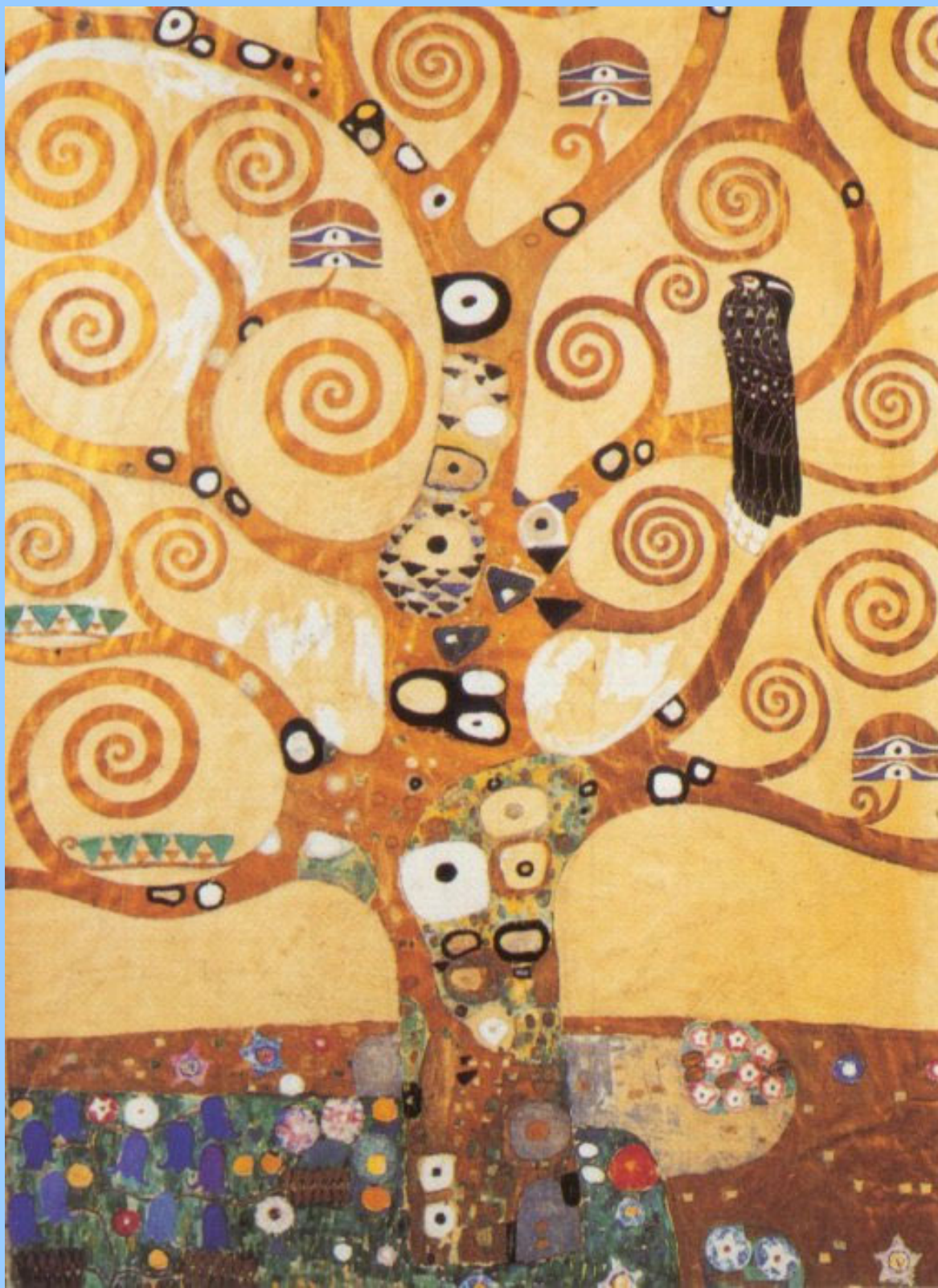


علی اصغر حقدار

داستان استعلا

پژوهشی در باورها و روش‌های معنویت‌گرایی



داستان استعلا

پژوهشی در باورها و روش های معنویت گرایی

علی اصغر حقدار

تهران ۱۳۸۲

فهرست

مقدمه

بخش اول

فرهنگ ایرانی و مساله‌ی استعلا

تعریف باورهای گنوستیک و تاریخ آن در فرهنگ ایرانی

تشریح شرایط زیستی - فرهنگی دنیای معاصر

ایده‌های نظری مکاتب معنوی

باورهای معنوی در آموزه‌های کریشنامورتی

آموزه‌های اکنکار

آیین باستانی هندوئیسم

معنویت چینی

رازباوری در دین زردشت

عرفان در یهودیت

معنویت در مسیحیت

آموزه‌های معنوی سرخپوستی کاستاندا

آرامش شخصی در تعالیم اشو

بخش دوم

روش‌های عملی برای آرامش شخصی

اسرار فال قهوه

اصول طالع بینی در مکتب هندی

کنش‌های شخصی سالم‌سازی در مدی تیشن

روش درمان شخصی و روحی هومیوپاتی

اعمال شفابخش و تعالی دهنده در یوگا

ماساژ درمانی شیاتسو

معنویت شخصی و آرامش درونی در موسیقی هوی متال

پیش‌گویی و آینده‌نگری در کف بینی

کتابشناسی و مآخذ

مقدمه

تاریخ ایران زمین به یاد دارد که هرگاه به هم ریختگی فرهنگی و تلاطم‌های سیاسی یا مشکلات اقتصادی و یا آشفتگی اخلاقی به وجود آمده است، به جای این که خردمندان و با تکیه بر تجربیات پیشین به حل آن‌ها اقدام شود، ایده‌های عرفانی و تأملات شخصی و شهودات معنوی، یکی از پناهگاه‌های اصلی را از آن خود کرده‌اند؛ در سرآغازهای ورود ایران به معادلات جهانی مدرن و آشنایی ایرانیان با صنعت و فرهنگ دنیای جدید، ظهور فرقه‌های مذهبی یکی از پایه‌های تامین کننده باورهای قومی و هم‌آوردی با آموزه‌های تازه‌ی فکری - اجتماعی بود که در زمینه‌های اعتقادی و فرهنگی ایران به منصفی ظهور رسید؛ دهه‌های اول قرن حاضر نیز

به لحاظ حاکمیت مطلقه‌ی رضا شاه و اشغال ایران از سوی نیروهای نظامی متفقین، ایده‌های هویتی و باورهای بازگشت به خویشتن چه در اشکال سیاسی و چه در صورت‌های دینی فرصت بروز یافتند.

در دو دهه‌ی گذشته نیز شاهد ظهور و گسترش ایده‌های عرفانی در سطوح مختلف اجتماعی و لایه‌های گوناگون فرهنگی هستیم؛ این بار، فرهنگ و جامعه‌ی ایرانی در جستجوی معنای زندگی، پذیرای ایده‌های نظری و روش‌های عملی است که خارج از مؤلفه‌های سنتی بوده و الگوهای آرامش دهنده‌ی نوینی را ترویج می‌کنند؛ تازه‌ترین تحقیقات روانشناسانه‌ی ژرفانگر ثابت کرده‌اند که گونه‌ای ترس، از خود بیگانگی و بازگشت به هستی مادی، رموز گنوسی باستانی را همچون تشریح و تصویر بازسازی شده‌ی اسطوره‌ی تجربه‌ی فردی، امروزه بازتولید می‌کند. این گونه آموزه‌ها که از آن‌ها می‌توان تحت عنوان کلی «معنویت مدرن» نام برد، به دو بخش اصلی تقسیم می‌شوند:

الف) ایده‌های نظری، که شامل مکتب‌های بازسازی شده‌ی گنوسی و عرفانی مربوط به هند باستان و امریکای لاتین هستند، پیروان خود را به رها شدگی از معضلات اجتماعی و دوری از حساسیت‌های سیاسی و اخلاقی دعوت می‌کنند.

ب) روش‌های عملی که برای پر شدن خلاءهای معنوی و رفع مشکلات شخصی، دستیازی به شیوه‌های درمانی مختلف را تجویز می‌کنند.

رویکرد فعلی به باورهای عرفانی و روش‌های معنوی در جامعه‌ی ایران از یک طرف ناظر به دگرگونی عرصه‌های اجتماعی، سیاسی و

اقتصادی است و از طرف دیگر بر پایان یافتگی معنویت سنتی صحنه می‌گذارد؛ پیش از این سابقه نداشته است که در چشم انداز باورهای عرفانی، نرم‌های آن خارج از فرهنگ ایرانی باشند و آموزه‌های معنوی نوین مورد توجه و استقبال ایرانیان قرار گرفته باشند؛ همان طور که اشاره شد، به هم ریختگی اجتماعی و بن بست کارکردهای عقلانی در اداره و تامین امور اجتماعی و بحرانی بودن فرهنگ سنتی که آن را به صورت معمای معرفتی طرح می‌کند، دو جنبه‌ی اصلی رویکرد به معنویت مدرن به شمار می‌روند.

از سوی دیگر رشد شهرنشینی و گسترش ارتباطات فرهنگی و نقشی که وسایل ارتباط جمعی نظیر ماهواره و اینترنت در تعامل فرهنگی بر عهده دارند، موجبات آگاهی از شیوه‌های جدید آرامش روحی و رفاه معنوی را برای فرهنگ و جامعه‌ی ایرانی فراهم کرده‌اند. در واقع انسان ایرانی همگام و همسو با جریان جهانی برای معنابخشی به زندگی خود و جستجوی معناهای آرامش بخش و الهام دهنده‌ای است که معنویت باستانی - به همان شکل نخستین آن‌ها - نمی‌تواند آرمان‌هایش را محقق سازند. به سخن داریوش شایگان: «...انسان امروز میان دو منظومه زندگی می‌کند که چهار حرکت صعودی روح را در برابر چهار حرکت نزولی قرار می‌دهند. که باز به نوبه خود روندی فروکاهنده است. و گرایش طبیعی انسان به فروکاستن، در این جهت یا در آن جهت، از همین جا ناشی می‌شود. زیرا تنظیم این دو فضا که از نظر کیفی ناهمگن‌اند، بدون ایجاد اغتشاش و اختلال در آنها، کاری دشوار است. یا مذهب را زمینی می‌کنیم، یا به امور دنیوی جنبه تقدس می‌بخشیم. اما چه اتفاقی می‌افتد؟ از فروکاستن این دو

جهان نوعی میدان کژآهنگی عظیم به وجود می‌آید که همه ارزشهای کاذب و همه صورتهای بی‌قواره و ناسازی که از آن به وجود می‌آید به نوعی آگاهی کاذب منتهی می‌شود که خود یکی از ویژگیهای بارز و مسلط ایدئولوژی‌های دوران ماست...» (زیر آسمانهای جهان ۱۳۷۶، ص ۱۸۸)

برای این که بتوان به وضعیت فعلی معنویت مدرن و چگونگی مواجهه‌ی فرهنگ و جامعه‌ی ایران با آن آگاه شد، بحث را در سه زمینه‌ی اصلی پیش می‌گیریم:

(۱) تعریف باورهای گنوستیک و تاریخ آن در فرهنگ ایرانی.

(۲) تشریح شرایط زیستی - فرهنگی دنیای معاصر.

(۳) تبیین نومعنویت‌گرایی و شاخه‌های آن.

با شناخت از رازورزی انسانی در زمان‌های پیشین و شکلی که امروزه به آن‌ها داده می‌شود، می‌توان زیرساخت‌های اجتماعی و فرهنگی را که باعث رویکرد ایرانیان به معنویت‌های جدید شده بررسی کرد و از آن میان با شرایط گسترش و رشد آموزه‌های معنوی تازه آگاهی به هم رسانید.

پژوهش حاضر در تهران به تاریخ پاییز ۱۳۸۲ انجام شده است. بدیهی است منابع تحقیقی و مطالعاتی آن دربرگیرنده آثار و تألیفات منتشر شده تا آن تاریخ است.

علی اصغر حق‌دار

استانبول - فروردین ۱۳۹۵

فرهنگ ایرانی و مسالهی استعلا

تعریف باورهای گنوستیک و تاریخ آن در فرهنگ ایرانی

از زبان هرمس می‌خوانیم: «گنوسیس معرفت درباره‌ی یزدان است، نه گیتی تنها؛ اندام معرفت ذهن است و جسم نیست. کیهان پسر خداست؛ و انسان پسر کیهان و نواده‌ی پسری یزدان. یزدان اراده کرد که انسان او را بشناسد؛ و تنها با شناخت یزدان، یعنی گموسیس است که جان آدمی نیک می‌گردد.

سامان جسم‌های آسمانی به کمال است. زیبایی و نیک همانا گوهر یزدان است. زیبایی و نیک از آن کیهان نیست، بلکه دهش یزدان است. تنها با شفاف کردن تن و جان و پاک گردانی است که می‌توان به معرفت درباره‌ی زیبا و نیک دست یافت. انسان در سیطره‌ی اهریمن و بدی‌هاست. طبیعت مادی با انسان ازلی پیوند یافت و هفت انسان مینوی را بزاد که هفت سپهر را در خود دارند. هر یک از این هفت انسان مینوی از (۱) جسمی آمیخته با آب و خاک؛ (۲) جان سرزنده آمیخته با آتش و هوا؛ و (۳) مفس و ذهن ناجسمانی؛ ساخته شده. پروردگاری هست که به عنوان «ذهن» و زندگی و نور توصیف شده...»

آیین‌های گنوسی و ایده‌های رازورزانه را می‌توان بنیان‌های اصلی آموزه‌های معنوی در سراسر تاریخ بشری دانست؛ گنوس به معنای دانش شهودی، خود برآمده از جریان تحولی اسطوره‌ها به آیین‌های باطنی هرمتی و ارفه‌ای در یونان باستان است؛ به سخن والتینوس: «... که بودیم، چه شده‌ایم؛ کجا بودیم، به کجا افکنده شدیم؛ دانایی گنوستیک به راستی زایش و دوباره زایش چیست؟» (به نقل از: روشن‌ان سپهر اندیشه ۱۳۷۸، ص ۱۱۱) این باورها خود نیز تبار به افکار و اورادی می‌برند که کاهنان اولیه‌ی مصری و فرقه‌ی اسنی یهودیان در مصر باستان از آن‌ها استفاده می‌کردند. در فرهنگ یونانی گنوس در مقابل لوگوس - به معنای خردورزی - قرار دارد؛ در واقع گنوستیک‌ها بر این باورند که آگاهی از رازهای کیهانی و فراکیهانی از راه تجربه‌ی مستقیم مکاشفه یا تشرف به سنت رازآمیز و باطنی به دست می‌آید. (آیین گنوسی و مانوی ۱۳۷۳، ص ۱۳)

به درستی می‌توان دوره‌ی محور در تاریخ جهان تحولات بشری را عصر گنوستیک و به وجود آمدن ایده‌ها و کنش‌های معنوی دانست؛ در این دوره، هرج و مرج‌های اجتماعی - تغییرات سیاسی و اغتشاشات اخلاقی، اسطوره‌های پیشین انسانی را به چالش کشید و زمینه‌های ظهور و فعالیت آموزه‌های تازه‌ای را پدیدار ساخت؛ کارل یاسپرس دوران محور را میان سال‌های ۸۰۰ تا ۲۰۰ پیش از میلاد می‌داند؛ در این دوران چین شاهد ظهور کنفوسیوس و لائوتسه بود که تمامی شعبه‌های بعدی فلسفه‌ی چینی را پدید آوردند؛ هندوستان میزبان اوپانیشادها که به دنبال آن‌ها، بودا مرحله‌ی تازه‌ای را در تاملات هندوئی به وجود آورد؛ ایران ظاهر کننده‌ی دین بهی زرتشت بود که با گذار از ادیان پیشین، مفهوم اخلاقی جدال میان نیک و بد را به ارمنان آورد؛ یونان با هومر در پی تکمیل اسطوره‌های خود، به ایده‌های فلسفی روی آورد و به سخن گیتو نخستین بار دانست که ذهن انسان به چه کار می‌آید؛ یاسپرس در توضیح خصوصیات دوره‌ی محوری از تاریخ انسان می‌نویسد: «آنچه در این دوره در هر سه دنیا تازگی داشت، این بود که آدمی که تمام هستی، و به خود خویش و به مرزهای خویش، آگاه شد؛ هولناکی جهان و ناتوانی خویش را دریافت؛ پرسش‌هایی اساسی به میان آورد و تلاش کرد تا از ورطه‌ی هولناکی که در برابر خود می‌دید، به آزادی و رهائی پناه ببرد؛ و در عین حال که به مرزهای خود، آگاه می‌گردید، والاترین هدف‌ها را برای خود معین کرد؛ و در ژرفنای خود بودن و در وضوح تعالی، نامشروط را تجربه کرد. این جنبش، در حال اندیشیدن درباره‌ی اندیشیدن، روی داد. آگاهی، یک بار دیگر آدمی را بر

حالت آگاهی آگاه ساخت، و اندیشه متوجه اندیشه گردید. نبردهای روحی و معنوی آغاز شد و هر گروه کوشید تا از راه ابلاغ اندیشه‌ها و بیان دلایل و تجربه‌ها، گروه دیگر را متقاعد کند. آدمیان متناقض‌ترین امکان‌ها را آزمودند. بحث‌ها، دسته بندی‌ها، و برخورد عقاید و آرای مختلف، که در عین تضاد و تناقض، با یکدیگر ارتباط داشتند، سبب پیدایی اغتشاش‌ها و جنبش‌هایی شد که آدمیان را تالاب پرتگاه هرج و مرج پیش رانند. در میان این هرج و مرج، مقولات اصلی که تا امروز پایه‌ی تفکر ما هستند، پدید آمدند و مقدمات ادیان عالمگیر که تا امروز ما در دامان آن‌ها زندگی می‌کنیم، بنیان نهاده شدند، و در هر جهت گام‌هایی در سطح جهانی برداشته شد. به واسطه‌ی این جنبش و جریان، عقاید و آرا و اخلاقیات و حالاتی که آدمیان تا آن زمان ناآگاهانه پایبند آن‌ها بودند، در بوته‌ی تردید و نقد و آزمایش قرار گرفتند و از هم پاشیدند. گردبادی همه چیز را در بر گرفت و بهم ریخت. از سنت‌ها آنچه هنوز جوهری زنده و واقعی داشت، در برابر روشنائی قرار داده شد و دگرگون شد. آرامش دوران اسطوره، که در آن همه چیز بدیهی انگاشته می‌شد، به پایان رسید.» (آغاز و انجام تاریخ ۱۳۷۳، ص ۱۶)

تبارشناسی آیین‌های گنوسی به طرحواره‌ی انسان ایزدی در نخستین بخش کتاب «حزقیال نبی» راه می‌برد؛ وی در آن جا از مکاشفه‌ای سخن می‌گوید که جلوه‌ی حق را متجسم در شخصیتی دیده است که در آن واحد هم نور بود و هم انسان. بعدها در متون یهودی این آموزه به «آدم قدمن» تغییر ماهیت می‌دهد تا در سده‌های بعدی به نام «انسان ایزدی» و

فرزند انسان خوانده شود. همین شخصیت را در متون هرمسی چون: پویی مندرس به نام فرزند دوجنسی و برابر انسان / حوا می توان باز یافت. این ایده، بنیان خدای ناشناخته و خدای جهان آفرین را در ادبیات یهودی - گنوسی باستان شکل می دهد و منجر به اسطوره‌ی حلول روح الهی در کالبد می شود. بنابراین عناصر بنیادین آیین گنوسی یهودی عبارتند از: «جهان مینوی از خدای ناشناخته (که فراسوی اندیشه و نام می زید) و همسرش (که همتا و آینه اوست) پیدا گشت. سوفیا، واپسین گوهر مینوی گستاخ شد و غولی را به نام «جهان آفرین» هستی بخشید. منطقه البروج و هفت اباختر (سیاره) بساخت و چنین گفت: «من خدای رشک ورزام، به جز من خدای دیگری نیست.» آن گاه ندایی شنید که به او آموخت: بر فراز تو خدای ناشناخته و همسر وی بزنند. آن گاه نخستین انسان به گونه‌ی انسان زمینی خویشان را به فرشتگان فرو پایه نشان داد. او شکوه حزقیال است. جلوه گاه او در آب های آشفته‌ی نخستین است. سپس فرشتگان فروپایه کالبد آدم را از روی نگاره‌ای که دیده بودند، به تقلید از انسان، که آشکارا نمونه‌ی ازلی و آرمانی کالبد انسانی است، آفریدند. این کالبد مدت ها بی حرکت بر زمین دراز کشیده بود، چه هفت فرشته‌ی اباختری نمی توانستند او را برخیزانند. آن گاه سوفیا «جهان آفرین» را واداشت که روحی را که از وی به ارث برده بود، به چهره‌ی آفریده‌اش بدمد. بدین گونه، مبارزه‌ی دیرنده میان سوفیای رهایی بخش و «جهان آفرین» بدکار آغاز می گردد، مبارزه‌ی له و علیه بیدار کردن معرفت مینویی انسان.» (به نقل از: آیین گنوسی و

مانوی ۱۳۷۳، ص ۲۷)

در آموزه‌های اورفه‌ای نیز سخنانی درباره‌ی کالبد عرفانی خداوند و تجسم آن در جسم انسانی وجود دارد که نزدیکترین شباهت را با ایده‌های باستانی گنوسی در خود جای داده است؛ در تلاقی آیین‌های گنوسی یهودی و مسیحی، والتینوس را داریم که در سده‌های اولیه‌ی میلادی به تبلیغ و گسترش باورهای گنوسی اشتغال داشته است. والتینوس با اشاره به اسطوره‌ی آفرینش می‌نویسد: «آدم سفر پیدایش در فرشتگانی که او را آفریدند ترس القا کرد، چه او به گونه‌ی انسان آغازین سرشته شده بود.»

نمی‌توان از آئین‌های گنوسی و نظام‌های شهودی دوره‌ی باستان سخن گفت و به آئین مندائی اشاره نکرد؛ این آئین نیز از اولین نحله‌های گنوسی است که در سیر و گسترش عرفان شرقی در دوره‌ی اسلامی - مسیحی - یهودی تاثیرگذار بوده است؛ ماندا که در واژه‌شناسی به معنای «گنوسی» است، از تمدن بابلی - بین‌النهرینی نشأت گرفته و از عرفان سومری یهودیان بهره‌مند شده است. به باور برخی از مورخان، آئین مندائی در ایران دوره‌ی اشکانی ظاهر شده و توانسته با تطابق آموزه‌هایش با ایده‌های زرتشتی و مانوی به سده‌های بعد برسد؛ بعضی از صاحب‌نظران آئین مندائی بر این باورند که نشانه‌های فرهنگی تاثیر تمدن ایرانی در مندائیان می‌توان در چند مساله دید؛ اندیشه و هستی‌شناسی: تضاد اهورامزدا و اهریمن که به تضاد مانا ربا کییرا و روحا تعبیر شده - امشاسپندان که به ملاخی‌ها خوانده شده - آناهیتا که به یردنا نامیده شده و در فرهنگ اجتماعی: کراحت عزا و ماتم - نحوه‌ی لباس پوشیدن - انجام مراسم شکرگذاری - برافروختن آتش و داشتن درفش ملی. (تحقیقی در دین صائین

مندائی ۱۳۷۷، ص ۷۳)

سویه‌ی دیگر باورهای رازورانه، به آموزه‌های هرمسی بازمی‌گردند؛ در اکثر منابعی که از مکتب‌های هرمسی سخن گفته‌اند، سه هرمس برشمرده شده است که هر یک دارای صفات خاصی بوده‌اند؛ ۱- هرمس اول یا هرمس الهرامسه که بعضی او را نییره‌ی کیومرث دانسته‌اند و معتقدند که او، همان اخنوخ و ادريس است. ۲- هرمس دوم یا هرمس بابلی که بعد از طوفان در شهر بابل می‌زیست و در علم طب و فلسفه طبایع اعداد، مهارت و چیرگی داشت. ۳- هرمس سوم یا هرمس مصری که در شهر منف نزدیک فسطاط که قبل از اسکندریه، مرکز علم بود تولد یافت و شاگرد آغاذایمون بود. (معارف اسلامی در جهان معاصر ۱۳۷۱، ص ۶۹) شالوده‌ی آیین‌های هرمسی عشق مجرد الهی است که بر پایه‌ی شناخت ناب شخصی قرار گرفته است؛ یک متن هرمسی می‌گوید: «من، جان مطلق، خود در تمامی انسان‌های قدسی و نیکی، پاک و بخشنده. آدمیانی که با پرهیزکاری می‌زیند، حضور دارم. حضور من برایشان یاری کننده است و می‌توانند بی‌واسطه، به معرفت همه چیز دست یابند و با زندگی پاک و نیالوده‌شان، محبت را برابیند؛ او را سپاس گویند تا به تمنای برکاتش برآیند و سرودخوانان، با زندگی پرشورشان وی را طلب کنند.»

تاثیرات آموزه‌های هرمسی را هم در میان علمای مسیحیت چون اریگن می‌بینیم که در کتاب خود «اصول و بنیادها» به آن‌ها اشاره کرده است؛ یا دیونوسوس آریوپاگوسی که در قرن ششم به آموزه‌های هرمسی اشاره داشته است. هم در بین علمای مسلمان، انگاره‌های رازواره‌ی هرمسی

دیده می‌شود؛ ابن سینا بی‌تردید در تدوین رساله‌های رمزی «حی بن یقظان»، «سلامان و ابدال» و «رسالة الطیر» از تعالیم هرمتی بی‌بهره نبوده است. شیخ اشراق هم از هرمتس به عنوان «والدالحکما» نام برده است. (حکمة الاشراق، ص ۱۰) سهروردی در بحث از طبایع تام (حقیقت ملکوتی و انائیت آسمانی هر فرد) کاملاً تحت تاثیر تعالیم هرمتی بوده است و در دعای خود به آن اشاره کرده است. (ر.ک: الواردات و التقدیسات) صدرالدین شیرازی که آخرین مکتب باطنی را در فرهنگ ایرانی دوره‌ی اسلامی تدوین کرده است، به آموزه‌های هرمتی توجه داشته و از آن‌ها بهره‌مند بوده است. (ملاصدرا و شناخت فراعقلانی، ۱۳۷۵) ملاصدرا می‌نویسد: «بدانکه حکمت نخست از حضرت آدم صافی و از فرزندش شیث و هرمتس یعنی ادریس و از نوح نشات گرفته، چون عالم هیچگاه از شخصی که به او علم توحید و معاد قائم باشد، خالی نیست و هرمتس بزرگ کسی است که حکمت را در نواحی عالم و شهرها نشر و ظاهر کرده و بر بندگان خداوند بخشیده است و او پدر حکما و علامه دانشمندان است که خداوند ما را در دعای صالح او شریک فرماید.» (رسالة الحدوث العالم، ص ۲۷۲)

مرحله‌ی بعدی در تاریخ گسترش و رواج آیین‌های گنوسی با مانوی و مکتب مانویت تعیین شده است؛ مانوی (۲۱۶-۲۷۷م) تحت تاثیر آموزه‌های باطنی مسیحیت، نخستین تجربه‌ی شخصی را در برخورد با «نرجمیگ» یا همزاد آسمانی خود مشاهد کرد: «من او را بشناختم و دریافتم که او نفس من است و از او جدا گشته‌ام.» کیسپل معتقد داست این اسطوره‌ی مانوی مدیون جنبش‌های گنوسی متقدم است. (مانوی و تعلیمات او، ۱۳۷۶، ص ۶۳) بنابراین «از

نظر مانی، روح زنده یا تجلی خداوند، جهان را آفریده است، و نه جهان آفرینی فرومایه. اما آن گاه که انسان نخستین (هرمزد بخ) در نبرد با نیروهای تیرگی ناپدید و مغلوب می گردد و روح خویش را چونان بارقه های نور رها می کند که سراسر جهان مادی و انسانیت را فرا می گیرد، در الوهیت شکاف ایجاد می شود. بدین گونه، انسان به آزیگری آلوده گشته است که نیرویی اهریمنی و از جهان تیرگی است. کل نظام گیتی به منظور رهایی این پاره های نور ساخته شده است تا آدمیزاد به گونه ای انسان کامل با پرهیزگاری و کنال راستین احیا گردد.» (آیین گنوسی و مانوی ۱۳۷۳، ص ۳۹)

در سده های بعدی شهودات آگوستین بر غنای دریافت گنوسی مسیحیت - که آمیخته با مانویت بود - افزوده و انگاره های گنوسی و باطنی را به دوران بعدی منتقل کرد. آگوستین که بیانگر روح زمانه ی خود بود، و در نوشته هایش به تحولات روحی اش اشاره کرده است (اعترافات قدیس آگوستین ۱۳۸۰)، با سیر شخصی در ادیان و مکتب های فکری مختلف، توانست منظومه ای معنوی از تمامی یافته هایش به دست دهد و در سیر بعدی معنویت غربی - مسیحی تاثیرات اساسی گذارد. به نوشته ی کارل یاسپرس «... از طریق آگوستین علم دین در تحول جزمیش از شرق به غرب انتقال یافت. جنبه روحانی اندیشیدن مسیحی شرقی از میان نرفت. ولی پس از انتقال به غرب نیروی عمل در آن پدید آمد، و در غرب تنش بزرگ، میان روی برتافتن از دنیا و شکل دادن به دنیا، عامل پیشرفت و شکفتگی گردید.» (آگوستین ۱۳۶۳، ص ۱۴۸)

رکن دیگر معنویت دوران قدیم در سرزمین هند قرار دارد.

رازوری در هند باستان، همان طور که یاسپرس اشاره کرده است، به عصر اوپانیشادها برمی گردد؛ اوپانیشادها متن هایی بودند که از مفهوم آتمان و رابطه ی آدمی با آن ها و چگونگی به وجود آمدن جهان از ماده ی اولیه ی سخن می گفتند. داریوش شایگان بر پایه ی تحقیقات پل دوسن، چهار بحث اصلی اوپانیشادها را عبارت از ۱- الهیات و آئین برهمن، ۲- جهان شناسی و آئین تکوین عالم، ۳- روانشناسی و آئین روح و ۴- معاد و سیر روح در سلسله مراتب هستی، می داند و مفاهیم اساسی این متون را تامل در مفاهیم مایا - سوما - کارما - نجات و آزادی معرفی می کند. (ادیان و مکتب های فلسفی هند ۱۳۷۵، ص ۱۰۸/۱)

سرآغاز مکتب های معنوی هند را با نحله ی هندوئیسم (Hinduism) می شناسند؛ این مکتب بنیانگذار مشخصی نداشته و نمی توان از شخص خاصی به عنوان رهبر یا پیامبر آن نام برد. این آیین، اندک اندک در دور این بیش از پنج هزار سال بالیده و همه جنبش های فرهنگی و دینی هند را به خود جذب کرده است. در نتیجه، آثاری چون چهارودا، گیتا، اوپه نشدها، رامایانه، مهابهاراته، پورانه ها، کتاب هایی درباره فلسفه معروف به «شش فلسفه»، غزل های نهضت بکتی (Bhakti) و عارفان هندو، همه در هندوئیسم معتبرند، ولی این اعتبار هم هیچگاه منحصر به یکی از اینها نیست. به عبارتی دیگر، هندوئیسم کتاب شخصی و واحدی مثل قرآن، تورات و انجیل ندارد که پیروان آن ادیان، هنگام اختلافها به آن مراجعه می کنند. در مراحل گوناگون تحول اندیشه هندو می توان ردپای تأثیر این فرهنگها را دریافت: فرهنگ های مردم در اویدی (Dravidian) و غیر دراویدی پیش از

هجوم معروف به آریایی، یعنی فرهنگ سنکریتی شده کنونی، فرهنگ مهاجمان بعدی، تأثیرات آیین بودا، آیین جینه، آیین سیک (Sikhism) که هندوئیسم آن را به وجود آورد و اسلام و مسیحیت که از بیرون آمدند.

همان گونه که گفته شد، هندوئیسم کتاب واحدی ندارد، ولی همه این کتابها در نهایت به «یگانه پرستی» می‌برند و از وجود «خدایی واحد» حرف می‌زنند. کتاب «اوپه نیشدها» (تقریباً ۸۰۰ ق.م) در پیرامون نظریه برهمن (Brahman) و آتمن (Atman) تمرکز یافته است. مراد از برهمن «خدای سرشار کننده همه» است و منظور از آتمن، خود است. در اوپه نیشدها آمده است که آتمن و برهمن یکی هستند و برهمن خود را در هر روانی آشکار می‌کند.

با کتاب «بهگود گیتا» که چند قرن پس از اوپه نیشدها ساخته شده، عملاً چند خدایی جای خود را به یک خدایی (Montheism) می‌دهد، قانون نامه اخلاقی سلوک پیدا می‌شود و راه‌های آینده دین تا حد زیادی مشخص می‌شود. در این میان دو آیین جنبه (Jaina) و بودا هم پیدا می‌شوند.

هندوئیسم پس از آیین بودا راه‌های گوناگون را عرضه می‌کند. در آثار هندو بر سر راه مهم برای رسیدن به خدا تأکید می‌شود: «جیانیه» (شناسایی و معرفت)، «کرمه» (کار یا اعمال) و بکتی (عشق و پرستش).

اکثریت بزرگی از هندوان ناتوان، البته از نظر اقتصادی، از روش‌های ساده کهن به سوی خدا روی می‌آورند و قدم به راه‌های عشق (بکتی) و کردار (کرمه) می‌گذارند تا به راه شناسایی ناب «جیانیه» از استمرار همین روشها این عقیده نادرست پیدا شده است که هندوئیسم دین

چندخدایی است. اگر نظریه برهمن درست فهمیده نمی‌شود، به این خاطر است که در میان توده مردم هندو، خدا به شکل‌های گوناگون پرستیده می‌شود. هندوها بسته به سنت‌های اجتماعی دسته‌های خاصی از مردم، به شکل مخصوصی از اساطیر هندو دلبستگی نشان می‌دهند و خدا را به آن شکل می‌پرستند. آنها «آن بی نام و نشان» را به نام‌های گوناگون می‌نامند و به او نشان‌های گوناگون می‌دهند، ولی این هم فراموش نمی‌شود که او «یک» است.

بر طبق تعلیمات هندو، زندگانی آرمانی از چهار مرحله از چهار مرحله ساخته می‌شود: یک - برهمه چریه (Brahma chariy) یا راه قدسی یعنی دوره نظم و تربیت، دو - گارمه هستیه (Garhasthya) یعنی زندگی کار و خانه، سه - وانه پره سته (rana prasthya) یعنی عزلت گزیدن در جنگل برای رهایی از بندها، چهار - سینا سه (Sannyasa) یا زندگی مرتاض وار. برهمه چریه دوره فعال تربیت و کار سخت است.

اهمیت دوره گاره سته، حتی با این که ترک خان و مان یکی از ارزش‌های مهم هندو است، کمتر از مرحله‌های دیگر نیست. به یک معنا گاره سته پایه این چهار مرحله به شمار می‌آید؛ چرا که به ساختار کامل اجتماعی، یگانگی و همبستگی می‌بخشد و هستی سایر مرحله‌ها به آن بسته است. هندوها در این مرحله به زندگی زناشویی و فعال رهنمون می‌شوند. اغلب گفته می‌شود که آرمان هندو، تن آسایی و تنبلی است، اما حقیقت جز این است، زیرا در قسمت مهمی از کتاب‌های مقدس هندو درباره ارزش یک زندگی فعال سخن گفته شده است: تو آن کار را که فرموده‌اند انجام

ده، چون کار از بیکاری بهتر است و نگهدارست تن تو نیز با تن آسایی انجام می گیرد. (بگو گیتا، درس سوم، شعر هشتم)

هندوها در سومین مرحله، یعنی وانه پره سته، از همگامی با زندگانی اجتماعی رو می گردانند و به زندگانی مرتاض وار، یعنی سیناسه، رو می کنند. در هندوئیسم فرض بر این است که انسان کامل، کم کم این زندگی روزمره و کامیابی های مادی را ترک می کند و جز به آزادی، به چیز دیگری نمی اندیشد. این رو، ترک خان و مان، بخش مهم زندگانی آرمانی او می شود.

همانگونه که از این بحث پیداست دستگاه های ارزش های هندو پیچیده است. این دستگاه شامل شناسایی و کار فعال است و فداکاری و خدمت به دیگران را نیز تأکید می کند و در ترک خانه و زندگی به اوج می رسد. به همین خاطر هندوئیسم دارای یکی از دستگاه های اخلاقی بسیار پیچیده است؛ وظایف هر کس ممکن است که با توجه به مزاج و مرحله زندگانی او متفاوت باشد. البته چند ارزش کلی مثل راست گویی، مهربانی و مهر برای همه وظیفه به شمار می آیند ولی تصور می شود که کارهای خاص انسان با توجه به سن و مزاج او نسبی اند از این رو ترک خان و مان و آنچه گاهی «کارهای آن جهانی» نامیده شده تنها ارزش های هندوئیستند. در زندگی هندو سهم خدمت کوشای مادی به همان اندازه است که سهم نگرش به درون و معنویت. به همین دلیل برای درک دستگاه ارزش های هندو، فهمیدن این فرض اصلی که «راه های بسیاری به سوی خدا وجود دارد»، لازم و ضروری است.

همانگونه که گفته شد، هندوئیسم محصول فرهنگ‌های بسیار است.. این مسئله را در قالب آیینها و جشن‌های اجتماعی هندو روشن‌تر می‌توان دید. هرگونه اعمال دینی، از جشن‌های ورایی گرفته تا مراسم قبیله‌های ابتدایی «جان پرست» (Animist) همه را می‌توان در کالبد هندوئیسم یافت. تهیه فهرست کاملی از همه رسوم دینی هندو دشوار است. زیرا این رسوم در هر خطه و در هر جامعه این سرزمین بزرگ، متفاوت‌اند. ولی این رسوم را می‌توان از منظر میزان تکرار و مقصود آنها به چند گروه دسته‌بندی کرد. برخی مانند پراته کریتییه (Pratahkritiya) و سندیا (Sandhya) روزانه‌اند. این آیینها، فرایض دینی هستند و بیشتر آنها در خانه به جا آورده می‌شوند. برخی از هندوها مجسمه‌های خدایان را به منظور پرستش در خانه‌های خود می‌گذارند. در بیشتر نیایش‌گاه‌های هندو، جدا از آداب مخصوصی که مواقع خاصی انجام داده می‌شوند، هر روز کردار نیز به جا آورده می‌شوند. این کردارها شامل نمازها و عبادت‌های گوناگون می‌شوند. برخی از هندوها هر روز به نیایشگاه می‌روند، برخی کمتر و برخی هم هرگز پا به آنجا نمی‌گذارند، از آنجا که هندوئیسم وجود راه‌های بسیاری را برای رسیدن به خدا را می‌پذیرد، برای هیچ کس هیچ کردار خاصی اجباری نیست. برخی از هندوها اعمال هفتگی دارند، مثلاً گرفتن روزه در یک روز خاص از هفته. برخی از نمازها و ریاضت‌ها مثلاً در هنگام هلال ماه، گزارده می‌شوند.

جشن‌های سالانه هم فرصت‌های خوبی برای فعالیت دینی فراهم می‌آورند. برخی از این جشنها به پرستش خدایان و الهه‌های خاص هندو مربوط‌اند، مثل «لاکشمی» (الهه ثروت و زیبایی)، «سرسوتی» (الهه دانش)،

«کار تکیه» (خدای دلیری) و الهگان دیگر.

برخی از این جشنها نیز به زندگی اقتصادی جامعه مربوط اند مانند «نوانه» که جشن فرمن است. چند رسم دینی هم به مراحل زندگانی ارتباط دارند، مثل «نانه کرنه» (آیین نامگذاری بچه‌ها) و «انه پواشنه» (آیین از شیر باز گرفتن کودک).

با اشاره‌ای که به آیین‌ها و جشن‌های مذهبی هندوئیسم شد، ذکر نکته‌ای ضروری است و آن اینکه در فلسفه هندو میان عقیده به خدایی واحد که سرشارکننده همه است، با الهگان گوناگون هندو، تناقضی نیست. شاید مجسمه‌های خدایان در آداب دینی به تمرکز عشق و پرستش کمک کنند، ولی از جنبه نظری، چیزی جز نشان جلوه‌های بی‌پایان خداوند نیستند.

هندوئیسم خدا را نه تنها آگاه و توانا دانسته، بلکه حضور او را در همه چیز نیز پذیرفته است. از نظر هندوئیسم، خدا «یک بدون دومی» است و به زبان بگوید گیتا: «در دل همه جا دارد» (درس ۱۸، شعرالها). پس لازم است که شمار راه‌های به سوی او، بی‌انتهای باشد. این شناسایی «راه‌های بسیار» که هر یک در جای خود درست است و هیچ یک به تنهایی کامل نیست، به هندوئیسم گوناگونی بی‌کرانه‌ای می‌بخشد. به همین دلیل، هم عقاید و هم کردارهای دینی مکتب‌های گوناگون اندیشه هندو متفاوت‌اند. حتی گاهی «گدرو»ها یعنی مرشدان دین به شاگردان انجام ندادن برخی از آیین‌های قراردادی را سفارش کرده‌اند، ولی این کار از هندو بودن آنان چیزی کم نکرده است، در حقیقت عامل یگانه‌کننده گوناگونی‌های بسیار زیاد در عقاید دینی و مراسم هندوئیسم، همانا عقیده به قانون نامه بنیادی «سلوک» و

همچنین کار بی دریغ، دل کندن، شرافت و مهر بوده است.

در اینجا باید توضیح مختصری درباره «سلوک» داد. هندوئیسم بیشتر یک درمه است تا «دین» به معنای محدود کلمه. «تمدن» معادل غربی کلمه «درمه» یا «درستکاری ملی» است. از اینرو، درمه بیشتر به سرشت و سلوک انسانها وابسته است تا به عقاید آنان. به زبانی ساده‌تر، وقتی از هندوئیسم به عنوان یک «درمه» نام برده می‌شود، منظور این است که در این آیین، شیوه سلوک و رفتار شخص مهم است تا مجموعه‌ای از عقاید و آرای دینی. ینی این شخص است که با شیوه رفتار خود، راهی به سوی خداوند می‌پیمود و طی می‌کند. به همین دلیل، هندوها در پرستش دینی بسیار آزادند. در این آیین، انسان می‌تواند بکوشد که از راه کار (کرمه)، یا نگرش و شناسایی (جنیانه)، یا فقط از راه عشق (بکتی) به خدا برسد. ارج این راهها نیز یکسان است. جزئیات اعمال و مفروضات دینی هم برای هر فرد تفاوت می‌کنند، چرا که هندوئیسم وجود هرگونه راه انحصاری برای رسیدن به خدا را نفی می‌کند. به بیانی دیگر، در هندوئیسم برای رسیدن به خدا راه‌های گوناگونی وجود دارد و هر راهی همان اندازه درست است که آن دیگری.

پیش از به پایان رساندن بحث، باید به مسئله مهمی در مورد هندوئیسم اشاره کرد که محل تناقضات و کشمکش‌های فراوانی بوده است: نظام «کاست». شاید بتوان «کاست» را در یک ترجمه تحت‌اللفظی «طبقه» یا «نظام طبقاتی» معنا کرد. نظام کاست در هندو، بیش از جلوه‌های دیگر هندوئیسم احساس‌های موافق و مخالف را برانگیخته است. از یک سو، گروهی هستند که از تبعیضی که در نظام هست، ناراحتند ولی این توانایی را

هم ندارند که از نظر تاریخی به آن نگاه کنند و نمی‌خواهند نقشی را که این طبقه‌بندی در تاریخ جامعه هندی بازی کرده است، ببینند. از سوی دیگر، عده‌ای هستند که نمی‌خواهند بدانند تقسیمات کاست، موضوعاتی که معنای اجتماعی دارند و معنای بنیادی دینی در آنها دیده نمی‌شود. حتی چندین کتاب مقدس هندو، تقسیمات کاست را نپذیرفته‌اند و بسیاری از کتاب‌های دیگر هم به این تقسیمات بهایی نداده‌اند.

گویا نظام کاست از طبیعت چندنژادی جامعه هندی شکل گرفته باشد. چون در مرزهای هند تقریباً از هر نژاد جهان، چهره‌ای می‌توان دید و این طور به نظر می‌رسد که اکثریت مردم هند از نظر نژادی، آمیخته باشند. در شکل‌گیری کاست، علاوه بر عامل نژادی، از عامل اقتصادی هم نام می‌برند که نشان‌دهنده یک نظام تقسیم کار بود.

حتی اگر بیشتر متون کهن هندو با مسئله کاست مخالفت کرده باشند و حتی اگر پیدایش نظام کاست را صرفاً دارای یک خاستگاه اجتماعی بدانیم، با این حال، از جنبه نظری، این چهار کاست در هندوئیسم وجود داشته است: «براهمنه» (برهمنان، پیشوایان دین)، «کشتریه» (شهریاران، جنگاوران و فرمانروایان)، «مرایشیه» (کاسب‌ها، بازرگانان و پیشه‌وران)، «شودره» (برزگران و خادمان و امثال آنها).

رازآئینی در ایران - زروان، خانقاه و اشراق - در ایران باورهای باطنی سابقه‌ای طولانی و پیشینه‌ای باستانی دارند؛ سه دوره را می‌توان برای تاریخ

معنویت در ایران و چگونگی مواجهه‌ی فرهنگی ایرانی با مساله‌ی استعلاء در نظر گرفت؛ در ایران قدیم بر پایه‌ی اسطوره‌ای آفرینش در آیین‌های میترا و زرتشت (ادیان جهان باستان ۱۳۷۹ و اسطوره، بیان نمادین ۱۳۷۷)، آموزه‌های دینی با این باورها آمیخته بود؛ «در ادبیات زرتشتی با دو گونه زمان روبرو هستیم: یکی زمان ازلی - ابدی است، و دیگری زمانی است دوازده هزار ساله. در میان این بی‌آغازی و بی‌فرجامی که دوران نبرد «هرمزد» و «اهریمن» است، زمان ازلی - ابدی را، زمان بیکرانه یا زروان می‌خوانند و زمان دوازده هزار ساله را زمان جنگ درنگ خدایی، یا کرانه‌مند.» (پژوهشی در اساطیر ایران ۱۳۷۸، ص ۴۱)

معرفت باطنی در آئین زرتشتی برآمده از باور زروانی بود که جهان را در نبرد میان نیک و بد می‌دانست و پیروزی اهورامزاد را در این نبرد به آموزه‌ی نجات بخش و منجی (سوشیانت) پیوند می‌زد، تا از آن میانه به فرجام‌شناسی آسایش اخروی متولد شود؛ باز در در این ایده‌ها، همانند دیگر آموزه‌های گنوسی، رگه‌هایی از آئین‌های بین‌النهرینی - یهودی - مصری دیده می‌شود؛ برخی از ایران‌پژوهان، «دستگاه عرفانی زرتشتی را به شکلی خاص تعریف کرده‌اند: «۱- تدارک نوعی تجربه‌ی متعالی، یا تجربه‌ای متفاوت از تجربه‌ی معمول و عادی، یا از راه سیر و سلوک روحی یا به طریق ادراک ژرف یزدانیت که با تمرین‌های مشخص حاصل می‌آید؛ ۲- دستیابی به دانش ویژه، و بیشتر دانش کیهان‌شناختی و فرجام‌شناختی، به مثابه نتیجه این تمرین‌ها؛ ۳- رضایت‌مندی احساسی یا به واسطه‌ی نزدیکی به خدا یا اعتقاد به این که شخصیت خود فرد پالایش یافته یا دگرگون شده است.» (رازوری در آیین زرتشت ۱۳۷۷، ص ۵۹) به سخن دبلیو کانتول اسمیت «آیین‌های یهود، مسیحی،

زرتشتی و بودایی از درونمایه‌ای ویژه سرچشمه گرفتند و آن گاه به تدریج
 فرم خود را رشد دادند...» (به نقل از: روشنان سپهر اندیشه ۱۳۷۸، ص ۷۶)

بایستی بنیان‌های دینی ایرانیان را از سرآغازهای آن در آئین
 میتراسم پی گرفت؛ آئینی که بر خدای روشنایی و پاسدار نظم و پیمان‌ها
 باور داشت و بر دوستی میترا با انسان در نبرد با عوامل شر و دروغ در زمان
 بیکران (زروان) استوار بود؛ در نگره‌ی معنوی میترائیسم، «این میترا است که
 بسیاری رازهای پنهانی (راز نهان) را در پایان جهان به فردی در ساحل دریا
 واقع در پداس خورگر که در سمت شمال دامنه البرز و مقابل دریای خزر و
 احتمالاً نزدیک به کوه دماوند است خواهد گفت. احتمال دارد که این
 «رازها» متضمن خط مشی نبرد نهایی قریب‌الوقوع علیه اهریمن باشد. نبرد
 نهایی سرانجام به پیشکش قربانی گاو هودایوش می‌انجامد که گوشت آن به
 انسان رستاخیز یافته، نمیرندگی و جاودانگی اعطا خواهد کرد.» (رازوری در
 آیین زرتشت ۱۳۷۷، ص ۷۱) در آیین میترا «بالا تر از همه چیز زمان نامحدود است
 که آن را به کروئوس یا ساتورن تشبیه کرده‌اند و به صورت انسانی است که
 سر شیر دارد و دور بدن او ماری پیچیده است. بعد از او، آسمان، زمین،
 اقیانوس و بالاخره خدایانی قرار دارند که از این سه عنصر به وجود آمده‌اند.
 آسمان، اهورامزدا یا اورمزد، عنصر خیر است که به زئوس یا ژوپتر شباهت
 دارد و با مخلوقات عجیبی که اهریمن آفریده در جنگ است و آن‌ها را با
 صاعقه خود از بین می‌برد.» (ادیان جهان باستان - ایران ۱۳۷۹، ص ۹۵)

آموزه‌های معنوی در دین زرتشتی نیز از ارکان محوری آن بشمار
 می‌رفته است؛ راسل بر این باور است «با بررسی دقیق دین قومی ایرانی،

روشن می‌شود که از قدیم‌ترین روزگاران، زردشتیان بر این باور بودند که مومنان دارای مراتب پیشرفته معنوی، با به کارگیری راه و روش عرفانی می‌توانند به معرفت خاص درباره فرجام نبرد کیهانی میان نیک و بد، به توانایی‌های امکان‌پذیر کردن پیروزی اهورامزدا در امر اعتلای گیتی، و نیز مکشوف شدن به موضوعاتی که در «گاتاها» آمده، دست یابند.» (رازوری در آیین زرتشت ۱۳۷۷، ص ۵۵) همو بر این باور است که در اثر حالت جذبه و شوقی به دست می‌آید که برآمده از سرمستی سرخوشانه از شراب و به کارگیری داروهای روان گردان است؛ در نتیجه‌ی این حالات عارف و رازور زرتشتی «سنت رازورانه همانا کشف زمان و ویژگی پایان جهان، راهبرد نبرد و جغرافیای مینوی زمین است. این امور همواره با وظیفه زمین هود او و دل‌سپردگی‌های دینی آمیخته است - زیرا نیایش‌ها دربرگیرنده نیرویی همسان با کردار است. دل‌سپاری‌های نیایشی و جذب شدن در داستان «درام» کیهانی، راور زرتشتی را در مقام پهلوانی - قهرمانی جای می‌دهد که نمونه عینی آن را در پهلوانان حماسی، برای نمونه، رستم، می‌توان دید. رازور زرتشتی هم فروتن است و هم والا؛ هم از خود گذشته است و هم بسیار نیرومند.» (رازوری در آیین زرتشت ۱۳۷۷، ص ۱۰۳) و بالاخره این که «رازور زرتشتی نیز مانند دیگر عرفانی جهان، خود را آماده نیایش و زندگی نیک نهاد، سرور برآمده از نوشدارو و پارسایی سبکبالانه در پرتو منش والامنشانه و پویا، می‌کند. پراکنش و فراگیری این همه، قطعیت یافتن تعالی فرجامین است که بندهش در آغاز زمان بدان آگهی داده است و هنوز هم راست می‌نماید. هنگامی که عارف در رقص شورانگیز، مست‌الست، می‌چرخد؛ سرمستانه می‌پرسد:

«آیا من پروردگار شما نیستم؟» و روان آدمیان بر آستان آفرینش، پاسخ می‌دهد: «آری، گواهی می‌دهیم»؛ نوشداروی او، سرور او، پرسش و پاسخ، و مراحل و رازهای آفرینش، همه و همه بر رازور در سلوک رازورانه - و با آموزه سنتی - دین نیک ایران که ریشه در سرچشمه نخستینی کشف بارو دارد: یعنی گاتاهای زرتشت، فرا چنگ می‌آید. (رازوری در آیین زرتشت ۱۳۷۷، ص ۱۰۴)

همین باطنی‌گری در دوران اسلامی از تاریخ ایران زمین نخست در اشکال خانقاهی و تصوف زاهدانه ظاهر شد؛ سویی دیگر آموزه‌های گنوسی در فرهنگ اسلامی، در معارف و علومی ظاهر شدند که به روش‌های عملی و شیوه‌های اجرایی می‌پرداختند؛ این معارف که به «علوم غریبه» خوانده شده‌اند، با به کارگیری اوراد و اذکاری، به طالع بینی - فال‌گیری - پیشگویی و رمل و اسطرلاب روی آوردند و جریانی رمزی را با مناسک و اعمال خاصی در فرهنگ ایرانی - اسلامی به وجود آوردند. اعتقاد به زهد و دوری از دنیا در پیوند با آموزه‌ی تقدیرباوری قرار دارد. با گسترش دارالاسلام و سرازیر شدن ثروت اقوام مغلوب، روحیه‌ی زهدورزی به مقام یک اعتراض سیاسی - دینی درآمد. (تصوف و ادبیات تصوف ۱۳۷۶، ص ۱۲)

آدام‌متز در تحلیل قرن چهارم هجری بر این باور است که «نشانه‌های مذاهب گنوسی نخستین از قبیل علوم غریبه، تشکیل انجمن‌های مخفی، سلسله مراتب معرفتی، نظریه فیض و صدور و تقابل و توازی دو جهان (صغیر و کبیر یا غیب و شهود) و همچنین ویژگی‌های حکمت باستانی بابل و پیدایش مذاهبی که در میان زهد و مباحیگری نوسان داشتند و تصور کمال

و علو روحی به عنوان طریق وصول به خدا (نه هدفی بنفسه) همگی مجدداً ظهور کرد.» (تمدن اسلامی در قرن چهارم هجری ۱۳۶۴، ص ۳۱۹) در واقع در این مساله نیز ردپای فقر، رنج و ستم کشی و نابرابری اجتماعی نمایان است؛ در این دوره استناد به احادیث منقول از پیامبر اسلام مبنی بر دوری از ثروت اندوزی و تمسک به آخرت و تقبیح دنیامداری، اصلی ترین پایه های زهد در اسلام و رهپاری به خانقاه سازی - که در حقیقت واکنشی به نقش سیاسی و حکومتی مسجد بود - آغاز شد؛ «در واقع عنوان «صوفی» نخستین بار بر گروه خاصی از مردم که توجه شدیدی به دین داشتند، یعنی زاهدان و عابدان اطلاق شد، «سپس خواص اهل سنت مه در حضرت حق مواظب نفس خویش بوده، دل را از راه یافتن غفلت حفظ می کردند، به تصوف شهرت یافتند، و این پیش از آن بود که سال هجرت به دویست برسد.» (تمدن اسلامی در قرن چهارم هجری ۱۳۶۴، ص ۳۲۱) زهد خانقاهی و صوفیان مسلمان، هم به عبادات توجه داشتند و هم در پی رهنمودهای اخلاقی بودند که خارج از مناسک رسمی و پذیرفته شده ی فرقه های کلامی و فقهی بود. تصوف اولیه در جهان اسلام، در کنار استفاده از منابع دینی، به آراء و عقاید هندی نیز توجه داشت؛ گولدتسهیر در این رابطه می نویسد: «تصوف مانند یکی از رژیم ها است که در زندگی عملی تشکیل یافته و دارای روش های گوناگون و دستجاتی بوده که افراد آنها می کوشیدند تخم تصورات صوفیگری را در اذهان بکارند و افکار دینی و دنیوی خود را ترویج کنند، و افراد صوفیه تقریباً کمی پس از سال ۱۵۰ هـ (۷۷۰ م) با هم مرتبط شده و جماعاتی تشکیل داده و در جاهای مخصوص یا صومعه های دور از اجتماع گرد

آمده‌اند و در آنجا دور از مردم و گرفتاریها و غوغای جهان مطابق هدف‌های عالی خود به سر برده‌اند و با فراغ خاطر به آداب و سنن و شعائر صوفیگری مشغول شده‌اند؛ و خیلی به آسانی آثار عقاید هندی را در تطورات این زندگی زهد و اعتکاف و انعزال در صومعه‌ها می‌توان مشاهده نمود و همچنین می‌توانیم درک کنیم که روش در یوزگی که صوفی‌ها پیشه کرده‌اند و همین روش آن‌ها را ناچار می‌کند از اجتماعات خود دور شوند، روشی است که کاملاً شبیه روش در یوزگی راهب‌های (سادو) هندی می‌باشد. در هر صورت آداب و روش‌های راهب‌های هندی و عقاید آن‌ها در تصوف اسلامی نفوذ کرده و آثار آن مشاهده می‌شود...» (زهد و تصوف در اسلام ۱۳۳۰، ص ۸۱) می‌توان رد پای این تاثیر پذیری را در مساله‌ی فنای شخصیت صوفی که از نظریه‌ی جوهر ذاتی (اتمان) هندیان متأثر است دید. می‌توان این تاثیر پذیری را در عناصر دیگری چون: تقارن عرش اکبر با آکاشا - نظریه‌ی مایا با تجلی خدا هم دید؛ داریوش شایگان در یک تحقیق تطبیقی بر اساس مجمع‌البحرین داراشکوه، از هم‌آوردی ریاضت‌های معنوی صوفیان مسلمان با مرتاضان هندی که در آئین‌های کوندالینی و اذکار نمود دارند، سخن گفته است. همچنان می‌توان به اشتراک جهانبینی صوفیه و مکتب‌های هندی در تقسیمات زمین و فرجام‌شناسی نیز اشاره کرد. باز در یکی از مسائل محوری گنوستیک، رستگاری به نام‌های «فنا» و «موکتی» خوانده شده است که حکایت از یک مفهوم و پدیده‌ی عارفانه دارد. (آیین هندو و عرفان اسلامی ۱۳۸۲، ص ۳۷۹) این دوره به وجود آورنده‌ی افرادی بود که در خانقاه‌ها به سر می‌بردند، از خوشی‌های زندگی دوری می‌کردند، در پی اتصال به

آسمان بودند، از عوالم ماورائی خبر می‌دادند، اوراد مخصوصی بر زبان می‌آوردند، اعمال خاصی داشتند، لباس پشمی که بر تن رنج می‌داد، می‌پوشیدند؛ اینان درویشان بودند و به صوفیه خوانده شده‌اند.

دوره‌ی سوم از معنویت باوری ایرانیان از آموزه‌های اسماعیلی و دیگر فرقه‌های باطنی فرصت بروز یافتند؛ همان طور که شکل‌گیری دوران محور در فرهنگ انسانی از زیرساخت‌های اجتماعی و تحولات سیاسی - اقتصادی سیراب می‌شدند، در شکل‌گیری آموزه‌های باطنی و گنوسی اسماعیلیه نیز شرایط اجتماعی بی‌تاثیر نبوده است؛ می‌توان در این راستا به مساله‌ی فقر و رنجی که در جامعه به واسطه‌ی سلطه‌ی ظالمانه‌ی حکومت وقت جریان داشت، اشاره کرد که نخستین جوانه‌های آرمان‌گرایی معنوی و آخرت‌باوری را در میان فرقه‌های صوفیانه و عقیدتی پدیدار ساخت. مسائل اجتماعی و دریافت‌های تازه‌ی فکری و فرهنگی، اسماعیلیان اولیه‌ی را چونان آئینی گنوستیک تعریف می‌کنند: «دو عنصر عمده و اساسی این نظام گنوسی یکی تعبیر ادواری تاریخ دینی بود، و دیگر یک جهان‌شناسی.» (تاریخ و عقاید اسماعیلیه ۱۳۷۶، ص ۱۶۳) فرهاد دفتری در بحث از عناصر گنوسی اسماعیلیه، از استحاله‌ی جهان‌شناسی بین‌النهرینی به جهان‌شناسی دینی که با تمسک به آموزه‌ی قرآنی کلمه‌ی امر «کن» شکل‌بندی شده بود، سخن گفته و از آمیختگی فرجام‌شناسی دینی و تاثیرات یهودی - مسیحی و گنوسی در ایده‌ی ادواری اسماعیلیه گزارش داده است؛ اسماعیلیه برای توجیه آموزه‌های خود، به تاویل روی آورده و سخن از دو وجه باطنی و ظاهری سخنان، دنیا و انسان رانندند؛ «اسماعیلیان نخستین، با اعتلای باطن و حقایق

مکتوم در آن، دیری نگذشت که نمایانترین گروه شیعی در حمایت از تعالیم باطنی و گنوسی در عالم اسلام گشتند، و در میان باطنیه مقدم و بزرگتر از همه شمرده شدند.» (تاریخ و عقاید اسماعیلیه ۱۳۷۶، ص ۱۶۱) این آموزه‌ها با ایده‌های فلسفی نوافلاطونی توسط ابن سینا که به شکل حکمت مشرقی معرفی می‌گردید، به مکتب تجدید ساختمان یافته‌ی سهروردی منتقل شد؛ بنابراین بیشترین و جامع‌ترین آموزه‌های گنوسی و باطنی که به رنگ اسلامی عرضه شدند، از آن شیخ شهاب الدین سهروردی بود که بر تمامی میراث پیشین سایه انداخته و باورهای گنوسی را به شکل اشراقی عرضه داشت. در سده‌های ششم و هفتم، فرهنگی ایرانی بعد از پشت سر گذاشتن عصر زرین خود، به انحطاط میل نمود و با وارد کردن عناصر قشری از یک طرف و ایده‌های باطنی از طرف دیگر، که با پشتوانه‌ی اقتدار سلاجقه در مدارس نظامیه فرصت بروز یافته بودند، صوفیان و درویشان را به متفکران قوم تبدیل نمود و پروسه‌ی زوال اندیشه و خردورزی و دوری از تمدن را پیش گرفت؛ در این دوران یکی از راهکارهای فرهنگی، اقدامی بود که سهروردی در تلفیق آموزه‌های دینی با ایده‌های گنوسی باستان به انجام رساند و فرهنگ ایرانی را به عنصر اشراقی آمیخت. (فراسوی پست مدرنیته - اندیشه شبکه‌ای، فلسفه سنتی و هویت ایرانی ۱۳۸۰، ص ۲۹۹)

بی‌تردید خرد اشراقی عالی‌ترین مرحله‌ای است که سالیان طولانی بر ذهن و زبان جمعی ایرانیان اقتدار داشته و گونه‌های مختلف فرهنگی - اجتماعی را در ایران زمین پدیدار ساخته است؛ اشراقیگری را می‌توان از دوران گاتها و سرودن اوستا سراغ گرفت: پس از آن سیر خرد اشراقی را

می‌توان در حماسه‌سرایی فردوسی پی گرفت و سپس در حکمت مشرقی ابن سینا و تکمیل و اتمام آن به دست شیخ شهاب‌الدین سهروردی که عصاره و جمع ایده‌های اشراقی را از ایران باستان تا ایران میانه در حکمت اشرا بارور کرد. (ر.ک: سرچشمه‌های حکمت اشراق ۱۳۷۴)

سهروردی در اشاره به این تبار که خود آن را در دوران اسلامی زنده کرد، می‌نویسد: «در میان ایرانیان قدیم گروهی از مردمان بودند که به حق رهبری می‌کردند و حق آنان را در راه راست رهبری می‌کرد و این حکمای باستانی به کسانی که خود را مغان می‌نامیدند، شباهت نداشتند. حکمت متعالی و اشراقی آنان را که حالات و تجربیات روحانی افلاطون و اسلاف وی نیز گواه بر آن بوده است، ما دوباره در کتاب خود، حکمة‌الاشرا، زنده کرده‌ایم.» آگاهی از تبار تاریخی - فکری خرد اشراقی، مؤلفه‌ها و سنجه‌های اشراقی گری را به دنبال دارد که در متون و تألیفات ثبت شده است؛ محوری‌ترین گزینه اشراق گرایان، تمسک به باورهای شخصی و الهامات فردی است. سهروردی در تشریح و تبیین شهود و اشرا، آن را بر استدلال عقلانی و یافته‌های تجربی حسانی برتری می‌بخشد و شخص اشراق یافته را انسان کامل - خلیفه خدا و حکیم متاله می‌خواند؛ به سخن سهروردی «حکیم متاله کسی است که در اثر ریاضت و تصفیه نفس، پیکر او چون پیراهنی شود که هر گاه خواهد برکند و یا بر تن کند و بر خلع بدن و عروج به عالم نور توانا باشد و به هر صورت که بخواهد ظاهر شود. بدینسان نفس انسانی... که جوهرش قدسی است، آن گاه که از نور انفعال پذیرد و لباس اشرا به خود پوشد، خود فاعل و مؤثر شود، به هر چه اشاره

کند، تحقق پذیرد و آنچه را که تصور کند، واقع شود.»

سخن از مراتب ظهور نورالانوار و داستان شهرهای خیالی و پردازش متافیزیکی سیر عروج و صعود نفس انسانی در عالم بعدی، دیگر مسائلی است که خرد اشراقی در بیان آنها می‌کوشد. با گذار از تبارشناسی اشراق و بازخوانی مؤلفه‌های دانشی آن، زیرساخت‌های غیرگفتمانی و عوامل اجتماعی اشراقیگری نیز مطرح می‌شود؛ شکی نیست که ایده‌های اشراقی برآمده گاز روح زمانه‌ای است که اذهان و افکار را آماده طرح آن گفتمان نموده‌اند؛ شیوه تولید ابتدایی روستاها و سیطره نظام حکمرانی فردی و برآمده از نقشه آسمانی از مواردی بشمار می‌روند که فضای زیستی را برای پدید آمدن آموزه‌های اشراقی در سده‌های گذشته فراهم ساخته‌اند. به سخن دیگر جامعه دوران پیشین در شکل ساده‌ای قرار داشت که در آن هر پدیده، نهاد و ایده‌ای از پیش تعیین شده و در جایگاه تعریف شده‌ی خود استقرار یافته بود. حکمران دارای فرایزدی بود و نظام معیشتی روزانه بر اساس تقدیر آسمانی و تقسیم روزی افراد انسانی، نشانی از جبر و سرنوشت مقدر بر خود داشت؛ اصلی‌ترین مشاغل مردم دامداری و کشاورزی بود و اقتصاد زندگی وابسته به زمین بود. طبیعی بود که روستا و اقتصاد معیشتی راه را بر آموزه‌های تقدیرباورانه و رازورزانه باز می‌کند و تنها در این گونه از محیط‌هاست که حکمت اشراقی فرصت بروز و ظهور پیدا می‌کند.

تنها با دگرگونی در زیست جهان انسان‌ها بود که خرد اشراقی با چالش‌های جدی مواجه شد و خود را در بنیان‌های معرفتی و زیرساخت‌های غیرگفتمانی در بن بست دید؛ ایران زمین به دنبال آشنایی با مدرنیته و ظهور

الگوهای شناختی سوژه‌باور بود که خردورزی باستانی را به محاق پرسش گرفت و از کارآمدی اشراقی گری سؤال کرد. جنبش مشروطیت و پیش زمینه‌های آن نقطه‌ی صفر دیدار نخبگان و صاحب منصبان ایرانی با دنیای مدرن بشمار می‌رود؛ این جریان اجتماعی - سیاسی مرزهای فرهنگی و اندیشگی ایرانیان را نیز به تکاپو کشید و ایده‌های پیشین و سنت فکری را با انگاره‌های مدرن درگیر ساخت؛ گذار از شکل ساده و ابتدایی جامعه به پیچیدگی نقش‌های اجتماعی باعث شد ایده‌ها و افکار نیز گرفتار بازخوانی و جداسازی شده و خردورزی بخشی از تنظیم امور انسانی را عهده‌دار شود. عرفان و عرفان‌گرایی به درستی از اصلی‌ترین موانع اندیشگی در فرهنگ ایرانی است؛ همان‌طور که اشاره شد، در دوران پیشین زاویه‌نشینی درویشان راه را بر خردورزی در اجتماع و سیاست بست و فلسفه را به استحاله‌ی حکمت اشراقی راند، در اندیشه‌ی سیاسی نیز با وارد کردن عناصر شریعت، رخنه‌ای ایجاد کرد که به سرنوشت محتوم پندنامه‌نویسی ختم شد. در دوره‌ی جدید ایران زمین که اندیشه‌های سنتی در تلاقی با مدرنیته می‌توانست به تجدید مطلع معرفتی و تجدد در اندیشه منجر شود، عرفان‌زدگی نخبگانی که از دل سنت برآمده و نیم‌نگاهی به آموخته‌های مدرن داشتند، بنیانی‌ترین موانع را برای رشد و بالندگی اندیشه‌های جدید فراهم آورد و همان‌طور که طباطبایی اشاره می‌کند، عرفان سنتی در قالب‌های ایدئولوژیک، مواد اصلی غرب‌ستیزی و بازگشت به هویت سنتی را تهیه کردند. (پرسش از انحطاط ایران - بازخوانی اندیشه‌های دکتر سید جواد طباطبایی ۱۳۸۲، ص ۶۴) پیش از طباطبایی، آرامش دوستدار در بحث از علل عقب‌ماندگی فرهنگی ایران در دوره‌ی معاصر، از

زیرساخت‌های عرفانی خوانده‌شدگان به روشنفکری سخن گفته بود. دوستدار ریشه‌های عرفانی را در افکار آخوندزاده، جلال آل احمد و داریوش شایگان به بحث می‌گذارد و از نوشته‌های حسرت‌بار آنها و خلط عرفان با تجددگرایی پرسش می‌کند، (ر.ک: درخشش‌های تیره - روشنفکری ایرانی یا هنر نیاندیشیدن - نگاهی به رفتار فرهنگی ما، ص ۱۲۵، کلن ۱۳۷۰) می‌توان برای ثبات این مدعا در اندیشه سیاسی، به مورد میرزای نائینی اشاره کرد که در زمانی که دو دنیای قدیم و جدید، اولین برخوردهای خود را در عرصه فرهنگ ایرانی تجربه می‌کردند، با ابتدای آموزه‌های سیاسی بر عرفان، ایده‌های نوگرایانه خود را با بن‌بستی جدی مواجه ساخت. (قدرت سیاسی در اندیشه ایرانی از فارابی تا نائینی ۱۳۸۱، ص ۱۴۰ و ایدئولوژی نهضت مشروطیت ایران ۱۳۵۵، ص ۲۲۹) در دهه‌های پیشین نیز مورد جلال آل احمد و علی شریعتی، عرفان‌گرایی سنتی را با ایده‌های سوسیالیستی به هم آمیخته و ملغمه‌ای اندیشه‌سوز فراهم ساختند. (درخشش‌های تیره - روشنفکری ایرانی یا هنر نیاندیشیدن - نگاهی به رفتار فرهنگی ما ۱۳۷۰، صص ۱۵۹ - ۱۲۵) عرفان از آنجا که بنیان بر فناء دنیا و بقای آخرت نهاده، دلمشغولی به مسائل دنیوی را راهزن سیر و سلوک آدمیان و ناقص کمال انسانی می‌داند، به طریق اولی اندیشه سیاسی را به چشم حقارت می‌نگرد و «بنیاد عمر را بر باد» می‌داند، در حالی که سیاست، اصل را بر بقا و دوام می‌نهد؛ سیطره عرفان در فرهنگ ایران دوره میانه هم بر خردورزی فلسفی مهر مختوم زد و هم بر پویایی اندیشه سیاسی خلل وارد ساخت؛ (فراسوی پست مدرنیته ۱۳۸۰، ص ۲۴۸) بنابراین «این مشکل را بایستی بتوانیم طرح کنیم که چگونه در تاریخ تحول اندیشه ایرانی، اندیشه عرفانی به تدریج سایه بلند و سنگین خود را بر روی

اندیشه ایرانی گسترده و هر گونه فکر منطقی و تعقل را از قلمرو اندیشه

بیرون رانده است.» (درآمدی فلسفی بر تاریخ اندیشه سیاسی در ایران ۱۳۷۲، ص ۱۶۲)

به جد می‌توان شرایط و لوازم دوران حاضر را در «جهانی شدن ابعاد مختلف مدرنیته» با توابع و الزامات مختص به خود دانست؛ الزامات و توابعی که بر فرهنگ ایرانی نیز تأثیر گذاشته و ابعاد گوناگون زیست جهان ایرانی را با لایه‌های اقتصادی - سیاسی و ساختارهای اجتماعی - اخلاقی پیشین آن به چالش گرفته است. به سخن کاستلز «جهانی نو در این پایان هزاره در حال شکل‌گیری است. این جهان در حدود اواخر دهه ۱۹۶۰ و نیمه دهه ۱۹۷۰، بر اثر تقارن تاریخی سه فرایند مستقل پدیدار شد: انقلاب تکنولوژی اطلاعات؛ بحران‌های اقتصاد سرمایه‌داری و دولت سالاری، و تجدید ساختار متعاقب آن‌ها؛ و شکوفایی جنبش‌های اجتماعی فرهنگی، همچون آزادی خواهی، حقوق بشر، فمینیسم و طرفداری از محیط زیست. تعامل میان این فرایندها و واکنش‌هایی که به آن دامن زدند، یک ساختار نوین اجتماعی مسلط، یعنی جامعه شبکه‌ای؛ یک اقتصاد نوین، یعنی اقتصاد اطلاعاتی - جهانی؛ و یک فرهنگ نوین، یعنی فرهنگ مجاز واقعی را به عرصه وجود آورد. منطق نهفته در این اقتصاد، این جامعه و این فرهنگ، زیربنای کنش و نهادهای اجتماعی در سرتاسر جهانی به پیوسته است.» (عصر

اطلاعات ۱۳۸۰، ص ۴۱۷/۳)

تردیدی نیست که زندگی در ساحت مدرنیته‌ی جهانی شده پیچیده در اوضاع و احوالی است که بر پایه‌ی تحولات گذشته‌ی دور و

نزدیک سیر تاریخی دگردیسی‌های زیستی - فرهنگی انسان‌ها شکل گرفته و اکنون در مأوای جهانی شدن و پدیده‌ی گلوبالیت، یکی از گردشگاه‌های تغییرات جهانی را از سر می‌گذرانند. در چنین شرایطی، تمامی روابط انسانی، به شکل جهانی درآمده و تمامی لایه‌های اجتماعی - سیاسی - اقتصادی و... برای استمرار و بالندگی خود، راهی جز ادغام در فرایند سیاره‌ای ندارند؛ فرایندی که تمامی مرزها، تعاریف، اشکال و نمادهای پیشین را به هم ریخته و هویت‌های ثابت، فرهنگ‌های منطقه‌ای، باورهای قومی و ایده‌های معنوی را به معماهای زیستی و فرهنگی تبدیل کرده است؛ در چنین شرایطی، ابعاد جهانی شدن، تنها حوزه‌ای را که - در تعریف جدید آن - به رسمیت شناخته، مرزهای جغرافیایی و حساسیت‌های انسانی بدون لحاظ اضلاع پیشین آن‌هاست. در این میان ایرانیت نیز در عصر جهانی شدن روابط مدرنیت، تنها با مرزهای جغرافیایی شناخته شده و گذشته‌ی این سرزمین به یک پدیده‌ی فرهنگی و مورد مطالعاتی بسنده کرده است؛ در شرایط جهانی شدن، باورهای سنتی، آموزه‌های باستانی، اخلاقیات پیشین، کشورداری پارسی و اعتقادات بومی، به حالت تعلیق درآمده و برای حضور در ضیافت جهانی انسان‌ها، راهی جز پذیرش نرم‌های نوین در لایه‌های فرهنگی و ساختارهای اجتماعی فراوی خود ندارند.

باید به این نکته توجه داشت که حدود مرزها فقط در تعیین حدود جغرافیایی سرزمین‌ها از همدیگر موضوعیت دارند. این مرزها، مشروعیت بخش به قوانین حقوقی و محدود کننده‌ی روابط تجاری و فرهنگی نخواهند بود؛ با وجود پروتکل‌های بین المللی در زمینه‌های حقوقی و به هم ریختگی

مبادلات اقتصادی پیشین که با قوانین گمرکی تن به محدودیت‌های منطقه‌ای و محلی می‌دادند، روابط فراملی در تجارت و درهم آمیختگی فرهنگی، فراتر از مرزهای سنتی رفته و یک نظام زیستی و فرهنگی جهانی و پساملی را پدیدار ساخته است.

جهانی شدن مدرنیته و پدیده‌های عصر اطلاعات و ارتباطات جهانی را می‌توان در مفاهیم و پدیده‌هایی به بحث گذاشت که لایه‌های این دوره از زیست انسانی را تشکیل می‌دهند؛ رشد ذهن انسان به ساحت هرمنوتیکی که اندیشه را در گفتگوهای بین‌الذهانی طرح می‌کند. شکل‌گیری خرد ارتباطی و گذار به تاویل فرافلسفی، بنیان‌های معرفتی دنیای جدید را در خود جای داده است. این خرد مبتنی بر ادبیات بینامتنی بوده و بر چندگانگی فرهنگی تأکید دارد. اینترنت نیز با ساختارشکنی از مرزهای مکانی و زمانی پیشین و ایجاد یک فضای مجازی، از حقیقت متافیزیکی قبلی گذشته و بر فراواقعیت شبکه‌ای اشاره دارد. در این فضای مجازی و فراواقعیت، کاربران بدون این که از حساسیت‌های سنتی جانبداری کنند، در یک ضیافت جهانی و فرامرزی وارد شده و با ایجاد فضای چت و ارسال ای‌میل‌های الکترونیکی، بر وجود دنیای غیر چاپی و کتابی اهتمام دارند. جامعه‌ی شبکه‌ای از یک سو نهادینه کردن سیاست پساملی را وجه همت خود قرار داده است که در آن دموکراسی مستقیم بر پایان کنترل‌های اقتدارطلبانه مهر تائید می‌زند و از سوی دیگر با مبادله‌ی دیجیتالی، بر نقش پایه‌ای اقتصاد جهانی و شرکت‌های فراملیتی می‌افزاید. سیستم‌های دیجیتالی، بانکداری منطقه‌ای را به محاق برده و با ایجاد کارت‌های اعتباری

مجاز گونه، بر شکل نوینی از مبادلات تجاری و کنش‌های اقتصادی اشاره دارد. طلوع عصر پسابازار و ورود به دوران اقتصاد دیجیتالی، مبادلات پایا و بده‌بستان‌های سنتی را از دایره‌ی نظام معیشتی انسان‌ها خارج ساخته است. گستره‌ی همگانی که در برآمد دموکراسی مشارکتی در فضای فراواقعیت اینترنت شکل گرفته است، حق‌انسانی را از حالت ملی بیرون آورده و آن را در صحنه‌ی جهانی، به مدنیت ارتباطی پیوند می‌زند. این همه محصول تحول رسانه‌ای و ظهور عصر اطلاعات و فرایند آزاد اطلاع‌رسانی است که با ایجاد و گسترش شبکه‌های ماهواره‌ای و فراقاره‌ای و پروژه‌ی ادغام تلویزیون‌های ماهواره‌ای - موبایل و اینترنت، به بالاترین مرحله‌ی پیشرفت دانش‌های انسانی در اطلاع‌رسانی و ایجاد ارتباطات فرامحلی میان انسان‌ها می‌رسند.

سویه‌ی دیگر جهانی شدن روابط انسانی در جهان دگرگون شونده‌ی امروز، مربوط به تحولاتی است که در حقوق و دانش انسانی به وجود آمده‌اند؛ تحول ژنتیکی و انجام آزمایشاتی که به پدیده‌ی کلونینگ و فرایند شبیه‌سازی انسانی منجر شده است، عصر پسانسان را عینیت داده است؛ کلونینگ از یک طرف بر اختراعی بودن موجودیت انسانی صحنه گذاشته و از طرف دیگر بر بحث و گفتگوهای حقوقی و اعتقادی دامن می‌زند؛ این که موجود کلون شده دارای روح است؟ این که از نظر توارث چه صورتی خواهد گرفت؟ یا این که تعیین جنسیت کلون بر عهده‌ی کیست؟ و... چندین مساله‌ی تازه‌ی دیگر از جمله مواردی هستند که این پدیده‌ی نوظهور با خود به فرهنگ انسانی عرضه نموده است. پیشرفت‌های

فضایی برای دستیابی انسان به زیستگاه‌های تازه نیز بر پیچیدگی جهان واقعی انسانی افزوده و بر همبستگی تمامی انسان‌ها تاکید دارد؛ راه‌سازی انسان به فضای بیرون از سیاره و کشف و آگاهی از وضعیت سیرات دیگر، هم بر دانش انسان افزوده و هم بر حاشیه‌ای بودن او در میان فضای بیکران اطرافش شناخت حاصل کرده است.

باز می‌توان از پدیده‌های دیگری در شرایط جهانی شدن زندگی انسان‌ها سخن گفت؛ تحول در حال وقوع انرژی و جایگزینی انرژی‌های تازه کشف شده با منابع طبیعی پیشین، هم از جهت این که میراث مشترک سیاره‌ای است، به تمامی انسان‌ها مربوط می‌شود و هم از جهت این که مشکلات، توابع و الزامات آن دامنگیر تمامی شرایط زیستی سیاره است، به یک مساله‌ی جهانی تبدیل شده است. آلودگی محیط زیست مساله‌ای است که به تمامی ساکنان سیاره مربوط می‌شود و اندیشه‌های محیط زیست‌گرایانه، حتی از همان مرزهای جغرافیایی که در شرایط فعلی تنها امکان جداسازی را در خود جای داده‌اند، می‌گذرد. در لایه‌های نرم‌افزاری زیست انسانی همچنین می‌توان به حقوق جهانی بشر اشاره کرد که امروزه از آن حالت اولیه و ساده‌ی خود گذشته و در شکل معاهدات بین‌المللی بر حقوق اقلیت‌های جنسی، قومی و اعتقادی تاکید عقلانی و برآمده از چندگانگی فرهنگی دارد؛ در این منظومه‌ی حقوقی، هر انسانی آزاد است که با تمام وجود به ابراز احساسات جنسی، اعتقادات عقلانی و باورهای محلی پردازد. مبادلات رسانه‌ای و آگاهی از فرهنگ‌های مختلف، بر جهانی شدن فرهنگ‌های منطقه‌ای افزوده و آن‌ها را در دایره‌ی سیاره‌ای درگیر

کرده است؛ در چنین وضعیتی، هویت ثابت به افسانه‌ای تاریخی تبدیل شده و جای خود را به هویت‌های اختراعی و چندپاره داده است؛ ادغام در هنرهای بین‌المللی و ورود در صحنه‌های نقاشی و موسیقی جهانی، بر انسانی بودن سبک‌های محلی افزوده و حضور در سینما و پر کردن اوقات فراغت با مراکز تجاری خرید و پیوستن به صنعت توریسم و استفاده از مانکن‌های لباس و فشن‌های زیبایی و آرایش، همه بر جهانی شدن فرهنگ انسانی و گذار از تک فرهنگی تاکید دارند. سکسوالیته و خوشگذرانی در این وضعیت بر سبک‌های محلی خط بطلان کشیده و ساحت زیباشناختی را به وجود آورده است. حتی سبک‌های زندگی هم بیرون از تم‌های جهانی معنای خود را از دست داده‌اند؛ دیسنی‌لند و صرف یک غذای آماده‌ی مک‌دونالد، تزیین زیستگاه با سبک‌های معماری فرامدرنی و ایجاد برج‌های مسکونی، شیوه‌ی لباس پوشیدن در روش‌های امریکایی و استفاده از عروسک‌های باریبی که نظام اسباب‌بازی منفعل و نقش پذیرنده‌ی پیشین را به فعال بودن آن در طرح لباس و آرایش تبدیل نموده است، جلوه‌هایی از زندگی جهانی در میان انسان‌هاست که آداب و معاشرت و منش‌های اخلاقی پیشین را در شکل محلی آن به معما مبدل کرده‌اند.

این شرایط دگرگون‌شونده حتی در جنبه‌های غیر انسانی هم بر جهانی شدن روابط پای می‌فشارد؛ ظهور تروریسم جهانی و فرامیلتی که بعد از حوادث ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ اعلان موجودیت کرد، وجهی از پذیرش جهانی شدن به شکل وارونه‌ی آن است؛ پدیده‌های بنیادگرایی دینی، ملیت‌گرایی کاذب و اصرار بر جداسازی جنسیتی پیشین، از مؤلفه‌های معارضة بر

جهانی شدن هستند که با تکیه بر ابزارهای جهانی شده، بر تبلیغ آموزه‌ها و ایده‌های خود می‌پردازند. گروه‌های فراملی قاچاق مواد مخدر و برده‌داری جنسی نیز در این وضعیت، جهانی عمل می‌کند و بر دستیابی به بازارهای جهانی تاکید دارد.

تامین عوالم شخصی و درونی کردن باورهای معنوی، جنبه‌ی دیگری از لایه‌های زیستی و فرهنگی انسان امروز را در خود جای داده است؛ همراه با تحول در زمینه‌های اجتماعی و دگرگونی ذهن انسان به خود و پیرامونش، آموزه‌های معنوی نیز دستخوش دگردیسی شده و ایده‌ها، روش‌ها و ادیان تازه‌ای برای پر کردن خلاءهای معنوی و تقویت یافته‌های شخصی در جهان امروز به وجود آمده‌اند که برخی از روشنفکران و فیلسوفان از آن‌ها به پیدایش و بازسازی قاره‌ی گمشده‌ی روح انسانی تعبیر کرده‌اند. رویکرد به معنویت در شرایط جهانی شده‌ی مدرنیته و نومعنویت گرایی، یا به شکل سنت گرایانه و بازگشت به آموزه‌های سنتی ظاهر شده است. یا به صورت ایدئولوژی‌های قداست‌زدایی شده و زمینی ابراز وجود می‌کند. و یا این که به شکل باورهای شخصی و جداسازی حوزه‌های اجتماعی از حیطه‌های شخص و پایبندی به فرایند سکولاریزاسیون پدیدار می‌شوند.

معنویت را می‌توان در دو معنای متمایز از هم به کار گرفت:

اول این که از آن یک دستگاه فکری و فرهنگی را مراد کرد.

دوم این که معنادهی و معناگیری از زندگی را به پشتوانه‌ی دانش‌ها و آموخته‌های انسانی لحاظ کرد.

اگر معنویت را در معنای اول که مصطلح عمومی یافته است به کار گیریم، با تغییر و تبدلی که در معلومات و شرایط زیستی انسان‌ها رخ داده است، آن دستگاه سنتی و باستانی نیز که خود در پارادایم دانش‌های زمانه‌اش شکل گرفته بود، از موضوعیت افتاده و به تاریخ یافته‌های بشری خواهد پیوست. با این فرض بایستی معنویت را در معنای دوم آن در نظر گرفت. در این صورت با ظهور دانش‌ها و شرایط زیستی نوین که در پس گذار از دنیای باستانی به وضعیت مدرن ظاهر شده‌اند، این شرایط معنویت خود را نیز به همراه خواهد داشت و به این ترتیب از دستگاه‌های معنوی پیشین که در آن شرایط و اقلیم وجودی و معرفتی دارای اعتبار و حقانیت بودند، بی‌نیاز خواهیم بود. (داریوش شایگان و بحران معنویت سنتی ۱۳۸۲) تعریف معنویت به معناگیری از شرایط زیستی و معنادهی به وضعیت زندگی، بازگشت به دستگاه‌های معنوی دوره‌ی محور و بازپرداخت اشراقی و بودیستی از زندگی مدرن را به محل پرسش می‌کشد و آن را با بحران جدی معرفتی و کارآمدی زیستی - فرهنگی مواجه می‌کند. در شرایطی که ساختارهای اجتماعی و فرهنگ رسانه‌ای به رشد و گسترش نرم‌های اخلاقی و پرورش ابعاد زیبایی‌شناختی انسان‌ها انجامیده و مفاهیم نوینی در زمینه‌های جنسی - باورهای اسطوره‌ای و آموزه‌های دینی به وجود آمده است، بالتبع معنویت جدیدی به عرصه رسیده است که دنیای پیشین از آن بی‌خبر بوده و در برخی از مقولات، آنان را چونان تابوهای اخلاقی می‌نگریسته است. در واقع همان تغییر پارادایم در دانش‌ها و ساحت‌های وجودی و زیستی که به دنبال گذار از جهان بسته‌ی سنتی به دنیای گشوده‌ی مدرن به وقوع پیوسته است،

جلوه‌های تازه‌ی زیبایی‌شناختی را چونان مفاهیم و پدیدارهای معنوی به وجود آورده و بر پایان معنویت گرایشی سنتی مهر مختوم زده است. برای این که بتوان بر پایان معنویت سنتی بهتر آگاه شد، یک راه درک و دریافت کنش‌های زیبایی‌شناختی انسان مدرن و شناخت واقعیات سازنده‌ی زندگی امروزی است؛ در این زمینه می‌توان به نقش سازنده و معنوی مقوله‌ی حقوق انسانی و خودمختاری انسان معاصر اشاره نمود که با تفاهم بین‌الذهانی خود بر شأن واقعی دیگر انسان‌ها تأکید ورزیده و معنای زندگی خود را در رعایت حقوق اخلاقی - اجتماعی و سیاسی شهروندان و هموعان و حتی طبیعت پیرامون خود می‌فهمد؛ دستیازی به تساوی حقوقی زنان و مردان و آگاهی از حقوق محیط زیست و بالاخره احترام به شئون طبیعی انسان‌ها در اقلیم اجتماعی و سیاسی - که برآمده از رشد شعور انسانی در دستیابی به حقوق طبیعی در فردای رنسانس و عصر روشنگری بوده است - می‌توانند از زیرساخت‌های معنویت مدرنی بشمار روند که بر پایان معنویت گرایشی سنتی اشاره دارند. معنویت سنتی خود را در رابطه با آسمان و آموزه‌های متافیزیکی تعریف می‌کرد و حقانیت خود را بر وضعیت مونولوگ و یک طرفه‌ی تکالیف پدیدار می‌ساخت. به سخن حسین نصر معنویت سنتی سودای امر قدسی را در سر داشت و انسان را جلوه‌ای از آن حقیقت و سایه‌ای از آن واقعیت می‌داند. افلاطون‌گرایی مستتر در معنویت سنتی در هماهنگی کامل با شرایط اجتماعی و سیاسی و در رابطه‌ی تعریف شده و از پیش تعیین شده‌ی خدایگان و بنده موضوعیت می‌یافت؛ از این دیدگاه جهان مدرن و مدرنیته در یک دایره‌ی شیطانی و با ارزشگذاری اسطوره‌ای

و متافیزیکی نگریسته می‌شود و وظیفه‌ی برگرداندن روزگار سپری شده‌ی معنویت سنتی بر عهده‌ی سنت گرایان گذاشته می‌شود. (ر.ک: معرفت و معنویت ۱۳۸۰، ص ۱۵۸) داریوش شایگان نیز به همین نوع - البته با به کارگیری زبان پسامدرنی - از معنویت از دست رفته سخن می‌گوید و بر خلاف بنیادگرایان بر بازگرداندن معنویت‌های باستانی و نیاز انسان مدرن به آن‌ها در پر کردن خلاهای معنوی خود در عصر رسانه‌ها و حقایق مجازی تأکید می‌کند؛ وی می‌نویسد: «برای آن که گفتگو در فراتاریخ محقق شود، باید فضایی برای استحاله‌های معنوی و دگرگونی وجود داشته باشد که در آن صورت‌های همشکل، هر یک در حیطه خود، تطابق‌ها و تقارب‌هایی را... عیان کنند. به عبارت دیگر، باید بتوان اقلیم روح را باز پس گرفت و آن را در اطلس شناخت‌های کنونی‌مان از جهان جای داد. مسلم است که جای دادن دوباره این سرزمین در اطلس شناخت‌ها، حتی اگر تنها در قلمرو ذهن صورت گیرد، ما را در به کار بردن علم میزان که عرفای اسلام از آن سخن گفته‌اند، یاری خواهد کرد؛ یعنی چرخشی در نگاه ایجاد خواهد کرد تا ما بتوانیم به رویه نامشهود چیزها نیز به اندازه وجه مشهودشان توجه کنیم. زیرا کشف دوباره این سرزمین، ولو صرفاً در بعد مفاهیم و افکار، ما بازایی برای مجازی سازی و شبیح سازی در اختیارمان خواهد گذاشت و رویه دیگر امور را به ما نشان خواهد داد، آن رویه‌ای که وانمودسازی و باورهای ناهمگون و نامتجانس، از نظرها پنهان کرده است. کشف اقلیم روح، جایگاه و مأوایی برای افسون‌زدگی دوباره جهان فراهم خواهد آورد، به طوری که این افسون‌زدگی دیگر در صورت‌های بی‌قواره و در قالب ارواح سرگردانی که

تخیل اشباع شده از فراافکنی‌های واپس رفته‌ی ما جولانگاه آنهاست، ظاهر نخواهد شد. پس جای حیرت نیست اگر اندیشمندی چون هارولد بلوم، متأثر از هانری کربن، ناگهان این سرزمین را کشف کند و تبیین و توضیح امور معنوی را بدون وجود این جهان برزخی نمادها و تمثیل‌ها ناممکن بداند. در هر حال، این طرح مطرود از تفکر مدرن، در کیهان‌شناسی گالیه و نیوتون جایی ندارد، جایگاه آن قوه‌ی خیال روح است که جغرافیای تمثیلی خاص خود را دارد. به برکت وجود این قوه‌ی خیال است که شانکارا، اکهارت، ابن عربی و چوانگک تسو از لحاظ معنوی معاصر یکدیگر می‌شوند، و باز به یمن همین جهان است که سهروردی همعصر مغان یونانی‌مآب ایران باستان می‌گردد. روح تاریخی این گفتگو متضمن آن است که سهروردی با رخنه به این عالم، هم از آینده‌ی آن خبر دهد و هم «تبار قدسی» خود را باز یابد، یعنی همعصر جهانی شود که با آن از لحاظ معنوی مرتبط و در پیوند است.» (افسون زدگی جدید - هویت چهل تکه و تفکر سیار ۱۳۸۰، ص ۴۳۳)

در میان این واقعیت و تصویر چندجانبه‌ای که بر تمامی لایه‌های زندگی سایه افکنده و نیازهای انسانی را در تمامی ساختارهای آن در ساحت مدرنیته‌ی جهانی شده تأمین می‌کنند، فرهنگ ایرانی نیز در شکل‌های پیشین خود به چالش کشیده شده‌اند؛ سابقه‌ی سه هزار ساله‌ی سنت این فرهنگ و لایه‌های گوناگون آن در شرایط کنونی از باززایی و پاسخگویی به نیازهای زیستی و فرهنگی باز مانده‌اند، برای ادامه‌ی بقای خود و حضور ایران در ضیافت جهانی، راهی جز پیوستن به انگاره‌های

جهانی و تحقق خواسته‌های نوین ایرانی با آگاهی از نیازهای تازه‌ی انسانی و ایجاد تحول و تجدد در آموزه‌های فرهنگی و زیستی خود با گسست از سنت، در پیش ندارد. در واقع ایرانی بودن و ایرانی ماندن در شرایط جهانی شدن روابط انسانی، تحقق نوسازی همه‌جانبه و همسو با تحولات جهانی، بدون گزینش لایه‌هایی از آن و یا ادغام بخشی از سنت با مؤلفه‌های مدرنیته و یا ستیز ایدئولوژیک و ارزشگذاری اصول، بنیان‌ها و جلوه‌های مدرنیته را می‌طلبد تا از دستاوردها و ثمرات پیشرفت‌های انسانی در تمامی زمینه‌ها بهره‌مند شویم.

در دویست سال گذشته که ایران زمین با روابط جهانی نوین آشنا شده است، عدم شناخت کافی از این ساختارهای روابط و ناآگاهی به زیرساخت‌های فکری آن و تک بعدی دیدن برخی از لایه‌های سیاسی یا اقتصادی آن، اندیشه‌ی ایرانی را برای ورود به این روابط مدرنیته دچار کج‌فهمی و وارونه خوانی کرده است؛ ظهور ایده‌های بومی‌گرایی، باورهای غرب‌ستیزانه و دست‌آویزی به آموزه‌های حقیقت شرقی و بازگشت به هویت خویشتن و رشد جنبش‌های بنیادگرایانه و ملیت‌خواهانه، از موانعی بودند که بر واقعیت دنیای مدرن و لوازم و الزامات فرهنگی و اندشگی آن پرده‌ای از وانمودگی روشنفکرانه کشیده‌اند. ایرانیت به معنای ناب نگه داشتن هویت و خالص خواستن فرهنگ، رؤیایی است که در گردونه‌ی جهانی شده‌ی روابط انسانی و گستره‌ی نیازهای نوین، تعبیری نخواهد داشت؛ ظهور شهرنشینی، ایجاد نهادهای مدرن سیاسی و فرهنگی، ابراز نوین آداب و رسوم که نشأت گرفته از شرایط مدرن اجتماعی است،

رعایت اخلاقیات تازه‌ای که برآمده از حقوق طبیعی انسان‌هاست و دوری از انگاره‌های سنتی در معنویت باوری و باورهای شخصی، عواملی هستند که ایران و ایرانیان را در میان روابط جهانی انسان‌ها قرار داده‌اند؛ از طرف دیگر گسترش شبکه‌های ارتباطاتی و آشنایی که این وسایل برای ایرانیان از فرهنگ‌ها، ملل و آداب و رسوم دیگر فراهم ساخته‌اند، تمامی لایه‌های فرهنگی و زیستی ایران زمین را دچار تحول و دگرگونی اساسی نموده است؛ بنابراین ایرانیت در گلوبالیته قرار گرفته و مؤلفه‌های تازه‌ی فرهنگی و شاخص‌های نوین اجتماعی خود را از فرایند جهانی شده‌ی مدرنیته می‌گیرد. در چنین شرایطی، سنت و انگاره‌های پیشین به مفاهیم فرهنگی و خاطرات اجتماعی تبدیل شده و شناخت روح زمانه و تأمین نیازهای واقعی، گسست از سنت را بیش از این که در بحث‌های نافرجام سنت/مدرنیته یا بومی‌گرایی/جهانی شدن درگیر کند، در واقعیات و کنش‌های اجتماعی - اخلاقی و ایده‌های فرهنگی و نظری متحقق نموده است. قرار دادن فرهنگ ایرانی در جهانی شدن روابط انسانی، هم تأمین‌کننده‌ی حضور واقعی ایران در عصر رسانه‌ها و جهانی بودن ارتباطات است و هم از ذهن و زبان را از آفت‌های ملیت‌گرایی پیشین و هویت‌یابی سنتی، واکسینه می‌کند. ایران در مدرنیته‌ی جهانی شده، می‌تواند بهره‌مند از دستاوردهای فرهنگ انسانی بوده و همان‌طور که در کنش‌های اجتماعی و سیاسی، رعایت نرم‌های جهانی تثبیت شده تحقق بخش حضور فعالانه در عرصه‌های بین‌المللی است، آگاهی از زیرساخت‌های تحول ذهنی و واقعیت بخشیدن به آن، نیز در اندیشه و ایده، که پیش از این در محاق فراموشی رفته بود، بر معاصر بودن

سهم ایران در مدرنیته‌ی فرهنگی و نظام اندیشگی دوران کنونی مهر تائید
می‌زند.

ایده‌های نظری مکاتب نوین معنوی

باورهای معنوی در آموزه‌های کریشنامورتی

«جیدو کریشنامورتی» در سال ۱۸۹۶ میلادی در میان خانواده‌ای از برهمنان جنوب هند به دنیا آمد. وی از سالهای نوجوانی در اروپا به تحصیل پرداخت. در سال ۱۹۲۹ که «کریشنامورتی» طرفدارانی پیدا کرده بود و عده زیادی مشتاق شنیدن سخنانش بود، اعلام کرد که نمی‌خواهد پیرو و شاگرد داشته باشد. او از آن پس، سالیانه شوهای بسیاری به کشورهای متعدد کرد و در آنها، در مقام یک اندیشمند به سخنرانی پرداخت. «کریشنامورتی» تنها به سخنرانی در هند، سوییس، انگلیس، کالیفرنیا و... بسنده نکرد، بلکه مدارس فراوانی هم در هندوستان، اروپا و آمریکا تأسیس کرد. هدف اصلی این مدارس، این بود که به شاگردان فرصتی بدهد تا فارغ از جرم‌اندیشی‌های ملی، نژادی، مکتبی، طبقاتی و فرهنگی پرورش یابند. «کریشنامورتی» پس از عمری کوشش در راه آسایش و صلح، در سال ۱۹۸۷ درگذشت.

در بررسی آراء و اندیشه‌های «کریشنا مورتی» اولین نکته مهم و حائز اهمیت این است که نمی‌توان او را صاحب یک «آئین» یا «فرقه» دانست، بلکه «کریشنا مورتی» معلم و اندیشمندی است که اتفاقاً نمی‌خواهد دستاورد سخنانش، شکل یک مکتب را پیدا کند. او تنها می‌کوشد که با سخنان ژرف، عمیق و متفاوت خود انسانها در «خودشناسی» کمک کند. «کریشنا مورتی» به صراحت می‌گوید: «من هیچ فلسفه‌ای ندارم.» حتی او خود را معلم هم نمی‌داند و وقتی مورد این سؤال قرار می‌گیرد که اگر معلم نیستی پس برای انجام سخنرانی‌های خود چه انگیزه‌ای داری، در پاسخ می‌گوید: «همان‌گونه که گل سرخ شکوفا می‌شود و غنچه یاس عطرافشانی می‌کند، من نیز سخن می‌گویم و این کارم از روی انگیزه‌ای نیست.» با این مقدمه، می‌توان به تحلیل آراء و اندیشه‌های «کریشنا مورتی» پرداخت. او همان‌گونه که به شدت از تشکیل «آئین» و برعهده گرفتن نقش پیامبری، بیزار است، عقیده دارد که اصولاً الگوهای رفتاری کهنه باید کنار گذاشته شوند. وی در این‌باره می‌گوید: «مشکل این است که مغز انسان بر طبق عادات گذشته عمل می‌کند، مانند یک ضبط صوت که یک آهنگ را بارها و بارها به‌طور مکرر پخش می‌کند. مادامی که صدای آن آهنگ یا آن عادت ادامه باشد، فرد قادر نخواهد بود که به چیز جدیدی گوش بدهد. مغز ما شرطی شده است تا به طریق معینی فکر کند و بر طبق فرهنگ، سنت، تعلیم و تربیت ما، واکنش نشان دهد. همین مغز سعی می‌کند به چیز جدیدی گوش بدهد ولی قادر به این کار نیست. مشکل ما در همین نکته نهفته است. جان و جوهره اندیشه «کریشنا مورتی» در مبحث خودشناسی، در همین

نکته است که به گمان او، ذهن انسان باید از تمام آموخته‌های سنتی، پیشداوری‌ها، تعصبات نژادی و قومی و... رهایی بیابد. حال، چگونه می‌توان به این «رهایی» دست یافت؟ پاسخ «کریشنا مورتی» این است که فرد باید به وقایع جهان آنچنان نگاه کند که گویی آنها با او به عنوان یک فرد، کوچکترین ارتباطی ندارند و با این وجود سعی کند که به آنها شکل داده و در مورد آنها اقدامی کند. به عبارتی ساده‌تر، راهکار «کریشنا مورتی» این است که نگاه انسان به جهان، باید نگاهی فارغ از هرگونه تعصب، پیشداوری و قضاوت باشد. در این راه نیز او تأکید می‌کند که «جدیت» یک اصل مهم است: «اگر به راستی جدی باشید، آنگاه با نگاه کردن، رفتارهای کهنه (تکرار الگوهای کهنه، روشهای کهنه فکر کردن، زندگی کردن و عمل کردن) به پایان می‌رسند.»

«کریشنا مورتی» معتقد است که تقسیم‌بندی جهان به قاره‌های مختلف، نژادهای گوناگون، ملیت‌های متفاوت و دین‌های مختلف، یکپارچگی آن را از بین برده و جهان را از شکل یک «کل واحد» بیرون آورده است. به همین دلیل، وقتی کسی می‌گوید من یک «انگلیسی» یا یک «آمریکایی» و یا یک «یهودی» هستم، خودش را در قالب یک دین یا ملیت خاص محدود کرده است، اما به عقیده «کریشنا مورتی»، این کار، نوعی «جداسازی» (Fragmentation) است که مانع آزادی بشر می‌شود و انسان را هرچه بیشتر به سوی «شرطی شدن» و تفکرات قالبی و محدود داشتن، سوق می‌دهد. «کریشنا مورتی» معتقد است که باید فارغ از همه این تقسیم‌بندی‌های قومی، مذهبی، ملیتی و... به جهان نگاه کرد: «به این حرکت

کلی زندگی به عنوان پدیده‌ای واحد نگاه کنید.»

وی در همین باره، تأکید می‌کند: «وابستگی به هرگونه تصور ذهنی، خیالبافی یا معلومات و محفوظات، موجب ترس می‌شود و رهایی را از بین می‌برد.»

البته به گمان او تنها تصورات ذهنی نیستند که موجب ترس می‌شوند و رهایی را از بین می‌برند، بلکه در این میان، عوامل بیرونی هم وجود دارند؛ مانند رهبران سیاسی که الگوها و روش‌هایی را برای زندگی در جامعه، طرح می‌کنند. «کریشنا مورتی» اصولاً کسانی را که از دیگران «پیروی» می‌کنند، انسانهای «دست دوم» می‌نامد.

«کریشنا مورتی» برای رهایی از مراجع قدرت بیرونی و درونی، مفهوم «انضباط» را می‌کشد. البته به این نکته مهم می‌پردازد که «انضباطی» که والدین یا جامعه از ما می‌خواهد، انضباط نیست، بلکه «انطباق» فرد با الگوهای از پیش تعیین شده اجتماع است. اما انضباط، به معنای یادگیری مداوم و عدم اطاعت از تقلید و پیروی دیگران است.

«کریشنا مورتی» درباره موضوعات و مفاهیم فراوان و گوناگونی به اظهارنظر پرداخته است؛ از جمله عشق، آگاهی، مسائل جنسی، تعلیم و تربیت، زیبایی، خشونت، ترس، عادت‌ها، جنگ، تجربه، لذت، تفکر و... اما جان کلام و بن مایه اندیشه او، همان است که گفته شد: رهایی از تمام ذهنیت‌های پیشین و دیدن خود و جهان به عنوان یک کل واحد. او به صراحت می‌گوید: «یک انسان جهانی، یک فرد نیست، آیا متوجه هستید؟ «فرد» یعنی «غیرقابل تقسیم‌بندی». فرد کسی است که در خویش تقسیم‌بندی

نشده است، جزء جزء و شبکه شبکه نیست- * و کسی است که کامل، عاقل و سالم است و واژه «کامل» یعنی مقدس.»

به عبارتی دیگر، هدف یگانه «کرشنا مورتی» این است که روان آدمی از بندهای درونی و برونی آزاد شود تا به شکل کلیتی یکپارچه با جهان، درآید. به همین دلیل، یکی از مهمترین نکات مورد تأکید «کرشنا مورتی» برای رهایی از کلاف «خود»، درک یکی بودن «مشاهده کننده» با «مشاهده شونده» است و درک یکی بودن «تجربه کننده» با «آنچه تجربه می شود.»

رسیدن به این «ادراک» نیز به دست نمی آید، مگر از راه «خودشناسی»: «تا زمانی که خود را نشناخته ایم در تیرگی و آشفتگی بسر خواهیم برد؛ تا خود را نشناخته ایم اسیر خشونت خواهیم بود، تا خود را نشناخته ایم اخلا و فضیلت به معنای واقعی در ما وجود ندارد.»

سخنرانی های «کرشنا مورتی» در نقاط مختلف جهان، بسیار پرتعداد بود. کتابهای او نیز با تیراژهای گسترده ای در سطح دنیا منتشر شده است و می شود. در این نیز بیشتر آثار این اندیشمند و حکیم، به فارسی ترجمه شده است. اما اوج استقبال از آثار «کرشنا مورتی» در ایران، به اوایل دهه ۷۰ برمی گردد که ناگهان ترجمه های متعددی از آراء و نظریات او وارد بازار نشر شد و اصطلاحاً تب کرشنا مورتی جامعه ما را دربر گرفت. البته هم اکنون نیز آثار او در جامعه ما ترجمه و منتشر می شود، اما نیم نگاهی به آثار چاپ شده او در ایران، بیشتر تاریخ اوایل دهه ۷۰ را به ما نشان می دهد: «نگاه در سکوت» (ترجمه محمدجعفر مصفا/ ۱۳۷۱)، «تنها رستاخیز» (ترجمه

رضا ملک‌زاده/۱۳۷۱)، «پرسش ناممکن» (ترجمه مرسده لسانی/۱۳۷۲)،
«گفت‌وگو با کرشنا مورتی» (ترجمه نسرين زاهد/۱۳۷۲).

کرشنا مورتی در یکی از سخنرانی‌های خود در توضیح و تشریح
آموزه‌های معنویت می‌گوید: «اگر به راستی جدی باشید آنگاه با نگاه
کردن شما، الگوهای رفتاری کهنه به پایان می‌رسند.»

در دنیایی که سراسر آن، این چنین آشفته و خشن است، در جایی که انواع
شورش‌ها و هزاران تعبیر برای این شورش‌ها وجود دارد، امید می‌رود که
اصلاحاتی اجتماعی، اصولی متفاوت و آزادی بیشتری برای بشر وضع شود.
در هر کشور و سرزمینی، زیر پرچم آرامش، خشونت وجود دارد؛ تحت
عنوان حقیقت، استثمار و بدبختی دیده می‌شود و نیز میلیون‌ها تن که از
گرسنگی هلاک می‌شوند و در پس حکومت‌های بزرگ استبدادی،
سرکوبی و بی‌عدالتی بی‌حد اجتماعی بی‌داد می‌کند. جنگ هست،
سربازگیری و فرار از خدمت زیر پرچم هست. به راستی آشفته‌گی عظیم و
خشونت هولناکی بر جهان حاکم است، تنفر توجیه می‌شود و هر شکلی از
گریز، به عنوان الگوی زندگی پذیرفته شده است. هنگامی که انسان از
تمامی این مسائل خبر داشته باشد، گیج و مبهوت گشته و نسبت به هر آنچه
انجام می‌دهد یا به آن می‌اندیشد و هر آن نقشی که باید ایفاء کند نامطمئن
می‌شود. انسان باید چه کند؟ به فعالیت‌ها و امور اجتماعی پیوندد؟ یا به
سوی نوعی انزوای درونی بگریزد؟ به سوی عقاید مذهبی گذشته باز گردد؟
و یا فرقه‌ای جدید ابداع کند؟ یا به تعصبات و تمایلات خویش ادامه دهد؟
با دیدن تمامی این مسائل طبعاً فرد می‌خواهد بداند که چکار کند؟ به چه

چیز بیاندیشد و چگونه زندگی متفاوتی داشته باشد؟

اگر در ضمن این صحبت‌ها و بحث‌ها بتوانیم نقطه‌ای روشن در خود بیابیم (طریقه‌ای از زندگی که هیچ‌گونه خشونت‌ی در آن نباشد، شیوه‌ای از زندگی که کاملاً دینی و در نتیجه بدون ترس باشد، در واقع زندگی‌ای که از درون مستحکم باشد و نتواند تحت تأثیر وقایع خارجی قرار گیرد)، در آن صورت این بحث‌ها از نظر من دارای ارزش بارزی خواهند بود. آیا می‌توانیم آنچه را که می‌خواهیم در موردش بحث کنیم با حساسیت و به طور کامل مورد توجه قرار دهیم؟ ما با یکدیگر کار می‌کنیم تا دریابیم که چگونه در آرامش زندگی کنیم، این بدان مفهوم نیست که من به شما بگویم چه کار کنید و به چه بیندیشید. من هیچ اختیار و هیچ «فلسفه‌ای» ندارم.

مشکل این است که مغز انسان بر طبق عادات گذشته عمل می‌کند، مانند یک ضبط صوت که یک آهنگ را بارها و بارها به طور مکرر پخش می‌کند. مادامی که صدای آن آهنگ یا آن عادت ادامه داشته باشد، فرد قادر نخواهد بود که به چیز جدیدی گوش بدهد.

مغز ما شرطی شده است تا به طریق معینی فکر کند و بر طبق فرهنگ، سنت و تعلیم و تربیت ما، واکنش نشان دهد، همین مغز سعی می‌کند به چیز جدیدی گوش بدهد ولی قادر به این کار نیست. مشکل ما در همین نکته نهفته است. صحبتی را که بر روی نوار ضبط شده، می‌توان پاک کرد و دوباره از نوع شروع کرد، اما متأسفانه آنچه بر روی نوار مغز ما ضبط شده است، آنچنان آن را تحت تأثیر قرار داده که پاک کردن و ضبط

دوباره آن بسیار مشکل است. ما همان الگو و همان عقاید و عادات فیزیکی را بارها و بارها تکرار می‌کنیم و بدین ترتیب هرگز چیز تازه‌ای به دست نمی‌آوریم.

من به شما اطمینان می‌دهم که فرد می‌تواند نوار قدیمی، یا روش قدیمی فکر کردن، احساس کردن و واکنش نشان دادن و نیز تعداد بی‌شماری از عادات خود را کنار بگذارد. انسان قادر به چنین کاری هست به شرط آن که با همه وجود، توجه کند. اگر آنچه فرد به آن گوش می‌دهد امری بسیار جدی و بی‌اندازه مهم باشد، در آن صورت او موظف است آنچنان گوش کند که همین عمل گوش کردن، آنچه را که قبلاً شنیده است پاک کند. این کار را امتحان کنید، یا بهتر بگوییم این کار را بکنید. مطمئناً شما عمیقاً به این مسایل علاقه‌مند هستید، زیرا در غیر این صورت اینجا نبودید. با دقت و توجه کامل گوش کنید به طوری که با همین عمل گوش کردن، خاطرات گذشته، عادات قدیمی و سنت‌های انباشته شده، همگی پاک شوند.

در حالی که همه ارزش‌ها در جامعه‌ای که مسایل مربوط به تمایلات جنسی و اقتصادی را کاملاً مجاز می‌داند، از میان رفته‌اند، فرد در هنگام رویارویی با هرج و مرج، تردید، جنگ و ویرانی موجود در دنیا، باید جدی باشد. در غیر این صورت، هیچ اصول اخلاقی و هیچ دینی وجود ندارد، همه چیز از میان رفته و فرد باید کاملاً و عمیقاً جدی باشد. اگر شما از صمیم قلب دارای چنین جدیتی باشید، حتماً گوش خواهید داد. این به شما بستگی دارد، نه به گوینده، که به اندازه کافی جدی باشید و آنچنان کامل

گوش دهید تا بتوانید در خود نوری بیابید که هیچ گاه خاموش نشود،
 طریقه‌ای از زندگی، که به هیچ ایده و هیچ موقعیتی وابسته نباشد، شیوه‌ای از
 زندگی، که همیشه آزاد، جدید، جوان و حیاتی باشد.

اگر ذهن شما دارای چنین کیفیتی باشد که بخواهد به هر قیمتی
 که شده موضوع را دریابد، در این صورت، شما و من می‌توانیم با یکدیگر
 کار کنیم و به این چیز عجیب دست یابیم. پدیده‌ای که همه مشکلات ما،
 چه مشکلات روزمره و یکنواخت زندگی و چه جدی‌ترین مشکلات را حل
 خواهد کرد.

