www.takbook.com

A New Earth

یک زمینِ نو

Awakening to Your Life's Purpose

بیدارشدن به مقصد زندگی خود

اِکارت تُله

ECKHART TOLLE

www.takbook.com

A New Earth

یک زمینِ نو

Awakening to Your Life's Purpose

بیدارشدن به مقصدِ زندگی خود

نویسنده: اِکـارت تُله

مترجم: ابوالحسن صمیم

❋❋❋

آبان ۱۴۰۳

www.takbook.com

فهرست:

- فصل اول- شکوفایی آگاهی انسان..... ۴
- فصل دوم- منیّت؛ وضعِ موجود بشر..... ۲۴
- فصل سوم- هسته‌ی منیّت..... ۵۵
- فصل چهارم- نقش بازی؛ چهره های گوناگون منیّت..... ۸۱
- فصل پنجم- درد- پیکره..... ۱۲۳
- فصل ششم- از بَند رَستَن..... ۱۵۲
- فصل هفتم- یافتنِ که- هستیِ حقیقی ۱۷۵
- فصل هشتم- کشفِ فضایِ درون ۲۱۱
- فصل نهم- مقصدِ درونی تو..... ۲۴۱
- فصل دهم- یک زمینِ نو..... ۲۶۲
- درباره نویسنده..... ۲۸۷

"با یادی از رحمان رکنی که کتاب را یک چندی به دستم سپرد.

و با تشکر از ساسان حقیر که ویراستاری و طراحی جلد از اوست"

www.takbook.com

فصل اول

شکوفاییِ آگاهیِ انسان

•یادآوری

۱۱۴ میلیون سال پیش، سحرگاهی در زمین، گلبرگ های یک گل، در پرتو آفتاب باز می شود. این نخستین گل در زمینی که میلیون ها سال پوشیده از حیات گیاهی بوده است، برآیند یک دگردیسیِ تکاملی در گونه های گیاهی است. این گل شاید چندان دوامی نیاورده باشد و یا شاید هنوز شرایط برای شکوفاییِ گل ها فراهم نبوده است. پدیده ای کمیاب و یگانه.

آری، سرانجام روزی خواهد آمد که رنگ و بوی گل در سیاره پراکنده شود؛ اگر آگاهیِ ادراک کننده ای حاضر و ناظر بوده باشد.

بسیار زمان می‌گذرد تا وجود لطیف و تُردی که گل نام گرفت، در بهتر شدن گونه‌ی دیگری از موجودات، نقشی بر عهده گیرد؛ انسان، به گل روی می آورد و مجذوب آن می شود. همراه با رشد آگاهی انسان، به احتمال بسیار، گل، اولین چیزی است که بدون کاربرد سودمندانه ای در بقاء و دوام وی ارزشمند شمرده شد. گل الهام بخش هنرمندان، سُرایندگان و عارفانِ بیشماری بوده است.

عیسی به ما می گوید که در گل ها اندیشه کنیم و چگونه زیستن را از آنها بیاموزیم. و نیز می گویند که بودا، یک بار در موعظه خاموش، گلی را بالا برده و به آن چشم دوخته است. دمی که می گذرد، یکی از حاضران زائری به نام **ماهاکاشیاپا**، لبخندی بر لب می آورد. گویند که او وعظ را دریافته بود.

www.takbook.com

حکایت است که آن لبخند -یا به عبارتی، آن دریافت- تا بیست و هشت استاد، دست به دست گشته، تا بعدها شده است؛ سرچشمه ی ذِن.

دیدن زیبایی گل، می توانست انسان را، نسبت به زیبایی کمی بیدارتر کند. زیبایی، بخشِ اساسیِ درونی ترین هستی انسان و ماهیت واقعی اوست. تشخیصِ زیبایی یکی از مهم ترین رویدادها در تکامل شعور انسان بوده است. عواطف شادی و عشق، ذاتاً به تشخیص زیبایی مربوط می شوند. گل برای ما، بی آنکه کاملاً در فهم بگنجد، نمودی است از والاترین و قدسی ترین فرم، که سرانجام به بی فرمیِ درون خود ما می پردازد.

بیان آنچه که به صورت و به فرم، والاترین و قدسی ترین است و دست آخر، بیان بی فرمیِ درون خودمان. گل ها که کوتاه عمر و از گیاهانِ پدید آورنده ی خود اثیری تر و لطیف تر هستند، همچون پیام آورانی از سرزمینی دیگر هستند، گذرگاهی میان جهانِ فرم های فیزیکی و بی فرم. افزون بر شمیمی لطیف و دلنواز، با خود رایحه ای از حیطه ی روح و روان دارند.

با کاربرد عبارت "روشنی یافتگی" *(برابر با روشنیدگی و روشن ضمیری)* در معنایی وسیع تر، می توان گل ها را روشنی یافتگیِ زندگیِ گیاهی دانست.

گرچه می توان پنداشت که هر فرم حیاتی –اعم از کانی، گیاهی، حیوانی و انسانی– گونه ای روشنی یافتگی را می پیماید. اما از آنجا که روشنایی یافتگی در مرتبه ای بالاتر از پیشرفت های تکاملی جای دارد، رویدادی بسیار کمیاب است. گاهی هم این روشنایی یافتگی، از رشد یک فرم حیاتی جلوگیری می کند، تا آن فرم به سوی لایه ای دیگر از هستی و وجود، گام بردارد و از آن مهمتر اینکه، مادیّت آن فرم را نیز کاهش می دهد.

www.takbook.com

سنگ، چگال ترین و نفوذ ناپذیرترین فرمِ حیاتی، گاهی در پی دگرگشتی در ساخت مولکولی، همچون بلور شفاف می شود. بعضی کربن ها، در دما و فشار تبدیل به الماس و برخی کانی های سنگین به دیگر سنگ های زیبا و گرانقدر تبدیل می شوند.

بسیاری از خزندگان، پابسته ترین موجودات زمین، میلیون ها سال بی تغییر باقی ماندند، اما برخی دیگر بال و پر در آوردند، تبدیل به پرنده شدند و از نیروی جاذبه ای که زمانی دراز آنان را به زمین بسته بود، تا اندازه ای رها شدند. نه آنکه راه رفتن یا خزیدنشان بهتر شد، که باید گفت از راه رفتن و خزیدن، برگذشتند.

از دیربازی از یادرفته، فرم هایی مانند گلها، بلورها، سنگ های زیبا و پرندگان، برای روح انسان معنایی خاص داشته اند. همچون دیگر فرم های حیاتی، همه ی آنها تجلی زودگذرِ یک حیات بنیادین و شعوری یگانه هستند. اهمیت ویژه آنها و اینکه چرا انسان چنین مجذوب و دلبسته به آنهاست به کیفیت اثیری گل و بلور و پرنده، مرتبط است.

هرگاه در ادراک انسان میزان معیّنی از حضور، توجه ساکن و هوشمندانه وجود داشته باشد، می توان جوهر و عصاره ی حیاتِ الهی را دریافت. هوشیاری یا روح درون-زی، در هر موجودِ زنده، که هر فرمِ حیاتی آن را در یگانگی با گوهر خویش تشخیص می دهد و آن را همچون خویشتن دوست می دارد. خب، تا این دریافت صورت گیرد، انسان ها اغلب بی خبر از جوهرِ خویشتن، فقط فرم های بیرونی را درک می کنند و فقط با فرم جسمی و روانشناختی خود همسان-انگاری می کنند.

در مورد گل، بلور، سنگ یا پرنده، با اندکی حضور یا حتّی بدون آن هم، شخص می تواند گاه به گاه حس کند که چیزی بیش از صرف وجودِ جسمیِ آن فرم در کار است و به همین دلیل بی آنکه بداند چرا، مجذوب آن می شود و احساس نزدیکی و

www.takbook.com

همبستگی با آن می کند. آن فرم، به واسطه طبیعت اثیری، تا اندازه ای از دیگر فرم-حیات ها کمتر روحِ درون-زی را تیره و تار می سازد. همه فرم های حیاتی نوزاد، بچه ها، توله سگ ها، بچه گربه ها، بره ها و مانند آن، فرم هایی استثنائی هستند. ترد و لطیف اند و هنوز به استحکام مادّیت نیافته اند. گونه ای از پاکی، شیرینی و زیبایی در آنان می درخشد که ورای جهان مادی است و چه بسا بی ذوق ها را هم، بر سرِ ذوق می آورد.

پس هر زمان که گوش به زنگ و هشیار هستی و بر گل، بلور یا پرنده تأمل می کنی، به سوی بی فرم، روزنه ای خواهی یافت. روزنه ای باریک به درون حیطه ی روح. به همین دلیل است که این سه فرم حیاتیِ روشنایی یافته، از دوران باستان، چنین نقش مهمی در پیشرفت شعور انسانی بر عهده داشته اند. چرا مثلاً در بودیسم، نقش درون گل نیلوفر نمادی کانونی است و در مسیحیت، پرنده ای سفید، به نشان روح القدس؟ این سه فرم، زمینه را برای یک دگرگونی عمیق تر در شعور سیاره ای، مهیّا می کرده اند که سرنوشت گونه ی انسان است. یک بیداری معنوی که ما، در این لحظه در آغاز مشاهده آن هستیم.

مقصدِ کتاب

آیا بشریت برای یک دگرگونی در شعور و آگاهی خویش، برای شکوفایی درونیِ بنیادین و عمیقی که در برابر آن، گل دادن گیاهان با همه زیبایی، فقط بازتابی کم رنگ به نظر می رسد، آماده است؟ آیا انسان ها می توانند از بسیاری ساختارهای ذهنیِ شرطی شده ی خود دست بردارند و مانند بلور یا سنگ های گرانبها، اگر بشود گفت، شفاف بشوند؟ آیا می توانند از جاذبه ی مادیّت گرایی و از همسان-انگاری با فرم، که به منیّت، نیرو می بخشد و انسان را به زندانی شدن در درون شخصیت خود وادار می کند، برگذرند؟

www.takbook.com

پیام اصلی آموزه های خردمندانه ی نوع بشر، امکان پذیر کردن همین دگرگونی بوده است. پیام آوران، بودا، عیسی و دیگران که ما همه ی آنها را نمی شناسیم، گل های نخستین بشر، پیشگامان و وجودهای کمیاب و گرانقدر بوده اند. شکوفایی گسترده در دوران آنها هنوز میسّر نبوده و پیام هایشان، عمداً سوء تعبیر و اغلب بسیار کژنمایی می شد و به ناچار، به دگرگونی کردار انسان، مگر در اقلیت هایی کوچک، نیانجامید.

آیا اکنون بشر از دوران آن آموزگاران آماده تر است؟ چرا باید چنین باشد؟ آیا می شود کاری کرد -هرکاری- تا این دگرگونی روی دهد و یا بر سرعت آن افزوده شود؟ ویژگی های حالت منیّتیِ گذشته ی هوشیاری چیست و هوشیاری تازه پدیدار شده را با چه نشانه هایی می توان تشخیص داد؟ این کتاب به این پرسش ها و پرسش های اساسی دیگر می پردازد. مهمتر اینکه این کتاب، خود، وسیله ای دگرگون کننده است که حاصل همان هوشیاری تازه پدید آمده است. اندیشه ها و مفاهیمی که ارائه می شوند، شاید ارزشمند باشند، اما جنبه ای ثانویه دارند و تنها جهت نمایی است که سمت بیداری را نشان می دهد. ضمن خواندن کتاب، تغییری در شما روی می دهد.

مقصد اصلی این کتاب، این نیست که اطلاعات یا اعتقادات تازه ای به ذهن شما بیافزاید، یا در پیِ متقاعد کردن شما در زمینه ای باشد. هدف، ایجاد دگرگونی در خود-آگاهی است. از آن نظر، کتاب، کتابِ "جالبی" نیست. جالب، یعنی بتوان فاصله خود را با آن نگه داشت، اندیشه ها و مفاهیم آن را در ذهن، به بازی گرفت، موافقت یا مخالفت کرد. این کتاب درباره ی شماست. یا وضعیت خود-آگاهیِ شما را دگرگون خواهد کرد، یا بیهوده است. کتاب فقط می تواند آنهایی را بیدار کند که آمادگی دارند. هنوز همه آماده نیستند، اما بسیاری چرا و با هر یک نفری که بیدار شود، شتاب درونیِ خود-آگاهی جمعی بیشتر می شود و کار را بر دیگران آسان تر می کند.

www.takbook.com

اگر نمی دانید مفهوم بیداری چیست، به خواندن ادامه دهید. فقط با بیدار شدن، معنی درست این کلمه دانسته می شود. یک نظر کافی است تا روند بیداری جاری شود و آنگاه دیگر بازگشتی نیست. برای بعضی، آن یک نظر، ضمن خواندن کتاب پدید می آید. برای بسیاری روند دریافت پیش از این آغاز شده است. برای بسیاری دیگر که شاید هنوز آن را در نیافته اند، کتاب به آنان کمک می کند.

در کسانی روند بیداری در اثر کمبود یا درد و رنجی پدید می آید و برای بعضی دیگر در اثر آشنایی با آموزگاری معنوی و یا آموزه های معنوی، یا در پی خواندن کتابِ "قدرت اکنون"، یا کتاب های دیگری که از لحاظ معنوی زنده و دگرگون کننده هستند، یا ترکیبی از همه اینها، ممکن است آن روند آغاز شود. اگر جریان بیداری در تو شروع شده باشد، خواندن این کتاب بیداری را سرعت و شدّت می بخشد.

بخش اساسی بیداری، تشخیص دادن نابیداری خویش و شناختن منیّت در فکرکردن، در سخن گفتن و عمل کردن، همراه با تشخیص فرآیندهای ذهنیِ شرطی سازی شده ی جمعی است، که به وضعیت نابیداری دوام و پایداری می دهند.

به همین دلیل این کتاب زوایای عمده ی منیّت، چگونگی تأثیرگذاری جنبه های گوناگون منیّت بر فرد و جمع را بررسی می کند. این نکته به دو دلیل مهم است؛ اول اینکه تا شما سازوکار پایه ایِ کارکردهای منیّت را ندانید، آن را تشخیص نمی دهید و این عدم تشخیص، بارها، نیرنگ بازانه، شما را به سمت همسان-انگاری با خود می کشاند. یعنی منیّت، شیّادی که وانمود می کند شخص شماست، بر شما مسلّط می شود. دلیل دوم آنکه صرفِ تشخیص دادن، یکی از مسیرهایی است که در پی آن بیداری روی می دهد. آنگاه که ناهوشیاریِ درونِ خود را باز می شناسید، چیزی که این بازشناخت را میسّر می کند، خود بر آمدن هوشیاری است، بیداری است. نمی

www.takbook.com

توان با منیّت در افتاد و پیروز شد، با تاریکی نمی توان جنگید. چیزی که به آن نیاز داری، نور هوشیاری است و تو، آن نور هستی.

بد-کارکردیِ ارثی

اگر به سنت های مذهبی و معنوی گذشتگان نگاهی عمیق تر بیاندازیم، در زیرِ تفاوت های فراوان سطحی، به دو بینش هسته ای بر می خوریم که بیشتر آن سنّت ها با آن هم داستان هستند. کلمات توصیفی متفاوت، به یک حقیقت اساسیِ دو لایه اشاره دارند. لایه ی اول این حقیقت، این دریافت است که وضعیت عادی ذهنی اغلب آدمیان در بردارنده ی یک عنصر نیرومند است که می توان آن را بد-کارکردی، یا حتّی نابخردی نام گذاشت.

در کانون مذهب هندو، آموزه های معیّنی، شاید از نزدیک ترین موضع، این بد-کارکردی را یک بیماری ذهنی جمعی می بینند و آن را **مایا**(**maya**) می نامند، حجاب پندارزدگی. رامانا ماهارشی، یکی از بزرگترین فرزانگان هندو ساده می گوید: "ذهن مایا است".

بودیسم، اصطلاحات دیگری دارد. به نظر بودا، ذهن انسان در وضعیت عادی **دوکا**(Duḥkha) می آفریند، که می توان آن را رنج، ناخوشایندی و یا تیره روزی معنی کرد. از نظر او دوکا یک ویژگی از وضعیت انسان است. بودا می گوید: هرجا بروید، هرکار بکنید، با دوکا روبرو هستید، که در هر وضعیتی، دیر یا زود، خود را نشان خواهد داد.

برحسب آموزه های مسیحی، وضعیت عادی جمعی بشر، وضعیت "گناه نخستین" است. گناه، واژه ای است که از آن سوء تفاهم و سوء برداشتِ بسیار شده است.

www.takbook.com

به لفظ معنوی، از زبان یونان باستان که انجیل عهد جدید به آن زبان نوشته شده، گناه کردن یعنی گم کردنِ نشان. معماری که نقطه طاق را گم کرده باشد. گناه کردن یعنی گم کردنِ نقطه ی وجود بشر. یعنی زندگی کردن نابلد و کورکورانه و این گونه، رنج بردن و باعث رنج دیگران شدن. این اصطلاح نیز، فارغ از بارِ فرهنگی و سوء تعبیرها، به بد-کارکردیِ نهفته در وضعیت انسان اشاره می کند.

دستاوردهای بشریت خیره کننده و انکار ناپذیر هستند. آثار موسیقایی، ادبی، نقاشی و مجسمه سازی شکوهمندی آفریده ایم. در دوره های معاصر، علم و تکنولوژی تغییرات اساسی در زندگی ما پدید آورده و ما را به انجام کارها و آفرینش چیزهایی توانا ساخته اند که تا همین دو سده پیش معجزه به شمار می رفت. بی گفتگو، ذهن انسان بسیار باهوش است، اما این هوش، آلوده به نابخردی است. علم و تکنولوژی، تأثیر مخربِ بد-کارکردی ذهن انسان را بر سیاره و بر دیگر فرم های حیاتی و بر خودِ انسان دوچندان کرده است. به همین دلیل است که تاریخ سده بیستم، همان جایی ست که می شود آن بد-کارکردی و آن بی خردی جمعی را به وضوح تشخیص داد. و دیگر آنکه، این بد-کارکردی اکنون واقعاً سرعت و شدت بیشتری به خود گرفته است.

جنگ جهانی اول در ۱۹۱۴ درگرفت. جنگ های ویران کننده و بی رحمانه ای که ریشه در ترس، آزمندی و خواست قدرت دارند و از همین قبیل، برده داری ها و خشونت گسترده ای که به بهانه های مذهبی یا مکتبی، بر بشر تحمیل می شود.

اینها رویدادهای معمول در سراسر تاریخِ بشر بوده است. انسان ها به دست یکدیگر بیشتر رنج کشیده اند تا از بلایای طبیعی. ذهنِ باهوشِ بشر تا سال ۱۹۱۴ البته،

www.takbook.com

موتورهای درونسوز را که ساخته بود به کنار، که بمب، مسلسل، زیر دریایی، شعله افکن و گازهای سمی را هم اختراع کرده بود. هوش در خدمت دیوانگی!

در نبرد بر سر یک سنگر میان فرانسه و بلژیک، میلیون ها مرد برای فتح چند کیلومتر گل و لای، کشته و مصدوم شدند.

در ۱۹۱۸، پایان جنگ، بازماندگان، ویرانه های برجای مانده را با هراس و ناباوری نگاه می کردند. ده میلیون انسان کشته و عدّه بیشماری دچار صدمات مادام العمر شدند. پیش از آن، دیوانگی انسان هرگز تأثیراتی چنین آشکارا مخرب و نابودکننده نداشته است. بشر هنوز نمی دانست که این تازه اول کار است.

تا پایان سده، شمار انسانهایی که در اثر خشونت، به دست انسانهای مانند خود کشته شدند به بیش از یکصد میلیون نفر رسید. این انسان ها، درجنگ های میان ملت ها، در کشتارهای جمعی و در نسل کشی ها از میان رفته اند. کشتار بیست میلیون نفر "دشمنان طبقاتی"، "جاسوس ها و خائنین"، در شورویِ استالین، یا هراس های ناگفته ی هولوکاست در آلمان نازی. مرگ در برخوردهای کوچکتر، مانند جنگ داخلی اسپانیا، یا در زمان رژیم خمرهایِ سرخ در کامبوج که یک چهارم جمعیت کشور را نابود کرد، از این جمله است.

کافی است خبرهای روزانه را در رسانه ها ببینیم تا دریابیم که این جنون، فروکش نکرده و در قرن بیست و یکم نیز پا برجاست. جنبه دیگرِ بد-کارکردی ذهن جمعی انسان، خشونت بی سابقه ای است که انسان بر دیگر فرم های حیاتی و بر خودِ سیاره روا می دارد. از میان بردن جنگل های اکسیژن ساز و نابودسازی حیات حیوانی و گیاهی؛ بدرفتاری با حیوانات در مزارع صنعتی، مسموم سازی رودخانه ها، اقیانوس ها

www.takbook.com

و هوا. انسان زیاده طلب، غافل از مرتبط بودن همه چیز با کل، بر این گونه کردارها، که اگر چاره نشود حاصلی جز نابودی خودش نخواهد داشت، پافشاری می کند.

بخش عمده تاریخ بشر تشکیل می شود از نمودهای جمعیِ بی خردیِ نهفته در کانون شرایط انسان. این تاریخ، در پهنه گسترده ای، تاریخِ دیوانگی است. تاریخ بشر اگر تاریخچه ی موردیِ بالینیِ یک فرد بود، می شد تشخیص چنین باشد؛ توهُم پارانوئیدیِ مزمن، گرایشی بیمارگونِ به ارتکاب جرم و جنایت و رفتارهای بی نهایت خشونت آمیز و بی رحمی علیه دشمنان متصوّره، فرافکنی ناهوشیاری درون خود به بیرون. از لحاظ جنایی دیوانه، همراه با دوره های روشنای زودگذر.

ترس، آزمندی و خواستِ قدرت، نیروی های برانگیزنده روانشناختی هستند که افزون بر اینکه جنگ و خشونت میان ملت ها، قبیله ها، مذاهب و ایدئولوژی ها را دامن می زنند، اساس ضدیّت بی پایان در میان افراد نیز هستند. این نیروها درک انسان را از خود و از دیگران کر و کور می کنند. انسان در جدال با ترس و برآورده کردن نیاز خود به بیشتر داشتن از هر وضعیت مفروض، برداشت نادرستی می کند که به عمل نابجائی می انجامد. چاه وِیلی که هرگز پُر نمی شود.

درک این نکته هم مهم است که ترس، آز و خواست قدرت، همان بد-کارکردی که از آن سخن می گوییم نیستند، که خود، حاصل آن بد-کارکردی به شمار می آیند و آن، پندارزدگیِ جمعیِ ریشه داری است که درون ذهن یکایک انسان ها پنهان است. شماری آموزه های معنوی به ما اندرز می دهند که ترس و خواست را کنار بگذاریم، اما از آنجا که این مناسک مذهبی به ریشه های بد-کارکردی نمی پردازند، معمولاً با شکست روبرو می شوند. ترس، آز و خواست قدرت، عوامل عِلیّ نهایی نیستند. کوشش برای اینکه انسانی خوب یا بهتر شویم، کوششی قابل تحسین و متعالی به

www.takbook.com

نظر می رسد، اما اگر در هوشیاری دگرگشتی شکل نگیرد، کوششی بی نتیجه است. و علت این است که ترس و... هنوز جزئی از همان بد-کارکردی هستند. فرم پنهان تر و باریک ترِ خود-ارتقائی، عبارت است از بیشتر خواستن، توانمندسازی هویت متصوّره ی فرد و خود-پنداره ی او. سعی و تلاش برای خوب شدن، به خوب شدن نمی انجامد، بلکه پیداکردن خوبیِ موجود در درون خویش و میدان دادن به آن خوبی است که خوبی را آشکار می کند. گرچه این آشکارگی منوط به آن است که در وضعیت هوشیاریِ تو، تغییری اساسی روی دهد.

تاریخ کمونیسم که در بنیان، از اندیشه هایی نو الهام گرفته بود، به روشنی نشان می دهد که وقتی مردم بدون هیچ دگرگونی اساسی در واقعیت درونی و وضعیتِ هوشیاری خویش، دست به ایجاد تغییراتی در واقعیت بیرونی بزنند، یا زمین تازه ای بیافرینند، چه به بار می آید.

آنان، بدون درنظر داشتنِ کتیبه ی حک شده ی بد-کارکردی در درون هر آدمیزاده، نقشه ها می پرورند، بدون در نظر داشتن منیّت انسان.

هوشیاری تازه ای طلوع می کند

اغلب مذاهب باستانی و سنت های معنوی در این بینش مشترک هستند که وضعیت عادی ذهن ما در اثر یک کاستی اساسی فاسد شده است. سپس، از این بینش در مورد ماهیت شرایط انسان که می توانیم آن را خبر بد بنامیم، بینش دومی سر بر می آورد؛ خبر خوب، امکان پذیریِ دگردیسیِ اساسی در هوشیاری انسان. در آموزش های هندو و نیز گاهی در بودا، این دگردیسی، نام روشنی یافتگی به خود می گیرد. در آموزش های مسیح، رستگاری(**salvation**) و در بودیسم، پایانِ رنج. اصطلاحات دیگری برای این دگردیسی، آزادی(**liberation**) و بیداری(**awakening**) است.

www.takbook.com

با ارزش ترین دستاورد بشریت، نه آثار هنری و نه برآیندهای علم و تکنولوژی او، که شناختن بد-کارکردی و بی خردی درونی خویش است. این شناخت در گذشته های دور برای اندک افرادی پیش آمده است. مردی به نام **گوتاما سیدارتا** که ۲۶۰۰ سال پیش در هند می زیست، شاید یکی از اولین کسانی باشد که به روشنی آن را دریافته است. بعدها عنوان بودا به او داده شد. بودا، یعنی "بیداری یافته". در همان اوان، یکی دیگر از آموزگارانِ بیداری یافته ی بشریت در چین ظهور کرد. نام او **لائوتسه** بود. او آموزه های خود را به صورت یکی از عمیق ترین کتب معنوی که تا کنون نوشته شده است، با عنوان **تائو تِ چینگ**(**Tao Te Ching**) برجای گذاشت.

تشخیص دادن دیوانگی خود، برآمدن خردمندی، آغاز درمان و برگذشتگی است.

بُعد تازه ای از هوشیاری شروع به برآمدن در سیاره کرده بود، نخستین تمرینِ شکوفایی. آن انسان های کمیاب، با معاصران خود سخن گفتند. از گناه، رنج و از پندار زدگی گفتند. نگاه کنید که چگونه زندگی می کنید. ببینید چه می کنید و چه رنج ها به بار می آورید. سپس به امکان بیدار شدن از این کابوس جمعی انسان عادی اشاره کردند. آنها راه را نشان دادند.

این درست که جهان هنوز برای آنان آماده نشده بود، اما برای بیدار شدن انسان، اساسی و ضروری بوده اند. سخنان آنان ناگزیر، نزد معاصران و نیز نسل های آینده، دچار کژ فهمی شد. آموزه هایشان با همه سادگی و توان، در برخی موارد، حتی در نوشته های مریدان، تحریف یا سوءتعبیر شد. در گذر سده ها بسیار نکاتی افزوده شد که بی هیچ ربطی به آموزه های اولیه، صرفاً بازتابی از سوءتفاهم هایی بنیادین بود. برخی از آموزگاران را به سخره می گرفتند، به آنان ناسزا می گفتند، یا آنان را می کشتند؛ برخی را همچون خدایان پرستش می کردند. آموزه هایی که راهِ گذار از بد-

www.takbook.com

کارکردی ذهن انسان، راه برون رفت از دیوانگی جمعی را نشان می دادند، تحریف شدند و خود، در گسترش این دیوانگی دخیل شدند.

و چنین بود که مذاهب، بیش از یگانگی، جدایی آفریدند. به جای آنکه از راه درک یگانگیِ کلّ حیات، به خشونت و تنفّر پایان دهند، میان مردم، میان مذاهب گوناگون و حتّی در درون یک مذهب، خشونت و تنفّر بیشتری به وجود آوردند. مذاهب بدل شدند به ایدئولوژی ها و نظام هایی اعتقادی که مردم می توانستند با آنها همسان-انگاری کنند و از این طریق، معنی خودِ جعلی خویشتن را ارتقاء بخشند. از راه مذهب توانستند خود را "برحق" و دیگران را "باطل" بدانند و با این ابزار، هویت خویش را از طریق دشمنان، یا همان "دیگران"، "کافران" یا "ره گم کردگان"، مشخص می کردند. دشمنانی که بارها خود را به کشتن آنان برحق پنداشتند. انسان، خدا را در پندارِ خویش ساخت. آنکه ابدی، بیکران و بی نام است، به یک بت ذهنی بدل شد که باید به آن باور داشتی و او را به نام "خدای من" یا "خدای ما" پرستش می کردی.

و هنوز، با وجود تمام کردارِ دیوانه واری که به نام مذهب مرتکب می شوند، آن حقیقتی که مذاهب به آن اشاره می کردند، همچنان در کانون خویش تابان است. هرچند کمرنگ، ولی از ورای لایه لایه های تحریف و سوءتعبیر، هنوز تابش کانونی آن به دید می رسد. ممکن نیست بتوان آن تابش را درک کرد، مگر آنکه پیش تر، دستِ کم جرقه هایی از آن حقیقت را در درون خویش احساس کرده باشید. در سرتاسر تاریخ، همواره نادر کسانی بوده اند که دگرگونی در هوشیاریِ خویش را احساس کرده و به اشارات مذاهب، در درون خود پی برده اند. اینان سپس برای روشن کردن آن حقیقت فهم ناپذیر، از چارچوب های قابل فهم تر در مذاهب خویش بهره برده اند.

www.takbook.com

برخی از این مردان و زنان، پایه گذار گسترش "مکاتب" یا جنبش هایی در داخل مذاهب عمده بودند که افزون بر نمایان سازی یک بازکشف، در برخی موارد بازتاب های آموزش اولیه را درخشان تر می کرد. این گونه بود که مذهب **گنوسی** (**Gnosticism**) و نوعی عرفان در مسیحیت اولیه و میانه ای، صوفی گری در مذهب اسلام، **هاسیدیسم** (**Hasidism**) **و کابالا** (**Cabala**) در مذهب یهود، **ادوایتا ودانتا** (**Advaita Vedanta**) در هندوئیسم، **ذنّ و زاکن** (**Zen and Dzogchen**) در بودیسم، پا به عرصه وجود گذاشتند. اغلب این "مکاتب"، دین-شکن بودند و با لایه های درهم تنیده ی مفهوم سازی و ساختارهای باورِ ذهنی، منحل شدند. اغلب این مکاتب، به همین دلیل از طرف سلسله مراتبِ مذهبیِ نهادی شده، با بدگمانی و دشمنی روبرو می شدند. برخلاف مذاهب اصلی، در آموزه های این مکاتب، بر بازشناختن و دگردیسیِ درونی تاکید می شد. از طریق همین مکاتب، یا جنبش های ویژه ی اهل راز بود که مذاهب عمده، نیروی دگرگون کننده ی آموزه های اصلی را بازیافتند، که البته در اکثر موارد، فقط اقلیت کوچکی از مردم به آن دسترسی داشتند و هرگز شمار آنان به اندازه کافی زیاد نبود تا تأثیر قابل ملاحظه ای بر ناهوشیاریِ عمیقِ اکثریت مردم داشته باشد. در گذر زمان نیز برخی از آن مکاتب، خود، چنان سخت و چوبین، مدوّن و یا مفهوم سازی شدند که تأثیرشان کاستی گرفت.

معنویت و مذهب

نقش نهادهای مذهبی در برآمدنِ هوشیاریِ تازه چیست؟ بسیاری از مردم از تفاوت میان معنویت و مذهب آگاه هستند. آنان می فهمند که صرفِ داشتن یک دستگاه باور -مجموعه ای از افکار که حقیقت مطلق انگاشته می شود- صرف نظر از ماهیت

www.takbook.com

آن باورها، به شما معنویت نمی بخشد. هرچه بیشتر افکار و باورهای خود را به درون هویتِ خویش ببرید، از بُعد معنویِ درونی خویش تهی تر می شوید. بسیاری مردمانِ"مذهبی" در همین دام گرفتار شده اند. آنها حقیقت را با فکر برابر می دانند و چون تمام و کمال با فکر(ذهن) همسان-انگاری کرده اند، در تلاشی ناهوشیار برای محافظت از هویّت خویش، ادعا می کنند حقیقت را کامل در اختیار خود دارند. آنان به محدودیت های فکر واقف نیستند. از نظر آنان شما باطل هستید مگر آنکه درست مانند آنان باور (یا فکر) کنید و در گذشته های نه چندان دور و حتّی اکنون هم، خود را در کشتن کافران، برحق میدانسته و می دانند.

اکنون معنویت تازه ای، یک دگردیسی درهوشیاری، در پیش روست، که تا اندازه ی زیادی به دور از تشکیلات مذهبیِ نهادی شده ی موجود قرار می گیرد. همواره، حتّی در مذاهبِ ذهن-محور، مجموعه های معنوی وجود داشته است، اما سلسله مراتبِ نهادی شده، آنها را خطرناک تلقّی کرده، اغلب در پی سرکوب آن بوده اند. گشایشِ گسترده ی معنویّت در خارج از ساختارهای مذهبی، یک پیشرفت کاملاً جدید است. در گذشته، مخصوصاً درغربِ ذهن-محور، که کلیسای مسیحیت، معنویات را ملکِ طلق خود می دانست، چنین چیزی قابل تصور نبود. نمی شد سخنی معنوی بگویی و یا کتابی معنوی منتشر کنی، مگر آنکه منتظر تنبیه از طرف کلیسا باشی و تو را بی درنگ ساکت می کردند. اما اکنون، حتّی درون کلیساها یا مذاهب معیّنی، نشانه هایی از دگرگونی به چشم می خورد که دلگرم کننده است و می شود حتّی برای کمترین نشان از فضایِ باز شکرگزار بود. از جمله، پاپ جان پل دوّم، هم از مسجدی و هم از کنیسه ای دیدار می کند.

تا اندازه ای در پیِ آموزش هایِ معنوی، که خارج از مذاهبِ نهادی شده، سر برآورده و به ویژه به دلیل ورود آموزه های خردمندانه ی شرق باستان، شمار روزافزونی از

www.takbook.com

پیروانِ مذاهب سنتی می توانند همسان-انگاری با فرم، تعصب و باورهای خشک را کنار بگذارند و آن عمق اولیه ای که درونِ سنّتِ معنوی خودشان پنهان شده را، هم زمان با دریافتِ ژرفایِ درونیِ خویش کشف کنند. آنان تشخیص می دهند که اندازه ی "معنویت" به باورهای فرد ربطی ندارد، بلکه به وضعیت هوشیاری او مربوط است. و همین امر، به نوبه ی خود، چگونگی عملکرد شما در جهان و روابط شما با دیگران را تعیین می کند. آنهایی که نمی توانند به فراتر از فرم نگاه کنند، در باورها، یا در ذهن خود، عمیق تر فرو می روند. در این زمانه، ما شاهد پدیداریِ یک هوشیاریِ بی سابقه و همزمان با آن، گرفتاری در دام منیّت و شدّت یافتن آن هستیم.

برخی نهادهای مذهبی، درها را برای این هوشیاری باز می گذارند، اما دیگران مواضع اعتقادی خود را استحکام می بخشند و به همان ساختارهای برساخته ی خویش می پیوندند که منیّت جمعی به کمک آنها از خود مراقبت می کند و به ستیزه ادامه می دهد. برخی کلیساها، فرقه ها، کیش ها و جنبش های مذهبی در اساسِ خود، مجموعه هایی از منیّت جمعی هستندکه به همان اندازه، به نحوی انعطاف ناپذیر با مواضع ذهنی خود همسان-انگاری کرده اند و مانند پیروان ایدئولوژی های سیاسی، درها را بر هر تفسیر دیگری از واقعیت بسته اند.

اما سرنوشتِ منیّت، از میان رفتن است و تمام ساختارهای منجمد شده آن، چه مذهبی و چه نهادهای دیگر، مانند شرکت ها یا دولت ها، صرف نظر از اینکه تا چه اندازه مستحکم به چشم می آیند، از درون از هم می پاشند. خشک ترین ساختارها در برابر تغییر و تاثیر ناپذیرترین آنها، زودتر از بقیه فرو می ریزند. در مورد کمونیسم شوروی، که در گذرِ چند سالی، گرچه بسیار استوار و با ثبات به نظر می رسید، این فروپاشی روی داد. کسی آن را پیش بینی نمی کرد، همه شگفت زده بودند و از این شگفتی ها، بسیار دیگر پیش روی ما است.

www.takbook.com

ناگزیریِ دگردیسی

هنگام رویارویی با یک بحران شدید، آنگاه که راه و روش های پیشین و کهنه، دیگر در جهان درون و درهمکنشی با دیگران و با قلمرو طبیعت، کارآمد نیست، هنگامی که بقا با مشکلاتِ به ظاهر برطرف ناشدنی تهدید می شود، یک فرمْ- حیاتِ فردی و یا گونه ای که یا میمیرد، یا منقرض می شود و یا با کمک یک جهش تکاملی، از محدودیت های شرایط خویش بر می گذرد.

باوری هست که فرم های حیاتی در این سیاره، نخست در دریا تکامل یافته اند. آن زمان که هنوز هیچ حیوانی در خشکی یافت نمی شد، دریا سرشار از حیات بود. سپس در جایی یکی از جانوران آبزی باید شروع کرده باشد به ماجراجویی در زمین خشک. اول شاید چند بندانگشت خزیده باشد و سپس کشش جاذبه، توانفرسا شده و او به درون آب، که تقریباً جاذبه ای در کار نبوده بازگشته است، تا آسان تر به زندگی اش برسد. و بعد دوباره و بارها باز هم تلاش کرده و بسیار پس از آن با زندگی در خشکی خو گرفته، به جای باله ها، پا در آورده و آبشش ها به شش تبدیل شده است. اینکه گونه ای به چنین محیط بیگانه ای بیاید و یک دگردیسی تکاملی را پشت سر بگذارد، غیرمحتمل است، مگر آنکه تحت شرایط بحرانی به چنین تغییری تن در داده باشد. شاید برکه ی بزرگی بوده است که از دریای خود جدا افتاده و آب به تدریج در گذر سالیان رو به کاستی گذاشته و موجود آبزی به ناگزیر شیوه ی خود را تغییر داده و تکامل یافته است.

اکنون چالش بشریت، مقابله با یک بحران شدید است که بقایِ ما را تهدید می کند. بد-کارکردیِ منیّتِ ذهن انسان، که آموزگاران خِرد و اندیشه بیش از ۲۵۰۰ سال

www.takbook.com

پیش آن را دریافته اند و اکنون به دست علم و تکنولوژی شدت یافته است، برای نخستین بار بقای سیاره را تهدید می کند.

دگردیسیِ هوشیاری انسان -که آموزگاران باستان به آن اشاره کرده اند- تا همین اواخر، تنها یک احتمال به شمار می رفت که به دست اندک افراد کمیاب، از هر زمینه ی فرهنگی یا مذهبی، اینجا و آنجا، تشخیص داده شده بود.

شکوفاییِ گسترده یِ هوشیاریِ انسان رخ نداد، چون هنوز ضرورتی نداشت.

بخش عمده ای ازجمعیتِ کره ی خاکی، اگر تاکنون در نیافته اند، به زودی متوجه می شوند که بشریت با یک انتخاب ناگزیز روبروست؛ تکامل یا مرگ. از بشریت، بخشی هنوز نسبتاً کوچک، ولی رو به افزایش، در درون خود، ناتوانی قالب های کهنه ی ذهنیِ منیّت و پیداییِ بُعد تازه هوشیاری را حس کرده اند.

چیزی که در حال پیدایش است، یک دستگاه اعتقادیِ تازه، مذهبی تازه، ایدئولوژی معنوی یا اسطوره شناختی تازه ای نیست. ما داریم به پایان اسطوره ها، ایدئولوژی ها و دستگاه های اعتقادی میرسیم. تغییر، ژرف تر از داشته های ذهنی و ژرف تر از افکارِ ماست. به راستی، برگذشتن از فکر و توانِ تازه ی فراتر رفتن از فکر، در کانونِ هوشیاریِ تازه قرار دارد. بازشناختِ بُعدی در درون خویش که بسیار بیکران تر از فکر است. در این برگذری، تو دیگر هویّت خود را، احساسِ "که-هستی" خود را، از جوی همواره جاریِ فکر، که در هوشیاریِ پیشین، خود بودن خویش را از راه آن در می یافتی، اقتباس نمی کنی.

چه رهایی بخش است که تشخیص دهیم "صدای درون سر من" نیست که چه کس بودن مرا تعیین می کند. پس من که هستم؟ تو همانی هستی که این را می بیند.

www.takbook.com

یک آگاهی که برتر از فکر است. تو فضایی هستی که فکر، عاطفه و ادراک حسی، درون آن فضا رخ می دهد.

منیّت، چیزی بیش از این نیست؛ همسان-انگاری با فرم، که در وحله اول به معنی فرم های فکر است. اگر شیطان واقعیتی باشد -که واقعیتی نسبی و نه مطلق دارد- تعریف دیگر می تواند این باشد؛ خود-یکی-انگاری بی کم و کاست با فرمْ-، فرم های فیزیکی، فرم های فکری، فرم های عاطفی. نتیجه اش نا آگاهی کامل از پیوسته بودنِ(**من** با **کل**)، از یکی بودن نهادیِ من با هر آدم "دیگری"و نیز با **سرچشمه**. این فراموشی، گناه نخستین است، رنج بردن و پندارزدگی است.
وقتی این توهُمِ جدا بودن، تمام و کمال، زیربنای فکر و گفتار و کردار من باشد، چگونه دنیایی را می آفرینم؟
برای یافتن پاسخ، نحوه ی ارتباط انسان ها با یکدیگر را ملاحظه کنیم، یا یک کتاب تاریخی بخوانیم، یا امشب اخبار تلویزیون را نگاه کنیم.
اگر ساختار ذهن انسان بی تغییر بماند، همواره پایان کارِ ما بازآفرینیِ اساسیِ همین جهان، همین شرّ و بدی و همین بد-کارکردی است.

بهشتِ نو و زمینِ نو

الهام بخش عنوان این کتاب از پیشگویی های انجیل بوده، که ظاهراً اکنون بیش از هر زمان دیگر در تاریخ بشر کاربرد یافته است.

این پیشگویی، هم در عهد عتیق و هم در عهد جدید آمده است و از فروپاشی نظم جهانی موجود و از برآمدن "بهشتی تازه و زمینی تازه"[۱] سخن می گوید. لازم است به

۱- **مکاشفات** ۲۱:۱ و **اشعیاء نبی**۶۵:۱۷ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

این نکته اشاره کنیم که منظور از بهشت یک مکان نیست، بلکه اشاره به حیطه ی درونیِ هوشیاری انسان دارد. معنایِ باطنی این کلمه چنین است و به همین معنی هم درآموزش های مسیح به کار می رود. زمین از سوی دیگر نمودِ بیرونی فرم است و همواره بازتابی از درون. هوشیاریِ جمعی انسان ذاتاً با حیات روی این سیاره مرتبط است.

"یک بهشت تازه" ظهور یک حالت دگردیس شده ی هوشیاری انسان است و "یک زمین تازه" بازتاب آن در جهان جسمانی. از آنجا که زندگی انسان و هوشیاری انسان ذاتاً با زندگی روی سیاره در وحدت درونی است، همین گونه که هوشیاریِ کهن از میان می رود، انتظار این است که در بسیاری قسمت های سیاره، دگرگونی های بزرگ طبیعی، جغرافیایی و اقلیمی روی دهد. هم اکنون شاهد بعضی از این دگرگونی ها هستیم.

www.takbook.com

فصل دوم

منیّت؛ وضعِ موجودِ بشریت

واژه ها، چه به آوا گفته شوند و یا در ذهن، ناگفته بمانند، می توانند تأثیری جادویی بگذارند. آسان می شود خود را در واژه ها گم کرد، یا دچار خوابزدگی آنها شد و در این حین باور کرد که هروقت واژه ای را به چیزی بچسبانی، دیگر می دانی آن چیست. واقعیت این است؛ تو نمی دانی چیست. فقط با یک برچسب، راز را پنهان می کنی. هرچیزی، پرنده، درخت، حتّی یک سنگ ساده و بی تردید یک وجود انسانی، در نهایت قابل فهم نیست. چون ژرفایی درک ناپذیر دارد. آنچه ما درک یا تجربه می کنیم و یا درباره آن فکر می کنیم، لایه ی سطحی واقعیت است، کمتر از قلّه یک کوه یخ.

زیر لایه سطحی، هر چیز، با هرچیز دیگر و افزون بر آن، با سرچشمه ی تمام حیاتی که از آن پدید آمده متّصل است. حتّی سنگ و از آن ساده تر، گل یا پرنده می تواند راهِ بازگشت به آفریدگار، به سرچشمه و به خویشتن را به ما نشان دهد. آنگاه که به هر یک می نگری، در دست می گیری و بی آنکه برچسبی ذهنی بر آن سوار کنی، می گذاری همان که هست، باشد، احساس شگفتی و بیم در درون تو بیدار می شود. عصاره ی آن، خاموش، خود را با تو پیوند می دهد و عصاره ی خودت را به تو باز می تاباند. این نکته را هنرمندانی حس می کنند و موفق می شوند با هنر خویش آن را منتقل کنند. **ون گوگ** پیش خود نگفت: "این فقط یک صندلی کهنه هست." نگاه کرد نگاه کرد و نگاه کرد. هستی صندلی را حس کرد. پس مقابل بوم نشست و قلم مو را برداشت.

www.takbook.com

صندلی، خود، قیمتی نداشت. امروز تصویر آن ۲۵ میلیون دلار قیمت دارد.

وقتی جهان را پشت پرده کلمات و برچسب ها پنهان نمی کنی، احساسی سحرآمیز به زندگی تو باز می گردد که در زمانی پیشین تر، آنگاه که انسانیت درعوض به کار بستن فکر، زیر سلطه آن قرار می گرفت، آن حس را از کف داده بودی. دوباره زندگی ژرفایی می گیرد. اشیاء و امور، تازگی و نو بودن خود را باز می یابند.

و همین احساس کردن خویشتنِ بنیادین ات، معجزه ای بزرگ است، فراتر از هر کلام، هر فکر، هر برچسب ذهنی و هر تصوّری. تا این اتفاق روی دهد، لازم است حسّ من و هست بودن خود را از همه چیزهایی که با آن مخلوط شده است، یعنی از تمام چیزهایی که با آنها همسان-انگاری کرده ای، جدا کنی. این کتاب در بابِ همین جداکردن است.

هرچه در الصاق برچسب های کلامی یا ذهنی بر اشیاء، افراد، یا وضعیت ها شتاب کنی، واقعیت تو سطحی تر و بی روح تر می شود و خودِ تو نیز، نسبت به واقعیت، همان معجزه بزرگ که همواره در درون و پیرامونِ تو گسترده می شود، دل مُرده تر می شوی. شاید این چنین، زیرکی حاصل آید، اما خردمندی از دست می رود و همراه با آن، شادی، عشق، خلاقیت و سرزندگی. همه اینها در شکاف بی روحِ میان ادراک و تفسیر، پنهان می مانند. ما به کاربرد کلام و فکر ناچار هستیم. واژه و فکر زیبایی خود را دارند، اما آیا لازم است خود را در آنها زندانی کنیم؟

کلمات، واقعیت را به چیزی که فکر بتواند دریابد، کاهش می دهند. که چندانی نیست. زبان مشتمل است بر پنج آوای اساسی که با تارهای صوتی تولید می شوند، واکه های آ، ا، ای، اُ، و او. آواهای دیگر همخوان ها هستند که با یاری فشار هوا تولید می شوند: س، ف، گ -و جز آن. آیا می شود باور کرد برخی ترکیباتِ این آواهای

www.takbook.com

اساسی هرگز بتوانند که-هستیِ تو را توضیح دهند، یا مقصد نهایی کائنات را، یا حتی عمق چه-هستیِ یک درخت یا سنگ را؟

خویشتنِ خیالی

واژه ی "من"، بسته به چگونگی کاربرد، هم بزرگ ترین خطا و همچنین عمیق ترین حقیقت را در بر دارد. در کاربرد قراردادی پر بسامدترین واژه است (همراه با کلمات مرتبط "برای من"، "مال من"، "از من" و "خودِ من") و افزون برآن، یکی از گمراه کننده ترین کلمات. در کاربرد روزمره عادی، "من" حاوی خطایی ازلی است، یک سوءبرداشت از آنی که هستی، احساسی پندار زده از هویّت. هم این منیّت است. **آلبرت اینشتین** که بینشی ژرف از واقعیت مکان و زمان و نیز از طبیعت انسان داشت، به این حس خیالی از خویشتن، چنین اشاره می کند: "یک پنداره ی دیداری از هوشیاری". سپس این خویشتن خیالی، پایگاهی می شود برای تمام تعبیرها، یا بهتر، برای همه سوء تعبیرها از واقعیت، پایه ی تمام فرآیندهای فکر، همکنشی ها و روابط. واقعیتِ تو می شود بازتابی از پندارِ اصل.

خبر خوب اینکه؛ اگر بتوانی پندار را، پندار تشخیص دهی از میان می رود. تشخیص پندار همان پایان آن است. بقای آن منوط است به اشتباه گرفتن آن با واقعیت. در دیدن آنکه چه کسی نیستی، واقعیت اینکه چه کسی هستی، خود به خود پدیدار می شود. همینطور که آهسته و دقیق این فصل و فصل بعد را درباره ساز و کار خویشتنِ مجازی که نام اش را منیّت گذاشته ایم، می خوانید، این پدیداری به دست می آید.

www.takbook.com

پس ماهیتِ این خویشتنِ خیالی چیست؟

وقتی می گویی "من"، آنچه معمولاً به آن اشاره می کنی، این نیست که تو چه کسی هستی. عمق بیکرانِ که-هستی تو، با یک کنش کج مدار کاهش گرایانه، با آوایی که با تارهای صوتی، پدیدآمده، یا با فکر من در ذهن خود و با هرآنچه که همین "من" با آن یکی-انگاری شده است، درهم می آمیزد.

پس "من"، و "مال من" یا "از من"، به چه اشاره می کند؟ وقتی کودکی یاد می گیرد که یک ردیف آوای پشت سرهم که با تارهای صوتی پدر یا مادر تولید می شود، نام اوست، از آن پس یک واژه را که در ذهن، یک فکر است، با که-هستیِ خود برابر می سازد. در این مرحله بعضی کودکان با سوم شخص به خود اشاره می کنند. "پریا گرسنه است." سپس زود واژه سحرآمیز "من" را یاد می گیرند و آن را با نام خود همتراز می کنند، که پیش از این با که-هستیِ خود، برابر کرده اند. بعد، فکرهای دیگری می رسند و با فکر "من" ترکیب می شوند. بعد نوبت می رسد به فکرهای "برای من" و "مال من"، برای اشاره به چیزهایی که به نحوی بخشی از "من" هستند. این، همسان-انگاری با اشیاء است، به معنی مال خود کردن آنها و سرانجام فکرهایی که با حسِ خویشتن، اشیاء و امور را نمایندگی می کنند، تا از این راه، هویتی از آنها کسب کنند. هنگامی که اسباب بازی "من" می شکند، کودک سخت رنجیده خاطر می شود، نه به دلیل هرگونه ارزش ذاتیِ اسباب بازی، چون او زود علاقه خود را از دست می دهد و اسباب بازی دیگری جای آن را می گیرد، بلکه، آن رنج به دلیل فکر "من" به وجود آمده است. اسباب بازی، می شود جزئی از حسّ فزاینده ی خویش از "من".

www.takbook.com

و کودک که بزرگ می شود، همان فکرِ "منِ" ابتدایی، فکرهای دیگر را به سوی خود می کشاند و از اینجاست که همسان-انگاری با جنسیت، با دارائی، با بدن خود، بدنی که حس او ادراک می کند، با ملیت، نژاد و حرفه، پدید می آید. چیزهای دیگری که "من" با آنها همسان-انگاری می کند، نقش ها هستند. مادر، پدر، شوهر، زن و نظایر آن و دانش یا عقاید، خوش داشتن ها و بدآمدن هایی که روی هم انباشته شده و نیز آنچه در گذشته برسرِ "من" آمده که خاطره ی آنها، افکاری است که احساس مرا از خودم، به صورت "من و داستان من"، تعریف می کنند.

این ها فقط برخی از چیزهایی است که انسان ها احساس هویت خویش را از آنها اقتباس می کنند. و در نهایت با در نظر داشتن این واقعیت که همه دربردارنده ی حسی از "خود" می باشند، چیزی نیستند جز فکرهایی که به گونه ای سست و لغزان کنار یکدیگر نگهداری می شوند. این مجموعه، همان ساختار ذهنی است که وقتی می گویی "من"، در نظر توست. دقیق تر بگوییم، بیشتر وقت ها هنگامی که می گویی، یا فکر می کنی "من"، آن تو نیستی که می گوید یا فکر می کند، نمودی از آن ساختار ذهنی، خویشتنِ منیّتی توست. وقتی چشم های تو به بیداری باز شود، هنوز از کلمه "من" استفاده می کنی، اما این "منِ" تازه از جایی عمیق تر بر می آید؛ از درون.

اغلب مردم همچنان با روند همیشگیِ جاریِ ذهن همسان-انگاری می کنند. گونه ای وسواس فکری که بخش عمده آن تکراری و بی نشان است. نزد آنان هیچ "من"ی جدا از روندهای فکری آنان و عواطف ناشی از آن، وجود ندارد. معنی ناهوشیاری از لحاظ معنوی همین است. وقتی به آنها گفته می شود، صدایی در سرشان است که هیچگاه از سخن گفتن باز نمی ایستد، می گویند: "چه صدایی؟" یا خشمگین، آن را انکار می کنند، که البته انکارِ آن صدا، انکار شخصِ فکرکننده و منِ مشاهده نشده است. تقریباً می توان فهمید که عنان اختیار آنان در دست همان صداست.

بعضی، هرگز نخستین باری را فراموش نمی کنند که موفق شده اند همسان-انگاری با افکار خود را کنار بزنند و در پِی آن، به تجربه ی کوتاهی از تغییر جهت از محتوای

www.takbook.com

ذهن خود بودن، به آگاهیِ پس-زمینه ی موجود در هویت خود، دست یافته اند. در مورد دیگران این تجربه، چنان پنهانی رخ می دهد که متوجه آن نمی شوند، یا فقط بی آنکه دلیل آن را بدانند، فراوانی شادی و آرامش درونی خویش را، در می یابند.

صدایی در سر

برای من اولین نظر اجمالی بر آگاهی هنگامی پیش آمد که دانشجوی سال اول دانشگاه لندن بودم. آن زمان برای رسیدن به کتابخانه هفته ای دو بار، معمولاً حدود ۹ صبح تا پایان شلوغی رفت و آمد، با مترو می‌رفتم. یک بار خانمی سی و اندی ساله روبروی من نشست که چندبار او را در قطار دیده بودم. نمی شد او را ندیده گرفت. با اینکه قطار شلوغ بود، کسی در دو سمت او ننشسته بود. حتماً به این علت که کاملاً دیوانه به نظر می آمد. بسیار عصبی بود و مدام با صدایی بلند و خشمگین با خود حرف می زد. چنان در افکار خود غوطه ور که انگار از مردم و پیرامون خود هیچ خبر ندارد. سرش پایین و کمی مایل به چپ، انگار با کسی که در جای خالی کنارش نشسته صحبت می کند. هرچند گفته های او را درست به خاطر ندارم، ولی چیزی مثل این بود: "...و بعد بهم گفت ... پس بهش گفتم تو دروغ میگی، چطور جرأت می کنی من رو به ... متهم کنی، با اینکه تو همان کسی بودی که همیشه از من سود برده، بهت اعتماد کردم و تو از این اعتماد سوءاستفاده کردی..." آهنگ خشمگین صدای او از کسی بود که با او بدرفتاری شده و با همه وجود از سنگر خود دفاع می کرد.

قطار که به ایستگاه جاده دادگاه تاتنهام رسید، بلند شد و بی آنکه سیلاب کلامش وقفه ای یابد به سمت در رفت. من هم باید پیاده می شدم. در خیابان به سمت میدان بِدفورد می رفت و همچنان در گفتگوی خیالی از سنگر خود دفاع می کرد.

www.takbook.com

کنجکاو شده بودم. تصمیم گرفتم تا به راه من می خورد، دنبال او بروم. گویی راه را خوب می دانست، غرق در گفتگوی خیالی خویش بود. خیلی زود ساختمان نظرگیر مجلس سنا در دید ما بود. ساختمان بلندی که در دهه ۱۹۳۰، برپا شده و اداره مرکزی و کتابخانه دانشگاه هم در آن قرار داشت. جا خوردم. نکند هر دو به یک جا می رفتیم؟ بله. او هم به همان جا می رفت. معلم بود؟ دانشجو، کارمند اداری یا کتابدار؟ شاید پروژه ی تحقیقاتی یک روانشناس؟ هرگز نفهمیدم. بیست قدمی او را دنبال کردم و وقتی وارد ساختمان شدم، در یکی از آسانسورها فرو رفته بود.(خنده دار اینکه همین ساختمان در فیلمی از رمان **جُرج اُورِوِل**، محل مرکز فرماندهی "پلیس ذهن" بود.)

از آنچه هم اکنون دیده بودم، سخت در عجب بودم. دانشجوی عاقل و بالغ سال اولی بودم در بیست و پنج سالگی، که خود را در مسیر روشنفکری می دید و پذیرفته بود که همه پاسخ ها به دوراهی های وجود انسان، از راه تعقّل، یعنی با تفکر، به دست می آید. هنوز نفهمیده بودم که دوراهی اصلیِ وجود انسان تفکر بدون آگاهی است. استادانِ خود را آدم هایی بسیار خردمند می دیدم که همه پاسخ ها را در آستین دارند و دانشگاه را معبد دانش می دانستم. دیوانه ای چون این زن چگونه می شود جزئی از آن باشد؟

پیش از ورود به کتابخانه در دستشویی مردانه، هنوز در فکر آن زن بودم. دست و صورت می شستم و فکر می کردم: امیدوارم کار من به این جاها نکشد. مرد کناری به من نگاه کرد و من متوجه شدم آن کلمات فقط در فکر من نبوده، بلکه با صدای بلند زمزمه کرده ام. یکّه خوردم. فکر کردم، ای خدا مثل او شده ام که. آیا ذهن من هم مثل آن زن بی وقفه در کار نیست؟ میان ما فقط تفاوت هایی جزئی وجود داشت. عاطفه ی زیربناییِ مسلّط بر فکر او، به نظر می رسید، خشم باشد. در مورد

www.takbook.com

من بیشتر اضطراب بود. او با صدای بلند افکار خود را ادا می کرد، من بیشتر در ذهن خودم فکر می کردم. اگر او دیوانه است پس همه دیوانه اند، از جمله خود من. فقط درجه ی دیوانگی ها فرق دارد.

برای لحظه ای توانستم از ذهن خود فاصله بگیرم و آن را از چشم اندازی عمیق تر، همان گونه که بود، نگاه کنم. تغییری جزئی از تفکر به آگاهی. هنوز در دستشویی، ولی حالا تنها بودم، صورتم را در آینه نگاه می کردم. در آن دمِ رهایی از ذهن، بلند خندیدم.

شاید به نظر دیوانگی می رسید، اما این یک خنده ی از سر عقل بود، خنده ی بودای شکم گنده. آن خنده به نظر می رسید که می گوید: "زندگی به آن اندازه که ذهن من آن را نشان می دهد، جدّی نیست." اما این فقط یک نگاه گذرا بود که زود فراموش شد.

سه سال بعد را در اضطراب و نگرانی می گذراندم، کاملاً در یکی-انگاری با ذهنِ خویش. چیزی نمانده بود که خودکشی کنم، تا اینکه آگاهی بازگشت و اینبار بسیار بیش از یک نگاهِ گذرا. از وسواس تفکر و از من مجازیِ ذهن-ساخته رها شدم.

رویداد فوق، علاوه بر پدیدآوردن اولین نگاه گذرای آگاهی، اولین تردیدها درباره تفکر انسان را نیز در من پرورش داد. چندماه بعد رویدادی غم انگیز اتفاق افتاد که تردیدم را دوچندان کرد. صبح روز دوشنبه ای به محل سخنرانی استادی رفتیم که من اندیشه های او را بسیار می ستودم. آنجا به ما گفتند که او متاسفانه آخر هفته با تفنگ خود را کشته است. همین. بُهتم زد. او آموزگاری محترم بود و چنین می نمود که همه پاسخ ها را می داند. گرچه آن زمان هنوز جایگزینی برای تفکر سراغ نداشتم و هنوز تشخیص نداده بودم که تفکّر فقط لایه ای باریک و نازک است از آن

www.takbook.com

هوشیاری که خود ما هستیم. در باب منیّت نیز چیزی نمی دانستم، چه رسد به جستجوی آن در وجود خویشتن.

محتوا و ساختار در منیّت

ذهنِ منیّتی، به طور کامل با زمان گذشته، شرطی سازی شده است. این شرطی شدگی دو سویه دارد؛ محتوی و ساختار.

کودکی که بازیچه اش را از او گرفته اند، در رنجی عمیق گریه می کند. بازیچه، نمایانگر محتواست. هیچ بازیچه یا شئ دیگری جای آن را نمی گیرد. محتوایی که با آن یکی-انگاری می کنی، شرطی شده ی محیط تو و نحوه تربیت و فرهنگ پیرامونی توست. این کودک، ثروتمند یا فقیر و آن بازیچه، تکه چوبی باشد به شکل حیوانی درآمده، یا دستگاه الکترونیکی پیچیده، تا که رنج بردن در اثر از دست دادن آن، در کارست، تفاوتی ندارد. علتِ این رنج شدید پشت عبارت "از من" پنهان می شود و این، ساختار است. در درون ساختارِ منیّتی، وسواسِ ناهوشیارانه برای ارتقاء هویت شخص از طریق پیوند با یک شئ، در کار است.

یکی از بنیادی ترین ساختارهای ذهنی که از راه آن منیّت به وجود می آید، یکی-انگاری است. عبارت یکی-انگاری(**identification**)، از واژه لاتین **idem** به معنی "همان" و **facere**، به معنی "ساختن"، گرفته می شود. پس وقتی من با چیزی یکی-انگاری می کنم، یعنی من آن را "همان می کنم". همان چه؟ همان من. من آن را به حسی از خود(**self**) اختصاص می دهم و آن جزئی از "هویّت" من می شود. یکی از پایین ترین لایه ها، یکی-انگاری با اشیاء است. اسباب بازیِ من، بعدها می شود ماشین من، خانه من، لباس من و...

www.takbook.com

من سعی می کنم خود را در اشیاء پیدا کنم ولی هرگز موفق نمی شوم و دست آخر خود را در میان آنها گم می کنم. این سرنوشت منیّت است.

همسان انگاری با اشیاء

کسانی که در صنعت تبلیغات کار می کنند خوب می دانند برای به فروش رساندن چیزهایی که نیاز واقعی مردم نیست، بایستی آنها را متقاعد کرد که آن چیز، به طرز دیدشان از خود و به طرز نگاه کردن دیگران به آنان و به بیان دیگر به احساس شان از خویشتن، چیزی می افزاید. مثلاً با گفتن اینکه تو با استفاده از آن فرآورده، در میان جمع سربلند می شوی، که دال بر این است که خودِ کامل تری می شوی.

یا در ذهن تو پیوندی میان آن محصول و چهره ای مشهور، یا جوان، جذاب و سرزنده، ایجاد می کنند. تصاویری از دوران جوانی مشاهیر مسن، یا فوت شده، برای این منظور بسیار مناسب است. فرضیه ای که ناگفته می ماند، این است که با خریدن آن محصول، تو از طریق یک کنش در خورسازی جادویی، همانند آنها، یا بهتراست بگوییم همانند دریافتی سطحی از آنها می شوی. چنین است که در بسیاری مواقع خریدن آن محصول برابر می شود با خریداری یک "افزاینده ی هویت". مارک های طراحان در وحله نخست هویت های جمعی هستند که تو، ورود به داخل آن هویت را خریداری می کنی. مارک ها گران و به همین دلیل "انحصاری"هستند. اگر همه بتوانند آن را بخرند، دیگر ارزش روانشناختی خود را از دست می دهد و چیزی که برای تو می ماند، ارزش مالی آن است که شاید به کسری از پولی که داده ای بیارزد.

چیزی که با آن همسان- انگاری می کنند، از فردی به فرد دیگر، وابسته به سن، جنسیت، درآمد، طبقه اجتماعی، مد روز، فرهنگ محیطی و امثال آن، تفاوت می کند. آن چیزی که با آن یکی انگاری می کنی، تماماً مربوط به محتواست؛ در حالی

www.takbook.com

که وسواس ناهوشیار برای یکی- انگاری، ساختار و یکی از اساسی ترین شیوه هایی است که منیّت از راه آن وارد عمل می شود.

به نحوی ناسازگونه، چیزی که به تحرکِ به اصطلاح جامعه مصرفی، تداوم می بخشد این واقعیت است که تلاش در راه پیدا کردن خودت در اشیاء، کار آمد نیست. رضایتمندی منیّت، دیری نمی پاید. پس تو همواره دنبال بیشتر هستی، باز هم خرید می کنی، باز هم مصرف می کنی.

البته در این بُعدِ جسمی که خودهایِ سطحیِ ما در آن به سر می برند، استفاده از اشیاء ضروری و از زندگی جداشدنی نیست. به خانه نیاز داریم، به لباس، اسباب و اثاثیه، ابزار، وسائل رفت و آمد و به چیزهای دیگری که به خاطر زیبایی و یا کیفیت ذاتی نزد ما ارزشمند هستند، نیاز داریم. نیازمندیم که برای دنیای چیزها ارزش قائل شویم و نمی شود آنها را نادیده گرفت. هر شئ، هست- بودنی دارد، فرم ناپایایی است که ریشه در حیات یگانه ی بی فرم دارد، در سرچشمه ی همه چیز، همه کس، همه فرم ها. در اغلب فرهنگ های باستان مردمان معتقد بودند که همه چیز، حتی اشیاءِ به اصطلاح بی جان، یک روح درون-زی دارند. آنان از این حیث از مردمان امروز به حقیقت نزدیک تر بودند. وقتی در جهانی زندگی می کنی که با انتزاع ذهنی بی جان شده است، جاندار بودن و زنده بودن کائنات را دیگر حس نمی کنی. اغلب مردمان نه در واقعیتِ زنده، که در یک واقعیت انگاشته شده به سر می برند.

اما اگر اشیاء را به مثابه ابزاری برای خود-افزائی به کار بریم، یعنی آنها را راه پیداکردن خویش بدانیم، نمی توانیم ارزش درست اشیاء را دریابیم. این دقیقاً همان کاری است که منیّت انجام می دهد. یکی انگاری منیّت با اشیاء، منجر به وابستگی به آنها می شود. وسواس فکری در مورد شئ، به نوبه ی خود، جامعه ی مصرفی و

www.takbook.com

ساختارهای اقتصادی ما را می آفریند که در آن تنها ملاک پیشرفت همواره "خواستِ" بیش تر است.

تلاش افسارگسیخته برای "بیشتر"، برای رشد بی پایان، یک بد-کارکردی، یک بیماری است. این بد-کارکردی همان است که یاخته های سرطانی که تنها هدف شان چند برابر کردن خودشان است از خود نشان می دهند، غافل از آنکه با نابودکردن موجود زنده ای که خود جزئی از آن هستند، سرانجام نابودی خود را رقم می زنند. بعضی اقتصاددانان چنان شیفته ی مفهوم "رشد" هستند که نمی توانند این واژه را رها کنند و از همین رو برای اشاره به رکود هم از دوره "رشد منفی" یاد می کنند.

بخش عمده ی زندگی بسیاری از مردم صرف این مشغله ی وسواس ذهنی با اشیاء میشود. به همین دلیل، یکی از بیماری های دوران ما تکثیر شئ است. هنگامی که نمی توانی حیاتی را که همان بودن توست حس کنی، یکی از تلاش های تو این است که زندگی را با اشیاء پر کنی. به عنوان یک تمرین معنوی پیشنهاد می کنم رابطه خود را با جهانِ شئ ، از راهِ خود- مشاهده گری، به خصوص در زمینه آنچه که به عبارت "مال من" مربوط می شود، بررسی کنی. لازم است برای روشن شدن این که مثلاً آیا احساسِ خود- ارزشمندی شما منحصر به چیزهایی است که مالک آنها هستید، هشیار و صادق باشید. آیا چیزهای معینی باعث برانگیختن احساس پنهانی مهم بودن یا برتری داشتن در شما می شود؟ آیا نبود آنها باعث احساس کم تر بودن از دیگران، دیگرانی که بیش از شما دارند، می شود؟ آیا گاهگاهی به چیزهایی که دارا هستید اشاره می کنید، یا آنرا به منظور افزایش احساس ارزشمندی خود نزد دیگری و از این راه نزد خودتان، به نمایش می گذارید؟

www.takbook.com

آیا هنگامی که دیگری از شما بیشتر دارد یا وقتی دارایی ممتازی را از دست می دهید، احساس رنجش و خشم می کنید؟

حلقه گمشده

زمانی به عنوان مشاور و آموزگارِ معنوی به دیدار اشخاصی می رفتم. دو بار درهفته بانویی را میدیدم که بدن اش پر از سرطان بود. معلم مدرسه ای در میانه چهل سالگی که پزشکان به او بیش از چندماه برای زنده ماندن وقت نداده بودند.گاهی طیِ دیدارها چند کلامی رد و بدل می کردیم، اما بیش تر با هم در سکوت می نشستیم و دراین احوال او نخستین تجربه های گذرای ساکن بودن در درون را احساس می کرد، که هرگز پیش از این، درگذر زندگی پرمشغله، در کسوت معلمی از آن خبر نداشت.

اما یک روز همین که وارد شدم او را بسیار سراسیمه و خشمگین دیدم. پرسیدم "چه شده؟" حلقه الماس او که از نظر پولی گران قیمت و از لحاظ احساسی ارزشمند بود، گم شده بود و او اطمینان داشت زنی که هر روز چند ساعتی از او پرستاری می کند، آن را دزدیده است. می گفت نمی فهمد چگونه آدم می تواند این همه سنگدل و بی احساس باشد که چنین بلایی سر او بیاورد.

از من پرسید که آیا باید خودش با آن زن روبرو شود، یا بهتر است فردا پلیس را در جریان بگذارد. گفتم نمی دانم که او باید چه کند، اما از او خواستم اهمیت یک حلقه یا هرچیز دیگر، در این برهه از زندگی خودش را جستجو کند. گفت: "تو نمی فهمی. این حلقه ی مادربزرگ من بوده و هر روز آن را به انگشت می کردم، تا اینکه مریض شدم و دست هایم بیش از حد ورم کرد. برای من بیش از یک حلقه است. چگونه می شود ناراحت نباشم؟"

www.takbook.com

تندیِ پاسخ او، خشم و مدافعه ای که در صدایش بود، نشان می داد که هنوز به قدر کفایت در حضور نیست تا به درون خویش بنگرد و واکنش خود را از رویداد بازگشاید و هر دو را مشاهده کند. خشم و مدافعه ی او نشانه هایی بودند از آنکه، منیّت همچنان به جای او سخن می گوید.

گفتم "می خواهم چند سوال بپرسم، اما به جای این که فوراً جواب بدهی، ببین می توانی پاسخ ها را در درونِ خود پیدا کنی. من پس از هر سوال درنگ می کنم. هرگاه پاسخی می دهی لزوماً نباید در قالب کلام باشد".

گفت: آماده شنیدن است. پرسیدم: "می فهمی که مجبور خواهی شد در نقطه ای از زمان و شاید خیلی زود حلقه را رها کنی؟ چقدر دیگر وقت لازم است تا برای رها کردن آن آماده شوی؟ آیا وقتی آن را رها کردی احساس خواهی کرد که کم تر شده ای؟ آیا که-هستیِ تو با این کمبود کاهش پیدا می کند؟" چند دقیقه ای پس از آخرین سوال به سکوت گذشت.

