



نشر ترنگ

راه‌های رسیدن به

خودآگاهی



کاملش دی پاتل

مترجم: آزاده صرافى

راه‌های رسیدن به خود آگاهی

نویسنده: کاملش دی پاتل

ترجمه ی آزاده صرافى



نشر ترنگ

سرشناسه: پاتل، کاملش دی، ۱۹۵۶-م.
Patel, Kamlesh D, ۱۹۵۶-

عنوان و نام پدیدآور: راه‌های رسیدن به خودآگاهی/کاملش دی پاتل؛ ترجمه آزاده صرافى.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۷ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۷۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The heartfulness way : heart-based meditations for spiritual transformation.

موضوع: مدی‌تیشن

Meditation: موضوع

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

شناسه افزوده: پولاک، جاشوا

شناسه افزوده: Pollock, Joshua (Heartfulness trainer)

شناسه افزوده: صرافى، آزاده، ۱۳۵۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BL۶۲۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲

پیش‌گفتار

پدر و مادرم در هند متولد و بزرگ شدند، همان جا یکدیگر را دیدند و هنگامی که در دانشکده پزشکی درس می‌خواندند، عاشق هم شدند. اما برای آینده خود و خانواده‌شان رؤیایی دیگر در سر داشتند. بنابراین، پس از فارغ‌التحصیلی از دانشکده پزشکی، با شجاعت تمام، به آمریکا مهاجرت کردند. چند سال پس از آن، من به‌عنوان اولین نسل هندوهای هندی‌تبار، در آمریکا رشد کردم و بزرگ شدم.

وقتی پدر و مادرم به آمریکا آمدند، هنوز رزیدنت‌هایی جوان بودند، اما در طول چند سال، از مهاجرانی که تلاش می‌کردند زندگی خودشان را اداره کنند، به پزشکانی تبدیل شدند که نه‌تنها خودشان بلکه فرزندان، خواهران، برادران و والدینشان را حمایت می‌کردند. با اخلاق کاری فوق‌العاده و ایثاری که برای خانواده‌شان از خود نشان می‌دادند، در شغلشان به‌خوبی درخشیدند و من هم به‌عنوان اولین ذی‌نفع رؤیای آمریکایی آنها رشد کردم و از امکانات و منابعی استفاده کردم که برای به دست آوردنشان زحمت زیادی کشیده بودند.

با اینکه والدینم به تمام معیارهای سنتی موفقیت مانند دستمزد خوب، جایگاه و امنیت اجتماعی رسیده بودند، دریافتند که به دست آوردن پول کافی به‌معنای ساختن یک زندگی خوب نیست. در حقیقت، برای ساختن یک زندگی خوب، شخص باید بر روی هنر زندگی که شامل روابط عاشقانه، هوش هیجانی و هدفمندی است تمرکز داشته باشد.

از جهات مختلف، سفر زندگی پدر و مادرم تئوری «هرم سلسله‌مراتب نیازها»ی

ابراهام مزلو[۱] را منعکس می‌کند. در این هرم معروف، «طریق خودآگاهی»[۲] بعد از کسب معاش، امنیت و زندگی اجتماعی لازم فرض شده است تا فرد بتواند به خودشکوفایی دست یابد.

مادرم در مسیر سفر روحانی‌اش، با طریق خودآگاهی آشنا شد و با جدیت، تمرین آن را آغاز کرد. بعد از مدت کوتاهی، مربی خودآگاهی شد و به‌عنوان تسهیلگر مراقبه خدمت کرد. هر یکشنبه صبح، در خانه‌مان، او میزبان چندین نفر بود تا با هم مراقبه و مصاحبت کنند. اکنون، حدود سی سال بعد از آن روزها، خیلی از اعضای خانواده‌ام مرتب خودآگاهی را تمرین می‌کنند و مادر بزرگ و همچنین همسر بزرگ‌ترین پسر دایی‌ام، به‌عنوان مربی، به مادرم پیوسته‌اند.

با اینکه آن موقع من فقط یک بچه بودم، به‌خوبی، تغییری چشمگیر را در انرژی و ارتعاشات داخل خانه پس از اینکه مادرم رهبری گروه خودآگاهی را به عهده گرفت، به یاد می‌آورم. در حقیقت، پس از آن، خانه ما به محلی پر از آرامش تبدیل شد و تنش‌ها و درگیری‌های معمول، ناگهان، فرونشست. همان‌طور که من از موفقیت شغلی و مالی والدینم بهره می‌بردم، از ارزش‌ها و آرمان‌های معنوی مادرم هم بهره‌مند می‌شدم. به باور من، بزرگ شدن در آن محیط مستقیماً باعث جهت‌گیری‌ام به‌سوی شغل علمی و معنوی‌ای شد که امروز، به‌عنوان رئیس گروه زندگی دینی، در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی به عهده دارم.

خودآگاهی بر پایه تعالیم معنوی باستانی یوگای راجا[۳] بنا نهاده شده که معتقد است ما به‌عنوان موجوداتی حساس، سرشتی خدایی داریم و راهی که به خودشکوفایی‌مان می‌انجامد درونی، باطنی و خویش‌نگر است. خودآگاهی

شیوه مراقبه‌ای پیشنهاد می‌دهد که نور الهی را که در هر کدام از ما شعله‌ور است می‌پروراند و مشتعل می‌سازد و این‌گونه، ما را از احساسات و تجربیات منفی و رنج‌آور پاک می‌کند.

در سنت خودآگاهی هند، یک گورو [۴] یا همان مرشد اعظم معنوی نقش راهنما و حامی را در سفر معنوی فرد دارد، تقریباً همان‌گونه که یک پروفیسور، مربی یا معلم این نقش را در محیط‌های دانشگاهی، ورزشی یا هنری دارد. در طریق خودآگاهی، رهبر معنوی ما کاملش دی. پاتل [۵] نام دارد که به‌خاطر محبت وافرش، داجی [۶] نام گرفته است. برخلاف گوروهای هند قدیم، داجی یک مرتاض، راهب، تارک، سائل یا دوره‌گرد نیست، بلکه او یک خانه‌دار، دانشمند، پدر، پدربزرگ و شوهر است. بنابراین، تعریف او از خودآگاهی بر پایه تئوری نیست، بلکه او روشی کامل و کاربردی برای دستیابی به معنویت عملی در زندگی روزمره دارد.

طریق خودآگاهی، به‌زیبایی، سنت زندگی یوگای راجا و دیدگاه داجی را نشان می‌دهد و مقدمه‌ای شیوا و باشکوه بر این شیوه عمیق تمرین مراقبه ارائه می‌دهد که زندگی خانواده مرا به‌طرز شگفتی تغییر داده است. امیدوارم که برای شما و عزیزانتان نیز چنین کند.

وارون سونی [۷]، رئیس گروه زندگی دینی،

معاون دانشکده سلامت و مداخله بحران،

دانشگاه کالیفرنیا جنوبی.

مقدمه

هیچ وقت نمی‌دانیم زندگی برای ما چه در چنته دارد و چه اتفاقاتی انتظارمان را می‌کشند. این حقیقت قسمتی از رازآلودگی و زیبایی زندگی است. در شش دهه از زندگی‌ام روی زمین، موهبت‌های زیادی دریافت کرده‌ام و یکی از آن‌ها را وقتی هنوز نوجوان بودم، به دست آوردم. آن موقع، سال ۱۹۷۶ بود و من در احمدآباد هند داروسازی می‌خواندم. به برکت وجود یکی از دوستان دانشگاهم، با مراقبهٔ خودآگاهی آشنا شدم و چند ماه بعد، با مرد گران‌قدری که فوراً اولین مرشد زندگی‌ام شد، ملاقات کردم. او مرا در این کار راهنمایی کرد. اسمش رام چاندرا [۸] بود و ما او را بابوجی [۹] صدا می‌کردیم. تأثیر اولین مراقبهٔ خودآگاهی در وجود من آنقدر عمیق بود که به آسانی مشخص شد من مسیر و تکیه‌گاهم را در زندگی یافته‌ام. اما تأثیر ملاقات بابوجی حتی از آن هم فراتر بود؛ آن تجربه آنقدر در ذات خود ارزشمند و لطیف بود که از توصیف می‌گریزد. در حالی که از آن زمان جهان‌ها و بعدهای دیگری در دنیای درونی من به وجود آمده‌اند، آن ملاقات تنها یک جنبه را از آنچه در چهار دههٔ گذشته در درون من هویدا شده است، تشکیل می‌دهد. شگفت‌انگیزتر از همه کیفیت عالی کارهای روزانه است که از طریق تمرین خودآگاهی به وجود می‌آید، زیرا که عشق، پذیرش، فروتنی، خدمت، محبت، یکدلی و هدفمندی را به زندگی من افزوده است. همهٔ آنچه گفتم به راحتی با تمرین مراقبه به دست می‌آید. وقتی به آرامی می‌نشینیم، چشمانمان را می‌بندیم و از راه قلب‌هایمان بر روی سرچشمهٔ وجود تمرکز می‌کنیم، به چیز زیادی احتیاج نداریم. اگر بتوانیم کار مراقبه را با شگفتی و معصومیت کودکانه انجام دهیم، دنیای درون ما به طور طبیعی، در مقابل ما آشکار می‌شود. در تمرین مراقبهٔ قلبی، ما روحمان را که ساده‌ترین و پاک‌ترین جنبهٔ وجودمان است، کشف می‌کنیم، زیرا همه چیز آن

کاملاً طبیعی و درونی است. تمرین خودآگاهی که در این کتاب آمده است روح‌های ما را می‌پروراند، علف‌های هرز و خاشاکی که روح‌هایمان را پوشانده‌اند از میان برمی‌دارد و آن نور و شگفتی معصومیت کودکانه را که زندگی را معنادار می‌سازد، در وجود ما به جریان می‌اندازد. از طرف دیگر، ناچاریم هم‌زمان به زندگی شهری، هزینه‌ها، بدهی‌ها، شغل‌ها و ارتباطات آن بیندیشیم و به آن‌ها تن دردهیم. خودآگاهی به ما کمک می‌کند که پاسخ‌هایمان را تسهیل کنیم و زندگی روزانه‌مان را به‌طریقی اقناع و راضی‌کننده هدایت کنیم. اگر بدانید راهی عملی وجود دارد که می‌تواند رنج را تعالی بخشد و ما را به آسمان امید و رضایت پرواز دهد، توجه شما به آن جلب نمی‌شود؟ این دقیقاً همان چیزی است که خودآگاهی ارائه می‌دهد و البته طی این مسیر، نه با از میان برداشتن مشکلات و خاموش کردنشان، بلکه با تغییر درونی ما به‌طوری که دنیا را طور دیگری بدون فیلترهای محدودکننده ببینیم، امکان‌پذیر است. در طریق خودآگاهی، ما آگاهی‌مان را می‌شناسیم و آن را گسترش می‌دهیم. حتی فراتر از آگاهی‌مان، سعی می‌کنیم توانایی‌های واقعی‌مان را آشکار کنیم. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید و از آنچه من در سفر زندگی تا این لحظه آموخته‌ام بهره‌مند شوید.

کاملش دی. پاتل

ژوئن ۲۰۱۸

سرآغاز

در اوت ۲۰۱۵، در دفتر خانگی‌ام، در چنای هند نشسته بودم که همسر در حالی که تلفن را در دست داشت، ظاهر شد. با خنده گفت: «کاملش است، از اروپا زنگ زده است.» ظاهراً، دختر دوساله‌مان تلفن را برداشته بود و قبل از اینکه همسر متوجه شود، چند دقیقه‌ای با کاملش حرف زده بود. وقتی تلفن را برداشتم، گفتم: «می‌خواهم کتابی در مورد مراقبه بنویسید.» بلافاصله، موافقت کردم، اما کمی واهمه داشتم.

چون کاملش بیش از چهل سال مراقبه می‌کرد و مرشد معنوی سالکان بسیاری در تمام دنیا بود، فکر کردم او بیشتر از من برای نوشتن چنین کتابی در مورد مراقبه شایستگی دارد. وقتی چند هفته بعد یکدیگر را ملاقات کردیم، گفتم: «شاید به جای من، شما باید این کتاب را بنویسید.» خندید و گفت: «با هم می‌نویسیم.» در طول دو سال، گفت‌وگوهای گسترده و گوناگونی در جاهای مختلف هند و آمریکا داشتیم. کتاب طریق خودآگاهی شرح آن مکالمات است.

حدود بیست سال پیش، علاقه من به کتاب باعث توجهم به موضوع مراقبه شد. بعد از مدتی، خودم را نوجوانی یافتم که به موضوع معنویت علاقه وافری داشت. مطمئن بودم که اگر مجموعه کتاب‌های متعدد پدر و مادرم را خوب بگردم، می‌توانم کتاب سری و محرمانه‌ای پیدا کنم که تمام رموز دنیا از صفحاتش بترآود.

اولین کتابی که پیدا کردم دائو ده جینگ به قلم لائوتسه، فیلسوف برجسته، بود. آن کتاب مرا با سادگی و عقلانیتش مسحور کرد و بر آتش اشتیاق

روحانی‌ای که از قلبم سرچشمه می‌گرفت دمید و مرا به‌سوی کتاب‌های دیگری راهنمایی کرد. در آثار ادبی بودایی‌ها، پیروان تائو، صوفی‌ها، مسیحی‌ها و دیگران غوطه‌ور شدم و کتاب‌های ارسطو، آگوستوس، امرسون و اپیکور را خواندم.

به‌تدریج، برایم روشن شد که در خلال تمام مطالعاتم، فقط تجربیات و نظرات دیگران را یاد گرفته بودم. پس، نظرات خودم چه می‌شد؟ تا آن لحظه، تمام اطلاعاتم انتزاعی بودند. با عقاید عرفانی بسیاری آشنا شده بودم، اما آن‌ها نظرات نویسندۀ کتاب‌ها بودند. با عبارات بسیاری مانند وارستگی، روشن‌بینی و اشراق مواجه شده بودم، اما اکنون می‌خواستم برای خودم مفهوم این عبارات را مشخص کنم و می‌دانستم که این کار روشی عملی می‌طلبد.

با شوق دیوانه‌واری، شروع به امتحان تمرینات متفاوت و متنوع کردم. در کلاس‌های مراقبه ثبت‌نام کردم، یوگا را امتحان کردم و در مورد هنرهای رزمی به مطالعه پرداختم. روزی، با استاد ذن معروفی ملاقات کردم. وقتی به من نگاه کرد، فقط توانستم با تپق بگویم: «من تا حالا، با استادی ملاقات نکرده‌ام.» و او جواب داد: «خواهی کرد.»

آن موقع، مرتب و هر روز مراقبه می‌کردم. با این حال، مراقبه راضی‌ام نمی‌کرد، بلکه بیشتر یک چالش و کار سخت و کسل‌کننده بود. بعد از چند سال جست‌وجو، شوق و علاقه‌ام کم شد و در آخر، دست‌خالی و تا حدی ناامید، جست‌وجویم را پایان دادم.

در اوت ۲۰۰۲، وقتی بیرون از یک مغازهٔ محلی ایستاده بودم، غریبه‌ای را دیدم. در خلال مکالمه‌مان، فهمیدم که آن خانم به نوعی مراقبه به نام ساهاج

مارگ [۱۰] (که در زبان هندی، به معنای راه طبیعی است) و نیز به مراقبه خودآگاهی می‌پردازد. او طوری حرف می‌زد که گویا انجام تمرینات خودآگاهی واقعاً تمام زندگی‌اش را تغییر داده بودند.

با اینکه در مورد این نوع مراقبه کنجکاو بودم، کمی هم به آن شک داشتم. آن روزها، نسبت به ادعاهای متفاوتی که در مورد مراقبه می‌شد نفوذناپذیر شده بودم. تجربه خودم از مراقبه کاملاً متفاوت بود. فکر می‌کردم شاید به خوبی نمی‌توانم حواسم را جمع کنم تا به درستی مراقبه کنم. با بدبینی، گمان می‌کردم که راه درست به این آسانی پیدا شدنی نیست. با خودم می‌اندیشیدم شاید پیدا کردن یک مربی توانا، سفر به نقاط دور هیمالیا یا دیگر مناطق دورافتاده دنیا را بطلبد. آخر، چقدر احتمال دارد در یک دیدار اتفاقی در خیابان، چیزی اصیل و واقعی پیدا کنیم؟ اما چیزی در درونم به من می‌گفت: «این امکان دارد.»

یک صبح زیبای سپتامبر، مادرم تلفن کرد. او گریه می‌کرد، چون خواهر کوچک‌ترم با ماشین تصادف کرده و بیهوش شده بود. داشتند او را به بیمارستان می‌بردند. کسی نمی‌دانست که او زنده می‌ماند یا نه و من درست در طرف دیگر کشور بودم و هیچ کاری از دستم برنمی‌آمد. نزدیکی‌های نیمه‌شب، خواهرم در سن شانزده سالگی، از دنیا رفت. در زمان‌های خاصی، انسان‌ها به دنبال معنا، روحانیت و امید می‌گردند. اما من قبلاً همه آن راه‌ها را امتحان کرده بودم و دست‌خالی برگشته بودم. با این حال، با مربی خودآگاهی‌ای به نام برایان جونز، قرار ملاقات گذاشتم.

برایان یک هنرمند حرفه‌ای است. ما یکدیگر را در استودیوی او ملاقات کردیم. استودیو پر بود از نقاشی‌هایی که در مراحل مختلف تکمیل بودند. موقع صرف

قهوه، وقتی فهمیدم همهٔ مربی‌های خودآگاهی داوطلبانه کار می‌کنند و هیچکدام پولی برای خدمتی که انجام می‌دهند دریافت نمی‌کنند، تحت تأثیر قرار گرفتم. براین مرا به اتاق مجاور برد تا همان‌گونه که خودش می‌گفت، مرا به یک «نشست» [۱۱] دعوت کند. مرا روی یک صندلی نشانده و خودش روی صندلی مقابلم نشست. برایم توضیح داد که چگونه روی قلبم مراقبه کنم و گفت که نقش او مراقبه کردن به همراه من است، زیرا این کار مراقبه‌ام را آسان‌تر می‌کند. سپس، از من خواست تا چشمانم را ببندم و گفت: «لطفاً شروع کن.»

خیلی سخت است که توضیح دهم بعد از آن چه اتفاقی افتاد و طولی نکشید که دریافتم آنچه تجربه کرده بودم ملحه‌ای از سامادی [۱۲] بود - آن حالت عمیق درونی که تو از خودت، اینجا، اکنون و همه چیز جدا می‌شوی. وقتی با گفتن «تمام شد» مراقبه را تمام کرد، احساس کردم که از ابدیت بیرون کشیده شدم. به آرامی، در سکون بعد از مراقبه، نشستیم و از زیبایی آرام و شکوهمند آن لذت بردیم. در آن لحظه، می‌دانستم که چیزی منحصربه‌فرد را تجربه کرده‌ام که در تمام طول عمرم آرزویش را داشتم. نمی‌دانستم که آن چیز چیست، اما برای اولین بار، قلبم کاملاً شاد و آرام بود. بعدها، دانستم که آن تجربه با پدیده‌ای به نام انتقال مرتاضانه [۱۳] به وجود آمد.

خودآگاهی روشی کامل است که از سه تمرین اصلی تشکیل می‌شود: مراقبه، پاک‌سازی و نیایش. این سه تمرین با انتقال مرتاضانه که اساس روش خودآگاهی و کلید دگرگونی است، پشتیبانی می‌شوند.

با مراقبه، ما از پیچیدگی‌های ذهن به صفا و سادگی قلب می‌رسیم. همه چیز از قلب آغاز می‌شود؛ وقتی قلب در آرامش باشد، ذهن نیز در آرامش است،

وقتی قلب خوشنود و راضی است، ذهن به روشن‌بینی، وضوح و خرد دست می‌یابد. در مراقبه خودآگاهی، ما از قلب برای تنظیم ذهن استفاده می‌کنیم و هر دو را با هم متحد می‌سازیم... در مراقبه، این دو با هم یکی می‌شوند و ما ادغامشان را تجربه می‌کنیم.

پاک‌سازی ما را از تمایلات فکری و عاطفی متعدد که اغلب بر زندگی‌مان غلبه دارند رها می‌سازد. از طریق این روش، قلب‌هایمان را با از بین بردن سنگینی درونی ناشی از صفات و آرزوهای پست و پایین تطهیر می‌کنیم و به تدریج، ذات اصیل ما آشکار می‌شود.

به‌هنگام نیایش، ارتباطمان را با سرچشمه روحانیت درونی‌مان استحکام می‌بخشیم. بعداً، دعا خواندن به پارسایی و زهدی تبدیل می‌شود که ما را فرامی‌خواند تا با آن سرچشمه یکی شویم. این کار در ما آرزو و تمایلی می‌آفریند که در مراقبه عمیق خود را نشان می‌دهد.

تمرین مراقبه خودآگاهی در اوایل قرن بیستم، در هند ظهور کرد. بنیان‌گذار آن مرتاضی معروف به نام رام چاندرا بود که مردم او را لالاجی [۱۴] می‌خواندند. از همان ابتدا، لالاجی هر شاگردی را با هر زمینه مذهبی و اجتماعی می‌پذیرفت که در آن زمان و مکان، کاری نادر بود. او خودش را غرق سنن مختلف کرده بود و این روند تا آنجا ادامه یافت که او راهی را ابداع کرد که به بشر مدرن امروزی کمک بسیار می‌کند. سالکان امروزی مسئولیت‌های فراوانی دارند و معمولاً نمی‌توانند خود را تمام و کمال وقت اهداف روحانی‌شان کنند. خودآگاهی زندگی‌ای متعادل و کامل پیشنهاد می‌دهد که بال‌های مادی و معنوی می‌توانند با هماهنگی در کنار هم، باعث پرواز شوند.

جانشین معنوی لالاجی نیز رام چاندرا نام داشت، اما معمولاً، او را با نام بابوجی می‌شناسند. بابوجی خودآگاهی را تکمیل کرد و آن را به شکل کنونی رساند و سالکانی را در سرتاسر دنیا هدایت کرد. جانشین بابوجی پارتاساراتی راجاگوپالاچاری [۱۵] یا چاریجی [۱۶] نام داشت که سومین گوروی طریق خودآگاهی بود. وقتی چاریجی در بیستم دسامبر ۲۰۱۴ درگذشت، کاملش چهارمین استاد و گورو در دودمان خودآگاهی شد.

من خوش اقبال بودم که وقتی در سال ۲۰۰۸ برای کار به هند رفتم، بارها چاریجی را ملاقات کردم. تا او را دیدم، پیشگویی چند سال قبل آن استاد ذن را به یاد آوردم. همچنین، پس از آن، دریافتم که «ملاقات استاد» چیزی است که در درون آدمی اتفاق می‌افتد نه بیرون از وجود او.

وقتی در هند زندگی می‌کردم، کاملش را هم ملاقات کردم. او همسایه من و پدر یکی از دوستانم بود. خیلی زود احترام و محبتم به او زیاد شد. به راستی، او یکی از اصیل‌ترین و متواضع‌ترین انسان‌هایی است که تا به حال شناختم. یادم می‌آید که یک بار پرسش گفتم: «یکی از نگهبانان مجموعه آپارتمانی ما همیشه غمگین به نظر می‌رسد، شاید مراقبه برایش سودمند باشد.» کاملش جواب داد: «اکنون، او بیشتر از خدا به نان احتیاج دارد.»

کاملش در شمال غربی هند، در ایالت گجرات، در سال ۱۹۵۶ متولد شد. او تمرین خودآگاهی را از سال ۱۹۷۶، وقتی هنوز دانشجوی داروسازی بود، آغاز کرد. بعد از فارغ التحصیلی، به ایالات متحده آمریکا رفت و به عنوان داروساز در نیویورک کار کرد و همچنان، تمرین‌های خودآگاهی را ادامه داد. در سال ۲۰۱۱، چاریجی او را رسماً به عنوان جانشین معنوی خود معرفی کرد و کاملش در روز تلخ درگذشت چاریجی، رهبر بعدی شد.

از آن موقع، کاملش خودش را کاملاً وقف وظایف روحانی‌اش، شامل هدایت فعالیت‌های انستیتوی خودآگاهی و حمایت مداوم سالکان، در هر گوشه از دنیا کرده است. او از همه عناوین رسمی روی‌گردان است، اما عده زیادی او را به نام داجی می‌شناسند که به زبان محلی گجراتی، به معنای «برادر کوچک‌تر پدر» است.

کتاب طریق خودآگاهی مجموعه‌ای از مکالمات بی‌پرده و صمیمی میان من و داجی است که در آن، ما تمرین‌ها و اصول خودآگاهی را باز و روشن می‌کنیم. در این مکالمات، من سؤالات زیادی از داجی مطرح می‌کنم. برخی از این سؤالات همان‌هایی‌اند که وقتی در مراقبه تازه‌کار و ناوارد بودم، برایم پیش می‌آمد. بقیه آن‌ها سؤالاتی‌اند که در ذهنم به عنوان مربی خودآگاهی به وجود می‌آمدند و برخی هم سؤالاتی‌اند که حین مکالمه، در ذهنم جرقه می‌زدند.

این کتاب از سه بخش تشکیل شده است: بخش اول ذات جست‌وجوی عرفانی را توضیح می‌دهد و مراقبه و انتقال مرتاضانه را به وضوح بیان می‌کند.

بخش دوم تمرین‌های اصلی خودآگاهی شامل مراقبه، تزکیه و نیایش را معرفی می‌کند. این بخش دانش پایه و دستورالعمل‌های عملی را با هم ترکیب می‌کند. هر بخش با هدایت پله‌به‌پله، برای راهنمایی شما در طی این تمرینات ساده، به پایان می‌رسد.

بخش سوم بحث و گفت‌وگویی است درباره نقش نامرئی اما حیاتی مرشد در پشتیبانی سفر درونی ما.

کتاب طریق خودآگاهی دعوتی است برای تجربهٔ تمرین ساده‌ای که زندگی من و کسانی را که تمرین خودآگاهی را در سرتاسر دنیا انجام می‌دهند تغییر داده است. البته، هیچ کتابی نمی‌تواند ما را تغییر دهد. کتاب می‌تواند به ما خرد ارائه کند، اما نمی‌تواند ما را خردمند سازد. کتاب می‌تواند به ما دانش منتقل کند، اما نمی‌تواند کاری کند که درستی آن دانش را تجربه کنیم. آنچه این کتاب ارائه می‌دهد روشی تجربی است که به افراد بسیاری که حقیقت را برای خود کشف کرده‌اند کمک کرده است.

ممکن است ما در جاهای مختلفی معنویت را بجویم، اما سرچشمهٔ معنویت در بیرون از ما پیدا نمی‌شود، زیرا حضوری است که لمس‌شدنی نیست، بلکه احساس‌شدنی است. در جست‌وجوی معنویت، ما آن سرچشمه را با قلبمان احساس می‌کنیم، زیرا قلب عضو احساس است. تمرین خودآگاهی یعنی جست‌وجوی جوهره‌ای که ورای شکل وجود دارد، یعنی جست‌وجوی حقیقتی که ورای آیین‌ها وجود دارد. این به معنای قرار دادن خود در میانهٔ قلب و پیدا کردن معنای حقیقی و رضایت در آنجاست.

پیام داجی به رهروان ساده و مستقیم است: «تجربه از علم برتر است. هر مرشدی این را می‌داند.» به همین دلیل، در کلاس‌های زیادی، علاوه بر سخنرانی، اتاقک آزمایشگاه هم وجود دارد. اغلب، داجی عقیده دارد که در سخنرانی‌ها، شما اصول را یاد می‌گیرید، اما در آزمایشگاه، آنچه را آموخته‌اید به صورت عملی تجربه می‌کنید. من از شما دعوت می‌کنم که قلبتان را آزمایشگاه خود و تمرین خودآگاهی را تجربهٔ خود قرار دهید.

در هر تجربه‌ای، تجربه‌کننده‌ای وجود دارد، موضوعی هست که تجربه شود و نتیجه‌ای هست که به دست آید. در تجربهٔ معنوی، هر سه این نقش‌ها به شما

تعلق دارند. شما تجربه‌کننده‌اید، شما موضوع تجربه‌اید و همچنین، شما نتیجه تجربه‌اید. در چنین تجربه‌ای، پایانی وجود ندارد و آنچه هست فرایند کشف و شهود است و این لذت و شگفتی خودآگاهی است.

جاشوا پولاک [۱۷]، ژوئن ۲۰۱۸

فصل اول: چرا «خودآگاهی»؟

بخش ۱: سفر سالک

وقتی به آپارتمان داجی در چنای هند وارد شدم، او را در حالی دیدم که روی تابی استراحت می‌کرد. زمانی که به‌سویش رفتم، لبخند گرمی بر صورتش هویدا شد و گفت: «برادر، چه خبر؟» در همان حال، دستش را دراز کرد تا دست بدهیم. روبه‌رویش نشستیم. یکی از بستگان از اتاق کناری آمد و به من چای تعارف کرد. داجی مداخله کرد و گفت: «به او قهوه بدهید، از قهوه بیشتر خوشش می‌آید.» درست بود. اولین چیزی که مردم در مورد داجی متوجه می‌شوند ثبات و متانت او است که صفتی بی‌نظیر است و هر کسی را که در حضور او است تحت تأثیر قرار می‌دهد. کلمات را در جای خود و دقیق بیان می‌کند. به‌طور کلی، او فقط آنچه را که لازم است تا جوهرهٔ پیامش را بی‌پرده منتقل کند به زبان می‌آورد. بعد، این خودِ شنونده است که باید معنای آن عقیده را دریابد. غالباً، سکوت او صحبتش را نقطه‌گذاری می‌کند. در چنین لحظاتی، شخص چیزهای زیادی می‌آموزد، چیزهایی که حتی از تعالیم داجی هم مهم‌ترند. در چنین موقعیتی، شخص سؤال‌کننده از درون قانع و خوشنود می‌شود و تمام سؤال‌هایش را فراموش می‌کند. به‌عنوان مصاحبه‌گر داجی، اکنون، فراموش کردن سؤال‌ها تنها ترس من بود. با این حال، به‌جای ترس، نیروی محرکهٔ جدیدی میان خودم و او پیدا کردم، مکالمهٔ ما قطع نشد و ادامه پیدا کرد. داجی مشتاقانه و عمیق به هر سؤال پاسخ می‌داد.

او گفت: «پس، تو اینجایی که سؤال بکنی!»

و من گفتم: «بله. با این سؤال شروع می‌کنم که چرا مراقبه کنیم.»

با لبخندی جواب داد: «چرا نکنیم؟ خب، دلیل هر کس برای مراقبه متفاوت است. در زندگی، اهداف ما به نیازهای شخصی و سلیقه‌مان مرتبط‌اند. برای مثال، یک نفر برای کاهش وزن به باشگاه ورزشی می‌رود و دیگری برای داشتن سیکس پک. هر دوی آن‌ها به باشگاه می‌روند. من یک الگو را در ارتباط با مراقبه‌گران در سراسر دنیا مشاهده کرده‌ام. در ابتدا، همه با طیف وسیعی از اهداف شروع به تمرین مراقبه می‌کنند. برای مثال، افراد زیادی از زندگی پرتنش در عذاب‌اند و می‌خواهند راهی پیدا کنند تا آرام بگیرند. یکی می‌خواهد فشار خونش را کم کند، دیگری به دنبال وضوح ذهنی و آنیکی به دنبال تعادل روحی است. اما وقتی مراقبه را آغاز می‌کنند، همه این افراد منافع فراتر از چنین اهدافی به دست می‌آورند. آن‌ها غالباً می‌گویند که حس عمیق سلامت معنوی را تجربه می‌کنند، حالتی که با به وجود آمدن حظ درونی و حتی شادکامی، خود را نشان می‌دهد و آن‌ها را از این تجربه شگفت‌زده می‌کند. مانند آن است که آدم گرسنه‌ای کمی غذا طلب کند، اما فردی او را با ضیافت شام غافلگیر کند. علاوه بر این، این نتایج ملموس و فوری‌اند و ما می‌توانیم بعد از تنها یک مراقبه، آن‌ها را تجربه کنیم. در این صورت، بعد از مراقبه دوم و سوم، چه اتفاقی می‌افتد؟ تأثیر فزاینده مراقبه‌های متعدد و بسیار را تصور کنید.»

پرسیدم: «اما آیا مراقبه ما را به اهداف اصلی‌مان هم می‌رساند؟»

جواب داد: «بدون هدف‌گذاری هم، مراقبه فرد را به آنچه که باید می‌رساند. مراقبه به آسانی حالت درونی شما را، هر گونه باشد، عادی می‌کند. شخص پراسترسی ممکن است مراقبه کند و بگوید مراقبه به تو آرامش می‌بخشد، فرد

رنجوری ممکن است مراقبه کند و بگوید مراقبه احساسات را آرام می‌کند، آدم عصبانی ممکن است مراقبه کند و بگوید مراقبه قلب تو را می‌گشاید و تو را با محبت می‌کند. ممکن است با خود فکر کنیم شنیدن این پاسخ‌های متفاوت آدم را گیج می‌کند. مراقبه واقعاً چه می‌کند؟»

پرسیدم: «واقعاً مراقبه چه می‌کند؟»

داجی گفت: «طبیعی بودن می‌آفریند. همان‌طور که به‌سوی طبیعی بودن می‌روید، هر آنچه غیرطبیعی است شروع به ناپدید شدن می‌کند. ممکن است هزار نوع غیرطبیعی بودن وجود داشته باشد، اما طبیعی بودن فقط یک نوع است که اگر به آن دست یابیم، می‌توانیم هزاران شکایت را حل و فصل کنیم. می‌گویید چرا مراقبه می‌کنیم؟ جواب پیچیده است، چون در حین پیشرفت ما، اهدافمان تغییر می‌کنند. دلیل امروز با دلیل فردا متفاوت است و همین‌طور هم باید باشد. هر چه مراقبه کنیم، خرد رشد می‌کند. می‌فهمیم که چه‌ایم و چه باید باشیم و مراقبه وسیله نقلیه‌ای است که ما را به این سفر بی‌پایان می‌برد.»

پرسیدم: «اگر این سفر بی‌پایان است، آیا می‌توانیم به مقصد برسیم؟»

با خنده گفت: «به کجا؟ آن لحظه که فکر می‌کنی "بله انجامش دادم"، از رشد باز می‌مانی... از حرکت باز می‌مانی. تکامل هیچ وقت متوقف نمی‌شود. ما باید همیشه مشتاق تغییر باشیم، باید آماده رفتن به مرحله بعد باشیم، هر کجا که باشد. بعد از رسیدن به آن مرحله، باید منعطف باشیم که حتی جلوتر هم برویم.»

پرسیدم: «ادبیات معنوی پر است از مثال افرادی که انسان‌های کاملی به نظر می‌آمدند. به نظر شما، آن‌ها خودشان را این‌گونه توصیف می‌کنند؟» پاسخ داد: «در ریاضی، مفهومی به نام خط مجانب وجود دارد و آن خطی است که به یک منحنی نزدیک می‌شود. این منحنی خط مجانب را در بی‌نهایت قطع می‌کند. منحنی بسیار به خط نزدیک می‌شود، اما این دو هیچ‌گاه به یکدیگر نمی‌رسند، بلکه فقط نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوند. سالکی که بسیار پیشرفت کند مانند این منحنی است. او تا ابد به مقصد نزدیک می‌شود، اما به آن نمی‌رسد. در هر لحظه، او بی‌نهایت به هدف نزدیک و بی‌نهایت از آن دور است. با این حال، سالک به حرکت خود ادامه می‌دهد. تا وقتی که سالکی وجود دارد سفر بی‌پایان خواهد بود.»

پرسیدم: «به‌سوی چه حرکت می‌کنیم؟»

گفت: «از خودخواهی به فراغت از خود و ایثار، از ذهن واکنشی به قلب پاسخگو و مشتاق، از اسارت در لایه‌های نفس به آزادی از نفس، از اینجا و اکنون به زندگی جاودان و ابدی، از پرستش شکل‌ها به پرستش بی‌شکلی، از بی‌قراری به آرامش، از سطح به اصل، از اصرار به پذیرش، از بی‌تعادلی به تعادل، از تاریکی به روشنایی، از سنگینی به سبکی، از زشتی به زیبایی، و از خارج به مرکز هستی، همان سرچشمه یا خود برتر. همان‌طور که می‌بینید، هدف مراقبه تغییر ماست. این تغییر هدف دین نیز هست، همچنین هدف مکاتب خودیاری و علم روان‌پزشکی. با این حال، هر گاه سعی کنیم خودمان را به‌گونه‌ای تغییر دهیم، با نیروهای عظیم درونی که جلوی رسیدن ما را به اهدافمان می‌گیرند مواجه می‌شویم. البته، می‌توانیم کمک زیادی دریافت کنیم. خوشبختانه، در دوران مدرن، چنین تعلیمات گران‌بهایی هیچ محدودیتی ندارند. با یک کلیک ماوس، می‌توانیم به تعالیم عظیم هر سنت و آیینی دست

پیدا کنیم، می‌توانیم آخرین تحقیق علمی را بر روی موضوعات متعدد به راحتی مشاهده کنیم. اکنون، عصر اطلاعات است و اطلاعات می‌تواند بسیار به ما کمک کند.»

سپس، داجی خندید و گفت: «گفته‌ای قدیمی به ذهنم آمد: کرم‌ها هزاران کتاب را می‌خورند، اما فضل و دانشی به دست نمی‌آورند. کتاب‌خوان‌های حرفه‌ای هم همین‌طورند. هر چقدر هم علم به دست بیاورند، دانای‌تر نمی‌شوند. همان‌طور که می‌بینید، علم نمی‌تواند ما را تغییر دهد. برای مثال، همه ما می‌دانیم که صبر یک فضیلت است، اما آیا علم می‌تواند ما را صبور کند؟ ارزش عشق نیز چنین است. بزرگ‌ترین مرشدان دنیا درباره آن صحبت کرده‌اند. با این حال، شناخت عشق با احساس و بیان کردن آن، دو مقوله متفاوت‌اند. از این مثال‌ها چه می‌فهمیم؟ اگر درس‌ها به‌تنهایی کافی بودند، تا حالا، همه‌مان تغییر کرده بودیم. شخصیت‌های بزرگی قبل از ما آمده‌اند و تعالیم بسیاری از خود به جا گذاشته‌اند، اما دنیا همان‌گونه که بوده مانده است. تعالیم بزرگ به‌تنهایی کافی نیستند، علم هم کافی نیست. برای مثال، ممکن است به حضور خدا اعتقاد داشته باشید، اما آیا آن حضور همیشگی را در زندگی «احساس» می‌کنید؟ اگر نه، این اعتقاد چگونه به کمک شما می‌آید؟ ممکن است باورتان به شما آرامش دهد، اما آرام شدن با یک باور نمی‌تواند جانشین تجربه کردن واقعیت پشت آن باور باشد.» درست در همان موقع، کسی به اتاق وارد شد و ما را برای صرف ناهار صدا زد.

داجی گفت: «بیا. بیا ناهار بخوریم.» پشت میز نشستیم، اما فهمیدیم که هنوز غذا آماده نیست. معلوم شد که اشتباهی پیش آمده است.

داجی خندید و گفت: «می‌بینی، این همان چیزی است که می‌گویم. نمی‌شود

آدم گرسنه را با وعده دادن غذا سیر کرد، همان طور که اعتقاد صرف عطش قلب مشتاق را برطرف نمی کند.»

بعد از مدتی، غذا رسید و در سکوت غذا خوردیم. داجی گفت: «از طریق مراقبه، ما به درون خود راه می یابیم و با چیزی برتر ارتباط می یابیم. بنابراین، هر جا باشیم، آن را پیدا می کنیم. لازم نیست به سفرهای زیارتی برویم و لازم نیست لباسمان، عادت هایمان و اسم هایمان را عوض کنیم. لازم نیست هیچ کاری انجام دهیم، جز بستن چشمانمان و آرام مراقبه کردن. این گونه می توانیم به تجربه روحانی عملی دست یابیم. تجربه چیزی است که معنویت را از دین متمایز می کند. اعتقاد بدون تجربه تو خالی و انتزاعی است. در زندگی دنیوی، بیشتر مردم این مهم را متوجه می شوند. برای مثال، کلاس های علمی هم کنفرانس درسی و هم آزمایشگاه دارند. در کنفرانس علمی، شما با اصول آشنا می شوید و آن ها را می فهمید، اما در آزمایشگاه است که این اصول را در عمل یاد می گیرید و به خوبی آن ها را درک می کنید. و این گونه دانش غیرمستقیم شما تجربه مستقیم را برای شما به ارمغان می آورد.

«در موضوعات معنوی، مردم بیشتر دوست دارند محتاط باشند. با علم بدون واسطه راحت نیستند و می خواهند بر تعلیمات دیگران تکیه کنند. اما زمانی فرامی رسد که قلب تجربه شخصی را طلب می کند و علم این خواسته را محقق نمی کند. اعتقاد هم شخص را راضی نمی کند و شخص پا به جاده معنویت می گذارد. البته، لطفاً این نکات را با انتقاد به اعتقادات مذهبی اشتباه نگیرید. دین یک زیربناست، اما حال ببینیم منظور از زیربنا چیست؟ زیربنا یعنی باید بر روی آن چیزی بسازیم. تعلیم دینی ممکن است درست باشد، اما تا وقتی که شما خودتان درستی آن را دریافته اید، این درستی اهمیتی ندارد. درست بودن یک تعلیم به تنهایی کافی نیست، بلکه جهان تعلیم باید "برای شما" درست

باشد.

«حقیقت را باید عملاً دریافت... و مراقبه همان عمل است. وقتی تمرین عملی نداشته باشیم، گویی ادیان مختلف به زبان‌های متفاوتی صحبت می‌کنند. مسیحی‌ها، بودایی‌ها، هندوها، مسلمان‌ها و دیگران را می‌بینید. برای پل زدن میان این شکاف‌ها، ممکن است تلاش کنیم هر دینی را بشناسیم، اما این شناخت حتی باعث می‌شود که این ادیان را بسیار متفاوت از هم ببینیم. می‌بینیم که مسیحیان چگونه عرش بهشت را می‌جویند، بودایی‌ها چگونه به دنبال نیروانا هستند، هندوها چگونه آزادی و برهمن شدن را طلب می‌کنند و صوفی‌ها فنا را در فنا و زندگی را در زندگی دنبال می‌کنند. گمان می‌کنیم مسلماً همه این افراد از یک حقیقت واحد صحبت نمی‌کنند. اگر یک نفر درست بگوید، پس، بقیه در اشتباه‌اند. در نتیجه، بر سر آنکه کدام خدا خدای حقیقی است، با هم مجادله می‌کنیم. بر سر اینکه کدام فلسفه فلسفه واقعی است، با هم می‌جنگیم و در مورد حقانیت بنیان‌گذاران آن‌ها تردید می‌کنیم. بعضی افراد از این جدل‌ها خسته و منکر وجود خدا می‌شوند، زیرا می‌اندیشند که تمام این ادیان دروغ و اشتباه‌اند.

«اما هنگامی که مراقبه می‌کنید و بعضی از این حالات را تجربه می‌کنید، متوجه می‌شوید که تمام این ادیان یکی‌اند. دیگر نمی‌توانید یکی را کنار بگذارید و نمی‌توانید ادعا کنید که فقط دین شما درست و حقیقی است. برعکس شما، تمام این دیدگاه‌ها را قبول می‌کنید و آن‌ها را می‌پذیرید. آن وقت، چیزی برای نزاع و جدال باقی می‌ماند؟ بنابراین، من همیشه از همه می‌خواهم هر دینی را که دارید نگه دارید، اما مراقبه هم بکنید. مراقبه به شما کمک می‌کند تا به ژرفا بروید و جوهر آن دین را درک کنید. آن‌گاه، درک می‌کنید که تمام ادیان یک جوهر دارند، مانند این بیت معروف ریگ‌ودا[۱۸]: "حقیقت یکی است،

فضلاً به شیوه‌های بسیاری در مورد آن سخن می‌گویند.»

سپس، داجی یکی از دوربرگردان‌های خاص خود را انجام داد و گفت: «با اینکه تجربیات مراقبه هیجان‌انگیزند، همیشه نمی‌توانند موجب تغییر و دگرگونی ما شوند. ممکن است که تجربیات ما از مراقبه عمیق و لذت‌بخش باشند، اما تجربه شخصی به‌ندرت باعث تغییر شخصیت فرد می‌شود. آیا امکان دارد که با یک بار خلسه، تبدیل به انسانی مهربان شویم؟ آیا این جذبۀ روحانی می‌تواند از ما انسانی با محبت و عاشق بسازد؟» او سرش را به‌نشانه انکار تکان داد.

پرسیدم: «پس، برتری مهم این تجربه چیست؟»

با لبخند گفت: «خب، وقتی می‌خواهید الاغی را به حرکت وادارید، باید به او علف سبز نشان دهید.» گفتم: «پس، موضوع انگیزه است.» جواب داد: «اگر در مراقبه تجربیات محسوس نداشتیم، فکر نمی‌کنم کسی مراقبه می‌کرد. مراقبه ما را دگرگون می‌سازد، اما باید دلیلی برای ادامه دادن آن داشته باشیم.»

گفتم: «اما من فکر می‌کنم تجربیات ما کاری بیشتر از تشویق به ادامه مراقبه می‌کنند. آن‌ها چیزهایی به ما می‌آموزند.»

در مقابل، داجی پاسخ داد: «بله، اما این به آن معنا نیست که ما از تجربه مراقبه چیزی یاد می‌گیریم. ما قطعاً از طریق مراقبه، تغییر می‌کنیم. همان‌طور که می‌دانیم، تمرین مراقبه لایه‌های عمیق‌تری را از وجود ما تحت تأثیر قرار می‌دهد. علم و تجربه تنها در سطح خودآگاه عمل می‌کنند و این کافی نیست. زیرا افکار، دیدگاه‌ها، احساسات و عادات ما ریشه در گستردگی بی‌نهایت ضمیر ناخودآگاهمان دارند. از همه مهم‌تر اینکه افکار نیمه‌خودآگاه ما از افکار

خودآگاه ما بسیار قوی‌ترند. این یکی از دلایلی است که وقتی تلاش‌هایمان را به تغییر در سطح خودآگاه محدود می‌کنیم، شکست می‌خوریم. ما می‌توانیم اعمال عمدی را تغییر دهیم، اما چگونه اعمال ناخودآگاه را تغییر دهیم؟ وقتی چیزی را به خوبی نمی‌شناسیم، چگونه می‌توانیم تغییرش دهیم؟ این بزرگ‌ترین مانع برای به دست آوردن تغییر معنادار در زندگی است. یک عامل دگرگون‌ساز واقعی نمی‌تواند تنها در سطح مؤثر باشد، بلکه باید در تمام سطوح، وجود ما را تحت تأثیر قرار دهد، باید همه‌جانبه و کامل باشد. تمرین مراقبه خوب شکاف‌های موجود در تلاش‌های ما را پر می‌کند، چون در عمیق‌ترین لایه‌ها کارساز است و نیروهای تکامل‌بخش غیرفعال درونی را فعال می‌کند و ما را به راهی دگرگون‌کننده سوق می‌دهد. سپس، تغییر خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. اغلب، بی‌آنکه بخواهیم، تغییر می‌کنیم... خودمان نمی‌دانیم چرا آن‌قدر شادیم و نمی‌دانیم چرا آن‌قدر احساس سبکی می‌کنیم، اما خانواده، دوستان و همکارانمان متوجه این تغییر می‌شوند. در واقع، اکنون، ما خودمان به حضوری دگرگون‌ساز در زندگی آن‌ها تبدیل می‌شویم. عشق را تنفس می‌کنیم، عاشقانه راه می‌رویم، عشق را صحبت می‌کنیم و آن را زندگی می‌کنیم. می‌دانید، داریم در مورد این صحبت می‌کنیم که چگونه علم و تجربه ما را ناامید می‌کنند، با این حال، با اضافه کردن عنصر عملی مراقبه، هر دوی آن‌ها بسیار کارآمد می‌شوند.»

پرسیدم: «چون علمی که از طریق مراقبه به دست می‌آوریم مستقیم به ما می‌رسد، این‌گونه است؟»

داجی گفت: «البته، اما مراقبه حتی علم غیرمستقیم را هم به چیزی مفید تبدیل می‌کند. برای مثال، وقتی اثر ادبی معنوی می‌خوانیم، متوجه می‌شویم که تجربه خودمان تشدید می‌شود و آن اثر به تجربه ما وضوح می‌بخشد. پس،

می‌تواند ما را به سطح بالاتری از درک برساند. با تمرین، شروع به یادگیری از تجربیاتمان می‌کنیم. قبلاً، به‌طور ناخودآگاه، در مقابل تغییر مقاومت می‌کردیم و تجربیاتمان نابود می‌شدند، اما در طول زمان تمرین، مراقبه آن مقاومت درونی را می‌شوید و آن را از میان می‌برد، مانند اسبی که با دیدن سایه شلاق، شروع به دویدن می‌کند. تمام آنچه نیاز داریم صرفاً تجربه است و همین برای شروع تغییر کافی است، مانند شیئی که در فضای بیرون، تنها با یک تلنگر، شروع به حرکت می‌کند و به حرکت ادامه می‌دهد، می‌بینید که هیچ مقاومتی وجود ندارد. تجربیات ما دقیقاً همان اثر را دارند. به محض اینکه به شما تلنگری بزنند، متعالی می‌شوید.»

پرسیدم: «تجربیات ما واقعاً به ما چه می‌گویند؟»

او جواب داد: «تجربیات ما سرشت درونی‌مان را منعکس می‌کنند. برای نمونه، وقتی گرسنه‌ام، تجربه‌ای منفی دارم و عصبانیت جلوی مرا برای داشتن تجربه‌ای که ترجیح می‌دهم داشته باشم می‌گیرد. وقتی حسادت می‌ورزم، با تجربه منفی دیگری مواجه می‌شوم، اما وقتی سرشار از محبت و بخشندگی‌ام، تجربه زیبایی دارم و شدت آن زیبایی به مقدار عشق و بخشندگی من بستگی دارد.»

سؤال کردم: «پس، یعنی این تجربیات جهت حرکت شما را نشان می‌دهند؟»
داجی گفت: «بله، آن‌ها تعیین‌کننده‌اند. وقتی این‌گونه‌ام، تجربه‌ام آن‌گونه خواهد بود، وقتی آن‌گونه‌ام، تجربه‌ام این‌گونه خواهد بود. به‌خاطر تمرینات مراقبه‌ای خاص، می‌توانم در نتیجه این درک، دگرگون شوم.»

گفتم: «پس، نقش تجربه تغییر زیادی با قبل از مراقبه نکرده است. هنوز مانند

علف سبزی است که به الاغ نشان می‌دهیم، چون نقشش تشویق ما در جهتی خاص است.»

داجی گفت: «بله، اما اکنون تجربه مؤثر واقع می‌شود، چون یک‌دندگی الاغ از میان رفته است.»

گفتم: «منظورتان همان مقاومت درونی است؟»

داجی گفت: «بله، و زمانی فرامی‌رسد که اصلاً الاغی هم وجود ندارد. می‌دانی، بالاخره، فهمیدم که یک عامل وجود دارد که تمام تجربیاتم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن راهی است که نفسم را کنترل می‌کند. هر چه خودخواهی‌ام بیشتر باشد، تجربه‌ام بدتر است، هر چه فروتن و متواضع باشم، تجربه‌ام بهتر است. فرمول ساده‌ای است. بعد، یک روز، حبابی از نور در سرم پدیدار می‌شود: چگونه می‌توانم صفر مطلق شوم تا هیچ شوم؟»

گفتم: «و مراقبه آن را هم تسهیل می‌کند؟»

داجی گفت: «ولی اکنون تنها تغییری که در خودم می‌یابم وابسته به این است که آیا مقدار بیشتری از من موجود است یا مقدار کمتری. برعکس، می‌توانیم همین سؤال را مطرح کنیم که آیا مقدار بیشتر یا کمتری از خدا وجود دارد. می‌دانید، من هر چه بیشتر آنجا باشم، خدا کمتر آنجاست و هر چه من کمتر باشم، حضور او بیشتر خود را نمایان می‌کند. اکنون، این سؤال، سؤال بودن و نبودن است.»

