

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM



# رهایی از دانستگی

کریشنامورتنی

ترجمه مر سده لسانی



# رسی از دانستگی

کریشنا مورتی

ترجمه:

مرسده لسانی

انتشارات بهنام

## رهایی از دانستگی

کریشنا مورتی

ترجمه: مرسده لسانی

چاپ چهارم ۱۳۷۶ (چاپ اول ناشر)

تیراژ ۵۰۰۰ نسخه

حروفچینی نشر بهنام

لیتوگرافی ندا □ چاپ گلبرگ

مرکز پخش: کتاب اختران ۶۴۶۲۲۸۲

---

انتشارات بهنام - خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت پلاک ۱۴

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵/۶۱۹

## فهرست

- مقدمه مترجم ..... ۱۱  
درباره کَریشنامورتی / پروفیسور دیوید بوهم ..... ۱۳  
دیدنِ ندیدن / عیسی جلالی ..... ۱۹

### فصل اوّل:

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

### فصل دوّم:

- آموختن در باره خویش - سادگی و فروتنی - شرطی شدن ..... ۴۵

### فصل سوّم:

- خود آگاهی - تمامیت زندگی - هشپاری ..... ۵۷

۷۳ .....

### فصل ششم:

عصیان و لجاج - خشم - توجیه و محکوم کردن - ایده آل و امر واقع .... ۸۷

### فصل هفتم:

رابطه - تضاد - جامعه - فقر - مواد مخدر - استقلال - قیاس - آرزو - ایده آلها -

دورویی و ریا..... ۹۹

### فصل هشتم:

آزادی - شورش و طغیان - خلوت‌گزینی - معصومیت - زندگی با خود

همانگونه که هستیم..... ۱۱۱

### فصل نهم:

زمان - اندوه - مرگ..... ۱۱۷

### فصل دهم:

عشق..... ۱۲۷

### فصل یازدهم:

### فصل سیزدهم:

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

### فصل چهاردهم:

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

### فصل پانزدهم:

تجربه - رضایت - احوالیت - مراقبه ..... ۱۷۳

### فصل شانزدهم:

انقلاب کلی - ذهن مذهبی - انرژی - شور ..... ۱۸۳



## تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

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

م.ل

## مقدمه مترجم

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

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

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

چند، توسط آقای محمد جعفر مصفا در دو کتاب با عنوانهای «تفکر زائد» و «انسان در اسارت فکر»، ارائه گشته است.

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

مرسده لسانی

## مقدمه کوتاهی در باره کریشنامورتی

اولین آشنایی من با روش کریشنامورتی در سال ۱۹۵۹ اتفاق افتاد، یعنی زمانی که کتاب «اولین و آخرین رهایی» را از وی خواندم. آنچه به ویژه علاقه مرا برانگیخت، بصیرت و بینش ژرف او در مورد مسأله «مشاهده کننده و مشاهده شونده» بود. این مسأله مدتهای مدید با نقطه نظرهای من به عنوان تئوریسین فیزیک کوانتوم مشابهت داشت. در این تئوری برای نخستین بار این نظریه که: «مشاهده کننده و مشاهده شونده از یکدیگر غیر قابل تفکیک اند»، در گسترش فیزیک به عنوان امری واجب و ضروری به منظور درک قوانین بنیادی ماده به طور اعم، توسعه یافته بود. به همین دلیل و نیز بدلیل اینکه کتاب مذکور، شامل بسیاری از دیگر بصیرتها و بینشهای ژرف بود، احساس کردم برای من ضروری است که در اسرع وقت مستقیماً و شخصاً با کریشنامورتی به صحبت بنشینم. نخستین بار در یکی از سفرهای او به لندن با وی ملاقات کردم. سادگی بزرگ وی ضربه‌ای بر من وارد کرد، سادگی فعال و پرنانرژی‌ای که تنها می‌توانست به این دلیل مؤثر باشد که او یکپارچه توجه و شنوایی بود، آنهم رها از هرگونه پیش‌قضاوت، ذهنی و عاری از هرگونه

را داشت که من در ملاقات با دیگر دانشمندان تجربه کرده بودم، ملاقاتهایی با نهایت تجانس و تفاهم متقابل. به یاد انیشتن می‌افتم که همین شور و انرژی بدون رادع و مانع را در سلسله مباحثاتی که با او داشتم نشان می‌داد.

بعدها مواقعی که کریشنامورتی به لندن می‌آمد، به‌طور منظم ملاقاتها و بحثهایی با او داشتم. ما معاشرتی را با یکدیگر آغاز کردیم که از آن به بعد هرچه من به جماعت و گروه او، مانند یکی از آنها که در پارک «بروک وود» در انگلیس که از طریق ابتکار او ترتیب یافته بود، علاقه‌مند می‌شدم، این آمیزش نیز نزدیکتر می‌شد. در این مباحث ما به‌طور کامل و ژرف به بسیاری از پرسشهایی که به نوعی در رابطه با کار علمی من بود می‌پرداختیم. ما در حول و حوش طبیعت، فضا، زمان و هم‌چنین جهان، هم‌باتوجه به طبیعت خارجی و هم‌باتوجه به ذهن، به غور و بررسی می‌پرداختیم. اما بعد از آن به رسیدگی در حول و حوش بی‌نظمی عمومی و اغتشاشی که خودآگاهی نوع بشر را تحت نفوذ خویش قرار داده بود، پرداختیم. در اینجا است که من با آنچه که احساس می‌کنم، کشف اصلی کریشنامورتی در آن است، مواجهه شدم. آنچه او به‌طور جدی پیشنهاد می‌کند این است که تمامی این بی‌نظمی که در واقع علت بنیادی اندوه و غم گسترده و همه‌جاگیر و بدبختی است و از سویی نیز مانع همکاری نوع بشر با یکدیگر می‌شود، در این حقیقت نهفته است که ما نسبت به طبیعت کلی فرآیندهای تفکر خویش جاهل و نادان هستیم یا به عبارتی دیگر می‌توان گفت تازمانی که ما درگیر فعالیت تفکر هستیم، آنچه را

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

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

(ریشه لغات در رابطه با معانی فعلی و کلی مورد قبول آنها، اغلب به‌طور شگفت‌انگیزی به‌سوی درک ژرفنای معنایشان سوق داده

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

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

انسان این عمل را بدون انتخاب و انتقاد و قبول یا رد آنچه که در حال وقوع است انجام می‌دهد، و همه این‌ها به موازات واکنشهایی نسبت به معنای آنچه که انسان در حال فراگیری در باره فعالیت تفکر است روی می‌دهد (احتمالاً این مانند خواندن کتابی است که صفحات آن، با تقلا و زور و بی‌نظمی گرد هم آورده شده باشد و به جای صرفاً سعی در دریافتن مفهوم و محتوای گیج و مغشوش آن با خواندن، هرگز نسبت به این بی‌نظمی صفحات نیز آگاهی خود را از دست ندهد).

کریشنامورتی مشاهده کرده است که نفس عمل مراقبه، نظمی به فعالیت تفکر می‌بخشد، آن هم بدون مداخله خواسته، انتخاب، تصمیم‌گیری و نیز بدون مداخله رفتار «متفکر». به موازات رخ دادن چنین

شود).

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

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

بدین گونه او از یک واقعیت آغاز می‌کند، یعنی ماهیت روندهای تفکر. این واقعیت از طریق محدود و متمرکز ساختن توجه و سراپاگوش و هوش بودن نسبت به روند خودآگاهی و دیدن صبورانه آن، مستقر



بخشیده شده است؟ و سپس اینکه آیا این بصیرت به نظم و همبستگی ای زندگی براساس آن به عنوان یک مجموعه از آن می جوشد، منجر گشته است؟

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

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

\* پروفیسور دیوید بوهم

## دیدنِ ندیدن

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

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

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

---

Bristol پرداخته است.

کتاب‌های نشر شده او عبارتند از: تئوری کوانتوم، رابطه علت و معلولی و تصادف در فنک مدرن، فصلی در باب مشاهده و تعبیر و تفسیر، تئوری و بی‌های در باره فرضا

گمراهی خواهد شد. بنظر من هنگام آشنا شدن با نگرش او انسان به مانند راه رفتن بر روی طناب، نیاز به توجه، دقت و هوشیاری دارد.

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

بنا به مشاهده و تجربه، جهات و نکات زیر را در کاهش سوء تفاهمات نسبت به آثار وی مؤثر می بینم. این جهات و نکات در واقع نوعی «خطازدائی» نسبت به نظرات اوست یعنی هرچه بیشتر بتوانیم خطاهای «درک» را درک کنیم و آنها را کاهش دهیم، عقاید او را بهتر می فهمیم و به نتایج آن می رسیم.

اولین خطایا «پیش داوری»، خواندن و تحلیل کردن است، چه در شکل رد و چه در شکل قبول. به بیان دیگر از روی عادات و یا به قول خودش «دست دوم خواندن»، امکان درک درست مقاصد وی دست نمی دهد. چند سال طول کشید تا شخصاً متوجه منظور وی شدم که: اول «گوش کن، بین، درک کن، واقعیات و حقایق را بفهم و بعد قضاوت کن» کاری که به حکم تجربه سخت است، امتحان کنید، اما چه بسا مانند رانندگی، ابتدا می پیچیم و بعد نگاه می کنیم. در حالیکه بینش کریشنامورتی این است: «اول بین، بعد پیچ» خطای بعد برداشت یکسونگرانه است:

«فعالیت فکر» در ذهن و زندگی انسان است.

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

من شخصاً متأسفم که محققین و متخصصین روانی که با کارهای او آشنایی ندارد، از امکان استفاده از آثار او محروم می‌مانند.

خوشبختانه روانشناسان و روانپزشکان آشنا با کارهای او مانند دکتر «شین برگ» روانکاو آمریکایی، کارن هورنای روانشناس معروف و دکتر بوهم، پروفیسور در فیزیک کوانتوم، بینش گسترده‌تری در رابطه با روان و اندیشه انسان پیدا کرده‌اند.

کسانی که با روانشناسی و روانپزشکی آشنایی دارند، می‌دانند مکتبی که بیشتر از مکاتب دیگر به شناخت فکر بطور اساسی و اصولی پرداخته، «Cognitive Therapy»، «شناخت درمانی» است. اگر کسی این مکتب را به‌طور منصفانه با بصیرت و آگاهی‌های کریشنامورتی در مورد فکر مقایسه کند به‌اهمیت، وسعت و عمق نظرات او پی می‌برد. برای مثال شخصاً در روانشناسی کلاسیک، راجع به حسد، ترس، و خشم، بسیار

کریشنامورتی ما را به درکی «مجموعه‌ای» و «روشمند» از اندیشه، رهنمون می‌کند نه به یکسونگری و گسسته‌بینی، به قول خودش «Total Understanding»، «درک جامع» و نه «Partial understanding» «درک گسسته» و این در بسیاری از آثار و نگرش وی مطرح شده است.

در موضوع خودشناسی انسان، او برخوردی متفاوت با برخوردهای رایج در باره «خود» و «فکر» دارد. بطور کلی تا آنجا که من اطلاع دارم هنگام صحبت در باره فکر به موضوعات فکر بیشتر توجه شده تا نفس فعالیت «تفکر» مانند اینکه: مثلاً اندیشه جنایت و ظلم بد است و یا این فکر که ساختن بیمارستان یا مدرسه خوب است. کریشنامورتی می‌گوید، گذشته از خوبی یا بدی آیا «فعالیت اندیشیدن» به جا و به موقع بوده است؟ مثلاً اندیشه ساختن بیمارستان خوب است اما اگر بی موقع و بیجا مطرح شود، موجب حواس پرتی و عدم ادا کردن حق مطلب در زمینه‌های دیگر می‌شود و چه بسا شناخت نادرست و در نتیجه، رفتار نادرست بوجود می‌آورد. خلاصه آنجا که اندیشه موجب تازگی، تیزی، هوشمندی، درک درست، شور و تحرک می‌شود برحق است، در غیر اینصورت آسیب زننده و مختل کننده شناخت و رفتار انسان است. به عبارت دیگر توصیه معروف «خودت را بشناس» در بخشی از کارهای کریشنامورتی بصورت یکنوع مراقبه درمی‌آید، یعنی به نفس فعالیت اندیشیدن «توجه کن». یکی از خدمات مهم کریشنامورتی، درک صحیح از مراقبه است. کسانی که در زمینه آن تحقیق و تجربه دارند می‌دانند که دو

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

خلاصه کریشنامورتی بیشتر انسان را به یک مدیتیشن جامع و خلاق دعوت می‌کند که در آن حد و مرز و قیود کلمه‌ای و لفظی نیست و انسان عمق و آرامش و شور بیشتری در این نوع مدیتیشن احساس می‌کند در واقع گوییم، با درون و بیرون، با همسر، فرزند، خانواده، مردم، اشیاء،

زندگی یعنی تمرکز روی واژه‌ای به عنوان مانترا.

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

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

با اجازه از طرفداران کاستاندا بعضی از علاقه‌مندان کریشنامورتی می‌گویند اگر «دون خوان» را دریا بگیریم بی‌گمان کریشنامورتی اقیانوسی است. چون این امکان برای من وجود داشته که در جلسات تدریس و سخنرانی‌های طرفداران آنها شرکت کرده و نتیجه و برداشت و اثری را که آموزش این دو در طرفدارانشان داشته است، مشاهده کنم، باید بگویم: در مورد آثار کاستاندا، بخصوص نسل جوان به آن جذب می‌شوند و به جستجوی راه‌حل‌هایش می‌پردازند اما چون محیط آموزشی او در خارج از زندگی، شهر نشین است و در طسعت و جنگل است طرفدارانش ضمناً

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

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



دیدن یک آسمان آبی هنگامیکه بدون تخیل و مقایسه و تعبیر و تفسیر دیده می شود خود، یک فضای هنریست. شاید همان شکوه‌ای که از کلمه و تفسیر دارد او را به برخورد دست اول با طبیعت بیشتر سوق می دهد تا نگاه کردن آثار هنری در نمایشگاهها و حتی شنیدن موسیقی. در یادداشتهای شخصی کریشنامورتی حساسیت گوش و چشم او به نحو بسیار بارزی مشهود است و انگار در اثر دقت، صداهای بیشتری را در طبیعت می شنود که انسان آنها را در موسیقی جستجو می کند و نیز دیدنی ها را بیشتر می بیند.

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

شاید مشکلترین قسمت این نوشته مقایسه کریشنا با ذن باشد. او در آثار خود به راهنمایی که در ذهن شاگرد باقی می ماند اعتراض دارد. او می گوید اگر ذن وصول به یک اقتدار یا به قول «دون خوان» یک اقتدار ذهنی باشد این با سایر بینش ها فرقی ندارد. شاید مقصودش اینست که از وقتیکه ذن و ذنیست، بوجود آمده، ایسمها هر کدام خود به مانند یک «ایست» به معنی توقف در ذهن انسان قرار می گیرد و معرفت درست در «حرکت» است نه در ایستادن. به قول اقبال «گر نروم نیستم» بنابراین ذن می بایست در سیر و سلوک انسان، خود محو شود، توصیه های آن حتی

خدمتی و تسهیلاتی و شناختی لفظ و کلمه و اندیشه به ضد خود تبدیل شوند و دست و پاگیر گردند. برای اینکه خواننده این نوع آثار دچار بدبینی و ناامیدی نشود لازم است عنوان شود:

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

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

بطور خلاصه او مشکلات انسان را ناشی از برخورد نادرست با اندیشه می‌داند، یعنی فقدان «درست اندیشیدن» و عدم توانایی انسان در دیدن واقعیت و حقیقت و توجه کردن (مراقبه). او مکرر در پاسخ به سؤالات و مشکلات شاگ دان، خه اندگانش، م. گ. بد:

رهایی انسان است و «رهایی از دانستگی» را برابر با رهایی انسان می‌دانند. رهایی از دانستگی، استقبال از جهل نیست بلکه متوقف کردن رابطه نادرست انسان با دانستگی است.

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

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

شنیدن دگر آموز

دیدن دگر آموز

عیسی جلالی

مهرماه ۱۳۶۶



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

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

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



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

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

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

اگر تشریفات مذهبی خاصی را اجرا و مانتراها و دعا‌های معینی را نیز تکرار و از الگوهای خاصی پیروی نمائیم و تمایلاتمان را سرکوب کرده و افکارمان را کنترل کنیم، یا احساساتمان را منزله نگه داشته و خواسته‌ها و آرزوهایمان را محدود سازیم و از زیاده‌روی در مسائل جنسی اجتناب بورزیم، پس از تحمل کلیه ریاضت‌های ذهنی و بدنی، به چیزی ماورای این زندگی کوچک دست خواهیم یافت و این کاری است که میلیون‌ها نفر از انسان‌های به اصطلاح مذهبی در طی اعصار و قرون انجام داده‌اند، یعنی: با توسل به خلوت‌گزینی و تنهایی یا با رفتن به صحرا و کوهستان‌ها و غارها یا با سرگردانی و رفتن با کاسه‌گردایی از دهکده‌ای به دهکده دیگر یا با پیوستن به گروهی در یک خانقاه یا صومعه و یا با وارد کردن ذهنشان به پیروی از الگوئی «داده شده»، در جهت تحقق آن کوشیده‌اند. اما یک ذهن شکنجه شده، یک ذهن شکسته و تقسیم شده، ذهنی که می‌خواهد از همه آشفتگی‌ها فرار کند، ذهنی که جهان بیرون را انکار کرده و به وسیله اجرای دیسپلین و تطبیق دادن‌های خود منگ شده است، چنین ذهنی هرچند هم که طلب و تلاش کند باز همه چیز را بر طبق تشریفات خود می‌بیند.