وقتی به حرف آمد، لبخندی به لب داشت و آرام به نظر می رسید. گفت: از سوال آخری چیز مهمی فهمیدم. اول به ذهن ام دقت کردم تا جوابی پیدا کنم و ذهن ام گفت، بله، البته که از تو چیزی کاسته شده. بار دیگر از خودم این سوال را پرسیدم: آیا که-هستیِ من کاهشی یافته؟ این بار کوشش کردم به جای فکر کردن، پاسخ را حس کنم و ناگهان توانستم من-هستمِ خود را احساس کنم. چیزی که هیچوقت حس نکرده بودم. اگر می توانم به این شدت هست بودن خود را حس کنم، پس اصلاً در که-هستیِ من کاستی نبوده است. هنوز هم می توانم آن را حس کنم، آرام بخش و بسیار زنده."

www.takbook.com

گفتم این شادیِ هستی است. موقعی می توانی آن را حس کنی که از سرت بیرون بروی. هستی باید حس شود. نمی توان فقط به آن فکر کرد. منیّت از این نکته چیزی نمی داند چون از فکر درست شده است. حلقه، واقعاً به صورت یک فکر در سرِ تو بود که آن را با احساس من هستم، اشتباه می گرفتی. فکر می کردی من هستم، یا تکّه ای از آن هستیِ من، در حلقه است.

چیزهایی که منیّت می جوید و به آن می چسبد، جایگزینی است برای بودن، که نمی تواند آن را حس کند. می توانی اشیاء را ارزشمند کنی و مهم بشماری، اما هرگاه به آنها وابسته شدی، در می یابی که این وابستگی، منیّت است. و تو هرگز خود، به چیزی وابسته نمی شوی. به آن فکری وابسته می شوی که "من"، "از من" و "مالِ من" در آن باشد.

هرگاه کاملاً کمبودی را بپذیری، به فراتر از منیّت و که-هستی خواهی رسید و آن (من-هستم)ی که خود، هوشیاری است، پدیدار می شود.

او گفت: حالا چیزی را که مسیح گفت و قبلاً برای من معنی چندانی نداشته است می فهمم که گفته بود: "اگر کسی پیراهن تو را برداشت، بالاپوش خود را نیز به او ببخش."

گفتم درست است. منظورش این نیست که تو هیچگاه درِ خانه ات را قفل نکنی. همه معنایش این است که رها کردن چیزها عملی بسیار قدرتمندانه تر از مراقبت از آنها یا در چنگ گرفتن آنهاست.

در اندک هفته هایی که از عمرِ او باقی مانده بود و بدن او ناتوان تر می شد، بیش از پیش تابنده تر می شد، گویی از او نور می تراوید. بسیاری از داشته های خود را بخشید و برخی را به زنی که فکر می کرد حلقه را دزدیده است و با هرچه که می

www.takbook.com

بخشید شادی اش عمیق تر می شد. وقتی مادر او به من زنگ زد تا خبر درگذشت او را به من بدهد، این را هم گفت که پس از فوت او، حلقه را در قفسه دارو در حمام یافته اند. آیا آن زن حلقه را باز آورده یا همان جا بوده، کسی نمی داند.

چیزی که می دانیم؛ زندگی هر تجربه ای را که برای تکامل هوشیاری تو سودمند است به تو ارزانی می دارد. از کجا می شود فهمید که این تجربه ای سودمند است؟ چون چیزی است که در این لحظه بر تو می گذرد.

پس آیا نادرست است که از داشته های خود مغرور و یا از کسانی که بیش از تو دارند متنفر باشی؟ نه. به هیچ روی. آن احساس غرور، برجسته بودن و ارتقاء ظاهریِ خویشتن از راه "بیشتر" و احساس کاهش از راه "کمتر"، درست یا نادرست نیست. همان منیّت است. منیّت نادرست نیست؛ فقط ناهوشیاری است. وقتی منیّت را درون خود مشاهده می کنی، همین مشاهده، آغاز برگذشتن از آن است. منیّت را بیش از اندازه جدّی نگیر. هرگاه رفتاری منیّتی در خود می یابی، لبخندی بزن. گاهی هم حتی قهقهه ای سَر بده. چگونه بشریت توانسته این همه مدت در تسخیر منیّت باشد؟ بالاتر از همه، بدان که منیّت شخصی نیست. اگر منیّت را مشکل شخصی خود می پنداری، همین خود، منیّتِ بیشتر است.

توَهُم مالکیت

"مالکِ چیزی بودن- به راستی معنی اش چیست؟ چیزی را "مال من" کردن، به چه معنی است؟ اگر در نیویورک در خیابان به برج بلندی اشاره کنی و بگویی:"آن ساختمان مال من است"، یا آدم بسیار ثروتمندی هستی، یا در وهم و پندار، یا دروغگو. در هر حالت داستانی را می گویی که در آن فرمِ فکر "من" و فرمِ فکر "ساختمان" در هم می آمیزند و یکی می شوند. مفهوم ذهنی مالکیت، اینطور کار

www.takbook.com

می کند. اگر داستان تو را دیگران هم بپذیرند، کاغذهایی در گواهی توافق با آن داستان به امضا می رسد. تو ثروتمندی. اگر کسی آن داستان را نپذیرد، تو را به روانپزشک می فرستند. دچار خیالات شده ای، یا دچار وسواس دروغ زنی.

اینجا تشخیص این نکته مهم است که داستان و فرم هایی که فکر داستان را می سازند، چه مردم با آن موافق یا مخالف باشند، مطلقاً هیچ ربطی با که-هستیِ گوینده آن ندارد. حتّی وقتی دیگران موافقِ آن باشند، دست آخر یک تخیّل است.

بسیاری از مردم تا زمانی که در بستر مرگ می افتند و همه چیزهایِ بیرونی کنار می روند، تشخیص نمی دهند که هیچ کدام ازدارایی ها با که-هستیِ آنان ارتباط ندارد. در نزدیک شدن مرگ، کلِ مفهوم مالکیت، سرانجام بی معنی می شود. در پسین ساعات زندگی، این را هم می فهمند که اوقاتی که در سراسر زندگی درجستجوی معنای کامل خویشتن بوده اند، چیزی که واقعاً می جسته اند، یعنی هست بودن شان، همیشه سرجای خود حاضر بوده، اما با یکی-انگاری با چیزها که دست آخر معنی آن یکی-انگاری با ذهن خودشان بوده، تار و کدر شده و نادیده برجای مانده است.

مسیح گفت: "خوشا به روان مسکینان، چرا که قلمرو بهشت از آنِ آنان خواهد بود."[۲] معنیِ"روان مسکینان" چیست؟ - بی بار و بنه ی درونی، بی همسان-انگاری. نه با چیزها و نه با هر مفهوم ذهنی که حاوی احساس خویشتن باشد. و "قلمرو بهشت" چیست؟ شادی ساده اما عمیق هست بودنی که وقتی رها از همسان-انگاری و در روان، چنین مسکین باشی، فرا می رسد.

---

۲ - **متّی** ۵:۳ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

به همین دلیل است که انکار داشته های خود، هم در شرق و هم در غرب، یک تمرین معنوی باستانی بوده است. البته اعلام انکار دارایی، به خودیِ خود تو را از منیّت آزاد نمی کند. منیّت تلاش خواهد کرد بقای خود را با پیدا کردن چیزی دیگر برای همسان-انگاری، مثلاً یک تصویر ذهنی از خودت به صورت شخصی که از همه علایق اش به مالکیت مادی برگذشته و بنابر این برتر و معنوی تر از دیگران است، تضمین کند. این گروه مردمانی هستند که همه داشته ها را انکار کرده اند ولی از برخی ثروتمندان هم منیّت بزرگتری دارند.

هرگاه گونه ای از همسان-انگاری را کنار بزنید، منیت، زود، گونه ای دیگر را سر جایش می گذارد. منیّت در نهایت، تا هویتی دارد، اهمیتی نمی دهد با چه چیزی همسان-انگاری می کنی. مثلاً مبارزه با مصرف گرایی، یا مبارزه با مالکیت خصوصی، فرم فکری دیگری است، موضع ذهنی دیگری است که می تواند جایگزین همسان-انگاری با داشته ها بشود. از راهِ آن، می توانی خود را برحق و دیگری را باطل ببینی. بعداً خواهیم دید که برحق-پنداری خود و باطل-پنداری دیگران، یکی از قالب های اصلی ذهن منیّتی است، یکی از فرم هایِ اصلی ناهوشیار بودن: به سخن دیگر، محتوای منیّت می تواند تغییر کند، اما ساختار ذهنی که آنرا برقرار نگاه میدارد، ثابت است.

شخص ناهوشیار، می پندارد که با همسان-انگاری با یک چیز، از طریق تخیّل مالکیتِ آن، انسجام و دوام ظاهری آن شئ مادی، به احساس او از خویشتن انسجام و دوام بیشتری می دهد. این پندار به خصوص درباره بناها و حتّی بیش از آن درمالکیت زمین، کاربرد دارد، چون تنها چیزی است که فکر می کنی می توانی مالک اش باشی بی آنکه کسی بتواند نابودش کند. مضحک بودن مالکیت، در موضوع زمین حتّی بارزتر است. در دوره‌ی جایگیری سفیدها، مردمان بومیِ آمریکای شمالی،

www.takbook.com

از معنی مالکیت زمین سر در نمی آوردند. هنگامی که اروپایی ها آنها را به امضای تکه کاغذهایی که به همان اندازه نامفهوم بود مجبورمی کردند، همه زمین های خود را از دست دادند. احساس آنان این بود که آنها به زمین تعلق دارند، نه زمین به آنها.

منیّت مایل است داشتن را با بودن یکی کند. من دارم، پس من هستم. و هرچه بیشتر داشته باشم، بیشتر من هستم. منیّت از راه مقایسه زندگی می کند. دیگران تو را چگونه می بینند، تبدیل می شود به اینکه تو خود را چگونه میبینی. اگر همه در کاخ زندگی می کردند یا همه ثروتمند بودند، کاخ یا ثروت تو دیگر به ارتقاء احساس تو از خویشتن کمکی نمی کرد. پس آنگاه می توانستی به یک اطاق ساده نقل مکان کنی، ثروت خود را رها کنی و با دیدن خود و دیده شدن، به شکل شخصی معنوی تر از دیگران، هویتی جدید کسب کنی. اینکه در چشم دیگران چه کسی هستی، آینه ای می شود که به خودت نشان می دهد چگونه هستی و که هستی. احساس منیت از ارزشمندی خود، اغلب محدود به ارزشی می شود که تو نزد دیگران داری. تو به دیگران نیاز داری تا احساسی از خویشتن داشته باشی و اگر در فرهنگی زندگی می کنی که خود-ارزشمندی را تا اندازه ی زیادی به چه و چقدر ثروت تو، تراز میکنند، اگر نتوانی این پنداره جمعی را انکارکنی، بقیه روزهای عمر محکوم خواهی شد به جستجوی چیزها، به این امید واهی که ارزش خویش و احساس کامل خویش را در چیزها پیدا کنی.

چگونه وابستگی به چیزها را رها می کنی؟ حتی تلاش هم نکن. غیرممکن است. وابستگی به چیزها خود به خود، آن زمان که دیگر خویشتن را در آنها جستجو نکنی، ازمیان می رود. در ضمن، همین بس که از وابستگی خود به چیزها آگاه باشی. گاهی ممکن است تا چیزی را از دست نداده ای، یا با تهدید از دست رفتن آن روبرو نشده ای، خودت ندانی که به آن وابسته ای، یا با آن یکی-انگاری کرده ای. اگر در این

www.takbook.com

شرایط، ناراحت و مشوش شدی، یا حالاتی نظیر آن به تو دست داد، معنی اش این است که تو به آن وابسته ای. صرفِ آگاهی تو از این که خود را با چیزی یکسان می پنداری، باعث نقصان همسان-انگاری می شود. "من آن آگاهی ام که از اینکه وابسته است آگاه است."این آغاز دگردیسی هوشیاری است.

خواستن، نیاز به بیشتر

منیّت، با داشتن همسان-انگاری می کند، اما رضایتمندی او از داشتن، سطحی و زودگذر است. درون منیّت یک حسّ عمیقاً ریشه دارِ نارضایتی، ناقص بودن و "بی لیاقتی"، نهفته می ماند."هنوز به اندازه کافی ندارم"، که منظور منیّت این است که "هنوز کافی نیستم."

چنان که دیدیم، داشتن– مفهوم مالکیت– خیالی است آفریده ی منیّت، تا به خود انسجام و دوام بدهد و خود را برجسته کند، خود را خاص کند. با این حال، چون نمی توانی از راهِ داشتن، خود را پیدا کنی، پیشرانه ی نیرومندتری زیر آن وجود دارد که به ساختار منیّت مربوط می شود: نیاز به بیشتر، که می شود آن را "خواستن" هم نامید. هیچ منیّتی نمی تواند بدون نیاز به بیشتر، چندان دوام آورد. بنابر این، خواستن، منیّت را بسیار بیش از داشتن، زنده می دارد. منیّت می خواهد بیش از آنچه می خواهد داشته باشد، بخواهد. و در این صورت همواره خواست بیشتر جای رضایتمندی سطحی ازداشتن را می گیرد. این نیاز روانشناختی به بیشتر است، یعنی چیزهایِ بیشتری برای یکی-انگاشتن، که نیازی اعتیاد آور است، نه نیازی اصیل.

در برخی موارد، نیاز روانشناختی به بیشتر، یا احساس نا کافی بودن که ویژگی منیّت است، به لایه ی جسمی، دگردیسی می کند و اینگونه به گرسنگی سیری ناپذیر بدل می شود. آنان که به گرسنگی کاذب (**Bulimia**) دچار هستند، گاهی خود را وادار به

www.takbook.com

تهوع می کنند تا بتوانند به خوردن ادامه دهند. ذهن آنان گرسنه است، نه بدن شان. این اختلالِ پرخوری، درصورتی که شخصِ مبتلا، به جایِ همسان-انگاری با ذهن، بتواند با بدن خود مرتبط شود و این چنین، نیازهایِ واقعی بدن خود را، و نه شبه-نیازِ ذهنِ منیّتی خود را، حس کند، درمان میشود.

بعضی منیّت ها می دانند چه می خواهند و با عزمی راسخ، بی رحمانه هدفِ خود را دنبال می کنند—چنگیزخان، استالین، هیتلر، نمونه های بزرگنمایی شده.

گرچه، نیروی زیرساختی خواست آنان، باعث برانگیختن نیرویی بر ضد آن و با همان شدت می شود، که سرانجام منجر به سقوط شان می شود. در ضمن، آنان خود و بسیاری دیگر را به تیره بختی سوق می دهند. یا درنمونه هایی که گفته شد، زمین را دوزخ می کنند. بیش ترِ منیّت ها خواست هایی متضاد دارند و هم در زمان های مختلف، چیزهایِ متفاوت می خواهند. حتّی گاهی ممکن می شود که ندانند چه می خواهند، جز اینکه هرچه هست را نمی خواهند: لحظه ی حال را. ناراحتی، نا آرامی، کسالت، تشویش و نارضایی، همه، نتیجه ی خواست های به دست نیامده هستند. خواستن ساختار است، پس هیچ میزانی از محتوا نمی تواند، تا زمانی که ساختار برقرار است، به رضایتی پایدار بیانجامد. در منیتِ هنوز ناپخته نوجوانان، خواستنِ پرشوری که هیچ هدف معیّنی را نیز در نظر ندارد، مشاهده می شود، از همین رو است که بعضی از آنان دایماً منفی گرایی می کنند و از اوضاع ناراضی هستند.

اگر این عدم توازن منابع، که به دست نابخردان انجام گرفته و نیاز آزمندانه به بیشتر و حرص منیّت، وجود نمی داشت، نیازمندی های جسمی، غذا، آب، خانه، لباس و امکانات رفاهی اساسی، می توانست به آسانی برای همه انسان های این سیاره فراهم شود. نمودِ جمعی این نکته را می توان در ساختارهای اقتصادی جهان، ازجمله در

www.takbook.com

شرکت های بزرگ، که نهادهایی منیّتی هستند، در مسابقه برای بیشتر، ملاحظه کرد. تنها هدف کور آنان سود است و با بی رحمی مطلق این هدف را دنبال می کنند. نزد آنان طبیعت، حیوانات، مردم، حتّی کارمندان خودشان، چیزی جز اعدادی روی کاغذ نیستند، اشیاء بی جانی که از آنها استفاده می شود و سپس دور انداخته می شوند.

فرم هایِ فکرِ "مرا" و "مالِ من"، فرم "بیشتر از"، فرم "می خواهم"، "لازم دارم"، فرم های "باید داشته باشم" و "بس نیست"، هیچ یک نسبتی با محتوای منیّت ندارد، بلکه به ساختار آن مربوط هستند. محتوا قابل تغییر است. تا زمانی که آن فرم های فکر را در درون خود تشخیص ندهید، تا زمانی که آن فرم ها ناهوشیار باقی بمانند، و هرچه می گویند را باورکنید، محکوم هستید که آن افکارِ ناهوشیار را به عمل درآورید، محکوم به جستجو و نایافتن هستید- چون آنگاه که آن فرم های فکر عمل می کنند، هیچ داشته ای، مکانی، شخصی، یا شرایطی شما را راضی نمی کند. هیچ محتوایی، تا وقتی که ساختار منیّتی برقرار باشد، به شما رضایت نمی بخشد. مهم نیست چه داری و چه به دست می آوری، به هرحال خرسند نخواهی شد. همواره در جستجوی چیزِ دیگری خواهی بود، که وعده ی موفقیت بیشتری می دهد، که قول می دهد احساس خویشتنِ ناقص تو را کامل کند و احساس درونی کمبود را از میان بر دارد.

همسان-انگاری با بدن

فرم اساسی دیگر، به جز اشیاء، همسان-انگاری با بدنِ"من" است. بدن، ابتدا یا مذکر است یا مونث. حس مرد یا زن بودن بخش مهمی از احساس اغلب مردم از خویشتن را در بر می گیرد. جنسیت، هویّت می شود. درسن پایین، همسان-انگاری با جنسیت

www.takbook.com

ترغیب می شود و شما را به درون یک نقش می کشاند، به درونِ قالب های شرطی شده ی رفتاری، که علاوه بر جنسیت، بر همه جنبه های زندگی شما اثر می گذارد. این نقشی است که بسیاری از مردم و بیشتر در جوامع سنتی، کاملاً در دام آن گرفتارمی شوند. در جوامع غربی همسان-انگاری با جنسیت، رو به افول دارد. در برخی فرهنگ های سنتی، بدترین سرنوشتی که یک زن دچار می شود، بی شوهر ماندن، یا عقیم بودن و برای مرد، فقدان توانایی جنسی و ناتوانی در تولید مثل است. کامیابی در زندگی برابر با کامیابی در هویّت جنسیتی شمرده می شود.

در غرب، آن چیزی که به احساس فرد از کسی که تصور می کند هست، کمک بزرگی می کند، قدرت یا ضعف بدنی او و زیبایی یا زشتی تصور شده ی او نسبت به دیگران است. نزد بسیاری از مردم، احساس خود-ارزشمندی، تا اندازه زیادی مربوط می شود به قدرت بدنی، زیبایی چهره، تناسب اندام و ظاهر شخص. بسیاری، چون بدن ظاهری خود را زشت یا ناقص می پندارند، در ارزشمندی خود احساس کاستی می کنند.

در برخی موارد، تصور یا مفهوم ذهنی "بدن من"، واقعیت را کاملاً تحریف می کند. زنی جوان درباره خود فکر می کند مقداری اضافه وزن دارد، پس به خود گرسنگی می دهد، حال آنکه بسیار لاغر است. او دیگر بدن خود را نمی تواند ببیند. تنها چیزی که "می بیند"، تصور ذهنی او از بدن خویش است که می گوید "من چاق هستم." یا "من دارم چاق می شوم."

ریشه این وضع، همسان-انگاری با ذهن است. ضمن اینکه مردم بیش از پیش دچار همسان-انگاری با ذهن خود می شوند، که خود، شدیدتر شدن بد-کارکردی است، افزایش قابل ملاحظه ای در وقوع بیماری لاغری (**Anorexia**) پیش آمده است. اگر

www.takbook.com

فرد رنجور می توانست بدون داوری های ذهن، به بدن خود نگاه کند، یا حتّی تشخیص دهد که آن داوری ها را به جای باورداشتن، همان گونه که هستند، بپذیرد، یا به سخن بهتر، اگر می توانست بدن خود را از درون احساس کند، روند درمان او شروع می شد.

آنان که با چهره زیبای خود، قدرت یا توانایی بدنی خود، همسان-انگاری می کنند، آنگاه که آن نسبت ها شروع می کنند به نقصان یا ناپدید شدن– که ناچار چنین خواهدشد – دچار رنج می شوند. هویت آنان که بر این پایه استوار بوده است، دستخوش فروپاشی می شود. در هر حال، مردم بخش عمده ای از هویت خود را، منفی یا مثبت، از بدن خود برمی گیرند.

دقیق تر بگوییم، هویت خود را از فکرِ (من) ی بر می گیرند که به اشتباه، به تصویر یا مفهوم ذهنی از بدن خود الصاق کرده اند، که دست آخر چیزی به جز یک فرم جسمانی نیست و همان سرنوشتِ همه فرم ها در انتظار آن است - ناپایایی و زوال.

برابر دانستن خود با جسم بدن تصور شده، که پیر می شود، پژمرده می شود و همراه با "من" می میرد، همواره دیر یا زود منجر به رنج بردن می شود. منظور از پرهیز کردن از همسان-انگاری با بدن، این نیست که بدن خود را نادیده بگیرید، طردکنید، یا دیگر به آن اعتنایی نکنید. اگر نیرومند است، زیبا و یا متناسب است، می توانید تا هنگامی که دوام می آورد، از این انتساب ها لذت ببرید و قدردانی کنید. می توانید با تغذیه درست و ورزش شرایط بدنی را بهتر هم بکنید. اگر بدن را با که-هستیِ خود برابر نگیرید، آنگاه که زیبایی رو به زوال می رود، تناسب اندام کاهش می یابد، و یا بدن ناتوان می شود، به هیچ روی بر احساس ارزشمندی و یا هویت شما تأثیر نمی

www.takbook.com

گذارد. به راستی، همین که بدن رو به ضعف می برد، بُعدِ بی-فرم و روشناییِ هوشیاری، از جسم رو به زوال، تابان تر می شود.

فقط این گونه نیست که افرادی که بدنِ درست یا تقریباً بی نقصی دارند، به احتمال، آن را با که-هستیِ خود برابر کنند. به همان سادگی می توانید با بدنی "مشکل دار" نیز همسان-انگاری کنید و نقصان بدن، بیماری یا ناتوانی آن را وارد هویت خود سازید. سپس شاید به هویت یک "رنجور" از این بیماری یا ناتوانی، درباره خود فکر کنید و از خود سخن بگویید. شما به عنوان یک رنجور یا بیمار توجه بسیار از پزشکان و دیگرانی که مدام هویّت متصوّره شما را تأیید می کنند، دریافت می کنید. آنگاه، ناهوشیارانه به بیماری می آویزید، چون مهم ترین بخش ادراک شما از که-هستیِ خویش شده است. فرم فکری دیگری شده که منیّت می تواند با آن همسان-انگاری کند. منیّت به محض اینکه هویتی بیابد، نمی خواهد آن را رها کند. منیّت، شگفتی آورانه، اما نه به تکرار، در جستجوی هویتی نیرومندتر، قادر است بیماری هایی بیافریند تا با کمک آن ها خود را پر توان‌تر سازد و چنین نیز می کند.

حس کردنِ بدنِ درون

گرچه همسان-انگاری بدنی یکی از اساسی ترین فرم های منیّت است، خبر خوب این است که برگذشتن از این همان پنداری، آسان است. این کار با تلاش برای مجاب کردن خود به اینکه شما بدن تان نیستید شدنی نیست، راه این است که نگاه خود را از فرم بیرونی و از افکار پیرامون آن —زیبا، زشت، قوی، ضعیف، زیاده چاق، زیاده لاغر—، به احساس زنده بودن درونی بدن برگردانید. مهم نیست در لایه بیرونی چه نمودی دارد، ورای فرمِ بیرونی، بدن شما یک میدان انرژی زنده است.

www.takbook.com

اگر با آگاهیِ "بدن درونی"، آشنا نیستید لحظه ای چشم ها را ببندید و ببینید آیا در دست های شما حیاتی حضور دارد؟ از ذهن سوال نکنید. او خواهد گفت: من نمی توانم چیزی حس کنم. این را هم شاید بگوید: به من چیزی جالب تر برای فکرکردن بده. به جای پرسیدن از ذهن، راست سراغ دست ها بروید. منظور اینکه از احساس ناپیدای حیات در درون دست ها آگاه شوید. همان جاست. فقط باید با توجه خود آنجا بروید تا متوجه آن شوید.

ابتدا شاید اندکی گزگزه حس کنید و پس از آن توان و زنده بودن آن را حس می کنید. اگر چند لحظه ای توجه خود را به دست ها حفظ کنید، احساس زنده بودن بیشتر می شود. بعضی، لزومی ندارد چشم ها را هم ببندند. می توانند همین طور که این سطرها را می خوانند "درون دست های" خود را حس کنند. بعد به سراغ پاها بروید. حدود یک دقیقه به پاها دقت کنید، بعد دست ها و پاها را با هم حس کنید. سپس دیگر قسمت های بدن خود، پاها، دست ها، معده و سینه را هم به آن حس اضافه کنید، تا اینکه از بدن درونی به شکل یک احساس همه جاییِ زنده بودن آگاه شوید.

آن چیزی را که "بدن درونی" می خوانم، دیگر در اصل بدن نیست، بلکه انرژی حیات است، گذرگاهی میان فرمْ بودن و بی فرمْ بودن. احساس کردن بدن درونی را هرچه می توانید تکرار کنید تا عادت شما بشود. پس از چندی، دیگر لازم نیست برای دریافت این احساس چشم ها را ببندید. برای مثال، دقت کنید آیا می شود ضمن گوش دادن به صحبت دیگران، بدن درونی را حس کنید. تقریباً مانند یک ناسازه به نظر می آید؛ وقتی با بدن درونی مرتبط هستی، دیگر با بدن خود و علاوه بر آن با ذهن خود، یعنی با فرم، همسان-انگاری نمی کنی، بلکه از همسان-انگاری با فرم، به سوی بی فرمی می روی، یا شاید بتوان گفت به سوی بودن، می روی. این

www.takbook.com

عصاره ی هویّت تو است. هوشیاری بدنی، تو را در لحظه ی حال در سکون نگاه می دارد و نیز دروازه ای است برای رهایی از زندانی که منیّت است و نیز، دستگاه ایمنی و توان بدن برای خود-درمانی را نیز تقویت می کند.

غافل ماندن از هستی

منیّت، همیشه همسان-انگاری با فرم است، جستجوی خود و در پی آن، گم کردن خود در گونه های فرم. فرم ها، فقط شامل اشیاء مادی یا جسم بدن نیستند. اساسی تر از فرم های بیرونی—چیزها و بدن ها— فرم های فکر هستند که مدام در میدان هوشیاری سر بر می آورند. فرم های فکر، ساختمندی های انرژیِ ظریف تر و کم چگال تر از ماده فیزیکی و با این وجود، فرم هستند. آن چیزی که شاید به صورت آوایی در سر، که هیچ گاه از سخن گفتن باز نمی ایستد، از آن آگاه باشید، جریان بی وقفه و وسواس گونه ی تفکر است. وقتی هر فکری توجه تو را جلب می کند، وقتی آن چنان با این آوایِ سر و عواطف همراه با آن همسان-انگاری کرده ای که در هر فکر و هر عاطفه ای غرقه و گم می شوی، پس تمام و کمال با فرم همسان-انگاری کرده ای و بنابراین زیر تسلط منّیت هستی. منیّت آمیزه ای است از فرم های فکری تکرار شونده و قالب های ذهنی-عاطفی شرطی شده ای که از احساس "من"، از احساس خود، نیرو می گیرد. منیّت زمانی سر بر می آورد که حسِ هست- بودنِ تو، حس "من هستم"، که هوشیاریِ بی فرم است، با فرم در هم می آمیزد. معنی همسان-انگاری همین است. غافل ماندن ازهستی، خطای بنیادینِ توهّمِ جداماندگیِ مطلق، که واقعیت را به کابوس تبدیل می کند.

www.takbook.com

از اشتباه دکارت تا بینش سارتر

فیلسوف قرن هفدهم، رِنه دِکارت (**René Descartes**)، که پدر فلسفه ی مدرن به شمار می رود، این خطای بنیادین را با رأی معروف خود (که آن را حقیقت بنیادین می دانست)، چنین به بیان آورد: "من فکرمی کنم، پس من هستم." این کلام پاسخی بود به این پرسش که "آیا چیزی هست که با اطمینان مطلق بتوانم بدانم؟" او دریافت که در این واقعیت که او همواره در حال تفکر است، تردیدی نیست، پس تفکر را با هستی برابر دانست، که همان برابر دانستن هویّت – من هستم– با فکرکردن است. او، نه حقیقت بنیادین، که ریشه منّیت را یافته بود، بی آنکه بداند.

نزدیک به سیصد سال طول کشید تا فیلسوف دیگری در این کلام چیزی را ببیند که دکارت، مانند بسیاری دیگر، از نظر دور داشته بود.

ژان پل سارتر (**Jean-Paul Sartre**) با نگاهی عمیق به کلام دکارت پرداخت، "من فکر می کنم، پس هستم."

و یکباره دریافت که، به گفته خودش: "آن هوشیاری که می گوید 'من-هستم' ، آن هوشیاری نیست که 'فکر می کند'. "منظورش چه بود؟ وقتی آگاه هستی از اینکه داری فکر می کنی، آن آگاهی، بخشی از فکرکردن تو نیست، بلکه جنبه ی دیگری از هوشیاری ست، آن آگاهی ست که می گوید "من-هستم." اگر در تو چیز دیگری به جز فکر نبود، حتّی نمی دانستی که داری فکر می کنی. مانند کسی که خواب می بیند اما نمیداند که دارد خواب می بیند. تو به همان اندازه با فکرها همسان-انگاری کرده ای که خواب بیننده با هر تصویرِ رؤیا همسان-انگاری می کند. بسیاری از مردم همواره چنین زندگی می کنند، مانند خواب روان، گرفتار در دامِ بندهای ذهنیِ بد-کارکردیِ کهن، که بی وقفه همان واقعیتِ کابوس وار را باز آفرینی می کند. وقتی

www.takbook.com

می دانی داری رؤیا می بینی، درخواب بیدارهستی. بُعد دیگری از هوشیاری در کار آمده است.

اشارات بینش سارتر بسیار ژرف است، اما او هنوز خود، بیش از آن حد با تفکر همسان-انگاری می کرد، تا اهمیت چیزی را که کشف کرده بود، در یابد: بُعد هوشیاری تازه ای که طالع می شود.

آرامشی که به فهم در نمی گنجد

گزارش های بسیار از مردمانی وجود داردکه بُعدِ نو ظهور هوشیاری را در پیِ حادثه ای غم انگیز، در دوره ای از زندگی خود تجربه کرده اند. بعضی همه دارایی خود را، یا فرزند یا همسرشان را، موقعیت اجتماعی، شهرت یا قدرت بدنی خود را از کف داده اند. در مواردی در اثر یک حادثه یا در اثر بروز جنگ، یکباره همه چیزشان را از دست می دهند و"هیچ چیز" برایشان باقی نمی ماند. می توان این حالت را یک وضعیتِ مرزی دانست. هر آنچه با آن همسان-انگاری کرده بودند، هر چیزی که به آنها حس خویشتن می داده است، از دست رفته است. بعد یکباره، به نحوی توصیف ناپذیر، نگرانی یا هراسی که ابتدا حس می کرده اند، جای خود را به احساس قدسیِ حضور و آرامش می دهد و ترس از میان می رود. برای **پولس قدیس** باید به این نکته آشنا بوده باشد که آن را این چنین بیان می کند: "آرامش خداوند که به فهم درنمی گنجد."[۳] به راستی، آرامشی قابل درک نیست و آنها که تجربه اش کرده اند، از خود پرسیده اند: با این اوضاع چگونه می شود این چنین آرام بود؟

۳- **فیلیپیان** ۴:۷ (نسخه جدیداستاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

پاسخ آسان است. چون تو دریافته ای که منیّت چیست و چگونه کار می کند. فرم هایی که با آنها همسان-انگاری کرده ای واحساس خویشتن را به تو ارزانی داشته اند، فرو می پاشند، یا از دست می روند و چون منیّت همسان-انگاری با فرم است، همین ممکن است به فروپاشی منیّت بیانجامد. وقتی دیگر چیزی برای همسان-انگاری نیست، تو که هستی؟ وقتی فرم های پیرامون تو می میرند یا مرگ تو نزدیک می شود، احساسِ تو از بودن، احساس من-هستم، از گیرِ فرم، رها می شود؛ روح از زندان ماده آزاد می شود. تو، هویت اصلی خود را به صورت بی-فرم، به صورت حضور همه جا پراکنده، مقدم بر همه فرم ها و همه همسان-انگاری ها، تشخیص می دهی. تو هویّت حقیقی خود را به صورت خودِ هوشیاری و نه آن چیزی که هوشیاری با آن همسان-انگاری کرده، تشخیص می دهی. این آرامشِ خداوند است. حقیقت والای که –هستیِ تو این نیست که، من این یا آن هستم، این است که من هستم.

همه آن هایی که دچار فقدان بزرگی می شوند، این بیداری، این ناهمسان-انگاری با فرم را تجربه نمی کنند. بعضی هم بی درنگ یک تصور ذهنی یا فرم فکری نیرومند می آفرینند که خود را در آن مانند یک قربانی، قربانی شرایط، قربانی دیگران، قربانی سرنوشتی ناعادلانه، یا قربانی خداوند، می بینند. آنان با این فرم فکری و عواطف حاصل از آن مثل خشم، تنفر، دلسوزی به حال خود و غیره، سخت همسان-انگاری کرده و فوراً آنرا جایگزین تمام همسان-انگاری های پیشین می کنند. در برابر یک نقصان غم انگیز، شما، یا مقاومت می کنید یا سر تسلیم فرود می آورید. بعضی افراد، تلخ مزاج یا عمیقاً رنجیده خاطر و بعضی دیگر صبور، خردمند و دوست داشتنی می شوند. تسلیم شدن یعنی، پذیرفتنِ درونیِ آنچه که هست. در این حال، درهای زندگی به روی شما گشوده است. ایستادگی و مقاومت، موجب فشرده تر شدن درونی و سخت شدن پوسته منیّت می شود. شما درها را به روی زندگی بسته اید. درحالت

www.takbook.com

مقاومت درونی(که می توان آن را منفی گرایی نیز نامید)، دست به هر اقدامی بزنید، مقاومت بیرونیِ بیش تری به بار می آورد و کائنات، دیگر با شما هماهنگ نیست؛ دیگر زندگی سودمند نیست. وقتی پنجره ها بسته باشد، آفتاب به درون نمی تابد. آن زمان که از درون تسلیم می شوید و دست از مقاومت می کشید، بُعدِ تازه ی هوشیاری گشوده می شود. اگر اقدامی میسّر یا ضروری باشد، عملِ شما همسو با کل و تحت حمایت هوش خلاق خواهد بود، هوشیاریِ شرطی سازی نشده ای که در حالت گشادگی درونی با آن یگانه خواهید شد. در این حال، شرایط و مردمان، سودمند و کمک به حال می شوند. همزمان رویدادهایی باب طبع رخ می دهد. اگر اقدامی میسّر نباشد، شما در آرامش و سکونِ درونی که همراه با تسلیم سر می رسد، استراحت می کنید. همه چیز را به آفریدگار سپرده اید.

www.takbook.com

فصل سوم

هسته ی منیّت

اغلب مردم با آوای سر، جریان مداوم فکر بی اراده و وسواسی و عواطف همراه با آن چنان دربست همسان-انگاری می کنند که می توان آنها را تحت تسلط ذهن شان به شمار آورد. تو، تا زمانی که کاملاً از این نکته بی خبر هستی، آن که فکر می کند را، که-هستیِ خود می شماری. ذهنِ منیّتی چنین است. آن را از این رو منیّتی می نامیم که در هر فکر–هر خاطره، تفسیر، عقیده، دیدگاه، واکنش– و هر عاطفه ای یک احساس خویشتن، احساس من(منیّت)، وجود دارد. این، به کلام معنوی، ناهوشیاری است. محتوای ذهن تو، البته، شرطی شده ی گذشته است: طرز تربیت، فرهنگ، زمینه خانوادگی و...

هسته ی کانونی همه فعالیت ذهنی تو، عبارت است از تفکرات، عواطف و قالب های واکنشیِ تکرار شونده و دیرپا که تو با تمام توان با آنها همسان-انگاری کرده ای. همین، خودِ منیّت است.

اغلب موارد وقتی می گویی "من"، همان گونه که دیدیم، این منیّت است که سخن می گوید، نه تو. منیّت، شامل فکرها و عواطف، طوماری از خاطره ها که زیر عنوان "من و داستان من"، خود را با آن یکی می دانی، نقش هایی که به عادت، بی آنکه بدانی بر عهده داری، همسان-انگاری های جمعی شامل ملیّت، مذهب، نژاد، طبقه اجتماعی و وابستگی های سیاسی می شود. علاوه بر آن، همسان-انگاری های شخصی با دارایی ها، با عقاید، با ظاهر بدن، با آزردگی های دیر زمان، یا برداشت

www.takbook.com

هایی از خود که آیا از دیگران بهتر یا به همان خوبیِ دیگران هستی، یا خود را موفق می دانی یا شکست خورده نیز، در همین فهرست جای دارد.

از نظر محتوا، منیّت در افراد گوناگون، متفاوت است، اما در همه موارد ساختاری یکسان دارد. به بیانی دیگر، منیّت ها در لایه سطحی متفاوت، اما در لایه ژرف زیرین یکسان هستند. چگونه یکسان هستند؟ منیّت ها به همسان-انگاری و جدایی زنده اند. وقتی تو با خویشتنِ ساخته ی ذهن که از فکر و عواطف تشکیل شده و همان منیّت است، زندگی می کنی، پایه ی هویت تو لغزان است، چرا که فکر و عاطفه، طبیعتی زودگذر و بی دوام دارند. منیّت مدام در تقلای بقا است. از خود محافظت می کند و خود را گسترش می دهد. برای تأیید فکرِ من، به ضدّ آن، یعنی به "دیگری" نیاز دارد. "منِ" تصور شده نمی تواند، بدون "دیگریِ" تصور شده، دوام آورد. دیگران، آنگاه دیگرترین هستند که آنها را دشمن خود ببینیم. در یک سوی ترازوی این قالب منیّتیِ ناهوشیار، عادت وسواسی منیّتیِ مقصر شماری و شکوه و شکایت کردن از دیگران قرار دارد.

با اشاره به همین عادت وسواسی بود که عیسی مسیح گفت: "چگونه است که تو خسی را که در چشم برادرت هست می بینی، اما هیمه ای را در چشم خود در نمی یابی؟"[۴]

در سوی دیگرِ ترازو، خشونت های بدنی میان افراد و جنگ افروزی میان ملت ها، قرار دارد. پرسش عیسی در انجیل بی پاسخ می ماند، اما حتماً پاسخ این است: زیرا

۴- **لوقا** (لوک) ۶:۴۱ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

وقتی که من دیگری را داوری و محکوم می کنم، احساس می کنم برتر از او و بزرگ تر از او هستم.

گله گزاری و آزرده خاطری

یکی از راهبردهای دلخواه منیّت برای نیرومند کردن خودش، گله گزاری است. هر شکایت داستان کوتاهی است، ساخته ی ذهن، که تو آن را دربست قبول کرده ای. چه این داستان با صدای بلند گفته شود، یا فقط در فکر باشد. بعضی منیّت ها که شاید دیگر چیزی برای همسان-انگاری برای شان باقی نمانده، با همین شکایت کردن می توانند به بقای خود ادامه دهند. وقتی اسیر چنین منیّتی باشی، شکایت کردن، به خصوص درباره دیگران از روی عادت است و البته ناهوشیار، یعنی نمی دانی چه می کنی. برچسب های ذهنی منفی به مردم زدن، چه رو در رو، چه پشت سرشان، که شایع تر است، یا حتی فقط هنگام فکرکردن درباره آنها، اغلب بخشی از همین قالب است. ناسزاگویی، خام ترین فرم این برچسب زنی و نیاز منیّت به بر حق بودن و پیروزی بر دیگران است. " ابله، حرامزاده، هرزه" همه اعلام نظرهای قطعی و بی چون و چرا و بحث ناپذیر. در لایه ی پایین ترِ مقیاس ناهوشیاری، فریاد زدن و جیغ زدن و کمی پایین تر از آن خشونت بدنی است.

آزردگی عاطفه ای است که با گله گزاری و برچسب زدن ذهنی به مردم همراه است و باز هم توان بیشتری به منیّت می بخشد. آزردگی به معنی احساس خشم، احساس رنجیدگیِ خاطر و محنت زدگی است. شما از حرص و نادرستی مردم، فقدان پایبندی به اصول، هر کار که می کنند، هرچه در گذشته کرده اند، هرچه گفته اند، هرکار که در آن شکست خورده اند، هرچه که باید یا نباید می کرده اند، دل آزرده می شوید. منیّت بسیار دوستدار همین است. به جای اینکه ناهوشیاری دیگران را

www.takbook.com

ندیده بگیرید، آن را به درون هویت آنها فرو می برید. چه کسی این کار را انجام می دهد؟ ناهوشیاری درون شما، منیّت. بعضی اوقات " تقصیر"ی که به عهده دیگری می اندازید، اصلاً وجود ندارد. بی کم و کاست سوءتعبیری ست. فرافکنی از ذهنی که با دشمن دیدن و خود را بر حق یا برتر جا زدن، شرطی شده است. در دیگر اوقات، دیگری مقصر هست، ولی شما با تمرکز کردن بر آن تقصیر، به نحوی که چیزهای دیگر را همه تحت الشعاع قرار دهد، باعث تقویت آن می شوید و آنچه را که در دیگران به آن واکنش نشان می دهید، در خود تقویت می کنید.

پرهیز از واکنش (یا وقعی ننهادن) به منیّت دیگران، یکی از موثرترین چاره ها است که علاوه بر اینکه شما از منیّت درونی خود بر می گذرید، منیّت جمعی انسان را نیز از میان می برد. اما شما فقط در وضعیت بی واکنشی می توانید تشخیص دهید که رفتار کسی از منیّت ناشی می شود و نمودی است از بد-کارکردیِ جمعی انسان. وقتی درک می کنید که آن رفتار، رفتاری شخصی نیست، دیگر وسواس بروز واکنش، به رفتاری که در ظاهر از فرد سر می زند، به جا نیست. با بی محلی کردن به منیّت، بسیار اوقات قادر خواهید بود دیگران را بر سر عقل آورید و در طرف مقابل هوشیاریِ شرطی نشده را، جایگزینِ هوشیاری شرطی شده کنید. البته گاهی ممکن است برای محافظت از خود در برابر آدم های بسیار ناهوشیار، لازم باشد که دست به اقدامی عملی بزنید. این کار را می توان بدون تبدیل کردن او به یک دشمن انجام داد. هرچند، بهترین محافظ شما هوشیار بودن است. طرف آنگاه دشمن می شود که شما ناهوشیاری را که منیّت است شخصی سازی کنید. بی واکنشی ضعف نیست، قدرت است. کلمه ای دیگر برای بی واکنشی، بخشندگی است. بخشیدن، ندیدن، یا بهتر، نادیده گرفتن است. شما، با همان عقلانیتِ درونی که گوهر و اصل هر آدمیزاده ای است، منیّت را نادیده می گیرید.

www.takbook.com

منیّت، علاوه بر شکوه و شکایت و منزجر بودن از اشخاص دیگر، بسیار دوست دارد از اوضاع و احوال نیز شکوه کند و منزجر باشد. همان کاری را که با یک شخص می توان انجام داد، با یک وضعیت هم می توان کرد؛ از آن یک دشمن بسازی.

اشاره ها همواره این است؛ این اتفاق نباید روی می داد؛ نمی خواهم این جا باشم؛ نمی خواهم این کار را انجام دهم؛ نسبت به من بی انصافی می کنند؛ و البته سخت ترین دشمنِ منیّت، لحظه ی حال، یعنی خودِ همین زندگی است.

شکوه و گله کردن را نباید اشتباه گرفت با آگاه کردن کسی، برای رفع ایرادی که در کار اوست و خودداری از گله و شکایت، لزوماً به معنی سرکردن با کیفیت یا رفتارِ بد مردم نیست. وقتی به پیشخدمت بگویید سوپ تان سرد است و باید گرم شود، بر مبنای واقعیت که همیشه بی غرضانه است، منیّتی در کار نیست. اما "چطور جرات کردی برای من سوپ سرد بیاوری..." شکوه و شکایت است. اینجا "برای من"ی در کار است که بسیار دوست دارد احساس کند که سوپ سرد به شخصیت او لطمه زده و حالا او باید از آن بهره برداری کند. "من"ی که از نادرست جلوه دادن دیگری لذت می برد. شکوه کردنی که از آن سخن می گوییم، نه در پی تغییر سوپ، که در خدمت منیّت است. گاهی روشن می شود منیّت به راستی تغییری نمی خواهد، تا بتواند همچنان به شکوه کردن ادامه دهد.

ببین می توانی آوای سرت را، شاید همان لحظه ای که دارد درباره ی چیزی گله سر می دهد، بشنوی، یا متوجه آن بشوی و آن را همان که هست تشخیص بدهی؛ آوای منیّت، نه چیزی بیش از یک قالبِ ذهنیِ شرطی شده، یک فکر.

www.takbook.com

هر وقت متوجه آن آوا بشوی، این نکته را هم درخواهی یافت که تو آن آوا نیستی، بلکه آن کسی هستی که از آن آوا آگاه است. در واقع تو آن آگاهی هستی که بر آوا وقوف دارد. در پس زمینه، آگاهی هست، در پیش زمینه صدا هست، فکرکننده.

اینگونه، از منیّت رها می شوی، رها از ذهن مشاهده ناشده. همین که از منیّتِ درون خویش آگاه شوی، بی گفتگو، دیگر منیّتی در کار نیست، دیگر یک قالب ذهنیِ شرطی شده ی قدیمی ست. منیّت قرین نا آگاهی است. آگاهی و منیّت با هم سازگار نیستند. قالب ذهنی، یا عادت ذهنی کهنه شده، شاید یک چند دوام آورد، چون به پشتیبانی هزاران سال ناهوشیاریِ جمعیِ انسان همچنان نیرومند است. اما هربار که تشخیص داده شود، ناتوان تر می شود.

پافشاری بر واکنش و کین ورزی

با اینکه دل آزردگی عاطفه ای است که اغلب با شکایت و گله گزاری همراه می شود، می تواند با عاطفه ی نیرومندتری مثل خشم، یا فرم های اختلالیِ دیگری نیز همراه باشد. با این همراهی، نیروی بسیار بیشتری جذب می کند. پس شکایت کردن بدل به واکنش گری می شود، که شیوه ی دیگری است برای منیّت تا نیروی بیشتری کسب کند. بسیار افراد همواره منتظر اتفاق بعدی هستند تا روی دهد و در برابر آن واکنشی بروز دهند، از آن منزجر شوند، یا احساس مزاحمت کنند، که هیچ وقت هم چندان طولی نمی کشد تا آن واکنش را پیدا کنند. می گویند: " این دست درازی است." ، "چطور جرات کردی که..."، "از این بدم میاد." مانند اعتیاد به مواد مخدر، آنان به ناراحتی و عصبانیت معتاد هستند. از راه واکنش کردن به این و آن، احساس خود از خویشتن را جا می اندازند و نیرومند می سازند.

www.takbook.com

یکی از دل آزردگی های دیرپاینده، نام اش کین ورزی است. با خود حمل کردن یک کینه، قرارداشتن در یک حالت مداومِ "برضد" و به همین دلیل است که کین ورزی بخش مهمی از منیّت بسیاری آدم ها را تشکیل می دهد. کین توزی های جمعی می توانند برای قرن ها در روح و روان یک ملت یا قوم دوام آورده و چرخه ی بی پایان خشونت را دامن بزنند.

کین خواهی عاطفه ی منفی نیرومندی است، مرتبط با یک رویدادِ گاهی بسیار دیرپای، که با فکر وسواسی، با بازگوییِ داستانِ در سر، یا با بلند گفتن آن که "فلان چه برسر من آورد." یا "چه بر سر ما آورده اند"، به حیات خود ادامه می دهد. کین خواهی، حیطه های دیگر زندگی شما را هم می تواند آلوده کند. برای مثال ضمن این که به یاد کین خواهی خود هستید، یا آن را احساس می کنید، انرژی منفی عاطفیِ آن می تواند ادراک شما را در اره رویدادی که اکنون در جریان است، کژنما کند و یا بر طرز صحبت کردن شما تأثیر گذارد. یک کین خواهی پرتوان کافی است تا عرصه های بسیاری از زندگی شما را آلوده کند.

راست اندیشی لازم است تا بتوان فهمید که آیا هنوز یک کین خواهی بر دوش شما سنگینی می کند، آیا کسی در زندگی شما هست، یک "دشمن"، که هنوز او را نبخشیده اید. اگر چنین است سعی کنید، از آن کین خواهی، چه در لایه ی فکر، چه در لایه ی عاطفه، یعنی از فکرهایی که آن را زنده نگاه می دارند، آگاه شوید و عاطفه ای را که پاسخ بدن به آن افکار است، احساس کنید. سعی نکنید که از کین خواهی خلاص شوید. تقلا کردن برای خلاصی و نیز برای بخشش، کارساز نیست. وقتی می بینی که کین خواهی به جز توان افزایی به یک احساس غیر واقعی از خویشتن و برقرار نگاه داشتن منیّت، کار دیگری نمی کند، بخشیدن به گونه ای طبیعی روی

www.takbook.com

می دهد. دیدن، آزاد شدن است. آموزش عیسی که "دشمنانت را ببخش" اساساً درباره عمل نکردن به این یک، از ساختارهای منیّتی انسان است.

زمانِ گذشته، برای باز داشتن شما از حاظر بودن در زمانِ اکنون، هیچ توانی ندارد. اما کین خواهی شما درباره گذشته، چنین کاری را انجام می دهد. و کین خواهی چیست؟ کوله بار فکر و عاطفه ی کهن.

برحق بودن، باطل ساختن

شِکوه و شکایت همراه با مقصر یابی و واکنش گری احساس مرز و جدایی را در منیّت مستحکم می کنند و بقای منیّت به آنها وابسته است. اما همین ها به شیوه دیگری هم، با اعطای حسّ برتر بودن، منیّت را نیرومندتر می کنند و منیّت از این راه، پیشرفت می کند. ممکن است در وحله اول آشکار نباشد که چگونه شکایت کردن از مثلاً راه بندان، از سیاستمداران، از ثروتمندان حریص، یا بیکاره های تنبل، یا از همکاران، از همسر پیشین، از زن یا شوهر، تا چه اندازه می تواند احساس برتری در شما به وجود آورد. دلیل آن این است که وقتی شکایت می کنید، اشاره شما بر این است که شما برحق و شخص دیگر یا وضعیتی که از آن گله مند هستید، یا در برابر آن واکنش میکنید، باطل است.

هیچ چیز به اندازه ی برحق بودن، منیّت را تقویت نمی کند. بر حق بودن، همسان-انگاری با یک موضع ذهنی است با یک ادراک، یک باور، یک قضاوت، یک داستان. البته برای آنکه شما برحق باشید، نیاز به کسی دیگر دارید که باطل باشد، پس منیّت بسیار دوست دارد دیگری را باطل بداند تا خود، برحق باشد. به بیانی دیگر؛ لازم است دیگران را باطل کنید، تا حس نیرومندتری از که-هستیِ خود به دست آورید. نه فقط در مورد اشخاص، یک وضعیت را هم می توان از راه گله کردن و واکنش

www.takbook.com

گری، باطل دانست، که همیشه به این مفهوم می رسد که "وضعیت نباید این باشد." بر حق بودن، شما را در برابر شخص یا وضعیتی که آنرا داوری می کنید، در یک موضع برتری خیالی قرار می دهد. موضعی که مطلوب شماست. همین احساس برتری است که منیّت مشتاق آن است و با آن خود را ارتقاء می بخشد.

در دفاع از یک پنداره

واقعیت ها بی تردید وجود دارند. اگر بگویی: "نور تندتر از صدا می رود." و کسی بگوید برعکس آن است، روشن است تو درست می گویی و او در اشتباه است. این مشاهده ی ساده که برق پیش از شنیدن رعد دیده می شود، این نکته را تصدیق می کند. پس نه این که فقط درست گفته ای، که خودت نیز می دانی که درست می گویی. آیا اینجا منیّتی در کار است؟ شاید، اما نه لزوماً.

وقتی تو صرفاً چیزی را بیان می کنی که می دانی درست است، اصلاً منیّتی در کار نیست، چون همسان-انگاری در کار نیست. همسان-انگاری با چه؟ - با ذهن و یک موضع ذهنی- به هرحال همسان-انگاری می تواند آسان به درون بخزد. اگر متوجه شدی که داری می گویی "باورکن. من می دانم." یا "چرا هیچوقت حرف من را باور نمی کنی"، بدان که پیشاپیش منیّت به درون خزیده است، پنهان در واژه کوچک "من". یک جمله ساده: "سرعت نور بیش از صدا است" گرچه حقیقت دارد، اما اکنون در خدمت پندار است، در خدمت منیّت. آلوده ی یک احساس مجازیِ"من" شده؛ موضوعی شخصی تلقی شده و تبدیل به یک موضع ذهنی شده است. این "من"، کاهش یافته یا آزرده شده است، چرا که کسی به آنچه "من" می گوید، باور ندارد.

www.takbook.com

منیّت همه چیز را شخصی می گیرد. عاطفه ای به میان می آید، مدافعه، شاید حتی پرخاشگری. آیا از حقیقت دفاع می کنی؟ خیر، حقیقت در هیچ موردی نیاز به دفاع ندارد. نور یا صوت به هرچه تو یا دیگری فکر کند، اهمیتی نمی دهد. تو از خود، یا بهتر، از پنداره ی خود دفاع می کنی، که جایگزین ساخته ی ذهن است. حتی دقیق تر این است که بگوییم، پنداره، دارد از خودش دفاع می کند. وقتی حیطه ی ساده و سر راستِ واقعیت ها تحت اختیار کژنمایی و پندارِ منیّتی قرار می گیرد، دیگر چه رسد به حیطه های کمتر قابل لمسی مانند عقاید، نقطه نظرها و داوری ها، که همه فرم های فکر هستند و آسان می توانند با احساس "من" در آمیزند و بسیار بیشتر در معرض کژنمایی و پنداره هایِ منیّتی قرار دارند.

هر منیّتی، عقاید و نظرگاه ها را با واقعیت در هم می آمیزد. به علاوه، منیّت میان یک رویداد و واکنش در برابر آن تفاوتی قائل نیست. هر منیّتی، در کارِ ادراکِ گزینشی و تفسیرِ تحریف شده، استاد است.

تنها از راه آگاهی -و نه از راه فکر کردن- می توان واقعیت و عقیده را از یکدیگر تمیز داد. تنها از راه آگاهی می توان دریافت که؛ خب وضعیت این است و من از آن خشمگین هستم، آنگاه تشخیص می دهی که برای مقابله با وضعیت، برای دیدن آن و برای رسیدگی به آن، راه و روش های دیگری نیز وجود دارد. تنها از راه آگاهی می توانید به جای بسنده کردن به فقط یک دیدگاه محدود، کلیّت آن وضعیت یا آن شخص را دریابید.

www.takbook.com

حقیقت، نسبی یا مطلق

ورای حیطه ی ساده و سنجش پذیر واقعیت ها، اطمینان به اینکه "من درست می گویم و تو نادرست" در روابط فردی و نیز در تعاملات میان ملت ها، اقوام، مذاهب و غیر آن، امر خطرناکی است.

اما اگر باور "من درست می گویم؛ تو نادرست" یکی از شیوه هایی باشد که منیّت، خود را از راه آن تقویت می کند، اگر برحق شمردن خود و باطل دانستن دیگران یک بد-کارکردی ذهنی باشد که جدایی و کشمکش میان آدمیزادگان را جاودان می کند، آیا معنی اش آن است که چیزی مانند کردار، رفتار یا اندیشه ی درست یا غلط وجود ندارد؟ و آیا این همان نسبیت گرایی اخلاقی نیست که برخی آموزه های معاصرِ مسیحیت، آن را شیطان بزرگ دوران ما می بینند؟

تاریخ مسیحیت، البته، نمونه اولیه ای از این است که چگونه این باور که حقیقت ملکِ طِلق توست، یعنی تو برحق هستی، می تواند اعمال و رفتار تو را تا حد جنون به فساد بکشاند. قرن ها شکنجه کردن و زنده سوزانیِ مردمانی که عقایدشان با آموزه های کلیسا یا با تفاسیر باریک تر از موی کتب مقدس (همان "حقیقت")، حتی اندک تناقضی داشت، بر حق شمرده می شد، چرا که قربانیان "باطل" بوده اند. چنان باطل که کشتن آنان ضرورت بود. حقیقت، مهم تر از جان آدمیان تلقی می شد. و حقیقت چه بود؟ داستانی که مجبور بودی باور کنی؛ یعنی باور داشتن به طوماری از افکار.

یک میلیون آدم که **پُل پوت** دیکتاتور دیوانه کامبوج، دستور به کشتن آنها را داد، از جمله شامل هر کسی می شد که عینک به چشم داشت. چرا؟ از دید او تفسیر مارکسیستی تاریخ، عین حقیقت بود و حسب روایت او از این تفسیر، آنان که عینک

www.takbook.com

می زده اند، متعلق به طبقه تحصیل کرده ها، بورژواها و بهره کشان از دهقانان بودند. از میان بردن آنان ضروری بود تا برای نظم اجتماعی نوین جایی باز شود. حقیقتِ او نیز طوماری از افکار بود.

کلیسای کاتولیک و دیگر کلیساها، آنجا که نسبیت گرایی -این باور که هیچ حقیقت محضی برای هدایت رفتار بشر وجود ندارد- را، یکی از شیاطین دوران ما می شناسند، واقعاً درست می اندیشند، اما نمی توان حقیقت محض را در جایی که یافت نمی شود، در اصول عقاید، ایدئولوژی ها، آیین نامه ها یا در قصه ها جستجو کرد. چه چیز در همه اینها مشترک است؟ همه از فکر تشکیل شده اند. فکر در بهترین حالت می تواند به حقیقت اشاره کند، ولی هرگز خود، حقیقت نیست.

بودایی ها می گویند: "انگشتی که به ماه اشاره می کند، ماه نیست." همه مذاهب، بسته به اینکه شما چگونه آنها را به کار ببرید، به یکسان، مجاز و به یکسان حقیقت هستند.

می شود از آن، درخدمت به منیّت، یا در خدمت به حقیقت استفاده کرد. اگر باور دارید که فقط مذهب شما حقیقت است، آن را در خدمت منیّت قرار داده اید. در اثر چنین کاربردی، مذهب، ایدئولوژی می شود و یک حس برتری خیالی، تفرقه و تضاد، میان آدمیان به وجود می آورد. آموزه های مذهبی، در جستجوی حقیقت، نمایان گرِ راه- نشان، یا نقشه هایی هستند که به دست انسان های بیداری یافته برجای مانده، تا ما را در راه بیداریِ ذهنی، یا بهتر، در رهایی یافتن از همسان-انگاری با فرم، یاری کنند.

فقط یک حقیقت مطلق وجود دارد و تمام حقیقت های دیگر، تجلی همان یک حقیقت هستند. کنش های تو، وقتی آن حقیقت را دریابی، با آن همسو می شود.

www.takbook.com

عمل انسان یا می تواند بازتاب آن حقیقت باشد، یا بازتابی از یک پنداره. آیا حقیقت در قالب کلام می گنجد؟ آری. گرچه آن کلمات، خود، حقیقت نیستند و تنها به حقیقت اشاره می کنند.

حقیقت از که-هستیِ تو جدایی ناپذیر است. آری تو حقیقت هستی! اگر جای دیگری آن را بجویی هر بار فریب می خوری. همین بودنی که تو هستی حقیقت است.

عیسی می خواهد همین نکته را در این گفته برساند: "من، راه و حقیقت و زندگی هستم."[۵] این کلام که عیسی خود بر زبان آورده، یکی از نیرومندترین و سر راست ترین اشارت ها به سوی حقیقت است. به این شرط که درست دریافته شود.

اما اگر دچار سوءتعبیر بشود، البته به مانعی بزرگ بدل می شود.

عیسی از درونی ترین من-هستم سخن می گوید، چکیده‌ی هویت هر مرد و زن و به راستی، چکیده ی هر فرمِ حیاتی. او از آن حیاتی سخن می گوید که تو هستی.

بعضی عارفان مسیحی آن را مسیح درون می نامند؛ بودایی ها آن را ماهیت بودای تو می دانند؛ نزد هندوها **آتمَن** است، خدایی که ساکن درون است.

وقتی تو در تماس با این جنبه‌ی درون خود باشی – و این ارتباط حال طبیعی تو باشد– و نه موفقیت، یا دستاوردی سحرآمیز، همه کردارها و پیوندهای تو، بازتابی خواهند بود از یگانگی با کلِ حیاتی که تو در درون خود حس می کنی. این عشق است. قوانین، دستورنامه ها، قوائد و مقررات برای کسانی ضروری است که از که-

---

۵- **یوحنّا** ۱۴:۶ (نسخه جدیداستاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

هستیِ خود، از حقیقت درون خود، گسسته اند. این قوانین و مقررات از بدترین درجات منیّت جلوگیری می کنند وگاهی حتی همین نیز از آنها بر نمی آید.

"عاشق باش و هرچه خواهی کن." واژه ها نمی توانند از این گفته ی سَنت آگوستین به حقیقت نزدیک تر باشند.

منیّت فردی نیست

ذهن- ساخته ی "ما برحق هستیم و آنها باطل" در یک سطح جمعی، به خصوص در آن بخش هایی از جهان عمیقاً جایگیر شده که تضاد میان دو ملت، دو نژاد، دو قبیله، دو مذهب یا ایدئولوژی، دیرپا، افراطی و بوم زاد بوده است.

هر دو سوی این تضاد به یک اندازه با دیدگاه خود و "داستانِ" خود، یعنی با فکر، همسان-انگاری کرده اند. هر دو به یک اندازه از درک این نکته ناتوان هستند که دیدگاهی دیگر و داستان دیگری هم می تواند وجود داشته باشد، که آن هم می تواند درست و معتبر باشد. نویسنده اسرائیلی، **ی. هالِوی** (**Y.Halevi**)، از امکان پذیری تطبیق دادن یک روایت دو سویه ی ناهمخوان سخن می گوید[۶]، اما در بسیاری مناطق جهان مردمان هنوز، نه توانایی اجرای آن را دارند و نه تمایلی به این کار.

هر دو طرف باور دارند که خود، مالک حقیقت هستند. هر دو طرف خود را قربانی و دیگری را "شر" می دانند و از آنجا که آن دیگری را به صورت دشمن، مفهوم سازی و به این طریق غیر بشری ساخته اند، می توانند آن دیگری را بکشند و بی هیچ

۶- **هالِوی، یوسیه ک**، "درون کاوی، پیش نیاز آرامش،" نیویورک تایمز، ۷سپتامبر۲۰۰۲

www.takbook.com

احساسی از انسانیت و از رنج انسان، بر او و حتی بر کودکان، هرگونه خشونتی را روا دارند. آنان در یک گردونه ی دیوانه وار جنایت و کیفر، کنش و واکنش، به دام افتاده اند.

اینجا منیّت انسان در سویه ی جمعی خود آشکار می شود، به شکل "ما" در برابر "آنها"، حتی دیوانه تر از "من"، در منیّت فردی است، گرچه هر دو ساز و کاری یکسان دارند.

تا به حال، بخش بزرگتر خشونتی که آدمیان بر یکدیگر روا داشته اند، نه به دست جانیان یا دیوانگان، که به دست شهروندان عادی و محترم، در خدمت به منیّت جمعی انجام شده است. می توان پیش تر رفت و گفت روی این سیاره، "عادی" برابر با "دیوانه" است. چیست که در ریشه ی این دیوانگی جای دارد؟ همسان-انگاری با فکر و عاطفه، یا بهتر، همان منیّت.

زیاده خواهی، خودخواهی، تخریب منابع، بی رحمی و خشونت، همچنان در این سیاره شایع است. تا هنگامی که شما اینها را، چون نمودی از یک بد-کارکردیِ فردی و جمعی، یا یک بیماری ذهنی اساسی، تشخیص ندهید، دچار خطای شخصی سازی آنها می شوید.

شما هویتی مفهومی برای یک فرد یا یک گروه می سازید و می گویید: "این که-هستیِ اوست."، "این که-هستیِ آنهاست." وقتی منیّتی را که در دیگران درک می کنید، با هویت آنان اشتباه بگیرید، کار، کارِ منیّت خودِ شماست که این سوء ادراک را برای نیرومندسازی خودش، از راه برحق بودن و بنابر این برتر بودن، از راه واکنش یا متهم شماری و ابراز خشم و تنفر علیه دشمن خیالی، به کار می برد. همه این کارها برای منیّت بسیار رضایت بخش است و حس جدایی میان خود و دیگری را

www.takbook.com

قوام می بخشد. آن دیگری که "دیگری بودن" اش، به اندازه ای بزرگ نمایی شده که شما دیگر انسانیت معمول خود را و همینطور، ریشه داشتن در یگانه حیاتی که با هر موجود انسانی در آن شریک هستید، ایزد گونگی خود را، نمی توانید حس کنید.

قالب های خاص منیّتی که شما در دیگران، به قوی ترین شکل نسبت به آنها واکنش نشان می دهید و آنها را با هویت ایشان اشتباه می گیرید، به احتمال، همان قالب هایی هستند در خود شما، که یا نمی توانید آنها را در درون خود ردیابی کنید، یا تمایل به این کار ندارید. به آن مفهوم شما می توانید از دشمنان خود درس های بسیار بیاموزید. چه چیزی در آنها، شما را بیشتر اذیت می کند و مزاحم شماست؟ خودخواهی آنان؟ آزمندی آنان؟ نیاز آنها به قدرت و ریاست؟ ریاکاری آنان؟ نا درستی آنان؟ خشونت طلبی آنان؟ یا هرچه می تواند باشد... هرچه در دیگران موجب آزردگی شما می شود و به آن واکنشی شدید بروز می دهید، به احتمال زیاد در خود شما هم هست. اما آن، چیزی نیست به جز یک فرمِ منیّت و به خودی خود، کاملاً غیرشخصی است. هیچ ربطی ندارد به اینکه طرف مقابل کیست و هیچ ارتباطی هم با که-هستیِ خود شما ندارد. فقط اگر آن را با که-هستی خود اشتباه بگیرید، دیدن همان فرم در وجود خودتان، می تواند حس خویشتن شما را تهدید کند.

جنگ، نهاده‌ای ذهنی ست

گاهی پیش می آید که لازم می شود از خود یا دیگری در برابر تهاجم کسی، دفاع کنی. اما حذر کن از اینکه آن را مأموریتِ محوّله برای " زدودن شر" بشماری. چون ممکن است تو نیز تبدیل به همان چیزی بشوی که با آن در نبرد هستی. جنگیدن با ناهوشیاری، تو را به سوی ناهوشیاری سوق می دهد. ناهوشیاری، کردارِ بد-کارکردیِ منیّتی، با حمله بردن، شکست نمی خورَد. حتی اگر مخالف خود را شکست بدهی،

www.takbook.com

ناهوشیاری به درون تو منتقل می شود، یا مخالف در لباسی مبدّل، باز پدیدار می شود. با هرچه بجنگی، استوار تر می شود و با هرچه در اُفتی، پافشاری بیشتر می کند.

این روزها بسیار می شنوید "جنگ علیه" این یا آن و من هربار این را می شنوم، میدانم که محکوم به شکست است. جنگ علیه مواد مخدر، علیه جرم و جنایت، علیه تروریسم، جنگ علیه سرطان، جنگ با فقر و غیر آن در جریان است. مثلاً علی رغم جنگ علیه جنایت و مواد، در بیست و پنج سال اخیر، جنایت و جرائم مربوط به مواد مخدر افزایش قابل توجهی داشته است.

جمعیت زندان های ایالات متحده، از پایین تر از ۳۰۰۰۰۰ نفر در سال ۱۹۸۰، به رقم سرسام آور ۲/۱ میلیون نفر در سال ۲۰۰۴ رسید[۷]. جنگ علیه بیماری، کنار چیزهای دیگر، آنتی بیوتیک ها را به ما داد که اول به طرزی عجیب موفق بود و به نظر می رسید ما را در جنگ علیه بیماری های عفونی، به پیروزی برساند. اکنون بسیاری کارشناسان توافق دارند که استفاده بی ملاحظه و بی رویه از آنتی بیوتیک ها، یک بمب ساعتی را به حرکت انداخته و باعث به وجود آمدن زنجیره های باکتریایی مقاوم به آنتی بیوتیک ها، یا اصطلاحاً، ابَر حشرات شده که به احتمال بسیار زیاد باعث بروز مجدد آن بیماری ها و همه گیری ها خواهد شد. برحسبِ **ژورنال انجمن پزشکی آمریکا**، بعد از بیماری های قلبی و سرطان، سومین علت مرگ در آمریکا، مداخله های پزشکی، بوده است. همان-درمانی(**Homeopathy**) و پزشکیِ چینی، دو نمونه عملی از رویکردهای جایگزینِ ممکن هستند، که بیماری را به چشم یک دشمن درمان نمی کنند و بیماری های نوظهور پدید نمی آورند.

۷- وزارت دادگستری ایالات متحده، دفتر آمار قضائی، آمار زندان ها، ژوئن ۲۰۰۴

www.takbook.com

جنگ، نهاده ی ذهن است و تمام اعمالی که از چنین ذهن-نهاده ای بر می آید، یا دشمن تصوّر شده را نیرومند می کند، یا در صورت پیروزی، دشمن تازه ای به وجود می آورد. شیطان تازه ای، برابر با، یا گاهی بدتر از دشمن شکست خورده.

رابطه درونی عمیقی میان وضعیت هوشیاری شما و واقعیت بیرونی برقرار است. وقتی گرفتار ذهن-نهاده ای چون جنگ هستید، ادراک های شما بی نهایت گزینشی و نیز دچار تحریف می شود. به بیان دیگر، شما فقط آنچه را که می خواهید می بینید و سپس آن را سوء تفسیر می کنید. می توان تصور کرد از این سامانه ی پنداری، چه نوع کرداری بروز می یابد. یا می شود به جای تصور کردن، شب ها اخبار تلویزیون را دید.

منیّت را همان گونه که هست تشخیص دهید؛ یک بد-کارکردیِ جمعی، دیوانگیِ ذهن انسان. وقتی چه-هستیِ منیّت را تشخیص دهید، دیگر آن را به صورت هویت کسی سوء تفسیر نمی کنید. به محض اینکه واقعیت منیّت را ببینید، بی واکنشی در برابر آن آسان تر می شود. دیگر آن را شخصی نمی گیرید. دیگر شکایت، مقصریابی، متهم سازی یا باطل سازی در کار نیست. هیچ کس باطل نیست. منیّتی است در کسی، همین.

وقتی تشخیص می دهید همه دچار بیماری ذهنی یکسانی هستند و برخی حادتر از دیگران، احساس همدردی می کنید. از آن پس دیگر این نمایش را که بخشی از همه روابط منیّتی است، تغذیه نمی کنید. غذای آن چیست؟ واکنش کردن. منیّت از این واکنش سرحال می آید.

آرامش می خواهید یا ماجرا؟

www.takbook.com

آرامش می خواهید. هیچ کس نیست که آرامش نخواهد. با این وجود، چیز دیگری در شما هست که ماجرا می خواهد، در طلب تضاد است. شاید در این لحظه نتوانید آن را حس کنید. شاید مجبور باشید منتظر موقعیتی، یا حتی فکری باشید که واکنشی را در شما برانگیزد؛ کسی شما را متهم به این یا آن کند، بی اطلاع شما به قلمرو شما قدم بگذارد، از نحوه ی انجام کارتان پرسشی بکند، بحثی بر سر پول...

