

فراتر از ذهن

پیدا و پنهان بازی های کیهانی

سرشناسه: واتس، آلن ویلسن، ۱۹۱۵-۱۹۷۳-م، Watts, Alan Wilson
عنوان و نام پدیدآور: فراتر از ذهن «پیدا و پنهان بازی‌های کیهانی» / آلن واتس؛ ترجمه‌ی کامران بهمنی.
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه‌ی انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۷-۱۷-۷۸۵۷-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.
یادداشت: عنوان اصلی: Out of your mind: tricksters, interdependence
and the cosmic game of hide-and-see, 2017
عنوان دیگر: درک کنش‌های جهان هستی
موضوع: فلسفه بودایی، Buddhist philosophy، فلسفه هندو، Hindu philosophy
کارما، Karma، زندگی معنوی، Spiritual life
شناسه افزوده: بهمنی، کامران، ۱۳۳۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره: B۱۶۲
رده‌بندی دیویی: ۱۹۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۷۴۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

فرا تراز ذهن

پیدا و پنهان بازی های کیهانی

آلن واتس

ترجمه ی کامران بهمنی



مؤسسه انتشارات فلسفه



مؤسسه انتشارات فلسفه

فراتر از ذهن

پیدا و پنهان بازی‌های کیهانی

آلن واتس

مترجم: کامران بهمنی

ویراستار: زهرا نبی‌ئی

صفحه‌آرایی: مرضیه امانت

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم، ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۷-۱۷-۷

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹-۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapheh.com>



phalsapheh@gmail.com



[phalsaphehpub](#)

فهرست

۷	مقدمه ناشر و مترجم
۹	پیشگفتار از «مارک واتس»
۱۳	بخش یک: طبیعت آگاهی
۱۵	فصل ۱: مدل‌های کیهانی جهان
۳۱	فصل ۲: مدل دراماتیک
۴۵	فصل ۳: دادوستد جاودانه
۵۷	بخش دو: شبکه‌ی زندگی
۵۹	فصل ۴: سطوح آگاهی
۷۱	فصل ۵: شبکه در نقش دام
۷۷	فصل ۶: شبکه در نقش بازی
۸۳	بخش سه: سرمستی گریزناپذیر
۸۵	فصل ۷: وابستگی و کنترل
۱۰۳	فصل ۸: هیپنوتیزم و خوگیری
۱۱۱	فصل ۹: فروپاشی هماهنگ
۱۱۷	بخش چهار: جهان به همین شکل
۱۱۹	فصل ۱۰: کوآن دین

۱۳۱	فصل ۱۱: یگانگی در عمل.....
۱۴۷	فصل ۱۲: یک تردید بزرگ.....
۱۵۹	بخش پنج: جهان در نقش «خود».....
۱۶۱	فصل ۱۳: کیهان‌شناسی هندو.....
۱۷۹	فصل ۱۴: خودی‌ها و بیگانگان.....
۱۹۹	بخش شش: جهان در نقش «پوچی».....
۲۰۱	فصل ۱۵: شیوهی بودایی.....
۲۱۳	فصل ۱۶: ناپایداری با هر نامی.....
۲۲۳	فصل ۱۷: مکتب پوچی.....

مقدمه ناشر و مترجم

مکتب‌های گوناگون عرفانی و مذهبی شرق در مسیر تاریخی، دچار تحول شدند و زیر مجموعه‌های گوناگون ایجاد کردند. «آلن واتس»، فیلسوف، سخنران و مفسر فلسفه‌های شرقی؛ بودیسم، تائوئیسم و هندوئیسم، می‌خواهد یکی از این مکاتب فلسفی و عرفانی را توضیح دهد.

عقاید و تجربیات شخصی نویسنده که در این کتاب بازتاب گسترده‌ای دارد، بر اساس سالیان دراز مطالعه فلسفه‌های شرقی به دست آمده که هر یک به شیوه‌ی خود اشاره به خداپرستی و انسان‌دوستی و عشق به خدا، مردم و همه موجودات و سراسر گیتی و کیهان دارد.

برای نمونه، به گفته «آلن واتس»، فرهنگ بوداگرایی بیانگر این است که خداوند در قالب بودا آموزه‌های خود را درباره عشق و عرفان به انسان ارائه می‌دهد و بودا شخصی است که در میان مردم زندگی می‌کند و آموزه‌هایش را در اختیار مردم می‌گذارد؛ همچنان که امام و واعظ و پاپ و کشیش در میان مردم زندگی می‌کنند.

این عقاید چندان مغایر با مسیحیت نیست که معتقد است خداوند روح خود را در کالبد حضرت عیسی مسیح (ع) دمید و همچنین اسلام، این دین پرشکوه و خاتم ادیان، نیز اشاره‌ای بر آفرینش انسان از روح و عشق خداوند

دارد، که تکمیل‌کننده و پایان دهنده‌ی همه‌ی عقاید و باورهای متافیزیکی است.

آیه ۷۲ (ماقبل آخر) سوره مبارکه احزاب معروف به «آیه امانت» می‌فرماید: «أنا عرضنا الامانة على السموات و الارض و الجبال فأبين أن يحملنها و أشفقن منها و حملها الانسان انه كان ظلوماً جهولاً»، (ما امانت [خویش] را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه داشتیم، ولی آن‌ها از پذیرفتن آن سرباز زدند و از آن هراسیدند، و انسان آن را پذیرفت که او [در حق خویش] ستمکاری نادان بود).

حافظ نیز اشاره‌ای به این داستان قرآنی دارد:

آسمان بار امانت نتوانست کشید

قرعه فال به نام من دیوانه زدند

مطالب کتاب صرفاً عقاید و تجربیات شخصی نویسنده است. ترجمه،

چاپ و انتشار این کتاب نشانه تایید این‌گونه عقاید و تجربیات نیست.

پیشگفتار از «مارک واتس»

در اواسط دهه‌ی پنجاه، پدرم به خاطر سخنرانی‌های رادیویی عمویش در ایستگاه KPFA در شهر «برکلی» ایالت کالیفرنیا، طرفداران زیادی پیدا کرد و چندی نپایید که این گفتگوهای او با کتاب پرفروش «راه‌زن» و کتاب پیشگام «روان‌درمانی در شرق و غرب» دنبال شدند. رویکرد او مورد استقبال مخاطبان گشاده‌ذهن «منطقه‌ی خلیج سانفرانسیسکو» قرار گرفت، زیرا او حکمت‌های آسیا را از دریچه‌های تازه‌ی روانشناسی غربی و یافته‌های علمی نوظهور عصر پسا اتم بررسی می‌کرد. و اغلب می‌گفت: که بودیسم را باید به‌عنوان نوعی روان‌درمانی در نظر گرفت و نباید با ادیان غربی مقایسه کرد. در عوض، احساس می‌کرد که آگاهی بوم‌شناختی و تجربه‌ی عرفانی، در اصل جلوه‌هایی از همان شکل تجربه‌ی بیدار هستند. در اوایل دهه‌ی شصت میلادی، سخنرانی‌های رادیویی و کتاب‌های برجسته‌ی پدرم او را به چرخه‌ی سخنرانی‌های دانشگاهی وارد کرد و دوازده سال پس از آن، سخنرانی‌های عمومی در سالن‌های بزرگ و سمینارهای خصوصی‌تر برای گروه‌هایی در سراسر کشور انجام داد. بسیاری از این جلسات ضبط و جمع‌آوری شدند.

حدود ده سال پیش که ده‌ها سمینار ضبط‌شده‌ی پدرم در اواخر دهه‌ی شصت و اوایل دهه‌ی هفتاد را بررسی می‌کردم، چند مطلب از شش رویداد تاریخی را که در کنار هم به زیبایی جلوه‌گر می‌شدند برگزیدم از آن‌ها مجموعه‌ی صوتی «فراتر از ذهن» درست شد. همه این‌ها دست‌چین‌های

استثنائی هستند، شامل «طبیعت آگاهی»، «شبکه‌ی زندگی»، «سرمستی گریزناپذیر»، «جهان به بهترین شکل»، «جهان در نقش خود» و «جهان در نقش پوچی».

«فراتر از ذهن» به محض انتشار به موفقیت چشم‌گیری دست یافت و در مدت یک سال پرنسوده‌ترین سری کارهای «آلن واتس» در تمام دوران‌ها شد و شنوندگانی را از سراسر جهان مجذوب کرد. زنجیره‌ی گفتگوها با موضوعات فراگیر، از جمله موضوعات اصلی ادراک مشترک، کیهان‌شناسی مقایسه‌ای، و جایگاه نوع بشر در جهان طبیعی آغاز شد. در این گفتگوها، پدرم به‌طور متقاعدکننده‌ای نشان داد که بیشتر خرد همگانی دنیای غرب، ریشه در علم منسوخ‌شده و ساختارهای فرهنگی غالب سده‌ی نوزدهم دارد. او که همیشه آماده‌ی به چالش کشیدن وضعیت موجود بود، به پندارهایی برخورد که خیلی‌ها آن‌ها را بدیهی می‌پنداشتند و نشان داد که «واقعیت هرروزه»ی دنیای غرب چقدر از دانش امروزی دور شده است.

او با گسترش کارش راه‌کارهایی مشتمل بر راهکارهای روان‌شناختی و هم‌کیهان‌شناختی ارائه می‌داد و با وام‌گیری از جهان‌بینی بودایی که در این سمینارها به کاوش می‌گذاشت دیدگاهی تازه و باورپذیر جایگزین کرد، دیدگاهی از عالمی که ما در آن جدایی‌ناپذیر، خوشایند و هم‌زمان جلوه‌هایی از «همه‌ی کارها» هستیم. در این جهان‌بینی درنهایت متقابل، ما هم جایگاه خود را در درون و در پیرامون طبیعت، هم ابزارهایی را می‌یابیم که با آن این دیدگاه ذهن‌پرور، زندگی را با دیگران در میان بگذاریم.

با اینکه قدرت این گفتگوها را درک می‌کردم، برای آنچه که داشت راه خود را به جهان باز می‌کرد و پیش می‌آمد آماده نبودم. این مجموعه، افزون بر محبوبیت در میان بسیاری از شنوندگان مجموعه‌ی «ساندز ترو»^۱، شروع به جذب مخاطبان جدید و جوان‌تر کرد و تا چندین سال پس از انتشار،

نقل قول‌ها و ویدیوهایش به‌طور مرتب در رسانه‌های اجتماعی پخش شدند. پست‌های ویدیویی خلاقانه مبتنی بر کلیپ‌ها نیز میلیون‌ها بازدید داشتند (در واپسین شمارش بیست میلیون نفر)، و دیدن این‌که چگونه این ایده‌ها در زندگی میلیون‌ها نفر تأثیر گذاشته‌اند و تماشای برگرفتن شکل‌های نوین و ادامه‌ی رشدشان بزرگ‌ترین پاداش ادامه‌ی کار پدرم است.

بخش یک
طبیعتِ آگاهی

فصل ۱

مدل‌های کیهانی جهان

می‌خواهم با نگاهی به برخی ایده‌های اساسی که زیرساخت خرد همگانی غرب تشکیل می‌دهد، از پندارهای زیربنایی ما درباره‌ی این که مقصود از زندگی چیست؟ آغاز کنم. این ایده‌ها ریشه در تاریخ دارند و نفوذشان بسیار نیرومندتر از آن است که بیشتر مردم فکر می‌کنند. اشاره‌ی من به باورهای زیرساختی درباره‌ی جهان است، باورهایی که در تاروپود منطق و ماهیت زبانی که به کار می‌بریم تنیده شده‌اند.

برای اشاره به این ایده‌ها واژه‌ی «افسانه» را نه برای یاد کردن از چیزی غیرواقعی، بلکه برای نام بردن از چیزی بسیار نیرومند به کار می‌برم. افسانه؛ در این مفهوم تصویری است که برای معنی دادن به جهان می‌سازیم، در حال حاضر تحت نفوذ دو تصویر بی‌نهایت نیرومند زندگی می‌کنیم که هر دو در وضعیت فعلی دانش، علمی سراسر ناهنجار هستند. یکی از مهم‌ترین چالش‌های امروز ما جایگزین کردن این افسانه‌ها با یک تصویر بهنجار، رضایت‌بخش و منطقی از جهان است که با تجربه‌ی عملی ما از آن منطبق باشد.

پس دو تصویر زیربنایی از جهان که ما بیش از دو هزار سال در سایه‌شان زیسته‌ایم اساساً مدل‌هایی از عالم هستند: «مدل سرامیکی» و «مدل تمام‌خودکار». بیایید به مدل اول نگاهی بیندازیم.

مدل سرامیکی عالم از کتاب «پیدایش»^۱ سرچشمه می‌گیرد، کتابی که یهودیت، مسیحیت و اسلام تصویر زیرساختی خود از عالم را، از آن الهام گرفته‌اند. تصویر جهان برگرفته از کتاب «پیدایش» این است که جهان یک اثر هنری ساخت دست است، درست مانند یک سفالگر که از گل، کوزه می‌سازد، یا درودگری که از چوب، میز و صندلی خلق می‌کند. فراموش نکنید عیسی (ع) مخلوق خداوند، نیز پسر یک درودگر است. از این رو، تصویری که از خالق داریم تصویر یک سفالگر، درودگر، تکنیسین یا معمار است که عالم هستی را مطابق نقشه‌اش می‌آفریند.

نکته‌ی حیاتی در مدل اولیه‌ی عالم این اندیشه است که جهان از ماده «جوهری نمادین و بنیادین» ساخته شده است. همان‌گونه که سفالگر گل را برمی‌دارد و اراده‌ی خود را روی آن پیاده می‌کند، «خالق» نیز عالم هستی را از ماده‌ی بنیادینش می‌آفریند. او ماده را برمی‌دارد و از آن هر چیزی که بخواهد می‌سازد. به همین ترتیب، در کتاب «پیدایش»، حضرت باری تعالی حضرت آدم را از غبار می‌آفریند - او از گل یک شکل می‌سازد، در آن می‌دمد و گل حیات می‌یابد. سپس گل آگاه می‌شود. گل به‌خودی‌خود بی‌شکل است و هوش و آگاهی ندارد، پس به هوش بیرونی نیاز دارد، یک انرژی بیرونی، تا زنده‌اش کند و به آن معنی دهد.

این‌گونه است که ما میراث‌دار مفهوم خود به‌عنوان اثر هنری شدیم زیرا پدید آمدیم. در فرهنگ ما، بچه‌ها از والدین می‌پرسند: «من چگونه ساخته شدم؟» یا «چه کسی مرا ساخته؟» اما کودک چینی یا هندی (به‌ویژه «هندو») این سوال‌ها را نمی‌پرسد. البته ممکن است کودک چینی از مادرش پرسد: «من چگونه رشد کردم؟» اما رشد یافتن و ساخته‌شدن دو فرآیند کاملاً متفاوت‌اند. پس هنگامی که شما چیزی را می‌سازید، یعنی آن را سر هم می‌کنید، قطعاتش را می‌چینید و مرتب می‌کنید، از بیرون رویش کار می‌کنید و

۱. نخستین بخش انجیل عهد عتیق

درونش را می‌سازید. سفالگر این‌گونه روی گل کار می‌کند، تندیس‌گر این‌گونه روی سنگ کار می‌کند؛ اما هنگامی که شاهد رشد چیزی هستید، این فرآیند در جهت عکس کار می‌کند، یعنی از درون به بیرون. رشد یعنی این‌که چیزی گسترش می‌یابد، جوانه می‌زند، می‌شکفتد و خودش را شکل می‌دهد. شکل اولیه و ساده‌ی یک یاخته‌ی زنده در رجم به‌گونه‌ای پیش‌رونده خود را پیچیده می‌کند و می‌سازد.

فرایند رشد در مقابل فرایند ساخت این‌گونه است. توجه کنید که در این مدل یک تفاوت اساسی میان سازنده و چیز ساخته شده، میان خالق و مخلوقش، وجود دارد.

این ایده از کجا سرچشمه گرفته؟ ریشه‌ی مدل سرامیک عالم هستی در فرهنگ‌های دارای شکل‌های حکومتی پادشاهی است. از این رو، خالق عالم از نظر آن‌ها به‌عنوان پادشاه عالم، «شاه‌شاهان، سرور سروران، تنها فرمانروای شاهزادگان...» نیز شناخته می‌شود - این را از «کتاب دعای رسمی کلیسا» آوردیم. کسانی که خود را در عالم این‌گونه می‌بینند به واقعیت بنیادین به‌عنوان موضوعی مربوط به یک پادشاه وابسته‌اند، پس در برابر هر آنچه که همه‌ی عالم را می‌گرداند در موقعیتی بسیار فروتنانه و افتاده قرار دارند. برای من شگفت‌آور است که این‌جا در ایالات‌متحده، شهروندان یک کشور مردم‌سالار هنوز به نظریه‌ی خودکامگی عالم چسبیده‌اند.

پس این ایده که ما باید از روی فروتنی و احترام در برابر سرور عالم به زانو بیفتیم، تعظیم کنیم و روی به خاک بمالیم باقیمانده‌ی فرهنگ‌های باستانی خاور نزدیک است؛ اما چرا؟ اساساً، هیچ‌کس وحشت‌زده‌تر از یک خودکامه‌ی بیدادگر نیست. برای همین است که او تکیه به دیوار می‌زند و شما باید از پایین و در حال تعظیم به او نزدیک شوید و رخساره به خاک بمالید. بدین ترتیب نمی‌توانید از اسلحه‌ی خود استفاده کنید. هنگامی که به فرمانروا نزدیک می‌شوید، با او رو در رو نمی‌شوید و نمی‌ایستید، زیرا ممکن است

به او حمله‌ور شوید. واقعاً هم ممکن است چنین کنید، چون او به زندگی‌تان فرمان می‌راند و کسی که بر زندگی دیگران فرمان براند بزرگ‌ترین کلاه‌بردار است؛ به عبارت دیگر، فرمانروا کسی است که مجاز به ارتکاب جنایت بر علیه شماست، اما مجرم فقط کسانی هستند که در زندان نگه می‌داریم.

هنگامی که یک کلیسا را طراحی می‌کنید، چه شکلی به نظر می‌آید؟ هرچند در برخی موارد این طراحی تغییر کرده، زمان درازی است که محراب «کلیسای کاتولیک» پشت به دیوار در بخش شرقی ساختمان قرار گرفته. محراب تخت پادشاهی است و کشیش متولی است، وزیر دربار است، و پیش روی تخت کرنش می‌کند. همه‌ی مردم رو به تخت پادشاهی زانو می‌زنند. هر کلیسای جامع بزرگی یک «باسیلیکا»^۱ به معنی «کاخ پادشاهی» است که از واژه‌ی یونانی «باسیلیوس»^۲ به معنی پادشاه برگرفته شده، پس باسیلیکا خانه‌ی پادشاه و تشریفات کلیسای کاتولیک بر اساس تشریفات دربار روم شرقی یا «بیزانس» است. کلیسای پروتستان کمی متفاوت به نظر می‌آید، بیشتر سالن دادگاه را تداعی می‌کند، اما ظاهرش نمایانگر باور به همان مدل عالم است. در دادگاه‌های ایالات متحده، قاضی یک ردای مشکی می‌پوشد، همان‌گونه که وزیران پروتستان می‌پوشند، و همه در محل‌هایی به همان شکل می‌نشینند؛ روی منبر و نیمکت که یادآور محل نشستن قاضی و هیئت منصفه است.

این فرم‌های مسیحیت دیدگاه خودکامه‌ای از طبیعت عالم دارد، از این رو معماری کلیساهای‌شان همان را بازتاب می‌دهد. معماری کاتولیکی همه‌چیز را برای پادشاه می‌سازد، درحالی‌که کلیسای پروتستان پیرامون قاضی ساخته می‌شود؛ اما هنگامی که بخواهید این تصاویر را در خود عالم، در طبیعت زندگی به کار ببرید، درمی‌یابید که بسیار محدودکننده‌اند.

برای شروع بیابید به شکاف فرضی میان ماده و روح که ایده‌ی حیاتی مدل سرمایه‌داری است نگاهی بیندازیم. ماده چیست؟ این پرسشی است که

1. Basilica

2. Basileus

فیزیک‌دانان یک‌بار تلاش کردند به آن پاسخ دهند، چون می‌خواستند به ذات و جوهری جهان پی ببرند، اما دیر زمانی است که پرسش «ماده چیست؟» را کنار گذاشته‌اند، زیرا در کاوش طبیعت ماده دریافتند تنها در زمینه‌ی رفتار، شکل و نقش می‌توانند آن را تشریح کنند. هنگام کاوش ذرات ریزتر مانند اتم، الکترون‌ها، پروتون‌ها و هرگونه ذره‌ی هسته‌ای، هرگز نمی‌توان به هیچ ماده‌ی بنیادینی رسید، پس تنها می‌توان توضیح داد که عملکردشان چگونه است.

آنچه که روی می‌دهد این است: ما واژه‌ی ماده را به کار می‌بریم چون هنگامی که چشمان‌مان تار می‌شود جهان این‌گونه به نظرمان می‌آید، پنداری ماده، یک خمیر بی‌شکل چسبناک است. هنگامی که کانون دید ما متمرکز شود، می‌توانیم شکل‌ها و نقش‌ها را ببینیم و تنها چیزی که واقعاً می‌توانیم درباره‌اش سخن بگویم نقش و نگار است. تصویری که پیشرفته‌ترین تلاش‌های فیزیک امروزی از دنیا ارائه می‌دهد؛ تصویر ماده‌ی شکل‌گرفته یا گل سفال شده نیست، بلکه نگاره است، نگاره‌های خودجوش، خود طرح و پویا؛ اما خرد همگانی هنوز نمی‌تواند این تصویر را درک کند.

در این جا به دومین تصویر عملیاتی خود از مدل تمام‌خودکار می‌رسیم. در فرایند تکامل اندیشه‌ی غربی، مدل سرمایه‌ی دچار مشکل شد. علم غربی به مدتی بسیار طولانی تحت نفوذ یهودیت، مسیحیت و اسلام قرار داشت و تصور بر این بود که قوانین خاصی در طبیعت وجود دارند و این قوانین در آغاز آفرینش توسط آفریننده‌ی عالم، وضع شده‌اند. از این‌رو، گرایش ما این بوده که به همه‌ی پدیده‌های طبیعی به‌گونه‌ای بنگریم که گویا طبق برنامه از قوانین خاصی پیروی می‌کنند، مانند یک دستگاه دقیق مثلاً یک خودرو، ترن یا تراموا. در سده‌ی هجدهم، روشنفکران غربی این نظریه را زیر سؤال بردند، به‌ویژه این ایده را که آیا یک محرک اصلی، یک معمار عالم‌آفرین، واقعاً وجود دارد یا نه؟ استدلال‌شان این بود که شاید قوانین جهانشمولی وجود داشته باشند، اما این استدلال وجود خالقی برای این قوانین را ضروری نمی‌کند.

از این رو، پیش فرض «خدا» برای گمانه‌زنی در این باره کمک چندانی نکرد، پس این کار علم است: چه خواهد شد؟ با مطالعه‌ی رفتار گذشته و تشریح دقیق آن، می‌توان پیش‌بینی کرد که در آینده چه پیش خواهد آمد؟ این واقعاً همه‌ی علم ماست. واقعیت این است که برای گمانه‌زنی درست نیازی به خداوند به‌عنوان پیش‌فرض پشتیبان نداریم، زیرا تفاوتی ایجاد نمی‌کند. پس روشنفکران فرضیه‌ی خدا را کناری نهادند و فرضیه‌ی قانون را دنبال کردند، چون از رفتار منظم جهان می‌توان پیش‌بینی کرد که چه پیش خواهد آمد. روشنفکران خود را از قانون‌گذار رها کردند و به قانون روی آوردند.

این‌گونه بود که به مفهوم کنونی عالم به‌عنوان یک دستگاه رسیدیم، به‌عنوان چیزی که برابر اصول بسیار دقیق مکانیکی کار می‌کند، مثل ساعت. تصور نیوتن از جهان بر پایه‌ی بلیارد است؛ اتم‌ها مانند توپ‌های بلیارد هستند که در زاویه‌های قابل پیش‌بینی باهم برخورد می‌کنند. از این رو، رفتار هر فرد به‌عنوان یک چیدمان پیچیده‌ی توپ‌های بلیارد که همه‌ی چیزهای دیگر با آن برخورد می‌کنند تصور می‌شود. این مدل تمام‌خودکار عالم هستی است، مفهوم واقعیت به‌صورت انرژی کور. این مفهوم را در اندیشه‌ی سده‌ی نوزدهمی «ارنست هیکل»^۱ و «تی. اچ. هاکسلی»^۲، که جهان را چیزی جز نیروی بدون هوش نمی‌بیند و همچنین در فلسفه‌ی «فروید» که انرژی روان‌شناسی پایه را به‌صورت شور جنسی یا شهوت کور می‌نگریست، می‌توان دید.

پس، از این دیدگاه، ما زاده‌ی اتفاق و تصادف هستیم. به خاطر انرژی کور و تنها در نتیجه‌ی شانس باهمه‌ی ارزش‌ها، زبان‌ها، فرهنگ‌ها و عشق‌مان در این جهان زندگی می‌کنیم؛ مثل این‌که هزار میمون به مدت میلیون‌ها سال بی‌هدف روی کلاویه‌های ماشین‌های تایپ بکوبند و سرانجام ناگهان

۱. Ernst Haeckle - ارنست هاینریش فیلیپ اوگوست هکل، زیست‌شناس، مورخ طبیعت، فیلسوف، پزشک، استاد و هنرمند برجسته‌ی آلمانی که هزاران گونه را کشف و نام‌گذاری کرد و شرح داد.
 ۲. T. H. Huxley - تامس هنری هاکسلی، زیست‌شناس انگلیسی که به دلیل دفاعیه‌هایش از نظریه‌ی تکامل چارلز داروین به «بولداگ داروین» شهرت یافت.

«دانشنامه‌ی بریتانیکا»^۱ را تایپ کنند و سپس بی‌درنگ دوباره به تایپ کردن چیزهای بی‌معنی پردازند؛ اما اگر این ایده را بپذیریم، برای زنده بودن و انسان بودن ناچاریم در هر خم زندگی با طبیعت بجنگیم، چون اگر رهایش کنیم ما را به لحظه‌های بی‌معنی پس می‌زند. پس ما اراده‌ی خود را به‌گونه‌ای بر جهان تحمیل می‌کنیم که انگار با ما بیگانه است، پنداری چیزی است در بیرون. به این دلیل، فرهنگ‌ی براساس نبرد میان انسان و طبیعت داریم.

افزون بر این، ما در ایالات متحده مردانگی را بر اساس تهاجم معنی می‌کنیم. فکر می‌کنم به دلیل ترس مان ما نمایش گردن‌کلفت و خشن بودن را اجرا می‌کنیم، اما اصلاً نیازی نیست. اگر آن‌چه را که لازم است دارید، نیازی به نمایش دادن ندارید و مطمئناً نیازی نیست طبیعت را شکست دهید و به اطاعت وادارید. چرا با طبیعت دشمنانه رفتار کنیم؟

شما از طبیعت جدا نیستید، جنبه‌ای یا نشانه‌ای از طبیعت هستید. شما، به‌عنوان یک انسان، از درون این عالم فیزیکی رشد می‌کنید، درست به همان‌گونه که سیب از درون درخت سیب رشد می‌کند. درختی که میوه‌ی سیب می‌دهد درخت سیب است، که عالمی که انسان در آن پدید می‌آید عالم انسان است. وجود انسان نشان‌گر نوع عالمی است که در آن زندگی می‌کنیم، اما بانفوذ دو افسانه‌ی بزرگ، یعنی مدل‌های عالم سرامیکی و تمام‌خودکار، احساس می‌کنیم که متعلق به این جهان نیستیم. مردم در گفتگوها می‌گویند: «من به دنیا آمدم»، اما این چنین نیست؛ ما از دل دنیا بیرون آمدیم.

بیشتر مردم حس می‌کنند که پنداری «چیزی» درون یک کیسه‌ی پوست هستند. احساس می‌کنیم هوشی هستیم که چیزها را در بیرون می‌نگریم. به دیگرانی که شبیه خودمان هستند نگاه می‌کنیم و تا هنگامی که رنگ پوست یا مذهب یا هر چیز مشابه داشته باشند آنان را انسان می‌دانیم. توجه داشته باشید هرگاه بخواهیم یک گروه خاص مردم را نابود کنیم، همواره آنان را به‌عنوان

۱. کنایه از آفرینش تصادفی انسان در عالم بی‌معنی

نامردم تعریف می‌کنیم؛ نه دقیقاً انسان. آنان را میمون یا هیولا یا ماشین می‌خوانیم، اما انسان نمی‌گوییم. هر آنچه که درباره‌ی دیگران و جهان بیرونی دشمنی داریم از این خرافات، «این افسانه»، زاده می‌شود، یک نظریه‌ی سراسر بی‌پایه که می‌گوید ما چیزی هستیم که تنها درون پوست خودمان وجود داریم. من می‌خواهم ایده‌ی دیگری پیشنهاد کنم. بیایید با بیگ بنگ شروع کنیم، همان نظریه‌ای که می‌گوید میلیاردها سال پیش یک انفجار ازلی آغازین رخ داد و همه‌ی این کهکشان‌ها و ستاره‌ها را به درون فضا پرتاب کرد. بیایید بگوییم که همین‌گونه روی داده است؛ مانند این است کسی یک شیشه‌ی جوهر را بردارد و به دیوار بکوبد؛ جوهر از آن لکه‌ی مرکزی به اطراف گسترش می‌یابد و در لبه‌هایش چکه‌های ریزی در نقش و نگارهای پیچیده پدیدار می‌شوند. به همین شکل در آغاز زمان و عالم، انفجار سترگی روی داد که بیگ بنگ می‌نامیم، سپس درون فضا گسترش یافت و امروز شما و من به‌عنوان انسان‌های پیچیده، بسیار دور از لبه‌ها و حاشیه‌های آن انفجار ازلی روی زمین زندگی می‌کنیم.

اگر فکر می‌کنید شما چیزی هستید که درون پوست خودتان وجود دارید، خود را به‌صورت یک نقش و نگار پیچیده در میان نگاره‌های دیگر در لبه‌ی فضا تعریف می‌کنید. شاید میلیاردها سال پیش بخشی از آن بیگ بنگ بوده‌اید، اما اکنون دیگر نیستید، اکنون چیزی جداگانه هستید. زیرا خودتان را جدا کرده‌اید؛ بستگی دارد خود را چگونه تعریف کنید؟ یک ایده‌ی دیگر هم دارم: اگر در آغاز زمان بیگ بنگ وجود داشت، شما پیامد پایانی فرایند انفجار نیستید؛ بلکه خود فرایند هستید.

بیگ بنگ شما، نیروی اصلی عالم که مشخص می‌کنید در این لحظه چه کسی هستید؟ شما خود را به‌عنوان خانم یا آقای فلان و بهمان معرفی می‌کنید، اما در واقع انرژی ازلی عالم که هنوز در فرایند گسترش و تکامل

است. فقط موضوع این است که شما یاد گرفته‌اید خود را به‌عنوان چیزی جداگانه تعریف کنید.

این یکی از فرضیات اساسی است و از افسانه‌هایی که آموخته‌ایم باور کنیم پیروی می‌کند. ما در واقع فکر می‌کنیم که چیزهای جداگانه و رویدادهای جداگانه وجود دارند؟ یک‌بار من از یک گروه از نوجوانان پرسیدم که «چیز» را چگونه تعریف می‌کنند؟ آنان اول گفتند «چیز یک شیء است»، اما این فقط مترادف است، تنها یک واژه‌ی دیگر برای «چیز»؛ اما بعد یک دختر باهوش گروه گفت: «چیز اسم است»، و درست می‌گفت؛ اما اسم بخشی از طبیعت نیست، بخشی از گفتار است. اسم در دنیای فیزیکی وجود ندارد و کاری جداگانه انجام نمی‌دهد.

جهان فیزیکی پر از خطوط در هم بر هم است؛ ابرها، کوه‌ها، درختان، مردم همه پیچیده و پر از خمیدگی و شکستگی هستند. تنها هنگامی که انسان‌ها روی چیزها کار می‌کنند با خطوط راست ساختمان می‌سازند و می‌کشند جهان را از کجی و در همی بیرون آورند. اکنون ما در اتاق‌هایی همه‌راست‌گوشه و صاف خط‌نشسته‌ایم، اما خودمان همچنان پر از خمیدگی و در همی هستیم.

اگر بخواهید روی چیزی کج و شکسته کنترل داشته باشید، کار دشوار می‌شود. ماهی بسیار کج‌وکوله است. هنگامی که بکشید ماهی را در دست بگیرید، به‌راحتی از چنگ‌تان لیز می‌خورد و می‌رود، پس چگونه از آن نگهداری می‌کنیم؟ با استفاده از تور. به همان ترتیب، برای نگه داشتن دنیای کج‌وکوله نیز از تور استفاده می‌کنیم. برای کنترل هر چیز کج و خمیده باید روی آن تور پهن کنیم. این برای ما شالوده‌ی سنجش جهان است: تورهایی با آن‌قدر چشمه در سرتاپایش، در طول و عرض و بالا و پایین که کمک‌مان کند دریابیم هر کجی در کدام چشمه‌ی تور قرار دارد. کجی و خمیدگی این‌گونه

به تکه‌ها تقسیم می‌شود. این بخش از کجی و در همی یک «چیز» و بخش دیگرش یک «رویداد» است و ما از تکه‌ها طوری سخن می‌گوییم که گویی خودشان از اول چیزهای جداگانه بوده‌اند؛ اما در طبیعت، کجی و درهمی جداگانه و تکه‌تکه به وجود نمی‌آید. این فقط روش ما برای سنجش و کنترل نگاره‌ها و فرایندهاست. اگر بخواهید یک مرغ بخورید، باید با گاز زدن تکه‌اش کنید، چون از قبل «گاز زده» نیست. به همین ترتیب، جهان نیز بندبند و «رویداد زده» نیست.

من و شما همان قدر که موج با دریا درگیر است با عالم فیزیکی به‌طور مداوم درگیریم. دریا موج می‌آفریند و عالم انسان را خلق می‌کند؛ اما ما، به معنی واقعی کلمه به گونه‌ای هیپنوتیزم شده‌ایم که احساس می‌کنیم به‌صورت چیزهای جداگانه درون پوست خودمان وجود داریم. ما با بیگ بنگ اولیه شناخته نمی‌شویم، بلکه فکر می‌کنیم چیزی هستیم که از پایان آن درآمده‌ایم. پس همه می‌ترسیم، چراکه موج ما ناپدید خواهد شد و از این جهان رخت خواهیم بست و این ترسناک است. همان‌گونه که یک کشیش از آشنایانم دوست دارد بگوید: «ما هیچ چیز نیستیم، اما میان بخش زایمان و آرامگاه رویدادی رخ می‌دهد.» این همان افسانه‌ای است که ما در سایه‌اش زندگی می‌کنیم و برای همین همه در غم و تیره‌روزی به سر می‌بریم.

بعضی‌ها شاید ادعا کنند مسیحی هستند. شاید به کلیسا بروند، شاید بگویند به بهشت و دنیای باقی معتقدند، اما نیستند. آنان فقط فکر می‌کنند که باید به چنین چیزی و چنین راهی اعتقاد داشته باشند. آنان تنها باور دارند که باید به آموزه‌های مسیح اعتقاد داشته باشند، اما اعتقاد واقعی‌شان به مدل تمام‌خودکار است. بیشتر ما همین‌گونه اعتقاد داریم، که گونه‌ای جرم آسمانی و رویدادی جداگانه هستیم که میان بخش زایمان و آرامگاه رخ می‌دهد، و این آرام‌مان می‌کند، همین.

چرا کسی باید این‌گونه بیندیشد؟ دلیلی ندارد و حتی علمی هم نیست.

این تنها یک افسانه است، داستانی زاده‌ی تخیل انسان‌هایی است که می‌خواستند به شیوه‌ای خاص بیندیشند و بازی خاصی را پیش ببرند. پس بازی «خالق» شرم‌آگین شد. ما با ایده‌ی خالق به‌عنوان سفالگر یا معمار یا خالق عالم آغاز کردیم، که خوب بود. این به ما احساسی داد که پنداری زندگی مهم است، ما معنا داریم، خدایی هست که مراقب‌مان است. ما حس می‌کردیم نزد خداوند ارزشمندیم؛ اما پس از مدتی، هنگامی که پی بردیم خداوند می‌تواند هرچه را که احساس می‌کنیم و انجام دهیم، حتی عمیق‌ترین احساسات و اندیشه‌های‌مان را ببیند، برای‌مان شرم‌آور شد. پس برای رهایی از احساس شرم، خدا ناباور شدیم و فقط احساس بد یافتیم. چون از خداوند رها شدیم، از خودمان نیز رها شدیم. دیگر چیزی جز دستگاه، ماشین و ربات نبودیم.

همان‌گونه که «آلبر کامو» در «افسانه‌ی سیزیف»^۱ می‌گوید، «تنها یک مسئله‌ی فلسفی واقعاً جدی وجود دارد و آن خودکشی است.» اگر شما به مدل تمام‌خودکار معتقدید، به این‌که، شما گونه‌ای آگاهی جداگانه هستید به‌تنهایی در بیرون از مکانیزم کور فضا وجود دارید، پس مسئله‌ی خودکشی بسیار معنی‌دار است. خودکشی کردن یا نکردن؟ مسئله این است. اصلاً چرا ادامه دهید؟ تنها اگر بازی ارزشش را دارد، ادامه دهید. دیرزمانی است که عالم در گردش است، پس یک نظریه‌ی رضایت‌بخش از عالم باید چیزی باشد که ارزش شرط‌بندی داشته باشد. این خرد همگانی است، عقل سلیم، وگرنه ممکن است کارتان به خودکشی برسد، زیرا ادامه‌ی بازی سودی ندارد. کسانی که مدل تمام‌خودکار را ارائه دادند مشغول یک بازی خنده‌دار و عوضی بودند. آنان می‌گفتند: «همه‌ی کسانی که به دین اعتقاد دارند پیرزن‌ها و اندیشمندان آرزومند هستند. شما می‌خواهید خداوند آسمان‌ها در زمان‌های سخت به شما آرامش دهد، چون زندگی سخت و دردناک است. تنها راهی

که می‌توانید در زندگی موفق باشید این است که شما هم مبارزه کنید و خشن شوید. باید نیرومند باشید و با واقعیت‌ها روبرو شوید. زندگی تنها مستی خرده‌ریز بنجل است و باید اراده‌ی خود را بر جهان تحمیل کنید تا وادار به هماهنگی با نوای ساز شما شود.» آن زمان که اروپاییان سرگرم استعمار کردن ملت‌ها بودند، این اندیشه نظریه‌ای مناسب بود که اعمالشان را توجیه می‌کرد و سبب می‌شد به خودشان ببالند.

حتی امروز نیز، اگر یک فرد باهوش و دانشگاه‌رفته باشید، از شما انتظار می‌رود که به مدل تمام‌خودکار باور داشته باشید. هیچ نظریه‌ی دیگری در جهان قابل احترام نیست. پس باور بر این است برای روشنفکر بودن باید خاردار باشید.

اساساً دو نوع فلسفه وجود دارد: خار و خمیر. افراد خاردار دقیق و منطقی هستند، آنان همه‌چیز را خرد شده و روشن دوست دارند. اما افراد خمیری همه‌چیز را مبهم دوست دارند. در فیزیک، افراد خاردار بر این باورند که ترکیب نهایی ماده ذره است، در حالی که افراد خمیری به موج اعتقاد دارند. در فلسفه، افراد خاردار مثبت‌گرا و منطقی هستند و افراد خمیری آرمان‌گرا. این دو دسته همواره در حال کشمکش هستند، اما هیچ‌کدام بدون طرف مقابل نمی‌توانست موضوعی بگیرد، زیرا نمی‌دانست که از خارداران حمایت می‌کند، مگر این که کسی وجود داشته باشد که از دسته‌ی مقابل، یعنی خمیری‌ها حمایت کند. بدون خمیر نمی‌توان خار را شناسایی کرد؛ اما زندگی نه خاردار و نه خمیری است، بلکه خارِ خمیری و خمیر خاردار است.

من یک فیلسوف هستم. اگر با من بحث نکنید، نمی‌دانم چه فکری بکنم. از این رو، اگر بحث کنیم، باید بگوییم «سپاسگزارم»، زیرا به لطف شما که دیدگاه متفاوتی دارید، پی می‌برم چگونه می‌اندیشم و منظورم چیست؟ پس نمی‌توانم شما را کنار بگذارم.

اما کل این ایده که جهان یک نیروی پرهوشمند بازیگوش است که از آن لذت هم نمی‌برد، یک نظریه‌ی فوق‌العاده توهین‌آمیز است. افرادی که این بازی به زیر کشیدن جهان را ساختند، فکر می‌کردند به خاطر آن برتر هستند، اما چنین نیست. اگر با این نظریه درمورد جهان همراه شوید، با جهان بیگانه می‌شوید، احساس می‌کنید جهان یک مکانیزم یا یک دام است و احساس دشمنی با آن در درون‌تان پا می‌گیرد. انگار دنیا چیدمان سردی از مکانیزم‌های الکترونیکی و عصبی است که به‌نوعی در آن گرفتار شده‌اید. شما در این بدن که در حال از هم پاشیدن است گیر کرده‌اید، سرطان، کرونا خیلی چیزهای دیگر در کمین‌تان نشسته‌اند و همه چیز وحشتناک است. این پزشکان مکانیک می‌کوشند کمک‌تان کنند، اما مطمئناً در پایان موفق نمی‌شوند؛ شما همچنان به‌سوی از هم پاشیدن می‌روید و این یک شیوه‌ی تلخ است، خیلی تلخ. پس اگر فکر می‌کنید در این سناریو اوضاع به همین شیوه است، آکان دارد همین الان دست به خودکشی بزنید.

از طرفی، شاید فکر کنید که بالأخره ممکن است نفرین ابدی به خاطر خودکشی، جایی در کمین نشسته باشد. یا به بچه‌های‌تان فکر کنید که اگر خود را بکشید کسی را نخواهند داشت که پشتیبان‌شان باشد، پس تصمیم گرفتید ادامه بدهید. این چنین شما در همان چارچوب ذهنی ادامه می‌دهید و به فرزندان خود نیز یاد می‌دهید که همین کار را انجام دهند. آنان نیز بدون لذت بردن از زندگی از فرزندان خود حمایت می‌کنند و از خودکشی می‌ترسند و این روند برای فرزندان و نوه‌های‌شان ادامه دارد.

در این جا می‌خواهم بگویم مدل تمام‌خودکار که تصور عمومی ما از ماهیت جهان است بر بیشتر ما در ایالات‌متحده نفوذ دارد؛ افسانه‌ای بیش نیست. این تفکر درست به‌اندازه‌ی ایده‌ی خدای پدر باریش سفید که بر تخت خود در بهشت می‌نشیند ساختگی است. هر دو افسانه‌اند، هر دو به‌عنوان

وضعیت واقعی جهان از پشتیبانی بسیار کمی برخوردارند.

اگر چیزی به نام هوش یا عشق یا زیبایی وجود داشته باشد، آن را در افراد دیگر می‌جوئید. آن چیزها در انسان وجود دارد و اگر در ما وجود داشته باشد به این معناست که هوش و عشق و زیبایی از نشانه‌های طرح چیزهاست. سیب نشانه‌ی درخت سیب است، گل رز نشانه‌ی بوته‌های رز است و ما نشانه‌ی عالم هستی هستیم. زمین تنها یک سنگ بزرگ پر از موجودات زنده نیست، همان‌طور که اسکلت شما هم تنها یک مشت استخوان پر از یاخته نیست. شناخت سیاره‌ی زمین در حیطه‌ی علم زمین‌شناسی است، اما این خاصیت زمین‌شناسی باعث رشد انسان‌ها می‌شود و زندگی ما روی زمین نشانه‌ی یک سامانه‌ی خورشیدی مردمی است، که به‌نوبه‌ی خود نشانه‌ای از کهکشان ماست، کهکشان ما نشانه‌ای از یک سامانه‌ی کامل از کهکشان‌هاست و خدا می‌داند که این نشانه‌ی چیست؟

شما، مانند دانشمندی که سعی در توصیف رفتار یک موجود زنده دارد، بیشتر از کاری که یک فرد انجام می‌دهد حرف می‌زنید. برای توصیف این که یک فرد چه شخصی است؟ باید کارهایی را که انجام می‌دهد شرح دهید، اما نمی‌توانید آنچه را که مردم در داخل خلاء انجام می‌دهند توصیف کنید، گویی آن چه که انجام می‌دهند درون پوست خودشان رخ می‌دهد؛ به‌عبارت‌دیگر، اگر می‌خواهید در مورد فردی که راه می‌رود صحبت کنید، باید زمین را نیز توصیف کنید، زیرا مردم پاهای خود را در فضای خالی آویزان نمی‌کنند. ما تنها در پیوند با حرکت سخن می‌گوییم. کارهای ما را می‌توان تنها در چارچوب آن توصیف کرد. فرض کنید هم‌اکنون دارم با شما گفت‌وگو می‌کنم. گفت‌وگوی من به‌خودی‌خود چیزی نیست، بلکه به شما نیاز دارد. من با شما گفت‌وگو می‌کنم و این عمل من به‌طور کامل توصیف نمی‌شود مگر این‌که در این جا بودن شما نیز توصیف شود. برای توصیف رفتارم باید رفتار شما و همچنین رفتار محیط را نیز توصیف کنم.

پس چیزی که داریم یک سامانه‌ی بزرگ رفتاری است و من هرچه هستم شامل شما نیز می‌شود. من نمی‌دانم کی هستم مگر این که بدانم شما کی هستید و شما نمی‌دانید کی هستید مگر این که بدانید من کی هستم. خاخام حکیمی می‌گفت: «اگر من، من هستم برای این است که تو، تو هستی و تو، تو هستی چون من، من هستم، پس من، من نیستم و تو، تو نیستی.» به عبارت دیگر، ما از هم جدا نیستیم، بلکه یکدیگر را تعریف می‌کنیم. ما به هم وابسته‌ایم. اگر دو چوب را به هم تکیه دهید و آن‌ها به دلیل پشتیبانی یکدیگر بایستند، سپس یکی را بردارید و دیگری بیفتد، به روشنی می‌بینید که چگونه به یکدیگر وابسته هستند. این دقیقاً وضعیت ماست؛ ما و محیط سامانه‌های به یکدیگر وابسته هستیم.

هر دانشمند خوبی می‌داند آنچه شما دنیای بیرونی می‌نامید به همان اندازه شما است که بدن خودتان هست. پوست شما در واقع شما را از دنیا جدا نمی‌کند، بلکه پلی است که از طریق آن دنیا به درون شما می‌ریزد و شما به دنیا سرازیر می‌شوید. شما مانند یک گرداب هستید گرداب شکل مشخصی دارد، اما هیچ‌وقت آب در آن نمی‌ماند. گرداب کاری است که جریان آب انجام می‌دهد، همان‌طور که ما کارهایی هستیم که کل جهان هستی انجام می‌دهد. پس اگر من فردا دوباره ملاقات‌تان کنم، شما را به‌عنوان همان گردابی شناسایی می‌کنم که دیروز دیدم، اما شما حرکت می‌کنید. تمام دنیا در درون‌تان در حال حرکت است - پرتوهای کیهانی، اکسیژن، زنجیره‌ی کباب‌ها و خورش‌ها، شیر و تخم‌مرغ‌هایی که می‌خورید - همه چیز درست درون شما جریان دارد. شما یک تکانه هستید و جهان شما را تکان می‌دهد.

مشکل این است که ما یاد نداده‌اند چنین احساسی داشته باشیم. افسانه‌های زیربنای فرهنگ ما و زیربنای خرد همگانی ما به ما یاد نداده‌اند با جهان یکسان باشیم. به همین دلیل است که ما با آن احساس غریبی می‌کنیم، گویی بخش‌های جداگانه‌ای هستیم که رو در روی جهان قرار گرفته‌ایم؛ اما-

تک تک ما - به شدت نیاز داریم احساس کنیم جهان ابدی هستیم. در غیر این صورت، به دیوانگی ادامه می دهیم، به نابودی سیاره ادامه می دهیم و به لطف بمب های هسته ای، دسته جمعی خودکشی می کنیم. همین خواهد بود؛ اما شاید در جای دیگری در کهکشان زندگی وجود داشته باشد. شاید بازی بهتری پیدا کنند.

فصل ۲

مدل دراماتیک

مدل سرمایه‌ی جهانی یعنی؛ جهان حکومت سیاسی پادشاهی که در آن همه‌ی ما به‌عنوان بندگان و بردگان خدا اجباراً تحمل می‌کنیم و مانند سازه‌های هنری آفریده می‌شویم که در جای حق خود قرار ندارند، مستلزم فروتنی عمیق و نیاز به سپاسگزاری است. در این افسانه، فقط خدا در جای حق قرار دارد. ما به خاطر نوعی لطف به وجود آمده‌ایم و برای این لطف باید سپاسگزار باشیم. مثل این است که یک پدر خشن بگوید: «به این همه کاری که برایت انجام داده‌ام نگاه کن، تمام پولی که برای لباس مناسب و دانشگاه خرج کردم و معلوم شد که تو، یک هیپی هستی، ای بچه‌ی بدبخت و ناسپاس!» شما قرار است از این بابت خجالت‌زده باشید و عذرخواهی کنید.

اندیشه‌ی خدای سلطنتی، شاه‌شاهان و پروردگار اربابان را از ساختارهای سیاسی مصر و دره‌ی دجله - فرات به ارث برده‌ایم. به نظر «فروید»، «آمنه‌وتپ» چهارم^۱، فرعون‌ی که شرک را ترک کرد، نویسنده‌ی اصلی توحید موسی (ع) است. قانون یهود از حمورابی در بابل سرچشمه می‌گیرد. این افراد در فرهنگ‌هایی زندگی می‌کردند که هرم و زیگورات به‌وضوح نشان‌دهنده‌ی سلسله‌مراتب قدرت بود. در مدل سرمایه‌ی، خالق رئیس بزرگی است که از بالا بر جهان هستی حکومت می‌کند.

اندیشه حکومت بر بدن خود را، این‌گونه به ارث برده‌ایم. ما فکر می‌کنیم

نفس، که جایی در مغز بین گوش و چشم یافت می‌شود بر بدن ما حاکم است. از این رو نمی‌توانیم سیستم نظام و سیستم زندگی‌ای را درک کنیم که در آن نوعی حاکم وجود نداشته باشد؛ اما اگر وجود داشته باشد چه؟

این کیهان چیست؟ آیا پادشاهی است؟ جمهوری است؟ دستگاه یا ساختمانی زنده است؟ اگر جهان نوعی دستگاه باشد، معنایش این است که به خودی خود عمل می‌کند (مدل تمام‌خودکار) یا توسط یک مکانیک بزرگ کنترل می‌شود (مدل سرمایه‌داری)؛ اما اگر جهان یک ساختمان زنده باشد، خود را اداره می‌کند، زیرا این ویژگی و ماهیت ساختمان است. در بدن شما، رئیسی وجود ندارد. شما می‌توانید بگویید مغز ابزاری است که توسط معده برای به دست آوردن غذا تکامل یافته است، یا می‌توانید بگویید معده وسیله‌ای است که توسط مغز برای تغذیه و زنده نگه داشتن آن تکامل یافته است. این بازی کدام است، مغز یا معده؟

درواقع، آن‌ها هم‌تا و دوجانبه هستند. مغز و معده به هم وابسته هستند و هیچ‌کدام رئیس نیستند. داستان دعوای بخش‌های مختلف بدن و معده را شنیده‌اید؟ دست‌ها، پاها و دهان همگی به سمت معده می‌چرخند. دست‌ها می‌گویند: «من کار می‌کنم تا غذا را در دهان بگذارم.» دهان می‌گوید: «این همه غذا را می‌جویم تا در معده بگذارم.» پاها می‌گویند: «من راه می‌روم و راه می‌روم تا دست‌ها را حمل کنم تا غذای موردنظرش را بگیرم.» آنگاه همه‌ی آن‌ها به شکم به چشم عضو تبدیلی نگریستند که فقط سر جایش نشسته. از این رو تصمیم گرفتند که به معده درسی بدهند. پس اعتصاب کردند. دست‌ها غذا جمع نکردند؛ دهان نجوید؛ و پاها آن‌ها را به جایی نبردند؛ اما به‌زودی متوجه شدند که ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شوند، زیرا نمی‌دانستند که وظیفه‌ی معده این است که آن‌ها را تغذیه کند.

احتمال دیگری هم هست شاید ما بخشی از نظامی هستیم که توسط دو افسانه‌ی رایج مشخص نشده است. شاید ما در جهانی زندگی نمی‌کنیم که

در آن به‌عنوان چیزی جدا از واقعیت وجود داشته باشیم و از این‌رو باید در برابر آن تعظیم کنیم و بگوییم: «خواهش می‌کنم به‌عنوان یک لطف بزرگ ما را در وجود خود حفظ بفرما.» شاید هم ما درون یک نظام صرفاً مکانیکی نباشیم. در چنین نظامی، ما قطعه‌ای هستیم که در سیم‌کشی برقی یک سیستم عصبی که ناکارآمد مرتب شده است گرفتار شده‌ایم. پس جایگزین مدل‌های سرمایه‌یکی و تمام‌خودکار چیست؟ تصویر دیگری که می‌توانیم به کار ببریم چیست؟

من «تصویر دراماتیک» را پیشنهاد می‌کنم. دنیا را به‌عنوان یک درام در نظر بگیرید. اساس همه‌ی درام‌ها، همه‌ی داستان‌ها و طرح‌ها، بازی پنهان‌کاری است. اولین بازی‌ای که با نوزاد انجام می‌دهید پنهان‌کاری است. کتابی را جلوی صورت خود می‌گیرید و ناگاه کنار می‌برید و به کودک نگاه می‌کنید و کودک شروع به قهقهه زدن می‌کند. او می‌فهمد، زیرا به منشأ زندگی نزدیک است. کودک از همان درون رحم می‌داند اصل موضوع چیست و باهمان آگاهی به دنیا می‌آید؛ فقط نمی‌تواند آن را به‌صورت واژه ادا کند. هر روان‌شناس کودک می‌کوشد بچه‌ها را وادار کند احساسات خود را با اصطلاحات روان‌شناختی توصیف کنند، اما کودک هنوز حضور واقعی ندارد، فقط می‌داند. کتاب را جلوی صورت تان می‌گیرید، ناپدید می‌شوید، از پشتش نگاه می‌کنید و بچه شروع به خندیدن می‌کند؛ کودک می‌داند که پنهان‌کاری بازی اصلی است.

در کودکی به ما یک- دو- سه و الفبای خود را یاد می‌دادند، اما بازی سیاه‌وسفید را به‌درستی به ما آموزش نمی‌دادند. ما تضاد را به‌جای قطبیت یاد گرفتیم؛ سیاه در برابر سفید به‌جای سیاه‌وسفید. تفاوت این است که قطب‌ها مخالف هم اما باهم هستند. نمونه‌اش قطب‌های یک آهنربا؛ شمال و جنوب. اگر انتهای شمالی آهنربا را جدا کنید چه می‌شود؟ خب، هر دو تکه‌ی آهنربای جدید همچنان دارای قطب‌های شمال و جنوب خواهند بود. شما نمی‌توانید از قطب‌ها خلاص شوید. آن‌ها ممکن است از هم جدا باشند، اما باهم هستند

و نمی‌توانید یکی را بدون دیگری داشته باشید. به همین ترتیب، ما نیز پی برده‌ایم که سیاه‌وسفید، زندگی و مرگ، خیر و شر، هستی و نیستی، همه از یک مرکز می‌آیند و دلالت بر وجود یکدیگر دارند. شما نمی‌توانید یکی را بدون دیگری داشته باشید. خود و دیگری مانند دو قطب یک آهن‌ریا باهم هستند.

وقتی مردم در فرهنگ ما در یک وضعیت آگاهی می‌لغزند و ادعای خدایی می‌کنند، ما آنان را متوهم یا دیوانه می‌نامیم. اینجا و آنجا برای‌شان پیش می‌آید. همان‌طور که ممکن است به آنفولانزا یا سرخک مبتلا شوند، این‌طور فکر، ممکن است در شما هم شکل بگیرد و باور کنید خدا هستید. تفسیر شما از این تجربه به پیشینه‌ی شما بستگی دارد. برای نمونه، اگر فکر می‌کنید خدای مسیحیت محبوب، یعنی خدا به‌عنوان فرمانروا و رئیس سیاسی جهان هستید، ممکن است انتظار داشته باشید همه‌ی قدرت‌های دانای کل در شما انباشته شوند و به همه بگویند که کرنش کنان پرستش‌تان کنند؛ اما اگر در یک فرهنگ هندو زندگی می‌کنید و ناگهان به دوستان خود بگویید: «بچه‌ها، من خدا هستم!» آن اندازه که به شما تبریک می‌گویند محکوم‌تان نمی‌کنند. «تبریک! بالاخره فهمیدی!» زیرا اندیشه‌ی هندوها درباره خدا استبدادی نیست. «شیوا»^۱ ده دست دارد. شما چگونه از ده دست استفاده می‌کنید؟ استفاده از دو دست به اندازه‌ی کافی سخت هست. نواختن ارگ را امتحان کنید: شما به هر دو دست برای کلیدها و هر دو پا برای پدال‌ها نیاز دارید و باید این همه ریتم گوناگون را بنوازید. مشکل است.

اما در واقع مادر این کار مهارت داریم. هر تار مورا چگونه رشد می‌دهید؟ چگونه قلب خود را می‌تپید؟ چگونه غذای خود را هضم می‌کنید؟ چگونه همه‌ی این‌ها را بدون فکر کردن انجام می‌دهید؟ شما درون تن خود قادر مطلق به معنای واقعی کلمه هستید. شما می‌توانید بی‌شمار وظایف ضروری را بدون کوچک‌ترین فکری انجام دهید.

۱. از خدایان هندو

وقتی که بچه بودم، مانند بیشتر بچه‌ها، مرتب از مادرم سؤالات مسخره می‌پرسیدم. درنهایت، او از پاسخ دادن خسته می‌شد و می‌گفت: «عزیزم، چیزهایی هستند که قرار نیست ما بدانیم.» و من می‌پرسیدم: «یعنی می‌شود یک روزی بفهمیم؟» او می‌گفت: «البته، وقتی که بمیریم و به بهشت برویم، خداوند همه‌چیز را برای ما توضیح خواهد داد.» از این رو تصور می‌کردم که در بهشت، به‌ویژه در بعدازظهرهای بارانی، همه‌ی ما پیرامون تاج‌وتخت کبریایی می‌نشینیم و می‌پرسیم. «ای پدر آسمانی، چرا برگ‌ها سبز هستند؟» و او می‌گوید: «کلروفیل.» و ما می‌گوییم: «آهان.»

اما در جهان هندو، اگر از خدا بپرسید که چرا کوه‌ها را ساخته است، او فقط می‌گوید: «خب، من همین الان ساختم‌شان.» او این را می‌گوید چون هیچ واژه‌ای برای توصیف چگونگی ساخته‌شدن کوه‌ها وجود ندارد. فرایند ساخت کوه‌ها را نمی‌توان با واژه‌ها بیان کرد، همان‌گونه که اقیانوس را نمی‌توان با چنگال نوشتید. چنگال برای چسبیدن به یک‌تکه گوشت و خوردن آن مفید است، اما برای آب خوردن از اقیانوس مفید نیست. البته با یک فاشق می‌توانید این کار را انجام دهید، اما میلیون‌ها سال طول می‌کشد، و شما کاملاً خسته می‌شوید، همان‌طور که از توصیف ساختمان کوه خسته می‌شوید، زیرا کوه‌ها با کلمات ساخته نشده‌اند. فقط پیش آمده، همین. همان‌طور که دست‌تان را می‌بندید و باز می‌کنید، چگونه از کلمات برای توضیح آن استفاده می‌کنید؟ چگونه می‌توانید هوشیار بودن‌تان را توصیف کنید؟ یا قلب خودتان را بتپید؟ احتمالاً نمی‌توانید آن را با واژه‌ها بیان کنید، اما مطمئناً می‌توانید آن را انجام دهید.