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

برسد، یعنی در حقیقت به هر کاری دست می‌زند تا خود را محدود، ناچیز و پست شمرده و ذره ذره پوست بیاندازد و با وعده‌دادن به خود و موکول کردن وصول به فردها و زندگی‌های بعدی، کار را به پیشرفت تدریجی وامی‌گذارد، لاجرم زمانی که به هسته مرکزی و روانی خود می‌رسد، به علت منگی و کرخی مغز و حواس خود نه گلی درونی در هسته مرکزی روان خویش می‌بیند و نه زیبایی و نه عشقی.

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

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

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

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

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

حالا این «خود» چیست؟ یا این «فرد شما» چیست؟ من فکر می‌کنم بین «موجود بشری» و «فرد» تفاوتی وجود دارد. «فرد» یک هستی موضعی است که در یک سرزمین خاص زندگی می‌کند و متعلق به



به «کل» صحبت می‌کنیم و نه «جزء» چراکه در «بیشتر»، «کمتر» وجود دارد، اما در «کمتر»، «بیشتر» وجود ندارد. «فرد» یک موجود کوچک شرطی شده، مفلوک و حرمان‌زده‌ای است که با خدایان و سنتهای کوچک خود، راضی و خرسند است، در حالیکه «موجود بشری» بارفاه، بدبختی و اختلال «کلی» دنیا سروکار دارد.

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

اسکلت خارجی اجتماع در حاصل، انعکاس ساختار درونی روان، در ارتباطات انسانی ما می‌باشد، زیرا انسان نتیجه مجموعه تجربه‌ها و دانش و سلوک بشری است. هر یک از ما مخزن گذشته‌ها است. یک موجود انسانی، همه نوع بشر است، همه تاریخ بشر در ما نگاشته شده است. نگاه کنید چه چیزی عملاً در درون و بیرون شما در حال به‌وقوع پیوستن است. این فرهنگ رقابتی را با همه خواسته‌هایش در راه کسب قدرت، مقام، پرستیژ، شهرت، موفقیت و غیره بنگرید. این فرهنگی را که در آن زندگی می‌کنید یعنی دستاوردهای را که به آن فخر می‌فرشید، ببینید. به

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

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

خودپسندی‌هایمان، خدایانمان، تعصباتمان، ایده‌آل‌هایمان و نهایتاً تمامی چیزهایی که بین ما تفرقه می‌اندازند، مسئول هستیم، این حقیقت را نه ذهناً و نظراً بلکه واقعاً و عملاً باید حس کنیم، همانگونه که حس می‌کنیم گرسنه‌ایم و یا درد داریم. مگر نه اینکه ما نیز در زندگی روزمره خود در تمام این مصائب شرکت داریم؟ مگر نه اینکه ما جزئی از این جامعه هولناک با جنگها، تفرقه‌ها، زشتی‌ها، بی‌رحمیها و حرصهای آن هستیم؟

اما یک موجود بشری چه کار می‌تواند بکند؟ من و شما برای آفرینش جامعه‌ای کاملاً متفاوت چه کار می‌توانیم بکنیم؟ ما از خود یک سؤال بسیار جدی را می‌پرسیم. آیا اصلاً کاری هست که در این باره بشود انجام داد؟ ما چه کار می‌توانیم بکنیم؟ آیا کسی به ما خواهد گفت؟

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

نمی تواند شما را به سوی آن هدایت کند، در آن صورت درخواست دهید یافت که این حقیقت زنده همانیست که شما واقعاً هستید یعنی خشم شما، نبی رحمتان، شورستان، حقارتان، اندوه و غم و عذابی که در آن زندگی می کنید. درک تمام این چیزها از طریق حقیقت صورت می گیرد و شما وقتی می توانید آنرا بفهمید که بدانید، چگونه به این حقایق در زندگی خود نگاه کنید. شما نمی توانید از پشت عینک، یعنی ایدئولوژی، حجابی از واژه ها، امیدها و ترسها، آنرا به روشنی ببینید.

حالا در می یابید که قادر نیستند به کس دیگری اتکا داشته باشید. هیچ راهنما، معلم یا مرشدی<sup>۱</sup> وجود ندارد. فقط شما هستید یعنی ارتباط شما با دیگران و جهان، هیچ چیز دیگری وجود ندارد وقتی این را تشخیص دادید، یا دچار احساس حقارت شدید می شوید که خود منجر به ناامیدی، بدبینی و تلخیتان می شود یا با این حقیقت روبرو می شوید که نه شما و نه هیچکس دیگری مسئول جهان یا خودتان و آنچه که فکر یا احساس می کنید و یا چگونگی رفتارتان نیست و در نتیجه، همه ترحم شما خود به خود از بین می رود. سرزنش دیگران نیز بی فایده است زیرا آنهم شکلی از ترحم به خود می باشد.

آیا من و شما قادریم بدون هیچ نفوذ خارجی یا بدون هیچ ترغیب یا تشویق یا ترس از تنبیه و توبیخ، انقلاب همه جانبه و کاملی را در جوهر حقیقی وجود خود ایجاد کنیم؟ و به عبارت دیگر تحولی زوانی را تحقق بخشیم تا در نتیجه حالتهای جانورخوئی نظیر عصبان، رقابت، اضطراب،

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

آیا حالا می‌توانید این تصویر کلمه را ببینید؟ آیا قادرید عملاً و نه لفظاً و

من نمی دانم واکنش شما در برابر یک چنین سئوالی چیست؟ ممکن است بگوئید: «من نمی خواهم و مایل نیستم که تغییر کنم» اکثر مردم نیز تغییر نمی کنند، خصوصاً اشخاصی که از لحاظ اقتصادی و اجتماعی دارای امنیت نسبی هستند، یا اشخاصی که اعتقادات تعصب آلودی دارند و قبول خودشان و چیزها همانگونه که هستند و گاهی نیز با تغییری جزئی راضی شان می کند. ما با آن افراد کاری نداریم از طرفی ممکن است با زیرکی بیشتری بگوئید که: «خوب خیلی مشکل است، این کار، کار من نیست». در چنین حالتی شما قبلاً خود را بسته اید، شما از پژوهش کردن دست کشیده اید و جلوتر رفتن نیز هیچ فایده ای ندارد. یا اینکه ممکن است بگوئید که: «من لزوم یک تغییر اساسی و بنیادی و درونی را در خود حس می کنم، اما چگونه آنرا به مرحله اجرا درآورم؟، خواهش می کنم راهش را به من نشان دهید و مرا به آن سو هدایت کنید». اگر چنین چیزی بگوئید، پس آنچه که شما با آن سروکار دارید خود تغییر نیست. شما واقعاً علاقه ای به یک انقلاب درونی و اساسی ندارید، شما صرفاً بدنبال یک روش می گردید، روشی که باعث تغییر گردد.

اگر من آنقدر نادان باشم که یک راه و روش به شما نشان دهم و فرضاً اگر شما هم آنقدر احمق باشید که از آن پیروی کنید، در آن صورت شما فقط یک مقلد خواهید بود، فقط قبول خواهید کرد و خود را تطبیق خواهید داد و وقتی این کار را کردید، در واقع در خود یک مرشد دیگری را بنا کرده اید و از این رو سیر شما و آن مرجع تضادی وجود خواهد

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

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

هیچ سنتی وابسته باشم، زیرا سنت، باعث به وجود آمدن این تنبلی عظیم، این پذیرش و اطاعت شده است. من به هیچ وجه نمی توانم به دیگری، اعم از معلم، خدا، اعتقاد، سیستم و یا هر نوع نفوذ و فشار خارجی تکیه کنم تا او برای تغییر به من کمک کند. در نتیجه چه اتفاقی می افتد؟ اول از همه آیا می توانید همهٔ اتوریته‌ها را نفی کنید؟ اگر می توانید، معنایش اینست که دیگر نمی ترسید، آنوقت چه اتفاقی می افتد؟ وقتی شما چیز کاذبی را که برای نسلهای متمادی با خود حمل کرده اید طرد می کنید و یا وقتی که یک بار سنگین را از هر نوع که باشد به دور می اندازید، چه اتفاقی می افتد؟ شما انرژی بیشتری پیدا خواهید کرد، آیا اینطور نیست؟ شما ظرفیت، نیرو، سازندگی و حیات بیشتری پیدا می کنید. اگر یک چنین احساسی ندارید بخاطر آنست که بار سنگین و وزن مردهٔ اتوریته را به دور نینداخته اید، اما زمانی که آنرا رها کردید و در خود احساس انرژی را که در آن ترسی وجود ندارد یافتید، یعنی ترس از عمل درست یا غلط انجام دادن - آن زمان آیا آن انرژی خود حکایت از تغییر کیفی نمی کند؟ ما به مقدار بسیار زیادی انرژی احتیاج داریم و آنرا از طریق ترس هدر می دهیم، اما وقتی این انرژی که در نتیجهٔ دورانداختن هر شکلی از ترس بوجود آمده، پدیدار شود، همان انرژی خود باعث انقلابی اساسی و درونی می گردد. دیگر شما ناگزیر نیستید کار ویژه‌ای در این باره انجام دهید. بنابراین شما با خودتان تنها هستید و این خود، مرحله‌ای، عملی، برای انسان، است که همهٔ این مسائل را خصلت جدی،



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

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

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

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



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

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

اگر شما مرید و پیرو مقامی نباشید، احساس تنهایی می‌کنید، خوب تنها باشید. چرا از تنها بودن دچار وحشت و هراس می‌شوید؟ آیا بدین

گنگ، نادان، زشت، گناهکار، مضطرب، نازپرورده و دست دوم هستید؟ با حقیقت روبرو شوید، به آن نگاه کنید، از آن فرار نکنید، زیرا لحظه‌ای که فرار می‌کنید، لحظه شروع ترس است.

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

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

حال از چه نقطه‌ای شروع به درک خود کنیم؟ مثلاً من اینجا هستم، حالا چگونه می‌خواهم خود را مورد مطالعه قرار داده و مشاهده کنم و ببینم که واقعاً چه چیزی در من در شرف وقوع است؟ من فقط خود را در ارتباط می‌بینم، زیرا همه زندگی ارتباط است. نشستن در گوشه‌ای و مراقبه در باره خود سه‌درد ندارد. من به تنها نمی‌توانم و چه داشته

قادر نیستم خود را در انتزاع مورد مطالعه قرار دهم. من یک هستی منتزع نیستم. بنابراین ناگزیرم خود را در «عمل» یعنی همانگونه که هستم، و به آنگونه که آرزو می‌کنم باشم، مورد مطالعه قرار بدهم.

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

اما اگر شما لحظه به لحظه و در همه حال در حال آموختن باشید یعنی آموختن از طریق تماشا کردن، گوش دادن، دیدن و عمل کردن، آنزمان درمی‌یابید که یادگیری حرکتی است دائمی و بدون زمان و بدون گذشته. اگر می‌گویید که بتدریج در باره خود یاد می‌گیرید و بیشتر و بیشتر و آهسته آهسته به خود می‌افزاید، شما خود را آنگونه که هستید، نمی‌بینید، بلکه با واسطه اطلاعات کسب کرده در مورد خود، به بررسی و مطالعه خویش

و نه انعطاف پذیر و نه هشیار. اکثر ما حتی از لحاظ جسمی نیز حساس نیستیم ما زیاده روی می کنیم، زحمت رژیم درست داشتن را هم به خود نمی دهیم یا آنقدر زیاد سیگار می کشیم و می نوشیم که جسممان کمرخ و غیرحساس می شود. کیفیت توجه در اورگانیزم نیز به حالتی منگ و خواب رفته در می آید. هنگامیکه خود اورگانیزم خواب رفته و سنگین شده باشد، چگونه ذهن قادر است هشیار، حساس و روشن باشد؟ البته ممکن است که ما در رابطه با چیزهای خاصی که شخصاً در تماس با آنها هستیم، حساس باشیم، اما داشتن حساسیت کامل نسبت به درگیرها و تناقضات زندگی، مستلزم عدم وجود جدایی بین اورگانیزم و ذهن است. این یک حرکت کلی است.

شما برای درک آنچه که باید با آن زندگی کنید، ناگزیرید آنرا ببینید. شما ناچارید همه درونمایه، ماهیت و طبیعت، ساختمان یا حرکت آنرا دقیقاً بشناسید. آیا تا به حال سعی کرده اید که با خود زندگی کنید؟ اگر این مسئله صحت داشته باشد در اینصورت شما شروع کرده اید به دیدن این نکته که «خود» یک پدیده زنده و تازه است و برای زندگی با چیزی زنده، ذهن شما نیز باید زنده باشد. این ذهن اگر اسیر عقاید، قضاوتها و ارزشها باشد، قادر نیست ذهنی زنده باشد. برای دیدن حرکت ذهن و قلب و تمامیت وجود، شما ناچارید ذهنی رها داشته باشید، نه ذهنی که موافقت یا مخالفت می کند، در دعوا جبهه می گیرد و بر سر واژه نزاع می کند، بلکه ذهن که همه چیز را به نیت فهم و درک مسائلا دنبال می کند، که البته خود

گوش فرا دهیم.

تا زمانی که ما محکوم می‌کنیم، تا زمانی که ما توجیه می‌کنیم یا تا زمانی که ذهن ما بدون وقفه در حال و راجی و بناوه‌سراشی است، قادر نیستیم به وضوح و روشنی بینیم. در نتیجه درمی‌یابیم که ما آنچه را که هست نمی‌بینیم. ما تنها به تعکیسه‌ها و فرافکنی‌های ذهنی خود می‌نگریم. هر یک از ما تصویری از آنچه که فکر می‌کنیم هستیم یا باید باشیم، در ذهن داریم و آن تصور مانع از دیدن خود، همانگونه که واقعاً هستیم می‌گردد.

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

در ضمن، باید اذعان کرد که ما برای درک خود احتیاج به تواضع بسیار زیادی داریم. زمانی که شما شروع می‌کنید به گفتن این مسئله که «من خود را می‌شناسم»، در واقع یادگیری در باره خود را متوقف کرده‌اید و یا اگر

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

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

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



هندي، نام‌گذاري درخت كه يك دانش گياهشناسي است آنچنان ذهنتان را طي كرده كه واژه، بين شما و واقعيّت درخت قرار مي‌گيرد؟ براي تماس و ارتباط برقرار كردن با درخت، شما ناگزير هستيد دستهايتان را روي درخت بگذاريد، زيرا واژه در لمس درخت كمكي به شما نمي‌كند.

حال بياييد ببينيم چگونه درمي‌يابيد كه شرطي شده‌ايد؟ چه چيزي به شما مي‌گويد كه گرسنه هستيد؟ نه مانند يك ثنوري، بلكه حقيقت واقعيّت و ملموس گرسنگي را چه چيزي به شما مي‌گويد؟ در همين رابطه چگونه اين واقعيّت موجود را كشف مي‌كنيد كه شرطي شده‌ايد؟ آيا بوسيله واكنشهايتان نسبت به يك مسئله يا يك چالش و مبارزه طلبي نيست كه متوجه شرطي شدن خود مي‌گرديد؟ شما نسبت به هر مسئله بر طبق شرطي شدن خود واكنش مجادله‌آميز نشان مي‌دهيد و بدليل اينكه واكنشهايتان نامتناسب و نابجاست، در نتيجه پاسختان نيز نامتناسب و بي‌مورد خواهد بود، هنگاميكه نسبت به اين مسئله آگاهي پيدا كرديد، آيا اين شرطي شدنهاي خود، در رابطه با فكر، نژاد و فرهنگ در شما احساس زنداني بودن بوجود نمي‌آورند؟ شكلي از شرطي شدن مانند «مليت» را در نظر بگيريد و كاملاً و بطور جدي نسبت به آن آگاهي پيدا كرده و ببينيد كه آيا از آن لذت مي‌بريد يا بر عليه آن قيام مي‌كنيد و اگر هم بر عليه آن قيام مي‌كنيد، آيا مي‌خواهيد همه شرطي شدنهايتان را از بين ببريد؟ اگر نسبت به شرطي شدن خود احساس رضايّت مي‌كنيد بديهي است كه هيچ كاري در اين مورد انجام ندهد، اما اگر يس، از آگاهي، نسبت به آن، احساس رضايّت نداريد، آن

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

مادامی که حیوان ناز و نوازش می‌شود، واکنشهای زیبایی دارد، اما به محض اینکه با او مخالفت می‌شود تمامی خشونت طبیعتش متجلی می‌شود. ما در رابطه با زندگی، سیاست، موقعیت اقتصادی، وحشت، بیرحمی، و اندوه در جهان یا در وجود خود ناآرام و مشوق هستیم و از آنجاست که تشخیص می‌دهیم که تا چه حد وحشتناک و عمیقاً شرطی شده‌ایم. حال چه باید کرد؟ این تشویق را بپذیریم و با آن همانگونه که اکثر ما نیز اینکار را می‌کنیم زندگی کنیم؟ درست به همین منوال که انسان به زندگی، با کمترین درد عادت می‌کند، به‌این تشویق خود بگیریم و تحملش

بدهید، بعداً من خود را کامل می‌کنم». با اینکه می‌گوئیم: «من در اثر عدم وجود عدالت خرد شده‌ام» و خلاصه همواره بخاطر تشویشها و ناآرامیهایمان، دیگران یا محیط و موقعیت اقتصادی را مورد سرزنش قرار می‌دهیم.