حال چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟ من احساس می‌کنم
 تنها یک راه وجود دارد و آن این است: رسیدن به یقین از طریق نفی کردن.
 درک «آنچه که هست» از طریق درک «آنچه که نیست» برای پی بردن به
 «آنچه که هست»؛ دیدن آنچه فرد عملاً هست و فراتر رفتن از آن. شروع
 کنید به نگاه کردن به جهان و به تمامی وقایع آن و به هر آنچه اتفاق می‌افتد.
 ببینید آیا رابطه فرد با آن، همراه با جداسازی است یا بدون جداسازی. فرد
 می‌تواند به وقایع جهان آنچنان نگاه کند که گویی آنها با او به عنوان یک
 فرد، کوچکترین ارتباطی ندارند و با این وجود سعی کند که به آنها شکل
 داده و در مورد آنها اقدامی کند. در این طریق میان خود فرد و جهان
 جدایی وجود دارد. فرد می‌تواند با توجه به تجربه و دانش خود، طرز فکر
 خاص خود، تعصبات خود و امثال آن، بدین طریق نگاه کند. اما این مانند
 نگاه کردن فردی است که از جهان جدا باشد. فرد باید دریابد که چگونه
 همه چیزهایی را که در بیرون یا درون وی اتفاق می‌افتند به عنوان فرایندی

واحد، یا حرکتی کلی نظاره کند. خواه وی از نقطه نظری خاص به جهان نگاه کند (موردی را در نظر بگیرید که به لحاظ لفظی و نظری درگیر عمل خاصی شده و در نتیجه از بقیه مجزا شده است) و خواه تمامی این پدیده را مانند فرایندی زنده و متحرک نگاه کند. حرکتی کلی که فرد بخشی از آن را تشکیل می‌دهد و از آن جدا نمی‌شود. حالا بینیم فرد چیست؟ فرد نتیجه فرهنگ، مذهب، تعلیم و تربیت، تبلیغات، آب و هوا و غذا است. فرد جهان است و جهان فرد است. آیا فرد می‌تواند تمامیت این را و نه آنچه را که وی باید در مورد آن انجام دهد، ببیند؟ آیا فرد یکپارچگی نوع بشر را حس می‌کند؟ این سؤال برای هم هویت کردن فرد با جهان نیست، زیرا فرد، جهان است. جنگ، حاصل همین فرد است. خشونت، تعصب و بی‌رحمی هولناکی که برقرار است بخشی از خود فرد است.

بنابراین، این بدان بستگی دارد که شما، چه از بیرون و چه از درون، چگونه به این پدیده نگاه کنید؟ و همچنین به این بستگی دارد که چقدر جدی باشید. اگر به راستی جدی باشید، آنگاه با نگاه کردن، رفتارهای کهنه (تکرار الگوهای کهنه، روشهای کهنه فکر کردن، زندگی کردن و عمل کردن) به پایان می‌رسند. آیا برای یافتن طریقه‌ای از زندگی که هیچ‌یک از این اضطراب‌ها، بدبختی‌ها و ناراحتی‌ها در آن وجود نداشته باشد، جدی هستید؟ برای اغلب ما مشکل اصلی در آزاد شدن از عادات قدیمی فکر کردن است: «من چیزی هستم»، «من می‌خواهم به هدفم برسم»، «من می‌خواهم بشوم»، «من به نظریات خودم معتقدم»، «راهش این است»، «من عضو این فرقه خاص هستم». از لحظه‌ای که چیزی را مأخذ قرار

می‌دهید خود را مجزا کرده‌اید و در نتیجه قادر به نگاه کردن به این فرآیند کلی نیستید.

تا زمانی که جزء جزء کردن و انشقاق زندگی، هم از درون و هم از بیرون، وجود دارد، آشفته‌گی و جنگ نیز باید وجود داشته باشد. می‌خواهم این مطلب را از صمیم قلب درک کنید. به جنگی که در خاورمیانه در جریان است نگاه کنید. شما همه چیز را در مورد آن می‌دانید. کتاب‌های زیادی نوشته شده‌اند که آن را به طور کامل توضیح می‌دهند. این توضیحات ما را اسیر خود کرده‌اند. گویی یک توضیح برای همیشه یک مسأله را حل خواهد کرد. درک این مطلب ضروری است که فرد نباید درگیر توضیحات گردد، این که چه کسی این توضیحات را ارائه می‌دهد، مهم نیست. وقتی که شما «آنچه هست» را ببینید دیگر نیازی به توضیح نیست، انسانی که «آنچه هست» را نمی‌بیند دیگر نیازی به توضیح نیست، انسانی که «آنچه هست» را نمی‌بیند در توضیحات گم شده است. از شما می‌خواهم که حتماً این مسأله را ببینید. این واقعیت را آنچنان عمیق درک کنید که گویی اسیر واژه‌ها نیستید. در هند رسم است که کتاب مقدسشان «گیتا» را مبدأ قرار می‌دهند و همه چیز را براساس آن توضیح می‌دهند. هزاران هزار نفر این توضیحات را که به آنها می‌گویند چگونه باید زندگی کرد، چه باید کرد، چگونه خداوند این چنین یا آن چنان است، گوش می‌دهند. آنها با شیفته‌گی به این سخنان گوش می‌دهند و در عین حال آن را در زندگی عادی خود به کار می‌برند. توضیحات، شما را کور می‌کنند و مانع از آن می‌شوند که «آنچه هست» را به درستی ببینید.

پی بردن به این مسأله که چگونه به این مشکل هستی نگاه می‌کنید، برای شما دارای اهمیت حیاتی است. آیا شما از طریق یک توضیح، این کار را می‌کنید؟ یا از یک نقطه نظر خاص و یا آن که به صورت غیرمجزا می‌نگرید؟ این مسأله را حتماً دریابید، به تنهایی به پیاده روی بروید و آن را دریابید، از صمیم قلب برای پی بردن به این مسأله که چگونه به تمامی این پدیده‌ها می‌نگرید، کوشش کنید. بعد از آن می‌توانیم به اتفاق هم جزئیات را پیدا کنیم و آن گاه به نامشخص‌ترین جزئیات خواهیم پرداخت تا آنها را دریابیم و درک کنیم. اما قبل از این کار شما باید تا حد زیادی مطمئن باشید که از تکه تکه کردن و جداسازی آزاد هستید، که دیگر یک فرد انگلیسی، آمریکایی یا جهود نیستید (آیا حرفم را می‌فهمید؟)، که از شرطی بودن در یک دین یا فرهنگ خاص که شما را مهار کرده، و شما تجربیات خود را براساس آن کسب نموده‌اید و تنها شما را به سوی بیش تر شرطی شدن سو می‌دهد، آزاد هستید. به این حرکت کلی زندگی به عنوان پدیده‌ای واحد نگاه کنید. زیبایی عظیم و امکانات بی‌اندازه‌ای در آن وجود دارد، بدین ترتیب، عمل فوق العاده کامل است و آزادی وجود دارد و یک ذهن باید آزاد باشد تا دریابد که تفاوت «واقعیت» با یک «واقعیت جعلی و تصویری» چیست؟ رهایی کاملی باید وجود داشته باشد که هیچگونه جداسازی و دسته‌بندی‌ای در آن نیست و این تنها در صورتی امکان‌پذیر است که به راستی کاملاً جدی باشید، نه از طریق شخصی که می‌گوید: «این روش جدی بودن است»، همه این چیزها را به دور بیاندازید، به این حرفها گوش ندهید، خودتان آن را بیابید. این که شما

جوان هستید یا پیر مهم نیست.

آیا سؤالی دارید؟ قبل از آن که سؤالتان را مطرح نمایید، ببینید که چرا سؤال می‌کنید و انتظار دارید چه کسی به شما پاسخ دهد. وقتی سؤالی را مطرح کردید آیا تنها با توضیحی که ممکن است پاسخ باشد، قانع می‌شوید؟ اگر فردی سؤالی را مطرح می‌کند (و فرد باید در مورد همه چیز تحقیق کند) آیا این سؤال را به آن دلیل مطرح می‌سازد که با همان سؤال، تحقیق را آغاز کرده و در نتیجه در بحث شرکت کند، حرکت کند، همواره با دیگری تجربه کند و همراه با دیگری خلق کند؟

پرسش‌کننده: اگر شخصی، فرض کنید یک دیوانه ولگرد، وجود داشته باشید و مردم را به قتل برساند، و دیگری قدرت آن را داشته باشد که با کشتن آن دیوانه، جلوی قتل‌های بعدی را بگیرد، چه کار باید کرد؟

کریشنا مورتی: پس باید همه رئیس‌جمهورها، همه حکام، همه سلاطین، همه همسایه‌ها و خود شما را به قتل برسانیم! (صدای خنده بلند می‌شود) نه، نه، نخندید. ما بخشی از این مجموعه هستیم. ما با خشونت که داریم، در ایجاد وضعیتی که بر دنیا حاکم است، سهیم بوده‌ایم. ما این را به وضوح نمی‌بینیم. فکر می‌کنیم با خلاص شدن از دست چند نفر یا کنار گذاشتن آن سازمان، مشکل را به کلی حل می‌کنیم. همه انقلاب‌های مادی، انقلاب فرانسه، انقلاب کمونیست‌ها و امثال آن، بر این اساس استوار بوده و همه آنها به بوروکراسی یا حکومت‌های استبدادی منتهی شده است.

بنابراین دوستان من، ایجاد روشی متفاوت برای زندگی، عبارت است از فراهم کردن آن روش - نه برای دیگری - بلکه برای خود؛ زیرا

«دیگری» خود است، «ما» و «آنهايي» وجود ندارد. بلکه فقط «خودمان» وجود دارد. اگر فرد به راستی این را ببیند، نه به طور لفظی و روشنفکرانه، بلکه از صمیم قلب. آنگاه خواهید دید که عملی کلی، می تواند وجود داشته باشد که نتیجه آن کاملاً متفاوت است و در این صورت ساختار اجتماعی جدیدی، به وجود خواهد آمد، نه از بین بردن یک سازمان و ایجاد سازمانی دیگر.

برای تحقیق، فرد باید صبور باشد؛ افراد جوان صبور نیستند؛ آنها به دنبال نتایج فوری هستند (قهوه فوری، چای فوری، مراقبه فوری) و مفهوم آن این است که آنها، هرگز فرایند کلی زندگی را درک نکرده اند. اگر فرد تمامیت زندگی را درک کند، عملی آنی ایجاد می شود که با عمل فوری ناشی از بی صبری کاملاً متفاوت است. نگاه کنید، ببینید در آمریکا چه می گذرد؟ آشوب های نژادی، فقر، محله های فقیرنشین، بی مفهوم بودن تعلیم و تربیت به صورتی که شاهد آن هستید. به تقسیم بندی اروپا نگاه کنید و این که چقدر طول می کشد تا یک اروپای متحد ایجاد شود و به آنچه که در هند، آسیا، روسیه و چین می گذرد نگاه کنید. اگر فرد به تمام آنها و تقسیمات گوناگون مذهب نگاه کند، تنها یک پاسخ وجود دارد، یک عمل، یک عمل کلی، نه یک عمل جزئی یا جداگانه. آن عمل کلی کشتن فرد دیگر نیست بلکه دیدن تقسیم بندی هایی است که این چنین موجب ویرانی بشر شده اند. اگر فرد با جدیت و حساسیت واقعی، آن را ببیند، عمل کاملاً متفاوتی وجود خواهد داشت.

پرسش کننده: شخصی که در کشوری به دنیا آمده است که در آن

کشور استبداد کامل حاکم است به طوری که وی کاملاً سرکوب شده است و هیچ موقعیتی ندارد تا به خودی خود، کاری انجام دهد (فکر می‌کنم اکثر مردم اینجا نمی‌توانند تصور چنین چیزی را هم بکنند) او در چنین موقعیتی به دنیا آمده و والدین او نیز مانند خود او بوده‌اند، این شخص چه نقشی در ایجاد هرج و مرج در دنیا داشته است؟

کریشنا مورتی: احتمالاً او هیچ نقشی نداشته. مرد بیچاره‌ای که در بیابان‌های هند یا یک دهکده کوچک در آفریقا، یا در دره کوچک و سعادتمندی زندگی می‌کند و نمی‌داند در سایر نقاط دنیا چه اتفاقی می‌افتد، چه نقشی داشته است؟ او از چه راه‌های در این ساختار هول‌انگیز شرکت کرده است؟ احتمالاً هیچ نقشی نداشته. مرد بیچاره! او چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟

پرسش‌کننده: جدی بودن یعنی چه؟ من احساس می‌کنم که جدی نیستم. کریشنا مورتی: اول بیایید با هم بینیم جدی بودن، به طوری که خود را کاملاً وقف چیزی یا کاری می‌کنید که می‌خواهید آن را به اتمام برسانید، یعنی چه؟ من آن را تعریف نمی‌کنم، هیچ تعریفی را هم قبول نمی‌کنم. فرد می‌خواهد دریابد که چگونه یک زندگی کاملاً متفاوت داشته باشد. زندگی‌ای که در آن هیچ خشونت نباشد و زندگی‌ای که در آن آزادی کامل درونی وجود داشته باشد. فرد می‌خواهد این را دریابد و قصد دارد وقت، انرژی، فکر و همه چیز خود را صرف این کار کند. من چنین شخصی را یک شخص جدی می‌دانم. او به راحتی دست‌بردار نیست. ممکن است سرگرم شود اما راهش مشخص شده است، این بدان معنا نیست که او

افراطی یا خود رأی است و متعادل نیست. او به حرف دیگران گوش خواهد داد، به آنها توجه کرده و آنها را مورد آزمایش و مشاهده قرار خواهد داد. او ممکن است در مسیر جدی بودنش، خودمحمور شود و این خودمحوری، او را از آزمایش کردن بازدارد. اما او باید به حرف دیگران گوش دهد، باید آزمایش کند و باید پیوسته سؤال کند. این بدان معناست که او باید شدیداً حساس باشد. این فرد باید دریابد که چگونه و به حرف چه کسی گوش می‌دهد. بدین ترتیب او تمام مدت گوش می‌دهد، تعقیب می‌کند و تحقیق می‌کند. وی در حال کشف کردن است و با مغزی حساس، ذهنی حساس و قلبی حساس، که همه با هم یکی هستند و با تمامیت و حساسیت همه آنها در حال تحقیق کردن است. ببینید آیا بدن شما حساس هست، از حرکات و عادات خاص آن آگاه شوید. اگر پرخوری کنید، نمی‌توانید از لحاظ بدنی حساس باشید و همچنین از طریق گرسنگی کشیدن و روزه‌داری هم نمی‌توان حساس شد. فرد باید مواظب خوراک خود باشد. فرد باید مغزی حساس داشته باشد، یعنی مغزی که بر طبق عادات عمل نکند، به دنبال لذت ویژه و ناچیز خود نباشد، خواه لذت جنسی باشد و خواه لذت‌های دیگر.

پرسش‌کننده: شما به ما گفته‌اید که به توضیحات گوش ندهیم. چه تفاوتی میان حرف‌های شما و توضیحات وجود دارد؟

کریشنامورتی: شما چه فکر می‌کنید؟ آیا تفاوتی وجود دارد یا دقیقاً از همان وراجی‌هاست؟

پرسش‌کننده: واژه‌ها واژه هستند.

کریشنامورتی: ما توضیح می‌دهیم، توصیفی از علت و معلول ارائه

می‌دهیم، برای مثال می‌گوئیم: بشر بی‌رحمی را از حیوانات به ارث برده است. شخصی به این مطلب اشاره می‌کند، اما اگر شما با همین اشاره عمل کنید و دست از خشونت بردارید، آیا هیچ تفاوتی وجود نخواهد داشت؟ عمل آن چیزی است که تقاضا شده، اما آیا عمل از طریق توضیحات انجام خواهد شد یا از طریق واژه‌ها؟ یا آن که این عمل کلی تنها زمانی انجام می‌شود که شما به اندازه کافی حساس باشید که بتوانید تمامی حرکت زندگی را مشاهده کنید؟ تمامی آن را. در اینجا ما سعی داریم که چکار کنیم؟ برای «چرا» توضیحی ارائه بدهیم و برای «چرا» دلیلی بیاوریم؟ یا سعی داریم به گونه‌ای زندگی کنیم که گویا زندگی ما به واژه‌ها بستگی ندارد بلکه به کشف آنچه که عملاً هست (نه متکی به واژه‌ها) بستگی دارد.

تفاوت زیادی میان این دو وجود دارد، حتی اگر من به این اشاره کنم. این مثل مردی است که گرسنه باشد. شما می‌توانید کیفیت و مزه غذا را برای او توضیح دهید، فهرست غذا را به او نشان دهید، شکل غذا را از پشت پنجره به او نشان دهید. اما آنچه که او می‌خواهد غذای واقعی است و توضیحات، آن را به او نمی‌دهند. تفاوتش در این است.

آموزه‌های اکنکار

«اکنکار» (Eckankar) نام آئینی است که در سال ۱۹۶۵ توسط «پال توییچل» پایه‌گذاری شد. کتاب مقدس این آئین «شریعت - کی - سوگماند» (Shaiyat_ki_sugmand) است و در کنار آن آثار پال توییچل از جمله «کلید جهانهای اسرار» و «درآمدی بر اکنکار» از احترام خاصی در نزد پیروان این آئین برخوردار است. همچنین آثار «هارولد کلمپ»، رهبر زنده آئین اکنکار، مورد توجه اکیست‌ها (پیروان اکنکار) است.

طبق اعتقاد اکیست‌ها یا چلاها (Chelas)، اکنکار طریقی است برای همکار شدن با خدا. آنها معتقدند که خدا یا همان «سوگماند»، از طریق صوت یا نور، با افراد ارتباط برقرار می‌کند. به همین خاطر، نام دیگر اکنکار، «دین صوت و نور» است.

هدف اصلی چلا (طلبهٔ اِک) رسیدن به خودشناسی و در نهایت شناخت خداست. وقتی شناخت خدا حاصل شد، آن‌گاه چلا همکار حقیقی خدا خواهد شد، در عین حال دارای هویت فردی نیز خواهد بود.

اما این شناخت خدا و همکار شدن با او چگونه صورت می‌گیرد؟ آئین اکنکار بر این باور است که این اتفاق از طریق «سفر روح» صورت می‌گیرد. «سفر روح» از مباحث کلیدی و اساسی در این آئین است. خود «پال توییچل» در این باره می‌نویسد: «هدف اصلی ما قادر ساختن روح است به ترک کالبد و سفر آن به دنیا‌های معنوی ماورا و عاقبت رسیدن به هدف

غایی، آنامی لوک، که نامی است برای سرزمین بدون نام یا بهشت حقیقی. جایی که خدا (سوگماد) در آن به سر می‌برد. تجربه «سفر روح» یا توسط خود شخص صورت می‌گیرد و یا یک استاد، نحوه خروج روح از کالبد و سفر روحی را به پویندگان آموزش می‌دهد. به کسانی که این نقش را برعهده می‌گیرند، «استادان حق» یا «اولیای اکنکار» گفته می‌شود.

اکیست‌ها با این پیش‌فرض که «انسان یک روح است که می‌تواند در قالب روح خود، به اختیار، از طبقات مرئی به دنیاهای نامرئی سیر کند»، معتقدند که ماحصل این سفر روحی رسیدن به «آزادگی»، «عشق» و «خردمندی» است. رمز سفر روح یا همان جدایی روح از بدن، دارای سه اصل اساسی و بنیادی است که عبارتند از تفکر، نور و صوت. هریک از اکثن سه، دارای نقشی مهم در ترک ارادی بدن و بازگشت به آن هستند. «تفکر» توسط قوه تخیل به انجام می‌رسد. درباره نور هم باید گفت که این نور اغلب به صورت یک شعله گلی‌رنگ، پیرامون چلا ظاهر می‌شود. این «نور» فقط در اطراف آن شخص و تنها برای خودش قابل رؤیت است. «صوت»، سومین و مهمترین بخش از این سه اصل اساسی است. بنابر آیین اکنکار، «صوت» تم اصلی تمام ادیان و نیروی آفریننده و حفظ‌کننده تمام جهانها، از جمله جهان مادی است. هنگامی که شخص قابلیت سفر روح را در خود پرورش می‌دهد، گوش معنوی او قادر به شنیدن «صوت» شده و از آن لحظه تزکیه ذهن و روح او آغاز می‌شود. «پال توئیچل» درباره صوت می‌نویسد: «صوت عملاً صدای مهمه اتمهایی است که از مرکز الهی صادر شده و به واسطه آن عرج عظیمی که همه چیز را لمس می‌کند به جهانهای

پایین جاری می‌شود. این صدا اغلب به صدای زنبورهای می‌ماند که در نور خورشید به دنبال شهد گله‌ها می‌گردند.»

پس از تفکر و مشاهده نور و صوت، پوینده راه اکنکار، جزئی از خدا می‌شود و می‌تواند همکار حضرت حق محسوب شود. همان‌گونه که گفته شد، این سفر روحی با همراهی و راهنمایی «استاد حق» انجام می‌دهد. استاد حق، برای خداوند یک همکار محسوب می‌شود و در امور مربوط به جهان، او را یاری می‌دهد. یکی از بزرگترین استادان حق، به زعم پال توئیچل، فردی است به نام «ربازار تارز». گفته می‌شود که او در کوه‌های هندوکش زندگی می‌کند و گمان می‌رود که سن او بیش از پانصدسال باشد. پال توئیچل درباره او می‌نویسد: «اساسنامه یا کیش باستانی اکنکار نخستین بار توسط ربازار تارز به معرض توجه من گذاشته شد و بعدها به تفصیل توسط عرفایی به نام اشوار خانوال که در یک حلقه درونی زندگی می‌کنند تشریح گردید.» همان‌طور که دیده شد، پال توئیچل از اکنکار به عنوان یک «کیش باستانی» نام می‌برد. او در این باره می‌نویسد: «اکنکار طریق باستانی سفر روح است و من، تنها آن را مدون کرده‌ام.» اکیست‌ها معتقدند که این آئین، قدمتی بسیار طولانی دارد و «افلاطون» اولین متفکری است که با مطرح کردن بحث جداسازی روح از کالبد، به نوعی پایه‌های اکنکار را بنا نهاد. آنها حتی حافظ، مولوی و شمس تبریزی را پیرو آئین اکنکار می‌دانند. پال توئیچل در این باره معتقد است: «عصر ما متأثر از علم‌الوجودی است که از طریق بزرگانی چون عیسی (ع)، بودا، زرتشت، پولس رسول، لائوتزه و امرسون در میان ما توسعه پیدا کرده‌اند. اینها درواقع

پیرو اصول اکنکار بوده‌اند.»

پیروان این آئین معتقدند که اکنکار از درون سه مکتب رشد پیدا کرده است: آناهادیوگا، صونیسیم (که همان عرفان ایرانی است) و لامائیسیم. پال توئیچل خود از طریق ر بازار تارز که یک لاماست، توانسته است به اسرار و رموز اکنکار دست یابد. اکنکار را یک دین زنده می‌دانند که به طور دائم در حال تغییر و تحول است. این تغییرات مداوم موجب می‌شود که اکیست‌ها اتکای شدیدی بر رهبران دینی خویش داشته باشند. این رهبر، استاد اک یا «ماهانتای زنده» (Living Mahanta) نامیده می‌شود. تا زمانی که پال توئیچل در قید حیات بود، این مقام را در دست داشت، اما پس از مرگ وی در سال ۱۹۷۱، نزاع‌ها بر سر اینکه چه کسی استاد اک باشد، آغاز شد. ابتدا «داروین گراس» به این مقام نائل شد، ولی بعد از یک مبارزه سخت برای کسب قدرت در سالهای ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۳، گراس کنار گذاشته شد و به جای او «هارولد کلمپ» استاد زنده اک شد. او مدعی شد که تعالیم جدیدی را آغاز نکرده، بلکه به گسترش تعالیم پال توئیچل همت گمارده است. از آنجا که پال توئیچل، اکنکار را یک آئین باستانی و بسیار کهن می‌دانست، خود را به عنوان نهصد و هفتاد و یکمین استاد اک معرفی کرده بود. اکنون نیز «هارولد کلمپ» خود را نهصد و هفتاد و سومین استاد اک می‌داند. تعداد اعضای این آئین، آن‌گونه که در سایت رسمی اکنکار آمده، تقریباً هشتاد هزار نفر است. اکنکار در ایران نیز ناشناخته نیست و هفت عنوان از کتابهای پال توئیچل در اینجا ترجمه و منتشر شده است، به این فهرست باید آثاری از «هارولد کلمپ» را اضافه کرد که این آثار نیز در ایران به چاپ

رسیده‌اند. برای آشنایی با آموزه‌های اکنکار، متنی از پال توئیچل ترجمه شده است که به اصول اساسی این مکتب اشاره دارد؛ توئیچل می‌نویسد:

«کسانی که قدم در حیطهٔ اکنکار، دانش باستانی سفر روح می‌گذارند، می‌باید پایاب‌های خویش را در اصول این طریق محکم کنند. این طریقی است که بشر به منظور بازگشت به اقالیم الهی در پیش می‌گیرد. جستجوی فرد در این طریق تنها به زندگی فعلی‌اش محدود نمی‌شود، بلکه ریشهٔ بسیاری از علت‌ها در زندگی‌های پیشین جای دارند. تناسختی که محل سرچشمه گرفتن علیت‌هایی بوده‌اند که منجر به تناسخ فعلی گشته‌اند.

این مسیر در گذشته‌های دوری آغاز و تحولاتی را موجب شده است که در مسیر تکاملی معنوی فرد، او را به این درجه از کمال سو داده که بتواند مورد پذیرش استاد حق در قید حیات (ماهانتا) واقع شود.

به همین علت زمینهٔ این دانش همیشه در نظر جویندگان، به نوعی متفاوت و تا حدی بیگانه با سطح پذیرش عاطفی و ذهنی‌شان جلوه می‌کند. اما در عین حال، فرح‌بخش و تحریک‌کننده می‌نماید. اک‌ویدیا می‌تواند اطلاعاتی را به قرائت‌کننده و شخص متقاضی، دربارهٔ زندگی‌های گذشته، حال و آینده به دست دهد که کسب آنها در سایر سیستم‌های پیامبری میسر نمی‌باشد. اک‌ویدیا به آدمی موضوعات بی‌شماری برای تفکر و تعمق به دست می‌دهد. زیرا او در تصرف قابلیت رد و بدل کردن اطلاعاتی در مورد خودش و دیگران است که می‌تواند بسیار مفید واقع شود.

زندگی، به طور کلی خلاصه می‌شود در تلاشی که در آن آدمی با به خدمت گرفتن شناخته‌هایش باید بر ناشناخته‌ها غلبه کند. همه‌جا مردم در

سعی و کوشش‌اند تا آینده را پیش‌بینی کنند، شاید بتوانند با آمادگی بیشتری به استقبالش بروند. کل داستان در اک‌ویدیا نیز براساس نفوذ کردن به اقالیمی است که عموماً ساحت‌های ناشناخته‌ای هستند که هنوز توسط صاحب‌نظران زمینه‌های روانی، دانشمندان، عارفین و قدیسین کشف نشده‌اند.

اک‌ویدیا بر ما فاش می‌سازد که یک طرح مجرد فراسوی همه زندگی پنهان است. دانشمندان به این اعتراف کرده‌اند که پیکری از دانایی (هوشیاری) در اطراف انسان وجود دارد که حاکم بر رفتار ماده و جسم است. اک‌ویدیا قدمی به مراتب فراتر از این برمی‌دارد. این دانشی است که نشان‌دهنده این است که در زندگی مرئی چگونه می‌شود بر فعل و انفعالاتی حاکم بود و از روش دانستن آنچه در آینده مقرر است انجام می‌پذیرد. یعنی، اطلاع داشتن از علیت‌های زندگی و دانش پیشگویی آنها.

اک‌ویدیا براساس دوره‌های حیات عمل می‌کند. اگرچه بعضی از سیستم‌های پیشگویی دانش خود را بر این اساس بنا کرده‌اند، معذالک این اصل عموماً فهم نشده است. هر چیزی در زندگی یک فرد در این سیاره یا هر سیاره دیگری به بخش‌هایی از هفت تقسیم شده است. هر هفت سال یک‌بار، ما دوره‌ای را به پایان می‌رسانیم و دوره جدیدی را آغاز می‌نمائیم. ولیکن درون اینها دوره‌های کوچکتری هستند که باز هم ضرابی از هفت می‌باشند و به ترتیب از سال و ماه و روز و ساعت و دقیقه تقسیم می‌شوند. بعد از سپری کردن هفتمین واحد از هریک از این دوره‌ها، تغییر بلاتردیدی در زندگی ما رخ می‌دهد یا به سوی بهتر شدن یا بدتر شدن.

این به عهده خود شخص است که این تغییرات ظریف را تشخیص داده و هنگام پیش آمدن آنها خود را با آنها تنظیم کند. تغییرات کوچک همیشه بر روی تغییرات بزرگتر مؤثر واقع می‌شوند. بنابراین، هنگامی که شخص قادر باشد دوره‌های کوچکتر را درون خود ردیابی کند، آنگاه قادر خواهد بود کنترل خویش را از درون به دست گیرد که تمامی کیهان اوست؛ همانی که همواره با خود حمل می‌کند.

در میان مکاتب پیشگویی، دانش پیامبری یکی از کهن‌ترین شیوه‌هاست. اصالت آن توسط میلیون‌ها نفر از آغاز تاریخ بشر به عنوان طریقی جهت پیش‌بینی آینده پذیرفته شده است. مردم از طریق تله‌پاتی، واسطه‌های روح (احضار کنندگان روح)، ستاره‌شناسی و معابد الهام‌دهنده‌ها به پیامبری وابسته بوده‌اند.

خارج از اکنکار، محدودی ممکن است در مورد اک‌ویدیا، دانش باستانی پیامبری که شیوه تحقیق درباره گذشته، حال و آینده است، چیزی شنیده باشند. این شیوه‌ای است که توسط استادان نظام وایراگ مورد استفاده قرار می‌گیرد که همان نظام استادان اک می‌باشند.

اک‌ویدیا در مقایسه با ستاره‌شناسی یا هریک از هنرهای دیگری که توسط پیامبران مشهور چه در عهد باستان و چه در دوره‌های مدرن مورد استفاده قرار گرفته است، دامنه وسیعتری را شامل می‌شود. اگرچه آنها همه دارای قابلیت روانی از پیش دانستن می‌باشند در این شیوه به مراتب بیشتر از حد انتظار پیروان روش‌های تقدمه‌المعرفه از قدرت‌های معنوی استفاده می‌شود.

اک ویدیا فقط یکی از جنبه‌های سی و دوگانهٔ اکنکار، دانش باستانی سفر روح می‌باشد که به منظور به دست آوردن شناخت کامل سوگماد به جستجوگران طریق الهی ارائه می‌شود. پیامبری یا پیش‌بینی وقایع قبل از وقوع و دژاوو یا دیدن وقایعی که در گذشته اتفاق افتاده‌اند، حیطهٔ وسیع‌تری از زمینه‌های اسراری را شامل می‌شود تا هر سیستم دیگری که از طبقات روانی (چهار طبقهٔ تحتانی) نشأت گرفته باشد.

یک کاربر اک ویدیا قابلیت از پیش دیدنش در دقایق ظریف‌تر زندگی بسیار بیشتر است تا به حدی که می‌تواند از لحظه به لحظهٔ وقایع ذهنی و فیزیکی که در زندگی دنیوی فرد می‌گذرد خبر دهد.

اکنکار خود بالاترین راه رسیدن به سوگماد، مقام متعادل همهٔ هستی است، لکن در طیف گسترده و فراگیر خود شامل بیش از سی جنبه از فعالیت‌هایی مانند پیامبری، شفابخشی، خودشناسی، دژاوو، قدرت‌های سیده‌ی (معنوی)، حضور مطلق، موجب بروز اتفاقاتی در آیندهٔ خود شدن و از این قبیل می‌باشد. همهٔ این فعالیت‌ها در سطوحی معنوی و طبقاتی بالاتر از حیطهٔ عمل فرقه‌های مکاتب اسرار، ماوراءالطبیعه و مذاهب به وقوع می‌پیوندند. ارتعاشات کسانی که با اک ویدیا سر و کار دارند آنقدر بالاست که نمی‌شود آن را با صاحبان قابلیت‌های روانی که در مقیاس‌های بسیار پایین قرار دارند مقایسه کرد.

مکاتب اسرار باستان براساس بشارت بنا شده بودند. در بسیاری از این مکاتب مثل الی‌سیان‌ها، معابد اورفیک که الهام‌کده بودند، مکتب فیثاغورس، دیونی‌سیان‌ها و عده‌ای دیگر، پذیرش برای وصل به این ترتیب

انجام می‌شد که پیراعظم معبد وارد جلسه‌ای می‌شد و در خلال آن پیش‌بینی‌هایی را درخصوص واصل به وی گزارش می‌کرد. به این ترتیب، هرکسی در مکتب مربوطه خود پذیرفته می‌شد. بیشتر کارهایی که اعضای یک مکتب اسرار با آنها سر و کار دارند بر مبنای پیشگویی براساس یکی از روش‌های گوناگون قرار دارند.

بنیان نزاع بر علیه سقراط در طول محاکمه مشهورش بر پایه ادعای وکلا مبنی بر اتهام وی به پیش‌بینی‌هایی بود که او به دانشجویان می‌گفت. آنها ادعا داشتند او درخصوص آزادی سیاسی و معنوی برای گروهی از جوانان آتن که در مدرسه معابد یونانی به پای درس وی می‌نشستند، پیش‌بینی‌های نادرستی می‌کرد.

مشهورترین مکتب اسرار دوران باستان، الهامکده دلفی بود که در معبد آپولو در شهر دلفی قرار داشت. یک‌بار در طی سیاحت از این الهامکده مشهور که امروزه به یکی از مراکز توریستی کشور یونان بدل گشته است با پیرمرد سالخورده‌ای ملاقات کردم که ناگهان در میان مولکولهای هوا بر من ظاهر شد و ادعا کرد که الهامکده هنوز با کسانی که دارای هدیه پیامبری و بینش الهی هستند، صحبت می‌کند.

در ابتدا، سخنان او را جدی تلقی نکردم تا هنگامی که در وقت غروب بر فراز تپه‌ای در میان ویرانه‌هایی که زمانی محل دهانه الهامکده بود نشسته بودم و کلماتی به آرامی و یک به یک بر من دیکته شد. در بدو امر، از اینکه تشخیص داده بودم که این یک صدای انسانی نیست، یکه خوردم. ولیکن، پس از لحظه‌ای حواس خویشتن را بازیافتم و توانستم به آنچه گفته

می شد گوش فرا دهم.

راستش را بخواهید، نخست از جای خود برخاستم و اطرافم را بررسی کردم تا بینم کسی قصد شوخی کردن با من را نداشته باشد. اما هیچ کس را در فاصله زیادی از آن محوطه نیافتم. دروازه های بیرونی الهامکده به خودی خود بسته شده بودند و من درون آن محل جا مانده بودم. در این فکر بودم که هر لحظه ممکن بود یک گارد محافظتی ظاهر شده مرا به بیرون از الهامکده فرمان دهد.

باد ملایمی برگ های درختان نزدیک را به نغمه سرایی دعوت می کرد و از میان خش و خش برگ ها، صدایی با من سخن گفت؛ صدایی عمیق که می گفت: «ای محبوب ما، تویی که در این اوقات پر مشقت حکمتی را دریافته ای تا بدانی و فهم کنی که خدایان جاودانه اند و هنوز این قدرت را دارند که به آنانی که شایسته اند و مشتاق دیداری از آینده، حال و گذشته را ارزانی دارند. این هدیه به تو عطاء شد.»

در یک برق صاعقه دریافتم که این صدای آپولو بود، خدای مقدس یونان که من اکنون بر سر ویرانه های معبدش ایستاده بودم. در میان ستون های سر به فلک کشیده این معبد یونانی که در مقابل نور آفتاب در حال غروب تالو می کرد، ایستاده بودم و در برابر دیدگانم تنگه عمیقی در میان کوه های تیز و مرتفع به سوی دریای ایونی باز شده بود. لکن، ذهنم از آن کلمات آنچنان انباشته بود که تا آن لحظه متوجه این منظره نشده بودم.

آرام، آرام آنچه را که به من گفته شده بود هضم کردم. برایم مسجل شد که این خدایان باستانی یونان هنوز می زیستند و می توانستند با

کسانی که گوش شنوا دارند سخن گویند. مدت کوتاهی پس از آن، من به تمرین اک‌ویدیا مشغول شدم. یک الهامکده دیگر از دوران باستانی یونان در جزیره دلس قرار دارد. نام آن الهامکده دیونی سوس می‌باشد و یکی از بزرگترین الهامکده‌های جهان باستان بود. این الهامکده خدایان یونانی تا قرن اول پیش از میلاد مسیح زنده و فعال بود. من این امکان را بارها پیش از اینکه به ویرانگی بی‌افتد، ملاقات کرده بودم. امروزه این معبد به وضع اسفانگیزی افتاده است. در این مکان باز هم با همان پدیده‌ای رودررو شدم که در معبد دلفی برایم پیش آمده بود؛ تجربه‌ای والا و در عین حال، سهمناک بود.

و اما یکی از الهامکده‌هایی که تا اوایل قرن حاضر مورد استفاده واقع می‌شد در اعمالِ دوردست سلسله کوه‌هایی در شمال تبت پنهان است. نام آن ندای تیرمر می‌باشد که به تبع نام یکی از نخستین استادان اک نامگذاری شده است. تیرمر توسط شی‌پوئه که بنا به نقل قول‌های تاریخی، اولین پادشاه تبت بود و قرن‌ها پیش از میلاد مسیح می‌زیست، به شهادت رسید. این الهامکده تا اوایل قرن بیستم هنوز قابل استفاده بود. تدریجاً به همان نسبت که استفاده از آن کمتر و کمتر شد، وجودهایی هم که از مجرای آن سخن می‌گفتند آنجا را ترک کردند و معبد به دست فراموشی سپرده شد.

من دوبار به اتفاق رباتاراز از این الهامکده دیدن کردم. بار اول به پذیرش در نظام باستانی وایراگی نائل شدم که نظام استادان اک‌نکار است. مرتبه دوم، برای تأیید پیشگویی‌هایی که در خصوص مأموریت در این

زندگی اظهار شده بود به آنجا رفتم. این پیشگویی‌ها قبل از تولد من توسط یک سرخ‌پوست چروکی انجام شده بود که به مادرم گفته بود فرزندی به دنیا خواهد آورد که فرستاده‌ای است برای جهان مدرن با پیامی که آن را اکنکار خواهد نامید.

این الهام‌کده یکی از باستانی‌ترین آنها در روی زمین است، تا حدود ۷۰ سال پیش مورد استفاده بود و استادان اک برای اجرای مراسم پذیرش تازه‌واردین به نظام باستانی وایراگی از آن استفاده می‌کردند.

بسیار معدودند کسانی که از شیوه اک‌ویدیا که به دوران بسیار کهنی تعلق دارد، جهت دادن پیش‌دانشی از آینده به آرزومندان استفاده می‌کنند. آن دسته از استادان اک که از طریق اک‌ویدیا به منظور نگاه کردن به آینده سود می‌جستند، رو به نقصان گذاشته‌اند و در رأس آنها استاد معظم اک، فوبی کوآنتز قرار دارد که کاهن اعظم دیر کاتسوپاری است. این معبد در نزدیکی مکان الهام‌کده تیرمر جای دارد.

مردم می‌توانند در صورتی که علاقه‌مند باشند از قرائت‌های اک‌ویدیا بهره‌ور شوند. اما هرآنکس که مایل باشد شیوه پیامبری اک‌ویدیا را بیاموزد، می‌باید تحت تربیت و دوره‌های آموزشی بسیار دشوار و طاقت‌فرسا که تحت نظر استاد حق در قید حیات صورت می‌گیرد واقع شده و تمامی دستورالعمل‌های او را بی‌چون و چرا تا به آخرین دقایق و جزئیات به انجام رساند.

دانش اک‌ویدیا و وسائط پیشگویی آن به آسانی نصیب هرکسی نمی‌شود. چلا باید خویش را تحت سرپرستی استاد اک قرار دهد و در

انتظار دستورالعمل‌های وی بنشیند. ممکن است برای یک چلا، رسیدن به آن درجه از شکفتگی معنوی که قادر باشد هاله دیگران را بخواند و زندگی‌های پیشین‌شان را ببیند، چندین هفته به طول انجامد و برای دیگری، چندین سال یا حتی اعصار متمادی.

در نتیجه مداومت در تمرین‌های اک، همراه با ضربات ناشی از سراسیمگی‌های معنوی، چلا قادر خواهد شد تیسراتیل (چشم معنوی) خویش را بیدار کرده، موجب رهایی روح از جسم شده و کالبد روحی‌اش را فراسوی اقلیم زمان و مکان قرار دهد.

به این ترتیب، او در آتماساروپ، خویش را از میان دیگر طبقات بالا می‌برد تا ظهور تجربه موکشا یا صمدهی رخ دهد که در غرب به شعور فلکی موسوم است. ولیکن در حلقه استادان اک آن را اکشار می‌گویند.

هنگامیکه روح در این وضعیت قرار می‌گیرد، می‌تواند از گذشته، حال و آینده خود و هر شخص دیگری که اراده کند، آگاهی حاصل کند.

کابران اک‌ویدیا، جهت قرار گرفتن در خارج از کالبد، عموماً از روش خلسه استفاده نمی‌کنند، بلکه آنها می‌تواند این عمل را از طریق روشی که در میان استادان اک به ساگوناساتی مشهور است، انجام دهند. ما این روش را به عنوان انعکاس مستقیم می‌شناسیم که قابلیت خارج شدن از بدن به اراده و عروج به سوی مراتب آگاهی فراتر می‌باشد.

من می‌توانم این کار را به سادگی با تمرکز دادن روی یک جسم فیزیکی یا یک شیء ذهنی در ظرف چند لحظه کوتاه به همراه تکرار یکی از اسامی مقدس خدا به انجام برسانم. معمولاً صدایی شبیه به رها شدن

چوب‌پنبه از سر بطری در گوش راست شنیده می‌شود. هرچند گاهی این صدا به بلندای یک خمپاره‌انداز به گوش می‌رسد. سپس، من خود را در موقعیتی می‌یابم که فراسوی ساحتی قرار دارد که ما به عنوان حیطهٔ زمان و مکان می‌شناسیم درحالی که نگاهم به بایگانی وقایع گذشته، حال و آینده کسی دوخته شده که از من تقاضای استقراء آنها را کرده باشد.

آنچه پس از آن به وقوع می‌پیوندد، اغلب بسیار غیرمعمول احساس می‌شود، چون در این وضعیت، روح می‌تواند اطلاعات مأخوذ از بایگانی‌ها را به حواس کالبد فیزیکی که همه فعال هستند، انتقال دهد و می‌تواند از جسم استفاده کرده، این اطلاعات را به روی کاغذ یا نوار ضبط صوت ثبت کند. چون اگر در همین فرصت این کار را انجام ندهد، بعدها مجبور خواهد شد یکایک داده‌های اطلاعاتی را با مراجعهٔ مجدد به آن طبقه تحقیق و تأیید نماید تا یقین حاصل کند که گزارش‌ها واقعیت بوده‌اند.

متد انجام این عمل ساده است، ولیکن نوعی پیچیدگی درخصوص آن وجود دارد که اغلب مشکل‌آفرین می‌شود. شخص در این روش از قوه درک خود سود نمی‌جوید بلکه از آن بخشی از وجود خود استفاده می‌کند که فراسوی عقل و فهم است. در این وضعیت می‌تواند تناسخات گذشته شخصی را که از او تقاضای قرائت اک‌ویدیا کرده، همچون ورهای بازی ببیند که به شکل پروانه در مقابلش گسترده شده‌اند.

آنچه او از میان این برگ‌ها برای خواندن برمی‌گزیند، تماماً به شخص وی بسته است. در بین بسیاری از تناسخاتی که یک فرد در این طبقهٔ خاکی طی کرده است و تناسخ فعلی‌اش، ممکن است ارتباط علت و معلولی

وجود داشته باشد یا نداشته باشد. لذا، این بستگی به قرائت کننده دارد که اطلاعات لازم و هرآنچه را که فکر می کند اساسی و مهم است و از شرایط کارمیک آن زندگی به این تناسخ سرایت کرده باشد، انتخاب کند.

به همین علت هیچ وقت گزارشات دو قرائت کننده همسان نیستند و باز به همین دلیل است که مردم گاهی تعجب می کنند چرا یک قرائت کننده گزارشی می دهد که با دیگری یکسان نیست. این بستگی به قرائت کننده دارد که مناسب ترین گزارش را انتخاب و یا اینکه تشخیص دهد آنچه گزارش می کند در کل حیطه این قرائت تعیین کننده است یا خیر. قضاوت او تنها مرجعی است که می تواند آنچه را که برای فرد متقاضی از حداکثر اهمیت برخوردار است و می تواند در زندگی فعلی اش بیشترین تأثیر را بگذارد، انتخاب کند.

اک‌ویدیا هیچ ارتباطی با یوگا، روح گرایی، داروهای مخدر، ودانتا یا ستاره شناسی (علم الاسطرلاب) و مراسم مشابه ندارد. به همین ترتیب، بین این دانش و آساناها (وضعیت های بدن در یوگا های مختلف)، مانترا (سرودهای و وردها)، مودراها، (اشارات و دخیل ها) و پرانا یا ما (تمرین تنفس) نیز رابطه ای وجود ندارد.

از طرف دیگر، هیچ تشابهی بین اک‌ویدیا و مباحث عقلانی مذاهب و مکاتب فلسفی موجود نیست. این دانش یک بحث کاملاً مجزا است و این توسط هر کسی که بدان وارد شود قابل استناد است.

قابلیت قرائت اک‌ویدیا بسته به توانایی شخص در امر سفر روح می باشد. در اینجا ما با پیشینه های روح سروکار داریم نه با پیشینه های

آکاشیک. واژه آکاشیک بین بسیاری از قرائت کنندگان روش‌های دیگر رواج پیدا کرده است که عموماً دسترسی‌شان به مرتبهٔ اثری محدود می‌شود و فقط می‌توانند اطلاعات مختصری را دربارهٔ زندگی‌های گذشته در روی سیارهٔ زمین یا در جهان فیزیکی به دست دهند.

اما پیشینه‌های روح شامل تناسخات گذشته، هم در طبقهٔ فیزیکی می‌شوند هم در طبقات اثری علی و ذهنی. هرکسی که بتواند اک‌ویدیا را قرائت کند، قادر خواهد بود درخصوص یکایک تناسخات فرد روی کلیهٔ طبقات هستی چه در گذشته و چه در احتمالات آینده، اطلاعات گسترده و دقیقی به دست بیاورد و این شامل همهٔ سیارات جهان فیزیکی هم می‌شود.

اک‌ویدیا بر این مبنا استوار است که حیات از وحدتی برخوردار است که چون شخصی خویش را به فراسوی زمان و مکان انعکاس دهد، می‌تواند این وحدت را مشاهده کند. در چنین وضعیتی، ما می‌توانیم همهٔ هستی را در تمامیتش مشاهده کنیم و از میان آن قادر خواهیم بود حوزه‌های جاذبه‌ای را که به شخص متقاضی ارتباط پیدا می‌کنند شناسایی و جدا کرده از متن کلی وقایع بیرون بکشیم و مورد قرائت قرار دهیم. از میان این میدان‌های مغناطیسی، قوی‌ترین آنها معمولاً حاوی حیاتی‌ترین اطلاعات دربارهٔ متقاضی می‌باشند.

یک فرد می‌تواند در میان گروهی از مردم قرار داشته باشد، بین یک جمع باشد یا در محفلی از دوستان و بستگان و خود را به ماوراء نواحی زمان و مکان صعود دهد و در وضعیت آگاهی برتر واقع شود. کالبد فیزیکی به کارکرد خود ادامه می‌دهد. او قادر خواهد بود معاشرت کند و

کار کند درحالی که از نقطه نظری ماورایی مشغول خواندن گذشته و آینده است؛ از دیدگاه ماوراء ابعاد زمان و مکان.

من در منزل بسیاری از شخصیت‌های سیاسی بوده‌ام تا با آنان درخصوص مسائل مربوط به هریک و پیش‌بینی آنچه ممکن بود در آینده برایشان رخ دهد، صحبت کنم. در طول اقامتم در لندن در یک تابستان به خانه یکی از وزرای کابینه انگلستان دعوت شدم. این شخص که از قابلیت من در قرائت اک‌ویدیا مطلع شده بود، چندین سؤال سری درخصوص روابط خارجی و احتمالات آینده برخورد‌های سیاسی مملکتش با سایر کشورها از من پرسید. من درخصوص مشکلاتی که بریتانیا در مقابل چین قرار بود با آنها روبه‌رو شود با وی سخن گفتم و درباره یک حرکت اقتصادی که نخست‌وزیر با برکناری از مشاغل کابینه و مسائلی که درخصوص واحد پول بریتانیا پیش می‌آمد، اطلاعاتی به وی دادم. همه اینها پس از مدتی تحقق یافتند.

باید خاطرنشان کنم که هدف از اک‌ویدیا کسب کردن اینگونه قدرت‌های سیده‌ی یا ماوراء الطبیعه نیست که تنها به چنین کارهایی می‌آیند. اک‌ویدیا یکی از انشعابات اکنکار، پر عظمت‌ترین شاهراه‌ها به سوی خدا می‌باشد.

به طور کلی، اک‌ویدیا نوعی بینش معنوی است که به واسطه آن یک فرد می‌تواند لحظه به لحظه یا روز به روز آینده را مطالعه کند. این تنها بخش دیگری از جنبه‌های فراگیرنده اکنکار است.

شخص باید مراقب باشد که جنبه‌های این چنینی در اکنکار باعث غفلت او

از هدف اصلی و نهایی که شناخت سوگماد (خدا) می‌باشد، نشوند. با ازدیاد شناختمان از توانایی‌ها و ارتباطمان با خدا، ارزش‌های زندگی‌مان دگرگون می‌شوند.

در نتیجه درمی‌یابیم که تقریباً هیچ چیزی نمی‌تواند بیش از قرائت اک‌ویدیا کاری در جهت منافع شخص انجام دهد. شخصی که بتواند خود به تنهایی سفر روح انجام دهد، این قابلیت را هم دارد که پیشینه‌های آتما (روح) را بیرون کشیده و قرائت اک‌ویدیا را به عمل آورد. این نوع قرائت، هم برای خودمان و هم برای کسانی که درصدد کسب اطلاعاتی درباره آینده‌شان می‌باشند به مراتب بیش از هر روش دیگری افشاء کننده می‌باشد.

در خلال بارهای نخستینی که باربازارتارز، استاد معظم اک ملاقات داشتم، توانستم پیشینه‌های کالبد معنوی خودم را قرائت کنم. یک‌بار، هنگامی که روی شیب یکی از دامنه‌های کوه‌های هیمالیا نشسته بودیم و درباره اکنکار، دانش باستانی سفر روح بحث می‌کردیم از او تقاضا کردم اگر ممکن است تکنیک به انجام رسانیدن قرائت اک‌ویدیا را به من نشان دهد.

هردوی ما به بیرون از کالبد فیزیکی‌مان انعکاس و درون آن جهانی که طبقه پنجم (آتمالوک) نام دارد با یکدیگر دیدار کردیم. در آنجا، کنار خویش، آتماساروپ، کالبد معنوی (روحی) ربازارتارز را می‌دیدم که در حال اشاره کردن به میلیون‌ها تصویر از تناسخات گذشته من بود. این تصاویر شبیه به یک آرایش پروانه‌ای شکل بود که گویی بر روی سطح یک میز بی‌انتها گسترده شده و همچون منحنی‌هایی به دورم

می چرخیدند.

هریک از تناسخات گذشته و آینده در این زندگی به صورت یک کارت بسیار کوچک به نظر می آید. هر زندگی شامل یک دسته تصاویر است که با تولد شروع می شود، وقایع گوناگون را طی می کند و به مرگ پایان می پذیرد و آن در هر طبقه ای می باشد که روح برگزیده باشد. ما احتمالاً چندین میلیون از این کارت های کوچک را در جستجوی پیشینه های هر روحی خواهیم یافت. هریک از آنها شامل یک دسته تصاویر هستند که آن شخص در تناسخ مربوطه اش گذرانده است. در هر طبقه ای اعم از مادی، اثیری، ذهنی، اتری و یا طبقه روح (آتمالوک).

استاد معظم اک آغاز کرد به نشان دادن یکایک زندگی هایی که من در تمام جهان های طبقات تحتانی داشتم. یکایک این زندگی ها به دقت مورد مشاهده و بررسی قرار می گرفت. در این وضعیت والا، ما قادر بودیم همه زندگی هایی را که احتیاج به بررسی داشتند مورد مطالعه قرار دهیم. ما در حیطه هوشیاری کل واقع شده بودیم و قادر بودیم تمام دانش لازم را از آنچه این تصاویر از اقامت طولانی من در جهان های پایین عرضه می کردند، بدون حتی نگاه کردن به آنها دریافت و درک کنیم. در اینجا نیازی به ابزار واسطه ای چون جسم و ذهن که در طبقات روانی ضروری هستند در بین نیست، چون در این طبقات ماده، انرژی، مکان و زمان به عنوان ضرائب دخیل در هر گونه فعل و انفعال موجود پا به عرصه می گذارند.

از این جایگاه رفیع که بر فراز زمان و مکان واقع است، ما می توانیم آنچه را که برای آینده مان منظور شده بخوانیم و بدانیم باید

چگونه با آن مواجه شویم یا چگونه از آن پرهیز نمائیم. علیرغم هرآنچه بیشتر قرائت کنندگان به شما می گویند، معدودی می توانند به این درجه از شکوفایی معنوی برسند که بتوانند از چنین دانشی فهم حاصل کرده و از آن برخوردار شوند. بهم چنین بیشتر پیشگوها و سایکیک ها فاقد این قابلیت هستند و قرائت آنان تنها از سطوح بسیار پائین طبقه اثری می باشد و زمینه دانش لازم را برای به پایان رسانیدن ارزیابی تصاویر مربوط به آینده شخص متقاضی دارا نمی باشند.

یک نکته مهم هست که باید مدنظر قرار گیرد که هیچ ستاره شناس طالع بینی نمی تواند وضعیتی از این طبیعت را کسب کند، زیرا بعید است از درجه ای از شکفتگی معنوی برخوردار باشد که بتواند به ماوراء زمان و مکان دست یابد. او تنها قادر است از نقطه نظر مادی براساس آنچه ستاره های آسمان در صورت فلکی طبقات مادی حکم می کنند قرائت کند. این تمام آن چیزی است که وی می تواند به متقاضی ارائه دهد، بدون اینکه صلاحیت داشته باشد او را درخصوص وقایع آینده مخاطب مشورت قرار دهد. او تنها می تواند آنچه را که می بیند گزارش دهد، درست مثل اینکه در مقابل نقشه ای از راههای منطقه ای قرار گرفته باشد و می تواند همان را هم به شما نشان دهد. این به عهده شماس است که راه پیشنهادی او را برگزیند یا نه. او هرگز قادر به قرائت تناسخات پیشین نبوده و همچنین، این صلاحیت را ندارد که نظر مشورتی درخصوص موضوعات معنوی فردی که تقاضای قرائت کرده است به او بدهد. تقریباً همه کسانی که در سفر روح متبحر شده اند می توانند به پیشینه های کسانی که تقاضا می کنند دسترسی پیدا کنند.

او از حیطة خطاهایی که قرائت کنندگان دیگر در مقابل دارند عبور کرده و به وضعیتی از آگاهی بالا دست می‌یابد و از این جایگاه است که باید هر آنچه را که می‌تواند به متقاضی گزارش دهد. معذالک، باید توجه داشت که از آنجایی که این پیشینه‌ها می‌باید از زبان تصویر و درک مستقیم به کلام فیزیکی انتقال پیدا کنند و به حواس فیزیکی ما برسند، محدودیت‌های امکانات آدمی در طبقه فیزیکی ممکن است موانعی ایجاد کنند. این قرائت‌ها تا حد قابل توجهی فقط در قالب اختصار و به صورت فشرده به حواس فیزیکی قابل انتقال هستند و می‌باید این واقعیت را از نظر دور نداشت. من نمونه‌های بی‌شماری از قرائت‌های اک‌ویدیای افراد مختلف را در بین پرونده‌های خود دارم و در میان آنها مواردی نیز موجود است از متقاضیانی که به دلیلی می‌خواستند از تناسخات گذشته خود در بعضی از سیارات به غیر از زمین مطلع شوند. در همگی موارد، سوابق به دقت ردیابی شده و زندگی‌های گوناگون در این سیارات که قبل از تناسخات او در کره زمین بوده‌اند به صحنه تصویر کشیده شده‌اند. به من نشان داده شده است که او چگونه از سیاره‌ای به سیاره دیگر نقل مکان داده شده است و در هریک از آنها زندگی‌های بی‌شماری را طی کرده است. در یک مورد به من نشان داده شده که یک شخص زمانی به یک نظام برتر از وجودهایی تعلق داشته که در سفینه‌های فضایی در قالب آتماساروپ (کالبد معنوی) سفر می‌کرده‌اند.

یک مورد دیگر در خصوص شخصی بود که در بیناین تناسخات زمینی‌اش، دوره‌هایی از زندگی را در طبقه اثیری گذرانده بود. هنگامی که

به خم و چم سفر روح مسلط شده باشید، خواندن این پیشینه‌ها در روی هیچ یک از طبقات هستی کار دشواری نخواهد بود. همانطور که قبلاً اشاره کردم، این شیوه قرائت از طریق انعکاس اثری نبوده و از آن کاملاً متفاوت می‌باشد.

مدارک قرائت‌هایی در میان پرونده‌های من هستند که در آنها، مثلاً در یک مورد، آینده را لحظه به لحظه گزارش کرده‌ام و آن را برای مدت دو ماه ادامه دادم، لکن در آنجا می‌بایست به خاطر ضیق وقت متوقف می‌شدم. طبیعتاً دستمزد یک چنین گزارشی هم در حدی باورنکردنی خواهد بود و عموماً برای مردم بهتر است که گزارش مختصری درباره آنچه در پیش دارند دریافت کنند که کلیات را موردنظر قرار داده و از ذکر جزئیات دقیق در آنها پرهیز شده باشد.

قرائت‌کننده اک‌ویدیا همیشه وایراگ را بجا می‌آورد که اصل عدم وابستگی عاطفی است به اوضاع و شرایط کسی که برایش پیشگویی می‌کند. تحت هیچ شرایطی نباید درگیر مشکلات دیگران بشود، مگر در مواردی که به تقاضا و به منظور کمک به دیگران باشد.

بسیاری از مردم به من می‌نویسند و اظهار می‌دارند که مقصودشان از تحصیل مدارج بالای آگاهی و فراگیری قابلیت قرائت‌های پیشینه‌های مردم و کمک کردن به دیگران است. این طرز برخورد منفی است و باید همین‌طور نیز منظور گردد، ولیکن فقط معدودی این نقطه‌نظر را درک می‌کنند، زیرا آنها اکثراً به این اعتقاد می‌ورزند که این مأموریت را خدا برایشان تعیین کرده است که به دیگران در زمین کمک کنند. این امر

خصوصاً در مورد کسانی مصداق دارد که حتی قادر به کمک کردن به خودشان هم نیستند.

این را صراحتاً بگویم که سوگماد (خدا) به طور خاص، ابداً نگران امور کالبدی انسان در زمین نمی‌باشد. تمام آنچه سوگماد بدان اهمیت می‌دهد، بقاء روح در شکفتگی معنوی است. وقتی کسی با من درخصوص کمک کردن به دیگران بحثی را پیش می‌کشد، من فوراً خود را پس می‌کشم، زیرا این معمولاً یا تقریباً همیشه به معنای انجام دادن کاری برای کسی بر مبنای مادی می‌باشد. البته این یک نیت خیر است، اما آنچه مهم است، این است که ما به این منظور حقیقی به اینجا فرستاده شده‌ایم که در زندگی خودمان تجربیات معنوی کسب کنیم تا بتوانیم به سوگماد بازگشت کنیم و با او همکار شویم. این تنها هدف از هستی ما در اینجا است، درحالی که اراده به شفای یک شخص، یا نیت کمک کردن به او در یک مشکل ممکن است به هیچ عنوان در جهت شکوفایی معنوی وی مؤثر نباشد، بلکه حتی ممکن است به ضرر او نیز باشد.

پیشینه‌های یک روح مهمترین بخش وجودی یک شخص می‌باشند، زیرا همه پرونده‌های زندگی‌هایش در اینجا نگاهداری می‌شوند که در طبقه روح است، نه آنطور که بسیاری متصورند، یعنی در کالبد‌های تحتانی. پیشینه‌های مربوط به تناسخ روح در هر طبقه‌ای در همان طبقه یا کالبد منطبق با آن بایگانی شده است. ولیکن، پیشینه‌های کلی و جامع در طبقه روح نگاهداری می‌شود. یک قرائت‌کننده ممکن است از طبقات فیزیکی و اثری کسب خبر کند، دیگری از طبقات علی و ذهنی، ولیکن

معمولاً یک قرائت کننده اک ویدیا است که می تواند به بایگانی های واقع در طبقه روح دست یابد.

این حقیقت دارد که بسیاری از زندگی های ما در طبقات بی شمار هستی در طول دوره ای که به صورت انسان زیسته ایم در حافظه ما ضبط نشده اند، ولیکن در صورتی که شخص تبحر کافی در قرائت اک ویدیا داشته باشد، اطلاع از آنها کار مشکلی نیست. به طور مثال، اگر ما در طبقه ذهنی زندگی می کنیم و بعد از آن به جای اینکه در طبقه فیزیکی متناسخ شویم به طبقه اثیری برویم و در آنجا یک یا چند زندگی را بگذرانیم، بایگانی پیشینه های مربوط به آن زندگی های کسانی را که مدت زیادی است از کالبد جسمانی شان خارج شده اند، مانند سقراط، ناپلئون و سایر شخصیت های تاریخی مورد قرائت اک ویدیا قرار دارد. این عمل بستگی بدان ندارد که آنها شخصیت بزرگی بوده باشند یا نه. حتی پیشینه های یک روستایی ناچیز که در عهدهای گذشته زیست می کرده توسط اک ویدیا قابل قرائت است.

اگر کسی در اکنکار، دانش باستانی سفر روح به درجات تبحر رسیده باشد، می تواند خویش را در کالبد معنوی (ساروپ) مستقر کرده و از آن جایگاه، گذشته، حال و آینده هر کسی را مورد قرائت قرار دهد، مشروط بر اینکه اجازه این کار از طرف آن شخص صادر شده باشد. البته اگر ضرورت حکم کند، او می تواند به تصمیم خود چنین کاری را انجام دهد، ولیکن در موارد معمولی، او باید اجازه شخص را برای قرائت پیشینه هایش داشته باشد.

اگر او بدون اجازه مبادرت به نگاه کردن به پیشینه‌های شخص دیگری کند، بدون اینکه از او چنین تقاضایی شده باشد در این صورت قانون معنوی را نقض کرده است. هیچ کس نمی‌تواند به خود این اجازه را بدهد که پیشینه‌های دیگری را بخواند، مگر به تقاضای خود او. این البته در مواردی مصداق ندارد که شخص با خواندن هاله دیگری چیزی ببیند که برای آن فرد مخاطره‌آمیز باشد و در صدد دفع آن اقدام کند. هاله یا میدان مغناطیسی که اطراف شخص را می‌پوشاند و پیشینه‌های روح دو چیز متفاوت هستند.

باید به خاطر داشته باشید که هرچه شخصی روی نردبان معنویت بالاتر می‌رود از آزادی بیشتری برخوردار می‌شود و به همان نسبت به دیگران هم آزادی عطاء می‌کند و دخالت کمتری در وضعیت آگاهی آنها به عمل می‌آورد. هرچه پله‌های بیشتری را در نزدیک شدن به سوگماد پیمائیم در رفتارمان با دیگران از اصول اخلاقی محکم‌تری تابعیت خواهیم کرد.

هنگام قرائت کردن در طبقات تحتانی خطاهای زیادی در اطلاعات داده شده می‌تواند به وجود آید. زیرا ما در این طبقات با مایا(توهم) سروکار داریم و اغلب گرفتار خطاهایی می‌شویم که برای قرائت کننده گمراه کننده هستند.

نکته‌ای که سعی دارم در اینجا اشاره کنیم، این است که: هر آن کسی که تا هر درجه‌ای از مهارت، سفر روح را آموخته باشد، قادر به قرائت اک‌ویدیا هست و می‌تواند بایگانی‌های مراتب بالا را بخواند که در طبقه

پنجم (روح) ذخیره شده‌اند و دیگر اینکه بعضی مفاهیم باید پیش از عزیمت به سوی جهان‌های معنوی بالاتر از آن کاملاً برایش روشن شوند.

به هر حال، هدف اکنکار، اکتساب و توسعه این قبیل قدرت‌های سیده‌ی (معنوی) نیست، زیرا اک‌ویدیا تنها یک جنبه‌ی دیگر است از جنبه‌های بی‌شمار این واقعیت الهی که به اصطلاحی جامع‌تر، اک‌ویدیا اکتساب بینش معنوی به درون خود شخص بر مبنای لحظه به لحظه یا روز به روز می‌باشد. این درک کارهای آن مقام الهی است که می‌تواند به همه چیزها و همه وقایعی که در این زندگی با آن روبرو می‌شویم، اطلاق شود.

یک فرد هرگز نمی‌تواند و نمی‌باید از هدف نهایی خداشناسی غافل شود. با ارتباط نزدیک‌تر با خدا و تشخیص توانایی‌های درون، ارزش‌های ما تغییر می‌کند.

ستاره‌شناسی، تناسخ و کارما تثلیثی را تشکیل می‌دهند که از نقطه‌نظر اک‌ویدیا جایگاه رفیعی دارد و قطعاً اعتبار لازم بدانها داده می‌شود. در چهارچوب بررسی متد اک‌ویدیا یک یک این جنبه‌ها، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته و جایگاه آنها در ارتباط با اک‌ویدیا روشن خواهد شد. این کار باید به انجام رسد، به این دلیل که روح می‌باید در این جهان‌های تحتانی صرف عمر کند تا مراحل ترکیه معنوی را بگذراند. بنابراین، کار عاقلانه‌ای است که روش‌های جهان‌های تحتانی را با آنچه اک‌ویدیا به هر کسی که در راه کسب دانش روح در این جهان‌ها است عرضه می‌کند مقایسه کنیم.

در کتاب شریعت کی‌سوگماد (طریق لایتناهی)، کتاب مقدس

آنانی که طریق اک را پیروی می کنند، آمده است که ما برای کسب تجربه معنوی در کیهان های فیزیکی بسر می بریم. سوگماد ما را به مثابه روح های محک نخورده از اقلیم بهشتی به اینجا فرستاد تا تصفیۀ معنوی را پشت سر بگذاریم. ما بمانند کودکان هستیم که می باید به مدرسه بروند و بیاموزند که جایگاهی در جهان های بهشتی برای خود کسب کنند.

جهان های تحتانی که زیر طبقۀ پنجم (روح) واقع اند، به منزله مدرسه ای برای پرورش روح تأسیس شده اند. روح در جهان های ملکوتی خلق و به جهان های تحتانی فرستاده شده است تا تعلیمات معنوی و تحصیلات آن را دریافت کند. مآلاً پس از تناسخات بی شمار، روح به واسطۀ تجربیاتش تزکیه می شود و با خلاص کردن خود از کارمای کیهانی از چرخ هشتاد و چهار رهایی می یابد.

چرخ هشتاد و چهار همان زودیاک، چرخ فلک و یا دایرة البروج است که در آن روح، تناسخات بی شماری را تحت علائم و صورت های فلکی گوناگون سپری می کند تا روزی که بر همه علائم و شاخص های دایرة البروج فائق آید. بعد از پیروز شدن بر چرخ آئو آگائوآن که همان چرخ هشتاد و چهار است، روح با هدایت ماهانتا، استاد حق در قید حیات به اقلیم ملکوتی بازگشت می کند.

پس از بازگشت به اقلیم بهشتی، روح قادر است به مثابه یک همکار به سوگماد خدمت کند و وظیفه ای را در یکی از طبقات آفرینش به عهده گیرد. اکنون، او به کسب مدارج قضاوت معنوی و بلوغ نائل آمده است.

گفته‌اند روح پس از ترك اقليم سوگماد كه در آغاز زندگى اش مى‌باشد، دوره‌هاى بى‌شمارى از تولد و مرگ را در جهان‌هاى تحتانى آغاز مى‌كند كه عمده‌تاً در طبقه خاكى صورت مى‌گيرد. اين دوره‌ها شامل تناسخات متعددى هستند كه او مى‌بايد در قالب مرد و زن سپرى كند.

هشتاد و چهار در اين چرخ اشاره دارد به تعداد دفعات تولد و مرگ در جهان‌هاى پايين، هشتاد و چهار لاک، مجموعاً شامل هشت ميليون و چهارصدهزار نوع صورت حيات مى‌شود، چون هر لاک مساوى با يكصدهزار دوره است. به عبارت ديگر، روح فردى از ميان هريك از صورت‌هاى گوناگون فلكى هفت‌بار عبور مى‌كند تا بتواند بر آن مسلط شود. $۸۴=۷*۱۲$

اين حقيقت دارد، وليكن راه سريع‌ترى هم براى سپرى كردن اين كارما هست تا فرد مجبور نباشد اين همه دوره‌هاى طولانى تولد و مرگ را طى كند. اين راه همان طريق اكنكار است كه منجر به آگاهى غائى سوگماد (خداشناسى) مى‌شود. معذالك، خواصى كه هريك از صورت‌هاى فلكى دارند تأثير سهمناكى بر روح مى‌گذارد، مگر اينكه روح بداند چگونه بايد با آنها روبرو شود. چون تا روزى كه در كالبد جسمانى به سر مى‌برد از تأثيرات برج‌هاى ستاره‌شناسى در امان نيست. بخش عمده‌اى از كارمايى كه آدمى مستهلك مى‌كند همانى است كه تحت علائم و صور فلكى زودياك كاملاً طبيعى مى‌باشند. به محض اينكه شخصى در مى‌يابد چگونه بايد بر تأثيرات علائم يك برج غلبه كرد به برج بعدى انتقال مى‌يابد. اين عمل مى‌تواند در هر مكاني به انجام رسد، چه در اينجا روى سياره زمين باشد يا

روی هر سیاره دیگری از کیهان فیزیکی.

پس از طی یک دوره این چنینی، روح به طبقه بعدی نقل مکان داده می شود و این هنگامی است که او دوره های تولد و مرگ را در طبقه فیزیکی به انجام رسانیده است. بعد از آن وارد طبقه اثیری می شود و دوباره وارد یک روند مکرر از دایره البروج شده تا به پایان بردن هشتاد و چهار لاک دیگر در آن طبقه صرف عمر می کند. بعد از آن، نوبت به طبقه علی می رسد و این امر آنقدر ادامه می یابد تا روزی که دوره تناسخات طبقه ذهنی او نیز خاتمه یابد. پس از آنکه همه این مراحل تکامل معنوی طی شد، روح به منزله یک وجود معنوی خالص و تزکیه شده به جهان های بهشتی وارد می شود تا به خدمت سوگماد در آید.

این یک روند طولانی و بسیار بطیء است. ولیکن می تواند کوتاه شود به شرط اینکه شخص بتواند ماهانتا، استاد حق در قید حیات را بیابد، کسی که به چلای خود آموزش می دهد و به او نشان می دهد چگونه از چرخ هشتاد و چهار رهایی حاصل کرده و مستقیماً، توسط سفر روح به جهان های ملکوتی عزیمت کند.

ماهانتا همیشه به چلا طریق سهل تری را به سوی خداشناسی می نماید که مرتبه نهایی آگاهی است. این چنین او از میان توهمات قدرت منفی، مشهور به کل گذر می نماید، قدرتی که همیشه سعی دارد روح را به دام بیاندازد و ما را در چنگال جهان های تحتانی تا به ابد نگاهدارد. مقصود از نیروی کل نگاهداشتن هر روحی در اقلیم خودش می باشد که همان طبقات تحتانی باشد. کل تا جایی که امکان داشته باشد، روح را از وارد

شدن به جهان‌های بهشتی باز می‌دارد. به همین جهت، همواره نزاع و کشمکش سختی بین روح و نیروهای کل وجود دارد.

هر تعلیماتی که ادعا کند روح مجبور است زمانی معادل با هشت میلیون دوره (یا بیشتر) را در جهان‌های پایین بگذراند، راه حقیقت نیست. از آنجا که اک در برگیرندهٔ تعالیم همهٔ مذاهب و فلسفه‌هاست، تنها طریق مفید برای ارتقاء روح تا درجهٔ خودشناسی و پس از آن، خداشناسی می‌باشد. تا جایی که آگاهی بی‌انتهای سوگماد روح را رهایی بخشد.

در حیطهٔ اکنکار به قدری دانستنی برای عرضه کردن به این جهان وجود دارد که بعید است یک فرد در طول سالهایی که در این دنیا سپری می‌کند، بتواند تمامیت این طریق به سوی سوگماد را عرضه کند. تعلیمات ماهانتا، استاد حق در قید حیات به صوری دوایری متحدالمركز رشد می‌کنند و از جهان فیزیکی فراتر رفته تا به جایی گسترده می‌شوند که تمامی جهان‌های سوگماد را در بر می‌گیرند. او به همه کس، در همه جا آموزش و دستورالعمل می‌دهد.

اک‌ویدیا، بخشی از تعالیم اکنکار است و می‌باید توسط هر چلایی که آرزوی داشتن دانش حقیقی سوگماد را دارد، مورد مطالعه قرار گیرد.

آیین باستانی هندوئیسم

سنت فلسفی - فکری هندی از کهن‌ترین سنت‌های فکری بشری است که اگر از تفکر یونانی قدیم‌تر نباشد لااقل به اندازه آن دارای قدمت است. گروهی از محققان مانند رادا کریشنان با تکیه بر برخی قراین و شواهد معتقدند: آن گاه که فلسفه یونانی در اواخر قرن هفتم م، دوران جنینی خود را سپری می‌کرد، فلسفه هندی به مرحله بلوغ خود رسیده بود، به گونه‌ای که برخی از تأثیر احتمالی اندیشه هندی بر تفکر یونانی سخن گفته‌اند؛ احتمالی که می‌توان شواهد آن را در گرایشها و آیین‌های سری یونانی، مثل آیین، «ارئوس» و یا مثلاً در تحلیل‌های قیاسی ارسطویی که شباهت بی‌مانندی به شیوه استدلال مکتب «نیایه» هندی دارد، جستجو کرد.

مکتب‌های مختلف فلسفی هند که «درشنه» نامیده می‌شوند، در ابتدا بحث، بررسی و نقد مباحث متنوعی بوده‌اند که علما و اساتید مختلف هندی در طول قرون و اعصار، در مکان‌های مختلف و عمدتاً در مجالس درس برای شاگردان افاضه کرده‌اند و این مباحث سینه به سینه نقل شده و سپس در کتابچه‌هایی به صورت فشرده، و اشاره گونه مکتوب شده‌اند. این

کتابچه‌ها که «سوتره» نامیده می‌شوند، مأخذ اصلی مکاتب مختلف فلسفی هندی به شمار می‌روند، که در مورد هر کدام از آنها شروح و تفاسیر و تعلیقات متعددی نگاشته شده است. این تفکرات به تدریج در طول زمان، مکاتب و جریان‌های فکری اصلی هندی را که نه مکتب اصلی است، شکل دادند. قبل از آن که به توضیح مختصر این نه مکتب که به دو دسته مکاتب شکل دادند. قبل از آن که به توضیح مختصر این نه مکتب که به دو دسته مکاتب شش گانه (آستیکه) و مکاتب سه گانه (ناستیکه) تقسیم می‌شوند، بپردازیم، به نکاتی در مورد ویژگی‌های اندیشه فلسفی هندی اشاره می‌کنیم:

اولاً: در سنت هندی بین مباحث مربوط به دیدگاه‌های فلسفی و حکمت یا فرزاندگی تفاوت وجود دارد، برای اولی لفظ «درشنه» و برای دو مورد دیگر کلمات «براهماویدیا» (برهمن‌شناسی) و «آتماویدیا» (خودشناسی) استعمال می‌شود که مجموعاً معادل تعبیر «حکمت» در فرهنگ اسلامی است.

ثانیاً: آن چه بیش‌تر محققان بدان اعتراف دارند، ارتباط و پیوستگی دین، فلسفه و عرفان در سنت تفکر هندی است، به گونه‌ای که تفکیک این سه و مشخص کردن مرزهای هر کدام در اندیشه هندی به راحتی میسر نیست. تمام مکاتب فکری هندی، جز در مواردی نادر، به تدریج رنگ دینی، به خود گرفته و یا حتی مثل آیین بودا به یک دین تبدیل شدند که این درست برخلاف جریان اندیشه یونانی است. چنان که رادا کریشنان می‌نویسد:

«در یونان عناصر دین خصوصیات فلسفی پیدا کردند و در هند، فلسفه، خود مبدل به دین شد.» و این پیوند و امتزاج در مورد عرفان نیز صادق است. «اپه‌نیشدها» هم متونی دینی است و هم کهن‌ترین تأملات فلسفی

هندی و لطیف‌ترین اندیشه‌های عرفانی را در خود دارد.

ثالثاً: آمیختگی نظر با عمل که شاید خود نتیجه خصوصیات فو باشد، از دیگر جنبه‌های تفکر هندی است؛ زیرا در اندیشه آنها «حقیقت، فی‌نفسه ارزشمند نیست، به دلیل نقش رهایی بخش آن است که ارزشمند می‌شود. زیرا شناخت حقیقت به انسان کمک می‌کند تا خود را رها سازد. هدف اعلای فرزانه هندی دستیابی به حقیقت نیست، رهایی است؛ فتح آزادی مطلق است.»

به عبارت دیگر، فلسفه صرفاً مجموعه‌ای از مباحث نظری برای ارضای حس کنجکاوی بشر نیست، بلکه تلاشی فکری است که در مسیر نجات و رستگاری انسان به کار می‌آید، به تعبیر کلاسناب: «فلاسفه هند معتقد بودند که... علم به ذات راستین کائنات باید در نشأت این حیات، مایه نشاط فنا ناپذیر روح عالم و محقق گردد، روان وی را تعالی بخشد و ترس و خواهش‌های نفسانی را از وی بزداید.»

جنبه‌های دیگر تفکر هندی، حس تفاهم و تحمل در بین جریان‌ات مختلف فکری و فلسفی و عدم تعارض بین آنها، «تولرانس» دینی و نیز قدرت جذب شگفت‌انگیز اندیشه‌ها و کیش‌های متنوع در سنت هندو است که از خصوصیات بارز و منحصر به فرد فکر و فرهنگ هندی است، به نحوی که می‌توان در میان این فلسفه‌ها، طیفی از گرایش‌های مختلف، مشتمل بر بی‌خدایی و ماده‌گرایی مکتب «چارواکه»، چندخدایی، یکتاپرستی و وحدت وجود عمیق و لطیف «شنکره» را ملاحظه کرد.

همانگونه که اشاره شد مجموعه مکاتب فکری و فلسفی هند را به

دو دسته تقسیم می کنند:

۱ - مکاتب آستیکه یا سنت گرا که شش مکتب «نیایه»، «وایشیشیکه»، «یوگا»، «سانکهی»، «میمانسا» و «ودانت» را شامل هستند، که به حقانیت و مرجع آسمانی کتاب های «ودا» معترف اند و بدون چون و چرا خود را تابع آنها دانسته و از آنها پیروی می کنند.

۲ - مکاتب ناستیکه یا غیر سنت گرا که سه مکتب «بودا»، «جین» و «چارواکه» هستند، برخلاف مکاتب فو منزلت آسمانی وداها را منکرند.

اما نکته جالب در اینجا این است که همه این مکاتب با وجود تنوع بینش و نگرش خود در مورد مسائل، مقصد واحدی را دنبال می کنند و آن وصول به رهایی (نیروانه) و نجات از گردونه «کرمه» (بازپیدایی) است که تقریباً همه ادیان و مکاتب هند به آن معتقدند و از مشترکات آنها به شمار می رود؛ البته در تفسیر این مسئله و راه وصول به این مقصد با هم اختلاف دارند.

برخی محققان اصول مشترک بین ادیان و مکاتب فلسفی هند را چهار چیز ذکر می کنند:

الف) اعتقاد به «کرمه»: این اعتقاد که مبتنی بر عقیده تناسخ و زندگی های مکرر است، بر آن است که اعمال نیک و بدن انسان دارای آثاری وضعی است که ثمرهای خود را در آینده به بار می آورد؛ به این معنا که در حیات آینده فرد تأثیر می گذارد به گونه ای که وضع فرد در زندگی آینده، نتیجه اعمال و کردار امروز او است؛ همان طور که شخص کنونی نتیجه اعمال و کردار او در زندگی گذشته است. روند مرگ و حیات و تأثیر و تأثرها و

زندگی‌های مکرر پایان نمی‌یابند، مگر آنگاه که انسان با صعود به اعلیٰ علین رستگار شده و یا به دلیل شدت آلودگی در اسفل السافلین سقوط کند و از این گردونه رهایی یابد.

ب) رهایی: در اندیشه هندی، درد و رنج وجهه غالب و رنگ مسلط همه مظاهر و پدیدارهای گذرای هستی است. ضرورت رهایی از چنین وضعی اصل مشترک دیگری است که همه مکاتب هندی به آن معتقدند که بر اساس اختلاف مشرب از طریق سعی و ریاضت، تمرکز حواس، عشق و محبت، معرفت مطلق و... از زنجیره تولدهای مکرر رهایی یافته و به حالتی آرمانی و غیرقابل توصیف مثل وحدت با برهمن، صعود به ملکوت و یا وصول به نیروانه و... نایل می‌شوند.

ج) اعتقاد به وجود یک گوهر ثابت: به جز بودایی‌ها، سایر مکاتب هندی معتقدند که در پس مظاهر گذرای هستی، حقیقتی پایدار و ثابت وجود دارد که با نام‌های گوناگون همچون، «پرام آتمن»، «پوروشه»، «جیوه» و «برهمن» خوانده می‌شوند و پرده اوهام (مایا) و یا نادانی (اویدیا) با انواع تعینات، چهره او را پنهان ساخته است و تنها دل و قلب عارف است که با کشف و شهود می‌تواند به سراپرده وی راه یابد و گرنه حواس و ادراکات ظاهری نصیبی نخواهند یافت مگر بانگ جرسی؛

د) آموزه ادوار جهانی: اعتقاد به بازآفرینی‌های پی در پی جهان، اصل دیگری است که بر اساس آن، حقیقت هستی از دوره‌های بی‌انتهای آفرینش و انحلال تشکیل شده است. در هر دوره جهان به وجود می‌آید، در آغاز همه چیز منظم و به سامان است ولی به تدریج و پس از طی مراحل دچار

آشفته‌گی و سرانجام انحلال شده و این داستان مجدداً تکرار می‌شود.
 اکنون به اختصار مکاتب فلسفی شش‌گانه و سه‌گانه هندی را
 مرور می‌کنیم:

مکاتب شش‌گانه - این مکاتب که نطفه‌های آغازین آنها اکثراً قبل از قرن
 پنجم میلادی شکل گرفته است، رفته رفته به مکاتب فکری منظم و مستقلى
 تبدیل شده و از هم متمایز گشته‌اند. نکته جالب توجه در مورد مکاتب شش
 گانه این است که در طول زمان، این مکاتب دو به دو به هم نزدیک و
 ترکیب شده‌اند و سه جفت را به وجود آورده‌اند که هر عضوی از این
 جفت‌ها مکمل دیگری است؛ بدین گونه که هر کدام به زمینه خاصی بیشتر
 توجه نشان داده و دیگری مبانی آن را در آن زمینه پذیرفته و بر آن اساس،
 مباحث خود را مطرح کرده است.

نیایه - وایشیشیکه

بنیان‌گذار «نیایه» شخصی است به نام گوتمه (حدود قرن سوم م)، مهم‌ترین
 منبع این مکتب «نیایه سوتره» نیز از آثار اوست. این مکتب به دو دوره تقسیم
 می‌شود:

دوره اول با گوتمه و کناده آغاز می‌شود و در ۱۲۰۰ میلادی خاتمه
 می‌یابد.

دوره دوم در همین زمان با شخصی به نام گنگیشه که بنیان‌گذار «نیایه»
 جدید است، آغاز می‌شود.

مکتب نیایه عمدتاً یک مکتب منطقی است که مباحث اصلی آن،
 روش‌های منطقی و معرفت‌شناسی است. حال آنکه وایشیشیکه بیشتر به

مباحث مربوط به مابعدالطبیعه پرداخته است.

بنابراین، مکتب نیایه - وایشیشیکه دو بخش دارد:

۱- معرفت شناسی

۲- مابعدالطبیعه

این مکتب از لحاظ معرفت شناسی برخلاف نمودگرایی بودایی، واقع گرا و متکی بر استدلال است و معرفت را به دو قسم تقسیم می کند:

الف) معرفت معتبر یا «پرامه».

ب) معرفت غیر معتبر یا «آپرامه»

معرفت معتبر عبارت است از: شناختی جامع و خطاناپذیر از موضوعات به همان صورت که در «واقع» وجود دارند که از چهار طریق حاصل می شوند:

۱- ادراک؛

۲- انتاج یا استنتاج؛

۳- مقایسه؛

۴- گواهی.

مقصود از ادراک همان ادراک حسی است و انتاج نیز شبیه قیاس ارسطویی است که شامل سه حد و حداقل سه قضیه است که انواعی دارد. مقایسه نیز همان تشبیه است و گواهی بیانات شخص ثقه در مورد اموری است که به آن علم دارد.

معرفت نامعتبر، شناختی است که با طبیعت موضوع موافقت و یا مطابقت نداشته باشد مثل شک، خطا، اثبات نامستقیم، معرفت نامشخص و رؤیا. درستی و یا نادرستی شناخت نیز از طریق کامیابی و ناکامی در عملی

که بر اساس آن شناخت انجام گرفته است، ارزیابی می‌شود.
در قلمرو مابعدالطبیعه این مکتب به شش مقوله معتقد است:
جوهر، کیفیت، عمل، کلیت، جزئیت و ملازمه.

سه مقوله اول وجود واقعی دارند و سه مقوله دیگر از طریق استنتاج عقلی به دست می‌آیند. جوهر، موضوع کیفیات و اعمال است و نه قسم است: خاک، آب، آتش، هوا، اثیر، زمان، فضا، نفس یا ذهن و روح. همه اشیای مادی و غیرمادی از آنها به وجود آمده‌اند. پنج جوهر اول به وجود آورنده عالم مادی و عنصری هستند که از ذرات و اتم‌های ابدی به وجود آمده‌اند که چهار قسم هستند: اتم‌های خاک، آب، آتش و هوا. اما چهار جوهر بعدی، یعنی زمان، فضا، نفس (ذهن) و روح واحدهایی بسیط‌اند که قابل تحویل به اتم‌ها نیستند.

روح که در این مکتب از اهمیت والایی برخوردار است، ذاتی ابدی و فراگیر است که از کیفیات معرفت، هوس، نفرت، اراده، لذت، رنج، شایستگی و ناشایستگی برخوردار بوده و شخصیت و فردیت دارد و حتی ارواحی که از قید تن آزاد شده‌اند با مشخصات و صفات خاصی زندگی می‌کنند.

در این نظام، خدا نفس اعلی، واحد، نامتناهی و ابدی است که عالم را از اتم‌های ابدی خلق کرده است و نیز می‌تواند کائنات را منهدم سازد و به صورت ذرات اولیه درآورد.

یوگا - سانکهیة

تأکید عمده سانکهییه بر مباحث مابعدالطبیعی و دغدغه اصلی یوگا، مباحث علم‌النفس و ارائه راه‌های عملی برای تسلط برای تسلط بر نفس است. «سانکهییه» را قدیمی‌ترین نظام فلسفی هند می‌دانند و مهم‌ترین اثر باقی مانده آن «سانکهییه کاریکه» اثر «ایشوره کریشنه» است. این مکتب، حقایق اصلی جهان را در نهایت دو چیز می‌داند:

۱- «پوروشه» یا ارواح جواهری ابدی، ثابت و لایتغیر هستند و از شعور محض تشکیل شده‌اند و تعداد آنها نامتناهی است.

۲- «پرکرتی» یا ماده که مبدأ همه تحولات جهان و نظم موجود در آنها است که در نتیجه تحول آن ۲۴ مقوله از مقولات ۲۵ گانه این مکتب به‌وجود می‌آیند. اهمیت مکتب سانکهییه تا حد زیادی مربوط به همین نظریه تحول است که بر اساس آن پرکرتی که اصولاً نامتغیر و غیرقابل ادراک است از سه جوهر و یا کیفیت تشکیل شده است:

(الف) «سَته» که عامل شعور، روشنایی و گرایش صعودی است؛

(ب) «رَجَس» که عامل تحرک نیرو و سیر انبساطی است؛

(ج) «تَمَس» که عامل ثبات، سنگینی و گرایش نزولی است.

در ابتدای هر دوره از گیتی به دلیل توازن این سه عامل، پرکرتی در حالت تعادل به‌سر می‌برد، اما سرانجام تحت‌تأثیر روح از حالت تعادل خارج شده و شروع به تحول می‌کند و در طی مراحل به تدریج ۲۴ مقوله را شکل می‌دهد که به ضمیمه پوروشه هستی‌های مادی و معنوی را به‌وجود آورده‌اند. این مقولات عبارتند از:

۱- پرکرتی؛

- ۲- اصول هفت گانه مشتمل بر عقل اول (بودهی)، خودآگاهی یا انانیت و سایر عناصر لطیف؛
- ۳- پنج عضو احساس؛
- ۴- پنج عضو محرک؛
- ۵- نفس یا حس مشترک (منس)؛
- ۶- عناصر خمسه؛
- ۷- پوروشه.

بر اساس این نظریه سه جوهر فوق در تمام پدیده‌های مادی و معنوی وجود دارند و خصلت کلی افراد و موجودات، تابع غلبه یکی از این سه جوهر و نیز پوروشه است. پوروشه و پرکریتی اساساً از هم متمایز هستند ولی به دلیل نیاز متقابل با هم پیوند می‌یابند و در نتیجه همین پیوند، تحول پرکریتی آغاز می‌شود. سانکهیہ کاریکه، علت این پیوند را چنین بیان کرده است:

«پیوند پوروشه و پرکریتی به منظور نظارت در آفرینش و در عین حال به نیت رهایی از آن صورت می‌بندد و بر اثر پیوند این دو که مانند اتحاد کور و چلا است، آفرینش پدید می‌آید.»

بنابراین، همان گونه که از عبارات فوق مشخص است، با وجود اینکه این پیوند لازمه خلقت و پیدایش موجودات است، در عین حال هدف غایی سانکهیہ، آزادی و رهایی از بندهای ماده یا پرکریتی است.

اصل مهم دیگر در فلسفه سانکهیہ، اصل وجود قبلی معلول در علت است که بر اساس آن معلول از نظر جوهر با علت تفاوتی ندارد و فقط

از تغییر صورت علت ناشی می‌شود. در این مکتب مهم‌ترین راه رهایی، معرفت به تمایز بین روح و جسم و یا پوروشه و پرکریتی است.

جفت مکتب سانکهی، یوگا است، این دو «آنچنان به هم شبیه هستند که بیشتر مطالب هر یک از آن دو مکتب از نظر دیگری معتبر است و تفاوت‌های اصلی بین آن دو اندک است؛ یکی اینکه، سانکهی الحادی و یوگا خداپاوار است؛ زیرا وجود یک خدای متعال (ایشور) را مفروض گرفته است؛ دوم اینکه بر اساس مکتب سانکهی تنها راه رهایی، معرفت مابعدالطبیعی است و حال آنکه یوگا برای فنون مدیتیشن اهمیت چشم‌گیری قائل شده است.» که به وسیله این فنون و یک سری اعمال و انضباط‌های سخت‌ارادی، تمامی خواهش‌ها به صفر می‌رسند و جسم به طور کامل تابع روح می‌شود و روح فردی خلوص خود را باز می‌یابد و با روح کیهانی متصل می‌گردد.

(حدود قرن دوم ق.م) مکتب یوگا را شخصی به نام پاتانجلی بنیاد نهاد و کتاب اصلی آن «یوگا سوتره» است. وی برای وصول به رهایی و گریز از رنج، طریقتی را وضع کرد که دارای هشت مرحله بود:

- ۱- کف نفس یا پرهیز؛
- ۲- مراعات و انجام فرایض؛
- ۳- آداب نشستن به حالت خاص؛
- ۴- ضبط دم؛
- ۵- ضبط حواس ظاهر و باطن؛
- ۶- تمرکز اندیشه؛

۷- مراقبه و استغرا

در نتیجه عمل به این شیوه و سلوک در این طریق، شخص از رنج‌های پنج‌گانه، یعنی جهل، احساس شخصیت، شهوت و دلبستگی، نفرت و بیزاری و عشق به زندگی که هر شخصی را در بند کرده است، آزاد می‌شود.

میمانسا، ودانته

بنیان‌گذار مکتب میمانسا جیمینی (قرن چهارم ق.م) است که مهم‌ترین منبع این مکتب «میمانسا سوتره» اثر اوست. فلسفه وجودی این مکتب فراهم‌سازی اصولی برای تفسیر متون ودایی و دغدغه اصلی آن تأمل در «درمه» یا شریعت هندویی و عمل به آن بود که بر اساس تعالیم وداها انجام می‌شد. در این مکتب وداها به صورت منبع و منشأ اصلی شریعت از اهمیت و اعتبار فراوان برخوردار بوده و حقایق غیرمخلوق و ابدی تلقی می‌شدند. بدین لحاظ برای فهم صحیح آن، تحقیقات و تأملات دقیق و عمیقی در معانی الفاظ و ساختار کلمات و جملات به عمل آوردند.

در اعتقاد آنها همه شناخت‌ها معتبر هستند؛ مگر آنکه خلاف آن ثابت شود و هیچ شناختی نمی‌تواند شناخت‌هایی را که از متن ودایی سرچشمه گرفته‌اند، نفی کند. بنابراین همیشه معتبر هستند.

ایشان روح را حقیقتی ابدی دانسته و درباره خدا در بین آنها دو دیدگاه وجود دارد، گروهی معتقد به خدا و گروهی منکر وجود او هستند. بنابراین نتیجه عمل به شریعت را نه پاداش الهی، که اثر وضعی خود عمل

می‌دانند و در این مورد قربانی کردن از اهمیت فراوانی برخوردار است که اگر با دقت و شایستگی انجام پذیرد، نتیجه آن پاداشی بهشتی است. به طور کلی به وجود رابطه‌ای ضروری بین عمل و نتیجه، عقیده دارند.

مکتب میمانسا را از جنبه دیگر؛ یعنی به لحاظ تحقیق در کیفیت برهمن و تعالیم نظری اُپه نیشدها، مکتب ودانته نامیده‌اند که به معنای پایان یا غایت وداها است. این مکتب کامل‌ترین و گسترده‌ترین و مهم‌ترین مکتب فلسفی هندی است به گونه‌ای که گاه فلسفه هندی مترادف با فلسفه ودانته تلقی می‌شود.

مهم‌ترین متن این مکتب کتاب «برهمناسوتره» است که تاریخ نگارش آن معلوم نیست، ولی به شخصی به نام «باداراینه» منسوب است. تفاسیر مختلف این اثر، شکل‌دهنده گرایش‌های مختلف درون مکتب ودانته است. چگونگی ارتباط میان «آتمن» (روح شخصی) و «برهمن» یا نفوس ازلی و ذات مطلق الهی که در منابع اُپه‌نیشدی مطرح شده‌اند، مهم‌ترین مسئله مورد اختلاف گرایش‌های مختلف ودانته‌ای است. «از نظر برخی متکلمان ودانته‌ای بین خدا و روح تمایزی اساسی وجود دارد، از نظر دیگران حیات ابدی موجود در انسان با ذات مطلق متحد است. برخی جهان را واقعیت می‌دانند و برخی دیگر آن را توهیمی باطل که حجاب واقعیت می‌شود».

برجسته‌ترین مفسران ودانته، عبارتند از: شَنگَره، رامانوجه و مدهوه. شَنگَره از برجسته‌ترین اندیشوران سراسر تاریخ هند بوده و مکتب ودانته عمدتاً مدیون اندیشه‌های او است. او یک وحدت وجودی تمام عیار بود و

عقیده داشت که «فقط یک موجود ازلی وجود دارد» و آن برهمن است. برهمن، هستی صرف و ورای تعینات ذهنی و عینی جهان است و اگر جمیع مظاهر را از متن واقعیت تجرید کنیم، آنچه می ماند همان واقعیت مطلق و یا برهمن است. به عبارت دیگر «فقط وجود ازلی» حقیقتاً واقعیت دارد. «موجودات زنده مختلف دارای ارواح مستقل و نفوس ازلی نیستند [بلکه چنان هستند که] گویی یک روح به همه آنها حیات می بخشد» به دیگر بیان، آتمن جوهری است، عین برهمن که عبارت «توهمانی» گویای آن است. این دو واقعیت آینه تمام نمای یکدیگرند، اما حجاب و پرده ابهام «مایا» که نتیجه جهل (اویدیا) و بی خبری است، چهره واقعیت را پوشانده و موجب می شود محسوسات، واقعیاتی مستقل و جدای از برهمن پنداشته شوند، در صورتی که با واقعیت فاصله زیادی دارند و نمودهایی بیش نیستند. خلاصه آنکه، همه چیز یک چیز است و آن وجود برهمن می باشد و رابطه جهان با برهمن همچون رابطه سایه با شیء و یا موج به دریاست. خلقت، ظلّ برهمن است و مانند رویایی از وی صادر می شود. فقط در سایه چنین معرفت و اعتقادی است که رهایی میسر می شود و آن علم اعلی و معرفت کامل است. با وجود این، دراندیشه شَنگَره، جهان عینی هر چند ساخته و پرداخته «مایا» است اما از یک واقعیت نسبی برخوردار است به گونه ای که تا عکس آن ثابت نشود، حقیقت دارد.

مکتب شَنگَره به ودانته ناثنوی یا «آدوایت» شهرت دارد. رامانوجه، وحدت وجود مطلق و عینیت آتمن و برهمن را قبول نداشت و جز برهمن به دو مقوله متمایز دیگر، یعنی عالم ارواح و عالم مادی که به اندازه برهمن

واقعی هستند، معتقد بود. ارتباط برهمن با این دو مانند جوهر به عرض یا علت به معلول و یا روح به جسم است. همان‌طور که روح عین جسم نیست ولی بدون جسم نیز نمی‌تواند زندگی کند این دو هم بدون برهمن موجودیت ندارند. گو اینکه برهمن در جنبه تنزیهی خود ورای این اجسام و ارواح است. بنابراین، رامانوجه، برخلاف شنکره عالم مادی و روحانی را واقعیت دانسته و به کثرت و تمایز ارواح معتقد است. بدین لحاظ این مکتب را ودانته «ناثنوی مشروط» نام نهاده‌اند.

نقطه مقابل شنکره، مدهوه قرار دارد که یک کثرت‌گرای تمام عیار بود و مکتب وی به دلیل تمایز کامل بین «خدا و جهان» و «خدا و ارواح» به مکتب ثنوی یا «دوایته» شهرت یافت. او هرگونه تلاشی را برای حفظ عقیده به «مطلق» که در پایه‌نیشدها مطرح شده است، کنار نهاد و معتقد شد که هر روح ماهیتاً از بقیه ارواح و همین‌طور از خدا متمایز است. خدا نیز از ازل از جهان مادی که در آغاز هر دوره از ادوار جهانی آن را حفظ نموده و باز آفریده است، جدا بوده است. بنابراین در اعتقاد او خدا صرفاً فاعل آفرینش بوده و پس از آن هیچ ارتباطی با جهان ندارد. خدا، جهان و ارواح شخصی هر سه، قدیم و ازلی هستند با این تفاوت که جهان و ارواح وابسته به خدا و محکوم حکم او هستند. بین خدا و انسان میانجی و واسطه‌ای وجود دارد به نام وایو که او را فرزند ویشنو می‌دانند.

مکاتب سه گانه ناستیکه

مکتب چارواکه

این مکتب متعلق به قرن ششم ق.م و مأخذ اصلی آن «برهمنسپت سوتره» بود که امروزه در دسترس نیست. مبنای این مکتب اصالت ماده بوده و از دیر زمان در هند پیروانی داشته است. بر اساس مبانی آنها تنها راه شناخت، ادراک حسی است و قیاس و استنتاج جز برای گذراندن زندگی، اعتباری ندارد. همچنین اصل علیت را انکار کرده و پدیده‌ها و رخدادهای طبیعی را نتیجه اتفاقی دانسته و با انکار نقش خدا و خدایان معتقد بودند که عالم در نتیجه برخورد اتفاقی ذرات ماده به وجود آمده است. آنها با اعتقاد به چهار عنصر آب، خاک، هوا و آتش بر آن بودند که همه موجودات جاندار و بی‌جان از آنها به وجود آمده‌اند و آگاهی را نیز از کیفیات ماده شمرده و آن را نتیجه ترکیب خاص ذرات ماده می‌دانستند. به روح نیز معتقد نبودند و آن را همان بدن و یا حس و یا تنفس و یا عضوی از تفکر می‌دانستند. بنابراین، به تناسخ اعتقادی نداشتند. همچنین می‌گفتند: اگر خدایی وجود داشت به دوستدارانش پاسخ می‌داد و حضور خود را اثبات می‌کرد. اعتقاد به بهشت و دوزخ را نیز نتیجه مکر افراد فریبکار می‌دانستند و نیل به حالتی جدای از درد و رنج را غیرممکن و لازمه زندگی خاکی تلقی می‌کردند. معتقد بودند فضایل و رذایل اموری نسبی و تابع قراردادهای اجتماعی هستند و تنها چیزی که خوب است چیزی است که لذت‌بخش و شادی‌آفرین باشد، بنابراین هدف اصلی انسان باید کسب هر چه بیشتر لذت و دوری از غم و اندوه باشد.

این مکتب چندان دوام نیاورد و آثار مستقلى از ایشان باقى نماند و اطلاعات اندكى كه از ایشان موجود است از طريق نقادى منتقدانى مانند

بودایی‌ها و دیگران به دست ما رسیده است.

مکتب جین - بنیان‌گذار این مکتب مهاویره (قرن ششم ق.م) است که به اعتقاد «جین»‌ها بیست و چهارمین منجی یا «تیر تهنکاره»ی این مکتب به حساب می‌آید. آنها معتقد بودند شناخت پنج قسم است:

- ۱- شناخت معمولی، از طریق ادراک حسی؛
- ۲- شناخت از طریق کتب مقدس؛
- ۳- شناخت بی‌واسطه و حضوری؛
- ۴- شناخت افکار دیگران یا ذهن خوانی؛
- ۵- دانش کامل که مخصوص نفوس زکیه بوده و در نتیجه تهذیب نفس و صیقل روح حاصل می‌شود.

تاکید بر نسبیت قضایا و پرهیز از تعیین قطعی هویت اشیا بر اساس یکی یا برخی از ابعاد و خصوصیات، یکی دیگر از ویژگی‌های این مکتب است که بر اساس آن، مثلاً نمی‌توان همانند بودا ماهیت و غایت اشیا را حرکت دانست؛ هر چند اشیا به لحاظ حالات و خصوصیات متغیر هستند؛ زیرا در این صورت این همانی بنیادی اشیا مورد غفلت واقع می‌شود. اشیا را از دیدگاه‌های مختلف می‌توان در نظر گرفت که در این صورت ممکن است دارای احکام متعارض و متناقض و در عین حال صحیح باشند؛ مثلاً هم موجود و هم غیرموجود باشند.

در دیدگاه این مکتب واقعیات دو دسته‌اند:

۱- موجودات جاندار و ارواح (جیوه)؛

۲- اجسام بی جان (آجیوه).

اجسام خود مشتمل بر چهار دسته‌اند: ماده، فضا، اصل عامل حرکت و اصل عامل سکون.

ماده که از اتم‌های ابدی و نامتناهی تشکیل شده است، طیف گسترده‌ای را شامل می‌شود از مواد ثقیل و محسوس گرفته تا مراتب لطیف ماده که نامحسوس هستند. حواس و ادراکات نیز صورتی از صورت‌های ماده هستند. لطیف‌ترین صورت ماده، ماده «گرمه» است که محصول اعمال و رفتار ناشایست انسان بوده و دارای انواع و اقسامی است و همچون پرده‌های متوالی صرافت و صفای روح را که خصلت ذاتی آن است پوشانده کور می‌کند و بدین‌سان در نتیجه فعل و انفعال این ماده با جوهر روح و اثر وضعی آن، جنبه‌های مختلف زندگی بعدی فرد اعم از نوع خانواده، وضع جسمانی، مدت زندگی، ادراک و... شکل می‌گیرد. فقط در ریاضت سخت و انضباط در رفتار است که روح موفق می‌شود ماده «گرمه» را از خود دور سازد. در جنبه اخلاقی «جین‌ها» به پنج اصل متعهد هستند:

۱- «آهیمسا» یا پرهیز از آزار و خشونت؛

۲- راست‌گویی؛

۳- پرهیز از دزدی؛

۴- پرهیز از لذت جسمانی؛

۵- پرهیز از حرص و آز.

بدین لحاظ این مکتب، دنیا‌گریز و ریاضت‌گرا است و مهاویره

شخصاً تجسم یک مرتاض کامل بود. سه دستورالعمل اصلی «جین»ها که آن را سه یاقوت می نامند، عبارتند از: اعتقاد صحیح، شناخت صحیح و رفتار صحیح.

از لوازم اعتقاد صحیح پرهیز از خرافه های سه گانه است:

الف) تمسک به برخی اشیا برای تطهیر؛

ب) پرستش خدایان و توسل به آنها برای شفای امراض؛

ج) رجوع به افرادی به عنوان متولیان دین.

بر این اساس «جین»ها هر چند به وجود خدایان متعدد معتقدند ولی آنها را در زندگی مؤثر نمی دانند و وجود خدای واحدِ قادرِ مطلق را نیز منکر هستند. بدین لحاظ برای انسان منزلتی برتر از خدایان قائلند؛ زیرا خدایان نیز برای رهایی باید به صورت انسان زاده شوند.

مکتب بودا - گوتاما بودا، مکتب بودا را در حدود قرن ششم م و در شمال هند بنیاد نهاد. این مکتب در طول زمان به شعبه ها و شاخه های متعددی منشعب گردید که دو شاخه اصلی آن عبارتند از:

۱- هینه یانه (تره واده)؛

۲- مها یانه.

کهن ترین منابع مکتوب این مکتب مجموعه «تری پیتیکه» یا سه سبد دانش است که خود مشتمل بر سه مجموعه «سوتا پیتیکه»، «وینی پیتیکه» و «آبهی دهرمه پیتیکه» است. اصول اندیشه ها و تعالیم بودا و نیز آداب و

مقررات رهبانیت بودایی، مهم‌ترین موضوعات مورد بحث در این مجموعه است.

اساسی‌ترین مبانی این مکتب که کم و بیش مورد قبول همه فرقه‌ها و مکاتب بودایی است عبارتند از:

۱- قانون رنج جهانی یا چهار حقیقت بودایی، که مشتمل بر چهار اصل است:

الف) اصل وجود رنج؛

ب) منشاء رنج؛

ج) درمان رنج؛

د) و راه عملی فرو نشانیدن رنج.

بر اساس این قانون که هسته مرکزی تعالیم و فلسفه بودایی است، هستی نه رنج‌آور بلکه عین رنج است و همه مظاهر زندگی مثل پیری و بیماری گویای آن است. منشاء رنج میل به زندگی و عطش زیستن است و راه فرو نشانیدن آن، قطع علایق و وابستگی‌های مادی و نابودی همه تمایلات نفسانی است. طریق وصول به این امر هشت چیز است: ایمان درست، نیت درست، گفتار درست، کردار درست، زیست درست، کوشش درست، پندار درست، توجه و مراقبه درست.

۲- زنجیره علل دوازده گانه - بودا به زنجیره‌ای از علل معتقد بود که در تحلیل او علت و اساس درد و رنج انسان را که در نهایت، جهل و نادانی است نشان می‌دهد. مقصود از نادانی و جهل، ندانستن حقایق مربوط به رنج و منشاء و راه درمان آن است. این امر موجب می‌شود تا شخص در یک

جریان قانونمند علی‌بار دیگر به جهان باز گردد و متحمل درد و رنج زندگی شود. ترتیب این زنجیره به این گونه است: «برنادانی، گرمه وابسته است؛ بر گرمه، آگاهی وابسته است؛ بر آگاهی، نام و صورت وابسته است؛ بر نام و صورت، شش احساس وابسته است؛ بر شش احساس، تماس وابسته است؛ بر تماس، احساس وابسته است؛ بر احساس، میل وابسته است؛ بر میل، دلبستگی وابسته است؛ بر دلبستگی، هستی وابسته است؛ بر هستی، تولد وابسته است؛ بر تولد، دوران پیری، مرگ، محنت، ناله، رنج و غصه و نومیدی وابسته است».

۳- نفی روح و شخصیت ثابت - بر اساس این اعتقاد، بودا وجود هر حقیقت ثابت ابدی به نام روح را که از پیکری به پیکر دیگر انتقال یابد، نفی می‌کند و در عین حال به تناسخ و «گرمه» و تأثیر زندگی فعلی در حیات آینده معتقد است و آن را به نحو دیگری توجیه می‌کند «ویجنیان» (دانستگی) که در رحم مادر برای تشکیل یک موجود جدید فعالیت می‌کند، یک روح متناسخ نیست، بلکه یک سنکاره است که متغیر و اساساً غیرذاتی است». در اعتقاد او فردیت، چیزی جدای از ترکیب اجزای تشکیل دهنده انسان نیست. این اجزا عبارتند از: جسم، احساس، ادراک، تأثرات ذهنی و آگاهی. مجموع این امور فرد را سامان می‌دهد و تا مدتی ادامه می‌یابد. آنچه واقعیت دارد تداوم این ترکیب در طول زندگی‌ها است نه وجود جوهری ثابت به نام نفس یا روح و البته این به معنای اصالت دادن به ماده نیست؛ زیرا بودا با همین قاطعیت وجود جسم را نیز انکار می‌کند «روح و جسم هر دو عبارتند از مجموعه نمودارهایی درهم و برهم که پدید می‌آیند و نابود می‌شوند».

۴- تغییر مستمر همه اشیا و نفی هر گوهر ثابت - علی‌رغم ظاهر ثابت اشیا، هیچ موجود ثابتی در جهان وجود ندارد و همه چیز در معرض دگرگونی و نابودی است و هیچ حقیقتی از این اصل در امان نیست. خدایان نیز مشمول این قانون هستند. بر همین اساس بسیاری از محققان غربی معتقد شده‌اند که از نظر بودا، وجود ثابت و لایتغیری که منشاء اشیا و موجودات بوده و در زندگی و سعادت انسان مؤثر باشد؛ یعنی همان تصویری که در مورد خدای قادر مطلق موجود است، وجود ندارد. اما برخی دیگر معتقدند که آنچه بودا نفی کرده و از پرستش و توسل به آنها بر حذر داشته است، آلهه و خدایان است و این نه نفی توحید که نفی شرک است. البته پس از بودا، اعتقاد به موجودات الوهی و یا نیمه الوهی متعدد در بین بودایی‌ها و به‌خصوص فرقه هینه‌یانه رواج پیدا کرد به‌صورتی که امروزه از نظر بسیاری از بودایی‌ها، او جنبه‌ای الوهی داشته و در معابد پرستش می‌شود.

۵- «نیروانه» و وصول به آن - نیروانه مطلوب نهایی و غایت سلوک عارفان بودایی است، اما هیچ تفسیر روشن و صریحی از ماهیت آن در منابع بودایی نیامده است و گفت‌وگو و تفسیر در مورد آن را جایز نمی‌دانند. شاید بتوان آن را حالت سکون و آرامش مطلق دانست، حالتی که همه تمایلات و گرایش‌ها در انسان به صفر می‌رسند. معنای دیگر آن به لحاظ انتولوژی، اضمحلال جمیع صور و تعینات است. در مجموع، آنچه از توصیفات و قراین مطرح شده در مورد نیروانه به‌دست می‌آید. این مطلب است که نیروانه فقط مقامی نیست که در جهانی دیگر در انتظار شخص نجات یافته است، بلکه کمالی است که در همین جهان نیز از آن بهره‌مند می‌شود.

معنویت چینی

تاریخ اندیشه چینی به گذشته‌ای بسیار دور بازمی‌گردد که چینی‌ها بر حسب دوران اقتدار و سلسله حکمرانان آن سرزمین، آن را به ادوار مختلف تقسیم نموده و نامگذاری کرده‌اند. از این میان، دوره جو (۱۱۲۲ - ۲۵۶ ق.م) عصر طلایی تفکر چینی به حساب می‌آید که بنیان فرهنگ و اندیشه چینی در آن بنا نهاده شد، به خصوص قرن ششم تا سوم قبل از میلاد که دوره شکوفایی فلسفه باستانی چین و پیدایش صد مکتب بود.

ویژگی کلی اندیشه چینی، که نظر اکثر محققان را به خود جلب کرده است، تعلق خاطر آن به سیاست و ادبیات و هنرهای زیبا و بیش از همه، اخلاق و روابط اجتماعی به جای مباحث مابعدالطبیعی بود؛ البته آیین «دائویی» در این میان یک استثناءست، بدین لحاظ ذهن و دل چینی به جای آنکه در اندیشه خدا و سایر موضوعات و مفاهیم دینی و متافیزیکی بوده باشد، بیشتر معطوف به انسان در مقام عضوی از اجتماع و جزئی از طبیعت

بوده و در اندیشه هم‌آهنگی بین این سه به سر برده است و در یک کلام بیش از آنکه اُخروی باشد، دنیوی بوده است. مابعدالطبیعی‌ترین جنبه این اندیشه که هسته مرکزی برخی مکاتب چینی، مثل مکتب دائو را تشکیل می‌دهد، پرداختن به دائو است که به معنای راه است و تفاسیر متعددی از آن به عمل آمده و تلقی عمومی از آن عبارت است از: روال کلی، سنت و قانون عام حاکم بر طبیعت و هستی.

دو کرانه اصلی تفکر فلسفی چینی، اندیشه کنفوسیوسی و تفکر دائویی است که اولی انسان‌گرا و زمینی است و دومی عرفانی و آن‌جهانی و تعارض پر سابقه بین این دو جریان، نوعی تعادل را در اندیشه چینی موجب شده است.

این دو مکتب به ضمیمه دو مکتب «موزه» و «قانون» مهم‌ترین مکاتب فلسفی چین باستان به‌شمار می‌روند که مهم‌ترین فیلسوفان آن دوره، نمایندگان این مکاتب هستند؛ مثل کنفوسیوس، منسیوس، لائوزه، جوانگ زه، یانگ‌جو، موزه، سیون‌زه و هان‌فی‌زه.

در اینجا به اختصار این چهار مکتب را توضیح می‌دهیم:

مکتب کنفوسیوس - این مکتب که از مهم‌ترین و نافذترین مکاتب فکری و فلسفی چین است (حدود قرن ششم ق.م) کنفوسیوس آن را ترویج کرد و تا امروز بیش از همه مکاتب فکری، اخلاق، رفتار و اندیشه مردم چین را تحت تأثیر قرار داده است. مهم‌ترین شارحان و مروجان این مکتب منسیوس و سیون‌زه بودند که اختلاف نظر آنها در مورد ماهیت و سرشت

انسان، بسیار مشهور است. منسیوس معتقد به نیکی سرشت انسان و سیونزه مخالف آن بود، وی عقیده داشت که نیکوکاری و اقدامات خوب انسان‌ها منبعث از نیکوسرشتی آنها نیست، بلکه محصول تعلیم، تربیت، تلاش و مجاهده آدمی است.

هدف اصلی کنفوسیوس ایجاد جامعه‌ای منظم، با فرهنگ و متکی بر روابط صحیح انسان‌های فرهیخته بود که درون آن، شخصیت فرد کامل می‌شود. او در راه رسیدن به چنین هدفی، تفسیر میراث فرهنگی کهن را از وظایف عمده خود، می‌دانست و تعالیم خویش را نه تعلیمی جدید، بلکه محصول خردورزی و دوراندیشی خردمندان پیشین می‌دانست که مورد غفلت واقع شده و او اکنون در صدد احیا و تفسیر آن بود.

تعالیم اصلی کنفوسیوس را می‌توان در چند امر خلاصه کرد:

۱- «لی» یا آیین استفاده صحیح از آیین‌ها و مراسم برای اعتلای روحیه افراد و تصحیح روابط اجتماعی و تقویت حس زیبایی‌پسندی و خیرگرایی که در این میان موسیقی از اهمیت فراوانی برخوردار بود.

۲- تصحیح روابط پنج‌گانه: این پنج رابطه عبارتند از: رابطه پدر و پسر، رابطه فرمانروا و رعیت، رابطه زن و شوهر، رابطه برادر بزرگ و کوچک، رابطه دوستان با یکدیگر.