پس بازی ما این است. فکر می‌کنیم تنها چیزهایی که واقعاً می‌دانیم آن‌هایی هستند که می‌توانیم در قالب کلمات بیان کنیم. فرض کنیم من گرفتار عشق زن جوانی می‌شوم و دوستم می‌پرسد: «واقعاً دوستش داری؟» چگونه ثابت کنم؟ اگر اهل سخن باشم، مثلاً شاعر، همه را با زبان شعر از عمق احساساتم سرشار می‌کنم، یا شاید زیباترین نامه‌ی عاشقانه‌ای را که تاکنون

نوشته شده بنویسم. دوستم آن‌ها را می‌خواند و می‌گوید: «چقدر خوب، من باور کردم. و واقعاً او را دوست داری.» اما اگر سخنور نباشم چه؟ اگر نتوانم احساساتم را به زیبایی بیان کنم چه؟ آنگاه ثابت کردن احساساتم به دیگران بسیار دشوارتر خواهد بود.

بازی بسیار قانع‌کننده فرهنگ، این است که اتفاق‌ها فقط در روزنامه‌ها نشان داده شوند. فرزندان ما احساس می‌کنند به‌طور واقعی وجود ندارند مگر این‌که نام خود را در روزنامه‌ها بیاورند. سریع‌ترین راه انجام این کار نیز، ارتکاب جرم است. عکس‌تان را می‌گیرند، در دادگاه حاضر می‌شوید و همه متوجه شما می‌شوند. هر چیزی تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که ضبط شود. اگر فریاد بزنید ولی ضبط نشود و پژواک آن را نشنوید، انگار نه‌انگار که فریادی وجود داشته، و این یک واقعیت قطعی است. ما دوست داریم پژواک‌ها را بشنویم، مثلاً در حمام که طنین بیشتری وجود دارد آواز بخوانیم، یا سازی مانند ویولن سل یا ویولن که دارای طنین انداز داخلی است بنوازیم. به همین ترتیب، زمانی که خوشحالیم، قشر مغزمان به ما اطلاع می‌دهد و این طنین خاصی را ایجاد می‌کند. اگر خوشحال باشیم و ندانیم، چه سود؟

اما مشکل این‌جاست که چندین هزار سال پیش انسان‌ها به سیستم خودآگاهی تکامل دادند و ما پی بردیم که می‌دانیم. در آن مرحله از تکامل خود، دیگر به غرایز خود اعتماد نکردیم. به‌جای آن، باید به همه‌چیز فکر می‌کردیم و زندگی خود را بر اساس آینده‌نگری، کلمات، نمادها، محاسبات و... نظم می‌دادیم. سپس نگرانی آغاز شد. وقتی شروع به اندیشیدن درباره‌ی چیزها می‌کنید، نگران می‌شوید آیا به اندازه‌ی کافی فکر کرده‌اید یا نه؟ آیا واقعاً همه‌ی جزئیات را در نظر گرفته‌اید؟ آیا همه‌ی موارد به‌درستی بررسی شده؟ هر قدر هم بیشتر بیندیشید، بیشتر پی می‌برید که واقعاً نمی‌توانید همه‌چیز را در نظر بگیرید، زیرا همه‌ی متغیرها در هر تصمیم انسانی غیرقابل محاسبه هستند، پس مضطرب می‌شوید. این بهایی است که برای دانستن این‌که

می‌دانید، برای این‌که بتوانید درباره‌ی اندیشیدن بیندیشید و احساس کردن را احساس کنید، می‌پردازید. برای همین است که اکنون در چنین موقعیت خنده‌داری قرار دارید.

این آگاهی بازتابی می‌تواند یک برتری بزرگ باشد، اما جنبه‌ی منفی آن وحشتناک است. ما از واقعیت آگاهییم و نمادهایی داریم که واقعیت را نشان می‌دهند؛ ثروت و پولی داریم که نشان‌دهنده‌ی نوعی ثروت است؛ اما اگر متوجه ثانویه بودن نماد نباشید، همان ارزش را نخواهد داشت؛ مانند زمانی است که به سوپرمارکت می‌رویم، یک سبد کالا جمع می‌کنیم و جلوی صندوق می‌رویم. صندوق‌دار می‌گوید: «هفتادوپنج دلار، لطفاً» و ما افسرده می‌شویم، زیرا نمی‌دانیم که کاغذ نمادین به ارزش هفتادوپنج دلار را با یک سبد کالای واقعی معامله کرده‌ایم. فقط فکر می‌کنیم هفتادوپنج دلار ضرر کرده‌ایم. ببینید، ثروت واقعی در سبد خرید است، اما افسرده‌ایم، زیرا در سیستم ما، ارزش نماد از واقعیت بیشتر شده است. پول نشان‌دهنده‌ی قدرت و توانگری است، درحالی‌که ثروت همان است که کاربرد واقعی دارد. ما می‌اندیشیم، غذا چیزی عادی، اما ضروری است زیرا باید بخوریم و این گیج‌کننده است.

اما اگر از این توهم بیدار شوید و بفهمید که سیاه به معنای سفیدی است، «خود» دلالت بر «دیگری» دارد، «زندگی» دلالت بر «مرگ» دارد (یا، بهتر است بگوییم، مرگ به معنای زندگی است)، می‌توانید شروع به احساس خود کنید. شما می‌توانید احساس کنید فقط یک غریبه در این دنیا نیستید، در اینجا چیزی مشروط نیستید، اساساً نوعی تصادف نیستید، و می‌توانید وجود خود را کاملاً اساسی احساس کنید. آنچه شما اساساً هستید، در اعماق درون، بافت و ساختار خود هستی است.

اساطیر هندو از جهان به‌عنوان نمایش خدا یاد می‌کنند. از نظر هندوها، خدا پیرمردی با ریش سفید نیست که بر تختی با امتیازهای سلطنتی بنشیند.

خدا «خود» است، «ساتچیتاناندا» است؛ «سات» به معنای «آنچه که هست»، «چیت» به معنای «آگاهی» و «آناندا» به معنای «سعادت». واقعیت نهایی و تغییرناپذیر، باشکوه، کامل و شاد است. فقط به آسمان شب نگاه کنید، همه‌ی ستاره‌ها مانند یک آتش‌بازی در چهارشنبه‌سوری هستند. جهان هم درست مانند چهارشنبه‌سوری، یک جشن است.

فرض کنید که می‌توانستید هر رؤیایی را که می‌خواهید ببینید و این قدرت را داشتید که در یک شب بیش از صدسال یا هر مدتی از زندگی‌تان را که می‌خواهید رؤیاپردازی کنید. طبیعتاً، با شروع این ماجراجویی رؤیاها، همه‌ی آرزوهای‌تان را برآورده می‌کردید؛ می‌توانستید از هر نوع لذتی که قابل‌تصور است لذت ببرید. پس از صدسال از این نوع لذت کامل، شاید با خودتان می‌گفتید، «وای، خیلی عالی بود، حالا چطور است غافلگیر شوم. خوب است رؤیایی بینم که تحت کنترل کامل من نباشد.» پس همین کار را می‌کردید و از هر چیزی که ذهن‌تان برای‌تان درست می‌کرد لذت می‌بردید، بیشتر و بیشتر ماجراجو می‌شدید، بیشتر و بیشتر قمار می‌کردید و در نهایت زندگی‌ای را که اکنون دارید به‌صورت رؤیا می‌دیدید. در گزینش‌های فراوان‌تان رؤیا می‌دیدید که در این زندگی خاص بوده‌اید.

بر اساس این ایده، این تمام ذات خداست؛ وانمود کردن این‌که خدا نیست. خدا خودش را ترک می‌کند - خودش را وا می‌گذارد و گم می‌شود. بدین ترتیب، همه واقعیت بنیادین هستند - نه خدا به معنای پادشاهی سیاسی، بلکه خدا به معنای «خود» بودن. شما در اعماق وجودتان تمام این واقعیت بنیادین هستید، اما وانمود می‌کنید که نیستید. هیچ اشکالی هم ندارد که این بازی را انجام دهید، وانمود کنید که خدا نیستید، زیرا این کل، مفهوم درام است. شما به تئاتر می‌روید و برای دیدن یک کمدی یا تراژدی هیجان‌انگیز روی صندلی می‌نشینید و می‌دانید که آن‌چه که روی صحنه می‌بینید واقعی نیست؛ اما بازیگران برعلیه شما توطئه می‌کنند. آنان می‌کوشند به شما بقبولانند آنچه

روی صحنه پیش می‌آید واقعی است. می‌خواهند همه لبه‌ی صندلی‌های‌شان بنشینند. می‌خواهند شما وحشت نمایید یا گریه کنید یا بخندید، درحالی‌که کاملاً مجذوب درام شده‌اید. اگر یک هنرپیشه‌ی انسانی ماهر می‌تواند مخاطب را جذب کند و مردم را به گریه بیاورد، فقط فکر کنید که یک بازیگر کیهانی چه کارهایی می‌تواند انجام دهد؟ او می‌توانست خودش را کاملاً درگیر کند و آن‌قدر واقعیت را به بازی بگیرد که واقعاً به بازی باور کند.

شما آنجا نشسته‌اید و واقعاً فکر می‌کنید که آن‌جا هستید. خیلی خوب خودتان را متقاعد کرده‌اید. آن‌قدر خوب عمل کرده‌اید که می‌دانید این دنیای واقعی است؛ اما فقط دارید بازی می‌کنید، زیرا تماشاگر و بازیگر یکی هستند. آیا می‌دانید که واژه‌ی «پرسون» (شخص) به معنای «نقاب» است؟ پرسونا ماسکی بود که بازیگران درام یونانی و رومی به کار می‌بردند. این ماسک دارای دهانی شبیه به بلندگو بود تا صدا را به یک سالن تئاتر در فضای باز پرتاب کند. «پر» Per به معنای «از طریق» و «سون» sona به معنای «چیزی که صدا از آن می‌آید» است. این ماسک است. چگونگی یک فرد «واقعی» بودن؛ یک جعلی واقعی، یک ماسک بودن است. «دراماتیس پرسونا»^۱ در ابتدای یک نمایشنامه، فهرستی از ماسک‌هایی است که بازیگران به چهره می‌زنند. با فراموش کردن این‌که این زندگی یک نمایش است، واژه برای نقش، برای ماسک، معنای واقعی بودن شما به خود گرفته؛ یعنی شخص.

من قصد ندارم این ایده را به شما تحمیل و شما را به آن تبدیل کنم. فقط می‌خوام شما آن را به بازی بگیرید. من تلاش نمی‌کنم آن را ثابت کنم، فقط آن را به‌عنوان یک روی زندگی مطرح می‌کنم که می‌توان بدان اندیشید.

به‌جای اینکه فکر کنید قربانی یک دنیای ماشینی یا یک فرد خودکامه هستید، چنین بیندیشید زندگی‌ای که دارید همان چیزی است که خودتان، خود را در آن قرار داده‌اید؛ اما شما نمی‌پذیرید زیرا می‌خواهید این بازی را

چنان پیش ببرید که پنداری برای تان پیش آمده است؛ اما به جای سرزنش کردن پدر و مادر تان برای آوردن تان به این جهان، و چشمداشت این که هر دوی آنان مسئولیت زندگی تلخ شما را از روز تولد تان به عهده بگیرند، بکشید درک کنید که همواره فروغی درخشان در چشمان پدر و مادر تان بوده‌اید و شوق داشتن شما بود که باعث شد در این وجود خاص درگیر شوید. حتی اگر زندگی وحشتناکی داشته باشید، باز هم همه چیز یک بازی است. آیا این یک پنداشت بهینه نیست؟

اگر با این فرض که یک عروسک کوچک درمانده هستید یا زندگی یک خطر وحشتناک و جدی است، زندگی را بازی می‌کنید، این یک بازی غیر قابل تغییر خواهد بود. ادامه‌ی زندگی سودی ندارد مگر اینکه پندارید که وضعیت زندگی بهینه است، که، واقعاً و حقیقتاً، همه‌ی ما در حالت خوشبختی و لذت کامل هستیم، اما برای نالیدن و شکایت خلاف آن را وانمود می‌کنیم. شما «ناخشنودی» را بازی می‌کنید که واقعاً به «خشنودی» برسید. شما واقعاً می‌توانید تا جایی که می‌خواهید ناخشنودی را بازی کنید، زیرا وقتی که بازی تمام شود و چشم به واقعیت بکشاید، همه چیز عالی خواهد بود. شما نمی‌توانید سیاه را بشناسید مگر این که سفید را بشناسید و نمی‌توانید سفید را بدون دانستن سیاهی بشناسید. این ساده و بنیادی است.

این نمایش است. از این رو، صادقانه بگویم و متافیزیک‌م را خلاصه کنم: یک «نفس» کانونی وجود دارد که همه‌ی ما هستیم؛ می‌توانید آن را هر چیزی که دوست دارید بنامید. این «نفس» به جای همه‌ی اجزای تک تک موجودات در سرتاسر کیهان نقش آفرینی، و با خودش هم قایم باشک بازی می‌کند. در ماجراهای دورافتاده درگیر و گم می‌شود، اما سرانجام همیشه بیدار شده و به خودش باز می‌گردد. آن هنگام که برای بیدار شدن آماده باشید، بیدار خواهید شد؛ و اگر هنوز برای بیدار شدن آماده نباشید، همچنان وانمود می‌کنید که تنها یک «من کوچولوی بیچاره» هستید.

اما از آنجایی که شما در حال خواندن این مطلب بوده و درگیر گونه‌ای پژوهش می‌باشید، فرض می‌کنم که در حال بیدار شدن هستید. یا شاید تنها با نوعی گپ و گفت با بیدار شدن خود را به بازی گرفته‌اید و در مورد آن جدی نیستید. یا شاید هم جدی نیستید، اما روراست برای بیدار شدن آماده هستید. اگر این طور باشد، اگر واقعاً در حال بیدار شدن و یافتن واقعیت هستی خودتان باشید، با شخصیتی به نام «گورو»^۱ روبرو خواهید شد.

برای هندوها، گورو آموزگار و بیدارگر است. وظیفه‌ی استاد این است که در چشمان شما نگاه کند و بگوید: «اوه، دست بردار، من که می‌دانم تو واقعاً کی هستی!» از این رو، هر آن چه را که برای استاد بیاورید، مشکلاتان، میل‌تان به بالا بردن یک نفر در جهان، جستجوی روشنگری، جستجوی خرد معنوی یا هر آنچه که داری، استاد تنها به شما نگاه می‌کند و می‌پرسد: «تو چه کسی هستی؟» در گذشته، مردم به گوروی نام‌آور «سری رامانا ماهارشی»^۲ روی می‌آوردند و از او می‌پرسیدند که در تجسم پیشینش چه کسی بودند، گویی این مهم بود، و او به آنان می‌نگریست و می‌پرسید: «چه کسی دارد این را می‌پرسد؟» او فقط چیزی شبیه این می‌گفت: «تو به من نگاه می‌کنی، به بیرون از خود، اما از آن چه که پشت چشمانت نهفته بی‌خبری. برگرد و به درون خود بنگر تا دریابی چه کسی هستی.» من یک عکس زیبا از او در خانه‌ام دارم و هر بار که از کنار آن می‌گذرم به چشمانش نگاه می‌کنم و طنز را در آن‌ها می‌بینم. صدای موزون شعرگونه‌اش را می‌شنوم که می‌گوید: «آه، دست بردار! من که تو را می‌شناسم، «شیوا»^۳. امروز چه لباس بامزه‌ای پوشیده‌ای!»

البته گوروها ترفندبازند. آن‌ها انواع ترفندها را به کار می‌برند و ترفندها قرار است شما را به چالش بکشند، زیرا تا زمانی که احساس نکنید بهایی برای آن پرداخته‌اید، بیدار نخواهید شد.

1. Guru

2. Sri Ramana Maharshi

۳. خدای بانوی هندو که هشت دست دارد

احساس گناه یا اضطراب عمیق‌تان راه ساده‌ای برای ادامه‌ی بازی، پوشیدن ماسک و لباس مبدل شماست. مسیحیت واقعاً در ایجاد احساس گناه به خاطر بودن و هستی ماهر است؛ و شما این تصور را قبول دارید که وجودتان یک توهین است و که شما یک انسان ازهم‌پاشیده هستید. وقتی بچه بودم، در مراسم «آدینه‌ی نیک»^۱ به هرکدام از ما یک کارت پستال رنگی می‌دادند که روی آن عیسی مصلوب شده بود و در زیرش این جمله بود: «این را برای تو انجام دادم. تو برای من چه می‌کنی؟» و ما احساس وحشتناکی داشتیم! پنداری خودمان عیسی را به صلیب می‌خکوب کرده باشیم؛ حتی به خاطر جرأت وجود داشتن احساس گناه می‌کردیم.

اما آن گناه، حجابی در سرتاسر حرم است. این یک مانع با یک علامت هشدار است که می‌گوید: «حق نداری وارد شوی!» وقتی می‌خواهید مسیری را آغاز کنید، همیشه پیش از یادگیری راز بزرگ شخصی عاقل‌تر یا رسمی‌تر از شما وجود دارد که می‌گوید: «نه، هنوز نه. باید این الزام را انجام دهی، سپس آن شرط، و سپس یکی دیگر، و سپس به تو اجازه می‌دهیم وارد شوی.» این‌گونه شما را از مسیر آسیاب عبور می‌دهند؛ زیرا تا زمانی که احساس نکنید لیاقتش را دارید از خواب بیدار نمی‌شوید و تا زمانی که مسیر دشوار نباشد این احساس را نخواهید داشت. پس شما خود را در یک آزمایش و آزمایش‌های دیگر قرار می‌دهید تا هنگامی که سفر به اندازه‌ی کافی دشوار شود و تنها در این صورت به خودتان اعتراف می‌کنید که واقعاً چه کسی هستید. اگر خوب فکر کنید، خیلی خنده‌دار است.

در ذن، می‌گویند هنگامی که به «ساتوری» یا روشن‌گری رسیدید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که خوب بخندید؛ اما استادان ذن، در هر حال هر نوع استادی، سد را برپا می‌کنند و شما را از آسیاب عبور می‌دهند،

۱. Good Friday - یا آدینه‌ی مقدس روز بزرگداشت مصلوب شدن و درگذشت مسیح (ع) که رویدادی است مهم در مسیحیت، نشان‌دهنده‌ی فداکاری‌ها، از خودگذشتگی‌ها، درد و رنج در زندگی عیسی مسیح (ع).

زیرا به‌سادگی بازی شما را انجام می‌دهند. یکی دیگر از ضرب‌المثل‌های ذن می‌گوید که هرکس بخواهد ذن را مطالعه کند باید با چوب کتک بخورد، زیرا آن قدر احمق بوده که وانمود می‌کرده که مشکلی داشته؛ اما شما مشکلی ندارید، مشکل خود شماست، خودتان خود را در این شرایط قرار می‌دهید.

در اینجا یک پرسش اساسی باید بررسی شود: آیا خود را «خود جهان» یا قربانی جهان می‌بینید؟ اگر خود را صرفاً به‌عنوان شبکه‌ی ارادی سیستم عصبی خود تعریف کنید، پس خود را به‌عنوان یک قربانی در بازی تعریف کرده‌اید. از این رو، احساس می‌کنید زندگی نوعی تله است که توسط خدا یا سرنوشت یا مکانیزم کیهانی برای شما کار گذاشته شده و می‌توانید زندگی خود را مانند «من کوچولوی بیچاره» سپری کنید. از سوی دیگر، می‌توانید کارهایی را که به‌طور غیرارادی انجام می‌دهید نیز در تعریف خود از خود بگنجانید. شما خود را به‌عنوان کل کار تعریف می‌کنید؛ قلب خود را می‌تپید، موی خود را رشد می‌دهید؛ و هیچ‌کس این را به شما تحمیل نمی‌کند. شما قربانی نیستید بلکه در حال انجام آن هستید. ممکن است نتوانید توضیح دهید چگونه این کار را انجام می‌دهید، زیرا خیلی طول می‌کشد و کلمات خسته‌کننده و ناشیانه هستند. گذشته از این، شما می‌توانید جان خود را بگیرید و با ذوق و شوق اعلام کنید: «من مسئول هستم.» چه کم‌دی و چه تراژدی، شما آن را انجام دادید.

به نظر می‌آید این شالوده‌ی بهتری برای ادامه باشد. اساساً شادتر و سودآورتر و جالب‌تر است. این خیلی بهتر از آن است که خودمان را به‌عنوان قربانی بیچاره، گناهکار و مانند این‌ها تعریف کنیم.

فصل ۳

دادوستد جاودانه

پس، در اسطوره‌ی دراماتیک، آن‌گونه که ما زندگی را تجربه می‌کنیم، یک عمل بزرگ است و پشت بازی بزرگ، بازیکن قرار دارد. بازیکن همان خود است، فلسفه‌ی هندو این خود را «آتمن»^۱ می‌نامد. این شما هستید؛ اما برای شما پذیرفتنی نیست قایم‌باشک بازی می‌کنید، ولی آن را نمی‌پذیرید، زیرا عمداً فراموش کرده‌اید واقعاً چه کسی هستید؟ همین شالوده‌ی جهان است، یا به گفته‌ی «پل تیلیش»^۲، الهی‌دان سده‌ی بیستم: «زمینه‌ی هستی» است. خوب، شاید جایی در اعماق ژرف وجودتان به یادآورید واقعاً چه کسی هستید؟ اما هنوز نمی‌توانید آن را بپذیرید. از این‌رو برای نشان دادن این دانش، باید از بازی خود بیرون بیایید.

ما برخی از اقدامات را داوطلبانه می‌دانیم و احساس می‌کنیم کنترل‌شان را در دست داریم. همچنین، چیزهایی هستند که ما غیرارادی می‌دانیم؛ اما خط مرزی میان این دو به دلخواه ماست. مثلاً حرکت دادن دست. هنگامی که دست خود را حرکت می‌دهید، احساس می‌کنید تصمیم می‌گیرید آن را باز کنید یا ببندید، اما چگونه تصمیم می‌گیرید؟ پیش از این که تصمیم بگیرید، آیا تصمیم می‌گیرید که تصمیم بگیرید؟ نه، فقط تصمیم گرفتید که دست‌تان را باز کنید؛ اما چگونه این کار را انجام می‌دهید؟ و اگر نمی‌دانید چگونه این

۱. Atman - به زبان سانسکریت کلمه‌ای است به معنای خود، روح یا جان و برهان حرکت

2. Paul Tillich

کار را انجام می‌دهید، آیا این عمل ارادی است یا غیرارادی؟ یا تنفس را به‌عنوان نمونه‌ی دیگری در نظر بگیرید. شما می‌توانید نفس خود را کنترل کنید، اما وقتی به آن فکر نمی‌کنید، به نفس کشیدن ادامه می‌دهید. پس آیا نفس کشیدن ارادی است یا غیرارادی، یا هر دو؟

به همین ترتیب، ما یک تعریف دلخواه از خود داریم. ما «نفس» را چیزی باراده می‌دانیم که با اعمالی که انجام می‌دهیم تعریف می‌شود، اما این کارها شامل عملکردهای اساسی مانند تنفس (بیشتر اوقات)، تپش قلب، فعالیت غدد، گوارش، گردش خون، رشد استخوان‌ها، و غیره است. با این حال، شما آن کارها را انجام می‌دهید، مگر نه؟ البته؛ و آنگاه که با خودتان کنار می‌آید و متوجه می‌شوید همه‌ی این فرایندها هستند، یک شگفتی پدیدار می‌شود و پی می‌برید با جهان یکی شده‌اید. گردش «غیرارادی» خون شما یک فرایند پیوسته با ستاره‌های درخشان است. اگر دریابید که خون خود را به گردش درمی‌آورید، نیز درخواهید یافت که ستارگان را می‌درخشید، زیرا سازواری فیزیکی شما فرایندی است در پیوند با هر چیز دیگری که جریان دارد. امواج با اقیانوس پیوسته هستند؛ بدن شما با کل سیستم انرژی کیهان پیوسته است. این‌ها همه شما هستند؛ اما شما طوری این بازی را انجام می‌دهید که گویی یک تکه‌ی بسیار کوچک از همه‌چیز هستید.

قدرت مطلق به این معنا نیست که بدانید همه‌چیز چگونه انجام می‌شود؟ بلکه فقط انجام آن است. لازم نیست بتوانید آن را به زبان ترجمه کنید. فرض کنید وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید باید مغزتان را روشن و تمام سیستم‌های بدن‌تان را بیدار می‌کردید و همچنین تمام مدارهای لازم برای زندگی را به کار می‌انداختید. روز شما هرگز به‌خودی‌خود شروع نمی‌شود. همه‌ی آن چیزها باید یک‌باره اتفاق بیفتند. چگونه یک هزار یا صد پارا هم‌زمان کنترل می‌کند؟ چنین نمی‌کند؛ پاها ناخودآگاه حرکت می‌کنند، هزار پارا مجبور نیست به آن فکر کند.

شما نیز به همین ترتیب ناخودآگاه تمام فعالیت‌های مختلف اندام خود را انجام می‌دهید؛ اما، ناخودآگاه واژه‌ی درستی نیست، پنداری مرده است. فرا آگاهانه‌ی گزینیهی بهتری است؛ اما آگاهی چیست؟ تنها یک شکل تخصصی از هوشیاری است. هنگامی که به اطراف اتاق نگاه می‌کنید، فقط از جزئیاتی که متوجه می‌شوید آگاه هستید، اما بسیار بیشتر از آن‌چه که متوجه می‌شوید می‌بینید، زیرا توجه خود را روی هر چیز کوچکی متمرکز نمی‌کنید. به همین ترتیب، شما توجه خود را بر روی اعمال دقیق غده‌ی تیروئید خود و بر نحوه‌ی تابش خورشید متمرکز نمی‌کنید.

بیایید این را با مشکل تولد و مرگ مرتبط کنیم. بسیاری از مردم می‌ترسند وقتی می‌میرند، ناچار شوند نبودن ابدی را تحمل کنند، اما در واقع این یک تجربه نیست. وقتی بچه بودم، اغلب تصور می‌کردم که خوابیدن و بیدار شدن از خواب چگونه است؟ اما اگر به اندازه‌ی کافی به آن بیندیشید، یک پرسش دیگر برای‌تان پیش می‌آید؛ این‌که بیدار شدن پس از هرگز نخوابیدن چگونه بود؟ منظورم این است که وقتی به دنیا آمدید بیدار شدن چگونه بود؟ شما نمی‌توانید تجربه‌ی هیچ‌چیز را نداشته باشید، از این‌رو، پس از مرگ تنها چیزی که می‌تواند پیش بیاید همان تجربه‌ای است که در زمان تولد به وجود آمد.

پس از مرگ انسان‌ها، افراد دیگری متولد می‌شوند و همه‌ی آنان شما هستید؛ اما شما فقط می‌توانید یک زندگی را در یک زمان تجربه کنید. در همه‌ی کلهکشان‌ها، هر کجا موجوداتی وجود داشته باشند، شما همه‌ی آن‌ها هستید؛ وقتی به وجود می‌آیند، شما به وجود می‌آید. شما گذشته را به یاد نمی‌آورید، همان‌گونه که ناچار نیستید به چگونگی کارکرد تیروئید خود فکر کنید. نیازی نیست بدانید چگونه خورشید را بتابید، فقط انجامش دهید، همان‌گونه که بدون فکر کردن نفس می‌کشید. آیا این شما را شگفت‌زده نمی‌کند؟ این‌که شما فوق‌العاده پیچیده هستید، و کارهای به‌ظاهر غیر ممکن را بدون هیچ‌گونه آموزش در مورد نحوه‌ی انجام آن، انجام می‌دهید؟ تو معجزه‌ای.

نکته این است از دیدگاه فیزیکی و علمی، این اندام یک انرژی پیوسته با هر چیز دیگری است که جریان دارد. اگر من پای من باشم، من خورشیدم؛ و با این حال، ما بر دیدگاه کوچک و جزئی بودن خود ادامه می‌دهیم: «نه، من فقط چیزی در این بدن هستم. من فقط همین نفس هستم.» چه شوخی خنده‌داری! نفس مانند رادار کشتی، چیزی جز کانون توجه آگاهانه نیست. یک عیب‌یاب است. توجه آگاهانه یک عملکرد طراحی شده‌ی مغز برای اسکن محیط به دنبال مشکل است و اگر خود را به عنوان عیب‌یاب شناسایی کنید، خود را در حالت اضطراب دائمی تعریف می‌کنید.

لحظه‌ای که از شناسایی با نفس خود دست بکشید و متوجه شوید که شما کل اندام‌ها هستید، متوجه می‌شوید که همه چیز بسیار هماهنگ است. اندام شما اعجاز هماهنگی است. همه‌ی این چیزها باهم کار می‌کنند؛ حتی موجودات کوچکی که در جریان خون شما با یکدیگر می‌جنگند و یکدیگر را می‌خورند. اگر آن‌ها این کار را نمی‌کردند، شما سالم نبودید. آن چه که به نظر می‌رسد اختلاف در یک سطح باشد، مانند همه‌ی اختلافات در زندگی شما و دیگران، هماهنگی در سطحی بالاتر است. هر که هستید و در آن سطح بالاتر انجام می‌دهید باشکوه و عاری از ایراد است، درست مانند طرح‌های امواج، نگاره‌های درون سنگ مرمر، یا حرکات موج‌دار یک گربه. جهان واقعاً خوب است و هیچ چیز دیگری نمی‌توانست باشد. وگرنه وجود نداشت.

جسمی و روحی مقوله‌های کهنه هستند. این همه یک فرایند است هیچ چیزی از یک طرف و شکلی از طرف دیگر وجود ندارد، فقط یک الگوست. زندگی؛ الگو و رقص انرژی است. من ادعای هیچ‌گونه افشاگری خصوصی در این مورد ندارم. من هیچ دانش عرفانی در مورد هیچ وادی بالاتری ندارم. این‌ها درست پیش روی شما ایستاده‌اند. مسئله این است که چگونه به آن نگاه کنید؟ هنگامی که این نکته را درک کنید، خارق‌العاده‌ترین پیشامد رخ می‌دهد. برخی از مردم از نماد خدا به عنوان نوری درخشان استفاده می‌کنند، اما

به گونه‌ای پوشیده، پنهان در ورای همه‌ی شکل‌هایی که می‌بینید؛ اما حقیقت در واقع خنده‌دارتر از این‌هاست؛ شما هم‌اکنون به آن نور درخشان نگاه می‌کنید. تجربه‌ای که اکنون دارید؛ شاید آگاهی معمولی و روزمره بنامیدش، همین است؛ و آن هنگام که به آن پی می‌برید، به حماقت خودتان می‌خندید. این کشف بزرگ نام دارد.

به عبارت دیگر، وقتی واقعاً شروع به دیدن چیزها می‌کنید و یک لیوان کاغذی کهنه را می‌بینید، پی می‌برید که آن لیوان کاغذی کهنه نور درخشان کیهان است. هیچ چیز نمی‌تواند درخشان‌تر باشد، حتی ده هزار خورشید هم نمی‌توانند درخشان‌تر باشند. موضوع تنها این است وقتی همه‌ی نقاط نور بی‌نهایت را در لیوان می‌بینید کوچک هستند، در نتیجه چشمان‌تان را خیره نمی‌کنند. در واقع، منبع نور در چشم است. اگر چشمی برای دیدن جهان نبود، خورشید نور نمی‌شد. شما نور را از کیهان بیرون می‌آورید، همان‌گونه که به فضیلت پوست نرم، سختی را از چوب بیرون می‌آورید. چوب فقط نسبت به پوست نرم سخت است. پرده‌ی گوش شما صدایی در هوا برمی‌انگیزد و می‌گیرد. این‌گونه است که نور، رنگ، سختی، سنگینی و همه‌ی جهان را به بودن و هستی می‌خوانید.

اما افسانه دیگری را قبول داریم. هنگامی که مردم آغاز به کشف بزرگی کیهان کردند، به این فکر افتادند که ما در این سیاره‌ی کوچک در سامانه‌ی خورشیدی در لبه‌ی یک کهکشان کوچک زندگی می‌کنیم و فکر کردند «آه، ما واقعاً بی‌اهمیتیم. خدایی نیست و ما را دوست ندارد و طبیعت هم اهمیتی نمی‌دهد.» و خودمان را با آن افسانه سرکوب می‌کنیم. درحالی که این موجود کوچک بامزه‌ای که در حال خزیدن در این سیاره جایی در دوردست فضا که به لطف این طبیعت باشکوه آلی دارای نوبغ برانگیختن کیهان از درون چیزی است که اگر چنین نمی‌شد تنها کواتنومی محض می‌بود، ما هستیم. این موجود کوچک مبتکر در این سیاره، چیزی در حال رشد دادن است تا بتواند

حضور خود را درک کند.

با این دانش چه کنیم؟ اگر وضعیت این باشد، که هست، وضعیت هوشیارانه‌ای که شما اکنون در آن وجود دارید، با وضعیت الهی یکسان است. اگر برای دگرگون کردن این وضعیت کاری انجام دهید، نشانه‌ی این است که از وضعیت آگاه نیستید. هنگامی که آغاز به انجام یوگا، نیایش، مراقبه، درون‌نگری یا هر نوع ترکیه‌ی معنوی می‌کنید، در مسیر خود قرار می‌گیرید.

بودا می‌گوید: ما رنج می‌بریم زیرا می‌خواهیم رنج ببریم، اگر بتوانیم از آرزو دست برداریم، دیگر رنج نخواهیم کشید؛ اما این آخرین گفته نیست، تنها گشایشی است برای گفتگوی بزرگ‌تر. اگر به کسی بگویید که از خواسته‌هایش دست بکشد، تنها کاری که می‌کند این است بخواهد تمایلی نداشته باشد. نمی‌توانید از آرزو دست بکشید، مثل این است به کسی بگویید خودخواه نباشد یا نفس خود را از بین ببرد یا رها کند و آرام باشد. چرا بخواهید این همه کار را انجام دهید؟ فقط برای این که می‌کوشید بازی را ببرید. چون شما هنوز بر این باورید که با جهان تفاوت دارید، پس می‌خواهید بر آن برتری بیابید و رقابت با کیهان تنها آشکار می‌کند شما نمی‌دانید که همان کیهان هستید. شما هنوز فکر می‌کنید که میان «خود» و «دیگری» تفاوت وجود دارد، اما این دو برای یکدیگر ضروری هستند، درست مانند قطب‌های آهنربا.

گورو می‌خواهد این را به شما برساند. با این حال، از آن جا که شما بر اساس یک باور پوچ عمل می‌کنید، گورو باید با آن کار کند، پس شما را از لابلای چرخ‌ها و سنگ‌های آسیاب عبور می‌دهد تا شما را از همیشه مضحک‌تر، سخت‌کوش‌تر و سخت‌گیرتر کند. اگر بخواهید با کائنات مسابقه دهید، گورو آن قدر مسابقه را می‌گرداند و دگرگون می‌کند که مضحک شود. به همین دلیل است که معلم‌ان بزرگ تکالیفی مانند «نفس خود را رها کن» یا «خداوند، پروردگار خود را دوست داشته باش» می‌دهند. این، شما را کاملاً کور می‌کند. شما نمی‌توانید عمداً و خودخواسته عشق بورزید، نمی‌توانید عمداً درست‌کار

باشید. مثل این است که بکوشید به فیل فکر نکنید.

مسیحیت این گونه دست کاری شده است. به ما گفته شده برای گناهان مان بسیار متأسف باشیم، اما می دانیم که نیستیم. ما فکر می کنیم باید متأسف باشیم، پس می کوشیم توبه کنیم یا فروتن باشیم. هر چه با جدیت بیشتر تلاش کنیم، کار بدتر می شود. این شیوهی تعلیق به امر محال یا پوچ نمایی است. اگر فکر می کنید مشکلی دارید که شما این «من کوچک آشفته» هستید یک استاد ذن می گوید: «به من نشان بده. می خواهم این منیت را که چنین مشکلی است ببینم.» هنگامی که «بودیدارما»^۱ به چین رفت، شاگردی به او نزدیک شد و گفت: «اصلاً آرامش ندارم. لطفاً به من کمک کنید ذهنم را آرام کنم.» و «بودیدارما» گفت: «بسیار خوب. بگذار این ذهن را ببینم. آن را برای من بیاور تا آرام کنم.» و شاگرد سردرگم پاسخ داد: «نمی توانم. وقتی دنبالش می گردم، نمی توانم پیدایش کنم.» و «بودیدارما» گفت: «هست. آرام گرفته.»

هنگامی که به دنبال ذهن خود یعنی مرکز خاص وجودی خودتان که از هر چیز دیگری جداست می گردید آن را نمی یابید؛ اما تنها راهی که می توانید متوجه شوید وجود ندارد این است که به اندازهی کافی دنبالش باشید تا بفهمید وجود ندارد. به همین دلیل است که «گورو»ها از همه گونه به شما می گویند: خود را بشناسید، به درون خود نگاه کنید، تا بفهمید واقعاً چه کسی هستید؟ زیرا هر چه بیشتر بگردید، کمتر پیدا می کنید و سپس پی خواهید برد که اصلاً هرگز وجود نداشته. «شما» جدا وجود ندارید ذهن شماست که وجود دارد. این همه چیز است؛ اما تنها راه برای دریافتن این موضوع این است که هر چه سخت تر به توهم فرو رویم. اگر هم تنها راه نباشد، بالأخره یک راه است.

تقریباً همه ی نظام های معنوی، مراقبه، نیایش و غیره، راه هایی برای پافشاری به حماقت هستند. این ها روش هایی هستند برای انجام جلدی و مداوم کاری که همیشه انجام داده اید و اکنون هم انجام می دهید. اگر کسی

۱. Bodhidharma - راهب بودایی (به روایتی ایرانی) که آوردن آیین «ذن» به چین را به او نسبت می دهند.

باور داشته باشد که دنیا مسطح است، نمی‌توانید او را از این باور برگردانید. او باور دارد که زمین صاف است، از پنجره به بیرون نگاه می‌کند و می‌بیند جهان آشکارا مسطح است. از این رو، تنها راه برای متقاعد کردن او به باوری دیگر این است وادارش کنید به جستجوی لبه‌ی جهان برود. اگر مستقیم به سوی غرب در امتداد همان خط عرض جغرافیایی راه برود، سرانجام به نقطه‌ای که از آن‌جا راه افتاده باز خواهد گشت. این او را متقاعد خواهد کرد و تنها راهی است که می‌توان به او آموزش داد، زیرا نمی‌توان مردم را از توهمات بیرون آورد.

احتمال دیگری وجود دارد، اما توصیفش دشوارتر است. اگر این لحظه، همین‌الان، ابدیت باشد چه؟ ما به نحوی خودمان را متقاعد کرده‌ایم که این لحظه نسبتاً عادی است، حال‌مان خیلی خوب نیست، کمی نومید و نگرانیم، و غیره، و همه‌ی این‌ها باید تغییر کنند؛ اما شما اصلاً نیازی به انجام هیچ کاری ندارید. همین است و شما نیز برای انجام دادن کار، نباید تلاش کنید زیرا همین خودش انجام کاری است. چگونه این را توضیح می‌دهید؟ نمی‌توانید.

به همین دلیل است که معلمان ذن شوک‌درمانی را به کار می‌گیرند. داستان‌های ذن مملو از معلمانی است که به‌طور غیرمنتظره دانش‌آموزان خود را کتک می‌زنند یا بر سرشان فریاد می‌کشند یا به‌گونه‌ای غافل‌گیرشان می‌کنند، زیرا این «تکان» است که ناگهان شما را به این‌جا می‌آورد و هیچ جاده‌ای به این‌جا وجود ندارد، زیرا شما از قبل این‌جا بوده و هستید مانند داستان جهانگرد آمریکایی در انگلستان است که از یک روستایی راه دهکده‌ی «تاتنهام بالا» را می‌پرسد. روستایی به آن می‌اندیشد، سرش را می‌خاراند و می‌گوید: «خب، من می‌دانم کجاست، اما اگر جای شما بودم، از اینجا راه نمی‌افتادم.»

پس چه پرسید چگونه می‌توانید خدا را بشناسید؟ چه پرسید چگونه

می‌توانید به «نیروانا»^۱ دست یابید؟ پرسشی اشتباه است. چرا خواهان نیروانا هستید؟ این واقعیت که می‌خواهید به آن برسید تنها چیزی است که شما را از رسیدن به آن باز می‌دارد. شما هم‌اکنون نیروانا را دارید. البته این امتیاز را دارید که وانمود کنید ندارید. اگر بازی شما این است بیندیشید فقط یک نفس هستید؛ نشان‌دهنده‌ی این است که هنوز نمی‌خواهید بیدار شوید. شما هنوز بخش «قایم» شدن بازی را اجرا می‌کنید. هنوز تنها نفس است که وانمود می‌کند نفس نیست.

هنگامی که این نکته را دریابید، تفاوت میان رفتار ارادی و غیرارادی ناپدید می‌شود. چیزهایی که تصور می‌کنید در کنترل‌تان هستند و چیزهایی که فکر می‌کنید از دست‌تان خارج هستند رفته‌رفته دقیقاً یک نوع احساس را به شما می‌دهند. شما حرکات دیگران را تماشا می‌کنید و پی می‌برید که خودتان باعث پیش آمدن‌شان هستید، همان‌گونه که خودتان خونتان را به گردش درمی‌آورید. در این مرحله، اگر به‌طور کامل درک نکنید، ممکن است دیوانه شوید به این معنا که احساس کنید خدا هستید به معنای واقعی کلمه، یعنی خیال کنید واقعاً بر دیگران قدرت دارید و می‌توانید آن‌چه را که انجام می‌دهند دگرگون کنید. معنایش این نیست که شما قادر مطلق را به‌نوعی خام و تحت‌اللفظی به روش کتاب مقدس کشف می‌کنید. اگر واقعاً فکر می‌کنید که شما عیسی مسیح هستید و همه باید به زمین بیفتند و شما را پرستند، پس به جنون رسیده‌اید. ممکن است تجربه‌ای از درک واقعیت داشته باشید، اما بیراهه رفتید؛ نمی‌دانستید چگونه تفسیرش کنید اما اگر کشف کردید خدایی هستید، باید درک کنید که دیگران هم خدایی هستند.

چشمان‌مان را باز می‌کنیم و اطراف می‌نگریم و فکر می‌کنیم هر چه می‌بینیم بیرون است. چنین به نظر می‌رسد، چون این چیزی است که در ذهن ما احساس می‌شود؛ اما فضایی پشت چشم‌ها وجود دارد که همه‌ی این‌ها؛

۱. رستگاری سرمدی در آیین بودا با نابود کردن نفس و خواسته‌ها و شهوات

افرادی که دورهم نشسته‌اند، رنگ‌های اتاق و بقیه؛ در دستگاه عصبی ظاهر می‌شوند. آن‌چه که در بیرون می‌بینیم در واقع یک تجربه‌ی عصبی است. اگر این را متوجه شوید، اگر به نظرتان کاملاً واقعی بیاید، ممکن است تصور کنید همه‌ی دنیای بیرونی در داخل جمجمه‌ی شماست؛ اما دیوانه شده‌اید. شما درک نکرده‌اید که جمجمه‌تان در دنیای بیرونی است. آن دنیا درون شماست و شما درون آن هستید. این چه وضعی است؟

فرد و جهان باهم در تعامل نیستند، بلکه معامله دارند. برای نمونه، وقتی خانه‌ای را می‌خرید یا می‌فروشید، این جنبه‌ها، یعنی خرید و فروش، نمی‌توانند به خودی خود رخ دهند. هیچ کاری برای خرید انجام نمی‌شود مگر این که هم‌زمان فروشی وجود داشته باشد و بالعکس. به همین ترتیب، رابطه‌ی میان زندگان و محیط معامله‌ای است؛ محیط موجودات زنده را رشد می‌دهد و زندگان محیط را ایجاد می‌کنند. موجود زنده خورشید را به نور تبدیل می‌کند، اما برای این که وجود داشته باشد به محیطی دارای آفتاب نیاز دارد. همه‌ی این‌ها یک فرایند است. این چنین نیست که موجودات زنده به صورت تصادفی یا شانسی به این دنیا آمده باشند؛ این جهان محیطی است که موجودات زنده را رشد می‌دهد. از ابتدا، از همان لحظه‌ی اول انفجار بزرگ همین‌گونه بوده‌است، البته اگر همه‌چیز این‌طور شروع شده باشد، موجودات زنده‌ای مانند من و شما درگیر بوده‌اند.

یک نمونه‌ی دیگر: فرض کنید یک جریان الکتریکی از سیمی عبور می‌کند که دورتادور زمین را می‌پیماید. به خاطر داشته باشید که جریان الکتریکی مانند آب در لوله عمل نمی‌کند. در یک نقطه قطب مثبت داریم و در جایی دیگر قطب منفی، اما تا زمانی که سوئیچ از قطب مثبت بسته نشود جریان شروع نمی‌شود. شروع نمی‌شود مگر این که نقطه‌ی رسیدن آن جا باشد. اکنون، اگر جریان الکتریسیته همه‌ی دورتادور سیاره را بگذرد، ممکن است طول بکشد تا برسد، اما نقطه‌ی پایان باید پیش از شروع آن از ابتدا بسته

شود. به همین ترتیب، اگرچه میلیاردها سال طول کشید تا حیات بدوی پس از انفجار بزرگ روی زمین به وجود آید، اما زندگی از همان ابتدا به طور ضمنی وجود داشت. تبدیل شدن بلوط به بلوط زمان می برد، اما بلوط از پیش در بلوط گنجانده شده است. همه‌ی این‌ها یک فرایند است.

بیداری شامل بررسی دوباره خرد همگانی است. ما همه‌ی این ایده‌ها را در خود داریم که به نظر غیرقابل تردید و بدیهی می‌آیند و گفتارمان آن‌ها را بازتاب می‌دهد. برای نمونه، «با واقعیت‌ها روبرو شوید» یک عبارت رایج است. انگار حقایق چیزی بیرون از ماست، انگار زندگی چیزی است که ما به‌عنوان یک خارجی با آن روبرو می‌شویم. خرد همگانی ما دست‌کاری شده. برای همین است ما در این جهان احساس بیگانگی می‌کنیم. به این دلیل که ما به این‌طور فکر عادت کرده‌ایم، این جدایی کاملاً قابل قبول است. اما هنگامی که واقعاً این موضوع را زیر سؤال ببریم و ایده‌های دیگر را بررسی کنیم، می‌بینیم که لزوماً این‌طور نیست. هنگامی که مفروضات بنیادین زیربنای فرهنگ ما را زیر سؤال می‌برید، پی می‌برید که به نوع جدیدی خرد همگانی می‌رسید و کاملاً برای شما آشکار می‌شود که با جهان پیوسته هستید.

تا همین چندی پیش، مردم بر این باور بودند که زمین صاف است. آنان با تمام وجود می‌اندیشیدند که این حقیقت دارد؛ اما پس از آن، مردم شروع به دریانوردی به دور دنیا کردند و از این‌جا به آن‌جا پرواز کردند و ما به تدریج عادت کردیم که زمین را کروی بدانیم. فقط عادت کردیم. به همین ترتیب، یکی بودن همه‌ی ما با جهان روزی برای بیشتر مردم خرد همگانی خواهد بود. به همین سادگی. شاید زمانی این اتفاق بیفتد که ما فناوری خود را با خرد بهتری اداره کنیم. شاید به‌جای نفرت، با محیط خود با عشق رفتار کنیم.

بخش دو شبکه‌ی زندگی

فصل ۴

سطوح آگاهی

آگاهی انسان نوعی دانایی و حساسیت و درک است، در همان حال نوعی نادانی هم هست. آگاهی معمولی و روزمره‌ی ما بیش از آن‌چه که به دست می‌آورد، چیزهایی را که بسیار مهم هستند از دست می‌دهد. برای نمونه، چیزهایی را نادیده می‌گیرد که اگر به آن‌ها آگاهی داشتیم اضطراب‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌های مان را کاهش می‌دادند. اگر می‌توانستیم آگاهی خود را برای در بر گرفتن چیزهایی که نادیده می‌گیریم گسترش دهیم، آرامش درونی عمیقی را تجربه می‌کردیم، زیرا همه‌ی ما تنها چیزی را که قرار نیست بدانیم می‌دانیم. طبق یکی از قوانین بازی اجتماعی خاص ما، شما مجاز به دانستن پایین زندگی نیستید. از یک‌سو، پایین به معنای چرک واقعی روی چیزها و هم‌چنین به معنای آن چیزی است که عمیق و مرموز است، چیزی که در اعماق است و پایین بودن آن جنبه‌ی فوق‌العاده مهم هستی است که آگاهی روزمره‌ی ما آن را پنهان می‌کند.

حواس ما انتخابی است. ما تنها به باند کوچکی از احساسات حساسیم، از این‌رو، طیف عظیمی از ارتعاشات خارج از آن باند را از دست می‌دهیم، مانند پرتوهای کیهانی، پرتوهای فرابنفش، پرتوهای گاما، و غیره. هم‌چنین، از چیزی سخن می‌گوییم که ابزار ما قادر به تشخیص آن است، حتی ارتعاشاتی هستند که از توجه آن‌ها دور است. کیهان سامانه‌ای گسترده از ارتعاشات، پر از

امکانات بی‌کران است. وقتی چنگ می‌نوازید، فقط انگشتان‌تان را روی همه‌ی سیم‌ها به جلو و عقب نمی‌برید. این صدای وحشتناکی می‌دهد. شما تارهای خاصی را در یک پرده برمی‌گزینید، نت‌های خاصی را می‌نوازید و این‌ها یک الگویی می‌سازند؛ اما سیم‌هایی هستند که کنار می‌گذارید و نت‌هایی را در تداوم اساسی چنگ نمی‌نوازید.

پس چه چیزی را کنار گذاشته‌اید؟ این برای همه‌ی ما یک پرسش کاملاً بنیادی است. شما روی چیزهای خاصی که صورتان از واقعیت روزمره را تشکیل می‌دهند، متمرکز شده‌اید. شما افراد و جنبه‌های خاصی از ساختمان‌ها، تکه‌هایی از منظره یا بخش‌هایی از آسمان را جدا می‌کنید و در واقع جهان را مجموعه‌ای از چیزها و رویدادهای نسبتاً ناپیوسته می‌بینید؛ اما یک چیز را جانداختید، یک چیز را فراموش کردید. از شلوار یا کلاه یا عینک حرف نمی‌زنم، بلکه چیزی کاملاً ضروری است. همه آن را فراموش کرده‌اند و یکی از راه‌های کشف دوباره‌ی آن چیز، پرسیدن این است: «تو چه کسی هستی؟»

در پاسخ، ممکن است بگویید: «خب، من پل جونز هستم» یا هر چه نام‌تان باشد. اگر به موضوع فشار بیاورم و بگویم: «نه، نه، نه. این چیزها را تحویل من نده، تو واقعاً چه کسی هستی؟» ممکن است به شما بر بخورد یا فکر کنید یاوه می‌گویم یا به نوعی به شما ترفند می‌زنم؛ اما واقعاً در اعماق وجود؛ شما کی هستید؟ این چیزی است که جانداخته‌ایم، چیزی که فراموش شده، چیزی که کنار گذاشته‌ایم - آستری زیرین ترمه.

چیزی که به‌دقت آموخته‌ایم نادیده بگیریم این است که هر یک از ما یک عمل، یک کارکرد، یک اجراء، یک تجلی از کل کیهان هستیم؛ چیزی که می‌توان آن را خدا یا «برهمن»^۱ یا «تائو»^۲ نامید. هر یک از ما در واقع همین

۱. پیشوای آیین برهمنی در هند

۲. Tao - پیشوای آیین تائوئیسم در چین

هستیم، اما با مهارت و فریب فراوان وانمود می‌کنیم که نیستیم. زندگی اکنون در همین جا هم‌زمان در دو سطح است. اگر با نفس معمولی خود سر کنید، نقش خود را بازی کنید، همه‌ی قوانین خاص خود را رعایت کنید و در عین حال پایین‌ترین را درک کنید، تصویر بزرگ را می‌بینید. پس تو چیزی هستی که من آن را یک انسان واقعاً سرزنده می‌نامم.

اما بسیاری از ما تنها در سطح عادی زندگی می‌کنیم و فکر می‌کنیم که همه‌چیز در همین سطح است. از این‌رو زندگی به یک کشمکش تبدیل می‌شود و ما احساس می‌کنیم باید زنده بمانیم و برای زنده ماندن کار و تلاش می‌کنیم و فرزندان ما نیز همین نگرش را به ارث می‌برند. هیچ‌کس سرگرمی ندارد چون ما اجباراً فقط می‌کوشیم از پس زندگی برآیم و به زنده ماندن ادامه دهیم. مردم خسته می‌شوند و احساس می‌کنند که نمی‌توانند به این شکل زندگی کنند، برخی تصمیم می‌گیرند خود را از بند زندگی رها کنند. این به نوعی منطقی است. با این نگرش به زندگی، چه کسی می‌خواهد فکر کند که باید به زندگی ادامه دهد؟

البته، اصلاً زندگی نباید این‌گونه باشد. زندگی می‌تواند کاملاً شاد و خودجوش باشد. واژه‌ی تائوئیستی برای طبیعت به معنای «از خود چنین است» - یعنی طبیعت خودجوش است. شما ناچار نیستید وادارش کنید خودش کارش را انجام می‌دهد. من یک‌بار در نیویورک در جلسه‌ی سخنرانی یک استاد «ذن»^۱ که می‌شناختم شرکت کردم. مراسم کاملاً رسمی بود، اوردای تشریفاتی طلایی پوشیده و جلوی محراب با شمع‌ها و میز کوچک رسمی برای کتاب مقدس نشسته بود. استاد از یک «سوترا»^۲ ی خاص برای گروهی از پیروان بسیار وارسته‌ی غربی سخنرانی می‌کرد. او می‌گفت: «اصل اساسی در بوداگرایی نداشتن برنامه است، بی‌هدفی. وقتی بودا نیاز داشت عطسه کند، نمی‌گفت: «من

۱. Zen - مکتبی در مذهب بودایی است که در چین پدیدار شده و تأکید فراوانی بر تفکر لحظه‌به‌لحظه و ژرف‌نگری به ماهیت همه‌چیز دارد.

۲. Sutra - داستان‌ها و اشعار کوتاه کتاب مقدس بوداییان.

ساعت نُه عطسه می‌کنم، عطسه خودبه‌خود می‌آید.»

پس یک رویداد به‌خودی‌خود پیش می‌آید. لازم نیست به عطسه بگویید که باید بیاید، همین باعث می‌شود که آن را در تنگنا قرار دهید و نتواند درست و به‌موقع دست دهد. درست مثل این است روز شکرگزاری به یک کودک بگویید بیاید و جلوی مهمانان و خویشاوندان بازی کند. این کار شما قطعاً کودکان را آزار می‌دهد. این مشکل برای هر هنرمندی هست؛ رقصندگان، نوازندگان، نقاشان و غیره؛ چراکه هنرمندان از طریق اجرا امرار معاش می‌کنند. اجرا برحسب تقاضا، به‌ویژه در جمع و در زمان معین، چیزی نیست بتوان که به‌آسانی آموخت. دوست من «سابورو هاسگاوا»^۱ از این تدبیر به‌عنوان «پیشامد کنترل‌شده» یاد می‌کند.

به نکته‌ی پیشین برگردیم؛ ما آموزش دیده‌ایم که ذهن را خود در یک راه باریک به کار ببریم. به ما آموخته‌اند به روی خود نیاوریم هر یک از ما روزنه‌ای هستیم که کل کیهان از طریق آن زندگی را تجربه می‌کند. هر یک از ما حفره‌ای هستیم که نور بنیادی - خود هستی - از آن به بیرون می‌نگرد، اما قایم‌باشک فراموش کردن این واقعیت را بازی و وانمود می‌کنیم که فقط همین حفره‌ی کوچک هستیم، همین چیز کوچکی که «من» یا «خود» یا «نفس» یا «پل جونز» یا هر چیز دیگری می‌نامیم؛ اما اگر بتوانیم احساس پل جونز بودن را حفظ کنیم و درعین حال درک کنیم که ما همه‌ی کارها هستیم، یک ترتیب بسیار شگفت‌انگیز و قابل قبول خواهیم داشت. اگر بتوانید این دو دیدگاه را به‌طور هم‌زمان به دست آورید، هماهنگی چشم‌گیری را تجربه خواهید کرد، به زندگی شما احساس شادی و نشاط می‌بخشد، چون می‌دانید که همه‌ی مشکلات جدی زندگی فقط بازی است.

من نمی‌گویم که جدی گرفتن زندگی فردی خود چیز بدی است، اما

۱. Saburo Hasegawa - خوشنویس، نقاش، نویسنده‌ی هنری، کیوریتور و مدرس سده‌ی بیستم ژاپن، نخستین مدافع هنر انتزاعی در ژاپن و به همان اندازه هوادار هنرهای سنتی ژاپن و بودیسم ذن بود.

می‌توانید مشکلات و چالش‌های خود را به‌عنوان مظاهر طبیعت، مانند نقش ابرها، یا امواج اقیانوس، یا صدف‌های روی ساحل ببینید. آیا واقعاً به صدف دریایی نگاه کرده‌اید؟ هیچ ایراد زیبایی شناسانه در آن وجود ندارد - در کمال زیبایی است. حالا به نظر شما پوسته‌ها به هم نگاه می‌کنند و ظاهر یکدیگر را نقد می‌کنند؟ «خب، نقش‌های تو کمی کج است و فاصله‌ی چندانی ندارد.» البته که نه، اما این کاری است که بر یکدیگر روا می‌داریم. هر یک از ما همین‌گونه که هستیم، شگفت‌انگیز و پیچیده، جالب و باشکوه هستیم. واقعاً به چشمان شخص دیگری نگاه کنید. آن‌ها فراتر از مقایسه گوهرهایی بسیار زیبا هستند!

ما در نوع خاصی از آگاهی تخصص داریم که باعث می‌شود از دیدن آن غافل شویم. ما در تمرکز و توجه دقیق بسیار زبردستیم. به این و آن نگاه می‌کنیم و از میان همه‌ی چیزهایی که ممکن است از آن‌ها آگاه باشیم تنها اندکی خاص را برمی‌گزینیم. با انجام این کار، تجربه‌ی زیبایی شگفت‌انگیز و همچنین احساس وحدت با کل روند هستی را در ماجراهای روزانه‌ی خود گم می‌کنیم؛ به ظواهر چشم‌انداز خیره می‌شویم و پس زمینه را نادیده می‌گیریم. ما هم‌چنین می‌توانیم درباره‌ی شبکه‌ی زندگی از دیدگاه بزرگ‌نمایی صحبت کنیم. برای نمونه، اگر یک‌تکه گلدوزی را بررسی کنید، متوجه خواهید شد منظم و زیبا است؛ اما اگر به همان چیز زیر میکروسکوپ نگاه کنید، به نظر می‌رسد که یک جسم درهم‌پیچیده از رشته‌های درهم‌وبرهم است؛ اما اگر برای بررسی یک تار نخ با بزرگ‌نمایی بیشتر زوم کنید، نظم فوق‌العاده‌ای را در زیباترین طرح‌های مولکول‌ها خواهید دید. سپس اگر به بزرگ‌نمایی ادامه دهید، دوباره هرج‌ومرج را خواهید دید. دوباره این کار را انجام دهید، نظم شگفت‌انگیزی خواهید دید. بدین ترتیب، نظم و تصادف، تاروپود را تشکیل می‌دهد. نمی‌توانیم بدون این‌که آشفته‌گی را تجربه کنیم بفهمیم نظم چیست.

به همین ترتیب تقابل روشن و خاموش، بودونبود، زندگی و مرگ، هستی و نیستی، هستی را تشکیل می‌دهد. مافقط وانمود می‌کنیم که جنبه‌ی تصادفی چیزها - این جنبه‌ی بی‌نظمی و آشفتگی - می‌تواند رقابت یا همکاری را به دست بگیرد و برنده شود. غفلت از این واقعیت که اصل نظم و اصل هرج و مرج باهم هستند، یعنی غفلت از این که همه‌ی موجودات زنده و غیرزنده به هم وصل هستند. کوه‌های منفرد از زمین بیرون می‌آیند، اما یک زمین اساسی در زیر همه‌ی کوه‌ها وجود دارد. پس همه‌ی ما چیزهای متفاوتی هستیم که از واقعیت برمی‌آیم، اما زمینه‌ی پیوسته‌ای در زیر وجود دارد که ما آن را نادیده می‌گیریم - این چیزی است که از واقعیت کنار می‌گذاریم.

