

گذشته‌ی سپری شده به یغما نمی‌برد. آنگاه انرژی گرفتار در کالبد دردمند عاطفی رها می‌شود و به «حضور» تبدیل می‌شود. بدین سان، کالبد دردمند عاطفی به سوختی برای حضور و هشیاری تبدیل می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از فرزندگان و بیداران عالم نیز زمانی گرفتار کالبد دردمند عاطفی خود بوده‌اند، و توانسته‌اند آن را به حضور و هشیاری تبدیل کنند. تو هرگز نمی‌توانی حالت ذهنی و عاطفی خود را زیر لفافه‌ی ظاهر گفتار و اعمال خود پنهان کنی. حالت ذهنی و عاطفی تو خیلی زود لو می‌رود. هر فردی دارای حوزه‌ی انرژی ویژه‌ای است. این حوزه‌ی انرژی از او ساطع می‌شود. این حوزه‌ی انرژی توسط دیگران احساس می‌شود. مردم حوزه‌ی انرژی افراد را احساس می‌کنند و متناسب با آن واکنش نشان می‌دهند. گرچه ممکن است مردم ندانند که چه چیزی را احساس می‌کنند، اما در هر حال آن را احساس می‌کنند. بعضی از آدم‌ها حساس‌ترند، و در نخستین برخورد، به سرعت متوجه‌ی حوزه و نوع انرژی مخاطب خود می‌شوند؛ حتی پیش از آن که گفت‌وگویی میان آن‌ها در گرفته

باشد. گرچه پس از این برخورد نخست، واژه‌ها پادرمیانی می‌کنند و به دنبال واژه‌ها نقش‌ها می‌آیند و بازی می‌شوند. سپس توجه به ذهن معطوف می‌شود. هنگامی که توجه به ذهن معطوف می‌شود، از قدرت احساس انرژی افراد کاسته می‌شود.

هنگامی که می‌دانی کالبد دردمند عاطفی به دنبال درد بیشتر می‌گردد، یعنی حوادث غمبار بیشتری را می‌طلبد، آنگاه متوجه می‌شوی که بسیاری از تصادفات جاده‌ای را رانندگانی موجب شده‌اند که کالبد دردمند عاطفی‌شان درست پیش از تصادف فعال شده است. هنگامی که دو راننده با کالبد‌های دردمند فعال سرچهارراهی به هم می‌رسند، احتمال تصادف آن‌ها به شدت اوج می‌گیرد. آن دو راننده، بی‌آنکه خود بدانند، هر دو تصادف را «می‌خواهند».

بسیاری از دعوای‌های خونین توسط همین آدم‌های معمولی صورت می‌گیرد. آن‌ها دچار جنون‌انی می‌شوند و ناخودآگاه مرتکب اعمال خشونت‌بار می‌شوند. در بسیاری از دادگاه‌ها وکیل مدافع اعلام می‌کند که «موکل من، حین ارتکاب جرم، خودش نبوده است.»

متهم نیز اعلام می کند که «من نمی دانستم چه می کنم.» بدیهی ست که هنگام ارتکاب جرم، کالبد دردمند عاطفی متهم فعال بوده است و متهم خودش نبوده است، اما هیچ وکیل مدافعی تا کنون این نکته را گوشزد نکرده است. در واقع، متهم مرتکب جرم نشده است، بلکه کالبد دردمند عاطفی او مرتکب جرم شده است.

البته، نکته ی بالا هم نسبی ست. یعنی همه چیز با سیر تکاملی عالم همسوست و نمی تواند همسو نباشد. حتی جهل آدمی و رنج خاسته از این جهل نیز در تکامل عالم نقشی ایفا می کند. هنگامی که نمی توانی رنج خاسته از جهل خود را تاب بیاوری، بیدار می شوی. بنابراین، در چشم اندازی فراخ تر، می بینیم که کالبد دردمند عاطفی نیز نقشی ایفا می کند؛ نقشی که اگر نباشد منظره ی زندگی ناقص می شود.

حضور

زنی میان سال برای مشاوره ی خصوصی به دیدارم آمد. هنگام سلام و احوال پرسی توانستم دردی را بینم که در پس نقاب خنده ی ساختگی اش پنهان شده بود.

هنگامی که قصه‌ی زندگیش را برایم تعریف کرد، دیدم که خنده‌اش محو شد و دردی که پشت آن خنده پنهان شده بود هویدا شد. بی‌اختیار زد زیر گریه. گفت که احساس تنهایی و ناخرسندی می‌کند. هم می‌ترسید و هم دردمند بود. متوجه شدم که در کودکی از پدری خشن آزاری بسیار دیده است. شرایط زندگی کنونی‌اش چندان بد نبود. پس بدیهی بود که درد او ناشی از شرایط کنونی زندگیش نبود. او در کالبد دردمند عاطفی خود دردی شدید داشت. او از دریچه‌ی کالبد دردمند خویش به زندگی کنونی خود نگاه می‌کرد. کالبد دردمند او زندگی کنونی او را تفسیر و تعبیر می‌کرد. او هنوز نمی‌توانست ارتباط میان فکرهای خود و دردهای عاطفی‌اش را تشخیص بدهد. او از فکرها و عواطف خویش برای خود هویتی ساخته بود. او نمی‌دید که کالبد دردمند خود را با فکرهای خود تغذیه می‌کند. به عبارت دیگر، او تابوت هویتی دردمند را به دوش حمل می‌کرد. او تا حدودی دریافته بود که دردهایش در خود او ریشه دارند. او آماده‌ی بیداری بود و به همین دلیل به دیدن من آمده بود.

من توجهی او را به درونش معطوف کردم و از او خواستم که بدون صافی تعبیر و تفسیرهای کالبد دردمند عاطفی خود، فکرهایش را مشاهده کند. از او خواستم موقتاً قصه‌ی اندوهبار زندگی خود را کنار بگذارد. به او گفتم: «تو با قصه‌ی غمبار زندگی فکریهای خود را فیلتر شده می‌بینی. فعلاً این فیلتر را کنار بگذار.» او می‌خواست راه برون‌شد از احساس بدبختی را نشانم بدهم. دوباره از او خواستم دقایقی فراموش کند کالبد دردمند عاطفی خویش را؛ همانی را که احساس بدبختی می‌کند. با اکراه پذیرفت. گریست. هنگام گریستن، بدنش می‌لرزید. به او گفتم: «در این لحظه، این تنها چیزی است که تو واقعاً احساس می‌کنی. این احساس واقعی توست و کاریش هم نمی‌شود کرد. اگر بخواهی احساس تو در این لحظه چیزی دیگر باشد، در واقع، دردی به دردهای کنونی خود اضافه می‌کنی. اکنون به جای این که بخواهی این لحظه به گونه‌ای دیگر باشد، این لحظه را همین طور که هست پذیرا باش. بپذیر که احساس تو در این لحظه، همین است که هست. آیا اکنون پذیرای احساس خود در این لحظه هستی؟»

لحظه‌هایی در سکوت گذشت. ناگهان بی‌تاب شد.
گویی می‌خواست همچون فتری فشرده از جا بپرد. با
عصبانیت گفت: «نه، نمی‌خواهم بپذیرم احساسی را که
در این لحظه دارم. من چنین احساسی را نمی‌خواهم.»
پرسیدم: «این کیست که دارد این حرف‌ها را می‌زند؟ تو
یا کالبد دردمند عاطفی تو؟ احساس غم تو از این که
بدبخت هستی، لایه‌ای دیگر از بدبختی توست. بدبختی
را حفظ کن، اما احساس غم و اندوه نسبت به بدبختی
خود را کنار بگذار. آنگاه خواهی دید که بدبختی تو
چیزی جز همین ناراحتی از احساس غم و اندوه نبوده
است. برای کنار گذاشتن احساس غم و اندوه، لازم
نیست کاری بکنی. فقط احساسات خویش را مشاهده
کن و آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیر. اگر غمگین
بودن تو را ناراحت نکند، برای غم‌های تو چه پیش
می‌آید؟ اگر بدبخت بودن برایت مهم نباشد، بدبختی
معنایش را از دست می‌دهد. ای کاش این نکته را
بفهمی!»

کمی گیج شده بود. چند دقیقه سکوت کرد و فکر کرد و
سپس، در حالی که چهره‌اش و حوزه‌ی انرژی‌اش

دگرگون شده بود، گفت: «عجیب است! گرچه هنوز غمگین‌ام، اما فضایی پُروست را پیرامون غم خویش مشاهده می‌کنم. این فضای پُروست، که غم مرا نیز در بر گرفته است، موجب می‌شود غمم کوچک و کم‌اهمیت جلوه کند.» او فضای پُروستِ پیرامون احساس خویش را مشاهده کرده بود. همین فضا، او را از احساساتش جدا می‌کرد و همذات‌پنداری او با احساساتش را زایل می‌ساخت. بدیهی‌ست این فضا هنگامی ایجاد می‌شود که در این لحظه پذیرای هر آنچه باشی که در لحظه‌ی حال تجربه می‌کنی.

سکوت کردم و او را با تجربه‌ی تازه‌اش تنها گذاشتم. او متوجه‌ی این نکته شده بود که اگر از احساسات و عواطف کهنه‌ی خویش هویت نگیرد، اگر احساسات و عواطفش را مستقیماً و بدون تعبیر و تفسیر ذهنی مشاهده کند، و اگر در برابر تجربه‌ی لحظه‌ی حال خویش مقاومت نکند، دیگر عواطف و احساساتش نمی‌توانند فکرهای او را در اختیار بگیرند و قصه‌ای غمبار با عنوان «من بدبخت» برای او نقل کنند. بُعد تازه‌ی وارد زندگی او شده بود. این بُعد تازه، هویت شخصی او را

پشت سر گذاشته بود. این بُعد تازه، ساحتِ «حضور» بود. از آن جا که نمی توان بدون قصه‌ی «من بدبخت» احساس بدبختی کرد، بدبختی او، با کنار گذاشتن قصه‌ی «من بدبخت»، به پایان رسیده بود. این آغازی بود برای پایان کالبدِ دردمند عاطفی او. احساسات و عواطفِ غمبار، به خودی خود، بدبختی نیستند. احساسات و عواطفِ غمبار، هنگامی که با قصه‌ی «من بدبخت» گرد هم می آیند، آنگاه من احساس می کنم که بدبخت‌ام. هنگامی که خداحافظی می کردیم، شادمان بودم از این که شاهد وقوع شکوهِ پُروستِ «حضور» در فردی دیگر بودم. در ضمن، من شاهد محو شدن کالبدِ دردمندی نیز بودم، بی آنکه با آن جنگیده باشم. آن کالبدِ دردمند، همچون سایه‌ای، با تابیدن نور آگاهی محو شده بود؛ آگاهی، همین و بس! ما تنها به این دلیل در سیمای انسانی ظاهر شده ایم که بُعد «هشیاریِ کل» را به این جهانِ امور جزوی بیاوریم.

به تعبیر محی‌الدین ابن عربی، شیخ اکبر عرفان اسلامی، انسان، انسان العین جهان است. یعنی انسان مردمک چشم جهان است. جهان با انسان است که خود را می‌بیند. در زبان عربی، انسان یعنی مردمک چشم. آن زن رفت. پس از رفتن آن زن، بلافاصله، دوستی به دیدنم آمد. آن دوست، به محض وارد شدن به اتاقم گفت: «آه، چه انرژی تیره و سنگینی در این اتاق است! بگذار پنجره‌ها را باز کنم! این جا چه خبر بوده است؟ حالم به هم می‌خورد. کمی عود روشن کن.» گفتم: «پیش از آمدن تو، زنی این جا بود. او کالبد دردمند عاطفی خود را همین جا رها کرد و رفت. این که می‌بینی، انرژی منفی کالبد دردمند عاطفی اوست که در هواست.» گرچه دوستم تاب تحمل آن هوا را نداشت، بنابراین، گذاشت و رفت. پنجره‌ها را باز کردم. آنگاه به رستورانی هندی در همان نزدیکی‌ها رفتم. آنچه در آن رستوران رخ داد تأیید می‌کرد که کالبد‌های دردمند عاطفی به هم مربوط‌اند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند. کالبد‌های دردمند عاطفی از هم مجزا نیستند. درک و دریافت این نکته، مرا تکان داد.

بازگشت کالبد دردمند

پشت میزی نشستم و سفارش غذا دادم. غیر از من مشتریان دیگری در رستوران بودند. پشت میز کناری من، مردی میان سال روی صندلی چرخدار نشسته بود. او غذایش را تازه تمام کرده بود. او به من نگاهی کرد. فقط یک نگاه، اما نگاهی بسیار سنگین بود. چند دقیقه گذشت. ناگهان مرد برآشفته و بدنش شروع کرد به لرزیدن. هیجان زده و عصبانی بود. فریاد می کشید و از غذای خود گِله می کرد. پیشخدمت آمد تا بشقاب او را ببرد. مرد بر سر پیشخدمت فریاد کشید: «این چه غذایی ست که جلوی مشتریان خود می گذارید؟ غذا نبود، آشغال بود!» پیشخدمت پرسید: «اگر آشغال بود، پس چرا آن را خوردید؟» این پرسش، مرد را عصبانی تر کرد، چنان که شروع کرد به فحش دادن. انرژی منفی نفرت و ناخرسندی فضای رستوران را انباشته بود. انرژی منفی به جانب کالبد آن مرد می رفت و می خواست درون سلول های کالبد او جای بگیرد. آن مرد اکنون دیگر بر سر مشتریان رستوران نیز فریاد می کشید و فحش های خود را نثار همگان می کرد. حضور من در آن

رستوران بسیار قوی بود. به همین دلیل گویی او اصلاً مرا نمی‌دید و متوجهی من نمی‌شد. احساس کردم من بوده‌ام که کالبد دردمند آن زن را، یعنی همان انرژی منفی او را، با خود به رستوران آورده بودم، و این انرژی، به دنبال فرکانس انرژی کالبد دردمندی متناسب با فرکانس خود گشته بود و اکنون آن را در کالبد دردمند همین مرد پیدا کرده و کالبد دردمند او را فعال کرده بود. پس کالبد دردمند آن زن، بدین سان، خود را به دیگری منتقل کرده بود.

مدیر رستوران در را باز کرد و به مرد گفت: «از این جا بروید بیرون! فقط بروید بیرون!» آن مرد صندلی چرخدارش را به جانب درراند و بیرون رفت، اما پس از یکی دو دقیقه برگشت. کالبد دردمند او هنوز آتش بس اعلام نکرده بود. او برگشت و فحش‌هایی رکیک‌تر را نثار همگان کرد. یکی از پیشخدمت‌ها کوشید مانع ورود مجدد او به رستوران شود، اما او با صندلی چرخدارش آن پیشخدمت را به دیوار چسباند. مشتریان برخاستند و کوشیدند آن مرد را بیرون کنند. غوغایی به پا شده بود. سرو کله‌ی پلیس هم پیدا شد. پلیس از آن مرد خواست

فوراً رستوران را ترک کند و دیگر به آن جا بازنگردد. آن مرد رفت و غوغا فروکش کرد. اندکی بعد، گویی مدیر رستوران میان من و آن ماجرا ارتباطی احساس کرده باشد، نزد من آمد و گفت: «این دردسر را شما درست کردید!»

کالبد دردمند کودکان

کالبد دردمند کودکان گاهی به شکل گوشه گیری و بد خلقی بروز می کند. کودک عبوس می شود و دوست ندارد رابطه برقرار کند. او ممکن است عروسکش را بغل کند، به گوشه ای اتاق برود، و شست خود را بمکد. کالبد دردمند او گاهی نیز خود را به شکل گریه و کج خلقی بروز می دهد. او ممکن است خود را روی زمین بیندازد و جیغ بکشد و یا چیزی را بشکند و خرابکاری کند. خواسته های برآورده نشده ای او می توانند کالبد دردمند او را نشانه بگیرند. ایگو می تواند از خواسته ای برآورده نشده برای خود غذایی خوشمزه بپزد. ممکن است پدر و مادرها ندانند که موضوع از چه قرار است، و در شگفت شوند که چگونه ممکن است فرشته ای کوچولوی آن ها در چشم برهم زدنی تبدیل شود به یک

هیولا! در این لحظه آن‌ها از خود می‌پرسند: «آخه، یکم‌هو چه شد؟! این همه عصبانیت و ناشادمانی از کجا پیدا شد!؟» این حالت بچه‌ها سهم آن‌هاست از کالبد دردمند جمعی بشر، و می‌دانیم که خاستگاه این کالبد دردمند نیز همان ایگو است.

البته، ممکن است کودک درد را از کالبد دردمند پدر و مادر خود گرفته باشد. در این صورت، پدر و مادر، در واقع، بازتاب کالبد دردمند عاطفی خویش را در رفتار کودک مشاهده می کنند. بچه های حساس، به شدت تحت تأثیر کالبد دردمند پدر و مادر خود هستند.

تماشای نمایش جنون آمیز کالبد دردمند پدر و مادر، موجب دردهای شدید عاطفی در فرزندان می شود. این دردها در بچه ها تلنبار می شود و آن ها را تبدیل می کند به کودکانی که در کودکی زیر بار سنگین کالبد دردمند بزرگسالان پیر شده اند. گاهی پدر و مادرها می کوشند کالبد دردمند خود را به فرزندان شان نشان ندهند. آن ها به هم می گویند: «ما نباید جلوی بچه ها با هم دعوا کنیم. خوب نیست!» اما بچه ها گول پدر و مادرها را نمی خورند. یعنی هنگامی که پدر و مادر تظاهر می کنند که همدیگر را دوست دارند و مسئله ای ندارند، بچه ها انرژی منفی ای را احساس می کنند که فضای خانه را پُر کرده است. کالبد های دردمندی که به اجبار خود را مخفی می کنند، مسموم تر از کالبد های دردمندی هستند که خود را آشکار می کنند. این سم، کودکان را

مسموم می کند و غذایی می شود برای رشد کالبد
دردمند عاطفی آن ها.

بچه هایی که با پدر و مادری ناآگاه زندگی می کنند،
گاهی به طور ناخودآگاه نسبت به چیزی به نام ایگو و
کالبد دردمند عاطفی آگاه می شوند. زنی می گفت: «در
کودکی، هنگامی که پدر و مادر با هم دعوا می کردند و
بر سر هم فریاد می کشیدند و به هم فحش می دادند،
من پیش خود می گفتم: این ها دیوانه اند. من چطور
این جا سر درآورده ام؟!» در آن زمان، او به طور ناخودآگاه
جنون آمیز بودن رفتار پدر و مادر خود را تشخیص
می داده است. همین آگاهی، به او در برابر کالبد دردمند
پدر و مادرش به طور نسبی مصونیت می بخشیده است.
پدر و مادرها اغلب نمی دانند که با کالبد دردمند
فرزندان شان چگونه برخورد کنند. اما پرسش های
اساسی این ها است: «آیا پدر و مادرها خود طریقه ی
برخورد با کالبد دردمند خویش را می دانند؟ آیا آن ها
کالبد دردمند خویش را تشخیص می دهند؟ آیا آن ها در
لحظه ی حال، لحظه ی واقعی زندگی خود، حضور
دارند؛ تا این حضور مانع فعال شدن کالبد دردمندشان

شود؟»

هنگامی که کالبد دردمند کودک به او حمله می کند، از دست پدر و مادر کاری بر نمی آید، جز آن که فقط «حضور» داشته باشند. «حضور» پدر و مادرها باعث می شود فرزندشان به سوی واکنش های عاطفی کشیده نشود. زیرا واکنش های عاطفی کودک، کالبد دردمند او را فربه تر و سنگین تر می کند. کالبد های دردمند می توانند آلم شنگه ای به پا کنند، بیا و بین! آن ها خود را به نمایش هایی ملودرام و مهیج تبدیل می کنند. هرگز این نمایش ها و ادا و اطوارها را باور نکن. آن ها را اصلاً جدی نگیر. اگر خواهشی بی پاسخ موجب فعال شدن کالبد دردمند کودک شده است، خواست او را نادیده بگیر. در غیر این صورت، کودک می آموزد که: «هرچه ناراحت تر باشم، زودتر به خواسته ی خود می رسم!» این، دستورالعملی ست برای رفتاری نادرست در آینده. در این مواقع، بی پاسخ گذاشتن خواهش کودک، موجب ناامیدی کالبد دردمند او می شود. البته، کالبد دردمند او ممکن است پیش از آنکه کاملاً خاموش شود بدخلق تر شود. مهم نیست. خوشبختانه هنگامی که کالبد دردمند

کودکان بروز می‌کند، خیلی زود رنگ می‌بازد، بر عکس آنچه در بزرگسالان می‌بینیم. پس از آن که کودک آرام شد، و یا فردای آن روز، می‌توانی درباره‌ی آنچه پیش آمده با او حرف بزنی. لازم نیست درباره‌ی کالبد دردمند عاطفی به او چیزی بگویی. در عوض از او بپرس: «دیروز چرا جیغ و داد می‌کردی؟ یادت می‌آید؟ در آن موقع چه احساسی داشتی؟ حالت تو حتماً اسمی هم دارد؟ اسم حالت دیروز خود را می‌دانی؟ اگر می‌توانستی حال و حالت دیروز خود را ببینی، فکر می‌کنی چه شکلی می‌بود؟ آیا می‌توانی روی صفحه‌ای کاغذ شکل آن را بکشی؟ وقتی آن حالت تمام شد، چه احساسی داشتی؟ آیا آن حالت در تو خوابش برد؟ آیا آن حالت از تو بیرون رفت؟ کجا رفت؟ آیا فکر می‌کنی آن حالت دوباره برگردد؟» این‌ها تنها چند پرسش پیشنهادی‌ست. این پرسش‌ها طرح شده‌اند تا توان مشاهده‌ی کودک، یعنی همان «حضور» کودک، بالا برود. این پرسش‌ها به کودک کمک می‌کند تا حقیقت خویش را از هویت خویش جدا کند. هویت کودک چیزی جز کالبد دردمند او نیست. شاید دوست داشته باشی با کودک خویش

درباره‌ی کالبد دردمند با زبانی کودکانه گفت و گو کنی. هنگامی که کالبد دردمند او دوباره برگشت، می‌توانی به او بگویی: «آیا باز برگشته؟ برگشته، مگه نه؟» این بار از همان واژه‌ها و تعبیراتی استفاده کن که کودک تو دفعه‌ی پیش برای بیان احساس خویش آن‌ها را به کار گرفته بود. توجه‌ی کودک را به جانب احساسی که دارد هدایت کن. بگذار رفتار تو حاکی از کنجکاوی و توجه باشد، نه انتقاد و سرزنش.

شاید این کار تو نتواند مانع فعال شدن دوباره‌ی کالبد دردمند کودک شود. شاید چنین به نظر برسد که کودک تو به حرف‌های تو هیچ اعتنایی ندارد؛ اما حرف‌های تو، به مثابه‌ی آگاهی، در پس زمینه‌ی ناهشیاری و کالبد دردمند کودک باقی می‌ماند. به تدریج، همین آگاهی رشد می‌کند، و در نتیجه، کالبد دردمند کودک تو تحلیل می‌رود. «حضور»، مایه‌ی رشد کودک است. روزی متوجه می‌شوی که حالا دیگر کودک تو ست که به تو یادآور می‌شود که تو اختیار خود را به دست کالبد دردمند عاطفی‌ات سپرده‌ای!

شوربختی

شوربختی تو تماماً معلول شیطننت کالبد دردمند تو نیست. بخش عمده‌ی احساس شوربختی تو معلول عدم حضور تو در لحظه‌ی حال است. هنگامی که لحظه‌ی حال را انکار می‌کنی، پُر می‌شوی از احساس شوربختی. لحظه‌ی حال، تنها لحظه‌ی واقعی زندگی است و زندگی واقعی در لحظه‌ی حال جاری است. اگر این نکته را بفهمی، آنگاه به لحظه‌ی حال، همان طور که هست، پاسخ مثبت می‌دهی. پاسخ مثبت تو به لحظه‌ی حال، مانع شکل گرفتن احساس شوربختی می‌شود. پاسخ مثبت تو به لحظه‌ی حال، مقاومت درونی تو نسبت به زندگی واقعی لحظه‌ی حال را از بین می‌برد. با از بین رفتن مقاومت تو در برابر زندگی، قدرت تو افزایش می‌یابد.

احساس شوربختی کالبد دردمند تو، به آنچه باعث برانگیخته شدن این احساس شده، هیچ ارتباطی ندارد. احساس شوربختی کالبد دردمند، به مثابه‌ی یک معلول، هیچ تناسبی با علت برانگیخته شدن این احساس ندارد. احساس شوربختی، واکنشی ست افراطی. واکنش‌های عاطفی افراطی معیار تشخیص احساس شوربختی ست. البته، کسی که به چنین احساسی مبتلاست هرگز نمی‌تواند درنگ کند تا ببیند، بسنجد، و تشخیص بدهد. کسی که کالبد دردمند عاطفی سنگینی دارد، همواره برای ترس و غم و عصبانیت و خشم خویش دلایلی درآستین دارد. برای مبتلای به کالبد دردمندِ سنگین، رویدادهایی بی‌اهمیت که دیگران به راحتی و با لبخندی از کنارش می‌گذرند، تبدیل می‌شوند به دلایل و شواهدی متقن مبنی بر بدبخت بودن او. البته، همه‌ی این رویدادهای ناچیز و بی‌اهمیت به مثابه‌ی یک انگیزه برای برانگیخته شدن کالبد دردمند عاطفی عمل می‌کنند. این انگیزه‌ها، عواطف تلنبارشده‌ی قدیمی را به عرصه‌ی زندگی واقعی می‌کشاند. عواطفی که سپس به درون سر می‌روند و به

صداهای درون سر تبدیل می شوند و ایگو را تغذیه می کنند.

کالبد دردمند عاطفی و ایگو خویشاوندند. آن ها به هم محتاج اند. کالبد دردمند عاطفی یک وضعیت را تفسیر و تعبیر می کند. آنگاه ایگو به آن وضعیت واکنش نشان می دهد. کالبد دردمند تو واقعیت را تحریف می کند. تو با چشمان کالبد دردمند خویش است که واقعیت موجود را می بینی. بنابراین، اصلاً خودِ واقعیت را نمی بینی. آنچه تو می بینی صرفاً تفسیری عاطفی ست که با واقعیت هیچ ارتباطی ندارد. بنابراین، آنچه تو می بینی، فقط به خود تو مربوط است. گاهی، با همین تفسیرها، بروخامت اوضاع می افزایی و این چیزی ست که کالبد دردمند تو به آن محتاج است و از آن تغذیه می کند.

برای کسی که در تسخیر کالبد دردمند خویش است، گام نهادن به بیرون از تفسیرها و تعبیرات غلط خود، یعنی بیرون آمدن از همان قصه ی غمبار کالبد دردمند، تقریباً ناممکن است. هرچه این قصه غمبارتر باشد، بیرون رفتن از آن دشوارتر خواهد شد. هنگامی که در دایره ی فکر و عاطفه سرگردان هستی، بیرون آمدن از آن

ممکن نیست. تو در دوزخی گرفتاری که هیزم آن را مدام خودت تهیه می کنی. تو، با دستان خود، خود را به دل این مصیبت افکنده‌ای. تو حتی نمی دانی که از وضعیت اسفبار کنونی راه برون شدی نیز وجود دارد. تو به دام ذهنیت خود افتاده‌ای. تو گمان می کنی که واکنش عاطفی تو، تنها شیوهی درست برخورد با وضعیت اسفبار موجود است.

رهايي از همذات پنداري با کالبد دردمند

کسی که کالبد دردمند سنگینی دارد، انرژی خاصی از خود ساطع می کند که موجب دافعه‌ی او می شود؛ طوری که دیگران حضور او را ناخوشایند تلقی می کنند. هنگامی که چنین فردی در جمعی حضور می یابد، افراد از او فاصله می گیرند، و یا دوست دارند هرچه زودتر از شر او خلاص شوند. حوزه‌ی انرژی چنین فردی دافعه‌ای بسیار دارد. همه از اطراف او پراکنده می شوند. گویی راسویی بوی دل داده است! چنین فردی دوست دارد که دیگران به او احترام نگذارند، بنابراین، عمداً بی احترامی دیگران را برمی انگیزد. او گاهی کاری می کند که باعث برخوردی فیزیکی نیز می شود. البته، کسانی که با چنین

فردی چنین برخوردی می‌کند، کالبد دردمند خودشان نیز در تماس با کالبد دردمند آن فرد فعال شده است. آن‌ها به چیزی حمله می‌کنند که در خودشان نیز یافت می‌شود.

آن‌هایی که کالبد دردمند فربه‌ای دارند دائم با دیگران در نزاع و کشمکش‌اند. البته، ممکن است آن‌ها خود دعوا به راه نیندازند، اما انرژی منفی متراکمی که در وجودشان است موج برمی‌دارد، به دیگران می‌رسد، خصومت دیگران را برمی‌انگیزد و دیگران را به دعوای ناخواسته می‌کشاند. هنگام روبه‌رو شدن با چنین آدمی، حضور هشیارانه‌ی بالایی لازم است تا کار به واکنش و جنگ و جدال نکشد. گاهی حضور تو باعث می‌شود تا کسی که کالبد دردمند فربه‌ای دارد به خود بیاید، هویت مجعول خویش را کنار بگذارد و معجزه‌آسا بیدار شود. گرچه ممکن است بیداری او چندان نپاید، اما همین بیداری موقتی می‌تواند مبنایی شود برای بیداری پایدار آینده‌ی او. نخستین باری که شاهد چنین بیداری‌ای بودم سال‌ها پیش بود. ساعت حدود یازده شب بود که زنگ خانه‌ام را زدند. از آیفون صدای مضطرب همسایه‌ام آتل را شنیدم

که می گفت: «می خواهم با شما صحبت کنم. مهم است. خواهش می کنم اجازه بدهید داخل شوم.» اتل زنی میان سال، باهوش و تحصیل کرده بود. در ضمن، او ایگویی نیرومند و کالبد دردمند فربه‌ای داشت. او در جوانی از اردوگاه هیتلری گریخته بود و اعضای خانواده‌اش نیز در بازداشتگاه آشویتس هلاک شده بودند.

اتل مضطرب روی کاناپه نشست. آنگاه از لای پوشه‌ای که در دست داشت کاغذهایی بیرون آورد و آن‌ها را روی مبل و روی زمین پخش کرد. بی‌درنگ، حسی غریب در من به وجود آمد. احساس کردم بدنم به شدت نورانی شده است. با تک‌تک سلول‌هایم حضور داشتم و پذیرای همه چیز بودم. جز این، کاری از دستم برنمی‌آمد. درباره‌ی او هیچ قضاوتی نداشتم. او را تفسیر نمی‌کردم. می‌دیدم که واژه‌ها از دهانش جاری شده‌اند و او حرف می‌زند: «امروز باز هم نامه‌ای برایم فرستادند که موجب نگرانیم شد. آن‌ها می‌خواهند از من انتقام بگیرند. لطفاً کمک‌ام کنید. کمک‌ام کنید تا با آن‌ها مبارزه کنیم. اگر وضع به همین منوال پیش برود، خانه‌ام را از دست

می‌دهم.» معلوم شد که اتل مبلغ شارژ ساختمان را پرداخته و مدیر ساختمان هم از دست او شکایت کرده بود.

اتل ده دقیقه‌ای حرف زد. من سکوت کردم و گوش دادم. ناگهان سکوت کرد و به دور و بر خود نگاهی انداخت. انگار از خواب بیدار شده است. آرام شد. گویی حوزه‌ی انرژی‌اش دگرگون شده بود. سپس به من نگاهی انداخت و گفت: «این چیزها اصلاً مهم نیستند. این طور نیست؟» گفتم: «درست می‌گویی. این چیزها اصلاً مهم نیستند.» چند دقیقه‌ای را در سکوت گذراندیم. سپس کاغذهای خود را از روی مبل و از روی زمین جمع کرد و برخاست و رفت. فردای آن روز در خیابان دیدم‌اش. جلو آمد و گفت: «دیشب چه پیش آمد؟ پس از آن که از خانه‌ی شما رفتم، راحت خوابیدم. سال‌ها بود که چنین خوابی را تجربه نکرده بودم. درست مثل یک نوزاد خوابیدم!» من کاری نکرده بودم. من فقط واکنشی نشان نداده بودم، قصه‌ی او را تأیید نکرده بودم، با فکر خود بر فکرهای او نیفزوده بودم، با عواطف خود کالبد دردمند عاطفی‌اش را تغذیه نکرده بودم؛

زمینی نو | شش: رهایی

همین. من به او مجالی داده بودم تا در آن لحظه‌ها به تجربه نایل شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

من صرفاً به او مجال داده بودم؛ با مداخله نکردن، قضاوت نکردن، کاری نکردن. حضور ما همواره مؤثرتر از مداخله‌ی بی‌ربط ماست. اگر می‌خواهی به کسی کمکی کنی، فقط مداخله نکن. لازم نیست کاری بکنی، فقط قضاوت نکن. گرچه تجربه‌ی بیداری اتل پایدار نبود، اما امکانی شگرف را به او نشان داده بود. این امکان در درون همه هست. امکان فارغ بودن از قصه‌ی ذهنی خود، و حضور داشتن. هنگامی که فارغ می‌شوی از قصه‌ی ذهنی خود، متصل می‌شوی به هستی کل؛ همچون اتصالِ قطره به دریا. هیاهوی درون سر و فکرها نمی‌گذارند «حضور» را تجربه کنی. فکر، تفسیری غلط و مخدوش از بودنِ هشیارانه‌ی تو به دست می‌دهد. فکر، همان ذهنیت است. ذهنیت تو بودنِ تو را این‌گونه تفسیر می‌کند: «اهمیت ندادن به دیگران، خنثی شدن، شفقت نداشتن، بی‌تفاوت شدن، بی‌احساس شدن». ذهن نمی‌تواند متصل شدنِ قطره به دریا را ادراک کند. در حضورِ ناب، تو از رابطه‌ی صرفِ فراتر می‌روی. در حضورِ ناب، تو «حضور» حقیقت خویش را، هم در صورت خویش و هم در صورت همه چیز و همه کس،

مشاهده می‌کنی. در حضور ناب، دیگران دیگر برای تو «دیگران» نیستند. تو با همه چیز و همه کس یگانه‌ای. هنگامی که به ساحت یگانگی می‌رسی، عشق حقیقی، توجهی حقیقی، و شفقت حقیقی می‌شکفد.

محرک‌ها

بعضی از کالبد‌های دردمند عاطفی فقط به یک انگیزه یا وضعیت خاص واکنش نشان می‌دهند. این انگیزه یا وضعیت با دردهای گذشته‌ی فرد مبتلا همخوانی دارد. برای مثال، اگر کودک در خانواده‌ای بزرگ شود که مسایل مالی موجب نزاع و کشمکش مدام والدینش بوده است، او ترس و احساس عدم امنیت اقتصادی پدر و مادر خویش را جذب می‌کند و کالبد دردمندی می‌سازد که در مواجهه با هر گونه مسایل مالی بی‌درنگ تحریک می‌شود. این کودک در بزرگسالی خود نیز بر سر مبالغی اندک واکنش نشان می‌دهد. یعنی برای این کودک پول بسیار مهم می‌شود، گرچه بسیار اندک باشد. پول برای این کودک مایه‌ی بقا می‌شود. در پس ترس و خشم این کودک یا این بزرگسال، فقط ماندن و زنده ماندن مطرح است. من حتی آدم‌های نسبتاً آگاه را

نیز دیده‌ام که در رابطه با یک معامله‌ی کوچک چنان برافروخته شده‌اند که جابه‌جا سخته کرده‌اند. همان‌طور که روی پاکت‌های سیگار نوشته‌اند: «سیگار برای سلامتی زیان دارد!» خوب است روی اسکناس‌ها هم بنویسند: «پول، کالبد دردمندان را تحریک می‌کند و موجب جهالت می‌شود!»

کودکی که مورد بی‌اعتنایی و کم‌توجهی والدین خویش بوده است و در خانه به حساب نمی‌آمده است، ممکن است برای خود کالبدی دردمند بسازد. کالبد دردمند او با کوچک‌ترین چیزی تحریک می‌شود. برای مثال، اگر دوستی دیر سر قرار برسد و یا همسرش کمی دیرتر به خانه بیاید، کالبد دردمند او فوراً ناراحت و عصبانی می‌شود. اگر همسر او از او جدا شود یا بمیرد، درد عاطفی او بیش از حد تحریک می‌شود. در این مواقع، درد عاطفی چنین آدمی با اندوه و یأس و ماتم و افسردگی شدید همراه خواهد بود.

زنی که در کودکی مورد آزار جسمی پدرش قرار داشته است، کالبد دردمند بسیار تحریک‌پذیری دارد. کالبد دردمند این زن در ارتباط نزدیک با همسرش نیز تحریک

می شود. چنین زنی گاهی به جانب مردی کشیده می شود که کالبد دردمندی دارد مشابه کالبد دردمند پدر او. این زن به دردهای عاطفی خود معتاد است. بنابراین، به جانب مردی کشیده می شود که دردهای گذشته‌ی او را تجدید کند. گاهی این کشش با عشق اشتباه گرفته می شود. مردی که کودکی ناخواسته بوده و مورد توجهی به اندازه‌ی مادر خویش نبوده است، کالبد دردمند دمدمی مزاجی دارد. او از یک طرف عطش عشق مادرانه را دارد و از طرف دیگر از مادری که به او محبت نکرده است بیزار است. کالبد دردمند این آدم در بزرگسالی توسط تقریباً هر زنی تحریک می شود. او نیازی شدید دارد که توجه و عشق هر زنی را به جانب خود جلب کند. بنابراین، می کوشد هر زنی را اغوا و تسخیر کند.

بدین وسیله، او می کوشد نیاز عاطفی به عشق مادرانه‌اش را برآورده کند. او اگر به زن‌ها توجه می کند، در زن‌ها به دنبال مادری دلسوز و سرشار از عشق می گردد. چنین آدمی در اغواگری مهارت می یابد، اما اگر از زنی پاسخی منفی بشنود به یاد بی مهری‌های مادرش

زمینی نو | شش: رهایی

می افتد، فوراً برآشفته می شود و کالبد دردمندش شدیداً
تحریک می شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

هنگامی که کالبد دردمند خویش را تشخیص می‌دهی،
خواهی دانست که چه محرک‌هایی آن را فعال می‌کنند.
این محرک‌ها ممکن است یک وضعیت باشد، یک کار، و
یا یک حرف. هنگامی که با این محرک‌ها روبرو
می‌شوی، اگر بی‌درنگ متوجهی ماهیت آن‌ها شوی، به
سطحی برتر از آگاهی صعود می‌کنی. یعنی دیگر در
سطح آن محرک‌ها نمی‌مانی. البته، ممکن است در
همان لحظه‌های نخست متوجه شوی که واکنش‌هایت
ناشی از کالبد دردمند توست، با وجود این، دیگر از کالبد
دردمند خود هویت نمی‌گیری. یعنی کالبد دردمند تو
دیگر نمی‌تواند زمام اختیار تو را در دست بگیرد و به
صدای سلطه‌جوی درون سر تو تبدیل شود. در این زمان
اگر با همسر خود باشی، به او می‌گویی: «سخن تو و یا
کاری که کردی، کالبد دردمند مرا تحریک کرد.» با
همسر خود قرار بگذار: «هرگاه حرف یا عمل تو باعث
تحریک کالبد عاطفی من شد، به تو خواهم گفت.»
بدین‌سان، کالبد دردمند تو دیگر نمی‌تواند در روابطتان
بازی دریاورد و با این بازی درآوردن‌ها خود را بازسازی
کند. بدین‌سان، کالبد دردمند تو حتی مایه‌ی «حضور»

تو نیز خواهد شد. هنگام فعال شدن کالبد دردمندت، اگر هشیار باشی و حضور داشته باشی، پاره‌ای از انرژی منفی کالبد دردمندت به سوختی برای حضوری پُرمايه‌تر و پُررنگ‌تر تبدیل می‌شود. باقی مانده‌ی کالبد دردمند تو عقب‌نشینی می‌کند و منتظرِ ناهشیاری تو می‌ماند. آنگاه، در موقع مقتضی، آفتابی می‌شود. کوچک‌ترین احساس منفی، مانند آزرده‌گی یا خشم، می‌تواند راه بازگشت کالبد دردمندت را هموار کند. به یاد داشته باش که کالبد دردمند تو نمی‌تواند «حضور» تو را تاب بیاورد. به همین دلیل، خواهان «غیبت» توست.

کالبد دردمند می‌تواند موجب بیداری شود

در ابتدا چنین به نظر می‌رسد که کالبد دردمند تو سد راه بیداری توست. کالبد دردمند، ذهن تو را اشغال می‌کند، فکرهای تو را تحریف می‌کند، روابط تو با دیگران را بر هم می‌زند، ابری سیاه می‌شود و آسمان شور زندگی تو را می‌پوشاند. کالبد دردمند می‌خواهد تو را به جهل و جنون بکشاند. به عبارت دیگر، کالبد دردمند تو می‌خواهد تو با ذهن و عواطف خود همذات‌پنداری

کنی. یعنی گمان کنی همان ذهنیت خود و یا عواطف خود هستی. کالبد دردمند وادارت می کند که واکنشی عمل کنی و یا دست به کارهایی بزنی که موجب اندوه تو و دیگران می شود.

هرچه اندوهگین تر باشی، زندگیت بیشتر به هم خواهد ریخت. ممکن است بدن تو نتواند این همه فشار را تاب بیاورد و دچار بیماری و اختلال شود. از آن جا که کالبد عاطفی تو به دنبال حادثه های ناجور می گردد، ممکن است تصادف کنی و یا دچار وضعیت هایی ناگوار شوی. ممکن است به دام قصه ای پر غصه بیفتی و نتوانی خود را از آن خلاص کنی. حتی ممکن است دست به خشونت فیزیکی بزنی. اصلاً ممکن است اوضاع به اندازه ای وخیم شود که دیگر نتوانی با «من بدبخت» خویش زندگی کنی، بنابراین، تصمیم بگیری به این زندگی نابسامان و غمبار خاتمه بدهی. هرگاه کالبد دردمندت زمام اختیار تو را در دست بگیرد، اگر نتوانی به شناسی اش، اگر نتوانی آن را کالبد شکافی کنی، کالبد دردمند تو به پاره ای از ایگوی تو تبدیل می شود. هر چیزی که به تو هویت می بخشد، ایگوی تو می شود. هویت گرفتن از چیزی،

یعنی همذات‌پنداری با آن چیز. کالبد دردمند تو، یعنی همان قصه‌ی شخصی زندگی تو، یکی از مناسب‌ترین دستمایه‌های ایگو برای ساختن هویت است. فراموش نکن که تو قصه‌ی شخصی زندگی خود نیستی. حقیقت تو فراتر از این قصه‌ها و غصه‌هاست. قصه‌های شخصی زندگی، همه پُر از غصه‌اند. البته، اتحاد نامبارک کالبد دردمند و ایگو همیشگی نیست.

همان‌طور که یک دستگاه الکترونیکی نمی‌تواند ولتاژ بالاتر از ظرفیت خود را تحمل کند و بنابراین می‌سوزد، هنگامی که کالبد دردمند نیز بسیار فربه می‌شود و دردهایش از حد تحمل ایگو می‌گذرد، ایگو آب می‌شود. آن‌هایی که کالبد دردمند عاطفی بسیار فربه دارند به نقطه‌ای می‌رسند که احساس می‌کنند دیگر نمی‌توانند به این وضعیت ادامه بدهند. آن‌ها دیگر تاب درد و رنج بیش از این‌ها را ندارند. به تعبیری، آن‌ها از بدبختی خود سیر می‌شوند. به تعبیری دیگر، آن‌ها از بدبختی خود به ستوه می‌آیند. بعضی‌ها احساس می‌کنند دیگر حال و حوصله‌ی خودشان را هم ندارند. آن‌ها دیگر نمی‌توانند با خودشان زندگی کنند. در این هنگام است که آرامش و

دل آسودگی و فراغت معنا پیدا می کند. درد شدید عاطفی آن ها را واهی دارد از هویت ذهنی و عاطفی شان دست بردارند. آن ها به طور ناخودآگاه متوجه می شوند که همذات پنداری با ذهن و عاطفه است که موجب احساس بدبختی آن ها شده است. آن ها بالاخره متوجه می شوند که قصه ی غمبار زندگی شان نیستند. آن ها متوجه می شوند که دانایی هستند، نه دانسته های تلنبار شده در ذهن شان. بدین سان، کالبد دردمند عاطفی آن ها زمینه ساز بیداری و آگاهی شان می شود. بیداری و آگاهی در حال گسترش است. مردم لزوماً نباید درد بکشند تا بیدار و آگاه شوند و خود را از کالبد دردمند عاطفی شان جدا کنند. هرگاه متوجه شدی که به فرود تیره ی ناآگاهی می لغزی، می توانی بی درنگ فراز آگاهی را انتخاب کنی. گام بعدی تکامل بشری، اجتناب ناپذیر نیست، اما برای نخستین بار است که در تاریخ گامی آزادانه برداشته می شود. چه کسی ست که آزادانه دست به انتخاب می زند؟ تو. تو کیستی؟ تو چیستی؟ تو همان شعور بی کرانه ای که نسبت به وجود خویش آگاهی یافته است. مولانا می گوید:

تو یکی تو نیستی، ای خوش رفیق!
بلکه گردونی و دریای عمیق.
آن تو زفتت، که آن نهصد تو است،
قلزم است و غرقه گاه صد تو است.

رهایی از کالبد دردمند

مردم مدام از من می پرسند: «رهایی از کالبد دردمند عاطفی چقدر طول می کشد؟» پاسخ این است: «بستگی دارد به میزان شدت و سنگینی دردمندی کالبد، خود فرد، و نیز میزان هشیاری و حضور فرد.» از یاد نبر که کالبد دردمند عاطفی نیست که موجب رنج توست، بلکه همذات پنداری تو با کالبد دردمند عاطفی خویش است که رنج می زاید. یکی شدن با کالبد دردمند عاطفی، تو را وامی دارد تا گذشته های غمبارت را دوباره زندگی کنی. هنگامی که گذشته هایت را زندگی می کنی، کاملاً ناآگاه هستی. آگاهی و حضور فقط در لحظه ای حال امکان پذیر است. پرسش درست این است: «چقدر طول می کشد تا از همذات پنداری با کالبد دردمندمان دست برداریم؟» پاسخ این پرسش این است: «اصلاً زمان نمی برد!» هنگامی که کالبد دردمند تو

فعال است، فقط کافی ست که بدانی این کالبد دردمند
توست که چنین و چنان می کند. این دانایی، تنها
چیزی ست که برای رهایی از همذات پنداری با کالبد
دردمند خویش لازم داری. دانایی، رهایی ست. نادانی،
گرفتاری ست. این دانایی مانع بازگشت عواطف کهنه و
قدیمی می شود و نیز نمی گذارد در سر تو هیاهویی به پا
شود و روابط تو با دیگران به هم بریزد. یعنی کالبد
دردمند تو دیگر نمی تواند از تو تغذیه کند و خود را زنده
نگه دارد. البته، ممکن است گاهی نیز سر و کله‌ی
عواطف قدیمی پیدا شود. گاهی هم همین عواطف
می کوشند تو را ترغیب کنند تا از آن‌ها هویت بگیری.
کوشش این عواطف کهنه دوامی نخواهد داشت و سعی
آن‌ها به جایی نخواهد رسید. عواطف خود را به
وضعیت‌های واقعی فرافکنی نکن. با این عواطف
مستقیماً و در درون خویش روبه‌رو شو. حضور تو اکنون
قدرتمندتر از توان تو در مهار عواطف کهنه‌ی خویش
است. حضور تو مغتنم است. اکنون می دانی که تو
عواطف کهنه‌ی خویش نیستی.
هنگامی که کالبد دردمند خویش را مشاهده می کنی، به

اشتباه گمان نکن که عیب و نقصی در تو به وجود آمده است. ایگو دوست دارد تو از خود مسئله بسازی. دانایی، مستلزم پذیرش است. اگر تسلیم و پذیرا نباشی، دانایی ات پنهان خواهد شد. تسلیم و پذیرا بودن، یعنی به خود اجازه بدهی احساس کنی هر حسی را که در این لحظه داری. تسلیم و پذیرش، شیوهی حضور در لحظه‌ی حال است. با آنچه هست چانه زن. با آنچه هست درگیر نشو. در برابر آنچه هست مقاومت نکن. در غیر این صورت، رنج خواهی برد. پذیرش، تو را با خویشتن خویش مانوس می‌کند. به واسطه‌ی پذیرش، تو چیزی می‌شوی که حقیقتاً هستی: بی‌کرانگی و جاودانگی. تو از جنس بودنِ پایداری، نه از جنس صورت‌های ناپایدار. تو کل هستی. تو جزئی جدا افتاده نیستی. ایگو چنین توهمی را به تو القا کرده است. ذات تو، ذات همه چیز و همه کس است؛ همان حق حقیقی که بی‌کرانه و نامیراست. بنابراین، آنی باش که هستی! نیازی نیست کامل باشی، بلکه خویشتن حقیقی خویش باش، آنچه هم‌اکنون هستی؛ چه با کالبد دردمند عاطفی و چه بدون کالبد دردمند عاطفی.

هفت: آگاهی از حقیقت خویش

«خود را بشناس!» این عبارت، سخن اِراکل کاهن است که بر سر در معبد آپولو در دلفی حک شده است. در یونان باستان مردم از پیشگویان و کاهنان انتظار داشتند سرنوشت آن‌ها را پیشگویی کنند و یا به آن‌ها بگویند در وضعیت‌هایی خاص چگونه باید عمل کنند. بی‌تردید، بیشتر کسانی که به معبد دلفی وارد می‌شدند عبارت حک‌شده بر سر در آن را می‌دیدند. آن‌ها این عبارت را می‌خواندند، اما به ژرفای معنای نهفته در این عبارت پی نمی‌بردند. آن‌ها نمی‌دانستند که رهایی از رنج مستلزم فهم عبارت بالای در معبد دلفی است. در غیر این صورت، حرف‌های کاهنان و پیشگویان هرگز نمی‌توانست اندکی از بار سنگین رنج و اندوه آنان بکاهد. مضمون عبارت سر در معبد دلفی این است: «پیش از طرح هر پرسشی، ابتدا بنیادی‌ترین پرسش را طرح کن. بنیادی‌ترین پرسش زندگی این است: من کیستم؟»

آدم‌های ناهشیارِ نادان پاسخ این پرسش را بسیار سریع می‌دهند. آن‌ها بی‌درنگ نام‌شان، شغل‌شان، تاریخ زندگی شخصی‌شان، شکل و ظاهرشان و هر چیزی را

که با آن هویت کسب می کنند را به عنوان پاسخ این پرسش ارایه می کنند. بعضی دیگر ممکن است فهمیده تر به نظر برسند و در پاسخ این پرسش، خود را روحی فناپذیر یا روحی آلهی بدانند. اما اینان نیز جز مشتی مفهوم و عبارت پردازی چیزی ارایه نمی کنند. اینان نیز محتوای ذهنی خود را حقیقت خویش تلقی کرده اند.

مولانا می گوید: «قالب از ما هست شد، نه ما از او!» بنابراین، «من» نیست که می شناسد، بلکه ذات است که این «من» یا وهم را تشخیص می دهد. حقیقت تو، همین ذات توست. ذهن تو گنجایش حقیقت تو را ندارد. ذهن تو نیز ذره ای ست معلق در فضای بی کرانه ی حقیقت تو.

درک و دریافت حقیقت خویشتن

احساس تو از این که چه هستی و که هستی، تعیین می کند که نیازهای تو چه چیزهایی باشند، و نیز در زندگی چه چیزهایی برای اهمیت داشته باشند. هر آنچه برایت مهم است می تواند موجب آشفتگی تو و آزرده گی خاطرت شود. بین چه چیزهایی تو را آشفته و آزرده خاطر می سازد. این می تواند معیاری برای سنجش شناخت تو از خویشتن باشد. آنچه برایت مهم است،

لزوماً چیزی نیست که بیان اش می کنی و یا باورش داری، بلکه چیزی ست که کنش ها و واکنش های تو را می سازد. کنش ها و واکنش های تو نشان می دهند که چه چیزهایی برایت مهم اند. بنابراین، می توانی از خود بررسی: «چه چیزهایی مرا آشفته و پریشان خاطر می سازند؟» اگر امور پیش پا افتاده می توانند تو را آشفته و پریشان خاطر کنند، بنابراین، تصویری که در ذهن خویش از خود ساخته ای و آن را خویشتن خویش تصور می کنی نیز پیش پا افتاده است. باور ناخودآگاه تو همین است. چه چیزهایی بی اهمیت و پیش پا افتاده اند؟ در نهایت، باید گفت همه چیز بی اهمیت است، زیرا همه ی چیزها فانی اند و ثبات و دوام و بقایی ندارند. شاید به زبان بگویی: «من می دانم که همان ذاتِ فناپذیرم. من فقط از این دنیای دیوانه ی دیوانه به ستوه آمده ام، و آرامش و دل آسودگی تنها چیزی ست که می خواهم.» اما این حالت تو تا زمانی دوام دارد که تلفن زنگ بزند و پایین و بالا شدن قیمت ها را به اطلاعات برسانند، یا خبر بدهند که اتومبیل تو را دزدیده اند، یا مادرزن تو دارد به خانه ی شما می آید و قصد دارد چند روزی میهمان شما

باشد، یا خبر به هم خوردن سفری را به تو بدهند.
ناگهان عصبانی می شوی، خشن می شوی و فریاد
می زنی: «دیگر نمی توانم این وضعیت را تحمل کنم!»
آنگاه، متهم می کنی، سرزنش می کنی، حمله می کنی،
دفاع می کنی، و سپس رفتار این گونه ی خود را توجیه
می کنی. همه ی این کنش ها و واکنش ها به طور
غیرارادی رخ می دهد. اکنون دیده می شود که از آرامش
و دل آسودگی مهم تر نیز چیزهایی برای وجود دارند. در
حالی که چند لحظه پیش می گفתי که فقط آرامش و
دل آسودگی را می خواهی. اکنون دیده شد که پول و
معامله و داشتن و از دست ندادن داشته ها برای مهم تر
از آرامش و دل آسودگی اند. آیا برای ذات فناپذیر، که
ادعا می کردی ذات توست، این چیزها مهم اند؟ آیا آن
ذات فناپذیر برای این چیزها رگ گردن پاره می کند و
کف بر دهان می آورد؟ بنابراین، تو آن ذات نیستی، یک
«من» کوچک هستی که در روزمرگی ها به دنبال منافع
و امنیت خویش می گردد.

روزمرگی ها، امور فانی و گذرايند که روی حقیقت
فناپذیر و پایدار تو را پوشانده اند. اگر این «من» کوچک

به خواسته‌های خود نرسد، برافروخته می‌شود، عصبانی می‌شود، مضطرب می‌شود، می‌ترسد، واکنش نشان می‌دهد، حمله می‌کند، دفاع می‌کند. اگر آرامش و دل‌آسودگی چیزی است که می‌خواهی، باید آن را انتخاب کنی. شیوه‌ی زندگی کنونی تو، تو را به آرامش و دل‌آسودگی نمی‌رساند. شیوه‌ی کنونی زندگی تو، معلول شیوه‌ی نگاه تو به زندگی است. اگر می‌خواهی به آرامش و دل‌آسودگی برسی، باید چشم‌ها را بشویی و جور دیگر ببینی. اگر جور دیگر ببینی، آنگاه می‌بینی شگفتی‌هایی را که تا کنون از دیدگاه پنهان بوده‌اند. اگر تو ذات خود را مشاهده کرده بودی و خودِ فناپذیر و پایدارِ خویش را تجربه کرده بودی، دیگر به محض روبه‌رو شدن با افراد و یا موقعیت‌های چالش‌برانگیز، واکنشی عمل نمی‌کردی، بلکه حضور و هشیاری خویش را حفظ می‌کردی و غایب لحظه‌ی حال، که لحظه‌ی واقعی زندگی است، نمی‌شدی. در این صورت، واکنش تو به آن افراد و یا آن موقعیت‌ها از سر حضور و هشیاری می‌بود. آنگاه، آنی که به موقعیت‌ها و شرایط واکنش نشان می‌داد، ذات تو بود، نه «من» کوچک تو، که

تصویری ذهنی بیش نیست. واکنش ذات به افراد و موقعیت‌ها، واکنشی ست مثبت و نیرومند. چنین واکنشی، هیچ کس و هیچ موقعیتی را به دشمن تبدیل نمی‌کند.

واقعیت نمی‌گذارد تو برای مدتی طولانی در توهم «آنچه گمان می‌کنی هستی» باقی بمانی. واقعیت، پله‌ی پندار تو را می‌شکافد و تو را از وهم و گمان خویش بیرون می‌آورد. واقعیت، تو را با افراد و موقعیت‌های چالش‌برانگیز بسیار مواجه می‌کند تا ژرفای شناخت تو از خویشتن را در ترازو بگذارد و وزن آن را بسنجد.

هرچه آگاهی تو نسبت به خود سطحی تر و نفسانی تر باشد، بیشتر متوجهی محدودیت‌های این «من» کوچک می‌شوی و همه‌ی توجهی خود را به نداشته‌ها و ناتوانایی‌های معطوف می‌کنی. در این صورت، بسیار حساس می‌شوی و نسبت به کنش‌های ناآگاهانه‌ی دیگران، واکنش‌هایی ناآگاهانه نشان می‌دهی. آنگاه، خطاهای دیگران را هویت آن‌ها تلقی می‌کنی. یعنی فقط ایگوی آن‌ها را می‌بینی و در ارتباط با ایگوی آن‌ها، ایگوی خویش را نیز فربه‌تر می‌کنی. در واقع، به جای این که از ورای حجاب ایگوی دیگران، حقیقت‌شان را ببینی، حجاب یا صورتک‌شان را می‌بینی و حقیقت آن‌ها را نمی‌بینی. حجاب صورت جان آن‌ها، همان غبار ایگوی آن‌هاست. تو این غبارها را می‌بینی و از ماهیت حقیقی آن‌ها غافل هستی. در واقع، ایگوی توست که به ایگوی آن‌ها نظر دارد. به تعبیری دیگر، صورتک تو در آینده‌ی صورتک آن‌ها به تماشای خود می‌نشیند. تو ایگوی خویش را در ایگوی دیگران تماشا می‌کنی. هنگامی که متوجه می‌شوی آنچه در دیگران مشاهده می‌کنی تصویر فراقنی‌شده‌ی خود توست، آنگاه به ماهیت صورتک یا

ایگوی خویش پی می‌بری. در این مرحله، ممکن است متوجه شوی اجحافی که گمان می‌کردی دیگران در حق تو روا داشته‌اند، در واقع، اجحافی بوده است که تو به ناحق در حق ایشان روا داشته‌ای. آنگاه، دیگر خود را قربانی کسی یا وضعیتی خاص نمی‌دانی.

تو ایگوی خویش نیستی. تو تصویری نیستی که از خویش در ذهن خود ترسیم کرده‌ای. تو صورتکی نیستی که به چهره زده‌ای. هنگامی که متوجهی این نکته می‌شوی، یعنی هنگامی که درمی‌یابی چه چیزهایی و یا چه کسانی نیستی، به حقیقت خویش پی می‌بری، یعنی به آنچه حقیقتاً هستی. مهم‌ترین گام خودشناسی این است که بدانی چه چیزهایی نیستی. هیچ کس نمی‌تواند به تو بگوید که تو چه کسی هستی. اگر کسی چنین کند، فقط توهمی دیگر را در ذهن تو نشانده است. توهم، هرگز تو را دگرگون نخواهد کرد. آنچه تو حقیقتاً هستی، نیازمند هیچ باوری نیست. در واقع، هر باوری حجاب حقیقت توست. آنچه تو حقیقتاً هستی، به شناخت تو نیازی ندارد، زیرا پیش از شناخت تو حضور دارد. در واقع، نور حقیقت توست که در آینه‌ی شناخت تو می‌افتد و به

دنیا می‌تابد. آن نور هست، چه آن را بشناسی چه آن را نشناسی. اما شناخت تو، به تعبیر محی‌الدین ابن عربی، شیخ اکبر عرفان اسلامی، آینه‌ای می‌شود تا آن نور به دنیا بتابد. آن نور، ذاتاً آشنای خود هست، اما «شناختن آن نور، خویش را در ذات خویش، متفاوت است با شناختن انعکاس خود در آینه‌ای و یا در آینه‌ها.» این سخن ابن عربی در ابتدای کتاب فصوص الحکم اوست. غرض از بودن تو در این جهان آن است که آینه شوی این نور را. این نور تویی، آینه بهانه‌ست. نور در این آینه تجلی می‌کند. این آینه، شناخت تو از ذات خویش است. اگر این نور شناخته نشود، یعنی اگر نور هستی تو به این جهان نتابد، این نور در خانه‌ی حقیقی ذات خویش خواهد غنود و تجلی‌ای نخواهد داشت. در این صورت، تو به گدایی می‌مانی که نمی‌داند ارثی چند میلیاردی به او رسیده است. بنابراین، این ثروت کلان، همچون گنجی مخفی، بدون استفاده و در همان حالت بالقوه‌ی خویش باقی می‌ماند.

فراوانی

تصویری که تو از خود در ذهن خویش می‌سازی، به

رفتار و برخورد دیگران با تو نیز بستگی دارد. آن‌ها با تو به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنند و تو نیز بر اساس رفتار آن‌ها از خود هویتی می‌تراشی. بعضی‌ها مدام گِلِه می‌کنند: «دیگران مرا تحویل نمی‌گیرند. دیگران به من احترام نمی‌گذارند. دیگران برای من ارزشی قائل نیستند. دیگران به من توجه‌ای نمی‌کنند.» وقتی با این افراد خوشرفتاری شود و مورد مهر و محبت قرار بگیرند، مشکوک می‌شوند و گمان می‌کنند توطئه‌ای در کار است: «لابد می‌خواهند سرم کلاه بگذارند. شاید می‌خواهند چیزی را از چنگم بیرون بیاورند. من که می‌دانم کسی مرا دوست ندارد؛ پس لابد کلکی در کار است.»

تصور این افراد از خویش این است: «من آدمی هستم نیازمند و وابسته، یک "من" کوچک که خواسته‌هایش برآورده نشده است.» این هویت ذهنی موجب برهم خوردن روابط آن‌ها با دیگران می‌شود. آن‌ها بر این باورند که چیزی ندارند تا ببخشند و دیگران نیز از بخشش به آن‌ها دریغ دارند. هستی این افراد بر پایه‌ی تصویری موهوم از خویش بنا شده است. این تصور

موهوم موجب ضایع کردن فرصت‌های آن‌ها و مخدوش شدن رابطه‌شان با دیگران می‌شود. گاهی احساس کمبود می‌کنی؛ کمبود عشق، کمبود توجه، کمبود پول. اگر فکر کنی که تو همین «احساس» کمبود هستی، باید بدانی که برای همیشه احساس کمبود خواهی کرد. آنگاه به جای آنکه داشته‌هایت را بینی و از آن‌ها بهره‌مند شوی، کمبودهایت را می‌بینی و از نداشتن چیزها، احساس ناخرسندی و اندوه می‌کنی. این نکته را فراموش نکن: هرآنچه را که گمان می‌کنی زندگی از تو دریغ کرده است، درواقع تو آن را از زندگی خود دریغ کرده‌ای. زیرا خود را، که شکوه آفرینش هستی، تا حد یک تصویر موهوم فرو کاسته‌ای و گمان می‌کنی چیزی نداری تا دنیا را از آن بهره‌مند کنی.

یادآوری: هرآنچه را گمان می‌کنی زندگی از تو دریغ کرده است، درواقع، تو بوده‌ای که آن را از زندگی دریغ کرده‌ای. زیرا تو، با این گمان، خود را، تا حد یک تصویر موهوم ایگو فرو می‌کاهی و گمان می‌کنی چیزی کم داری؛ چیزی که از تو دریغ شده است. هرآنچه را که گمان می‌کنی دیگران از تو دریغ کرده‌اند،

هم اکنون تو به دیگران ببخش: تحسین شان کن و توانایی های شان را ببین، به آن ها توجه کن، یاری شان کن، عاشقانه دوست شان مدار. آیا واجد این چیزها نیستی؟ به گونه ای عمل کن که گویی واجد این چیزها هستی. آنگاه احساس می کنی همه ی این موهبت ها از چشمه ی وجود تو می جوشند؛ همچون آبی زلال. از یاد نبر: دستاورد تو همان بخشش توست. دارایی تو تمامی آن چیزهایی ست که می بخشی. مسیح همواره می گفت: «اگر می خواهید زندگی را بیابید، باید آن را گم کنید!»

آنگاه که می بخشی، درواقع، همزمان، داری از دست خدا می گیری چیزی را که در حال بخشیدن آنی. تو هرگز از دست خدا نمی گیری چیزی را که از بخشیدن آن دریغ کرده ای. خدا به تو می بخشد تا ببخشی. اگر نبخشی، نمی گیری؛ حتی آنچه داری را نیز از دست می دهی. اگر گم نکنی، نمی یابی. هستی به میزانی تو را برخوردار می سازد که می بخشی. همواره به همان مقدار به دست تو می رسد که از دست تو به دست دیگران می رسد. هنگامی که از بخشیدن دریغ می کنی، حتی آنچه را داری نیز نمی بینی. مسیح همواره می گفت: «ببخش، بخشیده خواهی شد. بده، خواهی داشت.»

سرچشمه ی همه ی موهبت های زندگی تویی. سرچشمه تویی، تو. سرچشمه را بکاو و آبِ زلالِ زندگی را بیاب. زندگی سرشار است از نعمت های بی شمار. زندگی، بسیار دارد. زندگی، سخاوتمند نیز هست. زیر بارانِ موهبت های بی دریغِ زندگی برو و خیس شو. گونه های را به نوازش های خورشیدِ حقیقت بسپار و روشن شو. سیبِ سرخِ اشتیاق را گاز بزن و قهرمانانه زندگی کن. وزنِ بودن را احساس کن و فارغ باش از

تمامی تعلقات. فراوانی و گشاده‌دستی زندگی را لمس کن و سرشار شو از سپاس و امتنان. سپاس و امتنان، نعمت تو را افزون می‌کند. همان نعمتی که سرچشمه‌اش تویی. بگذار این چشمه بجوشد و جاری شود. مطمئن باش از آب این چشمه چیزی کم نمی‌شود. آری، آب این چشمه به منابع عظیم آب‌های خدا وصل است. بخشش، فعلی ست الهی. خدا رزاق است، غفار است، واسع است، ودود است، رحیم است، رحمان است. خدا عین دهش بی دریغ و بی چشمداشت است. حتی یک لبخند تو می‌تواند دلی مرده را زنده کند. وقتی دلی مرده را با یک لبخند زنده می‌کنی، عین دم مسیحایی می‌شوی، حیات می‌شوی، عین زندگی می‌شوی. زندگی هرگز نمی‌میرد. با بخشیدن یک لبخند، به ساحت الهی بخشش قدم می‌گذاری؛ بخشنده می‌شوی. در هر موقعیتی، از خود بپرس: «اکنون چه چیزی را می‌توانم ببخشم؟ اکنون چگونه می‌توانم خدمت کنم؟» لازم نیست «چیزی» داشته باشی تا ببخشی، فقط کافی ست بخشنده باشی. متخلق به اخلاق الهی بودن مستلزم داشتن «چیز»

هایی بسیار نیست. متخلق به اخلاق آلوهی بودن مستلزم داشتن قلبی سلیم است. آنگاه که آیینهی صفات رحمانی شده‌ای، سرشار شده‌ای. زیرا همه‌ی نعمت‌ها به سوی تو هجوم می‌آورند تا خود را در آیینهی رحمانی وجود تو تماشا کنند. در هستی، هر آنچه نازل تر است به دنبال کامل تر از خویش روان است. تو از ثروت برتری، کامل تری. بنابراین، به گونه‌ای «باش» که ثروت به دنبال تو بدود، نه تو به دنبال ثروت. احساس داشتن و نداشتن، در نتیجه، احساس بهره‌مند بودن و محروم بودن، هر دو حالات درونی تو هستند و ربطی به داشته‌ها یا نداشته‌های تو ندارند.

شناختن خود و دانستن چیزی درباره‌ی خود

شاید نمی‌خواهی خود را بشناسی، زیرا می‌ترسی متوجه‌ی بعضی چیزها در خود شوی که خوشایند تو نیست. اما بدان: آنچه درباره‌ی خود می‌دانی، چیزی است که درباره‌ی خود «می‌دانی». آنچه درباره‌ی خود می‌دانی، حقیقت تو نیست. تو فهم خویش از خویش نیستی.

البته، بعضی دیگر نیز هستند که گرسنه و تشنه‌ی

شناخت خویشتن‌اند و دوست دارند درباره‌ی خود همه چیز را بدانند. ممکن است چنان شیفته‌ی خود باشی که بخواهی تمام زوایای زندگی‌ت را روانکاوی کنی. بنابراین، زیر نظر یک روانکاو، کودکی خود را می‌کاوی، از خواهش‌ها و تمناها و میل‌های خود پرده برمی‌داری، لایه‌های گوناگون شخصیت خود را، یکی یکی، بررسی می‌کنی. این کار شاید ده سال یا بیشتر طول بکشد. آنگاه روانکاو تو از قصه‌ی کشدار تو خسته می‌شود و به تو می‌گوید: «بس است! هرآنچه لازم بود بدانی، دانسته‌ای.» آنگاه تو را با پرونده‌ای ده‌هزار صفحه‌ای بدرقه می‌کند و می‌گوید: «این ده‌هزار صفحه، چیزی ست درباره‌ی تو. این ده‌هزار صفحه، چیزی ست که تو هستی.» ابتدا راضی به نظر می‌رسی، اما در راه خانه، ناگهان احساس عدم رضایت می‌کنی، احساس می‌کنی باید چیزی باشی بیشتر از این پرونده‌ها. بنابراین، شک می‌کنی، احساس می‌کنی هنوز چیزی کم است. البته که چیزی کم است، اما نه به لحاظ کمی، بلکه به لحاظ کیفی. بُعد کیفی، همان آگاهی ست که مورد غفلت واقع شده است.

دانستن درباره‌ی خود بد نیست، اما دانستن درباره‌ی خود، شناختن خود یا خودشناسی نیست. این پرونده‌ی ده‌هزار صفحه‌ای درباره‌ی توسست؛ درباره‌ی ذهن شرطی شده‌ی تو که در گذشته‌ها سیر می‌کند. آنچه درباره‌ی توسست، نیست آنی که تو حقیقتاً هستی. آنچه درباره‌ی توسست، محتوای قصه‌ی شخصی توسست. قصه‌ی شخصی تو، ایگوست. رهایی از ایگو، فراتر رفتن از این قصه‌ی شخصی ست.

شناختن خود یعنی خود بودن. خود بودن یعنی دست برداشتن از همذات‌پنداری با قصه‌ی شخصی خود یا محتوای ذهن. محتوای ذهن، همان قصه‌ی شخصی «من» است. هرآنچه درباره‌ی خود فکر می‌کنی، هرآنچه درباره‌ی خود احساس می‌کنی، هرآنچه درباره‌ی خود تجربه می‌کنی، محتوای قصه‌ی زندگی توسست. بعضی‌ها خود را با محتوای قصه‌ی زندگی‌شان همذات می‌پندارند. یعنی خود را با محتوای قصه‌ی شخصی «من» یکی می‌گیرند. این «من» نقشی ست که ایفا می‌شود. تو این نقش نیستی. تو آن بازیگری که نقش «من» را ایفا می‌کند. نقش دیده می‌شود، اما بازیگر

همواره پنهان می ماند. فرض کنیم فرزام سمسامی بازیگر نقش هاملت است. محتوای نقش هاملت را حوادثی بی شمار تشکیل می دهد. نقش هاملت و محتوای این نقش دیده می شود، اما فرزام سمسامی دیده نمی شود. فرزام سمسامی نقش هاملت نیست. نکته همین است.

امیدوارم این نکته را گرفته باشی. نقش، چیزی ست که تمامی توجهی ما را به خود جلب می کند. نقش، چیزی ست که ما خود را با آن همذات می پنداریم، و از آن هویت می گیریم. اگر فرزام سمسامی در پایان نمایش هاملت باز هم در حال و هوای هاملت به خانه رود، او را به بیمارستان یا تیمارستان می برند. زیرا او خود را با محتوای نقش خود در صحنه‌ی تئاتر همذات پنداشته است.

هنگامی که تو به «زندگی من» فکر می کنی، در واقع به آنچه هستی، یعنی زندگی، فکر نمی کنی، بلکه به آنچه داری، زندگی ای که داری، فکر می کنی. آنچه داری، تو نیستی. آنچه داری، محتوای زندگی توست؛ روابط، وضعیت مالی، شغل، شرایط زندگی، وضعیت روانی، فکرها و احساسات. شرایط درونی و بیرونی زندگی تو همه محتوای زندگی تواند. رویدادهای زندگی تو نیز محتوای زندگی تواند. تو محتوای زندگی خویش نیستی. جز محتوا چه چیز دیگری وجود دارد؟ آن حقیقتی که محتوایِ محتواست. آن حقیقتی که محتوا می تواند در فضای آن تحقق یابد: ذاتِ آگاه هستی.

آشوب و نظم فراسو

هنگامی که خود را فقط از طریق محتوا می‌شناسی، آنگاه گمان می‌کنی که می‌دانی چه چیزی برایت خوب است و چه چیزی برایت بد است. بدین‌سان، میان آنچه برایت خوب است و آنچه برایت بد است تفاوت قائل می‌شوی. این گونه است که، در نگاه تو، واقعیت یکپارچه از هم گسسته می‌شود؛ دوبین می‌شوی، در حالی که امر واقع یکی بیش نیست. چنین درکی از واقعیت، ناقص است. زندگی، کلی‌ست یکپارچه. در این کل یکپارچه، هر چیزی و هر رویدادی جایگاه ناگزیر خویش را دارد. هر چیزی به همه‌ی چیزهای عالم بسته و وابسته است. هیچ چیز جدا از چیزهای دیگر عالم نیست. هیچ رویدادی از رویدادهای دیگر مجزا نیست. این هست، زیرا آن هست. آن هست، زیرا این هست. البته، کل همواره بیشتر از مجموع چیزهای عالم است. عالم ظهور آن حقیقتی‌ست که غیب می‌نامیم‌اش. اما عالم، تمامی آن غیب نیست. آنچه هست، جلوه‌ای از جلوه‌های بی‌نهایت اوست. همچون موج که جلوه‌ی دریاست. در پس آنچه به ظاهر ناموجه می‌نماید، حکمتی ژرف نهفته است. در

پس هر آنچه هست و رخ می دهد، اراده و هدفی هست که برتر از قیاس و فهم ماست. یکی از استادان معنوی چنین گفته است: «برف می بارد، دانه دانه، و هر دانه در جایی که باید و به گونه ای که باید فرود می آید!» این حکمت و اراده، فراسوی درک و فهم ماست. فکر ما فقط می تواند شامل محتوای فکر ما شود. در حالی که آن نظم متعالی از فراسوست، از غیب است، از ذات عقل کل است، اراده ی حق است. اما می شود این نظم و این اراده را شهود کرد. ما می توانیم خود را با آهنگ این نظم هماهنگ کنیم و شیوه ی زندگی خود را با این اراده تطبیق دهیم؛ یعنی می توانیم در این نظم حضوری هشیارانه داشته باشیم. البته، آنگاه که هشیار نیستیم و آگاهانه حضور نداریم نیز در متن و بطن همین نظم استقرار داریم. هنگامی که به جنگلی بکرو دست نخورده پا می گذاریم، در ابتدا بی نظمی و آشفتگی به چشم می آید. آری، این جنگل شیه یک پارک نیست، بی نظم است، آشفته است، هیچ درخت و گیاهی در جای خود نیست! اما هنگامی که غبار فکرها می نشیند و صداها ی درون سر خاموش می شود، مشاهده می کنیم که در همه

جای این جنگل دست نخورده، حیات است که از دل مرگ می‌روید. درختانی خشک شده‌اند و در کنار آن‌ها نهال‌هایی در حال قامت کشیدن‌اند. علف‌هایی پژمرده‌اند و از دل آن‌ها علف‌هایی تازه و سبز دمیده است. میان همه‌ی گیاهان و درختان این جنگل، میان خاک و آب و هوا، میان خورشید و زمین، میان همه چیز هماهنگی مشاهده می‌شود. در سکوتِ ذهن، مشاهده می‌کنیم که مشیتِ کل در همه چیز جاری‌ست، و هر چیزی در جای خود است و نمی‌تواند جز آن گونه باشد که هست!

ذهنِ انباشته از فکر ما، در پارک آسوده‌تر است. زیرا پارک‌ها را نیز ذهن‌های بشری ساخته‌اند. پارک، جنگلی خودرو نیست. پارک‌ها را طوری طراحی کرده‌اند که ذهن می‌تواند ندیده آن‌ها را حدس بزند. اما جنگل خودرو این گونه نیست. جنگل، قابل پیش‌بینی نیست. جنگل را نمی‌شود حدس زد. به همین دلیل است که جنگل بی‌نظم به نظر می‌رسد. گویی در نظر ذهن، نظم چیزی‌ست که بتوان آن را حدس زد و پیش‌بینی کرد. جنگل، ورای همه‌ی این ذهنیات است. تو نمی‌توانی

جنگل را از طریق ذهن خود بشناسی، باید با آن مواجه شوی، باید مشاهده‌اش کنی.

بدین سان، هماهنگی حیرت‌انگیز جنگل را شهود خواهی کرد. هنگامی که در متن هماهنگی شگفت جنگلی خود رو واقع می‌شوی، آنگاه خود را نیز پاره‌ای از آن می‌بینی. تو دیگر از این واقعیت یکپارچه و بکر جدا نیستی. به واسطه‌ی این شهود، در متن این واقعیت متعالی حضور می‌یابی، حضوری آگاه و هشیار. زندگی نیز در کل، چیزی ست شبیه همین جنگل خود رو.

خوب و بد

بسیاری از آدم‌ها در مرحله‌ای از زندگی خود به این آگاهی می‌رسند که زندگی فقط تولد، رشد، موفقیت، سلامتی، لذت و کامیابی نیست، بلکه در زندگی از دست دادن، شکست، بیماری، پیری، فرسودگی، درد، و مرگ نیز هست. ما، به طور معمول، بر این واقعیت‌ها برچسب‌های «خوب» یا «بد»، «منظم» یا «نامنظم» را می‌چسبانیم. آدم‌ها معمولاً با آنچه برچسب «خوب» دارد به زندگی‌شان معنا می‌بخشند. اما آنچه برچسب «خوب» دارد همواره با آنچه برچسب «بد» دارد تهدید می‌شود. برای مثال، زنده بودن دارای برچسب خوب است. اما همین زنده بودن با مرگ، که برچسب «بد» دارد، تهدید می‌شود.

تندرستی، برچسب «خوب» دارد. اما همین تندرستی با بیماری، که برچسب «بد» دارد، تهدید می‌شود. در ضمن هرآنچه برچسب «خوب» دارد، ناپایدار و در معرض زوال است. هنگامی که نمی‌توانیم برای آنچه برچسب «بد» دارد معنایی بیابیم، زندگی برای ما بی‌معنا می‌شود. آری، علی‌رغم ثروتی که اندوخته‌ایم و

علی رغم همه‌ی بیمه‌ها و تضمین‌ها، ما نیز پیر می‌شویم، بیمار می‌شویم، می‌میریم. ما نیز از این «بد» ها نمی‌توانیم اجتناب کنیم. بعضی‌ها از همین برچسب «بد» دریچه‌ای می‌سازند برای تماشای واقعیت زندگی. برای مثال، یک تصادف شدید، یک بیماری لاعلاج، مصیبت از دست دادن کسی، و یا یک شکست، برای شان پنجره‌ای می‌شود به روی بیکران، و بیدار می‌شوند. آنگاه، با همه‌ی وجود خویش در زندگی حضور می‌یابند. در عهد عتیق آمده است: «خرد این جهان نزد خداوند نابخردی‌ست!» خرد این جهان چیست؟ خرد این جهان همان فکرهای حاوی برچسب‌های ماست که به بخارات برخاسته از یک مرداب می‌ماند. خرد این جهان، معنایی‌ست که ذهن بر جهان تحمیل می‌کند. جهان، فراتر از معناهایی‌ست که ما به آن می‌دهیم. معناهایی که ما به جهان می‌دهیم، همچون پوششی روی جهان را می‌پوشانند. ما، به تعبیر مولانا، جهان را قدر دیده‌ی خود می‌بینیم:

تو جهان را قدر دیده‌ای!
کو جهان؟ سبلت چرا مالیده‌ای؟

فکر، بر دوگانگی‌ها و تضادها مبتنی‌ست. در حالی که واقعیت یگانه و یکپارچه است. فکر اگر جدا نکند، نمی‌تواند فکر کند. هنگامی که فقط به فکر تکیه می‌کنی، در واقعیت گسستی پدیدار می‌شود. این جاست که به تعبیر مولانا، دچار احولی می‌شوی. احولی یعنی گسسته دیدنِ واقعیتِ یکپارچه و منسجم. در واقعیت، گسستی نیست. گسست در واقعیت، یک توهم است. عالم، کلی‌ست تفکیک‌ناپذیر که در آن هر چیزی به همه‌ی چیزهای دیگر عالم مربوط است. دیده‌ای باید تا از گزارشات مخدوش ذهن از واقعیت برگذرد و به حقیقت جهان برسد. وحدت ذاتی همه چیز و همه کس حاکی از آن است که بر چسب‌های تقابل‌های دوتایی «خوب» و «بد» همه موهومند. واقعیت، عالم بی‌رنگی‌ست و رنگ‌ها همه زاده‌ی حسِ خاکی‌مایند. حسِ خاکی، همچون حس، روی آبِ مصفای واقعیتِ یگانه را پوشانده است. تقابل‌های دوتایی، به طور نسبی، فقط کاربرد دارند، اما حقیقت ندارند، و اعتبار ذهن مایند. برای شناخت حقیقت، اگر به ذهن خویش تکیه کنی، نمی‌توانی از آفات آن برکنار باشی. آفات ذهن یا

عقل جزوی، وهم و ظن است.

فرزانه‌ای برنده‌ی اتومیلی گران‌قیمت شد. همه به او تبریک گفتند و او را خوش‌شانس نامیدند. فرزانه لبخند زد. روزی فرزانه با اتومیلی خویش تصادف کرد و راهی بیمارستان شد. همه به عیادت او رفتند و او را بدشانس نامیدند. فرزانه لبخند زد. هنگامی که در بیمارستان بود، سیل آمد و خانه‌ی او را ویران کرد. همه او را خوش‌شانس نامیدند، زیرا در خانه‌اش نبوده است. فرزانه لبخند زد. لبخند مرد فرزانه حاکی از تسلیم و پذیرش اوست. او بر رویدادها برچسب «خوب» یا «بد» نمی‌چسباند. او «آنچه هست» را پذیراست. او می‌داند که اراده‌ای برتر از اراده‌های جزوی و نسبی ما در کار جهان است. ذهن، یا عقل جزوی، نمی‌تواند حکمت تمامی رویدادها را بداند. ذهن یا عقل جزوی، از آن جا که حکمت همه‌ی رویدادها را نمی‌داند، به تصادف قایل می‌شود. تصادفی در کار نیست. اراده‌ای آگاه در همه‌ی رویدادها جاری است. هیچ رویدادی نیست که در کل نمایش زندگی نقشی ضروری ایفا نکند. فرزانه این را می‌داند. برای روی دادن تنها یک رویداد کوچک،

علت‌ها و دلیل‌های بی‌شماری دست به دست هم می‌دهند تا آن رویداد امکان‌پذیر شود.

ذهن نمی‌تواند همه‌ی این علت‌ها و دلیل‌ها را بفهمد. اگر بخواهی همه‌ی علت‌ها و دلیل‌های افتادن تنها یک برگ را بفهمی، باید ردّ همه‌ی حوادث جهان را پی‌گیری و تا ابتدای آفرینش بروی! همه‌ی کائنات، یک سمفونی عظیم و باشکوه است. هیچ نَتی بی‌هوده نواخته نمی‌شود. نِی نواز این نغمه‌ی خوش، خداست.

کریشنا مورتی، طی پنجاه سال، به سراسر جهان سفر کرد تا با واژه‌ها که محتوا هستند و پدیدارند، محتوی یا هستی را توضیح دهد. او در انتهای عمر خود با پرسشی شنوندگانش را غافلگیر کرد. او پرسید: «دوست دارید لبّ کلام مرا بشنوید؟» همه سرپا گوش شدند. او مصرعی از یکی از ابیات شعر مولانا را خواند: «از قدح‌های صَوَر بگذر مایست!» همه متحیرتر شدند. او گفت: «صورت‌ها، پدیده‌ها و رویدادها، اموری اعتباری‌اند. صورت‌ها از بی‌صورت بیرون می‌آیند. امور اعتباری، چندان مهم و جدی نیستند. من به امور اعتباری بهایی نمی‌دهم. لبّ کلام من همین است. من به امور اعتباری بهایی

نمی‌دهم. رویدادها برایم مهم نیستند.»

اهمیت ندادن به رویدادها به چه معناست؟ به معنای هماهنگ بودن و همسو بودن با آهنگ کل هستی است؛ آهنگی که در این لحظه نواخته می‌شود و پاره‌ای از نت‌های آن نیز همین رویدادها هستند. رویدادهای این لحظه، چگونگی این لحظه را رقم می‌زنند. آنچه هست، همان گونه هست که هست. هماهنگ بودن با آنچه هست، یعنی برچسب نزدن به آنچه در لحظه‌ی اکنون هست و روی می‌دهد. آیا این نکته به معنای جبر است؟ آیا به معنای منفعل بودن و دست از کار کشیدن است؟ هرگز. این اگر جبر است، جبری است که در واقع، پرو بال کاملان است. این جبر، عامیانه نیست. جبر کاملان، هماهنگی با آگاهی و اراده‌ی بی‌کرانه‌ی هستی است. هماهنگی درونی با لحظه‌ی حال است. فرارفتن از هویت اعتباری و کاذبی است که ذهن به ما تحمیل کرده است؛ اتصال با خداست.

این هم حرفی است!

یکی از استادان معنوی به نام هاکوپن در ژاپن زندگی می‌کرد. این استاد معنوی، مورد احترام بسیار مردم بود و

همگان به دیدارش می‌شتافتند. زد و دختر همسایه‌ی
این استاد فرزانه باردار شد. پدر خشمگین دختر از
فرزندش خواست تا بگوید از چه کسی باردار شده است.
دختر گفت: «من از هاکوپن باردار شده‌ام!» پدر
خشمگین دختر به منزل هاکوپن هجوم برد. هاکوپن، با
تبسمی بر لب، در پاسخ پدر خشمگین دختر فقط گفت:
«این هم حرفی ست!» خبر این رسوایی در همه جا
پیچید. اعتبار معنوی استاد از بین رفت. مردم به دیدنش
نمی‌رفتند و به او احترام نمی‌گذاشتند. استاد اما از این
موضوع ناراحت نبود. او همچنان بی‌کدورت زندگی
می‌کرد. هنگامی که کودک متولد شد، پدر دختر نوزاد را
نزد هاکوپن برد و به او گفت: «تو پدر این بچه هستی.
بنابراین، تو باید این بچه را بزرگ کنی!» استاد فرزانه،
نوزاد را گرفت و مهربانانه از او نگهداری کرد. یک سال
گذشت. دختر از دروغی که گفته بود پشیمان شد و
اعتراف کرد که پدر بچه جوانی ست که در قصابی محل
کار می‌کند. پدر دختر نزد هاکوپن رفت و پوزش خواست
و گفت: «ما را ببخش، استاد! ما غافل بودیم. حقیقت
ماجرا را نمی‌دانستیم. بیهوده به شما تهمت زدیم.

آمده‌ایم بچه را پس بگیریم. دخترمان اقرار کرده است که پدر بچه جوانی ست که در قصابی محل کار می‌کند.» استاد با تبسمی بر لب، فقط گفت: «این هم حرفی ست!» آنگاه کودک را به پدر دختر بازگرداند.

پاسخ ها کوین فرزانه به راست و دروغ و خوب و بد یکسان بود: «این هم حرفی ست!» او به زمان حال اجازه می‌داد همان‌طور که هست، باشد. او خود را به دام قصه‌های شخصی نمی‌انداخت. برای او، همین لحظه وجود داشت؛ و این لحظه، هم همان‌گونه است که هست. او رویدادها را شخصی و گسیخته نمی‌دید، بنابراین، هیچ رویدادی نمی‌شد. هیچ رویدادی بر او چیره نمی‌شد. او می‌دانست که مقاومت در برابر «آنچه هست»، انسان را به دام قصه‌های شخصی می‌اندازد و قربانی می‌کند. ها کوین با عدم مقاومت خویش در برابر «آنچه هست»، بد را به خوب و خار را به گل تبدیل کرده بود. ها کوین فرزانه همواره پاسخی مناسب برای لحظه‌ی حال داشت و آنگاه که زمانش فرا رسید، گذاشت کودک برود. تصور کن اگر ایگو وجود ها کوین را تسخیر کرده بود، واکنش ها کوین به رویدادها در مراحل

زمینی نو | هفت: آگاهی از حقیقت خویش

گوناگون این ماجرا چگونه بود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ایگو و لحظه‌ی حال

مهم‌ترین رابطه‌ی سرنوشت‌ساز تو در طول زندگی، رابطه تو با لحظه‌ی حال است، رابطه‌ی تو با شکلی که زندگی در لحظه‌ی حال به خود می‌گیرد، رابطه‌ی تو با «آنچه در لحظه‌ی اکنون هست». اگر تو با لحظه‌ی حال رابطه‌ای نداشته باشی، همه‌ی روابط دیگر تو مختل خواهد شد. یعنی عدم ارتباط تو با لحظه‌ی حال، در تمامی موقعیت‌های دیگر زندگی تو انعکاسی ناخوشایند خواهد یافت. ایگو چیزی نیست، مگر عدم ارتباط با لحظه‌ی حال. در لحظه‌ی حال است که می‌توانی درباره‌ی نوع رابطه‌ی خویش با لحظه‌ی حال تصمیم بگیری.

هنگامی که به مرتبه‌ای خاص از آگاهی می‌رسی اکنون که به این جای کتاب رسیده‌ای، بی‌تردید، به این مرتبه از آگاهی رسیده‌ای می‌توانی درباره‌ی نوع رابطه‌ی خود با لحظه‌ی حال تصمیم بگیری. لحظه‌ی حال می‌تواند دوست یا دشمن تو محسوب شود. با وجود این، لحظه‌ی حال را نمی‌توان از زندگی و از کل هستی جدا کرد. هنگامی که درباره‌ی نوع رابطه‌ی خود با زندگی و

هستی تصمیم می‌گیری، در واقع، داری درباره‌ی نوع رابطه‌ی خود با زندگی و کل هستی تصمیم می‌گیری. برای این که لحظه‌ی حال دوست تو باشد، گام نخست را تو باید برداری. گام نخست، پذیرش لحظه‌ی حال است، آنچنان که هست. گام نخست، گشودگی به روی لحظه‌ی حال است، بدون در نظر گرفتن این که این میهمان با چه حال و وضعی بر تو وارد می‌شود. اگر با لحظه‌ی حال اینچنین دوست باشی، آنگاه زندگی نیز با تو دوست خواهد شد، همه‌ی یاری‌ات خواهند کرد، شرایط به نفع تو رقم خواهد خورد. یک تصمیم، کل زندگی تو را دگرگون خواهد کرد. اما همین یک تصمیم را بارها و بارها باید بگیری تا آن که این شیوه‌ی زندگی، ملکه‌ی وجود تو شود. پذیرش لحظه‌ی حال، چنان که هست، پایان امپراطوری ایگوست. ایگو چنان است که نمی‌تواند با لحظه‌ی حال کنار بیاید. ایگو مجبور است لحظه‌ی حال را نادیده بگیرد، در برابر «آنچه هست» مقاومت کند، و واقعیت را بی‌ارزش تلقی کند. ایگو در زمان زندگی می‌کند. هرچه ایگو فربه‌تر باشد، چیرگی زمان بر زندگی تو افزون‌تر است. هنگامی که زمان بر زندگی تو

حکم می‌راند، هر فکری که به ذهنت خطور می‌کند، به گذشته یا آینده مربوط است. احساس تو نسبت به خویشتن، احساسی است نسبت به هویتی که در گذشته ریشه دارد. احساس خرسندی و رضایت تو نیز به آینده موکول می‌شود. اگر آینده بر وفق مراد تو باشد، راضی و خرسند خواهی بود. هنگامی که زمان بر زندگی تو سایه افکنده است، احساس ترس، دغدغه، پشیمانی، گناه، خشم، عصبیت، و ناخرسندی اجتناب‌ناپذیر است. ایگو نسبت با زمان حال به سه شیوه برخورد می‌کند: به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی در آینده، به عنوان یک مانع، به عنوان یک دشمن. ایگو تو را به آینده می‌برد. اما آینده هرگز فرانمی‌رسد، مگر در هیئت لحظه‌ی حال. بنابراین، آینده، فکری است در ذهن تو. ایگو هرگز به تو مجال حضور در لحظه‌ی حال را نمی‌دهد. ایگو زمان حال را به وسیله‌ای تبدیل می‌کند برای رسیدن به هدفی در آینده. بنابراین، تو هرگز در لحظه‌ی حال حضور پیدا نمی‌کنی، زیرا دل مشغول یک آینده‌ی موهوم هستی. هنگامی که از این الگو پیروی می‌کنی، آنگاه زمان حال را

مانعی تلقی می کنی که باید از آن بگذری. این جاست که بی قراری، ناخرسندی و فشارهای عصبی پدیدار می شوند. امروزه بسیاری افراد می گویند که به این چیزها مبتلایند. زندگی، که لحظه‌ای حال است، به صورت چالش درمی آید؛ چالشی که برای رسیدن به زندگی ایده‌آل باید از میان برداشته شود. این گونه است که آن قدر می میری تا قدری زندگی کنی.

وقتی زندگی به یک چالش، دشواری، و یا مشکل تبدیل می شود، با کنار رفتن هر مشکل، مشکلی دیگر پدیدار می شود. آنگاه، دنیایی از مشکلات پیش روی توست، و نمی دانی این مشکلات چه وقت تمام می شوند تا تو زندگی را شروع کنی. تا زمانی که لحظه‌ای حال را یک مانع تلقی می کنی، برای مشکلات تو نیز پایانی متصور نیست. زندگی به ما می گوید: «من همانی هستم که تو می پنداری. اگر مرا مشکل می پنداری، مشکل می شوم. اگر مرا مانع می پنداری، مانع تو می شوم.» حافظ می گوید:

**دوش با من گفت پنهان کاردانی تیزهوش،
وز شما پنهان نشاید کرد سر می فروش؛**

گفت: آسان گیر بر خود کارها، کز روی طبع،

سخت می گردد جهان بر مردمان سخت کوش.

بدترین رهیافت به زندگی آن است که زندگی را دشمن خویش تلقی کنی و بگویی: «زندگی با من دشمن است!» هنگامی که از کار خویش بیزاری، از همه چیز و همه کس گله مندی، به زمین و زمان بد و بیراه می گویی، هنگامی که گفت و گوی درونی ات را بایدها و نبایدها تشکیل داده است و مدام متهم می کنی، هنگامی که با «آنچه هست» سر دعوا داری، پس دشمن لحظه‌ی حال هستی. تو زندگی را، که در لحظه‌ی حال جریان دارد، به یک دشمن تبدیل می کنی. در این صورت، زندگی به تو خواهد گفت: «تو تنها جنگ می خواهی، بنابراین، تنها جنگ است که نصیب تو می شود.» آنگاه احساس می کنی همه دشمن تواند و تو در میان دشمنان بی شمار خود تنها هستی. واقعیت بیرونی، بازتاب آن چیزی است که در درون تو می گذرد. از خود پرس: «رابطه‌ی من با لحظه‌ی حال چگونه است؟» آنگاه گوش به زنگ باش تا پاسخ خویش را بگیری. با خود بگو: «آیا لحظه‌ی حال، برای من، حکم وسیله‌ای را دارد برای رسیدن به هدفی

در آینده؟ آیا لحظه‌ی حال، برای من، حکم یک مانع را دارد؟ آیا لحظه‌ی حال را دشمن خویش تلقی می‌کنم؟»
لحظه‌ی حال، تنها سرمایه‌ی توست، تنها چیزی است که داری. لحظه‌ی حال و زندگی یکی هستند.

بنابراین، پرسش اساسی این است: «رابطه‌ی من با زندگی چگونه است؟» این پرسش می‌تواند نقاب ایگوی تو را بردارد و تو را به لحظه‌ی حال، به عرصه‌ی زندگی واقعی بکشاند. حقیقت این است که تو و لحظه‌ی حال یگانه‌اید. چگونه می‌توانی با لحظه‌ی حال رابطه‌ای درست برقرار کنی؟ ابتدا باید مشاهده کنی که با لحظه‌ی حال، چه در فکر و چه در عمل، رابطه‌ای درست نداری. هنگام مشاهده‌ی این حقیقت، که با لحظه‌ی حال رابطه‌ای درست نداری، در لحظه‌ی حال حضور داری. مشاهده و حضور با هم اتفاق می‌افتند. هنگامی که مشاهده هست، حضور در لحظه‌ی حال نیز هست. هنگامی که ارتباط بد خود با لحظه‌ی حال را مشاهده می‌کنی، مشکل آسان می‌شود. بعضی افراد هنگامی که این نکته را مشاهده می‌کنند، قهقهه سر می‌دهند. مشاهده به تو قدرت انتخاب می‌دهد. تو

انتخاب می‌کنی که به لحظه‌ی حال پاسخی مثبت
بدهی و با آن انس بگیری.

متناقض‌نمای زمان

ظاهراً لحظه‌ی حال «هرآنچه روی می‌دهد» است. هر
آنچه روی می‌دهد مدام دگرگون می‌شود. بنابراین، یک
روز تو شامل هزاران لحظه است که در آن‌ها رویدادهایی
گوناگون روی می‌دهند. لحظه‌ها «ظاهراً» پی‌درپی
می‌آیند و می‌روند، اما اگر خوب نگاه کنی، می‌بینی که
لحظه همواره فقط لحظه‌ی حال است و همواره
لحظه‌ی حال بوده است. زندگی، در لحظه‌ی حال
جریان دارد. حتی گذشته و آینده نیز هنگامی برای تو
وجود دارند که در لحظه‌ی حال به آن‌ها «فکر» کنی.
چرا چنین به نظر می‌رسد که گویی لحظه‌ها به دنبال
هم می‌آیند و می‌روند؟ زیرا لحظه‌ی حال را با آنچه در
لحظه‌ی حال روی می‌دهد یکی گرفته‌ای. لحظه‌ی حال
محتوی رویدادهاست. رویدادها محتوای لحظه‌ی
حال‌اند. محتوی و محتوا یکی نیستند. ظرف و مضمون
یکی نیستند. اشتباه کردن محتوی و محتوا باعث به
وجود آمدن توهم زمان می‌شود، و توهم زمان به توهم

ایگو دامن می‌زند. متناقض نما یا پارادوکسی در این میان هست. چگونه می‌توان واقعیت زمان را انکار کرد؟ زمان لازم است تا تو از این نقطه به آن نقطه بروی، غذایی تهیه کنی، خانه‌ای بسازی، کتابی بخوانی. تو به زمان نیاز داری تا رشد کنی، یاد بگیری. ظاهراً انجام هر کاری مستلزم زمان است. ظاهراً همه چیز تابع زمان است و همین زمان لعنتی، به تعبیر شکسپیر، است که عاقبت تو را می‌کشد. تو می‌توانی زمان را با رودخانه‌ای قیاس کنی که همه چیز را با خود به همراه می‌برد، یا آتشی که همه چیز را در خود می‌سوزاند. همین اواخر دوستانی قدیمی را ملاقات کردم. سال‌ها بود که آن‌ها را ندیده بودم. وقتی آن‌ها را دیدم، در شگفتی غرق شدم. مادر خانواده چروکیده شده بود، آب رفته بود. دختر خانواده که آن روزها سرشار از شور زندگی و جوانی بود، حالا موهایی سفید داشت و در چهره‌اش آثار حیات و شادمانی مشاهده نمی‌شد. او خسته و فرسوده به نظر می‌رسید. سی سال از آخرین دیدار ما گذشته بود. آه، زمان چه بلایی به سر آن‌ها آورده بود! من مطمئن هستم که آن‌ها نیز با دیدن من، که سی سال پیرتر شده بودم،

شگفت زده شده بودند.

ظاهراً همه چیز تابع زمان است، در حالی که همه چیز در لحظه‌ی حال اتفاق می‌افتد. البته، به هر جا که نگاه می‌کنی شواهدی دال بر واقعی بودنِ زمان مشاهده می‌کنی؛ سیبی پلاسیده، یا چهره‌ی خود که در آینه می‌بینی‌اش و آن را با عکسی مقایسه می‌کنی که سی سال پیش انداخته‌ای. با وجود این تو هرگز خود زمان را تجربه نمی‌کنی. تو همواره لحظه‌ی حال را تجربه می‌کنی. تو همواره چیزی را تجربه می‌کنی که در لحظه‌ی حال روی می‌دهد. لحظه‌ی حال تنها چیزی است که بی‌واسطه‌ی مفاهیم و فکرها تجربه می‌شود.

کنار گذاشتن زمان

تو نمی‌توانی رهایی از ایگو را به هدفی در آینده تبدیل کنی و سپس برای رسیدن به این هدف بکوشی. اگر چنین کنی، آنچه نصیبات می‌شود چیزی نخواهد بود جز ناخرسندی بیشتر و تضاد درونی. زیرا همواره احساس خواهی کرد که به هدف خویش نرسیده‌ای و از ایگوی خویش رها نشده‌ای. هنگامی که رهایی از ایگو به هدفی در آینده تبدیل می‌شود، آنگاه تو به خویش زمان بیشتری داده‌ای. زمان بیشتر، به معنای «من» فربه‌تر است. توهم زمان فقط ایگوی تو را فربه‌تر می‌کند. خوب دقت کن و بین آیا سلوک معنوی تو شکلی دیگر از ایگوی تو نیست که در جامه‌ای مبدل ظاهر شده است. حتی کوشش برای رهایی از «من»، اگر به هدفی در آینده تبدیل شود، خود غذای ایگو می‌شود. وقتی به «من» زمان بیشتری می‌دهم، منیت من فربه‌تر می‌شود. زمان، گذشته و آینده، توهمی است که ذهن یا ایگو آن را شکل داده است. ایگو زمان را می‌سازد و در زمان زندگی می‌کند. همین زمان است که پرده‌ی حقیقت تو می‌شود. ماضی و

مستقبل، گذشته و آینده، از تویی تو، از ایگوی تو انتزاع می‌شود. مولانا می‌گوید:

هست هشیاری زیادِ ما ماضی
ماضی و مستقبلت پرده‌ی خدا
آتش اندر زن به هر دو، تا به کی
پُر گره باشی از این دو، همچو نی؟

زمان موجودیتی «عینی» ندارد. زمان، ساختاری «ذهنی» است که فقط برای ادراک حسی امور کاربرد دارد. ذهن است که زمان را برای مقاصد عملی خود خلق می‌کند. در ضمن، زمان، آنگاه که برای آن عینیت فرض شود، حجاب شناخت حقیقت خویشتن نیز می‌شود. زمان، رویه‌ی ظاهری واقعیت است، بعد افقی زندگی است. سپس بعد عمودی زندگی قرار دارد، که «عینیت» دارد و واقعی است. دروازه‌ی ورود به این بعد واقعی، لحظه‌ی حال است. بنابراین، به جای زمان دادن به «من»، زمان را از «من» بگیر. «من»، بدون زمان، دوام نمی‌آورد. هنگامی که زمان از «من» گرفته می‌شود، «من» نیز با زمان می‌رود. اشتباه نشود. منظور حذف زمان ساعتی نیست. زمان ساعتی، برای مقاصد عملی

زندگی لازم است؛ مانند قرار گذاشتن با کسی، و یا ریختن برنامه‌ی یک سفر. بدون زمان ساعتی، دیگر نمی‌توان کاری کرد. منظور از حذف زمان، حذف زمان روانی است؛ دل مشغولی ذهن به گذشته و آینده. هنگامی که آدمی همچونی پُر از گره‌های گذشته و آینده است، نفسِ زندگی نمی‌تواند از مجرای جان او عبور کند و نغمه سر بدهد. زمان روانی، مانع یکی شدن با زندگی است. زمان روانی نمی‌گذارد با لحظه‌ی حال هماهنگ باشی. تو عادت کرده‌ای به زندگی «نه» بگویی. اگر این عادت شکسته شود و پاسخ تو به زندگی «آری» شود، اگر لحظه‌ی حال را، همان‌طور که هست، بپذیری، زمان روانی محو می‌شود، و همراه زمان، ایگو یا «من» نیز. ایگو برای بقای خویش می‌کوشد گذشته و آینده را مهم‌تر از لحظه‌ی حال جلوه دهد. هنگامی که گذشته برایت مهم‌تر از لحظه‌ی حال می‌شود، تو به گذشته می‌خزی. هنگامی که آینده برایت مهم‌تر می‌شود، تو به آینده می‌خزی. در حالی که زندگی نه در گذشته وجود دارد و نه در آینده. ایگو با زندگی قهر است، بنابراین، با لحظه‌ی حال، لحظه‌ی واقعی زندگی واقعی، میانه‌ای ندارد. تا

زمانی که ایگو اختیار زندگی تو را در دست دارد، تو همواره ناخرسندی؛ ناخرسند از نرسیدن به آنچه می خواهی (آینده)، ناخرسند از رسیدن به آنچه نمی خواهی (گذشته).

«آنچه هست»، صرفاً شکل لحظه‌ی حال است. به تعبیری دیگر، «آنچه هست»، صورتِ ظاهرِ هستی ست. تا زمانی که در برابر «آنچه هست» مقاومت می کنی، «آنچه هست»، یا جهان صورت‌ها، سدی غیر قابل نفوذ می شود و نمی گذارد تو به حقیقتی بررسی که ورای همه‌ی صورت‌هاست؛ همان حقیقتی که حقیقت تو نیز هست، و نیز حقیقت همه چیز و همه کس. بهترین تعبیر از «لحظه‌ی حال»، «آن» است. بعضی‌ها، به اشتباه، لحظه‌ی حال را پاره‌ای از زمان تلقی می کنند. «آن»، هم معنای لحظه‌ی حال را در بر دارد و هم معنای «ذات» را. بنابراین، «آنچه هست»، ظهورِ «آن» است. بنابراین، مقاومت در برابر صورت‌های متجلیِ «آن»، جز رنج حاصلی ندارد. هنگامی که تو به صورتی که لحظه‌ی حال، یا به تعبیرِ عارفانه «آن» به خود می گیرد، یعنی به «آنچه هست»، پاسخ مثبت می دهی، همین شکل، آیه

می شود و تو را به ذاتِ نامتجلی و غیبِ دلالت می کند. در این هنگام حجاب هستی محو می شود و هستی یگانه رخ می نماید.

هنگامی که در برابر «آنچه هست»، یعنی شکل و صورتِ «آن» یا ظهور و جلوه‌ی لحظه‌ی حال، مقاومت می کنی، هنگامی که لحظه‌ی حال را وسیله یا مانع و یا دشمن تلقی می کنی، هویتِ وابسته به اشکال خویش را، ایگوی خویش را، تقویت می کنی. ایگو، واکنشی ست. ایگو، به واکنش معتاد است. واکنشی بودن، تو را گرفتار شکل‌ها و صورت‌ها و جهان رنگ و بو می کند. هرچه بیشتر از شکل‌ها و صورت‌ها و جهان رنگ و بو هویت بگیری، ایگویی فربه‌تر خواهی داشت. آنگاه خورشید هستی حقیقی تو از ورای ابرهای ظواهر و صورت‌ها عیان نخواهد شد.

ساحت پذیرش «آنچه هست»، ساحت مقاومت نکردن در برابر شکل‌ها و صورت‌ها، فراتر از ساحت شکل‌ها و صورت‌هاست، ساحت حضور است، ساحت وجود است، ساحت خداست.

رؤیا و آن که رؤیا می بیند

«حضور» در لحظه‌ی حال، یا «حضور» در ساحتِ
«ذات»، و عدم مقاومت درونی در برابر «آنچه هست»، به
تو توانی بسیار می‌بخشد. با چنین توانی ست که
«هشیاری» می‌تواند خود را از قیدِ شکل‌ها و صورت‌ها
رها کند. عدم مقاومت درونی در برابر عالمِ صورت‌ها یا
«آنچه هست»، فراغت از شکل‌ها و صورت‌هاست.
بدین‌سان، تو از دغدغه‌ی «آنچه هست» یا «آنچه روی
می‌دهد» می‌رهی؛ زیرا خوب می‌دانی که «آنچه هست»،
جز صورت و شکلِ لحظه‌ی حال نیست. مقاومت درونی
در برابر «آنچه هست» و جدی گرفتن آن، موجب
می‌شود که جهان پدیدارها و مظاهر را واقعی، ثابت و
ماندگار تلقی کنی. مقاومت درونی در برابر «آنچه
هست»، به امور اعتباری، عینیت می‌بخشد و به آن‌ها
اهمیتی می‌دهد که سزاوارشان نیستند. برای مثال،
شیری که روی پرچم نقش شده است، در اثر تکان
خوردن پرچم در باد، تکان می‌خورد، گویی مدام حمله
می‌کند. کسی که در بند شکل‌ها و صورت‌هاست،
حمله‌ی شیرِ علم را بسیار جدی می‌گیرد. شیرِ علم یا
شیرِ نقاشی شده بر روی پرچم، «من» یا ایگو است.

هنگامی که شیر عَلم را جدی می‌گیری، شیر عَلم به واقعیت تو تبدیل می‌شود. هنگامی که شکل‌ها و صورت‌های زوال‌پذیر لحظه‌ی حال را جدی می‌گیری و در برابر «آنچه هست» مقاومت می‌کنی، آنگاه، از شکل‌ها و صورت‌ها هویت می‌گیری و این هویت را واقعیت خویش تلقی می‌کنی. در حالی که تو این هویت نیستی. تو زوال‌پذیر نیستی. تو شیر بیشه‌ای که مفتون شیر عَلم شده‌ای. شیر بیشه، در رؤیاهای خویش، خود را شیر عَلم می‌پندارد.

رویدادها و شکل‌ها و تعیناتِ گوناگونِ لحظه‌ی حال، اموری پایدار نیستند؛ می‌آیند و می‌روند. چیزها، رویدادها، بدن‌ها، «من»‌ها، موقعیت‌ها و وضعیت‌ها، فکرها، احساسات، آرزوها، ترس‌ها و تمامی نقش‌ها و قصه‌های شخصی، در لحظه‌ی حال پدیدار می‌شوند، دمی خودنمایی می‌کنند، و آنگاه همه محو می‌شوند. آیا آن‌همه نقش و صورت و شکل که تا کنون پدیدار و ناپدید شده‌اند، واقعیت داشته‌اند؟ آیا آن‌ها همگی چیزی بیش از یک رؤیا بودند؟ آیا همه‌ی آن‌ها رؤیای هستی نبودند؟

«آنچه هست»، رؤیای هستی ست. بنابراین، در پسِ پشتِ
«آنچه هست» زوال‌پذیر، هستی بی‌زوال است. اگر «آن»
در پسِ پشتِ این رؤیا نبود، این رؤیا نیز تحقق نمی‌یافت.
آری، رؤیایی هست، و «آنی» که این رؤیا را می‌بیند.
صبح‌دم، هنگامی که از خواب بیدار می‌شویم، رؤیای
شب گذشته محو می‌شود و می‌گوییم: «آه، این فقط یک
رؤیا بود، واقعیت نداشت!» اما باید چیزی در پسِ پشتِ
رؤیا واقعیت داشته باشد تا رؤیا را امکان‌پذیر کند. در غیر
این صورت، رؤیا اتفاق نمی‌افتاد. هنگامی که لحظه‌ی
مرگ ما فرا می‌رسد، ممکن است نگاهی به پشت سر
بیندازیم و بگوییم: «آه، این فقط یک رؤیا بود، واقعیت
نداشت!» اکنون نگاهی به سال گذشته‌ی خویش بینداز،
نگاهی به دیروز خود، آیا اکنون، دیروز و سال گذشته
چیزی بیش از یک رؤیا هستند برای تو؟ آری، رؤیایی
هست، و کسی که این رؤیا را می‌بیند. این جهان، به تعبیر
مولانا، حَلَم نائم است. آری، این جهان، جهان صورت‌ها و
شکل‌ها و نقش‌های ناپایدار، رؤیایی بیش نیست. واقعی
می‌نماید، اما واقعی نیست. نیستِ هست‌نماست.
واقعیت، هستِ نیست‌نماست.

این جهان نیست چون هستان شده

وآن جهان هست بس پنهان شده

جنبش کف‌ها ز دریا روز و شب.

کف همی بینی و دریا نی، عجب!

حقّی هست که این صورت‌ها و شکل‌ها و تعینات و

رؤیاها در او می‌آیند و می‌روند. کارگاهِ صورت‌ساز و

هست کُنِ رؤیاها همان «هیچ» است، که «همه چیز»

است. «هیچ» است که «می‌هیچد»!

این رؤیابین، «شخص» نیست، بلکه نامتشخص است که

شخصیت می‌یابد. شخص، من و تو و او و ما، هم پاره‌ای

از این رؤیاست. ذات است که رؤیا می‌بیند و صورت

می‌سازد. یکی از نام‌های او مَصوّر است، صورت‌آفرین.

خیالِ خلاقِ هستی مطلق، صحنه‌ای است که صورت‌ها و

نقش‌ها و رؤیاها در آن پدیدار می‌شوند و بازی می‌شوند

و می‌روند. در پس تمامی این صورت‌ها و شکل‌ها، تویی،

تو.

هدف ما بیدار شدن در متن رؤیاست. هنگامی که در

متنِ رؤیا هشیار و بیدار می‌شویم و می‌دانیم هرآنچه

می‌بینیم حَلَمِ نائم است و رؤیاست، دیگر در بند نقش‌ها

و صورت‌های رؤیایی و قصه‌های شخصی نمی‌مانیم. این قصه‌ها همه ساخته‌ی ایگو هستند.

هنگامی که به رؤیا بودنِ این رؤیا وقوف می‌یابیم، «هستی» ما از همذات‌پنداری با رؤیاهای خویش می‌رهد و به اطلاق می‌رسد. این اطلاق، در واقع، پایانِ تمامی محدودیت‌ها و رنج‌هاست.

گامی به فراسوی محدودیت‌ها

آدم‌ها دوست دارند در ساحت ظهور و تعینات و شکل‌ها «پیشرفت» کنند. تو نیز می‌کوشی بر ضعف‌های جسمانی خود غلبه کنی و یا از تنگناهای مالی بیرون بیایی. پس دست به کار می‌شوی؛ مهارت کسب می‌کنی، معلوماتی تازه می‌اندوزی، ابتکار به خرج می‌دهی تا چیزی نو عرضه کنی و زندگی خود و دیگران را ارتقا ببخشی. ممکن است ابتکار و خلاقیت تو منجر به سرودن شعری، ساختن قطعه‌ای موسیقایی، نوشتن کتابی، ارائه‌ی خدمتی، تأسیس شرکتی یا ایجاد شغلی تازه شود.

هنگامی که حضور داری و هشیار لحظه‌ها هستی، هنگامی که در لحظه‌ی حال به سر می‌بری و در «آن»

غنوده‌ای، حضور و هشیاری تو در کار تو جاری می‌شود و کیفیت کار تو را دگرگون می‌کند. معیار حضور و هشیاری تو این است که هدف از کار تو خودِ کار باشد، نه پول و شهرت و رقابت و مسابقه و پیروزی. یعنی کار تو نباید وسیله باشد، بلکه باید خودِ هدف باشد. اگر عشق را در کار خود بگذاری، اگر شور و سرمستی بودن را در کار خود بگذاری، اگر بصیرتِ نورانی خویش را در کار خود بگذاری، کار تو تجسم عشق و شور و سرمستی و بصیرت می‌شود. عشق و شور و سرمستی و بصیرت وسیله نیستند، بلکه خودِ هدف‌اند. اگر می‌خواهی کار تو چنین کیفیتی بیابد، باید با لحظه‌ی حال یگانه شوی. این مبنای هر کارِ کارستانی است.

شکل یعنی تعین، یعنی محدود شدن، حدود یافتن. در واقع، ذاتِ بی‌تعین است که تعین می‌یابد. ذاتِ بی‌صورت است که صورت می‌یابد. معنای «ما» چیزی جز تجربه‌ی شکل‌ها، تعینات، محدوده‌ها، و محدوده‌ها توسط خودِ ذات نیست. بنابراین، حالا دیگر نوبتِ فرا رفتن از این محدوده‌هاست.

بیداری، فرا رفتن از شکل‌ها و تعینات و محدوده‌هاست.

بیدار شدن، هدف غایی بودنِ ما در این دنیا است. هستی در پندار می‌شود. هستی در پندار، دنیا است. آنگاه، هدف دنیا بیرون شدن از این پندار می‌شود. هدف دنیا را انسان تحقق می‌بخشد.

محمی الدین ابن عربی، این چرخه را قوس نزولی و قوس صعودی هستی می‌نامد. او کتابی دارد با عنوان «هستی انسان شد و انسان هستی شد!» هستی شدن انسان، همان بیدار شدن او و رهایی‌اش از پندارِ شکل‌ها و تعینات و محدوده‌هاست. چیرگی بر محدودیت‌های بیرونی، نسبی‌ست. رهایی از محدوده‌ها و محدودیت‌ها فقط در درون میسر است. هنگامی که «آنچه هست» را با آغوشی گشوده می‌پذیری، از «آنچه هست» فراتر می‌روی. هنگامی که در برابر «آنچه هست» مقاومت می‌کنی، به دام واکنش‌های ایگوئیستیک می‌افتی. محدودیت‌ها وجود دارند تا تو به همین بصیرت بررسی؛ بصیرتی برای فراتر رفتن از محدودیت‌ها. دنیا مدرسه‌ای است که در آن فقط همین درس است که باید آن را آموخت. اگر در مدرسه‌ی دنیا این درس را یاد نگیری، وقت خود را ضایع کرده‌ای و به لُهو گذرانده‌ای.

در ساحت تسلیم و رضا، دروازه‌ای به روی بیکران گشوده
می‌شود. آنگاه تو از آن جهان بی کرانه تحفه‌ای به جهان
کرانمند ما می‌آوری. این تحفه، می‌تواند شفا باشد،
شفای جسم و جان.

به همین دلیل است که بعضی از عارفان بزرگ از نیروی شفا برخوردارند. آن‌ها فارغ از خودخواهی‌های نفسانی، عشق و بصیرت خویش را با جهانیان سهیم می‌شوند. در اواخر دهه‌ی هفتاد، هر روز برای صرف غذا به همراه یکی دو نفر از دوستانم به رستوران دانشگاه کمبریج می‌رفتم. در آن سال‌ها، من دانشجوی آن دانشگاه بودم. در رستوران، هر روز مردی را می‌دیدم که سراپا فلج بود و روی یک صندلی چرخدار مخصوص می‌نشست. فقط سر او بود که گاهی می‌جنید. باقی اعضای بدن او کاملاً از کار افتاده بودند. همیشه دو سه نفر همراه او بودند. همان‌ها بودند که به زحمت به او غذا می‌دادند. هنگام غذا خوردن، نیمی از غذای او روی میز می‌ریخت. از دوستم پرسیدم: «این کیست؟» پاسخ داد: «او پرفسور ریاضیات و فیزیک جدید است. همراهان او، شاگردانش هستند. او دچار فلج کامل اعصاب حرکتی است. بیماری او مدام در تمامی بدنش گسترش می‌یابد. پزشکان گفته‌اند او به زودی خواهد مرد. حال و روز او، بدترین وضعیتی است که ممکن است کسی به آن دچار شود.» چند هفته بعد، هنگامی که از در رستوران دانشگاه بیرون

می‌آمدم، او را دیدم که وارد می‌شد. در را برایش باز نگاه داشتم. چند لحظه نگاه‌مان با هم تلاقی کرد. نگاهی آرام و مطمئن داشت. در نگاهش تسلیم و رضایی شادمانه بود. غمگین نبود. در نگاهش حتی سپاس و امتنان نیز بود. خوشم آمد. او «آنچه هست» را کاملاً پذیرفته بود. سال‌ها گذشت. یک روز رفتم تا از روزنامه‌فروشی محل روزنامه‌ای بخرم. هنگامی که نگاهم به صفحه‌ی نخست روزنامه افتاد، شگفت‌زده شدم. تصویر بزرگ آن مرد را در صفحه‌ی نخست روزنامه دیدم. او نه تنها هنوز زنده بود، بلکه به شهرتی جهانی دست یافته بود: استفان هاو کینگ، دانشمند و ریاضی‌دان و فیزیک‌دان بزرگ جهان. او در مصاحبه‌اش چیزی گفته بود که احساس آن روز مرا تأیید می‌کرد. او در پاسخ به این پرسش که «چه آرزویی دارید؟» گفته بود: «من هستم. از این بیشتر و ارزشمندتر چه چیزی وجود دارد که آن را آرزو کنم؟»

شور و سرمستی بودن

بدینی و احساس شوربختی، بیماری مردمی ست که روی سیاره‌ی زیبای زمین زندگی می‌کنند. بدینی و منفی‌گرایی آلودگی درون‌اند. آلودگی درون، بیرون را نیز

می‌آلاید. جنگ‌ها ثمره‌ی تلخ و مسموم همین آلودگی درون‌اند. بدبینی و منفی‌گرایی، موجب بدخواهی و بدرفتاری نیز می‌شود. بدبینی و بدخواهی فقط بیماری مردم فقیر نیست، بلکه آن‌هایی نیز که بسیار دارند، در اثر مصرف بی‌رویه و غفلت، دچار همین آلودگی‌ها می‌شوند. آن‌ها نیز بیمارند. آن‌ها نیز گرفتارند. آدم‌های ثروتمند بسیار بیشتر از آدم‌های فقیر دچار بیماری ایگو یا هویت گرفتن از اشیا می‌شوند. آن‌ها حقیقت را گم می‌کنند و در وادیِ وِیلِ توهم گم می‌شوند. بیشتر آدم‌ها برای پیدا کردن احساس سعادت لابه‌لای اشیا را جست‌وجو می‌کنند. آن‌ها به اشیا و موقعیت‌ها و وضعیت‌ها می‌چسبند. آن‌ها به شکل‌ها و صورت‌ها وابسته‌اند. آن‌ها نمی‌دانند که شکل‌ها و صورت‌ها پایدار نیستند و وضعیت‌ها نیز ثباتی ندارند. آن‌ها گمان می‌کنند لحظه‌ی حال یا «آنچه هست» چیزی است که اتفاق افتاده است و نباید اتفاق می‌افتاد. یا این که گمان می‌کنند لحظه‌ی حال یا «آنچه هست» چیزی است که اتفاق نیفتاده است و باید اتفاق می‌افتاد. در هر حال، آن‌ها گمان می‌کنند لحظه‌ی حال یا «آنچه هست»

چیزی ست که نباید می بود. این گونه است که لحظه‌ی حال پرده‌ای می شود و جلوی دیدگان آن‌ها را می گیرد و نمی گذارد زندگی را ببینند. زندگی، حقیقتی ست ورای رویدادها و شکل‌ها.

شور و سرمستی بودن، که سعادت بودن است، چیزی نیست که بتوان آن را از شکل‌ها و صورت‌ها، از داشته‌ها، از موفقیت‌ها، از آدم‌ها، از موقعیت‌ها و وضعیت‌ها گرفت. شور و سرمستی بودن، از ذاتِ هستی ساطع می شود. شور و سرمستی بودن، خاصیت ذاتِ توست؛ همان چیزی که هستی. تو همان سعادتِ.

به ایگو نجسب، بگذار برود!

ایگو از هر آنچه موجودیت او را تهدید کند می ترسد. موجودیت ایگو، چیزی جز هویت او نیست. ایگو مدام می کوشد تا چهره‌ی «من» را بازسازی و بزرگ کند. این کوشش به طور خودکار اتفاق می افتد. هنگامی که کسی «من» را سرزنش می کند یا از «من» انتقاد می کند، ایگو احساس تهدید می کند، و بی درنگ، با توجیه یا دفاع و یا حمله، می کوشد چهره‌ی مخدوش شده‌ی «من» را مرمت کند. برای ایگو اهمیتی ندارد که آن فرد درست

می گوید یا غلط. ایگو به «خود» بیشتر علاقه دارد تا به حقیقت. ایگو حقیقت را فدای «خود» می کند. ایگو می خواهد «خود» را حفظ کند. گاهی بر سر یک راننده‌ی تاکسی که تو را «احمق» خطاب کرده است فریاد می کشی و به او بد و بیراه می گویی. این کار تو، واکنش خود کار ایگوی توست برای ترمیم چهره‌ی «تو». یکی از شایع‌ترین ساز و کارهای ایگو برای ترمیم چهره‌ی «من» عصبانیت است. عصبانیت باعث فربه‌تر شدن موقتی ایگو می شود. همه‌ی ساز و کارهای ترمیمی چهره‌ی «من» موجه‌اند، اما بسیار ناکارآمدند. یکی از ساز و کارهای ایگو برای بازسازی چهره‌ی «من»، خودبزرگ‌بینی یا لاف زدن درباره‌ی خود است. خشونت نیز یکی دیگر از ساز و کارهای ایگو برای بازسازی چهره‌ی «من» است.

یکی از راه‌های مؤثر و معنوی نابودی ایگو این است که بگذاری بمیرد. یعنی هنگامی که چیزی ایگوی تو را تحقیر می‌کند و تحلیل می‌برد، سعی نکن آن را دوباره ترمیم و تقویت کنی. هنگامی که بت نفس شکست، فقط بگذار فرو بریزد. آن را مرمت نکن. این شیوه را در عمل به کار بند. برای مثال، هنگامی که کسی تو را سرزنش می‌کند، از تو ایراد می‌گیرد و یا به تو فحش می‌دهد، به جای این که بی‌درنگ با او مقابله کنی و از خود دفاع کنی، هیچ کاری نکن. هنگامی که در برابر آنچه اهانت می‌نامی کاری نمی‌کنی، ممکن است احساس کنی کوچک شده‌ای. تو کوچک نشده‌ای. ایگوی توست که تحلیل رفته است.

هنگامی که ایگوی تو تحلیل می‌رود و نهایتاً محو می‌شود، تو با وسعت بی‌کرانه‌ی حقیقت خویش روبه‌رو می‌شوی. هنگامی که کظم غیظ می‌کنی، متخلق می‌شوی به نام واسع الهی؛ وسعت می‌یابی. به میزانی که از ایگوی تو کاسته می‌شود، حقیقت تو عیان‌تر می‌شود؛ بدین‌سان، تو از هویت متکی به شکل‌ها و ظواهر خویش بیرون می‌روی و با حقیقت خویش انس

می‌گیری. محو ایگو، تقرّب به حقیقت خویشتن است. اگر به آنچه تحقیر و توهین می‌نامی واکنشی نشان ندهی و کاری نکنی، قدرت حقیقی خویش را واجد می‌شوی، که متصل به قدرت بی‌کرانه‌ی خداست. بی‌تردید، منظور آن نیست که خود را بازیچه‌ی آدم‌های نفهم کنی و یا بگذاری آن‌ها از تو سوء استفاده کنند. منظور آن نیست که خود را قربانی دیگران کنی. منظور آن نیست که توسری خور باشی. بدیهی‌ست گاهی در موقعیتی قرار می‌گیری که باید با شجاعت و صراحت به دیگران پاسخ بدهی و آن‌ها را وادار به عقب‌نشینی کنی. منظور این است که عمل و اقدام و دفاع تو نباید ایگوئیستیک باشد. یعنی تو نباید خرج ایگوی خویش شوی. واضح است که گاهی باید قاطعانه «نه» بگویی. این «نه» ی تو، «نه» ای با کیفیتی متفاوت خواهد بود. چنین «نه» ای، از بدبینی و بدخواهی و بدرفتاری و منفی‌گرایی رهاست. ایگو می‌خواهد کسی باشد. ایگو می‌خواهد قدرتمند باشد. در حالی که قدرت حقیقی در وجود «هیچکس» است. فرزانه‌ای می‌گوید: «هرگاه قله نبودی، باکی

نیست! دره باش! آنگاه آب همه‌ی چشمه‌ها و رودها به
جانب تو جاری خواهد شد.»

مانع از آن شو که از طریق خودنمایی، برجسته جلوه
دادن خود، خاص بودن، دیده شدن، مطرح شدن، یا
جلب توجه کردن، «من» تو یا ایگوی تو فربه شود، و بر تو
چیره شود. آری، گاهی نیز سکوت کن؛ درست زمانی که
دیگران همه حرف می‌زنند. سکوت کن و احساس
خویش را در سکوت مشاهده کن. بین که ایگوی تو،
چگونه در سکوت تو، قطره قطره آب می‌شود و
فرومی‌چکد!

بیرون و درون

هنگامی که در شب به آسمان پرستاره نگاه می‌کنی،
ناگهان به قلب حقیقتی پرتاب می‌شوی که شگفت و در
عین حال، بسیار ساده است. در این آسمان صاف و
پرستاره چه می‌بینی؟ ماه، ستاره‌ها، سیاره‌ها، نوار
درخشان راه شیری، شهاب‌ها، و شاید کهکشان
همسایه‌ی ما آندرومدا را؛ که دو میلیون سال نوری از
کهکشان ما فاصله دارد. آری، اگر با نگاهی کم‌تر پیچیده
نگاه کنی، چه می‌بینی؟ چیزهایی را که در فضا شناورند.

بنابراین، جهان چیست؟ فضایی، و اشیایی شناور در آن. اگر در شبی که هوا صاف است و ابری در آسمان نیست به آسمان نگاه کنی و حیرت نکنی، معلوم است که نگاه کرده‌ای، اما ندیده‌ای. نگاه نکن. بین! نگاه کردن و دیدن با هم فرق دارند. هنگامی که دیدن اتفاق می‌افتد، حیرت تابع آن است. هنگامی که می‌بینی، در واقع، تمامی اجزا را در کل واحد مشاهده می‌کنی. به تعبیر محی‌الدین ابن عربی، وحدت را در کثرت مشاهده می‌کنی و کثرت را در وحدت. حیرت، تابع چنین دید و دریافتی است. به چنین دید و دریافتی شهود می‌گویند. در عرفان اسلامی گفته می‌شود که تو در شهود، پدیدارها را در متنِ احَدیتِ ذاتِ آن پدیدارها مشاهده می‌کنی. احَدیتِ ذاتِ آن پدیدارها، همه‌ی پدیدارها را یگانه می‌کند.

هنگامی که آسمان پرستاره‌ی شب را «می‌بینی»، ناگهان حیرت می‌کنی؛ سرشار از رازی توصیف‌ناشدنی می‌شوی، نام‌ها و برچسب‌ها را رها می‌کنی، و همه‌ی پدیدارهای متکثر را در فضای لایتناهای واحد مشاهده می‌کنی. آری، تو میلیاردها ستاره، سیاره، منظومه، کهکشان و کائنات را می‌بینی، اما حیرت تو از دیدن این‌ها نیست. حیرت تو از فضای لایتناهایی است که این همه را در بر گرفته است.

بدیهی است که تو آن فضای لایتناها را نمی‌بینی، نمی‌توانی لمس‌اش کنی، ببویی‌اش یا آن را بچشی. پس چگونه است که حضور آن را احساس می‌کنی؟ این پرسش، بسیار منطقی است، اما بر مغالطه‌ای استوار است. همه‌ی موجوداتِ موجود در فضا، اعم از ماه و ستاره و سیاره و منظومه و کهکشان، «موجود» اند. اما فضای لایتناها، «موجود» نیست. اگر «موجود» بود، «موجود» ی می‌شد در عرض همه‌ی آن «موجوداتی» که نام بردیم. آنگاه، آن فضای لایتناها خود باید در فضایی دیگر «موجود» می‌بود. در این صورت، آن فضای لایتناها، دیگر خود لایتناها نبود، بلکه محدود و «موجود» در

فضایی دیگر می‌شد. نکته، ظریف است و فهم آن مستلزم سوزاندن کمی فسفر مغز. بنابراین، تنها پدیدارها، شکل‌ها، صورت‌ها و تعینات اند که «موجود» اند. آن حقیقتی که همه‌ی این پدیدارها، شکل‌ها، صورت‌ها و تعینات در آن حادث می‌شوند، خود حادث نیست، «موجود» نیست، بلکه عین وجود است. حتی فضای لایتناها نامیدن آن حقیقت نیز خطاست. زیرا آن حقیقت، لایوصف است و فهمیده نمی‌شود، نامیده نمی‌شود. حضورش اما احساس می‌شود. چگونه است که تو حضور آن حقیقت را احساس می‌کنی؟ این تجربه، چگونه ممکن می‌شود؟ حقیقتی در تو هست که با این حقیقت یگانه است. حقیقت، یگانه است. چیزی در تو هست که با آن فضای لایتناهای لازمان و لامکان هم‌سَرِشت است. به تعبیر مولانا، گرچه صورت و ظاهر تو در مکان است، اما اصل تو در لامکان است. اصل تو، لامکان است.

اصل تو، ذات تو، حقیقت تو، همان لامکان، همان فضای لایتناهاست. آگاهی تو از فضای لایتناها، خودآگاهی توست، شعوری است باطنی نسبت به خود، شهود ذات

خویشتن است. تو، به تعبیر محی الدین ابن عربی، انسانُ العینِ این هستی باشکوهی. هستی با توست که به خویشتن نظر می کند.

هنگامی که چشم «موجود» ی را نمی یابد تا به آن نظر کند، این خلاء را فضا می نامد. هنگامی که گوش چیزی را برای شنیدن نمی یابد، این خلاء صوتی را سکوت می نامد. هنگامی که شکل ها محو می شوند و ادراک آدمی شکلی و صورتی نمی یابد تا آن را تجربه کند، آگاهی ورای ادراک که زمینه و متن همه ی ادراکات است و ادراکات را ممکن می سازد، پدیدار می شود. هنگامی که به سکوت سپیده دم گوش می سپاری، صدایی از جنس سکوت در درونت طنین می اندازد. تو این صدا را می شناسی. خوب گوش کن! این صدا، صدای خود توست. بی کرانگی فضای وجود، بی کرانگی وجود خود توست. تو ورای محتوای قصه ی زندگی هستی. تو همان بی شکل و بی منتهای جاودانه ای.

آنچه به چشم دیده نمی شود، اما در دیده نشسته است و از دیده به بیرون می نگرد، او همان حقیقت است؛ همانی که خدای ستوده است.

آنچه با گوش شنیده نمی‌شود، اما شنوایی گوش است، او همان حقیقت است؛ همان که خدای ستوده است. آنچه به تور فهم ما نمی‌افتد و در ذهن نمی‌گنجد، اما ادراک ما در او و به واسطه‌ی او ممکن می‌شود، او همان حقیقت است؛ همان که خدای ستوده است. خداوند همان ذات آگاهی‌ست که بی‌شکل و بی‌صورت است، و همه‌ی صورت‌ها در او و به واسطه‌ی او است که پدیدار می‌شوند. او گوهر هستی‌ست. جز او، هر چه هست، مظهر است، پدیدار است، شکل است، صورت است. دوگانگی فضای لایتناها و اشیای درون آن نیز مخلوق ذهن توست. در واقعیت، چنین دوگانگی‌ای نیست. زندگی تو رقصی‌ست میانه‌ی دو بُعد تجلی حقیقت، مظهر و ظاهر، شهادت و غیب، شیء و فضا. باطن هستی بوده است که رقصی چنین میانه‌ی میدان‌اش آرزو بوده است؛ رقصی به مثابه‌ی تو؛ اما نه برای تو.

بسیاری از آدم‌ها از طریق حواس، افکار، و عواطف خود با بُعد ظاهر و شکل و صورت‌های یکی شده‌اند و از بُعد پدیداری هستی، یعنی از شکل‌ها و صورت‌ها، هویت

گرفته‌اند. این همذات‌پنداری با شکل و صورت، آن‌ها را از باطن و ذات خویش غافل کرده است. این همذات‌پنداری با شکل و صورت، آن‌ها را در دام پندارِ «من» یا ایگو نگه می‌دارد.

آنچه می‌بینی، می‌شنوی، لمس می‌کنی و یا احساس می‌کنی، تنها رویه‌ی واقعیت است. واقعیت است که خود را چنین می‌نمایاند. بنابراین، آنچه می‌گویی نیز درباره‌ی همین رویه‌ی واقعیت است. این رویه اگر کل واقعیت تلقی شود، نامش دنیا می‌شود. بنابراین، دنیا در معنای مذموم آن، افتادن در دام همذات‌پنداری با رویه و ظاهر زندگی‌ست؛ که البته، این همذات‌پنداری با شکل‌ها و صورت‌ها، این درپندار فرو شدن‌ها و ازپندار برآمدن‌ها نیز در کلِ نمایش یا ظهور هستی جایگاهی ضروری دارد، و چندان هم مذموم نیست. چنین نیست که چیزی هست که نباید باشد. آنچه هست، فقط هست؛ همین و بس. اگر ذره‌ای را جابه‌جا کنی، همه‌ی عالم فرو می‌ریزد. تنها آن وسعتِ لایتناهاست که به همه‌ی چیزها «امکان» وجود می‌دهد و خود از «وجوب» ذاتی برخوردار است. اگر سکوت نبود، صدایی هم نبود. تو نیز بدون آن ساحتِ

بی شکل هستی‌ات، نمی‌توانستی باشی. موج، گرچه خود از هستی مستقل از دریا برخوردار نیست، بدون دریا، این جلوه نیز پدیدار نمی‌شد. هستی مطلق، خداست. مطلق جلوه‌ها و مظاهر نیز در او ظهور می‌یابند و بر هستی مطلق او عارض می‌شوند.

هستی هستی‌بخش، آن ذات بی‌منتها، بر همه‌ی شکل‌ها، بر همه‌ی پدیده‌ها و پدیدارها، بر همه‌ی آنچه محتواسـت، و بر همه‌ی رویدادها مقدم است. تقدّم هستی بر همه‌ی هست‌ها، زمانی نیست. هستی، بر زمان نیز تقدم دارد. تقدم هستی بر همه‌ی چیزها، تقدم وجودی است. وجود ابر، بر همه‌ی صورت‌هایی که برابر پدیدار می‌شوند تقدم دارد. تقدم ابر بر همه‌ی صورت‌هایی که برابر پدیدار می‌شوند، تقدمی زمانی نیست، بلکه تقدمی وجودی است. یعنی اگر ابر نبود، این صورت‌ها هم نمی‌بودند. گرچه هم‌اکنون نیز این صورت‌ها وجود ندارند و فقط اعتبار ذهن ما هستند. تنها ابر است که «هست».

آدم‌ها چنان مفتون ظواهر و صورت‌ها و شکل‌های ناپایدار شده‌اند که گوهرِ خویش را فراموش کرده‌اند؛

همان ذاتِ یگانه‌ای را که در پس همه‌ی نقش‌ها و صورت‌ها نقش‌آفرینی می‌کند و صورت می‌سازد. آدم‌ها حقیقتِ جاودانه‌ی خویش را فراموش کرده‌اند و دغدغه‌ی مرگِ صورتِ میرای خویش را دارند! چند سال پیش به چین سفر کردم. در آن جا بر فراز کوهستانی در منطقه‌ی گویلان گنبدی دیدم که روی آن با طلا عبارتی حک کرده بودند. از دوست چینی خود پرسیدم: «معنای این عبارت چیست؟» گفت: «یک واژه به معنای "من" است و واژه‌ی دیگر به معنای "نه" است. این عبارت، از یک طرف نظر به صورت‌های متکثر ناپایدارِ "من"‌ها دارد، و از سوی دیگر هستیِ واقعی این صورت‌ها را انکار می‌کند.» محی‌الدین ابن عربی در نوجوانی با ابن‌رشد دیدار کرد. او در این دیدار، به همین «آری» و «نه» اشاره کرد که موجب حیرت ابن‌رشد شد. او در اثر عظیم فتوحات مکیه‌ی خود حکایت این دیدار را چنین شرح می‌دهد: «به او گفتم: "آری و نه"، و بین آری و نه، روح‌ها از جسم‌هایشان به پرواز درمی‌آیند و سرها از بدن‌هایشان جدا می‌شوند.» روح‌ها از جسم‌هایشان جدا می‌شوند، یعنی پدیدارها از ذاتی مستقل تهی‌اند. سرها از

بدن‌هاشان جدا می‌شوند، یعنی پدیدارها فانی‌اند. تنها حق است که ذاتی مستقل و قائم به خود دارد و ابدی و ازلی است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

هشت: راز خوشبختی

صرف نظر از درستی و غلطیِ کوشش‌های ما برای خوشبخت شدن، همه‌ی ما می‌کوشیم تا خوشبخت شویم. بعضی‌ها روشن‌شدگی را خوشبختی می‌دانند. بعضی‌ها ثروت را خوشبختی می‌دانند. بعضی‌ها شهرت را خوشبختی می‌دانند. بعضی‌ها قدرت را خوشبختی می‌دانند. خوشبختی نزد هر کس مفهومی ویژه دارد. برای بسیاری از آدم‌ها، جستجوی خوشبختی با درد و رنج همراه است. راستی در پایانِ عمر چند درصد از آدم‌ها می‌توانند ادعا کنند که به خوشبختی دست یافته‌اند؟ جستجوی خوشبختی، هرگز خوشبختی نمی‌آورد. این مهم‌ترین آموزه‌ی نگاهِ عاری از دویی و جدایی‌ست. جستجو، مبتنی بر این فرض است که چیزی در خارج از تو هست که اگر به آن دست پیدا کنی خوشبخت می‌شوی. چنین چیزی چگونه ممکن است؟ اگر داشتنِ خانه‌ای بزرگ ملاک خوشبختی من باشد، پس آنگاه که در خانه‌ی بزرگِ خویش بیمار شده‌ام و در بسترِ مرگ هستم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا این خوشبختی من شکننده و آسیب‌پذیر نبوده است؟

خوشبختی چیزی نیست که «من» بتواند به آن برسد. چنین خوشبختی‌ای آستنِ درد و رنج است. «من» هرگز نمی‌تواند احساسِ خوشبختی کند. زیرا «من» علتِ اصلی رنج و درد است. وقتی «من» فقط خوشبختی «خودم» را در نظر می‌گیرم، بی‌تردید این خوشبختی با خوشبختی «تو»، در جایی، تضاد پیدا می‌کند. آنگاه، «من» و «تو» یکدیگر را هل می‌دهیم تا فقط خودمان به آن برسیم. اگر خوشبختی حالتی باشد که طبق شرایط بیاید و برود، آیا چنین خوشبختی‌ای درخورِ صرفِ وقت هست؟ همه‌ی ما به دنبال خوشبختی می‌گردیم، اما بیهوده در بیرون. خوشبختی هرگز در بیرون از ما پیدا نمی‌شود. خوشبختی چیزی بیرونی نیست. خوشبختی، از جنسِ بینش است؛ نگرشی درونی‌ست. خوشبختی، جهت‌گیریِ وجودِ توست. این که رو به کدامین سو داری، تعیین می‌کند خوشبخت باشی یا بدبخت. خوشبختی، نسبتی‌ست که تو با زندگی برقرار می‌کنی. هیچ کس و هیچ چیز و هیچ شرایطی نمی‌تواند این نگرش، جهت‌گیری و یا نسبت را به تو بدهد و تو را خوشبخت کند، و یا از تو بگیرد و تو را بدبخت کند.

صبح‌ها، وقتی که چشم باز می‌کنی، ممکن است رو
تُرش کنی و بگویی: «آه، باز باید از بستر بیرون بیایم و کار
کنم!» بدیهی ست، اگر در برابر جریانِ رود بایستی، از
جانبِ رود فشاری را بر خود احساس می‌کنی. ایستادن
در برابر جریانِ رود بیهوده است. بنابراین، این فشار را نیز
بیهوده تحمل می‌کنی. این فشار، همانی ست که ما آن را
فشار عصبی می‌نامیم، که ناشی از مقاومت در برابر
جریانِ زندگی ست. اگر نسبتِ ما با زندگی منفی باشد،
آنگاه، در برابرِ جریانِ زندگی مقاومت می‌کنیم. همین
مقاومت است که ما را ناشاد می‌سازد و به رنج دچار
می‌کند. در حالتِ ناشادی و ناراحتی، دل‌مان به حال
خودمان می‌سوزد. دل‌سوزی نسبت به خود، خوراکِ
ایگوی ماست. برای گریز از تنگنای ایگو، دوست داریم
خودمان را مشغول کنیم. بعضی‌ها با مواد مخدر مشغول
می‌شوند، بعضی‌ها با خرید کردن‌های غیرضروری،
بعضی‌ها با تماشای تلویزیون، و بعضی‌ها نیز با خوردن و
لَمَباندن. همه‌ی این‌ها ما را رنجورتر و گرفتارتر
می‌سازند. صبح، وقتی که چشم باز می‌کنی، می‌توانی
گذشته را پشت سر بگذاری، به صدای گنجشک‌ها گوش

بسپاری، هوای صبحگاهی را به ریه‌ها بفرستی، ذهن خود را پاک کنی، به صبحِ خوبِ خدا سلامی دوباره بدهی و با عزمی تازه و نگاهی مثبت روزِ خود را آغاز کنی. این فقط یک مثال است از این که نگاهِ ما چگونه زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، در زندگی، آنچه تعیین‌کننده است، نحوه‌ی نگرش توست. خوشبختی و بدبختی در نگاهِ تو اتراق می‌کنند.

تردیدی نیست که نگرشِ منفی سببِ ناشادیِ تو خواهد شد. بدیهی‌ست، با نگرشِ منفی، حاصلی جز بدبختی نخواهی داشت. اگر در برابرِ زندگی مقاومت کنی، اگر عصبانی شوی، به خود ترحم کنی، خود را سرزنش کنی، بدبین باشی، هرگز خوشبختی را نمی‌یابی و خوشبختی نیز هرگز تو را نمی‌یابد. بدین سان، تو به دنبال خوشبختی می‌گردی و آن را نمی‌یابی، و خوشبختی نیز به دنبال تو می‌گردد و تو را نمی‌یابد.

همه‌ی ما در مرتبه‌ای از آگاهیِ خود تصمیم می‌گیریم که نظرگاهی مثبت یا منفی اتخاذ کنیم. ممکن است همه‌ی تقصیرها را به گردنِ صفاتِ موروثیِ خود، بیماری‌ات، شرایط و یا بخت و اقبالِ خود بیندازی. با وجودِ این،

سرانجام، به نقطه‌ای می‌رسی که باید انتخاب کنی. دو نفر می‌توانند نسبت به شرایطی مشابه مواضعی متفاوت داشته باشند. یعنی یکی از آن‌ها آن شرایط را آواری بر سرِ خویش ببیند و دیگری آن را سکویی برای پرشِ خود بداند. دشواری‌های مشابه، یکی را از پای در می‌آورد و پاهای دیگری را استحکام می‌بخشد. خاستگاهِ همه‌ی رنج‌های ما نگرشِ ثنوی گرایِ ماست. به محضِ این که می‌گوییم «من»، قصه‌ای در ذهن ما شکل می‌گیرد. بدین سان، دری گشوده می‌شود به روی درد و رنج. زیرا اکنون دیگر این «من» باید با همه‌ی «من» های دیگر جهان درگیر شود و بجنگد تا بالاخره وضعیتِ مطلوبِ خود را بسازد.

«من» خانه‌ای شیشه‌ای ست، و جهان پُر از سنگ‌های ول و سرگردان! اگر در این خانه‌ی شیشه‌ای ساکن شویم، شکننده می‌شویم. آری، در زندگی سنگ هم هست. در زندگی بالا و پایین شدن‌های بسیاری هست. وابستگی به نظرگاهِ منفی، ما را شکننده می‌کنند. وابستگی به نظرگاهِ مثبت نیز ما را شکننده می‌کند. نظرگاهِ ما باید هر روز تازه شود. اگر به نظرگاهِ خود

عادت کنیم، باز دچار رنج خواهیم شد.

«من» را باید به جاری حقیقتِ خویش بسپاریم.

بدین سان، از شرِ نظرگاهِ منفی خلاص می شویم. اگر چنین کنیم، همیشه تازه خواهیم بود و همواره با لبخندی از رضایت بر لب بیدار خواهیم شد.

اگر با گرایشاتِ منفی روبه روییم، می توانیم آن ها را به دریای بی کرانه ی خویشتنِ حقیقی خویش بریزیم.

می دانم کسی که هم اکنون رنج می برد، خواهد گفت: «گفتنِ این نکته راحت تر از عمل کردن به آن است.» اما همین رنج نیز می تواند ما را به نقطه ای برساند که برای رهایی از آن، خاستگاهِ همه ی رنج ها را از خود جدا کنیم. وابستگی به مفهومِ «من»، خاستگاهِ همه ی رنج ها است.

اگر گرفتاری ای داریم، خود را با آن گرفتاری یکی نینیم. شاهدش باشیم، محو خواهد شد. وقتی محو شد، خاطره ای از آن را با خود این طرف و آن طرف نکشانیم.

ما مالکِ مطلقِ العنانِ گرفتاری های خود نیستیم.

بنابراین، به آن ها نچسبیم. بدین سان، همیشه تازه خواهیم بود، حتی هنگامی که دشواری های گوناگونی بر سر راهِ زندگی خود داریم. چنگِ خود را باز کن.

سخت‌گیری و تعصب، خامی‌ست. حرف من ساده است؛
نمی‌گویم گرفتار نباش، می‌گویم به رفتاری خود
نچسب. بگذار چنگ تو همیشه باز باشد.

«من» هرگز خوشبخت نمی‌شود. وابستگی‌های عاطفی،
یگانه‌پنداشتن خوشبختی با چیزهای بیرونی، مقاومت
در برابر جریان زندگی، و اتخاذ نظرگاهی منفی‌ست که
ما را از خوشبختی محروم می‌کند. خوشبختی، از
سرچشمه‌ی خویشتن حقیقی تو جاری‌ست، از همان
خلوت ساکت و آرام درون. خوشبختی، طبیعتِ توست و
به هیچ چیز بیرون از تو تکیه ندارد. ای بدبخت! درنگ
کن تا ببینی که خوشبختی خاصیتِ بودن توست؛ چنان
که رایحه خاصیت گل است. احساس کن لحظه‌ها را. با
احساس مداوم لحظه‌ها، استحالهِ ای در تجربه و نگاهِ تو
رُخ می‌دهد. این استحالهِ، در توانِ ذهن نیست. اگر
درنگ کنی و به خلوت ساکت و آرام درونِ خویش
برسی، ناگهان همه‌ی موانع خوشبختی تو فرو می‌ریزند،
و شادمانی، همچون خورشید، از افقِ دلِ تو طلوع
می‌کند.

هر انسانی پاره‌ای از یک کلِ یکپارچه است؛ گلی که ما

آن را کائنات (Universe) می‌نامیم، و پاره‌ای که به وسیله زمان و مکان محدود و از دیگر پاره‌ها متمایز می‌شود. انسان خود را به صورت پاره‌ای جدا تجربه می‌کند. این جدایی، یک توهم است. این توهم، نوعی زندان است که التفات و عشق ما را فقط به تعدادی از انسانها، که رابطه‌ی نزدیکی با ما دارند، محدود می‌کند. وظیفه‌ی ما، در این جهان، آزاد ساختن خود از زندان این توهم است. این آزاد سازی از طریق وسعت بخشیدن به گستره‌ی عشق مان صورت می‌گیرد؛ چنان عشق پُروستی که کل هستی را با تمام جزئیاتش در بر بگیرد.

آلبرت انیشتن

نه: کشف گستره لایتنهای باطن

در داستانی صوفیانه آمده است: روزی روزگاری، پادشاهی بود که همیشه حالش میان شادی و اندوه در نوسان بود. کوچک‌ترین پیشامدی می‌توانست او را به شدت اندوهگین کند. به همین دلیل، شادی‌های او خیلی زود به اندوه و خشونت تبدیل می‌شد. سرانجام، پادشاه از این وضعیت خود به ستوه آمد و به دنبال راه چاره‌ای برای درمان این حالت خود رفت. حکیمی در قلمرو حکومت او زندگی می‌کرد. او به دنبال حکیم فرستاد. پادشاه از حکیم خواست کاری کند تا بصیرت و تعادل و آرامش به زندگی او حکمفرما شود. پادشاه به حکیم وعده داد که اگر از عهده‌ی این کار برآید، او را غرق ثروت و نعمت می‌کند.

حکیم گفت: «شاید بتوانم از عهده‌ی این کار برآیم. اما باید بدانی که بهای چیزهایی که از من خواسته‌ای، بیش از پادشاهی توست. اما دوست دارم مطمئن شوم که شما قدر کار مرا خواهید دانست.» پادشاه قول داد که قدر کار حکیم را بداند.

چند هفته‌ای گذشت. یک روز حکیم به قصر وارد شد و صندوقچه‌ای کوچک از جنس سنگ یشم را به پادشاه پیشکش کرد. پادشاه در صندوقچه را باز کرد. در آن صندوقچه یک انگشتری بود. روی نگین انگشتری عبارتی عجیب حک کرده بودند: «این نیز بگذرد!» پادشاه از معنای آن عبارت پرسش کرد. حکیم گفت: «این انگشتری را همیشه در انگشت داشته باش. هرگاه پیشامدی روی داد، پیش از قضاوت درباره‌ی خوب و بد آن، نگین این انگشتری را لمس کن و عبارت روی آن را بخوان. بدین سان، تو همواره بصیرت خواهی داشت و آرام و متعادل خواهی بود.»

این نیز بگذرد. چه رازی در این عبارت هست که آن را چنین مؤثر و نیرومند ساخته است؟ اگر سطحی نگاه کنیم، شاید نتیجه بگیریم که این عبارت، همان طور که در دشواری‌ها آرامش می‌بخشد، یادآور گذرا و بی‌ثبات بودن ایام شاد زندگی نیز هست. پس این عبارت می‌تواند خوشی‌های ما را نیز زایل کند.

این عبارت، هنگامی اهمیت خود را فاش می‌کند که آن را در کنار دو داستان پیشین مان بگذاریم؛ داستان هاکوپن

که درواکنش به هر رویدادی می گفت: «این هم حرفی ست!» داستانی که نشان می داد عدم مقاومت در برابر «آنچه هست» یا «آنچه روی می دهد»، حال و هوای شرایط و وضعیت ها را مثبت می کند، و نیز داستان مردی که در برابر شانس و بدشانسی عوام فقط تبسمی بر لب می آورد. این داستان نیز نشان می دهد که عدم تفسیر و تعبیرِ واقعیت ها و رویدادها حاکی از فرزانی است. داستان انگشتیِ این حکیم نیز به حقیقتی اشاره می کند که اگر آن را ملکه ی وجود خود کنیم، از وابستگی به شرایط و وضعیت ها می رهیم. عدم مقاومت درونی، عدم تفسیر و تعبیر و قضاوت ایگوئیستیک، و عدم وابستگی، سه وجه زندگی راستین اند.

آنچه بر روی نگین انگشتی حک شده است، نمی گوید: «از زندگی بهره مند نشو و لذت ببر!» منظور این عبارت آن نیست که هنگام دشواری ها کمی آرامش بگیری. این عبارت، معنایی ژرف و زیبا دارد. معنای ژرف و زیبای عبارت «این نیز بگذرد»، این است که همه ی وضعیت ها گذر آیند. هیچ رویدادی برای همیشه نمی پاید. هر آنچه پیش می آید، روزی نیز به پایان می رسد. همه چیز و

همه‌ی رویدادها فانی‌اند. جاودانگی، بهره‌ی صورت‌ها و رویدادها و مظاهر نیست. هنگامی که از این حقیقت آگاه می‌شوی، رشته‌های محکم وابستگی‌ات به اشیا و رویدادها گسسته می‌شود و از همذات‌پنداری با اشیا و رویدادها رها می‌شوی. وارستگی، این نیست که از موهبت‌های زندگی بهره‌مند نشوی و از لذت‌های زندگی چشم‌پوشی. در ضمن، تنها در ساحت آگاهی‌ست که تو با ژرفای حقیقی لذت آشنا می‌شوی. آنگاه که ناپایداری همه‌ی اشیا و رویدادها را ادراک می‌کنی، می‌توانی از موهبت‌های زندگی بهره‌مند شوی و لذت ببری، بی‌آنکه نگران از دست رفتن آن‌ها باشی. اگر از بند داشتن اشیا و دغدغه‌ی روی دادن و یا روی ندادن رویدادها رها شوی، مشاهده‌گر زندگی می‌شوی و در دام اشیا و رویدادها نمی‌افتی. در این صورت، تو همان فضاوردی می‌شوی که زمین را از آن دورها تماشا می‌کند. از این منظر، زمین، هم بسیار پُربها و باشکوه است و هم بسیار خرد و ناچیز. بصیرتی که در «این نیز بگذرد» نهفته است، وابستگی تو به اشیا و رویدادها را زایل می‌کند. وارستگی از اشیا و رویدادها، تو را به ساحت

باطنِ واقعیت وارد می‌کند. از طریق عدم مقاومت درونی، عدم تفسیر و تعبیر و قضاوت ایگوئیستیک، و عدم وابستگی ست که تو به باطن واقعیت می‌رسی. بدین سان، تو دیگر از شکل‌ها و صورت‌ها هویت نمی‌گیری، بلکه همانی می‌شوی که حقیقتاً هستی؛ آگاهیِ جهیده از چنبرِ حدودها و شکل‌ها و صورت‌ها. این برون جستن از چنبرِ هویتِ کاذب، در واقع، برطرف شدن ابرهای ملال و پدیدار شدن آسمان صاف و آبی دل‌آسودگیِ پایدار توست. این آزادی، تو را در بی‌وزنی سکوت و سکون شناور می‌کند. دیگر از هیچ طرف بر خود فشاری احساس نمی‌کنی. هر حادثه‌ای که پیش آید، هر چند بد و ناگوار، «این نیز بگذرد» میان تو و آن حادثه، فضایی ایجاد می‌کند. این فضا به تو مصونیت می‌بخشد. این فضا، خندقی ست میان تو و عواطفِ منفی و رنج‌های تو. این خندق، تو را از فکرها و ذهنیت‌های منفی نیز جدا می‌کند. بدین سان، دل‌آسودگی تو بی‌گزند می‌ماند، و هیچ چیز نمی‌تواند آن را برآشوبد. این دل‌آسودگی، این جهانی نیست. زیرا این جهان، جهان صورت‌ها و شکل‌های ناپایدار است. دل‌آسودگی تو،

انزالِ سکینه و طمأنینه و آرامش از جانب خدا به سوی قلبِ توست.

اکنون می‌توانی از موهبت‌های زندگی بهره‌مند شوی، بی‌آنکه دغدغهی آینده را داشته باشی. اکنون می‌توانی در ضیافت باشکوه زندگی شرکت کنی و با رقصی چنان میانه‌ی میدان، تارهای دل زندگی را بلرزانی، بی‌آنکه خون بخوری و طلبِ روزیِ ننهاده کنی.

روزیِ ننهاده چیست؟ روزیِ ننهاده آن است که از زندگی بخواهی تو را همیشه راضی نگه دارد، همواره خوشحال باشی، همواره در امنیت به سر ببری، بخواهی بدانی چه هستی و که هستی. زندگی چنین چیزهایی را به تو نخواهد داد. رنج و ابتلا و خوف و جوع و نقص در اموال و اولاد و مال، همه لازمه‌ی زندگی‌اند. هنگامی که دست از طلبِ روزیِ ننهاده برمی‌داری و توقعاتِ بی‌مورد خویش از زندگی را کنار می‌گذاری، همه‌ی رنج‌های

خودساخته‌ات به پایان می‌رسند. همه‌ی رنج‌های تو،

معلول وابستگیِ تو به جهان امور اعتباری و عالم صورت‌های ناپایدار است. تو بیش از حد به صورت‌ها و شکل‌ها و رویدادها اهمیت می‌دهی. علت رنج‌های تو

همین است. هنگامی که به ساحتِ باطن اشیا راه می‌یابی، می‌توانی از همه‌ی لذت‌های صورت‌ها و شکل‌های ناپایدار بهره‌مند شوی، بی‌آنکه خویشتن خویش را در آن‌ها گم کنی. به تعبیری دیگر، بی‌آنکه به دنیا معتاد شوی.

«این نیز بگذرد»، آینه‌ی واقعیت است. در ضمن، اشاره به بی‌ثباتی و ناپایداری اشیا، اشاره‌ای است به ابدیت و جاودانگی. تنها آن جاودانه که باطن توست می‌تواند جاودانگی را بفهمد. هنگامی که گستره‌ی لایتناهای باطن تو گم می‌شود، هنگامی که تو خویشتن خویش را فراموش می‌کنی، چیزهای گذار مهم می‌شوند و نگاهِ جدی تو به اشیا و امور، زندگی را در تنگنایی خفقان‌آور می‌افکند. هنگامی که از منظر خدا به جهان نگاه نمی‌کنی، هنگامی که از منظرِ ساحتِ باطن خویش جهان را نمی‌بینی، آنگاه دنیا بسیار تهدیدآمیز و محل غم‌ها و دغدغه‌ها دیده می‌شود. پیامبر عهد عتیق این منظر را چنین توصیف می‌کند: «همه چیز در حال زوال و ویرانی‌ست. هیچ چیز در خور دل بستن نیست. یأس حاکم است. چگونه پیوشانم مصیبتی هولناک را که به

زمینی نو | نه: کشف گستره لایتنهای باطن

چشم می بینم؟»

شهر کتاب (nbookcity.com)

آگاهی سطحی و آگاهی کیهانی

مردم در بند چیزهایند. همین چیزها، اشیا، کارهایی که باید انجامشان داد، و اموری که باید به آنها فکر کرد، زندگی بسیاری از آدم‌ها را آشفته کرده است. ذهن بسیاری از آدم‌ها، آشفته‌بازار فکرهاست. زندگی تک‌تک افراد، به سیر تاریخی زندگی بشر شبیه است؛ تاریخی که وینستون چرچیل درباره‌ی آن گفته است: «لعنتی پس از لعنتی دیگر!» زندگی فرد فرد آدم‌ها نیز چیزی نیست، مگر فکری پس از فکری دیگر. آگاهی سطحی، که به بُعد ظواهر اشیا تعلق می‌گیرد، حجاب آگاهی ژرف‌تر آدم‌ها شده است. آدم‌های محجوب، تعادل و آرامشی ندارند. آگاهی کیهانی لازم است تا آگاهی ما از ظواهر امور را سامانی نیکو ببخشد. آگاهی کیهانی ست که سلامت زندگی بشری را به این سیاره بازمی‌گرداند؛ سیاره‌ای که خانه‌ی ماست. مرحله‌ی بعدی تحول زندگی بشری، پدیدار شدن آگاهی کیهانی بشر است. منظور از آگاهی کیهانی، فهم عاشقانه‌ی هستی است، فهم وحدت عارفانه در همه چیز و همه کس. با چنین دید و دریافتی ست که بشر به ساحت اشراق‌ها گام می‌گذارد. با چنین دید و

دریافتی ست که آدم‌ها از قصه‌های غمبار خود رها می‌شوند، و اگر قصه‌ای بماند، آن قصه، قصه‌ی عشق است. آگاهی کیهانی چیست؟ همان آگاهی‌ای که زیر لایه‌ی نازک و سطحی آگاهی مبتنی بر حس‌ها و فکرها و عواطف پنهان است. این آگاهی، به تعبیر مولانا، همچون ناودان است. آبِ درونِ ناودان، از ناودان نیست، بلکه از ابر و آسمان است.

آگاهی سطحی، هشیاریِ ظواهر امور، آگاهی جزوی ست که اصل آگاهی را بدنام کرده است. «عقل جزوی عقل را بدنام کرد!» آفت آگاهی جزوی، وهم است و پندار و ظن. این آگاهی، در ظلمات وطن دارد.

آگاهی کیهانی، به معنای آن است که تو تنها از ظواهر اشیا با خبر نیستی، بلکه از آگاهی خویش به آن‌ها نیز خبر داری. یعنی هم می‌دانی و هم نسبت به دانایی خویش دانایی داری. آیا می‌توانی جهانی را در پسِ پشتِ آن چیزهایی بینی که جهان‌اش می‌نامی و آگاهی نسبت به چیزهای جهان؟ کل این عالم، صورتی ست از آن عالم. به تعبیر مولانا: «این جهان یک فکر است از عقل کل!» آگاهی کیهانی، دریایی ست بی حد و کنار و تو، هنگامی

که حضور داری، همین آگاهی هستی.
آگاهی کیهانی، احساس حضورِ خویشتن در پس پشت
چیزها و در پس پشتِ آگاهی نسبت به چیزهاست.
همه‌ی آدم‌ها واجد این بُعد کیهانی هستند، اما از آن خبر
ندارند.

آگاهی کیهانی، تو را از ایگو می‌رهاند. آگاهی کیهانی،
بندگسل است. یعنی بندهای وابستگی تو به اشیا را
می‌گسلد. آگاهی کیهانی، تو را از زندان مادی‌گری بیرون
می‌آورد. آگاهی کیهانی، همان بُعد معنوی ست که
زندگی را از آفتِ مهلک مادیت نجات می‌دهد. آگاهی
سطحی به تو می‌گوید: «تو جرمی صغیر هستی.» آگاهی
کیهانی به تو نشان می‌دهد که عالمی کبیر در تو ست.
هرگاه از چیزی، کسی، و یا رویدادی ملول شدی، علتِ
ملالت خود را در آن چیز، یا آن کس، و یا آن رویداد
جست‌وجو نکن. علت ملالت تو آن است که منظر
حقیقی خویش را گم کرده‌ای. منظرِ حقیقی تو، منظر
خداست. منظر، محل نگاه کردن است. تو به تنگنای
نگاه سطحی به اشیا و امور افتاده‌ای. برای بیرون آمدن از
این تنگنا، «این نیز بگذرد» حبل‌المتین است،

رسمانی ست که تو را از چاه دغدغه‌ی ظواهر امور بیرون می‌آورد. آری، این نیز بگذرد. «این نیز بگذرد» می‌تواند تو را با حقیقتِ خویش مأنوس کند. در ضمن، این نکته را فراموش نکن که ناراحتی تو هیچ وقت به آن دلیل نیست که فکر می‌کنی. ناراحتی تو ریشه در جایی دیگر دارد. ناراحتی تو، معلول گم کردنِ منظرِ آلهی خویشتن خویش توست.

شناخت فضای درون

گاهی میان فکرهای تو شکافی می افتد، اما تو متوجهی این شکاف ها نمی شوی. هشیاری تو را اشیا و شرایط تو هیپنوتیزم کرده اند. یعنی تو با شکل و صورت زندگی یکی شده ای. به همین دلیل، حضور نداری تا متوجهی شکاف میان فکرها بشوی. اگر نتوانی شکاف های میان فکرها را ببینی، در واقع از شناخت خویشتن نیز عاجزی. در همین شکاف ها و فضاها ی خالی میان فکرهاست که تو از فکرها فراغت می یابی و می توانی فکرهای خود را مشاهده کنی. در غیر این صورت، تو مدام دل مشغول فکرهایی هستی که به هم متصل اند و به تو مجالی نمی دهند تا آن ها را مشاهده کنی. حتی زمانی که فکر می کنی از وجود خودت آگاه هستی، باز خودت را به یک فکر تبدیل کرده ای و به آن فکر می کنی. بنابراین، چیزی که تو از آن آگاه هستی، تو نیستی، بلکه فکر توست. اکنون که متوجهی این شکاف یا این فضای ساکن و ساکت شده ای، آن را چیزی تلقی نکن و گمان نکن با جست و جو می توانی آن را پیدا کنی. آن هایی که در جست و جوی روشن شدگی هستند، هرگز روشن

نمی‌شوند. آری، ملکوت آسمان‌ها این‌جا و آن‌جا نیست.
نیک نگاه کن! ملکوت آسمان‌ها در دل توست.
اگر طالب آن هستی که زندگیت به باد فنا نرود و صرف
حسرت و ماتم و اندوه و شکوه و شکایت نشود، اگر
می‌خواهی در باتلاق احساسات منفی فرو نروی،
شادمانی چیزهای کوچک و ساده و بی‌پیرایه را کشف
کن؛ به صدای باران و باد گوش بده، گذر سبک ابرها در
آسمان را تماشا کن، گنجشک‌ها را تماشا کن، گاهی
صبح‌دم برای پرنده‌ها دانه بپاش و روز خود را با سلامی
به آن‌ها شروع کن. به آن‌ها بگو: «سلام پرنده‌ها! سلام
گنجشک‌ها، پروانه‌ها، کبوترها! سلام شمایی که در عشق
پر باز می‌کنید، در عشق پرواز می‌کنید، در عشق اوج
می‌گیرید و در عشق می‌میرید! پر پروازتان خسته و ملول
مباد!» با خودت خلوت کن و با تنهایی انس بگیر. این
کارها به تو کمک می‌کند تا عادات ذهنی خود را کنار
بگذاری و به تدریج در فضای ساکت و بی‌هیاهوی میان
فکرها ساکن شوی. در این فضای ساکت و ساکن میان
فکرهاست که وجدی بی‌پایان را در خود احساس
می‌کنی، سرشار می‌شوی از حس ناب حضور، و شور و

سرمستی بودن.

آنگاه که در آستانه‌ی زیبایی، خوبی، پاکی و عشق می‌ایستی، در پس زمینه‌ی این‌ها، حضوری را احساس کن که تویی. تویی که در پس زمینه‌ی همه‌ی این تجربه‌های خوب قرار داری. تو همان گستره‌ای که تمامی زیبایی‌ها، خوبی‌ها، پاکی‌ها و عشق در آن اتفاق می‌افتند. این حضور را جست‌وجو نکن. هنگامی که به دنبال خود می‌گرددی، خود را به یک اُبَره‌ی جدا از خود تبدیل کرده‌ای. تو از خود جدا نیستی. بنابراین، جست‌وجوی خود، گشتن به دنبال یک وهم است. با چنین جست‌وجویی، تو هرگز یابنده نخواهی بود. آسمان صاف و بی‌ابر، هیچ شکل و صورتی ندارد، فضا است، سکون است، شیرینی بودن است، و سرانجام، از همه‌ی این واژه‌های توصیفی برتر است. هنگامی که بتوانی آن وسعت بی‌واژه را مستقیماً در خود تجربه کنی، احساس تو از آسمان گسترده‌تر می‌شود. بنابراین، هنگام تجربه‌ی زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، آن وسعت بی‌واژه را احساس کن که همه‌ی این تجربه‌ها در آن رخ می‌دهند. آن وسعت بی‌واژه تویی.

بسیاری از عارفان و شاعران بزرگ جهان وجدی را در خود تجربه کرده‌اند که من آن را «شور و سرمستی بودن» می‌نامم. شور و سرمستی بودن را می‌توان در چیزهای کوچک و ساده یافت؛ یک صدا، یک نگاه، یک نوازش، یک چشم‌انداز، یک برگ، یک تکه ابر، یک گنجشک، رقص پروانه‌ای بر فراز گل وا شده‌ی قاصدک. بعضی از آدم‌ها دنبال چیزهای گنده و مهم‌اند، به همین دلیل، چیزهای کوچک، ساده، و باشکوه زندگی را نمی‌بینند. نیچه در لحظه‌ای ناب از سکون و سکوت درون خویش به تجربه‌ای نادر و با ارزش دست یافت. او در همین لحظه بود که نوشت: «آه، خوشبختی چه بهانه‌هایی کوچک و ساده دارد! پرواز یک پرنده در هوا، خریدن یک مارمولک بر خاک، باز شدن یک گل، طلوع خورشید در سپیده‌دمی دلپذیر، صدای خنده‌ی یک کودک، نگاهِ مهربان یک رهگذر که از کنارت عبور می‌کند، گرمی دستِ یک دوست، یک سلام، یک خدا حافظ، دلم برای تنگ می‌شود! آری، ساکن بهانه‌های کوچک و ساده‌ی خوشبختی باش.»

چرا خوشبختی بهانه‌هایی بس کوچک و ساده دارد؟ زیرا

خوشبختی بهانه‌ای نمی‌خواهد. خوشبختی وابسته‌ی چیزها و رویدادها نیست. گرچه چنین به نظر می‌رسد که هست. اما چیزها و رویدادها صرفاً پاره‌ای بی‌اهمیت از آگاهی تو هستند. باقی، گستره‌ی بی‌کرانه‌ی درون توست که پدیده‌ها در آن صورت می‌پذیرند و باز در آن گستره محو می‌شوند. سعادت، همین گستره است. همین فضا و گستره‌ی وجودی توست که شور و سرمستی بودن را تجربه می‌کند. در همین گستره‌ی بی‌کرانه ساکن باش، گوش بسپار، باش! همین و بس. یکی دیگر از راه‌های کشف فضا و گستره‌ی درون این است که نسبت به هشیاری خویش نیز آگاه شوی. یعنی نسبت به آگاهی خویش نیز آگاهی داشته باشی، و بدانی که در این لحظه می‌دانی. با خود بگو: «من هست‌ام!» به این هستی، چیزی اضافه نکن. آنگاه به سکوتی گوش بسپار که پس از «من هست‌ام!» می‌آید. حضور ناب خوشتن را احساس کن، بدون آن که بخواهی این حضور را با واژه‌ها توصیف کنی. دست هیچ چیز به این حضور ناب نمی‌رسد؛ پیری نمی‌تواند آن را پیر کند، بیماری نمی‌تواند آن را بیمار کند و مرگ نمی‌تواند آن را

زمینی نو | نه: کشف گستره لایتنهای باطن

بکشد. این حضور، گستره‌ی حضورِ همه‌ی
صورت‌هاست؛ همه چیز و همه کس.

شهر کتاب (nbookcity.com)

آیا آوازِ خوش جویبار را می شنوی؟

یکی از استادان معنوی همراه با یکی از شاگردان خود در دامنه‌های کوهی گردش می کردند. آن‌ها به یک درخت سرو کهن سال رسیدند. زیر سایه‌ی آن سرو نشستند تا غذا بخورند. غذای آن‌ها برنج و سبزیجات بود. پس از صرف غذا، شاگرد نوآموز از استاد خود پرسید: «چگونه می توانم در لحظه‌ی حال "حضور" یابم؟»

پنج دقیقه در سکوت گذشت. شاگرد بی تاب شنیدن پاسخ بود. او پرسشی دیگر را در ذهن خویش مرور می کرد، که استاد پرسید: «آیا آواز خوش جویبار را می شنوی؟» شاگرد اصلاً متوجه‌ی صدای جویباری نشده بود که از آن دورها می گذشت. شاگرد دل مشغول «دانستن» شیوه‌ای برای «حضور» بود. هنگامی که به آواز جویبار گوش سپرد، ذهنش خاموش شد. ابتدا چیزی نمی شنید، اما هنگامی که هیاهوی فکرهايش فرو نشست، صدای نرم و ملایم جویبارِ دوردست را شنید. شاگرد گفت: «آری استاد! اکنون صدای جویبار را می شنوم.»

استاد انگشت خود را رو به بالا گرفت. در نگاه استاد

شفقتی بی پایان موج می زد. پس از لحظه‌هایی سکوت، استاد به شاگرد خود گفت: «از همین جا به ساحتِ حضور» وارد شو!» شاگرد انگشت حیرت بر لب نهاده بود و خیره نگاه می کرد. این نخستین بارقه‌ی اشراق بود که بر دل او می تابید. او اکنون «حضور» داشت، بی آنکه از «حضور» خود چیزی «بداند». استاد و شاگرد برخاستند و به راه خود ادامه دادند. شاگرد مبهوتِ شور زندگی پیرامون خود بود. گویی برای نخستین بار است که همه چیز را می بیند. با وجود این، به تدریج فکرها به ذهن او هجوم آوردند. دوباره در ذهن ساکت او همه‌ی فکرها به پا شد. چیزی نگذشته بود که باز پرسشی ذهن شاگرد را گزید. پرسید: «استاد! فکری به ذهنم رسید. به این فکر می کردم که اگر نمی توانستم صدای جویبار را بشنوم، آنگاه شما به من چه می گفتید!» استاد انگشتِ خود را بالا آورد، نگاه سرشار از شفقت خود را به شاگرد دوخت، و گفت: «از همان جا به ساحتِ حضور» وارد شو!»

عمل درست

ایگو می پرسد: «چه کنم که در این وضعیت نیازهای من

برآورده شود؟» یا «چگونه می توانم وضعیت هایی ایجاد کنم که در آن ها نیازهای من برآورده شود؟» «حضور»، بسطِ هشیاری یا بسطِ مجالِ درون است. در واقع، آنگاه که «حضور» داری، ساکن لحظه ی اکنون هستی؛ هشیار نسبت به «آنچه هست» و پذیرای «آنچه هست». تو با حضور خویش، بُعدی تازه را وارد وضعیتِ اکنون می کنی: بُعد فضا. اکنون می بینی و می شنوی. بدین سان، تو با «آنچه هست» اکنون یکی می شوی. یعنی با وضعیتِ اکنون یگانه می شوی. هنگامی که به جای واکنش نشان دادن به وضعیت کنونی، با آن یگانه می شوی، آنگاه راه حل ها از دل همان وضعیت زاده می شوند. در واقع، سکونِ هشیارِ لحظه ی حال است که می بیند و می شنود، نه تو. بنابراین، اگر کاری لازم باشد، آن کار اتفاق می افتد. به تعبیری، عمل درست، به واسطه ی وجود تو اتفاق می افتد. عمل درست، عملی ست که در «کل» درست باشد. چنین عملی، با کل هماهنگ است. هنگامی که عمل درست به پایان می رسد، هشیاری و سکون و سکوتی گسترده و ژرف باقی می ماند. آنگاه دیگر «کسی» نیست که به خود

ببالد و بگوید: «بینید! من بودم که چنین و چنان کردم!»

همه‌ی خلاقیت‌ها از دل فضای بی‌کران و گستره‌ی فراخ درون زاده می‌شوند. هنگامی که اثری خلق می‌شود و چیزی صورت می‌بندد، باید هشیار باشی تا فکر «من» یا «اثر من» به ذهن تو رخنه نکند. اگر بخواهی از آنچه ساخته‌ای اعتباری کسب کنی، به ایگو اجازه داده‌ای تا جای تو بنشیند و تصمیم بگیرد. با بازگشت ایگو، روی فضای درون و گستره‌ی باطن پوشیده می‌شود.

ادراک، رها از برچسبِ نام‌ها و واژه‌ها

ادراک بسیاری از آدم‌ها از پیرامون خود، ادراکی سطحی‌ست. به ویژه اگر با پیرامون خود آشنا نیز باشند. آشنایی، عادت است. عادت، حجاب است. آشنایی زدایی، چیزی‌ست که امروزه مورد توجه‌ی فلسفه‌ی جدید نیز قرار گرفته است. آنچه باعث می‌شود ما به محیط خود عادت کنیم و در نتیجه محیط خود را نبینیم، برچسب‌ها، مفاهیم، و واژه‌هایی هستند که عادت کرده‌ایم اشیا و رویدادها را از خلالِ آن‌ها ببینیم. آن‌هایی که به سفر می‌روند و جاهای تازه را می‌بینند، تجربه‌شان از محیط

تازه بسیار سرشار و زنده است. آن‌ها بیشتر تجربه و کم‌تر فکر می‌کنند. هنگامی که برای نخستین بار با محیطی روبرو می‌شوی، حضور تو بیشتر است. البته، هستند کسانی که در این موارد هم تحت سلطه‌ی ذهن خویش‌اند و پرده‌ی برچسب‌ها و واژه‌ها و مفاهیم کهنه را روی محیط تازه می‌کشند. آن‌ها حجاب ذهن خویش را می‌بینند، اما محیط تازه را نمی‌بینند. دید و دریافت این آدم‌ها توسط تفسیرها و تعبیرها و قضاوت‌های آن‌ها تحریف می‌شود. آن‌ها ظاهراً به سفر رفته‌اند و در محیطی تازه قرار گرفته‌اند، اما در واقع، در همان جای کهنه‌ی خویش باقی مانده‌اند. تنها بدن آن‌هاست که جابه‌جا شده است. آن‌ها زندانیان ذهنیت معتاد خویش‌اند. آن‌ها هرگز از این زندان بیرون نمی‌آیند. بسیاری از آدم‌ها، به محض آن که با واقعیتی روبرو می‌شوند، ایگوی آن‌ها برچسبی بر آن واقعیت می‌چسباند و نامی برای آن واقعیت پیدا می‌کند. بدین‌سان، آن واقعیت، تفسیر می‌شود، با چیزهای دیگر مقایسه می‌شود، خوشایند یا ناخوشایند می‌شود، خوب یا بد می‌شود. بدین‌سان، واقعیت، در ذهنیات آن‌ها دفن

می شود، بی آنکه هرگز تجربه شده باشد.

تو هنگامی به بیداری معنوی می رسی که این برچسب چسباندن ها و نام گذاری های ذهنی و ناآگاهانه متوقف شوند. البته، بیداری معنوی، آگاه شدن از همین کنش و واکنش ذهنی نیز هست. یعنی اگر آگاه شوی که بر واقعیت ها برچسب می چسبانی، آن ها را تفسیر می کنی و برای شان نام پیدا می کنی، ناگهان بیدار شده ای.

مشاهده ای این روند، بیداری ست. به واسطه ای همین برچسب ها و تفسیرها و نام هاست که ایگو به صورت ذهن نامشهود در جای خود باقی می ماند. هنگامی که این حالت پایان می یابد و یا مشاهده می شود، فضای فراخ درون پدیدار می شود و سلطه ای ذهن به پایان می رسد. چیزی را انتخاب کن و با دقت مشاهده اش کن. این چیز، می تواند یک قلم، صندلی، فنجان چای، گلدان و غیره باشد. آن را با کنجکاوی و علاقه بین. چیزی را انتخاب نکن که تو را به یاد چیزهای دیگر می اندازد و یا تو را به یاد خاطره ای در گذشته می اندازد. در ضمن، چیزی را انتخاب نکن که نوشته ای روی آن هست. آن نوشته می تواند خاطر تو را از خود آن چیز منحرف کند. با

خاطری آسوده، با هشیاری کامل، آن چیز را تماشا کن.
تمام توجهی خود را به همان چیز معطوف کن. اگر
فکری به ذهنت راه یافت، خود را درگیر آن فکر نکن، فکر
را رها کن. اکنون تو به دنبال فکرها کشیده نمی شوی،
بلکه نزد ادراک خود از آن شیء حضور داری. این حضور
نزد ادراک، بسیار مهم است.

آیا می‌توانی ادراک خود را از فکرهای خود جدا کنی؟ آیا می‌توانی به آن چیز نگاه کنی، بی‌آنکه صداها درون سرت خاطر تو را از آن منصرف کنند، بی‌آنکه آن را با چیزهای دیگر مقایسه کنند، آن را تفسیر کنند، سعی در فهم آن چیز داشته باشند، و بی‌آنکه بخواهند از این دیدن نتیجه‌ای بگیرند؟ آن چیز را هشیارانه و با حضوری تمام‌عیار مشاهده کن و سپس نگاه خویش را رها کن تا بر روی همه‌ی چیزهای درون اتاقت بلغزد. اکنون همه چیز در پرتو فروغ نگاه تو می‌درخشد.

حال به صدایی گوش بسپار که در اتاق هست. به آن صدا یا صداها نیز به همان شیوه‌ای گوش بسپار که به اشیای داخل اتاقت نگاه می‌کردی. صداها را تفسیر و تعبیر نکن. صداها را به مطبوع و نامطبوع تقسیم نکن. آن‌ها را همان‌طور که هستند بشنو. بگذار هر صدایی همان‌طور که هست، باشد. در ساحت مسموعات نیز همانند ساحت مشهودات، فقط حضور داشته باش. حضور تو، دری‌ست گشوده به روی بیکران. هنگامی که این گونه می‌بینی و می‌شنوی، آرامشی را در خود احساس می‌کنی که، همچون سکوت و سکون، پس‌زمینه‌ی همه‌ی

ادراکات و تجربه‌هاست. این احساس که آن را آرامش می‌نامی، همان فضای بی‌کرانه‌ی درون توست که اینک از قید فکرها رهیده و خود را آفتابی کرده است.

کیست که تجربه می‌کند؟

تو چیزها را می‌بینی، می‌شنوی، می‌چشی، لمس می‌کنی و می‌بویی. اشیا در معرض حواس تو هستند و توسط حواس تو احساس می‌شوند. اما حقیقتاً کیست که تجربه می‌کند؟ به تعبیر مولانا:

کیست در گوش، که او می‌شنود آوازم؟

کیست در دیده، که از دیده برون می‌نگرد؟

ممکن است بگویی: «معلوم است! فاعلِ تمامی این تجربه‌ها “من” هستم! من هستم که تجربه می‌کنم؛ منی که نامم فلان است، شغلی دارم، فرزندی دارم، شناسنامه‌ای دارم و تاریخی شخصی.» اما همه‌ی این حرف‌ها، خودِ موضوعِ تجربه‌ی تجربه‌کننده‌ای قرار می‌گیرند. زیرا همه‌ی این چیزهایی که گفتی، از جنس فکرها هستند. بدیهی‌ست، این‌ها، آن تجربه‌کننده نیستند. زیرا فکرها، رویدادند. رویدادها، در مجالی باید روی بدهند. اگر آن مجال و آن فضا نباشد، رویدادها

نمی‌توانند که روی بدهند.

هر تجربه‌ای از سه عنصر تشکیل می‌شود: ادراکات حسی، تصورات و عواطف. نام و شغل و سن و سال و نسبت‌ها و شناسنامه، همه چیزهایی هستند که هنگام سخن گفتن درباره‌ی آن‌ها، آن‌ها را «فکر» می‌کنی. بنابراین، همه‌ی این‌ها در متن تجربه‌ی تجربه‌کننده‌ای جای می‌گیرند. آن تجربه‌کننده است که این‌ها را «تجربه» می‌کند. آن فاعل تجربه، غیر از این موضوعات تجربه است. ممکن است هزار فکر و تصور و تصویر دیگر را ضمیمه‌ی آن چیزی کنی که گمان می‌کنی هستی. بدیهی‌ست، با این کار، تجربه‌کننده را معرفی نکرده‌ای، بلکه موضوع تجربه را پیچیده‌تر کرده‌ای. تجربه‌کننده‌ای هست که پیش از همه‌ی این تجربه‌هاست، و هیچ تجربه‌ای بدون آن تجربه‌کننده ممکن نیست. بنابراین، «آن» تجربه‌کننده کیست؟ تجربه‌کننده تویی، تو. تو آنی هستی که تجربه می‌کند، نه آنی که تجربه می‌شود. هرآنچه درباره‌ی خود می‌گویی، چیزی‌ست که تجربه می‌شود. آری، حقیقت تو، همان تجربه‌کننده است. اما تو کیستی؟ ذاتی که عین آگاهی‌ست. این ذاتِ عین آگاهی،

چیست یا کیست؟ به این پرسش نمی‌توان پاسخ داد. پاسخ به این پرسش، یعنی اُبژه یا موضوع تجربه ساختن این تجربه‌کننده. این ذات آگاه، خود موضوع آگاهی نیست. این ذات آگاه، که جانِ جهان است، تعریف‌شدنی نیست. جست‌وجوی تعریفی برای این ذات آگاه، بیهوده است. این ذات آگاه، فراتر از همه‌ی تعریف‌ها و توصیف‌هاست. همه‌ی تعریف‌ها و توصیف‌ها در عرصه‌ی کثرت‌ها و تضادها و تقابل‌ها صورت می‌گیرد. تعریف‌ها و توصیف‌ها بر مفاهیم استوارند و مفاهیم نیز بی‌تضاد و تقابل و دوگانگی ایجاد نمی‌شوند. ذات آگاه، که عین آگاهی‌ست، فراتر از تقابل‌ها و تضادها و کثرت‌هاست. همه‌ی این مفاهیم در آن فضای لایتناها صورت می‌بندند. آن فضای لایتناها نمی‌تواند خود یکی از این چیزها باشد. آن ذات آگاه، که ذات توسست، بی‌شکل و بدون حد و محدوده‌هاست. تنها چیزهایی را می‌توان شناسایی کرد که در عرصه‌ی شکل‌ها و حد‌ها باشند و به گونه‌ای محدّد شوند. آنچه تویی، محدّد نیست. یعنی هیچ حصاری دور آن را نمی‌بندد. آنچه حقیقتاً تویی، همان گستره‌ای‌ست که جهان در آن پدیدار می‌شود و در

آن ناپدید می‌شود. آنچه حقیقتاً تویی، همان زندگی‌ست؛
زندگی‌ای که تو هستی. آنچه در گستره‌ی زندگی اتفاق
می‌افتد، همه بی‌ثبات، نسبی و گذراست. زندگی، خود،
اما نامیراست. زنده‌ها می‌میرند، اما زندگی نمی‌میرد. هر
آنچه در فضای زندگی پدیدار می‌شود، از جمله لذت‌ها،
دردها، به دست آوردن‌ها و از دست دادن‌ها، بردها و
باخت‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها، تولدها و مرگ‌ها، همه
و همه، روزی ناپدید می‌شوند. هنگامی که مفتون
تجربه‌های خود می‌شوی، تجربه‌کننده را گم می‌کنی.
مفتون تجربه‌ها شدن، بزرگ‌ترین سد کشف
تجربه‌کننده است. البته، کاشف تجربه‌کننده، تو نیستی.
بیهوده به دنبال کشف آن تجربه‌کننده نباش. تو
هم‌اکنون همانی هستی که می‌خواهی کشف‌اش کنی.
آری، اگر مفتون تجربه‌های خود شوی، «آن» - هشیاری
بی‌کران - در کرانه‌های پندار گم می‌شود.
گاهی چنان در یک فکر، یک احساس، و یا یک تجربه
غرق می‌شوی که گویی هیپنوتیزم شده‌ای. گرچه
نمی‌توان آن تجربه‌کننده، آن آگاهی بی‌حصار و آن ذات
غیرمحدّد را شناخت، اما می‌توان نسبت به آن خودآگاه

شد. تو می‌توانی آن حقیقت را بی‌واسطه‌ی مفاهیم و
برچسب‌ها و واژه‌ها احساس کنی. تو می‌توانی «حضور»
خویشتن را احساس کنی؛ همان حضوری که در آن، این
واژه‌های مکتوب فهمیده می‌شوند. این حضور، همان
منِ حقیقی توست. تو همان «هست» هستی. «من
هست‌ام» بنیاد شهودِ ذاتی توست. همه‌ی تجربه‌ها و
فکرها و احساسات بر این بنیاد مبتنا دارند.

تنفس

فضای باطن، یا حقیقتِ خود را در شکافِ بینِ فکرها کشف کن. بدون این شکاف‌ها و وقفه‌های میانِ فکرها، تفکر تو تکراری و بی‌محتوا خواهد شد. این، حالتِ تفکر بسیاری از آدم‌هاست. نگران مدت و طولِ این شکاف‌ها و وقفه‌ها نباش. حتی یک لحظه وقفه هم مغتنم است. این شکاف‌ها و وقفه‌ها به تدریج پهن‌تر و طولانی‌تر می‌شوند، بدون آن که به کوششی از جانب تو نیاز باشد. مهم‌تر از طول این شکاف‌ها و وقفه‌های میانِ فکرها، دفعاتِ وقوع آن‌هاست. هرچه به تعداد این وقفه‌ها و شکاف‌های میانِ فکرها اضافه شود، حضورِ آگاهانه‌ی تو بیشتر می‌شود. مهم‌ترین شیوه‌ی مراقبه برای ایجاد وقفه میانِ فکرها، تمرکز بر روی تنفس است. نسبت به نفس‌های خود آگاه باش. تنفس کردن را حس کن. جریان هوایی را که به ریه‌هایت می‌فرستی، دنبال کن. جریان هوایی را که از ریه‌های خود به بیرون می‌فرستی، دنبال کن. بین سینه و شکم تو چگونه با هر دم و بازدم بالا و پایین می‌شود. یک دم و بازدم هشیارانه می‌تواند وقفه‌ای در روند بی‌وقفه‌ی فکرها ایجاد کند. اگر به تنفس آگاهانه‌ی خود بیفزایی، امکانی برای ظهور فضای بی‌کرانه‌ی باطن

خویش فراهم می‌سازی. تنفس آگاهانه، تنها چیزی است که به آن نیاز داری. زیرا تنفس تنها چیزی است که تو فاعل آن نیستی، بلکه چیزی است که خود به خود اتفاق می‌افتد، و تو تنها شاهد آن هستی. شعوری که در بدن است تنفس را انجام می‌دهد. تنها کاری که تو باید بکنی این است که شاهد تنفس خویش باشی. برای مشاهده‌ی تنفس خویش، لازم نیست کاری بکنی. مشاهده‌ی تنفس، مستلزم هیچ کاری نیست. به وقفه‌ی میان نفَس‌ها توجه کن. به ویژه به سکونی توجه کن که در انتهای هر بازدم هست، درست پیش از آن که دم بعدی را شروع کنی. آدم‌ها معمولاً به‌طور سطحی تنفس می‌کنند. هرچه بیشتر روی تنفس خود متمرکز شوی و به مراقبه پیرامون دم و بازدم‌های خود پردازی، تنفس تو طبیعی‌تر و ژرف‌تر خواهد شد.

تنفس، هیچ شکلی ندارد. به همین دلیل، از دیرباز، نفَس را با نفَسِ زندگی یکی پنداشته‌اند. هنگامی که تنفس نیست، فرد مرده تلقی می‌شود. در کتاب مقدس آمده است: «و خدا از گِل کالبد انسان را آفرید. انسان هنوز زنده نبود. خدا از نفَسِ خویش در انسان دمید. انسان

زنده شد.» تنفس، هیچ شکلی ندارد. به همین دلیل، تنفس آگاهانه می‌تواند شیوه‌ای مناسب برای کشف گستره‌ی بی‌منتهای درون و کشف آگاهی باشد. تنفس، لطیف‌ترین و ساده‌ترین چیز نیز هست. این حقیقت بی‌شکل و لطیف و ساده، به تعبیر نیچه، بالاترین سعادت است.

همراه بودن با دم‌ها و بازدم‌ها، تو را به لحظه‌ی حال می‌آورد. زیرا دم‌ها و بازدم‌های تو فقط در لحظه‌ی حال وقوع می‌یابند. حضور در لحظه‌ی حال، راز کشف هستی است؛ راز کشف آنچه تو حقیقتاً هستی. محال است بتوانی همزمان هم فکر کنی و هم با دم و بازدم‌های خود همراه باشی. تنفس هشیارانه، ذهن را خاموش می‌کند. هنگامی که ذهن تو خاموش است، تو بیداری و گوش به زنگ لحظه‌ها. بنابراین، خاموشی ذهن به معنای غفلت و ناهشیاری نیست. هنگام تنفس هشیارانه، به بالاتر از مرتبه‌ی فکرها صعود می‌کنی.

اعتیاد

اعتیاد چیست؟ یک الگوی رفتاری الزام‌آور و مداوم. اعتیاد به صورت یک شخصیت مستقل در درون تو

زندگی می‌کند؛ میدانی از انرژی که بر وجودت چیره می‌شود. این موجود وهمی، حتی ذهن تو و صداهاى درون سرت را نیز در اختیار خود می‌گیرد. آنگاه، صدای درون سر تو به صدای اعتیاد تو تبدیل می‌شود. این صدا شاید به تو بگوید: «روزی سخت را پشت سر گذاشته‌ای. پس حق داری که کمی حال کنی. چرا تنها لذت در دسترس را از خود دریغ کنی؟ پس کمی حال کن!» بنابراین، اگر با صدای درون سر خویش یکی شده باشی، برمی‌خیزی و به سراغ خوردنی‌ها، مشروب، و یا مواد مخدر می‌روی. در حقیقت، این پرخوری‌ها، مشروب‌خواری‌ها و دود کردن‌ها همه ریشه در ناهشیاری تو دارند. اگر دچار یک الگوی رفتاری اجباری مانند پرخوری، سیگار کشیدن، مصرف الکل، تماشای تلویزیون، اینترنت و یا هر چیز دیگری هستی، به محض آنکه این نیاز اجباری در تو پیدا شد، صبوری پیشه کن و سه مرتبه نفس عمیق بکش. تنفس آگاهانه، هشیاری خفته‌ی تو را بیدار می‌کند. سپس نسبت به آن وسوسه‌ی الزام‌آور در درون خویش آگاه شو. آن میل شدید به مصرف چیزی را در درون خویش حس کن. آنگاه، باز

چند نفس عمیق بکش. اکنون ممکن است متوجه شوی که دیگر در تو آن میل شدید وجود ندارد. شاید آن میل هنوز در تو باشد و تو نتوانی بر آن چیره شوی. در این صورت، از ناتوانی خود غولی نساز. اعتیاد خود را به تمرینی برای بیداری خود تبدیل کن. به تمرین بالا ادامه بده. به تدریج، به دامنه‌ی آگاهی تو افزوده می‌شود و از ناهشیاری تو کاسته می‌شود. با افزایش آگاهی تو، الگوهای الزام‌آور و مداوم رنگ می‌بازند و از عادت و اعتیاد تو کاسته می‌شود. در ضمن، متوجه‌ی فکرهای درون سر خود نیز باش؛ همان فکرهایی که اعتیاد تو را توجیه می‌کنند و برای آن استدلال می‌آورند. هرگاه این فکرها پدیدار شدند، آن‌ها را صرفاً ببین و تشخیص بده. از خود بپرس: «صدای کیست که در سر من پیچیده است؟ کیست که به جای من حرف می‌زند؟» آنگاه مشاهده می‌کنی که صدای اعتیاد است که در سر تو پیچیده است و اوست که به جای تو حرف می‌زند. تا هنگامی که مشاهده‌گر ذهن خویش هستی، اعتیاد نمی‌تواند تو را فریب بدهد و به سوی آنچه خود می‌خواهد بکشانند.

آگاهی از کالبد درون

هنگامی که دم و بازدم خود را مشاهده می کنی و با
نفس های خود همراه هستی، به تدریج کالبد درونی
خویش را نیز احساس می کنی. بدین سان، توجهی تو از
تنفس خویش به احساس بودن جلب می شود. تو
متوجهی هست بودن خود می شوی. موجودی را
مشاهده می کنی که هست و نفس می کشد. بسیاری از
آدم ها آن قدر دل مشغول صداها و درون سر خویش اند و
با این صداها چنان یکی شده اند که متوجهی حیاتی
نمی شوند که کالبد آن ها را سرشار کرده است.
زندگی ست که به جسم تو تحرک می بخشد. این
زندگی، تو هستی. غفلت از این زندگی، زندگی را به
احساس حرمان تبدیل می کند. آنگاه به دنبال چیزی
می گردی تا این احساس حرمان را برطرف کند. در حالی
که این احساس حرمان، معلول قطع رابطه ی تو با
زندگی ای ست که تو هستی؛ همان حیات باشعوری که
کالبد تو را از خود لبریز کرده است. تو با خود قطع ارتباط
کرده ای و به همین دلیل است که احساس حرمان
می کنی. با همین احساس حرمان است که به دنبال
جایگزین می گردی: سکس، مواد مخدر، ریسک و

کارهای خطرناک، هیجان، و حتی شغل و روابط عشقی
دراماتیک. تو می خواهی خود را در چیزی غرق کنی تا
متوجهی شوربختی خود نشوی.

احساس با شکوه بودن، در هشیاری رخ می نماید.
هنگامی که از این احساس محروم هستی، به دنبال
کسی یا چیزی می گردی که «من» را خوشبخت کند.
بی تردید، هیچ کس و هیچ چیز نمی تواند تو را خوشبخت
کند. به همین دلیل است که اکثر روابط زناشویی با
شکست مواجه می شود. زیرا مرد یا زن به دنبال کسی
بوده است که او را خوشبخت کند، اما اکنون چنین نشده
است. اکنون که «من» احساس خوشبختی نمی کنم،
پس تقصیر «تو» است که من احساس خوشبختی
نمی کنم. بنابراین، از تو بیزارم که نتوانسته ای من را
خوشبخت کنی. چند نفس عمیق بکش و حس قشنگ
بودن را در خویش بیاب. این زندگی ست که کالبد تو را از
خود سرشار کرده است. آیا می توانی زندگی را در خود
احساس کنی؟

آیا می توانی کالبد خویش را از درون احساس کنی؟
دست هایت را احساس کن، پاهایت را، سر و گردنت را، و

حتی احساس خویش را نیز احساس کن. کالبد درونی
توست که حتی احساس کردن را نیز می‌تواند احساس
کند. از کالبد خویش، به مثابه‌ی یک گل، آگاه شو. ابتدا
دوست داری با چشمان بسته این تمرین را انجام بدهی.
اشکالی ندارد. اما هنگامی که توان تجربه‌ی درونی کالبد
خویش را پیدا کردی، چشمان خود را باز کن و با
چشمانی باز همه چیز را ببین و همچنان کالبد خویش را
از درون احساس کن. شاید نیازی به بستن چشم‌ها
نباشد و همین حالا که مشغول خواندن این کتاب هستی
نیز می‌توانی کالبد خویش را از درون احساس کنی.

فضای درون و فضای بیرون

کالبد درونی تو، توده‌ای متراکم نیست، بلکه فضا است،
گستره است، متن است. کالبد درونی تو، بدن فیزیکی تو
نیست، بلکه حیاتی است که حتی کالبد فیزیکی تو را به
جنبش درمی‌آورد. به تعبیر مولانا، حتی کالبد تو نیز از
آنچه تو حقیقتاً هستی، هستی یافته است: «قالب از ما
هست شد، نه ما از او!» کالبد درونی تو، جانِ جانِ توست؛
همان حقیقتی که کالبد فیزیکی تو را پدیدار می‌سازد و
بین اعضای گوناگون آن هماهنگی ایجاد می‌کند. کالبد

درونی تو، همزمان، هزاران کار دیگر را نیز انجام می دهد؛
کارهایی که ذهن از ادراک آن ها عاجز است. هنگامی که
تو از کالبد درونی خویش آگاه می شوی، در واقع کالبد
درونی توست که نسبت به خویش خودآگاه شده است.
هیچ دانشمندی نمی تواند این جانِ جهان یا جانِ جان را
با تور دانش خود صید کند. زیرا صیادی که قرار است
جانِ جهان یا جانِ جان را صید کند، نمی داند که صید،
خودِ صیاد است.

فیزیک‌دان‌ها متوجه شده‌اند که ماده وجود ندارد و آنچه ماده نامیده می‌شود، تنها گزارشِ حواس ماست از «آنچه هست». این گزارش، شامل بدن ما نیز می‌شود. آنچه ما

آن را توسط حواس خویش به مثابه‌ی بدن خویش ادراک می‌کنیم، چیزی است که ۹۹.۹۹ درصد آن را فضای خالی تشکیل می‌دهد. نسبت فضای خالی بین اتم‌ها، در

مقایسه با اندازه‌ی آن‌ها، به همین میزان است. اتم‌ها

خود نیز به همین میزان فضای خالی دارند. آیا تو گمان

می‌کنی همین جرمی هستی که ۹۹.۹۹ درصد آن فضای

خالی است؟ از جهاتی، کالبد فیزیکی تو تصویر مینیاتوری

جهان است. اجزای گوناگون کائنات نیز به همین شکل

از هم دورند.

کالبد تو، تجلی حقیقتی است که خود غیب محض است؛

صورتی است که از بی‌صورتی مطلق بیرون آمده است.

کالبد فیزیکی تو که تجلی حقیقت نامتجلی است،

می‌تواند دروازه‌ی ورود تو به باطن خویش، که همان

حقیقت نامتجلی است، شود. گرچه حقیقت نامتجلی، یا

غیب، شکلی ندارد، اما عین حیات است.

سرچشمه‌ای است ناپدید که همه‌ی پدیده‌ها در آن

پدیدار می شوند. واژه‌ای که به این حقیقت اشاره می کند، «حق» است.

واژه‌ها، مفاهیم، و فکرها، به عالم پدیدارها و شکل‌ها تعلق دارند و نمی‌توانند کاشف حقیقتی باشند که پدیدار نیست و شکلی خاص ندارد. بنابراین، این حرف که: «من می‌توانم کالبد درونم را - حقیقتم را - احساس کنم»، مغالطه‌ای است که توسط ذهن ایجاد شده است. «من»، محتواس است. «حقیقت»، محتوی است. «حقیقت»، دربرگیرنده است. «من»، دربرگرفته شده است. حقیقت، در مظاهر گوناگون، از جمله بدن تو ظهور کرده است. بنابراین، حقیقت است که می‌تواند نسبت به این «امر» آگاه باشد. بنابراین، آگاهی تو از این «امر»، در واقع، خودآگاهی حقیقت است از این «امر». حقیقت، خود را به مثابه‌ی «من» پدیدار می‌کند. بنابراین، «من» چیزی نیست جز پدیدار شدن «حقیقت». به تعبیر عارفان بزرگ جهان، من همان حقم که در این کالبد خود را پدیدار ساخته‌ام. پرسش این است: «آیا من می‌توانم آن حقی که هستم را تجربه کنم؟» برای رسیدن به پاسخ این پرسش، باید به درون کالبد فیزیکی خویش برویم و

از آن جا فراتر برویم. آری، کالبد فیزیکی ما می تواند روزنِ لامکان، یعنی روزنِ کالبد درونی ما، شود. از روزن کالبد می توان جمال شهریار هستی را مشاهده کرد. از هر فرصتی استفاده کن تا از این روزن، لامکان را تماشا کنی. آنگاه که در انتظار ایستاده‌ای، آنگاه که به حرف‌های کسی گوش سپرده‌ای، گاه تماشای آسمان، درخت، گل، گاه گفت‌وگو با یک دوست، گاه بازی با یک کودک، همه جا و همه وقت حیاتِ کل را احساس کن که همه چیز و همه کس را لبریز کرده است. هنگامی که با بدن خویش این گونه روبه‌رو می شوی، بدن تو لنگری می شود که سفینه‌ی آگاهی تو را در لحظه‌ی حال نگه می دارد. این لنگر نمی گذارد تو در دریای آشوبناک فکرها و عواطف خویش گم شوی.

آنگاه که تو می اندیشی، احساس و یا تجربه می کنی، این آگاهی ست که در فکر و احساس و تجربه‌ی تو تعین یا شکل می پذیرد. یعنی آن شعور بی کرانه، در فکر و احساس و تجربه‌ی تو پذیرای کرانه و صورت و شکل می شود. نامحدود، محدود می شود. همین محدود می تواند پنجره‌ای شود گشوده به روی آن نامحدود.

هوای منبسط، از همان پنجره‌ای که وارد اتاق بسته شده است، باز می‌تواند به فضای باز بیرون برگردد. این پنجره، رابط بیرون و درون است، رابط عالم و وحدت و عالم کثرت. این پنجره چیزی نیست، جز لحظه‌ی حال. پذیرش لحظه‌ی حال به معنای باز بودن این پنجره است. هنگامی که این پنجره باز است، هوای درون اتاق و هوای بیرون اتاق، دو چیز نیستند، بلکه یک چیزند. پذیرش «آنچه هست»، تو را با گستره‌ی بی‌منتهای درونت یگانه می‌کند. گسترده می‌شوی. آنگاه، به جای همذات‌پنداری با صورت‌ها و شکل‌ها، ذات حقیقی و یگانه‌ی خویش را شهود می‌کنی. قرار گرفتن در ساحت شهود ذات، به تو سعه‌ی صدری بی‌منتهای می‌بخشد و دلی دریایی.

بدین‌سان، عین عشق می‌شوی، شفقت می‌شوی، رحمت می‌شوی، و بی‌دریغ می‌باری بر گلشن و شوره‌زار، به یکسان. یکسو می‌بینی، یکسان می‌بینی. یکی می‌بینی، یکی می‌شوی.

توجه به شکاف بین فکرها

همه‌ی چیزها دستخوش دگرگونی پیوسته‌اند. هنگامی

که چیزی را برای نخستین بار می بینی، پیش از آن که ذهن تو آن چیز را تفسیر یا تعبیر کند و یا نامی بر آن بگذارد، میان فکر پیشین تو و فکری که خواهد آمد وقفه ای می افتد. در این لحظه، در این وقفه، توجهی هشیارانه پدیدار می شود. وقفه ای که در آن توجهی هشیارانه پدیدار می شود، فضای درون یا ساحت باطن توست. بسیاری از آدم ها متوجهی این وقفه نمی شوند، زیرا مدت و طول این وقفه بسیار کوتاه است؛ شاید کم تر از یک ثانیه.

آنچه روی می دهد این است: منظره ای جدید مشاهده می شود و یا صدایی تازه به گوش می رسد و در نخستین لحظه ای وقوع این ادراک، وقفه ای یا مکثی در جریان عادی فکر ایجاد می شود. گاهی منظره ای و یا صدایی باعث می شود که خشک تان بزند. در این حالت، وقفه ای که ایجاد می شود طولانی تر است. هنگامی که وقفه ای میان فکرها ایجاد می شود، در واقع، «هشیاری» ست که خود را از «فکرها» جدا می کند.

بهره مندی تو از زندگی و کیفیت رابطه ای تو با آدم های دیگر و جهان، به تعداد و طول وقفه هایی بستگی دارد که

در جریان عادی فکرهای تو ایجاد می شود. تعداد و طول وقفه ها و شکاف های میان فکرهای تو، تعیین کننده ی میزان رهایی تو از اسارت ایگو نیز هست. ایگو چیزی نیست، مگر ناآگاهی از فضای میان فکرها یا همان گستره ی درون. هنگامی که از این شکاف ها و وقفه های میان فکرهای خود باخبر می شوی، این شکاف ها و وقفه ها عریض تر و طولانی تر می شوند. هنگامی که این شکاف ها و وقفه های میان فکرها عریض تر و طولانی تر می شوند، تو شور و سرمستی درک بی واسطه ی واقعیت را تجربه می کنی. در این ادراک، ذهن واسطه نمی شود. آنگاه، جهان تازه و باطراوت و زنده به نظر خواهد رسید. جهان و زندگی، از پس پرده ی کدرِ ذهن، کهنه و بی روح و ملال آور به نظر می رسد. خود را گم کن تا خود را بیابی! هنگامی که این «من» را گم می کنی، حقیقتِ تو، همان فضای لایتناهای باطن، پیدا می شود. تو همین فضای بی کرانه ای. «من» نمی گذارد به این فضا بررسی. «من» را گم کنی، این فضا پیدا می شود. مبادا از گم کردن «من» یک «من» فربه تر بسازی. به تعبیر مولانا، باید در گم شدن هم گم شوی.

زمینی نو | نه: کشف گستره لایتنهای باطن

گم شدن در گم شدن دین من است
نیستی در هست آیین من است

شهر کتاب (nbookcity.com)

«من»، هویتی ست که تو از شکل‌ها و فکرها و وضعیت‌ها می‌گیری. ایگوست که هویت گرفتن از اشیا و فکرها و عواطف و وضعیت‌ها را به یک ضرورت یا نیاز تبدیل می‌کند. این نیاز، نیازی واقعی نیست. هنگامی که یکی از این الگوهای رفتاری را رها می‌کنی، بیشتر خودت می‌شوی. هنگامی که دست از هویت‌های کاذب ذهنی برمی‌داری، ایگو می‌گوید: «آه، مواظب باش! داری از دست می‌روی!» ایگو تو را با آن هویت یکی کرده است. برای ایگو، از دست رفتن آن هویتِ مجعول، از دست رفتن توست! مسیح گفته است: «اگر می‌خواهی زندگی را بیابی، باید آن را گم کنی!» مسیح می‌گوید: «آن را گم کن.» ایگو می‌گوید: «مبادا آن را گم کنی!» مولانا نیز سخنی ژرف و زیبا دارد. او نه تنها از گم کردن تمامی خویشتن نمی‌هراسد، بلکه آرزو می‌کند کاش می‌توانست این پاکبازی را دوباره تکرار کند!

خُنک آن قماربازی که بباخت هرچه بودش

بنماند هیچش الا هوس قمار دیگر

هر اندازه که این «من» یا هویت کاذب کم‌تر می‌شود، تو بیشتر می‌شوی. هر اندازه که این «من» یا هویت کاذب

گم‌تر می‌شود، تو پیداتر می‌شوی. از این «من» هرچه بیشتر کاسته شود، تو افزون‌تر می‌شوی.

اینک نمونه‌هایی می‌آورم از کوشش ناآگاهانه‌ی آدم‌ها برای حفظِ هویتِ کاذبِ خود. اگر به اندازه‌ی کافی هشیار باشی، بعضی از این الگوهای رفتاری را در خود می‌یابی:

کاری انجام می‌دهی، و توقعِ تعریف و تمجید و احترام داری.

ندیده‌ات می‌گیرند، ناراحت می‌شوی.

از مشکلات و غم و غصه‌های خویش می‌گویی، به این خاطر که توجه‌ی دیگران را به خود جلب کنی. نظر می‌دهی، در حالی که کسی نظر تو را جویا نشده است.

به جای این که به مخاطب خود اهمیت بدهی، به نظر او درباره‌ی خود اهمیت می‌دهی.

از دیگری استفاده می‌کنی تا ایگوی خود را فربه‌تر کنی. داشته‌های خود را به‌طور مستقیم یا به‌طور غیرمستقیم به رخ دیگران می‌کشی تا از آن‌ها برتر و بهتر به نظر برسی. داشته‌ها شاملِ قدرت، ثروت، ماشین، ویلا، علم،

اطلاعات، تقوا، ظاهر جذاب، پُست و موقعیت و قدرت جسمانی تو نیز می‌شوند.

عصبانی می‌شوی و این را به حساب قدرت و قاطعیت خود می‌گذاری. احساسی دفاعی داری.

گِلِه می‌کنی و ایراد می‌گیری و بدین وسیله، خود را برحق و دیگران را برخطا جلوه می‌دهی.

می‌خواهی دیده شوی.

می‌خواهی مهم باشی.

اگر واجد چنین الگوهای رفتاری هستی، خود را از آن‌ها رها کن.

تجربه‌ی رهایی از این الگوها، تجربه‌ای شگفت است. به دنبال تأیید و تثبیت خود در سطح صورت‌ها و ظواهر نباش.

این، آغاز بیداری‌ست. در عوض، آن قدرت بی‌کرانه و جاودانه را در خود کشف کن که از طریقِ تو، خود را به جهان رسانده است.

سکون

سکون، تعبیری دیگر از فضای باطن توست. آگاهی از سکون، ما را به کل متصل می‌کند؛ درست مانند متصل

شدن قطره به دریا. سکون شاید همان آرامش اهورایی
سپیده‌دمان یا وقفه‌های میان جریان متوالی فکرهاست.
سکون، بی‌شکل است. بنابراین، نمی‌توانیم آن را بفهمیم.
فهم، به شکل‌ها و حد و رسم‌ها تعلق می‌گیرد. در
ساحت سکون، تو خویشتن حقیقی خویشی. در ساحت
سکون، تو همانی می‌شوی که پیش از همذات‌پنداری با
تصویر ذهنی از «خود» بودی. در ساحت سکون، همانی
می‌شوی که پس از فنای کالبد خویش خواهی بود. در
ساحت سکون، تو ورای فکرها، عواطف، وضعیت‌ها و
کالبد فیزیکی خود هستی: همان آگاهی نامشروط،
بی‌شکل، و جاودانه.

ده: هدف درونی تو

هنگامی که از زنده بودن صرف و صرفِ خور و خواب فراتر می‌روی، با این پرسش روبه‌رو می‌شوی: «چرا هستم؟ هدف زندگی چیست؟» بسیاری از آدم‌ها احساس می‌کنند که غرقِ روزمره‌گی‌ها شده‌اند و زندگی‌شان از معنا و هدفی متعالی تهی‌ست. بعضی دیگر گمان می‌کنند زندگی را باخت‌ه‌اند. عده‌ای دیگر بر این باورند که گرفتارِ حواجِ زندگی شده‌اند، و امرار معاش، همه‌ی وجود آن‌ها را پیش خرید کرده است. بعضی‌ها دچار فشارهای عصبی شدیداند. عده‌ای نیز ملول و افسرده‌اند. عده‌ای پر خاشاک و خشن‌اند. عده‌ای کِسل و تن‌پرورند. بسیاری از آدم‌ها به دنبال پول و موفقیت‌اند، بلکه به واسطه‌ی این‌ها خود را خوشبخت کنند. عده‌ای این‌ها را دارند و باز خرسند نیستند. در واقع، هیچ چیز جای هدف راستین زندگی را پر نمی‌کند. هدف راستین زندگی، به اشیا و وضعیت‌های بیرونی تعلق ندارد. هدف راستین زندگی، به کمیت زندگی تو وابسته نیست، بلکه به کیفیت زندگی تو بسته است. هدف راستین زندگی، به این مربوط نمی‌شود که چه

داری و چه می کنی، بلکه به این مربوط می شود که چه هستی. هدف راستین زندگی، به سطح و مرتبه‌ی حضور آگاهانه‌ی تو مربوط است. زندگی تو یک هدف بیرونی دارد و یک هدف درونی. هدف درونی تو به «بودن» تو مربوط می شود، به این که چه هستی. هدف بیرونی توبه «چگونگی» بودن تو مربوط می شود؛ به حس و حال‌هایی که داری، به کارهایی که می کنی، به هدف‌هایی که دنبال می کنی، و غیره. در این بخش می‌کوشم روشن کنم که چگونه می‌شود هدف درونی و هدف بیرونی را با هم هماهنگ کرد. گرچه درون و بیرون چنان به هم تنیده‌اند که دشوار بتوان آن‌ها را از هم جدا کرد.

هدف درونی تو، بیداری است؛ همین و بس! این هدف، هدف همه‌ی انسان‌ها نیز هست. هدف درونی تو، هدفِ کل است؛ همانی که خود را در پدیده‌های جزئی پدیدار کرده است. هدف بیرونی تو، اما، نسبی است و در هر فردی، به اقتضای موقعیت و زمان و مکان، فرق می‌کند. اهداف بیرونی تو، همه باید در راستای تحققِ هدفِ درونی تو قرار بگیرند. اگر اهدافِ بیرونی تو در راستای

تحققِ هدفِ درونی تو باشد، تو خوشبختی. در غیر این صورت، از احساس بدبختی گریز و گزیری نیست. سعادتمند راستین، کسی است که اهداف بیرونی خود را چنان تعیین کرده است که به هدف درونی خویش، بیداری، برسد. کسانی که چنین نیستند، حتی اگر به داشته‌هایی انبوه نیز برسند، هرگز احساس سعادت و شادمانی و خرسندی نخواهند کرد. اینان همواره رنج خواهند برد و احساس شوربختی خواهند کرد؛ چه ثروتمند باشند یا قدرتمند و یا مشهور. بنابراین، در پاسخ به این پرسش که، «آمدنم بهر چه بود؟»، یک واژه کفایت می‌کند: بیداری!

بیداری

بیداری، تحولی است هستی‌شناسانه که در آن، آگاهی از فکرها جدا می‌شود. برای بسیاری از آدم‌ها این تحول، یک رویداد محسوب نمی‌شود، بلکه انتقال به ساحتی به کل متفاوت از وجود تلقی می‌شود. این انتقال، یک روند است. حتی آن‌هایی که به‌طور ناگهانی و یکباره به بیداری می‌رسند نیز باید مسیری را طی کنند تا این آگاهی به سرتاسر زندگی‌شان راه یابد و عین زندگی آن‌ها

شود. در ساحتِ بیداری، دیگر در فکرها گم نمی شوی، بلکه حضوری آگاه هستی که در پسِ پشتِ همه‌ی فکرهاست، و شاهدِ هشیارِ آنهاست. تو حضور در ساحتِ بیداری را تشخیص می دهی. بدین سان، سلطه‌ی بلامنازعِ فکرها بر تو به پایان می رسد. بیداری، بر فکرها چیره است. اینک، دیگر فکرها زندگی تو را در اختیار ندارند، بلکه بیداری توست که زمام اختیار فکرها را در دست گرفته و آنها را به جانبِ بیداری بیشتر سوق می دهد. بیداری، ارتباطی ست هشیارانه با کل. بیداری، حضورِ کل است در ساحتِ ذاتِ خویش؛ گرچه در صورت تو. یعنی کل، خویش را از درون شهود می کند؛ گرچه در صورت تو. بیداری، حضور است، آنگاه که از سلطه‌ی فکرها هیچ خبری نیست.

گام نهادن در ساحتِ بیداری، فیضِ الهی ست. البته، «من» نیست که بیدار می شود. «من» نیستم که زمینه‌ی بیداری را فراهم می کند. این بیداری فضیلتی برای «من» نیست. زیرا بیداری، اساساً بیداری نسبت به این حقیقت است که این «من» یک اعتبار ذهنی ست، و واقعیتی ندارد. در واقع، بیداری، بیداری «از» «من» است. مراحل

و مرتبه‌هایی معین و مشخص وجود ندارد که گام‌های «من» را به سوی بیداری، حضور، وساحت و وحدت وجود، راهنمایی کند، گرچه ایگو مفتون چنین مراحل و مراتبی است. نیازی نیست که «من» آماده شود و استحقاق بیداری را پیدا کند، آنگاه «من» بیدار شود. هرگز اعتباری و وهمی بودن این «من» را نباید فراموش کرد.

بیداری، ممکن است صورت متعین یک گناهکار را انتخاب کند و سراغ یک قدیس نرود. هیچ کاری نیست که بتواند زمینه‌ساز بیداری «من» شود. هر کاری که «من» می‌کند تا بیدار شود، در واقع، موجب فربه‌تر شدن «من» می‌شود. یعنی «من» با این کارها «خود» را بهتر و بزرگ‌تر می‌بیند. در حالی که بیداری، فناي «من» است. ایگو تصویری از یک فرد بیدار می‌سازد و به تو می‌گوید: «اگر این کارها را بکنی و این ریاضت‌ها را بکشی، به بیداری می‌رسی.» آن تصویر ذهنی از یک آدم بیدار با انجام این کارها و با این ریاضت‌ها مترادف می‌شود و وقتی تو این کارها را انجام می‌دهی و این ریاضت‌ها را بر خود هموار می‌کنی، خود را با آن تصویر ذهنی از یک آدم

بیدار منطبق می‌بینی. بدین سان، ایگو، با پوشیدن جامه‌ای معنوی، تو را به دام می‌اندازد! هنگامی که بر اساس تصویری ذهنی زندگی می‌کنی، زندگی تو کپی بی‌روح ذهنیت خویش و ذهنیت دیگران می‌شود؛ یعنی ایگو، ناآگاهانه «نقشی دیگر» بازی می‌کند. پرسش این است: «اگر برای بیدار شدن نمی‌توان کاری کرد، پس چگونه بیداری می‌تواند هدف باشد؟ آیا لازمه‌ی هدف بودن چیزی این نیست که برای رسیدن به آن بتوان کاری انجام داد؟»

نخستین بارقه‌ی بیداری، فیض حق است. همه کاره، حق است. توحید افعالی نیز همین را می گوید. فعل بیدار شدن و اراده‌ی بیدار شدن، فعل و اراده‌ی حق است. برای بیداری از «من»، از دست «من» کاری بر نمی آید. «من»، عارض وجود حق است، اعتباری بیش نیست. آنچه اعتباری ست، اساساً معدوم است. از دست معدوم چه کاری بر می آید؟ اگر فهم مضامین این حرف‌ها برایت غیر ممکن است، پس بدان که هنوز نخستین بارقه‌ی بیداری بر سایه‌ی این «من» نتاییده است، اما اگر این حرف‌ها چیزی را در وجودت لمس می کند، اگر احساس می کنی با آن رابطه برقرار کرده‌ای، پس بدان که روند بیداری را آغاز کرده‌ای. هنگامی که روند بیداری آغاز می شود، دیگر نمی توان جلوی آن را گرفت. گرچه ایگو می تواند آن را با تأخیر مواجه کند. برای بعضی از افراد، این کتاب آغاز روند بیداری ست. برای بعضی دیگر، این کتاب، مُشَوِّق است؛ مُشَوِّقِ بیدار شدن. عده‌ای دیگر، از این کتاب کمک می گیرند تا بازی‌های پنهان ایگو را تشخیص دهند؛ همان ایگویی که می کوشد مانع بیداری شود. روند بیداری، با تشخیص فکرها، و اینکه فکرها

صرفاً فکرند، آغاز می‌شود. روند بیداری، به برکت تشخیص عادات فکری و الگوهای ذهنی شرطی شده در خود آغاز می‌شود؛ به ویژه فکرها و الگوهای ذهنی‌ای که هویت می‌بخشند. در ساحت بیداری، آگاهی‌ست که از فکرها فاصله گرفته است، از فکرها آگاه است، اما هرگز پاره‌ای از فکرها نیست.

آگاهی چیست؟ رابطه‌ی آن با فکرها کدام است؟ آگاهی، گستره‌ای‌ست که فکرها در آن رخ می‌دهند و این گستره از وجود خویش، به واسطه‌ی شهود ذاتی، آگاه است. در عرفان اسلامی این گستره‌ی بی‌کرانه را واسع می‌نامند. واسع یکی از نام‌های زیبای خداوند است. علیم نیز یکی دیگر از نام‌های زیبای خداوند است. واسع علیم، بیان روشن این گستره‌ی بی‌کرانه است؛ گستره‌ای که به واسطه‌ی شهود ذاتی، از وجود خویش و آنچه در آن پدیدار می‌شود آگاه است.

بارقه‌ای از این وسعت بی‌کرانه‌ی آگاه، آغاز حضور توست. این حضور، مفهومی ذهنی نیست. تنها با چنین حضوری‌ست که اختیار آن را پیدا می‌کنی که خود را به دست فکرها بسپاری یا نسپاری. تو می‌توانی حضور را به

ساحت زندگی خود دعوت کنی؛ به تعبیری، می توانی در ساحت زندگی خود وسعت ایجاد کنی یا فضا بسازی. هنگامی که فیض ربّانی بارقه‌ی بیداری بر تو می‌تابد، مسئولیت نیز به عرصه‌ی زندگی تو وارد می‌شود. در این هنگام، تو نسبت به بارقه‌ای که بر تو تابیده و یا واقعهای که در تو رخ داده، بی تفاوت نخواهی بود. بنابراین، می‌کوشی این بارقه را بر دنیا نیز بتابانی. تاباندن نور این بارقه بر دنیا، پیشه‌ی اصلی تو می‌شود.

انیشن گفته است: «من می‌خواهم از منظر خدا به زندگی نگاه کنم. هدف من این است. باقی، همه اموری جزئی و بی‌اهمیت‌اند.» منظر خدا، آگاهی فارغ از ذهنیت و فکرهاست. باقی امور، همان اهداف و دستاوردهای بیرونی‌ست، همان چیزهایی که در سطح نمود هستی، نه بود آن، رخ می‌دهد. مولانا می‌گوید:

چشم حس همچون کف دست است و بس

نیست کف را بر همه‌ی او دست‌رس

چشم دریا دیگرست و کف دگر

کف بهل وز دیده‌ی دریا نگر

در ضمن، ممکن است در انتظار مهم‌ترین حادثه‌ی

زندگی خود باشی، و خبر نداشته باشی که مهم‌ترین حادثه‌ی هستی در تو رخ داده است: روند جدایی آگاهی از فکرها، روند بیداری. بعضی افراد، در حالی که روند بیداری خویش را طی می‌کنند، دیگر از اهداف بیرونی خود کاملاً مطمئن نیستند. آنچه دنیا را می‌گرداند، نمی‌تواند این‌ها را به جنبش درآورد و بگرداند. این‌ها آشکارا جنون و توحشی را مشاهده می‌کنند که بر تمدن کنونی سایه افکنده است. این‌ها، نیلوفرهایی هستند که گرچه در مرداب‌اند، اما از جنس مرداب نیستند و با فرهنگ محیط آلوده به پول و قدرت و سیاست خود بیگانه‌اند. این‌ها احساس می‌کنند آنچه می‌گذرد شایسته‌ی نام آدمی نیست. گرچه ایگو بر چنین آدم‌هایی سلطه ندارد، اما این‌ها هنوز عین آگاهی نشده‌اند و اهداف بیرونی و هدف درونی‌شان همسو و همداستان نشده است. هدف درونی تو چیزی در آینده نیست، بلکه چیزی است در این جا و اکنون.

گی درباره‌ی هدف درونی

گفت و گوی مختصری که در زیر می آید، نمونه ای است از آنچه میان من و کسانی رد و بدل شده است که به دنبال هدف راستین زندگی بوده اند. هرآنچه با هدف درونی تو همسو و هماهنگ است، حقیقی نیز هست. در غیر این صورت، وهمی است که به رنج دچارت می کند. بنابراین، من ابتدا توجهی افراد را به حقیقت خویش جلب می کنم.

دوست دارم زندگیم دگرگون شود، اما نمی دانم چگونه دگرگونش کنم. دوست دارم بیشتر باشم و زندگیم وسعت داشته باشد. دوست دارم کاری معنادار انجام بدهم؛ کاری که نتیجه ی آن احساس سعادت و رهایی باشد. دوست دارم کاری کنم که در دنیا دگرگونی مثبتی ایجاد کند. اما نمی دانم چه کنم. لطفاً مرا کمک کنید تا هدف راستین زندگیم را بیابم.

هدف راستین تو، در حال حاضر، این است که این جا باشی و با من گفت و گو کنی. زیرا اکنون این جا هستی و سرگرم گفت و گو با من. تو اکنون هدف راستین خود را تحقق می بخشی. سپس، وقتی دنبال کاری دیگر می روی، آنگاه، آن کار هدف راستین تو می شود.

بنابراین، هدف راستین من آن است که سی سال دیگر در اتاق کارم بنشینم تا بازنشسته شوم!؟

تو هم اکنون در اتاق کار خویش نیستی، بنابراین، این نمی‌تواند هدف راستین تو باشد. هنگامی که در اتاق کار خود نشسته‌ای، هدف راستین تو همان است؛ این که آن جا بنشینی. البته، نه برای سی سال آینده، بلکه برای لحظه‌ی حال.

ظاهراً سوء تفاهمی پیش آمده است. منظور شما از هدف راستین، کاری است که در این لحظه مشغول انجامش هستید. برای من، اما، هدف راستین، هدفی کلی‌ست؛ چیزی مهم و بزرگ که می‌تواند بنیاد زندگی مرا دگرگون کند، به تمامی کارهایم معنا ببخشد، محیطم را عوض کند. آن چیز، نمی‌تواند در اتاق کار نشستن و ور رفتن با کاغذها و نامه‌های اداری باشد. من به این نکته یقین دارم.

تا زمانی که از ذات و حقیقت خویش آگاه نشده‌ای، در ساحت زمان به دنبال معنا و هدف راستین خویش می‌گرددی. در این ساحت، رضایت تو پایدار نخواهد بود و با مرور زمان، دستخوش نارضایتی خواهد شد. آنگاه

خواهی فهمید که رضایت خاطر تو فریبی بیش نبوده است. هر هدفی در ساحت زمان، ارزشی نسبی و ناپایدار دارد. مولانا می گوید:

**صوفی ابن الوقت باشد، ای رفیق!
نیست فردا گفتن از شرط طریق.
تو مگر خود مرد صوفی نیستی؛
نقد را از نسیه خیزد نیستی!**

برای مثال، اگر هدف و معنای زندگی تو توجه به فرزندان باشد، آنگاه که آن ها دیگر به تو نیازمند نیستند و یا به تو اعتنایی ندارند، بر سر هدف و معنای زندگی تو چه می آید؟ اگر هدف و معنای زندگی تو کمک به بیچارگان باشد، آنگاه تو به طور ناخودآگاه دوست داری آن ها بیچاره تر شوند تا هدف و معنای زندگی تو پُررنگ تر و برجسته تر شود. هنگامی که آن ها بیچاره تر می شوند، تو به آن ها بیشتر کمک می کنی و بدین سان، نسبت به خود احساسی بهتر خواهی داشت.

اگر هدف و معنای زندگی تو، بُردن و موفقیت باشد، بر سر هدف و معنای زندگی تو چه می آید آنگاه که تو می بازی و یا موفق نمی شوی؟ بی تردید، آنگاه باید در

خیالات خود ساکن شوی و در آن جا برای خود دنیایی خیالی بسازی. «به چیزی رسیدن»، هنگامی معنا دارد که توده‌ای بسیار از آدم‌ها نتوانند به آن چیز برسند. بنابراین، پیروزی تو معلول شکست دیگران است. پس تو خواهان شکست دیگران می‌شوی تا بتوانی طعم پیروزی را بچشی. منظور من، به هیچ وجه، آن نیست که به دیگران کمک نکنیم، به فرزندان خود توجه نکنیم، و موفق نشویم. منظور من آن است که این‌ها همه اهداف بیرونی‌اند. هدف درونی‌ست که به اهداف بیرونی جهت و انسجام می‌بخشد. در ضمن، اهداف بیرونی همواره نسبی و موقتی‌اند.

اگر با هدف درونی همسو و هماهنگ نباشی، بهترین اهداف بیرونی نیز همه ایگوئیستیک خواهند شد، حتی اگر ساختن بهشت بر روی زمین باشد. چنین اهدافی، با گذر زمان رنگ می‌بازند. آنچه مهم است، هشیاری تو در لحظه‌ی حال است. همه‌ی اعمال و هدف‌های بیرونی تو از همین هشیاری متأثر می‌شود. در ساحت هشیاری، هدف تو ساختن شالوده‌ای‌ست برای بنایی نو؛ زمینی نو. هنگامی که در راستای تحقق چنین هدفی قرار

می‌گیری، همه‌ی نیروهای هستی به کمک تو می‌آیند.
زیرا اکنون هدف عمده‌ی تو با ضرب‌آهنگ هستی
هماهنگ است.

جدا کردن آگاهی از فکرها، محور اصلی هدف عمده‌ی
توست. چگونه می‌توان آگاهی را از فکرها جدا کرد؟ با
نفی زمان. البته، منظور ما نفی کاربرد زمان برای اهداف
عملی، مانند قرار و مدار گذاشتن و یا برنامه‌ی سفر را
ریختن، نیست. منظور ما زمان ساعتی نیست، بلکه زمان
روانی است. زمان روانی چیست؟ عادت دیرینه‌ی ذهن به
جست‌وجوی زندگی‌ای کامل در آینده؛ همان آینده‌ای
که هرگز نمی‌رسد. هنگامی که زمان روانی را نفی
می‌کنی، در لحظه‌ی حال ساکن می‌شوی. تنها در
لحظه‌ی حال است که زندگی کامل است. هنگامی که
کاراکنون تو و یا جای اکنون تو به هدف تو تبدیل
می‌شود، زمان روانی نفی می‌شود. نفی زمان روانی، به تو
توانی خارق‌العاده می‌بخشد. نفی زمان روانی، میان
هدف درونی تو و اهداف بیرونی تو توازن و تعادل ایجاد
می‌کند. نفی زمان روانی، نفی ایگوست. هنگامی که ایگو
پادرمیانی نمی‌کند، کار بسیار خوب انجام می‌شود. زیرا

خود کار است که محل توجهی توست، نه نتیجه‌ای که در آینده از آن کار حاصل می‌شود. بدین سان، کار تو مجرای می‌شود برای جاری شدن آگاهی از فراسو به این جهان. اکنون حتی کوچک‌ترین کارهای تو نیز کیفیتی عظیم خواهند داشت.

پیش از این درباره‌ی پارادوکس زمان سخن گفتیم. انجام هر کاری زمان بر است. با وجود این، زمان، همواره زمان حال است. بنابراین، در حالی که هدف راستین و عمده‌ی تو این است که زمان روانی را نفی کنی، اهداف بیرونی تو متوجهی آینده‌اند و بدون زمان تحقق نمی‌یابند. اما زمان همواره امری ست ثانوی. دغدغه و نگرانی تو نسبت به آنچه در آینده روی خواهد داد، نشانه‌ی آن است که اهداف بیرونی بر تو چیره‌اند و چشم‌انداز هدف درونی تو مه‌آلود است. تو فراموش کرده‌ای که آگاهی و هشیاری در لحظه‌ی اکنون است که هدف اصلی و عمده‌ی تو در زندگی ست، و باقی اهداف، همه فرعی و کم‌اهمیت‌اند.

آیا چنین شیوه‌ی زندگی‌ای مانع دست یافتن ما به چیزهای بزرگ و باارزش نمی‌شود؟ من از این وا همه

دارم که تا آخر عمر خودم را با چیزهای کوچک سرگرم کنم و از دستیابی به چیزهای بزرگ باز بمانم. من می‌ترسم از این که آدمی متوسط باقی بمانم و دست به کارِ کارهای بزرگ نشوم. من می‌ترسم از این که توانایی‌هایم بدون استفاده بمانند.

اگر به چیزهای کوچک بها بدهیم و به آن‌ها توجه کنیم، به چیزهای بزرگ نیز می‌رسیم. در واقع، زندگی هر آدمی از چیزهای کوچک تشکیل شده است. بزرگی، مفهومی ست ذهنی که ایگو را می‌پرورد. بزرگی و شکوه زندگی، بر بها دادن و توجه به چیزهای ساده و کوچک لحظه‌ی حال مبتنی است. دنبال کردن مفهوم انتزاعی شکوه و بزرگی، ما را به جایی نمی‌رساند. لحظه‌ی حال، کوچک است و ساده به نظر می‌رسد، اما بزرگ‌ترین نیرو را در خود ذخیره کرده است. هنگامی که خود را با لحظه‌ی حال هماهنگ می‌کنی، به این نیرو دست می‌یابی. به تعبیری دقیق‌تر، زمان حال است که از طریق تو خود را به جهان ما می‌رساند. مولانا می‌گوید:

هست هشیاری زیاد ما ماضی

ماضی و مستقبل پرده‌ی خدا

آتش اندر زن به هر دو، تا به کی
پُر گره باشی ازین هر دو، چو نی؟
تا گره بانی بود، همراه نیست
همنشین آن لب و آواز نیست

اضطراب، تشویش، و منفی گرایی موجب محرومیت تو از این نیروی عظیم می شود. بدین سان، یک توهم، تو را جدا می کند از نیروی بی پایانی که جهان را اداره می کند. آنگاه، احساس می کنی که از همه چیز و همه کس جدا و دور افتاده ای. اما چرا مضطرب هستی و چرا دغدغه داری؟ زیرا از لحظه ای حال دور افتاده ای. چرا از لحظه ای حال دور افتاده ای؟ زیرا گمان می کنی که چیزهای دیگر مهم تر از لحظه ای حال اند. تو هدف عمده ای خود را فراموش کرده ای. یک اشتباه کوچک و تعبیری نادرست، دنیایی رنج تولید می کند.

از طریق لحظه ای حال است که به شور زندگی زنده دست می یابی. آنگاه که در آستانه ای زندگی واقعی جاری در لحظه ای حال «قرار» می گیری، از لطف خدا سرشار می شوی، و از فیض بی پایان او، که در زندگی سریان دارد، بهره ای بی پایان میبری. هنگامی که از لحظه ای

حال، لحظه‌ی واقعی زندگی واقعی، دور می‌شوی، خدا دیگر حقیقتی زنده در زندگی تو نیست، بلکه مفهومی ست ذهنی که روح و لطف ندارد. خدا حقیقتی زنده در زندگی واقعی ست. زندگی واقعی در لحظه‌ی حال جاری ست.

آیا هماهنگی با لحظه‌ی حال به معنای دست کشیدن از همه‌ی فعالیت‌ها نیست؟ آیا هدفدار بودن در زندگی مستلزم جدایی موقت از لحظه‌ی حال نیست؟ آیا هنگامی که به هدف خود می‌رسیم، در سطحی بالاتر، با لحظه‌ی حال هماهنگ نمی‌شویم؟ به نظر من، دانه‌ای که از خاک سر برمی‌آورد، با لحظه‌ی حال هماهنگ نیست و نمی‌تواند باشد. زیرا او هدفی دارد: می‌خواهد به درختی بزرگ تبدیل شود. شاید هنگامی که به درختی بزرگ تبدیل شد، آنگاه در هماهنگی کامل با لحظه‌ی حال زندگی کند.

دانه چیزی نمی‌خواهد، زیرا با کل یگانه است و کل از طریق آن دانه عمل می‌کند. به سوسن‌های شکفته در دشت نگاه کن. بین چگونه رشد می‌کنند. آن‌ها دل‌آسوده‌اند و دغدغه‌ای ندارند. آن‌ها در لحظه‌ی حال

غنوده‌اند. سلیمان نیز، با همه‌ی جاه و جلال خویش، به اندازه‌ی آن‌ها شکوه و شوکت نداشت! این حیاتِ سرشار جاودانه است که می‌خواهد از طریق دانه نهال شود و خود را درخت کند. اما دانه خود را از این حیات سرشار جدا نمی‌بیند و بنابراین، چیزی را برای خودش نمی‌خواهد. اراده‌ی او در عرض اراده‌ی هستی نیست، بلکه در طول آن است. اراده‌ی او بر اراده‌ی هستی منطبق است. دانه با هستی وحدت دارد. بنابراین، دانه مضطرب نیست و دغدغه‌ای ندارد. دانه بر خود فشاری احساس نمی‌کند. حتی اگر مرگ دانه زودتر از موعد فرا برسد، دانه به‌سادگی خواهد مُرد. دانه به همان اندازه پذیرای مرگ است که پذیرای زندگی است. دانه می‌داند که در هستی ریشه دارد. دانه ریشه‌های خویش در هستی را احساس می‌کند. طبیعت قدرتمند است، زیرا با کُل در ارتباط است. بشر از این قدرت بی‌بهره مانده است. ارتباط بشر با کُل تضعیف شده است. بشر ضعیف شده است. کُل سرچشمه‌ی نیرویی است که در کائنات جاری است. قلبِ کُل در سینه‌ی طبیعت می‌تپد. تپش‌های قلب طبیعت، تپش‌های قلب کُل است. به

همین دلیل است که طبیعت، ساده و زیبا و قدرتمند است و چنین آرامشی در آن نهفته است. بنابراین، هدف عمده‌ی خود را چنان انتخاب کن که با هدفِ گل همسو و هماهنگ باشد. بدین سان، به هستی وفادار خواهی بود. حضور تو، کار تو را کامل می‌کند و آنگاه کار کامل تو از نیروی معنوی حیات سرشار می‌شود. در ابتدا، شاید تفاوتی عمده در کار خویش مشاهده نکنی، اما صبور باش. درنگ کن و ببین. اکنون هدف عمده‌ی تو آن است که آگاهی را در کار خویش جاری کنی. هدف ثانوی تو آن چیزی است که می‌خواهی با کار خویش به آن بررسی. بنابراین، خودِ کار، هدف اصلی توست و آنچه می‌خواهی با کار خویش به آن بررسی، هدف فرعی تو. در حالی که پیش از این، هدف اصلی تو در آینده نهاده شده بود و به زمان گره خورده بود.

هنگامی که در کنار مردم هستی، با همه‌ی وجود خود به آن‌ها توجه کن. وجود تو، دیگر وجود یک شخص نیست، بلکه حضور آگاهی است؛ حوزه‌ی هشیاری کامل در لحظه‌ی حال. حالا دیگر ارتباط با دیگران صرفاً برای داد

و سِتَد نیست. تو به این دلیل با آن‌ها نیستی چون چیزی از آن‌ها می‌گیری یا چیزی به آن‌ها می‌دهی. تو هستی، و هستی هشیار توست که آن‌ها را در بر می‌گیرد. این هستی، این حضور نابِ آگاهی، اکنون از هر چیزی مهم‌تر است. هستی انسان، مهم‌تر از اشیاست. البته، این سخن به معنای آن نیست که تو داد و سِتَد را به کل فراموش کنی و وظایف عملی خویش را نادیده بگیری. در واقع، هنگامی که خود آگاه می‌شوی و «حضور» می‌یابی، داد و سِتَد تو و کارهایت همه آسان‌تر انجام می‌شوند و مؤثرتر واقع می‌شوند. در زمینی نو، مهم‌ترین عامل ایجاد روابط انسانی، بسط و تعمیق حوزه‌ی آگاهی نابِ هستی‌ست.

آیا موفقیت توهم ایگو است؟ چگونه می توان موفقیت راستین را سنجید؟

دنیا می گوید: «موفقیت، انجام کاری ست که تصمیم گرفته بودی آن را انجام دهی. موفقیت، رسیدن به هدفی ست که می خواستی به آن برسی. موفقیت، پیروز شدن است. موفقیت، هر آن چیزی ست که بر اعتبار و رفاه و خوشبختی تو می افزاید.» این ها همه نتیجه ی موفقیت اند، اما خودِ موفقیت نیستند.

موفقیت، به معنای متداول آن، به نتایج کار تو مربوط می شود. عده ای می گویند: «موفقیت، نتیجه ی کوشش و شانس است. موفقیت، حاصل استعداد و اراده است. موفقیت، قرار گرفتن در زمان درست و مکان درست است.» با وجود آن که هر کدام از این ها می تواند عامل تعیین کننده ی موفقیت باشد، اما هیچ کدام از این ها گوهر موفقیت نیستند. بهتر است بگوییم: «تو نمی توانی موفق بشوی. تو می توانی موفق باشی.» موفقیت چیزی نیست، مگر یک لحظه ی حال موفق. یک لحظه حضورِ موفق، گوهر موفقیت است.

هر گاه احساس کنی کاری که انجام می دهی واجد

کیفیت است، آنگاه موفق هستی، حتی اگر مشغول انجام ساده‌ترین کار باشی. کیفیت، نشانه‌ی آن است که به کار خویش بها می‌دهی و به آن توجه داری. اهمیت و اعتنا، ملازم آگاهی‌اند. کیفیت، مستلزم حضور توست.

برای مثال، تو دو سال سخت کوشیده‌ای و رنج برده‌ای تا سرانجام کارخانه‌ای کوچک ساخته‌ای که محصولی پرفروش عرضه می‌کند. خوب، از نظر عموم، تو به موفقیت دست یافته‌ای. اما حقیقت امر این است که تو دو سال عمر خود را داده‌ای و کالبد خویش و زمین را با انرژی منفی حرص و افزون‌طلبی خویش آلوده کرده‌ای، بسیاری را آزرده‌خاطر کرده‌ای، تا سرانجام چنین کارخانه‌ای را راه انداخته‌ای. در پس پشت این گونه کارها همواره یک فرض غلط نهفته است: «موفقیت، چیزی است که در آینده روی می‌دهد، و هدف، وسیله را توجیه می‌کند.» اما هدف و وسیله از هم جدا نیستند. اگر وسیله تو را سعادتمند نکند، هدف نیز تو را سعادتمند نخواهد کرد. هدف، که از وسیله‌های رسیدن به آن جدا نیست، هم‌اکنون آلوده‌ی وسیله‌های غلط و آلوده است. چنین هدف آلوده‌ای، هرگز موجب سعادت تو نخواهد

شد. تو با انتخاب وسیله‌های غلط و آلوده، بدبختی خود را تداوم بخشیده‌ای.

همان‌طور که گفته شد، اهداف بیرونی‌اند که در زمان تحقق می‌یابند. هدف درونی، اما، نمی‌تواند از لحظه‌ی حال جدا شود. بنابراین، هدف درونی زمان را نفی می‌کند. بنابراین، چگونه می‌توان اهداف بیرونی زمانمند و هدف درونی بی‌زمان را با هم تطبیق داد؟

با آگاهی از این حقیقت که تمامی سفر زندگی تو در همان یک گامی معنا می‌شود که اکنون در حال برداشتن آنی. در همه حال و همیشه همین یک گام وجود دارد. بنابراین، همه‌ی توجه‌ی خود را به کیفیت برداشتن گام لحظه‌ی اکنون خویش معطوف کن. منظور این نیست که ندانی به کجا می‌روی. منظور آن است که همین گام لحظه‌ی اکنون تو هدف اصلی توست و مطلوب تو از برداشتن این گام‌ها، هدف فرعی توست. مطلوب تو، به کیفیت گام کنونی تو وابسته است. آنچه اکنون هستی، اصل است. آنچه در آینده به دست می‌آوری، فرع است. با وجود این، آنچه آینده به تو می‌دهد، به کیفیت هشیاری تو در لحظه‌ی اکنون

بستگی دارد. هستی، کیفیتی بی‌زمان دارد. هنگامی که کار تو در هستی ریشه دارد، تو موفق هستی. اگر در آنچه انجام می‌دهی، آهنگ هستی نباشد، کار تو ابتر است. کار تو باید در لحظه‌ی واقعی حال ریشه داشته باشد. تو در کارهای بی‌ریشه‌ی خود گم می‌شوی.

منظور شما از «گم شدن» چیست؟

حقیقت تو، آنچه حقیقتاً هستی، همان ذاتِ واسع و علیم است؛ گستره‌ای بی‌کرانه و آگاه. این حقیقت، گاهی خود را در تعینات متعین و در کرانه‌ها و حدودها، محدود و مَحْدَد می‌سازد. به تعبیری، حقیقت، که واقعی ست، در امور اعتباری که پندارند، گم می‌شود و یا خود را گم می‌کند؛ یعنی حقیقت تو که آگاهی ست، خود را در فکرها گم می‌کند. حقیقت تو، ذات خود را فراموش می‌کند و خود را با فکرها همذات می‌پندارد. بنابراین، گم کردن خود، یعنی همذات‌پنداری با فکرها. هنگامی که تو خود را با شکل‌های ذهنی و عاطفی، مانند خواستن و ترس، یکی می‌پنداری، در واقع، خود را در این شکل‌ها گم کرده‌ای. هنگامی که تو خود را با کنش و واکنش‌هایت در برابر رویدادها یکی می‌پنداری، خود را

در این کنش‌ها و واکنش‌ها گم کرده‌ای. آنگاه، هر فکری
و هر احساسی، هر کنشی و یا هر واکنشی با احساسی
کاذب از «خود» درمی‌آمیزد. این «خود» نمی‌تواند
شادمانی ساده‌ی «بودن» را تجربه کند، بنابراین، برای
شاد شدن و لذت بردن به دنبال بهانه‌ها و ابزارها می‌رود؛
حتی گاهی نیز به دنبال درد می‌رود تا لذت ببرد!

هنگامی که هستی تو در هیاهوی فکرها و عواطف و آرزوها گم می‌شود، زندگی به تنگنا می‌افتد. هنگامی که با خویشتنِ حقیقیِ خویش بیگانه می‌شوی، دیگر هر موفقیتی، توهمی گذراست. هنگامی که با خویشتنِ حقیقیِ خویش بیگانه می‌شوی، آنگاه، همواره احساس می‌کنی هر آنچه می‌یابی را نمی‌خواهی، و هر آنچه می‌خواهی را نمی‌یابی؛ یعنی در هر وضعیتی که هستی، قدرت، ثروت، شهرت، احساس ناخرسندی و ملال می‌کنی.

چگونه می‌توانم با تشخیص هدف درونی خویش، اهداف بیرونی را بشناسم؟

اهداف بیرونی آدم‌ها کاملاً متفاوت‌اند. اهداف بیرونی، ثبات ندارند و مدام دگرگون می‌شوند. اهداف بیرونی، مشمول مرور زمان می‌شوند و مدام عوض می‌شوند. میزان اعتنای تو به هدفِ درونی، بر چیستیِ اهداف بیرونی تو تأثیر می‌گذارد. گاهی، جدا شدن از وضعیت فعلی زندگی، از دست دادن شغل و یا یک جدایی دردناک، همه‌ی اهداف بیرونی تو را جابه‌جا می‌کند. گاهی این دگرگونی‌ها ناشی از یک تصمیم فردی است.

ممکن است ناگهان به خود بگویی: «این است آن کاری که باید انجامش دهم!» و با این تصمیم تازه است که ناگهان همه‌ی اهداف بیرونی‌ات دگرگون می‌شوند. این تصمیم تازه، از طریق آگاهی اعمال شده است، نه از طریق فکر. یعنی یک روز صبح، ناگهان بیدار می‌شوی و می‌دانی چه باید بکنی. شاید متوجه شده‌ای که باید به شیوه‌ی زندگی بی‌اساس خود پایان بدهی و از این پس آگاهانه زندگی کنی.

بنابراین، پیش از تصمیم‌گیری درباره‌ی اهداف بیرونی خود، باید جهت اصلی زندگی را بیایی. می‌خواهی با زندگی خود چه کنی؟ برای چه هستی؟ چه می‌کنی و چرا؟ آیا شیوه‌ی زندگی تو و اهداف بیرونی تو با غایت زندگی که بیداری‌ست، سازگار است؟ آیا غایت زندگی، غایت زندگی تو نیز هست؟ آیا هستی، روزی، به مثابه‌ی تو، از پندارِ «من» جدا خواهد شد؟ آیا هستی، روزی، به مثابه‌ی تو، از خوابِ «من» بیدار خواهد شد؟

گاهی ممکن است دیدار با کسی موجب دگرگونی بنیادی زندگی تو شود. ممکن است استادی روشن و دلسوز را ملاقات کنی؛ کسی که موجب فتوحات ربانی

دل تو خواهد شد و پنجره‌های وجودت را به روی هوایی تازه خواهد گشود. در این هنگام، دوستان و اطرافیانت، یا با تو همراه و همسفر خواهند شد و یا از تو جدا خواهند شد. بدیهی است که در اثر این دگرگونی بنیادی، عده‌ای تو را ترک می‌کنند. البته، آدم‌هایی تازه نیز وارد زندگیت می‌شوند؛ کسانی که با تو همدل‌اند. ممکن است همسر تو دیگر همراهی‌ات نکند و از تو جدا شود. البته، ممکن است او نیز همراه و همسفر راه و سفر تازه‌ی تو باشد، که در این صورت، رابطه‌ی تو با او ژرف‌تر و عاشقانه‌تر خواهد شد. ممکن است بعضی از دگرگونی‌ها منفی به نظر برسند، اما به زودی پی می‌بری که در زندگیت فضایی ایجاد شده است برای ورود چیزی تازه. با توجه به این که دیگر ایگو نیست که زندگی تو را اداره می‌کند، نیاز روانی تو به امنیت بیرونی نیز کاهش می‌یابد. از ترس‌هایت کاسته می‌شود و بر طمأنینه و آرامش تو افزوده می‌شود. می‌دانی که زندگی ذاتاً ناامن است، با وجود این، بسیار زیبا و مغتنم است. هنگامی که ناامنی زندگی را پذیرا شدی، دری به روی امکانات بی‌شمار تازه گشوده می‌شود؛ یعنی ترس از وجودت

رخت برمی بندد و بدون ترس کار می کنی. بی تردید، کسی که نمی ترسد، بهتر کار می کند و موفق تر است. تاکیتوس، فیلسوف رومی گفته است: «امنیت، همان چیزی است که مانع هرگونه اقدام بزرگ می شود.» اگر ناامنی زندگی را نپذیری، عدم پذیرش تو به ترس تبدیل می شود. اگر ناامنی زندگی را بپذیری، از پذیرش تو شور و سرمستی و هشیاری و خلاقیتی روزافزون زاده می شود. سال ها پیش، همه ی مشغله هایم را رها کردم؛ مشغله هایی که در نگاه دیگران شغلی پُر اعتبار و خوش آتیه بود. کارم را در دانشگاه رها کردم و به دنیای ناامنی قدم گذاشتم که هیچ چیز در آن تضمین شده نبود. چند سال پس از آن اقدام، در دل همه ی ناامنی ها، من به مثابه ی یک آموزگار معنوی پدیدار شدم. سپس، وضعیتی مشابه پیش آمد و من خانه ی خود را در انگلستان گذاشتم و به ونکوور کانادا آمدم. نمی دانستم چرا مهاجرت می کنم. دلیل این مهاجرت برایم مهم نبود. مهم انگیزه ای بود که پدیدار شده بود. از دل آن مهاجرت، کتاب «نیروی حال» بیرون آمد. بیشتر آن کتاب را در سفر نوشتم. در حالی که نه درآمدی داشتم و

نه خانه‌ای از خود. اندک پولی داشتم که آن هم داشت تمام می‌شد که کتاب «نیروی حال» به پایان رسید. یک بلیط بخت‌آزمایی خریدم و هزار دلار برنده شدم. آن هزار دلار، هزینه‌ی یک ماه دیگر از اقامت مرا تأمین کرد. ایجاد دگرگونی در شرایط بیرونی، ضرورتی ناگزیر نیست. هستند کسانی که در همان جایی که هستند، می‌مانند و همان کار خود را ادامه می‌دهند. برای آن‌ها شیوه‌ها دگرگون می‌شود، نه چیزها. کار چنین آدم‌هایی هرگز از سر ترس نیست. کار آن‌ها نیز راه‌هشیاری و بیداری را هموار می‌کند. آن‌ها نیز در آفریدن زمینی نو نقشی مؤثر ایفا می‌کنند.

اگر هدف درونی و اصلی این است که با لحظه‌ی حال یکی شویم، آیا بهتر نیست که وضعیت فعلی زندگی مان را رها نکنیم و آن را، همان طور که هست، رها کنیم؟ یکی شدن با لحظه‌ی حال، یکی شدن با «آنچه هست»، به معنای آن نیست که همه چیز را دست‌نخورده باقی بگذاری و یا اقدام به کاری نکنی. یکی شدن با لحظه‌ی حال، به معنای آن است که کار تو ریشه در حقیقتِ تو داشته باشد، و از سر ترس یا انگیزه‌هایی ایگوئیستیک

نباشد. یکی شدن با لحظه‌ی حال، تو را به روی آگاهی
بی‌کران می‌گشاید و تو را با آهنگِ کُل هستی هماهنگ
می‌کند. آنگاه، کُل از طریق تو عمل می‌کند.
کُل چیست؟

کُل، حق است. حق، شامل همه‌ی چیزهایی است که هست. به یک معنا، کُل، به اعتبار آنکه همان جهان است، «ظاهر» نامیده می‌شود. محی‌الدین ابن عربی در کتاب فصوص الحکم خود می‌گوید:

سبحان الذی خلق الاشیاء و هو عینها!
ستوده باد خدایی که آفرید چیزها را و خود عینِ همان چیزها بود.

منظور از عین در این جا، یعنی ذات. در ضمن، چیزها از هم جدا نیستند. آن‌ها با هم، واحدی یکپارچه را می‌سازند، شبکه‌ای متصل و مرتبط. ما به دو علت وحدت و یگانگی هستی را مشاهده نمی‌کنیم و اشیا را پدیده‌هایی جدا از هم فرض می‌کنیم. علتِ نخست، ادراک ماست که واقعیت را به آنچه «حس» می‌شود فرومی‌کاهد. البته، اگر گزارشات حواس خود را با تفسیرها و تعبیرهای ذهنی تحریف نکنیم و بر آن‌ها برچسب‌های ذهنی و عاطفی نچسبانیم، شاید نگاه‌مان از ظواهر اشیا عبور کند و به باطنِ یگانه‌ی ذاتِ اشیا برسد؛ همانی که به تعبیر ابن عربی، خالق اشیاست و عین اشیا.

علتِ دیگر، فکرهای ماست. ما در دام فکرهای خود افتاده‌ایم. خاصیت فکر، به تعبیر مولانا، احولی ست، یعنی دو گانه دیدن. ما با فکرهای خود می بینیم، یعنی با چشمان احول خویش. بنابراین، طبیعی ست که همه چیز را جدای از هم ببینیم. فکر، واقعیت یکپارچه را تجزیه می کند تا آن را برای خویش فهمیدنی کند.

البته، کل ژرفا و گستره‌ای بیش از وحدت صرفِ اشیا دارد. در کل، امکانات بی نهایت نهفته است. کل به تدریج این امکانات بی نهایت را در عرصه‌ی آفرینش پدیدار می کند. کل، هستی مطلق و مطلق هستی ست. کل، هر دو قلمرو غیب و شهادت، نامتجلی و متجلی را شامل می شود. همسویی تو با کل، تو را به مجرای اراده‌ی کل، که همان بیداری ست تبدیل می کند.

طبیعت، به طور شگفت‌انگیزی با کل همسوست. جالب است بدانی که در فاجعه‌ی سونامی که در سال ۲۰۰۴ روی داد، حیوانات وحشی آسیب ندیدند. آن‌ها به طور فطری با کل در تماس‌اند. به همین دلیل، با پیش‌آگاهی، پیش از وقوع حادثه، به مناطق مرتفع رفتند و سالم ماندند. شاید این فقط یک برداشت انسانی از رفتار

حیوانات وحشی باشد و آن‌ها، در آن زمان، فقط احساس می‌کرده‌اند که دارند به مناطق مرتفع می‌روند. ایجاد رابطه‌ای علی میان حوادثِ همزمان، کار ذهن است. کارل گوستاو یونگ می‌گوید: «میان پدیده‌های همزمان، رابطه‌ای علی برقرار نیست. این رابطه، جامه‌ای است که ذهن بر تن پدیده‌ها و رویدادهای همزمان می‌کند تا آن‌ها را فهمیدنی کند.» در واقعیت، یگانگی محض هست. در واقعیت، همه چیز در وحدتِ مطلق با مطلق هستی است. اگر به زعم ما، اشیا در وحدتی ناآگاهانه با کل زندگی می‌کنند، هدف ما این است که در وحدتی آگاهانه با کل زندگی کنیم و با آهنگ هستی، آگاهانه و عاشقانه، هم‌آهنگ باشیم.

در توحید افعالی، فعل بشری، فعل خداست. آیا کل می‌تواند از طریق بشر موقعیتی تازه بیافریند؟ آیا کل می‌تواند از طریق بشر اراده‌ی خویش را جاری کند؟ آری، هنگامی که او اراده می‌کند کاری به انجام برسد، در بشر حادثه‌ی الهام و اشتیاق روی می‌دهد. در زبان انگلیسی، الهام (Inspiration) به معنای (In Spirit) است؛ یعنی «در جانِ هستی». اشتیاق (Enthusiasm)

نیز به معنای (In God) است؛ یعنی «در خدا». بنابراین،
در الهام و اشتیاق، اراده و مشیت کل جاری ست. الهام و
اشتیاق، نیرویی خلاقه است، و تنها خداست که
می‌آفریند.

کتاب (nbookcity.com)

یازده: زمینی نو

اخترشناسان شواهدی در دست دارند مبنی بر این که کائنات پانزده میلیارد سال پیش در اثر انفجاری عظیم به وجود آمده‌اند، و از آن زمان تا کنون، همچنان بسط می‌یابند. جهان، نه تنها بسط می‌یابد، بلکه پیچیده‌تر نیز می‌شود. بعضی از دانشمندان معتقدند که این سیر نزولی از وحدت به کثرت، سرانجام به سیر صعودی از کثرت به همان وحدت اولیه میل می‌کند، آنگاه، جهان دوباره منقبض می‌شود؛ تا جایی که به حالت نامتجلی خود، یعنی غیب، برمی‌گردد. آن وحدتِ بحت و بسیط، باز این چرخه‌ی بسط و قبض را در شکلی تازه‌تر آغاز خواهد کرد. هدف از پدیدار شدن و ناپدید شدن چیست؟ استفان هاو کینگ، فیزیکدان، می‌گوید: «چرا هستی زحمت پدیدار شدن را به خود می‌دهد؟» او به این نتیجه می‌رسد که هیچ مدل ریاضی و هیچ طرحواره‌ی ذهنی‌ای هرگز نمی‌تواند به این پرسش پاسخ بدهد.

اگر نگاهی به درون خویش بیندازی، پی می‌بری که تو یک هدف درونی داری و نیز یک هدف بیرونی. در ضمن،

تو از گل هستی جدا نیستی. تو پاره‌ای جدایی‌ناپذیر از هستی گل هستی. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که هستی نیز غایتی درونی دارد و غایتی بیرونی. غایت درونی هستی، عشق به بیداری، یا به تعبیری، بیداری عشق است.

غایت درونی هستی را می‌توان با دو عنصر حُسن (زیبایی) و حُب (عشق) توضیح داد. چرا هستی زحمت پدیدار شدن و تعین یافتن و پدیده شدن را به خود می‌دهد. چرا هستی صورت می‌پذیرد؟ چرا هستی که نامحدود است، خود را محدود می‌کند؟ پاسخ این پرسش را با پرسشی دیگر می‌توان داد: چرا این کار را نکند؟ در ضمن، گل این نمایش عظیم ظهور و بروز هستی در شکل‌ها و صورت‌های پدیده‌ها و رویدادها، حاکی از امکانات بی‌نهایت هستی است. چرا باید هستی این همه امکانات را در کتمِ عدم نگه دارد و آن‌ها را آشکار نکند، در حالی که می‌تواند این کار را بکند؟

بنابراین، غایت درونی هستی، شناختن امکانات وجودی خویشتن است. غایت بیرونی هستی، همین نمایش عظیمی است که برپاست: نقش‌آفرینی، خلق صورت‌ها و

شکل‌ها، ایجاد نسبت‌ها و رابطه‌های بین پدیدارها و تجربه‌ی آن‌ها. آنگاه هنگام لقا و دیدار آن غایت درونی و این غایت بیرونی می‌رسد. محل دیدار، ساحتِ شهود است. در این ساحت است که آن آگاهی بی‌کرانه به این جهان شکل‌ها و صورت‌ها آورده می‌شود. غایت درونی و بیرونی هستی، فراسوی ادراک ذهنی ماست. با وجود این، غایت درونی ما، این است که همچون نی، گره‌های نفسانی درون خود را باز کنیم تا نفسِ آن نی نواز هستی بتواند از مجرای باز وجود ما بگذرد و زیباترین نغمه‌ها را به وجود بیاورد. همه‌ی هدف‌های بیرونی ما باید در راستای این هدف درونی باشد. بدین‌سان، جهان ما به خدا تقرب می‌جوید.

پیش از بیان نسبت بسط و قبض هستی، یعنی خلق و اعدام جهان، با زندگی تو، یادآوری این نکته ضروری‌ست که هرآنچه درباره‌ی حقیقت گفته می‌شود، خودِ حقیقت نیست، بلکه فقط چیزهایی‌ست که درباره‌ی حقیقت گفته می‌شود. نه فکرها و نه فرض‌ها و نظرها، هیچ‌کدام گنجایی آن نامتناهی را ندارند و نمی‌توانند آن را توضیح بدهند. هستی، نه فهمیده می‌شود و نه می‌توان آن را

وصف کرد. هیچ ذهنی گنجایش آن را ندارد که گل را در خود جای دهد. واقعیت، گلی ست یکپارچه، اما ذهن، این واقعیت یکپارچه را تکه تکه می بیند. همین شیوهی دیدن، موجب سوءفهمی بنیادی و اساسی می شود. جدا دیدن پدیده ها، ناشی از همین سوءفهم است. دیدگاه، به دلیل محدودیت آن، حقیقت نیست. دیدگاه، تعبیر است، تفسیر است. هر تعبیر و تفسیری نسبی ست. در حالی که واقعیت، مطلق است. این واقعیت مطلق را نمی توان در فکر جای داد و به زبان آورد. آیا می توان از ذهن و زبان فراتر رفت؟ آری، ساحت شهود، ساحتی ست فراتر از ذهن و زبان. با شهود است که «آنچه هست»، در لحظه ای اکنون، مشاهده می شود. مثالی می زنم که حقیقت مطلق و نسبی را تا حدودی توضیح می دهد. خورشید برای ما که روی سیاره ی زمین زندگی می کنیم، هم طلوع می کند و هم غروب می کند. این که خورشید طلوع و غروب می کند، حقیقتی نسبی ست. یعنی مشاهده گر روی زمین است که طلوع و غروب خورشید برایش معنا دارد. اگر در فضا باشی و از کره ی زمین دور باشی، مدام خورشید را می بینی؛ گویی که فقط

می درخشد و غروبی ندارد. با وجود دانستن این نکته که طلوع و غروب خورشید نسبی ست و مطلق نیست، ما باز از طلوع و غروب خورشید سخن می گوئیم و از تماشای آن ها لذت می بریم.

«زندگی من» نیز حقیقتی ست نسبی. حقایق نسبی، روایت حقیقت اند، حکایت حقیقت اند، قصه اند. کل پدیدار می شود و باز ناپدید می شود؛ انکشاف و احتجاب. گل رخ می نماید و باز در پوشش غیب می رود. صورت ها از دل بی صورتی بیرون می آیند و دوباره به بی صورتی بازمی گردند. زمان، که قصه ی «زندگی من» در بستر آن جریان می یابد، امری ست ذهنی. زمان، واقعی نیست. بنابراین، «زندگی من» نیز جعلِ ذهن است و واقعیتی ندارد. چیزی به نام «زندگی من» وجود حقیقی ندارد، بلکه روایت هستی ست، قصه است. زیرا من و زندگی، دو چیز نیستیم، بلکه یک چیزیم.

زندگی نامه‌ی کوتاه تو

ظهور هستی و در حجاب رفتن دوباره‌ی آن، سیر نزولی
حق از غیب و نامتجلی به شهادت و متجلی، بسط و
قبض هستی، به بیرون زدن از خانه و بازگشت به خانه
شیهه است.

این بیرون زدن از خانه و بازگشت به خانه، در همه‌ی
نمودهای هستی بازتاب دارد؛ در انبساط و انقباض قلب
تو، در بازدم و دم تو، در خواب و بیداری تو. هر شب،
بی آنکه متوجه باشی، در خوابی عمیق و بی رؤیا، به
ساحت غیب می روی و صبح دوباره ظاهر می شوی؛ تازه
و سرشار. در دایره‌ی زندگی هر آدمی نیز بیرون زدن
هست و بازگشتی. می توان گفت که تو ناگهان از
بی صورتی و عدم بیرون می آیی و در این جهان ظاهر
می شوی. سپس در زمان بسط می یابی. بسط تو در
جهان، فقط رشد جسمی تو نیست، بلکه بسط و تعمیق
آگاهی تو نیز هست، و نیز افزایش تجربه ها و داشته ها.
هنگامی که در طلب رسیدن به اهداف بیرونی خود
می کوشی، ناخودآگاه دامنه‌ی نفوذ خود را گسترش
می دهی. زندگی مدام پیچیده تر می شود. این مرحله،

به طور معمول، با رشد ایگو همراه است، یعنی هویت گرفتن از اشیا و افعال و وضعیت‌ها و همه‌ی آن چیزهایی که پیش از این درباره‌شان سخن گفتیم. در این زمان، ایگو می‌کوشد به اهداف بیرونی‌اش برسد و خود را توسعه بدهد. ایگو، بر عکس طبیعت، نمی‌داند چگونه پذیرای «آنچه هست» باشد؛ یعنی نمی‌داند چگونه با لحظه‌ی حال یکی شود.

بدین سان، «نقش» پدید می‌آید و این نقش، به واسطه‌ی ایگو، بازی تلقی نمی‌شود، بلکه بسیار جدی گرفته می‌شود. همذات‌پنداری با نقش، همین است. ایگو را سائق‌هایی همچون آزمندی و افزون‌طلبی به پیش می‌برد. آنگاه، درست زمانی که احساس می‌کنی سرانجام داری به هدف خود می‌رسی و جای تو همین جاست، ناقوس بازگشت تو نواخته می‌شود. ابتدا نزدیکان تو، پدر و مادر تو، خویشان بزرگ‌تر تو شروع به مردن می‌کنند. به تدریج، بدن تو تحلیل می‌رود، پیرتر می‌شوی. سپس زمانی می‌رسد که، به لحاظ سنی، تو بزرگ خانواده هستی؛ یعنی حالا دیگر این تویی که باید چمدان‌هایت را ببندی و با دنیای شکل‌ها و صورت‌ها،

که خود تو نیز پاره‌ای از آن هستی، وداع کنی. حالا دیگر این تو نیستی که زندگی را بازی می‌کنی، زندگی ست که با تو بازی می‌کند. آن آگاهی که با شکل و صورت‌ها همذات‌پنداری می‌کرد، اکنون شاهد افول شکل‌ها و صورت‌هاست. سرانجام، تو می‌میری. یعنی این شکل ناپدید می‌شود. صندلی تو آن جاست، اما تو روی آن ننشسته‌ای. به جای تو، فضایی خالی ست روی صندلی. روزی این فضای خالی را شکل تو پر می‌کرد. اکنون این شکل ناپدید شده است. اکنون تو همان فضایی هستی که این شکل، زمانی در آن پدیدار شده بود. هر پدیده‌ای، در واقع، هر شکلی، ظهور هستی ست. هستی، از طریق هر مظهری، خود را به شیوه‌ای تازه تجربه می‌کند و می‌شناسد. هر پدیده‌ای، فی‌نفسه، جهانی ست. با پایان یافتن نمایش زندگی یک پدیده، عمر و فرصت یک جهان به پایان می‌رسد؛ یک جهان در میان جهان‌هایی بی‌شمار.

بیداری و بازگشت

روند بازگشت، چه به صورت پیری یا بیماری و چه به صورت نقص در اموال و اولاد، روندی ست که می‌تواند به

بیداری بیانجامد. بیداری، جدا ساختن آگاهی از شکل‌هاست. البته، تعداد کسانی که در مسیر بیداری گام برمی‌دارند، بسیار اندک است. بیداری برای بسیاری از افراد پدیده‌ای مأنوس نیست. به همین دلیل، هنگامی که بیداری در کسی واقع می‌شود، اطرافیان او گمان می‌کنند حال او خوش نیست و او چیزیش می‌شود. زیرا او با اطرافیانش متفاوت جلوه می‌کند. دنیای ما، دنیای دیوانه‌ی دیوانه است. میزان جهل بشری بسی بیشتر از میزان آگاهی اوست. هنگامی که جهل حکم‌فرماست، رنج نیز پدیده‌ی شایع است. آن که جاهل است، رنج‌ورو افسرده نیز هست. بسیاری از آدم‌ها از مرگ تصویری انتزاعی دارند. آن‌ها نمی‌دانند که وقتی شکل و صورت‌شان محو می‌شود، چه پیش می‌آید. دلیل ترس آدم‌ها از مرگ نیز به عدم درک آن‌ها از انحلال صورت‌ها و شکل‌ها مربوط است. هنگامی که زمان انحلال صورت و شکل این آدم‌ها فرا می‌رسد، آن‌ها دچار اندوه و یأس و ترس شدید می‌شوند. در نگاه آن‌ها، دنیا به پایان می‌رسد. زیرا زندگی برای آن‌ها چیزی نبوده است جز انباشتن و داشتن و جمع کردن و افزودن بر داشته‌ها و

موفق شدن. اکنون، در آستانه‌ی اضمحلال بدن، همه‌ی این‌ها از دست می‌روند. این‌ها روزی معنای زندگی آن‌ها بودند. اکنون معنای زندگی آن‌هاست که از دست می‌رود. معنای زندگی آن‌ها، همان هویتی بوده است که آن‌ها از شکل‌ها گرفته‌اند، و آن‌ها اکنون در آستانه‌ی محو شکل‌هایند. هویت گرفتن از شکل‌ها، ایگوست. اکنون، با محو شدن شکل‌ها، ایگوست که احساس می‌کند دارد می‌میرد. ایگو می‌خواهد خود را حفظ کند.

ایگو به شکل‌ها تکیه دارد، و اکنون شکل‌ها دارند محو می‌شوند. هنگامی که زمان مرگ و فروریزی شکل زندگی فرا می‌رسد، بسیاری از آدم‌ها خود را می‌بازند و احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کنند. در حالی که در روند بازگشت، معنایی ژرف‌تر نهفته است. اگر زندگی معنایی دارد، این معنا در روند بازگشت و انحلال شکل‌ها و صورت‌ها نهفته است، نه در شکل‌پذیری و تعیین یافتن آن بی‌شکل و صورت. هنگامی که پیری آغاز می‌شود یا مصیبتی واقع می‌شود و یا چیزی از دست می‌رود، به تبع آن، هویت حاصل از همذات‌پنداری با شکل‌ها نیز تحلیل می‌رود و بُعد معنوی انسان تقویت می‌شود. گویی هدف درونی بعضی از افراد هنگامی هویدا می‌شود که اهداف بیرونی آن‌ها تحلیل می‌رود و پوسته‌ی ایگوی آن‌ها نازک می‌شود و ترک می‌خورد. چنین رویدادهایی، اعلام ورشکستگی و شکستگی ایگو و آغاز اضمحلال شکل و صورت است. در بسیاری از فرهنگ‌های قدیم برای سالخوردگان احترامی ویژه قائل‌اند. دلیل این امر می‌تواند این باشد که همگان به‌طور شهودی درک می‌کنند که سالخوردگان در آستانه‌ی محو شدن‌اند، و

در آستانه‌ی محو شدن است که حکمت و ژرف‌اندیشی
ظهور می‌کند. امروزه واژه‌ی «پیر» معنایی منفی دارد.
گویی «پیر» به معنای بی‌مصرف شدن است. این واژه،
گاهی نیز فحش تلقی می‌شود. برای مثال، می‌گویند:
«آهای، پیری!» برای اجتناب از بار منفی واژه‌ی «پیر»، ما
گاهی واژه‌ی «سالخورده» و «پا به سن گذاشته» را به کار
می‌بریم. در زمان‌های گذشته، «مادر بزرگ» شانی والا
داشت و حاکی از بزرگی و وجاهتی حکیمانه بود. امروزه
به او «مامانی» می‌گویند. چرا «پیر» بی‌مصرف تلقی
می‌شود؟ زیرا در تمدن کنونی، مهم آن است که کاری
بکنی. «بودن» تو مهم نیست. تمدن کنونی، در کارها و
انجام کارها گم شده است و درباره‌ی بودن چیزی
نمی‌داند. در تمدن کنونی، بودن باید به مصرف کاری
برسد!

ظاهراً در بعضی از افراد، حرکت بسطِ رو به بیرون، با آغاز
حرکتِ بازگشت به درونِ زود هنگام قاطی می‌شود. برای
مثال، ما دوست نداریم کودکان با مرگ روبرو شوند، اما
بعضی از کودکان با مرگ پدر یا مادر و یا هر دوی آن‌ها
روبرو می‌شوند. بعضی از کودکان، خود می‌میرند، پیش

از آن که حرکت رو به بیرون آن‌ها کامل شود. بعضی از کودکان توانایی‌های کودکان عادی را ندارند و از این بابت آسیب می‌بینند. بعضی از افراد نیز در دوران جوانی دچار حوادثی سخت می‌شوند و آسیب‌هایی جدی می‌بینند. این آسیب‌ها آن‌ها را دچار محدودیت شدید می‌کند. آیا همه‌ی این‌ها اختلال در سیر طبیعی بسط هستی در بعضی از افراد نیست؟ بروز آشفتگی نابهنگام در حرکت بیرونی فرد، ممکن است سبب بیداری معنوی زودهنگام فرد شود. در هر حال، هیچ چیز رخ نداده است که قرار نبوده است رخ بدهد. هر آنچه واقع می‌شود، چیزی است که واقع می‌شود، و واقعیت آن را نمی‌توان انکار کرد. آنچه هست، همان گونه است که باید باشد؛ یعنی هیچ حادثه‌ای رخ نمی‌دهد که با آهنگ هدف درونی هستی هماهنگ نباشد. بنابراین، اختلال در اهداف بیرونی می‌تواند موجب یافتن هدف درونی شود. آنگاه هدف درونی می‌تواند اهداف بیرونی ژرف‌تری را تعیین کند؛ اهدافی که با هدف درونی همسو هستند. نگران نباش. آنچه این‌جا، در ساحت شکل‌ها از دست می‌رود، در ساحت ذات به دست می‌آید. هنگامی که

دچار حادثه‌ای وحشتناک می‌شوی، یا چیزی با ارزش یا
عزیزی را از دست می‌دهی، و یا خسارتی بزرگ می‌بینی،
مستعد دریافت روح هستی می‌شوی. تو به بی‌ثباتی
شکل‌ها پی برده‌ای، بنابراین، دیگر برای شکل‌ها ارزشی
افراطی قایل نیستی. با مصیبتی که دیده‌ای، با بیماری
وحشتناکی که داشته‌ای، با شکستی که خورده‌ای، اکنون
می‌دانی که دنیای صورت‌ها قابل اتکا نیست، زیرا
بی‌ثبات و متزلزل است. همین آگاهی، نمی‌گذارد در
شکل‌ها و صورت‌ها گم شوی. پیری هم فرصتی است
مغتنم. این فرصت، تازه دارد شناخته می‌شود. در
بسیاری از آدم‌ها حتی فرصت پیری هم از دست می‌رود.
زیرا ایگو، با بازگشت نیز همذات‌پنداری می‌کند،
همان‌طور که با بیرون زدن و خروج همذات‌پنداری
می‌کرد. نتیجه‌ی همذات‌پنداری با بازگشت، سخت‌تر
شدن پوسته‌ی ایگو است. روند بازگشت، روند گشودگی
به روی بیکران است. در حالی که ایگو روند بازگشت را
به روند بسته شدن بیشتر به روی بیکران تبدیل می‌کند.
روند بازگشت، یعنی روند بستن چمدان‌ها و فارغ شدن
از اشیا و آماده شدن برای محو شدن. این جاست که

دانایی محو شدن، یعنی دانایی عشق، به کار می آید.
این جاست که کَمِیتِ همه‌ی دانش‌ها و داشته‌ها لَنگ
است. ایگو، در سال‌های پایانی عمر، به خاطره‌های
گذشته می چسبد، گرفتار ترس و خشم می شود، به حال
زار خود می گرید، احساس گناه می کند، سرزنش
می کند، غصه می خورد. در سال‌های پایانی عمر، اگر ایگو
مرده باشد، مرگ دروازه‌ای تلقی می شود گشوده به روی
روح جاودانه‌ی جهان. مرگِ شخصیتِ قطره،
دروازه‌ای ست به روی بی‌تشخصیِ دریا. قرار نیست قطره
بمیرد. قرار است قطره آنچه را که حقیقتاً هست و بوده
است تجربه کند: دریا! رابیندرانات تاگور مَثَلِ اعلای این
حالت بود. من با پیران بسیاری ملاقات کرده‌ام که همه
به چنین بصیرتی رسیده بودند و به روی مرگ، آغوشی
گشوده بودند. آن‌ها نورانی شده بودند. نور ذات بود که
بر آن‌ها می تابید. مرگ، دروازه‌ای گشوده است. با مرگ،
تمام نمی شوی. با مرگ، تازه آغاز می شوی. آن حقیقتی
را که در شکل‌ها گم کرده بودی، با مرگ باز می یابی. از
دروازه‌ی مرگ می گذاری. بر می گردی تا نگاهی به
دروازه‌ای بیندازی که از آن گذشته‌ای. اما تو نیستی که

برمی‌گردد تا واپسین نگاه را به واپسین واقع‌ی زندگی
خود بیندازی. دروازه‌ی مرگ، تویی پوست که از آن
می‌گذری. «تو» همان دروازه هستی؛ دروازه‌ای که آن را
پشت سر می‌گذاری. تو، همچون ماری که پوست
بیندازد، از «من» خویش بیرون می‌آیی. بنابراین، هنگامی
که برمی‌گردد تا نگاهی به دروازه‌ی مرگ بیندازی،
متوجه می‌شوی که آن دروازه چیزی نیست، مگر «من»
تو که آن را گذاشته‌ای و گذشته‌ای. در ضمن، آن که
برمی‌گردد تا نگاهی به دروازه بیفکند، «تو» نیستی، ذات
است!

بیداری و حرکت بیرونی

بسط زندگی فرد، با حرکت بیرونی هستی در آن فرد، یعنی با ظهور حق در آن مظهر، آغاز می شود. ایگو، که همان همذات پنداری با نقش است، از این فرصت استفاده می کند تا خود را بسط دهد. بسط ایگو با بسط فرد در تضاد است، یعنی هرچه ایگو فربه تر، تو نحیف تر. اگر آگاهی تو افزایش یابد، برای کشف هدف درونی زندگی، دیگر لازم نیست تا فرا رسیدن ایام پیری و ترک خوردن ایگوی خود منتظر بمانی.

خورشید آگاهی تازه ای در حال دمیدن است. اکنون بسیاری از افراد، بی آنکه نیاز به لرزه بر بنیادهایشان باشد، بیدار می شوند. آن ها، در حالی که هنوز روند بسط و ظهور را طی می کنند، داوطلبانه به پیشواز بیداری می روند. اگر ایگو مانع نشود، نور و معنویت از طریق سیر نزولی هستی و روند بسط و ظهور و حرکت بیرونی که شامل پندار، گفتار، کردار و آفرینش هنری ست، خود را به جهان ما وارد می کند، با همان نیرویی که در سیر صعودی و بازگشت، در سکون و بودن و رهایی از پندار، خود را وارد جهان ما می کند.

هشیاری بشر، قطره‌ای ست در برابر هوش هستی. در برابر هوش هستی، هفت دریا نیز شب‌نمی بیش نیست. با وجود این، همین قطره‌ی هشیاری بشری نیز توسط ایگو تبخیر می‌شود. هوش بشری به جنون ایگو خدمت می‌کند. شکافتن اتم، هشیاری فوق‌العاده‌ای لازم دارد. اما به کار گرفتن این هشیاری برای ساختن بمب‌های اتمی و انبار کردن آن‌ها در زرادخانه‌ها برای کشتار آدم‌ها، جنون ایگوست، حماقت بشری ست. حماقت، آنگاه که به جنون می‌آمیزد، بسیار خطرناک می‌شود. حماقت جنون‌آمیز، حیات بشری را تهدید می‌کند. شعور ما، اگر تحت سلطه‌ی ایگوی ما نباشد، با سیر صعودی کائنات هم‌گام می‌شود و بسط می‌یابد. آنگاه، ما نیز می‌آفرینیم. در واقع، ما نیستیم که می‌آفرینیم، بلکه هستی ست که از خلال وجود ما می‌آفریند. اکنون، ما به نیروی خلاقه‌ی هستی متصل شده‌ایم. در ساحت این آگاهی و حضور، ما دیگر با آنچه می‌آفرینیم هم‌ذات‌پنداری نمی‌کنیم، و در ساخته‌های خود گم نمی‌شویم. گرچه می‌دانیم که آفریدن و خلاقیت، توانی بسیار می‌طلبد، اما ما به توان بی‌نهایت هستی وصل

هستیم. بنابراین، راحت و بی ترس و بی تنش، می آفرینیم
و کارهای بزرگ و پیچیده را ساده انجام می دهیم. ترس
و تنش، نشانه‌ی حضور ایگوست. زیرا ترس و تنش،
واکنش منفی ما در برابر موانع است.

ایگو، جدایی می‌افکند و خصومت می‌آفریند. زیرا هرچه ایگو فربه‌تر باشد، احساس جدایی از دیگران شدیدتر است. اگر تو خود را از دیگران جدا ندانی، بی‌تردید، برای همه‌ی آن‌ها چیزی جز خوبی نخواهی خواست. چنین نگاهی فقط وصل می‌کند، جدا نمی‌کند. «تو برای وصل کردن آمدی!» در این صورت، من می‌کوشم، اما نه فقط برای کشورِ «من»، بلکه برای همه‌ی انسان‌ها. من می‌کوشم، اما نه برای کیشِ «من»، بلکه برای تحقق بصیرت در همه‌ی انسان‌ها. من می‌کوشم، اما نه برای منافعِ نوعِ «من»، بلکه برای همه‌ی موجودات زنده‌ی ساکن زمین. من می‌کوشم، نه برای این شکل‌ها و صورت‌های مربوط به «من»، بلکه برای خدا. عمل لازم است، اما تنها لازمه‌ی تحقق حقیقتِ ما نیست. عمل، ضرورتی ثانویه است. لازمه‌ی نخست تحقق حقیقتِ ما، آگاهی ماست. اگر آگاهی نباشد، اعمال ما ثمری نخواهند داشت. اگر درون ما دگرگون نشود، بیرون ما نیز دگرگون نخواهد شد. اگر درون ما به نور آگاهی ما روشن نشود، بیرون ما نیز در ظلمت فرو خواهد رفت.

هستی، که عینِ آگاهی است

هستی مطلق، حتی هنگامی که در پندارِ تعینات و امور اعتباری و شکل‌ها فرو می‌رود، باز عینِ آگاهی است. بنابراین، آگاهی، همواره آگاه است. هستی مطلق، همان وجودِ محضِ ازلی و ابدی است. جهان بیدار می‌شود. جهان هشیار می‌شود، یعنی جهان به آگاهی تقرب می‌جوید؛ یعنی آگاهی، خود را از صورت‌ها و شکل‌ها و نمودهای خویش جدا می‌کند. ایگو، همذات‌پنداریِ آگاهی با شکل‌ها و صورت‌ها و نقش‌هاست. بیداری، ایجاد فاصله‌ای است میان آگاهی و شکل‌ها و صورت‌ها و نقش‌ها. هستی مطلق، که عینِ آگاهی است، خود را در شکل‌ها و صورت‌ها، یعنی در جهان، پدیدار می‌کند؛ خود را پدیده می‌کند. هنگامی که آگاهی، خود را پدیده می‌کند، یعنی هنگامی که هستی مطلق تعین می‌یابد و بی‌صورتی صورت و شکل پیدا می‌کند، به نظر می‌رسد که حالا دیگر مشمول زمان می‌شود و با مرور زمان، تحول می‌یابد. این بازیِ انکشاف و احتجاب، ظهور و اختفا را ذهن در نمی‌یابد. اما ما می‌توانیم به درون رو کنیم و یکپارچگی و وحدت هستی را در آن جا شهود

کنیم. در ساحت درون است که درمی یابیم ما همان حضور هشیاریم.

آگاهی کل است که این همه نقش و نگار را در چنّتهی امکان خود دارد و آن ها را در جهان عیان می کند. از یاد نباید برد که عالم غیب از عالم شهادت جدا نیست.

ثنویتی در کار نیست. صورت و بی صورت، یکی بیش نیستند. او، که یکی ست، همان ظاهرِ نهان است. ساکن روان است. بی پای پادوان است. گویای بی زبان است.

ظهور و تجلی به این معناست: یکی ست که فرض می کند دو یا کثیر است. غیب، به عالم شهادت گام می گذارد و به همراه خود آگاهی را به عرصه ی ظهور می رساند. آگاهی در عرصه ی وجود انسان کامل ظهور می کند.

انسان کامل، به معنای انسانی نیست که از رذایل اخلاقی بری ست، گرچه چنین نیز هست، اما او چیزی بیش از این صفت خوب اخلاقی ست. انسان کامل، بیداری از خواب «من» است. بنابراین، هستی، که عین آگاهی ست، خود را توسط انسان کامل به این جهان وارد می کند. آن شکل و صورتِ انسانی، که بیدار می شود،

بیداری هستی از خوابِ «من» یا رهایی از همذات‌پنداری با شکل و صورت است.

هستی، دو سیر دارد: سیر نزولی و سیر صعودی. سیر نزولی هستی، حرکت هستی ست به سوی شکل‌ها و پوشیده شدن آن است در حجاب شکل‌ها و صورت‌ها. هستی، که عین آگاهی ست، گاهی چنان در حجاب شکل‌ها و صورت‌ها پوشیده می‌شود که خود را نه عین آگاهی، بلکه عین همان شکل و صورت می‌پندارد. همذات‌پنداری با شکل‌ها و صورت‌ها، ایگو، این گونه تحقق می‌یابد. در سیر صعودی هستی، که رجعت هستی به اصل خویش است، هستی، که عین آگاهی ست، خود را از شکل و صورت جدا می‌کند. جدایی آگاهی از شکل و صورت را در انسان کامل می‌بینیم. بنابراین، انسان کامل، تحقق سیر صعودی هستی در عالم شکل‌ها و صورت‌هاست. انسان کامل، یا بیداری، تحقق روند رهایی از همذات‌پنداری با شکل‌ها و صورت‌هاست. انسان، امکانی ست برای بیداری. به تعبیری دیگر، انسان، عرصه‌ای ست برای بیداری. هدف اصلی ما از بودن، همین بیدار شدن است.

آگاهی، در سیمای انسان کامل، تجسم یا جسمیت می‌یابد. یعنی، انسان کامل، همان آگاهی‌ست که بر روی خاک گام برمی‌دارد. آنچه ظاهر می‌نامیم‌اش، ظاهر من و تو و او نیست؛ ظاهر خداست، ظهور اوست، پدیدار شدن اوست. هستی، همچنان در اطلاق خویش باقی می‌ماند، اما خود را در صورت‌ها گم می‌کند، با صورت‌ها یکی می‌شود. معنای هبوط، همین است. او از آسمانِ اطلاقِ خویش به زمینِ تعینات و صورت‌ها و شکل‌ها نزول می‌کند. اطلاق، یعنی رها از همه‌ی شکل‌ها و صورت‌ها و محدوده‌ها و شرط‌ها. هیچ شرطی، او را محدود نمی‌کند. در سیر نزولی هستی‌ست که هستی در خیالِ خلاق خود بسط می‌یابد، بیرون می‌زند، خود را در صورت‌ها و شکل‌ها تماشا می‌کند، و خود را با این شکل‌ها و صورت‌ها یکی می‌انگارد. تنها در لحظه‌ی محو شدن شکل و صورت است که می‌توان هستی بی‌شکل و صورت را شهود کرد. لحظه‌ی محو شدن شکل و صورت، لحظه‌ی مرگ است. انسان کامل، این مرگ را پیش از مرگ، یعنی پیش از محو شدن شکل و صورت خود، تجربه می‌کند.

موتوا قبل أن تموتوا!

بمیرید، پیش از آن که بمیرید!

مولانا این مرگ را این گونه توضیح می دهد:

بمیرید، بمیرید، در این عشق بمیرید

در این عشق چو مردید، همه روح پذیرید

بمیرید، بمیرید، وز این مرگ مترسید

کز این خاک برآید، سماوات بگیرید

بمیرید، بمیرید، وزین نفس بُرید

که این نفس چو بند است و شما همچو اسیرید

یکی تیشه بگیرید پی حفره‌ی زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

بمیرید، بمیرید، به پیش شه زیبا

بر شاه چو مردید، همه شاه و شهیرید

بمیرید، بمیرید، وز این ابر برآید

چو زاین ابر برآید، همه بدرِ منیرید

وقتی شکلی محو می شود، آنگاه، بی شکل، در شکلی دیگر و یا شکل هایی دیگر پدیدار می شود: خلقِ جدید. در خلق جدید، صورتی تازه از بی صورتی بی زمان و بی مکان بیرون می آید. «صورت از بی صورتی آید برون!» هنگامی که صورتی تازه از بی صورتی لازمان و لامکان بیرون می آید، بی صورتی، خود را با این صورت یکی می پندارد. همذات پنداری بی صورت با صورت، این گونه آغاز می شود. هنگامی که شیر کالبد گورخر را می درد، هستی، که در صورت گورخر ظهور کرده است، خود را از شکلی که در حال از هم پاشیدن است، جدا می کند. در این لحظه، یعنی لحظه ی مرگ گورخر و یا لحظه ی محو شدن صورت گورخر، بی صورتی مجالی می یابد تا حقیقتِ خویش را شهود کند. آنگاه، همین بی صورتی باز به خوابِ صورتی دیگر فرو می رود و قصه ی یک صورت یا شکل تازه آغاز می شود: شیر. هنگامی که همان شیر پیر می شود و دندان هایش می ریزد و دیگر نمی تواند شکار کند، در لحظه های کشیدنِ نفس های آخر، بیداری از خوابِ شیر نیز تحقق می یابد. سپس، بی صورت، به

رؤیای صورتی دیگر فرو می‌رود. در سیاره‌ی زمین، ایگوی انسان، واپسین دَم خوابِ عالم است، واپسین دمی که آگاهی خود را با شکل و صورت همذات می‌پندارد. این دَم و این مرحله، دَم و مرحله‌ای ضروری در تحولِ تکاملی آگاهی است.

مغز انسان، ساختاری بی‌نهایت پیچیده است. آگاهی از طریق همین ساختار پیچیده است که خود را به ساحتِ جهان می‌کشاند. مغز انسان دارای یک میلیارد سلول عصبی است. این سلول‌ها نورون نامیده می‌شوند. به همان تعداد که کهکشان ما ستاره و سیاره دارد، مغز ما نیز نورون دارد. مغز ما یک کهکشان است. آگاهی، محصول مغز ما نیست، بلکه آگاهی از طریق مغز ما می‌گذرد و خود را در جهان متجلی می‌کند. هنگامی که مغز تو مختل می‌شود، آگاهی از بین نمی‌رود، بلکه راهِ ورود آگاهی به جهان، ناهموار و مسدود می‌شود. آگاهی تو از بین نمی‌رود، تو از همین آگاهی سرشته شده‌ای. ممکن است چیزی را از دست بدهی که مالک آن هستی. اما نمی‌توانی چیزی را از دست بدهی که خودِ عینِ آن چیز هستی. تویی تو، روزی از بین

می رود، اما «هستی» تو هرگز از بین نمی رود. هستی،
هرگز نیست نمی شود. پرنده می میرد روزی، آری، اما
پرواز همیشه برجاست.

عمل هشیارانه

مرحله‌ی بعدی سیر هستی بر روی سیاره‌ی زمین، سیر
صعودی ست. صورتِ ظهور یافته‌ی این سیر، عملِ
هشیارانه انسان کامل است. مرحله‌ی بعدی سیر هستی،
سیر صعودی هستی، ظهور انسان کامل در صورت‌های
آدم‌های بیدار متعدد است. البته، هرچه انسان هشیارتر
می شود، بازی‌های ایگو هم پیچیده‌تر می شود. هرچه
شیرها شیوه‌ی شکار خود را پیچیده‌تر می کنند، آهوها هم
شیوه‌ی گریز خود را پیچیده‌تر می کنند. کرم ابریشم،
درست پیش از تبدیل شدن به پروانه، کمی بدقلق
می شود. در این لحظه، آگاهی، صورتِ کرم را ترک
می کند و در صورتِ تازه‌ی پروانه جلوه می کند. جهان،
همه، جلوه‌گاهِ هستی ست. هستِ جهان، یک هستی
بیش نیست. در واقع، اوست که جهانِ خرم می نماید. در
ضمن، اوست که عاشقِ جهانِ خرم می نماید. اوست که
عاشق خویشتن است. ما در متنِ رویدادی بزرگ واقع

شده‌ایم؛ رویداد بیداری! البته، در اخبار رادیو و تلویزیون و روزنامه‌ها، از این رویداد بزرگ خبری نمی‌شنوی. آن‌ها از این راز چیزی نمی‌دانند.

این راز را در کلاس راز باید دید و شنید. کلاس رسانه‌ها، کلاس تبلیغ کالا است. در کلاس راز است که آگاهی دارد از رؤیای شکل‌ها و صورت‌ها بیدار می‌شود. کلاس راز، کلاس رهایی آگاهی از توهم «من» است. در کلاس راز، آگاهی ست که خود را شهود می‌کند، حق است که خود را شهود می‌کند. این کلاس، کلاس بیداری، در جای جای زمین زیبای ما برپاست. این، بشارتی ست برای سیاره‌ی ما. بشارت آن که زین‌پس آگاهی می‌تواند صورت‌هایی تازه بیافریند، بی‌آنکه خود را در این صورت‌ها گم کند. این صورت‌های تازه، که آگاهی خود را در آن‌ها گم نمی‌کند، صورت‌های انسان‌های کامل است. صورت‌های انسان‌های کامل نیز روزی محو می‌شوند. اما آگاهی می‌ماند.

آگاهی، خود را با صورت انسان کامل همذات نمی‌پندارد، و در صورت انسان کامل، از جدایی خود و این صورت، آگاه است. آنگاه، همین آگاهی، در ساحت

وجود انسان کامل، هشیارانه عمل می کند و آگاهانه صورت آفرینی می کند. در این صورت، آگاهی، حتی در حین آفریدن صورت، نسبت به خویشتن آگاهی دارد. عمل هشیارانه، همسویی اهداف بیرونی تو با هدف درونی توست. به واسطه‌ی عمل هشیارانه، تو با آهنگ گل هستی، هماهنگ می شوی. بدین سان، هشیاری، از طریق تو خود را به جهان می رساند.

کارهای تو نیستند که تو را به مقصد می رسانند. شیوه‌ی عمل توست که تو را به مقصد می رساند. شیوه‌ی عمل تو، به میزان حضور و هشیاری تو بستگی دارد. حضور و هشیاری ست که کیفیت کار تو را تعیین می کند. اولویت با میزان حضور و هشیاری توست، نه با حجم کارهایی که انجام می دهی. موقعیت‌ها مهم نیستند، حضور و هشیاری تو در موقعیت‌هاست که مهم است. موفقیت تو در آینده، به کیفیت کار تو در لحظه‌ی حال بستگی دارد. آن‌هایی که فقط غرق آینده‌اند و در لحظه‌ی حال حضوری ندارند، هرگز خوشبخت نمی شوند. آن‌ها به چیزهایی می رسند، اما آن چیزها نمی تواند آن‌ها را خوشبخت کند. به همین دلیل است که دارا و ندار،

ضعیف و قدرتمند، مشهور و گمنام، همه، احساس ناخرسندی می کنند و مضطرب اند. خاستگاهِ عمل تو، یا آگاهیِ توست و یا ایگوی تو. اگر خاستگاهِ عمل تو آگاهیِ تو باشد، خرسندی و خوشبختی تو قطعی ست.

سه نوع عمل هشیارانه

هشیاری به سه طریق از وجود تو می گذرد و خود را به این جهان می رساند. تو به این سه طریق می توانی خود را با آهنگِ خلاقه‌ی جهان هماهنگ کنی. این سه طریق، سه شیوه‌ی بودنِ تواند و عبارتند از: پذیرش، شور و سرمستی، اشتیاق. در هر عملی که انجام می دهی، باید حداقل یکی از این سه شیوه‌ی بودن را بروز دهی. اگر، حین انجام کار، هیچ یک از این سه حالت را نداشته باشی، کار تو برخاسته از ایگوی توست. کاری که از ایگو سر می زند، هم تو را به رنج می افکند و هم دیگران را.

پذیرش

هنگامی که شور و شوقی برای انجام کاری نداری و مجبور به انجام آن کار هستی، حداقل باید پذیرای انجام آن کار باشی. پذیرش، در واقع، پذیرش این حقیقت است که من در این لحظه و در این حال و موقعیت باید این

کار را انجام بدهم. بنابراین، حال که باید این کار را انجام بدهم، با طیب خاطر آن را انجام می‌دهم. درباره‌ی اهمیت پذیرش و عدم مقاومت درونی، پیش از این سخن گفته‌ایم. برای مثال، در شبی سرد و زمستانی، لاستیک اتومبیل تو پنچر می‌شود. بدیهی‌ست که تو از این امر خوشحال نیستی و شور و شوقی برای پنچرگیری نداری. اما می‌توانی پذیرای موقعیت پیش‌آمده باشی. هنگامی که این موقعیت را می‌پذیری و دست به کار تعویض لاستیک اتومبیل خود می‌شوی، آرامش داری. این آرامش، انرژی‌ست. این انرژی، حین کار، به همه‌ی کار تو سرایت می‌کند. گرچه آرامش، در ظاهر، حالتی منفعلانه است، اما چنین نیست. آرامش، خلاق است. زیرا آرامش، طریقی‌ست که امری جدید از آن طریق می‌گذرد و به جهان ما می‌رسد. پذیرش، شکلی از تسلیم و رضا است. بنابراین، آنگاه که احساس می‌کنی دیگر کاری از تو بر نمی‌آید و در اختیار به روی تو باز نیست، رضا به داده بده و گره از جبین بگشا!

شورو سرمستی

پذیرش، به تو آرامش می بخشد. اما اگر کاری را با شورو سرمستی انجام بدهی، احساس زنده بودن می کنی. شورو سرمستی، به تو زندگی می بخشد. در زمینی نو، انگیزه‌ی افزون طلبی در کارها، جای خود را به شورو سرمستی می دهد. یعنی تو به خاطر شوری که در خود کار نهفته است، آن کار را انجام می دهی. در واقع، کار تو، سماع عارفانه‌ی توست. هیچ عارفی به آن دلیل که سماع برایش نافع است سماع نمی کند.

سماع عارف، تجلی شورو سرمستی اوست. خاستگاه افزون طلبی و خواهش، ایگوست. ایگوست که تو را از دیگران جدا می کند و آنگاه می خواهد این موجود جدا از دیگران را بیشتر و بیشتر کند. ایگوست که به تو می گوید: «اگر بیشتر داشته باشی، بیشتر می شوی!» در حالی که شورو سرمستی، تو را با نیروی خلاقه‌ی هستی یگانه می کند، و از طریق همین یگانگی با ذات هستی ست که با همه چیز و همه کس یگانه می شوی. آنگاه، دیگر نمی خواهی با داشته‌های بیشتر خود، از دیگران بیشتر شوی. زیرا دیگران، دیگر دیگران نیستند. تو با همه‌ی

آن‌ها یگانه‌ای. هنگامی که به ماضی و مستقبل آتش می‌زنی و از گذشته و آینده رها می‌شوی، سرشار می‌شوی از شور و سرمستی بودن در لحظه‌ی حال. شور و سرمستی، فقط در لحظه‌ی حال یافت می‌شود. در گذشته‌ها فقط حسرت هست، و در آینده‌ها فقط دغدغه. شور و سرمستی بودن، به زندگی تو کیفیت می‌دهد. شور و سرمستی، پویایی است. ایگو، ایستایی است، درجا زدن است، لنگان لنگان به دور خود چرخیدن است. هنگامی که هستی در عرصه‌ی شکل و صورت تو بیدار می‌شود، در تو شور و سرمستی پیدا می‌شود. لازم نیست منتظر معجزه‌ای باشی که رخ دهد تا تو از کاری که می‌کنی لذت ببری. برای لذت بردن از زندگی، هرگز با ذهن خود مشورت نکن. زیرا ذهن همواره دلایلی بسیار دارد دالّ بر این که زندگی لذت بخش نیست، بلکه دردآور است. ذهن، همواره زندگی را به تعویق می‌اندازد. شاید فردا بتوانی از زندگی خود لذت ببری! اما این فردا هرگز فرا نمی‌رسد و همواره در فردای دست‌نیافتنی گرفتار است. غلط است اگر بگویی: «من از انجام این کار لذت می‌برم!» کار نیست که به تو لذت می‌دهد. این

تویی که شور و سرمستی و لذت را از درون خویش به
جانب مجرای کار خویش می کشانی و در کار خود
جاری می سازی. به تعبیر مولانا:

باده از ما مست شد، نه ما از او

قالب از ما هست شد، نه ما از او

این تویی که به کار شور و سرمستی می بخشی. کار، قالب
است. قالب، از تو کیفیت می گیرد. شور و سرمستی و
لذت، کیفیت است. کیفیت، از اعماق وجود تو می جوشد
و در این جهان جاری می شود. گمان این که می توانی از
کار خویش لذت ببری، موجب این سوء تفاهم می شود
که تو می توانی از کاری یا چیزی لذت ببری. آنگاه، برای
یافتن این لذت، به کاری یا چیزی متوسل می شوی.
حالا، نگاه تو به بیرون از تو دوخته شده است. اما بیرون
نمی تواند آن را به تو بدهد. به همین دلیل است که
بسیاری از آدم ها در احساس ناکامی و شوربختی فرو
رفته اند. دنیا چیزی به تو نمی دهد. این نکته را فراموش
نکن. این تو هستی که چیزی به دنیا می دهی و می روی.
به تعبیر مولانا: «چرخ در گردش، اسیر هوش ماست!»
بنابراین، میان عمل و شور و سرمستی چه رابطه ای

وجود دارد؟ هنگام کار، اگر حضور داشته باشی، شورمندانه کار خواهی کرد و سرمست خواهی شد. در این صورت، هدف تو، زودتر تمام کردن کار نیست. تو از کار خویش لذت نمی‌بری، بلکه از شور و سرمستی درون خویش هنگام انجام آن کار لذت می‌بری. در این صورت، آنچه تو هستی با شور و سرمستی می‌آمیزد و یکی می‌شود. یعنی هنگامی که از انجام کاری لذت می‌بری، در واقع، در حال تجربه‌ی پویای شور و سرمستی هستی. بنابراین، هر کاری که در تو احساس شور و سرمستی ایجاد کند، تو را به سرچشمه‌ی شورها و شعورها هدایت می‌کند.

در این جا تمرینی معنوی به تو می‌دهم که موجب انبساط خاطر تو و نیز ایجاد شور و خلاقیت در زندگی تو می‌شود. فهرستی تهیه کن از کارهای روزمره‌ی خویش. در این فهرست، حتی کارهایی را نیز وارد کن که به نظر تو ملال‌آورند، رنج‌آورند، پردغدغه‌اند. در این فهرست، کارهایی را وارد نکن که از آن‌ها بیزار هستی. کارهایی که از آن‌ها بیزار هستی، کارهایی هستند که یا باید آن‌ها را بپذیری و یا آن‌ها را ترک کنی، چاره‌ی دیگری نداری.

فهرست تو، ممکن است شامل این موارد باشد: طی کردن مسیری برای رفتن به سر کار و باز طی کردن مسیری برای برگشتن به خانه، خرید روزانه، شستن لباس‌ها و ظروف و کارهای دیگر. پس از این، هر وقت که مشغول انجام این کارها هستی، بگذار آن‌ها بگذرد هشیاری تو باشند. یعنی هشیاری تو از طریق آن‌ها بگذرد و به زندگی برسد. هنگام انجام این کارها، کاملاً هشیار و حاضر باش. خود را در پس‌زمینه‌ی کارهایی که می‌کنی، احساس کن. به زودی متوجه می‌شوی که کارها دیگر تو را خسته نمی‌کنند، بلکه به تو انرژی و شور و سرمستی می‌بخشند. به تعبیری دقیق‌تر، کار نیست که به تو انرژی و شور و سرمستی می‌بخشد، بلکه آن ساحتِ حضورِ درونی‌ست که خود را در کار تو جاری می‌کند. یعنی، تو «حسِ بودن» را در کار خویش می‌یابی. اگر زندگی خود را ملال‌آور و بی‌معنا می‌یابی، بدان که از ساحتِ باطن هستی دور افتاده‌ای؛ یعنی تو هنوز به هدفِ درونی خویش واقف نشده‌ای.

هدف درونی و اصلی زندگی تو، تاباندن نور آگاهی به جهان است. کسانی که از این هدف آگاه‌اند، از هر

وسایله‌ای استفاده می‌کنند تا این هدف غایی را تحقق ببخشند. آن‌ها پدیدآورندگان زمینی نو هستند. شور و سرمستی، وجد هشیاری در لحظه‌ی حال است. این هشیاری، ایگو یا نفسِ غصه‌خور را کنار می‌زند و از صحنه‌ی زندگی تو خارج می‌کند. هستند کسانی که از کار خویش لذت می‌برند و کار خویش را وسیله تلقی نمی‌کنند. آن‌ها ساده و بی‌پیرایه‌اند. آن‌ها شاید موسیقی‌دان، نقاش، آهنگساز، نویسنده، شاعر، معلم، و یا دانشمند باشند. شاید کار آن‌ها اکنون نمودی نداشته باشد، اما در آینده، ناگهان موجی عظیم از نور و نیرو به جانب کار خلاقه‌ی آن‌ها روانه می‌شود و کار آن‌ها به جایگاهی بسیار برتر از آنچه اکنون می‌نماید ارتقا می‌یابد و بر تعداد بی‌شماری از آدم‌ها اثر مثبت می‌گذارد. بدین سان، آن‌ها به نفوذ و محبوبیت و جایگاهی دست می‌یابند که یک آدم معمولی نمی‌تواند به آن دست یابد. اما لازم نیست به این چیزها فکر کنی. زیرا در این حرف‌ها هنوز ایگو دیده می‌شود. تو موجودی عادی هستی. آنچه در تو فوق‌العاده است، همان آگاهی‌ای است که از طریق تو خود را به جهان ما می‌رساند. اگر بال‌بدمسازِ خود

جفت شوی، گفتنی‌های آن نامتجلی یگانه را به گوش
جهانیان می‌رسانی.

آن‌هایی که به هدفِ درونی‌شان، یعنی بیدار شدن، واصل
می‌شوند، خلاق می‌شوند. آن‌ها به سادگی اهداف
بیرونی‌شان را تشخیص می‌دهند. آن‌ها هدفی اصلی
دارند، و همه‌ی اهداف فرعی‌شان به دور همین هدف
اصلی می‌چرخد. این جاست که حالت سوم عمل
هشیارانه پدیدار می‌شود: اشتیاق.

اشتیاق، پیوندی است میان هدف اصلی تو و همه‌ی
کارهای کوچک و بزرگی که مشغول انجام‌شان هستی.
هنگامی که هدف اصلی تو، که همان بیداری است، به کار
تو پیوند می‌خورد، کار تو خلاقه می‌شود؛ یعنی حوزه‌ی
انرژی و فرکانس ارتعاشی کار تو دگرگون می‌شود. در
این حالت، اشتیاق، کار تو را تغذیه می‌کند. هنگامی که
اشتیاق خویش را در کار خویش می‌نهی، تیری می‌شوی
که به سوی نشانه در حرکت است. تو از سیرِ خویش
سرمست خواهی شد.

جبران خلیل جبران درباره‌ی عقل و اشتیاق سخنی
شنیدنی دارد:

اشتیاق، بادبانِ کشتیِ روحِ دریایی شماس.
اگر سکان شما بشکند
یا بادبان تان پاره شود،
چیست چاره‌ی شما،
جز آنکه بازیچه‌ی امواج شوید
و به این سو و آن سو روید،
یا در میانِ دریا بی حرکت بمانید؟
زیرا اگر عقل به تنهایی فرمان براند،
قید و بند می‌آفریند؛
اشتیاق نیز اگر به حالِ خود رها شود،
شعله‌ای سرکش می‌شود،
می‌سوزاند و حتی خود را نیز خاکستر می‌کند.
پس بگذارید روح تان،
عقل تان را تا بلندایِ اشتیاق تان بالا ببرد
و آوازه خوانش کند؛
و بگذارید روح تان در شب‌های تاریک،

اشتیاق تان را با چراغ عقل تان راهنمایی کند
تا مگر اشتیاق تان،
هر دم، ققنوس وار،

در آتش رستاخیز خویش دست و پا بزند
و از خاکستر خویش، جانانه برخیزد.
به نیروی داوری و سائقه‌ی تمناهای خویش عشق
بورزید

و آن‌ها را، همچون دو میهمان عزیز،
دوست بدارید.

هنگامی که مشتاقانه کار می‌کنی، چنین به نظر می‌رسد
که داری سخت می‌کوشی و خویشتن را می‌فرسایی. اما
چنین نیست. کسی خود را می‌فرساید که هدف از کار
خویش را بیشتر از کارِ خویش دوست دارد. هنگامی که
به کارِ خویش عشق می‌ورزی و به هدف چشم
ندوخته‌ای، کار تو تفریح تو می‌شود. تفریح تو، تو را جوان
و تازه و شاداب می‌کند.

کار، به مثابه‌ی تفریح یا بازی، نشاط‌آور است. کار، آنگاه
فرساینده می‌شود که دیگر تفریح نیست، بلکه جدی و
زمخت و عبوس است. در این صورت، توازن میان کار و

اشتیاق به هم می خورد و عبوسی و فشار و احساس اجبار
چیره می شود. احساس تنش و فشار و اجبار، به معنای
آن است که تو زیر سلطه‌ی ایگوی خویش قرار گرفته‌ای.
بنابراین، مجبوری به کاری طاقت فرسا پردازی تا به
هدف خویش برسی. فشار عصبی برای انجام کار و نیز
تنش‌های موجود، از کیفیت کار تو می کاهد. فشار
عصبی، عواطف منفی تو را برمی انگیزد و تو را عصبانی و
مضطرب می کند. تنش‌ها و فشار عصبی و احساس اجبار
برای انجام یک کار، خونِ تو را مسموم می سازد و موجب
بیماری‌های جسمی گوناگون می شود. این حالت، علت
اصلی بیماری سرطان و بیماری‌های قلبی دانسته شده
است.

اشتیاق، سَمَزْد است. اشتیاق، بر خلاف تشویش و تنش، از
بسامد انرژی بسیار بالایی برخوردار است. این انرژی، به
کالبد تو در برابر بیماری‌ها مصونیت می بخشد. این
انرژی، انرژی موجود در کائنات است. این انرژی، کالبد
تو را به کالبد بزرگ کائنات وصل می کند. رالف والدو
امرسون گفته است: «هیچ چیز نیست که نتوان با اشتیاق
به آن رسید. اشتیاق، توان غلبه بر همه‌ی موانع است.

آنگاه که اشتیاق هست، دیگر هیچ مانعی بر سر راه نیست.» در زبان یونانی کهن، واژه‌ی اشتیاق (Enthusiasm) به معنای «در تصرف خدا بودن» است. هنگامی که در تصرف خدا هستی، دیگر لازم نیست همه‌ی کارها را خود به تنهایی انجام بدهی. بسیاری از کارها را به خدا بسپار. او توان انجام بسیاری از کارها را دارد و شیوه‌ی انجام آن‌ها را نیز خوب می‌داند. هنگامی که کارها را به خدا می‌سپاری، کار تو تنها این است که بر موج لطف او سوار شوی. آری، با کریمان، کارها دشوار نیست!

اشتیاق، گره خوردن توان محدود تو به توان نامحدود خداست. اشتیاق، نیرویی بی‌کرانه را وارد کارهای تو می‌کند. آنگاه کار تو حیرت‌انگیز می‌شود. ایگو، ضدیت می‌آفریند. اشتیاق، اما، همه‌ی ضدها را آشتی می‌دهد. ایگو، برنده و بازنده می‌سازد. اشتیاق، اما، برنده و بازنده‌ای ندارد. کارهای مشتاقانه، همه در جهت وصل کردن است، نه ایجاد جدایی و افتراق. اشتیاق، اتصال به سرچشمه‌ی همه‌ی دارایی‌ها، یعنی خداست. بنابراین، از مردم وسیله نمی‌سازد. آن‌هایی که از مردم وسیله

می سازند تا به منافع خود برسند، در واقع، آدم‌ها را آجر می‌کنند تا دیوار کاخ هوس‌های خود را بالا ببرند. آن‌هایی که دیگران را شیء تلقی می‌کنند، خود نیز شیء‌واره می‌شوند، متحجر می‌شوند، سنگ‌واره می‌شوند.

ایگو، همواره می‌گیرد. اشتیاق، اما، همواره می‌بخشد. اشتیاق، آنگاه که با مخالفتِ عوام روبرو می‌شود، هرگز حمله نمی‌کند، بلکه با تسلیم و رضا و توکل، محبت می‌کند و با محبت خویش، دشمنی را به دوستی تبدیل می‌کند. اشتیاق و ایگو هرگز با هم جمع نمی‌شوند. بودنِ یکی، نبودنِ دیگری است. اشتیاق می‌داند به کجا می‌رود، با وجود این، با لحظه‌ی حال نیز یکی است. لحظه‌ی حال، سرچشمه‌ی شور و سرمستی و زندگی است. اشتیاق، در زندگی ریشه دارد. اشتیاق، هیچ چیز نمی‌خواهد. اشتیاق، از خواهش تهی است. آن که می‌خواهد، در رنج است. در قلبِ اشتیاق، فضایی باز هست که در آن فضا می‌توانی تنفس کنی. این فضای باز، مانع از گم شدن تو می‌شود. قلبِ اشتیاق، همواره دست‌نخورده باقی می‌ماند. قلبِ اشتیاق، همواره آرام

است. شادمانی، از قلب اشتیاق می جوشد و جاری می شود.

به واسطه‌ی اشتیاق، تو با هستی همسو و هماهنگ می شوی. آنگاه، با همه چیز و همه کس درمی آمیزی، بی آنکه از آن ها هویت بگیری. هنگامی که امکان کسب هویت از اشیا و عواطف و شرایط از بین می رود، وابستگی، غیرممکن می شود. وابستگی، ناشی از هویت گرفتن از شکل ها و صورت ها است. سرچشمه‌ی تمامی رنج ها، وابستگی است. البته، لازم به یادآوری است که اشتیاق، انرژی بسط و ظهور و بیرون زدن از خانه است. اشتیاق، در سیر نزولی هستی، سوختی است مناسب. در سیر صعودی هستی، در بازگشت به خانه، از تسلیم و رضا مدد می گیری. در سیر صعودی هستی، تسلیم و رضا، تو را با آهنگ هستی هماهنگ می کند.

خلاصه: اشتیاق، لذت بردن از کاری است که انجام می دهی: آنگاه که کار تو با هدف درونی و اصلی تو همسوست و انگیزه‌ی انجام آن آگاهی است. اگر نباشی نزد کاری که در لحظه‌ی حال مشغول انجام آن هستی، آنگاه از آهنگِ کل هستی دور می افتی.

مراقب باش هدف تو ارضای ایگوی گنده شده‌ی تو نباشد. برای مثال، بخواهی ستاره‌ای مشهور یا نویسندۀ ای مشهور یا عارفی مشهور بشوی. مراقب باش هدف تو تملکِ این چیز و آن چیز نباشد. برای مثال، ویلایی بزرگ بخواهی کنار دریا، کارخانۀ بزرگ بخواهی با سودی سرشار. بدین سان، تو تصویری می‌سازی از خودت که صاحب این چیز و آن چیز است. این‌ها همه هدف‌هایی ایستا هستند. در این هدف‌ها، پویایی و زندگی نیست. این هدف‌ها، به تو انرژی نمی‌دهند، بلکه باقی‌مانده‌ی انرژی تو را نیز تحلیل می‌برند. هدف تو باید تو را به همه چیز و همه کس نزدیک کند. به جای این که خود را آدمی مشهور یا ثروتمند یا قدرتمند تصور کنی، به دیگران کمک کن تا روشن و بیدار شوند. شادمانی و عشق پیراکن. تخم بصیرت بپاش. دوست بدار. عشق بورز. زندگی را با دیگران قسمت کن. به زندگی خود و دیگران زیبایی و ژرفا ببخش.

آی آدم‌ها! مبادا به حُبّ و بُغض‌ها آلوده شوید و همچون مگس‌های دیوانه روی زخم‌ها بنشینید و عفونت

بیافرینید. زندگی کوتاه است؛ کوتاه‌تر از آنچه فکر می‌کنید. عادل باشید و مهربان. گذشت، خوب است. کینه، بیماری‌ست. گشادگی، خوب است. پیشداوری، سنگ‌واره شدن است. اگر در خدا ریشه دارید، خدای گونه رفتار کنید. حرف اگر حق است، آن را بپذیرید.

اگر در این همه حرف، باطلی هست، فقط دورِ همان حرفِ باطل خط بکشید و مشفقانه آن را اصلاح کنید. مبادا به دلیل یک حرفِ اشتباه، همه‌ی حرف‌های خوب را نیز ناشنیده بگیرید. در خانه اگر کس است، یک حرف بس است. با تو بودم، که اکنون کتاب را در دست گرفته‌ای و می‌خوانی! با پیشداوری نخوان. شاید تو نیز بهره‌ای ببری. باشد بهره‌ی تو، تنها بصیرت باشد!

روزی خوارانِ سفره‌ی گسترده‌ی خداوند

سیر نزولی هستی، در همه یکسان نیست. بسطِ هستی و حرکت خروجی آن، در افراد گوناگون فرق می‌کند. عده‌ای مشتاقِ آن‌اند که بسازند، بیافرینند، درآمیزند، به دست بیاورند، موفق شوند، و جهان را دگرگون کنند. این عده، اگر آگاه نباشند، ایگو بر آن‌ها چیره می‌شود و از

انرژی سیر نزولی و حرکت خروجی در جهت هوی‌ها و هوس‌های خود استفاده می‌کند. البته، این انرژی در ایگو نشت می‌کند. بنابراین، ایگو برای رسیدن به خواسته‌های خود، همواره به تقلایی جانکاه متوسل می‌شود. به تعبیری، ایگو برای زنده ماندن، باید مدام بمیرد.

افراد یادشده، اگر آگاه باشند، انرژی سیر نزولی هستی را در جهت خلاقیت به کار می‌گیرند. آن‌ها خانه و سرچشمه‌ی خویش را دوست دارند و میل به بازگشت دارند. به همین دلیل، بسیار آرام‌اند. تمنایی ندارند. درگیر نمی‌شوند. جاه‌طلب نیستند. در دام‌های دنیا و دنیاداری نمی‌افتند. برای آن‌ها، گوشه‌ای که در آن خود باشند، از کاخ پادشاه فراخ‌تر است. به تعبیر حافظ شیراز: فراغتی و کتابی و گوشه‌ی چمنی می‌تواند به کاخ پادشاهی بچربد. هموست که می‌گوید: «خوش‌تر از این گوشه، پادشاه ندارد!» او این مقام را به دنیا و آخرت نمی‌دهد، حتی اگر همه‌ی دنیا در پی‌اش افتند. او معتقد است هرآن که گنج قناعت به گنج دنیا داد، در واقع، یوسف مصری را به کم‌ترین ثمنی فروخته است.

وارستگان، معلمان راستینِ زندگیِ راستین‌اند. جای
چنین معلمانِ راستینی به شدت خالی‌ست. اینان مجالی
حق‌اند. اینان مجاریِ انرژیِ بی‌کرانِ هستی‌اند. اینان
جلوه‌ی خوبی و زیبایی و پاکی‌اند. اینان، آگاهان‌اند. اینان
بر سفره‌ی حق نشسته‌اند و روزی می‌خورند. روزیِ اینان
نور است، بصیرت است، عشق است، آگاهی‌ست. صرفِ
بودنِ اینان، برکت است، که اینان برکات حقیقی حق‌اند
بر سفره‌ی زندگیِ واقعی‌ما. اینان خود موهبت‌اند و
موهبت می‌بخشند. کار اینان، پخشِ تحفه‌های
آسمانی‌ست. تحفه‌های آسمانی کدام‌اند؟ آگاهی، عشق،
سکوت و سکون، آرامش، بخشش، ایمان، امید، آشتی،
اتصال، وحدت، هماهنگی با آهنگِ هستی. اینان، حتی
در کوچک‌ترین و ساده‌ترین کارهای خود نیز، به ما درس
می‌دهند و سطح کیفی زندگیِ ما را بالاتر می‌برند.
حضور اینان، بسیار بیشتر از آن که به نظر می‌آید، خوب و
مؤثر و مغتنم است.

زمینی نو، ناکجاآباد نیست

آیا زمینی نو یک ناکجاآباد است؟ نه، چنین نیست.
همه‌ی آرمان‌شهرها و ناکجاآبادها رو به سوی آینده

دارند؛ آینده‌ای که در آن همه خوب‌اند، همه نجات پیدا می‌کنند، همه در صلح و آرامش خواهند زیست، مشکلات همه به پایان می‌رسد. بعضی‌ها با همین تصورات اتوپیایی فاجعه‌آفریده‌اند و مصیبت به پا کرده‌اند. ذهن، کثرت‌افزار است. یکی از کثرت‌افزاری‌های ذهن، نگاه به آینده برای یافتن نجات و رستگاری است. این نگاه به آینده، در ذات همه‌ی تصورات ناکجاآبادی وجود دارد. آینده، چیزی نیست، جز فکری در ذهن تو. هنگامی که برای نجات، به آینده چشم می‌دوزی، در واقع، به ذهن خود امید بسته‌ای. از دست ذهن تو کاری جز کثرت‌کاری بر نمی‌آید. هنگامی که به ذهن خود امید می‌بندی، به دام ایگو می‌افتی.

کتاب مقدس می‌گوید: «من آسمانی نو و زمینی نو را دیده‌ام!» شالوده‌ی زمینی نو، آسمانی نو است. آسمان نو، چیزی جز آگاهی نیست. زمینی نو، بازتاب این آگاهی است. آسمانی نو و زمینی نو، ناکجاآبادی در آینده نیستند. تنها لحظه‌ی حال است که دربرگیرنده‌ی آسمانی نو و زمینی نو است. بنابراین، آسمانی نو و زمینی نو در همین لحظه واقع‌اند. خدا در همین لحظه هست،

گرچه من و تو از بودنش بی خبر باشیم. درک این
حقیقت، بیداری ست. بیداری، آگاه شدن از لحظه‌ی
حال است. آسمانی نو و زمینی نو هم اکنون در درون تو
خود را می‌گسترانند و ژرفا می‌بخشند. آسمانی نو و
زمینی نو اگر در لحظه‌ی اکنون در تو تحقق نیابند، دیگر
هرگز در تو تحقق نخواهند یافت.

آری، بنگرید! ملکوت آسمان‌ها همین جاست؛ روی زمین!
بیداری، حیاتی نو است. حیات به آگاهی گره خورده
است و از آگاهی جدا نیست. هنگامی که آگاهی نیست،
حیات می‌پژمرد. آگاهی، جان زندگی ست. این آگاهی
اکنون در حال شکوفایی ست. زمین را آگاهان به ارث
می‌برند. شکوفایی آگاهی، شکوفایی حیاتی نو است؛
پدیدار شدن زمینی نو.

**باقی این گفت، آید بی زبان
درد دل آن کس که دارد نور جان!**