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

شما تنها در زمان حال می‌توانید واقعیت روبرو شوید و اگر هرگز به

هستیم. حال اگر شما بسیار حساس و جدی باشید، نه تنها نسبت به شرطی شدن خود آگاه می‌گردید، بلکه از وجود خطرات ناشی از آن نیز مطلع می‌گردید و درمی‌یابید که این شرطی شدن تا چه حد جبراً موجب بی‌رحمی و تنفر می‌شود. بنابراین اگر خطر شرعی شدن خود را می‌بینید چرا اقدام به عمل نمی‌کنید؟ آیا بخاطر این نیست که تنبل هستید و آن تنبلی خود، ناشی از کمبود انرژی است؟ با این حال اگر با یک خطر فوری جسمانی روبرو شوید مثلاً اگر با یک مار در جاده یا یک پرتگاه یا حادثه آتش‌سوزی روبرو شوید دیگر در آنصورت کمبود انرژی نخواهید داشت. بنابراین چرا هنگامی که خطرات ناشی از شرطی شدن خویش را می‌بینید عملی انجام نمی‌دهید؟ اگر شما خطرات ناشی از ملی‌گرایی را برای امنیت خود می‌دیدید آیا اقدام به عمل نمی‌کردید؟

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

اگر شما به خطرات ناشی از شرطی شدنتان صرفاً مانند یک دریافت روشنفکرانه بنگرید، هرگز کاری در این زمینه انجام نخواهید داد. در دیدن خطر مانند یک ایده صرف، بین ایده و عمل، تضادی وجود دارد و آن تضاد، خود، انرژی، شما را نه هدر می‌دهد. تنها زمانی که شرطی شدن

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



هنگامیکه شما نسبت به شرطی شدن خود، آگاهی می یابید، در واقع کل حیطه خود آگاهی‌تان را درک می کنید. خود آگاهی، گستره یکپارچه‌ای است که در آن تفکر، عمل می کند و ارتباطات وجود دارند و همه انگیزه‌ها، نیات، خواسته‌ها، لذات، ترسها، الهامات، تعلقات و آرزوها، غمها و شادیهها، در آن گستره قرار دارند. اما ما آمده ایم این خود آگاهی را به بخش فعال و بخش غیر فعال، به سطوح بالا و پایین تقسیم کرده ایم و گفته ایم که همه افکار، احساسات و فعالیتهای روزمره در سطح هستند و قسمت زیر آنها یعنی به اصطلاح ماقبل خود آگاهی شامل حالاتی می گردد که ما با آنها آشنا نیستیم، حالاتی که گاهگاهی خود را از طریق اشارات، ادراکات بی واسطه و رؤیاها بیان می کنند.

ما سروکارمان با گوشه کوچکی از خود آگاهی است که بیشتر زندگی ما را تشکیل می دهد. به بقیه آن با همه انگیزه‌ها، ترسها و کیفیتهای نژادی و موروثی که ما آنرا ناخود آگاهی می نامیم، کاری نداریم زیرا حتی نمی دانیم

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

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

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

حال آیا می‌توانید این کار را بکنید؟ اکثر ما قادر نیستیم زیرا هرگز با مسئله‌ای تا این حد جدی، از نزدیک برخورد نکرده‌ایم. ما هرگز واقعاً به خود نگاه نکرده‌ایم، هرگز... ما دیگران را سرزنش می‌کنیم، موضوعات را دیگرگونه توضیح می‌دهیم ولی از «دیدن» می‌ترسیم. اما وقتی بطور کامل نگاه می‌کنید و همه توجّهتان، همه وجودتان، چشم‌ها و گه‌شها و اعصاب خود را معطوف به آن می‌کنید، در واقع با واگذاری و تسلیم کاملی «حضور» دارید، پس هیچ جایی برای ترس یا تناقض وجود ندارد، در نتیجه تضاد، همه‌جانبه‌دانه و نخبه‌دانه نداشت.



اطراف، مردم، شکل درختان، ابرها و حرکات آب نیز هشیاری نداریم. شاید دلیلش اینست که ما حواسمان خیلی به خودمان است، حواس ما به مسائل کوچک و بی اهمیت و به عقاید و لذات یا اشتیاق و جاه طلبی هایی است که بطور عینی از آنها آگاه نیستیم ولی مدام راجع به آنها «صحبت» می کنیم و «اهمیت» می بخشیم. روزی در هند با ماشین سفر می کردم و کنار راننده نشسته بودم. سه نفر آقا پشت سر من راجع به «هشیاری و حضور ذهن» با اشتیاق و شور و شوق بحث می کردند و از من نیز سئوالهایی می نمودند. در همان لحظه راننده به جای دیگری نگاه می کرد و در نتیجه بزی را زیر گرفت، در حالیکه آقایان هنوز مشغول صحبت در باره حضور ذهن و هشیاری بودند، کاملاً بی توجه به اینکه یک بز زیر ماشین رفته است. وقتی این عدم توجه به آقایان تذکر داده شد، آنها کاملاً غافلگیر شدند. برای اکثر ما نیز مسئله همینطور است. ما پدیده های بیرونی یا درونی را نمی شناسیم. اگر می خواهید زیبایی یک پرنده، یک حشره، یک برگ یا شخصی را با همه پیچیدگیهایش درک کنید، ناگزیرید تمامی توجهتان را که در واقع همان «هشیاری» است به آنها معطوف کنید و زمانی می توانید همه توجهتان را متمرکز کنید که به آن پدیده اهمیت بدهید، در واقع این نیز بدین معنا است که واقعاً دوست داشته باشید و علاقمند باشید که بفهمید در نتیجه تمامی قلب و ذهن خود را معطوف می کنید و می فهمید. یک چنین هشیاری ای مانند زندگی با یک مار در یک اتاق است. شما هر حرکت او را از ب نظر دارید و نسبت به که حرکت

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

اگر من تمام وقت در حال قیاس خود با شما باشم یا تلاش کنم که مانند شما بشوم، در واقع آنچه را که هستم، انکار می‌کنم. در نتیجه توهمی را می‌آفرینم. در اینجا من متوجه می‌شوم، قیاس به هر شکل و صورت تنها به توهم و بدبختی عظیم‌تری منجر می‌شود، درست مانند زمانی که خود را تجزیه و تحلیل می‌کنم و ذره ذره به دانشم درباره خود اضافه می‌کنم یا با چیزی بیرون از خود اعم از مملکت یا ناجی یا ایدئولوژی همانندسازی می‌کنم و نیز متوجه می‌شوم که یک چنین فرآیندهایی صرفاً به انطباق بیشتر و در نتیجه تضاد عظیم‌تری منجر می‌گردد. وقتی همه اینها را می‌بینم، طبیعتاً همه آنها را بطور کامل کنار می‌گذارم و در آن حال ذهن:

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

ما لفظاً می‌توانیم تا اینجا بیاییم. آنچه که در ماوراء وجود دارد، نمی‌تواند در قالب واژه‌ها درآید زیرا، واژه شیئی نیست. ما قادریم تا اینجا کلام را توصیف کنیم و توضیح دهیم، اما هیچ واژه، یا توضیحی قادر نیست در بصیرت را باز کند. آنچه که در بصیرت و روشن بینی را باز خواهد کرد، هشیاری و توجه هر روزه و دائمی است. هشیاری نسبت به اینکه چگونه صحبت می‌کنیم، چه می‌گوئیم، چگونه راه می‌رویم و چه فکر می‌کنیم. این مانند تمیز کردن یک اتاق و مرتب نگهداشتن آن است. پاک نگهداشتن ذهن به یک معنا بسیار مهم است. اما از سوی دیگر اهمیت چندانی ندارد. اتاق باید همواره مرتب و تمیز باشد اما نظم و ترتیب در یا پنجره را باز نمی‌کند. آنچه که در را باز می‌کند خواسته یا اراده شما هم نیست. نمی‌توانید چیزی را به آن اتفاق جذب کنید. همه آنچه که قادرید انجام دهید تمیز و خالی نگهداشتن آن است یعنی منزه و مبری به دن حتم نه منزه نگهداشتن. هدف با تمیز در آن حال اگر سعادتش

ببخشید یا در رابطه با آن حالت جبهه گیری یا مخالفت یا توجیه و ملامت و قضاوت داشته باشید یعنی بدون هیچ تبعیضی آنرا تماشا کنید و در آن هشیاری بدون تبعیض، احتمالاً در باز خواهد شد و ساحتی را که در آن نه تضاد وجود دارد و نه زمان، خواهید دید.



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

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

---

۱ - GOD - HAVE TO که مصطلحاً بدین معنی است که مثلاً ما می گوئیم: «خدا مرا خیلی دوست دارد، هرچه از او بخواهم انجام می دهد.» یا «خدا نکند که کسی دل مرا

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

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

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

پنهانی لذت، کارهای شریف یا پست انجام می‌دهیم؟ چرا ما با بندبازی روی ریسمان لذت رنج می‌کشیم و قربانی می‌دهیم؟ اجازه دهید ببینیم که لذت چیست و چگونه بوجود آمده است. من در شگفتم که آیا هیچ یک از شما تاکنون چنین سئوالی از خود پرسیده و پاسخ آنرا تا انتها دنبال کرده‌اید؟

لذت از طریق چهار حالت بوجود می‌آید، یعنی دریافت، احساس، تماس و خواست. فرض کنید من اتومبیل زیبایی را می‌بینم و از نگاه کردن به آن احساس و واکنشی در من پدیدار می‌شود. سپس آنرا لمس می‌کنم یا تصور می‌کنم که آنرا لمس کرده‌ام. میل دارم مالک آن بوده یا پزیش را به دیگران بدهم. من ابری دوست‌داشتنی و شکیل یا کوهستانی با شکوه، غروب‌ی پر هیبت یا چهره‌ای سرزنده، زیبا و باهوش را می‌بینم. من به هر کدام از اینها با وجد و سرور زیادی نگاه می‌کنم، همزمان با مشاهده آنها هیچ مشاهده‌کننده‌ای وجود ندارد، بلکه تنها زیبایی‌ای محض همچون عشق است که وجود دارد. برای یک لحظه من با تمامی مسائل، اضطرابات و بدبختی‌هایم غایب هستم و تنها آن چیز عالی و شگفت‌انگیز وجود دارد. من می‌توانم با شادی به آن نگاه کرده و لحظه بعد آنرا بدست فراموشی بسپارم. اما حافظه، قدم به پیش می‌گذارد و مسئله از همین نقطه شروع می‌شود. ذهن من درباره آنچه دیده، می‌اندیشد و فکر می‌کند که تا چه حد آن چیز زیبا بوده است. به خود می‌گویم، «من دوست دارم آن صحنه را دوباره و برای دفعات مکرر ببینم!» از همین نقطه، تفکر شروع به

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

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

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



سردرگمی، لذت و محنت به ارمان می‌آورد. کشمکش، زاینده حافظه و خاطره است، آن حافظه و خاطره بوسیله خاطره‌های دیگر به همه زمان‌ها اضافه می‌شود و آن وقت مجموعه خاطرات هستند که واکنش نشان می‌دهند، هر آنچه که نتیجه حافظه است، کهنه است و در نتیجه هرگز رها و آزاد نیست، چیزی بنام رهائی از فکر وجود ندارد. رهایی از فکر حرفی است بی‌معنی.

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

بنابراین اگر بتوانید فرضاً به یک چهره، پرنده، به رنگ یک ساری هندی، به زیبایی سطح آب که با نوری ضعیف زیر پرتو خورشید

---

هستیم مانند حمله یک حیوان وحشی یا آتش سوزی ناگهانی، حافظه و تفکر نقش بسیار اندکی دارد در حالی که عمل واکنشی نقش بسیار زیادی بازی می‌کند. (م)

۱ - منظور نویسنده به بیان دیگر این می‌شود: وقتی به یک چیز یا حادثه با تمام وجودمان واکنش نشان می‌دهیم، حافظه نقش بسیار کوچکی دارد، ولی وقتی نمی‌توانیم نسبت به یک پدیده یا رویداد با تمام وجودمان واکنش نشان دهیم، در تضاد و کشمکش با خود هستیم. این حالت باعث سردرگمی و حرمان می‌شود. بی‌اختیار برای رفع سردرگمی و حرمان به اندیشیدن و یافتن راه‌حل می‌پردازیم. فکر همانا رجوع به حافظه است. حافظه مجموعه‌ایست از خاطرات زمان‌های پیشین. لذا اندیشیدن ما که همان

نگاه کنید و یا اگر قادر باشید بدون احساس تمایل نسبت به تکرار آن تجربه به آن نگاه کنید در آن صورت نه دردی وجود خواهد داشت و نه ترسی، لذا آنچه که بجای می ماند شادی عظیمی است.

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

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

یا عقیده را جایگزین آن نکنید، این ترس در شما باقی می ماند.

بنظر من این مسئله بسیار ساده است و بخاطر همین سادگی، ما از دیدن آن اجتناب می کنیم. ما مایلیم هر چیزی را پیچیده کنیم. آیا وقتی زنتان از شما روی برمی گرداند حسادت نمی کنید یا عصبانی نمی شوید؟ آیا از مردی که زنتان را بسوی خود جذب کرده متنفر نمی شوید؟ واقعاً چه چیز دیگری جز واهمه از دست دادن آنچه که باعث لذت شما شده است یا به عبارتی، واهمه از دست دادن احساس امنیت یا از دست دادن رضایت ناشی از مالکیت می تواند در این میان وجود داشته باشد.

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



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

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

اغلب ما خواهیم گفت که «قبل از هر چیز به خود علاقه داشتن» کار

این کار غلطی است. اما آنچه که انسان «فکر می‌کند» نامربوط است. چرا اعلام یک امر بالقوه و جودی غلط است؟ غلط بودن یا درست بودن این امر یک ایده و یک برداشت است. آنچه واقعیت دارد اینست که انسان اساساً و نهایتاً به «خود» علاقه‌مند است.

احتمال دارد بگوئید که کمک بدیگران رضایت‌بخش‌تر است تا فکر در باره خود. اما واقعاً چه تفاوتی دارد؟ این نیز نوعی «خودبینی» است. اگر کمک به دیگران رضایت بیشتری بشما می‌دهد، پس با آنچه که شما «رضایت بیشتری می‌دهد» کار دارید. چرا هر نوع مفهوم ایدئولوژیک را در آن دخالت می‌دهید؟ چرا این اندیشه مضاعف بذهن خطور می‌کند؟ چرا نگوئیم: آنچه که من واقعاً می‌خواهم رضایت است، چه کسب رضایت در یاری و مساعدت دیگران و چه در قدیس یا دانشمند یا سیاستمدار بزرگی شدن. این همان فرآیند است، آیا این‌طور نیست؟ «رضایت» چه از راههای زیرکانه و چه از راههای آشکار، آن چیزی است که ما خواستار آنیم. هنگامی که می‌گوئیم آزادی و رهائی می‌خواهیم، بخاطر این خواستار آنها هستیم که می‌اندیشیم: «امکان دارد بطرز عجیب و خارق‌العاده‌ای ارضاء کننده باشد» و البته باید تأیید کرد که رضایت غایی، داشتن ایده و ویژه «تحقق خود» است. آن‌چه که ما برآستی بدنبال آن هستیم رضایتی است که در آن هیچ نوع عدم رضایتی وجود نداشته باشد.

اکثر ما در پی کسب رضایت ناشی از داشتن مقام و موقعیت اجتماعی هستیم، زیرا از اینکه «کس» نباشیم، ترسیم. جامعه چنان بیابریزی

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

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

زندگی در چنین جامعه جاهل و تباهی که اکثر ما نیز در آن بسر می‌بریم، با تحصیلات رقابتی‌ایکه باعث تشدید اضطراب و ترس می‌گردد، همه ما را با دلهره‌های گوناگون، سخت تحت فشار قرار می‌دهد  
ترس، حسرت و حشتناک است که در ما، دحار، انحاف، دگ‌گه ز...

ریشه ترس‌های روانی خود پی ببریم، قادر خواهیم بود که با ترسهای حیوانی نیز برخورد کنیم. لذا، پرداختن به علل ترس‌های حیوانی بعنوان کاریکه قبل از همه چیز باید انجام شود، در درک ترسهای روانی کمکی نمی‌کند.

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

یکم، از دلالتا، اصله، ترس، اینست که مایه، نیستیم با «خود» همچنانکه

فوق آن قرار گیرد و آنرا به مفاهیم دیگری تحریف کند، در آن صورت از آنجا که این تلاشها همراه با تردید و تضاد انجام می شود، اتلاف شدید انرژی نیز امری طبیعی خواهد بود.

بنابراین اولین پرسش از خود اینست که اصلاً ترس چیست؟ و چگونه برمی خیزد؟ با استفاده از واژه ترس چه منظوری را اتخاذ می کنیم؟ من از خود می پرسم ترس چیست؟ نه اینکه من از چه می ترسم.

من زندگی ویژه ای دارم و بر طبق الگوی خاصی می اندیشم. من اعتقادات و تعصبات ویژه ای دارم و نمی خواهم آن الگوهای فکری من از بین بروند یا خدشه ای بپذیرند. زیرا ریشه های من در آنها است.

من مایل نیستم آن الگوها، آشفته شوند، زیرا آشوب مولد حالتی از ندانستگی است و من از آن حالت خوشم نمی آید. اگر قرار است که من از چیزی که می دانم یا ایمان دارم، کنده شوم، پس می خواهم منطقاً نسبت به مراحل یا قلمروهایی که می خواهم وارد آن شوم، اطمینان کامل حاصل کنم. بنابراین سلول های مغز، الگوئی را آفریده اند و همان سلول های مغز از آفرینش الگوی دیگری که ممکن است نامطمئن باشد خودداری می کنند. حرکت از سوی اطمینان و یقین بسوی عدم اطمینان و عدم یقین چیزی است که من آنرا ترس می نامم.