ما بیش از حد نگران مرگ هستیم، اما مرگ صرفاً یک فاصله‌ی زمانی است، جنبه‌ای از موج است. برای نمونه، صدا را در نظر بگیرید. هر چیزی که ما صدا می‌نامیم در واقع صدا/سکوت است؛ چیزی به نام صدای خالص وجود ندارد. اگر وجود داشت، نمی‌توانستید آن را بشنوید. چیزی که در واقع می‌شنوید یک سری ضربه به پرده‌ی گوش است، اما آن قدر سریع اتفاق می‌افتد که شما بیشتر از سکوت، صدا احساس می‌کنید؛ اما بین هر نوسان کوچک صدا نیز فاصله‌ای وجود دارد. هنگامی که به موسیقی گوش می‌دهید و ملودی را می‌شنوید، آن چه که ملودی را قابل توجه می‌کند، گام‌های بین آهنگ‌هاست. از این رو، فاصله‌ی بین رویدادها به اندازه‌ی همان رویداد مهم است؛ هر رویدادی که پیش می‌آید - صدا و سکوت، زندگی و مرگ، تاروپود.

مادرم در گلدوزی هنرمند بزرگی بود. کار او فوق‌العاده بود و می‌توانست با نخ هر کاری بکند - خیاطی، بافندگی، ملیله، گل‌دوزی، دوران بچگی، همیشه به نظرم باورنکردنی بود که ریسمان - فقط نخ - می‌تواند به چنین تکه‌های پارچه‌ی طرح‌دار پیچیده‌ای تبدیل شود. چرا باید همه در هم تنیده شوند؟ مادرم سوزن‌های بافندگی و یک گلوله پشم را برمی‌داشت و همه را تبدیل به ژاکت می‌کرد. شگفتا! و من پی بردم که راز یکپارچه نگه داشتن آن ترکیب

تاروپود است، فرایندی که در آن یک نخ به زیر دیگری می‌رود، سپس روی دیگری، سپس زیر دیگری، و به همین ترتیب، تا زمانی که همه ثابت و محکم کنار هم بمانند. به همین ترتیب، انسان‌ها به یکدیگر وابسته هستند - بدون حمایت متقابل، هیچ‌یک از ما نمی‌توانستیم وجود داشته باشیم؛ مانند نمونه‌ی تکیه دادن دو چوب به هم تا بایستند.

هستی و حرکت تابعی از رابطه هستند. اگر تویی را در وسط فضای بی‌پایان بررسی کنیم، نمی‌توانیم تشخیص دهیم که در حال حرکت است، زیرا چیزی برای حرکت به سمت یا دور شدن از آن وجود نخواهد داشت. در آن شرایط، حرکت وجود ندارد؛ اما اگر توپ دومی را وارد تصویر کنیم، و دو توپ به هم نزدیک یا از یکدیگر دور شوند، می‌توان گفت که یکی یا هر دو در حال حرکت هستند، اگرچه نمی‌توانیم تصمیم بگیریم کدام‌یک چه کاری انجام می‌دهد. باین حال، اگر توپ سومی را در فضا قرار دهیم، می‌توانیم حرکت را با تعیین این‌که کدام دو توپ بیشتر در کنار هم باقی می‌مانند، ارزیابی کنیم، زیرا آن دو توپ اکثریت هستند و جهان اساساً یک سامانه‌ی دموکراتیک است؛ به عبارت دیگر، انرژی نوعی رابطه است. گیتی اساساً بازی انرژی است و انرژی و رابطه باهم شانه‌به‌شانه و همگام هستند.

یک معمای قدیمی: اگر درختی در جنگل سقوط کند و کسی نباشد که آن را بشنود، آیا صدا می‌دهد؟ صدا به پرده‌ی گوش و سیستم عصبی پشت آن نیاز دارد. می‌توان گفت هنگامی که درخت می‌افتد هوا را به ارتعاش در می‌آورد و اگر کسی با گوش و دستگاه عصبی مناسب در آن حوالی باشد، صدا می‌آید، چون صدا رابطه‌ی میان حرکت و لرزش هوا و گوش است. اگر کسی آن دوروبرها نباشد، سقوط درخت لرزش ایجاد می‌کند، اما هیچ صدایی نمی‌آید. به همین ترتیب، یک ستاره نور را به فضا می‌فرستد، اما فضای پیرامون ستاره تاریک است، مگر اینکه یک جسم - مثلاً سیاره‌ای شناور در کنارش - وارد آن پیرامون شود؛ اما اگر در آن فضای پیرامون چیزی برای ارتباط با ستاره

وجود نداشته باشد، در واقع هیچ نوری در آن جا وجود نخواهد داشت.



یکی از شناخته شده ترین نمادهای وابستگی متقابل نماد چینی «یین یانگ»^۱ است. به نظر می رسد که دو کاما در یکدیگر پیچیده شده باشند، یا دو ماهی؛ یک ماهی سفید با چشم سیاه و یک ماهی سیاه با چشم سفید دارد. این شبیه به شکل یک مارپیچ است که شکل اساسی کهکشان هاست. همچنین به نظر می رسد که عاشقان درهم تنیده شده، یا دو نفر دست در دست هم گرفته باشند. دو نفر درگیر اما در نهایت یکی هستند.

برای دیدن دنیای یکپارچه که زیربنای همه چیز است، باید دگرگونی خاصی در خرد همگانی خود پدید آورید. برخی ایده ها و احساسات را نه برای اینکه از نظر فکری پیچیده اند، بلکه به دلیل ناآشنا و بیگانه بودن به سختی می توان درک کرد. ما یاد نگرفته ایم که آن ها را کنار بگذاریم. سده ها پیش، مردم بر این باور بودند که سیارات با قرار گرفتن درون گوی های کریستالی در آسمان حمایت می شوند و زمانی که ستاره شناسان سرانجام خبر عدم وجود کره های کریستالی را دادند، مردم گیج شدند، احساس ناامنی باورنکردنی داشتند و دوران سختی را برای جذب تعریف جدید کیهان سپری کردند. برای درک یک ایده ی کاملاً جدید، باید یک تلنگر بزرگ زد. ایده ی جدیدی که امروز بیشتر مردم با پذیرش آن مشکل دارند، «وابستگی متقابل» است.

تار عنکبوتی پوشیده از شبنم را تصور کنید. هر قطره ی شبنم بازتابی از همه ی قطرات شبنم دیگر را در خود دارد. ژاپنی ها از این تصویر برای نشان دادن

۱. Yin Yang - بین و یانگ مفهومی است در نگرش و فلسفه ی چینیان باستان به نظام جهان و دوگانگی. بین و یانگ شکل ساده شده ای از مفهوم یگانگی متضاده است. از دیدگاه چینیان باستان و تائو باوران، در همه ی پدیده ها و اشیاء پویا در گیتی دو اصل متضاد ولی مکمل وجود دارد. بین و یانگ نشان دهنده ی قطب های مخالف و تضادهای جهان هستند.

وابستگی متقابل همه چیز در جهان استفاده می کنند. در یک قیاس می توان گفت که واژه ها تنها در متن نوشته معنی دارند. معنی تک تک واژه ها بستگی به جمله یا پاراگرافی دارد که در آن وارد می شوند. اگر من بگویم «این مرد خواب ندارد»، یک معنی دارد و اگر بگویم «این فرش خواب ندارد»، معنی کاملاً متفاوتی دارد. دقیقاً به همین ترتیب، وجود یک فرد در ارتباط با زمینه ای اوست. شما همین هستید که در این لحظه ای که این جا نشسته اید هستید، با نوع خاص لباس خود و رنگ های صورت و شخصیت خود، درگیری های خانوادگی و روان رنجوری های خاص خود. شما دقیقاً با یک محیط بسیار پیچیده ارتباط دارید. حتی می توانم ادعا کنم اگر ستاره ای در کیهان وجود نداشت، شما با آن چه اکنون هستید متفاوت می شدید. شاید نگویم که وجود نداشتید، اما به گونه ای دیگر موجود داشتید. خط ارتباط بین شما و ستاره ها بسیار پیچیده است. ممکن است بگویند این ارتباط ضعیف یا بی اهمیت است، اما مهم است. چون به آن فکر نمی کنید یا آن را تشخیص نمی دهید به معنای مهم بودن نیست. شما هر روز روی زمین راه می روید بدون این که فکر کنید چگونه زمین شما را نگه می دارد، اما این کار را می کند. ممکن است حساسیت را رها کنید و دیگر به زمین فکر نکنید، اما همچنان زیر پای تان آر می ده و شما را نگه می دارد.

پس بار دیگر، هستی رابطه است. اگر من انگشتم را بالا بیاورم و چیزی، مانند باد یا یک انسان دیگر، آن را لمس نکند بودن را در نمی یابد؛ «یک دست صدا ندارد». دوگانگی همان یگانگی پنهان است. تضاد میان واژه های بسیار ارزشمند «صریح» و «ضمنی» را در نظر بگیرید. صریح به معنای آن چیزی است که در بیرون و آشکار است، مثلاً چگونه در انتظار عمومی ظاهر می شویم، و ضمنی به معنای چیزی است که در زیر همه ی آن ظواهر آشکار می گذرد. از نظر سیاسی، به روسیه و ایالات متحده نگاه کنید. در ملاء عام، دو کشور به ارائه ی آشکار ایدئولوژی های متضاد خود می پردازند، به دو

شیوهی زندگی متفاوت‌شان، و باید کشمکش بزرگی بر سرشان پیش آید؛ اما در پشت‌صحنه، همه‌چیز به‌طور پنهانی برنامه‌ریزی و توافق شده است، چون اقتصاد ایالات‌متحده و اقتصاد روسیه به آن وابسته است، کسی که باهوش باشد از این نمایش سر در می‌آورد. بسیاری از مردم تحت تأثیر تبلیغات قرار می‌گیرند و باید باشند. در غیر این صورت هیچ‌چیز کار نمی‌کند. «دوست» و «رفیق» توافق می‌کنند که نبرد کنند، اما در زیر مخالفت‌شان عشق نهفته، و در زیر دوگانگی، یگانگی وجود دارد.

همه‌چیز مثل بافندگی به هم تنیده شده، نخ‌ها با این الگوی رو-زیر، زیر-رو و غیره به هم متصل می‌شوند که پارچه، لباس، سرپناه، ماده را درست می‌کند. واژه‌های ماده و ماتر و مادر و مایا - توهم - به هم مربوط هستند. دنیا یک توهم شگفت‌انگیز است. همه‌ی این‌ها از چه ساخته شده؟ چه چیزی همه را به هم می‌بافد؟ ما کوشیده‌ایم با تجزیه و تحلیل کوچک‌ترین ذراتی که می‌توانیم پیدا کنیم، جهان را از نظر علمی درک کنیم، اسرارش را بیابیم و اجزای کوچک‌تر و کوچک‌تر ماده را پیدا کنیم. حتی اگر هم در نهایت شکلی از جزء بنیادینی را که همه‌ی این‌ها را ممکن می‌کند پیدا کنیم، آن ذره‌ی بی‌نهایت کوچک تنها بخشی از معادله خواهد بود. زمینه‌ای که آن ذره در آن ظاهر می‌شود نیز به همان اندازه مهم است. به چه چیزی ارتباط دارد؟ کلمات، جملات، سلول‌ها، مولکول‌ها، اتم‌ها - همه‌چیز در زمینه‌های گوناگون ویژگی‌های متفاوتی پیدا می‌کنند. ما می‌پرسیم «این چیست؟» اما باید پرسش‌های مربوط به زمان و مکان را هم بررسی کنیم، زیرا این، همه‌ی تفاوت را ایجاد می‌کند.

خیلی‌ها با این‌گونه گفته‌ها سرآسیمه می‌شوند، چون دوست ندارند بشنوند که همه‌چیز نسبی است، اما واقعاً چرا مضطرب شویم؟ نسبیت نوعی باتلاق لغزنده نیست که در آن همه‌ی استانداردها، قوانین و جهت‌ها گم شوند. نسبیت در واقع درست‌ترین وضعیت موجود است. صریح و ضمنی، بیرون و درون، ماده و فضا، هستی و نیستی... همه قطب‌های یک آهن‌ربا هستند. اگر

این را درک کرده باشید، می‌توانید در روابط خود با همه چیز، نرمی و زیبایی را تجربه کنید. می‌دانی، تو تنها یک «تو»ی کوچک که در سرت پنهان کرده‌ای و به دنیا نگاه می‌کنی و با چشمانت از آن عکس می‌گیری نیستی. اگر دنیا آن‌جا نبود، تو این‌جا نبودی؛ و بالعکس.

ما در جهانی بسیار باهوش زندگی می‌کنیم، جهانی پر از حیوانات، سبزیجات، مواد معدنی، جو و اجسام نجومی. هوش آن در مغز ما متمرکز است. هوش کلی همه‌ی جهان در مغز انسان، و همچنین گونه‌های دیگر مغز، متبلور می‌شود و از آن به بیرون می‌تراود؛ اما هنوز هم همه‌ی هوش همه‌ی میدان است؛ بنابراین ما با همه چیز پیش می‌رویم، ما به تمام آن‌ها وابسته‌ایم. ما فقط در محیطی از صخره، هوا، بوته‌ها و غیره زندگی نمی‌کنیم، این فقط راهی برای توضیح آن، هنگام صحبت تحلیلی درباره‌ی آن است. ما با همه‌ی این چیزها همراه می‌شویم، به هم متصل می‌شویم. گل‌ها با زنبورها، انسان‌ها با گاوها، درختان با باران و ... وقفه‌ها با صداها همراه می‌شوند؛ اما بیشتر مردم به گونه‌ای بار آمده‌اند که نسبت به وجود خود و بقیه جهان ناشناخته‌اند. یگانگی را نمی‌بینند و از رابطه‌ها آگاه نیستند؛ اما هنگامی که آن را تشخیص می‌دهند، پی می‌برند که چگونه همه چیز باهم پیش می‌رود. آن‌گاه یک زندگی سازگار و هم‌آهنگ خواهند داشت.

فصل ۵

شبکه در نقش دام

تاکنون موضوع شبکه‌ی زندگی را از دیدگاه‌های گوناگون مورد بررسی قرار داده‌ام. نخست، توضیح دادم که توجه ما گزینشی است، بدین معنی که ما همواره چیزهای به‌خصوص، رویدادهای به‌خصوص، افراد به‌خصوص و غیره را جداسازی می‌کنیم. این باعث می‌شود که احساس تنهایی و نبود ارتباط کنیم، چون ما ارتباطات باهم و میان همه‌چیز را نادیده می‌گیریم. این اولین رازی است که به ما آموزش داده نشده: چیزهای ظاهراً جداگانه در سطح بنیادی باهم مرتبط هستند.

دوم، من از تشبیه بافندگی استفاده کردم؛ تارها از زیر می‌روند و به شکلی که از رو قابل مشاهده نیست به پشت گلدوزی می‌پیوندند. من دوست ندارم واژه‌ی ناخودآگاه را به کار ببرم، چراکه باعث می‌شود مرده به نظر آید، اما اجازه دهید بگویم که در بخش ناخودآگاه زندگی، ارتباطاتی وجود دارد که رو نمی‌شوند، درست مانند بافتنی. در بافت گیتی، همه‌چیز درهم‌تنیده و پشتیبان یکدیگر می‌شوند و جنبه‌های دیگر هستی در این فرایند آفریده می‌شوند. از این رو، جهان ما مظهر نسبت است. این امر نیاز به ارتباط اضداد در هر زمینه‌ی زندگی دارد و اگرچه این اضداد در ظاهر متفاوت و حتی متضادند، همه‌ی آن‌ها در نهان یکی هستند؛ و این راز دوم است: چیزهایی که مخالف به نظر می‌رسند ذاتاً در کنار هم و متحد هستند.

پس بیایید شبکه را به روش دیگری بررسی کنیم. باید به شیوه‌های دیگری به آن نگاه کنیم،^۱ ما در دیدگاه خود به کامل بودن نیاز داریم. پس اکنون بیایید شبکه را به عنوان یک دام در نظر بگیریم، همان گونه که تار عنکبوت تله‌ای است برای به دام انداختن مگس.

بسیاری از مردم هم‌اکنون زندگی خود را این گونه می‌بینند. برای بعضی‌ها، هستی منفور است و به کل زندگی به عنوان یک اشتباه وحشتناک نگاه می‌کنند. همه چیز با خوردن چیز دیگری زندگی می‌کند. مهربانی و عشق فقط نمایش هستند، تظاهری است برای کسب برتری نسبت به دیگران. از دیدگاه «داروین» یا «فروید»، همه‌ی ما ماشین‌های مادی هستیم و آگاهی ما تنها شکل بسیار درگیر و پیچیده‌ای از شیمی است. طبق این دیدگاه، ما شاید وانمود کنیم که بی‌عاطفه نیستیم، اما در زیر همه‌ی این‌ها، هیولا‌های خودخواهی هستیم که یک نمایش بزرگ را اجرا می‌کنیم. اساساً، تنها هدف‌مان بهتر خوردن و بهتر لذت بردن است. ما خودمان را با چیزهای «والا تر» و «ارزشمندتر» سرگرم می‌کنیم، چیزهایی که می‌گوییم هدف واقعی زندگی هستند، اما در واقع فقط انگیزه‌های بنیادین خود را پنهان می‌کنیم.

تا حدی درست است. جهان، دست‌کم تا آن جا که به زیست‌شناسی مربوط می‌شود، سیستم عجیب و غریبی است که با خوردن همه‌ی چیزهای دیگر زندگی می‌کند. فقط ما این کار را به گونه‌ای انجام می‌دهیم که نظم و تمدن را حفظ کند. گونه‌های مختلف توافق می‌کنند یکدیگر را نخورند، آنان همکاری می‌کنند، یک باند تشکیل می‌دهند تا گونه‌های دیگر را بخورند. انسان‌ها تاکنون موفق‌ترین شریک در این آرایش گانگستری هستند. ما درنده‌ترین هیولا‌های روی زمین هستیم. ما پیوسته به گاوها و ماهی‌ها و سبزیجات و مرغ‌ها و هر چیز دیگری حمله می‌کنیم، اما این کار را با حيله

۱. به گفته‌ی سهراب سپهری «چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید.»

انجام می‌دهیم؛ بیشتر ما هرگز کشته شدن غذای مان را نمی‌بینیم، بنابراین چیزی که ما از قصاب به دست می‌آوریم استیک و راسته است - این ربطی به گاو و گوسفند ندارد. زمانی که ماهی می‌خوریم، شاید شبیه ماهی باشد، اما دیگر آن ماهی پیچان و غلتانی نیست که از انتهای نخ قلاب یک ماهیگیر به دست می‌آید. ببینید، وقتی واقعاً خودتان ماهی را می‌گیرید، متوجه می‌شوید که ماهی زیاد خوشش نمی‌آید. بسیاری از ما از نگاه کردن به آن جنبه‌ی غریب و وحشتناک خودداری می‌کنیم.

نگرش به جهان به‌عنوان یک سیستم بهره‌برداری متقابل و خودخواهی حداکثری، دیدگاهی است که بررسیش بسیار سودمند است. در مقطعی از زندگی باید به دو چیز فکر کنید. ابتدا مرگ. به مجموعه‌ها و اسکلت‌ها فکر کنید و تصور کنید به خواب می‌روید و هرگز بیدار نمی‌شوید. اندیشیدن به آن غم‌انگیز است، اما فکر کردن به مرگ به طرز باورنکردنی مولد زندگی خلاق است، مانند کود که مولد زندگی گیاهان است. دوم خودخواهی. به این بیندیشید که کاملاً خودخواه هستید. در نظر بگیرید که حرف خوبی برای گفتن در مورد خود ندارید و این که یک تبهکار کامل و تمام‌عیار هستید. اکنون، وقتی عمیقاً به ماهیت خودخواهی می‌اندیشید، چه چیزی را کشف می‌کنید؟ خودپسندی، دنبال منافع خود بودن، و دادن به نفس اماره، به چه معناست؟ این معمایی است که به‌گونه‌ای فزاینده عمیق‌تر می‌شود.

من از چه راهی «من» را می‌شناسم؟ من فقط از دیدگاه شما «من» را می‌شناسم. هنگامی که به چیزی می‌اندیشم که می‌شناسم یا دوست دارم، همیشه چیزی غیر از من است. هر چیزی که از دیدگاه خودخواهانه می‌خواهم، از بیرون من سرچشمه می‌گیرد. یک رابطه‌ی متقابل، یک وابستگی دوجانبه‌ی کامل و متقابل، بین آن چه که من «من» می‌نامم و آن چه که «دیگری» می‌نامم وجود دارد. پس اگر در مورد دوست داشتن خود کاملاً صادق باشید و وانمود نکنید که چیزی هستید غیر از آنچه که واقعاً هستید، ناگهان پی می‌برید که

خودی که دوستش دارید همان جهان است. شما همه چیز را دوست ندارید، هم چنان بسیار مشکل پسندید، اما در کل خودتان را از نظر آن چه که «دیگری» است دوست دارید، چون شما «خود» را بر اساس «دیگری» دارید.

یکی از بزرگ‌ترین ارمغان‌های «یونگ»^۱ به روان‌شناسی، مفهوم سایه است. هرکسی سایه‌ای دارد. ایده‌ی «یونگ» این بود که وظیفه‌ی اصلی روان‌درمانگر این است که فرد را با سایه‌ی خود درآمیزد، که شیطان را در عملکرد مناسب خود قرار دهد. همیشه این شیطان است که خلق می‌کند، این سایه، ناشناس، رانده‌شده، گمراه، نخاله، ناخواسته. نسل بشر از آن جا می‌آید. در داستان درام، شما به یک تبه‌کار، یک دردسرساز نیاز دارید و در کل طرح زندگی، به سایه نیاز دارید، زیرا بدون آن هیچ جوهره‌ی بنیادینی وجود ندارد.

ارتباط جالبی میان جرم و چیزهای شیطانی و دین‌داری وجود دارد؛ اما تقدس به معنای خوب بودن نیست و افراد خوب لزوماً مقدس نیستند. مقدس کسی است که کامل باشد، کسی که مخالفان خود را آشتی دهد. همیشه چیزی کمی ترسناک هم در مورد دین‌داران وجود دارد، دیگران واکنش عجیبی به آنان نشان می‌دهند، گویی نمی‌توانند تصمیم بگیرند که آیا اینان شیطانی یا مقدس هستند؟ در طول تاریخ، همیشه افرادی به نام دین‌دسرهای زیادی ایجاد کرده‌اند. برای مثال مسیحیت را در نظر بگیرید. مشکلاتی که به نام مسیحیت ایجاد شدند بیرون از شمارند؛ جنگ‌های صلیبی، تفتیش عقاید، و خدا می‌داند چه چیزهای دیگری. فروید هم همین‌طور، عیسی مسیح (ع) و مصلحان اجتماعی دیگر وظایف سنگین باورنکردنی داشته‌اند، اما هم چنین شفا‌دهنگانی عالی هستند. همه چیز باهم است. افراد مقدس شبیه اقیانوس هستند؛ در یک روز آفتابی و دوست‌داشتنی آرامش‌بخش و زیبا به نظر می‌رسند، اما هنگام توفان واقعاً ترسناک می‌شوند.

۱. Carl Gustav Jung - کارل گوستاو یونگ فیلسوف و روان‌پزشک سده‌ی بیستم اهل سوئیس بود.

هر کدام از ما یک اقیانوس هستیم. «یونگ» احساس کرد هدف اصلی این است که به اعماق خودمان نفوذ کرده و با صداقت فراوان انگیزه‌های خود را کشف کنیم؛ اما او هم چنین می‌دانست که هیچ‌کس نمی‌تواند کاملاً صادق باشد؛ در نقطه‌ای از کاوش در اعماق تاریک و ناخودآگاه ما، نقطه‌ی خاصی وجود دارد که روی برمی‌گردانیم و می‌گوییم: «خب، به اندازه‌ی کافی دیدم». در این منطق عقلانیت خاصی نهفته؛ ما نمی‌توانیم کاملاً با خود صادق باشیم. هنگامی که ما به شبکه به چشم یک دام نگاه می‌کنیم، فریب - به ویژه خودفریبی - بسیار مهم است.

شوخ طبعی رویکرد خنده به خود است. نوعی شوخ طبعی مخرب وجود دارد که خنده‌ی آن به زیان دیگران تمام می‌شود، اما عمیق‌ترین شکل شوخ طبعی مربوط به خود شخص است. چرا به خود می‌خندیم؟ زیرا می‌دانیم بین آن چه در بیرون و درون می‌گذرد تفاوت زیادی وجود دارد. هنگامی که به یک تکه گلدوزی نگاه می‌کنید، پشت و روی آن بسیار متفاوت از هم به چشم می‌آیند، زیرا مردم چراغ خاموش می‌روند. جلو منظم و پشت آشفته است و ما این‌گونه زندگی می‌کنیم. درست مانند جارو کردن و راندن گردوغبار به زیر فرش پیش از آمدن مهمانان. زندگی ما سرشار از کارهایی این چنین است و اگر فکر می‌کنید که چنین کاری انجام نمی‌دهید، خود را گول می‌زنید. شما فقط آشفستگی خود را در جایی خارج از آگاهی خودتان پنهان می‌کنید. همه چراغ خاموش می‌روند، قایم باشک بازی می‌کنند، نیرنگ می‌زنند و تقلب می‌کنند، همه در درون خود عنصری از دورویی و فریب دارند. ما همین را در سرتاسر طبیعت می‌بینیم - آفتاب پرست‌هایی که پیوسته تغییر رنگ می‌دهند، پروانه‌هایی که به نظر می‌رسد روی بال‌های‌شان چشم دارند، گل‌هایی که با دل‌فریبی زنبورها را جذب می‌کنند. تصور کنید اگر گل‌ها زنبورها را فریب نمی‌دادند چه می‌شد.

هنگامی که واقعاً خود را کشف می‌کنید، انگیزه‌های تان را بررسی می‌کنید و می‌کوشید آن «خود» واقعی تان را در زیر همه چیز کشف کنید، چه می‌یابید؟ مانند پوست کندن پیاز و جستجوی یک گودال است. این کشف لایه لایه است، اما مرکز کجاست؟ به همین دلیل است که استادان «ذن» «کوان» ها را به کار می‌گیرند که به جستجوی کامل، واقعی و صادقانه نیاز دارد. مردم در تلاش برای کشف کوان‌ها خود را از پای درمی‌آورند، اما استاد همیشه آنان را سر پا نگه می‌دارد، زیرا او می‌تواند تلاش‌های‌شان را دریابد و افکارشان را بخواند. پس شما باید واقعاً کاوش کنید، ولی نه از روی عمد. پس چگونه؟

وقتی به این فکر می‌کنید که دنیا یک تله است و شما را در خود می‌کشد و نمی‌توانید فرار کنید، عمیق‌تر پیش بروید، عقب ننشینید، احساس را تا حد زیادی دنبال کنید. اگر فکر می‌کنید خودخواه هستید، معنی خودخواهی را تا نهایت عمق آن دریابید. سردرگمی عمدتاً از دنبال نکردن احساسات یا ایده‌ها تا عمیق‌ترین حدشان ناشی می‌شود. مردم می‌گویند که می‌خواهند برای همیشه زندگی کنند، یا آن ماشین جدید، یا این قدر پول می‌خواهند تا خشنود شوند و خواسته‌هایی از این دست، اما این خط فکری را تا پایان آن دنبال کنید. برآورده شدن آن آرزوها چه پیامدی خواهد داشت؟ هرگاه گرفتار خیال‌پردازی درباره‌ی شخص دلخواه‌تان شدید، گلدوزی را برگردانید و به پشت آن نگاه کنید. این همه آشفتگی در بخش زیرین را ببینید، اما نگذارید هنگام انجام این کار گیر بیفتید. مانند قسمت جلوی گلدوزی، پنهانی انجامش دهید. بازی را به گونه‌ای انجام می‌دهید که پنداری همه چیز همان‌طور است که قرار است باشد. این چیزی است که شما را انسان و خنده‌دار می‌کند.

فصل ۶

شبکه در نقش بازی

همان‌گونه که در جاهای دیگر عنوان کردم، حواس و هوشیاری ما بسیار گزینشی هستند. ما بر اساس قوانین خاص بازی برخی چیزها را شایسته‌ی انتخاب می‌دانیم، و بیشتر بازی بقا را انجام می‌دهیم. اما آن بازی را به هم می‌زنیم زیرا نخستین قانون بازی بقا جدی بودنش است. پس مراقب باشید هنگامی که با قوانین متناقض خود بازی می‌کنید، بازی دیگر یک پول سیاه نمی‌ارزد. شما فشار می‌آورید و فشار می‌آورید، اما بازی ارزشش را ندارد.

هنگامی که گزینشی گوش می‌دهیم و گزینشی حس می‌کنیم، نقش‌های پس‌زمینه را از دست می‌دهیم. جهان اساساً نقش و نگار ساز است و ما سازنده‌ی نقش هستی می‌باشیم. مثلاً وقتی غذا می‌خوریم، غذا را به نقش استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و سیستم عصبی تبدیل می‌کنیم. گاهی هم دنبال نقش‌هایی هستیم، برای مشاهده‌ی نقش‌های دنیای کوچک به میکروسکوپ نگاه می‌کنیم، نقش‌های کیهان را از طریق تلسکوپ تحسین می‌کنیم، خانه‌های خود را از روی نقش‌های موجود در نقاشی‌ها الگوبرداری و تزئین می‌کنیم و نقش‌های جهان طبیعی - دریاها، ابرها، پرندگان در حال پرواز - را می‌ستاییم. نقش‌های جهان در حال بازی هستند. اگرچه ما به اندازه‌ی گذشته، در فرهنگ خود آواز نمی‌خوانیم و نمی‌رقصیم، بدنه‌های الگوی ما دائماً در حال بازی

هستند - قلب، ریه‌ها، چشم‌ها، مویرگ‌ها و همه‌ی اندام‌مان می‌رقصند. آیا می‌توانیم بپذیریم که شبکه بازیگوش است، که خیلی جدی نیست؟ ما در بستر فرهنگی بزرگ شده‌ایم که باور دارد عالم هستی توسط فردی کاملاً جدی اداره می‌شود. تنها گاه و بی‌گاه و به‌طور مبهم در متون مقدس یهودی و مسیحی این ایده را می‌یابیم که خداوند می‌رقصد. هندوها به‌گونه‌ای دیگر می‌اندیشند - «شیوا» و دیگر خدایان معمولاً در حال رقص نمایان می‌شوند؛ اما باید در نهایت با احترام به چیزها نگاه کنیم. در کلیسا کاملاً سکوت کنیم، و خدا نکند که بخندیم. چرا نخندیم؟ آیا پروردگار آن قدر سست و نااستوار است که اگر کسی بخندد او را پریشان می‌کند، انگار خنده چالشی برای اقتدار اوست؟ ما از واقعیت‌نهایی افسانه ساخته‌ایم. خالق، پدر بزرگ آسمانی است؛ پادشاهی سخت‌گیر که بیش از هر چیز خواستار تکریم و احترام ابدی است. از این‌رو، پذیرش این تصور رایج که شبکه بازیگوش است برای مان دشوار است. گیتی را به‌عنوان کودکی تصور کنید که می‌پرسد: «نمی‌آیی با من بازی کنی؟» و ما کمی شک و تردید داریم. ما هم بچه هستیم و فکر نمی‌کنیم که باید با جهان آفرینش، با گیتی بازی کنیم. شاید فکر می‌کنیم اشتباه است، یا شاید احساس می‌کنیم که باید کار دیگری بکنیم، یک کار جدی، مانند شستن ظرف‌ها برای مادر. اتفاقاً کل نکته‌ی شستن ظرف‌ها بازیگوشی است. شما ظروف را به هیچ دلیل جدی نمی‌شوئید، تنها به این دلیل می‌شوئید که می‌خواهید همه‌چیز زیبا به نظر برسد. به گویش ساکنان ایالت پنسیلوانیا، «برای زیباست.» شما نقش را این‌گونه دوست دارید.

اما مردم برای کارهایی که فکر می‌کنند باید انجام دهند به شدت احساس جبر و زور می‌کنند. آنان فکر می‌کنند تنظیم الگوهای زندگی یک نوع وظیفه یا بدهی به خود یا دیگران مدیون است. مشکل همین است. والدین گاهی با فرزندان خود بازی ناخوشایندی می‌کنند؛ به‌جای اینکه روراست باشند، می‌گویند: «ما چنین فداکاری‌های برایت کرده‌ایم، از تو حمایت کرده‌ایم،

هزینه‌ی لباس و تحصیلات را پرداخته‌ایم و حالا تو تبدیل به یک هیولای کوچک ناسپاس شده‌ای.» و کودک به طرز وحشتناکی احساس گناه می‌کند و در آینده به فرزندان خود نیز می‌آموزد که احساس گناه کنند. ما این ایده را در تجربه‌ی خود گنجانده‌ایم که هستی گناه است. برخی هستی‌گرایان این را تأیید می‌کنند - این ایده که احساس گناه، هستی‌شناختی است اگر احساس گناه نمی‌کنید پس انسان کامل نیستید.

شما نمی‌توانید مردم را با ایجاد احساس گناه وادار به درک کنید. این راه ایجاد حس‌قدردانی در مردم نیست. مردم ممکن است ادای‌قدردانی درآورند و نمایش بدهند و تشکر کنند و اعتراف کنند مدیون‌تان هستند، اما واقعی نیست. بازی احساس گناه از ابتدا یک داستان ساختگی باورنکردنی است. پدر و مادر شما از به دنیا آوردن‌تان فراوان لذت بردند، دست‌کم امیدوارم، و می‌خواستند این کار را به بدترین شکل انجام دهند، پس دلیلی برای شکایت از شما ندارند. بازی احساس گناه کاملاً فریب‌کارانه است.

وقتی مردم اعتراف نمی‌کنند که دارند بازی می‌کنند، به‌ویژه هنگامی که شما را بازی می‌دهند، رفتارشان منصفانه نیست. آن بازی به تقلب آلوده شده، توسط کسی انجام می‌شود که واقعاً نمی‌داند زندگی روزمره یک بازی است. واقعاً مهم است که این را به خودمان بقبولانیم. همه‌ی اشخاص واقعاً انسان‌دوست اعتراف می‌کنند که دارند بازی می‌کنند؛ و آدم‌های حيله‌گر، خنده‌دار و حقه‌بازی هستند. من ترا فریب دادم که به من توجه کنی. این یک دام بود؛ اما من قصد دارم آن را به یک دام سرگرم‌کننده تبدیل کنم تا احساس بدی نسبت به آن نداشته باشی.

وقتی به کنسرت می‌روید و به موسیقی باخ یا موتزارت یا بتهوون گوش می‌دهید، موسیقی درباره‌ی چیست؟ هیچ‌چیز به جز موسیقی زیبا؛ همه‌ی

ترکیب‌های گوناگون صداها و سکوت‌ها و ملودی‌ها بالا و پایین می‌روند. هستی چنین است، این سو و آن سو می‌رود، تپه و دره و جاهای تاریک و روشن دارد؛ اما به این معنی نیست که زندگی فقط یک روند بی‌معنی یا تنها یک بازی است.

آیا نقاشی «آخرین داوری»^۱ اثر «یان وَن آیک»^۲ را دیده‌اید؟ همه‌چیز دارد. به باور مسیحیان در بهشت مسیحی، مریم باکره و پیامبران همگی سفیدپوش حضور دارند. پیامبران در انجمنی می‌نشینند که یک راهرو بین آن‌ها وجود دارد، درست مانند کلیسا. همگی خیلی رسمی نشسته‌اند. در انتهای راهرو، «سنت مایکل» را با زره و بال‌های زیبا می‌بینید که می‌خواهد شمشیر خود را روی اسکلتی با بال‌های خفاش فرود آورد. زیر آن بال‌های خفاش جهنم نهفته. همه‌ی وحشت در آن جا رخ می‌نماید. بدن‌های برهنه، که برخی بسیار زیبا هستند، توسط کرم‌ها خورده می‌شوند و شیاطین و پرندگان شکاری و انواع چیزهای وحشتناک هستند. شکی نیست که «وَن آیک» از نقاشی قسمت پایینی تصویر بیشتر از نقاشی بالای آن لذت برده. در مورد آن شیدان «هیرونیموس بوش»^۳ و «پیتر بروگل بزرگ»^۴ نیز همین‌طور. آنان دوست داشتند همه‌ی جزئیات هر شیطان عجیب‌وغریب و سورنالیستی را نقاشی کنند، حتی اگر نمی‌توانستند اعتراف کنند که آن را دوست دارند.

اگر بیدار شوید، به راز خاصی پی می‌برید: به این‌که شبکه نیز یک پرده است، یک حجاب. این حجابی است که چهره‌ی پروردگار را از فرشتگان پنهان می‌کند. می‌بینید که تصویر کامل به ما داده نشده. همیشه چیز دیگری

1. The Last Judgment

۲. Jan van Eyck - یان وَن آیک یا یوهانس دی آیک، نقاش فلاندری، یکی از بهترین نقاشان سده‌ی ۱۵ در شمال اروپا بود.

۳. Hieronymus Bosch، با نام اصلی Jheronimus van Aken، نقاش هلندی سده‌ی ۱۶

۴. Peter Bruegel the Elder نقاش هلندی دوران رنسانس است که به خاطر نقاشی از مناظر طبیعی و زندگی روستایی شهرت دارد.

هست که باید از آن پرده برداشت. شما همیشه یک حجاب کوچک در آنجا می‌خواهید، چون راز را پوشیده‌تر می‌کند، مثلاً این شخص چه جور آدمی است؟ دوستی با او چگونه خواهد بود؟ آیا دوست خوبی است؟ شما هرگز واقعاً نخواهید دانست؛ به همه‌ی راز پی نمی‌برید.

آنچه تلاش دارم انجام دهم این است که سبک خاصی از زندگی را با شما در میان بگذارم؛ نگرش به زندگی. من شما را به کناری بردم و گفتم: «بچه‌ها گوش کنید، همه چیز آن‌طور که به نظر می‌رسد نیست. گول نخورید، نیرنگ بزرگی در جریان است و شما درگیرش هستید.» فکر می‌کنم باید آگاه باشید تا بتوانید از آن لذت ببرید. من از افرادی که برای لذت نبردن از زندگی تلاش می‌کنند بسیار شگفت‌زده‌ام؛ یعنی این‌همه زحمت می‌کشند که زندگی خود را بدتر کنند! پس گفتن همه‌ی این چیزها برای این نیست که بگویم شما باید بیدار باشید و این موضوع جدی است و شما باید وجدان اجتماعی خود را بیدار کنید و غیره. نه. چون هنگامی که همه‌ی این کارها را کردید، بعدش چه؟ پس از این‌که گرسنگان را سیر کردیم و برهنه‌ها را پوشانیدیم و به پیشرفت‌های بزرگی در اتوماسیون و فناوری دست یافتیم و سیاست را کاملاً لغو کردیم، سپس چه خواهیم کرد؟

برای گسترش شادی، باید شادی داشته باشید. برای ایجاد لذت، باید کم‌وبیش لذت‌بخش باشید. این کار را نه با شادی بخشی ظاهری، بلکه با انجام کارها و داشتن زندگی که برای خودتان لذت‌بخش است انجام می‌دهید. کسانی که جالب هستند افراد علاقه‌مندند. کسی که به همه چیز فکر می‌کند و مجذوب مردم و زندگی می‌شود، یک فرد جذاب می‌شود؛ اما کسی که به دیگری فکر نمی‌کند کسل‌کننده است؛ به عبارت دیگر، هر چه بیشتر با دنیای بیرون درگیر باشید، غنی‌تر می‌شوید؛ اما اگر بکوشید با گذراندن دوره‌ای در مورد چگونگی به دست آوردن دوستان و تأثیرگذاری بر مردم، یا چگونگی تبدیل شدن به یک فرد «واقعی»، یا این‌که چگونه یک فرد معنوی باشید، یا

با آن چه که دارید، شخصیت خود را غنی کنید، موفق نمی‌شوید. این روش جواب نمی‌دهد.

اگر من فقط یک فریاد یکنواخت و بدون ریتم بکشم، طولی نمی‌کشد که از من بخواهید قطعش کنم، چون آزاردهنده است، هیچ‌کس نمی‌خواهد بشنود. یا در نهایت دیگر آن صدا را نمی‌شنوید، چون خودآگاه‌تان نسبت به آن بی‌احساس می‌شود. چیزی که ما آرزوی شنیدنش را داریم سکوت یا وقفه است. این سکوت‌ها ریتم را ایجاد می‌کنند و الگوهای پیچیده‌تر سکوت‌ها ریتم‌های جالب‌تری می‌آفرینند. این جاست که شاید شگفت‌زده شویم؛ اما افراد کسل‌کننده چنین نمی‌کنند. کلاه‌های‌شان را صاف می‌گذارند، هر روز همان چیز را می‌خورند، به همان دفتر می‌روند، یک کار می‌کنند و غیره. این یک آهنگ یکنواخت است، هر روز پس از دیگری.

اما اگر واقعاً خودتان را کشف کنید و عمیق‌تر و عمیق‌تر ماهیت خود را بکاوید، پی خواهید برد که یک ریتم هستید. افزون بر این، پی خواهید برد که ریتمی هستید که ریتمی را اجرا می‌کنید، و در زیر آن، یک ریتم دیگر هستید که بازهم ریتم دیگری را می‌نوازید. همه چیز می‌لرزد. همه چیز ریتم است؛ اما نوازنده‌ی اصلی کیست؟ چه کسی ضرباهنگ را تنظیم می‌کند؟ آن‌ها ناپدید شدند. ما دنبال‌شان گشتیم، اما ناپدید شدند، درست زمانی که به دنبال‌شان نبودیم، دوباره پدیدار شدند؛ اما هر بار که می‌کوشیم آن‌ها را ببینیم، نیستند؛ و این وضعیت چیزی است که زندگی می‌نامیم.

بخش سه
سرمستی گریزناپذیر

فصل ۷

وابستگی و کنترل

ما در نوزادی چیزی جز آن چه که حس می کردیم نمی دانستیم و نامی برایش نداشتیم. با بزرگ شدن تدریجی، یاد گرفتیم که یک چیز را از چیز دیگر، یک رویداد را از رویداد دیگر و خود را از هر چیز دیگر متمایز کنیم. این روند تا زمانی که شالوده را فراموش نکنیم خوب و مناسب است. کوهها از یکدیگر متمایز هستند، اما پایه شان یکی است. شاید برای کوههای مختلف واژه های متفاوتی داشته باشیم، اما برای پایه ی آنها تنها واژه ی کوهپایه وجود دارد، چون پایه ی همه ی کوهها یکی است. برای عدم تمایز واقعاً واژه یا ایده ای نمی تواند وجود داشته باشد. البته می توانیم آن را احساس کنیم، اما نمی توانیم به آن فکر کنیم. ما احساس می کنیم که خودآگاه هستیم، اما نمی دانیم خودآگاهی چیست؟ زیرا آگاهی در هر نوع تجربه ی قابل تصویری وجود دارد. احتمالاً یک ماهی در باره ی آب چیزی نمی داند، چون هرگز آب را ترک نمی کند.

باین حال، وقتی بزرگ می شویم، پایه را فراموش می کنیم. ما مجذوب، طلسم و مسحور همه ی چیزهایی می شویم که بزرگ سالان به ما نشان می دهند و پس زمینه را فراموش می کنیم. به این فکر می کنیم همه ی این تمایزاتی که در موردشان آموخته ایم مهم ترین چیزهایی هستند که باید به آنها توجه کنیم و هیپنوتیزم می شویم. ما در تمرکز بر تمایزات پرزرق و برقی که فکر می کنیم واقعاً مهم هستند گیر می کنیم. در بوداگرایی، به این احساس گیر افتادن اشتباه

«وابستگی» گفته می‌شود.

وابستگی به چیزهایی مانند لذت بردن از شام یا از زیبایی یا خواب یا واکنش‌های خاصی مانند ترس یا غم و اندوه مربوط نمی‌شود. این‌ها همه پاسخ‌های طبیعی ارگانیزم ما به محیط خود هستند. واژه‌ی سانسکریت برای این اصطلاح «کلشا»^۱ است و شاید ترجمه‌ی بهتر از «وابستگی» اصطلاح عامیانه‌ی «تعلیق» باشد. ما معطل این شخص یا آن چیز می‌شویم، گیر می‌کنیم، مسدود می‌شویم یا نمی‌توانیم خود را از حالت تردید و دودلی دور کنیم. منظور از اصطلاح کلشا همین است. ما این معطلی‌ها و تعلیق‌ها را از چیزهای مختلفی دریافت می‌کنیم از والدین، خاله‌ها، عمه‌ها، معلمان و هم‌سالان‌مان یاد می‌گیریم که تعلیق داشته باشیم. دو مورد مهم که از دوران کودکی به ما آموزش داده شده تمایز میان خود و دیگران و تمایز میان اعمال ارادی و غیرارادی است. این برای یک کودک بسیار گیج‌کننده است. برای نمونه، گفته می‌شود که بخوابید یا دفع حاجت کنید یا به والدین خود عشق بورزید یا دیگر مضطرب نشوید، اما همه‌ی این‌ها خودبه‌خود اتفاق می‌افتند. پس به کودک امر شده آنچه بزرگ‌ترها را خشنود می‌کند انجام دهد، درحالی‌که خودبه‌خود انجام می‌شود. جای شگفتی نیست که همه‌ی ما این قدر گیج شده‌ایم.

در پاسخ، ما چیزی را رشد می‌دهیم که «نفس» یا «خود» یا «اگو» نامیده می‌شود. اکنون می‌خواهم منظورم از نفس را روشن کنم. منظور من چیزی مترادف با موجود زنده‌ی مخصوص ما نیست، بلکه چیزی نسبتاً انتزاعی است. اگو همان کارکرد و همان واقعیت یک ساعت یا یک سانتیمتر یا یک کیلو یا یک خط طول جغرافیایی را دارد؛ برای راحتی در بحث کردن است. ما به دلیل قراردادهای اجتماعی یک نفس داریم، اما همه‌ی ما مرتکب این

1. klesha

اشتباه می‌شویم و با این انتزاع یا تجرد به‌گونه‌ای رفتار می‌کنیم که گویی چیزی واقعی و فیزیکی است؛ اما آگو یا نفس صرفاً ترکیبی از ایده‌ها و تصاویری از خودمان است. آشکارا این تصویر و ایده به همان اندازه خودمان است که ایده‌ی درخت، درخت است.

افزون بر این، تصویری که ما از خود داریم بسیار نادرست و ناقص است. تصویر من از من اصلاً تصویر شما از من نیست و تصویر من از شما اصلاً تصویر شما از شما نیست. به‌علاوه، تصویری که من از من دارم، همه‌ی اطلاعات مربوط به دستگاه عصبی، گردش خون، متابولیسم، و انواع روابط ظریف با جهان انسانی و غیرانسانی اطراف را حذف می‌کند؛ به‌عبارت‌دیگر، تصویری که من از خودم دارم - نفس من - یک کاریکاتور است. من عمدتاً از طریق تعامل با افراد دیگری که مستقیم یا غیرمستقیم به من می‌گفتند من کیستم به این تصویر می‌رسم و همان تصویر از خودم را در جهان پخش می‌کنم و جهان هم همان را پخش می‌کند. از همان ابتدا، ما گفته شد که این تصویر - این عکس - باید قابل قبول باشد. برای بسیاری از مردم، جستجوی هویت به معنای جستجوی یک تصویر قابل قبول است. قرار است در زندگی چه نقشی بازی کنم؟ قرار است چه کار کنم؟ این پرسش‌ها مهم هستند اما به‌گونه‌ای شگفت‌آور گمراه‌کننده‌اند، مگر این‌که با موضوعات عمیق‌تری پشتیبانی شوند.

شاید به اعتراض بگویید که، خود را فقط یک تصویر نمی‌دانید. شاید بگویید که از خود احساس واقعی‌تری دارید، مرکز چیزی هستید. خب، بیایید نگاهی بیندازیم. شما از نظر بدنی چه کسی هستید؟ اگر به خودتان نگاه کنید، اگر یک چشم خود را ببندید، تنها چیزی که می‌توانید ببینید پاها، ساق‌ها، شکم، بازوها و دست‌ها و بخش مبهمی از بینی است. شما فرض می‌کنید که سر دارید چون دیگران همه سر دارند. یا در آینه نگاه کردی و آینه سرت را

به سمت تو منعکس کرد؛ اما شما هرگز واقعاً سر خود را نمی بینید، همان طور که هرگز واقعاً پشت سر خود را نمی بینید؛ بنابراین، به طور طبیعی، شما نفس خود را در آن قسمت نادیده بدن تان قرار می دهید، زیرا به نظر می رسد همه چیز از آنجا سرچشمه می گیرد و می توانید آن را احساس کنید؛ اما چه احساسی دارید؟ اگر من به وضوح بینم - اگر چشمانم نظم و ترتیب عملکردی دارند - چشمانم از خودشان آگاه نیستند. منظورم این است تا زمانی که لکه‌هایی را بینم یا نوعی نقص در بینایی را تشخیص دهم، متوجه نمی شوم که دارم می بینم؛ بنابراین اگر نفس من به درستی کار می کند، چرا باید از آن به عنوان چیزی در آن جا آگاه باشم؟ این فقط یک مزاحمت است - چیزی در راه - به خصوص که مراقبت از نفس بسیار دشوار است؛ بنابراین نمی تواند آن چیزی باشد که ما احساس می کنیم.

چیزی که احساس می کنیم گونه‌ای حس فشار عضلانی مزمن و عادی است. این چیزی است که از کودکی و زمانی که به ما آموزش داده شد دستور را فوری و خودکار انجام دهیم، یاد گرفتیم. هرگاه کسی به ما می گوید «با دقت نگاه کن» یا «توجه کن» این تنش را حس می کنیم. می کوشیم ماهیچه‌های خود را برای به کار انداختن اعصاب مان به کار بگیریم، که بیهوده است و عملاً مانع کارکرد درست عصب‌ها می شود. از ترس نفس مان را نگه می داریم، احساسات مان را کنترل، شکم مان را منقبض و خود را «جمع و جور» می کنیم. این تنش مزمن در زبان سانسکریت «سانکوچا»^۱ نامیده می شود، به معنی انقباض، ریشه‌ی آن چه ما که احساس «نفس» یا «منیت»^۲ می نامیم. این احساس تنگی مرجع جسمانی تصویر زیست‌شناختی خودمان است.

طبیعتاً نفس برای ارتباطات اجتماعی سودمند است. نفس یعنی ایده‌ی یک موجود با یک نام خاص. این خوب است به شرطی که بدانیم چه

1. Sankocha

2. Ego

می‌کنیم؟ و آن را همین شکلی که هست بپذیریم؛ اما ما آن قدر به این مفهوم می‌چسبیم که حتی فکر داشتن احساس دیگری، گیج‌مان می‌کند. هنگامی که درباره کسانی می‌شنویم که بر نفس خود برتری می‌یابند، با خود فکر می‌کنیم: «آه، چطور این کار را کرد؟» این فکر مسخره‌ای است. آنان بر نفس خود چیره می‌شوند چون اصلاً از اول نفسی وجود نداشته. نمی‌توان بر نفس چیره شد.

بیایید فرض کنیم که شما دوباره نوزاد شده‌اید. هیچ چیز نمی‌دانید و این کلمات فقط سروصدا هستند. سعی نکنید آن را به گونه‌ی دیگری انجام دهید، هیچ تلاشی نکنید. به‌طور طبیعی، تنش‌های خاصی را در بدن خود احساس خواهید کرد، کلمات یا ایده‌ها در ذهن شما جابه‌جا می‌شوند، اما درست مانند ورزش باد یا حرکت ابرها در آسمان است. نگران هیچ‌یک از این‌ها نباشید، لازم نیست از دست چیزی خلاص شوید. فقط از آن‌چه که در بدن و ذهن‌تان می‌گذرد آگاه باشید، همان‌طور که شاید از ابرهای آسمان آگاه هستید. هیچ‌کدام مشکلی ندارد. فقط بنگرید و احساس کنید و بدون نام بردن گوش فرادهید، اگر هم نام می‌برید، اشکالی ندارد، فقط تماشا کنید. شما نمی‌توانید چیزی را در این‌جا با زور پیش ببرید. شما نمی‌توانید عمداً از فکر کردن دست بردارید یا نام بردن را متوقف کنید. آیا متوجه می‌شوید؟

معنایش این نیست که شما خوب مراقبه نمی‌کنید، این نشانه‌ی شکست نیست. این فقط نشان می‌دهد که همه چیز به‌خودی‌خود ادامه دارد. این فقط به شما نشان می‌دهد که یک فرد، «شما»ی جدا از شما، زاینده‌ی تخیل‌تان است. پس به یاد داشته باشید: شما یک نوزاد هستید. شما احساس می‌کنید که چیزهایی اتفاق می‌افتد، اما هیچ چیزی در مورد ارتباط یا تفاوت بین آن چیزها و خودتان نمی‌دانید. هنوز کسی این تمایز را یادتان نداده. هیچ‌کس به شما یاد نداده که آن‌چه در مقابل خود می‌بینید به چشم‌تان نزدیک یا دور است. بیایید هر چیزی را که حس می‌کنید و احساس می‌کنید بنامیم. «این» همه‌ی چیزی

است که در جریان است. «این» همان چیزی است که چینی‌ها به آن «تائو»^۱ می‌گویند، یا بودایی‌ها آن را «چینی» یا «تاتاتا»^۲ می‌نامند. این برای شما روی نمی‌دهد، چون «شما» چیست؟ شما فقط یک جنبه از رویداد هستید.

چه کسی کنترل‌کننده است؟ این نکته‌ی غریبی است؛ این که کسی یا چیزی کنترل را در دست دارد. پنداری فرایندها برای کنترل خود به چیزی خارج از خودشان نیاز دارند. چرا فرایندها نمی‌توانند خودکنترل باشند؟ ما می‌گوییم: «خودت را کنترل کن!» انگار می‌توانید کسی را دونیم کنید که یک نیمش جدا از خودی است که باید کنترل شود. این چگونه می‌تواند به جایی برسد؟ یک اسم چگونه می‌تواند یک فعل را آغاز کند؟ اما این که فکر می‌کنیم می‌تواند انجام شود یکی از خرافات اساسی ماست. شما این فرایند خودجوش را دارید که خود را کنترل می‌کند، و از خودآگاه است، از طریق شما از خودآگاه است. شما روزنه‌ای هستید که جهان از طریق آن به خود می‌نگرد و چون از طریق شما به خودش نگاه می‌کند، همیشه جنبه‌ای از خودش وجود دارد که نمی‌تواند ببیند. این به یک بازی پنهان‌کاری می‌انجامد؛ اما وقتی می‌پرسید «چه کسی این جستجو را انجام می‌دهد؟» شما هنوز با این فرض کار می‌کنید که هر فعل به فاعل نیاز دارد. اگر ادعا می‌کنید که دانستن نیاز به داننده دارد، به سادگی قوانین دستوری خاصی را در طبیعت اعمال می‌کنید. با این حال، بسیاری از زبان‌ها از افعال بدون اسم استفاده می‌کنند، و زمانی که شما واقعاً به دنبال انجام دهنده‌های جدا از اعمال می‌گردید، نمی‌توانید ببینید، همان‌طور که نمی‌توانید «چیزهای» زیربنای الگوهای طبیعت را ببینید. آن چه که ما به آن «چیز» می‌گوییم الگوهایی خارج از کانون دیده می‌شوند.

ما این واژه‌ها را به کار می‌بریم: انرژی، ماده، هستی، واقعیت، تائو، جهان، کیهان، گیتی. آیا می‌دانستید که کیهان یا گیتی به معنای «یک چرخش» است؟

حالا نوبت شماست. برمی گردید تا به خود نگاه کنید، اما نمی توانید دو چرخش کنید تا ببینید چه چیزی نگاه می کند؟ چون آن چیز از درون خودتان نگاه می کند! همان طور که در ذن می گویند، شما نمی توانید آن را درک کنید و نمی توانید از آن رها شوید و اگر نتوانید آن را بگیرید، دریافتش می کنید.

این همان چیزی است که گوروها^۱ برای فریب شما به کار گرفته اند. همه آزمایش هایی که بر شما روا می دارند صرفاً برای این است که شما را متقاعد کنند که نمی توانید در این مورد کاری انجام دهید، اما نه متقاعد کردن به روشی نظری. من یک گورو نیستم؛ من به مردم جهت معنوی فردی نمی دهم؛ شاید کار خوبی نباشد ترفندهای گورو را کنار بگذارم، اما شاید هم باشد. شما می توانید تلاش کنید، بکوشید و مبارزه کنید، این کار را تا زمانی انجام خواهید داد که در درون خود احساس کنید چیزی را از دست داده اید. همه شما را تشویق می کنند که همین گونه بیندیشید، چون آنان نیز احساس می کنند چیزی را از دست داده اند و فکر می کنند با فلان روش می توانند آن را به دست آورند، پس می کوشند متقاعدتان کنند که مانند شما رفتار می کنند.

استادان از این رفتار برای فریب دادن شاگردان خود استفاده می کنند. مرشد وظایفی را انجام می دهد که ممکن است دشوار به نظر برسند، اما انجام شدنی هستند، این به شما احساس پیشرفت می دهد؛ اما استاد همچنین وظایفی را تعیین می کند که غیر ممکن است، و این همان چیزی است که شما به آن مشغول و معطل خواهید شد. تمرین های آسان باعث می شود تلاش خود را برای حل تمرین های سخت دوچندان کنید. شاید چندین رتبه یا سطح وجود داشته باشد که بتوانید از طریق آنها پیشرفت کنید، درست مانند درجه در سنگ تراشی یا سطوح کمر بند در جودو؛ چیزی مانند مراحل گوناگون هوشیاری و از این دست. چون این حس از دست دادن را حفظ می کنید، در

رقابت با خود و دیگران قرار می‌گیرید، اما این همه تلاش و رقابت و جستجو درست مانند جستجو برای دیدن سرخودتان نادیدنی است. پس ممکن است تصور کنید آن را از دست داده‌اید؛ و نکته همین است. ما چیزی را که نگاه می‌کند نمی‌بینیم، پس فکر می‌کنیم آن را از دست داده‌ایم. از این رو ما به دنبال خودمان یا روح یا هر چیز دیگری می‌رویم، اما این تنها چیزی است که نمی‌توانیم پیدا کنیم - چون هم‌اکنون همین هستیم.

بنابراین شما نمی‌توانید برای یافتنش کاری انجام دهید. اگر به خود بگویید: «خب، در این باره کاری از دست من بر نمی‌آید». چرا این را گفتید؟ چرا ممکن است به این بیهودگی توجه کنید؟ دلیلش این است که احساس می‌کنید اگر به خود بگویید هیچ کاری نمی‌توانید بکنید، شاید پیشامد دیگری رخ دهد؛ اما حتی این هم رخ نمی‌دهد. هیچ چیز کارآمد نیست. وقتی مطلقاً هیچ چیز کار نمی‌کند، شما کجا هستید؟ دنیا متوقف نمی‌شود؛ همه چیز ادامه دارد. این چیزی است که من درباره‌اش صحبت می‌کنم، زمانی که شما کاری برایش نمی‌کنید، این پیشامدی است که رخ می‌دهد. نکته همین است. علی‌رغم هر چیزی که فکر می‌کنید یا نگران‌ش هستید، ادامه می‌یابد.

ممکن است این را جبرگرایی بنامید، اما اشتباه می‌کنید. کسی مجبور نمی‌شود و اگر جبرگرایی را سمت و سوی آن‌چه که در گذشته اتفاق می‌افتد تصور کنید، یعنی این ایده که گذشته باعث حال و آینده می‌شود، دچار توهم شده‌اید. حال از گذشته نمی‌آید. می‌توانید با بستن چشمانتان و گوش دادن به صداهای اطراف به این موضوع پی ببرید. از کجا می‌آیند؟ آن‌ها را می‌شنوید که از سکوت بیرون می‌آیند و مانند پژواک در هزارتوی مغز شما آمدوشد می‌کنند. صداها از گذشته نمی‌آیند، از زمان حال می‌آیند و از آن بیرون می‌روند. می‌توانید این تمرین را با چشمان خود نیز انجام دهید. به‌عنوان مثال، شما در حال تماشای شخصی در تلویزیون هستید: به‌دستان او نگاه کنید. هنگامی که

آن‌ها حرکت می‌کنند، ما فکر می‌کنیم که حرکت ناشی از دست است و دست‌ها قبلاً آنجا بوده‌اند، پس می‌توانند بعد از آن حرکت کنند. ما نمی‌بینیم که حافظه‌ی ما از دست‌ها پژواک وجود همیشه در حال حاضر است. آن‌ها هرگز نبوده و هرگز نخواهند بود - همیشه اکنون هستند. حرکت دست‌ها مانند امواج دنباله‌ی یک کشتی به یاد می‌آید، دنباله کشتی را پیش نمی‌راند و گذشته حال را تغییر نمی‌دهد، مگر این‌که اصرار داشته باشید که می‌دهد.