گفتم: «پس، این همان ناپدید شدن الاغ است؟»

داجی سرش را به‌نشانه تأیید تکان داد و ادامه داد: «وقتی در سرچشمه بی‌انتها حل شوم، به موهبت محض می‌رسم و خودم موهبت می‌شوم. وقتی موهبت شوم، چگونه می‌توانم آن را تجربه کنم؟ مانند قطره بارانی که در اقیانوس می‌افتد... دیگر قطره‌ای وجود ندارد، قطره اقیانوس شده است. به همین دلیل، در آخر، آیین‌های عرفانی حرفی برای گفتن ندارند، زیرا نمی‌توانند حالت پایانی را که بسیار رفیع، کامل و متعادل است توصیف کنند. آیا فردی که چنین حالتی را به دست آورده و تجربه کرده است می‌تواند خودخواه باشد؟ می‌تواند آشوبگر باشد؟ این دنیا با چالش‌های بسیاری روبه‌رو است. بعضی از این چالش‌ها سیاسی و برخی دیگر اجتماعی‌اند، برخی دیگر نیز اقتصادی یا محیط‌زیستی‌اند. در تمام این موارد، انسانیت رنج می‌کشد، اما مشکلات دنیا بسیار ساده‌اند. همه این مشکلات از نبود عشق، محبت، صبر، تواضع و پذیرش سرچشمه می‌گیرند. در حقیقت، نادانی، تنفر و آشوبگری قلب‌های آدمیان را آلوده کرده‌اند. همه این‌ها از تعصب و تحمل‌ناپذیری سرچشمه می‌گیرند. اگر فردی در قلبش آرامش نداشته باشد، در اطرافش هم آرامش به وجود نمی‌آید. چنین کسی همیشه بهانه‌ای برای دعوا و جنگ پیدا می‌کند. تنها وقتی که قلب شخصی لبریز از آرامش است، او هم آرامش می‌یابد.

«چگونه می‌توانیم مشکل تنفر را حل کنیم؟ هیچ راه حل سیاسی‌ای وجود دارد؟ آیا می‌شود عشق و پذیرش را قانونی و اجباری کرد؟ آیا قانونی هست که قلب آدمی را دگرگون سازد؟ قلب تنها زمانی دگرگون می‌شود که تصمیم به دگرگونی بگیرد و این تصمیمی شخصی است که هر کس باید برای خودش بگیرد. نمی‌توانیم آن را بر کسی تحمیل کنیم، فقط می‌توانیم الهام‌بخش افراد باشیم و ابزارش را به آن‌ها ارائه دهیم. بنابراین، به جای تغییر دیگران، بهتر است خود را وقف تغییر خودمان کنیم و برای دیگران الزام و اجباری ایجاد نکنیم. پس،

بیایید به دوست داشتن آدم‌ها همان‌گونه که هستند قانع باشیم. آن‌ها را همان‌گونه که هستند بپذیریم و آماده باشیم مانند اعضای خانواده خودمان به آن‌ها خدمت کنیم. این همان انسانیتی است که دنیا به آن احتیاج مفرط دارد. تنها عشق پذیرش اشتباهات دیگران را امکان‌پذیر می‌کند. آیا تاکنون مادری را دیده‌ای که از فرزندان خود دست بکشد؟ حتی اگر بچه دائماً بدرفتاری کند، مثلاً از مدرسه اخراج شود یا بدتر از آن را انجام دهد، باز هم مادر کنارش می‌ماند، حتی بعد از اینکه همه خسته و درمانده، از بچه روی گردان شوند. هر جا عشق وجود داشته باشد، بخشنده‌گی نیز هست، هر جا عشق وجود داشته باشد، محبت هم هست. عشق ریشه هر صفت پسندیده و نیکویی است. پس، وقتی عشق هست، باز به چیز دیگری احتیاج دارید؟ وقتی عشق وجود دارد، پذیرش بخشنده‌گی و محبت هم زیاد می‌شود. عشق به‌تنهایی کافی است. هیچ صفت دیگری لازم نیست. همه این را می‌دانیم که همه استادان بلندمرتبه گذشته و حال همین حرف را تأیید کرده‌اند، اما آیا اگر این تعالیم کافی بودند، ما تا الان تغییری نکرده بودیم؟»

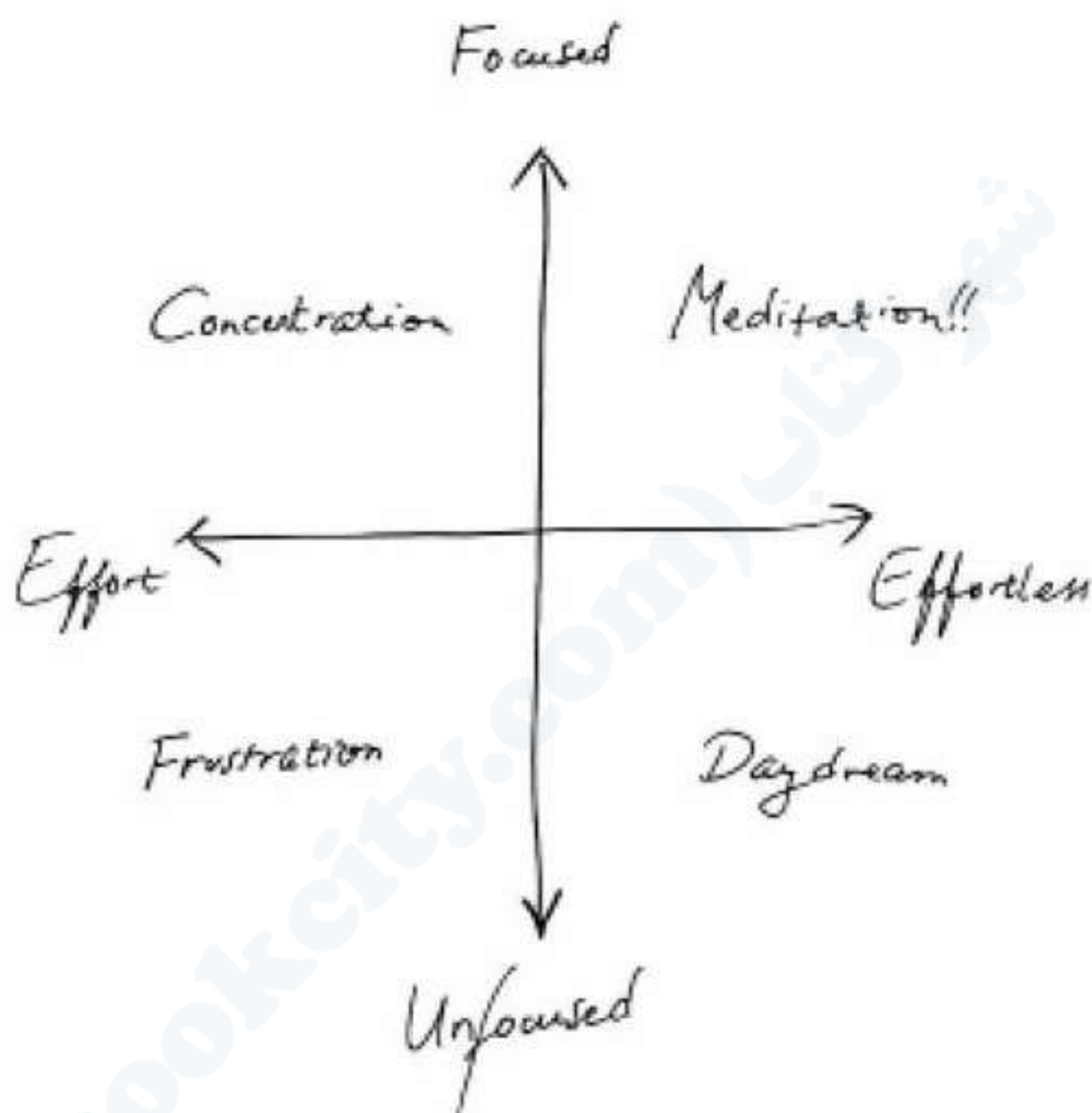
بخش ۲: مراقبه آشکارکننده

تمرین مراقبه قسمت اصلی آیین‌های فکری بسیاری را تشکیل می‌دهد. گفته می‌شود که مراقبه از آیین‌ها و اعتقادات فراتر می‌رود و مؤثرترین راه نزدیک شدن به خداوند است. آیین‌ها، یعنی همان کارهایی که در سطح فیزیکی وجود انجام می‌دهیم، همچنان، در سطح فیزیکی باقی می‌مانند. اعتقاد در سطح ذهن باقی می‌ماند. برای فراتر رفتن از هر دوی این‌ها و برای رسیدن به حالت معنوی وجود، باید از کمک چیزی که به وجودی بالاتر و سطح روحانی تعلق دارد استفاده کنیم. این روشی است که در مراقبه خودآگاهی پیش می‌گیریم. برای درک بهتر آن، تصمیم گرفتیم که از اول شروع کنیم.

از داجی پرسیدم: «مراقبه چیست؟»

مدادش را بیرون آورد و یک نمودار کشید و گفت: «محور عمودی طیفی میان ذهن کانون‌گرا و ذهن کانون‌گریز را نشان می‌دهد. ذهن کانون‌گرا بر روی یک فکر تمرکز می‌کند و همان جا می‌ماند. برعکس آن، ذهن کانون‌گریز از یک موضوع به موضوع دیگر می‌رود، به چیزهای مختلفی می‌اندیشد و توجهش از اینجا به آنجا پرت می‌شود. میان دو نهایت نقطه وسطی هست و بیشترین فعالیت مغز همان جا در نقطه وسط اتفاق می‌افتد. در دو سوی قطب افقی، دو معنا قرار دارند: کوشایی و ناکوشایی. ذهن ناکوشا در حال آرامش و استراحت است. در طرف دیگر، ذهن کوشا قرار دارد که نمی‌تواند آرام بگیرد و در آرامش باشد، تقلا می‌کند تا فکر کند، درک کند و تمرکز کند. حالات مختلف این دو طیف به حالت‌های معین ذهنی می‌انجامند و اینجاست که به خیال‌پردازی، ناامیدی، تمرکز و مراقبه می‌رسیم. بگذارید ذهن مراقبه‌گر را

بفهمیم. همان طور که می‌دانید، این ذهن ترکیبی از کانون‌گرایی و ناکوشایی است. قرار است که ذهن غرق یک فکر شود، اما بدون کوشش.»



پرسیدم: «آیا ذهن می‌تواند غرق هر فکری شود؟»

داجی جواب داد: «بله، اما اگر این طور باشد، پس، همه مراقبه می‌کنند.»

گفتم: «من هم دقیقاً همین را می‌گویم.» آرام خندید و گفت: «پس دیگر لازم نیست مهارت جدیدی یاد بگیریم، زیرا همه ما می‌دانیم چگونه مراقبه کنیم. هر روز این کار را انجام می‌دهیم. برای مثال، یک تاجر هر روز در مورد

شغلش فکر می‌کند. حتی وقتی رانندگی می‌کند، به آن می‌اندیشد. شب‌هنگام، وقتی می‌خواهد بخوابد هم، به آن می‌اندیشد. شاید زنی عاشق آن تاجر باشد. زن همان‌طور که مشغول انجام دادن کارهای روزانه‌اش است، به تاجر فکر می‌کند. وقتی مسواک می‌زند یا به سوپرمارکت می‌رود، همچنان، در تمام طول مدت، به او می‌اندیشد. در همان حال، زن از کنار موسیقی‌دانی می‌گذرد که در حال خرید است. ذهن موسیقی‌دان به موسیقی می‌اندیشد. پس، او هم مراقبه می‌کند و عمیق فکر می‌کند. حتی عبارتی هست به نام قتل ازپیش‌طراحی‌شده که قاتل دربارهٔ اجرای نقشه‌های شومش با تمرکز فکر می‌کند.»

پرسیدم: «پس، اگر همهٔ افراد عمیقاً به چیزی فکر می‌کنند، چه چیزی مراقبه را تا این حد عمیق و ژرف می‌کند؟» داجی گفت: «آنچه عمیقش می‌کند این است که از طریق مراقبه، ما معنایی را می‌جوئیم و کشف می‌کنیم و آن معنا هدف مراقبهٔ ماست. هدف مراقبه تمام تفاوت‌ها را پدید می‌آورد. هدف عمیق به ما آگاهی عمیق می‌دهد و هدف دنیوی آگاهی دنیوی. هدف موقتی حالت مراقبهٔ ذهن ما را موقتی می‌کند. هدف ژرف و تغییرناپذیر مراقبهٔ ما را دائمی می‌کند. پس، همان‌طور که می‌بینید، اهدافِ متفاوت تأثیرهای متفاوتی ایجاد می‌کنند.»

پرسیدم: «چگونه می‌توان به مراقبه‌ای رسید که هم ژرف باشد و هم دائمی؟»

داجی گفت: «با تمرکز ناکوشا روی هدفی ژرف. برای رسیدن به آن، باید تمرین کنیم. بدون مادر فرزندی وجود ندارد و بدون تمرین مراقبه‌ای وجود نخواهد داشت.»

من گفتم: «من متوجه شده‌ام که کسانی که به‌تازگی به جادهٔ سلوک پا

گذاشته‌اند، اغلب، در تمرین مراقبه، عصبی‌اند، زیرا گمان می‌کنند برای ادارهٔ افکارشان به مشکل برمی‌خورند.»

داجی گفت: «بسیاری می‌گویند که ذات ذهن این است که آرام نگیرد. می‌گویند که حالت طبیعی ذهن آن است که ناآرام باشد. اما من موافق نیستم و در واقع، می‌خواهم این نظر را رد کنم.»

از او پرسیدم: «چرا موانع این‌قدر محکم‌اند؟»

داجی پاسخ داد: «مربیان زیادی از این عقیده حمایت می‌کنند. به نظر من، آن‌ها به این نهضت لطمه وارد می‌کنند. اگر بپذیریم که ذهن ذاتاً بی‌ثبات است، ذهن دشمنتان می‌شود. شما با دشمنتان چه می‌کنید؟» جواب دادم: «با آن می‌جنگیم.»

داجی گفت: «پس، مراقبه به جنگ و جدل تبدیل می‌شود و به تمرینی برای تحت فشار قرار دادن ذهن مبدل می‌شود. اما آیا هیچ وقت افکار و احساسات شما توانسته‌اند جلوی لذت شما را از دیدن یک فیلم خوب بگیرند؟»

گفتم: «خیر.»

گفت: «آیا هیچ وقت جلوی لذت شما را از خوردن یک غذای خوب و خوش‌مزه گرفته‌اند؟»

دوباره گفتم: «خیر.»

او گفت: «چرا؟»

گفتم: «یک فیلم خوب یا یک غذای خوشمزه توجه ما را به خود جلب می‌کند و شما دیگر به این چیزها فکر نمی‌کنید.»

داجی گفت: «دقیقاً همین‌طور است. وقتی چیزی توجه شما را به خود جلب می‌کند و توجهتان را همان‌جا نگه می‌دارد، دیگر شما به افکار ناخواسته توجهی ندارید. لازم است به ذهنتان چیزی بدهید که غرق آن شود، چیزی که واقعاً جذاب است. بعد، می‌بینید که چگونه ذهن شما به‌طور طبیعی، ثابت می‌شود و بدون کوشش، تمرکز می‌کند. با این حال، ما کنترل زیادی بر این پدیده نداریم. بعضی اهداف ما را جذب می‌کنند و بعضی دیگر نه. مثلاً، اگر فرزند شما در تمام طول روز غرق مطالعه باشد، احتمالاً، احساس خوشحالی می‌کنید، زیرا او مشغول فعالیتی مثبت است. اما اگر بدانید نه ساعت پشت‌سرهم، به بازی‌های ویدئویی مشغول بوده، ممکن است احساس نگرانی کنید. در هر دو مورد، فرزند شما ظرفیت عظیم تمرکز خود را نشان داده است، اما نگرانی شما از هدفی است که بر آن تمرکز داشته است. از اینکه به چه چیزی علاقه دارد نگران می‌شوید. پس، همان‌طور که می‌بینید، ما از ناتوانی‌مان بر تمرکز رنج می‌بریم. بدون هیچ کوششی، بر علایقمان تمرکز می‌کنیم. اما آیا می‌توانیم علایقمان را خودمان انتخاب کنیم؟ به نظر می‌رسد اهداف خاصی بیشتر از دیگر اهداف برای ما دلپذیرند. دلیلش ادراکی است که از آن اهداف در ضمیر ناخودآگاهمان داریم. زمانی دیگر به این موضوع خواهیم پرداخت. به هر حال، وقتی چیزی برای شما جذاب است، تقریباً مسحور آن می‌شوید و کاملاً بر آن متمرکز می‌شوید. اما وقتی که موضوعی جذبتان نمی‌کند، باید تلاش کنید تا بتوانید روی آن تمرکز کنید. برای نمونه، وقتی کتابی می‌خوانید که موضوعش با قلب شما رابطه برقرار نمی‌کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ ذهنتان بعد از هر جمله،

این طرف و آن طرف می‌رود. درست است؟ و در آخر، متوجه می‌شوید که اصلاً نفهمیده‌اید چه خوانده‌اید. دوباره، به عقب برمی‌گردید و متن را نگاه می‌کنید تا کم‌کم موضوعات به نظرتان آشنا می‌آیند. برای تمام کردن کتاب، واقعاً باید تمرکز کنید.»

گفتم: «جایی که تحمیل موفق نمی‌شود، علاقه موفق می‌شود.»

داجی گفت: «اگر به موضوعی علاقه واقعی داشته باشید، حتماً موفق می‌شوید. اما اگر علاقه نداشته باشید، باید دست و پا بزنید و تقلا کنید. بدون علاقه، انجام هر فعالیتی یک مانع ملال‌آور می‌شود. اگر ایده‌ای برای ذهن جالب نباشد، ذهن به سرعت روی مطلب دیگری متمرکز می‌شود.»

گفتم: «تمرکز و کانون‌گرایی یک چیز نیستند، هستند؟»

جواب داد: «کانون‌گرایی واقعی بدون کوشش و به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد. تنها وقتی که خودبه‌خود پیش نمی‌آید، باید برای آن تلاش کنید. و این همان تمرکز است، یعنی تلاش برای کانون‌گرایی. ما مراقبه را فکر ممتد در مورد یک موضوع می‌دانیم. به همین دلیل، افراد زیادی آن را با تمرکز اشتباه می‌گیرند. اما مراقبه تمرکز نیست، زیرا تمرکز تحمیل‌کننده است. مراقبه ناکوشاست و هیچ تحمیلی در آن نیست. هنگام مراقبه، باید ذهنتان را راهنمایی کنید. تنها روی یک معنا، تا حد بیرون انداختن همه معانی‌ای که می‌خواهید در موردشان فکر کنید، تمرکز می‌کنید. هر چه بیشتر تمرکز کنید، آگاهی‌تان بیشتر انحصاری و ویژه می‌شود. در بالاترین حد خود، تمام آگاهی شما بر روی یک نقطه واحد متمرکز می‌شود و هر چیز دیگر را از خود دور می‌کند. این کار به تلاش نیاز دارد. متوقف کردن جریان افکار کار آسانی نیست. مغز دارای نیروی فزاینده

طبیعی است. می‌خواهد به مسیر مشخصی برود، اما شما مجبورش می‌کنید به‌سوی دیگری برود، مانند این است که بخواهید مسیر یک رودخانهٔ خروشان را تغییر دهید. اگر بخواهید با ذهنتان درگیر شوید و آن را به اطاعت وادارید، باید آن را همان‌جا نگه دارید. آن لحظه که تلاشتان را کم کنید، ذهنتان دوباره مانند فتری که به‌زور جمع شده است به‌حالت قبل برمی‌گردد.»

گفتم: «هر چند بعضی افراد مراقبه را با تمرکز برابر می‌دانند، باز می‌گویند که مراقبه باید باعث آرامش شود.»

داجی پرسید: «آیا وقتی برای تمرکز این‌همه کوشش می‌کنیم، مراقبه می‌تواند آرام‌بخش و ملایم باشد؟ بیایید تمرکز را فراموش کنیم. برای امور دنیوی، ممکن است تمرکز لازم باشد، اما در حیطهٔ معنویت، تمرکز به‌شدت ناکارآمد است.»

به او یادآوری کردم: «اما ما مراقبه را حالتی از کانون‌گرایی می‌دانیم.»

داجی گفته‌ام را تصحیح کرد و گفت: «کانون‌گرایی ناکوشا. در چنین حالتی، ذهن شما به‌طور طبیعی، بر روی یک فکر قرار می‌گیرد. وقتی چیزی می‌تواند توجه شما را جلب کند و به خود معطوف نگه دارد، این امر به‌خودی‌خود اتفاق می‌افتد. وقتی توجهتان جلب می‌شود، شما در حالتی به نام جذب قرار می‌گیرید که کلمه‌ای دیگر برای حالت مراقبه‌گر ذهن است. با این حال، این کشش دولبه دارد و همان‌طور که می‌دانی، کلمه‌ای دیگر برای میل است.»

پرسیدم: «میل واقعاً چیست؟»

پاسخ داد: «میل یعنی خواست گمراه‌شدهٔ روح برای تمرکز. روح مشتاق یکی

شدن با منبع اصلی خود است و این همان تمایل حقیقی یا عظیم است. قبل از اینکه بفهمیم باید به کدام سو بنگریم، دلمان می‌خواهد رضایت و خوشحالی را بیرون از خود جست‌وجو کنیم.

«می‌خواهم حکایتی را برای تعریف کنم: روزی، مورچه‌ای برگری را با خود می‌کشید که گنجشکی کنارش بر زمین نشست. مورچه با حسرت گفت: "وقتی بر فراز آسمان پرواز می‌کنی، حتماً مناظر خیلی زیبایی می‌بینی. من که فقط شاخه‌های کوچک، برگ‌ها و سنگ‌ریزه‌ها را می‌بینم." گنجشک گفت: "خب، من می‌توانم فقط در یک نگاه، تمام جنگل را ببینم و حتی می‌توانم در دوردست‌ها اقیانوس را هم ببینم." مورچه پرسید: "اقیانوس چیست؟" گنجشک گفت: "در اقیانوس، آن قدر آب هست که اقیانوس پایانی ندارد." تا آن زمان، مورچه فقط قطره‌های باران و شبنم را به چشم خود دیده بود. با خودش فکر کرد که دلش می‌خواهد اقیانوس را ببیند. پس، از گنجشک پرسید: "اقیانوس کدام طرف است؟" گنجشک با اشارهٔ بالش گفت: "آن طرف است." مورچه تشکر کرد و رفت. چندین و چند ساعت راه رفت و عاقبت، به گودال گلی رسید. خوب نگاه کرد تا بداند می‌تواند آن طرف را ببیند یا نه. تا آنجا که می‌توانست ببیند، فقط آب بود و آب. با خودش گفت: "عاقبت به اقیانوس رسیدم."»

داجی خندید و ادامه داد: «این موقعیتی است که ما در آن هستیم. ما موقتی را با ابدی، فناپذیر را با فناپذیر و گودال گل را با اقیانوس بی‌پایان اشتباه می‌گیریم. ما در چیزهای مختلف، به دنبال رضایتیم، اما رضایتی که به دست می‌آوریم موقتی و محدود است و در واقع، بیشتر باعث می‌شود از درون احساس خلأ کنیم. این حس به آن خاطر است که ارتباطمان را با سرچشمهٔ درونی رضایت از دست داده‌ایم. بدون چنین ارتباطی، انتخابی جز تلاش برای

ارضای آن نیاز عمیق‌تر و بهتر، به‌طریق دیگر، نداریم. فرض کنید در مسافرتی طولانی با ماشین، دخترتان به گریه می‌افتد. از کنار دکه بستنی‌فروشی می‌گذرید و با خود فکر می‌کنید این بستنی جلوی گریه‌اش را می‌گیرد. توقف می‌کنید و برایش بستنی می‌خرید و او خوشحال می‌شود. دخترتان بدون هیچ تلاشی، کاملاً مجذوب آن بستنی‌قیفی شده است. ذهنش آرام گرفته است و در واقع، او در حالت مراقبه قرار دارد. بستنی مشکل نارضایتی‌اش را حل می‌کند، اما این فقط راه‌حلی گذراست. بعد از آن، دوباره، باید راه‌حل جدیدی برای مشغول نگه داشتن ذهن او پیدا کنید. علاوه بر این، ذهن او را شرطی کرده‌اید و بستنی را به‌عنوان راه‌حلی برای رفع بی‌قراری ذهنش پیشنهاد کرده‌اید. پس، دفعه بعد که دوباره احساس بی‌قراری کند، باز هم احتمالاً بستنی خواهد خواست. قطعاً دفعه بعد که پشت فرمان بنشینید، حتی اگر مسافت کوتاه باشد، باز او از شما بستنی خواهد خواست.»

گفتم: «پس، گمان کنم دیگر از بستنی خبری نیست.»

داجی گفت: «نه، نه. دخترت دیگر من را نخواهد بخشید.» اما من داشتم به خودم اشاره می‌کردم و نه دخترم.

او ادامه داد: «اگر از مراقبه هدف محدودی داشته باشید، مراقبه شما رضایت محدودی به شما می‌دهد. اگر از مراقبه هدف موقتی داشته باشید، رضایت شما موقتی خواهد بود. علاوه بر این، همیشه ناآرام خواهید بود. اگر واقعاً از حالت جذبه و کشش خود احساس خشنودی می‌کنید، به دنبال تکرار آن باشید. وقتی این کار را می‌کنید، چرخه‌ای از رضایت و کمبود به وجود می‌آورید. اگر بستنی دوست دارید، ذهنتان به‌سوی آن جذب می‌شود و اگر ویسکی را ترجیح می‌دهید، ذهنتان به آن سو کشیده می‌شود. ذهن شما به دنبال چیزی می‌رود

که به آن جذب می‌شود و بعد از آن، در چرخه‌ای از میل و رضایت گرفتار می‌شوید. تا وقتی که آن میل را رفع نکنیم، بی‌ثبات و ناآرام می‌مانیم. پس از رفع آن میل، دوباره، بی‌ثبات و ناآرام می‌شویم. مثل پاندول ساعتی می‌شویم که بین کمبود و شادی گذرا در نوسان است. هر چه تمایلات ما بیشتر باشند، ارضای آن‌ها سخت‌تر است. حتی وقتی در یک جهت احساس رضایت کنیم، در جهات دیگر احساس رضایت نخواهیم کرد.»

روزی، فهمیدم که یکی از داروسازانی که استخدام کرده بودم به ماده‌ای خاص اعتیاد دارد. مقدار ماده مخدری که استفاده می‌کرد می‌توانست فرد عادی را به زمین بیندازد، اما او همچنان روی پایش بود و کار می‌کرد. آستانه تحمل او در برابر آن ماده بسیار بالا بود. با ارضای مکرر یک میل وابستگی ما به آن بیشتر می‌شود، اما آستانه تحملمان هم بالاتر می‌رود و هر چه بیشتر و بیشتر به ارضای آن وابسته می‌شویم، کمتر و کمتر از مصرف آن رضایت به دست می‌آوریم. در نتیجه، حتی بیشتر بی‌قرار و ناراضی می‌شویم. چیزی که ذهن طلب می‌کند ثبات و تداوم است، زیرا ذهن با شادی موقتی به شادکامی نمی‌رسد. ذهن جاودانگی طلب می‌کند که رضایتی است که به تمام تلاش‌ها پایان می‌دهد. ذهن می‌خواهد آن میلی را ارضا کند که وقتی ارضا شود، به تمام امیال پایان می‌دهد. خلاصه، ذهن فقط به دنبال مراقبه نیست، بلکه به دنبال جاودانگی در مراقبه است و این مراقبه‌ای حقیقی و عمیق است.

داجی باز ادامه داد: «پس، میل مشکلی ندارد. اما میل حقیقی‌تان را ارضا کنید، آن میل عظیم را ارضا کنید، همان‌طور که ماهی بزرگی ماهی کوچک‌تر را می‌بلعد، بزرگ‌ترین میل هم امیال کوچک‌تر را در بر می‌گیرد. در رضایت کامل، به آرامش کامل دست می‌یابیم.»

گفتم: «شما دارید دربارهٔ میل و جذب صحبت می‌کنید، اما خیلی از افکار و احساسات که ذهن ما به‌سوی آن‌ها جذب می‌شوند خوشایند نیستند.»

داجی گفت: «درست می‌گویید، جذب اصلاً به‌معنای دوست داشتن چیزی نیست، بلکه به این معناست که چه بخواهیم و چه نخواهیم، ذهن ما به‌طرف آن متمایل می‌شود. طرف دیگر میل ترس‌هایی مانند تنفر و بیزاری‌اند. مثلاً، ما می‌خواهیم زندگی کنیم و از مرگ می‌ترسیم. زندگی و مرگ دو روی یک سکه‌اند و همان‌قدر که روی آنچه می‌خواهیم تمرکز می‌کنیم، در مورد آنچه نمی‌خواهیم هم فکر می‌کنیم. گاهی اوقات، ذهن بر مثبت‌ها تمرکز می‌کند و گاهی به منفی‌ها جذب می‌شود. در طرف منفی، ذهن به فکری ناراحت‌کننده، خاطره‌ای دردناک یا احساس سنگینی کشیده می‌شود. این طرف منفی حتی می‌تواند درد فیزیکی باشد. این موضوعات ذهنی مانند گرداب عمل می‌کنند و توجه ما را به‌سوی خود جلب می‌کنند. اینکه به آن‌ها احساس مثبت یا منفی داشته باشیم، فرقی ایجاد نمی‌کند. ممکن است بخواهیم از این گرداب‌ها دور شویم، اما مجبوریم به‌سوی جریان‌های شدید آب شنا کنیم. وقتی تلاش می‌کنیم از چیزی بگریزیم، توجهی که به آن می‌دهیم، در حقیقت، قوی‌تر می‌شود و در مقابل، قدرت یک فکر آن‌قدر زیاد می‌شود که ما توجهمان را به آن معطوف می‌کنیم. برای مثال، پسری دختری را می‌بیند و دیوانهٔ او می‌شود. ذهنش فقط به دختر مشغول است، نمی‌تواند به او فکر نکند و از فکر کردن به او بسیار خوشحال است. اما اگر او مردی متأهل باشد، چه؟»

گفتم: «پس به دردسر می‌افتد.»

داجی ادامه داد: «فکر آن دختر مثل گرداب عمل می‌کند. ذهنش بی‌امان به‌طرف دختر کشیده می‌شود، با این حال، پسر می‌داند که نمی‌تواند به خودش

چنین اجازه‌ای بدهد، پس، با تلاش زیاد، بر جریان جذب مقابله می‌کند. ذهنش می‌خواهد از فکر آن دختر جدا نشود و تلاش دارد مرتب به او فکر کند، اما ادامه این فکر اشتباه است. اغلب ما در حلقه افکاری که برای زندگی ما یا دیگران فایده‌ای ندارند، به دام می‌افتیم. این حلقه‌های فکری می‌توانند به نیروهایی مخرب در زندگی ما تبدیل شوند. پس، باید ذهنمان را درست تنظیم کنیم. با تمرین مراقبه، به این هدف می‌رسیم و باید طوری تمرین کنیم که ذهن‌هایمان به‌طور طبیعی، به هدفی سودمند که هدفی دگرگون‌کننده است، جذب شوند. این سودی است که یک روش صحیح می‌تواند به ما بدهد. مراقبه ذهن را از طریق راهنمایی آن به‌سوی سرچشمه اقناع تنظیم و تعدیل می‌کند.»

گفتم: «پس، هدف مراقبه بسیار مهم است.»

داجی گفت: «بله، هدف تأثیر مراقبه را برای ما مشخص می‌کند. چه آب بنوشید و چه ویسکی، عمل نوشیدن همان است. تأثیر متفاوت است، زیرا هدف متفاوت است. به همین نحو، فرقی نمی‌کند روی چه هدفی مراقبه می‌کنید، عمل مراقبه همان است. تفاوت در این است که اهداف متفاوت به نتایج متفاوت منتهی می‌شوند. هدفی محدود تأثیری محدود به وجود می‌آورد. پس، هدف نامحدود چگونه تأثیری به وجود می‌آورد؟ این فکر ذهن را گیج می‌کند، اما قلب را گیج نمی‌کند، زیرا قلب اهل شهود است. قلب محدودیت‌های ذهن را نمی‌پذیرد.»

پرسیدم: «هدف نامحدود چیست؟»

داجی گفت: «هدف نامحدود آن سرچشمه یا خود خداوند است، همان مظهر حقیقی. اگر با ذهن به دنبال خداوندیم، یعنی داریم او را در بیرون از خود

می‌جوئیم و بنابراین، خدا مفهومی انتزاعی می‌شود. در این صورت، اگر سعی کنیم مراقبه کنیم، هیچ چیز برای مراقبه نمی‌یابیم. اگر بخواهیم آن را به چنگ آوریم، از ما فرار می‌کند. خداوند باید در درون پیدا شود. وقتی نسیمی روح‌افزا به‌سوی ما می‌وزد، اول، از طریق احساس آن را درک می‌کنیم. فکر باریک‌بین و محدود و احساس گسترده و کلی‌نگر است. احساس فکر را در بر می‌گیرد، اما ورای فکر است. فکر حواس پنج‌گانه ما را در بر می‌گیرد، اما ورای حواس است. با احساس، حقایق عمیق‌تری آشکار می‌شوند. خداوند نمی‌تواند شناخته شود، اما حضورش قابل احساس است. آیا شما می‌توانید آن حضور را در کبد یا کف پای خود احساس کنید؟ آیا می‌توانید آن را در شانه‌ها یا آرنج‌هایتان احساس کنید؟ قلب اندام احساس است، پس، با قلب می‌توانیم خدا را احساس کنیم. بنابراین، قلب جایی است که باید خدا را در آن بجوئیم و برای همین است که روی قلب مراقبه می‌کنیم. اینجا جایی است که سفر ما در قلمرو علوم، مفاهیم و اشکال به پایان می‌رسد.»

پرسیدم: «مراقبه چگونه به ما کمک می‌کند این حضور درونی را بشناسیم؟ چگونه به ما کمک می‌کند با آن یکی شویم؟»

داجی گفت: «این به‌خوبی در قوانین یوگای پاتانجالی [۱۹] توضیح داده شده است. قوانین یوگا یا یوگا سوترا که به حکیم پاتانجالی نسبت داده می‌شوند، تعالیم باستانی‌ای هستند که اصول مشخص پایه‌ای یوگا را توضیح می‌دهند. با اینکه افراد بسیاری کلمه یوگا را با تعدادی تمرین بدنی یکی می‌دادند، این تمرین‌ها تنها یک شاخه از یوگا هستند. یوگا تمرینی مراقبه‌ای و ژرف‌اندیش است که هدفش یکی کردن فرد با «سرچشمه» جهانی است. این جنبه از یوگا موضوع یوگا سوتراست که در آن پاتانجالی راهی را که از هشت مرحله یا همان یوگای آشتانگا [۲۰] تشکیل می‌شود ارائه می‌کند. این هشت مرحله

عبارت‌اند از:

۱. یاما [۲۱]

۲. نیاما [۲۲]

۳. آسانا [۲۳]

۴. پرانایاما [۲۴]

۵. پراتیاهارا [۲۵]

۶. دارانا [۲۶]

۷. دیانا [۲۷]

۸. سامادی

داجی گفت: «تمام این هشت مرحله مهم‌اند. در زمان مناسب، همه آنها را مورد بحث قرار می‌دهیم، اما اکنون می‌خواهم چهار مرحله آخر یعنی پراتیاهارا، دارانا، دیانا، و سامادی را توضیح دهم. این چهار مرحله فرایندی را توضیح می‌دهند که توسط آن به عمق مراقبه وارد می‌شویم. این مراحل از هم متمایزند، اما از هم جدا نیستند و یکی به دیگری جاری می‌شود. آنها چهار جنبه یک حرکت واحدند و آن حرکت واحد سفری به اعماق وجودمان است. پس، بگذارید با مرحله پنجم یا همان پراتیاهارا شروع کنم که به معنی «عقب

کشیدن خود» است. پراتیاهارا یعنی تمرکز بر درون و عقب کشیدن خود از آنچه موجب حواس‌پرتی ما می‌شود. بیشتر اوقات، تمرکز ما بر روی دنیای بیرون است. آگاهی ما اغلب به آنچه که از طریق حواس پنج‌گانه درک می‌کنیم محدود می‌شود. ما می‌شنویم، می‌بینیم، لمس می‌کنیم، می‌بویم و می‌چشیم. البته، این حواس خارجی مشکلی ندارند و برای بقای ما لازم و ضروری‌اند. حواس پنج‌گانه ما مانند سیستم جهت‌یابی عمل می‌کنند، زیرا به ما کمک می‌کنند نیازهای اولیه زندگی مانند غذا، سرپناه، پوشاک و... را رفع کنیم، اما معمولاً، در جنبه‌های مادی زیاده‌روی می‌کنیم. ممکن است از لحاظ مادی پیشرفت کنیم و عشق و تحسین دیگران را دریافت کنیم، اما این چیزها در عمیق‌ترین سطوح ما را راضی نمی‌کنند، زیرا قادر به راضی کردن قلب نیستند. هر چقدر به دست آوریم، هنوز چیزی مهم و اساسی کم داریم. در آخر، درمی‌یابیم که راضی کردن هوس‌ها و تمایلات مادی ما را راضی و خوشحال نمی‌کنند. قلب چیز دیگری می‌خواهد، چیزی بسیار عمیق‌تر.»

گفتم: «قبلاً در مورد این موضوع صحبت کردید و در مورد تمایل روح به کامل شدن و پیوستن به «سرچشمه» اش توضیح دادید.»

داجی جواب داد: «بله، این مفهوم بیش از حد عقلانی و انتزاعی است که بتواند بر قلب‌هایمان تأثیر بگذارد. آن کشش نهایی برای یکی شدن چیزی است که ما باید در خودمان کشف کنیم و در این هنگام، غالباً، به خطا می‌رویم، زیرا ب کسب مادیات، رضایت به دست می‌آوریم. جست‌وجوی ما بیرونی باقی می‌ماند و ذهن ما با فکر به دست آوردن و استفاده از مادیات مشغول می‌شود. به راحتی، به پذیرش دائمی و محرک دائمی اعتیاد پیدا می‌کنیم؛ مثلاً، افراد زیادی را می‌بینید که هر چند دقیقه یک بار، گوشی هوشمند خود را چک می‌کنند. در مراقبه، ما موقتاً خودمان را از چنین چیزهایی دور می‌کنیم و

از حرکت دائمی زندگی فاصله می‌گیریم و از هیجانات و استرس‌هایش رو می‌گردانیم. به بیان دیگر، جست‌وجوی بیرون از خودمان را متوقف می‌کنیم و این پراتیاهاراست. در پراتیاهارا، ما به درون سفر می‌کنیم. باگاوادگیتا [۲۸] تصویری آموزنده به ما نشان می‌دهد: دقیقاً مانند لاک‌پشتی که دست و پایش را از اطراف جمع می‌کند، یک یوگی هم حواسش را از موضوعات اطراف دور می‌کند و در نتیجه، به آگاهی دست می‌یابد و بر درون خود تمرکز می‌کند. حتی اگر بخواهید پراتیاهارا را بیشتر درک کنید، ریشه آن را در زبان سانسکریت بررسی کنید. این کلمه از دو ریشه در زبان سانسکریت تشکیل شده است: پراتی و آهار. پراتی به معنای مخالف و آهار به معنای به درون کشیدن است. در تمرین پراتیاهارا، ما جست‌وجوی بیرونی، برای به دست آوردن مادیات را متوقف می‌کنیم و با سفر به درون و تمرکز بر مرکز وجودمان، تمایلمان برای کسب هر چه بیشتر مادیات را شکست می‌دهیم. در نتیجه، آن‌قدر خشنود و قانع می‌شویم که همه چیز را فراموش می‌کنیم.»

پرسیدم: «چگونه به این مرحله می‌رسید؟»

داجی گفت: «چیزی باید ما را به درون بکشاند و این با زور به دست نمی‌آید. در غیر این صورت، به تلاش و تقلایمان پایان می‌دادیم. می‌دانید، آنچه که اغلب اتفاق می‌افتد این است که فرد چشمانش را می‌بندد و سعی می‌کند مراقبه کند، اما هیچ چیزی در درونش پیدا نمی‌کند، انگار که قلبش قفل شده است و به هیچ وجه در دسترس نیست. بعد از چند دقیقه تلاش، ناامید می‌شود و می‌گوید: «من هیچ چیزی احساس نمی‌کنم» و سپس، این کار را رها می‌کند یا خودش را مجبور به تمرکز بر قلبش می‌کند. در چنین حالتی، او واقعاً مراقبه نمی‌کند؛ این همان تمرکز است که با مراقبه فرق دارد.»

پرسیدم: «چرا وقتی به درون نگاه می‌کنیم، چیزی نمی‌یابیم؟»

داجی جواب داد: «زیرا آن حواس درونی را که به ما اجازه می‌دهد در آن سطح لطیف ادراک داشته باشیم، رشد نداده‌ایم. مانند فرد نابینایی هستیم که تلاش می‌کند رنگ قرمز را تشخیص دهد. خداوند از قبل در درون ماست، اما او را تشخیص نمی‌دهیم و احساسش نمی‌کنیم؛ پس؛ هیچ اثری روی ما ندارد.»

پرسیدم: «چگونه بر این محدودیت فائق شویم؟»

داجی گفت: «در طریق خودآگاهی، "انتقال مرتاضانه" به کمک مراقبه می‌آید و انتقال مرتاضانه تمام تفاوت را با سایر روش‌ها ایجاد می‌کند. انتقال مرتاضانه، خود، موضوعی وسیع است، پس بهتر است صبر کنیم و بعداً، با عمق بیشتری، به انتقال مرتاضانه بپردازیم و همچنین راهی که از طریق آن خودمان انتقال مرتاضانه را تجربه کنیم، پیدا کنیم. فعلاً، این را بدانیم که این انتقال کاتالیزوری است برای مراقبه‌های عمیق، زیرا باعث می‌شود نه تنها به خداوند ایمان داشته باشیم، بلکه او را تجربه هم بکنیم. انتقال با القای تجربه الهی به ما کمک می‌کند تا از نیاز به ایمان برسیم. وقتی خودتان شخصاً چیزی را تجربه کنید، ایمان دیگر جایگاهی ندارد. بنابراین، انتقال راه بیداری ما به سوی حقیقت، یعنی آن حضور زندگی‌بخش درونی است. در نتیجه، مراقبه کاری لذت‌بخش و پویا می‌شود و دیگر تهرینی خشک و بی‌روح نیست. دیگر لازم نیست به‌هنگام مراقبه، با افکار و حواس پنج‌گانه‌مان بجنگیم. بعدها، انتقال مرتاضانه به ما کمک می‌کند در آن حضور درونی ادغام شویم و تقریباً با آن یکی شویم. می‌دانید، انتقال خودِ خداوند است که دعوت‌نامه‌دردست، به در منزل شما آمده است. مانند عطر گل سرخی که شما را به سوی باغچه فرامی‌خواند، رایحه خداوند ما را به درون می‌کشاند و این بسیار مسحورکننده و افسونگر است.

انتقال مرتاضانه با قلب‌های ما حرف می‌زند و ما را هر چه بیشتر به‌سوی خودش و سپس، به‌سوی خودمان فرامی‌خواند و راه ما را به‌سوی سطوح عمیق‌تر مراقبه هموار می‌کند. این مراحل آن‌قدر به‌صورت طبیعی پیش می‌آیند که ما به‌ندرت به تلاش نیاز داریم. به همین خاطر، بابوجی (دومین گوروی آیین خودآگاهی) نام طریق خودآگاهی را طریق طبیعی یا ساهاج مارگ نامید که روشی طبیعی و نیرومند است. حالا که به درون کشیده شده‌ایم، به ششمین مرحله در روند پاتانجالی به نام دارانا می‌رسیم. پاتانجالی دارانا را "توقف دیگر چیزها" توضیح می‌دهد و این به آن معناست که در طول مراقبه، توجه شما مختل نمی‌شود. صدای ترافیک و شلوغی را از بیرون می‌شنوید و می‌دانید که کسی در اتاق کناری مشغول صحبت با تلفن است، با این حال، مراقبه شما مختل نمی‌شود. این‌ها می‌توانند حواستان را پرت کنند و تأثیرشان "متوقف" شده است، اما باز در نتیجه توضیح پاتانجالی، برخی دارانا را با تمرکز شدید اشتباه می‌گیرند. بگذارید ریشه این لغت را هم بررسی کنیم. دارانا از ریشه سانسکریت "دار" به‌معنای "چیزی که نگه می‌دارد" یا "چیزی که در خود محفوظ می‌دارد" است. پس، مانند جنین کوچکی که در زهدان مادرش نگه داشته و حمایت می‌شود، ما نیز نگه داشته و حمایت می‌شویم. کجا؟ در زهدان قلبمان. وقتی که قلباً در آرامشیم، اتفاقی خاص می‌افتد، اتفاقی مقدس. در واقع، در طبیعت، دانه‌ها در زهدان مام زمین می‌شکفند، زیرا آنجا را جایی آرام و راحت می‌یابند. در چنین آرامشی، دانه‌ها باز می‌شوند و لایه‌های محافظشان را می‌اندازند. چرا؟ چون زمین اطرافشان را حس می‌کنند که از آن‌ها محافظت می‌کند. وقتی ما هم چنین سطحی از آرامش و حفاظت را در زهدان قلب تجربه می‌کنیم، آن دانه الهی‌مان شروع به شکفتن می‌کند و از آن دانه به‌تدریج زندگی جدید معنوی پدیدار می‌شود. ما اکنون شروع به تجربه طیف جدیدی از آگاهی می‌کنیم. در این وضعیت، آرامشی عمیق را تجربه می‌کنیم، آرامشی ورای توصیف. وقتی شما چنین آسوده‌اید، آیا ذهن می‌تواند

همچنان بی‌قرار و مضطرب باشد؟ آیا احساسات ما می‌توانند در وجود ما ویرانی بیافرینند؟ در چنین حالتی، همه چیز آرام می‌گیرد و ما راضی و خوشنود می‌شویم. می‌دانید، مردم غالباً فکر می‌کنند که ما باید مراقبه را به عنوان هدفمان در ذهن نگه داریم، اما چنین نیست، زیرا این کار بسیار خسته‌کننده است. این هدفِ مراقبه است که ما را نگه می‌دارد.

«قدم بعدی پاتانجالی دیانا به معنای "نگه داشتن ذهن روی یک هدف" است، اما وقتی ذهن در حال آرامش است، لازم نیست آن را در جای خود نگه داریم، چون از قبل در جای خود قرار گرفته است و در آنجا به تعادل رسیده است.»

گفتم: «پس، دارانا و دیانا هر دو یک حالت را توصیف می‌کنند؟»

داجی گفت: «همین طور است. فرقی میان ذهن مختل‌نشده و ذهن آرام وجود ندارد، از هم قابل تشخیص نیستند. و بگذارید ذهن آرام را با ذهن کند و تنبل اشتباه نگیریم. در این موقعیت آگاهی ما پویا می‌شود و آگاهی به حضور الهی به دروتمان وارد می‌شود و ما با تمام وجودمان جذب آن می‌شویم. وقتی سطح جذب ما از آستانه‌ای مشخص گذشت، این مرحله را سامادی می‌نامیم که هشتمین و آخرین مرحله در توالی پاتانجالی است. از آنجا که سامادی آخرین مرحله از این مراحل هشت‌گانه است، مردم معمولاً فکر می‌کنند که این مرحله اوجی عظیم در سفر معنوی است. اما در واقع، سامادی تنها ابتدای راه است و هنوز چیزهای بسیاری مانده‌اند. در واقع، عده زیادی از ما در اولین روز مراقبه، سامادی را می‌چشیم، همان‌طور که تو خودت آن را تجربه کردی. می‌دانی که با پیشرفت ما تجربه ما از سامادی عمیق‌تر می‌شود و تغییر می‌کند. سامادی مراقبه‌ای عمیق و جذب شدنی عمیق در هدف الهی است. پس از آن، ما یکی شدن را با وجود الهی که در دروتمان است، آغاز می‌کنیم و

در نهایت، با آن یکی می‌شویم. اما یکی شدن کاملاً یک‌دفعه اتفاق نمی‌افتد، بلکه تدریجی است. با هر مراقبه بعدی، ادغام بیشتر امکان‌پذیر می‌شود. وقتی هر ذره از وجودمان با وجود الهی یکی شود، کمال را تجربه می‌کنیم. کمال با هیچ چیزی که قبلاً تجربه کرده‌ایم قابل قیاس نیست. در چنین حالتی، قلب‌هایمان غرق آرامش و رضایت می‌شوند. آیا در چنین شرایطی، چیزی می‌تواند ما را آزار دهد؟ آیا هنوز نگرانی و تشویش را در خود حس می‌کنیم؟ ذهن تنها زمانی در آرامش است که قلب در آرامش باشد.

«برخی مراقبه را فقدان فعالیت ذهنی یا بی‌فکری تلقی می‌کنند. افراد محدودی می‌دانند که ریشه سکون درونی در آن حالت یکی شدن است. اغلب، مردم سکون ذهنی را هدف نهایی خود می‌دانند، بدون اینکه دلیل آن را درک کنند. آن‌ها گمان می‌کنند که مراقبه تمرینی برای سرکوب افکار است و به همین جهت ابزارهای ساختگی متعددی برای القای حالت بی‌فکری طراحی می‌کنند. نقاط مشخصی در بدن وجود دارند که اگر به‌درستی بر روی آن‌ها تمرکز شود، بی‌فکری پدید می‌آید. به همین دلیل، بعضی‌ها روی نوک بینی‌شان تمرکز می‌کنند. با این حال، بی‌فکری بدون یکی شدن با آن سرچشمه تنها همان جهل یا کندی ذهن است و اصلاً سودمند نیست. این سامادی نیست. حالا، اجازه دهید خود کلمه سامادی را بررسی کنیم. "سامادی" ترکیبی از دو ریشه سانسکریت به معنای "برابر" و "اصیل" است. ساما یعنی برابر و ادی یعنی اصیل. پس، در سامادی، به حالتی وارد می‌شویم که با حالت اصیل وجودمان برابر است. این همان حالتی است که قبل از به وجود آمدنمان، در هستی وجود داشت. آن زمان، به جز ذاتی که از آن سرچشمه گرفته‌ایم، هیچ چیز وجود نداشت و آنچه بود فقط آرامش مطلق و تعادل مطلق بود. پس، در واقع، همان‌طور که توضیح دادم، ساما نه تنها به معنای برابر، بلکه به معنای تعادل نیز هست. بنابراین، می‌توانیم سامادی را "تعادل اصیل" ترجمه کنیم.»

گفتم: «پس، سامادی حالتی برابر با وضعیت اولیه اصلی مان است که حالتی متعادل بود.» داجی گفت: «دقیقاً همین طور است. ساما را به معنای تعادل و ادی را به معنای پریشانی ذهنی با هم ترکیب کنید. طبق این ترکیب، سامادی همچنین، به معنای تعادل بخشیدن به پریشانی ذهنی نیز هست. این توصیفی روشن کننده است. در سامادی، ذهن به ذات اصلی متعادل خود بازمی گردد. تعادل ذات فطری ذهن است، اما پریشانی برای ذهن مصنوعی است و بعداً، پدید می آید. پریشانی را "ما" به وجود می آوریم.»

گفتم: «و پریشانی را همچنان در ذهن خود به وجود می آوریم و نگه می داریم؟»

داجی گفت: «بله، همین طور است. این پریشانی به تلاش های ما بستگی دارد، اما تعادل به هیچ چیز بستگی ندارد. وقتی امور را به حال خود می گذارید، خودشان به تعادل می رسند. برکه وقتی مواج می شود که چیزی آرامشش را به هم بریزد. برکه، به خودی خود، آرام است.»

گفتم: «پس، ما نمی توانیم تعادل به وجود بیاوریم؟»

داجی گفت: «نه می توانیم تعادل ایجاد کنیم و نه می توانیم سامادی به وجود آوریم. ما مراقبه می کنیم و سامادی خودش می آید. وقتی همه چیز آرام بگیرد، چیزی که می ماند سامادی است. مراقبه این است: "تمرکز بدون تلاش بر هدفی ابدی." وقتی هدفتان محدود است، آگاهی تان هم محدود است. افراد زیادی مانترا [۲۹] یا ذکر را حفظ می کنند. آن ها با چندین بار تکرار یک کلمه، ذهنشان را از پویایی بازمی دارند. این افراد آگاهی شان را به کلمه ای خاص

محدود می‌کنند که مرتب تکرارش می‌کنند. با تمرکز بر ذکرِ مشخص، آگاهی شما یک‌وجهی می‌شود و وقتی آگاهی‌تان یک‌وجهی شود، همه چیز به جز همان یک وجه را از دست می‌دهید، مانند اسبی می‌شوید که با پوشیدن چشم‌بند، فقط اشیای روبه‌روی خودش را می‌بیند، نه هیچ چیز دیگری را. آگاهی‌تان محدود می‌شود.»