در این صورت آیا می توانید موج خروشان نیرویی را که در درون شما حرکت می کند، حس کنید، ترس، ترسی که شاید چهره ی خشم یا دشمنی به خود گرفته است؟ آیا می توانید صدای خود را بشنوید که خشک و فریاد گونه، یا بلندتر و چند اوکتاو، زیر تر شده است؟ آیا از ذهن خود که برای دفاع از موضع خود، شتابان توجیه می کند، حمله می کند، مقصر می کند، آگاه هستید؟

به بیانی دیگر می توانید از آن لحظه ی ناهوشیاری، بیدار شوید؟ می توانید حس کنید چیزی در شما هست که در حال جنگیدن است، چیزی که احساس می کند تهدیدی در کار است و می خواهد به هر قیمت که شده به بقای خود ادامه دهد، که به ماجرا نیاز دارد تا هویتِ خود را به عنوان شخصیت پیروزمند در آن محصول نمایشنامه ای به اثبات رساند؟

می توانید حس کنید چیزی درون شما هست که بر حق بودن را به آرام بودن ترجیح می دهد؟

فراتر از منیّت؛ هویّت حقیقی تو

www.takbook.com

بدان که وقتی منیّت در جنگ است، بیش از پنداره ای نیست که برای بقای خود می جنگد. آن پنداره فکر می کند که شماست. نخست آسان نیست به صورت کسی که شاهدِ حضور است، آنجا باشی، به خصوص آن زمان هایی که یا منیّت در تقلای بقاست، یا یک قالب عاطفی از زمان های کهن فعال شده است.

اما یکبار که مزه آن را چشیدی، تواناییِ حضور در تو تقویت می شود و منیّت تسلّط خود بر تو را از دست می دهد. و این چنین، قدرتی بسیار بزرگتر از منیّت و بزرگتر از ذهن، به زندگی تو افزوده می شود. برای رهایی از منیّت تنها چیزی که لازم داری، آگاهی یافتن از آن است، چرا که آگاهی و منیّت با هم ناسازگارند. بیداری نیرویی است که درون لحظه ی حاضر نهفته است. از همین رو می توان آن را حضور نامید. مقصد نهایی هستی انسان، مقصد تو، آوردن این نیرو به این جهان است. و به همین دلیل نیز رها شدن از منیّت، نمی تواند تبدیل به هدفی بشود برای دستیابی به زمانی در آینده. فقط حضور می تواند تو را از منیّت رها سازد و تو فقط می توانی در همین لحظه، حاضر باشی، نه دیروز و نه فردا.

همین حضور می تواند گذشته ی درون تو را بی اثر کند و به این گونه، حالت هوشیاری تو را دگرگون سازد.

تحقّق معنوی چیست؟ این باور که تو روح هستی؟ نه، اینکه خود، یک فکر است. گرچه اندکی به این حقیقت نزدیک تر است از فکری که باور دارد تو همان هستی که شناسنامه ات می گوید، ولی باز هم یک فکر است. تحقق معنوی، دریافت روشن این نکته است که در نهایت آنچه من درک می کنم، تجربه می کنم، فکر یا احساس می کنم، که-هستیِ من نیست، که نمی توانم در تمام این چیزهایی که مدام در حال گذر هستند خود را پیدا کنم. بودا شاید نخستین انسانی بود که به روشنی این نکته

www.takbook.com

را دریافت و اینگونه بود که **آناتا**(ناخویشتنی) یکی از نکات کانونی آموزش های او شد. و نیز آنگاه که عیسی گفت: "خویشتن را انکار کن"، چنین منظوری داشت: پندار از خویش را نفی (و این گونه، بی اثر) کن. اگر نفس–منیّت–، واقعاً که-هستیِ من به شمار می رفت، "انکارِ" آن بی معنی می بود.

چیزی که برجای می ماند، روشناییِ هوشیاری است که ادراکات و تجربیات، فکرها و احساسات، در پرتو آن، می آیند و می روند. این، **بودن** است، منِ عمیق تر و حقیقی. وقتی خود را چنین بشناسم، هر آنچه در زندگی من روی می دهد، دیگر، اهمیتی مطلق ندارد، که اهمیتی نسبی خواهد داشت. آن را محترم می شمارم، اما دیگر جدیّتِ مطلق و سنگینی خود را از کف خواهد داد. تنها چیزی که در نهایت مهم است این که؛ آیا می توانم بودنِ اساسیِ خود، من-هستم را، در پس-زمینه ی زندگی خود در هر زمان حس کنم؟ تا دقیق تر گفته شود، می توانم آن، من-هستم ی که هستم را در این دم حس کنم؟ می توانم هویت اساسی خودم را به صورت خودِ هوشیاری حس کنم؟ یا دارم خود را در آنچه روی می دهد، در ذهن و در جهان سرگردان می کنم؟

همه ساختارها ناپایدارند

پیشرانه ی ناهوشیارِ زیر بنای منیّت، به هر فرمی که در آید، قرار است تصویر آن کسی که فکر می کنم هستم را –آن خودِ ظاهری را– تقویت کند. آن پیشرانه زمانی پای به عرصه ی هستی نهاد که، فکر –نعمتی بزرگ و در عین حال لعنتی بزرگ–، شروع به سلطه گری کرد و شادی ساده و در عین حال، ژرفِ پیوستگی با بودن را، با سرچشمه و با آفریدگار را، تیره و تار کرد.

www.takbook.com

هر کرداری از منیّت سر زند، نیروی پنهان پیش برنده ی آن همواره همین است؛ نیاز به برجسته بودن، خاص بودن، تسلط داشتن؛ نیاز به قدرت، به توجه، نیاز به بیشتر. و البته نیاز به احساس جدایی، یعنی نیاز به مخالف، به دشمن.

منیّت همیشه از دیگر مردمان و یا از وضعیت های موجود، چیزی طلبکار است. همیشه دستور جلسه ای پنهان، همیشه یک حسِ "هنوز بس نیست"، حس عدم کفایت و حس کاسه ای خالی که باید پر شود وجود دارد. منیّت مردمان و وضعیت ها را برای به دست آوردن خواسته خود، به کار می گیرد و زمانی هم که موفق می شود رضایت او هرگز دیری نمی پاید. اغلب با موانعی در راهِ رسیدن به هدف روبرو می شود و بیشتر اوقات شکاف میان "من می خواهم" و "چه هست"، منشأ دائمی ناراحتی و اندوه می شود.

ترانه ی عامه پسند معروفی که اکنون دیگر کلاسیک به شمار می آید، "من نمی توانم هیچ(رضایتی) به دست آورم"**I Can't Get No (Satisfaction)**، زبان حالِ منیّت است.

زیربنای عاطفی حاکم بر همه کنش های منیّت، ترس است. ترس از هیچ کس بودن، ترس از نا هست شدن، ترس از مرگ. تمام تلاش آن در غایت امر، برای از میان برداشتن همین ترس طراحی می شود، اما حداکثر کاری که می تواند بکند، این است که موقتاً این ترس را مثلاً زیر یک رابطه صمیمی، یا دارایی تازه ای، برنده شدنی در این یا آن مورد، پنهان کند. توهُم (**illusion**) هرگز رضایتی به بار نمی آورد. تو را، فقط حقیقتِ که-هستیِ تو، اگر دریافته شود، آزاد خواهد کرد.

چرا ترس؟ چون منیّت از راه همسان-انگاری با فرم پدید می آید، ولی در اعماق درون می داند که هیچ فرمی پایدار نیست، که همه فرم ها درگذر هستند. از همین

www.takbook.com

رو، منیّت همواره پیرامون خود احساس نا امنی می کند، حتی اگر در ظاهر مطمئن به نظر برسد.

زمانی با دوستی در ناحیه ای حفاظت شده نزدیکِ مالیبو(**Malibu**) در کالیفرنیا، قدم می زدیم، به مخروبه ای رسیدیم که روزی خانه ای روستایی بوده و چندین دهه پیش در آتش سوخته بود. نزدیک ملک که سراسر پوشیده از درخت و گیاهان سحرانگیز بود، تابلویی از سوی مقامات نصب شده بود با این نوشته: "خطر! همه سازه ها ناپایدارند."به دوستم گفتم:" این یک **سوترا** [(**Sutra**) کتیبه مقدس] عمیق است." و ما آنجا ایستادیم با احترام و هیبت. همین که دریابی و بپذیری که همه سازه ها (فرم ها)، حتی آنها که به ظاهر از موادی سخت تشکیل یافته اند، ناپایدار هستند، درون تو آرام می شود. علت این است که تشخیص فناپذیریِ همه فرم ها، تو را در مورد بُعدِ بی فرمِ درون خود که چیزی فراتر از مرگ است، بیدار می کند. عیسی مسیح آن را "زندگانی ابدی" نام می گذارد.

نیاز منیّت به احساس برتری

بسیاری فرم های منیّتیِ باریک تر از مو، که بسیار ساده، از چشم دور مانده اند، وجود دارد که ممکن است آنها را در دیگران و از آن مهم تر، در خودت مشاهده کنی. به یاد بسپار، همان لحظه که از منیّت در درون خود آگاه شوی، این آگاهیِ پدیدآمده، که- هستیِ تو می شود، فراتر از منیّت، "منِ" ژرف تر. تشخیصِ مجاز، پیشاپیش، برآمدن واقعیت است.

برای مثال فرض کن قصد داری خبری را به کسی برسانی. "حدس بزن چی شده"، "هنوز خبر نداری؟ بذار بهت بگم." اگر به اندازه ی کافی آگاه باشی، به اندازه کافی حضور داشته باشی، درست پیش از اعلام خبر، حتی اگر خبر بدی باشد، شاید

www.takbook.com

بتوانی درون خود احساس یک رضایت زودگذر را ردیابی کنی. دلیل این واقعیت است که در لحظه ای کوتاه، از دیدِ منیّت، یک عدم برابری به نفع تو، میان تو و آن شخص دیگر، به وجود می آید. طی آن لحظه، تو، بیش از دیگری می دانی. این رضایتی که حس می کنی، از منیّت است و تو احساس می کنی در مقام مقایسه، از طرف مقابل نیرومندتر هستی. حتی اگر رئیس جمهور یا پاپ باشد، تو چون بیش از او می دانی، احساس برتری می کنی.

بسیاری افراد، تا اندازه زیادی به همین صورت به شایعه سازی عادت می کنند. علاوه بر این، شایعه پراکنی، اغلب در خود، عنصری از انتقاد و قضاوت کینه توزانه دارد و به این شکل، به کمک برتری اخلاقیِ ضمنی ولی خیالی، که در مواقعی که در مورد دیگران قضاوتی منفی می کنیم نیز حاضر است، منیّت را زورمندتر می کند.

اگر کسی بیشتر از من دارد، یا بیشتر می داند، یا کاری بیشتر از من از او بر می آید، منیّت، خود را در خطر می بیند، چون احساسِ"کمتر"، حسّ خیالی آن را از خویشتن در برابر دیگری، کاهش می دهد. سپس ممکن است منیّت به نحوی سعی کند با کاهش دادن، انتقاد کردن یا دست کم گرفتن ارزش دارایی، دانش یا توانایی فرد دیگر، خود را بازسازی کند. یا منیّت، ممکن است نقشه خود را تغییر دهد و رقابت را کنارگذاشته و اگر طرف مقابل در نظر دیگران شخص مهمی باشد، با او کنار می آید و خود، بالاتر می نشیند.

www.takbook.com

منیّت و شهرت

پدیده ی شناخته شده ی "اسم پرانی" (**Name dropping**)، یعنی ذکر پیشامدانه ی نام کسانی که می شناسی، بخشی از نقشه ی منیّت برای کسب هویت برتر نزد دیگران و بنابراین در نزد خود، از راه پیوند با شخص "مهم" است. دردسر شهرت در این جهان این است که، که-هستیِ تو، با یک تصور ذهنی جمعی، کاملاً مخدوش می شود. اغلب کسانی که ملاقات می کنی، می خواهند هویت خود –تصویر ذهنیِ ک هستیِ خود– را از طریق پیوستگی با تو، ارتقاء بخشند. آنان خودشان ممکن است ندانند که علاقه ای به تو ندارند و فقط در اندیشه ی استحکام بخشیدن به احساسِ در نهایت تخیلی خویش، هستند. باور دارند از طریق تو می توانند بیشتر باشند. آنان در پیِ کامل کردن خویش به وسیله ی تو هستند، یا بهتر بگوییم از طریق تصویری که از تو به عنوان یک شخص مشهور در ذهن دارند، که یک هویت مفهومی جمعی بزرگ نمایی شده است.

ارزش گذاری نامعقول و بیش از اندازه شهرت، تنها یکی از بی شمار نمودهای دیوانگی منیّتی در جهان ماست. بعضی افراد مشهور، دچار همین اشتباه می شوند و با تخیل جمعی، تصویری که مردم و رسانه ها از آنان پرداخته اند، همسان-انگاری کرده، واقعاً خود را از مردم عادیِ فانی، برتر می بینند. در نتیجه بیش از پیش، از خودشان و از دیگران بیگانه تر، غمگین تر و بیش از پیش وابسته تر به محبوبیت مداوم خود می شوند.

فقط مردمی گِرد آنها را می گیرند که خود-پنداره ی آماسیده‌ی خود را تغذیه می کنند و به این شکل در برقراری روابط واقعی ناتوان هستند.

www.takbook.com

آلبرت اینشتین، که نزدیک به اَبَرانسانی تحسین می شد و سرنوشت او این بود که یکی از نام آورترین انسان های این سیاره باشد، هرگز با تصویری که ذهن جمعی از او ساخته و پرداخته بود همسان-انگاری نکرد. متواضع و بدون منیّت باقی ماند.

او به درستی از "یک تضاد عجیب و غریب میان آنچه مردم، دستاوردها و توانایی های من میدانند و واقعیت که-هستیِ من و کاری که به راستی از پس انجام آن بر می آیم"[۸] سخن گفت.

از همین رو ایجاد روابط واقعی با دیگران برای یک فرد مشهور سخت می شود. یک رابطه واقعی و اصیل رابطه ای است خارج از تسلط منیّت و تصویرسازی ها و خودخواهی های آن. در رابطه اصیل، یک توجه رو به بیرونِ گشاده و هشیار به سوی طرف مقابل جاری است، که در بند خواسته ای –هرچه می خواهد باشد– نیست. آن توجه هشیار، **حضور** است و پیش نیاز هر رابطه ی واقعی است. منیّت همواره یا چیزی می خواهد، یا اگر بداند چیزی از دیگری نصیب نمی برد، در وضعی واقعاً بی میل، برجای می ماند و اهمیتی به تو نمی دهد. بنابراین، سه حالتِ از پیش مسلط روابط منیّتی عبارتند از؛ خواستن، خواسته ی برطرف نشده (خشم، دل آزردگی، مقصر یابی، شکوه و شکایت) و بی میلی.

۸- انیشتاین، آلبرت، جهان بینی من - مجلد ۲۵ (فرانکفورت: انتشارات اولشتاین، ۱۹۹۳)، ۴۲.
ترجمه اِکارت تُله

www.takbook.com

فصل چهارم

نقش بازی؛ چهره های گوناگون منیّت

منیّتی که خواسته ای دارد –و منیّت چه ها که نمی خواهد– معمولاً برای برآورده شدن نیازش، کسب مادیات یا قدرت، برتر یا شاخص بودن، یا گونه ای کامروایی جسمی یا روانی، به اجرای نوعی نقش روی می آورد. مردم معمولاً از نقشی که بازی می کنند کاملاً نا آگاه هستند. آنان همان نقش ها هستند. برخی نقش ها پنهانی و زیرکانه اند و برخی دیگر، به جز نزد کسی که آن را بر عهده دارد، به گونه ای روشن آشکار است. برخی نقش ها صرفاً برای جلب توجه دیگران طراحی می شوند. منیّت از توجه دیگران که به هرحال فرمی از انرژی روانی است، خوشحال می شود. منیّت این را نمی داند که منشأ همه ی توان ها در درون است، پس آن را در بیرون می جوید. منیّت آن توجه بی فرم را که حضور است، نمی طلبد، بلکه، در پی توجهی به صورت یک فرم، مانند شناخته شدن، تحسین و ستایش، یا صرفاً (به هر صورت) دیده شدن است، تا هست بودن خود را به کُرسی بنشاند.

یک شخص خجالتی هم که از توجه دیگران دچار ترس می شود، آزاد از منیّت نیست. او منیّتی نامتعادل دارد که هم توجه دیگران را می طلبد و هم از آن می ترسد. ترس از این است که مبادا توجه، شکل انتقاد یا تقبیح به خود گیرد، که به جای افزایش دادن احساس خویشتن، آن را کاهش می دهد. و این چنین، ترسِ فرد خجالتی از توجه، بر نیاز او به توجه، می چربد. خجالتی بودن، اغلب با مفهومی از خود که در وحله اول منفی است و با اعتقاد به بی کفایتی شخص، همراه می شود.

www.takbook.com

هرگونه احساس خویشتنِ مفهومی –دیدن خویش به صورت این و یا آن– چه در وحله اول مثبت (من بزرگترین هستم)، یا منفی (من به درد نخور هستم)، منیّت است. در پسِ مفهوم خودِ مثبت، ترس از آنکه مبادا به اندازه کافی خوب نباشم، پنهان است و در پسِ هر مفهوم خودِ منفی، گرایش به بزرگترین بودن و بهتر از دیگران بودن. در پس احساس نیاز دائمیِ منیّتیِ مطمئن به برتری، ترس ناهوشیار از فرودست شدن قرار می گیرد و برعکس منیّتِ خجالتی و بی لیاقت که احساس فرودستی می کند، گرایشی نیرومند و پنهانی به برتر بودن دارد.

بسیاری از مردم میان احساس های فرودستی و فرادستی، بسته به اوضاع یا مردمی که با آنها روبرو می شوند، در نوسان هستند. چیزی که باید در درون خود بشناسی و مشاهده کنی فقط این است؛ هروقت نسبت به کسی احساس فرودستی یا فرادستی می کنی، این همان منیّتِ درون توست.

شرور، قربانی، عاشق

برخی منیّت ها اگر نتوانند تحسین و ستایش به دست آورند، به دیگر فرم های جلب توجه روی می آورند و برای پدید آوردن آنها نقش بازی می کنند. اگر از راه مثبت نتوانند، پی جلب توجه منفی، مثلاً با برانگیختن واکنش منفی در طرف مقابل، می روند. بعضی کودکان هم این کار را یاد می گیرند. بدرفتاری ها می کنند تا به آنان توجه شود. بازی کردنِ نقش های منفی، به خصوص موقعی قابل توجه می شود که منیّت رو به افراط می رود.

علت این افراط هم، تأثیر یک "درد-پیکره"(**pain-body**) فعال است. درد-پیکره، به معنی درد عاطفیِ برجای مانده از گذشته، که قصد دارد از طریق تجربه کردنِ درد بیشتر، به نوسازی خود بپردازد. برخی منیّت ها در جستجوی شهرت دست به جنایت

www.takbook.com

می زنند. ایشان توجه را در بدنام کردن خود و محکوم کردن دیگر مردمان می جویند. گویی چنین می گویند: "لطفاً به من بگویید که وجود دارم، که بی اهمیت نیستم." این فرم های بیمارِ منیّت، گونه های افراطیِ منیّت های عادی هستند.

یک نقش بسیار معمول، نقش قربانی است و فرم توجهی که می جوید، همدردی یا ترحم، یا علاقه دیگران به مشکلاتِ "من" ، به "من و داستان من" است. خود را قربانی دیدن، عنصری مشترک در بسیاری قالب های منیّتی، مانند شِکوه کردن، دل آزردگی، خشمگین شدن و امثال آنهاست.

البته، همین که من با داستانی که در آن به خودم نقش قربانی داده ام، همسان-انگاری می کنم، دیگر نمی خواهم به پایان برسد. چنین است که، همان طور که هر درمانگری می داند، منیّت برای "مشکلات"اش پایان نمی خواهد، چون بخشی از هویت آن است. اگر هم کسی نباشد که به داستان سوزناک من گوش کند، می توانم بارها، آن را در سر، برای خود تعریف کنم و به حال خود افسوس بخورم. و اینگونه هویت کسی را داشته باشم که مردم، سرنوشت یا خدا، با او ناعادلانه تا کرده اند.

در بسیاری از روابطِ به اصطلاح عاشقانه، در مراحل اولیه، نقش بازی رواج زیادی دارد تا آن کس را که منیّت به این عنوان تشخیص داده است که قرار است "من را خوشبخت کند، حس خاص بودن به من دهد و همه نیازهای من را برآورده کند"، به سوی خود جذب کند و او را نگه دارد."من نقش هرکس را که تو میخواهی باشم بازی می کنم و تو نقش هرکس را که من می خواهم باشی."

این توافقی است ناگفته و ناهوشیار. البته نقش بازی کردن کار آسانی نیست و چنین است که نمی شود آن نقش ها را تا ابد، به خصوص از زمانی که با یکدیگر شروع به زندگی می کنید، حفظ کرد. آن زمان که پرده از روی نقش ها کنار افتد، چه ها می

www.takbook.com

بینید؟ متاسفانه در اغلب موارد، هنوز گوهر وجودی آن موجود نیست که دیده می شود، پوسته و حجاب آن گوهر راستین است؛ منیّتِ خام، که از نقش خویش محروم مانده، با درد-پیکره اش و خواسته های زمین مانده، که اکنون بدل به خشم می شود و به احتمال بسیار، همسر یا شریک زندگی را هدف می گیرد. منیّتی که در غلبه بر ترسِ اساسی و احساس کمبود، یعنی بخش ذاتی احساس خویشتنِ منیّتی، ناکام مانده است.

چیزی که به طور معمول و رایج "عاشق شدن" خوانده می شود، در بسیاری موارد، اوج گیری خواسته و نیاز منیّتی است. تو، به شخص دیگری، یا بهتر، به تصویر خود از او معتاد می شوی، که ارتباطی با عشق ندارد، زیرا که عشق، خالی از هر خواسته ای است. زبان اسپانیایی درباره مفاهیم متعارف عشق، راستگوترین زبان است:

تِ کیرو **Te quiero** یعنی "من تو را می خواهم" و همچنین "من تو را دوست می دارم" . عبارت دیگر برای "عاشق تو هستم؛ تِ آموُ **te amo**"، که این ایهام را ندارد، کاربردی کمتر دارد، شاید چون عشق واقعی به همان نسبت کمیاب است.

کنار نهادنِ خود-تعریف ها

در روند توسعه فرهنگ های قبیله ای به سوی تمدن های باستانی، عملکردهای معیّنی به اشخاص معیّنی اختصاص می یافت. حاکم، کاهن و کاهنه، جنگ آور، کشتگر، بازرگان، صنعتگر، کارگر و... یک نظام طبقاتی ایجاد شد. عملکرد تو، که در اغلب موارد به درون آن زاده می شدی، تعیین کننده ی هویت تو بود، که نزد دیگران و نیز در دید خویش چه کسی هستی. عملکرد تو مبدل به نقش تو شد، اما به شکل یک نقش دیده نمی شد؛ که-هستیِ تو یا فکر که-هستیِ تو، دیده می شد. فقط نادره های هر زمانه مانند بودا یا عیسی، بی ربطیِ اساسیِ کاست یا طبقه اجتماعی را

www.takbook.com

دریافتند و آن را همسان-انگاری با فرم تشخیص دادند و این نکته را دریافتند که همسان-انگاری با شرطی شده و فانی، تابشِ شرطی نشده و ابدی را که در هر وجود انسانی تابان است، تیره و تار می کند.

در دنیای معاصر ما، ساختارهای اجتماعی انعطاف پذیرتر شده و مانند گذشته به روشنی تعیین نمی شوند. گرچه اکثر مردم هنوز شرطی شده ی محیط خویش هستند، اما دیگر به صورت خودکار، عملکردی بر عهده آنان محول نمی شود تا تبدیل به هویت آنان شود. به راستی در جهان مدرن، مردمان بی شمارتری در این سرگردانند که کجا برایشان جای مناسب تری است، چه مقصدی دارند و حتی چه کسی هستند.

من معمولاً به اشخاصی که می گویند: "دیگر نمی دانم چه کسی هستم" تهنیت می گویم. بعد با ابروهای بالا جسته می پرسند: "یعنی می گویی سرگردانی چیز خوبی است؟" از آنها خواهش می کنم بررسی کنند که معنی سرگردانی چیست؟

"من نمیدانم"، سرگردانی نیست. سرگردانی این است، من نمی دانم اما باید بدانم، یا من نمی دانم اما لازم است بدانم. آیا می شود از این باور که من باید، یا لازم است بدانم چه کسی هستم، دست برداشت؟ به بیان دیگر آیا می توانی در میان تعریف های مفهومی به دنبال احساس خویشتن نگردی؟ آیا می توانی برای یافتن هویت خود، فکر را جستجو نکنی؟ وقتی این باور را که تو باید، یا نیازمندی، که بدانی چه کسی هستی را کنار بگذاری، چه بر سر سرگردانی می آید؟ ناگهان ناپدید می شود.

وقتی از صمیم قلب بپذیری که نمی دانی، به نحوی عملی به وضعیتی آرام و روشن می رسی که به که-هستیِ واقعی تو نزدیک تر از هرگونه فکر است. یافتن تعریفی از خود، به وسیله فکر، محدود کردن خویش است.ئ

www.takbook.com

نقش های تعیین شده

البته، عملکردهای متفاوت دنیای ما را مردمانی مختلف بر می آورند. نمی تواند جز این باشد. تا آنجا که توانایی های فکری یا بدنی در نظر باشد – دانش، مهارت ها، استعدادها و سطح توان ها–در افراد، بسیار متفاوت است. آنچه به راستی اهمیت دارد، عملکرد تو در این جهان نیست، مهم این است که همسان-انگاری با عملکردِ خودت، آیا به میزانی می رسد که بر تو مسلط شود و بشود نقشی که بازی می کنی؟ در زمان بازی کردن نقش، تو ناهوشیار هستی. هنگامی که در حین بازی کردن نقش، مچ خود را بگیری، این تشخیص، میان تو و آن نقش فاصله ای پدید می آورد. این آغازِ رهایی از نقش است. وقتی با نقشی، دربست، همسان-انگاری کرده ای، یک قالب رفتاری را با که-هستیِ خود اشتباه کرده ای و خود را بسیار جدی می گیری. در این ضمن، تو به نحوی خودکار نقش هایی هم به دیگران واگذار می کنی که با نقش خودت جور در آیند. مثلاً گاهی پزشکانی را می بینی که با نقش خود همسان-انگاری کرده اند، نزد آنان تو دیگر یک موجود انسانی نیستی، که یک بیمار هستی، یک تاریخچه موردی.

ساخت های اجتماعی دنیای معاصر به آن خشکی فرهنگ های باستانی نیستند، از همین رو، هنوز بسیاری عملکردها یا نقش های از پیش معیّن شده وجود دارد که مردمان به آسانی با آنها همسان-انگاری می کنند و از این راه، آن نقش یا عملکرد، جزئی از منیّتِ آنان می شود. این باعث می شود که مراوداتِ یک فرد، ساختگی، غیرانسانی و بیگانه وار شود. نقش های از پیش معیّن شده ممکن است احساس هویتی تا اندازه ای آرامش بخش به ارمغان آورند، اما سرانجام تو خود را در آنها گم می کنی. عملکردهای انسان در سازمان های سلسله مراتبی، از قبیل ارتش، کلیسا،

www.takbook.com

نهادهای دولتی، یا شرکت های بزرگ، به آسانی، به هویتْ-نقش بدل می شود. وقتی در نقشی خود را گم می کنی، هویت تو نقش تو می شود و برقراریِ تعاملات اصیل انسانی غیر ممکن می شود.

بعضی نقش های از پیش معیّن شده را می شود سر نمونهایِ(**Archetypes**) اجتماعی نامید. مانند؛ کدبانوی طبقه متوسط(که اکنون نه چندان رایج، اما هنوز گسترده است)؛ مذکر خشن پرزور؛ مؤنث اغواگر؛ هنرمند یا بازیگرِ دگراندیش؛ یک شخصِ با فرهنگ (بسیار رایج در اروپا) که دانشِ ادبیات، هنرهای ظریفه و موسیقی را، به همان شیوه که دیگران لباس ها یا ماشین گران قیمت خود را به نمایش می گذارند، به رخ می کشد و بعد از آن نقش همه جاییِ فرد بزرگسال، که وقتی آن نقش را بازی می کنی، خود و زندگی خود را بسیار جدی می گیری. در این نقش، خودجوشی، سبُک روحی و شادی جایی ندارد.

جنبش هیپی که از سواحل غربی ایالات متحده در دهه ۱۹۶۰ شروع و سپس در سراسر دنیای غرب گسترده شد، از جوانان بسیاری نشأت می گرفت که سرنمون های اجتماعی، نقش ها، قالب های رفتاریِ از پیش تعیین شده و ساختارهای اجتماعی و اقتصادیِ مبتنی بر منیّت را نفی می کردند. آنها از بازی کردن نقش هایی که والدین و جامعه بر دوش آنها گذاشته بودند، سر باز زدند. این جنبش به نحوی معنی دار همزمان شد با هراس های جنگ ویتنام که در آن بیش از ۵۷۰۰۰ آمریکایی و ۳۰۰۰۰۰۰ ویتنامی کشته شدند و این چنین، دیوانگیِ نظام و شالوده ی ذهن-ساخته ی آن در معرض دید همگان قرار گرفت. در حالی که در دهه ۱۹۵۰ آمریکایی ها، اکثراً در فکر و رفتار بسیار همنوا بودند، در دهه ۱۹۶۰، چون دیوانگیِ جمعی این چنین آشکار شده بود، میلیون ها انسان شروع کردند به دوری گزیدن از همسان-انگاری با هویت جمعی مفهومی. جنبش هیپی نمایانگر سست شدن

www.takbook.com

ساختارهای تا آن زمان سخت و خشک منیّتی، در روانِ بشریت بود. این جنبش، خود، فرسوده شد و به پایان آمد، اما پشت سر، یک دریچه و آن هم نه فقط برای خودی ها، برجای گذاشت. خرد و معنویت شرق باستان را به غرب آورد و در بیداریِ هوشیاری جهانی نقشی اساسی برعهده داشت.

نقش های زودگذر

در صورتی که به اندازه ی کافی بیدار باشی و به اندازه ی کافی آگاه، تا بتوانی چگونگی مراودات خود با دیگر مردمان را زیر نظر بگیری، می توانی تفاوت های باریکی را در سخن گفتن خود، در نگرش و رفتار خود، بسته به طرف مقابل، ردیابی کنی. نخست، مشاهده ی آن در دیگران آسان تر است؛ سپس می شود آن را در خود نیز ببینی. می شود سخن گفتن تو با رییس شرکت، تفاوت هایی ظریف با سخن گفتن تو با پیشخدمت داشته باشد. با کودک سخن گفتن شاید فرق داشته باشد با بزرگسال. چرا چنین است؟ چون داری نقش هایی بازی می کنی. تو خودت نیستی، نه با رییس، نه با پیشخدمت، نه با کودک.

وقتی برای خریدن چیزی پا به فروشگاه می گذاری، به یک غذاخوری می روی، به بانک یا به اداره پست، می توانی خود را دریابی که درون نقش های از پیش معیّن شده وارد می شوی. مشتری می شوی و مطابق آن صحبت و رفتار می کنی و فروشنده یا پیشخدمت که او هم نقشی را بازی می کند، مطابق آن نقش با تو رفتار می کند. رشته ای از قالب های شرطی سازی شده رفتاری میان دو موجود انسانی پدید می آید که ماهیت آن تعامل را تعیین می کند. به جای آدمیزادگان، تصویرهای ذهنی مفهومی، با یکدیگر مراوده می کنند. هرچه بیشتر مردمان با نقش های خود همسان-انگاری کنند، روابط آنان بی بنیان تر می شود.

www.takbook.com

تو تصویری ذهنی داری، هم از چه کسی بودنِ شخص مقابل و هم از که-هستیِ خود، به خصوص در برابر کسی که با او تعامل می کنی. پس، خودِ تو اصلاً با آن شخص مرتبط نمی شوی، بلکه کسی که فکر می کنی هستی با کسی که فکر می کنی آن دیگری هست، مرتبط می شود و او هم همین طور. تصویرِ مفهومی که ذهن تو از خودت ساخته و پرداخته است، دارد با مخلوق خود، که تصویر مفهومیِ ساخته شده از شخص دیگر است، مرتبط می شود. ذهنِ طرف مقابل هم احتمالاً همین کار را می کند. پس هر تعاملِ منیّتی میان دو نفر، به راستی هم کنشی میان چهار هویت مفهومی ذهن ساخته است که دست آخر تخیّل هستند. بنابر این، جای شگفتی نیست که در روابط، این همه ضدیّت پدید می آید. هیچ پیوند حقیقی صورت نمی بندد.

راهبی با دست های عرق کرده

کازان، یک آموزگار و راهب ذنّ، قرار بود در مراسم خاک سپاری یک نجیب زاده مشهور مراسم دعا برپا کند. منتظر ورود فرماندار و دیگر لردها و بانوان که بود، متوجه شد کف دست هایش عرق کرده است.

روز بعد مریدان را فراخواند و اعتراف کرد که هنوز آمادگی ندارد آموزگاری حقیقی بشود. به آنان توضیح داد که هنوز فاقد یکسان بودن حضور در برابر همه انسان ها، فقیر یا غنی، می باشد. او هنوز نمی توانست از فراز نقش های اجتماعی و هویت های مفهومی نگاه کند و یکسانیِ هستی را در همه انسان ها ببیند. به شاگردیِ استادی دیگر رفت. پس از هشت سال به مریدان پیشین خود بازگشت، روشنایی یافته.

www.takbook.com

شادی یک نقش، در برابر شادی حقیقی

- "چطوری؟"
- "خیلی عالی. از این بهتر نمی شه." درست یا غلط؟

در بسیاری موارد، خوشحالی نقشی است که مردمان بازی می کنند و در پس چهره خندان، چه بسا درد نهفته باشد. افسردگی، فروشکستگی ها و بیش-واکنش ها بسیارند، آنگاه که ناخرسندی در پسِ یک چهره خندان و دندان های سفید براق از دید پنهان می شود، آنگاه که انکار هست، حتی گاهی انکار خویشتن، ناخرسندیِ بسیار در کار است.

"خوبم." نقشی است که منیّت، به شکلی عام تر در آمریکا، در مقایسه با کشورهایی که در آنها بدبخت بودن و ظاهری بدبخت داشتن، تقریباً عادی است و بنابر این پذیرفته تر، بر عهده دارد. شاید کمی اغراق آمیز باشد، اما شنیده ام در یک کشور شمالی، اگر در خیابان به غریبه ای لبخندی بزنید، خطر بازداشت به خاطر رفتار مستانه را به جان خریده اید.

اگر ناخرسندی در تو هست، اول لازم است وجود آن را بپذیری. اما نگو "من ناخرسند هستم." ناخرسندی، هیچ ربطی با که-هستیِ تو ندارد.

بگو: "در من ناخرسندی هست." سپس آن را وارسی کن. شاید به وضعیتی که خود را در آن می بینی، مربوط باشد. ممکن است برای تغییر وضعیت یا خارج شدن از آن، اقدامی لازم باشد. اگر اقدامی میسّر نباشد، با هرچه هست رو در رو شو و بگو: "خب، همین حالا همین است که هست. می توانم یا آن را بپذیرم، یا خود را بدبخت کنم." اصلی ترین علت ناخرسندی، هرگز آن وضعیت نیست، بلکه افکار تو درباره آن وضعیت است. مواظب فکرهایی که در سرت می پرورانی باش. آن وضعیت را، از آن فکرها جدا کن. وضعیت همواره بی طرف است و تا بوده همین بوده که هست.

www.takbook.com

وضعیت و واقعیت این است و این هم افکار من درباره ی آن. به جای داستان پردازی، همراه واقعیت ها بمان. مثلاً "من نابود شده ام"، یک داستان است. تو را محدود می کند و از اقدامی موثر باز می دارد. "من در حساب بانکم پنجاه سنت دارم." این یک حقیقت است. روبرو شدن با واقعیت ها همیشه نیرو بخش است. مواظب باش که هرچه فکر می کنی، تا اندازه ای بسیار، پدیدآورنده ی عواطفی هستند که حس می کنی. رابطه ی میان فکرِ خود و عواطف خود را ببین. به جای اینکه افکار و عواطف خودت باشی، آگاهیِ ورای آنها باش.

خوشحالی را جستجو نکن. اگر بجویی پیدا نمی کنی، چون جستجو کردن نقیضِ خوشحالی است. خوشحالی همواره گریزان است، اما رهایی از ناخرسندی، هم اینک، با رو به رو شدن با آنچه که هست، اما نه با داستان پردازی درباره ی آن، به دست می آید. ناخرسندی، حال طبیعیِ رفاه و آرامش درونی، سرچشمه ی خوشحالی حقیقی را، از دید پنهان می دارد.

پدر و مادر؛ نقش یا عملکرد؟

بسیاری از آدم بزرگ ها وقتی با کودکان سخن می گویند، نقش بازی می کنند. کلمات و صداهای مضحک به کار می برند. از بالادست با کودک صحبت می کنند. با او همچون برابر خود رفتار نمی کنند. این واقعیت که تو موقتاً بیش از او میدانی، یا بزرگتر از او هستی به معنی نابرابری تو و آن کودک نیست. بیشتر آدم بزرگ ها در مرحله ای از زندگی پدر یا مادر می شوند. از عمومی ترین نقش ها. مهم ترین پرسش این است؛ آیا می توانی از عهده ی عملکرد پدر یا مادر بودن برآیی، آن هم به درستی، بی آنکه با آن عملکرد، همسان-انگاری کنی، یعنی بی آنکه برای تو یک نقش باشد؟ بخشی از عملکرد ضروریِ پدر یا مادر بودن، عبارت است از رفع نیازهای

www.takbook.com

کودک، جلوگیری از خطراتی که به او آسیب می رساند و گاهی گفتن چه باید و چه نباید کرد. گرچه وقتی پدر یا مادر بودن هویّت می شود، وقتی احساس تو از خویشتن، دربست یا به شدت از آن ناشی می شود، بر این عملکرد، تأکید از اندازه می گذرد، مبالغه آمیز می شود و بر تو سوار می شود. رفع نیازهای کودک از اندازه بیرون می رود و به تباه شدن او می انجامد. پیشگیری از خطر، تبدیل به مواظبت بیش از اندازه می شود و نیاز کودک به کشف جهان و آزمودن چیزها برای خودش را مختل می کند. چه باید و چه نباید کردها به کنترل و تحمیل کردن بدل می شود.

افزون بر این، هویت-نقش، مدت ها پس از آنکه دیگر به آن عملکردهای خاص نیازی نیست، برجای باقی می ماند. پس پدر-مادرها نمی توانند، حتی زمانی که کودک بزرگ شده است، دست از پدر-مادر بودن بردارند. نمی توانند نیاز به نیازمند بودن کودک شان را کنار بگذارند. حتی وقتی او بزرگ شده و چهل ساله است، پدر-مادر نمی توانند این تذکر را که "من میدانم چه برای تو خوب است" کنار بگذارند. هنوز به گونه ای وسواسی، بازی کردن نقش پدر-مادر ادامه پیدا می کند و در نتیجه هیچ رابطه درستی پدید نمی آید. پدر-مادرها خود را به آن نقش محدود می کنند و به نحوی ناهوشیار از این می ترسند که اگر نتوانند پدر-مادر باشند، هویتِ خود را از دست می دهند.

اگر در برابر خواست آنان برای کنترل یا اثرگذاری بر کردار کودکِ بزرگ شده، مانعی ایجاد شود –که معمولاً چنین می شود– شروع می کنند به انتقاد کردن یا نشان دادن مخالفت خود، یا سعی می کنند کودک احساس گناه کند، همه در روندی ناهوشیار در حفظ نقش یا هویّت خویش.

www.takbook.com

در ظاهر به نظر می رسد گویی نگران فرزند خود هستند و خود نیز بر همین باور هستند، اما در واقع، نگران محافظت از هویت-نقشِ خود هستند. همه انگیزش های منیّتی، خود-ارتقایی و خود-بهره مندی است، که گاهی زیرکانه، حتی از دید شخصی که منیّت او در کار است، پنهان می ماند.

پدر یا مادری که با نقش خود همسان-انگاری می کند، شاید تلاش کند از طریق فرزندان، کامل تر شود. نیاز منیّت به بهره گرفتن از دیگران و نیاز به پر کردن احساس دائمی کمبود، به سوی فرزندان جهت گیری می شود.

اگر فرضیه ها و انگیزش های اغلب ناهوشیارِ پشت وسواس پدر یا مادر، برای بهره گرفتن از فرزندان شان، هوشیار می شد و به زبان می آمد، شاید بخشی یا همه آن عبارت این می شد که: "از تو می خواهم آنچه را که من نتوانستم به دست بیاورم، تو به دست بیاوری؛ از تو می خواهم پیش چشم مردم جهان، کسی باشی تا من هم بتوانم از طریق تو کسی باشم. مرا نا امید نکن. من برای تو بسی فداکاری ها کرده ام. قصد من از قبول نداشتن تو این است که چنان احساس ناراحتی و گناه کنی تا سرانجام با آرزوهای من همراه شوی. و ناگفته پیدا است که من میدانم بهترین کار برای تو کدام است. من تو را دوست دارم و اگر کاری را که می دانم برای تو درست است، انجام دهی، بازهم تو را دوست خواهم داشت."

زمانی که بر این انگیزش های ناهوشیار، هوشیار می شوی، بی درنگ متوجه می شوی تا چه حد نامعقول و مضحک هستند. منیّتی که در پس آن همه قرار دارد و همین طور بد-کارکردیِ آن، پدیدار می شود. برخی پدر-مادرها که با آنان صحبت می کنم ناگهان در می یابند، "خدایا من یک همچین کاری می کردم؟" همین که متوجه می شوی چه داری می کنی یا کرده ای، بیهودگی آن را می بینی و سپس

www.takbook.com

آن قالبِ ناهوشیار، خود به خود به پایان می رسد. آگاهی، بزرگترین عامل دگرگونی است.

اگر پدر-مادر با شما چنین می کنند، نگویید به آنان که ناهوشیارند و گرفتار منیّت. این سخن احتمالاً آنها را بیشتر ناهوشیار می کند، چون منیّت موضع دفاعی به خود می گیرد. همین بس که تو تشخیص دهی این منیتِ درون شان است، که-هستیِ آنان نیست. قالب های منیّتی، حتی قالب های دیرپای، گاهی تقریباً معجزه گونه، هنگامی که در درون با آنها ضدیّت نکنی، از میان می روند. ضدیتِ تو است که به آن ها جانِ تازه می دهد. اما حتی اگر از میان نروند، آنگاه تو می توانی رفتار پدر-مادر را، بی آنکه لزومی به بروز واکنشی باشد، یعنی بی آنکه آن را شخصی کنی، با مهربانی پذیرا باشی.

درباره‌ی فرضیات یا انتظارات ناهوشیارِ خود، که در پشت واکنش های کهنه و عادتی شده‌ی تو قرار دارد، هم، هشیار باش. "پدر-مادرِ من باید با هر کاری که من می کنم موافق باشند. آنها باید مرا درک کنند و همین که هستم را بپذیرند."

واقعاً؟ چرا باید چنین کنند؟ واقعیت این است که چون نمی توانند، چنین نمی کنند. هوشیاری رو به تکوینِ آنان هنوز به سطح آگاهی نرسیده است. هنوز نمی توانند همسان-انگاری با نقش خود را کنار بگذارند. "بله، اما من نمی توانم از که-هستیِ خود احساس خرسندی و راحتی کنم، مگر آنکه پذیرش و درک آنان را حس کنم." واقعاً؟ پذیرش یا عدم پذیرش آنان، حقیقتاً چه تفاوتی در که-هستیِ تو دارد؟ همه این فرضیه های آزمون نشده، باعث ایجاد عواطف منفی بسیار و ناخرسندی غیر ضروری می شوند.

www.takbook.com

هشیار باش. آیا بعضی از فکرهایی که در ذهن تو جریان دارد، صدای درونی شده ی پدر یا مادرت نیست که شاید می گوید: "تو به قدر کافی خوب نیستی. تو هیچ وقت چیزی نمی شوی." یا از این دست قضاوت ها و مواضع ذهنی.

اگر در تو بیداری هست، قادر خواهی بود واقعیتِ آن صدای سر را دریابی؛ یک فکر کهنه، شرطی شده‌ی گذشته. اگر بیداری در تو هست، دیگر لازم نیست هر فکری را که به سرت می زند باور کنی. فکری کهنه بیش نیست. آگاهی به معنی حضور است، و فقط حضور می تواند گذشته ی ناهوشیار را در تو از میان بردارد.

"اگر فکر می کنی این همه روشنایی یافته ای، برو یک هفته با پدر و مادرت باش." این اندرز خوبی است از **رام داس**(**Ram Dass**).

رابطه ی تو با پدر و مادر، فقط آن رابطه ی نخستینی که آهنگ همه روابط بعدی تو را پایه گذاری می کند، نیست. آزمون مناسبی هم است برای سنجش میزان حضور تو. هرچه گذشته ی مشترک در رابطه ای بیشتر باشد، به حضور بیشتری نیاز داری؛ وگرنه ناچار گذشته را بارها تکرار می کنی.

رنج هوشیار

اگر فرزندانی دارید، در حد توان خود، یاور، راهنما و محافظ آنان باشید، اما مهمتر از آن، به آنان فضا بدهید– فضای بودن. آنها از شما به دنیا آمده اند، اما "مال شما" نیستند. این باور که"من می دانم بهترین برای تو کدام است" شاید هنگامی که کودک هستند، درست باشد، اما بزرگتر که می شوند، این درستی کاستی می گیرد. هرچه از چگونگی پیشرفت آنان در زندگی توقعات بیشتری داشته باشید، بیشتر در

www.takbook.com

ذهن خود هستید، تا در حضور خود به خاطر آنان. به هر حال آنها هم مثل بقیه انسان ها اشتباه می کنند و فرمی از رنج بردن را تجربه خواهند کرد.

در واقع، شاید فقط از دید شما کارشان اشتباه باشد. چیزی که از دید شما اشتباه است، می تواند درست همان کاری باشد که بچه های شما نیاز به انجام دادن یا تجربه کردن آن دارند. تا جایی که می توانید آنها را کمک و راهنمایی کنید، اما بدانید که شاید گاهی ناچار باشید به آنها اجازه اشتباه کردن بدهید، به خصوص در آغاز بزرگسالی. گاهی هم شاید مجبور شوید به آنان اجازه بدهید رنج بکشند. رنج بردن شاید نامنتظره، یا نتیجه اشتباهات خودشان باشد.

اگر می توانستید آنها را از هر رنجی مصون بدارید، عالی نبود؟ خیر، عالی نبود. در این صورت همچون آدمیان دیگر رشد نمی کردند و در همسان-انگاری با فرم بیرونیِ چیزها در همان لایه ی سطحی باقی می ماندند. رنج بردن، انسان را عمیق تر می کند. ناسازه آنکه، همسان-انگاری با فرم، رنج پدید می آورد و رنج بردن، خود، همسان-انگاری با فرم را می زداید. بسیاری از رنج را منیّت ایجاد می کند، هرچند سرانجام رنج بردن، خود، منیّت را نابود می کند. با رنج و شکنج هوشیارانه منیّت از میان می رود.

سرنوشت بشریت فراتر رفتن از رنج است، اما نه از آن راه که منیّت فکر می کند. یکی از بسیار فرضیات نادرستِ منیّت، یکی از فکرهای خیالی آن، این است که: "من نباید ناچار از رنج کشیدن باشم." گاهی این فکر به کسی از نزدیکان شما تسری می یابد: "فرزند من نباید ناچار به رنج کشیدن باشد." این فکر، خود، در ریشه ی رنج کشیدن لانه دارد. رنج بردن مقصدی والا دارد؛ تکاملِ هوشیاری و سوزاندنِ منیّت. آن مرد میخکوب بر چلیپا، تصویری سرنمون است. او هر مرد و هر زنی است.

www.takbook.com

تا زمانی که از رنج بردن طفره می روید و در برابر آن ایستادگی می کنید، این فرآیند کند است، چون همین ایستادگی، منیّتِ بیشتری می آفریند که باید بسوزد. گرچه هنگامی که رنج بردن را بپذیرید، آن فرآیند شتاب می گیرد و این شتاب، ناشی از واقعیت رنج بردن هوشیارانه‌ی شماست. شما می توانید رنج بردن خودتان، یا کسی دیگر، مانند فرزندان یا پدر و مادرتان را پذیرا باشید. در کانون رنج کشیدنِ هوشیارانه، از پیش، دگرگون شدن قرار گرفته است. آتشِ رنج بردن، نورِ هوشیاری می شود.

منیّت می گوید: "من نباید ناچار به رنج کشیدن باشم." و همین فکر، رنجِ بیشتر پدید می آورد. این کژنماییِ حقیقت است و همیشه ناسازواره. حقیقت آنکه، لازم است شما به رنج بردن آری بگویید تا بتوانید از آن برگذرید.

پدر- مادر هوشیار

خیلی از بچه ها خشم و آزردگی نهفته خود را روی پدر-مادر تخلیه می کنند و اغلب، علت آن غیرِ اصیل بودن رابطه است. کودک اشتیاق عمیقی به این دارد که پدر-مادر همچون وجودی انسانی کنار او باشند، نه همچون یک نقش و فرقی نمی کند که آن نقش تا چه حد از روی وجدان ایفا می شود. ممکن است شما برای فرزند خود همه کارهای درست و هرچه از دستتان بر می آید را انجام دهید. اما حتی بیشترین تلاش شما کافی نیست. به راستی، انجام دادن، هرگز کفایت نمی کند، اگر از بودن غفلت کنید. منیّت از بودن چیزی نمی داند اما قبول دارد که انجام دادن، عاقبت، تو را نجات می دهد. اگر گرفتار منیّت باشی به این باور می رسی که با انجام دادنِ بیش و بیشتر، سرانجام، کارهای "کرده شده" آنقدر به کفایت روی هم انباشته می شوند، تا تو فردا روزی، احساس کنی به کمال رسیده ای. اما تا زمانی که خود را

www.takbook.com

در انجام دادن غرقه می کنی به کمال نخواهی رسید. تمدن، سرتاسر خود را در انجام دادنی که در بودن ریشه ندارد، غرقه می سازد و این گونه است که بی ثمر می ماند.

چگونه می شود بودن را به درون خانواده ای پرمشغله، به درون رابطه با فرزند خود بیاوری؟ کلید این است که به فرزند خود توجه کنی. دو گونه توجه هست. یکی را می شود توجه مبتنی بر فرم نامید. دیگری توجه بی فرم است. توجه مبتنی بر فرم، به شکلی با انجام دادن و ارزیابی کردن مربوط می شود. "تکلیفت را انجام داده ای؟ شامت رو بخور. اطاقت رو مرتب کن. دندونات رو مسواک کن. این و بکن. اون و نکن. زودباش، حاضرشو."

بعدش چه کار باید بکنیم؟ این پرسش، زندگی خانوادگی در بسیاری از خانه ها را به خوبی خلاصه می کند. توجه مبتنی بر فرم، البته ضروری است و جای خود را دارد، اما اگر تنها همین در رابطه ی تو و فرزندت وجود داشته باشد، ضروری ترین جنبه ی رابطه از میان می رود و بودن، کاملاً با انجام دادن، با "مشغله های دنیوی" چنان که عیسی بیان می دارد، تیره و تار می شود. توجه بی فرم، از بُعد بودن جدا نشدنی است. این توجه چگونه به عمل در می آید؟

به کودک نگاه کنید، به او گوش دهید، او را لمس کنید، یا در این کار و آن کار به او کمک کنید، هشیار باشید، ساکن، کاملاً حاضر، در پی چیز دیگری به جز آن لحظه، همان که هست، نباشید. این گونه، برای بودن، فضا درست می کنید. اگر آن لحظه حضور داشته باشید، پدر یا مادر نیستید. شما، هوشیاری هستید، سکون هستید، حضور هستید، که گوش می سپارد، نگاه می کند، لمس می کند، حتی سخن می گوید. آن بودنِ پشتِ انجام دادن هستید.

www.takbook.com

بازشناخت فرزندتان

تو یک انسان هستی. یعنی چه؟ هنرِ درست زندگی کردن، موضوعِ تحت نظر داشتن نیست، یافتن تعادلی است میان انسان و بودن. پدر، مادر، شوهر، همسر، پیر، جوان، هر نقشی که برعهده داری، هر عملکردی که برآورده می کنی، هر کاری که انجام می دهی، همه متعلق به بُعد انسان است. جای خود را دارد و باید محترم شمرده شود، اما به تنهایی، برای ایجاد رابطه و زندگی کامیاب و حقیقتاً معنی دار، کافی نیست. فقط انسان، هرگز کافی نیست و مهم نیست چه سخت می کوشی یا چه به دست می آوری. پس از آن، بودن وجود دارد. بودن که در حضورِ ساکن و هشیارِ خودِ هوشیاری، به دست می آید، هوشیاری ای که تو هستی.

در بُعد انسانی، بی گفتگو، تو بر کودک خود برتری داری، بزرگتر و نیرومندتر هستی، بیشتر می دانی وکارهای بیشتری از تو بر می آید. اگر فقط این یک بُعد را در نظر داری، بر کودک خود، شاید ناهوشیارانه، احساس برتری می کنی و باعث خواهی شد که کودک احساس فرودستی کند، گرچه ناهوشیارانه.

هیچ مساواتی میان تو و کودک نیست، چون در رابطه شما فقط فرم برقرار است و از نظر فرم، البته مساوی نیستید. به فرزندت عشق می ورزی، اما عشق تو فقط در سویه ی انسان است، یعنی شرطی شده، مالک صفتانه و گاه به گاه. مساوی بودن شما، فقط در ورای فرم، در بودن شماست و فقط هنگامی که بُعدِ بی فرمْ را در خود دریابی، عشق حقیقی می تواند در رابطه میان شما وارد شود. حضوری که تو هستی، من-هستمِ بی زمان، خود را در دیگری باز می شناسد و دیگری (اینجا کودک)، حس می کند دوستش داری، یعنی او را باز می شناسی.

www.takbook.com

عاشق بودن، بازشناخت خود در دیگری است. آن وقت "دگر بودنِ" دیگری، به شکل پنداره‌ای آشکار می شود، که مربوط به حیطه ی صرفاً انسانی، حیطه ی فرم است. اشتیاق به محبت که در هر کودکی هست، اشتیاق به تشخیص داده شدن است، نه در سطح فرم، که در سطح بودن. اگر پدر-مادر، فقط سویه ی انسانی کودک را محترم شمارند و از بودن، غفلت کنند، کودک می فهمد که رابطه، تمام و کمال نیست، می فهمد که این رابطه، یک چیزِ مطلقاً حیاتی کم دارد و سازه ای از درد در کودک ایجاد می شود و گاهی ناخودآگاه از پدر-مادر منزجر می شود. "چرا مرا نمی بینی؟" به نظر می رسد آن درد و انزجار چنین می گوید.

وقتی که دیگری تو را باز می شناسد، این بازشناسی، بُعد بودن را، به گونه ای کامل تر، به وسیله هر دو نفر، به این جهان می آورد. این عشقی است که دنیا را جای بهتری می کند. در این باره، با توجه ویژه به رابطه شما با کودک تان سخن گفته ام، اما البته به همان اندازه در روابط دیگر نیز به کار می آید.

گفته شده که "خداوند، عشق است" که البته به گونه ای مطلق، درست نیست. خداوند آن یگانه ی حیات است، درون و در ورای فرم های بی شمارِ حیات. عشق، دو سویه ای است؛ عاشق و معشوق، دوست داشته و دوست داشته شده، پس عشق بازشناختِ یگانگی در جهانِ دوگانگی هاست. تولد خدا است به درون جهان فرم. عشق، از دنیایی شدن جهان می کاهد، رقّت جهان را می افزاید و آن را به بُعد الهی شفاف تر می سازد، خودِ نور هوشیاری است.

کنارنهادن نقش ها

به انجام رساندن آنچه در هر وضعیت بر عهده توست، بی آنکه نقشی شود که با آن همسان-انگاری می کنی، بخش اساسی درس هنر زیستن است، که هر یک از ما

www.takbook.com

برای آموختن آن، اینجا هستیم. در هر کاری که انجام می دهی، اگر آن عمل به خاطر خودش انجام گیرد و نه آنکه وسیله‌ای برای محافظت، ارتقاء، یا همنوایی با هویت-نقشِ تو باشد، تو نیرویی بیشتر خواهی داشت. هر نقش یک حس تخیلی از خویشتن است و همه چیز از طریق آن شخصی شده و این چنین با "طفلک منِ" ذهن-ساخته و هر نقشی که برحسب اتفاق بر عهده دارد، فاسد و کژنما می شود. بیشتر آدم هایی که در این جهان در مواضع قدرت هستند، سیاستمداران، شخصیت های تلویزیونی، مدیران تجاری و رهبران مذهبی، با اندکی استثناء، با نقش خود به تمام و کمال همسان-انگاری کرده اند. آنان ممکن است شخصیتی بسیار مهم (وی آی پی) به شمار آیند، اما چیزی نیستند بیش از بازیگران ناهوشیار در بازی منیّتی، یک بازی که در ظاهر این همه مهم است و با این همه، دست آخر تهی از هر مقصد حقیقی است. در کلام شکسپیر: "قصه ای که ابلهی می گوید، پر سر و صدا و آشوب، حاکی از هیچ."[۹] شگفت آنکه شکسپیر بدون تماشا کردن تلویزیون به این نتیجه رسیده است. اگر نمایش منیّتیِ زمین اصلاً مقصدی داشته باشد مقصدی غیر مستقیم است؛ رنجی بسیار بر سیاره می آفریند و رنج بردن گرچه شدیداً منیّت آفریده است، سرانجام نابود کننده منیّت هم می شود. آتشی است که منیّت، عاقبت خود در آن می سوزد.

در دنیای شخصیت های نقش-بازیگر، آن اندک آدم هایی که از خود تصویری ذهن-ساخته نمایش نمی دهند —که در تلویزیون، در رسانه ها و در حیطه کسب و کار چند تایی پیدا می شود— از هسته ی عمیق تر بودن خود عمل می کنند. سعی نمی

۹- شکسپیر، ویلیام، مکبث. مجلد مهرشده کلاسیک (نیویورک: کتابخانه جدید آمریکایی). ویراستار سیلوان بارنت.

www.takbook.com

کنند بیشتر از آنکه هستند، دیده شوند و صرفاً خودشان هستند، این ها برجسته می شوند و کسانی هستند که حقیقتاً تغییری در این جهان ایجاد می کنند. آنها از زمره آورندگان هوشیاری تازه هستند. هر کاری بکنند چون پیوسته است با مقصد کل، پر توان می شود. به هرحال، تأثیرگذاری آنها بسیار وسیع تر از کاری که انجام می دهند و بسیار فراتر از عملکردشان می رود. صرفِ حضور آنان –ساده، عادی و بی تکلف– بر هرکس که آنها را ببیند تأثیری دگرگون کننده می گذارد.

وقتی نقش بازی نمی کنی معنی اش این است که در کاری که انجام می دهی اثری از خود(**self**)، (یا منیّت) نیست. دستور جلسه ی دومی در کار نیست؛ مانند حفاظت از خود و نیرومند سازی خود. در نتیجه کردار تو نیروی بسیار بیشتری می گیرد. تو دربست بر اوضاع تمرکز داری. با موقعیت یکی می شوی. سعی نمی کنی شخص خاصی باشی. هنگامی که تمام و کمال خودت باشی، نیرومندتر و موثرتر هستی. اما تلاش نکن که خودت باشی که این تلاش، خود، نقشی دیگر است.

اسم آن نقش،"منِ طبیعیِ خود-انگیخته".

همین که تلاش می کنی این یا آن باشی، نقشی بر گردن گرفته ای. "فقط خودت باش. همین." این اندرز خوبی است، اما می تواند گمراه کننده هم باشد. ذهن در می آید و می گوید:"ببینم. چگونه می توانم خودم باشم؟" سپس، ذهن، نوعی راهبرد پیدا می کند: "چگونه خودم باشم." نقشی دیگر. پرسش:"چگونه می توانم خودم باشم؟" به راستی پرسشی خطا است. چون متضمن این است که برای اینکه خودت باشی، باید کاری بکنی. اما چرا اینجا به کار نمی آید، چون تو پیشاپیش، خودت هستی. فقط از افزودن بار و بُنه غیر ضروری به آن کسی که پیشاپیش هستی، دست بردار. "اما من نمیدانم چه کسی هستم. نمی دانم خودم بودن یعنی چه".

www.takbook.com

اگر با ندانستن اینکه چه کسی هستی، بتوانی کاملاً راحت باشی، در این صورت چیزی که باقی می ماند این است که تو، چه کسی هستی. تو، بودنِ بعد از انسان هستی، گستره ی بالقوه گیِ ناب، نه چیزی که پیشاپیش تعریف شده باشد.

دوری کن از تعریفی بر خود کردن، نزد خود و نزد دیگران. نمی میری. به زندگی خواهی آمد. و نگران آن نباش که دیگران چه تعریفی از تو دارند. وقتی تو را در تعریفی جای می دهند خود را محدود کرده اند، مشکلِ خودشان است. در نشست و برخاست با مردم، مثل یک عملکرد یا یک نقش حاضر نشو، بلکه چون پهنه ای از حضورِ هوشیار، باش.

چرا منیّت نقش بازی می کند؟ در اثر یک فرضیه ی نا آزموده، یک اشتباه اساسی، یک فکر ناهوشیار. این فکر؛ من لیاقت ندارم. افکار ناهوشیارِ بعدی سر می رسند، برای به دست آوردن چیزهایی که برای کامل شدن لازم دارم، باید نقشی بازی کنم؛ لازم است بیشتر به چنگ بیاورم تا بتوانم بیشتر باشم. اما تو نمی توانی از اینکه هستی بیشتر باشی، چرا که در زیر فرم بدنی و روانی، تو با خودِ زندگی یکی هستی، با بودن یگانه ای. در فرم، بهتر از بعضی و بدتر از بعضی دیگر هستی و همچنان خواهی بود. در اصل، نه فروتر از کسی نه برتر از کسی دیگر. عزت نفسِ حقیقی و فروتنی حقیقی. از دید منیّت عزت نفس و فروتنی با یکدیگر در تضاد هستند، حال آنکه در حقیقت یگانه و این همانی اند.

منیّت آسیب شناختی

در معنایِ وسیع تر، کلمه منیّت، خود، به هر شکل که در آید آسیب شناختی است. به ریشه یونانی کلمه **پاتولوژیک**(**pathological**) که نگاه کنیم می بینیم چه مناسب در مورد منیّت به کار می رود. این کلمه به طور معمول برای توصیف شرایط بیماری

www.takbook.com

استفاده می شود و برگرفته از **pathos** به معنی رنج بردن است. البته درست همین نکته را، بودا پیش از این، ۲۶۰۰ سال قبل، به شکل یک ویژگیِ وضعیت انسان، دریافته بود.

شخص گرفتار منیّت، البته، رنج بردن را، رنج بردن نمی بیند، که از نظر او در هر وضعی که پیش آید تنها پاسخِ درخور، رنج بردن است. نابینماییِ منیّت نمی گذارد رنجی را که بر خود و بر دیگران هموار می کند، ببیند. ناخرسندی، یک بیماری ذهنی-عاطفیِ ساخته ی منیّت، به ابعادِ همه گیری رسیده است. ناخرسندی همتای درونیِ آلودگی زیست محیطی سیاره ما است. حالات منفی مانند خشم، اضطراب، تنفر، آزردگی، نارضایتی، کینه و حسدورزی و غیر آنها، منفی که هیچ، که کاملاً توجیه شده تلقی می شوند و سپس نه به شکل ساخته ی خود، که انگار کسی دیگر یا عاملی خارجی باعث آن بوده، سوء تعبیر می شود. "من تو را مسئول درد خود می دانم." این نکته را منیّت به اشاره می گوید.

منیّت نمی تواند میان یک وضعیت و برداشت خود از آن و واکنش به آن، فرقی بگذارد. ممکن است بگویی: "چه هوای وحشتناکی" غافل از اینکه سرما، باد و باران و هر شرایطی که به آن واکنش نشان می دهی، وحشتناک نیستند. آنها همان هستند که هستند. واکنش وحشتناک تو، مقاومت درونی ات در برابر آن و عواطف ناشی از آن مقاومت است.

به قول شکسپیر: "چیز خوب یا بد وجود ندارد، تفکر آن را چنین می کند."[۱۰]

۱۰- شکسپیر، ویلیام، هملت. مجلد مُهر شده کلاسیک (نیویورک: کتابخانه جدید آمریکایی). ویراستار سیلوان بارنت.

www.takbook.com

می توان افزود، رنج بردن یا منفی گرایی اغلب از دید منیّت به لذت بردن سوءتعبیر می شود، چون منیّت، خود را تا اندازه ای با آن نیرومند می کند.

مثلاً خشم یا آزردگی، با افزایش احساس جدایی، تاکید بر دیگری بودنِ دیگران و ایجاد کردن یک موضع ذهنیِ"درست بودن" که سنگری تسخیرناپذیر به نظر می رسد، تا اندازه زیادی منیّت را استحکام می بخشد. اگر می توانستید در حالی که زیر تأثیر این حالات منفی قرار دارید، تغییرات جسمی درون بدن خود را مشاهده کنید، که چه تأثیرات زیانباری بر نحوه عملکرد قلب، دستگاه گوارش، ایمنی و بسیار عملکردهای دیگر می گذارند، آشکار می شد که حالات منفی، به راستی آسیب شناختی بوده و از گونه های رنج بردن هستند و نه گونه ای از لذّت بردن.

هر زمان که در حالتی منفی هستی چیزی در درون توست که منفی گرایی را می خواهد، که آن را لذت بخش می بیند، یا باور دارد که چیزی را که می خواهی، فراهم می آورد. در غیر این صورت چه کسی دلش می خواهد به منفی گرایی بیاویزد، خود و دیگران را بیچاره کند و در بدن خود ایجاد بیماری کند؟ پس هرگاه منفی گرایی در وجود توست، اگر بتوانی در آن لحظه آگاه باشی که چیزی در درون تو هست که لذت را به داخل خود می کشد، یا باور دارد مقصود سودمندی در آن وجود دارد، سر راست از منیّت آگاه می شوی. در همان لحظه ی رویدادِ این آگاه شدن، هویتِ تو، از منیّت به آگاهی تغییر کرده است. پس منیّت از میان می رود و آگاهی روی به افزون شدن دارد.

اگر در هنگامه ی منفی گرایی بتوانی دریابی که "در این لحظه من دارم برای خود رنج می آفرینم" همین بس تا تو را از محدودیت های حالات و واکنش های شرطی شده ی منیّتی فراتر ببرد. همین تشخیص، امکانات بیکرانی را که هنگام حصول

www.takbook.com

آگاهی به سوی تو می آیند –از جمله، شیوه های بسیار هوشمندانه تر در برخورد با هر وضعیتی را– بر تو ارزانی می دارد. همان لحظه که دانستی ناخرسندی تو ناهوشمندانه است، از آن پس آزادی که ناخرسندی را کنار بگذاری. منفی گرایی، ناهوشمندانه و همیشه از منیّت است. منیّت شاید زیرک باشد اما باهوش نیست. زیرکی اهداف ناچیز خود را دنبال می کند. حال آنکه هوش، کلیّت بزرگتری را می بیند که در آن همه چیز به هم متصل است. زیرکی را سودجویی بر می‌انگیزد و بسیار کوته نظر است. اکثر سیاستمداران و بازاریان، زیرک هستند، تعداد بسیار اندکی از آنان باهوش. هرچه از راه زیرکی به دست آید دیری نمی پاید و همیشه سرانجام آشکار می شود که خود را به فنا می کشاند. زیرکی بخش بخش می کند، هوش، گردِ هم می آورد.

ناخرسندی پس-زمینه

منیّت جدایی می آورد و جدایی رنج. در این صورت منیّت آشکارا آسیب شناختی است. به جز نمونه های واضح مثل خشم، نفرت و جز آن، فرم های منفی گراییِ پنهانی تری وجود دارد، که چنان مرسوم و عادی هستند که معمولاً اصل آنها معلوم نمی شود. ازجمله بی صبری، حساسیت، عصبیت و "به جان آمدن". اینها ناخرسندی پس-زمینه ای را تشکیل می دهند که حالت درونیِ مسلط بر بسیاری از مردمان است. لازم است بسیار هشیار و سراسر حاضر باشی تا بتوانی آن حالات را ردیابی کنی. هر وقت که بتوانی، لحظه ی بیداری است، لحظه ی رهایی از همسان-انگاری با ذهن.

اینجا سخن از یکی از شایع ترین حالات منفی است که درست به همین دلیل که این همه شایع و این قدر عادی است، آسان، نادیده گرفته می شود. شاید با آن آشنا

www.takbook.com

باشید. آیا اغلب یک احساس نارضایتمندی تجربه می کنید که توصیف در خور آن می تواند این باشد: گونه ای آزردگیِ خاطرِ پس-زمینه ای؟

می تواند خاص و یا عام باشد. بسیار مردمان بخش بزرگی از زندگی را در این حال به سر می برند. این مردم چنان با این احساس همسان-انگاری کرده اند که نمی توانند کمی از آن فاصله بگیرند و به آن نگاه کنند. شالوده این احساس، اعتقادات مشخص ناهوشیارانه، یعنی افکار است. شما این افکار را می اندیشید، همان طور که در خواب رؤیا می بینید. به بیان دیگر همان طور که شخصی که دارد خواب می بیند، نمی داند که دارد خواب می بیند، شما هم نمی دانید که در آن افکار هستید.

برخی فکرهای ناهوشیار که حس نارضایتمندی و آزردگیِ پس-زمینه ای را تغذیه می کنند، در اینجا بررسی می شوند. من پوشش سطحی محتوا را از روی آنها پس می زنم، تا ساختار عریان شان آشکار شود. از این راه، این فکرها روشن تر دیده می شوند. هر زمان ناخرسندی در پس-زمینه ی زندگی شما هست (یا حتی در پیش-زمینه) می توانید ببینید کدام یک از این افکار به کار می آید و محتوای مربوطه را، بنابر وضع شخصی خود در آنها وارد کنید.

"چیزی هست که لازم است در زندگی من اتفاق افتد تا بتوانم در آرامش، خرسندی کامیابی و غیره باشم. و من از اینکه هنوز اتفاق نیافتاده آزرده ام. شاید این آزردگی باعث شود که اتفاق افتد."

" چیزی در گذشته اتفاق افتاده، که نباید می افتاد و من از آن آزرده ام. اگر اتفاق نمی افتاد من الان در آرامش بودم."

"چیزی اکنون دارد اتفاق می افتد، که نمی بایستی اتفاق افتد و اکنون از آرامش من جلوگیری می کند."

www.takbook.com

اغلب اوقات باورهای ناهوشیار به سوی یک شخص جهت می یابند و اتفاق افتادن می شود انجام دادن. "تو بایستی این یا آن کار را انجام بدهی تا من در آرامش باشم. و من از اینکه هنوز انجام نداده ای آزرده ام. شاید آزردگی من، تو را به انجام دادن آن کار وادار کند."

"کاری که تو در گذشته کرده ای/ یا من کرده ام، چیزی که گفته ای/ یا گفته ام، کاری که نتوانستی/ یا نتوانستم انجام بدهی یا انجام بدهم، از آرامش اکنون من جلوگیری می کند."

"کاری که داری انجام می دهی، یا نمی توانی الان آن را انجام دهی، نمی گذارد، آرامش داشته باشم.

رازِ خرسندی

آنچه آمد، فرضیه ها، یعنی افکار نا آزموده ای هستند که با واقعیت اشتباه گرفته می شوند. داستان هایی ساخته ی منیّت، تا شما را متقاعد کند که نمی توانید اکنون در آرامش به سر ببرید، یا نمی توانید اکنون خودِ کامل تان باشید. در آرامش بودن و همان که هستی بودن، یعنی خودت بودن، همه یکی است.

منیّت می گوید: شاید یک فردایی بتوانم در آرامش باشم -اگر این یا آن یا دیگر، اتفاق افتد، یا این را به دست آورم، یا آن بشوم.-

یا می گوید: به خاطر اتفاقی که گذشته، هیچوقت نمی توانم آرام باشم. داستان های مردمان را بشنوید، می شود همه عنوان شان این باشد "چرا اکنون نمی توانم در آرامش باشم." منیّت نمی داند تنها فرصت شما برای در آرامش بودن همین اکنون

www.takbook.com

است. یا شاید می داند، اما از اینکه احتمالاً شما این نکته را دریابید، می ترسد. آرامش به هر حال پایان کار منیّت است.

چگونه می شود اکنون در آرامش بود؟ با آشتی کردن با لحظه ی حال. لحظه ی حال، پهنه ای ست که بازی زندگی در آن روی می دهد. نمی تواند جایی دیگر روی دهد. همین که با لحظه حال آشتی کردید، ببینید چه اتفاقی می افتد، چه کاری می توانید، یا انتخاب می کنید که انجام دهید، یا بهتر، ببینید زندگی از طریق شما چه کاری انجام می دهد. راز هنر زندگی کردن، راز موفقیت وخرسندی، همه، در این سه کلمه بیان می شود؛ یگانه با حیات، یکی بودن با زندگی، یکی بودن با لحظه حال. بعد در می یابید که چنین نیست که شما زندگی خود را به سر می برید، بلکه حیات است که شما را زندگی می کند. حیات رقصنده است و شما رقص.

منیّت، شیدایِ آزردگیِ خود از واقعیت است. واقعیت چیست؟ هرچه هست. بودا آن را، تاتاتا (tatata) نام می گذاشت -چنینی بودن حیات، که چیزی جز چنینی بودن این لحظه نیست.- ضدیّت با این چنینی بودن، یکی از خصوصیت های اصلی منیّت است. این ضدیّت، منفی گرایی می آورد که خوراک منیّت است و ناخرسندی که منیّت شیفته ی آن است.

اینگونه، تو برای خود و دیگران، بی آنکه بدانی رنج به وجود می آوری، بی آنکه بدانی در زمین دوزخی برپا می کنی. رنج آفریدن، بی آنکه خود بدانی. عصاره ی زندگی ناهوشیارانه این است؛ دربست در دام منیّت گرفتار بودن. منیّت در بازشناسایی خود، و نادیدنِ آنچه که انجام می دهد به گونه ای تکان دهنده و باور نکردنی بسیار ناتوان است. درست همان کاری را می کند که دیگران را، به خاطر آن محکوم می کند و

www.takbook.com

این را نمی بیند. وقتی اشاره ای به آن شود، از انکار خشم آلوده، استدلال های زیرکانه و توجیه خود، سود می برد تا واقعیت ها را تحریف کند.

مردم چنین می کنند، شرکت و دولت ها نیز همین طور. وقتی هیچ یک کارگر نیافتاد، منیّت به داد و بیداد کردن یا حتی خشونت بدنی روی می آورد. حالا بیا و تماشا کن.

می توانیم کلام ژرف عیسی بر فراز صلیب را دریابیم: "ای پدر، اینان را ببخش، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند."

برای پایان دادن به این شوربختی که اوضاع انسان را هزاران سال پریشان کرده است، باید از خود شروع کنید و مسئولیتِ حال درونیِ خود را در هر لحظه ی فرضی، یعنی در همین لحظه، بر عهده بگیرید.

از خود بپرسید، "آیا در این لحظه در من منفی گرایی هست؟" بعد گوش به زنگ، مواظب فکرهای خود و همراه آن، مواظب عواطف خود باشید. مواظب ناخرسندی در سطح پایین، در هر فرمی که پیش از این اشاره شد، مانند نارضایتمندی، عصبانیت، به جان آمدن و از این قبیل، باشید. حواس تان به فکرهایی باشد که به ظاهر، ناخرسندی را موجّه جلوه می دهند یا آن را توضیح می دهند، اما در واقع باعث و بانی آن هستند.

لحظه ای که از حال منفیِ درون آگاه می شوید، معنی این آگاهی شکست خوردن نیست، بلکه موفق شده اید. تا پیش از آن زمان که آگاهی روی می نماید، همسان-انگاری با حالات درونی پا برجاست و این همسان-انگاری، منیّت است.

www.takbook.com

همراه با بروز آگاهی، همسان‌شماری با افکار، عواطف و واکنش ها از میان می رود. این ناهمسان شماری را نباید با انکارکردن آنها اشتباه گرفت. افکار، عواطف و واکنش ها شناخته می شوند و در همان لحظه، همسان-انگاری نیست و نابود می شود. پس از آن، احساس شما از خویشتن، از که-هستیِ خود، تغییر می کند؛ پیش از این، شما، فکر و عاطفه و واکنش بوده اید، اکنون آگاهی هستید. حضور هوشیاری که هم اینک شاهد همه آن حالات است.

"روزی آزاد می شوم از منیّت." چه کسی سخن می گوید؟ منیّت است. رهایی از منیّت به راستی کار سختی نیست، کاری کوچک است. تنها کاری که لازم است انجام دهید، آگاهی یافتن از فکر و از عواطف است در حین روی دادن، که واقعاً "انجام دادن" نیست، بلکه "دیدنِ" هوشمندانه است.

در این معنی، حقیقت این است که کاری نیست که بتوانید برای رهایی از منیّت انجام بدهید. وقتی این دگرگونی از فکر کردن به آگاه بودن، روی دهد، عقل وخردی در زندگی شما دست به کار میشود که از زیرکیِ منیّت بس بزرگتر است. عواطف و حتی افکار از طریق آگاهی، شخصیت زدایی می شوند و ماهیتِ غیرشخصی آنها شناخته می شود. دیگر خودی در آنها نیست. فقط فکرها و عواطف انسان هستند. همه تاریخچه ی زندگی شما، که دست آخر چیزی بیش از داستانی، طوماری از فکرها و عواطف، نیست، اهمیتی درجه دوم می یابد و دیگر گریبان هوشیاری شما را نخواهد گرفت. دیگر اساس و پایه ی هویت شما نیست. شما نور حضور هستید. آن آگاهی که شما هستید، مقدم بر فکرها و عواطف و از آنها عمیق تر است.

www.takbook.com

فرم هایِ آسیب شناختیِ منیّت

همان طور که دیدیم، اگر منیّت در معنی وسیع تری، دال بر بد-کارکردی و رنج کشیدن به کار رود، در ماهیتِ اساسی بیمارگون است. بسیاری از اختلالات ذهنی، از همان صفاتِ منیّتی تشکیل می یابند که در هر فرد عادی در کار است، به جز این که ماهیت بیمارگون آنها آنقدر بارز شده که برای همگان، به جز فردی که به آن دچار است، بر مَلا می شود.

مثلاً بسیاری از افراد عادی، گاه به گاه انواع دروغ های معینی می گویند تا مهم تر و خاص تر جلوه کنند و تصویر خود در ذهن دیگران را بالا ببرند. چه کسانی را می شناسند، دست آورد ها، توانایی ها، دارایی های شان چیست و یا هرچیز دیگری که برای همسان-انگاری به کارشان می آید. بعضی افراد زیر تأثیر احساس بی لیاقتیِ منیّت و نیاز آن به "بیشتر" داشتن و بیش بودن، دروغ گفتن برایشان عادت و وسواس شده است. اغلب گفته های آنان درباره خود و داستان شان، فقط خیال پردازی است. یک کاخ خیالی که منیّت برای خود طراحی کرده تا احساس بزرگی کند، خاص تر جلوه کند. خود- پنداره ی باشکوه و آماس کرده آنها گاهی دیگران را فریب می دهد، ولی چندان دوام نمی آورد. اغلب شنوندگان متوجه می شوند که خیال پروریِ محض است.

بیماری ذهنی پارانوئید شیزوفرنی، یا کوتاه تر، پارانویا، در اساس یک فرم اغراق آمیز شده ی منیّت است. این فرم معمولاً از داستانی خیالی شکل می گیرد که ذهن اختراع کرده تا معنایی برای احساس مداومِ زیربناییِ ترس، پیدا کند.

پیرنگ اصلی داستان این باور است که آدم های مشخصی(گاهی تعدادی بسیار یا تقریباً همه) علیه من نقشه می ریزند، یا برای سوء استفاده از من یا کشتن من

www.takbook.com

توطئه می چینند. این داستان، اغلب دارای همنواختی و منطق درونی است، به نحوی که گاهی دیگران را هم فریب می دهد و آن را باور می کنند. گاهی اوقات سازمان ها و یا کل یک ملت، در اساسِ خود، دارای باورهای پارانوئیدی هستند. ترس و بی اعتمادی منیّت از دیگر مردمان، تمایل آن به پافشاری بر "دیگری بودنِ" دیگران، از راه تکیه کردن بر کوتاهی های تصور شده ی آنان و شامل کردن این کوتاهی ها در هویت آنان، کمی پیش تر می رود و دیگران را به هیولاهای غیر انسانی بدل می کند. منیّت به دیگران نیازمند است، اما بر سر این دوراهی قرار می گیرد که در عمق درون از دیگران ترسان و منزجر است.

جمله ژان پل سارتر: "دوزخ، دیگر آدمیان هستند"، صدای منیّت است. فردِ دچار پارانویا این دوزخ را به شدّت حس می کند، اما هرکسی هم که قالب های منیّتی، هنوز در درون او در کار باشد، تا حدودی آن را تجربه می کند. هرچه منیّتِ درون نیرومند تر باشد، احتمال این بیشتر است که سرچشمه اصلی مشکلات زندگی خود را در دیگران بجویید. ضمناً چیزی بیش از احتمال آن است که شما زندگی را برای دیگران مشکل می کنید. گرچه خود، نمی توانید این نکته را بفهمید. به نظرتان همیشه این دیگران هستند که این بلا را بر سر شما آورده اند.

بیماری ذهنی پارانویا علامت دیگری هم بروز می دهد که عنصرِ اصلی منیّت است، گرچه در پارانویا فرم افراطی تری به خود می گیرد. هرچه فردِ رنج کشیده بیشتر خود را تحت تعقیب، آماج جاسوسی یا تهدید از طرف دیگران ببیند، حسِ او از این که مرکز کائنات است و همه چیز حول محور او می چرخد، نمودار تر می شود و از اینکه طرف توجه این همه آدم است، بیشتر احساس خاص و مهم بودن به او دست می دهد. حس قربانی بودن و از این همه مردمان لطمه خوردن، باعث می شود خود را خیلی خاص ببیند. در داستانی که پایه دستگاه خیالی اوست، اغلب، علاوه بر نقش

www.takbook.com

قربانی، به خود نقش پهلوانی می دهد که قصد دارد جهان را نجات دهد یا نیروهای شرور را از صحنه به در کند.

در قالب های جمعی قبایل، ملت ها و سازمان های مذهبی هم، فراوان، عنصر نیرومندی از پارانویا وجود دارد. ما، علیه دیگرانِ شرور.

همین، عامل ایجاد رنج بسیار برای انسان بوده است. از جمله دادگاه تفتیش عقاید اسپانیایی، تعقیب و سوزاندن بدعت گذاران و "جادوگران"، روابط میان ملت ها که منجر به دو جنگ اول و دوم جهانی شد، کمونیزم در سرتاسر تاریخ خود، "جنگ سرد"، مک کارتیزم در آمریکا در دهه ۱۹۵۰، تعارضات خشونت بار طولانی در خاورمیانه، اینها بخش های دردناک تاریخ بشر هستند که پارانویای جمعیِ افراط گرایانه بر آن تسلّط داشته است.

هرچه افراد، گروه ها یا ملت ها ناهوشیارتر باشند، به احتمال بیشتر، بیمارگونگیِ منیّتی، حالت خشونتِ فیزیکی به خود می گیرد. خشونت شیوه ای ابتدایی، اما هنوز گسترده‌ای است که منیّت می کوشد با آن به خود قوّت قلب دهد و درستی خود و خطا بودن دیگران را به اثبات برساند. میان مردمانِ بسیار ناهوشیار، بحث و گفتگوها زود به خشونت فیزیکی می کشد. بحث و گفتگو چیست؟

دو یا چند نفر نقطه نظرهای خود را می گویند و نظرات با هم فرق دارند. هر فرد، آن چنان با افکاری که نقطه نظرهای او را تشکیل می دهند، همسان-انگاری کرده که آن افکار، تبدیل به مواضع ذهنیِ خشک و سخت شده و از حسّ خویشتنِ فرد، توان می گیرد. به کلام دیگر هویت و فکر در هم می آمیزند. در این حالت، وقتی از عقاید (افکار) خودم دفاع می کنم، با حس و حالی عمل می کنم که انگار دارم از شخص

www.takbook.com

خودم دفاع می کنم. ناهوشیارانه، انگار من برای بقای خودم می جنگم و به این شکل عواطف من این باور ناهوشیار را منعکس می کنند.

آنها برآشفته می شوند، من ناراحت و عصبانی در وضعیت دفاعی، پرخاشجو، باید به هر صورتی که شده برنده بشوم وگرنه به فنا رفته ام. پنداره این است.

منیّت نمی داند که ذهن و مواضع ذهنی هیچ ربطی با که-هستیِ شما ندارد، چون منیّت، خود، ذهنِ در خفا مانده است.

در **ذِن** می گویند: "نمی خواهد دنبال حقیقت بگردی. فقط به عقیده ها دل مبند." یعنی چه؟ خود را با ذهنِ خود یکی نگیر. آنگاه، که-هستیِ فارغ از ذهن، خود، طلوع می کند.

کارکردن، با منیّت و کارکردن بی منیّت

بیشتر مردم لحظه هایی از منیّت رها می شوند. کسانی که کارها را به نحوی استثنایی خوب انجام می دهند، شاید ضمن کار کردن کاملاً یا تا اندازه زیادی، از منیّت رها باشند. شاید خود ندانند اما کارشان یک تمرین معنوی است.

بسیاری از آنان حین انجام کار حاضر هستند، اما شاید در زندگی خصوصی دوباره به ناهوشیاری نسبی بازگردند. معنی این حرف این است که حال حضورِ آنان در زمان کار، به یک حیطه از زندگی آنها منحصر می شود. دیده ام معلم ها، هنرمندان، پرستاران، دکترها، دانشمندان، مددکاران اجتماعی، نویسندگان، آرایشگران، تجارت پیشه گان و فروشندگانی را که کار خود را به نحوی تحسین آمیز انجام می دهند، فارغ از هرگونه خود-طلبی، با تمام وجود آن چیزی را انجام می دهند که لحظه ی حال از آنان طلب می کند.

www.takbook.com

آنها با کاری که در دست دارند یگانه اند، با اکنون یگانه اند، با مردم و با وظیفه ای که بر عهده دارند، یگانه اند. تأثیری که این افراد بر دیگران می گذارند، بسیار فراتر می رود از کاری که انجام می دهند. با هر کس تماس دارند باعث کاهش منیّت در او می شوند. حتی کسانی که منیّتی سنگین دارند گاهی آرامشی پیدا می کنند، سپر خود را زمین می گذارند و در مراوده با آنان نقش بازی کردن را کنار می گذارند. تعجبی ندارد آن افرادی که بدون منیّت کار می کنند، در کار خود بسیار موفق می شوند. هرکس که با کار خود یگانه باشد، در کارِ بناکردنِ زمینِ نو است.

کسانی را نیز دیده ام که شاید از نظرِ فنی کار خود را خوب انجام می دهند، اما همیشه منیّت آنان کارشان را خراب می کند. پاره ای از توجه آنها، به کاری که انجام می دهند معطوف است؛ پاره ی دیگر متوجه خودشان. منیّت آنها خواهان بازشناخت شخصی است و در آزردگیِ حاصل از کافی نبودنِ بازشناخت، که البته هیچوقت هم کافی نیست، نیروی خود را هدر می دهند.

"نکند کس دیگری از من بیشتر شناخته می شود؟" و یا مرکز عمده توجه، سودآوری و یا کسب قدرت باشد و کار، نه بیش از ابزاری برای رسیدن به آن هدف. وقتی کار فقط ابزاری باشد برای رسیدن به هدفی، نمی تواند کیفیت بالایی داشته باشد.

هر زمان موانع و مشکلاتی در کار پیش آید، یا اوضاع برخلاف انتظار باشد، هر زمان که اطرافیان و یا اوضاع و احوال یار و یاور نباشند، به جای اینکه با موقعیت جدید یگانه شده و در راستای الزامات آن لحظه عمل کنند، بی درنگ علیه وضع موجود عکس العمل بروز می دهند و به این نحو خود را از آن جدا می سازند.

www.takbook.com

اینجا "به من"ی درکار است که احساسِ آزردگی و لطمه ی شخصی می کند و نیروی زیادی که اگر صرف سوء استفاده منیّت نمی شد، می توانست در رفع مشکل به کار رود، بیهوده، به صورت اعتراض یا عصبانیت به هدر می رود. دیگر آنکه این "ضدِ" توان، خود، موانع تازه و ضدیّت تازه ای پدید می آورد. بسیاری از مردم به راستی، بدترین دشمن خود هستند.

بعضی آدم ها بی آنکه خود بدانند، چوب لای چرخ کار خود می گذارند. یاری دیگران را رد می کنند، از یاد دادن کار به دیگران دریغ می ورزند، یا دیگران را به زیر می کشند، مبادا از "من" موفق تر شوند، یا اعتباری بیشتر کسب کنند. همکاری کردن برای منیّت بیگانه است، مگر اینکه انگیزه ای ثانویه در کار آید.

منیّت نمی داند هرچه مشارکت دیگران بیشتر باشد، امور هموارتر جریان می یابد و چیزها آسان تر به سوی شما می آیند. وقتی کمک به حال دیگران نیستی یا در راه شان سنگ می اندازی، آن وقت کائنات –در فرم مردمان و اوضاع و احوال– همین بلا را بر سر خودت می آورد. نه دستت را می گیرد، نه سنگی از پیش پای تو بر می دارد، چرا که تو خود را از کلیّت جدا کرده ای. هسته ی ناهوشیار احساسِ"بس نیست"، در منیّت، باعث می شود منیّت به موفقیت دیگران چنان پاسخ دهد، گویی آن موفقیت چیزی را از "من" ربوده است. منیّت نمی داند آزردگی تو از موفقیت دیگران، فرصت موفقیت خودِ تو را محدود می سازد. برای جذب موفقیت به سوی خود، لازم است هرجا که آن را یافتی به آن خوش آمد بگویی.

منیّت در دوره بیماری

بیماری می تواند منیّت را پا برجا تر و یا ناتوان تر کند. اگر شِکوه سر دهی، خود را قابل ترحم احساس کنی، یا از بیمار بودن خود آزرده خاطر شوی، منیّت تو نیرو می

www.takbook.com

گیرد. اگر بیماری را به شکل بخشی از هویتِ ادراک شده‌ی خود در آوری، قوی تر می شود. "من یک مبتلای بیماری فلان و بهمان هستم." آها خب حالا معلوم شد کی هستی. از طرف دیگر بعضی از مردمی که در زندگیِ عادی منیّت سنگینی دارند، هنگام بیماری ناگهان متواضع و مهربان و بسیار آدم بهتری می شوند. ممکن است به بینش هایی دست یابند که هرگز در زندگی معمول خود نداشته اند. ممکن است به دانایی و رضایت درونی خویش دسترسی یابند و سخنانی خردمندانه بگویند. سپس همین که سلامتی خود را باز یابند، نیروی آنان و همراه آن منیّت باز می گردد.

در دورانِ بیماری سطح توان شما بسیار پایین است و فراست موجود زنده می تواند میدان بگیرد و توان باقیمانده را صرف درمان جسم کند و در این میان توان کافی برای ذهن، یعنی برای فکر و عاطفه‌ی منیّتی باقی نمی ماند. منیّت نیروی بسیار بالایی مصرف می کند. گرچه بعضی مواقع نیز، منیّت، این توان جزئی باقی مانده را حفظ می کند و آن را برای رسیدن به هدف خود به کار می گیرد. نیازی به گفتن نیست که درمان کسانی که در زمان بیماری، منیّت نیرومندی در خود حس می کنند، زمان بیشتری می برد. بعضی هم هرگز بهبود نمی یابند و بیماری شان مزمن می شود و بیماری بخش دائمیِ احساس مجازی آنان از خویشتن می شود.

منیّتِ جمعی

چه سخت است زندگی کردن با خویشتن! یکی از شیوه هایی که منیّت به وسیله آن می کوشد تا از ناخرسندیِ از خویشتن بگریزد، توسعه و تقویت احساس خویش از راه همسان-انگاری با یک گروه، ملّت، حزب سیاسی، شرکت، نهاد، فرقه، باشگاه، دسته، تیم فوتبال و مانند آنهاست.

www.takbook.com

در بعضی موارد، ظاهراً منیّت شخص، به کلی از میان می رود، گویی کسی است که زندگی خود را وقف تلاش برای منافع گروه کرده است، بی آنکه در پی پاداش شخصی، قدردانی، یا برزگ نماییِ کار خود باشد. چه آرامشی است آنگاه که بارِ سنگینِ خویشتن خود را بر شانه نداری. اعضای جمع احساس خرسندی و کامیابی می کنند. مهم نیست چه سخت کار می کنند و چه جان فشانی ها به خرج می دهند. گویی از منیّت بر گذشته اند.

پرسش این است؛ آیا آنان به راستی از منیّت آزاد شده اند، یا منیّت، صرفاً از منیّت شخصی، به منیّت جمعی تغییر شکل داده است؟

منیّت جمعی همان ویژگی های منیّت فردی را بروز می دهد. ازجمله نیاز به ضدّ و دشمن، نیاز به بیشتر، نیاز به برحق بودن در برابر دیگرانی که باطل هستند و...

دیر یا زود میان این جمع با جمعی دیگر، تعارض پیش می آید، چون منیّت، ناهوشیارانه، برای تعیین حد و مرز خود و از طریق آن، هویت خود، نیازمند مخالف است. پس اعضای گروه دچار رنجی می شوند که ناگزیر در بنِ هر کنشِ منیّت انگیخته، نهفته است. همین جا شاید بیدار شوند و دریابند که جمع آنان دارای عنصر نیرومندی از دیوانگی است.

در وحله نخست شاید دردناک باشد که ناگاه بیدار شوی و بفهمی جمعی که با آن همسان-انگاری کرده و برای آن از جان و دل کار کرده ای، عملاً دیوانه است. برخی آدمیان به اینجا که می رسند، کلبی مسلک و تلخ مزاج می شوند و از آن پس هر قدر و ارزشی را انکار می کنند. معنی اش این است که چون نظام پیشین، خیالی و بنابراین فرو پاشیده تلقی شده است، به سرعت نظام اعتقادی دیگری را می پذیرند.

www.takbook.com

نه اینکه آنان با مرگ منیّت خود روبرو شده باشند، بلکه از آن گریخته و به منیّتِ تازه ای، شاید بتوان گفت تناسخ یافته اند.

معمولاً منیّت جمعی ناهوشیارتر از مجموع منیّت افرادی است که گروه را تشکیل می دهند. برای مثال، جمعیت ها(منیّت جمعی موقت)، آماده ارتکاب چنان شرارت هایی هستند که فرد بیرون از جمع قادر به انجام آن نیست. ملّت ها، نه به ندرت، درگیر کردارهایی می شوند، که اگر از یک فرد دیده شود، بی درنگ، بیمار روانی به شمار می رود.

در ضمنِ ظهور هوشیاری تازه، چندی از مردم حسّ می کنند که فراخوان شده اند تا برای انعکاس هوشیاریِ روشنایی یافته گروه هایی را تشکیل دهند. این گروه ها منیّت های جمعی نخواهند بود. افرادی که این گروه ها را تشکیل می دهند نیازی به مشخص کردن هویت خود از طریق گروه ندارند. آنان دیگر برای تعریف که-هستیِ خود نیاز به هیچ فرمی ندارند.

اعضای تشکیل دهنده ی این گروه ها حتی اگر هنوز تماماً از منیّت رهایی نیافته باشند، آگاهی کافی دارند تا منیّت را در خود یا دیگران، به محض پدید آمدن، تشخیص دهند. هرچند هشیاری مداوم لازم است، زیرا منیّت تلاش می کند تا باز مسلط شود و به هر حیله شده، جای خود را محکم کند.

از میان بردن منیّتِ انسان با تابش پرتو آگاهی بر آن، یکی از مقاصد عمده این گروه ها خواهد بود. از کسب و کارهای روشنایی یافته، تا سازمان های خیریه و مدارس روشنایی یافته و جمعیت های مردمی که با هم زندگی می کنند. مجموعه های روشنایی یافته، در برخیزش این هوشیاریِ تازه عملکردی خطیر خواهند داشت. درست همان طور که مجموعه های منیّتی، شما را به درون ناهوشیاری و رنج بردن

www.takbook.com

می کشاند، جمع روشنایی یافته می تواند همچون چرخابی، هوشیاریِ دگرگون کننده سیاره ای را شتاب بخشد.

سند قاطع نامیرایی

منیّت از درز شکافی در روان انسان، جایی که هویّت به دو بخش جدا از هم تقسیم می شود وارد می شود، که می توان آن بخش ها را "من" و "بَر من" (**I/me**)، یا "بَر من" و "خودِ من"(**me/myself**) نام گذاشت.

بنابراین، در کاربرد عامِ کلمه ی اسکیزوفرنیک، منیّت، شخصیت از هم گسیخته است. تو با تصویر ذهنی از خود زندگی می کنی، خودی مفهومی، که با آن رابطه ای داری. زندگی، هر وقت که تو، از "زندگی من" حرف می زنی، مفهوم سازی شده، از که-هستیِ تو جدا می شود. همان لحظه که در فکر و یا زبان می گویی "زندگی من" و به آنچه می گویی باور داری(نه آنکه فقط یک قرارداد زبانی باشد)، وارد عرصه ی پنداره و خیال شده ای. اگر چیزی مثل "زندگی من" وجود دارد، می شود نتیجه گرفت که من و زندگی دو چیز جدا از هم هستیم و بنابراین من می توانم زندگی ام را هم از دست بدهم، گنجِ دارایی صوری خود را.

مرگ، در نظر، واقعیت می شود و تهدید آمیز. کلمات و مفاهیم، زندگی را به دو پاره ی از هم جدا بخش می کند، که به خودی خود واقعیتی ندارد. حتی می توان گفت مفهومِ "زندگی من"، پنداره ی اصلی جدا بودگی است، سرچشمه ی منیّت.

اگر من و زندگی دو تا هستیم، اگر من از زندگی جدا هستم، پس، از همه چیز جدا هستم، از همه ی بودن ها، از همه مردمان. اما چگونه می شود از زندگی جدا بود؟ کدام "من"ی می توانست جدا از زندگی، جدا از بودن باشد؟

www.takbook.com

به راستی ناشدنی است. پس چیزی چون "زندگی من" وجود ندارد و زندگی یک داشته من نیست. من زندگی هستم. من و زندگی یکی هستیم. غیر از این نمی تواند باشد. پس چگونه من می توانم زندگی ام را از دست بدهم؟ چگونه می شود چیزی را از دست داد که از همان اول نداشته ام؟ چگونه می شود چیزی را گم کنم که هستم؟ نمی شود.

www.takbook.com

فصل پنجم

درد-پیکره

بخش عمده ی فکرکردنِ اغلب مردم، ناخواسته، خودکار و تکراری است. چیزی کمتر از یک ایستاییِ ذهن که به هیچ مقصد واقعی نمی رسد. رک و راست بگوییم، تو فکر نمی کنی؛ فکرکردن بر تو روی می دهد. جمله "فکر می کنم" متضمّن اراده آزاد است. متضمّن این است که تو سخنی برای گفتن داری و از سوی تو انتخابی صورت گرفته است. برای بیشتر مردم موضوع چنین نیست. "فکر می کنم" جمله ای است که به همان اندازه "گوارش می کنم" یا "خون در بدنم به گردش در می آورم"، نادرست است. گوارش روی می دهد، جریان خون روی می دهد، فکر کردن روی می دهد.

صدای در سر، زندگی خود را دارد. بیشتر مردم تحت سلطه ی آن صدا هستند؛ آنان در قید فکر، در قید ذهن هستند و چون ذهن، شرطی شده ی گذشته است، تو ناچار گذشته را بارها تکرار می کنی. واژه شرقی برای این تکرار، **کارما** (**Karma**) است. وقتی با آن صدا همسان-انگاری کرده ای، بی گمان از آن بی خبری. اگر از آن خبر داشتی، دیگر تحت تسلط آن نبودی، تو فقط زمانی زیر فرمان چیزی هستی که آن چیز مسلط را با که-هستیِ خود اشتباه گرفته باشی. بهتر بگویم، تو، آن شده باشی.

بشریت هزاران سال، هر روز بیشتر، به فرمان ذهن بوده است و نتوانسته تشخیص دهد که آن چیزِ مسلط "ناخود" است. از راه همسان-انگاریِ کامل با ذهن، یک احساس مجازی از خود –منیّت– پای به هستی گذاشت.

www.takbook.com

سنگینی و غلظت منیّت بستگی دارد به آن درجه که تو هوشیاریِ با ذهن خود، با فکرکردنِ خود، همسان-انگاری کرده ای. فکرکردن چیزی نیست به جز بخش باریکی از کلّیت هوشیاری، از کلّیت که-هستیِ تو.

میزان همسان-انگاری با ذهن در افراد مختلف، تفاوت می کند. بعضی در دوره هایی هرچند کوتاه، طعم رهایی از آن را می چشند و آرامش، شادی و سرزندگیِ آن لحظاتی را که زندگی را قابل زیستن می کند، تجربه می کنند. همان لحظاتی که آفرینش، عشق و مهربانی، بال و پر می گیرند.

بعضی دیگر، مدام گرفتار حالت منیّتی هستند. آنها از خود، همین طور از دیگران و از دنیای پیرامون، بیگانه شده اند. به آنها که نگاه می کنی، می شود در چهره شان تنش را دید، شاید در ابروی چین خورده، یا در حالتِ عدمِ حضور و نمود چشم های خیره ی آنان.

عمده توجه آنان صرف فکر کردن می شود، برای همین تو را واقعاً نمی بینند، گوش به حرفت نمی دهند. در هیچ وضعیتی حضور ندارند، توجه آنان یا به گذشته معطوف است یا به آینده، که البته در هر دو مورد، به شکل فرم های فکر و فقط در ذهن شان، یا با بازی کردنِ نوعی نقش، با تو صحبت می کنند، پس خودشان نیستند. بیشتر مردم با که-هستیِ خود بیگانه اند و برخی چنان بیگانه که رفتار و روش و نحوه تعامل آنان با دیگران، از دید همگان، ساختگی است، به جز از دید اشخاصی، به همین اندازه ساختگی و به همین اندازه بیگانه با که-هستیِ خود.

بیگانگی یعنی هیچ جا راحت نباشی، در هیچ حالتی، نه با اشخاص و نه حتّی با خویشتن. همیشه سعی می کنی به "خانه" برسی اما هرگز در خانه هم راحت نیستی. بعضی از بزرگترین نویسندگان قرن بیستم مثل فرانتس کافکا، آلبر کامو، تی

www.takbook.com

اس اِلیوت و جیمز جویس این بیگانگی را دو راهه ی همگانی در هستی بشر بر شمرده اند، که البته شاید آن را عمیقاً در خویشتن حس کرده و از همین رو موفق شده اند آن را روشن در آثار خویش بیان کنند. آنها راه حلی ارائه نمی دهند. کاری که می کنند این است که بازتابی از وضعیت نامناسب انسان به ما نشان می دهند، تا ما بتوانیم آن را واضح تر ببینیم. دیدنِ وضع نامساعد خویش، قدم اول برای فراتر رفتن از آن است.

تولد عاطفه

علاوه بر جنبش فکر، گرچه نه کاملاً جدا از آن، منیّت، بُعد دیگری هم دارد؛ بُعد عاطفه. نمی گویم که افکار و عواطف همه از منیّت است. فکر و عاطفه فقط زمانی به منیّت بر می گردند که خود را با آنها یکی می دانی و کاملاً بر تو مسلّط هستند، زمانی که "من" می شوند.

جسم موجود زنده، بدن تو، مانند هر موجود در هر فرم حیاتی دیگر، از خود، فراستی دارد. این فراست به هرچه ذهن تو می گوید واکنشی می کند، به افکار تو واکنش می کند، پس عاطفه، واکنش بدن به ذهن توست. هوشِ بدن، البته بخشی جدایی ناپذیر از هوشِ جهانی و یکی از نمودهای بی شمار آن است. این هوش به اتم ها و مولکول هایی که بافت های جسمی تو را تشکیل می دهند، یکپارچگی زمانی می دهد و اصل سازمان بخش در پس تمام کارکردهای اندام های بدن است. تبدیل اکسیژن و غذا به انرژی، ضربان قلب و گردش خون، دستگاه ایمنی که بدن را در برابر مهاجمان مصون می دارد، تبدیل داده های حسی به تکانه های عصبی که به مغز ارسال می شوند، در مغز رمزگشایی می شوند و به شکل یک تصویر درونیِ یکپارچه از واقعیت بیرونی گرد هم می آیند. همه اینها همراه با هزاران کارکرد دیگر که همزمان روی می دهد، به

www.takbook.com

تمامی به وسیله هوش بدن هماهنگ می شوند. تو بدن خود را به کار نمی اندازی، بدن را آن فراستی به کار می اندازد که واکنش های موجود زنده به محیط پیرامونش را نیز بر عهده دارد.

این نکته در هر فرمِ حیاتی صادق است. این همان هوشی است که گیاه را به فرم جسمی در می آورد و سپس به شکل گلی که از آن پدید می آید، نمودار می شود، گلی که سحرگاه گلبرگ های خود را باز می کند تا پرتو آفتاب را دریابد و شب هنگام آنها را می بندد. همان هوشی که به شکل **گایا**(**Gaia**)، موجود زنده پیچیده ای که همین سیاره زمین است، آشکار می شود.

این هوش، واکنش های غریزی موجود زنده را در برابر هر تهدید یا درگیری، بر می انگیزد. در حیوانات پاسخ هایی بر می انگیزد که نزدیک و هم شکل با عواطف انسان به نظر می رسد؛ خشم، ترس، و لذّت.

این پاسخ های غریزی را می توان فرم های نخستینیِ عاطفه بر شمرد. در موقعیت های خاصی، انسان ها پاسخ های غریزی را به همان صورت که در حیوانات دیده می شود، تجربه می کنند. در برابر خطر، وقتی بقای موجودِ زنده تهدید می شود، ضربان قلب بالا می رود، ماهیچه ها منقبض و تنفس سریع می شود تا موجود زنده آماده جنگ یا فرار بشود. ترس نخستینی. هنگام گیر افتادن در کنجی، زبانه ی ناگهانی انرژی فشرده، قدرتی به بدن می دهد که پیش از آن فاقد آن بود. خشم نخستینی. این پاسخ های غریزی ظاهراً به عواطف شبیه و نزدیک هستند، اما در معنی درست کلمه عاطفه نیستند.

تفاوت اصلی میان پاسخ غریزی و عاطفه این است؛ پاسخ غریزی پاسخ مستقیم بدن به وضعیتی بیرونی است، اما عاطفه، پاسخ بدن است به یک فکر.

www.takbook.com

عاطفه، می تواند به صورتی غیرمستقیم، پاسخی باشد به یک وضعیت یا رویدادی واقعی، اما پاسخی است که از غربالِ یک تفسیر ذهنی می گذرد، از غربالِ فکر، یعنی از راه مفاهیم ذهنیِ خوب و بد، دوست داشتن و دوست نداشتن، از من و از مال من. برای مثال احتمال دارد وقتی می شنوی ماشین کسی را دزدیده اند، عاطفه ای احساس نکنی، اما وقتی ماشین مال تو باشد، شاید ناراحت بشوی. عجیب است که یک مفهوم ذهنی خرد و کوچک مانند "مال من"، بتواند تا این اندازه عاطفه برانگیزد.

بدن با اینکه بسیار باهوش است، میان یک وضعیت واقعی و یک فکر فرقی نمی گذارد. بدن در برابر هر فکر همان واکنشی را دارد که انگار واقعیت است. نمی داند که این فکر است. برای بدن یک فکرِ نگران و ترسان معنی اش این است که "من در خطر هستم"، پس به همین منوال پاسخ می دهد. حتی اگر شب در بستر گرم و نرم خوابیده باشی، هنگام افکار نگران کننده، قلب تندتر می زند، ماهیچه ها منقبض و دم و بازدم تندتر می شود. نیرویی انباشته وجود دارد، اما چون خطر فقط یک تخیلِ ذهنی است، راهی به بیرون نمی یابد. بخشی از آن به ذهن باز می گردد و فکر، آشفته تر می شود. باقیمانده ی توان، زهرآلود می شود و کارکردهای هورمونی بدن را دچار اختلال می کند.

عواطف و منیّت

منیّت، علاوه بر اینکه ذهن نامرئی تو و صدایی در سر توست، که خود را به جای تو جا می زند، عواطفِ نادیدنی تو را هم شامل می شود، که عکس العمل های جسم هستند به صدای سر.

پیش تر دیده ایم که صدای منیّتی، بیشتر وقت ها، به چه نوع فکر کردن مشغول است و اشاره کرده ایم به بد-کارکردیِ ذاتیِ روندهای فکریِ آن، فارغ از محتوا.

www.takbook.com

همین فکر کردنِ بد-کارکردی است که بدن، با عواطف منفی به آن واکنش نشان می دهد.

صدای سر داستانی می گوید که بدن، باور می کند و به آن پاسخ می دهد. پاسخ ها عواطف هستند. عواطف به نوبه خود، افکاری که عواطف را برانگیخته اند، نیرویی تازه می دهد. دورِ باطلی است میان افکار و عواطفِ ناآزموده، که به تفکرِ عاطفی و داستان پردازی عاطفی منجر می شود.

جزءِ عاطفیِ منیّت در میان اشخاص مختلف تفاوت دارد. در بعضی منیّت ها، این جزء، بزرگتر از دیگران است. فکرهایی که پاسخ های عاطفی را بر می انگیزند، گاهی چنان به سرعت سر می رسند که پیش از آنکه ذهن مجال ابراز آن را پیدا کند، بدن زودتر با عاطفه ای پاسخ داده و عاطفه به واکنش تبدیل شده است.

آن افکار در مرحله ی پیش-کلامی به سر می برند و می شود آنها را انگاره های ناگفته ی ناهوشیار نام گذاشت. این افکار در شرطی سازیِ گذشته، معمولاً در اوان کودکیِ شخص، ریشه دارند.

تفکرِ "به آدم ها نمی شود اعتماد کرد"، نمونه ای است از چنین انگاره های ناهوشیار در فردی که روابط نخستینیِ او با پدر و مادر، خواهر و برادر، پشت گرمی دهنده و حاکی از اعتماد نبوده است. چند انگاره ناهوشیار دیگر؛ "هیچ کس مرا قبول ندارد و به من احترام نمی گذارد. باید برای زنده ماندن جنگید. هیچ وقت پول کافی نیست. زندگی همیشه تو را تحقیر می کند. من لیاقت ندارم. من لایق عشق نیستم."

انگاره های ناهوشیار، عواطفی در بدن ایجاد می کنند که به نوبه خود باعث فعال شدن ذهن و یا واکنش های آنی می شوند. با این شیوه، آن انگاره ها، واقعیتِ شخصی تو را می سازند.

www.takbook.com

صدای منیّت، مدام، حال طبیعی و راحت بدن را به هم می زند. تقریباً هر بدن انسانی زیر بندها و فشارهای بسیاری قرار می گیرد، آن هم نه به این دلیل که از سوی عاملی خارجی، که از درونِ ذهن تهدید می شود. بدن، منیّتی دارد که به آن متّصل است و راهی ندارد جز اینکه به قالب های ذهنیِ بد-کارکردانه‌ای که آن را تشکیل می دهند، پاسخ دهد. چنین است که جویباری از عواطف منفی با جویبار تفکرِ مداوم و وسواسی همراه می شود.

عاطفه منفی چیست؟ عاطفه ای که برای بدن زهر آلود است و تعادل و هماهنگیِ کارکردهای بدن را به هم می زند. ترس، نگرانی، خشم، کوله باری از کینه، غمگینی، تنفّر یا بیزاری شدید، حسادت، رشک بردن، همه در بدن، جریان توان را مختل کرده، بر قلب، دستگاه ایمنی و گوارش، بر تولید هورمون ها و غیر آن تأثیر می گذارند. حتی پزشکی رایج، گرچه هنوز درباره نحوه ی کارکرد منیّت کم اطلاع است، اما ارتباط میان حالت های منفی و بیماری های جسمی را تأیید کرده است.

عاطفه ای که به بدن تو لطمه می زند، افراد دیگری را که با آنان تماس داری و نیز غیر مستقیم از راه واکنش های زنجیره‌ای، تعداد بی شمارِ دیگری را هم که اصلاً ندیده‌ای، آلوده می سازد.

یک اصطلاحِ عام برای عواطف منفی وجود دارد؛ **ناخرسندی** (**unhappiness**).

پس آیا عواطف مثبت، تأثیری بر خلاف این بر جسم و بدن می گذارد؟ آیا دستگاه ایمنی را قوی تر می کند، بدن را درمان می کند و سرحال می آورد؟ بله، واقعاً چنین است، اما لازم است میان عواطف مثبتی که ساخته و پرداخته ی منیّت هستند و عواطف عمیق تری که از حال طبیعیِ اتصال تو با بودن، سرچشمه می گیرند، تمایز قائل شویم.

www.takbook.com

عواطف مثبتِ ساخته ی منیّت، پیشاپیش در درون خود، دارای متضادهایی از همان عواطف هستند که می توانند به سرعت به آن متضادها تبدیل بشوند.

چند مثال هست؛ چیزی که منیّت آن را عشق می داند، حسّ مالکیت و آویخته بودنی از روی عادت است، که می تواند در یک لحظه، به تنفّر تبدیل شود.

پیش بینی رویدادی که به زودی اتفاق می افتد، -بیش سنجشِ منیّت از آینده- هنگامی که رویداد به پایان می رسد و انتظاراتِ منیّت بر نیامده است، آسان، به ضدّ آن -تحقیر یا نااُمیدی- تبدیل می شود. یک روز، تحسین و قدردانی، احساس سرزندگی و شادی به تو می بخشد، روز دیگر، از تو انتقادی می کنند یا تو را نادیده می گیرند، دل شکسته و ناخرسند می شوی. خوشیِ یک شب مهمانی آزاد، به خماری و گیجیِ صبح می انجامد. خوبی بدون بدی و بلندی بدون پستی نیست.

عواطفِ ساخت منیّت از یکی دانستن خود با عوامل بیرونی برگرفته می شود، که البته همه زودگذر و هر لحظه آماده ی دگرگونی هستند. عواطفِ عمیق، به راستی، اصلاً عاطفه نیستند، بلکه حالاتِ بودن هستند. عواطف، در حیطه ی متضادها وجود می یابند. حالتِ بودن، شاید گاهی تار و کدر شود، اما متضادی ندارد. حالاتِ بودن به صورت عشق و شادی و آرامش، که جنبه های طبیعت حقیقی تو هستند، از درون تو، سرچشمه می گیرند.

اُردکی با ذهن انسان

در کتاب **نیروی اکنون** این مشاهده خود را آورده ام که پس از آنکه دو اردک با هم نبرد می کنند، که چندان هم به درازا نمی کشد، از هم جدا می شوند و به جهت

www.takbook.com

های مخالف شنا می کنند. بعد هر یک چندین بار بال های خود را سخت به هم می کوبد و انرژیِ لبریز شده ای را که حین نبرد فراهم آمده، آزاد می کند. پس از برهم زدن بال ها، آرام بر آب می روند، انگار چیزی نشده.

اگر اردک ذهنی انسانی داشت، با فکرکردن، با داستان پردازی، جنگ را زنده نگه می داشت. شاید فکرهای این اردک چنین باشد: "باورم نمی شه اون همچین کاری کرده، به پانزده سانتیمتری من رسیده فکر می کنه همه این آبگیر مال اونه. به حریم خصوصی من هیچ توجهی نمی کنه. دیگه بهش اطمینان نمی کنم. لابد دفعه دیگه برای ناراحت کردن من یه غلط دیگه ای می کنه. همین الان هم حتماً یه چیزی تو سرش هست. ولی من که خیال ندارم زیر بارش برم. یه درسی بهش می دم که از یادش نره." و ذهن، بارها قصه های خود را می چرخاند، به آن می اندیشد و از آن صحبت می کند، روزها ماه ها و سال های بعد. تا آنجا که به بدن مربوط است، جنگ هنوز ادامه دارد و نیرویی که در پاسخ به همه آن افکار، ایجاد می کند، عاطفه است، که به نوبه خود افکار بیشتری می آورد.

تفکر عاطفیِ منیّت چنین است. می شود فهمید زندگی اردک دچار چه معضلاتی می شد اگر ذهنی انسانی می داشت. اکثر آدم ها بیشتر اوقات به این نحو زندگی می کنند. وضعیت یا رویدادی نیست که به پایان برسد. ذهن و ساخته آن، "من و داستان من"، آن را سرپا نگه می دارد.

ما گونه ای هستیم که راه خود را گم کرده است. هر چیزِ طبیعی، هرگل، هر درخت و هر حیوان، نکات باریکی به ما می آموزد. همین بس که بایستیم و نگاه کنیم و گوش بسپاریم. درس اردک ما این است؛ بال ها را به هم بکوب، که ترجمه اش این است "از داستان درگذر" و به تنها محل قدرت برگرد، به لحظه ی حال.

www.takbook.com

بردوش بُردن گذشته

ناتوانی یا شاید بی میلیِ ذهن انسان برای درگذشتن از گذشته، در داستان دو راهب ذِن، به زیبایی نمایان است. تانسان و ایکایدو، در راهی روستایی که از بارانِ سنگین گل آلود شده بود، نزدیک یک روستا به زن جوانی رسیدند که می خواست از عرض راه بگذرد، اما گلِ راه عمیق بود و می ترسید لباس کیمونوی ابریشمی‌اش خراب شود. تانسان فوراً او را بلند کرد و به سمت دیگر گذاشت.

راهب ها ساکت راه را ادامه دادند. چند ساعت بعد، که دیگر به معبد محل سکونت خود نزدیک می شدند، ایکایدو دیگر نتوانست جلو خود را بگیرد. پرسید: "چرا دختر را به آن طرف رساندی؟ ما راهب‌ها قرار نیست چنین کارهایی انجام دهیم."

تانسان گفت: "من همان دم او را زمین گذاشتم، تو هنوز او را بر دوش داری؟"

حال تصوّر کنید آن کسی که همیشه مثل ایکایدو زندگی می کند، چه زندگی ای دارد. ناتوان در رها کردنِ درونیِ وضعیت ها، یا بی میل به رها کردن آنها، بیش و بیشتر انبار کردن "مواد" در درون و آنگاه درک خواهی کرد که زندگیِ اکثریت مردم سیاره ما چگونه می گذرد. چه بارِ سنگینی از گذشته را بر دوش و در ذهن، با خود می برند.

گذشته به شکل خاطرات در تو زندگی می کند، اما خاطرات به خودی خود مشکلی نیستند. از راه حافظه است که ما از گذشته و از اشتباهات گذشته درس می گیریم. فقط وقتی خاطرات، یعنی افکار گذشته، کاملاً بر تو مسلط می شوند، تبدیل به باری بر دوش می شوند و معضل درست می کنند و بخشی از احساس تو از خویشتن می شوند. شخصیت تو که از گذشته شرطی سازی شده است، آنگاه زندان تو می شود.

www.takbook.com

خاطرات تو در گروی یک احساسِ از خود، قرار می گیرد و داستان تو می شود آن کسی که درک می کنی هستی. این "طفلکِ من" پنداره ای است که هویتِ راستین تو را که حضور بی زمان و بی فرم است، تیره و کدر می کند.

داستان تو، البته، علاوه بر حافظه ی ذهنی، شامل حافظه ی عاطفی -عاطفه ای کهن که مدام زندگی دوباره می یابد- هم می شود. مانند مرد راهبی که بار آزردگی خود را با تغذیه کردن آن با افکار خود، چند ساعت بر دوش حمل می کرد، اکثر مردم، مقادیر بسیاری بار و بنه ی زیادی را، هم ذهنی و هم عاطفی، در سرتاسر زندگی با خود حمل می کنند. آنان خودشان را با غم ها و حسرت ها، خصومت و احساس گناه محدود می کنند. تفکر عاطفی آنان خویشتن شان می شود و به این شکل، برای نیرومند سازی هویت خود، به آن عاطفه کهن متوسل می شوند.

به خاطر گرایش انسان به زنده نگه داشتن عاطفه ی کهنه، تقریباً همه ما در میدان توان خود، انبوهی درد عاطفی با خود داریم، که اسم آن را **درد-پیکره** می گذارم (**Pain-body**).

البته می شود از افزوده شدن به بار درد-پیکره ای که تاکنون با ما بوده جلوگیری کنیم. می شود یاد گرفت که عادتِ انباشته کردن و مداوم کردن عاطفه کهن را، اگر استعاری بگوییم، با بر هم زدن بال ها، بشکنیم و از زندگی کردن در زمان گذشته، دیروز یا سی سال پیش، دست برداریم. می توانیم یاد بگیریم وضعیت ها یا رخدادها را در ذهن خود زنده نگه نداریم، بلکه به جای گیر انداختن خود در داستان پردازی های ذهنی، همواره توجه خود را به لحظه ی حال که تازه و پاک و بی زمان است، معطوف کنیم. آنگاه، نه افکار و عواطف ما، که همین حضور، هویّتِ ما می شود.

www.takbook.com

هیچ رویداد گذشته ای نمی تواند تو را از حضور در لحظه ی اکنون باز دارد؛ و اگر گذشته نتواند تو را از حضور در لحظه ی اکنون باز دارد، پس چه قدرتی دارد؟

فردی و جمعی

هر عاطفه ی منفی، اگر در همان هنگامه ی بروز، درست با آن رو در رو نشوی و اصل واقعیتِ آن را در نیابی، از میان نمی رود. می رود پشت یک بقایای درد، پنهان می شود.

برای کودکان، به خصوص، سر و کار داشتن با عواطف منفیِ شدید بسیار تحمل ناپذیر است و تمایلی به چنین احساسی ندارند. اگر فرد بزرگسالِ کاملاً هوشیاری که با عشق و درک مهر آمیز، کودک را به رویارویِی مستقیم با آن عاطفه هدایت کند، نباشد، تنها انتخاب کودک در آن لحظه، احساس نکردن آن عاطفه است.

متاسفانه این سازوکارِ دفاعی اولیه تا بزرگسالیِ او دوام می آورد، آن عاطفه هنوز در او زنده است و غیر مستقیم، مثلاً به شکل نگرانی، خشم، خشونت، حال بد و حتی بیماری های جسمی نمودار می شود. برخی اوقات در رابطه ی صمیمانه ای مداخله می کند و آن را به خرابی می کشاند. اکثر روان درمانگران، بیمارانی را دیده اند که ادّعا می کنند دوره کودکی شادی داشته اند، اما بعد، عکس آن ثابت می شود. شاید این از زمره موارد افراطی باشد اما دوره کودکیِ هیچ کس بدون تحمل دردهای عاطفی طی نمی شود. حتی اگر پدر و مادر هر دو اشخاصی روشنایی یافته باشند، باز در میان مردمی کاملاً ناهوشیار بزرگ می شویم.

بقایای درد برجای مانده از هر عاطفه ی منفیِ نیرومند، اگر درست با آن برخورد نشود و اگر دربست پذیرفته نشود، میدانی از انرژی پدید می آورد که در یکایک

www.takbook.com

یاخته های بدن تو زنده می ماند. این میدان، علاوه بر دردِ دورانِ کودکی، حاویِ عواطف دردناکی که بعدها به آن افزوده می شود و بخش عمده آنها ساخته و پرداخته ی صدای منیّت است، نیز، می شود. تا زمانی که اساس زندگی تو یک احساس مجازی از خویشتن باشد، درد عاطفی، به ناچار همراه توست.

این میدانِ انرژی عواطفِ کهن، که همچنان بسیار زنده است و درونِ ذهنِ قریب به اتفاق انسان ها زندگی می کند، درد-پیکره است.

درد-پیکره، البته ماهیتی صرفاً فردی ندارد. دردی که انسان های بی شمار در سرتاسر تاریخ بشریت از آن در رنج بوده اند نیز، در آن منزل دارد، تاریخی سرشار از جنگ های مدام قبیله ای، برده داری، غارتگری، تجاوز، شکنجه و دیگر شیوه های خشونت. این درد هنوز در جان و روانِ جمعی بشریت زنده است، هر روزه به آن افزوده می شود و امشب که اخبار تلویزیون را نگاه می کنی یا نمایش روابط میان مردمان را تماشا می کنی، درستی آن قابل ارزیابی است. درد-پیکره ی جمعی شاید هم در **دی.ان.ای** (**DNA**) هر انسان رمزگذاری شده باشد، گرچه هنوز ما آن را کشف نکرده باشیم.

هر نوزادی که پا به این جهان می گذارد، درد-پیکره ای عاطفی با خود همراه دارد. در برخی، سنگین تر و شدیدتر از بقیه. برخی کودکان بیشتر اوقات شاد و خندان هستند، بعضی دیگر انگار ناخرسندی بسیار در درون خود دارند. درست است که بعضی بچه ها چون به قدرکافی به آنان توجه و محبت نمی شود بسیار گریه می کنند، اما بعضی دیگر بی هیچ علتِ آشکاری، گریه سر می دهند، انگار سعی دارند (که اغلب هم موفق می شوند)، همه اطرافیان را هم مثل خود دچار ناخرسندی کنند. آنان با سهمیه ای سنگین از دردِ انسان زاده شده اند. بچه های دیگری به این

www.takbook.com

خاطر زیاد گریه می کنند که شاید می توانند به فوران های عاطفه ی منفی میان پدر و مادر خود پی ببرند، که برای آنها دردناک است و نیز باعث رشد درد-پیکره ی آنان از طریق جذب انرژیِ درد-پیکره های پدر و مادر، می شود. هر کدام باشد، همراه با رشد جسمی کودک، درد-پیکره هم بزرگتر می شود.

نوزادی با درد-پیکره ای سبک تر، معلوم نیست لزوماً مردی یا زنی بشود از لحاظ معنوی "پیشرفته تر" از آن که درد-پیکره ای چگال تر دارد. در واقع بیشتر، خلاف این صادق است. در مقایسه با کسانی که درد-پیکره ای نسبتاً سبک دارند، درد-پیکره ی سنگین، بخت بیشتری برای بیداریِ معنوی به فرد می دهد. ضمن اینکه بعضی در دام درد-پیکره ی سنگین خود اسیر می مانند، بسیاری دیگر، به جایی می رسند که دیگر نمی توانند ناخرسندی خود را تاب آورند، پس، انگیزه آنها برای بیدار شدن قوّت می گیرد.

چرا تن رنج کشیده عیسی مسیح، با چهره ای که از شدت درد درهم پیچیده و زخم های خون آلوده ی بسیار، تصویری تا این اندازه تأثیرگذار بر هوشیاریِ جمعیِ بشریت بوده است؟ میلیون ها انسان، به خصوص در دوره های میانه، اگر چیزی در درون شان با آن همنوا نشده بود، اگر ناهوشیارانه آن را به شکلِ نمودی بیرونی از واقعیتِ درونی خودشان درد-پیکره تشخیص نمی دادند، پیوندی تا این حد عمیق با این تصویر نمی داشتند. آنها هنوز برای تشخیص بی واسطه آن در درون خویش به اندازه کافی هوشیار نبوده اند. این، تازه شروع آگاه شدن از آن بوده است. مسیح را می توان انسان سرنمونی دانست که رنج کشیدن و امکان پذیریِ برگذرندگی را با هم در بر می گیرد.

درد-پیکره چگونه خود را بازسازی می کند؟

www.takbook.com

درد-پیکره یک فرم انرژی نیمه خودگردان است، شکل یافته از عواطف، که درون آدمی زندگی می کند. هوش بدوی خود را دارد، که بی شباهت با حیوان حیله گری نیست که در وحله اول در تلاش حفظ بقاست. مانند همه فرم های حیاتی، گاه به گاه نیاز به تغذیه دارد -جذب نیروی تازه- و خوراکی که برای سیرکردن خود لازم دارد، از انرژی همخوان با خودش، یعنی انرژی ای که در بسامدی همسان با خودش ارتعاش می کند، فراهم می شود. هر تجربه عاطفیِ دردناک می تواند خوراک درد-پیکره باشد. به همین جهت است که از افکار منفی و مشکلات در روابط، سرِ حال می آید. درد-پیکره اعتیاد به ناخرسندی است.

شاید وقتی بار اول می فهمی چیزی درون توست که گاه به گاه دنبال منفی گراییِ عاطفی و در پی ناخرسندی است، یکه بخوری. برای دیدن آن در خود، حتی به بیداری بیشتری نیاز است، تا برای تشخیص آن در دیگران. هرگاه زیر فرمان ناخرسندی باشی، نه تنها نمی خواهی به آن پایان دهی، بلکه می خواهی دیگران هم به همان بدحالی تو باشند، تا از واکنش منفی آنان تغذیه کنی.

در اکثر افراد، درد-پیکره یک مرحله ی خاموش و یک مرحله ی فعال دارد. در مرحله خاموشی، بسته به میدان انرژیِ درد-پیکره ی خاص خود، راحت از یاد می بری که ابر تیره ی سنگین یا آتشفشان خفته ای را در درون با خود می بری. اینکه تا کی خاموش می ماند در افراد مختلف فرق می کند؛ یکی دو هفته، شایع تر است، می تواند چند روز یا چند ماه هم باشد. در مواردی نادر، درد-پیکره می تواند سال ها در خوابی زمستانی فرو رود تا رویدادی آن را برانگیزد.

درد-پیکره چگونه از فکر تغذیه می کند؟

www.takbook.com

درد-پیکره هروقت گرسنه می شود برای سیرکردن خود بیدار می شود. می تواند به تناوب در هر زمان با رویدادی شعله‌ور شود. درد-پیکره ای که آماده غذا خوردن است، می تواند از بی اهمیت ترین رویداد، -کسی حرفی می زند یا کاری می کند-، یا حتی از یک فکر، برای گُر گرفتن استفاده کند. اگر تنها زندگی می کنی، یا در آن هنگام کسی دور و بر نباشد، درد-پیکره از افکار تو تغذیه می کند. ناگهان افکار تو، عمیقاً منفی می شود. به بیشترین احتمال متوجه نشده ای که درست پیش از هجوم فکر منفی، موجی از عاطفه –همچون حالتی تیره و سنگین، مثل نگرانی یا خشم آتشین- به ذهن تو حمله‌ور شده است. همه ی فکر، انرژی است و درد-پیکره اکنون، از انرژیِ افکار تو تغذیه می کند. البته از هرگونه فکری نمی تواند تغذیه کند. نیازی نیست که زیاد آدم حساسی باشی تا متوجه شوی افکار مثبت، طنین احساسیِ کاملاً متفاوتی از افکار منفی دارند. انرژی همان است، اما بسامد ارتعاش آن فرق دارد. فکرِ شاد و مثبت برای درد-پیکره قابل هضم نیست. فقط از فکر منفی می تواند تغذیه کند، چون فقط افکار منفی با میدان انرژی او همخوان هستند.

همه چیزها، میدان های انرژی ارتعاشی هستند، در حرکت مدام. صندلی که روی آن می نشینی، کتابی که در دست داری، جامد و بی حرکت به دید می رسند و علت فقط این است که حواس تو بسامد ارتعاشی آنها را، یا بهتر گفته شود، حرکت بی وقفه مولکول ها، اتم ها، الکترون ها و ذرات زیراتمیِ چیزی را که تو، صندلی، کتاب یا درخت، یا یک بدن می دانی، این طور خلق می کند. آنچه را که ما به شکل ماده فیزیکی ادراک می کنیم، انرژی ای است که در دامنه ی بسامدی معینی در ارتعاش است. افکار از همین انرژی تشکیل می شود که در بسامدی بالاتر از ماده ارتعاش دارد و از همین رو نمی توان آنها را دید یا لمس کرد. افکار، دامنه ی بسامدی خود را دارند. افکار منفی در کانون پایینِ مقیاس و افکار مثبت در کانون بالایِ مقیاس.

www.takbook.com

بسامد ارتعاشیِ درد-پیکره با بسامد افکار منفی همخوان است و به همین دلیل تنها خوراک آن فکرِ منفی است.

قالب معمولِ فکری که در کار ایجاد عاطفه است، در مورد درد-پیکره، دست کم در ابتدای امر، وارونه می شود. عاطفه ناشی از درد-پیکره، زود، اختیار فکرکردن تو را در دست می گیرد و همین که ذهن تو به دست درد-پیکره بیافتد، فکرکردن، منفی می شود. صدای سر تو داستان های غم انگیز، نگران کننده، یا خشم آلوده درباره خودِ تو و زندگی تو، درباره افراد دیگر، درباره گذشته، آینده، یا رخدادهای تخیلی، می پردازد.

صدا، سرزنش می کند، تهمت می زند، شِکوه می کند و خیال پرداز است و تو که خود را با هر چه صدا می گوید کاملاً یکی می دانی، همه فکرهای تحریف شده ی او را باور می کنی. اعتیاد به ناخرسندی از همین جا شروع می شود.

زیاد این طور هم نیست که نمی توانی قطار فکرهای منفی را نگه داری، بلکه نمی خواهی. علت این است که درد-پیکره در این حین، به واسطه تو زنده است و وانمود می کند که خودِ تو است. و درد، برای درد-پیکره، لذت است.

او آزمندانه هر فکر منفی را می بلعد. صدای معمول سر تو اکنون درست، صدای درد-پیکره شده است. او اختیار گفتگوی درونی را در دست گرفته است.

میان درد-پیکره و تفکر تو دور باطلی برقرار می شود. هر فکری درد-پیکره را تغذیه می کند و او به نوبه خود، افکار بیشتر می آفریند. تا مدتی، پس از یکی دو ساعت یا حتی یکی دو روز، نفس تازه می کند و به مرحله خاموش خود بر می گردد و پشت سر، موجودی تهی شده، با جسمی آسیب پذیرتر به بیماری، برجای می گذارد. اگر مثل یک انگلِ جان و روان، به نظر تو می رسد، درست است. دقیقاً همین است.

www.takbook.com

درد-پیکره چگونه از ماجرا تغذیه می کند؟

اگر شخص دیگری مثل همسر یا از نزدیکان، حاظر باشد، درد-پیکره تلاش می کند او را برانگیزد -چراغ های او را هم روشن کند- تا بتواند از نمایش هیجان انگیزی که پیش می آید تغذیه کند. درد-پیکره ها، اعضای فامیل و روابط نزدیک را از این بابت دوست دارند که بیشترین خوراک شان در همین جاست.

مقاومت در برابر درد-پیکره ی فردی دیگر که مصمّم است تو را به واکنش وادار کند، سخت است. او از روی غریزه، ضعیف ترین و آسیب پذیرترین رگ تو را می شناسد. یک بار اگر موفق نشود دوباره سعی می کند. عاطفه ای ناپخته در پی عاطفه ی بیشتر است، درپیِ درد-پیکره ی فردی دیگر، می خواهد درد-پیکره ی تو را بیدار کند، تا هر دو بتوانند متقابلاً یکدیگر را نیرو بخشند.

در بسیاری از روابط، در فواصل منظم، ماجراهای خشونت آمیز و مخربِ درد-پیکره، پیش می آید. برای کودک، مشاهده خشونت عاطفیِ درد-پیکره ی پدر و مادر به نحوی غیرقابل تحمل دردناک است و با این وجود، سرنوشت میلیون ها کودک در سراسر جهان و کابوس روزمره آنان، همین است. همین، یکی از راه های اصلی انتقال درد-پیکره به نسل های بعدی است. پس از تمام شدن ماجرا، طرفین آشتی می کنند و دوره ای آرامش نسبی، در همان محدوده ای که منیّت اجازه می دهد برقرار می شود.

مصرف بیش از اندازه نوشیدنی الکلی، به خصوص در مردان و نیز در بعضی زنان، درد-پیکره را فعال می کند. هنگام مستی، در پیِ غلبه درد-پیکره، شخص دچار تغییری در شخصیت می شود. فردِ عمیقاً ناهوشیار که درد-پیکره اش از روی عادت، خود را از راه خشونت بدنی زنده نگاه می دارد، این خشونت را بیشتر متوجه همسر یا

www.takbook.com

فرزندان خود می کند. وقتی سر عقل می آید، به راستی پشیمان است و شاید بگوید دیگر چنین نمی کند و واقعاً نظرش همین است. گرچه شخصی که سخن می گوید و قول می دهد، همان چیزی نیست که مرتکب خشونت شده است.

می شود اطمینان داشت که باز بارها تکرار می کند، مگر اینکه حضور یابد و درد پیکره ی درون خود را تشخیص دهد و این گونه، از یکی دانستن خود با آن دست بردارد.

بیشتر درد-پیکره ها مایل اند که هم درد ایجاد کنند و هم از درد رنج ببرند، اما برخی، در وحله اول یا مولد درد هستند یا قربانی آن. در هر دو مورد خوراک شان خشونت است، خشونت عاطفی یا فیزیکی.

برخی زوج ها که فکر می کنند "عاشق شده اند"، حس می کنند به سوی دیگری جذب می شوند، چون درد-پیکره های شان مکمل یکدیگر است. گاهی اوقات، دو نقش درد آفرین و قربانی، همان بار اول که یکدیگر را می بینند، گویی پیشاپیش، نقش آنان، به وضوح، تجویز شده است. بعضی پیوندها که به ظاهر در بهشت آسمانی بسته می شود، واقعاً در دوزخ روی می دهد.

اگر با گربه ای زندگی کرده اید، می دانید حتی هنگامی که گربه ظاهراً در خواب است، همچنان از اوضاع پیرامون باخبر است، زیرا در اثر کمترین صدای غیر عادی، گوش ها را به سمت صدا می چرخاند و شاید چشم ها را کمی باز کند. درد-پیکره های خاموش هم همین طور هستند. آنان در لایه ای همچنان بیدارند، آماده به عمل، هرگاه چاشنی مناسبی یافته شود.

www.takbook.com

در روابط صمیمی زن و مرد، درد-پیکره ها اغلب بسیار زیرکانه در سطحی پایین قرار می گیرند، تا زمانی که شما زندگی زیر یک سقف را شروع کنید و ترجیحاً تا زمانی که قراردادی را امضا کرده اید مبنی بر اینکه تا آخر عمر با این شخص به سر برید.

تو فقط با زن یا شوهر خود ازدواج نمی کنی، با درد-پیکره ی او نیز و او هم با درد-پیکره ی تو ازدواج می کند.

هنگاهی که شاید از همخانه شدن شما چندان نگذشته باشد، یا پس از ماه عسل، یک روز ناگهان متوجه می شوی شخصیت شریک زندگی تو عجیب تغییر کرده است. یکّه می خوری. صدای زنت هنگامی که تو را متهم می کند، یا مقصر می داند، خشن و صفیر مانند شده، سرت داد می زند، به احتمال زیاد بر سر موضوعی بسیار پیش پا افتاده با تو قهر می کند.

می پرسی: "چه شده؟" می گوید: "چیزی نیست." اما انرژی به شدت خصومت آمیزی که از او می تراود، می گوید: "بی چیزی هم نیست."

به چشم او که نگاه می کنی، دیگر نوری در آن نیست؛ گویی حجابی سنگین بر آن افتاده و موجودی که می شناسی و دوستش داری، موجودی که پیش از این می توانست از منیّتِ خود تابان و درخشان باشد، اکنون سخت تیره و تار است. به نظر می آید بیگانه ای به شما باز می نگرد و در چشم او تنفر، دشمنی، تلخ مزاجی یا عصبانیت موج می زند. وقتی با تو حرف می زند، همسر یا شریک زندگی تو نیست که سخن می گوید، که درد-پیکره ی اوست و از طرف او سخن می گوید. هرچه می گوید روایت درد-پیکره از واقعیت است، واقعیتی که بر اثر ترس، دشمنی و تمایل به ایجاد درد و دریافت دردِ بیشتر، تحریف می شود.

www.takbook.com

اینجاست که نمی دانی آیا این چهره ی واقعیِ شریک زندگی توست که هرگز پیش از این ندیده بودی، یا در انتخاب این شخص مرتکب اشتباه بزرگی شده ای. البته این چهره، واقعی نیست، فقط درد-پیکره، موقتاً تسلط یافته است. یافتن شریکی که با خود درد-پیکره ای ندارد، مشکل است، اما شاید عاقلانه تر این باشد کسی را انتخاب کنی که درد-پیکره ی او تا به این اندازه غلیظ و سنگین نباشد.

درد-پیکره های غلیظ

بعضی مردم درد پیکره های غلیظی با خود دارند که هیچ گاه کاملاً خاموش نمی شود. آنان شاید لبخند بزنند و مؤدبانه صحبت کنند، اما لازم نیست غیب گو باشی تا آن پرده ی جوشانِ عاطفه ی ناخرسند را درست زیر پوست ظاهری دریابی، که منتظر اتفاق بعدی است تا به آن واکنش کند، نفر بعدی، تا تقصیر بر گردنش بیاندازد یا با او طرف شود، منتظر چیز بعدی است تا از آن ناخرسند شود.

درد-پیکره ی آنها همیشه، خوراک کم می آورد، همیشه گرسنه است. این مردم، نیازِ منیّت به دشمن را بزرگ نمایی می کنند.

از راه واکنش گری، موضوعاتی نسبتاً ناچیز، به شدت بر آماسیده می شود، چون این اشخاص مایل هستند با وادار کردن افراد دیگر به بروز واکنش، آنان را به ماجرای خود بکشانند. برخی از آنان وارد دعواهای طولانی و عاقبت بی معنی، وارد مواردِ دعویِ دادرسی با سازمان ها یا افراد می شوند. برخی دیگر خود را وقف تنفر وسواسی نسبت به همسر یا شریک زندگی سابق خود می کنند. بی خبر از دردی که با خود همراه دارند، با واکنش های خود درد را به درونِ رویدادها و وضعیت ها می برند. به خاطر فقدان کاملِ خود-آگاهی، میان رویداد و واکنش خود به آن فرقی نمی گذارند. نزد آنان، ناخرسندی و حتی خودِ درد، در آنجا، در آن رویداد یا در آن وضعیت قرار

www.takbook.com

دارد. در ناهوشیاری از حال درونی خویش، حتی نمی دانند که عمیقاً ناخرسند هستند، نمی دانند که رنج می کشند.

گاه، مردمانی که درد-پیکره ای این چنین غلیظ دارند، در زمره فعالان مبارزه برای رسیدن به آرمانی، در می آیند. این آرمان شاید به راستی ارزشمند باشد و آنان ابتدا در رسیدن به هدف موفق باشند؛ گرچه انرژی منفیِ جاری در آنچه می گویند و می کنند و نیاز ناهوشیار به دشمنان و ضدّیت، به مخالفت روز افزون با آن آرمان منجر می شود. معمولاً دشمنانی در درون سازمانِ خودشان خلق می کنند، زیرا هرجا می روند دلایلی برای بدحال شدن پیدا می کنند و در نتیجه درد-پیکره ی آنان به یافتن آنچه واقعاً به دنبال آن می گردند، ادامه می دهد.

سرگرمی، رسانه و درد پیکره

اگر با تمدن معاصر ما آشنا نبودی، یا اگر از دوران دیگری یا از سیاره دیگری آمده بودی، یکی از اسباب تعجب تو این بود که میلیون ها مردم، تماشا کردن انسان هایی که یکدیگر را می کشند و درد می آفرینند، دوست دارند و برای آن پول می پردازند و اسمش را "سرگرمی" گذاشته اند.

چرا فیلم های خشن این همه خریدار دارند؟ صنعتی تام و تمام وجود دارد که بخش عمده آن، اعتیاد انسان به ناخرسندی را تغذیه می کند. مردم آشکارا این فیلم ها را تماشا می کنند چون می خواهند حال شان بد شود. چیست در مردم که عاشق این است که حالش بد شود و اسمش را خوب بگذارد؟ همین درد پیکره.

بخش عمده ای از صنعت سرگرمی، در خدمت آن است. پس علاوه بر واکنش گری، تفکر منفی و ماجرای شخصی، درد پیکره، خود را نیابتاً به وسیله سینما و تلویزیون

www.takbook.com

هم بازسازی می کند. درد پیکره ها این فیلم ها را می نویسند و تولید می کنند و درد پیکره ها برای تماشای آن پول می پردازند.

آیا نمایش و تماشای خشونت بر پرده سینما و تلویزیون همیشه "غلط" است؟ آیا این خشونت، تمام و کمال در خدمت درد پیکره است؟

در مرحله ی کنونیِ تکامل بشریت، خشونت نه فقط شایع در همه جا، که حتی رو به افزایش است. به همین نحو، ناهوشیاری منیّتیِ کهن که با درد پیکره ی جمعی تقویت شده است، پیش از آنکه به ناچار از سریرِ قدرت پایین افتد، شدت می گیرد. اگر فیلم ها، خشونت را در بافت گسترده ی آن نمایش دهند، اگر علل و نتایج آن را نشان دهند، که این خشونت چه بر سر قربانی و نیز عامل آن می آورد، ناهوشیاری جمعی پشتیبانِ آن و چگونگی انتقال آن به نسل بعد را نشان دهند(خشم و تنفری که به شکل درد پیکره در انسان ها به زندگی خود ادامه می دهد) در این صورت، این فیلم ها می توانند عملکردی حیاتی در بیداری بشریت بر عهده بگیرند، می توانند آینه ای باشند تا بشریت دیوانگی خود را در آنها تماشا کند. آن چیزی که در تو دیوانگی را، دیوانگی تشخیص می دهد(حتی اگر در خودت باشد) خردمندی است. آگاهی که طلوع می کند، دیوانگی پایان می گیرد.