سرانجام پی خواهید برد این برای شما پیش نمی‌آید، چون شما در حال رخ دادن هستید. آنچه که رخ می‌دهد تنها «تو» است. این را احساس کنید و تمایزات احمقانه‌ای را که به شما آموزش داده شده نادیده بگیرید، چون آن‌ها به شما کمک نمی‌کنند که واقعاً این رویداد را احساس کنید. درک کنید که همه این‌ها مشخص نیست. شما احساس عجیبی از ترکیب بین انجام دادن و پیش آمدن را تجربه خواهید کرد، انجام دادن به همان اندازه که پیش می‌آید یک پیش‌آمد است و پیش آمدن به همان اندازه‌ی انجام دادن است. این تجربه‌ی ژرفی است که بعضی‌ها دارند، اگر درست درک نشود، می‌تواند آن‌ها را وادار کند خود را به‌عنوان خدای قادر مطلق در مفهوم عبری یا مسیحی معرفی کنند. با دانستن این موضوع، بیایید به مسئله‌ی درد و به اصطلاح واکنش‌های مان به آن بپردازیم. باز می‌گوییم که خواهید دید که اگر بدین شیوه به مسئله نگاه کنید، فوراً یک دوگانگی از یک‌سو در درد و از سوی دیگر در کسی که از آن رنج می‌برد ایجاد می‌کند. پس باید آشکار باشد که بخش زیادی از انرژی درد ناشی از مقاومتی است که در برابرش قرار می‌گیرد. این مقاومت می‌تواند شکل‌های گوناگونی داشته باشد. برای مثال، ممکن است سعی کنید از میگردن فرار کنید و فوراً متوجه شوید که نمی‌توانید. ظاهراً میگردن کاملاً در میانه همه چیز قرار دارد و هر قدر هم در برابرش مقاومت کنید، درد شما را دنبال می‌کند. بسیاری از این نوع دردها، به دلیل شنیده‌ها و نگرانی پیشین ما درباره آن و همچنین همه

قضایات‌هایی که در مورد درد داریم، به مشکل مضاعف تبدیل می‌شوند. برای نمونه، فریاد کشیدن در بیمارستان ممنوع است، چون بیمارستان برای شما اداره نمی‌شود؛ برای راحتی کارکنان اداره می‌شود. همه چیز به گونه‌ای انجام می‌شود که درد موضعی را درونی کند. پس ما از همان اول در مورد واکنش خود به هر چیز دردناکی یک مشکل اجتماعی بزرگ داریم. به عنوان مثال، وقتی کودک چیزی می‌خورد که به مزاجش خوش نمی‌آید و بالا می‌آورد، همه می‌گویند: «آی!» اما تجربه‌ی استفراغ در واقع تجربه‌ی رهایی است؛ یک رهایی خوشایند از رنج ناراحتی معده. پس مردم از والدین یا آموزگاران خود یاد می‌گیرند که استفراغ زشت است، همان‌طور که می‌آموزند که مدفوع بد است و می‌آموزند هر چیزی که با مرگ و بیماری مرتبط باشد ناخوشایند است، اما واقعاً هیچ مشکل بزرگی در بیمار بودن یا مردن وجود ندارد.

چه کسی گفته قرار است جاودانه بمانید؟ چه کسی این ایده را به شما داده که ترجیح داده می‌شود زندگی را تا ابد ادامه دهید؟ بدیهی است که نمی‌توانیم زندگی همیشگی داشته باشیم؛ یکی از بدی‌های این است که دوروبرمان بیش از حد شلوغ می‌شود. بنابراین، در واقع، فردی که می‌میرد، شرافتمند است، چون برای دیگران در این جهان جا باز می‌کند. هیچ راه دیگری نیست. حتی اگر می‌توانستیم برای همیشه و جاودان زندگی کنیم، سرانجام پی می‌بردیم که دیگر آن‌گونه که می‌خواستیم نخواهد بود. دیگر چرا بچه‌دار شدن؟ بچه‌ها بقای ما هستند. ما مشعل را به آنان می‌دهیم، برای همیشه حمل نمی‌کنیم. برای طبیعت، ادامه دادن جاودانه‌ی روند زندگی از طریق افراد گوناگون، ترتیبی بسیار سرگرم‌کننده‌تر از استفاده از همان افراد تا ابد.

اگر به زندگی از دیدگاه بقا و سود نگاه کنیم، جادو را از دست می‌دهیم. کودکان را تماشا کنید؛ چیزهای عادی برای‌شان شگفت‌انگیز است چون این چیزها را به شیوه‌ی تازه‌ای می‌بینند که ربطی به بقا یا سود ندارد. حتی

خراش روی زمین برای کودک جادویی دارد. از آن جا که با گذشت زمان دیگر جادوی جهان را نمی بینیم، دیگر بازی طبیعت را برای آگاهی از خودش انجام نمی دهیم، پس می میریم. در غیر این صورت هیچ دلیلی برای زندگی وجود ندارد. فرد جدیدی از راه می رسد، با چشمانی کاملاً تازه جهان را شناسایی و درک می کند و بازی خودآگاهی طبیعت را به عنوان یک بازی که ارزش جایزه را دارد، ادامه می دهد.

طبیعی نیست که بخواهیم زندگی را تا ابد ادامه دهیم؛ اما در فرهنگی زندگی می کنیم که در هر لحظه و هر گوشه می کوشد قانع مان کند که مرگ رویداد وحشتناکی است، که مرگ را باید دور زد و کنار گذاشت. برای نمونه، ببینید در بیمارستان ها با سالمندان چگونه رفتار می کنیم؟ مادر بزرگ در حال مرگ است و شکی هم به این مطلب برده، اما خانواده و پزشک همدست می شوند تا واقعیت بسیار آشکار روبه مرگ بودن مادر بزرگ را از او پوشیده نگه دارند. خانواده به دلایلی این احساس مسخره را دارند که داشتن شجاعت و امید مهم است، پس به دروغ می گویند: «تو خوب می شوی، احتمالاً تا چند هفته ی دیگر بیدار می شوی». در این زمان، بی اعتمادی متقابل ایجاد می شود، چون هنگامی که بازی را در آن سطح انجام می دهید، تمایل دارید که بی اعتمادی را در سطوح دیگر بازی کنید. مادر بزرگ رها می شود تا در تنهایی فوت کند؛ ناگهانی، ناآماده و داروداده شده تا جایی که مرگ بدون هیچ درک و تجربه ی معنوی از آن رخ می نماید. آن چه که پیش آمد این بود که این اشخاص، می دانستند کارشان تمام است، آن را پذیرفتند و با این پذیرش این احساس غریب به آنان دست داد که همه چیز کاملاً روشن است و همه چیز در همه ی گیتی همان گونه است که باید باشد؛ هر ذره ی غبار در عالم درست در جای خودش است؛ و در آن لحظه کاملاً دریافتند که موضوع چیست؟ اما نمی توانستند آن را توصیف کنند. پس آنان با این تجربه ی عمیق می کوشند

با خانواده‌شان درباره‌ی آنچه که دیده و احساس کرده‌اند صحبت کنند، اما کسی گوش نمی‌دهد: «آه، تو فشار زیادی را تحمل کرده‌ای، احتمالاً هذیان می‌گویی.» این گونه است؛ اما «دورکهایم»^۱ به آنان گوش سپرد و باور کرد که آنان هذیان‌گو نیستند، بلکه نمونه‌های بسیار کمیاب کسانی هستند که عملاً در آستانه‌ی بیدار شدن قرار دارند.

این فرصتی است که مرگ ارائه می‌کند. اگر بتوانید با چشمان باز و حمایت دیگران به سمت مرگ بروید، این پیشامد خارق‌العاده ممکن است برای شما رخ دهد. از آن دیدگاه، می‌گویید: «اگر دنیا را به من می‌دادند آن فرصت را از دست نمی‌دادم! حالا فهمیدم چرا می‌میریم!» ما به این دلیل می‌میریم که به ما فرصت بدهد بفهمیم زندگی چیست و هنگامی می‌توانیم به این درک برسیم که رها کنیم، زیرا تنها در این صورت به موقعیتی می‌رسیم که نفس نمی‌تواند با آن کنار بیاید. هنگامی که دیگر هیپنوتیزم نشویم، آگاهی طبیعی ما می‌تواند آشکارا ببیند که همه‌ی این جهان برای چیست؟ اما ما این فرصت را از دست می‌دهیم.

مرگ را، به جای پذیرش اجتماعی آن، به جای خوشی کردن با آن، در بیمارستان از سر راه کنار می‌زنیم. من نمی‌گویم که در بستر مرگ خنده و شادی و بادکنک و کادو داشته باشیم، فقط می‌گویم به رویکرد نوین نیاز داریم. به جای قیافه‌های گرفته و نمایش غم و اندوه، به‌ویژه آن مؤمنانی که باور دارند به بهشت می‌روند، یک رویکرد کاملاً جدید به مرگ را به خودمان بدهکاریم. این قابل‌درک است که عده‌ای با نگرانی درباره‌ی همسر و فرزندان خود درمی‌گذرند. با این حال، بودن همیشگی هیچ‌کس ضروری نیست و زمانی فرا می‌رسد که باید بگویید: «ببخشید، اما من همه‌ی مسئولیت‌هایم را رها می‌کنم، چون دیگر کاری از دستم برنمی‌آید.» این شکل دیگری از تسلیم

۱. Karlfried Dürckheim - کارل فرید دروکهایم دیپلمات آلمانی، روان‌پزشک، روان‌درمانگر و استاد قرن سده‌ی بیستم بود.

است. هنگامی که همه چیز را به این شکل رها می‌کنید، یک پیشامد عجیب رخ می‌دهد: برای تان روشن می‌شود که ادامه‌ی هستی برای مهم بودن لازم نیست. لازم نیست یک لحظه بیشتر طول بکشد. تداوم زمانی ارزش کمی دارد. چه مدت می‌توانید نفس خود را نگه دارید؟ چه کسی اهمیت می‌دهد؟ ما ناچار نیستیم از بمباران یا اسکان در اردوگاه‌های کار اجباری رنج ببریم. ما در همین آن می‌توانیم مانند کسانی باشیم که در آستانه‌ی مرگ هستند. ما می‌توانیم راز زندگی را حقیقتاً و صادقانه درک کنیم، زیرا مرگ، به یک مفهوم، سرچشمه‌ی زندگی است. در جنگل، برگ‌ها می‌میرند و از شاخه به کف جنگل می‌افتند. آن‌ها کپک می‌زنند و می‌پوسند و خاک برگ و کود گیاهی را تأمین می‌کنند، که از آن گیاهان بیشتری می‌رویند. این چرخه‌ی هستی است. اما ما می‌کوشیم جلوی این چرخه را بگیریم. ببینید که مرده‌شورها چه می‌کنند؟ بدن را برای کرم‌ها ناخوشایند می‌سازند، انگار خورده شدن برای انسان خواری است. چرا؟ ما هر چیز دیگری را می‌خوریم و در عوض چیزی پس نمی‌دهیم. این نشانه‌ی سرگشتگی عمیق در برابر مرگ است. ما نه تنها مرگ را اهانت می‌دانیم، بلکه زنان باردار را برای غیرطبیعی‌ترین و عجیب‌ترین نوع زایمان به بیمارستان می‌فرستیم. ما بیش از پیش تغییرات سالم و اجتناب‌ناپذیر و طبیعی بدن را آسیب‌شناسی می‌دانیم. به‌زودی باید روی تخت عمل رابطه‌ی جنسی برقرار کنیم تا از بهداشتی بودن کل عمل مطمئن شویم! پزشکان و متخصصان بیشتر و بیشتر در کارهای ما دخالت می‌کنند، در حالی ما که کمتر و کمتر زندگی خود را فرمانروای برتری‌های خود می‌دانیم. برای چه؟ ما حتی نمی‌توانیم بدون رفتن به بیمارستان و تغذیه از طریق لوله و هدر دادن پس‌انداز خانواده به روش خودمان از جهان رخت ببندیم. حتی خودکشی جرم است. این بی‌معنی است.

اما بیایید عملی فکر کنیم. ممکن است استدلال کنید که همه چیز خوب و عالی است، اما وقتی به شما گفته شود روبه مرگ هستید، بدون شک به دنبال راهی برای خروج از آن خواهید بود و دچار نوعی وحشت خواهید شد. این وحشت در رویارویی با مرگ به شکل غیرقابل کنترل در شما وجود دارد، برای زنده ماندن غریزه دارید و غریزه به صورت ترس خودنمایی می کند. خب، یک قدم دیگر برداریم. شما همچنین ممکن است به خاطر این هراس شرمنده باشید، حتی اگر به شما آموزش داده شده باشد که برای زنده ماندن هر کاری ممکن است انجام دهید. ممکن است احساس کنید که قرار است با آرامش و شجاعت با مرگ روبرو شوید و ترس به خود راه ندهید. اگر می ترسید و نمی توانید جلوی پیش را بگیرید، این فرصت دیگری است. همان طور که مردم در لحظه‌ی مرگ بینش عمیقی را تجربه می کنند چون نمی توانند برای جلوگیری از آن کاری بکنند، ترس نیز می تواند فرصت مشابهی برای روشنگری فراهم کند. با این حال، اگر فکر کنید: «من باید دست از هراس بردارم»، آن گاه تنها چیزی که روی می دهد سردرگمی و وحشت بیشتر است؛ شما با مقصود خودتان مخالف خواهید بود.

واعظان دیرین همواره از مرگ می گفتند. راهبان کاتولیک مجموعه‌ی انسان را روی میزهای خود می گذاشتند. در سده‌های هفدهم و هجدهم، در اروپا سنگ قبرهایی می ساختند که با مجسمه‌های شگفت‌انگیزی از اسکلت و استخوان پوشیده شده بود. برخی از کلیساهای رم دارای دخمه‌هایی با اثاثیه محراب هستند که همه از استخوان‌های راهبان درگذشته ساخته شده‌اند. بودایی‌های تبتی مراقبه‌ی قبرستان‌ها را اجرا می کنند، با استفاده از شیپورهای ساخته شده از استخوان ران انسان و جام‌های تشریفاتی ساخته شده از مجسمه‌های انسان، که با نقره و فیروزه تزیین شده‌اند؛ اما چرا امروز از دید ما همه‌ی این‌ها بسیار بیمارگونه است؟ چه چیزی مانع می شود که پیوسته به

مرگ فکر کنیم؟ شاید بگویید چون ترسناک است، چون مرگ به شما تنش و اضطراب می‌دهد. پس بنابراین مشکل خود مرگ نیست، مشکل تنش و اضطراب است. پس ببینید به روشی آشنا با تنش و اضطراب برخورد کنیم؛ سعی نکنید آن‌ها را متوقف کنید یا نادیده بگیرید، زیرا بسیار ارزشمند هستند. آن‌ها از مرگ جلوگیری نمی‌کنند، اما شما می‌توانید همان چیزی را که از مردن یاد می‌گیرید از آن‌ها بیاموزید.

فشار اجتماعی برای پایداری در برابر ترس زیاد است. تنش و اضطراب و ترس مجاز نیستند. استدلال پشت این فشار چیست؟ فکر می‌کنم ما این برداشت فرهنگی را داریم که اگر کسی بترسد نمی‌تواند تحت فشار کار کند. اساساً فکر می‌کنیم که اگر کسی تنش و اضطراب داشته باشد نمی‌تواند سرباز خوبی باشد و زیر فشار ترس خود خردوخمیر می‌شود. این بی‌معنی است. افراد شجاع اغلب کسانی هستند که خیلی می‌ترسند؛ عمل شجاعانه پیامد ترس نداشتن نیست.

افزون بر این، فکر می‌کنم ما ترس و تنش را به خاطر ناخوشایندی‌های‌شان سرکوب می‌کنیم. موقعیت‌های حاد، مانند وحشت، درد شدید و غیره، شامل فرایندهای نوسانی فیزیولوژیکی مشابه ارگاسم جنسی است و ما از آن شرم می‌کنیم چون با تصور ما از خودمان به‌عنوان احساس تحت‌تشکل و کنترل در تضاد است. اگر به عکسی از صورت خود در حین تسخیر جنسی نگاه کنید اما زمینه را درک نکنید، نمی‌توانید تشخیص دهید که در حال لذت یا درد هستید. امواجی از ارتعاشات تمام وجودتان را فرا گرفته و این تابو است.

ممکن است برخی از شما فکر کنید که این بحث دارد از خط خارج می‌شود چون به یک موضوع ناراحت‌کننده یا «انحرافی» می‌رویم، اما ببینید ادامه دهیم. دو شکل اصلی آن‌چه که تجارب انحرافی می‌نامیم سادیسم و مازوخیسم هستند که هر دو درد را با خلسه مرتبط می‌کنند. حتی اگر فکر

کنیم این نوع چیزها آسیب‌شناسانه هستند. در واقع کاملاً رواج دارند. من در این جا به موقعیتی اشاره می‌کنم که سادیست‌ها و مازوخیست‌ها با خوشحالی باهم ملاقات می‌کنند، چون ترکیب این دو داوطلبانه و کامل است. یک اصل مهم در این جا کار می‌کند. درد و رفتار تشنجی اندام‌ها با شهوت همراه است. ارزش متفاوتی به نشانه‌ها داده می‌شود. با کنار گذاشتن کامل آن احساسات، ممکن است با اتفاقی که در حال رخ دادن است احساس همبستگی کنید، احساس کنید که کاملاً با آن یکی هستید. این چیزی است که همه‌ی ما آرزویش را داریم. مازوخیست کسی است که یاد گرفته با شهوانی کردن درد از آن دفاع کند، اما این تنها ارزش‌گذاری متفاوت بر روی یک ارتعاش است. هر چیزی که ما تجربه می‌کنیم طیفی از ارتعاشات است؛ نور، صدا، بو، لمس، احساسات، همه چیز. ما در میان بافته‌ای زندگی می‌کنیم که تاروپودش همه از جنس این انواع گوناگون ارتعاش هستند. اگر یکی را نداشتید، دیگری را هم نداشتید؛ برای آشکار شدن نقش قالی هم تار باید باشد هم پود، هر دو باهم. ما نقش‌هایی در یک سیستم بافندگی هستیم. اگر در هم تنیدن همه این طیف‌های مختلف ابعاد نبود، ما اینجا نبودیم. هنگامی که یک ارتعاش به نقطه خاصی می‌رسد، فکر می‌کنیم خیلی زیاد است و وقتی به سوی دیگری می‌افتد، فکر می‌کنیم کافی نیست. در یک طرف قالی، بافت آن قدر ظریف است که ممکن است به خواب برویم، اما در طرف دیگرش، ممکن است احساس کنیم که همه چیز دارد از هم می‌پاشد. هر چه قدر بکوشید اغلب نمی‌توانید به کسی که تجربه تنش داشته و ممکن است وحشت کند آرامش دهید. بنابراین من به کسی که نمی‌تواند آرام بگیرد، می‌گویم وارد این تنش شوید، به سمتی بروید که کمترین مقاومت را داشته باشید؛ فریاد بزنید، خشونت را به درون خود وارد کنید، این جور چیزها. به هر جهت، وقتی قایق زندگی شروع به تکان خوردن می‌کند، فرقی نمی‌کند از کدام طرف بیرون بیفتید، اما فکر می‌کنم هم‌سو با آن تکان بخورید بهتر است تا در سوی مخالف باشید.

خلسه یا سرخوشی پرهیز ناپذیر است. برای رسیدن به آن فرقی نمی‌کند از کدام راه برویم. خلسه به نوعی ماهیت هستی است؛ عالم به این دلیل ساده که سرخوش است وجود دارد. این همه آتش بازی برای چه چیز دیگری می‌توانست باشد؟ وقتی بدانید که همه چیز خوب و سرخوشی پرهیز ناپذیر است، برای همه چیز این همه سروصدا راه نمی‌اندازید. سؤال «چه کنم؟» ناپدید می‌شود، همان طور که از اول می‌بایست می‌شد، چراکه از اول اصلاً هرگز «من» واقعی وجود نداشت. این پرسش شما را به خود تجربه برمی‌گرداند. بعضی‌ها با شنیدن این نگران می‌شوند که این درک باعث شود همه مردم کاملاً سنگدل و بی‌احساس شوند. من نمی‌توانم به شما اطمینان دهم چنین نخواهد شد، اما اگر این حالت هستی را تجربه کنید، خودتان پی خواهید برد.

فصل ۸

هیپنوتیزم و خوگیری

معمولاً فکر می‌کنیم که کودکان، به‌ویژه نوزادان، از نظر بزرگسالان پایین‌تر هستند. اگر یک بزرگسال نشانه‌هایی از آگاهی غیرانتخابی و تمایز نیافته‌ی کودکانه نشان دهد، روان‌شناسان آن را «پسرفت» می‌نامند؛ اما در واقع به دیدگاه کودکانه به‌عنوان مبنایی برای دیدگاه بزرگسالی نیاز داریم، زیرا اگر آن مبنا را نداشته باشیم، دیدگاه بزرگسالی، یعنی آگاهی انتخابی، را بیش از حد جدی می‌گیریم و کاملاً از خود دور می‌شویم؛ مانند کسی که هنگام بازی عصبی شود چون فراموش کرده که فقط بازی است، بنابراین یک بازیکن بسیار بد می‌شود. در زندگی نیز همه‌ی ما در حال بازی هستیم اما فراموش کرده‌ایم، زیرا دید کودکانه را از دست داده‌ایم؛ اما آنچه که در واقع به آن نیاز داریم دیدن هر دو راه است، این دیدگاه بودا است. ما هر دو را بلدیم، پس وارد بازی‌های بزرگسالان نمی‌شویم، اگرچه کاملاً می‌توانیم اداره‌اش کنیم. موضوع فقط این است که آن را خیلی جدی نمی‌گیریم.

این پرسش که «چگونه می‌توان دیدگاه کودکانه را بازیافت؟» اشتباه است، زیرا کاملاً و منحصراً از دیدگاه بزرگسالی می‌آید. شیوه‌ی نگرش بزرگسالان به چیزها این‌گونه است که انسان فکر می‌کند یک «من» مستقل از هر چیز دیگری وجود دارد، اما این احساس «من» تک افتاده، تنها یک قرارداد است و هیچ واقعیت اساسی ندارد. تا زمانی که این را درک نکنیم، گیج هستیم. تنها

راه بازیابی دیدگاه کودکانه این است که متوجه شوید اصلاً در مورد آن کاری نمی‌توانید انجام دهید؛ حتی از انجام دادن «بیکاری» و انفعال هم ناتوان هستید. احتمال دیدن برای چیزی که در این جا «من» نامیده می‌شود وجود ندارد. تا زمانی که تلاش کنید، یا تلاش کنید که هیچ‌کاری انجام ندهید، احساس یک «من» جداگانه را تشدید می‌کنید. این مشکل خاصی ایجاد می‌کند، یا این‌گونه به نظر می‌رسد.

فقط نفس نیست، توهم است، بلکه کل سیستم ارزش‌گذاری بر همه‌چیز نیز توهم است. همه‌ی این تمایزاتی که ما در مورد پیچیدگی ارتعاشاتی که زندگی می‌نامیم، همه‌ی ارزش‌هایی که توسط بازی اجتماعی ساخته می‌شوند، فریب ذهنی هستند. این بازی تنها زمانی انجام می‌شود که بگوییم یک چیز خوب است و دیگری بد، یا یک رویداد سودمند و دیگری زیان‌بار است. ممکن است فکر کنید غلبه بر این هیپنوتیزم غیرممکن است و آن‌گونه فکر نکردن غیرقابل تصور است. البته باید به این فکر کنید. روند هیپنوتیزم به شما آموخته که همه‌چیز را فراموش کنید، که همه این قوانین آموخته شده مقدس هستند. ما از زمانی که بچه‌های پذیرا بودیم به این شکل هیپنوتیزم شده‌ایم.

این بخشی از توطئه‌ای است که روی خودمان اجرا می‌کنیم. ما نمی‌توانیم والدین خود را سرزنش کنیم، زیرا والدین آنان نیز همین کار را با آنان انجام داده‌اند. ما نمی‌توانیم این را به گردن گذشته بیندازیم. ما در تمام مدت ارزش‌های گذشته را هم‌اکنون در زمان حال می‌آفرینیم. روان‌شناسی نشان داده که والدین آمریکایی درباره نحوه‌ی تربیت فرزندان خود دچار احساس گناه می‌شوند، اما باید به‌طور کامل از سرزنش گذشته برای هر نوع موقعیت کنونی خود دست برداریم. باید اندیشه‌های خود را به گذشته برگردانیم و ببینیم که همیشه از زمان حال سرچشمه می‌گیرند؛ زمان حال نقطه‌ی خلاق زندگی است. برای نمونه، وقتی کسی را می‌بخشید، معنای گذشته را تغییر می‌دهید. یا زمانی به معنی جمله‌ای که به زبان فارسی یا آلمانی می‌خوانید پی می‌برد که

فعل در انتهای جمله منتظر شماست. حال همیشه در حال تغییر گذشته است. از این رو، وقتی به خود می‌گویید که نمی‌توانید به این روش دید غیر متمایز و باز برسید، چنین فکری را خیلی جدی نگیرید. این صرفاً برای به تعویق انداختن ادراک و حقیقت است. می‌توانید آن را به تعویق بیندازید، اصلاً اشکالی ندارد. هیچ دلیل واقعی یا اجباری وجود ندارد که از این توهم بیرون بیایید. توجه داشته باشید که رویکرد بودایی‌ها به مبلغان مذهبی مانند مردم مغرب زمین نیست. «نجات» فوری نیست مگر این که این‌طور فکر کنید، مگر این که از رنج بردن آن‌قدر آزاده باشید که ناچار شوید راه فراری بیابید. در غیر این صورت، عجله‌ای نیست، وقت زیاد است. شاید هنگام مرگ همه چیز را ببینید؛ در لحظه‌ی مرگ خواهید دید که همه چیز بیهوده و خیالی بوده است. پس، از دشواری دیدن توهم دلسرد نشوید و نترسید. این گمراه‌کننده و کاملاً بی‌ربط است.

آموزگاران به شما خواهند گفت: زمان زیادی می‌برد تا به درک حقیقت برسید و پس از تمرین زیاد پیش می‌آید. شاید بشود شاید هم نه. در واقع، این خارج از موضوع است، گمراه‌کننده است. اگر کتابی را به شما توصیه کنم و بگویم که خواندنش فوق‌العاده دشوار است و سال‌ها وقت و قدرت تمرکزتان را می‌طلبد، احتمالاً علاقه‌تان به کتاب از بین می‌رود. من باید چنین چیزی بگویم: «این یک کتاب فوق‌العاده و جذاب است. من سال‌هاست که آن را می‌خوانم و هر بار که شروع به مطالعه کردن می‌کنم آن‌قدر مجذوب کتاب می‌شوم که نمی‌توانم آن را رها کنم!» آیا این نگرش تشویق‌کننده‌تر نیست؟ اگر بتوانیم دریابیم که نفس ساختگی است، روشن می‌شود آن چه که «خودمان» نامیده‌ایم اصلاً قادر به انجام هیچ کاری نیست. باید پی ببریم که نفس (یا «خود») تنها تصویری از خودمان است؛ تصویری زاییده‌ی احساس فشار عضلانی. این فشار، با تلاش برای تبدیل آن تصویر به عاملی مؤثر برای کنترل احساسات و هدایت عملیات عصبی اندام‌ها همراه است. اگر این را

درک کنیم، نوعی سکوت به وجود می‌آید که در آن جز تماشای پیش‌آمدها؛ هیچ کاری نمی‌توان انجام داد. آنچه که در حال پیش آمدن است تماشای خود است. هیچ‌کس غیر از خود نیست که خود را تماشا کند.

اگرچه توهمات دیگر هم، با توهم نفس ادغام شده‌اند، اما کل سیستم ارزش؛ آنچه مهم است، خوب، بد، خوشایند، دردناک و غیره؛ می‌تواند زیر سؤال برود. البته نه برای نابود کردن سیستم، بلکه برای دیدن آن به همان شکلی که هست. بازهم، ممکن است مخالفت کنید و فکر کنید که دیدن فراسوی این ارزش‌گذاری‌ها کار بسیار دشواری است، زیرا در تمام زندگی خود به آن عادت کرده‌اید و فکر می‌کنید که هر چه بیشتر به چیزی عادت کرده باشید، تغییر آن دشوارتر است. این فقط در صورتی درست است که آن را باور کنید؛ اگر باورش نکنید درست نیست.

ذن بر اقدام فوری تأکید دارد. اگر قرار است کاری انجام شود، باید فوراً بدون فکر کردن به آن انجام شود. پی خواهید برد که این ویژگی افرادی است که در ذن آموزش دیده‌اند؛ آنان نمی‌نشینند درباره‌ی روش انجام کاری گفتگو کنند، بلکه انجامش می‌دهند. پس نیازی نیست درباره‌ی زیر سؤال بردن کل سیستم ارزشی خود دو دل شوید، فقط انجامش دهید. ممکن است عادت داشته باشید که هر روز ناهار ساندویچ‌ها را بخورید، اما در هر لحظه می‌توانید فیله‌ی مرغ را امتحان کنید، بدون نیاز به فکر زیاد؛ فقط یک ساندویچ متفاوت میل کنید.

ما شرطی شده‌ایم که این مجموعه ارتعاشات را تحت عناوین خوب، بد، خوشایند، دردناک و غیره ارزیابی کنیم؛ اما، در واقع، آن‌ها چیزی جز ارتعاش نیستند. اگر بکشید به هر یک از آن‌ها به‌تنهایی نگاه کنید، نمی‌توانید پیدایش کنید. به این معنا که، اگر فقط رنگ سرخ را بشناسید، نمی‌دانید که سرخ است، فقط در مقایسه با زرد و سبز و آبی و بنفش می‌فهمید که سرخ است. شما نمی‌دانید که صدای خاصی بلند است، مگر این‌که با صداهای ملایم

آشنا باشید. این مقایسه‌ها به ما این حس را می‌دهد که طیف، از بخش‌های گوناگون تشکیل شده، وگرنه نمی‌دانستیم که طیف است. بنابراین می‌توانیم ببینیم اندازه‌ای که برای این ارتعاش‌ها قائل می‌شویم دلخواه هستند. اگر فکر می‌کنید این‌ها همه مزخرف است، درست می‌گویید. کیهان این‌گونه کار می‌کند. بسیاری از موسیقی‌ها مزخرف هستند و هیچ معنایی ندارند، اما می‌توانند بسیار جالب باشند. در کودکی، اغلب از چیزهای کاملاً بی‌معنی لذت می‌بردید، مثلاً آن دستگیره‌های در فنردار که صدای «بونگ» می‌دهند. بونگ، بونگ، بونگ؛ جذاب است! این به‌هیچ‌وجه معنی ندارد؛ فقط یک مزاحم است. اگر واقعاً وارد آن صدای بونگ شوید، می‌توانید کل جهان را در بونگ ببینید، زیرا هر ارتعاش متضمن تمام ارتعاشات دیگر است.

ارتعاشات جذاب هستند. ما گاه چنان به ارتعاشات علاقه‌مند می‌شویم که برای رسیدن به آن حاضریم خطر کنیم. بچه‌ها همیشه برای انجام کاری ممنوع یکدیگر را تشویق می‌کنند، چون خطر؛ فاجعه یا عدم‌تأیید بازی را بسیار هیجان‌انگیز می‌کند. به همین دلیل، بزرگ‌سالان با انواع فعالیت‌های بسیار ماجراجویانه (مانند چتربازی) فاجعه را به چالش می‌کشند، زیرا ارتعاش خاصی ایجاد می‌کند که برای‌شان بسیار پرکشش است. ولع سرعت و مانند آن برای چیست؟ شما فقط در صورتی می‌توانید این را درک کنید که از نزدیک به یک ارتعاش بنگرید؛ مانند تکرار یک نیاپش یا عبارت یا نام خودتان بارها و بارها. این بعد از مدتی بی‌معنی می‌شود؛ فقط سروصداست؛ اما صدا فقط ارتعاش نیست، بلکه نگرش بزرگ‌سالانه درباره‌ی تجربه است. کودک با شنیدن صدای «بونگ» با خود نمی‌گوید: «خب، این فقط یک ارتعاش، صدای مزاحم است.» کودک می‌فهمد این صدا بسیار هیجان‌انگیز است.

تمام جهان انرژی مانند سالن ارکستر جاز در حال بازی است. شما می‌توانید وارد آن شوید و به یک ارتعاش خاص توجه کنید و پی ببرید که همه‌ی هدف زنده بودن همین است؛ اما دیگران آن را دوست نخواهند داشت.

نگهبانان بازی به شما اتهام انجام کاری بسیار خطرناک یا دیوانگی می‌زنند. کتاب‌های مقدس مملو از ترس بی‌معنی بودن جهان است. این ترس به این دلیل که مردم جرأت نگاه کردن نداشته‌اند در فرهنگ ما نفوذ کرده است. افراد مبتلا به افسردگی شدید دنیا را بی‌معنی، اما بدتر از آن، مثلاً توطئه‌ای وحشتناک می‌دانند. خوب، اگر تصور کنید همه‌چیز مکانیکی است؛ و ما اساساً کامپیوترهای گوشتی در یک سیستم ساعت بزرگ هستیم، جهان را پلاستیکی، بی‌مزه یا توخالی می‌بینید، این همچنان یک ارزش‌گذاری است. اگر فکر می‌کنید این روش دنیا است، جهان مکانیک را بی‌ارزش و ارگانیک را تحسین می‌کنید، همان‌گونه که از گل پلاستیکی لذت نمی‌برید، زیرا لطافت و بویی ندارد؛ اما نه ارگانیک و نه مکانیک، نه ارادی است و نه غیرارادی، همین چیزی است که فراتر از مقوله‌های آگاهی متضاد و انتخابی ماست. با مشاهده‌ی آن، آن‌چه را که بودایی‌ها به‌عنوان «چنین» یا «تاتاتا»^۱ می‌نامند بر اساس واژه‌ی «آن» تجربه می‌کنیم. «آن، آن، آن». این چیزی است که در حال وقوع است.

در برخی از حالت‌های مراقبه، می‌توانید همه‌چیز را به این صورت ببینید؛ اما بی‌درنگ آن را بی‌معنی ارزیابی نمی‌کنید، زیرا اگر دنیا را به‌عنوان یک توهم ببینید، باز هم می‌توانید تصمیم بگیرید که دنیا را کاملاً جدی بگیرید، اما همیشه در پس ذهن خود خواهید دانست که این بازی است. از این‌رو، می‌توانید تا درجه‌ای درگیر زندگی شوید، زیرا می‌دانید که اشکالی ندارد، این فقط ارتعاش است. به همین دلیل افراد روشن‌فکر، حتی «بودیساتوا»^۲ها، جدا و بی‌تفاوت نیستند. آنان کاملاً آزادند که از احساسات و

1. Suchness یا Tathata

۱. Bodhisattva - در اندیشه‌های بودایی به موجوداتی که به همه‌ی موجودات هوشمند دیگر کمک می‌کنند تا به مرحله‌ی بیدار شدن روحانی برسند بوداسف یا بودی‌ستوا گفته می‌شود.

و ابستگی‌ها لذت یا رنج ببرند. «آر. اچ. بلایت»^۱ که یک مرد بزرگ ذن بود، یک‌بار برای من نوشت: «این روزها چطوری؟ از من بخواهی بدانی، من به کلی «ساتوری»^۲ را رها کرده‌ام و سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به افراد و چیزهای زیادی وابسته شوم.» بنابراین معمولاً ممکن است با احتیاط به زندگی نزدیک شوید، اما این‌گونه دنیا را دیدن به شما این امکان را می‌دهد که خیلی بیشتر درگیر شوید؛ احساس کنید، عشق بورزید، و خود را کاملاً در معرض رحمت این رویدادها قرار دهید. خود ادراک توهم، باعث می‌شود که با توهم زندگی کنید.

اگر کسی را دیدید که نگرش مستقل و محتاطانه‌ای نسبت به زندگی دارد، نشانگر این است که، از درگیر شدن می‌ترسد. من نمی‌توانم آن را به خوبی درک کنم. مردم چه انتظاری دارند؟ این که یک روشنفکر نباید به این و آن و دیگری نیاز داشته باشد؟ این که نمی‌تواند قدر زیبایی یا جاذبه جنسی را بداند؟ به نظر می‌رسد برخی آدم‌های مذهبی می‌خواهند همه چیز را پاک کنند، مانند این که بخواهند سیاره را از این بیماری به نام زندگی پاک کنند و از یک سنگ زیبا و تمیز لذت ببرند. من به رنگ اعتقاد دارم. اگر قرار است در این رقص واهی شرکت کنیم، پس بیایید واقعاً آن را زندگی می‌کنیم. خودمان را این قدر جدی نگیریم! نیازی نیست که از زینت و بازی و سرگرمی پاک شویم.

همه چیز به این بستگی دارد که بتوانیم در ژرف‌نگری (مراقبه) به آن نقطه برگردیم؛ اما اشتباه نکنید. منظور من این نیست که روز به روز وارد حالت انتظار برای بهبود آگاهی خود شوید، ژرف‌نگری این چنین، کار نمی‌کند. پس تنها انجامش بده. سرانجام، با گذشت زمان، واقعاً جهان را خواهید دید. در آگاهی مراقبه، خواهید دید که هیچ چیز مهم‌تر از چیز دیگری نیست و چیزی به نام اتلاف وقت وجود ندارد، چون وقت، غیر از تلف شدن برای چیست؟ فقط بنشین و هیچ کاری انجام نده. ژرف‌نگری اتلاف وقت کامل است.

فصل ۹

فروپاشی هماهنگ

بیا بید به زیرساخت‌ها برسیم. جهان یک سیستم گذرا مانند حباب، دود یا کف روی آب است می‌آید و می‌رود و فرو می‌پاشد، اما ما این را نمی‌خواهیم. نمی‌خواهیم تسلیم شده و با فروپاشی همراه شویم، اما فکر می‌کنیم با پافشاری و مقاومت به چه چیزی می‌رسیم؟ من به شما توصیه نمی‌کنم که تسلیم شوید. فقط از شما می‌خواهم آن هنگام که به چشم انداز «هیچ» فکر می‌کنید، با آنچه که در درون خود احساس می‌کنید در تماس باشید، این که همه‌ی این چیز فقط یک حباب است و فرو می‌پاشد. بیشتر اوقات، وقتی مردم به مرگ فکر می‌کنند، سرد، تنها یا دچار ترس می‌شوند، زیرا مرگ ناشناخته است. ترسناک‌ترین چیز در مورد مرگ این است که ممکن است چیزی فراتر از آن وجود داشته باشد که نمی‌دانیم چیست؟

جهان برای کودکان و برخی از بزرگسالان پرخطر به نظر می‌رسد. همه‌جا هیولاها در کمین هستند و پشت هر هیولایی مرگ پنهان شده؛ فروپاشی پایان همه‌چیز است. به‌طورکلی، دولت‌ها برای حفظ کنترل، خلأ آن ترس فراتر از مرگ را با تهدیدهایی دارای ماهیت نسبتاً نامشخص پر می‌کنند. تا زمانی که این تهدیدها بترسیم و فکر کنیم که مرگ چیز بدی است، می‌توان بر ما حکومت کرد. به همین دلیل است که هیچ حکومتی عارفان را دوست ندارد. عارفان می‌فهمند که برای داشتن چیزی باید هیچ چیز نداشت. عارفان از مرگ

نمی‌ترسند، پس نمی‌توان آن‌ها را ترساند.

از چه می‌ترسید؟ تصور می‌کنید خوابیدن و بیدار شدن از خواب چگونه است؟ نمی‌تواند مانند حالتی باشد که زنده‌به‌گور می‌شوید یا برای همیشه در تاریکی هستید، زیرا این امر مستلزم تجربه‌ی تاریکی است. من اخیراً جالب‌ترین گفتگو را با یک زن جوان نابینای مادرزاد داشتم. او نمی‌داند تاریکی چیست؛ این واژه برای او کاملاً بی‌معنی است، چون او هرگز روشنایی را ندیده. آیا تاریکی را پشت چشمان خود می‌بینید؟ شما در پشت میدان دید نمی‌توانید تاریکی یا روشنایی را ببینید؛ هیچ‌چیز قابل‌تصور و وجود ندارد. پس آن ناحیه‌ی خالی بودن را، که ما مرگ می‌نامیم، چیزی نهفته در پشت چشم‌ها بدانید. این چیزی است که در اندیشه‌ی ما نمی‌گنجد.

چیز دیگری را هم تصور کنید: زندگی شما؛ احساس سرزندگی، اهمیت، شور زندگی؛ صرفاً یک تجربه‌ی ناگهانی است. پیش از شروع چیزی نبود و پس از پایانش هم چیزی نخواهد بود. این ساده‌ترین چیزی است که می‌توانید باور داشته باشید، واقعاً نیازی به فکر کردن ندارد. اکنون، چه احساسی از آن دارید؟ فرض کنید احساس غم و اندوه دارید. این غم برای کیست؟ وقتی همه‌چیز تمام شد، چه کسی هست که متأسف شود؟ وقتی همه‌چیز به پایان برسد، هیچ‌کس نخواهد بود که احساس غم، پشیمانی یا شادی کند؛ همین و بس. اکنون بیایید از جهت دیگری به قضیه نگاه کنیم: فرض کنید همه‌ی این‌ها هرگز به پایان نرسد. آنگاه شما در همان جا گیر کرده‌اید و بارها و بارها احساس غم و اندوه و پشیمانی و شادی و سرخوشی می‌کنید، هیچ‌چیز هرگز متوقف نمی‌شود؛ این اندیشه افسرده‌کننده است، این‌طور نیست؟ پس با سازش چطورید؟ تصور کنید که همه‌چیز باهم ناپدید شود، اما باز از نو شروع شود. هنگامی که از نو شروع شود، دقیقاً احساسی مانند حالا خواهد داشت؛ احساس این‌که هیچ‌یک از این‌ها قبلاً هرگز روی نداده است.

در اندیشه‌ی هندو، جهان ۴,۳۲۰,۰۰۰ سال دوام می‌آورد و سپس ناپدید

می‌شود. سپس دوباره پدیدار شده و به مدت ۴,۳۲۰,۰۰۰ سال دیگر دوام می‌آورد و باز ناپدید می‌شود. سپس دوباره همین چرخه تکرار می‌شود، بارها و بارها و بارها، و هیچ پایانی برایش نیست؛ اما فراموشی ما در مورد آن نشان می‌دهد که غیرقابل تحمل نیست. کنار هر قله‌ی موج، یک فرورفتگی وجود دارد. هندوها این را دیدند و به فکر «موکشا»^۱ افتادند؛ رهایی از چرخه‌ی ابدی پدیدار و ناپدید شدن. سپس بودا آمد و راه خاص خود را برای خروج از «سامسارا»،^۲ چرخه‌ی تولد و مرگ، آموزش داد و دیگران آمدند و گفتند: «خب، این خودخواهانه نیست؟ تو از این چرخه بیرون می‌روی، اما بقیه چطور؟» به همین دلیل است که بودا شیوه‌ی بازگشت دوباره و کمک به دیگران را به روشی بسیار پیچیده آموزش داد: «نیروانا»^۳ و «سامسارا» باهم پیش می‌روند، آن‌ها به یکدیگر دلالت دارند. بنابراین، تنها در صورتی آزاد می‌شوید که این را درک کنید: «نیروانا» و تولد و مرگ یکسان هستند.

هر بار که یک تجسم رخ می‌دهد، این احساس را ایجاد می‌کند، اما این شکلی است که طبیعی به نظر می‌رسد؛ شکلی است که دقیقاً مانند حس انسان بودن در ما احساس می‌شود. ما به این شکل عادت کرده‌ایم، پس طبیعی است. اگر ما عنکبوت بودیم، به پیرامون عنکبوت‌های دیگر نگاه می‌کردیم و فکر می‌کردیم که آن‌ها عادی هستند، اما همه‌ی موجودات دیگر غیرعادی به نظر می‌رسند. فقط تصور کنید که چگونه به یک ماهی نگاه می‌کنیم؛ ظاهری دست‌وپا گیر، دست‌وپا گیر و احمقانه، به‌خصوص زمانی که قصد شنا کردن داریم. پس هر جهانی که به وجود می‌آید، یا می‌تواند به وجود بیاید، همان‌طور

۱. Moksha - چرخه‌شکنی یا موکشه یکی از مفاهیم ادیان هندی اعم از هندو و بودایی است که به رهایی از چرخه‌ی زایش‌های دوباره اشاره دارد.

۲. Samsara - در بوداگرایی، سامسارا اغلب به‌عنوان چرخه‌ی بی‌پایان تولد، مرگ و تولد دوباره شناخته می‌شود.

۳. Nirvana - نیروانا واژه‌ای در زبان باستانی سانسکریت است که در بودیسم برای توصیف آنچه که عمق آرامش ذهن در نتیجه‌ی اکتساب موکشه می‌نامند به کار می‌رود. بوداییان بر این باورند که هیچ‌کس نمی‌تواند نیروانا را تشریح کند و نمی‌توان آن را با هیچ شرح و بیانی به کلام درآورد.

به نظر می‌رسد که این جهان در حال حاضر به نظر می‌رسد، و هر تجسمی، هر قدر هم که از این دیدگاه عجیب باشد، دقیقاً همان احساسی را خواهد داشت که هم‌اکنون این تجسم دارد.

از این رو، اگر از حالتی آگاه هستید که آن را واقعیت یا زندگی می‌دانید، این به معنای توهم یا غیرواقعی یا مرگ است. نمی‌توانید یکی را بدون دیگری بشناسید؛ و زندگی، زندگی بدون مرگ نیست. دانستن این که زندگی پایان خواهد یافت آن را تحسین برانگیز و سرزنده می‌کند. نشاط تغییر و حرکت است. تنها در لحظه‌های انتقال است که واقعاً تفاوتی در زندگی‌تان احساس می‌کنید؛ اوضاع رو به بهبود می‌رود و شما احساس خوشی می‌کنید، همه چیز رو به زوال می‌رود و شما ناامید و غمگین می‌شوید. می‌توانید تمام راه را تا مرگ ادامه دهید. پایانی، غیرقابل برگشت و دائمی به نظر می‌رسد، اما «هیچ چیزی» که پیش از زندگی شما جریان داشته چه می‌شود؟ این چیزی است که ما از منطق خود کنار گذاشته‌ایم. ما با نسبت دادن ناتوانی به نیستی خودمان را گول زدیم؛ اما به همان ترتیب که نمی‌توانید شکل را بدون پس‌زمینه بشناسید، نمی‌توانید یک چیز که «زندگی» نام دارد را بدون «هیچ چیز» بشناسید. این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که «چورفتی، رفتی». کسانی که این جمله را ساخته‌اند، کسانی هستند که می‌خواهند بر جهان حکومت کنند. آنان می‌خواهند شما را با ایده‌ی نهایی بودن مرگ بترسانند و ادارتان کنند فکر کنید که هر باور دیگری خیال‌بافی است. آنان به شما می‌گویند که با واقعیت‌ها روبرو شوید. چه واقعیت‌هایی؟ چگونه می‌توانم با واقعیت «هیچ» روبرو شوم که بنا به تعریف، واقعیت ندارد؟ افرادی که استدلال می‌کنند که واقعیت اساسی همه‌ی این‌ها «نیستی» است، مثلاً فیزیک‌دانانی که فکر می‌کنند انرژی جهان به تدریج رو به پایان است و از بین می‌رود، این واقعیت را نادیده می‌گیرند که همه‌ی این‌ها از نیستی می‌آیند.

ششمین پدرسالار ذن؛ «هونینگ»، که به نام «داجیان»^۱ نیز شناخته

می‌شود؛ چنین آموزش داده که جوهر ذهن ما ذاتاً خالص است. منظور او «غیر کثیف» نیست، بلکه ساده یا خالی است. او هم چنین آموزش داد که پوچی خالی نیست، بلکه سرشار و پر است، همان‌طور که فضای خالی از کل تمام جهان پر است؛ ستارگان، ماه، کوه‌ها، رودخانه‌ها، انسان‌های خوب، انسان‌های بد، حیوانات، حشرات و غیره همه در خلأ و پوچی. از این‌رو، از این پوچی همه چیز بیرون می‌آید، و شما همان هستید، چه چیز دیگری می‌توانید باشید؟

چیزی که من نشان می‌دهم این است که همه‌ی این ترس از نیستی فقط یک نیرنگ است. «هیچ چیز» یا «پوچی» چیزی است که باید در معنویت بیشتر در باره‌اش صحبت کنیم، اما مردم آن را نادیده می‌گیرند یا این نوع بحث را کنار می‌گذارند؛ اما راز این جا نهفته. راز همیشه در جایی نهفته که دنبالش نیستید. «عیسی مسیح» (ع) در کجا متولد شد، در یک قصر؟ نه. او در مکانی نامناسب متولد شد کسی فکرش را نمی‌کرد. پس باید روی پوچی تعمق کرد. می‌دانم که فکر کردن به آن سخت است، اما وقتی به یاد بیاوری که پوچی همان چیزی است که هستی و پیش از زاده شدن بودی، آسان‌تر خواهد شد. این نکته‌ی بسیار مهم است. این راز همه چیز است.

اگر این را به مردم بگوئید، مطمئناً شما را به باد انتقاد خواهند گرفت. آنان می‌گویند: «در این فلسفه‌ی پوچی هیچ مبنایی برای دوست داشتن دیگران، هیچ پایه‌ای برای شادی، هیچ شالوده‌ای برای پرورش هیچ چیز خوب وجود ندارد» و سخنانی از این دست. این‌ها مزخرف هستند. اگر واقعاً نیستی را کاوش کنید، سرشار از انرژی خواهید شد، پس هیچ چیزی سر راهتان نیست. اگر این‌طور باشد، می‌توانید این کار، آن کار، و هر کار دیگری را با خشنودی انجام دهید و کاملاً خلاق باشید. خلاقیت نیاز به پوچی دارد، پوچی واقعی، نه نوعی تاریکی که شبیه زنده‌به‌گور شدن برای همیشه باشد. پوچی چیست؟ فراتر از

تصور است، تخیل‌تان خودش را در تلاش برای درک آن خسته و مانده می‌کند. این همان چیزی است که عارفان در طول تاریخ از آن سخن رانده‌اند. کتاب «ابرِ ندانستن»^۱ که در قرن چهاردهم توسط یک راهب انگلیسی نوشته شد، بر اساس متن قبلی به نام «خداشناسی عارفانه»^۲ توسط یک راهب سوری قرن ششم که خود را «دیونسیوس آرئوپاگیت»^۳ می‌نامید، نوشته شده. کتابی است کوتاه و جذاب که من آن را در سال ۱۹۴۳ ترجمه کردم. این کتاب خدا را کاملاً ناشناخته توصیف می‌کند؛ نه سبک، نه قدرت، نه روح، نه پدر، نه این، نه آن، نه دیگری؛ نویسنده به‌سادگی هر چیزی را که تاکنون کسی در مورد خدا گفته نفی می‌کند، زیرا خدا نامتناهی و از این‌رو، فراتر از هر تصویری است. او می‌نویسد: «هر کس که، با داشتن بینش، گمان کند خدا را دیده، خدا را ندیده، بلکه مخلوقی را دیده که خدا آفریده که کمتر از خداست.» این به‌گونه‌ای بیان شده که حتی «توماس مقدس آکویناس» نیز باورش کرد. باید پذیرفت که خدا همان «کدام» است که هیچ‌کدامی فراتر از آن وجود ندارد و «دیونسیوس آرئوپاگیت» این را بیان می‌کند.

اگر ایده‌ای از خدای ملموس را مطرح می‌کنید، در این صورت کوتاه آمده‌اید. شما از تمام مزایای این کاوش بهره‌مند نمی‌شوید. اگر اصرار دارید که چیزی وجود دارد، یک پدر مهربان در پایان راه یا نوعی باغ بهشت، واقعاً دارید خود را فریب می‌دهید. شما باید پوچی یا نیستی واقعی را به‌طور کامل کشف کنید، و این همان چیزی است که کل پروژهای ذن، ودانتا، عرفان و هر چیز دیگری به آن می‌پردازد و من فکر می‌کنم این ساده‌ترین چیزی است که می‌توانم بگویم.

1. The Cloud of Unknowing

2. De Theologia Mystica

3. Dionysius the Areopagite

بخش چهار
جهان به همین شکل

فصل ۱۰

کوآنِ ذن

حرف زدن درباره‌ی ذن، نوعی فریب است. ذن با حوزه‌ی تجربه سروکار دارد که نمی‌توان درباره‌اش صحبت کرد. همه‌ی هنر شاعری گفتنِ چیزی است که نمی‌توان گفت، هر شاعری احساس می‌کند همیشه چیزی بسیار ضروری وجود دارد که محفوظ است.

از این‌رو، ذن همیشه خود را به‌عنوان «انگشتی که به ماه اشاره می‌کند» توصیف کرده. در گفتار سانسکریت *tat tvam asi* - «این تو هستی» - ذن به «آن» توجه می‌کند. «آن» واژه‌ای است که برای برهمن - واقعیت مطلق در فلسفه هندو - استفاده می‌شود و شما «آن» هستید، اما در لباس مبدل، و آن‌قدر خوب پنهان شده‌اید که یادتان رفته. ذن این ایده‌های انتزاعی؛ برهمن، واقعیت غایی، زمینه‌ی نهایی هستی، خود بزرگ، پوچی و غیره را می‌پذیرد و به روشی بسیار مستقیم‌تر برای رسیدن به درک آن توجه می‌کند. در اینجا چهار عبارت کلیدی وجود دارد که می‌توانیم برای توصیف ذن از آن‌ها استفاده کنیم: انتقال مستقیم (فراتر از متون مقدس و سنت)، فراتر از زبان، اشاره‌ی صریح به ذهن، و درک ماهیت خود و بودا شدن (بیدار شدن از هیپنوتیزم عادی که در اثر آن تقریباً همه‌ی ما مانند خواب‌گردها به اطراف می‌گردیم).

دلیل علاقه فراوان به ذن چیست؟ من درباره‌ی این موضوع بسیار

اندیشیده‌ام، به خصوص از آن‌جا که بیشتر این کنجکاوی در ایالات متحده پس از جنگ با ژاپن به وجود آمد. اول از همه، من فکر می‌کنم جذابیت ذن در کیفیت غیرعادی طنز آن نهفته است. ادیان، به‌طور معمول شوخ طبعی ندارند و کاملاً جدی هستند؛ اما هنگامی که کسی به هنر ذن نگاه می‌کند یا داستان‌های ذن را می‌خواند، آشکار می‌شود که آن‌چه در اینجا می‌گذرد به معنای معمولی جدی نیست، اگرچه ممکن است کاملاً صادقانه باشد. دوم این‌که، من فکر می‌کنم یکی دیگر از جذابیت‌هایش برای غربی‌ها این واقعیت است که ذن هیچ دکترینی ندارد؛ چیزی برای باور وجود ندارد؛ و ذن خیلی پند اخلاقی نمی‌دهد. ذن اصلاً به اخلاق اهمیت نمی‌دهد. ذن مانند فیزیک یک زمینه‌ی تحقیق است و کسی انتظار ندارد که یک فیزیکدان در زمینه‌ی اخلاقیات صاحب نظر باشد. شما به چشم پزشکی مراجعه می‌کنید تا چشمان‌تان را معاینه کند. ذن هم مانند چشم پزشکی معنوی است.

یکی دیگر از دلایل جذابیت ذن برای دانشجویان غربی این است که آنان بیشتر درک خود از ذن را از «دی. تی. سوزوکی»،^۱ «آر. اچ. بلایت»^۲ و من دریافت کرده‌اند. ما ذن را به شکل «چان»^۳ ارائه می‌کنیم، به‌ویژه آن‌چه که در چین بین سال‌های ۷۰۰ و ۱۰۰۰ میلادی شکوفا شد. این به‌شدت با نوع ذن که امروزه در ژاپن پیدا می‌شود متفاوت است، که مطالعه‌ی ذن با نشستن را به یک طلسم بزرگ تبدیل می‌کند. «آر. اچ. بلایت» از یکی از استادان ذن پرسید که اگر فقط نیم ساعت از عمرش باقی بماند، چه کاری انجام می‌دهد؟ به موسیقی گوش می‌دهد؟ پاتیل می‌شود؟ قدم می‌زند؟ با یک زن زیبا همنشین

۱. D.T. Suzuki - دایستسو تی تارو سوزوکی مؤلف، مربی ذن اهل ژاپن بود. وی همچنین برنده‌ی جوایزی همچون شخص افتخار فرهنگ شده.

۲. R.H. Blyth - رچینالد هوریس بلایت نویسنده‌ی انگلیسی و هوادار فرهنگ ژاپن بود. وی بیشتر به خاطر نوشته‌هایش در مورد ذن و شعر هایکو مشهور است.

۳. Ch'an - بودیسم چان از زبان سانسکریت «dhyāna»، یک مکتب چینی مهابانه در آیین بودایی است.

می‌شود؟ استاد فقط گفت: «ذادن»،^۱ یعنی او تمرین مراقبه‌ی نشسته را انتخاب می‌کند. خوب، این پاسخ کمی «آر.اچ. بلایت» را آزار داد، زیرا او هم مانند من احساس می‌کرد که نشستن، تنها یکی از راه‌های ذن انجام دادن است. بودیسم به چهار منزلت مردم اشاره دارد؛ راه رفتن، ایستادن، نشستن و دراز کشیدن؛ پس باید ذن راهپیمایی، ذن ایستاده و ذن دراز کشیده نیز وجود داشته باشد. برای نمونه، شما باید خوابیدن کامل یعنی خوابیدن به روش ذن را نیز تمرین کنید، این ممکن است شبیه دستورالعمل قدیمی غرب به نظر برسد: «هر کاری که دست شما برای انجام دادن پیدا می‌کند، آن را با تمام وجود انجام دهید.» اما این همان ذن نیست.

«پل ریپس»^۲ که کتابی دوست‌داشتنی به نام «تلگرام‌های ذن»^۳ نوشته، یک‌بار از استاد ذن خواست بوداگری را در یک عبارت خلاصه کند. استاد گفت: «عمل نکن، بلکه عمل کن». این به‌سادگی او را خوشحال کرد زیرا به نظر بسیار شبیه اصل تائوئیستی «وو وی (wu wei) است، اقدامی با روحیه‌ی جدا نشدن از جهان و درک این‌که، عمل شما تداخل نیست، بلکه بیانی از جهان است؛ اما استاد انگلیسی را با لهجه‌ی بدی صحبت می‌کرد و «ریپس» منظورش را اشتباه متوجه شده بود. او در واقع گفته بود: «بد عمل نکن.» خوب، این نوع نگرشی است که همه‌ی روحانیون در طول قرن‌ها ایجاد می‌کنند. در کلیسا خطبه به این خلاصه می‌شود: خوب باش. همه می‌دانند که باید خوب باشند، اما به‌ندرت کسی چگونگی خوب بودن را می‌داند.

بنابراین، بخشی از جذابیت ذن برای غرب این است که بینش ناگهانی در مورد چیزی را ارائه می‌دهد که همیشه قرار بوده درکش سال‌ها و سال‌ها طول بکشد. روان‌کاوها به شما خواهند گفت تنها پس از جلسات بی‌شمار

۱. Zazen - مراقبه در حالت نشسته به‌صورت چهارزانو است که توسط بوداییان شاخه‌ی ذن انجام می‌شود.

۲. Paul Reps - هنرمند، شاعر و نویسنده آمریکایی، یکی از اولین شاعران هایکو در آمریکا.

3. Zen Telegrams

می‌توانید وضعیت خود را روبه‌راه کنید؛ شاید دو بار در هفته برای چندین سال. مسیحیان خواهند گفت که اگر در مسیر انضباط معنوی قدم بردارید و خود را تسلیم اراده خدا کنید، ممکن است پس از سال‌ها به بالاترین مراحل دعای متفکرانه دست یابید. بوداییان به شما خواهند گفت که به‌عنوان یک راهب، پس از سال‌های طولانی مراقبه و انضباط شدید، ممکن است در این زندگی به‌اندازه‌ی کافی پیشرفت کنید تا در آینده به زندگی بهتری دست یابید. این شما را به حالت‌های اولیه‌ی بودا می‌برد، ولی برای رسیدن به آن به‌احتمال زیاد چندین تجسم لازم است؛ اما ذن، این موارد را ندارد.