در حال حاضر که من این جا نشسته ام ترسی ندارم. من در زمان حال نمی ترسم. هیچ اتفاقی برای من رخ نمی دهد، نه کسی مرا تهدید می کند، نه چیزی از من گرفته می شود. اما ماورای این لحظات در ژرفای ذهن،



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

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

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

«واژه» خود، باعث ایجاد ترس و وحشت می‌گردد، آیا این‌طور نیست؟ همانگونه که واژه «عشق» تکان و تصور خاص خود را دارد. حال آیا تصویری که در ذهن نسبت به مرگ دارید باعث خاطره‌ای نیست که از چندین مرگی که دیده یا در مراسم آن شرکت داشته‌اید، حفظ کرده‌اید؟ آیا این تصویر نیست که ایجاد ترس می‌کند؟ آیا واقعاً از رسیدن به انتها مرگ ترسید یا از تصدیق آن، که با آن آمه آف بند؟ اگر اب. واژه با خاطر ه،

بیماری هنوز در شما باقی مانده است و حالا که خاطره در حال عمل کردن است می‌گوید: «مواظب باش که دوباره مریض نشوی». در نتیجه خاطره با شرکت خود باعث پدیدار شدن ترس می‌گردد، اما این به هیچ عنوان ترس نیست زیرا عملاً در این لحظه شما از سلامت کامل برخوردار هستید. فکر که همواره کهنه است - آنهم بدلیل آنکه واکنش خاطره بوده و خاطرات نیز همواره کهنه‌اند - بلافاصله این احساس ترس را که واقعیت ندارد، در شما بوجود می‌آورد، واقعیت فعلی اینست که شما کاملاً از سلامت برخوردار هستید، اما تجربه که مانند یک خاطره در ذهن باقی مانده، سبب پدید آوردن فکر شده و می‌گوید: «مراقب باش که بار دیگر مریض نشوی».

در نتیجه می‌بینیم که «فکر» باعث بوجود آمدن نوعی ترس می‌گردد. اما آیا ترسی جدا از آن ترس نیز وجود دارد؟ آیا ترس همواره نتیجه فکر است و اگر چنین است آیا شکل دیگری از ترس نیز وجود دارد؟ ما از مرگ می‌ترسیم، امری که فردا، و یا پس فردا یا زمانی سرانجام فرا خواهد رسید. بین واقعیت فعلی و آنچه که اتفاق خواهد افتاد فاصله‌ای هست. حالا فکر، این حالت را تجربه کرده و با تجسم تصویری مرگ می‌گوید: «من دارم می‌میرم». فکر باعث ایجاد ترس از مرگ می‌شود. در غیر این صورت آیا اصولاً ترسی وجود دارد؟

آیا ترس نتیجه فکر است؟ اگر چنین است می‌دانیم که فکر همواره کهنه است در نتیجه ترس نیز همواره کهنه خواهد بود. همانگونه که گفتیم

است. در نتیجه فکر مسئول ایجاد ترس است. شما می‌توانید بوضوح صحت این امر را در خود ببینید. وقتی شما بطور غیرمنتظره با چیزی روبرو می‌شوید در آن زمان ترسی وجود ندارد. تنها زمانی که فکر شروع می‌شود، ترس نیز وجود پیدا می‌کند.

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

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

فکری موجد ترس است؟ آیا امکان توقف فکر وجود دارد؟ زیرا در صورت عدم توقف فکر، ترس هرگز پایان نمی‌گیرد.

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

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

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

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

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

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

ترس. اما اگر قادرید به آن نگاه کنید، در واقع برای اولین مرتبه بدون دخالت گذشته به آن نگاه کرده‌اید.

شما تنها زمانی که ذهن آرام است قادر به دیدن هستید، درست مانند این است که بگوئیم شما هنگامی قادرید به آنچه که یک نفر می‌گوید گوش کنید که ذهنتان با خود در حال وراجی و یاوه‌سرائی نباشد.

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

شما می‌توانید به یک ابر، یک درخت یا بحرکت یک رودخانه با ذهنی نسبتاً آرام نگاه کنید. زیرا آنطور که به ترس خود اهمیت می‌دهید برای آنها اهمیت قائل نیستید. نمی‌خواهید که درخت را کنترل کنید، نمی‌خواهید ابر را بفهمید، نمی‌خواهید از رودخانه فرار کنید، لذا آنها را عملاً نگاه می‌کنید.

شما به ترس خود، به حقارت و تنهایی خود، به حسادت خود یا هر حالت ظاهراً زشت خود فقط «نگاه کنید»، آنچنان بطور کامل نگاه کنید که ذهنتان آرام بگیرد.

آیا ذهن قادر است صرفاً ترس را ببیند و نه اشکال متفاوت ترس را؟ آیا ذهن قادر است ترس را ببیند و نه آنچه را که شما از آن می‌ترسید؟

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

آنرا با خاطرات غیر واقعی و منتزعی درک کنید که البته قادر نیز نخواهید بود. اما در حقیقت آیا مشاهده کننده که می گوید من می ترسم با آنچه که مشاهده می شود یعنی ترس، تفاوت دارد؟ مشاهده کننده خود ترس است و وقتی این مسئله تشخیص داده شود دیگر هیچ نوع اتلاف انرژی در جهت تلاش برای رهایی از ترس وجود نخواهد داشت و فاصله زمانی و مکانی که بین مشاهده کننده و مشاهده شونده وجود دارد، ناپدید می شود وقتی شما ببینید که خود شما قسمتی از ترس هستید و نه جدا از آن یا وقتی که می بینید خود شما ترس هستید و در ضمن قادر هم نیستید کاری در این مورد انجام دهید، خواهید دید که ترس بطور کلی به انتها می رسد.





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

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

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

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

در اینجا به مسئله بسیار پیچیده‌ای بر می‌خوریم. قرنهای متمادی بشر، عصیانگر بوده است. مذاهب سعی کرده‌اند تا او را رام کنند ولی هیچ یک از آنها نیز موفق نشده‌اند. بنابراین اگر ما محکومیم که به سوی این مسئله پیش برویم، به نظر می‌رسد که حداقل می‌بایست درباره آن بسیار جدی باشیم و بیندیشیم. زیرا این مسئله ما را به خواسته کاملاً متفاوتی رهنمون خواهد کرد. اما اگر ما نخواهیم با این مسئله، صفاً به عنایت یک سدگ م

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

آیا مسئله عصیان و لجاج در درون ما است یا در خارج از ما؟ آیا قصد دارید این مسئله را در جهان خارج حل کنید یا اینکه خود عصیان و لجاج را همانگونه که در شما هست مورد پرسش قرار دهید؟ اگر شما از عصیان و لجاج موجود در خود، رها هستید، این سؤال برایتان مطرح می‌شود. که «چگونه قصد دارم در این دنیای پر از عصیان، جسارت، حرص، رشک و بی‌رحمی و ظلم زندگی کنم؟» «آیا من نابود نخواهم شد؟» این سئوالی است اجتناب‌ناپذیر که به طرق متفاوت مطرح می‌شود. هنگامی که چنین سئوالی را مطرح می‌کنید، یعنی اینکه عملاً با آرامش زندگی نمی‌کنید. اگر با آرامش زندگی کنید، اصلاً هیچ نوع سئوالی نخواهید داشت. امکان دارد شما بخاطر نرفتن به سربازی یا امتناع از تیراندازی، زندانی شوید زیرا از جنگدن، خه ددا، ک ده‌اند اما اب یک مسئله نیست. شما اعداد

نه مانند یک ایده، بلکه به عنوان امر واقعی ای که در موجود بشری وجود دارد و موجود بشری خود من هستم، برای رفتن به کنه این مسئله باید نسبت به آن آسیب پذیر بوده و کاملاً با سعه صدر به آن نگاه کرد.

من باید خود را به خود نشان دهم نه اینکه ضرورتاً خود را به شما نمایش دهم زیرا احتمال دارد شما علاقه مند نباشید. اما من باید در ساحت ذهنی ای قرار بگیرم که تا انتها خواستار دیدن لجاج خویش است و در هیچ نقطه ای توقف نکرده و نگوید که «دیگر بیش از این پیش نمی روم».

حال این باید برای من روشن شده باشد که من یک موجود بشری متهاجم و عصبانگر هستم. من عصبان و لجاج را در خشم، در خواسته های جنسی، در تنفر، در آفریدن کینه، در حسادت و غیره تجربه کرده ام، من آنرا تجربه کرده ام، من آنرا شناخته ام و به خود می گویم، «می خواهم تمامی این مسائل را بفهمم نه صرفاً جزئی از آنرا که در جنگ بیان شده، بلکه مایل هستم این حالت تهاجمی بشر را که در حیوانات نیز وجود دارد و من نیز جزئی از آن هستم، درک کنم».

خشونت یا تهاجم صرفاً به منزله کشتن دیگری نیست. وقتی ما از یک نیش بیان استفاده می کنیم یا وقتی حالتی برای راندن دیگری به خود می گیریم یا وقتی که اطاعت می کنیم، آنهم به دلیل اینکه می ترسیم، آنزمان است که خشونت یا لجاج وجود دارد. بنابراین خشونت و لجاج کشتارگاه برنامه ریزی شده ای بنام خدا، جامعه یا کشور نیست. خشونت و لجاج مسئله ای، زنده تر، عمیق تر و ژرف تر از این صحت ها است. ما اکنون

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

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

یکی از تجلیات متعارف خشونت، خشم است. وقتی زن یا خواهر، من مورد حمله قرار می‌گیرد، من می‌گویم که به حق عصبانی شده‌ام، هنگامی که کشور من، ایده من، قوانین و طرز زندگی من مورد حمله قرار می‌گیرند، من همیشه به حق عصبانی شده‌ام. ضمناً وقتی که عادت‌ها یا عقاید کوچک و ناچیز من مورد حمله قرار می‌گیرند، من دوباره عصبانی می‌شوم. وقتی شما پایم را لگد می‌کنید یا تحقیر می‌کنید، عصبانی می‌شوم یا اگر بازنم دوستی کنید، من حسادت می‌کنم و آن «حسادت» به حق خوانده

م شده زیرا به حقه ما مالک من محسوب می‌شود و ما را از خشونت‌ها از

حق و خشم غیرموجه و ناحق، آنهم برطبق سیرت‌ها و روال محیطی مان نگاه می‌کنیم، یا اینکه صرفاً خشم را می‌بینیم؟ آیا اصولاً خشم صالح و حق نیز وجود دارد؟ یا اینکه فقط خشم وجود دارد؟ چیزی بنام سلطه خوب و سلطه بد وجود ندارد، تنها سلطه وجود دارد. اما وقتی شما تحت سلطه چیزی هستید که موافق و دلخواه من نیست، من آنرا یک سلطه شیرانه و بد، تلقی می‌کنم.

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

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

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

«نگاه که دن» به خشم بدون نشان دادن هیچ نوع احساس، تعصب یا

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

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

مایه بگذارید؟ اگر این مسئله علاقه شما را به سوی خود جلب نمی‌کند پس چه چیز می‌تواند توجه شما را به خود معطوف کند؟ مواظبت کردن از پولهایتان؟ اوقات خوشی داشتن؟ مصرف مواد مخدر؟ آیا نمی‌بینید که خشونت، در شما باعث نابودی فرزندانان می‌شود؟ آیا واقعاً آنرا منتزع می‌بینید؟

بسیار خوب بنابراین اگر علاقمند هستید با ذهن و قلبتان برای فهمیدن حضور پیدا کنید، فقط عقب نشینید و بگوئید «همه چیز را راجع به آن به من بگوئید». من به شما نشان می‌دهم که به خشونت و لجاج نمی‌توان با دیدی که محکوم یا توجیه می‌کند نگاه کرد، یا می‌گویم اگر خشونت و لجاج برایتان مسئله حادی نیست، نمی‌توانید آندو یعنی خشونت و لجاج را کنار بگذارید. در نتیجه ابتدا شما ناچارید «یاد بگیرید»، ناچارید یاد بگیرید که چگونه به خشم «نگاه کنید»، که چگونه به همسر یا زن و به فرزندانان نگاه کنید، همانگونه که خود را ناگزیر می‌بینید که به سخنان سیاستمداران گوش دهید، به همانگونه نیز ناگزیرید «دریابید» و «یاد بگیرید» که چرا شما یک تماشاگر نیستید؟ چرا محکوم یا توجیه می‌کنید؟ شما ناچارید «یاد بگیرید» بخاطر این ملامت یا توجیه می‌کنید که این امر بخشی از ساختار اجتماعی است که در آن زندگی می‌کنید، بخشی از شرطی شدنتان به عنوان یک آلمانی یا یک هندی یا یک سیاهپوست یا یک آمریکائی یا هرچه که از بدو تولد بوده‌اید با همه کرخی ذهن که نتیجه شرطی شدنتان است. برای کشف، برای یادگیری چیزی اساسی، شما ناگزیر باید فقط، فقط، به عمق، با داشته باشید. اگر شما انان، کند، کند، ک...



کردنها، کند و کرخ شده است. شما هنگامی قادرید در ژرفا نفوذ پیدا کنید که ذهنتان به تیزی یک سوزن و به استحکام و قدرت یک الماس باشد. صرفاً عقب‌نشستن و پرسیدن اینکه «چگونه چنین ذهنی می‌توان داشت»، فایده‌ای ندارد. شما ناگزیرید آنرا «بخواهید» همانگونه که وعده غذای بعدیتان را می‌خواهید و برای داشتن چنین ذهنی شما می‌بایست آنچه‌ای که ذهنتان را مگ و کودن می‌کند، «ببینید»، این حس «غیرقابل انتقاد بودن»، در اطراف خود دیوارها و حصارهایی کشیده است، حس که خود بخشی از این ملامت و توجیه کردنت. اگر ذهن قادر باشد از دست آن خلاصی پیدا کند، در آنصورت قادر خواهید بود، نگاه کنید، مطالعه کنید، نفوذ کنید و احتمالاً به ساحتی برسید که کاملاً نسبت به تمامی مسئله‌هایشاری داشته باشید.

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

اکثر ما خشونت را به مثابه یک راه و روش زندگی، بذر فته‌ام. دو

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

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

اگر مایل هستید، واقعیت را بفهمید و درک کنید، ناگزیرید تمامی توجه ه از دستتان، امعطف به آن، سازید. هنگامی که شما یک جهان، ایده‌آل

است و با شوق فراوان خواستار درک حقیقت و عشق می‌باشد، اصولاً هیچ مفهوم یا تصویری در ذهن ندارد او تنها در «آنچه که هست» زندگی می‌کند.

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

اما آیا قادرید چهرهٔ خشونت و لجاج را به وضوح ببینید، منظور اینست که چهرهٔ عصیان را نه فقط در خارج از خود، بلکه در درون خود نیز ببینید.<sup>۱</sup>

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

عمیق است، نه صرفاً یک موافقت یا مخالفت لفظی.

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



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

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

موهوم هستند و انسان نیز قادر نیست در موهومات انتزاعی بسربرد، گو اینکه همه ما مداوم همین کار را می‌کنیم، یعنی با ایده‌ها، تئوریه‌ها، سمبلها و تصاویر موهوم ذهنی با دیگران و نیز با خود در ارتباطیم. تصاویری که به هیچ وجه واقعیت ندارند. همه ارتباطهای ما چه ارتباط با مسئله مالکیت و چه ارتباط با ایده‌ها یا انسانها، اساساً بستگی به این شکل‌گیری تصویری<sup>۱</sup> دارد و از این رو در همه ارتباطهای ما، تضاد و تردید همواره وجود خواهد داشت.

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

من فکر می‌کنم که ما می‌بایست با دقت هرچه تمامتر این سؤال را شکافته و مورد بررسی قرار دهیم، زیرا در خود آگاهی ما یک نقطه که از

وجود دارد - تضادی حاکی از تناقض، مرحله‌ای از تقسیم، جدائی و دوگانگی. با مشاهده خود و ارتباطهایمان در رابطه با جامعه نمی‌بینیم که در همه سطوح بودن ما، تضادی نهفته است - تضادی فرعی یا اصلی که واکنشهای مصنوعی یا نتایج ویران‌کننده و مخربی را بیار می‌آورد.

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

اغلب ما با داده‌های جامعه، احساس پُری و توانگری می‌کنیم، یعنی با آنچه که جامعه در ما آفریده است که عبارت باشد از حرص، رشک، خشم، تنفر، حسادت و اضطراب، احساس دارائی و توانائی می‌کنیم!!  
مذاهب مختلف در تمامی جهان فقر را تلقین کرده‌اند. مانک یا کشیش ردائی به خود می‌بندد و اسمش را تغییر می‌دهد، موهایش را می‌تراشد و به یک حبه رفته و دوزه و نذر، فقر و تنگدستی و بهین کاری، بشه

ثروت مند هستند زیرا هنوز در جستجوی مقام و پرستیژاند آنها متعلق به این حکم و آن حکم، این مذهب و آن مذهب اند، آنها هنوز در چهارچوب یک فرهنگ و یک سنت، زندگی می کنند. این فقر نیست. فقر یعنی رهائی کامل از جامعه، حتی اگر در آن صورت انسان چند دست لباس یا چند وعده غذا بیشتر داشته باشد، خدای مهربان آیا کسی به این واقعیت اهمیت می دهد؟ بدبختانه در اکثر انسانها، شور «نمایش دادن خود» وجود دارد.