فیلم هایی هم هست که باعث تقویت درد پیکره نمی شوند. بعضی فیلم های ضدجنگ، آنهایی است که نه روایتی شکوهمندانه از جنگ، که واقعیت جنگ را نشان می دهند. درد پیکره فقط می تواند از فیلم هایی تغذیه کند که خشونت را رفتار عادی انسان و حتی چیزی مطلوب می شمارد، یا خشونت را صرفاً به خاطر این ستایش می کند تا در بیننده عاطفه ی منفی ایجاد شود و این گونه، برای درد پیکره ی معتاد به درد، "پای بست"ی بشود.

www.takbook.com

رنگین نامه های عام پسند، به جای اخبار، در وحله اول، عاطفه منفی می فروشند خوراکِ درد پیکره. "رسوایی"، یا "حرامزاده ها"، سر تیتر ده سانتی جیغ می کشد، رنگین نامه های بریتانیا در این کار استاد اند. می دانند عاطفه ی منفی، بیش از خبر می فروشد.

گرایشی در عموم رسانه های خبری، از جمله تلویزیون، به سوی بهره برداری از اخبار منفی وجود دارد. هرچه اوضاع خراب تر می شود، گویندگان خبر سرحال تر می شوند و اغلب، این هیجان منفی را، رسانه ها خود، به وجود می آورند. درد پیکره ها شیفته ی همین هستند.

درد پیکره جمعی زنانه

بُعدِ جمعی درد پیکره، رگه هایی چند در خود دارد. اقوام، ملت ها، نژادها، همه درد پیکره جمعی خودشان را دارند، بعضی سنگین تر از دیگری و بیشترِ اعضای قبیله، ملت یا نژاد، به درجاتی، کم یا بیش در آن سهیم هستند.

تقریباً هر زنی از این درد پیکره ی جمعیِ زنانه سهمی دارد، که به خصوص درست پیش از دوره ماهیانه، رو به فعال شدن می رود. در این دوره بسیاری از زنان از بیشیِ عاطفه ی منفی کلافه می شوند.

سرکوب اصل زنانگی، به خصوص در دو هزار سال گذشته، منیّت را قادر به فرادستیِ بی چون و چرا در روانِ جمعی انسان کرده است. زنان هم البته دارای منیّت هستند، اما منیّت به هرحال، در فرم مردانه، آسان تر ریشه می دواند و می بالد تا در فرم زنانه. علّت این است که در زنان همسان-انگاری با ذهن کمتر از مردان است.

www.takbook.com

زنان بیشتر، با بدن درونی و هوش موجود زنده که سرچشمه توانایی های درون-یافتی است، در تماس هستند. فرمِ ماده به آن سفت و سختیِ فرمِ نَر بسته بندی نشده و در تماس با فرم هایِ حیاتیِ دیگر ، بازتر و حساس تر و با دنیای طبیعی سازگارتر است.

اگر در سیاره ما تعادل انرژی مردانه و زنانه به هم نریخته بود، از رشد منیّت تا اندازه ای زیاد، جلوگیری می شد، ما با طبیعت سرِ جنگ نمی داشتیم و هرگز تا این حد با هستیِ خویش بیگانه نشده بودیم.

چون اسنادی در دست نیست، کسی رقم دقیق را نمی داند، اما می توان اطمینان داشت که طی یک دوره سیصد ساله، سه الی پنج میلیون زن، به وسیله "دیوان تفتیش مقدس"، نهادی که به دست کلیسای کاتولیک رُم به منظور سرکوب کفر و الحاد، بنا شده بود، شکنجه یا کشته شدند، که لابد با هولوکاست، یکی از سیاه ترین فصل های تاریخ بشر، همتراز است.

زن، همین که محبت به حیوانات را جایی آشکار می کرد، یا در مزرعه ای و یا جنگلی، تنها راه می رفت، یا گیاهان دارویی جمع آوری می کرد، کافی بود که جادوگر به شمار رود، پس شکنجه می شد و در آتش می سوخت. زنانگیِ خدایگانی، اهریمنی شد و یک بُعدِ کامل از تجربه ی انسان، در پهنه ای وسیع، از دست رفت. فرهنگ ها و مذاهب دیگر مانند یهودیت، اسلام و بودایی هم، بُعد زنانگی را، گرچه به شیوه هایی نرم تر، سرکوب کردند. مقام زن، محدود به فرزندآوری و خود، جزو مایملک مردان شد. نرینه هایی که زنانگی را، حتی در درون خویش منکر شدند، اکنون بر دنیا حکمرانی می کردند، دنیایی که تماماً از تعادل خارج شده بود. از آن پس تاریخ ما، یک تاریخچه موردیِ جنون بوده است.

www.takbook.com

مسئول این ترس از زنانگی، که فقط می شود آن را پارانویای مزمن جمعی نامید، که بود؟ می شد بگویی: البته مردان مسئول بودند. پس علّت چیست که در بسیاری تمدن های پیش از مسیحیت، مانند سومریان، مصریان و سلت ها، زنان را محترم می داشتند و اصل زن بودن نه ترسناک، که گرامی بود؟ چه بود که ناگاه باعث شد مردان از جنس ماده احساس خطر کنند؟ منیّتی بود که درون مردان تکوین می یافت. منیّت می دانست که فقط از راه فرم نر می تواند بر همه سیاره مسلط شود و از همین رو می‌بایست فرم ماده را ضعیف جلوه می داد.

در گذر زمان منیّت بر اغلب زنان نیز مسلط شد، گرچه در زنان، منیّت هرگز به اندازه مردان عمیق و ریشه دار نمی شود.

اکنون وضعیتی داریم که سرکوب کردن زنانگی، حتّی در اکثر زنان، نهادینه شده است. زنانگیِ قدسی، چون سرکوب شده، بسیاری زنان، آن را دردی عاطفی احساس می کنند. در واقع، همراه با درد انباشته شده از رنج هزاره ها بچه زایی، تجاوز جنسی، بردگی، شکنجه و مرگِ خشونت بار، زنانگی جزئی از درد پیکره آنان شده است.

اما اکنون اوضاع به سرعت در تغییر است. با آگاهی یافتن بسیاری ازمردم، تسلّط منیّت بر ذهن انسان پایان می پذیرد و چون منیّت هیچگاه در زنان ریشه ای عمیق نداشته است، در آنان این تسلّط با سرعتی بیش از مردان، از میان می رود.

درد پیکره های ملیّت و نژاد

در مردمی که از خشونت جمعی و جنایات بیشتری رنج کشیده اند، درد پیکره ها سنگین تر است. از همین روست که ملت های باستانی، گرایش به درد پیکره هایی

www.takbook.com

نیرومندتر دارند. از آن سو، مردمان کشورهایی مانند کانادا یا استرالیا و کشورهایی مانند سوئد که از سودازدگیِ پیرامون، تا حدودی برکنار بوده اند، گرایش به درد پیکره هایی سبک تر دارند.

البته در این کشورها نیز مردم هنوز با درد پیکره های شخصی خود به سر می برند. اگر به اندازه کافی حساس باشید، سنگینیِ میدان انرژی کشورهای خاصی را همین که از هواپیما پا به زمین می گذارید، حس می کنید. درکشورهای دیگر می توان میدان انرژی خشونتِ پنهان را درست زیر لایه ی زندگی روزمره حس کرد.

در برخی ملت ها، از جمله در خاورمیانه، درد پیکره‌ی جمعی چنان بارز و مزمن است که بخش قابل ملاحظه ای از جمعیت، به ناچار در دورِ بی پایانی از اعمال شریرانه و جنون آمیز و عقوبت طلبانه درگیر هستند و درد پیکرهِ خود را از همین راه، مدام نوسازی می کنند.

در کشورهایی که درد پیکره‌ی سنگین، دیگر توان و قوام پیشین را ندارد، گرایشی پدید آمده تا بکوشند نسبت به درد عاطفیِ جمعی، از خود حساسیت زدایی کنند. در آلمان و ژاپن از راه کارکردن، در بعضی کشورهای دیگر از راه تمایل گسترده به مصرف الکل، که البته می تواند با تحریک درد پیکره، به خصوص در پی زیاده روی، برعکس، آن حساسیت را تشدید کند. در کشور چین، در اثر ورزش فراگیر تای چی، (که با شگفتی به وسیله حکومت کمونیستی که از هرچه که نمی توانست آن را در اختیار گیرد در هراس بود، غیرقانونی اعلام نشد) درد پیکره ی سنگین تا حدودی کمتر آسیب می رساند.

هر روزه در خیابان ها و بوستان های شهری، میلیون ها نفر این مراقبه ی حرکتی که ذهن را سکون می بخشد، انجام می دهند. این ورزش تفاوتی قابل ملاحظه در میدان

www.takbook.com

انرژی جمعی پدید می آورد و از راه کاهش دادن تفکر، چند گامی به سمت کاهش درد پیکره و ایجاد حالتِ حضور پیش تر می رود.

تمرین های معنوی، مانند تای چی، کی گانگ و یوگا، که شاملِ جسم و بدن هم می شود، به نحوی روز افزون در دنیای غرب نیز پذیرفته شده است. این تمرینات میان جسم و روان جدایی نمی اندازند، در تضعیف درد پیکره سودمند هستند و نقش مهمی در بیداری جهانی بر عهده دارند.

درد پیکره ی جمعیِ نژادی در قوم یهود که طی قرون، از شکنجه و آزار رنج بسیار برده اند، بارز می شود و عجیب نیست که در مردمان بومی آمریکا، که شمارشان به دست مهاجران اروپایی به یک دهم رسید و فرهنگ شان به کلی از دست رفت، نیز چنین باشد. در آمریکایی های سیاه پوست نیز درد پیکره ی جمعی بارز است.

اجداد آنان به خشونت قلع و قمع می شدند، وادار به اطاعت کردن می شدند و به صورت برده به فروش می رسیدند. بنیاد شکوفایی اقتصادی آمریکایی، کار و تلاش چهار تا پنج میلیون برده سیاه پوست بوده است. به راستی، رنج تحمیل شده بر بومیان و سیاه پوستان آمریکایی فقط به این دو نژاد محدود نمی شود، بلکه جزئی از درد پیکره ی جمعی آمریکایی شده است.

همواره چنین است که قربانی و شکنجه گر، هر دو از عواقب هر عمل خشونت بار، بیدادگری یا بی رحمی، رنج خواهند برد. چرا که هر چه بر سر دیگران بیاوری، بر خود روا داشته ای.

اینکه چه نسبتی از درد پیکره ی تو نژادی و ملیّتی و چه نسبتی از آن شخصی باشد، واقعاً تفاوتی ندارد. در هر دو حالت فقط می توانی با پذیرفتن مسئولیتِ حالِ درونی خویش، در لحظه ی اکنون، از آن فراتر روی. حتی اگر تقصیر موجّه تر از موجّه به

www.takbook.com

نظر رسد، تا وقتی که تقصیر را به گردن دیگران می اندازی، با افکار خود به درد پیکره خوراک می رسانی و در دام منیّت خود گرفتار هستی. در این سیاره فقط یک جنایتکار شرور هست؛ ناهوشیاری انسان. این شناخت، بخشندگیِ حقیقی است. بخشنده بودن، هویت قربانی بودن را در تو از میان می برد و قدرت حقیقی تو ظاهر می شود–قدرت حضور. به جای اینکه تقصیر را به گردن تاریکی اندازی، نور را به درون می آوری.

فصل ششم

از بَند رَستَن

آغاز رهایی از درد پیکره، نخست وابسته به این است که تشخیص دهی، درد پیکره ای داری. سپس از آن هم مهم تر، توانایی توست در حاضر باقی ماندن به اندازه کافی، گوش به زنگ بودن به اندازه کافی، تا درد پیکره درون خود را در زمانی که به

www.takbook.com

شکل یک هجوم سنگین عاطفه ی منفی فعال می شود، متوجه شوی. هربار که شناخته شود، دیگر نمی تواند وانمود کند که خودِ توست، دیگر نمی تواند از راه تو به زندگی ادامه دهد و خود را بازسازی نماید.

حضور هوشیار توست که همسان-انگاری با درد پیکره را می شکند. زمانی که با درد پیکره همسان-انگاری نمی کنی، نمی تواند دیگر فکرکردن تو را در اختیار بگیرد و در نتیجه دیگر نمی تواند با تغذیه از افکار تو خود را بازسازی کند. در اغلب موارد درد پیکره به فوریت از میان نمی رود، اما به محض اینکه پیوند میان آن و فکر کردن خود را شکستی، شروع به از دست دادن انرژی می کند.

زان پس، تفکر تو با عاطفه، غبار آلوده نمی شود؛ ادراک های اکنونِ تو، دیگر به واسطه گذشته تحریف نمی شود. از آن پس نیرویی که در دامِ درد پیکره گیر افتاده است، بسامد ارتعاشی خود را تغییر می دهد و تبدیل می شود به حضور. از این طریق، هوشیاری از درد پیکره، نیرو کسب می کند. به همین دلیل است که بسیاری از خردمندترین و روشنایی یافته ترین مردان و زنان سیاره ما روزگاری درد پیکره ای سنگین داشته اند.

فارغ از اینکه چه می گویی یا چه میکنی، یا چه چهره ای از خود به جهان می نمایی، حالِ ذهنی-عاطفی تو پنهان کردنی نیست. هر آدمی، میدانی از انرژی می پراکند که با حال درونی او همخوان است و اکثر مردم، می توانند آن را احساس کنند، گرچه شاید تراوش انرژیِ دیگران را در پایین تر از مرز آگاهی خود، در یابند. منظور این است که خود، نمی دانند حال درونی دیگری را حس کرده اند، با این وجود، این دریافت، تا اندازه زیادی، چگونگی احساس و برخورد با آن شخص را تعیین می کند. برخی مردم، وقتی برای بار اول کسی را ملاقات می کنند، حتی

www.takbook.com

پیش از رد و بدل شدن کلامی، به وضوح از آن انرژی آگاه هستند. کمی که بگذرد، البته، کلمات، رابطه را در اختیار می گیرند و با کلمات نوبت به نقش هایی می رسد که مردم بر عهده دارند. پس از آن، توجه به عرصه ذهن معطوف می شود و توانایی احساس کردنِ میدان انرژی فردِ دیگر، سخت کاهش می یابد، ولی هنوز در سطحی ناهوشیارانه احساس می شود.

وقتی متوجه می شوی که درد پیکره ها، ناهوشیارانه، در طلب درد بیشتر هستند، یا بهتر، این که آن ها اتفاق بد را طلب می کنند، درخواهی یافت که بسیاری ازحوادث رانندگی برای رانندگانی پیش می آید که درد پیکره آنان در آن لحظه فعال شده است. وقتی دو راننده با درد پیکره های فعال با هم به یک چهار راه می رسند، احتمال تصادف چند برابر بیش از هر زمان دیگری در شرایط عادی است. هر دو نا آگاهانه می خواهند که برخورد روی دهد. نقش درد پیکره ها در تصادفات رانندگی در پدیده ای به نام **بد–اعصابی جاده** (**road rage**) ، بارزتر می شود. وضعیتی که رانندگان به خاطر موضوعی جزئی، مانند اینکه راننده‌ی جلویِ آنها بسیار آهسته می راند، مرتکب خشونت بدنی می شوند.

بسیاری کارهای خشونت آمیز را مردم عادی مرتکب می شوند که در آنی زود گذر، آتش مزاج شده اند. همه جای دنیا در روندهای دادگاهی می شنوید که وکیل مدافع می گوید، "اصلاً با این شخصیت جور در نمی آید." و گفته ی متهم، "نمی دانم چه حالی شدم."

تا آنجا که میدانم هیچ وکیل مدافعی تا به حال به قاضی نگفته است –گر چه چنین روزی چندان دور نیست – "این یک موردِ برائت از مسئولیت است. موکّل من درد

www.takbook.com

پیکره اش فعال شده بود و او نمی فهمید چه می کند. در اصل نه او، که درد پیکره ی او، مرتکب آن جرم شده است.”

آیا منظور این است که مردم وقتی تحت فرمان درد پیکره خود هستند، مسئول اعمال خود نیستند؟ پاسخ من این است؛ چگونه می توانند مسئول باشند؟ چگونه می شود در ناهوشیاری، وقتی نمی دانی چه می کنی، مسئول باشی؟

هرچند، در مقیاس بزرگترِ امور، قرار است رفتار آدمی به سوی هوشیاری تکوین یابد و آنان که در می مانند، از عواقب کردار ناهوشمندانه خویش رنج خواهند برد. آنان با ضربان تکاملی کائنات پیوندی ندارند.

و حتی این هم فقط حقیقتی نسبی است. از چشم اندازی گسترده تر، گسستن پیوند با تکامل کائنات میسّر نیست. چون حتی ناهوشیاری انسان و رنجی که از آن پدید می آید نیز بخشی از همان روند است. آن زمان که دیگر نتوانی چرخه ی بی پایان رنج را تاب آوری، آغاز بیداری است. پس در تصویر وسیع تر، درد پیکره نیز جایگاه ضروری خود را دارد.

حضور

بانویی سی و چند ساله نزد من آمد. سلام و احوالپرسی که می کردیم می توانستم در پشت لبخند مؤدبانه و ساختگی او دردی را حس کنم. داستانش را برایم گفت و چیزی نگذشت که جای لبخند را چهره ای درد آلود گرفت. سپس بی اختیار به گریه افتاد. گفت احساس تنهایی و بی لیاقتی می کند. عصبانیت و اندوه او بیشتر شد. در کودکی دچار سوء استفاده‌ی پدری خشن و سنگین دست بوده است. زود فهمیدم

www.takbook.com

درد او به وضع فعلی زندگی اش مربوط نیست، درد پیکره ای سنگین در کار است. درد پیکره او به غربالی شبیه بود که وضع زندگی خود را از ورای آن می دید. هنوز نمی توانست رابطه میان درد عاطفی و افکار خود را دریابد، چون خود را با هر دو یکی می دانست. هنوز نمی توانست دریابد که با افکار خود درد پیکره را تغذیه می کند. به بیانی دیگر او زیرِ بار یک خویشتنِ عمیقاً ناخرسند به سر می بُرد. گرچه، جایی باید فهمیده باشد درد او از درون خودش سرچشمه می گیرد و او از خود، در زحمت است. آماده بیدار شدن بود و همین او را نزد من آورده بود.

توجه آن خانم را به آنچه در جسم خود حس می کند معطوف کردم و از او خواستم بی واسطه ی غربالِ افکار ناشاد و داستان بد اقبالی خود، مستقیم درون بدن خود، عاطفه را احساس کند. او گفت به این قصد نزد من آمده تا راه بیرون رفتن از ناخرسندی را به او نشان دهم، نه راه وارد شدن به آن را. به هرحال کاری را که خواستم با اکراه انجام داد. اشک از چشم هایش جاری شد، تمام بدنش می لرزید. گفتم: "دراین لحظه حس تو این است. هیچ کاری در اینباره که در این لحظه چنین احساسی می کنی از دست تو بر نمی آید. حالا به جای آنکه بخواهی این لحظه، از آنچه که هست چیز دیگری بشود، که همین دردی بیشتر به آن اضافه می کند، آیا برایت ممکن است که دربست بپذیری که این احساسِ تو در لحظه اکنون است؟"

ثانیه ای ساکت بود. ناگهان بی قرار شد، گویی دارد بلند می شود و خشم آلوده گفت: "نه نمی خواهم این را بپذیرم."

از او پرسیدم: "چه کسی دارد حرف می زند؟ تو یا ناخرسندی درون تو؟ آیا می توانی بفهمی ناخرسندی تو از ناخرسند بودن، فقط قشر دیگری از ناخرسندی است؟" آرامشی به او دست داد. "از تو نمی خواهم که کاری بکنی. فقط از تو می خواهم

www.takbook.com

ببینی آیا برایت ممکن است بگذاری آن احساسات سرجای خود باشند. شاید تعجّب کنی، اما اگر اهمّیتی به اینکه ناخرسند هستی ندهی ناخرسندی تو چه خواهد شد؟ نمی خواهی ببینی؟"

لحظه ای گیج به نظر می رسید. پس از یکی دو دقیقه ساکت نشستن، یکباره تغییری بارز در میدان انرژی او دیدم. گفت "عجیب است هنوز ناخرسندم، اما حالا اطراف آن ناخرسندی فضائی هست. به نظرم اهمیت آن کمتر شده".

بار اول بود که می شنیدم کسی موضوع را به این شکل بگوید؛ اطراف ناخرسندی من، فضائی هست. فضا، البته هنگامی به وجود می آید که در درون خود، هر آنچه در لحظه‌ی اکنون بر تو می گذرد را پذیرفته باشی.

دیگر چندان چیزی نگفتم و گذاشتم با این تجربه سرکند. سپس به این دریافت رسید که آن لحظه که همسان-انگاری با احساس و با عاطفه‌ی کهنه‌ی دردناکی که در درون او زنده بوده را کنار زده، لحظه ای که توجه خود را مستقیم و بدون ایستادگی در برابر آن، به آن حس معطوف کرده، دیگر فکرکردن او در اختیار آن نیست تا با یک داستان ذهن ساخته به نام "منِ ناخرسند" درهم آمیزد.

بُعدِ دیگری به زندگی او وارد شده بود که گذشته‌ی شخصی او را متعالی می کرد – بُعدِ **حضور**. چون بدون یک داستان ناشاد، نمی شود ناشاد بود، این پایان ناخرسندی او بود. و نیز آغازی برای پایان درد پیکره اش. عاطفه به خودی خود، ناخرسندی نیست. فقط زمانی ناخرسندی می شود که یک داستان ناشاد به آن اضافه شود.

وقتی جلسه ما تمام شد، برای من دانستن اینکه هم اکنون شاهد پیداییِ **حضور** در انسانی دیگر بوده ام رضایت بخش بود. علّت غائیِ موجودیت ما در فرم انسانی آن

www.takbook.com

است که بُعدِ هوشیاری را به این جهان بیاوریم. همچنین، من، کاهش یافتن درد پیکره را، نه از راه جنگیدن با آن، که از راه تابانیدن نور هوشیاری بر آن شاهد بودم.

چند دقیقه پس از رفتن آن بانو، دوستم که یک خانم بود وارد شد تا چیزی در اطاق بگذارد. همین که وارد شد گفت: "اینجا چه خبر شده؟ انرژی سنگین و مه آلوده ای حس می کنم که حال آدم را بد می کند. بهتر است پنجره را باز کنی و عودی بسوزانی."

برای او توضیح دادم همین الان شاهدِ رهاشدنِ کسی با درد پیکره ای بسیار سنگین بودم و چیزی که حس می کند باید مقداری از همان انرژی باشد که طی جلسه ما آزاد شده است. دوست من البته نمی خواست بایستد و گوش کند، می خواست هرچه زودتر برود بیرون.

پنجره را باز کردم و رفتم برای شام به یک غذاخوری کوچک هندی در همان دور و بر. چیزی که در اطاق من رخ داد، تأییدِ روشن و هرچه بیشترِ چیزی که قبلاً می دانستم بود، که در سطحی، همه درد پیکره های فردی انسان ها به هم متّصل است. گرچه، شکلی که این تائید/ خاص به خودگرفت، تکان دهنده بود.

بازگشتِ درد پیکره

سرِمیزی نشستم و سفارش شام دادم. چند میهمان دیگر هم بودند. در میزی نزدیک، مرد میان سالی نشسته بر صندلی چرخدار که تازه شامش را تمام کرده بود، نگاهی کوتاه ولی سنگین به من کرد. چند دقیقه ای گذشت. ناگاه بی قرار شد، برآشفته،

www.takbook.com

بدنش داشت در خود جمع می شد. پیشخدمت آمد بشقابش را بر دارد. مرد شروع کرد به او ایراد گرفتن: "غذا اصلاً خوب نبود. بسیار بد."

پیشخدمت پرسید: "پس چرا غذا را میل کرده اید؟" این حرف، دیگر کُفرِ مرد را در آورد. شروع به داد و هوار کرد و چاک دهان را گشود. کلماتی زشت و ناهنجار از دهانش بیرون می ریخت؛ نفرتی غلیظ و خشونت بار محل را پُر کرد. می شد حس کرد انرژی وارد سلول های بدن می شود و دنبال چیزی می گردد تا به آن بچسبد. حالا دیگر سر بقیه مهمان ها هم فریاد می کشید. اما به دلیلی نامعلوم از نگاه کردن به من، که در حضورِ کامل نشسته بودم، پرهیز می کرد. در این گمان بودم که شاید درد پیکره ی جهانیِ انسان برگشته و به من می گوید: "فکر کردی مرا شکست داده ای. نگاه کن هنوز اینجام."

این احتمال را هم از نظر دور نداشتم که میدان انرژی آزاد شده ی باقیمانده ی جلسه ما، تا آنجا مرا دنبال کرده و خود را به اولین شخصی رسانده که در او بسامد ارتعاشی همخوان، یا بهتر بگویم، درد پیکره ای سنگین دیده است.

مدیر غذاخوری در خروجی را باز کرد: "فقط بروید. از اینجا بروید."

مرد با صندلی برقی اش بیرون رفت و همه را در شگفتی فرو گذاشت. دقیقه ای دیگر برگشت.

هنوز کارِ درد پیکره اش تمام نشده بود. بیشتر طلب می کرد. با صندلی در را هل داد، با صدای بلند، بد و بیراه گویان. بانویِ میزبان سعی کرد جلوی او را بگیرد. او صندلی را روی سرعت زیاد گذاشت و او را به دیوار روبرو چسباند. مهمانان دویدند و سعی کردند مرد را به کناری بکشند. جیغ و فریاد و هرج و مرج. کمی بعد پلیس وارد شد، مرد آرام گرفت. از او خواسته شد که برود و دیگر برنگردد. بانوی میزبان به

www.takbook.com

جز خراشیدگی هایی در پایش خوشبختانه آسیبی ندید. سر و صدا که خوابید مدیر سرِ میز من آمد، شاید به شهود، ارتباطی دیده بود. و نیمه شوخی از من پرسید: "همه اش زیر سر شما نبود؟"

درد پیکره‌ی کودکی

در کودکان درد پیکره گاهی به شکل ترشخویی و یا قهرکردن نمایان می شود. کودک، روی ترش می کند و هیچ مراوده ای را نمی پذیرد، گوشه ای می نشیند عروسکی بغل می کند یا انگشت شصت را می مکد. شاید به شکل لب ورچیدن یا تندخویی هم نمود یابد. جیغ می کشد، خود را روی زمین می اندازد یا چیزها را به هم می ریزد. خواسته ی ناکام مانده، آسان، درد پیکره را شعله ور می کند و در یک منیّت رو به رشد، نیرویِ خواست، می تواند بسیار شدید باشد.

پدر و مادر که فرشته کوچک شان در چند ثانیه به هیولایی کوچک تبدیل می شود، سردرگم و درمانده، تماشا می کنند. از خود می پرسند: "این همه ناراحتی از کجا پیداشد؟" به مراتبی بیش یا کم تر، سهم هرکودک از درد پیکره ی جمعی بشریت این است که از همان سرچشمه منیّت آب می خورَد.

این هم ممکن است که کودک، پیش تر، درد را از درد پیکره های پدر و مادر کسب کرده باشد و در نتیجه، پدر و مادر می توانند بازتابی از درون خود را درکودک ببینند. به خصوص کودکانی که حساس تر هستند، از درد پیکره های پدر و مادر بیشتر تأثیر می پذیرند. وقتی به اجبار ناظر نمایش های جنون آمیز پدر و مادر هستند درد عاطفی حاصله، مهارنشدنی است، درنتیجه، این کودکان حساس در بزرگسالی دچار درد پیکره هایی سنگین می شوند. کودکان فریب پدر و مادری را نمی خورند که سعی دارند درد پیکره خود را از آنان مخفی کنند و به هم می گویند:

www.takbook.com

"ما نباید جلوی روی بچه ها با هم دعوا کنیم." معنی این حرف معمولاً این می شود که ضمن اینکه پدر و مادر با یکدیگر مؤدبانه حرف می زنند، خانه سرشار از انرژی منفی است. درد پیکره های سرکوب شده، بی نهایت مسموم هستند، حتی بیشتر از درد پیکره هایی که آشکارا فعالیت می کنند و بچه ها این مسمومیت روانی را در خود جذب می کنند که خود، به رشد درد پیکره ی خودِ آنان کمک می کند.

بعضی کودکان، زیر زیرکی، در همین زندگی معمول با والدین ناهوشیارِ خود، منیّت و درد پیکره را در مرزی پایین تر از آگاهی، یاد می گیرند. بانویی که پدر و مادرش هر دو منیّتی نیرومند و درد پیکره ای سنگین داشته اند، به من می گفت اغلب، وقتی پدر و مادرش سرِ هم داد و فریاد می کرده اند به آنان نگاه می کرده و گرچه آنها را دوست می داشته، با خود می گفته: "اینها که دیوانه اند. نمی دانم چرا سر و کارم به اینها افتاده؟" این آگاهی از پیش در وجود او بوده که زندگی در چنین اوضاعی عاقلانه نیست و همین، در کاستن از دردی که از پدر و مادر جذب می کند به او یاری کرده است.

پدر و مادرها اغلب نمی دانند با درد پیکره کودک خود چه کنند. البته پرسش عمده این است که آیا ازعهده ی درد پیکره خودشان برآمده اند؟ آیا آن را درون خود باز می شناسند؟ آیا هنگامی که درد پیکره در آنان به کار می افتد، می توانند به اندازه کافی حاضر باشند تا در همان وحله یِ احساس کردن، از عاطفه آگاه بشوند، تا دیگر فرصت نکند به فکر درآید و از راهِ فکر به "شخصی ناخرسند" تبدیل شود؟

در آن هنگام که کودک دچار هجوم درد پیکره است، چندان کاری نمی شود کرد، جز اینکه در حضور بمانی تا مبادا خود، به سمت یک واکنش عاطفی رانده شوی. درد پیکره ی کودک منتظرِ همین واکنش است. می شود که درد پیکره ها بی نهایت

www.takbook.com

نمایشی باشند. برای این نمایش بلیط نخر. آن را بیش از حد جدّی نگیر. اگر درد پیکره با خواست ناکام مانده شعله ور شد، همین الان به آن خواسته تن در نده.

در غیر این صورت کودک یاد می گیرد: "هرچه بیشتر ناخرسند باشم، رسیدن به آن چیز آسان تر می شود." این دستورالعملِ بد-کارکردیِ زندگی آینده اوست. اگر تو واکنشی نکنی درد پیکره، نا اُمید می شود و ممکن است پیش از اینکه تسلیم شود، کوتاه زمانی اصرار ورزد. خوشبختانه ماجراهای درد پیکره در کودکان، زود گذرتر از آدم بزرگ هاست.

مدّت کمی پس از رفع آن حالت، یا شاید فردا، می توانی با کودک درباره چیزی که رخ داده است گفتگو کنی. البته لازم نیست درباره درد پیکره چیزی به کودک بگویی.

در عوض از او بپرس: "چه شده بود که دست از جیغ کشیدن بر نمی داشتی؟ یادت میاد؟ چه حالی داشتی؟ حال خوبی بود؟ چیزی که شده بود اسم هم داره؟ نه؟ اگر اسم داشت چی صداش می کردیم؟ اگر می تونستی ببینیش چه شکلی بود؟ می تونی یه نقاشی از قیافه اش بکشی؟ وقتی رفت چی شد؟ رفت بخوابه؟ فکر می کنی شاید برگرده؟"

اینها فقط چند سوالِ پیشنهادی است. منظور همه این است که قوه ی شاهد بودن، که همان حضور است، در کودک بیدار شود. این سوالات به او کمک می کند تا یکی دانستن خود با درد پیکره را کنار بگذارد. خودِ تو هم ممکن است بخواهی درباره درد پیکره خود با زبانی کودکانه با او صحبت کنی. بار دیگری که کودک اسیر درد پیکره می شود، می توانی بگویی "اون برگشته، نه؟" همان کلماتی را به کار ببرید که کودک هنگام صحبت کردن درباره آن، استفاده کرده بود. توجه کودک را به این

www.takbook.com

سمت که چه احساسی دارد جلب کنید. بگذارید برخورد شما از روی علاقمندی و کنجکاوی باشد تا انتقاد و محکوم کردن.

احتمال این نمی رود که با این کار درد پیکره از راه خود باز ایستد و گاهی هم به نظر می رسد که کودک صدای شما را اصلاً نمی شنود. با این وجود، حتی هنگامی که درد پیکره فعال است، گونه ای آگاهی در پس-زمینه ی هوشیاری کودک برجای می ماند. پس از چندبار، آگاهی، توان بیشتری می گیرد و درد پیکره ناتوان تر می شود. کودک در حضور، رشد می کند و چه بسا روزی برسد که همان کودک به شما گوشزد کند که درد پیکره، اختیار از شما گرفته است.

ناخُرسندی

ناخرسندی، همه ناشی از درد پیکره نیست. بخشی از آن، ناخرسندی های تازه است، و هر زمان که از پیوند با لحظه ی حال خارج می شوی، ایجاد می شود. زمانی که اکنون، به شکلی، انکار می شود. وقتی که دریابی همیشه، هرلحظه، لحظه ی حال است و بنابر این گریز ناپذیر، آن وقت می توانی به این لحظه، از درون و از تهِ قلب "آری" بگویی و آن وقت دیگر ناخرسندی بیشتری پیش نمی آید. و چون دیگر ایستادگی درونی وجود ندارد، توان از خودِ حیات می گیری.

مرزِ ناخرسندیِ درد پیکره، آشکارا، هیچ گاه تناسبی با علت ظاهری آن ندارد. به عبارت دیگر این ناخوشنودی، خود، یک واکنش افراطی به حساب می آید. از این راه می شود آن را شناسایی کرد، ولی کسی که خود، در رنج است و در تسلط درد پیکره، از این نکته چیزی بر نمی گیرد. آدمی با درد پیکره سنگین، آسان می تواند دلایلی پیدا کند تا ناراحت بشود. خشمگین، آسیب دیده، اندوهگین یا وحشت زده بشود. چیزهایی جزئی که کسی دیگر با لبخندی از آن در می گذرد، یا حتی توجهی

www.takbook.com

به آن نمی کند، علتِ ظاهریِ ناخوشنودیِ شدید می شود. این چیزها البته علت حقیقی نیستند، فقط مثل آتش زنه کار می کنند. عاطفه انباشته ی قدیم را همین چیزها از نو زنده می کنند. بعد، عاطفه به درونِ سر می رود و ساختارهای ذهنیِ منیّتی را تقویت و توانمندسازی می کند.

درد پیکره و منیّت با هم خویشاوند هستند. به یکدیگر نیاز دارند. اتفاق یا وضعیتِ آتش زنه، با پا در میانیِ صفحه ی نمایش منیّتِ سنگینِ عاطفی شده، تفسیر می شود و عکس العمل مربوط به آن بروز می کند. یعنی معنی و مفهوم آن به تمامی از شکل اصلی می افتد. تو، به لحظه ی حال از دریچه چشم عاطفیِ گذشته ی درون خود نگاه می کنی. به بیانی دیگر، چیزی که می بینی و یا حس میکنی، در آن اتفاق یا در آن وضعیت نیست، در خودِ توست.

در بعضی موارد هم ممکن است در همان اتفاق یا وضعیت باشد اما تو با عکس العمل خود آن را تقویت می کنی. این واکنش، این تقویت کردن، همان چیزی است که درد پیکره نیاز دارد. خوراکِ اوست.

برای کسی که تحت تسلط درد پیکره ای سنگین است، اغلب میسّر نیست که از تفسیر تحریف شده ی خود، "داستانِ" به شدت عاطفی شده ی خود، پا پس بکشد. هرچه عاطفه منفی بیشتری در یک داستان باشد، سنگین تر ونفوذ ناپذیرتر می شود. و بنابراین، داستان، داستان تلقی نمی شود، واقعیت به شمار می رود. وقتی کاملاً در دام حرکت فکر و عاطفه ی همراه با آن گرفتار باشی، پا پَس کشیدن میسّر نیست، زیرا تو حتی نمی دانی که پَسی هم وجود دارد. تو اسیر فیلم سینمایی یا اسیر رؤیای خود هستی، اسیر دوزخ خویش. از دید تو آن داستان واقعیت است و هیچ واقعیت

www.takbook.com

دیگری امکان پذیر نیست و تا آنجا که به تو مربوط می شود، واکنش تو تنها واکنش امکان پذیر است.

شکستنِ همسان-انگاری با درد پیکره

از آدمی که درد پیکره ای نیرومند و فعال دارد انرژی خاصی می تراود که برای اطرافیان بسیار ناپسند است. بعضی با دیدن چنین کسی بی درنگ می خواهند خود را کنار بکشند یا کمترین کاری با او نداشته باشند. میدان انرژی او برای آنان زننده است. بعضی هم دچار احساس موجی از پرخاشگری نسبت به او می شوند، ادب را کنار می گذارند و شفاهاً یا حتی گاهی عملاً با او درگیر می شوند. انگار چیزی در درون شان هست که با درد پیکره ی آن دیگری به ارتعاش در می آید.

آن چیزی که چنین جسورانه به آن حمله می کنند، در خودشان نیز هست. درد پیکره ی خودشان.

تعجبی ندارد که مردمانی با درد پیکره های سنگین و دائماً فعال، خود را دچار وضعیت های تعارضی می سازند. البته گاهی خودشان باعث فعال شدن آن می شوند، ولی گاهی هم دست خودشان نیست. همان تراوش منفی گرایی از آنان، کافی است تا خصومت و تعارض راجذب کند. در مواجهه با شخصی که درد پیکره ای سنگین دارد میزان حضور بالایی لازم است تا از بروز عکس العمل پرهیز کنی. اگر بتوانی در حالِ حضور باقی بمانی، این حالِ حضور گاهی می تواند طرف را از یکی دانستن خود با درد پیکره باز دارد و به دنبال آن، او معجزه بیداری را یکباره حسّ کند. گرچه این بیداری دیری نخواهد پایید اما همین، باعث آغاز روند بیداری است.

www.takbook.com

یکی از اولین نمونه از این بیدار شدن ها را خود، چند سال پیش شاهد بوده ام. نزدیک ساعت یازده شب زنگ خانه ام را زدند. از گوشی صدای نگران همسایه ام اِتل را شنیدم. "باید صحبت کنیم. خیلی مهمه. لطفاً بذار بیام تو." اِتل میانسال، باهوش و تحصیل کرده بود. ضمناً منیّتی نیرومند و درد پیکره ای سنگین داشت. او در جوانی از آلمان نازی گریخته بود و بسیاری از اعضاء خانواده او در اردوگاه های اسیران سر به نیست شده بودند.

اِتل روی مبل من نشست، پریشان بود و دست هایش می لرزید. با خود پرونده ای داشت که از لای آن نامه ها و اسنادی بیرون آورد و کف اطاق و روی مبل پخش کرد. ناگهان احساس عجیبی داشتم، انگار یک کلید برق با حداکثر ولتاژ درون تمام بدن‌ام را روشن کرده باشد. کار دیگری نبود جز اینکه گشاده و هشیار، سراپا حضور بنشینم. حاضر، در همه سلولهای بدن. بدون هیچ فکر یا قضاوتی.

به او نگاه می کردم و بی حرکت، در سکون، بدون هیچ اظهار نظری، حرف های او را می شنیدم. سیلاب کلمات از دهان او بیرون می ریخت. "اونا امروز یه نامه ی دیگه برام فرستادن، خیلی ناراحت شدم. می خوان از من انتقام بگیرن. باید کمک کنید. ما باید همراه هم با اونا در افتیم. هیچی جلو وکیلای بیشرف شون رو نمی گیره. دارن خونه ام رو ازم می گیرن. دارن من رو تهدید به سلب مالکیت می کنن."

روشن شد که او از پرداخت حق خدمات، به این بهانه که مدیران ملک بعضی تعمیرات را هنوز انجام نداده بودند، سر باز زده است. مدیران هم او را تهدید کرده اند که کار را به دادگاه می کشانند.

www.takbook.com

حدود ده دقیقه ای صحبت کرد. نشستم نگاه کردم و گوش دادم. یکباره از گفتن باز ایستاد، انگار که از خواب بیدار شده باشد، به کاغذهای دور و برش، نگاه کرد. آرام و موقّر شد. کلِ میدان انرژی او تغییر کرد.

بعد نگاهی به من کرد و گفت: "اصلاً مهم نیست، نه؟"

-گفتم: "نه، مهم نیست."

چند دقیقه خاموش نشست، بعد کاغذها را جمع کرد و رفت. صبح در خیابان جلو مرا گرفت و مشکوک به من نگاه می کرد. "با من چه کردی؟ دیشب بعد از یک سال اولّین شبی بود که راحت خوابیدم، درست مثل یک بچه."

معتقد بود با او "کاری کرده ام"، ولی من کاری نکرده بودم. او به جای اینکه بپرسد با او چه کرده ام، باید می پرسید چه نکرده ام. من واکنشی نکرده و اهمیت داستان او را تصدیق نکرده بودم. ذهن او را با فکرِ بیشتر و درد پیکره ی او را با عاطفه ی بیشتر، تغذیه نکرده بودم. اجازه داده بودم هرچه را در آن لحظه میتواند تجربه کند، تجربه کند و توانِ اجازه دادن، در عدم دخالت و بی عملی، نهفته است. حاضر بودن، همیشه از هر چیزی که بتوان گفت و هر کاری که بتوان انجام داد بی نهایت نیرومند تر است. البته گاهی، حال حضور، می تواند حاوی سخن گفتن و یا انجام کاری نیز باشد.

حالی که بر او گذشت یک تغییر دائم نبود، بلکه نظری گذرا بود به چیزی که امکان پذیر است. نگاهی گذرا به چیزی که از پیش در درون او بوده است. این نگاه گذرا در **ذنّ،ساتُری** (**satori**) نام دارد. ساتُری یک لحظه ی حضور است. گامی کوتاه است به خارج از صدای سر، به خارج از روندهای فکر و به خارج از بازتاب جسمی آنها، یعنی

www.takbook.com

عواطف. ساتُری ایجاد یک فضای باز درونی، در مکانی است که پیش از این در تنگنای کلاف های فکر و آشفتگیِ عاطفی بوده است.

ذهنی که در تفکر است، نمی تواند حضور را درک کند، پس بسیار آن را سوء تفسیر می کند. به تو می گوید بی خیال و پرت هستی، همدمی و مراوده ای نداری. حال آنکه ارتباط و مراوده هست اما در لایه ای عمیق تر از لایه فکر و عاطفه. در واقع در آن سطح، یک گردهمایی حقیقی و به هم پیوستنی راستین وجود دارد که بسیار فراتر از ارتباط است. در سکونِ حضور است که عصاره ی بی فرمِ درون خود و درون آن دیگری، هر دو را یگانه می بینی. اذعان به یگانگی خود با دیگری، عشق حقیقی، توجه حقیقی و همدردی حقیقی است.

آتش زنه ها

بعضی درد پیکره ها فقط به یک نوع آتش زنه یا موقعیت عکس العمل بروز می دهند، که معمولاً با درد عاطفی مشخصی که از گذشته برجای مانده، به ارتعاش در می آید. برای مثال اگر کودکی با والدینی بزرگ شود که مشکلات مالی، به دفعات منشأ ماجرا و تعارض باشد، کودک ترس پدر و مادر پیرامون پول را از آنان جذب می کند و در او درد پیکره ای به وجود می آید که هرجا پایِ پول در میان باشد، شعله ور می شود. این کودک در بزرگسالی حتی در مورد مبالغ جزئی هم ناراحت و عصبانی می شود. پشت این ناراحتی یا عصبانیت موضوعِ بقای جان و ترس شدید پنهان است. من آدم های معنوی، یعنی نسبتاً هوشیاری را دیده ام که همین که گوشی تلفن را برمی دارند تا با کارگزار بورس خود یا دلال بنگاه معاملات ملکی صحبت کنند، شروع می کنند به فریاد زدن و سرزنش کردن و بهانه تراشی.

www.takbook.com

روی هراسکناس یا چک بانکی هم همان طور که روی بسته های سیگار اخطار سلامتی می گذارند، باید اخطاری مشابه باشد؛ "پول می تواند درد پیکره را فعال کرده، باعث ناهوشیاری کامل شود."

کسی که در کودکی از او غفلت شده باشد، یا یکی از پدر و مادر یا هر دو او را ترک کرده باشند، شاید در درون او درد پیکره‌ای به وجود آید که در هر موقعیتی که حتّی دورادور با دردِ اولیّه ی رهاشدگی به ارتعاش در آید، شعله ور شود. دوستی که برای بردن او از فرودگاه چنددقیقه دیر کرده، همسری که دیر به منزل بازگشته، می تواند حمله ی درد پیکره ی عمده ای را شعله ورکند. اگر شریک زندگی یا همسرش ترک اش کند یا فوت کند، بسیار بیش از حدّ طبیعیِ این مواقع، دچار درد عاطفی می شود. او شاید دچار عذابی شدید و پر دوام، افسردگی فلج کننده، یا خشم وسواسی شود.

زنی که در کودکی از پدر آزار جنسی دیده است، شاید دریابد که در هر رابطه نزدیکی با یک مرد، زود، درد پیکره او فعال می شود. یا شاید عاطفه ای که درد پیکره ی او را شکل می دهد او را به سوی مردی سوق دهد که درد پیکره ای همانند پدر او دارد. درد پیکره او ممکن است نسبت به هرکسی که احساس کند از همان درد به او بیشتر می دهد،کششی کهربایی داشته باشد. همین درد است که گاهی به عاشق شدن سوءتفسیر می شود.

مردی که کودک ناخواسته ای بوده و از مادر مهربانی ندیده و کمترین مراقبت و توجّه را دریافت کرده است، درد پیکره ای دو سویه و سنگین درون او رشد می کند که تشکیل شده از اشتیاق شدید ناکام مانده به توجّه و محبت مادر و درعین حال تنفر شدید نسبت به او، به خاطر دریغ کردن چیزی که چنین نومیدانه به آن نیازمند

www.takbook.com

بوده است. بزرگ که شد، تقریباً هر زنی نیازمندیِ درد پیکره–شکلی از درد عاطفیِ– او را، شعله ور می کرد، که به شکل وسواس اعتیادگونه به "فتح و فریبِ" تقریباً هر زنی که ملاقات می کرد، نمودار می شد، تا به این ترتیب محبت و توجه زنانه را که درد پیکره، چنین آزمند آن بود، به دست آورد. در فریب دادن زنان کاملاً خبره شده بود، اما همین که رابطه ای صمیمانه ایجاد می شد، یا به محض اینکه مانعی در راه او به وجود می آمد، خشمِ درد پیکره نسبت به مادر سر می رسید و آن رابطه را از میان می برد.

وقتی درد پیکره ی خود را، همین که فعّال می شود، تشخیص دهی، زود می فهمی که چه آتش زنه هایی شایع ترین عوامل فعال سازی آن هستند، خواه وضعیتی باشد، یا سخنی که دیگری بر زبان آورده، یا کاری که کسی انجام داده است. هرگاه که این آتش زنه ها پیش می آید، فوراً چگونگی آن را در خواهی یافت و به مرتبه بالاتری از هوشیاری وارد می شوی. در عرض یکی دو ثانیه هم متوجه واکنش عاطفی مرتبط با شروع فعالیت درد پیکره، خواهی شد. اینبار، در حالت حضور هشیار، خود را با آن همسان نمی پنداری، که یعنی درد پیکره دیگر نمی تواند اختیار تو را در دست بگیرد و صدایی در سر تو بشود. اگر در این ضمن با شریک زندگی خود باشی، شاید به او بگویی "چیزی که الان گفتی (یا کاری که کردی)، درد پیکره مرا شعله ور کرد."

با او قرار بگذار هروقت هر یک از شما کاری کرد که درد پیکره دیگری را شعله ور می کند، فوراً گوشزد کند. این گونه، درد پیکره دیگر نمی تواند از راه ماجرای موجود در میان رابطه تجدید قوا کند و به جای کشانیدن تو و او به درون ناهوشیاری، به شما کمک می کند تا کاملاً در حال حضور قرار بگیرید.

www.takbook.com

هر بار که در هنگامه به کارافتادنِ درد پیکره حاضر باشی، بخشی از نیروی منفیِ عاطفی آن می سوزد و به همان دم، به حضور، دگردیسی خواهد شد. سپس درد پیکره ی باقی مانده کنار می کشد تا در فرصتی بهتر، یعنی زمانی که هوشیاری تو کمتر است، دوباره به کار افتد. فرصت بهتر برای درد پیکره زمانی است که حال حضور را وا می نهی، موقعی که دُمی به خُمره زده، یا فیلم خشنی را تماشا می کنی، شاید چنین شود. عواطف منفیِ جزئی و ناچیز مثل حساسیت یا اضطراب هم می توانند دری باشند که درد پیکره از آن وارد می شود. درد پیکره، ناهوشیاری تو را می خواهد، او نمی تواند پرتو حضور را تاب آورد.

درد پیکره ی بیدار کننده

در نگاه اول شاید به نظر برسد که درد پیکره، بزرگترین مانع در راه پدیداری هوشیاریِ تازه در بشریت باشد. ذهنِ تو را اشغال می کند، فکر تو را دستکاری و کژنما می کند، روابط تو را خدشه دار می سازد و حس می کنی که ابر سیاهی تمام میدان انرژی تو را در خود فرو می گیرد. میل دارد تو را، به کلام معنوی، ناهوشیار سازد، که یعنی کامل، با ذهن و عاطفه خود، همسان-انگاری کنی. تو را به واکنش گری سوق می دهد، تو را وادار می کند تا چیزی را بگویی، یا کاری را انجام بدهی که در ذهن خود، برای ایجاد ناخرسندی برای خودت و برای جهان طراحی شده است.

ناخرسندی که افزایش می یابد، پریشانیِ روز افزون زندگی تو را در پی دارد. گاهی بدن، دیگر این فشار را تاب نمی آورد و بیماری و اختلال کارکرد پیش می آید.

شاید در حادثه ای درگیر شوی، در موقعیت یا برخوردی ناساز که باعث و بانی آن میل درد پیکره به رویدادهای بد بوده است، یا حتی از تو خشونت بدنی سر بزند. یا

www.takbook.com

روزی آب از سر می گذرد و دیگر نمی توانی با خویشتن ناخشنود خود به سر بری. درد پیکره البته خود، بخشی از همان خویشتنِ مجازی است.

هر بار که درد پیکره بر تو مسلّط شود و آنگاه چه بودگی آن را تشخیص ندهی، جزئی از منیّت تو می شود. خود را با هرچه یکی بدانی تبدیل به منیّت می شود. درد پیکره، یکی از نیرومند ترین چیزهایی است که منیّت می تواند خود را با آن یگانه پندارد، درست همان گونه که درد پیکره به منیّت نیازمند است تا خود را به وسیله آن نوسازی کند. البته این پیوند نامقدّس، در مواردی که درد پیکره چنان سنگین است که ساختارهای ذهنیِ منیّتی به جای نیرو گرفتن از آن، در اثرِ افزایش مداوم توانِ درد پیکره، فرسوده می شوند، سرانجام از هم می گسلد. درست به همان شکل که یک وسیله برقی با جریان برق به کار می افتد اما اگر ولتاژ برق از حد معیّنی بالاتر برود، دستگاه می سوزد.

آدم هایی که درد پیکره سنگین دارند اغلب به جایی می رسند که دیگر زندگی برای شان بسیار سخت می شود، درد و ماجرایی بیش از آن را، دیگر تاب نمی آورند. خانمی، صاف و ساده می گفت: "دیگه از بدبختی خودم داره حالم به هم می خوره." بعضی مردم، همان طور که خودِ من برایم پیش آمد، حس می کنند که دیگر آب شان با خودشان به یک جوی نمی رود. آن وقت آرامش درون، اولویّت اوّل می شود. دردِ مزمن عاطفی، آنها را وادار می کند که از محتوایِ ذهن و از ساخت های ذهنی-عاطفی خود، که به منِ ناخشنود جان و دوام می بخشد، دست بردارند. بعد، می فهمند که خود، نه آن داستان غم انگیز هستند و نه آن احساس عاطفی.

www.takbook.com

در می یابند که خود، دانستن هستند و نه دانسته. دیگر درد پیکره، آنها را به سوی ناهوشیاری نمی راند، بلکه بیدارکننده آنان می شود، عامل تعیین کننده ای که آنان را به سمت حضور می برَد.

البته، در پیِ جریان یافتن بی سابقه هوشیاری، که اکنون در این سیاره شاهد آن هستیم، بسیاری از مردمان، دیگر نیازی نیست به رنجی عمیق دچار شوند تا این توانایی را کسب کنند که از همسان-انگاریِ خود با درد پیکره دست بردارند.

هر وقت متوجه شوند که به پایین، به حالتی بد-کارکردانه، سُرخورده اند، می توانند انتخاب کنند که قدم به بیرون از یکی دانستن خود با فکر و عاطفه بگذارند و به حالتِ حضور وارد شوند. آنان از سرسختی دست بر می دارند، ساکن و هشیار می شوند، با هرچه هست در درون و بیرون یگانه می شوند.

گامِ بعدی در تکامل انسان اجتناب ناپذیر نیست، اما نخستین بار در تاریخ بشر، می تواند انتخابی از روی آگاهی باشد. چه کس انتخاب می کند؟ تو. و تو کیستی؟ همان هوشیاری که ازخود، آگاه می شود.

رهانیدن خود از همسان-انگاری با درد پیکره

بسیاری می پرسند "رهایی یافتن از درد پیکره چه قدر وقت می برد؟"پاسخ البته، هم به چگالی درد پیکره ی فرد و هم به میزان جدیّتِ حال حضوری که در فرد پدید آمده است، بستگی دارد. اما درد پیکره، خود، مسئول رنجی که تو به خود و به دیگران روا می داری نیست، یکی دانستن خود با درد پیکره است که تو را وادار می کند گذشته خود را بارها تکرار کنی و مدام تو را در حالتی ناهوشیار گرفتار می دارد.

www.takbook.com

پس پرسش مهم تر این خواهد بود که "رهایی یافتن از همسان-انگاری با درد پیکره چه قدر وقت می برد؟"

و پاسخ این سوال هم این است : "اصلاً طولی نمی کشد." همین بس که هر وقت درد پیکره دست به کار می شود، آگاه شوی که آنچه حس میکنی درد پیکره ی درون توست. همین دانستن، برای رهایی از درد پیکره بس است. و همان زمان که همسان-انگاری با آن پایان می گیرد، زمانِ آغاز دگردیسی است.

همین دانستن، از جان و توان گرفتن عاطفه قدیم در درون سرِ تو پیشگیری می کند و نمی گذارد گفتگوی درونی و نیز روابط بیرونی و متقابل تو، تحت اختیار آن عاطفه قرار گیرد. یعنی درد پیکره دیگر نمی تواند برای بازسازی خود از تو بهره برداری کند. آن عاطفه ی کهنه ممکن است بعدها مدتی درون تو زنده بماند و گاهی به صورت دوره ای خودی بنماید. می تواند هم گاهی تو را دوباره به همسان-انگاری با خود بفریبد و از این راه، آن دانستن را مات و کدر کند، اما این هم دیری نخواهد پایید. جلوگیری از فرافکنی عاطفه ی کهنه به درونِ وضعیتی که دچار آن شده ای، یعنی رویارویی مستقیمِ درونی با آن، شاید چندان مطبوع نباشد، اما کسی را نمی کشد، حضور تو گنجایشی بیش از اینها دارد. عاطفه ی تو، که-هستیِ تو نیست.

وقتی درد پیکره را حسّ می کنی، به خطا فکر نکنی که تو را چیزی شده است. از خویشتن، مشکلی ساختن– منیّت عاشق همین است. دانستن، می باید پذیرش در پی داشته باشد. هر چیزی جز این، دانستن را دوباره تیره می کند. پذیرفتن یعنی به خویشتن اجازه بدهی همان را حس کند که تو در این لحظه حس می کنی. این جزئی از هست بودنِ اکنون است. نمی توانی با آنچه هست مجادله کنی. خب می توانی، اما اگر کنی دچار رنج می شوی. با اجازه دادن، همان می شوی که هستی؛

www.takbook.com

وسیع، با ظرفیتِ فراوان. تو، کل می شوی. دیگر یک جزء-همان طور که منیّت، خود را جزء می بیند- نیستی. ماهیت حقیقی تو که با ماهیت آفریدگار، یکی است پدیدار می شود.

عیسی مسیح با این گفته به این نکته اشاره می کند: "کُل باش. درست همان طور که پدرت در بهشت کُل است."[۱۱] درعهدِ جدید آمده است: "کاملِ خود باش."

که برگردان نادرستی است از واژه اصلی یونانی که به معنی کُل است. یعنی تو لازم نیست کُل شوی، همان باش که پیش از این بوده ای. با درد پیکره یا بدون آن.

۱۱- **متّی** ۵:۴۸ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

فصل هفتم

یافتنِ که-هستیِ حقیقی

(**Gnothi Seauton** - خودت را بشناس) این کتیبه بر سر درِ ورودی معبد آپولو در دلفی، نیایشگاهِ سروش مینوی، نگاشته شده است. در یونان باستان مردمان به امید آگاهی یافتن از اینکه سرنوشت برایشان چه درآستین دارد، یا در فلان وضعیت خاص چه رویه ای باید در پیش گیرند، به زیارت این معبد می رفتند. احتمال می رود بیشتر زائران، در بدو ورود به معبد، این کلمات را می خوانده اند، بی آنکه بدانند این کلمات به حقیقتی ژرف تر از آنچه که سروش مینوی شاید بتواند به آنان بگوید، اشاره دارد.

شاید بسیار از زائران این نکته را نیز در نیافته باشند که مهم نیست آنجا چه رازی بر آنان فاش می شود، یا آنچه دریافت کرده اند تا چه اندازه درست است، به هر حال به آنان ثابت خواهد شد که می باید حقیقت نهفته در این حکم – خود را بشناس– را پیدا کنند وگرنه آن رازها که بر آنان فاش می شود، فایده ای به حال آنان ندارد؛ آنان را از ناخوشنودی و رنجِ خود ساخته، نجات نخواهد داد. آنچه در ضمن این کلمات بیان شده این است که؛ قبل از پرسش از هر چیز دیگر، اساسی ترین سوال زندگی ات را از خود بپرس، که هستم؟

آدم های ناهوشیار-که چه بسیارند، در همه زندگی گرفتار در دام منیّت خویشتن-زود می گویند چه کسی هستند؛ نام شان، پیشه، تاریخچه شخصی، شکل و حالت بدن شان و هر چیز دیگری که خود را با آن یکی می دانند. برخی دیگر پیشرفته تر به نظر می رسند و خود را نفسِ نامیرا، یا جانِ قدسی می دانند. اما آیا درست خود را

www.takbook.com

می شناسند، یا فقط مفاهیمی به ظاهر معنوی به محتوای ذهن خود افزوده اند؟ شناختن خود، بسیار عمیق تر از اعتقاد به مجموعه ای از اندیشه ها و باور ها ست. اندیشه ها و باور های معنوی در بهترین حالت می توانند نشانی هایِ سودمندی باشند، اما به خودی خود، معمولاً نمی توانند مفاهیم کانونیِ کاملاً جا افتاده ی چه کس بودنِ تو را، که جزئی از شرطی شدگی ذهن انسان است، از سنگرهای خود به در آورند. شناختن عمیق خود، هیچ ربطی پیدا نمی کند با اندیشه هایی که در ذهن تو شناور هستند. شناختن خود قرار است در بودن ریشه بدواند، نه آنکه گم شده ای در ذهنِ تو باشد.

کسی که فکر می کنی هستی؟

احساس تو از اینکه چه کسی هستی، تعیین کننده تصورات تو از نیاز هایت و چیزهای پر اهمیت در زندگی توست– و آنچه برای تو اهمیت دارد می تواند تو را ناراحت و آشفته سازد. از این نکته می توانی به صورت معیاری برای دریافتن اینکه خود را تا چه حد عمیق می شناسی، سود ببری. آنچه برای تو اهمیت دارد لزوماً چیزی که می گویی یا باور تو نیست، آن چیزی است که کنش و واکنش های تو اهمیت و جدی بودن آن را بر تو آشکار می سازد.

پس، شاید بخواهی از خود بپرسی: چه چیزهایی مرا ناراحت و آشفته می کند؟ اگر چیزهایِ کوچک می توانند تو را آشفته کنند، پس کسی که فکر می کنی هستی درست همان است؛ کوچک.

باور ناهوشیار تو این خواهد بود. چیزهای کوچک کدام اند؟ دست آخر همه چیز، چیزهای کوچک هستند، چون همه چیز در گذر است.

www.takbook.com

شاید بگویی: "من می دانم که یک جان نامیرا هستم."

یا "از این دنیای دیوانه خسته شده ام. فقط آرامش درونی می خواهم."– که تلفن زنگ می زند. خبر بد، بازار بورس ورشکست شده؛ معامله داره به هم می خوره؛ ماشین رو دزد برده؛ مادرزن آمده؛ سفر لغو شده؛ قرارداد باطل شده؛ طرف رفته؛ اونا بیشتر پول می خوان؛ میگن تقصیر تو بوده.

ناگهان طوفان خشم و تشویش. صدایت خش دارمی شود؛ "دیگه نمی تونم اینو تحمل کنم." تو، اتهام می زنی، مقصر می‌شماری، حمله می کنی، دفاع می کنی، توجیه می کنی و همه خودکار. معلوم می شود اکنون چیزی بسیار پر اهمیت‌تر از آرامش درون که لحظه‌ای پیش همه خواسته تو بود، در کار است و بله، دیگر جان نامیرا هم نیستی. داد و ستد، پول، قرارداد، ضررکردن و خطرکردن، مهم تر هستند. برای که؟ برای همان جان نامیرا که گفتی هستی؟ نه خیر. برای من. منِ کوچک که امنیّت و موفقیت را در چیزهایی جستجو می کند، گذرا و چون نمی تواند بر آنها دست یازد، برآشفته و خشمگین می شود. خوب حالا حداقل فهمیدی واقعاً فکر می کنی چه کسی هستی؟!

اگر واقعاً آرامش می طلبی، پس آرامش را انتخاب می کنی. اگر آرامش بیش از هر چیز دیگری برایت مهم باشد، اگر به راستی خود را جان می دانی، نه یک منِ کوچک، در برخورد با فرد یا وضعیتی ناجور، واکنشی نشان نمی دهی، صد در صد هشیار.

بی درنگ وضعیت را می پذیری و این گونه به جای آنکه خود را از آن جدا کنی، با آن یگانه می شوی. بعد، پاسخی از هشیاری تو فرا می رسد. که-هستی(همان

www.takbook.com

هوشیاریِ) تو و نه آنکه فکر میکنی هستی(نه یک منِ کوچک)، به تو پاسخ داده است. پاسخ، پر توان و مؤثر است و از فرد یا وضعیتِ روبرو دشمن نمی تراشد.

جهان همواره مراقب است تا تو نتوانی خود را دیر زمانی در مورد کسی که واقعاً فکر می کنی هستی، فریب بدهی. برای این کار چیزهایی را که برای تو اهمیت دارد به تو نشان می دهد. همین که در برابر افراد یا وضعیت ها، به خصوص هنگامی که تعارضی وجود دارد، چه واکنشی بروز می دهی، بهترین نشانه این است که چقدر عمیق خود را می شناسی.

دیدگاه خودِ تو هرچه محدودتر و هرچه بیشتر وابسته به منیّت باشد، محدودیت های منیّتی، یعنی ناهوشیاری دیگران را بیشتر می بینی، بیشتر بر آنها تمرکز می کنی و بیشتر به آنها عکس العمل نشان می دهی. برای تو، "تقصیر"های آنان، یا آنچه را که تو تقصیر آنان می پنداری، هویت آنها می شود. معنی اش این است که فقط منیّت درون آنان را می بینی و از این راه، منیّت درون خود را نیرومندتر می کنی. به جای "نادیده" گرفتن منیّت دیگران، به منیّت آنان، خیره می شوی. چه کسی به منیّت می نگرد؟ منیّت درون توست.

افراد بسیار ناهوشیار منیّت خود را از راه بازتاب آن در دیگران احساس می کنند. هروقت تشخیص بدهی آن چیزی که در دیگران به آن واکنش نشان می دهی، در خودت هم هست (و گاهی هم فقط در تو هست)، همین جا آگاهی از منیّت خودت شروع می شود. در این مرحله می توانی این را هم تشخیص بدهی که آنچه فکر می کردی که دیگران بر سرت می آورند، تو داشتی همان را بر سر دیگران می آوردی. دیگر خود را قربانی نمی بینی.

www.takbook.com

تو منیّت نیستی، پس وقتی که از منیّت درون آگاه بشوی، معنی اش این نیست که می دانی چه کسی هستی، این است که می دانی چه کسی نیستی. اما با دانستن اینکه چه کسی نیستی، از یک مانع بزرگ در راه شناختن حقیقی خویشتن عبور کرده ای.

هیچ کس نمی تواند به تو بگوید چه کسی هستی. اگر هم بگوید آن هم فقط مفهومی دیگر است، پس تو را تغییری نمی دهد. که-هستیِ تو به هیچ باوری نیاز ندارد. در واقع هر باور، خود، یک مانع است. حتی لازم نیست آن را تشخیص بدهی، چون تو همان هستی که بوده ای.

اما بدون تشخیص، آنکه هستی بر جهان پرتو افکن نمی شود. در آشکار ناشده باقی می ماند، که البته منزلگاه حقیقی توست. آنگاه تو به آدمی در ظاهر فقیر مانند می شوی که نمی داند یک دارایی صد میلیون دلاری در حساب بانکی دارد و به این شکل این ثروت، یک تواناییِ پنهان بر جای باقی مانده است.

فراوانی

کسی که فکر می کنی هستی، رابطه نزدیکی دارد با اینکه طرز برخورد دیگران نسبت به خود را چگونه می بینی. بسیاری افراد از اینکه دیگران به اندازه کافی رفتارِ درستی با آنان ندارند، گِله می کنند."کسی احترامی، توجهی، به من نمی کند. مرتبه و قدرِ مرا نمی دانند." یا "مثل اینکه مرا نمی بینند." وقتی هم از دیگران مهر و محبتی می بینند، به انگیزه های پنهانی بدگمان می شوند. "دیگران در کارم نیرنگ می کنند و از من سود می برند. کسی مرا دوست ندارد."

www.takbook.com

کسی که فکر می کنند هستند این است: "یک منِ کوچکِ نیازمند که نیازهای او برآورده نمی شود." همین سوء ادراک اساسی از چه کسی بودن، باعث بدکارکردی در همه روابط او می شود. باور دارد که چیزی ندارد تا به دیگران بدهد و دنیا و مردمان آن مانع دست یافتن او به نیازهایش می شوند. واقعیت برای او، تماماً بر پایه ی یک حسّ خیالی از چه کسی بودن اوست. این احساس، وضعیت ها را بی سامان و همه روابط را خراب می کند. اگر فکرِ کمبود–خواه، کمبود پول، تشخّص، یا محبت– بخشی از آن کسی شده باشد که فکر می کنی هستی، همیشه احساس کمبود خواهی کرد. به جای قدردانی از خوبی هایی که در زندگی داری، فقط کمبودها را می بینی. قدرِ خوبی های زندگی را شناختن، بنیان همه فراوانی هاست.

واقعیت این است؛ هرآنچه را که فکر می کنی جهان از تو دریغ می دارد، تو همان را از جهان دریغ داشته ای. دریغ می داری چون در ژرفای درون، فکر می کنی کوچک هستی و برای بخشیدن چیزی نداری.

این تمرین را یکی دو هفته انجام بده و ببین واقعیتِ تو چگونه دگرگون می شود؛ هرچه را که فکر می کنی دیگران از تو دریغ کرده اند– تحسین، تمجید، یاری، مراقبت محبت آمیز و غیرِ آن، به آنان بده. آن را نداری؟ چنان عمل کن گویی که داری و خواهد آمد. به محض آغاز به بخشش، بی درنگ شروع به دریافت خواهی کرد. وقتی چیزی نمی دهی، چیزی نیز دریافت نمی کنی. برون ریزی، درون ریزی را تعیین می کند. آنچه را فکر می کنی جهان از تو دریغ می دارد، خود، آن را داری، اما تا زمانی که نگذاری به بیرون جریان یابد، از داشتن آن بی خبر هستی. و این شامل فراوانی هم می شود. این قاعده که بیرون ریزی، درون ریزی را معیّن می کند، در این تصویرِ پُر توان از عیسی مسیح بیان شده است: "بخشش کن و به تو بخشیده

www.takbook.com

خواهد شد، به قدرکفایت، انباشته، درهم آمیخته، سرشار، بر دامن تو گذارده می شود."[۱۲]

سرچشمه فراوانی بیرون از تو نیست، که جزئی از که-هستیِ توست. اما کار قدرشناسی و تشخیص را از بیرون شروع کن. سرشاری زندگی را در همه پیرامون خود دریاب. گرمای مطبوع آفتاب بر پوست تن، جلوه گری گل های سحرآمیز کنار گلفروشی، گاز زدن میوه ای شیرین و آبدار و خیس شدن زیر شرشر آبی که از آسمان فرو می بارد. هر گامی که بر می داری سرشاریِ زندگی همان جاست. قدرشناسی از فراوانیِ پیرامون، فراوانیِ نهفته در درون را بیدار می کند.

بعد، بگذار به بیرون فوران کند. وقتی به غریبه ای لبخند می زنی، انرژی مختصری جاری می شود. آنگاه تو می شوی یک بخشنده. بسیار از خود بپرس: "اینجا چه می توان بخشید، چگونه می شود به این فرد یا به این موقعیت، خدمتی کرد؟"

نیازی نیست مالک چیزی باشی تا احساس فراوانی کنی، گرچه اگر همواره فراوانی را حس کنی، چیزها تقریباً به طور یقین به سوی تو خواهند آمد. فراوانی فقط به سمت کسی می آید که از پیش آن را داشته باشد. تا حدودی غیرِ منصفانه به دید می رسد، اما چنین نیست. قانونی همه-شمول است. هم فراوانی و هم کمبود، حالاتی درونی هستند که خود را به شکل واقعیتِ تو نمایش می دهند. این نکته را عیسی مسیح چنین می گوید: "آنکه دارد به او بیشتر عطا می شود و آنکه ندارد، همان را نیز که دارد از او باز می ستانند."[۱۳]

۱۲- **لوقا** (لوک) ۶:۳۸ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

۱۳- **مرقُس** (مارک) ۴:۲۵ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

شناخت خود و شناخت درباره خود

ممکن است نخواهی خود را بشناسی، شاید چون از آنچه دستگیرت می شود می ترسی. بسیار از مردم در نهان می ترسند که مبادا آدم بدی باشند. اما آنچه درباره خود بتوانی کشف کنی، آن، تو نیستی. آنچه درباره خودت بتوانی بدانی، آن، تو نیست.

همین گونه که بعضی افراد، چون می ترسند نمی خواهند بدانند چه کسی هستند، بعضی دیگر برای اینکه درباره خود هر چه بیش تر بدانند کنجکاوی سیری ناپذیری دارند.

می شود چنان مجذوب خود شده باشی که سال هایی را در روانکاویِ خود بگذرانی، همه گوشه به گوشه ی دورانِ کودکیِ خود را کاوش کنی، ترس ها و خواسته های نهان را آشکار کنی و لایه لایه های پیچ در پیچ سازه های شخصیت و منش خود را دریابی. پس از ده سال، درمان گر از تو و داستان تو خسته می شود و می گوید حالا روانکاوی تو به پایان رسیده است. شاید با پرونده ای پنج هزار برگی زیر بغل. "همه اش درباره توست. این است کسی که هستی."

پرونده ی سنگین را که به خانه می بری، رضایت اولیه از اینکه سرانجام خود را شناخته ای، جای خود را به یک حسّ بی لیاقتی و یک گُمانِ پنهان مانده می دهد که چه کسی-هستمِ "من" باید بیش از این حرف ها باشد. و به راستی هم که بیش از اینهاست.

شاید نه در مقیاس کمّیِ واقعیت های بیشتر، بلکه در بُعدِ کیفیتیِ ژرفا.

www.takbook.com

تحلیل روان و جستجوی گذشته خود هیچ ایرادی ندارد به شرطی که دانستن درباره خود را با شناختن خود اشتباه نگیری. پرونده پنج هزار برگی درباره خودِ توست؛ محتوای ذهن تو که شرطی سازی شده ی گذشته است. هرچه از راه روانکاوی و مشاهده خویش میفهمی درباره توست، خودِ تو نیست. محتوا ست، نه گوهر و ذات تو. فرا گذشتن از منیّت، بیرون رفتن از محتوا ست. شناختن خودت، خودت بودن است و خودت بودن دست کشیدن از یکی دانستن خود با محتوا.

خیلی ها خود را با محتوای زندگی خود توضیح می دهند. هرچه درک می کنی، تجربه می کنی، انجام می دهی، فکر می کنی یا حس می کنی، محتوا ست.

محتوا همان است که تمام توجه این مردمان را به خود جلب می کند و همان است که با آن همسان-انگاری کرده اند. هرگاه در فکر یا زبان می گویی "زندگی من"، منظورت آن حیاتی که هستی، نیست، به زندگی ای که داری یا به نظر می رسد که داری اشاره می کنی.

به محتوا اشاره می کنی؛ سن، وضع سلامتی، روابط، دارایی ها، حال و وضع کار و زندگی و حال ذهنی و عاطفی و همین طور اوضاع درون و بیرون زندگی، گذشته و آینده تو، همه به حوزه محتوا تعلق دارند. وقایع و رخدادها، یعنی هرچه روی می دهد، نیز محتوا ست.

آنجا به جز محتوا چه هست؟ چیزی که امکانِ بودن به محتوا می دهد -فضای درونی هوشیاری-.

www.takbook.com

آشفتگی و نظام های برین

وقتی شناخت تو از خود محدود به محتوا باشد، فکر می کنی این را هم می دانی که برای تو چه چیز خوب و چه چیز بد است. میان رویدادهایی که "برای من خوب" هستند و آنها که "بد" هستند، فرق می گذاری.

این برداشتی جزء به جزء از کلیّت حیات است، حال آنکه در آن کلیّت، همه چیز درهم تنیده است، که در آن، هر رویدادی خود، محل و کارکردی ضروری در درون آن کلیّت دارد. کلیّت، البته بیش از نمود ظاهری امور است، بیش از مجموع اجزاء آن است، بیش از همه آنچه در زندگی تو و جهان می گنجد.

در پسِ رویدادهایی که در زندگی ما و نیز در جهان، تصادفی یا حتّی درهم ریخته به نظر می رسند، گشوده شدن نظم و مقصدی برین پنهان است. این نکته در ذنّ به زیبایی بیان می شود: "برف می بارد. هر دانه برف سر جای خود."

ما چنین سامانی را هرگز نمی توانیم از راه فکرکردن درک کنیم. زیرا درباره هرچه فکر می کنیم همان محتواست؛ حال آنکه آن نظم برین از عرصه ی بی فرم هوشیاری می تراود، از فراست همه جایی. ما فقط می توانیم نگاهی گذرا بیاندازیم و بیشتر، اینکه خود را به جهان متّصل کنیم، که یعنی در گشوده شدن آن مقصود برین مشارکت کننده ای هوشیار باشیم.

وقتی درون جنگلی که بشر هنوز در آن مداخله ای نکرده است می رویم، ذهن متفکّر ما همه جا فقط بی نظمی و آشفتگی می بیند. حتّی دیگر قادر نیست میان زندگی (خوب) و مرگ (بد) تفاوتی ببیند، چون همه جا از ماده پوسیده و رو به زوال، حیاتی نو پدید می آید.

www.takbook.com

فقط آن هنگام که در درون به قدرکافی ساکن باشیم و صدایِ مزاحم فکرکردن فرو بنشیند، می توانیم آگاه شویم که هماهنگی پنهانی درکار است، یک الوهیت، سامانی برین که در آن هر چیز سر جای مناسب خود قرار دارد و نمی تواند به جز آنکه هست و چنان که هست چیز دیگری باشد.

در بوستان ها ذهن، آرام تر است چون بوستان با تفکّر طراحی شده و به طبیعتِ خود سبز نشده است. نظمی هست که ذهن، آن را می فهمد. در جنگل نظمی فهم ناپذیر حاکم است که ذهن شاید آن را بی نظمی و بی ترتیبی می بیند. نظمِ جنگل فراتر از مقوله های خوب و بد قرار دارد، آن را به واسطه تفکّر نمی توان دریافت. اما هرگاه ذهن را کنار بگذاری، هشیار و ساکن باشی و سعی نکنی بفهمی و توضیح بدهی، آن نظم را حس می کنی. فقط در این حال می توان الوهیت جنگل را احساس کرد. همین که آن هماهنگی ناپیدا، آن الوهیت را حس کنی، درک می کنی که تو از آن جدا نیستی و با همین درک، مشارکت کننده ای هوشیار می شوی. طبیعت از این راه تو را کمک می کند تا دوباره به کلیّت حیات متّصل شوی.

خوب و بد

در مرحله ای از زندگی، مردم اکثراً آگاه می شوند که به جز تولد و مرگ، رشدکردن، موفقیت، سلامتی، لذت بردن و برنده شدن، چیزهای دیگری نیز مانند باختن، شکست خوردن، بیماری، پیری، زوال و درد و مرگ هم هست.

به نحوی قراردادی، به این امور برچسب "خوب"، "بد" یا نظم و اختلال، زده می شود. "معنای" زندگی مردمان معمولاً با چیزهایی که "خوب" می دانند پیوند دارد، اما این خوب همواره در خطر فروپاشی، شکست و اختلال است؛ در خطرِ"بی معنی بودن" است و "بد" وقتی است که توضیحات، بسنده نیستند و زندگی دیگر معنایی

www.takbook.com

ندارد. دیر یا زود در زندگی هرکس اختلالی پیش می آید و دیگر بیمه نامه های متعدّد هم سودمند نیستند. این اختلال می تواند به شکل خسارتی یا تصادفی، بیماری، ناتوانی، پیری و مرگ فرا رسد. البته هجوم اختلال به درون زندگی یک شخص، که نتیجه آن فروپاشیِ آن معنایی از زندگی است که در ذهن تعریف شده، می تواند روزنه ای گشوده به سوی نظمی برتر باشد.

انجیل می گوید: "خرد این جهان بی خردی کردن با آفریدگار است."[۱۴]

خرد این جهان چیست؟ حرکتِ فکر و معنایی که مخصوصاً به واسطه فکر تعریف شده است.

فکر کردن، یک وضعیت یا یک رویداد را دو پاره می کند و آن را خوب یا بد می نامد، گویی وجودی جداگانه دارد. اتکاء بیش از حد به تفکر، باعث متفرّق شدن واقعیت می شود. تفرقه، یک پنداره و خیال است که وقتی در دام آن می افتی، بسیار واقعی به نظر می رسد. و با تمام این احوال، جهان کلیّتی تفکیک ناپذیر است که در آن همه چیز درهم تنیده شده است و هیچ چیزِ برکنار افتاده ای وجود ندارد.

درهم آمیختگیِ عمیق همه چیزها و رویدادها، متضمّن این است که برچسب های ذهنی "خوب" و "بد"، دستِ آخر خیالی هستند. این برچسب ها همیشه چشم اندازی محدود را در بر می گیرند و بنابر این، فقط به گونه ای نسبی و زود گذر، حقیقت هستند.

۱۴- نامه اول قُرِنتیان ۳:۱۹ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

این نکته در داستان مرد فرزانه ای که در یک قرعه کشی برنده یک ماشین گران قیمت شده بود نمایان تر می شود. خانواده و دوستان، خوشحال برای تبریک نزد او می آیند.

- "عالیه. نه؟ تو به این خوش شانسی."
- می خندد و می گوید، "شاید."

چند هفته ای از رانندگی با ماشین کیف کرد. ولی یک روز سر یک چهارراه راننده ی مستی به ماشین اش زد و با چندین زخم و صدمه کارش به بیمارستان کشید. خانواده و دوستان به دیدن او آمدند و می گفتند:

- "واقعاً بد آوردی."

- دوباره خندید و گفت: "شاید."

هنوز در بیمارستان بود که یک شب خانه اش در اثر رانش زمین به دریا فرو افتاد. فردا خانواده و دوستان آمدند و گفتند:

- ازخوش شانسی تو بود که اینجا تو بیمارستان بودی.
- باز گفت: "شاید."

"شایدِ" این فرزانه، نشانه ی رد کردن داوری هر رویدادی است. به جایِ داوری کردنِ آنچه که هست، آن را می پذیرد و از این راه وارد پیوند هوشیارانه با نظم برین می شود.

او می داند که اغلب برای ذهن میسّر نیست مکان و مقصد یک رویدادِ به ظاهر تصادفی را در بافت کلّیت دریابد. اما رویداد تصادفی وجود ندارد و علاوه بر آن رویداد (یا چیزی) نیست که با خود و برای خود وجود داشته باشد.

www.takbook.com

اتم هایی که بدن شما را تشکیل می دهند، زمانی در درون ستارگان در کوشش و کشش بوده اند و حتی علل جزئی ترین رویدادها، به راستی بیکران و به گونه ای درک ناشدنی مرتبط هستند. اگر خواستید ردّپای رویدادی را دنبال کنید، باید تمام راه را تا آغاز خلقت طی کنید.

کیهان بی نظم نیست. همین واژه **کیهان** به معنی نظم است. اما نظمی که ذهن انسان هرگز توان درک آن را ندارد و فقط می تواند گاهی نظری گذرا به آن بیاندازد.

ناچیز شمردنِ رویدادها

ج.کریشنا مورتی، فیلسوف و آموزگار معنوی بزرگ هند، بیش از پنجاه سال، تقریباً بی وقفه، در جهان سفرکرد و سخن گفت و کوشش کرد با کلمات –که محتوا هستند– چیزی را که فراتر از کلام و فراتر از محتواست، به دیگران انتقال دهد.

در یکی از صحبت ها ناگاه از حاضران پرسید: "می خواهید راز مرا بدانید؟" همه سراپا گوش شدند. بسیاری از آنان بیست- سی سال سخنان او را شنیده بودند، اما هنوز لبّ مطلب آموزش های او را نگرفته بودند.

سرانجام بعد از این همه سال، استاد، کلید ادراکی به آنان داد. او گفت: "راز من این است، رویدادها را به هیچ می شمارم."

توضیحی نداد و به گمانِ من بیشتر حاضران از قبل هم سرگشته تر شدند. اما اشارت های این گفته، در عین سادگی، عمیق است.

ناچیز شمردنِ رویدادها، اشاره به چیست؟ اشاره به این است که من در درون، با آنچه که روی می دهد، مرتبط هستم. "آنچه که روی می دهد"، البته بر می گردد به چنینی بودن این لحظه، که همواره از پیش از این، همان گونه است که هست. اشاره

www.takbook.com

به محتواست، به فرمی که این لحظه -تنها لحظه ای که همیشه هست-، به خود گرفته است. مرتبط بودن با آنچه هست، یعنی در پیوند من با آنچه که روی می دهد، ایستادگی درونی وجود ندارد. یعنی به رویدادی برچسب ذهنیِ خوب یا بد نمی زنم، می گذارم که باشد. آیا منظور این است که دیگر برای ایجاد دگرگونی در زندگی، نمی توان کاری کرد؟ برعکس. آن زمان که بنیان عمل تو پیوندِ درونی با لحظه حال باشد، عمل تو از خودِ فراستِ حیات نیرو می گیرد.

آیا چنین است؟

هاکوین (**Hakuin**)، استاد ذنّ، در شهری در ژاپن می زیست. او را بزرگ می داشتند و برای آموزش معنوی نزد او می آمدند. اتفاقاً دختر نوجوان همسایه دیوار به دیوار او حامله شد. وقتی پدر و مادر خشمگین او سرزنش کنان از پدر بچه پرس و جو کردند، سرانجام اسم هاکوین استاد را بر زبان آورد.

پدر و مادر، عصبانی، سراغ هاکوین آمدند و با داد و فریاد گفتند که دخترشان اعتراف کرده که او پدربچه است. فقط جواب داد، **"آیا چنین است؟"**

خبر این رسوایی در شهر و اطراف پیچید. استاد آبروی خود را از دست داد. اما نگران نشد. دیگر کسی به دیدن او نیامد. ازجا در نرفت. کودک که به دنیا آمد، آن پدر و مادر، کودک را پیش او آوردند که "تو پدرش هستی پس، از او نگهداری کن."

استاد با مهر و محبت بسیار از کودک نگهداری کرد. یک سال بعد، مادرِ غمزده به پدر و مادر خود اعتراف کرد که پدر واقعی بچه جوانی است که در قصابی کار می کند. آنها پشیمان نزد هاکوین رفتند، پوزش طلبیدند و درخواست بخشش کردند،

www.takbook.com

"ما واقعاً بد کردیم. آمده ایم کودک را ببریم. دخترمان اعتراف کرد که شما پدر بچه نیستید." بچه را که پس می داد فقط گفت: "آیا چنین است؟"

استاد به مجاز و حقیقت، به خبر خوب و هم به خبر بد، درست به یکسان پاسخ می دهد: "آیا چنین است؟" او می گذارد که فرمِ لحظه، خوب یا بد، همان طور که هست باشد و به این شکل از شرکت در یک ماجرای انسانی پرهیز می کند.

برای او فقط این لحظه وجود دارد، این لحظه، همان طور که هست. رویدادها شخصی نمی شوند. او قربانی کسی نیست. او چنان به تمامیت با هر رویدادی یگانه است که آنچه روی می دهد بر او تسلطی ندارد. فقط وقتی که در برابر آنچه که روی می دهد، سرسختی می کنی، در معرض صدمه دیدن از رویداد قرار می گیری و جهان، خشنودی و ناخشنودی تو را تعیین می کند.

از کودک با مهر و محبت مراقبت می شود. بد، از راه نیروی عدم مقاومت به خوب بدل می شود. همواره به مقتضای لحظه ی حال پاسخ می دهد و چون زمان آن فرا می رسد دست از کودک می شوید.

یک لحظه تصوّر کنید که از منیّت در طی هر یک از مراحل این رویداد، چه واکنش هایی سر می زد.

منیّت و لحظه ی اکنون

در زندگی تو مهم ترین و اساسی ترین رابطه، رابطه تو با لحظه اکنون است. بهتر گفته شود، رابطه تو، با هر شکل و فرمی که این لحظه به خود می گیرد، که یعنی هرچه هست و هرچه روی می دهد.

www.takbook.com

اگر رابطه تو با لحظه حال دچار بد کارکردی باشد، همین بد کارکردی در همه روابط تو و در هر موقعیتی که برای تو پیش می آید، منعکس می شود. منیّت را ساده می شود چنین تعریف کرد؛ رابطه ای بد کارکردی با لحظه حال. در همین لحظه است که می توانی تصمیم بگیری که می خواهی چه رابطه ای با لحظه حال داشته باشی.

به محضِ رسیدن به سطح مشخصی از هوشیاری (و همین که این مطلب را می خوانی، نزدیک به یقین، به آن سطح رسیده ای)، می توانی تصمیم بگیری که می خواهی چه نوع رابطه ای با لحظه حال داشته باشی. آیا می خواهم لحظه حال دوست من باشد یا دشمن من؟

لحظه حال از زندگی جدایی نمی پذیرد، پس به راستی تصمیم می گیری که می خواهی چه نوع رابطه ای با زندگی خود داشته باشی. همین که تصمیم گرفته ای لحظه حال دوست تو باشد، اولین حرکت با توست؛ با آن دوستانه باش و بی توجه به اینکه در چه حجاب و پرده ای فرا می رسد، با آغوش باز به استقبال آن برو و زود نتیجه آن را خواهی دید.

زندگی نسبت به تو دوستانه می شود، مردم کمک به حال تو می شوند و اوضاع و احوال یار تو خواهند بود. یک تصمیم، کلّ واقعیت تو را دگرگون می کند. اما تو این تصمیم را باید به دفعات، مکرر کنی – تا از این راه، این گونه زندگی کردن برایت طبیعی و عادی بشود.

تصمیم بر اینکه با لحظه حال دوست باشی، پایان منیّت است. منیّت هرگز نمی تواند با لحظه حال، که همانا زندگی است، پیوند یابد. چرا که اصل ماهیّت آن، او را وادار می کند که اکنون را نادیده بگیرد، در برابر آن سرسختی کند و یا آن را از ارزش بیاندازد. زمان چیزی است که منیّت با آن زنده است. هرچه منیّت تو پُر توان تر،

www.takbook.com

زمان بر زندگی تو بیشتر مسلّط می شود. آنگاه هر فکری که می اندیشی، برای این که تحقق یابد، گرفتار گذشته یا در بندِ آینده است. ترس، اضطراب، توقّع، پشیمانی، گناه، خشم، همه بد کارکردی های وضعیتِ هوشیاری وابسته به زمان هستند.

منیّت، از سه راه با لحظه حال رو در رو می شود؛ یا ابزاری است در رسیدن به هدفی، یا مانعی است، یا دشمنی است.

بگذارید به نوبت به هر یک نگاه کنیم تا هر وقت منیّت این چنین در تو دست به کار است، آن را باز بشناسی و درباره اش تصمیم بگیری.

برای منیّت، بهترین فایده لحظه حال این است که ابزاری برای رسیدن به هدفی باشد. او تو را به لحظه ای در آینده می برد که مهم تر به حساب می آید و چون آینده، همیشه فقط به شکل لحظه حال فرا می رسد، بنابر این فقط فکری در سر است. به سخن دیگر، چون مدام در کارِ رسیدن به جای دیگری هستی، هیچگاه تمام و کمال اینجا نیستی.

در حالتِ بارزترِ این قالب، که بسیار شایع است، لحظه حال گویی مانعی است که باید از سر راه برداشته شود. همین جاست که ناشکیبایی و دلسردی و تنگ مزاجی پیش می آید، که در فرهنگ ما واقعیت روزمره بسیاری از مردم و حالت معمول آنهاست.

این زندگی که درلحظه حال است، "مشکل"ی به دید می آید و تو به دنیایی پر از مشکلات می رسی که باید همه برطرف شوند تا بشود که تو خشنود و موفق باشی و سپس آن وقت شروع کنی به زندگی واقعی خود، یا این طور فکر می کنی.

مسئله این است؛ یک مشکل که برطرف شود، مشکل دیگری سر بر می آورد. مشکلات تا وقتی که لحظه حال برای تو یک مانع باشد، تمام شدنی نیستند. زندگی

www.takbook.com

که همین اکنون است می گوید: "من همان می شوم که تو می خواهی. همان طور که با من رفتار می کنی با تو رفتار می کنم. اگر مرا مشکل می بینی، برای تو مشکل خواهم بود و اگر با من همچون مانعی برخورد کنی، برای تو مانعی خواهم بود."

در بدترین حالت، که آن هم بسیار شایع است، لحظه حال یک دشمن به حساب می آید. وقتی از کاری که می کنی متنفّر هستی، شِکوه از پیرامون خود سَر می دهی، به هرچه پیش می آید و پیش خواهد آمد بد می گویی و وقتی گفتگوی درونی تو حاوی بایدها و نباید ها، حاوی سرزنش ها و اتهام زدن هاست، داری با آنچه هست جرّ و بحث می کنی، با آنچه همواره از پیش همین بوده است.

داری زندگی را با خودت دشمن می کنی و زندگی می گوید: "جنگ می خواهی؟ پس جنگ به دست می آوری." آنگاه، واقعیتِ بیرونی که همواره بازتاب حال درونی توست، دشمن به شمار می آید.

یکی از سؤالات حیاتی که بارها از خود پرسیده ای این است؛ رابطه من با لحظه حال چیست؟ پس به هوش باش تا پاسخ را دریابی. آیا با لحظه حال جوری رفتار می کنم که انگار چیزی به جز ابزاری برای رسیدن به هدفی نیست؟ آیا آن را مانعی می بینم؟ آیا از آن دشمنی می سازم؟

از آنجا که لحظه حال همه ی داشته توست، از آنجا که زندگی از اکنون جدایی ناپذیر است، معنی درست این سؤال این است، رابطه من با زندگی چیست؟

این پرسش، راهی است بسیار خوب برای نمایان کردن منیّتِ درونی تو و رسانیدن تو به وضعیت حضور. گرچه این سؤال حقیقت مطلقی را شامل نمی شود (چون دست آخر من و لحظه حال یگانه هستیم) اما برای جهت گیری درست سودمند است. این سؤال را زیاد از خود بپرس تا وقتی که دیگر نیازی به آن نباشد.

www.takbook.com

چگونه می توان از این رابطه بد کارکردی با لحظه حال، پرهیز کرد؟ مهم ترین کار این است که آن رابطه را در خود، در افکار و در کردار خود مشاهده کنی. لحظه دیدن، لحظه ای که متوجّه می شوی رابطه تو با زمان حال بد کارکردی است، همان لحظه ی حضور است.

صرفِ دیدن، برآمدنِ حضور است. لحظه ای که بد کارکردی را می بینی، شروعِ فروپاشی بد کارکردی است. بعضی مردم وقتی می بینند، خنده ای بلند سر می دهند. با همین دیدن، توانِ انتخاب؛ انتخاب بله گفتن به اکنون و توانِ دوست شدن با اکنون، فراهم می شود.

ناسازه ی زمان

در لایه سطحی، لحظه حال، "آنچه که روی می دهد" است. از آنجا که آنچه که روی می دهد مدام در تغییر و دگرگونی است، به نظر چنین می رسد که هر روز از زندگی تو از هزاران لحظه می گذرد که در طی آنها اتفاقاتی روی می دهد.

زمان، توالی بی پایان لحظه ها به چشم می آید. بعضی "خوب" بعضی "بد". اما اگر نزدیک تر نگاه کنید، یعنی از راه تجربه ی آنی و بی درنگ خود، می فهمید که اصلاً لحظه های بسیاری در کار نیست. کشف می کنید که همیشه فقط این لحظه است. زندگی همواره اکنون است. زندگی تو از اول تا به آخر در همین اکنونِ ثابت می گذرد. حتّی لحظه های گذشته یا آینده فقط زمانی وجود دارند که آنها را به یاد بیاوری، یا پیش بینی کنی، که آن هم فقط از راهِ فکر کردن میسّر می شود، فکر کردن در تنها لحظه ای که هست، این یک.

www.takbook.com

پس چرا به نظر می رسد که گویی لحظه ها بسیارند؟ چون لحظه حال، با اتفاقی که در آن روی می دهد، یعنی با محتوای آن لحظه، اشتباه گرفته می شود. فضای اکنون با آن چیزی که در این فضا روی می دهد، مخلوط می شود. اشتباه گرفتن لحظه حال با محتوا، فقط منحصر به ایجاد توهُم زمان نمی شود، چون علاوه بر آن موجب ایجاد توهُم منیّت نیز می شود.

اینجا ناسازه ای هست. از یک سو چگونه می شود واقعیت زمان را انکار کرد. برای رفتن به اینجا و آنجا، برای تهیه خوراک، ساختن خانه و... خواندن این کتاب، به زمان نیاز داریم. برای رشد و آموختن چیزهای تازه زمان لازم است. هر کاری که می کنی زمان می برد. همه چیز در معرض آن است. به گفته شکسپیر: "زمان، این خون ریز جبار"، سرانجام ، قصد کشتن تو را دارد. مانند رودخانه ای خروشان که تو را با خود می برد، یا آتشی که همه چیز را می سوزاند.

همین اخیراً دوستانی قدیمی را دیدم. خانواده ای که مدّت ها یکدیگر را ندیده بودیم و آنها را که دیدم بسیار تعجب کردم. تقریباً پرسیدم "شما مریض هستید؟ چی شده؟ کی این بلا را سرتان آورده؟" مادر که با چوب دستی راه می رفت، جسم اش آب رفته بود، همچون سیبی پژمرده و چهره اش چروکیده شده بود. دخترش که در آن سال ها سرشار از نیرو و ذوق و انتظارات جوانی بود، حالا خسته و کوفته به نظر می رسید، خسته از بزرگ کردن سه فرزند. سپس یادم آمد؛ از آخرین دیدار ما نزدیک سی سال می گذرد. گذر زمان چنین زار و نزارشان کرده بود؛ و من مطمئن بودم آنها هم از دیدن من بسیار شگفت زده شده بودند.

به نظر می رسد که همه چیز در معرض گذر زمان است و با این وجود همه چیز در لحظه اکنون روی می دهد. این ناسازه ی زمان است. هرجا بنگری شواهدِ پیرامونی

www.takbook.com

بسیار در واقعی بودن زمان وجود دارد –یک سیب پلاسیده، چهره ات در آینه حمام در برابر عکسی که سی سال پیش گرفته ای– با این وجود هرگز نشانه ی مستقیمی پیدا نمی شود، هرگز خودِ زمان را تجربه نمی کنی.

تو فقط لحظه حال را می توانی تجربه کنی، یا بگوییم، چیزی را که در این لحظه روی می دهد، تجربه می کنی. اگر راهنمای تو فقط نشانه های مستقیم باشد، پس دیگر زمانی در کار نیست و تمام هرچه هست، لحظه اکنون است.

حذفِ زمان

تو نمی توانی حالت بی منیّتی را هدفی در آینده بگیری و برای دست یافتن به آن تلاش کنی. در این صورت، فقط ناخشنودی و کشمکش بیشتر نصیب می بری، چرا که در همه حال به نظر می رسد که تو هنوز به آن حالت وارد نشده و آن را "کسب" نکرده ای. وقتی رهایی از منیّت هدفی برای آینده باشد، زمان بیشتری به خود می دهی و زمان بیشتر یعنی منیّت بیشتر.

مواظب باش تا مگر جستجوی معنوی تو فرم پنهان منیّت نشود. حتی کوشش در رهایی از شر "خویشتنِ" خودت در صورتی که رهایی از آن هدفی برای آینده باشد، می تواند در پشت پرده، به جستجوی خویشتن بیشتر بدل شود. وقتِ بیشتری به خود دادن به راستی یعنی، به "خویشتن" خود وقت بیشتری دادن. زمان، که یعنی گذشته و آینده، همان است که خویشتنِ ذهن-ساخته ی مجازی، منیّت، با آن زنده می ماند و زمان در ذهن توست. زمان چیزی نیست که وجودی ملموس در "دنیای بیرون" داشته باشد. زمان، ساختار ذهنی ضروری برای ادراک حسی است و از مقاصد عملی تفکیک ناپذیر است و با این وجود مانع بزرگ شناخت خود است. زمان بُعدِ

www.takbook.com

افقیِ زندگی و لایه ی سطحی واقعیت است. پس از آن، بُعد عمودیِ ژرفا قرار دارد که فقط از راهِ درگاهِ لحظه حال در دسترس قرار می گیرد.

پس به جای اینکه به خود، زمان بیشتری بدهی، از زمان دست بردار. حذف زمان از هوشمندی است، همان حذف منیّت است. تنها تمرین حقیقی معنوی همین است. وقتی از حذف زمان سخن می گوییم به زمان ساعت البته کاری نداریم، که کاربرد زمان است برای مقاصد عملی، مانند قراری گذاشتن یا برنامه ریزی یک سفر. در این جهان تقریباً محال است که بتوان بدون ساعت، کاری پیش برد. منظور حذف زمان روانشناختی است که مشغله ی بی پایان ذهنِ منیّتی با گذشته و آینده وعدم تمایل منیّت به یکی شدن با حیات و اکراه آن به زیستن در اتصال با **هست-بودگی** لحظه حال است.

هرگاه یک نه به زندگی که عادت شده است، به یک بله تبدیل شود، هرگاه گذاشتی که این لحظه همان طور که هست باشد، زمان و همراه آن منیّت، از میان می رود. چون منیّت باید زمان را-آینده و گذشته را-مهم تر از لحظه حال جلوه دهد تا دوام گیرد.

منیّت همراه شدن با لحظه حال را تاب نمی آورد، مگر کوتاه زمانی پس از آنکه چیزی را که می خواسته به دست آورده باشد. اما چیزی نیست که منیّت را برای مدتی طولانی راضی نگاه دارد. تا زمانی که چرخ زندگی تو به دست منیّت است، برای ناخوشنود شدن دو راه وجود دارد. یکی به دست نیاوردن چیزی که می خواهی و دیگر به دست آوردن چیزی که می خواهی.

هرچه که هست و روی می دهد، فرمی است که لحظه اکنون به خود می گیرد. تا وقتی که از درون در برابر آن سرسختی کنی، فرم، که یعنی دنیا، دیواری نفوذ ناپذیر

www.takbook.com

است که تو را از آن کسی که فراتر از فرم هست، دور می کند، از حیات بی فرم یگانه ای که تو هستی دور می کند. آنگاه که یک بله ی درونی به فرمی که اکنون به خود می گیرد، پاسخ تو باشد، همان فرم، دری می شود گشوده به بی فرم. میان دنیا و آفریدگار جدایی ازمیان می رود.

زمانی که در برابر فرمی که زندگی در این لحظه می گیرد، واکنش می کنی، وقتی لحظه اکنون را ابزار، مانع و یا دشمن بر می شماری، هویتِ فرمی خود، منیّت را، نیرومند تر می کنی. بیش-واکنشی منیّت نیز از همین روست.

بیش-واکنشی چیست؟ اعتیاد به واکنش کردن. هرچه بیشتر واکنش کنی، بیشتر در فرم غرقه می شوی. هرچه بیشتر خود را با فرم یکی بدانی، منیّت نیرومندتر است. بودن تو، دیگر از راه فرم تابشی ندارد، یا فقط کورسویی است.

از طریق نرمش در برابر فرم، آن چیزی که در تو از فرم فراتر است، به شکل یک حضور همه جایی پدید می آید، نیرویی خاموش، بسیار عظیم تر از هویتِ فرمی زودگذر تو و از شخصِ تو. این حضور، ژرف تر از هرچیز دیگری در دنیای فرم، که-هستی توست.

بیننده رؤیا و رؤیا

نا ایستادگی، کلیدِ بزرگ ترین نیرو در کائنات است. از طریق نا ایستادگی، هوشیاری (روح و روان) از گرفتاری در بند فرم رها می شود. عدم ایستادگی درونی در برابر فرم -هرچه که هست و هرچه که روی می دهد- انکارِ واقعیت مطلقِ فرم است.
ایستادگی، جهان و چیزهای آن را واقعی تر، سخت تر و با دوام تر از آنچه هست می نمایاند، ازجمله هویت فرمیِ خودِ تو، منیّت را. سرسختی، به جهان و منیّت سنگینی

www.takbook.com

و اهمیتی مطلق می دهد که تو را وادار می کند که خود و جهان را بسیار جدی بگیری. در پی آن، بازی فرم به صورت تلاش معاش دچار سوء ادراک می شود و هنگامی که ادراک تو این است، همین ادراک، می شود واقعیتِ تو.

چیزهای بسیاری که روی می دهد، فرم های بسیاری که زندگی به خود می گیرد، سرشتی زودگذر دارند. همه درگذر هستند، اشیاء، بدن ها، منیّت ها، رویدادها، وضعیت ها، فکرها، عواطف، خواسته ها، آرزوها، ترس ها، ماجراها، از راه می رسند و وانمود می کنند که از همه چیز مهم تر هستند و پیش از آنکه آنها را دریابی، از میان رفته و درون همان هیچ-بودگی که از آن برخاسته اند، ذوب می شوند. آیا اصلاً واقعی بودند؟ آیا هیچ وقت چیزی بیش از فرم بوده اند، رؤیای فرم؟

صبح گاه که بیدار می شویم، رؤیای شبانه پایان می پذیرد و می گوییم: "آه. فقط یک خواب بود. واقعی نبود." اما می بایست چیزی در رؤیا واقعی بوده باشد وگرنه رؤیایی نبود. وقتی مرگ نزدیک است، شاید به زندگی گذشته نظری بیاندازیم و ندانیم که نکند آن هم رؤیای دیگری است؟ همین حالا هم می توانیم تعطیلات پارسال، یا ماجرای دیروز را به یاد آوریم و دریابیم که بسیار مانند خواب دیشب است.

رؤیا هست و رؤیا بیننده. رؤیا، یک بازی زودگذر فرم هاست. دنیاست؛ نسبتاً واقعی اما نه مطلقاً. سپس بیننده هست، واقعیت مطلقی که فرم ها در آن می آیند و می روند. بیننده شخص نیست. شخص جزئی از رؤیا است. بیننده پی و بنیانی است که رؤیا در آن پدیدار می شود، بنیانی که رؤیا را میسّر می کند. مطلقی پشتِ نسبیتی، بی زمانِ پشت زمان، هوشیاری درون و در پسِ فرم. بیننده خودِ هوشیاری است—آنکه هستی.

www.takbook.com

حال، مقصود ما بیدار کردن در حین رؤیا است. وقتی از رؤیا بیدار می شویم، ماجرای زمینیِ ساخته ی منیّت، پایان می گیرد و رؤیایی کم ضررتر و عالی تر فرا می رسد. این زمینِ تازه است.

برگذشتن از محدودیت ها

در زندگی هر فرد زمانی می رسد که او در پی رشد و توسعه در سطح فرم است. زمانی است که تلاش می کنی بر محدودیت هایِ خود، از جمله ناتوانی های بدنی، یا کم و کسری مادّی خود، غلبه کنی، دانش و مهارت و فنون تازه یاد می گیری، یا با عملی نوآورانه چیز تازه ای پدید می آوری که زندگی خودت و دیگران را بهتر می کند. چیز تازه ای مثل یک قطعه موسیقی، یک اثرِ هنری، یک کتاب، خدمتی که ارائه می دهی، برنامه ای که در موفقیت آن سهمی داری، حرفه و سازمانی که خودت به راه می اندازی، یا در راه اندازی آن نقش موثری برعهده داری.

هنگامی که در زمان حال حضور داری و هنگامی که توجّه تو کاملاً معطوف به اکنون است، این حضور، به هرکاری که انجام می دهی جاری می شود و آن را دگرگون می کند. کاری که می کنی کیفیت و قدرت می گیرد. زمانی در حال حضور هستی که کاری را که در دست داری، در وحله اول نه ابزاری برای رسیدن به هدفی (مانند پول، اعتبار، موفقیت) در نظر بگیری، بلکه هدف، خودِ انجام آن کار باشد. آن وقت هرچه می کنی سرشار از لذت و زندگی می شود. و البته شرط حاضر بودن، دوستی با لحظه حال است. این دوستی، پایه عمل مؤثر و از آلودگی منفی گرایی در امان است.

فرم به معنی محدودیت است. ما اینجا هستیم تا محدودیت را تجربه کنیم و پس از آن با گذرکردن از محدودیت، هوشیاری خود را گسترش دهیم. بعضی محدودیت ها

www.takbook.com

در لایه ای بیرونی بر طرف می شوند. محدودیت های دیگری هم در زندگی هست که باید زیستن با آنها را یاد گرفت. تنها به شکلی درونی می توان بر این محدودیت ها چیره شد. هرکس دیر یا زود با آنها روبرو می شود. این محدودیت ها یا تو را در دام واکنش منیّتی گرفتار می کنند، که به معنی ناخرسندی شدید است، یا تو در باطن با سرسپردگی بی چون و چرا به هرآنچه که هست، از فراز آنها عبور می کنی. تو برای آموختنِ همین اینجا هستی.

حالت سرسپرده ی هوشیاری، بُعدِ عمودی زندگی تو را باز می کند، بُعد ژرفا. سپس از این بُعد، چیزی پا به جهان می گذارد، چیزی با ارزشِ بی نهایت، که در غیرِ این صورت، آشکار ناشده بر جای باقی می بود. بعضی از آنان که به محدودیتی شدید سرِ تسلیم فرود می آورند، درمانگر یا آموزگار معنویت می شوند. بعضی دیگر، از خود گذشته، درجهت کاهش رنج بشر تلاش می کنند، یا هدایایی نوآورانه به این جهان تقدیم می کنند.

اواخرِ دهه هفتاد، هر روز با یکی دو نفر از دوستان در غذاخوری مرکز تحصیلات تکمیلی دانشگاه کمبریج که در آن درس می خواندم نهار می خوردیم.

آقایی روی صندلی چرخدار گاهی سر میزی نزدیک ما می نشست و معمولاً سه چهار نفر همراه او بودند. یک روز که پشت میزی درست روبروی من نشسته بود نمی توانستم از او چشم بردارم و آنچه می دیدم تکان دهنده بود. به نظر می رسید کاملاً فلج است، بدنی لاغر و ضعیف داشت و سرش مدام به زیر می افتاد. یکی از همراهان با احتیاط، غذا به دهان او می گذاشت ولی به هر حال مقداری از غذا به داخل بشقابی می ریخت که دیگری زیرچانه او گرفته بود. گاهی مرد گرفتار صندلی

www.takbook.com

چرخدار، چیزی ضعیف و نامفهوم می گفت و یکی دیگر گوش خود را نزدیک دهان او می برد و عجیب آنکه گفته او را برای دیگران بازگو می کرد.

از دوستی پرسیدم میداند او کیست؟ پاسخ داد: "البته. او استاد ریاضیات است و همراهان او، دانشجویان مقاطع تکمیلی هستند. او مبتلا به یک بیماری اعصاب حرکتی است که به تدریج همه قسمت های بدن را از کار می اندازد. گفته اند حداکثر پنج سال زنده می ماند. شاید بدترین بلایی باشد که بر سر آدم می آید."

چند هفته بعد، از ساختمان که بیرون می رفتم، او هم به داخل می آمد و وقتی در ورودی را برای عبور صندلی برقی او نگه می داشتم، یکدیگر را دیدیم. با تعجب دیدم که چشم های روشنی دارد. هیچ نشانی از ناخشنودی در نگاه او نبود. فوراً دانستم مقاومت را رها کرده است؛ او در تسلیم به سر می برد.

چندین سال بعد هنگامی که از دکّه ای روزنامه می خریدم، از دیدن تصویر او روی جلد یک مجله خبری بین المللی معروف تعجب کردم.

به جز اینکه هنوز زنده بود، حالا شده بود معروف ترین فیزیک دان نظری، **استیفن هاوکینگ**(**Stephen Hawking**).

سطر زیبایی در مقاله بود که احساس من از نگاه کردن آن زمان به درون چشم های او را تصدیق می کرد. در اظهار نظری در مورد زندگی خود گفته: (البته حالا با دستگاه تقویت کننده صدا)، "کی می تونست بیشتر از این رو آرزو کنه؟"

شادیِ بودن

ناخشنودی و منفی گرایی بیماری سیاره ماست. هرچه در سطح بیرون، آلودگی محیط زیست می دانیم، در لایه درون، منفی گرایی است. همه جا هست، درجاهایی

www.takbook.com

که مردم به اندازه کافی ندارند و حتی بیشتر از آن، در جاهایی که مردم بیش از حد کافی دارند. عجیب است؟ خیر. جهان مرفه حتی خود را عمیق تر با فرم یکی می پندارد، بیشتر در محتوا گم شده، بیشتر در دام منیّت گرفتار است.

مردم معتقدند که برای خوشحال بودن، لازم است اتفاقی روی دهد، یعنی خود، وابسته به فرم هستند. به این نکته توجه ندارند که اتفاقی که روی می دهد سست ترین چیز کائنات است. مدام در دگرگونی است. آنان لحظه حال را چنین می بینند که یا با اتفاقی که روی داده و نباید روی می داد، آسیب دیده، یا با اتفاقی که روی نداده ولی باید روی می داد، منقص شده است. و بر این منوال از کمال عمیق تری که ذاتیِ حیات است، نصیبی نمی برند. کمالی که همواره و از پیش، اینجا بوده است، فراسوی هرچه که روی می دهد یا روی نمی دهد. فراسوی فرم. لحظه اکنون را پذیرا باش تا کمالی را که ژرف تر از هر فرم است و کمالی را که ناسوده ی زمان است، دریابی.

شادیِ بودن، که تنها شادی واقعی است، از مسیر هیچ فرمی، از راه هیچ مایملکی، به سمت تو نمی آید، از راه موفقیت، ازشخصی دیگر، یا رویدادی دیگر—از راه هر آنچه که روی می دهد –هم، همچنین. اصلاً این شادی نمی تواند به سمت تو آید. این شادی از بُعدِ بی فرمِ درون تو، از خودِ هوشیاری می تراود و چنین است که با چه کس بودن تو یگانه است.

راه دادن به کاستی گرفتن منیّت

منیّت، به محض ادراک هر نوع از کاستی گرفتن، از خود دفاع می کند. مکانیزم های خودکارِ ترمیم منیّت، برای بازآفرینی فرم ذهنیِ"به من"، به کار می افتند. هروقت کسی مرا سرزنش می کند یا از من انتقاد می کند، از دید منیّت، کاهش نفس به

www.takbook.com

شمار می رود و زود، از راه توجیه خود یا دفاع کردن، یا تقصیر را بر دوش دیگری انداختن، در صدد ترمیم این احساس کاستی بر می آید. برحق بودن یا باطل بودن فرد دیگر، برای منیّت اهمیتی ندارد. او بسیار بیش از حقیقت، به حفاظت از خود علاقمند است. از این راه، فرم روانشناختی "به من"، از آسیب محفوظ می ماند. همین داد زدن عادی از پشت فرمان به راننده دیگری که تو را "احمق" خطاب کرده، یک مکانیزم خودکار و ناخودآگاه ترمیم منیّت است. یکی از شایع ترین مکانیزم های ترمیم منیّت، عصبانی شدن است که باعث بسط موقّت ولی شدیدی در منیّت فرد می شود. منیّت همه انواع مکانیزم های ترمیمی را معقول می بیند، حال آنکه همه آنها در عمل، بدکارکردی هستند. مکانیزم های دارای افراطی ترین بد کارکردی، شامل خشونت بدنی و خود-پنداره ها در شکل تخیّلات خود بزرگ بینانه، هستند.

یک تمرین معنوی نیرومند این است که آگاهانه راه را برای کاهش یافتن منیّت، هموار کرده، ضمناً از تجدید قوای آن جلوگیری کنیم. توصیه می کنم گاهی این کار را تمرین کنید. مثلاً وقتی کسی از شما انتقادی می کند، یا تقصیری را به گردن شما می اندازد، یا به شما ناسزا می گوید، به جای اینکه زود تلافی کنید، یا از خود دفاع کنید، هیچ کاری نکنید. بگذارید خود-پنداره ی شما، کاستی یافته بر جای بماند، و ضمناً نسبت به چیزی که در اعماق درون خود حس می کنید، هشیار باشید. چند ثانیه ای شاید ناراحت باشید، انگار ابعادتان کاهش یافته، بعد از آن ممکن است یک گشادگی درونی به شما دست دهد که سرشار از حسّ زندگی است. به هیچ وجه کاهش نیافته اید. درست تر اینکه گسترده شده اید. سپس شاید به دریافتی شگفت انگیز دست یابید؛ وقتی ظاهراً احساس کاستی می کنی، اگر در حالت ناواکنشیِ مطلق، در بیرون و درون، باقی بمانی متوجه می شوی که واقعاً چیزی کاستی

www.takbook.com

نگرفته است. میتوان از طریق "کم" شدن، بیشتر شد. هر وقت دفاع نکنی یا از قدرتمندسازی فرم خود دست برداری، راه خود را از همسان-انگاری با فرم جدا کرده ای، از خود-پنداره رها شده ای. از راه کمترشدن (از دید منیّت)، در اصل گسترشی را طی می کنی و عرصه ای باز می شود تا بودن، خودی بنماید.

آنگاه از همان فرمِ به ظاهر تضعیف شده، قدرت حقیقی و که-هستیِ فراتر از فرم تو، می درخشد. منظور عیسی مسیح همین است که می گوید: "خود را انکارکن." یا "آن ورِ صورت ات را بگیر."

البته منظور این نیست که به اسقبال سوء استفاده دیگران از خود برویم، یا خود را به قربانی یک فرد ناهوشیار بدل کنیم. گاهی موقعیت ایجاب می کند رک و راست به دیگری بفهمانیم که باید "کوتاه بیاید." بدون حالت دفاعیِ منیّت، کلام تو نیروی بیشتری می گیرد و دیگر نیازی به نیروی واکنش نیست.

اگر لازم باشد می شود محکم و روشن به کسی نه گفت، که به نظر من می شود آن را یک "نهِ با کیفیت" نام گذاشت، نه ای که از منفی گرایی آزاد است.

وقتی رضایت بدهی به اینکه هیچ شخص خاصی نباشی، زبانزد نباشی، آنگاه، به نیروی کائنات متّصل می شوی.

چیزی که نزد منیّت ناتوانی جلوه می کند، به راستی قدرت واقعی است. این حقیقتِ معنوی، با ارزش های فرهنگ معاصر و شیوه شرطی سازی رفتار مردمان کاملاً در تضاد قرار دارد.

www.takbook.com

تائو تِه چینگ(دفتر تعالیم باستانی اثر حکیم چینی، لائوتسه) چنین به ما می آموزد، "به جای آنکه کوهساری باشی، درّه ی کائنات باش."[۱۵]

از این طریق به کلیّت باز می گردی پس "همه چیز به سوی تو سرازیر می شود."[۱۶]

به همین شکل، عیسی مسیح در یکی از تمثیل ها، درسی می دهد: "هرگاه دعوت شده ای برو و در فروترین جایگاه بنشین تا میزبان که آمد بگوید دوست من بالاتر بنشین. پس نزد همه آنان که با تو غذا می خورند سرافراز خواهی بود. چرا که هرکس خود را بالا گرفت، پایین می آید و هرکس که خود را پایین گرفت بالا می رود."[۱۷]

جنبه دیگر این تمرین این است که از تلاش تو در جهت نیرومند سازی نفس از راه های مختلف مثل خودنمایی، تمایل به بالاتر از همگنان بودن، شخص خاصی بودن، نقابی برچهره گذاشتن یا توجه طلبی، جلوگیری می کند. این تمرین می شود شامل این هم باشد که در جایی که دیگران عقاید خود را ابراز می کنند، تو از اظهار نظر خودداری کنی، ببین چه حسّی دارد.

برون همان است که درون

شب هنگام که به آسمان صاف نگاه می کنی، شاید، آسان، حقیقتی را دریابی که ساده اما بسیار عمیق است. چه می بینی؟ ماه، ستاره ها، نوار نورانی راه شیری، گاهی ستاره ای دنباله دار، یا حتی کهکشان همسایه که دو میلیون سال نوری از ما فاصله

۱۵- لائوتسه، تائو تِه چینگ، فصل ۲۸

۱۶- همان، فصل ۲۲

۱۷- **لوقا** ۱۴:۱۰- فصل۱۱ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

دارد. آری. اما اگر ساده تر نگاه کنی چه؟ چیزهایی در فضا شناور هستند. پس کائنات از چه شکل گرفته؟ از چیزها و فضا.

اگر هنگام نگاه کردن به فضای صاف شب، زبان ات از گفتن باز نایستد، معلوم است که نگاه نمی کنی و از کلیّت آنچه که آنجاست بی خبری. شاید فقط به چیزها نگاه می کنی تا نامی بر آنها بگذاری. اگر یکبار هنگام نگاه کردن به فضا، احساس بیم و احترام به تو دست داده باشد، یا شاید حتی احساس ستایشی عمیق در برابر این راز سر به مُهر کرده باشی، معنی اش این است که تمایل به توضیح دادن و برچسب زدن را برای لحظه ای کنار نهاده ای و افزون بر آگاهی یافتن از وجود چیزهایی در فضا، بی پایانیِ عمق خودِ فضا را نیز دریافت کرده ای. حتماً به اندازه کافی در درون خود ساکن شده ای تا گستردگی کائناتی را دریابی که این همه جهان های بی شمار در آن قرار گرفته است. احساس بیم و احترامِ تو ناشی از این نیست که آن بیرون میلیاردها جهان وجود دارد، از ژرفایِ فضایی است که همه این جهان ها را در بر می گیرد.

البته فضا را نمی توان دید، نمی توان شنید، دست زد، آن را چشید یا بویید. پس از کجا می دانیم که هست؟ این سؤالِ به ظاهر منطقی، در خود یک ایراد اساسی دارد. جوهر فضا نا-چیزگی است (**no-thingness**)، پس، در معنی عام کلمه، "وجود" ندارد. فقط چیزها -فرم ها- وجود دارند. حتی همین فضا نامیدن آن می تواند گمراه کننده باشد، چون همین نامگذاری، آن را تبدیل به چیزی، اُبژه ای، می کند.

این طور بگوییم: میان تو و فضا وجه اشتراکی هست و به همین دلیل است که می توانی از آن آگاه باشی. آگاه از آن؟ این هم حقیقتی تام و تمام نیست. اگر چیزی در فضا نباشد تا از آن آگاه شوی، پس چگونه می توان از آن آگاه شد؟

www.takbook.com

پاسخ، هم ساده هم عمیق است. وقتی از فضا آگاه هستی واقعاً از چیزی آگاه نیستی، مگر خود آگاهیِ فضای درونیِ هوشیاری. به وسیله تو، کائنات در حال با خبر شدن از خویش است!

جایی که چشم چیزی برای دیدن نیابد، آن نا-چیزگی، فضا شناخته می شود. وقتی گوش چیزی برای شنیدن نیابد، آن نا-چیزگی، سکون تلقی می شود. وقتی حواس، که به منظور درک فرم طراحی شده اند، با نبود فرم روبرو می شوند، هوشیاریِ بی فرم که در پسِ ادراک قرار دارد و تمام ادراک و همه تجربه ها را امکان پذیر می کند، دیگر به واسطه فرم تیره و کدر نمی شود. وقتی به ژرفای رازِ سر به مهرِ فضا می اندیشی و یا سحرگاه، درست پیش از دمیدن آفتاب که به سکوت گوش می سپاری، چیزی در درون تو با آن همساز می شود، به آشنایی. آنگاه عمق گسترده ی فضا را همچون عمق خویشتنِ خود احساس می کنی و سکون گرانقدری را در می یابی که هیچ فرمی ندارد تا از این عمیق تر، که-هستیِ تو باشد، عمیق تر از هر چیز دیگری که محتوایِ زندگی تو را شکل می دهد.

مصحف عتیق هند، **اوپانیشادها**، با این کلام به این حقیقت اشاره دارد:

- آنچه با چشم نمی توان دید اما با آن چشم تواند دید؛ تنها همین را بدان تا بَرَهمَن جان باشی، نه آنکه مردمان می ستایند. آنچه با گوش نمی توان شنید، اما با آن گوش تواند شنید؛ تنها همین را بدان تا برهمن جان باشی، نه آنکه مردمان می ستایند... آنچه با ذهن نمی توان اندیشید، اما با آن ذهن تواند اندیشید؛ تنها همین را بدان تا برهمن جان باشی، نه آنکه مردمان می ستایند.[۱۸]

۱۸- **اوپانیشاد کِنه** (KenOpaniṣat)

www.takbook.com

مصحف می گوید آفریدگار، هوشیاری بی فرم است و جوهرِ که-هستیِ توست. چیزهای دیگر، همه فرم هستند، هم "آنکه مردمان می ستایند."

واقعیت دو سویه ی کائنات هم، که شامل چیزها و فضا -چیز بودن و ناچیز بودن- است، از آنِ توست. یک زندگی انسانی خردمندانه، متعادل و ثمر بخش، رقصی است میانه ی این دو سویه که واقعیت را تشکیل می دهند؛ فرم و فضا. اغلب مردمان چنان خود را با سویه ی فرم، با ادراکات حسی، با افکار و عواطف، یکی می انگارند که آن نیمه پنهان اساسی از زندگی آنان محو و گم می شود. همسان-انگاری با فرم، در دام منیّت گرفتارشان می دارد.

هرچه می بینی، می شنوی، احساس می کنی، لمس می کنی، یا درباره اش فکر می کنی، می شود گفت فقط نیمی از واقعیت است. فرم است. در آموزش های عیسی مسیح، صرفاً "دنیا" خوانده می شود و نیمه دیگر "قلمرو آسمان ها است"، "زندگیِ ابدی."

درست همان گونه که فضا وجود همه چیز را امکان پذیر می کند و درست همان گونه که بدون سکوت، هیچ صدایی نمی توانست وجود داشته باشد، تو هم بدون آن بُعدِ بی فرم اساسی که جوهر که-هستی توست، وجود نمی داشتی. می توانستیم گفت "خداوند"، اگر از این واژه تا به این حد سوء استفاده نشده بود. من ترجیح می دهم آن را بودن بنامم. **بودن** مقدم بر وجود داشتن است. وجود داشتن فرم است، محتواست، "هرچه روی می دهد" است. وجود داشتن، پیش-زمینه زندگی است؛ بودن پس-زمینه است و همواره بوده.

www.takbook.com

بیماری جمعی بشریت این است که مردم چنان مجذوب آنچه روی می دهد، چنان خواب زده ی جهان فرم های بی ثبات، چنان غرقه در محتوای زندگی خویش هستند، که اصل را، که فراتر از محتوا، فراتر از فرم و فراتر از فکر است، از یاد برده اند. چنان مصروف زمان هستند که ابدیت را، که ریشه آنها، وطن آنها و سرنوشت آنهاست، ازیاد برده اند. ابدیت، واقعیتِ زنده ی که-هستی توست.

چند سال پیش در چین سفر می کردم. در قلّه کوهی نزدیک **گویلین** (**Guilin**) کتیبه ای دیدم. از طلا نوشته ای بر آن حک شده بود. معنی آن را از میزبان چینی ام پرسیدم. گفت: معنی آن 'بودا' است. پرسیدم: "پس چرا به جای یک نمایه دو نمایه دارد؟ توضیح داد: یکی به معنی 'انسان'. معنی آن دیگری 'نه'. هر دو با هم می شود 'بودا' هیبت زده ایستادم. نمایه ی بودا، خود، حامل همه ی آموزش بودا و برای آنان که چشمی برای دیدن دارند، گویای اسرار حیات است. همین دو سوی، واقعیت را تشکیل می دهد، چیز بودن و ناچیز بودن، فرم و انکار فرم. و این شناخت که فرم، که-هستیِ تو نیست.

www.takbook.com

فصل هشتم

کشفِ فضایِ درون

یک قصه کهن صوفیانه می گوید پادشاهِ سرزمینی از خاورمیانه، مدام میان خوشی و اندوه سَر می کرد. چیزهای بسیار جزئی باعث ناراحتی او می شد و شاید واکنشی سخت بروز می داد که خوشحالی او را به اندوه و نومیدی بدل می کرد. سرانجام به جایی رسید که از این زندگی به تنگ آمد و راه و چاره ای جست. در قلمرو او خردمند مردی می زیست که می گفتند روشنایی یافته است. وقتی به خدمت رسید شاه به او گفت: "می خواهم مانند تو باشم. می توانی چیزی به من بدهی که تعادل و آرامش و خرد، به زندگی من بیاورد؟ هر قیمتی که باشد می دهم."

مرد فرزانه گفت: "شاید بتوانم کمکی کنم، اما قیمت آن، چنان زیاد است که همه سرزمین شما نیز برای پرداخت آن بس نیست. پس هدیه ای به شماست اگر از سر لطف بپذیرید." شاه پذیرفت و مرد فرزانه رفت.

چند هفته ای بعد بازگشت و جعبه ای مرصع که در یَشم کنده کاری شده بود، به شاه عرضه کرد. شاه جعبه را باز کرد. یک حلقه طلای ساده در آن دید. حروفی ریز بر روی حلقه حک شده بود. نوشته بود: **این نیز بگذرد.**

شاه پرسید: "چه معنی می دهد؟"

مرد گفت: "این حلقه را همیشه به انگشت کنید. هر اتفاقی که روی می دهد، پیش از آنکه آن را خوب یا بد بخوانید، حلقه را لمس کنید و نوشته اش را بخوانید. با این کار همیشه در آرامش به سر می برید."

www.takbook.com

این نیز بگذرد. چه چیزی در این واژه های ساده، چنین نیرویی به آنها می دهد؟ نخست به نظر می رسد این کلمات ضمن ایجاد آرامشی در یک وضعیت بد، خوشی چیزهای خوب زندگی را منقص می کنند. "زیاد خوشحال نباش، چون دیری نمی پاید." ظاهراً این کلام در وضعیتی که خوب تلقّی می شود، نیز چنین می گوید.

منظور تام و تمام این کلمات وقتی آشکار می شود که آنها را در بافت دو داستان دیگر که پیش از این گفته شد، در نظر بگیریم. داستان آن استاد ذن که پاسخ همواره او این بود "آیا چنین است؟" بیانگر سودمندی های حاصل از نرمش درونی است در برابر رویدادها، یعنی یگانه شدن با آنچه که روی می دهد. داستان مردی که اظهار نظر او در هر موقعیتی یک "شاید" مختصر بود، خرد نهفته در داوری نکردن را آشکار می کند و این داستان حلقه، به واقعیت زودگذر بودن اشاره می کند که وقتی شناخته شود به نا وابستگی می انجامد. بی واکنشی، داوری نکردن و نا وابستگی، سه جنبه ی آزادی حقیقی و زندگی روشنایی یافته هستند.

کلماتی که روی حلقه حک شده اند، نمی گویند که نباید از خوبی های زندگی ات لذت ببری و همین طور، قرار نیست برای اوقات دردمندی، فقط آرامشی فراهم آورند. مفهومی ژرف تر دارند؛ زودگذر بودنِ هر وضعیتی را به یاد تو می آورند که خود، ناشی از فانی بودن همه ی فرم هاست؛ خوب یا بد.

وقتی از زودگذر بودن همه فرم ها آگاه باشی وابستگی به آنها کمتر می شود و تو تا اندازه ای از یکی دانستن خود با فرم ها رها می شوی. این رهایی به این معنی نیست که نمی توانی از خوبی هایی که جهان به تو هدیه می کند لذّت ببری. درست تر اینکه از آنها بیشتر لذّت می بری. همین که گذرا بودن همه چیزها و ناگزیری

www.takbook.com

دگرگونی را بفهمی و بپذیری، می توانی از خوشی های جهان، تا می پایند، بی ترس از پایان دوره ی خوشی و بی نگرانیِ آینده، لذّت ببری.

رهایی از وابستگی باعث می شود به رویدادهای زندگی خود، که پیش از این در دام آنها گرفتار می شدی، از منظر بلندتری نگاه کنی. مثل فضانوردی که سیاره زمین را در احاطه گسترده فضا نگاه می کند و این حقیقت ناساز را درک می کند؛ زمین گرانقدر و در همان حال ناچیز است. شناخت این که این نیز بگذرد، باعث رهایی می شود و این رهایی بُعدِ دیگری به زندگی تو می آورد، فضایِ درون. از طریقِ نا وابستگی و به همراه آن، داوری نکردن و نا ایستادگی درونی، آن بُعد در دسترسِ توست.

وقتی که از همسان-انگاری دربست با فرم ها رها شوی، هوشیاری که-هستی تو-، از قفس فرم آزاد می شود. این آزادی، برآمدنِ فضای درون است. همچون سکونی فرا می رسد، آسایشی ظریف در ژرفای درون تو، حتی در برخورد با چیزی که به دید، بد می رسد. ناگاه، پیرامون رویداد، فضایی پدیدار می شود. پیرامون فراز و نشیب های عاطفی و نیز حتی پیرامون درد. از همه بالاتر میان افکار تو نیز فضایی هست. و از آن فضا، آرامشی می تراود که "این جهانی" نیست، چرا که این جهان، فرم است و آن آرامش، فضا. این آرامشِ آفریدگار است.

حال می توانی چیزهای این جهان را، بی آنکه اهمیت و معنایی را که ندارند برای آن ها قائل شوی، ستایش کنی و از آنها لذّت ببری. می توانی در رقص خلقت شرکت کنی، بی پروای نتیجه و بی آنکه خواسته های غیر عقلانی بر دوش دنیا بگذاری؛ مرا لایق کن. مرا خوشحال کن. مرا ایمن کن. به من بگو چه کسی هستم.

جهان نمی تواند این چیزها را به تو بدهد و هنگامی که چنین توقعاتی را کنار بگذاری رنجِ خود ساخته به آخر می رسد. این رنج، همه، از بیش ارزش گذاری به

www.takbook.com

فرم و بی خبری از بعد فضای درون نشأت می گیرد. با حضور این بُعد در زندگی، می توانی از چیزها و تجربه ها و خوشی های حواس، لذّت ببری، بی آنکه خود را در آن ها گم کنی و بدون وابستگی درونی، یعنی بی اینکه به دنیا معتاد شوی.

کلماتِ این نیز بگذرد به سمت واقعیت اشاره می کنند. این کلمات در اشاره به میراییِ همه فرم ها، تلویحاً به ابدیت نیز اشاره دارند. فقط ابدیت درون تو می تواند فناپذیری را، فناپذیری تشخیص دهد.

زمانی که بُعدِ فضا از نظر ناپیدا، یا ناشناس مانده است، چیزهای جهان اهمیتی مطلق به خود می گیرند، سنگینی و جدیّتی که در حقیقت واجد آن نیستند. زمانی که جهان از منظر بی فرم دیده نمی شود، مکانی می شود تهدیدآمیز و دست آخر نا امیدکننده. پیامبر عهد عتیق، می باید این نکته را حس کرده باشد که می نویسد: "همه چیز سرشار از سردرگمی است. کسی نمی تواند فاش گوید."[۱۹]

هوشیاری از شئ و هوشیاری از فضا

زندگیِ اغلب مردم آکنده از چیزهاست؛ چیزهای مادی، کارهایی برای انجام دادن، چیزهایی برای فکر کردن.

زندگی آنان شبیه تاریخ بشریت است که **وینستن چرچیل** چنین تعریفی از آن می دهد: "چیز لعنتی پس از چیز لعنتی دیگر." ذهنِ آنها پر است از طومار افکار، فکری پس از فکری دیگر. این بُعدِ هوشیاری شئ است که برای بسیاری از مردم واقعیت مسلّم شمرده می شود و به همین دلیل زندگی آنان از تعادل خارج است. نیاز به این

۱۹- کتاب **جامعه** (**Ecclesaisties**) **۱:۸** (نسخه جدید استاندارد تجدید نظر شده)

www.takbook.com

است که هوشیاری شئ، با هوشیاری فضا متعادل شود تا عقلانیت به سیاره ما بازگردد، تا بشر سرنوشت خود را به کامیابی رساند. برآمدن هوشیاری فضا مرحله بعدیِ تکامل بشر است.

هوشیاریِ فضا به این معنی است که علاوه بر هوشیار بودن نسبت به چیزها -که همواره به ادراکات حسی، افکار و عواطف فرو می کاهد- یک جریانِ آگاهیِ زیرین وجود دارد. آگاهی متضمّن این است که تو علاوه بر هوشیار بودن به چیزها (اشیاء)، به هوشیار بودن خود نیز هوشیار هستی. اگر بتوانی زمانی که چیزها دارد در پیش-زمینه روی می دهد، یک سکون هشیار درونی در پس-زمینه، احساس کنی، همین است! این بُعد در همه کس وجود دارد، اما چه بسیار که از وجود آن کاملاً بی خبرند. گاهی با این گفته به این نکته اشاره می کنم: "می توانی حضور خودت را حس کنی؟"

هوشیاری فضا نه تنها بیانگر رهایی از منیّت، که افزون بر آن، رهایی از وابستگی به امور این جهان است، رهایی از مادّی گرایی و مادّیت. این بُعدِ معنوی است که به تنهایی می تواند این جهان را متعالی کند و به آن معنایی حقیقی بخشد.

وقتی از اتفاقی، از شخصی یا وضعیتی ناراحت هستی، علت واقعی آن اتفاق، شخص یا آن وضعیت نیست، علت، نبود چشم اندازی حقیقی است و فقط فضا می تواند آن را فراهم آورد. تو اسیرِ دام هوشیاری شئ و از فضای بی زمانِ درونِ خودِ هوشیاری بی خبر. کلمات این نیز بگذرد، اگر همچون جهت نمایی دیده شود، می تواند آگاهی از این بُعد را، به تو ارزانی دارد.

www.takbook.com

جهت نمای دیگری به سمت حقیقتی که در درون توست در این کلام آمده:
"هیچگاه آنکه فکر می کنم، دلیل آشفتگی من نیست."[۲۰]

به فرودِ فکر و به فرازِ فکر

وقتی که بسیار خسته هستید، گاهی آرام تر وآسوده تر از حالت عادی خود می شوید. علت آن این است که تفکر شما کاهش پیدا کرده و دیگر کم تر می توانید آن خویشتنِ پرمشغله ی ذهن-ساخته را به یاد آورید. رو به سوی خواب دارید. وقتی مشروب الکلی، یا مواد مخدر مشخصی را مصرف می کنید(به شرط اینکه باعث برانگیختن درد-پیکره شما نشود)، نیز شاید احساس آسودگی و فراغ بال بیشتری کنید، گاهی حتی خود را سرزنده تر می بینید، شاید ترانه ای سر دهید یا به رقص درآیید، که خود، از اعصار کهن نمودگر خوشی های زندگی بوده اند. بار ذهن تو چون سبک تر می شود، می توانی لحظه ای بر خوشیِ بودن، نظری کوتاه اندازی. شاید به همین دلیل باشد که بعضی، الکل را "روح" می نامند. اما هزینه ای گزاف باید پرداخت؛ ناهوشیاری. به جای آنکه به فرازِ فکر برشوی، به فرودِ فکر افتاده ای. یکی دو جرعه ی دیگر، تا به قهقرای حیطه سبزیجات واپس بروی.

هوشیاری فضا، با بی حواسی، سر و کاری ندارد. هر دو حالت، ورای فکر هستند و این تنها فصل مشترک آنها ست. اما تفاوت اساسی این دو در این است که در حال اول به فرازِ فکر صعود می کنی ولی در دومی، به زیر فکر سقوط می کنی. یکی، گام بعدی در هوشیاری نوع بشر و دیگری، عقب گرد به مرحله ای است که قرن ها پیش آن را پشت سر گذاشته ایم.

۲۰- دوره ای در معجزات، دفترمشق، بخش ۱، درس ۵ (کالیفرنیا: بنیاد آرامش درون، گلن آلن)۱۹۹۰، ۸.

www.takbook.com

تلویزیون

تماشایِ تلویزیون در وقت فراغت، فعالیت، یا بهتر بگوییم، بی فعالیتی مطلوب میلیون ها انسان در همه جاست. یک آمریکایی متوسط، در شصت سالگی، پانزده سال را در خیره شدن به صفحه تلویزیون صرف کرده است. در بسیار جاهای دیگر هم وضع از همین قرار است.

بسیاری از مردم تماشای تلویزیون را "آرامش بخش" می دانند. اگر خوب به حال خود بنگرید، می فهمید که هرچه صفحه تلویزیون بیشتر در مرکز توجه شما باشد، فعالیت فکری شما بیشتر مسکوت می ماند و شما ساعت ها به نمایش های گفت و شنود، بازی، طنزپردازی و حتی آگهی بازرگانی، نگاه می کنید، بی آنکه تقریباً، هیچ فکری، در ذهن شما تولید شود. مشکلات خود را از یاد می برید و موقتاً از خود آزاد می شوید و چه چیزی از این آرامش بخش تر؟

پس آیا تلویزیون فضای درون می‌آورد؟ آیا به شما احساس حضور دست می دهد؟ متاسفانه خیر. درست است که ذهن تو، ساعات طولانی، از تولید فکری آزاد است، اما در همین حال به فعالیت فکری نمایش تلویزیونی متّصل شده است. ذهن، به روایت تلویزیونیِ ذهنِ جمعی پیوسته و افکار حاصل شده از آن را در سر می پرورد. ذهن، فقط به این معنی غیرفعال است که فکری تولید نمی کند، اما مدام افکار و تصاویر برآمده از صفحه تلویزیون را به خود جذب می کند، که باعث ایجاد حالت خلسه مانند و منفعلانه ای با آسیب پذیری بسیار می شود، که بی شباهت به خواب هیپنوتیزم نیست. و درست همین نکته است که همه سیاست بازان، گروه های منافع-خاص و تبلیغاتچی ها آن را به منظور دستکاری "افکار عمومی" می دانند و برای این که شما را در این حالِ بی خبریِ پذیرش گر، گیر بیاورند، حاضر هستند

www.takbook.com

میلیون ها دلار هزینه کنند. آنها در پی آن هستند که افکارشان، افکار شما باشد و معمولاً موفق هم می شوند.

پس هروقت تلویزیون نگاه می کنی، میل تو بیشتر به این است که به فرود فکر فرو افتی، تا بر فراز آن بالا بروی. این وجه مشترک تلویزیون با الکل و روانگردان های دیگر است. ضمن اینکه دمی تو را از ذهنت می رهاند، هزینه ی بسیار دارد؛ نبودِ هوشیاری. مانند همان مواد، تلویزیون هم کیفیتی اعتیاد آور دارد. دگمه ی راه دور را برمی داری تا تلویزیون را خاموش کنی، یکباره خود را در حالی می بینی که همه شبکه ها را مرور کرده ای. نیم ساعت یا یک ساعت بعد هنوز سرگرم تماشا هستی، از این شبکه به دیگری. ظاهراً تنها دگمه ای که انگشت تو نمی تواند آن را بفشارد، دگمه خاموش است. هنوز داری نگاه می کنی و معمولاً نه برای اینکه چیزی توجه تو را به خود جلب کرده، که دقیقاً به خاطر آنکه هیچ چیز جالبی برای تماشا کردن وجود ندارد. همین که در قلاب افتادی، بی ارزش تر و بی معنی تر و اعتیاد آورتر می شود. اگر جالب توجه می بود و بنابراین بیدارکننده، ذهن تو را برمی انگیخت تا باز برای خود فکر کند، که باز آگاهانه تر می بود و بنابر این از یک خلسه ی تلویزیونی، مطلوب تر. و این گونه، توجه تو دیگر دربست دربندِ تصویرهای صفحه تلویزیون نمی بود.

محتوای برنامه، اگر بشود کیفیتی در آن دید، می تواند تا اندازه ای این حالت انفعالی را برطرف کند و حتی گاهی تاثیر خواب آور و بی حس کننده ی تلویزیون را از میان ببرد. برنامه هایی هست که برای بسیاری از مردم، بسیار سودمند بوده اند؛ وضع زندگی آنها را بهتر کرده، دل آنها را بازتر کرده، آنان را هوشیارتر کرده است. حتی بعضی از همین نمایش های طنز، هرچند شاید در باب چیز بخصوصی هم نباشند، با نمایش دادن کاریکاتور بی خردی انسان و منیّت، ناخواسته، ابعادی معنوی به خود

www.takbook.com

می گیرند. به ما می آموزند که هیچ چیزی را بیش از حد جدی نگیریم، با دلی باز به زندگی رو کنیم و از همه بهتر اینکه با خنده، به ما می آموزند. خندیدن بسیار رهایی بخش و شفابخش است. گرچه، بخش بزرگی از تلویزیون هنوز در دست کسانی است که خود، کاملاً در اختیار منیّت هستند و بر این منوال، دستور کار پنهان مانده ی تلویزیون این می شود؛ در اختیار گرفتن شما با خواب کردن شما، یا بهتر است بگوییم با ناهوشیار کردن شما. و با همه اینها، در رسانه تلویزیون ظرفیت های هنوز کشف نشده ی فراوانی وجود دارد.

از نگاه کردن به قطعات و آگهی هایی که با توالی تند تصاویر، به سوی شما سرازیر می شوند، تصاویری که در کم تر از یکی دو ثانیه عوض می شوند، پرهیز کنید. تماشای افراطی تلویزیون و این گونه برنامه ها، تا حدّ زیادی مسئول ایجاد اختلال کمبودِ توجه است، که یک سوءکارکرد ذهنی است و اکنون میلیون ها کودک را در جهان دچار کرده است. دامنه توجه مختصر، همه روابط تو را سطحی و ناخوشایند می سازد. هر کار که می کنی، هر عملی را که اختیار می کنی، فاقد کیفیت است. چون کیفیت برآیند توجه کردن است.

تماشای مداوم و مکرّر تلویزیون جز اینکه باعث ناهوشیاری شما می شود، رخوت و سستی هم به وجود می آورد و همه توان شما را می گیرد. بنابر این بهتر است به جای تماشای بی رویه، برنامه هایی را که دوست دارید انتخاب کنید و هر وقت به یادش افتادید نگاه کنید و در این حال زنده بودن درون بدن خود را احساس کنید. متناوباً، گاه به گاه، به تنفس خود دقّت کنید. در فواصل منظمی از صفحه تلویزیون چشم بردارید، طوری که همه بینایی شما را کاملاً به خود نکشاند. صدا را به آن حدّی که سطحِ شنوایی شما را در خود غرقه سازد بلند نکنید، حین آگهی ها صدا را

www.takbook.com

خاموش کنید. مراقب باشید که تا دستگاه را خاموش کردید به خواب نروید، یا حتی بدتر، همین طور که روشن مانده است.