پرسیدم: «وقتی هدف نامحدود باشد، چه می‌شود؟»

داجی گفت: «با هدفی نامحدود، آگاهی صرفاً تمامیت نامحدود هستی را در بر می‌گیرد. این چنین آگاهی‌ای همه چیز را در بر می‌گیرد و هیچ چیز از آن گریز ندارد. اما آیا این به آن معناست که شما هم‌زمان از هر انسان، سگ، گاو و هر ذره‌ای در این جهان آگاه می‌شوید؟»

«خیر، آگاهی‌ای که از طریق مراقبه به دست می‌آوریم آگاهی از کثرت در شکل‌های متفاوتش نیست، بلکه آگاهی از یگانگی است. آگاهی از "تمامیت" و "کمال" است. اگر تمامیت صفتی داشته باشد، آن "وجود" است، حضور محض و وجود خالص است.» گفتم: «و ما قسمتی از آن تمامیت هستیم؟»

داجی گفت: «بله، و نمی‌توانید از آن حضور جدا شوید. آن‌گونه نیست که انگار بر بلندای کوه ایستاده‌اید و به نهایی پایین کوه می‌نگرید، بلکه شما خود آن نهایت می‌شوید. این گفته قدیمی ودایی به یاد می‌آید: "آن تویی." و این حقیقت است؛ تو آن حقیقتی، اما خودت آن را در نمی‌یابی.»

پرسیدم: «چرا نمی‌توانیم حقیقت را دریابیم؟»

داجی گفت: «زیرا در ابدیت ذوب شده‌اید. دیگر آنجا حضور ندارید و اگر دیگر آنجا نباشید، پس چه کسی حقیقت را درک می‌کند؟ اکنون دانا در دانایی حل شده است. قطره با دریا یکی شده است.» سپس، داجی مکثی کرد و ادامه داد: «اما این پایان نیست، بلکه تنها آغاز است...»

نشر کتاب (nbookcity.com)

رویکرد

یک روز بعد از ظهر، همراه داجی مراقبه کردم. بعد از مراقبه، داجی یادآوری کرد که مراقبه همه چیز نیست. پرسیدم: «منظورتان چیست؟»

گفت: «تمرین معنوی مهم است، بدون آن، دگرگونی و تغییر رؤیایی بیش نیست. با این حال، حتی مؤثرترین روش مراقبه به همراه منظم‌ترین روش مراقبه می‌تواند فقط ما را پنج درصد در راه پیش ببرد.»

گفتم: «پس، آن نودوپنج درصد چه؟»

داجی گفت: «آن نودوپنج درصد رویکرد ماست. آنچه انجام می‌دهیم مهم است، اما به اندازه رویکردی که با آن اعمالمان را انجام می‌دهیم مهم نیست. این مختص مراقبه نیست، در هر فعالیت، رویکرد ماست که به آن فعالیت معنا می‌دهد و موفقیت آن را تعیین می‌کند. اگر با حال منفی مراقبه کنید، مراقبه شما زیان‌بخش می‌شود و حال منفی‌تان هدف مراقبه می‌شود. ممکن است چشمانتان بسته باشند و به نظر برسد در حال مراقبه‌اید، اما در واقع، دارید عمیقاً به افکار و احساسات منفی‌تان فکر می‌کنید. اگر با حال بد و منفی‌تان مراقبه کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟»

گفتم: «حال بد شدیدتر و بدتر می‌شود.»

او ادامه داد: «هدف مراقبه رسیدن به بهترین حالت آگاهی است. به گمان شما، اگر سنگینی، ناهماهنگی و رنج را با خود به مراقبه بیاورید، آیا ممکن

است به بهترین حالت آگاهی برسید؟ پس، باید تمام این حالات منفی را پشت سر بگذاریم. این حالات منفی مانند سرب ما را سنگین می‌کنند و پایین نگه می‌دارند، اما با تزکیه و پاک‌سازی، همه آن‌ها به راحتی از بین می‌روند. البته، رویکردهای دیگری هستند که با ظرافت بیشتری راه ما را سد می‌کنند. انتظار یکی از آن‌هاست. روش‌های مراقبه‌ای زیادی با انتظار رسیدن به نتیجه‌ای خاص وجود دارند. تصور کنید روزی تجربه‌ای خوب در مراقبه دارید. دفعه بعد که مراقبه می‌کنید، می‌خواهید همان تجربه را دوباره زنده کنید. با این کار، برای مراقبه خود شرط گذاشته‌اید که من "باید" امروز احساس آرامش کنم. ممکن است چیزی بهتر منتظر شما باشد، اما با این حال، شما فقط آرامش طلب می‌کنید. پس، چیزهای بسیاری از دست می‌دهید. این مثال نشان می‌دهد که چگونه بهترین تجربیات می‌توانند به دام تبدیل شوند. شما تمایل دارید به همان تجربه بچسبید و فقط همان را می‌خواهید، اما ما همواره باید پیشرفت و فراتر رفتن را طلب کنیم. حتی در آن مرحله بالا که شعف از راه می‌رسد هم باید به حرکت ادامه دهید، وگرنه آرزوی شما برای ماندن در آن شعف مانع پیشرفت شما می‌شود. آن قدر آن تجربه را دوست دارید که می‌خواهید بارها و بارها تکرار شود. اصلاً نمی‌خواهید از آن فراتر بروید، اما مطمئن باشید هر چه تجربه به دست آورید، هنوز چیزی ورای آن تجربه وجود دارد. البته، باید از حالت عکس هم دوری کنیم که همان ناشکیبایی برای ورود به مرحله بعد است. لازم نیست برای ادامه حرکت در عجله باشیم، زیرا این رویکرد هم ما را عقب نگاه می‌دارد.»

گفتم: «گمان می‌کنم میان چسبیدن به یک تجربه و تعجیل برای رسیدن به آن خط باریکی هست.»

داجی گفت: «نه، اصلاً. موضوع ساده است. فقط بگذارید این فرایند به تمامی و

به طور طبیعی اتفاق بیفتد. شرطی بر آن نگذارید، بر چیزی اصرار نکنید و چیزی را نخواهید. بهترین مراقبه آن است که با هیچ انتظاری همراه نباشد، حتی انتظار تجربه مراقبه. اگر چیزی اتفاق افتاد، خوب است، اگر هم هیچ تجربه‌ای به دست نیامد، باز هم خوب است. در واقع، مراقبه نوعی صبر است، انگار که دارید وسایلتان را می‌بندید و منتظر اتوبوسید. مراقبه انتظاری همراه با آسودگی است و شما در آرامشید، راحتید. ناشکیبایی هیچ خوب نیست. هر چیزی در زمان خودش اتفاق می‌افتد. مثلاً، نمی‌توانید پیله پروانه‌ای را قبل از اینکه وقتش برسد و بالغ شود، باز کنید. اگر چنین کنید، پروانه را می‌کشید. به همین نحو، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم معنویت قبل از اینکه زمانش برسد، شکوفا شود. حالات معنوی، خود، خواهند آمد.»

گفتم: «بعضی اوقات، تجربیات ناخوشایند داریم. آن وقت، چه؟»

داجی گفت: «به‌هنگام مراقبه، چیزهای زیادی اتفاق می‌افتند، اما هر تجربه‌ای نهایتاً خوب است، چون هدفی دارد، حتی اگر ندانیم آن هدف چیست. حتی لازم هم نیست آن هدف را درک کنید. دانستن هدف برای ادامه حرکت لازم نیست، پس تجربیاتتان را به آرامی بپذیرید و به حرکت ادامه دهید. اکثر ما حتی اگر تصور مبهمی از مقصد در سر داشته باشیم، به پیچیدگی‌های این سفر معنوی واقف نیستیم و هنوز تمام مراحل را که پیش روی ما هستند نمی‌شناسیم. این مراحل بی‌شمارند. گاهی جاده‌ای وجود ندارد، با این حال، ما در سفرمان، در حال حرکت از میان آگاهی هستیم. بنابراین، تجربیات می‌توانند ما را فریب دهند. قبلاً در مورد سامادی صحبت کردیم.»

و من گفتم: «مراقبه عمیق.»

داجی گفت: «بله، اما هر مراقبه‌ای به سامادی ختم نمی‌شود. بعضی روزها، عمقی وجود ندارد و بعضی روزها، مراقبه ما بیش از حد دنیوی است که بتواند ما را راضی کند. پس، نگران می‌شویم که مشکلی هست. این نشانه ناآشنایی ما با این راه است. در موارد بسیاری، دلیل خوبی برای مراقبه ناآرام داریم. هر از گاهی، دوره‌های سختی و رنج را پشت سر می‌گذاریم و بزرگ‌ترین دلیل به وجود آمدن این دوره‌های سخت این است که قدمی عظیم در سفر معنوی‌مان رو به جلو برداشته‌ایم. در نتیجه، دگرگونی درونی در ما ایجاد شده است و اکنون باید به این وضعیت جدید عادت کنیم.»

پرسیدم: «منظورتان چیست؟»

داجی گفت: «این وضعیت شبیه نقل مکان به آپارتمانی جدید است. وارد اتاقی می‌شوید و سمت چپتان دنبال کلید برق می‌گردید، اما کلید سمت راست شما قرار دارد. عادت کردن به محیط جدید طول می‌کشد. حال، بهترین راه دوری از قضاوت مراقبه است. به جای این‌ها، مانند مسافر قطاری که فقط مناظر در حال عبور را نگاه می‌کند، به این تجربیات نگاه کنید. در این سفر، از پنجره، مناظر بسیاری می‌بینیم. قبلاً، در مورد اینکه تجربیات ما چگونه حالت درونی‌مان را منعکس می‌کنند، چگونه عصبانیت و خودخواهی به ما تجربیات بد منتقل می‌کنند و چگونه مهربانی و فروتنی به ما تجربیات خوش می‌دهند صحبت کردیم. اما سرشت عمیق‌تری هست که تمام ما آن را داریم و آن سرشت خدایی است. این سرشت همان ذات پنهان ماست که تغییرناپذیر است. همان‌طور که پیش می‌رویم، سرشت بیرونی‌مان، به آرامی، با آن سرشت تغییرناپذیر درونی منطبق می‌شود. تا وقتی که با آن حالت ثابت و پایدار یکی نشویم، مجبوریم تغییر را مرتباً تجربه کنیم. باید از میان شرایط بسیار هستی عبور کنیم تا به آن حالت اصلی برسیم و در تمام طول مدت، تجربیاتی به

دست می‌آوریم که این دگرگونی‌های درونی را منعکس می‌کنند. این تغییر می‌تواند پرمهمه و پرآشوب باشد، زیرا در تغییر ثباتی وجود ندارد. هر چند این تغییرات مثبت‌اند و تعادل کلی بیشتری در شخصیت ما نشان می‌دهند، باز لازم است به آن‌ها عادت کنیم و حتی مقدار مشخصی بی‌قراری در ما باقی بماند تا وقتی که به وضعیت پایدار و ثابت برسیم. در طول مسیر، جایی میان تمام تجربه‌ها، به "سرچشمه" تمام این تجربیات که دلیل درونی دگرگونی ما هستند، برمی‌خوریم. این لحظه لحظه‌ای مهم و حیاتی است. قلب شما غرق سپاسگزاری و شکر می‌شود، متحول می‌شوید و عاشق "وجود" درونی‌تان می‌شوید. اکنون، کانون تمرکز شما عوض می‌شود و دیگر به تجربیات اهمیتی نمی‌دهید، دیگر به آرامش و شادی یا هر وضعیت گذرای اهمیت نمی‌دهید. وقتی دهنده آرامش را داشته باشید، دیگر آرامش را برای چه می‌خواهید؟ به دگرگونی هم دیگر اهمیتی نمی‌دهید. در چنین شرایطی، مراقبه عشق‌ورزی می‌شود، همان‌قدر پاک و ساده. مراقبه برای به دست آوردن چیزی یا تجربه چیزی نخواهد بود، الا عشق. این حالت تحمیلی نیست، خودش به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد. اغلب، حتی متوجه نمی‌شوید که رخ داده است. جایی در طول مسیر، عشق در شما ظهور می‌کند و شما حتی آن را متوجه نمی‌شوید. مانند دختری که بعد از سال‌ها درمی‌یابد که عاشق دوستش بوده است، بدون اینکه متوجه باشد. هر جا عشق باشد، اشتیاق یا همان تمایل با هم بودن هم هست. این اشتیاق دردی لطیف با خود دارد که درد جدایی است. این درد از آن عاشقی است که درد دوری را از معشوق باید تحمل کند. این اشتیاق می‌تواند عمیق شود و این اولین مرحله باکتي [۳۰] است.»

گفتم: «لطفاً توضیح دهید باکتي چیست.»

داجی گفت: «باکتي جنبه‌های زیادی دارد که اصلی‌ترین آن‌ها سرسپردگی

است. به این معنا که خودتان را عاشقانه وقف بالاترین کمال مطلوب می‌کنید. عاشق خداوند می‌شوید و این اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه از قبل، الوهیت را تجربه کرده باشید. اما حتی در آن موقع هم، آن تجربه اشتیاقی برای تجربه‌ای کامل‌تر و دائمی‌تر می‌آفریند و به شما ثابت می‌کند که چیزی اعجاب‌انگیز ورای واقعیت فیزیکی وجود دارد. با این حال، با چنین تجربه‌ای باز هم درمی‌یابید که به طرف امورات دنیوی کشیده می‌شوید. آن تجربه می‌گذرد و شما دیگر آن حضور الهی را تا این حد واضح و لمس‌شدنی احساس نمی‌کنید. آن تجربه یک لمحہ بود و شما دوباره با جدیت، آن را طلب می‌کنید. در نتیجه، خودتان را دوباره وقف تهرينات روحانی می‌کنید، گویی هدفی جدید شروع می‌کند به پیش بردن شما.»

گفتم: «درد اشتیاقی که شما توصیف می‌کنید با انتظار نداشتن که قبلاً توضیح دادید، در تضاد به نظر می‌رسد. منظورم این است که مشتاق چیزی بودن و انتظار نداشتن دو رویکرد متضاد به نظر می‌رسند.» داجی گفت: «این زیباترین تضاد است.»

گفتم: «پس، چگونه این دو مؤثر واقع می‌شوند؟ چگونه تلفیقشان می‌کنید؟»

داجی گفت: «مثالی می‌آورم. در برخی نقاط دنیا، اگر پسری بخواهد با دختری ازدواج کند، خانوادهٔ پسر طوری رفتار می‌کنند که گویی می‌خواهند معامله کنند. اگر خانوادهٔ دختر مخالفت کنند، خانوادهٔ پسر حتی ممکن است دختر را بدزدند. این روش را با درخواست ازدواج پسری مقایسه کنید که با گل و حلقه، جلوی دختری بر زمین زانو می‌زند و می‌گوید: "عزیزم، با من ازدواج می‌کنی؟" او با تمام قلب و احساسش، می‌خواهد با دختر ازدواج کند، اما این تصمیم را تماماً به دختر واگذار می‌کند، زیرا عشقش الزام‌آور نیست. او عشقش به آن

دختر را تسلیم هدف آن عشق می‌کند. اشتیاق خوب است، اما نباید با تحمیل همراه باشد، بلکه باید محترمانه و حتی خاضعانه باشد، زیرا عشق هرگز با خود اجبار نمی‌آورد. البته، وقتی قلب مشتاق نباشد، درخواست نداشتن آسان است. آیا چیزی را که اهمیتی به آن نمی‌دهید درخواست می‌کنید؟ تنها وقتی که چیزی را مشتاقانه با تمام قلبتان می‌خواهید، انتظار نداشتن متعالی و والا می‌شود. این مرحله دوم باکتنی است. در مرحله اول، عشق و اشتیاق وجود داشت. در مرحله دوم، هنوز عشق و اشتیاق وجود دارد، اما پذیرش موقرانه شرایط، هر آنچه که باشد، نیز وجود دارد. پذیرش سرشار از شادی است، چیزی به عنوان پذیرش اکراه‌آمیز وجود ندارد. یا چیزی را می‌پذیرید یا به آن اکراه و بی‌میلی دارید. هر دو با هم امکان ندارد. پذیرش از قلب سرچشمه می‌گیرد. نمی‌توانید خودتان را مجبور به پذیرش چیزی کنید که قلبتان از درون آن را رد می‌کند. پذیرش راستین با خود خوشحالی به همراه دارد. حتی اگر دختری که دوستش دارید نه بگوید، شما همچنان خوشحالید، زیرا عشق به خاطر دریافت متقابل چیزی به وجود نمی‌آید. دریافت متقابل بی‌حرمتی به عشق است. عشق به خاطر خود عشق وجود دارد. شما به خاطر خود عشق عاشق می‌شوید. عشق بی‌قید و شرط تنها نوع عشق است که وجود دارد. عشق هیچ مطالبه‌ای ندارد. در عشق، جایی برای انتظار نیست. عشق محل سپاسگزاری است. به همین دلیل است که عشق رفیع‌ترین جایگاه تعالی انسانی است. وقتی عشق اعمال ما را حمایت می‌کند، هرگز احساس تنفر نمی‌کنیم، احساس تحمیل نمی‌کنیم، احساس نمی‌کنیم زندگی پرزحمت و ناخوشایند است. در مورد مراقبه هم چنین است. قلب‌های ما باید مراقبه را با تمام وجود بخواهند. در تمرین مراقبه، نباید تنبیه و اراده مطرح باشند. اگر یک روز حوصله انجام مراقبه ندارید، عیبی ندارد، زیرا طبیعی است و حتی بهتر است مراقبه نکنید. تصور کنید به همسرتان بگویید: "عزیزم، من دارم از تمام اراده‌ام استفاده می‌کنم تا کنار تو بنشینم." چنین حرفی پایان زندگی مشترک است. هیچ عاشقی معشوقش را از

روی وظیفه ملاقات نمی‌کند. آن روزهایی را به یاد بیاورید که برای دیدن کسی که دوستش داشتید از مدرسه بیرون می‌زدید. اگر او می‌گفت ساعت ۱۱ شما را دم در سینما می‌بیند، احتمالاً، ساعت ۱۰:۳۰ آنجا بودید. شاید خود او هم ساعت ۱۰ می‌آمد تا شما را امتحان کند. بعضی مردم مراقبه را به چشم تنبیه نگاه می‌کنند. برای بیرون آمدن از تخت و انجام مراقبه، از اراده‌شان استفاده می‌کنند. در چنین شرایطی، قدرت اراده به درد نمی‌خورد، زیرا به آن معناست که خودتان انگیزه‌ای ندارید. وقتی مشتاقانه منتظر مراقبه‌اید، خودبه‌خود بیدار می‌شوید و حتی لازم نیست ساعت کوک کنید و حتی اگر آن را کوک کنید، قبل از اینکه به صدا دربیاید، بیدار شده‌اید. انتظاری شادی‌آور، شب‌هنگام که خوابید، در ضمیر ناخودآگاهتان جریان دارد و صبح وقتی بیدار می‌شوید، قلب شما به رقص آمده است. حتی قبل از نشستن به مراقبه، در مراقبه بوده‌اید. البته، در ابتدای تمرین مراقبه، نمی‌توانیم چنین نگاهی را انتظار داشته باشیم. مدتی طول می‌کشد تا چنین حالتی به وجود آید و حتی طول می‌کشد تا خودآگاه شود. می‌دانید که باکتی فطری است، اما در ابتدا ناخودآگاه است. با این همه، در نقطه خاصی به سطح آگاهی هوشیار ما می‌آید و تبدیل به احساس و عاطفه می‌شود، اما همیشه نمی‌تواند این‌گونه بماند، مانند نهنگی که فقط برای یک لحظه به سطح می‌آید، نفس می‌گیرد و دوباره به عمق اقیانوس برمی‌گردد.»

پرسیدم: «چرا در باکتی احساسی خودآگاه باقی نمی‌ماند؟»

او گفت: «رابطه عاشقانه دو سو دارد: عاشق و معشوق. وقتی دو نفر وجود دارند، پس، جدایی هم هست. این دو از هم متمایزند، زیرا وجودهایی جدا هستند. در مورد کلمه باکتی نیز همین‌طور است. "باکتی" از ریشه سانسکریت "باج" مشتق شده است. باج معانی متفاوتی دارد، اما معنی اصلی‌اش "جدایی"

است. بدون جدایی، بدون تمایز عاشق و معشوق، اصلاً رابطه‌ای وجود ندارد. اما اگر عاشق و معشوق مجزا بمانند، عشق وعده‌ای محقق نشده باقی می‌ماند. آن‌گاه، پایانی نیست، وصلتی هم نیست. البته، بعضی افراد از این اشتیاق لذت می‌برند، زیرا در اشتیاق احساسی نهفته است و شاید ترجیح دهند تا ابد همان‌جا بمانند. اما نباید آنجا متوقف شویم. اشتیاق سودی ندارد، مگر اینکه به وصال منتهی شود و در وصال، دیگر رابطه‌ای وجود ندارد، زیرا آن‌ها دیگر دو نفر نیستند. عاشق و معشوق اکنون یکی شده‌اند و این اوج عشق است.»

گفتم: «پس، در رابطه، با هم بودنی نیست و در با هم بودن، رابطه‌ای نیست.»

داجی با خنده گفت: «بله. این متناقض است. وقتی عاشق و معشوق یکی می‌شوند، هویت شخصی‌شان را از دست می‌دهند و دیگر تمایزی میان‌شان نیست. حالا به من بگویید وقتی عاشقی نباشد، چه کسی عشق می‌ورزد؟ و وقتی معشوقی نباشد، چه کسی عشق دریافت می‌کند؟ عشق هرگز نمی‌رسد، بلکه ما به آن نزدیک می‌شویم و قبل از اینکه به آن برسیم، به ورای آن رسیده‌ایم. اما هیچ وقت از میان آن عبور نمی‌کنیم. عشق به ما نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود و وقتی بیشتر نمی‌تواند نزدیک شود، همه چیز از قبل پشت‌سر ما قرار گرفته است. عشق رمزآلود است، مقصدی است که در این سفر به آن می‌رسیم. آن را وصال می‌نامیم، اما در واقع، چیزی ورای وصال است.»

پرسیدم: «چگونه عشق ورای وصال است؟»

داجی گفت: «چون وصال احساسی لطیف در خود دارد که شامل یکی شدن عاشق و معشوق است. اما اگر احساس دو تا بودن وجود داشته باشد، چگونه

می‌توان آن را وصل نامید؟ در وصل حقیقی که عاشق و معشوق به‌درستی یکی شده‌اند، چیزی به‌عنوان احساس دو تا بودن وجود ندارد. بنابراین، وقتی با معشوق یکی شویم، هرگز به آن آگاه نمی‌شویم. هم خودمان و هم معشوق را از یاد می‌بریم. این حالت ورای وصل است. "یوگا" یعنی وصل و یگانگی. پس عشق ورای یوگا است.»

گفتم: «اما یوگا راهی است که ما را به آنجا می‌رساند.» داجی گفت: «بله، و یوگا تنها یک راه نیست، بلکه در خود مکتب‌ها و فلسفه‌های بسیاری جای داده است. یوگا نظامی بسیار متنوع است. سه تا از این راه‌ها بسیار پیموده شده‌اند که یوگای کارما [۳۱]، یوگای جیان [۳۲] و یوگای باکتی [۳۳] نام دارند. با اینکه گمان می‌شود این سه راه‌های متفاوتی از یوگا را نشان می‌دهند، به هیچ وجه از هم جدا نیستند، بلکه در حقیقت، سه جنبه یک راه واحدند. این راه واحد یوگای راجا [۳۴] نام دارد. "راجا" به‌معنای "پادشاه" است، پس، یوگای راجا یعنی "پادشاه یوگاها" که شامل آن سه یوگا نیز هست. ما قبلاً شروع به کشف معنی باکتی کردیم. اکنون، بیایید نگاهی مختصر به یوگای کارما و یوگای جیان بیندازیم. کارما یعنی عمل و کارما عبارتی گسترده است. کارما یعنی هر کار که انجام می‌دهیم. بستن بند کفش‌هایتان کارماست، خوردن ساندویچ کارماست، اما این کارها یوگای کارما نیستند. یوگای کارما یوگای عمل است، عملی که انجام می‌دهیم تا به مقصود یوگا برسیم. ضرب‌المثلی قدیمی هست که می‌گوید: «هیچ حیوانی خودش را در دهان شیر خفته نمی‌اندازد.» برای رسیدن، باید عمل کنیم، باید کاری انجام دهیم. چرا؟ مسیر یوگای کارما به‌طور سنتی، به گسترش کیفیت عمل بدون هوس تمرکز دارد که این عمل کارمای نیشکام [۳۵] خوانده می‌شود. در کارمای نیشکام، قرار است که بدون فکر به نتیجه عمل کنید. اما اگر در ذهن به دنبال نتیجه نباشیم، پس، برای چه عملی انجام دهیم؟ هر عملی وقتی می‌افتد که هدفی خاص در ذهن دارید. یوگا هدفی دارد که

بسیار خوب تعریف شده است و این هدف عمل را می‌طلبد. این عمل چون شما آرزویش را دارید اتفاق نمی‌افتد. هر عملی که انجام می‌دهیم تا به آن هدف برسیم، اکنون، یوگای کارما می‌شود. پس، مراقبه یوگای کارماست.

«اکنون، بگذارید نگاهی به یوگای جیان بیندازیم. "جیان" یعنی "علم و دانش". پس، یوگای جیان مسیر علم است. اما آیا این کافی است که فقط کتاب بخوانیم یا دلیل فلسفی بیاوریم؟ فرایند فکری سخت و شدید کفایت نمی‌کند و چنین فرایندی به‌تنهایی ما را قادر به درک حقیقت ابدی نمی‌سازد. فقط با مراقبه می‌تواند به درک حقیقت ابدی دست یافت. با تمرین مراقبه، ذهن واسطه‌ای بدون فیلتر می‌شود که به حقیقت اجازه عبور را از خود می‌دهد. پس، فکر ما دیگر ما را به بیراهه نمی‌برد، بلکه به‌سوی نتایج صحیح راهنمایی می‌کند. بنابراین، مراقبه یوگای جیان نیز هست. با مراقبه، می‌توانیم خرد کسانی را که قبل از ما این مسیر را پیموده‌اند درک کنیم. اگر مراقبه نکنیم، گویی که این دانش را درک نکرده‌ایم، زیرا در تجربه ما منعکس نمی‌شود، پس، نمی‌توانیم با آن رابطه برقرار کنیم. اغلب مراقبه‌گران تازه‌کار کتاب‌های معنوی می‌خوانند و ممکن است مقدار زیادی از مطالب این کتاب‌ها را درک نکنند. اگر بعد از مدتی مراقبه، دوباره همان کتاب را بخوانند گوه‌رهایی در آن کتاب پیدا می‌کنند که در مرحله اول به آن‌ها توجه نکرده بودند. کتاب‌های خاصی مثل کتاب‌های بابوجی آن‌قدر عمیق‌اند که هر چه بیشتر آن‌ها را بخوانید، نکات جدید بیشتری در آن‌ها کشف می‌کنید. حتی پس از چهار دهه، هنوز کتاب‌های بابوجی نکات جدیدی بر من آشکار می‌کنند.

گفتم: «از آنچه می‌گویید، به نظر می‌رسد که مراقبه هر دو روش را تسهیل می‌کند، هم جیان و هم کارما را.» داجی گفت: «مراقبه جوهره هر دو روش است، زیرا از طریق مراقبه، جیان و کارما به ثمر می‌نشینند، همچنین باکتی.

پس، مراقبه کلید همه این روش‌هاست. کارما، باکتی و جیان موضوعاتی جهانی‌اند. در هر جنبش معنوی، حداقل دو تا از این موضوعات وجود دارد که البته، ممکن است با نام‌های سانسکریت خوانده نشوند، اما در همه ادیان مشاهده می‌شوند. ما ترکیب جیان و باکتی را تقریباً در تمام ادیان پیدا می‌کنیم. برای مثال، همه ادیان دارای عنصر نوشتاری‌اند که همان جیان یا علم است. همچنین، ادیان عنصری وقف‌کردنی دارند که همان باکتی است. اما همه ادیان تمرینی که رهروان بتوانند با آن صحت متون مذهبی را بسنجند و تجربه‌ای واقعی و غیرتخیلی از هدف ستایششان به دست آورند ارائه نمی‌دهند. به بیان دیگر، حتی وقتی جیان و باکتی وجود دارند، عنصر عملی یوگای کارما همیشه موجود نیست. البته، هر دینی آیین‌ها و مناسک مخصوص خودش را دارد، اما به بیان گسترده‌تر، آن آیین‌ها عمل یا همان کارما را نشان می‌دهند و در نهایت، آن آیین‌ها اعمالی‌اند که رهروان برای نزدیک‌تر شدن به خداوند انجام می‌دهند. اما برای آگاه شدن از خداوند، ابتدا، آگاهی ما باید به سطح خدایی برسد. بدون تمرین مراقبه‌های صحیح که بتواند این مهم را به انجام برساند، خداوند برای ما معنایی انتزاعی خواهد ماند. بنابراین، با تمرین مراقبه، به این علم - جیان - دست می‌یابیم و با همین تمرین، باکتی را به شکوفایی می‌رسانیم. اگر هنوز واقعاً سرچشمه ابدی را لمس نکرده‌اید، چه نوع باکتی‌ای برای شما وجود دارد؟ شما هنوز هیچ چیز تجربه نکرده‌اید و خداوند را به‌درستی نشناخته‌اید. بدون تمرین، باکتی از هدفش جدا می‌ماند و به تجربه‌ای بیرونی تبدیل می‌شود. وقتی به خداوند فکر می‌کنیم، تخیلات ما فعال می‌شوند. شاید وجودی باشکوه را تصور کنیم که بر مسندی بهشتی نشسته است، یا ممکن است منبعی از نیرو و انرژی را تصور کنیم. خداوند وجود دارد، اما تا وقتی که به درون خود نرویم و وجودش را احساس نکنیم، خداوند یک مفهوم یا فرمول ذهنی باقی می‌ماند. با تخیلتان، می‌توانید چیزهایی را بیافرینید که واقعیت ندارند. در حقیقت، تنها چیزهایی را می‌توانید بیافرینید که واقعیت ندارند.

می‌توانید تصوراتی خارق‌العاده خلق کنید یا حتی توهماتی ترسناک پدید آورید که همه ساخته ذهن شما و غیرواقعی‌اند. اما مراقبه هیچ نمی‌آفریند، بلکه همه چیز را آشکار می‌کند. چه چیز را آشکار می‌کند؟ هر آنچه را که حقیقی و اصیل است آشکار می‌کند. دروغ به وجود می‌آید، ناراستی به وجود می‌آید، اما حقیقت آفریده نمی‌شود. همان است که هست. می‌دانید مراقبه خودش باکتي است. کلمه باکتي با پرستش در شکل‌های مختلفش هم‌معنی قلمداد می‌شود. برای برخی افراد، باکتي به‌معنای پیشکش کردن یا هدیه دادن چیزی به خداوند است. برای برخی دیگر، می‌تواند سرودن اشعار صمیمانه باشد. این‌ها نمادهای بیرونی عشق‌اند، اما اگر نمادهای بیرونی عشق فاقد احساسات درونی باشند، پرستش تبدیل به عملی مکانیکی می‌شود، تبدیل به سنتی می‌شود که شکل و جوهری ندارد. این چنین پرستشی مانند پوسته دانه تهی است یا مانند بدن بی‌جان است. با این وجود، وقتی احساسات درونی - آن بینش باکتي - وجود داشته باشند، آیا نماد بیرونی آن‌ها همچنان لازم است؟ به همین دلیل است که مراقبه فعالیت آرام و پرستشی درونی است. در مراقبه عمیق، پرستش عمل محسوب نمی‌شود، بلکه حالتی از وجود یا کیفیت درونی قلب است. مراقبه عمیق زمانی امکان‌پذیر است که هدف پرستش درونی باشد.»

داجی مکثی کرد و این‌گونه ادامه داد: «البته، مراقبه به‌معنای پرستش خودتان نیست.» بعد، خندید و گفت: «پرستش، خود، پوچی محض است و بعضی آن را کفر یا توهین به مقدسات می‌دانند. مراقبه یعنی اینکه با آن وجود مقدس درون قلبتان به تماسی ژرف دست یابید. آن ذات خدایی همه جا هست، پس در درون شما نیز وجود دارد. پس، چرا به بیرون خود توجه داشته باشیم؟ وقتی خداوند را در درون پیدا کنیم، او را **خود** [۳۶] می‌نامیم و در اینجا آن را با حروف برجسته می‌نویسیم. خداوند را زمانی پیدا می‌کنیم که به اعماق خالص آگاهی‌مان فرو رویم. آنجا متوجه می‌شوید چیزی وجود دارد که بر رویش

آگاهی آرام گرفته است. متوجه می‌شوید که آن آگاهی شالوده‌ای دارد. عمیق‌تر می‌روید و متوجه می‌شوید که آن شالوده شالوده خودش را دارد و در زیر آن شالوده، شالوده‌ای بی‌نهایت قرار دارد. معنی شالوده بی‌نهایت همان خود یا همان حقیقت زیرین همه چیز، چه جاندار و چه بی‌جان، است، اما هیچ وجود مستقلی ندارد. این شالوده ورای وجود و غیرووجود است. با این حال، ریشه و نگه‌دارنده تمام هستی است و بعد، چیزی ورای این شالوده نیز هست. با دریافت این شالوده فراگیر در قلبتان، از هر چه که فردی و محدود است فراتر می‌روید. با این حال، کلمه **خود** می‌تواند بسیار گمراه‌کننده باشد، زیرا وقتی آن را می‌خوانید یا می‌شنوید، خودیت و فردیت را به ذهن می‌آورد. با این وجود، مفهوم مرتاضانه **خود** بر چیزی جهانی دلالت می‌کند که همان خود معمول است، **خودی** که هم غیرشخصی و هم عمیقاً شخصی است و قلب و روح همه چیز در هستی محسوب می‌شود.»

پرسیدم: «اگر این کلمه به راحتی باعث سوءتفاهم می‌شود و خوب فهمیده نمی‌شود، برای چه از آن استفاده کنیم؟»

داجی گفت: «من معمولاً به همین خاطر از آن استفاده نمی‌کنم، اما از طرف دیگر، چیزهای مهمی را به ما نشان می‌دهد. نشان می‌دهد که نمی‌توان آن شالوده جهانی را بیرون از خود پیدا کنیم، زیرا برای پیدا کردن آن لازم است به درون خود برویم. با رفتن به شالوده وجود خودتان، شما آن شالوده مشترک را کشف می‌کنید که همان وجه مشترک در تمام هستی است. این گونه، از تجربه شخصی به تجربه جهانی می‌رسید و از تجربه درونی به تجربه بیرونی می‌رسید.»

پرسیدم: «چگونه می‌دانید که با **خود** مواجه شده‌اید؟»

جواب داد: «نمی‌توانید بدانید، زیرا یافتن **خود** به معنای فراموش کردن **خود** به تمامی است. از یافتنش آگاه نمی‌شوید. اگر وجود دارید، پس، **خود** واقعی‌تان را دریافته‌اید و این وجود همان نفس شماست. مراقبه صحیح وقتی شروع می‌شود که دیگر از مراقبه خود آگاه نیستید، وقتی شروع می‌شود که به ورای تجربه می‌روید.»

گفتم: «در مورد اینکه چگونه باید خداوند را تجربه کنیم، بیشتر از فکر به خداوند یا اعتقاد به او صحبت کردید.»

داجی گفت: «بله، اما راستش را بخواهید، ما هرگز خداوند را تجربه نمی‌کنیم، بلکه تنها **اثرش** را بر خودمان تجربه می‌کنیم. **خود** خدایی بر ما اثری ندارد، اما به خاطر آن، دگرگون می‌شویم. **خود** به ما الهام نمی‌بخشد، اما از طریق **خود**، ما الهام دریافت می‌کنیم. **خود** چیزی به ما عطا نمی‌کند، زیرا چیزی ندارد، اما به خاطر آن، ما چیزهای بسیاری دریافت می‌کنیم. ما باید از تمام این‌ها فراتر رویم. مراقبه کردن به خاطر دریافت هر چیزی خلاف آداب است. بهترین دیدگاه، دیدگاه عشق و سپاسگزاری است که در طول زمان، در نتیجه تماس عمیق ما با آن سرچشمه درونی گسترش می‌یابد. باز هم تأکید می‌کنم که انتقال مرتاضانه این چنین تجربه‌ای را بسیار سریع پدید می‌آورد و در نتیجه، مراقبه جوهره واقعی پرستش می‌شود. چنین ستایشی فاقد هر گونه تظاهر و نمایش است... فاقد کلمات، اشکال و حتی عقاید است. به بیان ساده، این چنین ستایشی ذوب شدن در آن جوهره بامحبت است. این گونه، دو موجودیت به یکی تبدیل می‌شوند و حتی ستایش هم بی‌معنا می‌شود. این همان باکتی در رفیع‌ترین میزان خود است که از طریق تمرین مراقبه به دست می‌آید.»

سپس، داجی اضافه کرد: «البته، نمونه‌های مراقبهٔ بسیاری می‌شناسیم که به باکتی ختم نمی‌شوند. به نظر من، آن‌ها فقط تمرین ماشینی هستند. روشی که در آن قلب وجود ندارد و آنچه هست رهرو است روشی ماشینی است. پس، همان‌طور که قبلاً گفتم، هر سه این روش‌ها ضروری‌اند. کارما، باکتی و جیان سه پایهٔ همان سه‌پایه‌اند. هر کدام از آن‌ها را که برداریم، سه‌پایه به درد نخواهد خورد، اما با ترکیب این سه پایه، نتیجه از جمع اجزایش بسیار بهتر خواهد بود. یوگای راجا این سه را با هم ترکیب می‌کند و نتیجه این است که ما فوراً با خودمان در ارتباط قرار می‌گیریم و این اتفاق در همان اولین جلسهٔ مراقبه اتفاق می‌افتد. در متنی بسیار قدیمی به نام یوگای آماناسکا [۳۷] که توسط گوراکشاناتا [۳۸] نوشته شده است، خود شاهی به تصویر کشیده شده که در درون ما نشسته است.»

گفتم: «راجا به معنای پادشاه است.»

داجی گفت: «بله، برای همین است که نام دیگر این مسیر یوگای راجاست.»

گفتم: «و این همان خودآگاهی است.»

داجی گفت: «بله، این نسخهٔ ساده‌شدهٔ یوگای راجاست، ساده‌شده به این مفهوم که برای رهروان امروزی که نمی‌توانند مسئولیت‌هایشان را کمتر کنند و هر لحظهٔ قدم زدن خود را وقف مراقبه کنند، این راه مؤثر است.»

پرسیدم: «با توجه به تمام روش‌های یوگایی که اکنون توضیح دادید، کدام روش باید بیشتر مورد تمرکز قرار گیرد؟»

داجی گفت: «بر تمرین تمرکز کنید. بر سه عنصر تمرین خودآگاهی تمرکز کنید: مراقبه، تزکیه و نیایش. با دقت فراوان، آن‌ها را تمرین کنید. تمرین مهم‌ترین چیز است، زیرا همه چیز از طریق تمرین به وجود می‌آید. بدون تمرین، کارما، باکتی و جیان وجود نخواهند داشت. بدون تمرین، یوگا هم وجود ندارد. تمرین است که به استادی در یوگا می‌انجامد و استادی در یوگا یعنی استادی بر خود درونی. استادی یعنی همین و استاد کسی است که بر خودش تسلط یافته است. همان‌طور که بابوجی گفت: "من نیامده‌ام که شاگردانی تربیت کنم، آمده‌ام که استادانی پرورم." پس، تمرین کنید.»

بعد، اضافه کرد: «انتقال مرتاضانه تمرین خودآگاهی را این‌چنین انتقال‌پذیر می‌کند. مانند سنگ افسانه‌ای که سرب را به طلا تبدیل می‌کند، انتقال مراتاضانه می‌تواند حتی سخت‌ترین قلب‌ها را به معبد مقدس خداوند تبدیل کند.»

انتقال مرتاضانه

به عنوان مراقبه‌گری تازه‌کار، مفهوم انتقال مرتاضانه مرا گیج کرد. در ابتدا، فکرم آن را رد کرد، چون فراتر از هر چیزی بود که تا آن زمان شنیده بودم یا برایم باورکردنی بود. از طرف دیگر، تجربه شخصی خودم از انتقال مرتاضانه آن بود که بهترین چیزی بود که در عمرم تجربه کرده بودم. پس، سعی کردم دیدگاهم را با تجربه شخصی‌ام پیوند دهم، اما تجربه به طرز عجیبی، دیدگاه آدمی را تغییر می‌دهد. از آنجا که چند سال قبل از تجربه انتقال، مراقبه کرده بودم، به خوبی و وضوح متوجه شدم که این دو مراقبه بسیار با هم متفاوت‌اند. با انتقال مرتاضانه، مراقبه پویا و از همه مهم‌تر، دگرگون‌کننده می‌شد. فوراً، تغییرات عمیقی در خودم دیدم که سال‌ها در من رشد کرده بودند. وقتی خودم مربی خودآگاهی شدم، یاد گرفتم که چگونه به دیگران کمک کنم تا مراقبه به همراه انتقال را یاد بگیرند. با این حال، انتقال مانند هر چیز مقدس دیگری، همچنان برایم رمزآلود باقی مانده بود. بنابراین، بسیار مشتاق بودم که بدانم نظر داجی در این باره چیست.

داجی گفت: «انتقال مرتاضانه نماد روش ماست. تکنیک مراقبه ما، خود، تکنیکی دیگر است، نه بهتر و نه برتر از سایر مراقبه‌ها. اما انتقال بسیار منحصربه‌فرد است و این همان چیزی است که تمام تفاوت‌ها را ایجاد می‌کند. انتقال کلید روش خودآگاهی است و عنصری است که این روش را بسیار مؤثر و قوی می‌کند.»

من گفتم: «در سنت‌های معنوی زیادی، کلمه انتقال به وسیله یا طریقی اطلاق می‌شود که با کمک آن درسی بیان شود، اما در اینجا، در متون خودآگاهی،

معنی‌اش متفاوت است.»

داجی گفت: «علم خداوند هیچ گاه تعلیم داده نمی‌شود، بلکه تعلیم گرفته می‌شود. این علم توسط رهروی پاک‌دل، وقتی که زمان مناسب فرامی‌رسد، جذب می‌شود. در صحنه معنویت، تعلیم واژه‌ای متناقض است. تا وقتی بیدار نشده‌اید، گویا هر تعلیمی بر گوش‌های ناشنوا فرود می‌آید، اما بعد از بیداری، تعلیم غیرضروری می‌شود. بیداری واقعی از شنیدن سخنان الهام‌بخش پدید نمی‌آید، از خواندن کتاب هم به وجود نمی‌آید، زیرا نمی‌تواند هیچ توصیفی از آن حالت بیداری معنوی، هر چقدر هم شیوا باشد، در فرد دیگری به وجود بیاورد. قلب گورو یا مرشد اعظم با قلب سالک هم‌ارتعاش می‌شود، این بیداری مانند شعله‌ای که از یک شمع به شمع دیگری منتقل می‌شود، از مرشد اعظم به سالک منتقل می‌شود. مرشد اعظم آن هم‌ارتعاشی را فعال می‌کند و از طریق آن در سالک، بیداری روحانی ایجاد می‌کند.»

من پرسیدم: «این انتقال دقیقاً چیست؟»

داجی جواب داد: «در این دنیای خاکی، همه ما با مفهوم انتقال آشنایی داریم. برای مثال، ما می‌توانیم صدا، کلمات و خیلی چیزهای دیگر را منتقل کنیم. در انتقال مرتاضانه، ما دقیقاً جوهره معنویت را منتقل می‌کنیم و این انتقال تجلی‌ای مقدس از "سرچشمه الهی" است که ما می‌توانیم آن را جوهره خداوند بنامیم که درست هم هست.»

گفتم: «پس، انتقال از شخص انتقال‌دهنده منشأ نمی‌گیرد.»

جواب داد: «آیا پنکه بادی را که به طرف شما می‌وزد تولید می‌کند؟ هوا

همیشه اطراف ما هست، اما تا وقتی که نسیمی نوزد، ما متوجهش نمی‌شویم. به همین صورت، ما متوجه حضور همیشگی خداوند در زندگی‌مان نمی‌شویم. اطراف ما وجود دارد، اما با انتقال، آن حضور، با ظرافت تمام، جان می‌گیرد و انرژی خداوندی به جریان می‌افتد. این انرژی به درون ما و در درون ما به حرکت درمی‌آید. مانند برگ‌هایی که در باد به رقص می‌آیند، قلب‌هایمان شروع به لرزش با آن جریان الهی می‌کنند.»

پرسیدم: «نقش گورو یا همان مرشد اعظم در این میان چیست؟»

داجی گفت: «گورو مانند پنبه سقفی عمل می‌کند. او این جریان را به حرکت می‌اندازد. انتقال به او تعلق ندارد. انتقال به هیچ کس تعلق ندارد. انتقال جوهره طبیعت است. در سانسکریت، آن را پرانا‌هوتی [۳۹] می‌نامیم که از دو ریشه "پرانا" و "اهوتی" می‌آید. به معنای قدیمش، پرانا یعنی نیروی زندگی، اما مردم عموماً پرانا را به معنای نفس می‌دانند که می‌تواند معنی درستی باشد، اگر آن را به معنای "نفس غایی" بدانیم.»

سپس، داجی مکثی کرد و گفت: «می‌دانید، انتقال از جوهره لطیف پرانا استفاده می‌کند. حتی می‌توانیم فراتر رویم و انتقال را "جوهره جوهره" بنامیم. این مفهوم آن قدر ظریف است که از تعریف می‌گریزد، زیرا فقط با الوهیت برابر است. اکنون، این سؤال پیش می‌آید: "آیا ما از قبل، آن جوهره را در درون خود نداریم؟" وجودی در ماست که این ضربان ادامه‌دار هستی را در ما بیدار می‌کند.»

گفتم: «همان روح؟»

سرش را به‌نشانه تأکید تکان داد و گفت: «می‌دانید، در هند، تابستان بسیار گرم است. زمین تفتیده است و برگ‌های درختان خشک می‌شوند، گویی درخت در حال مرگ است. ریشه‌هایش مقداری مواد مغذی و رطوبت از خاک می‌گیرند که درخت را زنده نگه دارند، اما وقتی باران‌های موسمی از راه می‌رسند، درخت دوباره به زندگی برمی‌گردد. گویی، درخت در حال رقص است. رقص آن سرشار از تازگی و طراوت می‌شود. همان‌طور که درختان رطوبت و مواد مغذی را از طریق ریشه خود دریافت می‌کنند، ما هم مرتب مواد لازم را از روحمان دریافت می‌کنیم. اما وقتی اولین ذره انتقال را دریافت می‌کنیم، مانند درختی می‌شویم که در بادهای موسمی می‌رقصد. زندگی‌مان دوباره تازگی می‌گیرد، تازگی‌ای غیر قابل تصور. در معنای واقعی، زندگی جدیدی در ما دمیده می‌شود.

«اکنون، به ریشه دیگر سانسکریت پرانا‌هوتی می‌پردازیم. "اهوتی" به معنای پیشکش است و حتی می‌تواند به معنای قربانی نیز باشد. با یادآوری اینکه پرانا همان نیروی حیاتی زندگی است، اکنون می‌دانیم که انتقال یا پرانا‌هوتی همان پیشکش جوهره پاک است. این پیشکش به چه کسی تقدیم می‌شود؟ به ما. آن "سرچشمه غایی" خودش را به تکتک ما هدیه می‌دهد. از این برداشت یاد دین مسیحیت می‌افتیم که می‌گوید خداوند خودش را به خاطر همه قربانی می‌کند. پس، می‌فهمیم که انتقال فرایندی است که نهایت ما را با جوهره خودش یکی می‌کند. در نتیجه، وظیفه ما آسان‌تر می‌شود، زیرا دیگر لازم نیست به جنگل‌هایی وارد شویم که سالکان روحانی قبل از ما در طول دوران متعدد قدم گذاشته‌اند و لازم نیست از کوه‌های پرفرازونشیب بالا برویم. همان‌طور که این گفتار مشهور می‌گوید: "اگر کوه به‌سوی محمد پیامبر نیامد، پس محمد خود باید به‌سوی کوه بشتابد." از آن زمان، رهروان دیرین به صعود از کوه ادامه می‌دهند، و در آنجا، رنج می‌کشند، قربانی می‌کنند، دردهای

بسیاری متحمل می‌شوند و به‌خاطر خداوند، ترک دنیا می‌کنند. اما با انتقال، آن حضور غایی است که قربانی می‌شود، آن کوه است که به‌سوی شما می‌آید و این شروعی می‌شود برای گسترش روحی و معنوی فوق‌العاده.»

پرسیدم: «چگونه این اتفاق می‌افتد؟»

داجی گفت: «وقتی نیرویی برتر بر ما اثر می‌گذارد، لازم نیست بر ظرفیت‌های محدود خودمان تکیه کنیم. به مخزن اکسیژنی فکر کنید که غواص با خود حمل می‌کند. این مخزن به غواص اجازه می‌دهد زیر آب نفس بکشد که در حالت عادی، این کار امکان‌پذیر نیست. همچنین، مخزن این امکان را به غواص می‌دهد که به اعماق بیشتری در اقیانوس نفوذ کند و برای مدت بیشتری زیر آب باقی بماند. به همین صورت، انتقال ما را قادر می‌سازد به لایه‌های آگاهی‌مان که در حالت عادی، سال‌ها طول می‌کشد به‌تنهایی به آن‌ها دسترسی پیدا کنیم، دست یابیم. البته، میان این لایه‌ها، جاهایی وجود دارند که غیر قابل دسترس‌اند، اما انتقال ما را از میان آن‌ها عبور می‌دهد. برخی مراحل این سفر معنوی برای سالک بسیار جذاب‌اند، زیرا این مراحل مآل‌الامال از شادی، آرامش و سعادت‌اند. این مراحل آن‌قدر جالب و جذاب هستند که اغوا می‌شویم در همان مرحله بمانیم و سفر روحانی را همان‌جا متوقف کنیم، اما این توقف مانند آن است که چندین سال در یک کلاس مدرسه باقی بمانیم و بالاتر نرویم. چون دیگر تکاملی در کار نیست، متأسفانه، خیلی از رهروان راه خود را گم می‌کنند. اما انتقال نمی‌گذارد چنین اتفاقی بیفتد. بعضی مراحل آن‌قدر جالب و هیجان‌انگیزند که گمان می‌کنید چیزی بیشتر برای دستیابی وجود ندارد و فکر می‌کنیم: توانستم به آن برسم! اما همیشه چیزی بیشتر وجود دارد، زیرا این سفر، سفر به بی‌نهایت است. در چنین سفری، خود مسیر هدف می‌شود. پس، باید به رفتن و تکامل ادامه داد. انتقال این کشش تکاملی را به ما وارد می‌کند.

به معنای واقعی کلمه، انتقال ما را از یک مرحله بیرون می‌آورد و در زمان مناسب، به مرحله بعدی می‌برد. پس، انتقال مانند نجات غریق عمل می‌کند و در هر مرحله از سفر، از رکود و ایستایی جلوگیری می‌کند. در غیر این صورت، ممکن بود در مراحل خاصی، برای مدت زیادی باقی بمانیم.»

گفتم: «در حقیقت، ممکن بود برای همیشه در یک مرحله بمانیم؟»

داجی گفت: «می‌دانید، هر مرحله می‌تواند پایان‌ناپذیر باشد. برای مثال، در ریاضیات می‌توانید خطی داشته باشید که هیچ آغاز و پایانی نداشته باشد و از هر دو طرف به سوی بی‌نهایت میل کند. اما آیا این واقعاً بی‌نهایت است؟ این فقط یک خط است، یک خط یک‌بعدی. به همین گونه، ممکن است به صورت یک‌بعدی به طرف ابدیت گسترش یابیم و این وقتی اتفاق می‌افتد که از حرکت باز می‌مانیم و به هر چه دست یافته‌ایم قانع می‌شویم.»