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

حال چگونه امکان دارد خود را از ساختار روانی جامعه رها کرد؟ به معنایی دیگر چگونه می توان خود را از جوهر تضاد رهائی بخشید؟ پیراستن و قطع کردن شاخه های مشخص تضاد کار مشکلی نیست، اما از خود می پرسیم که آیا امکان زندگی در یک آرامش کامل درونی و در نتیجه آسایش خارجی و بیرونی وجود دارد البته باید متوجه باشید که منظور این نیست که ما را کد بوده و به یک حیات گیاهی ادامه می دهیم، بلکه بر عکس، خواهیم دید که در آن صورت فعال و متحرک و پیرانه ری، خواهیم



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

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

من شخصاً کشف می‌کنم که به چیزی وابستگی دارم - فرض بگیریم به یک شنونده که محرک برای سخنرانی است. من از آن شنونده یا از مورد خطاب قرار دادن گروه کثیری از مردم، نوعی انرژی کسب می‌کنم. بنابراین من، به آن شنونده یا به آن مردم متکی هستم، چه آنها مخالف باشند و چه

چرا من متکی هستم؟ زیرا دروناً سطحی و کم عمق هستم و هیچ چیز در خود ندارم. در درون من هیچ منبعی که همواره پر و غنی، زنده، متحرک و لبریز از حیات باشد، وجود ندارد. در نتیجه من متکی می شوم. حال علت را کشف کرده‌ام.

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

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

من آنرا مشاهده می‌کنم و وقتی مشاهده، از این نوع باشد، من کل تصویر را می‌بینم و نه جزئی از تصویر را و وقتی که ذهن کل تصویر را ببیند، آن زمان، رهائی وجود دارد. حال من کشف کردم، وقتی که پراکندگی هست، اتلاف انرژی نیز وجود دارد. من سرچشمه اصلی اتلاف انرژی را پیدا کردم.

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

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

بیایید از یک زاویه دیگر به مسئله نگاه کنیم. ما همواره در حال مقایسه هستیم، قیاس. ما آنچه که هستیم و آنچه که باید باشیم. «باید باشیم»

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

ما دائم خود را با آنهایی که ثروتمندتر، باهوشتر، روشنفکرتر، مهربانتر، مشهورتر و غیره و غیره هستند مقایسه می‌کنیم. بطرز عجیبی «بیشتر» در زندگیهای ما نقش مهمی را ایفا می‌کند. این اندازه‌گیری و قیاس خود یا چیزی یا کسی در تمام مدت یکی از علل اولیه تضاد است.

حال چرا اصلاً مقایسه‌ای وجود دارد؟ چرا ما خود را با دیگران قیاس می‌کنیم؟ این قیاس از دوران کودکی به ما آموخته شده است. در هر مدرسه‌ای A با B قیاس می‌شود و A خود را نابود می‌کند تا همانند B شود. هنگامیکه مقایسه‌ای در کار نباشد، وقتی هیچ ایده‌آل یا جنبه‌ی تقابل و هیچ عامل دوگانگی و دو بینی وجود نداشته باشد، هنگامیکه شما دیگر سعی نمی‌کنید تا آنچه که واقعاً هستید، نباشید، چه اتفاقی برای ذهنتان رخ می‌دهد، ذهن شما از آفریدن ضدیت، باز ایستاده است و در سطوح بالایی از هوش و حساسیت قرار گرفته و دارای ظرفیت بی‌کران شور و جذبه خواهد شد. زیرا تلاش و کوشش، یعنی، اتلاف و انحراف شور و

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

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

در تضاد همواره آرزو نهفته است. من آرزوی چیزهای متناقضی را می‌کنم - البته این بدان معنا نیست که من می‌بایست آرزو را از بین برده یا سه‌گانه و کتلت با تصعدش کنم - من سادگم. منم که آرزو خود

توسط آرزو در ما پدید آمده است یعنی آرزوی کسب لذت و دوری از رنج که قبلاً در باره آن صحبت شده است.

بنابراین ما آرزو را به عنوان ریشه همه تناقضات یعنی تناقض خواستن و نخواستن می بینیم. وقتی که ما کاری لذت بخش انجام می دهیم، در آن هیچ نوع کوششی شرکت ندارد. آیا اینطور نیست؟ اما لذت باعث رنج است ناگزیر کوششی هم برای جلوگیری از رنج وجود خواهد داشت و آن کوشش بار دیگر هدر دادن انرژی است. اصولاً چرا ما دو بین هستیم؟ البته دوگانگی در طبیعت مانند مرد و زن، نور و سایه و شب و روز وجود دارد اما دروناً و رواناً چرا ما دچار دوگانگی هستیم؟ آیا بخاطر اینست که ما به گونه ای تربیت شده ایم که همواره «آنچه که هست» را با آنچه که «باید باشد» مقایسه می کنیم؟ ما نسبت به آنچه که درست یا غلط است، خوب یا بد است، اخلاقی یا غیراخلاقی است شرطی شده ایم. آیا این دوگانگی به این دلیل بوجود نمی آید که فکر می کنیم تفکر در باره ضد صفات عصبیان، رشک حسادت و خست در جهت رهائی از آنها به ما کمک می کنند؟ آیا ما واژه های متضاد را به عنوان یک اهرم برای خلاصی از «آنچه که هست» استفاده می کنیم یا اینکه این خود نوعی فرار از واقعیت است.

آیا شما از واژه متضاد، بعنوان ابزاری برای اجتناب از امری واقع که نمی دانید چه معامله ای با آن بکنید استفاده می کنید؟ آیا برای اینست که بوسیله هز ازان سال تبلیغ به شما گفته شده است که باید ایده ای داشته

نمی‌افتد، احتمال دارد شما برای بقیه زندگی همواره دم از عدم عصبان  
بزیند در حالیکه در تمام مدت در حال کاشتن تخمهای عصبان باشید.

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

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



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

در نتیجه این به عهده هر یک از ماست که تصمیم بگیریم آیا



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

اگر می‌گوئید که از چیزی رها شده‌اید، خود این گفته، واکنشی است که از آن پس، تبدیل به واکنش، دنگ و منجر به انطباع با شکل، دنگ از

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

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

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

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

این مسئله هشیار بود که بین جدا کردن خود و قطع رابطه با دیگران و تنهایی و خلوت‌گزینی، تفاوت فاحشی وجود دارد. ما همه واقف هستیم که جدا کردن خود چه مفهومی دارد، جدا کردن یعنی ایجاد یک حصار در اطراف خود برای صدمه ندیدن، زخم‌پذیر نبودن و به نوعی جداسازی که شکل دیگری است از عذاب یا زندگی کردن در برج عاج رویائی ایدئولوژی. اما تنهایی چیزی کاملاً متفاوت است.

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

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

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

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

کنیم؟ آیا ما قادریم در حالی که به سادگی و راحتی صدمه می‌بینیم و فریب می‌خوریم و کسل کننده هستیم، با خود زندگی کنیم؟ آیا قادریم با تمام احساساتی که ذکر شد آنهم بدون قبول یا رد آنها، بلکه صرفاً با نگرستن به آن بدون هیچگونه افسردگی، بیماری یا تفاخری زندگی کنیم؟

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

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



مایلم داستانی را در باره یک خواری بزرگ که نزد خدا می رود و از او می خواهد که حقیقت را به او بیاموزد، برایتان نقل کنم. خدا به خواری می گوید، «دوست من روز بسیار گرمی است، خواهش می کنم قبل از هر چیز، یک لیوان آب برایم بیاور»، پس خواری بیرون رفته و در اولین خانه ای را که می رسد می کوبد. زنی جوان و زیبا در راه روی او باز می کند. مرید عاشق دختر می شود و با هم ازدواج می کنند و دارای چندین فرزند می شوند. مدت ها می گذرد تا این که روزی باران سختی شروع به باریدن می کند، سیلاب ها بوجود می آورد و درخت ها همه می افتند و خانه را آب با خود می برد. خواری دست همسرش را گرفته و بچه ها را روی کولش می گذارد و همانطور که سیل او را با خود می برد، فریاد زد، «خدایا مرا نجات ده». و خدا گفت «لیوان آبی که خواسته بودم، کو؟»

این داستان، بسیار با مسما است زیرا اکثر ما برحسب زمان می اندیشیم. انسان با زمان زندگی می کند. اختراع «آینده» بازی فرار مورد

آرامش به ارمغان نمی‌آورد، بنابراین ما باید فکر کردن و اندیشیدن تدریجی را متوقف کنیم. این بدین معناست که هیچ فردایی برای وصول به آرامش وجود ندارد و ما ناگزیریم که در حال به‌نظم درآئیم.

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

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

نخستین مسئله برای درک اینست که ما قادر باشیم با نشاط و معصومیتی که قبلاً در آن بوده‌ایم به زمان نگاه کنیم. ما در پیچ و خم مسائل خود گیج هستیم و در آن گیجی نیز غوطه‌وریم. حال پرسش اینست که اگر انسان، در یک جنگل، گم شود، اولین کاری که می‌کند، چیست؟ او

قبل از هر چیز کاملاً از درون متوقف شوید و هنگامی که دروناً و رواناً متوقف شدید ذهنتان بسیار آرام و روشن خواهد شد. از این رو واقعاً قادر خواهید بود که به مسئله‌ی زمان بنگرید.

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



می‌اندیشید که فردا خوشحال خواهید بود، در واقع تصویری از خود به عنوان کسی که نتیجه حتمی را در طول زمان بدست آورده، خواهید داشت. فکر از طریق دیدن یک چیز و خواستن و آرزو کردن و تداوم بخشیدن به آن خواسته و آرزو که توسط افکار دیگری ادامه پیدا می‌کند، می‌گوید «فردا خوشحال خواهم بود» یا «فردا موفق خواهم شد» یا «فردا جهان، مکان زیبایی خواهد شد». پس فکر، آن فاصله را که ما زمان می‌نامیم، می‌آفریند.

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

تا وقتی که این فاصله زمانی که توسط فکر پدید آمده، وجود دارد، باید اندوه و در نتیجه تداوم ترس نیز وجود داشته باشد. لذا انسان از خود می‌پرسد آیا این فاصله می‌تواند به آخر برسد؟ اگر بگوئید «آیا این برای همیشه از بین خواهد رفت؟» حتماً به شما می‌گوید که شما از قضا

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

زمان فاصله‌ایست میان مشاهده‌گر و مشاهده‌شونده. این خود مشاهده‌گر یعنی شما هستید که از ملاقات با این امر که ما آنرا مرگ می‌نامیم، دچار ترس و هراس می‌گردید. شما به معنای مرگ واقف نیستید، شما همه نوع، امید و ثنوری را در باره آن در ذهن خویش انبار کرده‌اید، شما به تناسخ در جسم تازه، حیات مجدد و قیامت یا به آنچه که آنرا روح، آتaman، یعنی یک هستی معنوی و بی‌زمان می‌نامید یا به نام‌های متفاوت دیگری که برای آن قائل شده‌اید، اعتقاد و ایمان دارید. حال آیا شما شخصاً دریافته‌اید که روحی وجود دارد؟ یا اینکه یک ایده‌ای دست به دست گشته و سرانجام به شما رسیده است؟ آیا چیزی دائمی و مانا و متوالی که ماورای تفکر است اصلاً وجود خارجی دارد؟ اگر فکر قادر به اندیشیدن درباره آنست بنابراین آن امر در حیطه فکر قرار دارد، در نتیجه نه، تواند دائمی باشد، زیرا هیچ چیز دائمی و همیشگی، ای در حیطه فکر

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

ما زندگی، را از مرگ تفکیک کرده‌ایم و همین ایجاد «فاصله» بین:

و از مرگ که خود پایان بخشی این بدبختی است هراسانیم. ما ترجیح می دهیم به شناخته بچسیم تا اینکه با ناشناخته روبرو گردیم. دانستگی، خانه ما، مبلمان ما، خانواده ما، شخصیت، کار، دانش، مقام اجتماعی، شهرت، تنهایی و خدایان ما است. دانستگی آن چیز ناچیز و کوچکی است که همواره در اطراف درون خود و با الگوی محدود هستی تلخ خود، در حال حرکت است.

ما فکر می کنیم که زندگی کردن همواره در زمان حال و مردن چیزی است که در زمان دوری در انتظار ما خواهد بود. اما هرگز از خویش نپرسیده ایم که آیا این نبرد هر روزه زندگی اصلاً زندگی کردن است؟ ما مایلیم، حقیقت را در باره حیات دوباره بدانیم. ما خواهان اثبات بقای روح هستیم. ما به تأییدات افراد روشن بین و به نتایج حاصله از تحقیقات روانی گوش فرا می دهیم، اما هرگز نمی پرسیم که چگونه زندگی کنیم، زندگی ای که توأم با سرمستی، جذابیت و زیبایی های روزمره باشد. ما زندگی را همانگونه که هست، با تمامی رنج ها، یأس و ناامیدی هایش پذیرفته و با آنها بیعت کرده ایم و به مرگ به عنوان امری که باید کاملاً از آن دوری کرد، فکر می کنیم. اما اگر بدانید که چگونه زندگی کنید، اگر شما هر لحظه و هر دقیقه رواناً نمیرید، نمی توانید زندگی کنید. این یک تناقض گوئی روشنفکرانه نیست. برای زندگی با تمامیت وجود و بطور کامل درآمیخته با احساسی از شیرینی و زیبایی بدیع و نو، ناگزیر باید با هر لحظه گذشته مهربان بود. در غم انصاف دست شما بطور مکانیک زندگی. خواه اهدک ده یک

بمیریم. مادامی که ما از زندگی می ترسیم، از مرگ نیز هراسان خواهیم بود. انسانی که از زندگی نمی هراسد، از عدم امنیت کامل نیز دچار وحشت و هراس نمی شود. زیرا او درک کرده است که دروناً و رواناً هیچ امنیتی وجود ندارد. زمانی که امنیتی نباشد، حرکتی بی پایان وجود خواهد داشت و از آن پس مرگ و زندگی یکسان خواهد بود. انسانی که بدون تضاد زندگی می کند. انسانی که با زیبایی و عشق بسر می برد، از مرگ نمی هراسد زیرا عاشق بودن یعنی «مردن».

اگر شما با هر آنچه که می دانید وداع کنید و بمیرید، منجمله خانواده، پول یا هر چه که احساس کرده اید، آن زمان مرگ نوعی تطهیر شدگی و فرآیند تجدید جوانی خواهد بود و تنها در آن حال است که مرگ باعث معصومیت می گردد و این تنها معصومانند که پرشورند، نه مردمی که ایمان دارند، یا کسانی که مایلند بدانند، پس از مرگ چه اتفاقی رخ خواهد داد.

برای اینکه عملاً دریابید، هنگامی که می میرید، چه اتفاقی برایتان می افتد، باید بمیرید. این را نباید یک شوخی تلقی کنید. واقعاً باید بمیرید نه فیزیکی، بلکه رواناً و دروناً، شما ناگزیرید همراه با آنچه که در خود پرورش داده اید و همراه با آن چیزهایی که برایتان تلخند، بمیرید. اگر شما همراه با یکی از لذات خود، چه کوچکترین و چه بزرگترین، آنهم بطور طبیعی و نه با بحث و جدل یا اجبار، بمیرید، آن زمان، مفهوم مرگ را در خواهید یافت. مرگ یعنی داشتن ذهنی که کاملاً خالی از خویش،

خواهد داشت، رهائی از دانستگی مرگ است و از آن پس شما به مفهوم واقعی، زندگی خواهید کرد.



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

عشق چیست؟ مفهوم این واژه چنان ملوث و تباه شده است که من به اکراه آنرا بکار می‌برم. همه درباره عشق صحبت می‌کنند، روزنامه‌ها، مجلات و مبلغین مذهبی مدام درباره جاودانگی عشق داد سخن می‌دهند. ما می‌گوئیم: «من کشورم را دوست دارم، من پیشوایم را دوست دارم، من بعضی کتابها را دوست دارم، من آن کوه را دوست دارم، من

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

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



غیر قابل لمس و خدشه‌ناپذیر باشد، معتقد شد.

انسانهای به اصطلاح مقدس، بر این عقیده‌اند که نگاه کردن به زن عملی کاملاً خطا است. آنان معتقدند که اگر ما تسلیم هوسهای جنسی شویم، قادر نخواهیم بود به خداوند نزدیک شویم. در نتیجه - اگرچه خودشان در دام این مسائل اسیرند - با انکار مسئله جنسیت، فقط چشمهایشان را بسته و زبانشان را قطع کرده‌اند، زیرا با این عمل همه زیبایی‌های روی زمین را منکر می‌شوند. آنان قلب و ذهن خود را گرسنه نگهداشته‌اند. آنها موجودات بشری خشک و پساییده‌ای هستند. آنها زیبایی را تبعید کرده‌اند زیرا زیبایی با زن آمیخته است.<sup>1</sup>

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

در نتیجه برای درک معنای ژرف این سؤال، یعنی «عشق چیست؟» ابتدا باید آنرا از حالت متحیر و قشری قرنهای متمادی رها کنیم، ضمن اینکه تمامی ایده‌ها و ایدئولوژی‌هایی که عشق چه باید باشد و چه نباید باشد رانیز کنار بگذاریم. تقسیم هر چیز به چه باید باشد و چه هست، یکی از روشهای فریب‌آمیز برخورد با زندگی است.