هر کدام از این گروه‌ها باید بر اساس خیرخواهی، مدارا، لطف و شفقت و مطابق مسئولیت و عنوان فرد عمل نماید و به همین علت بر مسئله «اصلاح عناوین» تأکید می‌کند.

۳- اصلاح عناوین: از اهم عوامل اصلاح جامعه، اصلاح نام‌ها یا عناوین

است، به این معنا که امور و مسئولیت‌ها به گونه‌ای باشند که با معنای عناوین مربوط به خود تطبیق نمایند؛ زیرا که هر نام متضمن مسئولیت‌ها و وظایف خاصی است که باید رعایت شود.

۴- راه یا «دائو»: «از نظر او جریان کلی تربیت باید در مسیر تحقق «راه» باشد؛ یعنی شیوه‌ای از زندگی که منعکس کننده و بیانگر فضیلت و هم‌آهنگی است که او آن همه دغدغه آن را داشت. او گاهی از راه به عنوان «راه آسمان» یاد می‌کرد».

۵- تقدیس و تبعیت از «آسمان»: «اعتقاد کنفوسیوس به آسمان در راستای اعتقاد و اندیشه پیشینیان او بود و به احتمال زیاد به یک موجود الهی متعال عقیده داشت، اما برخی از دیدگاه‌های متداول زمان خود را در مورد حکم آسمان انکار کرده است».

«او نه به یک جزمیت الهی معتقد بود که مستلزم جزا و پاداش گریزناپذیر باشد و نه به جبری‌گری طبیعی عقیده داشت، بلکه از این آموزه حمایت می‌کرد که شخص باید تابع آسمان باشد».

مکتب دائو - این مکتب را که به مکتب «لائو» نیز معروف است (حدود قرن ششم ق.م) لائوزه بنیان گذارد و رواج داد. در زمان لائوزه اندیشه «دائو» اهمیت فراوان پیدا کرد و به عنصر اصلی و هسته مرکزی این مکتب تبدیل شد، به نحوی که این مکتب را آیین دائو خواندند، هر چند شخصیت‌های برجسته این مکتب در تفسیر و برداشت این مفهوم با هم یک سان نبودند.

اساس این مکتب اعتقاد به دائو، هم‌آهنگی و هم‌سویی و سرسپردن به آن است و این مهم نه به اعمال و رفتاری خاص، بلکه با بی‌عملی و عدم تلاش در تغییر جریان عام و طبیعی طبیعت انجام می‌پذیرد و بدین لحاظ است که فلسفه دائوی را فلسفه بی‌عملی نیز گفته‌اند و آن از این نظر، درست نقطه مقابل مکتب کنفوسیوس قرار دارد؛ زیرا مکتب دائو برخلاف ماهیت اجتماعی مکتب کنفوسیوس، ماهیتی ضد اجتماعی داشت و با تمدن و ظواهر آن موافق نبود و راه‌حل اصلی مشکلات انسان را طبیعی زیستی و بازگشت به گذشته و روی گردانی از تمدن و مظاهر آن می‌داند.

البته باید دانست که مکتب دائو در مقام یک فلسفه با آیین دائو به صورت یک دین از هم متمایز و حتی گاهی با هم متعارض هستند، برای مثال اولی همانگونه که اشاره شد بر تبعیت از طبیعت تأکید و توصیه می‌کند، در صورتی که دومی برخلاف آن موعظه می‌کند، که البته مبحث آیین دائو از بحث ما خارج است.

نکته دیگر در اندیشه دائویی این است که هر شیء طبیعی در عالم، ترکیبی است از دو نیروی «یانگ» و «یین». اولی نیروی مثبت و مذکر و فاعل طبیعت است و دومی نیروی منفی، مؤنث و منفعل از طبیعت. این دو نیرو در اشیا کاملاً با هم در آمیخته و دائماً به هم تبدیل شده و تغییر صورت می‌دهند، مثلاً نور، حرارت، آسمان و جهت شمال مظهر «یانگ» و سایه، سرما، زمین و جهت جنوب مظهر «یین» هستند. خلاصه آن که «آموزه اصلی دائوئی‌زم کهن این است که دائو منشأ یکتای عالم و تعیین‌کننده و یا موجب همه چیز است و همه چیز در جهان از دو بخش منفی و مثبت ترکیب شده و

این دو بخش متضاد دائماً به یکدیگر تبدیل می‌شوند، و این که مردم نباید برخلاف طبیعت عمل کنند، بلکه باید از قوانین طبیعی تبعیت نماید.

در این مکتب، مقصد نهایی از سیر و سلوک، وحدت با دائو و یکی شدن با آن است. همانگونه که اشاره شد تلقی و تفسیر علمای دائویی از «دائو» متفاوت است. لائوزه، دائو را نیروی برانگیزاننده عالم می‌داندست و معتقد بود که همه چیز از دائو می‌آید و به سبب آن هستی می‌یابند و چون چنین است «پس خود آن الزاماً نمی‌تواند چیزی باشد. چیزها دارای نام هستند، یعنی صفاتی دارند که به خاطر آنها نامیده می‌شوند... ولی دائو الزاماً چیز خاصی نیست، از این رو، الزاماً نامی ندارد.»

«دائو به طور ازلی و ابدی غیرفعال است، ولی با این همه، هیچ چیز و کاری نیست که او نکرده باشد.»

«دائو به صورت خودانگیخته و بدون هیچ اراده و قصد عمل می‌کند: انسان خود را با زمین منطبق می‌سازد، زمین با آسمان، آسمان با دائو و دائو بر خودانگیختگی.»

«دائو و رأی توانایی و استعداد درک عادی و عقل انسان است، اما انسانها می‌توانند با شهود و مکاشفه آن را دریابند.» جوانگ زه (متولد ۳۶۹ ق.م) و از برجسته‌ترین شخصیت‌های دائویی پیرو لائوزه، اندیشه دائو را از ابتدا از لائوزه اخذ کرد و در مورد آن نوشت: «دائو حقیقت و اثر خود را دارد، اما بدون عمل و صورت است... و آن منشأ و اصل خویش است و قبل از آن که آسمان و زمین به وجود آیند از زمان‌های کهن وجود داشت.» اما به تدریج تصور وی در مورد دائو تغییراتی کرد قدمی به جلو برداشت و

دائو را به «راه» تحول و دگرگونی مدام تفسیر کرد. براساس این تفسیر «دائو اصلی است مشتمل بر طبیعت که در تحولی مدام که بر حسب دو اصل یین و یانگ تعلیل می شود، می باشد.»

رازباوری در دین زردشت

هنگامی که چند قرن از ورود آریاییان به ایران گذشت این قوم اندک اندک به شهرنشینی روی آوردند و این مسئله در جهان بینی ایشان تأثیر گذاشت.

در آن روزگار انسان اصلاح گر برخاست و آریاییان را که خواستار ترک خرافات قدیم بودند، به آیین تازه ای دعوت کرد و آیین مغان را برانداخت. این پیامبر مصلح که خود را فرستاده خدای خوبی و

روشنایی معرفی می کرد، زردشت نام داشت. وی مدعی بود آیین خود را از اهورمزدا دریافت کرده تا جهان را از تیرگی ها پاک کند و آن را به سوی نیکی و روشنایی رهنمون شود.

زردشتیان به نام هایی چون گبر و مجوسی و پارسی خوانده می شوند. کلمه «گبر» در زبان سریانی به معنای کافر از جانب دیگران به آنان اطلاق گردیده و واژه «المجوس» در دستور زبان عربی، اسم جنس جمعی و مفرد آن مجوسی است. «المجوس» در قرآن کریم (حج: ۱۷) در کنار پیروان ادیان دیگر یافت می شود. اکثر علمای اسلام زردشتیان را اهل کتاب دانسته اند. احادیثی نیز در این باب موجود است. آیین زردشت حدود یک قرن قبل از میلاد تحویل یافت و آن صورت تحول یافته را آیین مزدیسنی می نامند. مزدیسنا در لغت به معنای ستایش مزداست.

دانشمندان در مورد وجود تاریخی پیامبر ایران باستان شک دارند، اما بیشتر آنان وجود را نفی نمی کنند. زردشت، زرتشت، زرادشت، زردهشت و کلماتی از این قبیل از واژه «زرتوشت» در گاتها (بخشی از کتاب آسمانی زردشت) می آید که طبق نظریه صحیح تر معادل زرداشتر یعنی دارنده شتر زرد است.

نام پدرش پوروشسب یعنی دارنده اسب پیر، نام مادرش دغدو یعنی دوشنده گاو ماده و نام خاندان وی سپیتمه یعنی سپیدنژاد بود.

طبری مورخ مشهور اسلامی و پیروان او زردشت را از فلسطین می دانند و می گویند وی از آنجا به ایران آمده است، اما قول صحیح و معروف آن است که وی ایرانی و اهل آذربایجان بوده است و محل

برانگیختگی او را کوهی نزدیک دریاچه ارومیه می‌دانند.

درباره زمان زردشت نیز اختلاف است و زمان وی حتی به ۶۰۰۰ سال قبل از میلاد نیز برده شده است. اما براساس نظریه مشهور، وی در سال ۶۶۰ قبل از میلاد به دنیا آمد و در ۶۳۰ قبل از میلاد (در سن ۳۰ سالگی) به پیامبری مبعوث شد. وی در سال ۵۸۳ ق.م در سن ۷۷ سالگی در آتشکده‌ای در بلخ (افغانستان) توسط لشکر قومی مهاجم به شهادت رسید.

گرچه بعثت زردشت در شاهنامه فردوسی آمده است، اما متأسفانه آن حادثه در قسمت افسانه‌ای آن کتاب مذکور است، به طوری که در گشتاسب (پادشاهی که زردشت او را دعوت می‌کند و به آیین خود درمی‌آورد) اختلاف است. برخی او را با ویشتاسب پدر داریوش هخامنشی برابر دانسته‌اند. از سوی دیگر از نظر تاریخی مسلم است که ویشتاسب نه یک پادشاه، بلکه استانداری بوده است.

در آیین زردشت سه اصل علمی گفتار نیک، پندار نیک، کردار نیک وجود دارد که مانند آن را در ادیان مختلف می‌یابیم. از جمله در اسلام آمده است: «الایمان قول باللسان و اقرار بالجنان و عمل بالارکان»

احترام به آتش به عنوان یکی از مظاهر خدای روشنائی و افروخته نگه داشتن آن و انجام مراسمی خاص در اطراف آن در معابدی به نام آتشکده مشخص‌ترین ویژگی این آیین است. همچنین آبادانی، کشاورزی، دامداری و شهرنشینی مورد ستایش قرار گرفته است. احترام به حیوانات، مخصوصاً سگ و گاو، همچنین خوشرفتاری با مردم نیز جایگاهی ویژه دارد. برخی از آداب و رسوم سرزمین ما از قبیل مراسم چهارشنبه‌سوری و

سوگند خوردن به روشنایی چراغ و چیزهایی دیگر با تعالیم زردشتی ارتباط دارد.

همچنین برخی زندیقان قرون نخست اسلام گرایش‌های زردشتی داشتند. کتاب آسمانی زردشتیان اوستا نام دارد که به معنای اساس و بنیان و متن است. این کتاب به خط و زبان اوستایی نوشته شده است که به ایران باستان تعلق دارد و با زبان پهلوی و سانسکریت هم‌ریشه است. به عقیده بسیاری از محققان، خط اوستایی در دوره ساسانیان (۲۲۶ - ۶۴۱ م) پدید آمد و اوستا که قبلاً در سینه‌ها بود، به آن خط کتابت شد و به قولی این کار پس از ظهور اسلام صورت گرفته است.

زردشتیان و پژوهشگران بر این مسئله اتفاق دارند که اوستا در اصل بسیار بزرگتر بوده است که به عقیده برخی روی ۱۲۰۰۰ پوست گاو نوشته بود. اوستای کنونی دارای ۸۳۰۰۰ کلمه است و احتمالاً اصل آن دارای ۲۴۵۷۰۰ کلمه (یعنی چهار برابر) بوده است. اوستای اصلی به ۲۱ نسک (کتاب یا بخش) تقسیم می‌شد و اوستای کنونی نیز ۲۱ نسک است.

اوستا ۵ بخش دارد:

۱ - یسنا (= جشن و پرستش)؛ قسمتی از این بخش گاتها نامیده می‌شود (به معنای سرود). این بخش که مشتمل بر ادعیه و معارف دینی و معروفترین قسمت اوستاست، به خود زردشت نسبت داده می‌شود، در حالی که سایر قسمت‌های اوستا را به پیشوایان دین زردشت نسبت می‌دهند؛

۲ - ویسپرد (= همه سروران) مشتمل بر نیایش؛

۳ - وندیداد (= قانون ضد دیو) درباره حلال و حرام و نجس و پاک؛

۴ - یشتها (= نیایش سرود و تسبیح)؛

۵ - خرده اوستا (= اوستای کوچک) درباره اعیاد و مراسم مذهبی و تعیین سرودهای آنها.

زردشتیان، علاوه بر اوستا، تفسیری به نام زنداوستا و کتب مقدس دیگری به نام پهلوی دارند.

داستان خلقت و دوگانه پرستی کسی نمی‌داند گرایش زردشتیان به خدایان دوگانه (خدای نیکی و خدای بدی یا خدای روشنایی و خدای تاریکی) در چه عصری آغاز شده است. در قسمت گاتها (از یسنای اوستا) که به خود زردشت نسبت داده می‌شود، اهریمن در برابر خرد مقدس صف‌آرایی می‌کند و نه در برابر اهورمزدا که خدای واحد و فو پروردگاران روشنایی و تاریکی است. همچنین گروهی از زردشتیان به نام زروانیان در عصر ساسانی پدید آمدند که معتقد به خدای یکتا به نام زروان بودند و او را از خدای روشنایی و تاریکی برتر می‌شمردند. این فرقه پیروان بسیاری در ایران آن روز داشته است.

با مطالعه در آیین زردشت معلوم می‌شود که وی در میان ایرانیان به اصلاح دینی قیام کرده و خرافات مذهب باستانی آریاییان را مورد حمله قرار می‌داده است. از جمله آن که وی از آهورمزدا تبلیغ می‌کرده و خدایان قوم خود را که دئوه (= دیو) خوانده می‌شده‌اند، باطل می‌دانسته و آنها را خدای دروغ دوستان می‌نامیده است.

در آیین زردشت، اهورمزدا ۶ دستیار دارد که به منزله فرشتگان ادیان ابراهیمی هستند. آن دستیاران را امشاسپندان یعنی جاویدان مقدس

می‌نامند. آنها رهبری دارند به نام سپتامتئو یعنی خرد مقدس و نام‌های خودشان از این قرار است:

۱ - وهومن

۲ - اشه وهیشته

۳ - خشتره وائیره

۴ - سپتته ارمئیتی

۵ - هئورتات

۶ - امرتات

پس از آنها یزتها قرار دارند که ۳۰ عدد از آنها معروفند. اینها تشکیلات خرد مقدس هستند. در مقابل، اهریمن هم تشکیلاتی دارد.

طبق آیین زردشت دوره کنونی جهان ۱۲۰۰۰ سال است. خدای نیکی مدت ۳۰۰۰ سال بر جهان حکمرانی می‌کرد و در این مدت خدای بدی در تاریکی بسر می‌برد. پس از این مدت خدای بدی از تاریکی بیرون آمد و با خدای نیکی روبرو شد. خدای نیکی به وی ۹۰۰۰ سال مهلت داد که با او مقابله کند. وی اطمینان داشت که سرانجام خود او به پیروزی خواهد رسید. در این زمان هر دو به آفریدن نیک و بد آغاز کردند و بدین گونه با یکدیگر به مبارزه برخاستند. پس از ۳۰۰۰ سال زردشت آفریده شد و از این زمان به بعد توازن قوا به نفع خدای نیکی گرایید و به سیر صعودی خود ادامه داد.

در هزاره گرایی زردشتی انتظار ظهور سه منجی از نسل زردشت مطرح است. این منجیان یکی پس از دیگری جهان را پر از عدل و داد

خواهند کرد.

۱ - هوشیدر، ۱۰۰۰ سال پس از زردشت؛

۲ - هوشیدرماه، ۲۰۰۰ سال پس از زردشت؛

۳ - سوشیانس (یا سوشیانت)، ۳۰۰۰ سال پس از زردشت که با ظهور او جهان پایان می‌یابد.

زردشتیان به جاودانگی روح عقیده دارند. آنان می‌گویند روان پس از ترک جسم تا روز رستاخیز در عالم برزخ می‌ماند. همچنین آنان به صراط، میزان اعمال، بهشت و دوزخ معتقدند. بهشت آیین زردشت چیزی مانند بهشت اسلام است، ولی به خاطر مقدس بودن آتش، دوزخ زردشتی جایی بسیار سرد و کثیف است که انواع جانوران در آن، گناهکاران را آزار می‌دهند.

عرفان در یهودیت

در باب سوم سفر خروج می‌خوانیم که حضرت موسی در بیابان حوریب در دامنه کوه، صدای خدای متعال را از میان آتشی از بوته خار شنید که با او سخن می‌گوید.

در قرآن مجید نخستین سخن خداوند از درختی در بیابان طوی چنین آمده است: فلما اتاها نودی یا موسی. انی انا ربک فاخلع نعلیک انک بالواد المقدس طوی. و انا اخترتک فاستمع لما یوحی. اننی انا الله لا اله الا انا فاعبدنی و اقم الصلوٰۃ لذکری. ان الساعۃ آتیۃ اکاد اخفیها لتجزی کل نفس بما تسعی. فلا یصدنک عنها من لایومن بها و اتبع هواه فتردی (طه: ۱۱ - ۱۶).

تورات می‌گوید خداوند به حضرت موسی وعده داد بنی‌اسرائیل را از دست مصریان نجات دهد و سرزمین کنعان و حدود آن را که اماکن پربرکتی بودند، به ایشان عطا کند. از این رو، حضرت موسی رسالت یافت نزد فرعون برود و از او بخواهد که بنی‌اسرائیل را رها کند. وی با معجزاتی عازم مصر شد و مقرر گردید حضرت هارون به وی کمک کند.

به گفته تورات، خدای متعال به حضرت موسی قدرت داد تا به اعجاز، عصای خود و برادرش را به اژدها تبدیل کند و نیز از دست خود نور سفیدی ساطع نماید. فرعون جمعی از جادوگران را گردآورد تا با حضرت موسی مسابقه بدهند. اژدهای مزبور تمامی آلات و ادوات آنان را بلعید و

آنان دانستند که کار آن حضرت جادو نیست. به فرموده قرآن مجید آنان بدون ترسی از فرعون به حضرت موسی ایمان آوردند. پس از این معجزات چند عذاب بر مصریان فرود آمد و هر بار فرعون قول می داد بنی اسرائیل را مرخص کند، اما به قول خود عمل نمی کرد. تورات ده نوع عذاب را برمی شمارد:

- ۱- تبدیل شدن آبهای مصریان به خون؛
- ۲- زیاد شدن قورباغه میان آنان؛
- ۳- زیاد شدن پشه؛
- ۴- زیاد شدن مگس؛
- ۵- مرگ حیوانات مصریان بر اثر وبا؛
- ۶- مبتلا شدن مصریان و چارپایان آنان به دمل؛
- ۷- فرود آمدن تگرگ بر آنان و تلف شدن مقدار زیادی از حیوانات و مزارع؛
- ۸- زیاد شدن ملخ؛
- ۹- تاریک شدن مساکن مصریان تا سه روز؛
- ۱۰- هلاک شدن نخست زادگان انسان و حیوان همه مصریان حتی نخست زاده خود فرعون.

قرآن مجید نشانه های حضرت موسی را نه عدد می داند (اسراء: ۱۰۱) و ظاهراً مقصود تنها نشانه هایی است که برای فرعون آورده بوده و گرنه به صریح قرآن کریم و تورات معجزات آن حضرت بیش از این عدد بوده است. برخی از این عذابها در قرآن مجید به گونه ای مذکور است.

(اعراف: ۱۳۰ و ۱۳۳)

به گفته تورات، فرعون سرانجام تسلیم شد و حضرت موسی و هارون را شبانه طلبید و به آنان گفت با بنی اسرائیل به هر جا که می خواهید بروید. پس آنان به سوی دریای سرخ در شرق مصر کوچ کردند و آنجا اردو زدند. پس از چندی فرعون پشیمان شد و با لشکر خود به تعقیب آنان شتافت. قوم موسی از دور آمدن فرعونیان و دریا شکافته شد و خشک گردید و بنی اسرائیل به آسانی از آن عبور کردند. آنگاه لشکریان فرعون وارد شدند و حضرت موسی به امر خداوند با اشاره دست، آنان را غرق کرد. تورات درباره غرق شدن شخص فرعون چیزی نگفته است.

از قرآن مجید و احادیث اسلامی برمی آید که بنی اسرائیل به امر خدا از مصر خارج شدند، نه به اذن فرعون (شعراء: ۵۲). همچنین به صریح قرآن کریم، حضرت موسی به فرمان الهی عصای خود را به دریا زد، نه اینکه دستش را به سوی دریا دراز کند.

بنی اسرائیل در حوالی شبه جزیره سینا توقف کردند و در آنجا برای آنان از آسمان چیزی مانند شبنم و نیز مرغ بلدرچین که به عربی سلوی نامیده می شود، فرود می آمد و آنان آنها را می خوردند. این جریان تا چهل سال یعنی در تمام مدت سرگردانی بنی اسرائیل در بیابان ادامه داشت. تورات می گوید آن غذای شبنم گونه مَن نامیده شد؛ زیرا بنی اسرائیل با دیدن آن به زبان عبری پرسیدند؛ «مان هوء» یعنی آن چیست؟

هنگامی که سه ماه از خروج بنی اسرائیل از مصر گذشته بود، حضرت موسی مأموریت یافت برای گفتگو با خداوند با بالای طور

سینا (=کوه سینا) برود. وی در آنجا دو لوح دریافت کرد که فرمان‌های خداوند بر آنها نقش بسته بود. قرآن کریم از «ابواح» به صیغه جمع نام می‌برد، (اعراف: ۱۴۵). از جمله آن فرمانها ده حکم بسیار مهم است که به ده فرمان معروف شده است:

۱- برای خود خدایی جز من نگیرید؛

۲- به بت سجده نکنید؛

۳- نام خدا را به باطل نبرید؛

۴- شنبه را گرامی بدارید؛

۵- پدر و مادر را احترام کنید؛

۶- کسی را به قتل نرسانید؛

۷- زنا نکنید؛

۸- دزدی نکنید؛

۹- بر همسایه شهادت دروغ ندهید؛

۱۰- به اموال و ناموس همسایه طمع نورزید؛

پس از آن، تفصیلاتی درباره این احکام در باب ۲۱ به بعد سفر خروج آمده است. تورات می‌گوید وقتی بنی‌اسرائیل مشاهده کردند حضرت موسی در مراجعت از طور سینا تأخیر کرد، نزد حضرت هارون رفتند و از او درخواست کردند تا برای آنان خدایانی بسازد و آن حضرت از طلاهای آنان گوساله‌ای ساخت و آنان را به پرستش آن تشویق کرد. خداوند موضوع را به حضرت موسی اطلاع داد و خواست آنان را هلاک کند، اما بر اثر شفاعت وی از آن صرف‌نظر کرد. حضرت موسی آن دو

لوح را برداشت و به سوی بنی اسرائیل آمد. هنگامی که وی کار زشت آنان را مشاهده کرد، لوح‌ها را بر زمین زد و به مؤاخذه برادرش پرداخت و گوساله را سوزاند و خرد کرد و آن را در آب ریخت و به بنی اسرائیل نوشت. سپس امر کرد شمشیرهای خود را بردارند و به مدت نصف روز یکدیگر را بکشند.

قرآن مجید داستان مذکور را تقریباً به همین وضع در موارد مختلف نقل کرده است، جز اینکه ساحت مقدس هارون را از چنین کار ناروایی پاک دانسته است (طه: ۹۰). سازنده گوساله در قرآن کریم فردی به نام سامری است.

اهل کتاب به کلمه «امری» در قرآن کریم اعتراض کرده و گفته‌اند چنین کسی وجود نداشته است؛ زیرا سامری به شهر سامره در فلسطین منسوب است و آن شهر را پادشاهی به نام عُمری که سالها پس از حضرت موسی می‌زیسته، ساخته است (کتاب اول پادشاهان ۱۶:۲۴).

مرحوم علامه بلاغی پاسخ داده است که در بنی اسرائیل فردی به نام شمرون بن یساکار بن یعقوب وجود داشته که خاندان وی شمرونی نامیده می‌شود (پیدایش ۴۶:۱۳ و اعداد ۲۶:۲۴). شمرونی در تلفظ عربی سامری شده است.

تورات می‌گوید خداوند به حضرت موسی دستور داد وی دو لوح سنگی مانند لوح‌های خرد شده بترشد تا خداوند وصایای مذکور را بر آنها بنویسد. قرآن کریم نیز به این مطلب اشاره کرده است (اعراف: ۱۵۴).

تورات واژه‌ای عبری و به معنای قانون است؛ زیرا در کتاب تورات

احکام و قوانین زیادی وجود دارد. نام دیگر تورات شریعت است.

متخصصین کتاب مقدس چهار منبع اساسی برای تورات قائلند:

۱- منبع الوهیتی E؛

۲- منبع یهوهی J؛

۳- منبع کاهنی P؛

۴- منبع سفر تثینہ D (که منبعی ویژه است).

عهد عتیق نامی است که مسیحیان در مقابل عهد جدید خود به کتاب یهودیان داده‌اند. مسیحیان به هر دو عقیده دارند. عهد عتیق به زبان عبری و اندکی از آن به زبان کلدانی نوشته شده است. این دو زبان مانند عربی از زبان‌های سامی هستند. کتاب تورات در آغاز عتیق قرار دارد.

همچنین نسخه‌ای از عهد عتیق به زبان یونانی وجود دارد که از روی نسخه عبری ترجمه شده و آن را ترجمه سبعینیه (یا ترجمه هفتاد) می‌نامند. گفته می‌شود این ترجمه حدود سال ۲۵۸ ق.م. به امر بطليموس فیلادلفوس پادشاه مصر، توسط ۷۲ تن انجام گرفته است. این نسخه تفاوت‌هایی با اصل عبری دارد و از همه مهمتر آن که مشتمل بر قسمت‌هایی است که در نسخه عبری موجود یافت نمی‌شود. این بخشها اپوکریفا یعنی پوشیده، نام دارد و از قدیم‌الایام مورد شک بوده است، اما مسیحیان معمولاً آن را می‌پذیرفته‌اند. حدود پنج قرن پیش، در جریان نهضت اصلاح دین، اعتبار این قسمتها مورد سوءظن جدی مسیحیان پروتستان واقع شد. پس از مدتی، به سال ۱۸۲۶ جمعیت بریتانیایی و جمعیت آمریکایی طبع و نشر کتاب مقدس به طور مخالفند و قسمت‌های مذکور را بخشی از عهد عتیق

می‌شمارند.

اینک سخنی پیرامون ارجاع به کتاب مقدس: همه ما با شیوه ارجاع به قرآن کریم آشنا هستیم و می‌دانیم به جای ذکر صفحه از نام سوره و شماره آیه استفاده می‌شود. پرهیز از ذکر صفحه درصدها کتاب باستانی و مشهور معمول است، مانند آثار افلاطون، ارسطو، هومر، هردوت، شکسپیر و غیره. برای ارجاع به این آثار تمهیدهایی اندیشیده‌اند و ابواب و فصول و شماره‌هایی ساخته‌اند تا ارجاع به چاپ‌های خاصی محدود نشود و برای همه کارساز باشد.

هنگام ارجاع با کتاب مقدس، نخست نام کتاب، آنگاه شماره باب و سرانجام شماره فقرات ذکر می‌شوند؛ مثلاً «پیدایش ۱:۲۷» یعنی سفر پیدایش، باب ۱، بند ۲۷.

عهد عتیق ۳۹ کتاب دارد که از نظر موضوع به سه بخش تقسیم می‌شوند:

۱ - تورات و بخش تاریخی عهد عتیق؛

۲ - حکمت، مناجات و شعر؛

۳ - پیشگویی‌های انبیا.

بخش تاریخی عهد عتیق با تورات و تورات با سفر پیدایش آغاز می‌شود. آفرینش جهان، آدم و حوا و خوردن از درخت معرفت نیک و بد همچنین اخراج آنان از باغ عدن، داستان فرزندان آدم، طوفان نوح، حوادث مربوط به حضرت ابراهیم، اسماعیل، اسحاق، یعقوب و یوسف در این سفر آمده است. چهار سفر بعدی سیره حضرت موسی و تاریخ بنی‌اسرائیل را

شرح می‌دهد. این سیره تولد، بعثت، هجرت (خروج از مصر در حدود ۱۲۹۰ ق.م)، تشکیل حکومت و رحلت آن حضرت را در بر دارد. مقدار زیادی از احکام و قوانین، ضمن عباراتی منسوب به وحی، در این چهار سفر وجود دارد. به عقیده یهودیان و مسیحیان، مؤلف اسفار پنجگانه تورات حضرت موسی است. تاریخ بنی‌اسرائیل از زمان حضرت یوشع به بعد در دوازده کتاب بعدی ادامه می‌یابد.

این بخش مشتمل بر ۱۷ کتاب است:

- ۱ - سفر پیدایش (آفرینش جهان، داستان‌های حضرت آدم، نوح، ابراهیم، اسماعیل، اسحاق، یعقوب و یوسف)؛
 - ۲ - سفر خروج (تولد و بعثت حضرت موسی، خروج بنی‌اسرائیل از مصر به سینا و احکام)؛
 - ۳ - سفر لاویان (احکام کاهنان یعنی روحانیون یهودی که از نسل هارون و از خاندان لاوی هستند)؛
 - ۴ - سفر اعداد (آمار بنی‌اسرائیل در عصر حضرت موسی، شریعت و تاریخ ایشان)؛
 - ۵ - سفر تثئیه (تکرار احکامی که در اسفار پیشین آمده است و تاریخ بنی‌اسرائیل تا رحلت حضرت موسی)؛
- مجموع این پنج سفر تورات خوانده می‌شود.
- ۶ - صحیفه یوشع (تاریخ و سیره یوشع بن نون جانشین حضرت موسی)؛
 - ۷ - سفر داوران (تاریخ قاضیان بنی‌اسرائیل، قبل از نصب پادشاهان)؛
 - ۸ - کتاب روت (شرح حال زنی به نام روت، از جدات حضرت داوود)؛

- ۹ - کتاب اول سموئیل (تاریخ سموئیل نبی و تعیین شائلول - یعنی طالوت - به سلطنت)؛
- ۱۰ - کتاب دوم سموئیل (پادشاهی حضرت داوود)؛
- ۱۱ - کتاب اول پادشاهان (ادامه پادشاهی داوود و پادشاهی حضرت سلیمان و جانشینان او)؛
- ۱۲ - کتاب دوم پادشاهان (ادامه تاریخ پادشاهان بنی اسرائیل تا حمله بختنصر و جلای بابل)؛
- ۱۳ - کتاب اول تواریخ ایام (نسب نامه بنی اسرائیل و تکرار تاریخ ایشان تا وفات داوود)؛
- ۱۴ - کتاب دوم تواریخ ایام (تاریخ پادشاهی حضرت سلیمان و ملوک بعدی تا جلای بابل)؛
- ۱۵ - کتاب عزرا (نوسازی اورشلیم یعنی بیت المقدس و آزادی یهودیان همراه عزیر)؛
- ۱۶ - کتاب نحمیا (نوسازی اورشلیم و بازگشت یهودیان از زبان نحمیا ساقی اردشیر اول پادشاه هخامنشی)؛
- ۱۷ - کتاب استر (رفع خطر نابودی از یهود با وساطت استر، همسر یهودی خشایارشا، مدفون در همدان).

حکمت، مناجات و شعر این بخش مشتمل بر ۵ کتاب است:

- ۱ - کتاب ایوب (ابتلا، بی صبری و صبر آن حضرت!)؛
- ۲ - کتاب مزامیر یعنی زبور داوود (مجموعه ۱۵۰ قطعه مناجات)؛
- ۳ - کتاب امثال سلیمان نبی (کلمات حکمت آمیز)؛

بخش پیشگویی‌های انبیا مشتمل بر هشدارها و تهدیداتی پیرامون سرنوشت بنی‌اسرائیل است. برای فهمیدن این پیشگویی‌ها خواننده باید از جریانات آن زمان کاملاً آگاه باشد.

این بخش مشتمل بر ۱۷ کتاب است:

- ۱ - کتاب اشعیا (طولانی‌ترین و معروف‌ترین کتاب پیشگویی در عهد عتیق)؛
- ۲ - کتاب ارمیا (پیشگویی)؛
- ۳ - کتاب مراثی ارمیا (نوحه‌سرایی آن حضرت بر خرابی اورشلیم)؛
- ۴ - کتاب حزقیال (پیشگویی)؛
- ۵ - کتاب دانیال (پیشگویی و شرح مجاهدات حضرت دانیال نبی مدفون در شوش)؛
- ۶ - کتاب هوشع (پیشگویی)؛
- ۷ - کتاب یوئیل (پیشگویی)؛
- ۸ - کتاب عاموس (پیشگویی)؛
- ۹ - کتاب عوبدیا (پیشگویی)؛
- ۱۰ - کتاب یونس (پیشگویی و داستان رفتن وی در شکم ماهی)؛
- ۱۱ - کتاب میکاه (پیشگویی)؛
- ۱۲ - کتاب ناحوم (پیشگویی)؛
- ۱۳ - کتاب حبقوق (پیشگویی حضرت حبقوق نبی مدفون در تویسرکان)؛
- ۱۴ - کتاب صفینا (پیشگویی)؛
- ۱۵ - کتاب حجی (پیشگویی)؛

۱۶ - کتاب زکریا (پیشگویی)؛

۱۷ - کتاب ملاکی (پیشگویی).

اینک برای آشنایی با اپوکریفای عهد عتیق نام‌های آن کتب را می‌آوریم. لازم است اشاره کنیم که نسخه‌هایی از کتاب مقدس که دارای اپوکریفاست، هم از نظر تعداد کتب اپوکریفا و هم از نظر ترتیب، با یکدیگر اختلاف دارند. منبع بیشتر این کتابها ترجمه سبعینه است. تاکنون اپوکریفا به زبان فارسی دیده نشده است، اما نسخه‌هایی از آن به عربی و انگلیسی و زبان‌های دیگر وجود دارد. یک مجموعه اپوکریفا در ۲۴۱ صفحه به زبان عربی، مشتمل بر ۱۰ کتاب زیر است:

طویا، یهودیت، استر (یونانی)، حکمت، یسوع بن سیراخ، باروک، نامه ارمیا، دانیال (یونانی)، مکابیان اول و مکابیان دوم.

عالم دینی، پزشک و فیلسوف یهودی، موسی بن میمون (۱۱۳۵ - ۱۲۰۴م) به آیین یهود لباسی نو پوشاند و سیزده اصل برای آن ترتیب داد، به این شرح:

۱ - وجود خدا؛

۲ - یگانگی او؛

۳ - مجرد بودن او؛

۴ - نداشتن زمان؛

۵ - حکمت او در امور؛

۶ - عدالت؛

۷ - قابل تقرب بودن از راه عبادت.

اینها مربوط به خدا بود، اما سایر امور؛

۸- اعتقاد به نبوت؛

۹- برتر بودن حضرت موسی؛

۱۰- اعتقاد به آسمانی بودن تورات؛

۱۱- عدم جواز نسخ احکام؛

۱۲- آمدن مسیحای موعود؛

۱۳- قیامت و جاودانگی نفس آدمی.

یهودیت (مانند اسلام و مسیحیت) از آغاز بر توحید استوار شده است و همه انبیای یهود، از حضرت موسی تا انبیای پرشمار بعدی، با شرک مبارزه کرده‌اند. بدیهی است که پیروان ادیان توحیدی نیز در مواردی از دین خود غافل می‌شوند و به گونه‌هایی تغییر نداده است. آنان با قطع نظر از لغزش‌های پیروان دین، از تحقیقات خود دانسته‌اند که ادیان دو گونه‌اند: الف) ادیانی که مردم را از شرک بر حذر می‌دارند، مانند ادیان ابراهیمی؛ ب) ادیانی که شرک را به مردم تعلیم می‌دهند، مانند ادیان شرقی.

نام خاص خدا در دین یهود *یَهُوَه* یعنی باشنده (موجود) است. این نام بسیار احترام دارد و بر زبان آوردن آن حتی از طریق قرائت تورات حرام است. بر اثر این تحریم، کسی تلفظ حقیقی آن را نمی‌داند و گاهی در کتاب‌های علمی مغرب‌زمین، از باب احتیاط آن را بدون حرکت ثبت می‌کنند. اما گروهی از محققان بر آنند که تلفظ حقیقی آن *یَهُوَه* است. هنگامی که معبد سلیمان برپا بود، بالاترین مقام مذهبی یهود حق داشت سالی یک بار در روز عاشورای تقویم یهودی (دهم ماه تشری، در اوایل

پاییز)، در قدس الاقداس آن معبد، نام یَهُوَه را بر زبان آورد و دعا کند. هنگام تلاوت تورات نام مزبور به اِدونای به معنای آقای من تبدیل می‌شود و حرکت همین کلمه را روی آن می‌گذارند؛ از این رو، گاهی آن را یَهُوَه ضبط کرده‌اند.

یکی دیگر از نام‌های خدا اهییه اشراهیه است به معنای هستم آنچه هستم. این نام در سفر خروج ۳:۱۴ و در برخی ادعیه اسلامی (مانند دعای شب عرفه) آمده است و بر اثر نسخه‌برداری افراد کم‌اطلاع، به اهیته اشراهیا تبدیل گردیده است.

یهودیان به نبوت معتقدند و در مورد آن بحث‌های کلامی گسترده‌ای دارند. همچنین برای نبوت معنای ویژه‌ای قائلند که پیشگویی است و پیامبران بزرگی همچون اشعیا، ارمیا، حزقیال و هوشع به عنوان نبی یعنی پیشگویی شهرت دارند.

پیامبران بسیاری در کتاب عهد عتیق مطرح شده‌اند. اشعیا، ارمیا، عاموس با بیانات شیوای خود به بنی‌اسرائیل هشدار می‌دادند و آنان را از عاقبت کارهای زشت و از نظر تورات (لاویان باب ۲۶ و تثییه باب ۲۸) دینداری و بی‌دینی در جلب نعمت‌های این جهان و سلب آنها تأثیر مستقیم و قطعی دارند. از سوی دیگر، کتاب تلمود از قیامت بسیار سخن گفته است.

یکی از باورهای اصیل یهودیت که به تصور پژوهشگران، از بیگانگان گرفته شده، اعتقاد به رستاخیز مردگان است. این اعتقاد با آرمان مسیحیایی گره خورده و چیزی مانند اعتقاد به رجعت را پدید آورده است. ایرانیان باستان می‌گفتند در زمان آینده، پس از آن که اهورمزدا بر هم‌اورد

خود انگرو مثنیو پیروز شود و او را نابود کند، مردگان برخوانند خاست، ولی شکل عالی و معنوی این آموزه دستاورد اصیل الهامات یهود است و با اعتقاد خشک و بی‌روح مغان ایران زمین شباهتی ندارد. به گفته پژوهشگران، اعتقاد به جاودانگی روح از قدیم میان بنی اسرائیل وجود داشته و در چندین مورد از کتاب مقدس بدان اشاره شده است، ولی آن باور پس از بازگشت از بابل، با عقیده به جاودانگی قوم و قیام مسیحا پیوند خورد و اعتقاد به رستاخیز مردگان را پدید آورد. این نظریه با قرآن مجید تعارض دارد؛ زیرا از داستان برانگیخته شدن حضرت موسی در اوایل سوره طه به روشنی می‌فهمیم که اعتقاد به رستاخیز در نخستین پیام او وجود داشته است.

یهود عیدهایی دارند از این اقرار:

۱ - روز شنبه: در این روز افراد خانواده دسته‌جمعی غذا می‌خورند و طی آن، بزرگ خانواده جام شرابی بر دست می‌گیرد و با خواندن دعا، آن را تبرک می‌کند و افراد خانواده از آن شراب می‌خورند. تعطیل شنبه یکی از ده فرمان است (خروج ۲۰: ۸ - ۱۱).

۲ - عید اول ماه: به عبری به آن روش خودش می‌گویند که به معنای آغاز ماه است.

۳ - سال هفتم یا سال انفکاک: طبق تورات هر هفت سال یک بار باید وامها را بخشید و کارهایی انسانی از قبیل آزاد کردن بردگان اسرائیلی و مانند آن انجام داد (تثنیه ۱۵). نام عبری این سال شمیطا به معنای رها کردن است.

۴ - سال یوبیل: این عید هر پنجاه سال یک بار می‌آید که اعمال انسانی و

اخلاقی بسیاری در آن انجام می‌شود (لاویان باب ۲۵).

۵ - عید فصح: در لغت به معنای چشم‌پوشی کردن است که به مناسبت چشم‌پوشی خداوند از قتل نخست‌زادگان بنی‌اسرائیل در حین نزول این بلا به فرعونیان چنین نامی به آن داده شده است. این عید هفت روز طول می‌کشد و آغاز آن چهاردهم ماه نisan در فصل بهار است و مراسم آن در تورات (خروج باب ۱۲) آمده است. این عید مهمترین عید است و مسیحیان نیز به خاطر تقارن آن با خاکسپاری حضرت عیسی آن را گرامی می‌دارند. از دو سه قرن پیش تاکنون گاهی یهودیان متهم شده‌اند که یک کودک یا بزرگسال مسیحی را کشته و از خون آنان در مراسم عید فصح استفاده کرده‌اند. کتاب‌هایی نیز در این باب نوشته شده است.

۶ - عید هفته‌ها: این عید پنجاه روز پس از عید فصح به مناسبت گذشتن هفت هفته و آماده شدن محصول برگزار می‌شود. نام عبری آن شاووعوت یعنی هفته‌هاست.

۷ - عید اول سال: این عید که به عبری روش هسانا (رأس السنه) نامیده می‌شود در اوایل مهر (اعتدال خریفی) قرار دارد. در آن روز به نشانه آمادگی برای ده روز ایام توبه بو می‌نواختند. روز دهم اهمیت خاصی داشت و به آن یوم هاکیپور می‌گفتند.

۸ - یوم کیپور: یعنی روز کفاره؛ این عید مهم در دهمین روز ماه تشری واقع است و آن را «عاسور» یعنی عاشورا می‌نامند. یهودیان از غروب روز قبل تا شبانگاه این روز، به منظور کفاره گناهان، روزه می‌گیرند و از خوردن، آشامیدن، استحمام و کار پرهیز می‌کنند و در کنیسه‌ها به عبادت و استغفار

مشغول می‌شوند. در آن روز، یهودیان بنیادگرا لباس ویژه‌ای بر تن می‌کنند و از پوشیدن کفش چرمی خودداری می‌کنند.

۹ - عید سایانها: در روز بیست و دوم ماه تشری به نشانه زندگی کردن بنی‌اسرائیل در خیمه‌های تیه در عصر حضرت موسی مدت یک هفته در خیمه زندگی می‌کردند نام این عید به زبان عبری سکوت یعنی سایانهاست.

۱۰ - عید گشایش: در عبری خنوکا نامیده می‌شود؛ یادبود پیروزی یهود بر استعمارگران یونانی در سال ۱۶۸ م. است در این روز معبد سلیمان به دست یهود از پلیدی‌ها و خرابی‌های دشمن تطهیر شد. این عید یک هفته پس از عید سایانهاست.

۱۱ - عید قرعه‌ها: در عبری پوریم نام دارد. این روز به مناسبت رفع خطر قتل عام یهودیان به توطئه هامان وزیر خشایارشا عید قرار داده شده است. شرح مفصل این ماجرا در کتاب استر در عهد عتیق آمده است.

معنویت در مسیحیت

پیروان ادیان الهی به برکت اعتقادات دینی نسبت به وجود تاریخی فرستادگان خداوند از اطمینان و آرامش قلبی برخوردارند، ولی یکی از دغدغه‌های دانشمندان غیرمتدین به وجود تاریخی انبیا مربوط می‌شود. مورخ بزرگ مغرب زمین، ویل دورانت تاریخچه ۲۰۰ سال تشکیک پیرامون وجود تاریخی حضرت عیسی را چنین گزارش می‌دهد:

آیا عیسی وجود داشته است؟ آیا تاریخ زندگی بنیانگذار مسیحیت حاصل غم و اندوه مردم و تخیل و امید آنان و در واقع افسانه‌ای مانند افسانه‌های خدایان مشرکان نبوده است؟ از مدتی پیش، یعنی در قرن هجدهم، به طور خصوصی درباره احتمال اسطوره بودن عیسی بحث می‌کردند. دانشمندی به نام وُلنی در کتاب ویرانه‌های امپراطوری به سال ۱۷۹۰ همین شک را ابراز می‌داشت. هنگامی که ناپلئون در سال ۱۸۰۸ با یک نویسنده نامدار آلمانی به نام ویلنند ملاقات کرد، درباره سیاست یا جنگ چیزی از او نپرسید، بلکه سؤال کرد آیا وی به تاریخی بودن عیسی معتقد است یا نه؟

به نقل متی ولوقا، عیسی در بیت لحم زاده شد. این شهر در هشت

کیلومتری اورشلیم واقع شده است و حدود هزار سال قبل از میلاد، داوود پادشاه در آن به دنیا آمده و بزرگ شده بود. سال ولادت حضرت عیسی او تقریباً آغاز تاریخ میلادی است، ولی تعیین سال ولادت او به طور دقیق و قطعی، دشوار می‌نماید و شاید چهار تا هشت سال قبل از مبدأ تاریخ میلادی بوده است. مادرش، مریم نامزد نجاری از شهر ناصره به نام یوسف بود. داستان تولد عیسی در آغاز هر یک از انجیل‌ها متی و لوقا آمده است. مرقس و یوحنا که این داستان را نیاورده‌اند، از بیت‌لحم حرفی نمی‌زنند و فقط به ناصره اشاره می‌کنند (مرقس ۱:۹ و یوحنا ۱:۴۵ - ۴۶، ر.ک: یوحنا ۷:۴۲). در انجیل متی می‌خوانیم:

اما ولادت عیسی مسیح چنین بود که چون مادرش مریم به یوسف نامزد شده بود، قبل از آن که با هم آیند او را از روح‌القدس حامله یافتند و شوهرش یوسف چون که مردی صالح بود، نخواست او را عبرت نماید؛ پس اراده نمود او را به پنهانی رها کند اما چون او در این چیزها تفکر می‌کرد، ناگاه فرشته خداوند در خواب بر وی ظاهر شده گفت: «ای یوسف پسر داود از گرفتن زن خویش مریم مترس زیرا که آنچه در وی قرار گرفته است از روح‌القدس است و او پسری خواهد زایید و نام او را عیسی خواهی نهاد زیرا که او امت خویش را از گناهانشان خواهد رهانید.» و این همه برای آن واقع شد تا کلامی که خداوند به زبان نبی گفته بود تمام گردد که اینک با کره آبستن شده، پسری خواهد زایید و نام او را عمانوئیل خواهند خواند که تفسیرش این است: خدا با ما پس چون یوسف از خواب بیدار شد چنان که فرشته خداوند بدو امر کرده بود به عمل آورد و زن خویش را گرفت و

تا پسر نخستین خود را نرایید، او را شناخت و او را عیسی نام نهاد (متی: ۱:۱۸ - ۲۵).

پس از تولد، نام یسوع بر او نهادند و معنای آن نجات خداست. یونانیان و رومیان آن را به یسوس (Lesus, Lesous) تبدیل کردند و در زبان عربی عیسی شد.

از احوال حضرت عیسی در دوره بلوغ و آغاز جوانیش در اناجیل و روایات رسمی چیزی مذکور نیست. اینکه در حدود سی سالگی برای دریافت تعمید نزد حضرت یحیی رفت، نشان می‌دهد که احتمالاً وی پیش از آن با فرقه اسنی و زاهدان آشنا بوده است.

در اناجیل، ذکری از برادران و خواهران عیسی به میان آمده است. به عقیده مسیحیان کاتولیک و ارتدوکس، مریم تا آخر عمر، باکره بود و در نتیجه، محال است عیسی برادرانی به معنای دقیق کلمه داشته باشد. ایشان کلام انجیل را تأویل می‌کنند. ولی مسیحیان پروتستان به تفسیر لفظی این عبارت گرایش دارند و می‌گویند: درست است که عیسی از مردم باکره به دنیا آمد، ولی مریم و یوسف نجار پس از تولد وی، زندگی زناشویی طبیعی داشته‌اند و از این طریق، فرزندان برای ایشان به دنیا آمده‌اند. عبارتی از انجیل متی که قبلاً گذشت، این نظر را تأیید می‌کند.

قرآن مجید به برخی از معجزات عیسی در کودکی، از قبیل زنده کردن پرنده‌هایی که از گِل ساخته بود و سخن گفتن در گهواره، اشاره می‌کند. این موارد در برخی انجیل‌های اپوکریفایی آمده است.

اندکی پیش از برانگیخته شدن حضرت عیسی مسیح، حضرت

یحیی بن زکریا، پیامبر جوان و پرآوازه بنی اسرائیل در سرزمین یهودیه قیام کرد و به موعظه مردم پرداخت. این پیامبر به مردم می گفت: «توبه کنید؛ زیرا ملکوت آسمان نزدیک است» (متی ۳:۲، مرقس ۱:۴، لوقا ۳:۳).

از دیدگاه بنی اسرائیل، ملکوت آسمان گونه ای حکومت الهی بود که آرمان مقدس آنان به شمار می رفت. به همین دلیل (به گفته اناجیل در موارد مختلف) یحیی تعمیددهنده در دعوت خود موفقیت چشمگیری به دست آورد و تأثیر عمیقی بر مردم گذاشت به طوری که همه طبقات اجتماعی، گروه گروه، نزد او می آمدند و توبه می کردند و وی آنان را غسل تعمید می داد.

اندک اندک حضرت یحیی با هیروдіس تترارخ، پادشاه فاسد و ستمگر ایالت جلیل به مخالفت برخاست و پس از چندی به فرمان وی سر او را در زندان بردند (متی ۱۳:۱ - ۱۲، مرقس ۶:۱۴ - ۲۹، لوقا: ۹:۷ - ۹). هنگامی که حضرت عیسی خبر دستگیری حضرت یحیی را شنید، شهر خود، ناصره را ترک کرد و به شهر کفرناحوم در کنار دریاچه جلیل آمد.

و عیسی در تمام جلیل می گشت و در کنایش ایشان تعلیم داده، به بشارت ملکوت موعظه می نمود و هر مرض و هر درد قوم را شفا می داد و اسم او در تمام سوریه شهرت یافت و جمیع مریضانی که به انواع امراض و دردها مبتلا بودند و دیوانگان و مصروعان و مفلوجان را نزد او آوردند و ایشان را شفا بخشید و گروهی بسیار از جلیل و دیکاپولس و اورشلیم و یهودیه و آن طرف اردن در عقب او روانه شدند (متی: ۴: ۲۳ - ۲۵، مرقس

۱: ۱۴ - ۱۵، لوقا: ۱۴ - ۱۵).

حضرت عیسی نیز مانند حضرت یحیی تا زمانی که به عنوان یک پیامبر در مورد نزدیک شدن ملکوت آسمان پیشگویی می کرد، مشکلی با مردم نداشت و پذیرش پیام او چشمگیر بود. بسیاری از کسانی که به آن حضرت ایمان می آوردند، یقین داشتند که وی به زودی پادشاه یک آرمانشهر خدایی خواهد شد. رهبران یهود هنگامی با حضرت عیسی به مخالفت برخاستند که مشاهده کردند وی آرزوی آنان برای قیام یک مسیح فاتح را بر نمی آورد و از سوی دیگر او بر ضد ناهنجاری های اخلاقی و رفتارهای ناپسند آنان به ستیز برخاسته است. عیسی مسیح به تکرار، حضرت یحیی را ستوده و در گفتگو با مخالفان خود با استناد به سیرت پسندیده آن پیامبر از نام نیک وی بهره برده است (متی ۲۱: ۲۳ - ۲۷، مرقس ۱۱: ۲۷ - ۳۳، لوقا ۲۰: ۱ - ۸).

حضرت عیسی دنباله کار حضرت یحیی را گرفت و به مژده فرا رسیدن ملکوت خداوند آغاز کرد. وی ارشاد و رهبری مؤمنان و شاگردان را به عهده گرفت و در کنیسه های نواحی مجاور به ایراد موعظه پرداخت. لوقا می گوید: به جلیل برگشت و در کنیسه ها به موعظه پرداخت: روح خداوند بر من است زیرا که مرا مسح کرد تا فقیران را بشارت دهم و مرا فرستاد تا شکسته دلان را شفا بخشم و اسیران را به رستگاری و کوران را به بینایی موعظه کنم و تا کوبیدگان را آزاد سازم (لوقا ۴: ۱۸). هنگامی که عیسی به سی سالگی رسید، به بشارت دادن آغاز کرد. تعلیم اساسی وی دو بخش داشت:

- ۱ - توبه کنید؛ یعنی از گناه دست بردارید و به سوی خدا برگردید؛
- ۲ - ولایت و سرپرستی خدا (ملکوت آسمان) را بر زندگی خود پذیرا شوید.

عیسی، علاوه بر وعظ و تعلیم، امور زیر را انجام می داد:

- ۱ - اجرای معجزات و شفای بیماران به قدرت خدا؛
- ۲ - جنگ با شیاطین و دیوان و رانندگان آنها؛
- ۳ - بخشودن گناهان به نام خدا؛
- ۴ - تسلی دادن بیماران، ماتمیان و بینوایان؛
- ۵ - همنشینی با گناهکاران؛
- ۶ - انتقاد شدید از بزرگان یهود و علمای شریعت؛
- ۷ - پیشگویی یک گرفتاری جهانی که در آن پیروزی از آن خدا خواهد بود؛

۸ - بنیانگذاری گروهی از شاگردان که مانند او سلوک کنند و پیام او را به دیگران ابلاغ نمایند. این گروه از دوازده شاگرد و سایر رسولان تشکیل شد.

با مطالعه اناجیل به آسانی می توان دریافت که حضرت عیسی یک فرد انقلابی بوده و برای پیروز کردن ستمدیدگان و بر ستمکاران تلاش می کرده است. البته نباید فراموش کرد که مسیحیان تقریباً از همان آغاز، پیوسته می گفتند که هدف وی مسائلی ملکوتی بوده و کشته شدن او برای کفاره شدن گناهان بشر اتفاق افتاده است. این دیدگاه با اناجیل هماهنگی زیادی ندارد، ولی با نوشته های پولس موافق است.

حضرت عیسی مسیح با آنکه بارها از پیروان خود خواسته بود خود

را با او نزد مردم آشکار کنند، باز هم در مسیر اهداف والای رسالت به یک تن از شاگردان خویش اجازه داد تا به طور ناشناس در شورای یهود (سنهدرین) شرکت کند. گرچه کسی نمی‌داند نقش این شاگرد که انکار ظاهری حضرت مسیح را ایجاب می‌کرده است چه بوده، اما طبیعی به نظر می‌رسد که او توطئه‌های شورا و خیانت یهودای اسخریوطی را به آن حضرت گزارش داده باشد.

سرانجام هنگامی که عیسی مسیح در ظاهر دستگیر و مصلوب شد، در آن شرایط هراس‌انگیز که همه شاگردان از ترس گریخته بودند، او نزد حاکم رفت و به ظاهر جسد عیسی مسیح را از وی تحویل گرفت و آن را با تجلیل زیاد به خاک سپرد.

انجیل نویسان او را این گونه معرفی کرده‌اند:

شخصی دولتمند از اهل رامه، یوسف نام که او نیز از شاگردان عیسی بود. (متی ۲۷: ۵۷ - ۶۰)

یوسف نامی از اهل رامه که مردی شریف از اعضای شورا و نیز منتظر ملکوت خدا بود. (مرقس ۱۵: ۴۳).

یوسف نامی از اهل شورا که مردی نیکو و صالح بود که در رأی و عمل ایشان مشارکت نداشت و از اهل رامه، بلدی از بلاد یهود بود و انتظار ملکوت خدا را می‌کشید. (لوقا ۲۳: ۵۰ - ۵۳).

یوسف که از اهل رامه و شاگرد عیسی بود، لیکن مخفی به سبب ترس یهود. (یوحنا ۱۹: ۳۸).

حضرت مسیح در گفتاری شوق آمیز واژه مقدس تعمید را برای بیان

آرزوی شهادت در راه خدا - که تعمید در خون است - به کار می‌برد (مانند وضوی خون در ادبیات اسلامی). همچنین در مرقس ۱۰: ۳۸ - ۳۹، تعمید به معنای شهادت آمده است در اناجیل، علاوه بر تعمید با آب، تعمید با آتش و روح القدس نیز به چشم می‌خورد (متی ۲: ۱۱، مرقس ۸: ۱، لوقا ۳: ۱۶). تعبیر صبغة الله در قرآن کریم (بقره ۱۳۸) نیز به نظر گروهی از مفسران به معنای تعمید الهی است.

من آمدم تا آتشی در زمین افروزم، پس چه می‌خواهم اگر الان در گرفته است.

اما مرا تعمیدی است که بیابم و چه بسیار در تنگی هستم تا وقتی که آن به سر آید.

آیا گمان می‌برید که من آماده‌ام تا سلامتی بر زمین بخشم، نی بلکه به شما می‌گویم تفریق را زیرا بعد از این پنج نفر که در یک خانه باشند، دو از سه و سه از دو جدا خواهند شد پدر از پسر و پسر از پدر و مادر از دختر و دختر از مادر و خارسو از عروس و عروس از خارسو مفارقت خواهند نمود (لوقا ۱۲: ۴۹ - ۵۳).

مسیحیان به نشانه مصلوب شدن عیسی مسیح در راه گناهان بشر نشان صلیب به گردن می‌آویزند. حضرت عیسی بارها به تأکید گفته است که پیرو واقعی او کسی است که صلیب خود را بر دارد و به دنبال او برود. از این سخن می‌توان به روشنی دریافت که سابقه آویختن نشان صلیب به دوران زندگی آن حضرت باز می‌گردد و نباید آن را نشانه مصلوب شدن او دانست. این سنت باید به «انکار خویشتن» و اعلام آمادگی برای شهادت در

راه خدا تفسیر شود. همانگونه که مردم ایران در تظاهرات انقلاب اسلامی به نشانه آمادگی برای شهادت در راه خدا کفن می‌پوشیدند. همچنین دعبل بن علی خزاعی شاعر اهل بیت، در اشاره به جانبازی‌های خود، گفته است: «من پنجاه سال است که چوبه دارم را به دوش دارم، اما تاکنون کسی را نیافته‌ام که مرا به آن بیاویزد.» (طبقات الشعراء، ص ۱۲۵)

و هنگامی که جمعی کثیر همراه او می‌رفتند روی گردانیده بدیشان گفت: «اگر کسی نزد من آید و پدر و مادر و زن و اولاد و برادران و خواهران، حتی جان خود را نیز دشمن ندارد، شاگرد من نمی‌تواند بود و هر که صلیب خود را بر ندارد و از عقب من نیاید نمی‌تواند شاگرد من گردد.» (لوقا ۱۴: ۲۵ - ۲۷).

پس مردم را با شاگردان خود خوانده گفت: «هر که خواهد از عقب من آید، خویشتن را انکار کند و صلیب خود را برداشته مرا متابعت نماید زیرا هر که خواهد جان خود را نجات دهد، آن را هلاک سازد و هر که جان خود را به جهت من و انجیل بر باد دهد، آن را برهاند.» (مرقس ۸: ۳۴ - ۳۵)، متی ۱۰ - ۳۷ - ۳۹ و ۱۶: ۲۴ - ۲۶، لوقا ۹: ۲۳ - ۲۵).

مردم آسایش طلب تصور نادرستی از مسیحای موعود داشتند. حضرت عیسی به منظور تصحیح اندیشه‌های آنان، هدف رسالت خویش را به روشنی اعلام کرد:

گمان مبرید که آمده‌ام تا سلامتی بر زمین بگذارم؛ نیامده‌ام تا سلامتی بگذارم بلکه شمشیر را (۳۵) زیرا که آمده‌ام تا مردم را از پدر خود و دختر را از مادر خویش و عروس را از مادر شوهرش جدا سازم (۳۶) و دشمنان

شخص اهل خانه او خواهند بود. (متی ۱۰: ۳۴ - ۳۶).

هنگامی که تعقیب و دستگیری حضرت مسیح قطعی و نزدیک شد و دانست که با وی همچون یک مجرم رفتار خواهند کرد، برای دفاع مسلحانه آخرین تلاش خود را کرد، اما پاسخ مساعدی نشید:

پس به ایشان گفت: «... کسی که شمشیر ندارد جامه خود را فروخته، آن را بخرد (۳۷) زیرا به شما می گویم که این نوشته [یعنی پیشگویی] در من می باید به انجام رسد یعنی با گناهکاران محسوب شد زیرا هر چه در خصوص من است انقضا دارد [یعنی واقع می شود] ». (۳۸) گفتند: «ای خداوند اینک دو شمشیر». به ایشان گفت: «کافی است» (لوقا ۲۲: ۳۶ - ۳۸).

از آنجا که یاران عیسی به سبب تصور نادرست خود از مسیحای موعود برای او خطری احساس نمی کردند، فرمان مؤکد وی را برای خریدن شمشیر جدی نگرفتند. اما هنگامی که «جمعی کثیر با شمشیرها و چوبها» به او هجوم آوردند، آنان هم به اهمیت حمل سلاح پی بردند. ولی به علت فقدان آمادگی قبلی، استفاده از شمشیر در آن وضعیت بحرانی بی نتیجه بود و موجب قصاص می گردید. از این رو، حضرت مسیح در آن شرایط آنان را از این کار منع کرد.

ناگاه یکی از همراهان عیسی [= شمعون پطرس] دست آورده، شمشیر خود را از غلاف کشید، بر غلام رئیس کهنه زد و گوشش را از تن جدا کرد (۵۲) آنگاه عیسی وی را گفت: «شمشیر خود را غلاف کن زیرا هر که شمشیر گیرد به شمشیر هلاک شود.» (متی ۲۶: ۵۱ - ۵۲). لوقا ۲۲: ۵۰

- (۵۱)، یوحنا ۱۸: ۱۰ - ۱۱).

حضرت عیسی مسیح هیرودیس پادشاه منطقه جلیل را روباه نامیده و از ستمگری و سنگدلی او که قاتل حضرت یحیی بود، هیچ باک و پروایی نداشت:

در همان روز چند نفر از فریسیان آمده، به وی گفتند: «دور شو و از اینجا برو زیرا که هیرودیس می‌خواهد تو را به قتل رساند.» ایشان را گفت: «بروید و به آن روباه گویید اینک امروز و فردا دیوها را [از دیوانگان] بیرون می‌کنم و مریضان را صحت می‌بخشم و روز سیم [در انجام وظیفه] کامل خواهم شد لیکن می‌باید امروز و فردا و پس فردا [برای انجام رسالت] راه روم زیرا که محال است نبیی بیرون از اورشلیم کشته شود.» (لوقا ۱۳: ۳۱ - ۳۳).

برخورد حضرت مسیح با پادشاه ایالت جلیل چنین بود. ولی پس از وی پولس اطاعت از فرمانروایان را توصیه کرد: (۱) هر شخص مطیع قدرت‌های برتر بشود، زیرا که قدرتی جز از خدا نیست و آنهایی که هست از جانب خدا مرتب شده است (۲) حتی هر که با قدرت مقاومت نماید، مقاومت با ترتیب خدا نموده باشد و هر که مقاومت کند، بر خود آورد (۳) زیرا از حکام عمل نیکو را خوفی نیست، بلکه عمل بد را. پس اگر می‌خواهی که از آن قدرت ترسان نشوی، نیکویی کن که از او تحسین خواهی یافت (۴) زیرا خادم خداست برای تو به نیکویی، لیکن هرگاه بدی کنی بترس؛ چون که شمشیر را عبث بر نمی‌دارد؛ زیرا او خادم خداست و با غضب، انتقام از بدکاران می‌کشد (۵) لهذا لازم است که مطیع او شوی نه به

سبب غضب فقط بلکه به سبب ضمیر خود نیز (۶) زیرا که به این سبب باج نیز می‌دهید؛ چون که خدام خدا و مواظب در همین امر هستند (۷) پس حق هر کس را به او ادا کنید: باج را به مستحق باج و جزیه را به مستحق جزیه و ترس را به مستحق ترس و عزت را به مستحق عزت (رساله پولس رسول به رومیان ۱۳: ۱ - ۱۷).

گفته می‌شود که در اناجیل آمده است: «کار قیصر را به قصیر واگذارید و کار خدا را به خدا.» باید دانست که (اولاً) عبارت مذکور در اناجیل به این شکل است: «مال قیصر را به قیصر رد کنید و مال خدا را به خدا»، (ثانیاً) این سخن به چیزی دلالت نمی‌کند، زیرا حضرت مسیح هنگام گفتن آن در شرایط تقیه بوده است:

(۲۰) و مراقب او بوده، جاسوسان فرستادند که خود را صالح می‌نمودند تا سخنی از او گرفته، او را به حکم و قدرت والی بسپارند (۲۱) پس از او سؤال نموده گفتند: «ای استاد می‌دانیم که تو به راستی سخن می‌رانی و تعلیم می‌دهی و از کسی روداری نمی‌کنی، بلکه طریق خدا را به صد می‌آموزی (۲۲) آیا بر ما جایز هست که جزیه به قیصر بدهیم یا نه؟» (۲۳) او چون مکر ایشان را درک کرد بدیشان گفت: «مرا برای چه امتحان می‌کنید؟ (۲۴) دیناری به من نشان دهید [آنان دیناری را نزد او آوردند و او پرسید] صورت و رقمش از کیست؟» ایشان در جواب گفتند: «از قیصر است.» (۲۵) او به ایشان گفت: «پس مال قیصر را به قیصر رد کنید و مال خدا را به خدا.» (۲۶) پس چون نتوانستند او را به سخنی در نظر مردم ملزم سازند، از جواب او در عجب شده، ساکت ماندند (لوقا ۲۰: ۲۰ - ۲۶،

متی ۱۵:۲۲-۳۳، مرقس ۱۳:۱۲-۱۷).

حضرت عیسی مسیح رهبران دینی خودپسند، ریاکار و دنیاپرست را به شدت سرزنش می کرد. همین امر آنان را برانگیخت تا برای نابودی آن حضرت توطئه و اقدام کنند. برخی از سخنان او در این باب چنین است:

«... (۱۳) وای بر شما ای کاتبان و فریسیان ریاکار که در ملکوت آسمان را به روی مردم می بندید زیرا خود داخل آن نمی شوید و داخل شوندگان را از دخول مانع می شوید (۱۴) وای بر شما ای کاتبان و فریسیان ریاکار زیرا خانه های ییوه زنان را می بلعید و از روی ریا نماز را طویل می کنید؛ از آن رو عذاب شدیدتر خواهید یافت (۱۵) وای بر شما ای کاتبان و فریسیان ریاکار زیرا که برّ و بحر را می گردید تا مریدی پیدا کنید و چون پیدا شد او را دو مرتبه پست تر از خود پسر جهنم می سازید... (۲۹) وای بر شما ای کاتبان و فریسیان ریاکار که قبرهای انبیا را بنا می کنید و مدفن های قاتلان انبیا هستید، پس شما پیمانه پدران خود را لبریز کنید (۳۳) ای ماران و افعی زادگان چگونه از عذاب جهنم فرار خواهید کرد...» (متی ۲۳:۳۶، لوقا ۱۱: ۳۹ - ۵۴).

حضرت عیسی مسیح گفت:

(۲۷) «زیرا که پسر انسان خواهد آمد در جلال پدر خویش به اتفاق ملائکه خود و در آن وقت هر کسی را موافق اعمالش جزا خواهد کرد (۲۸) هر آینه به شما می گویم که بعضی در اینجا حاضرند که تا پسر انسان را نبینند که در ملکوت خود می آید ذائقه موت را نخواهند چشید.» (متی ۲۷:۱۶-۲۸، مرقس ۹:۱ لوقا ۹:۲۶-۲۷).

سرانجام آن حضرت در واپسین روزهای زندگی خود در میان استقبال پرشور منتظران ملکوت آسمانی در حالی که بر کره الاغی سوار بود وارد شهر قدس شد. از جمله شعارهایی که در آن جمع به گوش می‌رسید، این بود: «مبارک باد پادشاه اسرائیل که به اسم خداوند می‌آید.»

(۳۹) آنگاه بعضی از فریسیان از میان بدو گفتند: «ای استاد شاگردان خود را نهیب نما.» (۴۰) او در جواب ایشان گفت: «به شما می‌گویم که اگر اینها ساکت شوند هر آینه سنگها به صدا آیند.» (لوقا ۱۹:۳۹-۴۰).

وی با شکوه و جلال فراوان به معبد پا نهاد و آن مکان مقدس را از کسانی که به خرید و فروش مشغول بودند، پاکسازی کرد. شاید برخی مردم انتظار داشتند مسیحای موعود بر اسب سوار شود و تخت پادشاهان ستمکار را واژگون سازد، اما تنها کاری که حضرت عیسی‌مسیح در آن شرایط انجام داد این بود که بر کره الاغی عاریتی سوار شد و پس از ورود به معبد، «تخت‌های صرافان و کرسی‌های کبوترفروشان را واژگون ساخت» (متی ۲۱، مرقس ۱۱، لوقا ۱۹ و یوحنا ۱۲).

در واقع حضرت مسیح با کار خود جامعه بنی‌اسرائیل را آزمایش کرد و پس از مشاهده مخالفت آشکار فریسیان با اقدامات اصلاحی او در معبد، دانست که شرایط برای انقلاب فراهم نیست. از این رو، پس از عتاب فراوان، شهر قدس را مخاطب قرار داد و گفت:

(۳۷) «ای اورشلیم، اورشلیم، قاتل انبیا و سنگسارکنندهٔ مرسلان خود، چند مرتبه خواستم فرزندان تو را جمع کنم، مثل مرغی که جوجه‌های

خود را زیر بال خود جمع می کند و نخواستید (۳۸) اینک خانه شما برای شما ویران گذارده می شود (۳۹) زیرا به شما می گویم از این پس مرا نخواهید دید تا بگوئید مبارک است او که به نام خداوند می آید.» (متی ۲۳:۳۷ - ۳۹، لوقا ۱۳: ۳۴ - ۳۵).

حضرت عیسی مسیح در موعظه بر روی کوه، رسالت خود را چنین شرح داد: (۱۷) گمان مبرید که آمده ام تا تورات یا صحف انبیا را باطل سازم، نیامده ام تا باطل بنمایم، بلکه تا تمام کنم (۱۸) زیرا هر آینه به شما می گویم تا آسمان و زمین زایل نشود همزه ای یا نقطه ای از تورات هرگز زایل نخواهد شد، تا همه واقع شود (۱۹) پس هر که یکی از این احکام کوچکترین [یعنی جزئی ترین حکم تورات] را بشکند و به مردم چنین تعلیم دهد، در ملکوت آسمان کمترین شمرده خواهد شد؛ اما هر که به عمل آورد و تعلیم نماید او در ملکوت آسمان بزرگ خوانده خواهد شد... (۳۸) شنیده اید که گفته شده است چشمی به چشمی و دندانی به دندانی (۳۹) لیکن من به شما می گویم با شریر مقاومت مکنید، بلکه هر که به رخساره راست تو طپانچه زند دیگری را نیز به سوی او بگردان...» (متی ۴۸:۱۷).

برخی افراد عبارت فوق را به معنای تسلیم در برابر ستمکاران و پذیرش ستم آنان دانسته اند، اما می توان گفت که این سخن یک توصیه اخلاقی مبالغه آمیز است و تنها به عفو و بخشایش در امور شخصی دلالت می کند. دستورهای اکید و فراوانی مانند آن، مبنی بر صبر و عفو بدکاران و سلام دادن به افراد بی فرهنگ و بزرگواری ورزیدن در برابر ناهنجاری های

ایشان در قرآن مجید و احادیث اسلامی یافت می‌شود و سیره اولیای الهی بر آن گواهی می‌دهد.

در موردی دیگر از انجیل می‌خوانیم:

(۲۱) آنگاه پطرس نزد او آمده، گفت: «خداوندا چند مرتبه برادرم به من خطا ورزد، می‌باید او را آمرزید آیا تا هفت مرتبه؟» (۲۲) عیسی بدو گفت: «تو را نمی‌گویم تا هفت مرتبه، بلکه تا هفتاد هفت [۷۰ * ۷] مرتبه.» (متی ۲۱: ۲۲-۱۸، لوقا ۳: ۱۷-۴). به گفته یوحنا، هنگامی که حضرت عیسی مسیح را دستگیر کردند، یکی از دشمنان به او طپانچه زد. آن حضرت فوراً اعتراض کرد و گفت: «برای چه می‌زنی؟» (یوحنا ۱۸: ۲۲-۲۳). همچنین، با آنکه حضرت مسیح عدم مقاومت در برابر شریر را توصیه کرده، شاگردان و پیروان وی این سفارش را مربوط به امور شخصی می‌دانستند و در برابر زورگویان کاملاً مقاومت می‌کردند (شرح این مقاومتها در کتاب اعمال رسولان آمده است). آنان برای اینکه بتوانند در برابر پادشاهان و دشمنان دین ایستادگی کنند به درگاه الهی چنین دعا کردند:

(۲۴) «خداوندا، تو آن خدا هستی که آسمان و زمین و دریا و آنچه را در آنهاست آفریدی... (۲۷) زیرا که فی‌الواقع بر بنده قدوس تو عیسی که او را مسح کردی، هیروдіس و پنطیوس پیلاطس با امتهای و قومهای اسرائیل با هم جمع شدند (۲۸) تا آنچه را که دست و رأی تو از قبل مقدر فرموده بود، بجا آورند (۲۹) الان ای خداوند به تهدیدات ایشان نظر کن و غلامان خود را عطا فرما تا به دلیری تمام به کلام تو سخن گویند.» (اعمال رسولان ۲۴: ۴-۲۹).

هنگامی که بزرگان یهود دیدند تعالیم عیسی منافع آنان را مورد تهدید قرار می‌دهد، برای کشتن او توطئه کردند. یکی از شاگردان او به نام یهودای اسخریوطی به وی خیانت کرد. آنگاه عیسی که به اتهام توطئه براندازی حکومت استعماری روم، تحت تعقیب قرار گرفته بود، به مقامات رومی سپرده شد. به نوشته اناجیل، وی در آخرین شب زندگی، عشای ربانی را با شاگردان خود صرف کرد. پس از شام آخر، مقامات رومی او را دستگیر کردند و به محکمه بردند و در آنجا به اعدام محکوم شد.

طبق تعالیم اناجیل، عیسی مصلوب شد، روی صلیب مرد و او را دفن کردند. پس از سه روز، خدا او را از مرگ برخیزاند. وی چندین بار برای شاگردان خود ظاهر شد، سپس به آسمان رفت. در روز عید گلریزان (پنجاهه، پنطیکاست) روح القدس در رسولان حلول کرد و پس از ایشان جماعتی را پدید آورد که در طی قرون و اعصار، رسالت عیسی را به دوش داشتند و چون او عمل می‌کردند.

آموزه‌های معنویت سرخپوستی کاستاندا

من مردم‌شناسم، اما زمینه این کتاب صرفاً مردم‌شناسی نیست، با این حال در مردم‌شناسی فرهنگی ریشه دارد. این تحقیق را از سالها پیش به عنوان پژوهشی عملی در رشته مردم‌شناسی آغاز کردم. در آن هنگام علاقه‌مند بودم که درباره طرز استفاده گیاهان طبی به وسیله سرخپوستان جنوب غربی و شمال مکزیک تحقیق کنم.

طی سالیان دراز برنامه تحقیقاتی من به علت شیوه خاص شروع آن و رشد ذهنیم به زمینه دیگری کشیده شد. تحقیق در زمینه گیاهان طبی جای خود را به مطالعه نظام اعتقادات داد، نظامی که با ظاهر حداقل با محدوده دو فرهنگ متفاوت تلاقی می‌کرد.

کسی که باعث تغییر زمینه پژوهش من شد. سرخپوستی یاکی از اهالی شمال مکزیک به نام دون‌خوان (= حوان) ماتیوس بود. او بعدها مرا با دون‌خنارو (= خنارو) فلورس، سرخپوست ماساتکی از اهالی مکزیک مرکزی آشنا کرد. هر دو به معرفتی کهن عمل می‌کردند که در عصر حاضر به عنوان ساحری شناخته می‌شود و گمان می‌رود که شکلی ابتدایی از علم

پزشکی یا روانشناسی باشد. اما در واقع این سنت متخصصانی است که به شدت به تزکیه نفس پرداخته‌اند و شیوه‌هایی بیش از اندازه پیچیده دارد.

این دو مرد بیشتر مربی من بودند تا راهنمای اطلاعاتی من، ولی با وجود این من هنوز هم به این کار به عنوان پژوهشی در زمینه مردم‌شناسی ادامه می‌دهم. سالها وقت صرف کردم تا منشأ فرهنگی این نظام را مشخص، طبقه‌بندی آن را کامل و ترتیب آن را رده‌بندی کنم و فرضیه‌ای علمی از سر منشأ و اشاعه آن ارائه دهم. در واقع، همه اینها کوششی بیهوده بودند، زیرا سرانجام نیروهای جبری این نظام نیت‌های ذهنیم را منحرف و مرا نیز با آنان همراه کرد.

تحت تأثیر این دو مرد قدرتمند، کار پژوهشی من به نوشتن شرح حال خودم منتهی شد، بدین معنا که از لحظه همراهی با آن مجبور شدم آنچه را بر من می‌گذشت گزارش کنم. این شرح حالی ویژه است، زیرا من نه درباره آنچه در زندگی روزانه‌ام به عنوان انسانی عادی اتفاق می‌افتد گزارش می‌دهم و نه در مورد حالات ذهنی ناشی از این زندگی روزانه. من بیشتر در مورد تجربیاتی گزارش می‌دهم که پیدایش آن در زندگی، نتیجه مستقیم پذیرش مجموعه بیگانه‌ای از اندیشه‌ها و روندهای به هم پیوسته است؛ به زبان دیگر، نظام اعتقاداتی را که می‌خواستم مطالعه کنم مرا غر در خود کرده است و برای ادامه کار پژوهشی خود مجبورم هر روز قیمت گزافی بپردازم؛ یعنی زندگی را به عنوان انسانی در این جهان.

به موجب این شرایط، اکنون در برابر مشکل خاصی قرار گرفته‌ام و به همین علت مجبورم آنچه را انجام می‌دهم تشریح کنم. من در مقام

انسان عادی غربی و یا مردم‌شناس، بیش از اندازه از نقطه شروع خود دور شده‌ام، در نتیجه باز هم باید تأکید کنم که این اثر، داستانی تخیلی نیست. آنچه را وصف می‌کنم برای ما بیگانه است و به همین دلیل نیز غیرواقعی می‌نماید.

هر چه بیشتر در عمق مسائل پیچیده ساحری فرو می‌روم، درمی‌یابم آنچه در ابتدا نظام اعتقادات بدوی و عملی به نظر می‌رسید، اکنون به جهانی عظیم و بغرنج مبدل شده است. برای آن که با جهان ساحری آشنا شوم و بتوانم درباره آن گزارش دهم، باید از راه‌های پیچیده‌تر و پالوده‌تری استفاده کنم. آنچه برای من اتفاق می‌افتد دیگر نه چیزی است که بتوانم از قبل پیش‌بینی کنم و نه چیزی که با اطلاعات مردم‌شناسان دیگر در مورد نظام‌های اعتقاد سرخپوستان مکزیک منطبق باشد، در نتیجه من در وضعیت دشواری قرار گرفته‌ام. در چنین شرایطی تنها کاری که از دست من ساخته است، بازگو کردن دقیق حوادثی است که بر من گذشته است. در مورد صد گفتارم نمی‌توانم هیچگونه تضمینی بدهم، جز اینکه باز هم تأکید کنم که من زندگی دوگانه‌ای ندارم و خود را موظف می‌دانم تا از اصول نظام فکری دون خوان در زندگی روزمره‌ام پیروی کنم.

دون خوان ماتئوس و دون خنارو فلورس، دو ساحر سرخپوست مکزیکی که معلم من بودند با رضایت دانش و معرفت خود را به من آموختند، سپس بدرود گفتند و رفتند. دانستم که از آن به بعد وظیفه دارم تا آنچه را که از آنان آموختم به تنهایی به یکدیگر ربط دهم.

ضمن بر آوردن این وظیفه به مکزیک باز گشتم و دریافتم که دون

خوان و دون خنارو جز من نه کارآموز دیگر داشته‌اند: پنج زن و چهار مرد. مسن‌ترین زنان سولداد نام داشت. بعد ماریالنا ملقب به لاگوردا بود. سه زن دیگر به نام‌های لیدیا، روزا و ژوزفینا جوانتر بودند و «خواهران کوچک» نامیده می‌شدند. مردان به ترتیب سن عبارت بودند از الکیو (= الیچو)، بنینو (= بنیخو)، نستور و پابلیتو. سه نفر آخر به علت نزدیکی بیش از اندازه با دون خنارو، «خناروها» خوانده می‌شدند.

می‌دانستم که نستور، پابلیتو و الکیو کارآموزند. از الکیو دیگر خبری نبود، ولی به من این طور تفهیم شده بود که این چهار دختر، خواهران پابلیتو هستند و سولداد مادر آنهاست. از سالها پیش سولداد را کم و بیش می‌شناختم و به دلیل نزدیکی سن او به سن دون خوان و با نشانه احترام او را دونیا سولداد خطاب می‌کردم. لیدیا و روزا را نیز به من معرفی کرده بودند ولی آشنایی ما آنقدر کوتاه و گذرا بود که من شناخت درستی از آنها نداشتم. لاگوردا و ژوزفینا را فقط از روی نامشان می‌شناختم. بنینو را ملاقات کرده بودم ولی فکر نمی‌کردم که با دون خوان و دون خنارو رابطه‌ای داشته باشد.

ظاهراً به دلایلی درک‌ناپذیر همه آنها به طریقی منتظر بازگشت من به مکزیك بودند. آنها به من اطلاع دادند که قرار شده است من جای راهبر آنها؛ یعنی دون خوان را بگیرم و «ناوال» آنها شوم. به من گفتند که دون خوان و دون خنارو از چهره خاک‌ناپدیده شده‌اند، الکیو هم همین طور. این مردان و زنان معتقد بودند که این سه مرد نمرده‌اند و به جهانی دیگر وارد شده‌اند که با جهان زندگی روزمره ما تفاوت دارد و در عین حال به

همین اندازه واقعی است.

همه زنان و بویژه دنیا سولداد از آغاز ملاقاتمان برخوردهای شدید و خشونت آمیزی با من داشتند. با این حال همه آنها در ایجاد تزکیه نفس در من مؤثر بودند. برخورد من با آنان موجب دگرگونی اسرار آمیزی در زندگیم شد. از اولین لحظه برخوردمان تغییرات شدیدی در فکر و فهم من ایجاد شد، با این حال تمام رویدادها آگاهانه اتفاق نیفتاد، زیرا پس از اولین ملاقاتم با آنها خود را بیش از همیشه پریشان حال یافتم و در عین حال در اوج آشفتگی با نوعی بنیان استوار مواجه شدم که حیرت آور بود. از ضربه ناشی از برخوردمان به وجود نیروهایی در خودم پی بردم که هرگز تصور داشتن آن را هم نمی کردم.

لاگوردا و خواهران کوچک «رؤیابین»های کاملی بودند. آنها در کمال رضایت توصیه های مفیدی به من کردند و نشان دادند که قادر به چه اعمالی هستند. دون خوان هنر «رؤیا دیدن» را مهارتی می دانست که شخص به کمک آن از رؤیاهای روزمره خود استفاده و به وسیله شکل خاصی از دقت، آنها را به «آگاهی مهار شده» مبدل می کند. این دقت را او و دون خارو «دقت دوم» می نامیدند.

انتظار داشتم که سه خارو هم قابلیت های خود را در زمینه دیگر آموزش های دون خوان و دون خارو به من بیاموزند؛ یعنی «هنر کمین و شکار کردن» را. آنها هنر «کمین و شکار کردن» را به من به عنوان مجموعه ای از روشها و رفتارها ارائه کرده بودند که شخص را قادر می ساخت تا از هر موقعیت امکان پذیری حداکثر استفاده را بکند. ولی هر

چه سه خنارو درباره شکار کردن به من گفتند، فاقد انسجام درونی و قدرتی بود که من انتظار آن را داشتم. از تمان این مسائل نتیجه گرفتم که یا آنها واقعاً متخصصان این هنر نیستند و یا فقط نمی‌خواهند آن را به من نشان دهند.

برای اینکه به آنان فرصتی دهم تا با من احساس راحتی کنند از سؤال کردن منصرف شدم. با این کار همه مردان و زنان خیالشان راحت شد و چنین استنباط کردند که چون دیگر سئوالی نمی‌کنم سرانجام همچون یک «ناوال» رفتار می‌کنم و خواستار راهنمایی و توصیه از جانب من شدند.

برای اجابت تقاضای آنان مجبور بودم تمام چیزهایی را که دون خوان و دون خنارو به من آموخته بودند، دوباره به طور کامل مرور کنم و باز هم هر چه عمیقتر در هنر ساحری غر شوم.

تمرکز «دومین دقت» - حوالی غروب به محل سکونت لاگوردا و خواهران کوچک رسیدم. لاگوردا تنها کنار در نشسته و به کوه‌های دور دست خیره شده بود. از دیدنم جا خورد. توضیح داد که کاملاً غر در خاطره‌ای شده و چیزی نمانده بود که مطلب بسیار مبهمی را در رابطه با من به یاد آورد.

شب هنگام پس از صرف شام من و لاگوردا و سه خواهر کوچک و سه خنارو در اتا لاگوردا روی زمین نشستیم. زنان کنار یکدیگر نشستند.

گرچه زمان آشنایی من با همه آنها یکسان بود، نمی‌دانم چرا فقط به لاگوردا فکر می‌کردم، گویی دیگران اصلاً برایم وجود نداشتند. این طور فکر کردم که شاید به این علت است که لاگوردا مرا به یاد دون خوان

می‌اندازد و دیگران چنین تأثیری ندارند. با او خود را خیلی راحت حس می‌کردم، ولی این آسایش به دلیل رفتار او نبود و بیشتر از احساس من نسبت به او ناشی می‌شد.

آنها می‌خواستند بدانند در این مدت چه کرده‌ام. برایشان نقل کردم که به تازگی در تولا در ایالات ایذالگو بوده‌ام و از بناهای ویران شده باستانی دیدار کرده‌ام. من بیش از اندازه تحت تأثیر چهار مجسمه سنگی و عظیم ستون مانند و هم‌ردیف قرار گرفته‌ام که «اتلانت»‌ها نامیده می‌شوند و در قاعده فوقانی هرم ناقصی واقع شده‌اند.

هر یک از این مجسمه‌های استوانه‌ای که پنج متر ارتفاع و یک متر پهنا دارند، از چهار قطعه جداگانه مرمر سیاه به نحوی بنا شده‌اند که باستان‌شناسان فکر می‌کنند این اشکال، جنگجویان تولتک را با ابزار جنگی خود نشان می‌دهند. هفت متر عقبتر از هر یک از مجسمه‌های ردیف جلو، یک ردیف دیگر از چهار ستون مستطیل شکل به همان بلندی و پهنای ستون‌های ردیف جلو دیده می‌شود که باز هم از چهار قطعه سنگ جداگانه ساخته شده است.

حرف‌های یکی از دوستانم که مرا به دیدن اتلانتها برده بود، به شکوه و جلال آنها افزود. او گفت که یکی از نگهبانان این بنای تاریخی برایش شرح داده است که شبها صدای راه رفتن اتلانتها، در حالی که زمین زیر پایشان می‌لرزد، به گوش می‌رسد.

من نظر خناروها را در مورد حرف‌های دوستم پرسیدم، خندیدند و طفره رفتند. لاگوردا کنارم نشسته بود. رو به او کردم و مستقیماً نظر او را

پرسیدم. پاسخ داد:

- من هرگز این مجسمه را ندیده‌ام و هیچ وقت هم به تولا نرفته‌ام. حتی فکر رفتن به آن شهر مرا به وحشت می‌اندازد.

- گوردا، چرا تو را به وحشت می‌اندازد؟

— یکبار در خرابه‌های مونته‌البان در اُحاکا برایم حادثه‌ای روی داد. قبلاً برای گشت و گذار خیلی به این خرابه‌ها می‌رفتم، حتی پس از آن که ناوال خوان ماتیوس از من خواسته بود پا به این خرابه‌ها نگذارم، نمی‌دانم چرا اینقدر آنجا را دوست داشتم.

هر بار که اُحاکا بودم به آنجا می‌رفتم. از آنجا که برای زنان تنها مزاحمت ایجاد می‌کردند، من معمولاً پابلتو را که سرنترسی دارد به همراه می‌بردم ولی یک بار با نستور به آنجا رفتم، او درخششی در زمین «دید». ما کمی زمین را حفر کردیم و سنگ عجیبی که به اندازه کف دست من بود، در وسط سنگ سوراخ منظمی ایجاد شده بود. می‌خواستم انگشتم را داخل سوراخ کنم ولی نستور مانع شد. سنگ صاف بود و دست مرا خیلی داغ کرد. نمی‌دانستیم با آن چه کنیم. نستور آن را داخل کلاهش گذاشت و ما آن را چون جانور زنده‌ای همراه خود آوردیم.

همه شروع به خنده کردند. گویی در حرف‌های لاگوردا نوعی

شوخی نهفته بود. پرسیدم:

- سنگ را کجا آوردید؟

- به این خانه آوردیم.

حرف‌های او خنده دیگران را به اوج شدت خود رساند. از شدت خنده به

سرفه و هق هق افتاده بودند. نستور گفت:

- ما به لاگوردا می‌خندیدیم. تو باید فهمیده باشی که او از همه کله‌شق‌تر است ناوال همیشه به او می‌گفت که نباید با سنگ یا استخوان و یا هر چیز دیگری که از زیر زمین پیدا می‌کند بازی کند ولی او در غیاب ناوال به هر نوع کثافت کاری تن درمی‌داد.

آن روز در اُحاکا او اصرار کرد که این سنگ لعنتی را به همراه ببرم، ما سوار اتوبوس شدیم و سنگ را با خود به این شهر و درست به این اتا آوردیم.

لاگوردا گفت:

- ناوال و خنارو در سفر بودند من کنجکاوشدم و انگشتم را در سوراخ سنگ فرو کردم و متوجه شدم که سنگ را طوری تراشیده‌اند که بتوان در کف دست نگه داشت. بلافاصله احساس کسی که قبلاً سنگ را به دست گرفته بود به من دست داد. این یک سنگ اقتدار بود. حالم دگرگون شد و ترس برم داشت. چیز وحشتناکی در تاریکی به تکاپو افتاد، چیزی بدون شکل و بدون رنگ، دیگر تحمل تنهایی را نداشتم. فریاد زنان از خواب می‌پریدم و بعد از چند روز حتی نمی‌توانستم بخوابم. شب و روز به نوبت یک نفر در کنارم بود.

نستور گفت:

- وقتی ناوال و خنارو برگشتند، ناوال مرا به همراه خنارو فرستاد تا سنگ را درست به محل اول خود بازگردانیم. خنارو سه روز وقت صرف کرد تا محل دقیق سنگ را یافت و آن را زیر خاک دفن کرد.

از لاگوردا پرسیدم:

- بعد از آن چه بر سر آمد، گوردا؟

- ناوال مرا دفن کرد. نه روز تمام برهنه در تابوتی گلی بودم.

دوباره قهقهه خنده آنان بلند شد. نستور توضیح داد:

- ناوال به او گفت که حق ندارد از تابوت خارج شود. لاگوردای بیچاره ناچار بود که در داخل تابوت رفع حاجت کند. ناوال او را در جعبه‌ای گذاشته بود که از شاخه و گل درست شده بود. کنار تابوت دریچه‌ای برای غذا و آب قرار داشت و بقیه آن مهر و موم شده بود.

پرسیدم:

- چرا تو را دفن کرد؟

نستور پاسخ داد:

- این تنها راه محافظت از شخص است. باید او را زیر زمین قرار می‌دادند تا خاک او را شفا بخشد. هیچ حکیمی بهتر از خاک نیست. به علاوه ناوال می‌بایست احساس آن سنگ را که بر لاگوردا متمرکز شده بود دفع می‌کرد. گل و خاک مثل صفحه‌ای است که به هیچ وجه نمی‌گذارد چیزی از آن بگذرد. ناوال می‌دانست که اگر او را نه روز دفن کند حال او بدتر نخواهد شد، حالش بهتر می‌شود و بهبود می‌یابد.

پرسیدم:

- گوردا، مدفون شدن در خاک چه احساسی دارد؟

- چیزی نمانده بود که دیوانه شوم. این هم به دلیل اهمال بیش از حد من بود. اگر ناوال مرا در آنجا نگذاشته بود مرده بودم. قدرت این سنگ برای

من بیش از حد بود. ظاهراً مالک آن سنگ مردی عظیم‌الجثه بوده و حتی می‌شود گفت که دستی دو برابر دست من داشته است. او با این سنگ جان عزیزش را حفظ می‌کرد، اما سرانجام به دست کسی کشته شده بود. ترس او بود که مرا به وحشت می‌انداخت. حس می‌کردم چیزی به سوی من می‌آید تا گوشت بدنم را بخورد. این، احساس آن مرد بود. او مردی نیرومند بود ولی مرد نیرومندتری او را از پای درآورده بود.

ناوال می‌گفت که داشتن چنین اشیایی بدبختی می‌آورد، زیرا قدرت این شیء با اشیای دیگری از این قبیل به مبارزه برمی‌خیزد و صاحب آن یا قربانی می‌شود و یا پیرو آن شیء. به گفته او ماهیت چنین اشیایی این است که در جنگ باشند، چون بخشی از دقت ما که برای دادن اقتدار بر آنها متمرکز می‌شود، بخش بسیار خطرناک و ستیزه جوی ماست.

پابلیتو گفت:

— لاگوردا خیلی حریص است. او فکر می‌کرد که با پیدا کردن چیزی پر قدرت می‌تواند پیروز شود، زیرا امروزه کسی علاقه‌ای ندارد علیه قدرت به مبارزه برخیزد.

لاگوردا با حرکت سر حرف‌های او را تأیید کرد و گفت:

— نمی‌دانستم که شخص می‌تواند علاوه بر اقتداری که اشیاء دارند چیزهای دیگری هم به دست آورد. وقتی برای اولین بار سنگ را در دست نگاه داشتم و انگشتم را به داخل سوراخ فرو بردم، دستم داغ شد و بازویم شروع به لرزیدن کرد، واقعاً خود را بزرگ و قوی حس کردم. من آدم آب زیر کاهی بودم و به همین علت کسی متوجه نشد که سنگی در دست دارم.

وحشت واقعی چند لحظه بعد از نگهداری سنگ آغاز شد. احساس کردم که شخصی به سراغ مالک سنگ رفته است. ترس او را حس کردم بدون شک او ساحر بسیار با قدرتی بود و کسی که در پی او بود نه تنها قصد کشتن او را داشت، بلکه می‌خواست گوشتش را بخورد. این مسئله واقعاً مرا وحشت زده کرد قاعدتاً بایستی سنگ را می‌انداختم ولی احساسی که داشتم به قدری برایم تازگی داشت که همچون دیوانه‌ای زنجیری سنگ را در مشت خود نگاه داشتم. سرانجام وقتی آن را انداختم که دیگر خیلی دیر شده و چیزی در وجودم به دام افتاده بود. رؤیای مردانی را می‌دیدم که به سویم می‌آمدند و لباس‌های عجیبی به تن داشتند. احساس می‌کردم که مرا گاز می‌گیرند و با چاقوهای کوچک و تیز و دندانهایشان گوشت پایم را تکه تکه می‌کنند. دیوانه شدم.

پرسیدم:

- دوان خوان این توهمات تو را چگونه تعبیر می‌کرد؟

نستور پاسخ داد:

- او می‌گفت که لاگوردا دیگری بی‌دفاع است و به همین علت می‌تواند تمرکز آن مرد و دقت دوم او را که در آن سنگ متمرکز شده است بگیرد. وقتی که آن مرد را می‌کشتند برای جمع کردن تمام تمرکزش آن سنگ را محکم گرفته بود. به گفته ناوال قدرت آن مرد از جسمش به سنگ منتقل شده بود. می‌دانست چه می‌کند. او نمی‌خواست دشمنانش با پاره پاره کردن گوشت او از قدرتش بهره گیرند. ناوال می‌گفت کسانی که او را می‌کشتند، از این مطلب آگاهی داشتند و به همین علت او را زنده زنده می‌خوردند تا

باقیمانده قدرتش را به دست آورند. آنها باید سنگ را دفن کرده باشند تا گرفتار دردسر نشوند. من و لاگوردا مثل دو ابله سنگ را پیدا کردیم و از زیر خاک بیرون آوردیم.

لاگوردا به نشانه تأیید چند بار سرش را تکان داد. با حالتی بسیار جدی گفت:

– ناوال به من می گفت که دقت دوم یکی از وحشتناکترین چیزهایی است که وجود دارد و خوفناکتر از آن وقتی است که بر اشیا متمرکز شود. نستور گفت:

– وحشتناک این است که ما چیزی را دو دستی چسبیده باشیم. مردی که مالک سنگ بود به زندگی و اقتدارش دودستی چسبیده بود و به همین علت تازه وقتی به وحشت افتاد که متوجه شد گوشتش خورده می شود. به گفته ناوال اگر این مرد احساس مالکیت خود را رها می کرد و خود را به دست مرگ می سپرد، هر اتفاقی که می افتاد دیگر ترسی در او ایجاد نمی کرد.

گفتگویمان قطع شد. از دیگران خواستم تا اگر حرفی دارند بگویند. خواهران کوچک به من خیره شدند. بنینو پوزخندی زد و صورتش را پشت کلاهش پنهان کرد و سرانجام گفت:

– من و پابلیتو به اهرام تولا رفته ایم. تمام اهرام مکزیکی را دیده ایم و همه آنها را دوست داریم.

از او پرسیدم:

– برای چه به دیدن همه این اهرام رفته اید؟

– من واقعاً نمی دانم چرا به دیدن همه آنها رفته ایم. شاید به این علت باشد

که ناوال خوان ماتیوس ما را از این کار منع کرده بود.

- تو چطور پابلیتو؟

با ترشروی پاسخ داد:

- من برای آموختن به آنجا رفته‌ام.

و بعد خندید و ادامه داد:

- قبلاً در شهر تولاً زندگی می‌کردم و حالا این اهرام را مثل کف دستم می‌شناسم. ناوال می‌گفت که او هم قبلاً در آنجا زندگی می‌کرده است. همه چیز را در مورد اهرام می‌دانست. او یک تولتک بود.

تازه متوجه شدم که چیزی بیشتر از کنجکاوی صرف مرا وادار کرده است تا به دیدن بنای باستانی شهر تولاً بروم. دلیل اصلی قبول دعوت دوستانم این بود که به هنگام اولین ملاقاتم با لاگوردا و دیگران، آنها مطلبی را به من گفته بودند که دون خوان هرگز اشاره‌ای به آن نکرده بود. آنها گفته بودند که دون خوان خود را از بازماندگان فرهنگ تولتکها می‌داند و تولاً مرکز باستانی امپراتوری تولتک بوده است. از پابلیتو پرسیدم:

- تو درباره اتلانت‌هایی که شبها پرسه می‌زنند چه نظری داری؟

- خوب، واضح است، آنها شبها راه می‌روند. قرنهایست که این چیزها در آنجا وجود دارند. کسی نمی‌داند که این اهرام را چه کسی ساخته است. ناوال خوان ماتیوس می‌گفت که اسپانیایی‌ها اولین کسانی نبودند که آنها را کشف کردند و کسان دیگری قبل از اسپانیایی‌ها به وجود آنها پی بردند. تنها خدا می‌داند که چه آدم‌های دیگری بوده‌اند.

- فکر می‌کنی این مردان سنگی معرف چه چیزی هستند؟

- آنها زن هستند و نه مرد. این هرم مرکز نظم و ثبات است و آن مجسمه‌ها چهار گوشه آن هستند. آنها چهار باد، چهار جهت اصلی هستند، اساس و بنیان هرم هستند؛ بایستی زن باشند. اگر دلت بخواهد می‌توانی آنها را زنان مردنما به نامی همانطور که خودت می‌دانی ما مردها تندمزاج نیستیم، ما رابط خوبی هستیم نوعی چسب که چیزها را به هم می‌چسباند و بس. ناوال خوان ماتیوس می‌گفت که راز هرم در ساختمان آن است. چهار گوشه را تا رأس آن بالا برده‌اند. خود هرم مردی است که توسط چهار سالک مؤنث حمایت می‌شود. جنس مذکری که حمایت کنندگانش را به بالاترین نقطه برده است. منظورم را می‌فهمی.

حالت حیران چهره‌ام پابلیتو را به خنده انداخت. خنده‌اش مؤدبانه بود. گفتم:

- نه پابلیتو، منظورت را نمی‌فهمم، زیرا دون خوان هرگز چیزی در این باره به من نگفته است و این قضیه برایم کاملاً تازگی دارد. خواهش می‌کنم هرچه می‌دانی برایم بگو.

- اتلانت‌ها «ناوال» هستند، «رؤیا بینند». آنها تجلی نظم دومین دقتی هستند که ما شاهد آن بوده‌ایم. به همین جهت این چنین ترس آور و اسرارآمیزند. آنها آفریده جنگند نه تخریب.

ستون‌های چهار گوش ردیف عقب نمایانگر ترتیب اولین دقت، یعنی «تونال» هستند آنها «کمین کننده و شکارچی» هستند و به همین علت پوشیده از نقوش خطی‌اند. آنها برخلاف ردیف جلو آرام و عاقلند.

پابلیتو از سخن گفتن باز ایستاد. با بدگمانی مرا نگریست و بعد

لبخندی زد.

فکر کردم می‌خواهد به سخن گفتن ادامه بدهد و حرف‌هایش را تشریح کند ولی او ساکت ماند، گویی منتظر بود تا من حرفی بزنم.

به او گفتم که چقدر از حرف‌هایش شگفت‌زده شده‌ام و اصرار کردم که به سخن گفتن ادامه دهد. مردد به نظر می‌رسید. لحظه‌ای مرا خیره نگریست و نفسی عمیق کشید. هنوز شروع به حرف زدن نکرده بود که صدای اعتراض دیگران بلند شد. لاگوردا با بی‌صبری گفت:

- ناوال همه این حرفها را برایمان توضیح داده است. لزومی ندارد که دوباره آنها را تکرار کنیم.

سعی کردم به آنها بفهمانم که من واقعاً از آنچه پابلیتو می‌گوید کمترین تصویری ندارم. پافشاری کردم که به توضیحاتش ادامه دهد. دوباره سر و صدای همه آنها با هم بلند شد. با توجه به نگاه خیره‌ای که خواهران کوچک به من می‌انداختند معلوم بود که همه آنها و به خصوص لیدیا خیلی عصبانی بودند. لاگوردا رو به من کرد و با لحن دوستانه‌ای گفت:

- ما علاقه‌ای نداریم که درباره این زنان صحبت کنیم. حتی فکر کردن به زنان این هرم ما را به شدت عصبانی می‌کند.

- شما را چه می‌شود؟ چرا این طور رفتار می‌کنید؟

لاگوردا پاسخ داد:

- نمی‌دانیم. این فقط احساسی است که همه ما داریم، احساسی بسیار مزاحم. تا چند لحظه پیش؛ یعنی قبل از آن که درباره این زنان پرسشی کنی حال همه ما خوب بود.

سخنان لاگوردا مثل زنگ خطری بود. همگی برخاستند و در حالی که با صدای بلند صحبت می کردند با حالتی تهدیدآمیز به سوی من آمدند.

مدتی طول کشید تا آنها را آرام و وادار به نشستن کنم. خواهران کوچک خیلی آشفته بودند و گویی حالت آنها لاگوردا را هم تحت تأثیر قرار داده بود. آن سه مرد خودداری بیشتری نشان می دادند. به سوی نستور برگشتم و بی پرده از او خواستم برایم توضیح دهد که چرا این زنان اینچنین هیجان زده اند. بدیهی است که من ناخواسته کاری می کردم که آنها خشمگین تر می شدند. او گفت:

- واقعاً نمی دانم ما را چه می شود و مطمئنم که هیچیک از ما هم این مطلب را نمی داند. فقط می دانم که همه ما غمگین و عصبی هستیم.

- آیا به این دلیل است که ما در مورد اهرام صحبت می کنیم؟

با حالتی محزون پاسخ داد:

- باید این طور باشد. من شخصاً نمی دانستم که آن مجسمه ها زن هستند، لیدیا بی مقدمه فریاد زد:

- احمق معلوم است که تو می دانستی. ظاهراً نستور از فریاد لیدیا جا خورد. عقب نشست و با حالت احمقانه ای به من لبخند زد و در تأیید حرف های لیدیا پاسخ داد:

- شاید هم می دانستم. ما مرحله عجیبی از زندگی مان را می گذرانیم. دیگر هیچ یک از ما درباره چیزی اطلاع قطعی ندارد. از وقتی که تو به زندگی ما گام نهاده ای، ما دیگر نسبت به خودمان هم بیگانه شده ایم.

وضع ناراحت کننده‌ای پیش آمده بود. با پافشاری گفتم که تنها راه از بین بردن این حالت صحبت کردن درباره ستون‌های اسرارآمیز است. زنان به شدت اعتراض کردند و مردان ساکت ماندند. احساس کردم که آنها اصولاً زنان موافقند ولی قلباً مایلند که مثل من در این مورد صحبت کنند. پرسیدم:

- پابلیتو دون خوان چیز دیگری هم در مورد این اهرام به شما گفته است؟ منظورم این بود که ضمن بحث پیرامون این مطلب گفتگویمان را از مسئله خاص اتلانتها منحرف کنم. پابلیتو مشتاقانه پاسخ داد:

- او می‌گفت که هرم خاصی در تولا نقش راهنما دارد.

از لحن صدایش استنباط کردم که به ادامه صحبت علاقه‌مند است. هوشیاری سایر کارآموزان مرا متقاعد کرد که همه آنها در ته دلشان به مبادله افکار علاقه دارند.

پابلیتو ادامه داد:

- ناوال می‌گفت که آن هرم راهنمای دقت دوم است ولی آن را غارت و همه چیزش را ویران کرده‌اند. او می‌گفت که بعضی از این اهرام نمونه‌های غول‌پیکر «بی‌عملی» هستند. آنها محل سکونت نبودند، بلکه مکان‌هایی بودند که در آنها سالکان مبارز رؤیاهایشان را می‌دیدند و دقت دوم خود را تمرین می‌کردند. اعمال آنها در تصاویر و خطوط روی دیوارها ثبت شده است.

بعد باید سالکان دیگر آمده باشند، سالکانی که اعمالی را که ساحران هرم با دقت دوم خود انجام داده بودند تأیید نمی‌کردند و در نتیجه

هرم و هر چه را که در آن بود، ویران کردند.

ناوال معتقد بود که سالکان جدید باید از گروه سالکان دقت سوم باشند، مثل خود او، سالکانی که از شرارت تثبیت دقت دوم وحشت کرده بودند. ساحران هرم آنقدر درگیر تمرکز خود بودند که نفهمیدند چه اتفاقی در حال رخ دادن است و وقتی به خود آمدند که دیگر خیلی دیر شده بود.

همگی با دقت به حرف‌های پابلتو گوش می‌کردیم و بشدت تحت تأثیر حرف‌های او قرار گرفته بودیم. من اندیشه‌ای را که پابلتو ارائه می‌داد می‌فهمیدم زیرا دون خوان همه را برایم توضیح داده بود.

دون خوان به من آموخته بود که تمامیت هستی ما شامل دو بخش درک‌پذیر است. بخش اول جسم آشنای ماست که همه می‌توانیم آن را مشاهده کنیم. بخش دوم جسم فروزان است، پله‌ای است که فقط کسانی که «می‌بینند» می‌توانند آن را درک کنند. این پله به ما ظاهر تخم مرغ درخشان و عظیمی را می‌دهد. او همچنین می‌گفت که یکی از مهمترین اهداف ساحری دستیابی به پله درخشان است. هدفی که برای رسیدن به آن باید از پیچ و خم «رؤیا دیدن» و تمرین منظم و سختی که او «بی‌عملی» می‌نامید، گذشت. او «بی‌عملی» را رفتاری ناشناخته می‌نامید که تمامیت هستی ما را به کار می‌گیرد و وادار می‌کند تا از بخش نورانی خود آگاهی یابد.

دون خوان برای توضیح این مفاهیم، آگاهی ما را به سه بخش نامساوی تقسیم می‌کرد. کوچکترین بخش آن را «اولین دقت» می‌نامید. او می‌گفت که این همان آگاهی است که هر فرد عادی آن را پرورش می‌دهد

تا خود را با زندگی روزمره‌اش وفق دهد. جسم فیزیکی ما به این بخش تعلق داشت. بخش بزرگتر را «دومین دقت» می‌نامید و آن را به عنوان نوعی آگاهی وصف می‌کرد که ما برای درک پله درخشان خود و عمل کردن به عنوان موجودی فروزان به آن نیاز داریم. به گفته او دقت دوم در تمام مدت زندگیمان پنهان می‌ماند، مگر آنکه بر اثر تربیت آگاهانه و یا ضربه‌ای تصادفی پدیدار شود. این بخش جسم درخشان ما را شامل می‌شود. او سومین بخش؛ یعنی بزرگترین آن را «دقت سوم» می‌نامید، نوعی آگاهی بیکران که جنبه‌های نامشخص آگاهی از جسم مادی و درخشان ما را شامل می‌گردد.

از او پرسیده بودم که آیا شخصاً در مورد دقت سوم تجربه دارد. پاسخ داده بود که او در آستانه آن است و اگر هم زمانی کاملاً وارد آن شود، من فوراً متوجه خواهم شد، چون او دقیقاً همان چیزی می‌شود که در واقعیت هست؛ یعنی فوران انرژی. اضافه کرده بود که دقت دوم میدان رزم سالکان مبارز یا در واقع میدان مشقی برای رسیدن به دقت سوم است. رسیدن به این مرحله کاری بس دشوار است و در صورت موفقیت بسیار پرثمر.

پابلیتو ادامه داد:

— این هرمها زیان‌آورند، خصوصاً برای ساحران بی‌پناهی چون ما و برای ساحران بی‌شکلی مثل لاگوردا. به گفته ناوال هیچ چیز خطرناکتر از تمرکز زیان‌آور دقت دوم نیست. وقتی سالکان آموختند که در سوی ضعیف دقت دوم تمرکز کنند، هیچ چیزی نمی‌تواند سد راهشان شود. آنها صیاد انسان،

یعنی غول می شوند. حتی وقتی که دیگر زنده نیستند می توانند زمان را پشت سر بگذارند و به طعمه خود دست یابند. گویی که هم اکنون اینجا هستند و حضور دارند. در آن صورت به محض اینکه ما به یکی از این اهرام گام نهیم به طعمه آنها مبدل می شویم. ناوال آنها را دام های «دومین دقت» می نامید.

لاگوردا پرسید:

- او گفت که دقیقاً چه اتفاقی می افتد؟

پابلیتو توضیح داد:

- ناوال می گفت که ما شاید بتوانیم یکبار تاب دیدار این اهرام را داشته باشیم. بار دوم اندوهی عجیب به ما دست می دهد که چون نسیم خنکی ما را بی میل و خسته می سازد. نوعی خستگی که بزودی به بدبختی مبدل می شود و به طور غیرمترقبه ای دچار بدشانسی می شویم. هر چیز ممکن است برایمان اتفاق بیفتد. ناوال گفت که بدبختی ما از اشتیاقی ناشی می شود که، برخلاف توصیه های او، به دیدن این خرابه ها داریم. مثلاً الیگیو هرگز از حرف های ناوال سرپیچی نکرد! هیچ وقت کسی او را در آنجا غافلگیر نکرد، این ناوال هم همین طور. این دو همیشه خوش شانس بودند در حالی که بقیه ما، به خصوص من و لاگوردا، بدبختی آوردیم. مگر خون او از خون ما رنگین تر بود؟ او که تافته جدا بافته نبود.

لاگوردا گفت:

- این را هرگز ناوال برایم توضیح نداد.

پابلیتو با تأکید گفت:

- چرا توضیح داد.

لاگوردا اعتراض کرد:

- اگر می دانستم که تا این حد بد است هرگز پایم را به این مکان های لعنتی نمی گذاشتم.
نستور گفت:

- ناوال به همه ما این حرف را گفته بود. اشکال کار در این بود که هیچ یک از ما با دقت به حرف هایش گوش نکردیم و یا بهتر بگوییم هر کس به روش خودش حرف های او را گوش کرد و همانطور که دلش می خواست گفته هایش را شنید. ناوال می گفت که تمرکز دومین دقت دو جنبه دارد. اولین و آسانترین جنبه آن، جنبه بد است و هنگامی پیش می آید که «رؤیاهای بین»ها از «رؤیای خود به منظور متمرکز ساختن دومین دقت بر امور دنیوی، مثل پول و تسلط بر دیگران، استفاده کنند. دستیابی به دومین جنبه مشکل ترین کارهاست و هنگامی پیش می آید که «رؤیابین»ها دقت دوم خود را بر چیزهایی که به این دنیا تعلق ندارد متمرکز می کنند، مثل سفر به ناشناخته ها. نیاز سالکان برای دستیابی به این جنبه نهایت کمال است.

به آنها گفتم که اطمینان دارم دون خوان به انتخاب خود چیزهایی را برای عده ای از ما و چیزهایی دیگری را برای عده دیگری از ما فاش کرده است. برای مثال من به یاد نمی آورم که دون خوان در مورد جنبه بد دومین دقت با من سخنی گفته باشد. سپس، آنچه را که دون خوان به طور کلی در رابطه با تمرکز دومین دقت به من آموخته بود برایشان نقل کردم.
او این طور وانمود کرده بود که تمام بناهای باستانی مکزیک و

بویژه این اهرام برای انسان امروزی زیان آورند. او این اهرام را تجلی اندیشه و عمل می‌دانست. به گفته او هر یک از جزییات و طرح‌های اهرام کوشش حساب شده‌ای برای تأکید بر جنبه‌های دقتی است که کاملاً برای ما بیگانه است. برای دون خوان فقط این خرابه‌های فرهنگ‌های گذشته نبودند که عناصر زیان‌آوری در خود داشتند، بلکه هر چیزی که مورد علاقه شدید واقع می‌شد نیز ذاتاً زیان‌آور بود.

یکبار در این مورد به تفصیل بحث کرده بودیم. این بحث نتیجه واکنش او در برابر حرف‌های من بود که نمی‌دانستم یادداشت‌هایم را در کجا نگهداری کنم تا محفوظ بماند. نسبت به یادداشت‌هایم احساس مالکیت شدیدی داشتم و فکر محفوظ ماندن آنها مرا وسواسی کرده بود. از دون خوان پرسیده بودم:

- باید چه بکنم؟

پاسخ داده بود:

- یک بار خنارو راه‌حلی جلو پایت گذاشت. مثل همیشه فکر کردی شوخی می‌کند. او هیچگاه شوخی نمی‌کند. از تو خواسته بود که به جای مداد با انگشت بنویسی. تو نصایحش را به کار نبردی، زیرا نمی‌توانستی تصور کنی که این کار «بی‌عملی» عمل یادداشت برداشتن است.