ادبیات ذن سرشار از گفتگو (به ژاپنی، موندو Mondo) میان معلمان و شاگردان ذن است. من نسخه‌ای از یکی از این کتاب‌ها، «مومونکان» - «موانع بدون دروازه» یا «دروازه‌ی بدون دروازه»^۱ را به یکی از دوستانم دادم. او گفت: «من یک کلمه از این را نفهمیدم، اما خیلی سرخوشم کرد!» این گفتگوها میان معلمان و شاگردان به طرز شگفت‌انگیزی غیرقابل درک هستند و اغلب با دریافت نکته توسط شاگرد به پایان می‌رسد. من به‌جای «راهبان» می‌گویم «شاگردان» چون در ذن معمولاً برای زندگی در فقر، عفت، اطاعت و غیره سوگند رهبانی نمی‌خورند. شاگردان بیشتر شبیه طلبه‌های یک حوزه‌ی علمیه هستند که برای مدت معینی می‌مانند و معمولاً آن‌جا را ترک می‌کند، گاهی به زندگی عادی می‌روند و گاهی کشیش مسئول معبد می‌شوند. صرف‌نظر از این، آنان هنوز هم می‌توانند ازدواج کنند و تشکیل خانواده دهند. تنها تعداد بسیار کمی از فارغ‌التحصیلان یک صومعه‌ی ذن «روشی»^۲ می‌شوند که به معنای «استاد کهن» است. «روشی» وظیفه‌ی رشد معنوی شاگردان را بر عهده دارد. یکی از این شاگردان «مومونکان» به «روشی» شکایت می‌کند که با این‌که مدتی است در صومعه بوده، آموزشی دریافت نکرده. استاد می‌پرسد:

1. Mumonkan—"The Barrier with No Gate" or "Gateless Gate"

2. Roshi

«صبحانه خوردی؟» شاگرد می‌گوید: «بله.» استاد پاسخ می‌دهد: «پس برو پیاله‌ات را بشوی.» و دانش‌آموز بیدار می‌شود.

ممکن است فکر کنید که نتیجه‌ی اخلاقی این داستان انجام کار است یا پیاله‌ی خالی نمادی از پوچی است، یا چون شاگردان ذن بی‌درنگ پس از غذا خوردن پیاله‌ی خود را با چای می‌شویند، بدون نیاز به تذکر، استاد چیزی شبیه این می‌گفت: «گل سوسن را طلایی نکن» یا به اصطلاح ذن: «پای روی مار نگذار.» اما دشواری داستان، نکته‌ی بسیار روشن‌تر آن است. این داستان‌ها بدین شیوه شبیه جوک هستند، جوک برای این است که شما را بخنداند، اگر نکته‌ی شوخی را بگیرید، خودبه‌خود به خنده می‌افتید. با این حال، اگر نکته‌ی شوخی باید برای شما توضیح داده شود، آن اثر را ندارد، دیگر آن قدر خوب نمی‌خندید، یا شاید خنده‌ی شما ساختگی باشد. این داستان‌ها بینش ناگهانی را در ماهیت هستی نشان می‌دهند؛ چیزی که نمی‌توان جعل کرد.

در داستانی دیگر، استادی به نام «بیجنگ»^۱ باید از بین شاگردانش استاد جدیدی را برای اداره‌ی یک صومعه‌ی خاص انتخاب می‌کرد، پس آزمایشی طراحی کرد. «بیجنگ» عکسی را جلوی خود گذاشت و گفت: «بدون تأیید یا تکذیب، به من بگو این چیست.» شاگرد ارشد گفت: «نمی‌توان آن را تکه چوب نامید» اما «بیجنگ» پاسخ را نپذیرفت. سپس آشپز جلو آمد، عکس را لگد زد و رفت. «بیجنگ» کار را به او داد. تفسیر در کتاب می‌گوید: «شاید آشپز آن قدرها هم باهوش نبوده، چون یک کار آسان را رها کرد و کار دشوار را پذیرفت.»

در داستان معروف دیگری، استادی می‌گوید: «وقتی من جوان بودم و چیزی از بوداگرایی نمی‌دانستم، کوه‌ها کوه بودند و رودخانه‌ها رودخانه. بعد شروع کردم به درک کمی در مورد بوداگرایی. آنگاه کوه‌ها دیگر کوه و رودها دیگر رود نبودند. اکنون که سرانجام بوداگرایی را به‌طور کامل درک کرده‌ام،

بار دیگر کوه‌ها کوه هستند و رودخانه‌ها رودخانه‌ها. «به عبارت دیگر، هنگامی که شروع به توضیح دادن چیزی از نظر علمی یا فلسفی می‌کنیم. چیزها را جدا و سببی می‌بینیم، اما اگر بیشتر نگاه کنیم، می‌بینیم که هیچ چیز جداگانه‌ای وجود ندارد. جدایی یک توهم است و این داستان مستقیماً به آن اشاره دارد. ذن از فضیلتی به نام «موشین»^۱ (به معنای «بدون ذهن») یا «مومن»^۲ («بدون فکر») می‌گوید، اما این بدان معنا نیست که اصولاً فراتر از هر فکری بودن فضیلت دارد. معنایش این است که فریب افکار را نخوریم، با شکل‌های گفتار یا تصاویری که بر روی جهان می‌گذاریم هیپنوتیزم نشویم، افکار گیج‌کننده را با خود جهان اشتباه نگیریم.

داستانی در مورد دیدار «بودیدارما»^۳ با امپراتور چین، «وو» از «لیانگ»^۴ وجود دارد. امپراتور حامی بزرگ بوداگرایی بود و به «بودیدارما» اعلام کرد: «ما صومعه‌های زیادی ساخته‌ایم، راهبان و راهبه‌های بی‌شماری را منصوب کرده‌ایم و متون مقدس را به چینی ترجمه کرده‌ایم. شایستگی همه‌ی این‌ها چیست؟» «بودیدارما» گفت: «هیچ ارزشی ندارد.» این واقعاً امپراتور را شوکه کرد، زیرا بودیسم می‌آموزد که چنین اقداماتی شایستگی بی‌شماری به همراه دارد، که به معنای تولد دوباره‌ی بهتر است، که به معنای رهایی نهایی است. از این رو، امپراتور از «بودیدارما» پرسید: «پس مهم‌ترین اصل دداری مقدس،^۵ چیست؟» و «بودیدارما» پاسخ داد: «خالی، وسیع و بدون تقدس» یا «در پوچی گسترده هیچ چیز مقدسی وجود ندارد». امپراتور دوباره با شگفتی پرسید: «خب، پس کیست که در برابر ما ایستاده است؟» «بودیدارما» پاسخ داد: «نمی‌دانم.» شعر معروفی وجود دارد که به این اشاره دارد: «بودیدارما،

1. Mushin

2. Mumen

3. Bodhidharma

4. Wu of Liang

5. Holy Dharma - ادیان هندی‌تبار چندین معنی دارد اما معنای اصلی آن نظام گیتی است.

گل‌هایی را که پروانه‌ها به سوی‌شان می‌آیند می‌چیند و می‌گوید «نمی‌دانم» و شعر دیگری: «اگر می‌خواهی بدانی گل‌ها از کجا می‌آیند؟ حتی خدای بهار هم نمی‌داند.»

پس هر کس ذن را تعریف کند، کلاه‌بردار است. هیچ‌کس نمی‌داند. درست همان‌طور که نمی‌دانید کی هستید؛ همه‌ی این چیزها درباره‌ی نام و دستاوردها و گواهینامه‌ها و آنچه که دوستان‌تان درباره‌تان می‌گویند شما را به خودتان نمی‌شناساند. به‌خوبی می‌دانید که این شما نیستید. مشکل دانستن این‌که شما چه کسی هستید؟ مانند مشکل بوییدن بینی خودتان است. افرادی که در غرب درباره‌ی ذن مطالعه می‌کنند، این حس را پیدا می‌کنند که شاید درک عالی درست جلوی چشم‌شان باشد. این مانند قرار دادن یک چیز نامربوط «به‌طور مثال آویزان کردن بادکنک به سقف» در اتاقی پر از آدم است. مردم وارد اتاق می‌شوند و اصلاً متوجه بالون نمی‌شوند. ذن دقیقاً همین‌طور است. بسیار واضح و در دیدرس. شاگردی از استاد ذن، «بوکوجو»^۱ پرسید: «ما باید هر روز لباس بپوشیم و غذا بخوریم، چگونه از همه‌ی آن‌ها شویم؟»؛ به‌عبارت‌دیگر، چگونه از عادت روزانه‌ی خود خارج شویم و «بوکوجو» گفت: «لباس بپوشیم، بخوریم.» شاگرد گفت: «نمی‌فهمم» و «بوکوجو» پاسخ داد: «اگر نمی‌فهمی، برو لباست را بپوش و غذایت را بخور». شاگردی از استاد «جاشو»^۲ پرسید: «راه (به زبان چینی: تائو) چیست؟». «جاشو» پاسخ داد: راه، همان ذهن روزمره‌توست» راهب پرسید: «چگونه با آن هماهنگ می‌شوی؟» «جاشو» پاسخ داد: «اگر بخواهی هماهنگ شوی، منحرف می‌شوی.» همه‌ی این داستان‌ها باهم ارتباط دارند و من می‌خواهم ارتباط را مستقیماً درک کنید.

با ارائه‌ی این همه آتش‌بازی، اجازه دهید چند نکته‌ی هوشیارانه در مورد ذن

1. Bokujū
2. Joshū

به‌عنوان یک پدیده‌ی تاریخی بگویم. ذن زیر مجموعه‌ای از «بودیسم ماهایانا»^۱ است، مکتبی که به درک طبیعت بودا در این جهان می‌پردازد؛ یعنی پیروان این مکتب از زندگی خانوادگی چشم نمی‌پوشند و برای مراقبه تنها به کوه نمی‌روند؛ به‌عبارت‌دیگر، ذن از سبک بودیسم سرچشمه می‌گیرد که زندگی روزمره را به‌عنوان یک درهم تنیدگی نمی‌بیند، بلکه تشخیص می‌دهد که می‌توان در میان زندگی بودا شد. بنابراین، شخصیت بزرگ در بودیسم ماهایانا، «بودیساتوا»^۲ است، کسی که به نیروانا رسیده، اما گزینش این بوده که بارها و بارها در شکل‌های گوناگون برای کمک به موجودات بازگردد. هنر ذن گاهی «بودیساتوا»ها را به شکل ولگرد ارائه می‌کند. برای مثال، ولگرد معروف، «هوتی (به چینی: پو-تای)»^۳ که بسیار چاق است، در نقاشی «سنگای»^۴ نشان داده شده که درحالی‌که از خواب بیدار می‌شود، دراز می‌کشد و خمیازه می‌کشد و می‌گوید: «بودا مرده. «مایتریا»^۵ [بودای بعدی] هنوز نیامده. خواب خیلی خوبی داشتم و حتی خواب «کنفوسیوس»^۶ را هم ندیدم.»

پس ذن، بودیسم ماهایانای هندی است که به چینی ترجمه شده، به این معنی که عمیقاً تحت تأثیر تائوئیسم و کنفوسیوسیم است. پیدایش ذن در حدود سال ۴۱۴ پس از میلاد بود، در آن زمان «کوماراجیوا»^۷، محقق بزرگ هندو، ترجمه‌ی «سوترا»^۸ ی بودایی را به چینی رهبری کرد. «کوماراجیوا» و تیم مترجمانش روشنگری را به‌عنوان یک رویداد ناگهانی ترویج کردند؛

1. Mahayana Buddhism

2. Bodhisattva

3. Hotei—Pu-Tai in Chinese

۴. Sengai - سنگای گیبون، راهب بودایی ژاپنی

5. Maitreya

۶. Confucius - مشهورترین فیلسوف، نظریه‌پرداز سیاسی معلم و فیلسوف چینی سده‌ی ششم پیش از میلاد.

۷. Kumarajiva - راهب، دانشمند، مبلغ و مترجم بودایی از پادشاهی کوچا در سده‌ی چهارم میلادی.

۸. Sutra - داستان‌ها و اشعار کوتاه کتاب مقدس بوداییان.

یعنی بیداری به صورت آتی به عنوان یک رویداد همه‌یاهیچ اتفاق می‌افتد. به قول معروف، ته سطل که می‌افتد، تمام آب می‌ریزد.

«بودیدارما»، اولین پدرسالار ذن، بعداً به چین آمد. پدرسالار دوم یک ژنرال سابق ارتش به نام «یکا»^۱ بود. «سوسان»^۲ پدرسالار سوم بود. او «هسین هسین مینگ»^۳ را نوشت که خلاصه‌ای شگفت‌انگیز از بودیسم به نظم است. سپس «دوشین»^۴ بود که برابر گزارش‌ها در چهارده‌سالگی به روشنگری رسید. پس از آن «کونین»^۵ آمد که آموزه‌های کوهستان شرقی را به طور کامل توسعه داد. سرانجام، ششمین پدرسالار، «انو»، که بیشتر با نام چینی اش، «هوی‌نینگ»^۶ شناخته می‌شود، به عنوان بنیان‌گذار واقعی ذن چینی شناخته می‌شود؛ مردی که همه چیز را ترکیب کرد، آموزگاری که واقعاً ذن را با روش چینی انجام کارها ترکیب کرد.

«هوی‌نینگ» کتاب «پلتفرم سوترا»^۷ را نوشت که هر شاگرد ذن باید آن را بخواند. او می‌گوید: «فکر نکن که با تمام روز نشستن و خالی نگه داشتن ذهن به بودا می‌رسی.» این همان چیزی است که شاگردان آن زمان معتقد بودند؛ که راه درست اندیشیدن این است که تا سرحد امکان در برابر آموزه‌ها بی حرکت باشی، این رفتار از تو یک بودای سنگی می‌سازد، نه یک بودای زنده. می‌توانید با سنگ به سر بودای سنگی ضربه بزنید یا آن را تکه تکه کنید، اما او چیزی احساس نمی‌کند و نکته این نیست. افرادی که فکر می‌کنند برای بیدار شدن باید بی قلب و فراتر از احساسات باشید، که احتمالاً عصبانی نشوید یا احساس ناراحتی یا افسردگی نکنید، اصلاً ایده‌ی درستی ندارند. «انو»، یعنی

1. Eka

2. Sosan

3. Hsin-Hsin Ming

4. Doshin

5. Konin

6. Eno یا Huineng

7. Platform Sutra

«هوینگ»، آموزش داد که: «اگر این آرمان شما برای روشننگری است، ممکن است یک قطعه چوب یا تکه سنگ باشید.»

این بدان معناست که ذهن واقعی شما غیرقابل آشفته شدن است. وقتی دست خود را در هوا حرکت می‌دهید، ردی از خود باقی نمی‌گذارد. وقتی آب تصویر غازها را منعکس می‌کند، انعکاس نمی‌چسبد. از این‌رو، خالص بودن در ذن؛ یا به عبارت بهتر، «روشنفکری» ترجمه‌ی بهتری است؛ به این معنی که ذهن شما چسبنده نیست. شما فقط با جریان زندگی پیش می‌روید؛ شکایتی در سر نمی‌پرورانید یا به گذشته نمی‌چسبید. زندگی همیشه در جریان است؛ این همان تائو است؛ و شما چه بخواهید و چه نخواهید با جریان همراه خواهید بود. ما مانند مردم در یک جریان هستیم و اگر بخواهیم می‌توانیم برخلاف جریان شنا کنیم، اما تنها کاری که انجام می‌دهیم این است که خودمان را فرسوده کنیم، درحالی‌که جریان ما را به‌رحال حرکت می‌دهد. باین حال، هنگامی که در مسیر رودخانه شنا می‌کنیم، همه‌ی قدرت جریان از آن ماست. البته مشکلی که بسیاری از ما داریم این است که باید پی ببریم جریان کدام سمت می‌رود؟

«انو» در سال ۷۱۳ پس از میلاد درگذشت و پنج شاگرد بزرگ از خود به‌جای گذاشت که همین چیزها را آموزش دادند؛ اما به روال طبیعی، این پنج شاگرد نیز شاگردان خود را داشتند و آن شاگردان هم شاگردان خود را داشتند و به همین ترتیب ادامه داشت؛ بنابراین در ذن شما چیزی دارید که «خانه» نامیده می‌شود؛ برخی از آن‌ها از بین رفته‌اند، برخی تا امروز ادامه دارند. امروز ذن به دو شکل زندگی می‌کند: «رینزای» و «سوتو»^۱، هر یک با ملاحظات متفاوت. افراد سوتو تمایل دارند در رویکرد خود آرام‌تر باشند، درحالی‌که رینزای مهاجم‌تر است. عمدتاً افراد رینزای هستند که از تمرین کوان استفاده می‌کنند.

بازه‌ی بین مرگ «انو» و ۱۰۰۰ پس از میلاد، عصر طلایی ذن نامیده می‌شود. پس از این دوره، ذن در چین روبه‌زوال رفت و با کیمیاگری تائوئیسم و سایر اشکال بودیسم، یعنی آنان که بر سیدی‌ها^۱ یا نیروهای فراطبیعی تأکید می‌کنند، یعنی نیروهای فراطبیعی، در آمیخت؛ اما همه‌ی این‌ها در ذن کاملاً نزدیک نکته اصلی است. با این حال، یک سویه‌ی بسیار نیرومند از ذن با «ایسای» در سال ۱۱۹۱ پس از میلاد و «دوگن»^۲ در حدود ۱۲۲۷ پس از میلاد به ژاپن رفت؛ اما پیش از آن، یعنی در عصر طلایی، تمرین اصلی ذن چینی با راه رفتن بود، نه با نشستن. راهبان ذن مسافران بزرگی بودند؛ آنان فرسنگ‌ها و فرسنگ‌ها در هر نوع سرزمینی پیاده‌روی کردند تا از معابد دیدن کنند و با استادانی روبرو شوند که می‌توانستند جرقه‌شان را بتابانند. به ژاپنی به آن «ساتوری»، به زبان ماندارین «وو (wu)» و به زبان کانتونی «هوی نگ (hoi ng)» می‌گویند. این به معنای «بیداری» یا روشنگری است، همان‌گونه که «بودهی»^۳ در سانسکریت اشاره دارد به بیدار شدن از توهم بودن یک «نفس» جداگانه در کیسه‌ای از پوست؛ به عبارت دیگر، متوجه می‌شوید که کل جهان هستید؟ و ناگهان آن را کشف می‌کنید، که یک شوک است؛ خردتان زیر و رو می‌شود. همه‌چیز مثل گذشته، اما کاملاً متفاوت است، چون اکنون می‌دانید چه کسی هستید. در گذشته نگران چه بودید؟ آن همه نگرانی و هیاهو برای چه بود؟ خوب، این بخشی از بازی بود. از یک دیدگاه، همه‌ی این‌ها سرگشتگی و چه کنم چه کنم است؛ اما هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، پی می‌برید که آن چه کنم شما نبوده‌اید، بلکه همه‌ی کارها بوده‌اند، «آن»؛ و تو «آن» هستی، و آن «آن» است، و همه‌چیز «آن» هست، و همه کارهایی که انجام شده، «آن» انجام می‌دهد.

۱. Sidhis. در ادیان هندی، سیدی‌ها نیروها، توانایی‌ها و دستاوردهای مادی، ماوراءالطبیعه، فراطبیعی

یا جادویی هستند که پیامد پیشرفت یوگا از طریق ساداناها مانند مدیتیشن و یوگا هستند.

۲. Eisai و Dogen - استادان ذن

3. Bodhi

فصل ۱۱

یگانگی در عمل

اکنون می‌خواهم درباره‌ی جنبه‌ای از تمرین ذن به نام «مستقیم جلو رفتن» صحبت کنم. یک‌بار شاگردی از استادش پرسید: «تائو چیست؟» - یعنی «راه چیست؟» - و استاد پاسخ داد: «پیش برو.» امروز می‌گوییم: «برو!» - «برو، مرد، برو!» این جنبه از ذن به جدایی اشاره دارد - داشتن ذهنی که چسبنده نیست یا ذهنی که تکان نمی‌خورد، تکان نمی‌خورد یا تردید نمی‌کند. هنگامی که معلم‌ان ذن از شاگردان چیزی می‌پرسند، انتظار دارند پاسخی فوری بدون پیش‌بینی یا تأمل دریافت کنند. در ذن، از نوعی آدم صحبت می‌کنند که «به هیچ چیز وابسته نیست». این به معنای شخصی است که برای کنترل اعمال خود به فرمول‌ها، نظریه‌ها یا باورها تکیه نمی‌کند.

کار کردن به این شکل برای ما بسیار سخت است. ما طوری تربیت شده‌ایم که دو طرف برای خودمان وجود دارد: یک طرف حیوانی و یک طرف انسانی، یعنی متمدن. «فروید» از این‌ها به‌عنوان طرف اصل لذت / طبیعت حیوانی / شناسه و اصل واقعیت / طبیعت اجتماعی / ابرنفس یاد می‌کند. از نظر او این دو طرف در یک شخص در نبرد دائمی هستند. تئوسوفیست‌ها از یک خود برتر و معنوی و یک خود فروتر و روانی (خودمحور) سخن می‌گویند. اگر بدین شکل به مسائل نگاه کنید، مشکل زندگی این است که

خودِ بهترتان را وادار کنید که مسئولیت خودِ پایینی را به عهده بگیرد؛ مانند سوارکاری که مسئولیت اسب را بر عهده می‌گیرد؛ اما مشکل واقعی اینجاست: از کجا می‌دانید که آنچه فکر می‌کنید خودِ برترتان است، واقعاً خودِ پایین‌ترتان نیست؟ وقتی دزد به خانه‌ای وارد می‌شود و مردم با پلیس تماس می‌گیرند، پلیس وارد طبقه‌ی همکف می‌شود، درحالی‌که دزد از پله‌ها به طبقه‌ی بالا می‌رود. هنگامی‌که پلیس به آن طبقه‌ی بالا می‌رود، دزد به طبقه‌ی بعدی می‌رود. ما نیز به همین ترتیب، هرگاه احساس می‌کنیم که خودِ پایین‌تر هستیم؛ یعنی یک منِ جداگانه؛ اخلاق‌گرایان می‌آیند و می‌گویند: «خودخواه نباش»، آنگاه «نفس» می‌کوشد با شناساندن خود به‌عنوان یک خودِ برتر و نامود کند که خوب است.

چرا فکر می‌کنید که خودِ برتری دارید؟ آیا آن را دیده‌اید؟ آیا می‌دانید که هست؟ نه. شما فقط می‌خواهید وظیفه خود را انجام دهید یا مانند یک عضو خوب جامعه رفتار کنید؛ اما همه‌ی این‌ها یک جبهه‌ی ساختگی عالی است. اگر ندانید خودِ برتری وجود دارد اما باور داشته باشید که وجود دارد، بر چه اساسی به بودنش باور دارید؟ بودایی‌ها شاید ذکر «بودا» را بگویند، هندوها «اوپانیشاد» ها^۱ را بخوانند، مسیحیان عیسی (ع) را بنامند. کتاب مقدس «بالتیمور» این‌گونه آغاز می‌شود: «ما باید باور داشته باشیم که فقط یک خدا وجود دارد، پدر آسمانی قادر مطلق، خالق آسمان و زمین»، و کاتولیک‌ها به پروتستان‌ها به خاطر تفسیر کتاب مقدس بدون نسخه‌ی معتبر، به حقارت نگاه می‌کنند؛ اما این واقعیت را نادیده می‌گیرد که کاتولیک‌ها به این دلیل اقتدار کلیسا را می‌پذیرند چون برای‌شان کتاب مقدس را تفسیر می‌کند. به‌عبارت‌دیگر، باید برای شما روشن شود همه‌ی مقاماتی را که قبول دارید، خودتان ایجاد می‌کنید. وگرنه، همه‌چیز ساختگی است.

۱. Upanishads - از کهن‌ترین متون مینوی آیین هندو و مهم‌ترین آثار فلسفی هندوستان

ذن میان خود برتر و پایین‌تر دوگانگی ایجاد نمی‌کند. اگر به خود برتر اعتقاد دارید، این فقط یک ترفند ساده به وسیله‌ی خود پایین‌تر است. اگر بر این باورید که خود پایین‌تر وجود ندارد بلکه فقط خود برتر وجود دارد، یا خود پایین‌تر صرفاً چیزی است که خود برتر باید از طریق آن بدرخشد، این تنها به دوگانگی اعتبار می‌بخشد. اگر فکر می‌کنید خود پایین‌تری دارید؛ یا نفسی که باید از شر آن خلاص شوید؛ و با آن مبارزه می‌کنید، هیچ چیز بیش از آن توهم وجود داشتن نفس را تقویت نمی‌کند. پس این نوع تفکر دوپاره، این تخیل فوق‌العاده در انسان‌ها؛ که فکر می‌کنند سوار و اسب، روح حاکم بر بدن، اراده‌ای که باید احساسات را کنترل کند هستند؛ فقط مشکل را تشدید می‌کند. ما بیشتر و بیشتر از هم دور می‌افتیم. این‌گونه اندیشیدن تنها به درگیری داخلی می‌انجامد که هرگز و هرگز حل نخواهد شد. شما یا خود واقعی را می‌شناسید یا نمی‌شناسید، و اگر آن را بشناسید این چیزی که ما خود پائینی می‌نامیم دیگر مشکلی نیست، چون تنها یک سراب است. خب، شما نمی‌توانید به سراب‌ها چوب بزنید یا سعی کنید مهارشان کنید. فقط می‌دانید که سرابند و از میان‌شان می‌گذرید.

وقتی بچه بودم و کارهای ناپسند می‌کردم، مادرم می‌گفت: «آئن، از تو بعید است، شبیه خودت نیستی.» از این رو، تصویری از آنچه که در لحظات بهترم شبیه من بود به دست آوردم، یعنی لحظاتی که به یاد آوردم مادرم دوست دارد چه کار کنم. این همان شکافی است که در همه‌ی ما کاشته شده. از آن جا که ما دو دسته هستیم همیشه در حال دودلی هستیم؛ آیا گزینشی که باید انجام دهم از خود برتر است یا از خود پایین‌تر؟ آیا از روح است یا از جسم؟ پیامی که من دریافت کردم از جانب خداست یا شیطان؟ هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید، چون اگر می‌دانستید چگونه گزینش کنید، ناچار نبودید. هرچه می‌خواهید به آن فکر کنید، اما هرگز به پاسخ نخواهید رسید، چون مشکلات زندگی

به قدری ظریف هستند که برای حل آن‌ها با اصول مبهم؛ حتی اگر آن اصول مبهم به شکل دستور اصول اخلاقی خاص باشند؛ کاملاً غیر ممکن است.

بنابراین مهم است که بر دودستگی غلبه کنیم؛ اما چگونه؟ اگر قبلاً جدا شده‌اید از کجا شروع می‌کنید؟ یکی از کلمات قصار تائویست می‌گوید: «وقتی انسان نادرست از ابزار درست استفاده می‌کند، «درست» به این معناست که به روشی نادرست عمل می‌کند.» پس شما قرار است چکار کنید؟ چگونه می‌توانید حرکت کنید؟ اساساً باید با انجامش غافلگیر شوید.

«وینتروپ سارجنت»^۱ زمانی با یک استاد بزرگ ذن در کیوتو مصاحبه کرد. استاد پرسید: «تو کیستی؟» وینتروپ سارجنت پاسخ داد: «من وینتروپ سارجنت هستم.» استاد خندید که: «نه، منظورم این نیست؛ یعنی واقعاً تو کی هستی؟» این باعث شد که «سارجنت» به انواع انتزاع‌ها درباره‌ی یک انسان خاص بودن، روزنامه‌نگار و موسیقی‌دان و غیره، بیندیشد و استاد فقط به خندیدن ادامه داد. سرانجام، استاد به سراغ موضوعات دیگر رفت، «سارجنت» آرام شد. دست‌آخر استاد شوخی کوچکی کرد و «سارجنت» خندید. استاد گفت: «بالآخره خندیدی!»

آن خنده یک پاسخ عمدی نبود؛ پاسخ یک ذهن بدون مشورت، پاسخ یک ذهن بود، یا یک ذهن غیر وابسته بود؛ اما این همان پاسخ سریع نیست، چون اگر به فکر پاسخ دادن سریع بمانید، ایده‌ی سرعت به نوعی مانع تبدیل می‌شود. دکتر «سوزوکی» گاهی پس از یک دقیقه سکوت کامل به سؤالات پاسخ می‌داد، اما بازهم پاسخی خودجوش بود، زیرا در طول سکوت، او در حال جستجوی چیزی برای گفتن نبود؛ او از سکوت یا ندانستن پاسخ خجالت نمی‌کشید. اگر پاسخ را نمی‌دانید، می‌توانید سکوت کنید. اگر کسی چیزی نپرسد، می‌توانید سکوت کنید. نیازی نیست شرم‌منده باشید یا در آن گیر

۱. Winthrop Sargeant - منتقد موسیقی، ویولون نواز و نویسنده آمریکایی در سده‌ی بیستم

کنید؛ اما اگر فکر می‌کنید اگر گیر کنید به نحوی مقصر خواهید بود، نمی‌توانید بر گیر افتادن چیره شوید. هنگامی کاملاً آزاد هستید که احساس کنید گیر کرده‌اید یا نکرده‌اید، در آن صورت گیر نکرده‌اید. هیچ چیز نمی‌تواند به ذهن واقعی بچسبد. اگر به جریان افکار خود توجه کنید، خودتان به این موضوع پی خواهید برد.

چیزی که ما آن را «جریان آگاهی» یا «جریان فکر» می‌نامیم با سه بار تکرار واژه‌ی معادل «فکر» به زبان چینی توصیف می‌شود: «نیان، نیان، نیان»، فکر، فکر، فکر. هنگامی که ژرف‌اندیشی می‌کنید، فکر به دنبال فکر می‌آید؛ افکار مانند امواج روی آب بالا و پایین می‌شوند. هنگامی که افکار از بین می‌روند، گویی هرگز نبوده‌اند. با پی بردن به این، می‌بینید که ذهن‌تان واقعاً گیر نمی‌کند، تنها توهم گیرکردن دارد. ممکن است چرخه‌ای از توالی یک رشته‌ی افکار را تجربه کنید که به شما احساس ماندگاری می‌دهد، اما این تنها یک توهم است. از پیوند افکار ما به یکدیگر این احساس به ما دست می‌دهد که در پشت افکارمان متفکری وجود دارد که افکار را کنترل و تجربه می‌کند؛ اما این تصور که متفکری وجود دارد، فقط یک فکر در جریان افکار است - فکر، اندیشه، متفکر، فکر، اندیشه، متفکر، فکر، اندیشه، متفکر و به همین ترتیب. اگر این به اندازه‌ی کافی منظم پیش برود، شما خیال می‌کنید که کسی وجود دارد که جدا از جریان افکاری که می‌آیند و می‌روند فکر می‌کند.

این‌گونه دچار دودستگی می‌شویم. فکر می‌کنیم یک موجود واقعی وجود دارد که از افکار کنار می‌رود و از میان‌شان گزینش می‌کند، آن‌ها را کنترل و تنظیم می‌کند. در واقع، این راهی است برای ناتوانی کنترل افکار خود. هرچه دوگانگی بین متفکر و افکار و احساسات و احساسات نیرومندتر باشد، جریان احساسات بیشتر به فعالیت‌های محافظت‌کننده از خود رانده می‌شود. این جریان، برای پاسداری و تعالی و بزرگ‌تر کردن جایگاه متفکر مفروض، روز به

روز بیشتر شبیه یک پیشینه‌ی گیر کرده می‌شود.

اگر بگویم «راه بروید یا بنشینید، اما هر کاری که می‌کنید، تکان نخورید»، چه می‌گویم؟ این چه نوع گفتاری است؟ وقتی این سؤال را می‌پرسم، یعنی دارم درباره‌ی صحبت، صحبت می‌کنم. به شرط این که سعی نکنم در حین گفتن گفتار اصلی می‌توانم این کار را انجام دهم. چیزی درباره‌ی آن چه که گفتم بگویم، باید بعداً بگویم، اما نه در همان زمان. نمی‌توانم بگویم که تو خوبی و هم‌زمان بگویم: «و من دارم از تو تعریف می‌کنم»، آن‌هم با این همه واژه، مگر این که زبان بسیار پیچیده‌ای اختراع کنم که در مدت صحبت من درباره‌ی خودش صحبت کند. این را توضیح می‌دهم تا نشان دهم ما چگونه کاملاً باهم در آمیخته می‌شویم؟ در اواسط زمانی که می‌خواهیم چیزی را بیان کنیم، شروع به فکر کردن در مورد این می‌کنیم که آیا آن حرف درست یا بهترین است؟ یا به عبارت دیگر شروع به تکان خوردن می‌کنیم. ما باز خورد بیش از حد دریافت می‌کنیم و باز خورد زیاد باعث گیجی هر مکانیسمی می‌شود. هنگامی که به تفاوت میان اعمال و فاعل آگاه شوید و فاعل در حال انجام آن اعمال، نظر بدهد، فاعل هیچ‌گاه آن اعمال را انجام نمی‌دهد. می‌کوشید با چکش میخی بکوبید و درست زمانی که می‌خواهید ضربه را وارد کنید، فکر می‌کنید که آیا این بهترین مکان برای گذاشتن میخ است یا خیر؟ این گیج‌تان می‌کند و احتمالاً باعث می‌شود ضربه را به انگشت خود بزنید. کار کوبیدن میخ را درست انجام ندادید.

من نمی‌گویم نباید از اندیشه انتقاد کرد. من می‌گویم وقتی در حالی که فکر می‌کنید از فکر انتقاد می‌کنید، سردرگم و اساساً گیج می‌شوید. منظور از اصطلاح سانسکریت «کلشا»^۱ یک آشفته‌گی آزاردهنده ذهن است. این نوع سردرگمی مخصوص انسان‌هاست، زیرا ما زبان داریم، و من آن واژه را

به صورت کلمات، تصاویر، اعداد، نمادها و ... به گونه‌ای بسیار فراگیر به کار می‌برم. از این رو، چون می‌توانیم در مورد هر چیزی صحبت کنیم، می‌توانیم درباره‌ی صحبت کردن صحبت کنیم، می‌توانیم درباره‌ی فکر کردن صحبت کنیم، و می‌توانیم درباره‌ی خودمان طوری صحبت کنیم که انگار می‌توانیم در کناری بایستیم و بگوییم: «به خودم گفتم، گفتم من!»؛ اما تنها کاری که در واقع انجام می‌دهیم این است که اندیشه‌ی دومی را فکر می‌کنیم که درباره‌ی قبلی اظهار نظر می‌کند در حالی که وانمود می‌کنیم اندیشه‌ی دوم با اندیشه‌ی اول تفاوت دارد. ما این را باور می‌کنیم چون انواع تصاویر ساختگی درباره‌ی حافظه را باور داریم. برای نمونه، ما به حافظه برحسب کنده‌کاری فکر می‌کنیم، گویی روی یک سطح صاف و ثابت علامت‌هایی ایجاد می‌کنیم که برای بازبینی بعدی در آن جا باقی می‌مانند. بر این باوریم که چیزی پایدار وجود دارد که عبور افکار بر آن تأثیر می‌گذارد.

آشنا به نظر می‌رسد؟ این باور مستقیماً به این خرافات باستانی برمی‌گردد که جهان از دو عنصر تشکیل شده؛ مواد و شکل. این همان مدل سرمایه‌ی کیهان است. خداوند آدم را از خاک آفرید؛ بنابراین در یک طرف شیء هست با شکلی حک شده بر آن؛ تحمیل شده و مهر زده بر آن؛ مانند مهری که بر موم نقش شده باشد؛ اما چیزها جدا از فرم چگونه اند؟ فرم جدا از چیزها چگونه است؟ هیچ کس تاکنون تکه‌ای چیزی بی‌شکل ندیده و هیچ کس هرگز یک شکل بدون چیز ندیده؛ آن‌ها باهم یکی هستند. نیازی نیست آن‌ها را متفاوت از هم تصور کنیم.

روند وجود دارد. جریان فکر وجود دارد. لازم نیست جریان فکر برای کسی پیش بیاید. تجربه نباید به برخی افراد با تجربه ضربه بزند. این فقط جو بیاری است که ما خود را متقاعد می‌کنیم در کنارش ایستاده‌ایم و تماشا می‌کنیم، زیرا این گونه بار آمده‌ایم. من در اندیشه و تجربه‌ام یک شیء یعنی چیزی بسیار

زودگذر و موقت هستم، شما هم یک شیء هستید که می‌آید و می‌رود. من فکر می‌کنم یک «من» وجود دارد که توسط دنیای بیرونی احاطه شده، شما هم همین فکر را می‌کنید؛ اما اگر واقعاً به این فکر کنید که من در دنیای بیرونی شما هستم و شما در دنیای بیرونی من، متوجه خواهید شد که این همه، جهان است که باهم پیش می‌رود. چیزی به نام داخلی یا خارجی وجود ندارد. همه این‌ها یک فرایند است. از این‌رو مهم است که از توهم دوگانگی بین اندیشمند و اندیشه رها شویم. دریابید که اندیشمند کیست؟ کسی که به نظر می‌رسد پشت اندیشه‌هاست. شما ی اصلی و واقعی کیست؟

استادان ذن گاهی از فریاد زدن به‌عنوان یک روش استفاده می‌کنند. استاد می‌گوید: «می‌خواهم بشنوم که کلمه «مو» mo را بگویی و واقعاً آن را معنی کنی. من می‌خواهم نه فقط صدا، بلکه کسی که آن را می‌گوید بشنوم. حالا آن صدا را برابرم تولید کن.» و شاگرد فریاد می‌زند: «مو!» و استاد ذن می‌گوید: «نه. این نیست.» و شاگرد فریاد می‌زند: «مو!» حتی بلندتر، و استاد می‌گوید: «نه کاملاً. هنوز از گلویت می‌آید.» و این گفتگو برای مدت طولانی ادامه می‌یابد، زیرا تازمانی که شاگرد هنوز بین «مو»ی واقعی و نادرست تمایز قائل باشد، «مو»ی واقعی هرگز نمی‌آید.

برای این‌که با اطمینان عمل کنید، فقط انجامش دهید؛ اما مردم عادت ندارند، پس لازم است که موقعیت‌های محافظت‌شده که انجام کار را ممکن کند ایجاد کنید. اگر ما بدون تعمق و به شیوه عادی روابط اجتماعی عمل می‌کردیم، دچار سردرگمی‌های شگفت‌انگیزی می‌شدیم. مثلاً اگر واقعاً طبق توصیه والدین مان راست بگوییم و آنچه را که واقعاً در مورد دیگران فکر می‌کنیم به زبان آوریم، احتمالاً با مشکل بزرگی روبرو می‌شویم؛ اما ذن نوعی محفظه را ارائه می‌کند که در آن می‌توان این نوع رفتار را تمرین کرد و مردم در آن زبردست می‌شوند و یاد می‌گیرند که چگونه آن را در همه موقعیت‌ها

انجام دهند. استادان ذن شاگردان خود را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که به گیر افتادن‌شان در روند عادی روابط اجتماعی منجر می‌شود. مثلاً سؤالات مزخرفی می‌پرسند مانند «صدای کف زدن یک دست چیست؟» و خواسته‌های غیرممکنی مانند «بدون بلند شدن از صندلی خود را به سقف بکش» یا «صدای سوت قطار را متوقف کن» را مطرح می‌کنند. هنگامی که این سؤالات یا خواسته‌ها را به روشی معمولی تفسیر کنیم، غیرممکن است. پس باید از ابزار خاص گفتمان خود فراتر برویم.

همه‌ی این بازی‌های ما اعم از بازی‌های اجتماعی، بازی‌های تولیدی، بازی‌های بقا؛ بازی‌های خوبی هستند، ولی ما آن‌ها را خیلی جدی می‌گیریم. فکر می‌کنیم که «من» تنها چیز مهم است. از این‌رو، ذن دست‌به‌کار می‌شود تا ما را از این تصور جدا کند و ما با انجام این کار متوجه می‌شویم که مردن اکنون، به همان اندازه‌ی زندگی کردن بازی خوبی است. آیا تندر بد است؟ زیرا تنها یک ثانیه طول می‌کشد؟ آیا ستاره به دلیل میلیاردها سال حضورش خوب است؟ نمی‌توانید چنین مقایسه‌ای انجام دهید. جهان پر از تندر با جهان پر از ستاره همراه است؛ چیزهای زودگذر و چیزهای دیرپا در کنار هم هستند. «شاخه‌های پرگل به‌طور طبیعی می‌بالند، برخی کوتاه و برخی بلند.»

در جامعه‌ی ذن، رفتار خودجوش در محدوده‌ی خاصی تشویق می‌شود و هر چه شاگرد بیشتر و بیشتر به آن عادت می‌کند، این محدوده گسترش می‌یابد. سرانجام، شاگرد می‌تواند به خیابان برود، مانند یک شخصیت ذن واقعی رفتار کند و به‌خوبی از پس آن برآید. شما می‌دانید چگونه در خیابان با کسی روبرو می‌شوید؛ مستقیم به سمت یکدیگر می‌روید و هر دو تصمیم می‌گیرید در یک جهت حرکت کنید تا از یکدیگر دوری کنید، سپس هر دو در جهت دیگر برمی‌گردید و نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شوید، به چه؟ به برخورد؟ این همان ترفندی است که استادان ذن به شاگردان‌شان می‌زنند. آنان دانش‌آموز

را درگیر موقعیتی می‌کنند تا ببینند چگونه از آن می‌گریزند.

در زندگی روزمره، بین افرادی که همیشه خوددار به نظر می‌رسند و افرادی که مضطرب و عصبی هستند تمایز بسیار واضحی وجود دارد. دومی‌ها کلاً نمی‌دانند در هر موقعیتی چگونه واکنش نشان دهند؛ همیشه خجالت می‌کشند چون زندگی‌شان بسیار برنامه‌ریزی شده است. «گفتی فلان زمان فلان کار را انجام می‌دهی و حالا برنامه‌هایت را تغییر داده‌ای و همه چیز را به هم ریخته‌ای». آیا این یک بحث رایج زندگی زناشویی نیست؟ تغییر برنامه‌ها در واقع باعث ناراحتی چندانی نمی‌شود، این فقط احساسی ناشی از ناسازگاری است. اگر زمان انجام کاری اهمیتی نداشته باشد اما کسی یا کسانی به خاطر تغییر زمان انجام آن آزرده شوند، صرفاً بدین دلیل است که آنان به وقت‌شناسی به‌صورت وسواسی وابسته‌اند. ما انرژی بسیار زیادی را صرف تلاش برای مطابقت دادن زندگی خود با تصاویری از آن چه که زندگی هست یا باید باشد می‌کنیم، درحالی‌که زندگی ما هرگز نمی‌تواند با آن تصاویر هماهنگی یا برابری داشته باشد. از این‌رو، انجام ذن مستلزم رها شدن از شر این تصاویر است.

در فرهنگ‌مان کسانی را داریم که کم‌دین هستند؛ می‌دانند که چگونه در موقعیت‌های کاملاً بداهه جوک بسازند یا حق‌هق کنند. خوب، استاد ذن در موقعیت‌های روزمره دقیقاً همین کار را می‌کند. شما نیز می‌توانید چنین کنید، تا زمانی که یک چیز را به خاطر داشته باشید، که یک راز است: نمی‌توانید اشتباه کنید. درک این بسیار دشوار است. ما از دوران کودکی با یک بازی اجتماعی خاص سازگار شده‌ایم که می‌گوید نباید اشتباه کرد، باید کار را درست انجام داد، باید یک رفتار مناسب خاص در این جا و یک رفتار مناسب خاص در آن جا داشت و چیزهایی از این دست. خوب، این واقعاً با ما همراه است، رشد کردن با آن بازی دوران کودکی سخت است. به همین ترتیب، ما

هنوز به بازی دوران کودکی باور داریم که می‌گوید سه نوع آدم وجود دارد: بالا، میانه و پایین. همه می‌خواهند در بالای تپه زندگی کنند، بهترین خودروه‌ها را برانند، فرش‌های دیوار به دیوار زیبا، چمن‌کاری‌های آراسته و چیزهایی از این دست داشته باشند. هیچ‌کس نمی‌خواهد از پایین‌ترین گروه مردمی باشد که در پایین شهر زندگی می‌کنند، به خود نمی‌رسند، لباس ژنده می‌پوشند و ماری‌جوآنا می‌کشند. بسیاری از ما جایی در میانه هستیم و همیشه تلاش می‌کنیم که راه خود را به سوی بالا بپیماییم، هرگز نمی‌فهمیم که بالا به پایین نیاز دارد و پایین به بالا.

این بازی‌های رقابتی به روش‌های دیگری نیز پدیدار می‌شوند؛ من از تو قوی‌ترم، من از تو باهوش‌ترم، من از تو دوست‌داشتنی‌ترم، من از تو بردبارترم، من از تو روشنفکرترم و بازهایی مانند این‌ها. این بازی وضعیت، هرچه که باشد، همیشه ادامه دارد. شاگرد ذن کسی است که بازی وضعیت را پایان داده. معنای واقعی راهب بودن دیگر تلاش برای همگام شدن با جونزها نیست. او برای استاد شدن باید به درجه‌ای برسد که در تلاش برای استاد شدن نباشد. کل ایده‌ی بهتر بودن از دیگران اصلاً منطقی نیست، کلاً بی‌معنی است. همه شگفتی جهان را نشان می‌دهند، همچون ستارگان، آب، باد و جانوران. شما همه‌ی آن‌ها را در جای مناسب خود می‌بینید که نمی‌توانند اشتباه کنند، حتی اگر پیش خودشان فکر کنند که دارند اشتباه می‌کنند و نوع بازی رقابتی خود را انجام می‌دهند.

بنابراین اگر بازی شما را بی‌حوصله کند یا برای شما دردسر و ناراحتی ایجاد کند، ممکن است به ترک کردن بازی فکر کنید و به چیزی مانند ذن علاقه‌مند شوید؛ اما این فقط نشانه‌ی رشد شما در جهتی خاص است. وقتی از انجام یک نوع بازی خسته شوید، به‌طور طبیعی در جهت دیگری جریان دارید، مانند درختی که شاخه جدیدی را می‌رویاند. امیدواریم که شما این

کار را فراتر از تمایزات فرادست و فرودست انجام دهید، یعنی فکر نکنید «من اکنون یک فرد روحانی هستم که به چیزهای برتر توجه می‌کنم. من یکی از این احمق‌ها نیستم که فقط به شکم و تلویزیون علاقه داشته باشم.» راه‌های مختلفی برای زندگی وجود دارد، همان‌طور که خرچنگ و عنکبوت و کوسه و گنجشک و غیره وجود دارند. شعری را که قبلاً نقل کردم را به خاطر دارید که می‌گوید: «شاخه‌های پرگل به‌طور طبیعی رشد می‌کنند، برخی کوتاه و برخی بلند»؟ در بیت اول همین شعر آمده است: «در چشم‌انداز بهار، هیچ چیز برتر و پست‌تر نیست». برتری چه سودی دارد؟ در روند رشد، درخت بلوط برتر از میوه‌ی بلوط نیست. درخت بلوط راهی برای میوه‌ی بلوط است تا به بلوط‌های بیشتری تبدیل شود.

پس طرد شدن به این معنا که دیگر بازی اجتماعی را جدی نگیرید، مزیت خاصی دارد. حتی هنگامی که مردم دائماً برای انجام بازی به شما هشدار می‌دهند، شما از اندیشه‌ی اشتباه کردن احساس خطر نمی‌کنید؛ به‌عبارت‌دیگر، شما از انتقال شرطی شدن دوران کودکی خود به بزرگسالی فراتر می‌روید. واعظان، قضات و هر نوع آموزگاری همان نگرش را نسبت به بزرگسالان دارند که والدین نسبت به کودکان دارند؛ آنان به بزرگسالان درباره بایدها و نبایدها موعظه می‌کنند. شاید برخی از جنایت‌کاران هنوز بزرگ نشده باشند، اما می‌توان همین را در مورد قضات بگوئید؛ برای بحث و جدل به دو نفر نیاز است. هنگامی که بازی را ترک می‌کنید، می‌توانید به شیوه‌ای جدید فکر کنید، به قطبی بودن در برابر برخورد، زیرا دیگر نیازی به فکر رقابتی ندارید: آدم‌های خوب در مقابل آدم‌های بد، پلیس‌ها در مقابل دزدها، سرمایه‌داران در مقابل کمونیست‌ها، و همه‌ی ایده‌های کودکان‌ی دیگر از این دست.

البته، من نوعی زبان رقابتی را به کار می‌برم تا نشان دهم که بازی رقابتی محدودیت‌هایی دارد؛ مانند این است که فقط بگویم «بین، من چیزی برای

گفتن به تو دارم که اگر گوش کنی در موقعیت بسیار بهتری نسبت به قبل از شنیدنش قرار خواهی داشت.» اما شما نمی‌توانید بدون استفاده از زبان، حرکات، آداب‌ورسوم و آنچه که در یک گروه خاص دارید با آن گروه صحبت کنید. استادان ذن می‌کوشند با رفتارهای عجیب‌وغریب و ناگهانی که از درک مردم خارج است، از این وضعیت عبور کنند. دلیل واقعی عدم توانایی تعریف ذن این است. شما باید از بازی ارزشیابی جهش کنید، آدم‌های بهتر در مقابل آدم‌های بدتر، درون‌گروهی در مقابل بیرون‌گروهی و غیره، فقط با پی بردن به این‌که همه‌ی آن‌ها به یکدیگر وابسته‌اند، می‌توانید این جهش را انجام دهید. پس فرض کنید دارم با شما صحبت می‌کنم و می‌گویم: «ببین، من یک چیز بسیار ویژه برای گفتن دارم که باید به آن توجه کامل داشته باشی.» من درون گروه هستم و شما بیرون گروه؛ اما واقعاً، من نمی‌توانم نقش آموزگار را بازی کنم، مگر این‌که شما نقش شاگرد یا شنونده را بازی کنید، موقعیت و مقام من کاملاً به شما بستگی دارد. این چیزی نیست که اول من داشته باشم و بعد شما متوجه شوید، این چیزها متقابلاً به وجود می‌آیند. اگر به گفته‌های من گوش نمی‌دادی، من هم چیزی نمی‌گفتم، چون نمی‌دانستم چه بگویم.

این بینشی است که همه‌چیز باهم پیش می‌رود. هنگامی که به این موضوع پی ببرید و دیگر در رقابت نباشید، مرتکب اشتباه نمی‌شوید، چون شرمسار نیستید. هنگامی که من برای اولین بار نواختن پیانو را یاد گرفتم، هر بار که یک نت اشتباه می‌نواختم معلمم با مداد روی انگشتانم می‌زد. در نتیجه، من هرگز موسیقی را یاد نگرفتم، چون از آن مداد می‌ترسیدم، بنابراین بیش از اندازه درنگ کردم. این نوع چیزها در روان ما جا می‌افتند. با وجود این‌که ما بالغ هستیم و دیگر کسی تنبیه‌مان نمی‌کند، بازهم صدای فریاد مادر یا پدر را در پشت ذهن خود می‌شنویم و همان نگرش‌ها را به فرزندانمان منتقل می‌کنیم و این مسخره‌بازی هم چنان ادامه می‌یابد. این بدان معنا نیست که شما نباید برای

فرزندان خود قانون بگذارید، بلکه باید تمهیداتی را در زندگی برای رهایی آنان در نظر بگیرید؛ منظورم این است که باید مراحل را طی کنید تا آنان را از اثرات بد آموزش و پرورش دور نگه دارید؛ اما تا بزرگ نشوید نمی‌توانید چنین کاری را انجام دهید. من باید خودم را هم در این بیانیه قرار دهم.

هنگامی که برای نخستین بار به استادان ذن برمی‌خورید، فکر می‌کنید اشخاصی بسیار خودکامه هستند. بدین معنی که آنان خود را به صورت یک اژدهای خوفناک نشان می‌دهند، زیرا این کارشان کسانی را که جرأت وارد شدن به این زمینه را ندارند غربال می‌کند؛ اما هنگامی که از این غربال سربلند بیرون بیایید، رویدادی جالب پیش می‌آید. استاد بیشتر به یک برادر یا خواهر شبیه می‌شود. او یک مددکار مهربان می‌شود و شاگرد همچون یک برادر یا خواهر دوستش می‌دارد، نه مانند احترام به استاد یا والدین. استادان و شاگردان باهم شوخی می‌کنند و از یک رابطه‌ی اجتماعی غریب لذت می‌برند. این رابطه همه‌ی ویژگی‌های آشکار اقتدار را دارد، اما همه در درون می‌دانند که این چه شوخی‌ای است. اشخاص رهایی یافته باید خیلی خوش مشرب باشند. اگر نه، جامعه‌ای که باور راستین به برابری نداشته و نتواند آن را به اجرا بگذارد این‌گونه رابطه را تهدید می‌داند. در چنین جامعه‌ای، این رابطه خراب‌کارانه تلقی می‌شود. پس استادان ذن این رنگ‌های ارغوانی و طلایی را می‌پوشند و عصای فرمانروایی به دست می‌گیرند و بر تخت می‌نشینند تا جهان بیرون به آنان بنگرد و بگوید: «خب، کارشان درست است، نظم و انضباط دارند، پس باید خیلی خوب باشند.»

فصل ۱۲

یک تردید بزرگ

از آنجا که اصول اساسی ذن را مورد بحث قرار داده‌ام، می‌خواهم جنبه‌ی کاربردی‌ترش را بیان کنم. یک مجموعه‌ی معمولی ذن شامل یک پردیس با چندین ساختمان است و در اطراف لبه‌های محوطه، معابدی را خواهید دید که در زمان‌های گذشته توسط خانواده‌های نجیب تأسیس شده‌اند. هنگامی که بوداییان به شرق آمدند بسیار زیرکانه از آیین بزرگ چین که پرستش اجداد بود استفاده کردند. راهبان بودایی آیین‌هایی مانند مراسم عزاداری برای آرامش روح و مراسمی برای تناسخ خوب اجداد خود اجرا می‌کردند. از این رو، یکی از وظایف اصلی معابد در ژاپن برگزاری مراسم یادبود برای درگذشتگان است. مردم ژاپن به روش کلیسا رفتن غربی‌ها به پرستش‌گاه نمی‌روند. آنان زیارت می‌کنند و سرود می‌خوانند و در مراسم ویژه‌ای مانند مراسم یادبود و عروسی شرکت می‌کنند، اما به‌طور منظم در یک نوع جامعه محلی شرکت نمی‌کنند. البته، این امر در ایالات متحده در میان مهاجران ژاپنی که بسیاری از آنان رویه‌های پروتستان‌ها را سرمشق خود قرار دادند، متفاوت به نظر می‌رسید. هرچند بسیاری از کودکان این روزها ژاپنی نمی‌دانند و نمی‌توانند سوترا خواندن را تحمل کنند.

در ژاپن، نیایش‌گاه‌ها توسط راهبان و خانواده‌هایشان اداره می‌شود و بسیاری از آنان برای کسب درآمد تلاش می‌کنند. از این رو برای پیشرفت، رستوران‌هایی با غذاهای بسیار گران‌قیمت یا موزه نیز راه‌اندازی و اداره می‌کنند. مرکز معبد ذن همان چیزی است که به آن «سودو» Sodo می‌گویند - «سو» به معنای «سنگا»^۱ و «دو» به معنای «تالار» است. پس تالار سنگا

۱. Sangha - اصطلاح بوداییان برای «انجمن مؤمنان»

محل گردهمایی راهبان و مؤمنان است و در مرکز همه چیز قرار دارد. این تالار تعدادی اتاق دارد، اما اصلی ترین آن، «سودو»ی واقعی، اتاقی طولانی و جادار با سکوهایی در دو طرف و گذرگاهی وسیع در مرکز است. عرض این سکوها صد و هشتاد سانتیمتر است و هر یک دارای تعدادی تشک تاتامی صد و هشتاد در نود سانتیمتری است و هر یک به یک راهب اختصاص داده شده که روی آن می‌خوابد و مراقبه می‌کند. در قفسه‌ای کنار دیوار، راهبان همه‌ی دارایی خود را، که بسیار ساده است، نگه می‌دارند. در مرکز گذرگاه بین سکوها، تصویری از «بودیساتوا مانجوشری»^۱ (در ژاپن به نام «مانجو» Monju) را خواهید دید که شمشیر «پراجنا» Prijna (خِرد) را در دست دارد که همه توهمات را در هم می‌شکند. سالن دارای آشپزخانه و کتابخانه و اتاق‌های دیگر برای خدمات ویژه می‌باشد. همچنین اقامتگاه «کانشو» Kansho، رهبر و رئیس اداری معبد، و اتاق «روشی»^۲ وجود دارد. هر معبد تا حدودی مستقل است، به‌ویژه در فرقه‌ی «رینزای ذن»^۳. یعنی بین همه‌ی معابد یک رابطه‌ی برادرانه وجود دارد؛ شخصی مانند «پاپ» یا «اسقف اعظم» یا هر سلسله‌مراتبی از این دست وجود ندارد. فرقه‌ی «سوتو» Soto کمی بیشتر مقررات و سلسله‌مراتب دارد، اما در کل می‌توان گفت که در ذن، «کانشو» رئیس بزرگ هر نیایش‌گاه است، در حالی که «روشی» رئیس محترم است؛ مردی که همه از او دست‌کم خارج از معبد وحشت دارند.

اگر بخواهید ذن را در یکی از این مؤسسات فرا بگیرید، کار را دشوار می‌کند. آن‌ها در واقع سعی می‌کنند شما را دفع کنند. پس این تفاوت دیگری است با نگرش استقبالی که در بیشتر کلیساهای مسیحی وجود دارد. رویکرد رسمی مستلزم این است که شاگرد آینده‌نگر با وسایل مسافرتی سنتی؛ کلاه

۲. Bodhisattva Manjushri - مانجوشری یک بودیساتوا است (یعنی کسی که بودا خواهد شد یا نشانه‌های تأیید این امر را دریافت کرده) که با پراجنا (خِرد) در بودیسم ماهایانا مرتبط است. نام او در زبان سانسکریت به معنای «شکوه ملایم» است.

۳. Roshi - استاد هنرهای رزمی

۴. Rinza Zen - یکی از سه فرقه‌ی ذن ژاپنی

حصیری عظیم، لباس سیاه، جوراب‌های تابی سفید و صندل‌های چوبی خاص؛ همچنین یک جعبه‌ی کوچک حاوی کاسه‌ی غذاخوری، مسواک، تیغ و سایر وسایل موردنیاز زندگی به دروازه‌ی معبد می‌رسد. هنگامی که شاگرد می‌رسد، به آنان می‌گویند که صومعه بسیار فقیر است، معلم پیر و ضعیف شده و نمی‌تواند شاگرد بیشتری بیاورند. بنابراین شاگرد باید بیرون چشم‌به‌راه بماند، اما برای صرف غذا به داخل دعوت می‌شود، زیرا از هیچ راهب مسافری نمی‌توان پذیرایی را دریغ کرد. در شب، شاگرد را به اتاق مخصوصی می‌آورند که انتظار می‌رود در آن جا بیدار بماند و تمام شب را در مراقبه بگذراند. در گذشته‌ها، این روند ممکن بود یک هفته یا بیشتر ادامه یابد تا شاگرد کاملاً آزمایش شود.