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

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

آیا عشق آرزو است؟ نگوئید نه، زیرا برای اکثر ما «عشق آرزو است» به سانه دنگر، ما عشق، آرزوی هم‌راه با لذت است، لذتهای که از

خود و ترک کلی خویش است، اما پس از گذشت چند لحظه مجدداً شما با همه آن آشوب و اضطراب خود، حضور دارید. در نتیجه شما خواهان تکرار مجدد و هرچه بیشتر آن حالت «بی خویشی» هستید، حالتی که در آن نه نگرانی وجود دارد، نه شکل و نه خود. شما می‌گوئید زنان را دوست دارید، این علاقه درگیر لذت جنسی، لذت داشتن شخصی در خانه برای مراقبت از فرزندان و تهیه غذاست. شما متکی به او هستید، او اندام و عواطف خود را در اختیار شما گذاشته است و برای شما احساس امنیت، دلگرمی، تشویق، سلامتی و خوشبختی به ارمغان آورده است. حال فرض کنید او از شما روی برگرداند، یا خسته شود و با شخص دیگری رابطه پیدا کند، تمامیت تعادل عاطفی شما متزلزل و نابود می‌گردد و این اضطراب و آشوب که شما از آن خوششان نمی‌آید، حسادت نامیده می‌شود، در حسادت، رنج، اضطراب، تنفر و عصبان مستتر است. بنابراین آنچه که شما در واقع می‌گوئید اینست: «مادامی که تو متعلق به من هستی، دوستت دارم، اما به محض آنکه متعلق به من نباشی، از تو متنفر می‌شوم، مادامیکه من بتوانم برای ارضاء نیازهای جنسی و تمایلات دیگرم به تو تکیه کنم، دوستت دارم، اما به محض اینکه خواسته‌های مرا برآورده نکنی، دیگر دوستت نخواهم داشت». در نتیجه شما در دام رقابت و تقابل با شخص مقابلتان می‌افتید، به عبارت دیگر هنگامیکه شما خود را از دیگران جدا می‌کنید، دیگر عشقی وجود ندارد. اما اگر شما قادر باشید با همسران بدون وجود تفکر، که باعث آفریدن همه این حالت‌های متناقض، و جنگ و جدال‌های بی‌پایان می‌شود، زندگی کنید، در آن صورت شاید

خویشتن خویش.

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

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

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

آیا واقعاً معنای دوست داشتن را نمی دانید؟ دوست داشتن بدون تنفر، بدون حسادت، بدون خشم، بدون اشتیاق برای دخالت در آنچه او انجام می دهد یا می اندیشد؟ به عبارتی دیگر، دوست داشتن بدون محکوم کردن یا قیاس نمودن؟ آیا واقعاً معنای آنرا نمی دانید؟ آیا جایی که عشق هست رقابت هم هست؟ آیا هنگامیکه شما شخص را با همه قلب ذهن،

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

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

براستی «توجه» یعنی همان توجهی که شما نسبت به یک درخت، یک گیاه و آب دادن به آن و مطالعه در باره نیازهای آن گیاه و هم چنین انتخاب بهترین و مناسبترین کود برای آن و خلاصه مراقبت از آن با ملامت و

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

وقتی که شما برای خود گریه می‌کنید، یعنی گریه می‌کنید که چرا تنها شده‌اید، گریه می‌کنید زیرا شما را ترک کرده‌اند و دیگر مقتدر نیستید، آیا می‌توان نام اینرا عشق گذاشت؟ آیا می‌توان شکایت از سرنوشت، محیط و زاری، کردن مداوم را عشق نامند؟ اگر این مطلب را درک کند، معنانش

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

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

در نتیجه اگر چه شما می‌پرسید «عشق چیست؟»، اما امکان دارد از دیدن پاسخ آن هراسان شوید. ممکن است این پاسخ تغییری بزرگ و ناگهانی در برداشته باشد. ممکن است خانواده را از هم بپاشد، ممکن است کشف کند که زن، شوهر، با فرزندانتان را دوست ندارد بد. آیا این امر

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

اگر شما عشق را نیافته اید، آنهم نه فقط در قطرات کوچک، بلکه به فراوانی، یعنی اگر شما از عشق سرشار نیستید، باید گفت دنیا رو به نابودی و بلا خواهد رفت. شما عقلاً می دانید که اتحاد نوع بشر اساسی است و می دانید که رسیدن به عشق تنها راه نجات است، اما چه کسی می خواهد به شما درس عشق ورزیدن بیاموزد؟ آیا هیچ مقام، شیوه و سیستمی به شما طریق عشق ورزیدن و دوست داشتن خواهد آموخت؟ اگر کسی عشق را بیاموزد، آن عشق نیست، آیا می توانید بگوئید: من عشق را تمرین خواهم کرد؟ روزها پس از دیگری روی زمین خواهم نشست و درباره آن خواهم اندیشید؟ آیا می توانید بگوئید: من مهربانی و وقار را تمرین خواهم کرد؟ و خود را مجبور می کنم تا بدیگران توجه کنم؟ آیا



احتمالاً شما، با تمرین یک شیوه یا سیستم خاص عشق ورزیدن، به طرزى خارق العاده، زیرک یا مهربانتر می شوید، یا به حالتی از عدم لجاجت و عصیان می رسید. اما آن حالت نیز، به هر تقدیر هیچگونه ارتباطی به عشق ندارد.

در این دنیای از هم پاشیده و ویران شده عشقی وجود ندارد، زیرا لذت و آرزو مهمترین و بزرگترین نقشها را ایفا می کنند، با این وجود بدون عشق، زندگی روزمره شما معنائی ندارد. وقتی زیبایی وجود ندارد، شما نیز نمی توانید عاشق باشید. زیبایی فقط چیزی نیست که قابل رؤیت باشد، منظور از زیبایی، درختی زیبا، بنائی زیبا یا زنی زیبا نیست - زمانی زیبایی وجود دارد که قلب و ذهن شما می داند که عشق چیست. بدون عشق و آن ظرفیت زیباشناسی، تقوائی وجود ندارد و شما خیلی خوب می دانید که با انجام آنچه که خواست شما است، یا با پیشرفته کردن جامعه یا غذا دادن به فقرا، فقط شرارت بیشتری می آفرینید، زیرا بدون عشق، تنها زشتی و مسکینی در ذهن و قلب شما جای دارد. اما وقتی زیبایی و عشق در تمامی وجود شما منزل دارد، هر آنچه را که انجام می دهید درست بوده و هرچه که می کنید نظام یافته است. اگر شما می دانید که چگونه عشق بورزید، در آنحال هرچه که دوست دارید انجام خواهید داد، زیرا آن اعمال مسائل و مشکلات دیگر را نیز حل و فصل خواهند کرد.

حالا ما، سدی به اینجا که: آنا ذهن: قادر است بدون نظم و فک، بدون

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

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

عشق پدیده‌ای نو، تازه و زنده است، نه دیروزی دارد و نه فردائی. عشق ماورای آشوب و اضطراب فکر است. تنها یک ذهن معصوم می‌داند که عشق چیست، این تنها ذهن معصوم است که می‌تواند در دنیائی که معصوم نیست زندگی کند. دسترسی به این پدیدهٔ خارق‌العاده که انسان از

در نتیجه تضادی نیز نخواهد داشت.

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

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

آیا می‌دانید معنایش چیست؟

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



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

فرمولی درمی آورید. اما اینکار اصالتی ندارد. شما ناگزیرید خود آنرا ببینید، برای اینکار، آزادی برای دیدن و رهائی از همه محکوم کردنها، قضاوت ها و موافقت یا مخالفت کردن ها نیز باید وجود داشته باشد.

نگاه کردن یا گوش کردن یکی از مشکلترین کارها در زندگی است. نگاه کردن و گوش کردن یکی است. اگر چشمان شما با نگرانیهایتان قادر به دیدن نیستند و به عبارتی کورند، نمی توانید زیبایی غروب آفتاب را ببینید. اکثر ما تماس با طبیعت را از دست داده ایم. تمدن، تمایل بسوی هرچه بیشتر شدن شهرهای بزرگ دارد و ما نیز هرچه بیشتر و بیشتر انسان های شهری می شویم، ما در اثر زندگی در آپارتمان های شلوغ و داشتن فضای کوچک برای نگاه کردن به آسمان غروب و صبح تماس با زیبایی های بی شماری را از دست می دهیم. نمی دانم آیا متوجه شده اید که چه تعداد کمی از ما به طلوع یا غروب خورشید یا به مهتاب و انعکاس نور آن در آب نگاه می کنیم.

ما در اثر عدم تماس با طبیعت، ناگزیر تمایل به سوی پیشرفت دادن ظرفیتهای روشنفکرانه پیدا کرده ایم. ما تعداد زیادی کتاب می خوانیم، به موزه ها و کنسرت های متعددی می رویم، تلویزیون تماشا می کنیم و خلاصه سرگرمی های بسیاری داریم. ما بی وقفه از ایده های مردم دیگر نقل قول کرده، فکر کرده و راجع به هنر صحبت می کنیم. چرا ما این چنین به هنر وابستگی داریم. آیا این خود شکلی از فرار یا تحریک نیست؟ آیا اگر شما در تماس مستقیم با طبیعت باشید، اگر حدت یک بانه ۱۰۰۰، شاخه ۱۰

چنین است باید اذعان کرد که علت آن اینست که شما به هیچ عنوان نمی‌دانید که چگونه به همه چیزهای اطرافتان که برای بهتر نگریستن آنها پناه به نوعی مواد مخدر می‌برید، نگاه کنید.

مایلم داستانی را در اینجا برایتان نقل کنم. یک معلم مذهبی که هر روز صبح عادت داشت با حواریانش به صحبت بنشیند، روزی بر روی سکو رفته و می‌خواست شروع به صحبت کند که یک پرنده کوچک، آرام به روی آستانه پنجره می‌نشیند و با همه قلب و وجودش شروع به آواز خواندن می‌کند. پس از مدت کوتاهی آوازش را تمام کرده و به پرواز درمی‌آید. معلم رو به شاگردان کرده و می‌گوید «موعظه امروز صبح به اتمام رسید.»

به عقیده من یکی از مشکلات بزرگ ما، ندیدن خودمان بطور واقعی، روشن و واضح است. منظور از دیدن، صرفاً دیدن چیزهای خارج از وجودمان نیست، بلکه منظور دیدن زندگی درونمان نیز هست. وقتی ما می‌گوئیم یک درخت، یا یک گل، یا یک انسان را می‌بینیم، آیا عملاً آنها را می‌بینیم؟ یا اینکه صرفاً تصویری را که آن واژه آفریده است، می‌بینیم؟ هنگامیکه به یک درخت یا یک ابر یا غروب مملو از نور و سرمستی نگاه می‌کنید، آیا واقعاً آنها را می‌بینید نه صرفاً با چشم‌هایتان و عقلاً، بلکه آیا بطور کامل و با تمامیت وجودتان آنها را می‌بینید؟

آیا تاکنون نگاه کردن به یک پدیده خارجی مانند یک درخت را بدون هیچ نوع تداعی داشتن علم اکتسابی درباره آن، تجربه کرده‌اید؟ آیا یک

تمامیت انرژیتان تماشا می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ در آن حدت تماشا، شما درمی‌یابید که به هیچ وجه مشاهده‌کننده‌ای وجود ندارد. صرفاً «توجه» حضور دارد. «عدم توجه» تنها، زمانی که هم «مشاهده‌کننده» و هم «مشاهده‌شونده» وجود دارند اتفاق می‌افتد. زمانی که شما در توجه کامل هستید و به چیزی نگاه می‌کنید، در آن حال هیچ فضا و فاصله‌ای بین شما و آن دریافت، آن فرمول یا آن خاطره وجود ندارد. درک این مطلب از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است زیرا ما به‌سوی چیزی می‌رویم که مستلزم تحقیق و بررسی دقیق است.

تنها، ذهنی که به یک درخت، یا به ستارگان یا به تلالوی آب یک رودخانه با واگذاری و تسلیم خود نگاه می‌کند، می‌داند زیبایی چیست. هنگامیکه ما عملاً در حال دیدن هستیم، در ساحت عشق فرار داریم. ما عموماً زیبایی را از طریق قیاس یا از طریق آنچه که انسانها سرهم کرده‌اند، می‌شناسیم، به عبارتی ما زیبایی را به یک object نسبت می‌دهیم. من آنچه را که از یک ساختمان زیبا در ذهن دارم می‌بینم و آن زیبایی را به علت دانشم نسبت به علم معماری و در قیاس با دیگر ساختمانهایی که دیده‌ام، تحسین می‌کنم. اما اکنون از خود می‌پرسم: آیا زیبایی بدون object وجود دارد؟ هنگامیکه «مشاهده‌شونده‌ای» وجود دارد که نامش سانسورچی، تجربه‌کننده یا متفکر است، «زیبایی» وجود ندارد. زیبایی پدیده‌ای است بیرونی، چیزی که مشاهده‌کننده به آن نگاه کرده و در باره آن قضاوت می‌کند. اما زمانی که مشاهده‌کننده‌ای نسبت به آن نیست، مستلزم

می‌کند و تنها زمانی، تسلیم کامل خود وجود دارد که سادگی و زهد کامل حضور دارد. منظور زهد یک کشیش همراه با ریاضتها یا فتواهای کلیسایی و قوانین و اطلاعات ناشی از آن نیست. منظور زهد و سادگی در پوشاک و غذا یا ایده و رفتار نیز نیست، بلکه منظور زهد منبعث از «ساده بودن» است، سادگی‌ایکه تواضع و فروتنی به تمام معنا است. در آن ساحت هیچ نوع بدست آوردن یا هیچ نردبانی برای بالا رفتن از آن وجود ندارد، تنها اولین قدم وجود دارد و اولین قدم، قدمی جاودانه است.

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



دارد و نه فردائی.

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

وقتی من می گویم، شما را می شناسم، منظورم اینست که «من شما را دیروز می شناختم». من شما را حالا، عملاً نمی شناسم. تمام آنچه که من می شناسم «تصویری» است که من از شما دارم. آن تصویر با تصاویر دیگر مانند آنچه که در ستایش من گفته اید، توهینی که به من کرده اید و آنچه که با من کرده اید، کنار یکدیگر گذاشته می شود. به عبارتی دیگر این تصاویر توسط خاطراتی که من از شما داشته ام، کنار یکدیگر چیده می شوند و تصویر شما نیز از من به همان طریق کنار یکدیگر گذارده می شوند، در واقع این، آن تصاویرند که در تماس و ارتباط با یکدیگر هستند، این تصاویر هستند که مانع ارتباط و صمیمیت و همدلی واقعی ما با یکدیگر می شوند.

همکاری یقیناً نمی‌تواند از طریق تصاویر، سمبولها و مفاهیم ایدئولوژیکی بوجود آید. تنها زمانی که ما ارتباط حقیقی بین یکدیگر را درک کنیم، امکان عشق ورزیدن و عاشق شدن وجود دارد. زمانی که ما تصاویری در ذهن داریم یعنی آنکه، عشق نفی شده است. در نتیجه درک این مسئله آنهاً عملاً و نه عقلاً در زندگی روزمره‌تان بسیار مهم است، درک این مسئله که چگونه در باره زن یا شوهرتان، درباره همسایه، فرزند، کشورتان، راهنمایان، سیاستمداران، خدایان تصاویری ساخته‌اید. شما هیچ چیز جز یک مشت تصاویر ندارید.

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

صرف «توجه» شما نسبت به این مسئله، انرژی زیادی است که حلال این مشکل و مسئله است. وقتی شما با همه وجود «توجه» می‌کنید، یعنی «توجه» نسبت به تمامی آنچه که در شما می‌گذرد، در آنصورت مشاهده‌کننده‌ای وجود ندارد. تنها، حالت «توجه» وجود دارد، حالتی که خود انرژی‌انی کامل است و آن «انرژی کامل» والاترین شکل «هوش» است. طبیعتاً در آن ساحت ذهن، ذهن، ما، بایست کاملاً ساکت باشد و آن

است. اما آنچه که در آن ساحت اتفاق می‌افتد، با واژه قابل توصیف نیست. برای درک چنین ساحتی، شما خود، باید در بطن آن ساحت شناور شوید.

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

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

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

وقتی شما به چهره شخص، مقابلتان نگاه می‌کنید، از درون یک مرکز

زیبائی را پرورش دهید همانگونه که نمی‌توانید حقیقت را از خود اختراع کنید. اما اگر در تمام مدت نسبت به آنچه که انجام می‌دهید، هشیار باشید، می‌توانید هشیاری را پرورش دهید و در نتیجه آن هشیاری، شما شروع به دیدن ماهیت لذت، آرزو، اندوه، تنهایی و بی‌حوصلگی انسان می‌کنید و بر آنچه که آنرا «فاصله» می‌نامید فائق خواهید شد.

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

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



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

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

البته مشاهده کننده صرفاً نسبت به یک تصویر هشیار نیست، بلکه او هزاران تصویر را در ذهن می‌سازد اما آیا حقیقتاً بین مشاهده کننده و آن

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

شما که از خود تصویری دارید دائم از دیگران و رویدادها نیز تصاویری می‌سازید، یعنی یک تصویر به عنوان مشاهده کننده، یک دوچین تصویر دیگر را که در اطراف و درون خویش مشاهده می‌کند و می‌گوید: «من این تصویر را دوست دارم و آنرا نکه می‌دارم و آن تصویر را دوست ندارم. نم‌خواه آنرا نکه دارم»، غافا از اینکه مشاهده کننده،

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

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

در نتیجه، هشیاری، موارد زیر را روشن می‌کند، یعنی، قلمروهای متفاوت ذهن آدمی، تصاویر متفاوت و تناقض بین تصاویر، تضاد حاصله و احساس حقارت به دلیل عدم توانایی نسبت به انجام کاری در این مورد و بالاخره تلاش‌ها، گه‌ناگاه‌ها، فدا، از آن، تضاد، حقارت. تمام این



نسبت به تمامی این مطالب هشیاری دارد، او تنها یک خود بلندمرتبه نیست، خود بلندمرتبه‌ای که عبارت باشد از هستی مافوق، خود والاتر که همه اختراعات و تصورات مازاد ذهن هستند. بلکه این خود هشیاریست که بر ما روشن ساخته که مشاهده‌کننده همان مشاهده‌شونده است.