من این طور استدلال کرده بودم که پیشنهاد او یک شوخی بیش نیست. من برداشت و تصور متخصص علوم اجتماعی را داشتم که باید از هر چه گفته و یا انجام می‌شود یادداشت بردارد تا بتواند نتایج تأیید شدنی را از آن استخراج کند. برای دون خوان این دو به هم ربطی نداشت. یک محقق

جدی بودن ارتباطی به یادداشت برداشتن نداشت. پیشنهاد دون خنارو به نظرم طنزآمیز آمد و نه امکانی واقعی. من شخصاً راه‌حلی نمی‌دیدم. دون خوان در مورد این نظر خود تأکید بیشتری می‌کرد. او می‌گفت که یادداشت برداشتن شیوه به کار گرفتن اولین دقت برای به یاد آوردن است و من برای به یاد آوردن آنچه گفته و انجام شده است یادداشت برمی‌دارم. توصیه دون خنارو شوخی نبود، زیرا نوشتن با سر انگشت بر روی ورق کاغذ به عنوان «بی‌عملی» در یادداشت برداشتن، دومین دقت مرا مجبور می‌کرد که بر به «یاد آوردن» متمرکز شود و من نیز نیازی نداشته باشم تا این همه کاغذ جمع‌آوری کنم. دون خوان فکر می‌کرد که نتیجه نهایی این کار از یادداشت برداشتن، دقیق‌تر و مؤثرتر است. تا آنجا که او می‌دانست هیچ کس تا به حال این کار را انجام نداده بود. ولی اساس کار درست بود.

او مرا مجبور کرد چند لحظه این کار را انجام دهم. ناراحت شدم. عمل یادداشت برداشتن فقط شیوه تقویت حافظه نبود، بلکه عصای دستم بود و مرا نیز آرام می‌کرد. جمع‌آوری این اوراق به من احساس داشتن هدف و تعادل می‌داد. دون خوان برایم شرح داد:

— وقتی که تو دلوپس این اوراق هستی، در واقع بخش بسیار خطرناکی از وجودت را بر آنها متمرکز می‌کنی. همه ما آن بخش خطرناک، آن تمرکز، را داریم. هر قدر نیرومندتر شویم، آن بخش هم مرگ‌آورتر می‌شود. برای سالکان لازم است که هیچگونه شیء مادی که قدرت خود را بر آن متمرکز کنند، نداشته باشند، بلکه آن را به روح خود، به پرواز واقعی به

ناشناخته متمرکز کند و نه به حامیانی مبتذل. در مورد تو باید بگویم که یادداشت‌هایت حافظ و حامی تو هستند. آنها نخواهند گذاشت که تو در آرامش زندگی کنی.

من به طور جدی احساس می‌کردم که راهی برای خلاصی از یادداشت‌هایم ندارم. سپس دون‌خوان به جای «بی‌عملی» صرف، وظیفه‌ای برایم در نظر گرفت. به گفته دون‌خوان برای شخصی که مثل من تا این حد احساس مالکیت می‌کرد، مناسب‌ترین شیوه رهایی از دفتر یادداشتش فاش کردن و ارائه یادداشتها؛ یعنی نوشتن کتابی بود. در آن هنگام فکر کردم که این کار یک شوخی خنده‌دارتر از یادداشت برداشتن با سرانگشتم است. او گفت:

— احساس مالکیت و نگهداری چیزها منحصر به فرد نیست. هر کس که بخواهد از طریقت سالکان و شیوه ساحران پیروی کند، باید خود را از شر آن تمرکز خلاص کند.

حامی من می‌گفت که زمانی سالکان اشیای مادی داشتند و تمام فکر و ذکر خود را بر آنها متمرکز می‌کردند. این کار این سؤال را مطرح می‌کرد که شیء چه کسی قدرتمندتر و یا قدرتمندترین است. باقیمانده این اشیاء هنوز هم در جهان وجود دارد. آنها بقایای مسابقه قدرت آن عصرند. کسی نمی‌تواند بگوید که این اشیاء چه نوع تمرکزی را دریافت داشته‌اند. مردانی کاملاً نیرومندتر از تو تمام جنبه‌های دقت خود را در این اشیاء وارد کرده‌اند. تو تازه شروع به وارد کردن نگرانی و دلواپسی‌های ناچیزت به یادداشت‌هایت کردی و هنوز به سطوح دیگر دقت دست نیافته‌ای، فکر کن

چقدر وحشتناک خواهد بود وقتی که در پایان راهت به عنوان سالکی دریایی که هنوز یادداشت‌هایت را با خودت به این طرف و آن طرف می‌بری. در آن هنگام یادداشت‌هایت حیات خواهند داشت، به خصوص اگر یادگیری با سرانگشت بنویسی و باز هم مثل همیشه یادداشت‌هایت را روی هم انباشته کنی، در این صورت من تعجب نخواهم کرد اگر کسی بسته‌های کاغذت را که در این اطراف پرسه می‌زنند، پیدا کند.

نستور در خاتمه حرف‌هایم گفت:

— برای من درک این مطلب آسان است که چرا ناوال خوان ماتیوس نمی‌خواست ما مالک چیزی باشیم. همه ما «رؤیابین» هستیم. او نمی‌خواست که ما «کالبد رؤیای» خود را به جنبه ضعیف دومین دقت متمرکز کنیم.

در آن هنگام من از این بازی او سردرنیاوردم. من از این مسئله خشمگین بودم که او می‌خواهد مرا وادارد تا از هر چه دارم دست بکشم. فکر می‌کردم که این کار منصفانه نیست و مطمئن بودم که او سعی می‌کند با این کار مانع حسادت پابلتو و نستور شود، زیرا آنها هیچ چیز نداشتند. در مقایسه با آنها وضع من خوب بود. در آن هنگام حتی فکرش را هم نمی‌کردم که او می‌خواهد «کالبد رؤیای» مرا حفظ کند.

دو خوان «رؤیا دیدن» را به شیوه‌های مختلف برایم تشریح کرده بود. اکنون به نظرم می‌رسید که مبهم‌ترین این شیوه‌ها بهتر از همه «رؤیا دیدن» را تعریف می‌کند. او می‌گفت که «رؤیادیدن» فی‌نفسه «بی‌عملی» عمل خوابیدن است. بدین ترتیب «رؤیا دیدن» موجب می‌شود که «رؤیابین»‌ها از آن بخش زندگی خود که در خواب می‌گذرد بهره گیرند،

گویی «رؤیابین» نمی‌خوابد، ولی این بی‌خوابی «رؤیابین» را بیدار نمی‌کند. «رؤیابین»‌ها کمبود خواب ندارند، ولی ظاهراً «رؤیابین» بر اثر استفاده از قالب اضافی یا «کالبد رؤیا»ی خود با «رؤیادیدن» زمان بیداریش را افزایش می‌دهد.

دون خوان برایم شرح داده بود که «کالبد رؤیا» گاهی به عنوان «کالبد اختری» یا «دیگری» نامیده می‌شود، زیرا نسخه دوم و کاملی از جسم «رؤیابین» است. او فی‌نفسه انرژی موجود فروزان است، تجلی روح مانند و سفیدرنگی که بر اثر تمرکز دومین دقت به شکل تصویر سه بعدی نمایان می‌شود. دون خوان می‌گفت که کالبد رؤیا، روح و شب نیست، بلکه مثل بقیه چیزهای دور و برمان واقعی است. او می‌گفت که دومین دقت به طور اجتناب‌ناپذیری بر تمامیت هستی ما به عنوان میدان انرژی متمرکز می‌شود و این انرژی را به هر چیز مناسبی مبدل می‌کند. البته سهل‌ترین چیز تصویر کالبد جسمی ماست که به دلیل زندگی روزمره و استفاده از اولین دقت خود کاملاً با آن آشنا هستیم. آنچه باعث می‌شود انرژی تمامیت هستی ما در چارچوب امکانات، عملی انجام دهد، «اراده» نامیده می‌شود. دون خوان نمی‌توانست این چارچوب را مشخص کند، زیرا معتقد بود که این چارچوب در سطح موجودات فروزان، چنان وسعتی دارد که کوشش برای تعیین محدوده آن کاری بیهوده است. به همین علت انرژی موجودات فروزان می‌تواند توسط «اراده» به هر چیز مبدل شود.

بنینو گفت:

- به گفته دون خوان «کالبد رؤیا» در هر چیزی مداخله می‌کند و خود را به

هر چیزی مرتبط می‌سازد. خلاصه منطق سرش نمی‌شود. به گفته او مردان ضعیف‌تر از زنانند. زیرا «کالبد رؤیا»ی مرد تملک‌پذیرتر است.

خواهران کوچک همه با هم به نشانه توافق سری تکان دادند. لاگوردا به من نگریست، لبخندی زد و گفت:

- ناوال می‌گفت که تو سلطان مالکان هستی و خنارو می‌گفت که تو حتی قبل از کشیدن سیفون با مدفوع خودت هم وداع می‌کنی.

خواهران کوچک از خنده ریشه رفتند. خناروها آشکارا کوشش می‌کردند که بر خود مسلط باشند. نستور که کنار نشسته بود روی زانویم زد و گفت:

- ناوال و خنارو، درباره تو داستان‌های جالبی می‌گفتند. سال‌های سال با نقل داستان‌های مختلفی درباره آدم عجیب و غریبی که می‌شناختند ما را سرگرم کردند حالا می‌دانیم که آن آدم تو بودی.

به شدت دستپاچه شدم. گویی دون خوان و دون خنارو به من خیانت کرده و مرا در مقابل کارآموزانشان مسخره کرده بودند. دلم به حال خودم سوخت. شروع به گله و شکایت کردم. با صدای بلند گفتم که آنها زمینه را طوری مهیا کرده‌اند که علیه من باشد و دیگران فکر کنند که من دیوانه‌ام. بنینو گفت:

- این حقیقت ندارد، ما خوشحالیم که تو با ما هستی.

لیدیا با حاضر جوابی گفت:

- واقعاً خوشحالیم!

بحث داغی بین آنها در گرفت. زنان و مردان عقاید دوگانه‌ای

داشتند. لاگوردا بی طرف مانده و سرجایش در کنارم نشسته بود، در حالی که دیگران بلند شده بودند و سر یکدیگر فریاد می کشیدند. او با صدای آهسته به من گفت:

— اوقات سختی را می گذرانیم. ما «رؤیا»های زیادی دیده ایم و با این حال برای آنچه نیاز داریم کافی نیست.

— به چه نیاز دارید گوردا؟

— نمی دانیم. امیدوار بودیم که تو آن را به ما بگویی.

خواهران کوچک و خناروها دوباره نشستند تا حرف های را که

لاگوردا به من می زد بشنوند. او ادامه داد:

— ما به یک راهبر نیاز داریم. تو ناوال ما هستی، نه راهبر.

— پابلیتو گفت:

— برای «ناوال» کامل شدن باید وقت صرف کرد. ناوال خوان ماتیوس

می گفت که در جوانی آدمی لابلالی بود تا اینکه کسی سررسید و او را از

این حالت بی قید بیرون آورد.

لیدیا فریاد زد:

— باور نمی کنم. او هرگز چنین چیزی به من نگفته است.

لاگوردا آهسته گفت:

— او گفته که خیلی لابلالی بوده است.

پابلیتو گفت:

— ناوال به من می گفت که در جوانی، درست مثل من آدم بدشانسی بود.

حامی او نیز به او گفته بود که قدم به این اهرام نگذارد و با وجود این او در

آنجا زندگی می کرد تا عاقبت توسط گروهی از ارواح از آنجا رانده شد. ظاهراً هیچ یک از آنان این داستان را نمی دانست، به همین علت همه گوش هایشان را تیز کردند. او این طور شرح داد:

- این داستان را کاملاً فراموش کرده بودم و درست همین الان به یاد آوردم. کاملاً شبیه اتفاقی بود که برای لاگوردا افتاد. یک روز پس از آنکه ناوال سرانجام به سالکی بی شکل مبدل شده بود، تمرکز شرورانه سالکانی که در اهرام، «رؤیا»های خود را دیده و «بی عملی»های خود را اجرا کرده بودند، او را تعقیب کردند و سپس در مزرعه محل کارش یافتند. او می گفت که دستی را می بیند که از میان خاک سست زمین تازه شخم زده شده بیرون می آید و پاچه شلوارش را می چسبد. فکر می کند که این دست کارگری است که تصادفاً زیر خاک مانده و سعی می کند که او را از زیر خاک بیرون آورد، اما متوجه می شود که خاک را از درون تابوتی گلی که مردی در آن مدفون است خارج می کند. به گفته ناوال آن مرد خیلی لاغر و تیره بود و هیچ مویی نداشت. ناوال سعی می کند که هر چه سریعتر تابوت گلی را دوباره پر کند. او نمی خواست همکارانش آن را ببینند و همچنین نمی خواست به آن مرد صدمه ای بزند و او را برخلاف خواسته اش از گور بیرون آورد. او چنان سرگرم کار خود بود که اصلاً متوجه نشد سایر کارگران به دور او جمع شده اند. به گفته ناوال تابوت گلی در این بین از هم می پاشد و مرد تیره رنگ برهنه روی زمین می افتد. ناوال سعی می کند به او کمک کند تا از زمین بلند شود و از دیگر مردان می خواهد که او را یاری دهند. همگی به ناوال می خندند و فکر می کنند که مست و دچار جنون

الکل است، زیرا نه مردی در کار است و نه تابوتی گلی و یا چیزی شبیه آن. ناوال می گفت که این حادثه او را تکان داد، ولی جرأت نکرد آن را با حامیش در میان بگذارد. به هر حال تفاوتی هم نمی کرد، زیرا شب هنگام گروهی کامل از اشباح، به سراغش می آیند. او با شنیدن صدای در خانه برای باز کردن آن می رود و گروهی از مردان برهنه با چشمان زرد درخشان به داخل خانه هجوم می آورند، او را روی زمین می اندازند و بالای سرش جمع می شوند. اگر حامی او به سرعت عمل نکرده بود، تمام استخوان هایش را خرد کرده بودند. او اشباح را «دیده» و ناوال را به گودال امنی کشیده بود که برای روز مبادا همیشه در پشت خانه اش آماده نگه می داشت. او ناوال را در آنجا مدفون کرده بود، در حالی که ارواح به انتظار فرصت مناسب دایره وار دور گودال چمباتمه زده بودند.

ناوال به من می گفت که او آنقدر وحشت زده شده بود که تا مدت ها بعد از ناپدید شدن اشباح نیز هر شب برای خوابیدن با رضای خاطر به تابوت گلی خود باز می گشت.

پابلیتو دیگر حرفی نزد. گویی همه خود را آماده رفتن می کردند. آنها پا به پا می شدند و مرتب تغییر وضع می دادند، گویی می خواستند نشان دهند که از نشستن خسته شده اند.

به آنها گفتم که من بعد از شنیدن حرف های دوستم درباره گردش شبانه اتلانت ها در اهرام تولا واکنش ناراحت کننده ای داشتم. تا آن روز متوجه نشده بودم که آنچه دون خوان و دون خنارو به من آموخته بودند و من آن را پذیرفته بودم تا چه حد عمیق است. با وجودی که در ذهنم روشن

بود امکان راه رفتن این مجسمه‌ها عظیم‌سنگی در چارچوب منطق قرار نمی‌گیرد، متوجه شدم که من به طور کامل از قضاوت منطقی خویش دست برداشته‌ام. واکنش من کاملاً باعث تعجبم شده بود.

برای آنها به تفصیل توضیح دادم که اندیشه‌گردش شبانه اتلانته‌ها مثال بارزی برای تمرکز دومین دقت است. با استفاده از دلایل زیر به این نتیجه‌گیری رسیده بودم.

اول اینکه ما فقط آن چیزی نیستیم که عقل سلیم ما آن را باور دارد. ما به طور مسلم موجودات فروزانیم و قادریم از درخشندگی خود آگاه شویم.

دوم این که به عنوان موجودات فروزان و آگاه از درخشندگیمان قادریم جنبه‌های مختلف آگاهی و یا به قول دون خوان دقتمان را آشکار کنیم. سوم اینکه اگر سعی در انجام آن داشته باشیم، این آشکاری بر اثر کوششی آگاهانه رخ می‌دهد و یا به طور اتفاقی و بر اثر ضربه جسمی. چهارم این که زمانی ساحران جنبه‌های مختلف دقت خود را آگاهانه بر اشیاء مادی متمرکز می‌کرده‌اند. پنجم اینکه اتلانته‌ها با قضاوت از روی ظاهر تحسین برانگیزشان باید ابزار تمرکز ساحران در زمانی دیگر بوده باشند. گفتم که بدون شک نگرهبانی که این اطلاعات را به دوستم داده، جنبه دیگری از دقت خود را فاش ساخته است. شاید او ناخواسته فقط برای لحظه‌ای گیرنده‌ی پرتوهای دومین دقت ساحران کهن شده است. دیگر به نظرم آنقدرها بعید نمی‌آمد که آن مرد تمرکز آن ساحران را در پیش چشم دیده باشد.

اگر دون خوان و دون خنارو پیروان سنت آن ساحران باشند، پس باید آن ساحران هم سالکان بی عیب و نقصی بوده باشند، در این صورت آنچه آنان می توانستند با تمرکز دومین دقت خود انجام دهند، حد و مرزی نداشته است. اگر نیت آنها این بوده است که آتلانتها در شب راه بروند پس آنها چنین کاری را انجام می داده اند.

وقتی حرف می زدم، خواهران کوچک نسبت به من خشمگین و برآشفته شدند. وقتی حرفهایم تمام شد لیدیا مرا متهم به وراجی کرد. بلافاصله همگی بلند شدند و حتی بدون خداحافظی از خانه بیرون رفتند. مردها نیز از آنها پیروی کردند، اما در آستانه در ایستادند و دستی برایم تکان دادند. من و لاگوردا در اتا تنها شدیم گفتم:

- این زنان از چیزی ناراحت هستند؟

لاگوردا پاسخ داد:

- نه ناراحت نیستند، آنها فقط از حرف زدن خسته شده اند. از تو انتظار عمل دارند.

- پس چرا خناروها از حرف زدن خسته نشده اند؟

با لحنی خشک پاسخ داد:

- آنها از زنان احمق ترند.

- تو چه گوردا. تو هم از حرف زدن خسته شده ای؟

با حالت رسمی پاسخ داد: در مورد خودم نمی دانم. وقتی که با تو هستم خسته نمی شوم. اما وقتی که با خواهران کوچک هستم، به شدت خسته می شوم، درست مثل آنها. چند روز بعد را نیز با آنها گذراندم و اتفاقی

نیفتاد. خواهران کوچک آشکارا با من دشمنی و خناروها کم و بیش مرا تحمل می کردند. ظاهراً لاگوردا با من همراه بود و از این وضع تعجب می کردم. قبل از آنکه آنجا را به قصد لوس آنجلس ترک کنم از او نیز در این باره سؤال کردم. پاسخ داد: نمی دانم چطور چنین چیزی ممکن است، اما به تو عادت کرده ام. گویی من و تو با یکدیگریم، در حالی که خواهران کوچک و خناروها در جهانی دیگرند.

آرامش شخصی در تعالیم اشو

اشو روشنگر عصر حاضر است که آموزش‌هایش بر میلیون‌ها نفر از سنین و طبقات مختلف اجتماعی تأثیر گذاشته است. مجله ساندی تایمز لندن از او به عنوان یکی از «هزار سازنده قرن بیستم» یاد کرده است. همین‌طور ساندی میددی هند او را یکی از ده انسان برگزیده در کنار گاندی، نهرو، بودا و... که سرنوشت هند را تغییر داده‌اند، نام می‌برد. اشو در مورد کارش می‌گوید که قصد داشته شرایطی ایجاد کند تا به تولد نوع تازه‌ای از بشریت کمک کند. او اغلب این فرایند نوین را زوربا - بودا می‌خواند، که در آن هم از لذت دنیوی زوربای یونانی یافت می‌شود و هم سرخوشی آرام گواتمابودا. اگر مانند ریسمانی از حلقه برنامه‌های اشو عبور کنید، به دیدی می‌رسید که هم خرد بی‌زمانی شر و هم عالی‌ترین ظرفیت علم و تکنولوژی غرب را به مشارکت می‌طلبد.

همچنین او به جهت مقالات دگرگون کننده اش در خصوص علم و تحولات درونی و روش مراقبه که تصدیق است بر گام های شتابزده زندگی معاصر، معروف است.

روش منحصر به فرد او «مراقبه پویا» به گونه ای برنامه ریزی شده که از فشارهای انباشته شده جسمی و روحی بکاهد. چرا وضعیت آرام مراقبه و بی اندیشه بودن آن تجربه آسان تر است.

نیامده ام به شما عقیده مذهبی بدهم، چرا که اعتقاد مذهبی شخص را مطمئن می سازد. حتی نمی خواهم وعده آینده بدهم. چون هر وعده ای در خصوص آینده شخص را ایمن می کند. خیلی ساده، با تمامی ناامنی، با تمامی عدم اطمینان و با تمامی خطری که در زندگی وجود دارد، آمده ام تا بیدارتان کنم. این تنها دلیل بودنم در اینجا است. می دانم به قصد نوعی اطمینان خاطر، آیین و حتی «ایسم» یا اینکه جایی برای تعلق خاطر، کسی برای اتکا کردن، دور هم جمع شده اید. می خواهید از ترس تان رها شوید. در پی نوعی زیبایی در بند هستید. به همین خاطر است که بدون هیچگونه هشیاری زندگی می کنید.

دوست دارم شما را هر چه نا امن تر و نامطمئن تر سازم، چرا که زندگی اینگونه است، خداوند چنین است.

وقتی ناامنی و خطر افزایش می یابد، تنها راه مقابله با آن هشیاری و آگاهی است. تنها دو امکان وجود دارد: یا چشمانتان را می بندید و فردی متعصب، مسیحی، هندو و... می شوید که در این صورت شترمرغی بیش نیستید، این کار زندگی شما را عوض نمی کند، بلکه چشمانتان را می بندد و

خیلی ساده هوش تان را ضایع کرده و احمق تان می کند و شما در ناهشیاری خود احساس امنیت می کنید، همانگونه که همه دیوانگان چنین هستند و در حقیقت، تنها دیوانگان احساس امنیت می کنند. انسانی که واقعاً زنده است، همیشه احساس ناامنی می کند، اساساً چگونه می تواند امنیت وجود داشته باشد؟

زندگی روندی مکانیکی نیست، زندگی نمی تواند امن باشد، زندگی رازی غیرقابل پیش بینی است. حتی او که به تصور شما جایی در آسمان هفتم است - حتی اگر هم در آنجا باشد - نمی داند در لحظه بعد چه اتفاقی رخ می دهد! چون اگر لحظه به لحظه زندگی پیش بینی شده باشد، پس زندگی امر ساختگی و کاذب است. اگر همه چیز پیشاپیش مکتوب شده باشد، پس همه چیز از قبل مقرر شده است. اگر می گوئیم آینده باز است، چطور او می داند که درست در لحظه بعد چه اتفاقی می افتد؟ اگر او بداند در لحظه بعد چه اتفاقی می افتد، پس زندگی امری مرده است، روندی مکانیکی است، آزادی بی معناست و چطور زندگی بدون آزادی امکان پذیر است؟ اگر همه چیز از قبل مقرر شده باشد، پس رشد و تکامل بی معنی است. اصولاً شکوه و عظمتی وجود ندارد و ما چیزی بیش از یک ربات نیستیم...

پیام من این است: هیچ امنیتی وجود ندارد.

هیچ چیز نمی تواند امن باشد، چرا که زندگی مطمئن از مرگ هم بدتر است. امنیت در هیچ چیز وجود ندارد. زندگی پر از ناامنی، پر از شگفتی است و در حقیقت زیبایی زندگی در این است!

شما هرگز نمی‌توانید به لحظه‌ای برسید و بگویید «در این لحظه احساس امنیت می‌کنم.» اگر چنین کنید، به سادگی مرگتان را اعلام کرده‌اید. در واقع خودکشی کرده‌اید. زندگی با هزار و یک خطر جریان دارد و این جلوه آزادی زندگی است، آن را ناامنی ننماید. می‌توان درک کرد چرا ذهن آزادی را «ناامنی» می‌خواند.

آیا هیچ وقت برای چند ماه یا چند سال در زندان بسر برده‌اید؟ اگر این تجربه را داشته باشید متوجه می‌شوید که زندانیان در روز آزادی درباره آینده دلهره دارند. مدتها در امنیت زندان زندگی کرده‌اند: روزمرگی مرده، غذای آماده و حفاظت کافی. ترسی از بی‌غذایی یا گرسنگی در فردا نیست، همه چیز اطمینان‌بخش است.

ناگهان، پس از سالها، زندانبان می‌آید می‌گوید «حالا قرار است آزاد شوید» و زندانی شروع به لرزیدن می‌کند. دوباره بیرون از دیوارهای زندان ناامنی‌های زیادی وجود خواهد داشت. دوباره باید در جستجو و تکاپو باشد، باز باید آزادانه زندگی کند. آزادی ترس آور است. مردم در مورد آزادی صحبت می‌کنند ولی از آن می‌ترسند و کسی که از آزادی می‌ترسد هنوز انسان نشده است. من به شما آزادی می‌بخشم، نه امنیت. من به شما ادراک می‌بخشم، نه دانش. دانش شما را مطمئن می‌سازد. اگر به شما فرمولی با این مضمون بدهم: خدایی هست، روح‌القدس و پسری برگزیده به نام مسیح، بهشت و جهنم هست، اعمال خوب اینها هستند، اعمال بد آنها هستند، اگر مرتکب گناه شوید به جهنم می‌روید، اگر اعمال خیر انجام دهید به بهشت می‌روید تمام! و نهایتاً مطمئن می‌شوید. به این دلیل است که مردم

زیادی مسیحی، هندو یا برهمن شده و یا تابع جین می‌شوند. آنها در پی آزادی نیستند، بلکه خواستار فرمولی تثبیت شده‌اند.

مردی به خاطر یک سانحه تصادف در حال مرگ بود. کسی نمی‌دانست که او یهودی است، بنابراین کشیشی را فرا می‌خوانند، کشیشی کاتولیک، کشیش سرش را خم می‌کند و به مرد محتضر نزدیک می‌شود و در آخرین لحظه می‌پرسد: آیا به تثلیث؛ پدر، پسر و روح القدس اعتقاد داری؟! مرد لحظه‌ای چشمانش را باز می‌کند و می‌گوید: «یعنی چه؟ من دارم می‌میرم، او مزخرف می‌گوید!!»

وقتی مرگ در خانه شما را می‌زند، خیلی راحت، تمام اطمینان‌تان مضحک و احمقانه جلوه خواهد کرد. به هیچ اطمینانی نچسبید، زندگی توأم با عدم اطمینان است.

کاملاً طبیعی است که ناامنی وجود داشته باشد و انسان باهوش همیشه نامطمئن است. این اوج آمادگی برای پذیرش ناامنی، شهامت نام دارد. این آمادگی کافی برای نامطمئن زیستن، اعتماد نامیده می‌شود. انسان باهوش کسی است که در هر شرایطی آگاه است و با تمام وجودش آماده واکنش است. کسی که از وقایع آینده باخبر است و یا باید و نبایدها را دنبال می‌کند بهره‌ای از هوش نبرده است.

زندگی علم نیست، زنجیره علت و معلولی هم نیست. آب را گرم کنید، به ۱۰۰ درجه سلسیوس که برسد می‌جوشد، این امری مسلم است. اما در زندگی واقعی، هیچ چیز اینقدر قطعی نیست. هر وجودی آزاد است، آزادی ناشناخته، غیرممکنی که پیش‌بینی شود، قابل انتظار می‌شود. هر کسی

ناگزیر است در آگاهی و فهم زندگی کند.

شما به سراغ من می‌آیید تا دانش بجویید. شما خواستار فرمول‌هایی هستید که به آنها بیاویزید. من به شما فرمولی نمی‌دهم، در حقیقت اگر هم فرمولی داشته باشید آن را از شما می‌گیرم! کم‌کم یقین‌تان را تخریب می‌کنم، به تدریج تردیدتان را بیشتر و بیشتر می‌کنم و سعی می‌کنم شما را بیشتر و بیشتر نامطمئن سازم. این تنها کاری است که باید انجام گیرد. این تنها چیزی است که یک «استاد» باید انجام دهد: رها کردن شما در آزادی کامل.

در آزادی کامل، با تمامی امکانات گسترده که هیچ چیز تثبیت شده‌ای وجود ندارد، شما ناچارید آگاه شوید، جز این ممکن نیست. این همان چیزی است که آن را ادراک می‌نامم. اگر شما درک کنید که ناامنی جزء لاینفک زندگی است و چه بهتر که اینگونه فکر کنید - در آن صورت زندگی شما سرشار از آزادی و شگفتی‌های پی در پی می‌شود. هیچکس نمی‌داند در پس این لحظه چه چیزی نهفته است.

این طوری مدام در حیرت هستید. نگوئید عدم اطمینان، بگوئید حیرت. نگوئید ناامنی، بگوئید آزادی.

اگر با شهامت نباشید، نمی‌توانید حقیقی باشید.

اگر با شهامت نباشید، کسی شما را دوست نخواهد داشت.

اگر با شهامت نباشید، قابل اعتماد نیستید.

پس اول شهامت است و در پی آن چیزهای دیگر خواهند آمد.

وقتی چیزی تازه ضربه می‌زند، در بگشا!

تازه، ناآشناست، ممکن است دوست باشد یا دشمن. کسی چه می‌داند؟ راهی برای شناسایی نیست! تنها راه شناخت، اجازه ورود به آن است. از این رو، ترس و تشویق به وجود می‌آید.

تازه از تو بر نمی‌خیزد، از ماورا می‌آید. بخشی از تو نیست. تمام گذشته تو در معرض خطر است. تازه به طور مداوم با تو نیست، همین طور هم ترس. تو به روش خودت زندگی می‌کردی، فکر می‌کردی و زندگی راحتی براساس عقایدت ساخته بودی. ناگهان چیز تازه‌ای از راه می‌رسد، ضربه می‌زند و تمام الگوهای قدیمی‌ات را دستخوش تغییر می‌کند و اگر بگذاری چیز تازه وارد شود، دوباره همان آدم قبلی نخواهی بود، تازه تو را تغییر خواهد داد.

تازه خطرناک است، هرگز کسی نمی‌داند کی خاتمه می‌یابد. از طرفی، قدیمی شناخته شده و آشناست. برای مدتهای مدیدی با آن زندگی کرده‌ای، با آن اخت شده‌ای.

تازه ناآشناست. ممکن است دوست یا دشمن باشد. کسی چه می‌داند؟ راهی برای شناسایی نیست! تنها راه شناخت، اجازه ورود به آن است. از این رو، ترس و تشویق به وجود می‌آید. تو حتی قادر نیستی آن را رد کنی چون با کهنه نمی‌توانی چیزی را جستجو کنی. کهنه وعده داده ولی به آن عمل نکرده است. کهنه آشناست ولی ناامید کننده. تازه ممکن است ناراحت کننده باشد، ولی ممکن است برکت به همراه بیاورد. بنابراین نه می‌توانی آن را بپذیری و نه رد کنی. از اینرو، می‌تابی، می‌لرزی، تشویش عظیمی در وجودت شعله می‌کشد، طبیعی است، هیچ چیز خطایی رخ نداده

است. همیشه این طوری بوده، همیشه اینگونه خواهد بود.

سعی کن نمود تازه را درک کنی. همه می خواهند در جهان تازه باشند. چرا که کسی باکهنه موفق نشده است. هیچ کس هرگز با کهنه موفق نبوده است چون هر چه که باشد، برایت معلوم گشته. آن زمان که شناخته شود، عادی می شود. یکبار که شناخته شود، خسته کننده و یکنواخت می گردد. می خواهی از آن خلاص شوی. در پی کشفی، در پی ماجراجویی هستی، می خواهی تازه شوی. اما هنوز، وقتی تازه به سراغت می آید، ضربه می زند، عقب نشینی می کنی، کناره گیری می کنی، خودت را در کهنه پنهان می کنی. این دو دلی بغرنج است.

چطور می توانیم تازه شویم؟ همه می خواهند تازه شوند. شهادت لازم است. البته نه شهادتی عادی، شهادت فوالعاده ای لازم است. دنیا پر از ترسوهاست. بنابراین مردم از رشد باز مانده اند. چطور می توانی رشد کنی در حالی که می ترسی؟ در هر فرصت جدیدی عقب نشینی می کنی. چشمانت را می بندی. چطور می توانی رشد کنی؟ چطور می توانی وجود داشته باشی؟ تو تنها تظاهر به بودن می کنی و چون نمی توانی رشد کنی، ناچار باید جایگزینی برای رشد پیدا کنی. چون خودت رشد نمی کنی، بنابراین ذخیره بانکی ات را افزایش می دهی. این یک جور جایگزینی است. احتیاجی به شهادت ندارد. کاملاً با بزدلی تو سازگار است. حساب بانکی ات مدام افزایش می یابد و تو خیال می کنی خودت در حال رشدی! آدم بسیار معتمدی می شوی. نام و آوازه و اعتبارت زبانزد می شود و تو خیال می کنی رشد کرده ای. تو خیلی ساده، خودت را گول می زنی، نام تو، خود تو

نیست. حتی آوازه‌ات هم خود تو نیست. حساب بانکی وجودت نیست. اما اگر به فکر حیات باشی، می‌لرزی. چون اگر بخواهی به آنجا برسی باید همه بزدلیت را دور بریزی.

چطور تازه می‌شویم؟ ما به خودی خود تازه نمی‌شویم. تازگی از ماوراء، به قولی از خداوند می‌رسد. تازگی از حیات می‌رسد. ذهن همیشه کهنه است، ذهن هرگز تازه نمی‌شود. ذهن انباشت گذشته است. تازگی از ماوراء می‌آید. هدیه‌ای است از جانب پروردگار. از ماوراء می‌آید و از جنس ماوراست. ناشناخته و ناشناختنی، ماوراء، به درونت می‌آید. ماوراء وارد می‌شود چون تو موجودی مهر و موم شده که به کناری گذاشته شده باشد، نیستی. تو یک جزیره نیستی. ممکن است ماوراء را فراموش کنی ولی ماوراء هرگز ترا فراموش نخواهد کرد. کودک ممکن است مادرش را فراموش کند ولی مادر هرگز کودک را فراموش نمی‌کند.

جزء ممکن است فکر کند: «من جزء هستم» ولی کل می‌داند که تو جزء نیستی. کل وارد تو شده است. با تو مرتبط گشته. به این خاطر است که تازه به آمدن ادامه می‌دهد. اگرچه تو به آن خوشامد نمی‌گویی. هر صبح می‌آید و شب‌هنگام می‌رود. به هزار و یک روش می‌آید. اگر دیدگانی برای دیدن داشته باشی، می‌بینی که پی در پی به سویت می‌آید. حیات چون رگباری بر تو می‌بارد ولی تو زندانی گذشته‌ها هستی. تقریباً در نوعی گور گیر کرده‌ای و بی‌احساس شده‌ای. بخاطر بزدلی، حساسیت را از دست داده‌ای.

حساس بودن به معنی درک تازگی است و آنگاه که شور و

هیجان تازه، بخشش تازه و ماجراجویی تازه برمی‌خیزد و تو به سمت ناشناخته قدم برمی‌داری بدون آن که بدانی به کجا می‌روی، ذهن تصور می‌کند این کار دیوانگی است. ذهن می‌اندیشد: ترک قدیمی منطقی نیست. اما خدا همیشه تازه است. به این خاطر است ما هرگز زمان گذشته یا آینده برای خداوند قائل نیستیم. ما نمی‌توانیم بگوییم «خدا بود»، نمی‌توانیم بگوییم: «خدا خواهد بود» ما فقط می‌گوییم «خدا هست»، این همیشه تازه و بکر است.

و این به درونت نفوذ می‌کند. به خاطر بسیار: هر چیز تازه‌ای که به زندگی وارد می‌شود پیامی از طرف خداوند است. اگر تو آن را پذیری، مذهبی هستی و اگر آن را رد کنی، غیرمذهبی. انسان به کمی استراحت نیاز دارد تا تازه را بپذیرد. کمی گشادگی بیشتر برای دادن اذن ورود به تازه. این کل معنی نماز یا مراقبه است؛ اجازه دهید خداوند به درونتان بیاید. تو آماده پذیرش می‌شوی و می‌گویی: «بیا» می‌گویی «منتظر بودم، منتظر و اکنون خوشحالم که بالاخره آمدی». همیشه تازه را با شادی بسیار پذیرا باش. حتی اگر گاهی تازه تو را متقاعد نمی‌کند، هنوز ارزشمند است.

حتی اگر گاهی تازه تو را به سوی چاله هدایت کند، هنوز قابل توجه است. چرا که از طریق اشتباهات شخص یاد می‌گیرد و از طریق مشکلات رشد کرده و تکامل می‌یابد. تازه ممکن است مشکلاتی در پی داشته باشد. شاید به این دلیل کهنه را انتخاب می‌کنیم، چون مشکلاتی به دنبال ندارد. کهنه تسلی‌بخش و پناهگاه است و در صورتی که کاملاً و عمیقاً پذیرفته شود، تو را تغییر خواهد داد. تو نمی‌توانی تازه را به زندگیت

بیاوری، بلکه خود خواهد آمد. تو نمی‌توانی آن را قبول یا رد کنی. اگر ردش کنی چون سنگ باقی می‌مانی: مرده و خفه و اگر آن را بپذیری، گل می‌شوی، می‌شکفی... و این شکوفایی جشن است. تنها ورود تازه می‌تواند تو را تغییر دهد. راه دیگری برای تغییر نیست به خاطر بسیار: تازه کاری با تو و تلاشت ندارد. اما این عمل به معنی توقف فعالیت نیست، بلکه به معنای عمل بدون خواسته، بدون راهنمایی و بدون تمایل به گذشته است.

به دنبال چیز تازه‌ای رفتن، تلاش معمولی نخواهد بود. تا وقتی در پی تازگی هستی، چطور می‌توانی بدون شناختن به دنبالش بگردی؟ تو آن را نمی‌شناسی و هرگز هم آن را قبلاً ندیده‌ای. جستجوی تازه، مثل کشفی بی‌انتهاست. کسی نمی‌داند. او باید از همان نقطه ندانستن آغاز کند و مثل یک کودک، معصومانه گام بردارد و از هیجان احتمالات بلرزد. همان احتمالاتی که بی‌پایانند.

نمی‌توانی کاری برای خلق تازه بکنی. چون، هر کاری انجام دهی، از کهنه سرچشمه می‌گیرد، از گذشته می‌آید، اما این به معنای راهنمایی و یا بدون تمایل به گذشته است. عملی با چنین ویژگی‌هایی مکاشفه‌آمیز است، مراقبه است. عملکردی خودبخودی؛ بگذار این لحظه تعیین‌کننده فرا رسد.

تصمیمت را تحمیل نکن، چرا که تصمیم از گذشته می‌آید و تازه را نابود می‌کند. همچون کودک در لحظه عمل کن. خودت را به تمامی در لحظه بگشا. در این صورت هر روز با گشایشی نو از راه می‌رسد. نور تازه، چشم‌انداز تازه و این مناظره تازه در پی تغییر تو خواهند بود. یک روز

سرانجام در می‌یابی که در هر لحظه تازه هستی. کهنه دیری نمی‌پاید. چون ابری بر تو سایه نمی‌افکند. تو چون نسیمی صبحگاهی تازه و جوان هستی. این معنای واقعی رستاخیز است. اگر این را درک کنی از حافظه آزاد می‌شوی؛ خاطره‌ای خیالی.

حافظه چیز مرده‌ای است. هرگز حقیقی نیست و نمی‌تواند باشد. چرا که حقیقت همیشه زنده است. حقیقت زندگی است. حافظه استمرار چیزی است که دیگر وجود ندارد. زندگی در جهان ارواح است ولی شامل ما هم می‌شود، زندان ماست. در حقیقت خود ماست. حافظه آفریننده پیوند یا ترکیبی به نام «من»، «نفس» است، طبیعتاً این تمامیت دروغین که «من» نامیده می‌شود، پیوسته از مرگ می‌ترسد. به این دلیل است که شما از تازه در هراسید. این «من» می‌ترسد نه تو. وجود ترس ندارد بلکه «نفس» هراسان است. چون نفس خیلی خیلی از مرگ می‌ترسد.

نفس ساختگی و قراردادی است. به هم وصل شده است و هر لحظه ممکن است از هم جدا شود و وقتی تازه می‌آید، ترس وجود دارد. نفس می‌ترسد، ممکن است از هم بشکند. به گونه‌ای سعی دارد تمامیتش را حفظ کند، وحدتش را حفظ کند ولی اکنون چیز تازه‌ای از راه می‌رسد. ممکن است چیز شکننده‌ای باشد. به این خاطر است که هیچگاه از تازه با شادی استقبال نمی‌کنی. نفس هرگز مرگش را با خوشی پذیرا نیست. چطور ممکن است فرودش را با خوشی پذیرا باشد؟ تا وقتی که درک نکنی تو نفس نیستی، قادر نخواهی بود تازه را بپذیری. روزی درک می‌کنی که نفس تنها خاطره گذشته است، نه چیز دیگر و اینکه تو تنها حافظه نیستی و

حافظه چیزی جز کامپیوتر زنده نیست.

خاطره تنها یک ماشین، یک مکانیسم دارای کارآیی است و تو برتر از آنی. تو آگاهی یا حافظه نیستی، حافظه مفهومی در آگاهی است و تو خود آگاهی هستی. مثلاً تو کسی را می‌بینی که در خیابان قدم می‌زند. تو صورتش را به جا می‌آوری ولی اسمش را نمی‌دانی. اگر صرفاً حافظه بودی باید نامش را هم به خاطر می‌آوردی. اما تو می‌گویی: «قیافه‌اش یادم است ولی اسمش را فراموش کرده‌ام.» بعد به حافظه‌ات مراجعه می‌کنی، به درون خاطرات می‌روی، این طرف و آن طرف را می‌کاوی و ناگهان اسمش به ذهنت می‌رسد و می‌گویی: «بله، نامش این است.»

حافظه در شما ثبت است. شما کی هستی که در حافظه می‌کاوی؟ تو حافظه محض نیستی و بارها اتفاق افتاده به محض اینکه به چیزی پيله می‌کنی و می‌خواهی به خاطر بیاوری، یادآوری مشکل می‌شود. چون فشار زیاد، پافشاری بسیار روی خودتان، نمی‌گذارد حافظه به راحتی عمل کند و اطلاعات موردنظر را به شما بدهد. بارها و بارها سعی می‌کنی اسم کسی را به خاطر بیاوری ولی آن اسم از خاطرت رفته، حتی گاهی می‌گویی نوک زبانم است. با اینکه می‌دانی، ولی اسم موردنظر به ذهنت نمی‌آید. این چیز عجیبی است. اگر تو صرفاً حافظه باشی، پس چه چیزی مانع تو می‌شود و چرا اطلاعات به موقع بیرون نمی‌آید؟

و این چه کسی است که می‌گوید: «می‌دانم، ولی هنوز نیامده است؟!» و بعد سخت تلاش می‌کنی و هر چه که بیشتر تلاش کنی، وضعیت سخت‌تر می‌شود و بعد خسته از همه چیز، برای قدم زدن به حیاط می‌روی

ناگهان در حالی که مشغول تماشای یک بوته رز هستی، گمشده‌ات پیدا می‌شود، به یادت می‌آید.

شما حافظه نیستید، حافظه شما خود شما نیست، شما آگاهی هستید و حافظه محتوای آگاهی است. اما حافظه کل انرژی حیاتی نفس است. البته حافظه کهنه است و از تازه می‌ترسد. تازه ممکن است آزاردهنده باشد. تازه شاید به گونه‌ای غیرقابل هضم باشد، ممکن است مشکلاتی به همراه داشته باشد.

ناچاری خودت را بارها و بارها عوض کنی، باید خودت را دوباره تنظیم کنی. به نظر دشوار است. برای تازه بودن باید با نفس بیگانه شد.

یکبار که با نفس بیگانه شدی، مهم نیست زنده‌ای یا مرده. در واقع، می‌دانی چه زنده، چه مرده باشد، باز هم مرده است. درست مثل یک مکانیسم است. از آن استفاده کن ولی نگذار مثل ابزار از تو استفاده شود. نفس مدام از مرگ می‌ترسد، چون قراردادی است. باید هم بترسد، چون از حیات نشأت نمی‌گیرد. نمی‌تواند از حیات سرچشمه گیرد، چون حیات زنده است. چطور زندگی می‌تواند از مرگ واهمه داشته باشد؟ زندگی به مرگ نمی‌اندیشد. نفس از امری قراردادی برمی‌خیزد، از چیزی ساختگی، چیزی که روی هم سوار شده، دروغین و جعلی است و فقط برگ عبور است. فقط با مرگ نفس است که انسان زنده می‌شود. مرگ نفس به معنای تولد زندگی است.

تازه پیامی از جانب خداوند است. حقیقت محض است! به تازه گوش کن، با تازه همراه شو. می‌دانم می‌ترسید، به جای ترس با تازه همراه

شو و زندگیت غنی و غنی تر می شود و قادر خواهی بود روزی زندانیات را رها کنی.

ما در حال از دست دادن خیلی چیزها در زندگی هستیم. فقط به این دلیل که شهادت کمی داریم. در واقع جز شهادت چیز دیگری برای موفقیت لازم نیست. شهادت که داشتید، پیش از آن که شما قدمی به سوی چیزی بردارید همه چیز به سوی تان می آید. حداقل در جهان درونی اینگونه است.

از نظر من، برکت یافته بودن بزرگترین شهادت است و درماندگی اوج بزدلی. در واقع برای درماندگی چیزی لازم است.

هر آدم ترسو و احمقی می تواند بیچاره باشد. هر آدمی آمادگی درماندگی را دارد. اما برکت یافتگی نیازمند شهادتی عظیم است. این کار شاقی است و ما معمولاً این طور فکر نمی کنیم. ما می اندیشیم: «برای شاد بودن چه چیزی لازم است؟!» همه می خواهند شاد باشند. این کاملاً غلط است. در واقع، بدون در نظر گرفتن شنیده ها، کمتر کسی می خواهد شاد باشد. به ندرت کسی آماده خوشی است. مردم بیشتر برای بدبختی سرمایه گذاری می کنند. آنها می خواهند غمگین باشند، در واقع از این که ناشاد باشند، شادمانند. چیزهای زیادی باید درک شود. علاوه بر این بسیار مشکل است که کسی شما را در بدبختی نگه داشته باشد، بلکه این شما هستید که تصمیم گرفته اید در زندان بیچارگی بمانید. هیچکس شما را نگه نداشته است. اگر کسی آماده رهایی باشد، فوراً آزاد می شود. دیگری مسئول نیست. اگر کسی بدبخت است، فقط خودش مسئول است. ولی

شخص بدبخت هرگز این مسئولیت را نمی‌پذیرد. اینطوری همچنان بدبخت باقی می‌ماند. او می‌گوید: دیگری مرا بدبخت کرده است. اگر دیگری شما را بدبخت کرده، پس کاری از دستتان بر نمی‌آید. اما اگر خود شما خودتان را بدبخت کرده‌اید، پس راهی هست، بلافاصله باید اقدام کنید. بنابراین بسته به میل شماست که بدبخت باشید یا نباشید. مردم همیشه سعی دارند مسئولیت را به گردن دیگری بیندازند. بعضی‌ها این مسئولیت را به گردن زن، بعضی به گردن شوهر، بعضی‌ها به گردن خانواده، شرایط، زمان کودکی، مادر، پدر، جامعه، تاریخ، سرنوشت، خداوند و... می‌اندازند.

مردم همیشه در پی پیدا کردن مقصر هستند. با این که اسامی متفاوت است ولی حقه یکی است. یک مرد زمانی مرد می‌شود که مسئولیت کامل عملش را به عهده بگیرد. او برای همه آنچه هست، مسئول است. این اولین شهادت است؛ بزرگترین شهادت. پذیرش این موضوع سخت است چون ذهن می‌گوید: «اگر تو مسئول هستی پس چرا ایجادش می‌کنی؟»

برای پرهیز از این حقیقت است که می‌گوییم دیگری مسئول است. «من چه کار کنم؟ مستأصل شدم، قربانی شدم! من توسط قدرتی مافوق به اینجا و آنجا پرت شده‌ام، کاری از دستم بر نمی‌آید، همیشه درباره بدبختی آه و ناله می‌کنم ولی بیچاره‌تر می‌شوم.»

همه چیز ادامه می‌یابد و اگر تو آن را تمرین کنی، رشد می‌کند، بعد هم عمیق‌تر و عمیق‌تر فرو می‌روید و در اعماق دفن می‌شوید. هیچکس، هیچ نیرویی، کاری برای شما نمی‌کند. شما هستید. این کل فلسفه کارما است که تنها عملکردتان مهم است: «کارما» به معنای عمل است، عملی که

انجام داده‌اید و می‌توانستید نکنید. نیازی به انتظار یا تأخیر نیست. زمانی لازم نیست، شما می‌توانید خیلی راحت از آن بپرید! ولی ما عادت کرده‌ایم. اگر از بدبختی دست برداریم احساس تنهایی می‌کنیم. نزدیکترین همراهان را از دست خواهیم داد. چرا که اکنون سایه‌مان شده و همه جا به دنبالمان است. وقتی کسی نیست، حداقل بدبختی حضور دارد. شما با آن ازدواج کرده‌اید و این پیوندی طولانی است، بسیار طولانی.

شما برای سالها به عقد بدبختی درآمده‌اید. اما اکنون زمان متارکه فرا رسیده است. کاری که من شهامت عظیم می‌نامم، طلا دادن بدبختی، از دست دادن قدیمی‌ترین عادت ذهنی بشری و طولانی‌ترین همراهی است.

در جستجوی بی‌ترسی - تکنیک‌های مراقبه و پاسخ به سئوالات:

همه می‌ترسند، ناچارند بترسند. زندگی چنان است که همه ناچارند و مردمی که نترس می‌شوند با شجاع شدن، نترس نمی‌شوند. چون فرد شجاع تنها ترسش را سرکوب می‌کند. او واقعاً نترس نیست. شخص با پذیرش ترس‌هایش بی‌ترس می‌شود. این پرسش از شجاعت نیست، خیلی ساده، با دیدن حقایق زندگی و تشخیص این که این ترسها طبیعی هستند، شخص آنها را می‌پذیرد!

آیا ترس و گناه یکی هستند؟ ترس و گناه یکی نیستند، ترس پذیرفته شده به آزادی تبدیل می‌شود و ترس انکار شده، پس زده و نکوهش شده به گناه تبدیل می‌گردد. اگر شما ترس را به عنوان بخشی از شرایط بپذیرید.

ترس بخشی از شرایط است. فقط یک بخش است، بخشی بسیار کوچک و ناچیز و کل وسیع است: یک قطره، یک قطره بسیار کوچک در مقابل کل، کل اقیانوس دچار اضطراب می‌شود: «ممکن است در کل گم شوم، هویتم از دست برود.» این ترس از مرگ است. تمامی ترس، ترس از مرگ است. ترس از فنا شدن است. طبیعی است که انسان بترسد و هراسان شود. اگر این را بپذیرید، اگر بگویید زندگی اینگونه است و آن را کاملاً بپذیرید، آن وقت هراس و دلوپسی فوراً متوقف می‌شود و ترس، همان انرژی که به صورت ترس درآمده بود، از سردرگمی در می‌آید و تبدیل به آزادی می‌شود. آن وقت درک می‌کنید حتی اگر قطره در دریا ناپدید شود ولی باز در آنجا حضور دارد. در واقع، بخشی از کلیت اقیانوس می‌شود. آنگاه مرگ به نیروانا تبدیل می‌گردد. آن وقت از دست دادن خود نمی‌ترسید. آنگاه این جمله عیسی مسیح را درک می‌کنید که: «اگر زندگی‌ات را حفظ کنی آن را از دست خواهی داد و اگر آن را از دست بدهی، حفظش خواهی نمود.»

تنها راه بی‌ترسی، پذیرفتن ترس است. آنگاه انرژی آزاد شده به آزادی تبدیل می‌شود. ولی اگر ترس را نکوهش کنید، سرکوب کنید و این حقیقت را کتمان کنید که می‌ترسید، اگر حفاظی به دور خود بکشید و خود را محصور کنید و حالت تدافعی بگیرید، آنگاه گناه سربرمی‌آورد. هر چیز واپس‌زده ایجاد گناه می‌کند. هر چیز ممنوعه گناه به وجود می‌آورد. هر چیز که مخالف طبیعت انجام شود، گناه می‌آفریند. سپس احساس گناه می‌کنید و به خود و دیگران دروغ می‌گویید. حقیقت گناه اینگونه است.

می‌پرسید: «آیا ترس و گناه یکی است؟» خیر. ترس ممکن است گناه باشد یا نباشد. بستگی دارد چگونه با آن مواجه شوید. اگر به روش غلطی با آن روبرو شوید، تبدیل به گناه می‌شود و اگر خیلی ساده آن را بپذیرید و با آن کاری نداشته باشید - □ کاری هم نمی‌شود کرد! □ - آنگاه تبدیل به آزادی می‌شود، تبدیل به بی‌ترسی می‌شود. به خودتان نگویید بد و نادرست و گناهکار هستید. خودتان را نکوهش نکنید، هر چه که باشید خود حقیقی شماست. گناهکار نباشید و احساس گناه نکنید. حتی اگر چیز غلطی وجود دارد، «شما» در اشتباه نیستید، ممکن است مرتکب اشتباه شوید ولی به واسطه عمل اشتباه، وجودتان اشتباه نمی‌شود. گاهی ممکن است خطا کار باشید، ولی وجودتان همیشه راست است.

متوجه شده‌ام همیشه سعی دارم دیگران را قانع کنم من آدم مهم و قدرتمندی هستم و بر دلایل این موضوع مراقبه کرده‌ام و فکر می‌کنم این ترس است.

نفس همیشه از ترس ناشی می‌شود و شخص واقعاً بی‌ترس نفس ندارد. نفس نوعی حفاظ و حمایت است. چون می‌ترسید، زندانی در اطراف خود ایجاد می‌کنید، که شما اینطور و آنطور، این و آن هستید؟ بنابراین کسی جرأت نمی‌کند به شما صدمه بزند، از طرفی این اساساً ترس است. کار خوبی است اگر به درون آن عمیقاً و به درستی نگاه کنید، ناگهان علت اساسی را می‌بینید و مسائل خیلی ساده می‌شوند، و گرنه مردم به جنگ با نفس ادامه می‌دهند، در حالی که نفس مشکل واقعی نیست. بنابراین فقط با

علائم بیماری می‌جنگند نه با خود بیماری. بیماری اصلی ترس است. شما به جنگ با نفس ادامه می‌دهید و هدف اصلی از دست می‌رود. چون نفس دشمن واقعی نیست، بلکه دشمن ساختگی است. حتی اگر برنده شوید، بر چیزی پیروز نشده‌اید و شما نمی‌توانید برنده شوید چون تنها دشمن حقیقی مغلوب می‌شود نه دشمن ساختگی که اصلاً حیات ندارد و تنها یک صورت ظاهری است. گویی زخم زشتی دارید که به جای درمان آن را با زیورآلات می‌پوشانید.

یک وقتی در منزل یک ستاره سینما مهمان بودم و او از افراد زیادی دعوت کرده بود که بیایند و مرا ببینند. بازیگر فیلمی هم در آنجا حضور داشت که ساعت بسیار زیبایی با بندی خیلی پهن به منج دستش بسته بود. کنار دستی‌اش در مورد ساعت از او پرسش کرد و او کمی نگران شد. من خیلی ساده فقط نگاه می‌کردم. آن مرد می‌خواست ساعت را ببیند و دختر نمی‌خواست آن را از دستش جدا کند. اما مرد اصرار کرد و او ناچار شد ساعتش را دریاورد. آن وقت فهمیدم مشکل چه بوده است. دختر خال سفید بزرگی روی دستش داشت، یک خال جذامی. او آن لکه جذامی را زیر بند ساعت قشنگش پنهان کرده بود. اکنون همه چیز فاش شده بود. او شروع کرد به عرق کردن و عصبانی شدن...

نفس درست مثل این است. ترس وجود دارد ولی هیچکس نمی‌خواهد آن را نشان دهد. از این می‌ترسید اگر ترس خود را نشان دهید افراد بیشتری شما را بترسانند. همین که مردم بدانند عمیقاً می‌ترسید، آنگاه هر کسی صدمه سختی به شما وارد خواهد کرد و از تحقیر کردن تان لذت

خواهد برد. مردم همین که بفهمند کسی از آنها ضعیف تر است، از استعمار کردن و خردن کردن او لذت می‌برند...

بنابراین هر کسی که می‌ترسد، در عمق وجودش، در اطراف ترسش نفس بزرگی خلق می‌کند تا حجیم تر شود. آدولف هیتلر، ایدی امین اگاندا افرادی از این تیپ بسیار باد می‌کنند تا دیگران را بترسانند. هر کسی که سعی می‌کند دیگران را بترساند، به خوبی می‌داند که خودش هم باید عمیقاً ترسیده باشد، وگرنه به چه دلیل این کار را انجام می‌دهد؟ مسئله چیست؟ اگر کسی واقعاً نمی‌ترسد، پس چه لزومی دارد شما را بترساند؟ بنابراین مردمی که لبریز از ترس هستند، سعی دارند دیگران را بترسانند تا اینطوری احساس راحتی کنند. آنها می‌دانند که اینطوری کسی با آنها تماس پیدا نکرده و نمی‌تواند بدون اجازه وارد محدوده‌شان شود.

شما سرحال هستید و نکته همین جاست. پس با نفس نجنگید، بهتر است ترس را مشاهده کرده و سعی کنید آن را بپذیرید. این طبیعی است، بخشی از زندگی است. نیازی به پنهان کردن آن نیست. نیاز به تظاهر کردن نیست. ترس وجود دارد. همه پر از ترس هستند، چون بخشی از وجود انسانی است. آن را بپذیرید و لحظه‌ای که آن را بپذیری، نفس ناپدید خواهد شد. چون دیگر جایی برای حضور آن نیست. جنگ با نفس کمکی به قضیه نمی‌کند. بلکه پذیرش ترس فایده آنی دارد.

ما در این جهان بیکران چنان کوچک هستیم که ممکن نیست نترسیم. زندگی با مرگ محاصره شده است. چطور می‌توان نترسید؟ هر آن ممکن است ناپدید شویم. یک چیز کوچک که غلط از آب درآید، ما محو

می‌شویم. بنابراین چطور ممکن است نترسید! وقتی شما این واقعیت را بپذیرد، ترس کم کم ناپدید می‌شود. چون دیگر ابهامی باقی نمی‌ماند. شما آن را پذیرفته‌اید، آن را مسلم فرض کرده‌اید. فقط همین!

بنابراین چیزی در مخالفت با ترس یا پنهان کردن آن خلق نکنید. وقتی شما چیزی در مقابله با آن خلق نکنید، خیلی ساده به حاشیه می‌رود. نمی‌گویم هیچ ترسی وجود نخواهد داشت، بلکه می‌گویم نباید از چیزی بترسید. ترس حضور دارد ولی شما نباید بترسید. از من پیروی کنید. ترسیدن یعنی شما مخالف ترس هستید و نمی‌خواهید در آنجا باشد ولی علیرغم میل شما حضور دارد. وقتی آن را بپذیرید، درست مثل این است که درختان سبز هستند. بشریت پراز ترس است. پس چه کار باید کرد؟ درختان خود را پنهان نمی‌کنند. هر کسی در معرض مرگ است. ترس سایه مرگ است، فقط آن را بپذیر!

وقتی تنها هستم، احساس می‌کنم می‌توانم به روش‌هایی مردم را دوست بدارم، اما به محض این که با آنها مواجه می‌شوم، پرده‌ها می‌افتند. دوست داشتن مردم واقعی مشکل است. چون انسان واقعی انتظارات شما را برآورده نمی‌کند. وجودش برای شما بی‌معناست. او به اینجا نیامده که انتظارات دیگری را برآورده کند. او باید زندگی خودش را دنبال کند. هر جا که مخالف شما عمل می‌کند یا با احساسات و دریافت‌های شما هماهنگ نیست، مشکل ایجاد می‌شود. فکر کردن به عشق بسیار ساده است اما عشق ورزیدن خیلی مشکل. عاشق جهان شدن خیلی آسان است، اما مشکل واقعی دوست داشتن یک وجود بشری منحصر به فرد

است. خیلی راحت است که به خدا یا انسانیت عشق بورزی. اما مشکل واقعی وقتی به وجود می‌آید که با شخصی واقعی برخورد می‌کنید و رویارویی با او به معنی گذر از تفسیر و زور آزمایی عظیم است. قرار نیست او برده شما باشد یا شما به بردگی او درآیید در اینجا است که مشکل واقعی رخ می‌نماید. اگر قرار باشد شما یا او برده شوید، مشکلی نیست، ولی مشکل در صورتی پیش می‌آید که هیچکس نمی‌خواهد برده باشد و یا نقش برده را بازی کند.

هر کسی فاعل مختار است. تمام وجودش سرشار از آزادی است، اصلاً خود آزادی است. پس بخاطر بسیار: مشکل واقعی است و با شخصیت شما کاری ندارد، بلکه با کل پدیده عشق درگیر است. آن را مشکل شخصی تلقی نکن و گرنه به دردسر می‌افتی. هر کسی ناچاراً با مشکل مشابهی مواجه است، بیشتر یا کمتر. هرگز به کسی برنخوردم که در عشق مشکلی نداشته باشد.

ارتباط تنگاتنگ شما را به وضعیتی می‌رساند که مشکلات قد علم می‌کنند و خوب است از آن عبور کنید. در شرق مردم از عشق فرار کرده‌اند، وضعیت آنها را ببین. آنها شروع به انکار و پس زدن عشق می‌کنند و بدین ترتیب بی‌عشق می‌شوند و آن را عدم وابستگی می‌نامند و بعد هم کم کم ضعیف می‌شوند. تقریباً عشق از شرق رخت بر بسته و تنها مراقبه باقی مانده است.

مراقبه یعنی اینکه شما در تنهایی احساس خوبی دارید. مراقبه یعنی اینکه تنها با خودتان مرتبط هستید، حلقه شما تنها به خودتان ختم می‌شود و

از آن خارج نمی شوید.

البته نود و نه درصد از مشکلات شما حل شده است، اما به قیمتی گزاف و اکنون دردسر کمتری دارید. انسان غربی کمتر مضطرب است. تنش او کم است چون در غار درون محافظت شده است. با چشمانی بسته زندگی می کند. اجازه نمی دهد انرژی اش سیال باشد. او سیری کوتاه، حرکت کوچک انرژی در درونش ایجاد می کند. خوشحال است، اما خوشحالی اش زنده نیست. خوشحالی اش شادمانی و خوشی حقیقی نیست. بیشتر مواقع می توانی بگویی که این اصلاً خوشحالی نیست یا این که نظر منفی در موردش داشته باشی. همانطور که می گویی سالمی، چون مریض نیستی. اما این به خاطر سلامتی بسیار نیست، سلامتی مقوله ای مثبت است و به خاطر عدم بیماری معنی نمی یابد. اگر اینطوری بود حتی یک جسم مرده هم سالم بود، چون بیماری نداشت. بنابراین در شرق ما سعی کرده ایم بدون عشق زندگی کنیم. انکار جهان به معنی انکار عشق، انکار مرد و زن و تمامی احتمالاتی است که عشق در آنها متبلور می شود.

رهبران جین، هندو و بودیست اجازه ندارند وقتی تنها هستند، با زنی صحبت کنند. اجازه ندارند زنی را لمس کنند. حتی اجازه ندارند رودرروی هم بایستند. وقتی زنی برای پرسشی می آید، آنها مجبورند به پایین نگاه کنند. آنها باید به نوک بینی شان نگاه کنند. مبادا تصادفاً زنی را ببینند. کسی چه می داند، یک چیزی باید جا بیفتد. شخص در دستان عشق تقریباً بی یاور است.

انسانی که چنین می اندیشد برای مدت طولانی در جایی درنگ

نمی‌کند، به خانه مردم نمی‌رود، بنابراین به حرکتی مداوم، حیرانی و پرهیز از ترس ادامه می‌دهد، پرهیز از هرگونه ارتباطی. آنها در وضعیت ثابت سکون باقی می‌مانند. ظاهراً، آدم‌هایی عادی و بدون آشفتگی هستند، اما در درون‌شان خوشحال نیستند و به جشن و پایکوبی نمی‌پردازند.

اما در غرب درست بر عکس این وضعیت حاکم است. مردم سعی می‌کنند از راه عشق به خوشحالی برسند. آنها مشکلات زیادی آفریده‌اند. تمام تماس با خود را به فراموشی سپرده‌اند. آنچنان از خود دور شده‌اند که بازگشت‌شان غیرممکن می‌نماید. نمی‌دانند راه کجاست، خانه کجاست. از این رو احساس بی‌معنی بودن و بی‌خانمانی می‌کنند و سعی دارند بیشتر و بیشتر در پی کسب عشق در روابط با زن و مرد با شکل غیرهمجنس خواهی، همجنس‌خواهی و یا حتی هر دو جنس خواهی باشند.

آنها به هر دری می‌زنند ولی باز هم احساس تهی بودن می‌کنند. چون روابط عاشقانه به تنهایی نمی‌تواند به شما خوشحالی بدهد، چون سکوت و آرامشی در آن یافت نمی‌شود. پس خوشی بدون سکوت باز هم چیزی کم دارد.

زمانی که بدون آرامش خوشحال هستید، خوشی شما مثل تب است، هیجان و هیاهویی بسیار برای هیچ. این وضعیت تب‌آلود در شما تنش‌های زیادی می‌آفریند و چیزی از آن حاصل نمی‌شود، جز شتاب و تاختن به دنبال کسی و یک روز شخص می‌فهمد که تمام تلاش‌ها بی‌ثمر بوده است، چون هنوز خود را نیافته، سعی در پیدا کردن دیگری داشته است.

تمام این روشها منجر به شکست می‌شوند. شرِ شکست خورده، چون سعی در انجام مراقبه بدون عشق دارد و غرب هم شکست خورده چون در پی عشق بدون مراقبه است. تمام تلاش من این است که به شما فرایندی بدهم، کلیتی که دربرگیرنده مراقبه و عشق باشد. شخص باید چه به تنهایی و چه با مردم شاد باشد. باید هم در درون و هم در ارتباط با مردم شاد باشد. او باید خانه‌ای زیبا در درون و بیرون بسازد. شما باید هم باغچه‌ای زیبا در اطراف منزل و هم اتاق خوابی زیبا در درون منزل داشته باشید. اتاق خواب مخالف باغچه نیست. بنابراین مراقبه باید پناهگاه و معبدی درونی باشد. هر وقت احساس کردید جهان بسیار بزرگ است، به معبد خود بروید و شستشویی در وجود درونی خود داشته باشید. می‌توانید تجربه حیاتی دوباره‌ای داشته باشید و به خود نشاط ببخشید. می‌توانید از رستخیز برآیید، بار دیگر زنده و با طراوت و جوان و نو شوید. زندگی و حیات یابید.

اما همچنین باید توانایی دوست داشتن مردم و روبرو شدن با مشکلات را داشته باشید. چون سکوتی که قوی نباشد، ناتوان است و نمی‌تواند با مشکلات روبرو شود. در این صورت سکوت نیست و ارزش چندانی ندارد. تنها سکوتی که با مشکلات مواجه می‌شود و ساکت می‌ماند، قابل ارزش و تمنا است و می‌توان در اشتیاقش سوخت.

دوست دارم دو چیز را بگویم: اول اینکه شروع به انجام مراقبه کنید، چون همیشه خوب است از نزدیکترین مرکز وجودتان شروع کنید و آن مراقبه است ولی هرگز در آن غرق نشوید. دیگر اینکه: مراقبه باید متحول، شکوفا و سیال باشد تا به عشق تبدیل شود.

نگران نباشید و سخت نگیرید، مشکلی نیست. به سادگی انسان است، طبیعی است. همه می ترسند، باید همه بترسند، زندگی اینگونه است که هر کس باید بترسد و مردمی که نترس می شوند، با شجاع شدن نترس نمی گردند. چون انسان شجاع، تنها ترسش را سرکوب کرده است. او واقعاً بی ترس نیست. انسان تنها با پذیرش ترسش بی ترس می شود. مسئله شجاعت نیست، خیلی ساده دیدن حقایق زندگی و شناسایی این که این ترسها طبیعی هستند. شخص باید آنها را بپذیرد! مشکل وقتی ایجاد می شود که بخواهید آنها را رد کنید.

به شما عقاید خودپسندانه ای آموخته اند: «شجاع باش» چه بی معنی! چقدر احمقانه! چطور یک آدم باهوش می تواند ترس هایش را انکار کند؟ اگر احمق باشید که اصلاً ترسی ندارید. فرض کنید راننده اتوبوسی بو می زند و شما وسط جاده ایستاده اید، بدون ترس و یا گاو نری به سوی شما می آید و شما همچنان بی حرکت ایستاده اید، بدون ترس. اگر همانطور بمانید احمق هستید! آدم هوشمند فوراً خودش را کنار می کشد. و یا اگر وسواس پیدا کنید و بخواهید هر بوته ای را برای پیدا کردن مار بگردید، پس مشکل دارید. اگر ماشینی در جاده نباشد و شما همچنان بدوید، پس باز هم مشکل دارید. و گرنه ترس امری عادی است. بنابراین وقتی می گوییم باید از ترس تان خلاص شوید. منظورم این نیست که در زندگی ترس وجود ندارد.

شاید بدانید که نود درصد از ترس های شما خیالی هستند و تنها ده درصد حقیقی است که شخص باید آنها را بپذیرد. نمی خواهم مردم را شجاع کنم، سعی می کنم آنها را پذیرا، حساس و آگاه کنم و آگاهی شان

کفایت می‌کند. مردم آگاه می‌شوند تا بتوانند از ترس هایشان به عنوان سکوی پیشرفت استفاده کنند. بنابراین نگران نباشید.

چرا من هنوز از افشاء شدنم در هراسم؟ چه کسی در هراس نیست؟ افشاء شدن فرد ترس عظیمی می‌آفریند و این طبیعی است. چون افشاء شدن یعنی بیرون افکندن تمامی آشغال‌هایی است که ذهن حمل می‌کند. آشغالی که برای قرن‌ها، در طی زندگی‌های پی در پی روی هم انباشته شده است. برملا شدن به معنی آشکار شدن تمامی ضعف‌ها، محدودیت‌ها و کوتاهی‌های شخصی است و نهایتاً این که، افشاگری یعنی آشکار شدن میزان آسیب‌پذیری است. مرگ... برملا شدن شخص به معنای نمایان ساختن خلأ درونی و تهی بودن است.

در پشت تمام این آشغال‌ها و هیاهوی ذهنی، ابعاد شخصی محض وجود دارد. انسان بدون خدا تهی است. هر کس بدون خدا توخالی است و هیچ هم نیست. شخص می‌خواهد عریانی، زشتی و تنهایی‌اش را پنهان کند. او آنها را با گل‌های زیبا می‌پوشاند و آذین می‌بندد. تظاهر می‌کند کسی است، چیزی است و این مشغولیتی شخصی است نه جهانی. کسی نمی‌تواند خودش را چون کتابی بگشاید. ترس به شما چنگ می‌اندازد: «مردم» در مورد من چه فکر می‌کنند؟»

از زمان کودکی آموخته‌اید که ماسک بزنید ماسک‌های زیبا. نیازی نیست صورتی زیبا داشته باشید، تنها ماسکی زیبا این کار را انجام خواهد داد. ماسک ارزان است. نقاشی کردن صورت آسان است ولی تغییر شکل دادن چهره کاری است بسیار مشکل.

اکنون که ناگهان چهره واقعی تان نمایان می شود، ترس عمیقی سراسر وجودتان را می لرزاند. هراسی سر بر می آورد: مردم آن را دوست خواهند داشت؟ آن را خواهند پذیرفت؟ چه کسی می داند، آیا مردم هنوز شما را دوست خواهند داشت و خواهند پذیرفت؟ چون مردم ماسک شما را دوست داشته اند، شخصیت شما را پذیرفته اند و جامه هایتان را تجلیل کرده اند. پس بار دیگر ترس ظاهر می شود: «اگر ناگهان عریان شوم، آیا باز هم مردم مرا دوست خواهند داشت؟ خواهند پذیرفت، تحسین خواهند کرد یا از من گریزان خواهند شد؟ ممکن است به من پشت کنند و تنها رها شوم.

به این دلیل مردم به تظاهر ادامه می دهند. بیرون از ترس تظاهر حضور می یابد و تمام موارد جعلی سر بر می آورد. شخص نیاز دارد و بی ترس و حقیقی باشد.

یکی از قوانین اساسی زندگی این است: هر چیز که پنهان شود بزرگتر می شود و هر چه افشاء گردد اگر غلط باشد، ناپدید می گردد. انگار در مقابل خورشید تبخیر می شود و اگر حقیقی باشد، تغذیه می شود و رشد می یابد. هر چیزی را پنهان کنید، متضاد آن ظاهر می شود. راست شروع به مردن می کند، چون تغذیه نشده است. احتیاج به باد و باران و خورشید دارد. نیاز دارد کل طبیعت در دستش باشد. تنها با حقیقت رشد می کند و تنها از حقیقت تغذیه می شود. اگر خوراکش را قطع کنید، ضعیف و ضعیف تر می شود. مردم واقعیت هایشان را گرسنه نگه می دارند و غیر واقعیتها را تغذیه می کنند. چهره غیر واقعی شما با دروغ تغذیه می شود، پس ناچارید دست به دروغ های بیشتر و بیشتر بزنید. چون یک دروغ باید با دروغ های دیگر

حمایت شود. بنابراین وقتی پشت ظاهر فریبنده پنهان می شوید، چهره واقعی تان شروع به مردن می کند و طرف غیرواقعی رشد می کند و بزرگتر و بزرگتر می شود. اگر حقیقت خودتان را برملا کنید، چهره غیرواقعی خواهد مرد، محکوم به مرگ خواهد شد. چون غیرواقعی نمی تواند بی حفاظ باشد. تنها در امنیت، در تاریکی و در تونل های نادانی باقی می ماند.

وقتی آن را به آگاهی بیاورید، محو می شود. این کل راز موفقیت روانکاوی است. راز ساده ای است اما اساس کلی روانکاوی است.

روانکاو کمک می کند تا همه آنچه در بخش ناآگاه شما پنهان شده و در اعمال تاریک وجود شما دفن شده، به سطح آگاهی بیاید. او مکنونات شما را به سطح، به جایی که برای شما و دیگران قابل دیدن باشد، می آورد و آنگاه معجزه رخ می دهد. حتی بینایی شما در آغاز مرگش بود.

اگر به کس دیگری مرتبط شوید، حتی افشاء شدن در مقابل یک فرد هم برای ایجاد تغییرات شگرف کافی است و این همان کاری است که در روانکاوی انجام می گیرد، شما خود را در برابر روانکاو آشکار می کنید. ولی برملا شدن در مقابل روانکاو محدود است. چون تنها در حضور یک نفر آن هم در وضعیتی بسیار دقیق و خصوصی و با شرط اینکه او راز شما را برملا نخواهد کرد، خود را آشکارا نموده اید. این بخشی از حرفه پزشک، روانکاو و درمانگر است. او سوگند خورده است که راز شما را به هیچ کس نخواهد گفت و موضوع سرّی باقی خواهد ماند. بنابراین این افشاگری موفقیت محدودی است ولی با این حال هنوز هم کارساز است. افشاگری پزشکی است ولی هنوز هم مفید است. سالها طول می کشد. آنچه در توی

چند روز اتفا می افتد، سالها در روانکاوی به طول می انجامد. چهار سال، پنج سال و حتی بعد از آن هم روانکاوی تکمیل نمی شود. هنوز هم در جهان یک مورد روانکاوی دیده نشده که روند عمل آن کاملاً تکمیل شده و به نتیجه نهایی رسیده باشد.

حتی روانکاوان شما هم کاملاً روانکاوی نشده اند، چون افشاگری به خودی خود، عملی بسیار محدود و مشروط است. روانکاو به گونه ای به شما گوش می دهد، که انگار نمی شود، چون قرار نیست آن را برای کسی بازگو کند. اما حتی این حرف زدن هم کمک می کند و فواید عده در عقده گشایی مؤثر است. اگر بتوانید خود را علناً برملا کنید، نه در خلوت و در حضور شخصی حرفه ای، بلکه خیلی ساده در تمام ارتباطات شخصی، این اصل روانکاوی است.

همانطور که سانی یاس عمل می کند. روانکاوی بیست و چهار ساعته، روز به روز، این روانکاوی در همه نوع شرایطی است: در حضور زن، دوست، فامیل، دشمن، غریبه، رئیس، خدمتکار و کل افرادی که بیست و چهار ساعته با شما مرتبطند.

اگر به افشاگری خود ادامه دهید، در ابتدا واقعاً ترسناک است، اما بزودی توانمند خواهید شد. چون وقتی حقیقت آشکار شود، قوی تر می شوید و غیر حقیقت می میرد. با قدرتمند شدن، حقیقت ریشه دار شده، مرکزیت می یابد و در پی آن شخصیت ناپدید شده و فردیت شکل می گیرد. شخصیت دروغین است ولی فردیت اساسی است، شخصیت مثل ظاهری فریبنده است ولی فردیت حقیقت شما است.

شخصیت از بیرون تحمیل شده است و تنها هویت و ماسک است و فردیت واقعیت شماست، همانطوری که خداوند شما را خلق کرده است. شخصیت تحریف و جلای اجتماعی است. فردیت وجودی دست نخورده، رام نشده و قوی با توانمندی فو العاده است. اما ترس طبیعی است چون شما از زمان کودکی دروغ را یاد گرفته‌اید. آنچنان با دروغ آمیخته‌اید که به دور انداختن آن در حکم ارتکاب به خودکشی است و وقتی بحران هویتی عظیم به وجود آید، ترس ظاهر می‌شود. برای مدت پنجاه الی شصت سال تمام آدم ثابتی بوده‌اید، اکنون قدمت پرسشنامه‌ها باید به مرز شصت سالگی رسیده باشد، چون برای شصت سال آدمی ثابتی بوده‌اید. حالا در آخرین مرحله زندگی تان دور انداختن هویت گذشته و آموختن وضعیتی تازه ترسناک است. مرگ هر روز نزدیک و نزدیکتر می‌شود. اکنون باید درسی تازه را آغاز کنید؟ چه کسی می‌داند آیا قادر به تکمیل آن خواهید بود یا خیر؟ چه کسی می‌داند؟ ممکن است هویت قدیمی را دور بیندازید ولی وقت، انرژی و شهامت کافی برای کسب هویت جدید نداشته باشید. پس آیا باید بدون هویت بمیرید؟ آیا باید در آخرین گام زندگی هویت نداشته باشید؟ زندگی بدون هویت نوعی دیوانگی است.

قلب فرو می‌رود، منقبض می‌شود و شخص با خودش می‌اندیشد: «برای چند روز باقیمانده عمر بهتر است با هویت قدیمی سر کنم و به زندگی ادامه دهم، به هر حال قدیمی آشنا، امن و ارضاکننده است.»

شما با هویت گذشته حرفه‌ای شده‌اید و گسترش وسیعی یافته‌اید، شصت سال با آن زیسته‌اید. به نوعی آن را اداره کرده‌اید، معنی و مفهوم یافته‌اید و

اکنون به شما می‌گویم که آن را دور بیندازید، چون شما آن نیستید! برای شناخت خود هیچ ایده‌ای لازم نیست. در واقع، تمام عقاید باید دور ریخته شود. تنها آن وقت می‌توانید خود را بشناسید. ترس طبیعی است، آن را سرکوب نکنید و فکر نکنید چیز غلطی است. فقط بخشی از دستاورد کل جامعه است. باید آن را پذیرفت و از آن فراتر رفت. بدون سرکوبی می‌توانیم از آن فراتر رویم.

خودت را آرام آرام آشکار کن، نیاز به پرشی نیست که نتوانید از پش برآیید. قدم به قدم و به تدریج ادامه دهید. بزودی مزه حقیقت را خواهید چشید و متعجب می‌شوید وقتی بفهمید که تمام آن شصت سال گذشته، اتلاف محض بوده است. هویت قدیمی شما باید از دست برود، شما مفهوم کاملاً تازه‌ای خواهید داشت. البته صرفاً هویت نیست، بلکه دیدی تازه، روشی نوین برای دیدن امور و چشم‌اندازی تازه است. قادر نیستند برای بار دیگر بگویند «من» و چیزی در پس آن پنهان باشد. شما از این کلمه استفاده می‌کنید، چون مفید است ولی در تمام این مدت می‌دانید که این کلمه معنی ندارد، جایگزین ندارد و حتی خاصیت هم ندارد. اصلاً علائم حیاتی ندارد. در پشت «من» اقیانوسی بی‌انتهای وسیع و الهی نهفته است. هرگز به هویت دیگری متوسل نخواهید شد. هویت قدیمی از بین رفته است و برای اولین بار، خودتان را به عنوان موجی از اقیانوس خداوند احساس خواهید کرد. این احساس هویت نیست، چون شما در آن فردیت ندارید. محو شده‌اید و خداوند بر شما محیط گشته است. اگر بتوانید دروغ را به مخاطره بیندازید، حقیقت از آن شما خواهد بود و این ارزشمند است،

چون شما در خصوص دروغ خطر می کنید و حقیقت را به دست می آورید
«هیچ» را به خطر می اندازید و «همه» را به دست می آورید.

دریافته ام که از خودم خسته شده ام و احساس لذت نمی کنم. شما
گفته اید خودمان را بپذیریم، هر چه که هستیم. با علم به اینکه خوشی
درونی ام را از دست می دهم، نمی توانم زندگی را بپذیرم، پس چه کار باید
کرد؟

شنیده ام آرامبخش جدیدی درست کرده اند که نه تنها تسکین نمی دهد،
بلکه بحران روحی عمیقی به وجود می آورد.

امتحان کنید! بارها و بارها امتحان کنید - آمریکایی باشید! - اما نه
بیشتر از سه بار. امتحان کنید، امتحان کنید و دوباره امتحان کنید و بعد دست
نگه دارید. چون احمق بودن فایده ای ندارد. از من می پرسید: «دریافته ام که
از خودم خسته شده ام...» این کشف بزرگی است، بله، می فهمم! تعداد کمی
آگاهند که خسته شده اند و آنها خسته اند، فوَالْعَاذُ بِهِ. همه به جز
خودشان این حقیقت را می دانند. دانستن این که کسی خسته است سر آغاز
کشف بزرگی است. حالا مفهوم ضمنی، کمی قابل درک می شود. انسان
حیوانی است که خستگی را درک می کند. این امتیاز ویژه ای است. این
بخشی از کرامت انسانی است. آیا بوفالو یا خرسی را دیده اید که احساس
خستگی کند. آنها خسته نمی شوند. خستگی یعنی اینکه روش زندگی شما
غلط است. از این رو می تواند واقعه بزرگی باشد. برای درک این مفهوم که
«خسته ام و کاری باید انجام دهم، تغییر و تحولی لازم است.» بنابراین فکر
نکنید که احساس خستگی بد است، بلکه نشانه خوبی است. آغازی خوش،

شروعی خجسته. اما در اینجا هم متوقف نشوید. چرا کسی احساس خستگی می‌کند؟ احساس خستگی می‌کنید چون براساس الگوهای مرده‌ای که دیگران به شما داده‌اند، زندگی می‌کنید.

این الگوها را تغییر دهید. از این الگوهای کلیشه‌ای به در آیید! براساس معیارهای خود زندگی کنید. مسئله پول و قدرت و وجهه اجتماعی نیست، مسئله این است که حقیقتاً می‌خواهید چه کار کنید. بدون در نظر گرفتن نتایج، آن کار را انجام دهید و در پی آن خستگی شما ناپدید می‌شود. شما می‌بایست تابع عقاید دیگران باشید، شما می‌بایست امور را به روش «راست» انجام داده باشید، شما می‌بایست براساس برنامه تعیین شده عمل کرده باشید، اینها که برشمردم، سنگ بنای خستگی است. کل بشریت خسته است. چون انسانی که باید راز باشد، حسابگر شده است. انسان حسابگر هم سیاستمدار است. انسانی که باید شاعر باشد، تاجر است. هر کس نوع دیگری است. کسی در جایگاه خودش نیست، انسان باید ریسک کند، اگر آماده خطر باشد، خستگی محو می‌شود. از من می‌پرسید: «دریافته‌ام که از خودم خسته شده‌ام.» شما از خودتان خسته شده‌اید چون با خودتان خالص نبوده‌اید، با خودتان روراست نبوده‌اید، خودتان را احترام نکرده‌اید. می‌گویید: «احساس سرخوشی نمی‌کنم.» چطور می‌توان احساس سرخوشی کرد؟ سرخوشی زمانی حاصل می‌شود که کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید، هر چند که باشد. ونسان و نگوگ هنگام نقاشی کردن فوالماده خوشحال بود، اما حتی یک تابلو هم نفروخت. هرگز کسی او را تحسین نکرد. گرسنه بود و در حال مرگ. برادرش پول ناچیزی به او می‌داد. با آن

پول فقط می‌توانست زنده بماند. چهار روز در هفته روزه بود و تنها سه روز غذا می‌خورد. ناچار بود آن چهار روز را روزه باشد و گرنه چطور می‌توانست رنگ و قلم‌مو و بوم نقاشی تهیه کند؟ ولی او بی‌نهایت خوشحال بود. از شادی سر از پا نمی‌شناخت. فقط سی و سه سال داشت که مُرد، خودکشی کرد. اما خودکشی او خیلی بهتر از به اصطلاح زندگی شماست. چون بعد از کشیدن تابلو مورد علاقه‌اش خودکشی کرد. روزی که نقاشی غروب خورشید، آرزوی دیرینه‌اش را به اتمام رساند، یادداشتی به این مضمون نوشت: «کارم پایان یافت، موفق شدم و اکنون این جهان را در کمال رضایت ترک می‌کنم.» او خودکشی کرد ولی من آن را خودکشی نمی‌نامم. او با تمام وجود زندگی کرد. خود را به آب و آتش زد. شما ممکن است صدها سال زندگی کنید، اما مرده متحرک باشید، فقط جسم، جسمی مرده. می‌گویید: «گفته‌اید خودمان را بپذیریم، هر طور که هستیم با علم به اینکه خوشی درونی را از دست می‌دهم، نمی‌توانم زندگی‌ام را بپذیرم.» وقتی می‌گویم خودت را بپذیر، منظورم پذیرش الگوهای زندگی نیست. اشتباه نکنید، وقتی می‌گویم خودت را بپذیر منظورم رد چیزهای دیگر است. «خودت» را بپذیر، اما تو باید براساس روش خودت تفسیر کنی. جریان امور بدینگونه است...

بخش دوم

روش‌های عملی برای آرامش شخصی

اسرار فال قهوه

دانه‌های قهوه، آئینه، تفکرات و اسرار ذهنی و روحی شماست. بعضی دانشمندان علت ثبت اشکال را این طور پنداشته‌اند: «هنگامی که لبمان با فنجان قهوه تماس مستقیم دارد، در حقیقت DNA را در آن نقش می‌زنیم. دانه‌هایی که دربرگیرنده و انتقال‌دهنده DNA هستند به صورت نمادهای اعداد و اشکال که کم و بیش مطابق ذهنیات بشر است در فنجان نقش می‌بندد، مانند چاپ در عکاسی. خواندن و تعبیر این رموز و تجسمات به عهده فالگیران باتجربه است و آنها از امیدهایتان، اطرافیانتان و احساسات روحی شما، از یک راز دیرینه یا نقطه آغازین یک عشق رمانتیک یا مسافرتی که از دیرباز منتظرش بوده‌اید، سخن می‌رانند.

مراحل آماده‌سازی قهوه جهت خواندن نقوش - یک قاشق بزرگ سرخالی از قهوه معمولی یا قهوه ترک (غیر از نسکافه) را در یک فنجان آب ریخته و در قهوه جوش بریزید، حرارت داده و کم کم هم بزنید تا قهوه به جوش آید. سپس فوراً شعله گاز را خاموش کنید و یک دقیقه صبر کنید و بعد آن را در یک فنجان چینی بریزید. سعی کنید شکر و قند به آن اضافه نکنید و قهوه اگر کمتر از نصف فنجان باشد، فال به درستی نمایان نمی‌شود. بهترین روش آن است که خودتان دانه‌های قهوه را پودر کنید و آن را آماده سازید تا از نوع قهوه مطمئن باشید و بعد از آن که در فنجان ریخته شد،

یک دقیقه باید بدون حرکت بماند تا ته نشین گردد. بعد به آرامی قهوه را بنوشید و بهتر است که از یک جای فنجان، نوشیده شود (مناسب‌ترین قسمت روبه‌روی دسته فنجان است).

برای حصول از نتیجه بهتر مناسب‌ترین وقت برای فال قهوه، صبح یا عصر می‌باشد، چون در آن ساعات مشغله فکری کمتر از اوقات دیگر روز است و بعضی اساتید پیشنهاد کرده‌اند که بهتر است کمی دانه قهوه را قبل از عمل آوردن و در آب ریختن، در دست راست خود بگیرید و بلند نیت کنید و روی دانه‌های قهوه تمرکز کنید تا جواب نیت شما را بدهد (حدود یک دقیقه تمرکز مناسب است). در اینجا دعا به درگاه احدیت و انتقال افکار و خواسته‌ها، نقش بسزایی دارد.

حال برای برگرداندن فنجان روی نعلبکی بهتر است با دست چپ فنجان را جهت عقربه ساعت سه بار آرام بگردانید و از سمت دسته فنجان نزدیک قلب بگیرید و روی نعلبکی برگردانید یک دقیقه صبر کنید - حال فنجان را برگردانید و شروع به تعبیر اشکال نمایید.

توجه داشته باشید، فال روی نعلبکی از اهمیت خاصی برخوردار نبوده - فال‌بینان حرفه‌ای از فنجان استفاده می‌کنند و بیشتر اتفاقاتی را که از شما دور شده است نشان می‌دهد که اهمیت خاصی ندارد. بعضی از اساتید معتقدند که اگر فال به نیت کس دیگری گرفته می‌شود، باید فنجان را به طرف خارج برگرداند ولی این کار مورد تأیید بعضی دیگر از اساتید متن نمی‌باشد.

هر فنجان دارای پنج قسمت اصلی است که عبارتست از:

- ۱ - قسمت تحتانی (پایین) فنجان - که نمایشگر گذشته است.
- ۲ - قسمت میانی فنجان - که نمایشگر حال است.
- ۳ - قسمت فوقانی (بالایی) فنجان - که نمایشگر آینده است.
- ۴ - قسمت وسط ته (کف) فنجان - که نمایشگر گذشته دور است.
- ۵ - قسمت نزدیک به دسته (گوش) فنجان - که نمایشگر نکات شخصی در رابطه با خود شماست.

باید روی اعداد دقت بسیار نمود. اعداد بالای فنجان حاکی از زمان آینده است؛ مثلاً اگر یک کشتی مشاهده کردید با یک عدد سه کنار آن، می‌توان آن را مسافرتی در سه روز یا سه هفته آینده تعبیر کرد و اعداد در وسط نمایشگر زمان اتفاقات و حوادث در شرف وقوع است (سه روز، سه ساعت و غیره)، اگر اعداد در لبه فنجان باشند نمایشگر ساعت یا روز است و این بستگی به بزرگی عدد دارد. اعداد بزرگ نمایشگر ماه و اعداد کوچک نمایشگر روز و حروف الفبا نمایشگر اشخاصی هستند؛ مثلاً ابتدای نام آنها.

اگر این حروف در بالای فنجان نقش بسته باشد، شخصی است که سالیان سال او را می‌شناسید.

اگر حروف در قسمت میانی فنجان دیده شود، شخصی است به شما نزدیکتر یا درباره او زیاد فکر می‌کنید.

اگر حروف در لبه فنجان نقش بسته باشد، شخصی که اول اسم او آن حرف باشد، بزودی در سر راه شما قرار می‌گیرد.

اندازه سمبل (نماد نقش بسته) اهمیت و رویداد فوری را تداعی

می‌کند؛ برای مثال یک هواپیمای بزرگ در قسمت میانی فوجان نمایشگر سفر مهمی است که در شرف وقوع است.

علائم مشخصه فال قهوه عبارتند از: توده لکه‌ها - دلیل بر حرکت است.

خط روشن - نمایشگر آنست که تصمیمات و نقشه‌ها باید به هدف خاصی هدایت شوند.

خطوط مواج - نمایشگر عدم اطمینان است. اگر جوان هستید، زندگی شما کوتاه و توأم با فراز و نشیب زیادی است.

خطوط باریک، ممتد و نازک - نمایشگر موانع و عدم ثبات در تصمیم‌گیری است.

خط مستقیم و بلند - نمایشگر زندگی طولانی یا حوادث بسیار و مسافرت‌های سودمند است.

خط مستقیم و کوتاه - زندگی آرام و بی‌دغدغه و متوسط.

خط چین - بیماری و کسالت - خطر!

خط منحنی - دوستان بد و ناباب - اندیشه خیانت در سر کسی بودن

خط شکسته - فقر مالی

فلشها - نمایشگر جواب مثبت و منفی است.

توجه کنید: پررنگ بودن نمادها دلیل بر قوت سمبل می‌باشد و

کمرنگ بودن نمادها دلیل بر ضعف آن سمبل است.

اصول طالع‌بینی در مکتب هندی

فرضیات متعددی برای کشف علل تأثیرگذاری سیارات بر روی امور دنیوی ارائه شده است. در حالی که برخی از افراد اثرگذاری میان آن «ذی‌شعورهای اسرارآمیز» و اندرکنش و تأثیرگذاری متقابل میان آنها در بهشت و اثرات خوشایند و ناخوشایند آنان را بر زندگی افراد، ظهور و سقوط امپراطوری‌ها، خلق و خوهای بشری، شکل و محو هنرها، علوم، ادبیات و فلسفه را پذیرفته‌اند، افرادی وجود دارند که منکر هرگونه ارتباطی میان ستارگان و ساکنان این کره خاکی هستند این طرز فکر از آن جهت در ذهن آنان جای گرفته است که ایشان بدون پیش‌داوری و غرض با این مسئله برخورد نمی‌کنند. برخورد بدون غرض می‌تواند بیانگر و نشان‌دهنده واقعیت نهان در بطن این علم باشد. در حد جستجوی علمی دانش‌آموز باید همواره به خاطر داشته باشد که بایستی با بدیهیات مستدل به ستیزه برخیزد زیرا این امر آفت جستجوی علمی است. آزمون نهایی یک فرضیه آن است که به طور مثبت و مفیدی به مرحله اجرا درآید. فرضیات طالع‌بینی نیز می‌بایستی با همین روش مورد آزمون و سنجش قرار گیرد.

هیچ علم و یا هنری جذاب‌تر و رهنماتر و مفیدتر از علم والای طالع‌بینی برای روح و روان بشری نیست. این علم دانشی است که از همه علوم قدیمی‌تر است و در هندوستان چند هزار سال پیش به حد اعلای

تکامل خود رسیده است.

در حالی که بسیاری از دانشمندان علوم نوین به صحت علم طالع بینی اعتقاد دارند. بسیاری دیگر آن را به استهزاء و نیشخند می گیرند و آن را با خرافات و شارلاتان بازی مرتبط می کنند. این دانشمندان دم از صداقت و درستی می زنند و به آن تکیه می کنند ولی هنگامی که نوبت به طالع بینی می رسد همین افراد نهایت درجه ریاکاری را از خود نشان می دهند.

طالع بینی علمی است که به حرکات سیارات دارای گردش منظم، موفقیتها و شکست های انسانها، سرنوشت ملتها، زمین لرزه، طاعون، آتشفشانها، بلایا و دیگر امور دنیوی می پردازد. به زبان سانسکریت به آن هوراستاسترا یا تهدیدهای ایام، جی یوتی شایا علم نور و یا جی یوتی یا نور که علت اساسی تمام خلقت ها است گفته می شود. براساس واژه شناسی مغرب زمینی ها طالع بینی Astrology از دو بخش Aster یا ستاره و Logos یا منطق و دلیل تشکیل شده است.

هیچ عقل سلیمی نمی تواند منکر تأثیر گذاری سیارات بر زندگی مردم شود و آینده هر فردی را مجزا از سه اصل زیر بداند: مشخصه های فیزیکی، طرز فکرهای متفاوت و آرزوهای معنوی، نیروی لطیف و زیرک و برگرفته از طبیعت تمامی کهکشان و زمین را پر کرده است. کره خاکی ما نیز تحت تأثیر همین نیروی مرموز و زیرک است که برای همه قابل لمس است. عناصر متعددی تحت تأثیر این نیروی آسمانی هستند. اصل خلقت (سری تستی)، مراقبت (شیتی) و نابودی (لایا) در همه ایام وجود داشته اند و

تمامی این تحولات تحت تأثیر همین نیروی مرموز بوده‌اند، خورشید با حرکات روزانه خود ایجاد تغییرات فصول باعث می‌شود تا جنین گیاهان و حیوانات به تکامل لازم برسند تغییرات متعددی را در زمین می‌گذارد و باعث طغیان و یا افول رودخانه‌ها، جزر و مد دریاها و تأثیر بر روی حیوانات و گیاهان می‌شود.

خورشید به عنوان مرکز اصلی تأثیر بسیار زیاد و آمرانه‌ای بر دیگر اقمار آسمانی که در برد نورش قرار دارند دارد.

از این رو تمامی اشیاء و اجزای موجود در طبیعت چه جاندار و چه بی‌جان تحت تأثیر اقمار سماوی هستند، نه تنها موجودات حاضر و دارای حیات تحت تأثیر حرکات و موقعیت سیارات قرار می‌گیرند بلکه بارداری و رشد دانه‌های گیاهان که غذای دیگر موجودات هستند، تحت تأثیر زمان باروری که آن نیز به نوبه خود تحت تأثیر حرکات کواکب و سیارات هستند قرار می‌گیرند.

طالع‌بینی نبایستی با سر کتاب باز کردن، کف‌خوانی و آینده‌گویی از روی کارتها و یا حتی جبر هم معنی شود. بلکه این روش بیانی است که سرنوشت شکل گرفته در زندگی قبلی و نتیجه عملکرد ما که توسط سیارات و موقعیت آنها در هنگام تولد بر حیات این دنیایی مان تحمیل می‌شود.

مردان بزرگ جهان به طالع‌بینی اعتقاد داشته‌اند و آن را به کار بسته‌اند. «دانت» دانشمند مشهور از آن به عنوان والاترین و جالب‌ترین و بدون خطرین علوم یاد کرده است. کپلر، بیکون، فیثاغورث و دموکرات

خود از صاحب‌نظران صاحب سبک در طالع‌بینی بوده‌اند - هبروت پیر از طالع‌بینان به عنوان زبان ستارگان نام برده است. همچنین ثابت شده است که نیوتن به دنبال تفکر عمیق در اشکال طالع‌بینی مسیرهای فلکی به مطالعه علم ریاضی و نجوم علاقه‌مند شد.

هنگامی که شخصی اطلاعات کافی پیرامون این علم ابدی و متأثر از ستارگان را بیاموزد قادر خواهد بود تا به طور صحیح و دقیقی قابلیت و کیفیت‌های فکری و بدنی هر شخص و آینده‌ای را که وی در پیش‌رو دارد حال خوب و یا بد با توجه به تاریخ دقیق تولد او پیشگویی کند.

با آگاهی درست نسبت به آینده، شخص می‌تواند شرایطی را فراهم کند که بتواند با اثرات منفی زمان‌های ناخوشایند به نحو بهتری برخورد کند و به زندگی خود التیام و آرامش ببخشد و از شر شیاطین که آنها نیز تا حد زیادی تحت تأثیر کواکب هستند در امان بماند. اندیشه و اختیار بشر تا حد زیادی آزادی عمل دارد و می‌تواند با آگاهی از آینده تا اندازه زیادی آلام خود را التیام بخشد. این گفتار را همواره به خاطر داشته باشید که افراد احمق مطیع سیارات هستند. در حالی که مرد عاقل آنها را کنترل می‌کند.

دائره البروج و منظومه شمسی - دائره البروج یک نوار پهن یا کمربندی است که در کهکشان در زاویه ۹ درجه طرفین وقوع محور خسوف و کسوف قرار گرفته است. محور خسوف و کسوف و یا مسیر خورشید دقیقاً از مرکز دائره البروج عبور می‌کند. این دائره، دائره‌ای فرضی با ۳۶۰ درجه می‌باشد و قدما آن را به دوازده قسمت مساوی ۳۰ درجه‌ای

تقسیم کرده بودند و بر روی هر کدام از آنها نام یکی از صور فلکی را نهاده بودند. با وجود تفاوت‌های موجود بین هر کدام از این صور ارتباط منطقی و متوالی بین آنها را نمی‌توان منکر شد. میزان قدرت و کیفیت این قدرت به طور یکسان در تمام مناطق یک صورت فلکی پخش نشده است بلکه هر درجه از این صورتها دارای مشخصه‌های خاص خود است. دائرة البروج که در زبان سانسکریت به آن باچاکرامی گویند بر حول محور، خود از شر تا غرب هر روز یک گردش انجام می‌دهد.

مدار حرکات سیارات که قدما اعتقاد داشتند تأثیر زیادی بر زندگی ما دارد بر ۷ قسمت تقسیم می‌شوند. البته این هفت مسیر بدون در نظر گرفتن سیارات کم‌اهمیت مثل سراژدها و دم‌اژدها و یا سیارات تازه کشف شده‌ای مثل اورانوس، نپتون و پلوتون می‌باشد که در ستاره‌شناسی هندوان وجود نداشته است.

به عنوان ساکنان کره‌خاکی، ما تحت تأثیر اثرات این سیارات و اجرام سماوی هستیم. تمامی سیارات نه تنها بر روی محور خود روزی یک بار حرکتی دورانی را انجام می‌دهند (از غرب به شرق) بلکه بر گرد خورشید نیز حرکتی دورانی دارند. براساس ستاره‌شناسی قدیم هندوان زحل به عنوان دورترین سیاره از زمین فرض می‌شود. مشتری و مریخ، خورشید، عطارد و ماه در مراتب بعدی از حیث فاصله به کره زمین قرار دارند. از این رو ما می‌بینیم که نزدیکترین سیاره به مدار ما ماه می‌باشد. سرعت هر سیاره با دور شدن آنها از کره زمین کاهش می‌یابد.

خورشید، با سرعتی یک درجه در روز دائرة البروج را دور می‌زند.

هر روز متشکل از ۲۴ ساعت می‌باشد و برای تکمیل یک دوره کامل پیرامون محیط دائرة البروج خورشید نیازمند ۳۶۵ روز و شش ساعت می‌باشد. ماه برای گردش یک درجه‌ای نیازمند به یک ساعت و ۴۸ دقیقه زمان می‌باشد و مریخ برای یک گردش ۴۵ درجه‌ای نیازمند به ۳۰ روز زمان است یا به عبارتی دیگر هر درجه برای مریخ یک روز و نیم زمان می‌برد. عطارد با سرعتی معادل ۱/۵ درجه در روز گردش می‌کند ولی به علت نزدیکی آن به خورشید و تأثیر خورشید، این سیاره (عطارد) بسیار ناپایدار و متزلزل است. سیاره عطارد دوران خود را طی ۲۷ روز به اتمام می‌رساند ولی در حین حرکت خود تحت تأثیر خورشید حرکاتی رو به جلو و عقب می‌کند که به این حرکات آستام می‌گویند. این سیاره به سختی کمتر از روزی یک درجه را طی می‌کند ولی جالب توجه است که برای مدت زمانی‌ای که در جلوی خورشید حرکت می‌کند سرعت بیشتری در مقایسه با زمانی که پشت خورشید حرکت می‌کند دارد، این دو حالت حرکتی که در محور خورشید روی می‌دهد اساس و پایه کار پراگاستابها و پاسچاستامبها قرار گرفته است. در این دو حالت هیچگاه عطارد در زاویه‌ای فراتر از ۲۸ درجه از خورشید در طرفین قرار نمی‌گیرد. با وجود آنکه زمان محاسبه شده برای مشتری برای هر علامت سی درجه‌ای یک سال می‌باشد ولی در هر ۱۲ سال یک بار و برای ۱۲ علامت و نشانها مقداری کسری زمانی حادث می‌شود. زحل با سرعتی معادل یک زاویه در روز دوران می‌کند. زحل کند حرکت‌ترین سیاره این مجموعه است. برای پیمودن یک نشان سی درجه‌ای او نیازمند ۲۱۲ سال یا ۳۰ ماه زمان است و در نتیجه پیمودن یک مسیر یا

نشان یک درجه‌ای نیازمند یک ماه زمان است. سراژدها و دم‌اژدها که از سیارات کم‌اهمیت به شمار می‌آیند برای عبور از هر مسیر ۳۰ درجه‌ای و از شر به غرب در دایره البروج نیازمند هجده ماه زمان هستند.

تمامی کواکب به جز خورشید و ماه و سراژدها و دم‌اژدها دارای یک سری تغییر و تحولاتی هستند که به آن ووکرا می‌گویند و ما در فصل آینده به تفصیل پیرامون آن سخن خواهیم گفت. به نظر می‌آید که این مقدار توضیح پیرامون منظومه شمسی برای آغاز فصل بعدی و بحث‌های جدی‌تر پیرامون ستاره‌شناسی کافی باشد ولی جهت اطلاعات جامع‌تر به مطالعه کتب ستاره‌شناسی هندی را توصیه می‌کنم.

مقیاس زمانی هندوها - در میان هندوها ۶۰ سال قمری یک دوره (یا سیکل) را تشکیل می‌دهند.

اولین سال از این دوره بیانگر تکامل یک نیروی خلا تازه است، نیرویی که انتظار می‌رود پس از طی شصت سال زمان و رسیدن به بلوغ کامل و هنگامی که یک نیروی خلا دیگر پا به حیات می‌گذارد از بین برود.

در سال طالع‌بینی و یب‌هاوا نیرویی بسیار گسترده فرض می‌شود، در سال شوکلا به ماهیت پویایی آن اشاره می‌شود سال آنجی راسا اشاره به تفاوت‌های میان نیروی در حال اضمحلال و در حال تولد می‌کند و تا سال آکشا یا (یا سال نابودی) این قضیه ادامه پیدا خواهد کرد.

آیاناس (دوره‌ها) - دو آیاناس یا دوره در هر سال وجود دارد. یکی از آغاز زمستان یعنی زمانی که خورشید وارد برج جدی می‌شود و در مسیر شمالی قرار می‌گیرد آغاز می‌شود و دیگری از زمانی که وارد برج سرطان

می‌شود و یا به عبارتی در مسیر جنوبی قرار می‌گیرد.

روتوس (فصل‌ها) - در آئین هندوها شش فصل وجود دارد در حالی که در مغرب زمین فقط ۴ فصل وجود دارد مانند پاییز، بهار، زمستان و پاییز.

شش فصل عبارتند از:

واسانتاروتو: چایترا و وایساکها (بهار)، گریشماروتی: جی یشتاد آشادها (تابستان)
 وارشاروتو: ساروانا و بهار را پادا (فصل بارندگی)، سارادروتو: آسویجا و کارتیکا (پاییز)
 همانتاروتو: مارگا سیرا و پوشیا (زمستان)، سی‌سی راروتو: ماگها و فلگونا (زمستان).

دوازده ماه قمری عبارتند از:

چایترا؛ مارچ - آپریل
 وایساکها؛ آپریل - مجا
 جی یشتا؛ مه - ژوئن
 آشادها؛ ژوئن - ژوئیه
 سراوانا؛ ژوئیه - آگوست
 بهادرپادا؛ آگوست - سپتامبر
 آس وی جا؛ سپتامبر - اکتبر
 کارتی کا؛ اکتبر - نوامبر
 مارگاسی را؛ نوامبر - دسامبر

پوش یا؛ دسامبر - ژانویه

ماگها؛ ژانویه - فوریه

فالگونا؛ فوریه - مارچ

نام هر ماه قمری براساس روز خاصی از هر ماه مشخص معین گشته است.

ماه‌های قمری با معادل انگلیسی و تاملیل آنها:

ماه‌های خورشیدی	انگلیسی
برج حمل	مشا - چی تی رای
برج گاو	ویرشابه‌ها - وایگاسی
برج جوزا	میتھونا - آنی
برج سرطان	کاتاکا - آدی
برج اسد	سیمها - آوانی
برج سنبله	کانیا - پوراتاسی
برج میزان	تولا - آل پی سی
برج فلکی قوس	وریشیکا - کارتگی
برج دلو	ماکارا - تای
برج حوت	مینا - پانگونی

شو کلا و کریشنا پاکشاس

این دو ماه در برگیرنده پانزده روز روشن تر ماه می باشند - پانزده روز دیگر

در درون ماه شوکلا پاکشا قرار می گیرند. نیمه تاریک ماه قمری و یا پانزده روز بعدی از ماه کامل در ماه هندی کریشنا پاکشا قرار می گیرد.

سیاره‌ها، نشان‌ها و صور فلکی

نه سیاره مهم در ستاره‌شناسی هندی بر روی امور دنیوی تأثیرگذار هستند. معادل‌های سانسکریت آنها که توسط ستاره‌شناسان غربی به کار برده می‌شوند در اینجا آورده شده است.

خورشید - سوری یا راوی

ماه - سوما یا چاندرا

مریخ - کوجا یا آنکاراکا

عطارد - بودها یا سومیا

مشتری - گورو یا بریهاسپاتی

ونوس - سوکرا یا بهار گاوا

زحل - سانی یا ماندا

سر اژدها - سراژدها یا تاما

دم اژدها - دم اژدها یا سیک‌هی

دائرة‌البروج دائرة‌ای است از نور که آغاز و انتهای ندارد. برای اندازه‌گیری فواصل به مقیاس نجومی (مانند انتهای صور فلکی رواتی (Revati) از نقطه آغازینی به نام نقطه آغازین قوچ اندازه‌گیری می‌کنیم دائرة البروج از بیست و هفت نشان یا علامت تشکیل شده است.

اولین این نشان‌های فلکی «آس وینی» است که با آغاز برج حمل مطابقت دارد و با نقطه آغاز دائرة‌البروج یکی است. هر ناکشatra حدود

سیزده دقیقه و بیست ثانیه به طول می انجامد. از این رو هر ۲۱۴ صورت فلکی یا نه ربع یک شکل را تشکیل می دهند. علایم و صور فلکی هر دو از یک نقطه آغازین مورد سنجش و اندازه گیری قرار می گیرند که به آن درجه صفر دایره البروج یا نقطه آغازین قوچ می گویند.

صور فلکی عبارتند از:

- ۱- آس وینی - B - سه ستاره که به شکل صورت اسب است.
- ۲- باهارانی - ۴۱ - سه ستاره که به شکل دستگاه تناسلی ماده می باشند.
- ۳- کریتیکا - n - تا اوری آل سی یون - شش ستاره که شکل تیغ شمشیر می باشند.
- ۴- روهینی - آلد باران - ۵ ستاره که به شکل کالسه می باشند.
- ۵- مری گاسیرا - اوریون - سه ستاره که به شکل سر یک آهو می باشند.
- ۶- آریدرا - a - یک ستاره که به شکل سه می باشد.
- ۷- پونارواسو - B - ۵ ستاره که به شکل کمان است.
- ۸- پوش یامی - سه ستاره که به شکل یک گل می باشند.
- ۹- آس لشا - شش ستاره که به شکل صورت فلکی جبه.
- ۱۰- ماکها - پنج ستاره که به شکل یک کجاوه
- ۱۱ و ۱۲- پوبا و اوتارا - ۴ ستاره که به شکل پایه های یک گهواره
- ۱۳- هاستا - ۵ ستاره که به شکل کف یک دست
- ۱۴- چیتا - یک ستاره که به شکل یک گلابی
- ۱۵- سوآتی - یک ستاره که به شکل یک یاقوت کبود.
- ۱۶- ویساکها - سه ستاره که به شکل یک چرخ گردان کوزه گری

۱۷ - آنواردها - سه ستاره به شکل یک چتر
 ۱۸ - جی یشتا - سه ستاره به شکل یک چتر
 ۱۹ - مولا - شش ستاره به شکل یک خط تا شده
 ۲۰ و ۲۱ - پورواشادها و اوتاراشادها Q و ساگی تاری - ۴ ستاره به شکل یک مربع

۲۲ - سراوانا - ۳ ستاره به شکل یک فلش
 ۲۳ - دهانشتا B - ۴ ستاره به شکل یک استوانه
 ۲۴ - ساتابی شا - صد ستاره به شکل یک گل
 ۲۵ - پوروابهادر B - ۴ ستاره به شکل ۴ پایه تخت
 ۲۶ - اوتاربهادر - ۴ ستاره به شکل ۴ پایه تخت
 ۲۷ - رواتی - سه ستاره به شکل ماهی

تفاوت‌های میان اشکال و علائم دائرةالبروج

هر برج البروج دارای مشخصه‌های خاصی است که توسط دانشمندان قدیمی این فن مشخص شده است. مثلاً هر نشانه‌ای بیانگر ماده‌ای در طبیعت است مثل آتش، هوا، خاک و آب.

علائم قابل جابجایی که به آن «چارارایس» نیز می‌گویند مثل برج حمل، سرطان، برج میزان، برج گاو، برج اسد، عقرب و برج دلو می‌باشند. از علائم ثابت می‌توان به برج جوزا، برج سنبله، صورت فلکی قوس و برج حوت اشاره کرد که به آنها علایم رایج یا «دویس و اب‌هاوا» نیز می‌گویند.

برج حمل، برج اسد و میزان برج‌ها مزدوج می‌باشند برج اسد و میزان برج‌های مزدوج می‌باشند. برج‌های گاو، سرطان، برج سنبله، عقرب و

جدی به عنوان برج‌های منفرد می‌باشند. تمامی علائم منفرد حالتی خشن و مردانه دارند و تمامی علائم مزدوج حالتی ملایم و زنانه دارند. ما در اینجا از علائم آتشین نیز سخن به میان خواهیم آورد که شامل برج حمل، اسد و تیرانداز می‌شود. برج گاو، برج سنبله و جدی از علائم خاکی می‌باشند. برج جوزا، میزان و دلو از علائم هوایی هستند و نهایتاً برج‌های سرطان، عقرب او برج حوت به عنوان علائم آبی خوانده می‌شوند. برج‌های سرطان، اسد و میزان از علائمی هستند که دارای اثر صعودی و رو به بالای طولانی مدت هستند. برج‌های جدی، دلو، حمل و گاو و جوزا از علائمی صعودی دارای اثر کوتاه مدت می‌باشند. برج‌های سرطان و عقرب از علائم و نشانه‌های ثمربخشی می‌باشند و برج‌های جوزا، اسد و برج سنبله از علائم عقیم و بی‌ثمر بودن هستند. برج‌های جوزا، اسد، میزان و خرچنگ و دلو دارای قسمت پیشین برجسته بوده و به نام «سیرودایاراسیس» خوانده می‌شوند. به جز برج جوزا تصور بر این است که بقیه برج‌ها دارای اثر قوی‌ای در طی روز می‌باشند. از علائمی که با تأخیر حالت صعودی رو به بالا هستند می‌توان به برج حمل، گاو، سرطان و برج فلکی قوس و جدی اشاره کرد و این علائم به انضمام برج جوزا در طی شب اثر قوی دارند. برج برج حوت ترکیبی از ۲ می‌باشد و به نام «اوبها یودایارازی» خوانده می‌شود و هم در طی روز دهم در شب قوی و مؤثر باقی می‌ماند. برج جوزا، برج سنبله و دلو و نیمه اول صورت فلکی تیرانداز علائم صوت و آواز می‌باشند. این مشخصه‌ها می‌توانند در بررسی حالت روانی و فکری بسیار مؤثر باشند.

علائم چهار تایی «کندراس» عبارتند از ۱ و ۴ و ۷ و ۱۰ - علائم سه

تایی عبارتند از ۵ و ۹ - خانه‌های افول و نیستی عبارتند از ۲ و ۵ و ۸ و ۱۱ و خانه‌های کامیابی عبارتند از ۳ و ۶ و ۹ و ۱۲ و در صورتی که خانه ۹ در یک علامت سه تایی شرکت کرده باشد بایستی از این حالت حذف شود و خانه‌های اوپاجایاز عبارتند از ۳ و ۶ و ۱۰ و ۱۱.

واژه‌شناسی طالع‌بینی - به نظر نمی‌آید که به کارگیری علائم به صورت خطی امری اختیاری باشد. مثلاً خورشید بر روی برج اسد تأثیر می‌گذارد اگر ما جای خورشید را با زمین عوض کنیم در خواهیم یافت که نزدیکترین سیاره به زمین یعنی ماه بر روی نزدیک‌ترین نشانه برج اسد مثلاً سرطان حکم خواهد راند.

با توجه به میان سوریا سیده‌هانتا زحل دورترین سیاره از زمین است و در مراحل بعدی مشتری، مریخ ونوس، عطارد و ماه در مراحل بعدی از حیث فاصله به آن قرار دارند. براساس چنین ترتیب و توالی‌ای این ترتیب قرارگیری خطی در نظر گرفته شده است. نحوه ارتباط میان سیارات تحت ترتیب و قانونی به نام نشان خط‌کشی انجام می‌پذیرد.

برج اسد و عقرب تحت تسلط مریخ هستند. ونوس بر برج گاو و میزان تسلط دارد. عطارد بر روی برج جوزا و برج سنبله سلطه دارد. ماه بر روی برج سرطان سلطه دارد و ۴ خورشید ارباب برج اسد است = مشتری بر برج حوت و تیرانداز تسلط دارد و برج جدی و دلو توسط زحل کنترل می‌شوند.

ستایش و تمجید - بهترین نقطه برای خورشید در ده درجگی برج اسد می‌باشد و برای ماه در سه درجه‌ای برج گاو و مریخ در ۲۸ درجگی

جدی و عطارد در ۱۵ درجگی برج سنبله زحل در بیست درجگی برج میزان و ماه در سه درجگی برج عقرب و...

مفید یا مضر بودن - سیارات یا فایده رسان هستند و یا ضرر رسان و این خاصیت برای آنان خاصیتی موروثی و ذاتی است. مشتری، ونوس، ماه کامل، عطارد سیارات خوب هستند، ماه تار، عطاردی که در حالت مناسب در جمع دیگر سیارات حاضر نباشد، خورشید و زحل، مریخ و سراژدها و دم اژدها دارای قدرت شیطانی و بد می‌باشند. از روز هشتم از نیمه روشن ماه کاملاً قوی و روشن است و از هشتمین روز تاریک قدرت ماه کاسته می‌شود.

جنسیت - مشتری، مریخ و ماه دارای جنسیت نر می‌باشند. ونوس، سراژدها و ماه دارای جنسیت ماده می‌باشند. زحل و دم اژدها دارای ماهیتی دو جنسی می‌باشند. این حالات این امکان را برای ما فراهم می‌آورند تا جنسیت فرزند را در زیج تولد او و یا جنسیت فرد دخیل را در جدول ساعتی تعیین کنیم.

رنگ‌ها - هر سیاره بیانگر رنگ مشخصی است که به قرار زیر می‌باشد: خورشید - مسی، مریخ - قرمز جگری (خونی)، ماه - سفید، زحل - سیاه، عطارد - سبز - مشتری - زود روشن، ونوس - تلفیقی از تمام رنگ‌ها

موقعیت‌های برتر - موقعیت‌های خاصی هستند که به آنها «مولاتری کوناس» می‌گویند و مشابه حالات ستایش و تمجید می‌باشند. برای خورشید این حالت در برج اسد بین ۰ تا ۲۰ درجه، برای ماه در برج گاوین ۴ تا ۲۰ درجه، برای عطارد و برج سنبله ۱۶ تا ۲۰ درجه و برای مشتری و صورت فلکی تیرانداز بین ۰ تا ۱۰ درجه - برای مریخ و برج حمل بین ۰ تا ۱۲ درجه

و برای ونوس و برج میزان بین ۰ تا ۱۵ درجه و زحل و برج دلو بین ۰ تا ۲۰ درجه است.

ماهیت سیارات - خورشید، ماه و مشتری دارای ماهیتی الهی می‌باشند و حالتی بشر دوستانه و فلسفی دارند - خدای عشق (یا ونوس) و عطارد دارای خاصیتی آمرانه و متکبرانه می‌باشند - مریخ و زحل دارای حالتی کنگ و مبهم هستند.

خورشید و مریخ دارای خاصیت سیارگان آتشین می‌باشند، عطارد خاصیتی خاکی، زحل دارای خاصیتی هوایی و مشتری دارای خاصیتی الهی است و ماه و ونوس دارای خاصیتی آبی می‌باشند.

خورشید دارای ماهیتی ذاتی می‌باشد. ماه دارای ماهیتی فکری می‌باشد، مریخ دارای قدرت می‌باشد، عطارد دارای بیانی شیوا و پیام رسان است - مشتری دارای درک و فهم بالایی می‌باشد و ونوس بیانگر شهوت و نمایانگر احساسات لذت برانگیز است، زحل نمایانگر اندوه و غصه می‌باشد.

خورشید و ماه پادشاه می‌باشند، مریخ رئیس کل است و عطارد نشانه جدایی و مشتری ونوس صدر اعظم و زحل مستخدم هستند.

روابط سیاره‌ای - بر اساس واژه‌های دوستانه و خصمانه و بکارگیری آنها ما می‌توانیم به بیان اثر تشعشع آنها و تشدید و یا تخفیف آن توسط دیگر سیارات دوست و یا دشمن پردازیم. حالت دوستانه و یا خصمانه نیز می‌تواند دائمی یا موقت باشد.

روابط موقت

در کنار قدرت موقت و دوستی طبیعی، سیاره‌ها براساس موقعیت خود

بصورت موقت نیز می‌توانند با هم دوست شوند. سیارات واقع شده در علائم دوم، سوم، چهارم، دهم و دوازدهم می‌توانند بصورت موقت با هم دوست شوند. بقیه سیاراتی که باقی مانده‌اند بصورت موقت با هم دشمن می‌شوند. در طالع بینی هر دوی این روابط باید بطور دقیق مورد توجه قرار گیرند، پس:

دوستان دائمی + دوستان دائمی = بهترین دوستان

دوستان موقت + دشمنان موقت = خنثی

دشمنان دائمی + دشمنان موقت = دشمنی‌های شدید

دشمنی دائمی + دوستی موقت = دوست

خنثی دائمی + دشمنی موقت = دشمنی

در شکلی که در زیر آورده شده است ما به بررسی روابط موقت و دائمی روابط میان سیارات می‌پردازیم. مثلاً در رابطه با مشتری ماه هفتمین نشانه است و از اینرو به خودی خود دشمن مشتری است. ولی با توجه به رابطه دوستانه ارائه شده به خودی خود دشمن مشتری است. ولی با توجه به رابطه دوستانه ارائه شده در زیر مشاهده خواهید کرد که ماه دوست مشتری است. حال به ذکر دو مورد می‌پردازیم: دشمنان موقت + دوستان دائمی باعث ایجاد رابطه پیچیده خنثی‌ای خواهد شد. از اینرو ماه نسبت به مشتری حالت خنثی‌ای خواهد داشت و باعث تشدید رابطه این سیاره با دیگر سیارات خواهد شد.

پیشگویی‌های مرتبط با سیارات - ونوس و مشتری از نجبا می‌باشند، خورشید و مریخ از دسته جنگجویان هستند و ماه از دسته تجار است، عطارد از دسته کشاورزان و زحل از دسته نجس‌ها می‌باشند هیچکس نباید فکر

کند که این روش طبقه‌بندی ربطی به سیستم طبقه‌بندی هندی‌ها دارد.

جهت‌های سیاره‌ای - خورشید، زحل، مریخ، سراندها، ماه، خنثی و مشتری هر کدام به نوبه خود نشان‌دهنده شر، جنوب شرقی، جنوب، جنوب غربی، غرب، شمال غربی، شمال، شمال شرقی می‌باشند.

مشکلات پیچیده - بر اساس ستاره‌شناسی هندی سیاره‌ها در طی مسیر خود در کهکشان در بعضی از مواقع تحت تاثیر نیروهای ناشناخته‌ای که به آنها موندوچچا، سیگ هروچچا و پاتها می‌گیرند قرار می‌گیرد و در اثر این نیرو برای یک لحظه یا ساکن می‌شوند یا حتی کمی به عقب می‌روند و مجدداً به حرکت خود ادامه می‌دهند به این فرآیند عقب رفتن پس‌زدگی می‌گویند.

جنبه‌های ستاره‌شناسانه این حرکت ممکن است برای خواننده قدری پیچیده باشد و باعث سردرگمی خواننده‌ها شود از اینرو مطالعه بیشتر را به عهده خواننده وامی‌گذاریم.

تشدید سرعت - اگر سیاره‌ای از علامت خود به علامت دیگر جابه‌جا شود به گونه‌ای که سرعتش بیش از سرعت معمول باشد دچار حالتی می‌شود که به آن تشدید سرعت گویند.

سکون - سیاره‌های نزدیک به خورشید در تماس با خورشید معمولاً توان خود را از دست می‌دهند.

سیاره‌های همراه ماه یا ساماگاما.

آواروهانا و یا سیر نزولی و افولی.

قدرت سیارات و تاثیر آنها بر حیات - ارتباط میان سیارات نقش

بسیار مهمی در تأثیر قوی یا ضعیف سیاره شما بر روی طالع بینی شما دارد. ارتباط میان سیارات خوب باعث ایجاد نتیجه مثبت می شود در حالی که اگر سیارات مخالف نیز بر روی هم تأثیر بگذارند نتیجه عمل مشابه خواهد بود.

سیارات بر اساس ماهیت حرکت خود در برخی از موقعیت ها قرار می گیرند که به آنها موقعیت تأثیرگذار گویند و تعداد آنها ۱۰ حالت است. هر کدام از این موقعیت های تأثیرگذار اثر ویژه خود را دارا می باشد. در قضاوت طالع بینانه تمامی این نکات باید به دقت مورد بررسی قرار گیرد.

دی پتا (Deeptha) یا تعالی بخشیدن - نتیجه آن حمل کردن، احترام از سوی بزرگترها، سلامتی و برکت نسل می شود.

مودی تا (Muditha) و یا قرار گرفتن در خانه دوست - خوشحالی

سانتا (Santha) یا تقسیم خجسته و مبارک - قدرت و شجاعت رابطه موفق، خوشحالی و راحتی.

ساکتا (Sakta) یا قهقهرا - شجاعت، سلامتی، احترام و برکت نسل.

پی دی یا (Peedya) یا قرار گرفتن دو ربع یک چهارم - محکوم شدن، زندانی شدن، دزدی و اخراج از کشور.

دینا (Deena) یا خانه دشمنی - حسودی، نگرانی فکری، مشکل ذهنی، بیماری سیر نزولی.

ویکالا (Vikala) یا سوختن - بیماری از دست دادن همسر و ناخشنودی اطفال، یتیم خانه.

کهالا (Khala) یا ناتوان سازی - از دست دادن، تولد ناقص، ایجاد مشکلات از منابع مختلف، درگیری میان والدین و اقوام، زندانی شدن، تنفر از

مقدسات.

بهیتا (Bheita) یا تمرکز - از دست دادن منابع متعدد، شکنجه، عادت‌های ضعیف و خطر در کشورهای خارجی.

شادبالاس (ShadBalas) یا ۶ منبع قدرت و ضعف سیارات - هر سیاره در هنگام قرارگیری در موقعیت خاص بخش خاصی از قدرت را به خود اختصاص می‌دهد. منبع انرژی به طور عددی قابل اندازه‌گیری توسط مقیاسی به نام روپا (Rupa) می‌باشد. ۶ نوع منبع انرژی در ستاره‌شناسی هندی وجود دارد.

۱) استنابالا (Sthanabala) - این موقعیت نشان‌دهنده قدرت یک ستاره «هنگام قرار گرفتن در موقعیت خاص کف‌بینی است. یک ستاره به هنگام صعود در این موقعیت قرار می‌گیرد، سوا (swa) یا خانه دوستی و موقعیت میان خانه صعودی و خانه شخصی در این امر تأثیرگذار هستند (موقعیت‌های ۶ گانه یک علامت در فصل ۱۱ بررسی خواهند شد).

۲) دیگبالا (Digbala) - این یک قدرت ناشی از جهت هر حرکت می‌باشد. مشتری و عطارد در حرکت به سمت شرق دارای قدرت می‌شوند. خورشید و مریخ در حرکت به سمت شمال یعنی خانه دهم دارای قدرت می‌شوند و زحل در جهت غرب یا خانه هفتم دارای قدرت می‌شوند و زحل و ماه قدرت خود را در سمت جنوب یا خانه چهارم قدرتمند می‌شوند.

۳) چست بالا (Chestbala) (قدرت ناشی از حرکت) خورشید و ماه در موقعیت برج جدی، برج دلو، عطارد، مشتری، ونوس و زحل به هنگام قرار گرفتن ماه کامل دارای این قدرت می‌شوند. اگر مشتری، ونوس، عطارد و

زحل و با مریخ همراه شوند گفته می‌شود که در جنگ بین سیاره‌ها یا چست بالاهای مغلوب شده‌اند.

۴) کالابالا (Kalabala) - به معنای قدرت موقت است. ماه، مریخ و زحل به هنگام شب خورشید، مشتری و ونوس به هنگام روز ولی عطارد همواره قوی می‌باشند.

اثرات مثبت و منفی تا اندازه زیاد بستگی به نیمه روشن و تاریک ماه دارد. عطارد، خورشید، زحل، ماه ونوس و مریخ به هنگام طلوع و ظهر و عصر و اوایل شب و نیمه شب و قسمت آخر شب قوی می‌باشند. مشتری همواره قوی است. سیارات همواره در تمام ایام هفته، ماه و سال دارای قدرت می‌باشند.

۵) درگبالا (Drugbala) به معنای نتیجه ضعیف اثر یک سیاره بر روی یک سیاره دیگری می‌باشد. خانه‌های مرتبط با این امر در بخش بعدی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. بخش‌های مثبت باعث تشدید قوای دروگبالا و قسمت‌های ضعیف‌کننده باعث کاهش قدرت آن می‌شوند.

۶) نيسار گيكابالا (Naisargikabala) - به معنای قدرت طبیعی یا دائمی می‌باشد هر سیاره دارای اثر مشخصی بدون توجه به موقعیت آن می‌باشد. هر سیاره بدون توجه به موقعیت آن دارای تأثیرگذاری مشخصی است خورشید، ماه، ونوس، مشتری و عطارد و مریخ و زحل قوی می‌باشند. خورشید قوی‌ترین آنها و زحل ضعیف‌ترین آنها می‌باشند.

اندازه‌گیری قدرت ستارگان به طور دقیق در کتاب من بنام گراها و بهاوابالاس توضیح داده شده است.

روش هندی پیشگویی آینده - پیشگویی به طور ساده جدولی می باشد که در آن شکل دقیق جرم های بهشتی و موقعیت قرارگیری سیارات و ستارگان به هنگام تولد کودک یا هر زمان مشخص دیگری نشان داده شده است. نقشه مرتبط با اجرام بهشتی دارای دوازده خانه می باشد که یا به صورت چهارخانه (مربعی) و یا به شکل دایره ای کشیده می شوند. در زیر من به توضیح رایج ترین اشکال که در هند و خارج از هند به کار برده می شوند، خواهم پرداخت.

جهت اطلاع خواننده های غربی و هندی که هیچ دسترسی به تقویم های خاص ندارند. من نحوه پیشگویی بر اساس سیستم غربی و تبدیل آن به روش هندی را در فصل بعد توضیح خواهم داد.

برای مقاصد عملی سالنامه های خاصی توسط ستاره شناسان هندی چاپ شده است که در آنها موقعیت سیاره ها برای افراد مبتدی نشان داده شده است، این افراد بعد از یافتن مهارت لازم خود می توانند چنین سال شماره هایی را طراحی کنند، دانشجویان می توانند به سال شماره های موقت تخصصی تر برای پیشگویی دقیق تر مراجعه کنند.

تاریخ تولد را در سال شمار مشخص پیدا کنید و بر روی یک کاغذ مشخصه های دقیق آن روز را یادداشت کنید. در اکثر سال شمارها موقعیت سیارات به صورت جزء های ۱۴ یک چهارم از منظومه فلکی نشان داده شده است. آنها را به دقت رونویسی کنید. شما باید بتوانید به راحتی علائم دایره البروج و علائم ۹ گانه را رسم کنید.

لحظه مشخص تولد و رابطه موقعیت آن با طلوع خورشید:

اگر زمان تولد به ساعت انگلیسی «۲۴ ساعته» باشد آن را به قاتیس تبدیل کنید. (هر ۲/۵ قاتیس معادل ۱ ساعت می‌باشد. ۲۴ دقیقه معادل ۱ قاتی و هر ۲۴ ثانیه معادل ۱ وی قاتی است).

اگر تولد بعد از نیمه شب صورت گرفته باشد می‌بایستی آن را به روز قبل متعلق دانست زیرا هندی‌ها طلوع آفتاب را آغاز یک روز می‌شمارند. مشخص کنید که چند ساعت قبل از طلوع خورشید تولد روی داده است و آن را به قاتیس تبدیل کنید.

اگر در سال شمار و در روز تولد علامت سیاره خاص گذاشته شده است دقیقاً آن را یادداشت کنید و یا دقیقاً موقعیت نزدیک‌ترین سیاره به زمان تولد را بنویسید. برای ماه انجام برخی از محاسبات الزامی است.

در صورت وجود هرگونه همزمانی خاص در هنگام تولد آن را با قید زمان دقیق وقوع یادداشت نماید. اگر این زمان وقوع در ساعت‌های قبل از طلوع آفتاب می‌باشد آن گاه زمان وقوع آنها را قبل از طلوع خورشید بر اساس قاتیس و وی قاتیس یافته و از عدد ۶۰ کم کنید.

این مقدار نشان‌دهنده کل زمانی است که این اثر اعمال شده است ۱۴ این عدد نشان‌دهنده ربع آن می‌باشد که به آن پادا (Pada) گویند.

زمان تولد را به این رقم در روز قبل از تولد اضافه کنید، عدد به دست آمده نشان‌دهنده میزان تأثیرگذاری سیارات در هنگام تولد می‌باشد. اگر ما این مقدار را بر میزان هر ربع تقسیم کنیم می‌توانیم به طور دقیق محل قرارگیری ماه را در هر ربع مشخص کنیم. در صورتی که زمان تأثیرگذاری در پایان یک روز باشد می‌بایستی زمان معادل تولد برای روز بعد محاسبه

شود. پس: در صورتی که زمان طلوع خورشید در روز قبل از ساعت ۳۵:۵ دقیقه باشد از زمان تولد این مقدار را کم کنید (۱۷ ساعت ۳۵ دقیقه = ۳۵ - ۵) که جواب آن ۱۲ ساعت خواهد بود این عدد در صورت تبدیل به معیار قاتیس معادل ۳۰ قاتیس خواهد بود. برای سال شمار ما لازم است تا عدد به دست آمده را در صورتی که بین ۲۱ و ۵۹ قاتیس باشد از عدد ۶۰ کم کنیم و در این صورت عدد به دست آمده نشان دهنده میزان دقیق کل زمان تأثیرگذاری خواهد بود. این عدد را از تاریخ تولد کم کنید (تاریخ تولد براساس قاتیس) عدد به دست آمده نشان دهنده زمان مؤثر و تأثیرگذار می باشد. حال به راحتی می توان ربع تأثیرگذار بر تاریخ تولد را که ماه در آن واقع شده است را مشخص نمود.

محاسبات زیر به راحتی یادگیرنده را قادر می سازد تا مبانی ذکر شده در بالا را به راحتی به کار گیرد.

توضیح - متولد ۸ آگوست ۱۹۱۲ در ساعت ۳۵:۵ دقیقه بعد از ظهر یا معادل ۳۰ قاتیس بعد از طلوع آفتاب در طول ۷۸ درجه شرقی و ۱۳ درجه شمالی.

به خورشید توجه کنید. آن در ربع دوم آس لشا قرار دارد. صور فلکی بین خورشید تا آس وینی Aswini را بشمارید. این رقم ۸ می باشد. این رقم را در چهار ضرب کنید (هر ربع معادل ۳۱/۳ درجه قوس خورشید گرفتگی می باشد) پس $۳۲ = ۴ * ۸$ به این مقدار دو ربعی را که قبلاً طی شده است اضافه کنید یعنی $۳۴ = ۳۲ + ۲$. از آن رو که ۹ پاداس معادل یک راسی است این عدد را بر نه تقسیم می کنیم یعنی $۳۴ : ۹ = ۳۷۹$ و باقیمانده معادل ۷ است.

این بدان معنی است که خورشید سه موقعیت از حالت برج حمل عبور کرده است و در موقعیت ۴ قرار دارد که نام آن سرطان است. با رجوع به محبت موقعیت صعودی یا لاگنا می توان از تمام این مشکلات جلوگیری کرد.

خورشید به همانگونه که ما اطلاع داریم دومین موقعیت در آس لشا است. با توجه به این جدول متوجه می شویم که ۱۴ نهایی در پونارواسو و چهار مربع حالت پوشیامی و چهار حالت مربعی آس لشا می باشند که موجب تشکیل برج سرطان شده اند. به همان گونه که خورشید هنوز در دومین موقعیت آس لشا قرار داد ما به سادگی می توانیم آن را در موقعیت سرطان قرار دهیم به گونه ای مشابه تمامی سیارات دیگر می توانند در موقعیت مناسب خود قرار گیرند.

موقعیت صعودی یا Lagna - قدم بعدی در قرار دادن سیارات در موقعیت مناسب از حالت صعودی لاگنا می باشد. شکل کره زمین تقریباً تخم مرغی می باشد و در هر روز یک بار به دور محور خود می چرخد و از همین رو تمامی علائم موجود در کلهکشان به صورتی غیرقابل اجتناب بر روی منظومه شمسی تأثیرگذار خواهند بود. از آن جهت که زمین تخم مرغ شکلی می باشد بعضی از سیارات می توانند تأثیر بیشتری بر روی بعضی از قسمت ها بگذارند. ۳ ماه شمسی به دنبال ۱۲ صورت فلکی نامگذاری شده اند در اولین روز از برج حمل اولین درجه از این ماه در جهت افق شرقی به هنگام طلوع خورشید بالا خواهد آمد و بقیه درجه های باقیمانده به تدریج با افزایش روزهای برج حمل کامل خواهند شد. آخرین بخش طلوع خورشید به هنگام وقوع آخرین ثانیه ۳۰ روز برج حوت انجام خواهد

شد و این هنگامی است که سال خورشیدی پایان می‌یابد. از اینرو حالت صعودی نقطه مشخصی می‌باشد که به عنوان مربع محاسبات شمسی به کار می‌رود. مدت زمانی که هر کدام از این علائم به خود اختصاص می‌دهند بستگی به درجه و طول جغرافیایی دارد و توصیه می‌شود تا دانشجو به پیوست B که انتهای کتاب قید شده است مراجعه و با کمک گرفتن از آن به مدت زمان‌های اشغالی توسط هر علامت در درجه‌ها و طول‌های جغرافیایی متعدد دست یابد.

درجه و علامتی که خورشید در آن به شکل صعودی طلوع خواهد کرد در زیرنویس قید شده است.

درجه و علامتی که خورشید در آن سیر صعودی خود را در زمان مشخص می‌کند به روش زیر به دست می‌آید. تاریخ تولد بر اساس سال خورشیدی به سادگی قابل به دست آوردن است. در مثال ذکر شده در زیر تاریخ شمسی تولد ۲۴ برج سرطان است که حالت صعودی در همین موقعیت متعلق به برج سرطان است. اما خورشید نیز در اولین روز و اولین درجه از این برج حالت صعودی خواهد داشت. شخصی که در بیست و چهارمین عصر از برج شمسی به دنیا آمده است به این معنی است که خورشید ۲ درجه از برج سرطان را پیموده است و آن روز صبح در آغاز پیمودن بیست و چهارمین درجه بوده است.

از اینرو خورشید در روز تولد در بیست و چهارمین درجه برج سرطان قرار داشته است. زمان تولد ۳۰ قاتیس بوده است. برج سرطان فقط بین ۵ تا ۳۱ ستایش تغییر می‌کند، (به پیوست B رجوع کنید)، در زاویه ۱۳

درجه شمالی می‌باشد.

در جدول خانه‌ها این محاسبات به طور آماده‌ای مهیا می‌باشد و از اینرو هنرجو احتیاجی به محاسبه‌های فو نخواهد داشت. از همین رو هنرجو احتیاجی به نگران شدن پیرامون محاسبات ریاضی ندارد. فرض کنید لازم است تا طول جغرافیایی خورشید را برای شخصی که ۸ آگوست ۱۹۱۲ در ساعت ۳۵:۵ دقیقه صبح به دنیا آمده است بیابیم. ۵ آگوست ۱۹۱۲ خورشید وارد سومین ربع از موقعیت آس‌لشادر ۴۶/۳۰ قاتیس می‌شود. در ۹ آگوست ۱۹۱۲ خورشید وارد سومین ربع از آس‌لشادر ۱۷/۴۴ قاتیس می‌شود. از اینرو زمان صرف شده توسط خورشید برای گذشتن از ۳۱۳ درجه در حین خورشیدگرفتگی به روش به دست می‌آید.

کسر زمان ورود به ۶۰ قاتیس ۳۰-۱۳ ۵ آگوست معادل یک روز

کسر زمان ورود به ۶۰ قاتیس ۰-۶۰ ۶ آگوست

کسر زمان ورود به ۶۰ قاتیس ۰-۶۰ ۷ آگوست

کسر زمان ورود به ۶۰ قاتیس ۰-۶۰ ۸ آگوست

کسر زمان ورود به ۶۰ قاتیس ۴۴-۱۷ ۹ آگوست

ویقاتیس ۱۲/۶۷۴ یا ۱۴-۲۱۱ ... کل

زمان صرف شده برای ورود خورشید به مرحله دوم آس‌لشاکه

نزدیک‌ترین موقعیت به محل تولد است بر اساس دقیقه از زمان تولد

قاتیس ۳۰-۱۳ ۵ آگوست

قاتیس ۰-۶۰ ۶ آگوست

قائیس ۰-۶۰ ۷ آگوست

(لحظه تولد) قائیس ۰-۳۰ ۸ آگوست

ویقائیس ۹/۸۱۰ یا ۳۰-۱۶۳ ... کل

در ۱۲/۶۷۴ ویقائیس خورشید ۱۰۳ درجه را می‌پیماید.

در ۹/۸۱۰ ویقائیس خورشید ۱۲۶۷۴۹۸۱۰*۱۰۳ یا معادل ۲ درجه و ۳۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه از قوس خورشید را می‌پوشاند.

در دومین مرحله از آس‌لشا خورشید از ۲ درجه و ۳۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه عبور کرده است. ما می‌دانیم که آخرین ربع از این موقعیت برج سرطان را به دنبال خود خواهد داشت. تا دومین مرحله از آس‌لشا مقدار موقعیت عبوری با احتساب برج سرطان به عنوان مرجع بخش‌های زیر به دست می‌آید.

پونار واسوا + پوش یامی ۴+آس‌لشا ۱=۶ مرحله یا

درجه ۲۰=۱۰۳*۶

این مقدار به مقدار عددی زاویه افزوده می‌شود.

و در این حال از دومین موقعیت آس‌لشا عبور کرده و طول دقیق فلکی خورشید را به هنگام تولد به دست می‌دهد. بیست درجه به اضافه دو درجه، ۳۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه معادل ۲۲ درجه و ۳۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه خواهد بود. از اینرو در طالع‌بینی تصویری خورشید در حالت ثابت در موقعیت ۲۲ درجه و ۳۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه از سرطان واقع شده است. برای دیگر سیارات طول دقیق فلکی می‌بایستی به روشی مشابه اندازه‌گیری شود.

شش بخش هر علامت

شادواگراس (shadvargas) ۶ بخش تشکیل دهنده هر علامت فلکی می باشند با در نظر گرفتن این بخش ها ما قادر به اندازه گیری قدرت سیارات خواهیم بود. این ۶ بخش به ترتیب به نام های راسی Rasi، هورا Hora، درک کانا Derekkana، نوامسا Navamsa، دواداس آمسا (Dwasassamsa) و تریمسامسا Trimsamsa می باشند. معمولاً اکثر ستاره شناسان راسی و نوامسا را پایه و اساس پیش بینی خود قرار می دهند. سیستم نوامسا مهم ترین بخش تشکیل دهنده این سیستم می باشد. خواننده ابتدا به فراگیری پیشگویی بر اساس این دو علامت خواهد پرداخت و متوجه خواهد شد که چگونه پیش بینی های آن درست از آب در خواهد آمد. برای تشخیص قدرت سیارات قدرت سیستم هفت بخشی یا ساپتهاوارگاس (Sapthawargas) نیز در نظر گرفته خواهد شد. این قضیه به طور کامل در کتاب گراما و بوما و ابالاس توضیح داده شده است.

راسی (Rasi): ۳۰ درجه تشکیل یک قوس سماوی را می دهد که به آن یک راسی Rasi گویند. ۱۲ علامت سماوی ۱۲ راسی را تشکیل می دهند. حدود و توانایی های این علائم مختلف قبلاً مورد بحث قرار گرفته اند.

هورا Hora - وقتی که علامت به دو بخش مساوی تقسیم می شوند به هر کدام از آنها یک هورا گویند. در علائم مفرد مثل برج حمل ۷ برج جوزا و غیره هورای نیمه اول توسط خورشید و نیمه دوم تحت سلطه ماه قرار می گیرند. در علائم زوج مانند برج گاو و سرطان نیمه اول تحت سلطه ماه و نیمه دوم تحت سلطه خورشید است. مثال بخش صعودی ۱۱ درجه ۳۴

دقیقه برج دلو.

این نقطه در هورا یا نیمه اول واقع می شود. زیرا کمتر از ۱۵ درجه است. برج دلو نیز نشانی زوج می باشد و نیمه اول آن تحت سلطه خورشید است. از اینرو این علامت صعودی در نیمه خورشید قرار می گیرد. در کلانا هنگامی که یک علامت به ۳ بخش مساوی تقسیم می شوند، هر بخش یک در کلانا نامیده می شود که ۱۰ درجه را به خود اختصاص می دهد. ثلث اول تحت سلطه خدای راسی و ثلث دوم تحت سلطه خدای پنجم و ثلث سوم تحت سلطه خدای نهم می باشد. مثلاً در مورد برج حمل ثلث اول تحت سلطه مریخ، ثلث دوم تحت سلطه خورشید که خدای خانه پنجم برج حمل می باشد و بخش سوم تحت سلطه مشتری که خدای خانه پنجم برج حمل می باشد است. مثال: نقطه ۱۱ درجه ۳۴ دقیقه صعودی برج دلو از آن جهت که این عدد بین ۱۰ تا ۲۰ درجه است زمان تولد در ثلث دوم که خدای پنجم اش عطارد است می باشد.

ناوامسا: مهم ترین جزء زیر تقسیمات یک برج البروج ناوامسا نام دارد (Navamsa) هنگامی که یکی از علائم سماوی به نه (۹) قسمت مساوی تقسیم شود هر کدام از آنها یک ناوامسا خوانده می شود که معادل ۳۱۳ درجه است. در برج حمل، اسد و تیرانداز این تقسیمات توسط خدایان نه گانه برج حمل تحت تأثیر قرار می گیرند. با توجه به برج حمل و تقسیم آن به نه بخش مساوی ۷ قسمت یک نهم اولی توسط خدای حمل یعنی مریخ و یک نهم دوم توسط خدای دوم یا ونوس و بخش سوم توسط عطارد و... تا خدای بخش آخرین تحت سلطه قرار می گیرد. حال برج گاو را به نه بخش

مساوی تقسیم می‌کنیم. از آن جهت که بخش آخر تقسیم‌بندی نهم برج حمل با بخش آغازین برج گاو یکی است. بخش اول برج گاو تحت سلطه خدای یازدهم یا زحل قرار دارد و بخش سوم تحت سلطه خدای دوازدهم یا مشتری و بخش‌های ۴، ۵، ۷ و ۸ و ۹ توسط مریخ، ونوس، عطارد، ماه، خورشید و مجدداً عطارد. حال اولین بخش از برج دو پیکر تحت سلطه خدای اول برج میزان است که ونوس است و آخرین بخش برج دو پیکر توسط خدای قسمت نهم یا برج میزان کنترل می‌شود که عطارد نام دارد. مجدداً بخش آغازین سرطان توسط خدای بخش آغازین یا ماه کنترل می‌شود. مجدداً این مسیر از برج حمل آغاز می‌شود. در مورد این علامت یعنی سرطان مجدداً همان مسیر برج حمل، اسد و قوس تکرار می‌شود و برای برج فلکی تیرانداز، برج سنبله از برج جدی و برای برج دو پیکر و میزان و دلو از برج میزان و برای سرطان، عقرب و... حوت از سرطان منشاء و آغازین خواهند گرفت.

مثال: با فرض قرار گرفتن خورشید در موقعیت ۲۴ درجه و ۲۵ دقیقه و ۵۲ ثانیه از سرطان هر کدام از بخش‌های ۱۹ معادل با مقدار مقابل خواهد بود:

$$\text{جزء } ۷ = ۳۱۰ * ۵۲۲۵۲۴ * ۳۱۳$$

پس خورشید از ۷ جزء که هر کدام ۳۱۳ (سه و یک سوم درجه) طول داشته‌اند به اضافه یک درجه و ۵ دقیقه و ۵۲ ثانیه گذشته و در جزء نهم قرار گرفته است. جزء نهم سرطان و دلو نام دارند و محل قرارگیری خورشید است.

در طالع‌بینی مندرج در انتهای فصل نهم محل قرارگیری اجزای ۹ گانه به

قرار زیر خواهند بود. در فصل هشتم محل قرارگیری سیارات با توجه به ربع‌های مختلف و اشکال سیارات مورد بررسی قرار گرفته‌اند. مثلاً خورشید را فرض کنید. خورشید دومین پادا از سیستم آس‌لشا است (Pade & Aslesha) از آس وینی (Aswini) تا آس‌لشا (Aslesha)، هشت صورت مختلف را دارا خواهد بود. با تقسیم هر کدام از این اشکال به ۴ قسمت یا مجموعاً ۳۲ قسمت را دارا خواهیم بود. با افزودن ۲ ربع اضافی طی شده در آس‌لشا، مجموعاً ۳۴ قسمت را دارا خواهیم بود. با تقسیم این عدد بر ۹ مقدار عددی هر بخش برابر خواهد شد با:

$$349 = 379$$

باقیمانده این تقسیم ۷ خواهد بود. هر پادا از لحاظ عددی با ۱۹ یک بخش مساوی خواهد بود. خورشید از سه بخش متعلق به برج حمل و ۷ بخش (یک نهمی) از چهارمین علامت سرطان عبور کرده است. با توجه به قاعده فو برای سرطان، عقرب و حوت میزان بخش‌های عبور کرده (۱۹ یک نهمی) می‌بایستی از سرطان شمرده شود. هفتمین جزء یک نهمی برج جدی است و خدای آن زحل است. از اینرو خورشید در موقعیتی قرار می‌گیرد که تحت تأثیر زحل می‌باشد. در طالع‌بینی تصویری خورشید را در موقعیت برج جدی قرار دهید. دواداساما Dawadasama - هر کدام از علائم که به ۱۲ بخش مسای تقسیم شده باشد، به هر کدام از این بخش‌ها که ۲۱۲ درجه باشد یک دواداساما گویند. خدایان هر کدام از این ۱۲ بخش همان خدایان ۱۲ خانه اصلی می‌باشند. مثال: خورشید در موقعیت ۲۴ درجه و ۲۶ دقیقه برج سرطان است. خورشید ۲۴ درجه و ۲۶ ثانیه را پشت سر گذاشته است. از ۹ جزء

عبور شده است و خورشید در موقعیت دهم است. دهمین جزء سرطان برج حمل است و از اینرو در تصویر دوا داساما خورشید در موقعیت برج حمل است. تریم ساما Trimsama - هر گاه هر کدام از علائم به سی جزء مساوی تقسیم شده باشد به هر کدام از این اجزاء یک تریم ساما گویند.

در علائم فرد داریم.

نوس ۳۰=۵

عطارد ۷

مشتری ۵

زحل ۵

مریخ ۵

در علائم جمع داریم

مریخ ۳۰=۵

زحل ۵

مشتری ۸

عطارد ۷

ونوس ۵

در علائم فرد ۵ درجه اول توسط مریخ کنترل می‌شوند، ۵ حالت دوم توسط زحل و... در حالت‌های جمع ۵ حالت اول توسط ونوس کنترل می‌شوند. ساپتامسا Sapthamsa - من به ندرت به ساپتامسا اشاره می‌کنم. هنگامی که علامتی را به هفت جزء مستقیم تقسیم می‌کنیم هر کدام از آنها ۴۲۷ درجه را اشغال می‌کند که به آن یک ساپتامسا گویند. در علائم مفرد

آنها توسط خدای هفتم مورد کنترل قرار می گیرند. در صور فلکی مختلف خدای مرحله هفتم به قرار زیر می باشند. در واقع بر اساس سیستم پاراسارا Parasara شانزده بخش یا شوداسا وارگاس باید مورد بررسی قرار گیرند. هر کدام از این شانزده بخش برای بررسی بخش خاصی از پیشگویی مورد استفاده قرار می گیرند. مثلاً ناوامسا Navamsa برای همسر و دواداسامسا Dwadasamsa برای والدین، ساپتامسا برای اطفال و داسامسا برای شغل و حرفه و غیره - لازم نیست تا یک مبتدی خود را درگیر بحث های تخصصی موجود در این مرحله بکند.

کنش‌های شخصی سالم سازی در مدی تیشن

مدی تیشن به عنوان روشی از زندگی سابقه‌ای چند هزار ساله دارد. ما کاربرد مدی تیشن را در تمدن‌های قدیمی چین، هند و آفریقا پیدا می‌کنیم. شواهد آن در فرهنگ‌های جوانتر اروپایی نیز به چشم می‌خورد. همچنین آثاری از این طریقت در مذاهب بزرگ بودایی، هندو، مسیحی و اسلام هم مشاهده می‌گردد. غیرممکن است که مشخص کنیم که این طریقت برای اولین بار در کجا شروع شده و در ابتدا سیمای آن چگونه بوده است. در شرایط کنونی مدی تیشن با رستاخیزی در کشورهای غربی مواجه شده است. از سال‌های بعد از ۱۹۸۰، این لغت برای بسیاری از شهروندان این کشورها دارای مفهوم و روشی شناخته شده است، حتی اگر آنها هیچگاه عملاً آن را تجربه نکرده باشند. این در شرایطی است که در چند دهه گذشته مفهوم مدی تیشن برای تمام ساکنان این مناطق موضوعی ناشناخته بود و تنها کسانی که با مطالب باطنی و سری آنها آشنایی داشتند، این نام را شنیده بودند. شهرت، عمومیت و جذابیتی که مدی تیشن در سال‌های اخیر پیدا کرده، جزئی از کششی است که مباحث روحی و معنوی در سالیان اخیر کسب کرده است. مدی تیشن زمانی به معبدها و صومعه‌ها تعلق داشت و تنها یا عمدتاً در مراسم مذهبی رهبانان هندی با نام «اشرام» از آن استفاده می‌شد، ولی به صورت تعجب‌برانگیزی با گذشت زمان وارد زندگی عادی و مادی شده است. این عمومیت می‌تواند بیانگر مطالب زیادی درباره دوران

ما باشد که مشخصه بارز آن نوعی بیماری و پریشانی روانی است.

در شرایط کنونی مدی تیشن در کره خاکی ما شدیداً گسترش پیدا کرده است و موضوع آن دیگر به گروهی اندک از مریدان محدود نمی گردد و می تواند به سادگی در اختیار کسانی نیز قرار گیرد که به آموختن این روش تمایل دارند. برای این یادگیری افراد در تعطیلات آخر هفته، دوره ها، سمینارها و کلاس هایی برقرار شده و حتی برای مشتاقانی که پرمشغله هستند نیز کلاس های شبانه دایر شده است. برخی از پزشکان به بیماران خود توصیه می کنند که به صورتی روزمره مدی تیت کنند تا خود را در مقابله با انبوهی از استرسها و فشارهای عصبی محافظت نمایند. در شرایط کنونی درج مطلبی درباره مدتی تیشن در جراید و بیان موضوعی در این باره از رادیو، ما را به تعجب نمی اندازد، بلکه اینها شواهدی است از اشتیاق عمومی نسبت به این نوع مباحث. لزومی ندارد که افراد با اعتقاد قلبی و اشتیاق قلبی به کلاس های مدی تیشن روی بیاورند تا به ادراکات و دریافت هایی نایل گردند، بلکه افراد کم اعتقادی هم که بر سیل کنجکاوی به این محافل روی می آورند، به همین دستاوردها نایل می گردند. در حال حاضر بیشتر جوانان، افراد میانسال، زنان خانه دار، بازرگانان، صاحبان مشاغل و حتی افراد بیکار نیز به این کلاسها روی می آورند و تجربیات و دستاوردهای فردی خویش را در اختیار دیگران گذاشته و در تمرینات گروهی شرکت می کنند. به هر حال در عصر ما شرایط سیر و سلوک در مدی تیشن برای هر کسی که به آن علاقه داشته باشد، آماده است.

دلایل شکوفایی این رستاخیز معنوی در غرب مبهم و پیچیده

است، ولی ضرورت تحول در نگرش‌ها و تغییر زمان در آن مؤثر بوده است. محال است مشخص کنیم که در کجا و در چه زمانی این خیزش صورت گرفته است ولی مشکل نیست که برای ایجاد آن دلایلی بیابیم. مثلاً کافیست به زندگی سریع و پرتحرک عصرمان نظری بیفکنیم و به نیازهای جهان پراسترس اطرافمان بیندیشیم، تا پی ببریم چگونه ارزش‌های دیرپای کهن به سادگی و به سرعت به کناری انداخته می‌شوند. در این جهان پرتب و تاب و پاره پاره شده، مدی‌تیشن به عنوان روشی از زندگی، حرفها و امکانات زیادی دارد تا ارائه بدهد. این امکانات همانقدر مؤثر و کارا هستند که هزاران سال قبل بودند و آنقدر در لندن ارزشمنداند که در کاتماندو گرانبها هستند. در سال‌های ۱۹۶۰ نیاز برای نوزایی ارزش‌های روحی - بیشتر در بین جوانان □ - در غرب احساس گردید. آنها مایل بودند از جامعه آکنده به ارزش‌های مادی‌گرا نه بزرگترهایشان بگریزند. این نهضت پدیده‌ای فیاض و پرآوازه بود. این حرکات به جامعه شوکی وارد کرد که موجب پیدایش تغییر و تحولاتی در آگاهی عمومی شد. در میان شعارها و آمارهایی که جوامع غربی درباره پیشرفت و تحول سر داده بودند، بیشتر از همه نیاز به ایجاد و استقرار ارزش‌های نو احساس می‌شد. در تعقیب این مناظرات و مناظرات دهه ۱۹۶۰، به تدریج تحولات مطبوعی در جوامع غربی آغاز گردید. جوانانی که طالب و عاشق تحول و نوآوری بودند، مانند شکوفه‌هایی به تدریج شکفتند و پس از مدتی به میوه‌های آبدار و خوشمزه‌ای تبدیل شدند. آنها پرچمدار رستاخیز عظیمی شدند که در نسل بعد خود به عنوان دولتمرد یا شهروند بالغ، فعالانه به نقش آفرینی

می‌پرداختند. البته آن روزها پرتب و تاب پایان گرفته ولی نتایج آن باقی مانده است. اکنون زرق و برق‌ها جلای خود را از دست داده و تظاهرات گذشته فروکش کرده‌اند ولی آثار تحولات درونی و بنیادی آن باقی مانده است. رویهم رفته ما باید با رضایت خاطر و تحسین به آنچه که گذشته است بنگریم، زیرا جامعه‌ای که در مقابل نیازهای بنیادی و واقعی مردمش نسبت به مضامین متعالی و مرفقی بی‌تفاوت است. در حقیقت از درون تباه شده است.

اوضاع و احوال سال‌های ۱۹۶۰ عده زیادی از جوانان را تشویق کرد تا کوله‌بار سفر بر بندند و به سوی سرزمین‌های افسانه‌ای هند و نپال فرار یا مهاجرت کنند. آنها امیدوار بودند در ضمن سفر خود به استادی یا پیری روشندل برخورد کنند. شاید برخی از آنان نیز به این هدف می‌رسیدند. چیزی که آنها به آن دست می‌یافتند، روش‌هایی کاملاً نو برای زیستن بود که با یافته‌ها و تجربیات قبلی آنها تفاوت داشت. برای بسیاری از آنان کشف مدی‌تیشن پدیده دل‌انگیزی برای آمیختن با جریان زندگی بود. بسیاری از آنها که با ایمان متحول به کشورشان مراجعت کردند، در این راستا به گنج‌هایی دسترسی پیدا کرده بودند که سخاوتمندانه دیگران را هم در دستاوردهای خویش شریک کردند. برخی نیز که با سرخوردگی از سفر برگشتند به این کشف نایل آمده بودند که زندگی روحی و دریافت‌های متعالی را باید در وجود و درون خود جستجو کرد، نه در جهان خارج و پاره‌ای نیز اصلاً سفرهایی بی‌بازگشت داشتند.

گسترش پهنه علوم و تکنولوژی و روانشناسی و متافیزیک موجب

تحولات فکری فراوانی در قرن حاضر شده است. پیشرفت‌های روانشناسی حرکت مؤثری بوده که در شناخت قدرت‌های درونی بشر تأثیر بسیار داشته است. ما در ابتدای راهی هستیم که بشر برای کشف ناشناخته‌های درونی خویش آغاز کرده و می‌تواند در این مسیر بسیاری از خلاقیت‌ها و منابع نامکشوف موجود در ضمیر خویش را کشف و فتح کند.

در دهه‌های گذشته اطلاعات و دانش‌های درونی بشر در زمینه ارتباط بین ماده و روح گسترش زیادی پیدا کرده است و در نتیجه این انقلاب معنوی احساس ما درباره بسیاری از جنبه‌های زندگی متحول گشته و به ما این قدرت و قابلیت را داده تا نگرش کلی گرایانه‌تری درباره مفاهیم تندرستی و بهزیستی پیدا کنیم. پیشرفت‌های جدیدی که در علوم پزشکی پیدا شده‌اند، به آگاهی‌های ما در زمینه دسترسی به سلامتی والاتر و بهتر کمک کرده است. درباره سیستم عصبی خودکار، که زمانی تصور می‌شد خارج از کنترل آگاهی‌های ما قرار دارد، اکنون معتقدیم که می‌تواند تحت تأثیر برخی از حالات روانی ما قرار بگیرد. برای ما دیگر بیماری‌های سایکوسوماتیک یا روانی - جسمانی یک افسانه نیست، بلکه حقیقتی است که در زندگی روزانه آن را لمس می‌کنیم. به نظر می‌آید که روان آدمی این قدرت و قابلیت را دارد که بتواند در کالبد او به سادگی بسیاری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها را ایجاد و یا آن را التیام بخشد. اینک تصور می‌شود بهداشت و سلامت روانی پایه و اساس برای سلامتی جسمی به شمار می‌آید. کشفیات جدید، این امکان را به ما می‌دهد که بار دیگر با تجهیزات بهتر و بصیرت بیشتر به هنر باستانی مدی‌تیشن نگاه کنیم.

در هر حال، این کهن‌ترین روش پرورش ذهن و قدیمی‌ترین شیوه روان‌درمانی است که وجود دارد. نگرش مکانیکی ما در دهه‌های گذشته آرامش و امنیت روحی را از ما سلب کرده است. در این شرایط مدی‌تیشن می‌تواند در بازگرداندن این آرامش به ما، مقام مهمی را کسب کند. آتمسفر و جو کنونی جهان برای توسعه و گسترش مدی‌تیشن‌آمادگی زیادی دارد. دیگر برخی از افراد به عنوان دانشمند و دارا بودن تفکر علمی به ریشخند باورهایی که به نیروهای درونی مربوط می‌شوند، نمی‌پردازند. در عصر ما تحقیقات و بررسی‌های گسترده‌ای در ارتباط با جنبه‌های مختلف مدی‌تیشن صورت می‌گیرد. در زمان ما بر روی بسیاری از حالات درونی و روانی، پژوهش‌های عمیقی صورت گرفته است تا بتوان از آنها در زمینه علوم رفتاری استفاده کرد. در حال حاضر مطالعه بر روی مغز به عنوان زادگاه و تجلی گاه شعور و آگاهی به صورت گسترده‌ای انجام می‌شود. همچنین داروهای روان‌گردان متعددی کشف شده که در بررسی‌های علمی به کار گرفته می‌شوند. با آزادی‌های بیشتری که به وجود آمده افراد این امکان را پیدا کرده‌اند تا بدون ترس از تعقیب و آزار به بررسی و کشف سیستم‌های روحی متفاوتی پردازند.

شاید در هیچ عصری از تاریخ این امکان برای نسل‌های گذشته فراهم نبوده است. مدی‌تیشن که زمانی همچون ارثیه خصوصی در دسترس گروه اندکی بود، اینک در اختیار همگان قرار گرفته است. اکنون امکان استفاده از مدی‌تیشن برای شما نیز فراهم است.

مدی‌تیشن یک هنر قدیمی است که روش آن در این دنیای

متحول و پر آشوب ما نیز پس از قرن‌ها هنوز ثابت و فعال باقی مانده است و کسانی که ذهن باز و درونگرا داشته و شیفته مطالب باطنی و فلسفی بوده‌اند، آن را مشتاقانه طلب می‌کرده‌اند. در گذشته کسانی بیشتر به مدی‌تیشن می‌پرداختند، که به صورتی مقدماتی دلبستگی‌ها و جذابیت‌های دنیوی را رها کرده و در فضای دیرها، صومعه‌ها و خانقاه‌ها به سیر و سلوک مشغول بودند. این موضوعات دیگر در زمان ما لازم یا مفید نیستند. اکنون قفل گنج‌های مدی‌تیشن به روی ما هم باز شده‌اند. حالا دیگر اساتید این فن معتقد شده‌اند که در دنیای متحول و متغیری که با آن روبرو هستیم، با تغییراتی در روش کار، می‌توان به گسترش این دانش پرداخت. حالا ما به این نیاز نداریم که برای درک مدی‌تیشن، از نعمات و جذابیت‌های زندگی محروم شویم. حالا به جای اسراری که سینه به سینه منتقل می‌گردید تا دست غیر به آن نرسد، با سهولت و صراحت بیشتر مطالب و تکنیک‌های این رموز در کتابها نگاشته می‌شوند. این کارها ممکن است خوب باشند یا نباشند، ولی هنوز نیاز به استاد است تا در رسیدن به مدی‌تیشن عمیق‌تر به سالکان راه کمک کند. به هر حال در شرایط کنونی با حذف بسیاری از اضافات و کنار گذاشتن بسیاری از پیرایه‌ها و گزافه‌گوئی‌ها، مطالب به صورتی ساده و صریح جمع‌آوری گردیده‌اند تا در دسترس همگان قرار بگیرند و متعلق به همه باشند. مدی‌تیشن در روزگار ما در یک رستاخیز مجدد در شرایطی احیاء شده که جامعه همه گونه وسائل را برای شکوفایی آن مهیا کرده ولی میراث‌های روحی روانی خود را (در غرب) به دور انداخته است. برای مبارزه با خلالتی که آشکار شده، وظیفه داریم بار دیگر

این انرژی‌های روحی سرگردان را در مسیری هدایت کنیم که به بازیابی ارثیه از دست رفته منجر شود. از سوی دیگر بسیاری از کسانی که خود را از سلطه بسیاری از سنت‌های گذشته آزاد کرده‌اند، با مشاهده مدی‌تیشن بسیار خوشحال و راضی به نظر می‌آیند. راستی این چه چیزی است که مدی‌تیشن عرضه می‌دارد؟ چرا هنوز در قرن بیستم هم برای مردم جذابیتی جادویی دارد؟ چه ارزش‌هایی در روش‌هایی نهفته است که برای اولین بار رهبانان بودایی، زاهدان عزلت گزیده مسیحی، اساتید یا روش‌های طریقت ذن و مشایخ صوفیه به کار می‌گرفتند؟ مدی‌تیشن به افراد و جمعیت‌های کوچک چه موهبتی عطا می‌کند؟ اساتید تبتی که برای اولین بار در جواب این سئوالات در مقابل «آلیس بیلی» به حقیقت‌گشایی پرداختند، با کمال اطمینان ابراز داشتند که هدف و رسالت مدی‌تیشن ایجاد دگرگونی در جهان است. هر چند این مطالب ممکن است به نظر اغراگونه بیاید، ولی در حقیقت الهام‌بخش هم هست زیرا واقعاً جهان ما بویژه در غرب نیاز به یک بازسازی و دگرگونی عمیق و گسترده دارد. اساتید تبتی معتقدند که اگر شبکه‌ای از انسان‌های صاحب بصیرت در اطراف کره زمین مستقر گردند، آنها می‌توانند عمیقاً در آگاهی و بینش همگانی مؤثر واقع شود. اگر ما به مدی‌تیشن روی آوریم، می‌توانیم مطمئن باشیم که به دستاوردهای فردی باارزشی دسترسی پیدا می‌کنیم و یا در جهان و محیط اطرافمان تغییری به وجود می‌آوریم. کدام درست است؟ اگر مجموعه روان‌های بشریت را به اقیانوس بیکرانی تشبیه کنیم، پیدایش هر موجی که نمایانگر پیدایش تحولی در یکی از آحاد بشری است. می‌تواند نوساناتی در اطراف خود پدیدار

سازد. کسانیکه به گونه TM در طریقت مدی تیشن سیر سلوک می کنند، شدیداً به این مسئله اشتیا نشان می دهند که لرزش های کوچک می توانند به ایجاد امواج و طوفان های قدرتمندی منجر گردند. آنها معتقدند اگر در جامعه ای مدی تیشن گسترش پیدا کند، بسیاری از رفتارهای ضدا اجتماعی از قبیل جنایات و اعمال خشونت آمیز متناسب با افزایش تعداد مدی تیتورها کاهش پیدا می کنند. آنها حتی معتقدند که در این نمودار نقطه عطفی هم وجود دارد که نمودار تحولاتی در آگاهی اجتماعی است که نشانه قدرتمندی و تحرک در ارزش های والای انسانی است.

برای توضیح بیشتر به تمثیلی متوسل می شویم که با نام «صدمین میمون» مشهور شده است و براساس یک تغییر رفتاری در نژادی از میمون های ژاپنی بیان می شود. بر سیل اتفا میمونی متوجه شد که اگر سیب زمینی را قبل از خوردن، در آب دریا فرو کنند، خوشمزه تر می شود. میمونی که به این کشف نایل گردیده بود، آن را با سایر میمونها در میان نهاد و پس از مدتی این رفتار در تمامی میمون های این جزیره رایج گردید. پس از زمانی کوتاه این رفتار در گروه های دیگری از میمونها که در جزایر دیگر زندگی می کردند و هیچگونه ارتباطی با دسته قبلی نداشتند، پدیدار شد. برای توجیه و تبیین این پدیده دلایل روشنی وجود ندارد. تصور می شود وقتی که رفتاری در برخی از افراد گروه معمول گردید، در بقیه هم این پدیده کشف و معمول می گردد. تصور می شود هر فردی که به مدی تیشن روی می آورد نه تنها تمایل و کشش بیشتری در سایر افراد برای فراگیری مدی تیشن به وجود می آید، بلکه آموزش به آنها هم آسانتر انجام

می‌شود. از این شیوه برای توجیه برخی از پدیده‌های بیولوژیک از جمله جهش یا موتاسیون هم استفاده شده است. گاهی از تلاقی امواج یا ترنم‌هایی که در اقیانوس وجود حادث می‌گردد، براساس نوعی تداخل، موج جدید و متفاوتی پدیدار می‌شود که به شکل گونه‌ای جدید از حیات برای مدتی به ظهور چند میلیون ساله که در برابر ابدیت چند لحظه‌ای بیشتر نمی‌باشد، تجلی پیدا می‌کند در نتیجه خطی و نسلی جدید ظاهر می‌شود. وجود ما در این اقیانوس ازلی و ابدی لرزشی و یا موجی بیشتر نیست که لحظه‌ای آشکار و بعد برای همیشه ناپدید می‌گردد. شاید سرنوشت این باشد که از اتحاد این لرزشها و ترنم‌های کوچک، امواج قدرتمندی ظاهر شوند که مدتها باقی بمانند. این امواج از اتحاد چند لرزش و نوسان پیدا می‌شوند که شاید وجود مدی‌تیشن نشسته ما مانند «صدمین میمون» محرک یا جزیی لازم از این تحول باشد.

مدی‌تیشن و مغز - یک رهگذر که اتفاقاً از یک جلسه مدی‌تیشن گروهی بازدید می‌کند، ممکن است از این موضوع متحیر شود که اگر اصالت و حقیقتی در این رفتارها وجود دارد، در ورای این چشمان بسته و ظاهر آرام، عملاً چه اتفاقاتی روی می‌دهد؟ اطلاع از آنچه که بر مغز و روان در جریان مدی‌تیشن می‌گذرد، اساس ادراکاتی است که در ارتباط با مدی‌تیشن ما مایلیم بدانیم. چطور ما می‌توانیم در این شرایط غیرقابل دسترس به جمع‌آوری اطلاعات پردازیم؟ توجیهات و تعبیری که از طرف سالکان این طریقت در گذشته پراسرار و هم در شرایط علمی گرای کنونی ابراز شده، آنقدر ذهنی و فردی بوده که نمی‌توانند راهگشا باشد. تا چند

سال پیش فقط توضیحات نظری و ذهنی در دسترس بودند، اما در سال‌های اخیر الکترو آنسفالو گرافی توانسته به دانسته‌های ما در این زمینه وسعت و عمق بیشتری ببخشد. در سال‌های ۱۹۲۰ برای اولین بار هانس برگر متوجه شد که مغز در شرایط فعالیت الکتریکی مستمری قرار دارد که می‌توان نوسانات آن را از طریق الکترودهایی که بر روی پوست سر قرار می‌دهند، ثبت کرد. او به خاطر اعلام این کشف، همچون سایر محققان از سوی همکاران خود مورد استهزاء، هتاک و بدرفتاری قرار گرفت ولی با گذشت زمان کشف او به پیدایش وسیله نفیس جدیدی منجر شد که در برخی از رشته‌های دانش بشری پیشرفت‌های زیادی را به بار آورده است. وجود این وسیله تشخیصی و تحقیقی - که در سالیان اخیر کاملتر شده - در زمینه تشخیص بیماری‌هایی مانند پیدایش لخته‌هایی در عروق، تومورهای مغزی و حملات صرعی بسیار مؤثر بوده است. در تمام این حالات تغییرات مشخص و متفاوتی در امواج مغزی پدیدار می‌گردد که با استفاده از این وسیله می‌توان به وجود آنها پی برد. از سال ۱۹۵۰ به بعد، از الکترو آنسفالو گرافی برای بررسی تحولاتی که در فعالیت الکتریکی مغز پدیدار می‌شود، استفاده شده است.

به کمک الکترو آنسفالو گرافی تا حدود بسیار زیادی اطلاعات ما در زمینه شناسایی مکانیسم‌های روانی گسترش پیدا کرده است. شاید یکی از مهمترین کشفیاتی که در این زمینه صورت گرفته، کشف امواج چهارگانه مغزی است که هر کدام فرکانس متفاوتی را دارا می‌باشند. این امواج به ریتم‌های آلفا، بتا دلتا و تتا معروف شده‌اند. در میان این ریتمها، دلتا

از همه کندتر بوده و $0/5$ تا 4 هرتز در ثانیه نوسان دارد. تعجب آور نیست اگر بگوییم که این امواج بیشتر در خواب‌های عمیق تظاهر پیدا می‌کنند. ریتم‌های تتا بین 4 تا 7 هرتز در ثانیه نوسان دارند. این امواج بیشتر در جریان رویاها - □ نه به میزان فراوان □ - مشاهده می‌شوند. امواج آلفا که از همه جالب‌تر و بغرنج‌تر است، $13 - 8$ هرتز در ثانیه فرکانس دارند. این ریتمها بیشتر در حالاتی ظاهر می‌شوند که چشمها بسته و فرد مورد آزمایش در حالت آرامش قرار گرفته و در مغز یک حالت انتظار به چشم می‌خورد و یا فرد کاملاً ریلکس و آرام است. بالاخره ریتم‌های بتا با فرکانس $30 - 13$ هرتز در ثانیه وجود دارند که در شرایط توجه و تمرکز عمیق و فعال ظاهر می‌شوند و در شرایط حل مسائل مشکل و یا لحظات بیداری عادی بیشتر مشاهده می‌شوند. همانطوری که قبلاً هم متذکر شدیم، الکتروانسفالوگرافی وسیله‌ای مفید است که به شناسایی بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات مغزی و روانی کمک می‌کند.

سؤالی که در این رابطه مطرح می‌شود بسیار ساده و طبیعی است:

— چه ارتباطی بین حالات مدی‌تیشن و فعالیت الکتریکی مغز وجود دارد؟
جواب متأسفانه به اندازه سؤال ساده نیست، هر چند ما مطمئن هستیم که نوعی ارتباط بین آنها وجود دارد. در پژوهشهای اولیه تنها به بروز بیشتر امواج آلفا در حالات مدی‌تیشن توجه شده بود. این نوعی ساده‌اندیشی و قضاوت سطحی به شمار می‌رفت زیرا برای مثال در مدی‌تیشن‌ها پیچیده‌تری که در جریان آنها از تکنیک‌های بنیادی استفاده می‌شود، با تجربیاتی که در جریان TM روی می‌دهند مشابه نیستند. در هر نوع و گونه‌ای از

مدی تیشن، شکل و نمای خاصی از امواج مغزی پدیدار می گردد. در این میان ویژگی های فردی سوژه و نحوه تعالیم او می تواند مؤثر واقع شوند. در تجربیاتی مشابه در ذن مدی تیشن هم وضع به همین صورت مغشوش بود. در حالات عادی امواج آلفا بیشتر چشمگیر بودند ولی در برخی از موارد با کمال تعجب امواج بتا ظاهر شدند. این امواج معمولاً در شرایط حل مسائل بغرنج، همچنین در مدی تیشن های نوع ذن و یوگا ظاهر می گردند. یک سلسله تحقیقات بسیار عمیق توسط یک متخصص برجسته الکترو آنسفالوگرافی به نام «داس» و یک متخصص فیزیولوژی اعصاب به نام گاستوت صورت گرفته است که در جریان آن تحولاتی جسمی و روانی هم مورد توجه قرار گرفته است. در این تجربیات و در مدی تیشن های پیشرفته یوگایی ابتدا افزایش امواج آلفا چشمگیر بودند، سپس امواج بتا و پس از آن امواجی با فرکانس ۵۰ - ۳۹ هرتز در ثانیه ظاهر گردیدند که هنوز نامی برای آنها انتخاب نشده است. پس از این زمان یا دوران جذبه عمیق، بار دیگر ریتم آلفا به عنوان پایان جریان به خودنمایی می پردازد. پیچیدگی و ابهاماتی که در تفسیر منحنی ها وجود دارد، نمایانگر مشکلاتی است که در این نوع پژوهش با آن مواجه می شویم. تنوع و چند شکلی های موجود در شکل ریتم های الکتریکی فعالیت مغز، نمایانگر اختلاف در نحوه فعالیت مغز در جریان انواع مدی تیشن است، ولی بهر صورت تفسیر و توجهات با آن مشکل صورت می پذیرد. به طور واضح می توان گفت مدی تیشن بصری از انواع غیربصری آن متفاوت است، ولی برای برخی از حال و احوال ها که مدی تیتورها با اسامی سعادت و برکت، جذبه یا وجد و شادمانی، از آنها یاد

می‌کنند، تا به حال نمایانگر مشخص فیزیکی پیدا نشده است. برای پژوهشگران در آینده امکانات تحقیقی گسترده‌تری وجود دارد. برای مثال بررسی پدیده‌هایی که در حالات پیشرفته‌تر تمرینها به وجود می‌آید، به دانشی نیاز دارد که فعلاً در دسترس ما نیست. شاید بهترین نتیجه‌گیری ما از بحث‌های گذشته این باشد که در حالت مدی‌تیشن فعالیت مغز آدمی کاملاً متحول می‌گردد.

تظاهر ریتم آلفا به تنهایی و یا همگام با سایر ریتمها توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است، به خصوص شرایطی که این نوسانات با خلوص بیشتری ظاهر می‌گردند. ریتم آلفا بیشتر نمایانگر برقراری حالت آرامش و ریلکس بودن است. این پدیده در شرایطی که چشمها بسته باشد، بیشتر تظاهر پیدا می‌کند، ولی با تمرین، می‌توان در حالتی که چشم سوژه هم باز است، این امواج را ایجاد کرد. می‌توان تصور کرد وجود این امواج نمایانگر برقراری نوعی از حالت روانی است که با احساس آرامش، خود را رها کردن و فراغت از هرگونه قضاوتی همراه باشد. این حال و هوا نه تنها در برخی از مدی‌تیشن‌ها، بلکه در مراحل مقدماتی انواع آنها به چشم می‌خورد. برای عده زیادی از افراد جامعه، اگر برای لحظاتی کوتاه هم باشد، این حالات گهگاهی پیدا می‌شوند. شاید ثبت بیشتر ریتم‌های آلفا، نمایانگر موفقیت در آن دوره‌های آموزشی باشد که افراد را برای این اهداف آماده می‌سازند. از این ارتباط علت و معلولی می‌توان در مراحل تحقیقی و آموزشی استفاده کرد.

در یک سلسله تجربیات علمی موفقیت‌آمیز که برای پیدایش

پدیده خودآگاهی صورت گرفته، امواج آلفا ظاهر گردیده که این حالت می‌تواند در راستای بهبودی اعتیاد، دردهای مزمن و برخی مسائل روانپزشکی مورد استفاده قرار گیرد. رویهم رفته دانشمندان از این دستاوردها بسیار خوشحال بوده‌اند. بیشتر پژوهش‌ها بر روی ۲ عامل مهم آرامش روانی و خلاقیت‌های بصری تکیه داشته‌اند. امید است با ادامه این بررسی‌ها اطلاعات بیشتری درباره تأثیر متقابل جسم و روان بر یکدیگر حاصل آید. به هر حال امید می‌رود با مطالعه بیشتر درباره تأثیر متقابل اعمال و افکار بر روی نوسانات الکتریکی مغز و بالعکس امکانات زیای برای سلامتی و بهزیستی نوع بشر حاصل شود. برخی از مطالعات از جمله پژوهش‌های ما کسول کد، نوناکو کس هد و ژئوفری بلوندل نمایانگر این واقعیت بود که این نوع بررسی‌ها در جهت شناسایی رشد شخصی و خودآزمایی می‌توانند مؤثر باشند. براساس کارهای آنها نوعی ازدواج بین تکنیک‌های سنتی مدی‌تیشن و امکانات بسیار پیشرفته تکنولوژی پزشکی به منظور مطالعه مغز - آئینه‌روان □ - فراهم شده است. این دستگاه نه تنها به صورتی همزمان می‌تواند شواهد عمل نیمکره‌های مغز را به نمایش بگذارد، بلکه می‌تواند تفاوت بین کارکرد دو نیمکره را هم نشان دهد. به صورتی ساده از پوست هر نیمکره مجموعه ۱۲ الکتروود به ۲ دستگاه مجزا متصل می‌گردد که مجموعه این فعالیت‌های الکتریکی، به صورت امواج نوری قابل رؤیت می‌گردند. در این شرایط در هر لحظه‌ای با سرعت و به وضوح هرگونه تغییر یا تحول در کارکرد مغز یا هر نیمکره مغزی مشخص می‌شود. آئینه‌روان مسلماً پیشرفته‌ترین و لوکس‌ترین روش تحقیقاتی برای عملکرد

مغز بشمار می‌آید که اختصاصات مدی‌تیشن را به صورت حقایق فیزیولوژیک به نمایش می‌گذارد. به کمک این دستگاه می‌توان نحوه شناخت و چگونگی ایجاد برخی از حالات را به معنای فیزیکی و مفهوم روانی آن به دیگران آموزش داد.

یکی از جذاب‌ترین یافته‌هایی که به کمک آئینه روان حاصل شده، اثبات وجود اختلاف در نحوه عملکرد دو نیمکره مغزی است. هر چند وجود دو نیمکره مغزی به عنوان یک واقعیت آناتومیک هزاران سال است که برای بشر مشخص شده، ولی اختلاف در نحوه کار آنها یک دستاورد بسیار جدید و بدیع است. به هر حال هر نیمکره مغزی کار مجزایی را انجام می‌دهد. نیمکره چپ مغز به مباحث آموزش زبان، تفکرات منطقی، دلیل‌پردازی به روش قیاسی و تمام انواع تفکرات اصولی می‌پردازد. نیمکره راست نیز به خلاقیت تصویری، تصور شکل، درک ویژگی‌های اجسام، ادراکات سمبولیک، تصور مفاهیم مجرد و مطلق و پدیده‌های اجسام، ادراکات سمبولیک، تصور مفاهیم مجرد و مطلق و پدیده‌های غیراستدلالی که به اصطلاح با درک مستقیم حاصل می‌گردند، می‌پردازد. جامعه بطور کلی و تعلیم و تربیت به شکل اختصاصی‌تر بر روی کیفیت عملکرد نیمکره چپ مغزی تأثیر و تأکید بیشتری می‌گذارند. بشر علاقه دارد تا تفکرات غیرلفظی خود را بی‌اعتبار بیانگارد و توهمات و تصورات خویش را جدی نگیرد و نسبت به دستاوردها و تجربیات ذهنی خویش مشکوک باشد. جامعه ما علاقه دارد که بر روی تمام دریافتهای باطنی و استنباطات ذهنی خط بطلان بکشد و بیشتر به علوم تجربی و مسائل عینی ارج نهد. به این ترتیب به

همانگونه که در آئینه روان مشخص می گردد، به تدریج با سرکوب و فشار بر روی عملکرد و خلاقیت های نیمکره راست، ما نوعی عدم تعادل و عدم موازنه در مغز ایجاد کرده ایم که این عدم تقارن محسوس است و نمایانگر سلطه و اقتدار نیمکره چپ بر روی نیمکره راست مغزی است. این ناهماهنگی به ویژه در افرادی قابل بررسی است که نمی توانند خود را رها کرده و ریلکس شوند و یا در درون خویش به تفحص و تجسس پردازند و جذابیتها صحبت با دل خویش را احساس کنند. به نظر می آید که با مدی تیشن می توان این عدم تقارن را از بین برد و به ایجاد تعادل بین نیمکره های مغزی دست یافت. مدی تیشن می تواند برخی از مراکز مغزی را از خوابی طولانی و چندساله بیدار کند. ادبیات عرفانی به کرات درباره وحدت و اجتناب از کثرت سخن می گویند، این پدیده یکی از مصادیق بارز رسیدن به درک وحدت وجود است.

ما در برهه خاصی از زمان قرار گرفته ایم. روش های مدی تیشن برای هزاران سال متمادی با رنگ و لعاب متفاوت و در هاله ای از رمز و راز در نقاط مختلف کره زمین وجود داشته است. جدیداً تکنولوژی این موهبت را به وجود آورده تا بتوانیم نگرشی عملی و عینی به این طریقت و آئین کهن بیندازیم. به این ترتیب به جای اولویت دادن به دریافت های درونی و ذهنی، تمدن غرب توانسته است تحقق نظری و عملی را برای حقیقت یابی به کار برد و یا به ما تحمیل نماید. بد نیست انسان قبل از آنکه به صورت تعبدی خود را تسلیم یک جریان بکند، به صورت علمی و استدلالی آن را درک کند. بهتر بود به خودمان بقبولانیم که برخی از تجربیات ارزش انجام

را دارد. به هر حال ما به دریافت‌های درونی و سیر و سلوک شخصی خودمان اشتیاق داریم و دانشمندان برای وسعت دادن به دانش بشری و کشف ناشناخته‌ها به این نوع تجربیات علاقه دارند. با وجود این، ابهامات و اشرا مدی تیشن همچنان پوشیده و اسرارآمیز باقی خواهد ماند و تمام رازهای درونی خود را به دانشمندان و وسایل علمی آنها عرضه نخواهد کرد و رموزی را نیز برای کسانی که عملاً مایل به احساس و درک آن هستند باقی نگاه خواهد داشت.

مدی تیشن و روان - با کمک دانشی که غرب برای ما تهیه دیده، در شرایط کنونی ما می‌توانیم نحوه عملکرد برخی از تکنیک‌های مدی تیشن اظهار عقیده کنیم. باید قبلاً اعتراف کنیم که ما نمی‌توانیم با توجه به تغییرات فیزیکی و ظاهری که در جریان مدی تیشن در کالبد آدمی ظاهر می‌گردند، به تمام سئوالات جواب بگوییم. همانطوری که نمی‌توانیم با اندازه‌گیری تغییر عضلانی، درباره هنر هنرمندی که حرکات موزونی انجام می‌دهد، به قضاوت پردازیم و یا تنها با اندازه‌گیری قطر عضلات بدن یک فرد، درباره قابلیت‌های او در حد قهرمانی در ورزش به بحث پردازیم. مسلماً اگر خودمان را در محدوده بررسی علمی بر روی عملکرد و تظاهرات مغز محدود سازیم، نمی‌توانیم راجع به تمام ریزه کاری‌ها و ویژگی‌های مدی تیشن به بحث پردازیم، بنابراین ما به برخی از تئوری‌های روانی نیاز پیدا می‌کنیم. متأسفانه روانپزشکی غربی که در حال حاضر در مراحل اولیه شکوفایی و نوجوانی است، نمی‌تواند به این مهم پردازد. به نظر می‌آید که برخی از نظریه‌های قدیمی تر شرقی بیشتر بتوانند به ما مطالب لازم را

بیاموزند. آنچه که در این میان برای روانشناسان غربی، غریبه و ناشناخته است، برای استادان ذن، معلمان و پیروان طریقت هندو و مربیان آئین بودایی قلمروی آشنا و شناخته شده است.

هر نظریه‌ای که برای هشیاری و آگاهی مطرح می‌شود، به نوعی تحت تأثیر فلسفه‌ای قرار دارد که متداول و غالب است. در دانش مادیگرانه معاصر که بر غرب حکومت می‌کند، شعور و آگاهی تنها به عنوان آثار و نشانه‌هایی از مغز تلقی و تصور می‌شوند. فلسفه هندو مسئله را از زاویه کاملاً متفاوتی مدنظر قرار داده و تمام این آثار و شواهد را مربوط به حقایق روحی و بازتاب‌هایی از قدرت روحی می‌انگارد. در این فلسفه مسئله شعور و آگاهی یک پدیده منفرد و شخصی نیست بلکه یک وجود جهانی است. فلاسفه آئین هندو برای شعور و آگاهی، سطوح متفاوتی قائلند که براساس این باور با نوع کار در سطوحی متراکم یا لطیف می‌شود. هر سطحی از شعور و آگاهی وظایف جهانی معین و ساختمان مشخصی دارد. قسمت‌های لطیف‌تر و بالاتر به مباحث مجرد و متعالی‌تری می‌پردازد در حالی که قسمت‌های متراکم‌تر به بخش خاطرات و مسائل غریزی مربوط می‌گردد. ذهن یا روان آدمی مانند موجی است که اقیانوس وجود و خلقت پدید آمده باشد، بنابراین نه از سایر روانها جداست و نه اختصاصات مجزا و ویژه‌ای دارد. روان آدمی تنها جزیی از روح کلی جهانی است. هر فرد به هر صورتی متفاوتی قسمت‌هایی از این سطوح را در اختیار دارد. در مقام مقایسه این سطوح مانند دیوارهای بلورین مشبکی هستند که هر چند بر گرد یک فرد برای او خانه‌ای به ظاهر مجزا می‌سازند، ولی در حقیقت از همین

طریق است که بین او و اطرافیان ارتباط برقرار می‌گردد. با رشد و تکامل روح افراد، آنها به صورت گسترده‌تر و نزدیک‌تری می‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند. بنابراین با همان سادگی و مهارتی که ماشین آلات صنعتی در دست کارگران و مهندسان غربی کار می‌کنند، عملکرد سطوح آگاهی و شعور هم می‌توانند در اختیار و تحت فرمان رهبران و اساتید هندو قرار بگیرند.

در آئین بودا هم طرح مشابهی برای نمایاندن وضعیت و ماهیت جسم و روان وجود دارد. در این آئین جهان چیزی بیشتر از یک آگاهی گسترده و نامحدود نیست که به ۹ سطح تقسیم می‌شود. ۶ سطح اولیه شامل آگاهی‌های ریشه‌ای یعنی دیدن، شنیدن، بوکردن، چشیدن، لمس کردن و فکر کردن است. مجموعه این شش جزء، هشیاری فردی را می‌سازند که همگام با جسم او متولد می‌شود و میمیرد. سطح هفتم هشیاری و آگاهی در زمینه خودآگاهی است. هشتمین سطح آگاهی با نام ویژه آلیا تمام اطلاعات حاصله از ۶ سطح اولیه را جمع‌آوری و ثبت می‌کند. در اینجا لحظه به لحظه این داده‌های اطلاعاتی دریافت و ثبت می‌گردند. بنابراین برای انجام این عمل نیاز به فعالیتی دائم و مستمر وجود دارد. در نهمین سطح یک خودآگاهی خالص، مطلق و بی‌شکلی قرار دارد که نمایانگر طبیعت واقعی جهانی است. با وجود این بین سطوح هشتم و نهم تفاوت ناچیزی وجود دارد.

روشنی و بصیرت در شرایطی حاصل می‌شود که هشیاری و آگاهی ما به صورتی ناگهانی به اجزاء متشکله آن شکسته و تقسیم گردد.

این عقاید و باورها با آنچه که در غرب معمول است تفاوت‌های بنیادی دارد. در غرب و شرق نظریات متعددی درباره شعور و آگاهی وجود دارد که موجودیت آنها به فلسفه و جهان‌بینی این مناطق وابسته است. در غرب بین ذهن و هوش ارتباط تنگاتنگی تصور می‌گردد. ذهن بهتر، باهوش بیشتر مشابه و معادل گرفته می‌شود. صاحبان روحیه و روح قویتر را افرادی دارای صفات دلیری و سلحشوری تصور می‌کنند. ارزش زیادی به کاربرد منطقی ذهن داده می‌شود و ذهن غیرمنطقی در حد یک فحش زشت و آلوده تصور می‌گردد و اینطور احساس می‌شود که نوعی تفکر و تصور حقیر در کار است. در غرب برای کسانی که مدارج تحصیلی کلاسیک بیشتری کسب کرده‌اند احترام بیشتری قایل می‌شوند و برای انواع غیر آکادمیک علم و آگاهی ارزشی در نظر گرفته نمی‌شود. در شر برای پیشرفت و ترقی آگاهی در هر مرحله مرزی تصور می‌شود که تا فرد در نفس خود قبلاً این تغییرات را به وجود نیاورد، نمی‌تواند به مدارج روحانی بالاتری ترقی و صعود کند. در مراحل که آموزش، فلسفه شرق به مسئله کاملاً متفاوتی معتقد است و آن دریافت‌های شخصی و بی‌واسطه است. برای رسیدن به این مدارج که به آن عقل، خرد و یا «پراجنا» اطلاق می‌گردد، باید بحثها، جدلها و دلیل‌پردازی‌های به اصطلاح منطقی را دور زد و از راه دیگر به مقصود رسید. در تبت برای لغت عقل و خرد به جای پراجنا از اصطلاح «شراب» استفاده می‌شود که معنی دانش متعالی‌تر را هم می‌دهد. مسئله درک مستقیم و غیربرهانی در فلسفه‌های شرق مقام والایی دارد. در آموزش‌های هندو بین آویدیا» که به معنای جزیی از دانش و خرد است، با «ویدیا» که خرد کامل

است تفاوت گذاشته می‌شود. ویدیا براساس درک نوعی یگانگی بین کلیه اشیاء حاصل می‌گردد. با پیشرفت در مسیرهای آموزشی به تدریج آویدیا تبدیل به ویدیا می‌گردد. این باورها برای بیشتر غریبان کاملاً جدید هستند و ارزش بازگویی را دارند. به این ترتیب برای سالکان غربی به جای تنها بهره گرفتن از دفتر و مکتب، باید امکانات درک مستقیم و بیواسطه دانشها درنظر گرفته شود و در ارتباط با اقیانوس ازلی و نامحدود آگاهی‌ها، موج ناچیزی که آگاهی ما را تشکیل می‌دهد، می‌تواند تحت تأثیر امواج دیگر قدرت و صلابت بیشتری پیدا کند. این امواج می‌توانند بسیار قدرتمند، متحول و سازنده باشند. به این ترتیب ما می‌توانیم از کسب آگاهی‌هایی درباره ظاهر اشیاء، به دریافت حقایقی درباره ماهیت آنها نایل آییم. به عنوان مثال، یک دانشجوی علاقمند و دانش پژوه در رشته کشاورزی ممکن است درباره برخی از درختها که در کشورش وجود ندارند به تحقیق پردازند و با مطالعه درباره مشخصات درخت، انواع آن، آفات آن، نحوه نگهداری و تکثیر درخت و بالاخره باروری آن انبوهی از اطلاعات و آگاهی‌های علمی را کسب کند، ولی موقعی که صحبت از طعم میوه رسیده و نارس و یا انواع مختلف آن به میان می‌آید، مسلماً او در برابر کشاورزی نادان و کم تجربه که مستقیماً و بیواسطه این درخت را دیده و میوه آن را چشیده است احساس حقارت می‌کند. یک مهندس غربی در موقع مطالعه درباره خرما یا سیب، ترجیح می‌دهد در کتابخانه‌ها و در میان فیش‌های اطلاعاتی به جمع‌آوری و مطالعه مطالبی درباره این میوه‌ها پردازد تا اینکه مستقیماً و بیواسطه در نخلستان و یا باغ به احساس و ادراک و یژگی‌های این میوه نایل

آید.

در طریقت ذن به مسئله «درست دیدن» تأکید زیادی می‌شود که معنی آن رؤیت اشیاء به همان صورتی است که هستند، برهنه و خالی از انبوه پیرایه‌ها و آرایش‌هایی که سیمای شیئی را دگرگون کرده است. اگر به صورتی سطحی و سرسری به چیزی نظر بیفکنیم، نمی‌توانیم بسیاری از موضوعات موردنظر را درک کنیم. با مشاهده دقیق و تعمیق بر روی پدیده‌ها، بسیاری از مطالب را می‌توان بهتر و دقیق‌تر دریافت نمود. این ادراک مستقیم و جامع با آن دیدن سطحی و روزمره آدمیان تفاوت‌های زیادی دارد. سطوح عالیه ذهن و درک با تمرین و مداومت در بصیرت می‌تواند شکل بگیرد و متعالی‌تر شود و ادامه دلیل‌پردازی قیاسی که بر بیشتر زندگی ما حاکم است، نمی‌تواند در پروازهای ملکوتی به ما کمک زیادی بکند. با تمرین و دقت، شعور و آگاهی گسترش پیدا می‌کند. سطوحی از روان انسان همه چیز را می‌دانند ولی نیازی به کسب و ثبت دانش‌ها ندارند. آگاهی واقعی باید همیشه و در همه جا در اختیار ما باشد. بنابراین ذهن‌های مدی‌تیشن‌کننده همیشه زنده و بیدار هستند.

رهبانیت مسیحی در یک تمثیل سمبلیک از ضمیر آدمی، آن را به هوا تشبیه می‌کند که غیرقابل رؤیت، فراگیر و حیات‌بخش است. این تضادها و دگرگونی‌ها نمایانگر اشکالاتی است که در کار پربار در این زمینه‌ها وجود دارد. مجموعه این تعابیر به ما سرنخی می‌دهد تا بتوانیم در بررسی ذهن خویش بکوشیم، اگر ما بخواهیم از قدرت هوا استفاده کنیم، مجبوریم آن را در فضایی محبوس و محصور نماییم. اگر ما بخواهیم از

قدرت و قابلیت‌های ضمیر خویش استفاده کنیم، باید آن را در قالب خاصی وارد کنیم که آن مدی‌تیشن است.

محال است که ما بتوانیم ماهیت روح و ضمیر خویش را بشناسیم. این کاملاً غیرمقدور است که بتوانیم از طبیعت و ماهیت ارواح آسمانی آگاه شویم. کتاب‌های مقدس در تمام جهان به این حقیقت اذعان داشته‌اند. ما تنها از طریق رمزها، تمثیل‌ها و کنایه‌ها از خلقت عظیم اولیه کائنات مطلع می‌گردیم. فلسفه‌های متافیزیکی همیشه به این نکته اشاره داشته‌اند که بالاخره انسان می‌تواند خدای خود را بشناسد. انسان واقعاً چه چیزی می‌تواند درباره ماهیت پروردگار خود بگوید؟ ما تنها از طریق خلاقیت ذهنی و از طریق کسانی که به مراقبه و مجاهده نشسته‌اند، می‌توانیم به این هدف نزدیک شویم.

در آئین هندو به اصطلاح «برهمن» از منشاء مطلق خلقت یاد می‌شود. این واژه از ریشه‌ای منشعب می‌گردد که معنای «گسترش یافتن» را می‌دهد. این حقیقت ازلی دارای دو جنبه است. اولی برهمن متعالی است که درک وجود و ماهیت آن بالاتر از قدرت شناسایی انسانهاست.

«برهمن متعالی» تنها با عباراتی مثل (این نیست و آن نیست) مورد اشاره قرار می‌گیرد. برهمن مادون تنها به این صورت معرفی می‌شود که کالبد او از روح ساخته شده است، شکل او از نور است، تفکرات او مالا مال از حقایق است. این دو سطح اجزاء یک حقیقت واحد هستند. در عرفان یهودی تعالیم مشابهی وجود دارد. در اشاره به حقیقت مطلق به کثر به صورت تمثیل گونه‌ای اشاره می‌گردد. در سیمای سمبلیک «کثر» از طرح

صورت یک سلطان افسانه‌ای باریشی بلند استفاده می‌شود که به صورت نیمرخ قرار گرفته است. ما فقط می‌توانیم نیمی از صورت او را مشاهده کنیم. ما تنها می‌توانیم نصف سطح کره ماه را مشاهده کنیم ولی می‌دانیم که این قسمت نادیده هم یک واقعیت محض است.

مدی‌تیشن عالی‌ترین وسیله‌ایست که در طی آن به صورت صمیمانه‌ای بین ضمیر یا روان آدمی با «ضمیر اعظم» ارتباط برقرار می‌گردد. در آیین‌های مسیحیت، عرفان اسلامی «صوفیگری» و هندوئیسم ضمیر اعظم را معادل الوهیت تصور می‌کنند، در حالی که در بودائیسم آن را خلأ مطلق می‌انگارند. برای بسیاری از مردم جهان که با ایمان به خدا بزرگ شده‌اند، این ایده بودائیان غیرقابل درک است. آنچه که بودائیان سانیاتا می‌نامند، وجودی متعالی و حقیقتی ناب است که در ورای قدرت درک آدمیان قرار می‌گیرد. البته این مفهوم معادل خلأ نیست، هر چند برای آنان این عبارت یک اصل بزرگ است: «شکل خلأ است و خلأ شکل است.» واضح است که این تضادگویی به غایت برای فلسفه‌های شرقی پرجاذبه است.

تضادهای موجود ما را از ادامه این راه باز می‌دارد و ما را به تفکر بیشتر تشویق می‌کند. به هر حال در شرایط کنونی هر دو مکتب شرق و غرب در نوعی گيجی و ابهام بسر می‌برند. هدف هر ذهن و روحی گام برداشتن در جهت دیدار معشور است، حتی اگر این ملاقات بسیار کوتاه باشد. در این شرایط به هر حال روح‌ها به هم رسیده و یا با هم تداخل پیدا می‌کنند. این یک سیر و سلوک واقعی است و مسیر مدی‌تیشن هم در همین راستا قرار دارد.

مدی تیشن چیست؟ - ممکن است مدی تیشن را به صورت های گوناگون تعریف کرد که همه آنها درست باشند. این طبیعی است که تصور کنیم هر چیزی را می توان با عباراتی توصیف و مشخص نمود، ولی در اینجا ما با حالت ویژه ای روبرو هستیم و گمان می رود نه تنها کلمات نمی توانند در جهت روشنگری مسئله مؤثر باشند، بلکه احتمال می رود که آنها بیشتر موضوع را محدود و مبهم سازند. یکی از دانایان طریقت تائو با نام چوانگ تسو که در قرن چهارم میلادی می زیسته، در این باب می گوید: «لغات برای دسترسی به معانی مفید و لازمند، ولی وقتی که شما به معنا رسیدید، می توانید لغات را به دور بریزید.» شما پس از آن که در مدی تیشن به مراحل استادی رسیدید، می توانید به صورت های گوناگونی مدی تیشن را تعبیر و تعریف کنید ولی محال است که بتوانید حقیقت و واقعیت آن را با واژه ها به دیگری منتقل سازید. تنها از طریق مدی تیشن است که درک و فهم آن مقدور می گردد. تنها کسانی مدی تیشن را درک کرده اند، که مدتی با مدی تیشن زندگی کرده باشند. مسلماً با خواندن داستان های عاشقانه، کسی نمی تواند تب و تاب های عشقی سوزان را احساس کند و یا با شرحی دقیق، بتوان مزه میوه ای را که فردی نجشیده، برای او دقیقاً مشخص کرد. آنهایی که با اشتیاق در مبلی راحت ساعتها درباره موضوعات ورزشی مطالعه می کنند، نمی توانند از این طریق به درجات قهرمانی برسند و یا در رشته ای هنرمند شده و یا رانندگی را فرا بگیرند و یا حتی روش صحیح آجرکاری را بیاموزند. مطالعه درباره مدی تیشن تنها در شرایطی مفید است که فرد مایل باشد پس از آن، تمرین های عملی را شروع کند. آموختن نمی تواند

جایگزینی برای تجربه کردن باشد. درک مدی تیشن، با مدی تیشن زندگی کردن است. با این وجود تشبیه آن با پدیده‌ها و مضامینی که برای ما روشن هستند، ممکن است مفید واقع شود. از این طریق ما می‌توانیم دروازه تجربه و درک مستقیم را به روی خویش بگشاییم. ممکن است مدی تیشن را نوعی آگاهی و هوشیاری دانست و یا آن را به عنوان روشی از زندگی نامید. به صورتی دیگر ممکن است آن را راهی به سوی روشنایی و یا نظم و ترتیب روحانی تلقی کرد. می‌توان از دیدگاه روانشناسی مدی تیشن را طریقی انگاشت که به آگاهی بیشتری می‌انجامد. البته دلیلی وجود ندارد که چرا نباید مدی تیشن مجموعه این تعاریف و یا حتی فراگیرتر از آنها باشد. این عقاید در شرایطی مفید است که برای گسترش ذهن ما مفید باشد، نه آنکه آن را محدود سازند. بهتر است افکار روشنفکرانه را تنها به عنوان یک نشانگاه نگاهداریم و اجازه بدهیم سفر درونی، ما را از طبیعت و ماهیت خویش آگاه سازد.

مدی تیشن به عنوان حالتی از هوشیاری و آگاهی - واضح است که مدی تیشن نوعی از فعالیت مغزی است که به آگاهی و هوشیاری مربوط می‌شود. بنابراین هوشیاری با مقولاتی مانند امتیازات روشنفکرانه، سابقه تحصیلات و شایستگی‌های ذهنی ارتباطی ندارد. می‌توان آن را درک خالص یا آگاهی کامل دانست. مدی تیشن با تفکر مطلق در یک زمینه با دید روشنفکرانه متفاوت است. ما آنچنان به برداشت‌های روشنفکرانه عادت کرده‌ایم که نمی‌توانیم با پدیده‌های متفاوتی برخورد پیدا کنیم. موقعی که ما درباره چیزی فکر می‌کنیم، به صورتی طبیعی آن را مضمون تفکر خود

تصور کرده و بین خودمان و آن فاصله‌ای قایل می‌شویم و با دقیق شدن به اشیاء و افراد، برخی اطلاعات را از آنها کسب می‌کنیم. قضاوت ما اگر محدود در حوزه‌ای است که در آن حد قادر به جمع‌آوری اطلاعات بوده‌ایم، اگر این داده‌ها غلط یا ناکافی باشند، ما هم به قضاوتی غلط یا ضعیف می‌رسیم. آنچه که اعمال منطقی یا حساب شده تلقی می‌گردند، ممکن است از جنبه‌های اخلاقی و روحانی فاصله زیادی داشته باشند. اگر ما به تاریخ ملل نظری بیفکنیم، با موارد متعددی برخورد می‌کنیم که کارها منطقی بوده‌اند، ولی انسانی و مردمی نبوده‌اند.

وقتی که چیزی مضمون تفکر ما باشد، این موضوع خارج از وجود ما بوده و برای ما کم‌ارزش‌تر است. وقتی که ما از طریق مدی‌تیشن بخواهیم درباره چیزی بیندیشیم، آنچنان در یک درک و احساس مستقیم با آن درگیری می‌شویم که گویی در جریان این تجربه به صورت جزیی از شیء مورد مطالعه و تفکر خود درآمده‌ایم. در این شرایط ما کوشش نمی‌کنیم تا مطالبی درباره چیزی کسب کنیم، بلکه طبیعت و کل ماهیت آن را ادراک می‌نماییم. برای مثال برای کسب آگاهی‌هایی درباره درخت، ما به کسب اطلاعاتی درباره چرخه حیاتی آن، رابطه‌اش با خورشید، هوا، آب و زمین بسنده نمی‌کنیم بلکه احساس می‌کنیم که به عنوان یک درخت، از واحدهای زنده بشماری که سلول‌های گیاهی هستند، تشکیل شده‌ایم. ما ممکن است جمع‌آوری و صعود شیره گیاه را درک کنیم و یا افزایش تدریجی قطر تنه درخت را در سال‌های مختلف احساس کنیم. حتی این امکان وجود دارد که وضعیت درختان مختلف و برگ آنها را ادراک

نماییم. این نوع تفکرات در سطوح هوشیاری ما تغییراتی به وجود می‌آورد که بعداً رفتار و قضاوت ما را تغییر می‌دهند. در این شرایط و در حالی که فردی صمیمانه احساس و روحیه درختان را احساس کرده باشد، دیگر براساس منطق اقتصادی به سادگی راضی نمی‌شود تا درختان یک فضای سبز و شاداب را از بین ببرد، زیرا در جریان مدی‌تیشن ما تنها مطالبی را درباره درخت یاد نگرفته‌ایم، بلکه همراه با درخت، درخت بودن را تجربه و احساس کرده‌ایم.

اشتراک در درک و هوشیاری با سایر موجودات زنده، موجب کسب انواع دیگری از آگاهی خواهد شد. برخی از افراد از طریق درک مستقیم به این حقیقت دست یافته‌اند که راه کسانی که می‌خواهند از طریق روش‌های روشنفکرانه به ادراکات متعالی گسترده‌ای نایل آیند، بیشتر به آن شباهت دارد که فردی محبوس در یک اطّاء، از طریق نگاه کردن از طریق یک پنجره بسته، بخواهد از کلیه جریانات محیطی خود آگاهی کسب کند. از این طریق می‌توان از بسیاری از وقایع مطلع شد ولی نمی‌توان از تب و تاب و هیجانات مرتبط با آن کسب آگاهی نمود. در مدی‌تیشن روش کار بر روی احساس مستقیم متکی شده است. این روش قبلاً اساس کار ما نبوده است. این شیوه‌ای نو است که برای کسب آگاهی‌ها در اختیار ما قرار گرفته است.

به صورت معمول در جریان زندگی ما از سطوح متفاوتی از آگاهی استفاده می‌کنیم. در لحظات متفاوت و متعددی از روز، ما نوع و میزان هوشیاری خود را به سرعت می‌توانیم از اشکال تمرکز برونی، به

اشکال متفاوتی از هوشیاری درونی تغییر وضع بدهیم. این نوعی تطابق و هم‌آهنگی با شرایط و حوادث محیطی است که به صورتی خودکار پیش می‌آید. همانطوری که مردمک چشمها به حالتی اتوماتیک در مقابل تغییرات شدت نور باز و بسته می‌گردد. همچنین ممکن است هر لحظه در سطح متفاوتی از هوشیاری قرار بگیریم که برای سهولت درک، مطابق شکل (۱) این سطوح هوشیاری را در قالب یک طیف نمایش دهیم. این سطوح کاملاً از یکدیگر جدا نیستند، بلکه یک ارتباط و جریان دائمی بین آنها برقرار می‌باشد. در شرایط معمولی ما حتی متوجه این تغییر حالت هم نمی‌شویم ولی در رسیدن به هر یک از این حالات تا حدودی آزاد و مختار هستیم.

ممکن است برای شروع تفکرات در حالت مدی‌تیشن، با توجه اولیه از حالت هوشیاری بیداری شروع کنیم، زیرا این اقلیم برای ما سرزمینی آشنا تر است. از این گذشته در اینجا باغچه یا قلمستانی قرار دارد که ذهن مدی‌تی‌تور در آن رشد خواهد کرد. هوشیاری حالت بیداری، شکل خاصی از فعالیت مغزی است که با گذر هزاران سال شدیداً، تکامل یافته و تخصصی‌تر شده است. وظیفه و رسالت آن عمدتاً این بوده تا بتواند با شرایط متحول و کراراً خطرناک اوضاع محیطی به هم‌آهنگی، عکس‌العمل و چاره‌جویی پردازد. هوشیاری حالت بیداری دارای برخی از ویژگی‌های خاص است که اگر ما بخواهیم، می‌توانیم آنها را در وجود خودمان بیابیم. حتی در شرایطی که ما بر روی فردی دیگر و یا چیز خاصی تمرکز کرده باشیم، با این وجود توجه بیشتری بر وقایع محیطی داریم. ممکن است ما به

این جریان توجهی نداشته باشیم ولی جریان تفکرات ما در این شرایط تکه تکه و پراکنده است. تصاویر در چند لحظه ظاهر و محو می شوند. امواجی از افکار درباره مسائل مختلف بر ذهن ما هجوم می آورند و به سرعت عقب نشینی می کنند. تداوم نا چیزی در رشته افکار ما وجود دارد. به جای هر چیزی یک جریان سریع آگاهی وجود دارد. اگر برای دقایقی، جریان هوشیاری حالت بیداری خود را تعقیب کنید، از این جهشها و نوسانات سریعی که در رشته پندارتان ایجاد می گردد، دچار تعجب و شگفتی فراوانی خواهید شد. اهمیت هوشیاری حالت بیداری بیشتر از این جهت است که سهم عظیمی از فعالیت های مغزی را تشکیل می دهد. هر چند به ندرت ممکن است بر روی هدف مشخص و مفیدی متمرکز گردد، بلکه اکثراً حالتی آشفته، گریزپا و غیرمفید را نشان می دهد.

قوای حیاتی ما بین دو حالت متفاوت خواب و بیداری یک نوسان دائمی را انجام می دهند و لاقلاً یک سوم عمر ما در خواب می گذرد. در این حالت بیشتر فعالیت ذهنی ما مصروف رویاسازی می گردد. هر فرد خواب های بسیار شیرین و دل انگیز و یا بشدت و حشتناکی را که دیده است به یاد می آورد. به نظر می آید فشارها و نیروهایی که در طول روز به صورت بیمارگونه در گوشه و کنار ضمیر ما جمع آوری و متراکم شده اند، از این طریق آزاد شده و از بین می روند. ممکن است برای برخی از رؤیاهای ما تعبیر و تأویل های پیچیده ای وجود داشته باشد، همانطوری که در کتاب مقدس می خوانیم که چگونه حضرت یوسف خواب فرعون مصر را تعبیر و تفسیر فرمود. رؤیاها از زوایایی از ضمیر آدمی ریشه می گیرند که تحت

کنترل آگاهی‌های ما نیست. بنابراین ماهیتی بس جادویی و غیرمنطقی دارند. محرومیت از رؤیا با یک دنیا جذابیت و حالت سحرآمیزی که دارد، ممکن است به برخی از آشفته‌گی‌های روانی منجر شود. خیلی جالب است اگر بدانیم این رؤیاها در جریان و جهت‌گیری زندگی روزمره ما دخالت می‌کنند. جرح و تعدیل‌هایی که در زندگی روزمره خودمان بر اثر رؤیاهای شبانه به وجود می‌آوریم، به صورتی به جریان خواب و بیداری ما استمرار می‌بخشد. برخی از مؤلفان کتاب‌های متافیزیکی مانند رودلف اشتاینر و آلیس بیلی معتقدند که بین آگاهی ما در حالت خواب و بیداری استمرار و تشابه زیادی وجود دارد. هر چند این حالت عملاً همیشه قابل اثبات نیست، ولی می‌تواند هدف جالبی برای انسانها باشد. برای بسیاری از افراد عمر به خواب رفته معادل عمر تلف شده به حساب می‌آید. ولی دور از هرگونه خیالپردازی، دوران خواب و رؤیا جزئی از تجربیات ما در زندگی به حساب می‌آید.

همه ما کم و بیش به کیفیت و اختصاصات حالات بیداری و رؤیا آشنایی داریم، ولی شاید عده کمتری از شکل سوم از آگاهی که حالت خلسه یا ترانس است به اندازه کافی مطلع باشیم. برای عده زیادی از افراد این حالت یک وضع غیر دست‌یافتنی و دلهره‌آور است. این حالت هم شکلی طبیعی از احوال آدمی است که همه ما کراراً بدون آن که متوجه باشیم، آن را درک کرده‌ایم. برای مثال در مواقعی که آنقدر و آنچنان در مطالعه یک کتاب غرق بوده‌ایم که به گذر زمان توجه نداشته‌ایم و یا در زمان‌هایی که با مشاهده یک فیلم تراژدی اشک در چشمان ما جمع شده

است، ما به صورتی درونی خوشتن را در یک حالت خلسه قرار داده‌ایم. تمرکز شاید توجه بر روی موضوع به خصوص و ثابت بدون توجه ما، از ویژگی‌های حالت خلسه است. به صورتی دیگر کسانی که در حالات تماشای یک فیلم سینمایی خود را مانند ناظر یک جریان واقعی و زنده تصور می‌کنند و در این جهت ابراز احساسات می‌کنند، در یک حالت خلسه سبک قرار گرفته‌اند. برای برخی از افراد ادراکات آنها در حالت خلسه آنقدر زنده و واقعی جلوه می‌کند که اگر آنها را به حالات خلسه منسوب کنیم، برای آنان ناراحت‌کننده و توهین‌آور تلقی می‌گردد. در قالب مراسم و آیین‌های مختلف آنچنان تکنیک‌های ایجادکننده خلسه نهفته است که حتی برای بسیاری از ناظران و مریدان، ذره‌ای از این ارتباط معلوم و مکشوف نیست. هر قدر توجه افراد به سوژه محدودتری معطوف گردد، حالت خلسه و میزان تلقین‌پذیری او که نمایانگر آن جزمیت و باور شدید و تحول‌ناپذیر است، تشدید پیدا می‌کند. برای مثال در یکی از روش‌های خلسه هیپنوتیزی که در طی آن هیپنوتیزور تمام توجه و تمرکز را بر روی دستش که می‌خواهد به پرواز در آید متمرکز می‌سازد، شاهی صاف و ساده بر این مدعاست، به این ترتیب توجه متحول و گریزپای سوژه تنها به مطلب مشخصی متوجه و متمرکز می‌گردد. حالت خلسه را می‌توان از طریق تمرکز به سوژه بر روی منابع بینایی (دست هیپنوتیزور، گوی بلورین، شعله‌لرزان شمع و...)، شنوایی (صدای هیپنوتیزور، صدای تنفس، صدای ساعت و...) و یا حرکات ریتمیک (تکان‌های منظم سر، حرکات منظم بدن و یا دست و پا...) ایجاد کرد.

در حالت خلسه امکانات مناسبی برای درمان به وجود می‌آید و نباید آن را دست کم گرفت. در این حالت با تلقین، به سرعت و به خوبی می‌توان احساس درد را از بین برد. از سوی دیگر در این حالت ترانس می‌توان به زوایای متروکه ذهن و خاطرات دور و درازی دسترسی پیدا کرد که در شرایط هوشیاری بیداری کاملاً فراموش شده‌اند. در حالت خلسه انواعی از هوشیاری و آگاهی نهفته شده است که بسیاری از آنها هنوز شناخته نشده‌اند. ترانس یکی از حالت‌های هوشیاری است که در آن بیشتر توجه به درون متوجه گردیده است. در این حال و هوا از درجات بسیار سبک و سهل الوصول تا حالات بسیار عمیق مانند سومنامبولیسم یا خوابگردی قرار می‌گیرند. گاهی ممکن است حالات خلسه و مدی‌تیشن را با یکدیگر مشابه فرض کنیم، در حالی که کاملاً با یکدیگر متفاوتند. در خلسه هیپنوتیزمی جریان تفکرات، مشاهدات و ادراکات سوژه توسط تلقینات و القائات هیپنوتیزور هدایت می‌گردد. افراد تازه وارد در مدی‌تیشن، ممکن است این مقولات را با هم یکی بدانند. در فردی که به مدی‌تیشن مشغول است، نه خاطره مغشوش شده و نه آگاهی فردی متحول گردیده است. در این شرایط ذهنی حالتی فعال (نه غیرفعال) دارد و قوای فکری گسترش یافته و محدود نشده است. هر چند بین خلسه و مدی‌تیشن برخی از تشابهات ظاهری وجود دارد، ولی در حقیقت آنها کاملاً در ابعاد متفاوتی قرار می‌گیرند. متأسفانه در برخی از کتابها اشتباهاً این تفاوتها مورد توجه قرار نگرفته است. بسیاری از حالات هوشیاری است که به صورت خودجوش در وجود آدمی شکل می‌گیرند و هر یک از آنها ویژگی‌های

مخصوص به خود را دارا می‌باشند و در عین حال جزیی از طیف گسترده هوشیاری به شمار می‌آیند. هوشیاری حالت بیداری با طبیعت منقطع و پاره پاره خود مشخص می‌گردد. این حالت سطحی از آگاهی است که در طی آن ما با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم و در مقابل پدیده‌ها و حوادث محیط خارجی عکس‌العملی اکثراً سطحی نشان می‌دهیم که در آن نوعی از اشتراک ذهنی و ارتباط متقابل وجود دارد. آگاهی در شرایط رؤیا بی‌نهایت شخصی و فردی است. مناظر و تصاویری که مشاهده می‌گردند فوالعاده عجیب بوده و تفسیر و تعبیر آنان بسیار مشکل است. در این شرایط ضمیر انسان به صورتی به درون‌نگری می‌پردازد که کنترل و هدایت آن ممکن نیست. آگاهی خلسه‌ای با تنگ شدن و محدود گردیدن میدان تمرکز مشخص می‌شود و در این شرایط ضمیر آدمی در محدوده تنگی از آگاهی مشخصی محصور شده است. از سوی دیگر در زمان مدی‌تیشن بسط و گسترشی در حوزه هوشیاری به وجود می‌آید که ویژگی‌های مخصوص به خودش را دارا می‌باشد. یکی از تفاوت‌های آن با حالت بیداری، استمرار و تداوم آن تا زمان دلخواه است. در حالات سه گانه فوق، توجه به درون بیشتر شده و به درجات متعددی آگاهی از برون کاسته شده است. هر چند در حالت مدی‌تیشن امکان شهود و رؤیت رؤیاگونه‌ای وجود دارد ولی در این شرایط این مشاهدات بیشتر با اراده و در جهت دلخواه شخص شکل می‌گیرند. در شرایط خلسه میدان آگاهی از بین نمی‌رود بلکه در زمینه‌های مورد نظر حدت، قدرت و گسترش بیشتری پیدا می‌کند. در تمرین‌های نخستین حال و هوای حاصله با آنچه که در بیداری مشاهده می‌گردد

متفاوت است. در این حالت مانند دیدار از یک مکان دیدنی، ما به نوعی احساس تازگی و غریبگی می‌کنیم، ولی پس از مدتی با آن خو گرفته و به عنوان جزئی از زندگی آن را احساس می‌نماییم. در این شرایط دیگر مدی تیشن نوع متفاوتی از آگاهی نیست.

در جریان مدی تیشن برخی از نشانگاه‌ها و علایم وجود دارند که میزان اشتغال ذهنی ما را مشخص می‌سازند و به نوعی سیر و سلوک خاص مرتبط می‌گردند. در اصطلاحات بودایی به عمیق شدن سطوح تمرکز «جاناس» اطلاق می‌گردد. خارج از تمرین و ممارست، ذهن ما حالتی سرگردان و آشفته دارد و این حالتی است که همه ما با آن آشنایی کامل داریم. حالت جذبه و تعمق به ندرت پیدا می‌شود و این وضع به راحتی مختل و مغشوش می‌گردد. با تمرین هم می‌توان حالات تعمق و تمرکز را بهتر و طولانی‌تر کرد و هم پس از پیدایش اغتشاش ذهنی، سریعاً به حالت تمرکز بازگشت. در مراحل اولیه برخی از موانع آشکار می‌گردند که ممکن است دست و پاگیر باشند. در این شرایط با تردید و عدم اعتماد به نفس ممکن است دچار ناراحتی شویم و یا به علت تنبلی جسمی و روحی فشارهایی را احساس کنیم. با استقامت و پایداری ما می‌توانیم بیشتر پیشروی کنیم و به قدرت تمرکز خویش بیفزاییم. بالاخره لحظاتی فرا می‌رسند که به جای آن که از برون به اشیاء بنگریم، خود را جزیی از اشیاء احساس می‌کنیم. در این شرایط تصور می‌شود که ما به مرحله جذب و فریفتگی نایل آمده و در اولین منزل جاناس وارد شده‌ایم. اگر به این مرحله برسیم، دیگر آشفته‌گی در جریان تمرکز ما پیدا نمی‌شود. احساس و درک تمرکز

بی کوشش، ممکن است در لحظات اولیه شکننده و زودگذر باشد ولی به تدریج ثابت و مستمر می گردد. وقتی که سالک در این مرحله از جذبه کاملاً مسلط شد، می تواند ذهناً به دومین مرتبه جاناس وارد شود. برای این کار باید پس از رسیدن به منزلگاه نخستین، آگاهانه به طرف خوشی و وجد رو بیاورد و در هدف واحد خود بیشتر مستغرق گردد. در این حالت از ادراکات درونی، شو و شعف زیادی وجود دارد. از دو پله اول و دوم برای رسیدن به پله سوم استفاده می شود: پس از رسیدن به هر مقامی، باید مقامات گذشته را ترک و رها کرد. در چهارمین مرحله پس از احساس سرخوشی و وجد قبلی، به یک مرحله قرار، آرامش و وجد می رسد. مرحله پنجم یک نقطه عطف است که در طی آن سالک به یک حالت مجرد و انتزاعی نایل می آید و می تواند بی شکلی و از سویی نامحدودی فضایی را ادراک نماید. در مرحله بعدی ذهن به درک آگاهی نامحدود نایل می آید. در مرحله هفتم سالک بر روی عدم وجود و آگاهی نامحدودی مدی تیشن می کند. در هفتمین مقام سالک به درک «نه احساس، نه عدم احساس» نایل می آید. در این مرحله تمامی فعالیت های ذهنی متوقف می گردند و در شرایطی که نوعی مرگ و فنای فکری به وجود آمده، اعمال حیاتی هم در نوعی حالت تعلیق قرار می گیرد. خیلی مشکل است که با شرح و تفسیرهای ذکر شده، فردی بتواند دقیقاً این حال و هوا را احساس کند. این مراحل به سادگی قابل درک نیستند و برای رسیدن به آنها آموزش زیر نظر استاد نهایت درجه لزوم را دارد. رهروان این طریقت به تدریج در قدرت تمرکز و تعمق قدرت و توانایی زیادی پیدا می کنند. طی این مدارج مشکلی است و انجام آن به

سختی می تواند برای بشر امروزی قابل دسترسی باشد. این طرح در حقیقت زمینه و چهارچوبه بنای عظیمی را مشخص می کند که معبرها و مسیرهای درونی آن بغایت اسرارآمیز بوده و مثل سرزمین های جادویی دست نیافتنی جلوه می کند. راه تمرکز همیشه به نظر می آید که نسبت به مسیر بصیرت معبری تنگ تر و حقیرتر است. راه تمرکز در مدارج عالی به مراحل هشتگانه به بن بست می رسد ولی راه بصیرت به نیروانا می رسد. این راه هم علایم و نشانگاه مخصوصی دارد. این مسیر با تمرین، توجه به خویش و خودآگاهی شروع می شود و هدف آن از هم گسستن پیش داوری ها، پیش نگرانی ها و الگوهای رفتاری است. با خودآگاهی ما می توانیم با دقت فراوان و وضوح زیاد هر لحظه ای را مشخص نماییم. با ادامه این مسیر ما به بصیرت می رسیم و می توانیم ماهیت و نکات دقیق هر پدیده و شیء را ادراک کنیم. دیگر ما حقیقت اشیاء را ادراک می کنیم نه اینکه از پس پرده و حجاب تجزیه و تحلیل های فردی به نتیجه ای برسیم. یکی از اهداف مدی تیشن درک واقعیت های زندگی در هر لحظه ای از زمان است. فرد مدی تی تور می تواند نوزایی مطلق ها و ناپایداری پدیده ها از جمله وجود خودش را احساس کند. موقعی که توهم بقای جسمانی و فردی از بین رفت، زمینه برای پیوستن و تجمع پیدا کردن در نیروانا ظاهر می گردد. اکثراً تصور می شود که منظور از این حالت وقایع پس از مرگ و فنای جسمانی و کالبدی است. مسئله به این صورت نیست. این اتصال ابتدا لحظه ای است و در این لحظات بسیار شکننده است که عظمت و قدرت آنها به تدریج طولانی تر و دقیق تر شده و بالاخره به درک حقیقت می انجامد.

سیر و سلوک‌های روحی با ایجاد تحولاتی در وجود آدمی همراه است و در هر پله تحولی جدید در انتظار است. عالیت‌ترین تحول و دگرگونی در شرایطی است که فرد عمیقاً اشتیاق داشته باشد و مایل به رویارویی نهایی با «راز بزرگ» باشد.

اکثراً تصور می‌شود که مدی تیشن را باید به عنوان یک کار روزمره انجام داد، ولی مدی تیشن تنها به این لحظات محدود نمی‌گردد، بلکه چون جریان حیات‌بخش به تمام لحظات و ساعات عمر ما نفوذ می‌کند. به این ترتیب مدی تیشن به جای یک حادثه، به یک جریان مستمر تبدیل می‌گردد. در این شرایط مدی تیشن جزیی از زندگی شده و در تمام فعالیتها، افکار و تصمیم‌های بشر اثر گذاشته و تمام اجزاء حیات را شامل می‌گردد.

مدی تیشن به عنوان روش روحی زندگی - در شرایطی که مدی تیشن با جریان زندگی می‌آمیزد و مانند شستشوی دست و صورت پس از برخاستن از خواب بامدادی جزیی از زندگی شود، دیگر نمی‌توان تنها به چشم یک تجربه یا دریافت و یا نوعی متحول و دگرگونه از حالت هوشیاری به آن نگریست. مدی تیشن دارای قدرتی است که می‌تواند تحولی در حال و احوال ما به جای بگذارند و روش تفکر، نحوه احساس، چگونگی کار کرد و تفکر ما را دگرگونه سازد. توسط آن، دانه‌های هوشیاری و آگاهی در ضمیر ما کاشته می‌شود و در بازسازی زندگی ما، راه و روش زندگی روحی مدونی را برای ما به وجود می‌آورد.

نباید از یاد ببرم که مدی تیشن در فضای کاملاً روحانی صومعه‌ها

پیدا شده و تکامل یافته است. بنابراین باید به آن، به عنوان جزیی از یک سیستم فلسفی کلی نگریست. مدی تیشن بودایی جزیی از فلسفه کلی آیین بوداست. مدی تیشن هندویی، جزیی از تعالیم هندوان است. مدی تیشن صوفیان یک جنبه از آیین اسلام است. اگر ما بخواهیم اجراء روحانی مدی تیشن را از آن حذف کنیم و به آن سیمایی غیرروحانی و دنیوی بدهیم، در این شرایط آن را تا حد یک ورزش فکری پایین آورده ایم. روش زندگی جدیدی که در کشورهای غربی متداول گردیده، با سیر آرام، بدون اعتناء به زمان و با نظم و ترتیبی که در دیرها و صومعه ها جریان داشت قابل مقایسه نیست. ولی در این زندگی برآشفته هم مدی تیشن چیزهای زیادی دارد که می تواند به ما ارائه دهد. این بسیار مهم است که توجه کنیم که در غرب، با وجود نوعی تزلزل و بی اعتباری که در زندگی روحی ما پیدا شده، ما به دنبال یک سیستم روحی جدیدی می گردیم.

اگر یک مجمع مدی تیشن اصیل در گوشه ای از جهان شکل بگیرد، مانند یک مشت گلبرگ که بر روی تالابی ریخته شود. به آرامی گلبرگها در سطح آب به حرکت درمی آیند و به جاهای دیگر منتشر می گردند. این نهضت و فرایند بر حرکات و الگوهای رفتاری کلیه جهانیان اثر خواهد گذاشت. در هر نقطه ای از جهان که مدی تیشن پای بگذارد، همراه خود ارزش های اخلاقی و روحانی خویش را هم خواهد برد. در شرایطی که پس از جستجو ما به حقایقی دست یابیم، نمی توانیم خود را از مسئولیتی که در مقابل آن داریم، برکنار بدانیم. یکی از قدرت های بزرگی که از طریق مدی تیشن در جهت ایجاد تغییراتی در زندگی عمل می کند،

ارزش‌های روحی است. در سیستم‌های سنتی آموزشی در شر بر روی تغییرات و تحولاتی که می‌بایستی در درون انسانها شکل بگیرد تأکید زیادی می‌شود. یوگاسوتراس برای هندوهایی که مایلند به انجام مدی تیشن پردازند، مقدمات روحانی و اخلاقی زیادی قائل می‌شود. آنها بایستی در ابتدا به یاما یا قوانین حیات احترام بگذارند. آنها بایستی از هر نوع اعمال خشونت‌باری پرهیز کنند، راستگو و درست‌کردار باشند. به صورت معصومانه‌ای زندگی کنند. در شرایط تجرد و با کمال عفت و پاکدامنی زندگی کنند و به مال و منال و جیفه دنیوی بی‌اعتناء باشند. پس از آن سالک بایستی به نیاما یا قوانین زیستن توجه کند که شامل ساده‌زیستن، قناعت پیشه کردن، تزکیه کردن، به تهذیب نفس پرداختن و از همه مهمتر به تسلیم و رضا روی آوردن است. رهبانان بودایی طیف بسیار گسترده‌ای از محرمات و ممنوعیات را بر خویش تحمیل کرده و حتی از پیروان و مردم عادی جامعه هم مراعات آنها را طلب می‌کنند. این سیر و سلوک پرنج و تعب و طولانی با مدی تیشنی که زنان و مردان آکادمیک در سالنها و خانه‌های مدرن در قالب یک دوره چند روزه و حتی کلاس‌های شبانه ارائه می‌دهند تفاوت بسیار زیادی دارد. این توهم در آدمی پیدا می‌شود که در عصر ما مدی تیشن به وسیله‌ای برای زراندوزی و وقت‌گذرانی و روشنفکرنمایی برخی از افراد بیکار تبدیل شده است. در این دوره‌ها نه به ویژگی‌های فردی و استعدادهای روحی افراد توجه می‌شود و نه آنها را به مراعات نظم و ترتیبی که لازم است تشویق می‌کنند. برای ما که صادقانه به دنبال مدی تیشن می‌رویم، بایستی در ابتدا علل وریشه‌های انگیزه خود را

کشف کنیم و پس از آن صادقانه اصول اخلاقی و رفتاری متناسب با آن را بیاموزیم و عمل کنیم. در این راه نباید تنها بخاطر کنجکاوی و لذت‌های مطالعه و بحث‌های روشنفکری گام بگذاریم. مدی تیشن یک تفریح و سرگرمی نیست که ما هر موقع و به هر صورتی که خواستیم، آن را انجام دهیم و یا رها کنیم، بلکه باید به آن به عنوان وسیله و تعهدی فردی در راستای روشن شدن، آزاد گردیدن و یا به حقیقت رسیدن نگریست. در شکل واقعی خود، مدی تیشن یک حرکت آگاهانه و مثبت به سوی خودآگاهی است. این طریقی است که مریدان و طالبان را به سوی حقیقت و وارستگی پرواز می‌دهد و نباید تنها به عنوان نوعی تربیت ذهنی به آن نگاه کرد.

به حالت مدی تیشن اکثراً حالت بیداری اطلای می‌گردد. این تعبیر به صورتی متقابل، حالت بیداری عادی انسانها را نوعی خواب تلقی می‌کند. این نامگذاری برای گروهی از آدمیان که زندگی روزمره آنها مملو از فعالیت و اشتغال است بی‌معنی و حتی توهین‌آمیز جلوه می‌کند. شاید نتیجه‌گیری بینایی این باشد که به عنوان جزئی از زندگی، ما خواب هم می‌کنیم. راستی چه چیزی وجود دارد که به خاطر آن ما باید بیدار شویم؟ چه چیزی است که ما آن را به بیدار شدن و روشن شدن تعبیر می‌کنیم؟ چه اتفاقی افتاده که این چنین بشریت به خوابی شیرین، مستمر و دیرپا فرو رفته است؟ تمثیلی که توسط افلاطون بیان شده، وضع ما آدمیان را به خوبی بیان می‌کند. اگر گروهی انسان را از دوران کودکی در غاری محبوس کنند و سر آنها را طوری ثابت و بی‌حرکت نگهدارند که فقط دیواره سنگی ته غار

را ببینند، به طوری که تنها سایه موجوداتی را که از جلوی غار می‌گذرند مشاهده کنند، در این صورت غارنشینان چه چیزی را حقیقت و واقعیت می‌انگارند؟ آیا اگر همین افراد را آزاد و به دنیای پرتحرک و مسئله‌برانگیز بیرون غار ببرند، برخی از آنها بازگشت به غار را ترجیح نخواهند داد؟ در بسیاری موارد بیشتر این احتمال و امکان وجود دارد که این افراد به امنیت و محیط آشنای غار مراجعت کنند. تمثیل دیگری درباره یک قورباغه و یک لاک‌پشت در ادبیات بودایی وجود دارد. قورباغه‌ای در یک مرداب می‌زیست که هیچگاه فراتر از محدوده آن آبگیر جایی را ندیده و نشناخته بود. روزی لاک‌پشتی نزدیک او آمد و اظهار داشت که از اقیانوس آمده است. قورباغه که تا آن موقع کلمه‌ای درباره اقیانوس نشنیده بود، خیال کرد اقیانوس هم مکان بزرگی مانند آبگیر است. لاک‌پشت برایش شرح داد که اقیانوس هم مانند آبگیر است ولی ۳ برابر بزرگتر است. قورباغه با اظهار وحشت و لحن عنادآمیزی به تخطئه او پرداخت، زیرا تصویر فضایی چنین عظیم برای ذهن او امکان‌پذیر نبود. برای ما هم تصور ابعاد دیگری از عالم، همانند زندانیان محصور مانده در غار و یا قورباغه رشد کرده در مرداب مقدور نیست، ما در شرایطی هستیم که توسط بندهای ترس و تردید از نادانسته‌ها خود را گرفتار احساس می‌کنیم. در این شرایط حتی تمایلی برای تغییر این وضع در خود نمی‌یابیم. از طرفی فشار گروهی از جانب دیگران که به اعمال و حرکات ما شکل می‌دهند نیز باعث می‌شود که در فضای پرتنش و وهم‌آلوده، قدرت اعتماد به حقایق دیگر را نداشته باشیم. وضع ما بدینگونه است. ما در محدودیتها شکل گرفته و در فضای پرجه‌ل و

خردستیز رشد کرده‌ایم. زنجیرهای نیرومندی ما را در جایمان مهار کرده که صرف‌نظر از قدرتمندی آنها اصولاً بیم داریم درباره امکان‌رهایی از آنها به تفکر و چاره‌جویی پردازیم. البته فضای خارج غار و مرداب مانند حوزه «هوشیاری» و «روشن شدن» نیست، بلکه این اهداف بسیار بزرگ‌تر و دسترسی به آنها بسیار سخت‌تر و توهم‌برانگیز است. بسیاری از افراد حتی آرزو و اشتیاقی برای گذر از مغاک‌های وحشتناکی که بر سر راه هستند، ندارند. برخی دیگر نیز که عطشی صادق و راستین برای سیراب شدن از سرچشمه حقیقت در دل دارند، با انبوهی از مهارهایی که آنان را از راهپیمایی باز می‌دارد، روبرویند. برای گروهی نیز کنجکاوی طبیعی یا روشنفکرانه محرک‌هایی کافی برای کشف حقایقی در ارتباط با وجود آنان به شمار می‌آید ولی این انگیزه‌ها برای رسیدن به هدف بزرگی که در پیش است ناچیز است.

با انجام مدی تیشن به تدریج ما قادر می‌شویم تا زنجیرهای خود را پاره کرده، ترس را در وجود خویش متوقف ساخته، حالت روحی خویش را متعالی‌تر نموده و بدین ترتیب، آگاهانه و از روی اراده به روشنائی‌های روز کوچ کنیم. موقعی که باطن ما با این نور منور شود، روش زندگی نوینی به ما اعطا می‌گردد. او یک راه روحانی زندگی به ما عرضه می‌کند که وضع موجود و گذشته را متحول می‌سازد. این اشتباه بزرگی است اگر بخواهیم خیال کنیم که زندگی روحانی از زندگی مادی جداست. روح و ماده مقولاتی مجزا نیستند بلکه به هم مرتبط هستند. با جایگزین کردن برخی مبانی و استقرار اصول روحانی در جریان زندگی روزمره به جای اغرا و بها

دادن به مظاهر رفاه و راحتی و تمرکز بر خواسته‌ها و جذابیت‌های فردی، می‌توان به این وضعیت دست یافت. اگر بتوانیم از روی شعور و آگاهی موقعیت خویش را در جهان مشخص کنیم و بتوانیم با اصول و شیوه‌های زندگی جدیدی هم‌آهنگی پیدا کنیم، در این صورت تغییر کیفیت زندگی برای ما مشکل نخواهد بود. زندگی روحانی فقط زیستن برگرد برخی از ایدئولوژی‌ها و تبعیت از برخی تعالیم بی‌روح و جزمیت آنها نیست. زندگی روحانی نوعی از روش زیستن است که با اصول هوشیاری و آهنگ حرکات جهانی، همنوایی داشته باشد. مدی تیشن انوار فراوان خویشتن را به ۳ قسمت از تیره‌ترین زوایای هستی ما می‌افشاند که عبارتند از هستی یا به اصطلاح وجود ما، جهان پیرامون ما و نهایت یا غایت واقعیت و حقیقت. در این شرایط ما می‌توانیم برای اصلی‌ترین و کهن‌ترین پرسشی که درباره زندگی می‌شود و فرار از آن برای ذهن ما مقدور نیست، جوابی بیابیم. در تعالیم ذن گفته می‌شود که آسانترین راه برای بیدار شدن، مواجه شدن و مقابله کردن با «انبوه تردید» است. چیزی مانند معماها و چیستان‌های پیچیده که به صورتی مستمر از ما جوابی می‌طلبند، برای این هدف «کوان‌های ذن» طراحی شده‌اند تا ذهن‌های خفته ولی بالقوه خلا بتوانند به روشنایی رهنمود شوند. مدی تیشن برای آنهایی که به خاطر فرار از جدال‌های فکری ترجیح می‌دهند به زندگی در غارها روی بیاورند مناسب نیست، بلکه به کمک آن می‌توان این امنیت و آرامش را در جریان زندگی پرتلاطم امروزی جستجو کرد و آن را یافت.

پس از هوشیاری، فرد عمیقاً احساس آزادگی و انبساط می‌کند. در

این شرایط دیدگاه‌ها و تصاویر ذهنی فرد متحول گردیده است. ما می‌دانیم که زندگی انعکاسی از تصاویر ذهنی است. با هر تغییر جزئی در زندگی، تحولات دیگری هم در وجود ما پیدا می‌شوند. ما باید با ژرف نگری مفهوم و معنای یک فراز معروف را که در آئین‌های بودائی، هندو و برخی از تمدن‌های قدیمی غربی طنین افکن بوده و هست، پیدا کنیم و آن «انسان خودت را بشناس» است. یکی از راه‌های این شناخت در جریان مدی‌تیشن حاصل می‌آید که در طی آن فرد احساسها و قدرت‌های درونی خویش را کشف و لمس می‌کنند و در نتیجه به اعتماد به نفس و نشاط بیشتری می‌رسد. تنها در این شرایط است که معنا و مفهوم بشریت مشخص می‌شود. وقتی که ما خودمان را شناسیم، به سادگی اسیر پنجه اغواگر «اگو» و تمایلات پایان‌ناپذیر آن می‌شویم. در صورتی که به خودآگاهی دسترسی پیدا نکنیم، بخاطر اشتباهاتی که کرده‌ایم، دیگران را به جای خود مورد حمله و ملامت قرار می‌دهیم.

زندگی اکثراً از ترس‌های گوناگونی آکنده شده که این حالات دشمن و مغایر با استقرار آرامش می‌باشند. تنها با بحثها و نتیجه‌گیری‌های روشنفکرانه نمی‌توان با آنها مقابله کرد. ولی از طریق مدی‌تیشن رویارویی با آن امکان‌پذیر است. با وجود ترس، تمایل به تغییر و تحول، ضعیف و ایجاد وابستگی به دیگران، شدید می‌شود. براساس تعالیم بودایی تمام زندگی یک روند مستمر تغییر و دگرگونی است. آرامش ابدی توهمی بیش نیست و تنها در شرایطی از آن صحبت می‌کنیم که یا ندانیم و یا بخواهیم خود را گول بزنیم. زندگی یک جریان غیرقابل برگشت را تشکیل

می‌دهد که می‌توان از هر لحظه آن فقط یک بار استفاده کرد و هر پدیده‌ای را تنها یک بار تجربه کرد. زمان همانطوری که می‌تواند دشمن ما باشد، می‌تواند به صورت دوست ما هم درآید. ما باید با ریتم و روند زندگی هم‌آهنگی نشان دهیم و در آن راستا گام برداریم. شاید یکی از بزرگترین ترس‌های زندگی، وحشت از دست دادن زندگی و رسیدن به مرگ باشد. با این وجود مرگ کلی‌ترین و ثابت‌ترین قانونمندی موجود در جهان است. در تبت و در برخی از مکاتب هندی از سالکان طریق خواسته می‌شود تا در گورستانها و در میان انبوه اسکلتها و اجساد به تعمق و تفکر پردازند تا کلی‌ترین و جهان‌شمول‌ترین قانون زندگی را بهتر درک کنند. این پدیده برای ما و زندگی شسته رفته ما در غرب ممکن است انزجار برانگیز باشد. در ورای این ابراز نفرت نوعی خودفروبیی مستقر است که ما نمی‌خواهیم مرگ را به عنوان قسمتی ثابت از زندگی بپذیریم و با عمقی‌ترین حالت ترس خود برخوردی رویارو داشته باشیم. شرکت در مراسم دفن یا رهاسازی اجساد مردگان با توجه به تنوع مذاهب و آیین‌ها حتی برای لحظاتی ما را متوجه یک جنبه واقعی و اجتناب‌ناپذیر از زندگی خواهد کرد. تجربه نشان داده که افراد اشتیاق و اجبار شدیدی دارند تا هر چه زودتر این نوع اماکن را ترک کنند تا کمتر به این حقیقت بیندیشند. اگر در حالت تفکر و تعمق مدی‌تیشن و در شرایط واقعی گورستان به تجسم و درک واقعی مرگ نایل آییم، دیگر از مرگ کمتر می‌ترسیم و یا در مقابل آن به حرکات جنون‌آسا مبادرت نمی‌کنیم. مدی‌تیشن بر روی پدیده مرگ تاکنون در بسیاری از مکاتب مدی‌تیشن به صورت‌های فردی و گروهی

انجام شده زیرا به آن اهمیت و ارزش زیادی می‌دهند. ما کودکانه از آنچه که پدیده مرگ می‌تواند در جریان زندگی به ما بدهد می‌گریزیم. شما هم هیچگاه از مدی تیشن بر روی روند مرگ ترس و تردیدی به خود راه ندهید تا حقایق زیادی در ارتباط با زندگی بتوانید بیاموزید. علاوه بر خودشناسی و رسیدن به دانشها و آگاهی‌ها، بایستی به دیگران هم در رسیدن به این اهداف کمک کنیم. در مکتب ذن می‌آموزیم که: «بدون ایجاد روشنایی در دیگران، رسیدن به روشنایی امکان‌پذیر نیست.» موقعی که بودا به هوشیاری رسید، اشتیای زیادی در او به وجود آمد تا دیگران را هم در درک خود سهیم کند.

این اصلی والا از تعالیم بودا می‌باشد و اصطلاح بودی ساتوا را ایجاد کرد که معنی و مفهوم آن اشتیای برای آگاهی رسانیدن به دیگران است. این افراد پس از رسیدن به سطوح آگاهی و هوشیاری تمام عمر را به هدایت و راهنمایی دیگران می‌گذرانند. در نهایت درجه ایشار و عشق به دیگران و خدمت به آنان، برخی از این بزرگان در لحظات مرگ و در شرایطی که باور می‌دارند در زندگی مجدد می‌توانند به صورت وجود یا موجود دیگری به این جهان برگردند، آرزو می‌کنند به جای یک انسان آگاهتر و متکامل‌تر، به صورت چارپایی روزمند به جهان برگردند تا بتوانند به دیگران کمک کنند. هر دانشجوی طریقت بودا بایستی در ایشار و عشق به خدمت به دیگران کوشش زیادی بکند که برخی از آنها در افکار سانتی دوا که از اندیشمندان قرن هفتم میلادی است، در کتاب بودی چاریاواتارا بدینگونه آمده است:

۱ - مقادیر عظیمی از گناهکاری‌ها و تباهی‌ها که در زندگی گذشته و کنونی ما بر روی هم انباشته شده‌اند، واقعاً بیکران هستند. موقعی تبه‌کاری‌های بشری کاستی می‌پذیرد که نه تنها ما در صدد اصلاح خویش بر آییم، بلکه همسایه و برادر خود را هم به راه صواب و درست هدایت کنیم.

۲ - عبادت تنها در بزرگداشت بزرگان دین و انجام فرائض آن خلاصه نمی‌شود. ما باید صادقانه به هموعان و هم‌کیشان خویش خدمت کنیم. ما باید خود را خدمتگزار دیگران تصور کنیم. ما باید دیگران را همانطوری که هستند دوست داشته باشیم و ارادت و اخلاص را منوط و مربوط به روش زندگی و ظواهر عادات و عبادات آنان ندانیم.

۳ - بگذارید وجود خویش را وقف خدمت به پیام‌آور خویش و پیروان آن بنماییم. کوشش کنیم تا دیگران در سیر به سوی نیروانا مصمم‌تر و موفق‌تر باشند.

۴ - من آرزو می‌کنم برای گرسنگان نان و برای تشنگان آب باشم. من تمام وجود خویش را در زندگی کنونی و در زندگی‌های آینده وقف خدمت به بشریت می‌کنم. من در راه هدف دینی خویش که رهایی کل بشریت است، کوشش و پایمردی خواهم کرد.

مفاهیم چهار نذر و نیاز موجود در بودی ساتوا در سرودهای مذهبی «ماهایانابودا» تکرار شده که عبارتند از:

* من آرزو می‌کنم که تمام موجودات آزاد شوند.

* من کوشش می‌کنم تا شهوات را در وجودم نابود کنم.

* من آرزومندم که از طریق دروازه‌های «دارما»، به داخل آن نفوذ کنم.

* من کوشش می‌کنم تا رهروی صادر برای بودا باشم.

بسیاری از دانشجویان رهبانیت بودا در سرودهای مذهبی خود که خود طریقی در رسیدن به مدی تیشن است، این آرزو را مطرح می‌سازند. برای ما آسان نیست که بدانیم حالت روشنائی که یک بودایی طالب آنست، چگونه حال و هوایی است. ولی در افرادی که به این حالات نایل آمده‌اند، حالت عشق به دیگران، حالت طمأنینه و اطمینان و روحیه ایثار و خدمت مشاهده می‌شود.

روش درمان شخصی و روحی هومیوپاتی

در مواجهه با کلمه هومیوپاتی، اولین چیزی که به ذهن می‌آید، این است که این واژه به چه معنایی است؟ یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای معنی کردن هومیوپاتی این است که به ریشه‌های یونانی آن برگردیم. این اصطلاح از واژه Homoios و Pathos ساخته شده است. Homoios یعنی مشابه و شبیه. Pathos نیز معانی زیادی دارد، ولی معنی اصلی آن رنج بردن است و در لغاتی نظیر Pathetic (حزن‌آور) و یا حتی در شکل انگلیسی آن به معنای بیماری است.

بنابراین اگر این دو ریشه را در کنار هم قرار دهیم، اصطلاح واحدی خواهیم داشت به معنی «مشابه بیماری» این اصطلاح، به خوبی اساس آن چیزی را که درمان هومیوپاتی بر آن قرار دارد، نشان می‌دهد.

ایده اصلی هومیوپاتی، استفاده از عوامل یا داروهایی برای درمان عوارضی در یک بیماری است که می‌تواند در زمان‌های دیگر با تجویز مقدار مناسب از آن دارو، اثراتی مشابه آن بیماری، روی شخص سالم ایجاد کند. به عنوان مثال، پیاز یکی از سبزی‌های معمولی است و اثر آن را روی بینی و چشم به خوبی می‌شناسیم؛ وقتی پیازی را پوست می‌کنیم، چشم و بینی شروع به ترشح اشک و آبریزش می‌کنند. پس پیاز می‌تواند عوارضی مشابه سرماخوردگی ایجاد کند. بنابراین اگر آب پیاز را گرفته و به شکل هومیوپاتی درآوریم، می‌تواند در درمان سرماخوردگی بسیار مؤثر باشد. به

عبارتی ساده‌تر «هامیوپاتی» درمان مشابه با مشابه است.

اما چیزی که هامیوپاتی را از یک درمان پزشکی ساده دور می‌کند و به بحث ما نزدیک می‌سازد، مقولاتی است که در پیرامون آن وجود دارد. به عنوان نمونه، متخصصان هامیوپات، معتقدند که «تلقین» می‌تواند در تأثیر دارو مؤثر باشد. آنان بر این باورند که بدن انسان، میدان‌هایی از انرژی است که انگار به شکل جامد درآمده است. به عبارتی دیگر، متخصصان هامیوپات، می‌گویند که بدن‌های ما میدان‌هایی از انرژی هستند که در آنها فرایندهای «تفکر» و «احساس» و «اعمال جسمی» تمایل دارند که با هم جمع شده و در یک جریان واحد حرکت کنند. این بدان معنی است که هر بیماری، اختلالی در انرژی‌های بدن بوده و تغییری است که با درجات مختلف، روی تمام سیستم اثر می‌گذارد، اگرچه گاهی ممکن است فقط روی بخش خاصی تمرکز داشته باشد. از اینروست که متخصصان هامیوپات، بحث «تلفیق» را در درمان بیماران پیش می‌کشند و بر این باورند که «احساسات» می‌توانند مواد شیمیایی خاص را در بدن انسان تولید کنند تا وضعیت جسمانی او را تغییر دهند.

پس تا به جای این بحث، نظر متخصصان هامیوپات را می‌توانیم به این شکل خلاصه کنیم که: بیماری، حاصل تغییراتی در انرژی‌های جسمی و همچنین انرژی‌های روحی و روانی است و می‌تواند به وسیله داروهایی که قادر به تحریک و بروز علائم در فرد سالم هستند، درمان و اصلاح شود.

نکته بسیار مهم دیگری که باز هم هامیوپاتی را از یک مبحث صرفاً پزشکی دور کرده و به موضوع ما نزدیک می‌کند، نوع «تشخیص»

است؛ در «هامیوپاتی» درمان از زمانی آغاز می‌شود که بیمار پا به اتا می‌گذارد. نحوه راه رفتن فرد، لحن گفتار و حرکات ظاهری او نشانه‌های مهمی از احساسات او را بیان می‌کنند. یک پزشک هامیوپات نیز علاوه بر دقت در ظواهر و رفتار بیمار، پرسش‌های فراوانی را با او مطرح می‌کند و می‌کوشد تا اطلاعات زیادی از بیمار به دست بیاورد. علاوه بر آن، درمانگران هامیوپاتی به ساختمان بدن، مو و رنگ چشم اهمیت می‌دهند. بعضی از آنها معتقدند که چنین اطلاعاتی در تعیین داروی مناسب کمک می‌کند. عکس‌العمل‌های بیماران نیز برای درمانگران، موضوع مهمی است. مثلاً بی‌حوصلگی، تحریک‌پذیری، اضطراب و یا حتی رفتار تهاجمی از سوی بیماران، برای متخصصان نکات قابل توجهی هستند. تنوع این عکس‌العمل‌ها بسیار گسترده است و می‌تواند راه‌های مهمی برای پزشک هامیوپات باشد. برای جمع‌بندی این مباحث، می‌توان به نظریات دکتر «جی.بی. کنت» رجوع کرد. دکتر کنت یک هامیوپات آمریکایی بود. او پیشنهاد کرد که علائم بیماری براساس سه سطح تنظیم شوند. وی این سه سطح را به نام سطوح «ذهنی، عمومی و خصوصی» نامگذاری کرد. دکتر کنت، سطح «ذهنی» را در اولویت قرار داد و تأکید کرد که واکنش‌های درونی، اهمیت خاصی در دستیابی و شناخت فرایند بیماری دارند. عکس‌العمل‌هایی که در سطح «ذهنی» ارزیابی می‌شوند، شامل چنین مواردی است، نحوه تفکر، تمایلات فرد، میل به حضور در جمع یا گوشه‌گیری و تأثیرگذاری یا تأثیرپذیری.

طبق نظر دکتر کنت، پیگیری و جستجویت چنین حالاتی در

شخص، می‌تواند راهنمای بسیار خوبی برای تشخیص آرزوهای فرد و خواسته‌های اصلی وی باشد. بنابراین در انتخاب دارویی که می‌تواند به بیمار کمک کند، بسیار مهم است.

سطح دوم یا سطح «عمومی» به عکس‌العمل‌هایی اختصاص دارد که فرد نسبت به محیط اطراف خود نشان می‌داد. به عنوان نمونه، واکنش‌های بیمار، نسبت به این مقولات، مورد سؤال قرار می‌گیرد، شرایط آب و هوا، اوقات شبانه‌روز، درون یا بیرون خانه، کنار دریا یا در کوهستان، تمایل به سکوت و استراحت یا شلوغ و...

در سطح عمومی، مثلاً بیمار نظر شخصی و احساسی خود را در مورد آب و هوای شرحی بیان می‌کند، ولی اگر او بگوید که «در آب و هوای شرحی، گلودرد من عود می‌کند» این اظهارنظر در گروه سوم یا سطح «خصوصی» قرار می‌گیرد.

بحث‌های فوق، از نظر دیگری هم مورد توجه و بررسی متخصصان هامیوپات قرار گرفته است. آن نظر، بحث «انسان سه بخشی» است. به نظر آنها، این نگرش هم روشی مفید در شناخت فرایندهایی است که درون ما عمل می‌کنند و هم می‌تواند راهنمایی برای تنظیم ارزیابی درمان هامیوپاتی باشد.

در بحث «انسان سه بخشی» در این موضوع تأکید می‌شود که سه بخش «سر»، «سینه» و «شکم» برای انجام اعمال حیاتی، ضروری است. این سه بخش می‌تواند در ارتباط با سه بعد «تفکر»، «احساس» و «تمایلات و اشتها» باشند؛ سر و مغز بیانگر شناخت و استدلال است. سینه به انضمام قلب

و ششها نمایانگر احساس زندگی، علایق و ارزیابی‌های احساسی و واکنش‌ها هستند. شکم نیز با توجه به وجود اغمایی که مربوط به گوارش یا جنسیت هستند، بر روی اشتها و تمایلات جنسی تمرکز دارند. عمل جسمانی سالم، نیازمند کنش متقابل این سه بخش بوده و سلامت روانی زمانی پدید می‌آید که توازن صحیحی بین اشتیا به عمل، آگاهی از اثرات آن و شناخت آن فرایند وجود داشته باشد.

ارزیای این سه بخش، می‌تواند کاربردی در توجه به چگونگی عمل کردن داروهای هامیوپاتی داشته باشد. به عبارتی ساده‌تر، «تشابهی» درست که مناسب هر سه بخش باشد، می‌تواند کمکی در جهت آنها تلفیق و هماهنگی آنها باشد. این به معنای تنظیم آنها در توافقی بهتر و بنابراین کمکی در بازگشت سلامتی است.

از آنجا که سر و مغز و همچنین سینه (به عنوان سمبل‌هایی برای «شناخت» و «احساسات») در درمان هامیوپاتی، جایگاه ویژه‌ای دارند، این درمان برای بیماران روانی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. البته معمولاً هامیوپاتی یک درمان مکمل (Complementary) است. یعنی همراه با یک درمان پزشکی دیگر، می‌تواند در بهبود بیماری‌ها مؤثر باشد. در مورد بیماران روانی هم، در اکثر اوقات «روان درمانی» و «هامیوپاتی» به طور مکمل، مورد استفاده قرار می‌گیرند. البته بعضی اوقات، بدن استفاده از روان درمانی و فقط به وسیله هامیوپاتی، بیمار بر مشکلاتش فایز آمده است. در مجموع، هدف هر دو روش درمانی، کمک به بازسازی و هدایت مجدد فرد برای غلبه بر بیماری است. اساساً همانگونه که بیان شد، درمانگر هامیوپات،

مراجع خود را صرفاً به شکل یک جسم فیزیکی نمی‌بیند و او را مجموعه‌ای از انرژی‌ها می‌داند. همچنین این نکته هم ذکر شد که درمانگر از شرایط روحی و روانی بیمار خود می‌پرسد و اطلاعاتی از گذشته او به دست می‌آورد تا بتواند با نگاهی همه‌جانبه به بیمار، درمان خود را آغاز کند. این گونه است که یک متخصص هامیوپات، علاوه بر تجویز داروی مورد احتیاج، با تحریک کردن علاقه بیمار، در روند بهبود بیماری تأثیر مثبت می‌گذارد. مثلاً با او در مورد ورزش مورد علاقه‌اش، محلی که قبلاً دیده و یا کتابی که قبلاً خوانده و برایش ارزشمند بوده، صحبت می‌کند. مثال دیگر، استفاده از آهنگ‌های مورد علاقه برای تحریک یک حافظه بیمارانی است که پس از تصادف در جاده به حالت «گما» فرو رفته‌اند.

همه این صحبت‌ها، نشانگر اهمیت فوالمعاده ذهن و روان آدمی، در هامیوپاتی است. بحث «تلفیق» هم که از نکات مهم هامیوپاتی است و به آن اشاره‌ای شد، بر همین مسئله صحنه می‌گذارد و نشان می‌دهد که درمانگر هامیوپات، به انسان تنها به عنوان یک موجود فیزیکی و ترکیبی از سلول‌ها، نگاه می‌کند. بلکه برای او تفکر، احساسات، علایق و واکنش‌های بیمار نیز بسیار مهم و قابل توجه هستند.

پیش از به پایان رساندن بحث، باید اشاره‌ای مختصر به تاریخچه هامیوپاتی و داروهای مورد استفاده آن نیز داشت. متخصصان هامیوپاتی، معتقدند که ریشه این شیوه، به دوران یونانیان باستان برمی‌گردد و «بقراط» که ۴۰۰ سال قبل از میلاد می‌زیست، اولین کسی است که به این مسئله اشاره کرده است. آنها سپس از «پاراسلوس» نام می‌برند که در قرن ششم

میلا دی زندگی می کرد و معتقد بود بیماری و دارویی که می تواند آن را درمان کند، باید نام یکسانی داشته باشند. با این حال، هامیوپاتی به شکل امروزی آن، به قرن هجدهم برمی گردد و دکتر «ساموئل هانمن» اولین کسی بود که در سال ۱۷۹۶ بحث مشابهت ها و اصطلاح هامیوپاتی را مطرح کرد.

و اما درباره منابع دارویی هامیوپاتی، باید به چند منبع مجزا اشاره کرد: الف - گیاهان؛ بزرگترین منبع دارویی هامیوپاتی، گیاهان هستند و بیش از شصت درصد کل منابع داروهای هامیوپاتی را شکل می دهند. به عنوان مثال Arnica که استفاده زیادی در درمان کوفتگی دارد، از گل همیشه بهار کوهی یا زهر پلنگ Leopards Bane گرفته می شود. ب - کانی ها، اگرچه تعداد کانی ها کمتر از منابع گیاهی است، ولی کاربرد گسترده ای در داروهای هامیوپاتی دارند. نمونه این کانی ها، ترکیبات شناخته شده ای نظیر فسفات کلسیم، نمک معمولی یا مواد معدنی نظیر طلا، نقره، پلاتین و گوگرد هستند. ج - منابع جانوری: گروه دیگری از داروهای هامیوپاتی از فرآورده های جانوری تهیه می شوند. در این باره می توان موارد ذیل را ذکر کرد: نیش مارها، زنبورها، عنکبوت های رتیلی، موی گربه، اسب و سگ، پوسته صدف.

این داروها، به همراه بحث مهم تلقین و نیز پیدا کردن شناخت از روح و روان و ذهن بیمار، می توانند به فرد در باز یابی انرژی های از دست رفته اش یاری برسانند و او را تبدیل به فردی کنند که سلامت جسمانی و روانی خود را به دست آورده است.

کلمه Homoeopathy ترکیبی از دو کلمه Homoeos به معنی مشابه و

Pathous به معنی بیماری است و در فارسی به آن مشابه درمانی گفته می‌شود.

در مورد درمان چندین عامل مورد بررسی قرار می‌گیرند که مهمترین آنها عبارتند از: شخص بیمار، نوع بیماری، عملکرد عوامل بیماری‌زا، عکس‌العمل بدن، تغذیه و کار و استراحت، عوامل محیطی، شرایط جغرافیایی و غیره است.

در هر کدام از طرق متداول جهانی درمان، مرکز توجه به یک یا چندتا از عوامل مذکور است. با تخصصی شدن رشته‌های پزشکی که لازمه آن توجه بیشتر بر روی عضوی خاص در طول ویزیت می‌باشد، پزشک از پردازش به مجموعه بیمار محروم می‌ماند و در نتیجه: کل بیمار فدای جزء او می‌شود، کما اینکه در مورد داروهای تخصصی نیز این مشکل صدق می‌کند به این صورت که عضو بیمار بهبود می‌یابد ولی در اکثر موارد کل بیمار صدمه می‌بیند. (عوارض جنبی)

در درمان جزءنگر (عضونگر) هدف اصلی مبارزه با عامل خارجی و عکس‌العمل داخلی است ولی در درمان کل‌نگر مجموعه عوامل وجودی (دنیای درونی بیمار) همراه با سایر عوامل یاد شده (دنیای بیرونی بیمار) به صورت مجموعه‌ای بهم آمیخته مورد بررسی قرار گرفته و از کل آن استنباط بیماری می‌شود. برای مثال در مکاتب جزءنگر برای یک نوع بیماری داروی مشخصی تجویز می‌شود در صورتی که در مکاتب کل‌نگر مثل طب سنتی و هومیوپاتی برای عارضه‌ای مشابه نسبت به تغییر فاکتورهای دنیای درونی و بیرونی داروی متفاوتی تجویز می‌شود. مثلاً در کتب هومیوپاتی برای سردرد بیش از ۲۶۰ نوع دارو نوشته شده است که از میان آنها یکی در

مرکز عملکردی بیمار قرار دارد و بقیه ممکن است به درد او نخورند.

داستان از اینجا شروع شد که پزشک و شیمی‌دان آلمانی به نام ساموئل هانمن به علت از دست دادن عزیزان خود و عدم توانایی پزشکی رایج در درمان آنان، روی به تحقیق در مورد سایر مکاتب پزشکی آورد و در این حالت به کتابی برخورد که در آن نوشته شده بود که «در آمریکای جنوبی برای درمان مالاریا از درخت گنه گنه استفاده می‌شود و علت درمان تلخی آن است»، او خیلی تعجب کرد. لذا از روی کنجکاوی اقدام به مصرف آن کرد، پس از چند روز با کمال تعجب آثاری شبیه مالاریا در خود مشاهده کرد.

بنابراین به اولین اصل هومیوپاتی پی برد که: «آنچه تولید بیماری

می‌کند خود آن می‌تواند همان بیماری را درمان کند.» (Similia Similibus)

او معتقد بود یکی از مشکلات درمان سرازیر شدن مقادیر زیاد مواد خارجی به بدن است از این‌رو شروع به رقیق کردن مواد مختلف و آزمایش آنها بر روی خود نمود و باز هم با کمال تعجب متوجه شد که هرچقدر ماده اولیه بیشتر رقیق شود (Delution) و به طور شدید تکان داده شود (Succussion) با وجود از دست دادن ماده، قدرت درمانی بیشتری پیدا می‌کند و به این وسیله داروهای هومیوپاتی شکل گرفت. او با پشتکار و دلگرمی بیشتری، به دقت آثار هر دارو را بر روی خود و کسانی که معتقد به او بودند، ثبت و جمع‌آوری کرد و رساله‌هایی به چاپ رسانید. از این جا بود که او با هجوم مخالفت‌های پزشکان معاصر خود روبه‌رو شد ولی با وجود همه توطئه‌ها توانست افراد سرشناسی را به وسیله هومیوپاتی درمان نماید و به

تدریج حقانیت و صحت این روش را در خارج از آلمان نیز به اثبات برساند، به طوری که امروزه پس از گذشت حدود ۲۰۰ سال اکثر قدرتمندان، متفکران و ثروتمندان جهان ترجیح می‌دهند به وسیله هومیوپاتی درمان شوند. حتی اگر به قیمت ارسال هواپیمای اختصاصی خودشان برای آوردن پزشک هومیوپات و پرداخت ویزیت‌های سرسام‌آور باشد.

شرح مبسوط در مورد هومیوپاتی نیاز به کتاب مجزایی دارد و در این مختصر نمی‌توان همه مطالب را ادا کرد. ولی باید به خاطر داشت که از قرن‌ها پیش موارد فراوان مشابه درمان در جوامع مختلف جهان مانند ایرانی‌ها، اعراب، یونانیان، آسیای شمالی و خاور دور وجود داشته است ولی تدوین مجدانه آن توسط دکتر هانمن صورت پذیرفت.

آنچه در اینجا لازم است به عرض خوانندگان ارجمند برسد این است که نگرش هومیوپات به بیماری و درمان کاملاً متفاوت از پزشکی رایج است، در پزشکی رایج، به وسیله دارو بیماری مصنوعی دیگری که ضد بیماری موجود است در بدن شخص تولید می‌کنند ولی در پزشکی هومیوپاتی درمان به وسیله شناخت شخصیت ویژه بیمار و تحریک و تقویت نیروی حیاتی وی بر علیه بیماری صورت می‌پذیرد. لذا به خوبی برای خوانندگان عزیز مشخص می‌شود که در پزشکی رایج، وجود و هستی که از آن به نیروی حیاتی بیمار نیز تعبیر می‌شود، در طی هر درمان به علت واقع شدن در بین دو دشمن یعنی بیماری حقیقی و بیماری مصنوعی ایجاد شده به وسیله دارو، مرتب دچار سرکوب، ضربه، لطمه، سستی و بالاخره از همه مهم‌تر متکی شدن به عامل خارجی برای بیرون راندن بیماری و از دست

دادن ایمن سازی بدن می شود و هرج و مرج داخلی ایجاد شده بیماری را در بسیاری از موارد از حالت فعال و شناخته شده به صورتی سرکوب شده، نیمه فعال، مخفی و مرموز درمی آورد و تا آخر عمر با مصرف نیروی حیاتی بخشی از قلمرو وجود بیمار را به اشغال خود درمی آورد و با تخطئه و پارازیت سایر کارکردهای نیروی حیاتی را نیز تحت الشعاع قرار می دهد.

به طور خلاصه اگر بخواهیم مقایسه کوچکی از هیومیوپاتی داشته باشیم، می توان محاسن زیر را برای آن برشمرد.

۱. در نظر گرفتن و درمان کل بیمار به جای جزء او یعنی درمان بیماری به همراه بهبود روان، احساس و جسم.

۲. دادن دارویی که تعداد بسیار کمی مولکولهای اولیه در آن باقی مانده یا برابر قانون آواگادرو ماده اولیه ای در آن باقی نمانده و در نتیجه نداشتن عوارض جنبی دارویی.

۳. تحریک و تقویت نیروی حیاتی و خارج کردن آن از حالت: تسلیم، بی تفاوتی، بی حسی و احیاء مجدد آن.

۴. ایجاد مبارزه رودرروی نیروی حیاتی و بیماری حقیقی.

۵. شناختن کامل تغییر حالات، احساسات و عواطف بیمار در طول بیماری و درمان. کلیه داروهای هیومیوپاتی در مراکز تحقیقات جهانی در نقاط مختلف جهان بر روی گروههای متفاوت سنی و جنسی و اجتماعی افراد بارها و بارها مورد ارزیابی قرار گرفته است و آنچه به عنوان عوارض در دارو خواهید خواند، نتیجه آماری ثبت گزارشات انسانهاست. در صورتی که داروی شیمیایی بر روی حیوانات آزمایش شده که نه فیزیولوژی شبیه

انسان را دارند و نه قادر به بازگو کردن حالات خود بوده‌اند.

۶. عدم سرکوب بیماری یا رانش بیماری.

۷. شناختن شخصیت بیمار و نقطه‌ضعفهای روان، احساس و جسم او و در

نتیجه امکان پیشگیری بیماری یا کاهش عوارض بیماریهای غیرقابل درمان.

۸. پذیرفتن و قبول کردن خود بیمار به عنوان مجهزترین و بهترین آزمایشگاه به وسیله احترام و ارزش دادن به حرکات، اعمال، گفتار، عوارض و هرچه که متعلق به اوست و راهنمایی جستن از آنها برای درمان ریشه بیماری.

۹. جستجوی ریشه و علت بیماری و سعی در درمان آن به عوض پردازش به عارضه.

۱۰. کاستن نیاز مراجعاتی بیمار به مراکز و بیمارستانها و آزمایشگاه (یا به عبارت دیگر سهولت درمان) که به واقع یکی از مشکلات عمده شخص بیمار در طول زمان درمان است.

از سوی دیگر مشابه درمانی با مشکلات زیر روبروست:

۱. یافتن شخصیت ویژه بیمار نیاز به زمان طولانی یا تجربه بسیار زیاد دارد.

۲. عدم امکان دسترسی به شخصیت ویژه بیمار در صورتی که بیمار اطلاعات نادرست و ناکافی بدهد یا به قول معروف تودار و بسته باشد.

۳. نیاز به دقت عمل و ثبت جزئیات هم به وسیله پزشک و هم به وسیله بیمار به ترتیبی که از او خواسته می‌شود.

۴. لزوم اجتناب از غذاها و داروهای خنثی کننده در زمان درمان.

۵. آسیب‌پذیری شدید داروهای هومیوپاتی در مقابل اشعه ایکس، عطر،

آفتاب، برودت و حرارت شدید.

۶. امکان شکست درمان به علت عدم پیگیری و همکاری بیمار.

۷. رودررویی با شرکتهای عظیم داروسازی و سازندگان لوازم پزشکی و پیروان پزشکی تجاری. با وجود همه مشکلات بالا چنانچه پزشک به وسیله بیمار نتواند داروی صحیح شخصیتی او را تجویز نماید به علت کم بودن مقدار و انرژی و تکرار دارو، نخست واکنش بدن بیمار بسیار ضعیف خواهد بود، دوم هیچگونه عوارض جانبی در بر نخواهد داشت. بنابراین اگر پزشک فقط یک بار داروی پتانسی ۳۰ به پایین را به بیمار بدهد پس از یک ماه اگر بیمار بهتر نشده باشد، بدتر نخواهد بود.

متأسفانه با ماشینی شدن انسان حالت طبیعی او نیز تابع ماشین شده است به این صورت که برای مهار ماشین و پیشبرد بیشتر آن، نیازمند آن است که بر سرعت اعمال روان و احساس و جسم خود بیفزاید. فرایند این نیاز، او را بیقرار، کم صبر و فوَالعاده فعال بار آورده است که در بسیاری موارد می بینیم قدرت تحمل این فشارها را ندارد و با وجود به خدمت گرفتن ماشین، بر و کامپیوتر و غیره هر نسل از نسل قبلی ضعیف تر می شود. به این دلیل است که هر روز شاهد بیماری ایمنی جدیدتر و شدیدتر و گسترده تری در انسانها هستیم که پیش از این وجود نداشته است. ممکن است که در موارد روانی بتواند بسیاری از فشارها و فعالیتها را تحمل کند، ولی به طور قطع در لایه احساس و عواطف و جسم نمی تواند سرعت و فشار دلخواهش را بپذیرد. به عنوان مثال می خواهد به محضی که بیمار شد به وسیله دارو یا هر وسیله دیگری درمان شود تا مبادا از ماشین زمان حتی چند

روزی عقب بیفتد، از سوی دیگر به وضوح می‌بینیم که خلقت بدن انسان طوری است که همه امور آن تدریجی است و بیشتر فعل و انفعالات و فرآیندهای آن به تدریج بروز می‌کند و در عمل قابلیت سرعت و توقع زیاد فرد را ندارد. بنابراین تحت فشارهای پی در پی درونی و بیرونی بسیاری چون برداشتهای غلط، ترسها، اضطرابها، عصبانیتها، ناکامیها، کم‌خوابی‌ها، فشارهای کاری، غذا و هوای نامناسب، محیط ناهنجار و هزاران عامل مخرب دیگر قرار می‌گیرد، به طوری که فرصت لازم برای رفع آثار بد آنها را از خود نمی‌کند. در این بین برای درمان نیز متوقع آن شده که بیماری خود را در کوتاهترین مدت ممکن محو نماید که این امر با پناه بردن به داروهای قوی و خالص و فراوان شیمیایی مقدور است و در این راستا سود غیرقابل تصویری نصیب کارخانجات داروسازی شده و ضرر بسیار هنگفتی متوجه مصرف‌کننده دارو! به همین علت با وجود کارکرد عالی هومیوپاتی در طول دو قرن گذشته به علت کندی نسبی عملکرد خود بدن، بسیاری از طرفداران آن به طرف مصرف داروهای شیمیایی کشیده شده‌اند و تبلیغات منفی سازندگان وسایل پزشکی و کارخانجات داروسازی نیز مزید بر علت شده است.

اعمال شفابخش و تعالی دهنده در یوگا یا روش خود یافتگی

یوگا در تار و پود مذهب، فرهنگ عامه و ادبیات بومی هند تنیده است. پژوهشگری فرانسوی به نام پروفیسور ماسون - اورل یوگا را «شالوده‌ همیشه‌ی فرهنگ هندی» توصیف کرده است. روشهای گوناگون یوگا مسلماً در شکل‌گیری معنویت هند کنونی نقش مهمی داشته است.

ریشه‌های یوگا، که اغلب آن را «علم زندگی» می‌نامند، در روزگار بسیار کهن باستان گم می‌شود. در پی حفاری‌هایی که در قرن بیستم در حوضه رود سند انجام شده، سفال‌های سالمی به دست آمده که حدود پنج هزار سال قدمت دارند و برخی از حرکات یوگا روی آنها نقش شده است. اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها چند سالی بیشتر نیست که به ارزش تمرین بعضی روشهای یوگا پی برده‌اند. البته در بین آنها که برخی تمرین‌های بدنی و ذهنی بعضی مکتبهای یوگا را انجام می‌دهند، جز چند استثنا، یوگی واقعاً اصیل دیده نمی‌شود. اکثر یوگی‌های هندی با شیفتگی راه و مکتب خاصی را دنبال می‌کنند، درحالی که بسیاری از غربی‌هایی که یوگا تمرین می‌کنند، بیشتر بهره‌هایی چون سلامتی، آرامش و تعادل روحی - جسمی را مد نظر دارند.

بهره‌مندیهایی که غربی‌ها در یوگا کشف کرده‌اند، در نزد هندیها ناشناخته نیست و نوشته‌های مقدس هندو که از هزاران سال پیش باقی مانده

است، این فواید را شرح می‌دهد؛ با این حال، این بهره‌ها نسبت به هدفهای معنوی و عرفانی یوگا فرعی شمرده می‌شود. در اوپانیشادها که در ۸۰۰ تا ۵۰۰ سال پیش از میلاد نوشته شده است، اشاره‌های بسیار به حرکتهای یوگا شده است. مثلاً شویت اشواتر اوپانیشاد بین «نخستین ثمره‌های» یوگا و هدف برتر یوگا، که همانا یگانگی عرفانی است، تمیز می‌گذارد:

نخستین نتایج یوگا را سبکی، سلامتی، استواری، رنگ و رخ شاداب، تکلم راحت، بوی خوش و دفع اندک می‌دانند.

همان‌گونه که صفحه فلزی (آینه) بخار گرفته پس از پاک شدن می‌درخشد، انسان دارای شکل جسمانی نیز از دیدن سرشت راستین خود خشنود و از اندوه آزاد می‌شود.

و هنگامی که سرشت راستین خود، چون چراغی سرشت راستین برهنه را به او نشان می‌دهد، با شناختن خدای ازلی و ابدی که فراتر از همه سرشتهاست، از تمام زنجیرها می‌رهد.

این متن قدیمی به روشنی نشان می‌دهد که یوگی‌های باستان از ارتقای سلامت جسمی و روحی حاصل انجام تمرینهای یوگا (که به شکل سبکی، آرامش و تعادل تجربه می‌شود) آگاه بوده‌اند. اینها بهره‌مندیهایی است که تقریباً بلافاصله پدیدار می‌شود (نخستین ثمره‌ها). اما این تغییرات، نسبت به هدف برتر یوگا که آزادی روحانی و یگانگی عرفانی بین روح فرد (آتمن) و روح جهانی (برهنه) است، فرعی شمرده می‌شود.

هدف برتر عارف هندو از زیستن، جذب شدن در برهنه، این بنیاد همه‌جا حاضر هستی، است. واژه سانسکریت و یوگایی برای این جذب

شدن سمادهی است. در سمادهی دوگانگی‌ای که در آگاهی عادی بین ناظر و منظور و بین ادراک‌کننده و ادراک شونده برقرار است، پایان می‌یابد. اوپانشاد و نوشته‌های مقدس و کتابهای دیگر یوگا روشن می‌کنند که تجربه سمادهی، همان تجربه چهارمین حالت آگاهی یا لاهوت (تريا اوستها) است که از سه حالت بیداری، رؤیا و خواب بدون رؤیا (خواب عمیق) فراتر می‌رود. ماندوک اوپانشاد درباره این حالت چهارم آگاهی چنین می‌گوید: «یکی است، بدون دومین. خود است. فقط آن را بشناس!»

این همان حالتی است که در تمام مکتهای گوناگون عرفان از آن نام برده شده است و در هر فرهنگی و هر مذهبی نامی متفاوت دارد. انسان‌هایی در سن گوناگون و از مناطق گوناگون جهان این آگاهی وحدانی را تجربه کرده‌اند. این تجربه در مذهب‌های گوناگون به شیوه‌های گوناگون به نمایش درآمده است، با این حال ویژگی‌های اساسی خود این تجربه در میان تمام عرفا مشترک است؛ مهمترین این ویژگی‌ها شناخت یگانگی (اتحاد روح فردی با روح کیهانی) است.

یوگا یک مکتب تعلیم روانی - جسمی است که هدف آن پرده برداشتن از آگاهی عرفانی است. واژه «یوگا» به معنی «یگانگی» یا «همگوهی» و از همان ریشه هند و اروپایی واژه «یوغ» آمده است. یگانگی روح فرد (آتمن) و روح جهانی (برهمن) تجربه‌ای سرشار از وجد و وصف‌ناپذیر است. آتمن معمولاً به واژه خود ترجمه می‌شود، اما منظور از آن من شرطی شده یا نفس شرطی شده آرمانی نیست. بنابراین، هدف یوگا در بعد کامل عرفانی آن، تحقق خود یا شکوفایی خود، یا خودیافتگی

(سمادهی) است و همان گونه که اوپانیشادها بارها و بارها می گویند، آتمن و برهمن؛ خود و ابرخود، همه یکی اند. هنگامی که بدن و ذهن کاملاً آرام گیرند، یوگی پاسخ به پرسش «که (یا) چه هستم؟» را می یابد؛ زیرا جوهر هستی در خمیره انسان نهفته است. آموزش آرام ساختن کامل جسم و ذهن، یوگا نامیده می شود.

می بینیم که هدف برتر یوگا، یعنی آگاهی عرفانی، بین پیروان آیینهای هندو، بودا، تائو، یهودیت، مسیحیت و تصوف مشترک است. بنابراین، می توان گفت در همه این آیینها، یوگا حضور دارد. یوگای هندوی هند منبع اصلی روشهایی است که در این کتاب شرح داده شده است.

تکنیک های یوگای هندوی هند به درجات گوناگون با تعالیم معنوی آیین بودا (که در هند زاده شد)، آیین تائو، آیین ذن، آیین یهودیت، آیین تصوف (که بازوی عرفانی اسلام است) و آیین مسیحیت (به خصوص کلیسای ارتدوکس) در هم آمیخته است.

شرح روشهای یوگا را می توان در کتابهای مقدس هندو، از قبیل وداها، اوپانیشادها، بهگود گیتا و تانترها دید. آلن دانیلو در کتاب یوگا: شیوه وحدت دوباره می نویسد: «تمام متنهای مقدس هندو از دیدگاه معنای غایی آنها، در واقع رساله های یوگا هستند. هدف تمام مذهبها کشاندن انسان به سوی یگانگی با، یا الحاد دوباره به هستی متعال است. آداب مذهبی یا مکتبهای اخلاقی فقط مراحل ابتدایی این فرایند به شمار می آیند.

در یوگا هیچ چیز نیست که پیروان مذهبهای دیگر را بیازارد. یوگا یگانگی کل حیات را آموزش می دهد و یک برنامه تمرین عملی برای

تجربه این یگانگی ارائه می دهد. همه می توانند از یوگا بهره مند شوند. آنکه با ایمان است و یوگا می کند، به پروردگار نزدیکتر خواهد شد. به قول راماکریشنا: «از طریق یوگا یک هندو، هندویی بهتر؛ یک مسیحی، مسیحی بهتر؛ یک مسلمان، مسلمانی بهتر؛ و یک یهودی، یهودی بهتری می شود.» به همین ترتیب، یک خداناباور یا یک نمی دانم کیش می تواند از یوگا بهره فراوانی ببرد. شاید تا زمانی که نفهمیده اند تکنیک های یوگا چه در بر دارد؛ این موضوع به نظر تان عجیب بیاید. روش تسلط بر جسم یا هاتایوگا و روش تسلط بر ذهن یا راجایوگا (که در این کتاب عمدتاً به آنها پرداخته ام) صرف نظر از هدفی عرفانی که دارند، به خودی خود راههای مؤثری به سوی سلامت، خودآسایی عمیق، قدرت ذهن و آرامش ذهنی هستند. فرد خداناباور حتی شاید در جست و جوی سمادهی باشد؛ اما سمادهی برای او راهی است به سوی شادابی و احیای نیرو، یا حالتی است ذهنی که در آن احساس نیرومند و لذت بخش «یکی بودن» با کائنات وجود دارد، یا شاید تماسی کوتاه باشد با سطح بالاتر آگاهی (که تکامل انسان در جهت رسیدن به آن است).

باور، جنسیت، سن، یا نژاد شما هرچه باشد، یوگا زندگی تان را غنی تر می کند.

راه های یوگا

یگانی عرفانی هدف یوگاست. برای رسیدن به این هدف راهها بسیارند. شش راه اصلی آن عبارتند از:

گیان یا جنان یوگا - یگانگی از راه معرفت

بهکتی یوگا - یگانگی از راه ایمان و نیایش
 کرمه یوگا - یگانگی از راه کردار و خدمت
 منتره یوگا - یگانگی از راه صدا
 هاتایوگا - یگانگی از راه کنترل جسمی
 راجایوگا - یگانگی از راه کنترل ذهنی
 می‌بینید که یوگی‌های خردمند روزگار باستان برای طبایع مختلف انسانی، راههای گوناگون تدارک دیده‌اند.

گیان (جنان) بی‌تردید خاص انسان اندیشمند است. در این یوگا حقایق هستی و سرشت خود مطالعه می‌شود. شاگرد باید در مورد خودش این مطلب را بفهمد که وی بدن، احساس، شخصیت، یا عقل نیست، بلکه مصرف‌کننده آنهاست. خود مطلق و حقیقی مانند خورشید پشت ابر، در پس من (یانفس) پنهان شده است. این خود حقیقی را فقط با خودآموزی پیگیر می‌توان آشکار ساخت و آن را به شکل واقعیت تجربه کرد.

بهکتی راه ایمان و نیایش است. یوگای ایثارست و مراقبه و تمرکز بر خدا را دربر می‌گیرد. این راه، راه عشق است. لازمه این راه، خدمت به هم‌نوع و از خود گذشتگی است.

کرمه راه آدمهای فعال و برون‌گراست. کار کردن، برای ارائه خدمت به نوع بشر و در عین حال عبادت است. پیشه‌ور با ابزار و کشاورز با خیش عبادت می‌کنند.

ویوکنند برای رسیدن به خودیافتگی به ترکیبی از یوگاهای گوناگون - گیان بهکتی، کرمه، راجا - اعتقاد داشت و در مورد نفی زندگی

هشدار می‌داد. مراقبه نباید منجر به خودنگری (نفس‌پرستی) درون‌نگرانه شود، بلکه باید به فنای خودنگری و احساس همگوه‌ری با همه آدمها (که در آنها فرد، خود خویش را بازمی‌یابد) انجامد. ویوکنند می‌گفت نه «من» بلکه، «تو» باید اسم رمز همه سعادت ما باشد.

جهان اینجاست و سرشار از تیره‌بختی. بوداوار به درون آن ره سپرید و بکوشید از آن تیره‌بختی بکاهید یا در این راه بمیرید. چه خدا باور باشید یا خدا ناباور، نمی‌دانم کیش باشید یا ودانتی، مسیحی باشید یا مسلمان، نخستین درس این است که خویشتن را فراموش کنید (ودانت عملی).
منتره ذهن را از راه جپ (ذکر) یا تکرار یک واژه، عبارت، نیایش یا ورد خاص متمرکز می‌کند. جپ می‌تواند با صدا، به نجوا، یا در ذهن گفته شود. منتره با موضوع ارتعاشهای صدا سر و کار دارد. در منتره یوگا جذابیت‌های بسیار برای موسیقی‌دانها وجود دارد.

تکنیک مراقبه ترافرازانده (تی.ام) مهاریشی ماهش یوگی که به بیش از یک میلیون غربی تعلیم داده شده، براساس تکرار منتره استوار است. منتره واژه‌ای است که تکرار آن مراقبه‌کننده را در اوج آگاهی او به سرچشمه اندیشه، که همان هستی مطلق باشد، رهنمون می‌کند.

هاتا به شما توانایی می‌بخشد که جسمتان را بفهمید و بر آن تسلط

یابید.

هاتایوگا جذابترین و شناخته‌شده‌ترین نوع یوگا در غرب است. تمرینهای بدنی، بهداشت و تمرینهای تنفس همه بخشی از هاتایوگا است. یوگی‌های باستان به دانشی حیرت‌انگیز از کارکرد جسم آدمی مجهز بوده‌اند. آنها با

این دانش، همراه با مطالعه حرکات کششی جانوران جنگلی (به خصوص جانوران خانواده گربه‌سانان) کاملترین شیوه را برای دستیابی به سلامت و شادابی جسم و حفظ آن ابداع کردند. برتری این شیوه بر شیوه‌های دیگر در این است که هدف آن، علاوه بر تقویت قدرت یا اندازه عضله، حفظ یا ایجاد سلامت و کارایی اندامهای داخلی مانند قلب، ریه‌ها، غدد و اعصاب است. دیگر این که، یوگا به ابزار نیاز ندارد و در فضایی محدود می‌توان آن را انجام داد.

راجایوگا با هاتایوگا پیوند تنگاتنگی دارد و این دو اغلب با هم انجام می‌شوند. بعضی صاحب‌نظران یوگا بر هاتایوگای بدن بسیار تأکید می‌ورزند و بعضی صاحب‌نظران راجایوگا اندکی هاتایوگا را کافی می‌دانند و بر پرورش روح و روان تأکید می‌ورزند. همان‌گونه که هدف هاتا تسلط بر بدن را نشانه می‌گیرد، هدف راجا تسلط بر ذهن است. هدف از راجایوگا در اختیار گرفتن سیل اندیشه‌هایی است که در ذهن انسان جاری می‌شود. راجایوگا از طریق تمرکز (دهارنا) و مراقبه (دهیان)، این سیل را کنترل و ذهن را آرام می‌کند. با این تمرینها می‌توان به حالت فراآگاهی (سمادهی) رسید.

همان‌طور که آدماهای ضعیف نمی‌توانند قلعه اوست را فتح کنند، یوگی نیز می‌داند که برای رسیدن به هدف معنوی باید بدنش در سالمترین و کارآمدترین حالت باشد تا وی بتواند ذهن را تسخیر کند و آن را بنده خود سازد.

بنابراین، هاتا و راجایوگا راههای هدف واحدی‌اند، اما حتی اگر

هدف را مدنظر قرار ندهید و فقط به راهها بیندیشید، از یک سو بهترین شیوه پرورش جسم را در اختیار دارید و از سوی دیگر روشی برای تسلط بر ذهن در اختیار دارید که از کلاسهای گرانقیمت آموزش ذهن بسیار عالتر است.

رومن رولان در کتاب پیامبران هند نو، می نویسد: «معمولاً انرژیهایمان را تلف می کنیم. انرژیهایمان نه تنها با توفان پیچنده تأثیرهای بیرونی به هر سو هدر می روند، بلکه حتی هنگامی که درها و پنجره ها را می بندیم، آشفته گی ها را در درون خویش می یابیم، جمعیتی مانند جمعیتی که در میدان عمومی روم باستان به ژول سزار خوشامد می گفت؛ هزاران مهمان نامنتظر که تقریباً بیشترشان «نامطلوب» اند بر ما هجوم می آورند و آزارمان می دهند. تا خانه مان را خلوت و منظم نکرده ایم و بعد خیل انرژی های پراکنده مان را فرانخوانده ایم و گردهم نیاورده ایم، هیچ فعالیت درونی نمی تواند مؤثر و مداوم باشد.»

راجایوگا برای این منظور، یعنی نظم دادن به خانه ذهن و جمع آوری انرژی های پراکنده ما طراحی شده است. راجایوگا ذهن را هماهنگ و تلاطمش را آرام و آن را پاکیزه و نیرومند می کند. همان طور که بدن پس از پاک شدن از مواد سمی زاید سالمتر و نیرومندتر می شود، ذهن نیز پس از خالی شدن از پسماندهای دست و پاگیری که در آن انباشته شده است، سالمتر و نیرومندتر خواهد شد. با انجام منظم راجایوگا، ذخیره ای از انرژی ذهنی در ما انباشته می شود که آماده مصرف شدن است.

با آرام نگه داشتن ذهن در حالت تمرکز مراقبه ای، نیروهای خفته بیدار می شوند. شاید برخی خواننده ها تردید داشته باشند، اما شاگردان یوگا

گواهی می‌دهند که این موضوع کاملاً حقیقت دارد. کسانی که با روان‌شناسی ذهن نیمه‌هشیار آشنا هستند، این تناقض ظاهری را به خوبی درک می‌کنند که وقتی ذهن، آرام و پایدار، در حالت پذیرنده نگه داشته شود، بسیاری از مسائل مربوط به خلاقیت و اندیشه خود به خود، بدون کوشش و به نحوی سحرآمیز حل خواهد شد.

لیا (نهفته) یوگا، آمیزه‌ای از یوگای گوناگون - تنفس، حرکات بدنی، گوش فرا دادن به صداها، درونی و مانند آنها - از جمله کوندالینی یوگای نهان است. این یوگا، کوندالینی را بیدار می‌کند. کوندالینی در نماد، «مار چنبره‌زده‌ای» است که می‌گویند در انتهای پایینی ستون مهره خفته است و اگر بیدار شود از راه سوشومنا یا مجرای نخاعی رو به بالا به حرکت درمی‌آید، از مراکز گوناگون یا چاکراها می‌گذرد و سرانجام به مرکز آگاهی در مغز می‌رسد. در این هنگام شخص به حالت فراآگاهی می‌رسد. در زمینه نمادشناسی چاکراها مطالب بسیار نوشته شده است. چاکراها به شکل مجموعه‌ای از گلهای پرگلبرگ نشان داده شده‌اند. این گلها مفاهیم نمادین بیشمار دارند. بعضی پژوهشگران جدید تعداد چاکراها را برابر گرههای مهم عصبی می‌دانند و عده‌ای دیگر تعداد آنها را برابر غدد می‌دانند؛ اما احتمالاً درست‌تر از همه این است که چاکراها را مراکز انرژی جسمی در درون بدن ظریف یا بدن اثیری بدانیم. کوندالینی یوگا اگر تحت نظر و آموزش استادی بسیار ماهر و چیره دست انجام نشود، بسیار خطرناک خواهد بود.

سلامت و شادی در عصر فشارهای روانی - کهنسالی یوگا، بی‌اطلاعی ما از ماهیت حقیقی آن و مبهم بودن نمادهای بسیاری از نوشته‌های یوگا، سبب شده است که بسیاری از غربی‌ها که در جهانی سرشار از بی‌قراری دائم بسر می‌برند، بپندارند یوگا چیزی برای آنها ندارد و مبهم و قدیمی و غیرعملی است. که البته در اشتباهی بزرگ گرفتارند، زیرا در این عصر تنش یوگا عملی‌ترین راه دستیابی به سلامتی و شادی است.

نباید از بدبین‌هایی حمایت کنیم که معتقدند تمدن باید نابود شود و ما باید به سطح پیشرفت انسان غارنشین بازگردیم. مهار نیروهای طبیعت مانند برق و انرژی هسته‌ای، که امکان پرواز سریعتر از صوت و کاوش در فضا و مانند آنها را برای ما فراهم آورده‌اند، دستاوردهای باشکوهی از پیروزیهای انسان است در چیرگی بر عالم. اما این انسان گاه فراموش می‌کند که نه ماشین، بلکه موجودی زنده است. در غرب میلیون‌ها نفر با چنان آهنگ سریعی روزگار می‌گذرانند که در حقیقت نوعی خودکشی تدریجی است. تمدن، فشارها و تنش‌هایی بر ما وارد می‌آورد که برای اجدادمان ناشناخته بود. تنها از راه توجه فزاینده به سلامت جسمی و ذهنی است که آدمی می‌تواند از عهده دست و پنجه نرم کردن با این فشارها برآید.

یوگا، به مشکل تنش پاسخ می‌دهد. سالها پیش که تمرین روزانه یوگا را آغاز کردم، واکنشهایم را در دفتری می‌نوشتم. اکنون که به این یادداشتها نگاه می‌کنم، نتایج زیر را می‌بینم:

تقریباً بلافاصله پس از آغاز تمرین حرکتهای یوگا، نیروی حیاتی من افزایش یافت؛ بنیه‌ام نیز بسیار بیشتر شد و حتی در پایان یک روز پرکار

احساس نشاط می کردم.

حرکات بدنی (آساناها) عضله‌هایم را محکم‌تر و خوش‌قواره‌تر کرد و احساس می کردم بدنم قوی‌تر و نرم‌تر است (و واقعاً هم همین‌طور بود). راست‌تر و خوش‌هیکل‌تر شدم.

وزنم در سه ماه حدود ۵ کیلو کم و حدود ۳ سانتی‌متر از دور کمرم کاسته شد. عضله‌های شکم محکم‌تر و مشخص‌تر شد. دفع از روده بزرگ منظم‌تر شد. دوستانم می‌گفتند که ظاهرم بسیار بهتر شده است. سرزنده‌تر و جوانتر شده بودم.

ذهنم آرام‌تر شد و خلق و خوی خونسردتری پیدا کردم. بر هیجانها و احساساتم تسلط یافتم. به ندرت دستخوش خشم یا سایر هیجان‌های منفی می‌شدم. دید من به زندگی روشن‌تر و شور و شوقم به زندگی زیادتر شد. بیشتر در حال زندگی می‌کردم و نه در گذشته یا در آینده. نگاهم به روزگار و به خودم عینی‌تر شد. حس آگاهی من بسیار نیرومند شد. تمرکز بسیار بهتر شد و می‌توانستم مدتهای طولانی بدون احساس خستگی ذهنی خیلی خوب کار کنم.

به تدریج با تمام موجودات زنده احساس یگانگی کردم و حس حرمت نسبت به آنها در من بیدار شد.

با بسیاری از کسانی که برنامه منظم تمرین یوگا داشته‌اند صحبت کرده‌ام، آنها نیز بدون استثنا به همین نتایج رسیده‌اند. به اعتبار همین بهره‌مندی‌ها و فواید است که دانشمندان، نویسندگان، روان‌شناسان، هنرمندان، موسیقی‌دانان، زنان و مردان ورزشکار و درواقع افرادی که در

زمینه‌های گوناگون زندگی فعال‌اند، یوگا انجام می‌دهند و کمکی را که یوگا در داشتن یک زندگی سلامت‌تر، شادتر و فعال‌تر به آنها کرده است می‌ستایند.

برای دستیابی به نتایج یوگا، لازم نیست یک زندگی منزوی را در پیش بگیریم. یوگا می‌تواند در زندگی متمدن نقشی فعال داشته باشد؛ تمرین روزانه حرکتهای یوگا، در مقابل تنش‌های بیشمار محیط شما مانند یک حفاظ عمل خواهد کرد. دلایل علمی بسیار چشمگیر مبنی بر درستی این ادعا وجود دارد که مراقبه نوع یوگایی، درمان مؤثری برای فشار روحی است. مطالعات آزمایشگاهی دکتر هربرت بنسون در دانشکده پزشکی هاروارد، نشان می‌دهد که مراقبه یوگایی «واکنش آرامش عمیق» ایجاد می‌کند. واکنش آرامش عمیق به زبان فیزیولوژی به شکل کاهش چشمگیر آهنگ تنفس و مصرف اکسیژن (تا میزان زیر سطح خواب عمیق)، پایین آمدن ضربات قلب (به طور متوسط به اندازه سه ضربان در دقیقه)، کاهش فشار خون در مراقبه‌کنندگانی که فشار خون آنها بالاتر از حد متعارف بوده است و افت مقدار لاکتات خون (مقدار لاکتات با حمله‌های اضطراب ارتباط نزدیک دارد) و تولید امواج آلفا در مغز در طی مراقبه (امواج آلفا با آرامش ذهن ارتباط دارند) نشان داده می‌شود. این تغییرات مشخص فیزیولوژیکی با گزارشهای کسانی انطباق دارد که از احساس آرامش و آسودگی بیشتر و توانایی بیشتر در کنار آمدن با فشارهای روحی زندگی، در نتیجه انجام مراقبه یوگا می‌گویند.

حرفه شما هرچه باشد (بازرگان، کارگر کارخانه، کشاورز،

دانشجو، خانه دار...)، یوگا ارمغانی برایتان دارد. هر سن، جنسیت، کیش یا نژادی دارید، با پیروی از این علم بی نظیر زندگی، نتایجی چون سلامت درخشان، افزایش انرژی و بنیه، اندامی متناسبتر، خودآسایی، بهبود تمرکز و آرامش ذهن به دست خواهید آورد.

هشت شاخه یوگا- پتنجلی، یوگاسوترا را بین سالهای ۲۰۰ و ۳۰۰ پیش از میلاد نوشت و شیوه های آموزش و تکنیکهای این سنت را، که در حال حاضر برای غربی ها بسیار مفید و محبوب است، تنظیم کرد. «سوترا»ها را می توان «گزین گویه ها» یا «کلمات قصار» ترجمه کرد. آی. کی. تایمینی در کتاب علم یوگا می گوید: «در میان منابع اصلی یوگا، یوگاسوترای پتنجلی معتبرترین و مفیدترین کتاب است. نویسنده در ۱۹۶ سوترا فلسفه و تکنیک های اصلی یوگا را به شیوه ای ارائه کرده که اعجاز شرح علمی و فشرده است.» این فشردگی گرچه اعجاز به شمار می رود، اما خواندن کتاب را بسیار دشوار می سازد و بدون کمک یک تفسیر، که خوشبختانه اکثر مترجمان پیوست کتاب می کنند، نمی توان در آن پیشرفت کرد. هدف پتنجلی این بود که کتاب نوعی خلاصه نویسی باشد و استادان یوگا در هنگام تدریس به شاگردان آن را شرح و بسط دهند.

پتنجلی در بخش یک از سوتراها هدف یوگا را که سمادهی است شرح می دهد و در بخش ۲ به روشهای رسیدن به سمادهی می پردازد. این روشها عبارتند از هشت انگ یا شاخه یوگا که چارچوب روند کلی تمرینها را تعیین می کنند. پتنجلی با اینکه «پدر یوگا» نامیده می شود، اولین طراح آن

نبوده است - ریشه‌های یوگا در دوران بسیار کهن باستان گم شده است -
نخستین و مهمترین تنظیم و تدوین کننده آن بوده است.

هشت شاخه یوگا عبارتند از:

آنچه نباید انجام دارد (یم)

آنچه باید انجام داد (نیم)

حرکتهای بدنی (آسانا)

کنترل نفس (پرانایام)

کنترل حواس (پرتیاهار)

تمرکز (دهارنا)

تعمق یا مراقبه (دهیان)

جذب یا خودیافتگی (سمادهی)

اصول اخلاقی - هریک از شاخه‌های یوگا به طریقی یک پالایش است. دو
شاخه نخست، راهنمای آن معیارهای اخلاقی و رفتار روحانی است که از
یک شاگرد جدی یوگا انتظار می‌رود. اما منظور از آنها هیچ چیز خشک و
توانفرسایی نیست: یوگا از فشارهای گناه و خطا رهاست، زیرا این فشارها
چنان مانع پیشرفت خواهند شد که پیروی از یم‌ها یا نیم‌ها با شکست مواجه
می‌شود و اینکه در اینجا پتنجلی جای علت و معلول را تغییر داده است،
معنایی دارد. چرا که با پیشرفت در یوگا، کیفیت زندگی اخلاقی شاگرد
دگرگون می‌شود تا به شکوفایی خودانگیخته یک «انسان خودیافته» برسد.
در فردی که خود فراتر از من (نفس) را یافته و به هویت خود و برهن

(هستی متعال یا روح جهانی) پی برده است، تمام شخصیت دگرگون می شود - رحم، مهربانی، راستگویی، صداقت، پاکی و ارزشهای دیگر به طور طبیعی و ذاتی در فرد پدیدار می شود. بنابراین لازم نیست خواننده نگران اصول اخلاقی ای باشد که پتنگلی به نام دو شاخه نخست یوگا تعیین می کند. به آن توجه کنید و بعد به تمرین حرکات کنترل تنفس و مراقبه بشتابید.

پتنگلی پنج یم را نام می برد: امتناع از کشتن، از نادرستی، از دزدی، از ناخودداری و از حرص.
بی آزاری یا عدم خشونت (اهیمسا)

اهیمسا به معنی رحم و شفقت به تمام موجودات زنده است. عدم خشونت اصل محبوب مهاتما گاندی بود. او این اصل را چنین تعریف می کند: «اهیمسا فقط یک حالت منفی بی آزار بودن نیست. بلکه یک حالت مثبت عشق و نیکی حتی به آدم شرور است.» پتنگلی می گوید: «در کنار آنکه بی آزاری در او ریشه ای محکم دارد همه موجودات دست از دشمنی می کشند.»

راستی یا صدق (ستیه)

ستیه فقط به معنی راستگویی نیست، بلکه مفهوم گسترده تری نیز دارد که خلوص نیت در روابط با دیگران است.

ندزدیدن (استیه)

استیه علاوه بر مفهوم خودداری از دزدی مفاهیم دیگری نیز دارد، مانند نپذیرفتن ستایش یا امتیازی که شایسته آن نیستیم.

تجرد (برهمچاری)

برای یم چهارم، برحسب دقیق یا کلی بودن نگاه به آن، چندین تعریف وجود دارد. کف نفس به مفهوم دقیق، پاکدامنی یا خویشتنداری است. معمولاً از شاگردی که به اشرام یا مدرسهٔ یوگا ملحق می‌شود، انتظار می‌رود انرژی جنسی را در خود به انرژی روحانی تبدیل کند، اما ارتباط دادن این نوع پرهیز با مفهوم گناه در رابطهٔ جنسی کاملاً اشتباه است. خویشتنداری به معنی رعایت «اعتدال» است و به تعریفهای کلیتری از برهمچاری مانند رفتار روحانی، عدم شهوت و غیره می‌رسد. عدم شهوت، شامل وابسته نبودن به لذتهای شهوانی (لزوماً نه به معنای پرهیز از آنها) است و مفاهیم شرقی دلبسته نبودن و نجسبیدن را در بر می‌گیرد. مخالفت سختگیرانه با شهوت، شکل تغییر یافتهٔ دلبستگی و وابستگی است، درست همان‌طور که «گروندهٔ راستین» افراطی دچار همهٔ آن چیزهایی است که از آنها نفرت دارد. چون برهمچاری را می‌توان به معنی «صفت برهن» («برهن» حقیقت یا وجود الهی است) تعریف کرد، پس «رفتار روحانی» راهنمای خوبی برایم یم چهارم است.

چند نکتهٔ دیگر در مورد ارتباط یوگا با جنسیت ارزش بیان دارد. از یوگی عادی‌ای که به وظایف روزمرهٔ خانوادگی خود ادامه می‌دهد انتظار خویشتنداری نمی‌رود. درواقع او باید از تمرینهای یوگا برای تقویت سلامت جنسی خود استفاده کند و عمل رابطهٔ جنسی برای او شکلی از تعمق بر قدرت آیینی باشد؛ همان‌طور که در تئریسم که یکی از مکتبهای مهم یوگاست دیده می‌شود. اغلب زنان و مردانی که به طور منظم یوگا کرده‌اند،

بهبود سلامت و رضایت جنسی را یکی از سودمندیهای یوگا برشمرده‌اند. یوگا، عوامل فیزیولوژیکی نیروی حیاتی، تقویت عضلانی، نرمش اندامها و مفصلها و کارکرد مطلوب سیستم عصبی، گردش خون و غدد و از لحاظ روحی، رهایی از تنشها و اضطرابها و یک آگاهی تیز و هشیار به یوگی می‌دهد.

بعضی از آساناهایی که در فصل ۴ شرح داده شده، در سلامت جنسی نقش دارد، به ویژه حرکات ایستادن روی شانه، خیش، کبرا، کمان، ملخ، پیچ ستون مهره، صاعقه و حرکت تاقباز صاعقه. علاوه بر این، چندین «قفل» یا باندها و «مهر» یا مودرا هست که با کنترل انرژی جسمی ارتباط دارد. در کتاب کامل یوگا نشان داده‌ام که چگونه می‌توان از این کنترلهای عضلانی برای تقویت سلامت جنسی استفاده کرد. در همین کتاب فصلی نیز به «تنتریسیم: یوگای سکس» اختصاص داده شده است. اودیانا باندها که احتمالاً مهمترین باندها است و پس از آن کنترل جداسازی عضله‌های راست جدار قدامی شکم، عضله‌های کف لگن را تقویت می‌کند و گردش خون را در این ناحیه بهبود می‌بخشد. اینها در فصل هفت این کتاب شرح داده شده است.

عدم تملک (اپریگرهه)

این را گاهی «اندوخته نساختن» ترجمه می‌کنند. منظور از آن این نیست که یوگی نباید ثروتی داشته باشد. بلکه به این معنی است که اهمیت این دارایی او را چون برده‌ای در اختیار نگیرد.

پنج نیم عبارتند از پاکیزگی، خشنودی، ریاضت، دانش و اندیشه

و پرستش خدا.

پاکیزگی (شوچ)

اشاره کردیم که تمام تمرینهای یوگا به قصد پالایش است. هدف، سمادهی است، که در آن آگاهی ناب تجربه می شود. در سطح جسمی، روشهای پاکیزگی هاتایوگا، شامل روشهایی است که برخی از آنها در فرهنگهای دیگر دیده نمی شود و نشاندهنده شناختی اساسی از آناتومی و کارکرد بدن انسان است. در خوردن، به یوگی توصیه می شود غذاهای خالص بخورد زیرا این غذاها جسم و روح او را پاک می کند.

خشنودی (سنتوش)

این یکی از نقطه عطفهای انسان است که در یوگا تجربه می شود. سنتوش با سادگی و آسودگی همراه است. یوگی باید زنده دل، راضی، رها از امیال نیرومند و به رفع نیازهای ساده قانع باشد. تمرین منظم یوگا در تمام هشت شاخه آن هماهنگی درونی بیشتر در درون فرد، با دیگران و با کائنات که فرد جزء جدایی ناپذیری از آن است می آفریند.

ریاضت (تپس) این واژه به معنی ریاضت شخصی یا پارسایی بیش از حد نیست، گرچه گاهی به اشتباه چنین معنی شده است. تپس به مفهوم سادگی در زیستن و کوشش قاطعانه در رسیدن به هدفهای یوگا است. «تهذیب نفس» تعریف خوبی است. در بهگود گیتا، که یوگاهای گوناگون را شرح می دهد، کریشنا درباره افرادی که بیش از حد ریاضت می کشند می گوید: «آنها نادانان اند.» در اینجا نیز پالایش بی چون و چراست، زیرا نیت یوگی باید چون شعله ای پایدار روشن باشد. واژه «تپس» از ریشه «تپ» به

معنی شعله‌ور بودن یا درخشیدن است. دانش و اندیشه (سوادهیای) سوادهیای شامل مطالعه دقیق اوپانیشادها، بهگودگیتا و منابع مهم دیگر یوگا و نیز این پرسش از خویشتن است که «کی (یا) چی هستم؟»؛ با این کار لایه‌های «پیاز من (نفس)» یکی یکی کنده می‌شود تا وجود اصلی (خود) در معرض آگاهی ناب قرار گیرد.

پرستش خدا (ایشور پرندهان) ایشور پرندهان به معنی کنار گذاشتن من (نفس) و تکیه بر خود و بنیاد الهی وجود است. شاخه‌های سه تا هشت در فصلهای آینده به تفصیل شرح داده خواهد شد. حرکتها (آساناها) و کنترل تنفس (پرانایام) به پیشرفت در تسلط بدنی هاتایوگا مربوط است، گرچه بعضی یوگی‌ها که به مراقبه فشرده می‌پردازند این دو شاخه را به حرکتهای نشسته مراقبه و تنظیم نفس برای آرام ساختن بدن و ذهن محدود می‌کنند. کنترل یا ضبط حواس از بیرون و درون (پرتیاهار)، تمرکز (دهارنا)، مراقبه (دهیان) و خودیافتگی (سمادهی) که همان همگوهری یا جذب یا روشن‌بینی است، مراحل نهایی راجایوگا است. در کنترل حواس، توجه یوگی به درون او معطوف می‌شود. آنگاه توجه بر یک چیز پایدار می‌ماند و این تمرکز بی‌کوشش به مرحله بعد که مراقبه است می‌رسد. در سمادهی تمایز یا جدایی بین ادراک کننده و ادراک شونده وجود ندارد. مراقبه کننده به هسته آگاهی و بنیاد الهی وجود می‌رسد. این تجربه را نمی‌توان در قالب واژه‌ها بیان کرد؛ شناختی است که در آن شناسنده و شناخته، یکی می‌شوند و آرامشی ژرف در فرد پدید می‌آید یوگی‌های هندو در این زمینه از ست - چیت - انند می‌گویند که هوشیاری یا وجد

است. بدن و حسها در سکون و آرامش است، اندیشه متوقف شده و یک
هوشیاری زنده و روشن بر فرد حاکم است مراقبه کننده درمی یابد کیست و
خود را، نه من - خود، را کشف می کند. این ادراک خود، آخرین شاخه
یوگاست.

ماساژ درمانی شیاتسو

در طی پنجاه سال گذشته روش‌های شرقی و سنتی درمان و شفای بیماری‌ها در جوامع غربی گسترش یافته‌اند و درمان‌های طبیعی نظیر طب سوزنی، گیاه درمانی، ماکسی باسشن (داغ‌گذاری) و خوراک درمانی به طور منظم در آمریکا و اروپا استفاده می‌شوند. در این میان، ماساژ شیاتسو از عملی‌ترین، ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌های شناخته شده می‌باشد.

کلمه شیاتسو در علوم باستانی، فشار انگشت یا فشار شست معنی می‌دهد. در این روش، طیب با استفاده از فشار بر روی بدن پاسخها و اثرات متفاوتی را در اعمال بدن برمی‌انگیزد. در طی درمان، انواعی از فنون کوبش، کشش، تکانش و تحریکات دستی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین با استفاده از بازو، آرنج، کف دستها، پاها و زانوها بر هر ناحیه‌ای از بدن نیرو وارد کرد.

پس از هر جلسه درمان، بیمار احساس سبکی و تعادل بیشتری کرده، از آرامشی عمیق لذت می‌برد. اعمال بدن روان شده، فرد حیاتی مجدد می‌یابد. خواب عمیق‌تر و آرامش‌بخش‌تر شده، نیازهای کلی فرد برای خوابیدن

کاهش می‌یابد. سرعت تفکر افزایش می‌یابد و نشانه‌هایی مانند سفتی بدن، سردرد، ضعف و کمردرد از بین می‌روند. شیاتسو تعادل طبیعی سیستمها و عملکردهای اساسی بدن را بازسازی کرده، اختلالات تولید مثلی، تشریحی (آناتومیک) و عاطفی را بهبود می‌بخشد.

مکانیسم عمل شیاتسو - شیاتسو بر این اصول استوار است که انرژی، واحد یکپارچه جسم و ذهن را موجودیت و تداوم بخشیده، به کار می‌اندازد. براساس همین اصول، انرژی در طول مسیرهای کاملاً مشخص به نام مریدین، در بدن جریان می‌یابد. در طول مریدینها، نقاطی به نام تسوبو به معنی وجه مشترک قرار دارد. تسوبو مکانی است که میدان انرژی الکترو مغناطیسی فعال تجمع می‌یابد و با محیط مبادله می‌شود. این نقاط را می‌بایستی با آتشفشان مقایسه کرد، جایی که انرژی مرکز زمین تا سطح بالا آمده، آزاد می‌شود. در شیاتسو، این نقاط دارای حجم (طول و عرض و ارتفاع) می‌باشند و به لمس طیب پاسخ می‌دهند. در روش دقیق‌تر طب سوزنی، تسوبرها در مکان‌های بسیار مشخص در طول مجموعه‌ای از مریدین‌ها قرار دارند.

در شیاتسو مریدینها به هر جایی از بدن گسترش یافته، نقاط تسوبو را می‌توان در هر نقطه‌ای از بدن یافت. صحت این مطلب ناشی از این واقعیت است که تمامی بدن تظاهری از انرژی است و بنابراین کاربرد فشار در هر نقطه‌ای روی سطح پوست، روی سیستم‌های متعدد انرژی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات علمی آشکار کرده‌اند که مریدین‌ها و تسوبوها به طور تنگاتنگی با اعضا و سیستم‌های مهم بدن مرتبط بوده، انرژی‌های آنها، به

شکل مناسب، برای به راه انداختن تمامی اعمال بدن حیاتی می‌باشند.

چنانچه عضو یا سیستمی از بدن به عدم تعادل دچار شود، وضعیت حاصل از طریق مریدینها، تسوبوها و شاخه‌های سیستم عصبی به نواحی مرتبط در سطح بدن منتقل و به صورت درد، سفتی، سختی، تغییر درجه حرارت یا رنگ پوست تظاهر یافته، سبب اختلال حسی و حرکتی اندامها می‌شود. اگر چه این نشانه‌ها غالباً ناراحت کننده و از طریق دیدگاه نشانه شناختی مورد برخورد قرار می‌گیرند، علائم و یافته‌های باارزشی از رکود و عدم تعادل در بدن بوده به منظور تشخیص بیماری و عضو یا سیستم درگیر استفاده می‌شوند. با بهره‌گیری از دستها و فنون متفاوت می‌توان سیستم یا عضو مبتلا را تحریک یا تنظیم نمود. فنون تحریک کننده فنون تقویت کننده نامیده می‌شوند، در حالی که فنون آرامبخش، انرژی را کاهش می‌دهند. با به کارگیری این فنون بر روی مریدینها، نقاط یا نواحی مرتبط، ساختار کلی انرژی بدن تجدید و متعادل می‌شود و بیماری و نشانه‌هایش فروکش کرده یا به کلی از بین خواهند رفت.

بنابر جهان‌بینی سنتی، اختلالات موجود در عملکرد واحد جسم و ذهن، نتیجه روش زندگی است، بدین معنی که مجموعه افکار، تغذیه، عادات شخصی و دیدگاه فرد می‌تواند روی شرایط زندگی تأثیر بگذارد. اگرچه درمان با شیاتسو می‌تواند تعادل انرژی را بازگرداند، چنانچه فرد روش زندگی خود را که مسبب بیماری است تغییر ندهد، تمایل به بروز همان مشکل یا حتی مشکل عمیق‌تری در آینده، باقی می‌ماند. از سویی، اگر فرد خواستار تغییر این عادات مخرب باشد، شیاتسو می‌تواند به طور

خارج‌العاده‌ای بهبودی را تسریع و سلامتی را تداوم ببخشد.

پس از درمان، درمانگر اغلب نکاتی را به بیمار گوشزد می‌کند که در پیشرفت سلامتی و پیشگیری از عود احتمالی علت بنیادین مشکل، مفید خواهد بود. این توصیه‌ها براساس دانش و تجربیات درمانگر از مکانیسم عمل بدن و عوامل مؤثر در بهبود آن می‌باشد و شامل رژیم‌های غذایی و روش صحیح زیستن و ورزش‌هایی است که نتایج درمان را تقویت می‌کند. به هر حال، جوهره ذاتی تمامی روش‌های سنتی درمان طبیعی، فرد را به کشف علت و معنای مشکلش تشویق می‌کنند.

سنت و مدرنیسم (شر و غرب) - جوامع علمی و پزشکی جهان غرب در ابتدا با شک و تردید با شیاتسو و طب سوزنی برخورد می‌کردند و از آنجایی که هیچ‌گونه وسیله اندازه‌گیری یا تصویربرداری نمی‌توانست مریدین‌ها و انرژی‌های غیرقابل مشاهده را در بدن کشف نماید. صحت این مفاهیم را کاملاً بعید می‌دانستند. این دانش باستانی در دنیای متمدن با در نظر گرفتن این اصل که آنچه غیرقابل مشاهده، غیرقابل لمس و غیرقابل اندازه‌گیری است، حتی اگر احساس شود، وجود خارجی ندارد، مورد پذیرش واقع نمی‌شد. این واقعیت که اختلال در ناحیه‌ای از بدن با تحریک موضعی نقاط و یا تحریک نقاط دور درمان می‌شود غیرممکن می‌نمود. این نقاط دور از طریق شبکه غیرقابل مشاهده انرژی با ناحیه مختل مرتبط هستند. درمان اختلالاتی نظیر یبوست، وزوز گوش، فلج، دندان درد با تحریک نقاط سطحی در طول بازوها، دست‌ها، ران‌ها و پاها به‌سختی پذیرفته می‌شد. بیهوشی بدون دارو، درمان سمت چپ بدن با دستکاری و تحریک نقاط

کاملاً مشابه بر روی سمت راست، افزایش جریان خون و تعداد تنفس با قرار دادن دست‌ها بر روی بدن، افکاری کاملاً «غیرعلمی» به نظر می‌رسیدند.

نکات فوق، تفاوت بین جهان‌بینی سنتی شرق و مدرن غرب از زندگی را به تصویر می‌کشند. در تفکر غربی، فرد ماهیتی جدا از طبیعت دارد و اجزای بدن و وظایف آنها به طور مجزا از هم مطالعه می‌شوند. در جهان‌بینی سنتی فرد با تمام محیط یکپارچه بوده، ارتباط بین داخل و خارج بدن، ارتباط بیولوژیکی و محیط را بررسی می‌نماید. این تفکر، بررسی کامل و مناسبی از اختلالات، علل، درمان‌ها و بهبودی را امکان‌پذیر می‌سازد. در اختلالات مفصل زانو، روش‌های مرسوم، بررسی تشریحی و مکانیکی زانو را مد نظر قرار می‌دهند و غضروف‌ها را از نظر دژنراسیون و استحاله بررسی می‌نمایند. ضعف و قدرت تاندون‌ها، لیگامان‌ها و وضعیت استخوان‌ها را آزمایش می‌کنند و اگر در مفصل زانو مایع احتباس یافته باشد، مایع تخلیه شده، حجم و مشخصات و وجود خون مورد آزمایش قرار می‌گیرد. درمان بر حسب شدت بیماری و هزینه متفاوت خواهد بود. این درمان‌ها از گچ‌گیری و استفاده از وسایل خارجی تا تزریق‌های داخلی و مصرف کورتون و استروئیدها متفاوت بوده و اختلالات بلندمدتی نظیر صدمه به سایر اعضا را در پی دارند. اگر درد، صدمه، تغییر رنگ، تورم یا استحاله تداوم یابد، روش‌های تهاجمی‌تر جایگزینی عضو با عضو مصنوعی و بیولوژیکی استفاده می‌شود و همچنان علت این نشانه‌ها به طور شگفت‌انگیزی در پرده‌ای از ابهام بدون توضیح باقی می‌ماند.

روش فراگیر سنتی، علت صدمه، ضعف، دژنراسیون و حتی

حوادث را با ارزیابی تمامیت شخصیت و چگونگی زندگی فرد درمی‌یابد و بیماری موجود در عملکرد یا عضو داخلی را که ناراحتی زانو، یا دیگر نواحی مرتبط را برانگیخته است، کشف می‌کند. رنگ پوست، شدت صدا، بوی بدن و تظاهرات خارجی برای تشخیص بیماری به کار می‌روند. بر اساس این دیدگاه، عادات غذایی نقطه عطفی هستند که مستقیماً انرژی و فعالیتی اعضا و کیفیت خون را تحت تأثیر قرار می‌دهند، معمولاً ماساژی ساده و تغییر رژیم غذایی بر اساس فهم تصویر کلی، بیماری را درمان خواهد کرد. نشانه‌ها عموماً کاهش می‌یابند و به راحتی از بین می‌روند به طوری که فرد سلامت و قدرت طبیعی خود را بدون تنش فیزیکی، عاطفی یا مادی بیشتر و بدون بر جای ماندن ناتوانی، باز خواهد یافت.

منتقدین با گذشت زمان و مشاهده نتایج شگفت‌انگیز حاصل از روش‌های فراگیر تصدیق کردند که «این روش‌ها مؤثر هستند، اما مکانیسم عمل این روش‌ها را نمی‌دانیم و قابل درک نمی‌باشد».

اما باید دانست که مکانیسم عمل این روش‌ها قابل درک است. دستیابی به این شناخت به‌ویژه در شرایط موجود که جامعه مدرن به واسطه تکنولوژی دست‌ساز در معرض بحران و تخریب است، حیاتی می‌باشد. صدها سال قبل، روش‌های فراگیر از انسان و طبیعت نشأت گرفته، در حیطه علوم رایج و دانش انرژی تکامل یافته‌اند. به هر حال مردم باستان با استفاده از حس ششم به نام شهودیت به این علوم دست یازیده‌اند، روش شناختی که تمامی زندگانی بر آن استوار بوده است و تفکر مدرن با دیده حقارت به شهود می‌نگرد و آن را خرافه و غیرعلمی می‌داند. در حالی که مردم باستان

با بهره‌گیری از دانش شهودی، فنون پیشرفته را در زمینه سلامتی، معماری، کشاورزی و علم کشف و کامل کردند.

دست‌های انسان در مسیر تکامل - شیاتسو جنبه‌های منحصر به فرد بسیاری دارد. شیاتسو به وسایل، ماشین‌ها یا ابزار اختصاصی همچون سوزن، چاقو یا اشعه ایکس احتیاجی ندارد. متخصص شیاتسو، ساده‌ترین و اساسی‌ترین ابزار انسانی یعنی دست‌هایش را به کار می‌برد. استفاده از دست‌ها از کیفیاتی است که انسان را منحصر به فرد ساخته است. عملکرد انگشت شست در بررسی زیست‌شناسی نقطه عطفی در ساختار بدن محسوب می‌شود زیرا می‌تواند تصورات و تفکرات آدمی را به واقعیاتی فیزیکی بدل نماید. هنگامی که انسان توانست تصورات ذهنی‌اش را به واقعیاتی فیزیکی تبدیل کند، تمدن، معماری، تکنولوژی و هنرها ظاهر شدند.

دست‌های ما مکونات قلبی ما را نشان می‌دهند. از نقطه نظر انرژی، قلب مرکز تعادل یا چاکرای را به نمایش می‌گذارد که بین انرژی‌های فیزیکی ساکروم (استخوان خاجی) و شکم قرار داشته، با شهودیت و مرکز هوشیاری ذهنی در مغز میانی مرتبط است.

انرژی و اعمال دست‌ها، گستره‌هایی از قلب محسوب می‌شوند و کمک می‌نمایند تا بتوانیم مجموعه شهودیت و هوشیاری یا آنچه را که قوه تشخیص و تمیز نامیده می‌شود، بروز دهیم.

بر اساس بحث فوق می‌توان نتیجه گرفت که تکامل و پیشرفت انسان همزمان با توانایی استفاده از دست‌ها به‌ویژه انگشت شست رخ داده است.

انسان که خالق آگاهی‌های روانی و روحانی برتر است می‌تواند روی طول موجی ناب ارتباط برقرار نماید. بنابراین با بیان خود از طریق دست‌ها و تکمیل استفاده از آنها می‌توانیم هر چه بیشتر کیفیت روحانی را در خود پرورش دهیم.

یکپارچگی هستی - اخیراً کشف شده که نه تنها تمامی حیات جاندار (حیوانات، گیاهان، ویروس‌ها و پروتئین‌ها و قارچ‌ها) در جذب و ترکیب، استفاده و انتشار انرژی کاملاً مرتبط و وابسته به هم می‌باشند بلکه دنیای غیرجاندار عناصر، اتم‌ها، پروتون‌ها و نوترون‌ها و الکترون‌ها نیز در همان ارتباطات شرکت می‌کنند. بنابراین بدون انرژی‌های نامرئی هیچ گونه پدیده فیزیکی وجود نخواهد یافت. آنها با کلیتی ناگسستنی به دنیای مادی باز می‌گردند. برای تأیید این نظریه، تکنیکی اختصاصی به نام فتوگرافی کیرلیان که قادر به ثبت این انرژی‌ها می‌باشد، کامل شده است.

در قرن بیستم، بشریت در حال کشف آن چیزی است که در دنیای عهد باستان درک و دریافت شده است. با این وجود، بسیاری از افراد از عملکرد مدارس شیاتسو در پیروی از پیشینیان که به گمان آنها ابتدایی و غیرمتمدن بوده‌اند، تعجب می‌کنند. کلمه «ابتدایی» احساس درک تعامل و هماهنگی در طبیعت را در انسان برمی‌انگیزد، اصلی که گذشتگان تمامی تفکرات، فعالیت‌ها و روش زندگی خویش را بر آن استوار کرده بودند. شیاتسو واقعی تظاهری از ایجاد تعامل می‌باشد که خود فعالیت اساسی هستی است. شیاتسو دیدگاهی با وجوه عمیق و دانشی با اعتقاد به ارتباط و وابستگی تمامی انسان‌ها و حیوانات، دنیای گیاهان، عناصر و میدان‌های

انرژی است. شیاتسو فهم چگونگی ایجاد تعادل می‌باشد که وجود آن برای تمامی انواع حیاتی ضروری است.

توضیح اصول پایه - مراکز آموزش شیاتسو مستقر در باکس کانتی و پنسیلوانیا دوره‌هایی را برای دانشجویان بدون تجربه، در تعطیلات اخیر هفته برگزار می‌کنند و اصول فلسفه شیاتسو را نظیر آنچه که در این کتاب بیان شده، ارائه می‌دهند. در این مراکز همچنین درباره اصول پایه شیاتسو توضیحات لازم داده می‌شود.

هدف از بیان اصول پایه، بسط مفهومی کامل از شیاتسو می‌باشد تا بدین طریق بتوان مردم را مشاهده و درمان نمود. درک این اصول به دانشجوی امکان می‌دهد تا به مطالعه تکنیک‌های استاندارد شیاتسو، بازسازی دنیای شخصی، ماساژ سوئدی درمان‌های فیزیکی و فرآیندهای انرژی درمانی بپردازد.

توضیح و بسط اصول پایه دانشجوی را برمی‌انگیزد تا چنان به افراد گیرنده شیاتسو نظر بیفکند که بتواند شیاتسو را به فراگیرترین روش ارائه نماید. برای این منظور بایستی افراد را به عنوان ساختاری کامل از انرژی مشاهده نماید که در دنیایی یکپارچه به فعالیت مشغول هستند. با درک این مفهوم آشکار و ساده، جزییاتی، نظیر درک مریدینها، نقاط و ارتباط ساختمانی به راحتی مورد پذیرش قرار می‌گیرند. در حالی که اگر جزییات پیش از اصول پایه مورد توجه قرار بگیرند، دانشجوی از مسیر اصلی خارج و هرگز موفق به مشاهده تمامیت هستی نخواهد شد.

ساختار انسانی از دوازده مریدین اصلی به همراه دو مریدین ویژه

تشکل یافته است. به علاوه جریان‌های کامل‌کننده انرژی در معابر درونی و بیرونی و سیستم‌های ارتباطی مابین وجود دارد. به موارد فو بایستی شصت و چهار مسیر فرعی انرژی را اضافه نمود. در بدن حدود سیصد و شصت نقطه اصلی طب سوزنی، شش سیستم عضوی اصلی، شبکه ساختمانی، استخوانها و عضلات و تعدادی از سیستم‌های تشخیص مشروح وجود دارد. بنابراین مشاهده می‌شود که درگیر شدن با جزییات، دانشجو را در مسیری پر پیچ و خم به سوی یأس و ناامیدی سوق می‌دهد زیرا فراگیری و استفاده از تمامی این اطلاعات چنان سردرگم‌کننده است که هیچگاه درمان ساده و مؤثر شیاتسو را امکان‌پذیر نمی‌سازد.

زمانی که دانشجو براساس مفهومی واحد به تمرینی مداوم می‌پردازد، جزییات در متن این ساختار مرتب می‌گردند و مشاهده خود به خود و طبیعی‌تر می‌شود، نقاط، اختلالات انرژی و نواقص ساختمانی امکان‌پذیر می‌شود. با روش مزبور، تجربیات عاطفی، روان‌شناختی و اجتماعی بیمار همانند تصویری متحرک خود را در برابر چشمان شیاتسو دهنده به نمایش می‌گذارند.

روشی که در مراکز باکس کانتی و پنسیلوانیا به اجرا درمی‌آید بر ویژگی‌های حاصل از پیشرفت در تمرینات پرمحتوای کاملاً صحیح تأکید می‌کند. دانشجویان در این مراکز به مطالعه و تجربه تکنیکها، روش‌های تشخیصی و تکامل شخصی به همراه فراگیری اطلاعاتی ویژه از زندگی روزمره که در فرآیند شفا مؤثر است، مبادرت می‌ورزند و این تمامی آن چیزی است که در اصول پایه شیاتسو توضیح داده می‌شود. دانشجویان در

مراحل پایانی دوره، توان عمل براساس شهودیت را به دست آورده به واری ساختارهای قالبی و محدود دست می یابند.

اگرچه روش ارائه شده در این کتاب بسیار ساده می باشد، شیاتسوی بدنی قدرتمند و کاملی را فراهم می آورد که در صورت استفاده مناسب تأثیر درمانی نیرومندی بر جای خواهد گذاشت. در یادگیری و تمرین نباید عجله به خرج داد و سرعت مهم نمی باشد هر لحظه نکته ای تازه برای فراگیری دارد. به هر حال شیاتسو را باید فهمید و به طور عملی تجربه کرد. کیفیت کار از اهمیتی ویژه برخوردار است و توجه به درجات، مدارک یا جبران زمان صرف شده، کوتاه اندیشی می باشد. چنانچه شیاتسو از کیفیتی بالا برخوردار باشد، این ملاحظات خود به خود ارضا می شوند.

اصول عمومی ارائه شیاتسو - دانش و عمل به اصول زیر پیش از ارائه شیاتسو ضروری است. عمل به این اصول، ساختاری ذهنی را برای شیاتسودهنده فراهم می آورند که می تواند بهترین شرایط را برای تحصیل بهترین نتایج پروراند.

۱ - ناشتا بودن

ارائه شیاتسو بهتر است با معده خالی انجام شود زیرا سیستم عصبی را فوَالْعَادِه پُرانرژی ساخته، فرد را نسبت به ارتعاشات حساستر می نماید. اگر معده مملو از غذا باشد، انرژی به عروِ دستگاه گوارشی منحرف شده، حساسیت شیاتسودهنده کاهش می یابد. بنابراین بین صرف غذا و ارائه درمان باید حداقل دو و نیم ساعت فاصله زمانی وجود داشته باشد. در هر حال، اگر احساس ضعیف یا گرسنگی وجود دارد، صرف یک وعده غذای گیاهی و

حجوبات با کیفیت عالی توصیه می شود.

۲- آرامش ذهنی

آرامش ذهنی یکی دیگر از مشخصات مردم روح گرایی است که در زمان های دور می زیسته اند و بدین معنی است که با هر وضعیت و عوامل متعدد دخیل به عنوان واحدی یکپارچه برخورد شود. برای رسیدن به این حالت ذهنی، بایستی تخیلات و قضاوتها را از خود دور ساخت تا بتوان واقعیت هر حرکت را درک و دریافت نمود. این موضوع در طی درمان نیز صادر است. چنانچه ذهن در جستجوی مریدین های نامتعادل، نقاط نیازمند تحریک یا روابط مداخله گر در مشکل بیمار برآید، وضعیتی را که در بیمار حاکم است، درک و مشاهده نخواهد کرد. در حالی که اگر ذهن آرامش داشته باشد و هارا شیاتسو دهنده را راهنمایی نماید، وی درک خواهد نمود که چه کاری لازم است و چگونه بایستی انجام شود.

برای ارائه شیاتسویی مؤثر به سه عامل نیاز می باشد:

۱- دانشی گسترده و ساده

۲- انجام فعالیت از هارا

۳- ذهنی آرام

۳- زور آزمایی نکنید، فقط حمایت - زمانیکه، آدمی در زندگی به زور ورزی و مبارزه با شرایط و موقعیتهای برمی خیزد، متضاد خواستها و آرزوهایش به وقوع می پیوندد. برای مثال اگر فردی به صرف غذاها سالم اجبار گردد، این غذاها به عنوان سم برای او عمل خواهند کرد و اگر افراد مجبور شوند براساس اصول انرژی مند و روحانی زندگی کنند، مادی تر

خواهند شد. این مکانیسم ناشی از عملکرد ذهن ناخودآگاه می‌باشد. بنابراین اگر به قصد تحریک انرژی یا منعطف‌تر کردن آن در جهتی نیروی بیش از حد وارد شود، تنش و انقباض بیشتر ایجاد می‌گردد.

زمانیکه فرد به آرامش می‌رسد، معابر بدن باز شده، انرژی جریان می‌یابد. برای نیل به این آرامش، بایستی گیرنده احساس نماید که در تمامی سطوح تبادلات انرژی مورد حمایت قرار می‌گیرد. در درمان، بدن همواره باید چنان حرکت داده شده و در وضعیت قرار گیرد که آرامش و راحتی لازم را داشته باشد. فشار، کشش یا چرخش بایستی به تدریج، ملایمت و به آرامی اعمال گردند. باید اجازه داده شود که بدن بر حسب ظرفیت خود با هر فرآیندی سازگاری یابد، نه براساس پیش‌فرضی که درباره انعطاف‌پذیری یا سختی آن در ذهن وجود دارد.

گیرنده معمولاً با احساس عدم تعادل در بدن، ذهن و زندگی برای دریافت شیاتسو اقدام می‌نماید. با علم بر این اصل، توجه فوری به ضعف یا عدم تعادل‌های آشکار و واضح، ضروری نمی‌باشد. عدم رعایت این اصل، بیمار را در وضعیتی دفاعی بسته قرار می‌دهد. بیمار خود را در اختیار شیاتسو دهنده قرار نمی‌دهد و اعتماد خود را برای ادامه درمان از دست می‌دهد. اگرچه پیدایش این وضعیتهای ناخودآگاهانه می‌باشد، سبب می‌شود که بیمار از ادامه درمان صرف‌نظر کند.

بهتر است در ابتدا در برخی زمینه‌های رایج با گیرنده ارتباط برقرار شود به طوری که بیمار احساس راحتی نماید. با برقراری ارتباط مناسب در تمامی سطوح تبادل، بیمار از حالت دفاعی خارج شده، ضعفها و مشکلاتش

را بیان خواهد کرد. برقراری ارتباط در زمینه‌های رایج به جای استفاده از سئوالات نکته‌ای و هدایت‌کننده، باور و اطمینانی را در گیرنده پایه‌ریزی می‌کند که خود داوطلب شده، رفتاری آزاد را در پیش می‌گیرد. مقاومت بیمار کاهش و به طور پیشرونده‌ای آرامش می‌یابد و با ارائه شیاتسو درمان می‌گردد.

۴ - پیوستگی - کلمه کانتینویتی Continuity از دو جزء کان Con به معنای «با» و تینویتی tinuity به معنای «وحدت و یگانگی» تشکیل شده و در کل «پیوستگی و استمرار» معنا می‌دهد. شیاتسو از مرحله‌ای به مرحله‌ای دیگر گذر کرده، درمانی یکپارچه را فراهم می‌آورد. پیوستگی در کاربرد تکنیکها به بیمار احساس اعتماد و یکی شدن با شیاتسو دهنده را می‌بخشد و بدین نحو بیمار آرامش یافته، خود را با اطمینان خاطر در اختیار شیاتسو دهنده قرار می‌دهد. اگر شیاتسو دهنده از یک تکنیک به تکنیک دیگر و از یک ناحیه یا وضعیت به ناحیه یا وضعیت دیگر ببرد بیمار نسبت به توانایی شیاتسو دهنده دچار شک و تردید می‌شود. ارائه ناپیوسته درمان، احساس جدایی را در گیرنده برانگیخته، تبادل انرژی بین گیرنده و دهنده را متوقف می‌نماید. به همین دلیل، توصیه می‌شود که دانشجو هر جزء از تکنیک‌های روش پایه شیاتسو را به شکل ارائه شده تمرین کند تا به حرکتی یکپارچه و شناور دست یابد.

۵ - استفاده از هر دو دست - آگاهی از هر دو دست را کامل کرده و تا حد امکان هر دو دست را مورد استفاده قرار دهید. به عبارت دیگر شیاتسو دهنده بایستی توجه خود را به پاسخ‌هایی که از هر دو دست در یک زمان دریافت

می کند، معطوف بدارد. این طرز برخورد، اتحادی عمیق را در سیستم های انرژی گیرنده پدید خواهد آورد.

۶ - محیط و پوشش طبیعی - پوشش کتانی طبیعی تبادل آزاد انرژی را بین شیاتسودهنده و گیرنده امکان پذیر می سازد. تحقیقات مستند نشان می دهد که پارچه های غیرطبیعی ظرفیت فعالیت های بیولوژیکی بویژه فعالیت های مرتبط با سیستم عصبی را کاهش می دهد. استفاده از مواد طبیعی در محیط ارائه و انجام شیاتسو، حداکثر حرکت انرژی را برمی انگیزد. نور و مبلمان مصنوعی، وسایل برقی، محیط را از یون های مثبت (+) انباشته و جریان طبیعی انرژی را متوقف و راکد می سازد.

۷ - خواستی صادقانه و اراده ای بی عیب و نقص - داشتن خواستی صادقانه و اراده ای بی عیب و نقص، مهمترین نکته در فراگیری شیاتسو می باشد و پیشرفت و تکمیل تمرینات را با کمترین آموزش تکنیکی، امکان پذیر می سازد.

اراده روشی است برای هدایت درونی انرژی کی و خواست آرزو آن چیزی است که برای خلق کردن و به دست آوردن جستجو می شود. همیشه باید به یاد داشت که هدف از انجام شیاتسو، تحصیل منافع گیرنده می باشد. منافع و پاداش شیاتسودهنده به طور خودکار در فرصت ارائه خدمت و شیاتسو نهفته می باشد. بایستی همواره با متعادل ساختن مردم، برای آنها احساسی بهتر و آرامشی بیشتر را فراهم بیاوریم.

زمانی که من به فراگیری شیاتسو مشغول بودم، بسیاری از دانشجویان هم دوره من قادر بودند تکنیک زیبایی را با حرکتی زیبا به انجام

برسانند ولی نتایج حاصل از درمان ضعیف، غیر مؤثر و نامطلوب بود زیرا تمامی توجه خود را به تکنیک و چالاکی در انجام آن معطوف می‌ساختند و بدین ترتیب هدف شیاتسو را به فراموشی می‌سپردند. از سوی دیگر افرادی را دیده‌ام که به خستگی، کسالت یا افسردگی مبتلا بوده‌اند و دوستی که دوره آموزشی شیاتسو را نگذرانده بود، ناخودآگاه آنها را تحت فشار یا کشتی قرار داده یا دوستی دوستانه بر شانه‌شان می‌زد و اثر مطلوب پدید می‌آورد. این نتایج متضاد در طبیعت خواست و اراده نهفته است. لطفاً این عوامل را در هنگام ارائه شیاتسو در نظر داشته باشید زیرا نتایجی را که به دست خواهید آورد تعیین می‌نمایند.

هدف شیاتسودهنده همفکری و همدردی با گیرنده و تمامی تجربیات و احساسات اوست. لمس و حمایت شیاتسودهنده نظیر آرامشی است که وجود هر یک از ما می‌تواند برای دوستش به ارمغان آورد. تنها با قرار دادن بازوی خود بر شانه‌های دوستان احساسی از سبکی و بهتر بودن را به آنها انتقال و القا می‌نماییم و این مشابه کودکی گریان است که در آغوش مادرش آرام و قرار می‌یابد.

اگر شیاتسودهنده بتواند چنین احساسی را در طی درمان به وجود آورد اثراتی قوی و نیرومند را به دست خواهد آورد. ما بایستی همواره در طی درمان و زندگی روزمره به خلق این ساختار اساسی بپردازیم.

توضیح اصول پایه - تکنیک و تمرین - روابط ذهن، بدن و روح -
 وارهیدگی با تغییراتی در مکانیسم فیزیولوژیک بدن همراه می‌باشد و مطالعه این تغییرات سنگ بنای اصلی آموزش شیاتسو است. این مکانیسمها بر

پاسخ‌های سیستم عصبی و آنچه این پاسخها منعکس می‌نمایند و بدین ترتیب سیستم‌های انرژی را با احساسات فیزیکی ملموس تر مرتبط می‌سازند، مبتنی می‌باشند. سیستم عصبی همچون پلی است بین انرژی کی غیرقابل مشاهده و تظاهرات فیزیکی انرژی قابل مشاهده نظیر استخوانها، ماهیچه‌ها، بافتها و خون.

در بدن، اشکال انبساط یافته انرژی مانند مایعات، گازها و تکانه‌های الکتریکی، بیشتر خاصیت ین دارند. استخوانها ماهیچه‌ها و بافتها که اشکال متراکم تر و مادی شده انرژی با ساختار جامد هستند، خاصیت ینگ دارند.

سیستم عصبی همزمان با عمل به عنوان یک هادی، آنچه را که در سیستم انرژی و تمامیت روح فرد وجود دارد به حالت فیزیکی تبدیل می‌نماید. بنابراین، ساختار فیزیکی هر فردی نشان‌دهنده تمامیت روح، شخصیت، روان و عواطف وی می‌باشد.

مکانیسم عمل سیستم عصبی - سیستم عصبی یک بخش هوشیار دارد (سیستم عصبی ارادی) که از فرمانها تبعیت می‌نماید و یک بخش ناهوشیار دارد (سیستم عصبی خودکار) که به طور خودکار عمل می‌کند. سیستم عصبی خودکار تمامی فعالیت‌های اساسی بدن را بدون آگاهی فرد شروع، هماهنگ و اجرا می‌کند.

مطالعه سیستم عصبی، وقایع شگفت‌انگیزی را در بدن نشان می‌دهد که نتیجه مستقیم جهت‌گیری و فرآیندهای طبیعت بوده، از طریق سیستم انرژی و عصبی هماهنگ می‌شوند. واکنش‌های شیمیایی و تبدیل و

تبادل اجزاء و ترکیبات به طور همزمان رخ می دهند. ماده و انرژی به هم تبدیل می شوند تا شکل بدن حفظ شده، به فعالیت خود ادامه دهد. بازسازی این فرآیندها از توانایی های تکنولوژی موجود، فراتر بوده، اصولاً در آزمایشگاه های علمی قابل تکرار نمی باشد. به عنوان نمونه، فقط در کبد بیش از یکصد تبدیل و تبادل شیمیایی و انرژی از قبیل تصفیه و خنثی سازی سموم مضر به طور همزمان رخ می دهد. علوم مدرن فقط با واکنش های اتمی می توانند واکنش مشابهی را بازسازی نمایند که البته چنین شبیه سازی، حرارتی و حشتناک و تخریب محیطی را در پی دارد. در حالی که واکنش های اتمی کاملاً بی خطر با حرارت کم، به طور مداوم و طبیعی در سیستم بیولوژیکی انسان رخ می دهد. مثالی دیگر از اعمال حیرت انگیز بدن، تولید شیر پس از زایمان است. در این فرآیند، ابتدا غذای خورده شده توسط مادر با جویدن و واکنش های متعدد سیستم گوارشی هضم و جذب می شود و به سلول های قرمز و سفید پلاسما تبدیل می گردد که در سرتاسر بدن چرخیده سلولها، مایعات و انرژی های بدن را احیا می نماید. در مرحله بعد، خون بدن مادر در بافت های پستان به مایعی با خصوصیات و ترکیبات کاملاً متفاوت تبدیل می شود. این تبدیل و تبدلات که براساس استانداردهای علم مدرن، پدیده هایی مستقل محسوب می شوند در بدن نتیجه فعالیت انرژی و سیستم های هدایت کننده بوده، به طور طبیعی و بدون تفکر و کوشش آگاهانه اتفاق می افتد.

سیستم پاراسمپاتیک و ارتو سمپاتیک و حواس - شاخه ارتو سمپاتیک سیستم عصبی خودکار بیشتر با تجربیات و رفتارهای تنش آمیز

مرتبط می‌باشد. اگر تحرکی شدید یا بیش از حد وارد شود، بدن بسته شده، شروع به مقاومت می‌کند. این مقاومت، پیش از آنکه پیشگیری از بیماری باشد، ایستایی در برابر تغییر و سازگاری است و به بروز بیماری می‌انجامد. فعالیت سیستم پاراسمپاتیک با آرامش بخشیدن به فرد، بدن را شکوفا و انرژی را به جریان می‌اندازد، به گونه‌ای که به تطابق و سازگاری منجر می‌شود.

تعاون، تعادل و افراط - در وضعیت مطلوب، هر دو شاخه سیستم عصبی خودکار به طور متقابل با یکدیگر همکاری و تعاون دارند. مراکز انرژی بدن براساس نیاز به فعالیت یا به منظور واکنش نسبت به محیط، فعالیت یکی از شاخه‌ها را تقویت می‌کند تا نسبت به دیگری برتری یابد. شرایطی افراطی در بدن در نتیجه عوامل متعددی نظیر عدم تعادل رژیم غذایی، تنش‌های عاطفی یا نیازهای محیط می‌تواند گسترش و تکامل یابد. عموماً شرایط نامتعادل یا تنش‌زا فعالیت بیش از حد و مزمن سیستم ارتوسمپاتیک را با حساسیت‌ها و تظاهرات مرتبطش باعث خواهد شد. چنانچه شرایط مزبور بیش از زمان مشخص تداوم یابد، شاخه ارتوسمپاتیک کنترل را برعهده خواهد گرفت. سیستم پاراسمپاتیک در شرایطی که بدن در محدوده تعادل طبیعی قرار دارد نسبت به ارتوسمپاتیک غالب می‌باشد زیرا همچنانکه بدن در وضعیت سلامت، خون را در وضعیت نسبتاً قلیایی حفظ می‌کند، سیستم پاراسمپاتیک را کمی فعال نگه می‌دارد.

اثرات جسمانی - سیستم پاراسمپاتیک در برانگیختن فرآیندهای گوارش مؤثر می‌باشد. در حالی که عمل گوارش در شرایط هیجان و بسته

بودن بدن ناشی از فعالیت سیستم ارتو سمپاتیک در پاسخ به تحریکات وارده (مبحث اثرات محیطی را مرور نمایید)، مهار می گردد. شاخه پاراسمپاتیک ترشح شیره های هاضمه غدد بزاقی، معده و روده ها را تحریک و حرکات پرستالتیک تمامی تنه گوارشی را هدایت می نماید و شکستن، جذب و مصرف مواد غذایی را امکان پذیر می سازد. جویدن غذا به اندازه کافی با تحریک شبکه عصبی پاراسمپاتیک در مفصل فگی، فعالیت هر چه بیشتر سیستم گوارشی را برمی انگیزد. این تحریک ترشح آنزیم های گوارشی را شروع و پیامی می فرستد که مابقی تنه گوارشی را نیز فعال می نماید.

ارگانها، ماهیچه ها و بافت های دیگر بر حسب ساختمان خود به روشی متفاوت، از این دو سیستم تأثیر می پذیرند. سیستم پاراسمپاتیک اعضای منقبض یا ماهیچه اسفنکتر را که خاصیت یانگ دارند، شل و رها می نماید و اعضای توپر را آرامش می بخشد. به عنوان مثال، قلب تحت تأثیر سیستم مزبور آهسته تر و با قدرت کمتر می تپد. در مقابل، سیستم ارتوسمپاتیک ضربان قلب را تسریع می کند. سیستم ارتوسمپاتیک عضوی توخالی با ساختار یین را آرام می کند در حالی که پاراسمپاتیک آن را فعال می نماید. زمانی که سیستم ارتوسمپاتیک فعال است معده نمی تواند عمل گوارشی خود را به انجام برساند و عملکرد روده ها نیز کاهش پیدا خواهد کرد که در مدت زمان طولانی، وضعیتی مزمن را به بار می آورد که خود را با یبوست، اسهال، نفخ شکم و پر خوری به علت سوء تغذیه، نشان می دهد.

پاراسمپاتیک با انقباض رکتوم و شل کردن اسفنکتر مقعد دفع

مدفوع را امکان پذیر می سازد.

وقتی که سیستم پاراسمپاتیک فعال است. روده ها راحت تر حرکت می نمایند. سیستم ارتو سمپاتیک رکتوم را شل کرده، اسفنکتر را منقبض کرده باعث بروز یبوست می شود. مثانه کیسه ای تو خالی است و اسفنکتری ماهیچه ای دارد، با وارheidگی بدن و فعال شدن پارا، مثانه منقبض و اسفنکتر شل و ادرار دفع می شود. در بسیاری از بیماری های سیستم ادراری، سیستم ارتو سمپاتیک بسیار فعال بوده، راه خروجی ادرار بسته و انقباض مثانه را مهار می نماید. ادرار کردن به طور مکرر انجام می شود در حالی که هر بار مقدار کمی ادرار تخلیه می شود عدم تخلیه مناسب ادرار، اتساع و پری مثانه را به همراه داشته و سبب بروز احساس فشار می گردد.

فعالیت های جنسی نیز از روابط این سیستم خود کار متأثر می باشد. پاراسمپاتیک شبکه عروقی آلت تناسلی را متسع می کند به طوری که خون به داخل بافت اسفنجی آلت تناسلی هجوم آورده، نعوظ رخ می دهد. فعالیت سیستم ارتو سمپاتیک در حالی که جریان خون شریانی را کاهش می دهد، سبب ارگاسم می شود. مردانی که به دلایل متفاوت نمی توانند به آرامش دست یابند ممکن است به ناتوانی جنسی مبتلا شوند. اگر سیستم ارتو سمپاتیک بیش از حد تحریک شده باشد، ارگاسم زودرس رخ می دهد. به همین دلیل در آموزش سنتی فعالیت های جنسی، همواره وارheidگی عمیق برای شروع فعالیت های جنسی مورد تأکید قرار گرفته است. در زنان نیز عدم آرامش، ترشح مایعات نرم کننده از غدد مهبل را مهار کرده، امکان رسیدن به ارگاسم را از بین می برد.

تنفس - فعالیت تنفسی که ترکیبی از اعمال سیستم‌های حواس و انرژی می‌باشد، تحت تأثیر عملکرد سیستم عصبی قرار دارد. تنفس منظم با جذب مناسب اکسیژن و تخلیه دی‌اکسید کربن، بین شاخه سمپاتیک و پاراسمپاتیک تعادل برقرار می‌نماید. تنفس نامنظم یا سطحی سبب تجمع دی‌اکسید کربن در بدن شده، محیط خون را اسیدی و منجر به افزایش تنش می‌شود. این عوامل پیچیده فعالیت سیستم ارتو سمپاتیک و برخی وضعیت‌های مرتبط با آن را افزایش می‌دهد. اگر محیط خون و بدن بسیار قلیایی باشد هر چند شیوع بسیار کمی دارد، پاسخ‌های سیستم ارتو سمپاتیک را به همراه احساس طپش قلب سبب می‌شود.

تمامی روش‌های وارهیدگی و مراقبه، تکنیک‌های تنفس صحیح را مورد استفاده قرار می‌دهند. تنفس عمیق و اکسیژن‌گیری مناسب با تحریک شاخه پاراسمپاتیک، شاخه ارتو سمپاتیک را کنترل می‌نماید. افراد همواره پس از اجرای این اعمال، نشاط و آرامش را تجربه می‌نمایند زیرا فعالیت سیستم پاراسمپاتیک، انرژی را حفظ، جمع و ذخیره می‌کند. فعالیت‌های ارتو با تأثیر بر متابولیسم گلیکوژن در کبد انرژی را شکسته، مورد استفاده قرار می‌دهد. در برتری فعالیت شاخه ارتو در بدن، انرژی بدون بازسازی، بطور مداوم تخلیه شده، احساس ضعف، خستگی و کسالت را بر جای می‌گذارد. زمانی که سیستم عصبی خودکار در وضعیت تعادل به سر می‌برد، پارا انرژی را جمع‌آوری کرده، ارتو، هدایت و انتشار آن را در اعضای مختلف برعهده می‌گیرد و وضعیتی انرژی‌مند و وارهیده را پدید می‌آورد.

چنانچه تحریک وارده به پارا بسیار زیاد باشد، تحریک اضافی به طور خودکار به ارتو انتقال می یابد تا مورد استفاده قرار بگیرد. این وضعیت معمولاً به طور مصنوعی توسط داروها و یا در واکنش به شرایط سخت و تنش زا ایجاد می شود که تضعیف هرچه بیشتر پارا و کوشش نامؤثر و تخلیه کننده ارتو را در پی دارد، زیرا سیستم ارتو سعی می کند فعالیت های پارا را تقلید نماید. کل این وضعیت موجب می شود که فرد معمولاً به بیماری استحالته ای شدیدی نظیر مالتیپل اسکلروز، بیماری پارکینسون یا سرطان مبتلا شود. شوک حاصل از تصادفات یا سوختگی های شدید نیز می تواند به پیدایش چنین وضعیتی بینجامد.

حبس آگاهانه تنفس در طی تمارین یوگا یا مراقبه، بدن و سیستم عصبی را با اکسیژن تغذیه کرده، امکان کنترل برخی فعالیت های سیستم عصبی خودکار را فراهم می آورد. چنانچه حبس دم یا بازدم ناآگاهانه انجام پذیرد، یا به علت تنفس نامنظم یا سطحی، کاهش میزان اکسیژن خون در سطوح پایین و خطرناک، بیش از دوره زمانی مشخص تداوم یابد مکانیسم های بقا که جزیی از اعمال سیستم ارتو هستند روشن می شوند که همچون سیستم اعلام خطر عمل کرده و فرد را به تنفس وا می دارد. در طی این فرآیندها، ضربات قلب افزایش یافته، آدرنالین به جریان خون آزاد و منجر به افزایش فعالیت های مربوط به سیستم ارتو می شود.

در تنفس طبیعی یا در تمارین تنفسی مخصوص، عمل دم بیشتر با تنش، آمادگی و سرعت عمل و بازدم با وارheidگی، آرامش و آهستگی ارتباط دارند. رویهم رفته، عادات تنفسی هر فرد وضعیت تعادل و عملکرد

سیستم عصبی خودکار و حواس مرتبط با آن را منعکس کرده، بر آنها اثر می‌گذارد.

تفکر، ادراک و رفتار - فعالیت سیستم عصبی خودکار بر فعالیت‌های فیزیکی تأثیر گذاشته، با عواطف، ذهن، روان و رفتار ادراک و فعالیت‌های روحی ارتباط دارد. آنچه در دوران جنینی در رحم تجزیه می‌شود. به طور منحصر به فرد احساسی از نوع پاراسمپاتیک است زیرا تمام تحریکات رسیده به صورت واحدی به هم پیوسته دریافت می‌شود. در مقابل، خلق ارتوسمپاتیک به تدریج پس از خروج از رحم تکامل می‌یابد.

فعالیت سیستم ارتو پاسخ‌های شرطی شده و توانایی فرد در ایجاد تمایزات حسی را تعیین می‌نماید و مسائل و تحریکات را جدا از هم، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. در این شیوه از ادراک آنچه که مشاهده می‌شود به طور دقیق بررسی شده، ارزشیابی می‌گردد. افراد با خلق ارتوسمپاتیک با شرایط خوب یا بد زندگی کرده و بر اساس آنچه که دوست می‌دارند و آنچه که تمایل دارند، تصمیم‌گیری می‌نمایند.

خلق پاراسمپاتیک، پدیده‌ها را با ساختار فضایی، در مفهومی یکپارچه و در روند ادراکی واحدی مورد تفکر و تجزیه قرار می‌دهد. آدمی با این خلق، اجزاء به هم وابسته و مرتبط محیط را ترکیب و درک می‌نماید. برای چنین فردی، موفقیت و شکست، شادی و اندوه، بیماری و سلامتی، عشق و نفرت، دو روی سکه‌ای هستند که تجربه زندگی نامیده می‌شود.

سیستم ارتو در بدن، پاسخ‌های دفاعی و حفاظت‌کننده را برمی‌انگیزد، تحریکها را موشکافی و کنترل می‌نماید تا حس‌های عمقی‌تر

پارا بتوانند با آنها سازگاری یابند. اگر حس‌های عمقی پارا نتوانند به تطابق دست یابند. پاسخ‌های سطحی ارتو تحریکات را دفع خواهند کرد. تحریک مداوم که بیش از توانایی تحمل پاسخ‌های حمایت‌گر می‌باشد به علت ایجاد اختلال، به صورت صفات نامتعادل تشدید شده در شخصیت و رفتار بروز می‌یابد و به تظاهر و تجربه تنش و حالت تدافعی می‌انجامد. در این حالت فهم و درک عقاید و نظریات دیگران با مشکل روبرو می‌شود، آدمی همه چیز را بر طبق خواست خود می‌خواهد و نسبت به آنچه از محیط‌های خارج بر او اعمال می‌شود، احساس ناراحتی می‌کند. چنین فردی در تطابق با نیازها و احتیاجات دنیای متغیر اطراف اشکال داشته، احساس جدایی می‌نماید.

سیستم‌های پارا و ارتو در وضعیت تعادل، به همکاری با یکدیگر پرداخته، با تحریکات محیطی سازگار شده و آنها را با موجودیت خویش ترکیب می‌نمایند و بدین ترتیب زمینه دستیابی به وارهیدگی را فراهم می‌آورند و توانایی سازگاری مداوم نسبت به جریان پیوسته تغییرات در کهنکشان را به فرد ارزانی می‌دارند. چنین فردی آنچه را که به او می‌رسد بدون چشم داشت و انتظاری می‌پذیرد.

افرادی که از پرکاری سیستم ارتو رنج می‌برند، همچنانکه اکثر جمعیت در جوامع مدرن با این مشکل درگیر هستند، پدیده‌ها را گسیخته و مجزا از هم می‌بینند و بر روی جزئیات متمرکز می‌شوند. دانشجویان اینگونه‌ای، در فراگیری شیاتسو ابتدا نقاط و مریدین‌ها را مورد کند و کاش قرار می‌دهند و با به خاطر سپاری مفاهیم و اطلاعات، اغلب عملکرد یکپارچه آنها را فراموش می‌نمایند. فرد مبتلا به پرکاری ارتو سمپاتیک، در بررسی

یک تابلوی نقاشی، سبک نقاشی و کیفیت آن را مشخص کرده، ساختار رنگی آن را موشکافی و برای آن ارزش مادی قائل می‌شود در حالی که فردی با خلق پاراسمپاتیک نقاشی را به عنوان یک واحد نگاه نموده، روح هنرمند و مفهوم مورد نظر وی را احساس می‌نمایند.

اگر چه افرادی که با توسل به روش‌های نظیر یوگا، مراقبه و شیاتسو، سعی در بیداری خلق پاراسمپاتیک دارند، مسیر و دیدگاه زندگی خود را به یکباره تغییر نمی‌دهند، آرامش و وارheidگی و صلح درونی آنها برای اطرافیان قابل درک و مشاهده می‌باشد. از آنجایی که چنین افرادی توانایی درک و قدردانی از طبیعت را تکامل می‌بخشند به هر چیزی که کیفیت طبیعی‌تری داشته باشد جذب شده و شاد و خرسند، از زندگی ساده لذت می‌برند.

تبادل بین پاسخ‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک لازمه تکامل طبیعی و تجربه و ارتباط با محیط می‌باشد. اگر این پاسخها به یک سندرم مزمن تبدیل شوند، احساس یکپارچگی و کیفیت زندگی از دست می‌رود. آدمی فطرتاً مجذوب اعمالی می‌شود که درک سعادت پنهان در تجربه هر فرآیند را امکان‌پذیر می‌سازند. فردی که از دست یازیدن به این تجربه ناامید و رنجور شده قادر نیست در زمان حال زندگی نماید. در این وضعیت تنها می‌توان زیبایی گل را دید بدون این که ارتباط بین ریشه، ساقه و برگ‌ها که گل را پدید آورده‌اند درک شود.

مطالعه علوم در همراهی با فلسفه باستانی نشان می‌دهد که هر پدیده به صورت واحدی یکپارچه وجود داشته و عمل می‌کند و ساختمانی

از ارتعاش و انرژی داشته با پدیده‌های دیگر مرتبط می‌باشد. تعادل سیستم عصبی خودکار این احساس مطلق و واقعی را در آدمی پدید می‌آورد که تمامی پدیده‌ها در طبیعت در کنار هم عمل می‌کنند و آدمی را به منشاء و مبدأ خود مرتبط می‌سازند زیرا در این دنیا همه چیز به هم پیوسته می‌باشد.

ذهن و تعقل تمایل دارد در همراهی با احساسات ارتوسمپاتیک به فعالیت پردازند. هر چه وضعیت‌های افراطی توسعه بیشتری می‌یابند، ذهنی یک سویه و گسیخته‌تر را سبب می‌شوند. ذهن ذاتاً تمایل دارد هر پدیده را مورد قضاوت قرار داده، تصاویری محدود به وجود آورد. این فعالیت ابتدا در سطح شخصیتی شروع و در موارد افراطی، به فرهنگ و اجتماع ریشه می‌دواند و هم‌اکنون بویژه در سیستم‌های اقتصادی، ساختار تحصیلی و عقاید مذهبی جوامع مدرن منعکس می‌باشد.

ذهن در نهایت به «خودشیفتگی» یا «منیت» می‌رسد و تصویری می‌آفریند که خود را جدا از دیگران پنداشته، فقط و فقط برای بقاء خود تلاش می‌نماید. ذهن مرزی مصنوعی می‌سازد که جمعیت جهان را از هم جدا می‌سازد. در نتیجه انسان از ابتدایی‌ترین و اصولی‌ترین ارتباط با طبیعت فاصله می‌گیرد و خود را نیازمند غلبه بر محیط می‌پندارد. در این فرآیند، منابع طبیعی به نادرستی استفاده و تخلیه می‌شوند و کیفیت منابع آب، خاک، هوا و انرژی که حیات جوامع کاملاً به وجود آنها وابسته است، مورد تهدید قرار می‌گیرد.

هر چند ذهن و تعقل ابزار سودمند در تلذیذ و تجربه دنیای اطراف می‌باشند، اگر مبنای فهم و درک قرار گیرند، تصویری غیرواقعی از

زندگی خلق می‌نمایند. برای فردی که براساس شیوه و تفکر جدید تحصیل کرده، این حقیقت که روشی برتر و مناسب‌تر برای فهم و درک وجود دارد چندان ساده نمی‌باشد. این روش برتر، شهودیت یا «ادراک بدون عملکرد ذهن» است. روشن‌بینی و شهودیت با عمل سیستم عصبی خودکار در ارتباط و به قدرت عمیق پاراسمپاتیک نیاز دارد.

تأثیرات محیطی - تحریکات متعدد محیط مدرن به طور مزمن و بیش از حد، سیستم ارتو و فعالیت‌های مربوطه را برمی‌انگیزند و همزمان سیستم پارا و احساساتش را تضعیف و بی‌حرکت می‌کنند.

نورهای مصنوعی، آلودگی صوتی ماشین‌ها، صدای زنگ تلفن و همه‌جمعیّت، با تحریک ناخودآگاه، فعالیت بیش از حد سیستم ارتو را در پی دارند. رانندگی بویژه در ترافیک یا با سرعت بالا، صدای بوی‌های گوش‌خراش و سائل نقلیه که آدمی را گیج و مبهوت برجای می‌گذارند و صدای ترمزها، وضعیت دفاعی و تنش‌آمیزی را خلق و فرد را به منظور بقاء در وضعیت آماده‌باش نگه می‌دارند. این حالات ترشح بیش از حد و مزمن غدد آدرنال را سبب شده، ضربان قلب را تسریع و اختلالات گوارشی را به وجود می‌آورند که همگی ناشی از تحریک مستقیم سیستم ارتو و مکانیسم جنگ و گریز می‌باشد.

نور فلورسنت، لباس‌هایی با الیاف مصنوعی، سیستم‌های تهویه مرکزی و ابزارهای الکتریکی و نمونه‌های دیگر تکنولوژی پیوسته شارژهای نامتعادلی در پاسخ‌های سیستم عصبی القاء می‌نمایند.

تکنولوژی مصنوعی یون‌های مثبت محیط را افزایش می‌دهد که

بر قطبیت متعادل و طبیعی محیط‌های الکتریکی داخل و خارج بدن اثر مخرب بر جای می‌گذارد. حالت مزبور فعالیت‌های بیولوژیک دنیای زنده را مورد حمایت قرار نمی‌دهد و خازن‌های جمع و ذخیره‌کننده انرژی را که به سیستم عصبی پاراسمپاتیک متصل هستند، منهدم می‌نماید.

جالب است بدانیم در محیط حمایت‌کننده از حیات، یون‌های مثبت به میزان ناچیزی بر یون‌های منفی غالب می‌باشند و مشابه چنین وضعیتی در بدن سالم وجود دارد به طوری که سیستم پارا نسبتاً غالب بوده، محیط خون اندکی قلیایی است. برای درک ارتباطات بین این تعادلات باید آنها را در مقیاسی بزرگ مورد مشاهده قرار داد زیرا آنها مفهوم اساسی سلامتی جهانی را دربردارند. بدن و بویژه سیستم عصبی به منظور جبران عدم حمایت انرژی‌مند محیط مصنوعی به فعالیت می‌پردازند و انرژی و منابع آن را به مصرف می‌رسانند. انرژی از دست رفته جایگزین نمی‌شود و به همین دلیل مردم در اتاهای در بسته اسرارآمیز و زیر نور مصنوعی وضعیت‌های تنش‌زایی را که انرژی آنها را می‌سوزاند یا در وضعیت پرتحرکی قرار می‌دهد (سرخوشی - افسردگی) تجربه می‌کنند. در این وضعیت فعالیت سیستم ارتو به منظور جبران انرژی از دست رفته افزایش یافته و فعالیت پارا در تلاش برای برقراری ارتباط با محیط ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. امروزه، اعظم بیمارستان‌های مدرن و تسهیلات بهداشتی، در محیط‌های مشابهی به کار مشغولند که بیماری، کسالت و تنش را خلق و تداوم می‌بخشد.

تغذیه، تطابق و خواستگاه وضعیت‌های جدید - رژیم‌های غذایی

عوامل کلیدی در بقاء تعادل بین تمامی سیستم‌های خارجی و داخلی بدن می‌باشند. تعادل شیمیایی و هورمونی، سیستم عصبی، تعادل اسید و باز، تعادل بین اکسیژن و دی‌اکسید کربن و تداخلات با یون‌های مثبت و منفی، به همراه تأثیرات محیطی دیگر، همگی از انتخاب، کیفیت و آماده‌سازی غذای روزمره تأثیر می‌پذیرد. نتایج حاصل از فرآیند تغذیه (هضم، جذب و متابولیسم) ارتباطات در سطوح متفاوت فعالیت زندگی انسان را خلق، متأثر، تعدیل و تنظیم می‌نماید. این سطوح شامل تکامل کالبد، فیزیولوژی، عواطف و تکامل روحی، ادراکات و محیط است.

تمامی دانه‌های حبوبات، غلات و فرآورده‌های آنها، تمامی سبزیجات خالص و دریایی که با ساختار ژنتیکی و بیولوژیکی انسان متناسب هستند همواره رژیم غذایی سنتی مناسبی در تمامی فرهنگها و تمدنها در طول تاریخ بوده‌اند.

صدها سال، مردم جهان براساس حس عمومی و شهودیت تغذیه می‌کردند و به محض گرفتن فاصله از این روش طبیعی تغذیه، جامعه مدرن با تمامی مشکلات و دانش ناکامل و ناچیز سربر آورد. اینک پس از طی دوره زمانی کامل، آژانس‌های علمی، پزشکی به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم‌های مبتنی بر غذاهای سنتی، عوامل مؤثری در سلامت جسمانی، ذهنی و رفتاری هستند. طرح‌های امروزی تغذیه، یا مواد لازم برای بازسازی و بقا بدن را بطور کافی فراهم نمی‌آورند یا مواد مورد نیاز را چنان در اختیار بدن قرار می‌دهند که سیستم‌های استفاده کننده را مسدود می‌نمایند. مصرف رژیم غذایی شامل غذاهای حیوانی سنگین، کلسترول فراوان، چربی‌های

اشباع شده و غذاهای آماده فاقد انرژی بوده، هزاران بیماری استحاله‌ای و مسری را پدید می‌آورند. بزودی، علم جدید کشف خواهد کرد که تمامی همه‌گیری‌هایی که جامعه مدرن را در معرض خطر قرار می‌دهند به سادگی با رعایت رژیم غذایی مناسب کاملاً قابل پیشگیری می‌باشند.

فهم چگونگی اثر رژیم غذایی بر بدن کلید درک مکانیسم تحریک بیش از حد و مزمن ارتو و نتایج آن می‌باشد. غذاهای حیوانی حالت یانگ را در بدن پایه‌ریزی می‌کنند که قدرت انقباض فراوان داشته، جریان انرژی و مایعات بدن همچون خون را کاهش می‌دهد. غذاهای حیوانی در طی فرآیندهای هاضمه و جذب و متابولیسم، سمومی را در سرتاسر بدن آزاد می‌کنند. چربی‌ها و کلسترول غیرقابل استفاده و هضم نشدنی، بدن را در تمامی سطوح از سلول تا عضو، از پاسخ‌های جسمانی تا تفکرات مسدود می‌سازد. در نهایت، انباشت این مواد در بدن، مبارزه‌ای را برمی‌انگیزد که مکانیسم‌های بقاء وابسته به ارتوسمپاتیک، بیشتر و بیشتر برجسته می‌شوند. کیفیت اسیدی خون مشکل دیگری است که از مصرف مواد غذایی حیوانی ناشی می‌شود و سیستم ارتو را به طور مداوم فعال نگه می‌دارد.

غذاهای آماده، بدون انرژی و با ساختار شیمیایی صنعتی وضعیت بین را با تمایل انبساطی در بدن به وجود می‌آورد که نمی‌تواند جریان و هدایت انرژی‌های مورد نیاز بدن و فعالیت‌هایش را تأمین نماید. با مصرف مداوم این مواد غذایی، قدرت و استقامت کلی بدن در تمامی سطوح از دیواره‌های سلولی تا توانایی سازگاری در زندگی روزمره کاهش پیدا

می‌کند. این مواد غذایی به شدت قدرت و سرشت اعضای بدن را تحلیل برده، بافتها و مایعات بدن را از کار می‌اندازد. غذاهای آماده، موکوس فراوانی با اثر انسدادی تولید می‌کنند که مشابه وضعیت یانگ در انتهای متقابل طیف عملکردی خود، خون را اسیدی می‌نمایند. از سوی دیگر محصولات غذایی طبیعی، با فرآورده‌های گوارشی و جذب و متابولیسم کاملاً هماهنگی داشته، مواد زاید و سمی برجای نمی‌گذارند. به دلیل سازگاری غلات با توانایی‌های دستگاه گوارش در تبدیل ترکیبات کربوهیدرات به انرژی، این غذاها منبع انرژی پیوسته‌ای را برای بدن تهیه می‌کنند که عملاً ماده زایدی ندارد. حبوبات و غلات، بویژه محصولات تخمیر شده سویا، بدن را با پروتئین‌هایی که به راحتی قابل تبدیل برای بازسازی سلولها، بافتها و ماهیچه‌ها ضروری هستند، تجهیز می‌نمایند. این فرآورده‌ها هیچگونه ماده سمی آمونیاکی یا اسیدی که توسط غذاهای حیوانی تولید و بر کلیه‌ها تحمیل می‌شوند، تولید نمی‌کنند. متخصصین دریافته‌اند که بقایای غذاهای حیوانی در بدن با پیدایش تومورها و سلول‌های سرطانی در ارتباط می‌باشند.

تمامی کربوهیدراتهایی که از دانه فرآیند نشده حبوبات به دست می‌آیند، در بدن ترکیباتی را می‌سازند که فعالیت‌های مغزی را تحریک کرده، ارتقاء می‌بخشند. کربوهیدراتها ناقص که توسط فرآورده‌های شیمیایی تحصیل می‌شوند نظیر شکر، عسل، مشروب غلات و دیگر ترکیبات مشابه نمی‌توانند مواد مناسب پیشساز را بسازند و بدین ترتیب کمبود کربوهیدرات‌های مناسب و سازگار با بدن، یادگیری را مختل و حافظه را

تضعیف و مشکلات مزاجی و رفتاری را سبب می‌شود. رژیم غذایی وضعیتی کلیدی در بقاء تعادل جسم، ذهن و روح می‌باشد. هر فردی با اراده و خواست آزاد می‌تواند این عامل منحصر به فرد را انتخاب و کنترل نماید. رژیم غذایی استاندارد ماکروبیوتیک، احتیاجات فردی با جثه متوسط را تأمین می‌نماید و بنابر کیفیت هر فرد، تغییراتی لازم دارد. نتیجه - با استفاده مناسب از شیاتسو، سیستم پاراسمپاتیک را می‌توان به گونه‌ای عمیق تحریک و تعادل سیستم ارتو را القاء نمود. این اثرات طبیعی هماهنگی بین جریانات انرژی می‌باشند. برخی از کسانی که شیاتسو می‌شوند ممکن است این تغییرات را فقط در سطوح ظریف تجربه نمایند در حالی که عده‌ای دیگر آنها را آشکارا بروز می‌دهند. در مواردی نیز، مرتب شدن جریان اساسی انرژی به عمیق وجود می‌رود تا به تمامی سطوح حیات از جسم تا روح نفوذ نماید. پس از درمان با شیاتسو بیمار بایستی روش‌ها یا شیوه‌های مناسب رژیم غذایی، ورزش و درمان را اتخاذ کند تا به تداوم و پیوستگی تعادل در سطوح متفاوت کمک نماید.

معنویت شخصی و آرامش درونی در موسیقی هوی متال

برای شناخت واقعی موسیقی و جنبش «هوی متال» در ابتدا باید شناسایی پایه‌ها و نظریات فکری تأثیرگذار بر آغاز این جنبش پرداخت. عقاید «نیچه»، فیلسوف هستی‌گرا را می‌توان بزرگ‌ترین عنصر تأثیرگذار بر این جنبش بزرگ و عالم‌گیر برشمرد.

نیچه بشریت را معلق در میان «انسان» و «ابر انسان» یافت؛ ابر انسانی که باید الگو و هدف هر انسان باشد و موجودی است متعالی که بر ضد همه چیز قیام خواهد کرد. نیچه ادامه می‌دهد که نیروی تیرگی زندگی و هرچ و مرج موجود در نظام اجتماعی بالاتر از آن است که بتوان با آن مبارزه و یا آن را قبول کرد، مگر با عظمت روح و خنثی‌سازی خوب و بد و فرار از قلمرو اخلاقیات. وی اعلام کرد که بشر جامعه کنونی از کنش‌ها و واکنش‌های خویش می‌ترسد و همیشه در واهمه است که مبادا رفتار وی غلط باشد. این طرز فکر، بشر را تبدیل به موجودی کرده است که همیشه به «راهنما» احساس نیاز کند.

نیچه می‌گوید: «آگاهی بر فانی بودن زندگی و وجود مرگ به عنوان نقطه پایان، امری است انکارناشدنی.» وی بی‌پروا اعلام می‌دارد که مذهب و اجتماع فرقه‌هایی هستند که مرگ [ابدی] را نفی می‌کنند و از طریق ایجاد اخلاقیات تصنعی، مسیری را به فرد اعطا می‌کنند که با طی آن

بتواند برتر از آن چیزی باشد که می‌تواند و این جز نوعی امیددهی پوچ و مصنوعی برای بهره‌کشی سیاسی و اجتماعی نیست. سرانجام نیچه، رفتار اجتماعی را به مثابه دشمن اراده شخصی می‌خواند و بدین ترتیب آن را همانند اخلاقیات نفوذگری می‌داند که در درازمدت منجر به طغیان درونی در افراد می‌گردد؛ و این طغیان روزی همه‌گیر خواهد شد.

«هوی متال» شیدای جریان «مرگ» و «نیستی» می‌گردد و مستقیماً شروع به رواج آن در جهان مخاطبان خویش می‌کند. هوی متال با به کارگیری تفکرات نیچه با ریشه‌های اصلی رفتارشناسی و عرفان کلیسایی که بر پایه شناسایی «خوب» و «بد» و تضادهای بین عناصر «اهریمنی» و «خدایی» شکل گرفته‌اند، مبارزه می‌کند. از دیدگاه مذاهب «مرگ» و «رنج» از عناصر «اهریمنی» محسوب می‌شوند و در عمق خود با اخلاقیات و مدینه فاضله‌ای که در مذاهب و دیدگاه‌های ایده‌آلیستی بر آنها تأکید می‌شود، تضاد می‌یابند. به همین دلیل است که تفکرات نیچه متضاد با تفکرات کلیسایی - به عنوان تفکرات «پوچ‌گرایانه» تلقی می‌گردند. حال آنکه روح‌گرایانی همچون بوداییان (و آیین‌های نوتر از آنها) معتقدند که مذهب غرب، از عرفان عالی به دور است. اگر مرگ چیزی است واقعی که با آن تمامی بصیرت انسان گرفته می‌شود، انسان باید چه کند تا (۱) زندگی را حس کند و (۲) آن را ارزشمند بداند؟ و بدین ترتیب بوداییان نتیجه می‌گیرند که «بقا و تناسخ» در جهان الزامی است.

اهمیت «ترس هستی‌گرایانه» و تیرگی فراگیر نماد مرگ، برای اولین بار در آثار دو نویسنده مدرن به نام‌های «ویلیام فاکنر» و «ویلیام اس.

بروفس» در سال‌های قبل از دهه ۱۹۶۰ دیده شدند. آنان به مخاطبان خود نشان دادند که واژه‌های ترس، قدرت، سکس و مرگ مفاهیمی دروغین‌اند که به عنوان قراردادهایی مصنوعی از لایه‌های زیرین رفتارهای اجتماعی برمی‌خیزند.

این آثار از جمع‌آوری نقاط همسوی بین گفته‌های «شوپنهاور»، «هایدگر» و نیچه که «مسیحیت را تنها به منزله نوعی قانون همه‌گیر اجتماعی می‌دیدند که در ستیز با مرگ قد برافراشته است و با نوعی الگوسازی اخلاقی سعی در تفسیر دنیایی رویایی و وعده دادن به عالمی دیگر دارد»، به دست آمدند.

موسیقی مثال نیز با پرداختن به موضوعات «مرگ» و «رنج»، خود را گرد تفکرات پیش گفته می‌یابد و بر عقاید خود پافشاری می‌کند.

موسیقی «هوی متال»، به کوتاه سخن «موسیقی نارضایتی» است و بخش بیشتر این نارضایتی، در واقع سیاسی‌ست. در نگاه اول، این موسیقی فاقد اصول زیبایی‌شناسی به نظر می‌آید اما با اندکی تأمل در صداها و ضربات ممتد و پرتحرک این موسیقی به راحتی می‌توان دریافت که که زیباشناسی در این سبک از موسیقی به حد کمال مورد توجه قرار می‌گیرد.

زیبایی‌شناسی - از بعد نظری می‌توان گفت که هوی متال نوعی موسیقی حسی‌ست که هارمونی خود را از طنین فرم‌های ملودیک ریتم‌های موجی شکل و تغییر جای آکسان‌ها (ضرب و مکث) به دست می‌آورد.

موسیقی هوی متال با به کارگیری تکنیک «پالم میوت» در تمامی آهنگ‌ها جنس صدای خود را از دیگر موسیقی‌های مشابه متفاوت ساخته

است. تکنیک «پالم میوت» در تمامی آهنگ‌ها جنس صدای خود را از دیگر موسیقی‌های مشابه متفاوت ساخته است. تکنیک «پالم میوت» که در اصل یکی از تکنیک‌های گیتارنوازی به سبک بلوز است، در هوی متال با استفاده از افکت‌های دیستروشن صدایی کاملاً متفاوت را ایجاد می‌کند و حس خشونت‌ی که اغلب در این موسیقی دیده می‌شود به علت استفاده از این تکنیک در نواختن حاصل می‌گردد.

این نوع موسیقی از نظر نمادین تکیه بر سمبولیسم در آخرین درجات و فرم‌های اطلاع‌رسانی دارد و انزوا و اجتماع را با یکدیگر مخلوط می‌کند. «هوی متال» سعی دارد واقعیات حرکت جامعه را با جسارت بیان کند و با استبداد مخصوص خود در قالبی آزاد اعلام کند که: «ما می‌خواهیم بگوییم که هر فرد به صورت خود آگاه به عنوان یک پایانه حرکتی و تأثیرگذار در جامعه حضور پیدا کرده است و حق‌گزینش رفتار برای او حقی ضروری است.»

در پایان دوران «نماد گروی» و آغاز دوران «پوچ‌گرایی»، موسیقی مثال در پی بازسازی زبان موسیقی، با هدف نشان دادن ارزش‌های نسبی‌ست. همان‌طور که در بررسی گذر این سبک در طول زمان مشاهده می‌شود.

دوران موسیقی هوی متال را محققان و صاحب‌نظران این موسیقی به چهار دسته تقسیم می‌کنند:

- ۱ - دوره اول از ۱۹۶۸ تا ۱۹۸۳ (دوران نماد‌گرایی/متال اولیه/عشرت‌طلبی)
- ۲- دوره دوم از ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۸ (دوران مصـرف‌گرایـی/متال

مدرن/کاربرد گرایی)

۳ - دوره سوم از ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۶ (بازگشت به عواطف/متال پست

مدرن/پوچ گرایی عاطفی)

۴ - دوره چهارم از ۱۹۹۶ تا حال (اخلاق گرایی/متال سازمان

یافته/تعالی گرایی)

علت این تقسیم بندی تفاوت هایی است که در فرم موسیقایی، طرز تفکر فلسفی، طریقه انتشار و نیز نوع برخورد مخاطبان با این موسیقی وجود دارد و باعث شده است که دوران چهل ساله این موسیقی به چهار دوره متصل (پیش گفته) تقسیم شوند. در ادامه هر یک از اینها به تفصیل مورد بررسی قرار می گیرند:

دوره اول (۱۹۶۸ تا ۱۹۸۳) - متال اولیه - از لحاظ تاریخی به دوران سال های ۱۹۶۹ تا ۱۹۸۳، دوران نمادگرایی اجتماعی گفته می شود. اولین نشانه های جنبش هوی متال در جوانانی دیده می شود که زاد روزشان با سال های پایانی جنگ جهانی دوم برخورد می کند، یعنی زمانی که تمامی آموزه های پیشین و نهشت های اجتماعی در دستان سیستم های فناوری دولت های بزرگ، تبدیل به خاکستر می شوند. اینان اولین کسانی بودند که زندگی شان را در معرض تجاوز تکنولوژی یافتند و از همان ابتدا مرگ طبیعت را مشاهده کردند. آنان انسان های نسلی بودند که در قلب یک تحول بزرگ متولد شدند: جنگ جهانی دوم و شرایط بعد از جنگ.

در اوایل دهه ۱۹۶۰ جهان غرب خود را در سرایشی کامل ماشینی شدن یافت و این سیری بود که شاید دیگر فرار از آن امکان نداشت.

گروهی از جامعه‌شناسان آن دوره، غرب را از یک سو «مظهر قدرت، دقت و کنجکاوی» می‌نامیدند و از سویی «سرزمین شک و تردید و احساس دلهره و نابسامانی و بیهودگی» برمی‌شمردند و همه این پدیده‌ها بازگوکننده این نکته بود که در وجود انسان غربی جنجالی رخ داده است.

وجود جنگ جهانی دوم که نتیجه سیاست‌پردازی‌های افراطی سال‌های ۱۹۲۰ تا ۱۹۴۰ بود و نیز واقعه ویتنام که اثباتی بود جهانی بر رویه پلید سیاست‌های سرمایه‌داری آمریکایی، انسان غربی را به اوج غفلت خویش آگاه می‌کند. انسان همین که چشم می‌گشاید نظاره‌گر جهانی می‌شود که در اواخر دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ دیگر امیدی در خود برای بازیافتن آزادی و استقلال در مقابل قدرت‌های غربی ندارد. «فوتوریسم تکنولوژیکی» در جهان، بی‌هیچ ساختاری شروع به ترویج سیستم خفقان‌آور و رعب‌انگیز اقتصادی، سیاسی، امپریالیستی کرده بود و حتی کشورهای مخالف خویش را نیز تحت سلطه می‌گرفت.

جوانان دهه ۱۹۶۰ و ۷۰ خود را در جهانی یافتند که به‌زودی شروع به فروپاشی و انهدام می‌کرد و این انهدام نیز خود تحت تأثیر استعمار، ظلم و خفقان بین‌المللی و عواملی درونی ناشی از ترویج مسلک «هیپی‌گری» شکل می‌گرفت. هنرمندان و اندیشمندان جوامع در آن سال‌ها سعی در بازگردانی بشر به درون خود و رشد دادن نمادهای اخلاقی نو داشتند تا بشریت را از این احساس فشار و خفقان برهانند.

شرایطی ناامیدکننده و یأس‌آور ایجاد شده بود و این زمزمه‌های مبارزاتی روشنفکری با شعار «نگرانی از تعالیم اجتماعی سرمایه‌داری و

مکانیزاسیون»، به رویایی خوش در مقابله با فوتوریسم تکنولوژیکی بدل گردید. سرانجام این تفکر به جایی رسید که جوانان خود برخاستند و جنبش متال با شعار: «سرانجام، اصلاحی باید» آغاز گشت.

اولین آثار موسیقایی سبک هوی متال را می‌توان به گروه «کینکس» نسبت داد. البته قطعات این گروه کاملاً در چارچوب موسیقی متال نمی‌گنجند، اما می‌توانستند به هر حال نقطه شروعی باشند، قطعه «تو واقعاً مرا اسیر کرده‌ای» را می‌توان اولین قطعه متال دانست، البته تفاوت‌های فرمیک و مفهومی نیز در این قطعه در مقایسه با موسیقی متال دیده می‌شود و به همین علت آن را نمی‌توان «هوی متال» واقعی دانست. گروه «راک» نواز «هو» نیز با آهنگ و آلبوم «نسل من» در حدود سال ۱۹۶۴ ظهور کرد که تا حدودی با هم‌سبکان خود متفاوت بود. گروه «اسپایدرز» که به سرپرستی «آلیس کوپر» شکل گرفت نیز در سال ۱۹۶۵ شروع به ضبط و انتشار آلبوم‌های اعتراض‌آمیز کرد و تا سال ۱۹۷۱ با آلبوم «تا حد مرگ دوستش دارم» بازار کوچک موسیقی نوپای «پیش هوی متال» را در دست داشت.

در سال ۱۹۶۷ موسیقی راک هنوز در حال و هوای اشعار عاشقانه و احساسی بود که ناگهان انقلاب فکری بزرگ و پراهمیتی به‌وقوع پیوست. گروه‌هایی چون «گولدن ایرینگ» در ۱۹۶۵ و نیز گروه‌هایی چون «کریم»، «جیمی هندریکس»: «لد زپلین»، «وانیلا فوج»، «آیرن باترفلای»، «استین ولف»، «بلوچیر»، «دیپ پرپل»، «ریل رود»، «فری»، «یوراهیب»، «مانتین»، «هامبل پای»، «بلاد راک»، «ام.سی.فایو»، «بلک ویدو» «آتمیک روستر»، «کاکتوس» و «بلک سبث» در فاصله سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۰ شکل

گرفتند.

در مورد آغازگر حقیقی موسیقی متال، صاحب‌نظران این موسیقی دو دسته می‌شوند: عده‌ای گروه «بلک سبث» را بنیانگذار و پیشوای این سبک می‌دانند و عده‌ای نیز - که البته تعدادشان بسیار کمتر است - شروع هوی متال را قطعه «صاعقه فلز سنگین» (از گروه استین ولف) می‌دانند.

ولی آنچه که پذیرفتنی‌تر می‌نماید، این است که موسیقی هوی متال را گروه «بلک سبث» (که در آغاز یک گروه در سبک بلوز به نام «ارث» بوده است) و «لد زپلین» با بهره‌گیری از بنیان‌های موسیقی «بلوز» و «راک اندرول» و اشعار غنی اعتراض‌آمیز و انتقادی، به جامعه شناسانده و محبوبیت اولیه این سبک از طریق همین دو گروه به دست آمده است. منتقدان به همین علت گروه «بلک سبث» را طراح و بنیانگذار تفکر هوی‌متال و راهگشای موسیقی «متال اولیه» می‌دانند و «لد زپلین» را به عنوان گروه راک با خط فکری هوی متال برمی‌شمارند.

در دهه اول موسیقی متال، تقریباً تمامی اشعار و ترانه‌های آن دارای خمیرمایه اعتراض‌آمیز بر ضد «جنگ» و «عشرت‌طلبی» و «سلطه سیاسی - اجتماعی» بودند. در این ترانه‌ها مبارزه با مدرنیته مصنوعی و سلطه تجاری و بیان رنج‌های جوامع در جهان سوم آشکار بود، قسمتی از اشعار این دوره نیز مربوط به مسایل معنوی و نکاتی برای بیدار کردن ضمیر درونی انسان‌ها نسبت به غایت‌مندی و یا عدم غایت‌مندی جهان مادی می‌شدند.

گروه‌های «کریم» و «جیمی هندریکس» اولین گروه‌هایی بودند که به موسیقی متال جنبه تجاری بخشیدند و آن را از دیسکوها به استودیو

کشاندند و ضبط حرفه‌ای و فروش رسمی را وارد این نوع موسیقی کردند. گروه «کریم» در آن زمان از گیتاریست جوانی که امروزه به حد کمال شناخته شده است، یعنی «اریک کلپتون» بهره می‌جست. «کریم» با به‌کارگیری استعداد «اریک» توانست قطعاتی مبهوت‌کننده از قبیل «طلوع عشق تو» و «اتا سفید» را وارد بازار فروش کند و در عرض دو سال با ارائه چهار آلبوم بهره‌ای نسبتاً خوب عاید خود سازد. بعدها گروه‌هایی چون «راش» و «ون هلن» از آلبوم‌های گروه «کریم» تأثیر فراوان گرفتند و پایان خط «کریم» پیدایش گروهی بود که به‌شدت از آنها تأثیر پذیرفت: «بلایندیت». گروه «جیمی هندریکس» نیز با آلبوم‌های «آیا تجربه کرده‌ای؟» و «بانوی الکتریکی» و نوازندگی نوازنده نابغه قرن «جیمی هندریکس» توانست طرفداران تشنه «راک» را سیراب کند. بدین ترتیب تماشاگرانی که در اصل تحت تأثیر گروه‌هایی چون «دورز» و «جنیس جاپلین» بودند، با حال و هوای موسیقی راک آشنا شدند.

در مسیر پیشرفت «متال اولیه» گروه‌های زیادی پا به میدان گذاشتند که از این دست است: «بلوزی فاگت»، «بد کمپانی»، «فروشیس بوگی» و «یوفو» که همه‌شان بر اثر انفجار هوی متال برخاسته بودند اما تا سال ۱۹۷۴، سلاطین این سبک تنها سه گروه بودند: «دیپ پرپل»، «لدزپلین» و «بلک سبث». این سه از قدرت نوازندگان بزرگی استفاده می‌کردند و نوآوری در اجرا و شکوه معانی فلسفی اشعارشان آنان را تبدیل به ابرقدرت‌های معنی در این نوع موسیقی کرده بود. در دوران موسیقی هوی متال به این زیر دوره (بین سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۵) دوران «تخیلات جدید ضد سنت» می‌گویند و

مشخصه آن نیز به غیر از متن ترانه‌ها، اجرای کنسرت‌های پر شکوه و موسیقی سالم و پرهیجان است.

دو گروه انگلیسی «بلک سبث» و «لدزپلین» توأمان به عنوان بنیانگذاران دوران «تخیلات جدید ضد سنت» شناخته می‌شوند. «لدزپلین» با بهره‌گیری از «جیمی پیچ» (از نوازندگان بزرگ سبک راک)، قدرت خارا‌العاده‌ای در اجرای قطعات راک و «هارد راک» داشت و «بلک سبث» با به‌کارگیری اشعار قدرتمند و کاملاً نو «آزی آزبورن» و نیز گیتاریست ماهر خود «تونی آیومی» توانستند شاگردان کثیری را به موسیقی «هارد راک» و هوی متال جذب کنند.

در مطبوعات آن دوران همیشه گروه «بلک سبث» گروهی با تفکرات «شیطان‌پرستی» معرفی می‌شد و این مشکل باعث شده بود که معلمان در مدرسه و اولیا در خانه جوانان خود را از گوش دادن به موسیقی آنها نهی کنند. تا اینکه «آزی» در سال ۱۹۷۶ در مصاحبه‌ای تاکید کرد که: «ما یک گروه موسیقی هوی‌متال هستیم و من و بچه‌ها (اعضای گروه) هرگز به دنبال تفکرات شیطانی نرفته‌ایم. من فردی مذهبی نیستم اما به آفریننده‌ام ایمان دارم. «بلک سبث» هرگز گروهی شیطان‌پرست نبوده است و من از دیدن بعضی از طرفداران مان که با لباس‌های سیاه و صورتی رنگ شده و شمعی در دست در سالن کنسرت حضو پیدا می‌کنند واقعاً می‌ترسم. اگر آنها این گونه فکر می‌کنند، حتماً به خواست خودشان است ولی ما واقعاً آن گونه که آنها می‌خواهند نیستیم بلکه فقط معترضیم.»

از مشخصات بارز گروه‌های «متال اولیه» عظمت و نمادسازی در

اجراهای زنده بود. به عنوان مثال، در کنسرت «آنقدر می‌نوازم تا بمیرید» که کنسرتی سه ساعته و بدون استراحت بود (در آن دوره کنسرت‌ها معمولاً از یک ساعت تجاوز نمی‌کردند) و یا کنسرت‌های عظیم «آلیس کوپر» که با صحنه‌سازی‌ها و جلوه‌های تصویری ویژه‌ای همراه بود، حجم عظیمی از تصاویر و عروسک‌های تخیلی دور از ذهن و نمادین - از قبیل انفجادهای شدید، شکستن مجسمه آزادی، تخریب پرندۀ صلح، ستون ساختمان‌های بلند و سقوط کارخانه‌ها - به چشم می‌خورد.

سال‌های آغازین هوی متال به علت وجود پیشکسوتان و پایه‌گذاران این جنبش، دوران «متال کلاسیک» نام گرفته است. این دوران بی‌شک بهترین دوره‌پرداخت این موسیقی است و بی‌تردید به یادماندنی‌ترین دوره سیر موسیقی هوی متال به شمار می‌آید. تمامی آهنگ‌ها دارای وضوح و هویت موسیقایی‌اند و صدای سازها یک به یک و به صورت مجزا شنیده می‌شوند. در این گروه «لدزپلین» با قطعات «سگ سیاه» و قطعه عربی «کشمیر» نوآوری‌های لازم را عرضه کرد و گروه بلک سبث با آلبوم‌هایی کاملاً متفاوت و بیانی جسورانه در اشعار، خط فکری موسیقی هوی متال را به مستحکم‌ترین شکل خود نمایان ساخت.

از سال ۱۹۷۰ حس واقعی سبک - جنبش هوی متال، به وسیله گروه «بلک سبث» ارائه شد و آلبوم‌هایی موفق مانند «روان پریش» و «استاد حقیقت» با هنرنمایی تونی آیومی، آزی و دوستانشان، به عنوان اولین آلبوم‌های موسیقی متال ثبت گردیدند. گروه‌های بزرگ و نامدار دوره‌های بعد نیز چون «متالیکا»، «کاروژن آو کامفورمیتی» و «نیروانا» - که هر یک در

شاخه‌ای جداگانه مشغول به کار بودند - خود را دنباله‌رو موسیقایی و شعری گروه «بلک سبث» می‌دانند

از اواخر دهه ۷۰ و اوایل دهه ۸۰ گروه «دیپ پرپل»، متشکل از «ریچی بلک مور» نوازنده نام‌آور گیتار «جان لورد» استاد نوازندگی کی‌بورد و «نیک سیمپر» به عنوان نوازنده گیتاریس بر سر کار آمد. این گروه با وجود اینکه یک گروه «راک» بود اما کمک‌ها و تأثیرات فراوان آن بر هوی متال انکارناشدنی است. استفاده از ساز کی‌بورد به عنوان سازی که تک‌نوازی‌های جذاب می‌کند و پا به پای گیتار الکتریک (نماد موسیقی متال) فریاد می‌زند، باعث شد تا گروه‌های هوی متال استفاده از سازهای دیگر را نیز تجربه کنند.

در سال‌های میانی دهه ۷۰ گروه‌های بزرگی شروع به کار کردند؛ کارهایی که حتی اگر از لحاظ موسیقایی در قلمرو هوی متال به حساب نیایند، از لحاظ تبیین خط فکری نو و قانون گریز به راستی جزو همین سبک محسوب می‌شوند. کارهای گروهی چون «کیس» و برخی دیگر مانند «اروسمیت»، «کوئین»، «جوداس پرست» و «بلو اویستر کالت» از نمونه‌های شاخص این امر به شمار می‌آیند.

«جوداس پرست» حضور دو گیتا الکتریک را در ساختار یک گروه هوی متال مطرح کرد. «اروسمیت» با تأثیرگیری بی‌حد خود از فرم موسیقایی بلوز و اشعاری اعتراض آمیز و مرتبط با انحرافات جنسی، هواداران سبک متال را با دنیایی جدیدتر آشنا ساخت و «کوئین» در ساختار موسیقایی «راک» و «متال» تأثیرات بزرگی بر جای گذاشت و مفاهیمی از قبیل

هارمونی، سازبندی اصولی و ضد ضرب‌ها را در ساختار موسیقی خود عرضه کرد. گروه «کیس» نیز به علت فرم نمایشی و تئاترگونه کنسرت‌هایش و تکامل بخشی به ساختار اجراهای زنده موسیقی راک و متال که تا آن زمان تنها از طریق آلیس کوپر شناخته شده بود، در تکامل موسیقی متال سهمی عمده داشته است. اما در این میان گروه «بلو اوسترکالت» بعد از چند آلبوم پر فروش و قدرتمند به ناگاه از هم پاشید و در دهه ۸۰، موسیقی متال را تنها گذاشت.

همان‌طور که به‌وضوح مشهود است، اکثر گروه‌های متال شهرت خود را در ابتدا به عنوان گروه‌های «راک» به‌دست می‌آوردند. این امر منجر به ایجاد سبکی نو به نام «راک پیشرو» شد - و البته «هارد راک» نیز به همین صورت شکل گرفت. در حقیقت «هارد راک» نوع خشن‌تری از همان «راک پیشرو» به شمار می‌آید. گروه‌هایی چون «پینک فلوید» و «جنسیس» دو گروه راک بودند که به خواست خودشان هرگز از «راک پیشرو» فراتر نرفتند. اما گروه‌هایی چون «جت روتال»، «یس» و «کینگ کریمن» بارها سعی کردند تا از راک پیشرو به سمت موسیقی هوی متال حرکت کنند. مهم‌ترین تأثیر هنرمندان سبک «راک پیشرو» بر موسیقی هوی متال را می‌توان ابداع تکنیک‌های جدید نوازندگی دانست. افزایش استفاده از تکنیک‌ها و به‌کارگیری آنها در موسیقی متال، باعث ایجاد زیرشاخه «متال پیشرو» شد، که عده‌ای گروه «راش» را سردمدار این زیرشاخه می‌دانند. نوآوری‌های «نیل پرت» - نوازنده بزرگ درام - و تکنیک‌های نوآورانه او در آلبوم‌هایی چون «خدا حافظی» و «پادشاهان نیمکره» درام‌نوازان موسیقی

هوی متال را بسیار تحت تأثیر قرار داد و موسیقی متال پیشرو را به هواداران این نوع موسیقی (متال) شناساند. در این دوره بود که گروه‌هایی قدرتمند از موسیقی «راک» مانند «امرسن، لیک و پالمر»، «فاکس» و «ایشیا» شروع به کج‌روی موسیقایی کردند و کوشیدند بی‌هیچ دلیلی خود را وارد دنیای موسیقی هوی متال کنند - و با این کار محبوبیت خود را از دست دادند.

اما در اواخر دهه ۷۰ موسیقی هوی متال به علت رکود فلسفی اشعار، بی‌حرکت ماند و گروه‌هایی چون «اروسمیت»، «تین لیزی» و «بلک سبث» به فکر استراحت و تجدید قوای روحی و جسمی افتادند. در دورانی که در غرب مواد مخدر غوغا می‌کرد، ناگهان خوانندگان موسیقی هوی متال خستگی خود را از توهم و مواد توهم‌زا و مخدر اعلام کردند و آزی آذربورن - خواننده گروه «بلک سبث» - در مصاحبه‌ای چنین گفت: «تمام دنیایم شده بود مواد توهم‌زا، ولی چه فایده؟ دوست دارم خودم را هنگامی که به راستی خودم هستم به روی صحنه بینم!» این گفته در بین هواداران هوی متال غوغایی برپا کرد و آنان را نسبت به آنچه که درست می‌پنداشتند به تردید افکند. در این دوره گروه «کیس» ناگهان محبوبیتش را از دست داد و گروه «لدزپلین» با مرگ «جان بوهم» نوازنده درام خود از هم پاشید. اما گروه‌های «جوداس پرست» و «کوئین» به علت ته‌مایه قوی فکری خود و استحکام گروه‌هایشان بی‌وقفه ادامه دادند ولی با این حال کماکان موسیقی متال وارد سال‌های رکود و مرگ شد. در این نقطه بود که گروه‌های «راش»، «ای سی/دی سی» و «تد ناگنت» تشکیل شدند و اعلام کردند که هوی متال زنده است. گروه «تد ناگنت» دو آلبوم پر هیجان «کت اسکرچ

فور» و «گونزوی جان سخت» را - که از مهم‌ترین تولیدات هوی‌متال اواخر دهه ۱۹۷۰ به‌شمار می‌آید - برای بزرگداشت موسیقی متال منتشر ساخت و نام خود را در تاریخچه این موسیقی تثبیت کرد.

در این دوره «ریچی بلک مور» مدتی از دیپ پرپل جدا شد و همراه با «رونی جیمز دیو» گروه «رنگین کمان ریچی بلک مور» را تشکیل داد که این گروه نیز در اواسط دهه ۸۰ از هم پاشید.

همراه با موسیقی هوی متال، سبکی دیگر نیز در حال شکل‌گیری بود که ذکر آن در این کتاب، به علت تأثیرات متقابل این دو شاخه، دارای اهمیت است. سبک «پانک» تلاشی بود برای نجات موسیقی «راک اندرول» از مرگ و تکرار. تعداد زیادی از گروه‌هایی که در نوازندگی قدرت خاصی نداشتند و از لحاظ موسیقایی ساختار مستحکمی را دنبال نمی‌کردند، به اعتراض بر ضد فاشیسم و تبعیض نژادی برخاستند و در قالب موسیقی متال حتی به زندگی روزمره خودشان نیز اعتراض کردند. در این زمان «پانک» - و به دنبال آن «هارد راک» - با ساختاری منطقی و تعریف‌پذیر به این جنجال پایان دادند. «پانک» ها اعتراض خود را در آهنگ‌هایی که ساختارشان از تکه‌های «سه آکوردی» تشکیل یافته بود بیان می‌کردند.

«پانک» ها نیز مخالف فاشیسم و تبعیض نژادی بودند و گاه بر ضد دولت‌های غربی و سیاست‌های چپاول‌گرانه‌شان می‌خواندند. گروه‌هایی چون «ایگی پاپ و بچه‌ها»، «ام.سی.فایو»، «سکس پیستولز»، «رامونز»، «کلاش»، «دمند»، «سوکسیز»، «بنشیز» و گروه‌هایی در دسته پایین‌تر مانند «پاگانز»، «دد بویز»، «یو.کی.سابز»، «میس فیس»، «کرس»، «اکسپلویتد»،

«آمبیکس» و «پلاسماتیکس» از گروه‌های پانکی بودند که بارها و بارها مورد تقلید گروه‌های متال قرار گرفتند و در جهان توفانی به پا کردند. گروه‌های پانک حتی تا حدودی بر روی هنر گرافیک و تابلوهای تبلیغاتی نیز تأثیر گذاشتند اما کمک آنها به موسیقی هوی متال عمدتاً دو چیز بود: (۱) جنب و جوش و هیجان و (۲) یادآوری هدف اصلی که همان اعتراض به بی‌عدالتی‌های اجتماعی و سیاسی و سنت‌های غلط جوامع بود. نوازندگان «پانک» به هوی متال گوشزد می‌کردند که هدف اصلی شان را که در آهنگ‌های «خوک‌های جنگی» و «بچه‌های قبر» گروه «بلک سبث» مطرح کرده بودند، فراموش نکنند - سردمداران «پانک» که در حقیقت سه گروه «سکس پیستولز»، «ایگی پاپ» و «رامونز» بودند، تأثیرات زیادی بر گروه‌های هوی متال هم‌زمان و حتی بعد خود گذاشتند.

گروه «ایگی پاپ» با اجرای کنسرت‌های عظیم و پر هیجان به راحتی و بی‌پروا حرف خود را فریاد می‌کرد و با به کارگیری صدای خشن دار و خسته «ایگی پاپ» که گاه نیز به صورت گُر یا «سه‌خوانی» همراهی می‌شد، شهرت خویش را روزبه‌روز افزایش می‌داد. گروه رامونز به عنوان گروهی پرتطرفدار در شهر نیویورک از گروه پیش گفته نیز جسورتر بود و در ترانه‌هایش کاخ سفید و سیاست‌های دولت آمریکا را به تمسخر می‌خواند. این گروه را منتقدان بنیانگذار بستری می‌دانند که بعدها گروه‌هایی چون «نیروانا» «ردهات چیلی پبرز» از آن سر بر آوردند.

نقطه سوم، گروه «سکس پیستولز» است که تا به حال هیچ گروه «پانک راکی» به اندازه او هوادار نداشته است. محتوای شعرهای این گروه

گاه بسیار پیچیده است و گاه بسیار ساده و درک‌پذیر. اینان گاه قطعه‌ای را چون «خداوند ملکه را حفظ کند» ارائه می‌کردند که از محتوای قوی طنز سیاسی بهره می‌برد و گاه قطعه «مأموریت غیرمستقیم» را که محتوایی کودکانه داشت. «سکس پیستولز» به ناگاه از درون متلاشی شد. قضیه متلاشی شدن گروه بسیار عجیب و از نظری آموزنده است. گروه در یک تور ۱۵ روزه در آمریکا، یکی از نوازندگان خود را از دست داد. «سید ویش» به ناگاه در پشت صحنه کنسرت همسر خود را به قتل رساند و در شب بعد نیز اقدام به کشتن خودش کرد و بدین ترتیب گروه «سکس پیستولز» ناگهان از ادامه متوقف شد. هواداران این گروه که اغلب متعصب و جوان بودند و از مسائل حاشیه‌ای بیشتر از مفاهیم لذت می‌بردند، این موضوع را فاجعه‌ای مقدس خواندند و «سید» را به عنوان اسطوره‌ای که قربانی «پانک» شده است، معرفی کردند. این اولین قدم برای شروع انحطاط و کج‌روی فکری هواداران موسیقی جدید و نوپای اعتراض بود، که خود باعث انهدام تدریجی سبک پانک - راک گردید. بدین ترتیب مشخصاً در اوایل دهه ۹۰، پانک راک برچیده شد.

در سال‌های آخر دهه ۷۰، که رفته رفته موسیقی پانک طرفدارانش را از دست می‌داد، گروهی جدید سر برآورد. گروه «موتورهد» آغازگر سبکی جدید از موسیقی هوی‌متال بود که امروزه به سه زیرشاخه پاورمتال/اسپید متال/ترش متال/تقسیم شده است. اولین آلبوم گروه با نام «آزادی با قید سند» در سال ۱۹۷۶ با تمام زیبایی و استحکامش تنها گوشه‌ای از قدرت موسیقایی آنها را نشان می‌داد. آثار بعدی آنها همیشه رو به

پیشرفت بود و در سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ کارهای این گروه به راستی نمونه‌هایی سالم از آثار سبک هوی‌متال و زیر سبک‌های دیگر به‌شمار می‌آمد. «موتورهد» نه تنها مورد علاقه هواداران هوی‌متال، بلکه مورد توجه دوستداران سبک پانک نیز بود. گروه مذکور در حقیقت با جذب هواداران سبک پانک به طرف هوی‌متال، سهم مهمی از تاریخچه هوی‌متال را به خود اختصاص داده است. کارهای گروه موتورهد ترکیبی بود از سرعت و سنگینی هوی‌متال و شوخ طبعی و نوآوری‌های پانک - راک، و به همین علت توانست پاسخگوی مخاطبان بیشتری گردد. سبک «هاردکور» نیز - که آمیزه‌ای است از متال و پانک - از دستاوردهای دیگر گروه موتورهد قلمداد می‌شود.

هنگامی که «هاردکور» در حال به لرزه درآوردن ستون‌های موسیقی راک بود و پانک اندک اندک وارد سرایشی تدریجی مرگ خود می‌شد، موسیقی متال با رهبری «جوداس پرست» و «کوئین» و به دنبالشان «اسکورپیونز»، «اکسپت» و گروه‌های «موج نوی هوی‌متال بریتانیا» از قبیل: «دایموند هِد»، «دف لپارد»، «ایرن میدن»، «ونوم»، «ساکسون» و «ریون» جای خالی بلک سبث و لِدزپِلین را پر می‌کردند. در این میان به غیر از گروه بزرگ کوئین و گروه «جوداس پرست» بقیه در ظرف مدت کوتاهی از بین رفتند و تنها «ایرن میدن»، «اسکورپیونز» و «دف لپارد» به شهرت جهانی و فروش بین‌المللی دست یافتند و موسیقی هوی‌متال را در واقع ادامه دادند.

گروه «اسکورپیونز» با قطعاتی از قبیل «قاتلان نجابت»، «راه عشق» و «راه خاموشی» که از لحاظ قدرت موسیقایی و کلامی دارای هویت و

نبوغ خاص خود بود، توانست مخاطبان خود را از میان هواداران «هوی متال» پیدا کند.

گروه «ایرن میدن» توانست باری دیگر تفکر، تعقل و ایجاز را در زبان موسیقی هوی متال زنده کند. آهنگ‌های «قاتلان»، «تکه‌ای از ذهن» و «برده قدرت» شاهد این مدعا هستند که ایرن میدن نیز همچون بلک سبث از گروه‌هایی بود که به پاکسازی ملودی‌ها و ریتم‌ها معتقد بودند. آنچه مسلم می‌نماید این است که «ایرن میدن» نیز از گروه‌هایی بود که بر پایه‌های موسیقی گروه «متالیکا» تأثیر فراوان گذاشت.

در همین سال‌ها در حالی که ایرن میدن در صدد ایجاد هارمونی میان ردیف‌های سنگین و حساب‌شده خود با ساختارهای رعدآسای «بیس» بود، گروه «ونوم» با ارائه آلبوم‌های «به جهنم خوش آمدید» و «متال جادویی» خود را در میان سبک‌های جدیدی که بعدها آنها را «متال جادویی» و «متال مرگ» نامیدند، سرگردان یافت و این سرگردانی نه تنها از لحاظ ساختار موسیقایی بلکه از نظر ساختار تفکر نیز احساس می‌شد، چرا که موضوع درد اجتماع به تدریج تغییر می‌کرد. در واقع جنگ سرد در بین ملت‌ها به اوج خود می‌رسید.

دوران بین سال‌های ۱۹۶۸ تا ۱۹۸۳ دوران ابتدایی موسیقی هوی متال بود. مشخصه اصلی و بارزی که در اکثر کارهای آن زمان به چشم می‌خورد، نمادگرایی، بی‌خیالی و طرد دنیای سیاست و دنبال کردن تفکرات «عشرت‌طلبی» است. هواداران این موسیقی را اکثراً قشر جوان جامعه و افراد بین ۱۸ تا ۲۴ سال تشکیل می‌دادند. آنان این موسیقی را موسیقی نسل خود

می‌دانستند و اشعار عاشقانه و احساسی را نفی می‌کردند و با رقصیدن نیز میانه خوبی نداشتند. آنها از دوران کودکی خویش فاصله می‌گرفتند و با جامعه نیرنگ‌باز و پر پیچ و خم واقعی مواجه می‌شدند.

دوره دوم (۱۹۸۳ تا ۱۹۸۸) - متال مدرن: در دوره سال‌های ۱۹۸۰ به بعد فرهنگ مصرف‌گرایی در غرب فزونی یافت و بازار شغل، آینده، قوانین بازنشستگی و جنگ‌های سرد بین ملل همه جهان غرب را فرا گرفت. در این دوران جنگ سرد دوره اوج خود را طی می‌کرد و تدریجاً به روزهای پایانی نزدیک می‌شد و نتیجه آن ایجاد تغییراتی در ساختار قدرت‌های جهانی بود. بشر آرام آرام مجبور بود تا با نظام‌های منطقه‌ای و بی‌مفهوم دست‌نشانده قدرت‌های بزرگ مقابله کند. اعتراض‌ها، تحصن‌ها و درگیری‌های جوانان در کشورهای مختلف اروپا و تنش‌های منطقه‌ای آمریکای جنوبی نیز همه در حوالی همین دوران اتفاق افتادند.

در اروپای سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۵ و نیز در آمریکا، وابستگی مردم به خرافاتی از قبیل «فال» و «طالع‌بینی» بسیار زیاد شده بود. بر طبق گزارشی در این زمینه در اوایل دهه ۸۰ در فرانسه ۶۰ درصد افراد، ستون مربوط به «فال روز» روزنامه‌ها را با دقت مطالعه می‌کردند. در همین سال‌ها بود که ماشین‌سم به وضوح هر چه تمام‌تر احساس می‌شد و دیگر عامی‌ترین فرد جامعه نیز آن را حس کرده بود. ماشین‌سم به معضلی بزرگ بدل شده بود و مردم جوامع رفته رفته خود را با ماشین و تکنولوژی وابسته می‌دیدند. در این دهه موضوع اصلی اکثر بحث‌های فلسفی و سیاسی - اجتماعی، پیدا کردن راهی بود برای فرار انسان از زندگی ماشینی و چگونگی مبارزه با

جانیات جدید تکنولوژی و فوتوریسم اقتصادی، روابط بین‌المللی تا حدودی به سوی استقرار سازماندهی مقابله با سلطه ماشین بر انسان حرکت می‌کردند. تمام این بحران‌ها دست در دست هم دادند تا ایدئولوژی جوانان آن دوران تبدیل به «ایدئولوژی بی ایدئولوژیکی» شود و قطب‌های جنبش فرهنگی غرب به ناچار قبول کنند که مشکل بزرگ جامعه‌شان نبود «ارزش‌های واقعی انسان» است.

«هوی‌متال» در این دوران به «مدرنیسم» روی آورد. اشعاری در باب: تخریب، فرار، ماشین‌یسم، خستگی از کار و زندگی و جز اینها، با فرم‌های کاربردی ادبی و موسیقایی برای نفی فرهنگ مصرف‌گری. البته خطوطی جز هوی‌متال نیز در این دوره وجود دارند؛ از قبیل گروه‌هایی که از جامعه می‌گریزند و پرسش‌هایشان را از درون منعکس می‌کنند: «اشعاری درباره جهانی دیگر، وجدان، توازن و تضاد نیروهای خیر و شر، غایت زندگی و طغیان در برابر قوانین اجتماعی». البته این گروه‌ها به طور کلی دنباله‌رو گروه‌های دوره پیشین هستند. در سال‌های ۱۹۸۴ گروه «ون هلن» هنوز گروهی مستحکم می‌نمود و نوازندگی اعجاب‌انگیز «ادی وِن هلن» و چهره عجیب و رنگ‌شده خواننده‌شان «دیوید لی راث» کماکان شهرت داشتند. اما در اوایل دهه ۸۰ گروه‌هایی چون «موتلی کرو» و «رَت» انقلابی بزرگ را به وجود آوردند. این دو گروه که در شهر «لوس آنجلس» شروع به کار کرده بودند، با ترانه‌هایی آرام و مضامینی چون «چرایی وجود انسان»، «اساطیر یونان» و مانند اینها شنوندگان خود را با دنیایی نو آشنا ساختند. موسیقی آنها به طور کلی برگرفته از موسیقی گروه‌هایی چون «سوئیت»،

«تی - رکس»، «آلیس کوپر» و «دیوید بووی» بود. بیان آرام و در عین حال مهیج ابداعی این دو گروه، رفته رفته به صورت شاخه‌ای نو درآمد و بعدها «متال مردمی» نام گرفت زیرا به علت آرامش نسبی‌اش افراد بیشتری را جذب خود کرده بود. مخاطبان آن نیز لزوماً طرز فکر خاصی را دنبال نمی‌کردند و گروه مذکور هوادارانی را از همه اصناف و اقشار برای خود گرد آورده بود. گروه‌های «توئیستد سیستمز» و «کوئیت ریوت» نیز دنباله‌روهای دو گروه پیش گفته به شمار می‌روند که توانستند مخاطبان زیادی را جذب موسیقی خود کنند. «جان بون جوی» را می‌توان از موفق‌ترین چهره‌های «پاپ متال» و «هارد راک» دانست. فروش‌های چند میلیونی و انتشارهای مجدد آلبوم‌های و صفحه‌های تک آهنگ او نشان‌دهنده موفقیت او و گروهش در جذب مخاطب و اجرای موسیقی پر هوادار و مستحکم «متال» است. «دف لپارد» نیز در سال‌های ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۵ بسیار محبوب بود و از این نظر با «بون جوی» رقابت داشت. آلبوم‌های «لغزنده، هنگام باران» و «نیوجرسی» از بون جوی و دو آلبوم «آتش افروزی» و «هیجان» از گروه «دف لپارد» در زمان خود بازار موسیقی جهانی را تسخیر کرده بودند.

گروه‌های «موتلی کرو» و «رت» پس از مدتی دست به معرفی رویه‌ای سریع‌تر از سبک خود (متال مردمی) زدند و بدین ترتیب از محبوبیت گروه‌هایی چون «کیکس»، «الی.ای. گانز» که به علت تعداد کنسرت‌ها و سرعت مناسب خود محبوبیت محدودی کسب کرده بودند، کاستند. گروه «کیس» نیز که شاهد محبوبیت این سبک جدید و فروش

بالای آن بود، آلبوم جدیدی را منتشر ساخت. آلبوم «حیوان گرایی» و قطعه معروف آن «بهشت در آتش است» در سال ۱۹۸۴ به وسیله گروه کیس و به سبک «متال مردمی» ارائه شد. به دنبال این گروه، دیگر گروه‌های هوی متال و «راک» نیز به اجرای قطعاتی به سبک پر فروش و محبوب «متال مردمی» پرداختند اما این سبک بعد از انتشار سومین آلبوم گروه «وایت اسنیک» از هم پاشید و محبوبیت خود را از دست داد. علت کم شدن طرفداران این سبک کاملاً آشکار است: در فاصله سه سال بازار موسیقی متال از تکراری بی‌دلیل برای فروش بیشتر پر شد به گونه‌ای که تمامی آهنگ‌ها در یک قالب و به یک فرم و در تقلید از اولین ابداع‌کنندگان این سبک اجرا می‌شد. بزرگان این سبک یعنی «بون جوی»، «دف لپارد» و «موتلی کرو» تا حدودی توانستند مخاطبان خود را حفظ کنند، اما گروه‌های دیگر به طور کامل هواداران خود را از دست دادند و به رغم تلاش سه گروه بزرگ سبک «متال مردمی»، این سبک به تدریج رو به نابودی رفت.

گروه «گانزن رز» در همین دوران ناگهان ظهور کرد و در سال ۱۹۸۷ با آلبوم «میل به تخریب» وارد میدان برترین‌های موسیقی متال و راک شد. این گروه آهنگ‌های «به جنگل خوش آمدید»، «قطار شب» و «کودک شیرین من» توانست سبک «متال مردمی» را بار دیگر اعتبار بخشد و مفهوم در موسیقی را مجدداً به صحنه کم‌جان موسیقی متال سال‌های ۱۹۸۶ و ۱۹۸۷ بازگرداند. شهرت و محبوبیت «گانزن رز» در سال ۱۹۸۸ از گروه‌هایی بزرگ چون «اروسمیت» و «هانوی راکس» و حتی گروه راک «رولینگ استونز» نیز بیشتر شده بود. «گانز» و «موتلی کرو» مدتی در نبود

«بون جوی» و «دف لپارد» یک‌تازان بازار فروش جهانی آلبوم‌های راک و متال بودند.

در همین سال‌ها گروه‌های دیگری نیز حضور پیدا کردند. از این دست است گروه‌هایی چون «پویزن» و «وارنت» که از لحاظ قدرت نوازندگی و ساختار موسیقایی در پایین‌ترین سطح ممکن به سر می‌بردند. «بون جوی» درباره آنها چنین می‌گوید: «آنها از همان سال ۱۹۸۳ که گروهشان را تشکیل دادند فقط به دیگران تکیه کردند. ترانه هایشان گاهی جالب به نظر می‌رسد ولی اصلاً روی موسیقی‌شان نمی‌توان حساب کرد. ساختار ردیف‌ها و فرم ریتم‌هایشان دقیقاً کپی ناقصی از «کیس»، «بلک سبث» گروه ما و بقیه.»

با تمام این احوال آرایش عجیب و غریب این دو گروه حتی از آرایش گروه کیس نیز فراتر رفته بود. طرز لباس پوشیدن آنها تنها عاملی بود که توانست نام آنان را به مجله‌ها بکشانند و آنها را به عنوان گروهی فراموش ناشدنی در تاریخ موسیقی هوی‌متال تثبیت کند. گروه «وایت لاین» نیز از گروه‌هایی است که به خاطر سه قطعه قدرتمند «رعد‌ها و برها»، «فریادی برای آزادی» و «مرا تنها بگذارید» توانست نام خود را در تاریخ موسیقی متال ثبت کند. در اواسط دهه ۸۰ سه گروه «سیندرلا»، «تسلا» و «یوروپ» نیز ظهور کردند. از میان آنان «یوروپ» با آهنگ «آخرین شمارش معکوس» که هنوز از زیباترین قطعات راک محسوب می‌شود، محبوبیت زیادی کسب کرد اما دو گروه دیگر چندان محبوبیتی به دست نیاوردند و خیلی زود از عالم موسیقی کنار رفتند. از گروه‌های دیگری که

در تنوع موسیقی متال مردمی نقشی بزرگ ایفا کردند می‌توان از «بد اینگلیش»، «دمن یانکیز» و «اسکید رو» نام برد که البته «اسکید رو» در سال‌های بعدی سرعت موسیقی خود را افزایش داد و تا حدی به سوی متال سرعتی پیش رفت.

در اواسط دهه ۸۰ مکتبی نو در اروپا شکل گرفت. «موج نوی زنان هوی متال بریتانیا» با هدف ورود مستقل زنان به عرصه موسیقی متال آغاز شد. دو گروه «راک»، «خوان جت» و «بلک هارتز» خود را آماده دیدند که پا در صحنه موسیقی هوی متال بگذارند. قطعه «من عاشق راک اندرول هستم» از «خوان جت» شاید اولین قطعه هوی متالی باشد که به وسیله گروهی از زنان اجرا شد. در این سال «لیتافورد» همسر نوازنده گیتار گروه «بلک سبث» (تونی آیومی) که از پانزده سالگی در گروه‌های راکي همچون «ران اوی» فعالیت داشت، به سرعت پله‌های ترقی را طی کرد و با تک آهنگ «کیس می ددلی» - که قطعه‌ای بود با حال و هوای فمینیستی - به اوج شهرت رسید.

گروه دیگری نیز که در این دوران به عنوان آغازگر حضور مستقل زنان در صحنه هوی متال گام برداشت، «ویکسن» بود. این گروه متشکل از نوازندگان حرفه‌ای زن بود. در این گروه ویکسن «راکسی پتروچی» به عنوان نوازنده درام، «پیاکو کو» (همسر نوازنده بزرگ سبک متال صنعتی، استیو وای) به عنوان نوازنده گیتار بیس و «جنت گاردنر» به عنوان خواننده حضور داشتند که هر سه اینان از زنان بزرگ موسیقی راک محسوب می‌شدند. سه گروه «ال سون» و «فانتوم بلو» و «درین اس. تی. اچ»

نیز از میان زنان برخاستند، لیکن هیچ یک به اندازه گروه «ویکسن» دوام نیاوردند.

در سال‌های ۱۹۸۶ و ۱۹۸۷ موسیقی «هارد راک» و «هوی‌متال» بار دیگر فرو کشید و از نظر ساختار مبارزاتی و اعتراضی اشعار رو به بیراهه نهاد. این بار «بلک سبث» باز هم دست به کار شد و در سال ۱۹۸۷ با آلبوم «هرگز از مرگ نگو» اعتراض خود را به اوباشگران و گروه‌های کج فهمی که داشتند هوی‌متال را به سوی مسائل جنسی و مخرب می‌کشاندند اعلام کرد. آهنگ‌هایی از قبیل «جانی پلید» و «برتو» از این جمله آهنگ‌های اعتراض‌آمیزند. این دو قطعه سرشار از «ریف»‌های زیبا و تکنوازی‌های ماهرانه و اعجاب‌انگیزند و متن اشعار آنها کاملاً انتقادی است. از این دو، یکی بر ضد حسادت‌ورزی مبتذل گروه‌های متال اواسط و اواخر دهه ۸۰ است و دیگری بر ضد سیستم حکومتی سیاستمداران مستبد آن زمان. هر دوی این آهنگ‌ها، جدل‌های فراوانی به پا کردند و بارها و بارها مورد انتقادهای و صحبت‌های گوناگون قرار گرفتند. از دو گروه صاحب نام و جسور «ساوانتیج» و «کینگز آومتال» نیز نباید گذشت. این دو گروه در سال‌های اوج بحران موسیقی هوی‌متال، هر یک راه خود را پیش گرفتند و در اشعار و آهنگ‌هایشان سعی کردند تا بیشتر خود هوی‌متال را توضیح دهند و افکار و نام‌های گروه‌ها را تفسیر کنند. گروه کینگز آومتال که چندی بعد به «من‌اوار» تغییر نام داد. در اشعارش بیشتر از اساطیر کهن اروپا استفاده می‌کرد و بیانی حماسی داشت. منتقدان «من‌اوار» را گروهی تندرو و افراطی می‌خوانند اما با نگاهی منصفانه می‌توان گفت که این گروه به رغم

تندروی‌هایش از نظر فرم موسیقایی بسیار قدرتمند و مستحکم است.

در نهایت در اواخر سال‌های ۱۹۸۶ تا ۱۹۸۸ موسیقی متال به رکود و سکون فراوانی دچار شد و تنها چند گروه توانستند شهرت و محبوبیت خود را حفظ کنند. در این دوره گروه‌هایی چون «ونوم» و «موتورهد» طی بیانیه‌ای نگرانی و اعتراض خود را از خلاً موجود در فضای موسیقی هوی‌متال اعلام کردند و این آغازی بود برای شکل‌گیری رسمی سه شاخه جدید به نام‌های «تِرَش متال»، «اسپید متال» و «پاور متال» گروه متالیکا زمانی در ۱۹۸۳ و بار دیگر در ۱۹۸۴ با دو آلبوم «همه شان را بکشید» و «سوار بر آذرخش»، نمونه‌هایی از پیشروی به سوی هوی‌متال سریع‌تر از پیش را نمایان ساخته بود. آنها در اولین و دومین آلبوم خود با به‌کارگیری «ریف»های قوی و تا حدودی اقتباسی‌شان که برگرفته از کارهای گروه «بلک سبث» بود و نیز با بهره‌گیری از نوازندگی «لارس اولریش» نوازنده درام گروه توانستند نمونه‌ای از موسیقی مصمم و وحشی «اسپید متال» را - که ترجمه لغوی آن «متال سرعتی» است - ارائه دهند.

گروه‌هایی مانند «مرسی فول فیث» و «اگزودوس» نیز بعد از متالیکا و همواره با او دست به ارائه کارهایی با سبک «اسپید متال» زدند. استفاده از ریتم‌های سرعتی و خشن موسیقی پانک، عبارات موسیقایی ناهمساز و به‌کارگیری ملودی‌های کلاسیک در قالب موسیقی «راک» و «متال» از مهم‌ترین ویژگی‌های گروه‌های سبک «اسپید متال» به شمار می‌آیند و ویژگی‌ها در کارهای آن دوره سه گروه پیش گفته به چشم می‌خورند. گروه «مرسی فول فیث» و «اگزودوس» در آلبوم‌های بعدی خود

کمی نیز به طرف «ترش متال» روی آوردند و در سال‌های آخر دهه ۸۰ اگزودوس به عنوان برجسته‌ترین گروه «ترش متال» خلیج سانفرانسیسکو شهرت جهانی یافت.

سه گروه مذکور را پرچمداران «جنبش متال نو» می‌نامند. این جنبش به راستی احیای زندگی موسیقی هوی متال محسوب می‌گردد و در واقع یگانه عامل شهرت گروهی چون «متالیکا» در ابتدای تأثیرگذاری عظیم آنها بر دوام و بقای این موسیقی است.

به دنبال این جریانات، گروه‌های «مگادث»، «آنتراکس» و «اسلایر» نیز قدم در راهی نو گذاشتند. گروه «مگادث» پایه‌گذار شاخه‌ای از سبک «ترش متال» - با نام «تکنو - ترش متال» - شد. از ویژگی‌های شاخه «تکنو - ترش» تغییر ضرب زیاد در طول آهنگ و نیز استفاده از «ریف»‌های پر قدرت و پیچیده است. در کارهای آن دوران گروه «آنتراکس» به جز نوآوری در کاربرد «ریف»‌های سریع و سنگین، تکه‌هایی از موسیقی «رپ» سیاهان نیز مشهود است. این مشخصه باعث شد تا عده‌ای از هواداران متعصب و ناآگاه از این گروه دور شوند و عده‌ای نیز هوادار آن گردند. اما در نهایت، آنتراکس تأثیر مهمی بر آینده موسیقی متال گذاشت و کاری که آنها در اواخر دهه ۸۰ شروع کردند در سال‌های آخر قرن بیستم مورد توجه دیگران قرار گرفت. گروه «اسلایر» نیز در آن دوره با به کار بستن «ریف»‌های سنگین و به موقع خود و استفاده از ملودی‌های پر سرعت و مهیج توانست دیدگاه‌ها و تفکرات خود را در باب ماوراءالطبیعه و جهان بیان کند. طرفداران گروه اسلایر در سال‌های آخر دهه ۸۰ همه به «دارا بودن

تفکرات منحنط و پلید» شهرت داشتند. این امر باعث می‌شد تا در بین هواداران آنها افراد عادی و جوانان آگاه و جویای حقیقت کمتر به چشم بخورند به گونه‌ای که در بعضی از مجلات از هواداران گروه اسلایر در آن سال‌ها به عنوان «اوباش» نام برده می‌شد. اما «اسلایر» بعد از این سال‌ها و تجربه‌های تلخ راه اولیه‌اش، به سوی دیگر سبک‌ها حرکت کرد.

گروه «سوسایدال تندنسیز» با آلبوم «فردا چگونه خواهم خندید، وقتی که امروز حتی لبخند هم نمی‌توانم زد» در سال ۱۹۸۸ اندکی به شهرت رسید. آلبوم‌های این گروه اغلب ترکیبی بودند از تفکرات «پانک» و «رپ» و افکار طنزگونه درباره زندگی اجتماعی آن دوران. «مایک مایر» خواننده این گروه می‌گوید: «گروه ما در سال ۱۹۹۰ با آلبوم «نور - دوربین - تکامل» حتی قبل از گروه «نیروانا» موسیقی آلترناتیو اجرا می‌کرد.»

از دیگر گروه‌های مهم این دوران می‌توان به «تست‌منت» اشاره کرد. گروهی که در سال‌های میانی دهه ۸۰ از فروش آلبوم‌های خود و شهرتش را حتی در بعضی از اشعارش به رخ گروه‌های دیگر می‌کشید.

آلبوم‌های «آنچه موعظه می‌کنی، خود نیز انجام بده» و «جان‌های سیاه‌پوش» از این گروه در اواسط دهه ۸۰ فروش فو‌العاده‌ای داشتند.

طی سال‌های میانی دهه ۸۰ گروه‌هایی مانند: «اُورکیل»، «نکیولرآزالت»، «دارک انجل» و «دِسترویر» از بزرگان «ترش متال» محسوب می‌شدند. اینان زمینه‌ساز بستری شدند که در سال ۱۹۸۶ گروه متالیکا با آلبوم «استاد خیمه‌شب بازی» آن را استحکام بخشید. آلبوم مذکور که در آن آهنگ‌هایی با سبک «اسپید متال» و «ترش متال» به چشم می‌خورد، اولین

رقم طلایی تاریخ موسیقی متال را به دست آورد. فروش پانصد هزار نسخه از این آلبوم در یک سال، رقمی بود که تا قبل از آن دوره هرگز نصیب کارهای «هوی متال» نشده بود. این نشان می‌داد که موسیقی هوی متال دوباره می‌تواند راه خود را دنبال کنند. گروه‌های «اسلایر»، «مگادث» و «آنتراکس» تلاش خود را برای رسیدن به رقم‌های بالا از سر گرفتند و سعی در پر مغز کردن کارها و قدرتمند ساختن آهنگ‌ها کردند و نوآوری‌های جدیدی را نیز به کار بستند. گروه‌هایی نظیر «متال چرچ»، «ساوانتیج» و «من اوار» با به کارگیری موسیقی حماسی با چاشنی «اسپید متال» و ترانه‌هایی بی‌نظیر، سبکی نو را در آمریکا پایه‌گذاری کردند که به «پاور متال آمریکایی» موسوم است.

در اروپا نیز گروه‌هایی نظیر «ریچ»، «ران وایلد» و «سیون کیز» دست به ترکیب ساختار موسیقی «اسپید متال» و «متال اولیه» زدند و آن را با ملودی‌های پر زور و بر و پیچیده‌ای آراستند. این شاخه از سبک پاور متال، «پاور متال ملودیک» یا اروپایی نام دارد. صاحب‌نظران آلبوم «هلوین اسکپرز» از گروه «سون کیز» را اولین آلبوم با سبک «پاور متال ملودیک» و «مایکل کیسک» سرپرست خواننده گروه مذکور را پیشوای این سبک می‌دانند. در سال «۱۹۸۸» گروه پر سابقه «ایرن میدن» نیز با آلبوم «هفتمین فرزند از هفتمین فرزند» قدرت خود را در سبک نوپای «پاور متال» محک زد و با این کار باعث ترغیب گروه‌هایی چون «بلاوند گواردین» و «آیسد ارث» به سوی این سبک شد. تأثیر دیگر این عمل گروه «ایرن میدن» تجدیدنظر بعضی از گروه‌های متعصب قدیمی در کار خود بود.

در سال‌های ۱۹۸۷ و ۱۹۸۸ گروه‌های مختلفی در زمینه‌های «متال مردمی»، «اسپید متال»، «ترش متال» و «پاور متال» تلاش می‌کردند. آلبوم‌های «آپوکالپتیک رایدز» از گروه «هل همر»، «جسد خونین مضحک» از گروه بزرگ «دث» و «سِن چرچز» از گروه «پوزسد» به سبک «ترش متال» در این میان تولید شدند و استقبال فوالماده‌ای نیز از آنها شد. در سبک «ترش متال» سرعت ملودی‌ها افزایش می‌یابد، ضرباهنگ‌ها با سرعتی بسیار پایین آغاز می‌شود و ناگهان سرعت می‌گیرد و باز کم می‌شود و نوازندگان درام به مانند برخی نوازندگان سبک «جاز» از دو پدال به شکلی محسوس استفاده می‌کنند. خوانندگان این سبک به جای خواندن با صدای زیر و جیغ مانند با صدایی یکنواخت می‌خوانند. در ضمن ترانه‌های سبک ترش متال تا حدودی حماسی‌اند. برخی قطعه «اسکندر کییر» از گروه «آیرن میدن» را یکی از بهترین نمونه‌های «ترش متال» می‌نامند.

در سبک «ترش» - برخلاف آکوردهای هوی متال - آکوردها دو سیم هستند و تنها از درجات ۱ و ۵ تشکیل شده‌اند و این عمل امکان بالا بردن فوالماده سرعت را برای نوازندگان این سبک فراهم می‌کند. در سبک ترش کمتر سیستم پنتاتونیک مورد استفاده قرار می‌گیرد و بیشتر از گام‌ها - گام‌های مینور یا پایه «می یا «لا» - و یا مُدهای کلیسایی استفاده می‌شود. همچنین نوازندگان این سبک از فواصل «دیسونانت» بسیار زیاد استفاده می‌کنند و پالم میوت‌های متناوب روی یک سیم و با سرعت بالا در این سبک بسیار متداول است. علاوه بر اینها، در سبک ترش متال وصل کردن گیتار بیس به افکت دیستروشن نیز بسیار متداول است.

در این دوران گروه‌های «هوی متال» فراوان بودند اما تعداد گروه‌های تأثیرگذار بر این سبک و گروه‌های بزرگ بسیار کم بود. «گروه‌های زیرزمینی» در آمریکا، نروژ، لهستان، آلمان و انگلیس بسیار زیاد به چشم می‌خوردند. از آن جمله‌اند گروه‌هایی چون «کریاتور» و «سلتیک فراست» که دنباله‌رو گروه «ونوم» بودند. در حقیقت گروه‌های مقلدی از این دست در این دوره کم نبوده‌اند. اینان خود، تجربه‌ای با ارزش برای گروه‌های آینده موسیقی متال به شمار می‌آمدند. این گروه‌های زیرزمینی تاریخ موسیقی متال را پر از نوآوری‌های افراطی ناموفق و مسائل حاشیه‌ای کردند و حتی عده‌ای از آنها آن قدر پیش رفتند تا تبدیل به غول‌های موسیقی متال شدند.

دوره سوم (از ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۶) - متال پُست مدرن - اوایل دهه ۹۰ دوران دلزدگی و بی‌ثباتی روحی انسان غربی بود؛ دورانی که در آن احساس خستگی از ماشین‌سم به خشم و تنفر مبدل می‌شد. در این دوران جنگ سرد به پایان رسیده بود و تقریباً تمامی جوانان آمریکا و بریتانیا دچار افکار پوچ‌گرایانه افراطی و احساسی شده بودند. این جوانان تازه وارد جامعه پر دروغ و ماشین‌زده جهانی می‌شدند و خود را در بمباران دروغ و ریا می‌دیدند. آنها سیاستمدارانی را می‌دیدند که با دروغ و چپاول محبوب می‌شدند. شکست ناگهانی دولت کمونیستی شوروی در مقابل اقتصاد سرمایه‌داری آمریکا، همه‌گیر شدن و دسترسی به اطلاعات، استفاده از «سی‌دی»ها و «نوارهای ویدیویی»، اوج‌گیری مصرف مواد مخدر، نژادپرستی و جدایی‌طلبی برخی کشورها از مشخصه‌های این دوران بود.

از دیاد روزافزون تلویزیون‌های کابلی، فیلم‌های هالیوودی و امواج رادیویی و در نهایت نسل اینترنت، پایانه قدرتمند ارتباطی به صورت فرهنگ «ای.او.ال» و «دات کام گروی»، همه و همه جوان غربی را در زندان تکنولوژی محصور می‌کردند و گویا راه فراری وجود نداشت.

سیاست‌های «کلinton» در آمریکا برای همگانی کردن ثروت و آزادی انحرافات جنسی و سکس‌های عجیب اینترنتی و تلویزیونی، فرهنگ جدید بازیافت و دست یافته‌های روزافزون تکنولوژیک دیگر جایی برای فرار نگذاشته بودند و جوان غربی خود را در پوچی و خستگی از اجتماع می‌یافت.

در این میان موسیقی متال خود را بر سر دو راهی بزرگی دید که عبارت بود از: (۱) دامن به زدن این پوچی یا (۲) ایجاد ارزش‌های ایده‌ال برای از سر گرفتن زندگی و مبارزه صحیح.

در دورانی که هدیه‌اش به جوانان پوچ‌گرایی عاطفی و گم‌گشتگی روحی بود و مدرنیسم و پسامدرنیسم امتحان خود را پس داده بودند. موسیقی «هوی متال» چه راهی را می‌توانست در پیش گیرد؟ در این دهه موسیقی متال به سمت هنر «پُست مدرن» گرایش یافت و «دث متال» با ساختار ریتمیک همساز و آهنگ‌مایه پوچ‌گرایانه و ترانه‌های سهمگین و غمگین خود موضوعاتی همچون مرگ و بقا را پیش کشید گروه‌های «موربید انجل»، «دی ساید» و «پوزسد» از اولین گروه‌هایی بودند که قطعاتی با این سبک اجرا کردند. از مهم‌ترین مشخصه‌های این سبک تصویرسازی گویایی است که در موسیقی احساس می‌شود.

ابداع‌کننده اصلی سبک «دث متال» گروه اسلایر بود و حتی در کارهای قبل از دهه ۹۰ این گروه نیز آهنگ‌های زیادی به این سبک به چشم می‌خورند.

ایدئولوژی حاکم بر «دث متال» بی‌هدفی و اتفاق است - اتفاقی که بر همه موجودات عالم حکم می‌کند. این اتفاق همان است که مورد بحث جنبش هنری پست مدرن نیز هست. موسیقی «دث متال» پر شور، خشن و کروماتیک است و با استفاده از ریتم‌ها و سازه‌های هم‌زمان دست به تحریک منطق و فکر قانونمند شنونده بر ضد محیط پیرامونش می‌زند. صداهای «تغییر شکل یافته» قوی و سرعت موسیقی «اسپید متال» و ملودی‌های ناگهانی سرعتی، همه و همه انفجار و اتفاق را به خوبی تداعی می‌کنند. اصوات نابهنجار موسیقی «دث متال» تنها هنگامی می‌توانند درک شوند که متن ترانه‌های آنها در دسترس باشد. در واقع صدای بم و خشن خوانندگان این سبک حتی برای هم‌زبانان آنان نیز قابل فهم و شنود نیستند. در سبک «دث» از فواصل دیسونانت و کروماتیک به حد اعلا استفاده می‌شود. پالم میوت‌ها روی نت‌های متحرک (یا آکورد‌های متحرک) به وفور استفاده می‌شود و تغییر ریتم در این موسیقی فوق العاده متداول است. در ریتم موسیقی «دث»، گاه برخلاف آنچه در موسیقی متال متداول است، تأکید بر روی ضرب اول نیز قرار می‌گیرد در این سبک برای افزایش بسامدهای بم و ایجاد فضایی سنگین، نوازندگان با بستن کنترل‌کننده «تریبل» و باز کردن کامل کنترل‌گر «باس» نتیجه لازم را به دست می‌آورند و به دنبال آن می‌توان دید که صدای خوانندگان سبک «دث» نیز صدایی

خشن و بم است.

شیوه نوازندگی گیتار (پیک زدن) در این سبک به کلی با سبک‌های دیگر متفاوت است و نوازندگان درام در این سبک نیز به گونه‌ای واضح و آشکار از دو پدال باس با سرعتی فوق العاده بالا استفاده می‌کنند. علاوه بر اینها در موسیقی دث بیشتر از «ریت‌های لنگ» استفاده می‌شود.

گروه‌های «سپوترا»، «ایچری» و «ماساگر» در سال‌های اولیه کار خود به سبک «دث متال» نزدیک بوده‌اند. آلبوم «ته مانده‌ها» از «سپوترا» و «به تدریج می‌پوسیم» از گروه «ایچری» که هر دو با سبک «دث» به بازار عرضه شدند، به سرعت مورد استقبال هواداران قرار گرفتند و در اوایل سال ۱۹۸۸ موسیقی «دث متال» به طور رسمی شروع گردید. گروه‌هایی چون «کارکاس»، «دیس ممبر»، «بندیکشن»، «مولنت کریشن»، «هیپو کریسی»، «انتومد»، «اج آو سنیتی» و برخی دیگر، سبک دث متال را تنوع بخشیدند به گونه‌ای که در سال‌های ۱۹۹۱ سبک «دث» بازار فروش آلبوم‌های متال را نصیب خود کرد. آلبوم‌های «الگوهای تفکر فردی» و «سمبولیک» از گروه «دث» که هنوز هم در میان دوستداران موسیقی هوی متال تازه و شنیدنی‌اند، حاصل همین دوران هستند. رهبر گروه فوق، «چاک شلداینر» ملقب به «پدرخوانده دث متال» از شهرت‌ترین چهره‌های موسیقی متال محسوب می‌شود.

بعد از گذشت مدتی چند ساله گروه «ناپالم دث» با آلبوم‌های «سَم» و «سازش تباه شده است» و گروه «بلاد» دست به کارهای جدیدی

زدند. آنان به دنبال چند نوآوری و تأثیرگیری مهم از دو گروه «ریپالشن» و «ترورایزر» با ساختار بی‌قانونی آشنا شدند که در آن موسیقی در یک لحظه در نهایت قانونمندی جریان می‌یافت و لحظه‌ای وارد رکود می‌شد و چند لحظه بعد سرعت می‌گرفت و به صورت بداهه اجرا می‌گردید. پس از این آشنایی نوبت به مستحکم ساختن پایه‌های فکری این موسیقی نو رسیده که این کار را «ناپالم دث» به خوبی اجرا کرد و بدین ترتیب سبکی نو - که بعضی اعتقاد دارند زیرشاخه موسیقی دث متال است - به وجود آمد. «گریند کور» با قدرت بسیار زیادی برخاست و موجب استحکام و تقویت ریشه‌های فکری موسیقی متال گردید.

در این میان گروه‌های «کارکاس»، «گادفلش» و «تریومفپال» دست به جنبش فکری تازه‌ای در چارچوب سبک «دث» زدند: اشعاری درباره عشق و زن. خط عاشقانه موسیقی هوی متال با اعمال تخریبی زیادی شروع شد و در سال ۱۹۹۵ به سرعت مورد حمایت هواداران موسیقی متال قرار گرفت. موسیقی دث متال با کمی تغییر در ضربان و ریتم، با بهره‌گیری از هارمونی‌های موسیقی کلاسیک این بار در قالب نو عرضه شد. ترانه‌های این موج جدید دیدگاه تازه‌ای را دنبال می‌کردند. مفاهیمی چون انسان‌گریزی، تخریب، بیگانگی و افکار عاشقانه در قالب موسیقی «متال جادویی» وارد میدان وسیع موسیقی هوی متال شدند.

سبک «متال جادویی» که از سال ۱۹۹۲ به بعد به زایش و رشد کرد، با ساده کردن «ریف»ها و پایین آوردن ضرباهنگ‌ها سعی در پرورش موسیقایی آهنگ‌ها داشت و گامی بود برای فرار از یکنواختی‌های موسیقی

«دث متال». نوازندگان سبک متال جادویی با بهره‌گیری از ملودی‌های کلاسیک اروپا و آهنگ‌های دوران گوتیک و ترکیب آنها با موسیقی متال، حال و هوای تازه‌ای به دنیای این موسیقی بخشیدند. استفاده از موسیقی کلاسیک، فلامنکو، موسیقی بومی مناطق مختلف و به‌کارگیری سازهای الکترونیک و «سینتی سایزر» از مشخصه‌های سبک «متال جادویی» بود.

از پیشروان این سبک می‌توان به گروه‌های «سامیل»، «ساتریکون»، «کریدل آوفیلث» و «مون اسپل» اشاره کرد که همه از گروه‌های پسامدرنیست موسیقی متال محسوب می‌شوند.

در این میان گروه «کریدل آوفیلث» محبوبیت بیشتری داشت. این گروه با به‌کارگیری صدای زن و گروه همخوانان (کُر) تأثیر بزرگی بر حرکت موسیقی «متال جادویی» گذاشت.

از میان دیگر گروه‌های دنبال‌کننده این سبک که تأثیراتی نیز بر پیشرفت آن گذاشتند، می‌توان به: «دارک ترون»، «ایمپیلد نازارین» و «دیمو بورگیر» اشاره کرد. بعد از آنها سه گروه «آت دِگیتس»، «دارک ترنکویلیتی» و «سمنتری» شروع به اجرای کارهایی خوش ساخت کردند که ادامه آن در نروژ در قالب گروه «امپرور» و سبک «متال سمفونیک جادویی» دنبال شد.

در اواسط دهه ۹۰ گروه‌های دیگری نیز از داخل سبک «متال جادویی» شاخه‌ای با نام «دوم متال» استخراج کردند.

موسیقی «دوم» بسیار آرام‌تر از دیگر سبک‌های موسیقی متال بود و فضایی غم‌انگیز داشت. این سبک نتیجه جنبشی بود که آن را در اصطلاح

جنبش «متال سفید» یا «متال مذهبی» می‌نامند. این جنبش سعی داشت تا سرعت سرسام‌آور سبک‌های «دث متال» را تا حد توان کاهش دهد و با بهره‌گیری از فرم موسیقی بلوز بار هنری آنها را بیشتر تقویت کند. آغازگران این جنبش گروه‌های «ویچ فایندر جنرال» و «تراپل» بودند و در این راه از گروه‌های «سینت ویشس» و «بلک سبث» کمک گرفتند.

در ادامه راه موسیقی «دوم» گروه‌های «ویچ فایندر» و «انجل ویچ» شروع به استفاده از صداهای اپرایی در موسیقی «دوم» و متال جادویی کردند و راهی نو را در موسیقی هوی متال گشودند. قطعه «اپیکوس دومیکوس متالیکوس» از گروه «کندل مس» را می‌توان نماینده کامل سبک «دوم متال» دانست. اما با وجود این از میان گروه‌های «دوم متال» تنها دو گروه محبوبیت نسبتاً خوبی به‌دست آوردند. این دو گروه «پارادایس لاست» و «کترال» نام داشتند.

گروه «پارادایس لاست» در آلبوم «گوتیک» با بهره‌گیری از ارگ کلیسایی و اجرای قطعاتی با ساختار موسیقی کلیسایی به‌وسیله گیتار به عنوان یک گروه پیشرو و نوآور در سبک «دوم» محبوبیت یافت. گروه «کترال» نیز با بهره‌گیری از «ریف»‌های قدرتمند گروه «بلک سبث» در ساختار موسیقی «دوم» شهرت و محبوبیت نسبتاً خوبی به‌دست آورد. یکی دیگر از دلایل موفقیت «کترال» صدای خاص آرام و پر خشن و غمگین خواننده این گروه بود که گاه حالتی جیغ گونه به خود می‌گرفت.

از دیگر گروه‌هایی که در محدوده زمانی اوایل دهه ۹۰ وارد سبک «متال جادویی» و «دوم متال» شدند، می‌توان به «سارو»، «کریمتوری»،

«وینتر» و «آیرن من» اشاره کرد. گروه‌های دیگری نیز بودند که در ابتدا دنباله‌روی کارهای گروه «بلک سبث» بودند اما در نیمه اول دهه ۹۰ به سبک «دوم متال» روی آوردند. گروه‌های «کانت ری ون»، «اسلیپ» و «اینترنال وُید» از همین دسته‌اند.

دو گروه صاحب نام «مای دایینگ براید» و «آناثما» نیز که از ابتدا با اشعار عاشقانه و انتقادی معروف شده بودند در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۲ به سبک «متال جادویی» روی آوردند. این دو گروه همیشه سعی داشتند تا ترانه‌های احساسی و اعتراض گونه‌شان را با زبانی آرام اما با موسیقی هوی متال بیان کنند و موسیقی «دوم» جولانگاه خوبی برای این دو گروه بود. کارهای سبک «دوم» این دو گروه، هرگز چندان مورد توجه قرار نگرفت. در عوض آلبوم‌های گروه «دنزیگ» فروش خوبی یافت. «گلم دنزیگ» سرپرست این گروه به غیر از گروه خودش دو گروه «میس فیتس» و «سمه‌این» را نیز اداره کرده و در هر سه گروه نیز به موفقیت‌هایی دست یافته بود. او در سال ۱۹۸۷ بعد از ارائه آلبوم «آتش اول نوامبر» گروه «سمه‌این» را ترک گفت و گروه «دنزیگ» را پایه‌گذاری کرد. او ابتدا به سبک پانک علاقه‌مند بود اما در سال‌های اولیه دهه ۹۰ به سبک «دوم متال» روی آورد. «دنزیگ» در موسیقی خود از قطعه‌ها و «ریف»‌های به یادماندنی روزهای اولیه جنبش متال و آلبوم‌های پر شور «بلک سبث» استفاده می‌کرد و آنها را به درستی با موسیقی نو و تخریب‌کننده دهه ۹۰ ترکیب می‌کرد.

روال محبوبیت این گروه با آمدن دو گروه «لودنس» و «کینگ دایموند» شدت بیشتری گرفت. این سه گروه تاریخ موسیقی هوی متال را به

نوعی یادآوری کردند. آنها در کارهایشان از موسیقی گروه‌های «بلک سبث»، آیرن میدن و جز اینها بهره می‌بردند و در سبک‌های «پانک»، «اسپید متال»، «هارد راک» و «دوم متال» به اجرا می‌پرداختند. آلبوم «صاعقه‌ای از شر» و آهنگ «سرباز سرنوشت» از گروه ژاپنی‌الاصل «لودنس» با ترانه‌های شرقی و مفهومی از نمونه‌های با ارزش تاریخ موسیقی متال محسوب می‌شود.

اما در اوایل دهه ۹۰ هنوز گروه‌های زیادی از دوره‌های پیشین حضور داشتند و با اینکه صحنه موسیقی هوی متال پر از گروه‌های جدید شده بود با این حال گروه‌هایی چون «موتلی کرو»، «گانزن رز» و «متالیکا» در غیاب «دف لپارد» و «بون جوی» هنوز یک‌تاز میدان موسیقی متال بودند. این گروه‌ها برای نگاه داشتن هواداران خود ناگزیر بودند تا اندازه‌ای با سبک‌های جدید موسیقی متال هماهنگ کردند و نمونه این کار را مشخصاً می‌توان در آلبوم «سیاه» گروه متالیکا در سال ۱۹۹۱ مشاهده کرد. این آلبوم با وجود کم شدن سرعت ضرباهنگ‌ها نسبت به کارهای قبلی متالیکا، توانست مدت زیادی در جدول پر فروش‌ترین آلبوم‌های موسیقی متال قرار گیرد. گروه‌های «اسلایر»، «مگادث» و دیگران نیز در اوایل دهه ۹۰ مقداری از سرعت آهنگ‌های خود کاستند. البته راز موفقیت این چند گروه پیش گفته تنها در موسیقی‌شان نبود بلکه اینان در کنار موسیقی نسبتاً زیبایشان از ترانه‌هایی با محتوا بهره‌مند بودند.

در موسیقی متال اصلی هست که می‌گوید: «در نظر گرفتن اهمیت مفهوم و اشعار در آهنگ‌های سبک هوی متال بسیار مهم است و بی‌توجهی

به آن (همان طور که موسیقی متال مردمی با آن مواجه شد) باعث رکود و در نهایت سقوط گروه‌ها می‌شود. در دهه ۹۰ گروه «پنترا» با به کارگیری همین اصل توانست حتی در قالب موسیقی نسبتاً قدیمی «ترش متال» نیز به شهرت فراوان و گسترده‌ای دست یابد و نیز گامی مؤثر در بازگرداندن سبک‌های گذشته موسیقی متال بردارد. این گروه اثبات کرد که موسیقی متال تنها سرعت نیست بلکه مفهوم اشعار آن نیز اهمیت دارند.

در طول دهه ۸۰ و اوایل ۹۰ یک گروه بزرگ و قدرتمند دیگر نیز شکل گرفت که به علت فشار سانسورها و دلایل سیاسی اجازه ابراز موجودیت کافی پیدا نکرد: «وَسپ» گروهی بود که بدون آنکه به حد شایسته‌ای شهرت پیدا کند، بر موسیقی متال تأثیر گذاشت و راهنمایی برای کار گروه‌هایی چون «هاند گریج»، «کوئین جلی» و مانند اینها شد.

در حالی که موسیقی پر قدرت و از نو جان گرفته متالیکا با مسئله متنوع‌سازی روبه‌رو بود، نوازندگانی ماهر و پر آوازه مانند «جوساتریانی» - که از ۹ سالگی در گروه‌های محلی به نوازندگی می‌پرداخت - و شاگردش «استیو وای» به همراه نوازنده قدرتمند موسیقی هوی متال، «المستین» جنبشی نو را پایه نهادند. بخشی از این جنبش تحت نام «گیتاریست، گیتاریست است» آغاز شد.

آلبوم‌های «موج‌سواری با بیگانه» و «کیمیاگر» از «جوساتریانی» از مهم‌ترین آلبوم‌های این جنبش به شمار می‌روند.

بخش دیگر این جنبش نیز به دست «فرانک زاپا» و گروه «وایت اسنیک» پا گرفته بود. مشخصه بارز این جنبش هنری، بی‌کلام بودن اغلب

آهنگ‌ها بود. در این آلبوم‌ها تکنیک‌های نوازندگی به حد اعلای خود نمایان شدند و خلاقیت و نوآوری‌های نوازندگان چون «جوساتریانی» و «المستین» به این سبک پایه‌هایی مستحکم بخشید. از دیگر هنرمندان این سبک می‌توان به «استوهم» (نوازنده گیتار بیس)، «هرمان ریربل» (نوازنده درام گروه اسکورپیونز) «اریک جانسن» (نوازنده بزرگ سبک بلوز)، «استیو مورس»، «جان پتروچی» و «ریچی کوزن» اشاره کرد.

در دهه ۹۰ هنوز سبک «متال مردمی» و «ترش» حضور داشتند و دو گروه «کوئین سریش» و «فیت وارنینگ» به ترتیب از بهترین نمایندگان این سبک‌ها در دهه ۹۰ بودند. گروه «کوئین سریش» که در دهه ۸۰ بعد از فروپاشی گروه «راش» محبوبیت خود را نیز از دست داده بود در این دهه با تک آهنگ «چشمان غریبه» دوباره توانست محبوبیت مطلوبی را برای خود کسب کند و سبک متال مردمی را از نو زنده سازد. سبک فکری گروه «کوئین سریش» در سال‌های اولیه دهه ۹۰ بیشتر مربوط به جریان‌ات فلسفی و علمی آینده‌گرا می‌شد و این در حالی بود که هوی متال آمریکایی در آستانه زایش شاخه‌ای نو بود؛ زایش سبکی که تا حدود زیادی از لحاظ ساختار موضوعی به «پانک - راک» نزدیک بود و با سرعت و غرشی هولناک به موسیقی هوی متال جان می‌بخشید. این سبک که به «هارد کور» معروف است، در ظرف مدتی کوتاه نظر هواداران موسیقی متال را به خود جلب کرد. محتوای اشعار گروه‌های سبک «هارد کور» غالباً طنز و سیاسی بود و آنها در اشعارشان با زیرکی به انتقاد از سیاست‌های غلط دولت آمریکا می‌پرداختند. سبک «هارد کور» در آمریکا پای گرفت و تقریباً در همان جا

نیز ماند. گروه «بد برینز» را شاید بتوان از اولین گروه‌های این سبک دانست. موسیقی «هارد کور» ترکیبی بود از موسیقی «جاز»، «رگا» و «هوی متال» آلبوم‌های کم نظیری چون «من بر ضد من» و «راک در روشنایی» از گروه «بد برینز» به خوبی این تأثیرپذیری و اختلاط را نمایان می‌سازند.

در سال‌های اولیهٔ زایش «هارد کور» مرکزیت گروه‌های این سبک بیشتر در «واشنگتن» و «نیویورک» بود. اما چندی بعد گروه «بلک فلگ» در سانفرانسیسکو با آلبوم «من قبلاً اینها را شنیده‌ام، دیگر نمی‌خواهم بشنوم» دولت آمریکا را خشمگین کرد. گروه «دد کِنْدِیز» هم به دنبال «بلک فلگ» با بینش سیاسی قدرتمند خود آلبوم «جلو بیا» را منتشر کرد و راه را برای هواداران سبک «هارد کور» مشخص ساخت. از این دوره به بعد تقریباً اکثر گروه‌های «هارد کور» دچار مشکلات زیادی شدند. این گروه‌ها به علت سیاسی بودن موضوع ترانه‌هایشان و ضدیت با سیاست‌های امپریالیستی دولت‌های ابرقدرت، زیر ذره‌بین و تحت تعقیب پلیس قرار می‌گرفتند. در اوایل سال «۱۹۹۳»، در قلب آمریکای به ظاهر آزاد، پلیس یکی از اعضای گروه «ریگانز یو» را به شدت شکنجه کرد و با این کار در میان هواداران موسیقی «متال هارد کور» غوغایی برانگیخت.

از دیگر گروه‌های نامدار این سبک، گروه «دیس چارج» بود که با آهنگ معروف «هیچ مشنو، هیچ مبین، هیچ مگوی» وارد قلمرو «هارد کور» شد و بعدها آن را مجدداً به سوی متال سو داد.

دو گروه «درتی رُتن ایمپِسیلز» و «کوریزن اُو کامفورمیتی» (که در آلبوم «چشم در برابر چشم» به سبک هارد کور روی آورد) نیز اندکی به محبوبیت

دست یافتند. دو آلبوم «جهش» و «شرح حال» از گروه «درتی رتن» با استقبال فراوان مواجه شدند. در ادامه کار، گروه وحشی «اس.اُ.دی.» که نام مکتب فکری کوچکی در آمریکا نیز بود، با آلبوم «یا انگلیسی حرف بزن یا بمیر» اعتراض خود را با بیانی جسورانه نسبت به سیاست‌های چپاول فرهنگی دولت آمریکا بیان کرد و باعث گردید تا پلیس خشمگین این کشور نیرویی را برای حضور در سالن‌های کنسرت گروه‌های «هارد کور» مهیا سازد.

از گروه‌های دیگری که تحت نام هارد کور اندکی شهرت به دست آوردند، می‌توان «بایو هازارد» و «مَد بال» را نام برد که البته بیشتر کارهایشان تقلیدی کورکورانه و ناقص از کارهای گروه‌های دیگر این سبک بود. به طور کلی نیمه اول دهه ۹۰ را بستر آغاز دو سبک دیگر نیز می‌توان دانست، این دو سبک که با نام‌های «متال صنعتی» و «آلترناتیو متال» شناخته می‌شوند، هر دو زاییده اواخر دهه ۸۰ سال‌های آغازین دهه ۹۰ هستند.

سبک «متال صنعتی» که مهم‌ترین مشخصه آن استفاده از ابزار الکتریکی صداساز - از قبیل «ماشین درام» و دستگاه‌های سینتی سائزر - است، در سال‌های ۱۹۸۹ و ۱۹۹۰ به طور رسمی مورد استفاده قرار گرفت و گروه‌هایی مانند «سوانز» و «کیلینگ جوک» (که از اواسط دهه ۸۰ به کار در موسیقی مشغول بودند) به عنوان پیشروان این سبک شناخته شدند. به دنبال آنان، با آمدن گروه‌هایی مانند «اسکینی پاپی» و «کنترلد بلیدینگ» (این گروه بعدها به «اسکین چمبر» تغییر نام داد). موسیقی «متال صنعتی» رو به رشد و محبوبیت گذاشت. گروه‌های «کاپ شوت کاپ»، «گاد فلش» و

«کین مریت فر دای میتلید» از گروه‌های جنجالی سبک مذکور بودند اما اگر قرار باشد آهنگی به عنوان نماینده این نوع موسیقی معرفی گردد، بی‌شک باید قطعه «در حال تعمیر» از گروه «پی اسلم ۶۹» را که نماینده آشکار این سبک به شمار می‌آید نام برد.

سبک «آلترناتیو» که در حقیقت ریشه‌های خود را از گروه «کریزی هورس» (بنیانگذار آن فردی به نام «نیل یانگ» است) به دست آورده بود، با به کارگیری حال و هوای موسیقی «ونچرز» و «ولوت آندرگراند» و تکامل بخشیدن به کار گروه‌هایی چون «لیونینگ کالر»، «جین ادیکشن»، «فیث نومور» توانست هویتی مناسب برای خود به دست آورد. گروه «لیونینگ کالر» در آثار خود ترکیبی ناهماهنگ و بی‌ثبات را نمایان می‌ساخت. آهنگ‌های این گروه آمیزه‌ای ناشیانه از سبک‌های هوی متال، جاز، بلوز، رپ، پانک، هارد کور، «فانک» و تا حدی نیز «متال جادویی» بودند. خواننده این گروه «پری فارل» از شخصیت‌های مشهور موسیقی آلترناتیو محسوب می‌شود. اما گروه «فیث نومور» از این هم فراتر رفت. آنها هر نوع موسیقی را با هم ترکیب می‌کردند و با صدای گوش‌خراش «مایک پیتون» آن را به ترانه بدل می‌ساختند.

چنین روالی را رفته رفته گروه‌هایی چون «اسکتربرین»، «مسترباگل» و «ماینند فانک» تکامل دادند و زمینه‌ای را مهیا ساختند که گروهی شاخص در اولین سال دهه ۹۰ شروع به کار کند. گروه «نیروانا» در سال ۱۹۹۰ به ناگاه در مقابل تمامی سبک‌های موسیقی هوی متال متولد شد و با آهنگ «مثل روزهای نوجوانی» به سرعت هواداران زیادی به دست

آورد. ملودی‌های ساده‌ای این گروه به همراه اشعار و صدای محزون «کرت کوین» در مدتی کوتاه توانست میلیون‌ها نفر از نسل جدید جوانان دهه ۹۰ اروپا و آمریکا را شیفته خود سازد. گروه نیروانا از نظر ساختار فکری به هیچ چیز اعتقاد ندارد و در واقع تنها حرف این گروه خستگی و رنج است و بس. «کوین» اعتقاد داشت که گروه‌های متال هر چه می‌خواستند گفته‌اند و اکنون این نوع موسیقی چیزی جز یک مشت حرف مبتذل نیست. او از کنار همه چیز بی‌تفاوت و با کنایه‌ای می‌گذشت و با این کار توانست قلب عده بسیار زیادی از هواداران خود را تسخیر کند.

تقریباً تمام هواداران «کرت کوین» از نظر فرم لباس پوشیدن و راه رفتن و حرکات بدن مقلد او بودند و این شخص در سال‌های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۴ به طور کامل تبدیل به یک الگوی رفتاری نو برای هواداران خود و به طور کلی جوانان غربی شده بود. در این سال‌ها هواداران گروه «نیروانا» بیشترین مشتریان شبکه تلویزیونی «ام.تی.وی» بودند. در این دوران گروه‌های بسیاری به سبک «آلترناتیو متال» روی آوردند اما هیچ یک به اندازه گروه «نیروانا» هوادار پیدا نکردند. شهرت عالم‌گیر گروه «نیروانا» تا سال ۱۹۹۴ وسیله کسب درآمد خوبی برای شبکه‌های سودجوی تلویزیونی و تهیه‌کنندگان آلبوم‌های موسیقی بود، اما در سال ۱۹۹۴ با مرگ ناگهانی «کرت کوین» - که علت واقعی آن تاکنون نیز در هاله‌ای از ابهام قرار دارد - تمام این جریان‌ها به ناگاه فرو ریخت و هواداران مبهوت مانده گروه «نیروانا» داغ مرگ «کرت کوین» را در دل‌هاشان نگاه داشتند.

در حوالی سال ۱۹۹۳ گروه‌هایی چون «بلک کراوز» و «فو

هورسمن» شروع به اجرای قطعاتی در سبک «راک» با مایه‌های غنی «بلوز» کردند. گروه «پراید اند گلوری» نیز که تا آن زمان گروهی هوی متال محسوب می‌شد به سوی موسیقی «راک پیشرو» حرکت کرد. گروه «ساندگاردن» مشغول تجربه فرمول‌های تازه خود در ساخت موسیقی بود و «آلیس این چینز» شیوه‌ای حزن‌آمیز را در پیش گرفته بود. در این سال‌ها گروه «پیرا جم» نیز - که می‌توان او را غول دوم موسیقی آلترناتیو دانست - از ملودی‌های عجیب و پیچیده خود با همراهی صدای پر خش و آرام «ادی ودر» استفاده می‌کرد و پله‌های ترقی را می‌پیمود. گروه «استون تمپل پایلتز» نیز در صحنه موسیقی آلترناتیو آن زمان حضور داشت. این گروه بعد از مدتی کوتاه خود را بنیانگذار سبکی جدید و ساختگی به نام «آلترناتیو در کوک پانک» نامید و از این راه مختصر شهرتی - به عنوان گروهی خبرساز - به دست آورد. گروه‌های مهم دیگر سبک «آلترناتیو متال» نیز همگی مقلد چند گروه پیش گفته بودند. گروه‌هایی چون «سول آسیلوم»، «مای سیسترز مشین»، «سایگن کیک»، «کیوس»، «بلایند ملون»، «کندل باکس» و «مویست» از مشهورترین گروه‌های رده دوم موسیقی آلترناتیو متال محسوب می‌شوند.

پس از مرگ کرت کوبین به ناگاه موسیقی «متال پیشرو» دیگر بار با آثار گروه‌هایی چون «دریم تیتر» احیا گردید و با تجربه‌های نو توانست بازار فروش را مدتی در دست گیرد. اهمیت سبک «آلترناتیو متال» و موسیقی نیروانا تنها در سادگی بی‌حد آن نهفته است. اشعار آلترناتیو، برخلاف اکثر ترانه‌های هوی‌متال، به زبان عامیانه یا محاوره‌ای نوشته

می شدند و سادگی آهنگ‌ها باعث جذابیت آنها می گردید. اما گروه «دریم تیتر» موسیقی پیچیده‌ای را دنبال می کرد و با بهره گیری از موسیقی «متال صنعتی» و ترکیب آن با تکنوازی‌های جذاب «جان پتروچی»، آثاری خارق‌العاده خلق می کرد و به همین علت هم توانست با دو آلبوم «تغییر فصول» و «بیدار» به سرعت شهرت کسب کند.

به دنبال موفقیت گروه مذکور، گروه‌های دیگری چون «واچ اوور»، «شِدو گالری»، «دَمَن دِ مشین»، «آلتورا»، «کایرو» و «کلاسیکال میوزیک میتس متال موزارت»، به تدریج وارد سبک متال پیشرو شدند و سعی در گسترش سطوح موسیقی متال کردند در این دوران بعضی از گروه‌های جویای نام بر روی کوچک‌ترین نوآوری‌های خود نیز نامی گذاشتند. از آن جمله است گروه «آنا کروسیس» که موسیقی بی‌پایه و اساس خود را - که در حقیقت اجرای سریع آهنگ‌های پاپ در قالب یک گروه متال بود - به عنوان موسیقی «ترش متال پیشرو» معرفی کرد و گروه «آتیست» که کارهایش ترکیب بی‌نظمی از سبک «دث متال» و موسیقی جاز بود، خود را بنیانگذار سبک عجیب و غریب «دث متالِ جاز گونه» خواند.

دوره چهارم (۱۹۹۶ تا زمان حاضر) - متال سازمان یافته - در طی سالیان، گروه‌های جوان چرخه باطل هیچ به هیچ را تجربه می کردند. با تمامی اعتراضات ماشین هنوز در مقام نخست جای داشت و بردگی انسان زیر سلطه ماشین، تهدید شدیدتری را نشان می داد. در این دوران دیگر بشر نیاز فراوان به آرامش اجتماعی را احساس می کرد. فرصت طلبی‌های سیاسی، اقتصادی و اجتماعی در همه جا به چشم می خورد و اخبار را پر کرده بود.

این شعار که «جهان اول، برای زندگی جای خوبی است، اما تسلط ماشین چندان هم خوشایند نخواهد بود» در واقع شعاری بود که تقریباً همه مردم جهان از آن با خبر بودند. در آمریکا رسوایی کلینتون رفته رفته از یاد می‌رفت و ریاست جمهوری به دست فردی از «تگزاس» - که آزادی حقوق مذهبی را وعده می‌داد - سپرده می‌شد. جامعه بر ضد مواد مخدر برخاسته بود و نژادپرستی به موضوعی بس منفور بدل شده بود. اخبار به صورت امواج گوناگون از آمریکا خارج می‌شدند و امواج رادیویی، اینترنتی و اطلاعاتی همه جای فضا را محصور می‌کردند. در اواخر سال ۱۹۹۸، رسانه‌های آمریکا - و به تبعیت از آن اروپا - به طور کامل تحت سیطره موسیقی سیاهان و فرهنگ «هیپ هاپ» قرار گرفتند و سفیدان به تقلید از خوانندگان سیاه لباس پوشیدند و همان گونه نیز رفتار کردند. سیاست سودجویی و چپاول فرهنگی در پشت صحنه بیش از پیش قوی شد و نقشه‌های خود را برای مخاطبان ناآگاه از طریق آخرین دستاوردهای تکنولوژیک، ارسال کرد. اخلاگرایی در میان جوانان به پایین ترین نقطه رسید و دموکراسی با دو واقعه بوسنی و بمباران شهرهای عراق مورد تردیدهای جدی قرار گرفت. در این میان آمریکا به دنبال راهی برای پنهان ساختن دورویی‌های سیاسی خود، به عنوان پلیس جهان بود.

«اکتشاف عمق در ساختار برای درک دگرگونی‌های اجتماعی»
معنی می‌یافت. تشخیص خوب از بد جای خود را به تشخیص طبیعی و ذاتی و گزینش فردی داد و تقریباً تمامی مقولات به عنوان امری تخصصی و با ارزش، اهمیت یکسان یافت. در این دوران «مکاشفه گرایی» موسیقی «متال

جادویی» رفته رفته ضعیف گردید و بدین ترتیب دیگر احتیاجی به توضیحات اضافی در متن شعرها نبود. باورپذیری مردم رشد کرد و گروه‌های «متال جادویی» به اندازه کافی مورد توجه قرار گرفتند. آنان که در سال ۱۹۹۷ یک دوره کوتاه افول را پیموده بودند، در دوره جدید با شعار جدید «ما در عصر مرگ زندگی می‌کنیم - امیدی نیست» دوباره وارد میدان شدند و به سرعت جای خود را باز کردند. موسیقی متال سیاه مدرن نیز به حد کافی توان عرض اندام پیدا کرد و با گردآوری مفاهیم و جهان‌بینی‌های گوناگون می‌کوشید تا در ترانه‌ها تنوعی ایجاد کند. اما هیچ یک از اینها به درستی در جای خود قرار نگرفتند، کار به جای رسید که گروهی همچون «ونوم» تبدیل به نمونه ایده‌آل این سبک از موسیقی گردید. شنوندگان به هر آنچه که گروه‌های «ته مانده‌خوار» می‌نواختند اکتفا می‌کردند، همین و بس.

در این دوران ایدئولوژی وجود داشت اما آهنگ‌ساز و موسیقی‌شناسی واقعی یافت نمی‌شد و تنها چند گروه نسبتاً ارزشمند باقی مانده بودند. گروه «دارک ترون» با آلبوم «ترنسیلوانیان هانگر» و نیز گروه «باغزم» با آلبوم «Hvis luset tar Oss» به همراه گروه «ونوم» در این دوره از موسیقی سنگین «متال جادویی» از گروه‌های دیگر پیشی گرفتند و تنها شعار «متال جادویی» برای فرار از خلأ ایجاد شده این بود: «ما تنها به قهرمانان کهن ایمان می‌آوریم، چرا که آنان به راستی قدرتمند بوده‌اند و ما اکنون به یاد موسیقی آنها زندگی خواهیم کرد. ما هر نوع کنترل و کنشی را در مورد طرز زندگی و رفتارمان مردود برمی‌شماریم و از گسترش روابط خشن سیاسی و اجتماعی بیزاریم.»

در نهایت چنین به نظر می‌رسد که «متال جادویی» همیشه روشی شاعرانه برای تفسیر احساسات عاطفی و درونی هنرمندان دربارهٔ موضوعاتی چون عشق، زندگی بدون مواد شیمیایی، تعصب، تمایل و اخلاق و نظایر اینها بوده است. طرفداران این موسیقی را نیز کسانی تشکیل می‌دادند که اغلب تمامی گفته‌های شاعران ترانه‌ها را بی‌چون و چرا باور می‌کردند و می‌پذیرفتند.

در این زمان منطقهٔ «سیاتل» از تنوع و رشد موسیقی متال جادویی مدرن نشئه بود که ناگاه نوازنده‌ای توانا و صاحب نام به نام «ترنت رنزور» با گروه «ناین اینچ نیلز» توجه خود را به موسیقی متال صنعتی متمرکز کرد و در تکامل و تداوم آن کوشید. اشعار ترنت که اغلب پایه‌ای عصبی و خشمگین داشتند، توانستند به همراه موسیقی علمی او، قطعاتی مفهومی و خوش ساخت را مانند «سری شبیه به دخمه»، «شکسته» و «نزدیک‌تر» تولید کنند. سرانجام «ترنت» در جشنوارهٔ «وود استاک» به عنوان شخصیت موفق موسیقی متال دههٔ ۹۰ شناخته شد. دو گروه «پریموس» و «آگلی کید جو» نیز از چهره‌های موفق اواخر دههٔ ۹۰ به شمار می‌آیند. کارهای گروه «پریموس» شاید فاصله بسیاری از موسیقی «آلترناتیو متال» داشت اما به دلیل صدای بم و ناله گونهٔ عجیب گیتار «باس» در بعضی از آهنگ‌ها به سبک آلترناتیو نزدیک شد. پریموس را می‌توان از لحاظ ساختار و جایگاه موسیقی (در دوه‌ای که حضور داشتند)، هم ارز با گروه «راش» در دهه‌های اولیه موسیقی هوی متال دانست. موسیقی این گروه از بعضی جهات واقعاً نسبت به دیگران برتری داشت. در زمانی که گروه «آگلی کید جو» دوره‌ای کوتاه از موفقیت

را پشت سر می گذاشت، «پریموس» با آلبوم‌های خود، در نمایان ساختن رویه‌ای نو از موسیقی متال می کوشید.

گروه «آگلی کید جو» موفقیت خود را از دو آلبوم «همان قدر زشت که آنها می خواهند» و «آمریکا از همه کمتر خواستار دارد» - که ساختاری حزن‌انگیز و آرام داشتند - به دست آورد.

در این دوران دو گروه «کینگ آو دِ هیل» و «۷-۲۴ اسپایز» یک‌ه‌تاز بی‌چون و چرای دیسک‌های هوی‌متال بودند؛ و اهمیت آنها نیز در همین است.

از دیگر گروه‌هایی که در حدود سال‌های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸ اوج گرفتند، «هلمت» و «اسمشینگ پامپکینز» بودند. این گروه‌ها به همراه گروه‌های دیگری چون «آف اسپیرینگ»، «گرین دِی» و «رانسید» مدتی طولانی در اوج شهرت قرار داشتند و تأثیری عمده در احیای صحنه موسیقی در «سیاتل» بر جای نهادند. شبکه «ام. تی. وی» برای سودجویی خود گروه‌های مذکور را دنباله‌روهای «نیروانا» معرفی کرد و موج آلترناتیو ساختگی بار دیگر در آمریکا موجب سودجویی و بهره‌برداری‌های مالی فراوان شد. اما واقعیت این بود که گروه‌های پیش گفته بیشتر گروه‌هایی بودند که با سبک «پانک» و با ظاهر آلترناتیو می‌نواختند و موسیقی آنها کاملاً از ساختار «پانک» پیروی می‌کرد.

«هارد کور» در این دوره در آثار گروه‌هایی از قبیل «بَد رلیجن»، «سوشل دیستراکشن» و «ان.او.اف.ایکس» به وضوح دیده می‌شد و این گروه‌ها رفته رفته محبوبیت خود را از دست می‌دادند و در عوض گروه‌های

کهنه «پانک - راک» با برچسب آلترناتیو از فروش خوبی بهره می‌بردند.

در حوالی سال ۱۹۹۸ موسیقی متال نیز دوران بازگشت تاریخی خود را نمایان ساخت. بازگشت گروه‌هایی قدیمی چون «کیس»، «سکس پیستولز»، «جیمی ریچ و رابت پلانت»، «رات»، «موتلی کرو»، «کوئیت ریوت»، «وارانت»، «پویزن» و «بلک سبث» به عرصه موسیقی در آخرین دهه قرن بیستم حال و هوایی عجیب را در میان هواداران قدیمی این گروه‌ها ایجاد کرد. پدران و مادرانی که در این سال‌ها کودکانشان را از این نوع موسیقی نهی می‌کردند به ناگاه گروه‌هایی را دیدند که خود در دوران کودکی از هواداران آنان بودند. در این دوره در سالن کنسرت‌های این گروه‌ها تعداد بسیار زیادی از افراد میانسال به چشم می‌خوردند و این موضوع در مطبوعات انعکاس گسترده‌ای یافت و مورد بحث برخی روانشناسان و جامعه‌شناسان قرار گرفت. اما دوره جدید موسیقی هوی متال با جرقه‌های مهلک و کاملاً نو همراه بود که در عین نوآوری سعی در رعایت اصول و قواعد فکری موسیقی هوی متال داشت (و دارد).

گرایش مدرن موسیقی متال در سال‌های اخیر که به نام «رپ متال» شناخته شده است در واقع ترکیبی است منظم از موسیقی «رپ» و «هیپ هاپ» سیاهان با موسیقی «هوی متال» و کمی چاشنی موسیقی «پانک - راک» و نام اصلی آن «رپ کور» است. این کار را سال‌ها گروه‌هایی چون «آنتراکس»، «بد برینز» و «اروسمیت» تجربه کردند و در واقع پایه‌گذار آن همین سه گروه بوده‌اند؛ اما بعضی افراد صاحب‌نظر، گروه «هارد کورپس» را نماینده و بنیانگذار این سبک برمی‌شمارند.

از گروه‌هایی که بر تکامل این سبک تأثیر بسیار نهادند می‌توان به «آیس تی‌لد بادی کانت» و «ریچ اگینست مشین» اشاره کرد که در اواخر دهه ۹۰ این سبک را به سبکی قدرتمند و محبوب بدل کردند و در نهایت این سبک از یک سو به گروه «۳۱۱» رسید و از سوی دیگر (و با فضایی سنگین‌تر و تیره‌تر) به گروه‌هایی معترض مانند «دفتونز»، «کورن»، «پاورمن ۵۰۰۰»، «لیمپ بیزکیت» و «کول چمبر» منتهی شد و به صورت یکی از گرایش‌های محبوب و قوی موسیقی متال سال ۲۰۰۰ درآمد.

در دوره سال‌های ۱۹۹۷ و بعد از آن جنبش فردی خواننده‌ای به نام «مرلین منسن» نیز از خبرسازترین مسایل بود. «مرلین منسن» به ناگاه با آلبوم «فوستاره ضد مسیح» بر ضد تمامی تاریخ بشریت قیام کرد. آهنگ‌های او از لحاظ موسیقایی بار چندانی را دارا نیستند ولی مفاهیم اشعار و ترانه‌های او بسیار نو و متفکرانه‌اند. «منسن» بارها و بارها با القاب مختلف مورد خطاب نشریات و منتقدان گوناگون قرار گرفت. از این دست است القابی چون «دیوانه، پلید، ابله، کثیف، نابغه درک نشده، خبرساز پول‌دوست، ناجی، مظهر شیطان، انسان سگ‌سان، فرزند عیسی، فرشته نجات‌بخش و دجال» که همه اینها بارها و بارها به جای نام «مرلین منسن» نشسته‌اند. عده‌ای او را بازیچه دست سرمایه‌داران می‌دانند و عده‌ای نیز او را فردی می‌دانند که کار خودش را می‌کند و ترسی هم ندارد. گروهی منسن را مقلد گروه «کیس» می‌دانند و گروهی دیگر تنها نوآور تاریخ بشری. «منسن» با به کار بردن موسیقی «متال صنعتی» و کم کردن ضرباهنگ‌ها و افزودن «ریف»‌های صیقل شده و مقدار زیادی اصوات گوناگون و نیز انواع

جیغ، توانست راه خود را از همه گروه‌های متال جدا سازد. ترانه‌ها و اشعار منسن در آلبوم دیگر او به نام «حیوانات صنعتی، نه اشرف مخلوقات» دارای مفاهیم فکری نو و معترضی هستند که بیشتر به بحث درباره وجود انسان و رابطه الهی، انسان و خدا می‌پردازند و چهارچوب‌های مادی را نفی می‌کنند. اما به غیر از این گروه‌ها و خوانندگان، جهان امروز با شاخه‌های دیگر نیز دست و پنجه نرم می‌کند. سبکی نو همچون «هوی متال سرعتی محض» که از ترکیب «اسپید متال»، «دث متال» و سبک «آلترناتیو» ساخته شده و گروه آلترناتیو «ترنت رنزور» با تقلید و اقتباس از کارهای گروه «پنتر» و ترکیب آنها با آهنگ‌های «موتورهد» آن را پایه‌گذاری کرد، از دستاوردهای سال‌های اخیر تاریخ موسیقی هوی متال به شمار می‌آیند. گروه‌هایی مانند «فیر فکتوری»، «آتاری تینیج ریوت» و «استرپینگ یانگ لد» از گروه‌هایی بودند که در سال‌های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ به سبک «متال صنعتی» روی آوردند؛ و در مقابل آنها گروه‌های «هاگارد»، «تایپ انگاتو» و «دنزیگ» و امثال آنها به سمت ترکیب موسیقی کلاسیک با موسیقی «دوم متال» رفتند و به سبکی با نام «متال گوتیک» را پایه‌گذاری کردند. در این سال‌ها در جشنواره‌های «ووداستاک»، «اوزی فست» و دیگر جشنواره‌های موسیقی متال (که تعدادشان رو به افزایش نیز هست) گروه‌های «مگادث»، «بلک سبث»، «فیر فکتوری»، «پنتر»، «لیمپ بیز کیت» و «آنتراکس» حضوری همیشگی دارند. موسیقیدانان آلترناتیو نیز در جشنواره «لولا پولوزا» - که بنیانگذار آن «پری فارل» است - و هر ساله یاد نیروانا را زنده نگه می‌دارند و با هواداران خود دیدار می‌کنند.

گروه‌های زیرزمینی در سال‌های بعد از ۱۹۹۷ به طرز رعدآسایی رو به افزایش گذاشتند به گونه‌ای که تقریباً در تمامی کشورهای جهان اکنون گروه‌های زیرزمینی «هوی متال» و «هاردراک» به تعداد زیاد به چشم می‌خورند، این رشد به حدی رسید که در سال ۲۰۰۰ اولین جشنواره رسمی و جهانی «گروه‌های زیرزمینی» پایه‌گذاری شد. گروه‌های موسیقی هوی متال در کشور ژاپن تا حد مناسبی رشد کردند و توانستند تا حدودی مخاطب جهانی نیز جذب کنند. گروه‌هایی چون «آنگرا» و «راپسودی» از بهترین نمونه‌های هوی متال آسیای شرق هستند.

در آغاز قرن بیست و یکم برخی منتقدان شروع به ریشه‌یابی علمی موسیقی متال کردند و با بررسی کارهای نوازندگانی چون «المستین» دریافتند که موسیقی متال تا حدودی «ریف»‌ها و ملودی‌های خود را از میان کارهای موسیقیدانان بزرگی چون «نیکولو پاگانی‌نی» و «انتوین دورژاک» به‌دست می‌آورد.

در اواخر دهه ۹۰ گروهی با نام «استراتووریس» با سبک «پاور متال» سعی در کسب شهرت و هوادار کرد و در این کار تا حدودی نیز توفیق یافت. علت موفقیت این گروه که به سبک «پاور متال» می‌نواخت، هرگز معلوم نشد اما به هر حال زمینه‌ای شد برای باز زنده‌سازی موسیقی «پاور متال» در اروپا و به خصوص آلمان. گروه‌هایی چون: «یوپی»، «هدهاتر»، «کای هانسن لد» و «لی بی ریو» به دنبال این گروه به سبک تقریباً کهنه داخل «پاور متال» روی آوردند و توانستند اندکی شهرت کسب کنند. امروزه نیز گروه‌هایی با اندیشه‌های بسیار مدرن و نو مشغول فعالیت‌اند.

گروه «تول» — و به دنبال آن «رولینز» — به تنهایی راهی نو را به پیش گشوده‌اند و توانسته‌اند فروش و استقبال فوق العاده‌ای را عاید خود کنند. گروه‌هایی چون «آمورفیس»، «اُپرا ۹» و «گدرینگ» نیز گاه کارهای نو و مطلوبی را ارائه می‌دهند و در این میان شرکت‌های تهیه سی‌دی و انتشار آلبوم‌های آنها پول هنگفتی به جیب می‌زنند.

در دوره جدیدی که «کورن» و «۳۱۱» مشغول تاخت و تازند، در حالی که «مرلین منسن» با جادویی عجیب خود هر سال عده زیادی را در انتظار آلبوم جدید خود نگاه می‌دارد، در زمانی که «ساندگاردن» از ادامه باز می‌ماند و موسیقی «پاور متال» در اروپا و ژاپن دنبال می‌شود و گروه «کرید» فروش میلیونی را تجربه می‌کند، گروه متالیکا فرو می‌پاشد تا با خبرسازی بار دیگر بر سر زبان‌ها افتد و نیز هم‌اکنون که «آف اسپیرینگ» و دنباله‌روهای سبک پانک با نام آلترناتیو تمامی شبکه‌ها و امواج رادیویی و تلویزیونی را تسخیر کرده‌اند و گروه «آیرن میدن» با بازگشت «بروس دیکنسون» توانسته است چشم میلیون‌ها نفر از هواداران خود را روشن کند، چگونه می‌توان راه واقعی را شناخت؟

شوپنهاور در گفته‌های خود از «اراده» صحبت می‌کند. اراده نیرویی است که قدرت تصمیم‌گیری و شناخت، گزینش و امید را به بشر می‌دهد. نیچه نیز در کتاب «خواست و اراده معطوف به قدرت» اراده و تعقل را به مثابه تمامی قدرت انسان می‌داند و این پرسش را مطرح می‌کند: «آیا واقعیت، واقعی است؟» این پرسش به شکلی دیگر به هنگام مرگ و افول سبک «متال جادویی» به دنبال کجروی‌های گروه‌های این سبک از هواداران

آگاه آن شنیده شد.

آنان با دیدن شکست فکری گروه‌های «متال جادویی» از خود پرسیدند: «آیا آنچه که آنان می‌گفتند راست بود، یا تنها حقه‌ای بود برای کسب شهرت؟».

در هر حال موسیقی متال نیز به عنوان نوعی جنبش هنری - اجتماعی به مانند تمامی مقولات دیگر بشری، پس از گذشت مدت کوتاه از روزهای آغازین خود بازیچه دست سودجویان گردید. هنگامی هم که یک جنبش انسانی در دستان بازی‌های سیاسی و اقتصادی قرار می‌گیرد، دیگر هیچ کس نمی‌تواند از واقعیت آن آگاه شود. گویی دالانی است کثیف و تو در تو که به جیب سرمایه‌داران و ابرقدرت‌های بزرگ ختم می‌شود و هیچ کس را توان راهیابی به آن نیست، مگر در جهت برآورده ساختن اهداف آن.

نمی‌توان به هیچ یک از این گروه‌ها اعتماد کرد و نمی‌توان به راستی دریافت که سخنان کدام یک از آن خود آنهاست و کدام یک تنها دستورات را اجرا می‌کنند.

موسیقی‌ای که پایه آن اعتراض به تقلید و سنت و هنجارهای غلط بود، خود تبدیل به الگویی می‌شود برای تقلید. جوانان در نقاط مختلف جهان، بدون اطلاع از شرایط محیطی و اجتماعی به تقلید کورکورانه از خوانندگان مجهول‌الحال این گروه‌ها می‌پردازند و با این تقلید، ناخودآگاه بزرگ‌ترین ضربه را به همین گروه‌ها می‌زنند. با بررسی تاریخچه موسیقی متال می‌توان به راحتی دریافت که این جنبش، همواره سعی داشته است که

در دوره‌ای ارزش‌هایی را زنده کند و در دوره‌ای دیگر آنها را از بین ببرد. این همان کاری است که رشته‌های دیگر هنری نیز دنبال می‌کنند. در موسیقی هوی‌متال، از ابتدا تا انتها مفاهیمی چون اعتراض به سلطه‌گری و دیکتاتورمنشی، قتل و غارت، تجاوز، فساد و ایجاد شک و تردید دربارهٔ مسائلی عمده و پراهمیت همچون مرگ، خدا، شیطان، نیکی و بدی، برزخ، آزادی، زندگی و فساد و جز اینها به چشم می‌خورند. این مفاهیم دقیقاً همان‌هایی هستند که هر جوانی با آنها مواجه است. بدین ترتیب با دست گذاشتن بر روی این گونه مفاهیم می‌توان فکر جوان را مانند مومی در دست گرفت و آن را شکل داد. در این میان تنها راه جلوگیری از بازیچه بودن، همانا آگاهی است؛ آگاهی بر آنچه می‌بینیم، آنچه می‌شنویم و آنچه به آن عمل می‌کنیم.

پیش‌گویی و آینده‌نگری در کف‌بینی

کف‌بینی یکی از دانش‌های نهانی و باستانی است؛ این دانش‌ها را، در گونه‌ای از بخش‌بندی، در پنج دانش نهانگرایانه گردآورده‌اند: کیمیا، لیمیا، هیمیا، سیمیا، ریمیا. اگر حرف آغازین این نام‌ها را با هم گردآوریم، جمله‌ای تازی فرادست خواهد آمد، بدین سان: «کَلَّةُ سِر».

پیشینیان بر آن بوده‌اند که به یاری دانش نهانی کف‌بینی، می‌توان سرنوشت کسان را پیش‌دید و پیش‌گفت؛ و رازهای آینده را از پرده به در انداخت و آشکارا باز نمود. بخشی از دانش نهانی کف‌بینی با دانشی دیگر باستانی از این دست در پیوند بوده است که آن را «چهره‌شناسی» می‌توان نامید. بر پایه این دانش که کمتر از دیگر دانش‌های نهانی، نهانگرایانه و از «گونه‌ای دیگر» بوده است و می‌کوشیده‌اند که به بررسی اندام‌های آدمی و درنگ و ژرف‌کاوی در آنها، ویژگی‌های درونی و روانی کسان را گمان بزنند؛ و به سخنی دیگر، با بر رسیدن کالبد آنان، بتوانند خوی و منششان را بشناسند. این گونه از «اندام‌شناسی رازگشای و نهانمای» گاه اختلاج خوانده شده است. نمونه‌ای از این گونه کف‌بینی را در کتاب «نواذِرُ النَّبَا در لتحفة البهادر» که به خامه شمس‌الدین محمد امین‌الدین ایوب دنیسری در سال ۶۶۹ هجری نوشته شده است می‌توانیم یافت:

کف دست: خردی کف دست دلیل است بر حماقت؛ و اگر ستبری بدان پیوندد، بر استهزا؛ و اگر باریکی پیوندد، بر دزدی؛ کف باریک و انگشت کوتاه بر دزدی و فجور؛ کف دراز و باریک بر دراز زبانی.

انگشت: به هم پیوسته، دلیل است بر حفظ و استهزا؛ از هم جدا شده، بر حریصی مال؛ کوتاه بر اندکی خرد؛ کوتاه به استبری، بر مزاح کردن بسیار؛ میانه پسندیده باشد.

ناخن: روی سپید و میان ستبری و باریکی، دلیل زیرکی و حفظ است؛ تنگ و سیاه بر اندکی خرد و فهم؛ چون استخوان ناخن به گوشت پیوسته بود، دلیل کند بر اندکی شرم و خرد.

اما گونه دیگر کف بینی که بدان می کوشند رازهای سرنوشت را دریابند و آینده را پیش بینند و پیش گویند، دانشی نهایی است که بنیادها و خاستگاه های آن را در «اختر شماری» باستانی می باید جست. اخترشماران کهن باور داشته اند که آسمان و اخترانش را بر هنجارها و رخداد های زندگی آدمیان کارسازی و اثری برا و بی چند و چون است؛ و اختران به ویژه «هفتان» که اختران جنبانند و در نمادشناسی کهن «پدران برین» نامیده می شده اند، سرنوشت آدمیان را بر می نهند و رقم می زنند؛ در باورشناسی باستانی، کارایی و اثرگذاری آسمان بر زمین و پدیده های آن تا بدان پایه بوده است که بر آن بوده اند که پدران برین با «مادران چهار گانه» یا چهار آخشیجان در می آمیزند؛ و از این آمیزش و پیوند، «زادگان سه گانه» که کانی و گیاه و جاندار است، پدید می آیند. بر پایه همین بنیاد باورشناختی است که در کف بینی نیز بازتابی از اختر شماری را می بینیم.

در کف‌بینی، پایه کند و کاو بیشتر بر دست چپ است که کمتر بر اثر کار دیگرگونی یافته است در این دست، نخست چهار خط سترک که در پیکره حرف **M** را در لاتین پدید می‌آورند بر رسیده می‌شود: این چهار خط چنین‌اند:

۱- خط زندگی

۲- خط سر

۳- خط دل

۴- خط سرنوشت یا بخت.

این واپسین خط را «خط کیوانی» نیز نامیده‌اند. پس از خطها، تپه‌ها کاویده و باز نموده می‌شوند. تپه‌ها برجستگی‌هایی هستند در رستگاه انگشتان؛ این تپه‌ها، بسته به خردی و بزرگیشان، نشانگر ویژگی‌ها و هنجارها و منشها و توانایی درونی و نهادین آدمی‌اند. «تپه برجیس» نشانگر دین و باورهای آیینی است؛ نیز جاهجویی، شادی و بهروزی را نشان می‌دهد. «تپه کیوان» خرد و بخت را نشانگر است؛ «تپه خورشید» نازش و سرافرازی، هوشمندی و گرایش به هنر و زیبایی را باز می‌نماید. «تپه تیر» (= عطارد) گویای دلبستگی به کار و تلاش بازرگانی و دانشوری است. تپه بهرام دلیری و بیباکی را آشکار می‌دارد. تپه ماه پندارپروری و سودازدگی و پاکی را نشان می‌دهد. تپه ناهید نیکوکاری آراستگی و برازندگی و شیفستگی را پدیدار می‌سازد. گذشته از خط‌های بزرگ و تپه‌ها خط‌های کوچکتر، گوشه‌ها، نقش‌های چلیپا و ستاره و از این گونه نیز بر دست رازهایی را می‌کشایند.

از آنچه نوشته آمد، آشکار است که پایه کف‌بینی بر نمادها و بنیادهای اختر شماری نهاده شده است. آغاز و خاستگاه این دانش نهانی به درستی شناخته نیست؛ بیشتر، بنیاد آن را به هندوان می‌رسانند. اما گذشته از هندوان، مردمانی دیگر در جهان باستان چون: مصریان، کلدانیان، آشوریان، چینیان و عبرانیان نیز با این دانش آشنا بوده‌اند؛ و آن را به کار می‌برده‌اند. بر پایه سنت چینی، بررسی نشانه‌ها در کف دست نخستین رده از دانش‌های نهانگرایانه را پدید می‌آورد و آغاز آن به روزگاران بس دیرین باز می‌رسد. یادگارها و مانده‌هایی از این دانش باستانی را در کتاب‌های نویسندگان ایرانی و اسلامی، در کتاب زوهر *zohar* که والاترین نوشته در آیین خابالی است و نهاندان و عارف یهودی موسی لئون آن را در سده سیزدهم میلادی به زبان ارمنی نوشته است، در کتاب ایوب، در مکاشفات یوحنا می‌توان باز یافت. نویسندگان و پژوهندگان یونانی و رومی نیز در کف‌بینی به کندوکاو پرداخته‌اند؛ از آن میان، دانشورانی چون: آنکساگوراس، بقراط، گالین، اسپرتینا، پلین، پاراسلس، ژول سزار به ویژه بدان گرایان بوده‌اند. نوشته‌اند که هیسپانوس در یکی از پرستشگاه‌های هرمس کتابی نوشته به زر در کف‌بینی یافت و آن را چونان کتابی ارزنده و سودمند در پیشرفت و پویایی ذهن، به اسکندر ارمان کرد.

بیشتر بر آن رفته‌اند که این دانش نهانی، در پی پیوندهای فرهنگی در میانه آسیای کهن، مصر و یونان، از خاور به باختر برده شده است. بر پایه بازگفتی دیگر، راه بردن این دانش به باختر زمین به یاری کولیان انجام گرفته است.

کولیان، آن بی‌خانمانان دوره‌گرد همواره در کف‌بینی و رازگویی آوازه داشته‌اند؛ و کف‌بینی پیشه آنان بوده است. هنوز نیز کولیان در کوی و برزن پرسه می‌زنند و همواره آماده دیدن و وارسیدن کف دست کسان و راز گفتن برای آنانند.

در این روزگار، این دانش نهانی به شیوه‌ای آزمون‌گرایانه و کاربردی دیگر بار ارزش یافته است؛ و به ویژه در پزشکی، برای شناخت پاره‌ای از بیماری‌ها از آن بهره می‌برند، به همان سان که نشانه‌ها و خط‌های سر انگشتان نیز دیری است، برای شناخت کسان در «انگشت نگاری» به کار گرفته می‌شود. این بهره نوین از دانش نهانی و کهن کف‌بینی را می‌توان «کف‌شناسی» نامید.

در زبان‌های اروپایی نیز، هر کدام از این دو نامی دیگر دارد؛ برای نمونه در زبان فرانسوی، کف‌بینی کهن Chiroman cie و کف‌شناسی نو Chiromonic نامیده می‌شود. دانشوران دیرین نیز گاه به این کاربرد و بهره دیگرگون در کف‌بینی آگاه بوده‌اند و کوشیده‌اند از آن در شناخت مردمان بهره‌جویند آناکساگوراس، بویژه در این زمینه اندیشیده و پژوهیده است. کفشناسان دست‌ها را در هفت گونه و گروه بنیادین جای داده‌اند:

۱ - دست آخشیجی یا پهن کف ۲ - دست بایسته یا دست پهن با سر انگشتان همواره ۳ - دست هنری یا بیضی شکل ۴ - دست سودمند و کارآمد یا چهارگوش ۵ - دست فیلسوفانه یا گره‌دار ۶ - دست روانی یا نوک تیز ۷ - دست درهم و آمیخته که آمیزه‌ای از گونه‌ای دیگر است.

در روزگار ما، کف‌شناسی چونان پایه‌ای در پزشکی و

مردم‌شناسی، به ویژه در «نمونه‌شناسی زیستی» کاربرد یافته است.

برای نمونه، در سال ۱۹۶۷ میلادی، گروهی از پزشکان ژاپنی شیوه نمونه‌شناسی یا تشخیص هویت کودکان را در بیمارستانی در اوزاکا برای بیمارانی در سالیان گونه‌گون زندگی به کار گرفتند؛ و بیش از دویست هزار اثر از کف دست این بیماران را همراه با پیشینه بیماری‌شان فراهم آوردند؛ و دریافتند که در میانه طرح دست بیماران با بیماری‌هایشان که درمان شده بود، پیوندهایی تنک و آشکار می‌توان یافت. این پزشکان بر آنند که جای خط‌های دست، ستبری و نازکی آنها، حتی گوشه‌ها و رنگ‌های آنها در شناخت بیماری ارزش و کارایی بسیار دارد، آنان، به یاری کف‌شناسی، با نگرستن بر کف‌شناسی دست می‌توانند بگویند که صاحب آن دست از بیماری‌هایی چون کمکاری غده تیروئید، کژری در ستون مهره‌ها، بی‌سامانی در کار کبد و کلیه رنج می‌برده است یا نه. این پزشکان حتی می‌انگارند که با بررسی باریکتر و ژرف‌تر در کف دست، می‌توان پیش گفت که آیا کسی در آینده به بیماری عفونی چون سل، یا حتی سرطان دچار خواهد آمد یا نه.

یکی از فرهنگ‌های روانشناسی، کف‌شناسی را اینچنین تعریف می‌کنند: «دانش کف‌شناسی با آنچه کف‌شناسان و رمالان معتقدند، می‌توانند با خواندن خطوط کف دست آتیه و گذشته شخص را پیش‌بینی کنند، کاملاً منافات دارد. در ۱۹۲۶ دکتر ژوئل لیپمان (joel lipman) و دکتر شارلت ولف (charlotte wolff) از طریق علمی به خواندن خطوط دست پرداختند، به این ترتیب که کف دست را بر روی کاغذی آغشته به مرکب قرار دادند و با مشاهده نقشه‌ای که از کف دست به دست آمد نظریات خود

را درباره شخصیت و خصوصیات اخلاقی صاحب آن ابراز نمودند.
کف‌شناسی دانشی در حال پیشرفت است که با تکامل خود
می‌تواند راهی به سوی شناخت بیش‌تر بشر باز کند.» (فرهنگ روانشناسی
رزم آزما)

چپرو در بخش اول یکی از کتاب‌هایش می‌نویسد:
اکثر افراد با ارتباط میان مغز انسان و سیستم اعصاب کف‌دست آشنایی
دارند. فلاسفه یونان باستان و دانشمندان عصر حاضر نیز درستی این گفته را
تأیید کرده‌اند بسیاری افراد فکر می‌کنند که مطالعه کف‌دست تنها مربوط به
افرادی عامی بوده، از این لحاظ نگاه دیگر گونه‌ای به آن دارند. اینان باید
بدانند که این دانش از قدیم مورد توجه دانشمندان بوده، در عصر حاضر نیز
دانشمندان بسیاری بر روی این موضوع مطالعات جدی انجام داده‌اند. در
قرون وسطی برخی نویسندگان سعی کردند تا متون گذشتگان را حفظ
کنند؛ دو کتاب «Die Kunst Cirmanta» که در سال ۱۴۷۵ منتشر شد و «The
Cyrmantia Aristoteli Cumfigurisc» که در سال ۱۴۹۰ انتشار یافت و در حال
حاضر در موزه لندن نگهداری می‌شوند، سبب گشت که در قرن نوزدهم
دانشمندان بسیاری به کف‌شناسی توجه کنند و به بررسی و مطالعه آن همت
گمارند.

اقدام چنین محققانی باعث شد تا این علوم از فنا نجات یابند.
امروزه نیز علوم جدید سبب گردیده، آنچه در گذشته خرافات نامیده می‌شد
جنبه علمی پیدا کند.

اکنون به اصل موضوع «دانش کف‌شناسی» می‌پردازیم. ما مبنای

کارمان را همان داده‌های عینی و تجربی قرار می‌دهیم و درست و واقعی بودن آن را به اثبات می‌رسانیم. گرچه ممانعت‌ها و محدودیت‌هایی که در طول تاریخ بر سر راه این علم وجود داشته، سبب شده تا سرمایه‌گذاری علمی محدودی نیز روی آن انجام شود و تنها عده‌ای محقق و علاقه‌مند به صورت‌هایی متناوب - و نه پی در پی - این دانش را دنبال کنند، با این اوصاف علمی بودن آن و اثباتش نیز زیاد مشکل به نظر نمی‌رسد.

تعداد بی‌شماری عصب وجود دارد که در دست‌ها به حاسه‌های گرما، سرما، فشار و درد منتهی می‌شود. بسیاری از این عصب‌ها ارتباط مستقیم با مغز دارند و اگر قرار بود نسبت‌های اعضا انسان صرفاً براساس وضع اعصاب تعیین شود در آن صورت اندازه کف دست‌ها معادل چترهایی که در پلاژها نصب می‌شود می‌شد. اگر کف شناسان در این ادعا محقق باشند که این اعصاب حامل ترافیک دو طرفه‌اند و تمام شرایط فیزیکی داخلی در خارج روی کف دست‌های ما منعکس می‌شوند، دیگر برای پزشکان عمومی دیدن زبان مریض فایده چندانی نخواهد داشت. حتی بر اساس نتایجی که اخیراً به دست آمده و با گفتن «سلام، چطورید؟ لطفاً دستتان را بیرون بیاورید.» اطلاعات به مراتب بیشتری می‌توان به دست آورد.

صدها حقیقت درباره دست وجود دارد که مردم به ندرت چیزی راجع به آن شنیده‌اند، اگر چه خیلی از آنها سالها پیش کشف شده‌اند.

برای نمونه مایسر (Meisser) نشان داد که ذرات کورپوسکل (Corpuscles) به طریقه ویژه‌ای در دست پخش شده‌اند. او به این نتیجه رسید که در نوک انگشتان تعداد آنها در هر مربع خطی ۱۰۸ عدد همراه با ۴۰۰

سلول برجسته پاپیلا (papila) است که در ناحیه خاصی موجب ارتعاش می‌شوند و تعدادشان در خطوط قرمز دست بسیار زیادتر است و در ردیف‌های مستقیم و منفرد کف دست یافت شده‌اند. آزمایش‌هایی بر روی این ارتعاشات انجام شد و ثابت گردیده که شخص بعد از کمی مطالعه می‌تواند به وضوح ارتعاش مربوط به هر خط را تشخیص داده، آشکار سازد آنها در هر مرحله‌ای از سلامتی ما، تفکر و یا هیجان کم یا زیاد می‌شوند (شبه به آنچه نویسنده کتاب حاضر از آن به نام قطره آب یاد می‌کند) و در لحظه‌ای که مرگ بر قربانش چیره می‌شود خاموش می‌گردند.

بعدها مطالعه این ذرات کورپوسکل توسط سرچارلز بِل (Sir Charles belle) نشان داد که هر کورپوسکل انتهای بافت یک عصب را دربر گرفته است و در تماس نزدیک با مغز است. در ادامه کار این متخصص نشان داد که هر تکه مغز در تماس با اعصاب دست و بویژه با کورپوسکل‌هایی که در نوک انگشتان و خطوط دست، یافت شده‌اند، می‌باشد. یافتن تهکاران با برداشتن اثر نوک انگشتان امروزه توسط پلیس هر کشوری انجام می‌شود و هزاران مجرم به این وسیله تشخیص داده شده‌اند.

دانش کف‌شناسی همچون سایر علوم دیگر یکی از علوم تجربی است و قوانین آن تجربه‌پذیر و تعمیم پذیرند. ترکیب چند خط و علامت ویژه با هم در کف دست و موضوعی را که این ترکیب نشانگر آن است، در تمام دنیا یکسان است و این دلیلی است بر ثبات قوانین و قاطعیت فرمولها و داده‌های این علم. محققان متعدد در سرتاسر جهان به مطالعه این علم پرداخته‌اند و هر یک به نتایج مشابهی رسیده‌اند تنها اختلاف آنها نیز در

پاره‌ای جزییات است که اگر شاید این علم به صورتی آکادمیک مطرح می‌شد این اختلافات نیز به طور دقیقی رفع می‌شد. آثار مربوط به این علم به صورتی پراکنده در دنیا وجود دارد و مهم اینجاست که تمامی این آثار پراکنده، یک پیام و یک تجربه مشترک را دربر دارند. دانشمندان در سراسر دنیا از اهمیت دست انسان آگاهند و همگی بر این عقیده‌اند که دست یکی از مهمترین اعضای بدن است.

در یکی از نوشته‌های آناکساگوراس، فیلسوف یونانی، می‌خوانیم که انسان باید برتری خود را مدیون دست‌هایش بداند. ارسطو نیز می‌گوید: دست عضوی از اعضای بدن است که عامل فعالیت نیروهای تأثیرپذیرنده سیستم درونی بدن است. از مطالب دیگری که در اثر بررسی‌های علمی به دست آمده درمی‌یابیم که دست بیشتر از هر عضوی دیگر دارای تارهای عصبی است و بیشترین تارهای عصبی در کف دست‌ها متمرکزند. افزون بر اینها ثابت شده است، اعصابی که از سوی مغز به دست جریان دارند، از تکامل بیشتری نسبت به سایر اعصاب پراکنده در بدن برخوردارند. این اعصاب از تأثیرپذیری و تأثیرگذاری خاصی برخوردارند که می‌توانند بی‌درنگ تمام احساسات دریافتی را به مغز منتقل کنند. در همین رابطه یکی از هیجان‌انگیزترین یافته‌های دانش پزشکی این است که اعصابی که در ظاهر یک رشته عصبی به نظر می‌آیند، در حقیقت دو رشته عصبی نازک در یک غلاف هستند، که یکی از این رشته اعصاب حامل پیام مغز به سایر اندامهاست و دیگری حامل پیام اندام به مغز.

بسیاری هنوز هم بر این باورند که خطوط دست نتیجه کار و یا در

اثر باز و بسته شدن دست به وجود آمده‌اند، پنداری است بسیار ساده و نامعقول؛ چرا که دستها اکثراً در محل خطوط دارای چین خوردگی نیستند و در حقیقت خطوطی در دستها موجود است که در قسمت چین خوردگی دست قرار ندارند و بعضی از خطوط در قسمتی از دست قرار دارند که شاید هیچگاه صاحب دست با آن قسمت کاری انجام ندهد. گاهی عده‌ای بسیار ساده نگرانه به کف‌شناسی می‌پردازند و اغلب شاید در بررسی دست دچار اشتباه شوند. واقعیت اینجاست در هر جایی که پیشگویی مرتکب اشتباه شود باید گفت که آنجا ما آن را در جستجوی آینده یا گذشته به کار برده‌ایم. در حقیقت حوادث نتیجه سه عاملی هستند که نسبت به معلول خود در یک موقعیت مساوی قرار دارند. آن سه عبارتند از:

تقدیر، اراده انسان و سرنوشت.

تقدیر نیروی هوشمندانه‌ای است که دنیا را هدایت می‌کند. سرنوشت مجموعه قوانین طبیعی است که نشان می‌دهند چنین حادثه‌ای الزاماً چنین نتیجه‌ای به بار خواهند آورد. مثلاً اگر سنگی را به هوا پرتاب کنید به زمین خواهد افتاد. یا اگر به کسی آزار برسانید تنبیه خواهید شد.

تمام اینها حساب دو تا چهار تا است. پیشگویی بسیار روشن و واضح هم تنها می‌تواند سرنوشت را به ما بشناساند.

پیشگویی از نظر تئوری تنها می‌تواند تقریباً واقعیت مربوط به آینده را باز شناسد و این همان چیزی است که حساب احتمالات را برای ما روشن می‌سازد.

در نتیجه می‌توانیم به شخصی که تمام علائم یک دزد را با خود به

همراه دارد بگوییم که «شما به دزدی تمایل دارید.» ولی نباید به وی گفت: «شما حتماً مرتکب دزدی می شوید» چرا که وی به کمک «اراده» خود می تواند بر خلاف تمایلاتش عمل کند و بر امیال درونی خود غلبه کند. پس می بینیم اگر شخصی بتواند آرزوها و امیال ناسالم خود را رام و مطیع خود گرداند و دیگر به دزدی علاقه نداشته باشد علائم مربوط به آن نیز دستخوش دگرگونی شده، یا محو می شوند.

بدین ترتیب مسائل ناگواری که در کتاب از آنها یاد می شود، اموری نیستند که نتوان از آنها جلوگیری کرد. بلکه تحت شرایطی به وجود آمده اند که در کتاب از آنها یاد شده است.

تذکر: دقت شود هیچ علامتی را به تنهایی در دست نینید و منحصرأ به طور جداگانه بر سر یک علامت یگانه قضاوت نکنید، فلان علامت دلیل بر فلان حادثه است، ولی این تمام قضیه نیست بلکه علائم دیگری هستند که آنها را تصدیق یا رد می کنند. پس توجه کنید اگر با علامت حادثه ناگواری در دست برخورد کردید، آن را کل مسئله قلمداد نکنید و یا به آن به چشم یک امر خاتمه یافته و قطعی ننگرید، شما باید زمینه ای را فراهم کنید تا مقدمات آن را از وجود خود و در همین راستا از دست بردارید، کف دست به شما اطلاع می دهد که اگر با همین شرایط وضعیت ادامه یابد، شما هم با فلان حادثه برخورد می کنید. ولی اگر از آن باخبر شوید و مقدمات رفع آن را فراهم کنید، چنین حادثه ای هم روی نخواهد داد بلکه مثلاً با دیدن دست می توان گفت که شما به علت انجام فلان کار از چنین وضعیت ناخوشایندی رهایی یافته اید. که البته این امر در

موارد خوشایند هم صاد است و شما می توانید موقعیت های خوب را با
ارتکاب اشتباهات از دست دهید.

کتابشناسی و مآخذ

- ۱- ۲۲۰ فالنامه نوین حافظ «هم تفال - هم تفنن» شامل: جدیدترین فال از غزلیات ناب و شورانگ، شهریار یاربخت، ارغوان، ۱۳۸۱
- ۲- آخرین اکتشافات نوستراداموس در مورد: فرود آمدن پادشاه وحشت، پایان جهان، هویت مهاجکی بو حک، شهلا المعی، المعی، ۱۳۷۷
- ۳- آشنایی با پدیده رادیستری: کشف مجهولات و پاسخ به سئوالات به کمک امکانات ذهنی، هاشم مجتهدی، آنا، ۱۳۸۱
- ۴- آموزش تارو: آموزش هنری مرموز و کهن، ایدن گری، سهیلا آرامنیا، سازمان انتشارات گفتمان، ۱۳۸۱
- ۵- اسرار فال قهوه، گارنیه، ارمغان، ۱۳۷۹
- ۶- اعداد برای عشاق، آرلن فیتزجرالد، کامران شافعیان، ورجاوند، ۱۳۸۰
- ۷- اعداد سحرآمیز مبین، جمشید مبین، جامعه، ۱۳۸۰
- ۸- الفبای علوم ناشناخته: استعدادهای روشن بینی خود را باور کنید، الیندا مار، آرزو رسولی، آشیانه کتاب، ۸۱
- ۹- اوشو، ذن، تاروت: بازی ماورائی ذن، اوشو، سیمین موحد، کتابسرای تندیس، ۱۳۸۱
- ۱۰- بازی با ناخودآگاه: کتاب روین پیش بینی آینده براساس باورهای مردم

- اسکاندیناوی، وایکینگها، مارتین رینر، رویا منجم، نگاه سبز، ۱۳۷۷
- ۱۱- بانوی عالم، آنی کرکوود، فریده مهدوی دامغانی، البرز، ۱۳۷۵
- ۱۲- پیشگویی آینده، لئوهاو، ناصر موفقیان، نشر نی، ۱۳۷۸
- ۱۳- پیشگویی‌های آخر زمان (آپوکالیپس - نبرد آرماگدون): پیش‌بینی‌هایی برای سال ۲۰۰۰ و پس از آستیفن اسکینر، علی نظری نائینی، المعی، ۱۳۸۱
- ۱۴- پیشگویی‌های علمی: کاملترین فال انبیاء همراه با تعبیر خواب، ناطق، ۱۳۸۰
- ۱۵- پیشگویی‌های نوستراداموس: وقایعی که به حقیقت پیوست و دنیا را تکان داد، اریکا چیتهم، پوران فرخزاد، عطایی، ۱۳۸۰
- ۱۶- پیشگویی‌های ایل بیگی جاف، صدیق صفی‌زاده، عطایی، ۱۳۷۴
- ۱۷- پیشگویی آسمانی، جیمز ردفیلد، ستاره آخوندی، البرز، ۱۳۷۶
- ۱۸- پیشگویی آسمانی: بصیرت دهم همراه با راهنمای مطالعه، جیمز ردفیلد، میترا معتضد، البرز، ۱۳۷۶
- ۱۹- پیشگویی با فال قهوه، کیانوش بختیاری، نسل نواندیش، ۱۳۸۱
- ۲۰- پیشگویی با کارتهای کبیر تاروت، فرزانه عطشان آذربانی، مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی دهسرا، ۱۳۸۱
- ۲۱- پیشگویی با کارتهای کبیر تاروت: خودآموز فن آینده‌نگری و کشف رمز روان آدمی، فرزانه (آذربانی) عطشان، همگامان چاپ، ۱۳۷۹
- ۲۲- پیشگویی‌های درویش اجاق، صدیق صفی‌زاده، آشیانه کتاب، ۱۳۸۱
- پیشگویی‌های نوستراداموس، پوران فرخزاد، زریاب، ۱۳۷۹
- ۲۳- پیشگویی‌های نوستراداموس، سرژ هوتن، شهلا المعی، المعی، ۱۳۸۰

- ۲۴- پیشگویی های نوستراداموس، یوسف عزیزی، هاد، ۱۳۸۰
- ۲۵- پیشگویی های نوستراداموس: تحلیل اسلام گرایانه در آینده تاریخ، یوسف عزیزی، هاد، ۱۳۷۷
- ۲۶- تاروت آئینه روح، فرزانه عطشان آذربانی، مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی دهر، ۱۳۸۱
- ۲۷- تحلیلی از پیشگویی های نوستراداموس: تاریخ و آینده از نظرگاه اسلامی، شریف الدین اعرجی، عباسعلی براتی، زبان نوین، ۱۳۷۸
- ۲۸- تعبیر فال قهوه، سوفیا، محمدحسن نعیمی، نسل نواندیش، ۱۳۸۱
- ۲۹- تکامل نفس با یی چینگ: تفسیر جدید، پل اسندون، بهار ملکی، ققنوس، ۱۳۷۶
- ۳۰- جبر روانی: پیشگویی و هیپنوتیزم، رسول فتحی، فرآهنگ، ۱۳۷۹
- ۳۱- چگونه آینده را پیشگویی کنیم، جوزف وید، آرش حجازی، شیرین، کاروان، ۱۳۷۷
- ۳۲- خودشناسی توسط معانی رمزی اعداد، پریناز براتی، سیمین، ۱۳۸۰
- ۳۳- دائرةالمعارف تعبیر خواب آل کثیر، پروفباک، فرهاد بارانیان، غزل، ۱۳۸۱
- ۳۴- دانش چهره شناسی و پیشگویی، جورج گروتز، درویشعلی احسانی، خوان، تندیس، ۱۳۷۹
- ۳۵- راز هفت، یعقوب لطفی، کمیل، ۱۳۸۱
- ۳۶- راهنمای تجربی پیشگویی آسمانی، جیمز ردفیلد، ستاره آخوندی، البرز، ۱۳۷۶

- ۳۷- راهنمای کامل پیشگویی با کارتهای افسانه‌ای تاروت: مفاهیم و تعبیرات رمزهای کبیر و صغیر، فرزانه آذربانی عطشان، دهسرا، ۱۳۸۰
- ۳۸- زندگی بهتر با فنگ شوی، پک‌تین‌لی، شهنام طاهری، شباوینز، ۱۳۷۹
- ۳۹- ستارگان و دنیای درون ما: سخنی تازه در زمینه شناخت روان انسان، الهه طباطبایی، خانه فرهنگ، ۱۳۷۶
- ۴۰- سرنوشت و ستارگان، ام. کاتاکار، بهزاد رحمتی، زریاب، ۱۳۷۸
- ۴۱- سفر به ناشناخته‌ها: پیشگویی آینده، مارگارت دانیلز، ارغوان جولایی، جویا، ۱۳۷۶
- ۴۲- شخصیت‌شناسی با اعداد، جان ویل، حمید کاشانیان، مرآتی، ۱۳۸۰
- ۴۳- شگفتی‌های عدد هفت در ادعیه و اذکار، محسن آشتیانی، فقه، ۱۳۷۹
- ۴۴- طراحی نظم به شیوه فنگ‌شویی، کارن کینگستون، گیتی خوشدل، پیکان، ۱۳۷۹
- ۴۵- ظهور ۲۰۰۰، نورالله حسین‌خانی، مسعی، ۱۳۷۷
- ۴۶- غیگو: راه رسیدن به پاسخ خود از طریق خود بوسیله علایم مرموز وایکینگ‌ها، رالف بلوم، پریچهر فرجادی، آیین تفاهم، ۱۳۸۰
- ۴۷- فنگ‌شویی برای امروز، کوان لائو، محمد قراچه‌داغی، پیکان، ۱۳۸۱
- ۴۸- فنگ‌شویی: ۸۰ کلید طلایی خوش‌اقبالی، نیتین پاراک، رضا صادقی، بیژن، موید، ۱۳۸۱
- ۴۹- کفایه‌الرمل: خودآموز علم رمل، محمدجواد ذهنی تهرانی، وجدانی، ۱۳۸۰
- ۵۰- کلیات فال قهوه، فرهاد بارانیان، غزل، ۱۳۸۱

- ۵۱- مجموعه‌ای از فالنامه‌های کهن، مهدی دلاور کازار، نصاب، ۱۳۷۷
- ۵۲- نگرشی ژرف به یی‌چینگ و مفاهیم آن، فرامرز جواهری‌نیا، بدیهه، ۱۳۷۹
- ۵۳- نوستر آداموس و ظهور حضرت مهدی «عج» به ضمیمه بشقاب پرنده‌ها از دیدگاه متون اسلامی، فردوس، ۱۳۷۸
- ۵۴- هفت در قلمرو تمدن و فرهنگ بشری، زهره والی، اساطیر، ۱۳۷۹
- ۵۵- یی‌چینگ به روش ساده: قدیمی‌ترین و معتبرترین سیستم پیشگویی جهان شفاف‌ترین پنجره به روی، رودریک سورل، بهمن ستوحی، دایره، ۱۳۷۹
- ۵۶- یی‌چینگ، یا، کتاب تقدیرات: کهن‌ترین کتاب حکمت و فالنامه چینی، آلفرد داگلاس، سودابه فضایی، ثالث، ۱۳۸۰
- ۵۷- (دایره‌المعارف) یوگا (معبود تن)، (تحقیقی، پژوهشی، کاربردی)، دیوید واینرب، منوچهر البرزی، سی‌گل، ۱۳۸۰
- ۵۸- آرامش جسم و روح با یوگا، حسین نجاتی، علم و ورزش، ۱۳۷۰
- ۵۹- آرامش روانی، مراقبه، یوگا، تغذیه و آرامش روانی...، منصور حکیم‌جوادی، کیانوش، ۱۳۷۸
- ۶۰- آموزش گام به گام یوگا «راهنمای کامل و عملی»، سینها پولگندا، مریم ملکوتی، آزمون، ۱۳۷۸
- ۶۱- آموزش یوگا، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی نسب، صاحب اثر، ۱۳۷۳
- ۶۲- آموزش یوگا در ۲۸ روز، ریچارد هیلمن، مهرداد سهراب،

اردیبهشت، ۱۳۷۲

۶۳- آموزش یوگا و مدی‌تیشن در ۳۰ روز، ریچارد هیتلمن، علی‌اصغر

شجاعی، انتشارات تهران، ۱۳۷۶

۶۴- آموزش یوگا: آسانا-مودرا - شات کارما، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال

موسوی‌نسب، فراروان، ۱۳۷۷

۶۵- آموزش یوگا: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و جان، سوامی

ساتیاناندا سارا، جلال موسوی‌نسب، فراروان، ۱۳۷۸

۶۶- اسرار تنفس «سوارایوگا» تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و

روان، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی‌نسب، فراروان، ۱۳۷۷

۶۷- «ام - نامو - نارایانیا» یوگا برای همه، خسرو شریف‌پور، ایران

زمین، ۱۳۷۰

۶۸- انرژی جنسی و یوگا، الیزابت هایک، فرامرز جواهری نیا، بدیهه، ۱۳۸۱

۶۹- تأسیسات واحدهای بیوگاز، لودویک ساسه، قاسم نجف‌پور، دانشگاه

صنعتی امیرکبیر، واحد تفرش، ۱۳۷۴

۷۰- تعلیمات تانتر (کندالینی/یوگا): روش آزادسازی شعور خلا روح، اشو،

بهروز قنبری، هدایت الهی، ۱۳۸۱

۷۱- تکنیک ماهایوگا (بررسی برای یافتن خویش): مستقیم‌ترین و

نهایی‌ترین راه برای رسیدن به روشن‌بینی، نارایانا آیر، پروین بیات، نسل

نواندیش، ۱۳۷۹

۷۲- تمرین‌های عملی یوگا، مسعود مهدی‌پور فرد، بهجت، کانون یوگای

ایران، ۱۳۸۰

- ۷۳- توان روحی زن: یوگینی (پاکسازی جسم - روان - روح با تمرینات یوگاتانترا)، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی نسب، فراروان، ۱۳۷۸
- ۷۴- تووا: یوگای صورت (راز زیبایی و جوانی پوست)، هما احمدی، ثالث، ۱۳۷۷
- ۷۵- جهان، درون ذهن (یوگا - واسیشتا)، فرامرز جواهری نیا، بدیهه، ۱۳۷۶
- ۷۶- چکیده دانش یوگا، آیین گار، علیرضا اقدمی باهر، راه سما، ۱۳۷۸
- ۷۷- حاملگی و زایمان آسان با تمرینات یوگا، اس.ای. ولر، منیژه رنجبر نوازی، ناهید، ۱۳۷۴
- ۷۸- دایرةالمعارف یوگا، سوامی شیواناندا، رضا رامز، ثالث، آبگینه، ۱۳۸۰
- ۷۹- درخت یوگا: جهان بینی و فلسفه یوگا، بی.کی. سی. آیین گار، رضا جمالیان، جمال الحق، ۱۳۷۰
- ۸۰- درمان استرس با یوگا: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و جان، جلال موسوی نسب، فراروان، ۱۳۷۷
- ۸۱- دم گستری در یوگا (پرانایاما)، سوامی شیواناندا، فرهاد خالصی مقدم، میترا، ۱۳۸۱
- ۸۲- دوره استاندارد یوگا، ساداشیو نیم بالکار، رضا رامز، ازدهای طلایی، ۱۳۷۹
- ۸۳- راه یوگا، برزو قادری، آویژه، ۱۳۸۰
- ۸۴- رژیم ۷ روزه معجزه آسای شرقی: با سوپ معجزه گر: به ضمیمه کمک یوگا به کاهش وزن، جerald نورول، پوران دخت خاتمی، محبوب، ۱۳۷۸
- ۸۵- سخنانی از پاراما هانسا یوگاناندا، شراره مقدم، تعالیم حق، ۱۳۸۰

- ۸۶- شفابخشی با یوگا، دیتی، آراین ابوک، نسل نواندیش، ۱۳۷۹
- ۸۷- فلسفه و آموزش یوگا، صمد ولیزاده، نشاء، ۱۳۷۹
- ۸۸- کتاب راهنمای کامل مصور برای آموزش یوگا، هوارد کنت، حمیدرضا بلوچ، البرز، ۱۳۸۱
- ۸۹- کریا یوگا، راویندراکومار، رضا رامز، ازدهای طلایی، ۱۳۸۱
- ۹۰- کندالینی یوگا «اسرار تن آدمی» تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی نسب، فراروان، ۱۳۷۷
- ۹۱- گنجینه اسرار یوگا: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم، روان، روح، سوامین یرانجان آناندا، جلال موسوی نسب، فردوس، ۱۳۸۰
- ۹۲- مبانی تولید بیوگاز از فضولات شهری و روستایی، قاسم علی عمرانی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۶
- ۹۳- مبانی یوگا (نهال معرفت)، مهرانگیز نظری نوکانی، فراروان، ۱۳۸۰
- ۹۴- مرشد و یوگا، کمیته امداد امام خمینی، مرجان رزم آزما، نوبخت، ۱۳۷۹
- ۹۵- مغز متفکر (گامهای مهم در مطالعه) همراه با ۸۰ حرکت از حرکات اصلی یوگا، علیرضا امامعلی زاده، تلاش، ۱۳۷۷
- ۹۶- مودراها: یوگا با انگشتان، گرتروود هیرشی، فاطمه شاداب، ققنوس، ۱۳۸۰
- ۹۷- نخستین گام در یوگا و چگونه مراقبه (مدیتیشن) کنیم؟ عباس روح بخش، کتابسرا، ۱۳۷۸
- ۹۸- نقش ورزش یوگا در درمان بیماری ها و سلامتی، فولجندا سینها، مریم ملکوتی، آزمون، ۱۳۷۸

- ۹۹- هاتا یوگا «تمرینات مقدماتی و پیشرفته»، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال مبارکه ای موسوی نسب، فراروان، ۱۳۷۸
- ۱۰۰- هاتا یوگا پرا دیپیکا: راهنمای کلاسیک برای تمرینات پیشرفته هاتا یوگا، سوامی سوات ماراما، رضا رامز، ارژدهای طلایی، ۱۳۸۰
- ۱۰۱- هستی بی کوشش (یوگا سوتره های پتنجلی)، آلیستر شیرر، عسکری پاشایی، فراروان، ۱۳۷۶
- ۱۰۲- هنر وانهادگی «یوگانیدرا»: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان، سوامی ساتیاناندا سارا، بدرالدین موسوی نسب، فراروان، ۱۳۷۷
- ۱۰۳- هنر یوگا، بی.کی.سی.آین گار، رضا جمالیان، گستره، ۱۳۷۰
- ۱۰۴- یوگا، کریس استیونز، فریده صادقی، دانش، ۱۳۷۰
- ۱۰۵- یوگا، سوامی نیرانجان آناندا، جلال موسوی نسب، صاحب اثر، ۱۳۷۳
- ۱۰۶- یوگا، لین مارفال، شهرام پورانفر، غزالی، ۱۳۷۴
- ۱۰۷- یوگا، کریس استیونز، رویا صادقی، دانش، ۱۳۷۶
- ۱۰۸- یوگا، جیمز هویت، امید اقتداری، ققنوس، ۱۳۷۷
- ۱۰۹- یوگا، دانش، ۱۳۷۵
- ۱۱۰- یوگا، اس.شارما، جعفر پازکی، رشاد، ۱۳۷۸
- ۱۱۱- یوگا، کریس استیونز، فریده صادقی، دانش، ۱۳۷۸
- ۱۱۲- یوگا، لین مارفال، شهرام پورانفر، غزالی، ۱۳۷۸
- ۱۱۳- یوگا، اس.شارما، جعفر پازکی، رشاد، ۱۳۷۹
- ۱۱۴- یوگا، جیمز هویت، امید اقتداری، ققنوس، ۱۳۸۰
- ۱۱۵- یوگا «راهی به سوی تندرستی»، اس.شارما، مهرنوش طلایی، پل، ۱۳۸۱

- ۱۱۶- یوگا (مجموعه مقالات)، کارل گوستاو یونگ، جلال ستاری، نشر میترا، ۱۳۸۱
- ۱۱۷- یوگا برای تندرستی، ریچارد هیلمن، نسرین سلامت، کتاب سرا، ۱۳۷۶
- ۱۱۸- یوگا برای شفابخشی، نیس چالاجوی دوی، شهره (قراچه داغی) عبدا، اسرار دانش، ۱۳۸۰
- ۱۱۹- یوگا برای کودکان و نوجوانان: راهنمای جامع و مصور یوگا همراه...، سواتی چانچانی، شاهرخ شاهپرویزی، گفتمان خلاق، ۱۳۷۹
- ۱۲۰- یوگا برای معلولین: حاوی تمرینات فوالماده با ارزش برای تمام افراد سالم و معلول، جوان، باربارا بروسنان، ویدا عمادی پور، مبتکران، ۱۳۷۷
- ۱۲۱- یوگا برای همه (از مبتدی تا پیشرفته)، حسین نجاتی، ایران زمین، ۱۳۷۰
- ۱۲۲- یوگا در ۷ مرحله: از مبتدی تا عالی، محمدرضا یحیایی، غزالی، مهر، ۱۳۷۵
- ۱۲۳- یوگا در ۲۸ روز، ریچارد هیلمن، مهرداد سهراب، اردیبهشت، ۱۳۷۱
- ۱۲۴- یوگا در زندگی روزمره، برنار بوآنشود، محمد کاظم فائقی، تلاش، ۱۳۸۱
- ۱۲۵- یوگا در ژرفای زندگی، هوارد کنت، حمیدرضا جعفری، عشق، ۱۳۷۹
- ۱۲۶- یوگا در محل کار، میریام فریدمن، فاطمه علاقبند، میترا، ۱۳۸۰
- ۱۲۷- یوگا در محل کار، جولی فریدبرگر، رضا محتشمی توتکابنی، نشر ثالث، ۱۳۸۱
- ۱۲۸- یوگا در هفت مرحله از مبتدی تا عالی، محمدرضا یحیایی،

ارمغان، ۱۳۸۰

۱۲۹- یوگا در هفت مرحله از مبتدی تا عالی ۲، محمدرضا یحیایی، آوای

دانش، غزالی، ۱۳۷۶

۱۳۰- یوگا و انرژی درمانی (پاکسازی جسم - روان - روح با تمرینات یوگا
تانترا)، سوامی نیرانجان آناندا، جلال موسوی نسب مبارکه‌ای، فراروان، ۱۳۷۹

۱۳۱- یوگا و تندرستی، سلواراجا یسودیان، محمد هوشمندویژه، میترا، ۱۳۸۰

۱۳۲- یوگا و چشم‌اندازهایی نو در برخورد با تنش، اچ.آر.ناگندرا، مجید
آصفی، نشر مثلث، ۱۳۸۱

۱۳۳- یوگا و سیستم گوارش: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و
روان، سوامی شانکار دواناندا، جلال موسوی نسب، فراروان، ۱۳۸۰

۱۳۴- یوگا و قلب شما، دیتی، میرمجید خلخالی زاویه، روزبهان، ۱۳۷۸

۱۳۵- یوگا: برای نوجوانان و جوانان، جایادیوا یوگندرا، اکرم تراب،
فراروان، ۱۳۷۹

۱۳۶- یوگا: درمان دردهای ستون فقرات، پاندیت شیوشارما، هایدی ملکی،
ناظمی، ۱۳۷۸

۱۳۷- یوگا: سیکلیک یوگا: شیوه‌ای علمی در آساناهای یوگا تحولی نوین
در هاتا یوگا برای اولین بار، مایا، پیک فرهنگ، ۱۳۷۷

۱۳۸- یوگادرمانی، سونیا ریچموند، رضا جمالیان، جمال‌الحق، ۱۳۷۳

۱۳۹- یوگادرمانی، رضا رامز، محسنی، ۱۳۷۶

۱۴۰- یوگادرمانی «سلامتی و تندرستی با یوگا»، سونیا ریچموند، رضا
جمالیان، جمال‌الحق، ۱۳۷۰

- ۱۴۱- یوگادرمانی (درمان بیماریهای کمر و گردن بوسیله یوگا)، همایون خرم، محسنی، ۱۳۷۵
- ۱۴۲- یوگادرمانی: سلامتی و تندرستی با یوگا، سونیا ریچموند، رضا جمالیان، جمالالحق، ۱۳۷۷
- ۱۴۳- یوگاسوتره‌های پتنجلی (چهارفصل رهایی)، (پاکسازی جسم - روان - روح با تمرینات یوگاتانترا)، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی نسب، فراروان، ۱۳۸۰
- ۱۴۴- یوگای جامع ایتنگرال هتایوگا، سوامی ساتیاناندا سارا، رضا جمالیان، معین، ۱۳۷۳
- ۱۴۵- یوگای صورت (چهره برتر، حالت بهتر)، لیندا فاکس، سیروس گنجوی، پیک فرهنگ، ۱۳۷۹
- ۱۴۶- یوگای صورت: راز زیبایی و جوانی پوست، تووا، هما سیداحمدی، ثالث، ۱۳۷۹
- ۱۴۷- یوگای کامل (هماهنگی جسم و ذهن)، سری آناندا، ابوالفضل حقیری قزوینی، نسل نواندیش، ۱۳۸۰
- ۱۴۸- یوگای کامل بدنی «هاتا»، سوامی ساچی داناندا، مینا الهی، جیحون، ۱۳۷۶
- ۱۴۹- یوگای کامل بدنی (هاتا)، یوگی راج سری سواحی ساچی، مینا الهی، جیحون، ۱۳۷۱
- ۱۵۰- اخترشناسی و طالع‌بینی: ستارگان تولد شما چه می‌گویند؟ رحیم ناصح، البرز، ۱۳۸۱

- ۱۵۱- دایرةالمعارف طالع بینی و فال بینی، محمد مهدی علیخواه، جمال الحق، ۱۳۸۰
- ۱۵۲- روانشناسی بروج شمسی (طالع بینی شمسی)، مسعود رضائیان عطار، ادبستان، ۱۳۸۱
- ۱۵۳- روش طالع بینی شمسی (به انضمام تعبیر خواب و علائم ظهور)، مسعود رضائیان عطار، جهان نو، ۱۳۸۱
- ۱۵۴- سال و ماه تولد شما: طالع بینی هندی و چینی، مرضیه صادقی زاده، مهر آمین، ۱۳۸۱
- ۱۵۵- طالع بینی ایرانی (اختر بینی آریایی)، محمد ملکان سرشت، نشر نذیر، ۱۳۸۱
- ۱۵۶- طالع بینی با اعداد، نی عمر، بهزاد رحمتی، علم، ۱۳۷۶
- ۱۵۷- طالع بینی برای همه: ویژگیهای متولدین ماههای مختلف سال، راه زندگی، ۱۳۸۰
- ۱۵۸- طالع بینی چینی، پائولا دلسول، شهرین، بهزاد، ۱۳۷۱
- ۱۵۹- طالع بینی چینی، پائولا دلسول، حسین شمس آبادی، چکاوک، ۱۳۷۶
- ۱۶۰- طالع بینی چینی، بری فنونیس، اسماعیل قهرمانی پور، تلاش، ۱۳۷۷
- ۱۶۱- طالع بینی چینی، سوزان وایت، مژگان حایری، جاجرمی، ۱۳۷۹
- ۱۶۲- طالع بینی چینی، توماس موریسون، فروغ کشاورز، محور، ۱۳۷۹
- ۱۶۳- طالع بینی چینی، پائولا دلسول، آزاده زیاری، افسون، ۱۳۷۹
- ۱۶۴- طالع بینی چینی، چونگ لی، ندا شادنظر، گل مریم، ۱۳۸۰
- ۱۶۵- طالع بینی چینی، توماس موریسون، فروغ کشاورز، محور، ۱۳۸۰

- ۱۶۶- طالع‌بینی چینی، پائولا دلسول، حسین شمس آبادی، زرین کلک، ۱۳۸۰
- ۱۶۷- طالع‌بینی چینی، تئودورا لائو، ناهید تبریزی، زریاب، ۱۳۸۰
- ۱۶۸- طالع‌بینی چینی، نیل سامرویل، عفت شجاع‌بختیاری، بهزاد، ۱۳۸۰
- ۱۶۹- طالع‌بینی چینی، بری فنونیس، اسماعیل قهرمانی‌پور، تلاش، ۱۳۸۰
- ۱۷۰- طالع‌بینی چینی، پائولا دلسول، مریم رحیمی، جواهری، ۱۳۸۱
- ۱۷۱- طالع‌بینی چینی (براساس نسخه اصل ویتنامی)، پائولا دلسول، مینا امیری، دستان، ۱۳۸۰
- ۱۷۲- طالع‌بینی چینی و خورشیدی، فرد فاسیت، مریم فحیم، اسرار دانش، ۱۳۸۱
- ۱۷۳- طالع‌بینی چینی: حکمت قدیم برای نسل جدید راز ستاره‌ها، چونگ‌لی، ندا شادنظر، گل مریم، ۱۳۸۰
- ۱۷۴- طالع‌بینی چینی: روز تولد شما، ام. کاتاکار، ناهید ایران‌نژاد، اوحدی، ۱۳۷۷
- ۱۷۵- طالع‌بینی خورشیدی، لیندا گودمن، مریم زنگنه، سیمرغ، ۱۳۷۲
- ۱۷۶- طالع‌بینی خورشیدی، یوسف صبح‌روان، صالحین، ۱۳۷۹
- ۱۷۷- طالع‌بینی ژاپنی، رینا یاماموتو، پانته آ بحیرایی، جاجرمی، ۱۳۷۹
- ۱۷۸- طالع‌بینی عشق چینی، نیل سامرویل، مژگان حایری، جاجرمی، ۱۳۸۰
- ۱۷۹- طالع‌بینی عمومی، کارل وسکچه، فروزان گنجی‌زاده، اردیبهشت، ۱۳۷۹
- ۱۸۰- طالع‌بینی غربی آینه، ماریالیز کرامر، حسین احمدی، ارگ، ۱۳۷۹

- ۱۸۱- طالع‌بینی فیثاغورثی: راهنمای یافتن هدف زندگی، دانیل میلن، پریچر فرجادی، آئین، ۱۳۷۸
- ۱۸۲- طالع‌بینی ماه و خورشید: تأثیر ستارگان بر سرنوشت انسان، گراندی کوراند، رضا رامز، نشر و پژوهش دادار، ۱۳۸۱
- ۱۸۳- طالع‌بینی مصری، براندون، مهدی مهدی‌نیا، آبگینه، ۱۳۸۰
- ۱۸۴- طالع‌بینی و ستاره‌شناسی برای عاشقان: راهنمای جامع و فراگیر برای موفقیت در عشق و روابط، الیز گرین، میترا معتضد، نشر البرز، ۱۳۸۱
- ۱۸۵- طالع‌بینی هندی، شومات سوکراتینگ، فروغ کشاورز، محور، ۱۳۷۸
- ۱۸۶- طالع‌بینی هندی، کاتاکار، مریم لاهه‌مطلق، شقایق، ۱۳۷۹
- ۱۸۷- طالع‌بینی هندی، بنگالورونکات رامان، علی منطقی، تلاش، ۱۳۸۰
- ۱۸۸- کف‌شناسی (طالع‌بینی و پیش‌بینی)، جویس ویلسون، قدیر گلکاریان، یاران، ۱۳۸۱
- ۱۸۹- هندوئیسم (با گزینه‌ای از متن‌های هندو)، سیامال کومارسن، عسکری‌پاشایی، فکر روز، ۱۳۷۵
- ۱۹۰- آذرخشی در ظلمت: سیری در تعالیم بودا: دالایی لاما چهاردهم بستا، غلامحسین سالمی، کتابسرای تندیس، ۱۳۸۰
- ۱۹۱- آن‌طوری که بود، لوبسانگ رامپا، ایرج نیک‌نژاد، فردوس، ۱۳۷۴
- ۱۹۲- آیین بودا، برادلی هاو کینز، محمدرضا بدیعی، امیرکبیر، ۱۳۸۱
- ۱۹۳- آیین بودا: طرح تعلیمات و مکتب‌های بودایی، هانس ولفگانگ شومان، عسکری‌پاشایی، فیروزه، ۱۳۷۵
- ۱۹۴- اسرار هاله انسانی، تیوزدی لوبسانگرامپا، الف نیک‌نژاد، بدیهه، ۱۳۷۷

- ۱۹۵- انسانیت یکسان، لارنس بولت، گلی حکیمی شاهرودی، جلیل، ۱۳۸۰
- ۱۹۶- بازتاب بودا در ایران و اسلام، حسن امین، میرکسری، ۱۳۷۸
- ۱۹۷- بشنو از این خموش...، شری راجنیش، عبدالعلی براتی، نسیم دانش، ۱۳۷۹
- ۱۹۸- بلوهر و بوذاسف: به روایت شیخ صدو و ملامحمدباقر مجلسی، امیرکبیر، ۱۳۷۶
- ۱۹۹- بودا، مایکل کریدرز، علی محمد حق شناس، طرح نو، ۱۳۷۲
- ۲۰۰- بودا: در جستجوی ریشه‌های آسمان، امیرحسین رنجبر، فیروزه، ۱۳۸۱
- ۲۰۱- بودا: قدم اول، جین هوپ، علی کاشفی پور، شیرازه، ۱۳۷۸
- ۲۰۲- بودا: گزارش کانون پالی: بودا، آئین، انجمن، عسکری پاشایی، فیروزه، ۱۳۷۸
- ۲۰۳- بودای کوچک، ویکی مکنزی، فریده مهدوی دامغانی، البرز، ۱۳۷۹
- ۲۰۴- بودیسم: راهی برای زندگی و اندیشه، نانسی ولسون رز، منوچهر شادان، بهجت، ۱۳۷۴
- ۲۰۵- بیداری بودای درون، سوریا داس، ملیحه کرباسیان، مرداد، ۱۳۷۹
- ۲۰۶- تعالیم گائوتمه بودا برای گوسفندان، نسرین ریاحی، نشر پیکان، ۱۳۸۱
- ۲۰۷- تک‌درختی در جنگل «کشف حقیقت»، آجان چا، کامیز شمس، نسل نواندیش، ۱۳۸۰
- ۲۰۸- چنین گفت بودا، بوکیدندو کیوکاوی، هاشم رجب‌زاده، شهاب ثاقب، ۱۳۷۹
- ۲۰۹- چنین گفت بودا: براساس متون بودایی، هاشم رجب‌زاده،

اساطیر، ۱۳۷۸

۲۱۰- چهار گفتار از سیدارتا، سری داماناندا، کامبیز شمس، نسل

نواندیش، ۱۳۸۰

۲۱۱- خلق مدام در عرفان اسلام و آیین بودایی ذن، توشیهیکو ایزوتسو،
منصوره کاویانی، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، شرکت انتشارات علمی
و فرهنگی، ۱۳۷۴

۲۱۲- دانایی استادان ذن، ایرمگارد اشلوگل، فرامرز جواهری‌نیا، صاحب
اثر، ۱۳۷۰

۲۱۳- دعوت به تمرین ذن، آلبرت لو، عسکری پاشایی، میترا، ۱۳۷۸

۲۱۴- ذاذن «نشستن بودایی»، تیسن دشی‌مارو، دل‌آرا قهرمان، میترا، ۱۳۸۰

۲۱۵- ذن چیست؟ عسکری پاشایی، نیلوفر، ۱۳۷۶

۲۱۶- ذن در هنرهای رزمی، جو هیامز، روبن شاهوردیان، علم و
حرکت، ۱۳۷۴

۲۱۷- ذن مدی‌تیشن (ذن ناب)، شوهاکواو کومورو، رضا جمالیان،
درسا، ۱۳۷۶

۲۱۸- ذن و فرهنگ ژاپنی، دایستزیتارو سوزوکی، عسکری پاشایی،
میترا، ۱۳۷۸

۲۱۹- راه بودا، بثاتریس لین سوزوکی، عسکری پاشایی، نگاه معاصر، ۱۳۸۰

۲۲۰- راه حق: دماپادا: متن بودایی، رضا علوی، فرزانه روز، ۱۳۸۰

۲۲۱- راه رفتن و مراقبه: راه درازی که به شادی می‌انجامد، تیک نات‌هان،
فرخ سیف‌بهبزاد، دارینوش، ۱۳۸۱

- ۲۲۲- ردای زعفرانی، تیوزدی لوبسانگرامپا، ایرج نیک‌نژاد، فردوس، ۱۳۷۶
- ۲۲۳- روش ذن، اویگن هریگل، عسکری پاشایی، فراوان، ۱۳۷۷
- ۲۲۴- زندگی در «راه»ی بهتر: اندیشه‌هایی درباره راستی، مهرورزی و نیک‌بختی، دالایی لامابستان - دزین، فرامرز جواهری‌نیا، نشر ماهی، ۱۳۸۱
- ۲۲۵- سخن بودا طرحی از تعلیم بودا بنابر کانون پالی، نیانه‌تی‌لوکا، عسکری پاشایی، میترا، ۱۳۷۸
- ۲۲۶- شناخت اساطیر هند، ورونیکا ایونس، محمدحسین باجلان‌فرخی، اساطیر، ۱۳۸۱
- ۲۲۷- صد حکایت ذن، میترا، ۱۳۷۶
- ۲۲۸- صدای یک دست، مسعود برزین، گلمهر، ۱۳۸۱
- ۲۲۹- طریقت ذن، آلن ویلسون واتس، هوشمند ویژه، بهجت، ۱۳۷۷
- ۲۳۰- عرفان بودیسم و جینیسم: مذاهب هندی، جلال‌الدین آشتیانی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۷
- ۲۳۱- فراسوی فرزاندگی، عسکری پاشایی، نگاه معاصر، ۱۳۸۰
- ۲۳۲- فرزانه گوشه‌نشین (راهب)، تیوزدی لوبسانگرامپا، فریده مهدوی دامغانی، بدیهه، ۱۳۷۹
- ۲۳۳- فروغ خاور: شرح زندگی، آئین و رهبانیت بودا، هرمان الوبنرک، بدرالدین کتابی، اقبال، ۱۳۷۴
- ۲۳۴- فقط یک آسمان، اشو، مرضیه شنکائی، تعالیم مقدس، ۱۳۷۷
- ۲۳۵- کلیدهای ذن، تیک‌نات هان، عسکری پاشایی، ثالث، ۱۳۷۶
- ۲۳۶- مزه‌ای از ملکوت، بهاگوان‌شری راجنیش، مرضیه شنکائی،

آبگینه، ۱۳۷۹

۲۳۷- مهربانی، شفافیت و بینش، دالایی لاما چهاردهم بستا، لادن جهانسوز،

کتابسرای تندیس، ۱۳۸۰

۲۳۸- نجوای فرزندگان ذن: روشنگری بی‌پایان، چیه‌چونگ تسای، هرمرز

ریاحی، فکر روز، ۱۳۷۸

۲۳۹- هنر شادمانگی، دالایی لاما چهاردهم بستا، محمدعلی حمیدرفیعی،

کتابسرای تندیس، ۱۳۸۰

۲۴۰- هنر شادمانگی: گامی به سوی صلح درون و صلح برون،

دالایی لاما بستان - دزین، تینا حمیدی، هنوز، ۱۳۷۹

۲۴۱- هینه یانه، عسکری پاشایی، نگاه معاصر، ۱۳۸۰

۲۴۲- آتمن و برهمن، نامدار نادری، پاسارگاد، ۱۳۷۵

۲۴۳- آشنایی با هندوویزم، دارام ویرسینگ، مرتضی موسوی ملایری، دفتر

نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۱

۲۴۴- آموزش مراقبه (مدی‌تیشن) تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و

روان، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی نسب، فراروان، ۱۳۷۷

۲۴۵- آن‌طوری که بود، لوبسانگ رامپا، ایرج نیک‌نژاد، فردوس، ۱۳۷۴

۲۴۶- آینده طلایی: بزرگترین چالش انسان، اشو، مرجان فرجی،

فردوس، ۱۳۸۱

۲۴۷- آیین بودا و سنت ینچی رن شوشو، فومیکو یاماناکا، صاحب اثر، ۱۳۷۱

۲۴۸- آیین بودا: طرح تعلیمات و مکتب‌های بودائی، هانس ولفگانگ

شومان، عسکری پاشایی، فیروزه، ۱۳۷۵

- ۲۴۹- آیین هندو، سیل شاتک، محمدرضا بدیعی، امیرکبیر، ۱۳۸۱
- ۲۵۰- ادیان و مکتبهای فلسفی هند، داریوش شایگان، امیرکبیر، ۱۳۷۵
- ۲۵۱- اسرار اساطیر هند (خدایان ودایی)، امیرحسین ذکرگو، فکر روز، ۱۳۷۷
- ۲۵۲- اسرار تمرکز «جدایی ذهن از محسوسات»، پاراماهاامسا نیرانجان، جلال مبارکه‌ای موسوی‌نسب، فراروان، ۱۳۷۷
- ۲۵۳- اسرار تنفس «سوارایوگا»: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی‌نسب، فراروان، ۱۳۷۷
- ۲۵۴- اسرار مرگ، سوامی موکتاناندا، شیرین نبوی‌نژاد، عشق، ۱۳۸۰
- ۲۵۵- اسرار هاله انسانی، تیوزدی لوبسانگرامپا، الف نیک‌نژاد، بدیهه، ۱۳۷۷
- ۲۵۶- افکار الهی برای سیصد و شصت و پنج روز سال، ساتیاسایی بابا، پروین بیات، عصر روشن‌بینی، ۱۳۸۰
- ۲۵۷- الماس‌های اشو (دورنمایی نوین برای هزاره‌یی نوین): زندگی معنوی - مدی‌تیشن - خودشناسی، اشو، مرجان فرجی، فردوس، ۱۳۸۰
- ۲۵۸- انرژی کوندالینی (شعله زندگی)، ماری آلن فلورا، غزاله کردبچه، سازمان انتشارات گفتمان، ۱۳۸۱
- ۲۵۹- انسان در جستجوی جاودانگی، پاراماهاامسا یوگاناندا، توراندخت (مالکی) تمدن، تعالیم حق، ۱۳۸۰
- ۲۶۰- انواع مدی‌تیشن کوندالینی و چاکراها: مجموعه‌ای از دانش و دانی هند، سوامی ویشنودواناندا، پروین بیات، نسل نواندیش، ۱۳۸۱
- ۲۶۱- او کجاست؟ چگونه می‌توانیم بر مشکلات زندگی پیروز شویم و عمر

- طولانی یاییم، پارمهانسایوگاناندا، توراندخت (مالکی) تمدن، هما، ۱۳۷۸
- ۲۶۲- اوپانشاد (سر اکبر)، شاهزاده هند داراشکوه، علمی، ۱۳۸۱
- ۲۶۳- اولین و آخرین رهایی: راهنمای عملی مدی تیشن، گورو آچاریا،
فرشید قهرمانی، نشر آویژه، ۱۳۸۱
- ۲۶۴- این لحظه طلایی: تعالیم معنوی -۱، سوامی ساتیاناندا سارا، پونه رهنما،
تعالیم حق، ۱۳۸۱
- ۲۶۵- این نیز بگذرد، اشو، فرشید قهرمانی، نشر آویژه، ۱۳۸۱
- ۲۶۶- با خالق هستی، واسوانی، فریبا مقدم، حمیدا، ۱۳۷۷
- ۲۶۷- بازتاب بودا در ایران و اسلام، حسن امین، میرکسری، ۱۳۷۸
- ۲۶۸- بشنو از این خموش...، شری راجنیش، عبدالعلی براتی، نسیم
دانش، ۱۳۷۹
- ۲۶۹- بصیرت، کرشنا مورتی، منوچهر غیبی، گفتار، ۱۳۷۳
- ۲۷۰- بلوغ «مسئولیت خودبودن، خودپذیری و دگرشدن»، اشو، مرجان
فرجی، فردوس، ۱۳۸۰
- ۲۷۱- بودیدارما، نامدار نادری، پاسارگاد، ۱۳۷۶
- ۲۷۲- به خود آمدن به خدایی رسیدن، ونربل ماهاترا، کامبیز شمس، نسل
نواندیش، ۱۳۷۷
- ۲۷۳- بهاگاواد - گیتا همان گونه که هست، ای.اچ. بهاکتی، فرهاد سیاهپوش،
دری، ۱۳۷۹
- ۲۷۴- بهاگاواد گیتا: سرود الهی بخشی کوتاه از حماسه مهابهارات، هما
سیار، ایران جام، ۱۳۸۰

- ۲۷۵- تا سرای او، راه اییاسا، مراقبه حقیقی، واسوانی، مجید حمیدا، کلک آزادگان، ۱۳۸۱
- ۲۷۶- تجلی آگاهی، سوامی ویوکاناندا، حمیدرضا جعفری، علم و حرکت، ۱۳۷۷
- ۲۷۷- تراش های الماس خداوند، طاهره آشنا، صاحب اثر، ۱۳۷۴
- ۲۷۸- تعلیمات تانترا (کندالینی/یوگا): روش آزادسازی شعور خلا روح، اشو، بهروز قنبری، هدایت الهی، ۱۳۸۱
- ۲۷۹- تک درختی در جنگل «کشف حقیقت»، آجان چا، کامبیز شمس، نسل نواندیش، ۱۳۸۰
- ۲۸۰- جام جان (گنجینه دارمای سرود شیخ ششم)، چارلز لوک، ناصر عمران، آروین، ۱۳۷۷
- ۲۸۱- چشم سوم (درباره عرفان تبتی)، تیوزدی لوبسانگرامپا، فرامرز جواهری نیا، مجید، ۱۳۷۶
- ۲۸۲- چگونه به مناجات باطنی پردازیم؟ حسین کاظم زاده ایرانشهر، سوسن پوررضابتیزی، اقبال، ۱۳۷۳
- ۲۸۳- چگونه مدی تیشن کنیم (روشهای عملی کشف خویشتن)، لارنس لشان، پریچهر فرجادی، فراروان، ۱۳۷۲
- ۲۸۴- حضور استاد، ساتیاسایی بابا، فرشید قهرمانی، نگارستان کتاب، آویژه، ۱۳۷۹
- ۲۸۵- حیات سرچشمه حیات: گفتگوهای صبحگاهی با آ.چ. بهاکتی و دانتا سوامی پرابهو پادا بنیانگذار، بزرگمهر گل بیدی، دانش جاودان، ۱۳۸۰

- ۲۸۶- خیر و شر، جیدو کریشنامورتی، حبیب‌الله صیقلی، میترا، ۱۳۸۰
- ۲۸۷- دائو: راهی برای تفکر: برگردان و تحقیق دائو ده جینگ، عسکری پاشایی، چشمه، ۱۳۷۱
- ۲۸۸- درخت یوگا: جهان‌بینی و فلسفه یوگا، بی.کی.سی.آین‌گار، رضا جمالیان، جمال‌الحق، ۱۳۷۵
- ۲۸۹- دعوت به تمرین ذن، آلبرت لو، عسکری پاشایی، میترا، ۱۳۷۸
- ۲۹۰- دین هندو، سی‌بل شاتوک، حسن افشار، نشر مرکز، ۱۳۸۱
- ۲۹۱- ذاذن «نشستن بودایی»، تیسن دشی مارو، دل‌آرا قهرمان، میترا، ۱۳۷۷
- ۲۹۲- ذن، کریسمس هامفریز، منوچهر شادان، ققنوس، ۱۳۷۷
- ۲۹۳- رامایانا، کهن‌ترین متن حماسی، عاشقانه هند، وال میکی، امرسنک‌هه، الست فردا، ۱۳۷۹
- ۲۹۴- زندگینامه یک یوگی، پارمہانسا یوگاناندا، فریبا مقدم، آویژه، نگارستان کتاب، ۱۳۸۱
- ۲۹۵- سخنان ساتیا ساباتا، ساتیاسایی بابا، توراندخت (مالکی) تمدن، تعالیم حق، ۱۳۸۱
- ۲۹۶- سخنانی از پاراماہانسا یوگاناندا، شراره مقدم، تعالیم حق، ۱۳۸۰
- ۲۹۷- سرگشتگی، اوشو، حمید حیدری نژاد، نشر آویژه، ۱۳۸۱
- ۲۹۸- سفر بیداری، رام داس، شیما نعمت‌الهی، خجسته، ۱۳۷۹
- ۲۹۹- سلام بر خورشید: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان، سوامی ساتیاناندا سارا، جلال موسوی نسب، فراروان، ۱۳۷۷
- ۳۰۰- سه گام کیهانی: رساله در آیین ویشنوپرستی دین هندویی، مسعود

- جلالی مقدم، نشر مرکز، ۱۳۸۰
- ۳۰۱- شرح زندگی یک یوگی، پاراماهاانسا یوگاناندا، انجمن مترجمین شورای، تعلیم حق، ۱۳۸۰
- ۳۰۲- شناخت اساطیر هند، ورونیکا ایونس، محمدحسین باجلان فرخی، اساطیر، ۱۳۸۱
- ۳۰۳- شهامت: لذت زندگی مخاطره آمیز (تائوی شهامت - شهامت عشق - در جستجوی بی ترسی - تکنیک های، اشو، خدیجه تقی پور، فردوس، ۱۳۸۱
- ۳۰۴- شیوه زندگی هندو، سروپالی رادا کریشنان، رضا حسین آهی دشتی، ماکان، ۱۳۸۰
- ۳۰۵- ضربان قلب «مطلق»: سخنرانی هایی درباره اینکھت ایشاباش، اشو، مرضیه شنکائی، فردوس، ۱۳۸۱
- ۳۰۶- طریق دارما، پل توییچل، مینو ارژنگ، اهورا، ۱۳۷۹
- ۳۰۷- عرفان: گنوستی سیزم - میستی سیزم: مذاهب هندی: ودانتا، جلال الدین آشتیانی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۵
- ۳۰۸- عرفان: گنوستی سیزم - میستی سیزم: مذاهب هندی: وداها، جلال الدین آشتیانی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۵
- ۳۰۹- عرفان: گنوستی سیزم - میستی سیزم: بخش دوم: مذاهب اسراری، جلال الدین آشتیانی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۵
- ۳۱۰- عشق الهی را جلوه گر سازد، ساتیاسای بابا، پروین بیات، عصر روشن بینی، ۱۳۸۰
- ۳۱۱- کتاب تبتی مردگان (باردو تودل) از کتابهای مقدس تبتیان، مهران

کندری، میترا ۳۷۶

۳۱۲- کتاب تی ام، دنیس دنیستون، کیوان نوذری، صاحب اثر، ۱۳۷۴

۳۱۳- کریایوگا، راویندراکومار، رضا رامز، ازدهای طلایی، ۱۳۸۱

۳۱۴- کودک نوین به انضمام متن سخنرانی «شتاب»، اشو، مرجان فرجی، فردوس، ۱۳۸۰

۳۱۵- کیت مدی تیشن، تاراوارد، رضا رامز، نشر و پژوهش دادار، ۱۳۸۱

۳۱۶- گزیده سرودهای ریگ ودا، محمدرضا جلالی نائینی، نقره، ۱۳۷۲

۳۱۷- گزیده‌ای از تراشهای الماس خداوند، سیما کوندرا، طاهره آشنا، تعالیم مقدس، ۱۳۷۷

۳۱۸- گیتا (بهگودگیتا): با مقدمه‌ای درباره مبانی فلسفه و مذاهب هند، بهگود گیتا، محمدعلی موحد، خوارزمی، ۱۳۷۵

۳۱۹- مدی تیشن، حسین نجاتی، کتاب آفرین، ۱۳۷۰

۳۲۰- مدی تیشن، جیدو کریشنامورتی، حبیب الله صیقلی، میترا، ۱۳۸۰

۳۲۱- مدی تیشن (طریقت باطنی)، نائومی هامفری، رضا جمالیان، صاحب اثر، ۱۳۷۰

۳۲۲- مدی تیشن (عرفان کهن)، مهاریشی ماهشیوگی، رضا جمالیان، صاحب اثر، ۱۳۷۰

۳۲۳- مدی تیشن (مراقبه)، مهاریشی ماهشیوگی، حسین نجاتی، فراروان، ۱۳۷۲

۳۲۴- مدی تیشن چیست؟ محمدرضا قصابی، بدیهه، ۱۳۷۹

۳۲۵- مدی تیشن، یا، چگونه خودکاوی کنیم: یک راهنمای موثر برای

- خویشتن کاوی، لورنس لی شان، یحیی شمس، فیروزه، ۱۳۷۹
- ۳۲۶- مراقبه، جیمز هویت، منوچهر شادان، ققنوس، ۱۳۷۷
- ۳۲۷- مراقبه: هنر وجد و سرور، اشو، فرامرز جواهری‌نیا، فردوس، ۱۳۸۰
- ۳۲۸- مهابهارت: بزرگترین منظومه کهنه موجود جهان به زبان سانسکریت، غیاث‌الدین علی‌بن‌عبدالله، طهوری، ۱۳۸۰
- ۳۲۹- نغمه زندگی: گزارشی تدوین شده از مباحث روانشناسی مشر زمین، پروین رحیم‌زاده، روشنگران و مطالعات زنان، ۱۳۷۸
- ۳۳۰- هر روز به سوی تو می‌آیم، جی.پی. و سوانی، فریبا مقدم، دایره، ۱۳۷۸
- ۳۳۱- هندوئیسم (با گزینه‌ای از متن‌های هندو)، سیامال کومارسن، عسکری‌پاشایی، فکر روز، ۱۳۷۵
- ۳۳۲- هندوئیسم سازمان‌یافته: از حقایق ودایی تا ملت هندو، دانیل گلد، فرهنگ رجایی، هرمس، ۱۳۷۸
- ۳۳۳- هنر زندگی کردن: ویپاسانامدی‌تیشن: مطابق با تعلیمات سن گویانکا، ویلیام هارت، سعید مهربانیان، مشعل، ۱۳۷۷
- ۳۳۴- یافته‌های چشم سوم، وراستلی آلدو، ناهید ایران‌نژاد، البرز، ۱۳۷۶
- ۳۳۵- یک زندگی، یک ترانه، یک رقص، اشو، سیروس سعدوندیان، آویژه، ۱۳۸۱
- ۳۳۶- اکنکار حکمت باستانی براص عصر حاضر، تاد کرامر، داگلاس منسون، مهیار جلالیانی، دنیای کتاب، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۳۷- اکنکار، کلید ادراک معنوی، کمال الماسی، بهار علم، اصفهان، ۱۳۸۱

- ۳۳۸ - اکنکار، کلید جهان‌های اسرار، پل توئیچل، هوشنگ اهرپور، دنیای کتاب، تهران، ۱۳۷۲
- ۳۳۹ - واژه نامه اکنکار، پل توئیچل، یحیی فقیه، سی گل، تهران، ۱۳۸۰
- ۳۴۰ - الماس‌های اشو (دورنمایی نوین برای هزاره‌ای نوین): زندگی معنوی - مدی تیشن - خودشناسی، فردوس، اشو، مترجم: مرجان فرجی، فردوس، تهران، ۱۳۸۰
- ۳۴۱ - جاودانه‌ها: متن دو زبانه با پیشگفتاری از اشو، جبران خلیل جبران، گردآورنده: سهیل بوشروی، مترجم: مسیحا برزگر، کتاب خورشید، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۴۲ - جاودانه‌ها: متن دوزبانه با پیشگفتاری از اشو، جبران خلیل جبران، گردآورنده: سهیل بوشروی، مترجم: مسیحا برزگر، کتاب خورشید، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۴۳ - راز: سخنان باگوان اشو راجنیش «درباره تصوف»، اشو، مترجم: محسن خاتمی، فراروان، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۴۴ - دون خوان از زبان دون خوان: مجموعه داستان بزرگ عرفانی ارزیابی آراء و اندیشه‌های کارلوس کاستاندا...، علیرضا دولت‌آبادی، بدیهه، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۴۵ - سفر جادویی با کارلوس کاستاندا، مارگارت رونیان کاستاندا، مترجم: مهران کندری، نشر میترا، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۴۶ - طریقت تولتک‌ها: گفت‌وگویی با کارلوس کاستاندا، گراسیئلا کوروآلان، مترجم: مهران کندری، فردوس، تهران، ۱۳۷۱

- ۳۴۷ - کاستاندا و آموزش‌های دوخوان، لوتار.ار.لوتگه، مترجم: مهران کندری، فردوس، تهران، ۱۳۷۲
- ۳۴۸ - کاستاندا و آموزش‌های دوخوان، میترا، نویسنده: کارلوس کاستاندا، مترجم: مهران کندری، تهران، ۱۳۸۰
- ۳۴۹ - گفت و شنودی با کارلوس کاستاندا، کارمینا فورت، مترجم: مهران کندری، نشر میترا، تهران، ۱۳۷۸
- ۳۵۰ - مجموعه آثار ناوال کارلوس کاستاندا، تورج زاهدی، فکر روز، تهران، ۱۳۷۶
- ۳۵۱ - مرشدهی از عالم غیب (بررسی آثار و عقاید ناوال کارلوس کاستاندا)، تورج زاهدی، فکر روز، تهران، ۱۳۷۸
- ۳۵۲ - مصاحبه با کارلوس کاستاندا، دانیل ترجیلو ریواس، مترجم: رامین نوروژی‌فر، ویراستار: راضیه روحی‌فردپور، تمدن نوین، تهران، ۱۳۷۹
- ۳۵۳ - یک سفر جادویی با کارلوس کاستاندا، ماگارت رونیان کاستاندا، مترجم: مهناز دقیق‌نیا، فردوس، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۵۴ - تقویت انرژی حیاتی با هامیوپاتی، مترجم: رضا شرقی، نشر نواندیش، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۵۵ - جوهر و اساس داروهای هامیوپاتی، جورج ویتولکاس، مترجم: بهاره آذر، علی حسینی تهرانی، نشر اشراقیه، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۵۶ - هامیوپاتی (درمان حاد - تجویز ثانویه)، بهزاد زمانی‌مقدم، علیرضا مهربابی، بهار دانش، تهران، ۱۳۷۸
- ۳۵۷ - هامیوپاتی: هامیوپاتی چیست؟ چگونه عمل می‌کند؟ آیا بی‌خطر

- است؟ آیا با روش‌های دیگر درمانی ترکیب می‌شود؟، آن کلاور، مترجم:
 علی حسینی‌تهرانی، احمد حسین اوزار، بهار دانش، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۵۸ - هنر هامیوپاتی، کیت سوتر، مترجم: کامران جلالی، نشر آتیه، تهران،
 ۱۳۸۰
- ۳۵۹ - اصول و مبانی تأثیر داروها و درمانها در طب هومیوپاتی، جورج
 شولت، مترجم: حسین مظفری، جهانگیر، تهران، ۱۳۸۰
- ۳۶۰ - بیماری‌های شایع، داروها و درمان‌های رایج در طب هومیوپاتی،
 تایلر، مترجم: حسین مظفری، جهانگیر، تهران، ۱۳۸۰
- ۳۶۱ - داروسازی هومیوپاتی: روش‌های تهیه و ساخت داروهای هومیوپاتی
 (همراه با معرفی فرآورده‌های...)، بهزاد خلوتی، مقدمه: مسعود ناصری،
 تهران، ۱۳۸۰
- ۳۶۲ - داروشناسی (۱) در هومیوپاتی، فرشاد شاددل، مرجان قاضی‌راد، خانه
 نویسندگان، تهران، ۱۳۷۹
- ۳۶۳ - داروهای هومیوپاتی، حمیدرضا کرمپور، دارالثقلین، قم، ۱۳۷۹
- ۳۶۴ - درمان به روش هومیوپاتی را بهتر بشناسیم، کامران جلالی، ویراستار:
 نگین پورفاتیان، نشر اشراقیه، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۶۵ - روح هومیوپاتی، کامران جلالی، ویراستار: نگین پورفاتیان، روزنه،
 تهران، ۱۳۸۱
- ۳۶۶ - کتاب جامع هومیوپاتی شامل (مبانی فلسفی، زمینه‌های تاریخی، نحوه
 تهیه و ساخت داروها، اصول...)، حسین مظفری، نشر جهانگیر، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۶۷ - مجموعه درس‌های فلسفه هومیوپاتی، فرشاد شاددل، مرجان

- قاضی راد، خانه نویسندگان، تهران، ۱۳۷۹
- ۳۶۸ - معجزه قرن هومیوپاتی، گرهارد ریش، مترجم: اسانه میرهادی، یاسمن، تهران، ۱۳۷۹
- ۳۶۹ - هومیوپاتی، بت مک اوین، مترجم: امید اقتداری، ققنوس، تهران، ۱۳۷۷ و ۱۳۸۱
- ۳۷۰ - هومیوپاتی چیست؟ راهنمایی برای بیماران، ام. دبلیو مانینگ، اس.ار.وادیا، مترجم: سروش ابراهیمی، شاهین طلوع، روزنه، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۷۱ - هومیوپاتی خانواده، پل کلینان، ترجمه: فرهنگ ییگوند، ققنوس، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۷۲ - هومیوپاتی: روش بکارگیری و درمان، اس.ام.بیهاری، بهاره آذر، علی حسینی تهرانی، نشر اشراقیه، تهران، ۱۳۸۱
- ۳۷۳ - هومیوپاتی: روشی نوین در درمان بیماریها، سالار فرهمندپور، ققنوس، تهران، ۱۳۷۵
- ۳۷۴ - هومیوپاتی علم شفابخش، راجان سانکران، الهام صابری، روزنه، تهران، ۱۳۷۷
- ۳۷۵ - هومیوپاتی: فلسفه، تاریخ و درمان، مهران بهرامی، نشر نادر کتاب، تهران، ۱۳۸۱