اگر شاگرد این مدت دوام آورد، از او دعوت می‌شود که با «روشی» صحبت کند. به یاد داشته باشید که «روشی»‌ها از بیرون نیایش‌گاه اشخاص مهیبی به نظر می‌رسند که دارای خشونت‌ی خاص همراه با صراحت لهجه‌ی فوق‌العاده هستند؛ به عبارت دیگر، «روشی» کسی است که درست درون‌تان را می‌بیند. از این‌رو، هنگامی که دانش‌آموز با «روشی» دیدار می‌کند، استاد فوراً چیزی می‌پرسد مانند «چه می‌خواهی؟» یا «چرا این‌جا آمدی؟» و البته شاگرد اعلام می‌کند که برای فراگیری ذن آمده، که استاد در پاسخ می‌گوید: «ما این‌جا چیزی یاد نمی‌دهیم. در ذن چیزی برای مطالعه وجود ندارد.» اگر دانش‌آموز به اندازه‌ی کافی تیزبین باشد، پی می‌برد که این «هیچ‌چیز» چیزی واقعی است؛ جهان، خلأ، شونیاتا.^۱ بنابراین، از پاسخ «روشی» مضطرب نمی‌شود. در این مرحله، اگر شاگرد پافشاری کند که به‌رحال مایل است در معبد بماند تا به کار و مراقبه و غیره پردازد، احتمالاً به‌صورت آزمایشی پذیرفته می‌شود.

مصاحبه‌ی مقدماتی می‌تواند تا مدتی ادامه یابد. استاد ممکن است این

۱. Shunyata - یک ساختار فلسفی و ریاضی هندی در هندوئیسم، بودیسم و دیگر آیین‌های فلسفی.

سؤال را مطرح کند: «حالا، چرا می‌خواهی ذن را مطالعه کنی؟» و پاسخ شاگرد چیزی مانند این است: «چون تحت ستم چرخه‌های تولد و مرگ؛ چرخه‌ی رنج هستم. می‌خواهم آزاد شوم.» و استاد می‌پرسد: «کیست که می‌خواهد آزاد شود؟» و این پایان‌دهنده است؛ نخستین «کوان»^۱ دانش‌آموز، یا ممکن است مصاحبه از سوی استاد با سؤالاتی درباره‌ی زادگاه دانش‌آموز، خانواده، تحصیلات و غیره آغاز شود؛ اما در میانه‌ی این سؤالات به‌ظاهر آرام، «روشی» کوان را مطرح می‌کند؛ چیزی شبیه این که «چرا دست من این قدر شبیه دست بوداست؟» و ذهن شاگرد قفل می‌کند. واژه‌ی «کوان» در واقع به معنای «مورد» است - مانند یک مورد حقوقی، چیزی که به‌عنوان سابقه‌ای برای پرونده‌های آینده عمل می‌کند. بیشتر کوان‌ها بر اساس داستان‌های گفتگوی بین استادان کهن و شاگردان‌شان است، اما برخی می‌توانند خودبه‌خود ایجاد شوند. با این حال، کوان اصلی همیشه این است که «تو کی هستی؟» و «روشی» سخن را برای پاسخ نمی‌پذیرد.

پس از این مصاحبه، شاگرد نزد راهب اصلی، «جیکی جیتسو» Jikijitsu، می‌رود و می‌آموزد که قوانین چیست؟ کجا بخوابد؟ چگونه مراقبه کند؟ و غیره. راهبان در دوره‌های نیم‌ساعته روی بالشتک‌های پرشده با پاهای به حالت نیلوفر آبی می‌نشینند. با پایان یافتن وقت، همه‌ی آنان بلند می‌شوند و برای مدتی سریع در اتاق قدم می‌زنند تا هنگامی که به آنان علامت داده شود که بنشینند و در این مرحله دوباره به مدیتیشن باز می‌گردند. در طول این روند، در هر سوی اتاق راهبانی هستند که چوب تخت بلند را حمل می‌کنند و اگر راهبی را ببینند که در حال خم شدن یا خوابیدن یا به‌نوعی مسخره‌بازی است، با چوب بر پشت شانه‌هایش می‌کوبند. برخی توجیه‌کنندگان خواهند گفت که این مجازات نیست، این ضربه زدن فقط برای کمک به بیدار ماندن راهبان است، اما شما باور نکنید. افراد ذن با آن راحت هستند، اما در واقع چیزی

۱. Koan - اشعار و چیستان‌های آیین ذن که برای آموزش و اندیشه‌ی پیروان به کار می‌روند.

خشن است.

وقتی برای اولین بار «ذاذن»^۱ یعنی مدیتیشن نشسته، را آغاز می‌کنید کار دیگری جز شمارش نفس‌های خود انجام نمی‌دهید، شاید تا ده‌ها نفس، تا زمانی که افکارتان ساکن‌تر شوند. افراد ذن هنگام مدیتیشن چشم‌ها و گوش‌های خود را نمی‌بندند، نگاه‌شان را روی زمین در مقابل خود می‌دوزند و نمی‌کوشند هیچ صدا یا بو یا هیچ حس دیگری را که در اطراف‌شان وجود دارد از بین ببرند. آن‌ها جلوی هیچ‌کدام را نمی‌گیرند. با گذشت زمان، وقت کمتری را به شمارش نفس خود می‌گذرانند و زمان بیشتری را به کوان تکلیف شده توسط «روشی» اختصاص می‌دهند، مانند «صدای کف زدن یک دست چیست؟ تو پیش از بارداری پدر و مادرت چه کسی بودی؟ آیا سگ طبیعت بودا دارد؟» و چیزهایی از این دست.

شاگرد هر روز برای چیزی که «سان‌ذن» Sanzen (مطالعه‌ی ذن) نامیده می‌شود نزد استاد می‌رود تا پاسخی به کوان ارائه دهد. یک رویکرد بسیار رسمی برای این جلسه وجود دارد: راهب بیرون اتاق استاد می‌ایستد و سه بار به طبل می‌کوبد. استاد با زنگ پاسخ می‌دهد و شاگرد داخل می‌شود، تعظیم می‌کند، کوان را با صدای بلند تکرار می‌کند و بعد جوابش را می‌گوید. اگر استاد از پاسخ راضی نباشد، ممکن است فقط زنگ را به صدا درآورد، که یعنی «مصاحبه تمام شده.» یا «روشی» ممکن است شاگرد را با چیستان‌های دیگری گیج‌تر کند. از او می‌خواهند کاملاً واقعی و صمیمی باشد، این خواسته را نمی‌توان با دستور و سفارشی انجام داد، به‌ویژه هنگامی که طرف دیگر یک مقام معتبر قدرتمندتر و محترم‌تر از پدر باشد (در ژاپن پدر بسیار محترم است)؛ بنابراین از شاگرد خواسته می‌شود که در حضور این ببر، کاملاً خودجوش و واقعی باشد. از آنجا که پاسخ‌های شاگرد به کوان بارها و بارها رد می‌شود،

۱. Zazen. مراقبه در حالت نشسته به‌صورت چهارزانو (لوتوس یا نیلوفر آبی) که توسط بوداییان شاخه‌ی ذن انجام می‌شود.

ناامیدتر می‌شود و حالتی را تجربه می‌کند که به «تردید بزرگ» معروف است. در این مرحله، شاگرد هر کاری را امتحان می‌کند، حتی داستان‌هایی از سنگ زدن به آموزگار وجود دارد، اما سودی ندارد. یکی از دوستانم که در «کیوتو»^۱ درس می‌خواند، یک‌بار قورباغه‌ای را با ناامیدی از کیمونوی خود بیرون آورد. استاد فقط سرش را تکان داد و گفت: «خیلی روشنفکرانه.» منظور استاد این بود، این کار بیش‌ازحد ساختگی و طراحی شده بود. دوست من فقط از مزخرفات ذن دیگران تقلید می‌کرد و این چیزی است که نمی‌توان از آن بدون پیامد فرار کرد.

این ناامیدی در طول «سشین» (Sesshin)؛ دوره‌ی تمرین شدیدی که در آن راهبان تنها چهار ساعت در شب می‌خوابند، تمام روز مدیتیشن می‌کنند و دو بار در روز برای مصاحبه‌ی «سان ذن» خود می‌روند؛ بحرانی می‌شود. این یک تمرین فوق‌العاده است، معمولاً پنج یا شش روزه، که در اثر آن انسان درگیر خشم روانی می‌شود. در طول این دوران شدید، روش معمول انجام کارها کم‌رنگ می‌شود. شاگرد به نزد استاد می‌رود و دیگر اهمیتی نمی‌دهد، چراکه نکته را گرفته: برای شروع هرگز مشکلی وجود نداشته. شاگرد مسئله را حل کرده. شاگرد مشکل را ایجاد و توپ را به زمین استاد افکنده، استادی که می‌داند عمدتاً با احمق‌تر کردن شاگرد نسبت به قبل چگونه با کل وضعیت کنار بیاید. شاگرد این‌گونه سرانجام به حماقت اساسی موقعیت انسانی‌ای که ما را به بازی یکپارچه‌سازی مردم و جهان کشانده پی می‌برد.

چه کسی گفته می‌توانید زندگی بهتری داشته باشید؟ به چه دلیل فکر می‌کنید از زندگی جدا هستید؟ چگونه می‌توانید بازی را ببرید؟ کدام بازی؟ این توهم بردن بازی، توسط کوان از بین می‌رود. می‌گویند که کار بر روی کوان مانند این است که پشه‌ای گاو نر آهنین پوست را نیش بزند؛ طبیعت

پشه نیش زدن است، اما طبیعت گاو نر آهنین پوست نیش نخوردن و استوار ماندن است.

اکنون، هنگامی که «روشی» پاسخ کوان را از شاگرد بپذیرد، همه چیز ادامه می‌یابد. پنج کلاس کوان وجود دارد، و این تازه گام نخست است، بنابراین استاد شاگرد را تشویق می‌کند که تلاش خود را مضاعف کند. نخستین کوان یک مورد «هینایانا»^۱ است، برای کمک به شاگرد برای رسیدن به «نیروانا»^۲، اما چهار دسته‌ی دیگر کوان‌ها از «ماهایانا»^۳ هستند و بنابراین قصد دارند نیروانا را به جهان بیاورند. از این‌رو، این کوان‌ها با معجزه‌هایی مانند خاموش کردن شمع در «تیمبوکتو»^۴ ی^۵ دوردست و درک ذن از چگونگی برخورد با مشکلات گوناگون جهان سروکار دارند. همه‌ی این‌ها دوره‌های زمان متفاوتی را می‌طلبند. برای برخی از افراد فقط ده سال طول می‌کشد. در روز فارغ‌التحصیلی، همه بیرون می‌آیند و با غریب و هیاهوی فراوان بدرود خود را بدرقه‌ی راه راهب در حال رفتن می‌کنند. او گام به دنیای بیرون می‌گذارد تا یک غیرروحانی یا شاید راهب معبد یا حتی یک روز «روشی» شود.

پس کل این سیستم درمان طبیعی است. از موهای سگی که شما را گاز گرفته به‌عنوان درمان همان گازگرفتگی بهره‌برداری می‌کند. هنگامی که مردم دچار توهم می‌شوند، نمی‌توان با حرف آنان را از توهم بیرون آورد، هیچ اندازه‌ای از حرف نمی‌تواند کسی را متقاعد کند که «نفس» یک توهم است، چون می‌دانیم که وجود دارد. پس تنها راهی که می‌توان یک احمق را به حماقتش واقف کرد این است که وادارش کنید بیشتر وارد موضوع شود. به گفته‌ی «ویلیام بلیک»^۶: «احمقی که بر حماقت خود پافشاری کند عاقل خواهد شد.» برخی

۱. Hinayana - یکی از دو شاخه‌ی اصلی دین بودا. شاخه‌ی دیگر مهاییانا نام دارد.

۲. رستگاری سرمدی در آیین بودا با نابود کردن نفس و خواسته‌ها و شهوات

۳. Mahayana - شاخه‌ی دیگر دین بودا.

۴. Timbuktu - شهری در کشور مالی واقع در غرب آفریقا و جنوب صحرای بزرگ آفریقا.

۵. William Blake - شاعر و نقاش بریتانیایی سده‌های هجدهم و نوزدهم، ابداع‌کننده‌ی سبک جدیدی

از شعر در زبان انگلیسی.

از روان‌پزشکانی که من می‌شناسم این روش را آزموده‌اند، مثلاً پرخوری را که به شدت چاق است و ادار کنند ده کیلوگرم چاق‌تر شود یا کاری کنند که یک الکلی به شدت مست و بیمار شود، اما این روشی نسبتاً نو‌میدکننده و تا حدی خطرناک است. انسان بدون یک مشاور خوب ممکن است زیر فشار دیوانه شود.

از این‌رو، این روش آموزش ذن تنها برای کسانی خوب است که از هیچ چیز دیگری در دنیا راضی نمی‌شوند؛ آنان فقط باید همین کار را انجام دهند. به همین دلیل است که این روش برای عصر مدرن مناسب نیست و بیشتر معابد ژاپنی نسبتاً خالی هستند. در واقع، بیشتر معابدی که باز مانده‌اند قدیمی شده‌اند و در مسیر کهن خود قرار دارند. آن‌ها بسیار ثابت و سنتی هستند و بسیاری از کارهایی که انجام می‌دهند بی‌معنی است. ذن مطمئناً در آن شکل دوام نخواهد آورد. حتی به شیوه‌ی متداول، استادان از دانش‌آموزان انتظار دارند که به کوان‌ها به روشی از پیش آماده و تجویز شده با پاسخ‌های ثابت پاسخ دهند و از زمان «هاکوئین»^۱ هم همین‌طور بوده. شاگردان پس از دادن پاسخ درست یک کتاب کوچک شعر به نام «ذرنین کوشو»^۲ را می‌خوانند تا معنای کوان خود را بیابند. چندی پیش این موضوع باعث آزار راهبی شد که تهدید کرد همه‌ی پاسخ‌های کوان‌ها را منتشر می‌کند تا استادان مجبور شوند دست‌به‌کار شوند و پاسخ‌های جدیدی اختراع کنند. من استادی را می‌شناسم که درجا کوان‌های جدید می‌آفریند؛ تا شاگردی دهان باز می‌کند که پاسخ دهد، «روشی» می‌گوید: «نه! خیلی دیر شد!»

بخشی از مشکل ذن مدرن، زبان باستانی است. منظورم این است که چه کس دیگر می‌خواهد در مورد «مو»^۳ یا صدای کف زدن یک

۲. Hakuin Ekaku - هاکوئین اکاکو یکی از تأثیرگذارترین افراد در آیین بودایی ذن ژاپن در سده‌ی هجدهم بود.

۳. Zenrin Kushu - گلچین جنگل ذن

دست بدانند؟ خوب، اگر به زبان چینی مسلط هستید، ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «یک دست کف نمی‌زند»،^۱ از این رو کوان برای تان معنا پیدا می‌کند. همه‌ی این داستان‌ها و گفتگوهای کهن مملو از ارجاعات و کنایه‌هایی هستند که با دنیای امروز جور در نمی‌آیند، پس باید مدرن‌سازی شوند؛ ارجاع به چیزهایی که امروز در جریان است. در ژاپن تاریخچه‌ی بریدن از سنت‌ها وجود دارد. سده‌ی هفدهم زمان پرشکوه دموکراتیک شدن فرهنگی بود. برای نمونه، زمانی بود که «باشو»^۲ شکل «هایکو»^۳ ی شعر را اختراع کرد. پیش از آن، شعر مبهم و مضحک بود، و برای سرودن آن می‌بایست اهل ادب و حرفه بود، اما قالب نوین «باشو» شعر سرودن را برای همه ممکن کرد. مردم دیگر شعر را چیزی نیازمند انتشار نمی‌دانستند، دیگر در مهمانی‌ها نیز شعر می‌سرودند. همه‌ی این‌ها ریشه در احساس «ذن باشو» نسبت به طبیعت داشت؛ نگاه‌های اجمالی کوتاه و عمیق به طبیعت؛ و «باشو» فکر می‌کرد همه باید این گونه به طبیعت نگاه کنند.

در همان زمان که باشو شعر را به میان دهقانان می‌برد، مردی به نام «بانکی»^۴ شروع به ارائه‌ی ذن به کشاورزان کرد. «بانکی» سیستمی کاملاً متفاوت از ذن را ارائه کرد که آن را «فو-شو» Fu-sho نامید. «فو-شو» به معنای «نازاده» است؛ چیزی که هنوز به وجود نیامده و در واقع هرگز به وجود نمی‌آید. «بانکی» می‌گوید که ما یک ذهن جاودانه و به دنیا نیامده، ذهن بودا، را از والدین خود دریافت می‌کنیم و تنها چیزی است که ما برای رویارویی با هر چیزی که در زندگی می‌بینیم نیاز داریم. به‌عنوان یکی از شواهد جالب، او این واقعیت را ارائه کرد وقتی صداهای گوناگون را می‌شنویم، مانند هنگامی که در جنگلی سرشار از صدای پرندگان هستیم، هر صدای به‌طور مشخص بدون

۲. همان زبانزد معروف فارسی خودمان: یک دست صدا ندارد.

۳. Matsuo Bashō - ماتسونو باشو، بزرگ‌ترین و نام‌آورترین شاعر هایکوسرای ژاپنی.

۴. هایکو کوتاه‌ترین گونه شعری در جهان است که مبدع «باشو» ی ژاپنی است.

۵. Bankei Yōtaku - بانکی یاتاکو یک استاد ژاپنی Rinzai Zen ، و فرقه Ryōmon-ji و Nyohō-ji بود.

هیچ تلاش خاصی می‌شنویم. این شگفتی چگونه می‌تواند طبیعی رخ دهد؟ این توانایی از ذهن بودا می‌آید که زاده نشده و نخواهد شد و در نتیجه نامیرا و جاودانه است.

داستانی از کشیشی هست که نزد «بانکی» می‌آید و می‌گوید: «خب، آنچه شما آموزش می‌دهید عالی به نظر می‌رسد، اما وقتی با ذهن بودای خود ارتباط برقرار می‌کنم، گیج می‌شوم». بانکی در پاسخ به این موضوع اشاره کرد که اگر بخواهد با چیزی تیز به پشت کشیش ضربه بزند، کشیش درد را به شدت احساس می‌کند و در نتیجه ثابت می‌کند که ذهن او کاملاً هوشیار است. مثال دیگری از فردی غیر روحانی وجود دارد که به «بانکی» در مورد تبدیلی خود، خستگی از نظم‌زن و ناتوانی از پیشرفت در مسیر زندگی شکایت می‌کند. «بانکی» پاسخ می‌دهد: «بی‌معنی است. هنگامی که در ذهن بودا هستی، نیازی به پیشروی نیست و عقب‌نشینی هم غیر ممکن است. اگر این نکته را درک کنی، دیگر خودت را با چنین نگرانی‌های احمقانه‌ای آزار نخواهی داد.» ببینید، «بانکی» آموزش داد که افکار از قسمت‌های سطحی ذهن فرد سرچشمه می‌گیرند و از آن‌جا که افکار موجودات واقعی نیستند، تنها کاری که باید انجام دهید این است که اجازه دهید اندیشه‌ها بالا بیایند، برای مدتی بمانند و سپس ناپدید شوند. اندیشه‌ها به‌طور طبیعی به همین شیوه می‌آیند و می‌روند. زمانی به بیراهه می‌رویم که به آن‌ها بچسبیم و وابسته شویم.

پس دستور اصلی «بانکی» این بود که بگذاریم فرآیند طبیعی روی دهد. او می‌گوید که اگر بگذارید اندیشه‌ها بیایند و بروند، در ذهن بودا می‌مانید، از این‌رو، تمرین چیزهایی مانند نظم و انضباط و ذادن واقعاً چندان مهم نیست. او می‌گوید: «ذهن بودای نازاده هیچ ربطی به نشستن با یک عود در مقابل‌تان ندارد. آدم چه بیدار باشد چه خواب، بودای زنده است.» پس «بانکی» یک ذن بدون هیچ روشی را امتحان کرد؛ اگر بخواهید می‌توانید مدیتیشن کنید، اما ضرورتی ندارد. او آموزش داد که مراقبه برای روشن شدن

مانند تلاش برای ساختن آینه با صیقل دادن آجر است. او هم چنین می گوید که تلاش برای پاک‌سازی ذهن مانند تلاش برای شستشوی خون با خون بیشتر است.

«بانکی» راهب بزرگ نیایش‌گاه «میوشین جی»^۱ بود و در آن جا کار ضربه زدن به راهبان خفته با چوب «کایسکی»^۲ را پایان داد، زیرا می گفت که مرد خوابیده هم چنان بوداست و نباید به او بی احترامی کرد. «هاکوئین» که معاصر او بود هشتاد جانشین داشت، اما «بانکی» هیچ جانشینی نداشت. بعضی‌ها فکر می کنند که این تحسین برانگیزترین چیز درباره‌ی او بود.

1. Myoshin-ji

2. Kaiseki stick

بخش پنج
جهان در نقش «خود»

فصل ۱۳

کیهان‌شناسی هندو

اوپانیسادهای چکیده‌ی خمیره‌ی اندیشه‌ی هندو هستند. ما از آن‌ها شالوده‌ی فلسفه‌ی هندو را می‌آموزیم؛ فلسفه‌ی «آتمان» Atman به سانسکریت، «سلف» Self به انگلیسی و «خود» به فارسی؛ اما این «خود» گسترده‌ترین و خاص‌ترین معنی این واژه است، این «خود» شماسست، «خود» بدین شکل، بودن بدین شکل، همه‌ی هستی.

البته این موضوعی است که نمی‌توان به صورت منطقی درباره‌اش صحبت کرد. منظورم این است که می‌توان درباره‌اش صحبت کرد، همان‌طور که یک شاعر می‌تواند درباره‌ی هر چیزی سخن براند، و اوپانیسادهای هم بیشتر شعر هستند. البته، همه‌چیز در جهان؛ چاقو، چنگال، میز، درخت و سنگ؛ قابل توصیف است. پژوهشگر سده‌ی بیستم «آلفرد کورزیبسکی»^۱ از جهان فیزیکی به‌عنوان «دنیای ناگفتنی»، که دارای دو معنی است و از این جهت خنده‌دار است، یاد می‌کند. اول این که نمی‌توان درباره‌ی جهان فیزیکی چیزی گفت، چون غیرقابل توصیف است. دوم این که جهان فیزیکی چیزی است که نباید درباره‌ی آن صحبت کرد، همان‌طور که بیشتر بررسی خواهیم کرد، این ممنوع است؛ اما از دیدگاه منطق، نمی‌توانیم درباره‌ی همه‌چیز سخن بگوییم، زیرا برای انجام این کار به روش منطقی، باید موضوع مورد بحث را طبقه‌بندی

۱. Upanishads - از کهن‌ترین متون مینوی آئین هندو و مهم‌ترین آثار فلسفی هندوستان

2. Alfred Korzybski

کنید. اکنون، کلاس‌ها جعبه‌های فکری هستند، مثلاً، سه جعبه‌ی بازی جانور، سبزی، مواد کانی. نمی‌توان یک طبقه‌بندی را بدون طبقه‌بندی دیگر شناسایی کرد. برای داشتن یک جعبه باید چیزی در داخل جعبه و آن چیزی را که خارج از جعبه قرار دارد داشته باشید و با این روش متضاد می‌توان درباره‌ی هر چیزی بحث منطقی داشت. پس همه‌ی واژه‌ها برچسب و نماد هستند؛ کبوتر لانه‌های فکری.

اما هنگامی که چیزی که اساساً هست را بررسی می‌کنید، فراتر از چارچوب جعبه‌ها هستید و دیگر نمی‌توانید منطقی صحبت کنید. البته، می‌توانید به صورت بسیار محدود «هست» را از «نیست» تشخیص دهید، اما فقط به صورت بسیار محدود. مثلاً می‌توانید بگویید: «من در دست چپم قلم دارم، در دست راستم قلم ندارم» و از این جا می‌توان ایده‌ی بودن و نبودن، یا هست و نیست را جدا کرد. باین حال، اگر «بودن» را به صورت خاص در نظر بگیریم، شامل مصادیق «هست» مانند اجرام آسمانی در کنار مصادیق «نیست» مانند فضایی که آن اجرام سماوی را در بر می‌گیرد می‌شود، و این دو چیز باهم همراه هستند.

یک شخص کاملاً منطقی می‌گوید که مفهوم خود؛ آتمان، واقعیت اساسی که همه چیز در آن وجود دارد بی‌معنی است. از دیدگاه منطقی همین‌طور است. باین حال، تنها این واقعیت که چیزی را نمی‌توان در یک دسته‌بندی منطقی قرار داد، نشانگر واقعی نبودنش نیست. «خود» تا حدودی همان رابطه‌ای را با جهان دارد که دیافراگم یک بلندگوی استریو با موسیقی دارد؛ هیچ‌یک از موسیقی‌هایی که از بلندگو بیرون می‌آید درباره‌ی دیافراگم نیست و هیچ‌کس درباره‌ی دیافراگم صحبت نمی‌کند، اما دیافراگم باعث می‌شود آن همه نوای خوش آوا ایجاد شود. هر چیزی که از بلندگو می‌شنوید ارتعاشات این دستگاه فلزی است. پرده‌ی گوش یا دستگاه بینایی هم این چنین است. همان‌طور که هنگام صحبت درباره‌ی موسیقی ممکن است بپرسیم:

«روی چیست؟»؛ یعنی روی نوار، صفحه، دیسک یا مانند آن؛ هندوها پاسخ می‌دهند: «روی خود، است.»

این بدان معنی نیست که تنها یک خود به روش «خودگرایی»^۱ وجود داشته باشد. خودگرایی این ایده است که شما تنها کسی هستید که وجود دارید و بقیه رؤیای شما هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند ثابت کند که این‌طور نیست، اما من دوست دارم مجلسی از خودگرایان را ببینم که درباره‌ی این موضوع که کدام یک از آنان واقعاً خودگراست بحث می‌کنند. نه، آتمان پیچیده‌تر از این است. به عصب‌های بدن‌تان فکر کنید؛ میلیاردها و میلیاردها عصب وجود دارد. حال تصور کنید در انتهای هر عصب یک چشم کوچک وجود دارد که اطلاعات را از جهان دریافت می‌کند و به مغز مرکزی می‌فرستد. این بیشتر شبیه ایده‌ی هندوست. هر شخص، حیوان، صخره، شاخه‌ی علف و غیره چشمی است که به بیرون از یک «خود» مرکزی می‌نگرد. درک ارتباط بین یک عصب واحد و مغز آسان است، اما درک ارتباط بین یک انسان منفرد و دیگری بسیار دشوارتر است. ما، مانند درختان در زمین ریشه نداریم، پس برای من آسان است این تصور را ایجاد کنم که من فقط همان چیزی هستم که درون کیسه‌ی پوستم است و «خود» من، «خودی» متفاوت از «خود» شماست؛ به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد که پنداری اساساً ارتباط ما قطع شده است.

با این حال، در اندیشه‌ی هندو، هر یک از ما، اثر است. این دیدگاهی است شگفت‌انگیز. هندوها می‌گویند که «خود»، «خود» بزرگ، آگاهی است، اما آگاهی عادی هرروزه نیست. البته، آگاهی هرروزه نماد آگاهی بیشتر است، اما جنبه‌ای از آگاهی نیز وجود دارد که متوجه نمی‌شود، اما بسیار پاسخگو است. قلب‌تان می‌تپد، نفس می‌کشید، موی‌تان رشد می‌کند، اما نمی‌دانید چگونه این کارها انجام می‌شود؟ همان‌طور که «توجه آگاهانه» از همه‌ی

1. Solipsism

اعمال دیگر بدن آگاه نیست، شما از ارتباط خود با «خود» بنیادی آگاه نیستید. برگ‌ها می‌میرند و از درخت می‌افتند و سال بعد برگ‌ها و میوه‌های بیشتری پدیدار می‌شوند. من و شما می‌میریم و بچه‌های بیشتری زاده می‌شوند. اگر همه‌ی نژاد بشر هم بمیرد، مطمئناً در زندگی‌تان موجوداتی وجود دارند که در کهکشان‌های بسیاری پراکنده شده‌اند و احساس می‌کنند انسان هستند. ممکن است فکر کنیم این‌ها چیزهای متفاوتی هستند، زیرا از فواصل زمانی آگاه نیستیم، هنگامی که توجه آگاهانه‌ی ما عمل نمی‌کند، با توجه آگاهانه‌ی خود از «خود» آگاه نیستیم؛ اما همان‌طور که متوجه نمی‌شوید غده‌ی صنوبری مغزتان در این لحظه دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد. نه تنها این‌جا و اکنون بلکه همیشه و همه‌جا به ارتباطاتی که ما را به هم متصل می‌کند نیز توجه نمی‌کنید. ما متوجه «خود» نمی‌شویم چون «خود» نیازی به نگاه به خودش ندارد، همچنان که چاقو نیازی به بریدن خودش ندارد، آتش نیازی به سوزاندن خودش ندارد، آب نیازی به خیس کردن خودش ندارد و نور نیازی به تابش بر خودش ندارد؛ اما همه‌ی دعوی فلسفه‌ی هند، به‌ویژه «ودانتا»^۱، این است که به‌گونه‌ای خاص امکان دارد به ژرف‌ترین معنا از خودتان آگاه باشید و درک کنید که کل و تمامیت هستید. این موضوع، هم در فلسفه‌ی هندو و هم در فلسفه‌ی بودا به‌عنوان «موکشا»^۲ -رهایی- شناخته می‌شود. رهایی از این تخیل که شما تنها یک «من کوچولوی بیچاره» هستید. معنایش این است از آن نوع هیپنوتیزم بیدار شوید و پی ببرید که چیزی در دست انجام توسط این «خود» گسترده و باورنکردنی هستید که آغاز و پایانی ندارد، نه دوام دارد نه بی‌دوام است. این فراتر از هر طبقه‌بندی است. همان‌طور که او پانیشادها می‌گویند، «این نیست، آن نیست.» هر چیزی که بتوانید قاعده‌دار یا تصور کنید یا به

۱. Vedanta - فلسفه‌ی عرفانی بر پایه‌ی ود، کتاب مقدس باستانی هند و یکی از چهار کتاب مقدس هندوها.
 ۲. Moksha - چرخه‌شکنی یا موکشه - ر.ک.ص. ۱۰۶

تصویر بکشید، «خود» نیست، پس برای شناخت «خود» باید از هر ایده‌ای که در سر دارید رها شوید. معنایش این نیست که هرگونه تأثیر حسی را دور کنید و وارد نوعی حالت خلسه و جذب کامل شوید. موکشای کامل زمانی است که شما از جذب مراقبه خارج شوید و این دنیای روزمره را همان‌طور که اکنون به نظر می‌رسد ببینید، اما به وضوح درک کنید که همه‌ی این‌ها همان «خود» است. شما از به هم پیوستگی فوق‌العاده‌ی همه‌چیز آگاه می‌شوید. می‌بینید که همه‌چیز باهم و دوش‌به‌دوش پیش می‌رود، منظور ما از نسبیّت همین است.

نسبیّت به معنای خویشاوندی است: خویشاوندی جلو با پشت، بالا با پایین، درون با بیرون، جامد با فضا. همه‌چیز باهم پیش می‌رود. فرقی نمی‌کند چیزی بلند یا کوتاه باشد، یک کهکشان و یک پشه به میزان مساوی و برابر با همه‌ی جهان همراه هستند. از دیدگاه «خود»، زمان کاملاً نسبی است. همه‌ی این‌ها مسئله‌ی دیدگاه، یا به بیان علمی، سطح بزرگ‌نمایی است. اگر آن‌چه را که پیش روی‌تان است بیشتر بزرگ‌نمایی کرده و نگاهش کنید مولکول‌ها را خواهید دید و اگر به آن مولکول‌ها با بزرگ‌نمایی بیشتر نگاه کنید فضایی بین اتم‌ها خواهید یافت که اندازه‌اش با اندازه‌ی فضای بین خورشید و سیاراتش قابل مقایسه است. درباره‌ی زمان هم همین‌طور است. ممکن است جهان‌های وسیعی پر از امپراتوری‌ها و کشتی‌های جنگی و کاخ و مسافرخانه و رستوران و ارکستر در نوک ناخن شما وجود داشته باشند. از سوی دیگر، همه‌ی دنیای ما ممکن است در نوک ناخن دیگران جریان داشته باشد.

حواس انسان فقط به یک باند بسیار کوچک از طیف شناخته‌شده‌ی ارتعاشات پاسخ می‌دهد؛ اما اگر حواس ما به نحوی تغییر می‌کرد، دنیایی به‌ظاهر متفاوت را می‌دیدیم. احتمالات ارتعاش بی‌شماری وجود دارد. جهان‌هایی در جهان‌های درون جهان‌ها. با این حال، داشتن حواس و توجه

اساساً یک فرایند گزینشی است، ارتعاشات خاصی را از آرایه‌ای بزرگ‌تر می‌گزیند. هنگامی که پیانو می‌نوازد، با هر دو دست هم‌زمان و یک‌باره روی همه‌ی کلیدها نمی‌کوبید، بلکه انتخاب می‌کنید. ادراک؛ نوعی پیانونوازی است. شما چیزهای خاصی را به‌عنوان موارد مهم، یعنی به‌عنوان الگوهای اساسی، برمی‌گزینید. به نظر می‌رسد که همه‌ی جهان فرایند بازی با الگوهای گوناگون است؛ اما هر الگویی ایفا کند، هر کاری در هر بعد یا مقیاس زمانی و مکانی انجام دهد، به «خود» بستگی دارد.

یک زن کوان معروف وجود دارد: «پیش از این که پدر و مادرت ترا باردار شوند، طبیعت اصلیت چه بوده؟» یعنی پیش از زاده شدنش چه کسی بودی؟ این همان سؤال عجیب «خواییدن و هرگز بیدار نشدن چگونه است؟»، یا «بیدار شدن درحالی که قبلاً به خواب نرفته‌اید چگونه است؟» می‌باشد، بسیار مرموز است. همان‌طور که سؤالاتی از این دست را بررسی می‌کنید، احساس می‌کنید وجودتان بسیار عجیب است. عجیب است چون هستید و به‌راحتی ممکن است نباشید. اگر پدر و مادرتان هرگز یکدیگر را ندیده بودند، آیا اکنون این‌جا بودید؟ اگر والدین شما با افراد دیگری آشنا می‌شدند و بچه‌دار می‌شدند، آیا شما یکی از آن فرزندان می‌بودید؟ البته که می‌بودید. شما فقط با کسی بودن می‌توانید خودتان باشید، اما هرکسی همان شماست؛ هرکسی من است. همه به همین شکلی احساس می‌کنند که من احساس می‌کنم. این احساسی یکسان است، همان‌طور که رنگ آبی در همه‌جا یکسان است. این «من» بودن اساسی‌ترین چیز در مردم و در جهان هستی است. «من» ما از «من» مرکزی بیرون می‌آید، مانند ساقه‌ای روی شاخه‌ای بزرگ‌تر روی درختی سترگ و به همین دلیل است که خدایان هندو با دستان و چهره‌های فراوان نشان داده می‌شوند. همه‌ی دستان بازوهای خدایی هستند؛ همه‌ی چهره‌ها نماد خدا هستند.

به عبارت دیگر، واقعاً چیزی برای نگرانی وجود ندارد. شما می‌دانید که مطلقاً نابود نمی‌شود. آمدن و رفتن، خوشبختی‌ها و بدبختی‌های ما، همه نوعی سراب است. هرچه بیشتر در مورد آن‌ها بدانیم، بیشتر در مورد جهان می‌دانیم و روشن‌تر به نظر می‌رسد. همه چیز در جهان دارای ویژگی‌های دود است. اگر به دود از پرتو خورشید نگاه کنید، پر از چرخش و طرح و انواع چیزهای شگفت‌انگیز است و سپس ناپدید می‌شود. همه چیز همین‌طور است.

دو نگرش در مورد این وضعیت وجود دارد. از یک طرف، می‌توانید همه‌ی آن را پست ببینید. همه‌ی این احساسات عشق و وابستگی و شادی به شما داده می‌شود، اما سرانجام دندان‌های تان می‌ریزد، چشمان تان ضعیف می‌شوند، به سرطان یا سیروز کبدی یا چیزی شبیه آن مبتلا می‌شوید و همه چیز از میان می‌رود. خیلی بد است! از این رو، تصمیم می‌گیرید به چیزی وابسته نشوید، از زندگی لذت نمی‌برید و مانند یک عاشق جفا دیده و سرگشته زندگی را از خود دور نگه می‌دارید. از جهتی، می‌توانید بافت دود را بسیار زیبا ببینید، البته به شرطی که سعی نکنید به آن تکیه کنید. تا زمانی که سعی نکنید آن را حفظ کنید یا به آن دست یابید، می‌توانید همه چیز را فوق‌العاده ببینید. اگر چنین کنید، آن را نابود می‌کنید. دقیقاً به همین ترتیب، واقعاً چیزی به صورت شکلی که بتوانید به آن تکیه یا درکش کنید وجود ندارد. اگر این نکته را درک کرده و رهاش کنید، دنیای شکل‌ها بسیار زیباست.

وقتی فیلسوفان هندو و بودایی از گسستگی می‌گویند، تنها بدین معناست که با تمام این چیزها همراه شویم و در برابر تغییر مقاومت نکنیم. اگر این کار را انجام دهید، می‌توانید از پس آن برآید؛ می‌توانید با زندگی بیامیزید و عاشق شوید و با همه چیز درگیر شوید. اگر بدانید که این یک توهم است، می‌توانید انجامش دهید. این جاست که این واژه‌ی «مایا» اهمیت بسیار می‌یابد. بله، «مایا» به معنی «توهم» است، اما به معنی جادو، هنر، ترسیم و سنجش نیز هست. واژه‌های انگلیسی ماده matter و متریا material به واژه‌ی مایا

maya مربوط هستند؛ اما وقتی امروز می‌گوییم «ماده»، به چیزی بسیار واقعی فکر می‌کنیم که اصلاً توهمی نیست. خوب، سنجش یا اندازه‌گیری مطمئناً یک توهم است، چون سانتی‌متر در اطراف پیدا نمی‌شود، نمی‌توان یک سانتی‌متر را برداشت. سانتی‌متر و گرم و ریال و ساعت در واقع تخیلی هستند، درست مانند «خود». «خود» واقعی مادی نیست، مهم نیست، یعنی برای هیچ هدفی وجود ندارد؛ لازم نیست برای هدفی وجود داشته باشد. برای چه منظوری وجود داشته باشد، پس مهم‌ترین چیز در جهان چیزی است که اهمیت ندارد؛ چیزی که کاملاً و مطلقاً بیهوده است و هیچ‌کس نمی‌تواند پیدایش کند.

یک‌بار از استاد ذن پرسیدند: «بازرزش‌ترین چیز در جهان چیست؟» او پاسخ داد: «سر گربه‌ی مرده.» چرا؟ چون هیچ‌کس نمی‌تواند روی آن قیمت بگذارد؛ بنابراین «خود» - برهمن - مانند سر یک گربه‌ی مرده است؛ اما اگر فکر می‌کنید که باید بروید و سر یک گربه‌ی مرده را گیر بیاورید چون چیزی معنوی در آن وجود دارد و برای‌تان بسیار خوب است، انگار سرنا را از سر گشادش می‌دمید. اگر می‌خواهید خود را پیدا کنید تا فرد بهتری باشید یا دوست‌داشتنی‌تر شوید یا برای جامعه سازنده‌تر باشید، مانند این است که بکشید دم‌را وادارید سگ را تکان دهد. اگر کسی بخواهد از شناخت «خود» - برهمن - به سود خود بهره‌برداری کند، هرگز سودی در بر نخواهد داشت. همچون زمانی است که آرام می‌شوید و شروع به بازی می‌کنید و می‌اندیشید: «این برای من خوب است چون ورزش است. البته وقفه‌ای در کارم نیز هست، و این خوب است چون کمک می‌کند بهتر کار کنم.» به‌ویژه آمریکایی‌ها در این مورد وحشتناک هستند؛ هر کاری که انجام می‌دهد دلایلی جدی دارد - این وجدان پروتستان است؛ اما بازی، آن چیزی است که فقط برای خودش انجام می‌شود، برای سرگرمی. «خود» - آتمان، برهمن - برای سرگرمی است.

کار یک چیز جدی است. کار را برای هدفی انجام می‌دهید، چون باور دیدن باید به زندگی ادامه دهید. برای زنده ماندن باید کار کنید، چون فکر می‌کنید باید زنده بمانید؛ اما ناچار نیستید و این همه چیز نباید ادامه پیدا کند، اما به همین دلیل ادامه می‌یابد. می‌دانم که این متناقض و دوگانه به نظر می‌رسد، اما فکرش را بکنید؛ زندگی پر از نمونه‌هایی از این دست است. من وقتی که می‌خواهم کسی را تحت تأثیر قرار دهم، معمولاً این کار را نمی‌کنم؛ اگر برای هر کاری بیش از حد تلاش کنید، معمولاً آن را به هم می‌ریزید. پس تنها «خود» در پشت صحنه‌ی جهان مشغول بازی است، به همین دلیل است که می‌گویند: برهمن در واقع جهان «نمی‌شود» - برهمن جهان بودن را «بازی می‌کند» که با «کار کردن» با آن متفاوت است.

اما به خاطر داشته باشید که اگرچه من از واژه‌های یک و مرکزی برای اشاره به «خود» استفاده کرده‌ام، هندوها از این زبان استفاده نمی‌کنند مگر به صورت شاعرانه. «خود» یکی نیست، از «خود» به عنوان غیر دوگانه یاد می‌شود. متضاد یکی «خیلی» یا «هیچ» است، پس نمی‌توان «خود» را یکی نامید، زیرا این ایده‌ای انحصاری است و «خود» چیزی را حذف نمی‌کند. «آدویتا» Advaita - غیر دوگانگی - به معنای نوعی وحدت کاملاً فراگیر است. شما می‌توانید یک شیء سه بعدی را روی یک تکه کاغذ دو بعدی بکشید و ببیند به دلیل پرسپکتیو یک طرفه جسم را به صورت سه بعدی می‌بیند، اما این یک توهم است. بعد سوم را هرگز نمی‌توان روی یک سطح صاف نشان داد. به همین ترتیب، آدویتا واژه‌ای است که به طور خاص برای تعیین آنچه که فراتر از همه‌ی دسته‌بندی‌های منطقی است به کار می‌رود.

طبق عادت که واژه‌ی «بازی» را در تقابل با واژه‌ی «کار» به کار می‌بریم، پس «بازی» را امری پیش‌پاافتاده و «کار» را امری جدی می‌دانیم. این نکته در گفتار هر روزی می‌آید: «تو داری با من بازی می‌کنی.» اما از این واژه به معنایی بی‌اهمیت نیز استفاده می‌کنیم: «آیا بازی فلان بازیگر یا فلان بازیکن را

دیده‌ای؟» در این صورت، به یک هنر یا ورزش عالی اشاره دارد، اما هنوز هم بازی است. هنگامی که فلسفه به کار می‌برم، مانند هم‌اکنون، احساس می‌کنم سرگرمی است، اما امیدوارم شبیه گوش دادن به موسیقی زیبایی باشد. جدی نمی‌گویم، اما صادقانه می‌گویم. تفاوت جدیت و صداقت در این است که شخص در حالت جدی در زمینه‌ی احتمال فاجعه صحبت می‌کند. همه چیز ممکن است کاملاً اشتباه پیش برود، پس من یک حالت جدی مانند یک سرباز در حال رژه یا کسی در دادگاه یا کلیسا به خود می‌گیرم. همه چیز مربوط به مرگ و زندگی است. اکنون یک سؤال اساسی پیش می‌آید: «آیا خدا جدی است؟» پاسخ آشکارا «نه» است. از این رو، «خود» برترین کاملاً بیهوده است. البته اهمیتی ندارد، چون از همه‌ی ارزش‌ها - بهتر یا بدتر، بالا یا پایین، خوب یا بد - فراتر می‌رود. «خود» دنیا را به گونه‌ای می‌بافد که خوب و بد مانند مهره‌های سیاه و سفید شطرنج باهم بازی کنند.

کودکان با شیفتگی عمیق و شیدایی بازی می‌کنند. ریاضی‌دانان کاملاً غیرجدی هستند، آنان هیچ اهمیتی نمی‌دهند کاری که انجام می‌دهند کاربرد عملی دارد یا ندارد؟ آنان روی پازل‌های جالب و راه‌حل‌های ظریف و زیبا برای آن پازل‌ها کار می‌کنند. نوازندگان مجموعه‌ای نت جذاب بر روی سازها می‌نوازند. مردم وقتی مجبور به انجام کاری نیستند، دوست دارند چه کار کنند؟ تا آن‌جا که من می‌توانم بگویم، مردم دورهم جمع می‌شوند و کاری ریتمیک انجام می‌دهند؛ می‌نوازند، نغمه‌سرایی می‌کنند، می‌خوانند و پای‌کوبی می‌کنند. حتی در تاس بازی نیز ریتم فوق‌العاده‌ای برای تکان دادن تاس‌ها و ریختن‌شان روی میز وجود دارد. یا در بافتنی و در نفس کشیدن نیز راه‌های زیادی وجود دارد که ما دوست داریم ریتم را تجربه کنیم. وجود ما ریتم است؛ همه چیز اعم از بیداری، خوابیدن، خوردن، حرکت کردن ریتم است. یعنی چه؟ آیا واقعاً معنایی دارد؟ جایی می‌رود؟ جهان، اساساً بازی است.

وقتی ارتعاش را بررسی می‌کنید؛ به‌ویژه اگر ارتعاش را به‌عنوان یک حرکت موجی در نظر بگیرید؛ یک چیز بسیار عجیب پیدا می‌کنید: چیزی به نام نیم موج وجود ندارد. در طبیعت، هرگز هیچ برآمدگی ای بدون فرورفتگی یا فرورفتگی ای بدون برآمدگی پیدا نمی‌کنیم. هیچ صدایی ایجاد نمی‌شود مگر به‌صورت ضربات که میان‌شان فواصلی وجود دارد. این پدیده‌ی موج در مقیاس‌های بسیار زیادی رخ می‌دهد؛ موج سریع نور، امواج آهسته‌تر صدا و انواع فرایندهای موجی دیگر مانند تپش قلب. ریتم نفس، بیداری، خواب؛ حرکت زندگی انسان از تولد تا بلوغ تا مرگ. هر چه موج آهسته‌تر می‌رود، سخت‌تر می‌توان درک کرد که برجستگی و فرورفتگی جدایی‌ناپذیرند، و این‌گونه است که در بازی پنهان‌کاری نادانسته درگیر می‌شویم. پس می‌بینیم که فرورفتگی به پایین، پایین، پایین می‌رود و فکر می‌کنیم که برای همیشه ادامه می‌یابد و دیگر هرگز به سمت برجستگی بالا نمی‌آید. ما فراموش می‌کنیم که فرورفتگی نشانه‌ی برآمدگی است و برآمدگی نشانه‌ی فرورفتگی. چیزی به نام صدای خالص وجود ندارد؛ صدا صدا _ سکوت است. نور نور _ تاریکی است.

نور یک تپش و تناوب است بین هر پالس نوری پالس تاریکی وجود دارد.

این فعل‌و‌انفعال را می‌توان در روش محاسبه‌ی زمان هندوها، در واحدهایی ۴,۳۲۰,۰۰۰ ساله به نام «کالپا» Kalpa، مشاهده کرد. البته، این را خیلی جدی نگیرید؛ قرار است نمادین یا یک راهنمای تقریبی باشد، برخلاف نوعی وحی الهی که می‌توان بر اساس آن پیش‌بینی و پیش‌گویی انجام داد. جهان به مدت یک کالپا پدیدار می‌شود و در سانسکریت به آن «مانوانتارا» Manvantara می‌گویند. این زمانی است که برهمن بازی قائم باشک را با پنهان شدن آغاز می‌کند؛ او در همه‌ی ما پنهان می‌شود و وانمود می‌کند که خود ما است. سپس آن کالپا به پایان می‌رسد و دوره‌ی دیگری آغاز می‌شود: پرالایا Pralaya. این همان دوره‌ای است که برهمن، گویی بازی را پایان می‌دهد و با آرامش و سعادت به خود باز می‌گردد. این یک ایده‌ی

بسیار منطقی است. اگر جای خدا بودید چه می‌کردید؟ همان‌طور که هر کودکی می‌داند، همه‌ی لذت دنیا در ماجراجویی، بازی و ایجاد توهم است. در اندیشه‌ی هندو، جهان گاهی به‌صورت رؤیای خداوند نشان داده می‌شود و خدا با دو چهره نشان داده می‌شود: یک چهره در عالم رؤیا جذب می‌شود و صورت دیگر بیدار و رهایی یافته است؛ به‌عبارت‌دیگر، از منظر «خود»، یعنی «خود» برتر، دو کالپا که توضیح دادم هم‌زمان هستند؛ اما برای مصرف انسان، پرالایا و مانواتارا به شکل اسطوره‌ای، به‌صورت متوالی نشان داده می‌شوند.

اگر این نکته را درک کنید، خواهید دید که سخن از آخرت دقیقاً به‌عنوان اشاره به این‌جا درک می‌شود، یعنی حوزه‌ای عمیق‌تر از آگاهی خودمحور. هنگامی که به کف آگاهی خودمحوری رسیدید، به پایانش می‌رسید که به‌طور مجازی با مرگ آن برابر است. سپس به درون‌تان و به‌سوی «خود» می‌روید، ژرف‌تر از توجه آگاهانه، و بدین ترتیب در درون به‌سوی ابدیت می‌روید. به‌سوی ابدیت پیش نمی‌روید. پیش رفتن به معنای زمان است - زمان بیشتر و بیشتر که در آن همه‌چیز برای همیشه می‌گردد، اما به درون رفتن، ورود به ابدیت است.

بنابراین می‌توانیم به‌صورت استعاری از بازی جاودانه‌ی قایم باشک سخن برانیم که در آن «خود» با خودش بازی می‌کند، فراموش می‌کند کیست، سپس پشت سر خود می‌خزد و خود را غافلگیر می‌کند. این یک هیجان بزرگ است. «خود» وانمود می‌کند که همه‌چیز در حال جدی شدن است، درست مانند یک بازیگر بزرگ روی صحنه. حتی با وجود این‌که تماشاگر می‌داند آن‌چه روی صحنه می‌بیند تنها یک نمایش است، مهارت بازیگر او را مجذوب می‌کند؛ تماشاگر می‌گرید و می‌خندد و با انتظار روی لبه‌ی صندلی‌های خود می‌نشیند. او کاملاً درگیر چیزی است که واقعاً می‌داند تنها یک بازی است. پس این چیزی است که در اینجا روی می‌دهد. برهمن بازیگر فوق‌العاده‌ای با تکنیکی شگفت‌انگیز است، به‌طوری‌که خود را درگیر می‌کند و احساس

می‌کند که بازی واقعی است. همه‌ی ما برهمنی هستیم که نقش‌های خودمان را بازی می‌کنیم و بازی انسانی را چنان زیبا انجام می‌دهیم که برهمن مسحور می‌شود، و این معنی مسحور شدن است: تحت تأثیر یک آواز، هیپنوتیزم، طلسم، یا مجذوب بودن. این شیفتگی مایا است.

با درک این موضوع، بیایید کالپا را تجزیه کنیم، که از چهار یوگا تشکیل شده؛ یوگا به معنای «عصر» است. نام‌های این دوره‌ها - «کریتا» (Krita) (که گاهی «ساتیا» Satya نیز نامیده می‌شود)، «ترتا» (Treta)، «دوآپارا» (dwapara) و «کالی» (kali) - بر اساس یک بازی هندو با تاس است که در آن چهار پرتاب احتمالی وجود دارد. بهترین پرتاب چهار است که نشان‌دهنده‌ی کریتا است، دوره‌ی اول که ۱,۷۲۸,۰۰۰ سال طول می‌کشد. من هرگز این اعداد را به‌خوبی به خاطر نمی‌آورم، از این‌رو تکرار می‌کنم این واژه‌ها و ارقام را به همین معنا خیلی جلدی نگیرید. دومین پرتاب پس از بهترین، عدد سه است که نماد ترتا و چیزی حدود ۱,۲۹۶,۰۰۰ سال است. سپس دوآپارا به مدت ۸۶۴,۰۰۰ سال با پرتاب دو تاس. سرانجام، یک پرتاب، بدترین پرتاب یعنی کالی که ۴۳۲,۰۰۰ سال به درازا می‌کشد. اکنون می‌بینید که چه خبر است. هنگامی که برای نخستین بار تجلی آغاز می‌شود، همه‌چیز باشکوه است، زیرا اگر می‌توانستید رؤیای هر چیزی را که می‌خواهید ببینید، احتمالاً با دل‌پذیرترین رؤیاهای قابل‌تصور شروع می‌کردید؛ اما زمانی که به ترتا یوگا می‌رسید، می‌بینید چیزی کمی اشتباه است. کریتا چهارگوش است، یعنی همه‌چیز عالی است و مربع نماد باستانی کمال است؛ اما ترتا سه‌گوش است، یعنی چیزی کم است؛ کمی عدم اطمینان، خطر و تاریکی وارد صحنه می‌شود. زمانی که به دوآپرا یوگا می‌رسیم، نیروهای روشنی و تاریکی برابر می‌شوند؛ دوگانگی، جفت؛ اما هنگامی که به کالی یوگا می‌رسیم، نیروی تاریکی بر همه‌چیز چیره می‌شود.

بیایید این ارقام را باهم جمع‌بندی و از نیمه‌ی خالی همه‌ی این‌ها آغاز

کنیم. با جمع‌بندی یک‌سوم تر تا یوگا، نیمی از دواپرا یوگا و همهی کالی یوگا، متوجه می‌شوید که طرف بد نزدیک به یک‌سوم کالپا را می‌گیرد. اینجا چه خبر است؟ خب، این آن دیدگاه کیهان که در آن خیر و شر آن قدر متعادل هستند که هیچ پیشامدی روی نمی‌دهد نیست. در این دیدگاه، شر به اندازه‌ای در دسرساز است که خوب را برای رسیدن به عدالت سر می‌دواند؛ برای این که بتوانید در برابرش بازی نظم را پیش ببرید، باید کمی هرج و مرج به کار ببرید. اگر نظم برنده شود، دیگر بازی وجود ندارد؛ اگر هرج و مرج پیروز شود، بازی دیگری وجود ندارد؛ اگر مساوی شوند، به بن‌بست می‌رسند (همان پات در شطرنج). پس خبری که هست این است: هرج و مرج همیشه می‌بازد، اما هرگز شکست نمی‌خورد؛ بازنده‌ی خوبی است. این بازی ارزش هدف را دارد. در شطرنج، اگر با حریفی بازی کنید که همیشه می‌تواند شکست‌تان دهد، به‌زودی بازی با او را کنار خواهید گذاشت، همان‌طور که بازی با کسی را که همیشه می‌توانید او را شکست دهید متوقف خواهید کرد؛ اما اگر قطعیت خاصی در نتیجه وجود نداشته باشد و گاه برنده و گاه بازنده شوید، بازی خوبی است.

باز هم تکرار می‌کنم که همهی این‌ها تنها نمادهای عددی می‌باشند. افسانه می‌گوید که ماهم اکنون در کالی یوگا قرار داریم که زمانی حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح آغاز شده. پس، اگر اصرار دارید که این‌ها را به معنی واقعی واژه‌ها و ارقام جدی بگیرید، هنوز خیلی مانده که این وضع پایان یابد. البته مدتی است که مردم از این که جهان در کالی یوگا قرار دارد سخن می‌گویند. در سنگ‌نبشته‌های مصری از حدود ۶۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح آمده که جهان به‌سوی وضعیت نو‌میدکننده می‌رود. به نظر می‌رسد که همواره چنین گلابیه‌ای وجود داشته.

نکته‌ی مهم دیگری در مورد این افسانه وجود دارد. برهمن در سه جنبه نمایش داده می‌شود: برهما Brahma، اصل خلقت؛ ویشنو Vishnu، اصل نگهداری و شیوا Shiva، اصل ویرانگر. شیوا - که همیشه در تصاویر هندو

به صورت یک یوگی (مراض) نشان داده می شود - در این جا بسیار مهم است. او ویرانگر به معنای آزادی بخش است. مثلاً او پوسته‌ی تخم‌ها را می شکافد و ویران می کند تا جوجه‌ها آزاد شوند. شیوا رحم مادران را می شکافد تا بچه‌های‌شان به دنیا بیایند. او همچنین در اقدامات تخریبی عمدی مانند آتش سوزی دست دارد، به همین دلیل است که پیروان شیوا دوست دارند در کناره‌های رود گنگ که اجساد مردگان می سوزند مراقبه کنند، زیرا از طریق تخریب، زندگی دائماً تجدید می شود. یار شیوا «کالی» Kali نام دارد که بسیار بدتر از شیواست. کالی پوست سیاهی دارد و بسیار زیباست اما زبانش دراز است و دندان‌های نیش او مانند دندان‌های درندگان است. در دست راستش یک شمشیر خمیده و در دست چپش یک سر بریده را با موهایش حمل می کند. برای همین کالی چیزی است که بیشتر مردم از آن می ترسند؛ او وحشتناک است. او تاریکی بیرونی، پایان، اصل شب کامل است و گاهی به شکل یک اختاپوس خون خوار یا یک عنکبوت ماده که جفتش را می خورد نشان داده می شود.

اما در هند کسانی هستند، مانند «سری راماکریشنا»^۱ که کالی را خدای بانوی مادر برتر می دانند. برای آنان کالی دو چهره دارد: بازیگوش و ترسناک، دوست‌داشتنی و بلعنده، ناجی و ویرانگر. بدین ترتیب، مراقبه در کالی به فرد کمک می کند تا اصل نور را در اعماق تاریکی ببیند و شما می توانید این کار را شخصاً با رفتن به آکواریوم درون خود و مطالعه‌ی هیولا‌های اعماق که بیشتر احساس ناراحتی می کنند انجام دهید. مراقبه در این راه مانند ریختن کود بر روی خاک است؛ از این همه تفکر ظاهراً بیمارگونه و مأیوس‌کننده چیزهای درخشانی می روید. پیروان متوجه می شوند که کالی دورترین عملی است که «خود» برتر می تواند انجام دهد؛ نماد بیگانگی کامل از خود. درست

مانند بچه‌هایی که دورهم نشسته‌اند و مسابقه می دهند که چه کسی می تواند
 ۱. Sri Ramakrishna - فردی اسرارآمیز از یک خانواده‌ی فقیر برهمنی در بنگال هند و سرسلسله‌ی بسیاری از مکاتب معنوی هند امروز در سده‌ی نوزدهم میلادی.

زشت‌ترین چهره را بسازد؟ با گذشت زمان اوضاع بدتر و بدتر می‌شود تا این‌که در پایان کالی یوگا، شیوا با ده دست ظاهر سیاهی به خود می‌گیرد و رقصی به نام «تنداوا» Tandava انجام می‌دهد که با آن همه‌ی هستی در آتش نابود می‌شود. هنگامی که شیوا برمی‌گردد تا صحنه را ترک کند، چهره‌ی برهما - خالق - در پشت سر او دیده می‌شود... و همه چیز از نو آغاز می‌شود.

پس این شامل ایده‌های خاصی است که کاملاً با غرب بیگانه است. برای نمونه، تصور جهان به‌عنوان بازی. خدای ما در غرب تمایل دارد بیش از حد جدی باشد و برای همین هیچ‌یک از هنرمندان مشهور مسیحی هرگز مسیح را در حال خنده یا لبخند نقاشی نکرده‌اند. او همیشه شخصیتی غمگین است که چنین نگاهی در چشمانش دارد که می‌گوید: «یکی از این روزها، من و تو باید برای یک صحبت بسیار جدی گرد هم آییم.» مفهوم زمان چرخه‌ای هم هست. بیشتر ما در زمان خطی زندگی می‌کنیم که به تأثیر «آگوستین مقدس»^۱ و تفسیر او از کتاب مقدس برمی‌گردد. در پژوهش‌های مدرن مدتی رسم بود که می‌گفتند یهودیت ایده‌ی تاریخ را به ما داد، اما هندوها هیچ علاقه‌ای به تاریخ ندارند، یا دست‌کم تا زمان‌های اخیر، به خشم همه‌ی مورخان علاقه‌مند نبودند. هیچ راهی برای یافتن شواهد نوشتاری از قدمت بیشتر متون مقدس هندو وجود ندارد، زیرا آن‌ها تنها به رویدادهای انسانی به‌عنوان رویدادهای کهن‌الگویی؛ به‌عنوان تکرار مضامین اساطیری بزرگ؛ علاقه دارند. پس اگر سندی با ماجراجویی خاصی شروع شود که برای شاه فلانی اتفاق می‌افتد، که در آن زمان همه او را می‌شناختند، در نسل بعدی نام پادشاه گذشته را به نام پادشاه فعلی تغییر می‌دهند، زیرا داستان این بود که به هر حال معمولی بود، و آنان تنها می‌خواستند از نام پادشاهی استفاده کنند که همه می‌شناسند.