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

این هشیاری که «مشاهده‌کننده خود مشاهده شونده است»، یک فرآیند «هم هویتی» با مشاهده شونده نیست، زیرا «هم هویتی» با چیزی کاری بسیار سهل و آسانست. زیرا اکثر ما خود را با چیزی مانند خانواده، همسر، یا ملتمان «هم هویت» می‌کنیم و این «هم هویتی» تنها منجر به بدبختی و جنگی عظیم و فلاکت‌بار می‌گردد. لذا آنچه ما در مدنظر داریم، چیزی کاملاً متفاوتست و ما محکوم هستیم که آنرا بفهمیم و درک کنیم. آنهم نه لفظاً بلکه در مرکز ثقل و دقیقاً در ریشه وجودمان انرا درک کنیم. در حد قدیم، قما از اینکه هنز مند، شده نقاش کند، ف ضاً نقاش

معناست که هیچ فضا و فاصله‌ای بین ذهن او و درخت، یعنی هیچ فاصله‌ای بین مشاهده‌کننده و مشاهده شونده وجود نداشت؛ به بیانی دیگر، هیچ تجربه‌کننده‌ای که در حال تجربهٔ زیبایی، حرکت، سایه و عمق، یک برگ یا کیفیت رنگها باشد، وجود نداشت. او با تمامیت، یک درخت بود و تنها در آن ساحت بود که او قادر به نقاشی کردن می‌شد.

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

وقتی مشاهده کننده تشخیص می دهد که خود آن چیز است، در آن صورت دوست داشتن یا دوست نداشتنی وجود ندارد، خواه ناخواه تضاد نیز متوقف می گردد.

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

بنابراین شما متوجه می شوید که هشیاری وجود دارد که بطرز شگفت انگیزی زنده شده است. آن هشیاری به هیچ موضوع مرکزی یا به هیچ تصویری بسته نشده است. و از آن هشیاری شدید، کیفیت متفاوتی از توجه پدیدار می شود و بنابراین ذهن که دقیقاً خود همین هشیاریست به طرز خارق العاده و عجیبی حساس و دارای هوشی متعالی می گردد.

## ۱۳

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

چرا تفکر در زندگی همه ما چنین اهمیتی پیدا کرده است؟ تفکری که مجموعه ایست از ایده ها و واکنش ها نسبت به خاطرات گردآوری شده در سلول های مغز، شاید بسیاری از شما حتی تاکنون چنین پرسشی را از

تفکیک این دو از یکدیگر هستید؟ اگر تفکر به احساس تداوم نبخشد، احساس سریعاً نابود خواهد شد. در نتیجه چرا در زندگی روزمره، هراس آور، کسل کننده و غرض ورزانه ما، تفکر اهمیتی بی اندازه یافته است؟ شما نیز مانند من، این پرسش را از خود بکنید چرا انسان بنده تفکر است؟ زیرا که تفکر «زرنگ» است، «حیله گر» است، و «اقتدار» برنامه ریزی دارد، «آغازگر» چیزهاست، تفکر باعث این همه اختراعات شده است، تفکر این همه جنگ آفریده است و این همه باعث ترس و هیجان می شود، تفکر تا ابد در حال ساختن تصاویر و دنبال کردن دم خویش است، تفکر از لذت دیروز بهره مند گشته و به آن لذت در زمان حال و آینده تداوم می بخشد، تفکر همیشه فعال، فریبنده، محرک، پایه ریز، برداشت کننده، افزاینده، و فرضیه ساز است.

در نظر ما، ایده ها بیش از اعمال ارزش و اهمیت دارند، منظور ایده هائستیست که در کتابها، در تمامی زمینه ها توسط روشنفکران، به طرز زیرکانه بیان شده اند و هر اندازه که آن ایده ها زیرکانه تر و حیله گرانه تر باشند، ستایش ما در رابطه با آنها و کتاب هائیکه دارای آن محتوا هستند افزونی می گیرد، ما خود، همان کتابها هستیم، ما خود همان ایده ها هستیم، و توسط آنها شدیداً «شرطی» شده ایم. ما همواره درباره ایده ها و ایده آلها به بحث پرداخته و به صورت دیالکتیکی در حال پیشنهاد یک سری عقاید و ایده ها هستیم. هر مذهبی، تعصب فرمول، چهارچوب و کلشه خاص، خود را در راه رسیدن به سر و دگار دارد و

همواره متعلق به زمان «حال» است، در نتیجه زندگی کردن یعنی همواره در زمان حال بودن. ما از زندگی کردن می ترسیم، و به همین علت گذشته نیز همانند ایده‌ها در نظر ما این چنین مهم جلوه می‌کند.

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

تا این‌جا، دیده‌ایم که چگونه حافظه به لذتی که دیروز نصیبمان شده، تداوم می‌بخشد و باز دیده‌ایم که همین حافظه آن سوی سکه لذت را که ترس و رنج است نگه می‌دارد. بنابراین تجربه‌کننده که در واقع همان متفکر است، لذت و رنجی است که از لذت و رنج تغذیه می‌کند. متفکر لذت را از رنج تفکیک می‌کند. او متوجه نیست که در هر لذت‌طلبی، دعوت به ترس و رنج مستتر است. تفکر در روابط انسانی همواره خواستار لذتی است که همان لذت توسط واژه‌های متفاوتی مانند: وفاداری، یاری، بخشش، صبر و تحمل و خدمت، روی آن سرپوش گذاشته است. من در شگفتم که چرا ما خواهان خدمت کردن هستیم؟

و دلربائی است می‌گوید «من دارم بخشش می‌کنم، من دارم کمک یا خدمت می‌کنم؟»، آن گل فقط هست و به دلیل اینکه در انجام هیچ کاری «سعی» نمی‌کند، خاک را آراسته است.

فکر، آنچنان زرنگ و حيله گر است که همه چیز را برای متقاعد ساختن خویش تحریف می‌کند. فکر در طلب خویش برای کسب لذت، اسارت و بندگی خود را دستی دستی به جان می‌خرد. فکر مولد دوبینی در تمامی روابطمان است: یعنی از طرفی در ما عصیان و لجاج بوجود می‌آورد که به مالذت می‌بخشد و از طرفی دیگر موجد آرزو و اشتیاق برای ملاطفت و صلح و آرامش در ماست. این جریان همواره سراسر زندگی ما را دربرگرفته است. فکر نه تنها باعث دوبینی، احوالیت و تناقض در ما شده است، بلکه خاطرات بی‌شماری را که از لذت و رنج داشته‌ایم جمع‌آوری کرده و خود از همین خاطرات دوباره زائیده می‌شود. بنابراین فکر، «گذشته» است و همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ام، فکر همیشه کهنه است. واقعیت یک جدل و چالش همواره تازه است اما از آنجائی که هر درگیری ریشه در موضوعات گذشته دارد، پاسخ‌های ما اغلب واکنشی است و نتایج آن نامتناسب با موضوعی است که در زمان حال می‌گذرد، لذا، ما، در هر جدل و بحثی، وارث یک سلسله سوء تفاهم، تناقض، تضاد، احساس بدبختی و استیصال هستیم. فکر پست و ناچیز ما، هر کاری را که انجام دهد، همواره در تضاد خواهد بود، یعنی، چه آرزو مند باشد و چه تقلد کند و چه خود را با موضوع انطباع داده با تمایلات خود بشود را

آنهايي که بسيار مي‌انديشند، به شدت نيز ماده‌گرا هستند، زيرا فکر، ماده، است، فکر به اندازه زمين، ديوار، و تلفن، ماده است. در حقيقت انرژي‌اي که در قالب يک الگو عمل مي‌کند، تبديل به ماده مي‌گردد. ما چيزي به نام انرژي داريم و چيزي به نام ماده، اين همه زندگي ماست. احتمال دارد که به ذهنمان چنين خطور کند که فکر، ماده نيست، اما در واقع اين مسئله صحت ندارد.

فکر نيز مانند يک جهان‌بنيني، ماده است. جائي که انرژي وجود دارد، همان تبديل به ماده مي‌گردد. ماده و انرژي از يکديگر جدائي ناپذيرند. انسان بدون ماده و انرژي، قادر به زندگي و ادامه حيات نيست و هرچه هماهنگي بين اين دو بيشتتر گردد، سلول‌هاي مغز موزون‌تر و فعال‌تر خواهند شد. فکر الگوهاي لذت، درد، رنج و ترس را علم کرده و هزاران سال است که درون اين الگوها عمل مي‌کند و به دليل اينکه خود، آنها را آفريده است، قادر به شکستن آنها نيست.

يک واقعيت جديد، نمي‌تواند توسط تفکر «ديده» شود، بلکه واقعيت مي‌تواند، مدتها بعد توسط تفکر، آنهم به صورت لفظي «درک» شود، اما «درک» يک واقعيت جديد براي تفکر، يک واقعيت محسوب نمي‌گردد. فکر هرگز قادر به حل و فصل مشکلات رواني نيست. هر اندازه که فکر، زرينگ، حيله‌گر و متحير باشد و هرچند که ساختمان فکر توسط علم يا يک مغز الکترونيکي يا از طريق اجبار و احتياج آفريده شود، باز هم فکر هرگز «نو» نبوده و در نتيجه هرگز قادر به پاسخ دادن به هيچ نوع سؤال



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

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

می خواهد شروع کند، هرگز شروع نمی کند، مگر خارج از آن حضور ذهن م. ما در تمام طول زندگی خود (و نه صرفاً در مدارس) وقت و انرژی بسیار زیادی را به هدر داده و سعی می کنیم تا افکار خود را کنترل کنیم. نزد خود می اندیشیم «این فکر خوبیست، من می بایست بیشتر به آن پردازم» یا اینکه «آن فکر زشتی است و من باید آنرا سرکوب کنم». در تمام مدت، بین یک فکر با فکر دیگر، بین یک آرزو و آرزویی دیگر، بین یک لذت که لذت های دیگر را تحت الشعاع قرار می دهد و همان لذت های دیگر، نبردی وجود دارد. اما اگر هوشیاری نسبت به شروع فکر وجود داشته باشد، در آن صورت در فکر، هیچ تناقضی نخواهد بود.

حال درست زمانی که شما جمله ای مانند «فکر همیشه کهنه است» یا «زمان اندوه است» را می شنوید، فکر شروع به ترجمه و تعبیر و تفسیر آن می کند. اما ترجمه و تفسیر بر پایه دانش و تجربه دیروز استوار است بنابراین شما بطور تغییرناپذیری، برحسب شرطی شدن خود، آن جمله را ترجمه می کنید، اما اگر به آن جملات «نگاه کنید» و آنها را تعبیر و تفسیر نکنید، بلکه صرفاً توجه کامل خود را (نه تمرکز خود را) معطوف به آنها کنید، درمی یابید که نه مشاهده کننده ای وجود دارد و نه مشاهده شونده ای، نه متفکری هست و نه فکری. هرگز نپرسید که «کدام اول شروع شد؟» زیرا این سؤال زیرکانه ایست که انسان را به جانی رهنمون نخواهد کرد. شما می توانید بخوبی این حالت را در خود ببینید که مادامی که فکری نیست (که البته مفهوم آن، حالت فراموشی و نسیان و

واقعیت‌های علمی سروکار داریم. اگر همین‌طور با من همراهی کنید  
خواهید دید که به یک جدل و چالش، نه با معزی کهنه، بلکه کاملاً طوری  
دیگر پاسخ خواهید گفت.

۱۴

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

راهبان براه خویش ادامه می دهند. پس از گذشت چندین ساعت دوست راهب از او می پرسد «برادر ما عهد کرده ایم که هرگز به زنی نزدیک نشویم، آنچه که تو انجام دادی گناه و حشتناکی بود آیا با دست زدن به یک زن دچار احساس لذت نشدی؟» راهب دیگر پاسخ می دهد «من او را چند ساعت پیش همانجا رها کردم اما تو هنوز او را با خود حمل می کنی، اینطور نیست؟»

ما دائم همین کار را می کنیم. همواره در حال حمل بارهای گوناگونیم. ما هیچوقت با گذشته نمی میریم، هیچوقت گذشته را پشت سر نمی گذاریم، فقط زمانی که با معطوف کردن توجه و هشیاری کامل «ذهن» خود به مسئله ای، آن را حل و فصل می کنیم، یعنی آنرا همراه خود به دقایق بعد یا فرادهای بعد حمل نمی کنیم، خلوت ما و تنهایی ما تحقق پیدا می کند. در آنصورت حتی اگر در خانه یا اتوبوسی پرسر و صدا باشیم، لاجرم خلوت و تنهایی خویش را حفظ کرده ایم، خلوتیکه نشان دهنده ذهنی است با نشاط و معصوم.

داشتن سکوت و خلوت درونی از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا این امر بمنزله داشتن آزادی در جهت بودن، رفتن، عمل کردن و پرواز است. گذشته از اینها، خیر، فقط در خلوت ذهن قادر به گل کردن است، همانطور که تقوی وقتی گل می کند که رهائی دست می دهد. ممکن است ما آزادی سیاسی داشته باشیم ولی دروناً آزاد نباشیم، در نتیجه سکوت و خلوت، وجود ندارد. نه تقوی، و نه هیچ کیفیت متعالی، دیگر، بدون وجود

حال می تواند به کیفیتی کاملاً نو و جدید دست یابد. انسان می تواند بی واسطه ببیند که فقط در حالت سکوت و آرامش ذهن، امکان روشن شدگی وجود دارد. هدف کلی مراقبه در شرق، پدید آوردن یک چنین حالت ذهنی است. در حالیکه ما می بینیم اغلب مراقبه را، کنترل کردن فکر یا تکرار مداوم ذکر می دانند، آنهم به امید درک پاسخ مسائل انسان، غافل از اینکه این عمل به این شکل، خود پی ریزی سازمانی است کاذب، در جهت رهائی از ترس، اندوه و اضطراب و تمامی دامهای دیگری که انسان با دست خویش برای خویش می گستراند و معلوم نیست که در این حال چگونه امکان دارد ذهن آرامش و سکون پیدا کند. اگر آنچه را که می خوانید طبق دانسته ها و عقاید خویش تعبیر و تفسیر کنید و ذهناً مدام برای درک آن به تکیا و تلاش بیافتید، با مطالبی که می گوئیم ارتباط برقرار نخواهید کرد. اساساً بنظر یکی از بزرگترین موانع قابل انحراف در زندگی تلاش مدام برای «رسیدن» «انجام دادن» و «بدست آوردن» است.

ما از دوران کودکی برای «بدست آوردن» و «نائل شدن» تربیت شده ایم. سلولهای مغز هم طالب و آفریننده این الگوی «بدست آوردن» به منظور کسب امنیت فیزیکی هستند. اما امنیت روانی در حیطه «بدست آوردن» یا «داشتن» نیست. ما در تمامی روابط، طرز نگرش و فعالیتهای خویش، خواستار امنیت هستیم، اما همانطور که دیدیم، عملاً چیزی به نام امنیت وجود خارجی ندارد. با تشخیص این امر که هیچ شکلی از امنیت در هیچ رابطه ای وجود ندارد و هیچ چیز ابدی و

ضروری است اما همین امنیت بیرونی، با طلب کردن امنیت روانی نابود می‌شود.

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

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

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

پرسش بعدی اینست که این نظم چگونه تحقق می‌یابد، نباید تصور کرد که ابتدا نظم وجود دارد و سپس آزادی. آزادی در شروع است، نه در پایان. درک این آزادی که خود در واقع، رهائے از انطباق با نظام بیرون،

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

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

حال می‌بینیم که نه تنها کنترل کردن منجر به آرامش نمی‌شود، بلکه حتی زمانی که ذهن سوژه جذاب، دار دکه می‌خواهد خود را در آن گم کند،



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

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

شما منتظر هستید این سکوت را توصیف کنم، تا بتوانید آنرا مقایسه کنید یا تفسیر کنید، یا پس رانده و دفنش کنید. این سکوت قابل توصیف نیست. آنچه که قابل توصیف است، دانستگی است، شناخت است، در حالیکه رهائی از دانستگی، تنها زمانی می‌تواند رخ دهد که هر روز مرگی

آرامش و وقار باعث پدیدآوردن عشق نمی‌گردد. آن معصومیت، کیفیت زیبایی و سکوت نیست.

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

۱۵

---

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

شده‌اند. احتمال دارد ذهنی که دارای احساس حسادت، حقارت و اضطراب است از آخرین نوع مواد مخدر نیز استفاده کند، اما او چه چیز جز تعکیسه‌های کوچک آفرینش ناچیز خویش از پس زمینه شرطی شده‌اش خواهد دید؟

اکثر ما خواستار کسب تجربیاتی کاملاً جاودانی و ارضاکننده هستیم، تجربیاتی که نتوانند توسط تفکر نابود شوند. در نتیجه می‌بینید که در پس این طلب کسب تجربه، آرزو و اشتیاق برای کسب رضایت وجود دارد و ضمناً متوجه می‌شوید که این طلب کسب رضایت است که نیاز به تجربه را دیکته می‌کند. بنابراین در می‌یابیم که ما نه تنها مجبور به درک کل این مسئله یعنی «رضایت» هستیم، بلکه محکومیم، آنچه را هم که مورد تجربه قرار می‌گیرد بشناسیم و درک کنیم. میل به داشتن رضایت فراوان به دلیل کسب لذت زیادی است که به همراه دارد. به عبارت دیگر هرچه تجربه گسترده‌تر و ژرف‌تر و جاودانه‌تر باشد، لذت‌بخش‌تر است، در نتیجه لذت، شکل تجربه‌ای را که ما طالب آنیم به ما دیکته می‌کند. در واقع لذت محکی است که ما توسط آن، تجربه را ارزیابی می‌کنیم. اما این مسئله می‌بایست تاکنون روشن شده باشد که هر آنچه قابل ارزیابی و اندازه‌گیری باشد یقیناً در محدوده تفکر و در نتیجه مستعد آفریدن توهم است. شما می‌توانید تجربیاتی بی‌نظیر و شگفت‌آور داشته و در عین حال نیز فریب خورده باشید. زیرا شما ناگزیر هستید که بر طبق شرطی شدن‌هایتان مکاشفات، مشاهده‌کنند. ما، مثلاً، شما مسح، به‌داه آنچه، اکه

خواهد بود.