تشخیصِ فضایِ درون

فضایِ میان افکار، احتمالاً به دفعات و به صورت پراکنده، شاید بی آنکه حتی از آن آگاه باشید، برای شما در زندگی پیش آمده باشد. هوشیاری که مجذوبِ تجربیات شده و برای همسان-انگاری انحصاری با فرم، شرطی سازی شده، یعنی همان هوشیاری از فرم، در وحله نخست، آگاه شدن از این فضا را تقریباً غیرممکن می بیند. سرانجام منظور این می شود که شما نمی توانید از خود باخبر شوید چون همواره از چیز دیگری با خبر هستید. فرم، مدام حواس شما را پرت می کند. حتی هنگامی که به نظر می رسد که از خود با خبر هستید خود را به یک شئ، به یک فرم فکر، تبدیل کرده اید، پس شما از یک فکر با خبر هستید، نه از خودتان.

وقتی درباره فضای درون می شنوید ممکن است به جستنِ آن برآیید و چون آن را چنان می جویید گوئی در جستجویِ یک شئ یا در جستجوی تجربه ای هستید، نمی توانید آن را پیدا کنید. این همان دو راهه ی همه کسانی است که به جستجوی ادراک معنوی یا روشنی یافتگی برمی آیند. از همین روست که عیسی مسیح گفت: "قلمرو خداوند با نشانه های قابل مشاهده فرا نمی رسد. یا کسی به شما نمی گوید 'بفرما این جا است' یا 'از آن طرف' به هوش باش که قلمرو خداوند درون خود توست."[۲۱]

۲۱- **لوقا** (لوک) ۲۱-۱۷:۲۰ (نسخه جدیداستاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

اگر همه زمان بیداری خود را در نارضایی، نگرانی، تشویش، افسردگی و نا امیدی نمی گذرانی، یا آن را صرف حالات منفی دیگر نمی کنی؛ اگر می توانی از چیزهای ساده مانند گوش سپردن به صدای باران و باد لذّت ببری؛ اگر می توانی زیبایی ابرهای گذران در آسمان را ببینی، یا گاهی تنها باشی بی اینکه احساس تنهایی کنی یا به محرّک ذهنی سرگرم کننده ای نیازمند باشی؛ اگر با شخصی کاملاً غریبه با دلی مهربان و بی خواسته ای از او، رفتار می کنی... معلوم است که در روند دائمی تفکر، یعنی در ذهن تو، هر چند مختصر، فضائی باز شده است. دراین حال، هر چند جزئی، راحتی و آرامشی زنده حس می کنی. اندازه این احساس متغیّر است. از احساس رضایت در پس-زمینه که شاید چندان هم قابل فهم نباشد تا آنچه که دانایان هند آن را (**آناندا**- سعادت هست بودن) می نامند. از آنجا که شما فقط برای توجه به فرم شرطی شده اید، شاید از آن حال، مگر به صورت غیرِ مستقیم، بی خبر بمانید. برای نمونه در توانایی دیدن زیبایی، ستایش چیزهای ساده، لذت بردن از با خود بودن و یا پیوند مهرآمیز با دیگران، عنصر مشترکی هست. این عنصر مشترک یک حس رضایتمندی، آرامش و سرزندگی است. همان پس-زمینه پنهان است که بی آن چنین کرداری میسّر نمی شد.

هرگاه زیبایی، مهربانی، باز شناخت خوبی چیزهای ساده در زندگی تو هست، پس زمینه ی آن تجربه را در درون خود جستجو کن. اما نه آن گونه که گویی به جستجوی چیزی می پردازی. نمی توانی آن را در دست بگیری و بگویی: "حالا دیگه مال منه." یا آن را به نحوی ذهنی بچسبی و برای آن تعریفی بسازی. آن پس-زمینه همچون آسمانی بی ابر است. فرم ندارد. آرامش است. سکون است؛ شیرینیِ بودن است. و بیشتر از این کلمات است، که کلمات فقط جهت را نشان می دهند. وقتی قادر باشی آن را بی واسطه در درون خود حس کنی ژرفا می گیرد. پس هرگاه چیز

www.takbook.com

ساده‌ای را تحسین می کنی –آوایی، چشم اندازی، تماسی را– وقتی زیبایی را می بینی، وقتی نسبت به دیگری احساس محبت می کنی، وسعت درون خود را احساس کن که سرچشمه و پس-زمینه این تجربیات است.

بسیار سرایندگان و دانایان در طی سالیان شاهد بوده اند که خوشبختی حقیقی -که من آن را شادیِ بودن می نامم- در چیزهای ساده و به ظاهر بی اهمیت است. مردمی که اغلب در جستجوی بی قرار خویش در پی این هستند تا چیز مهمی در زندگی رخ دهد، همواره چیزهای جزئی را که شاید به هیچ وجه کم اهمیت نباشند از کف می دهند. نیچه فیلسوف در دمی از سکون ژرف، می نویسد: "برای خوشحالی! چه کم برای خوشحالی کافی است... درست اندک ترین و نرم ترین و سبک ترین چیزی، خش خش مارمولکی، نفسی، نسیمی، نیم نگاهی اندک است که بهترین خوشی را فراهم می آورد. ساکن بمان."[۲۲]

چرا چنین است که "کم ترین چیز"، "بهترین خوشی" را فراهم می کند؟ زیرا دلیل خوشحالی حقیقی، چیز یا رویداد نیست، گرچه نخست چنین به گمان رسد. چیز یا رویداد آنقدر جزئی و ناچیز است که فقط بخش کوچکی از هوشیاری صرف آن می شود و باقی فضای درون است، خودِ هوشیاری، بی حجاب فرم. هوشیاریِ فضای درون و که-هستی تو، در ذات تو یگانه و همانی اند. به سخن دیگر فرم چیزهای کم، جا را برای فضای درون باز می گذارد و از فضای درون، ازخودِ هوشیاری شرطی نشده است که خوشحالی حقیقی، همان لذّتِ بودن، می تراود. برای آگاه بودن به چیزهای

۲۲- نیچه فردریک، **چنین گفت زرتشت**: کتابی برای همه و هیچکس (نیویورک: وایکینگ، ۱۹۵۴)، ۲۸۸

www.takbook.com

کم و بی صدا، البته لازم است که تو در درون بی صدا باشی. هشیاری بسیاری لازم است. در سکون باش. نگاه کن. گوش بسپار، حاضر باش.

راه دیگری برای دریافتن فضای درون این است؛ از هوشیار بودن هوشیار شو. بگو و یا بیاندیش "من هستم" و چیزی به این نیافزای. به سکونی که در پی این من هستم می آید دقت کن. حضور خویش را، بودن عریان، بی پرده و بی پوشش خود را حس کن. این بودن، جوان و پیر، فقیر و غنی، خوب و بد و یا هر انتساب دیگری نمی شناسد. بطن گسترده ی همه خلقت است همه ی فرم.

صدای جویبار کوهستان را می شنوی؟

استاد ذِن با مریدی در مسیری کوهستانی راه می پیمودند. به یک درخت سدر باستانی رسیدند و زیر آن لختی نشستند تا از برنج و سبزی غذای ساده ای بخورند. سپس مرید، راهب جوانی که هنوز کلید راز ذِن را در نیافته بود، سکوت را شکست و از استاد پرسید: "استاد، من چگونه وارد ذِن شوم؟"

البته او درباره چگونگی ورود به حالت هوشیاری، به ذِن، پُرس و جو می کرد.

استاد خاموش ماند. پنج دقیقه ای گذشت. مرید، بی طاقتِ پاسخی بود. داشت پرسش دیگری می کرد که استاد ناگهان به سخن در آمد. "تو صدای آن جویبار کوهستان را می شنوی؟" مرید صدای جویباری نمی شنید. او سخت غرق تفکر در معنای ذِن بوده است. حال شروع کرد به گوش کردن، ذهن پر مشغله او آرام گرفت. اول چیزی نشنید. سپس تفکر او به هوشیاری بالاتری راه یافت و ناگاه زمزمه دور دست و به سختی شنیدنی جویباری خرد را شنید.

گفت: "آری اکنون می شنوم."

www.takbook.com

استاد انگشت خود را بلندکرد و با نگاهی که هم به گونه ای سخت و هم نرم بود، گفت: " از همانجا واردِ ذِن شو."

مرید مبهوت ماند. این نخستین بصیرت یافتگی (**satori**) برای او بود – اخگری از روشنایی یافتگی. او دانست که ذِن چیست بی آنکه بداند آن که دانسته چیست.

خاموش راه خود در پیش گرفتند. مرید سرگرم سر زندگی جهان پیرامون بود. او همه چیز را چنان حس می کرد گویی نخستین بار است که می بیند. گرچه، باز عاقبت فکرکردن را از سرگرفت. سکون هشیارانه دوباره در حجاب صدای ذهن فرو رفت و چندان نگذشت که پرسش دیگری داشت. او گفت: "استاد داشتم فکر می کردم شما چه می گفتید اگر نمی توانستم صدای جویبار را بشنوم؟" استاد ایستاد. به او نگاه کرد انگشت خود را بلند کرد و گفت: " از آنجا وارد ذِن شو."

کُنشِ درست

منیّت می پرسد چگونه می توانم این وضعیت را وادار کنم تا نیازهای مرا برطرف سازد؟ یا چگونه می توانم از آن به وضعیت دیگری برسم تا نیازهای مرا برآورده کند.

حضور، باز بودن درون است. زمانی که حاظر هستی چنین می پرسی: چگونه نیازهای های این وضعیت را، این لحظه را، برآورده سازم؟ به راستی حتی پرسشی لازم نیست. تو ساکن هستی، هشیاری، به هرچه **هست** گشاده هستی. تو بُعد تازه ای به درونِ وضعیت می آوری؛ بُعد فضا.

سپس نگاه می کنی و گوش می سپاری. از این راه با وضعیت یکی می شوی. هرگاه به جای واکنش در برابر وضعیت با آن یگانه می شوی، از درون خودِ وضعیت، راه حل سر بر می آورد. به راستی شمای شخص نیست که نگاه می کند و گوش می دهد، که خودِ سکون هشیار است. سپس اگر عملی میسّر باشد یا بایسته باشد، تو عمل می

www.takbook.com

کنی، یا بهتر بگویم کنش درست از طریق تو روی می دهد. کنش درست، عملی است که برای کل، مناسب است. زمانی که عمل به انجام رسد، سکون، هشیار و باز برجای باقی است. کسی نیست تا دست ها را به نشانه پیروزی برگشاید و مبارزه جویانه فریاد زند"آها!" کسی نیست که بگوید "نگاه کنید، من کارش را ساختم."

خلاقیت همه از بازبودگیِ درونی سرچشمه می گیرد. هروقت که آفرینشی روی داد و چیزی به فرم درآمد، مجبوری گوش به زنگ باشی مبادا کار به مفاهیم "از من" یا "مال من" بکشد. اگر اعتبار آنچه را که به انجام رسانده ای سهم خود بدانی، منیّت بازگشته و بازبودگی تیره و تار شده است.

دریافتن بدون نام گذاشتن

آگاهی اغلب مردم از دنیای اطراف خویش به خصوص اگر در جای آشنایی باشند، فقط گونه ای آگاهی پیرامونی است. صدای درون سر، بخش عمده ی توجه آنان را به خود جذب می کند. برخی مردم وقتی در سفر هستند و مکان های نا آشنا یا کشورهای خارجی را می بینند سرزنده تر می شوند. علت این است که در این اوقات ادراک حسی -تجربه کردن- بیش از فکرکردن، هوشیاری آنان را به خود جلب می کند. حاضر تر می شوند. برخی دیگر در این اوقات هم دربست در اختیار صدای سر خویش اند. ادراک ها و تجربه های آنان با قضاوت های بی درنگ، از شکل و شمایل می افتد. اینها به راستی به جایی نرفته اند، فقط جسم آنان در سفر است، حال آنکه در همان جایی که همیشه هستند باقی مانده اند؛ در سر خویش.

برای اغلب مردم واقعیت این گونه است؛ همین که چیزی ادراک شد، نامی می گیرد، تفسیر می شود، با چیز دیگری مقایسه می شود، دوست اش می دارند، یا از آن بدشان می آید، یا با خودِ خیالی شان، منیّت، خوب یا بد به شمار می رود. آنان اسیر فرم های فکر هستند، اسیر هوشیاری از شئ.

بیداری معنوی برای شما حاصل نمی شود مگر آنکه از این نامگذاری وسواس گونه و ناهوشیار دست بردارید، یا دستکم از آن آگاه شوید، چنان که هرگاه پیش آید بتوانید

www.takbook.com

آن را مشاهده کنید. از طریق همین نامگذاری مداوم است که منیّت همچون ذهن پنهان از نظری، برقرار می ماند. همین که نامگذاری بازایستد و یا حتی همین که از آن با خبر شوید، فضای درونِ شما و خودِ شما دیگر در اختیار ذهن نیستید.

چیزی را در نزدیکی خودتان در نظر بگیرید -قلم، صندلی، فنجان، یک گیاه- و آن را با چشم بکاوید. منظور این است که با علاقه بسیار، کنجکاوانه آن را نگاه کنید. اشیائی که پیوند شخصی محکمی با آن دارید و شما را به یاد گذشته می اندازند، مثل اینکه از کجا خریده شده، یا از چه کسی به شما رسیده و امثال آن مناسب نیستند. چیزی که نوشته ای دارد مانند کتاب یا بطری، چون فکر را بر می انگیزد نیز همین طور. بی آنکه به خود فشاری بیاورید آسوده و آرام اما هوشیار، توجه خود را دربست به آن شئ معطوف کنید. به همه جزئیات آن. اگر افکاری به سرتان آمد خود را درگیر آنها نکنید. شما با افکار، کاری ندارید زیرا خودِ کنش ادراک را در نظر دارید. آیا می توانید تفکر را از ادراک بیرون کنید؟ آیا می توانید بدون صدایی در سر خود که اظهار نظر می کند، نتیجه گیری می کند، مقایسه می کند یا در تلاش است تا چیزی از آن بسازد، به آن شئ نگاه کنید؟ یکی دو دقیقه ای که گذشت با نگاه خود در اطاق یا جایی که هستید گشتی بزنید. توجه هشیارِ شما هر چیز را که نگاه تان بر آن درنگی می کند روشن می سازد.

بعد به هر صدایی که هست گوش کنید. به همان نحو که به اشیاء نگاه می کنید به صدا هم همان طور گوش بسپارید. بعضی صداها از طبیعت هستند مثل صدای آب و باد و پرندگان و برخی هم آفریده انسان. شاید خوشایند یا ناخوشایند باشند. میان خوب و بد فرقی نگذارید. بگذارید هر صدا همان طور که هست باشد، بی تفسیر. در اینجا هم کلید کار توجه کردن با آرامش و همراه با هشیاری است.

این طور که نگاه کنید و گوش بسپارید ممکن است از احساس آسودگی ظریفی با خبر شوید که ابتدا از نظر دور می ماند. برخی مردم آن را به شکل سکونی در پس-زمینه حس می کنند. دیگران آن را آرامش می نامند. هنگامی که دیگر هوشیاری به

www.takbook.com

طور کامل جذب تفکر نشود، بخشی از آن، در حالتِ اصلِ بی فرم و شرطی ناشده ی خود برقرار می ماند.

آنکه تجربه می کند کیست؟

اینها که می بینید و می شنوید و می چشید و لمس می کنید و می بویید، منظورهای حواس شما، یعنی آنچه که تجربه می کنید هستند. اما تجربه کننده، ناظر، کیست؟ اگر بگویی مثلاً "خوب، البته من جِین اسمیت، حسابدار ارشد، چهل و پنج ساله، مطلّقه، مادر دو فرزند، آمریکایی و... ناظر تجربه کننده **من** ام." اشتباه می کنی. جین اسمیت و هر چیز دیگری که با مفهوم ذهنی جین اسمیت همسان گرفته می شود، همه منظورهای تجربه هستند، نه ناظر تجربه کننده.

هر تجربه از سه جزء امکان پذیر تشکیل می شود؛ ادراکات حسی، افکار یا تصوّرات ذهنی و عواطف. جین اسمیت، حسابدار ارشد، چهل و پنج ساله، مادر دو فرزند، مطلّقه، آمریکایی -همه اینها افکار هستند و بنابر این بخشی از آن چیزی هستند که در لحظه ای که آنها را می اندیشید، تجربه می کنید.

اینها و هرچه دیگر که می توانید درباره خودتان بگویید و بیاندیشید همه منظور هستند نه ناظرِ تجربه کننده. می توان هزاران تعریف(افکار) دیگر به آن افزود که حتماً پیچیدگی تجربه شما (و شاید درآمد روانپزشک تان را) بالاتر می برد، اما از این راه به ناظر تجربه کننده‌ای که مقدم بر همه تجربیات است و بدون آن هیچ تجربه ای در کار نیست، نخواهید رسید.

پس تجربه کننده کیست؟ توهستی. و تو که هستی؟ هوشیاری. و هوشیاری چیست؟ این پرسش را پاسخی نیست. همان دم که پاسخ اش دهی مجازی می شود، به یک منظور دیگر بدل می شود. هوشیاری که کلمه سنتی آن، **جان** است برابر روح و روان

www.takbook.com

(**spirit**)، به معنای معمول کلمه قابل شناخت نیست و جستجوی آن بی ثمر است. همه شناخت، درون پهنه -دو سویه گی است– ناظر و منظور، داننده و دانسته.

ناظر، همان من، داننده ای که بدون آن چیزی نمی تواند دانسته، ادراک، فکر یا احساس شود، باید تا ابد ناشناخته بر جای ماند. زیرا که من، هیچ فرمی ندارد. فقط فرم ها را می توان شناخت و با این حال بدون بُعد بی فرم، جهانِ فرم نمی توانست باشد. بی فرم فضائی نورانی است که درون آن جهان سر می زند و فرو می نشیند. آن فضا، حیاتی است که من هستم. بی زمان است. من بی زمان هستم و ابدی. هرچه در آن فضا رخ می دهد نسبی و گذرا است؛ لذّت و درد، سود و زیان، زادن و مردن.

بزرگ ترین مانع کشف فضای درون، بزرگ ترین مانع در راه پیدا کردن تجربه کننده، این است که چنان غرقه در تجربه هستی که از خود بی خبر می شوی. یعنی هوشیاری در رؤیای خود گم شده است. هر فکر، هر عاطفه و هر تجربه تا آن حد تو را در خود می گیرد که به راستی در حالتی رؤیا گونه به سر می بری. هزاران سال حال معمول بشریت همین بوده است.

گرچه نمی توانی هوشیاری را بشناسی، اما می توانی همچون خویشتن خود از آن آگاه شوی. می توانی بی واسطه در هر وضعیتی آن را حس کنی، مهم نیست کجا هستی. می توانی همین جا و اکنون به شکل همین حضور خویش آن را حس کنی، فضای درون را که در آن کلمات این صفحه درک می شوند و تبدیل به افکار می شوند. لایه ی زیرینِ من هستم. کلماتی که می خوانید و می اندیشید پیش-زمینه اند و اساس آن من هستم است، پس-زمینه ی بنیادینِ هر تجربه، هر فکر و هر احساس.

نَفَس

فضای درون را با ایجاد شکاف هایی در جویبار تفکّر کشف کن. بدون آن شکاف ها فکرکردن تو تکراری، بی روح و تهی از هر جرقه ی آفرینش گری می شود، که در

www.takbook.com

بیشتر مردمان این سیاره هنوز این چنین است. نیازی نیست که نگران طول زمان این شکاف ها باشی. چند ثانیه ای هم بس است. در گذر زمان، بی آنکه کوششی کنی، خود، طولانی تر می شوند. مهم تر از طول زمان، مکرر کردن آن است تا آنجا که فعالیت های روزانه و جویبار افکار تو با فضا درهم آمیزند.

چند وقت پیش یک نفر، اطلاعیه سالنامه ی یک سازمان بزرگ معنوی را به من نشان می داد. نگاهی که به آن انداختم از منتخب بی شمار گردهمایی ها و کارگاه های جالب آن در شگفت شدم. مانند بوفه های اسکاندیناویایی بود که می توانی غذایت را از میان انواع زیادی از خوراک های اغوا کننده انتخاب کنی. طرف از من خواست اگر بتوانم یکی دو دوره را به او پیشنهاد کنم. گفتم: "نمی دانم. همه خیلی جالب به نظر می رسند و اضافه کردم هر چند بار که می توانی و هر وقت یادت می افتد به نَفَس کشیدن خودت توجه کن. این کار را یک سالی ادامه بده، که قدرت دگرگون کننده ی آن بسیار بیش از این دوره هاست و رایگان هم."

آگاهی از تنفس، توجه را از فکر کردن دور می کند و فضا به وجود می آورد. یک راه تولید هوشیاری همین است. گرچه، کامل بودن هوشیاری به شکلی نادیدنی همواره وجود داشته است، ولی ما اینجا هستیم تا هوشیاری را به درون این بُعد وارد کنیم.

آگاه باش از نفس کشیدن خویش. به حس تنفس توجه کن. درون و بیرون رفتن هوا را در بدن خود احساس کن. دقت کن که چگونه دم و بازدم سینه و شکم را اندکی باز و بسته می کند. یک تنفس هوشیارانه کافی است تا آن جایی که پیش از این محل توالی وقفه ناپذیر فکر از پس فکر دیگر بود فضائی باز شود. یک تنفس هوشیارانه(دو یا سه تا هم بهتر) که چندین بار در روز تکرار شود، بسیار راه خوبی است تا فضائی به زندگی تو وارد سازد. حتی اگر مدت دو ساعت یا بیشتر در تنفس

www.takbook.com

خود مراقبه کنی، که برخی چنین می کنند، فقط یک نفس لازم است تا به راستی از آن آگاه شوی. باقی همه خاطره یا پیش بینی است، که بهتر است بگویی فکر است. نفس کشیدن واقعاً کاری نیست که نیازی به انجام دادن داشته باشد، چیزی است که شاهد روی دادن آن هستی. تنفس به خودی خود روی می دهد. هوش درون بدن این کار را انجام می دهد. کار تو این است که فقط روی دادن آن را تماشا می کنی. سختی یا کوششی در کار نیست. هم، به ایست کوتاهِ نفس، به خصوص به نقطه سکون در پایان بازدم، پیش از اینکه دوباره نفس کشیدن را از سرگیری، دقّت کن.

تنفسِ بسیاری از مردم به شکلی غیرطبیعی سطحی است. هرچه بیش تر از تنفس آگاه باشی، بیشتر ژرفای طبیعیِ خود را باز می یابد.

تنفس، به دلیل اینکه به خودی خود فرم خاصی ندارد، از دوران باستان با روح - زندگی بی فرم یگانه- برابر گرفته شده است. "پروردگار انسان را از گرد و غبار زمین شکل داد و نفس زندگی را به درون بینی او دمید تا انسان زنده شد"[۲۳]

واژه آلمانی برای تنفس کردن – **آتمن** (**atmen**)، از کلمه سانسکریت هندی باستان **آتمان**(**Atman**) برگرفته شده که به معنی روح قدسیِ درون-زی یا خدایِ درون است.

این واقعیت که نفس فرمی ندارد، خود، دلیل آن است که آگاهی یافتن به تنفس، برای آوردن فضا به درون زندگی و ایجاد هوشیاری روشی بسیار سودمند است. تنفس درست به همین دلیل موضوع مراقبه است که شئ نیست، شکل یا فرمی ندارد. دلیل دیگر آنکه تنفس یکی از ناچیزترین و به ظاهر بی اهمیت ترین پدیده ها

۲۳- **سفرِ پیدایش** ۲:۷ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

ست، همان "کمترین چیز" که به گفته نیچه: "والاترین خوشحالی" را پدید می آورد. این که آیا آگاهی یافتن از تنفس را همچون یک برنامه قراردادیِ مراقبه تمرین کنی به خودت مربوط است، اما مراقبه قراردادی نمی تواند جایگزین مناسبی برای آوردن هوشیاری فضا به زندگی روزمره تو باشد.

آگاه بودن از نفس تو را وادار می کند تا به لحظه اکنون -کلید همه دگرگونی های درون- وارد شوی. هر زمان که بر تنفس خود هوشیار باشی، تمام و کمال حاضر هستی. به این نکته هم می شود توجه کرد که نمی توان همزمان هم فکر کرد و هم از نفس کشیدن آگاه بود. تنفس هوشیار، ذهن را متوقف می کند، اما به دور از هر حالت خلسه یا نیمه خواب، کاملاً بیدار و بسیار هوشیار هستی. نه آنکه به فرودِ فکر فرو افتی، که برفراز فکر بالا می روی. و هنگاهی که از نزدیک تر نگاه کنی، در خواهی یافت که آن دو چیز -یعنی کاملاً به زمان حال آمدن و توقف فکر همراه با هوشیاری- درعمل یکی و یکسان هستند؛ برآمدنِ هوشیاری فضا.

اعتیادها

یک الگوی رفتاری دیرپایِ وسواسی را می توان اعتیاد نام گذاشت، که مانند یک شبه-ماهیت، یا شخصیت فرعی، در درون شما زیست می کند، میدانی از انرژی که در فواصل مشخصِ زمانی کاملاً بر شما مسلّط می شود. اعتیاد حتّی ذهن شما را، صدای سر شما را، که سپس صدای اعتیاد می شود، در اختیار خود می گیرد. این صدا شاید بگوید: "روز سختی بود. حق داری به خودت برسی. چرا تنها تفریح باقیمانده زندگی را از خودت دریغ کنی؟" و این گونه، اگر به این صدای درونی به دلیل عدم آگاهی همسان-انگاری کرده باشی، می بینی رفته ای سر یخچال و داری یک کیک شکلاتی پُر و پیمان را بر می داری. یا در مواقع دیگر شاید اعتیاد کاملاً

www.takbook.com

ذهن متفکّر را دور بزند و ناگاه می بینی سیگاری روشن کرده ای یا لیوانی نوشیدنی در دست داری. "این چطور آمد توی دستم؟" بیرون آوردن سیگار از بسته یا پُر کردن لیوان نوشیدنی کارهایی بوده که در ناهوشیاری کامل انجام شده است.

اگر دچار یک الگوی رفتاری وسواسی از قبیل سیگار کشیدن، پرخوری، نوشیدن، تلویزیون نگاه کردن، اعتیاد به اینترنت، یا به هرچه دیگر، هستید، کاری که می شود کرد این است؛ هر زمان متوجه شدید که نیاز وسواسی شما بیدار می شود، درنگی کنید و سه بار تنفس هوشیارانه انجام بدهید. این کار باعث آگاهی می شود. سپس چند دقیقه این تمایل وسواسی را به شکل یک میدان انرژی که درون شماست زیر نظر بگیرید. آن نیاز به فرو بردن یا مصرف کردن جسمی یا ذهنیِ ماده ای معین، یا گرایش به انجام شکلی از رفتار وسواسی را حس کنید. بعد، چند تنفس هوشیارانه دیگر. پس از آن شاید متوجه شوید که آن گرایش وسواسی ناپدیدشده، فعلاً.

یا شاید بفهمید که هنوز زورش به شما می چربد و چاره ای جز تسلیم و تکرار آن کنش ندارید. آن را به مشکلی برای خود تبدیل نکنید. از اعتیاد به همین شکل که توضیح داده شد، به شکل قسمتی از تمرین آگاهی خود، بهره برداری کنید. همین که آگاهی رشد می کند الگوهای اعتیادی تضعیف و سرانجام نابود می شوند. در این ضمن به یاد داشته باشید از افکاری که رفتار اعتیادی را، گاهی با توجیهات زیرکانه، ترغیب می کند، پیشگیری کنید، آن هم به محض اینکه در ذهن شما سر بر می آورند. از خود بپرسید: اینجا چه کسی سخن می گوید؟ و متوجه می شوید که اعتیاد است که با شما در گفتگو است. تا هنگامی که این را بدانید، تا زمانی که به شکل مشاهده کننده ذهن خود حاضر باشید، این احتمال که بتواند شما را به انجام کاری که می خواهد، وادار سازد، کمتر می شود.

www.takbook.com

دانستن از بدنِ درون

روش ساده و بسیار سودمند دیگری برای یافتن فضا در زندگی شما هست که با تنفس پیوندی نزدیک دارد. متوجه می شوید که با احساس کردن جریان لطیف هوا در دم و بازدم و بالا و پایین شدن سینه و شکم، از بدن درونی خویش نیز آگاه می شوید و شاید آنگاه توجه شما از تنفس، به سوی حیات درونی جاری در سرتاسر بدن کشیده شود.

بیشتر مردم چنان غرقه در افکارِ خود هستند و چنان با صداهای سر خویش همراه شده اند که زنده بودن درون را احساس نمی کنند. ناتوانی احساس کردن آن زنده بودنی که جسم را جان می بخشد، همین زندگی که تو هستی، بزرگ ترین محرومیت است. پس شروع می کنی به جستجوی جایگزین هایی برای آن حال خوش طبیعی درون و افزون بر آن در پی چیزی هستی تا آن احساس نا آرامی مداوم ناشی از گسست پیوند با زنده بودنی که همواره هست و ای بسا که از آن غافل مانده ای را از دید مردمان پنهان کنی. برخی از این گونه جایگزین ها که مردم در جستجوی آن هستند، شامل اوج های حاصل از داروهای روانگردان، بیش-تحریک حسی از قبیل موسیقی پر سر و صدا، کارهای هیجان انگیز و فعالیت های خطرناک، یا وسواس های ذهنی جنسی است. حتی جر و بحث کردن با اطرافیان را جایگزین این حس راستین زنده بودن می کنند. بیشترین عاملی که برای پنهان کردن این تشویش مداومِ پس-زمینه ای جستجو می کنند، ایجاد روابط نزدیک است؛ مرد یا زنی که قرار است "مرا خوشبخت کند." که البته یکی از معمول ترین تجربه های خفت و خواری نیز بوده است. و آن زمان که آن تشویش دوباره روی می نماید، البته معمولاً تقصیر را به گردن طرف می اندازند.

www.takbook.com

دو سه نفسِ هوشیارانه بگیر. آیا می توانی احساس لطیف زنده بودنی را که در همه بدن درون پخش شده است، ردیابی کنی؟ یا می شود گفت: می توانی بدنِ خود را از درون احساس کنی؟ بخش های معیّنی از بدن را به زمانی کوتاه در نظر بگیر. مچ و کف دست ها، بازوها، پاها را. می توانی شکم، قفسه سینه، گردن و سر را حس کنی؟ لب ها را چطور؟ آیا زنده هستند؟ سپس دوباره کل درون بدن را در نظر بگیر. شاید لازم باشد در این تمرین ابتدا چشم ها را ببندی. اما همین که بدن خود را حس کردی چشم ها را باز کن و به اطراف نگاه کن و در همین احوال به حس کردن بدن خود ادامه بده. بعضی از خوانندگان ممکن است نیازی به بستن چشم نداشته باشند. این گروه واقعاً می توانند بدن درون را در ضمن خواندن نیز حس کنند.

فضایِ درون و فضایِ برون

تنِ درون تو جامد نیست، فضایی باز است. این فرم فیزیکی تو نیست، حیاتی است که فرم فیزیکی را جان می بخشد. آن فراستی است که بدن را آفرید و آن را برقرار می دارد و صدها عملکرد گوناگون را، همزمان، چنان پیچیده هماهنگ می کند که ذهن انسان فقط می تواند مقطع باریکی از آن را درک کند. آن زمان که از آن آگاه شوی، آنچه در واقع روی می دهد این است که آن فراست، از خودش آگاه می شود. آن "حیاتِ" دست نیافتنی است که هیچ دانشمندی آن را در نیافته است، چون هوشمندی که در جستجوی آن است، خود، **همان** است.

فیزیکدان ها کشف کرده اند که جامد بودن ظاهری ماده یک تصور ذهنی است که زائیده حواس ماست. این شامل جسم بدن ما نیز می شود. بدنی که آن را به شکل فرم درک می کنیم و به آن می اندیشیم، عملاً ۹۹/۹۹٪ آن فضای خالی است.

www.takbook.com

گستره ی فضای میان اتم ها نیز در مقایسه با اندازه آنها چنین وسعتی دارد. بدن فیزیکی چیزی نیست جز یک سوء ادراک از که –هستیِ تو. از بسیاری جهات، این بدن یک نسخه ریز-کیهانی از فضای بیرونی است. برای اینکه از گستردگی فضای میان اجرام آسمانی دیدگاهی به دست آید در نظر بگیرید؛ نور که با سرعت ثابت ۳۰۰هزارکیلومتر (۱۸۶هزارمایل) در ساعت در حرکت است، فاصله میان ماه تا زمین را در کمی بیش از یک ثانیه می پیماید؛ نور خورشید حدود هشت دقیقه به زمین می رسد. نورِ نزدیک ترین همسایه ما در فضا، ستاره ای به نام **پروکسیما سنتاوری** (**Proxima Centauri**)، که نزدیک ترین خورشید به خورشید ماست، تا به زمین برسد ۴/۵ سال طول می کشد. که نشان می دهد فضائی که ما را در برگرفته چه اندازه گسترده است. آنسو تر فضای میان-کهکشانی است که ذهن ما از درک گستردگی آن عاجز است. نورِ نزدیک ترین کهکشان، **آندرومدا** (**Andromeda**)، ۲/۴ میلیون سال در راه است تا به ما برسد. آیا شگفت آور نیست که بدن ما درست به اندازه عالم وجود فضا دارد؟

پس بدن فیزیکی تو، که فرم است، وقتی عمیق تر به درون آن می پردازی، جوهر خود را به صورت بی فرم آشکار می سازد. درگاهی می شود به سوی فضای درون، که گرچه هیچ فرمی ندارد، اما زنده ی کامل است. آن "فضای تهی" حیات است در تمامیت خود، سرچشمه آشکار ناشده ای که همه آشکار شده ها از آن جاری است. کهن واژه ی این سرچشمه؛ پروردگار.

افکار و کلمات به جهان فرم تعلق دارند؛ بی فرم را با آنها نمی توان بیان کرد. پس هنگامی که می گویی "می توانم بدن درونم را حس کنم." سوء ادراکی است زاییده فکر. چیزی که واقعاً دارد روی می دهد این است که آن هوشیاری که به شکل بدن آشکار می شود (آن هوشیاری که من هستم) دارد به خویشتن خود هوشیار می

www.takbook.com

شود. زمانی که دیگر که-هستمِ خود را با فرم گذرای "به من" (me) اشتباه نگیرم، بُعد بی کران و ابدی –پروردگار- می تواند از طریق "به من" خود را شرح کند و "به من" را هدایت نماید. نیز مرا از وابستگی به فرم رها سازد. البته شناخت عقلایی خالصانه یا اعتقاد به اینکه "من این فرم نیستم" نیز کمکی نمی کند. از همه پرسشی مهم تر این است؛ در این لحظه آیا می توانم حضور فضای درون را حس کنم، که معنای واقعی آن این است که آیا می توانم حضور خودم را حس کنم؟ یا بهتر گفته شود، می توانم حضوری که من هستم را حس کنم؟

می توان با استفاده از جهت نمای دیگری به این حقیقت نزدیک تر شد. از خود بپرس: "آیا من افزون بر آگاه بودن از آنچه که در این لحظه روی می دهد، از خودِ لحظه اکنون، به شکل فضای زنده ی بی زمانی که همه چیز در آن روی می دهد نیز آگاه هستم؟" هر چند این پرسش، به ظاهر با بدن درون سروکاری ندارد، اما شاید از اینکه با آگاه شدن از فضای اکنون، ناگهان درون خود را زنده تر حس می کنی، در شگفت شوی. تو زنده بودن بدن درون -زنده بودنی که جزو ذاتی لذت بردن است- را حس می کنی. ناچاریم که وارد بدن شویم تا از آن برگذریم و دریابیم که ما، آن بدن نیستیم.

هرچه می توانید در زندگی روزانه، آگاه بودن از بدن درون را برای ایجاد فضا به کار ببرید. زمانی که به انتظار می گذرد، یا زمانی که به سخن کسی گوش می دهید، زمانی که درنگی می کنید و به آسمان می نگرید، به درختی، گلی، به شریک زندگی خود یا به فرزندتان نگاه می کنید، در همان حال، زنده بودن درون خویش را در نظر داشته باشید. منظور این است که بخشی از توجه یا هوشیاری شما، بی فرم برقرار می ماند و باقی در دسترس جهان خارجی فرم ها است. هرگاه که این چنین در بدن خود "به سر می برید"، این حالت همچون لنگری در جهتِ حاضر بودن در لحظه

www.takbook.com

اکنون عمل می کند و نمی گذارد خود را در افکار، عواطف یا وضعیت های خارجی غرق کنید.

وقتی فکر می کنی، حس می کنی، درک می کنی و یا تجربه می کنی، هوشیاری به فرم در می آید. هوشیاری در فکر، در احساس، در ادراک حسی، یا در تجربه، حلول می کند. چرخه تولدهای دوباره که بودائیان امیدوارند سرانجام از آن خلاصی یابند، مدام روی می دهد و فقط در این لحظه -ازطریق نیروی اکنون- است که می توان از آن رهایی یافت. با پذیرفتن کامل فرم لحظه اکنون، از درون با فضا مرتبط می شوی، که جوهر اکنون است. با پذیرفتن، درون شما فضامند می شود. پیوندی با فضا به جای فرم؛ این پذیرش، چشم انداز و تعادلی حقیقی به زندگی شما می آورد.

دیدنِ شکاف ها

صبح تا شب، پشت سر هم چیزهای متفاوتی می بینی و می شنوی. در اولین لحظه ی دیدن چیزی یا شنیدن صدایی-به خصوص اگر نا آشنا باشد- پیش از اینکه ذهن، دیده یا شنیده را نامگذاری یا تفسیر کند، معمولاً فاصله یا شکافی از توجه هشیار وجود دارد که در آن ادراک روی می دهد. این فضای درون است. طول این لحظه در افراد گوناگون فرق می کند، اما از آنجا که در بسیاری از مردم این فضاها بسیار زود گذر و کوتاه -فقط یک ثانیه یا کمتر- است آسان، نادیده می مانند.

چیزی که روی می دهد این است؛ منظر یا صدای تازه ای پیش می آید و در نخستین لحظه درک آن، وقفه ای در جریان عادی فکر ایجاد می شود. هوشیاری، چون برای ادراک حسی ضروری است، از تفکر روی بر می تابد. یک منظره یا صدای بسیار غیرعادی شاید -حتی در درون- "زبانت را بند بیاورد" که یعنی آن شکاف بیشتر طول کشیده است.

www.takbook.com

دفعات تکرار و مدّت زمان این فضاها، توانایی شما را در لذّت بردن از زندگی، در احساس پیوستگی با دیگر آدمیان و با طبیعت و افزون بر آن، میزانِ آزادشدگیِ شما را از منیّت، تعیین می کند. چرا که منیّت، ضمناً، نشانه ی بی خبری کامل شخص نسبت به بُعدِ فضاست. وقتی از این فضاهای کوتاه، همین طور که طبیعی پیش می آیند، هوشیار شده باشید، به تدریج زمان آنها طولانی تر می شود و در نتیجه شما با تکرار رو به افزایش، لذّت ادراک بدون مزاحمت تفکر را تجربه می کنید. آنگاه دنیای پیرامون را تازه و نو و زنده حس می کنید. هرچه بیشتر جهان را از طریق صفحه ذهنی انتزاع و تفکر درک کنید، جهان پیرامون بی روح تر و یکنواخت تر می شود.

خود را گُم کن تا خود را پیدا کنی

هروقت هم نیاز به تأکید بر هویت-فرمِ خود را پس بزنی، فضای درون پدید می آید. آن نیاز، نیاز منیّت است نه یک نیاز حقیقی. پیش از این، مختصری در این باب گفته ایم. هروقت یکی از این قالب های رفتاری را کنار بگذاری، فضای درون ظهور می یابد. شما خویشتن حقیقی تری می شوی. به دید منیّت چنین می آید که شما خود را گم کرده ای، اما موضوع بر خلاف این است. عیسی مسیح پیش تر به ما آموخت که باید خود را گم کنی تا خود را پیدا کنی. هرگاه یکی از این قالب های رفتاری را ترک کنی، که-هستیِ خود در سطح فرم را، تضعیف می کنی و که-هستی، فراتر از فرم، به گونه ای کامل تر ظهور می یابد. کمتر می شوی، پس می توانی بیشتر شوی.

برخی شیوه هایی که مردم از طریق آنها می توانند، ناهوشیارانه، کوشش کنند تا هویت-فرم خود را تقویت کنند، اینجا هست. اگر به قدرکفایت هشیار باشی، شاید بتوانی بعضی از این قالب های ناهوشیار را در درون خویش ردیابی کنی؛ خواستِ ستایش برای کاری که انجام داده ای و عصبانی یا ناراحت شدن در اثر نبود این

www.takbook.com

ستایش؛ تلاش برای جلب توجه با صحبت کردن درباره مشکلات خود، قصه بیماری خود، یا صحنه پردازی کردن؛ ابراز عقیده در هنگامی که کسی از تو سوال نکرده و هیچ تفاوتی در وضعیت ایجاد نمی کند؛ دید شخصِ دیگر نسبت به خود را با اهمیت تر از خود آن شخص شمردن، به سخن دیگر، سود بردن از دیگران به هدف بازتاب منیّتی یا ارتقاء منیّت؛ تلاش در تاثیرگذاری بر دیگران با دارایی ها، دانش و معلومات، چهره زیبا، مقام و موقعیت شغلی، نیروی بدنی و امثال آن؛گاهی با واکنش خشم آلوده در برابر چیزی یا کسی، باعث ایجاد منیّت تشدید یافته شدن؛ شخصی کردن امور، احساس رنجش؛ با گله و شکایت کردن بی حاصل ذهنی و کلامی، خود را بر حق و دیگری را باطل دانستن؛ خواست مهم دیده شدن، مهم جلوه کردن.

همین که ردپای چنین قالب هایی را در درون خود پیدا کردی، توصیه می کنم آزمونی انجام دهی؛ ببین چه می شود اگر آن قالب را کنار بگذاری؟ چه حسّی داری؟ فقط کنارش بگذار و ببین چه می شود.

راه دیگر برای پدید آوردن هوشیاری این است که از اهمیت بخشیدن به چه کس بودن خود در سطح فرم، دست برداری. آن زمان که هویت-فرم خود را از اهمیت می اندازی، نیروی فراوانی را که از طریق تو به درون جهان جاری می شود، کشف می کنی.

سکون

گفته اند که "سکون، زبانی است که خداوند به آن سخن می گوید و باقی همه ترجمه ای است نادرست." به راستی، سکون واژه دیگری است برای فضا. هوشیار شدن از سکون، هرگاه که در زندگیِ خود با آن روبرو شویم، ما را به بُعد بی فرم و بی زمانِ درون خود متّصل می کند. بُعدی که فراتر از فکر، فراتر از منیّت است. این

www.takbook.com

سکون می تواند سکون گسترده در جهان طبیعت باشد، یا سکون اول صبح اطاق تو، یا لحظه سکوت میان صداها. سکون فرم ندارد -به همین دلیل از راه تفکر نمی توان از آن آگاهی یافت. فکر فرم است. آگاهی از سکون به معنی ساکن بودن است. ساکن بودن، هوشیار بودن بدون تفکر است. هیچگاه اساسی تر و ژرف تر از هنگام سکون، خودِ خویشتن ات نیستی. وقتی در سکون هستی، همانی هستی که پیش تر بودی، پیش از آنکه این فرم جسمی و ذهنی را، که شخص نامیده می شود، به خود بگیری. به همین شکل، هنگامی که فرم از میان بر می خیزد نیز همین خواهی شد. تو در سکون، هوشیاری هستی ورای هستیِ زود گذرت، شرطی ناشده، بی فرم و بی زمان.

www.takbook.com

فصل نهم

مقصدِ درونی تو

همین که از نیازهای حیاتی خود فراتر بروی، پرسش معنا و مقصد، در درجه اوّلِ اهمیت قرار می گیرد. بسیاری از مردم خود را در بند روزمره گی های زندگی می بینند، که به ظاهر زندگی آنان را از معنا تهی کرده است. برخی معتقدند که زندگی از کنارشان می گذرد، یا پیش تر از این، از کنارشان گذشته است. برخی دیگر حس می کنند تکالیف شغلی و گذران خانواده، یا امور مالی و معیشتی، آنان را سخت گرفتار کرده است. بعضی دچار فشار مزمن و بعضی دیگر دچار کسالت مزمن. بعضی غرقه در سرسام کار، برخی دیگر در چاهِ رخوت.

بسیاری در پی آزادی و وسعتی هستند که در کسب موفقیت نهفته است. دیگرانی از آزادی نسبی حاصل از موفقیت لذت می برند ولی به این نتیجه می رسند که این هم برای معنا دادن به زندگی آنان کافی نیست. چیزی جایگزین یافتن مقصد حقیقی نمی شود. اما حقیقتِ مقصد اولیه ی حیات تو در لایه بیرونی، یافت نمی شود. ربطی هم ندارد به اینکه چه کار انجام می دهی، به این مربوط می شود که چه کسی هستی؛ که یعنی مربوط می شود به حالِ هوشیاری تو.

پس مهم ترین تشخیص این است؛ زندگی تو یک مقصد درونی و یک مقصد بیرونی دارد. مقصد درونی شامل بودن است و در رتبه نخست و مقصد بیرونی شامل انجام دادن است و در رتبه دوم. با اینکه عمده ی این کتاب در باب مقصد درونی است، در این فصل و فصل بعد، به این پرسش می پردازد که چگونه می شود در زندگی خود

www.takbook.com

مقصد بیرون را با مقصدِ درون همساز کرد. گرچه برون و درون چنان در هم آمیخته اند که گاهی نمی توان بدون رجوع به یکی، از دیگری سخن گفت.

مقصد درونی تو بیدار شدن است. همین. و تو در این مقصد با هر آدم دیگری در این سیاره شریک هستی؛ چون مقصود بشریت همین است. مقصد درونی تو یک جزء اساسی از مقصد کل، از مقصد کائنات و هوش نوپدید آن است.

مقصد بیرونی ما در گذر زمان می تواند دگرگون شود و نیز از شخصی به شخص دیگر بسیار متفاوت است. پیدا کردن مقصد درونی و زندگی کردن در پیوستگی با آن، پایه و اساس رسیدن به مقصد بیرونی تو و بنیان کامیابی حقیقی است. بدون این پیوستگی هم می توانی با کوشش و تلاش، عزم و اراده و سخت کوشی خالصانه، یا... حیله گرانه، در امور مشخصی کسب موفقیت کنی. اما در این تلاش لذتی نیست و به گونه ای، همیشه، به رنج و حرمان منتهی می شود.

بیداری

بیدارشدن، یک دگرسویی در هوشیاری است که در گذر آن تفکر و آگاهی از یکدیگر جدا می شوند. در بیشتر مردم، بیدار شدن نه یک رویداد لحظه ای، بلکه فرآیندی است که آن را طی می کنند. حتی آن نادره هایی که یک بیداری شدید ناگهانی و به ظاهر برگشت ناپذیر را تجربه می کنند، از فرآیندی عبور می کنند که در آن، حالت تازه ی هوشیاری به تدریج در هرچه که می کنند جریان پیدا می کند و در آن کار تأثیر می گذارد و این چنین با شیوه ی زندگی آنان عجین می شود.

هنگامی که بیدار می شوی، به جای غرقه شدن در فکر، خود را به مثال آگاهیِ پشت تفکر تشخیص می دهی. از آن پس، فکر کردن دیگر فعالیتی سرخود و خودیار نیست

www.takbook.com

که تو را در اختیار گیرد و چرخ زندگی تو را به گردش درآورد. آگاهی، جایگزین فکر می شود. فکر کردن، به جای آنکه سوار تو باشد، در خدمت آگاهی قرار می گیرد. آگاهی، ارتباط هوشیارانه با فراست کائنات است. واژه دیگری برای آن، حضور است؛ هوشیاری بدون تفکر.

شروع فرآیند بیداری شکوه مند است. نه می توان آن را وادار به روی دادن کرد و نه می توان خود را برای آن مهیّا کرد و یا برای رسیدن به آن امتیاز گردآوری کرد. برای رسیدن به آن، چیزی مثل ردیف مشخصی از گام های منطقی، با اینکه بسیار مطلوب ذهن است، وجود ندارد. نیازی نیست که سزاوار آن باشی. شاید که به گناهکار زودتر دست دهد تا به زاهد، اما نه لزوماً. همین است که عیسی مسیح با همه گونه از مردمان، نه فقط با مردمان محترم، حشر و نشر می کرد. برای بیداری کاری نیست که بتوان انجام داد. هرچه کنی، این منیّت است که کوشش می کند بیداری یا روشنایی یافتگی را، همچون داشته ای پُر بها به خود بیافزاید و خود را بزرگتر و مهمتر سازد. به جای بیدار شدن، مفهومِ بیدار شدن را، یا تصویر ذهنی شبیه یک شخص بیدار شده، یا یک شخص روشنایی یافته را، به ذهن خود اضافه کن، بعد سعی کن تا مطابق آن تصویر زندگی کنی. گذران زندگی مطابق تصویری که تو از خود در ذهن داری، یا دیگر مردمان از تو در ذهن دارند، زندگی بی اعتباری است. نقش ناهوشیارِ دیگری است که منیّت بازی می کند.

پس اگر برای بیدار شدن کاری نمی توان کرد، یا اگر پیش تر روی داده، یا هنوز روی نداده است، چگونه می تواند مقصود اصلی زندگی باشد؟ آیا مقصد، متضمّن این نیست که تو می توانی برای آن کاری انجام دهی؟

www.takbook.com

موضوع فقط این است که اولین بیداری، اولین تظاهر آنی هوشیاریِ بدون فکر کردن، شکوه مندانه روی می دهد، بی آنکه تو کاری برای آن کرده باشی. اگر این کتاب را غیر قابل فهم یا بی معنی می بینی، پیداست که تاکنون بیداری برای تو پیش نیامده است. اما اگر چیزی در درون تو به آن پاسخ می دهد، اگر به هر شکل، حقیقتی را در آن تشخیص می دهی، معنی اش این است که فرآیند بیداری در تو آغاز شده است. فرآیندی که به محض آغاز، برگشت ناپذیر است، هرچند می شود که منیّت، آن را به تعویق اندازد. برای برخی، خواندن این کتاب باعث شروع فرآیند بیداری می شود. برای برخی دیگر، کارکرد این کتاب این است که یاری کند تا تشخیص دهند که بیداری، پیش تر آغازشده و شدت و شتاب بیشتری در این فرآیند به وجود آورند. کارکرد دیگر این کتاب این است که به مردم کمک کند تا منیّتِ درون خود را، هر زمان که تلاش می کند باز کنترل اوضاع را در اختیار گیرد و آگاهی پدید آمده را تیره و تار کند، بازشناسند. برای بعضی، بیداری به این صورت پیش می آید که ناگهان از انواع فکرهایی که به عادت در سر خود دارند، به خصوص افکار منفی سمج، آگاه می شوند، افکاری که در تمام طول زندگی، خود را با آنها همسان پنداشته اند. ناگاه، یک آگاهی از تفکر وجود دارد که خود جزئی از تفکّر نیست.

میان آگاهی و تفکر چه رابطه ای ست؟ آگاهی فضائی است که افکار در آن وجود دارند، آنگاه که نسبت به خود هوشیار شده است.

همین که برای تو یک لحظه ی زودگذر آگاهی یا حضور پیش آید، پیش از همه کس، خود، آن را می فهمی. از آن پس دیگر فقط مفهومی در ذهن تو نیست. سپس می توانی با انتخابی هوشیارانه، خود را تسلیم فکرهای بیهوده نکنی و به جای آن، حاضر باشی. می توانی حضور را به زندگی خود دعوت کنی، که یعنی فضا بسازی. شکوه بیداری، با مسئولیت همراه است. هم می شود انگار که چیزی پیش نیامده

www.takbook.com

سعی کنی به راه خود ادامه دهی، یا می توانی اهمیت آن را دریابی و ظهور آگاهی را به صورت مهم ترین چیزی که می تواند برای تو پیش آید، تشخیص دهی. سپس، خوش آمد گویی به هوشیاری نوپدید و آوردن نور آن به این جهان، مقصد اول زندگی تو می شود.

انیشتین گفت: "می خواهم ذهن خداوند را بشناسم، چیزهای دیگر جزئیات است." ذهن خداوند چیست؟ هوشیاری.

شناختن ذهن خداوند چه معنایی دارد؟ آگاه بودن.

جزئیات چه هستند؟ مقصد بیرونی تو، و هر آنچه بیرون رخ می دهد.

پس در این ضمن که شاید هنوز منتظر هستی تا اتفاق مهمی در زندگی ات روی دهد، ممکن است از این نکته غافل شوی که مهم ترین چیزی که می تواند برای یک آدم روی دهد، پیش از این درون تو روی داده است؛ آغاز فرآیند جدایی تفکر از آگاهی.

بسیار از مردمی که مراحل ابتدایی فرآیند بیداری را می گذرانند، دیگرمطمئن نیستند که مقصد بیرونی آنان کدام است. دیگر، آنچه جهان را می راند، آنان را نمی راند. با دیدن حماقت تمدن ما، به وضوح، شاید به نحوی با فرهنگ پیرامون خود احساس بیگانگی کنند. بعضی حس می کنند ساکن ناکجا آبادی میان دو جهان هستند. دیگر منیّت آنان را پیش نمی راند، ولی آگاهی نوپدید، هنوز کاملاً با زندگی آنان عجین نشده است. مقصد درون و مقصد بیرون با هم عجین نشده اند.

www.takbook.com

گفت و شنودی درباره مقصد درون

گفتگوی زیر، فشرده ای است از بسیار گفت و شنیدهای من با افرادی که در جستجوی مقصد حقیقی زندگی خود بوده اند. حقیقتی در میان است که با درونی ترین بودنِ تو همساز می شود و هر آن گاه که با مقصد درونی تو پیوند می خورد آن را به شرح می آورد. این است که من ابتدا توجه آنان را به مقصد درونی و اولیه، جلب می کنم:

- "درست نمی دونم چیه ولی می خوام زندگی مو عوض کنم. من می خوام وسیع باشم؛ می خوام کار مهمی دست بگیرم و آره، من مال و ثروت می خوام و اون آزادی که میاره. دوس دارم کار مهمی انجام بدم که دنیارو عوض کنه. ولی خب اگه ازم بپرسید دقیقاً چی می خوام، مجبورم بگم نمی دونم. می تونی کمکم کنی مقصد زندگیم رو پیداکنم؟"

مقصد زندگی تو این است که اینجا بنشینی و با من صحبت کنی، چون تو اینجا هستی و داری این کار را انجام می دهی. وقتی بلند شوی و کار دیگری انجام دهی، پس همان می شود مقصد تو.

پس مقصد من اینه که برای سی سال آینده تو دفترم بشینم، تا بازنشسته بشم یا از پا در بیام؟

تو، حالا در دفتر خودت نیستی، پس این مقصد تو نیست. وقتی واقعاً تو دفترت می نشینی و هرکاری که می کنی رو انجام میدی، اون میشه مقصد تو. نه برای سی سال، که برای اکنون.

www.takbook.com

فکر می کنم سوء تفاهمی اینجا هست. برای شما مقصد یعنی کاری که الان مشغول آن هستید؛ برای من یعنی داشتن یک هدف کلی در زندگی، چیزی بزرگ و مهم که به کاری که دارم می کنم معنی بده، چیزی که تغییری ایجاد کنه. انباشتن اطاق کارم از کاغذ، اون نیست. اینو که می دونم.

تا زمانی که از بودن ناآگاه هستی، فقط درون بُعد انجام دادن و آینده دنبال معنی می گردی، یا این که بگوییم در بعد زمان. و به هر معنی یا موفقیتی دست یابی، یا از میان می رود یا زود آشکار می شود که نیرنگی بوده است. هرچه که باشد، در گذر زمان نابود می شود. هر معنایی در آن سطح پیدا کنیم، حقیقتی صرفاً نسبی و زودگذر است.

برای مثال، اگر مراقبت از فرزندان به زندگی تو معنی می دهد، خب وقتی که دیگر آنها به تو نیازی ندارند و شاید حتی به حرف تو گوش نمی دهند، چه بر سر آن معنی می آید؟ اگر کمک کردن به دیگران به زندگی ات معنی می دهد، برای اینکه زندگی تو بتواند همچنان معنی دار باشد و تو بتوانی نسبت به خود احساس خوبی داشته باشی، وابسته به دیگرانی هستی که از خودت بدحال ترند. اگر میل به برتری، برنده شدن، یا موفقیت در این و آن کار، برای تو معنی فراهم می آورد، پس اگر هرگز برنده نشوی یا روزی بردهای تو به آخر برسد، که می رسد، چه می کنی؟ مجبور می شوی به تخیلات یا خاطرات، که برای کسب معنایی ناچیز برای زندگی مکانی بسیار نا امیدکننده است، متوسل شوی. "زدن به هدف" در هر رشته و حرفه ای فقط تا زمانی معنی دار است که هزاران یا میلیون ها نفر دیگر وجود داشته باشند که به هدف نمی زنند، پس تا زندگی تو بتواند معنایی داشته باشد، نیازمند آدمیان دیگری هستی که "به هدف نمی زنند".

www.takbook.com

نمی شود گفت یاری کردن، مراقبت از فرزندان، یا کوشش برای عالی بودن در رشته ای، امور بی ارزشی هستند. برای بسیاری از مردم این امور بخشی از مقصد بیرونی آنهاست، اما مقصد بیرونی، به تنهایی، همیشه نسبی، سست بنیان و زودگذر است. منظور این نیست که تو نباید به این کارها بپردازی. خب بهتر است که انجام آن کارها را، متصل کنی به مقصد درونی و اصلی خود، تا معنای ژرف تری درون آنچه که انجام می دهی، جاری شود.

اگر زندگی تو، به مقصد اصلی ات وصل نباشد، هر مقصدی که به فکر تو برسد، حتی آفریدن بهشت در زمین اگر باشد، ازسوی منیّت است، به مرور زمان از میان می رود، و دیر یا زود، به رنج و حرمان می انجامد. اگر از مقصد درون غفلت کنی، مهم نیست چه کار انجام می دهی، حتی اگر به ظاهر کاری معنوی باشد، منیّت به داخل چگونگی انجام شدن کار می خزد و این گونه است که وسیله هدف را تباه می کند. گفته ی معروف "راه دوزخ با نیات خیر پیموده می شود." به این حقیقت اشاره دارد. به سخن دیگر، نه اهداف تو و نه اعمال تو اصل نیستند، اصل، آن حالت هوشیاری ست که اهداف و اعمال تو از آن بر می آیند. برآورده ساختن مقصد اصلی ات، پایه ریزی یک واقعیت نو، یک زمین تازه است. همین که این پایه ریخته شود، چون هدف ها و نیات تو با نبض تکاملی کائنات یگانه شده، مقصد بیرونی تو، از نیروی معنوی سرشار می شود.

جدا شدن تفکر و آگاهی، که در کانون مقصد اصلی تو قرار دارد، با انکار زمان رخ می دهد. اینجا از کاربرد زمان برای مقاصد عملی مانند قرار دیداری گذاشتن یا سفری را برنامه ریزی کردن، حرفی نیست. سخن از زمان ساعتی نیست، حرف از زمان روانشناختی است، که برای ذهن عادتی است سخت جا افتاده که سرشار شدن

www.takbook.com

زندگی را در زمان آینده می جوید، درزمانی که نمی توان آن را یافت و از تنها نقطه دسترسی به آن، از زمان اکنون، غافل می ماند.

هرگاه آنچه انجام می دهی و یا جایی که در آن هستی را مقصد اصلی زندگی خود بدانی، زمان را انکار کرده ای. این انکار بسیار نیرو بخش است. انکار زمان، در آنچه که انجام می دهی نیز پیوندی می شود میان مقصد درونی و مقصد بیرونی تو، میان بودن و انجام دادن. زمان را که انکار کنی، منیّت را انکار کرده ای. هر کار که در دست داری، بسیار خوب انجام می شود، چون همان انجام دادن، نقطه مرکزی توجه توست. کار کردن تو، سپس گذرگاهی می شود تا هوشیاری از آن بگذرد و به این جهان برآید. منظور اینکه در کاری که می کنی کیفیت به وجود می آید، حتی در ساده ترین کنش های تو، همچون ورق زدن دفتر تلفن یا راه رفتن در اطاق. مقصد اصلی ورق زدن، ورق زدن است؛ مقصدِ بعد از آن، پیدا کردن یک شماره. مقصد اصلی راه رفتن در اطاق، راه رفتن در اطاق است؛ مقصد ثانویه برداشتن کتابی در آن سر اطاق و درهمان لحظه که کتاب را بر می داری، هم این می شود مقصد اصلی تو.

شاید ناسازواره ی زمان را که پیشتر به میان آمد یادتان باشد؛ هرکاری که انجام می دهی زمان می برد، با این وجود همیشه زمان حال است. پس در این حال که مقصد درونی تو انکار زمان است، مقصد بیرونی تو لزوماً در زمان آینده است و به این ترتیب نمی تواند بدون زمان وجود داشته باشد. اما آن مقصد بیرونی همواره ثانویه است. هر زمان که مشوّش می شوی یا فشاری حس می کنی، مقصد بیرونی مسلّط شده و مقصد درونی از دید خارج شده است. فراموش کرده ای که حال هوشیاری تو اصل است و باقی همه فرع.

www.takbook.com

آیا این طرز زندگی کردن، مرا از کسب دستاوردی بزرگ باز نمی دارد؟ ترس من از این است که باقی عمر را با کارهای کوچک درجا بزنم، کارهایی که هیچ نتیجه ای در بر ندارد. می ترسم از اینکه هرگز از حدّ متوسط بالاتر نروم، هرگز جرأت رسیدن به موفقیتی کلان را نداشته باشم و استعدادم هدر برود.

کار کلان حاصل امور کوچکی است که گرامی داشته می شوند و به آنها توجه می شود. زندگی همه واقعاً از چیزهای کوچک تشکیل می شود. بزرگی یک انتزاع ذهنی است و یکی از خیال پردازی های مطلوب منیّت. ناسازواره اینجاست که پایه و اساس بزرگ بودن، محترم داشتن چیزهای کوچکِ لحظه حال است و نه پیگیری اندیشه ی بزرگ بودن. لحظه حال از این منظر که همیشه ساده است، همیشه نیز کوچک است، اما درون خود بالاترین نیرو را نهفته دارد. مانند اتم، یکی ازکوچکترین ذرات که درون خود نیرویی عظیم دارد. فقط وقتی که خود را به لحظه حال وصل می کنی، به این نیرو دسترسی خواهی یافت. یا شاید درست تر بگوییم، آن نیرو، به تو دسترسی پیدا می کند و از طریق تو به این جهان. عیسی مسیح در اشاره به این نیرو بود که می گفت: "آن من نیستم، پدر درون من است که کارها را به انجام می رساند." و "من به خودی خود نتوانم کاری کرد."[۲۴]

اضطراب ، فشار و منفی گری، تو را از این نیرو منفصل می کند. این توهّم که تو جدا از نیرویی هستی که کائنات را می گرداند، جانی دوباره می گیرد. احساس می کنی که باز تنها شده ای، در مبارزه علیه چیزی، یا در تلاش به دست آوردن این و آن. اما چرا اضطراب و فشار، یا منفی گری به وجود آمد؟ چون تو از لحظه حال روی برگرداندی. و چرا چنین کردی؟ چون فکر کردی چیز دیگری مهمتر است. تو مقصد

۲۴- **یوحنّا** ۵:۳۰ و **جان** ۱۴:۱۰(نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

اصلیِ خود را فراموش کردی. یک خطای کوچک، یک سوء ادراک، دنیایی از رنج می آفریند.

از طریق لحظه حال، نیروی خودِ زندگی، آنکه به سنت، "خداوند" نام گرفته است، در دسترس توست.

به محض آنکه از آن روی برگردانی، خدا دیگر در زندگی تو واقعیتی نیست و چیزیکه برای تو می ماند مفهوم ذهنی خداست،که بعضی به آن معتقد و بعضی دیگر منکر آن هستند. حتی اعتقاد به خداوند، فقط جایگزین ناچیزی است برای واقعیت زنده ی خدا که در هر لحظه از زندگی تو نمایان است.

آیا هماهنگی کامل با لحظه حال متضمّن پایان همه حرکت ها نیست؟ آیا نبود هیچ هدفی متضمّن این نیست که وقفه ای موقت در آن هماهنگی با لحظه حال پیش آمده و رسیدن به هدف، شاید یک برقراری مجدد هماهنگی در سطحی بالاتر و پیچیده تر باشد؟ من تجسم می کنم که جوانه ای هم که راه خود را در خاک به سختی پیش می برد، نمی تواند در هماهنگی کلی با لحظه حال باشد، زیرا هدفی دارد؛ می خواهد درخت بزرگی شود. ممکن است زمانی که بزرگ شود، در هماهنگی با لحظه حال به سر برد.

آن جوانه چیزی نمی خواهد، چون با کلیّت یگانه است و کنش کلّیت از طریق آن عمل می کند. عیسی می گوید: "به سوسن های دشت نگاه کن که چگونه می بالند، نه رنجی می برند و نه پیچ و تابی دارند. اما حتی سلیمان نیز با همه کرّ و فرّ، همچون یک از این گل ها آراسته نبود."[۲۵]

۲۵- **متّی** ۲۹-۲۸ :۶ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

می توانستیم بگوییم کلّیت -حیات- می خواهد که جوانه درختی شود، اما جوانه خود را جدا از حیات نمی داند پس برای خود چیزی نمی خواهد. جوانه با خواست حیات یگانه است. برای همین نه نگران است و نه در فشار. و اگر هم بنا باشد نبالیده بمیرد آسان می میرد. به همان اندازه که تسلیم مرگ است، تسلیم زندگی است. جوانه، ریشه داشتن در بودن، یگانه حیات بی فرم ابدی را، هرچند تیره و تار، حس می کند.

مانند خردمندانِ تائوئیستِ چین، عیسی مسیح دوست دارد نظر ما را به طبیعت جلب کند، چون در آن نیرویی را در کار می بیند که آدمیان از آن غافل هستند. این نیرو نیروی خلاقه ی کائنات است. عیسی در ادامه می گوید اگر پروردگار گل های ساده را چنین زیبا می آراید، ببین تو را چه آرایه ای بسیار بیش از آنان می دهد. بهتر بگوییم، ضمن اینکه طبیعت، بیان زیبایی از نبض تکاملی کائنات است، وقتی که آدمیان، به هوشی که زیربنای آن است وصل شوند، طپش آن نبض را در سطحی بالاتر و عالی تر نمایان می کنند.

پس، با روراست بودن با مقصد درونت، با حیات روراست باش. حاظر که باشی و بنابر این هر کار که می کنی از جان و دل باشد، اعمال تو از نیرویی معنوی توان می گیرد. شاید در ابتدا تغییر محسوسی در آنچه که انجام می دهی نباشد فقط چگونگی تغییر می کند. اکنون مقصد اصلی تو این است که هوشیاری را برای جاری شدن در کاری که می کنی، به کار اندازی. مقصد ثانویه هر آن چیزی است که می خواهی از راه انجام دادن به دست آوری. در حالی که پیش از این، مفهوم مقصد همواره به آینده مرتبط می شد، اکنون مقصد ژرف تری وجود دارد که فقط در زمان حال، از طریق انکار زمان، پدیدار می شود.

www.takbook.com

وقتی در محل کار یا هرجای دیگر، با مردم دیدار می کنی، بیشترین توجه خود را مبذول آنان کن. تو دیگر در وحله اول آنجا نه یک شخص، بلکه یک میدان آگاهی، یک میدان حضورِ هشیار هستی. دلیل اولیه تعامل با آن شخص –خرید یا فروش چیزی، پرسشی کردن یا اطلاعی دادن و مانند آن- اکنون ثانویه می شود.

میدان آگاهی ایجاد شده میان شما، می شود مقصد اصلی تعامل. فضای آگاهی، از هرآنچه می گویید مهم تر می شود، مهم تر از هر موضوع فیزیکی یا فکری. انسان بودگی، مهم تر از امور این دنیا می شود. منظور این نیست که در سطح عملی، کارهای ضروری را نادیده بگیری. به راستی، وقتی بُعد بودن پذیرفته و از آن پس، اصلی می شود، انجام دادن آسان تر می شود و باتوانی بیشتر پیش می رود. اساسی ترین عامل همزیستی روی زمینِ تازه، برآمدن همان میدان آگاهی همدست کننده در میان آدمیان است.

آیا مفهوم موفقیت فقط یک توهّمِ منیّتی است؟ چگونه موفقیت حقیقی را می شود سنجید؟

دنیا به تو می گوید موفقیت یعنی آنچه را که به خاطر آن کاری را شروع کرده ای، به دست آوری. می گوید موفقیت یعنی برنده شدن. تشخّص یافتن و یا مال و ثروتی اندوختن، از ملزومات اساسی هر موفقیتی به شمار میآید. همه یا بخشی از اینها معمولاً محصولات ضمنی موفقیت هستند، اما اینها موفقیت نیست. مفهوم قراردادی موفقیت، به محصول آن کاری که می کنی منوط می شود. بعضی می گویند موفقیت نتیجه تلفیقی از سخت کوشی و بخت و اقبال است، یا عزم راسخ و استعداد، یا در وقت درست در جای درست بودن. ضمن اینکه هریک ممکن است تعیین کننده موفقیت باشند، اما جوهره آن نیستند. چیزی که دنیا به تو نمی گوید –چون نمی

www.takbook.com

داند- اینکه تو نمی توانی موفق **بشوی**. فقط می توانی موفق **باشی**. اجازه نده که یک دنیای دیوانه به تو بگوید موفقیت چیزی است به جز یک لحظه حال موفق. و آن چیست؟ یک حسّ کیفیت در هرکار که می کنی، حتی در ساده ترین عمل تو. لازمه کیفیت، مراقبت و توجه است، که همراه آگاهی می آیند. کیفیت مستلزم حضور توست.

فرض کنیم تو اهل کسب و تجارت هستی و بعد از دو سال فشار شدید و زحمت بسیار، محصول یا خدمتی را ارائه می کنی که خوب می خرند و پول در می آورد. موفقیت؟ برحسب قراردادها، آری. در واقعیت، آن دو سال را با انرژی منفی صرف آلودن جسم خود و زمین کرده ای، خود و اطرافیانت را بیچاره کرده ای و بر آدم های بسیاری که حتی آنان را نمی شناسی بد کرده ای. فرض ناهوشیار پشت این همه اعمال این است که موفقیت رویدادی در زمان آینده است و اینکه وسیله هدف را توجیه می کند. اما هدف و وسیله یکی هستند و اگر وسیله به خرسندی انسان کمکی نکند، هدف هم نخواهد کرد.

آن محصول، که از اعمالی که منجر به آن شده‌اند جدایی ناپذیر است، پیشتر، آلوده ی آن اعمال شده، پس ناخرسندی بیشتری می‌آفریند. این عمل، کارمائی(**karmic**) است، که عبارت است از مداوم کردنِ ناهوشیارانه ناخرسندی.

از پیش دانسته ای که مقصد ثانویه یا بیرونی، درون گستره زمان جای می گیرد و مقصد اصلی، از اکنون جدایی ناپذیر و بنابر این مستلزم انکار زمان است. چگونه با یکدیگر تلفیق شده اند؟ با تشخیص اینکه کل سفر زندگی تو سرانجام منوط به گامی است که تو در لحظه اکنون بر می‌داری. همیشه فقط همین یک قدم است، پس به آن، تمام و کمال توجه می کنی. منظور این نیست که تو نمی دانی به کجا می روی،

www.takbook.com

فقط منظور این است که این قدم اصل است و مقصد فرع. و هرآنچه در رسیدن به مقصد با آن روبرو می شوی وابسته به کیفیت همین یک قدم است. به سخن دیگر؛ آنچه که زمان آینده برای تو در آستین دارد، به حالت هوشیاری اکنون تو بستگی دارد.

آن هنگام که انجام دادن کار، با کیفیتِ بی زمانِ بودن در هم می‌آمیزد، موفقیت آن است. تا بودن به درون انجام دادن جاری نشود، تا حاضر نباشی در هر کار که می کنی خود را از کف می دهی. خود را در فکر کردن نیز از کف می دهی و به همین گونه در واکنش‌هایت به آنچه که بیرون روی می دهد.