۱. Saint Augustine - از تأثیرگذارترین فیلسوفان و اندیشمندان مسیحیت در دوران باستان و اوایل سده‌های میانی و از شکل‌دهندگان سنت مسیحی غربی کاتولیک و پروتستان.

از دیگر سو، برابر گزارش‌های دانش‌پژوهان، یهودیان از نظر تاریخی آمادگی فکری داشتند. زیرا داستان نیاکان خود از حضرت آدم تا حضرت ابراهیم، رویداد سترگ‌رهایی از مصر و فرمانروایی پیروزمندانه‌ی حضرت داوود را به یاد داشتند. پس همچنان که دیگر نیروهای سیاسی نیرومندتر می‌شوند همه‌چیز به سراشیبی می‌رود. از این‌رو، مردم بر این باور پابرجا می‌شوند که یک روز، روز خدا خواهد بود و مسیح موعود خواهد آمد و تاریخ را پایان خواهد داد و بهشت دوباره یافته خواهد شد. می‌بینید که این یک باور خطی است. این ایده که جهان پیش از این بارها آفریده شده و بارها به پایان رسیده، یعنی باور دایره‌ای و چرخه‌ای، وجود ندارد. یک فراز روشن از آغاز تا پایان، از آلفا تا امگا، وجود دارد. هنگامی که آگوستین مقدس در این موضوع اندیشه کرد، دریافت که چرخه‌ی زمانی در مسیحیت کاربرد ندارد، چون معنایش این خواهد بود که حضرت مسیح باید به خاطر رهایی بشریت بارها و بارها مصلوب شود. چیزی که «یگانه، پر، کامل، فداکاری کافی، ثواب، خیرات و رضایت در برابر همه‌ی گناهان عالم» نامیده می‌شود نمی‌تواند چنین باشد. پس یک‌بار کافی است.

البته، آگوستین سلسله‌مراتب خود را اشتباه گرفت. درست است که یک قربانی وجود دارد، اما در صفحه‌ی ابدیت است. در صفحه‌ی زمان، چیزهای ابدی می‌توانند بارها و بارها تکرار شوند؛ اما بدین ترتیب بود که زمان خطی به ما داده شد، بنابراین ما همیشه به پیشرفتی فکر می‌کنیم که پیوسته و سریع ما را به درون دنیایی می‌برد که به‌گونه‌ای فزاینده کامل می‌شود. من فکر می‌کنم که این یک دیدگاه نسبتاً ساده‌لوحانه از طبیعت انسان را نشان می‌دهد. انسان‌ها تمایل دارند آنچه را که می‌سازند در هم بشکنند و بگویند: «بیاید دوباره بسازیمش.» به نظر من خیلی واقع‌بینانه نیست که فکر کنیم انسان‌ها بهتر و بهتر می‌شوند، چراکه به‌زودی از همه‌ی این‌ها خسته می‌شوند و تصمیم می‌گیرند تا حد ممکن وحشتناک باشند. مطمئناً آن عنصر در نازیسم

وجود داشت - انسان چقدر می‌تواند وحشتناک شود؟ چقدر وحشیانه؟ چقدر مخرب؟ در درون همه‌ی ما عنصری وجود دارد که توسط شیوا کالی نشان داده شده؛ همیشه حضور دارد. از این‌رو، هندوها با یک واقع‌گرایی سرسختانه این‌گونه به جهان می‌نگرند و وحشت و شکوه، عشق و خشم را دو چهره‌ی از یک چیز می‌بینند. ممکن است به این نگاه کنید و از خود بپرسید که آیا صلح امکان‌پذیر است؟ زیرا این چرخه‌ها بدون پایان ادامه می‌یابند. حتی هندوها هم گاهی فکر می‌کنند که آیا برهمن از همه چیز خسته می‌شود؟ اما برهمن این چنین نیست، زیرا شما فقط از چیزهایی که به یاد می‌آورید خسته می‌شوید. برهمن ناچار نیست چیزی را به خاطر بسپارد، زیرا برای «خود» هیچ زمانی وجود ندارد - فقط اکنون ابدی وجود دارد.

راز بیدار شدن از درام همه‌ی این چرخه‌های بی‌پایان، این است که بفهمیم فقط زمان حال وجود دارد. این تنها زمانی است که وجود دارد. هنگامی که چشم به روی آن بگشایید، خستگی و دل‌زدگی پایان می‌یابد و شما از چرخه‌ها رهایی می‌یابید؛ نه به این معنا که چرخه‌ها ناپدید می‌شوند، بلکه شما دیگر از آن‌ها عبور نمی‌کنید. البته، از آن‌ها عبور می‌کنید، اما پی می‌برید به جایی نمی‌روند. شما حتی شتاب نمی‌کنید که زودتر به پایان آن برسید، چون درست مانند موسیقی، هدف لذت بردن از خود موسیقی است، نه گوش دادن به پایان قطعه؛ می‌توانید با علاقه بنشینید و اجازه دهید همه چیز به روال خود ادامه یابد. شما می‌توانید به تمام جزئیات کوچک زندگی به شیوه‌ای جدید نگاه کنید و بگویید: «آه! این را نگاه کن!» با زندگی کردن کاملاً در این جا و اکنون، چشمان فرد به شگفتی باز می‌شود.

فصل ۱۴

خودی‌ها و بیگانگان

«خود» چیزی نیست که ما به آن وارد شویم، بلکه بیرون از آن زندگی می‌کنیم. می‌گوییم: «من به دنیا آمدم»، انگار به کلی از جای دیگری آمده‌ایم، از جایی در بیرون، اما این‌گونه نیست. ما از این دنیا بیرون می‌آییم، همان‌گونه که برگ از درخت بیرون می‌آید. ما تصویری از جهان و خود هستیم، خود پایه و شالوده‌ی هر چیزی است که اساساً وجود دارد. از این‌رو، می‌خواهم جهان انسان را به‌عنوان «خود» به بحث بگذارم.

در تاریخ شناخته‌شده‌ی بشر، سه نوع فرهنگ وجود داشته که من آن‌ها را شکار، کشاورزی و صنعت می‌نامم. فرهنگ‌های شکار اول پدیدار شدند و فرهنگ‌های کشاورزی زمانی پدید آمدند که شکارچیان در مناطق خاصی ساکن شدند و کشاورزی آموختند، که منجر شد جامعه‌ها به‌وجود بیایند. هنگامی که فرهنگی به این شکل دستخوش دگرگونی از شکار به شیوه‌ی زندگی کشاورزی می‌شود، دو دگرگونی بسیار مهم رخ می‌دهد. نخست این که همه در کل فرهنگ شکار متخصص هستند؛ آنان زمان زیادی را به‌تنهایی در جنگل‌ها، تپه‌ها و دشت‌ها می‌گذرانند، پس باید بلد باشند که چگونه لباس درست کنند؟ آشپزی کنند؟ ساختمان بسازند؟ مبارزه کنند؟ پ، سواری کنند و بسیاری چیزها؛ اما هنگامی که افراد در جوامع ساکن می‌شوند، شروع به تقسیم‌کار می‌کنند، چون در زندگی مشترک انجام برخی کارها توسط افراد متخصص و کارهای دیگر توسط افراد دیگر عملی‌تر است.

دوم این که فرهنگ‌های شکار و فرهنگ‌های کشاورزی در زمینه‌ی مذهب بسیار متفاوت هستند. در فرهنگ شکار، شخصیت مذهبی اولیه «شمن»^۱ است؛ فردی عجیب و غریب. منظورم از عجیب بیشتر به معنای باستانی کلمه است که مدت طولانی در اعماق جنگل یا ارتفاعات کوهستانی زندگی می‌کند، وارد شمنیزم می‌شود. آنان در آن انزوا با حوزه‌ای از آگاهی مواجه می‌شوند که ما نام‌های گوناگونی به آن‌ها می‌دهیم: جهان ارواح، اجداد، خدایان و از این دست. دانش شمن از آن جهان به او نیروهای شفابخش و جادویی می‌دهد. نکته‌ی اصلی که در مورد شمن‌ها باید به آن توجه کرد این است که خودساخته‌اند؛ به عبارت دیگر، از سوی هیچ دستور یا مرشد مذهبی، قدرت یا اختیاری به آنان داده نمی‌شود. از سوی دیگر، شخصیت مذهبی جامعه‌ی کشاورزی کشیش است. کشیش همواره قدرت خود را از جامعه‌ای از کشیشان یا یک مرشد خاص، به عبارت دیگر از سنت، دریافت می‌کند. سنت در جامعه‌ی کشاورزی بسیار مهم است.

به طور منطقی، نخستین جوامع؛ محیط‌های بسته‌ی ساخته شده از حصار و پرچین بودند. به همین دلیل است که ما اصطلاح افراد درون یا آن سوی پرچین را به معنی خودی‌ها و بیگانگان به کار می‌بریم. این جوامع بدوی و پرجمعیت به دلایل واضح اغلب در تقاطع جاده‌ها که مردم به هم می‌رسند، مستقر می‌شدند. از این رو، این جوامع دارای چهار دروازه در خیابان‌های اصلی بودند که بلافاصله چهار بخش از شهر را ایجاد می‌کردند. جالب این که در جامعه‌ی هندو چهار طبقه بر اساس چهار تقسیم‌کار اساسی وجود دارد،

۱. Shaman - جادوگر قبیله یا کشیش و کاهن باستانی در شمال آسیا و اروپا

طبقه‌ی کشیشان، «بره‌مانا» Brahmana؛ طبقه‌ی فرمانروایان و جنگجویان، «کشاتریا» Kshatriya؛ طبقه‌ی بازرگانان و سوداگران، «وایشیا» Vaishya؛ و کارگران، «سودرا» Sudra. این‌ها چهار نقش اصلی در فرهنگ هندو هستند. هنگامی که وارد جامعه می‌شوید، در یکی از این طبقه‌ها متولد می‌شوید. جامعه‌ای بدون سیستم آموزشی، شما را وادار می‌کند فکر کنید که ممکن است به هر چیزی تبدیل شوید. در جامعه‌ی طبقاتی، اگر در خانواده‌ی نجار بزرگ شوید، هرگز به ذهن‌تان خطور نمی‌کند که کار دیگری جز نجاری انجام دهید؛ چرا انجام دهید؟ ممکن است شما نجاری بهتر از پدرتان شوید، اما همین‌گونه ادامه می‌دهید، چون این‌گونه زندگی برای شما طبیعی است و بدان اعتراضی ندارید. البته، همچنان که در هند پیش آمد، در طول زمان این نوع جامعه انواع قوانین و تشریفات و ممنوعیت‌ها را ایجاد می‌کند که سیستم را خشک، ناعادلانه و دست‌وپاگیر می‌کند.

این به کنار، هنگامی که در این نوع جامعه رشد می‌کنید و بزرگ می‌شوید، تکامل خود را در درون طبقه‌ی خود تجربه می‌کنید. شما به عنوان یک دانش‌آموز یا شاگرد، یک «برهماچاریا» Brahmacharya، شروع می‌کنید و در نهایت یک خانه‌دار می‌شوید، مرحله‌ی «گریهاستا» Grihastha. خانه‌دار دو وظیفه دارد: «آرتا» Artha، وظایف شهروندی مانند مشارکت در زندگی سیاسی جامعه، و «کاما» Kama، پرورش حواس زیبایی‌شناسی و زیبایی‌نفسانی؛ هنرهای عشق، زیباسازی، لباس پوشیدن، آشپزی و چیزهایی از این دست؛ بنابراین، «کاما سوترا» Kama Sutra، کتاب مقدس، درباره‌ی عشق است، کتاب راهنمای بزرگ هندو درباره‌ی هنرهای جنسی. هر کودکی باید پس از رسیدن به سن بلوغ، کاما سوترا را بخواند تا بفهمد چگونه عشق‌ورزی کند بدون این‌که مثل یک میمون عمل کند. سپس «آرتاشاسترا» Arthashastra هست که کتاب مقدس طبقه‌ی کشاتریا است؛ اما برای همه‌ی طبقه‌ها، فراتر از مرحله‌ی خانه‌دار، وظیفه‌ی «دارما» Dharma نیز وجود دارد. این

واژه در سانسکریت معانی گوناگونی دارد، قانون، عدالت، درستی، روش. پس هنگامی که از «بودادارما» Buddhadharma - آموزه‌ی بودا - سخن می‌گوییم، این واژه به معنای «روش» است، نه «قانون». در هر صورت، یک شهروند در این نوع جامعه باید خود را با دارما، یعنی قوانین آیینی، اخلاقی جامعه تطبیق دهد.

هنگامی که فردی این مراحل را طی می‌کند و این وظایف را انجام می‌دهد و فرزند بزرگ‌تر سرپرستی خانواده را بر عهده می‌گیرد، پدر یا مادر ممکن است وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی به نام «واناپراستا» شوند، Vanaprastha به معنای سکونت در جنگل است. ما به عنوان شکارچی از جنگل بیرون آمدیم، در جامعه ساکن شدیم و در بازی‌های اجتماعی جهان که وظیفه یا دارمای همه است، مشغول شدیم. هنگامی که این وظایف را انجام دادیم، دوباره به جنگل رفتیم و، از میان همه‌ی چیزها، «سرامانا» Sramana شدیم، که تصور می‌شود با واژه‌ی «شمن» مرتبط است. پس آن شخص بازی دنیا را انجام داد، سپس خودش رفت تا بفهمد واقعاً کیست؟

شما تصور یک نقش، یک ماسک را از خودتان دارید؛ زیرا دیگران به شما می‌گویند چه کسی هستید؟ ما در هر تبادل اجتماعی همواره در رایج‌ترین اظهارات خود به دیگران می‌گوییم که چه کسی هستند؟ همه چیز به آن ختم می‌شود: شیوه‌ی رفتار من با تو و رفتار تو با من، به من بگو که من کی هستم و تو کی هستی. شما این واژه‌ها را می‌خوانید یا به سخنان من گوش می‌دهید، پس من آموزگار هستم و شما شاگرد هستید. در محل کار یا خانه یا در همین میانه، اطرافیان‌تان با توقع برخی رفتارها از سوی شما، به شما می‌گویند که چه کسی هستید و اگر فردی معقول و اجتماعی باشید، این رفتارها را پیش می‌گیرید، چون این همان چیزی است که از شما انتظار می‌رود.

بنابراین، سرامانا (شمن شهرنشین) یا واناپراستا (جنگل نشین) ابتدا عهد سکوت، «ماونا» Mauna که ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد، را

اجرا می‌کند. پس از گذشت حدود یک ماه از آن، دیگر به واژه‌ها فکر نمی‌کنید و این بسیار عجیب است. از طبقه‌بندی و کدگذاری جهان با اندیشیدن دست برمی‌دارید، بنابراین تمام حواس شما شدت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند، غروب خورشید به‌طور باورنکردنی واضح‌تر به نظر می‌رسد و گل‌ها مسحورکننده‌تر هستند. در این مرحله، واناپراستای جدید به دنبال گورو یا راهنمایی می‌گردد که رشته‌ی یوگا را کامل بلد باشد، زیرا جنگل نشین جدید ممکن است همه‌ی ویژگی‌های اخلاقی را از دست بدهد و دچار مشکل شود. به همین دلیل است که گفته می‌شود هرگاه استادی شاگردی را بپذیرد، مسئول «کارما»ی او می‌شود که به معنی «فعالیت» و همچنین «نتایج فعالیت» است. واناپراستای جدید هر نشانه‌ای که او را به‌عنوان یک شخص خاص معرفی کند حذف می‌کند، او نام خود را کنار می‌گذارد، نوعی ردای زرد یا پارچه‌ی کمری می‌پوشد یا برهنه می‌شود، اغلب خود را با خاکستر می‌پوشاند و موهایش آشفته می‌شود. اکنون در خارج از پرچین و حصار جامعه است.

پس در این جای یک جهان کوچک شگفت‌انگیز داریم؛ شبیه یک پدیده‌ی سیاسی و اجتماعی از پدیدار و ناپدید شدن جهان‌ها، از «خود» که بازی ما بودن را انجام می‌دهد و هرگاه که هرکسی به موکشا می‌رسد، «خود» متوجه می‌شود که همان «خود» است. چهار طبقه وجود دارد، همان‌گونه که چهار یوگا در چرخه‌ی کالپا (واحد زمان در روش محاسبه‌ی زمان هندوها) وجود دارد. وضعیت خروج واناپراستا به جنگل یک حالت تکاملی بالاتر از فردی در فرهنگ بدوی شکار است. واناپراستا به‌جایی که از آن آمده باز نمی‌گردد؛ او به موقعیتی متعادل، اما در سطح بالاتری رسیده. آن‌چه که در این میان به دست آورده خودآگاهی است. شاد بودن و درک نکردن شادی لذت‌بخش نیست، برای درک شادی و لذت بردن از آن به بازتاب خاصی نیاز داریم؛ خودآگاهی بازتابی در سر ماست، پژواک کاری که انجام می‌دهیم؛ اما اگر بازتاب وجود نداشت، از آن شادی و لذت آگاه نبودیم. پس خودآگاهی بازتاب عصبی

است.

با این حال، اگر بازتاب به درستی انجام نشود، می‌تواند مشکل‌ساز شود. امکان دارد بازتاب‌های بی‌وقفه دریافت کنید. شما به یک غار بزرگ (یا کوهستان) می‌روید و فریاد می‌زنید: «سلام!» و غار «سلام» را برای همیشه در دوردست‌ها تکرار می‌کند. خیلی گیج‌کننده است این نوعی گره‌ی کور است که خودآگاهی می‌تواند به آن وارد شود و ما به آن اضطراب می‌گوییم. اگر بارها و بارها به این فکر کنید که «آیا کارم درست بود؟» - آیا همواره به شیوه‌ای نگران و منتقدانه از خود آگاه هستید؟ - بازتاب‌تان بیش از حد بالا می‌رود و گیج و خشمگین می‌شوید؛ اما اگر یاد بگیرید که خودآگاهی محدودیت‌هایی دارد، که نمی‌تواند شما را از اشتباه کردن دور کند. یاد می‌گیرید با وجود خودآگاهی، خودانگیخته باشید، و می‌توانید از بازتاب شادی لذت ببرید.

پس از این‌که خودآگاهی در واناپراستاها به وجود آمد، آن‌ها دوباره به کودکی باز می‌گردند و به فعالیتی به نام «احساس اقیانوسی» یا یکی بودن با جهان می‌کنند - طبق نظر فروید کودک از ابتدا همین احساس را دارد - ، واناپراستا این احساس اقیانوسی را پس می‌گیرد. با این حال، این احساس اقیانوسی کودکانه نیست، بلکه احساس اقیانوسی بزرگسالی است. روان‌کاوان در این مورد بحث نمی‌کنند، زیرا به گفته‌ی آنان همه احساسات اقیانوسی واپس‌گرا هستند؛ اما تفاوت احساس بالغ اقیانوسی با احساس نابالغ اقیانوسی مانند تفاوت درخت بلوط با میوه‌ی بلوط است. می‌توان این احساس وحدت کامل با کیهان را در مورد خود داشته داشت، بدون این‌که قوانین بازی جامعه را فراموش کرد؛ به عبارت دیگر، این بدان معنا نیست که شخص نام و نشانی و شماره تلفن خود را فراموش کند؛ همه‌ی این‌ها را به خاطر می‌آورد و در صورت لزوم بازی را انجام می‌دهد، اما همیشه می‌داند که فقط یک بازی است.

پس شخص چگونه می‌تواند بفهمد که «خود» جهانی است؟ شخصی که تصور می‌کند جداگانه و محصور در کیسه‌ای از پوست است، چگونه

می‌تواند به گونه‌ای کارآمد پی ببرد که برهمن است؟ البته این پرسش عجیب است. این تعریف می‌گوید که شما به جایی سفر می‌کنید که هم‌اکنون در همان جا هستید. درست است که شاید ندانید آنجا هستید، اما آنجا هستید. اگر به مکانی که در آن هستید سفر کنید، مکان‌های زیادی خواهید دید، غیر از مکانی که در آن هستید و شاید پس از تجربه‌ای طولانی دریابید که همه مکان‌هایی که می‌روید، جایی نیستند که می‌خواستید پیدا کنید. ممکن است به ذهن‌تان خطور کند که از اول آنجا بودید. این همان دارما یا «روش» است، من ترجیح می‌دهم این واژه را این‌گونه ترجمه کنم. روشی است که اساساً همه‌ی استادان و مرشدان و معلمان معنوی به کار می‌برند. پس همه‌ی آنان ترفندبازند.

چرا از واژه‌ی «ترفندباز» برای توصیف آنان استفاده می‌کنیم؟ آیا می‌دانستید که غافلگیر کردن عمدی خود بسیار دشوار است؟ شخص دیگری باید غافلگیرتان کند، برای همین است که وجود یک گورو (راهنما یا استاد یا مرشد) اغلب ضروری است. انواع گوناگون استاد وجود دارد، اما در میان راهنمایان انسانی، گوروهای روراست و گوروهای دورو وجود دارند. گوروهای روراست شما را از طریق کانال‌های معمولی راهنمایی می‌کنند. گوروهای دورو شما را با وسایل واقعاً بسیار عجیب هدایت می‌کنند؛ این‌ها حيله‌گر هستند. دوستان نیز می‌توانند به‌عنوان راهنما عمل کنند. همچنین، گوروهایی هستند که انسان نیستند، مانند موقعیت یا کتاب. صرف‌نظر از همه‌ی این‌ها، وظیفه‌ی راهنما این است که به روشی کارآمد به جستجوگر نشان دهد که هم‌اکنون همان چیزی است که در پی آن است.

در سنت‌های هندو، درک این‌که واقعاً چه کسی هستید «سادانا» (Sadana نامیده می‌شود که به معنی «انضباط») است. سادانا شیوه‌ای از زندگی است که باید برای پرهیز از این توهم که صرفاً یک نفس گنجانده در کیسه‌ی پوست هستید پی بگیرید. سادانا شامل یوگا است از ریشه‌ی سانسکریت

yoke به معنای «پیوستن» و از این ریشه است که ما کلمات انگلیسی junction (محل اتصال) و union (هم‌بستگی) را داریم. به بیان دقیق، یوگا به معنای «وضعیت هم‌بستگی» است، حالتی که در آن «خود» فردی، «جیواتمان» Jivatman، درمی‌یابد که در نهایت آتمان («خود») است. پس یوگی کسی است که آن هم‌بستگی را درک کرده؛ اما به‌طور معمول، یوگا به‌عنوان یک واژه بدین‌صورت استفاده نمی‌شود، بلکه برای توصیف تمرین مراقبه به کار می‌رود که در آن فرد به حالت هم‌بستگی می‌رسد و از این نظر، یوگی سالک یا مسافر راه هم‌بستگی است. البته، به‌طور دقیق هیچ روشی برای رسیدن به جایی که در حال حاضر هستید وجود ندارد. هر قدر جستجو کنید «خود» آشکار نمی‌شود، چون همه‌ی جستجوها به نبودن «خود» دلالت دارند. پس جستجوی خود به معنای کنار زدن آن است. تمرین و انجام یک روش برای دست‌یابی به خود، به تعویق انداختن تحقق آن است.

یک داستان معروف ذن از راهبی می‌گوید که به مراقبه نشسته. استاد می‌آید و می‌پرسد: «داری چه می‌کنی؟» و راهب پاسخ می‌دهد: «اوه، من در حال مراقبه هستم تا بتوانم بودا شوم.» خب، استاد همان نزدیکی می‌نشیند، آجری را برمی‌دارد و شروع به مالیدن آن می‌کند. راهب می‌پرسد: «داری چه می‌کنی؟» استاد می‌گوید: «اوه، من این آجر را می‌مالم تا تبدیل به آینه شود.» راهب می‌گوید: «مالیدن هرگز آجر را به آینه تبدیل نمی‌کند.» که استاد پاسخ می‌دهد: «و هیچ مقدار ذان ترا به بودا تبدیل نمی‌کند.» در ژاپن امروزی، این داستان را خیلی دوست ندارند.

فرض کنید قرار بود به شما بگویم اکنون خود بزرگ یا برهمن هستید. ممکن است تا حدودی از نظر فکری با این ایده موافقت کنید، اما واقعاً آن را احساس نمی‌کنید. شما به دنبال راهی برای احساس آن هستید، برای رسیدن به آن جا تلاش کنید؛ اما واقعاً نمی‌خواهید آن را احساس کنید؛ از آن می‌ترسید

و برای همین شما این یا آن تمرین را انجام می‌دهید تا بتوانید آن را به تعویق بیندازید، پس می‌توانید احساس کنید که راهی دراز در پیش دارید، و شاید پس از این که به اندازه‌ی کافی رنج کشیدید، متوجه شوید که آتمان هستید. به تعویق انداختن برای چیست؟ برای این که ما در یک نظم اجتماعی بزرگ شده‌ایم که به ما می‌گوید باید لایق آن چه که به دست می‌آوریم باشیم، و بهای به‌دست آوردن چیزهای خوب رنج است.^۱ اما همه‌ی این‌ها به تعویق افتادن محض است. ما این‌جا و اینک از دیدن حقیقت می‌ترسیم. اگر ما اعصاب را داشتیم، عصب واقعی، بی‌درنگ آن را می‌دیدیم؛ درست همان موقع احساس می‌کنیم نباید چنین اعصابی داشته باشیم، زیرا افتتاح خواهد بود. به هر حال، ما باید حسی داشته باشیم مانند یک «من» کوچک فقیر، که باید کار کند و رنج بکشد تا به چیزی دور و بزرگ تبدیل شود، مانند یک بودا یا «جیوانموکتا» Jivanmukta؛ که رهایی می‌یابد.

پس می‌توانید برایش رنج بکشید. راه‌های گوناگونی برای انجام این کار پیش پای‌تان گذاشته شده است. می‌توانید خود را منضبط کنید و کنترل ذهن خود را به دست آورید و کارهای خارق‌العاده انجام دهید؛ مانند نوشیدن آب از راه راست‌روده و هل دادن بادام‌زمینی به بالای کوه با بینی. دستاوردهایی از هرگونه وجود دارد که می‌توانید در آن‌ها شرکت کنید؛ اما آن‌ها مطلقاً هیچ ربطی به درک «خود» ندارند. تحقق «خود» اساساً به از بین بردنش ربط دارد، درست مانند زمانی که کسی در حال انجام کاری است و ما می‌گوییم: «ای بابا، دست بردار.» بعضی‌ها می‌توانند آن را کنار بگذارند؛ می‌خندند چون ناگهان متوجه می‌شوند که خودشان را دست انداخته‌اند.

پس کار ترفندباز؛ مرشد و استاد، این است که به شما کمک کند از آن رها شوید. برای این منظور، استاد انواع تمرین‌ها را برای‌تان در نظر می‌گیرد تا

۱. نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.

شما را از آن برهاند. شاید پس از گرفتن نظم و انضباط و نو میدی و رنج کافی، سرانجام همه چیز را رها کنید و پی ببرید که از اول آن جا بوده اید و چیزی برای فهمیدن وجود نداشته. گورو بسیار باهوش است. او بیرون در خیابان‌ها موعظه نمی‌کند و به مردم نمی‌گوید که باید دگرگون شود. او زیر یک درخت می‌نشیند و منتظر می‌ماند. مردم می‌آیند و مشکلات و گزاره‌های خود را نزد گورو می‌آورند و گورو به هر روشی که فکر کند مناسب موقعیت است به آنان پاسخ می‌دهد و آنان را به چالش می‌کشد. اگر شخصیت ساده‌ای داشته باشید و واقعیت وجودتان از ورای چهره‌تان به راحتی قابل دیدن باشد، گورو از روش آسان استفاده می‌کند. او می‌گوید: «بیا، شیوا! این جا وانمود نکن که این مرد هستی. من می‌دانم تو که هستی!» اما بیشتر مردم به این پاسخ نمی‌دهند؛ بیشتر مردم پوسته‌های بسیار ضخیم و چهره‌های سنگی دارند، پس گورو باید راه‌هایی برای شکستن پوسته‌ها ابداع کند.

برای درک یوگا، باید یوگا سوترای «پاتانجالی»^۱ را بخوانید. ترجمه‌های زیادی از این سوترا وجود دارد و من مطمئن نیستم کدام بهترین است. این سوترا این‌گونه آغاز می‌شود: «اکنون یوگا توضیح داده شده است.» این آیه‌ی نخست است و مفسران می‌گویند که «اکنون» در این جا بدین معنی است که شما باید از قبل برخی مطالب را بدانید. به طور خاص، پیش از این که یوگا را شروع کنید، قرار است یک انسان متمدن باشید، فرض بر این است که در آرتا، کاما و دارما^۲ منظم شده باشید. پیش از این که بتوانید یوگا را شروع کنید، قرار است درگیر سیاست، هنرهای حسی و عدالت باشید. بیت بعدی «یوگاش چیتا وریتی نیرودا»^۳ است («یوگا توقف انقلاب‌های ذهن است») و این می‌تواند معانی بسیاری داشته باشد؛ توقف امواج ذهن، دست‌یابی به ذهنی کاملاً آرام، توقف کامل اندیشه، یا حتی پاک‌سازی همه‌ی مطالب از ذهن.

۱. Patanjali - مؤلف یوگا سوتراها در ۲۰۰ تا ۱۵۰ سال پیش از میلاد

۲. ر.ک. ص. ۱۷۳ و ۱۷۴

چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟ این سوترا مراحل خاصی را ارائه می‌دهد: «پرانایاما» Pranyama، «پراتیاهارا» Pratyahara، «دارانا» Dharana، «دیانا» Dhyana و «سامادی» Samadhi.

پرانایاما به معنای کنترل نفس است. پراتیاهارا به تمرکز اولیه اشاره دارد. دارانا شکل شدیدتر تمرکز است. دیانا، همان دایانا که واژه‌ی «ذن» از آن ریشه گرفته، به معنای همبستگی عمیق بین فاعل و مفعول است. سپس سامادی است، دستیابی به آگاهی غیر دوگانه. می‌بینید این‌جا چه خبر است؟ اول یاد می‌گیرید که تنفس خود را کنترل کنید. تنفس چیز بسیار عجیبی است، چون نفس کشیدن را می‌توان عملی هم ارادی و هم غیرارادی دانست. می‌توانید احساس کنید که نفس می‌کشید، اما همچنین می‌توانید احساس کنید که نفس شما را می‌کشد. در یوگا، انواع روش‌های فانتزی برای نفس کشیدن وجود دارد که برای تمرین بسیار سرگرم‌کننده است، زیرا می‌توانید از آن‌ها لذت بسیار ببرید. پس این سوترا شما را با انواع ترفندها تجهیز می‌کند و اگر باهوش باشید ممکن است در این مرحله شروع به درک برخی چیزها کنید.

اما اگر چندان باهوش نباشید، باید روی تمرکز کار کنید. یاد می‌گیرید که ذهن را روی یک نقطه متمرکز کنید. این می‌تواند کاری بسیار جذاب باشد. راهی برای امتحانش وجود دارد: یک سطح درخشان و صیقلی پیدا کنید، مثلاً روی مس یا شیشه یا چیزی دیگر، و نور را رویش بازتاب دهید. اکنون به آن نگاه کنید و دید خود را از تمرکز خارج کنید تا نقطه‌ی روشن مانند یک دایره‌ی تار به نظر برسد. شما یک الگوی مشخص از تاری را می‌بینید و با دیدن آن، وقت خوشی خواهید داشت. سپس دیدتان را دوباره متمرکز کنید، به یک نور شدید نگاه کنید و به ژرفای آن بروید، مانند فروافتادن از قیف. نور شدید در انتهای این قیف قرار دارد. بکوشید بیشتر و بیشتر به درونش بروید، تجربه‌ای هیجان‌انگیز است.

شما سرگرم انجام چنین کاری هستید که گورو یا استاد ناگهان از خواب

بیدارتان می‌کند و می‌پرسد: «برای چه به آن نور نگاه می‌کنی؟» و شما با لکنت چیزی درباره‌ی میل به درک حقیقت می‌گویید چون ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن خود را با «نفس» می‌شناسیم و از این‌رو دچار مشکل و رنج می‌شویم. آنگاه گورو می‌پرسد: «خب، آیا از آن می‌ترسی؟» و شما پاسخ می‌دهید: «بله.» سپس گورو به شما نشان می‌دهد که تنها کاری که می‌کنید انجام یوگا از روی ترس است؛ شما فقط در حال فرار و گریز هستید. فکر می‌کنید از طریق ترس تا چه عمقی می‌توانید به درک برسید؟ پس می‌اندیشید، «اکنون باید یوگا انجام دهم، اما نه با انگیزه‌ی ترسناک.» در تمام مدت، گورو شما را زیر نظر دارد. گوروها افرادی بسیار حساس هستند و دقیقاً می‌دانند شما چه می‌کنید و انگیزه‌تان چیست؟ پس شما را در معرض یک انگیزه‌ی خالص قرار می‌دهند، که به معنای کنترل بسیار عمیق احساسات است، پس سعی کنید افکار ناپاک نداشته باشید. شما می‌کوشید و تلاش می‌کنید و شاید بتوانید تا حد امکان افکار ناپاک را سرکوب کنید و سپس یک روز گورو می‌پرسد: «چرا افکار خود را سرکوب می‌کنی؟ انگیزه‌ات چیست؟» و سپس پی می‌برید که در تلاش برای داشتن ذهنی پاک، انگیزه‌ای ناپاک داشته‌اید. شما این کار را به همان دلیل قدیمی انجام دادید، از همان اول می‌ترسیدید چون می‌خواستید با کیهان بازی کنید.

سرانجام پی می‌برید که ذهن‌تان بسیار آشفته است؛ تنها می‌تواند چرخشی کار کند. هر کاری که ذهن‌تان برای رها شدن از تله می‌کند، آن را محکم‌تر در دام می‌برد. هر گام به‌سوی رهایی گره‌ی دام را سفت‌تر می‌کند. شما در یک دست مِلاس^۱ و در دست دیگر پَر دارید و گورو و ادارتان می‌کند دستان خود را به هم بزنید و سپس به شما می‌گوید که پرها را برچینید. هر چه بیشتر برای این کار تلاش کنید، آشفستگی بیشتری ایجاد می‌کنید. در همین حال، هر چه بیشتر و

۱. Molass - شیره یا مِلاس عصاره‌ای غلیظ، تیره و چسبناک و یک محصول جانبی در روند تهیه‌ی شکر از چغندر قند یا نیشکر است.

بیشتر درگیر این روند عجیب می‌شوید، گورو به شما می‌گوید که پیشرفت‌تان چگونه است؟ «امروز به مرحله‌ی هشتم رسیدی. تیریک می‌گویم. اکنون فقط پنجاه‌وشش گام باقی مانده است.» هنگامی که به آن مرحله‌ی شصت و چهارم رسیدید، گورو می‌داند که چگونه آن را تاب دهد و همه‌چیز را بیرون بکشد، چون شما همیشه امیدوارید که آن چیز را به دست آورید، درست همان‌طور که ممکن است برنده‌ی جایزه‌ای شوید یا یک شغل خاص را بیابید یا امتیاز بزرگی به دست آورید و سرانجام کسی شوید. این همواره انگیزه‌ی شما بوده، اما در این‌جا بسیار معنوی است. این برای شناخت دنیوی نیست، بلکه شما می‌خواهید توسط خدایان و فرشتگان شناسایی شوید؛ این همان داستان است اما در سطحی بالاتر.

پس گورو همه‌ی این طعمه‌ها را نگه می‌دارد و شاگرد طعمه را می‌برد. گورو طعمه‌های بیشتری نگه می‌دارد تا زمانی که شاگرد پی می‌برد که در حال دویدن تندتر و سریع‌تر در قفس سنجاب است. منظورم این است که شاگرد پیشرفت زیادی می‌کند، اما به جایی نمی‌رسد. این‌گونه است که گورو شما را فریب می‌دهد. گورو این درک را با این روش‌ها بر شما تحمیل می‌کند تا این‌که در نهایت متوجه می‌شوید که شما، به‌عنوان یک نفس یا «اگو»، همان چیزی که معمولاً ذهن خود را می‌نامید، درهم‌وبرهم هستید. شما اکنون می‌توانید تمرکز کنید، بله، اما درمی‌یابید که به دلیل اشتباه تمرکز کرده‌اید، و هیچ راهی برای تمرکز به دلیل درست وجود ندارد.

«کریشنامورتی»^۱ با مردم چنین کاری می‌کرد. او یک استاد بسیار باهوش بود. عارف اوایل سده‌ی بیستم «جی.آی. گورجیف»^۲ نیز همان بازی را کرد، اگرچه به‌گونه‌ای دیگر. او شاگردانش را وادار می‌کرد که دائماً مراقب خودشان باشند و به آنان می‌گفت هرگز، هرگز غیبت نکنند. استادان شمشیر ژاپنی

۱. Jiddu Krishnamurti - نویسنده، متفکر و سخنران هندی تبار سده‌ی بیستم که در خودشناسی و مسائل فلسفی و روان‌شناختی آثار بسیاری به‌جای گذاشته.

2. George Ivanovich Gurdjieff

نیز همین کار را می‌کنند. نخستین درس آنان این است که همیشه هوشیار باشید، به‌طور مداوم، زیرا هرگز نمی‌دانید حمله کجا و چه زمانی قرار است رخ دهد؟ آیا می‌دانید وقتی می‌کوشید همیشه هوشیار باشید چه می‌شود؟ به هوشیاری فقط فکر می‌کنید، اما واقعاً هوشیار نیستید؛ شکار دست‌وپابسته‌ی دشمن هستید. پس راهش این است که فقط بیدار و آرام باشید. با این شیوه همه‌ی عصب‌های تان کار می‌کنند و هرگاه که حمله رخ دهد آماده‌اید. استادان بزرگ این را به یک بشکه‌ی آب تشبیه می‌کنند؛ آب در بشکه آرام می‌نشیند و به‌محض این‌که سوراخی در بشکه ایجاد شود آب بیرون می‌ریزد. نیازی نیست به آن فکر کند. به همین ترتیب، زمانی که ذهن در وضعیت مناسبی قرار دارد، بدون هیچ‌گونه احساس تشش و اضطراب، آماده‌ی پاسخ‌گویی از هر سو می‌باشد. لحظه‌ای که هر چه پیش آید، ذهن آماده است، زیرا لازم نبوده بر چیزی، مانند بازگشت از جهت مخالف برای پاسخ به یک حمله، غلبه کند. اگر قرار است حمله‌ای از آن سو انجام شود اما از این سو می‌آید، باید از آن‌جا عقب‌نشینی کنید و به این‌جا بیایید، اما تا آن زمان، دیگر خیلی دیر شده. پس در میانه آرام بگریید و نگران نباشید که حمله از کدام سمت صورت می‌گیرد. در یوگا، شما می‌توانید مراقب، متمرکز و هوشیار باشید، اما تنها چیزی که همیشه به شما می‌آموزد این است که چه کاری را نباید انجام دهید؛ چگونه از ذهن خود استفاده نکنید. باید اجازه دهید خودش پیش بیاید، مانند خواب یا گوارش. شما نمی‌توانید تلاش کنید به خواب بروید، یا نمی‌توانید بکوشید غذای خود را هضم کنید. درباره‌ی رهایی هم همین‌طور است، باید اجازه دهید بیداری پیش بیاید؛ خودبه‌خود بیدار شوید. هنگامی که پی ببرید که راهی برای اجبار وجود ندارد، شاید دیگر وادارش نکنید؛ اما بیشتر مردم این را باور ندارند و می‌گویند: «خب، این در مورد من کاربرد ندارد. من آن‌قدر تکامل نیافته‌ام، من فقط منم و اگر زور به کار نبرم هیچ اتفاقی نمی‌افتد.» من کسانی را می‌شناسم که فکر می‌کنند باید برای اجابت مزاج تلاش کنند و زور بزنند،

فکر می‌کنند باید برای انجام آن تلاش کنند؛ اما همه‌ی این‌ها در نبود ایمان و بی‌اعتمادی به زندگی ریشه دارد. چگونه می‌توانید اعتماد مردم را به زندگی جلب کنید؟ باید فریب‌شان دهید. آنان به درون آب نمی‌پرند، پس باید به درون آب هل‌شان بدهید. اگر تمایل چندانی به پرتاب شدن نداشته باشند، در کلاس‌های غواصی شرکت می‌کنند یا کتاب‌هایی درباره‌ی غواصی می‌خوانند یا تمرین‌های مقدماتی انجام می‌دهند یا لبه‌ی تخته‌ی غواصی می‌ایستند و می‌پرسند که وضعیت مناسب کدام است، تا وقتی که سرانجام کسی از پشت بیاید و با لگد به درون آب بیندازدشان.

اکنون به شگفت‌انگیزترین مهارت بازی در کل حوزه‌ی یوگا و تمرین معنوی می‌پردازیم. مبهوت خواهید شد. یکی از بازی‌ها یافتن یک نقص کوچک در شماست که واقعاً جواب می‌دهد، چون هرکسی جایی در درون دارد که از آن شرمگین است. ما گاهی فکر می‌کنیم که دیگران می‌توانند آن را ببینند، که ما در اعماق وجودمان وحشتناک هستیم. این بازی در رقابت مذهبی انجام می‌شود. فرض کنید شما سال‌ها تحت درمان بوده‌اید و با برخی کاتولیک‌ها دیدار کرده‌اید. آنان چیزی شبیه این خواهند گفت: «خب، همه‌ی این درمان‌ها خوب است، البته، اما تقریباً کافی نیست.» یا کاتولیک هستید و به نزد جامعه‌ی بودایی می‌روید. آنان می‌گویند: «بله، آیین کاتولیک برخی فضیلت‌های اساسی را آموزش می‌دهد، اما به‌هیچ‌وجه به قلب چیزها نزدیک نمی‌شود و سیستم ژرف‌اندیشی مفصلی مانند ما ندارد.» یا بودایی هستید و از یک گروه هندو بازدید می‌کنید. آنان خواهند گفت: «بوداگرایی تا یک نقطه‌ی خاص عالی است. بوداییان می‌توانند به مرحله‌ی بسیار بالایی از درک برسند، اما چیزی بسیار بالاتر وجود دارد که به آن دست نمی‌یابند.» این را در سراسر جهان خواهید یافت؛ همه ادعا می‌کنند که جوهره‌ی بیشتری دارند که دیگران ندارند.

چه خبر است؟ همه‌اش کلاه‌برداری است؟ فقط برای این که شما را وارد

جامعه‌ی خود کنند؟ گاهی بله؛ اما گاهی دیگر فقط سعی می‌کنند ببینند که آیا شما باورش می‌کنید یا خیر؟ شما را می‌آزمایند. این روش او پایا Upaya نامیده می‌شود؛ «روش ماهرانه». اگر فریفته‌ی جوهره‌ی بیشتری که قرار است بدان برسید شوید، آن‌ها شما را در مشت خود دارند. یا بهتر است بگوییم، شما خود را در جامعه گنجانده‌اید و باید روی این کار کنید، روی آن کار کنید و غیره، تا زمانی که پی ببرید که از شما یک احمق ساخته‌اند. شما را فریب دادند چون ظرفیت فریب خوردن را داشتید. هنوز به خود نرسیده بودید، هنوز توان این را نداشتید که خودتان باشید، که «خود» باشید. همیشه باید احساس می‌کردید که چیزی فراتر، چیزی دیگر، چیزی بالاتر یا بهتر وجود دارد. برای همین است که گروه‌هایی مانند ماسون‌ها Masons چنین موفقیتی دارند. این فرقه سی‌وسه درجه دارد و می‌توانید در همه‌ی زندگی از نردبان آن درجات بالا بروید؛ هر چه درجه بالاتر باشد، بهتر است. برخی گروه‌ها صدها درجه دارند و بسیار موفق هستند چون می‌توانید آزادی خود را برای مدت نامحدود به تعویق بیندازید؛ اما هنگامی که آن را به دست می‌آورید، بی‌درنگ بدان می‌رسید. چه سی سال بکوشید و چه سه دقیقه وقت بگذارید، فوراً روی می‌دهد؛ این همان رهایی است.

بیا بید به وانا پراستا^۱ برگردیم، فردی در جامعه‌ی هندو که در سراسر زندگی این بازی اجتماعی را انجام داده و اکنون خود را وقف کشف خودش کرده. این در واقع چیزی است که در جامعه‌ی غربی قرون وسطی آزادانه‌تر مجاز بود، که زاهدان، راهبان و راهبه‌های گوناگون را مورد احترام و تشویق قرار می‌داد. در هند، نمی‌شد به یک طبقه‌ی متفاوت پیوست، اما در جامعه‌ی اروپایی آسان‌تر می‌شد؛ تنها کاری که باید انجام می‌دادید این بود که باسواد شوید (روحانی به معنای «شخص باسواد» است). شخص می‌توانست در طبقه‌ی رعیت‌زاده شود، به یک صومعه بپیوندد، باسواد شود و به مقام کشیش یا حتی اسقف

اعظم دست پیدا کند. این تنها راه برای عبور از طبقات بود و از طریق سواد، سیستم طبقاتی سرانجام شروع به فروپاشی کرد، چون مردم ایده‌ی انتخاب حرفه‌ی خود را به دست آوردند، یعنی به‌سادگی از آن‌چه که والدین انجام می‌دادند پیروی نکردند.

اما بیرون رفتن از بازی‌های اجتماعی معمولی در جامعه‌ی معاصر تشویق نمی‌شود. کلیسای کاتولیک و برخی نهادهای مذهبی دیگر، از زاهدان و روحانیان حمایت می‌کنند، اما آنان در اقلیت هستند. شما نمی‌توانید به‌تنهایی و بدون مشکل فراوان از بازی خارج شوید. اگر این چنین کنید، به چشم یک آدم به‌دردنخور و سست‌عنصر دیده می‌شوید. بعضی‌ها کالج را رها می‌کنند چون فکر می‌کنند احمقانه است، شاید ما آنان را سرخورده بنامیم، اما شهر از آنان خوشش نمی‌آید. این افرادی که ترک تحصیل کرده‌اند، خودروهای مناسبی ندارند، از این‌رو فروشنده‌ی محلی خودرو از طریق آنان کاسبی نمی‌کند. آنان چمن ندارند، پس کسی نمی‌تواند به آنان ماشین چمن‌زنی بفروشد. از ماشین ظرف‌شویی یا وسایل دیگر استفاده نمی‌کنند چون واقعاً به آن‌ها نیاز ندارند. آنان شلوار جین آبی و چیزهایی از این قبیل می‌پوشند، پس فروشگاه‌های محلی پوشاک با حضور این افراد در جامعه که چیزهای کمی دارند و بسیار ساده زندگی می‌کنند کمی احساس ناراحتی می‌کنند. شما نمی‌توانید این‌گونه باشید. همه باید به شیوه‌ای پیچیده زندگی کنند؛ شما باید خودروی مناسبی داشته باشید که شما را فردی ارزشمند و دارای موقعیت و این چیزها معرفی کند.

چرا این یک مشکل است؟ همیشه اقلیتی ناچیز در جامعه وجود دارد که جا نمی‌افتند، اما جوامع ناامن اصلاً تحمل کسانی را که از بازی خارج می‌شوند ندارند. این جوامع به‌اندازه‌ای از اعتبار قوانین بازی خود نامطمئن هستند که از همه می‌خواهند این بازی را انجام دهند. این یک گره‌ی کور

است. نمی‌توانید به یک نفر بگویید که باید بازی کند، چون در این صورت از او می‌خواهید کاری را بکنند که تنها در صورتی قابل قبول باشد که آن را داوطلبانه انجام دهد. پس «همه باید بازی کنند» در ایالات متحده و در بیشتر دولت‌های دموکراتیک یک قانون است. زیرا آن‌ها بسیار ناآرام هستند دست‌کم از نظر تئوریک همه مسئول هستند. این وحشتناک است. اگر فرضاً کسی بتواند هر کاری که می‌خواهد انجام دهد یا هر چه بخواهد بیندیشد، معنایش این است که همه‌ی ما نااستوار هستیم، پس باید بیشتر و بیشتر سازگار شویم. فردگرایی افراطی همیشه به سازگاری منجر می‌شود. مردم می‌ترسند، گرد هم می‌آیند، باهم سازگار می‌شوند، یک جور لباس می‌پوشند و لباس‌ها کسالت‌بارتر و یکنواخت‌تر می‌شوند.

دموکراسی، آن‌گونه که ما آزموده‌ایم، با گام اشتباه آغاز شد. ما کتاب‌های مقدس مسیحی را که می‌گویند همه در نزد خدا یکسان هستند گرفتیم و این‌گونه تفسیر کردیم که همه در نزد خدا فرودست هستند. این تقلید از عرفان است، زیرا که عرفان در اصل بدین معنی بود که از نظر خداوند همه‌ی مردم خدایی هستند، که بسیار متفاوت است. پس برای همین است که کل دیوان‌سالاری و پلیس گستاخ هستند و ناچار می‌شوید برای هر چیزی در صف انتظار بمانید، که با همه مانند نوعی کلاه‌بردار رفتار می‌شود. جامعه‌ای که به دلیل وحشت از دیگران، همه را فرودست و پست می‌بیند، به سرعت به فاشیسم تبدیل می‌شود. یک جامعه‌ی آزاد و راحت افراد بیگانه را دوست دارد، می‌داند که خارجی برای ما کاری را انجام می‌دهد که خودمان جرأت نداریم آن کار را انجام دهیم. افراد خارجی در بلندترین قله‌ی تکامل انسان در کوه‌ها زندگی می‌کنند؛ آگاهی آنان با ملکوت یکی است و این عالی است. داشتن چنین کسی در اطراف‌تان کمی احساس بهتری به شما می‌دهد. آن شخص به درک رسیده، می‌داند که همه چیز چه معنایی دارد؟ پس ما به آن افراد نیاز داریم، حتی اگر در بازی

ما شرکت نکنند، زیرا این امر به روشنی به دولت یادآوری می‌کند که رویداد مهم‌تری در جریان است. به همین دلیل است که پادشاهان عاقل تلخک‌های درباری نگه می‌دارند؛ تلخک (دلچک) به پادشاه یادآوری می‌کند که خواهد مرد و فانی است. تلخک به شاه می‌فهماند که نیروها و حوزه‌هایی بسیار فراتر از قدرت پادشاه وجود دارد؛ اما درک این امر برای یک حکومت دموکراسی به دلیل ناامن بودنش بسیار دشوار است. به این دلیل است که در دنیای کنونی ما تقریباً غیرممکن است کسی ملیت خود را رها کند. به گفته‌ی «هنری دیوید ثورو»^۱: «هرجا بخواهید به دنبال تنهایی باشید، کسانی شما را بیرون می‌کشند و وادار می‌کنند به گروه ناامید افراد عجیب و غریب‌گشان پیوندید.»

۱. Henry David Thoreau - فیلسوف، نویسنده، شاعر، طبیعت‌گرا، اصلاح‌طلب سده‌ی نوزدهم ایالات‌متحده.

بخش شش
جهان در نقش «پوچی»

فصل ۱۵

شیوهی بودایی

این احساس وجود دارد که بوداگرایی همان هندوگرایی می‌باشد و برای صدور خلاصه شده است. هندوگرایی تنها یک دین نیست، بلکه یک فرهنگ کامل است؛ یک نظام اجتماعی و قانونی شامل همه چیز از آداب معاشرت گرفته تا مسکن و غذا و هنر است. هندوها بین دین و هر چیز دیگری تقسیم‌بندی نمی‌کنند؛ از نظر آنان مذهب بخشی از زندگی نیست. هنگامی که دین و فرهنگ از هم جدا نباشند، صدور جنبه‌ی فرهنگی آن بسیار دشوار است، چون با سنت‌ها و آداب و رسوم رایج مردم دیگر در تضاد است. پس چه موارد ضروری از هندوگرایی را می‌توان صادر کرد؟ هنگامی که به این پرسش پاسخ تقریبی بدهید، بوداگرایی را دریافت می‌کنید.

ماهیت هندوگرایی آموزه یا انضباط نیست، موکشا^۱ یا رهایی است. شما متوجه می‌شوید که در یک سطح تنها یک توهم هستید، اما در سطحی دیگر همان چیزی هستید که «خود» نام دارد- همان خودی که در همه چیز وجود دارد. کائنات بازی «خود» است که برای همیشه و همواره قایم باشک بازی می‌کند. آنگاه که پنهان می‌شود، چنان خوب پنهان می‌شود که وانمود می‌کند همه‌ی ما و همه‌ی چیزهاست و ما این را نمی‌دانیم چون «خود» در قایم باشک بخش پنهان را بازی می‌کند؛ اما آنگاه که بخش جستجوی قایم باشک

را بازی می‌کند وارد مسیر یوگا می‌شود که با پیمودنش بیدار می‌شود و پرده از چشمانش کنار می‌رود.

به همین ترتیب، تنها چیز واقعاً مهم در مورد بوداگرایی، تجربه‌ی بیداری است. بودا یک نام نیست، یک عنوان است. این نام از ریشه‌ی سانسکریت «بود» Bud می‌آید که گاهی به معنای «دانستن» است، اما معنای بهتر آن «بیدار شدن» است. از این ریشه، شما «بودی»، حالت بیدار شدن، را دریافت می‌کنید، پس بودا به معنای «بیدار» است. شخصی که بودا نامیده می‌شود تنها یکی از بی‌شمار بوداهاست، چون بوداییان کاملاً مطمئن هستند یا اطمینان دارند که جهان ما تنها یکی از میلیاردها است و بوداها در همه‌ی جهان‌ها می‌آیند و می‌روند. با این حال، هرچند وقت یک‌بار چیزی به دنیا می‌آید که می‌توان آن را بودای بزرگ نامید؛ بودای بسیار مهم. پس بودای تاریخی در جهان ما، «گوتاما» Gautama، یکی از این بوداهای بزرگ بود. گفته می‌شود او پسر شاهزاده‌ای بود که در حدود ۶۰۰ سال پیش از میلاد بر بخشی از نپال حکومت می‌کرد. بسیاری از شما داستان زندگی او را می‌دانید، اما نکته این جاست که وقتی در هند باستان به مردی بودا، یا «تنها بودا» می‌گفتند، این عنوانی بسیار والا و عالی بود. یک بودا از همه خدایان و فرشتگان برتر شمرده می‌شود، زیرا اشخاص متعالی مانند اینان هنوز در چرخ تبدیل شدن هستند، هنوز در زنجیره‌ی کارما،^۱ قرار دارند. این انسان‌ها هنوز هم از یک زندگی به زندگی دیگر یکی پس از دیگری دور چرخ، می‌چرخند؛ زیرا هنوز تشنه‌ی وجود هستند، یا به بیان هندو، «خود» هنوز در حال بازی خودش نبودن است. تجربه‌ی بودا از بیداری این است: او پس از هفت سال زهد مفرط؛ روزه گرفتن، دراز کشیدن روی تخت‌های میخ‌دار، خوابیدن روی سنگ‌های شکسته و ... و پس از انجام کارهای گوناگون برای شکستن نفس خود، جدا شدن از خود، و کشتن میل به زندگی، همه‌ی آن کارها را بیهوده دید. روزی گوتاما نظم و

انضباط خود را شکست و یک کاسه شیر از دختری که مراقب گله بود پذیرفت. او ناگهان، در آرامشی فوق‌العاده، رفت و زیر درختی نشست و دریافت که هر کاری که کرده در مسیر اشتباهی بوده. شما نمی‌توانید از نخ کر باس کیف ابریشم بسازید. هیچ تلاشی باعث نمی‌شود فردی که خود را «نفس خود» می‌داند واقعاً ناخودخواه شود. تا زمانی که فکر می‌کنید و احساس می‌کنید که در کیسه‌ای از پوست محصور شده‌اید و بس، فقط خودم‌محور رفتار می‌کنید. شما می‌توانید از ناخودخواهی تقلید کنید، می‌توانید انواع و اقسام اشکال بسیار تصفیه‌شده‌ی بی‌خودی را پشت سر بگذارید، اما همچنان با زنجیر طلایی اعمال خوب خود به چرخ تبدیل و تکامل گره خورده‌اید، بدیهی است که آدم‌های بد با زنجیر آهنین رفتارهای نادرست خود به آن گره خورده‌اند. این امر به طرق مختلف نمایان می‌شود، از افراد مغرور معنوی که معتقدند تنها آموزی واقعی نزد خودشان است، تا کسانی که ادعا می‌کنند بردبارترین و فراگیرترین و پذیرفته‌ترین افراد هستند، این ادعا فقط یک بازی است به نام «بردبارتر، فراگیرتر و پذیرفته‌تر از هر کس دیگری». موجود خودم‌محور همیشه در دام خودش است.

بودا می‌دید که همه‌ی کارهای یوگا و روش‌های زاهدانه‌ی او فقط راهی برای بیرون آوردن خود از دام بوده تا خود را نجات دهد و آرامش بیابد. او دریافت که این کار غیرممکن است، زیرا انگیزه‌ی پشت همه‌چیز کار را خراب می‌کند. بودا دریافت که هیچ دامی جز خودش وجود ندارد، و تله و گرفتار یکی هستند. هرگاه به این موضوع پی بردید، دیگر دامی باقی نمی‌ماند. پس او در نتیجه‌ی این تجربه چیزی را که دارما، روش و نتیجه‌ی خود، می‌نامد منظم و قاعده‌دار کرد. بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم که روش بودایی دیالکتیکی است، یعنی بودا آموزه‌ای را به معنایی که مسیحیت یا یهودیت یا اسلام می‌آموزد، آموزش نداد. سرتاسر بوداگرایی یک گفتمان است و آنچه که بیشتر مردم تصور می‌کنند آموزه‌های بنیادین آن است، فقط مرحله‌ی شروع

گفتگو است.

بودا آموزه‌های خود را به گونه‌ای فرمول‌بندی کرد که به خاطر سپردنش بسیار آسان باشد؛ همه‌ی متون مقدس بودایی پر از ترفندهای یادگاری هستند. همه چیز به روشی شماره‌گذاری شده که به راحتی قابل یادآوری است. بودا برای این کار «چهار حقیقت شریف» را مطرح کرد: «دوخا» Dukkha، «تریشنا» Trishna، «نیروانا» Nirvana و «مارگا» Marga. نگرانی اصلی او اولین مورد بود، یعنی دوخا که معنایش «رنج، درد، ناامیدی و بیماری مزمن» است. برعکس آن «سوخا» Sukha است که به شادی، سعادت، لذت و غیره اشاره دارد. پس مشکل دوخا این است که ما رنج می‌بریم، نمی‌خواهیم رنج ببریم و می‌خواهیم کسی یا چیزی را پیدا کنیم که بتواند مشکل را حل کند. پس بودا اشاره کرد که هیچ چیز در جهان مادی، روانی یا معنوی وجود ندارد که بتوانید برای امنیت خود به آن بچسبید؛ هیچ چیز. نه تنها چیزی وجود ندارد که به آن بچسبید، بلکه «تو» بی هم وجود ندارد که به آن بچسبید؛ این آموزش «آناتمان» Anatman، یا «ناخود»، است؛ به عبارت دیگر، چسبیدن به زندگی تنها یک دست خیالی است که به دود چنگ می‌زند. اگر آن را به ذهن خود وارد کنید و ببینید که چنین است، هیچ کس ناچار نیست به شما بگوید که نباید به چیزی چنگ بزنید و بچسبید. بودیسم اساساً اخلاق‌گرا نیست. اخلاق‌گرایان به مردم می‌گویند که باید از خودبی خود باشند، درحالی که هنوز احساس «خودی» می‌کنند، از این رو تلاش‌های اخلاق‌گرایان همیشه مثمر ثمر نبوده است. گاهی کارهای آنان مانند پنهان کردن گردو خاک با جارو زیر فرش است. دومین مورد از «چهار حقیقت شریف» به علت رنج، که تریشنا است، مربوط می‌شود. این واژه با واژه‌ی انگلیسی «ترست» Thirst (تشنگی) مرتبط است و اغلب به عنوان میل، ولع، چسبیدن، گرفتن، یا، با استفاده از یک اصطلاح روانشناسی مدرن، گیرکردن ترجمه می‌شود. برای نمونه، هنگامی که کسی گیر می‌کند، هول می‌کند و مردد می‌شود و نمی‌داند چه باید بکند، به

دقیق‌ترین اصطلاح بودایی وابسته می‌شود. او گیر می‌کند، اما یک بودا گیر نمی‌کند؛ نمی‌توان او را فریب داد. یک بودا همیشه مانند آب روان است، حتی اگر سعی کنید با سد زدن جلوی آب آن را متوقف کنید، فقط سطح آب بالا و بالاتر می‌آید تا هنگامی که از سد سرریز شود. خوب، بودا گفت که دوحا از تریشنا می‌آید، ما رنج می‌بریم چون به دنیا چسبیده‌ایم. ما به دنیا می‌چسبیم چون درک نمی‌کنیم که جهان «آنی‌تیا» Anitya، یعنی ناپایدار، و آنا‌تمان، یعنی «بدون خود» است. پس سعی کنید چنگ نیندازید و نجسبید.

اما این مشکلی ایجاد می‌کند. شاگردی که این گفتگو را با بودا آغاز کرده برای دست کشیدن از میل بسیار می‌کوشد و به‌زودی درمی‌یابد که میل دارد میلی نداشته باشد و هنگامی که شاگرد این مشکل را با استاد در میان می‌گذارد، استاد می‌گوید: «خب، فقط تا آن‌جا که می‌توانی سعی کن از آرزو کردن دست برداری. از حد توانت فراتر نرو.» این جاست که در بودیسم به راه میانه دست می‌یابیم. این میانه‌ی افراط در انضباط زاهدانه و در لذت‌جویی است، اما به معنای ظریف‌تر نیز راه میانه است، بدین معنا به چیزی بیش از حد توان‌تان تمایل نداشته باشید و اگر چنین مشکلی پیدا کردید، پس تمایل نداشته باشید که در کنار گذاشتن خواسته‌های‌تان بیش از حد توان‌تان موفق شوید. می‌بینید چه خبر است؟ هر بار که شاگرد به راه میانه برمی‌گردد، از یک موقعیت افراطی خارج می‌شود.

سوم نیروانا است؛ هدف بوداگرایی. این حالت‌رهایی است که با آن‌چه که هندویان موکشا می‌نامند مطابق است. نیروانا، از ریشه‌ی «نیوریتی» Nivritti، در اصل به معنای «دمیدن» است. بعضی‌ها فکر می‌کنند که این به فوت کردن و خاموش کردن شعله اشاره دارد، اما من فکر می‌کنم به معنای بازدم است. در اندیشه‌ی هندی، پرانا Prana، نفس، اصل زندگی است. شما نمی‌توانید نفس خود را نگه دارید و زنده بمانید و صرف‌همه‌ی وقت خود برای نگه داشتن زندگی بسیار ناراحت‌کننده می‌شود. اگر زندگی را نگه دارید، آن

را از دست خواهید داد و اگر زندگی چنین دشوار است زنده ماندن چه فایده دارد؟ اما این کاری است که مردم می‌کنند؛ برای حفظ استاندارد معینی از زندگی کوشش فراوانی می‌کنند و این دردسر بزرگی است. شما یک خانهای خوب در یک محله‌ی خوب شهر به دست می‌آورید و اولین کاری که می‌کنید این است که یک باغچه و چمن زیبا بسازید، سپس باید بیرون بیایید و باغچه را همیشه رسیدگی و هرس و درو کنید و ابزار و ماشین‌های گران‌قیمت بخرید و به‌زودی برای قدم زدن در باغ و لذت بردن از آن تا خرخره درگیر رهن و اجاره می‌شوید. شما تمام وقت خود را صرف درآوردن پول و پرداخت اقساط و قبوض می‌کنید، چه دور باطلی! پس نیروانا رها می‌شود؛ دم بیرون می‌دهد. نیروانا نابودی نیست؛ وقتی نفست را رها می‌کنی، باز می‌گردد. نیروانا در نوعی پوچی ناپدید نمی‌شود، بلکه این حالت رها شدن است. نیروانا حالتی از آگاهی است - حالتی از بودن در این جا و اکنون در این زندگی.

سرانجام، به پیچیده‌ترین مرحله‌ی چهار حقیقت نجیب یعنی مارگا می‌رسیم. این واژه در زبان سانسکریت به معنی «مسیر» است و بودا، آن‌چنان‌که مشهور است، یک مسیر هشت‌گانه را برای تحقق نیروانا آموزش داده. فراموش کردن همه‌ی این هشت مرحله آسان است، پس تنها به یاد داشته باشید که این مسیر هشت‌گانه دارای سه بخش است: «دریشتی» (Drishti، «سیلا» Sila و «اسمُریتی» Smṛiti. معنی این‌ها به ترتیب «درک»، «رفتار» و «مراقبه» است. پیش از هر یک از این سه، واژه‌ی «سامیاک» (Samyak وجود دارد که معمولاً به معنی «درست» ترجمه می‌شود، پس می‌شود درک درست، رفتار درست و مراقبه‌ی درست؛ اما ترجمه‌ی بسیار بدی است. سامیاک می‌تواند در زمینه‌های خاصی به معنای «درست» باشد، اما چندین معنی دیگر هم دارد، از جمله «کامل»، «کل»، «همه‌جانبه» و «میان‌رو»، یعنی مرکز یا نقطه‌ی تعادل. پس اگر این ترجمه‌ی آخری را در نظر بگیریم، بودا روش میان‌روی نگاه به چیزها، روش میان‌روی درک، روش میان‌روی گفتار و

مانند این‌ها را آموزش می‌دهد.

این امر به‌ویژه در مورد ایده‌های بودایی رفتار، قانع‌کننده است. بوداییان در سراسر جهان هم راهبان و هم مردم عادی، عهد می‌بندند که «پانچا سیلا» Pancha Sila: پنج دستور را حفظ کنند. با این حال، این دستورها به معنای حکم واجب نیستند، زیرا بوداگرایی نوعی قانون اخلاقی وضع شده توسط یک قانون‌گذار کیهانی ارائه نمی‌کند. دلیل انجام این دستورها، شامل پرهیز از کشتن، دزدی، بهره‌برداری از هوس‌های جنسی، دروغ‌گویی و گفتار ساختگی و مستی، احساسی نیست؛ این دستورها از شما یک انسان خوب نمی‌سازند. دلیل پرهیز از این رفتارها این است که برای رهایی ضروری است. اگر راه بروید و مردم را بکشید، دشمن خواهید داشت و همواره باید از خود دفاع کنید. اگر برای دزدی بروید، انبوهی از وسایل را به دست خواهید آورد و این هم برای تان دشمنانی دست‌وپا خواهد کرد. اگر از علایق خود سوءاستفاده کنید، زمان زیادی را برای سرگرم کردن خود تلف خواهید کرد. اگر سخنان نادرست بر زبان آورید، با جدی گرفتن کلمات گیج خواهید شد، و اگر مستی کنید، همه چیز را در مه می‌بینید، و این دقیقاً بیداری نیست؛ به عبارت دیگر، این دستورها همه کاملاً عملی هستند.

سپس اسمریتی یا سامادی، مراقبه، وجود دارد. همچنین به معنای یادآوری، خاطره یا حضور ذهن است که خنده‌دار است، این که یک واژه می‌تواند هم به معنی یادآوری و هم حضور ذهن باشد. معنایش داشتن حضور ذهن کامل است. مدیتیشن شگفت‌انگیزی وجود دارد که بودایی‌های جنوبی آن را انجام می‌دهند و من آن را «خانه‌ای که جک ساخت» می‌نامم. شما راه می‌روید و به خود می‌گویید: «بلند کردن پا وجود دارد، بلند کردن پا وجود دارد» و سپس به خود می‌گویید: «درکی از بلند کردن پا وجود دارد» و سپس: «گرایشی به سمت بالا وجود دارد. ادراک احساس بلند شدن پا» و درنهایت، «آگاهی از تمایل ادراک احساس بلند شدن پا وجود دارد». پس با هر کاری

که می‌کنید می‌دانید که آن را انجام می‌دهید؛ خودآگاه هستید. البته این کار دشواری است، انجامش آسان نیست. پی خواهید برد هر لحظه در کاری که انجام می‌دهید چیزهای زیادی وجود دارد که باید از آن‌ها آگاه باشید و در بهترین حالت تنها می‌توانید یکی دو موردشان را انتخاب کنید. هنگام انجام این مراقبه، درمی‌یابید که هیچ راهی برای غافل شدن وجود ندارد، همه‌ی افکار در زمان حال و از زمان حال هستند. با کشف این واقعیت، به سامادی؛ آگاهی غیر دوگانه؛ نزدیک می‌شوید. در میان همه‌ی فرقه‌های بودایی و هندو، ایده‌های متفاوتی درباره‌ی چیهستی سامادی پیدا خواهید کرد. برخی از مردم آن را خلسه می‌دانند، برخی آن را حالت هوشیاری بی‌محتوا، یعنی دانستن بدون هدف معرفتی، می‌خوانند، برخی می‌گویند این یکی شدنِ عالم و معلوم است؛ اما سامادی‌ای که بودا از آن صحبت کرد دروازه‌ی نیروانا است؛ این حالتی است که در آن توهم نفس به‌عنوان یک چیز جداگانه از بین می‌رود.

سپس دریشتی وجود دارد، درک میانه. اساساً، آناتمان در بودیسم نه‌تنها در مورد نفس فردی، بلکه در مورد این تصور که یک «خود» در جهان وجود دارد نیز به کار می‌رود. برای همین است که عموماً تصور می‌شود بوداگرایی بی‌خدایی است، و این درست است، بسته به این‌که منظور از «بی‌خدایی» چه باشد. بی‌خدایی رایج وجود هر خدایی را انکار می‌کند؛ اما بوداگرایی چنین کاری نمی‌کند. بودیسم، آتمان یا هر چیز دیگری، «خود» را انکار نمی‌کند. حرفش این است که اگر تصورات و آموزه‌هایی درباره‌ی این چیزها بسازید، ممکن است به آن‌ها وابسته شوید و در این صورت به‌جای دانستن شروع به باور خواهید کرد. به یاد داشته باشید که در ذن ضرب‌المثلی وجود دارد: «بوداگرایی انگشتی است که به ماه اشاره می‌کند؛ انگشت را با ماه اشتباه نگیرید.» همان‌گونه که در غرب ممکن است بگویند: «ایده‌ی خدا انگشتی است که به‌سوی خدا نشانه می‌رود»، اما بیشتر مردم ادامه‌ی مسیر انگشت را

دنبال نمی‌کنند، بلکه از روی راحت‌طلبی، خود انگشت را می‌مکند. بودا انگشت خود را برید و همهی باورهای متافیزیکی را کمرنگ کرد. گفتگوهای متعددی در متون مقدس به زبان «پالی»^۱ وجود دارد که در آن‌ها آمده که مردم سعی می‌کنند بودا را در موقعیتی متافیزیکی قرار دهند: «آیا جهان ابدی است؟» بودا جواب نداد. «آیا دنیا ابدی نیست؟» بودا جواب نداد. «آیا جهان هم ابدی است و هم ابدی نیست؟» هیچ‌چیز. «آیا جهان هم ابدی است و هم غیر ابدی؟» بازهم هیچی. در تمام این مدت، بودا آن‌چه را که «سکوت شریف» یا «رعد سکوت» نامیده می‌شود رعایت کرد، زیرا سکوت او پوچی نبود، بلکه پنجره‌ای باز بود که از طریق آن اصل و حقیقت موضوع - نه مفاهیم، ایده‌ها و باورها- را می‌توان دید. اگر آنچه را که می‌بینید بگویید، تصویر و بت درست می‌کنید و مردم را به بیراهه هدایت می‌کنید. پس بهتر است باورهای مردم را از بین ببریم تا این‌که به آنان باور بدیم. می‌دانم که ناخوشایند است، اما حقیقت دارد. این چیزی است که پوسته‌ی تخم مرغ را می‌شکند و جوجه را آزاد می‌کند.

برای همین است که در بوداگرایی حقیقت مستقیماً گفته نمی‌شود، بلکه در قالب گفتگو مطرح یا نشان داده می‌شود. یک روش بده و بستان میان استاد و شاگرد به کار می‌رود که استاد پیوسته مشت شاگرد را باز می‌کند. موضوع این است و چون چنین است، پی می‌بریم که بودیسم در طول زمان دگرگون می‌شود، بدین‌صورت که با کاوش‌هایی که مردم با الهام از پیشنهادها بودا انجام می‌دهند، بوداگرایی رشد می‌کند و توسعه می‌یابد. مردم چیزهای نوین و گوناگونی می‌یابند و ذهن و همهی ترفندهای آن را کشف می‌کنند. بعد درباره‌ی این چیزها گفتگو می‌کنند و به دیگران یاد می‌دهند. پس هر ایده‌ای در این باره که می‌توانید به آموزه‌های ساده و اصیل بودا برگردید گمراه‌کننده

۱. Pali یکی از زبان‌های هندوآریایی در شبه‌قاره هند است.

است؛ شما به بودا باز نمی‌گردید، فقط می‌توانید به سوی بودا بروید. بودیسم، مانند میوه‌ی بلوط، یک سنت زنده است که پیوسته رشد می‌کند. پس از این که درخت شروع به رشد کرد، سعی نمی‌کنید به میوه‌ی اولیه و اصلی برگردید، بلکه یک میوه‌ی کاملاً تازه به دست می‌آورید و آن میوه دانه‌ای می‌شود برای درختی دیگر.

بگذارید هشداری بدهم: مطالعه‌ی علمی بودیسم کاری بزرگ و فراتر از باور است. متون مقدس بی‌پایانی به زبان‌های پالی و سانسکریت و تبتی و چینی وجود دارد و بیشتر این متون مقدس که به‌طور باورنکردنی کسل‌کننده هستند. توسط راهبان که وقت زیادی برای گذراندن بعدازظهرهای مرطوب در فصل باران‌های موسمی داشتند، نوشته شده‌اند و همه‌ی آنان هرگونه هیاهو را شرح می‌دهند تکرار می‌کنند و ارائه می‌دهند. برای نمونه، آنان ممکن است تعدادی از بوداها و موجودات را معرفی و توصیف کنند، این که چگونه گرد هم می‌آیند و چگونه می‌نشینند؟ و چه نوع کمان‌هایی می‌سازند؟ و این‌گونه چیزها. سپس، سرانجام ممکن است بودا چند مروارید حکمت را جایی در آن‌جا انداخته باشد. پس به شما هشدار داده شده. خواندن «داماپادا»^۱ یا «دیاموند سوترا»^۲ یا «لانکاواتارا»^۳ اشکالی ندارد، اما هنگامی که با «پرجناپارامیتا»^۴ که بزرگ‌تر است سروکار می‌یابید، در دریای ژرفی قرار می‌گیرید.

همچنین به خاطر داشته باشید که بوداییان در مورد متون مقدس باور غریبی دارند، آنان با متون مقدس رفتاری مانند مسیحیان با کتاب مقدس خود ندارند. بوداییان به متون مقدس خودشان احترام می‌گذارند و حتی ممکن است گه‌گاه آن‌ها را بخوانند، اما بیشتر احساس می‌کنند که کلام نوشته شده کاملاً

۱. Dhammapada - مجموعه‌ای از گفتارهای بودا به شعر

۲. Diamond Sutra - سوترای بودایی به معنی چیزی که هست چون نیست

۳. Lankavatara - سوترای بودایی برجسته‌ی ماهایانا که اصولاً آموزه‌ای را بین گوتاما بودا و

بودیساتوا به نام ماهاماتی، «حکمت بزرگ» بازگو می‌کند.

۴. Prajnaparamita - ایزدبانوی خرد

اتفاقی است. در واقع این می‌تواند یک مانع بسیار جدی باشد. همان‌طور که «چوانگ تزو»،^۱ حکیم تائوئیست، یک‌بار گفت: «همان‌طور که سگ را تنها برای عوعوی خوب سگ خوبی نمی‌دانند، مرد را نیز تنها برای خوش صحبت بودن، مرد خوبی نمی‌دانند.» پس باید مراقب تله‌های واژگان باشیم.

۱. Chuang Tzu - فیلسوف چینی پرنفوذی که در حدود سده‌ی چهارم پیش از میلاد در دوره‌ی دولت «وارینگ» می‌زیست و برخی او را نخستین آناارشیست جهان می‌دانند چون در گفته‌هایش از بی‌نیازی به دولت سخن رفته.

فصل ۱۶

ناپایداری با هر نامی

یکی از نکات اساسی بودیسم این است که جهان در جریان است. بودا بر ناپایداری، غیرواقعی بودن «خود» پایدار و رنج تأکید داشت. در واقع، ریشه‌ی رنج در نپذیرفتن دو ویژگی دگرگونی و نبود «خود» پایدار است. من امروز شما را می‌بینم و فردا دوباره به شما برمی‌خورم و شما تقریباً مانند دیروز به نظرم می‌رسید، پس فکر می‌کنم شما همان شخص دیروزی هستید، اما نه، واقعاً نیستید. هنگامی که من جویباری را تماشا می‌کنم، آن جویبار شبیه دیروز به نظر می‌رسد ولی همان نیست، چون هرگز آب را در خود نگه نمی‌دارد؛ آب همواره درونش در گذر است. دانشگاه نیز به همینین. دانشگاه چیست؟ دانشجویان می‌آیند و می‌روند، اعضای هیئت‌علمی با سرعت کمی کمتر می‌آیند و می‌روند، ساختمان‌ها تغییر می‌کنند، مدیریت تغییر می‌کند. چه چیزی ثابت می‌ماند؟ پس انسان، جویبار و دانشگاه همه الگو هستند؛ جریاناتی از انواع خاص. هر یک از ما گردابی هستیم در جزر و مد هستی. هر یاخته‌ی بدن ما، هر مولکول، هر اتم، درگذر همیشگی است. هیچ چیز را نمی‌توان میخ‌کوب کرد. مشاهدات ما از ذرات بنیادی و اتمی رفتار آن‌ها را متغیر نشان می‌دهد، اما وقتی نگاه‌شان نمی‌کنیم چه می‌کنند؟ آیا واقعاً وقتی در یخچال را می‌بندیم چراغش خاموش می‌شود؟

پس فلسفه‌ی بودایی، فلسفه‌ی دگرگونی است. از یک دیدگاه، دگرگونی خیلی بد است، چون همه‌چیز از بین می‌رود، که نوعی اندوه گذشته، نوعی دلتنگی، شاید حتی نوعی خشم در آن وجود دارد. باید مقداری پایداری در برابر دگرگونی صورت گیرد تا شکل‌ها زیبایی شگفت‌انگیز خود را به نمایش بگذارند. این رقص زندگی است اما ذهن انسان به‌گونه‌ای وحشتناک از زمان آگاه است، از این‌رو ما تا حد زیادی به آینده می‌اندیشیم و تا حدی می‌دانیم که هر شکل قابل مشاهده‌ای ناپدید می‌شود و به اصطلاح، «دیگران» جایش را می‌گیرد؛ اما آیا این دیگران در واقع «دیگران» هستند؟ یا همان شکل‌های پیشین هستند که باز می‌گردند؟ این یک چیستان بزرگ است. آیا برگ‌های سال آینده‌ی آن درخت همان برگ‌های امسال هستند؟ منظور از «همان» چیست؟ آن برگ‌ها یک شکل خواهند بود، ویژگی‌های گیاه‌شناسی یکسانی خواهند داشت، اما می‌توانید یک برگ خشکیده‌ی پاییز گذشته را بردارید و تفاوتش با برگ بهاری امسال را یادداشت کنید. از این دیدگاه، آن‌ها یکسان نیستند. چه می‌شود اگر نوازنده‌ای یک قطعه موسیقی خاص را امروز و سپس همان قطعه را فردا اجرا کند؟ آیا این قطعه‌ی موسیقی همان دیروزی است یا دیگری؟ در زبان پالی برای این پدیده عبارتی وجود دارد: «ناچاسو، ناچا آنو»، *nacha so*، *nacha anno*، به معنی «نه یکسان و نه دیگری».

بدین ترتیب، بوداگرایی، بدون اجبار به باور نوعی موجودیت روحی تناسخ یافته؛ از تناسخ می‌گوید. باور به نوعی آتمان یا «خود» ثابت که از یک زندگی به زندگی دیگر حرکت می‌کند. این در زندگی ما، همچنان که لحظه‌به‌لحظه می‌آیند و می‌روند، صادق است، در زندگی مان، همچنان که پدیدار می‌شوند و میلیون‌ها سال بعد باز پدید می‌آیند، صادق است؛ کوچک‌ترین تفاوتی ایجاد نمی‌کند. فواصل طولانی و کوتاه، ارتعاشات زیاد و کم وجود دارد. هنگامی که یک نت بالا را در مقیاس موسیقی گوش می‌دهید، هیچ سوراخی در آن نمی‌شنوید، خیلی سریع می‌رود و کاملاً پیوسته به نظر می‌رسد؛ اما

هنگامی که پایین‌ترین نت‌های شنیدنی را می‌شنوید، می‌توانید لرزش را احساس کنید؛ این موسیقی است که ادامه می‌یابد و خاموش می‌شود. به همین ترتیب، همان‌طور که اکنون روزه‌روز زندگی می‌کنیم، درمی‌یابیم که با ارتعاش بالا زندگی می‌کنیم، و به نظر می‌رسد پیوسته هستیم چون متوجه شکاف‌ها نمی‌شویم؛ اما ریتمی که از نسلی به نسل دیگر و از زندگی‌ای به زندگی دیگر می‌رود بسیار کندتر است، پس متوجه شکاف‌ها می‌شویم. از این رو، ما در سطوح مختلف ریتم زندگی می‌کنیم.

این ماهیت دگرگونی است. اگر در برابرش مقاومت کنید، دوخا دارید؛ نو میدی ورنج دارید؛ اما از دیگر سو، اگر تغییر را درک کنید، به آن نمی‌چسبید و اجازه می‌دهید پیش برود. پس مشکلی نیست، تغییر منجر به زیبایی می‌شود. به همین دلیل است که مضمون زوال جهان در شعر زیباست. «پرسی بیش شلی»^۱ می‌نویسد:

«یکی» می‌ماند، بسیاری دگرگون می‌شوند و می‌گذرند.

نور بهشت جاودانه می‌درخشد، سایه‌های زمین پرواز می‌کنند.

زندگی همچون گنبدی از شیشه‌های رنگارنگ

درخشش سپید ابدیت را لکه‌دار می‌کند،

تازمانی که مرگ آن را لگدکوب کند...

زیبایی این شعر در چیست؟ در درخشش جاودانه‌ی نور بهشت؟ یا در گنبدی از شیشه‌های رنگارنگ که خرد می‌شود؟ همیشه این تصویر تغییر است که واقعاً شعر می‌آفریند. سراینده از این واقعیت آگاه است که چیزها همیشه رو به پایان هستند، چیزها همیشه ناپدید می‌شوند، و این یک شگفتی پنهان در خود دارد. واژه‌ی ژاپنی «یوگن» Yugen به ژرفای ظریف اشاره دارد، اما همچنین راهی برای کاوش دگرگونی است. شاعرانه توصیف می‌شود؛ یوگن

۱. Percy Bysshe Shelley - شاعر غزل‌سرای انگلیسی سده‌های هجدهم و نوزدهم

را آن هنگام احساس می‌کنید که در دوردست کشتی‌هایی را می‌بینید پشت جزیره‌ای دور پنهان شده‌اند. یوگن را آن هنگام احساس می‌کنید که پرواز غازه‌های وحشی را تماشا می‌کنید که ناگهان در ابرها ناپدید می‌شوند. یوگن را آن هنگام احساس می‌کنید که به کوهی که قبلاً نرفته‌اید نگاه می‌کنید و آسمان را در سمت دیگر می‌بینید. اگر به آن‌جا نروید تا نگاه کنید و ببینید در طرف دیگر چه چیزی وجود دارد؟ این یوگن نیست. شما به طرف دیگر اجازه می‌دهید طرف دیگر باشد، که چیزی را در تخیل شما برمی‌انگیزد، اما شما نمی‌کوشید آن را تعریف کنید یا مشخص کنید.

به همین ترتیب، آمدن و رفتن چیزها در جهان شگفت‌انگیز است. آن‌ها می‌روند، اما به کجا چنین شتابان؟ پاسخ ندهید، چون راز را نابد می‌کند. همه چیز در راز ناپدید می‌شود و اگر سعی کنید آن‌ها را تعقیب کنید، یوگن را نابد می‌کنید. یک شعر چینی می‌گوید: «باد می‌ایستد، اما گلبرگ‌ها همچنان می‌افتند. پرنده نغمه سر می‌دهد و کوه مرموزتر می‌شود.» عجیب نیست؟ دیگر بادی نمی‌وزد، با این حال گلبرگ‌ها می‌ریزند و پرنده در دره می‌خواند، و آن یک صدا در کوهستان، سکوت را با صدای بلند بیرون می‌آورد. ناپایداری‌های کوچک باعث دگرگونی می‌شوند و این حس بسیار عجیب را می‌دهند؛ یوگن، راز دگرگونی.

فرض کنید من با نوعی جادوی شیطانی بتوانم شما را برای همیشه در همین سن و سال نگه دارم. وحشتناک خواهد بود. هزار سال دیگر شما یک عجزوی زیبا خواهید بود. مشکل این است که ما ذهن یک طرفه داریم؛ تنها زمانی متوجه موج زندگی می‌شویم که در اوج یا فراز باشد. هنگامی که در نشیب است، به روش معمول متوجه آن نمی‌شویم. برای ما اوج اهمیت دارد. به یک اره‌ی چرخ‌خی فکر کنید. به نظر می‌رسد که نوک دندانه‌ها چیزهایی هستند که برش را انجام می‌دهند نه فرورفتگی‌های بین دندانه‌ها؛ اما بدون

آن فرورفتگی‌ها نمی‌توان دندان‌ه داشت؛ اره بدون نوک و دره نمی‌تواند برش دهد. ولی ما آن را نادیده می‌گیریم. ما آن قدر که کوه‌ها را درمی‌یابیم متوجه دره‌ها نمی‌شویم. دره‌ها سرپایین، کوه‌ها سربالا، و ما چیزهایی را ترجیح می‌دهیم که به سمت بالا هستند، زیرا بالا خوب است و پایین بد؛ بنابراین، از آن‌جا که ما جنبه‌ی دره‌ای چیزها را نادیده می‌گیریم، همه‌ی خرد بر متمایز بودن دره از قله، نشیب از فراز، تأکید می‌کند و نگاه به نشیب‌ها بسیار آزارمان می‌دهد. ما می‌خواهیم فقط با نگاه کردن به قله‌ها لذت ببریم، اما این درواقع لذت را از ما سلب می‌کند، زیرا در نهمان می‌دانیم که هر قله‌ای با دره‌ای دنبال می‌شود - دره سایه‌ی مرگ - ما چون عادت نداریم به نشیب‌ها نگاه کنیم، همیشه می‌ترسیم، ما عادت نداریم با آن‌ها زندگی کنیم. آن‌ها ناشناخته‌های عجیب و تهدیدکننده‌ای را نشان می‌دهند. شاید می‌ترسیم که دره‌ها بر قله‌ها غلبه و آن‌ها را فتح کنند. شاید مرگ نیرومندتر از زندگی باشد. به نظر می‌رسد زندگی همیشه به تلاش زیادی نیاز دارد، درحالی‌که مرگ چیزی است که بدون زحمت به درونش می‌رویم.

به این دلیل در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم، غافل از این‌که دگرگونی زندگی است، غافل از این‌که هیچ چیز همیشه روی ناسازگار چیزی نیست. بیشتر مردم از فضا می‌ترسند. آنان فضا را نادیده می‌گیرند و آن را پوچ می‌پندارند؛ اما فضا و جامد دو راه برای صحبت درباره‌ی یک چیز هستند، درباره‌ی فضا/جامد. شما هرگز فضا را بدون جامدات پیدا نخواهید کرد و هرگز جامدات را بدون فضا نخواهید یافت. جهانی نمی‌تواند وجود داشته باشد که در آن فقط فضا باشد؛ فضای بین چه چیزی؟ فضا رابطه است. فضا همیشه با جامد پیش می‌رود، مانند عقب با جلو؛ اما ذهن تفرقه‌انگیز فضا را نادیده می‌گیرد و فکر می‌کند این جامدات هستند که همه‌ی کارها را انجام می‌دهند و آن‌جا مد تنها چیز واقعی است؛ به عبارت دیگر، توجه آگاهانه فواصل را نادیده می‌گیرد؛ اما موسیقی را در نظر بگیرد. با شنیدن یک ملودی فاصله‌ی یک نت تا نت

دیگر را می‌شنوید. پس این فاصله‌ی زمانی است که اهمیت دارد. به همین ترتیب، فواصل میان برگ‌های امسال و برگ‌های پارسال، یا نسل کنونی مردم و نسل گذشته، به همان اندازه اهمیت دارند. در واقع، نمی‌توان گفت فاصله‌ها مهم‌تر است یا آنچه میان فاصله‌هاست؛ چون هر دو باهم هستند. فضا، شب، مرگ، تاریکی... «نبودن» یکی از اجزاء اساسی «بودن» است؛ نمی‌توان یکی را بدون دیگری داشت.

پیرو راه بودا با دشوارترین روش‌های بودایی به دنبال رهایی از دل‌بستگی به جهان دگرگونی است. توصیف بودا از نیروانا - حالتی فراتر از تغییر - «زاده نشده، ریشه نیافته، آفریده نشده، شکل نیافته» است؛ اما وقتی کسی نیروانا را به‌عنوان حالتی متفاوت از سامسارا جستجو می‌کند، در واقع به دنبال چیزی دائمی است. پس بوداییان با گذشت زمان در این باره بسیار اندیشیدند، و چنین بود که این انشعاب بین دو مکتب بزرگ «تراوادا» Theravada (که گاهی با بی‌احترامی به‌عنوان «هینایانا» Hinayana یاد می‌شود) و «ماهایانا» Mahayana به وجود آمد. «یانا» Yana به معنی وسیله‌ی نقلیه، حمل‌ونقل، کوشش یا قایق است. «هینا» Hina به معنی کوچک و «ماها» Maha به معنی بزرگ است، پس وسیله‌ی نقلیه‌ی کوچک و وسیله‌ی نقلیه‌ی بزرگ داریم. این‌جا چه خبر است؟ ماهایانیست‌ها آمدند و گفتند: «قایق کوچک شما چند زاهد بسیار سرسخت را به نیروانا می‌رساند، در حالی که قایق بزرگ ما به مردم نشان می‌دهد که نیروانا با زندگی معمولی تفاوتی ندارد.» پس هنگامی که به نیروانا رسیدید، اگر فکر می‌کنید که واقعاً به نیروانا رسیده‌اید، راز جهان را کشف کرده و موفق شده‌اید به آرامش برسید، فقط آرامش کاذب است. شما بودای سنگی شده‌اید؛ توهم جدیدی از تغییرناپذیر دارید. از این‌رو، این‌گونه افراد را «پراتیکابودا» Pratyekabuddha می‌خوانند؛ بودای خصوصی که همه‌چیز را برای خود دارد.

در برابر پراتیکابودا، که نیروانا را به دست می‌آورد و در آن‌جا می‌ماند،

ماهایان نیست‌ها ایده‌ی بودیساتوا^۱ را ارائه می‌کنند، نوعی بودای کوچک که به نیروانا رسیده و بازگشت به زندگی روزمره را برای رهایی همه‌ی موجودات دیگر انتخاب کرده است. این بوداها، نوعی شخصیت نجات‌دهنده هستند. در بوداگرایی رایج تبت، چین و ژاپن، مردم بودیساتواها را می‌پرستند، به‌ویژه کسانی مانند «کوان‌یین» Kuan Yin، که در ژاپن «کانون» Kannon نامیده می‌شود. از این‌رو، مردم به این بودیساتواها به‌عنوان ناجیانی که برای نجات همه بازگشته‌اند احترام می‌گذارند، اما در این باره تفسیر عمیق‌تری وجود دارد. بودیساتوا «بازگشت به جهان» بدین معنی است که اینان دریافته‌اند که برای یافتن نیروانا لازم نیست جایی بروید؛ نیروانا همان جایی است که هستید، به شرطی که به آن اعتراض نکنید.

همه چیز در حال تغییر است. به هیچ چیز نمی‌توان دل بست و چسبید. اگر با جریان پیش بروید، با آن جاری می‌شوید؛ اما اگر در برابر جریان مقاومت کنید، با شما می‌جنگد. اگر این را متوجه شوید، در مسیر رود شنا می‌کنید؛ با آن پیش می‌روید و در آرامش هستید. این به‌ویژه در مورد لحظاتی صادق است که به نظر می‌رسد زندگی واقعاً ما را با خود می‌برد و جریان دگرگونی ما را کاملاً می‌بلعد. پس در لحظه‌ی مرگ عقب‌نشینی می‌کنیم و می‌گوییم: «نه، نه، آن‌ها! هنوز زود است!» اما کل مشکل این است، زمانی که آن لحظه فرا می‌رسد، هنگامی که جریان رودخانه به آبشار می‌رسد، متوجه نمی‌شویم که تنها کاری که باید بکنیم این است که از آبشار پرواز کنیم، درست همان‌طور که از یک روزبه‌روز دیگر گذر می‌کنیم، همان‌طور که شب به خواب می‌رویم. هنگامی که آن لحظه فرا رسد، باید خواهان مرگ باشیم.

من موعظه نمی‌کنم، نمی‌گویم که باید آماده باشید بمیرید، بدین معنا که باید شجاعت خود را افزایش دهید و زمانی که سرانجام وقتش فرا رسد، یک ظاهر خوب به نمایش بگذارید. من اصلاً چنین چیزی نمی‌گویم. حرف من

این است اگر این سیستم امواج را درک کنید، اگر درک کنید که ناپدید شدن تان به عنوان شکلی که در آن فکر می کنید «شما» هستید، ناپدید شدن تان به عنوان این ارگانیزم خاص، صرفاً فصلی است، آنگاه می توانید به خوبی و با آرامش به خواب همیشگی بروید. شما هم فضای تاریک فراسوی مرگ و هم وقفه‌ی نوری زندگی هستید. این‌ها فقط دو روی خودتان هستند. شما کل موج هستید، فراز و نشیب آن. همان‌طور که نمی‌توانید نیم موج باشید، نمی‌توانید نیمی از یک انسان باشید؛ نمی‌توانید زاده شوید ولی نمیرید، این فقط نیمی از انسان یا هر چیز دیگر خواهد بود.

اگر در برابر دگرگونی مقاومت نکنید - منظورم مقاومت بیش از حد است؛ من از شل‌وول بودن دفاع نمی‌کنم - می‌بینید که جهان در حال دگرگونی هیچ تفاوتی با نیروانا ندارد. به یاد داشته باشید که نیروانا به معنای «بازدم» است؛ رها کردن نفس. ما نیز به همین ترتیب جهان را رها می‌کنیم؛ در برابر دگرگونی پایداری نمی‌کنیم. همه یک اصل هستند و به این ترتیب بودیساتوا موجودات را، نه با موعظه کردن، بلکه با نشان دادن این‌که آنان قبلاً ارائه و رها شده‌اند، نجات می‌دهد. آنان با این واقعیت که قادر به توقف تغییر نیستند آزاد می‌شوند. شما نمی‌توانید به خودتان بچسبید. ناچار نیستید بکوشید به خودتان وابسته نشوید؛ این کار شدنی نیست. رستگاری این است.

Memento mori - حواستان به مرگ باشد. «جی.آی. گورجیف»^۱ آموخت که مهم‌ترین چیزی که هرکسی باید بداند این است که شما و هرکسی که می‌بینید به‌زودی خواهید مرد. این برای ما خیلی غم‌انگیز به نظر می‌رسد. ما فرهنگی ساخته‌ایم که اساساً در برابر مرگ مقاومت می‌کند. مرگ در دنیای غرب به عنوان یک مشکل واقعی برداشت می‌شود؛ درباره‌اش سکوت می‌کنیم و وانمود می‌کنیم که رخ نداده. اگر به سرطان کشنده دچار شوید و

به بیمارستان بروید، همه‌ی دوستان‌تان می‌آیند و به شما می‌گویند که ظاهر بهتری دارید و پس از این‌که متوجه شوید در خانه خواهید بود و چیزهایی از این دست. پزشکان و پرستاران کاملاً خوش‌برخورد و دور از شما هستند، چون می‌دانند که در بستر مرگ آر می‌ده‌اید و نباید به شما بگویند. وقتی مرگ مشکلی مانند این است، در بستر مرگ رفتار درستی ندارید، چون قرار است زندگی کنید. پس ما نمی‌دانیم با یک شخص روبه‌مرگ چه کنیم؛ اما می‌توانستیم غیر از این عمل کنیم. می‌توانستیم به کنارش برویم و بگوییم: «گوش کن، یک خبر عالی برایت دارم! تو به جهان دیگر خواهی شتافت، عالی خواهد بود. دیگر نه قبضی، نه مسئولیتی، نه نگرانی‌ای. فقط می‌خواهی، پس بیا با سازوآواز از بیمارستان برویم. ما یک مهمانی بزرگ ترتیب می‌دهیم، مقداری مورفین در بدنت می‌ریزیم که این‌قدر درد نکشی، در بستر از تو نگهداری و همه دوستانت را دورت جمع می‌کنیم، بعد بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها را می‌خوریم و می‌نوشیم. در پایان مهمانی تو در افق محو می‌شوی، که واقعاً شورانگیز خواهد بود!»

پس بیایید اندیشه‌ای نوین را بیازماییم: مرگ یک رویداد سالم و طبیعی است مانند تولد. کمی تغییر در نگرش اجتماعی در این‌باره همه را آماده و آرام می‌کند. باید به کسانی که در آستانه‌ی رفتن همیشگی هستند تبریک بگوییم، چون لحظه‌ی پیش از مرگ فرصتی فوق‌العاده برای رهایی است. مرگ وحشتناک نیست، تنها پایان کار شما به‌عنوان یک سیستم خاطرات است. پس قبل از اینکه پیش بیاید، شانس بزرگی دارید که همه‌چیز را رها کنید، زیرا می‌دانید که همه‌چیز از بین می‌رود و دانستن آن کمک‌تان می‌کند که رها کنید. می‌توانید دارایی‌های‌تان را ببخشید و چیزی را که نیاز است بگویید، منظورم این است که اگر چیزی هست که به آن وابسته‌اید و شما را آزار می‌دهد، آن را به زبان آورید. منظورم لزوماً آخرین اعتراف نیست، فقط هر چیزی که باید

پیش از رفتن بگویید. نکته‌ی اصلی نگرش شماست؛ مرگ می‌تواند به اندازه‌ی تولد مثبت باشد و باید مایه‌ی شادی باشد. پس اگر بخواهیم آیین نیکی داشته باشیم، این می‌تواند فرصتی برای شروع باشد. ما باید چیزی مانند یک انسیتو برای مرگ خوشایند و خلاق داشته باشیم که در آن بتوان یک نوشیدنی خوشگوار انتخاب کرد، یا در مراسم مذهبی باشکوه و چیزهایی از این دست شرکت کرد، یا داروهای روان‌گردان مصرف کرد، یا به موسیقی گوش داد، یا هر چیز. همه‌ی این تمهیدات را می‌توان در بیمارستان برای مرگ لذت‌بخش فراهم کرد. بیرون رفتن با سروصدای شادی به‌جای آه و ناله درست است.

فصل ۱۷

مکتب پوچی

هنگامی که پی ببرید چیزی برای چسبیدن و نگه داشتن وجود ندارد و کسی نیست که نگاهش دارید، همه چیز کاملاً متفاوت و شگفت انگیز می شود. نه تنها حواس شما بیدارتر می شوند و تقریباً احساس می کنید که در حال راه رفتن روی هوا هستید، بلکه سرانجام می بینید که هیچ دوگانگی و تفاوتی میان جهان معمولی و نیروانا وجود ندارد. آن ها یک جهان هستند و تنها تفاوت شان در دیدگاه است.

البته، اگر همواره خود را با نوعی موجود ثابت که نشسته و جهان را تماشا می کند شناسایی کنید، اگر هم بستگی خود را تصدیق نکنید، اگر جدایی ناپذیری خود را از هر چیز دیگری که وجود دارد تشخیص ندهید، اگر بر تلاش برای گرفتن یک موضع همیشگی؛ اصرار کنید شما فقط جاری بودن رودخانه را نگاه می کنید. در این صورت جریان با شما برخورد خواهد کرد و از فرسایش احساس ناخوشایندی خواهید داشت. این که ما تماشاگر هستیم در بیشتر مردم یک احساس اساسی است. ما احساس می کنیم که در پشت جریان اندیشه ها، احساسات و تجربیات مان چیزی وجود دارد که اندیشمند، احساس کننده و تجربه گر است. این چیز به درون و پانورامای متغیر تجربه تعلق دارد، نه به بیرون آن.

این همان چیزی است که می‌توان «سیگنال نشانه» نامید. در یک نقطه‌ی زمانی، هنگامی که شخصی می‌خواست مکالمه‌ی تلفنی شما را ضبط کند، مقرر شد که هر هفتاد ثانیه یک بوق به صدا درآید تا به شما نشان دهد که مکالمه در حال ضبط است. در تجربه‌ی روزمره‌ی ما نیز، به روشی مشابه، یک بوق وجود دارد که به ما می‌گوید که در حال کسب یک تجربه مداوم هستیم؛ مانند هنگامی است که یک آهنگساز آهنگی را تنظیم می‌کند و آن را در یک تم تکراری نگه می‌دارد اما چندین تغییر در آن تم ایجاد می‌کند. صدای ثابتی وجود ندارد که به شما بگوید این قطعه پیوسته است، اگرچه چنین چیزی در موسیقی هندو وجود دارد؛ موسیقی «دُرُن». ^۱ و آن دُرُن نمایانگر «خود» جاودانه در پشت تمام اشکال در حال تغییر طبیعت است، اما این تنها یک نماد است. برای درک این که چه چیزی جاودانه است؟ نمی‌توانید تصویری از آن بسازید، نمی‌توانید نگهش دارید.

از نظر روان‌شناختی، برای رهایی مفیدتر است که به خاطر بسپاریم اندیشمند یا احساس‌کننده یا تجربه‌گر و تجربیات همه باهم هستند، همه یکی هستند. با این حال، اگر به دلیل اضطراب سعی کنید نوعی ناظر جداگانه را تثبیت کنید یا همواره نگه دارید، در آن صورت منتظر برخورد باشید. این حس ناظر جداگانه، اندیشمند اندیشه‌ها، یک انتزاع است که از حافظه ایجاد می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم که «خود»، یا نفس، مخزن خاطرات است، نوعی صندوق امانات یا محل بایگانی است که همه‌ی تجربیات ما در آن ذخیره می‌شود؛ اما این فکر خیلی درست نیست. بیشتر می‌توان گفت که حافظه یک سیستم پویا است، یک تکرار ریتم است و این ریتم‌ها همه بخشی از جریان مداوم تجربه‌ی فعلی هستند. چگونه یک خاطره را از یک چیز شناخته شده در لحظه تشخیص می‌دهید؟ در واقع، شما اصلاً چیزی نمی‌دانید مگر این که

۱. Drone - یک سبک موسیقی مینیمالیستی که بر مبنای استفاده از صداهای تقویت شده و تکرار شده، نوت‌ها، یا خوشه‌ها (که به آن‌ها دُرُن می‌گویند) ساخته می‌شود.

آن را به خاطر بسپارید، زیرا اگر اتفاقی بیفتد که آنی باشد، مثلاً فلاش نوری که فقط یک میلیونیم ثانیه طول می‌کشد، واقعاً آن را تجربه نمی‌کنید. برای به خاطر سپردنش زمان کافی ندارید، پس تأثیری ندارد. همه‌ی دانش امروزی تجربه و حافظه است. شما نمی‌توانید آن را نگه دارید.

شما به چیزی نگاه می‌کنید و میله‌ها و مخروط‌های شبکیه‌ی چشم به اطراف حرکت می‌کنند و یک سری ارتعاش یا بازتاب در مغزتان ایجاد می‌کنند و این بازتاب‌ها همچنان طنین‌انداز می‌شوند. مغز بسیار پیچیده است. برای نمونه، هر چیزی را که می‌دانیم با یک روش خاص به خاطر می‌آورد. بین دیدن کسی در این جا و خاطره‌ی دیدن کس دیگری که اکنون اینجا نیست اما در گذشته او را دیده‌ایم، تمایز قائل می‌شویم. هنگامی که چهره‌ی آن شخص دیگر را به خاطر می‌آوریم به خوبی می‌دانیم که این تجربه‌ی شخصی نیست که این جاست. این امر چگونه پیش می‌آید؟ سیگنال‌های حافظه نسبت به سیگنال‌های زمان کنونی نشانه‌های متفاوتی با خود دارند؛ ارتعاش متفاوتی دارند؛ اما گاهی سیم‌کشی‌ها در هم می‌ریزند و تجربیات کنونی با یک نشانه‌ی حافظه به آن‌ها متصل می‌شوند، یعنی زمانی که آشنا پنداری^۱ را تجربه می‌کنیم، کاملاً مطمئنیم که قبلاً این مورد را تجربه کرده‌ایم.

ما معمولاً تشخیص نمی‌دهیم که خاطرات در واقع بخشی از تجربه‌ی لحظه‌ی حال هستند، اگرچه مجموعه‌ای از سیگنال‌ها می‌باشند که نوع خاصی از نشانه‌ها به آن‌ها متصل است تا خاطرات را با تجربیات کنونی اشتباه نگیریم. خاطرات بخشی از این روند دائمی جریان زندگی هستند و هیچ شاهد جداگانه‌ای وجود ندارد که از این روند جدا شود و همه‌چیز را تماشا کند. شما می‌توانید آن را بپذیرید و دیگر به این حس یک «خود» جداگانه چنگ نزنید. برای همین است که مرگ باید فرصتی برای جشن بزرگ باشد؛ زمانی که سرانجام رها می‌شوید فرصتی است برای بزرگ‌ترین تجربه‌ها و

1. Déjà vu - دژا‌وو یا حالت پیش‌دیده حالتی از ذهن است که در آن فرد پس از دیدن صحنه‌ای احساس می‌کند که قبلاً آن را دیده.

زمانی می‌توانید چنین کنید که بدانید کار دیگری نیست که انجام دهید. از این رو، این پذیرش تغییر در فلسفه‌ی بودایی آموزش می‌دهد که جهان خلأ است. این آموزه تا مدت‌ها پس از درگذشت بودا به‌طور برجسته ظاهر نشد، تنها از حدود ۱۰۰ سال پیش از میلاد آشکار شد و تا ۲۰۰ سال پس از میلاد به اوج خود رسید. این نظریه توسط بوداییان ماهایانا شکل گرفت که یک مکتب کامل ادبی به نام «پراجناپارامیتا» Prajnaparamita را توسعه دادند. «پراجنا» Prajna به معنای «خرد» است و «پارامیتا» Paramita را می‌توان «برای گذر از» یا «برای فراتر رفتن» ترجمه کرد. نسخه‌هایی از پراجناپارامیتا توسط بودایی‌های سراسر جهان خوانده می‌شود، به‌ویژه نسخه‌ی کوتاهی به نام «سوترای قلب»^۱ که عبارت «شکل، پوچی است، پوچی، شکل است»^۲ در متن می‌آید و سپس به توضیح آن می‌پردازد. بدین دلیل، مبلغان اولیه تصور می‌کردند که بودایی‌ها پوچ‌گرا هستند و بوداییان ادعا می‌کنند که جهان سراسر هیچ است، اما این فلسفه بسیار ظریف‌تر از این ساده‌اندیشی‌هاست.

شخص اصلی که این آموزه‌ها را تبلیغ می‌کرد «ناگار جونا» Nagarjuna بود که در حدود سال ۲۰۰ میلادی زندگی می‌کرد. او یکی از شگفت‌انگیزترین ذهن‌هایی که نسل بشر تاکنون دیده را داشت. نام مکتب فکری ناگار جونا، مادهیاماکا Madhyamaka است که به معنی «آموزه‌ی راه میانه» یا «آموزه‌ی پوچی» است. پوچی اساساً به معنای «گذرا» است؛ هیچ‌چیزی برای درک هیچ چیز دائمی؛ و به‌طور خاص به ایده‌های واقعیت اشاره دارد، به این معنی که واقعیت از همه‌ی مفاهیم گریزان است. اگر بگویید «خدا هست»، این یک مفهوم است و اگر بگویید «خدا نیست»، این نیز یک مفهوم است؛ بنابراین ناگار جونا بر روش دیالکتیکی آموزش بودایی تأکید کرد، به‌ویژه در دانشگاه «نالاندا»^۳ که در زمان حمله به هند ویران شد، اما در دوران مدرن دوباره برقرار شد. روش دیالکتیک بسیار ساده است و می‌توان آن را با یک شاگرد و

1. The Heart Sutra

2. Form is emptiness, emptiness is form

3. University of Nalanda

استاد یا با یک گروه انجام داد؛ هنگامی که چیزی بیش از بحث و گفتگو باشد از کارآمدی آن در شگفت خواهید شد. استاد با پرس و جو از شرکت کنندگان به تدریج به مقدمات اولیه‌ی زندگی‌شان پی می‌برد؛ این که مفروضات اساسی آنان چیست؛ با پرسش‌هایی مانند درست و غلط چیست؟ زندگی خوب چیست؟ موضع‌تان کجاست؟ استاد این‌ها را در هر دانش‌آموز می‌یابد و سپس ویران می‌کند.

وقتی باورهای اساسی شما ویران شود، قطب‌نمای شخصی خود را از دست می‌دهید. شما می‌ترسید و بی‌درنگ به دنبال چیزی می‌گردید که به آن چنگ بزنید وابسته شوید. در این روش دیالکتیکی، استاد هیچ جایگزینی پیشنهاد نمی‌کند، تنها روند آموزش را ادامه می‌دهد: «چرا فکر می‌کنید باید چیزی باشد که به آن وابسته باشید؟» این روند به مدت‌زمان زیادی ادامه می‌یابد و تنها چیزی که شاگردان را از دیوانه شدن باز می‌دارد حضور استاد است که بسیار خشنود به نظر می‌رسد. هنگامی که شاگردان سرانجام به خلأ یا پوچی پی می‌برند، رهایی می‌یابند، با این حال نمی‌توانند به روشنی بگویند این چیست یا چرا پی بردند؟ برای همین به آن پوچی می‌گویند. ناچار جونا در ادامه می‌گوید که باید «خلأ را از بین ببرید»، یعنی نباید به پوچی بچسبید. پس «پوچیِ ناپوچ» حالت بزرگ بوداگرایی ناچار جونا است؛ اما باید به خاطر داشته باشید که همه‌ی چیزهایی که باطل و انکار شده‌اند، مفاهیمی هستند که تاکنون کوشش شده که آن‌چه واقعی است در آن‌ها بازتاب یابد. ذن می‌آموزد که شما نمی‌توانید به آسمان میخ بکوبید. «آسمان بودن، تهی بودن، بدین معنی است که شما به هیچ چیز وابسته، یا آویزان، نیستید. وقتی به هیچ چیز آویزان نباشید، تنها چیزی هستید که به هیچ چیز آویزان نیست، که همان کیهان است که آویزان نیست. اصلاً کجا آویزان شود؟ جایی نیست که رویش سقوط کند یا بیفتد.

این برای افرادی مانند ما که به تصوره‌های غنی الهی عادت کرده‌ایم مفهوم عجیبی است؛ خداوند در بهشت باشکوه و درخشان با همهی رنگ‌های رنگین‌کمان، در حلقه‌ی مقدسین و فرشتگان طلایی و هر چیزی مانند آن. ما این را یک نکته‌ی مثبت می‌دانیم؛ یک دین واقعی و پر از رنگ داریم؛ اما چنین نیست. هر چه تصویر شما از خدا روشن‌تر باشد، قدرت آن کمتر است؛ بیشتر از هر چیز یک بت است؛ اما نبودن کامل آن، تصویرش را به چیزی که آن را پوچ می‌داند تبدیل نمی‌کند. به نظر شما چه چیزی پوچ است؟ گم شدن در مه؟ در تاریکی؟ در چیزی شبیه فضای پشت چشمان‌تان؟ یک پوچی خالی؟ هیچ‌یک از آن‌ها پوچی نیستند.

ششمین پدرسالار زن، «هویننگ» Huineng، آموزش می‌دهد که در مراقبه، کوشش برای تهی کردن ذهن اشتباه بزرگی است. بسیاری از مردم می‌کوشند چنین کنند. آنان می‌نشینند و سعی می‌کنند هیچ فکری در ذهن خود نداشته باشند، نه تنها هیچ فکری بلکه هیچ احساسی هم نداشته باشند. مردم چشم و گوش خود را می‌بندند و عموماً برای محرومیت‌های حسی آماده می‌شوند. این می‌تواند بسیار جالب باشد؛ بعضی‌ها را دیوانه می‌کند، بر بعضی دیگر اصلاً اثر ندارد و به بعضی هم یک احساس خوشایند بی‌وزنی دست می‌دهد. من در جای دیگری گفته‌ام که فردی که واقعاً گذرا بودن را بپذیرد شروع به احساس بی‌وزنی می‌کند. وقتی از «دی. تی. سوزوکی»^۱ پرسیده شد که تجربه ساتوری، روشنگری، چگونه است؟ او پاسخ داد: «مانند تجربه‌ی هر روزه است، اما حدود پنج سانتیمتر بالاتر از زمین.» «چوانگ تزو»^۲ یک‌بار گفت: «ایستادن خیلی آسان است، دشواری در راه رفتن بدون لمس زمین است.»

۱. D.T. Suzuki - ر.ک.ص. ۱۱۲
 ۲. Chuang Tzu - ر.ک.ص. ۲۰۳

چرا احساس سنگینی می‌کنیم؟ موضوع تنها جاذبه یا وزن نیست، بلکه احساس می‌کنیم بدن را با خود به این سو و آن سو می‌کشیم. همان‌طور که زن کوان می‌پرسد: «کیست که این کالبد را به اطراف حمل می‌کند؟» در گفتار رایج، ما در مورد این صحبت می‌کنیم که زندگی ما را به‌زحمت انداخته یا بار ما را زمین می‌گذارد. چه کسی بار را به دوش می‌کشد؟ مسئله این است. وقتی کسی باقی نماند که کالبد بتواند برایش بار باشد، کالبد دیگر بار نیست؛ اما تا هنگامی که با آن مبارزه کنید، همچنان بار است. هنگامی که هیچ‌کس برای مقاومت در برابر چیزی که ما آن را دگرگونی می‌نامیم (و واژه‌ی دیگری است برای زندگی) باقی نماند، هنگامی که این توهم را از بین ببریم که اندیشه‌های خود را می‌اندیشیم به‌جای این که تنها یک جریان از اندیشه‌ها هستیم، هنگامی که این تصور را از دست بدهیم که احساسات مان را حس می‌کنیم به‌جای این که تنها احساسات هستند، آنگاه زندگی دیگر، بار نیست. حس کردن احساسات یک بیان اضافی است، مانند گفتن این که صداها را می‌شنوید درحالی که شنیدن صدا است، چون هیچ صدایی نیست که شنیده نشود. دیدن، دیدن است؛ کسی دیدن را نمی‌بیند. مسخره است.

هنگامی که این‌گونه اضافی فکر می‌کنیم، فکرمان با نوسان در یک سیستم الکتریکی که در آن بازخورد اضافی وجود دارد قابل مقایسه است. در تلفن‌های قدیمی، گوشی و دهانی جدا بودند و اگر واقعاً می‌خواستید کسی را اذیت کنید، گوشی را روی دهانه می‌گذاشتید و زوزه‌ی وحشتناکی را ایجاد می‌کردید که ممکن بود برای گوش ناخوشایند و حتی زیان‌بار باشد. دلیل این پدیده نوسان است. پس هنگامی که فکر می‌کنید اندیشه‌های تان را می‌اندیشید، پیامد مشابهی وجود دارد: «من نگرانم و نباید نگران باشم، اما چون نمی‌توانم از نگرانی دست بردارم، نگرانم. چون نگرانم.» می‌بینید به کجا می‌رسد؟ برای ما این نوسان به معنی اضطراب است؛ اما روش ناآگاه‌جونا اضطراب را می‌زداید،

چون پی می‌برید که هیچ میزان اضطراب برای هر چیزی که قرار است پیش بیاید تفاوتی نمی‌کند. مهم نیست چه کنید، در هر حال آن لحظه‌ی پایانی در کمین تان است. آن را نگذارید در پس ذهن تان برای رسیدگی در آینده؛ این مهم‌ترین چیزی است که هم‌اکنون باید بدان رسیدگی کنید، چون به شما امکان می‌دهد رها کنید. پس لازم نیست همیشه از خود دفاع کنید. لازم نیست تمام انرژی خود را برای دفاع از خود هدر دهید.

در تصاویر بودایی، فضای خالی اغلب بایک آینه نشان داده می‌شود. آینه از خود رنگی ندارد، فقط رنگ‌هایی را که در آن پدیدار می‌شود منعکس می‌کند. «هوبینگ» همچنین می‌گوید که پوچی مانند فضا است. فضا شامل همه چیز است؛ کوه‌ها، اقیانوس‌ها، ستاره‌ها، انسان‌های خوب، انسان‌های بد، گیاهان، جانوران و همه چیز. ذهن هم چنین است. فضا ذهن ماست. دیدن آن برای ما دشوار است زیرا فکر می‌کنیم در فضا هستیم و به آن نگاه می‌کنیم. همه‌ی فضاها، همه‌ی انواع فضا - دیداری، بُعدی، شنیداری، زمانی، موسیقایی، ملموس - ذهن هستند. این فضاها ابعاد آگاهی هستند. پس فضای بزرگی که ما از دیدگاه کمی متفاوت درک می‌کنیم، ذهن است. در این دیدگاه قابل درک ما، جهان در حال حرکت است. پس ذهن به‌عنوان یک آینه نشان داده می‌شود، چون آینه هیچ رنگی از خود ندارد، اما می‌تواند همه‌ی رنگ‌های گوناگون را دریافت کند. «مایستر اکهارت»^۱، عارف مسیحی سده‌ی سیزدهم، می‌گوید: «برای دیدن رنگ، چشم من باید تهی از رنگ باشد.» به همین ترتیب، برای دیدن، شنیدن، فکر کردن و احساس کردن، باید ذهن تهی داشته باشید. دلیل این که شما از سلول‌های مغز خود آگاه نیستید این است که آن‌ها تهی هستند و به همین دلیل می‌توانید چیزهای جدید تجربه کنید. افزونه‌ای از مترجم: حافظ شیرازی می‌گوید: «خاطرت کی رقم فیض پذیرد، هیهات... مگر از نقش پراکنده ورق ساده کنی». ذهن را مانند یک صفحه‌ی دفتر فرض کنید.

اگر روی صفحه پر از نوشته‌ها و نقش‌های درهم‌وبرهم باشد، نمی‌تواند رقم فیض؛ مطلب مهمی؛ بپذیرد، چون در آن آشفتگی گم می‌شود؛ اما اگر این ورق ساده و سفید باشد، آنگاه مطلب مهم؛ رقم فیض؛ روی آن نقش می‌بندد. پس این اصل اساسی ماهایانا است. هنگامی که راهبان بودایی هندو به چین رفتند و چینی‌ها دیدند که آنان سعی می‌کنند کاملاً آرام بنشینند و به هیچ فعالیت دنیوی نپردازند فکر کردند که دیوانه هستند. چرا چنین کاری می‌کردند؟ چینی‌ها بسیار اهل عمل بودند، از این‌رو آیین بودا را اصلاح کردند و به راهبان بودایی اجازه‌ی ازدواج دادند. داستان موردعلاقه‌ی آنان از هند درباره‌ی مردی غیرعادی - تاجر ثروتمند «ویمالاکیرتی»^۱ - بود که می‌توانست هر مکتب دیگر بودایی را در مناظره شکست دهد. او حتی در مناظره‌ای با بودیساتوای^۲ خرد، «منجوشری» Manjushri، پیروز شد. همه‌ی آنان برای تعریف خلأ مسابقه گذاشته بودند. راهبان تعاریف خود را بیان کردند و منجوشری تعاریف خود را ارائه کرد و سپس نوبت به ویمالاکیرتی رسید. تاجر چیزی نگفت... و بدین ترتیب در کل مسابقه برنده شد. تندر سکوت.

1. Vimalakirti

OUT OF YOUR MIND

ALAN WATTS

Translated by

KAMRAN BAHMANI



Phalsapheh Publishing

www.Phalsapheh.com