

شعلہٴ حضور

و

مد یتیشن

کریشنا مورتی

ترجمہ

محمد جعفر مصفا

۱۲۸
س ۱۴۸۸ ک

۸۰۵۱۲

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۹



نشر قطره

شعله حضور و مدیتیشن

کریشنا مورتی

ترجمه محمدجعفر مصفا

طرح روی جلد: پری ناز شجره

چاپ اول: ۱۳۸۳

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۱۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

دفتر مرکزی: خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹، طبقه اول

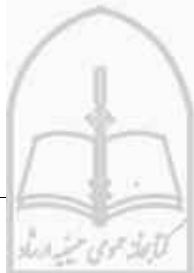
تلفن: ۳-۸۹۷۳۳۵۱ - دورنگار: ۸۹۶۸۹۹۶

دفتر فروش: خیابان انقلاب، ابتدای وصال شیرازی، پلاک ۹، طبقه همکف

۶۴۶۰۵۹۷ - ۶۴۶۶۳۹۴

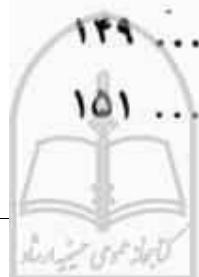
صندوق پستی ۳۸۳-۱۳۱۴۵

Printed in The Islamic Republic of Iran



فهرست مطالب

۹	بخش اول: شعله حضور.....
۱۱	۱. سخنرانی در دهلی نو.....
۲۹	۲. دهلی نو.....
۴۳	۳. بنارس.....
۵۷	۴. مدرس.....
۷۱	۵. بمبئی.....
۸۳	۶. نیویورک.....
۱۰۱	۷. OJAY.....
۱۱۷	۸. سا آنن.....
۱۳۳	۹. برودووک پارک.....
۱۴۹	بخش دوم: مدیتیشن.....
۱۵۱	مدیتیشن.....



مشاهده مانند شعله ای است که همه آزارهای روحی،
احساس آزردگی، نفرت و همه ناپاکی ها را می سوزاند،
بر باد می دهد.

۲۹ اوت ۱۹۸۲



بخش اوّل

شعله حضور





سخنرانی در دهلی نو

قبل از هر چیز بگویم که در این گردهمایی‌ها ما نمی‌خواهیم به تبلیغ هیچ نوع عقیده و باور، هیچ نوع ایده‌آل، یا به تجلیل تشکیلاتی خاص پردازیم. می‌خواهیم با کمک یکدیگر واقعیت آن‌چه را که در دنیای امروز می‌گذرد مورد توجه و بررسی قرار بدهیم. ما به این واقعیت به عنوان یک هندی، یک اروپایی، یک آمریکایی، یا به عنوان شخصی که منافع اجتماعی خاصی را دنبال می‌کند نگاه نمی‌کنیم. ما به مشاهده چیزی که عملاً در دنیا واقع می‌شود می‌پردازیم. ما با هم فکر می‌کنیم، ولی نه آن‌گونه که گویی یک ذهن داریم.^۱ بین یک ذهن داشتن، و با هم اندیشیدن تفاوت وجود دارد. در یک ذهن داشتن، این معنا مضمّر است که همه ما به یک مقدار استنتاجات خاص، باورهای خاص، تصورات خاص رسیده‌ایم. ولی «با هم اندیشیدن» بدین معنا است که من و شما، همه ما انسان‌ها جریاناتی را که در اطرافمان و در دنیای واقعیات می‌گذرد به یک شکل ابژکتیو و غیر شخصی نگاه می‌کنیم و درباره آن می‌اندیشیم.

من به عنوان به اصطلاح یک سخنران جدا از شما نیستم؛ اتوریته‌ای نیستم. این‌که روی این سکو نشسته‌ام به معنای متمایز بودن از شما نیست. این موضوع باید برای همه روشن باشد. گوینده این سخنان بر آن نیست که شما را

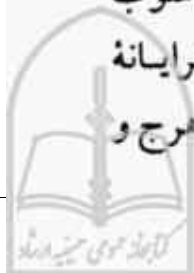
۱. منظور این است که کلیشه‌ای فکر نمی‌کنیم؛ آن‌گونه فکر نمی‌کنیم که گویی افکارمان العنثای یکدیگر است؛ که گویی از روی ذهنیت یکدیگر تعریفین مشق می‌کنیم.



نسبت به فلان موضوع متقاعد کند؛ تا فلان باور را به شما القاء نماید. او از شما نمی خواهد که دنباله رو او بشوید. او مرشد و مراد شما نیست. او مبلغ و مدافع سیستم خاصی، مثلاً یک سیستم فلسفی خاص نیست؛ بلکه همه ما به عنوان دوستانی که چند سال است یکدیگر را می شناسیم، و علاقه و نگرانی مان صرفاً متوجه زندگی شخصی خودمان نیست، می خواهیم به اوضاع جهانی نگاه کنیم که رو به دیوانگی، آشفتگی و پریشانی می رود.

همه کشورها در حال مجهز کردن خود به سلاح های جنگی هستند؛ و مبالغ باور نکردنی ای را صرف نابود کردن موجودات آدمی می کنند. جریان زندگی دارد یک جریان و روال مخرب و فاجعه آمیز پیدا می کند. و این مسئله ای نیست که به وسیله سیاستمداران حرفه ای حل بشود. ما برای حل مسایل نه می توانیم به سیاستمداران اعتماد و اتکاء کنیم و نه به دانشمندان. زیرا دانشمندان نیز دارند کمک می کنند به ساختن و دایر نگه داشتن تکنولوژی در خدمت جنگ – و در این زمینه با یکدیگر درگیر رقابتند. به تشکیلات شبه مذهبی و غیر اصیل نیز نمی توانیم اعتماد و امید ببندیم؛ زیرا آنها تبدیل به یک مقدار الفاظ و شعارهای تکراری و کاملاً تهی از معنا شده اند. آنها خرافه پرست شده اند؛ اسیر سنت هایی هستند – سنت های پنج هزار ساله یا دو هزار ساله. پس ما نه می توانیم به سیاستمدارانی متکی باشیم که در هر جای دنیا هستند تنها در بند حفظ موقعیت، قدرت و شأن اجتماعی خود هستند؛ و نه می توانیم به دانشمندانی متکی باشیم که هر سال، یا شاید هر هفته شکل های تازه ای از سلاح های مخرب اختراع می کنند. و نه می توانیم حل این هرج و مرج و آشفتگی جماعات بشری را از هیچ شبه مذهبی انتظار داشته باشیم.

در این صورت می پرسیم پس انسان باید چه کند؟ آیا این بحران و آشوب فراگیر یک بحران ذهنی یا اقتصادی است؛ یا ریشه در تعصبات ملی گرایانه جوامع دارد – با نتایج حاصل از آنها، از قبیل فقر، تضاد و آشفتگی، هرج و



سخنرانی در دهلی نو / ۱۳

مرج، بی قانونی، تروریسم، و این که همیشه تهدید و خطر منفجر شدن یک بمب در خیابان وجود دارد؟

با مشاهده این نابسامانی‌ها، انسان از خودش می‌پرسد: مسئولیت ما انسان‌ها چیست؟ آیا شما دغدغه آن‌چه را در جهان واقع می‌شود دارید؟ یا شما فقط نگران حل مسایل خاص شخصی خودتان هستید؛ فقط در بند نجات شخص خودتان هستید؟ خواهش می‌کنم همه این مسایل را با جدیت بسیار مورد توجه و ملاحظه قرار بدهید، تا هم من و هم شما وقایعی را که حادث می‌شود - نه تنها وقایع برون‌ی، بلکه آن‌چه را در بخش خودآگاهی و اشعار ما، در اندیشه‌های ما، در نحوه زندگی و در اعمال و رفتار ما حادث می‌شود به طور ابژکتیو مشاهده کنیم. اگر شما هیچ علاقه‌ای به حل مسایل جهان نداشته باشید بلکه تنها در بند نجات شخص خودتان باشید؛ اگر از یک مقدار دگم‌ها و باورها و خرافات، کورکورانه پیروی می‌کنید؛ اگر دنباله‌رو متعبد یک مرشد هستید باید بگوییم که متأسفانه امکان برقراری رابطه بین من و شما وجود نخواهد داشت. در زمینه این موضوع وضع ما باید روشن باشد. در این بحث‌ها و همکاری‌ها ما ابدأ در بند حل مسایل شخصی نیستیم؛ بلکه تمام علاقه صمیمانه و جدی ما متوجه چیزی است که بر سر ذهن آدمی آمده؛ متوجه این معنا است که ذهن انسان تبدیل به چه پدیده مخرب‌ی گشته است؛ و نیز توجه به فاجعه‌ای است که بشریت با آن روبه‌رو است. ما به عنوان انسان‌هایی آزاد و مستقل از قالب‌ها و برجسب‌های مثلاً «ملیت»، نسبت به حل مسئله انسان علاقه‌مندیم. ما به اوضاع آشفته جهان نگاه می‌کنیم و از خود می‌پرسیم وظیفه ما به عنوان یک انسان چیست؟ چه باید بکنیم؟

هر روز صبح در روزنامه‌ها خبر یک قتل، انفجار یک بمب، ویرانی، ترور و آدم‌ربایی منعکس است. شما هر روز این‌ها را می‌خوانید ولی چندان توجهی به آن ندارید. ولی اگر چنان وقایعی در رابطه با شخص خودتان حادث بشود، دچار پریشانی، درماندگی و احساس بدبختی می‌شوید؛ و از



کسی مثل دوست یا پیر و مرشدتان می خواهید که شما را نجات بدهد، که شما را حمایت کند. و در این سرزمین خاص، وقتی خوب توجه کنید - همان گونه که من در شصت سال گذشته توجه کرده ام - می بینید که در این کشور فلک زده فقر شدید حاکم است - فقری که به نظر نمی رسد هرگز پایانی برای آن باشد. مسئله ازدیاد جمعیت، تفاوت ها و اختلافات مربوط به زبان و تکلم وجود دارد. یک گروه و فرقه می خواهد خود را از قید و وابستگی به بقیه آزاد گرداند. اختلاف مذاهب حاکم است. مرشدهای عرفانی و مذهبی وجود دارند با چه ثروت های عظیمی، با هواپیماهای شخصی. و شما کورکورانه از آن ها تبعیت می کنید. و هنگامی که شما از کسی تبعیت کردید، دیگر نمی توانید به عنوان یک انسان آزاده کاری برای حل همه این مسایل بکنید. آن چه می گویم یک واقعیت است؛ ما فرضیه پردازی نمی کنیم. به واقعیت هایی که هم اکنون وجود دارد توجه می کنیم.

و اگر ما بخواهیم در مشاهده این اوضاع نابسامان یک دید مشترک و همکارانه داشته باشیم باید خود را از هر نوع ایده ملیت و ملی گرایی آزاد گردانیم. ما انسان ها، در هر جا زندگی می کنیم، یک ارتباط پیوسته و متقابل با یکدیگر داریم. خواهش می کنم حقیقت این موضوع را - که ما مرتبط با یکدیگر هستیم - درک کنید.

این موضوعی است بسیار جدی. و درک آن بسیار ضرورت دارد. زیرا در این کشور مردم به طور عجیبی نسبت به مسایل بی تفاوت شده اند؛ در رخوت و سستی فرورفته اند. به اوضاع و خامت بار جامعه بی اعتنا شده اند، و تنها به فکر نجات خودشان هستند؛ در بند شادی های حقیرانه خودشان هستند.

ما با فکر زندگی می کنیم. حال ببینیم عملکرد فکر، فرآیند آن و محتوای آن چیست. تمام معابد محصول اندیشه اند. و همه آن چه درون آن ها می گذرد؛ تمثال ها و تصاویری که در آن جا نصب کرده اند؛ عبادت ها و تشریفات مذهبی شان همه ریشه در فکر خود انسان دارند، و حاصل فکراند. کتاب های



سخترانی در دهلی نو / ۱۵

مقدسشان - از قبیل «اوپانیشادها»، «گیتا» و غیره - حاصل اندیشه است^۱. همه آن‌ها فکر است - که به صورت چاپ و تصویر و تمثال تجلی یافته. هدف آن‌ها القاء چیزهایی است که دیگری تجربه کرده یا درباره آن اندیشه کرده است. لفظ و کلمه نمی‌تواند مقدس باشد. هیچ‌یک از این نوع کتاب‌ها نمی‌توانند مقدس باشند - به این دلیل ساده که همه زاییده و نتیجه فکر انسان‌اند. ما روشنفکری را ستایش می‌کنیم. ما افراد روشنفکر را متمایز و متفاوت با خودمان - که روشنفکر نیستیم - فرض می‌کنیم. برای تصورات، فرضیات و عقل و خرد آن‌ها احترام فوق‌العاده‌ای قائلیم.

عقل، که عبارت است از اندیشه، ظاهراً می‌تواند مسایل ما را حل کند؛ ولی عملاً چنین نیست. استفاده از اندیشه و تقویت آن بدان ماند که شما یک بازوی خود را نسبت به بقیه جسمتان فوق‌العاده تقویت کنید و پرورش بدهید.

نه عقل و اندیشه و نه عواطف، و نه احساسات رمانتیک و سانتیمانتال، هیچ‌کدام در حل واقعی مسایل کمکی به ما نمی‌کنند. ما باید با واقعیت همه‌چیز به گونه‌ای که هست، رو در رو بمانیم؛ باید از نزدیک به آن‌ها نگاه کنیم؛ و این ضرورت را عمیقاً درک کنیم. ببینیم که باید هم‌اکنون و مستقیماً کاری درباره آن‌ها بکنیم؛ نه این‌که از آن‌ها بگذریم و حل آن‌ها را به عهده دانشمندان، سیاستمداران و روشنفکران بگذاریم.

خوب، قبل از هر چیز بیایید ببینیم «خودآگاهی» یا «خوداشعاری» انسان چه صورتی پیدا کرده است؛ و چیست. زیرا «خوداشعاری» ما عبارت از چیزی است که هستیم. آن‌چه شما می‌اندیشید، آن‌چه احساس می‌کنید؛ ترس‌ها، لذت‌ها، اضطراب‌ها و دغدغه‌ها، احساس ناامنی، عدم شادمانی، افسردگی و ملالت، عشق، رنج، اندوه، و ترس از مرگ، همه این‌ها محتویات «خوداشعاری» شما هستند؛ همه این‌ها یعنی آن‌چه شما هستید. شما موجود آدمی محصول این چیزها هستید. و تا زمانی که این محتویات را نشناخته‌ایم،

۱. توجه داریم که موضوع حرف‌های او چیزهای رایج در هندوستان است.

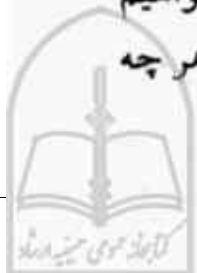


از آن آزاد نگشته و به ورای آن نرفته‌ایم - اگر چنین آزادی‌ای ممکن باشد - ما قادر نخواهیم بود که در این محتویات - محتویات خوداشعاری - یک تحوّل جدی، اساسی و بنیانی ایجاد نماییم.

برای این که ببینیم عمل صحیح چگونه عملی است، باید محتویات «خوداشعاری» را بشناسیم. اگر محتویات خوداشعاری آشفته، نامشخص، ناپایدار و نامطمئن باشد؛ اگر تحت فشار عواملی مدام از گوشه‌ای به گوشه دیگر پرت بشود، کشانده بشود؛ اگر مدام از حالت و وضعیتی به حالت و وضعیت دیگر تغییر یابد؛ هر عملی انجام بدهید، به آشفتگی بیشتر، ناپایداری و ناامنی بیشتر منجر خواهد شد. انسان نمی‌تواند از موضع آشفتگی اقدام به انجام عمل صحیح نماید. چنین انسان آشفته و نامطمئن جز این که متکی به دیگران بشود چاره‌ای ندارد - همان‌گونه که طی هزاران سال گذشته وضع انسان چنین بوده است.

بسیار لازم است که ما درون خویشتن خود نظم و هماهنگی ایجاد کنیم. از چنین نظم درونی است که نظم برونی نیز به وجود خواهد آمد. به عبارت دیگر، نظم برونی، تجلی طبیعی نظم درونی است. ولی ما همیشه در جست‌وجوی نظم برونی هستیم. ما می‌خواهیم از طریق دولت‌های قدرتمند یا دیکتاتوری پرولتاریا در دنیا نظم برقرار کنیم. ما همیشه می‌خواهیم تحت فشار عوامل برونی رفتارهای صحیح داشته باشیم. با رفع فشار، وضع ما آن‌گونه نابسامان خواهد بود که در هندوستان کنونی هست.

پس برای ما انسان‌هایی که جدی هستیم و خود را مواجه با این همه بحران‌های وحشتناک می‌بینیم، نهایت ضرورت را دارد که محتویات ظرف «خوداشعاری» را بشناسیم، کشف کنیم، و خود را از این محتویات آزاد گردانیم. در این صورت است که انسان‌های به معنای واقعی مذهبی خواهیم بود. در وضع کنونی ما آدم‌هایی مذهبی نیستیم. واقعیت این است که هر چه بیشتر و بیشتر به سوی مادی‌گرایی پیش می‌رویم.

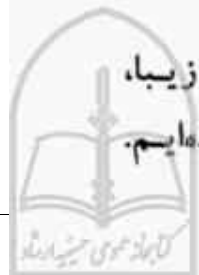


سخنرانی در دهلی نو / ۱۷

من نمی خواهم به شما بگویم که چه هستید. بلکه همه با کمک یکدیگر سعی کنیم واقعیت آنچه را هستیم بررسی کنیم؛ کشف کنیم و بشناسیم. و نیز ببینیم آیا این امکان وجود دارد که در آنچه هستیم یک تحوّل بنیانی ایجاد نماییم!

بدین منظور اولین کار ما مشاهده محتویات ظرف «خوداشعاری» است. آیا مطالبی را که می گویم، دنبال می کنید؟ یا خسته تر از آنید که دل بدهید؟! شما تمام طول روز، تمام طول هفته زیر فشار قرار دارید - فشارهای محیط خانه، فشار کار، فشارهای اقتصادی و مذهبی، فشار دولت و فشار مرشدهایی که سعی می کنند عقاید و باورها، و بعضاً نابخردی های خودشان را به شما تحمیل کنند. ولی در این جا ما تحت هیچ فشاری نیستیم. لطفاً متوجه این موضوع باشید. در این جا ما به عنوان دو دوست داریم با هم درباره رنج هایمان، جراحات درونی مان، اضطراب هایمان، بی ثباتی هایمان، ناایمنی ها و تزلزل هایمان صحبت می کنیم. و نیز می خواهیم ببینیم چگونه می توانیم خود را از ترس و احساس ناایمنی آزاد گردانیم. می خواهیم ببینیم آیا این همه رنج و اندوهی که ما را در خود گرفته است می تواند پایان یابد. علاقه و توجه ما به این چیزها است. زیرا اگر ما این مسایل را نشناسیم؛ اگر از نزدیک و به روشنی آنها را ننگریم، هر عملمان منجر به تشدید آشفتگی حاکم بر جهان خواهد شد؛ تباهی و خرابی بیشتری به بار خواهد آورد. شاید همه ما در آینده به وسیله یک بمب اتمی تبدیل به بخار گردیم. پس باید خیلی جدی عمل کنیم - آن گونه که یک ضرورت حیاتی اقتضا می کند و می طلبد. باید با تمام قلب و ذهن خود وارد عمل بشویم. چنین عمل جدی نهایت ضرورت را دارد؛ بسیار مهم و حیاتی است؛ زیرا ما با بحران عظیمی مواجه ایم.

ما طبیعت را خلق نکرده ایم؛ پرندگان، آب ها، رودخانه ها، آسمان زیبا، جویبارهای روان، پلنگ، درختان حیرت انگیز و زیبا را ما خلق نکرده ایم.



این‌که چگونه خلق شده‌اند، از بحث فعلی ما خارج است. ولی ما جنگل‌ها را خراب می‌کنیم، نابود می‌کنیم؛ حیوانات وحشی را نابود می‌کنیم؛ هر سال میلیون‌ها ملیون از آن‌ها را می‌کشیم – به گونه‌ای که بعضی انواع حیوانات دارند از صفحه زمین محو می‌شوند. ما طبیعت را خلق نکرده‌ایم؛ گوزن و گرگ را خلق نکرده‌ایم؛ ولی همه چیزهای دیگر را فکر خلق کرده است. کلیساهای عالی و شگفت‌انگیز، معابد باستانی – و تصاویری که در دیوار آن‌ها رازینت داده است – همه ساخته فکر بشر هستند. آنگاه همان فکری که این تصاویر، کتیبه‌ها و نقش و نگارها را در معابد و کلیساها ایجاد کرده است، همان فکر شروع می‌کند به تقدیس و ستایش همان چیزهایی که فکر خودش آن‌ها را خلق کرده است.

آیا محتویات ظرف «خودآگاهی» یا «خوداشعاری» ما نیز یک محصول فکری است – فکری که این همه اهمیت پیدا کرده و مهمترین پدیده حاکم بر زندگی ما شده است؟! چرا هوش، عقل، استعداد اختراع کردن، نوشتن و اندیشیدن این همه برای ما اهمیت پیدا کرده است؟ چرا مهر و عطوفت، احساس همدردی، عشق به معنای واقعی، دوست داشتن و نظیر این‌ها اهمیتی بیشتر از فکر پیدا نکرده‌اند؟

پس بیاید با هم به بررسی این موضوع پردازیم که «اندیشیدن» چیست! اساس ساختمان روانی ما مبتنی بر فکر است. بنابراین باید ببینیم فکر کردن چه جریانی است؛ خود فکر چه پدیده‌ای است. (من موضوع را به صورت کلمات بیان می‌کنم؛ ولی شما خودتان به واقعیت موضوع نگاه کنید؛ به اشارات من بسنده نکنید.)

تا زمانی که ما با دقت و عمیقاً ماهیت فکر را نشناخته‌ایم، نمی‌توانیم شناختی مبتنی بر مشاهده مستقیم و بصیرت‌گونه نسبت به محتویات ظرف «خوداشعاری» در تمامیت و جامعیت آن پیدا کنیم – «خوداشعاری» که عبارت از هستی ما است. تا زمانی که من «خود»، یعنی محتویات



سخنرانی در دهلی نو / ۱۹

«خوداشعاری» را نشناخته‌ام، نمی‌دانم که چرا این طور یا آن طور فکر می‌کنم. این طور یا آن طور رفتار می‌کنم؛ چرا ترس‌ها و اضطراب‌هایی دارم؛ چرا باورها و اعتقاداتی دارم. در چنین وضعیتی که هستی من برای خودم ناشناخته است، هر حرکتی از من صادر بشود کمک می‌کند به تشدید و تقویت تیرگی، تضاد و سردرگمی.

به نظر شما اندیشیدن چیست؟ وقتی کسی این سؤال را برای شما مطرح می‌کند پاسخ شما به آن چیست؟ اندیشیدن چیست، و چرا شما می‌اندیشید؟ بسیاری از ما به صورت انسان‌هایی دست دوم درآمده‌ایم؛ زیاد کتاب می‌خوانیم، به دانشگاه می‌رویم و دانش فراوانی انباشته می‌کنیم؛ اطلاعاتی حاصل می‌کنیم که محصول اندیشه دیگران است؛ که دیگران آن‌ها را گفته‌اند، و ما گفته آن‌ها را نقل می‌کنیم؛ یا آن گفته‌ها را مبنای حرف‌های خودمان قرار می‌دهیم. هیچ چیز در ما اصالت ندارد؛ همه چیز فقط تکرار است، تکرار، تکرار. بنابراین وقتی کسی از ما سؤال می‌کند که: «فکر چیست؟ فکر کردن چه جریانی است؟» ما قادر نیستیم یک پاسخ مستقیم؛ پاسخی که از خودمان است، و مبتنی بر مشاهده و ادراک مستقیم است بدهیم.

زندگی و رفتارهای ما تحت تأثیر اندیشه‌هایمان است. اندیشه ما است که این نوع خاص حکومت را تعیین می‌کند؛ اندیشه ما است که جنگ‌ها را برپا می‌کند؛ تمام مهمات جنگی، هواپیماها، توپ‌ها و بمب‌ها محصول اندیشه خود ما انسان‌ها است. فکر توانسته است به اکتشافات محیرالعقولی در زمینه طب و تکنولوژی دست یابد؛ توانسته است در هر زمینه متخصصین متبحری ایجاد کند؛ ولی ما هنوز نتوانسته‌ایم به بررسی و شناخت ماهیت نفس اندیشه و این‌که چگونه پدیده‌ای است نایل گردیم.^۱

۱. در جریان «خودشناسی» این سؤال اساسی‌ترین سؤال است - که «اندیشه» چیست. شیخ محمود شبستری متجاوز از هفتصد سال پیش به این نکته توجه داشته و آن را به صورت سؤال مطرح کرده است: «من از این فکر خویشم در تحیر / چه باشد آن‌چه نامندش تفکر؟!». م.



فکر کردن فرآیندی است که حاصل تجربه و دانش است. در آرامش کامل به این بیان گوش کنید؛ ببینید صحیح هست یا نه؛ واقعیت هست یا نه. و آنچنان مستقیماً حقیقت موضوع را برای خود کشف کنید که انگار گوینده این سخنان (من) فقط یک آینه است که شما چهره ذهنی و روانی خود را آنطور که واقعاً هست، بدون هر گونه تحریف، در آن می بینید. بعد از این دیدن، آینه را دور بیندازید؛ یا آن را بشکنید. اندیشیدن با تجربه آغاز می شود و به صورت دانش در می آید. دانش در سلول های مغز یا حافظه ثبت و انباشته می شود. سپس از این انباشته های حافظه فکر و عمل نشأت می گیرد. خواهش می کنم این موضوع را در خودتان ببینید؛ چیزهایی را که من می گویم تکرار نکنید. این تسلسل و توالی یک واقعیت است: تجربه، دانش، حافظه، فکر و عمل. سپس چیزهای بیشتری یاد می گیرید که مبتنی بر عمل و تجربه است. بنابراین یک حرکت دورانی ایجاد می شود؛ و این دوران تشکیل زنجیری را در ذهن و هستی ما می دهد.

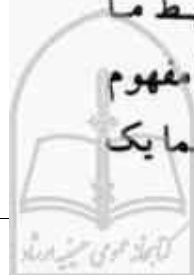
روال زندگی ما این است. و ما هرگز از حیطة این زنجیر حرکت نکرده ایم؛ بیرون نرفته ایم. شما ممکن است رفتارهای خود را «عمل» و «عکس العمل» بنامید؛ ولی شما هرگز از حیطة زنجیر خارج نشده اید - حیطة دانسته ها. این یک واقعیت است. اکنون محتوای «خوداشعاری» ما مجموعه چیزهایی است که فکر ایجاد می کند. هر اندیشه کنونی من به زنجیر فکرهای قبلی بسته است. ما باید محتویات «خوداشعاری» را در معرض مشاهده خویش قرار دهیم و آن را با دقت نگاه کنیم. بسیاری از ما از هنگام کودکی آزار دیده ایم، اذیت شده ایم. ما نه تنها در محیط خانواده بلکه در مدرسه، در دبیرستان و دانشکده، و بعد در زندگی خیلی آزار دیده ایم. و انسانی که آزار دیده است یک دیوار نامرئی دفاعی به دور خود می کشد. نتیجه این کار آن است که بیش از پیش منزوی و جدا از دیگران می شود؛ و بیش از پیش آزار می بیند؛ اسیر ترس می شود. و راه هایی را جست و جو می کند و کارهایی می کند که دیگر آزار



سخنرانی در دهلی نو / ۲۱

نبینند. ولی اعمال منبعث از آن هستی آزار دیده اعمالی بیمارگونه، ناهنجار و عصبی خواهند بود. پس یکی از محتویات ظرف «خوداشعاری» ما این چیزهایی است که توضیح دادیم: آزار دیدگی، حالت دفاعی به خود گرفتن... اکنون از خود می پرسیم آن چیست، چه پدیده‌ای است که آزار دیده؟ وقتی شما می گویند: «من آزار دیده‌ام» - آزارهای فیزیکی و جسمی نه، بلکه آزارهای روانی و درونی - منظورتان چیست؟ آن چیست که آزار دیده است؟ آیا تصویری نیست که از خودتان دارید؟ همه ما تصاویری از خود داریم. شما مرد بزرگ یا کوچکی هستید؛ سیاستمدار بزرگی هستید با همه غرورها، کبرها، احساس قدرت، منصب و موقعیت. اینها تشکیل تصویری را می دهند که شما از خودتان دارید. خواه شما درجه دکترا داشته باشید یا خانه دار ساده‌ای باشید، تصویری متناسب با آن نیز از خود دارید. همه ما تصویری از خود داریم. این یک واقعیت غیر قابل بحث و انکار است. آنچه این تصویر را ایجاد کرده فکر است. و آنچه اکنون آزار می بیند همان تصویر است. در این صورت آیا این امکان وجود دارد که شما هیچ‌گونه تصویری از خود نداشته باشید؟

وقتی شما تصویری از خود دارید، بین خودتان و دیگری جدایی و تفرق ایجاد می کنید. بسیار اهمیت دارد که ما مفهوم در رابطه بودن را عمیقاً بشناسیم، درک کنیم. شما تنها در رابطه با همسر، با همسایه، با فرزندان خود نیستید؛ بلکه در رابطه با نوع انسانید، با تمام انسانها. آیا رابطه شما با همسرتان صرفاً یک رابطه احساساتی است؛ مبتنی بر غرایز جسمی است؛ یک رابطه رمانتیک است، نیاز به یک هم صحبت است؟ آیا این طور است که او غذا می پزد و شما به اداره می روید؟ او بچه می آورد و شما از صبح تا شب به مدت پنجاه سال کار می کنید و جان می کنید تا بازنشسته بشوید؟ روابط ما چنین است و ما این راز زندگی می نامیم. پس شما باید به روشنی و عمیقاً مفهوم رابطه به معنای واقعی را درک کنید؛ باید بدانید رابطه چیست. اگر شما یک

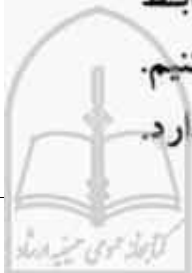


انسان آزار دیده هستید، و هدفتان در هر رابطه‌ای دفاع خود در مقابل آزار است، بدون تردید طرف رابطه را به عنوان یک نوع پناهگاه نگاه می‌کنید؛ او را وسیله‌ای برای در امان بودن از آزار قرار می‌دهید.

آیا رابطه شما با همسرتان مبتنی بر تصاویر دو جانبه‌ای است که از یکدیگر دارید؟ معمولاً چنین است که یک تصویر شما از او پیدا کرده‌اید و یک تصویر او از شما پیدا کرده است. در این صورت رابطه بین این دو تصویر وجود دارد - تصویری که فکر ایجاد کرده است. و انسان از خود می‌پرسد: آیا فکر عشق است؟ آیا میل و هوس عشق است؟ آیا لذت عشق است؟ شما ممکن است بگویید «نه»؛ سرتان را تکان بدهید و بگذرید. ولی شما هرگز وارد عمق موضوع نمی‌شوید؛ حقیقت موضوع را مستقیماً بررسی و کشف نمی‌کنید.

آیا رابطه‌ای وجود دارد که در آن هرگونه تضاد مفقود باشد؟ ما از صبح تا شب در انواع تضادها به سر می‌بریم. چرا؟ آیا تضاد جزء طبیعت ما است؛ بخشی از عرف و تربیت است یا جزیی از مذهب ما است؟ هر انسانی یک تصویر درباره خودش دارد؛ شما تصاویری از خودتان دارید و همسرتان تصاویری از خودش؛ مثلاً تصاویر جاه‌طلبانه، میل به چیزی شدن - و نتیجتاً تصویری از آنچه «باید بشود» پیدا کردن. شما نیز جاه‌طلبی‌های خاص خودتان را دارید؛ رقابت‌ها، و هم‌چشمی‌هایی دارید. بنابراین هر دو به موازات یکدیگر حرکت می‌کنید - مثل دو خط آهن. نتیجتاً هرگز در هیچ زمینه‌ای با هم تفاهم ندارید؛ ملاقات و رابطه به معنای واقعی ندارید - مگر در امور خصوصی و فیزیکی. (واقعاً که چه تراژدی و مصیبت عظیمی است!).

پس بسیار مهم است که ما به روابط خود نگاه کنیم - نه فقط به روابط خصوصی با نزدیکان، بلکه به رابطه‌ای که با بقیه مردم دنیا داریم نیز نگاه کنیم. دنیای برونی و آنچه در بیرون می‌گذرد، رابطه پیوسته‌ای با درون شما دارد.

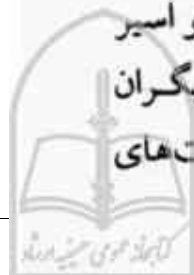


سخنرانی در دهلی نو / ۲۳

شما جدا از مابقی انسان‌ها و زندگی نیستید. خود شما المثنای دنیای برون هستید. مردم دیگر همان‌گونه رنج می‌کشند که شما می‌کشید. اضطراب‌های شدید، ترس‌ها و تهدید به وسیله جنگ همان قدر آن‌ها را در خود گرفته است که شما را. آن‌ها در حال انباشتن سلاح‌های جنگ هستند برای نابود کردن یکدیگر. شما درک نمی‌کنید، تشخیص نمی‌دهید که در این جریانات همه ما تا چه حد شبیه یکدیگر و وابسته به یکدیگریم؛ کارها و روابطمان چگونه تحت تأثیر یکدیگر است! من ممکن است یک مسیحی باشم و شما یک هندو. سنت‌های من به من می‌گویند «تو یک مسیحی هستی». ذهن من، مثل یک کامپیوتر، طوری برنامه‌ریزی شده است که مدام تکرار می‌کند «تو یک مسیحی هستی»؛ و ذهن شما تکرار می‌کند: «تو یک هندویی». (متوجه هستید که فکر با انسان چه کرده است؟) بقیه مردم دنیا هم مثل من و تو هستند. ممکن است تربیتی ظاهراً متفاوت داشته باشند؛ ممکن است رفتارهای جزئی و ظاهری‌شان با ما متفاوت باشد؛ ممکن است ثروتمند باشند یا فقیر؛ ولی اصولاً واکنش‌هایشان شبیه ما است — با همان ترس‌ها، رنج‌ها و اضطراب‌هایی که ما داریم.

اگر رابطه شما مبتنی بر تصاویر و خاطره‌های گذشته باشد، بدون تردید و به طور اجتناب‌ناپذیری رابطه شما با همسر، با همسایه، با مسیحی، با مسلمان، با پاکستانی، با روس و با همه کس توأم با تضاد خواهد بود — متوجه هستید؟ این معنا را درک می‌کنید؟

و اما محتویات «خوداشعاری» تو چیست؟ عبارت از خاطره آزارهایی است که در ذهن تو باقی مانده و هنوز آن‌ها را حل نکرده‌ای؛ هنوز آن‌ها را به طور کامل از ذهن نزدوده‌ای، پاک نکرده‌ای. آن آزارها داغی، مثل جای یک زخم، بر ذهن تو باقی گذاشته‌اند. و به علت آن زخم‌های باقی مانده، تو اسیر انواع ترس‌ها هستی. و این ترس‌ها نهایتاً منجر به جدایی تو از دیگران می‌شوند. همه ما خود را از یکدیگر جدا کرده‌ایم — از طریق سنت‌های



مذهبی، از طریق نحوه تربیت، از طریق این عقیده و باور که من همیشه باید موفق باشم؛ باید اول باشم؛ باید چیزی بشوم متفاوت و متمایز با دیگران. از یک سو این جدایی‌ها وجود دارد، از سوی دیگر همه ما، هر جا هستیم وابسته به یکدیگریم. دیگران یعنی من و شما و من و شما یعنی دیگران. شما ممکن است نامی متفاوت داشته باشید؛ شکل و ظاهری متفاوت داشته باشید؛ تربیت، شغل و موقعیت اجتماعی متفاوت داشته باشید؛ ولی باطناً همه ما رنج می‌کشیم، در تقلا، کشمکشیم؛ خونریزی، کشت و کشتار می‌کنیم، از مرگ می‌ترسیم، احساس شدید نایمنی می‌کنیم - بدون کمترین عشق و شفقت. خوب، شما به این مطالبی که می‌گوییم، چگونه گوش ثرا می‌دهید؟ من دارم می‌گویم شما مثل دیگران از نوع انسان هستید. رنگ شما ممکن است تیره باشد، شما ممکن است کوتاه‌قد باشید، نوع لباس‌تان متفاوت با دیگران باشد؛ ولی همه این تفاوت‌ها ظاهری است. باطناً همه ما انسانیم، خواه آمریکایی باشیم خواه روسی یا هندی. همه از نظر انسان بودن همانندیم. حرکات و قوانین حاکم بر هستی آدمیان همه یکسان است. پس شما از نظر اصول متفاوت با دنیا نیستید، و دنیا متفاوت با شما نیست. ما باید این رابطه متقابل را درک کنیم؛ تشخیص بدهیم. من کلمه «درک» یا «تشخیص» را به این معنا به کار می‌برم که شما باید واقعیت موضوع را به عینه مشاهده کنید. و اکنون این سؤال مطرح می‌شود که شما چگونه مشاهده می‌کنید؟ شما همسر، همسایه یا نخست‌وزیر را با چه دیدی نگاه می‌کنید؟ به یک درخت چگونه نگاه می‌کنید؟ ما باید هنر مشاهده کردن را بیاموزیم. شما مرا چگونه می‌بینید؟ شما در آن‌جا نشسته‌اید، و من این‌جا. شما چگونه مرا می‌بینید؟ واکنش شما نسبت به من چیست؟ آیا شما با این اندیشه به من نگاه می‌کنید که شهرت دارم؟ شما وقتی شخصی مانند مرا می‌بینید چه واکنشی دارید؟ آیا صرف شهرت او برای شما رضایت‌بخش است؟ آیا می‌اندیشید، پیش‌داوری می‌کنید که این مرد چگونه به شهرت رسیده، چگونه خودش را به روی این



سخنرانی در دهلی نو / ۲۵

سکو رسانده، چگونه این همه مستمع پیدا کرده؛ آیا ممکن است چیزی از او عاید من بشود؟ ولی این مرد نه می تواند یک پست دولتی به شما بدهد، نه می تواند پولی به شما بدهد - زیرا پولی ندارد. نه می تواند به شما افتخاراتی بدهد، نه می تواند منصب و موقعیتی به شما بدهد، و نه می تواند شما را راهنمایی کند یا به شما بگوید که چه کنید. شما چگونه به او نگاه می کنید؟ آیا هرگز کسی را با یک ذهن باز، آزاد و بدون هیچ لفظ و تصویر نگاه کرده اید؟ آیا هرگز به زیبایی یک درخت و جنبش برگ های آن نگاه کرده اید؟

پس بیایید با هم هنر چگونه نگاه کردن را بیاموزیم. اگر ذهن شما به چیزی مشغول باشد حتی نمی توانید شکل ظاهری چیزها را به گونه ای که هست مشاهده کنید - و معمولاً ذهن شما مشغول است، با خودش درگیر است؛ در این اندیشه است که مقاله ای را که قرار است برای فردا تهیه کند چگونه بنویسد؛ نگران کسب و کار است؛ نگران هوس ها و تمایلات غریزی و فیزیکی است؛ حتی نگران است که چگونه مدیتیشن کند؛ نگران این است که مردم چه قضاوتی درباره شما خواهند داشت. چگونه چنین ذهنی که از صبح تا شب بلاانقطاع مشغول است می تواند واقعاً چیزی را مشاهده کند؟ اگر من مدام در این اندیشه ام که می خواهم یک استاد زبردست در نجاری بشوم، باید جنس و ماهیت انواع چوب ها را بشناسم، باید ابزار نجاری و نحوه استفاده از آن ها را بشناسم؛ باید بدانم که چگونه باید قطعات جدا را بدون استفاده از میخ به هم وصل کنم و غیره. این ها ذهن مرا به خود مشغول می دارند. اگر من عصبی و بیمار باشم ذهنم مدام به سکر می اندیشد؛ به این می اندیشد که چگونه می توانم یک سیاستمدار برجسته و موفق بشوم و غیره. پس من که مدام به چیزی مشغولم چگونه می توانم مشاهده کنم؟ آیا ممکن است ذهنی داشت که تمام اوقات مشغول نباشد؟ وقتی من می خواهم صحبت کنم یا وقتی می خواهم چیزی بنویسم ذهنم مشغول است؛ ولی بقیه اوقات چرا ذهن من باید مشغول باشد!؟



کامپیوترها می‌توانند برنامه‌ریزی شوند، همان‌گونه که ذهن ما انسان‌ها برنامه‌ریزی شده است. کامپیوترها می‌توانند از ما انسان‌ها سریع‌تر و دقیق‌تر چیز یاد بگیرند و به نوعی حتی فکر کنند. می‌توانند با یک استاد شطرنج بازی کنند. کامپیوتر می‌تواند کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهد. کامپیوتر برنامه‌ریزی شده است - متوجه‌اید؟ می‌فهمید؟ می‌تواند چیزهایی کشف کند؛ ماشین‌های جدیدی اختراع کند - ماشین‌هایی که می‌توانند از خود آن ماشین اولیه بهتر برنامه‌ریزی کنند؛ یا حتی ماشینی «هوشمند» اختراع کند. نمی‌دانم چه بر سر انسان خواهد آمد هنگامی که کامپیوترها همه‌امور را بر عهده می‌گیرند. یک دایرةالمعارف بزرگ را می‌توان در یک قوطی کوچک جای داد؛ و این قوطی می‌تواند همه دانش‌ها را در خود داشته باشد. در این صورت دانش در زندگی انسان‌ها چه نقش و جایی خواهد داشت؟

ذهن ما به‌طور عجیبی پر از مشغولیات شده است؛ هرگز آرام نیست. برای این‌که یاد بگیریم که چگونه به همسر، به دوست، به فقر بی‌رحمانه حاکم بر جامعه، به وحشت جنگ‌ها نگاه کنیم، ذهن ما باید آزاد باشد - آزاد در نگاه کردن. ولی ما از آزاد بودن بیزاریم، طفره می‌رویم؛ زیرا از آزاد بودن، از تنها بودن و مشغول نبودن هراس داریم.

شما به سخنان من گوش کرده‌اید. چه چیز عایدتان شده است؟ کلمات، ایده‌ها و عقایدی که فاقد هر گونه معنا و محتوا است؟ آیا خودتان اهمیت و ضرورت این موضوع را درک کرده‌اید که چگونه می‌توانید خود را در وضعیتی نگه دارید که هرگز آزار نبینید؟ در صورتی می‌توانید آزار نبینید که هیچ تصویری از خود نداشته باشید. آیا اهمیت و ضرورت در رابطه بودن به معنای واقعی را درک کرده‌اید - رابطه‌ای که در آن ذهن مشغول نیست، بلکه آرام است؟ هنگامی که ذهن مشغول نیست، از آزادی فوق‌العاده‌ای برخوردار است؛ زیبایی‌های بزرگی را می‌بیند. ولی ذهن کوچک و متظاهر ما، ذهن حقیر و دست‌دوم ما همیشه مشغول به چیزی است؛ مشغول به دانش است؛



سخنرانی در دهلی نو / ۲۷

می اندیشد که این چیز یا آن چیز بشود؛ به حاصل کردن می اندیشد؛ مدام درگیر بحث و مجادله است؛ هرگز آرام نمی گیرد؛ هرگز یک ذهن آزاد و بی مشغله نیست. هنگامی که ذهن فارغ از هر گونه مشغله است، از بطن آن فراغت هوش فوق العاده ای متبلور می گردد که فکر هرگز نمی تواند جوهر و محتوای آن را درک کند؛ آن را داشته باشد.

۱۳۱ اکتبر ۱۹۸۲





دهلی نو

قبل از این که وارد بحث «مدیتیشن» بشویم، لازم است با کمک یکدیگر، با شرکت یکدیگر (– کلمه «شرکت» برای منظور ما کلمه صحیح و مناسبی است) به بحث درباره اهمیت نظم و دیسیپلین پردازیم. بسیاری از ما آدم‌های منظم و با دیسیپلینی نیستیم. به این معنا که ذهنی یادگیرنده نداریم، هرگز در حال یادگیری نیستیم. کلمه «discipline» از «disciple» (به معنی شاگرد) می‌آید. شاگرد به معنای واقعی کسی است که یک ذهن یادگیرنده دارد – یادگیری نه از شخص خاصی، نه از یک مرشد، از یک معلم، از یک موعظه‌گر مبلغ، یا از کتاب‌ها؛ بلکه یادگیری از طریق مشاهده ذهن و قلب خودش؛ مشاهده اعمال و رفتار خودش.

و چنین یادگیری‌ای مستلزم نظم و دیسیپلین خاصی است. بعضی‌ها سعی می‌کنند با زور یا از طریق تمرین و ممارست در خود دیسیپلین ایجاد کنند. این‌ها یک الگویی از دیسیپلین دارند و سعی می‌کنند خود را با آن الگو انطباق بدهند. ولی آن‌جا که انطباق، اطاعت و تقلید و کپی کردن وجود دارد، عمل یادگیری به معنای واقعی وجود ندارد، بلکه فقط پیروی وجود دارد. دیسیپلین یعنی یادگیری؛ یادگیری از طریق توجه به ذهن خویشتن خود و پیچیدگی‌های آن؛ از طریق توجه به واقعیت زندگی روزمره، توجه به روابطی

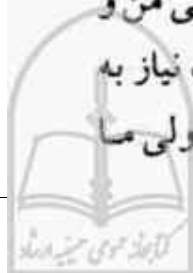


۳۰ / شعله حضور و مدیتیشن

که شخص با دیگران دارد. در چنین توجهی است که ذهن تأثیرپذیر است؛ گیراست، جدی است.

برای درک معنای مدیتیشن، باید ماهیت دیسیپلین را شناخت. در دیسیپلین – به معنای متعارف آن – همیشه تضاد نهفته است. انسانی که مثل یک سرباز می‌کوشد تا خود را با یک الگوی خاص انطباق بدهد؛ یا با یک ایده‌آل یا با دستورالعملی که در فلان کتاب اخلاقی آمده است انطباق بدهد، گرفتار تضاد با خود است. آن‌جا که تلاش برای انطباق با الگو هست اصطکاک، برخورد و فرسایش وجود دارد – که نتیجه آن اتلاف انرژی است. ذهن و قلبی که در تضاد است نمی‌تواند در کیفیت مدیتیشن باشد. باید با هم به عمق این موضوع برویم و آن را بررسی کنیم. این موضوعی نیست که به صرف بیان من شما آن را قبول – یارَدَ – کنید.

هزاران هزار سال ما انسان‌ها در تضاد به سر برده‌ایم. همیشه در حال انطباق خود با یک الگو بوده‌ایم، همیشه در حال اطاعت، تقلید و تکرار بوده‌ایم. و این امر ذهن ما را به‌طور عجیبی کرخت کرده است. ما به صورت انسان‌هایی دست دوم در آمده‌ایم؛ همیشه چیزهایی را نقل می‌کنیم که دیگری گفته، یا نگفته. ما توان، استعداد و انرژی برای یادگیری مستقیم از اعمال و رفتار خودمان را از دست داده‌ایم. فقط خود ماییم که مسئول اعمال خود هستیم، نه جامعه، نه سیاستمداران و نه هیچ کس دیگر. ما هم مسئول اعمال خود هستیم و هم باید از آن چیز بیاموزیم، عبرت بگیریم. از طریق این‌گونه یادگیری انسان به کشف بسیاری چیزها نایل می‌گردد. زیرا در وجود هر انسان، در هر جای دنیا که هست، سرگذشت نوع انسان وجود دارد. همه اضطراب‌ها، ترس‌ها، تنهایی و دلتنگی، ناامیدی، اندوه و رنجی که در نوع انسان هست در من و تو هم هست. تاریخ پیچیده نوع انسان قصه زندگی من و تو نیز هست. اگر بیاموزید که چگونه کتاب قصه خویش را بخوانید، نیاز به خواندن هیچ کتاب دیگری ندارید – جز مثلاً کتاب‌های تکنولوژی. ولی ما



دهلی نو / ۳۱

انسان‌های غافل، بی‌توجه و بی‌خیالی هستیم. شوق و جدیت یاد گرفتن از کتاب هستی خویش در ما نیست. از عمل‌ها و رفتارهای خود چیزی نمی‌آموزیم؛ به خود توجه نداریم. و به این جهت است که درک نمی‌کنیم، نمی‌بینیم که خودمان مسئول اعمال خود هستیم؛ که خود ما مسئول بدبختی‌هایی هستیم که در سراسر دنیا واقع می‌شود. از جمله بدبختی‌هایی که در این سرزمین فلک‌زده حاکم است.

شخص باید خودش در خانه هستی خویش نظم ایجاد کند؛ زیرا هیچ‌کس نه در روی زمین و نه در آسمان در او ایجاد نظم نخواهد کرد. نه مرشدها می‌توانند در این زمینه به انسان کمک کنند، نه نذر و نیاز و نه سرسپردگی. نحوه زندگی، نحوه اندیشیدن، نحوه اعمال و رفتار ما به‌طور عجیبی درهم ریخته و بی‌نظم است. و ذهنی که اسیر آشفتگی و بی‌نظمی است، چگونه می‌تواند نظمی را که حاکم بر کل عالم هستی است درک کند؟

سؤال دیگر این است که رابطه زیبایی با یک ذهن مذهبی چگونه رابطه‌ای است؟ ممکن است این سؤال به ذهن شما خطور کند که چرا هیچ‌کدام از مذاهب در آداب و سنت‌ها و مناسک و شعائر خود نامی از «زیبایی» نبرده‌اند. علت آن این است که جوهر زیبایی یک امر درونی است. زیبایی بخشی از حالت مدیتیشن است؛ نه در چهره زیبای یک زن یا مرد. البته آن‌ها هم زیبایی خاص خودشان را دارند. منظور این است که تا وقتی انسان جوهر زیبایی را درون خویش ندارد؛ نسبت به هر نوع زیبایی کور است. بسیاری از راهب‌ها و تارک‌دنیاها و کسانی که به اصطلاح گرایش‌های مذهبی دارند، این موضوع را نادیده می‌گیرند و نسبت به محیط اطراف خود بی‌تفاوت، سخت و تأثیرناپذیر می‌شوند. زمانی با بعضی از دوستان در کوه‌های هیمالیا بودیم. عده‌ای کاهن داشتند از کوه پایین می‌رفتند و سرودهای مذهبی خاص خودشان را می‌خواندند. ابدأ به درخت‌های اطراف خود نگاه نمی‌کردند؛ به زیبایی زمین، به زیبایی آسمان آبی، پرنندگان، گل‌ها، و جریان آب‌ها نگاه



نمی‌کردند. فقط در فکر رستگاری خودشان بودند، با مشغولیت‌های خاص خودشان. و این رسم و سنت هزاران سال است که استمرار دارد. این تصور غلط وجود دارد که فردی که خود را مذهبی فرض می‌کند باید هر نوع زیبایی را کنار بگذارد و زندگی‌اش یک زندگی ملال‌آور و بدون احساس زیبایی‌شناسی باشد. حال آن‌که زیبایی یکی از تجلیات و جدآمیز حقیقت است.

وقتی شما به یک بچه شیطان و بازیگوش و بهانه‌گیر اسباب‌بازی‌ای می‌دهید، بچه موقتاً آرام می‌گیرد و جذب اسباب‌بازی می‌شود. ما بزرگ‌ترها هم اسباب‌بازی‌های خاص خودمان را داریم: اسباب‌بازی ایده‌آل‌ها، باورها و انواع سرگرمی‌های دیگری که ما را جذب خود می‌کنند. اگر شما تصویری را پرستش کنید آن تصویر وسیله سرگرمی شما می‌شود و خیلی آرام و ملایم می‌شوید.

زیبایی به معنای واقعی آن‌جا است که «خود» تو نیست. جوهر زیبایی یعنی غیبت «خود». و اساس و جوهر و اساس مدیتیشن یعنی چگونگی اضمحلال «خود».

انسان برای مدیتیشن نیاز به انرژی وافر دارد. و هر گونه اصطکاک، انرژی را هدر می‌دهد. تضاد انسان‌ها با یکدیگر، دوست نداشتن کاری که شخص انجام می‌دهد (که در آن تضاد نهفته است) به هدر رفتن انرژی می‌انجامد. مدیتیشن عبارت است از آزاد سازی مقدار زیادی انرژی خلاق.

مذاهب در تاریخ بشریت نقشی اساسی داشته‌اند. از زمان‌های بسیار دور انسان در این تلاش بوده است که حقیقت را کشف کند، بشناسد. و در حال حاضر بسیاری از مذاهب پذیرفته شده، مذهب به معنای واقعی نیستند؛ بلکه عبارتند از تکرار یک مقدار جملات، ادای سخنان نامفهوم و وسیله مشغولیت. در این جامعه بخصوص (هندوستان) که، نمی‌دانم، شاید هزاران خدا وجود دارد که همه زاینده فکر انسان‌ها هستند. همه شعائر و اوراد به



دهلی نو / ۳۳

وسیله فکر به هم بافته شده است و آنچه فکر خود انسان ایجاد می کند نمی تواند مقدس باشد. ولی انسان به تصاویر ذهنی یا فکری ای که ایجاد کرده است صفاتی را نسبت می دهد که میل دارد تصاویر واجد آنها باشد. در این صورت واقعیت این است که ما همیشه و به طور ناآگاه داریم خود را ستایش می کنیم. تمام آداب و شعائری که در معابد و کلیساها اجرا می شود یک ساخته فکری است؛ و ما همان چیزهایی را که فکر ساخته است ستایش می کنیم. به ناصواب بودن، فریب آمیز بودن، عدم صداقت و ریاکارانه بودن این موضوع خوب توجه کنید.

بسیاری از مذاهب رایج در جهان جوهر و معنای واقعی خود را از دست داده اند. نتیجتاً تمام روشنفکران جهان نسبت به مذهب پشت پا زده اند، از آن فرار می کنند. وقتی کسی عبارت «ذهن مذهبی» را به کار می برد - عبارتی که من هم اغلب به کار می برم - می گویند «چرا کلمه مذهب را به کار می برید؟» از نظر زبان شناسی معنای ریشه ای کلمه «مذهب» چندان روشن نیست. این کلمه در اصل به حالتی پاک، شکوهمند و شریفانه اطلاق می شده است. وقتی آن حالت در انسان هست زندگی او در صداقت، فضیلت و راستی می گذرد. ولی این حالات شکوهمند از انسان رخت بر بسته؛ و انسان یکپارچگی و آهنگ اصیل هستی خویش را گم کرده.

بعد این سؤال مطرح می شود که اگر شما مذاهب فعلی را، که به صورت یک مقدار شعائر و تشریفات بی محتوا درآمده است، کنار بگذارید، مذهب به معنای واقعی چگونه خواهد بود؟ برای این که ببینیم یک ذهن مذهبی چگونه ذهنی است باید قبلاً ببینیم «حقیقت» چیست. اولین نکته ای که در باب حقیقت باید به آن توجه داشته باشیم این است که حقیقت راهی به سوی خود ندارد. (منظور این است که حقیقت چیزی نیست که به تدریج و با طی کردن یک طریق حاصل بشود.) انسانی که در شفقت - و خرد و هشیاری همراه آن - زندگی می کند لاجرم به حقیقت جاودانه دست یافته است. ولی این حقیقت

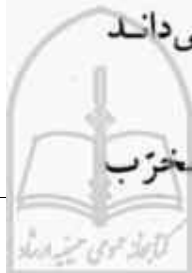


جاودانه راه و مقصدی نیست که به سوی آن بروی. در اقیانوس زندگی هیچ ناخدایی نیست که تو را به سوی آن ببرد. باید این موضوع را عمیقاً درک کنی. برای تحقق حقیقت باید خود را از وابستگی به هر آیین و فرقه‌ای آزادگردانی تا حقیقت خود را بر تو باز نماید. یک ذهن واقعاً مذهبی به هیچ تشکیلاتی تحت عنوان مذهب، و به هیچ گروه تشریفاتی وابسته نیست. چنان ذهنی دارای کیفیتی است که می‌توان آن را «ذهن کیهانی» نامید.

یک ذهن مذهبی از هر گونه وابستگی، پیش داوری، استنتاج و تصور به کلی آزاد است. چنین ذهنی فقط در ارتباط با واقعیت آنچه هست قرار دارد؛ نه با آنچه باید باشد. لحظه به لحظه زندگی او در ارتباط با آنچه واقع می‌شود می‌گذرد. با آنچه در بیرون یا درون او واقع می‌شود. در چنین ارتباطی است که زندگی و مسایل غامض آن شناخته می‌شود. یک ذهن مذهبی آزاد از پیش داوری است؛ فارغ از سنت‌های آباء و اجدادی است؛ فارغ از هر نوع احساس راه و مقصد است. برای تحقق حقیقت ذهن باید فوق‌العاده روشن باشد، نه یک ذهن تیره و تار.

حال که در زندگی خود یک نظم طبیعی و اساسی ایجاد کرده‌ایم، می‌توانیم به بررسی این موضوع بپردازیم که مدیتیشن چیست. نه این که «چگونه» باید مدیتیشن کرد. طرح سؤال به صورت «چگونه» یک سؤال عبث است. وقتی ما درباره «چگونه» سؤال می‌کنیم، نظر به یک سیستم، یک متد و یک طرح از پیش تنظیم شده داریم. ببینید وقتی که انسان از یک متد و سیستم پیروی می‌کند چه پیش می‌آید. چرا ما یک متد و سیستم را جست‌وجو می‌کنیم؛ از یک سیستم تبعیت می‌کنیم؟ علتش این است که فکر می‌کنیم آسان‌ترین راه این است که شخصی به ما بگوید: «من چگونه مدیتیشن را به شما خواهم آموخت». ولی کسی که به شما می‌گوید چگونه مدیتیشن کنید، نمی‌داند مدیتیشن چیست. به طور کلی کسی که می‌گوید «می‌دانم»، نمی‌داند.

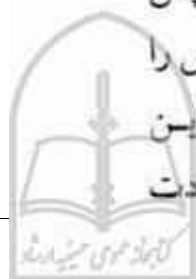
قبل از هر چیز ما باید بدانیم که هر نوع سیستم مدیتیشن بسیار مخترب



دهلی نو / ۳۵

است؛ از جمله انواع شکل های مدیتیشنی که اختراع کرده اند و قید می کنند که شخص حتماً باید به فلان شکل بنشیند، چگونه باید تمرین تنفس نماید؛ چگونه باید این کار یا آن کار را بکند. زیرا اگر خوب توجه کنید می بینید که وقتی انسان یک چیز را بارها و بارها تکرار می کند، ذهنش کیفیتی ماشینی و مکانیکی پیدا می کند. ذهن ما از قبل یک حرکت مکانیکی پیدا کرده. حال با تمرین مکرر این گونه سیستم ها بیش از پیش آن را مکانیکی و روتینی می کنیم. نتیجتاً خلاقیت ذهن ما رفته رفته تحلیل می رود. چنین ذهنی قابل تشبیه به این است که یک پیانیست یک نت اشتباه را مدام تکرار کند. از تکرار چنین اشتباهی موسیقی پدید نخواهد آمد. هنگامی که انسان این واقعیت را به روشنی و عمیقاً ببیند، درک کند که هیچ سیستم، متد و تمرینی منجر به حقیقت نمی گردد، همه آن ها را - که چیزهایی کاذب و غیر لازم اند - کنار خواهد گذاشت.

موضوع دیگری که باید به بررسی آن پردازیم، مسئله «کنترل» است. بسیاری از ما سعی می کنیم پاسخ ها و واکنش های خود را کنترل نماییم؛ سعی می کنیم تمایلات خود را سرکوب کنیم یا شکل خاصی به آن ها بدهیم. در این کارها همیشه یک کنترل کننده وجود دارد و یک کنترل شونده. ما هرگز از خود نمی پرسیم: کنترل کننده کیست، و آنچه داریم سعی می کنیم تا از طریق به اصطلاح مدیتیشن آن را کنترل نماییم، چیست؟ کنترل کننده ای که دارد می کوشد تا افکار خود را کنترل کند کیست؟ کسی کنترل کننده است؟ بدون تردید کنترل کننده پدیده ای است که تصمیم به تمرین فلان متد و سیستم گرفته است. خوب، آن پدیده کیست؟ آن پدیده ریشه در گذشته دارد؛ یعنی فکر است - فکر که همیشه اساس آن بر پاداش یا تنبیه است. پس کنترل کننده ای که ریشه در گذشته دارد، سعی می کند تا فکرهای خودش را کنترل کند؛ حال آن که کنترل کننده همان کنترل شونده است. ببینید، این موضوع واقعاً خیلی ساده ای است. شما مثلاً آدم حسودی هستید؛ و حسادت



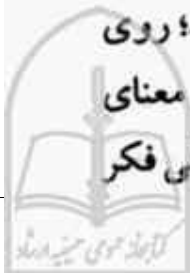
را از خودتان جدا می‌کنید و آنرا جدا تصور می‌نمایید. می‌گویید: «من باید حسادت خود را تحت کنترل درآورم یا آنرا سرکوب کنم» - یا آنرا توجیه می‌کنید. ولی شما جدا از حسادت نیستید؛ شما عین حسادتید. حسادت پدیده‌ای جدا از خود شما نیست. حال آن‌که ما این فریب را در کار خود می‌کنیم که سعی می‌کنیم حسادت را به عنوان چیزی که گویی جدا از خودمان است، کنترل نماییم.

با توجه به این واقعیت، آیا می‌توانید به گونه‌ای زندگی کنید که حتی یک کنترل در آن وجود نداشته باشد؟ (-این بدان معنا نیست که ما هر کاری دلمان خواست انجام بدهیم.) زندگی کنونی ما در بدبختی می‌گذرد؛ بسیار ملالت‌آمیز، مکانیکی و تکراری است. حال خواهش می‌کنم این سؤال را برای خود مطرح کنید؛ آیا من می‌توانم زندگی خود را طوری پیش ببرم که در آن کنترل وجود نداشته باشد؟

چنین زندگی‌ای در صورتی قابل تحقق است که با تمام توجه و ادراک روشن تمام فکرهایی را که از ذهنتان می‌جوشد مشاهده کنید - نه این‌که خود را به جریان فکرها بسپارید. هنگامی که چنین توجه کاملی در کار است، می‌بینید که زندگی‌تان از هر گونه تضاد آزاد گشته است - تضاد که نتیجه کنترل است. و این یعنی آزادی کامل به معنای واقعی. و برای تحقق آن حقیقتی که جاودانه است، انسان باید در آزادی کامل باشد.



موضوع دیگری که باید نسبت به آن شناخت پیدا کنیم تفاوت ماهیتی بین «تمرکز» و «توجه» است. بسیاری از ما فقط «تمرکز» را می‌شناسیم. همه جا، در مدرسه، در دبیرستان، در دانشگاه، چگونگی تمرکز را می‌آموزیم. بچه از پنجره بیرون را نگاه می‌کند و معلم می‌گوید: «حواست به کتابت باشد؛ روی کتابت تمرکز کن». و ما رفته رفته معنای تمرکز را خوب یاد می‌گیریم. معنای تمرکز این است که تمام انرژی‌ات را در یک موضوع خاص بگذار. ولی فکر



دهلی نو / ۳۹

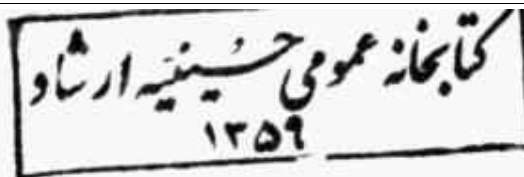
نمایید. ولی چنین سکوتی برای سرکوب کردن و خواباندن صداها و نجواهای ذهن است. آیا تا به حال به تجربه ذهنی نایل گشته‌اید که به‌طور طبیعی و به‌طور مطلق ساکت باشد، بدون هیچ‌گونه حرکت باشد؛ هیچ چیز را در خود ثبت نکند مگر آنچه که ضرورت واقعی و مفید داشته باشد؟ در این تجربه انسان می‌بیند که تمام ساختار روانی‌اش در آرامش عجیبی است، طبیعت درونی‌اش به‌طور مطلق ساکت و آرام است. آیا تا به حال درباره‌ی تحقق این موضوع تفحص کرده‌اید - یا فقط در شبکه‌ی جریان سنت‌ها و بایدها و روزمزی و نگرانی این‌که فردا چه باید کرد گیر افتاده‌اید؟

آن‌جا که سکوت هست، فضا هست - نه سکوتی که از یک نقطه آغاز می‌شود و به نقطه‌ی دیگر پایان می‌یابد - چیزی که معمولاً ما فکر می‌کنیم. آن‌جا که سکوت هست نقطه‌ای نیست؛ تنها سکوت هست. و آن سکوت انرژی فوق‌العاده‌ی کیهانی را در خود دارد؛ یا بگوییم انرژی وحدت را.

جهان برای بودن خودش علت و توجیه ندارد؛ فقط هست. این یک واقعیت علمی است.^۱ ولی ما موجودات انسانی در چمبره «علت»‌ها گرفتار آمده‌ایم. شما ممکن است از طریق تجزیه و تحلیل به کشف علت فقر در این مملکت، یا در کشورهای دیگر نایل گردید. ممکن است علت اضافه جمعیت، فقدان کنترل موالید را بدانید. ممکن است علت این مسئله را بدانید که چرا انسان‌ها خودشان را به عنوان «سیک»، «هندو»، «برهمن» و غیره از هم جدا کرده‌اند. یا شما حتی ممکن است علت اضطراب یا احساس تنهایی خود را از طریق تجزیه و تحلیل پیدا کنید؛ ولی معذک می‌بینید هنوز از دایره‌ی زنجیر «علیت» آزاد نگشته‌اید. تمام اعمال ما - اگرچه به شکلی ظریف و نامحسوس - مبتنی بر پاداش و تنبیه است. و این یعنی وابسته بودن به زنجیر علیت. برای درک و شناخت نظم حاکم بر جهان هستی - که نظامی است بدون علت - آیا ما نیز می‌توانیم در یک زندگی بدون علت به سر برسیم؟ در این

۱. منظورش علت غایی جهان و آفرینش نیست. منظورش این است که مثلاً گل برای بوی خود علت و توجیه ندارد.م.





زندگی بدون علت بالاترین نظم وجود دارد.^۱ از بطن این نظم متعالی انرژی خلاقیت متبلور می‌گردد. مدیتیشن یعنی آزادسازی آن انرژی خلاق. بسیار مهم است که عمق و زیبایی مدیتیشن را بشناسیم؛ آن را درک کنیم. از زمان‌های بی‌زمان انسان همیشه این سؤال را مطرح کرده است که: آیا چیزی ورای فکر و اندیشه وجود دارد؛ چیزی ورای ابداعات رمانتیک فکر وجود دارد؛ چیزی که ورای زمان باشد؟ همیشه از خود می‌پرسیده است که آیا چیزی ورای این رنج‌ها، ورای آشفتگی‌ها و جنگ‌ها وجود دارد؟ آیا کیفیتی ورای ستیز و تضاد انسان با انسان وجود دارد؟ آیا چیزی پایدار، مقدس، کاملاً خالص و پاکیزه و نیالوده و دست‌نخورده به وسیله فکر، به وسیله تجربه وجود دارد؟^۲ این موضوع سؤال و کنکاش همه انسان‌های جدی بوده است. از ایام بسیار کهن. برای یافتن پاسخ آن، برای تحقق آن مدیتیشن لازم است. نه مدیتیشن تکراری - که آن کاری است عبث و بی‌معنا. انرژی خلاق وجود دارد که آن را می‌توان انرژی مذهب راستین نامید. هنگامی که ذهن از همه تضادها، و از همه تلاش‌های رنج‌بار فکر آزاد گردد، آن انرژی خلاق تجلی می‌یابد. تحقق آن چه نه آغازی دارد و نه پایانی، به وسیله مدیتیشن واقعی و عمیق ممکن است - و زیبایی مدیتیشن در تحقق آن بی‌آغاز و بی‌پایان است. و تحقق همه این‌ها مستلزم رهایی از «شرطیت»، از ساختار، زمینه و قالبی است که ما را شرطی کرده است.

در عقل و بصیرت مبتنی بر عشق و شفقت، ایمنی کامل وجود دارد - ایمنی کامل. ولی ما ایمنی را در عقاید، باورها، تصورات و فرضیات، در ایده‌آل‌ها جست‌وجو می‌کنیم؛ بنابراین به آن عقاید و باورها می‌چسبیم؛ آن‌ها ایمنی ما هستند - اگرچه همه کاذب و غیر منطقی باشند. آن‌جا که شفقت و عقل و بصیرت هست، احساس ایمنی یک امر طبیعی و خودبه‌خودی است.

۱. منظور آن‌گونه زیستی است که در آن «عمر همچون جوی نو نو می‌رسد». یعنی پدیده‌ها بسته به استمرار زنجیر علیت نیستند.م.

۲. یعنی چیزی نو که قبلاً ذهن آب تجربه نکرده باشد.م.



دهلی نو / ۴۱

یعنی برای آن جست و جویی در کار نیست.
پس یک اصل، یک زمینه نو و بدیع وجود دارد که همه چیز از آن نشأت
می‌گیرد. این زمینه هر چه باشد بدون تردید لفظ و کلمه نیست. کلمه هرگز
نمی‌تواند واقعیت چیزی باشد که بر آن دلالت می‌کند. و مدیتیشن از بطن و
متن آن زمینه تحقق می‌یابد — زمینه‌ای که منشأ همه چیز است و آزاد از حیطة
زمان. این است طریق و نحوه مدیتیشن. و سعادت‌مند و خجسته کسی است که
این طریق را یافته است.

۸ نوامبر ۱۹۸۱



نگاه می‌کنید و نسبت به آن واکنش فیزیکی دارید؟ فقط شکل و طرح و نوری را که بر برگ افتاده است می‌بینید؟ یا وقتی یک درخت را مشاهده می‌نمایید آن را نام‌گذاری می‌کنید، می‌گویید: «آن یک درخت بلوط است» و سپس می‌گذرید؟ شما به محض نام‌گذاری درخت، دیگر آن را نمی‌بینید؛ کلمه حجاب و مانع دید شما می‌شود. آیا می‌توانید بدون کلمه به آن نگاه کنید؟

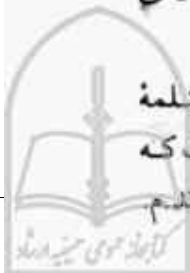
پس برخورد شما با درخت چگونه است؛ چگونه به درخت نگاه می‌کنید؟ آیا آن را به صورت جزئی می‌بینید، یعنی فقط با یک احساس - احساس بصری - در رابطه با آنید؛ یا شما آن را می‌بینید، آن را می‌شنوید، آن را بو می‌کنید، آن را حس می‌کنید، طرح آن را می‌بینید؛ تمام آن را جذب می‌کنید؟ و نیز آیا شما طوری به آن نگاه می‌کنید که انگار با آن متفاوت هستید؟ (البته منظورم این نیست که در نگاه به درخت شما با درخت یک پدیده هستید).

آیا می‌توانید به درخت طوری نگاه کنید که حتی یک کلمه وارد نشود؟ می‌توانید با تمام حواس خود به درخت نگاه کنید، و با تمام حواس خود نسبت به زیبایی گسترده آن واکنش نشان بدهید؟

پس کلمه «ادراک» یا «بینش» یعنی مشاهده یک چیز نه تنها با تمام حواس، بلکه عبارت است از آگاهی به این که بین آن چه مشاهده می‌شود با مشاهده کننده دوگانگی و جدایی وجود ندارد. شاید شما تا به حال راجع به این موضوع فکر نکرده‌اید. درک و شناخت آن چه گفتیم بسیار اهمیت دارد؛ زیرا به زودی درباره طرز برخورد با مسئله ترس و درک تمامیت محتوای آن بحث خواهیم کرد.^۱ چگونگی برخورد با مسئله ترس - باری که انسان هزاران سال است آن را در خود حمل می‌کند - بسیار ضرورت و اهمیت دارد.

مشاهده و درک چیزی که بیرون از شما است، مثل یک درخت، مثل یک رودخانه یا آسمان آبی - بدون نام‌گذاری آن‌ها، یعنی مشاهده صرف - خیلی

۱. ترجمه دقیق بعضی کلمات انگلیسی به فارسی بسیار مشکل است. مثلاً کلمه approach را به «برخورد» یا «ریافت» ترجمه می‌کنیم. ولی منظور از آن این است که شخص چگونه به یک موضوع یا مسئله نزدیک می‌شود؛ با آن برخورد یا ملاقات می‌کند.



آسان‌تر از چیزهایی است که مربوط به خود انسان است. آیا شما می‌توانید به خودتان نگاه کنید، به محتویات «خوداشعاری» در تمامیت آن؛ به تمام محتویات ذهن، به هستی خویشتن خود، به راه رفتن، فکر کردن، احساس کردن، به احساس گرفتگی و ملالت خود نگاه کنید - آن‌گونه نگاه کنید که بین شما و همه آن چیزها جدایی و دوگانگی وجود نداشته باشد؟

آن‌جا که جدایی نیست، تضاد هم نیست. و آن‌جا که جدایی هست لاجرم تضاد نیز هست. این یک قانون است. پس آیا درون ما جدایی بین مشاهده کننده و چیزی که مشاهده می‌شود وجود دارد؟ اگر مشاهده کننده با ترس، آزمندی، اندوه و نظیر آن‌ها به عنوان چیزی جدا و متفاوت از خودش برخورد کند - چیزی که او باید آن را حل کند، سرکوب کند، بشناسد یا به ورای آن برود - در تضاد و ستیز با خودش می‌افتد؛ با خودش دوگانه می‌شود.

پس شما چگونه با ترس برخورد می‌کنید؟ آیا ترس را بدون تحریف آن، بدون واکنش به منظور فرار از آن، بدون سرکوب، توضیح و تأویل، یا حتی تجزیه و تحلیل آن، درک می‌کنید؟ آن را حس می‌کنید؟ اغلب ما از چیزی، یا از بسیاری چیزها می‌ترسیم. شما ممکن است از همسر خود بترسید، در زمینه کارتان و به خاطر از دست دادن آن بترسید؛ از این‌که در سن پیری تأمین نباشید بترسید؛ از عقاید و قضاوت مردم نسبت به خودتان بترسید - و این ترس اخیر احمقانه‌ترین شکل ترس است. خلاصه ممکن است از تاریکی، از مرگ و بسیاری چیزهای دیگر بترسید. حال می‌خواهیم با کمک یکدیگر به بررسی ماهیت و طبیعت خود ترس بپردازیم - نه این‌که از چه چیزهایی می‌ترسیم. درباره موضوع ترس صحبت نمی‌کنیم، بلکه درباره ماهیت ترس، این‌که ترس چگونه در انسان برانگیخته می‌شود، و نیز این‌که ما چگونه برخوردی با آن داریم، صحبت می‌کنیم. آیا در برخورد با ترس، محرک و انگیزه خاصی در پشت آن برخورد وجود دارد؟ واضح است که انسان معمولاً یک محرک دارد: این محرک که شخص می‌خواهد از ترس فارغ گردد؛ به ورای ترس برود؛



می خواهد آن را سرکوب نماید؛ می خواهد از آن اجتناب کند؛ آن را فراموش کند. و انسان بیشتر عمرش را در عادت به ترس سپری کرده است. بنابراین با آن می سازد؛ با آن کنار می آید.

به هر حال اگر نوعی، هر نوع، محرک در کار باشد شخص نمی تواند ترس را به روشنی ببیند، نمی تواند به آن نزدیک بشود. و این سؤال مطرح است که هنگامی که انسان به ترس نگاه می کند آیا آن ترس را به عنوان چیزی جدا از خودش تصور می کند - آن گونه که انگار خودش در بیرون قرار دارد و از بیرون به ترس درونی خود نگاه می کند؛ یا بر عکس، انگار از درون به بیرون نگاه می کند؟ ولی آیا ترس متفاوت با خود شخص است؟ مسلماً چنین نیست - همان گونه که خشم و عصبانیت پدیده ای جدا از خود شخص نیست.

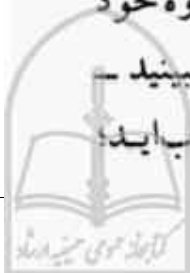
ولی طرز تربیت، یا القائاتی تحت عنوان مذهب این احساس را در انسان ها ایجاد کرده است که ترس را متفاوت با خود احساس کنند؛ و در این صورت باید با آن مقابله نمایند؛ باید بر ترس خود فائق آیند. انسان ها هرگز از خود سؤال نمی کنند که آیا پدیده ای که ترس نامیده می شود واقعاً و عملاً جدا از خود شخص است؟ بدون تردید جدا نیست. و درک و شناخت این امر به معنای درک یگانگی مشاهده کننده و مشاهده شونده است.

فرض کنیم شخصی حسود است. او ممکن است فکر کند حسادت چیزی متفاوت با هستی خود او است. ولی واقعیت این است که شخص بخشی از همان حسادت است. حسادت، خشم، ترس، رنج، اضطراب یا احساس تنهایی یعنی خود تو. شما ابتدا به طور منطقی درک می کنید که واقعیت چنین است. ولی با درک عقلی و منطقی، شما آن چیزی را که دیده اید به صورت یک پدیده انتزاعی درمی آورید؛ و بنابراین آن چیز، آن واقعیت به صورت یک ایده درمی آید؛ به صورت فقط یک شبه واقعیت درمی آید. و وقتی ایده و انتزاع تشکیل شد انسان باید از آن فرار کند. نتیجتاً انسان بر اساس ایده عمل می کند. ارتباط با ایده، و عمل بر اساس آن مانع می گردد که شخص از نزدیک واقعیت



می پرسید: چگونه؟ چگونه باید رنج و اندوه را پایان داد؟ ولی وقتی شما کلمه «چگونه» را مطرح می کنید، انتظار یک سیستم و یک متد و یک جریان یا پروسه را دارید. به این جهت است که می پرسید: «به من بگو چگونه می توانم به آن جا برسم؛ من راهی را که تو پیشنهاد می کنی دنبال خواهم کرد.» وقتی می گوید «من چگونه باید رنج را پایان دهم؟» یک مقصد و جهت را ظنن می کنید. در این سؤال، در این تقاضا و جست و جو، این معنا مضمحل است که «به من نشان بده». وقتی می پرسید «چگونه»، یک سؤال اشتباه را مطرح کرده اید؛ زیرا شما فقط به غلبه بر اندوه می اندیشید. و در این صورت هرگز به واقعیت خود اندوه نزدیک نمی شوید. اگر شما می خواهید به آن درخت نگاه کنید باید کاملاً به آن نزدیک بشوید؛ باید زیبایی آن را ببینید؛ سایه، رنگ برگ ها و همه چیز آن را از نزدیک ببینید. مسئله این است که شما هرگز به اندوه نزدیک نمی شوید تا واقعیت آن را ببینید. و این به دلیل آن است که شما همیشه از اندوه فرار می کنید؛ از نگاه صریح به آن اجتناب می ورزید. پس طرز برخورد ما با اندوه بسیار اهمیت دارد. آیا برخورد شما با آن توأم با یک محرک است - این محرک که می خواهید از آن فرار کنید، یک وسیله تسلی بخش را جست و جو می کنید - یا بدون هر گونه محرک خیلی خیلی به آن نزدیک می شوید. آیا شما واقعاً به آن نزدیک می شوید؟ اگر نسبت به خود احساس ترحم، احساس پاک باختگی داشته باشید، نمی توانید به اندوه نزدیک بشوید. اگر بخواهید علت آن را بیابید، اگر آن را تأویل و توجیه کنید، از آن دور می شوید.

سؤال دیگر این است که آیا کلمه «اندوه» است که احساس اندوه در شما ایجاد می کند؛ یا اندوه یک واقعیت است؟ اگر آن را واقعیت می دانید، آیا می خواهید آن قدر به آن نزدیک بشوید که لمس کنید، که حس کنید اندوه خود تو است؟ شما جدا از اندوه نیستید. این اولین چیزی است که باید ببینید - این که شما جدا و متفاوت از اندوه نیستید. شما اندوه اید؛ شما اضطراب اید؛



شما بی کسی اید، تنهایی اید، لذتید، رنجید، ترسید، احساس جدایی و انزوایید. شما همه آن‌ها هستید. با درک این معنا، شما خیلی به مثلاً اندوه نزدیک می‌شوید؛ خود آن هستید؛ و بنابراین با آن – و در حقیقت با خودتان – می‌مانید.

گفتیم وقتی می‌خواهید به درخت نگاه کنید نزدیک آن می‌آید؛ به همه جزئیات آن نگاه می‌کنید. و این کار، یعنی این نگاه، زمان می‌برد. شما نگاه می‌کنید، نگاه می‌کنید، نگاه می‌کنید؛ و درخت از زیبایی خودش برایتان می‌گوید. شما حدیث و داستان خود را به درخت نمی‌گویید؛ درخت حدیث و داستان خود را به شما می‌گوید – اگر به آن توجه کنید؛ اگر آن را ببینید. به همین نحو اگر شما به اندوه نزدیک بشوید، به آن نگاه کنید؛ از آن فرار نکنید؛ اگر کاملاً با آن بمانید، در جریان همین یک حرکت، اندوه پایان یافته است.

این حرف‌هایی را که من دارم می‌گویم به حافظه‌نسپار و فقط آن‌ها را تکرار نکن. آخر مغز شما به این کار عادت کرده است: حرف‌های گوینده را به حافظه می‌سپارید و بعد می‌گویید: «چگونه من باید آن را اجرا کنم؟» اندوه یعنی خود شما؛ و شما نمی‌توانید از خودتان فرار کنید. مستقیماً به اندوه نگاه کنید؛ در آن صورت جدایی مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده از میان برخاسته. و هنگامی که جدایی و دوگانگی نیست، شما کاملاً با حالت اندوه یکی شده‌اید؛ و در همان حال اندوه از بین رفته است.

و هنگامی که اندوه پایان می‌یابد، آن چه می‌آید عشق است. من تردید دارم که آیا شما هرگز بر چیزی عاشق بوده‌اید. آیا بر همسر، بر فرزندان، و بر به اصطلاح مملکت خودتان عاشقید؟ آیا به زمین، به یک درخت، به زیبایی یک انسان عشق دارید؟ یا به قدری اسیر خود مرکزیت هستید که اساساً ادراکی از هیچ چیز ندارید؟ عشق حالت شفقت ایجاد می‌کند. و شفقت در این نیست که شما یک کار اجتماعی انجام بدهید. شفقت عملکرد خردمندانه و هشیارانه خاص خودش را دارد. ولی شما هیچ چیز از آن نمی‌دانید. آن چه شما



می‌شناسید و می‌دانید تمایلات، هوس‌ها، جاه‌طلبی‌ها، فریب‌ها و بی‌صدافتی‌های خودتان است. وقتی در مقابل یک سؤال جدی و عمیق قرار می‌گیرید که ممکن است شما را تکان بدهد، خود را به غفلت و فراموشی می‌زنید؛ خود را به ندانستن می‌زنید. وقتی من از شما می‌پرسم که آیا تا به حال بر کسی یا بر چیزی عاشق بوده‌اید رنگتان می‌پرد و ساکت می‌شوید. و این مسایل همه ریشه در مذهب شما دارد؛ به خاطر شیفتگی و دلبستگی نسبت به مرشدهای بی‌خردتان است. البته شما نسبت به مرشدهایتان «دلبستگی» و اخلاص ندارید؛ بلکه چون اسیر ترس هستید کورکورانه از آن‌ها تبعیت می‌کنید.

بعد از گذشت هزاران سال شما اینید که اکنون هستید. آیا به این تراژدی می‌اندیشید؟ این تراژدی خودتان است؛ تراژدی زندگی خودتان است، می‌فهمید؟

آیا عشقی را می‌شناسید که در آن از کسی که بر او عاشقید هیچ چیز نخواهید؟ این سؤال را برای خودتان مطرح کنید. عشق تبعیت کورکورانه از دیگری نیست؛ یک تصور ایده‌آل را مجسم کردن و دنبال آن تصور رفتن نیست. چون عشق فاقد کیفیت حسادت است، فاقد نیرو است - نیرو به معنای متداول آن. عشق در جست‌وجوی قدرت، منصب و موقعیت اجتماعی نیست؛ ولی قدرت، هوشیاری و خرد خاص خودش را دارد.

۲۶ نوامبر ۱۹۸۱

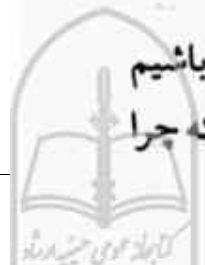


بی‌خردی که به زمین و زیبایی‌های آن توجه و اعتنا نداریم. به تنها چیزی که دل بسته‌ایم و نگران آن هستیم «خود» حقیر خودمان است؛ مسایل کوچک خودمان است. وضع انسان بعد از سه تا پنج هزار سال به اصطلاح فرهنگ داشتن، این است.

امروز بعد از ظهر می‌خواهیم واقعیت‌های زندگی را مورد توجه و بررسی قرار بدهیم. زندگی فوق‌العاده خطرناک، ناامن، و کاملاً بی‌معنا شده است. شما ممکن است معناهای زیادی برای زندگی جعل کنید؛ به آن خیلی اهمیت بدهید؛ ولی زندگی روزمره ما - چه سی سال زندگی کنیم، چه صد سال - عملاً بی‌معنا است. زندگی برای ما جز انباشتن پول؛ کسی شدن، و قدرت حاصل کردن و نظیر این‌ها هیچ معنایی ندارد. متأسفم که مجبورم چنین بگویم.

هیچ سیاستمداری، یا هیچ نوع روش سیاسی، خواه چپی باشد، راستی یا میانه‌رو، نمی‌تواند هیچ‌یک از مسایل ما را حل کند. سیاستمداران علاقه‌ای به حل مسایل ما ندارند. تنها موضوع مورد علاقه آن‌ها خودشان و حفظ موقعیت خودشان است. مرشدها و رهبران مذهبی نیز برای ماکاری نکرده‌اند. شما کتاب «اوپانیساده‌ها»، کتاب «براهماسوترا» و «باگاوات گیتا» را خوانده‌اید؛ ولی چه فایده؟! خواندن‌تان بی‌فایده بوده است. بازی مرشدها این است که آن کتاب‌ها را بلند بلند برای مستمعینی که مثلاً می‌خواهند به روشن‌ضمیری و فرزاندگی برسند، بخوانند. ما نمی‌توانیم به سیاستمداران، دولت‌مردان یا مرشدها اعتماد کنیم؛ امید بندیم؛ زیرا همان‌ها هستند که این مملکت را به این وضع کریه و فلاکت بار درآورده‌اند؛ هیچ‌کس نمی‌تواند به شما کمک کند. شما باید خود مسئولیت زندگی، رفتار و اعمال خود را برعهده بگیرید.

بسیار ضروری و مهم است که ببینیم آیا می‌توانیم زندگی‌ای داشته باشیم که عاری از هر نوع تضاد درونی یا برونی باشد. ما باید از خود پرسیم که چرا



انسان بعد از هزاران سال نتوانسته است مسئله تضاد با خود و با دیگران را حل کند. طرح این سؤال بسیار مهم است که: چرا ما خود را تسلیم تضاد می‌کنیم! - تضاد در شکل‌های مختلف آن؛ در شکل تلاش و تقللاً برای چیزی شدن؛ به نتیجه و هدفی دست یافتن؛ موفقیت‌های شخصی حاصل کردن؛ هوس‌ها و تمایلات خود را ارضاء کردن؛ تضاد نهفته در جنگ‌ها و خود را برای جنگ‌های بیشتر آماده کردن - چیزی که ممکن است شما از آن غافل باشید. بین زن و شوهر در تمام زمینه‌ها، در زندگی و روابط روزمره‌شان تضاد وجود دارد. این تضادها نه فقط در بخش «خودآگاه» بلکه در عمق و در گوشه‌های پنهان ذهن نیز وجود دارد. در تظاهر و وانمود به چیزی که انسان نیست، تضاد وجود دارد. در تلاش برای چیز دیگری شدن، جز آن‌چه انسان هست، تضاد وجود دارد. در آرمان‌گرایی، در پرستش بت‌های ذهنی، و در قدم به قدم زندگی ما تضاد وجود دارد.

ما باید با کمک یکدیگر این موضوع را کشف کنیم که چرا ما به عنوان انسان - انسان‌هایی که نماینده کل بشریت هستیم - این همه تضاد را تحمل کرده‌ایم؛ با آن ساخته‌ایم؛ و به آن عادت کرده‌ایم.

انسانی که در تضاد با خویش است جامعه‌ای پر از تضاد به وجود خواهد آورد. جامعه یک پدیده انتزاعی نیست؛ یک ایده و نظریه نیست. جامعه یعنی رابطه انسان با انسان. اگر این رابطه قرین تضاد و تعارض، رنج، اضطراب و ظلم و فشار باشد، جامعه‌ای به وجود خواهد آمد که همه آن مسایل در آن موجود خواهد بود. این یک واقعیت است. جامعه مبتنی بر ایده و ایده‌آل غیر از واقعیت جامعه است. جامعه واقعی یعنی چیزی که ما با یکدیگر هستیم.

و اکنون می‌پرسیم که آیا می‌توان به همه تضادها پایان داد؟ برای یافتن پاسخ این سؤال باید ببینیم تضاد یعنی چه. در نپذیرفتن چیزی که واقعیت است؛ در فرار از واقعیت به سوی آن‌چه ایده‌آل است - ایده‌آل که عکس واقعیت است - به طور اجتناب‌ناپذیری تضاد وجود دارد. وقتی شخص از



نگاه کردن به واقعیت آن چه هست، آن چه انجام می دهد و آن چه می اندیشد ناتوان است، از واقعیت فرار می کند و یک ایده آل را متصور می شود. در این صورت بین «آن چه هست» و «آن چه باید باشد» (یعنی ایده آل) تضاد به وجود می آید.

من این حرف ها را نمی گویم برای این که خودم از گفتن آن ها لذت برده باشم؛ بلکه می خواهم این واقعیت را به شما تفهیم نمایم که طریقی برای زیستن شادمانه و عاری از تضاد وجود دارد. اگر شما جدی هستید، اگر می خواهید به نحوه زندگی ای دست یابید که در آن تلاش های پوچ و عبث وجود ندارد، لطفاً به آن چه گفته می شود با دقت گوش کنید؛ نه به آن چه من می گویم بلکه به واقعیت و حقیقت آن چه گفته می شود گوش کنید. آن گونه گوش کنید که انسان مستقیماً واقعیتی را مشاهده می کند. آن طور نباشد که من موضوعاتی را خاطر نشان کنم، بلکه سعی کنیم همه با هم به واقعیت نگاه کنیم. برای من جذابیتی ندارد که برای یک مقدار چهره های ناامید و ملول صحبت کنم. شما که به خودتان زحمت داده به این جا آمده و زیر این درختان زیبا نشستہ اید با جدیت به آن چه گفته می شود توجه کنید، دل بدهید. ما داریم با هم درباره موضوعاتی بسیار جدی و حیاتی صحبت می کنیم.

داشتیم می گفتیم تضاد حاصل عدم توجه به چیزی است که عملاً واقع می شود؛ حاصل این جریان است که ما آن چه را واقع می شود براساس یک ایده آل تعبیر و ترجمه می کنیم؛ واقعیت را به صورت «کاش چنین می بود» درمی آوریم؛ آن را به صورت فرضیه و تصویری در می آوریم که یادگیری آن را گفته و ما پذیرفته ایم، یا خودمان آن تصوّر را خلق کرده ایم.

تا زمانی که این جدایی بین «آن چه هست» و «آن چه می بایست باشد» وجود دارد، وجود تضاد نیز یک امر حتمی و اجتناب ناپذیر است. این یک قانون است - نه قانون من درآوردی، بلکه یک قانون حقیقی است. پس می خواهیم این موضوع را بررسی و روشن کنیم که چرا انسان ها هرگز



که در آن گوشه است، ستاره‌ها، ماه نو، سیاره تک افتاده زهره، ستاره غروب که در تنهایی خود می‌درخشند، غروب خورشید را مشاهده می‌کنید. اگر اصولاً تا به حال آن‌ها را مشاهده کرده‌اید، زیبایی آن‌ها را چگونه می‌بینید؟ اگر شما درگیر به خود و مسایل خود باشید؛ اگر درگیر به ایده‌ها و اندیشیده‌های غامض و پیچیده خود باشید قادر به مشاهده نخواهید بود. یا اگر اسیر پیش‌داوری هستید؛ اگر استنتاجات از قبل حاصل شده‌ای دارید که به آن‌ها چسبیده‌اید؛ یا تجربه خاصی دارید که به آن چسبیده‌اید، مشاهده غیر ممکن است. پس شما چگونه، با چه کیفیتی یک درخت را مشاهده می‌کنید - این پدیده زیبا و شگفت‌انگیزی را که درخت نامیده می‌شود چگونه مشاهده می‌کنید؟ در چه حالت و وضعیتی به آن نگاه می‌کنید؟ هم‌اکنون که این‌جا نشسته‌اید و به وسیله آن درخت‌های زیبا احاطه شده‌اید آن‌ها را با چه دیدی می‌نگرید؟ آیا تاکنون آن‌ها را مشاهده کرده‌اید؟ برگ‌هایشان را دیده‌اید که با نسیم به جنبش درمی‌آیند؛ پرتو خورشید را بر روی برگ‌هایشان نگاه کرده‌اید؛ هرگز آن‌ها را با دقت نگاه کرده‌اید؟ می‌توانید یک درخت را با دقت نگاه کنید، یک ماه نو را یا ستاره تنهایی را در آسمان؛ بدون کلمه «ماه»، «ستاره»، «آسمان» فقط نگاه کنید - بدون هر گونه لفظ و کلمه؟ زیرا کلمه «ستاره» واقعیت خود ستاره نیست؛ کلمه ماه غیر از واقعیت ماه است. پس آیا می‌توانید کلمات را کنار بگذارید و نگاه کنید - یعنی نگاه برونی؟

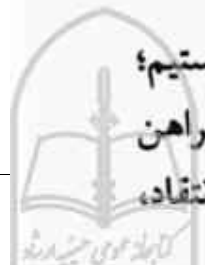
حال آیا می‌توانید به همسر خویش بدون استفاده از حافظه و بدون خاطره‌ای که از رابطه با او دارید نگاه کنید؟ این رابطه اگرچه بسیار نزدیک، خصوصی و صمیمانه است؛ ولی آیا شما می‌توانید بدون هر گونه خاطره‌ای در رابطه با واقعیت آن باشید؟! آیا می‌توانید همسر خود را بدون خاطراتی که از او در حافظه انباشته‌اید، خواه این خاطرات مربوط به ده روز پیش باشد یا پنجاه سال قدمت داشته باشد، نگاه کنید؟ آیا تا به حال این کار را کرده‌اید؟ مسلماً نکرده‌اید. پس خواهش می‌کنم اجازه بدهید که با هم چگونگی



مشاهده یک گل را بیاموزیم. اگر شما واقعاً بیاموزید و بدانید که چگونه به یک گل نگاه کنید، آن‌گاه در محتوای خود جاودانگی را دارد. اجازه ندهید سخنان من شما را هیجان زده کند، سبب شود که اختیار احساس و عواطف خود را از دست بدهید. اگر بدانید که چگونه به یک ستاره، به یک جنگل انبوه نگاه کنید، می‌بینید که در آن مشاهده یک فضای باز و بی‌حد و مرز مشاهده شده است؛ در آن نگاه یک جاودانگی بی‌زمان وجود دارد. ولی برای مشاهده همسر خود بدون تصاویری که درباره او دارید، باید از خیلی نزدیک شروع کنید. باید از نزدیک شروع کنید تا بتوانید به دور بروید. اگر از نزدیک آغاز نکنید نمی‌توانید هرگز به دورها بروید. اگر شما می‌خواهید به بالای کوه یا به دهکده مجاور بروید، اولین قدم‌ها مهم است، این‌که چگونه قدم برمی‌دارید، این‌که با میل قدم برمی‌دارید، این‌که با چه آسودگی ای قدم برمی‌دارید، این‌که با شوق و وجد قدم برمی‌دارید، مهم است.

پس می‌گوییم برای رفتن به دور، که جاودانگی باشد، شما باید از خیلی نزدیک شروع کنید؛ و نزدیک عبارت است از رابطه‌ای که با همسر خود دارید. آیا می‌توانید با دیدی کاملاً روشن، بدون واسطه الفاظ مثلاً «همسر من»، «برادرزاده من»، «پسر من»، و بدون خاطره انباشته شده‌ای که از آزارهای مثلاً همسر خود دارید، بدون خاطره همه چیزهای گذشته نگاه کنید؟ هم‌اکنون که در این‌جا نشسته‌اید این کار را بکنید؛ مشاهده کنید. و هنگامی که شما بتوانید بدون گذشته نگاه کنید؛ یعنی بدون تصاویری که از همسر خود دارید او را نگاه کنید در آن صورت در رابطه صحیح با او قرار گرفته‌اید. ولی فعلاً که یکدیگر را آن‌گونه — بدون تصویر — نگاه نمی‌کنید، مثل دو خط آهن هستید که هرگز یکدیگر را ملاقات نمی‌کنید. فعلاً رابطه شما چنین است. نمی‌دانم که آیا نسبت به این موضوع آگاهی دارید؟

ما با یکدیگر در حال آموختن چگونگی نگاه کردن به آن درخت هستیم؛ می‌خواهیم یاد بگیریم کنار دوست و همسایه خود بنشینیم و به رنگ پیراهن او، به رنگ «ساری» او، به شکل صورت او نگاه کنیم — بدون هرگونه انتقاد،



است؛ نسبت به زیبایی‌های طبیعت، نسبت به زیبایی زمین، نسبت به شکوه آسمان ادراک قوی و پر احساسی دارد غبطه می‌خورد - زیرا خود آن شخص از زرنگی، از هوش، از دید زیبایی‌بینی محروم است. و این شخص محروم و غبطه‌خور می‌خواهد مثل آن شخص بشود. بنابراین شروع می‌کند به تقلید از او؛ طرز راه رفتن، طرز نگاه کردن، طرز لبخند زدن او را تقلید می‌کند؛ ولی معذک هنوز یک انسان رشک‌ورز است، یک انسان آزمند است. گرچه از کودکی به ما یاد داده‌اند که آزمند نباش؛ ولی هنوز درک نکرده‌ایم که نفس کلمه «نباش» ضد چیزی است که انسان هست. یعنی متوجه نشده‌ایم که ما را درگیر دوگانگی کرده‌اند. ما یک چیز هستیم؛ ولی جامعه می‌گوید «آن چیز» نباش. تربیت ما، کتاب‌های ما و القانات اجتماعی همه به ما یاد داده‌اند که دوگانگی وجود دارد - و ما نیز آن را پذیرفته‌ایم. و ما به این دوگانگی شرطی شده‌ایم؛ به آن عادت کرده‌ایم. و اکنون شکستن این قالب شرطی بسیار مشکل است. قالب شرطی انسان از زمان کودکی مانع درک این واقعیت ساده می‌شود که تنها «آنچه هست» وجود دارد. «خوب» ضد «بد» نیست. اگر «خوب» از بطن «بد» زاده شده باشد در آن صورت «خوب» محتوای «بد» را نیز در خود دارد. درباره این موضوع تأمل کنید؛ روی آن کار کنید؛ روی مغزتان تمرین کنید - به گونه‌ای که همیشه با «آنچه هست» زندگی کنید؛ با آنچه عملاً در جریان است - هم از نظر برونی و هم از نظر درونی - زندگی کنید. اگر آزمندید با واقعیت آزمندی بمانید؛ آن را نگاه کنید.

حسادت یک فرآیند پیچیده است؛ جزیی از میل رقابت است؛ حاصل میل به پیشرفت و جلو افتادن در زمینه سیاست، مذهب، کسب و کار و همه امور است. فرد با این فرآیند بزرگ شده است؛ رقابت به صورت یک سنت اجتماعی درآمده است. حال برای شکستن این سنت آن چه به کار می‌آید و مفید است، مشاهده عمیق است؛ نه ایجاد چیزی که عکس آن سنت است؛ فقط به خود سنتی که هم‌اکنون وجود دارد توجه کنید؛ نگاه کنید. (امیدوارم که دارم



موضوع را ساده و روشن بیان می‌کنم.) شما همه آدم‌هایی سنت زده‌اید. چه در زمینه امور روانی و چه در امور ذهنی و عقلی شما چیزی را تکرار می‌کنید که به شما گفته شده است. مذهب شما بر این اساس است.

هنگامی که شما این واقعیت را ببینید که تنها «آن چه هست» وجود دارد؛ و این واقعیت را با تمام انرژی خود مشاهده کنید، می‌بینید «آن چه هست» ارزش، اهمیت و اعتباری ندارد؛ به کلی غیر موجود است؛ غیر واقعی است.^۱ از کودکی به انسان گفته شده است که باید «خوب» بود. کلمه «خوب» یک کلمه از مد افتاده است ولی واقعاً کلمه زیبایی است. «خوب» یعنی صحیح و شایسته بودن؛ یعنی صحیح صحبت کردن، صحیح رفتار کردن - نه صحیح براساس یک ایده و نظریه. صحیح یعنی دقیق، صریح، بی‌وسواس و بی‌ابهام؛ یعنی صادق بودن، نه متظاهر بودن، پر مدعا، لاف‌زن و کاذب بودن.

حال بچه‌ای به اصطلاح خوب نیست. بعد والدینش، مربیان و معلمینش به او می‌گویند «خوب باش». به این ترتیب تضادی ایجاد شده است بین آن چه بچه هست و آن چه باید باشد.

کلمه «خوب» نه تنها برای کودک، بلکه برای ما نیز مفهوم کاملاً روشنی ندارد؛ کلمه‌ای است نامحسوس و ناملموس. از جمله معانی کلمه «خوب» صداقت کامل نیز هست. منظور از صداقت این است که رفتار انسان اصیل باشد؛ واقعاً از روی احساس عمیق صداقت باشد، نه به پیروی از مد یا سنت. معنای آن یکپارچگی نیز هست. منظور از یکپارچگی این است که انسان هر عملی را با تمامیت وجود خود انجام بدهد، نه با جزئیت. ولی ما انسان‌های تجزیه شده و جزیی شده‌ای هستیم؛ زیرا در سنت‌هایی بار آمده‌ایم که

۱. به نظر می‌رسد که در این بیان تناقض وجود دارد. از یک سو می‌گوید «آن چه هست» تنها واقعیت است؛ از سوی دیگر می‌گوید «آن چه هست» موجودیت و واقعیتی ندارد «آن چه هست»، مثلاً احساس «حقارت» واقعیت موجود در شما است، نه «تشخیص» تشخیص فقط یک ایده آل است. ولی «حقارت» موجود هم تنها در ذهن خود شما موجود است - نه این که موجودیتی واقعی مثل فرضاً واقعیت درخت داشته باشد. م.



یکدست و یکپارچه نبوده‌اند.

و به هر حال آن چه مهم است، خوب بودن نیست؛ مسئله این است که چرا مغز انسان اسیر سنت شده است؛ چرا انسان کورکورانه از سنت پیروی می‌کند؟ علت پیروی از سنت این است که شخص در آن احساس ایمنی و راحتی می‌کند. بچه خود را موظف به پیروی از پدر و مادر احساس می‌کند؛ و پدر و مادر نیز از سنت‌ها پیروی می‌کنند. زیرا در پیروی از سنت احساس ایمنی می‌کنند؛ احساس حمایت شدن می‌کنند - یک ایمنی کاذب. شخص احساس ایمنی می‌کند ولی احساس ایمنی‌اش غیر واقعی است، توهمی است. و شما به حرف‌های من گوش نمی‌کنید زیرا می‌ترسید که از حفاظ سنت بیرون بیفتید، و زندگی‌ای را در پیش گیرید که مستلزم تأمل، توجه و نوبینی است - نه پیروی ماشینی از سنت.

باور شما به خدا، پناهگاه غایی شما است.^۱ ببینید فکر با شما چه کرده است! تصویر و تصویری ذهنی از خدا خلق کرده است؛ و شما آن تصویر را می‌پرستید. این یعنی خودپرستی. سپس شروع می‌کنید به پرسش‌هایی از این قبیل که: کی زمین را خلق کرد، کی آسمان‌ها را خلق کرد؛ کی جهان را آفرید. سنت‌های شما ذهن انسان را فاسد و تباه می‌کند. ذهن شما تکراری و مکانیکی عمل می‌کند؛ شور و نیروی حیاتی خود را - جز برای کسب پول، هر روز صبح رفتن به اداره برای همه عمر و عاقبت با مرگ پایان یافتن - از دست داده است. پس بسیار مهم است که ببینید آیا می‌توانید خود را از اسارت سنت‌ها آزاد گردانید و یک زندگی بدون کوچک‌ترین تضاد را در پیش گیرید. آیا می‌توانید هر روز با «آن چه هست» زندگی کنید؛ و «آن چه هست» را مشاهده نمایید - نه فقط آن چه را در بیرون است، بلکه آن چه را در وجود خودتان می‌گذرد. در آن صورت است که می‌توانید جامعه‌ای به وجود آورید که عاری از هر نوع ستیز، تضاد و تعارض باشد.



۱. منظورش خدای بازتاب ذهن خود فرد است، نه خدای واقعی م.

۵

بمبئی

انسان معمولی زندگی اش را تلف می کند؛ انرژی و افری دارد ولی آنرا هدر می دهد. روزهایش را در اداره می گذراند، زمین باغ را زیرورو می کند؛ به کاری از قبیل وکالت عدلیه می گذراند؛ یا یک زندگی ظاهراً پارسایانه را - به عنوان یک Sannyasi (چیزی شبیه درویشی) در پیش می گیرد. به نظر می رسد که زندگی مردم معمولی وقتی به پایان نزدیک می شود در بیهودگی کامل گذشته است؛ بی معنا و بی محتوا بوده است. وقتی به پنجاه، هشتاد یا نودسالگی می رسد و به عقب نگاه می کند، از خود می پرسد که با زندگی اش چه کرده است؟ زندگی با همه زیبایی ها و رنج ها و اضطراب هایش اهمیت و معنایی فوق العاده دارد.

به نظر می رسد که در دنیا عدالت به ندرت یافت می شود. فلاسفه مبلغ زیادی درباره عدالت صحبت کرده اند. کارکنان خدمات اجتماعی همیشه درباره عدالت صحبت می کنند. انسان متعارف طالب عدالت است. ولی آیا در زندگی ما عدالت اصلاً وجود دارد؟ شخصی که زرنگ است، موقعیت اجتماعی خوبی دارد؛ ذهن زیرکی دارد، یا حتی اگر خوش منظر است هر چه بخواهد در اختیار دارد؛ در حالی که دیگری هیچ چیز ندارد. شخصی تحصیلات بالایی دارد؛ چشم و گوشش به زندگی باز است؛ و هر کاری دلش



بخواهد می‌کند. دیگری عقب مانده است، ذهن ضعیفی دارد. یک نفر قادر به نویسندگی و سخنوری است؛ و انسان روشنفکری به حساب می‌آید. ولی دیگری قادر نیست. مسئله فلاسفه این است که در کتاب خود را عاشق حقیقت، عاشق زندگی و هستی قلمداد می‌کنند. ولی نمی‌دانند که حقیقت در متن زندگی است نه در کتاب و ایده و نظریه. حقیقت جدا از زندگی نیست. حقیقت آن جایی است که ما هستیم؛ در چگونگی زندگی ما است. هنگامی که انسان به اطراف خود نگاه می‌کند می‌بیند که زندگی برای بسیاری اشخاص چه قدر تهی و بی معنا شده است.

آیا انسان هرگز در عدالت و درستی زیسته است؟ آیا عدل در جهان وجود دارد؟ یک نفر روشن است و دیگری تیره. یک نفر آگاه است، پر از احساس است، نسبت به غروب زیبای خورشید، نسبت به شکوه ماه، به روشنایی شگفت‌انگیز آب عشق دارد؛ همه زیبایی‌های هستی را می‌بیند ولی دیگری نه عشق دارد و نه زیبایی‌ها را می‌بیند. یک نفر منطقی، معقول و سالم است و دیگری نیست. پس انسان از خودش می‌پرسد آیا اصولاً عدالت حاکم بر جهان است؟

ظاهراً همه در برابر قانون یکسان‌اند، ولی بعضی‌ها که پول بیشتری برای استخدام وکیل زبردست دارند بیش از آن‌هایی که پول کافی ندارند به اصطلاح «یکسان‌اند». بعضی‌ها در ناز و نعمت به دنیا آمده‌اند و بعضی در فقر و مسکنت. با مشاهده این اوضاع انسان درمی‌یابد که ظاهراً چندان عدالتی وجود ندارد. پس عدل در کجا است؟ به نظرم عدل آن جایی هست که شفقت هست. هنگامی که رنج پایان می‌یابد شفقت هست. شفقت در این نیست که شخص وابسته به فلان مذهب و فرقه باشد. شما نمی‌توانید یک «هندو» باشید — با انواع خرافاتی که گرفتار آنید؛ با خدایان ساخته ذهن خودتان — و در عین حال یک انسان با شفقت باشید. برای این که انسان احساس شفقت داشته باشد باید کاملاً آزاد از همه عوامل شرطی کننده باشد. آیا تحقق چنین آزادی‌ای



بمبئی / ۷۳

امکان دارد؟ مغز انسان طی میلیون‌ها سال به صورت شرطی درآمده است. این یک واقعیت است. و به نظر می‌رسد که ما هر چه بیشتر درباره زمین و آسمان دانش حاصل می‌کنیم بیشتر پایمان در گِل فرو می‌رود؛ بیشتر به بن‌بست می‌رسیم. هنگامی که انسان شفقت دارد، همراه با آن یک خرد، عقل و آگاهی ذاتی نیز دارد. و آن آگاهی عین عدل است.

ما نظریه تقدیر و سرنوشت (Karma) و نظریه تناسخ را ایجاد کرده‌ایم؛ و فکر می‌کنیم با خلق این‌گونه نظریات، با خلق سیستم‌هایی که معتقد به تناسخ هستند و در این باورند که انسان بارها و بارها متولد می‌شود، توانسته‌ایم مسئله عدل را حل کنیم؛ توضیح بدهیم. عدل تنها زمانی تبلور می‌یابد که ذهن فوق‌العاده روشن است - که در آن صورت انسان از شفقت نیرومندی برخوردار است.

مغز ما به صورت ابزاری بسیار پیچیده درآمده است. مغز من و شما مغز کل بشریت است. این طور نیست که مغز ما فقط از موقع تولد تا این لحظه رشد کرده باشد. مغز ما از زمان‌های خیلی دور تکامل پیدا کرده؛ و روند این تکامل «خودآگاهی» consciousness ما را شرطی کرده است. این خودآگاهی شخصی و فردی نیست؛ زمینه‌ای است که خودآگاهی کل بشریت بر آن استوار است. محتویات خودآگاهی شما، که عبارت است از باورها، دگم‌ها، فرضیات، ترس‌ها، لذت‌ها، رنج‌ها، نومیدی‌ها و بسیاری کیفیت‌های دیگر، خودآگاهی شخص شما نیست؛ فردی نیست. ما عمیقاً شرطی شده‌ایم به این‌که فکر کنیم ذهنیت ما جدا و متفاوت از دیگر افراد است؛ حال آن‌که این مغز و ذهنیت آن متعلق به من یا شما نیست. ما جدا نیستیم. مغز ما از طریق آموزش‌هایی که به ما داده‌اند؛ از طریق مذهب خاص ما طوری شرطی شده است که فکر می‌کنیم پدیده‌هایی متفاوت هستیم، روح و جانی متفاوت هستیم. ما ابداً فرد نیستیم. ما نتیجه هزاران سال تجربه بشریت هستیم؛ نتیجه تلاش‌ها و کوشش‌های کل انسان‌ها هستیم. پس ما موجوداتی شرطی شده‌ایم؛ و بنابراین هرگز آزاد نیستیم. تا زمانی که ما بر اساس فرضیات،



تصورات، استنتاجات، ایده‌ها و ایده‌آل‌های خاصی زندگی می‌کنیم مغز و ذهنمان باز و آزاد نیست؛ و بنابراین شفقت در ما وجود ندارد. هنگامی که ذهن از همه شرطی‌ها آزاد گشته است، آزاد از یک «هندو» بودن، یک بودایی یا مسیحی بودن، آزاد از اسیر چیز خاصی بودن، آزاد از حرص زراندوزی گشته است و وجود انسان پر از شفقت است. تا زمانی که انسان از شرطی بودن - یعنی کیفیتی که اکنون در آن است - رها نگشته است یک انسان آزاد نیست. تعالی و عروج - آن‌گونه که فلاسفه و بیولوژیست‌ها معتقدند - از طریق دانش برای انسان وجود ندارد. دانش برای راندن یک ماشین، برای تجارت، برای پیشرفت‌های تکنولوژی لازم است؛ ولی دانش‌های روانی‌ای که انسان در حافظه‌اش انباشته - حافظه که محصول انواع فشارهای عوامل برونی بر ذهن است - غیر لازم است.

هستی و زندگی ما شکسته است، تجزیه شده است؛ یکپارچه نیست؛ ما هرگز یک دید کامل و تام نداریم. همیشه زندگی را از نقطه نظر و دریچه خاصی می‌نگریم. چون هستی ما از درون شکسته و تجزیه شده است همه چیز در ما متناقض است؛ و بنابراین در ستیز بی‌وقفه با خویش به سر می‌بریم. ما هرگز به زندگی به عنوان یک پدیده کلی، کامل و تجزیه نشده نگاه نمی‌کنیم. کلمه «Whole» (به معنای کل و کامل) مترادف است با سلامت؛ و نیز به معنای «مقدس» است. این کلمه بسیار پر بار و بامعنا است. از ترکیب و تلفیق جزءها در بخش خوداشعاری، کلیت تشکیل نمی‌گردد. ما همیشه می‌کوشیم تا از جزءهای متناقض یک پدیده کلی به وجود آوریم.

حال آیا ممکن است به وقایع زندگی، به رنج‌ها، به لذت‌ها، به خانه، به بچه‌ها، به کار اداره و به همه چیز آن‌گونه نگاه کنیم که گویی پدیده‌ها و فعالیت‌هایی جدا از یکدیگر نیستند؛ بلکه یک چیز مرتبط‌اند، یک کلیت‌اند؟ آیا چنین نگرشی اصولاً امکان دارد؟ یا ما مجبوریم برای همیشه همه چیز را تجزیه شده نگاه کنیم، و بنابراین الی‌الابد در تضاد به سر ببریم؟ آیا ممکن است



بعثی / ۷۵

در عین مشاهده جزءها، جریان همگونی خویش با آن جزءها را هم مشاهده کنیم؟ سعی کنیم فقط مشاهده کنیم؛ نه این که سعی کنیم چیزی را اصلاح کنیم؛ از چیزی فرار کنیم، چیزی را سرکوب کنیم یا چیزی را متعالی گردانیم - فقط مشاهده. مسئله این نیست که شما درباره رفتارها و چیزها چه کار بکنید. اگر بکشید تا کاری بکنید، عمل شما از موضع جزئیت است؛ و بنابراین کارتان منجر به ایجاد جزءها و جدایی های بیشتر خواهد شد. حال آن که اگر بتوانید با دید کلی (holistic) نگاه کنید؛ اگر حرکت زندگی را به صورت یک واقعه یگانه و مرتبط بنگرید نه تنها تضاد - که در آن انرژی تلف می گردد - متوقف می شود بلکه چنان نگرش یگانه ای دید و برخورد شما را نسبت به زندگی کاملاً نو و بدیع می گرداند.

نمی دانم آیا ما نسبت به تجزیه شدگی زندگی روزمره خود آگاهییم؟ و اگر آگاهییم آیا از خود می پرسیم: چگونه من می توانم این اجزاء را سرهم کنم و از آنها یک کل بسازم؟ و نیز بپرسیم: پدیده ای، «من»ی که باید انواع جزءها را سرهم کند، آنها را تلفیق نماید و از آنها یک کل بیافریند کیست؟ آیا آن پدیده نیز خود یک جزء نیست؟ خود فکر یک پدیده جزئی است؛ زیرا دانش - که یک امر فکری است - هرگز درباره هیچ چیز کامل نیست. دانش یعنی یادمانها یا خاطرات انباشته؛ و فکر پاسخ و واکنش آن خاطرات است؛ و بنابراین همیشه محدود است؛ جزئی است. فکر هرگز نمی تواند دیدی ایجاد کند که زندگی را به صورت کل و یکپارچه بنگرد.

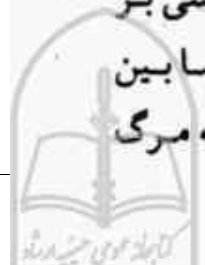
پس آیا انسان می تواند وقایع جزئی زندگی روزمره را مشاهده کند ولی به گونه ای که یک جریان واحد و کل را می نگرد؟ یک نفر پرفسور است، یک نفر معلم است، یک نفر خانه دار است، یک نفر زاهد است و تارک دنیا. همه اینها یعنی جزئیت. حال آیا انسان می تواند حرکت زندگی تجزیه شده خود را - با محرک های جدا جدا و جداکننده آن - به گونه ای مشاهده کند که در مشاهده او «مشاهده کننده» وجود نداشته باشد؟ مشاهده کننده یعنی گذشته؛



یعنی انبوه خاطرات ثبت شده در حافظه. مشاهده کننده یعنی گذشته؛ و گذشته یعنی زمان. گذشته دارد به جزءها نگاه می‌کند؛ و گذشته — به عنوان خاطره — خود محصول جزءهای قبلی است. پس آیا می‌توان بدون زمان، بدون اندیشه، بدون خاطره‌های گذشته و بدون لفظ و کلمه به مشاهده پرداخت؟ لفظ و کلمه یعنی ارتباط با گذشته. کلمه واقعیت چیزی نیست که نماینده آن است. ما عادت کرده‌ایم به این‌که همیشه چیزها را از طریق کلمه یا توصیف — توصیف که یک سلسله کلمات است — نگاه کنیم. ما هیچ‌وقت رابطه مستقیم و ادراکی با چیزها نداریم. درک مستقیم یعنی بصیرت، یعنی بینش؛ و در بینش سلول‌های مغز دگرگون می‌شوند. مغز ما در طول زمان شرطی شده است؛ و فقط در نقش اندیشیدن عمل می‌کند. در یک دور بسته گیر افتاده است. هنگامی که مشاهده خالص — مشاهده هر مسئله‌ای — در کار است یک تغییر و تحوّل عمیق در ساختار خود سلول‌ها حادث می‌شود.

ما زمان را ایجاد کرده‌ایم — زمان ذهنی و روانی را. و در استفاده از این زمان درونی‌ایی که فکر به هم بافته است استادیم! به همین جهت باید ماهیت زمانی را که خود انسان ایجاد کرده است بشناسیم — زمان روانی؛ زمانی که امیدهای خود را به آن بسته‌ایم؛ زمانی که در آن می‌خواهیم چیزی بشویم یا چیزی حاصل کنیم. چرا انسان‌ها این زمان درونی و روانی را ایجاد کرده‌اند — زمانی که شخص در آن خوب خواهد شد؛ فارغ از خشونت خواهد شد؛ به روشن ضمیری خواهد رسید؛ به یک ذهن متعالی دست خواهد یافت؛ یک مدیتیشن عمیق و واقعی را تجربه خواهد کرد؟ انسانی که در حیطه چنان زمانی زندگی و عمل می‌کند در تناقض و نتیجتاً در تضاد به سر می‌برد. زمان روانی عین تضاد است.

اگر انسان این حقیقت را درک کند، تشخیص بدهد که هویتش در گذشته، حال و آینده گسترده است، و زمان روانی‌ای که در آن به سر می‌برد مبتنی بر دانش و دانستگی است، به کشف واقعاً بزرگی نایل شده است. ما بین «خوداشعاری»‌ای که زندگی‌مان را تشکیل می‌دهد و فاصله دوری که مرگ



ما باید ابتدا زندگی را بشناسیم، باید آن را درک کنیم؛ بعد می توانیم پیرسیم مرگ چیست. آن چه در پیش داریم، یعنی زندگی، بسیار مهم تر از چیزی است که بعد از مرگ پیش خواهد آمد. ^۱ زندگی چیست؟ قبل از پایان، مدت ها قبل از آخرین دقایق، حیات و زندگی ما چگونه می گذرد؟ یک مقدار تقلأ و جان کندن بی وقفه، و اسیر تضاد بودن، بدون هیچ ارتباط انسانی با یکدیگر؛ این است زندگی ما؟ این احساس عمیق تنهایی و ملالت چیزی است که ما زندگی می نامیم. آن گاه برای فرار از این زندگی بی محتوی، ملول و پر رنج به کلیساها و معابد و بتکده ها می رویم و دعا و نیایش می کنیم. و با این کار هم زندگی مان معنایی که واقعاً معنا باشد پیدا نمی کند. اگر پولدار باشید خود را غرق تجملات و اسراف می کنید - مخصوصاً در این مملکت خاص (هند) اسراف در زن گرفتن. خودتان می دانید که چه شیوه هایی در کار می کنید، چه بازی هایی که سر خودتان در می آورید تا بلکه از «خوداشعاری»، از وضعیتی که ذهنتان در آن است فرار کنید. و این چیزی است که زندگی نامیده می شود. و مرگ پایانی است بر همه این ها - پایان همه چیزهایی است که می دانید. مرگ پایان همه وابستگی ها است؛ پایان تعلق شدیدی است که به پول های انباشته خود دارید - پول هایی که نمی توانید با خودتان ببرید. همه این ها در شما ترس شدیدی به وجود می آورد. ترس جزء همیشگی زندگی شما است. و هر که باشید، هر قدر ثروت داشته باشید یا فقیر باشید؛ هر نوع سیاستمداری می خواهید باشید؛ هر مقدار چاقول بازی سیاسی ماهرانه یا ناشیانه دلتان می خواهد در کار خلق الله کنید، پایان همه این ها چیزی است که مرگ نامیده می شود.

و آن چه می میرد، آن چه پایان می یابد چیست؟ «من» با همه چیزهایی که در این زندگی انباشته است: رنج هایی که انباشته، یأس و حرمان عمیق، احساس تنهایی و بی کسی، اشک ها و لبخندها، اندوه ها و حسرت ها - همه این ها یعنی

۱. منظورش این است که زندگی ما است که آخرت مان را می سازد! م.



«من» - با همه کلماتی که به خود چسبانده است. ماحصل همه این‌ها یعنی «من». من ممکن است ادعا و وانمود کنم که در «من» یک روح متعالی، یک روح نامیرنده، چیزی جاودانه وجود دارد؛ ولی همه این‌ها را فکر در خودش خلق کرده، متصور شده. و آنچه مخلوق فکر است نمی‌تواند یک پدیده مجرد و مقدس باشد. پس همه این‌ها یعنی زندگی ما، یعنی «من»ی که به آن چسبیده‌اید؛ به آن وابسته‌اید؛ و پایان همه این‌ها مرگ است. ما هم از شناخته می‌ترسیم و هم از ناشناخته. شناخته یعنی زندگی ما. و ما هم از این زندگی شناخته می‌ترسیم، و هم از مرگ، که ناشناخته است. آیا هرگز زن یا مردی را دیده‌اید که دچار وحشت از مرگ است؟ چنین کسی را از نزدیک دیده‌اید؟ (به نظرم منظورش یک شخص محتضر است). مرگ در واقع یعنی انکار و نفی گذشته، حال و آینده - که عبارت است از «من». و چون از مرگ می‌ترسید به فرضیه «تناسخ» پناه می‌برید و می‌گویید انسان حیات‌های دیگری در پیش دارد و بارها از نو زندگی می‌کند. احتمالاً اکثر شماها به فرضیه «تناسخ» (reincarnation) معتقدید.^۱ و این یک شیوه دلخوشانه، تسلی‌بخش و مطلوب است که توسط کسانی جعل شده است که نتوانسته‌اند معنای زندگی را درک کنند؛ بفهمند. آن‌ها زندگی را به صورت یک مقدار رنج، تضاد بی‌وقفه، بدبختی پایان‌ناپذیر، و شادی‌ها و لذت‌های گه‌گاهی، سطحی و زودگذر می‌بینند. در این صورت این دلخوشی و تسلی را به خود می‌دهند که «حیات دیگری در پیش خواهم داشت؛ در آن حیات به شادمانی عمیق دست می‌یابم، همسر یا فرزندم را که مرده است دوباره ملاقات می‌کنم»؛ و نظیر این دلخوشی‌ها! ما هنوز خود را نشناخته‌ایم؛ نمی‌دانیم چه هستیم، و به چه چیزهایی تعلق و بستگی داریم. به چه چیزها بسته‌ایم؟ به پول؟ اگر شما به پول بستگی دارید، همان پول یعنی شما؛ «هستی» شما یعنی پول. اگر به مبلمان عتیقه و پرارزش بستگی دارید، شما یعنی مبلمان. آیا به جسمتان تعلق و

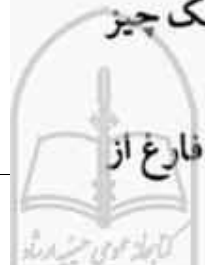
۱. قبلاً هم در ترجمه دیگری از همین نویسنده گفته‌ام که عقیده «تناسخ» غیر از عقیده

«رستاخیز» است! م.



بستگی دارید؟ اگر بستگی داشتید لاقلاً خوب از آن محافظت می‌کردید. غذای مناسب می‌خوردید؛ ورزش مفید می‌کردید؛ ولی شما این کار را نمی‌کنید. شما فقط وابسته و در بند باورها و عقایدی هستید که دربارهٔ جسم دارید، نه به واقعیت جسم؛ نه به آن پدیده‌ای که حیات شما را استمرار می‌دهد. اگر شما به همسرتان وابسته‌اید، به دلیل خاطراتی است که از او دارید. اگر به او وابسته‌اید در فلان و فلان مورد به شما احساس تسلی و آرامش می‌بخشد. ولی در آرامشی که مبتنی بر وابستگی است انواع ترس‌ها، انواع کوچکی‌ها و اسارت‌ها نیز وجود دارد. و به هر حال مرگ می‌آید و شما را از وسایلی که به آن‌ها وابسته‌اید جدا می‌کند؛ پس باید بسیار عمیق و از نزدیک به بررسی، شناخت و درک مسئلهٔ وابستگی یا تعلق پردازیم. مرگ به انسان امکان و اجازه نمی‌دهد که هیچ چیز داشته باشد و با خودش ببرد. بدن او سوزانده یا دفن می‌شود. و چه چیز از او به جای مانده است؟ فرزندش که این همه پول برای او انباشته است؛ و به احتمال زیاد به طریقی ناصحیح و نامعقول و غیر مفید آن را مصرف می‌کند. وارث متوفی دارایی او را به ارث می‌گیرد؛ مالیات‌های آن را می‌پردازد؛ و درگیر اضطراب‌ها، مسایل و جان‌کندن‌های زندگی می‌شود. همان‌گونه که آن‌کس که مرده، پدری که از همه چیز دستش بریده، در زندگی درگیر آن اضطراب‌ها و مشقت‌ها بوده است. آیا این‌ها چیزهایی نیست که ما به آن وابسته‌ایم؛ به آن تعلق داریم؟! یا شخص به دانش وسیع خود وابسته بوده؛ به نویسندهٔ بزرگ و شهیر بودن خود، به نقاش برجسته بودن خود وابسته بوده. بسیاری کسان به کلمات و الفاظ. فقط به الفاظ. وابسته‌اند؛ زیرا الفاظ نقش مهمی در زندگی بسیاری از ما بازی می‌کنند. ما هرگز به ورای کلمات و به پشت آن‌ها نگاه نمی‌کنیم. ما این حقیقت را درک نمی‌کنیم که کلمه، واقعیت آن چیزی نیست که کلمه نماد و علامت آن است. ما موضوع به این سادگی را درک نمی‌کنیم که علامت و سمبل یک چیز نمی‌تواند واقعیت آن چیز باشد.

حال می‌پرسیم: آیا مغز، آیا ساختار خوداشعاری می‌تواند رها و فارغ از



مرگ نیز یعنی پایان دادن، و تأثیر و اهمیت فوق‌العاده‌ای در زندگی دارد. منظور از پایان دادن، یا مرگ، خودکشی نیست؛ کشتن خویش از روی ترحم به خود و برای پایان دادن به رنج‌ها و بدبختی‌ها نیست. بلکه پایان دادن به تعلقات و وابستگی‌ها است - وابستگی به غرورهایی که شخص به آن‌ها وابسته است؛ وابستگی به خصومت‌ها و نفرت‌هایی که شخص نسبت به دیگری دارد. هنگامی که انسان با دیدی کلی‌نگر به زندگی نگاه می‌کند می‌بیند که مرگ، زندگی، درد و رنج، ناامیدی، احساس تنهایی و بی‌کسی همه یک جریان و یک حرکت واحد و مرتبط‌اند. وقتی انسان زندگی را با دید کلی‌نگر و مرتبط نگاه می‌کند، به کلی از مرگ رها و فارغ شده است. این بدان معنا نیست که جسم تحلیل نمی‌رود و به پایان حرکت خودش نمی‌رسد. در دید تام‌نگر، احساس پایان یافتگی وجود دارد؛ احساسی که متفاوت است با احساس و میل استمرار. در این دید، شخص از این ترس که دیگر قادر نیست «خود» را استمرار بدهد آزاد گشته.

هنگامی که انسان با عمق وجود خویش شکوه و زیبایی مرگ را درک می‌کند، شور و انبساط وجود دارد، قدرت و نیروی عظیم حیات وجود دارد؛ پر و سرشار بودن وجود دارد. و هیچ‌یک از این‌ها قابل درک و شناخت به وسیله ذهن نیست. در آن کیفیت‌ها انسان به ورای «خوداشعاری» رفته است. هنگامی که شما درک کنید که زندگی و مرگ یکی است - و این‌ها زمانی یکی هستند که شما زندگی را پایان دهید؛ یعنی زندگی را به صورت یک جریان پیوسته و مستمر نگاه نکنید - در آن صورت زندگی شما در کنار مرگ و قدم به قدم با آن پیش خواهد رفت. و این کار فوق‌العاده و شکوهمندانه است. در آن وضعیت نه گذشته هست؛ نه حال و نه آینده. تنها پایان دادن هست؛ تنها مرگ لحظه به لحظه هست و زنده شدن لحظه به لحظه.

۶ فوریه ۱۹۸۲



نیویورک

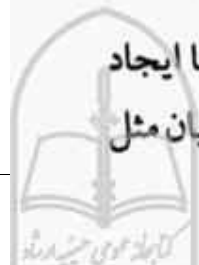
این موضوع از هم اکنون باید شناخته و مفهوم گردد که هدف من در این بحث‌ها متقاعد کردن شما به پذیرش هیچ ایده و نظریه خاصی نیست. ما هیچ نوع تبلیغی نمی‌کنیم. و نه می‌خواهیم هیچ نظریه و ایدئولوژی خاصی؛ یا یک تئوری عجیب و غریب و جذاب، یا یک فلسفه خیالی را عرضه کنیم. هیچ استنتاجی ارائه نمی‌دهیم؛ از هیچ چیز دفاع نمی‌کنیم تا ایمان شما را نسبت به آن برانگیزیم. نسبت به این موضوع یقین داشته باشید. ما، شما و گوینده این سخنان می‌خواهیم با هم مشاهده کنیم، ببینیم چه در جهان واقع می‌شود؛ چه اتفاقاتی می‌افتد. این مشاهده از روی پیش‌داوری نیست؛ از نقطه نظر خاصی نیست؛ بر اساس ملیت‌گرایی یا از موضع مذهبی خاص نیست. من و شما با هم می‌خواهیم به مشاهده واقیعت‌ها پردازیم؛ بدون هر گونه تعصب و پیش‌فرض؛ با یک ذهن و دید آزاد؛ بدون هر گونه تحریف و توجیه می‌خواهیم ببینیم واقعاً و عملاً چه در دنیا واقع می‌شود! درک این معنا بسیار اهمیت دارد که ما فقط می‌خواهیم به مشاهده پردازیم - مشاهده ساده واقیعت‌ها. نه می‌خواهیم از موضع خاصی جانب‌گیری کنیم؛ استنتاجات خاصی نداریم که بخواهیم بر اساس آن و به وسیله آن عمل مشاهده را انجام دهیم. مشاهده‌مان باید آزاد باشد، باید سالم و مبتنی بر عقل باشد.



می‌خواهیم ببینیم چگونه و چرا انسان‌ها در روند تاریخ به این صورت که هستند درآمده‌اند - انسان‌هایی قسی، بی‌رحم، خشن؛ با ایدئولوژی‌های غریب و عجیب؛ ستاینده ملّیت؛ پرستنده شعایر قبیله‌ای و فرقه‌ای - با اختلافات، انشقاق‌ها و خصومت‌های حاصل از آن؛ با ایمان‌ها و باورهای گوناگون و متضاد؛ با رهبران مذهبی و مرشدها؛ با مجموعه‌ای آن‌چه تشکیل ساختار این همه مذاهب متضاد را می‌دهد - مذاهبی که لاقلاً بسیاری از آن‌ها معنای خود را از دست داده‌اند.

چنین مشاهده‌ای ماهیت به مبارزه‌طلبی را ندارد؛ و این مشاهده تجربه چیز خاصی را به شما نمی‌دهد. نفس مشاهده، بدون هر گونه تحریف، یعنی دیدن روشن و خالص آن‌چه هست. در این مشاهده، نقطه نظرهای شخصی یا ایدئولوژیک وجود ندارد. مشاهده به معنای واقعی چنان است که انسان هر چیز را به گونه‌ای که واقعاً هست می‌بیند؛ هم جریان‌های برونی و هم درونی را به گونه‌ای که واقعاً هستند می‌بیند. عملاً می‌بیند که در دنیای خارج چه وقایعی حادث می‌شود؛ و نیز می‌بیند، درک می‌کند که از لحاظ روانی، از لحاظ درونی چگونه زندگی می‌کند. ما داریم مثل دو دوست با هم صحبت می‌کنیم؛ مثل دو دوست که در یک روز تابستانی در کوچه قدم می‌زنند؛ با هم مشاهده می‌کنند؛ درباره مسایل شان با هم گفت‌وگو می‌کنند؛ درباره رنج‌ها، اندوه‌ها، بدبختی‌ها، سرگردانی‌ها، سردرگمی و تیرگی‌ها؛ تردیدها و ناپایداری‌ها، ناامنی‌ها صحبت می‌کنند. و با مشاهده روشن اوضاع زمانه از خود می‌پرسند چرا انسان‌ها در طول تاریخ این‌گونه رفتار کرده‌اند که هم‌اکنون می‌کنند؛ چرا بعد از هزاران سال انسان‌ها در رنج و مشقت پیش می‌روند؛ گرفتار رنج و مسایل عظیم روانی هستند؛ پر از اضطراب، تزلزل، تردید و هراس هستند؛ نه از برون احساس ایمنی دارند و نه از درون.

بین برون و درون جدایی نیست؛ یعنی دنیای برونی‌ای که انسان‌ها ایجاد کرده‌اند، و جریاناتی که درون انسان حادث می‌شود تفاوت نیست. جریان مثل

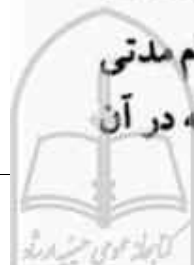


نیویورک / ۸۵

یک موج است که از خود می‌رود و به خود برمی‌گردد. حرکت یکی است. بین درون و برون جدایی نیست؛ تنها یک حرکت مستمر در کار است. برای درک و شناخت این حرکت، ما باید به کمک هم ساختار «خوداشعاری» را بررسی کنیم؛ چیزی را که هستیم؛ چرا این‌گونه که هم اکنون عمل و رفتار می‌کنیم، عمل می‌کنیم – عمل و رفتاری که بی‌رحمانه و خشونت‌آمیز است؛ رفتاری که به دلیل آن کمترین رابطه‌ای به معنای واقعی با یکدیگر نداریم! باید به بررسی این موضوع پردازیم که چرا بعد از هزاران سال در تضاد و تعارض بی‌وقفه، و در بدبختی به سر می‌بریم. و چرا بسیاری از مذاهب فایده‌ت، کارآیی و معنای خود را به کلی از دست داده‌اند.

ما می‌خواهیم به بررسی و مشاهده زندگی و هستی خود به گونه‌ای که فعلاً و واقعاً هست پردازیم. می‌خواهیم این موضوع را کشف کنیم، دریابیم که آیا امکان یک تغییر و تحوّل بنیانی در ساختار و وضعیت روانی ما انسان‌ها وجود دارد – نه تغییر و دگرگونی در نهادهای فیزیکی و برونی. زیرا این‌گونه تغییرات فیزیکی و برونی هرگز منجر به یک تغییر و تحوّل بنیانی و ریشه‌ای در ساختمان روانی انسان‌ها نشده است. و نیز می‌خواهیم ببینیم آیا امکان پایان یافتن تضاد، تلاش مشقت‌بار، منازعه، رنج و غم و اندوه عمیق روزمره و مستمر انسان‌ها وجود دارد! می‌خواهیم با هم به مشاهده واقعیت‌های زندگی و هستی پردازیم و ببینیم آیا امکان‌هایی اساسی از این همه شکنجه، عذاب و محنت زندگی – با شادی‌ها و لذت‌های گه‌گاهی آن – وجود دارد.

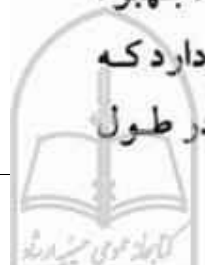
این یک سخنرانی تشریفاتی نیست. کار ما مشاهده است. و شما در این مشاهده شرکت عملی و فعال دارید. (امیدوارم چنین باشد). در این گفت‌وگوها کلمات تخصصی و مغلق به کار نخواهیم برد. از زبان ساده و روزمره انگلیسی استفاده خواهیم کرد. ارتباط تنها هنگامی ممکن است که همه ما، من و شما با هم باشیم – روی کلمه «با هم» تکیه می‌کنم. در تمام مدتی که به بررسی زندگی مان، و این‌که چرا به وضعیت کنونی، وضعیتی که در آن



هستیم، رسیده‌ایم با هم کار خواهیم کرد.

نقش دانش در تغییر و دگرگونی انسان چیست؟ آیا اصولاً در این تحوّل هیچ نقشی دارد؟ دانش برای زندگی روزمره لازم است؛ برای رفتن به اداره؛ برای تمرین در جهت مهارت‌ها و تخصص‌ها و نظیر این‌ها لازم است. در دنیای تکنولوژی، و در دنیای علم لازم است. ولی آیا در تغییر و دگرگونی ساختار روانی انسان، در ساختار روانی من و شما هیچ نقش و جایی دارد؟ دانش حاصل انبوه تجربیات انباشته است - تجربه نه تنها به صورت فردی و شخصی، بلکه انباشته و انبوه تجربیات گذشته، یعنی چیزی که سنت نامیده می‌شود. این تجربه‌ها یا سنت‌ها از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. ما نه تنها دانش‌های روانی فردی و شخصی انباشته‌ایم بلکه دانش‌های روانی گذشته‌ای را که به ما منتقل شده است و طی هزاران سال ما را به صورت انسان‌هایی «شرطی» درآورده است، انباشته‌ایم. و اکنون از خود می‌پرسیم که آیا دانش روانی - در شکل انبوه تجربیاتی که از گذشته در ذهن ما ثبت و انباشته شده است - می‌تواند منجر به یک تحوّل بنیادی در ساختمان روانی او بشود - تحوّل آن‌گونه که یکباره او را از «شرطیت» (conditioning) خارج سازد و تبدیل به یک انسان کاملاً غیر شرطی و آزاد نماید؟! تا زمانی که انسان از نظر روانی، از نظر درونی شرطی باشد - شرطیت به هر شکل - از کشف حقیقت ناتوان است. حقیقت سرزمینی است بدون معبر، بدون راه؛ و زمانی خود به خود و بی هیچ تلاشی آمده است که رهایی کامل از «شرطیت» تحقق پیدا کرده.

کسانی هستند که می‌گویند و می‌پذیرند که «شرطیت» برای انسان یک امر اجتناب‌ناپذیر است؛ و به احتمال زیاد انسان هرگز نمی‌تواند خود را از آن آزاد گرداند. انسان شرطی شده است؛ و دیگر نمی‌تواند آن را اصلاح کند، بهبود بخشد یا تغییر بدهد. یک عامل نیرومند در طرز تفکر غرب وجود دارد که چنین موضع، نظریه و وضعیتی را حفظ می‌کند. می‌گویند انسان در طول



زمان، و در جریان تکامل، هم به دلیل عوامل ژنتیکی و هم شرایط اجتماعی - فرهنگی، تعلیم و تربیت، و به وسیلهٔ مذهب شرطی شده است. این شرطیت را می‌توان تغییر داد، ولی آزادی از آن غیر ممکن است. این عقیده‌ای است که کمونیست‌ها و دیگران برآنند. به تاریخ اشاره می‌کنند، و به این که همهٔ ما انسان‌ها عملاً به وسیلهٔ گذشته، به وسیلهٔ تعلیم و تربیت، به وسیلهٔ فامیل و افراد محیط شرطی شده‌ایم و هستیم. می‌گویند فرار یا آزاد گشتن از شرطیت غیر ممکن است؛ و بنابراین انسان باید همیشه رنج و مشقت بکشد؛ همیشه سرگردان، نامطمئن و مردّد باشد، همیشه باید به راه جنگ و اختلاف و تلاش برود. همیشه باید در ترس، اضطراب و رنج به سر برد.

ولی چیزی که ما می‌گوییم متفاوت با این نظریه است. ما می‌گوییم شرطیت می‌تواند به کلی ریشه کن گردد؛ به گونه‌ای که انسان بتواند آزاد باشد و آزاد زندگی کند. اکنون می‌خواهیم به بررسی ماهیت شرطیت و این که شرطیت چیست پردازیم. و نیز می‌خواهیم ببینیم آزادی و رهایی چیست. می‌خواهیم ببینیم آیا این شرطیت را - با ریشه‌های عمیق آن، و این که در خفایای عمیق ذهن نهفته است، ولی بخش‌های سطحی آن مدام فعال است - می‌توانیم به گونه‌ای عمیق بشناسیم که به کلی از آن رها بشویم؛ و نتیجتاً از هر نوع رنج و اندوه و اضطراب رها بشویم!

برای این کار ابتدا به بخش «خود اشعار» (consciousness) ذهن خویش می‌پردازیم. «خود اشعاری» از چه چیز تشکیل شده است؛ واقعیت و محتوای خود اشعاری چیست؟ قبلاً باید این سؤال را مطرح کنیم که آیا محتویات ساختمان «اشعار»، یعنی چیزی که خود را به عنوان فرد، به عنوان افراد با آن identify یا همگون می‌کنیم؛ چیزی که آن را به حساب «هویت»، «فردیت» و «هستی روانی» خویش فرض می‌کنیم، در واقع «اشعار» فردی است؟ یا این «اشعار» فردی، که هر یک از ما عقیده داریم مجزاً و متفاوت با دیگران است، ابداً جنبهٔ فردیت ندارد؟ آیا این «اشعار» مربوط به نوع انسان نیست؟!



خواهش می‌کنم ابتدا به سؤال گوش کنید. شما ممکن است کاملاً مخالف این نظر باشید که «خوداشعاری» فرد با «خوداشعاری نوع انسان» یکی است. ولی فوراً رد نکنید؛ مشاهده کنید. مسئله اغماض و مدارا نیست - اغماض و مدارا دشمن عشق است. فقط مشاهده کنید - بدون هر گونه احساس مخاصمت و ضدیت - به چیزی که گفته می‌شود توجه کنید: آیا «خوداشعاری» یا (consciousness) ی که ما هستی، فردیت و هویت خود را با آن، و به عنوان فرد identify کرده‌ایم، آیا واقعاً فردی است؛ یا consciousness نوع انسان است؟ به عبارت دیگر آیا ظرف اشعار یا consciousness با تمام محتویات آن از قبیل رنج، خاطرات انباشته، اندوه، نگرش و گرایش «ملیت»، ایمان‌ها و باورها، ستایش‌ها و تجلیل‌های آن یک مسئله کلی و عمومی نیست که به هر کجای دنیا بروید در سراسر دنیا همیشه و بدون تغییر وجود دارد؟! به هر جا بروید می‌بینید انسان‌ها در رنج‌اند؛ در تلاش و تقلای بیهوده‌اند؛ در مبارزه‌ای طاقت‌فرسا و خردکننده‌اند؛ پر از اضطراب و دغدغه‌اند؛ پر از تردید، تضاد و سرگردانی‌اند؛ پر از غصه‌اند، پر از ناامیدی و افسردگی و ملالت‌اند. از یک سو همه نفوس عالم عملاً و واقعاً گرفتار این رنج‌ها و مسایل‌اند؛ و در عین حال برای نوعی درمان و رهایی معتقد به انواع مختلف خرافات مذهبی هستند - خرافاتی به کلی بی‌معنا و نابخردانه. این وضع مشترک نوع انسان است؛ خواه در آسیا باشد یا در غرب.

پس ظرف «اشعار» شما، که از طریق همگونی (identification)، فردیت خود را با همان ظرف اشعار یک چیز می‌دانید، یک توهم است. این ساختمان اشعار، ساختمان اشعار بقیه نوع انسان‌ها نیز هست. شما دنیا ببینید و دنیا شما است. خواهش می‌کنم این موضوع را در نظر بگیرید و روی آن تأمل کنید؛ جدیت نهفته در آن را ببینید و درک کنید؛ مسئولیت نهفته در آن را درک کنید. تمام عمر شما مشغول به تلاش و تقلا و مشقت بوده‌اید. و در این تلاش‌ها و رنج‌ها شما خود را به عنوان فرد جدا از دیگر انسان‌ها تصور می‌کرده‌اید. و



وقتی شما مواجه با یک سؤال ساده می شوید پاسخ گفتن فوری به آن نسبتاً آسان است. کسی نام شما را می پرسد؛ و جواب شما فوری و بی درنگ است؛ زیرا شما نامتان را بارها و بارها تکرار کرده اید. ولی اگر مورد سؤال مشکل و پیچیده ای واقع شوید، بین سؤال و پاسخ آن یک مقدار وقفه زمانی وجود دارد؛ یک فاصله زمانی وجود دارد. در آن فاصله فکر مشغول کنکاش و جست و جو است تا پاسخ سؤال را بیابد. حال اگر مواجه با یک سؤال بسیار عمیق، سؤال بسیار مشکلی بشوید، و پاسخ شما این باشد که «نمی دانم» فکر به پایان حرکت خود رسیده. البته بسیار نادرند کسانی که بگویند «نمی دانم». معمولاً افراد وانمود می کنند که می دانند. شاید خیلی از شماها معتقد به خدا باشید. عقیده به خدا آخرین امید، آخرین لذت، و آخرین پناهگاه بشر است. ولی اگر از باطن خود پرسید، خیلی صمیمانه و با جدیت پرسید که آیا شما واقعاً خدا را می شناسید؟ آیا واقعاً خدا را باور دارید؟! اگر شما واقعاً صمیمی و صادق باشید پاسختان به آن سؤال باطنی این است که «من واقعاً نمی دانم». در آن صورت است که شما در کیفیت مشاهده اید!

تجربیات انباشته در حافظه، و به عنوان خاطره، تشکیل دانش را می دهد؛ و واکنش نسبت به خاطره یا حافظه عبارت است از فکر. فکر یک جریان و یک فعل و انفعال مادی است؛ در مورد فکر چیزی مقدس وجود ندارد. تصویری را که ما به عنوان یک چیز مقدس ستایش می کنیم باز هم بخشی از فکر است. فکر همیشه جداکننده است؛ تجزیه کننده است؛ جزیی است. در این صورت دانش - که یک فعل و انفعال فکری است - هرگز و درباره هیچ موضوعی نمی تواند کامل و تام باشد. فکر هر قدر متعالی یا کوچک باشد، همیشه جزیی است؛ تجزیه شده است؛ همیشه جداکننده است؛ زیرا منشاء و خاستگاه آن حافظه است. تمام اعمال و فعالیت های ما مبتنی بر فکر است؛ در این صورت اعمال ما همیشه محدود، تجزیه، جزیی، جداکننده و غیر کامل



نیویورک / ۹۱

است! عمل مبتنی بر فکر هرگز نمی تواند تام، کلی و کامل باشد. فکر، خواه مربوط به بزرگترین نابغه باشد، مربوط به بزرگترین نقاش، موسیقی دان یا دانشمند علوم واقعی باشد؛ یا یک فکر به اصطلاح کوچک روزمره و مربوط به یک کار کوچک معمولی باشد، همیشه محدود است؛ جزیی است؛ جداکننده است!

هر عمل منتج از فکر به طرز اجتناب ناپذیری منجر به تضاد می گردد. در جست و جوی ایمنی است که فکر مسئله جدایی ملی، قبیله ای و فرقه ای را سبب می شود. نفس جست و جوی ایمنی به وسیله فکر منجر به جنگ ها می شود. جست و جو ایمنی کار فکر است؛ و در فکر ایمنی وجود ندارد.

جوهر و اساس محتویات «خوداشعاری» فکر است. فکر ساختمانی به نام «حوزه خوداشعاری» تشکیل داده است. و محتویات اشعار عبارت است از ترس، یأس، اضطراب، و انواع باورها. نظریه و عقیده یک رامای نجات دهنده؛ ایمان، اضطراب، رنج و بسیاری چیزهای دیگر به وسیله فکر بافته شده، و همه آنها بخشی از محتویات «اشعار» است. و اکنون می پرسیم آیا می توان تمام محتویات حوزه اشعار را بیرون ریخت، از بین برد تا به یک هستی کاملاً متفاوت دست یافت؟! تنها در آن هستی غیر فکری است که خلاقیت به معنای واقعی وجود دارد - خلاقیتی که بی ارتباط با محتویات ظرف اشعار است.

اجازه بدهید به یک بعد از محتویات ظرف اشعار، یعنی به رابطه بین انسان ها نگاه کنیم. (به نظر نویسنده رابطه انسانی ما منشأ فکری دارد؛ ریشه در ظرف اشعار دارد.) چرا بین یک زن و شوهر این همه تضاد در رابطه وجود دارد؛ چرا این همه ناهنجاری، جدایی، اختلاف و بدبختی وجود دارد؟ بررسی این موضوع بسیار اهمیت دارد. زیرا انسان همیشه در رابطه است؛ زندگی انسان به وسیله رابطه قابل استمرار است. هیچ زاهد، خلوت گزین، قدیس در این جا نیست که در ارتباط نباشد - اگرچه ممکن است ظاهراً به گوشه یک خانقاه یا غاری در کوه های هیمالیا پناه برده باشد. چنین شخصی



هم باز در رابطه است. بررسی این موضوع نهایت اهمیت را دارد که ببینیم چرا انسان‌ها در روابط خود هرگز در حالت صلح و صفا زندگی نمی‌کنند؛ چرا این همه حسادت، اضطراب و رنج در رابطه انسان‌ها وجود دارد؟ آیا این امکان وجود دارد که انسان‌ها در روابط خود فارغ از ترس، نفاق، اختلاف و ناهنجاری باشند، و نتیجتاً در یک رابطه به معنای واقعی؟! کشف و درک این که رابطه واقعی چیست، مستلزم بررسی دقیق و مشاهده است. مشاهده غیر از تجزیه و تحلیل است. درک این معنا نیز بسیار اهمیت دارد؛ زیرا بسیاری از ما عادت به تجزیه و تحلیل داریم. ما شاهد روابط انسان‌ها با یکدیگر هستیم؛ و از خود می‌پرسیم چرا این همه نزاع، اختلاف، اضطراب و رنج باید بین آن‌ها وجود داشته باشد. آیا بین دو انسان - خواه باهم ازدواج کرده و زن و شوهر باشند یا هر دو انسان دیگر، رابطه به معنای واقعی وجود دارد؟ آیا آن‌ها از لحاظ روانی و اخلاقی واقعاً در رابطه با یکدیگرند؟! آن‌ها ممکن است در تماس و رابطه فیزیکی با یکدیگر باشند - تماس فیزیکی بسیار نزدیک؛ ولی از لحاظ درونی و روانی آیا مثل دو خط موازی نیستند که هر یک به راهی جداگانه می‌رود؛ هر یک زندگی خاص خودش را دنبال می‌کند؛ جاه طلبی‌های خاص خودش را دنبال می‌کند؛ به دنبال وسایل ارضاء شخص خودش است؟ در این صورت آن‌ها مثل دو خط موازی هرگز یکدیگر را تلاقی نمی‌کنند، ملاقات نمی‌کنند. نتیجتاً بین آن‌ها مدام جنگ و نزاع وجود خواهد داشت؛ تضاد وجود خواهد داشت. این رنج وجود خواهد داشت که آن‌ها هیچ‌گونه رابطه واقعی و عملی ندارند. آن‌ها می‌گویند در ارتباط با یکدیگرند، ولی این صحیح نیست؛ این بیان صادقانه‌ای نیست؛ زیرا هر یک تصویری از خود درباره خود دارد. علاوه بر تصویری که هر یکی از خود دارد، تصویری هم از شخصی که با او زندگی می‌کند و در رابطه با اوست بر آن تصویری که از خود دارد، افزوده است. ما عملاً دو تصویر، یا تصویر مکرر و فراوان از خود و یکدیگر داریم. مرد تصویری از زن دارد و زن تصویری از مرد. می‌دانید این



نیویورک / ۹۵

متخصص در می آید. حال آن که شما همیشه در طول زندگی مرشدها، راهنماها، متخصصین و روان شناس هایی داشته اید که هیچ کاری برای شما نکرده اند؛ شما را تغییر نداده اند. پس سؤال نکنید «چگونه؟» بلکه ببینید آیا خودتان مستقیماً می توانید به کلی آزاد از تصاویر باشید. شما زمانی می توانید فارغ از تصویر باشید که در لحظه شنیدن یک کلمه خوشایند یا بدایندی که دیگری به شما می گوید، کاملاً توجه کنید. اگر هنگامی که همسر یا دوستان به شما کلمه زشتی می گوید در حال توجه کامل باشید، می بینید که در حالت توجه هیچ تصویری تشکیل نشده است. در آن صورت است که زندگی کیفیت و معنایی کاملاً متفاوت خواهد داشت.

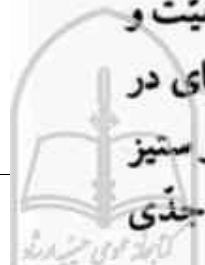
خوب، هم اکنون ما مشغول مشاهده «خوداشعاری» - با محتویات آن - هستیم. محتویات خوداشعاری عبارت است از خاطره آزارها، تمجید و تعریف ها و نظیر آن یکی دیگر از محتویات «خوداشعاری» ما، ترس است. ما در ترس زندگی می کنیم؛ نه تنها ترس های برونی بلکه بیشتر و عمیق تر از آن ترس های درونی؛ ترس هایی که در زوایای پنهان و تاریک ذهن ما خفته است. ترس های ما بسیار عمیق است: ترس از آینده، ترس از گذشته، ترس از لحظه واقعی حال - حال که واقعیت عملی زندگی در آن جریان دارد. پس باید به بحث و گفت و گوی با هم در این باره پردازیم که آیا برای ما انسان هایی که در این دنیای پر آشوب، و با جنگ های تهدیدکننده آن زندگی می کنیم، این امکان وجود دارد که کاملاً فارغ از ترس های درونی و روانی گردیم. شاید چنین سؤالی برای خیلی از شماها هرگز مطرح نشده است؛ یا اگر مطرح شده سعی کرده اید راهی پیدا کنید تا از آن، از ترس، فرار کنید، آن را سرکوب کنید؛ آن را توجیه نمایید، یا وجود آن را در خود نفی و انکار کنید. ولی اگر واقعاً و عمیقاً بخواهید ماهیت ترس را کشف کنید، باید به خود ترس نگاه کنید، باید عملاً و واقعاً ببینید چه عوامل و دلایلی موجبات تشدید ترس را فراهم می سازند. بسیاری از ما همیشه در ترس به سر می بریم؛ ترس از فردا؛ ترس از



مرگ، ترس از دوست یا همسر. ما از خیلی چیزها می‌ترسیم. ترس مانند یک درخت گسترده و تنومند است؛ با شاخه‌های فراوان. قطع شاخه‌ها عملی صحیح نیست و کمکی به حل مسئله نمی‌کند. باید به ریشه و عمق پردازید و ببینید آیا امکان از ریشه درآوردن آن به طور کامل وجود دارد. به گونه‌ای که به کلی فارغ از ترس بشوید. این سؤال بی‌وجه است که آیا در آن صورت ما برای همیشه فارغ از ترس خواهیم زیست یا گه‌گاه. وقتی شما واقعاً ریشه‌ها را درآورده‌اید، امکان وارد شدن ترس به هستی و زندگی روانی شما وجود ندارد.

یکی از عوامل ترس، «مقایسه» است. مقایسه خود با دیگری. یا مقایسه آن‌چه شخص هست با آن‌چه قبلاً بوده؛ یا مقایسه آن‌چه هست با آن‌چه میل دارد باشد. در جریان مقایسه، دنباله روی، تبعیت، تقلید و انطباق نهفته است. و همه این‌ها از ریشه‌ها و عوامل ترس هستند. آیا هرگز سعی کرده‌اید خود را با دیگری مقایسه نکنید. چه از نظر فیزیکی و چه از نظر روانی؟ وقتی انسان خود را مقایسه نمی‌کند در بند «شدن»، چیز دیگری شدن، نیست. فرهنگ و تعلیم و تربیت تمام اجتماعات مبتنی بر «چیزی شدن» و «چیزی بودن» است. اگر شخص فقیر است آرزو دارد ثروتمند بشود. اگر ثروتمند است، در جست‌وجوی قدرت بیشتر است. انسان‌ها مدام در تلاش‌اند تا از نظر اجتماعی یا معنوی چیز دیگری جز آن‌چه هستند بشوند. عامل این خواستن، و میل به «شدن»، مقایسه است. زندگی بدون مقایسه تجربه فوق‌العاده شکوهمند و زیبایی است که زمانی تحقق می‌یابد که شخص بدون «سنجش» است! تا زمانی که انسان در بعد روانی درگیر سنجش است وجود ترس یک امر حتمی و اجتناب‌ناپذیر است؛ زیرا شخص مدام در حال تلاش و تقلا است؛ ولی ممکن است به چیزهایی که در جهت آن تلاش می‌کند نرسد.

علت دیگر ترس، «تمایل» است. باید به مشاهده طبیعت، ماهیت و ساختار «تمایل» پردازیم؛ و نیز ببینیم چرا تمایل اهمیت فوق‌العاده‌ای در زندگی ما پیدا کرده است. آن‌جا که تمایل هست، تضاد، مبارزه، رقابت و ستیز وجود دارد. پس برای ما. اگر واقعاً انسان‌هایی جدی هستیم. و اگر جدی



نیویورک / ۹۷

هستیم یک زندگی زیبا، شکوهمند با معنا و مسئولانه داریم — بسیار اهمیت دارد که ببینیم تمایل چیست. بعضی از مذاهب توصیه به «سرکوب تمایل» می‌کنند. بعضی از مذهب‌یون، بعضی از راهبان و کشیشان سعی کرده‌اند «تمایل» را به صورت یک سمبل درآورند — و به این ترتیب ظاهری تصعید شده، موجّه و دگرگون (یعنی جز آنچه واقعاً هست) به آن بدهند. ولی تمایل به هر شکل که باشد تأثیر فوق‌العاده نیرومندی بر زندگی ما دارد. ما معمولاً تمایل را سرکوب می‌کنیم؛ از آن فرار می‌کنیم؛ یا سعی می‌کنیم آن را از یک عمل و یک موضوع متوجه عمل و موضوع دیگر نماییم. یا وقتی به ریشه و علت آن پی می‌بریم و متوجه مخرب بودن آن می‌گردیم سعی می‌کنیم آن را به شکلی توجیه نماییم.

پس بیایید با هم به مشاهده حرکت، به مشاهده فعل و انفعالی که منجر به شکل گرفتن تمایل می‌شود پردازیم — بی آنکه آن را سرکوب کنیم، از آن فرار کنیم، یا آن را تصعید و توجیه نماییم.

بسیاری از ما انسان‌ها آدم‌های عجیبی هستیم. همیشه می‌خواهیم همه چیز به ما توضیح داده بشود؛ می‌خواهیم موضوعات در شکل الفاظ شسته رفته یا به صورت طرح و نمودار بر ما عرضه بشود — و با این کار فکر می‌کنیم موضوع را فهمیده‌ایم. ما اسیر توضیحات و توصیفات شده‌ایم. ما هرگز سعی نمی‌کنیم مستقیماً برای خودمان کشف کنیم که «تمایل» واقعاً چیست و چگونه تشکیل می‌شود، به وجود می‌آید! من^۱ وارد بحث و توضیح موضوع می‌شوم؛ ولی توجه داشته باشید که توضیح و توصیف، واقعیت آن چیزی نیست که توصیف شده است. لفظ و کلمه غیر از واقعیت است. ما نباید در کلمات، در الفاظ و توصیفات گیر بیفتیم. نقش و ترسیم یک کوه بر بوم نقاشی غیر از واقعیت خود کوه است. کوه ممکن است بسیار زیبا نقاشی شده باشد،

۱. کریشنا مورتی به ندرت کلمه «من» را به کار می‌برد. معمولاً می‌گوید «شخص»، «انسان»، «او». در بعضی موارد هم — از جمله در همین مورد — می‌گوید «گوینده» این سخنان» یا «گوینده». م.



ولی این زیبایی غیر از زیبایی عمیق و شکوهمند کوهی است که در برابر آسمان آبی قد برافراشته است. همین طور هم توضیح و توصیف «تمایل» غیر از آن حرکت فعل و انفعال واقعی ای است که در شما جریان دارد. توضیح و توصیف تا زمانی که خود ما واقعیت موضوع را ندیده ایم و درک نکرده ایم، فاقد ارزش است.

برای درک و شناخت واقعی و عملی حرکت و فعل و انفعال «تمایل»، مشاهده باید آزاد و انتخاب نشده باشد؛ نباید جهت یا محرک خاصی داشته باشد. تمایل حاصل احساس است (sensation). و احساس حاصل تماس، لمس و دیدن است. سپس فکر از آن احساس تصویری می‌سازد. و حرکت همان فکر آغاز ایجاد تمایل است. (او کلمه «ایجاد» را به کار نبرده است. زیرا «فکر» عین «تمایل» است. این طور نیست که فکر چیزی جدا از خودش ایجاد کرده باشد به نام «تمایل»!) به این معنا که شما یک ماشین زیبا را می‌بینید. در همان لحظه فکر، شما را مجسم می‌کند که در آن ماشین نشسته‌اید. همین اندیشه آغاز تشکیل تمایل است. اگر شما احساس نداشتید، یک موجود نامتعادل و غیر عادی بودید؛ پس فعال بودن حواس یک جریان عادی و ضروری است. هنگامی که حس بینایی یا لامسه شما عمل می‌کند، فکر به حرکت می‌افتد و تصویری از شما می‌سازد، شما را مجسم می‌کند که در آن ماشین نشسته‌اید. و همان لحظه‌ای که فکر آن تصویر و تجسم را ایجاد می‌کند، تمایل زاده شده است.

و اما، ذهن باید از توجه‌ای فوق‌العاده بالا برخوردار باشد تا اهمیت نگاه با تمامیت حواس را درک کند. نباید تنها یک یا دو حس فعال باشند تا نتیجتاً منجر به فعالیت آن نوع فکری بشوند که خالق تصویر است. آیا هرگز غروب آفتاب را در افق دریای متحرک و متلاطم با تمام حواس مشاهده کرده‌اید؟ هنگامی که با تمام حواس به مشاهده می‌پردازید مرکزی وجود ندارد که عمل مشاهده از آن صادر بشود. حال آن‌که وقتی یک یا دو حس فعال و در کار باشد تجزیه‌شدگی و جزء نگری وجود دارد. و آن‌جا که جزئیت هست ساختمان



«خود» و «من» در کار است.

در مشاهده «تمایل» به عنوان یکی از عوامل ترس، توجه کنید که چگونه فکر وارد صحنه می شود و شروع می کند به ساختن تصویر. ولی در حالت توجه کامل، یعنی توجه با تمام حواس، فکر وارد حرکت حس نمی شود. عامل دیگر ترس، «زمان» است - زمان روانی، نه زمان برآمدن و غروب خورشید؛ نه دیروز و امروز و فردا، بلکه زمان روانی ای که دیروز و امروز و فردای خاص خودش را دارد. زمان یک عامل اساسی برای ایجاد ترس است. موضوع این نیست که زمان به عنوان حرکت باید متوقف بشود؛ موضوع این است که باید ماهیت زمان روانی را شناخت - شناخت نه به معنای عقلی، ذهنی و لفظی آن، بلکه به این معنا که آنرا عملاً و واقعاً در خود ببینیم، مشاهده کنیم. ما می توانیم آزاد از زمان باشیم، یا برده زمان!

در بسیاری از ما پدیده ای وجود دارد به نام «خشونت» که هرگز آنرا حل نکرده ایم؛ آنرا از وجود خود زایل نکرده ایم تا بتوانیم یک زندگی کاملاً باصفا و عاری از خشونت داشته باشیم. چون نتوانسته ایم خود را از خشونت آزاد نماییم، ایده ضد آنرا ابداع کرده ایم؛ یعنی ایده «عدم خشونت» را. «عدم خشونت» غیر واقعی است؛ حال آنکه «خشونت» یک واقعیت است. «عدم خشونت» وجود ندارد - مگر به شکل یک ایده و نظریه. آنچه وجود دارد، آنچه هست، خشونت است. مصداق این موضوع مردمی هستند در هندوستان که می گویند ستایشگر ایده «عدم خشونت» اند؛ درباره آن موعظه می کنند؛ خطابه می خوانند؛ آنرا کپی و تقلید می کنند - آنرا کپی و تقلید می کنند زیرا در تجربه واقعی عدم خشونت نیستند. آنها درباره یک چیز غیر واقعی حرف می زنند و تبلیغ می کنند؛ درباره یک پندار و توهم حرف می زنند. آنچه واقعیت دارد خشونت است - ممکن است شدید یا ضعیف باشد. ولی به هر حال خشونت است. وقتی شما ایده «عدم خشونت» را دنبال می کنید - که یک توهم و سرآب است؛ که فعلاً و عملاً وجود ندارد - زمان را ایجاد کرده اید. به این معنا که می گوئیم: «من خشنم، ولی (در آینده) خشن



نخواهم بود». «نخواهم بود»، یعنی زمان؛ یعنی آینده - آینده‌ای که فعلاً واقعیتی ندارد؛ بلکه یک ابداع و جعل فکری است - به عنوان عکس خشونت. تعلیق و به تأخیر انداختن رهایی از خشونت است که زمان را ایجاد می‌کند. اگر ما یک ادراک باطنی و درونی از خشونت داشتیم؛ اگر آنرا واقعاً می‌شناختیم و هم‌اکنون به آن پایان می‌دادیم، زمان روانی مطرح نمی‌شد. ما باید حاکم بر زمان روانی باشیم. وقتی ما عمیقاً درک کنیم که عکس یا ضد «آنچه هست» غیر واقعی است، می‌توانیم خود را از قید زمان آزاد گردانیم. در «آنچه هست» (What is) زمان وجود ندارد. شناخت و درک «آنچه هست» نیازمند زمان نیست؛ بلکه مستلزم مشاهده و توجه کامل و تمام‌عیار است. در مشاهده مثلاً «خشونت»، فکر هیچ حرکتی ندارد؛ تنها چیزی که وجود دارد انرژی فوق‌العاده زیادی است که آنرا خشونت می‌نامیم؛ و مشغول مشاهده‌انیم. ولی به محض این‌که یک عامل منحرف‌کننده وارد بشود - مثلاً محرک تلاش برای «عدم خشونت» وارد بشود - زمان را ایجاد کرده‌اید - «مقایسه» - با همه نتایج و پیچیدگی‌های نهفته در آن؛ «تمایل» و «زمان» عوامل ترس‌اند - ترس باریشه‌های عمیق/هنگامی که مشاهده در کار است؛ و نتیجتاً فکر هیچ‌گونه حرکتی ندارد و فقط و فقط مشاهده حرکت ترس در تمامیت آن در کار است - ترس کاملاً پایان‌یافته است. و در این مشاهده، مشاهده‌کننده متفاوت از مشاهده‌شونده نیست. این موضوع بسیار مهمی است که باید آنرا درک کرد. هنگامی که مشاهده کامل است، ذهن انسان از درگیر بودن به ترس فارغ شده است. اگر ترس، به هر شکل، وجود داشته باشد؛ ذهن یقیناً گرفتار آشفتگی، تیرگی، سردرگمی و انحراف است. و در چنین ذهنی جایی برای روشنی نیست. مشاهده حرکت ترس در خویشتن خود؛ توجه به تمام پیچیدگی‌ها و غموض آن؛ توجه به این‌که چگونه ترس در ذهن بافته و در هم پیچیده می‌شود؛ با آن کاملاً ماندن - بدون هر گونه حرکت فکر یا مداخله در آن - به معنای زوال و پایان کامل آن است.



۷

OJAY

از همین آغاز توجه داشته باشید که ما هیچ کس را درباره هیچ چیز تعلیم نمی دهیم؛ از خودمان هیچ نوع ایده و نظریه ای نمی سازیم تا شمارا نسبت به آن متقاعد کنیم. هیچ چیز را تبلیغ نمی کنیم.

من فکر می کنم بهتر این است - اگر بتوانیم - در ضمن این گفت و گوها به زندگی یک انسان - زندگی انسان در تمامیت و در پویایی و حرکت آن - خواه در آمریکا زندگی می کند، در اروپا زندگی می کند، در آسیا یا در هر جای کره زمین - با هم فکر کنیم، با هم مشاهده کنیم، با هم گوش کنیم. ما با مسئله ای بسیار غامض مواجهیم و سروکار داریم، مسئله ای که نیاز به بررسی دقیق و متأملانه دارد. در این بررسی هیچ گونه جهت گیری و هیچ گونه انگیزه قبلی نباید وجود داشته باشد. در صورتی بی غرض است که می توانیم آنچه را لاقط در ظاهر زندگی، یعنی در زندگی برونی ما حادث می شود مشاهده کنیم. آنچه در زندگی برونی ما حادث می شود معیاری است که می تواند به ما کمک کند تا زندگی درونی خویش را بشناسیم؛ درک کنیم. اگر ما نفهمیم و متوجه نباشیم که عملاً در دنیای برونی چه اتفاقاتی می افتد، معیاری برای مشاهده و درک دنیای درون خویش نخواهیم داشت.

پس بیایید بدون هر گونه پیش داوری و تحریف نگرش - تحریف به این



صورت که بگوئیم من آمریکایی، اروپایی، آرژانتینی، روسی یا آسیایی ام - به مشاهده واقیعت آن چه در جهان می گذرد پردازیم - اگرچه این واقع نگری چندان ساده نیست! من در سفرهایی که تقریباً به همه جای دنیا دارم می بینم که همه جا پر از آشوب و ناامنی و اختلاف و خصومت است. می بینم تظاهراتی علیه جنگی خاص برپا می شود در حالی که همان تظاهرکنندگان خود را برای جنگی دیگر مجهز می کنند. هر ملت پول های بی حساب صرف تجهیزات جنگی می کند علیه ملت دیگر - با این توجیه و عنوان که این آخرین جنگ خواهد بود؛ ما می جنگیم تا برای همیشه به جنگ پایان دهیم. همه جا تقسیمات ملی و میهنی وجود دارد. همه جا افتخارات ملی ای هست که هزاران انسان حاضرند برای حفظ آنها انسان های دیگر را بکشند. همه جا تقسیمات و اختلافات مذهبی و فرقه ای متعصبانه وجود دارد: کاتولیک، پرتستان، هندو، بودایی و غیره. فرقه ها، مرشدها و رهبران مذهبی متعدد وجود دارد با هواداران خاص خودشان. رهبران کاتولیک و پرتستان از خودشان اتوریته های به اصطلاح معنوی ساخته اند. بنابراین همه جا جدایی هست - جدایی ای که منجر به خصومت، آشفتگی، آشوب و خرابی می گردد. وابستگی به ملیت یا فرقه خاص برای این است که افراد به نوعی ایمنی درونی یا برونی دست یابند. این ها چیزهایی است که در دنیا واقع می شود - دنیایی که همه ما جزئی از آنیم. (من مطمئنم که اگر همه ما بی غرضانه اوضاع جهان را نگاه کنیم یک واقیعت مشابه را در همه جا می بینیم.) نه تنها هر فرد خود را از فرد دیگر جدا کرده است، بلکه هر فرقه و گروه به وسیله قالب های عقیدتی، استنباطات و استنتاجات ایدئولوژیک خود را از فرقه و گروه دیگر جدا کرده است. این وضع هم در کشورهای توتالیتار (کمونیست) مشاهده می شود و هم در کشورهای به اصطلاح دموکراتیک. ایده آل ها، عقاید و باورهای متعصبانه و شعایر انسان ها را از یکدیگر جدا کرده است. این چیزی است که عملاً و واقعاً در دنیای برون واقع می شود. و آنچه در بیرون واقع می شود نتیجه



۱۰۳ / OJAY

چیزی است که درون انسان جریان دارد. جریانات برونی بازتاب زندگی و هستی روانی و درونی انسان‌ها است. ما انسان‌هایی هستیم که از درون خود را از انسان‌های دیگر جدا کرده‌ایم - و جدایی‌های برونی چیزی است که به وسیله فرد فرد ما انسان‌های جدا از یکدیگر ایجاد شده است.

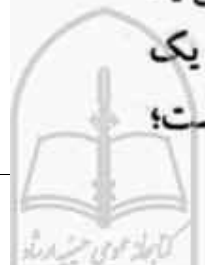
هر یک از ما شغل و حرفه مخصوص به خود را داریم؛ عقاید، باورها، استنتاجات و تجربیات مخصوص به خود را داریم که سخت به آن‌ها چسبیده‌ایم - و به این طریق خود را از یکدیگر جدا کرده‌ایم. بازتاب این جدایی‌های خودمحرانه، ملی‌گرایی است؛ ایجاد فرقه‌های مذهبی است - فرقه‌هایی که نه تنها تحمل یکدیگر را ندارند بلکه تحمل افراد فرقه خاص خود را نیز ندارند. این واقعیت را می‌توان در دنیای کاتولیک مشاهده کرد. هر فرد خود را از دیگری جدا کرده و جدا می‌بیند. ما دنیایی به وجود آورده‌ایم که به وسیله ملیت‌ها جدا شده و تکه تکه است. ملی‌گرایی شکل بزرگ‌نما شده و افتخارآمیز قبیله‌گرایی است. هر قبیله حاضر است برای حفظ عقاید، سرزمین و وضع اقتصادی و معیشتی خود قبیله دیگر را بکشد، نابود کند. همه ما این واقعیت‌ها را می‌دانیم - لااقل همه کسانی که به رادیو گوش می‌کنند، تلویزیون نگاه می‌کنند، روزنامه می‌خوانند و نسبت به اوضاع جهان آگاهی دارند، می‌بینند که در جهان چه می‌گذرد.

کسانی هستند که می‌گویند این اوضاع قابل تغییر نیست؛ امکان این‌که انسان بتواند شرایط موجود زندگی خود را عوض کند وجود ندارد. می‌گویند زندگی انسان‌ها هزاران هزار سال با همین روال گذشته است. و این روال را شرایط طبیعی انسان ایجاد کرده است؛ و آن شرایط هرگز نمی‌توانند در خود یک تحول بنیانی ایجاد کنند. آن‌ها معتقدند که اصلاحات و تغییرات جزئی ممکن است؛ ولی انسان برای همیشه اساساً همین است که هست - همین موجودی که این همه تضاد و آشفتگی در خودش و در دنیای خارج ایجاد کرده است. در همه جای دنیا کسانی هستند که طرفدار انواع رفورم‌ها و



اصلاحات اجتماعی اند؛ ولی این‌ها هرگز نتوانسته‌اند در ساختار «خود» انسان‌ها و در شعور و قالب ذهنی آنان یک تحول اساسی به وجود آورند. بله، اوضاع جهان چنین است. و اکنون می‌پرسیم: ما چگونه به این اوضاع نگاه می‌کنیم؟ واکنش ما - به عنوان انسان - نسبت به این اوضاع آشفته چگونه است؟ رابطه واقعی و عملی ما نه تنها با یکدیگر بلکه با دنیای خارج چگونه است؛ ما در قبال این وضع ناهنجار و درهم و برهم چه مسئولیتی داریم؟ آیا امور را به سیاستمداران واگذار می‌کنیم؟ آیا رهبران و ناجیان جدیدی را جست‌وجو می‌کنیم؟ (آقایان، مسئله‌ای که داریم با هم درباره آن بحث و گفت‌وگو می‌کنیم مسئله‌ای بسیار جدی!) یا چاره کار را در برگشت به سنت‌های کهن می‌بینیم؟ انسان‌ها وقتی می‌بینند قادر به حل مسئله نیستند به عادات و سنت‌های گذشته روی می‌آورند. به میزانی که آشفستگی و نابسامانی در دنیا افزایش می‌یابد میل و اشتیاق بعضی انسان‌ها برای برگشت به خرافات، اوهام، سنت‌ها و رهبران و مرشدهایی که داعیه نجات بشریت را داشته‌اند نیز افزایش می‌یابد.

وقتی شخص نسبت به همه این چیزها آگاهی پیدا می‌کند - که باید پیدا کند - واکنشش نسبت به آن چگونه خواهد بود! - نه واکنش جزئی نسبت به پاره‌ای امور و حوادث، بلکه نسبت به تمامیت آن چه در جهان می‌گذرد؟! آیا ما فقط توجه و علاقه به زندگی شخصی خود داریم، و این‌که چگونه در گوشه‌ای بمانیم و یک زندگی آرام، بی‌دغدغه و بی‌سر و صدا داشته باشیم، یا به فکر زندگی تمام انسان‌ها هستیم؛ به فکر بشریت هستیم؟! وقتی انسان فقط به فکر زندگی خاص خودش است، اگرچه زندگی اش یک زندگی سخت و مشقت‌بار، پر رنج، متألّم و ملالت‌بار است، نمی‌تواند درک کند که وی جزئی از کل جامعه بشری است. ما باید به زندگی نه به عنوان زندگی آمریکایی یا آسیایی نگاه کنیم؛ بلکه زندگی به عنوان یک پدیده و جریان کلّی. و با یک نگرش کل‌نگر؛ نگاه و مشاهده‌ای که مشاهده‌ای خاص و جزئی نیست؛



۱۰۵ / OJAY

مشاهده‌ای که شخصی نیست؛ از موضع «من» نشئت نمی‌گیرد بلکه مشاهده‌ای است چنان کلی و همه جانبه که زندگی را در تمامیت و جامعیت آن درک می‌کند نگاه کنیم/ ولی متأسفانه همه ما همیشه به فکر مسایل خاص و شخصی خود بوده‌ایم - مسئله پول، مسئله شغل، مسئله چیزهای خاصی که به ما احساس رضایت می‌دهد. ما بلاانقطاع در جست‌وجوی لذت هستیم. از آن‌جا که زندگی مان در ترس، جدایی، تنهایی و بی‌کسی، افسردگی و ملالت، رنج و مشقت می‌گذرد یک پشت و پناه را در بیرون از خود متصور می‌شویم به این امید که ما را از رنج‌ها و ترس‌ها و گرفتاری‌هایمان برهاند؛ یا زندگی مان را دگرگون نماید. این سنتی است که برای دو هزار سال در جوامع غربی رایج بوده است. در شرق هم به صورت‌ها و سمبل‌های متفاوت نظیر چنان سنت‌هایی رواج داشته است. در دنیای امروز هم انواع متخصصین و روان‌کاوان و روان‌شناسان وجود دارند که افراد برای حل مشکلات خود به آن‌ها مراجعه می‌کنند. البته این‌ها هم برای انسان کاری نکرده‌اند؛ موفق نبوده‌اند!

دانشمندان علوم تکنولوژی به کاهش بیماری‌ها کمک کرده‌اند؛ راه‌های ارتباطی و پیام‌رسانی را پیشرفت داده‌اند؛ ولی در عین حال به افزایش قدرت تخریبی سلاح‌های جنگی کمک کرده‌اند - سلاح‌هایی با چنان قدرت تخریب که پرتاب و انفجار یکی از آن‌ها کافی است برای هلاکت گروه‌کثیری از انسان‌ها. نه دانشمندان علوم و نه سیاستمداران - خواه در شرق باشند خواه در غرب باشند یا هر جای دنیا - به نجات بشریت کمک نخواهند کرد.

سیاستمداران در جست‌وجوی قدرت و منصب و مقام‌اند. با انسان‌ها بازی می‌کنند؛ فکر و نظر آن‌ها را به دلخواه خودشان تغییر می‌دهند؛ و همه نوع حقه و فریبی در کار آن‌ها می‌کنند. نظیر این کار دقیقاً در بعضی جوامع به اصطلاح مذهبی رایج است: اتوریتگی، ریاست‌بازی و سلسله‌مناسب تشریفاتی از قبیل «پاپ»، «اسقف اعظم»، «اسقف معمولی» و «کشیش محلی»



— به نام یک مقدار شعار و تصویر، که ذهن خود انسان‌ها خالق آن است —
رواج دارد.

و ما انسان‌های جدا از یکدیگر، تنها و منزوی و متفرد نیز نتوانسته‌ایم
مسایل خود را حل کنیم. گرچه تحصیلات تکنیکی بالایی داریم؛ بسیار زرنگ
و خود محوریم؛ قادریم در دنیای واقعیات کارهای فوق‌العاده انجام بدهیم،
ولی معذک از لحاظ درونی کم و بیش همانیم که طی هزاران سال گذشته
بوده‌ایم. ما نفرت داریم، با یکدیگر مبارزه و رقابت داریم؛ یکدیگر را هلاک و
ناپود می‌کنیم — کاری که عملاً در دنیای کنونی جریان دارد و واقع می‌شود.
لابد شنیده‌اید که متخصصین سلاح‌های جنگی در رابطه با جنگ‌های مدرن —
یعنی آخرین جنگ‌ها — صحبت از اختراع بمب‌هایی می‌کنند که انفجار آن‌ها
منجر به کشته شدن انسان‌ها نمی‌شود بلکه فرودگاه‌ها را ویران می‌کند.

چنین آشوب و هرج و مرجی در دنیا وجود دارد؛ و من مطمئنم که همه ما
نسبت به آن آگاهییم. بنابراین از خود می‌پرسیم که ما باید چه کنیم؟ وظیفه‌مان
چیست؟ همان‌گونه که یکی از دوستان چندی قبل به من گفت: «شما هیچ
کاری نمی‌توانید بکنید؛ شما دارید سر خودتان را به دیوار می‌کوبید. اوضاع
برای مدت نامعلومی که پایان آن مشخص نیست، به همین روال خواهد بود —
با جنگ‌ها، ویرانی‌ها، هلاکت هر فرد به دست فرد دیگر، با انواع رقابت‌ها و
مبارزات؛ و در عین حال گرفتار بودن در یک مقدار توهمات و خیال‌های
باطل به عنوان راه حل! این وضع ادامه خواهد داشت. بیهوده وقت و زندگی
خود را تلف نکن.»

آگاهی نسبت به تراژدی زندگی در همه جای این کره؛ آگاهی نسبت به
این‌که اگر یک شخص دیوانه فقط یک دکمه را فشار بدهد چه حوادث
هولناکی در جهان واقع خواهد شد؛ آگاهی نسبت به این‌که کامپیوتر دارد
جایگزین استعدادها و ظرفیت‌های آدمی می‌شود — کامپیوتر که از انسان
سریع‌تر و بادقت‌تری فکر می‌کند — نمی‌دانم چه بر سر انسانیت انسان
خواهد آمد!



۱۰۷ / OJAY

این است مسئله عظیمی که ما با آن مواجهیم!

نظام تربیتی دنیا اینطور است که بچه‌ها وارد دبستان می‌شوند و دوره دبستان، دبیرستان، کالج و دانشگاه را می‌گذرانند تا در فلان و فلان رشته تخصص پیدا کنند؛ مقدار زیادی دانش انباشته نمایند؛ سپس کار و شغلی پیدا کنند و برای بقیه عمرشان به آن بچسبند، به اداره بروند، از صبح تا شب کار کنند و جان بکنند؛ و در پایان همه این تلاش و تقلا هم بمیرند. این یک برخورد و نگرش بدبینانه نیست؛ این واقعیتی است که عملاً جریان دارد، واقع می‌شود. در مشاهده این واقعیت نه خوش بینی هست و نه بدبینی؛ این چیزی است که هست. و انسان - اگر جدیت و مسئولیت دارد - از خود می‌پرسد چه باید بکند؟ به یک صومعه و خانقاه پناه برد و خود را منزوی کند؟ یک کُمون، جمعیت و آبادی اشتراکی تشکیل دهد؟ به آسیا برود و مدیتیشن زن یا شکل دیگری از مدیتیشن را دنبال کند؟ من این سؤالات را خیلی جدی می‌گیرم. وقتی انسان با دقت به این آشوب‌ها و بحران‌ها نگاه می‌کند؛ وقتی از نزدیک با آن‌ها برخورد می‌کند می‌بیند ریشه همه آن‌ها در ذهن خود انسان است؛ در بیرون نیست. خود انسان عین آشفتگی و بحران است. یک ضرب‌المثل هست که می‌گوید: «ما دشمن را دیدیم، شناختیم، دشمن خودمانیم، در خودمان است».

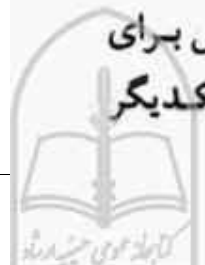
این آشفتگی‌ها و نابسامانی‌ها مربوط به اقتصاد نیست؛ مربوط به جنگ، بمب، سیاستمداران، متخصصین و نظیر این‌ها نیست؛ بحران و آشفتگی در خود ما است؛ در ذهن خود ما است. تا زمانی که ماهیت و حقیقت «خود» یا ساختار «خودآشعاری» (consciousness) را نشناخته‌ایم، به عمق آن نرفته‌ایم و این موضوع را دریافته‌ایم که آیا می‌توانیم در ساختار ذهن خود یک تحوّل بنیانی ایجاد کنیم یا نه؛ اوضاع جهان به همین وضع آشفتگی که هست جریان خواهد داشت - با بدبختی‌های بیشتر، با آشفتگی‌ها و پریشانی‌های بیشتر، با وقایع دهشت‌انگیز بیشتر. مسئولیت ما در بعضی تظاهرات ایثارگرانه و



نمودهای برونی دادن به آن نیست؛ یک مسئولیت اقتصادی، اجتماعی یا سیاسی نیست. اساسی‌ترین و حقیقی‌ترین مسئولیت، شناخت عمیق و همه‌جانبه طبیعت و ماهیت هستی خویشتن خود است؛ شناخت این است که چرا ما انسان‌ها – که روی این کره زیبا زندگی می‌کنیم – به این وضع نکبت‌بار درآمده‌ایم.

همه ما، شما و من که اینجا جمع شده‌ایم، همه با هم سعی می‌کنیم به مشاهده و شناخت ساختار و حرکت «خود» یا «قالب ذهنی» (consciousness) و رابطه آن با دنیای برون بپردازیم؛ و ببینیم آیا این قالب یا ساختمان «خودشعاری» یک پدیده فردی است؛ جدا است؛ یا مشترک بین نوع انسان است؛ یک پدیده کلی است. ما از کودکی طوری تربیت شده‌ایم که به صورت فرد درآمده‌ایم؛ احساس فردیت پیدا کرده‌ایم؛ خود را موجودی جدا از دیگران می‌بینیم. ما را طوری بار آورده و شرطی کرده‌اند که همیشه خود را به عنوان فرد فرض می‌کنیم.

ما فکر می‌کنیم چون هر یک از ما نامی جداگانه، شکلی متفاوت مثلاً رنگ یکی تیره است یکی روشن، یکی بلند است یکی کوتاه – و هر فرد تمایلات، گرایش‌ها و استعدادهای خاص خودش را دارد، افرادی جدا از یکدیگر هستیم – با تجربیات و چیزهایی مختص به خودمان. حال می‌خواهیم این نظریه را زیر سؤال و بررسی ببریم که ما فرد هستیم. این به آن معنا نیست که ما موجوداتی بی‌شکل و غیرمتفاوت از یکدیگر هستیم. گرچه همه سیستم‌های نظری، از جمله بعضی از مذاهب بر این عقیده و باورند که ما افرادی جدا از یکدیگریم، معذک ما می‌خواهیم این نظریه را زیر سؤال ببریم. زیرا این عقیده و باور نتایج مخرب‌تری دارد. به خاطر همین فرضیه، و در حقیقت، توهم است که هر یک از ما فقط به فکر ارضاء نیازها و تمایلات شخص خودمان هستیم؛ یا مدام به فکر اینیم که چیزی بشویم. به تبع تلاش و کوشش برای «چیزی شدن» است که ما به مبارزه، ستیز، رقابت و نبرد علیه یکدیگر



۱۰۹ / OJAY

می‌پردازیم. تا زمانی که ما خود را به عنوان فردی که جدا از افراد دیگر است نگاه می‌کنیم استمرار ملی‌گرایی، قبیله‌گرایی و جنگ و ستیز بین انسان‌ها امری اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. چرا ما به ملی‌گرایی این‌گونه سخت چسبیده‌ایم - با خشم عظیمی که در پشت آن نهفته است؟! چرا ما این‌گونه احساساتی و با شوری خشم‌آلود به ملیت و وطن‌پرستی اهمیت می‌دهیم - وطن‌پرستی‌ای که در اصل قبیله‌پرستی است؛ ریشه در قبیله‌گرایی دارد؟! آیا به این دلیل است که در چسباندن و منضم کردن خود به قبیله، به جمع و گروه، احساس ایمنی وجود دارد؛ احساس درونی یکپارچگی، کل بودن و پُر بودن وجود دارد؟ اگر چنین است قبیله دیگر هم همین احساس را خواهد داشت؛ و در این صورت مرزبندی، دودستگی، جنگ و تضاد نیز ادامه خواهد داشت. اگر انسان حقیقت این قضایا را واقعاً و عمیقاً - نه به عنوان یک نظریه - درک کند؛ و اگر انسان بخواهد به شکلی صحیح روی این کره - کره‌ای که مال همه است، نه مال من یا تو - زندگی کند، ملیت و ملی‌گرایی‌ای در کار نخواهد بود. تنها زندگی نوع انسان، انسان به عنوان یک واحد، وجود دارد؛ تنها یک زندگی وجود دارد، نه زندگی من یا زندگی تو. در صورت درک این حقایق است که انسان زندگی را در تمامیت آن می‌زید؛ در ارتباط با تمام ابعاد و جلوه‌های آن است، نه فقط با ابعادی خاص از آن! سنت «فردیت» را بعضی از مذاهب هم در شرق و هم در غرب، زنده نگه داشته‌اند. همیشه به فکر نجات فرد بوده‌اند، نه کل بشریت.

بسیار مفید است که شخص یک ذهن نقاد و پرسشگر داشته باشد؛ ذهنی که چیزها را کورکورانه نمی‌پذیرد؛ ذهنی که بگوید: «مانمی‌توانیم بیش از این به چنین زندگی پر فلاکت و نکبت‌بار ادامه بدهیم - زندگی‌ای چنین سیاه، ددمنشانه، ظالمانه و خشونت‌آمیز». باید درباره زندگی تردید و سؤال کنیم؛ نه این‌که زندگی‌ای را که خود ما به این روال وحشتناک به مدت پنجاه شصت سال ادامه داده‌ایم، و نوع انسان هزاران سال ادامه داده است، بپذیریم.



پس می‌خواهیم واقعیت «فردیت» را زیر سؤال ببریم. آیا ساختمان «خوداشعاری» تو واقعاً متعلق به خود تو است؛ مال تو است!^۱ مشعر بودن یعنی آگاه بودن، دانستن، برداشت، درک و مشاهده.

محتویات «خود» تو شامل عقاید و باورها، لذت‌ها، تجربه‌ها، دانش‌های خاصی که یا مربوط به موضوعات برونی است یا درباره خودت حاصل کرده‌ای. و نیز شامل ترس‌ها، وابستگی‌ها، رنج‌تنهایی و بی‌کسی، اندوه و ملالت، جست‌وجوی چیزهایی که سوای نیازهای زیست‌فیزیکی است. مجموعه این‌ها محتویات ساختمان «خود» تو را تشکیل می‌دهد. نفس این محتویات عین «خود» تو است؛ عین «خود»ی است که ذهن تو نسبت به آن مشعر است. بدون آن محتویات «خود» هم وجود ندارد — «خود» به صورتی که ما آن را می‌شناسیم.

درباره این موضوع هیچ جایی برای احتجاج و مجادله وجود ندارد. این یک واقعیت است. اکنون می‌پرسیم: آیا «خود» تو — که پدیده‌ای است بسیار پیچیده و غامض؛ که پر از عوامل متضاد است؛ و قدرت و حاکمیت فوق‌العاده‌ای بر تو دارد — واقعاً مال خود تو است؟! آیا «اندیشه» مال خود تو است؛ یا فقط اندیشه وجود دارد — اندیشه کلی، اندیشه‌ای که نه شرقی است نه غربی، بلکه مشترک بین همه انسان‌ها است؛ مربوط به نوع انسان است، خواه غنی باشد یا فقیر، خواه اندیشه یک دانشمند متخصص باشد با استعدادها و ظرفیت‌های فوق‌العاده، یا اندیشه یک راهب ساده که دنیا را ترک کرده، به گوشه یک صومعه پناه برده و خود را وقف یک ایده و تقدیس آن نموده؟!

به هر نقطه‌کره زمین که انسان می‌رود انواع رنج‌ها و عذاب‌ها را می‌بیند، اضطراب و وحشت می‌بیند؛ احساس تنهایی و بی‌کسی می‌بیند؛ دیوانگی و حماقت می‌بیند؛ ترس می‌بیند. و انسان‌ها را می‌بیند که از ترس، مدام در

۱. منظور از «خوداشعاری» *consciousness*، مجموعه دانسته‌هایی است که در ظرف ذهن انباشته، و فرد نسبت به آن‌ها مشعر است و آن‌ها را به عنوان «هستی روانی» یا «من» خود فرض می‌کند. م.



جست وجوی نوعی پناهگاه و ایمنی هستند. می بیند که انسان‌ها در دام دانش‌های بسپوده گرفتارند؛ اسیر تمایلات، آرزوها و خواسته‌های آزمندانه‌اند. همه این‌ها اساس، موضع و پایگاهی را تشکیل می‌دهند که همه انسان‌ها بر آن ایستاده‌اند.

«خوداشعاری» هر فرد، خوداشعاری بقیه انسان‌ها است؛ خوداشعاری نوع انسان است. شما ممکن است با این موضوع موافق نباشید. ممکن است بگویید: خوداشعاری من جدا و متفاوت با دیگران است، و باید متفاوت باشد. ولی آیا واقعاً این‌طور است؟ اگر انسان ماهیت و حقیقت «خوداشعاری» را درک کند و بشناسد می‌بیند که هر فرد عبارت است از کل بشریت. هر فرد نامی متفاوت دارد، در بخشی از کره زمین زندگی می‌کند و به شکل خاصی که در جامعه خاص او وجود دارد تعلیم و تربیت یافته است. ممکن است مرفه یا بسیار فقیر باشد؛ ولی وقتی انسان عمیقاً به پشت‌پشت ماسک‌ها و ظواهر می‌رود می‌بیند هر فرد شبیه انسان‌های دیگر است – همه رنج می‌کشند، احساس تنهایی و تفرّد می‌کنند، احساس یأس و ناامیدی می‌کنند، بیمار و نامتعادل‌اند، باورها و عقایدی خرافی و توهم‌آلود دارند. هم در شرق و هم در غرب، وضع بدین‌گونه است. شخصی ممکن است از این شرایط بیزار باشد؛ دیگری ممکن است فکر کند کاملاً آزاد و مستقل و غیر وابسته است؛ ولی به هر حال وقتی انسان عمیق نگاه می‌کند می‌بیند اساساً همه مثل بقیه‌اند.

ما ممکن است این موضوعات را به عنوان یک ایده و نظریه مبهم و انتزاعی بپذیریم؛ قبول داشته باشیم؛ ولی ایده و نظریه غیر از واقعیت است. یک امر انتزاعی یا انگاره ذهنی غیر از واقعیتی است که عملاً وجود دارد؛ که واقع می‌شود. ولی ما معمولاً از واقعیتی که موجود است، یک ایده و نظریه انتزاعی می‌سازیم و سپس به دنبال آن ایده می‌رویم – ایده‌ای که غیر واقعی است.

اگر در ساختار «خوداشعاری» ما تضاد و تناقض وجود دارد و عوامل



متضاد در ستیز با یکدیگر اند - مثلاً اگر واقعیت در مقابل نظریه و امر غیر واقعی وجود دارد؛ اگر در حالی که انسانی ناخوشبخت است بخواهد خوشبخت باشد؛ در حالی که اسیر خشونت است بخواهد ملایم و غیر خشن باشد - انسان هایی نامتعادل هستیم؛ در ساختمان خود اشعاری مان بی نظمی و اختلال وجود دارد. و این اختلال و بی نظمی درونی ریشه و علت همه اختلافات و جدایی های ما است. تا زمانی که ما از طریق شناخت عمیق این بی نظمی و آشفتگی درونی نتوانسته ایم نظمی را که درون خودمان وجود دارد - نظمی را که اکنون به وسیله بی نظمی مختل گشته است - کشف کنیم، بی نظمی و آشفتگی در دنیای برون همیشه وجود خواهد داشت.

و یک انسان جدی برای شناخت واقعی خویش و کشف چنان نظم درونی لحظه ای از کوشش باز نمی ایستد؛ به وسیله مشغولیات و سرگرمی ها خود را در غفلت فرو نمی برد. چنین انسان جدی هر روز و هر لحظه به طور مستمر در حال مراقبه و توجه به فعل و انفعالاتی است که واقعاً و عملاً در او جریان دارد. چنین مشاهده و واقعه ای، خود منجر به عمل می گردد - عمل صحیح. این طور نیست که بگوید: من به عنوان یک فرد مجزا چه وظیفه ای دارم و چه باید بکنم. نفس توجه به زندگی در تمامیت آن، و با یک دید «کل نگر»، به طور طبیعی و خود به خودی منجر به یک حرکت و اقدام صحیح خواهد شد. مشاهده جامع و فراگیر نگرشی است سالم، بخردانه و منطقی؛ دریافت و ادراکی است جامع و همه جانبه. چنین دریافت و ادراکی را می توان پاک و پارسایانه دانست.

حال می پرسیم: آیا ما، من و شما، به عنوان انسان های معمولی و غیر متخصص می توانیم به ساختمان «خود» - که پدیده ای است پر از تضاد و تناقض، آشفته و تکه تکه - به عنوان یک پدیده کل و جامع نگاه کنیم؛ یا باید هر جزء آن را جداگانه نگاه و بررسی کنیم؟ ما از همین ابتدا باید بدانیم که با پدیده ای متضاد طرفیم: یک چیز را می خواهد و چیز دیگر را نمی خواهد؛ یک



۱۱۳ / OJAY

جور می گوید و جور دیگر عمل می کند. این را نیز می دانیم که باورها، ایده ها و نظریه ها باعث جدایی انسان ها می شوند. یک نفر عقیده به بودا یا «کریشنا» دارد و دیگری ندارد. یا یک نفر بر این باور است که تجربیات او موثق است و سخت به باورهای خود می چسبد. به دانش ها و دانستگی هایی که طی پنجاه شصت سال زندگی خود حاصل کرده اهمیت فوق العاده می دهد و به آن ها می چسبد. با وجودی که انسان می داند چسبیدن متعصبانه به عقاید و نظریه ها منجر به جدایی و اختلاف و ویرانی و تباهی می شود نمی تواند دست از آن ها بردارد؛ زیرا باور و عقیده قدرت حیاتی عجیبی دارد - به انسان نوعی احساس ایمنی می دهد. وقتی شما به کریشنا - به عنوان خدا - عقیده و ایمان پیدا کردید، نفس همین عقیده نیروی فوق العاده ای در شما ایجاد می کند؛ حال آن که چنین «خدا»یی مخلوق ذهن و اندیشه های خود شما است.

چرا انسان اصولاً باید عقاید و باورهای مبتنی بر توهم داشته باشد؟ ذهنی که به وسیله این گونه باورها تحریف و فلج شده، یک ذهن ناسالم است. ذهن باید از چنین باورهایی آزاد باشد.

پس آیا شما می توانید به عمق ساختمان «خود» بروید - بی آن که کسی شما را به این کار ترغیب و وادار کرده باشد؛ بی آن که تحت ارشادات و هدایت های روان کاوان و روان شناسان قرار گیرید؛ بی آن که تحت تأثیر حرف های من قرار گیرید؟! آیا خودتان مستقیماً و مستقلاً، بدون وابستگی به احدی می توانید به عمق هستی خود بروید و فعل و انفعالاتی را که در آن صورت می گیرد مشاهده کنید؟!

چگونه انسان واقعاً می تواند به چنین کشف و شهودی دست یابد؟! چگونه انسان می تواند پیچیدگی ها، تناقضات و حرکت «خود» را در جامعیت و تمامیت آن مشاهده کند، بشناسد؟! آیا باید آن را به صورت جزء به جزء و ذره ذره بشناسد؟ برای مثال آزارهایی را در نظر بگیریم که همه ما از کودکی در معرض آن بوده ایم و از آن رنج می کشیم. ما در کودکی به وسیله والدین و



افراد دیگر آزارهای روانی دیده‌ایم. بعد هم در مدرسه و در دانشگاه از طریق مقایسه، از طریق رقابت و هم‌چشمی، از طریق القاء این‌که باید در فلان موضوع و زمینه اول باشیم، و از طرق دیگر آزارهایی دیده‌ایم. بعد هم که وارد زندگی اجتماعی شده‌ایم، جریان آزار بدون وقفه وجود داشته است. همه ما این را می‌دانیم؛ می‌دانیم که ما انسان‌ها عمیقاً از زندگی آزار دیده‌ایم – آزارهایی که ممکن است نسبت به آن‌ها آگاه و مشعر نباشیم. انواع اعمال و رفتار بیمارگونه و عصبی ما تحت تأثیر همین آزارها، و نیز ناآگاهی نسبت به آن‌ها است. این آزارها بخشی از ساختار «خود» ما را تشکیل می‌دهد – آزارهایی که مقداری از آن در حیطه آگاهی است و مقداری پنهان!

حال سؤال این است که آیا انسان می‌تواند اصلاً آزار نبیند؟ نتیجه آزار دیدگی‌ها این است که ما یک دیوار در اطراف خود ایجاد کرده‌ایم؛ از ترس این‌که آزارهای بیشتر نبینیم رابطه خود را با دیگران محدود کرده‌ایم. و این امر منجر به ترس و انزوای تدریجی می‌شود. و اکنون این سؤال را مطرح می‌کنیم: آیا برای انسان این امکان وجود دارد که نه تنها خود را از رنج و خاطره آزارهای گذشته آزاد گرداند؛ بلکه از این پس هیچ چیز نتواند موجب آزار او بشود؛ هرگز دوباره آزار نبیند؟ البته منظورم این نیست که یک انسان قسی القلب، بی‌عاطفه، بی‌تفاوت و بی‌اعتنا به تمام روابط بشود.

قبل از هر چیز به بررسی این موضوع پردازیم که چرا اصولاً شخص آزار می‌بیند؛ و پدیده‌ای که آزار می‌بیند چیست؟ می‌دانیم که آزار دیدگی بخشی از «خود» یا ساختمان «خوداشعاری» است. و از این اشعار، یعنی از به خاطر سپردن آزار، انواع رفتارهای عصبی، ناهنجار و متضاد منتج می‌گردد. آزار چیزی خارج از ما و متفاوت با ما نیست؛ بلکه جزیی از هستی ما است. اکنون می‌پرسیم آن چیست که آزار می‌بیند؛ و آیا امکان آزار ندیدن وجود دارد؟ معمولاً می‌گوییم این من هستیم که آزار می‌بیند. ولی آن «من» چیست؟ هر فرد از کودکی تصویری از خود پیدا کرده است. هر فرد تصاویر خیلی زیادی از



خود دارد. تصاویر منحصر به آن‌هایی نیست که دیگران به فرد داده‌اند؛ به فرد القاء کرده‌اند. در جریان روابط اجتماعی خود فرد هم تصاویری از خودش پیدا می‌کند، تصاویری از قبیل این‌که من یک آمریکایی یا یک هندو هستم؛ از قبیل این‌که من متخصص فلان رشته هستم. پس «من» عبارت از تصویری است که شخص از خودش ساخته: تصویر این‌که من شخص بزرگ یا شخص خوبی هستم. و اکنون همان تصویر است که آزار می‌بیند. شخص ممکن است تصویری به عنوان یک خطیب برجسته، یک نویسنده برجسته، یک انسان روحاً متعالی، یا یک رهبر و مرشد ممتاز از خودش داشته باشد. مجموعه این تصاویر هسته مرکزی چیزی را تشکیل می‌دهند که «خود» یا «من» نامیده می‌شود. اکنون وقتی شخص می‌گوید: من آزار دیده‌ام، منظورش این است که تصاویر آزار دیده‌اند. اگر شخص تصویر یک انسان خردمند از خودش داشته باشد و اکنون یک نفر برسد و به او بگوید این قدر احمق و نادان نباش، آن شخص آزار می‌بیند. و انسان آن تصویر و آن آزار را برای باقی مانده عمرش با خود حمل می‌کند. و همیشه نگران و مواظب است که آزار نبیند؛ مواظب است که از ابراز هر نوع مطلبی که نشانه حماقت و بی‌خردی است اجتناب کند.

نتایج حاصل از آزار دیدگی بسیار پیچیده و وسیع است. مثلاً شخص برای فرار از رنج آزار یا تخدیر نیش آن مدام در این اندیشه و تلاش است که این طور یا آن طور بشود؛ چنین یا چنان شخصیتی پیدا کند.

آیا این امکان وجود دارد که شخص هرگز هیچ تصویری از خود نسازد؟ چرا شخص از خودش تصویر می‌سازد و تصویر دارد؟ شخصی ممکن است خوش منظر باشد، با هوش باشد، متین باشد؛ و من دلم می‌خواهد مانند او باشم؛ و چون نیستم، آزار می‌بینم. پس مقایسه می‌تواند یکی از عوامل و علل آزار دیدن روانی باشد. در این صورت چرا شخص خودش را با دیگری مقایسه کند؟!



آیا انسان می‌تواند در دنیای مدرن زندگی کند بدون حتی یک تصویر از خودش؟ و نیز آیا ممکن است انسان بدون هر گونه عقیده و نظریه و باور زندگی کند؟ زیرا عقاید و باورها و نظریه‌ها هستند که منجر به جدایی انسان‌ها از یکدیگر، و نهایتاً منجر به هلاکت انسان‌ها به وسیله یکدیگر می‌شوند. پس آیا شخص می‌تواند بدون حتی یک عقیده و باور و نیز حتی یک تصویر زندگی کند؟ آزادی به معنای واقعی یعنی این.

تحقق چنان چیزی ممکن است: من از خود تصویر یک انسان خردمند دارم؛ و بنابراین مستعد دریافت ضربه و آزارم. شما از راه می‌رسید و مرا «احمق» و «مخبط» خطاب می‌کنید. حال اگر من بتوانم به آن خطاب، به اظهار نظر آن شخص درباره خودم، در همان لحظه خطاب، توجه کنم از تصویر و از آزار مصون و آزاد گشته‌ام. ولی چون واکنش کسی که از خودش تصویر دارد فوری و بی‌درنگ است، می‌توانم به همان فوری بودن واکنش توجه کنم. وقتی من به اظهار نظر آن شخص درباره خودم (که مرا «مخبط» نامیده) با دقت گوش کنم؛ کاملاً توجه کنم، هیچ واکنشی ایجاد نمی‌شود. عدم گوش کردن دقیق است که منجر به ایجاد تصویر و نتیجتاً ایجاد واکنش می‌گردد. وقتی توجه و گوش فرا دادن کامل باشد، «مرکز» تشکیل نمی‌شود. عدم توجه است که منجر به تشکیل «مرکز» می‌گردد.

البته چنین توجه کاملی برای ذهنی که بی‌حال و بی‌توجه بار آمده، که اسیر تضاد و آشفتگی است، که عصبی و نامتعادل است، که پریشان و ناآرام است؛ که هرگز با واقعیت هیچ چیز رو در رو نمانده است؛ که هرگز خودش را و نداشته و از خودش نخواسته که با حداکثر ظرفیت خودش وارد عمل و فعالیت بشود، فوق‌العاده مشکل است.

هنگام شنیدن کلمه «مخبط» اگر ذهن با تمامیت انرژی خود در توجه کامل باشد، آن کلمه برایش هیچ معنا و اهمیتی نخواهد داشت. زیرا وقتی توجه کامل است، جایی برای «مرکز» و عملکرد آن باقی نمانده است.



۸

سا آنن

این طور به نظر می‌رسد که ما همیشه نظر به معلول‌ها و نتایج داریم. ساختار روانی ما به گونه‌ای است که همیشه سعی می‌کنیم معلول‌ها، اثرات و نتایج را تغییر بدهیم. هرگز عمیقاً به مذاقه و بررسی عللی که آن نتایج را به بار آورده است نمی‌پردازیم. نحوه اندیشیدن و عمل کردن ما همیشه مبتنی بر یک علت، یک زمینه، یک دلیل و یک محرک است. حال اگر علتی در کار نباشد، اندیشیدن، و اعمال ما چه وضعیتی خواهد داشت؟! و رای علت و محرک، برای حرکت اندیشه و عمل چه چیز وجود خواهد داشت؟!

امیدوارم از تکرار این که گوینده این سخنان کاملاً بی‌نام و نشان و فاقد هویت است، احساس رنجش و ملالت نکنید. گوینده مهم نیست. آن چه اهمیت دارد کشف و درک این موضوع به وسیله خود شما است که آیا حرف‌هایی که گفته می‌شود صحیح است یا غلط. و درک این موضوع بستگی به خرد و آگاهی خود شما دارد. خرد و آگاهی به معنای واقعی هرگونه باطل و اشتباه را کشف و به کلی طرد می‌کند؛ دور می‌ریزد. و نیز بار دیگر توجه داشته باشید که ما با کمک و همکاری یکدیگر مشغول مکاشفه، بررسی و شکافتن مسایل هستیم. تنها گوینده (منظور خودش است) در حال تحقیق و تفحص نیست؛ شما هم در این کار با او سهیمید. مسئله تبعیت از او هم ابداً مطرح



نیست. او فاقد قدرت و اتوریتته است. تکرار مکرر این مطلب به خاطر آن است که بسیاری از ما انسان‌ها میل وافری به تبعیت و پیروی، و قبول بی‌چون و چرا - مخصوصاً از کسانی هستیم که فکر می‌کنیم به شکلی با ما فرق می‌کنند؛ یا به تعالی روحی رسیده‌اند؛ و نظیر این مهملات. باز هم خواهش می‌کنم اجازه بدهید تکرار کنم که ذهن و مغز ما به گونه‌ای شرطی شده است که همیشه میل به تبعیت و پیروی دارد. ما در یک دانشکده از یک پروفیسور پیروی می‌کنیم، حرف‌های او را می‌پذیریم؛ زیرا محققاً دانش او در موضوع مورد تدریس بیش از ما است. ولی در این جا بحث ما درباره موضوعاتی کاملاً متفاوت با چنان موضوعاتی است. گوینده این سخنان شما را تشویق و ترغیب و وادار به پذیرفتن چیزهایی که او می‌گوید نمی‌کند. بلکه همه ما با هم، در یک کوشش و همکاری مشترک به غور و تفحص درباره مسایل آدمی می‌پردازیم؛ مسایلی که بسیار غامض و پیچیده است؛ مسایلی که حل آن‌ها مستلزم مشاهده و توجهی سترگ است؛ که نیاز به انرژی وافر و بررسی عمیق دارد. ولی اگر شما فقط پیروی کنید، چیزی را که پیروی می‌کنید و مجذوب آن شده‌اید تصویری است که از این شخص (از گوینده) پیدا کرده‌اید؛ یا در سطح سمبلیک مفاهیم کلمات می‌مانید و به عمق نمی‌روید. پس خواهش می‌کنم همه این واقعیت‌ها را مورد توجه قرار بدهید، به ذهن بسپارید.

می‌خواهیم با کمک یکدیگر به بررسی و تفحص درباره ماهیت هوش، شعور و خرد بپردازیم. آیا فکر، اندیشیدن، نحوه اعمال، مجموعه روابط اجتماعی، اخلاقی یا غیر اخلاقی ما در دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم مبتنی بر هوش، شعور، آگاهی و خرد است؟ یکی از کارهای خرد و آگاهی کشف و غور در ماهیت و طبیعت مجازها، غیر واقعی‌ها و کذب‌ها است. زیرا در کشف و شناخت آن چه مجاز و غیر واقعی است، حقیقت و واقعیت، خود را آشکار می‌نماید - و این یعنی حرکت خرد، هوش و آگاهی.



سائین / ۱۱۹

آیا خرد و آگاهی علت دارد؟ فکر علت دارد. شخص فکر می‌کند زیرا تجربیاتی از گذشته دارد، اطلاعات و دانش‌هایی انباشته در ذهن از گذشته دارد. و این دانش هرگز یک پدیده تام و کامل نیست؛ همیشه قرین تیرگی، جهل و نادانی است. و فکر و اندیشه چیزی است که از متن و زمینه چنین دانشی - با جهل‌ها و تیرگی‌های آن - نشئت می‌گیرد؛ زاده می‌شود. فکر لاجرم همیشه جزئی، محدود و تکه‌تکه است؛ زیرا خاستگاه آن، یعنی دانش، خود یک پدیده جزئی، غیر کامل و تکه‌تکه است. فکر همیشه غیر کامل، غیر کافی و محدود است. و ما انسان‌ها - بی‌خبر از محدودیت‌ها و نارسایی‌های فکر - بلا انقطاع در حال ساختن فکر، و نیز تجلیل و ستایش چیزهایی هستیم که فکر می‌سازد؛ خلق می‌کند. فکر جنگ‌ها و سلاح‌های جنگی را آفریده است؛ وحشت از جنگ‌ها را آفریده است. در این صورت آیا می‌توان فکر، حرکت فکر را - حرکت آن که مبتنی بر مقایسه، «همگون‌سازی» (identification)، میل ارضاء و جست‌وجوی ایمنی است؛ و همه نتیجه تفکر و اندیشه‌اند - خرد، شعور، عقل و آگاهی نامید؟ حرکت فکر از گذشته آغاز می‌شود، خود را به حال و سپس به آینده می‌کشاند - و این یعنی حرکت زمان؛ یا حرکت در زمان. و نیز زیرکی‌ها و حيله‌گری‌های خاص خودش را دارد؛ قدرت انطباق فوق‌العاده‌ای دارد - زیرکی و قدرت انطباقی که هیچ جاننداری جز انسان ندارد. (به جای «انطباق» بگوییم «خود را به هر رنگی در آوردن»، رساتر است. م.)

پس، واضح است که تفکر، یک جریان علی است؛ مبتنی بر علت و معلول است. شخصی می‌خواهد خانه بسازد؛ رانندگی یاد بگیرد؛ می‌خواهد قدرت و شهرت حاصل کند؛ آدم گول و ساده‌ای است و می‌خواهد زرنگ و زیرک بشود؛ می‌خواهد چیزهایی حاصل کند؛ به تمایلات و خواسته‌های خود تحقق بخشد. همه این‌ها حرکتی است از «مرکز» - مرکزی که فکر از آن برمی‌خیزد، نشأت می‌گیرد. (از موضوعات ساده، واضح و بدیهی شروع



می‌کنیم تا به عمق موضوعات مشکل‌تر و غامض‌تر برویم. ولی ابتدا باید نسبت به موضوعات واضح و بدیهی روشن بشویم. همیشه یک علت وجود دارد و یک معلول - معلولی که ممکن است آنی باشد یا آتی و موکولی. حرکت از علت به معلول، یعنی زمان. شخصی در گذشته مرتکب عملی ناصواب شده است. نتیجه آن (معلول آن) این است که بلادرنگ، یا شاید پنج سال بعد تاوان آن‌را می‌پردازد؛ سزای عمل خود را می‌بیند. پس یک معلول به دنبال علت می‌آید. فاصله بین علت و معلول، خواه یک ثانیه باشد یا سال‌ها، حرکت زمان است. ولی آیا آگاهی و خرد یک امر زمان‌مند است؟! (خواهش می‌کنم به این موضوع بیندیشید، روی آن تأمل کنید؛ آن‌را بررسی کنید؛ زیرا این موضوع چیزی نیست که لفظاً توضیح داده و روشن بشود؛ به عمق واقعیت و حقیقت آن بروید.)

ما داریم به بررسی ابعاد مختلف زندگی روزانه خود می‌پردازیم - نه به یک فرضیه و نظریه ایده‌آلی و «مدینه فاضله»؛ و سپس عمل بر اساس یک مقدار استنتاجات نظری و ایده‌آلی. ما داریم زندگی خودمان را بررسی می‌کنیم - زندگی خودمان که زندگی کل بشریت است؛ زندگی من یا تو نیست. زندگی یک حرکت عظیم و یکپارچه است؛ و ما در این حرکت یکپارچه جزءها و جدایی‌هایی ایجاد کرده‌ایم که آن‌را فردیت خویش می‌نامیم.

اکنون حرف ما این است که هر جا یک علت وجود دارد، معلول می‌تواند با پایان یافتن علت پایان یابد. اگر شخصی دچار بیماری سل است، این بیماری علت سرفه کردن، و تقلیل خون در بدن می‌شود. علت (سل) می‌تواند مداوا شود و نتیجه یا معلول نیز از بین برود. تمام زندگی حرکتی است در علت و معلول. شما مرا تجلیل می‌کنید و من خوشحال می‌شوم، سرحال می‌آیم. و من هم شما را تجلیل می‌کنم. یا شما یک حرف ناخوشایند به من می‌زنید و من از شما متنفر می‌شوم. در تمام این‌ها حرکت علت و معلول در



سآن / ۱۲۱

کار است. این یک امر واضح و مسلم است. حال می‌پرسیم: آیا زندگی‌ای وجود دارد؛ روش و طریق زندگی‌ای وجود دارد که در آن علیت مفقود باشد؟ برای درک این موضوع قبلاً باید مفهوم «پایان دادن» را درک کرد و شناخت. شخصی به خشم یا آزمندی خود پایان می‌دهد به این امید که چیز دیگری حاصل کند. این‌گونه پایان دادن، به دنبال خود علت‌های جدید به وجود می‌آورد. پس ببینیم «پایان دادن» به معنای واقعی چیست. آیا در پایان دادن، استمرار می‌تواند وجود داشته باشد؟ شخص چیزی را پایان می‌دهد و چیز دیگری را شروع می‌کند. این شکل متفاوت همان چیزی است که قبلاً بوده. برای درک عمیق همه این چیزها باید تضاد دوگانه‌ها و تضاد دوگانگی را شناخت. شخصی آزمند است؛ و حال به علل گوناگون اجتماعی یا اقتصادی می‌خواهد، یا باید به آزمندی خود پایان دهد. در این‌گونه پایان دادن، شخص حصول چیز دیگری را در نظر دارد؛ و نتیجتاً علت دیگری بوجود آمده است. یعنی همان چیز دیگری که شخص حصول آن را طالب است، خود علت آزمندی دیگری است؛ نتیجه همان چیز دیگر، آزمندی است. پس در پایان دادن به آزمندی، صرفاً جایگزینی با چیز دیگر وجود دارد. انسان طبیعتاً خشن است. خشونت را انسان از حیوانات به ارث گرفته است. (البته این‌طور می‌گویند.) و حال انسان می‌خواهد به خشونت خود پایان دهد، زیرا احساس می‌کند کار بسیار احمقانه و نابخردانه‌ای است. در تلاش برای پایان دادن به خشونت، شخص سعی می‌کند به زمینه و ساحتی از بودن دست یابد که در آن کمترین نشانی از خشونت نیست. در این کار، شخص واقعاً به خشونت پایان نداده است؛ فقط احساسی را که در جست‌وجوی آن است به «عدم خشونت» ترجمه و تعبیر کرده است. — حال آن‌که اصل هنوز هم حاکمیت خشونت است بر آن شخص.

اگر ما با دقت و عمیقاً به کنه این موضوع برویم و آنرا درک کنیم تأثیر عمیقی بر زندگی روزمره‌مان خواهد داشت. ممکن است منجر به ریشه کن



ساختن هر نوع تضاد از هستی و روابط ما بشود. زندگی ما در تضاد می‌گذرد؛ ظرف «خوداشعاری» ما پر از تضاد است؛ پر از تیرگی، آشفتگی و تناقض است. و «خوداشعاری» ما حاصل فکر است. فکر محکوم به علیت است؛ «خوداشعاری» محکوم به علیت است. (یعنی اصل علیت در آن‌ها وجود دارد.م.) انسان به وضوح مشاهده می‌کند که تمام زندگی پیچیده انسان با تضادها و تناقضات آن؛ با تقلیدها و تبعیت‌های کورکورانه آن، با انطباق‌ها و هم‌رنگی‌های آن؛ با استنتاجات متضاد آن همه مبتنی بر حرکت در «علیت» است. آیا انسان می‌تواند به طور ارادی، یعنی با نیروی اراده، و از روی میل به این حرکت علی - که مبتنی بر تضاد، تناقض و دوگانگی است - پایان دهد تا به یک هستی و زندگی منظم، هماهنگ و فاقد تضاد دست یابد؟ اگر دست یابد، همان زندگی نیز مبتنی بر علیت است - زیرا اراده و تمایلی که انگیزه آن بوده، خود پر از تضاد و ناهماهنگی بوده است. کشف و درک این‌که زندگی انسان اسیر تضاد، بی‌نظمی و ناهماهنگی است، و سپس آرزوی یک زندگی عاری از تضاد و هماهنگی، خود بسته به زنجیر «علیت» است. و در این صورت چنان زندگی آرمانی یک زندگی منظم، هماهنگ و عاری از تضاد نخواهد بود.

حال می‌پرسیم: نظم چیست؟ واضح است که نظم مبتنی بر قانون وجود دارد؛ نظمی که مبتنی بر انواع تجربیات؛ قضاوت‌ها، و ضرورت‌ها است؛ نظمی که وسیله‌ای است برای جلوگیری از اعمال شرورانه. چیزی را که ما نظم اجتماعی، نظم اخلاقی یا نظم سیاسی می‌نامیم اساساً بر اصل علیت است. اما می‌پرسیم: آیا نظم درونی، نظم روانی نیز مبتنی بر یک علت است؟ آیا ما این واقعیت را تشخیص می‌دهیم، می‌بینیم که زندگی ما اسیر بی‌نظمی و تضاد است؛ مبتنی بر انطباق و هم‌رنگی است، مبتنی بر تبعیت است؛ مبتنی بر رد و قبول است؛ مبتنی بر این است که چیزی را که داریم نمی‌خواهیم، و طالب چیز دیگری هستیم که نداریم؟! تضاد بین چیزهای متضاد، تضاد انواع



سآنن / ۱۲۳

دوگانگی‌ها یعنی بی‌نظمی درونی. چون مانوعی از اندیشه را به عنوان اندیشه منظم و هماهنگ فرض می‌کنیم و می‌پذیریم، فکر می‌کنیم عکس و ضد آن بی‌نظمی است. حال آن‌که این ضدها هستند که منجر به بی‌نظمی می‌گردند. و زندگی ما همیشه در حیطة و حوزه همین ضدها جریان دارد و می‌گذرد. پس آیا تا زمانی که طالب نظم هستیم، بی‌نظمی زندگی ما می‌تواند پایان یابد، زایل گردد؟ شخص می‌خواهد یک زندگی آرام و باصفا داشته باشد؛ زندگی مطبوعی داشته باشد با مصاحبین خوب، و نظیر این‌ها. ولی این خواسته‌ها همه از متن و زمینه یک هستی بی‌نظم و ناهماهنگ نشأت گرفته‌اند. هر ضد علت ضد خودش است؛ یا بگوییم: علت هر ضد، وجود ضد آن است. مثلاً شخص نفرت دارد؛ در حالی که می‌اندیشد نباید داشته باشد؛ و در این صورت سعی می‌کند نفرت نوزد. پس «نفرت نوزیدن» نتیجه نفرت ورزیدن است. اگر نفرت نباشد، ضدی هم برای آن نیست.

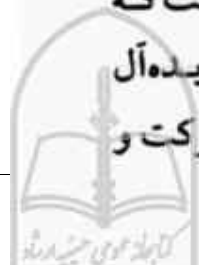
فکر آشفتگی و بی‌نظمی به بار آورده است. اجازه بدهید واقعیت این موضوع را ببینیم. فکر از طریق ملی‌گرایی، اعتقادات، این‌که یک نفر کلیمی است دیگری عرب است؛ یک نفر با ایمان است و دیگری بی‌ایمان و نظیر این‌ها بی‌نظمی در دنیا ایجاد کرده است. همه این‌ها ناشی از حرکات فکر است. فکر که در طبیعت خود جداکننده است؛ فکر نمی‌تواند موجب وحدت گردد، زیرا ماهیتاً یک پدیده تکه‌تکه و تجزیه شده است. پدیده‌ای که جزء است و تکه‌تکه، نمی‌تواند کل را ببیند. شخص کشف می‌کند و می‌فهمد که «خود»ش به کلی در هم ریخته، بی‌نظم و ناهماهنگ است؛ و بنابراین طالب نظم است. تا بتواند به وسیله آن تضادهای نهفته در هستی خویش را از بین ببرد. پس در این جا یک انگیزه وجود دارد. این انگیزه علت تمایل شخص است برای این‌که یک زندگی در نظم و آهنگ داشته باشد. میل به نظم نتیجه و حاصل بی‌نظمی است. ولی آن نظم آرزویی، مطلوب، آرمانی، موجب استمرار بی‌نظمی می‌شود. جریانی که در امور سیاسی، مذهبی، و زمینه‌های



دیگر واقع می شود.

اکنون شخص علت بی نظمی را دریافته و می بیند؛ و از آن فرار نمی کند؛ با آن می ماند. شخص علت آن را می بیند؛ علت آن که تضاد و تناقض است. مثلاً خشم دارد در حالی که نباید داشته باشد. شخص همه آشفتگی های درونی خود را می بیند. علت آن را نیز می بیند. در این صورت از علت، یا از نتایج آن فرار نمی کند. زیرا خود شخص هم علت است و هم معلول یا نتیجه. می بیند که خود او علت است؛ و همه چیزهایی هم که اتفاق می افتند، که بر او وارد می شوند باز هم در حیطه «خود» او است. هر نوع فرار از این وضعیت، به معنای استمرار بخشیدن به بی نظمی است. و حال می پرسیم آیا می توان بی نظمی را بدون تصور زمان آینده پایان داد؟ - پایان دادن به «آنچه هست» به واقعیت موجود، بی آنکه آینده ای مطرح باشد؟ زیرا هر نوع آینده ای که بازتاب تمایل من برای ایجاد نظم باشد، عامل استمرار بی نظمی است. پس آیا می توان به مشاهده، و نتیجتاً پایان دادن به بی نظمی پرداخت، بدون هر گونه علت و انگیزه؟

انسان موجودی خشن است. خشونت در همه انسان ها وجود دارد. علت اساسی این خشونت حرکت خود محورانه است. چون همه انسان ها خشن اند، بین آن ها جنگ و خصومت واقع می شود. اکنون کار فکر نیست که در جست و جوی «عدم خشونت» باشد - جست و جویی که خودش شکلی از خشونت است. وقتی شخص حقیقت این موضوع را به روشنی ببیند و درک کند، مسئله مورد توجه اش فقط خشونت است. علت آن خشونت ممکن است انواع خواسته های متضاد باشد؛ ممکن است انواع فشارها باشد. پس برای خشونت علت های گوناگون وجود دارد؛ و یکی از آن علت ها «خود» است. «خود» جلوه ها و ابعاد گوناگون دارد. یکی از ابعاد آن این است که خودش را زیر پوشش «ایده هایی» پنهان می کند. برای شخص یک ایده آل خاص جذابیت دارد و آن شخص می خواهد در جهت آن ایده آل حرکت و



سآنن / ۱۲۵

فعالیت کند. ولی در طریق آن حرکت و کوشش «خود» او است که هر چه بیشتر و بیشتر اهمیت پیدا می‌کند. و بعد اهمیت دادن به «خود» رازیر پوشش همان ایده آل پنهان می‌سازد. و این نوعی فرار از «خود» است. و هر نوع فرار از «خود» باز هم بخشی از «خود» است. مجموعه این حرکات و جریانات علت خشونت است. یک ایده آلیست حاضر است دیگر انسان‌ها را بکشد - تحت این عنوان که با کشتن آن‌ها می‌توان دنیای بهتری بوجود آورد. این چیزی است که همه شما می‌بینید.

زندگی ما به وسیله انواع علت‌ها شرطی شده است. آیا نحوه‌ای از زندگی هست - زندگی روانی - که در آن حتی یک علت وجود نداشته باشد؟ خواهش می‌کنم در این موضوع تفحص کنید؛ آن‌را بررسی کنید. این بررسی فوق‌العاده حیرت‌انگیزی است. حتی طرح آن سؤال برای خود، مستلزم غور و بررسی عمیقی است. شخصی در جست‌وجوی ایمنی است؛ بنابراین دنباله‌رو و پیرو یک مرشد می‌شود. شخص پیرو ممکن است ردای مرشد را بر تن کند یا هر چه مرشد می‌گوید او تقلید و کپی کند؛ ولی باطناً آن شخص طالب ایمنی است. یک نفر به یک ایده می‌چسبد، به یک تصویر می‌چسبد. ولی ایده، تصویر، استنتاج، مرشد، هیچکدام نمی‌توانند ایمنی واقعی به شخص بدهند. پس باید به بررسی مسئله ایمنی پردازیم. آیا چیزی به نام ایمنی درونی و روانی وجود دارد؟ چون من از درون تیره و سرگردانم، همین‌که دیگری ادعا می‌کند که او نیست، که او روشن است، وی به او می‌چسبد و دنباله‌رو او می‌شود. انتظار شخص در این وابستگی آن است که نوعی آرامش، ایمنی و امید به زندگی خویش پیدا کند. در این رابطه و وابستگی، شخص مرشد مهم نیست بلکه خواسته‌های خود فرد مهم است. شخص وابسته، خواسته‌های مخصوص به خودش را دارد، ولی به ظاهر پیرو آن مرشد است. و انسان از خودش می‌پرسد چرا فرد چنین زندگی و رفتارهای بی‌معنا و دوگانه‌ای را دنبال می‌کند. وقتی انسان علت آن‌را



جست و جو می‌کند می‌بیند - به علت احساس تفرد و ناتوانی - نیاز به حمایت شدن دارد، نیاز به احساس ایمنی دارد. ولی آیا ایمنی روانی هرگز وجود دارد؟ نفس مطرح کردن و زیر سؤال بردن این موضوع مستلزم هوش، خرد و آگاهی است. به عبارت دیگر، طرح آن سؤال نتیجه هوشیاری، آگاهی و خرد است.

ولی اگر کسی بگوید در نمادها، سمبل‌ها، مرشدها، ایده‌ها و غیره ایمنی وجود دارد، او هرگز دست از پیروی بر نمی‌دارد؛ اگر بگوید برای ایمنی یک علت وجود دارد، آن ایمنی نیست؛ زیرا میل ایمنی ضد ایمنی است.

آیا عشق یک علت دارد؟ گفتیم هوش، خرد، بصیرت و آگاهی فاقد علت است؛ فقط آگاهی و بصیرت هست، نه آگاهی و بصیرت تو یا من. (یعنی کیفیت است از بودن بی آن‌که منشأ آن «مرکز» باشد.م.) بصیرت و آگاهی روشنایی است. خورشید نه خورشید تو است و نه خورشید من؛ تنها وضوح و شفافیت نور وجود دارد. باز هم می‌پرسیم: عشق علت دارد؟ اگر ندارد، در آن صورت عشق و آگاهی و بصیرت با هم در حرکت‌اند. (یعنی یک کیفیت یگانه و آمیخته به یکدیگر اند.م.) وقتی مردی به همسرش می‌گوید «دوستت دارم»، «من عاشق تو هستم؟»، منظورش چیست؟ شخصی عاشق بر خدا است. آن شخص خدا را نمی‌شناسد، هیچ چیز درباره او نمی‌داند و معذک ادعای عاشق بودن بر او را می‌کند؛ زیرا در او ترس هست؛ طلب آسایش و ایمنی هست؛ بار گسترده سنت هست؛ بعضی کتب مذهبی هست که فرد را تشویق می‌کنند که عاشق بر خداوند و بر ذاتی باشند که و رای هر گونه شناخت، تصور و اندیشه انسان است؛ که انسان هیچ چیز درباره او نمی‌داند. و به همین طریق شخص می‌گوید «من به خدا ایمان دارم.»^۱ ولی اگر شخص کشف کند که بصیرت و آگاهی عین ایمنی کامل است؛ و نیز عشق و رای هر گونه علیّت

۱. در جاهای دیگر هم توضیح داده است که او ملحد نیست. حرفش درباره تعسرات غلطی است که بعضی انسان‌ها از خدا دارند. م.



(علت و معلول است) - که این به معنای نظم است - در آن صورت درهای عالم به روی او باز است - زیرا عالم مبتنی بر نظم است.

بگذارید وارد این سؤال بشویم که: رابطه مبتنی و منبعث از آگاهی و بصیرت چگونه رابطه‌ای است - نه رابطه مبتنی بر فکر با تصاویر آن. مغز ما مکانیکی عمل می‌کند - مکانیکی به این معنا که حرکات آن تکراری است؛ هرگز آزاد نیست. در یک محدوده معین مدام با خودش در حال ستیز است. مدام از گوشه‌ای در آن محدوده به گوشه دیگر در حرکت است؛ و این حرکت در محدوده را به حساب آزاد بودن می‌گذارد. در این محدوده انتخاب‌هایی می‌کند؛ و انتخاب کردن را به حساب آزادی می‌گذارد - حال آن‌که انتخابش هم انتخاب به معنای واقعی نیست؛ مثل انتخاب شخص در چهار دیواری زندان است. ذهن انسان که طی سال‌ها رشد کرده و شکل گرفته؛ که از طریق سنت‌ها، تربیت، پیروی، انطباق و سازگاری با محیط به وضع کنونی خود درآمده یک ذهن مکانیکی شده است. ممکن است بخش‌هایی از ذهن آزاد مانده باشد ولی خود شخص نسبت به این امر آگاه نیست، و نمی‌تواند آن بخش‌های آزاد را فعال کند، به آن‌ها ابراز وجود بدهد. نگوید: «بله، بخشی از من هست که آزاد است»؛ این حرف بی‌معنا است. این واقعیت وجود دارد که ذهن به صورت یک پدیده مکانیکی درآمده. حرکاتش مبتنی بر سنت، تقلید و تکرار است. و ضمناً زیرکی‌های خاصی به هم زده است؛ قدرت سازش و انطباق فوق‌العاده‌ای پیدا کرده، قدرت تشخیص پیدا کرده. ولی به هر حال همه این‌ها، همه حرکات مغز در یک محدوده خاص است؛ و ذهن جزیی و تکه تکه عمل می‌کند. جایگاه اندیشه سلول‌های فیزیکی مغز است.

مغز به صورت یک پدیده مکانیکی درآمده است. نمود آن به صورت این مثال‌هایی است که من می‌گویم: «من یک مسیحی هستم، یا نیستم، یک هندو هستم، یک انسان با ایمان یا بی‌ایمان؛ اعتقادات خاصی دارم...». همه این‌ها یک جریان مکانیکی و تکراری است؛ واکنشی است به واکنش قبلی. و چنین



ذهن شرطی شده‌ای هوش و زیرکی تصنعی، سطحی و مکانیکی خاص خودش را دارد - مثل یک کامپیوتر.

یک ذهن مکانیکی ظرفیت و استعداد کشف و اختراع دارد؛ ولی باز هم ماهیت حرکتش مکانیکی است. اختراع و ابداع به کلی متفاوت با خلاقیت است. ذهن می‌کوشد تا نحوه متفاوتی را برای زندگی پیدا کند؛ یا به نظام اجتماعی متفاوتی دست یابد. ولی کشف هر نوع نظام اجتماعی به وسیله فکر باز هم از متن و زمینه یک ذهن آشفته، تیره و سردرگم بوده است. و ما می‌پرسیم: آیا هوش، آگاهی و بصیرتی هست که هیچ علتی نداشته باشد؛ و بتواند در روابط عمل کند، و روابطی متفاوت با وضع روابط مکانیکی کنونی ایجاد کند؟ روابط کنونی ما مکانیکی است. انسان تعاملات بیولوژیکی خاصی دارد که آن‌ها را ارضاء می‌کند. انسان نیاز به وسایل رفاهی دارد؛ نیاز به مصاحبت دارد، زیرا احساس تنهایی و بی‌کسی می‌کند، افسرده است؛ و ممکن است در سایه مصاحبت دیگری افسردگی و تنهایی او برطرف بشود. ولی در روابط انسانی ما، خواه رابطه با یک شخص کاملاً نزدیک و صمیمی باشد یا غریبه و ناآشنا، همیشه یک علت در میان است، انگیزه‌ای وجود دارد، زمینه‌ای وجود دارد که رابطه از آن زمینه منتج گشته؛ ریشه در آن زمینه دارد. و این یک رابطه مکانیکی است. و این نوع رابطه هزاران سال است بر انسان‌ها حاکم است. به نظر می‌رسد که مثلاً بین زن و مرد همیشه تضاد وجود داشته است؛ یک ستیز بی‌وقفه وجود داشته است؛ هر کدام به راه و شیوه خاص خودشان می‌رفته‌اند؛ هرگز از نظر روانی و خلقی با یکدیگر روبه‌رو نشده‌اند؛ بلکه مثل دو خط موازی، مثل ریل آهن دور از یکدیگر بوده‌اند. چنین رابطه‌ای همیشه جزیی و محدود است؛ زیرا حرکت و رابطه‌ای است از موضع فکر؛ و خود فکر یک پدیده جزیی و محدود است. هر جا محدودیت هست، تضاد هم هست. در هر نوع تشکیلات، سازمان و گروه - در تشکیلاتی که عده‌ای متعلق به این تشکیلات‌اند و عده‌ای متعلق و وابسته به



سأئن / ۱۲۹

تشکیلات دیگر، جدایی، تنهایی و انزوا یک امر اجتناب‌ناپذیر است. و آن‌جا که جدایی و انزوا هست و وجود تضاد نیز اجتناب‌ناپذیر است. این یک واقعیت است، یک قانون است؛ چیزی نیست که به وسیلهٔ من ابداع شده باشد؛ این یک حقیقت واضح است. فکر همیشه محدود است؛ و بنابراین خودش را جدا می‌کند. در این صورت، در هر رابطه‌ای که فکر عمل می‌کند و عامل رابطه است تضاد وجود دارد.

واقعیت این موضوع را خودتان ببینید. عملکرد این واقعیت را ببینید - نه به عنوان یک ایده و نظریه بلکه به عنوان چیزی که در زندگی واقعی شما اتفاق می‌افتد - طلاق‌ها، مشاجرات، نفرت از یکدیگر، حسادت و انواع ناهنجاری‌ها و ناسازگاری‌ها. و شما همهٔ بدبختی‌های ناشی از این‌گونه روابط را می‌بینید، می‌شناسید. همسر شما می‌خواهد شما را آزار بدهد، در رابطه با شما حسود است؛ و شما نیز در رابطه با او حسودید - جریاناتی که همه واکنش‌های مکانیکی هستند؛ جریاناتی که حرکت تکرار فکر هستند در رابطه. و همهٔ آن‌ها تضاد به بار می‌آورند. این یک واقعیت است. اکنون برخورد شما با این واقعیت چگونه است. واقعیت این است: شما و همسرتان با هم نزاع و مشاجره دارید. او نسبت به شما نفرت دارد؛ پاسخ و واکنش شما نسبت به او یک پاسخ مکانیکی است؛ که عبارت است از نفرت متقابل. و شما کشف می‌کنید که این نزاع‌ها و نفرت‌ها ناشی از به خاطر سپردن چیزهایی است که اتفاق افتاده، چیزهایی که خاطرهٔ آن‌ها در مغز شما انبار شده است، و این انباشتن خاطرات هر روز بعد از روز دیگر استمرار داشته است. تمام اندیشیدن شما یک جریان جداسازی و نفاق است - همسر شما نیز در حالت روانی انزوا و جدایی به سر می‌برد. اکنون شما چگونه به این واقعیت نگاه می‌کنید؟ شما باید با این واقعیت چه کار کنید؟ پاسخ شما نسبت به آن چیست. آیا در برخورد شما با این واقعیت، یک انگیزه و یک علت وجود دارد؟ خیلی مواظب باشید؛ نگویید: «من می‌دانم که همسر من نسبت به من نفرت دارد»؛ و



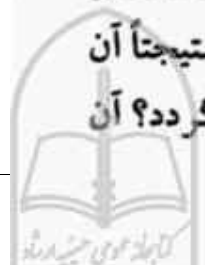
موضوع را ماست مالی و تمام شده تلقی کنید؛ در حالی که شما هم نسبت به او نفرت دارید؛ او را دوست ندارید؛ میل ندارید در معیت و هم صحبتی او باشید — زیرا شما هر دو از یکدیگر جدااید. شما در یک زمینه جاه طلبید و او در زمینه دیگر. بنابراین رابطه شما در جدایی جریان دارد و عمل می کند. آیا شما با یک دلیل، منطق عقلانی، و از یک زمینه و موضع — که همه نوعی علت و محرک هایی هستند — با این واقعیت برخورد می کنید؟ یا برخورد شما با آن بدون هر گونه محرک، بدون هر گونه علت است؟ وقتی شما بدون علت با آن واقعیت برخورد می کنید در آن صورت چه اتفاقی می افتد؟ خواهش می کنم خوب به موضوع توجه کنید؛ آن را با دقت نگاه کنید. فوراً به یک مقدار استنتاج نپردازید؛ با عجله نتیجه گیری نکنید؛ موضوع را در خودتان مشاهده کنید؛ ببینید. برخورد شما با این مسئله قبلاً یک برخورد مکانیکی بوده؛ توأم با یک انگیزه بوده؛ توأم با یک مقدار دلیل و علت بوده؛ از موضعی بوده که شما از آن فرمان می گرفته و از آن موضع عمل می کرده اید. اکنون شما حماقت و نابخردی چنین عمل و واکنشی را درک کرده اید؛ دریافته اید؛ زیرا می دانید که عمل شما نتیجه فکر و منبعث از فکر است. پس می پرسیم آیا برخوردی با واقعیت وجود دارد که در آن کوچک ترین محرک وجود نداشته باشد؟ شما در روابط خود با او هیچ محرکی ندارید؛ ولی او ممکن است محرک داشته باشد. پس اگر شما هیچ محرکی ندارید؛ چگونه دارید به واقعیت نگاه می کنید؟ و توجه دارید که واقعیت متفاوت از خود شما نیست؛ خود شما آن واقعیت هستید. شما عبارتید از جاه طلبی، نفرت، انسانی متکی و وابسته به دیگری یا دیگران — همه این ها یعنی خود شما. و اکنون مشاهده یک واقعیت در کار است — واقعیتی که خود شما هستید — و در این مشاهده هیچ گونه علت یا محرک وجود ندارد. آیا چنین مشاهده ای قابل تحقق است؟ اگر شما نتوانید این کار را بکنید برای همیشه در تضاد زندگی خواهید کرد. ممکن است بگویید همین روال طبیعی و عادی زندگی است. اگر شما آن نوع رابطه را به



سأئن / ۱۳۱

عنوان یک روال عادی قبول دارید و می‌پذیرید، مربوط به خودتان است؛ آن نوع رابطه مایه مسرت و دلخوشی خودتان است. ذهن شما، سنت‌های شما، عادت‌هایی که با آن بار آمده‌اید به شما می‌گوید همین نوع زندگی عادی و اجتناب‌ناپذیر است. ولی هنگامی که به پوچی، بطالت و نابخردانگی چنین رابطه و پذیرش، قبول و تن دادن به آن پی بردید، لاجرم این حقیقت را هم می‌بینید که همه این مسایل و بدبختی‌ها در خود شما است؛ خود شما دشمن خودتان هستید؛ نه او، نه همسرتان.

شما با دشمن مواجه گشته و کشف کرده‌اید که آن دشمن خود شما هستید. پس آیا می‌توانید حرکت و عملکرد «خود» یا «من» را در کلیت و جامعیت آن مشاهده کنید؟ و نیز این را درک کنید، مشاهده کنید که شما موجودی جدا از دیگران هستید، مبتنی بر سنت است. و نیز هنگامی که به بررسی قلمرو «خودشعاری» کل بشریت می‌پردازید، آیا متوجه این واقعیت نمی‌شوید که اندیشه جدایی انسان‌ها از یکدیگر، یک اندیشه باطل و نابخردانه است؟! شما به نقطه و به مرحله‌ای رسیده‌اید که در آن می‌فهمید، درک می‌کنید که هوش، آگاهی، خرد و بصیرت چیست. ما گفتیم هوش و هوشیاری به معنای واقعی، خرد، آگاهی و بصیرت (همه این‌ها را به عنوان ترجمه «intelligence» به کار می‌بریم. م) بدون یک علت است – همان‌گونه که عشق بدون یک علت است. اگر عشق علت داشته باشد، مسلماً آن عشق نیست. اگر شما آن قدر باهوشید و خردمندید که دولت شما را استخدام می‌کند، آن «هوش»، «آگاهی» و «خرد» نیست. اگر شما باهوشید به این دلیل که از من یا دیگری پیروی می‌کنید باز هم آن «هوش» نیست. آن نوع خاصی از استعداد است. لیاقت معرفی خود به عنوان یک شخص باهوش و زرنگ است. هوشیار، آگاهی، بصیرت و خرد. (intelligence) علت ندارد آیا به این واقعیت توجه دارید که اندیشه شما، کار و فعالیت شما، احساسات شما جدا است؛ کیفیتی منزویانه دارد و نتیجتاً آن جدایی و انزوا به طور اجتناب‌ناپذیری و همیشه منجر به تضاد می‌گردد؟ آن



۱۳۲ / شعله حضور و مدیتیشن

پدیده جدا یعنی خود شما؛ خود شما دشمن خود هستید. آیا هنگامی که شما بدون هر گونه انگیزه به خودتان نگاه می‌کنید، آیا در آن صورت پدیده‌ای به نام «خود» وجود دارد. «خود» به عنوان علت و معلول، «خود» به عنوان محصول زمان. زمان که عبارت است از حرکت از علت به معلول؟ هنگامی که شما به خودتان نگاه می‌کنید؛ به یک واقعیت نگاه می‌کنید بدون هر گونه علت؛ این نگاه پایان یافتن یک چیز است و آغاز چیز دیگر. و آغاز این چیز دیگر کاملاً نو است!

۱۵ ژوئیه ۱۹۸۲



برودووک پارک

ملاحظه کنید، توجه کنید چه وقایعی در این زمین اتفاق می افتد - جایی که انسان‌ها این همه آشفتگی، هرج و مرج و نابسامانی در آن ایجاد کرده‌اند؛ جایی که چیزهای وحشت‌ناکی در آن اتفاق می افتد. نه قضاوت و نگرشی بدبینانه در کار است و نه خوشبینانه؛ تنها نگاه به واقعیت آن‌چه در جهان می‌گذرد وجود دارد. ظاهراً امکان زندگی در آرامش و با صلح و صفاروی این کرهٔ خاکی وجود ندارد؛ یا زندگی با اخوت و دوستی و مهر و شفقت نسبت به یکدیگر و در زندگی و روابطمان غیر ممکن است.

زندگی در صلح و صفا و آرامش با خویشتن خود و با مردم دنیا مستلزم داشتن هوشیاری، ادراک صحیح، بصیرت و خرد عظیمی است. کافی نیست که یک تصور، ایده و فرضیه از یک زندگی آرام و مصفا داشته باشیم و بعد بکوشیم تا به یک زندگی آرام و صلح‌آمیز دست یابیم - این کار ممکن است فقط منجر به یک زندگی یکنواخت - یعنی صرفاً خوردن و خوابیدن بینجامد. بلکه باید به بررسی این موضوع پردازیم که آیا امکان زندگی در این دنیای آشفته، هرج و مرج و ظالمانه وجود دارد - زندگی‌ای که لااقل انسان‌ها تا حدودی در ذهن و قلب خویش احساس آرامش و صلح و صفا بنمایند؛ نه زندگی‌ای که انسان‌ها مدام در حال تلاش و تقلأ، در کیفیت تضاد، در حال



ستیز و رقابت، در حال تقلید و سازش و انطباق باشند. نه زندگی ای که انسان‌ها به این راضی و دلخوش باشند که توانسته‌اند به بعضی خواسته‌های پوچ خویش از قبیل شهرت و ثروت دست یابند، یا ناخوشنود باشند به خاطر این که سوء شهرت دارند؛ یا گمنام‌اند؛ بلکه زندگی با کیفیتی صلح‌آمیز، آرام و با صفا. باید با هم به عمق این موضوع برویم و دریابیم که آیا اصولاً تحقق چنین آرامش و صفای باطن امکان دارد - نه فقط صفا و آرامش ذهن، که فقط بخشی جزئی از هستی انسان است؛ بلکه کیفیتی از طمأنینه و آرامش خیال مخصوصی که هیچ عاملی نمی‌تواند آن را مختل نماید - آرامشی فوق‌العاده زنده و نیرومند؛ با احساسی از عزت، کرامت و متانت؛ بدون هر گونه احساس رجالی، ابتذال، سطحی بودن و هرزگی انسان‌های بی‌مایه! آیا انسان می‌تواند چنین زندگی شکوهمندانه‌ای را بزید!

آیا انسانی که با این همه ابتذال، بی‌نظمی و ناهماهنگی کامل احاطه شده است هرگز چنین سؤالی را برای خویش مطرح کرده است؟ ما باید نسبت به این واقعیت کاملاً روشن و آگاه باشیم که زندگی برونی ما انسان‌ها در بی‌نظمی و آشفتگی جریان دارد. هر روز انسان در روزنامه اخبار و حشمتناکی را می‌خواند؛ درباره هواپیماهایی می‌خواند که می‌توانند با سرعت شگفت‌انگیز از یک گوشه زمین به گوشه دیگر پرواز کنند که با خود مقدار زیادی بمب و گازهای سمی حمل می‌کنند که می‌تواند در چند ثانیه منجر به هلاکت انسان‌ها بشود. وقتی انسان همه این‌ها را مشاهده می‌کند و می‌بیند که انسان به کجا رسیده، ممکن است این احساس را پیدا کند که برای خودش یک سؤال غیر ممکن را طرح کرده است - این سؤال را که آیا در چنین دنیای وحشمتناکی امکان زندگی ای وجود دارد که شخص از لحاظ درونی بدون هر گونه مسئله زندگی کند؛ ساختار روانی‌اش هر آن به وسیله عواملی دچار آشفتگی و اختلال نگردد؟ آیا در چنین دنیایی شخص می‌تواند یک زندگی غیر خودمحو رانه داشته باشد؟! بحث لفظی و نظری درباره این گونه موضوعات



کاملاً بی معنا است؛ مگر این که شخص حقیقت موضوع را واقعاً لمس و تجربه کند؛ مگر این که در ارتباط با انسان های دیگر به حالتی برسد که در آن آرامش و صفای محض را عملاً تجربه کند. و این مستلزم بصیرت، خرد و هشیاری است؛ نه خیالبافی، نه رؤیاهای روزانه ای که مدیتیشن نامیده می شود؛ نه شکل های مختلف خودتخدیری، بلکه آگاهی، خرد و هوشیاری. آگاهی، بصیرت و هوشیاری «intelligence» چیست؟ (در بعضی موارد این اصطلاح به معنای «واقع نگری» است.م.) درک و تشخیص توهم و امر غیر واقعی؛ درک آن چه واهی و دروغ است، نه واقعی؛ و کنار گذاشتن آن، عمل نکردن به آن؛ نه فقط اظهار لفظی این که فلان چیز باطل، دروغ و واهی است ولی در عین حال زندگی اش را در خیال، توهم و امر باطل استمرار بدهد، یعنی خرد و آگاهی! وقتی عمیقاً درک کردی که چیزی خیالی، ناصواب، اشتباه و موهوم است باید کاملاً خود را از آن مبرا نگه داری؛ نباید خود را درگیر آن نمایی. این بخشی از آگاهی (intelligence) است. مثلاً وقتی درک کردی که ملی گرایی و عرق ملی - با جداسازی های آن، با تفرقه ها، خصومت ها، و محدود بینی های آن - چه قدر مخرب است، و روابط انسان ها را زهر آلود می کند؛ عملاً دست از ملی گرایی بردار! درک حقیقت، باید موجب دست کشیدن از عمل یا سنتی باشد که مخرب و ناصواب است. این یعنی آگاهی و خرد. ولی اگر با وجود درک و تشخیص مخرب بودن و احمقانه بودن چنان سنتی باز هم به آن بچسبی نشانه حماقت و نابخردی است؛ هم موجب آشفته گی، بی نظمی و ناهماهنگی درونی تو می شود؛ و هم اغتشاش و بی نظمی بیشتر در دنیای برون ایجاد می کند. خرد و آگاهی غیر از دنبال کردن یک مقدار مجادلات و اظهار نظر های عالمانه با یک ذهن زرنگ و ناقلا است؛ غیر از رد و بدل کردن عقاید متضاد است. ما طوری خود را درگیر مجادلات لفظی، بحث های نظری و رد و بدل کردن عقاید مخالف و متضاد می نمایم که انگار حقیقت چیزی است که از طریق این گونه کار های باطل قابل کشف است. حال



آن‌که از طریق ردّ و بدل کردن عقیده و نظریه نمی‌توان حقیقت را کشف کرد؛ یافت. ما باید درک کنیم؛ تشخیص بدهیم که حرکات فکر، با همه ظرفیت‌ها و استعدادهای آن، با همه زیرکی‌ها و باریکی‌بینی‌های آن؛ با فعالیت‌های فوق‌العاده و بی‌وقفه آن، هوشیاری، خرد و آگاهی نیست intelligence نیست. آگاهی و بصیرت (intelligence) و رای فکر است.

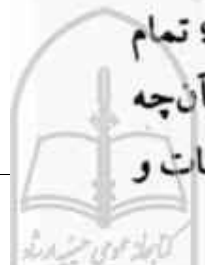
برای یک زندگی آرام و در صلح و صفا باید به بررسی «بی‌نظمی» و ناهماهنگی (disorder) پردازیم. چرا ما انسان‌ها که فرض و تصور می‌شود رشد و تعالی فوق‌العاده‌ای کرده‌ایم؛ که در بعضی از ابعاد زندگی استعداد و شایستگی فوق‌العاده‌ای داریم؛ چرا در زندگی روزمره خود درگیر این همه بی‌نظمی و آشفتگی هستیم — و در عین حال آن‌را تحمل می‌کنیم؛ نادیده می‌گیریم؟! اگر ما بتوانیم ریشه و علت بی‌نظمی و آشفتگی را کشف کنیم و از نزدیک و با دقت به مشاهده آن پردازیم، نفس مشاهده واقعبینانه چیزی که علت بی‌نظمی است، به معنای بیداری و شکوفایی خرد، بصیرت، آگاهی یا intelligence است. فقط باید به مشاهده بی‌نظمی پردازیم؛ نه این‌که سعی به ایجاد نظم کنیم. یک ذهن مغشوش، تیره و بی‌نظم؛ ذهنی که در حالت و کیفیت انواع تضادها است، چیزی را که سعی می‌کند به عنوان نظم ایجاد کند باز هم بی‌نظمی خواهد بود. انسان تیره و سردرگم است، مردد، مذبذب و بی‌ثبات است؛ مدام از یک چیز به سوی چیز دیگر می‌رود؛ باری سنگین از مسایل بر کول ذهن خود دارد. اکنون از موضع چنین هستی‌ای، و بانحوه زندگی بی‌نظم و نابسامانی که در پیش دارد، طالب نظم است. در این صورت آن‌چه به نظر او نظم می‌رسد، از متن و موضع همان هستی و زندگی تیره، آشفته و درهم و برهم نشئت گرفته و بنابراین چنان «نظمی» باز هم بی‌نظمی و آشفتگی است. حال که این موضوع روشن شد از خود می‌پرسیم: علت بی‌نظمی چیست؟ بی‌نظمی علل گوناگون دارد؛ میل حاصل کردن و موفقیت؛ اضطراب ناشی از عدم موفقیت و عدم حصول چیزهایی که موجب ترضیه خاطر شخص است؛



برودووک پارک / ۱۳۷

نحوه زندگی پر از تضاد انسان؛ یک چیز گفتن و کاملاً طور دیگر عمل کردن؛ سعی به سرکوب و واپس زدن یک چیز و تلاش برای حصول چیز دیگر؛ همه علت بی‌نظمی است. همه این‌ها تضادهای هستی و زندگی انسان‌اند. علت‌های بسیار را می‌توان یافت. جست‌وجوی علت‌ها بی‌پایان است. ولی انسان می‌تواند از خود بپرسد، و دریابد، کشف کند که آیا یک علت وجود دارد که ریشه همه علت‌ها است! مسلماً چنین علتی وجود دارد. علت‌العلل، علت ریشه‌ای، وجود «خود» است؛ «من»، «Ego» و «شخصیتی» است که فکر سرهم کرده و به هم بافته — «من» و شخصیتی که حاصل خاطرات، تجربیات، کلمات خاص، کیفیت‌های خاصی که احساس انزوا، جدایی و متفاوت بودن با دیگران در شخص ایجاد می‌کند؛ همه این‌ها — که در «من» خلاصه می‌شود، ریشه اصلی علت بی‌نظمی، ناهماهنگی و سردرگمی است. و سپس هر قدر «خود» بیشتر سعی می‌کند که «خود» نباشد؛ سعی او باز هم سعی «خود» است. «خود» ممکن است خودش را با ملت همگون (identify) نماید؛ ولی همان همگون‌سازی با یک پدیده بزرگ‌تر (با ملت) با هدف بزرگ‌نمایی و تجلیل «خود» است. هر یک از ما این کار را به شکل‌های مختلف می‌کنیم. «خود» به وسیله فکر به هم بافته شده است. و این «خود» علت ریشه‌ای تمام بی‌نظمی‌هایی است که زندگی ما را در خود فرو برده! وقتی انسان علت بی‌نظمی را مشاهده و درک می‌کند — بی‌نظمی‌ای که طی سالیان به آن عادت کرده و همیشه چنان در آن زیسته که آن را به عنوان یک امر طبیعی می‌پذیرد — رفته‌رفته به طرح سؤال درباره آن می‌پردازد؛ آن را زیر سؤال می‌برد، و ریشه آن را می‌بیند. آن را مشاهده می‌کند، بی‌آنکه هیچ کاری درباره آن بکند. در آن صورت نفس همان مشاهده شروع می‌کند به باز گشودن و منحل کردن «مرکز» — مرکزی که علت بی‌نظمی است.

بصیرت و آگاهی، یعنی درک آن چیزی که واقعیت و حقیقت دارد؛ تمام آنچه را کاذب و مجازی است کنار می‌گذارد؛ واقعیت و حقیقت را در آنچه کاذب و مجازی است می‌بیند. و تشخیص می‌دهد که هیچ‌یک از حرکات و



فعالیت‌های فکر، بصیرت و آگاهی نیست. خرد و آگاهی می‌بیند، درمی‌یابد که خود فکر نتیجه و محصول دانش است. و دانش نتیجه تجربه‌هایی است که مبتنی بر خاطره و حافظه است. و پاسخ و واکنش خاطره یعنی فکر. دانش همیشه محدود است. این یک امر واضح و بدیهی است. هیچ دانش کاملی وجود ندارد. پس فکر، با همه فعالیت‌های آن و با همه دانش‌های آن، بصیرت و آگاهی نیست. در این صورت انسان از خودش می‌پرسد: با توجه به این که تمام رفتارها و فعالیت‌های ما مبتنی بر فکر است، نقش و جایگاه فکر در زندگی انسان چیست؟ ما هر عملی انجام می‌دهیم بر اساس فکر و اندیشه است. همه روابط مبتنی بر فکر است. تمام اختراعات و اکتشافات؛ تمام پیشرفت‌های صنعتی و تکنولوژی، تجارت و دادوستد همه هنرها حاصل فعالیت فکر است. خدای ذهنی (نه واقعی) ما، تمام شعائر ما حاصل فکر است. پس باید ببینیم نقش و جایگاه دانش و اندیشه در ارتباط با انحطاط، فساد و تباهی انسان چیست؟

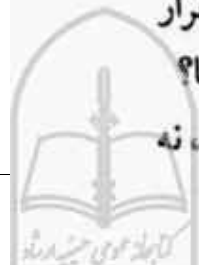
انسان در زمینه دانش، در دنیای علم، روان‌شناسی، بیولوژی، ریاضیات و غیره اطلاعات عظیمی حاصل کرده است. و ما فکر می‌کنیم از طریق دانش انسان صعود می‌کند، به تعالی می‌رسد، به آزادی دست می‌یابد، می‌تواند خودش را عوض کند. ولی ما اکنون داریم نقش و کارایی دانش را در این گونه امور زیر سؤال می‌بریم؛ مورد تردید قرار می‌دهیم. آیا دانش واقعاً ما را تغییر داده است؛ از ما انسان‌های نیک خصلی ساخته است؟ (کلمه «نیک خصال» که در دنیای کنونی دیگر جایی برای آن نمانده است.) آیا به ما صداقت، صمیمیت و یک رویی داده است؟ آیا عدالت بخشی از دانش است؛ در حوزه دانش است؟ آیا دانش به انسان آزادی داده است؟ آزادی به این معنا داده است که می‌توانیم به هر جا بخواهیم سفر کنیم؛ از مملکتی با مملکت دیگر صحبت کنیم و پیام خود را برسانیم. سیستم‌های آموزشی ما بهتر شده است؛ منجر به اختراع کامپیوتر و بمب اتم شده است! همه این‌ها نتیجه انباشتن دانش‌های وسیع است. ولی باز هم تکرار می‌کنم: آیا همه این دانش‌ها به ما آزادی داده



برودووک پارک / ۱۳۹

است؛ عدالت داده است؛ یک زندگی اساساً خوب داده است - خوب به معنای خصال و اخلاق نیک؟

آزادی، عدالت، خوبی و نیکی سه کیفیت و خصلت است که مسئله تمدن‌های باستانی را تشکیل می‌داده است. آن‌ها همیشه در تلاش یافتن طریق و روشی برای زندگی بوده‌اند که در آن عدالت وجود داشته باشد. کلمه «عدل» یعنی نیکوکاری، یعنی خیرخواهی و نوع دوستی؛ یعنی سخاوت‌مندانه عمل کردن؛ نه رفتاری نفرت‌بار و خصمانه. در پیش گرفتن یک زندگی در عدل، یک زندگی صحیح و خیرخواهانه در صورتی ممکن است که انسان بر اساس یک قالب و طرح از پیش حاکمیت یافته بر ذهن عمل نکند؛ بر اساس یک مقدار تخیلات و ایده‌آل‌ها عمل نکند - تخیلات و ایده‌آل‌هایی که بازتاب فکر است. زندگی در عدل زندگی‌ای است که سرشار از مهر و شفقت است. چنین زندگی‌ای یک زندگی حقیقی و صحیح است. ولی در دنیای امروز عدل به معنای واقعی مفقود است، یکی زرنگ و پشت هم‌انداز است، دیگری نیست؛ یکی قدرت دارد، دیگری ندارد؛ یکی امکان سفر به هر نقطه کره زمین و ملاقات آدم‌های مهم و سرشناس را دارد، دیگری در یک شهر یا دهکده کوچک، در یک اتاق محقر زندگی می‌کند و شب و روز کار می‌کند و جان می‌کند. کجای این نوع زندگی عادلانه است؟ آیا عدالت چیزی است که بتوان از طریق تغییراتی در چیزهای برون‌ی، یعنی در رفتارها و اعمال برون‌ی یا در ظواهر زندگی ایجاد کرد؟ یک نفر ممکن است نخست‌وزیر، رئیس جمهور یا رئیس یک شرکت بین‌المللی بشود؛ و شخص دیگری برای همیشه به صورت یک منشی باقی بماند. حال آیا ما عدالت را در چیزهای برون‌ی جست‌وجو می‌کنیم؛ آیا سعی می‌کنیم یک حکومت اشتراکی و به عبارت دیگر مساوات ایجاد کنیم؟! در تمام دنیا سعی می‌کنند چنین مساواتی برقرار نمایند؛ و فکر می‌کنند به این طریق می‌توانند عدالت برقرار نمایند. ولی آیا عدالت چیزی نیست و رای این امور و متفاوت با این کارها؟ در کلمه «عدالت» نوعی تمام و کل بودن مضمهر است؛ نه تکه‌تکه بودن، نه



جزء بودن و تجزیه شدگی. و آن کلیت و تام بودن در صورتی وجود دارد که مقایسه در کار نباشد. حال آنکه ما همیشه در حال مقایسه‌ایم - مقایسه ماشین بهترمان؛ خانه‌های بهترمان؛ شغل بهترمان؛ قدرت بیشترمان و نظیر این‌ها. مقایسه یعنی سنجش. آنجا که سنجش هست، عدل نمی‌تواند باشد. و نیز آنجا که تقلید، پیروی و انطباق وجود دارد؛ عدالت نمی‌تواند موجود باشد. شما ممکن است از دیگری تبعیت و پیروی کنید؛ ممکن است با حالت خودباختگی به همین حرف‌هایی که من می‌زنم گوش بدهید. در این صورت زیبایی، کیفیت و عمق چیزها را نمی‌بینید. ممکن است به طور سطحی با این مطالب موافق باشید و آن‌ها را بپذیرید؛ ولی لحظه‌ای بعد ارتباطتان با آنچه شنیده‌اید قطع می‌شود؛ و دوباره به راه خود می‌روید. ولی شنیدن کلمات و درک عمیق معنای آن‌ها باید اثری بر شما بگذارد؛ باید دانه‌ای، جوانه‌ای در شما بنشانند. عدالت باید این‌جا باشد - درون ما.

روزی من داشتم با یک روان‌شناس نسبتاً معروف صحبت می‌کردم، و من ضمن صحبت کلمه مهر و نیکوکاری را به کار بردم. از حرف من به طور عجیبی یکه خورد. گفت: «این نوع کلمات دیگر دمه شده‌اند؛ ما (روان‌شناس‌ها) آن‌ها را به کار نمی‌بریم.» ولی من این کلمه «نیک» را بسیار دوست دارم - کلمه خوبی، شفقت و نیکی را.

پس ببینیم خوبی، نیکی و خیرخواهی چیست؟ خوبی ضد بدی نیست. اگر خوبی ضد بدی باشد، خوبی ریشه در بدی دارد. هر چیز که به صورت ضدین باشد، هر ضد ریشه خود را در ضد دیگر دارد. پس خوبی ارتباطی با آن چیز دیگر، با چیزی که بدی فرض می‌شود، ندارد. خوبی به کلی دور و جدا از بدی است. انسان باید هر پدیده‌ای را به گونه‌ای که هست نگاه کند، نه به صورت واکنش نسبت به ضد آن.^۱ خوبی یعنی روشی از زندگی که به حق،

۱. منظورش این است که من نگویم فلان کار و فلان کار بد است؛ و من نباید آن‌ها را انجام بدهم؛ بلکه باید فلان کار را که خوبی است و عکس بدی است انجام بدهم. باید عمل من فی‌نفسه خوب باشد، بدون مقایسه آن با بدی‌ام.



برودووک پارک / ۱۴۱

منصفانه و متقیانه است - متقیانه نه بر اساس اصطلاحات مذهبی، یا غالب‌های اخلاقی، یا فرضیه‌های اخلاقی‌ای که نسبت به تقوی، نیکی و عمل خیر رایج است.^۱ بلکه خودش مستقیماً راستی و ناراستی، صحیح و باطل را ببیند؛ و نیز دارای چنان کیفیتی از حساسیت و ادراک تحریف نشده باشد که نیک را دریابد و بلادرنگ بر اساس آن عمل کند.

در کلمه «آزادی» نتایج پیچیده‌ای مضمّن است. آن‌جا که آزادی هست عدل و عدالت هست، خیر و خوبی هست. آزادی معمولاً به عنوان قدرت انتخاب فرض و تصور می‌شود. شخصی فکر می‌کند چون می‌تواند تصمیم بگیرد که به یک کشور خارج سفر کند آزاد است؛ چون شغلش را خودش انتخاب می‌کند آزاد است؛ چون خودش انتخاب می‌کند چه کاری انجام بدهد آزاد است. ولی آیا آن‌جا که انتخاب هست آزادی هست؟ انتخاب‌کننده کیست؟ و چرا انسان مجبور است و باید انتخاب کند؟ هنگامی که آزادی درونی و روانی وجود دارد؛ هنگامی که شخص قدرت تفکر ابژکتیو و واقع‌بینانه دارد؛ هنگامی که اندیشه و نگرش انسان غیر شخصی و غیر خودمحورانه است؛ هنگامی که دید شخص بسیار تیزبین و دقیق و غیر احساساتی و غیر سانتیمانتال است، نیازی به انتخاب وجود ندارد. به عبارت کلی دیگر، هنگامی که انسان اسیر تیرگی و آشفتگی ذهنی و درونی نیست؛ انتخاب وجود ندارد؛ جایی ندارد.

پس آزادی چیست؟ آزادی ضد «شرطیت» یا شرطی شدگی نیست؛ اگر باشد نوعی از فرار است. (منظورش فرار از شرطی بودن خویش است).^۲

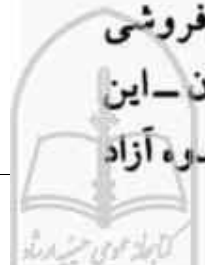
۱. اولاً توجه داشته باشیم که این نظر نویسنده است؛ و مترجم به عنوان حفظ امانت آن‌را ترجمه می‌کند. ثانیاً توجه داشته باشیم که او در یک جامعه «هندو» بار آمده است؛ و اگرچه خودش پایبند به چنان مذهبی نیست؛ ولی به هر حال با «باید»ها و «نباید»های متعبدانه آن آشنا است. ثالثاً، اگر کسی مجموعه آثار نویسنده را خوانده باشد متوجه شده است که او برای «فطرت‌محوری» اصالت قائل است. چیزی که احکام اسلام مبتنی بر آن است. م.
۲. «شرطی بودن» به این معنا است که جامعه ذهن فرد را با الگوها و معیارهای خودش غالب‌گیری می‌کند؛ او را به غالب می‌برد؛ و در این صورت فرد آزاد نیست. م.



آزادی فرار از هیچ چیز نیست. مغزی که به وسیله دانش شرطی یا غالب‌گیری شده است؛ همیشه یک مغز و ذهن محدود است؛ همیشه در حوزه و قلمرو نادانی و عدم آگاهی به سر می‌برد؛ زندگی و عملکردش همیشه بر اساس حرکت ماشینی فکر است؛ و در این صورت نمی‌تواند آزاد باشد. همه ما در انواع ترس‌ها به سر می‌بریم - ترس از فردا، ترس از چیزهایی که روزها و سال‌ها قبل برایمان اتفاق افتاده است. حال ما اگر بخواهیم خود را از این ترس‌ها آزاد گردانیم چنان آزادی یک علت دارد؛ و در این صورت آزادی نیست. اگر بر اساس رابطه علیت به جست‌وجوی علت و عوامل آزادی پردازیم باز هم آن آزادی نیست. آزادی مربوط به بعد و زمینه خاصی از زندگی و هستی انسان نیست؛ بلکه شامل تمامیت هستی و زندگی است. و چنین آزادی‌ای برون از حیطه علیت است؛ برای آن علت وجود ندارد.

با در نظر گرفتن همه مطالبی که تا این جا گفتیم، حال اجازه بدهید ببینیم علت غم و اندوه چیست؛ و نیز به بررسی این موضوع پردازیم که آیا آن علت هرگز می‌تواند از بین برود، پایان یابد! همه ما به طریقی رنج و اندوه را تجربه کرده‌ایم؛ از طریق مرگ یک عزیز، از طریق محروم بودن از عشق و دوستی کسی که برایمان عزیز است؛ از طریق عاشق بودن بر شخصی، و عدم دریافت عشق متقابل او، و نظیر این‌ها. اندوه جنبه‌ها و جلوه‌های بسیار گوناگون دارد. انسان از قدیم‌ترین ایام همیشه کوشیده است تا از رنج و اندوه فرار کند؛ رها بشود. معذک ما انسان‌ها هنوز بعد از هزاران سال در رنج و اندوه به سر می‌بریم. بشریت طی قرون از رنج و اندوه خون‌گریسته. انواع جنگ‌ها حادث شده است که برای بشریت چه رنج‌ها و غصه‌ها و ماتم‌های عظیم به بار آورده؛ چه دغدغه‌ها و اضطراب‌ها به بار آورده. و چنان‌که مشهود است، انسان هرگز نتوانسته است خود را از این مصائب، از این رنج‌ها و دلهره‌ها و اندوه‌ها آزاد نماید.

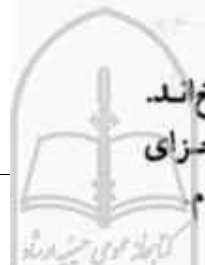
سوالی که مطرح می‌کنیم با هدف لفاظی و نکته‌سنجی و فضل‌فروشی نیست؛ یک سوال جدی است. آیا برای مغز و ذهن انسان - نوع انسان - این امکان وجود دارد که خود را کاملاً از اضطراب و دغدغه رنج و اندوه آزاد



برودووک پارک / ۱۴۳

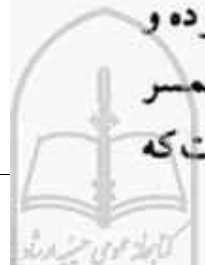
گرداند - و نیز از انواع نتایج و تبعات نامطلوب آن؟ بیایید همه با هم در یک مسیر حرکت کنیم؛ در جهت یک موضوع پیش برویم؛ همه این سؤال را مطرح کنیم که آیا ما می‌توانیم در زندگی روزمره خویش خود را از بار سنگین و وحشتناک رنج و اندوهی که انسان‌ها از اعصار کهن با خود حمل کرده‌اند آزاد گردانیم! آیا می‌توانیم یکباره به پایان این رنج و اندوه برسیم؟ برخورد شما با این سؤال چگونه است؟ واکنش شما نسبت به آن چیست؟ حالت و وضعیت ذهن شما از چه قرار است هنگامی که چنین سؤالی برایتان مطرح می‌شود؟ فرزند من مرده؛ همسر من مرا ترک کرده، دوستانی داشته‌ام که به من خیانت کرده‌اند؛ با ایمان شدید از ایدئولوژی‌ای پیروی کرده‌ام و بعد از بیست سال در یافته‌ام که بی‌ثمر بوده است. اندوه، زیبایی بسیار و هم‌چنین رنج بسیار در خود دارد. شما به آن سؤال چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا می‌گویید: «من اصلاً نمی‌خواهم به آن نگاه کنم. من در رنج به سر برده‌ام؛ این سرنوشت همه انسان‌ها بوده است؛ من آن را توجیه می‌کنم؛ آن را می‌پذیرم و با آن (با رنج) پیش می‌روم». این یک طرز برخورد با آن و مدارا کردن با آن است. ولی به هر حال در چنین برخوردی شخص مسئله را حل نکرده است. یا انسان جنبه شخصی رنج را از آن می‌ستاند، و آن را به یک سمبل و نماد منتقل می‌کند و شروع به تجلیل و ستایش آن سمبل می‌نماید؛ آن‌گونه که در دنیای مسیحیت کرده‌اند. (یعنی مسیحیان رنج حضرت مسیح (ع) را رنج خود می‌دانند، یا برعکس. و آن را رنجی مقدس می‌شمرند. م.) «هندو»‌های باستان هم آن را به شکل دیگری توجیه کرده‌اند؛ می‌گفته‌اند رنج سرنوشت انسان است؛ یا Karma ی او است.^۱ در دنیای مدرن هم می‌گویند والدین یا جامعه مسبب رنج‌ها و بدبختی‌های فرد هستند؛ یا ژن‌های خاصی که شخص به ارث گرفته علت رنج او است؛ و نظیر این توجیهات. هزارها توجیه و تأویل و توضیح

۱. به نظرم (احتمالاً، مطمئن نیستم) KARMA یعنی جزا. هندوها معتقد به تناسخ‌اند. می‌گویند انسان بارها می‌میرد و زنده می‌شود. رنجی که در زندگی فعلی می‌کشد جزای بدی‌هایی است که در یکی از حیات‌ها و زندگی‌های گذشته خود مرتکب شده است. م.



برای مسئله وجود داشته است. ولی به هر حال، توضیح و توجیه مسئله، درد و نیش و رنج مسئله را حل نکرده است. پس شما چگونه با آن سؤال برخورد می‌کنید؟ آیا می‌خواهید در رابطه با مسئله صریح و واقع بین باشید؛ می‌خواهید با آن رودررو بمانید و به آن نگاه کنید؛ یا می‌خواهید بدون توجه، سرسری و سطحی از کنار آن بگذرید؛ یا می‌خواهید با هراس، اضطراب و تشویش با آن برخورد کنید؟ چگونه با چنین مسئله‌ای مواجه می‌شوید، برخورد می‌کنید؟ خواهش می‌کنم خیلی به سؤال نزدیک بشوید؛ خیلی. آیا رنج و اندوه متفاوت با مشاهده کننده یا درک کننده‌ای است که می‌گوید: «من در رنجم»؟ وقتی می‌گوید «من در رنجم»، خود را از آن احساسی که رنج و اندوه نامیده می‌شود جدا کرده. در این صورت آن را به عنوان یک احساس واقعی لمس نمی‌کند؛ حس نمی‌کند؛ زیرا خود را جدا و دور از آن نگه داشته است؛ در رابطه مستقیم با آن نیست. حال آیا شما می‌توانید خود را از آن دور نکنید؛ آن را در چیزی دیگر مستحیل نکنید؛ مرکز آن را به جایی دیگر منتقل نکنید؛ از نگاه به آن اجتناب نکنید؛ بلکه فوق‌العاده به آن نزدیک بشوید؟! وقتی بسیار بسیار به آن نزدیک شدید، معنایش چیست؟ معنایش این است که با آن، یعنی با رنج و اندوه، یکی شده‌اید - خود شما عین همان رنج و اندوه هستید؛ نه جدا و متفاوت با آن. این طور هست یا نه؟

شما ممکن است یک نظریه و ایده آل درباره آزادی از رنج و اندوه ابداع کرده باشید. آن ابداع و آن نظریه و تئوری، رنج شما را به تعویق می‌اندازد؛ حل آن را موکول به تحقق آن نظریه می‌کند؛ و نیز شما را بیش از پیش از واقعیت اندوه جدا می‌کند - حال آنکه واقعیت این است که خود شما یعنی اندوه؛ نه این که اندوه یک چیز باشد و خود شما چیز دیگر. آیا معنای مضمحل و نهفته در این مطلب را درک می‌کنید؟ معنایش این است که شخص دیگری علت و باعث اندوه و غصه شما نشده است. علتش این نیست که فرزند شما مرده و بنابراین شما دارید اشک می‌ریزید. شما ممکن است برای فرزند یا همسر خود اشک بریزید، ولی این نمود خارجی و برونی آن رنج و اندوهی است که



برودووک پارک / ۱۴۵

در شما وجود دارد. اندوه شما نتیجه وابستگی شما به آنها است؛ نتیجه این احساس است که بدون آنها شما تنها و بی کس مانده‌اید؛ آرزوها و آرمان‌های شما در رابطه با آنها نافرجام مانده است. به این ترتیب، مثل همیشه و همه موارد، شما در سطح علائم و نشانه‌های ظاهری مسئله می‌مانید و عمل می‌کنید؛ هرگز به عمق و ریشه این مسئله بزرگ - که رنج و اندوه نامیده می‌شود - نمی‌روید. بحث ما درباره آثار و عوارض برونی اندوه نیست. اگر علاقه و توجه شما به عوارض اندوه است می‌توانید یک ماده مخدر مصرف کنید و درد خود را تسکین بدهید. ما می‌خواهیم با همکاری و کمک یکدیگر ریشه مسئله را کشف کنیم - نه این‌که دیگری به ما بگوید و ما هم قبول کنیم. می‌خواهیم خودمان عملاً و واقعاً ریشه مسئله اندوه، ملالت، غصه و رنج را کشف کنیم. آیا زمان است که علت رنج و اندوه است - زمانی که فکر در زمینه‌های روانی ایجاد کرده است! جعل کرده است؟! سؤال را درک می‌کنید؟

سؤال‌کننده: منظور شما از «زمان روانی» چیست؟

کریشنا مورتی: از من سؤال نکن که زمان روانی چیست. این سؤال را از خودت بکن. ممکن است گوینده این سخنان تو را به بازی بگیرد؛ با استدلال‌های ظاهراً موجه‌اش تو را قانع کند؛ موضوع را در کلمات بگنجانند. ولی سؤال مربوط به تو است. سؤال به معنای واقعی باید درون خودت زنده و مطرح بشود. من پسری داشته‌ام، برادری داشته‌ام، همسری داشته‌ام، پدری داشته‌ام. و آنها رفته‌اند؛ مرده‌اند. و هرگز دوباره بر نمی‌گردند؛ زنده نمی‌شوند. از صحنه زمین به کلی محو شده‌اند. البته این باور ممکن است وجود داشته باشد که آنها به سیاره‌ای دیگر منتقل شده‌اند و در آنجا به زندگی خود ادامه می‌دهند. ولی به هر حال واقعیت این است که آنها رفته‌اند؛ و حالا فقط عکسی از آنها، بر دیوار باقی مانده است. خاطره من از آنها کار «زمان روانی» است؛ در یک زمان روانی است که من خاطره آنها را در حافظه حمل می‌کنم. به یاد می‌آورم که من چگونه عاشق آنها بودم؛ آنها چگونه عاشق من بودند؛ چه قدر کمک یار من بودند؛ آنها به من کمک می‌کردند تا



احساس تنهایی، بی‌کسی و دلتنگی خود را بی‌پوشانیم؛ آن‌را تخدیر کنم. پس یادآوری آن‌ها یک حرکت زمان‌مند است. می‌اندیشم؛ به یاد می‌آورم که آن‌ها دیروز این‌جا بودند و امروز رفته‌اند؛ دیگر نیستند. به عبارت دیگر یک ثبت و بایگانی ذهنی از آن‌ها در مغز من تشکیل شده است. خاطره یا یادمان مثل چیزهایی است که روی صفحه گرامافون ثبت شده است؛ و این صفحه مدام در حال پخش صدا است؛ در حال بازگو کردن چیزهایی است که در آن ثبت و حک شده است. خاطرات ثبت شده در ذهن و حافظه من عین همین است: به یاد می‌آورم که چگونه با برادرم در جنگل قدم می‌زدیم؛ چگونه با همسر روابط عاطفی یا غریزی داشتیم. مصاحبت آن‌ها را به یاد می‌آورم؛ و این‌که چگونه حضور آن‌ها موجب تسلی و آرامش خاطر من بود. همه آن تجربه‌ها تمام شده در حالی که صفحه گرامافون هنوز دارد می‌نوازد. این گرامافون یا ضبط صوت یعنی خاطره؛ و خاطره یعنی زمان. من با برادر یا فرزند خود زندگی می‌کرده‌ام؛ روزهای خوشی با یکدیگر داشته‌ایم؛ از خیلی چیزها با هم لذت برده‌ایم؛ ولی آن‌ها رفته‌اند. و خاطره آن‌ها باقی مانده است. و این خاطره است که رنج و غصه و اندوه به بار می‌آورد. این خاطره است که سبب می‌شود شخص در تنهایی خود اشک بریزد.

حال سؤال این است که آیا امکان ثبت و ضبط نکردن وجود دارد؟ این سؤالی است بسیار جدی و قابل تأمل. شما دیروز از برآمدن خورشید هنگام صبح لذت فوق‌العاده‌ای بردید. نور خورشید بسیار روشن و شفاف بود؛ نور لابه‌لای درختان افتاده و فوق‌العاده زیبا بود؛ نوری طلایی رنگ روی چمن‌ها دیده می‌شد، با سایه‌های بلند درختار یک صبح مطبوع و دوست‌داشتنی بود؛ و خاطره آن در ذهن مانده است. اکنون تکرار آن خاطره شروع می‌شود. شما واقعه‌ای را ثبت کرده‌اید؛ واقعه‌ای که موجب شغف و انبساط خاطر بوده است. و بعد آن خاطره - مثل گرامافون یا ضبط صوت تکرار می‌شود. این اساس «زمان روانی» است. ولی آیا این امکان وجود دارد که شخص ابتدا چیزی را ثبت و ضبط نکند؟! منظره برآمدن خورشید امروز در مقابل شما

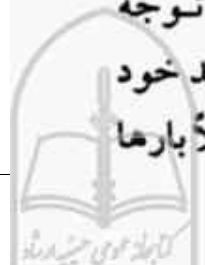


برودووک پارک / ۱۴۷

است؛ آن را نگاه کنید؛ تمام توجه خود را در نگاه بگذارید؛ لحظه‌ای که آن نور طلایی روی چمن‌ها است؛ سایه‌های بلند، و هر چه را هست نگاه کنید؛ و هیچ چیز را در ذهن ثبت نکنید تا هیچ چیز در حافظه شما باقی نماند. منظره را دیده‌اید و تمام شده است. با تمامیت توجه خود آن را نگاه کنید، بدون ثبت. نفس نگاه با تمامیت توجه و حواس، هر گونه ثبت را متفی می‌کند.

پس آیا «زمان» ریشه رنج و اندوه است؟ آیا فکر ریشه همه محنت‌ها و رنج‌ها است؟ مسلماً همین‌طور است. پس خاطره‌ها، یادمان‌ها، و زمان تشکیل مرکز زندگی انسان‌ها را می‌دهد. انسان بر اساس آن‌ها زندگی می‌کند. و هنگامی که واقعه‌ای رخ می‌دهد که سخت رنج‌آور است؛ به آن خاطرات مراجعه می‌کند؛ به خاطرات گذشته برمی‌گردد؛ و اشک رنج و محنت و غم می‌ریزد. شخص آرزو می‌کند که کاش فردی را که از دست داده حضور داشت و هنگامی که وی داشت منظره برآمدن خورشید را نگاه می‌کرد؛ او هم با او بود و نگاه می‌کرد. همین امر در مورد غرایز جنسی بسیاری افراد نیز صادق است. از یک عمل غریزی خاطره‌ای در حافظه ثبت می‌کنند و نگه می‌دارند؛ تصویری از عمل می‌سازند؛ و اغلب به آن تصویر می‌اندیشند. همه زندگی ما بر اساس خاطره، اندیشه و زمان جریان دارد.

و اگر کسی بپرسد: «چگونه امکان متوقف کردن زمان روانی و فکر وجود دارد؟»، سؤال غلطی را مطرح کرده است. وقتی شخص، خود شخص مستقیماً حقیقت همه این موضوعات را درک کند و تشخیص بدهد - نه حقیقتی را که دیگری به او گفته، بلکه حقیقتی که نتیجه مشاهده، و درک روشن خود او است - آیا نفس این ادراک - ادراک حقیقت - پایان همه رنج‌ها و مسایل نیست؟ آیا این امکان وجود دارد که شخص با چنان نیرو و تمامیتی از توجه به زندگی و روابط و قضایای آن نگاه کند که زندگی و هستی‌اش بدون هر گونه ثبت و به حافظه سپاری چیزهای روانی باشد؟ تنها در صورت عدم توجه است که به حافظه سپاری وجود دارد. شخص به برادر، همسر یا فرزند خود عادت کرده است؛ می‌داند چه خواهند گفت؛ زیرا نظیر آن گفته‌ها را قبلاً بارها



از آن‌ها شنیده است. آن‌ها را خوب می‌شناسد. حال وقتی می‌گوید: «من آن‌ها را می‌شناسم»، در عدم توجه است. شخصی که می‌گوید: «من همسرم را می‌شناسم»، مسلماً او را واقعاً نمی‌شناسد؛ زیرا شما نمی‌توانید یک موجود زنده و پویا را واقعاً بشناسید. آن‌چه را شما می‌شناسید فقط یک چیز مرده است. خاطرات مرده است!

هنگامی که انسان نسبت به حقیقت این موضوع با تمامیت توجه آگاه است، اندوه معنا و ماهیتی کاملاً متفاوت دارد. در آن صورت شما نسبت به اندوه و رنج مُشعر نخواهید بود؛ زیرا رنج و اندوه پایان یافته‌اند. و هنگامی که رنج و اندوه پایان می‌یابد، آن‌چه باقی می‌ماند عشق است. تا زمانی که شخص اسیر ساختار گسترده‌ای از خاطرات است چگونه ممکن است نسبت به دیگری عشق داشته باشد؟! با پایان خاطره و نتیجتاً پایان رنج و بدبختی و محنت است که عشق متولد می‌شود؛ آغاز می‌شود و شکفته می‌گردد.

اجازه می‌دهید یک داستان را برای شما نقل کنم؟ یک مرشد عرفانی بود که چند شاگرد و مرید داشت. مرشد عادت داشت که هر صبح درباره طبیعت و ماهیت نیکی، زیبایی و عشق برای آن‌ها موعظه کند. یکی از آن صبح‌ها همین‌که مرشد می‌خواست شروع به صحبت و موعظه کند، پرنده‌ای می‌آید در پنجره آرام می‌نشیند و شروع به خواندن می‌کند. مدتی می‌خواند و ناپدید می‌شود؛ می‌پرد و می‌رود. مرشد می‌گوید: «صحبت امروزمان تمام شد.»

چهارم سپتامبر ۱۹۸۲



بخش دوم

مدیتیشن





مدیتیشن

ذهنی که در کیفیت راستین مدیتیشن است یک ذهن ساکت و آرام است. این سکوت، سکوتی نیست که ذهن و اندیشه متصور شده‌اند؛ این سکوت، سکوت یک شب ساکت و آرام نیست؛ سکوتی است که در غیبت و توقف فکر وجود دارد. توقف فکر با تصاویر آن، با الفاظ آن و با ادراکات و تصورات آن. ذهنی که در کیفیت مدیتیشن است یک ذهن پاک و مذهبی است. مذهبی و رای کارهای کلیساها و معابد؛ و رای هرگونه اوراد و شعائرا ... و در یک ذهن مذهبی است که عشق شکفته و متبلور می‌گردد. و این عشق است که با هرگونه جدایی ناآشنا است. برای عشق، هر چیز دور نزدیک است. در ساحت عشق نه وحدت است نه کثرت؛ تنها حالتی هست که در آن هرگونه جدایی و تفرق مفقود است. عشق مانند زیبایی است. زیبایی برون از سنجش کلمات است و تنها از بطن این سکوت است که عمل و حرکت به معنای واقعی برمی‌خیزد.



مدیتیشن یکی از بزرگ‌ترین هنرهای زندگی است. شاید بزرگ‌ترین هنر است. و شخص نمی‌تواند آن را از دیگری بیاموزد و این است رمز زیبایی آن. برای آن هیچ روش و تکنیکی نیست. در این صورت برای تحقق آن هیچ مرجع و «دیگری» در کار نیست. هنگامی که شما خود را می‌پایید و نسبت به



خود توجه دارید، هنگامی که به چگونگی سخن گفتن، چگونگی خوردن، راه رفتن، نفرت ورزیدن، رشک ورزیدن و تمام حرکات و رفتار خود توجه دارید و از طریق این توجه گسترده، محدود نشده و انتخاب نشده نسبت به تعامیت هستی خویش شناخت و آگاهی می یابید، عملاً در کیفیت مدیتیشن هستید.



مدیتیشن یعنی در ارتباط یک دله بودن با تمام هستی. در این صورت شما حتی هنگامی که در اتوبوس نشسته اید، یا در جنگل های پر از نور و سایه گردش می کنید، یا به آوای پرندگان گوش فرامی دهید، یا در حال نگاه به چهره همسر یا فرزند خویش هستید در حال مدیتیشن اید!



حالت شگفتی است آن زمان که مدیتیشن هست - برای آن نه آغازی هست و نه پایانی. مثل یک قطره باران است. همه جویبارها در آن قطره اند؛ رودهای عظیم، دریاها و گودالها در آن قطره اند. آن قطره انسان را سیراب می کند و برکت زمین است. بدون آن قطره - و سپس جویبارها - زمین برهوتی خشک است. بدون مدیتیشن قلب آدمی یک بیابان خشک و بی حاصل است.



مدیتیشن یعنی تجربه حالتی که در آن مغز و ذهن - با همه شلوغی ها و فعالیت های آن، با همه تجربه های انباشته در آن - مطلقاً آرام گرفته است. نه این که به زور آن را وادار به آرام گرفتن کرده باشید؛ زیرا هنگامی که آن را وادار به آرامش می کنید ستیز و دوگانگی وجود دارد. پدیده ای وجود دارد که می گوید: «من میل و آرزو دارم که تجربه های شکوهمندی داشته باشم و بنابراین باید ذهنم را وادار به آرامش نمایم» در حالت تضاد و تلاش، هرگز نه چنان شکوهی را تجربه خواهید کرد و نه آرامش عمیق ذهن را. ولی اگر به



مدیتیشن / ۱۵۳

بررسی و مشاهده حرکات ذهن بپردازید؛ اگر به نخواستارهای فکر گوش فرا دهید؛ اگر نسبت به ساختار شرطی آن، به جست‌وجوهای آن، به ترس‌ها و لذت‌های آن و به نحوه عمل آن عمیقاً آگاه گردید خواهید دید که به طرز شگفت‌انگیزی ذهن آرام می‌گیرد. این آرامش، آرامش خواب، رخوت و ملالت نیست؛ در این آرامش ذهن فوق‌العاده فعال و سرشار از انرژی است؛ و آرامش آن همچون آرامش یک دریای ژرف و بی‌موج است.



سکوت ذهن عین فضای خالی آن است - فضایی نامحدود و بدون حد و مرز. عمق سکوت عین عمق ذهنی است که در آن «مرکزی» وجود ندارد.



مدیتیشن کاری است بس دشوار؛ مستلزم بالاترین کیفیت انضباط است. و انضباط چیزی نیست که از طریق انطباق با یک الگو، از طریق تقلید، تسلیم و اطاعت تحقق یابد؛ بلکه زمانی خود به خود هست که ذهن نه تنها نسبت به چیزهای برون‌ی و پیرامونی خود بلکه نسبت به فعل و انفعالات درونی خویش نیز هوشیار و آگاه است. مدیتیشن یک جریان جداکننده نیست؛ بلکه آگاهی ذهن است نسبت به تمام فعل و انفعال‌های آن، نسبت به عملکرد آن در زندگی روزمره. و این آگاهی مستلزم بالاترین حساسیت، بیداری و هوشیاری ذهن است.



بدون پایه‌گذاری یک زندگی صحیح، مدیتیشن چیزی جز خودفریبی و فرار از خود نیست، و چنین مدیتیشنی فاقد هرگونه اصالت و ارزش است. زندگی صحیح به معنای پیروی کورکورانه از اخلاق متداول اجتماعی نیست؛ بلکه عبارت است از آزاد بودن از رشک و رزی، حرص و آز و قدرت‌طلبی و هر آنچه نفرت و خصومت به بار می‌آورد. و آزادی از این چیزها از طریق اعمال اراده تحقق نمی‌یابد، بلکه از طریق آگاهی گسترده و باز نسبت به



مدیتیشن / ۱۵۵

مخدري نمی تواند همانند آن را ایجاد کند. در حالت عشق گویی ذهن به درون خودش برگشته است. از سطح آغاز می کند و بیشتر و بیشتر به عمق می رود و زمانی فرا می رسد که عمق و سطح مفهوم خود را به کلی از دست داده اند و هر نوع سنجش از میان برخاسته است. در این حالت آرامش کامل وجود دارد - نه رضایتی که ناشی از حظ نفس است - بلکه آرامشی که در آن نظم، زیبایی و عمق هست. مدیتیشن چیزی نیست که بتوان آن را از دیگری آموخت. باید بدون هرگونه دانش در باب مدیتیشن آن را آغاز کنید. مدیتیشن حرکتی است از سادگی به سوی سادگی و در سادگی.

*

مدیتیشن می تواند زمینه خود را از زندگی روزمره ما آغاز کند؛ زندگی با تلاش ها، رنج ها و لذات ناپایدار آن. ذهن باید از آنجا شروع کند، در خود نظم به وجود آورد و از آنجا حرکت بی پایان خود را استمرار دهد. ولی اگر توجه شما فقط به ایجاد نظم باشد، الگوهایی که از نظم دارید تشکیل محدودیتی را در ذهن شما می دهد و ذهن زندانی آن محدودیت می گردد. حرکت باید به گونه ای باشد که ذهن خود به خود در آن سوی ساحل باشد نه این که مدام نگران این سوی ساحل و چگونگی عبور از رودخانه باشد. خودت را به امواج بسپار بی آن که حتی شنا بدانی. زیبایی مدیتیشن در آن است که هرگز ندانی در کجا هستی، به کجا می روی و پایان چیست.

*

مدیتیشن چیزی جدا از زندگی روزمره نیست، مدیتیشن آن نیست که برای ده دقیقه به گوشه اتاق پناه ببرید و مدیتیشن کنید ولی هنگامی که از اتاق خارج می شوید - عملاً یا بالقوه - یک آدم کش باشید.

*

مدیتیشن یکی از جدی ترین موضوعات است. شما می توانید در تمام مدت روز در کیفیت مدیتیشن باشید: هنگامی که در اداره هستید، یا در ارتباط



با خانواده، هنگامی که به شخصی می‌گویید «دوستت دارم» و هنگامی که در حال مراقبت و توجه به فرزندانان هستید. اما شما فرزندانان را برای سرباز شدن، کشتن، وطن پرستی و پرستش پرچم تربیت می‌کنید و آن‌ها را برای وارد شدن به دام دنیای مدرن پرورش می‌دهید.



توجه به همه این مسایل و درک نقش شما در آن، جزئی از مدیتیشن است. و هنگامی که شما بدین‌گونه مدیتیشن می‌کنید می‌بینید زیبایی فوق‌العاده‌ای در آن هست، هر لحظه حرکت شما یک حرکت صحیح است و حتی زمانی که حرکت شما صحیح نیست احساس ندامت و پشیمانی نمی‌کنید، فقط بار دیگر آن عمل ناصحیح را مرتکب نمی‌شوید. مدیتیشن جزئی از زندگی است نه چیزی جدا از آن.



اگر شما تصمیم به مدیتیشن بگیرید، آن مدیتیشن نیست. شما اگر تصمیم بگیرید نیک باشید، نیکی هرگز شکفته نخواهد شد. فروتنی خود واداشته فروتنی نیست. مدیتیشن نسیمی است که هنگامی که شما پنجره را باز بگذارید به درون می‌وزد ولی اگر از روی اراده و خودخواستگی پنجره را باز بگذارید یا نسیم را به درون بطلبید، آن چه می‌خواهید، نخواهد آمد.



مدیتیشن وسیله‌ای برای رسیدن به یک هدف نیست. خود هم راه است و هم مقصد.



چه چیز عجیبی است مدیتیشن. ذهنی که تحت فشار است، ذهنی که می‌کوشد تا خود را با قالب‌ها و الگوهای انطباق بدهد، ذهنی که تقلیدکننده است باری بس ملالت‌بار و فرساینده را در خود دارد. سکوت خود واداشته چیزی نیست که بتواند ذهن را روشن کند. ذهنی که در آرزوی بینش و حصول تجربه‌های بیشتر است حرکتش در توهم و خود را در رؤیا فرو بردن



مدیتیشن / ۱۵۷

است. تنها هنگامی که اندیشه از ذهن می‌شکفتد و پایان می‌یابد امکان تحقق مدیتیشن وجود دارد.^۱ و اندیشه تنها از بطن یک ذهن آزاد می‌جوشد و می‌شکفتد، نه از ذهنی که مدام در قالب شرطی و دانستگی خود حرکت می‌کند. دانش و دانستگی ممکن است تجربیات جدیدی را به ذهن بدمند، ممکن است sensation های (یعنی احساسات و واکنش فکر) بزرگ‌تری به ذهن بدمند ولی ذهنی که در جست‌وجوی تجربه است یک ذهن بیمار است. سلامت یعنی رهایی از هر نوع تجربه. یعنی ذهنی که تحت تأثیر چنین بودن و چنان نبودن نیست.

*

اصالت مدیتیشن در رهایی از دانش و دانستگی است، زیرا دانش است که تجربه را شکل می‌دهد و آن را کنترل می‌کند. ذهنی که چراغی فراراه خویش است نیاز به هیچ تجربه‌ای ندارد. عدم سلامت یعنی تلاش برای حصول تجربه هر چه وسیع‌تر و بیشتر. مدیتیشن یعنی سیری در دنیای شناخته‌ها، از آن گذشتن و آزاد گشتن برای ورود به دنیایی ناشناخته.

*

انسان باید خود به شناخت برسد، نه از طریق دیگری. معلمان، مرشدها و فیلسوفان برای بشریت به صورت اتوریتته‌هایی درآمده‌اند. اگر شما واقعاً می‌خواهید دریابید مدیتیشن چیست باید هر نوع اتوریتته را به طور کامل کنار بگذارید.

*

خوشی و لذت را می‌توانید در هر بازاری ابتیاع نمایید. اما آن کیفیت شکوهمندی را که سعادت نامیده می‌شود - چه آن را برای دیگران بخواهید و چه برای خویشتن خود - نمی‌توانید از بیرون حاصل کنید. خوشی و لذت

۱. منظورش این است که فکرهای تشکیل دهنده «خود» یک کیفیت تثبیت شدگی پیدا می‌کنند، به ذهن می‌چسبند و تشکیل ساختمان شرطی انسان را می‌دهند. اما فکری که در خدمت «خود» عمل نمی‌کند، لحظه به لحظه از ذهن می‌جوشد و پایان می‌یابد.



مقید به زمان است. آن خجسته ناشناخته تنها در آزادی متبلور می‌گردد. خوشی و لذت را می‌توانید جست‌وجو کنید و آن‌ها را به طرق گوناگون بیابید ولی این‌ها کیفیت‌هایی هستند ناپایدار. آن خجستگی که سعادت پایدار نامیده می‌شود احساس عجیبی است از مسرت - بدون هر گونه محرک. شما به هیچ وجه نمی‌توانید آن را جست‌وجو کنید. آن حالت خجسته و رای زمان، و رای سنجش و بدون هر گونه علت همین که ایجاد گشت باقی می‌ماند - باقی ماندن آن بستگی به کیفیت ذهن شما دارد. مدیتیشن جست‌وجوی لذت یا خوشحالی نیست؛ بلکه بر عکس، مدیتیشن حالتی از ذهن است که در آن هیچ تصور یا فرمولی وجود ندارد. بنابراین کیفیتی است آزاد. تنها بر چنین ذهن آزادی است که آن خجسته خود را باز می‌نماید - ناخواسته و بدون هر گونه اندیشه درباره آن. هنگامی که آن کیفیت مبارک در انسان است می‌تواند در یک دنیای آشفته، با بی‌رحمی‌های آن، لذت‌های پوچ و سطحی آن زندگی کند و معذک هیچ‌یک از آن‌ها کمترین اثری بر او نگذارند. هنگامی که آن حالت هست تضاد نیست. ولی پایان تضاد لزوماً به معنای آزادی کامل نیست. مدیتیشن یعنی حرکت ذهن در متن این آزادی. در شکفتگی آن سعادت جاودانه دید آدمی بسیار روشن می‌گردد و عشق یعنی میمنت.



نمی‌دانم تاکنون توجه کرده‌اید که در توجه کامل سکوت و آرامشی مطلق وجود دارد. در چنین توجهی هر گونه مرز مفقود است. هم‌چنین مرکزی به عنوان «من» در کار نیست که آگاه باشد به این‌که در حال توجه است. آن توجه و سکوت یعنی حالت مدیتیشن.



ما به ندرت به آوای یک پرنده، به گریه یک کودک، به خنده آن رهگذر گوش فرامی‌دهیم. ما خود را از همه چیز جدا می‌کنیم، آن‌گاه از موضع این جدایی به همه چیز گوش می‌کنیم و به همه چیز می‌نگریم. این جدایی بس



مدیتیشن / ۱۵۹

مخرب است زیرا در آن ستیز و آشفتگی نهفته است. هنگامی که شما با سکوت کامل به صدای آن پرنده گوش فرادهید با آن یکی شده‌اید و صدا شما را با خود می‌برد، به درّه‌ها و کوهساران می‌برد. زیبایی آن هنگامی است که شما جدا از آن نیستید، بلکه بخشی از آنید. مدیتیشن یعنی زوال هر نوع جدایی، اما نه بر اساس یک عمل ارادی یا تعایل.

*

مدیتیشن چیزی جدا از جریان زندگی نیست؛ بلکه جوهر زندگی است، عین زندگی روزمره است. گوش کردن به ناقوس کلیسا، شنیدن خنده آن روستایی که با همسرش از کنار شما می‌گذرند، گوش کردن به زنگ دو چرخه آن دختر بچه یعنی ارتباط با تمامیت زندگی. در ارتباط بودن با چیزی از زندگی ارتباط به معنای واقعی نیست. و مدیتیشن است که دری به آن ارتباط کامل می‌گشاید.

*

مدیتیشن یعنی دیدن آنچه هست، و رفتن به ورای آن.

*

ادراک بدون واسطه لفظ، و به عبارت دیگر بدون دخالت فکر یکی از عجیب‌ترین کیفیت‌های هستی آدمی است. در آن صورت ادراک اولاً کیفیتی است بسیار دقیق که نه تنها با مغز بلکه با تمام حواس ادراک گشته است. چنین ادراکی ماهیت درک جزئی به وسیله ذهن و جریانات عاطفی را ندارد. این ادراک را می‌توان یک ادراک کامل نامید و این نوع ادراک بخشی از مدیتیشن است. ادراک بدون درک‌کننده یعنی مدیتیشن؛ یعنی ارتباط با عمق، با متعالی و با ناشناخته. این ادراک کاملاً متفاوت با نگاهی است که در آن یک مشاهده‌کننده وجود دارد؛ زیرا ادراک در کیفیت مدیتیشن نه موضوع (object) دارد و نه در آن تجربه حاصل شده است. مدیتیشن هنگامی تحقق می‌یابد که چشم‌ها باز است و انسان در فضایی از انواع object ها (موضوع‌ها) احاطه



شده است. در این کیفیت شما object ها (موضوعات و اشیاء) را می بینید ولی از نظر شما اهمیت شخصی خود را از دست داده اند. انسان آن ها را می بیند ولی جریان بازشناسی در کار نیست و این بدان معنا است که تجربه کردن در کار نیست.

✽

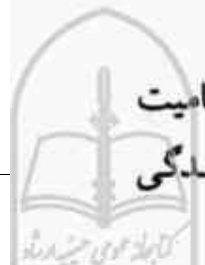
مفهوم و هدف مدیتیشن چیست؟ پاسخ این است که مدیتیشن را نمی توان با دید هدف نگاه کرد؛ نمی توان در آن سودی را جست و جو کرد. مدیتیشن یعنی حرکت شعف و انبساط و این شعف را نباید با لذت یکی دانست. این شعف به دیدگان انسان، مغز او و به قلب او خلوص، پاکی و روشنایی عجیبی می بخشد. انسانی که نمی تواند زندگی را با دیدی کاملاً نو نگاه کند همه چیز برایش ملالت تکرار را دارد؛ همه چیز برایش یکنواخت است، همه چیز سطحی و تهی از معنا است. بنابراین مدیتیشن مهم ترین چیز زندگی است. جریانی است که دری می گشاید به ناشناخته، نو، سنجش ناپذیر و قیاس ناپذیر.

✽

ما باید ساختار جامعه را دگرگون نماییم، جامعه با بی عدالتی های آن، با اخلاق منحط آن، با جدایی هایی که بین انسان و انسان ایجاد کرده است، با جنگ ها و فقدان شفقت و عشق - که نتیجه آن فساد و خرابی جهان است. اگر مدیتیشن شما تنها یک جنبه شخصی دارد، یعنی چیزی است که به شما لذت می دهد، مدیتیشن به معنای واقعی نیست. مدیتیشن یعنی تحول کامل و اساسی ذهن و قلب. و این هنگامی قابل تحقق است که درون انسان در سکوتی فوق العاده فرو شده است و تنها در این کیفیت است که ذهن یک ذهن مذهبی است. تنها چنین ذهنی است که مفهوم تقدس را می شناسد.

✽

زیبایی یعنی حساس بودن - یعنی حساس بودن جسم و تمامیت ارگانیک. و تحقق این حساسیت از طریق تغذیه صحیح و روش زندگی



مدیتیشن / ۱۶۱

صحیح ممکن است. در آن صورت ذهن به طور طبیعی و به طور اجتناب‌ناپذیر و بی‌آن‌که خود بخواهد و بداند در آرامشی عمیق فرو شده است. شما نمی‌توانید ذهن را وادار به آرامش نمایید؛ زیرا عامل ناآرامی ذهن و آشفتگی‌های آن خود شما هستید؛ در این صورت چگونه می‌توانید ذهن را آرام گردانید؟ ولی هنگامی که شما مفهوم آرامش را درک کردید، مفهوم تیرگی و آشفتگی را درک کردید، مفهوم اندوه و این‌که آیا می‌تواند پایان یابد را درک کردید، وقتی مفهوم لذت را درک کردید از بطن این ادراک کیفیت فوق‌العاده‌ای متبلور می‌گردد که همان آرامش ذهن است - نیازی نیست که به جست‌وجوی لذت بروید. شما باید کار خود را از آغاز شروع کنید؛ و اولین قدم، آخرین قدم است. درک این معنا یعنی مدیتیشن.



یکی از معانی مدیتیشن نیالودن ذهن به زمان است.



مدیتیشن فرار از زندگی نیست؛ مدیتیشن یک جریان خودمحصورسازی و انزوا نیست، بلکه قوه‌ی دریافت و درک دنیا و راه و روش‌های آن است. دنیا چیزی جز غذا، لباس، مسکن و لذت‌های توأم با رنج و اندوه آن به انسان نمی‌دهد.



مدیتیشن یعنی خود را در بیرون از جریانات پوچ زندگی قرار دادن و از بیرون آن‌را نگرستن. در این صورت است که ذهن می‌تواند مفهوم واقعی خود را داشته باشد؛ در این صورت است که زیبایی‌های آسمان و زمین جاودانه وجود دارد. در این صورت عشق چیزی غیر از لذت است. اعمال و رفتاری که از موضع عشق نشأت می‌گیرد نتیجه‌ی تنش، تضاد و تناقض نیست؛ نتیجه‌ی جست‌وجوی موفقیت نیست، نتیجه‌ی کبر و خودبینی ناشی از قدرت نیست.





اگر شما از روی عمد و اراده خود را در وضعیت خاصی قرار بدهید، زست خاصی به خود بگیرید به عنوان این که می خواهید مدیتیشن نمایید، کارتان کودکانه و خودفریبی خواهد بود. اگر شما تصمیم بگیرید که خود را از پریشانی ها، آشفتگی ها و بدبختی های زندگی خارج کنید پای توهم در کار است و این مدیتیشن نیست. نه بخش خود آگاه و نه ناخود آگاه هیچ کدام نباید در جریان مدیتیشن دخالتی داشته باشد، این ها حتی نباید نسبت به وسعت و زیبایی مدیتیشن مشعر و آگاه باشند - اگر چنین باشد در آن صورت بهتر است به جای مدیتیشن یک داستان تخیلی را مطالعه کنید.



در توجه کامل نهفته در مدیتیشن هرگونه دانستگی، دانش، بازشناسی و خاطره آنچه که اتفاق افتاده است مفقود است. اندیشه و زمان پایان یافته اند زیرا اندیشه و زمان مرکزی است که علت محدودیت دید خودش است. حال آن که در کیفیت مدیتیشن چنان مرکزی وجود ندارد.



در لحظه روشنایی یا مدیتیشن اندیشه به زوال پیوسته است و تلاش برای به یاد آوردن آن اندیشه غیر ممکن است. زیرا آن اندیشه چیزی جز لفظ نبوده است. زیرا ما می دانیم که در لفظ واقعیتی وجود ندارد. لحظه ای که برون از زمان است، یعنی غایت هم اکنون است و بر آن منطبق گشته است. برای چنین غایتی نه لفظی هست نه سمبلی هست نه تشخیصی و نه نشانی.



مدیتیشن یعنی درک این حقیقت که آیا کیفیتی هست نیالوده به دانش و شناختگی.



مدیتیشن یعنی شکوفایی ادراک و آگاهی. شناخت و ادراک در محدوده



مدیتیشن / ۱۶۳

زمان نیست. زمان هرگز منجر به شناخت نمی‌گردد. شناخت یک جریان تدریجی نیست؛ چیزی نیست که رفته رفته حاصل بشود؛ چیزی نیست که از طریق دغدغه خاطر یا شکیبایی تحقق یابد. شناخت یا در همین لحظه است یا هرگز نیست. شناخت به معنای واقعی جرقه‌ای است که ساختار دانستگی را به کلی درهم می‌ریزد و آن را به زوال می‌کشاند. مدیتیشن یک جریان سرپوشی، کنترل و اصلاح جزئی نیست. و ترس از این ویرانی اساسی است که انسان‌ها دانسته یا ندانسته از خودشناسی اجتناب می‌ورزند. شناخت ممکن است روال زندگی انسان را دگرگون نماید، نحوه اندیشه و رفتارهای او را تغییر دهد؛ و این تغییر ممکن است مطلوب یا نامطلوب باشد اما به هر حال شناخت اساسی خطری است برای روابط از قبل استقرار یافته. بدون شناخت، رنج و اندوه استمرار خواهد داشت. اندوه تنها از طریق خودشناسی پایان می‌یابد؛ از طریق آگاهی نسبت به هر فکر، هر احساس و هر حرکت ذهن – خودآگاه یا پنهان در اعماق آن. مدیتیشن یعنی شناخت خودآگاهی، نهفته‌های عمیق و سطحی و حرکتی که در ورای هر نوع اندیشه و احساس جریان دارد.



آن یکی از صبح‌های شکوهمندی بود که هرگز سابقه نداشت. خورشید تازه داشت بالا می‌آمد و انسان می‌توانست آن را در بین اوکالیپتوس‌ها و درختان کاج ببیند. خورشید با نور زرین و درخشان بر روی آب‌ها افتاده بود – نوری که تنها بین کوه‌ها و دریا وجود دارد. صبحی چنان روشن بود که تماشای آن نفس بیننده را بند می‌آورد، سرشار از آن نوع روشنایی بود که انسان نه تنها آن را با چشم بلکه با قلب می‌بیند و هنگام مشاهده این منظره گویی آسمان به زمین نزدیک گشته است و تو در زیبایی آن غرق گشته‌ای. می‌دانید/ شما هرگز نباید در جمع، در گروه یا با یک فرد به مدیتیشن بپردازید، فقط باید در خلوت، در آرامش شب یا در سکوت صبح زود اقدام به مدیتیشن



نمایید. هنگامی که شما در خلوت مدیتیشن می‌کنید واقعاً باید خلوت باشد، باید کاملاً تنها باشید، نباید از سیستمی پیروی کنید، کلمه‌ای را تکرار نمایید، دنبال یک فکر کشاننده شوید یا فکر را بر اساس تمایل خاصی شکل بدهید.



خلوص و یگانگی ذهن هنگامی هست که ذهن رها از اندیشه گشته است. هنگامی که ذهن تحت تأثیر تمایلات یا به جست‌وجوی چیزهایی است – خواه در گذشته یا آینده – ذهن در چنان خلوص و نیالودگی‌ای نیست. تنها در ژرفای لحظه کنونی است که آن خلوص وجود دارد. و آن‌گاه در آن آرامش باطن که هر نوع رابطه پایان یافته است، که مشاهده‌کننده با اضطراب‌ها، با هوس‌های احمقانه و مسایل آن دیگر وجود ندارد، آرامشی هست که در آن مدیتیشن شکفته می‌گردد؛ کیفیتی که به لفظ و بیان در نمی‌آید. در آن صورت مدیتیشن حرکتی است جاودانه.



نمی‌دانم آیا تا به حال مدیتیشن کرده‌اید. اگر تا به حال تنها با خود بوده‌اید – یعنی دور از هر چیز و هر کس، تهی از هر نوع اندیشه و تمایل – اگر تا به حال کاملاً تنها بوده‌اید – نه تنهایی ناشی از انزواطلبی، نه پناه بردن به رؤیاها و اوهام، بلکه تنهایی که در آن چنان به خلوت درون خود فرورفته‌اید که از هر نوع دانستگی و شناخت رها شده‌اید؛ که هیچ چیز در تماس و حیطه اندیشه یا احساس شما نیست؛ و آن‌گونه از همه اشتغالات جدا شده‌اید، و آن‌گونه در خلوت، تنهایی و یگانگی خویشتن خود فرو شده‌اید که سکوت تنها کیفیتی است که از متن آن یگانگی می‌شکفتد، در آن تنها روشنایی هست و کیفیتی برون از حیطه زمان و اندیشه و دیگر هیچ. عشق هستی خود را در این مدیتیشن دارد. دلوپس تجلی این عشق نباشید، خودش خود را متجلی می‌گرداند. سعی نکنید آن را به عمل درآورید. خودش عمل خواهد کرد؛ و هنگامی که عشق عمل می‌کند اثری از ناشادی، ستیز و تضاد و هیچ‌یک از



بدبختی‌های آدمی در آن نیست.



یگانه و تنها در کار مدیتیشن شوید، خود را به عدم بسپارید، نکوشید به یاد آورید که در کجا و چه موقعیتی بوده‌اید. اگر بکشید چیزها را به یاد آورید مدیتیشن تبدیل به چیزی مرده خواهد شد. و اگر به آن خاطره بچسبید دیگر یگانه و تنها نیستید. پس در آن خلوص و خلوت بی‌پایان، در زیبایی آن عشق، در پاکی و معصومیت، در طراوت و نو بودن مدیتیشن نمایید، در آن صورت خجستگی زوال‌ناپذیری هست.



آسمان کاملاً آبی است؛ آن نوع آبی‌ای که بعد از باران وجود دارد. بارانی که پس از ماه‌ها خشکی تازه باریده است. بعد از باران گویی زمین و آسمان شسته شده است، تپه‌ها طراوت شادمانه خود را باز یافته‌اند و زمین ساکت است. هر برگ نور خورشید را بر خود دارد و تو به احساس زمین بسیار نزدیک گشته‌ای. از طریق مدیتیشن به عمیق‌ترین زوایای پنهان قلب و من خود، یعنی جایی که هرگز در آن نبوده‌ای، نفوذ کن.



مدیتیشن وسیله‌ای برای رسیدن به یک هدف نیست؛ در آن هدفی نیست؛ رسیدنی نیست؛ حرکتی است در زمان و در عین حال برون از حیطه زمان. همه سیستم‌ها و متدها اندیشه را مقید به زمان می‌کنند؛ اما آگاهی بدون گزینش نسبت به هر فکر و احساس، درک و شناخت محرک آن‌ها و مکانیسم عمل آن‌ها و این‌که آن‌ها را بگذاریم آزادانه شکوفا گردند آغاز مدیتیشن است. هنگامی که اندیشه و احساس می‌شکفند، می‌زایند و بی‌درنگ می‌میرند، مدیتیشن حرکتی است ورای زمان. در این مدیتیشن وجد و صف‌ناپذیری نهفته است؛ در فضای تهی هستی آدمی لحظه به لحظه عشق می‌شکفد. و آن‌جا که عشق هست مرگ و تولد هست.





مدیتیشن چراغی است در ذهن که راه عمل را روشن می‌کند. بدون این روشنایی عشق نیست.



مدیتیشن غیر از نیایش است. دعا و نیایش آرامشی است برای دل بی‌قرار آدمی. هنگامی که انسان اسیر مشکلی است، هنگامی که اسیر رنج و اندوه است، دعا و نیایش می‌تواند تسلی خاطر را برایش باشد. بسیاری از انسان‌ها در حال مسرت و شادمانی خود را بی‌نیاز از دعا و نیایش می‌دانند. احساس بدبختی‌ای که در عمق وجود آدمی ریشه دارد علت جدایی او از جریان هستی است. انسانی که جدا است یا خود را جدا تصور می‌کند همیشه در تلاش همگونی خویش با چیزی است که آن را جدا نمی‌بیند. ولی این همگونی که در آن نوعی وابستگی نهفته است بیش از پیش به جدایی و رنج می‌انجامد. نتیجه این آشفتگی و جدایی توسل به هر چیزی است که امید نجات در آن هست. در این توسل شخص ممکن است به چیزی که آن را جست‌وجو می‌کند دست یابد؛ ممکن است پاسخی برای رنج و تنهایی خود بیابد ولی این پاسخ باز هم بازتاب رنج و بدبختی و احساس جدایی اوست.



تکرار یک مقدار اوراد و کلمات چیزی جز خودتخدیری و خودمحورسازی مخرب نیست. به وسیله دانسته‌ها است که فکر خود را در حصار از جدایی فرو می‌برد. و پاسخ آنچه شخص جست‌وجو می‌کند بازتابی است از همین حوزه دانستگی.



مدیتیشن بس دور از جریانات فکری و دانستگی است. مدیتیشن چیزی نیست که فکر، که جدایی، که همگونی و نظیر آن را در آن جایی باشد. مدیتیشن یک جریان آشکارکننده است، همه نهفته‌ها را آشکار می‌کند؛ آن‌ها



مدیتیشن / ۱۶۷

را در معرض وضوح و روشنائی قرار می‌دهد. بنابراین در آن شکوه و زیبایی عشق نهفته است.



در آن صبح ساکت کیفیت مدیتیشن کیفیتی بود از عدم، تهی بودن کامل از زمان و فضا. این یک واقعیت است نه ایده‌آل یا تصورات باطل و متناقض. انسان هنگامی این تهی شگفت را احساس می‌کند که ریشه هر نوع مسئله خشکیده و زوال یافته است. و این ریشه عبارتست از فکر. فکر است که عامل جدایی است، فکر است که به چیزها می‌چسبد و مسایل را استمرار می‌دهد. در کیفیت مدیتیشن ذهن واقعاً خالی از گذشته می‌شود، و در عین حال می‌تواند به نقش واقعی خود عمل کند؛ می‌تواند فکر را به‌عنوان پدیده‌ای با نقش گذشته‌نگری به کار گیرد. این کیفیت در تمام طول روز و شب و هنگام خواب استمرار می‌یابد، ذهن از چیزهای روز تهی است و بنابراین ذهن با چیزی در ارتباط است که ورای زمان است.



مدیتیشن صرفاً کنترل جسم و فکر نیست؛ سیستمی برای دم و بازدم نیست. جسم باید کاملاً آرام و سالم باشد بدون هر گونه تنش. احساس باید بسیار حساس و تیز باشد و این کیفیت باید یک کیفیت مستمر باشد. نجواها، پریشانی‌ها و اضطراب‌ها و تلاش‌های ذهن باید پایان یابد. نباید از جسم آغاز کرد بلکه باید به ذهن با همه عقاید آن، پیش‌داوری‌های آن، خودخواهی‌های آن و خودمرکزیت‌های آن توجه داشت و آن‌ها را شناخت. هنگامی که ذهن سالم است، زنده و نیرومند است احساس نیز جای خود را دارد؛ و این احساس بسیار بالا است و فوق‌العاده حساس. در آن صورت ارگانسیم باهوش و خرد طبیعی خود، هوش و خردی که به وسیله عادت، تمایلات و هوس‌ها تحریف و خراب نگشته است آن‌گونه عمل می‌کند که باید عمل کند.



پس باید از ذهن آغاز کرد نه از جسم، ذهن که عبارتست از اندیشه و تجلیات گوناگون آن. تمرکز ذهن را محدود، بسته، خشک و بی احساس می نماید ولی هنگامی که آگاهی نسبت به شیوه های عملکرد فکر وجود دارد تمرکز نیز به طور طبیعی و با کیفیتی سالم وجود دارد. آگاهی چیزی نیست که به وسیله فکر کننده تحقق یابد - فکر کننده که کارش گزینش و رد است، که به چیزی می چسبد و چیز دیگر را طرد می کند. در آگاهی گزینش وجود ندارد؛ جریانی است هم درونی و هم برونی؛ جریانی است که از بیرون به درون و از درون به بیرون در حرکت است. و این یک جریان واحد است. بنابراین هنگام آگاهی هر نوع جدایی و دوگانگی درونی و بیرونی پایان یافته است.



فکر احساس را به زوال می کشاند - احساس که عبارتست از عشق. فکر تنها می تواند لذت را به انسان هدیه کند و در جست و جوی لذت، عشق خود به خود کنار نهاده می شود. عامل استمرار لذت فکر است؛ و صرف کنترل یا سرکوبی لذتی که فکر به وجود آورده علاج واقعی مسئله نیست؛ این سرکوبی یا کنترل فقط منجر به انواع ستیزها، تضادها و فشارها می گردد.



فکر که ماده است نمی تواند چیزی را جست و جو کند که ورای زمان است؛ زیرا فکر یعنی خاطره؛ و چیزی که از طریق خاطره تجربه می گردد مرده است؛ آن گونه مرده است که برگی از پاییز گذشته به جای مانده.



آگاهی نسبت به همه این ها یعنی کیفیت توجه. کیفیت توجه چیزی نیست که از بطن عدم توجه زاده شود. این عدم توجه است که عادات لذت آلود را بر ارگانسیم تحمیل می کند و احساسات را تحریف، ضعیف و غیر حساس کرده است. عدم توجه چیزی نیست که بتوان آن را تبدیل به توجه کرد. آگاه بودن نسبت به عدم توجه عین توجه است.



آغاز حیات دوباره آن بود. همیشه نو بود، هرگز آن‌گونه انباشته نمی‌شد که تبدیل به چیزی مرده و کهنه گردد، هرگز فاسد نمی‌شد زیرا ریشه در زمان نداشت. مدیتیشن عملی است زیبا، اما نه به زور و خودوآداری، نه به وسیله تلاش. آن را باید به طور طبیعی آغاز کرد و به ورای زمان و فضا رفت - آن‌جا که هیچ‌گونه فکر و احساس نمی‌تواند وارد بشود، جایی که در آن هیچ‌گونه تجربه‌ای نیست.

✽

مدیتیشن یعنی آزادسازی انرژی در تمامیت آن.

✽

در فضایی که فکر اطراف آن را اشغال می‌کند عشق نیست. چنین فضایی عامل جدایی انسان از انسان است، این فضا علت تلاش آدمیان است برای «شدن»، ستیز با زندگی؛ و عامل ترس و رنج است. مدیتیشن یعنی پایان یافتن این فضا، یعنی پایان یافتن «خود».

✽

در آن صورت مدیتیشن پیروی از یک دیدگاه خاص نیست هر قدر آن دیدگاه منزّه و با فضیلت فرض شود. بلکه آن فضایی است بی‌پایان که فکر نمی‌تواند وارد آن گردد. برای ما فضای محدودی که فکر در اطراف خود ایجاد کرده و تشکیل «من» ما را می‌دهد فوق‌العاده اهمیت دارد. زیرا این تنها چیزی است که فکر می‌شناسد و خود را با آن یعنی با چیزهایی که آن فضا را در خود گرفته است همگون می‌نماید. و ترس از «چیزی نبودن» در این فضا زاده می‌شود. ولی در مدیتیشن که ذهن نسبت به این حقیقت شناخت پیدا می‌کند ذهن وارد فضایی می‌گردد که در آن عمل عین بی‌عملی است.

✽

ما عشق را نمی‌شناسیم. در فضایی که فکر به عنوان «من» به دور خود کشیده است، عشق یعنی تضاد «من» و «غیر من». این ستیز و تضاد، این



شکنجه و عذاب عشق نیست.



فکر عین نفی و زوال عشق است. و فکر نمی‌تواند وارد فضایی بشود که در آن «من» نیست. در آن فضا میمنت و خجستگی‌ای هست که انسان سرگشته آن را جست‌وجو می‌کند ولی نمی‌تواند آن را بیابد. انسان آن شادمانی و خجستگی را در محدوده فکر جست‌وجو می‌کند حال آن‌که فکر تباه‌کننده آن وجد، شادمانی و خجستگی است.



عقاید ایده‌آلی و غیر از واقعیت چیزهایی عبث و غیر ضروری است. این‌ها انرژی را متشت می‌کنند و هدر می‌دهند، حال آن‌که این انرژی برای شناخت واقعیت یا «آن‌چه هست» بسیار لازم است. عقاید ایده‌آلی نوعی فرار از واقعیت هستند؛ و آن‌جا که فرار هست برای رنج و اندوه پایانی نیست. پایان رنج و اندوه در شناخت لحظه به لحظه واقعیت است. برای شناخت هیچ سیستم و روشی وجود ندارد جز آگاهی بدون گزینش نسبت به واقعیت. مدیتیشن بر اساس یک سیستم چیزی جز اجتناب از مواجه شدن با واقعیت آن‌چه که شما هستید نیست. شناخت خویشتن خود با تغییرات مستمر آن بسیار مهم‌تر از مدیتیشن با هدف حصول چیزهای ایده‌آلی است.



در آن ساعت مدیتیشن کیفیتی بود از آزادی؛ چنان بود که گویی انسان وارد دنیایی ناشناخته از زیبایی و آرامش گشته است. دنیایی بود که در آن هیچ‌گونه تصویر، سمبل و لفظ وجود نداشت؛ در آن کیفیت امواج خاطره در غیبت بود. عشق، مرگ بر هر لحظه است و هر مرگ تجدید حیات عشق است. آن حالت وابستگی نبود، ریشه در هیچ چیز نداشت، بدون هر گونه علت و سبب می‌شکفت و شعله‌ای بود که هر گونه مرز و حصار تشکیل شده به وسیله خوداشعاری را می‌سوزانید. زیبایی‌ای بود و رای اندیشه و احساس، از



۱۷۲ / شعله حضور و مدیتیشن

زیبایی‌های ساخته دست آدمی نبود. مدیتیشن شفاف و شادمانی‌ای بود که با خود میمنت و خجستگی می‌آورد.



شکوفایی عشق یعنی مدیتیشن.



مدیتیشن راهی است برای پایان یافتن دانش و بنابراین آزاد گشتن از هر نوع دانستگی؛ و بنابراین آزادی از محدودیت.



در تمام طول شب و روز باران سنگینی می‌بارید، جریان آب گل‌آلود نهرها به دریا می‌پیوست و آب دریا را به رنگ قهوه‌ای تند مبدل می‌کرد. هنگامی که در ساحل قدم می‌زدیم موج‌های کوه پیکر بر روی هم می‌غلطیدند و تشکیل پیچ و خم‌های عظیمی را می‌دادند. من در جهت مخالف باد حرکت می‌کردم؛ یکباره احساس کردم که هیچ چیز بین من و آسمان وجود ندارد. تنها آسمان باز وجود داشت. هستی انسان هنگامی که کاملاً باز، حساس و در کیفیت ادراک عمیق است - باز در مقابل تپه‌ها، دریا و انسان‌ها - در جوهر و محتوای مدیتیشن است.



فقدان مقاومت، فقدان موانع درونی‌ای که حجاب انسان و چیزهای برونی می‌گردد، آزاد بودن واقعی و کامل از هر نوع تمایل، فشار و طلب - با تضادهای نهفته در آن و نمایشات و دورویی‌های آن - یعنی راحت و روان در زندگی حرکت کردن. در آن غروب، قدم زدن در آن ساحل بر روی شن‌های نمناک، با مرغان دریایی که در اطراف توبه حال پرواز بودند، احساس فوق‌العاده‌ای از آزاد بودن وجود داشت و زیبایی عمیقی از عشق - عشقی که نه در تو بود و نه در بیرون از تو، بلکه در همه چیز و همه جا بود.



مدیتیشن / ۱۷۳

ما معمولاً درک نمی‌کنیم که آزاد بودن از لذت‌هایی که بسی وقفه انسان را زیر فشار ملامت قرار می‌دهند، با رنج‌های حاصل از آن تا چه حد اهمیت و ضرورت دارد. تنها در آزادی از فشار لذت‌ها است که ذهن می‌تواند در خلوص و یگانگی باشد. تنها چنین ذهن نیالوده‌ای است که می‌تواند کاملاً باز و آزاد باشد. و من این حالت را به ناگهان احساس کردم — همانند نسیمی که در ساحل جریان داشت و گویی به درون انسان نیز نفوذ می‌کرد. در آن کیفیت تنها انسان بود و عریان از همه چیز، بدون هر گونه حصار و بنابراین در آزادی کامل. زیبایی آن در کلمات یا حتی در احساس نبود بلکه همه جا در اطراف تو گسترده بود، درون تو، بر روی آب‌ها و در تپه‌ها. مدیتیشن این است.



مدیتیشن غیر از تمرکز است. تمرکز یک جریان جداکننده و محصورکننده است، کیفیتی است که در آن مقاومت وجود دارد بنابراین یک جریان پرتضاد و ستیزآلود است. ذهنی که در کیفیت مدیتیشن است می‌تواند در کیفیت تمرکز نیز باشد ولی چنین ذهنی یک ذهن جداکننده و محصورکننده نیست؛ کیفیت مقاومت در آن نیست. ولی عکس آن صحیح نیست؛ یعنی یک ذهن تمرکزکننده نمی‌تواند در کیفیت مدیتیشن باشد.



در تجربه مدیتیشن عشق نهفته است. عشق محصول هیچ روش و سیستمی نیست؛ مبتنی بر عادت نیست؛ در پیروی از یک متد نیست. عشق چیزی نیست که فکر بتواند آن را در خود پرورش دهد. عشق هنگامی وجود دارد که سکوت کامل هست؛ سکوتی که در آن مدیتیشن‌کننده به کلی در غیبت است. ذهن تنها زمانی می‌تواند در سکوت باشد که نسبت به حرکات خودش که عبارتست از فکر و احساس، آگاه باشد. برای درک و آگاهی حرکت فکر و احساس کیفیت ذهن در هنگام مشاهده نباید کیفیت ملامت و رد و قبول باشد. این نوع مشاهده یعنی انضباط به معنای واقعی؛ در این انضباط هستی



انسان روان و آزاد است. این نوع انضباط غیر از انضباطی است که در آن تبعیت و پیروی از یک الگو و دستورالعمل وجود دارد.

✱

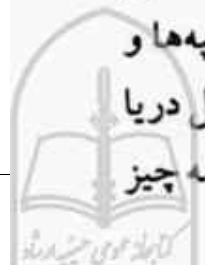
در آن صبح دریا شبیه یک برکه وسیع یا رودی عظیم بود؛ بدون کوچک‌ترین موج و چنان آرام بود که انسان می‌توانست در آن صبح زود بازتاب نور ستارگان را بر آب مشاهده کند. خورشید هنوز طلوع نکرده است. بنابراین ستارگان، سایه صخره‌های کنار دریا و نور شهر در آن دورها بر روی آب منعکس بود. خورشید از افق بالا آمد و در آسمان بی‌ابر خطی طلایی کشید. مشاهده نور فوق‌العاده‌ای که در این منطقه، بر روی زمین، سبزه‌ها و برگ‌ها گسترده می‌شود بس زیبا است.

✱

با نگاه به آن منظره سکوت عمیقی هستی شما را در خود می‌گیرد. خود مغز به طرز شگفت‌آوری کاملاً آرام گشت، کمترین واکنشی در آن نبود یا هیچ حرکتی در آن نبود؛ و احساس این سکوت عمیق بس شگفت‌انگیز بود. «احساس» غیر از لفظ است، کیفیت آن سکوت و آرامش چیزی نبود که با مغز احساس گردد، چیزی بود و رای احساس مغز. مغز می‌تواند چیزها را در خود متصور بشود، می‌تواند برای آینده برنامه‌هایی را تنظیم نماید، اما این سکوت بیرون از محدوده آن بود؛ برون از هر گونه تصویر و خیال بود؛ خارج از هر گونه تمایل بود؛ چنان سکوتی بر ارگان‌های حکمفرما بود که گویی جزیی از زمین شده است، جزیی از همه چیزهایی شده است که در سکوت و آرامش قرار دارند.

✱

نسیم ملایمی که از تپه‌ها می‌آمد و برگ‌ها را حرکت می‌داد، در کیفیت این سکوت عمیق کمترین تأثیری نداشت. خانه‌ای که در آن بودیم بین تپه‌ها و دریا قرار داشت و مشرف بر دریا بود. و هنگامی که در این سکوت کامل دریا را مشاهده می‌کردی گویی جزیی از دریا و همه چیز شده‌ای. خود تو همه چیز



مدیتیشن / ۱۷۵

بودی؛ روشنایی بودی و زیبایی عشق. این بیان که «تو جزیی از همه چیز بودی» بیان صحیحی نیست؛ کلمه «تو» برای رساندن منظور چندان رسا نیست زیرا «تو» واقعاً در آن جا نبودی. تو هستی نداشتی، تنها آن سکوت بود، آن زیبایی بود و احساس فوق العاده عشق.



کلمه «من» و «تو» همه چیز را از هم جدا می کند. اما در آن سکوت عجیب هیچ نوع جدایی و دوگانگی وجود ندارد. هنگامی که از پنجره به بیرون می نگریم، به نظر می رسد که زمان و فضا پایان یافته اند و فضا، که عامل جدایی است، وجود واقعی ندارد. برگ ها، آن اوکالیپتوس و آن آب آبی درخشانده جدا از تو نبودند.



مدیتیشن واقعاً خیلی ساده است. این ما هستیم که آن را پیچیده می کنیم. تاری از عقاید به دور آن می بافیم – تاری که می گوید مدیتیشن چه هست یا چه نیست. ولی مدیتیشن هیچ یک از این چیزها نیست. از آن جا که ذهن خود ما فوق العاده در هم پیچیده است، مقید به زمان است و به وسیله زمان تحریف، بی رمق و فرسوده گشته است، مدیتیشن از ذهن ما می گریزد. و نیز همین ذهن است که حرکت های قلب را نیز بر آن دیکته و تحمیل می کند. و اینست علت رنج ها و مسایل ما. ولی هنگامی که شما روی شن ها قدم می زنید، از پنجره به بیرون نگاه می کنید یا آن تپه های زیبایی را که از خورشید تابناک تابستان گذشته سوخته و برهوت گشته اند نگاه می کنید می بینید مدیتیشن چیزی است که از قبل، و خیلی راحت و به طور طبیعی تحقق یافته است. ما انسان هایی هستیم رنج دیده و پرآزار؛ در حالی که لبخندی دروغین بر لب داریم درونمان پر از رنج است. اگر شما می توانستید تنها و در سکوت در آن جنگل ها یا بر روی تپه ها یا در ساحل دریا قدم بزنید می توانستید دریابید که مدیتیشن یعنی چه.



و جد تنهایی هنگامی می آید که شما از تنهایی کمترین هراسی نداشته باشید؛ که دیگر به دنیا تعلق نداشته باشید؛ که به هیچ چیز وابسته نباشید. آن گاه آن سرور و شادمانی همانند برآمدن خورشید صبحگاه آرام می آید و خطی طلایی در بطن آن سکوت از خود برجای می گذارد. و وجد و سروری که در آغاز بوده است اکنون نیز هست و همیشه خواهد بود.



مدیتیشن حرکتی است در ناشناخته و برخاسته از ناشناخته. «تو» نیستی، تنها حرکت هست. در مقابل این حرکت، هستی تو - خواه کوچک یا بزرگ - به حساب نمی آید. این حرکت چیزی در خود یا در پشت خود ندارد. آن حرکت، انرژی ای است که برون از حیطه هر نوع اندیشه است. فکر جریانی است تحریف شده، زیرا محصول دیروز است؛ فکر اسیر عوامل مؤثر بر آن طی قرن ها است و بنابراین پدیده ای است آشفته، تیره و غیرروشن. هر کاری دلتان می خواهد بکنید ولی بدانید که شناخته را به ناشناخته راهی نیست؛ دستش از آن کوتاه است. مدیتیشن یعنی مرگ بر شناخته ها.



مدیتیشن به وسیله ذهنی که در سکوت کامل است یعنی آن خجستگی و شکوهی که انسان همیشه در جست و جوی آن است. تمام کیفیت های نهفته در سکوت، در سکوت مدیتیشن نیز وجود دارد.



همین که بنیانی از تقوا و فضیلت را بنا نهادید، به عبارتی دیگر وقتی رابطه شما مبتنی بر نظم و فضیلت بود، کیفیتی به وجود می آید که در آن عشق هست، مرگ لحظه به لحظه بر زندگی هست؛ در آن صورت ذهن فوق العاده آرام می گیرد - یک آرامش طبیعی - نه آرامشی که از طریق سرکوبی، کنترل یا خوداداری ایجاد شده باشد. و این سکوت فوق العاده غنی است. محتوای



مدیتیشن / ۱۷۷

آن را هیچ‌گونه لفظ و توصیفی نمی‌تواند بیان کند. در آن صورت ذهن در جست‌وجوی «مطلق» یا «غایت» نیست؛ زیرا نیازی برای آن حس نمی‌کند؛ زیرا آن سکوت خود عین غایت است. و همه این‌ها یعنی خجستگی مدیتیشن.

✽

بعد از باران تپه‌ها بس باشکوه بودند. هنوز از تابش خورشید تابستان قهوه‌ای رنگ بودند ولی به زودی انواع سبزه‌ها بر روی آن‌ها خواهد رویید. باران سنگینی بود و زیبایی آن تپه‌ها ناگفتنی. آسمان هنوز ابری بود؛ بوی خوش سماق و اوکالپتوس در فضا پیچیده بود. چه شکوهمند است که انسان در آن صحنه قرار گیرد، آرامش عجیبی وجود انسان را در برمی‌گیرد. برعکس دریای ناآرامی که در مقابل انسان گسترده بود تپه‌ها کاملاً آرام بودند. هنگام مشاهده این مناظر احساسی که تو داشتی چنان بود که همه چیز را در آن خانه کوچک پایین تپه ترک و فراموش کرده‌ای - لباس‌ها، فکرها و روش‌های عادت‌ی و کهنه زندگی را. در این مکان انسان چه سبک و آرام قدم برمی‌دارد؛ بدون هر گونه اندیشه‌ای همراه خود، بدون هر گونه بار؛ و با احساس تهی بودن و زیبایی. بوته‌های سبز کوچک به زودی سبزتر خواهند شد و تا چند هفته دیگر رایحه‌ای نیرومندتر خواهند داشت. بلدرچین‌ها صدا سر داده بودند و چند تایی از آن‌ها بالای سر ما در پرواز بودند. بی‌آن‌که ذهن خود متوجه باشد در حالتی از مدیتیشن بود، حالتی که در آن عشق می‌شکفت. آخر تنها در خاک مدیتیشن است که گل عشق شکفته می‌گردد. حالتی واقعاً شکوهمند بود و با کیفیتی شگفت‌انگیز در تمام طول شب همراه ارگانسیم بود و هنگامی که صبح خیلی قبل از طلوع آفتاب بیدار شدم هنوز آن احساس در قلب من بود با مسرتی باورنکردنی و بدون هر گونه علت. فقط آن حالت بود، بدون هیچ انگیزه و سبب، حالتی شادمانه. این حالت در تمام طول روز در ارگانسیم خواهد بود بی‌آن‌که ارگانسیم آن را طلب کند.





در ایوانی که فضای آن معطر است و هنوز زمان زیادی به طلوع خورشید مانده و درختان در آرامش کامل هستند، جوهر هستی را زیبایی تشکیل می‌دهد. ولی این جوهر غیر قابل تجربه است؛ هر نوع تجربه باید در غیبت باشد، زیرا تجربه کمک می‌کند به تشدید شناختگی و آن چه در حیطه شناختگی است خالی از جوهر است. مدیتیشن تکرار یک تجربه نیست؛ بلکه نه فقط پایان تجربه است — تجربه که واکنش یک چالش است — بلکه دری بر جوهر چیزها می‌گشاید. مدیتیشن دری است بر منبع عظیمی از آتش که همه چیز را می‌سوزاند، ویران می‌کند و خاکستر یا هیچ‌گونه اثری از گذشته بر جای نمی‌گذارد/ ما انسان‌های گذشته‌ایم، پس مانده چیزهای گذشته‌ایم، انسان‌هایی «بله‌گویان» بر اساس هزاران روز گذشته‌ایم. خاطره مستمری هستیم از یک سری خاطرات بی‌پایان، خاطره‌گزینش‌ها، کام‌ها و ناکامی‌ها، یأس‌ها و امیدها. «خود» ما معیار و الگوی زندگی است و زندگی یعنی اندیشه و اندیشه یعنی زندگی. در این زندگی برای رنج‌ها و اندوه‌های ما پایانی نیست.

در شعله مدیتیشن اندیشه می‌سوزد و احساس پایان می‌یابد، زیرا این‌ها عشق نیستند. بدون عشق، جوهری وجود ندارد، بدون عشق تنها خاکستر هست و زندگی ما بر اساس این خاکستر بنا شده است. از متن خلاء عشق زاده می‌شود.



مدیتیشن یعنی تحقق سکوت.



مدیتیشن آغاز و پایانی ندارد؛ در آن شکست و موفقیت را جایی نیست، در آن حاصل کردن و از دست دادن بی‌معنا است؛ مدیتیشن حرکتی است بی‌انتهای و بنابراین ورای زمان و مکان. میل تجربه آن، عین گریختن آن است



مدیتیشن / ۱۷۹

زیرا تجربه‌کننده مقید به زمان و مکان است، در حیطة خاطره شناخت و دانستگی است. آنچه می‌تواند زمینه یک مدیتیشن به معنای واقعی را بنا کند، آگاهی باز و بدون گزینش است. به عبارتی دیگر آزادی از هر نوع سلطه، جاه‌طلبی، رشک‌ورزی و ترس است. مدیتیشن بدون این زمینه و اساس مفهوم و معنایی ندارد، بدون آزادی، بدون خویشتن‌شناسی معنایی ندارد. و تا زمانی که گزینش و ردّ و قبول در کار است خویشتن‌شناسی وجود ندارد. در گزینش ستیز و تضاد نهفته است و تضاد مانع درک و شناخت واقعیت یا «آنچه هست» می‌گردد. پناه بردن به تخیل، نظریات و باورهای رؤیایی مدیتیشن نیست. مغز باید خود را از هر گونه رؤیا، توهم و خودایمن‌سازی به وسیله توهمات پاک و آزاد گرداند و واقعیت بیهودگی و باطل بودن آن‌ها را درک کند. در مدیتیشن هیچ‌گونه گریز و فرار وجود ندارد؛ همه چیز در حرکت مدیتیشن نهفته است. گل شامل شکل، بو و رنگ است، به عبارت دیگر گل یعنی تمامیت آن. هنگامی که شما آن را تجزیه و تکه‌تکه می‌کنید - خواه عملاً یا در ذهنتان - دیگر گلی باقی نمانده است بلکه خاطره‌ای از آنچه بوده است وجود دارد و این خاطره هرگز خود گل نیست. مدیتیشن یعنی تمامیت گل و زیبایی آن، پژمردگی و حیات آن.

*

مدیتیشن یعنی رهایی از اندیشه و حرکتی در وجد و جذبه حقیقت.

*

در این صبح زود همه چیز بسیار آرام بود، نه پرنده‌ای می‌خواند و نه برگی تکان می‌خورد. مدیتیشن که حرکت خود را از ژرفای ناشناخته آغاز کرده بود هر چه عمیق و عمیق‌تر می‌شد، اندیشه را می‌روفت و ذهن را در سکوت کامل فرو می‌برد، ریشه‌های فکر و احساس را از بن برمی‌کند، مغز را از دانسته‌های آن و سایه‌های حاکم بر آن تهی می‌کرد. مثل یک عمل جراحی بود اما در آن عمل‌کننده‌ای وجود نداشت. یا می‌توان چنین گفت: مدیتیشن چنان



اساسی و عمیق بود که یک طبیب روی یک غده سرطانی آن قدر کار می‌کند تا یاخته‌های آلوده به جرم سرطان را آن‌گونه کاملاً ریشه کن نماید که هرگز دوباره گسترش نیابند. این مدیتیشن از طریق توجه و آگاهی خود به خود ادامه داشت و حدود یک ساعت طول کشید. و در آن مدیتیشن‌کننده نیز مفقود بود. مدیتیشن‌کننده عاملی است که با نابخردی‌ها، کوچکی‌ها، پوچی‌ها، جاه‌طلبی‌ها و رشک‌ورزی‌های خود مختل مدیتیشن می‌گردد. مدیتیشن‌کننده یعنی فکر، یعنی عاملی که تضادها و رنج‌ها را به بار می‌آورد. بنابراین در مدیتیشن فکر باید کاملاً در غیبت باشد. این غیبت یعنی اساس و بنیان مدیتیشن.



مدیتیشن یعنی رفتن به فراسوی زمان. زمان یعنی فاصله‌ای که در آن فکر به جست‌وجوی هوس‌ها و خواسته‌های خود می‌رود. سفر فکر همیشه در راهی است کهنه و گذشته که فقط به وسیله پوششی ظاهری شکلی نو به خود گرفته است. این راه کهنه مناظری نو بر دید باز می‌نماید، ولی راه همان راه کهنه است؛ راهی که جز به رنج و اندوه به هیچ‌جا نمی‌انجامد.

تنها هنگامی که ذهن به فراسوی زمان می‌رود، حقیقت دیگر یک چیز انتزاعی نیست. در آن صورت مسرت و خجستگی ایده‌ای نیست حاصل شده از یک لذت بلکه حقیقتی است غیر قابل بیان.

تهی شدن ذهن از زمان یعنی سکوت حقیقت. و هنگامی که ذهن حقیقت این معنا را درمی‌یابد نفس دیدن و دریافتن عین عمل کردن است. بنابراین بین دیدن و عمل کردن جدایی و فاصله وجود ندارد. فاصله نهفته در دوگانگی و جدایی دیدن و عمل کردن چیزی است که تضاد به بار می‌آورد؛ که بدبختی و آشفتگی به بار می‌آورد و آن‌چه برون از زمان است جاودانه است.



سپیده‌دم در حرکت خود آرام بود؛ ستاره‌ها هنوز می‌درخشیدند و



درختان در خلوت خود بودند؛ هیچ پرنده‌ای صدا نمی‌کرد، حتی جغدهای کوچک که در طول شب از درختی به درختی می‌پریدند ساکت بودند. سکوت عجیبی حکمفرما بود و جز صدای غرش دریا، صدایی نبود. بوی گل‌های بسیار، بوی برگ‌های پوسیده و زمین مرطوب در هوا آکنده بود، هوا بسیار آرام بود و این بوها در همه فضا پیچیده بود. زمین منتظر بامداد و آمدن روز بود؛ انتظاری شکیبا و آرامشی عجیب بود.

در این سکوت مدیتیشن جریان داشت و این سکوت عشق است، اما نه عشق به چیزی یا کسی، پندار و سمبلی یا لفظ و تصویری. تنها عشق بود بدون هر گونه احساس. کیفیتی بود در خود کامل، ساده و عمیق، بدون هر گونه ریشه و جهت. صدای پرنده‌ای که از دور دست می‌آمد عشق است. این صدا جهت و فاصله دارد ولی آن حالت یعنی عشق عاری از هر گونه زمان و لفظ بود. آن حالت کیفیت احساس را ندارد احساس که خشن است و زوال‌پذیر. آن کیفیت سمبل نیست، کلمه نیست. کلمه می‌تواند جایگزین داشته باشد ولی آن حالت بدون جایگزین است. عشق حالتی است باز و عریان، حالتی است انعطاف‌پذیر و بنابراین آسیب‌ناپذیر. کیفیتی است بس نیرومند و آسیب‌ناپذیر. زیرا کیفیتی است غیر شخصی و ناشناخته، گویی از درختان ساطع می‌شد و از ورای دریا می‌آمد. مدیتیشن صدای پرنده‌ای بود که فریاد می‌زد، صدایی که از تهی برمی‌خاست، غرش دریا بود و ضربه امواج آن بر ساحل. عشق تنها در تهی کامل می‌تواند وجود داشته باشد. بامداد که به خاکستری می‌گرایید در دور دست‌ها در افق پیدا بود و درختان نیز تیره‌تر از تیرگی بامداد بودند.

در مدیتیشن هیچ چیز تکرار نیست، استمرار عادت نیست؛ شناخته‌ها و کهنه‌ها می‌میرند و ناشناخته می‌شکفتد. ستاره‌ها محو شدند و با آمدن خورشید ابرها بیدار شدند.



مدیتیشن کیفیتی است از ذهن که با تمامیت توجه به همه چیز نگاه می‌کند؛ نه فقط به بخشی از چیزها.



مدیتیشن یعنی خود را در معرض نایمنی قرار دادن^۱، زیبایی فوق‌العاده‌ای در مدیتیشن وجود دارد، نه زیبایی چیزهایی که به وسیله بشر یا طبیعت ساخته شده است؛ این زیبایی، زیبایی سکوت است. این سکوت نهی‌ای است که در آن و از آن همه چیز جریان می‌یابد و هستی می‌گیرد؛ ناشناخته‌ای است که عقل و احساس را در آن راهی نیست، برای تحقق آن هیچ راهی وجود ندارد، اگر راهی باشد آن راه از ساخته‌های ذهن زیرک و آزمند است. تمام شیوه‌ها و تمهیدات حسابگرانه «خود» باید به کلی از بین برود، هرگونه زمان و اندیشه فردا باید پایان یابد. مدیتیشن یعنی ویران ساختن قالب شرطی؛ و این ویران‌سازی برای کسانی که میل دارند یک زندگی متظاهرانه، سطحی و رؤیایی را دنبال کنند بسیار خطرناک است.



مرگی که مدیتیشن همراه می‌آورد یعنی جاودانگی نوئیت.



اگر شما بتوانید مدیتیشن کنید آن تجربه فوق‌العاده جالبی است. من می‌توانم آن‌را برای شما توصیف کنم ولی توصیف غیر از واقعیت چیزی است که به توصیف درآمده است. و این کار خود شما است که آن‌را از طریق نگاه به خود بیاموزید - هیچ کتاب و هیچ معلمی نمی‌تواند آن‌را به شما بیاموزد. متکی به هیچ‌کس نباشید، وارد این تشکیلات به اصطلاح عرفانی نشوید؛ خودتان مستقیماً آن‌را بیاموزید. در آن صورت ذهن به کشف چیزهایی نایل می‌گردد که باورنکردنی است. برای تحقق آن کشف، تمامیت

۱. منظور اینست که انسان خود را از قالب شرطی بیرون قرار بدهد بدون هرگونه هراسی.



مدیتیشن / ۱۸۴

وجود شما باید در کار باشد، نه جزیی از آن. هنگامی که تعامیت در کار است، سکوت و آرامش و نرمی و انعطاف‌پذیری عجیبی وجود دارد. برای ذهنی که در چنین کیفیتی است زمان بی‌معنا است و در آن صورت زندگی معنایی دیگر دارد.

*

من به اصطلاح به مدیتیشن علاقه‌مندم، اما افکارم آشفته است، بنابراین ذهنم را بر روی یک عکس، یک تصویر یا یک ایده متمرکز و ثابت می‌کنم و هر فکر دیگر را کنار می‌گذارم. این جریان تمرکز، که یک جریان محصورسازی است به عنوان وسیله‌ای برای مدیتیشن فرض می‌شود. و این کاری است که شما انجام می‌دهید؛ این طور نیست؟ هنگامی که شما به قصد مدیتیشن می‌نشینید، ذهن خود را بر روی یک کلمه یا یک تصویر فیکس و ثابت نگه می‌دارید ولی ذهن شما مشغول پرسه‌زنی است. دائماً ایده‌ها، افکار و احساساتی مانع مدیتیشن شما می‌شوند و شما سعی می‌کنید آنها را از فکرتان برانید؛ و وقت شما صرف مقابله با این افکار می‌شود. این جریانی است که شما آن را مدیتیشن می‌نامید. به عبارت دیگر شما سعی می‌کنید روی چیزی که به آن علاقه ندارید تمرکز کنید و افکار شما دائماً در حال زیاد شدن هستند و مانع تمرکز می‌شوند؛ بنابراین انرژی شما صرف محدود کردن، رفع کردن و پس زدن این افکار می‌شود. اگر شما بتوانید روی فکر خاصی که برگزیده‌اید تمرکز نمایید، فکر می‌کنید که بالاخره در مدیتیشن موفق شده‌اید. ولی مطمئناً این مدیتیشن نیست. مدیتیشن یک جریان محصورسازی - محدودسازی به معنای پس راندن و مقاومت در مقابل ایده‌هایی که به ذهن هجوم می‌آورند - نیست. تکرار او را مدیتیشن نیست؛ تمرکز به عنوان یک جریان محصورکننده مدیتیشن نیست.

پس ببینیم مدیتیشن چیست؟ تمرکز مدیتیشن نیست، زیرا آن‌جا که علاقه وجود دارد تمرکز روی چیزی نسبتاً آسان است. ژنرالی که نقشه جنگ و



قتل عام می‌کشد در حال تمرکز کامل است. تاجری که تنها به پول می‌اندیشد روی کارش تمرکز می‌کند. او ممکن است بسیار بی‌رحم باشد؛ هر احساسی را در خود خفه کند و تنها روی چیزی که می‌خواهد به دست بیاورد تمرکز نماید. کسی که به چیز خاصی علاقه دارد به طور طبیعی و خود به خود روی آن تمرکز می‌نماید. چنین تمرکزی مدیتیشن نیست، بلکه صرفاً یک جریان محصورسازی است. بنابراین مدیتیشن چیست؟ مطمئناً مدیتیشن یعنی شناخت - مدیتیشنی که منشاء قلبی دارد منجر به شناخت می‌گردد. آن‌جا که محدودسازی در کار است شناخت چگونه ممکن است تحقق یابد؟ آن‌جا که ضعف و میل جلب ترحم وجود دارد چگونه ممکن است شناخت وجود داشته باشد؟ در شناخت و آگاهی آرامش و آزادی هست؛ هنگامی که نسبت به چیزی شناخت پیدا می‌کنید از آن آزاد گشته‌اید. به صرف تمرکز یا تکرار اوراد شناخت حاصل نمی‌شود. شناخت و آگاهی اصل و مبنای مدیتیشن است. لزومی ندارد که شما این حرف را بپذیرید ولی اگر جریان تمرکز و تکرار یک کلمه را با دقت مورد توجه قرار دهید می‌بینید که هیچ‌یک از آن‌ها منجر به شناخت نمی‌گردد. این‌گونه کارها فقط منجر به تعصب، تثبیت یک تصویر و توهم می‌گردد. حال آن‌که مدیتیشنی که منجر به شناخت می‌گردد، آزادی، روشنایی و یگانگی به وجود می‌آورد.

در این صورت ببینیم منظور ما از شناخت چیست؟ شناخت یعنی اهمیت و ارزش صحیح و متناسب به همه چیز دادن. بی‌خردی یعنی ارزش‌گذاری ناصحیح و حماقت یعنی عدم درک ارزش‌های صحیح. شناخت هنگامی که به وجود می‌آید که ارزش‌گذاری صحیح صورت گرفته باشد؛ هنگامی که ارزش‌های صحیح مستقر شده است. و انسان چگونه می‌تواند ارزش‌ها را به طور صحیح در جای مناسب خود قرار دهد - ارزش صحیح ثروت، رابطه و ایده‌ها؟ برای برقراری ارزش‌های صحیح باید فکرکننده را بشناسید، این طور نیست؟ اگر من فکرکننده را نشناسم، فکرکننده که عبارت از خودم است،



مدیتیشن / ۱۸۵

انتخاب من بی معنا خواهد بود؛ به عبارت دیگر اگر من خود را شناسم، عمل و اندیشه من هیچ اساس و مبنایی نخواهد داشت. بنابراین خودشناسی آغاز مدیتیشن است - نه شناختی که به وسیله کتاب‌های من، اتوریته‌ها، مرشدها و غیره پیدا می‌کنید بلکه شناختی که از طریق تحقیق درباره خود که همان خودآگاهی است، حاصل می‌شود. مدیتیشن آغاز خودشناسی است و بدون خودشناسی، مدیتیشن وجود ندارد. اگر من شیوه‌های اندیشه و احساساتم را شناسم، اگر محرک‌ها، علایق، نیازها و جست‌وجوی الگوهای عملم را که همان ایده‌ها هستند، شناسم - اگر خودم را شناسم، در این صورت اساس و پایه‌ای برای اندیشیدن ندارم، فکرکننده‌ای که مدام در حال جست‌وجو است، در حال تکرار یک کلمه است، در حال محصورسازی است، بدون این‌که شناختی نسبت به خود داشته باشد، به طور اجتناب‌ناپذیری منجر به آشفتگی، گیجی و توهم می‌شود.

آغاز مدیتیشن، خودشناسی است؛ خودشناسی به این معنا که نسبت به هر حرکت فکر و احساس آگاه باشیم، نسبت به همه لایه‌های خودآگاهی، نه تنها لایه‌های سطحی بلکه لایه‌های پنهان و فعالیت‌هایی که در عمق ذهن جریان دارند آگاه باشیم. برای شناخت فعالیت‌های پنهان شده در عمق ذهن، انگیزه‌های پنهان، پاسخ‌ها، افکار و احساسات، ذهن باید در سطح «خودآگاه» (consciousness) آن کاملاً آرام باشد؛ به عبارت دیگر ذهن «خودآگاه» و مشعر باید در آرامش و سکوت باشد تا انعکاس و بازتاب ذهن ناخودآگاه را دریافت نماید. بخش سطحی و مشعر ذهن طی روز در حال فعالیت است، درگیر فریب، استثمار، چگونگی تأمین معاش و فرار از مشکلات است. ذهن خودآگاه و سطحی باید مفهوم صحیح فعالیت‌های خود را درک کند و به این طریق در خود آرامش و آسودگی به وجود آورد. ذهن نمی‌تواند صرفاً به وسیله اجبار، فشار و دیسپلین آرامش و سکوت به وجود آورد. ذهن فقط می‌تواند به وسیله درک و شناخت فعالیت‌هایش، مشاهده آن‌ها، با آگاهی



نسبت به آن‌ها، با مشاهده بی‌رحمی‌ها و سنگدلی‌هایش، طرز صحبت کردنش با زیر دست، همسر، دختر، مادر و غیره، آرامش و صفا به وجود آورد. هنگامی که ذهن خود آگاه و سطحی کاملاً نسبت به همه فعالیت‌هایش آگاه است، از طریق این آگاهی و شناخت خود به خود آرام است، نه این‌که به وسیله فشار تخدیر شده باشد یا به وسیله تمایل تحت فشار قرار گرفته باشد؛ در این صورت در موقعیتی قرار دارد که پیام‌ها و اشاراتی را از ناخود آگاه، از لایه‌های بسیار بسیار پنهان ذهن دریافت می‌کند - مثلاً غرایز نژادی، خاطرات مدفون، جست‌وجوهای پنهان و جراحات عمیق و پنهانی که هنوز شفا نیافته‌اند. تنها هنگامی که همه این‌ها خود را آشکار و بر ذهن باز نموده و شناخته شده‌اند؛ هنگامی که هر گونه بار از روی خود آگاهی برداشته شد و ذهن از قید آزارها و جراحات خود و از هر گونه خاطره آزاد گشت در موقعیت دریافت چیزی است که جاودانه و ناشناخته است. مدیتیشن یعنی خودشناسی؛ و بدون خودشناسی مدیتیشن وجود ندارد. اگر شما نسبت به همه واکنش‌هایتان همیشه آگاه نباشید، اگر کاملاً آگاه و متوجه فعالیت‌های روزمره‌تان نباشید، و فقط خود را در اتاق حبس کنید و در مقابل تصویر مرشد یا معلم خود بنشینید، در آن صورت مدیتیشن فقط یک فرار است؛ زیرا بدون خودشناسی اندیشیدن صحیح وجود ندارد و بدون اندیشیدن صحیح، آنچه شما انجام می‌دهید معنایی نخواهد داشت - ولو آن کارها و اندیشه‌ها از روی حسن نیت و خیر باشد. عبادت بدون خودشناسی چندان مفهومی نخواهد داشت، اما هنگامی که خودشناسی وجود دارد، اندیشیدن صحیح و بنابراین عمل صحیح نیز وجود دارد. هنگامی که عمل صحیح وجود دارد، هیچ‌گونه آشفتگی و پریشانی وجود ندارد؛ در این صورت پناه بردن به دیگری برای این‌که شما را از آشفتگی خارج کند نیز ضرورتی ندارد. انسانی که کاملاً آگاه است در حال مدیتیشن است؛ چنین انسانی آزمند نیست تا مدام در حال طلب چیزی باشد. از طریق تکرار یک مقدار اوراد و شعائر، از طریق سرکوبی و



دیسپیلین و نظیر این‌ها شما می‌توانید نوع خاصی از سکوت به‌وجود آورید، اما این سکوت صرفاً رخوت و تخدیر شدگی است، و نتیجه آن این است که ذهن و قلب را در یک حالت خستگی و ملالت قرار می‌دهد. این کارها منجر به تخدیر ذهن می‌گردد؛ محصورسازی و محدودسازی — که شما آن را تمرکز می‌نامید — به حقیقت رهنمون نمی‌شوند. هیچ نوع محصورسازی به حقیقت نمی‌انجامد. چیزی که منجر به شناخت می‌گردد خودشناسی است، و اگر قصد و هدف صحیح باشد آگاه‌گشتن چندان مشکل نیست. اگر شما مشتاقید تا تمام فعل و انفعالات هستی خویش را کشف کنید — نه تنها قسمت‌های سطحی بلکه تمامیت فعل و انفعالات هستی خویش را — در این صورت شناخت نسبتاً ساده است. اگر شما واقعاً بخواهید خود را بشناسید؛ به جست‌وجو در قلب و ذهن خود خواهید پرداخت تا محتویات آن را بشناسید. هنگامی که قصد شناخت وجود دارد، شناخت تحقق پیدا خواهد کرد. در آن صورت شما می‌توانید هر حرکت فکر و احساس را بدون هرگونه ملامت و نکوهش یا توجیه، دنبال کنید؛ با دنبال کردن هر فکر و احساس در لحظه‌ای که به‌وجود می‌آیند آرامش و سکوتی در شما به‌وجود می‌آید که حاصل اجبار نیست، فشار و سرسختی نیست بلکه نتیجه فقدان هر نوع مسئله و ستیز و تضاد است. این جریان همانند برکه‌آبی است که هر غروب با فروخفتن باد آرام می‌گیرد. هنگامی که ذهن آرام است، آن ناشناخته سنجش‌ناپذیر متجلی گشته است.



سطوح بالایی ذهن وسیله ارتباط و رساندن یک موضوع است. و هرگز نمی‌تواند غیر قابل قیاس و سنجش را به حیطة قیاس و سنجش درآورد. حقیقت چیزی نیست که بتوان درباره آن چیزی گفت — اگر گفته شود، آن حقیقت نیست. این سکوت یعنی مدیتیشن.



مدیتیشن یعنی تجمع تمامیت انرژی بدون تحریف و تغییر شکل.



مدیتیشن یعنی شکستن همه محدودیت‌ها و قید و بندهای نابخردانه؛
مدیتیشن کیفیتی است از آزادی، اما نه آزادی از چیزی.



مدیتیشن وسیله‌ای برای حصول یک نتیجه نیست، برای تحقق حالتی
نیست که شخص قبلاً آن را تجربه کرده یا بعداً باید تجربه کند. اگر مدیتیشن بر
مبنای قصد و هدف خاصی باشد، نتیجه مورد نظر ممکن است حاصل شود،
ولی در آن صورت آن مدیتیشن نیست، بلکه فقط ارضای یک تمایل و
خواسته در کار است.



مدیتیشن ورای تظاهر به فضیلت، فداکاری و یاری دادن احساساتی و
عاطفی است. بدون مدیتیشن هر نوع دانش و عمل یک بار کسالت‌آور خواهد
بود، بدون چندان معنایی. ولی کمتر کسانی هستند که بدانند مفهوم واقعی
مدیتیشن چیست. گاهی انسان‌ها در حالت مدیتیشن تصویری از بودا، کریشنا
یا دیگری پیدا می‌کنند، ولی این تصورات چیزی جز بازتاب افکار خودشان
نیست - افکاری که مبتنی بر تربیت و فرهنگ خاص خود آن‌ها است.
بسیاری از جست‌وجوگران حقیقت در تار و پود اندیشه‌ها و تمایلات خود
گیر می‌افتند - حتی بزرگ‌ترین شارحین و مفسرین حقیقت. این‌گونه افراد
زندانی تجربه‌ها، شایستگی‌ها و لفاظی‌های ماهرانه خویش می‌گردند.



برای شناخت مفهوم مدیتیشن، مدیتیشن‌کننده و تلاش‌های او باید
شناخته گردد. تلاش مفید منجر به نتیجه‌ای مفید می‌گردد و تلاش غیر مفید
برعکس است؛ اما به هر حال هر نوع تلاش جریان مدیتیشن را تحریف، مفید
و محصور می‌نماید. و این قید و حصار است که باید شناخته و شکسته گردد.





مدیتیشن یعنی زوال تجربه کننده. ولی این کاری نیست که آگاهانه صورت پذیرد. اگر تجربه کننده به طریقی آگاهانه زوال یابد بدون تردید نیروی اراده آن را به زوال کشانده؛ و نیروی اراده بخشی از «خود» و «خوداشعاری» است. در این صورت مسئله ما تمامیت جریان خودآگاهی است نه فقط بخشی از آن، خواه بخش کوچک یا بزرگی از آن؛ بخش مسلط یا تحت سلطه.



رایحه دل انگیز مدیتیشن چیزی نیست که به سهولت حاصل گردد؛ چیزی نیست که از طریق تلاش و کوشش به دست آید. هیچ سیستمی نمی تواند بر اساس معیارهای خود مدیتیشن را به شما بیاموزد زیرا هر معیاری نتیجه ای را به بار می آورد که از قبل در نظر گرفته و هدف قرار داده است. حال آنکه مدیتیشن به معنای واقعی کیفیتی است که در آن نه هدف را جایی است نه مقصدی را و نه معیاری را. اگر معیار ریشه در رشک و ورزی داشته باشد نتیجه حاصل از چنین معیاری مدیتیشن نخواهد بود بلکه ثمر آن رشک و ورزی و آزمندی خواهد بود.



انسانی که قادر به مدیتیشن نیست نمی تواند پرتو خورشید را بنگرد، نمی تواند آن سایه های تیره را بنگرد، نمی تواند بازی نور را بر روی آب و آن برگ پر طراوت ببیند. واقعاً چند نفر از ما هست که بتواند چنین نگاهی به زیبایی های زندگی داشته باشد؟



مدیتیشن چیزی ندارد که به انسان هدیه کند؛ شما نمی توانید به گدایی آن بروید. مدیتیشن حالتی است که در آن همه چیز روشن و ساده بر انسان باز نموده می شود. برای دریافت این سادگی خود ذهن باید ساده باشد، باید



آزاد از همه چیزهایی باشد که ذهن به علت آزمندی و سبب‌مندی در خ :
 انباشته است. عصاره مدیتیشن یعنی این. مدیتیشن یعنی تصفیه ذهن از هر
 نوع دانستگی. ولی ذهن برای رهایی از دانستگی نباید در هیچ نوع تلاشی
 باشد. به جست‌وجوی شناخته‌ها رفتن چیزی جز یک بازی خودفریبانه
 نیست. در آن صورت مدیتیشن نیز یک جریان باز و آزاد نیست، بلکه عامل
 مدیتیشن‌کننده همان مرکز دانسته‌ها است. مدیتیشن‌کننده می‌تواند تنها در
 قلمرو دانسته‌ها عمل کند، برای تجلی ناشناخته این مرکز باید از عمل و
 دخالت باز ماند. نه ناشناخته شما را به سوی خود فرامی‌خواند و نه شما
 می‌توانید آنرا فراخوانید. ناشناخته هم‌چون نسیمی است درگذر، شما
 نمی‌توانید آنرا نگه دارید، ذخیره کنید و آنرا مورد استفاده قرار دهید.
 ناشناخته فاقد ارزش بهره‌وری است اما بدون آن نیز زندگی به طور عجیبی
 تهی است.



پایان جست‌وجو یعنی آغاز آرامش ذهن. این آرامش یعنی حرکت در
 کیفیتی که می‌توان آنرا مدیتیشن به معنای واقعی نامید.



ذهنی که قادر به تمرکز است لزوماً یک ذهن مدیتیشن‌کننده نیست.
 تمرکز ریشه در خود مرکزیت و در بند علاقه شخصی خویشتن بودن دارد.
 سودجویی منجر به تمرکز می‌گردد و بدیهی است که در آن علت و محرکی
 نهفته است - آگاهانه یا ناآگاهانه. شخص در آن همیشه از چیزی دوری
 می‌گزیند و در جست‌وجوی حصول چیز دیگر است.



در مدیتیشن میمنت و خجستگی نهفته است؛ رازی نهفته است به عظمت
 هستی.



مدیتیشن / ۱۹۱

// بگذار ذهن تهی بماند؛ باری از اندیشه‌ها در آن ایجاد نکن. تنها در این صورت است که مدیتیشن بدون هر نوع محرک یا مدیتیشن‌کننده تحقق یافته است.

*

تصویر و تصور را در مدیتیشن جایی نیست؛ تصویر را باید به کلی کنار گذاشت، زیرا محصول ذهن اسیر تصویر، اوهام است. ذهن باید روشن و آرام باشد، در آن کمترین حرکتی نباشد. در پرتو این روشنایی است که بی‌زمان خود را بازخواهد نمود.

*

هنگامی که ذهن در سکوت کامل است در پُرترین کیفیت خویش است؛ و در مدیتیشن این سکوت و کمال تحقق می‌یابد.

*

مدیتیشن طریق زندگی است؛ بخشی از زندگی روزانه است؛ زیبایی سرشار زندگی تنها از طریق مدیتیشن ادراک می‌گردد.

*

بدون شناخت تمامیت زندگی با همه پیچیدگی‌های آن؛ بدون شناخت حرکات خویشتن خود در لحظه لحظه زندگی، مدیتیشن تبدیل به یک جریان خودفریبی و خودتخدیری می‌گردد.

*

مدیتیشنی که منشاء آن تمامیت ذهن و قلب است عین شناخت مسایل زندگی در تمامیت آن است.

*

آنچه مدیتیشن‌کننده درگیر آن است، مدیتیشن به معنای واقعی نیست. مدیتیشن‌کننده می‌تواند بیندیشد، استدلال کند، بسازد و درهم فروریزد. ولی هرگز نمی‌تواند کیفیت مدیتیشن را بشناسد. و بدون مدیتیشن زندگی آدمی



۱۹۲ / شعله حضور و مدیتیشن

هم چون صدفی است خالی افتاده بر لب دریا. در آن تهی می توان چیزی نهاد
ولی آن چیز کیفیت مدیتیشن نیست.

✽

مدیتیشن عملی است که ارزش آن با معیارهای متداول اجتماعی به
سنجش در نمی آید. عمل مدیتیشن کیفیتی است بی قیاس و مخصوص به
خود.

✽

می خواهیم ببینیم آیا می توان زمان را پایان داد. پایان زمان یعنی مدیتیشن.
مدیتیشن چیزی جدا از زندگی روزمره نیست. مدیتیشن تکرار یک مقدار
الفاظ نیست؛ تکرار یک مقدار شعائر نیست - چیزی که این روزها مد شده
است؛ و آن را TM یا «مدیتیشن ماورایی» یا مدیتیشن عملی می نامند نیست.
مدیتیشن جریانی است کاملاً ناآگاهانه یا برون از حیطه اشعار. هنگامی که شما
تمرین مدیتیشن می کنید یا به عبارتی دیگر از روش و سیستمی پیروی
می کنید، بدون تردید جریان اندیشه در کار است؛ و آن جا که اندیشه هست
حصول یک هدف و نتیجه در نظر است و آن هدف واکنش و بازتاب گذشته
است. در این صورت حرکت ذهن باز هم در حیطه اندیشه است.

✽

مدیتیشن یعنی آزاد بودن از سلطه هر نوع اتوریته. مدیتیشن یعنی قرار
دادن هر چیز در جای مرتب خود در زمینه واقعیت ها. مدیتیشن یعنی درک
محدودیت محتویات ضمیر ناخود آگاه و آنگاه ایجاد نظم در زمینه همان
محدودیت. هنگامی که نظم هست، فضیلت و تقوا هست - فضیلت در رفتار
و زندگی.



کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۶