وقتی می‌گویید "تو خودت را از کف می‌دهی." دقیقاً منظور چیست؟

عصاره‌ی که-هستی تو هوشیاری است. وقتی هوشیاری، (تو)، با فکر کردن کاملاً همسان پنداشته می شود و در نتیجه طبیعتِ جوهری خود را فراموش می کند، خود را در تفکر از کف می دهد. وقتی که خود، با فرم بندی های عاطفی-ذهنی، ازقبیل خواستن و ترس -یعنی نیروهای اولیه برانگیختن منیّت- همسان پنداشته می شود، خود را در آن فرم بندی ها از کف می دهد. هوشیاری، هنگامی که با عمل و همچنین با عکس العمل نسبت به رویدادها همسان انگاشته می شود، نیز خود را از کف می دهد. سپس هر فکر، هر تمایل یا ترسی، هر عمل یا عکس العملی، با یک احساس مجازی از خودِ خویشتن که نمی تواند خوشایندی ساده‌ی بودن را حس کند، در هم می آمیزد و در نتیجه برای جبران و جایگزینیِ آن، به جستجویِ لذّت و حتی گاهی درد، بر می آید. این است زندگی کردن در تغافل از بودن. در این حالت تغافل از که-هستی خود، هر موفقیتی چیزی نیست جز یک توهّم زود گذر. هر آنچه

www.takbook.com

به دست آوری، زود، باز ناخرسند خواهی شد، یا مشکل و دو راهی تازه ای توجه تو را تمام، به خود جلب می کند.

پس از تشخیصِ اینکه مقصد درونی‌ام چیست، چگونه به پیداکردن اینکه در سطح بیرونی قرار است چه کار انجام دهم خواهم رسید؟

مقصد بیرونی در اشخاص مختلف تفاوت بسیار دارد و هیچ مقصد بیرونی تا ابد نمی پاید. مقصد بیرونی در معرض زمان است و سپس، مقصد دیگری جای آن را می گیرد. اینکه پرداختن به مقصد درونیِ بیداری تا چه حد اوضاع و احوال بیرونی تو را عوض می کند نیز، در اشخاص مختلف، متفاوت است. بعضی مردم به ناگاه یا به تدریج، از گذشته خود؛ کار و بار، وضعیت زندگی و روابطشان، می گسلند. همه چیز دستخوش دگرگونیِ عمیقی می شود. ممکن است بخشی از این تغییر را خود باعث شوند، اما نه از طریق یک فرآیند تصمیم گیری عذاب آور، که با یک تشخیص ناگهانی؛ این کاری است که من باید انجام بدهم. می توان گفت تصمیمی پیش ساخته فرا می رسد. تصمیمی که از آگاهی فرا می رسد نه از تفکر. یک روز از خواب بیدار می شوی و می دانی چه کنی. بعضی مردم می بینند که ازمحیط شغلی، یا وضع زندگیِ احمقانه، قدم به بیرون می گذارند. پس پیش از آنکه کشف کنی که در سطح بیرونی چه برای تو درست است، پیش از آنکه کشف کنی چه کاری مؤثر است، چه چیزی با هوشیاری بیدارکننده همساز است، شاید باید بفهمی چه درست نیست، چه دیگر مؤثر نیست، چه با مقصد درونی تو همساز نیست.

تغییرات گوناگون، شاید به ناگاه از لامَکان به سوی تو آیند. یک دیدار اتفاقی، برایت فرصتی تازه و فضائی باز در زندگی پیش می آورد. یک مانع یا کشمکش دیر پای، بر طرف می شود. دوستان تو، یا همراه با تو این تحوّل درونی را طی می کنند، یا از

www.takbook.com

زندگی تو کنار می روند. بعضی روابط، از میان می رود، بعضی عمیق تر می شود. شاید از کار بی کارت کنند، یا شاید در محل کار خود باعث ایجاد تغییر مثبتی بشوی. همسرت، یا تو را ترک می گوید، یا با یکدیگر به سطح تازه ای از همدلی می رسید. بعضی تغییرات، شاید تغییراتی منفی تلقّی شوند، اما بسیار زود متوجه می شوی که در زندگی تو فضائی برای ظهور چیز تازه ای، پدید آمده است.

شاید یک چند احساس نا امنی و تردید کنی. چه باید کنم؟ از آنجا که دیگر اداره زندگی تو در دست منیّت نیست، نیاز روانشناختی به احساس ایمنی بیرونی، که به هر حال نیازی واهی است، رو به کاستی می گذارد. می توانی با تردید زندگی کنی و حتی از آن لذّت ببری. وقتی با تردید خو گرفتی، درهای بی شمار در زندگی به رویت باز می شود. به این معنی که دیگر ترس، عامل بالادست در کاری که می کنی نیست و دیگر تو را از دست زدن به عمل تغییر، باز نمی دارد. فیلسوف رومی **تاسیتوس**(Tacitus) درست متوجه شد که "خواست ایمنی، در مقابل هر امر بزرگ و تازه ای می ایستد." اگر تردید را نتوانی بپذیری، بدل به ترس خواهد شد. اما اگر به تمامی پذیرفته شود، تبدیل می شود به سرزندگی و هشیاری و خلاقیتِ روز افزون.

سالیانی پیش، من در اثر یک برانگیختگی درونیِ ناگهانی، از شغل دانشگاه که همه آن را "خوش آتیه" می دیدند، بیرون زدم و به درون عدم اطمینان کامل قدم گذاشتم و پس از گذر چندین سال، تجسّد تازه من به صورت آموزگاری معنوی پدید آمد. بسیار پس از آن، باز چیزی مشابه اتفاق افتاد. برانگیزشی ناگهانی پیش آمد که خانه ام را در انگلیس ترک کنم و به سواحل غربی آمریکای شمالی نقل مکان کنم. من این انگیزش را، با اینکه دلیل آن را نمی دانستم، اطاعت کردم. حاصل آن حرکت به درون تردید، کتابِ **نیروی حال** بود، که بخش عمده آن در کالیفرنیا و ویکتوریا

www.takbook.com

(بریتیش کلمبیا)، دوره ای که خانه ای از خود نداشتم، نوشته شد. من واقعاً هیچ درآمدی نداشتم و امورم با پس اندازی می گذشت که به سرعت رو به اتمام بود. واقعاً همه چیز قشنگ سر جای خودش قرار گرفت. هم زمان با اواخر نوشتن کتاب، اندوخته ام تمام شده بود. یک بلیط بخت آزمایی خریدم که هزار دلار برنده شد و هزینه یک ماه را جور کرد.

البته همه کس مجبور نیست که این همه تغییرات شدید و ناگهانی در اوضاع بیرونی خود را پشت سر گذارد. در سوی دیگرِ این طیف مردمانی داریم که درست همان جا که هستند می مانند و همان کاری را که می کنند ادامه می دهند. نزد اینان فقط چگونگی کار تغییر می کند، نه چه-بودگیِ آن. دلیل آن ترس یا رخوت نیست. آنچه که به آن مشغول هستند، وسیله نقلیه تام و تمامی است برای هوشیاری تا به این جهان بیاید و نیاز به هیچ وسیله ی دیگری ندارد. اینان نیز زمین تازه را به جلوه در می آورند.

آیا نباید برای همگان چنین باشد؟ اگر دستیابی به مقصد درونی، یگانه شدن با لحظه حال است، چرا کسی باید نیازمند بیرون کشیدن خود از شغل و وضع زندگی معمول خود باشد؟

یگانه بودن با هر آنچه که هست به این معنی نیست که تو دیگر تغییری را شروع نکنی یا نتوانی دست به عملی بزنی. اما در اینجا انگیزه ی دست به عمل زدن نه از خواست منیّتی یا از ترس، که از سطح عمیق تری بر می آید. اتصال درونی با لحظه حال، هوشیاری تو را باز می کند و آن را به کل، که لحظه حال، خود، بخش جدایی ناپذیری از آن است، متّصل می کند. آنگاه کل، کلّیت حیات، از راه تو عمل می کند.

www.takbook.com

منظور از کل چیست؟

کل، از یکسو، هرچه وجود دارد را شامل می شود. کل، جهان یا جهان هستی است. اما همه چیزها که وجود دارد، از تک یاخته ها گرفته تا انسان، تا کهکشان ها، در اصل، چیزها یا موجودیت های جدا از هم نیستند، بلکه بخشی از شبکه ای از فرآیندهای بسیار وجهیِ به هم پیوسته را تشکیل می دهند.

دو دلیل هست که چرا ما این یگانگی را نمی بینیم و چیزها را جدا از هم نگاه می کنیم. یکی ادراک است، که واقعیت را به چیزی تقلیل می دهد که برای ما با محدوده کوچک حواس، قابل دسترس باشد؛ آنچه می توانیم ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و لمس کنیم. اما هنگامی که بدون تفسیرکردن و بدون برچسب های ذهنی به ادراک برسیم، که یعنی بدون اضافه کردن فکر به ادراک، ما هنوز می توانیم در عمل، درهم تنیدگیِ عمیق تری را حس کنیم که زیربنای ادراک چیزهای به ظاهر جدا از هم است.

دلیل جدّی تر دیگر برای توهّم جدا بودگی، فکرکردن وسواسی است. وقت اسارت در دام جریان مداوم فکر وسواسی است که برای ما، کائنات واقعاً از هم می پراکند و ما توانایی دریافت درهم تنیدگی همه چیزهای موجود را از دست می دهیم. فکرکردن، واقعیت را به پاره های بی جان قسمت می کند. از این چشم انداز بخش بخش شده، کنشی ناهوشمندانه و به شدّت مخرب سر می زند.

گرچه، برای کل، لایه ای عمیق تر از درهم تنیدگی همه چیز در هستی، وجود دارد. در آن لایه ی عمیق تر، چیزها یکی است. آن لایه سرچشمه است، حیات یکتای نادیده ی فراستی است بی زمان که همچون کائناتی آشکار می شود، که با گذر زمان در گسترش است.

www.takbook.com

کل، از وجود و بودن، تشکیل شده، از آشکار شده و نادیده، از دنیا و آفریدگار.

پس آنگاه که با کل اتصال یابی، بخشی هوشیار از درهم تنیدگیِ کل و از مقصد آن؛ پدیدآوری هوشیاری در این جهان، می شوی. در پی آن، اتفاقات سودمند خود جوش، برخوردهای نامنتظره، یکدلی ها و رویدادهای متقارن، با تکرار بسیار بیشتری رخ می دهند.

کارل یونگ تقارن را یک "اصل اتصال بی سبب" نامید. به این معنی که در سطح ظاهری واقعیت ما، میان رویدادهای متقارن، رابطه علت و معلولی وجود ندارد. رویداد های متقارن یک نمودار سازی بیرونی است از فراست زیربنایی در ورای نمودهای ظاهری جهان و یک ارتباط عمیق تر که ذهن ما قادر به درک آن نیست. اما ما می توانیم مشارکت کنندگانی هوشیار در گسترش این فراست باشیم، هوشیاریِ شکوفا شونده.

طبیعت در وضعیت یگانگی ناهوشیار با کل است. این نکته، برای مثال دلیلی است بر اینکه چرا در حادثه سونامی سال ۲۰۰۴ ، هیچ حیوان وحشی کشته نشد.

حیوانات چون بیش از انسان در پیوند با کلّیت قرار دارند، بسیار پیش از آنکه نزدیک شدن سونامی دیده یا شنیده بشود، آن را احساس کرده و فرصت داشتند تا به مناطق مرتفع فرار کنند. شاید حتی دیدن موضوع از دید انسان ما را به این نتیجه می رساند. احتمالاً آن حیوانات خود را ناچار به پناه گرفتن در زمین های بالاتر حس کرده اند.

انجام دادن این در اثر آن، روش ذهن است تا واقعیت را چند پاره کند؛ حال آنکه طبیعت در یگانگی ناهوشیار با کل به سر می برد. مقصد و سرنوشت ما این است که با زندگی کردن در یگانگی هوشیارانه با کلّیت و اتصال هوشیارانه با فراست جهانی، بعد تازه ای به این دنیا بیاوریم.

www.takbook.com

آیا کل می تواند به منظور آفرینشِ چیزها یا ایجاد وضعیت‌هایی که با مقصد آن اتصال دارند، ذهن انسان را به کار گیرد؟

آری، هروقت الهامی که "جان و روان" ترجمه می شود و شور و اشتیاقی که به معنی "از خدا" است، پدید می آید، توانایی خلاقه ای به وجود می آید، که از عهده توان یک فرد فراتر است.

www.takbook.com

فصل دهم

یک زمینِ نو

ستاره شناسان به شواهدی دست یافته اند که به نظر می رسد جهان هستی پانزده میلیارد سال پیش در پی انفجار بزرگی به وجود آمده و از آن پس در حال انبساط است. افزون بر انبساط، پیچیدگی آن نیز درحال افزایش است و بیش و بیشتر، تمایز و تنوع می یابد. بعضی دانشمندان بر این فرض هستند که این حرکت از تکینگی به پیچیدگی، برعکس می شود، از انبساط باز می ایستد و شروع به انقباض می کند. تا سرانجام به نادیده، به هیچ بوده گیِ درک-ناپذیری که از آن آمده، بازگردد و شاید این گردونه تولد، انبساط، انقباض و مرگ را دوباره باز از سرگیرد. به چه مقصدی؟ **استیفِن هاوکینگِ** فیزیک دان می پرسد: "چرا کائنات این بار سنگین هستی را به دوش می کشد؟" و خود، می داند که نمی توان با هیچ قالب ریاضیاتی برای این پرسش پاسخی آورد.

هرچند اگر به درون نگاه کنی و نه فقط به بیرون، در می یابی که تو یک مقصد درونی و هم یک مقصد بیرونی داری و چون تو یک بازتاب عالم صغیری از عالم کبیر هستی، چنین استنباط می شود که جهان هستی نیز یک مقصد درونی و یک مقصد بیرونی دارد که از مقصدهای بیرونی و درونی تو جدایی ناپذیر است. مقصد بیرونی جهان هستی آفرینش فرم ها و تجربه کردن همکنشی فرم هاست. بازی، رؤیا، ماجرا، یا هر نام دیگری که بر آن بگذاری. مقصد درونی جهان هستی بیدار شدن به اصل بی فرم خویش است. سپس نوبت به تلفیق مقصد بیرون و درون می رسد؛ آوردن آن جوهرِ -هوشیاری- به درون جهان فرم ها و از این طریق، دگرگون کردن جهان.
مقصد نهایی آن گشتار، فراتر از هر چیزی است که ذهن انسان قادر به تصور یا درک آن باشد و با این وجود، در این سیاره و در این زمانه، آن گشتار، وظیفه ای است که به ما واگذار شده است. تلفیق مقصد بیرون و درون، تلفیق دنیا و خداوند.

www.takbook.com

پیش از آنکه به رابطه این انبساط و انقباض جهان هستی با زندگانی خود نگاهی بکنیم، لازم است در خاطر داشته باشیم هرچه درباره ماهیت جهان هستی می گوییم، نباید حقیقتی مطلق تلقی شود. ابدیت را مفاهیم و فرمول های ریاضی نمی توانند توضیح دهند. هیچ فکری قادر نیست گستردگی کلّیت را در خود جای دهد. واقعیت یک کلّیت منسجم است، اما فکر، آن را به قطعات مجزا بخش می کند. این جدا جدا کردن به سوء برداشت های اساسی، مثلاً این که چیزها و رویدادها از هم جدا هستند و یا این علتِ آن است، دامن می زند. هر فکری از چشم اندازی می آید و هر چشم انداز طبعاً مرزی دارد و سرانجام به این معنی می رسد که حقیقت نیست، دستکم، حقیقت مطلقی نیست. فقط، کل، حقیقت است، ولی کل، نه در سخن می گنجد و نه در فکر. از نگاهی فراتر از مرزها و محدودیت ها، که بنابر این برای ذهن انسان غیر قابل درک است، همه چیز دارد در لحظه اکنون روی می دهد. هرچه بوده است و هرچه خواهد بود اکنون است، بیرون از زمان، که زمان، یک سازند ذهنی است.

برای روشن شدن حقیقت نسبی و حقیقت مطلق، طلوع و غروب آفتاب را در نظر می گیریم. وقتی می گوییم خورشید، صبح طلوع و عصر غروب می کند، حقیقت است، اما حقیقتی نسبی. در حیطه ی مطلق، نکته ای مجاز است. خورشید فقط از چشم انداز محدود یک بیننده در سطح سیاره یا نزدیک به آن، طلوع و غروب می کند. اگر دورتر در پهنه فضا باشید، ملاحظه خواهید کرد که خورشید همواره می درخشد، طلوع و غروبی نیست. و حتی پس از این تشخیص، با اینکه اکنون می دانیم که این حقیقتی نسبی و نه مطلق است، هنوز می توان از طلوع و غروب آفتاب سخن گفت و زیبایی آن را دید. می توان آن را نقاشی کرد و در باب آن شعر سرود.

پس بیایید درباره حقیقت نسبی دیگری؛ به فرم درآمدن کائنات و بازگشت آن به بی فرم، که متضمن چشم انداز محدود زمانی است، به سخن ادامه دهیم و ببینیم این نکته چه ارتباطی با زندگی خود ما دارد. مفهوم "زندگی خود من"، البته، چشم انداز

www.takbook.com

محدود دیگری است ساخته ی فکر، یک حقیقت نسبی دیگر. به هر حال، چیزی به نام زندگی "تو" وجود ندارد، چون تو و زندگی دو تا نیستید، یکی هستید.

تاریخچه ای از زندگی تو

آمدن جهان به آشکار شدگی و نیز بازگشت آن به نادیده -انبساط و انقباض آن- دو حرکت کیهانی هستند که می توان آنها را **حرکت بیرونی**(**outgoing**) و حرکت **بازگشت به خانه**(**return home**) نام گذاشت. این دو حرکت، در سراسر کیهان به صوَر گوناگون مانند انبساط و انقباض بی وقفه قلب و یا دم و بازدم در تنفس، نمود می یابند. و در چرخه های خواب و بیداری. هرشب، وقتی وارد مرحله خواب عمیق بی رؤیا می شوی، بی آنکه بدانی، به منبع نادیده ی حیات باز می گردی و سپس صبحگاه دوباره سر بر می آوری، تازه نفس.

آن دو حرکت، بیرون آمدن و بازگشت، در چرخه زندگی فردی نیز نمودار است. از ناکجایی، به اصطلاح "تو"، ناگهان، در این جهان پدیدار می شوی. زاده شدن، انبساط و گسترش در پی دارد. افزون بر رشد جسم، رشد دانش، گسترش فعالیت ها، افزایش دارایی ها و تجربه ها در پی می آید. سپهر تأثیرات تو گسترده تر و زندگی بیشتر و بیشتر، پیچیده می شود. این زمانی است که تو عمدتاً مشغول یافتن یا دنبال کردن مقصد بیرونی خود هستی. معمولاً منیّت نیز،که همان همسان-پنداری با همه چیزهای گفته شده بالا باشد، منطبق با این دوره رشد می کند و این گونه، هویت-فرم تو بیش و بیشتر معیّن می شود. در همین اوان است که مقصد بیرونی رشد به این سو گرایش می یابد که زیرِ سلطه ی منیّت قرار گیرد، منیّتی که بر خلاف طبیعت نمی داند چه وقت از گسترش یافتن باز ایستد و اشتهایی سیری ناپذیر دارد برای بیشتر.

و آنگاه، درست وقتی که فکر کردی به هدف زده ای، یا جای تو همین جاست، نوبت حرکت بازگشت می رسد. شاید نزدیکان تو، آدم هایی که جزئی از دنیای تو بوده اند، بمیرند. بعد فرم تنی تو ضعیف می شود؛ سپهر تأثیرات تو چروکیده می شود. به

www.takbook.com

جای بیشتر شدن، حالا، کمتر می شوی و واکنش منیّت، اضطراب و افسردگی روز افزون. دنیای تو شروع به انقباض می کند و می توانی بفهمی که دیگر اختیار خودت را نداری. تو که بر زندگی سوار بودی، حال، زندگی، با کاستن آهسته ی جهان تو، بر تو سوار است. آن هوشیاری که با فرم همسان پنداری می کرد، اکنون غروب را تجربه می کند، تحلیل رفتن فرم را. و سپس یک روز، تو نیز ناپدید می شوی. صندلی ات هنوز همان جاست. ولی به جای تو فقط فضائی خالی است. همین چند سال پیش به آن جایی برگشتی که از آن آمده بودی.

زندگیِ هر شخص در واقع، هر فرم-حیات- نمایانگر یک جهان است، روش مخصوص کائنات برای تجربه کردن خود. و زمانی که فرم تو از میان می رود، یک جهان به پایان خود می رسد؛ یک از بی شمار جهان ها.

بیداری و حرکت بازگشت

در زندگی شخص، پژمردن یا تحلیل رفتن فرم، چه در پی پیری یا بیماری باشد، یا در اثر ناتوانی، کمبود یا بدبیاری شخصی، این حرکت بازگشت، دارای بالقوه گی بالایی در جهت بیداریِ معنوی است. فرصتی برای همسان-پنداری زدایی هوشیاری از فرم. به دلیل کمبودِ حقیقت معنوی در فرهنگ معاصرِ ما، بسیاری از مردم این بالقوه گی را غنیمت نمی شمارند و برعکس هنگامی که برای نزدیکان، یا برای خودشان، پیش می آید، فکر می کنند یک جای کار ایراد عمده ای دارد، یا نباید چنین می شد.

تمدن ما، از اوضاع و شرایط بشر بسیار غافل است و هرقدر این غفلت معنوی بیشتر باشد، رنجِ بیشتری به بار می آورد. برای بسیاری از مردم، به ویژه در غرب، مرگ چیزی بیش از یک مفهوم انتزاعی نیست، بنابراین از اینکه چه بر سر فرم انسان در نزدیک شدن به زوال می آید، هیچ دیدگاهی ندارند. بیشتر افراد سالخورده و فرتوت را در خانه های سالمندان از نظرها دور می دارند. نعش مردگان را، که در برخی فرهنگ های قدیمی تر در فضای باز در دید همگان گذارده می شود، از دید پنهان

www.takbook.com

می کنند. سعی کنید خودتان جنازه ای را از نزدیک ببینید تا بفهمید که غیر قانونی است مگر اینکه متوفّا خویشاوند نزدیک خانوادگی شما باشد. در بعضی سالن های مراسم تشییع حتی صورت مرده را آرایش می کنند. مجاز هستید فقط نسخه ضد عفونی شده مرگ را نگاه کنید.

بیشتر این مردمی که نزد آنان مرگ فقط مفهومی انتزاعی است، برای زوال فرم، که در انتظارشان است، آمادگی ندارند. وقتی فرا می رسد جا می خورند، آن را درک نمی کنند، دچار ناامیدی و ترس می شوند. چون معنی و مقصدی که زندگی برای آنان داشت با انباشتن و موفقیت و ساختن و محافظت کردن و ارضای حواس بدنی پیوند داشته است، دیگر همه چیز معنی خود را ازکف می دهد. آن معنی و مقصد در پیوند با حرکت بیرونی و همسان-انگاری با فرم، یا باید گفت در پیوند با منیّت بوده است. اغلب مردم آن هنگام که زندگی و دنیای آنها به ورطه نیستی فرو می افتد نمی توانند هیچ معنایی برای آن متصور شوند. با این وجود، بالقوه، معنایی حتی عمیق تر از حرکت بیرونی در همین مرحله نهفته است.

در آغاز سنین پیری، مطابق با سنت، به خاطر کمبودها، یا ناتوانی، توجه به جنبه های معنوی زندگی بیشتر می شود. می توان گفت مقصد درونی، فقط زمانی پدیدار می شود که مقصد بیرونی فرو می ریزد و قفس منیّت می شکند. این رویدادها نمایانگر شروع حرکت بازگشت است به سوی زوال فرم. در اغلب فرهنگ های باستان، باید درکی شهودی از این روال وجود می داشت که افراد سالخورده، محترم و عزیز شمرده می شدند. آنان امانت داران خِرد بودند و بُعد ژرفا را که بی آن هیچ تمدنی دوام چندانی نداشت، فراهم می آوردند. در تمدن ما که کاملاً خود را با بُعد بیرونی، همسان می داند و از بُعد درون روح غافل است، کلمه پیر به طور عمده دارای دلالت های منفی است. با کلمه بی مصرف همتراز می شود و وقتی کسی را پیر خطاب می کنی آزار دهنده می شود. در پرهیز از این کلمه، تعابیر نیکوتری مانند بزرگسال یا ارشد، به کار می بریم. نخستین"مادربزرگ" ملت، مرتبه ای والا دارد. امروزه واژه یا عبارت **"عزیزجون"** (**granny**)، بهتر گرامیداشت را می رساند. چرا پیر را بی مصرف

www.takbook.com

می دانیم؟ چون در سنین پیری، توجه و تأکید از انجام دادن به بودن تغییر جهت می دهد و تمدن ما که غرقه در انجام دادن است، از بودن هیچ نمی داند. می پرسد: بودن؟ باهاش چه کار می شه کرد؟

در برخی از مردم حرکت بیرونی رشد و گسترش، با یک آغازه ی به ظاهر نارسِ حرکت بازگشت، همان زوال فرم، سخت مختل می شود. در مواردی این اختلال، موقتی و در موارد دیگری دایمی است. باور داریم که کودک خردسال نباید با مرگ رو در رو شود، اما واقعیت این است که بعضی کودکان مجبور هستند که با مرگِ یک یا هر دو پدر و مادر خود، به علت بیماری یا تصادف و یا حتی احتمال مرگ خود، روبرو بشوند. بعضی دیگر از کودکان با ناتوانی هایی به دنیا می آیند که رشد طبیعی زندگی آنها را سخت محدود می کند. یا بعضی محدودیت های شدید برای زندگی فرد، در سنین پایین پیش می آید.

مختل شدن حرکت بیرونی در زمانی که "قرار نبوده اتفاق افتد" نیز می تواند بالقوه، باعث بیداری معنوی زودهنگام در فرد بشود. به هرحال چیزی که قرار نبوده، اتفاق نمی افتد، به این معنی که چیزی که بخشی از کلّ بزرگتر و مقصد آن نباشد، روی نمی دهد. به این ترتیب، نابود شدن مقصد بیرونی یا اختلال در آن، می تواند به یافتن مقصد درونی تو و متعاقب آن برآمدن یک مقصد بیرونی ژرف تر که متصل به مقصد درونی است، منجر شود. کودکانی که رنج بسیار می برند، اغلب، بزرگسالانی می شوند که بالغ تر از سن و سال خود هستند.

آنچه که در سطح فرم از دست می رود در سطح عصاره، به دست باز می آید. در هیئت سنتی "غیب بین نابینا" یا "درمانگر زخمگین" در فرهنگ ها و افسانه های کهن، فقدان یا ناتوانی بزرگی در سطح فرم، دری به سوی روح گشوده است. وقتی تجربه ای بی واسطه از ماهیت ناپایدار فرم ها به دست آید، دیگر بیش از حد لازم به فرم اهمیت نمی دهی و با پیگیری کورکورانه و وابسته شدن به آن، خود را از کف نمی دهی.

www.takbook.com

فرصتی که تحلیل رفتن فرم و به ویژه مرحله کهنسالی به وجود می آورد به تازگی در فرهنگ معاصر شناخته شده است. در اکثر مردم، این فرصت، دردمندانه، هنوز ناشناخته باقی می ماند، چون منیّت، درست به همان گونه که با حرکت بیرونی همسان پنداری کرد، با حرکت بازگشت هم همسان پنداری می کند. نتیجه سخت تر شدن پوسته ی منیّتی است، که چروکیدن است نه گشایشی. منیّتِ کاسته شده سپس باقیمانده روزهای خود را به آه و ناله و گله و شکایت صرف می کند و در دام ترس و عصبانیت، دلسوزی به حال خود، احساس گناه، مقصر دانستن خود، یا وضعیت های منفیِ عاطفی-ذهنی دیگر، یا راهبردهای اجتنابی از قبیل دلبستگی به خاطرات و گفتن از گذشته و فکر کردن به گذشته، گرفتار باقی می ماند.

وقتی منیّت دیگر با حرکت بازگشت در زندگی یک فرد، همسان پنداری نکند، پیری یا قریب الوقوع بودن مرگ، همان چیزی می شود که قرار بود بشود؛ گشایشی به درون حیطه ی روح. سالخوردگانی را دیده ام که در زندگی، تجسمی از این فرآیند بوده اند. چهره آنان رخشان و فرم های رو به ضعف آنان، شفاف به نور هوشیاری بود.

در زمینِ تازه، سن پیری همه جا پذیرفته و همچون زمانی برای شکوفایی هوشیاری، بسیار محترم شمرده می شود. برای آنان که هنوز در اوضاع بیرونی زندگی گم شده اند، زمانی خواهد بود برای دیر به سرمنزل رسیدن، زمانی که به مقصد درونی خویش بیدار می شوند. برای بسیاری دیگر، نمایانگر شدت و اوج گرفتن فرآیند بیداری خواهد بود.

بیداری و حرکت بیرونی

گسترش طبیعی زندگی فرد که با حرکت بیرونی همراه است، به نحوی سنتی، تحت اختیار منیّت قرار گرفته و منیّت آن را صرف گسترش خود کرده است. "ببین من چکار می کنم. شرط می بندم تو بلد نیستی" کودک وقتی قدرت و توانایی های روز افزون بدن خود را کشف می کند، با کودکِ دیگر چنین می گوید. این یکی از نخستین کوشش های منیّت است تا از راه همسان-پنداری با حرکت بیرونی و مفهوم

www.takbook.com

"بیشتر از تو" خود را بالاتر ببرد و به وسیله کاهش دیگران، خود را نیرومندتر سازد. این تازه آغازِ سوءادراک هایِ فراوان منیّت است.

گرچه زمانی که آگاهی تو افزایش یابد و زندگی تو دیگر در اختیار منیّت نباشد، آن وقت، دیگر لازم نیست منتظر چروکیدن دنیای خود، یا از پای در افتادن در اثر پیری، یا بروز یک بدبختی شخصی باشی، تا به مقصد درونی خویش، بیدارشوی. همین طور که هوشیاری تازه در سیاره ما شروع به پدیدار شدن می کند، شمار بیشتری از مردم برای بیدار شدن به تکان خوردن نیاز نخواهند داشت. این مردم، حتی در همان حال که هنوز در چرخه حرکت بیرونی رشد و انبساط درگیر هستند، داوطلبانه به استقبال فرآیند بیداری می روند. وقتی که این چرخه دیگر در تسلّط منیّت نباشد، بُعد معنوی از طریق حرکت بیرونی فکر، سخن، عمل و خلاقیت به همان توانمندی حرکت بازگشت -سکون، بودن و از میان رفتن فرم-، به این جهان وارد می شود.

تا هم اکنون، فراست بشر، که چیزی بیش از یک جزء کوچک از فراست کیهانی نیست، به دست منیّت، کژنما شده و منیّت از این فراست سوءاستفاده ها کرده است. نام آن را "فراست در خدمت دیوانگی" می گذارم. شکستن ذرّه اتم نیازمند هوش بسیار است. اما به کار بستن این هوش برای ساخت و انبار کردن بمب های اتمی، دیوانگی یا به کلام بهتر، بی نهایت ناهوشمندانه است. بی شعوری، نسبتاً بی ضرر، اما بی شعوری هوشوار، بسیار خطرناک است. این حماقتِ هوشوار، که می توان نمونه های روشن فراوان از آن مثال زد، بقای گونه ی انسان را تهدید می کند.

بدون آسیب بد-کارکردی منیّت، فراست ما با چرخه ی بیرونی فراست کیهانی و ضربان آن برای خلاقیت در اتصال تام قرار می گیرد. ما مشارکت کننده ای هوشیار در آفرینش فرم می شویم. آنکه می آفریند ما نیستیم، فراست کیهانی است که از طریق ما می آفریند. با آنچه می آفرینیم همسان-انگاری نمی کنیم، پس، در کاری که انجام می دهیم گم نمی شویم. داریم یاد می گیریم که عمل آفرینش شاید

www.takbook.com

نیازمند توانی با بالاترین شدت باشد، اما "سخت کاری" نیست، فشاری نیز وارد نمی کند. لازم است، همان گونه که خواهیم دید، تفاوت میان فشار و شدت را بدانیم. تقلا کردن یا استرس و فشار، نشان از این دارد که منیّت بازگشته، واکنش های منفی در هنگام مواجهه با موانع انجام کار، نیز بازگشته اند.

نیروی پشتیبان خواست منیّت "دشمنانی" خلق می کند، که می توان گفت عکس العملی است به شکل نیرویی در جهت مخالف و با همان شدت. منیّت هرچه زورمندتر باشد، احساس جدایی میان آدم ها بیشترمی شود. فقط اعمالی که در جهت سود همگان باشند، واکنش های مخالف را بر نمی انگیزند. اعمالی همه شمول، و نه اختصاصی که وصل می کنند؛ فصل نمی کنند. برای کشورِ"من" نیستند، که برای همه بشریت انجام می شوند، برای مذهبِ "من" نیستند. پدید آمدن فراست در همه انسان هاست، نه فقط برای گونه ی "من"، که برای هرچه موجود صاحب درک است و برای کلّ طبیعت.

این را هم می آموزیم که عمل، گرچه ضروری باشد، در آشکارسازی واقعیت بیرونی ما فقط یک عامل ثانویه ست. عامل اصلی در خلاقیت، هوشیاری است. اهمیتی ندارد تا چه اندازه فعال هستیم، یا چقدر تلاش می کنیم، وضعیت هوشیاری ماست که جهانِ ما را می سازد و مگر در آن سطح درونی تغییری روی دهد، وگرنه عمل هرمقدار که باشد فرقی نمی کند و ما فقط روایت های گوناگون از جهانی یکسان را بارها و بارها بازآفرینی می کنیم، جهانی که بازتاب بیرونیِ منیّت است.

هوشیاری

هوشیاری پیشاپیش هوشیار است. نادیده است و ابدی است. حال آنکه کائنات، رفته رفته، در هوشیار شدن است. هوشیاری، خود، بی زمان است، پس تکامل نمی پذیرد. هرگز زاده نشده و نمی میرد. زمانی که هوشیاری، به حالت کائنات، آشکار می شود، به نظر می رسد که در معرض زمان قرارمی گیرد و فرآیندی تکاملی را طی می کند.

www.takbook.com

ذهنِ انسان قابلیت درک کامل علت این فرآیند را ندارد. گرچه ما می توانیم در درون خویشتن نظری به آن افکنده و در این روند، مشارکت کننده ای هوشیار باشیم.

هوشیاری فراست است و فراست اصل سازمان دهنده ی زیربنایِ پدیدآییِ فرم. میلیون ها سال، هوشیاری در تهیه و تدارک فرم ها بوده است، تا بتواند از طریق آن فرم ها خود را در آشکار شده بیان کند.

گرچه حیطه ی نادیدنیِ هوشیاری ناب را می توان بُعد دیگری در نظر گرفت، اما این بُعد را نمی توان جدا از بُعد فرم گرفت. فرم و بی فرم، درهم تنیده اند. نادیده، به شکل آگاهی و فضای درون و حضور در این بُعد جاری است. چگونه چنین می کند؟ با فرم انسانی که هوشیار می شود و از این طریق سرنوشت خود را کامل می کند. فرم انسانی، برای این منظورِ والا آفریده شد و میلیون ها فرم دیگر زمینه را برای آن مهیا کردند.

هوشیاری در بُعدِ آشکارشده تجسّد می یابد، فرم می شود. این چنین، به حالتی رؤیاگونه فرو می رود. فراست برجای است اما هوشیاری از خویشتن‌اش ناهوشیار می شود. خود را در فرم گم می کند، با فرم همسان انگاشته می شود. می شود آن را هبوطِ امر قدسی به ماده تعبیرکرد. در آن مرحله ی تکوین کائنات، تمام حرکت بیرونی، در آن حالِ رؤیاگونه رخ می دهد. جلوه های گذرای بیداری تنها در لحظه ی از میان رفتن فرم فرد، یعنی لحظه مرگ، روی می دهد. و آنگاه تجسّد بعدی شروع می شود، همسان-انگاری بعدی خویش با فرم، رؤیای فردیِ بعدی که بخشی از رؤیای جمعی است. وقتی شیری تن زرافه ای را از هم می درد، هوشیاریِ تجسّد یافته در فرم زرافه، خود را از فرم رو به زوال رها می کند و در فرصتی کوتاه به ماهیت فناناپذیرِ گوهری خود، به شکل هوشیاری، بیدار می شود و بعد بی‌درنگ باز به رؤیا فرو می رود و در فرم دیگری تجسّد می یابد. شیر هم که پیر می شود و از شکارکردن عاجز، نفس آخرین را که در می کشد، زودگذرتر منظری از بیداری اوست و در پی آن رؤیای فرمی دیگر.

www.takbook.com

در سیاره ما، منیّت انسان، نمایانگر واپسین مرحله ی خواب همگانی است، همسان-انگاری هوشیاری با فرم. در راه تکوین هوشیاری گذر از این مرحله ضروری بود.

مغزِ انسان فرمی است دارای بخش های مجزای بسیار، که از طریق آن، هوشیاری به این بُعد وارد می شود. مغز تقریباً شامل یکصد میلیارد یاخته عصبی(نورون) است، حدوداً برابر با تعداد ستارگان کهکشان ما، که می توان آن را به یک مغز عالم کبیری تشبیه کرد. مغز، هوشیاری نمی آفریند، بلکه هوشیاری مغز را، پیچیده ترین فرم تنی این سیاره را، برای تبیین خود، آفرید. وقتی که مغز صدمه می خورد معنی آن این نیست که هوشیاری را از دست می دهی، به این معنی است که هوشیاری دیگر نمی تواند از آن فرم برای وارد شدن به این بُعد استفاده کند. هوشیاری را نمی شود از دست داد، چون در اصلِ که-هستی توست. فقط چیزی را که داری می توانی از دست بدهی، نه چیزی را که هستی.

بیداری یافته انجام دادن

انجام دادنِ بیداری یافته، جنبه ی بیرونی تر مرحله بعدی تکامل هوشیاری در سیاره ماست. هرچه به پایان مرحله تکاملی فعلی خود نزدیک تر شویم، منیّت، بد-کارکردی تر می شود، همان گونه که کرم ابریشم درست پیش از پروانه شدن بد-کارکرد می شود. اما درست همان زمان که کهنه می میرد، هوشیاری نو پدیدار می شود. ما در میانه ی یک رویداد خطیر در تکامل هوشیاری انسان قرار داریم، البته در برنامه های خبری امشب از آن سخنی نیست. بر سیاره ما و شاید همزمان در مکان هایی در کهکشان ما و فراتر از آن، هوشیاری از رؤیای فرم بیدار می شود. منظور این نیست که فرم ها (جهان) همه رو به زوال می روند، هرچند حتماً شماری از آنها از میان خواهند رفت. منظور این است که دیگر اکنون هوشیاری می تواند بی آنکه خود را در فرم گم کند، به آفرینش فرم بپردازد. می تواند از خویش، حتی حین آفرینش و تجربه کردن فرم، هوشیار باشد. چرا باید به آفرینش و تجربه کردن فرم ادامه دهد؟

www.takbook.com

به خاطر شادیِ سرشار آن. چگونه هوشیاری به این کار می پردازد؟ با انسان های بیداری یافته که معنی انجام دادن بیداری یافته را آموخته اند.

انجام دادن بیداری یافته؛ پیوند زدن مقصد بیرونی -کاری که می کنی- با مقصد درونی -بیدار شدن و بیدار ماندن-. از راه انجام دادنِ بیداری یافته، تو با مقصد بیرون رونده کائنات یگانه می شوی. هوشیاری از طریق تو به درون این جهان جاری می گردد. به درون افکار تو جاری می شود و الهام بخش است. به درون کاری که می کنی جریان می یابد و آن را هدایت می کند و توان می بخشد.

مهم نیست چه کار می کنی، اینکه چگونه آن کار را انجام می دهی، معلوم می کند که آیا راه را درست می روی یا نه. و این چگونگی انجام دادن کار را حالت هوشیاری تو معلوم می کند.

یک وارونگی در الویت های شما پیش می آید، چه وقت؟ هنگامی که مقصد اصلی کاری که انجام می دهید، نفسِ انجام دادن آن کار باشد، یا بهتر از این، جویبار هوشیاری که به درون هرکاری که می کنید، جاری بشود. این جویبار هوشیاری همان است که کیفیت کار را معیّن می کند. راه دیگر بیان کردن همین نکته؛ در هر وضعیتی یا در هر کاری که می کنی، حالت هوشیاری تو عامل تعیین کننده ی اولیه است؛ و آن وضعیت یا آن کاری که می کنی ثانویه. موفقیتِ "آینده" وابسته به و جدایی ناپذیر از، هوشیاری است که عمل از آن سرچشمه می گیرد. و می تواند یا نیروی واکنشی منیّت باشد، یا توجه هشیارانه ی هوشیاری بیدار شده. عمل حقیقتاً موفق، همه، از آن میدان توجه هشیار ناشی می شود، نه از منیّت و تفکر شرطی شده ی ناهوشیار.

سه رهیافت انجام دادن بیدار

سه روش هست که با آنها هوشیاری می تواند در کاری که انجام می دهی و بنابراین از طریق تو در این جهان جریان یابد؛ سه رهیافت که می توانی با آنها زندگی خود را

www.takbook.com

با نیروی خلاقه ی کائنات پیوند بزنی. اینجا منظور از **رهیافت**، بسامد-توان زیربنایی است که در هر کار که انجام می دهی جریان می یابد و کنش های تو را با هوشیاری بیدارشده ای که درحال ظهور است، پیوند می زند. هر کار که انجام می دهی بد-کارکردی و ناشی از منیّت است، مگر از یکی از این سه رهیافت برآید. این سه، در گذر یک روز می توانند تغییر کنند، هرچند، در گذر مرحله خاصی از زندگی، شاید یکی از آنها غالب شود. هر شیوه، مناسب وضعیتی خاص است.

سه رهیافت انجام دادن بیدار، **پذیرش، لذت بردن** و **شوق**، هرکدام نشانگر بسامد ارتعاشی معیّنی از هوشیاری هستند. هرگاه به کاری مشغول هستی، ساده ترین و یا پیچیده ترین کارها، برای حصول اطمینان از اینکه یکی از این شیوه ها در عمل است، لازم است که هشیار باشی. اگر هیچ یک ازحالت های پذیرش، لذت، یا شوق را نداری، خوب نگاه کن، نکند که برای خود یا دیگران رنج و درد به وجود آوری.

پذیرش

وقتی نمی توانی از کاری که می کنی لذت ببری، دستکم بپذیر که مجبور به انجام دادن آن هستی. پذیرش یعنی؛ اکنون این وضعیت، این لحظه، ایجاب می کند من این کار را انجام دهم، پس به انجام آن همّت می کنم. پیش از این، درباره اهمیت پذیرش درونیِ اتفاقاتی که روی می دهد به تفصیل گفته شد، پذیرش آنچه مجبور به انجام آن هستی نیز جنبه دیگری از همان قبیل است.

برای مثال، احتمالاً تو از تعویض چرخ ماشین وسط ناکجا، در شبی بارانی، نمی توانی لذت ببری، چه رسد به این که اشتیاقی به آن داشته باشی، اما می توانی پذیرفتن را به کار وارد کنی. اجرا کردن یک کار در حالت پذیرش یعنی ضمن انجام کار، آرام هستی. این آرامش یک ارتعاش ظریف انرژی است که به کاری که انجام می دهی جاری می شود. پذیرش، در لایه سطحی، حالتی منفعل به نظر می رسد، اما در واقعیت، حالتی است فعال و آفرینشگر، چون چیزی را به این گیتی می آورد که کاملاً جدید است. آن آرامش، آن ارتعاش ظریف انرژی، هوشیاری است و یکی از راه

www.takbook.com

های وارد شدن آن به گیتی، عمل کردن از سرِ تسلیم و رضاست و پذیرش، جانبی از آن.

اگر از کاری که می کنی نه لذت می بری و نه آن را می پذیری، دست نگه دار! وگرنه، از بارِ مسئولیتِ تنها چیزی که می توانی مسئولیت آن را بر عهده بگیری، شانه خالی کرده ای، که برحسب اتفاق چیزی است که واقعاً اهمیت دارد؛ از بار مسئولیت حالت هوشیاری خود. و حال که مسئولیت حالت هوشیاری خود را برعهده نمی گیری، مسئولیت زندگی خود را نیز برعهده نمی توانی گرفت.

لذت بردن

هنگامی که تو از کاری که انجام می دهی واقعاً لذت می بری، آرامشی که در عمل کردن با تسلیم و رضاست، تبدیل به احساس زنده بودن می شود. لذت بردن رهیافت دومِ انجام دادنِ بیدار است. روی زمینِ تازه، نیروی محرکه ی عمل مردم، به جای خواستن، لذت بردن است. خواستن، ناشی از این توهُم منیّت است که تو یک قطعه جدا افتاده هستی که از نیروی پشتیبان همه ی آفرینش منفصل شده ای. از راه لذت بردن، تو، به خودِ آن نیروی همه جاییِ آفرینش وصل می شوی.

وقتی گذشته و آینده را کنار بگذاری و زمانِ حال را کانون زندگی خود قرار دهی، توانایی تو در لذت بردن از کاری که انجام می دهی -و همراه آن کیفیت زندگی تو- بسیار افزایش پیدا می کند. خوش بودن، بُعد پویای بودن است. آنگاه که نیروی خلاقه کائنات از خود هوشیار می شود، این هوشیاری به صورت خوشی نمود می یابد. مجبور نیستی منتظر آمدن چیز "معنی داری" به زندگی ات باشی تا بتوانی سرانجام، از کاری که می کنی لذت ببری. در خوشی، معنایی بیش از نیاز تو وجود دارد. نشانگانِ "انتظار شروع زندگی"، یکی از شایع ترین توهُم های حالت ناهوشیاری است. اگر بتوانی از کاری که می کنی لذت ببری، گسترش و تغییر مثبت در سطح بیرونی، به احتمال بیشتری به زندگی تو می آید، تا چشم انتظار تغییری بمانی، تا تازه پس از آن بتوانی شروع به لذت بردن از کار خود کنی. از ذهن خود، برای لذت

www.takbook.com

بردن از کاری که می کنی، اجازه نگیر. چون فقط دلایل بسیاری به دست تو می دهد تا از آن کار لذتی نبری. ذهن می گوید: "حالا نه، نمی بینی گرفتارم؟ وقت ندارم. شاید فردا بتوانی شروع کنی به لذت بردن از..." آن فردا هرگز نمی آید، مگر، هم اکنون از کاری که می کنی لذت ببری.

گفتنِ اینکه از انجام این یا آن کار لذت می برم، خود، واقعاً یک سوء ادراک است. از این گفته چنین به نظر می رسد که این لذت ناشی از کاری است که انجام می دهی، اما موضوع این نیست. لذت، از کاری که می کنی سرچشمه نمی گیرد، از عمق درون تو به کاری که انجام می دهی و سپس به این جهان، جاری می شود. این سوء ادراک که لذت ناشی از کاری است که انجام می دهی عادی و هم خطرناک است، چرا که این باور را به وجود می آورد که لذت را می توان از جایی دیگر مانند یک فعالیت یا یک چیز به دست آورد. پس چشم به دنیا می دوزی تا برایت لذت و خوشحالی فراهم کند. اما دنیا نمی تواند چنین کند. به همین دلیل بسی مردمان در تلخکامی مدام به سر می برند. جهان، چیزی را که فکر می کنند به آن نیازمند هستند به آنها نمی دهد.

در این صورت، میانِ کاری که می کنی و حال خوش، چه رابطه ای هست؟ تو، از هر فعالیتی که در آن حضور تام و تمام داشته باشی، هر فعالیتی، به جز آنکه ابزاری در رسیدن به هدفی باشد، لذت خواهی برد. نه آنکه تو واقعاً از کنشی که انجام می دهی، که از حس عمیق زنده بودنی که به درون کار جاری می شود، لذت می بری. این حس زنده بودن با که-هستی تو یگانه است. به این معنی که هرگاه از انجام دادن کاری لذت می بری، به راستی، خوشیِ بودن را در بُعد پویای آن حس می کنی. به همین دلیل است که هرکاری که از انجام آن لذت می بری، تو را به نیروی همه هستی متّصل می سازد.

یک تمرین معنوی که به زندگی تو نیرو و توسعه خلاق می بخشد این است. از فعالیت های معمول روزمره ی خود فهرستی فراهم کن. از جمله، کارهایی که علاقه

www.takbook.com

ای به انجام آنها نداری، کسالت آور، دشوار، اعصاب خورد کن یا فشارآور هستند. اما کارهایی را که از انجام دادن آن متنفر یا منزجر هستی در سیاهه نیاور. این موارد آخر را یا می پذیری و یا دیگر آنها را انجام نمی دهی. شاید فهرست تو شامل رفت و آمد به محل کار، خرید مواد خوراکی، شستشوی لباس ها و یا هرچه که آن را در کار روزمره دشوار یا فشارآور می دانی، بشود. سپس، هر زمان که در گیر و دار انجام این کارها هستی، بگذار اسبابی باشد برای هشیار شدن. در کاری که انجام می دهی، مطلقاً حاضر باش و سکون هشیار و زنده ی درون خود را در پس-زمینه ی آن فعالیت حس کن. زود در می یابی که هرکار که در این حالِ آگاهیِ افزون شده، انجام می دهی، نه فشارآور، نه دشوار و اعصاب خورد کن، بلکه واقعاً لذت بخش می شود. دقیق تر بگویم، آنچه از آن لذت می بری، واقعاً کنش بیرون از تو نیست، که بُعد درونی هوشیاری است که به درون کنش تو جاری می شود. همین است پیدا کردن لذتِ بودن، در کاری که انجام می دهی. اگر حس می کنی زندگی تو فاقد معنی، یا بیش از حد فشارآور و دشوار است، علت این است که هنوز این بُعد را به زندگی خود نیاورده ای. هنوز هوشیار بودن در کاری که می کنی، هدف اصلی تو نشده است.

زمینِ تازه، زمانی پدید می آید که شمار بیش و بیشتری از مردمان دریابند که مقصد اصلی آنان در زندگی، آوردن نور هوشیاری به درون این جهان است و بر این پایه، هرچه را که انجام می دهند، مرکبی باشد برای هوشیاری.

لذتِ بودن، لذتِ هوشیار بودن است

هوشیاریِ بیداری یافته، سپس منیّت را واپس می زند و زندگی تو را پیش می برد. بعد از آن شاید دریابی که فعالیتی که زمانی دراز در گیر و دار آن بوده ای، وقتی از نیروی هوشیاری توان می گیرد، طبعاً، شروع به گسترش یافتن می کند و به چیزی بسیار عظیم تر بدل می شود.

بعضی از مردمانی که از راه کنش خلاقانه زندگی بسیاری مردمان دیگر را پرمایه می کنند، ساده، همان کاری را می کنند که از انجام دادن آن لذتی بیش می برند، بی

www.takbook.com

آنکه خواسته باشند از راه آن کنش، چیزی را کسب کنند، یا چیزی بشوند. این افراد شاید نوازنده، هنرمند، دانشمند، معلم یا معمار باشند و یا ساختارهای اجتماعی یا تجاری جدیدی (تجارت های روشنایی یافته) را پدید آورند. گاهی دامنه تأثیرگذاری آنان چندسالی جزئی و کوچک باقی می ماند؛ و ناگهان یا به تدریج، موج نیرومند سازی خلاقانه ای به کاری که می کنند جاری می شود و فعالیت آنان فراتر از آنچه تصور می کردند توسعه می یابد و بر بی شماری از انسان های دیگر تأثیر می گذارد. افزون بر لذت بردن، حالا، به کاری که می کنند شدتی اضافه می شود و همراه با آن خلاقیتی حاصل می شود که از هر موفقیتی که یک انسان عادی می تواند به آن دست یابد، فراتر می رود.

اما اجازه نده به درون سر تو برود، چون درونِ سرجایی است که ممکن است ته مانده ای از منیّت در آن پنهان مانده باشد. تو هنوز انسانی معمولی هستی. چیزی که فراتر از معمول است، چیزی است که از طریق تو به این جهان می آید. اما این عصاره را با همه موجودات دیگر سهیم هستی. شاعر و صوفی ایرانی قرن هشتم، **حافظ**، این واقعیت را به زیبایی بیان می کند: "من، در نائی که دم مسیحایی از آن بر می گذرد روزنه ای بیش نیستم. تو، نوا را بشنو."[۲۶]

شوق

سپس، به رهیافت دیگری از آشکارسازی خلاقانه می رسیم، که شاید نصیب آنهایی بشود که به مقصد درونی بیداری خود، وفادار باقی می مانند. یک روز ناگهان مقصد بیرونیِ خود را در می یابند. دیدگاهی وسیع دارند، هدفی دارند و از آن پس برای رسیدن به این هدف می کوشند. معمولاً دیدگاه و هدف آنان به گونه ای با کاری که در مقیاسی کوچکتر انجام می دهند و پیشاپیش از آن لذت می برند، متصل است. همین جاست که رهیافت سوم انجام دادن بیداری یافته سر بر می آورد؛ **شوق**.

۲۶- **حافظ، هدیه** (The gift) (نیویورک: پنگوئن،آرکانا، ۱۹۹۹). ترجمه دانیل لادینسکی

www.takbook.com

معنی شوق چنین است که در هر کار که می کنی لذتی ژرف وجود دارد و عنصر هدف و چشم اندازی که برای آن کوشش می کنی به آن افزوده شده است. وقتی هدف را به لذت بردن از کاری که می کنی بیافزایی، میدان انرژی و بسامد ارتعاشی آن دگرگون می شود. میزان معینی از چیزی که می توان آن را تنش ساختاری نامید، به لذتی که از کار می بری افزوده می شود و این گونه به شوق بدل می شود. در بلندای کنش خلاقه ای که از شوق نیرو می گیرد، شدت و انرژی بسیار بالایی در کاری که انجام می دهی، ایجاد خواهد شد. حس می کنی که همچون تیری به سوی هدف در حرکت هستی و از این سفر لذت می بری.

شاید از دید دیگران، چنین به نظر رسد که تحت فشار و استرس کار می کنی، اما شدت شوق را با فشار و استرس سروکاری نیست. وقتی خواستِ رسیدن به هدف، بیش از خواست انجام دادن کاری که می کنی باشد، دچار فشار و استرس می شوی. تعادل میان لذت بردن و تنش ساختاری به هم می خورد و دومی برنده می شود. وقتی استرس هست، نشانه ی این است که منیّت، بازآمده و داری خود را از نیروی خلاقه کائنات جدا می کنی. اینجا فقط فشار و تقلا خواست منیّتی هست و مجبور به تقلا و سخت کوشی می شوی تا کار را به سرانجامی برسانی. همیشه استرس، هم باعث کاهش کیفیت و هم باعث کاهش تأثیرگذاری کاری می شود که تحت تأثیر آن انجام می دهی. همین طور میان استرس و عواطف منفی، مانند اضطراب و خشم، پیوند محکمی برقرار است. برای بدن سَم است و اکنون مشخص شده است که یکی از عوامل عمده بیماری های اصطلاحاً مهلک مانند سرطان و بیماری های قلبی همین عواطف منفی است.

www.takbook.com

بر خلافِ استرس، شور و اشتیاق دارای بسامد انرژی بالایی است و با همین بسامد با نیروی خلاقه کائنات همنوا می شود. به همین دلیل است که **رالف والدو امرسن** گفت: "هرگز هیچ کار بزرگی بدون شور و شوق به انجام نرسیده است."[۲۷]

واژه انگلیسی اشتیاق (**enthusiasm**)، برگرفته از **en** و **theos**، به معنی آفریدگار، از یونان باستان است، و واژه مرتبط با آن **enthousiazein**، یعنی "تسلیم خدا بودن".

با شور و شوق، در می یابی که مجبور نیستی کارها را همه به تنهایی انجام بدهی. به راستی، به تنهایی، هیچ کار مهمی را نمی توان انجام داد. شوق پا برجا، موجی از نیروی خلاقه در هستی به وجود می آورد و بعد، تنها کاری که باید بکنی این است که "بر تارک موج سوار شوی."

شوق، به کاری که در دست داری توانمندی می افزاید، به نحوی که آنان که به این توانمندی دسترسی ندارند، به دستاوردهای "تو" به احترام و ستایش می نگرند و ممکن است که آن را با که-هستیِ تو برابر گیرند. گرچه، تو این حقیقت را که عیسی مسیح با این گفته به آن اشاره می کند، می دانی: "من، تنها، کاری نمی توانم انجام دهم."[۲۸]

برخلافِ خواست منیّتی، که به تناسب مستقیم با شدت خواسته، باعث ایجاد ضدیت می شود، شور و شوق هرگز ضدیتی بر نمی انگیزد. رودررویی نمی آفریند. کنش آن، برنده و بازنده ای ندارد. شور و شوق بر شمول دیگران و نه حذف آنان استوار است. بهره برداری و بهره کشی از مردمان را نمی خواهد، چون خودِ نیروی آفرینندگی است و بنابر این به منبع نیروی ثانویه ای نیاز ندارد. خواست منیّتی، همواره بر آن است تا از هر چیز و هرکس بهره ای ببرد؛ حال آنکه اشتیاق، از سرشاری خود بهره

۲۷- **امرسن، رالف والدو، "دوایر"** در رالف والدو امرسن: مقالات، سخنرانی ها و اشعار برگزیده(نیویورک: کلاسیک های بنتام).

۲۸- **یوحنّا** ۵:۳۰ (نسخه جدیداستاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

می رساند. زمانی که شوق با موانعی به صورت وضعیت های نامساعد، یا آدم هایی که دل به همکاری نمی دهند روبرو می شود، هرگز حمله نمی کند، اما پیرامون آنها گامی چند بر می دارد، با تسلیم و رضا یا باز گشودن آغوش، انرژی مخالف را به توانی سودمند بر می گرداند و از دشمنی، دوستی می سازد.

شور و شوق با منیّت همراه نمی شود. وجود یکی متضمن نبود دیگری است. اشتیاق می داند به کجا می رود، اما در عین حال، عمیقاً با لحظه حال، سرچشمه ی زنده بودن و نشاط و نیروی خود، در یگانگی است. شور و اشتیاق چیزی نمی خواهد، چون چیزی کم ندارد. با حیات یگانه است و با اینکه کنش های حاصل از شور و شوق بسیار پویا هستند، آدم خود را در آن کنش ها گم نمی کند. و همیشه فضایی ساکن، ولی بسیار زنده در مرکز چرخ برقرار می ماند. کانون آرامش در میانه ی فعالیتی که سرچشمه همه چیز است و در عین حال بی تأثیر از همه چیز به راه خود می رود.

از راهِ اشتیاق، با اصل خلاقه بیرونی کائنات، به پیوندی استوار می رسی اما بی همسان-انگاری با آفریده های آن، یعنی بدون منیّت. آنجا که همسان-انگاری در کار نباشد، وابستگی -که خود، یکی از خاستگاه های اصلی درد و رنج است- وجود ندارد. همین که این موج انرژی خلاقانه می گذرد، باز، تنش ساختاری کاهش می یابد و چیزی که برجای می ماند، لذت از کاری است که انجام داده ای. کسی نمی تواند همه وقت در شور و شوق به سر برد. یک موجِ تازه ی نیروی خلاقه شاید از راه برسد و به اشتیاقی تازه بیانجامد.

وقتی که حرکت بازگشت به سمتِ از میان رفتن فرم سر می رسد، دیگر اشتیاق، به کارِ تو نمی آید. اشتیاق متعلق به چرخه ی بیرونی زندگی است. فقط از راه تسلیم است که می توانی خود را با حرکت بازگشت؛ سفر به خانه، همساز کنی.

جمع بندی؛ لذت بردن از کاری که انجام می دهی، در ترکیب با هدفی یا چشم اندازی، که در جهت و راستای آن کوشش می کنی، می شود شوق. حتی با اینکه هدفی داری، لازم است که توجه تو بر کاری که در لحظه اکنون انجام می دهی

www.takbook.com

متمرکز برجای بماند؛ وگرنه، از پیوند با مقصد کیهانی، باز خواهی ماند. دقت کن که دیدگاه یا هدف تو تصویر برآماسیده‌ای از خودت نباشد، که این هم فرم پنهان افتاده ای از منیّت است. مثل اینکه بخواهی ستاره سینما، نویسنده ای مشهور، یا تاجری ثروتمند بشوی. هم نیز دقت کن که نقطه ی کانونی هدف تو، داشتن این یا آن چیز نباشد، مثل داشتن ویلای مجلّلی در کنار دریا، مالک شرکت خود بودن، یا ده میلیون دلار در بانک داشتن. تصویر بزرگ‌نما شده‌ات، یا دیدی از خود، که این یا آن را دارد، همه اهدافی ایستا هستند و بنابراین تو را نیرویی چندان فراهم نمی‌آورند. به جای آن، دقت کن که اهداف تو اهدافی پویا باشند، یعنی معطوف به فعالیتی که به آن پرداخته ای باشند. فعالیتی که از راه آن با سایر مردمان و با کلیّت، در پیوند هستی. به جای آنکه خود را هنرپیشه یا نویسنده ای مشهور و امثال آن ببینی، خود را الهام بخش مردم بی شماری ببین که کارِ تو، به زندگی آنان غنا می بخشد. حس کن که چگونه آن فعالیت به بار می نشیند و نه تنها به زندگی تو، که به زندگی بسیاری دیگر ژرفای بیشتری می بخشد. حس کن که خود، روزنه ای هستی که از آن روزنه، انرژیِ سرچشمه‌ی نادیده‌ی همه‌ی حیات، جاری می شود، به سودِ همگان.

این همه متضمّن آن است که در این صورت، هدف یا چشم انداز تو پیشاپیش، واقعیتی درونی است، در سطح ذهن و هم در سطح احساس. شوق نیرویی است که نقشه ذهنی را به بُعد فیزیکی انتقال می دهد. همین، کاربرد خلاقه‌ی ذهن است و به همین دلیل است که هیچ خواستی در کار نیست. چیزی را که میخواهی نمی توانی نمایان کنی؛ فقط چیزی را که داری، می توانی. شاید بشود هرچه را که می خواهی با سخت کوشی و فشار به دست آوری، اما این راهِ زمینِ تازه نیست.

www.takbook.com

عیسی مسیح کلید کاربرد خلاقانه ذهن و کلید نمایان کردن هوشیارانه ی فرم را به دست می دهد : "هر آنچه در دعا درخواست کنی، باورکن که به آن می رسی و از آنِ تو خواهد بود."[۲۹]

نگاه دارندگان بسامد

حرکت بیرونی به سمت فرم، خود را در همه مردم به شدتی برابر آشکار نمی سازد. برخی نیاز مُبرمی دارند به ساختن و خلق کردن و درگیر شدن و کسب کردن و تأثیر گذاشتن بر جهان. اینها اگر هوشیار نباشند، منیّت، البته بر اوضاع مسلط می شود و انرژی چرخه ی بیرونی را صرف رسیدن به مقصودهای خود می کند.

چنین وضعی جریان انرژی خلاقه ای که در دسترس آنان قرار دارد را نیز، بسیار کاهش می دهد و ناچار می شوند برای به دست آوردن چیزی که می خواهند، هرچه بیشتر به "تقلا کردن" متوسل شوند. آنها که حرکت بیرونی در آنها نیرومند است، اگر هوشیار باشند، افرادی بسیار خلاق خواهند شد. بقیه مردم با پشت سرگذاشتن گسترش طبیعی ای که با رشد آنان همراه است، هستی بیرونی بی اثر، به ظاهر منفعلانه تر و نسبتاً تهی از هر اتفاق مهمی را طی می کنند.

این افراد، طبعی بیشتر درون نگر دارند و برای آنان حرکت بیرونی به سوی فرم، اندک است. بازگشت به خانه را به بیرون رفتن ترجیح می دهند. تمایلی ندارند در امور جهان دخالتی کنند یا تغییری در آن به وجود آورند. اگر آرزوهایی داشته باشند، معمولاً بیش از پیداکردن کاری نیست تا با انجام آن آزادی عملی چند، به دست آورند. برای بعضی از آنان کنار آمدن با جهان دشوار است. بعضی هم بخت کافی دارند تا به جایگاهی مطمئن دست یابند و کم و بیش در امن و امان زندگی کنند، شغلی با درآمدی منظم دارند یا خرده کسب و کاری از آنِ خود. بعضی شاید به عضویت در جمعیتی معنوی، یا زندگی کردن در صومعه، کشیده شوند. دیگرانی شاید

۲۹- **مَرقُس(مارک)** ۱۱:۲۴ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

از جامعه طرد بشوند و در حواشی جامعه گذران کنند، جامعه ای که با آن وجوه مشترکِ اندکی دارند. بعضی به مواد و داروها روی می آورند، چون زندگی در این جهان را سخت دردناک می بینند. اما بقیه سرانجام درمانگر و یا آموزگار معنوی، یعنی آموزگارِ بودن می شوند.

در اعصار گذشته شاید آنان را تارِک دنیا می‌نامیدند. برای آنان، به نظر می رسد که در تمدن معاصر جایی نباشد. گرچه در زمینِ نو پدید، نقش آنان به همان اندازه‌ی آفرینش گران، انجام دهندگان و اصلاح گران، ضروری است. آنان لنگری هستند برای برقراری تعادل در بسامد هوشیاری تازه در این سیاره. نام آنها را نگاه داران بسامد می گذارم. آنها وجود دارند تا از طریق فعالیت‌های روزمره زندگی خود، در همکنشی با دیگران و "صرفِ بودن" هوشیاری تولید کنند.

آن به ظاهر بی معنا را، این چنین، معنایی ژرف می دهند. کارشان این است که با حضور مطلق در هر کار که انجام می دهند، سکونی وسیع و دلباز به این جهان بیاورند. در آنچه انجام می دهند هوشیاری و بنابراین کیفیت هست، حتی در ساده ترین کارهای آنان. انجام دادن هر کار به شیوه ای مقدس، مقصد آنان است. از آنجا که هر فرد بخش جدایی ناپذیری از هوشیاری جمعی بشر است، تأثیر آنان بر جهان بسیار عمیق‌تر از چیزی است که در ظاهرِ زندگی‌شان به چشم می‌آید.

زمینِ تازه آرمانشهر نیست

آیا موضوع زمینِ تازه صرفاً دیدگاه آرمانشهری دیگری نیست؟ نه، اصلاً. همه دیدگاه های آرمانشهری در این نکته مشترک هستند؛ فرافکنی ذهنی زمانی در آینده که همگان حال خوبی خواهند داشت و همه نجات پیدا می کنیم. آرامش و هماهنگی و پایان همه مشکلات است. از این دیدگاه های آرمانشهری، بسی بوده است. بعضی به نومیدی رسیده و بعضی به مصیبت انجامیده.

در کانون همه دیدگاه های آرمانشهری، یکی از بد-کارکردی های عمده هوشیاری قدیم، قرارگرفته است؛ چشم داشتن به آینده برای رستگاری. زمان آینده فقط در

www.takbook.com

واقع به شکل یک فرم-فکر در ذهن توست، پس هرگاه برای رستگار شدن به آینده می نگری، ناهوشیارانه، برای رستگاری به ذهن خود نگاه می کنی. تو اسیرِ دامِ فرم شده‌ای و همین منیّت است.

پیامبر انجیل می نویسد؛ "و من بهشتی تازه و زمینی تازه دیدم."[۳۰]

بنیانِ یک زمینِ تازه، بهشتی تازه است -هوشیاری بیدارشده زمین- واقعیت خارجی فقط بازتابی بیرونی است. طلوع بهشتی تازه و با دلالت به زمینی تازه، رویدادهایی در زمان آینده نیستند تا ما را از بند رها سازند. قرار نیست چیزی ما را از بند برهاند، چون تنها لحظه حال می تواند ما را رها سازد. این تشخیص، خود، بیداری است. بیداری به صورت رویدادی در آینده، بی معنی است، چون بیداری به تحقق پیوستن حضور است. پس بهشت تازه، هوشیاریِ بیدار شده، حالتی نیست تا در آینده کسب شود. بهشتی تازه و زمینی تازه، در همین لحظه در درون تو در حالِ فرارسیدن است و اگر چنین نباشد، چیزی نیست بیش از فکری در سر تو و بنابراین هرگز فرا نخواهد رسید. عیسی به حواریون چه گفت؟ "پادشاهی خدا همین جا در میان شماست."[۳۱]

عیسی در موعظه ی فرازِ کوه، یک پیش بینی می کند که تا امروز اندکی از مردمان آن را دریافته اند. او می گوید: "خوشا به حال فروتنان که زمین میراث آنان است."[۳۲]

در نسخ امروزین انجیل، فروتنان، به متواضعین ترجمه می شود. فروتنان یا متواضعین چه کسانی هستند و منظور چیست که زمین میراث آنان است؟

فروتنان بی منیّت ها هستند. کسانی که به طبیعت حقیقی گوهر خویشتن، به هوشیاری، بیدار شده اند و این گوهر را در هر"دیگری"، در هر فرم-حیات، باز شناسند. در حالت تسلیم به سر می برند، پس یگانگی خودرا با کلیّت و با سرچشمه

۳۰- **مکاشفات** ۲۱:۱ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

۳۱- **لوقا (لوک)** ۱۷:۲۱ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

۳۲- **متّی** ۵:۵ (نسخه جدید استاندارد بازبینی شده)

www.takbook.com

احساس می کنند. تبلور هوشیاریِ بیداری یافته اند که در حال دگرگون کردن همه جنبه های زندگی در سیاره ما و از آن جمله طبیعت آن هستند، چون زندگی بر زمین، از هوشیاری انسان، انسانی که زمین را درک می کند و با آن در همکنشی است، جدایی ناپذیر است.

به این معنی است که زمین میراث فروتنان است. در این سیاره، گونه ای نو، در حال پیدایش است؛ در همین لحظه. و تو آن هستی.

www.takbook.com

درباره نویسنده

اِکارت تُلِه آموزگار و نویسنده معنوی در آلمان زاده شد و در دانشگاه های لندن و کمبریج تحصیل کرد. در بیست و نه سالگی، دگرگشتِ درونیِ ژرفی، مسیر زندگی او را سخت دگرگون کرد. یکی دو سالی، در فهم، درون گیری و عمیق تر کردن آن دگرگشت گذشت، که بیانگر آغاز سفر فشرده ای به درون خویشتن بود. سپس، در لندن درکسوت رایزن و آموزگار معنوی، با افراد و گروه های کوچک شروع به کار کرد. از ۱۹۹۵ در ونکوور کانادا زندگی کرده است.

اِکارت تُلِه مؤلفِ اول کتاب پر فروش نیویورک تایمز، **قدرت اکنون** (ترجمه شده به سی و سه زبان) و در پی آن کتاب بسیار تحسین شده ی **"یک زمین نو"** است. این دو اثر، به گونه ای گسترده از تأثیر گذارترین کتب معنوی عصر ما به شمار می روند.

آموزه های عمیق و در عین حال ساده ی اِکارت، تاکنون به بی شماری از مردمان در سرتاسر جهان در کسب آرامش درون و تحقق یافتگیِ بیشتر در زندگی، یاری کرده است. در کانون این آموزش ها، دگرگشت هوشیاری، یک بیداری معنوی، که او آن را گام بعدی در تکامل انسان می داند، قرار دارد. جنبه ی اساسیِ این بیداری، برگذشتن و رهایی از حالت هوشیاری مبتنی بر منیّت است. این برگذشتن، نه تنها پیش نیازِ خرسندی فردی، که افزون بر آن پیش نیاز پایان دادن به تعارضات همه گیرخشونت آمیز در سیاره ما است.

اِکارت یک سخنور پر مخاطب است، درس می دهد و همواره به همه جای جهان سفر می کند. بسیاری از سخنان و تأکیدات و باز نوشته های او بر سی دی و دی وی دی، منتشر شده است. اغلب این آموزش ها به انگلیسی، اما گاهی به آلمانی و اسپانیایی نیز ارائه می شوند.

www.takbook.com

او علاوه بر قدرت اکنون و یک زمین نو، کتاب دیگری دارد، با عنوانِ **سکون سخن می گوید**، که به منظور مطالعات مراقبه ای طراحی شده است. کتابی شامل گزیده هایی از قدرت اکنون نیز با عنوانِ **تمرین قدرت اکنون** در دسترس قرار دارد.