در نتیجه مثلاً اگر در تلاش یافتن پاسخی به این سؤال که «حقیقت چیست؟» محک ارزیابی را میزان لذت و رضایت خود قرار دهید، باید بگویم که تجربه شما تعکس خواسته‌های قبلی شماست و اصالتی ندارد.

اجازه دهید ببینیم که منظور ما از «تجربه» چیست؟ آیا در تجربه چیزی نو و بدیع وجود دارد؟ تجربه دسته یا مجموعه‌ای آمیخته از خاطرات و اطلاعات و راه‌حل‌های واکنشی است نسبت به یک مسئله یا برخورد یا جدل یا مبارزه که صرفاً می‌تواند برحسب گذشته عمل کند. در نتیجه شما محکومید که هم تجربه دیگران و هم تجربه‌های خود را مورد پرسش و سؤال قرار دهید. اگر شما تجربه‌ای را تشخیص بدهید، آنچه تجربه می‌نامید به هیچوجه تجربه نیست. هر تجربه‌ای قبلاً تجربه شده است زیرا در غیراینصورت شما قادر به تشخیص آن نبودید. شما تجربه‌ای را برحسب خوب، بد، زیبا، مقدس و غیره آن هم طبق شرطی شدن‌هایتان تشخیص می‌دهید، در نتیجه جبراً این تجربه، کهنه و قدیمی خواهد بود.<sup>۱</sup>

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

---

۱- با توجه به آشنایی، نسبتاً زیادی که با طرز فکر و جهان‌بینی نگارنده داریم، اجازه

دریافت واقعیت باشد، نمی توان آن امر را واقعیت نامید. امکان ندارد ما قادر به تشخیص تجربه ای نو و جدید باشیم. ما تنها چیزی را تشخیص می دهیم که قبلاً می شناختیم، بنابراین وقتی می گوئیم ما تجربه ای جدید داشته ایم، این بدین معناست که آن تجربه اصلاً نو نیست و آن جستجو در جهت کسب تجربه بیشتر از طریق گسترش حیطه خود آگاهی به شیوه های گوناگون مانند استفاده از مواد مخدر یا آرامش بخش نیز در حیطه خود آگاهی بوده و در نتیجه بسیار محدود است. بنابراین ما یک حقیقت اساسی را کشف کردیم یعنی، ذهنی که در حال جستجو و طلب آرزو برای کسب تجربه وسیعتر و ژرفتری است، ذهنی است بسیار سطحی و گنگ، زیرا چنین ذهنی همواره با خاطراتش زندگی کرده و بسر می برد.

حال بیائید ببینیم اگر ما اصلاً تجربه ای نداشته باشیم، چه اتفاقی برایمان رخ می دهد؟ ما معمولاً برای بیدار نگاه داشتن خود متکی به تجربه ها، مسئله سازیها، و مبارزات هستیم. انگار اگر در درون ما تضاد، اضطراب و اغتشاش وجود نداشته باشد همگی بخوابی عمیق فرو می رویم. در نتیجه، مبارزه برای اکثر ما ضروری به نظر می رسد، ما فکر می کنیم بدون آن تضادها و مبارزات، ذهن ما کودن و سنگین خواهد شد. لذا ما به مبارزه و تجربه تکیه می کنیم تا از طریق آن هیجان و نیروی بیشتری کسب کرده و ذهن خود را تیزتر و هشیارتر نگهداریم. اما واقف نیستیم که در حقیقت این حالت اتکا و وابستگی به مبارزات یا تجربه ها، بداند، نگهداشت. خود، تنها، ذهن، ما، مانگت م کند، در، واقع اب.

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

وقتی انسان سعی می‌کند تا خوب باشد، در نفس خوب بودن ضد آن یعنی بدی نیز وجود دارد. هر چیزی بطور قطع ضد خود را نیز شامل می‌شود و کوشش و تلاش در جهت غلبه بر آن، ضد آن صفت را که خود از آن صفت سرچشمه گرفته، تقویت می‌کند. هنگامی که شما طالب تجربه حقیقت یا واقعیت هستید، نفس این طلب، از عدم رضایت شما نسبت به آنچه که هست با آنچه می‌بایست باشد ناشی می‌شود. لذا انسان ناگزیر است از طلب و خواهش‌های پی‌درپی رهایی پیدا کند، زیرا در غیر اینصورت پایان و انتهایی وجود نخواهد داشت. برای دهلیز دوگانگی و احوالیت، تنها راه رهایی شناخت کامل خود تا درجه‌ایست که ذهن از جستجو باز ایستد. یک چنین ذهنی طالب تجربه نیست. چنین ذهنی اصولاً قادر نیست که طالب مبارزه و درگیری و مسئله‌آفرینی یا جستجوی راه‌حل‌ها و پاسخ‌های آن باشد. یک چنین ذهنی با خود نمی‌گوید که «من خراب هستم» یا «من بدام». چند ذهن، بطور کامل همان حس است که

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

مثلاً مکاتبی هستند که می‌گویند مدام مراقب حرکت شست خود باشید. مکاتب دیگری وجود دارند که به نشستن در یک موقعیت خاص یا تنفس مرتب و یا تمرین برای هشیاری بیشتر معتقد بوده و آنرا پیشنهاد می‌کنند. اما آنچه که واقعیت دارد اینست که تمام این شیوه‌ها مکانیکی و ماشینی هستند. مکتب دیگری واژه خاصی را پیشنهاد کرده و از شما می‌خواهد که آنرا تکرار کنید و بدان طریق به تجربه‌ای برتر و خارق‌العاده دست یابید که نفس این شیوه نیز بطور محض بی‌معنا و شکلی از هیپنوتیزم است. شما با تکرار هر واژه‌ای مانند «آمین» یا «ام» یا «کوکاکولا» تجربه ویژه‌ای خواهید داشت، زیرا با تکرار یک واژه «ظاهراً» ذهن آرام می‌گیرد. این پدیده‌ایست بسیار شناخته شده که بمدت هزاران سال در هند به اجرا درآمده است و آنرا «مانترا یوگا» می‌نامند. با تکرار یک مانترا شما قادرید ذهن را به آرامش دعوت کنید، اما این ذهن هنوز هم یک ذهن ناچیز، کوچک و درگیر است. شما می‌توانید یک تکه چوب را که در باغی سداک ده‌اند، در آواز، سش، بخاری، بگذارید و هر روز گله



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

در این مواقع همیشه نبردی در درون شما وجود دارد، به این معنی که از یکسو پافشاری روی تمرکز دادن و از سوی دیگر ذهنی که بهمه جا سر می‌کشد و سرگردانست و نیز شمایی که همواره می‌بایست نسبت به ذهن خود و کشش آن بجهت مختلف حضور ذهن داشته باشید. تا زمانی که ذهنتان دچار سرگردانی می‌شود و گریز و گرایشش نسبت به جهات مختلف ادامه دارد، یعنی اینکه شما به چیزهای متضاد و مختلفی علاقمند هستید. مراقبه مستلزم ذهنی است بسیار هشیار، مراقبه، درک تمامیت زندگی ایست که در آن هر شکل از پراکندگی، تجزیه‌شدگی و شبکه‌شدن باز ایستاده است. مراقبه، کنترل فکر نیست، زیرا زمانی که فکر کنترل می‌شود، نفس این عمل در ذهن، ایجاد تضاد می‌کند، اما وقتی که شما ماهیت فکر را - که قبلاً در باره آن صحبت کرده‌ایم - درک کنید، در آن صورت فکر کوچکترین دخالتی در مراقبه نخواهد کرد. مراقبه همانا درک ساختار تفکر است. مراقبه یعنی هشیاری نسبت به هر فکر و احساس، بدون قضاوت در مورد درست و غلط بودن آن. مراقبه یعنی تماشا، فکر و حرکت با آن. در نفس. اما تماشا است که شما شد و

شروع و ماهیت خود است و سکوتی که در آن درک این مسئله که کل تفکر هرگز نمی‌تواند رها و آزاد باشد، بلکه همواره کهنه است، فقط همین نوع سکوتست که در واقع مراقبه است. مراقبه‌ای که در آن مشاهده‌کننده کاملاً غیبت دارد زیرا ذهن در این ساحت، خود را از گذشته خلاص و تهی کرده است.

اگر شما مطالب این کتاب را حتی برای چند ساعتی با حضور ذهن کافی و کامل خوانده باشید، این مراقبه است و اگر صرفاً مقداری واژه از آن برداشت کرده یا چند ایده از آن جمع کنید، که در فرصت‌هایی دیگر در باره آن بیندیشید، دیگر این مراقبه نیست. مراقبه حالت و ساحتی از ذهن است که بهمه چیز با توجه کامل و با تمام وجود نگاه می‌کند، نه آنکه فقط به جزء یا قسمتی از چیزها نگریسته باشد، اما این راه نام گفته نباید گذاشت که هیچکس قادر نیست به شما، داشتن حضور ذهن یا مراقبت را بیاموزد. اگر هم سیستمی پیدا شود که به شما یاد دهد که چگونه حضور ذهن داشته و مراقب باشید، آنوقت باید اذعان کرد که شما نسبت به آن سیستم است که مراقب هستید و این اسمش هشیاری و توجه نیست. «مراقبه» یکی از بزرگترین و عالی‌ترین هنرها در زندگی است، شاید بی‌اغراق متعالی‌ترین هنرها باشد و انسان هرگز قادر نیست آنرا از کسی فرا بگیرد و زیبایی آنهم، در همین است. مراقبه تکنیکی ندارد، در نتیجه واضح است که اتورپته هم ندارد. زمانیکه شما راجع بخودتان یاد م‌گ‌ن‌د‌ه ف‌ض‌ا‌خ‌ه د‌ت‌ان‌، ط‌، ز‌ا‌ه‌، ف‌ت‌، و غ‌ذ‌ا‌خ‌ه، د‌ت‌ان‌، س‌ا‌ط‌،

در نتیجه مراقبه می‌تواند وقتیکه در اتوبوس نشسته‌اید یا به چهره زن و فرزند خود نگاه می‌کنید، اتفاق بیفتد.

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

## ۱۶

---

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

اجازه دهید بار دیگر از خود بپرسیم، اکنون که ما به درک و شناسایی هرچه بیشتر خود نزدیک و نائل شده‌ایم، آیا برای موجود بشری‌ایکه در حال گذران یک زندگی معمولی در این دنیای مغشوش، بی‌رحم و ظالم

## چنین فردی انقلابی رخ دهد؟

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

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

کیفیت متفاوتی را محقق می‌سازم و بنظرم می‌رسد که آن کیفیت، کیفیت یک ذهن دینی است.

ذهن دینی کاملاً با ذهنی که معتقد به مذهب است تفاوت دارد. شما نمی‌توانید یک انسان دینی بوده و در عین حال نیز یک هندو، یا یک مسلمان یک مسیحی یا یک بودائی باشید. یک ذهن دینی برای درک حقیقت به هیچ وجه به جستجو یا تدبیر متوسل نمی‌شود. حقیقت، امری نیست که توسط لذت یا درد یا بوسیله شرطی شدن شما به عنوان یک هندو یا هر مذهبی که متعلق به آن هستید، دیکته شود. ذهن دینی در ساحتی قرار دارد که در آن نه ترسی وجود دارد و نه هیچگونه ایدئولوژی. ذهن دینی آن چیزی است که «هست» یعنی آنچه که «واقعاً هست». در یک ذهن دینی، حالت سکوتی وجود دارد که ماقبلاً آنرا مورد بررسی قرار داده‌ایم، سکوتی که از طریق فکر، حاصل نمی‌گردد، بلکه بازدهی از هشیاری است و خود مراقبه‌ای است که در آن «مراقب» کاملاً غیبی است. در آن سکوت و آرامش، نیروئی وجود دارد که در آن تضادی نیست. انرژی همان عمل و حرکت است. همه اعمال حرکت است و همه اعمال انرژی است. همه آرزو و خواست، انرژی است، همه احساس انرژی است. همه فکر انرژی است. همه زندگی، انرژی است، همه موجودات انرژی هستند. اگر آن انرژی بدون هیچ نوع تناقض و اصطکاک و بدون هیچ تضادی، اجازه جریان بیابد، در آن حال، بی‌انتهای و بی‌حد و مرز خواهد شد. وقت که اصطکاک نباشد، همه ست‌حد، نسبتاً، ان‌ت،

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

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

ما برای درک اختلاف و آشوبی که در آن زندگی می‌کنیم به مقدار بسیار زیادی انرژی نیاز داریم و احساس «من باید بفهمم» باعث ایجاد شور و نشاط و انرژی، برای درک آن می‌گردد. اما درک یا جستجو کردن مستلزم زمان است و همانگونه که دیده‌ایم، خارج کردن ذهن از شرطی

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

ولی ما سنوالم نمی‌کنیم. ما می‌خواهیم به ما گفته شود. یکی از غریب‌ترین چیزها در ساختار روان ما اینست که ما همه می‌خواهیم، دیگران به ما بگویند، زیرا ما نتیجه و حاصل تبلیغات هزاران ساله هستیم. ما می‌خواهیم فکر ما توسط دیگران تأیید و اثبات شود زیرا پرسیدن به منزله پرسش از خود است. آنچه که من می‌گویم دارای ارزش بسیار کمی است زیرا لحظه‌ای که این کتاب را ببندید، فراموشش خواهید کرد یا احتمالاً بعضی از مطالب آنرا بیاد آورده و عبارت خاصی را تکرار می‌کنید یا آنچه را که در اینجا خوانده‌اید با مطالب کتاب دیگری قیاس می‌کنید. اما با زندگی خود روبرو نخواهید شد و این آن چیزی است که از اهمیت زیادی برخوردار است یعنی زندگتان، خم دتان، که حکم دنتان، سطح



مگر خودتان.

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

ساحت ذهنی‌ایکه در آن فکر، توانایی جستجو و تلاش را از دست داده باشد، ساحت یک ذهن دینی و حقیقی است و شاید در آن ساحت ذهن، شما به آنچه که حقیقت یا واقعیت یا سعادت یا خدا یا زیبانه، یا

کوچکتر و عواطفان ناچیزتر و طرز زندگیتان مغشوش تر از آنست که بخواهد این حالت عظیم و عالی را به گوشه کوچک زندگیتان که پایمال و تحقیر شده است، دعوت کند. شما قادر نیستید آنرا بشناسید. مهم نیست که چه کسی این جمله را بگوید، اما لحظه‌ای که شخصی می‌گوید: «من واقفم که فلان شخص نمی‌داند» یا لحظه‌ای که می‌گوئید آنرا یافته‌اید، در واقع یعنی آنکه بهیچ وجه به آن دست پیدا نکرده‌اید اگر مدعی شوید که آنرا تجربه کرده‌اید، در واقع هرگز آن را تجربه نکرده‌اید. تمامی این سخنان، طرق مختلف استثمار شخص مقابل است، چه آن انسان دوستتان باشد، چه دشمنتان.

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

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا انسانها دچار کمبود این حالت هستند؟ آنها بیچه تولید می‌کنند، روابط جنسی دارند، مهربانی و محبت دارند و کیفیت تقسیم همه چیز با یکدیگر چه در بازی، چه در دوستی و رفاقت. اما همه چیز دارند مگر این حالت ذهنی. واقعاً چرا این حالت را بدست نیاورده‌اند؟ آیا تا بحال فرضاً وقتی که تنها در خیابان در حال قدم

نیافتاده که از خود بپرسید چرا انسان که میلیونها سال روی زمین، زندگی کرده است، این حالت یعنی این گل بی زوال خارق العاده را بدست نیاورده؟ چرا شما به مثابه موجود بشری که این چنین توانا، زرننگ، زیرک و اهل قیاس و دارای چنین تکنولوژی عجیب و شگفت آورید و به آسمانها و زیر زمین و زیر دریا سفر کرده و مغزهای الکترونیکی عجیبی اختراع کرده اید، این حالت پراهمیت را بدست نیاورده اید؟ من نمی دانم آیا تاکنون با این مسئله که چرا قلبتان تهی است، بطور جدی روبرو شده اید یا نه؟ اگر این پرسش را از خود بکنید، پاسختان چه خواهد بود؟ منظورم پاسخ ضریح است، پاسخی بدون هیچگونه ابهام و حيله گری. پاسخ شما مسلماً براساس جدی بودنتان نسبت به پرسش چنین سئوالی و فوریت آن خواهد بود. اما شما نه جدی هستید و نه مصرّ و این بخاطر آنست که انرژی ندارید یعنی انرژی برای پرشور بودن و شما قادر نیستید هیچ نوع حقیقتی را بدون شور و اشتیاق کشف کنید، شور و اشتیاقی که در ورای آن نیازی ژرف، آمیخته با بی قراری و هیجان شدید، نباشد. شور یک حالت ظاهراً ترساننده است. زیرا اگر شور و اشتیاق داشته باشید، نمی دانید شما را به کجا خواهد برد.

بنابراین آیا احتمال دارد دلیل نداشتن انرژی لازم برای آفرینش شور و اشتیاق در جهت یافتن کیفیت عشق، ترس و عدم امنیت باشد؟ اگر ذهن و قلبتان را بطور دقیقتری مورد امتحان قرار داده باشید، در آنصورت خواهد دانست که چرا آنها بدست نیاورده اند. اگر شما در کشف خود

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

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



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil