلی در پذیرفتن عطش یا هوس پنداشت. با مشخص کردن احساس در جهت تعیین نیاز اولیه برآورده نشده و نیز در جهت «منی» که نمی تواند آن نیاز را بپذیرد، جریان پیشرفت کار آغاز می شود. در بسیاری موارد، هنگامی که نیاز یا سد موجود مشخص شد و شخص حالت درگیر شدن خود را پذیرفت، جریان کار در مان به شکلی کاملاً ساده به سیر خود ادامه می دهد.

این روند، تا حدی، خوب پیشرفت می کند. ولی هنگامی که به ضربه های دوران کودکی می رسد (و با این ضربه ها، تقاضاهای ناممکن برای ترمیم که از ویژگی های قلمرو ارواح گرسنه به شمار می آیند)، به نظر می رسد که این جریان محدودیتهای مربوط به خود را داشته باشد. هنگامی که این تجسم بروز می کند که نیازهای گذشته را هرگز نمی توان رفع کرد و موانع گذشته هرگز از بین نمی روند و نمی توان بر آنها چیره شد، اغلب یک حس عمیق عصبانیت شدید موجود خواهد بود. همان طور که در فصول گذشته روشن کردم، این نوع تجسم است که در روان درمائی، تجربه بیزاری غربی را تعیین می کند. این حالت عصبانیت شدید از علامتهای مشخص آن چیزی به شمار می آید که خودشیفتگی نامیده شده است: انتظار بیهوده و تأکید متکبرانه ای که حس تهی بودن شخص، باید تا حدی آن را از بین ببرد. این گمان که تنها با متعادل کردن احساس عصبانیت شدید می توان تا حدی از شر آنها خلاص شد، متأسفانه نظریه ای بسیار ساده لوحانه است. در این موارد، اصلاح و ترمیم عاطفه دچار اختلال، موجبات حل آن را فراهم نمی آورد، زیرا تنها راه حلی که می توان تصور کرد جبران ارتباطی است که پیشتر از هم گسسته است.

تمرین مراقبه، در واقع وسیله فرونشانی و تسکین موقت این خلأ است که با در مانهای معاصر غربی، اغلب نمی توان به آن دست یافت: یعنی از راه ایجاد حالات تمرکز پیوسته که در طی آن، حدود و ثغور آگو از بین می رود و احساس لذت و خوشی بیشتر می شود. این گونه حالات در جهان شناسی بودایی



به صورت رضامندی‌های پیشرفته‌ای به نمایش درمی‌آید که موجب تقویت حس خوش‌بینی، امید و احتمال می‌گردد. ولی پس از آنکه شخص به پایین‌ترین نقطهٔ عصبانیت شدید خود رسید، سهم دیگر رویکرد بودایی سودمندتر است. از جهتی، این سهم، سلاح سری بودایی‌گری و وسیله‌ای است که توسط آن شخص می‌تواند دورنما را از نحوهٔ احساس عصبانیت شدید در شخص به چه کسی است که احساس می‌کند تغییر دهد و، به این ترتیب، به آن چیزی ارجح نهد که روان‌شناسی بودایی نسبت عواطف خودپسندانه به شمار می‌آورد.

طبق نظر رابرت ترمین^۱، مکتبی بودایی، در سنت بودایی بهترین زمان مشاهدهٔ آشکار نفس، هنگامی است که مادر حالت سادگی آسیب دیده هستیم، یعنی زمانی که مورد بی‌احترامی قرار گرفته‌ایم و فکر می‌کنیم که «چگونه او توانست این کار را در مورد من انجام دهد؟» من مستحق چنین برخوردی نبودم. «او می‌گوید در این حالت است که «دانهٔ سخت» نفس را به بهترین وجه می‌توان یافت و نفس را نمی‌توان به درستی از جنبهٔ بودایی آن درک کرد، مگر آنکه آن چنان که ظاهر می‌شود به وضوح مشاهده گردد.

این حالت سادگی آسیب دیده، معادل بودایی خطای اصلی است، ولی در بودایی‌گری به جای آنکه محلی برای کناره‌گیری باشد، به صورت موقعیت عظیمی درمی‌آید. از جنبهٔ بودایی، رسیدن به این حالت سادگی آسیب‌دیده یا نگاه‌داشتن احساس عصبانیت بسیار شدید در حالت تعادل آگاهی ناشی از مراقبه، مدخل و راه ورود به مسیر بصیرت است. درست در این لحظه است که تمامی تمرینهای ابتدایی مراقبه به این مرحله منتهی می‌شوند، زیرا راه بصیرت، در ورای تمامی راههای دیگر، راهی است برای جست و جو در ماهیت این «من» که احساس آسیب‌دیدگی می‌کند. تا زمانی که این من حس نشود، نمی‌توان از آن به عنوان شیء بررسی مراقبه استفاده کرد. به این ترتیب است که در کنار روان‌درمانی خویش، ظهور این «من» فریبنده را تا حدی مورد تحلیل قرار داده‌ام



و در لحظه ناگوارترین آزرده‌گی به بیمارانی که اکنون امکانات آن برای آنان فراهم شده است، انتقال می‌دهم. در ذن، این حالت را می‌توان دروازه‌بی در و پیکر نامید، راهرویی برای رسیدن به راه بصیرت که با معاینه آن از نزدیک، مشخص شده که بی‌اساس و غیرواقعی است.

در بررسی ماهیت ستیزه‌جویانه عواطف واکنشی که به این ترتیب موجب ملون کردن تجربه خطای اصلی می‌شود، به قدرت این رویکرد نمی‌توان بیش از اندازه واقعی آن بها داد. ضمن آنکه نخستین مرحله وحدت بخشیدن به عواطف انکار شده و یافتن و پذیرفتن احساس «منی» است که جا به جا شده است، از نظر پیروان بودا، مرحله اصلی تغییر این دورنما، از عواطف واکنشی به سمت احساس خود «من» است. در انجام دادن این کار، سرمایه‌گذاری شخص در راه عصبانیت شدید بتدریج کاهش می‌یابد و رغبت به کشف ماهیت «من» جانشین آن می‌شود. نظریه بودایی تغییرپذیری و تلون عواطف واکنشی، همیشه بر این پدیده متکی است. این گونه نیست که این عواطف ناگزیر از بین می‌روند (اگرچه بعضی مکاتب بودایی تا آنجا پیش رفته‌اند که مدعی از بین رفتن عواطف‌اند)، بلکه با مشخص شدن احساس «من» نسبت به آنچه در ابتدا تصور می‌رفت اساس و استواری کمتری دارد، زندگی از این عواطف ظاهر می‌شود. همین عواطف از جنبه سادگی آسیب دیده، بیشتر ماده زندگی به نظر می‌آیند و از جنبه استعاره‌ای نفس، به نظر می‌آید که دست‌کم، مرگ عبث یا نسبی باشد.

خالی از محتوا

در قلمرو روان‌درمانی و روان‌کاوی، مدتهاست که در باب قابلیت تحول و تبدیل عواطف غریزی، بحثهای شدید وجود داشته است. طبق نظریه قدیمی این عواطف تحول‌پذیر نیستند - و پس از آنکه سرکوبی مرتفع شد یا بعد از آنکه به خشم اعتراف شد و مال خود دانسته شد، باز هم باید عواطف توسط اگو تنظیم



و هماهنگ شود. نظریه دیگر در این باب آن است که هرگاه مواد اولیه مختل کننده از طریق کنشهای خودآگاه و وحدت یافت، در طریقه تجربه عواطف، یک تغییر واقعی به وجود می آید. طبق تأکید نظریه اخیر، هنگامی که این واقعه روی داد، احساس می شود که این عواطف ابتدایی، «خالی از محتوا» باشند.

در این نظریه، لازم نیست که پس از آگاه شدن، آگو، عواطف غریزی را متهم کند. همین غول آگاه کردن عواطف موجب تهی شدن آنها از محتوای کودکانه خواهد شد. رویکرد بودایی در فراهم کردن این امر، وجود یک مرحله واسطه‌ای بسیار مهم را ثابت کرده است. به علاوه، پیروان بودا ادعا می کنند که ایجاد این نوع خلاء امکانپذیر است، ولی این کار فقط از طریق آگاه کردن عواطف انجام نمی شود، بلکه با معاینه دقیق احساس همانند شدن زمینه‌ای که با تجربه عاطفی همراه است، امکان دارد. برای آنکه این همانند شدن، مورد توجه قرار گیرد، رویکرد بودایی به این طریق انجام می شود که ضمن خالی کردن زیر پای عواطف واکنشی، راه تازه‌ای برای پیشرفت آنها ایجاد می کند. این گونه رویکرد بطور مستقیم از پیشرفت منطقی مراقبه سرچشمه می گیرد و در آن شیوه‌های دقت محض، تمرکز و آگاهی ذهن به پیدایش راهی برای بررسی تحلیلی در ماهیت تجربه نفس می انجامد. با تغییر جهت دقت از عاطفه به سمت همانندسازی با عاطفه، عاطفه به طریقه‌ای جدید احساس می شود. این احساس، مشابه احساس تلاش برای دیدن ستاره‌ای در دوردست با چشم غیر مسلح است؛ با از کنار نگاه کردن به ستاره، در واقع می توان آن را با وضوح بیشتر دید.

نصیر می کنم فروید، این رویکرد را می پسندید. در نوشته‌های فروید در باب «غرایز» به نظر می رسد که وی برای قدرت بررسی پیوسته عینی در جهت ایجاد تحول در خود آگاهی، سرنوشت مشابهی رقم زده باشد. فروید، در انجام دادن این کار، در باب غرایز به همان نتایجی رسیده که به نتایج بودا در باب نفس بسیار نزدیک است. فروید در سخنرانی‌های مقدماتی جدید خود می گوید «نظریه غرایز به این ترتیب به گونه‌ای است که ما از اسطوره‌شناسی خود سخن می گوئیم. غرایز، واحدهای اسطوره‌ای‌اند و به سبب نامتناهی بودن با عظمت به شمار

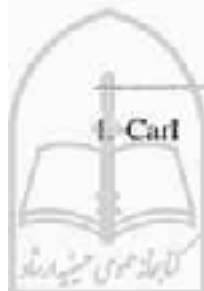


می‌روند. در تحقیق خود حتی یک لحظه نیز نمی‌توانیم آنها را نادیده بگیریم، ولی هرگز نمی‌توانیم مطمئن باشیم که این عوامل را به وضوح دیده‌ایم. روان‌درمانگرانی که از رویکرد بودایی استفاده می‌کنند این امر را قبول دارند، ولی بر تغییر کانون مشاهده از غرایز به نفس تأکید می‌ورزند، زیرا هنگامی که نامحدود بودن باشکوه نفس واقعیت یافت، «غرایز» ارزش کمتری می‌یابند. بروز این تحول از طریق معاینه نفسی که خود را آسیب‌دیده احساس می‌کند و نه از طریق معاینه احساسات، امکانپذیر است. هنگامی که ماهیت اسطوره‌ای آن نفس ظاهر شونده واقعیت یافت، به سختی می‌توان از بروز خلأ در عواطف خودمدارانه پرهیز کرد.

در متن روان‌درمانی، این رویکرد به خصوص سودمند است، زیرا امکان ارزیابی همزمان عواطف واکنشی و زمینه متزلزلی را فراهم می‌آورد که عواطف در آن قرار می‌گیرند. پیشرفت کار به معنای کنار آمدن با هر دو مورد است. توجه کنید برای کارل^۱، یکی از بیمارانش، چه روی داد. وی یک مدیر اجرایی تبلیغاتی ۴۰ ساله بود دارای تجربه در عزلت مراقبه که حال وی این بحث را به صورت واقعی متبلور می‌سازد.

کارل می‌توانست همه را سر کار بگذارد. در دوره درمانش با من، داستانسرایی قدرتمندی بود و آن چنان به داستانهایش شاخ و برگ می‌داد که هرگز حوصله‌ام سر نمی‌رفت. مدت‌ها طول کشید تا فهمیدم کارل بدون خستگی، رفتاری را با من تکرار می‌کند که در سایر روابط مهم زندگی نیز مورد استفاده قرار می‌دهد. داستانهایش آن قدر دلنشین بود و به نظر با اهمیت می‌آمد که به ظاهر این تصور را پدید می‌آورد که بطور عمیق درگیر درمان است، ولی روشن شد که وی شدت درگیر سر کار گذاشتن من است.

نیاز کارل به سر کار گذاشتن آن عده‌ای که با وی صمیمی بودند و ترس زیربنایی وی از وابستگی، بطور مستقیم از مرگ غم‌انگیز و دلخراش برادر



بزرگترش در یک حادثه اتومبیل سرچشمه گرفته بود. این حادثه در چهار سالگی کارل اتفاق افتاده بود. پدر و مادر کارل به این واقعه با غمی و اکتش نشان بودند که قابل درک بود، ولی سوگ ایشان هرگز پایان نیافت و همیشه مورد بحث بود. کارل، خود از این فقدان خاطره‌ای نداشت؛ او با دیگران گشاده‌رو بود و دانش آموزی بسیار موفق به شمار می‌آمد و قهرمانی بود که احساس تنهایی خود را تا زمان نخستین قطع رابطه طولانی با موفقیت مدفون ساخته بود. لازم نیست، جزئیات پیشرفت کارل در درمان در اینجا ذکر شود، ولی او می‌توانست به حدی برسد که من آن را خطای اصلی ارزیابی کرده‌ام. او دیگر از برابر عواقب عاطفی ناتوان‌کننده مرگ نابهنگام برادرش مخفی نمی‌شد.

هنگامی که کارل، با شدت شروع به مراقبه کرد، تجربه‌اش از نوع درد بی‌رحمانه و فشارنده جسمانی بود. این درد از آن نوعی نبود که اغلب در آغاز مراقبه ظاهر می‌شود؛ مثل درد پشت، زانو یا گردن که شدت پیدا می‌کند، ولی پس از تجربه و شل کردن محل تنش عضلانی از بین می‌رود. به نظر می‌رسید این درد از نوع متفاوت دیگری باشد و با کیفیتی که کارل را متقاعد کرد شاید دچار اختلال جسمانی شده است. بروز درد سبب اشتغال فکری کارل و توجه به آن شد تا حدی که در این مورد انواع دامنه‌های نومیدکننده شرح می‌داد و دچار وحشت شده بود. او برای فرار از شر این درد، هر کاری به فکرش رسید انجام داد، ولی این کارها و وضعیتش را بدتر می‌کرد. حس می‌کرد در گیره‌ای گرفتار شده است.

تا زمانی که فکر می‌کرد «این درد، دردی است که هرگز از بین نمی‌رود» توانست احساس جسمانی در مراقبه را به احساس عاطفی خود در درمان پیوند دهد. در این مرحله بود که کارل توانست با درد کار کند، زیرا در واقع این درد هرگز نمی‌خواست از بین برود و از فقدان همزمان برادرش و احساسات پدر و مادر منشأ گرفته بود. کارل، با استفاده از دقت محض، توانست توجه خود را از درد به «من» تغییر دهد که احساس آزرده‌گی داشت و پیشرفت چندانی نداشت. این تغییر زمانی اتفاق افتاد که کارل فهمید کلمه «متأسفم، متأسفم» را با خود تکرار می‌کند. انگار او شخص مسئول ایجاد سوگ پدر و مادر و عدم دستیابی



عاطفی بوده است.

با رعایت این احساس و احاطه آن با آگاهی فکورانانه درد جسمی دایم به صورت احساس یک نوار سبک و حرکت آن به بالا و پایین کمر در کارل به وجود آمد. تجربه کارل مشابه تجربه بیماران مبتلا به درد مزمن بود که از داروی ضد درد مؤثری استفاده کرده اند: «در دم به همان ترتیب بود، ولی دیگر رنجم نمی داد.» کارل، پس از این احساس درد و خشم و گناه، خود را بطور کامل می شناسد و اکنون دیگر حس نمی کند به وسیله آنها محدود شده است. احساساتش از بین نرفت، ولی از نیاز اجباری وی به سر کار گذاشتن دیگران خبری نبود. از آن پس، او می توانست نوع متفاوتی از تجربه صمیمی با دیگران داشته باشد. این امر همان مفهوم خالی کردن غرایز است: احساسات کارل در واقع تغییر نکرده بود، ولی او دیگر با محتوای آنها رانده نمی شد و به حرکت در نمی آمد.

جهت دادن مجدد پرخاش

قدرت رو بگرد بودایی، در لحظه بحرانی سادگی آسیب دیده، به گونه ای است که به چالاکی دقت و پرخاش شخص را از «شبی» نومیدکننده دوباره به سمت موضوعی جهت می دهد که درست درک نشده است. تأکید بر اصلاح و ترمیم، در واقع صورت کاملاً تغییر شکل یافته پرخاش نسبت به فرد محبوب نومیدکننده و ترس پنهان شده از این مسئله است که از بین رفتن ارتباط، در واقع به علت نفرت یا نیاز خود شخص ایجاد شده است. با تغییر دورنما به سمت حس محسوس «من» روش بودایی امکان تجسس کامل خیالپرستی های این عواطف را فراهم می آورد، ضمن آنکه در باب همانند شدن ضمنی پیوسته با آنها تحقیق می کند که در غیر این صورت از تحقیقات کامل جلوگیری می نماید. به این ترتیب، هنگامی که نسبت به احساس نفس علاقه پیدا کردیم یا عصبانیت همراهِ بود، از حس گسترده



ساختن این میدان برخوردار بودم که عصبانیت در آن متجلی شده بود. کمتر احساس گناه می‌کردم ولی دیگر عصبانی نبودم، در واقع بیشتر می‌توانستم مسئله عصبانیت را به عنوان واکنش ناگزیر و موقت نسبت به نومییدی درک شده بدانم تا آنکه آن را تهدیدی واقعی نسبت به ارتباط ذاتی ناپایدار بشمارم.

هنگامی می‌توان گفت عاطفه‌ای مانند خشم پیشرفت کاری داشته است که طغیان این عاطفه، امکان توجه متمرکز به حس ملازم «من» را فراهم آورد، یعنی زمانی که آن عاطفه بیش از حس رنجش خاطر تهدیدکننده باشد. این جهت‌گیری مجدد یا گسترش دقت به صورت دفاعی ایجاد نشده است و بنابراین نباید به صورت خشم تجربه شود، بلکه در بیرون از نیت استفاده از هر موقعیت برای کشف ماهیت نفس به وجود آمده است. شخص، با تردید و اعتراض نسبت به عاملیت یک عاطفه، می‌تواند از دورنمای ارجاع به خود به سمت وضعیت گشودگی حرکت کند. ضمن آنکه واقعیت بلافاصله احساس انکار نمی‌شود، به هر حال می‌توان تبسم به خود و واکنشهای معمولی خود را آغاز کرد.

یکی از بزرگترین کشفیاتم در درمان آن بود که با کوچکترین قطع ارتباط صمیمی، خشمگین می‌شدم. اگرچه فهمیدم این حالت ناشی از احساس زودرس بیزاری در دوران کودکیم است، این آگاهی به تنهایی، به من بصیرت داد، ولی موجب رهاییم نشد. هر بار که دوست یا محبوبی موجب نومییدی مرا فراهم می‌کرد، در احساسات خود جا می‌گرفتم. ولی وقتی که توانستم از آن نومییدی‌ها در جهت توجه دادن حس ابتدایی همانندشدن استفاده کنم، در من چیزی شروع به تغییر کرد. دریافتم که نمی‌توانم احتمالاً تا این مدت و بدون غل و غش رنجیده‌خاطر بمانم. مجبور بودم این حالت توسط به خشم را آرام سازم و در باب این اعتقاد پرس و جو و تحقیق کنم که یک رویداد فردی بازگیری لازم است تا به عنوان حالت واگذاری و ترک عاطفه تعبیر شود. با ضربه وارد کردن بر پرخاش خود و استفاده از آن در جهت دادن مجدد آگاهی خویش، از زندانی شدن در واکنش‌های غریزی خود پیشگیری کردم. توان ایجاد این حالت انتقال از همانندی با متفکر تا ایجاد شک و تردید نسبت به واقعیت، آن چیزی است که



امکان پیشرفت کاری کشفیات درمانی را فراهم می‌آورد. تا زمانی که متفکر به طور ضمنی بپذیرد، همیشه نوعی علقه خودپسندانه نسبت به آسیبی وجود خواهد داشت که در درمان آشکار خواهد شد. هنگامی که بتوان از این آسیب برای اشاره دقیق به حس فریبده نفس استفاده کرد، در این صورت است که این آسیب دارای وظیفه‌ای خواهد شد و نیز برای هدف بزرگتری مورد استفاده قرار خواهد گرفت. درمان، اغلب در تمام موارد موجب می‌شود تا مردم درد خود را به تملک درآورند، ولی وسیله‌ای برای استفاده از آن ندارند. من می‌توانم جهت نهفته «من»، یعنی تخم خودشیفتگی را آشکار سازم، بدون آنکه بدانم چگونه می‌توان این کشف را با ارزش ساخت. به‌رغم درمان، ممکن است باز هم احساس چسبیدن و فرورفتن، بدون حس امید یا احتمال، ادامه داشته باشد. در این‌گونه موارد بود که فریاد همیشه از اینکه بتواند تحلیل را به پایان برد دچار نومیدی می‌شد.

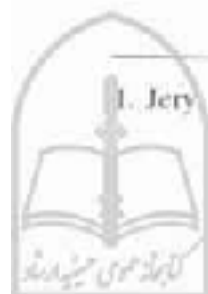
خاتمه

پایان روان‌درمانی، آخرین بخت برای تشویق و تهییج بروز این تغییر از سادگی آسیب دیده به سمت تحقیق در باب «من» است. این مرحله، نمایشی از وضعیت نهایی برای استفاده از رابطه درمانی جهت آموختن نحوه تغییر مسیر آگاهی از احساس آسیب به سمت خلأ و بی‌خودی است که بودا به عنوان پادزهر رنج روانی تعلیم کرده است. ضمن آنکه این امر بطور مطلق مغرورانه است، ولی گاهی عملی‌ترین روش موجود برای کمک به شخص در مقابله با رستاخیز احساسات دشوار در این اوقات به شمار می‌آید، زیرا خاتمه، همیشه موجب آشکار شدن عواطف باقی‌مانده‌ای می‌شود که دارای پیشرفت کار نبوده‌اند.

به عنوان مثال، یکی از اولین بیمارانی که مدت‌ها به من مراجعه می‌کرد، مردی



به نام جری^۱ بود که اغلب در باب خاتمه این ارتباط با من، ترسهای خود را بیان می‌داشت. به هر حال، پس از سالها کار با یکدیگر، ناگزیر از شمار نشستها کاستیم. پس از زمانی پرغو غا که با رویدادهایی از هم جدا می‌شد که در طی آن بیمار در خارج از مطب در انتظار می‌نشست و نسبت به زمانی که با بیماران دیگر سر می‌کردم، حسادت می‌ورزید، جری دریافت که آمادگی شروع جریان خاتمه را دارد. به هر حال، هنگامی که زمان نخستین جلسه از دست رفته رسید، جری حس کرد که گویی من او را بیرون می‌کنم. عصبانی و دلخور شد و در وی احساس بروز واکنش‌های طرد شدن، ترک شدن، نارسایی و خشم درونی بروز کرد که تمام این موارد را در طول درمان بطور کامل مورد بررسی قرار داده بودیم. نمی‌شد به جری کمک کرد تا به این طریق واکنش نشان دهد و حتی این کار از دور نیز موجب می‌شد تا وی راهی را باز شناسد که در طی آن این عقاید درست جلوه نمی‌کردند. این باز شناسی به وی قدرت کار با احساساتش را به طریقی داد که شرح دادم. همان‌طور که وی آموخت، با گسترش آگاهی و شمول آن بر همانندای جسمانی حس شده با احساس آسیب، این احساسات در وی بی‌معنی جلوه کرد. هر چه بیشتر بر جهت شخصی «من» توجه می‌کرد، بیشتر می‌توانست با آن حس مواجه شود که احساس نمی‌کرد: غم ناشی از ترک من. در نتیجه، جری نه تنها دارای احساس عصبانیت از من بود، بلکه در طول هفته نیز در زمانی که بیرون از اتاق بود حس می‌کرد مرا از دست داده است. در نتیجه همه کارهایی که با هم انجام می‌دادیم، او توانست بخش اعظم این جریان را خود به پایان برساند. تنها سهم من اشاره به نحوه‌ای بود که به نظر می‌آمد باید در جهت تکمیل درمان بدون توقف برای تجربه موارد شباهت به سمت تکمیل حمله برد.



کار به سوی

همچنان که جری قادر شد دوری مرا تحمل کند، بیشتر توانست به جست‌وجوی تجاربی پردازد که دارای قدرت نهفته ایجاد خوشحالی و سعادت برایش بودند. بیش از آنکه در خشم یا حتی در غم خود سکنی گزیند، خود مسؤولیت یافتن راههای جدیدی را به عهده گرفت تا رغبت او را در زندگی بیشتر کند. او می‌توانست از مسئله توجه به پیشرفت کار احساسات دشوار به «کار به سوی» رضای بیشتر حرکت نماید. با شیوه بودایی جهت‌دادن مجدد دقت در لحظه بحرانی سادگی آسیب‌دیده به وی کمک شد، زیرا به هیچ وجه از رنجشایی که با ورود به درمان هم با وی بود ایمن نبود. او باز هم از تشدید کوچکترین رنجش حس شده آگاه بود، ولی می‌توانست رویدادهای فاجعه‌بار را به فرصتهایی برای پیشرفت تبدیل کند. اگر بتوان به قول بودا اعتقاد داشت (به یاد آورید که وی بدور از این اعتقاد که شاید وجود ندارد) نسبت به اعلان آن مقاومت می‌کرد، احتمال رضایت بیشتر در پیش روی کسانی است که می‌خواهند با درد روانی خود به این طریق کار کنند.

نه تنها با آشکار کردن احساسات حل‌ناشدنی آسیب خودشیفتگی، بلکه با حس شخصی و ذهنی «آسیب‌دیده»، روان‌درمانی می‌تواند با بودایی‌گری به طریقی عجیب شود که تأثیر هر دو افزایش یابد. با انتشار حس ذهنی «من» در محیطی احساسی و پشتیبانی‌کننده، روان‌درمانی می‌تواند آن کاری را انجام دهد که تمرین مراقبه اغلب به تنهایی قدرت انجام آن را ندارد: فایق آمدن بر موانع ذهن غربی برای یافتن و نگاهداری احساس نفس منزجر شده و بیگانه شده. با عدم قبول به تعویق افتادن با حس سادگی آسیب‌دیده است که غالباً رابطه روان‌درمانی موفق را می‌توان پیش برد، ولی به جای استفاده از آن احساس به عنوان سکوی پرش برای جست‌وجوی ظهور «من»، بودایی‌گری رابطه مهم میان پیشرفت کار و کار به سوی را عرضه می‌دارد که مدتهاست، روان‌درمانگران



از آن طفره می‌روند. این پیوند، نشانه تغییر در آن دورنمایی است که به ناگهان موجب می‌شود تا وضعیت بسته، دوباره باز به نظر آید.

این تغییر که بودایی‌گری، پیوسته می‌کوشد آن را تشویق کند و به راههای جدید شرح دهد، مهمترین سهمی است که بودایی‌گری به جهان روان‌درمانی عرضه داشته است. درست هنگامی که به نظر می‌آید دیگر کاری نمی‌توان انجام داد، بودا نوید می‌دهد که در دیگری را می‌توان گشود. بودا، پیوسته از مثالهای مرگ و فقدان در تعالیم خود استفاده کرده است، نه به علت این اعتقاد که داشتن واکنش عاطفی نسبت به وقوع آنها اشتباه است (همان‌گونه که پیروان متعصب یا متفقدان شکاک گاه چنین گمان دارند)، ولی از آنجا که حتی با ناتوان‌کننده‌ترین تجارب می‌توان به صورتی که شرح آن رفت، کار کرد. ما نمی‌توانیم از درد عاطفی بدون نخستین مواجهه با متفکر به رهایی نزدیک شویم.

موتور و الایش

دالایی لاما هر سخن خود را با شرح نحوه آرزوکردن خوشبختی توسط انسان و علت آنکه تنها نکته تمرین روحانی به واقعیت کشاندن این خوشبختی است، آغاز می‌کند. راهکار متمرکزکردن دقت بر ظهور «من» در لحظات آسیب خودشیفتگی نمونه‌ای پیشرفته از رویکردی است که در راه بودایی به صورتی وسیع از آن استفاده می‌شود؛ یعنی راهکار ثابت به سوی رضایتمندی پخته‌تر. برای مثال، تریاق آرزوی بی‌اعتنای قلمرو حیوانی در گردونه زندگی به صورت کتاب و پادزهر عطش بی‌انتهای قلمرو ارواح گرسنه به صورت تغذیه روحانی شرح داده شده که هر دو از کنایه‌های قدرتمند و الایش به شمار می‌روند. قدرت نگاهداری عاطفه در فضای برزخی دقت محض، در تعالیم بودایی همیشه مناسبتر و کاملتر از راهکارهای انکار یا انغماض به ترسیم در می‌آید.

حالات احساسی مطبوع تمرینهای تمرکزی به علت حالت سرخوشی



ارضای ناشی از آنها معروف است و احتمال وابستگی به بُعد حسی یکی از شناسه‌های مطمئن حالات تصعید یافته و جودی آرزو به شمار می‌رود. حالت متعادل متانت و آرامش، مانند چای کمرنگ، به علت لذت عالی حاصل از آن، همیشه در ادبیات بودایی مورد ستایش بوده است. آشکارا، نظریه بودایی بر آن است که آگاهی به خودی خود موثر تصعید است و پرورش آن به مراقبه کننده امکان می‌دهد تا از روش آشکار ساختن رضامندی برخوردار شود که در غیر این موضع موجود نبوده است. در این متن و زمینه است که راهکار خودشیفتگی نافذ به عنوان پادزهر داغ خطای اصلی ظاهر می‌شود و در همین زمینه بود که اریک فروم در کتاب معروف خود «ذن بودیسم و روانکاری» می‌نویسد: «برای آنان که از بیگانگی رنج می‌برند، درمان شامل فقدان ناخوشی نیست، بلکه در وجود سلامت مستتر است.»

به هر حال، فروم در معادل ساختن رویکرد بودایی، به تنهایی، با نسل سلامت به اشتباه رفته است. همان‌گونه که دیدیم، مراقبه بودایی تجارب سرخوشی و رعب، حالات تصعید یافته آرزو و پرخاش به وجود می‌آورد. فقط در اهمیت دادن به حالات سرخوشی، فروم مرتکب همان اشتباه فروید شد. همان‌طور که بودا تعلیم داده است، حالات سلامت به‌طور ذاتی ناپایدارند. این حالات ممکن است به‌طور موقت در مقابل نشانه‌های بیگانگی قرار داشته باشند، ولی در واقع درمان آن به‌شمار نمی‌روند. بیگانگی برای آنکه بطور مؤثر آرام گیرد نیازمند معناست نه سلامت؛ آنچه بودا عرضه کرد یک راه، یک حس هدف بود که نسل بعد آن به جهت دادن مجدد آگاهی نیازمند است تا فرض هویت را شامل شود. درست در آن لحظاتی که پیش از همیشه در محاصره‌ایم، هنگامی که پرخاش ذاتی ما و احساسات حفظ نفس بطور غریزی پراکنجسته شده‌اند، از موقعیت پیشرفت به سوی درک والاتر بهره‌وریم. پرخاش سادگی آسیب دیده ممکن است آماده انفجار خودشیفتگی گردد؛ این امر همان چیزی است که از «قدرت نهفته تخریبی» مراقبه منظور نظر است.

هنگامی که فروید در باب احساس اقیانوسی به عنوان مظهر کمال احساس



عرفانی نوشت و هنگامی که فروم از سلامت به عنوان میوه حاصل از مراقبه بودایی سخن گفت، پیش از حد به نکته‌ای ساده ولی اساسی اهمیت داده بودند: مراقبه فقط در باب آفرینش حالات سلامت نیست، بلکه در باب تخریب اعتقاد در نفسی است که ذاتاً وجود دارد. «بیون»، روانکاو، به ما آموخته است که «افکار بدون متفکر وجود دارند.» او می‌گوید هنگامی بصیرت بهتر حاصل می‌شود که وجود «متفکر» دیگر لازم نباشد. این موضوع درست همان چیزی است که سالها پیش بودا کشف کرده است. او روشن کرد که برای آشکارسازی میزان واقعی وجود ما در آب، لازم نیست تجربه مراقبه به اندازه اقیانوس باشد.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۴۵۹



غریبان برای درمان بیماری‌های روانی روش پرخرج و درازمدت روانکاوی را عرضه کرده‌اند. در این روش نیاز به وجود دیگری (روانپزشک) الزامی است. از این رو در حال حاضر کمتر کسی از این روش استفاده می‌کند. به این جهت است که غریبان پس از آشنا شدن با مراقبه (مدیتیشن) شرقی، به این روش درمانی روی آورده‌اند تا خود را از شر دیگری رها سازند.

دکتر مارک اپشتین، روانپزشک و نویسنده کتاب حاضر که خود سال‌ها در مناطق بودایی شمال هند (تبت) به سر برده است، با استفاده از شرح حال بیماران خود، توانسته است کارآیی و سودمندی مراقبه شرقی را به اثبات رساند.

کتاب ۱۹/۲۶۳/۲۹۴



۷۲۹۰

۱۱۵۰-۱۱۵۱