پرسیدم: «توقف و ایستایی چه اثری بر ما دارد؟»

داجی جواب داد: «با توقف، تعادلتان را از دست می‌دهید. همان طور که هر کشوری سنت‌های خاص خود را دارد، هر مرحله از این سفر معنوی هم مشخصات و کیفیت خاص خود را دارد. هر چه بیشتر در تقاطعی بایستیم، بیشتر کیفیت خاص آن را به خود جذب می‌کنیم. البته، خوب است که در هر مرحله، برای مدتی محدود باقی بمانیم و جوهره آن را جذب کنیم، اما این فقط تا حدی خوب است. اگر قرار باشد برای مدتی طولانی در هر مرحله بمانیم، رشد ما اصطلاحاً یک‌جانبه و نامتعادل می‌شود. انگار که به مدرسه برویم، اما فقط یک درس را یاد بگیریم. مثلاً، اگر فیزیک نجوم [\[۴۰\]](#) بدانید اما بلد نباشید چیزی بخوانید، چه فایده دارد؟ پس، حتی اگر ایستا شویم، هنوز در حال

رشدیم، اما در این صورت، داریم در یک بعد یا یک جهت رشد می‌کنیم و چنین رشدی همه‌جانبه و کامل نیست. تکامل‌گرا نیست، بلکه افراطی است.»

گفتم: «پس، انتقال جلوی این اتفاقات را می‌گیرد؟»

داجی گفت: «انتقال ما را در هر شرایطی، در حال حرکت نگه می‌دارد و سفر ما را تسریع می‌کند. بدون انتقال، باید به سختی و به مدت بسیار طولانی کار کنید تا از یک مرحله به مرحله بعد بروید. برای همین است که به طور سنتی، سفر معنوی بسیار طولانی و پرمشقت است. در حکایت‌های اسطوره‌ای هند، داستان افرادی را می‌بینید که هزاران سال در حال مراقبه بوده‌اند. اگر این داستان‌ها را باور کنید، باز هم می‌خواهید این سفر را شروع کنید؟ بسیاری این کار را انجام می‌دهند. تاریخ معنویت پر است از حکایات سالکانی مخلص که در جنگل‌ها، غارها و قله کوه‌ها در گوشه عزلت می‌نشینند و خود را به ریاضت‌های شدید می‌افکنند تا به اشراقی معنوی برسند. در هند، اینکه کسی برای رسیدن به بالاترین مراحل سختی‌های زیادی تحمل کند کاملاً پذیرفته شده است.

«من هم همین فکر را داشتم. وقتی نوجوان بودم، تحت تأثیر الهامات راماکریشنا پاراماهانسا [۴۱] و سوامی ویوکاناندا [۴۲]، مریدش، قرار گرفتم. در اواخر قرن نوزدهم، سوامی تمام کشور هند را با پای خودش طی کرد تا پیام معنوی‌اش را به هر کجا که می‌رود، گسترش دهد. در ماه مه سال ۱۹۷۶، وقتی نوزده سالم بود، تصمیم گرفتم که راه و روش ویوکاناندا را دنبال کنم. خانه را ترک کردم تا راهبی سیار شوم که در هند، به آن سانیا سی [۴۳] گفته می‌شود. اما برعکس ویوکاناندا، من پیامی نداشتم و به دنبال بیداری معنوی بودم، زیرا سالکی راستین بودم. در ساحل رود نارمادا در ایالت گجرات، با گروهی

سانیا سی مواجه شدم که دور معبدی قدیمی گرد آمده بودند. در مورد شیوه زندگی شان هیچ نمی دانستم. توجهم به مرد سالمندی با موهای ژولیده جلب شد که رهبرشان بود. زندگی ریاضت طلبانه او را لاغر و شکننده کرده بود. صدایم زد و از من پرسید آنجا چه کار می کنم. به او گفتم که دنبال چیزی می گردم فراتر از آنچه دنیا می تواند بدهد. گفت: "خدا را پیدا می کنی، اما نه با این روش." سانیا سی پیر رک و صمیمانه حرف دلش را به من زد. او از اینکه چنین راهی را در زندگی پیش گرفته بود پشیمان بود. برایم تعریف کرد که چگونه وقتی مرد جوانی بود، خانه را بدون اطلاع اعضای خانواده ترک کرده بود. هیچ کس نمی دانست که چه اتفاقی برای او افتاده است. او ناگهان، ناپدید شده بود. سانیا سی گفت: "دیگر هرگز خانواده ام را ندیدم، نمی دانم چه بر سر هم سرم آمد، نمی دانم بچه هایم چه شدند." سرگذشتش آزارش می داد و از راهی که انتخاب کرده بود ناامید و پشیمان شده بود. بعد از سال ها سرگردانی و طلب صدقه و خیرات، هنوز هدف معنوی اش را به دست نیاورده بود. جست و جویش اصیل و واقعی بود، اما او به راه اشتباه رفته بود و خودش فهمیده بود که اشتباه کرده است. حتی در واقع، چند دهه پیش، به فکر برگشتن به خانه اش افتاده بود، اما نتوانسته بود با خانواده اش روبه رو شود. صدایش در گوشم می پیچد که گفت: "این گونه خدا را پیدا نخواهی کرد."

پرسیدم: «چه مدت این طور زندگی کردید؟»

داجی گفت: «حدود شش ساعت.»

با شنیدن این جواب، زیر خنده زدم. گمان می کردم که داجی هفته ها یا ماه ها، در تمام روستاهای هند پرسه زده و آوارگی کشیده است. پرسیدم: «اولین باری که انتقال را تجربه کردید چه زمانی بود؟» داجی گفت: «دوازدهم اوت ۱۹۷۶.»

آن موقع، در خوابگاه دانشجویی، کنار دانشکده داروسازی زندگی می‌کردم. گاهی، سعی می‌کردم مراقبه کنم، اما راه درستش را نمی‌دانستم. روی تخت می‌نشستم و سعی می‌کردم عمیقاً فکر کنم. یکی از دوستان دوران دانشجویی، در طول مدت زیادی، بارها مرا در حال مراقبه دید. به من گفت: "آهای، کاملش، چرا نمی‌گذاری تو را پیش کسی ببرم که می‌تواند روش درست مراقبه را به تو یاد بدهد؟" اما حرفش را ناشیانه بیان کرد، زیرا گفت: «دختری را می‌شناسم که می‌تواند تو را به خلسه ببرد.» وقتی مرا برد تا با آن دختر ملاقات کنم، با خانم مسنی مواجه شدم! و البته، آن خلسه خودِ سامادی بود، همان هشتمین مرحله در قوانین یوگای پاتانجالی. غالباً، مردم فکر می‌کنند دستیابی به سامادی بسیار سخت است و سال‌ها طول می‌کشد، اما با انتقال، سامادی سریع و فوری اتفاق می‌افتد. به یاد می‌آورم وقتی به خانه‌اش رسیدم، آن خانم مرا با گرمی پذیرفت. وقتی از من پرسید که چرا پیش او رفته‌ام، تجربه قبلی‌ام را با آن مرد سانیاسی تعریف کردم. او گفت: «اینکه خداوند در جنگل‌ها و کوه‌ها و جاهایی که راهبان قدم برمی‌دارند، وجود دارد صحیح است، زیرا خداوند همه جا هست. اگر خداوند همه جا هست، در درون تو نیز هست. در این صورت، برای چه جای دیگر به دنبال او بگردیم؟»

از حرفش تعجب کردم. از من دعوت کرد که همراه او مراقبه کنم و در آن مراقبه بود که برای اولین بار، انتقال را دریافت کردم. آن مراقبه نفسم را گرفت. قبل از آن، هرگز چیزی شبیه به آن را تجربه نکرده بودم. بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم. وقتی مراقبه تمام شد، اشک در چشمانش حلقه زده بود. از اینکه به دیدارش رفته بودم، از من سپاسگزار بود. تصور کنید که معلم سپاسگزار دانش‌آموزش باشد. این همه تواضع را قبل از آن، هیچ وقت به چشم ندیده بودم.

«وقتی برای اولین بار بابوجی را، که مرشد آن خانم نیز بود، ملاقات کردم، دقیقاً همان احساس را داشتم. چگونه رهروی تحت آموزشی مانند من می‌توانست چنین تجربه‌ای در همان اولین مراقبه داشته باشد؟ این فقط به خاطر انتقال بود. بدون انتقال، باید برای استادی در آگاهی دنیوی هم تقلا کنیم. من با مراقبه‌گران قدیمی‌ای ملاقات کرده‌ام که حتی بعد از سال‌ها مراقبه، هنوز در انجام آن مشکل دارند. آرزویم برای آن‌ها این است که حداقل یک بار در زندگی‌شان، انتقال را تجربه کنند، زیرا این همان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد از آگاهی دنیوی فراتر برویم. آگاهی ما بهبود می‌یابد و خدایی می‌شود.»

سپس، داجی خندید و ادامه داد: «البته، اکنون باید بدانید که چگونه آگاهی خدایی‌تان را اداره کنید که این دیگر داستان متفاوتی است.» بعد، مکثی کرد و گفت: «از انتقال برای به وجود آوردن صفات شریف و اصیل در رهرو نیز استفاده می‌کنیم.»

«اینجا، دوباره، به یاد قوانین یوگای پاتانجالی افتادم. دومین مرحله از آن هشت مرحله نیاما نام دارد. لالاجی (اولین گوروی سنت خودآگاهی) به طرز جالبی، نیاما را معنی کرد. او آن را القای صفات شریف توضیح داد. این دقیقاً همان چیزی است که در انتقال انجام می‌دهیم. هنگامی که از قوانین یوگا حرف می‌زنیم، باید بدانیم که انتقال به ما کمک می‌کند تا چهارمین مرحله آن را هم عملی کنیم.»

گفتم: «پرانیاما.»

داجی گفت: «می‌دانید، اکثر مردم فکر می‌کنند پرانیاما مجموعه‌ای از تمرینات

تنفسی است. به همین خاطر است که کلمهٔ پرانا معمولاً با تنفس همراه است، اما پرانایاما معنی عمیق‌تری دارد. این کلمه از دو ریشهٔ "پرانا" و "یاما" تشکیل شده است. قبلاً، معنی سنتی پرانا را مورد بحث قرار دادیم که همان نیروی حیات است و ایاما هم به معنای گسترش است.»

گفتم: «پس، پرانایاما یعنی گسترش نیروی حیات.»

داجی گفت: «درست است و پرانایاما، به خودی خود، ربطی به تنفس ندارد. هر موقع انتقال دریافت کنیم، در واقع، داریم بیشترین انرژی را به قلبمان می‌رسانیم و از آنجا، این نیرو به تمام سیستم بدنمان می‌رسد. پس، انتقال مرتاضانه با گسترش نیروی حیات هدف پرانایاما را برآورده می‌کند.»

گفتم: «پس، به همین دلیل، تمرینات تنفسی قسمتی از تمرین خودآگاهی نیستند.»

داجی گفت: «وقتی به انتقال دسترسی داریم، پرانایاما اضافی است، اما به آن معنا نیست که انتقال و پرانایاما با یکدیگر برابرند.»

گفتم: «من جایی خوانده‌ام که راماکریشنا تمام ثروت معنوی‌اش را به سوامی ویوکاناندا منتقل کرد.»

داجی گفت: «درست است. سوامی هم می‌توانست این کار را انجام دهد، اما هرگز در مورد آن حرفی نزد. مثال‌های دیگری هم در این مورد وجود دارند؛ مثلاً، انتقال در برخی شاخه‌های خاص تصوف هم وجود دارد. آنجا انتقال به نام توجه شناخته می‌شود. از انتقال در دین بودایی تبتی هم نام آورده شده و

نیز در متون خاص مرتاضان مانند یوگای واسیشتا [۴۴] هم به آن رجوع شده است. همان‌طور که می‌دانید، انتقال منحصر به راه و روش خاصی نیست، همان‌طور که خداوند به دین و مذهب خاصی تعلق ندارد. اگر شخص غرق آن سرچشمه شود، می‌تواند جوهرهٔ خداوند را در خود حل کند و در دیگران منتشر سازد. اما پیدا کردن چنین شخصی به‌ندرت اتفاق می‌افتد. شخصیت‌های بزرگی مانند گوروهای که من از آن‌ها تعلیم گرفته‌ام، در طول تاریخ، بسیار کمیاب‌اند. می‌دانید، حتی اگر گرووی صددرصد هم با سرچشمهٔ اصلی یکی نشده باشد، باز هم ممکن است بتواند انتقال را انجام دهد. اما چنین شخصی چه چیزی را انتقال می‌دهد؟ فقط حالت محدود وجودی خودش را. چنین فردی به هیچ چیز بالاتر از خود اتصال ندارد. حتی اگر چنین شخصی به چیزی بالاتر هم متصل باشد، انتقالی که می‌تواند انجام دهد به مقداری که در ذات خداوند حل نشده است محدود می‌شود.»

گفتم: «این محدودیت مانع از تأثیر انتقال می‌شود؟»

داجی گفت: «البته در ژرف‌ترین سطوح سامادی، حالت ما به‌حالت اصلی‌مان قبل از آمدن به این دنیا شباهت دارد. در چنین زمانی، حرکتی وجود ندارد و هر چه هست فقط سکون است. اما در این سکون، توانایی عظیم و انرژی‌ای بی‌کران نهفته است. این انرژی وقتی به حرکت بیفتد، ما آن را به‌عنوان نیروی اصلی یا آدی‌شاکتی [۴۵] می‌شناسیم. انتقال مرتاضانه همان نیروی اصلی یا همان آدی‌شاکتی است. تنها همان نیروی اصلی است که می‌تواند ما را به‌حالت اصلی‌مان برگرداند. در حقیقت، عبارتی بهتر از نیروی اصلی می‌تواند "نیروی بدون تحمیل" باشد. می‌دانید، انتقال تأثیرگذار است، اما موجب هیچ عکس‌العملی نمی‌شود. اکثر اوقات، نیرو عکس‌العملی به وجود می‌آورد، اما اثری ندارد. وقتی کسی را سرزنش می‌کنید، عکس‌العمل نشان می‌دهد، اما اثر

آن سرزنش چیست؟ آیا سرزنش شدید آن فرد را تغییر می‌دهد؟ نیرو و فشار همیشه عکس‌العمل به وجود می‌آورند. تنها عشق است که می‌تواند بدون به وجود آوردن عکس‌العمل، تأثیر به وجود بیاورد. در اثر انتقال مرتاضانه، این نیروی بدون تحمیل محبت‌آمیز، ما قادریم آن حالت یکی بودن اصلی‌مان را با آن سرچشمه، مجدداً، به دست آوریم که این همان معنای یوگاست.»

گفتم: «پس، برای رسیدن به حالت نهایی، انتقالی که دریافت می‌کنیم باید از جانب آن سطح غایی باشد.» داجی گفت: «بله، فقط کسی که تکامل یافته و با آن حالت غایی یکی شده است می‌تواند آن "سرچشمه" را به شکل انتقال مرتاضانه فعال کند. لالاجی در اینجا ابداعی راه‌گشا دارد. او روشی پیدا کرد که کسی که کاملاً در آن سرچشمه ادغام شده است می‌تواند دیگران را آماده کند تا وسیله و مجرای برای انتقال مرتاضانه باشند. این کشف به ما اجازه می‌دهد که در سراسر دنیا، هزاران مربی داشته باشیم که هر کدام انتقال را از طرف گورو اعمال کنند.»

گفتم: «پس، مربیان خودآگاهی مجرای انتقال گورو هستند.»

داجی گفت: «بله. گورو مربی‌ها را آماده می‌کند و از طریق آن‌ها، عمل می‌کند. مربی می‌تواند مراقبه‌گری تازه‌کار باشد، اما انتقالش با انتقال گورویی که او را آماده کرده و امکان جابه‌جایی انتقال را به او داده است یکسان است. به عقیده من، این قدمی مهم و عالی در تاریخ معنویت است، زیرا یک تازه‌کار می‌تواند همان کار معنوی را انجام دهد که شخصی متحول‌شده می‌تواند. البته، در این فرایند، گورو هم یک مجراست، چون در حقیقت، این فرایند طبیعت است. انتقال جنبه‌ای از عمل تکاملی طبیعت با انسان است.»

پرسیدم: «پس، در این صورت، نباید انتقال را خودبه‌خود، بدون نیاز به مراقبه، دریافت کنیم؟» داجی گفت: «هر کشاورزی اگر می‌خواهد از بارش باران سود ببرد، باید مزرعه‌اش را آماده کند. طبیعت همان است که هست. این ما هستیم که باید خودمان را با آن هماهنگ کنیم. به همین دلیل، ما تمرین مراقبه می‌کنیم.»

پرسیدم: «نیروی الهی با چه وسیله‌ای به قلب‌هایمان انتقال می‌یابد؟»

داجی پرسید: «منظورتان چیست؟»

به او گفتم: «برای مثال، به صدا توجه کنید. صدا برای اینکه منتقل شود، رسانایی مانند آب یا هوا می‌خواهد. آیا انتقال هم نوعی رسانا برای رسیدن به ما می‌خواهد؟»

داجی گفت: «گفته می‌شود در یوگای واسیشتا، تنها کسی که می‌تواند خداوند را از طریق حواس بینایی، شنوایی و لامسه در وجود سالک القا کند و سالک را وارسته و روشن‌بین سازد گوروی حقیقی است. در داستان‌های مرتاضان، مواردی می‌شنویم که گورو با نگاه انداختن به سالک، او را بیدار و آگاه می‌کند. در تصوف، رایج است که شیخ به آرامی سینه رهرو را لمس کند تا قلبش مملو از نیروی معنویت شود، اما ما از هیچ کدام از این روش‌ها استفاده نمی‌کنیم. از لمس فیزیکی استفاده نمی‌کنیم یا به گورو یا مربی احتیاج نداریم که به ما نگاه کند یا با ما صحبت کند. در روش ما، انتقال به صورت نامرئی جاری می‌شود، اما حس‌شدنی و واقعی است و رسانای آن فکر است. مربی فقط به انتقال فکر می‌کند و انتقال جاری می‌شود، اما گاهی هم انتقال خودبه‌خود، بدون فکر مربی، اتفاق می‌افتد. در آن صورت، رسانای انتقال چیست؟ همه چیز برای

جابه‌جایی به وسیله یا رسانایی احتیاج دارد، اما انتقال در آنی به هدفش می‌رسد. اگر انتقال هر فاصله‌ای را بدون زمان طی کند، پس، سرعتش باید بی‌نهایت باشد. دلیل این پدیده آن است که انتقال از سرچشمه‌ای بی‌نهایت جاری می‌شود که در هر لحظه، همه جا هست، بدون اینکه در جای خاصی باشد.

«سالکان تمرین خودآگاهی را با مراقبه به‌همراه مربی خودآگاهی‌شان که مرشد نام دارد، انجام می‌دهند و مرشد انتقال را بر آن‌ها جاری می‌سازد. این جلسات مراقبه "نشست" نام دارند. نشست می‌تواند به‌تنهایی یا در محلی دورافتاده انجام شود که مرشد و سالک، هر دو، در یک زمان اما در محل‌های متفاوت مراقبه می‌کنند. نقش مرشد با نشست‌های اولیه پایان نمی‌گیرد، بلکه مرشد نشست‌های متوالی را به‌همراه سالک ادامه می‌دهد. به‌طور ایدئال، هر سالک جلسات نشست مشخصی از مرشد دریافت می‌کند.

«هدف اصلی نشست هم‌زمان با مرشد به دست آوردن فرصت دریافت انتقال است، زیرا انتقال تمرینات شخصی روزانه سالک را کامل می‌کند. تمرین روزانه به ما کمک می‌کند که انتقالی را که در این نشست‌ها به دست می‌آوریم بفهمیم و جذب کنیم. مرشدان از روی سطح پیشرفتشان انتخاب نمی‌شوند، بلکه بر اساس سطح تمایلشان به خدمت و علمشان از روش خودآگاهی برگزیده می‌شوند. حتی قرار نیست این مرشدان از سالکانی که خدمت آنان را دریافت می‌کنند در مرتبه بسیار بالاتری باشند. مرشدان داوطلبانی‌اند که خدمت خاصی ارائه می‌دهند. مانند هر رهرویی، مرشدان نیز باید روزانه تمرین کنند و از مرشدان دیگر، نشست‌های منظم دریافت کنند.»

داجی اضافه کرد: «به‌گمان من، وجود این‌همه مرشد که از توانایی انتقال

بهره‌مندند، در تاریخ معنویت، بی‌سابقه است. در گذشته، انتقال پنهانی بود و حتی هنری سری و محرمانه محسوب می‌شد، اما اکنون، رایگان و در دسترس همه است. البته، پنهان بودن آن در گذشته به دلیل خودخواهی مرشدانی نبود که توانایی انتقال داشتند، بلکه اکنون الگوها تغییر کرده‌اند و بشر در مرحله دیگری از تکامل قرار دارد. زمان کنونی می‌طلبد که انتقال همه‌گیر و گسترده باشد، این همان جاست که خودآگاهی به کمک می‌آید و نقش آن برآورده کردن نیاز به انتقال است. خدمت به همه مردم علت وجودی [۴۶] انتقال است و خدمت معنوی باید عاری از هر گونه خودخواهی باشد. بنابراین، ما هرگز به مطالبه هزینه برای انتقال فکر نمی‌کنیم، زیرا توهین قلمداد می‌شود. بابوجی می‌گفت که او ثروت معنوی‌اش را رایگان دریافت کرده بود، پس، آن را به رایگان در اختیار دیگران قرار می‌داد. خداوند برای فروش نیست و قیمتی ندارد. اگر داشت و حتی اگر می‌توانستید هزینه‌اش را پرداخت کنید، اصلاً برای چه به او احتیاج داشتید؟ اگر کسی در قبال خدمت معنوی، هزینه‌ای از شما طلب کرد، همین سؤال را از او بکنید. آرزوی من این است که تمام جنبش‌های معنوی به هم پیوندند و از انتقال بهره‌مند شوند. من همیشه گفته‌ام که لازم نیست دین خود یا سنت معنوی‌تان را ترک کنید، زیرا انتقال برای تمام بشریت است. بدون توجه به دین یا فرهنگتان، می‌توانید با انتقال مراقبه کنید. فرقی نمی‌کند که مسیحی، مسلمان، یهودی، یا بودایی باشید، انتقال ایمان شما را محکم‌تر می‌کند.

«همان‌طور که می‌دانید، ایمان نتیجه تجربیات ماست و انتقال فراهم‌کننده آن تجربه است. با این حال، هر چقدر از انتقال تعریف کنیم، وقتی ارزش آن درک می‌شود که از طریق تجربه شخصی درک شود، زیرا کلمات جوهره آن را باز نمی‌تابانند. تلاش برای توضیح انتقال مانند تلاش فکری برای درک طعم هلو است. آیا می‌شود تجربه خوردن هلو را به کسی که تا حالا آن را نخورده است

منتقل کرد؟ می‌توانید شکل، رنگ، بافت و بوی هلو را توصیف کنید، اما تا وقتی آن را نخورده‌اید، هیچ چیز از آن نمی‌دانید. به همین دلیل، من روشی علمی توصیه می‌کنم که خودتان انتقال را تجربه کنید و تجربه شخصی خودتان را پدید آورید. در یک تحقیق دارویی، داوطلبان به دو گروه تقسیم می‌شوند. محققان داروی واقعی را به یک گروه و داروهای به گروه دیگری می‌دهند که گروه کنترل‌شونده نام دارد. این فرایند محققان را قادر می‌سازد تا تأثیر داروی جدید را در مقابل داروهای ارزیابی کنند. در آزمایش ما، مراقبه بدون انتقال همان داروهای است. با مراقبه بدون انتقال، تأثیر مراقبه به‌تنهایی را متوجه می‌شویم. مرحله بعد در این آزمایش، اتصال به مرشد خودآگاهی و مراقبه در حال دریافت انتقال مرتاضانه است. اول، بدون انتقال و سپس، با انتقال مراقبه کردیم تا بتوانیم دو تجربه را با هم مقایسه کنیم. نمی‌خواهم مردم حرف مرا در مورد انتقال بپذیرند، بلکه می‌خواهم خودشان آن را امتحان کنند و خودشان به نتیجه برسند.»

فصل دوم: تمرین خودآگاهی

بخش ۳: مراقبه

در طریق خودآگاهی، هر روز، به آرامی در زمان و مکان مشخصی می‌نشینیم و بر حضور نور الهی در قلبمان مراقبه می‌کنیم. برای من، مراقبه منبع روزانه شفافیت، سبکی، الهام و لذت درونی واقعی و ملموس است. با اینکه تا تابستان امسال پانزده سال است که تقریباً هر روز مراقبه می‌کنم، صحبت‌هایم با داجی ابعاد تازه‌ای به درکم اضافه کرد و باعث پیشرفت عمیقی در تمریناتم شد.

کی و کجا مراقبه کنیم؟

در ابتدای آشنایی‌ام با خودآگاهی، هر زمان و هر جا دوست داشتم، مراقبه می‌کردم. آن موقع، اهمیتی به زمان و محل مراقبه نمی‌دادم. بعد که زندگی‌ام پرمشغله‌تر شد، برای مراقبه هرروزه، برنامه‌ریزی می‌کردم و کمی بعد از آن، مجبور شدم در ساعات اولیه روز به مراقبه بپردازم. از آنجا بود که تمرین مراقبه‌ام به‌راستی بهتر شد و اکنون، بعد از سال‌ها، آرزو داشتم که داجی دلایل پشت این تجربیات را توضیح دهد.

بنابراین، پرسیدم: «بهترین زمان برای مراقبه چه وقت است؟»

او گفت: «اکنون.»

پرسیدم: «درست است، اما زمان خاصی وجود دارد که از بقیه اوقات بهتر باشد؟»

جواب داد: «آیا برای مراقبه زمان بدی وجود دارد؟ می‌دانید، من نمی‌خواهم راجع به این موضوع رسماً اظهارنظر کنم، زیرا نمی‌خواهم در این مورد حکمی بدهم، چون با این کار، مردم را از لذتی که برای کشف حقیقت درونی می‌برند محروم می‌کنم.»

گفتم: «این را درک می‌کنم، اما گمان می‌کنم دانستن بهترین زمان تمرین برای ما سودمند است.» داجی با خنده گفت: «بسیار خب، قدمای ما در مورد زمان مراقبه اطلاعات بسیاری برای ما به جا گذاشته‌اند، اما من آدم عمل‌گرایی‌ام،

پس، می‌گویم زمانی مراقبه کنید که کمتر حواستان پرت می‌شود. در این دنیای شلوغ و پرمشغله، ممکن است نتوانیم هر روز در زمان مشخصی مراقبه کنیم. خانه‌داری، پرورش فرزندان، رفتن به سر کار و کارهای متعدد دیگر همیشه وجود دارند، پس، باید زمان مراقبه‌مان را با دقت انتخاب کنیم. یک راه حل این است که هر روز صبح زود که امور زیادی وقت و توجه ما را به خود جلب نمی‌کنند، مراقبه کنیم، اما در واقع، هر وقت برایتان امکان دارد مراقبه کنید. یک مراقبه‌گر واقعی هرگز نمی‌گوید: "اوه، امروز برای مراقبه مناسب نیست." فکر کنید به دوستان بگویید: "فقط وقتی تو را می‌بینم که برایم مناسب باشد." این یعنی آنچه برای شما مناسب است از دوستی‌تان مهم‌تر است. مراقبه هم نوعی ملاقات است، ملاقاتی مقدس با خود، که دوست درونی شماست.»

گفتم: «اما این روزها مردم پرمشغله‌اند و بسیاری می‌گویند برای مراقبه وقت ندارند.»

داجی گفت: «یاد خاطره‌ای افتادم. روزی، معاون نخست‌وزیر هند برای ملاقات نزد بابوجی آمد. او به مراقبه علاقه داشت، اما می‌گفت برای آن وقت ندارد. بابوجی پرسید که آیا یک نفر هست که از او پرمشغله‌تر باشد؟ معاون نخست‌وزیر گفت: "بله، نخست‌وزیر پرمشغله‌تر است." آن زمان، نخست‌وزیر هند ایندیرا گاندی بود. بابوجی پاسخ داد: "تفاوت وقت خودت را با وقت او برای تمرین مراقبه بگذار." اگر مراقبه اولویت آن مرد بود، از پرمشغله‌گی شکایت نمی‌کرد و هر طور بود آن وقت را برای خودش منظور می‌کرد. برعکس، آن خانمی که مراقبه را به من آموخت بسیار مشتاق مراقبه بود، اما از طرف خانواده‌اش با مخالفت روبه‌رو می‌شد، آن هم مخالفت شدید. او چگونه وضعیت را مدیریت کرد؟ هر روز قبل از سایر اعضای خانواده بیدار می‌شد و

در حالی که خودش را به خواب می‌زد، در تخت مراقبه می‌کرد. حتی گاهی در حمام یا دست‌شویی مراقبه می‌کرد. در واقع، زندگی‌اش حول محور مراقبه می‌چرخید. اگر چیزی را با دل و جان بخواهید، راهی برایش پیدا می‌کنید. ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: عشق به قفل‌ها می‌خندد. آدم‌های پرمشغله باید بدانند که مراقبه در زندگی میان‌بر به وجود می‌آورد. اغلب، برای کارهای مختلف زمان و انرژی بسیاری صرف می‌کنیم که گاهی به ثمر می‌رسند و گاهی نه. برای مثال، جوانی عاشق است، اما در آخر، طرف دیگر از رابطه منصرف می‌شود. یا شما مدت زیادی را صرف ساختن رابطه شغلی می‌کنید، اما در آخر، به موفقیت نمی‌رسید. آیا بهتر نبود از همان اول درستی این ارتباطات و موقعیت‌ها را بدانید؟ مراقبه سطحی از بینش به ما می‌دهد که به ما اجازه می‌دهد حقیقت هر چیز را آن‌گونه که هست ارزیابی کنیم. پس، مراقبه می‌تواند سال‌ها در عمر ما صرفه‌جویی کند. حتی می‌توانم بگویم که هر چه کمتر وقت داشته باشیم، مراقبه حیاتی‌تر و ضروری‌تر می‌شود. اگر بتوانید روزی حتی پنج دقیقه، در زمان مشخصی، مراقبه کنید، فایده زیادی برای شما به همراه خواهد داشت.»

گفتم: «پس، مراقبه در زمانی مشخص را توصیه می‌کنید؟»

داجی جواب داد: «باید مراقبه‌مان خودبه‌خود باشد و این یعنی روزانه در همان زمان و در همان مکان مشخص، هر زمانی که باشد، مراقبه کنیم. این باید عادت‌مان شود و آن‌قدر خودبه‌خود انجام شود که درباره آن فکر نکنیم.»

پرسیدم: «این نظم چه اهمیتی دارد؟»

داجی گفت: «ببینید طبیعت چگونه است، ریتم آن تغییر نمی‌کند. خورشید

طلوع می‌کند، غروب می‌کند، فصل‌ها می‌آیند و می‌روند، دریا جزر و مد دارد و تمام این اتفاقات با دقت، ضرباهنگ و نظم کامل رخ می‌دهند. زندگی ما هم تحت فرمان ضرباهنگ طبیعت است. وقتی با ضرباهنگ طبیعت هماهنگ باشیم، از دریای زندگی به راحتی عبور می‌کنیم. در غیر این صورت، گویی داریم در جهت مخالف آب شنا می‌کنیم و دست و پا می‌زنیم. به دوره‌های خواب توجه کنید؛ اگر هر شب در یک ساعت مشخص به تخت‌خواب بروید، تا سرتان به بالش رسید، به خواب می‌روید و هیچ وقت مشکل بد خوابی ندارید. به همین طریق، اگر هر روز در زمان مشخصی مراقبه کنید، مراقبه خودبه‌خودی و طبیعی اتفاق می‌افتد و احتیاجی به صرف نیرو برای مراقبه عمیق ندارید. پیشینیان ما دریافته‌اند که زمان‌های مشخصی در روز اوقات خوبی برای مراقبه‌اند. آن‌ها این زمان‌ها را سندهیاس [۴۷] یا اقتران نامیده‌اند و دلیل آن این است که در لحظاتی، قسمتی از روز به قسمت دیگر می‌پیوندد. در چنین لحظاتی، طبیعت به تعادل می‌رسد. با مراقبه در این دوره‌های تعادل، ما آن تعادل را در خودمان جذب می‌کنیم و تعادل قسمتی از سرشت ما می‌شود. اقتران‌ها ساعت قبل از طلوع خورشید، ظهر و غروب‌اند. برای من، ظهر بهترین زمان است. مراقبه در ظهر، برای من، مثل یک موشک عمل می‌کند.»

پرسیدم: «منظورتان ظهر خورشیدی است یا ظهر از روی ساعت؟»

او با خنده گفت: «منظورم ظهر است دیگر.»

من گفتم: «برای من، بهترین زمان مراقبه قبل از طلوع خورشید است.»

گفت: «برای همین است که مردم را تشویق می‌کنم زمان‌های مختلف را خودشان امتحان کنند. قبل از طلوع مراقبه کنید، ظهر هم مراقبه کنید، آیا

تفاوتی هست؟ اکنون، تأثیر مراقبه در زمان‌های مشخص را با تأثیر مراقبه در زمان‌های نامشخص مقایسه کنید. زمانی را انتخاب کنید که برای شما بهترین تأثیر را دارد. البته، در مورد هیچ کدام سخت‌گیرانه عمل نکنید، مثلاً، اگر در نقطه‌ای از قطب شمال زندگی می‌کنید که شب شش ماه طول می‌کشد و روز شش ماه، چگونه می‌توانید هنگام غروب مراقبه کنید؟ حتی در نقاطی از اسکاندیناوی که خورشید بسیار زود طلوع می‌کند و بسیار دیر غروب می‌کند، چه باید کرد؟ مهم‌ترین نکته رعایت نظم است. مراقبه در هر کدام از این زمان‌های پیشنهادی، ایدئال است. اما مراقبه در زمان‌های پیشنهادی در مقایسه با نظم هرروزه در مراقبه، از اهمیت دوم برخوردار است. داشتن مکانی ثابت برای مراقبه به اندازه داشتن نظم در زمان مهم است. مثلاً، وقتی به آشپزخانه وارد می‌شوید، فکرتان به سمت غذا کشیده می‌شود. حتی اگر گرسنه نباشید، باز هوس می‌کنید چیزی بخورید. اگر یک اتاق را به مراقبه اختصاص دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ هر بار که در محل مراقبه می‌نشینید، گویا از قبل در حالت مراقبه بوده‌اید. اما اگر هر دفعه در یک محل جدید مراقبه کنید، باید مدتی را صرف به دست آوردن احساس راحتی کنید. جدید بودن محل حواس شما را هر چند کم، پرت می‌کند. در نتیجه، نمی‌توانید به اندازه قبل، عمیق مراقبه کنید. علاوه بر این، افکار، احساسات و فعالیت‌های ما بر فضا اثر می‌گذارند. وقتی به جایی وارد می‌شویم، با آنچه آنجا احساس می‌کنیم هم‌طنین می‌شویم. مثلاً، اگر به بیمارستان بروید، فوراً متوجه اثر خاصی بر وجودتان می‌شوید. غم و سنگینی را اطراف خود حس می‌کنید، گویی نگرانی در فضا جریان دارد.

«سال‌ها پیش، می‌خواستم داروخانه جدیدی در نیویورک باز کنم. یکی از کارمندانم جایی عالی پیدا کرد که دقیقاً کنار یک بیمارستان بود. (محل ایدئال برای داروخانه کنار بیمارستان است.) صاحب داروخانه می‌خواست آن را به قیمت پایینی بفروشد و من هم آماده بودم که داروخانه را، ندیده، بخرم. رفتم

که آن را ببینم، اما به محض ورود، متوجه شدم مشکلی وجود دارد. به دست شویی رفتم. همان لحظه که وارد شدم، اختلالی در فضا حس کردم که چیزی شبیه درماندگی و غم شدید بود، گویی در آن فضا روحی پرسه می‌زد. بلافاصله، برگشتم و آنجا را ترک کردم. حتی وقتی از داروخانه بیرون آمدم، به نظرم آمد صدای کسی را می‌شنوم که کمک می‌طلبد. بعداً، وقتی کارمندم تحقیق کرد که آنجا چه اتفاقی افتاده بود، مشخص شد که آن داروخانه محل وقوع یک قتل بوده است. تأثیر افکار و اعمال در مکان‌ها باقی می‌ماند. بارها مراقبه در یک مکان، ما فضای خاصی در آنجا ایجاد می‌کنیم که فضای مراقبه است. آرامش و سکون در چنین فضایی جاری است. آنچه هست نور، لطافت و خلوص است. در حقیقت، چنین مکانی جایی مقدس است، هر چند همه جا مقدس است. هر فضایی مقدس است، مگر اینکه ما با افکار، احساسات و فعالیت‌هایمان آلوده‌اش کنیم. برای همین، باید از انجام سایر فعالیت‌ها در محلی که مراقبه می‌کنیم خودداری کنیم.»

گفتم: «اما هر کسی نمی‌تواند یک اتاق را در خانه‌اش به مراقبه اختصاص دهد.»

داجی جواب داد: «فقط کافی است یک نقطه را به این کار اختصاص دهید، مانند گربه‌ها که همیشه در همان محل قبلی می‌خوابند.»

پرسیدم: «پس، همان‌گونه که مراقبه زمان ایدئالی دارد، مکان ایدئالی هم دارد؟» داجی گفت: «در شرایطی مراقبه کنید که چیزی مراقبه شما را مختل نکند. مثلاً، محیطی که باعث حواس‌پرتی شما می‌شود برای مراقبه مناسب نیست. وقتی محیط بی‌نظم و پرهرج و مرج است، آگاهی شما هم بی‌نظمی را منعکس می‌کند. وقتی در بیرون بی‌نظمی وجود دارد، پریشانی درونی هم

تشدید می‌شود. وقتی در اتاقی به هم‌ریخته بنشینید، این به هم‌ریختگی روی شما اثر می‌گذارد. اگر لباس‌هایتان همه جا پخش شده باشند، کتاب‌ها این طرف و آن طرف باز شده باشند و سینک ظرف‌شویی پر از ظرف باشد، چگونه می‌توانید مراقبه کنید؟ بهترین محیط جایی باز و وسیع است و بهترین حالت آن است که محل مراقبه شما فقط یک صندلی یا تشک داشته باشد که روی آن بنشینید، نه چیز دیگر. پس، شرایط بیرونی باید برای مراقبه آماده باشد. در ذهن داشته باشیم که مراقبه فعالیتی درونی است. در محیط اطراف ما نباید چیزی وجود داشته باشد که توجه ما را از درون به بیرون بکشانند. البته، هر چقدر در مراقبه پیشرفت کنیم، می‌توانیم این توانایی را در خود پرورش دهیم که تحت تأثیر محیط اطرافمان قرار نگیریم. مثلاً، در ابتدا، اگر چیزی حواس شما را پرت کند، ممکن است عصبانی شوید، اما با گذشت زمان، آنچه ممکن است باعث حواس‌پرتی ما شود ما را عمیقاً به درون خودمان فرومی‌برد. البته، زمان و مکان تنها متغیرهایی نیستند که می‌توانند بر مراقبه ما اثر بگذارند. ما هرروزه، تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیریم که بر رفتار و خلق ما اثر می‌گذارند.

«ممکن است بگویید: «چرا امروز سرحال نیستم؟» دلیل آن می‌تواند شرایط شما، ملاقات با دیگران، خوابی که دیده‌اید، چیزی که خورده‌اید، یا در وضعیت سلامتی‌تان باشد. بعد از روزی شلوغ، نمی‌توانید تحت تأثیر شلوغی و هرج و مرج قرار نگیرید. اگر به خانه بیایید و همان موقع مراقبه کنید، مراقبه برای شما به آسانی مراقبه اول صبحتان نیست. اول صبح چیزی شما را تحت تأثیر خود قرار نداده بود و شما مانند لوح پاکی بودید. برای همین است که امیدوارم افراد تمام این چیزها را خودشان بیازمایند. قبل از خوردن غذا و بعد از آن مراقبه کنید. آیا فرق دارد؟ قبل از حمام و بعد از حمام مراقبه کنید. آیا تأثیر مراقبه متفاوت است؟ افراد زیادی در این مورد مطلب نوشته‌اند و

صحبت کرده‌اند. برخی می‌گویند که فقط بعد از حمام باید مراقبه کرد. نظرتان چیست که به صورتمان آب بزنیم و بعد مراقبه کنیم؟ آیا این کافی خواهد بود؟ همه این‌ها را خودتان امتحان کنید، قطعاً به نتیجه درست خواهید رسید.»

نسخه کتاب (nbookcity.com)

حالت بدن هنگام مراقبه

قبل از آشنایی من با مراقبه خودآگاهی، چند روش مراقبه‌ای دیگر را امتحان کرده بودم. با اینکه با هم متفاوت بودند، در یک نقطه مشترک بودند: همه آنها اهمیت زیادی به حالت بدن هنگام مراقبه می‌دادند. در آن روزهای اولیه مراقبه، برداشتم این بود که مراقبه عمیق وقتی پدید می‌آید که طرز صحیح نشستن برای مراقبه را استادانه بیاموزم. به همین دلیل، نیرو و توجه بسیاری را به طرز نشستن معطوف می‌کردم و منتظر روزی بودم که درست نشستن عادت می‌شود و مجبور نباشم درباره آن فکر کنم. قبل از یکی از اولین نشست‌هایم با یکی از مرشدان خودآگاهی، از او پرسیدم که باید به چه حالتی بنشینم. او به من نگاه کرد و گفت: «هر جور راحتی بنشین.» تعجب کردم. مدتی بعد، با چند مراقبه‌گر محلی روبه‌رو شدم که تمرین خودآگاهی می‌کردند. باز متعجب شدم، زیرا در میان اعضای گروه، تمایلی به نشستن در حالتی خاص ندیدم. بعضی چهارزانو و برخی دیگر روی صندلی می‌نشستند و مراقبه می‌کردند. هیچ کس بدنش را سفت و محکم نگه نمی‌داشت و هر کس هر جور راحت و طبیعی بود، می‌نشست. از آن زمان به بعد، به ندرت شنیده‌ام که مراقبه‌گران خودآگاهی درباره نحوه نشستن هنگام مراقبه صحبت کنند. بنابراین، تصمیم گرفتم که این موضوع را با داجی در میان بگذارم.

پرسیدم: «بهترین حالت نشستن برای مراقبه چیست؟»

جواب داد: «باید به حالت بدن در متن هدفی بزرگ‌تر از مراقبه نگاه کنیم. ما در مراقبه چه می‌کنیم؟ به درون خود می‌رویم و به طرف هسته وجودی‌مان حرکت می‌کنیم. در مراقبه عمیق، به تماس با سرچشمه خود دست می‌یابیم، در

آن سرچشمه حل می‌شویم، با آن مخلوط می‌شویم، در آن ادغام می‌شویم و با آن یکی می‌شویم. این پیوند حالت واقعی یوگا را نشان می‌دهد، زیرا یوگا برگشت به سرچشمه‌ای است که از آن منشأ گرفته‌ایم. پس، یوگا اصل انحلال را نشان می‌دهد و برگشتی است به لحظه قبل از آفرینش ما، که همه چیز در یک فردیت خلاصه می‌شد. در آن فردیت، فعالیت وجود نداشت. به همین دلیل، یوگا حالت آرامش کامل و سکون درونی است. ما در طول زندگی‌مان، با حرکت متضادی مواجه می‌شویم که ما را از درون به بیرون می‌کشاند و از هسته درونی خود دور می‌کند. این حرکت بیرونی نشان‌دهنده اصل آفرینش است که نیرویی پویا و فعال است. از طرف دیگر، باید بدانیم که لحظه خلقت لحظه جدایی نیز هست که از سرچشمه خود جدا می‌شویم. وقتی مادری فرزندش را به دنیا می‌آورد، چه اتفاقی می‌افتد؟ زایمان با آفرینش همراه است، اما لحظه جدایی نیز هست. قبل از آن، مادر و فرزند یکی بودند؛ وقتی مادر غذا می‌خورد، بچه هم غذا می‌خورد. وجود مادر و فرزند در هم آمیخته بود، اما بعد از تولد بچه، آن‌ها دو موجود متمایز شدند. یکی دو تا شد. به همین صورت، آفرینش روح لحظه‌ای است که روح از سرچشمه جدا می‌شود و برای اولین بار، پیوند از بین می‌رود. این اولین باری است که ما نقص و نارضایتی را تجربه می‌کنیم. برخی ادیان این اتفاق را نزول یا هبوط می‌نامند. با مراقبه، ما دوباره به یگانگی و سکون وارد می‌شویم و به اصلمان بازمی‌گردیم. بسیاری بر این باورند که ما تنها بعد از مرگ، به سوی آن سرچشمه برمی‌گردیم... آنجاست که صدای منطق به ما می‌گوید تنها راهی که می‌توانیم به آن سرچشمه برگردیم بازگشت در زمان است. هیچ کدام از این دو دیدگاه درست نیستند. از طریق مراقبه، می‌توانیم در همین جا و در همین لحظه که زنده‌ایم، به آن سرچشمه برگردیم. استادی در یوگا یعنی فرا رفتن از محدودیت‌های مرگ و زمان. هنگام یوگا، ما هم‌زمان دو اصل آفرینش و اضمحلال را به نمایش می‌گذاریم. از این ثنویت فراتر می‌رویم و هم‌زمان، منفعل و نامنفع‌لیم. هم محدود به زمان

هستیم و هم نامحدود و ابدی هستیم و این‌ها همه با مراقبه امکان‌پذیرند. اکنون، ممکن است فکر کنید حالت بدن چه ربطی به این مسائل دارد! جواب این است که مراقبه عمیق با حالت بدن شروع می‌شود. حالت بدنمان به‌هنگام مراقبه می‌تواند دو نوع تأثیر بر ما بگذارد: یا به ما کمک می‌کند که به درون خود بازگردیم و به‌سوی مرکز وجودمان حرکت کنیم، یا اینکه راه ما را برای رسیدن به درون سد می‌کند.

«پیش از این، بعضی از مراحل قوانین یوگای پاتانجلی را مورد بحث قرار دادیم و گفتیم چهار مرحله آخر - پراتیاهارا، دارانا، دیانا، و سامادی - فرو رفتن ما را به مراقبه عمیق نشان می‌دهند. از پراتیاهارا که به‌معنای رفتن به درون است به دارانا و دیانا می‌رسیم که مراحل آرامش قلبی‌اند و در آخر، به سامادی می‌رسیم که انحلال در آن سرچشمه اصلی است. سومین مرحله پاتانجالی آسانا به‌معنی حالت بدن است. برای انتخاب بهترین آسانا، باید در نظر بگیریم کدام حالت بدن به پراتیاهارا، دارانا، دیانا و سامادی منجر می‌شوند. اولین کاری که در مراقبه انجام می‌دهیم وارد شدن به درون خودمان است که همان پراتیاهارا است. توجه به موقعیت بدنمان اینجا به کمک ما می‌آید. اگر چشمانمان باز باشند، بدنمان ولو شده باشد و پاهایمان را دراز کرده باشیم، نمی‌توانیم به درون خود توجه کنیم. چنین حالت بدنی اجازه نمی‌دهد به درون خود توجه کنیم. برای رسیدن به پراتیاهارا، بدن ما باید حالت انقباض به خود بگیرد. البته، در این مورد، تجربه شخصی هم مهم است. پس، هر دو را امتحان کنید. با دست‌ها و پاهای باز و کشیده مراقبه کنید، سپس، آن‌ها را جمع کنید و باز مراقبه کنید. خودتان تفاوت آن‌ها را تجربه کنید.»

گفتم: «من قبلاً این کار را امتحان کرده‌ام.»

داجی پرسید: «چه دریافتید؟»

گفتم: «همان طور که شما گفتید، وقتی دست‌ها و پاهایم کشیده و باز بودند، برایم سخت‌تر بود که بر درونم تمرکز کنم.»

داجی گفت: «به همین خاطر، به‌طور سنتی، حالت بدن برای مراقبه، نشستن با پاهای جمع است. موقعیت دست‌ها هم مهم‌اند. ایدئال آن است که دست‌ها به هم قلاب شوند و انگشتان به هم گیر کنند. یا اینکه می‌توانید یک دست را روی دست دیگر بگذارید و با چشمان بسته مراقبه کنید.»

گفتم: «در بعضی روش‌ها، افراد با چشمان باز مراقبه می‌کنند.»

داجی گفت: «در ادبیات قدیم، حواس پنج‌گانه دروازه‌هایی توصیف می‌شوند که آگاهی از طریق آن‌ها جریان می‌یابد. بینایی شاخص‌ترین حس است. ما تمایل داریم بر هر چه می‌بینیم تمرکز کنیم. پس، بستن دروازه بینایی کمک می‌کند که مسیر آگاهی‌مان را به‌سوی درون هدایت کنیم که همان پراتیاهاراست. از آسانا و پراتیاهارا به‌سوی بقیه مراحل یعنی دارانا، دیانا و سامادی پیش می‌رویم. در سامادی، ما به یگانگی با آن سرچشمه می‌رسیم. از آن سرچشمه، ما جریان انرژی نامحسوسی دریافت می‌کنیم. وقتی با دست‌ها و پاهای جمع‌شده می‌نشینیم، مداری تشکیل می‌دهیم که اجازه می‌دهد آن جریان در تمام سیستم ما حرکت کند. این جریان از دست به پا و از پا به دست منتقل می‌شود و در بدن ما دور می‌زند. اگر دست‌ها و پاهایمان با یکدیگر در تماس نباشند، مدار قطع می‌شود و جریان به هدر می‌رود.»

پرسیدم: «اگر آن سرچشمه غایی و بی‌نهایت است، هدر رفتن انرژی چه اهمیتی

دارد؟»

داجی گفت: «روزی، صحبتی شخصی با چاریجی (سومین گوروی طریق خودآگاهی) داشتم. او این‌گونه گفت: "کاملش، هر قدر می‌توانی، پول به دست آور و این کار را ادامه بده، اما آن را عاقلانه خرج کن." جمله چاریجی سؤالی مخفی در خود داشت: اگر پولت را عاقلانه خرج کنی، برای چه به آن‌همه پول نیاز داری؟

«اگر به‌راستی قدر سرچشمه‌ای را بدانید، می‌خواهید بیشترین بهره را از آن را ببرید و از آن نگهداری می‌کنید. در مراقبه، آنچه دریافت می‌کنیم متعالی‌ترین است، زیرا که جوهره الهی است. پس، فکر می‌کنم نمی‌خواهیم بگذاریم هدر برود. درست‌ترین شکل تشکر استفاده خوب از چیزی است که دریافت کرده‌اید. شاید حالت بدن مورد کوچکی به نظر برسد، اما در این مورد، رابطه ما را با آن سرچشمه محکم می‌کند. اگر با پاهای جمع شده نمی‌توانید بنشینید، نگران نباشید، مهم نیست. در این صورت، روی صندلی بنشینید و پاهایتان را روی زمین بگذارید، اما پاهایتان را از مچ، به صورت ضربدری، روی هم بگذارید. این کار به شما اجازه می‌دهد مقداری از تأثیر چهارزانو نشستن را دریافت کنید. اما اگر زانوهایتان مشکل دارند، این کار را نکنید. به جای آن، می‌توانید تشک کوچکی زیر پاهایتان بگذارید. اگر تشک نارسانا باشد، این کار از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند.»

گفتم: «نظر شما برای من کاملاً جدید بود.»

داجی گفت: «قدمای ما، برای مراقبه، روی پوست حیوانات می‌نشستند، زیرا پوست حیوانات نارسانا است. البته، جنس‌های دیگر هم خوب‌اند. مثلاً،

می‌توانید روی پارچهٔ پشمی یا ابریشمی بنشینید که راحت‌ترند. تختهٔ چوبی، فرش یا کوسن هم خوب‌اند.»

پرسیدم: «مبل راحتی چطور؟»

گفت: «بله، مبل یا صندلی هر دو مناسب‌اند. کافی است که آن جنس نارسانا باشد.»

پرسیدم: «لازم است موقع مراقبه، چیزی پشت‌مان بگذاریم؟»

داجی گفت: «بله، خیلی‌ها این‌گونه می‌نشینند و به خوبی مراقبه می‌کنند. اما قطعاً نباید هنگام مراقبه، سرمان را به جایی تکیه دهیم، چون این کار باعث می‌شود خواب برویم. به همین دلیل، نباید هنگام مراقبه، دراز بکشید. اما اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، مراقبه درمان شماست. در تخت دراز بکشید و مراقبه را آغاز کنید، سریع به خواب می‌روید. اکنون، باید مهم‌ترین جنبهٔ حالت بدن را مورد بحث قرار دهیم. حالت بدن نباید جلوی راه شما قرار گیرد. اگر حالت بدن شما را از مراقبه بازمی‌دارد، پس، هدفش را از بین می‌برد.»

گفتم: «نشستن به صورت چهارزانو حالت ایدئال است. اما آیا برای شما هم ایدئال است؟»

داجی پاسخ داد: «هر بدنی منحصر به فرد است؛ برخی ترجیح می‌دهند روی زمین بنشینند، اما بعضی نمی‌توانند بدون صندلی بنشینند، چون بدن‌ها با هم متفاوت‌اند. نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم همه یکسان مراقبه کنند. حالت چهارزانو برای برخی مناسب است، اما بعضی دیگر نمی‌توانند آن‌گونه مراقبه

کنند. اگر حالت بدنی خاصی برای شما خوب نیست، نباید خودتان را مجبور به استفاده از آن کنید. این مانند قسم بقراط است: "اول، آسیب نرسانید." در واقع، پاتانجالی هم همین را می‌گوید. بدن باید ثابت و راحت باشد، ولی اصلاً اصراری بر نشستن به حالت نیلوفری [۴۸] ندارد و همچنین، نمی‌گوید که باید روی زمین بنشینیم، بلکه تنها می‌گوید ثابت و راحت مراقبه کنیم. برای چه ثابت؟ زیرا اگر دائماً حرکت کنید و تکان بخورید، نمی‌توانید مراقبه کنید. برای مراقبه، ثبات فیزیکی لازم است. برای رسیدن به ثبات، دو راه وجود دارد: اول این است که به‌زور خود را ثابت نگه دارید که البته، توصیه نمی‌شود، اما با تقلای زیاد، می‌توانید به علامت‌های درد در بدن توجه نکنید و خودتان را مجبور کنید که بدون حرکت بمانید. این روش آزاردهنده است و حتی ممکن است که به خودتان آسیب برسانید، اما مانند سنگ محکم خواهید شد. آیا ذهنتان هم همین‌قدر محکم می‌شود؟ احتمالاً، ذهنتان مشغول تجربه درد و ناراحتی است و درد و ناراحتی هدف مراقبه‌تان می‌شوند. با چنین روشی، شما برخلاف خواسته بدن خود عمل می‌کنید و نمی‌گذارید ذهن مراقبه کند. چه زمانی هم ذهن و هم بدن ثابت می‌شوند؟

«نشستن در وضعیت راحت همان راه دوم یا راه پاتانجالی است. بدون احساس راحتی، بی‌قرارید و دائماً موقعیتتان را تغییر می‌دهید و دنبال راحتی می‌گردید. بنابراین، ثباتی وجود ندارد. از طرف دیگر، وقتی راحتید، دیگر دلیلی برای حرکت و جابه‌جایی وجود ندارد. بدن نمی‌خواهد حرکت کند. همان‌طور که هستید راحتید و بدنتان حواس شما را پرت نمی‌کند. البته، باید از راحتی بیش از اندازه هم دوری کنید، زیرا راحتی زیاد هم توجه ما را بر بدنهان معطوف می‌دارد. البته، ما مخالف بدن نیستیم، در واقع باید از بدنهان متشکر باشیم، زیرا بدن صفحه پرشی است که از آن می‌توانیم به نقاط عمیق‌تر آگاهی‌مان فروبریم. اما باید بجهیم، نه اینکه به تخته بچسبیم. به همین دلیل، باید از

افراطی که موجب تمرکز بیش از حد بر بدن می‌شود جلوگیری کنیم. تعادل باید شعار ما باشد. پس، از ناراحتی و راحتی زیاد در طول مراقبه دوری می‌کنیم. به‌گفته‌ای دیگر از پاتانجالی دقت کنید: "با تلاشی آرامش‌بخش و مراقبه روی بی‌نهایت، به استادی در حالت بدن می‌رسید." بگذارید این جمله را بیشتر باز کنیم. استاد شدن در چیزی به چه معناست؟ وقتی در چیزی استاد می‌شوید که به آن عادت کنید و آن طبیعت ثانی شما شود. آن وقت، دیگر لازم نیست به آن فکر کنید یا برای آن تلاش کنید. استادی یعنی بی‌نیازی به تلاش. اگر باید برای درست نشستن تلاش کنید، پس، در آن استاد نشده‌اید و همچنان، بنده آن هستید. پس، در حالات سخت که انرژی و توجه زیادی از ما می‌گیرند، مراقبه نکنید، زیرا فقط باعث حواس‌پرتی ما از مراقبه می‌شوند. برعکس، وقتی حالت نشستنمان راحت باشد، می‌توانیم به آسانی توجه خود را به هدف مراقبه، که به قول پاتانجالی همان بی‌نهایت است، معطوف کنیم. در سامادی، شما آن قدر به عمق درونتان فرومی‌روید که آگاهی بر بدنتان را از دست می‌دهید. سرتان خم می‌شود و بدنتان به جلو متمایل می‌شود. در این حالت، بدنتان را فراموش کرده‌اید و در این فراموشی، از بدنتان فرا و فراتر رفته‌اید. تنها در این حالت است که به استادی در حالت صحیح بدن رسیده‌ایم. اما این حالت به‌طور طبیعی رخ می‌دهد.»

گفتم: «پس، با اراده خودمان خم نمی‌شویم.»

داجی گفت: «خم شدن با اراده خودمان مصنوعی است. شما باید مراقبه را با صاف نشستن در حالی که در آرامش و راحتی هستید، شروع کنید. هر چقدر مراقبه عمیق‌تر می‌شود، آگاهی‌تان بر حالت بدن از دست می‌رود و این ایرادی ندارد. در ضمن، این مراقبه است، نه ژیمناستیک.»

آرام سازی

آرام سازی سه تمرین هسته‌ای خودآگاهی را کامل می‌کند. در مقایسه با دیگر تمرین‌ها، این روش به تازگی اضافه شده است. علاوه بر این، آرام سازی تمرینی روحانی نیست، بلکه هدفش به آرامش رساندن بدن است. با این وجود، آرامش بدنی به ما راحتی ذهنی و احساسی می‌دهد که خود باعث مراقبه عمیق‌تر است. به همین دلیل، ما اغلب، قبل از انجام مراقبه، از آرام سازی استفاده می‌کنیم. این روش حتی می‌تواند به تنهایی، به عنوان ابزاری برای کاهش استرس، بسته به ترجیح ما، استفاده شود.

من به وضوح آشنایی با این روش را به یاد می‌آورم. در دفتر داجی نشسته بودم که رو به من کرد و گفت: «بگذارید نشان دهم چگونه آرام شوید.» او مرا در مرحله مرحله این روش راهنمایی کرد. بعد از هر مرحله، مکث کوتاهی می‌کرد تا آرام سازی تأثیرش را بگذارد. وقتی صحبتش تمام شد، چنان سکون و آرامشی در خودم احساس کردم که نمی‌خواستم حتی یکی از ماهیچه‌هایم را تکان دهم، نمی‌خواستم چشمانم را باز کنم و حتی نمی‌خواستم هیچ فکری به ذهنم بیاید. در واقع، آن آرامش آن قدر عمیق بود که انگار داشتم مراقبه می‌کردم. اکنون، پس از یک سال، من و داجی به این موضوع پرداختیم که چرا داجی روش آرام سازی را به تمرین خودآگاهی افزود. گمان می‌کنم قبلاً آرامش آسان‌تر به وجود می‌آمد. آن زمان، سبک زندگی‌مان با امروز بسیار متفاوت بود. این روزها، باید آگاهانه به خودمان آرامش بدهیم. ببینید به چه وضعی رسیده‌ایم که باید برای بی‌کوشی، کوشش کنیم. بی‌کوشی برای مراقبه لازم است، اما به جای آن، ما هم تلاش ذهنی و هم تلاش فیزیکی می‌کنیم. وقتی برای مراقبه می‌نشینیم، دائماً خودمان را تنظیم و سازگار می‌کنیم. بدن، افکار و آگاهی‌مان

را تنظیم می‌کنیم. بنابراین، مرتباً تلاش می‌کنیم تا آگاهی نامنظم و بی‌ثباتمان را به آرامش برسانیم. آیا با این‌همه حرکت و تقلا، امکان دارد به آرامش برسیم؟»

گفتم: «این وضعیت بیشتر ما را بی‌قرار می‌کند. جست‌وجو برای سکون به ایجاد بی‌قراری می‌انجامد.»

داجی گفت: «این‌گونه، عصبی می‌شویم و تحت فشار قرار می‌گیریم. به شما می‌گویم کوشش نکنید، به شما می‌گویم آغوش خود را بگشایید اما چیزی طلب نکنید و اصرار نکنید. شما می‌پذیرید و می‌گویید: "چشم، هیچ کوششی صرف مراقبه نمی‌کنم. در پی چیزی نیستم و چیزی طلب نمی‌کنم." اما وقتی مراقبه می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟» برای مدتی، داجی سؤال را معلق گذاشت و داستانی تعریف کرد: «روزگاری، پسر کوچکی در دامنه کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کرد. یک روز صبح که از خواب بیدار شد، مرتاضی را در حال پرواز در آسمان دید. پسر تحت تأثیر قرار گرفت. هر چه بیشتر راجع به مرتاض پرنده فکر می‌کرد، بیشتر دلش می‌خواست مانند او پرواز کند. به همین دلیل، تصمیم گرفت راه او را دنبال کند. یک روز صبح زود، ساکی کوچک برداشت و خانه را ترک کرد. بعد از پرسش از این طرف و آن طرف و پیمودن مسیر اشتباه، بالاخره، روستاییان او را به طرف کلبه آن مرد راهنمایی کردند. پسر او را یافت و گفت: "می‌خواهم مانند شما پرواز کنم." مرتاض گفت: "بسیار خب، حتماً می‌توانی. به تو پرواز را یاد خواهم داد، اما برای این کار، باید سال‌ها به عنوان خدمتکار نزد من بهمانی. پس از پانزده سال، با دیدن اولین ماه کامل، روش پرواز را به تو خواهم آموخت." پسر پیش مرتاض ماند. ظرف آب را از چاه می‌آورد، هیزم جمع می‌کرد و برای مرتاض غذا می‌پخت. اما هیچ کدام از این کارهای سخت او را آزار نمی‌داد، زیرا پسر بسیار هیجان‌زده بود که به‌زودی می‌تواند پرواز کند. بالاخره، روز موعود فرا رسید. پسر نوجوان، شادمان، به اتاق مرتاض شتافت و

گفت: "امشب ماه کامل است. لطفاً به من بگویید چگونه می‌توانم پرواز کنم." مرتاض گفت: "قطعاً به تو کمک می‌کنم. وقتی شب از نیمه گذشت، مراقبه کن، اما هر اتفاقی افتاد، به میمون‌ها فکر نکن. میمون‌ها در ذهن تو می‌جهدند، می‌رقصند و حتی ممکن است به تو حمله کنند، اما تو به آن‌ها فکر نکن. سپس، آن تعلیم را دریافت خواهی کرد." پسر گفت: "اینکه خیلی ساده است. می‌توانم انجامش دهم، مراقبه بدون میمون." نیمه‌شب، بر پشت‌بام نشست و چشمانش را بست. اولین چیزی که به ذهنش آمد یک میمون بود. با خود فکر کرد قرار نیست به میمون‌ها فکر کند. سعی کرد به میمون‌ها فکر نکند، اما میمون‌ها همچنان به ذهنش می‌آمدند. تمام آن شب، پسر در فکرش با میمون‌ها جنگید. صبح روز بعد، نزد مرتاض رفت و گفت: "این روش به درد نمی‌خورد. شما نمی‌بایست چیزی در مورد میمون‌ها به من بگویید." بالاخره، پسر رؤیای پرواز را از سر بیرون کرد، چون مجبور شده بود به میمون‌ها فکر نکند. با سعی برای فکر نکردن به میمون‌ها، به جای تعلیم پرواز، میمون‌ها ظاهر می‌شدند. سعی بر انجام ندادن چیزی نتیجه عکس می‌دهد. حتی اگر بخواهید آگاهانه هیچ تلاشی نکنید، باز هم ناخودآگاه تلاش خواهید کرد. ناخودآگاه تلاش می‌کنید و این دست خودتان نیست. می‌دانید، سخت است که جلوی کوشش خود را بگیرید. تحمیل بی‌کوششی بر خودتان بیشترین تلاش ممکن را می‌طلبد و به نتیجه عکس خواهید رسید."

پرسیدم: «چرا ذاتاً ما این‌قدر برای چیزی کوشش می‌کنیم؟»

داجی گفت: «کوشش در حالت اولیه ناآرامی ما ریشه دارد. کوشش در نیاز فطری روح به بازگشت به حالت اصلی خویش، برای یکپارچگی با آن سرچشمه ریشه دارد. این ذات آن بی‌قراری و همان چیزی است که ما را به رهروان معنوی تبدیل می‌کند. در این بی‌قراری، شما به دنبال چیزی می‌گردید و سعی

می‌کنید از نارضایتی و آشفتگی‌ای بگریزید که در لحظه حال احساس می‌کنید. علاوه بر این، امید دارید که لحظه بعد برای شما رضایت و آسودگی به ارمغان بیاورد. از طرف دیگر، از تکرار گذشته‌تان - گذشته‌ای که شما را به بی‌قراری کنونی رسانده است - می‌هراسید و در تمام این‌ها، احتمالات بی‌پایانی را که در لحظه اکنون وجود دارند از دست می‌دهید. بدین ترتیب، آسودگی از شما فرار می‌کند و الهام از شما می‌گریزد. می‌دانید، ما فقط زمانی دست از تلاش بر می‌داریم که به رضایت دست یابیم، اما فقط وقتی راضی می‌شویم که دست از تلاش برداریم.»

گفتم: «این گفته متناقض است.»

داجی گفت: «بله، این گفته مثل تبصره ۲۲ [۴۹] است. در این دنیای خاکی، ما عادت کرده‌ایم برای رسیدن به نتیجه‌ای مشخص، تلاش کنیم. در واقع، تلاش هیچ به نتیجه هیچ می‌انجامد. شخص گرسنه وقتی دست از جست‌وجوی غذا می‌کشد که به غذا دست یافته باشد. روزه معده را سیر نمی‌کند، اما راه معنویت قانون‌های متفاوتی دارد. در راه معنویت، کنار گذاشتن گرسنگی تنها چیزی است که شما را سیر می‌کند. حالت درست وقتی پدید می‌آید که ما از همه چیز از جمله جست‌وجویمان، تلاشمان و خودمان صرف‌نظر کنیم. پس از آن، خود زیبایی متعالی‌اش - زیبایی واقعی - را نمایان می‌سازد. با کنار گذاشتن جست‌وجویتان، آنچه را می‌جوید می‌پذیرید. با کنار گذاشتن خودتان، همان می‌شوید که می‌جوید.»

داجی مکثی کرد و گفت: «البته، ترک کردن تمام تلاش‌ها به معنای متوقف کردن مراقبه نیست. باید هر چه بیشتر و بیشتر مراقبه کنید. کنار گذاشتن جست‌وجویتان یعنی اینکه دیدگاه جست‌وجوگر را در مراقبه کنار بگذارید،

روش تلاشگرانه و مصرانه خود را کنار بگذارید. برای رسیدن به هر چیزی، عمل لازم است.»

من گفتم: «عمل عنصری کلیدی در یوگای کارماست.»

داجی گفت: «بله، پس، ما باید مراقبه و تمرین کنیم. باید عمل کنیم، اما اعمالمان باید بدون کوشش باشند و به راحتی جریان پیدا کنند. عمل درست بدون کوشش، فقط وقتی پدید می‌آید که از درون به بیرون متحول شویم. آرام‌سازی به تنهایی نمی‌تواند این تحول را به وجود آورد، اما سکون ذهنی‌ای که به وجود می‌آورد دریافتی عظیم از انگیزه الهی را که برای تغییر ما لازم است، راه می‌اندازد. می‌دانید که وقتی لبریز از تنش و نگرانی هستیم، کمک والایی را که از طریق انتقال به ما می‌رسد دریافت نمی‌کنیم. با آرام کردن خود، استفاده بیشتری از انتقال می‌بریم.»

گفتم: «پس، آرام‌سازی نوعی تسهیل‌کننده است که به اعمال معنوی اجازه جاری شدن بدون مانع می‌دهد.»

داجی گفت: «دقیقاً همین‌طور است. هدف آرام‌سازی بدن، قبل از مراقبه، تسهیل دریافت آن اثر الهی است. وقتی عمیقاً در آرامشیم، مداخله ما در این فرایند به حداقل می‌رسد و ما پذیرای بارش لطیف انتقال می‌شویم، که قلب‌های مراقبه‌گر ما را آرام می‌کند.»

روش آرام‌سازی از مجموعه‌ای از توصیه‌های متوالی تشکیل شده است که برای کسب آرامش به ما کمک می‌کند. بهترین حالت آن است که درست قبل از مراقبه، از آرام‌سازی استفاده کنیم، اما در اصل، هر وقت احساس نیاز کنیم،

می‌توانیم از این توصیه‌ها استفاده کنیم. همچنین، می‌توانید همان‌گونه که داجی این کار را برای من انجام داد، با توضیح این توصیه‌ها به دیگران، برای کسب آرامش، به آن‌ها کمک کنید. لازم نیست این توصیه‌ها را کلمه‌به‌کلمه حفظ کنید. با فهم چکیدهٔ روش آرام‌سازی، کلمات خودتان مستقیماً پدیدار می‌شوند و بعد از مدتی، دیگر به آن روش احتیاج ندارید و لازم نیست تمام فرایند را چنین اصولی طی کنید. با یک نفس، می‌توانید خودتان را کاملاً آرام کنید.

به نرمی و به آرامی، چشمانتان را ببندید. بگذارید با انگشتان پا شروع کنیم. پنجهٔ پاهایتان را تکان دهید. حالا، آن‌ها را آرام کنید. زانوها و پاهایتان را آرام کنید. انرژی زمین را احساس کنید که از کف پاهایتان وارد می‌شود. این انرژی را احساس کنید که از پاهایتان به طرف زانوها می‌رود و پاهایتان آرام می‌شوند. حالا، ران‌هایتان را آرام کنید. انرژی همچنان بالاتر می‌آید و پاها از پایین تا بالا آرام می‌شوند. اکنون، کفل‌ها را آرام کنید، بعد، شکم، کمر و پشتتان را آرام کنید. حالا، قفسهٔ سینه، شانه‌ها و... را آرام کنید. ناپدید شدن شانه‌هایتان را احساس کنید. قسمت بالای بازوانتان را آرام کنید. هر ماهیچه در ساعدها، دست‌ها و تمام بدن را تا سر انگشتانتان آرام کنید. ماهیچه‌های گردنتان را آرام کنید. آگاهی‌تان را تا صورتتان، به طرف بالا به حرکت درآورید. چانه، دهان، بینی، چشم‌ها، پلک‌ها، لالهٔ گوش، عضلات صورت، پیشانی همه را تا بالای سر آرام کنید.

اکنون، احساس می‌کنید تمام بدنتان کاملاً آرام است. در ذهنتان، تمام بدن را از سر تا نوک پا نگاه کنید. اگر قسمتی از بدنتان به توجه شما نیاز دارد، دوباره به آن نگاه کنید و مطمئن شوید که در آرامش قرار دارد. توجهتان را به قلبتان معطوف کنید، کمی آنجا بمانید. در عشق و نوری غرق شوید که در قلبتان

است. بی حرکت و بی صدا بمانید و به آرامی، در خودتان غرق شوید. تا وقتی که می خواهید، غرق وجود خودتان بمانید، تا وقتی که احساس کنید برای بیرون آمدن آماده اید. با داشتن وقت و مکان ثابت و حالت بدنی راحت، اکنون، آماده مراقبه ایم. به آرامی، چشمانمان را می بندیم و آگاهی مان را در قلبمان متمرکز می کنیم، گویی، نور الهی در قلب ما متمرکز است و ما را به سوی خود می کشاند.

پرسیدم: «اینکه گمان کنیم نور الهی در قلب ماست یعنی چه؟»

داجی گفت: «این یک فرضیه است. ابتدا، نمی دانیم درون قلب ما چه وجود دارد. منتظریم بدانیم و آن را پیدا کنیم. مراقبه آزمایشی است که با آن، وجود نور الهی را در قلبمان آزمایش می کنیم. این آزمایش وقتی اثبات می شود که ما واقعاً نور الهی را از طریق احساسمان تجربه کنیم.»

پرسیدم: «چگونه این آزمایش را انجام دهیم؟»

داجی جواب داد: «آرام می شویم و به آگاهی مان اجازه می دهیم تا با لطافت در قلبمان آرام گیرد. نور الهی فکر نیست، بلکه احساس است، احساسی است که به وجود آوردنی نیست، پس، نباید تلاش کنیم به آن فکر کنیم یا احساسش کنیم. در واقع، مراقبه شکلی انتظار است، انتظاری آرام، صبورانه و بدون هیچ توقعی. پس، لازم نیست مرتباً به خودمان یادآوری کنیم که نور الهی در قلب من حضور دارد و مرا به درون جذب می کند. لازم نیست این جمله را بارها تکرار کنیم، زیرا ذکر نیست که مرتب تکرارش کنیم: نور الهی در قلب من است، نور الهی در قلب من است. این تکرار تنها باعث آزارمان می شود و مصنوعی است. حتی فکر به نور الهی باید از ذهن ما پاک شود تا راه برای

تجربه واقعی نوری باز شود که در قلبمان است. هدف مراقب چیزی است که ما احساس می‌کنیم، نه چیزی که به آن می‌اندیشیم.»

گفتم: «اما تعریف مراقبه فکر مداوم در مورد یک چیز است.»

داجی گفت: «بله، ما کاملاً به این مورد توجه داریم، اما این توجه بسیار عمیق‌تر است - توجهی تقریباً ناخودآگاه است - اما مردم معمولاً آن را به درستی متوجه نمی‌شوند. اگر سعی کنید نور خدا را در قلبتان به صورت فکری خودآگاه نگه دارید، مراقبه نمی‌کنید، بلکه چنین کاری متمرکز است.»

پرسیدم: «چه چیزی این توجه عمیق را موجب می‌شود؟»

داجی گفت: «قصد شما برای مراقبه. همین کافی است. می‌دانید، خودآگاهی وسیع است و بیشتر آن ورای آگاهی هشیار ماست. آن قسمت از خودآگاه که ما از آن اطلاع داریم بخش بسیار ناچیزی از کل آن است. فکر به نور الهی به آن حیطه عمیق خودآگاهی که ورای هوشیاری ماست، نفوذ می‌کند. پس، لازم نیست با فکر به نور الهی در سطح خودآگاه بجنگیم. حتی اگر این فکر هرگز به ذهن خودآگاه شما خطور نکند، باید اطمینان حاصل کنید که عمل شما مراقبه است.»

پرسیدم: «پس، هنگام مراقبه، ما واقعاً چه می‌کنیم؟»

داجی تکرار کرد: «به آسانی، در هوشیاری متمرکز بر قلبتان آرامش یابید و صبر کنید.»

گفتم: «این روش بیش از حد ساده است.»

او جواب داد: «واقعیت ساده است و برای به دست آوردن چیزی ساده، باید از ابزار ساده استفاده کنیم. بابوجی می‌گفت: "آسان‌تر است که سوزن را با انگشت خود بردارید تا با عصا."»

گفتم: «کاش آن اوایل که شروع به مراقبه کردم، می‌دانستم که مراقبه چقدر آسان است.»

او گفت: «اما شما آن را از طریق تجربه آموختید که بهترین راه است.»

گفتم: «وقتی شروع کردم، نمی‌دانستم که فکر به نور الهی را در قلبم چگونه باید هدایت کنم. هر وقت سؤالی می‌کردم، دیگران به من می‌گفتند که این قدر فکر نکنم. به همین دلیل، اکثر اوقات به اندیشیدن به نور الهی اعتنا نمی‌کردم. حتی بدون آن فکر، به مراقبه عمیق می‌پرداختم. اما بعضی روزها با خودم فکر می‌کردم خب امروز سعی می‌کنم به درستی مراقبه کنم و مدام به نور الهی فکر کنم. آن روزها، کاری که انجام می‌دادم اصلاً مراقبه نبود، بلکه فقط تلاش و تقلا بود.»

داجی گفت: «نور الهی مفهومی بسیار ظریف است. بابوجی آن را نور بدون درخشش نامید. این تعریف نکته بزرگی دارد. در نگاه اول، ممکن است گیج شویم، چون درخشندگی صفت خاص نور است، اما با حذف درخشندگی، نکته‌ای حیاتی می‌آموزیم. درمی‌یابیم که نور الهی به هیچ وجه دیدنی یا تصورکردنی نیست. این نور، نور لامپ نیست، نور شمع یا نور نئون یا نوری از منبع مادی نیست. چیزی نیست که بتوانیم ببینیم. پس، چیست؟ چیزی است

که می‌توانیم حس کنیم. به همین خاطر است که ما قلب را وارد این فرایند می‌کنیم، زیرا قلب عضو احساس است. تلاش برای فکر به نور الهی راه را بر احساس آن می‌بندد، ما را به سطح ذهنی متصل نگه می‌دارد و از عمیق‌تر شدن احساس ما جلوگیری می‌کند. پس، باید مواظب فکر باشیم و به خودمان یادآوری کنیم که نور الهی در قلب ما وجود دارد و ما را به درون، به سمت «آن سرچشمه»، جذب می‌کند. در ابتدای مراقبه، این مطلب را به خود یادآوری می‌کنیم، البته، همان هم لازم نیست، زیرا احساس نور الهی فرایندی طبیعی است که خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. همه چیز خودش اتفاق می‌افتد.»

پرسیدم: «چرا بر آن سرچشمه مراقبه نمی‌کنیم؟»

داجی جواب داد: «آن سرچشمه را چگونه ادراک می‌کنید؟»

من هیچ جوابی نداشتم.

او گفت: «آن سرچشمه غایی و بی‌نهایت است، با فکر در تضاد است و حتی با فکر ناخودآگاه هم مقابله می‌کند. فرق نمی‌کند چگونه آن را درک کنید، باز هم فکر واقعیت نخواهد داشت. از طرف دیگر، نور الهی قابل درک است. ممکن است لطیف باشد، اما حداقل می‌توانیم آن را تجربه کنیم و در قلب‌هایمان آن را حس کنیم. این احساس لطیف بیشتر ما را به درون می‌کشاند، ما را به ماورای نور می‌برد و به خود چشمه می‌رساند.»

گفتم: «پس، دلیل اینکه بر نور الهی مراقبه نمی‌کنیم این است که نمی‌توانیم مستقیماً بر آن سرچشمه مراقبه کنیم.»

داجی گفت: «دقیقاً همین‌طور است. اما این نور از آن سرچشمه می‌آید و ما را هم به‌سوی آن سرچشمه می‌کشاند. در فرایند نزدیک شدن به آن چشمه، عمیق‌تر و عمیق‌تر مراقبه می‌کنیم و به عمق بیشتر و بیشتری از سامادی دست می‌یابیم.»

من گفتم: «بگذارید یک لحظه به عقب برگردیم. پس، همیشه این‌طور نیست که چشمانمان را ببندیم و فوراً به عمق سامادی برویم. اغلب، در این میان، زمانی سپری می‌شود و آن وقتی است که افراد بزرگ‌ترین چالش را تجربه می‌کنند، زیرا باید با افکار گیج‌کننده بسیاری مبارزه کنند. سؤال من این است که چگونه افکارمان را کنترل کنیم.»

داجی آرام خندید و گفت: «بله، افکار اصلی‌ترین دلیل شکایت‌اند، اما انتظار رسیدن به حالت بی‌فکری هم غلط است. از شنیدن بعضی حرف‌های مردم متعجب می‌شویم. مثلاً، می‌گویند همان‌طور که گوش‌ها برای شنیدن و چشم‌ها برای دیدن‌اند، عملکرد طبیعی ذهن تفکر است. برای مثال، وقتی فیلمی می‌بینید و مجذوب آن می‌شوید، افکارتان مزاحم شما نمی‌شوند، اما این به آن معنا نیست که فکری ندارید.»

گفتم: «یعنی فقط به آن‌ها توجه نداریم.»

داجی گفت: «درست است، زیرا توجه شما بیشتر به تماشای تلویزیون معطوف شده است. در مراقبه هم همین اتفاق می‌افتد. وقتی توجه‌مان را بیشتر به قلب معطوف کنیم تا به افکار، افکار دیگر مزاحم ما نمی‌شوند و وقتی وجود این نور درونی را حس می‌کنید، آسان‌تر هم می‌شود. ممکن است حتی آگاه نباشید که آنچه احساس می‌کنید همان نور الهی است. حتی ممکن است

به ندرت بفهمید که نور الهی چه زمانی وارد می شود، درست همان طور که لحظه خواب رفتن را متوجه نمی شوید. خودش اتفاق می افتد و شما دیگر تحت تأثیر افکارتان قرار نمی گیرید. افکار و احساسات مانند موج های سطحی اقیانوس اند، ممکن است ملوانی را که بر موج دریا سوار است آزار دهند، اما نمی توانند نهنگی را که در اعماق شنا می کند بیازارند. در مراقبه عمیق، ما به آن اعماق فرومی رویم. حتی وقتی تندبادی می وزد، اثرش از سطح آب فراتر نمی رود و بر ما اثری ندارد.»

دوباره پرسیدم: «پس، آن موقع چگونه افکارمان را کنترل کنیم؟»

داجی گفت: «افکارتان را بپذیرید و حتی دوستشان داشته باشید. افکارتان دشمنان شما نیستند. اگر با افکارتان بجنگید، قطعاً بازنده خواهید بود. هر چه بیشتر با آنها بجنگید، قوی تر می شوند. اینجا به قانون سوم نیوتن می رسیم که می گوید در بعد فیزیکی، هر عملی عکس العملی برابر اما در جهت مخالف تولید می کند. در سطح ذهنی، همین قانون به طرز شگفت انگیزی کاربرد دارد. عکس العملی مخالف وجود دارد، اما برابر نیست، بلکه نابرابر است. بیشتر شبیه آن است که سنگی در آب اقیانوس بیندازیم و در مقابل، سونامی دریافت کنیم. پس، با افکارتان مقابله نکنید، بگذارید به حال خود باشند. البته، این به معنای کم توجهی به افکارتان نیست. ما از افکاری خاص که ما را تحت تأثیر قرار می دهند هیجان زده می شویم و همچنین، از افکار منفی مان نگران می شویم. فکر کردن خوب است، اما زیاده روی در آن هم خوب نیست. افکار ما مانند کاغذ دیواری اتاق اند، چه طرح کاغذ دیواری را دوست داشته باشید، چه نداشته باشید، فکر شما را به خود مشغول نمی کنند. طرح کاغذ دیواری جلوی انجام امورتان را نمی گیرد. به همین صورت، افکار شما هم نباید جلوی مراقبه تان را بگیرند.»

گفتم: «اما گاهی به نظر می‌رسد افکار در کمین ما هستند و سخت است که مصمم و ثابت‌قدم بمانیم.»

داجی پاسخ داد: «بابوجی می‌گفت وقتی از بطری آب می‌ریزید، آب از همان جا که وارد بطری شده خارج می‌شود. افکاری که هنگام مراقبه در سر ما هستند مانند آبی است که از بطری بیرون می‌ریزد. آن افکار همیشه درون ما بوده‌اند، حتی اگر به حضورشان آگاه نبوده‌ایم. اما وقتی به مراقبه می‌پردازیم، از وجودشان مطلع می‌شویم و آن افکار شروع به خارج شدن از ذهن ما می‌کنند. افکار می‌آیند تا ذهن شما را ترک کنند، پس، بگذارید بیایند. بعضی اوقات، در طول مراقبه، افکار و احساسات شدیدی تجربه می‌کنیم که می‌توانند باعث بی‌قراری ما شوند. دلیلش آن است که در طول دوران زندگی‌مان، می‌خواهیم این افکار و احساسات را سرکوب کنیم. افکار و احساساتی دارید که گمان می‌کنید بد هستند و می‌گوییم "نه، نه، این‌ها را نمی‌خواهم" و آن‌ها را به پایین‌ترین گوشه ضمیر ناخودآگاهتان می‌رانید، گرچه از شرشان خلاص نمی‌شوید. افکار و احساسات درون شما می‌مانند و کاملاً نامحسوس بر تجربه‌های شما سایه می‌اندازند و رفتارتان را شکل می‌دهند. در مراقبه، این افکار و احساسات مانند حباب‌های هوا که خود را به سطح آب جوشان می‌رسانند، به سطح می‌آیند. بدانید که آن‌ها در حال ترک کردن شما هستند، پس، به آن‌ها توجه نکنید. وقتی کسی از مراقبه‌ای آشفته و متلاطم شکایت می‌کند، همیشه خوشحال می‌شوم، زیرا این نشان می‌دهد که آن فرد چیزهایی را که از درون آزارش می‌داد رها می‌کند. به همین دلیل، فکر می‌کنم باید از قضاوت تجربیات مراقبه‌مان خودداری کنیم. آنچه اهمیت بیشتری دارد احساس شما بعد از کامل شدن مراقبه است، نه در طول آن. آنچه ما واقعاً به دنبالش هستیم آثار درازمدت مراقبه است.»

پرسیدم: «چگونه تجربه‌ای سخت در مراقبه را اداره کنیم، مانند وقتی که افکار از ما می‌گریزند؟»

داجی گفت: «فقط به خودتان یادآوری کنید که در حال مراقبه‌اید، همین کافی است. اما اگر این کار مؤثر نبود، سی ثانیه یا همین حدود چشمانتان را باز کنید. این کار وضعیت را درست می‌کند و باز می‌توانید مراقبه‌تان را ادامه دهید. زمانی هم می‌رسد که وارد حالت بی‌فکری می‌شوید. این لحظه وقتی اتفاق می‌افتد که ما به حیطة نامحسوس‌تری از خودآگاهی می‌رسیم. سوامی و یوکاناندای بزرگ روزی گفت: "خودآگاهی لایه‌ای نازک میان دو اقیانوس فروآگاهی و فراآگاهی است." بیایید نگاهی به این دو کلمه بیندازیم. با اتصال پیشوند "فرو" با "آگاه" کلمه فروآگاه به معنای زیر آگاهی هوشیار، به وجود می‌آید. برعکس آن، فراآگاهی یعنی بالای آگاهی هوشیار، بنابراین، فروآگاهی و فراآگاهی هر دو ورای آگاهی هوشیار ما هستند. پس، یکی ناخودآگاهی پایین‌تر و دیگری ناخودآگاهی بالاتر است. فروآگاهی مانند فراآگاهی وسیع است. در واقع، هر دو بی‌نهایت‌اند. با تمرین‌های مرتاضانه، هوشیاری آگاه ما از میان هر دوی آن‌ها گسترش می‌یابد. شب‌ها وقتی می‌خوابیم، به عمق اقیانوس فروآگاهی پایین می‌رویم. در واقع، این وضعیت در خلال حالت خاصی از خواب مرتاضانه به نام یوگانیدرا [۵۰] پدید می‌آید. بعداً وقتی به مبحث دعا و نیایش رسیدیم، پیرامون این موضوع بحث می‌کنیم. پاک‌سازی فروآگاهی نیز لازم است، زیرا فروآگاهی پر از بقایای تجربیات گذشته است. همچنین، فروآگاهی جایگاه غرایز پست ماست. به این موضوع هم بعداً وقتی به مرحله تذهیب و پاک‌سازی رسیدیم، می‌پردازیم. اکنون، بهتر است به فراآگاهی بپردازیم که حیطة الهی است که هنگام مراقبه، به سوی آسمان‌های بی‌پایانش صعود می‌کنیم. از آنجاست که خرد فرود می‌آید و الهام قلب شما را

می‌لرزاند. در فراآگاهی، ما از انرژی آن سرچشمه لبریز می‌شویم. هنگام مراقبه، آگاهی ما از طریق فراآگاهی گسترش می‌یابد. در اول کار، ممکن است هیچ تجربه‌ای از این اتفاق نداشته باشیم، گویی در خوابی عمیقیم. این اولین مرحلهٔ سامادی است. اما به تدریج، با فراآگاهی آشنا می‌شویم. در این حالت، ما به آگاهی می‌رسیم و کم‌کم به آن مسلط می‌شویم. آن‌گاه، آیا این همان فراآگاهی است؟»

پرسیدم: «منظورتان چیست؟»

جواب داد: «وقتی به خودآگاهی می‌رسید، فراآگاهی دیگر ورای هوشیاری شما قرار ندارد و حالت طبیعی خودآگاهی شما می‌شود. فراآگاهی همیشه فراتر است و شما نمی‌توانید به آن دست یابید. آنچه که هوشیاری خودآگاه برای شماست، ممکن است برای دیگری فراآگاهی باشد.»

گفتم: «پس، این کلمه نسبی است؟»

داجی جواب داد: «بله، نسبی است. همچنین، ما می‌توانیم فرایند حرکت به فراآگاهی را با تمرین‌هایی تکمیلی به نام مراقبهٔ A و پاک‌سازی B تسریع کنیم. این تمرین‌ها را مرشد خودآگاهی می‌تواند شخصاً به بهترین وجه توضیح دهد، البته، وقتی که در تمرین‌های اصلی خودآگاهی به ثبات برسیم. در این سفر، ما به ورای فراآگاهی سفر می‌کنیم. در واقع، به ورای خودآگاهی می‌رسیم. چه از فراآگاهی صحبت کنیم و چه از فروآگاهی، خودآگاهی بی‌انتهاست و با بی‌نهایت دیگری به نام عاملیت بالقوه تقویت می‌شود.» داجی بلند شد و به اتاق خوابش رفت. یک دقیقه بعد، با کتابی در دست برگشت. آن کتاب ثربخشی یوگای راجا [۵۱] نام داشت که بابوجی آن را در سال ۱۹۴۴ نوشته

بود.

داجی شروع به خواندن کرد: «خودآگاهی هدف نیست، بلکه فقط اسباب‌بازی‌ای است در دست کودکان. ما باید به نقطه‌ای برسیم که خودآگاهی به شکل حقیقی خود (آن‌گونه که واقعاً باید باشد) برسد. باید به دنبال تنتور مادر باشیم که تمام داروها از آن به دست می‌آیند. اکنون، به دنبال عاملیت بالقوه هستیم که خودآگاهی را به وجود می‌آورد و اگر آن هم به دست نیاید، خودمان را در لبه حقیقت راستین، پاک و بی‌آلایش می‌یابیم. این فلسفه آن قدر والاست که نمی‌توان آن را با کلمات به خوبی توضیح داد.»

سپس، داجی کتاب را بست و گفت: «واقعیت نهایی دیگر است که عاملیت بالقوه را حمایت می‌کند. می‌دانید، پیشرفت ما طیفی را پوشش می‌دهد که به طرف لطافت بی‌نهایت میل می‌کند. ما از خودآگاهی شروع می‌کنیم، به سوی عاملیت بالقوه‌اش حرکت می‌کنیم و در پایان، به واقعیت می‌رسیم. باید به ورای آن هم برسیم.»

چه مدت مراقبه کنیم؟

قبل از اینکه با طریق خودآگاهی آشنا شوم، هر بار، دقیقاً بیست دقیقه مراقبه می‌کردم. ساعت را کوک می‌کردم و با چشمان بسته می‌نشستم تا وقتی که زنگ ساعت به صدا درمی‌آمد. شاید این کار را از کلاس مراقبه‌ای یاد گرفته بودم که قبلاً گذرانده بودم. در آن کلاس، وقتی زمان مراقبه تمام می‌شد، استاد زنگ را به صدا درمی‌آورد. وقتی تمرین خودآگاهی را شروع کردم، مانند گذشته برای هر بار مراقبه، زنگ ساعت را برای بیست دقیقه بعد کوک می‌کردم، اما زنگ ساعت خیلی زود باعث آزارم شد، چون دقیقاً وقتی به صدا درمی‌آمد که غرق مراقبه شده بودم. به همین دلیل، از آن به بعد، ساعت را برای یک ساعت بعد کوک کردم. اما بعد از مدتی، فهمیدم که به‌طور طبیعی، دقیقاً پنج دقیقه قبل از زنگ ساعت، از مراقبه بیرون می‌آمدم. به‌زودی، متوجه شدم که زنگ ساعت فقط این فرایند را مختل می‌کرد. بنابراین، دیگر ساعت را کوک نکردم.

وقتی در مورد تجربیات اولیه‌ام با داجی صحبت کردم، او گفت: «گذاشتن محدودیت زمانی از قبل، مراقبه را از حالت طبیعی درمی‌آورد. در واقع، هیچ گاه نباید برای مراقبه برنامه‌ای خاص در نظر بگیریم و شرایطی خاص بر آن تحمیل کنیم. باید با شگفتی، پذیرای آنچه باشیم که اتفاق می‌افتد. گاهی ممکن است با خود فکر کنیم باید زود سر کار بروم، پس، فقط پانزده دقیقه مراقبه می‌کنم. "آن بخشنده" محدودیت‌های شما را به‌خوبی می‌داند. شاید او مراقبه شما را در سی ثانیه تمام کند، اما شما بر پانزده دقیقه اصرار دارید.»

گفتم: «پس، در این صورت، من از آن بخشنده بخشنده‌ترم. او سی ثانیه لازم دارد، اما من به او پانزده دقیقه می‌دهم.»

داجی گفت: «شاید این طور به نظر بیاید، اما فکر می‌کنید در واقع چه اتفاق می‌افتد؟ به جای مراقبه بر بی‌نهایت، بر زمان و بر محدودیت مراقبه می‌کنید. دائم به این فکر می‌کنید که باید چند دقیقه دیگر مراقبه را تمام کنید. به جای تمرکز بر کیفیت، بر کمیت آن تمرکز می‌کنید. اگر کیفیتی نباشد، فایده کمیت چیست؟»

گفتم: «گاهی هنگام مراقبه، گمان می‌کنم که مراقبه خیلی زود تمام می‌شود، اما گاهی هم گمان می‌کنم که یک ساعت کامل گذشته است. پس، چه چیز مراقبه را کامل می‌کند؟»

جواب داد: «مراقبه وقتی کامل می‌شود که به عمق رضایت بخشی از خود آگاهی رسیده باشید. بابو جی یک ساعت را مناسب می‌دانست، اما وقتی مردم شکایت کردند، آن را به نیم ساعت تقلیل داد و گفت یک ساعت مناسب‌ترین زمان است. زیرا خودش مشاهده کرده بود که مردم، اغلب، یک ساعت لازم داشتند که به عمق رضایت بخشی در مراقبه برسند. اما فکرتان را به این نظر مشغول نکنید و نگویید خب، الان می‌خواهم یک ساعت مراقبه کنم. زیرا در آن صورت، شما بر مدت زمان مراقبه، مراقبه می‌کنید و نه بر نور الهی. پس، زمان را فراموش کنید، فقط مراقبه کنید.»

گفتم: «من شنیده‌ام که بابو جی هرگز بیش از یک یا دو دقیقه مراقبه نمی‌کرد.»

داجی گفت: «او می‌توانست بلافاصله به اعماق درونش فرو رود. اگر یک یا دو دقیقه برای شما کافی است، خوب است. اگر هم یک ساعت لازم دارید، آن هم خوب است.»

گفتم: «اگر در یک ساعت هم به هیچ عمقی نرسیم، آن وقت چه؟»

داجی گفت: «پس، آن را به دفعه بعد موکول کنید. امروز پیش نیامد، عیبی ندارد. فردا، دوباره، امتحان کنید. یا اینکه اگر واقعاً مشتاقید و وقت کافی دارید، برای بار دوم مراقبه کنید. اما میان دو مراقبه به خود استراحت بدهید. بدون این پانزده دقیقه استراحت، مراقبه تأثیر منفی به وجود می‌آورد.»

پرسیدم: «چه عاملی سرعت فرو رفتن عمیق ما را به درونمان تعیین می‌کند؟»

داجی جواب داد: «این به منشأ هوشیاری شما و انعطاف خودآگاهی‌تان بستگی دارد. خودآگاهی را به شکل دایره‌ای بزرگ تصور کنید. مرکز آن "هسته وجودی" شما یا "سرچشمه غایی" است. محیط دایره هوشیاری سطحی ما را نشان می‌دهد که همان حالت عادی خودآگاهی یا حواس پنج‌گانه ماست که از طریق آن، با دنیا در ارتباطیم. توجه ما معمولاً یک‌سویه است و در یک زمان، فقط در یک جهت حرکت می‌کند. هنگام مراقبه، توجه ما به‌سوی هسته وجودی‌مان معطوف می‌شود، اما در فعالیت‌های روزمره، توجه ما به‌سوی بیرون، به جهتی دور از آن مرکز، جلب می‌شود. از طریق حواس پنج‌گانه، توجه ما به‌سوی محیط این دایره حرکت می‌کند. اگر خودآگاهی‌تان سریع و منعطف باشد، به راحتی می‌تواند تغییر مسیر دهد، اما اگر سریع نباشد، شبیه کشتی باری‌ای است که برای دور زدن، به چهار کشتی یدک‌کش احتیاج دارد. وقتی به منشأ بیرونی عادت می‌کنیم، تغییر جهت آگاهی‌مان به درون سخت می‌شود و به همین خاطر، مراقبه بیشتر طول می‌کشد. اما با تمرین روزانه و به کمک انتقال، خودآگاه سریع‌مان را پرورش می‌دهیم. در چنین حالتی، با اراده خودمان به هر جهتی می‌توانیم حرکت کنیم. هر چه بیشتر در این مسیر

پیشرفت کنیم، خودآگاهی‌مان به اطراف تغییر مسیر نمی‌دهد و یک‌سویه نمی‌ماند، بلکه هم‌زمان، در هر دو جهت گسترده می‌شود. آن وقت، از آنچه بیرون از شما اتفاق می‌افتد خبر دارید و هم‌زمان، به سمت آن سرچشمه درونی نیز حرکت می‌کنید. علاوه بر این، از آنچه میان این دو نیز اتفاق می‌افتد آگاهید. به بیرون و به درون جهت‌گیری نمی‌کنید. خودآگاهی‌تان وسیع می‌شود و توجه‌تان همه چیز را در بر می‌گیرد. هم‌زمان، غرق آن سرچشمه‌اید و به بیرون خود هم آگاهی دارید. بنابراین، لازم نیست برای مراقبه، خودآگاهی‌تان را به درون متوجه کنید. در واقع، اکنون مراقبه اضافی است، زیرا شما در مراقبه دائمی هستید. وقتی دائماً در حال مراقبه‌اید، برای چه بنشینید و مراقبه کنید؟ ممکن است دقت کرده باشید که در پیکره‌نگاری‌های شرقی، شخصیت‌های معنوی، اغلب، در حال مراقبه نشان داده شده‌اند. این نکته را خصوصاً در تصاویر بودا می‌بینیم. او همیشه در آرامش کامل نشسته است. اما در زندگی واقعی، افراد روشن‌بین همیشه در حال مراقبه نیستند، بلکه زندگی فعال و پویایی دارند. برای مثال، پزشک اورژانسی را در نظر بگیرید که دائماً مشغول رسیدگی به بیماران است. با اینکه شرایط پرتنش دارد، آرام و ملایم است. ارتباط دائمی‌اش با آن سرچشمه به او سکونی درونی می‌دهد که بر شلوغی اطراف غلبه می‌کند. با اینکه شرایط پراسترسی دارد، در حال مراقبه است. ممکن است مانند بودا به مراقبه ننشیند، اما خودآگاهی‌اش همانند بوداست، زیرا در مراقبه به ثبات و تداوم رسیده است که به آن حالت مراقبه‌گر گفته می‌شود. ممکن است ادامه تمرین روزانه مراقبه در تمام طول زندگی‌تان لازم نباشد. البته، هر موردی متفاوت است، اما من فکر می‌کنم اگر بعد از بیست یا سی سال هنوز به انجام این آیین روزانه احتیاج داریم، روش ما مشکل دارد.»

پرسیدم: «چرا افرادی که متحول شده‌اند هم در حال مراقبه به تصویر کشیده

می‌شوند؟ آیا این کار نهادین است؟»

داجی پاسخ داد: «البته که نهادین است. هنوز می‌بینیم کسانی که دیگر به مراقبه احتیاج ندارند دوست دارند تمرین مراقبه‌شان را ادامه دهند. هر روز صبح، بی‌حرکت به مراقبه می‌نشینند. برای چه این کار را انجام می‌دهند؟ چون لذت می‌برند؟ عادت کرده‌اند؟ یا چون رسم است؟»

داجی مکثی کرد و گفت: «در موردش فکر کنید.»

حالت مراقبه‌گری [۵۲]

«مراقبه هرگز نباید متوقف شود، البته، این به آن معنا نیست که اصلاً از جا برنخیزیم! مشخص است که نمی‌توانید تمام طول روز به مراقبه بنشینید، اما می‌توانید هنگام تمام فعالیت‌هایتان، مراقبه‌گر باشید. در این حالت، زندگی‌تان مراقبه می‌شود - مراقبه‌ای پویا و مداوم - با چشمان باز. شما به مراقبه نشست‌اید، با این وجود، در حال مراقبه‌اید. در هند، مفهومی به نام برهمن [۵۳] داریم که در معنای سنتی، با خداوند یکسان است، همان حقیقت مطلق، وجود متعالی، یا هر چه آن را می‌خوانید. اگر ریشه این کلمه را مطالعه کنیم، به نتیجه دیگری می‌رسیم. برهمن از دو ریشه سانسکریت گرفته شده است: "بروها" و "من". بروها یعنی گسترش و من یعنی تفکر و تعمق. پس، معنای لغوی برهمن "چیزی که گسترش می‌یابد و تعمق می‌کند" است. بیایید یک قدم به عقب برگردیم. یادتان می‌آید که من دایره را چگونه توصیف کردم؟»

گفتم: «بله.»

داجی گفت: «مرکز دایره عمیق‌ترین نقطه مرکزی وجود ما را نشان می‌دهد و محیط دایره نشانگر آگاهی بیرونی ماست. زمانی فرامی‌رسد که ناخودآگاه ما هم‌زمان در دو جهت گسترش می‌یابد، هم به‌سوی مرکز و هم به‌سوی محیط دایره. این همان برهمن به معنای واقعی آن است که هم گسترده است و هم تعمق می‌کند، زیرا ذهن - که فکر می‌کند - در محدوده ناخودآگاه ما جای دارد.»

گفتم: «پس، اکثر مردم گمان می‌کنند برهمن چیزی جدا از آنچه است که واقعاً هست.»

داجی گفت: «بله، ما درک انسانی‌مان را برای چیزی ورای درک انسانی به کار برده‌ایم. می‌دانید، یکی از دلایل اعدام سقراط این بود که ادعا می‌کرد خدایان آفریده انسان‌اند. او می‌دید که خدایان طوری نشان داده می‌شوند، که همه دارای صفات انسانی‌اند. وقتی آن عقاید در یونان مطرح می‌شد، همان عقاید نیز در هند رواج پیدا کرد. اکنون هم همان‌گونه است. این یکی از جنبه‌های خاص سرشت آدمی آن است که ما صفات انسانی را به همه چیز از جمله خداوند نسبت می‌دهیم. در زبان سانسکریت، معادل کلمه انسان "اتمان" [۵۴] است که به معنای "آنچه حرکت می‌کند و فکر می‌کند" است. همان‌طور که می‌بینید، معنای انسان به معنای قدیمی خدا بسیار نزدیک است. تنها تفاوت این است که یکی گسترش می‌یابد و دیگری صرفاً راه می‌رود. چرا این دو معنی این‌قدر به هم شبیه‌اند؟ زیرا مردم گمان می‌کردند که خدا مانند ما، اما برتر و بزرگ‌تر است. اگر انسان موجودی است که راه می‌رود، پس، خداوند که برتر است، باید گسترش یابد، زیرا گسترش از حرکت برتر است. به همین دلیل، نام آن بی‌نهایت را طبق فهم خود، برهمن گذاشتند. در واقع، برهمن آن بی‌نهایت نیست، بلکه حالتی از گسترش تعمق خودآگاهی است. آن بی‌نهایت بسیار فراتر از این‌هاست، زیرا تغییرناپذیر است، گسترش نمی‌یابد، کوچک نمی‌شود و تعمق نمی‌کند.»

گفتم: «پس، در مراقبه، ناخودآگاه ما خصوصیات برهمن را نشان می‌دهد، اما برهمن آن حالت غایی نیست.»

داجی گفت: «درست است. باید از برهمن فراتر رویم. برای آن کلمه‌ای هم

وجود دارد: پارابرهمن [۵۵] که به معنای ورای برهمن است. پارابرهمن مرحله‌ای دیگر در سفر ماست، اما پایان آن نیست. مراقبه مدام تغییر و تحول می‌یابد، لطیف‌تر و مرغوب‌تر می‌شود تا در حالت غایی حل شود.»

داجی مکشی کرد و باز ادامه داد: «گمان نمی‌کنم تا وقتی کسی به تأثیر دائمی مراقبه نرسد، از آن راضی شود. اصلاً مراقبه عمیق اگر تجربیات روزانه شما را تغییر ندهد، پس، چه فایده‌ای دارد و به چه کار می‌آید؟ از سوی دیگر، مراقبه مانند آب کشیدن از چاه با سطل سوراخ است، نمی‌توانید نگهش دارید و از آن در زندگی‌تان استفاده کنید.»

پرسیدم: «چگونه می‌توانیم تأثیرات مراقبه را انتقال دهیم؟»

داجی گفت: «قدم اول این است که مراقبه کنیم. مراقبه مادر حالت مراقبه‌گری است. بدون مادر فرزندی وجود ندارد و بدون مراقبه حالت مراقبه‌گری وجود نخواهد داشت. با مراقبه مستمر می‌توانیم در آن به ثبات برسیم. با مراقبه روزانه شما مرتباً مراقبه‌گری را به وجود می‌آورید. مراقبه‌گری را ذره‌ذره پدید می‌آورید. اگر مرتب مراقبه نکنید، مراقبه‌گری رو به افول می‌رود.»

گفتم: «بعد، مجبور می‌شویم دوباره از نو شروع کنیم؟»

پاسخ داد: «بله، مراقبه‌گری مانند گیاهی است که هر روز به آب و نور خورشید احتیاج دارد، اگر به آن بی‌توجهی کنید، مجبور می‌شوید آن را دوباره احیا کنید. در آن حال، چگونه می‌خواهید گل بدهد؟ اما مراقبه محض کافی نیست. باید ناخودآگاه مراقبه‌گرتان را به بیداری‌تان بیاورید و این به کنترل خود، دقایقی

پس از مراقبه، بستگی دارد. مراقبه‌گری نو مانند سیمانِ تر است. برای آوردن آن به زندگی‌تان، وقت لازم دارید تا سر جای خود برگردد. اگر همان لحظه که مراقبه شما تمام می‌شود از جای خود بجهید، مراقبه‌گری خودآگاه شما از بین می‌رود، گویی آن را بیرون انداخته‌اید. انگار به سختی کار کرده‌اید که چکی بانکی به دست بیاورید، اما وقتی آن را به دست آوردید، در سطل زباله انداختید. اگر می‌خواهید چنین کاری انجام دهید، پس، اصلاً برای چه مراقبه کنید؟»

پرسیدم: «پس، توصیه شما چیست؟»

داجی گفت: «بعد از مراقبه، چشمانتان را به آرامی باز کنید. چند دقیقه‌ای با چشمان نیمه‌باز، در مراقبه بمانید. این کار بسیار مهم است. در آن چند دقیقه، به آنچه امروز باید انجام دهید نمی‌اندیشید، پیام‌های تلفن همراهتان را چک نمی‌کنید، بلکه هنوز در حال مراقبه‌اید، اما با چشمان نیمه‌باز. چند دقیقه‌ای در همان حالت بمانید تا اینکه کاملاً خود را در محیط اطرافتان حس کنید. حتی در این هنگام نیز ابتدا، بسیار آرام حرکت کنید. بی‌حرکت و در حالت مراقبه‌گری بمانید. از هر چیز نامطلوبی دوری کنید. مانند غواصی که به آرامی از اعماق آب بالا می‌آید، عجله جایز نیست. حتی بعد از مراقبه، نباید فوراً آب بنوشید.»

پرسیدم: «چرا؟»

داجی جواب داد: «وقتی کسی ناراحت است، نوشیدن جرعه‌ای آب به او کمک می‌کند آرام بگیرد. این نشان می‌دهد که نوشیدن آب می‌تواند حالت درونی ما را تغییر دهد. وقتی کسی غمگین است، تغییر حالت خوب است، اما

بعد از مراقبه، دوست داریم حالتان را حفظ کنیم. نمی‌خواهیم آن را تغییر دهیم. برای همین، بهتر است چند دقیقه‌ای بعد از مراقبه، از نوشیدن آب خودداری کنیم. همچنین، اگر هنگام مراقبه پنکه‌ای روبه‌روی شما روشن بوده است، برای مدتی، آن را روشن نگه دارید. نباید زود خاموشش کنید. اگر هنگام مراقبه پنکه خاموش بوده است، بگذارید خاموش بماند. تا حالت مراقبه‌گری در ما ثابت نشده است، نباید آن را مختل کنیم. آن چند دقیقه‌ی اول بسیار حیاتی است و کیفیت تمام روزتان را مشخص می‌کند.»

پرسیدم: «چه اتفاقی در آن چند دقیقه‌ی اول می‌افتد که تا این حد مهم است؟»

پاسخ داد: «خودآگاهی مراقبه‌گر شما در بیداری طبیعی ادغام می‌شود. وقتی چند دقیقه با چشمان باز مراقبه کنید، خودآگاهی شما مراقبه‌گر می‌شود تا با بیداری انطباق پیدا کنید. کمی بعد، در حالی که کاملاً بر اطراف خود احاطه دارید، این دو حالت به هم‌زیستی با هم می‌رسند و این‌گونه به درون خود جذب می‌شوید. این یک جنبه از تبدیل مراقبه به مراقبه‌گری است. وقتی مراقبه می‌کنیم، به حالت درونی جدیدی می‌رسیم. به دست آوردن موقعیت جدید مانند اجاره کردن خانه است. ممکن است در آن خانه زندگی کنید، اما خانه از آن شما نیست. اگر مالک خانه نباشید، آیا می‌توانید همیشه در آن بمانید؟ پس، باید راهی پیدا کنیم که این حالات را از آن خود کنیم، وگرنه موقعیت ما مانند برداشتن مشتی آب است که ذره‌ذره از میان انگشتان می‌چکد و تمام می‌شود.»

پرسیدم: «بهترین راه برای به دست آوردن حالت‌های جدید چیست؟»

داجی گفت: «اولین قدم آگاه شدن از حالت‌های خودمان است. باید از آنچه

به دست می‌آوریم آگاه باشیم و بهترین زمان برای آگاه شدن دقیقاً پس از مراقبه است. وقتی مراقبه تمام شد، با دقت تمام، وجود خودتان را مشاهده کنید. چه احساسی دارید؟ حالت ما به شکل‌های گوناگونی خود را نشان می‌دهد. نوشتن در دفتر یادداشت روزانه می‌تواند بسیار مفید باشد، زیرا وقتی بخواهید در مورد حالتان بنویسید، طبیعتاً به آن دقت و توجه خواهید کرد. وقتی بیشتر دقت کنید، آگاهی‌تان هماهنگ‌تر و حساسیتان بیشتر می‌شود. ابتدا، بیشتر مردم می‌گویند نمی‌دانند چه بنویسند. اول کار، ممکن است فقط یک کلمه یا یک جمله بنویسید، اما بعد از چند هفته، چندین و چند پاراگراف می‌نویسید و به‌زودی، چندین صفحه را با توضیحات دقیق پر می‌کنید. هر چه آگاهی ما از حالتان بیشتر باشد، بیشتر می‌توانیم عمق و شدت آن حالات را تجربه کنیم. هر حالت جدید مانند دانه بذری است که وقتی بسیار کوچک است، شروع به رشد می‌کند و به تدریج از هم باز می‌شود، از درون بزرگ می‌شود و به آن جان دمیده می‌شود. تمام وجود ما با این حالت جدید به لرزه درمی‌آید و وقتی حالتان به حد کافی جان گرفت، به اوج خود می‌رسد. سپس، مسیر جدیدی می‌یابد و ما شروع به جذب آن می‌کنیم. وقتی حالت جدید را در خود جذب می‌کنیم، آن حالت قسمتی از وجودمان می‌شود. در این هنگام است که افکار، احساسات و اعمال ما صفات منحصر به فرد خود را منعکس می‌کنند. جنبه جالب این فرایند آن است که هر چه بیشتر آن حالت را جذب کنیم، کمتر شدت می‌یابد و وجودش کمتر حس می‌شود. در پایان، دیگر احساسش نمی‌کنیم و حتی ممکن است گمان کنیم آن را از دست داده‌ایم. اما اگر با دقت زیاد خود را بررسی کنید، متوجه می‌شوید که آن حالت جایی نرفته است. به جای احساس آن، شما در حال تغییرید و دارید آن حالت می‌شوید. مثلاً، ببینید وقتی غذا می‌خورید چه اتفاقی می‌افتد. اول، وجود غذا را در معده‌تان احساس می‌کنید، اما وقتی غذا هضم شد، دیگر آن را در دستگاه گوارش خود حس نمی‌کنید، زیرا غذا قسمتی از وجود شما شده است. تجربه

هر حالتی ثابت می‌کند که آن حالت هنوز قسمتی از شما نشده است و هنوز بیرونی و جدید است. وقتی کاملاً قسمتی از شما شود، دیگر احساسش نمی‌کنید. همان‌طور که بابوجی می‌گفت، چشم نمی‌تواند خودش را ببیند.»

گفتم: «زیرا خودش شده است.»

داجی گفت: «دقیقاً. در چنین حالتی، موقعیت شما در جای خود محکم و از آن شما شده است. دیگر چیزی احساس نمی‌کنید تا اینکه قلبتان چیز جدیدی طلب کند و این طلب شروع رسیدن به حالت بعدی است.»

گفتم: «و دوباره این چرخه تکرار می‌شود؟»

داجی گفت: «بله، فرایند جان‌بخشی، جذب و حفظ حالت طبیعت ثانی ما می‌شود. بعد از همه این‌ها، حالت‌های بسیاری در این سفر هست که باید از آن‌ها عبور کنیم. در طول مسیر، متوجه می‌شویم که هر حالتی از حالت قبلی بهتر، دقیق‌تر و لطیف‌تر است. اگر درک ما مدام بهتر نشود، این حالات ناب از دست ما می‌گریزند و آن‌گاه، دیگر نمی‌توانیم آن‌ها را زنده کنیم، چه برسد به اینکه جذب یا حفظشان کنیم.»

پرسیدم: «چگونه می‌توانیم آگاهی‌مان را دقیق‌تر کنیم؟»

داجی گفت: «این کار مثل یاد گرفتن زبانی جدید است. اگر به خودمان توجه داشته باشیم و به هر حالتی که به وجود می‌آید توجه خاص معطوف کنیم، به تدریج، آن را یاد می‌گیریم. همین الان توضیح دادم که چگونه این کار را انجام دهیم. اما هر چه زودتر باید این عادت را در خود پیروانیم، زیرا در

مراحل بالاتر، حالات آنقدر ظریف و دقیق‌اند که درکشان تقریباً غیرممکن است. اگر آن‌ها را درک نکنیم، از رشد بازمی‌مانند و نمی‌توانیم پیشرفت کنیم. با این حال، اگر حس‌های درونی شما به‌خوبی در طول این سفر هماهنگ شده باشند، می‌توانید خود را با این حالات ناب وفق دهید، از میان آن‌ها عبور کنید و به مراحل دقیق‌تر برسید. در نهایت، به دقیق‌ترین و ظریف‌ترین حالت ممکن - حالت بی‌قید و شرط - می‌رسید.»

گفتم: «اغلب اوقات، به‌خاطر مشغله‌های دنیا، از این مسیر دور می‌شویم. در چنین زمانی، به نظر می‌رسد حالتی را که در مراقبه به دست آورده‌ایم از دست می‌دهیم. آیا می‌توانیم بدون مراقبه، برای بار دوم آن را به دست آوریم؟»

داجی پاسخ داد: «لازم نیست برای بار دوم مراقبه کنید. یک لحظه صبر کنید، چشمانتان را ببندید و دوباره، به قلبتان متصل شوید. این کار خودبه‌خود حالت شما را بازمی‌گرداند یا اینکه می‌توانید آگاهانه چگونگی حالتان را به یاد آورید. با به یاد آوردن آن، دوباره، به وجودش می‌آورید. ممکن است هنگام صبح برای رسیدن به مراقبه عمیق، یک ساعت وقت صرف کرده باشید، اما اکنون در چند ثانیه، خود را در مرز سامادی می‌یابید.»

پرسیدم: «چگونه حالتی را که برای رسیدن به آن یک ساعت وقت صرف کردیم، تنها در چند ثانیه دوباره به دست می‌آوریم؟»

داجی گفت: «در مراقبه صبحگاهی، شما آن مسیر را به وجود آوردید، حالا که مسیر ساخته شده، فقط کافی است دنبالش کنید. به قلبتان رجوع می‌کنید و آن حالت پدیدار می‌شود. هر چه بیشتر مراقبه کنید، این کار ساده‌تر می‌شود.»

در جایی که بدون سر و صدا یا حواس‌پرتی بتوانید مراقبه کنید، به راحتی بنشینید. ترجیحاً، این کار را هر روز در یک زمان و مکان مشخص انجام دهید: به آرامی چشمانتان را ببندید. آگاهی‌تان را بر قلبتان متمرکز کنید، گویی نور الهی در آنجا حاضر است و از درون، شما را به خود جذب می‌کند. در چنین آگاهی‌ای، آرامش یابید. حتی ممکن است به حالتی عمیق‌تر ورای آگاهی برسید. در مراقبه بمانید تا وقتی احساس کنید مراقبه شما کامل شده است. پس از مراقبه، به آرامی چشمانتان را باز کنید. چند دقیقه دیگر با چشمان نیمه‌باز در مراقبه بمانید. ثابت بمانید و احساس خود را درک کنید. در دفتر یادداشت خود این تجربیات را بنویسید. هر وقت احساس آمادگی کردید، برخیزید و کارهای روزانه را از سر بگیرید.»

بخش ۴: پاک‌سازی

پاک‌سازی دومین تمرین اصلی خودآگاهی است. هدف آن رهایی ما از الگوهای فکری، واکنش‌های احساسی و تمایلات رفتاری است. نتایج پاک‌سازی ملموس و واقعی‌اند و فوراً به دست می‌آیند. به تجربه من، استفاده از این روش حتی برای چند دقیقه، آثار عمیقی به جا می‌گذارد. می‌دانم که پاک‌سازی به سرعت رفتارم را عوض می‌کند و خلقم را بهبود می‌بخشد. در طول سال‌ها، پاک‌سازی به من کمک کرده است تا خودم را از الگوهای متعدد فکری، احساسات قوی و حتی رفتارهای وسواس‌گونه خلاص کنم. پاک‌سازی نه تنها ما را از تأثیرات ذهنی و حسی پیچیدگی‌های روحی رها می‌کند، بلکه آن‌ها را ریشه‌کن نیز می‌کند.

از داجی پرسیدم: «پاک‌سازی دقیقاً چگونه باعث تغییر ما می‌شود؟»

داجی جواب داد: «بگذارید اول مشکلی را که با آن مواجهیم بشناسیم. وقتی آب مداوم بر زمین بریزد، کانالی حفر می‌کند و حتی می‌تواند به رودی خروشان تبدیل شود. به همین طریق، وقتی ما مداوم در مورد موضوعی فکر کنیم، فکر ما کانالی در ذهنمان به وجود می‌آورد. هر بار فکری به آن مسیر هدایت شود، آن کانال را عمیق‌تر می‌کند و باعث می‌شود راه برای جاری شدن پی‌درپی افکار ما آسان‌تر شود. به همین جهت، یک فکر به‌تنهایی تبدیل به تمایل به فکر کردن می‌شود. ذهن‌های ما تعداد نامحدودی از این کانال‌ها در خود دارند که شبکه‌ای وسیع و پیچیده را شکل می‌دهند. وقتی تفکر ما به این راه‌ها محدود باشد، محدود و تکراری می‌شود، مشکل‌پسندتر می‌شویم و عقایدمان انعطاف‌ناپذیرتر می‌شوند. از آنجا که افکار اعمال را موجب می‌شوند، تمایلات ذهنی‌مان به عادات رفتاری تبدیل می‌شوند. هر تمایلی مقدار حرکت

خودش را دارد و به آسانی از بین نمی‌رود. اغلب اوقات، در دور کردن ذهنمان از تمایلاتش به مشکل برمی‌خوریم، زیرا کشش تمایلات بسیار قوی است. در عوض، بیشتر اوقات با آن‌ها می‌جنگیم. اما این کار مانند کشتی گرفتن با خوک روغن مالی شده در زمین گلی است. هیچ راهی برای پیروز شدن وجود ندارد. اگر بخواهید خودتان را تغییر دهید، نمی‌توانید روی چیزی تمرکز کنید که می‌خواهید تغییرش دهید. این کار فقط تمایلی را که سعی در از بین بردنش داشتید قوی‌تر می‌کند. والدین بسیاری این را می‌دانند که هنگام تربیت کودکان، اغلب، به صورت منفی، به آن‌ها دستور می‌دهیم. مثلاً، می‌گوییم: «نباید این کار را انجام دهی. از آن دوری کن، از این دوری کن.» آیا این کار اثر دارد؟ این کار، اکثر اوقات، کودکان را لجبازتر می‌کند. بهتر است به جای اینکه بگوییم شکلات نخور، فقط حواس بچه‌ها را پرت کنیم یا بگوییم بیا به جای شکلات، از این بخور. به جای تمرکز بر جملات منفی، بر جملات مثبت تمرکز می‌کنیم. به جای دروغ نگفتن، فقط راست می‌گوییم. اما وقتی تمایلات قوی باشند، این روش هم ناکارآمد است. می‌دانید، ما باید در عمیق‌ترین سطح که همان سطح ناخودآگاه است، با مشکلاتمان مبارزه کنیم. ناخودآگاه همان جایی است که مشکلات از آن نشئت می‌گیرند. البته، ناخودآگاه یعنی جایی که خودآگاهی وجود ندارد. پس قسمت عظیمی از ناخودآگاه برای خودآگاهمان جایی غیر قابل دسترس است. ما می‌توانیم اعمال عمدی‌مان را تغییر دهیم، اما آیا می‌توانیم اعمال ناخودآگاه را هم تغییر دهیم؟ اعمال ناخودآگاه ما ناهوشیارند و در سطح زیرین هوشیاری ما اتفاق می‌افتند. وقتی از چیزی اطلاعی درست نداریم، چگونه می‌توانیم آن را تغییر دهیم؟ این بزرگ‌ترین مانع برای کار کردن بر روی خودمان است.»

گفتم: «بنابراین، غلبه بر افکار ناخودآگاه روشی منحصر به فرد می‌طلبد.»

داجی گفت: «دقیقاً همین طور است. ما اکثراً حد و اندازه تأثیر ناخودآگاهمان را بر تجربیات روزانه درک نمی‌کنیم. از تأثیر عظیم ناخودآگاهمان و نحوه کنترل لحظه به لحظه آگاهی هوشیارمان چیزی نمی‌دانیم، اما اینکه افکار خودآگاهمان نتیجه محض افکار ناخودآگاهمان باشند رابطه‌ای یک‌سویه نیست، بلکه این رابطه تناوبی است. برای اینکه تعامل میان ذهن ناخودآگاه و افکار خودآگاهمان را درک کنیم، می‌توانیم آن‌ها را به باغچه تشبیه کنیم. فکر خودآگاه مانند بذری است که در خاک حاصلخیز ناخودآگاه کاشته می‌شود. آن بذر در ناخودآگاه جوانه می‌زند. سرانجام، در هوشیاری خودآگاه ما می‌شکفت و به الگوی پایداری از افکار مشابه تبدیل می‌شود. همان طور که یک بذر درختی را به وجود می‌آورد که از آن هزاران بذر جدید رشد می‌کند، یک فکر هم می‌تواند به گرایش تفکری تبدیل شود که هزاران بذر فکری به وجود آورد. می‌بینید که چگونه خودآگاه ما به آسانی می‌تواند به جنگلی پیچیده تبدیل شود.

«پاک‌سازی دقیقاً ریشه را هدف قرار می‌دهد و روشی برای فهم یا برنامه‌ریزی مجدد و آگاهانه عادات فکری و اخلاقی ما نیست. در عوض، مستقیماً بر ناخودآگاهمان اثر می‌گذارد. پاک‌سازی مانند وجین کردن یک باغچه است. وقتی علف هرزی را از خاک درمی‌آوریم، باید مطمئن شویم که آن را از ریشه درآورده‌ایم. اگر ریشه‌ها در زمین باقی بمانند، علف‌ها دائماً جوانه می‌زنند. به همین طریق، هر چه در ناخودآگاهمان بکاریم، به شکل افکار و احساسات جوانه خواهد زد. اگر ریشه‌ها را از بین نبریم، تلاش ما برای تغییر، راه به جایی نخواهد برد.»

داجی مکشی کرد و باز ادامه داد: «تاکنون چندین بار به قوانین یوگای پاتانجالی اشاره کرده‌ایم و در مورد هر هشت مرحله، به جز اولین آن‌ها، صحبت

کرده‌ایم. اولین مرحله یاما نام دارد که به از بین بردن تمایلات ناخواسته اشاره دارد. این دقیقاً همان چیزی است که از پاک‌سازی کسب می‌کنیم. با مراقبه، محیطی درونی ایجاد می‌کنیم که بذرهای ناخواسته نمی‌توانند در آن ریشه بدوانند. از طریق پاک‌سازی، بذرهای موجود را از بین می‌بریم و ساختارهای ریشه‌دار پیچیده را که در عمق درون ما جان گرفته بودند، بیرون می‌کشیم. در فلسفه مرتاضان، بذرهای فکری که از قبل در ناخودآگاهمان کاشته شده‌اند، سامسکارا [۵۶] یا گمانه نامیده می‌شوند.»

پرسیدم: «آیا هر فکری در ناخودآگاه ما ریشه می‌دواند و تبدیل به گمانه می‌شود؟»

داجی گفت: «در واقع، محتوای احساسی آن فکر کاشته می‌شود، نه خود فکر. گمانه در حافظه احساسی شما قرار دارد و احساسی است که همراه آن، فکری بخصوص پدید می‌آید. ممکن است آن خاطره را در سطح خودآگاه نگه نداریم، یعنی ممکن است حافظه وجودی را حفظ نکنیم، اما محتوای احساسی آن قطعاً با ما خواهد ماند. اکثر اوقات محتوای احساسی خاموش می‌ماند و در ناخودآگاه پنهان می‌شود. اما وقتی با موقعیتی مواجه می‌شویم که با آن حس خاص تشدید می‌شود، آن حالت احساسی به وجود می‌آید. این فرایند افکاری مشابه فکر والد، فکری که احساس از ابتدا با آن همراه بوده است، به وجود می‌آورد. وقتی افکار و احساسات تکراری شوند، واکنش‌های ما نیز از روی عادت رخ می‌دهند.»

پرسیدم: «پس، احساسات ما آن گمانه را که در ناخودآگاه کاشته شده است، به وجود می‌آورند؟»

داجی گفت: «بله، اما هر فکری مقداری محتوای احساسی دارد. اینکه هر فکر چه مقدار احساس در خود دارد به درجه آن برمی‌گردد. حتی اگر احساسی که با فکری همراه است، شدید نیست، آن فکر حداقل طعم مثبت یا منفی دارد. هیچ فکری صددرصد خنثی نیست، زیرا یا خنثی بودن یعنی اینکه هیچ فکری در سر نداشته باشیم که البته این مرحله همان رسیدن به درک و شهود محض است. هر چقدر شدت احساس فکری بیشتر باشد، تأثیر ناخودآگاهش بیشتر است و آن گمانه قوی‌تر خواهد بود. ما اغلب فکر را با ذهن و احساس را با قلب همراه می‌دانیم، اما من ترجیح می‌دهم که به آن به شکل میدان قلبی-ذهنی نگاه کنم، زیرا بدون فکر، احساسی وجود ندارد و بدون احساس، فکری نیست. با تمرین‌های معنوی، زمانی فرامی‌رسد که قلب عاری از تعصب می‌شود. برایش حب و بغض معنی ندارد و ترجیح و تعصبی در کار نیست. در چنین حالتی، ذهن از تفکر فراتر می‌رود و شاهد محض می‌شود و حقیقت را بدون واسطه درک می‌کند. قبل از آن، افکارمان بر قلب اثر می‌گذارند و فعالیت قلب افکاری در ذهن می‌آفرینند.»

پرسیدم: «چه عاملی محتوای احساسی افکار را مشخص می‌کند؟»

داجی گفت: «نفس. نفس همان احساس خود و حس من بودن است. برای فهم بهتر نقش نفس در به وجود آمدن گمانه، اجازه دهید چند دقیقه‌ای از موضوع اصلی دور شوم تا موضوع نفس را با عمق بیشتری توضیح دهم.»

گفتم: «بله، لطفاً بفرمایید.»

داجی گفت: «انگیزه نفس حفظ و نگهداری از خود است، گویی از نابودی می‌ترسد. به همین دلیل، دائماً می‌خواهد خودش را تقویت کند و رشد دهد. نفس مضحک است. وقتی کسی می‌پرسد کجا چیزی را احساس می‌کنیم، به

قلبمان اشاره می‌کنیم. وقتی می‌پرسد کجا در مورد چیزی فکر می‌کنیم، به سرمان اشاره می‌کنیم. پس، نفس کجاست؟ نفس هیچ جا نیست. با این حال، زندگی ما تحت سلطه آن است. از آنجا که نفس قابل لمس نیست، موقعیت خودش را با آنچه متعلقاتش فرض می‌شوند، حفظ می‌کند. مثلاً، خانه‌ای بزرگ می‌خرید، نفس می‌گوید: «من این خانه‌ام.» این گونه، نفس خود را از طریق دارایی‌ها و متعلقات می‌سنجد و ارزیابی می‌کند و به این شکل، وجودش را به خودش ثابت می‌کند. البته، منظور از متعلقات فقط دارایی‌های مادی نیست، بلکه هر چیزی است که نفس آن را از آن خود می‌داند. نفس می‌گوید: «ملیت من، زبان من، فرهنگ من، بدن من، استعداد من، ایدئولوژی من...» برای نفس مهم نیست که چیزی واقعاً به او تعلق دارد یا نه. آیا واقعاً چیزی به ما تعلق دارد؟ حتی روح هم مال ما نیست! اما نفس تصاحبگر است، خودش را با چیزی یکی می‌کند و بر آن حس مالکیت دارد. این احساس «مال من بودن» تأثیری جانبی دارد. وقتی احساس می‌کنیم چیزی به ما تعلق دارد، انتظاراتی پدید می‌آیند: در شغلم باید موفق باشم، همسرم باید جذاب باشد، اتومبیلیم باید لوکس باشد، ولی به شغل، همسر و ماشین شخص دیگری اهمیت نمی‌دهید. وقتی نفس شما در کار باشد، به همه چیز اهمیت می‌دهید. وقتی انتظاراتمان محقق می‌شوند، خوشحالیم و واکنش مثبت نشان می‌دهیم، اما وقتی تحقق نپذیرند، واکنش منفی نشان می‌دهیم.»

گفتم: «پس، اگر پای نفس در میان نباشد، واکنش احساسی وجود ندارد و بنابراین، گمانه هم به وجود نمی‌آید.»

داجی گفت: «درست است. نفس خودش را طبق حس مالکیتش، مستحق نتایج خاص می‌داند و به همین دلیل، متناسب با آن واکنش نشان می‌دهد. ما نیز گمانه‌هایی به وجود می‌آوریم. یادتان باشد که واکنش نه مثبت است و نه

منفی، یا موافق چیزی است یا مخالف آن. هر واکنشی با حب یا بغض، جذب یا دفع و امید یا ترس همراه است. چیزی به عنوان واکنش خنثی وجود ندارد، زیرا خنثی بودن یعنی بی واکنشی.»

پرسیدم: «پس، می‌گویید احساس از نفس می‌آید؟»

داجی گفت: «بله، احساس از نفس می‌آید، نه از حس. احساس جانب‌دارانه عمل می‌کند. بعضی چیزها را دوست دارد و از بعضی چیزها متنفر است. از طرف دیگر، حس هیچ ترجیح یا تعصبی ندارد، بخشنده و پذیراست، زیرا از قلب می‌آید. نفس را شکست دهید، آن‌گاه، می‌بینید که حس به طور طبیعی نمایان می‌شود. واکنش‌های احساسی ما را بدون آسیب نمی‌گذارند. ما همیشه ضربه واکنش‌هایمان را می‌خوریم. آن‌ها بر خودآگاهی ما تأثیر می‌گذارند و خود را به صورت حالات احساسی و روانی نشان می‌دهند.»

گفتم: «و این اتفاق به خاطر نقاط A، B، C و D اتفاق می‌افتد؟»

در ناحیه سینه، چهار نقطه وجود دارند که آن‌ها را نقاط A، B، C و D می‌نامیم. این چهار نقطه تأثیر دقیقی را که هر واکنش بر ما دارد، مشخص می‌کنند. در سال ۱۹۴۵، بابوجی نقاط A و B را کشف کرد. بعداً، نقاط C و D کشف شدند. داجی می‌گوید که حتی اکنون هم جنبه‌های بسیاری از کالبد لطیف و روحانی ما بر ما آشکار می‌شوند. او در سال ۲۰۱۵، محل نقاط C و D را به عموم نشان داد. قبل از آن، او به صورت خصوصی، وجود آن نقاط را به من اطلاع داده بود، اما حرفی از محل آن‌ها نزده بود. روزی، برای داجی نامه نوشتم تا محل نقاط را بدانم. او در پاسخ گفت: «لطفاً خودتان محل آن نقاط را پیدا کنید و یافته‌هایتان را برایم بفرستید.» یک روز کامل و قتم را صرف پیدا

کردن آن نقاط در درونم کردم. نموداری کشیدم و روی نمودار جاهایی را که گمان می‌کردم محل آن نقاط هستند مشخص کردم و سپس، آن را برای داجی فرستادم. جواب داد: «کمی آن‌ها را به طرف راست ببرید، درست می‌شود. اما لطفاً راجع به آن‌ها چیزی به دیگران نگوئید، زیرا لذت کشف چیزی جدید را از آن‌ها می‌گیرید.»

اکنون که محل این نقاط را همه می‌دانند، می‌توانم محل آن‌ها را با شما در میان بگذارم. برای مشخص کردن جای نقاط A، B، C و D، باید از پایین استخوان جناغ سینه شروع کنیم. دقیقاً از همان جایی که فضای قفسه سینه شروع می‌شود، به اندازه پهنای یک انگشت، از پایین جناغ سینه اندازه بگیرید (از انگشت خودتان استفاده کنید). به اندازه پهنای چهار انگشت به سمت چپ بروید. اینجا محل نقطه B است. دو انگشت بالای نقطه B محل نقطه A است. نقطه C زیر پایین‌ترین دنده، دقیقاً پایین نقطه B قرار دارد. نقطه D دو انگشت سمت چپ نقطه C، دقیقاً پایین نوک سینه چپ است.

داجی گفت: «عملکرد این چهار نقطه بسیار مهم و حیاتی است. آن‌ها با قلب ارتباط نزدیکی دارند و قلب مسئول حالات ذهنی و احساسی ماست. هر گاه به چیزی دوستی یا تنفر نشان دهیم، لرزش خاصی در نقطه C به وجود می‌آید. در واقع، می‌توانید آن لرزش‌ها را حس کنید. امیدوارم مردم به این نکته دقت کنند. بسته به شدت واکنش و چگونگی لرزش‌هایی که آن واکنش پدید می‌آورد، ریزموج‌هایی به وجود می‌آیند. این ریزموج‌ها لرزش‌ها را از نقطه C به یکی از نقاط A، B یا D می‌برد. نقطه A با زندگی مادی در ارتباط است، بنابراین، هر وقت واکنش ما با دوستی یا تنفری دنیوی همراه باشد، لرزش‌ها از نقطه C به نقطه A منتقل می‌شوند. در نتیجه، نقطه A مغشوش می‌شود.»

پرسیدم: «وقتی نقطه A مغشوش شود، چه اتفاقی می افتد؟»

داجی گفت: «تصور کنید آپارتمان زیبایی می بینید و با خود می گوید چه آپارتمان خوبی. احساس دوست داشتن اندیشه ای در شما پدید می آورد. در نتیجه، ارتعاش نقطه C هم خفیف خواهد بود و تأثیر این امواج ریز روی نقطه A، که جایگاه امیال مادی است، ضعیف است. حال، اگر ارتعاش در نقطه C کمی قوی تر شود، این حالت در نقطه A هم منعکس می شود. شما بیشتر به آن آپارتمان فکر می کنید و مصرانه آن را می خواهید. با خود فکر می کنید باید این آپارتمان را داشته باشید. در چنین حالتی، این اغتشاش خیلی وسیع تر می شود و به نهایت حالت احساسی تان می رسید. عزمتان را برای رسیدن به آن آرزو جزم می کنید و از طرفی نگرانید که نتوانید به آن دست پیدا کنید. در هر دو صورت، آسودگی خود را از دست می دهید و این حالت آرامش را از شما می گیرد. اجازه دهید به نقطه B نگاهی بیندازیم. این نقطه با تمایلات جنسی همراه است. وقتی طبق میل جنسی مان واکنش نشان می دهیم، ارتعاشات از نقطه C به نقطه B حرکت می کنند که باعث برانگیختن هوس می شود. نقطه D نقطه گناه است. وقتی به وجدانمان بی توجه باشیم، گناه در نقطه D شکل می گیرد. تأثیر گناه احساس سنگینی بسیار در همه جای بدن است. گناه نه تنها در اثر اعمال اشتباه ما شکل می گیرد، بلکه به خاطر انفعال و کاهلی ما نیز به وجود می آید. مثلاً، تصور کنید که پزشک و مجروحی را کنار جاده ای می بینید. به راه خود ادامه می دهید و با خود فکر می کنید حتماً کسی دیگر به او کمک خواهد کرد. روز بعد، در روزنامه می خوانید که آن شخص فوت کرده است، زیرا هیچ کس برای کمک به او توقف نکرده بود. فکر می کنم چنین گناهی تا آخر عمر شما را عذاب خواهد داد. گناهی که از انفعال و کاهلی به وجود می آید از گناهی که از خطا سرچشمه می گیرد تلخ تر و گزنده تر است. ارتعاشاتی که در نقاط A، B، C و D وجود دارند به تدریج، همان جا

جای می‌گیرند، متراکم می‌شوند و آنچه را که بابوجی ناهنجاری می‌نامید، به وجود می‌آورند. این نقاط می‌توانند ناهنجاری بیشتری در خود نگه دارند. ناهنجاری متصاعد می‌شود و جای دیگری می‌نشیند که اکنون مورد بحث ما نیست و مقوله‌ای دیگر است. با این وجود، نتیجه آن است که ما جریانی از تأثیرات روان‌شناختی و احساسی را تجربه می‌کنیم.»

گفتم: «پس، پاک‌سازی همه این آشفتگی‌ها را از بین می‌برد.» داجی گفت: «بله، و در نتیجه، نمودار روان ما به حالت طبیعی درمی‌آید، احساساتمان به تعادل می‌رسند و ذهن ما دیگر بر روی حسی خاص ثابت نمی‌ماند.»

پرسیدم: «اگر چنین روشی برای پاک‌سازی خود نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟»

داجی پرسید: «آیا تا به حال دیده‌اید در مزرعه‌ای که بدون رسیدگی رها شده باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟»

گفتم: «گیاهان بی‌شماری بی‌رویه در آن رشد می‌کنند.»

داجی گفت: «در واقع، مزرعه مانند یک جنگل می‌شود. وقتی گمانه‌ها از ریشه زدوده نشوند، به همه جا گسترده می‌شوند، قوی‌تر می‌شوند و حتی گمانه‌های جدیدی به وجود می‌آورند.»

پرسیدم: «این فرایند چگونه اتفاق می‌افتد؟» داجی گفت: «فرض کنید وقتی از خیابان عبور می‌کنید، غریبه‌ای به شما توهین کند. آیا آن توهین بر شما اثر می‌گذارد یا نه؟ به خود شما بستگی دارد. یک نفر ممکن است به آن بخندد،

اما دیگری ممکن است بخواهد با آن غریبه دعوا کند. کسی دیگر ممکن است تمام طول روز به آن حرف فکر کند. پس، می‌بینیم وقتی برخی اشخاص به یک محرک خاص واکنش نشان می‌دهند، گروهی دیگر هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند. در میان آن‌ها که واکنش نشان می‌دهند، حتی وقتی که محرک همان است، واکنش‌های مختلفی دیده می‌شود. اگر هر فردی واکنشی منحصر به فرد به همان محرک داشته باشد، یا هیچ واکنشی نداشته باشد، آیا می‌توانید محرک را مقصر بدانید؟»

گفتم: «خیر.»

داجی گفت: «پس، ترکیبی از محرک و چیزی از درون شما واکنش را برمی‌انگیزاند. اگر شما خودتان نخواهید از این محرک تأثیر بگیرید، آن محرک نمی‌تواند روی شما اثر بگذارد. آن چیزی که درون شماست همان گمانه است. می‌دانید، تمام حالاتِ روحی و عاطفی دو علت دارند: علت آغازکننده و علت بنیادین. علت آغازکننده همان تأثیر درونی یا همان تأثیر ناخودآگاه است که از قبل درون شما وجود دارد، همان گمانه شما. در این صورت، گمانه شما می‌خواهد به روشی خاص به توهین واکنش نشان دهد. فرض کنید که آن توهین شما را ناراحت می‌کند. علت آغازکننده آن همان گمانه است. علت بنیادین اثری خارجی است که همان محرک است و جرقه‌ای است که گازوئیل را شعله‌ور می‌سازد.»

گفتم: «یعنی همان توهین؟»

داجی گفت: «بله. توهین می‌تواند بسیار تحریک‌کننده باشد. اما علت آغازکننده هر چه باشد، بدون آن شما واکنش نشان نمی‌دهید. گمانه شما -

یعنی دلیل آغازکننده و درونی - بدون محرک خارجی - که همان دلیل بنیادین است - تحریک نمی‌شود. بدون دلیل بنیادین، ناراحتی شما غیرفعال می‌ماند. مانند ماری است که به آرامی میان چمن خوابیده و منتظر فرا رسیدن موقعیت مناسب است. وقتی دلیل بنیادین می‌آید، گمانه می‌غرد، برمی‌خیزد و واکنش شما را تسریع می‌کند. پرسیدید گمانه‌ها چگونه زیاد می‌شوند. جواب این است که گمانه‌های جدید بر روی گمانه‌های قدیم شکل می‌گیرند. برای مثال، فرض کنید که خدای ناکرده، ماری کسی را نیش بزند. در آن شخص، ترس بیمارگونه از مار به وجود می‌آید. در واقع، این ترس از مار نیست، بلکه ترس از مرگ به شکل مار است. نیش مار دلیل بنیادین است و گمانه قبل از خودش را برای ترس از مرگ فعال می‌کند. روی آن گمانه، گمانه جدیدی به وجود آمده است که همان ترس از مار است. شکل‌گیری گمانه پیش‌رونده است. مانند فرایند یادگیری در ما، گمانه‌های جدید جوانه‌های گمانه‌های قبلی‌اند. اگر حروف الفبا را بلد نباشید، نمی‌توانید آثار شکسپیر را بخوانید و اگر مقداری فیزیک ندانید، چیزی از نوشته‌های ریچارد فینمن متوجه نمی‌شوید. به همین نحو، درک ما از جهان اطراف به تجربیات قبلی‌مان بستگی دارد.»

گفتم: «البته هر اندیشه‌ای هم نتیجه تجربیات ما نیست. مثلاً، در مثال شما، گزش مار باعث ترس بیمارگونه فرد از مار شد. اما این‌گونه ترس‌های بیمارگونه همیشه هم نتیجه تجربیات شخصی نیستند. ممکن است کسی بسیار از مار بترسد، بدون اینکه هرگز مار او را نیش زده باشد.»

داجی گفت: «بعضی معنای این مثال را تخیلی برداشت می‌کنند و می‌گویند احتمالاً مار این شخص را در زندگی قبلی‌اش نیش زده است. اما چنین دلیلی ساده‌انگارانه است. بعضی‌ها از پرواز می‌ترسند. با همان منطق، پس، این افراد در زندگی‌های قبلی‌شان دچار سانحه هوایی شده‌اند. اما از عمر اختراع هواپیما

بیش از صد سال نمی‌گذرد. پس، این نمی‌تواند جواب ما باشد. ترس‌های بیمارگونه از تجربیات ما پدید نمی‌آیند، اما تجربه برای اینکه واقعی به نظر برسد، احتیاج به تحقق یافتن ندارد. برای نمونه، ممکن است مار وحشتناکی را تصور کنید و بترسید. مار واقعی نیست، اما احساس ترس واقعی است. تخیل شما ترس واقعی از مرگ را به وجود می‌آورد. وقتی آن فکر به ترس شما متصل می‌شود، خودبه‌خود ترس بیمارگونه به وجود می‌آورد. البته، این فقط در مورد ترس صدق نمی‌کند. هر گاه فکری به گمانه‌ای که از قبل موجود است متصل شود، گمانه‌ای جدید به وجود می‌آید. گمانه‌ها مانند درخت‌اند. دوباره، ترس از مرگ را در نظر بگیرید: ترس از مرگ تنه درخت است. از تنه درخت شاخه‌های جدید جوانه می‌زنند که همان ترس‌های بیمارگونه شما هستند و آن درخت مجموع تمام تفکرات شما از ترس یا شبکه‌ای از ترس‌های خودآگاه شماست.»

گفتم: «خودآگاه ما از درخت‌های متنوع بسیاری پر شده است.»

داجی گفت: «بله، و از هر درختی، درخت جدیدی می‌روید. در نهایت، خودآگاه ما جنگلی درهم‌تنیده می‌شود. هر گمانه‌ای در خودآگاه ما جایی اشغال می‌کند. انرژی‌های ما در این الگوهای گمانه‌ای به دام می‌افتند، بر تفکر ما مسلط می‌شوند و فعالیت‌هایمان را هدایت می‌کنند. هر چه جنگل گمانه‌ای ما انبوه‌تر شود، خودآگاهی ما ضعیف‌تر می‌شود، انرژی‌هایش مسدود می‌شوند و فضایی در آن باقی نمی‌ماند. قبلاً، گفتیم که چگونه بدن انسان از بدی‌ها و ناهنجاری‌ها لبریز می‌شود.»

من گفتم: «با اندیشه‌های اصلاح‌ناپذیر.»

داجی گفت: «بله، طبیعت مداخله می‌کند و این ناهنجاری را با کمک فرایندی

به نام بوگا [۵۷] از بدن ما پاک‌سازی می‌کند. بوگا به معنای تجربه است. در طول زندگی، ما دستخوش تجربیات متفاوت زیادی می‌شویم. در فلسفه مرتاضان، همه این تجربیات فقط بوگا هستند و در نتیجه اندیشه‌های قبلی ما به وجود آمده‌اند. ما باید به‌روشی واقع‌گرایانه با آن‌ها مواجه شویم. با این وجود، ما به فرایند مواجهه با بوگا (یا همان تجربیات زندگی‌مان) واکنش نشان می‌دهیم. در نتیجه این واکنش‌ها، گمانه‌های جدیدی را شکل می‌دهیم.»

گفتم: «بنابراین، این فرایند پایان‌ناپذیر است. اندیشه‌هایی در ما شکل می‌گیرند و به عنوان تجربیات زندگی ثمر می‌دهند. سپس، ما از آن تجربیات، اندیشه‌های جدید به وجود می‌آوریم. به نظر می‌رسد که تجربیات ما به جای اینکه ما را از آن اندیشه‌ها آزاد کنند، آن‌ها را تداوم می‌بخشند.»

داجی گفت: «این ما هستیم که آن‌ها را تداوم می‌بخشیم. وقتی حس می‌کنیم بدون دلیل رنج می‌کشیم، واکنش نشان می‌دهیم. عموماً، وقتی دستخوش سختی‌ها می‌شویم، گیج و تلخ‌کام می‌شویم و می‌پرسیم: «آخر چرا؟» از خداوند گله می‌کنیم و سؤال می‌کنیم: «خدایا، چه بلایی سر من آوردی؟» این عکس‌العمل‌ها نه تنها اندیشه‌های جدید به وجود می‌آورند، بلکه ما را از درون مسموم می‌کنند و موهبتی را که از آسمان بر ما نازل شده است از میان می‌برند. این تجربه‌ها فقط به شکل رنج خود را نشان نمی‌دهند، لذت هم نمودی از این تجارب است. به یاد داشته باشید که هر واکنشی اندیشه‌ای می‌آفریند.»

گفتم: «پس، تجارب هنگامی مفیدند که به آن‌ها واکنش نشان ندهیم.»

داجی گفت: «بله، این کار بسیار کمک می‌کند. واکنش نشان ندادن به تجارب دلیل حفظ آرامش و نشاط تحت هر شرایطی است.»

داجی برخاست و کتابی از قفسه برداشت و گفت: «می‌بینید؟ بابوجی این‌طور می‌نویسد: «کمک بیرونی به شکل رنج‌هایی به ما می‌رسد که از اشتباهات دیگران به وجود آمده‌اند. اما مردم به خاطر نادانی‌شان، افکارشان را نسبت به این کمک‌ها مسموم می‌کنند. این کار اصلاً درست نیست، زیرا کاری که می‌توانست به فرایند پاک‌سازی کمک کند، در حقیقت شما را زیر بار مسئولیت قرارداده است. در چنین موقعیتی، هر کاری که توسط یک نیروی بیرونی انجام شود، جایگزین عملکرد یک دوست واقعی می‌شود» (چاندرا ۲۰۰۹). اما ما نمی‌توانیم خودمان یا دیگران را به خاطر حرکت در مسیر تقدیر، هر چه که باشد، محکوم کنیم. نمی‌توانیم انگشتان را به سوی کسی نشانه بگیریم و بگوییم: «خودت با به وجود آوردن گمانه، این بلا را به سر خودت آوردی.» من بارها چنین مواردی مشاهده کرده‌ام که مردم از کمک به کسی که در رنج است سر باز زده‌اند و گفته‌اند: «ما نمی‌توانیم در کار طبیعت دخالت کنیم. این کار غیرانسانی است.» وظیفه ماست که به‌هنگام رنج دیگری، به او کمک کنیم تا از دردش بکاهیم. حتی بدتر این است که با کسی بدرفتاری کنیم، در حالی که وانمود می‌کنیم که سعی در پالایش او داریم. در بعضی سنت‌ها، افراد به شدت خود را مورد بازخواست و انتقاد قرار می‌دهند. این روش روشی منفی است که پیچیدگی بیشتری در ما به وجود می‌آورد، زیرا ما نباید رنج را به سوی خود دعوت کنیم. اما وقتی که از رنج گریزی نیست، باید آن را با نگاهی مثبت بپذیریم.»

پرسیدم: «آیا این همان کارما [۵۸] است که می‌گوید ما باید نتایج اعمال قبلی‌مان را متحمل شویم؟»

داجی گفت: «در حقیقت، ما پیامدهای گمانه‌هایمان را متحمل می‌شویم، نه

اعمالمان را. اگر بدون به وجود آوردن اندیشه‌ای دست به عمل بزنیم، به نتیجه‌ای نمی‌رسیم. گمانه این اثر بومرنگی را پدید می‌آورد. تصور کنید چیزی خریده‌اید و بعد از مدتی تصمیم می‌گیرید آن را پس بدهید. بدون قبض خرید، مدرکی برای برگشت و جھتان ندارید. اندیشه هم همانند رسید خرید در سطح جهانی است که عمل ما را به نتیجه‌اش متصل می‌کند. بدون اندیشه، آن عمل هرگز به‌سوی ما باز نمی‌گردد. به یاد داشته باشید که تجارب ما راه طبیعت برای زدودن اندیشه‌هاست. اگر اندیشه‌ای برای زدودن موجود نباشد، تجربه‌ای هم نیست که آن را به دست آوریم. البته، باید بدانیم که هدف این تجربیات تنبیه یا پاداش ما نیست. همچنین، تجربه ما را تعلیم نمی‌دهد. در داستان معروفی از مهاباراتا [۵۹]، جنگجوی بزرگ بهیشم [۶۰]، در جنگی، نقش بر زمین شد. وقتی بر بستری از تیر در حال مرگ بود، کریشنا [۶۱] به او نزدیک شد.

«بهیشم گفت: «چه چیز باعث شد به چنین مرگی از دنیا بروم؟ من صدها زندگی قبل را بررسی کرده‌ام، هیچ چیز که دلیل چنین تقدیری باشد، نیافته‌ام.»

«کریشنا پاسخ داد: «به ماقبل آن نگاه کن.»

«بهیشم گفت: «فراتر از آن را نمی‌توانم ببینم.»

«کریشنا جواب داد: «من می‌توانم. در یکی از زندگی‌هایت، تو شاهزاده‌ای بودی. روزی، ماری را از دمش گرفتی، چرخاندی و پرتاب کردی. مار بر بوته خار افتاد و مرد. آنچه امروز برای تو اتفاق افتاد تأثیر آن عمل بود. اکنون این تیرها بستر مرگ تو شده‌اند.»

«اگر نتیجه عمل بهیضم فوراً برای او مشخص شده بود، او ارتباط میان عمل و نتیجه‌اش را درمی‌یافت. در آن صورت، از کارش درس می‌گرفت و خود را اصلاح می‌کرد. اما وقتی میان عمل و نتیجه آن چنین وقفه‌ای می‌افتد، ما رابطه آن‌ها را درک نمی‌کنیم. در این صورت، چگونه می‌توانیم از این تجربه درسی بیاموزیم؟ پس، طبیعت به ما درسی نمی‌دهد، بلکه ما را از سنگینی اندیشه‌هایمان رها می‌سازد تا خودآگاهمان همواره پاک و سبک باقی بماند.»

پرسیدم: «چرا طبیعت می‌خواهد گمانه‌های ما را از بین ببرد؟»

داجی گفت: «هدف نظم‌دهنده طبیعت آن است که سیستم خودش را پاک نگه دارد. وقتی اندیشه‌ها در ناخودآگاه ما جای می‌گیرند، حائلی مرتعش میان خودآگاهی و روح شکل می‌دهند. اندیشه‌ها روح را لمس نمی‌کنند، بلکه جداره‌ای دورتادور آن به وجود می‌آورند. همین باعث دور افتادن ما از آن سرچشمه درونی می‌شود و این باعث نقصان در طبیعت است. اما فرایند بوگا یا تجربه در طبیعت به آرامی کار می‌کند. تجربه تک‌تک اندیشه‌ها را از میان برمی‌دارد و ما مجبور می‌شویم تأثیرات هر کدام را بپذیریم. این کار طول می‌کشد و در این فرایند، ما بسیار رنج می‌کشیم. در عین حال، سرعت افزوده شدن اندیشه‌های جدید از سرعت زدودن آن‌ها بیشتر است. تعداد اندیشه‌های ما خیلی بیش از آن است که در طول یک زندگی بتوان آن‌ها را از طریق تجربه از میان برداشت. به همین دلیل است که آیین‌های معنوی شرقی زیادی اصرار دارند که طول عمر ما برای آزاد کردن آن تأثیرات اندیشه‌ها کافی نیست. اما وقتی حجم زیادی از این اندیشه‌ها را از طریق پاک‌سازی از بین ببریم، بقیه آن اندیشه‌ها با مابقی عمر پاک‌سازی می‌شوند.»

من گفتم: «در ادبیات مرتاضان، هیچ‌وقت به روشی برای از میان بردن اندیشه

برنخورده‌ام. برعکس، به نظر می‌رسد که تمرکز بر جایگزین کردن گمانه‌های منفی با گمانه‌های مثبت است.»

داجی گفت: «گمانه آلودگی است. آیا آلودگی خوب و آلودگی بد داریم؟ گمانه آدم خوب او را به انجام کار خوب تشویق می‌کند و گمانه آدم بد او را به انجام کارهای بد. آیا این دو نفر با هم متفاوت‌اند؟ در واقع، هر دو در زنجیرند. تنها تفاوت این است که یکی از این زنجیرها از طلاست و دومی از آهن ساخته شده است. چه زنجیری از طلا ساخته شده باشد و چه از آهن، زنجیر دست و پای ما را به یک روش می‌بندد. به همین دلیل است که ما فرق بین گمانه خوب و بد را درک نمی‌کنیم. در طریق خودآگاهی هم، پاک‌سازی تفاوتی میان آن دو قائل نمی‌شود. چه خوب و چه بد، همه چیز گذراست.»

پرسیدم: «آیا این یعنی ما برای خود آزادی اراده نداریم و به راحتی تحت تأثیر گمانه‌های خودی قرار می‌گیریم؟»

داجی گفت: «خیر، اصلاً چنین نیست. قطعاً ما آزادی اراده داریم و در واقع، مشکل ما همین است. ما همیشه این آزادی را داریم که پیام‌های پاک قلبمان را دنبال کنیم یا اینکه به این پیام‌ها بی‌توجهی کنیم و خود را به خواست گمانه‌مان تسلیم کنیم. این انتخاب ماست و مسئولیت آن هم با ماست.»

گفتم: «پس، مدیریت گمانه دو جنبه دارد: یکی متصل ماندن به قلب و واکنش نشان ندادن به خواست گمانه است و جنبه دیگر زدودن گمانه از طریق فرایند پاک‌سازی یا متحمل شدن بوگاست.»

داجی گفت: «بله، با پاک‌سازی، ما می‌توانیم قسمت عظیمی از اندیشه‌ها را

بزداییم. اما با بوگا، فقط می‌توانیم تک‌تک این اندیشه‌ها را از بین ببریم. علاوه بر این، پاک‌سازی اندیشه‌ها را قبل از اینکه خود را به‌صورت تجربه نشان دهند، از بین می‌برد. از بین بردن اندیشه‌ها بدون متحمل شدنشان، مانند عمل جراحی با بیهوشی است که جراحی را درک نمی‌کنیم.

«پاک‌سازی عمیق‌تر هنگامی رخ می‌دهد که همراه با مربی خودآگاهی به مراقبه پردازیم. در واقع، زیربنای ساختمان گمانه ما در اولین نشست همراه با مربی، به‌طور کامل از بین می‌رود. هیچ ساختمانی نمی‌تواند بدون زیربنای سالم سرپا بماند و به هر حال، زودتر یا دیرتر فرومی‌افتد. در فرایند پالایش، نقش ما این است که در پایان هر روز، پاک‌سازی شخصی‌مان را انجام دهیم. با چنین کاری، از تجمع روزانه گمانه در درون خود جلوگیری می‌کنیم و با ادامه نشست‌های مرتب با مربی، می‌توانیم از بار گمانه‌هایمان کم کنیم. با اینکه ما هر روز گمانه‌هایمان را پاک می‌کنیم و هر ماه چند نشست داریم، این بار، فقط وقتی سبک‌تر می‌شود که اندیشه‌های جدید به وجود نیاوریم، وگرنه کار ما مانند خالی کردن آب از قایق سوراخ است، بدون اینکه سوراخ را تعمیر کنیم.»

پرسیدم: «و این به‌معنای بی‌واکنشی است؟»

داجی گفت: «مراقبه کنید. در مراقبه یاد می‌گیریم که چگونه به افکارمان بی‌توجه باشیم، یعنی نه پذیرای آن‌ها باشیم و نه با آن‌ها بجنگیم. افکارمان مانند رؤیاهایی‌اند که از مقابلمان رد می‌شوند. وقتی در حالت بیداری همان‌قدر بی‌واکنش باشیم که در حال مراقبه بی‌واکنش هستیم، دیگر اندیشه‌ای به وجود نمی‌آوریم. پس از آن است که آزادی واقعی فرامی‌رسد. لازم نیست سعی کنیم در مراقبه باقی بمانیم، زیرا چیزی درون ما وجود ندارد که به

آن‌همه محرک خارجی واکنش نشان دهد. از غریزه به شهود، از فروآگاهی به
فروآگاهی و از ذهن واکنشی به قلب پذیرا می‌رسیم.»

نشر کتاب (nbbookcity.com)

انجام پاک‌سازی

پاک‌سازی ابزاری ارزشمند با کاربرد عملی بسیار است که به ما کمک می‌کند تا از محدودیت‌های شخصی‌مان فراتر رویم و اجازه نمی‌دهد در پیچیدگی‌های مغلوب‌کننده زندگی شکست بخوریم. در موقعیت‌های بسیاری، پاک‌سازی ما را از ارتکاب اشتباهات بزرگ در زندگی نجات داده است. تنها چند دقیقه پاک‌سازی شفافیت و خرد بسیار با خود به ارمغان می‌آورد.

داجی گفت: «فکر می‌کنم پاک‌سازی به احتمال زیاد، مهم‌ترین تمرین از تمرین‌های خودآگاهی است. چاریجی عقیده داشت که مراقبه بدون پاک‌سازی مثل داشتن اتومبیلی لوکس است که در گل گیر کرده است. اگر جاده خوب نباشد، ماشین خوب به چه دردی می‌خورد؟ به همین طریق، هر چقدر مراقبه کنید، بدون پاک‌سازی نمی‌توانید زیاد دور شوید، زیرا آن حالت درونی خوشایندی که به وجود می‌آورید با لایه‌های بسیاری از ناپاکی پوشانده می‌شود. با این وجود، هیچ وقت نباید فکر کنیم که ناپاک و آلوده‌ایم. با پاک‌سازی، به طرف پاکی حرکت می‌کنیم، بدون اینکه فکر کنیم خودمان ناپاکیم. به سوی سادگی حرکت می‌کنیم، بدون اینکه فکر کنیم خودمان پیچیده‌ایم. زیر نقاب گمانه‌مان، ما همچنان پاک و ساده‌ایم. ناپاکی هرگز نمی‌تواند روح را لمس کند، تنها می‌تواند روی آن را بپوشاند و جلوی انوار الهی را برای آگاهی بخشیدن به خودآگاهی‌مان بگیرد. در چنین موردی، آگاهی ما تحلیل می‌رود و از معرفتمان کاسته می‌شود. تنها لازم است آلودگی و پیچیدگی را از میان برداریم و آن‌گاه، پاکی و سادگی شروع به جوشش می‌کند.»

گفتم: «پس، ما باید پاک‌سازی را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.»

داجی گفت: «درست است. همان طور که حمام می‌روید تا همیشه تمیز باشید، پاک‌سازی را هم همان‌گونه انجام دهید. دوش گرفتن و مسواک زدن به بهداشت بیرونی شما مرتبط‌اند، اما پاک‌سازی بهداشت درونی‌تان را در بر می‌گیرد، زیرا خودآگاهی شما را صاف و شفاف می‌کند.»

پرسیدم: «منظور شما از آلودگی همان گمانه است؟»

داجی جواب داد: «بله، اما همه این‌ها در حیطه فرضیه و فلسفه‌اند. وقتی که پاک‌سازی می‌کنید، سبکی و حرکت را به جلو احساس می‌کنید که احساسی واقعی است. احساس شادابی می‌کنید و آن احساس، بدون در نظر گرفتن اعتقاد شما به فرضیه گمانه، به شما انگیزه می‌دهد. به گمان من، آن احساس سبکی دلیل استفاده بیشتر مردم از این روش است، زیرا تغییری در خود احساس می‌کنند که برایتان بسیار ارزشمند است. با گذر زمان، متوجه تغییراتی در خودمان می‌شویم و عادات و تمایلات زیادی ما را ترک می‌کنند. حتی گاهی متوجه نمی‌شویم که آن عادات‌ها رفته‌اند، تا اینکه کسی می‌گوید: «پسر، چه اتفاقی برایت افتاده است؟ تو که همیشه عصبانی بودی!» و شما می‌گویید: «اوه! واقعاً؟» حتی شما عصبانیت خود را به یاد نمی‌آورید.

«معمولاً هر روز هنگام عصر، پانزده تا سی دقیقه پاک‌سازی می‌کنیم. اما گاهی هم نباید تا پایان روز صبر کنیم. مثلاً، فکر کنید با کسی وارد جر و بحث شوید یا چیزی تنتان را بلرزاند. در چنین موقعیتی، همان لحظه بنشینید و حتی اگر شده، برای دو تا سه دقیقه، پاک‌سازی کنید. اگر هنگام ناهار سس گوجه‌فرنگی را همه جای بلوزتان بریزید، آیا تا عصر صبر می‌کنید تا تمیزش کنید یا همان موقع بلوزتان را عوض می‌کنید؟ قطعاً تا عصر صبر نمی‌کنید. پاک‌سازی هم

همین‌طور است. اگر ناپاکی به وجود آمد، تمام طول روز آن لکه را بر خودآگاهی‌تان جا نگذارید. اصلاً لازم نیست آن بار سنگین را با خود حمل کنید. پس، فوراً به آن رسیدگی کنید. اگر اتفاق بدی برایتان افتاد و بسیار ناراحت شدید، با مربی خودآگاهی تماس بگیرید و درخواست نشست کنید. او همراه شما مراقبه خواهد کرد و برای انتقال مرتاضانه به شما یاری خواهد رساند. وقتی با مربی نشست داریم، به‌هنگام مراقبه، او پاک‌سازی را روی ما انجام می‌دهد. پاک‌سازی‌ای که از یک مربی دریافت می‌کنیم به‌مراتب از پاک‌سازی روزانه شخصی خودمان عمیق‌تر است. هنگام نشست، ما فقط مراقبه می‌کنیم و می‌گذاریم مربی کار خودش را انجام دهد. در آن زمان، ما دیگر پاک‌سازی نمی‌کنیم، زیرا مربی از طرف ما این کار را انجام می‌دهد. اما وقتی خودمان می‌خواهیم پاک‌سازی کنیم، دیگر مراقبه نمی‌کنیم، فقط پاک‌سازی را طبق روش آن انجام می‌دهیم.»

پرسیدم: «چگونه مطمئن شویم که پاک‌سازی می‌کنیم نه مراقبه؟»

داجی جواب داد: «وقتی به آرامی مراقبه می‌کنید، اجازه می‌دهید که عمیق و عمیق‌تر به مراقبه وارد شوید. اما پاک‌سازی فرایندی فعال‌تر است که از اراده‌مان برای دور انداختن هر چیزی استفاده می‌کنیم. بنابراین، وقتی برای مراقبه می‌نشینیم، باید هوشیار بمانیم. در وهله اول، بهترین کار این است که از تشکیل اندیشه خودداری کنیم. بعضی شرایط مثل مشاجره، به احتمال زیاد، گمانه‌ای به وجود می‌آورند. قبل از شروع مشاجره، می‌دانید قرار است چه اتفاقی بیفتد. می‌دانید که از حرف آن شخص خوشتان نمی‌آید. این زمانی است که به آگاهی نیاز دارید. قبل از شروع آن گفت‌وگوی سخت و پیچیده، خودتان را از محبت و درک متقابل به آن شخص لبریز کنید. البته، باید خودتان را هم درک کنید. شما می‌دانید که چگونه ممکن است به نقطه واکنش برسید، پس،

همان موقع، خودتان را بازبینی کنید. معمولاً، ما گمان می‌کنیم پاک‌سازی به‌خودی‌خود درمانگر است. از آن استفاده می‌کنید تا خودتان را پاک کنید و حالت درونی‌تان را به‌صورت عادی درآورید. اما پاک‌سازی می‌تواند بازدارنده هم باشد. در دههٔ هشتاد میلادی، در اولین داروخانه‌ام در نیویورک کار می‌کردم. آن موقع، کارورزی با ما کار می‌کرد که به‌تازگی ازدواج کرده و تمرین مراقبه را هم شروع کرده بود. یکی از وظایف او تحویل دارو به آسایشگاه‌ها و بیمارستان‌ها بود. در آنجا، او با پرستارانی ملاقات می‌کرد که می‌بایست داروها را به مریض‌ها برسانند. روزی با صورت برافروخته پیش من آمد و گفت: «کاملش، در دردسر بزرگی افتاده‌ام.»

«پرسیدم: «چه اتفاقی افتاده؟»

«گفت: «پرستاری دنبالم افتاده که خیلی زیباست، بی‌نظیر است. قلبم دارد از جا کنده می‌شود، اما من زن دارم. حتی نباید در موردش فکر کنم. اما می‌دانی، دلم می‌خواهد ببینمش... کلید آپارتمانش را به من داده و قرار است امشب پیشش بروم.»

«گفتم: «شرمنده، نمی‌توانم کمکت کنم.» آن موقع، خیلی پرمشغله بودم، اما بعد، فکری به ذهنم رسید. گفتم: «بگذار نامه‌ای به چاریجی بنویسیم.»

«او جواب داد: «تا جواب نامه برسد، خیلی دیر می‌شود. او همین امشب منتظرم است.»

«آن موقع، دستگاه فاکس تازه آمده بود. بنابراین، به او گفتم: «باشد، نامه بنویس، برای چاریجی فاکسش می‌کنیم.»

«در نیویورک، آن موقع وسط روز بود، پس، در هند که چاریجی زندگی می‌کرد، نیمه‌شب بود. می‌دانستم که دستگاه فاکس دقیقاً کنار تخت چاریجی قرار دارد. آن کارورز نامه‌ای به این مضمون نوشت: «لطفاً به من کمک کنید. نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم.»

«تقریباً همان موقع جواب آمد: «بنشینید و پنج دقیقه پاک‌سازی کنید. بعد، به قلبتان رجوع کنید.»

«من گفتم: «به دفتر من برو و آنجا پاک‌سازی کن.»

«او رفت و پاک‌سازی را تمام کرد. برگشت و گفت: «کاملش، کاش آن نامه را ننوشته بودم.»

«پرسیدم: «چرا؟»

«گفت: «دیگر هوسم تمام شد. شانسم را از دست دادم.»

«می‌دانید، وقتی پاک‌سازی می‌کنیم، تمایلات ما ضعیف‌تر می‌شوند و وضوح جای آن‌ها را می‌گیرد. اگر او آن خانم جوان را می‌دید، به احتمال قوی، اندیشه‌های قوی در او شکل می‌گرفت و همه چیز با احساس گناه تمام می‌شد. پس، پاک‌سازی بازدارنده هم هست.»

«فرض کنید در محل کارت‌تان، روز پر استرسی پشت‌سر گذاشته‌اید و به همین دلیل، قبل از رسیدن به خانه واکنشگر هستید. شاید همسرتان هم روز پرتنش

داشته است و او هم واکنشگر است. فکر می‌کنید تأثیر متقابلتان بر هم چه خواهد بود؟ جنگ و مرافعه؟ پس، بهترین کاری که همان اول می‌توانید انجام دهید زدودن و کنار گذاشتن این بار است. بلافاصله، بعد از رسیدن به خانه، این کار را انجام دهید. خواهید دید که رابطه‌تان آرام‌تر و عاشقانه‌تر خواهد بود. آن اسباب‌بازی بچه‌ها، فرفره، را دیده‌اید؟ وقتی فرفره حول محورش می‌چرخد، به آسانی نمی‌توان آن را واژگون کرد. وقتی می‌توانید آن را واژگون کنید که تعادلش را از دست داده باشد و دور خودش تلوتلو بخورد. اغلب اوقات، بعد از ظهرها، ما به همین حالت در حالی که تعادلمان را از دست داده‌ایم، به خانه برمی‌گردیم. پس، قبل از اینکه موقعیتی برای واکنش نشان دادن پیش آید، باید با انجام پاک‌سازی، تعادلمان را به دست آوریم و خود را تثبیت کنیم. وگرنه این مانند آن است که عرق‌کرده از باشگاه ورزشی برگردید و بخواهید فوراً تمام اعضای خانواده را در آغوش بگیرید. هر چقدر هم شما را دوست داشته باشند، قطعاً می‌خواهند اول دوش بگیرید و پاک شوید. بعد از تمیز شدن، برای ارتباط با دیگران آماده‌اید. می‌دانید، ما باید مراقب دیگران باشیم. کارها و دیدگاه‌های من نباید در دیگران اندیشه‌ای به وجود آورند، خصوصاً هنگامی که آن‌ها روشی برای از بین بردن گمانه خود ندارند. ما روشی برای پاک‌سازی خود داریم و اگر گمانه‌ای در ما به وجود آید، آن را از میان برمی‌داریم، اما این برای دیگران صدق نمی‌کند، زیرا اگر اندیشه‌ای در ذهن آن‌ها شکل گیرد، راه آسانی برای از بین بردن آن سراغ ندارند.

«ما با پاک‌سازی خود، حتی می‌توانیم به دیگران هم کمک کنیم. بسیاری از گمانه‌های ما جمع‌اند. برای مثال، افراد یک خانواده اغلب گرایشات و خصوصیات مشترکی نشان می‌دهند که نتیجه گمانه‌های مشترک‌اند. با پاک کردن گمانه خاصی از خودتان، آن را در سایر اعضای خانواده نیز ضعیف می‌کنید. از بین بردن سهم خودتان از گمانه‌های جمعی مانند از بین بردن

پایین‌ترین لایه یک کوه است. در آخر، آن کوه واژگون می‌شود و فرومی‌افتد.»

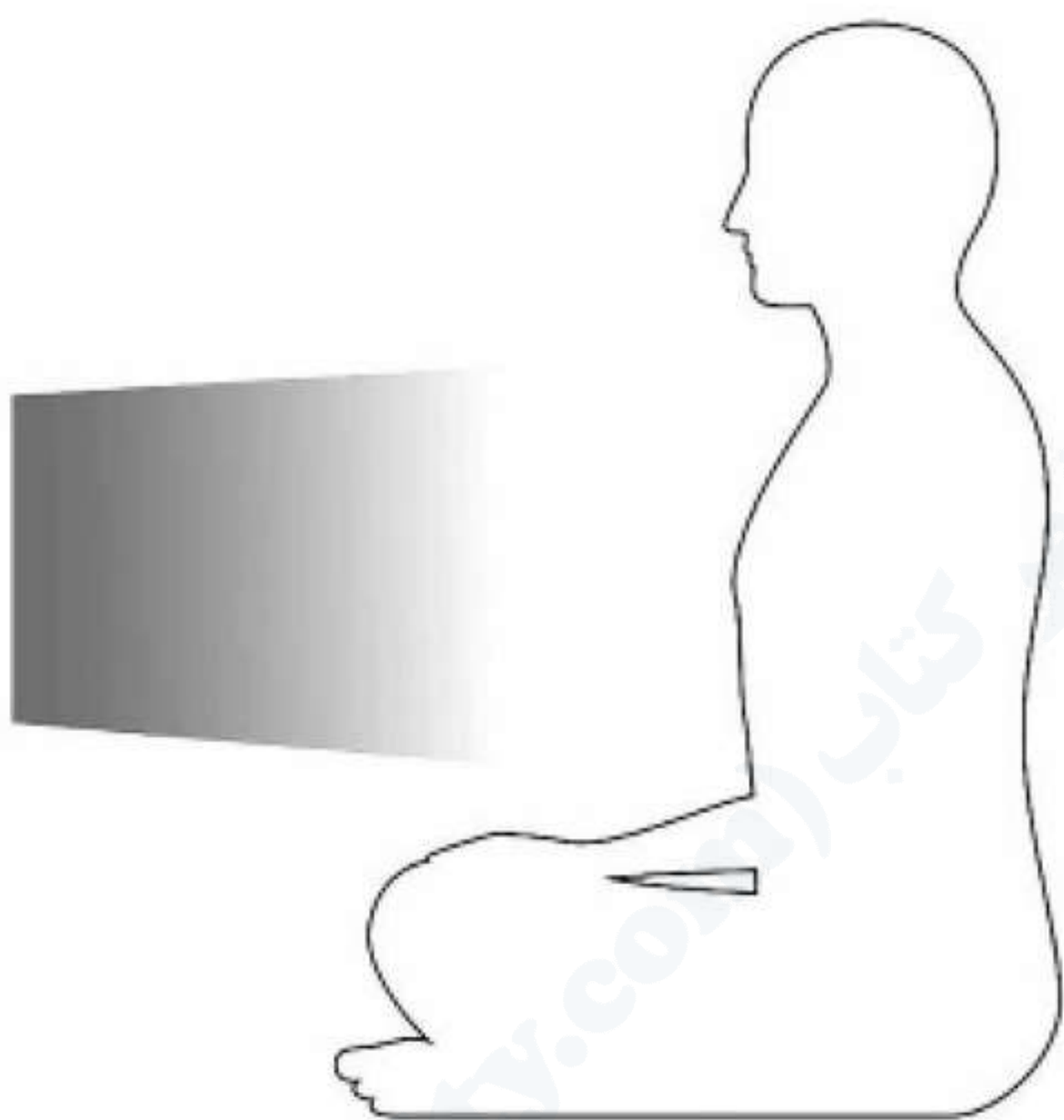


گفتم: «پس، ما با پاک‌سازی خودمان، دیگران را هم پاک‌سازی می‌کنیم؟»

داجی گفت: «بله، اما به صورت غیرمستقیم. تصور کنید اگر میلیون‌ها نفر پاک‌سازی می‌کردند، چه تغییر عظیمی در دنیا مشاهده می‌کردیم.»

روش انجام پاک‌سازی

به قصد از بین بردن تمام اندیشه‌هایی که در طول روز در خود جمع کرده‌اید، در وضعیت راحتی بنشینید. چشمانتان را ببندید. تصور کنید تمام گره‌ها و آلودگی‌ها بدن شما را ترک می‌کنند. آن‌ها از ناحیه میان آخرین مهره کمر تا بالای سر، از پشت شما به بیرون جریان پیدا می‌کنند. ترک کردن آن‌ها را به شکل دود یا بخار احساس کنید. هوشیار بمانید. با ملایمت، این فرایند را با اعتماد به نفس و عزم راسخ سرعت ببخشید و چنانچه لازم بود، از اراده‌تان استفاده کنید. اگر توجه‌تان کم شد و افکار دیگر به ذهنتان آمد، به آرامی تمرکزتان را به پاک‌سازی برگردانید. این فرایند را تقریباً بیست تا سی دقیقه ادامه دهید. وقتی سبکی لطیفی در قلبتان حس کردید، می‌فهمید که پاک‌سازی شما به پایان رسیده است. حال، تصور کنید که جریانی از پاکی از آن سرچشمه به سوی شما می‌آید و از جلوی بدنتان به آن وارد می‌شود. این جریان در همه جای بدن شما حرکت می‌کند و هر آلودگی یا گرهی را که باقی مانده است با خود بیرون می‌برد. بگذارید این فرایند یک تا دو دقیقه طول بکشد. پس از آن، به حالتی ساده‌تر، پاک‌تر و متعادل‌تر می‌رسید. از هر سلول بدنتان سادگی، سبکی و خلوص تراوش می‌کند. با این اعتقاد که پاک‌سازی کاملاً مؤثر واقع شده است، آن را به پایان برسانید.



بخش ۵: دعا و نیایش

سومین تمرین اصلی دعای خاصی است که پیشنهاد می‌شود دو بار در روز خوانده شود. با این وجود، هر زمان دیگری، طبق خواسته قلبمان، می‌توانیم به دعا و نیایش پردازیم.

نیایش قلب تپنده معنویت و وجه اشتراک همه راه‌های معنوی است. هر چند تمرین و هدف نیایش شکل‌های متفاوتی دارد، نیایش راهی کلیدی برای ارتباط یافتن با وجودی متعالی‌تر از وجود خودمان است. از دیدگاهی صحیح، دعا و نیایش از خود فراتر می‌رود و خود به یک روش زندگی تبدیل می‌شود. در این روش، نیایشگری دائمی به‌هنگام هر فعالیتی، در ما وجود دارد.

گفتم: «اما در موارد بسیاری، دعا و نیایش همان خواستن است.»

داجی گفت: «این به‌خاطر ترس‌ها و آرزوهای ماست. به‌خاطر ترس‌هایمان، در جست‌وجوی حمایت الهی هستیم و به‌خاطر آرزوهایمان، به‌دنبال مهیاکننده‌ای مقدس می‌گردیم. همین امر مفهوم خدایی که هر دو عمل را به انجام می‌رساند، به وجود می‌آورد. ما به خدا به‌عنوان حمایتگر و مهیاکننده نیازهایمان می‌نگریم و طبق همان دیدگاه، دعا می‌کنیم و می‌گوییم: "خداوند، مرا از بیماری محافظت فرما." یا می‌گوییم: "خدایا، شغلی برای من مهیا کن."

«پس، هر کسی خدا را بسته به نوع کمکی که از او طلب می‌کند، می‌بیند. مثلاً، ضعیف خداوند را دهنده نیرو می‌بیند و بیمار او را دهنده سلامتی می‌داند. اما خداوند هیچ کدام از این‌ها نیست. این مفاهیم تنها تجسم

نیازهای ما هستند. این یکی از دلایلی است که بودای بزرگ هرگز در مورد خداوند صحبت نکرد و عقیده‌اش این بود که اگر بتوانید همه ترس‌ها و آرزوهایتان را از بین ببرید، تمام تصورات در مورد خداوند در چشم‌به‌هم‌زدنی از بین می‌روند.

«دیدگاه بودا درست بود. اگر این اتفاق بیفتد، عقیده ما در مورد خداوند تخیل محض می‌شود.»

پرسیدم: «پس، خدا چیست؟»

داجی خندید و گفت: «روزی، شخصی نزد بابوجی آمد تا سؤالی بکند. پرسید: "آیا می‌توانید خدا را به من نشان دهید؟" جواب بابوجی این بود: "فرض کنیم من خدا را به شما نشان دهم، چگونه می‌فهمید که آن خداست یا نه؟" این همانند سؤال کودکی است که از مادرش می‌پرسد: "من از کجا آمده‌ام؟" مادر فقط می‌گوید: "روزی خواهی فهمید." چنین مسائلی در لحظه مناسب، وقتی ما آماده آن هستیم، آشکار می‌شوند.»

پرسیدم: «اگر باید خدا را فرای قیدها، محدودیت‌ها و تخیلاتمان درک کنیم، آیا استفاده از ضمیر مذکر برای اشاره به خداوند نوعی محدودیت نیست؟»

داجی جواب داد: «همه با این کلمه آشنایی دارند. این کلمه توصیف خدا نیست، زیرا خداوند ورای توصیف است. چه مذکر، چه مؤنث، خداوند هیچ صفت یا نامی ندارد. در واقع، صحبت در مورد خداوند بدون دروغ غیرممکن است.»

کمی بیشتر در جنگل راه رفتیم. بعد، داجی اضافه کرد: «می‌خواهم داستانی برایتان بگویم که اغلب بابوجی آن را تعریف می‌کرد. داجی شروع به تعریف داستان راهب پارسایی کرد که می‌خواست از پادشاهی خیرات دریافت کند. هنگامی که به قصر پادشاه رسید، شاه مشغول نیایش بود. از آنجا که راهب مردی مقدس بود، به او اجازه داده شد که هنگام نیایش پادشاه، نزد او بنشیند. پس، راهب به اتاق دعا راهنمایی شد. وقتی پادشاه متوجه حضور راهب شد، رو به‌سوی او کرد و خوشامد گفت، اما از راهب خواست تا صبر کند که دعایش تمام شود. راهب در حالی که در سکوت نگاه می‌کرد، نزدیک پادشاه نشست. پادشاه دعایش را از سر گرفت و گفت: "خدایا، پیروزی بر دشمنانم را به من عطا فرما و سرزمین‌های وسیع‌تری به من ببخش، قلمرو پادشاهی‌ام را ثروتمند گردان و مرا پادشاهی مقتدر قرار بده."

«پادشاه چند دقیقه‌ای به همین صورت به دعا و نیایش ادامه داد که ناگهان، راهب برخاست و به‌سوی در رفت تا آنجا را ترک کند. پادشاه گفت: "صبر کن. تازه رسیده‌ای. چرا می‌خواهی به این زودی بروی؟" راهب گفت: "اعلیحضرت، آمده بودم از شما خیرات بگیرم، اما اکنون می‌بینم شما سائلی مانند من هستید. پس، می‌روم و از همان کسی خیرات طلب می‌کنم که شما طلب می‌کنید."

سپس، داجی ادامه داد: «به پای کسی افتادن و درخواست اعانه کردن کاری نابخردانه است. دعا و نیایش برای به دست آوردن نیازهای شخصی مانند ازدواج، به‌خاطر پول است. چنین رابطه‌ای ضعیف و کم‌ارزش است. حتی اینکه منفعتی که می‌طلبیم مادی یا معنوی است تفاوت چندانی ایجاد نمی‌کند. در هر دو صورت، این روش خلاف ادب و نزاکت قلبی است. مثلاً، بعضی از ترس عذاب جهنم، به آن بسیار نزدیک می‌شوند، بعضی دیگر در هوس سکنا گزیدن

در بهشت، به آن نزدیک می‌شوند. در طریق عشق، دنبال دادوستد بودن بی‌احترامی است. زیرا اگر چنین کنیم، به رابطه‌مان با خالق خویش ضربه زده‌ایم. در بهترین حالت، چنین رابطه‌ای معامله است و در بدترین حالت، رشوه. به همین دلیل است که ایده عشق به خاطر عشق متعالی شمرده شده است. عاشق واقعی خداوند هیچ هدفی فراتر از عشق او ندارد و به بهشت، جهنم یا پیشرفت روحانی اهمیت نمی‌دهد، زیرا با عشق خوشنود است.

«وقتی می‌توانید دهنده هدیه را به دست آوردید، چرا فقط به هدیه راضی باشید؟ مثلاً، فرض کنید که هدیه‌ای به کسی می‌دهید که دوستش دارید. در مورد اینکه چه هدیه‌ای مناسب‌تر است، بسیار فکر می‌کنید. آن را می‌خرید و با عشق بسته‌بندی می‌کنید، اما وقتی هدیه را به آن شخص می‌دهید، هدیه را از دست شما می‌قاپد، کاغذ کادو را پاره می‌کند و بدون هیچ تشکری، فوراً از شما دور می‌شود. چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ آن شخص هدیه را بدون توجه به دهنده‌اش گرفت. خب، اگر حقیقتاً عاشق آن شخص باشید، اصلاً اهمیتی نمی‌دهید. اما آن شخص دلیل هدیه گرفتن را متوجه نشد. هدیه دادن نشانه عشق است و هدف آن نزدیک شدن هدیه‌دهنده به هدیه‌گیرنده است. نعمات الهی اگر باعث نزدیکی ما به دهنده آن نشوند، هیچ فایده‌ای ندارند. برای مثال، کسی را در نظر بگیرید که خودش را پیش خویشاوند ثروتمندی عزیز می‌کند تا وارث او شود. ممکن است ارث را به دست آورد، اما چیزهای بسیاری از دست می‌دهد. در واقع، حرمت این رابطه از بین رفته است. اگر واقعاً در جست‌وجوی آن دهنده‌اید، پس، هدیه را فراموش کنید. نعمت‌ها و تعالی روحانی را فراموش کنید. آن‌ها در وقت مناسب خود، خواهند آمد و نباید فکر ما را به خود مشغول کنند. به هر حال، وقتی خداوند در قلب شماست، دیگر چه می‌خواهید؟ به همین دلیل است که بعضی فقط برای او نیایش می‌کنند.»

پرسیدم: «چه چیز باعث می‌شود که خدا به چنین نیایش والایی پاسخ دهد؟
چه چیز باعث می‌شود او خودش را به ما پیشکش کند؟»

داجی گفت: «او همیشه خودش را به ما پیشکش می‌کند و این ذات او است.
او نعمات خود را هم به صورت نم‌نم باران و هم به شکل باران شدید در دسترس
ما می‌گذارد.»

پرسیدم: «چه چیز باعث می‌شود به جای اینکه خداوند قطره‌قطره ما را مورد
لطف خود قرار دهد، خودش را در درون ما جاری کند؟»

داجی جواب داد: «بابوجی این قطعه را می‌خواند: ای تشنه‌ مستی الهی،
قلب‌ت را به عمد خالی نما، زیرا شیشه‌ شراب تنها بر پیاله‌ی تهی سر فرومی‌آورد.
(چاندر، ۲۰۰۹).»

گفتم: «پس، برای پر شدن، باید خالی بود؟»

داجی گفت: «بله، وقتی گنجایش قلبمان پر شده باشد، آیا فضا برای چیز
دیگری باقی می‌ماند؟ باید در قلبمان خلأ ایجاد کنیم، زیرا خلأ جذب می‌کند.
می‌دانید باران چگونه به وجود می‌آید؟»

گفتم: «وقتی فشار جوی پایین باشد، باران می‌بارد.»

داجی گفت: «بله، فشار جوی خلأ به وجود می‌آورد و وقتی خلأ باشد، هوای
اطراف به درون کشیده می‌شود. فشار جوی بالا می‌رود، تراکم به وجود

می‌آورد و سپس، باران می‌بارد. پس، اگر به دنبال بارش باران الهی در قلبتان هستید، باید در قلبتان سیستم کم‌فشار به وجود بیاورید. یعنی قلبتان باید عاری از هر گونه تمنا برای هر گونه هدیه، نعمت و حتی خصلتی باشد. به این صورت، خلائی درونی به وجود می‌آید که خودبه‌خود، بارش الهی را که به دنبالش بودید، جذب می‌کند. وقتی خلأ تمام قلب شما را گرفت، خداوند، آن بی‌نهایت، در آنجا جای می‌گیرد. در واقع، خداوند نمی‌تواند در قلب شما جای نگیرد.»

گفتم: «اما خلأ الزاماً خوبی‌ها را جذب نمی‌کند.»

داجی خندید و گفت: «درست است، اگر قلب حتی فقط یک آرزوی کوچک داشته باشد، خلأ مشکل را به‌سوی خود جذب می‌کند. ممکن است قلب نامحدود باشد، اما وجود حتی یک آرزو می‌تواند فضای آن را پر کند. در این صورت، قلب در امور دنیوی به دنبال رضایت می‌گردد. فوراً دنیا و تعلقاتش به قلب هجوم می‌آورند و خلأ را از میان می‌برند. یک لحظه غفلت باعث می‌شود فرد مجبور شود هزینه‌اش را بپردازد.»

گفتم: «پس، وقتی می‌گویید خلأ درونی منظورتان حالتی بدون خواسته و آرزو است؟»

داجی گفت: «بیش از آن. منظورم عدم حضور خود است. می‌دانید، افلاطون می‌گفت خودت را بشناس، اما بابوجی عقیده‌ای متفاوت داشت. او می‌گفت خودت را فراموش کن. مسیح می‌گفت: "افراد بی‌تکلف و متواضع به بهشت می‌روند." از این جمله برداشت می‌شود که این افراد بعد از مرگ، به بهشت می‌روند، اما حقیقت این است که بهشت به چنین قلب‌های بی‌تکلف، پاک و

از خود گذشته‌ای خود به خود وارد می‌شود. چنین افرادی هر جا که بروند، بهشت را اطراف خود پدید می‌آورند. اما وقتی قلب کاملاً راضی و خوشنود است، بهشت می‌تواند چه رضایت بیشتری به وجود آورد؟ در واژه‌شناسی مرتاضان، این رضایت کامل اوپاراتی [۶۲] نام دارد. وقتی به رضایت کامل برسیم، در این دنیا هیچ چیز نمی‌خواهیم، همچنین، در دنیای بعد نیز چیزی آرزو نمی‌کنیم. «می‌دانید، ما اغلب رضایت را به معنای ارضای یک خواسته یا آرزو می‌دانیم. برای مثال، اگر به اندازه پنج وعده غذا بخورید، آیا می‌توانید غذای بیشتری طلب کنید؟ کاملاً سیر شده‌اید، اما این رضایت کامل نیست، زیرا فردا دوباره گرسنه می‌شوید. رضایت حقیقی این است که آرزویی برای برآورده شدن نداشته باشیم. قبلاً، شما برده خواسته‌ها و آرزوهایتان بودید و برای ارضای آن‌ها، پیوسته تلاش می‌کردید، اما اکنون، آزادید. پس، این به ما می‌گوید که متضاد رضایت چیست.»

گفتم: «بله، متضاد رضایت زجر کشیدن به خاطر آرزوهایمان است.»

داجی گفت: «بر حسب آرزوهایمان، اکثر ما مانند پادشاه داستان بابوجی دعا می‌کنیم. آرزوهایی را که سعی می‌کنیم برآورده کنیم چهار نوع خاص‌اند. در آیین مرتاضان، این چهار هدف یا آرزو عبارت‌اند از: آرتا [۶۳]، کاما [۶۴]، دارما [۶۵] و موکشا [۶۶]. این اهداف با چهار نقطه A، B، C و D که قبلاً در موردشان صحبت کردیم، در زمینه پاک‌سازی اندیشه‌ها همراه‌اند. ابتدا، بگذارید در مورد آرتا صحبت کنیم که آرزوی رسیدن به رضایت مادی است. آرتا مشوقی طبیعی است که نیازهای اولیه ما مانند غذا، پوشاک و سرپناه را شامل می‌شود. آرتا می‌تواند خودش را در تمایل برای بیشتر و بیشتر جمع کردن نشان دهد. مثلاً، ما لباس، خانه، ماشین، لوازم برقی یا چیزهایی دیگر می‌خریم. اکنون، اگر ذهن ما درگیر جدیدترین گوشی هوشمند باشد یا نگران پرداخت قبضه‌ها

باشیم، ارتعاشات گمانه‌ای به وجود می‌آیند که نقطه A را می‌لرزانند، اما با مراقبه، تمرکز بیرونی ما به سوی درون معطوف می‌شود، البته نه به طور کامل، بلکه به اندازه لازم. در نتیجه، ما دیگر نیاز به جست‌وجوی رضایت در بیرون از خود را حس نمی‌کنیم، زیرا دیدگاه ما وسیع می‌شود.»

گفتم: «و نیایش‌های ما دیگر خواسته‌های بیرونی‌مان را منعکس نمی‌کنند.»

داجی گفت: «همین‌طور است. مراقبه کاملاً ما را تغییر می‌دهد و این تغییر به اشکال مختلف خودش را نشان می‌دهد. نوع بعدی آرزو رضایت جنسی است که به نام کاما شناخته می‌شود. آرزوی رسیدن به رضایت جنسی در ما اندیشه‌هایی پدید می‌آورد که در نقطه B جا می‌گیرند و هوس را به وجود می‌آورند.»

گفتم: «در هر دین و مسلکی، سنت مجرد وجود دارد. آیا ما باید از ارضای نیازهای جنسی خودداری کنیم؟ آیا مثلاً شما از این عقیده حمایت می‌کنید که مردم از رابطه جنسی برای تجدید نسل استفاده کنند؟»

داجی گفت: «بگذارید داستانی برایتان نقل کنم. روزی، در شمال هند مسافرت می‌کردم که مرد مسنی پیش من آمد تا سؤال مهمی بکند. پرسید: "چرا بعد از هر بار رابطه جنسی، احساس گناه می‌کنم؟" جواب دادم: "دقیقاً به این خاطر که فقط به فکر ارضای خود هستی و حتی یک بار هم به دیگری فکر نکرده‌ای." می‌دانید، احساس گناه وقتی می‌آید که خودخواه باشید. فرقی نمی‌کند آن خودخواهی در چه مورد باشد. می‌تواند برای رابطه جنسی باشد یا برای هر چیز دیگر. مثلاً، وقتی وارد متروی نیویورک می‌شوید و از فردی مسن جلو می‌زنید تا روی صندلی بنشینید، احساس خوبی به شما دست می‌دهد؟

هر گاه خود چیره شود، احساس گناه می‌کنید، اما برعکس، وقتی دیدگاه شما بر پایه نوع دوستی باشد، متوجه می‌شوید که لذتی عارفانه در قلبتان غلیان می‌کند. نوع دوستی در طبیعت هم هست. وقتی سگ پارس می‌کند تا گوسفندان را متوجه خطر گرگ کند، آیا این کار سگ نوع دوستی نیست؟

«سوءاستفاده از دیگران و استفاده ابزارگونه از آنها، به خاطر لذت شخصی، گناه به وجود می‌آورد. چنین رفتاری را با رفتار سالکی مقایسه کنید که خالصانه، مجسمه یک الهه را می‌پرستد. عشق می‌تواند یک شیء را به الهه‌ای پرستیدنی تبدیل کند. دو انتخاب پیش روی شماست: شیئی را به الهه تبدیل کنید یا الهه‌ای را به شیء تبدیل کنید که یکی ایثارگرانه و دیگری خودخواهانه است. یکی شریف است، اما دیگری به گناه ختم می‌شود. آیا می‌خواهید رمز و راز تغییر را درک کنید؟ فقط با ارج نهادن بر دیگران است که خودمان هم ارجمند می‌شویم. تحقیر دیگری تحقیر خودمان نیز هست. ارج نهادن بر دیگری به معنای کمک به دیگران برای کسب ارجمندی نیست، بلکه به آن معناست که شما شرافت درونی آنها را درک می‌کنید و به آن احترام می‌گذارید. می‌توانیم شبانه‌روز برای تغییر دیگران دعا کنیم، اما تا وقتی که با دیگران با احترام، وقار و تقدس رفتار نکنیم، تغییر به وجود نمی‌آید.»

گفتم: «گفتید نتیجه نهایی رسیدن به خواسته‌هایی که بر پایه کاما هستند هوس است. هوس چیست؟»

داجی گفت: «هوس تثبیت شدن روی یک خواسته است. بگذارید دو جاده را با هم مقایسه کنیم، جاده هوس و جاده شفقت. در جاده هوس، شما بر به دست آوردن کسی که هدف آرزوی شماست تثبیت می‌شوید و بیشتر به خوشنودی خودتان اهمیت می‌دهید تا احساس آن فرد. اما در جاده شفقت،

برعکس جاده هوس، حاضرید خودتان را به خاطر دیگری فدا کنید. هوس به گناه می‌انجامد، اما در جاده شفقت، شما به انسانی شریف و خوشنود تبدیل می‌شوید.

«می‌دانید چگونه باید موهبت الهی را به خود جذب کنید؟ فقط به وسیله شادی. دریافت موهبت الهی چه سودی دارد؟ تنها یک بارش ارمغان الهی چیزی را به ما هدیه می‌کند که هزاران تغییر و نعمت آن را به وجود نمی‌آورد. پس، شفیق و دلسوز باشید تا به شادکامی برسید. شاد باشید تا باران زیبایی بر شما ببارد. وقتی نسبت به دیگران بامحبت، دلسوز و مراقب باشید، سعی نمی‌کنید چیزی از آن‌ها بگیرید. آن‌ها را آلت دست خود نمی‌کنید. دلیل اینکه اکثر مردم می‌خواهند چیزی به دست آورند این است که احساس نقصان می‌کنند. با اینکه مرتباً چیزی به دست می‌آورند، هرگز کامل نمی‌شوند. کمال تنها از طریق بخشیدن به دست می‌آید. حقیقی‌ترین هدیه آن است که از خودمان چیزی ببخشیم؛ پس، از خودتان ببخشید. سپس، متوجه می‌شوید که خیلی بیش از آنچه می‌بخشید، خودتان دریافت می‌کنید. با خود فکر می‌کنید: چگونه همه این را ببخشم؟ جواب این است که تنها به بخشیدن ادامه دهید. با این وجود، سخاوت قلب تنها به معنای بخشش و کمک به دیگران نیست. سخاوت واقعی پذیرش نظرات و تفاوت‌های دیگران بدون هر گونه احساس تنفر است. این مرحله ما را به دارما که موضوع بعدی آرزو است نزدیک‌تر می‌کند. در واقع، احساس نمی‌کنم که دارما به آرزو ربط داشته باشد. معنی لغوی دارما "آنچه که حفظ می‌کند" است. آنچه که چه چیزی را نگه می‌دارد؟ جواب این است: آنچه که صداقت را نگه می‌دارد. و ما کسانی هستیم که باید آن را حفظ کنیم. آرزوی به دست آوردن دارما نوعی ضعف است. دعا برای به دست آوردن دارما مانند این است که دعا کنیم خانه کسی را مورد سرقت قرار ندهیم. خب، آسان است، این کار را نکنید. اگر در زندگی‌تان دارما می‌خواهید،

به عبارتی، خواهان حقیقت، نیکی و عشقید، پس، باید اولین کسی باشید که از دارما نگهداری می‌کند. اگر شما آن را حفظ نکنید، چه کسی حفظ کند؟ پس، فقط دارما را آرزو کردن و منتظرش بودن فایده‌ای ندارد. دعا برای دارما هم فایده‌ای ندارد. باید تجسم دارما شوید. حکم دارما عشق‌ورزی به همه و آسیب نرساندن به دیگران است. البته، این ذات قلب هم هست. می‌دانید، باید درک قلبی از دارما را در خود پرورانیم. اکثر اوقات، حس ما نسبت به دارما بر پایه ایدئولوژی ماست. سرشت قلب در همه جهان یکسان است، اما ایدئولوژی‌ها محدودند. آن‌ها در نتیجه فرهنگ‌ها، دین‌ها و عوامل بسیار دیگر به وجود می‌آیند. ایدئولوژی‌های متنوع باعث تفاوت و حتی نفرت می‌شوند. چنین اندیشه‌هایی در نقطه C جا دارند و همان جا به تعصب و تحجر تبدیل می‌شوند. بابوجی این افکار را دشمن معنویت توصیف می‌کرد. در سنت هند، شخصیت‌های الهی به اسم آواتار [۶۷] شناخته می‌شوند که تصور می‌شود برای برقراری دارما، به‌هنگام انحطاط شدید انسان‌ها، به زمین فرود آمده‌اند. آیا چنین چیزی واقعاً لازم است؟ ما همیشه خواسته‌ایم حفظ دارما را به عهده دیگران بگذاریم. اگر وظیفه‌مان را برای حفظ دارما انجام داده بودیم و انتظار نداشتیم که خداوند فرود آید، دارما را از سختی‌های بسیاری نجات می‌دادیم. هنگامی که دارما را حفظ نمی‌کنیم، چه می‌شود؟ در این صورت، کسی ما را تنبیه نمی‌کند، بلکه این ما هستیم که خودمان را تنبیه می‌کنیم و بار گناه را بر دوش می‌کشیم. همان‌طور که قبلاً گفتیم، گناه محل خاصی در بدن انسان دارد.

«گناه به سمت نقطه D می‌رود و ما را به سمت پایین می‌کشاند، قلب‌هایمان مسدود می‌شوند و معنویت‌مان گستردگی‌اش را از دست می‌دهد. پس، باید از هر چیزی که احساس گناه در ما به وجود می‌آورد، دوری کنیم. خود ما مرجع صلاحیت اخلاقی هستیم و تنها داور واقعی وجدان ماست. اما وجدان هم از هر داور بیرونی‌ای سخت‌گیرتر است و این قدرت را دارد که بسیار شدیدتر ما

را تنبیه کند.

«موکشا مقوله بعدی آرزو است. مردم برای رسیدن به آن تلاش و نیایش می‌کنند. در سنت مذهبی هند، موکشا به رهایی از چرخه مرگ و تولد دوباره اشاره دارد و اغلب، به عنوان بزرگ‌ترین هدف زندگی گرامی داشته می‌شود. در واقع، خود موکشا به نسبت، دستاوردی جزئی است و چیزهای بسیاری در پس آن وجود دارد. خواسته رسیدن به موکشا را که وجودی آزاد در حیطه ارواح است، با خواسته رسیدن به استقلال مادی که آرزویی دنیایی است، مقایسه کنید. آیا این دو خواسته تفاوت زیادی با هم دارند؟ در هر صورت، شما به دنبال آزادی هستید، آزادی‌ای که از تغییر در شرایط شما پدید می‌آید.»

پرسیدم: «پس، آرزوی ثروت مادی و آرزوی رهایی معنوی شبیه هم‌اند؟»

داجی جواب داد: «هر دوی آن‌ها ارتعاشاتی در نقطه A به وجود می‌آورند. به همین دلیل، آرزوی آزادی نتایج خلاف انتظاری با خود به همراه دارد. به جای اینکه بارمان را سبک کند، ما را سنگین می‌کند و به طرف پایین می‌کشد. آرزوی به دست آوردن موکشا تمایلی در جهت گریز از تجربیات منفی ما در جهان است. برای مثال، اگر در رستورانی غذا بخورید و غذا معده‌تان را اذیت کند، به احتمال زیاد، دیگر حاضر نیستید آنجا بروید. به همین نحو، وقتی حاملان از دنیا به هم می‌خورند، با آن به مخالف می‌پردازیم. مانند زندانی‌ای می‌شویم که می‌خواهد از زندان بگریزد، اما این هدف مثبتی نیست. همچنین، ما برای به دست آوردن موکشا، دعا می‌کنیم، زیرا فکر می‌کنیم این آزادی ما را از اسارت آن سه آرزو نجات می‌دهد، اما موکشا چنین نمی‌کند. افراد زیادی اطراف ما زندگی می‌کنند که برای آزادی آمادگی دارند. با این حال، مشتاقانه منتظر آرتا، کاما و دارما هستند و حتی برای رسیدن به آن‌ها دعا می‌کنند. آیا بهتر نبود

برای شادی و رضایت واقعی دعا می‌کردند؟ اما اگر مراقبه کنید، آیا لازم است که برای رضایت واقعی دعا کنید؟ رضایت واقعی خودبه‌خود خواهد آمد. زمانی که به رضایت حقیقی برسید، قدیسی هستید که آرزوی دارما، آرتا یا موکشا را در دل ندارد.»

آن‌گاه، داجی مکشی کرد و گفت: «از آنجا که قبلاً عادت داشتید برای خودتان دعا کنید، اکنون، برای دیگران دعا می‌کنید. البته، این به‌معنای آن نیست که باید تا زمانی که قدیس شوید، صبر کنید. حتی اکنون هم باید برای دیگران دعا کنید. با دعا کردن برای افراد بیشتر، فایده دعا کم نمی‌شود، بلکه حتی ارتعاشی بزرگ‌تر پدید می‌آید. از طرف دیگر، اینکه می‌توانید در دعایی که برای خودتان می‌خوانید دیگران را هم دعا کنید متناقض به نظر می‌رسد. فرض کنید که در منطقه محل سکونت شما سیل آمده است. قلب شما می‌گوید: "خدایا، خانه‌ام را از سیل محفوظ بدار!" اما دعای خود را اصلاح می‌کنید و می‌گویید: "خدایا، محله ما را از سیل حفظ کن!" این‌گونه، باعث گیج شدن خداوند می‌شوید، زیرا کلماتتان یک چیز می‌گویند، اما قلبتان چیز دیگری می‌خواهد. آیا امکان دارد دعای شما خودخواهانه باشد، اما دعایتان همسایه را هم در بر گیرد؟ گمان نمی‌کنم. کلید اشتباه در را باز نمی‌کند. نوع دوستی نمی‌تواند فکر ثانویه‌تان باشد، بلکه باید هدف اصلی‌تان باشد. به‌هنگام دعا، اهداف ما بسیار واضح‌تر از کلماتمان بیان می‌شوند. بدون شک، این وظیفه شماست که برای دیگران دعا کنید، اما بدون عشق، وظیفه همیشه یک بار سنگین است. دوستتان از شما می‌خواهد کاری برایش انجام دهید، با اینکه به او جواب مثبت می‌دهید، زیرلب به او ناسزا می‌گویید. بگذارید به مثال دیگری بپردازم. وقتی از شغلتان متنفر باشید، گویی برده آن شده‌اید و به همین جهت، نسبت به آن احساس تنفر می‌کنید. با خشم می‌پرسید: "برای چه باید چنین شغل سنگینی داشته باشم؟" از طرف دیگر، اگر شغلتان را دوست داشته باشید، اصلاً آن را کار به

حساب نمی‌آورید. حتی ممکن است به سختی کار کنید، اما چنین احساسی نداشته باشید. ساعت‌ها می‌گذرند، اما شما متوجه گذر زمان نمی‌شوید. وقتی عشق وجود داشته باشد، وظیفه مطرح نیست، کار مطرح نیست. وقتی عاشق چیزی باشیم، وظایفمان را به طبیعی‌ترین وجه ممکن انجام می‌دهیم و سختی آن را متوجه نمی‌شویم. وظیفه بدون عشق ما را به برده تبدیل می‌کند، اما عشق ما را آزاد می‌کند و رمز کار بدون کوشش است. عشق زیربنای نه فقط نیایش بلکه تمام اعمال ماست.»

پرسیدم: «چگونه می‌توانیم اهداف خودخواهانه‌مان را به اهداف ایثارگرانه تبدیل کنیم؟»

داجی با لبخندی گفت: «فداکار شوید. وقتی قلبتان مسدود است، فقط عشق خودتانید و در نتیجه، هر عملی که انجام می‌دهید، تنها برای خدمت به خودتان است. وقتی قلبتان گشوده می‌شود، به نزدیک‌ترین و عزیزترین افراد زندگی‌تان فکر می‌کنید. همان‌طور که قلب به گشوده شدن ادامه می‌دهد، محیط دایرهٔ عشقتان به همان نسبت گسترش می‌یابد. وقتی قلبتان بی‌حد و حصر گشوده باشد و دیگر محدود نباشد، عشق در سرتاسر جهان بی‌انتها به جریان می‌افتد. سپس، احساس می‌کنید که تمام دنیا به شما تعلق دارد و شما به تمام دنیا تعلق دارید. به جای اینکه همیشه به "من" فکر کنید، از این زمان به "ما" فکر می‌کنید. پس، بگذارید یک بار برای همیشه از نیایش خودخواهانه دست بکشیم. در حقیقت، به جای دعا برای خودمان و بعد، اضافه کردن دیگران در دعایمان، چرا این کار را به طریق عکس انجام ندهیم؟ بگذارید هدف واقعی‌تان دعا برای دیگران باشد، سپس، دعا برای خودتان را به عنوان فکر ثانویه به دعا برای دیگران اضافه کنید. پس از مدت کوتاهی، درمی‌یابید که از دعا برای خودتان حتی به عنوان فکر ثانویه لذت نمی‌برید. به

یاد آوردن "خود" همیشه شما را از دعا کردن دلسرد می‌کند و دعا از دست می‌رود. اگر به خداوند ایمان دارید، برای چه لازم است که خدا را به یاد مشکلاتتان بیندازید؟ و اگر به خدا ایمان ندارید، پس، اصلاً برای چه دعا می‌کنید؟ پذیرش شریف‌ترین مسیر است. هر دو گورویی که من از آن‌ها تعلیم گرفتم، اغلب، بیمار بودند. من گمان می‌کنم با ظرفیت عظیمی که داشتند، فوراً می‌توانستند خود را درمان کنند، اما بعد معنوی‌شان چنین چیزی را اجازه نمی‌داد. در عوض، آن‌ها ترجیح می‌دادند که وضعیت را همان‌گونه که بود، با رضایت و سپاسگزاری، بپذیرند.» سپس، داجی با برقی در چشمانش، اضافه کرد: «البته، این به معنای پذیرفتن کمبودها و نقص‌هایتان نیست.»

پرسیدم: «کمی قبل در مورد قلب‌های گشوده صحبت کردید. معنای واقعی آن چیست؟»

داجی گفت: «به قلبی مسدود فکر کنید.. جواب را خواهید فهمید.»

گفتم: «بسیار خوب. نکته را متوجه شدم، اما اگر اشکال ندارد، لطفاً کمی بیشتر آن را توضیح دهید.»

داجی گفت: «داستانی برایتان نقل می‌کنم. هر روز صبح، وقتی خورشید آماده طلوع می‌شد، دستیار شخصی‌اش می‌آمد و وقتی خورشید در حال نوشیدن قهوه بود، لیست افرادی را که خورشید می‌بایست بر آن‌ها بتابد بر خورشید عرضه می‌کرد. "قربان، این مرد در آرژانتین به گرمای شما بسیار احتیاج دارد. یادتان نرود که بر او بتابید." یا "قربان، دختر کوچکی در چین هست که بسیار سرزنده و شاد است، یادتان نرود که بر او هم بتابید." یک روز که خورشید از طلوع تا غروب تابیده بود، آماده غروب می‌شد که دستیارش سوی او دوید و

گفت: "قربان، شما الان نمی‌توانید غروب کنید، چون کار امروزتان را تمام نکرده‌ید." خورشید پرسید: "منظورت چیست؟ من مثل روزهای دیگر، تمام طول روز تابیده‌ام و اکنون خسته‌ام و می‌خواهم استراحت کنم." دستیار پرسید: "آن مرد آرژانتینی را که امروز صبح درباره‌اش با شما حرف زدم به یاد می‌آورید؟" خورشید گفت: "بله، البته که به یاد می‌آورم." دستیار گفت: "اما او تمام طول روز در تاریکی ماند و شما آن‌طور که قول داده بودید بر او نتابیدید." خورشید لحظه‌ای فکر کرد و جواب داد: "عزیز من، طبیعت من است که بر یکی و بر همه بتابم و من امروز هم همین کار را کرده‌ام. به من بگو اگر این مرد تمام طول روز خودش را در اتاق حبس کند و پرده‌ها را بکشد، چه کاری از دست من برمی‌آید؟"

«قلب گشوده مانند خورشیدی است که بر یکی و بر همه می‌تابد. به جز ساطع کردن عشق کار دیگری نمی‌تواند بکند. از قلب گشوده عشق یکسان و یکنواخت جاری می‌شود، با این حال، نمی‌توانیم به قطعیت بگوییم که این قلب عاشق است، بلکه چنین قلبی خود عشق است و هر کس در معرض پرتو آن قرار گیرد، احساس می‌کند که عاشقانه دوست داشته می‌شود.

«حال، قلب مسدود چیست؟ قلب مسدود مانند همان مردی است که تمام طول روز خودش را در اتاق حبس کرد. قلب گشوده قلبی بخشنده است، اما قلبی دریافت‌کننده هم هست. قلب گشوده قلبی متواضع است. هر فرد خودخواهی می‌تواند ببخشد، اما برای دریافت کردن، شخص باید متواضع باشد.» بعد، داجی سکه‌ای را از جیبش بیرون آورد، آن را در دست من گذاشت و پرسید: «حالت دستتان را می‌بینید؟ دستتان باز و کف دست رو به بالاست. ما این حالت دست را با "طلب کردن" همراه می‌دانیم. دعا هم خواستن کمک بیشتر است. چه چیزی را برای خودتان بخواهید چه برای دیگران، تقاضا کردن

همیشه تواضع می‌طلبید و تواضع چیزی است که به ما اجازه می‌دهد دعا کنیم. برعکس، اگر خودم را دهنده، بخشنده یا آن سرچشمه غایی بدانم، پس، هیچ کس در دنیا نمی‌تواند به من کمک کند. حتی خدا هم نمی‌تواند به من کمک کند. باید آن‌قدر تواضع داشته باشم که بدانم اهمیت ندارد چه به دیگران می‌بخشم، زیرا هیچ چیز از من منشأ نگرفته است. اگر یک دلار به کسی بدهم، قطعاً آن را از کس دیگری گرفته‌ام، نه؟»

پرسیدم: «می‌توانم سکه را نگه دارم؟»

داجی خندید و گفت: «شوخی می‌کنید!»

در حالی که سکه را پس می‌دادم، گفتم: «خب، پس این سکه برای آن نکته‌ای است که یاد گرفتم.»

داجی سربه‌سرم گذاشت و گفت: «یعنی این تعالیم همین‌قدر کم‌ارزش بودند؟ در هر حال، من هزینه‌ای دریافت نمی‌کنم، پس، می‌توانید نگاهش دارید.»

گفتم: «در این صورت، سؤال دیگری از شما می‌کنم. از کجا بدانیم در هر شرایطی، برای چه چیزی دعا کنیم؟»

داجی جواب داد: «این سؤال است که فقط عقل می‌تواند مطرح کند و متأسفانه، جواب خوبی برای آن وجود ندارد. نیایش خودبه‌خود از قلبی که عاشق است می‌جوشد. بنابراین، فقط یک قلب عاشق می‌تواند به این سؤال جواب دهد. ذهن منطقی هرگز جواب را نمی‌داند. شاید این داستان معروف چینی را در مورد کشاورز و همسایه‌اش شنیده باشید.»

من آن داستان را نشنیده بودم و از داجی خواستم که داستان را تعریف کند و او این‌طور گفت:

«سال‌ها پیش، کشاورز دانایی زندگی می‌کرد. روزی، اسبش فرار کرد. همسایه‌اش اظهار تأسف کرد، اما کشاورز گفت: «چه کسی می‌داند چه چیز خوب است و چه چیز بد؟» روز بعد، اسب با گله‌ای از اسب‌های وحشی بازگشت. این بار، همسایه به کشاورز تبریک گفت. اما باز کشاورز جواب داد: «چه کسی می‌داند چه چیز خوب است و چه چیز بد؟» پسر کشاورز سعی کرد یکی از اسبان وحشی را رام کند. اسب او را انداخت و پای پسر شکست. باز همسایه اظهار تأسف کرد و باز کشاورز جواب بداد: «چه کسی می‌داند چه چیز خوب است و چه چیز بد؟» کمی پس از آن، جنگ با کشور همسایه آغاز شد. چند افسر نظامی آمدند تا پسر کشاورز را به جنگ ببرند، اما متوجه شدند که پای او شکسته است. در آن جنگ، جوانان زیادی از روستای کشاورز کشته شدند، اما پسر کشاورز به خاطر پای شکسته‌اش، جان سالم به در برد. فرض کنید کشاورز دعا می‌کرد اسب‌های وحشی به پسرش آسیب نمی‌رساندند. اگر آن دعا مستجاب می‌شد، ممکن بود پسر کشاورز در جنگ از بین برود.

«هیچ گاه نمی‌دانیم چه چیزی بهتر یا بدتر است. اگر از نتیجه باخبر بودیم، می‌توانستیم خوبی یا بدی چیزی را درک کنیم، اما در آن صورت هم، دیگر چه احتیاجی به دعا و نیایش بود؟ هنگام جنگ مسلحانه، همه دعا می‌کنند. اما اگر هر طرف جنگ برای پیروزی خودش دعا کند، خداوند دعای کدام یک را مستجاب کند؟ جنگ خداوند را ناراحت می‌کند. زیرا که فرزندان‌ش با هم می‌جنگند. پس، احمقانه است که برای چنین رویدادی دعا کنیم.»

داجی با ناراحتی سرش را تکان داد و گفت: «این فقط نشان می‌دهد که ما چقدر دانشمان درباره‌ی خداوند محدود است.» سپس، ادامه داد: «حتی دعا‌های نوع‌دوستانه‌ی ما هم به آسانی به خطا می‌روند. برای مثال، تصور کنید تصمیم می‌گیرید برای از بین رفتن ترس، دعا کنید. تصمیم باارزشی است، نه؟ در ظاهر، تصمیم خیلی خوبی به نظر می‌رسد، اما در واقع، زیربنای این تصمیم هم مقداری ترس است. اگر خداوند به راهزن، بی‌باکی و به حاکم فاسد، شجاعت بسیار عطا می‌کرد، ممکن بود چه اتفاقی بیفتد؟ آن‌ها فقط پرروتر و گستاخ‌تر می‌شدند، نه؟ در چنین مواردی، شجاعت آثار زیان‌بخشی با خود به همراه دارد. پدرم همیشه می‌گفت که اگر به کسی که شخصیت ندارد و دارای صفات اخلاقی نیکو نیست ثروت دهید، ثروت او را از بین می‌برد. نمونه‌های بسیاری از این قبیل در جامعه‌ی ما وجود دارد. کسانی هستند که در رفاه بسیار به دنیا می‌آیند و بعد، خود را در جاده‌های پرمشقت زندگی می‌یابند.»

پرسیدم: «پس، از کجا بدانیم برای چه دعا کنیم؟»

داجی جواب داد: «وقتی قلب حساسی داشته باشید، قلبتان به نیازهای حقیقی دیگران هم حساس است. پس، دعا‌هایتان هم به‌طور طبیعی، با آن نیازها منطبق می‌شوند.»

پرسیدم: «بسیار خوب، چگونه قلبمان را حساس کنیم؟»

داجی گفت: «واقعاً می‌خواهید قلبتان حساس شود؟ وقتی خودتان این‌همه درد و سختی در زندگی دارید، واقعاً می‌خواهید در دردها و سختی‌های دیگران هم سهیم شوید؟ اولین لازمه‌ی کسب حساسیت مشتاق بودن به آن است. خبردار بودن از مشقت دیگری تا وقتی نتوانید آن مشقت را تحمل کنید، باعث

آگاهی به آن نمی‌شود. در درجهٔ دوم، دانستن درد دیگران چه اهمیتی دارد؟

«فرض کنید شخصی حساب بانکی شما را هک کند. اکنون، آن شخص به تمام اطلاعات مالی شما آگاهی دارد. اما آیا واقعاً گمان می‌کنید قلباً خیرخواه شماست؟»

گفتم: «البته که نه.»

گفت: «پس، دلیلی ندارد من اطلاعات مالی شما را بدانم، مگر اینکه قصدم کمک به شما باشد. درست است؟ به همین نحو، لازم نیست نسبت به کسی دیگر حساس باشید، مگر اینکه از آن حساسیت برای بهتر کردن وضعیت او استفاده کنید. عشق می‌تواند چنین چیزی را ممکن کند. البته، صبر هم لازم است. با این دو خصوصیت، قلب شما به طبیعی‌ترین حالت، دعاهایتان را درونی می‌کند. وقتی این دو خصوصیت را نداریم، گیج می‌شویم که باید برای چه چیز دعا کنیم. به هر حال، اگر توانایی بدنی کمک کردن به کسی را دارید، به عقب نشستن و دعا کردن راضی نشوید. به جای آن، کاری انجام دهید. کمکی کنید. چاریجی می‌گفت که دعا اولین ابزار ضعف‌ها و آخرین ابزار قدرتمندان است. اگر هیچ کاری از دستتان برنمی‌آید، پس، به هر روشی که می‌توانید، دعا کنید. اما اگر می‌توانید به کسی غذا دهید، سیرش کنید. اگر می‌توانید به کسی پناه دهید، پناهِش باشید. وظیفهٔ انسانی شما این است که قبل از دعا کردن برای کسی، برای او کاری انجام دهید. البته، اگر به اندازهٔ کافی پول ندارید که خانوادهٔ خود را سیر نگه دارید، درست نیست که به فکر غذای خانوادهٔ دیگری باشید. همیشه، اولویت با انجام وظایف خودتان است.»

گفتم: «یاد این ضرب‌المثل افتادم که می‌گوید: «خیرات از خانه شروع

می‌شود.»»

داجی گفت: «بله. متأسفانه، ما همیشه نمی‌توانیم برای تسکین رنج دیگران، کار زیادی انجام دهیم. با اینکه می‌خواهیم به همه در این دنیا کمک کنیم، نمی‌توانیم، چون امکانات شخصی‌مان به آن اندازه نیست. کمترین کاری که می‌توانید برای کسی که در رنج است انجام دهید این است که با او وقت بگذرانید و با او همدردی کنید و کنارش بنشینید. ممکن است چیزی نگوئید و کاری انجام ندهید، اما همین که آنجا باشید، حضور شما تأثیر خود را دارد. به همین خاطر، دوستان این‌گونه برداشت می‌کند که «کمک از راه رسید» و همین به او نیرو می‌بخشد.»

اتصال از طریق دعا

از داجی پرسیدم: «بهترین راه دعا کردن چیست؟»

جواب داد: «میان دو خواننده که یکی نت می‌نوازد و دیگری که تجسم هر نت است، ما دومی را ترجیح می‌دهیم. مگر نه؟»

گفتم: «بله، همین‌طور است.»

داجی ادامه داد: «وقتی هنرمندی به شدت شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، حتی اگر نت اشتباهی بنوازد، به آسانی از آن چشم‌پوشی می‌کنید. تنها خلوص نیت است که قلب انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر کسی با عصبانیت به شما بگوید که عاشق شماست، آیا شما تحت تأثیر قرار می‌گیرید؟ در دعا هم احساس و خلوص نیت است که به حساب می‌آید. داستان جالبی به ذهنم آمد. گاوچرانی بود که از گاوها و بوفالوها مراقبت می‌کرد. هر شب، به درگاه خدا دعا می‌کرد و می‌گفت: «اگر پیش من بیایی، نمی‌گذارم گرما بخوری، تو را زیر سایه بهترین درخت می‌نشانم. خوب تمیزت می‌کنم و هر وقت خواستی، پشتت را می‌خارانم.» برهمنی [۶۸] که در همسایگی گاوچران زندگی می‌کرد، بارها و بارها این دعا را شنیده بود. تا اینکه یک روز برهمن گفت: «این چه جور دعایی است؟ می‌خواهی خداوند را بشویی؟ پشتش را بخارانی؟ این همه چرند نگو.» گاوچران با فروتنی گفت: «لطفاً به من یاد بدهید چه بگویم.» برهمن موافقت کرد و چند بیت شلوکا [۶۹] به او آموخت. روز بعد، گاوچران آن کلمات را فراموش کرد و گفت: «لطفاً دوباره آن‌ها را به من بیاموزید. من همه را فراموش کردم.» برهمن دوباره یاد داد و گاوچران دوباره فراموش کرد. این

کار چند بار تکرار شد و در آخر، گاوچران گیج و دل شکسته شد. یک شب، خدا به خواب برهمن آمد و گفت: «تو زندگی آن مرد را خراب کردی. دعای او بهترین نیایش بود، زیرا حرف دلش را با دل و جان بیان می کرد.»

سپس، داجی گفت: «آنچه می دانم این است که باید ابیات شلوکا را فراموش کرد، زیرا حتی معنی آن را هم متوجه نمی شوید. البته، این به معنای کم شمردن ارزش شلوکاهای باستانی نیست، در صورتی که معنی آن ها را متوجه شوید، فوق العاده اند. دعا باید برای شما معنادار باشد، وگرنه شما مانند طوطی، آنچه را نمی فهمید تکرار می کنید. کلمات احساس نیستند، بلکه توصیف احساس اند.

«دعایی که از روی عادت تکرار شود فقط پوسته یک احساس است، نه خود آن. به همین دلیل، تو خالی است. دعایی مؤثر و مفید است که کلماتش در قلب انسان طنین بیفکنند. وقتی قلبی از احساس به طنین بیفتد، دیگر نیازی به کلمات هست؟ با سکون، ما با وجود درونی مان ارتباط برقرار می کنیم و در چنین سکونی، حتی افکارمان هم خاموش اند.»

گفتم: «دعا در سکوت و بدون ادای کلمات را درک می کنم، اما دعا بدون فکر را نه.»

داجی گفت: «دعا خواندن باید به دعاگویی درونی تبدیل شود. مثلاً، آیا به ارتباط زوجی که سالهاست با هم ازدواج کرده اند دقت کرده اید؟ یک نگاه میان آن ها به اندازه چند جلد کتاب حرف می زند و به ندرت به بیان کلمه ای برای تبادل معنا نیاز است. در طول سالها، این زوج از نیاز به ارتباط فراتر رفته اند و به مرحله صمیمیت و همدلی رسیده اند. هر چه دو نفر کمتر یکدیگر را درک کنند، لازم است بیشتر با هم صحبت کنند. در ابتدای ازدواج، زوجها به

گفت و شنود زیادی احتیاج دارند. هر چه بیشتر یکدیگر را بشناسند، ارتباطشان دقیق‌تر می‌شود و وقتی به شناخت دقیق از هم برسند، گفت و شنود دیگر اضافی است. به‌طور مشابه، در تلاش برای دوباره ارتباط برقرار کردن با اصل وجودی‌مان، ما با دعا و نیایش ارتباط را آغاز می‌کنیم. دعا خواندن اولین قدم است و این ارتباط با خداوند باید به بلوغ و پرهیزکاری برسد. دعا خواندن قبل از صرف غذا رایج است، اما اگر بعد از تمام شدن دعا، مانند گرگ به غذا حمله کنید، پس، آن حالت نیایشگری که به وجود آمده بود، چه می‌شود؟ بدون نیایشگری درونی، نیایش و دعا ساختگی است، پوچ و تهی است. اغلب، برای اینکه نوشتن را به کودکان یاد بدهیم، به آن‌ها شابلون حروف الفبا می‌دهیم. با رونویسی حروف، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه خودشان بنویسند. به همین نحو، دعای رسمی هم باید به نیایشگری دائمی تبدیل شود و در نتیجه، دعا خواندن به‌صورت رسمی آن، غیرضروری و اضافی می‌شود. اگر به نیایشگری دائمی نرسیم، مانند بزرگسالانی هستیم که برای نوشتن الفبا، هنوز بر شابلون متکی‌اند. این حالت درونی منحصر به فرد است و هیچ شکل بیرونی، مانند آیین یا سنتی خاص ندارد. لحظه‌ای که دعا را به آیینی خاص تبدیل می‌کنید، اهمیتش را از دست می‌دهد. اما نیایشگری آغازی دیگر است که هدفش بردن ما به سطحی والاتر است.»

از داجی پرسیدم: «چه چیز ورای نیایشگری نهفته است؟»

داجی گفت: «وحدت و یگانگی. ثنویت و دوگانگی خاصیت ذاتی دعا است. هنگام دعا، دو جزء وجود دارد: اول، فرد محتاج است و دوم، شخصی که به کمک او احتیاج است. من دعا می‌کنم و آن وجود عظیم قرار است به من گوش دهد و به دعایم جواب دهد. اگر این دوگانگی وجود نداشته باشد، ما دعا می‌کنیم، اما کسی نیست که آن دعا را بشنود. تمایز میان آن حضور الهی

و «من» همچنان باقی می ماند. هنوز دو جزء وجود دارد و میان آن ها رابطه ای هست. اما از طریق مراقبه، به تدریج، ما به یکپارچگی با آن حضور الهی که در درونمان وجود دارد می رسیم و از رابطه فراتر می رویم. اگر فقط و فقط دعا کنیم، امکان یکپارچگی ضعیف می شود، به آن معنا که ما همان که هستیم می مانیم و آن سرچشمه همان که هست می ماند.»

پرسیدم: «پس، نقش دعا چیست؟» داجی جواب داد: «دعا به ما کمک می کند که قلباً آن سرچشمه الهی را، که می خواهیم با آن یکی شویم، درک کنیم. در واقع، دعا جوشش قلب است که درد جدایی را از آن معشوق غایی پررنگ تر نشان می دهد. پیام راستین دعا این است: «دیگر نمی توانم این جدایی را تحمل کنم.»

«یکی از دعاهایی را که در بچگی می خواندم، به یاد آوردم. آن موقع، می گفتم: «خدایا، حداقل یک بار به کلبه من بیا. آن قدر خوب و مهربانانه از تو پذیرایی می کنم که جایگاه بهشتی ات را فراموش کنی.» پس، دعا نوعی فریاد درونی است و هنگامی واقعی است که مروارید اشک به آرامی از صورت پایین افتد و پیچیدگی های درونی قلب را زینت دهد. دردی که از قلب سرچشمه می گیرد ما را به اصل خود متصل نگه می دارد و در نهایت، نیایشگری مانند رودی که به سوی دریا جریان دارد، به یگانگی با آن سرچشمه می انجامد که البته، این یگانگی نتیجه مراقبه است.»

دعا و نیایش خودآگاهی

ما پیشنهاد می‌کنیم که نیایش خودآگاهی یک بار، قبل از مراقبه روزانه و بار دیگر، در پایان روز، قبل از خواب انجام شود. اگر نیایش به‌درستی انجام شود، حالت درونی منحصر به فردی به وجود می‌آورد. روزهای اولی که تمرین خودآگاهی می‌کردم، دعا خواندن برایم حکم رعایت آداب و رسوم را داشت و به همین خاطر، هیچ وقت برای آن اشتیاقی نداشتم. در آخر، دست از دعا خواندن کشیدم. با این حال، یک روز بعد از ظهر، دلم برای کلمات دعا تنگ شد و با تمام قلبم دعا کردم. فوراً حالت معنوی درونی‌ام تغییر کرد. آن شب، خواب من بیشتر شبیه مراقبه عمیق بود. وقتی صبح از خواب بیدار شدم، حال درونی‌ام واقعاً بی‌نظیر بود. علاوه بر این، مراقبه‌ام کیفیتی داشت که قبل از آن، هرگز تجربه نکرده بودم. در نتیجه این تجربه، از آن به بعد، دیگر به دعا و نیایش بی‌توجهی نکردم و برعکس، دعا و نیایش یکی از ارکان زندگی‌ام شد. حتی الان هم طبق برنامه روزانه خاصی، به دعا و نیایش می‌پردازم.

خدایا، تو تنها هدف حقیقی زندگی ما انسان‌ها هستی.

همه ما بنده آرزوهای خویشیم،

آرزوهایی که ما را از آمدن به‌سوی تو بازمی‌دارند.

تنها تو پروردگار مایی و تنها تو می‌توانی

ما را به‌سوی خود بازگردانی.

پرسیدم: «دعا کردن قبل از خواب چه فایده ای دارد؟»

داجی گفت: «دعا قبل از خواب، بهترین راه پدید آوردن آگاهی است. هدف دعا برقراری ارتباط دوباره با خداوند است. اما نیایشگری متفاوت است و وقتی پدید می‌آید که ما از قبل، آن حضور الهی را حس کرده باشیم. آن‌گاه است که سرمان را به‌نشانه احترام فرود می‌آوریم و آرزو می‌کنیم در اقیانوس الهی ذوب شویم. وقتی با جسم، ذهن و روحمان به‌سوی خداوند رو کنیم، آن حضور مغناطیسی را تجربه می‌کنیم. رو کردن به‌سوی خداوند با ذهن خودآگاه به وجود نمی‌آید. در طول روز که بیداریم، عقل می‌خواهد بر خودآگاهمان مسلط باشد. عقل هدف خودش را دنبال می‌کند، اما این هدف برای به وجود آوردن نیایشگری درونی مفید نیست. میان بیداری و خواب، هم‌گرایی میان خودآگاهی و فروآگاهی وجود دارد. پرده موقتاً بالا می‌رود و این دو با یکدیگر روبه‌رو می‌شوند. در این لحظه، امواج مغزی ما به‌شکل الگویی که دانشمندان امروزی آن را حالت آلفا می‌نامند، درمی‌آید. در حالت آلفا، ما به نوعی وهم و خیال درونی وارد می‌شویم که ما را مستعد القا می‌کند. در چنین حالتی، می‌توانیم بذر افکار نیایشگر را در فروآگاهی خود بکاریم. این افکار در خاک حاصلخیز فروآگاهی ما ریشه می‌دوانند و رشد می‌کنند. همان‌طور که بذرهای زیر خاک، جایی پنهان از دید ما، جوانه می‌زنند، دعاهاى ما در تیرگی فروآگاهی‌مان جوانه می‌زنند و رشد می‌کنند و سپس، در آگاهی بیدار ما، خود را نشان می‌دهند. به این صورت، ما می‌توانیم در فروآگاهی‌مان، بذر نیایش بکاریم و بیداری نیایشگر برداشت کنیم. البته، باید با احساس دعا کنیم، زیرا فروآگاهی تنها زبان احساس را می‌شناسد. ممکن است در فروآگاهی‌تان، کلمات بی‌احساس بکارید که مانند دانه پوک هرگز جوانه نمی‌زنند. معمولاً، قبل از خواب، آن‌قدر خواب‌آلودیم که نمی‌توانیم با احساس واقعی به هیجان آییم.

پس، بهتر است در طول روز که سرحالیم، نیایش کنیم. آن احساس را وقتی هنوز سرحالید به وجود آورید. بعد، وقتی که دوباره وقت خواب فرارسید، باز دعا کنید، زیرا همان دعا حالت قبلی‌تان را دوباره به وجود می‌آورد. در طول روز که عقل کاملاً فعال است، می‌توانیم معنای نیایش را از زاویه دیگری درک کنیم. آرزو می‌کنم هر تازه‌واردی که این تمرین را انجام می‌دهد - و حتی هر تمرین‌کننده باتجربه‌تری - یک یا دو روز وقت صرف کند تا اهمیت واقعی و معنای دعا و نیایش را درک کند. دعا خیلی بیشتر از کلمات و جمله‌بندی آن‌ها، معنا و احساس منتقل می‌کند. پس، ببینید پشت آن معنی که شما می‌شناسید چه وجود دارد و بارها و بارها روی آن مراقبه کنید. به خط اول، دوم، سوم و به همه خطوط دقت کنید و بر هر کلمه عمیق بیندیشید. عجله نکنید. هر بار که این کار را تکرار کنید، ابعاد جدیدی خود را نشان خواهند داد.

هدف نیایش تغییر شماست. اغلب، مردم گمان می‌کنند که تغییر از بالا می‌آید و نتیجه دعاست. اما در واقع، خود دعا کردن است که ما را تغییر می‌دهد. هر لحظه که دعا می‌کنیم، تغییر اتفاق می‌افتد. دعای واقعی جواب خودش نیز هست. برای داشتن ارتباط نزدیک با خالق خود، قلبتان باید عاری از آلودگی باشد. همان‌طور که مسیح گفت: «قلب‌تان باید مانند قلب کودکان باشد.» گناه بسیار مخرب است و مانند سرب قلب را سنگین می‌کند. قلب گناهکار خود را از خداوند پنهان و خود را در زندان خود ساخته مخفی می‌کند. در این صورت، چگونه می‌توانیم در انوار آن سرچشمه پاک شویم؟ اینکه آیا خداوند ما را می‌پذیرد یا خیر مطرح نیست. مگر مادری می‌تواند عشق و بخشندگی‌اش را از فرزندش دریغ کند؟ برعکس، این ماییم که نمی‌توانیم خودمان را بپذیریم یا ببخشیم. توبه یک رسم یا سنت نیست. وقتی می‌توانیم خودمان را ببخشیم که قلبمان از اشتباهاتمان شرمنده باشد. وقتی قلب به فغان آید، فغان قلب از سر توبه، به مراتب، از هزاران دعا برای بخشیده شدن ارزشمندتر است. اشک‌ها

نشانه پاک‌دلی و خلوص نیت‌اند، حتی وقتی قلب‌هایمان سبک و خرسند باشند.»

پرسیدم: «اگر برای هیچ چیز احساس گناه نکنیم، آن وقت، چه؟»

داجی خندید و گفت: «پس، تبریک می‌گویم. باید قدیس باشید. اما حتی قدیسان هم جا برای بهتر شدن دارند، زیرا قدیسان آن‌قدر فروتن‌اند که حتی وقتی گناهی ندارند، گمان می‌کنند ممکن است این‌گونه نباشد. هر چه بیشتر به ندای وجدانمان گوش کنیم، می‌بینیم که برای نکات کوچک و کوچک‌تری ما را مسئول می‌داند. حتی وقتی فکری اشتباه از ذهنمان خطور می‌کند، دچار عذاب وجدان می‌شویم. پس، شب‌هنگام، بر قلبتان دقیق شوید و ببینید در چه موردی وجدانتان شما را مورد مؤاخذه قرار می‌دهد یا در چه مورد احساس آرامش نمی‌کنید و دلیل آن‌ها را بیابید. بدون چنین خودکاوی دقیقی، امکان پیشرفت وجود ندارد. از طرف دیگر، پیشرفت شخصی متناقض به نظر می‌رسد، زیرا وقتی «خود» وجود دارد، پیشرفتی وجود ندارد. اگر با نفستان خودکاوی کنید و گمان کنید خودتان توانایی اصلاح خود را دارید، چنین خودکاوی‌ای مؤثر نخواهد بود، زیرا «خود» شما حضور پررنگی دارد. برعکس، هنگام دعا و نیایش، قلب شما در مقابل آن وجود عظیم سر تعظیم فرود می‌آورد و می‌گوید: «لطفاً اراده‌ات را جاری فرما.» آنچه لازم است ترکیبی از خودکاوی و تسلیم است، یعنی پیمانی دوستانه میان شما و خداوند. از طریق خودکاوی همراه با نیایش، ضعف‌های خود را می‌شناسید، اما به جای تصمیم برای اصلاح خود، از خود صرف‌نظر کنید و از آن نیروی الهی کمک بطلبید. البته، بهتر است که هر روز و هر ساعت تلاش کنیم که خطایی مرتکب نشویم. می‌گویند: احمق اشتباهش را با نگاه به گذشته درمی‌یابد، باهوش اشتباهش را حین انجام آن متوجه می‌شود و عاقل از قبل اشتباه را تشخیص می‌دهد و از آن دوری

می‌کند.»

پرسیدم: «چگونه از قبل خطا را تشخیص دهیم؟»

داجی گفت: «از طریق هوشیاری نیایشگر.»

پرسیدم: «به چه چیز توجه کنیم؟»

گفت: «به پیام‌هایی که از قلبتان سرچشمه می‌گیرند و از درون شما را هدایت می‌کنند توجه کنید. اگر این دیدگاه را هنگام انجام تمام امور روزانه مدنظر داشته باشید، بینش خودبه‌خود شکوفا خواهد شد. وقتی برای دعا و نیایش آماده‌اید، با قلبی سرشار از تواضع و عشق، به راز و نیاز پردازید. بنشینید، به آرامی چشمانتان را ببندید و آرام بگیرید. در ذهنتان، دو یا سه بار کلمات دعا را تکرار کنید. روی هر کلمه یا عبارت مکث کنید تا معنای آن را به عمیق‌ترین نحو ممکن درک کنید. روی این معنا مراقبه کنید و به خودتان اجازه دهید در این مراقبه نیایش‌آمیز، مجذوب و مسحور شوید. هر گاه آماده بودید، بخواهید. وقتی نیایشتان تمام شد، اطمینان حاصل کنید که حالت زیبایی را که پدید آورده بودید حفظ می‌کنید. سرتان را روی بالش رها نکنید، آرام حرکت کنید. به تدریج، تکیه دهید و فکرتان را به امور روزانه یا نقشه‌های آینده مشغول نکنید. بگذارید حالت خوبی که به وجود آورده‌اید، باز، در درون شما نیز تراوش کند.»

گفتم: «پس، چنین دعایی به مراقبه تبدیل می‌شود؟»

داجی پاسخ داد: «این مراقبه نیایش‌آمیز است که نیایشگری مراقبه‌آمیز را به

وجود می‌آورد. بابوجی این دعا را به صورت ارتعاشاتی که او به شکل احساس تجربه می‌کرد، دریافت کرد و آن را به کلمات و عبارات برگرداند. ما بالعکس، کلمات دعا را به شکل احساساتی که جوهره این کلمات را پدید می‌آورند برمی‌گردانیم. این جوهره از آن سرچشمه‌ای که منبع آن است نشئت می‌گیرد. با مراقبه بر این کلمات، ما جوهره عمیق آن‌ها را کشف می‌کنیم و این باعث تعالی یافتن خودآگاهی‌مان می‌شود. وقتی با چنین خودآگاهی‌ای به خواب فرو می‌رویم، خواب ما به حالت بسیار خاصی به نام یوگانیدرا [۷۰] یا مرتاض خوابی تبدیل می‌شود.» داجی اضافه کرد: «افرادی هستند که آن‌چنان به خواب عمیق فرومی‌روند که اگر بر آن‌ها آب هم بپاشید، بیدار نمی‌شوند. اما برای برخی دیگر فقط حضور کسی در نزدیکی‌شان باعث از خواب پریدن می‌شود. در کل، می‌توانیم طیفی میان خواب عمیق و خواب سبک در نظر بگیریم. در مرتاض خوابی، خودآگاه ما به همه طرف گسترش می‌یابد. وقتی به خواب عمیق نزدیک‌تر شویم، خودآگاه ما هم‌زمان به‌سوی آگاهی بیدار گسترده می‌شود. در نتیجه، ما هم‌زمان در هر دو حالت قرار داریم. هم‌چنان که در عمق خوابیم، در عمق بیداری نیز به سر می‌بریم. پس، در مرتاض خوابی، به‌جای اینکه فقط استراحت بدنی و ذهنی کنیم، می‌توانیم خودآگاهمان را هم گسترش دهیم. در واقع، در چنین حالتی، خیلی چیزها اتفاق می‌افتند و مرتاض می‌تواند در مکان‌ها، ابعاد و حتی زمان‌های دیگر سیر کند. چنین حالتی در فرافکنی اثیری [۷۱] نیز اتفاق می‌افتد که بدن فیزیکی شما را محدود نمی‌کند. مرتاض خوابی بهترین حالت برای به وقوع پیوستن این‌هاست. اما همه این‌ها باید با تجربه شخصی درک شوند و نه با بحث و گفت‌وگو. پس، اکنون، بهتر است تا آنجا که قابل درک است، روی این موضوع تمرکز کنیم. در اصل، مرتاض خوابی شما را برای عروج در آسمان فراآگاهی در طول مراقبه صبحگاهی آماده می‌کند.» پرسیدم: «چگونه چنین می‌کند؟» داجی جواب داد: «کیفیت هر مراقبه‌ای اساساً به‌وسیله دیدگاه یا حس و حال ما مشخص

می‌شود. به تدریج، گسترش می‌یابد و به تدریج هم، رو به افول می‌رود. شما نمی‌توانید در یک چشم‌به‌هم‌زدن، به‌هنگام نیاز، حس و حال مراقبه را در خود به وجود آورید. این حال باید از قبل در شما نهادینه شده باشد. اما اگر اولین کار صبحگاهی شما مراقبه باشد، پس، این حس و حال چه زمانی شانس به وجود آمدن دارد؟ زیرا حس و حال باید هنگام خواب ایجاد شود.»

گفتم: «پس، باید بذر درست را هنگام خواب بکاریم؟»

داجی گفت: «بله، نیایش شامگاهی خودآگاهی نیایشگر را فعال می‌کند که مملو از انتظار یکی شدن با آن سرچشمه است. چنین انتظاری در طول شب به بار می‌نشیند و صبح‌هنگام، ما با خرسندی درونی، که ما را عمیق‌تر به‌سوی آن سرچشمه نزدیک می‌کند، مراقبه می‌کنیم.»

گفتم: «هنگام شب دعا می‌کنیم و بعد، می‌خواهیم. هنگام صبح باز دعا می‌کنیم و سپس، مراقبه می‌کنیم. چه چیز مشخص می‌کند به خواب فرورویم یا به مراقبه وارد شویم؟»

داجی گفت: «هدف ناخودآگاه ما این را مشخص می‌کند. صبح قبل از مراقبه، دعا می‌کنیم، اما این دعا مانند شب که دو یا سه بار دعا را تکرار می‌کنیم، نیست. صبح فقط یک بار دعا می‌کنیم و مراقبه را شروع می‌کنیم.»

پرسیدم: «چرا این‌گونه است؟»

داجی گفت: «اگر با حس و حال خوب قبل از خواب دعا کنید، حالت نیایش‌گونه تا صبح با شما می‌ماند. حتی اگر هم نماند، فقط به یادآوری کوتاهی

نیاز دارید. مانند اسبی که با سایه شلاق شروع به دویدن می‌کند، آن حالت درونی خوب با یک بار دعا، مجدداً احیا می‌شود. صعود به آسمان فراآگاهی اکنون به سادگی بازی کودکانه است.»

نسخه کتاب (nbookcity.com)

دعا و نیایش

در موقعیتی آرام و راحت بنشینید و چشمانتان را ببندید.

هنگام صبح: قبل از مراقبه، با سکوت و آرامش دعا کنید.

هنگام شب: با سکوت، چند بار دعا را تکرار کنید و میان دعاها، کمی مکث کنید.

ده تا بیست دقیقه در مورد معنی کلمات دعا مراقبه کنید. به جای اینکه بخواهید با عقلتان معنای دعا را درک کنید، کلمات دعا را که در قلبتان طنین انداز می‌شوند احساس کنید.

اجازه دهید معنای کلمات از درون به سطح بیایند. در احساسِ وِرای کلمات غرق شوید.

خدایا، تو تنها هدف حقیقی زندگی ما انسان‌ها هستی.

همهٔ ما بندهٔ آرزوهای خویشیم،

آرزوهایی که ما را از آمدن به سوی تو بازمی‌دارند.

تنها تو پروردگار مایی و تنها تو می‌توانی

ما را به سوی خود بازگردانی.

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

فصل سوم: گورو

بخش ۶: نقش گورو

در خلال مکالمه‌ام با داجی، اغلب، او به دو گورو به نام‌های بابوجی و چاریجی اشاره می‌کرد. اما این اشاره‌ها گذرا بودند. فکر کردم بدون بررسی دقیق‌تر نقش گورو، گفت‌وگوی ما کامل نیست.

به همین جهت گفتم: «قطعاً گوروها تأثیری شگفت‌انگیز بر زندگی شما داشته‌اند. آیا به نظر شما، داشتن گورو برای تحول معنوی لازم است؟»

داجی گفت: «اول، باید بدانیم گورو کیست. بعد، تصمیم می‌گیریم که وجودش لازم است یا نه!»

گفتم: «بسیار خوب. گورو چه کسی است؟»

داجی جواب داد: «این جواب هم به شما بستگی دارد که در چه سطحی او را قبول داشته باشید. برای بعضی‌ها، پیروی از گورو یا مرتاض اعظم صرفاً پیروی از سنت است. اما برای برخی دیگر، گورو مربی واقعی است و برای گروهی دیگر، او تجسم زنده تعالیم است. برای بعضی هم گورو جوهره تعالیم است. در واقع، گورو همه این‌هاست. تعلیم پایین‌ترین سطح عملکرد گورو است. تعلیم محدود است، زیرا اگر شخصی دانش الهی را نیاموزد، هیچ معلمی نمی‌تواند آن دانش را به او منتقل کند، اما اگر شخص آن علم الهی را بیاموزد، هر کجا نشانه‌ای پیدا خواهد کرد و بنابراین، تعلیم اضافی خواهد بود. از طرف

دیگر، علمی که از طریق تعلیم به دست می‌آوریم علم دست‌دوم و غیرمستقیم است و چنین علمی باعث روشن‌بینی معنوی ما نمی‌شود. بهترین راه این است که هر کسی خودش چیزی را درک و تجربه کند. علاوه بر این، شما همیشه سخنان گورو را با قلب خودتان مقایسه می‌کنید. اگر قلبتان با آن سخنان موافق باشد، با خود می‌گویید او درست می‌گوید. اما اگر قلبتان با آن سخنان موافق نباشد، به صحبت‌های گورو بی‌توجه می‌شوید. حال، به این سؤال جواب دهید: گورو واقعی کیست؟ او که به شما تعلیم می‌دهد؟ یا اینکه قلبتان گورو واقعی است؟»

گفتم: «پس، هدف گورو تنها تعلیم نیست؟»

داجی گفت: «بهترین تعلیم آن است که گورو خودش بهترین نمونه باشد. وقتی با گورویی ملاقات می‌کنید، چه می‌بینید؟»

من به یاد یکی از گفته‌های بابوجی افتادم. داجی این‌چنین گفت: «افراد بسیاری برای دیدن من می‌آیند، اما هیچ کدام واقعاً مرا نمی‌بینند. از آنجا که مردم سعی می‌کنند از گورو تقلید کنند، توجه به جوهره وجودی او را از دست می‌دهند و به جای آن، از کارها، لباس و رفتار گورو تقلید می‌کنند و به این طریق، سرشت حقیقی گورو را درک نمی‌کنند. البته، تقصیری متوجه آن‌ها نیست. برای ارزیابی هر چیزی و رسیدن به نتیجه در مورد آن، باید از موضوع مورد ارزیابی، لطیف‌تر و دقیق‌تر باشیم. به همین جهت است که گورو از پذیرش مسئولیت شاگرد شانه خالی می‌کند. میزان لطافت و دقت گورو اجازه نمی‌دهد به درستی متوجه وجود خود او شویم. در بهترین حالت، شخصی فرهیخته و منزّه می‌بینیم که گهگاهی سخنی حکیمانه به زبان می‌آورد. البته که لطیف‌ترین چیز خود آن وجود غایی است. پس، چگونه می‌توان او را

مشاهده کرد و در مورد او به نتیجه‌ای رسید؟ اما از طریق تمرین معنوی، ما نیز لطیف‌تر و عمیق‌تر می‌شویم و کم‌کم حقیقت وجودی گورو را بیشتر درک می‌کنیم. هر چه قدر او را بشناسیم، به همان اندازه، پیشرفت می‌کنیم. همان‌طور که قبلاً گفتم، او به‌ندرت چیزی به ما یاد می‌دهد. ما خودمان باید مطلبی را دریافت کنیم. در واقع، گورو کاری انجام نمی‌دهد، زیرا لازم نیست کاری انجام دهد. آیا شب می‌تواند هنگام حضور خورشید وجود داشته باشد؟ وقتی خورشید طلوع می‌کند، تاریکی عقب می‌نشیند. خورشید کاری نمی‌کند که تاریکی کنار رود. ذات خورشید همان است که هست. گورو هم همین‌گونه است.

«معنی لغوی گورو «زایل‌کننده تاریکی» است، اما مانند خورشید، او کاری برای زایل کردن تاریکی انجام نمی‌دهد. او همان است که هست. لحظه‌ای که نور خورشید بر غنچه می‌تابد، غنچه به آرامی می‌شکفت. آیا خورشید کاری انجام داد تا غنچه بشکفت؟ آیا غنچه کاری کرد؟ شکفتن غنچه خودش اتفاق افتاد. پس، گورو کار خاصی انجام نمی‌دهد. حضور او است که همه چیز را امکان‌پذیر می‌کند. حضور او وقتی مؤثر است که قلب سالک آماده گل دادن است. به‌زور باز کردن غنچه فقط باعث از بین رفتن آن می‌شود. اگر قرار بود گورو بر ما اثر بگذارد، این تأثیر تحمیل حساب می‌شد و مخرب بود. پس، گورو چنین کاری نمی‌کند.»

گفتم: «اما گورو قطعاً ما را پاک می‌گرداند و انتقال را انجام می‌دهد.»

داجی گفت: «خیر، به‌خاطر حضور گورو است که ما پاک می‌شویم و نیز به‌خاطر او است که ما انتقال را دریافت می‌کنیم. گورو هیچ کاری انجام نمی‌دهد، اما برای آنکه به آن مرحله برسد، به‌سختی روی خود کار کرده است،

همان‌گونه که ما باید روی خودمان به‌سختی کار کنیم. همه ما باید تمرین کنیم. از طریق تمرین، قلب‌هایمان را آماده می‌کنیم تا هر آنچه را لازم است از گورو دریافت کنیم. به همین دلیل است که هر روز مراقبه می‌کنیم، خود را از آلودگی‌ها پاک می‌کنیم و دعا می‌کنیم. بدون این کارها، حضور گورو در زندگی ما فایده‌ای نخواهد داشت.»

گفتم: «پس، کاری که شخصاً انجام می‌دهیم مانند کاتالیزور عمل می‌کند.»

داجی گفت: «بله، تمرین بسیار ضروری است. ممکن است بتوانید هر روز گورو را ملاقات کنید، با او غذا بخورید و با او وقت بگذرانید، اما تا وقتی که قلبتان آماده نباشد، این کارها کمترین کمکی به شما نمی‌کنند. اما اگر قلب شما آماده باشد، برای چه لازم است مرتباً گورو را ملاقات کنید؟ گورو از دور هم اثر خود را می‌گذارد. البته، او واقعاً اثر نمی‌گذارد، بلکه از طریق او، بر شما اثر گذاشته می‌شود. لازم نیست در حضور گورو باشید تا بر شما اثر بگذارد. این بیشتر محدودیتی است که در ذهن ما وجود دارد. لازم نیست گورو اسم شما را بداند یا چهره شما را ببیند. چنین دانستنی برای کار گورو لازم نیست. حتی لازم نیست گورو از تأثیر خود بر شما آگاه باشد، زیرا تأثیر معنوی خودبه‌خود از قلب او بر شما مؤثر واقع می‌شود. قلب شما ندا سر داده است و گورو پاسخ طبیعت است. بنابراین، ارتباط گورو و سالک ارتباطی درونی است که در آرامش قلب وزیدن می‌گیرد.»

پرسیدم: «تا چه حد لازم است شخصاً با گورو در ارتباط باشیم؟»

داجی گفت: «اصلاً لازم نیست این رابطه در سطح انسانی خود را نشان دهد. با این حال، بهتر است که یک بار در زندگی، گورویتان را ملاقات کنید. این

به معنای دست دادن با یکدیگر یا گفت و شنود با هم نیست. کافی است یک بار کنار او باشید. اگر در آن لحظه، دیدگاه صحیحی داشته باشید، قدرت دریافت و پذیرش دارید و چیزی خاص برایتان اتفاق می افتد. بقیه سفر معنوی تان از قبل برنامه ریزی شده است. هر دیدار اضافه یک هدیه است. آن طور که در هند رایج است، لازم نیست گورو را هر جا که می رود، دنبال کنیم. هرگز نباید او را بپرستیم، که البته، گروهی این کار را انجام می دهند. این گروه باور دارند که شکل فیزیکی گورو آن سرچشمه غایی را در بر می گیرد. اما بدن او آن سرچشمه را در بر نمی گیرد. آن سرچشمه هیچ جا نیست، اما می تواند همه جا باشد. در واقع، تنها جایی که می توانید آن را پیدا کنید درون خود شماست. هدف گوروی بیرونی هدایت شما به سوی گوروی درونی است، همان خود الهی که ما را هدایت می کند و الهام بخش ماست.

«گورو باید در قید حیات باشد، گورویی که زنده نیست نمی تواند به شما کمک کند. آیا می توانید اتاق را با شعله ای که خاموش شده است روشن کنید؟ آنچه از گوروی متوفی می ماند تعالیم او و دانش محدود به کتاب است.»

گفتم: «پس، به الگوی زنده احتیاج داریم؟»

داجی گفت: «حتی الگو هم لازم نیست. اگر آن گورو را مرتب ملاقات نکنید، الگو بودن او چه سودی دارد؟ آنچه واقعاً نیاز داریم جوهره ای است که گورو به شکل انتقال به قلب ما القا می کند. البته، این جوهره همه جا هست، زیرا آن سرچشمه همه جا هست. اما بدون گوروی زنده، هر چند بخواهیم بر آن سرچشمه در قلبمان تمرکز کنیم، باز قادر به دیدن آن سرچشمه نیستیم، تحت تأثیر آن قرار نمی گیریم و بدون نتیجه، تلاش می کنیم. بدون کسی که کمکمان کند، نمی توانیم به ورای خودمان و ورای محدودیت هایمان برویم. ماشین خرابی

را تصور کنید که آن را از داخل هل می‌دهید. هر چقدر هم محکم هل دهید، ماشین تکان نمی‌خورد، زیرا به نیرویی بیرونی احتیاج دارد. گورو هم همان نیروی بیرونی است. ممکن است مدت زیادی از درون خود را به جلو هل داده باشیم، اما نهایتاً، متوجه می‌شویم در این زمینه برای پیشرفت، به راهنمایی احتیاج داریم.»

پرسیدم: «از چه طریق گرویی پیدا کنیم؟»

داجی جواب داد: «وجود گورو پاسخ به وجود سالکی مخلص و بی‌ریاست. اغلب اوقات، بابوجی می‌گفت که ندای سالک است که استاد را به درِ او می‌آورد. در بعضی موارد، فرد مشتاق از این ندای درونی آگاه است، اما در موارد دیگر، این بانگ ناخودآگاه است. هر چند درست است که سالک گورو را به سوی خود می‌کشاند، اما گورو نیز سالک را انتخاب می‌کند.»

پرسیدم: «چگونه چنین چیزی امکان دارد؟»

داجی گفت: «وقتی بچه بودم، چند تجربه به دست آوردم. هر وقت احساس ناخوشی می‌کردم، خوابی می‌دیدم. در این خواب، سواری بر اسب سفیدی می‌دیدم که ردای سفید پوشیده بود و ریش سفید زیبایی داشت. معمولاً، خواب‌هایمان را فراموش می‌کنیم، اما اگر یک خواب را بارها و بارها ببینیم، در خاطرم می‌ماند.»

پرسیدم: «آن موقع، چند سال داشتید؟»

داجی جواب داد: «وقتی چهار یا پنج سال داشتم، این خواب‌ها شروع شدند و

تا یازده سالگی تکرار می‌شدند. آخرین باری که این خواب را دیدم، در روستایمان، بیرون از ساختمان خانه، روی صندلی پارچه‌ای نشسته بودم و درس می‌خواندم که وارد سامادی شدم. گویی چند ساعت در این دنیا نبودم. کمی بعد از آن آخرین تجربه، کششی درونی در خود یافتم. به خانواده‌ام گفتم که حسی خاص در قلبم پدید آمده است. چند سال بعد، فهمیدم که هم‌زمان با آن تجربه، بابوجی از منطقه ما می‌گذشت و باز، سال‌ها بعد که بالاخره او را ملاقات کردم، بلافاصله، چهره‌اش را شناختم. او همان مرد سفیدپوش بود که از بچگی بر من ظاهر می‌شد.»

گفتم: «پس، در واقع، او داشت شما را آماده می‌کرد؟»

داجی گفت: «گورو از خیلی پیش همه ما را آماده می‌کند، اما من از مرحله خاصی به آن آگاه شدم. به‌طور کلی، چنین آمادگی‌ای ناخودآگاه است و در خفا شکل می‌گیرد، طوری که برای ما و هیچ کس دیگر شناخته شده نیست. مانند دانه‌ای است که زیر زمین جوانه می‌زند و فقط کسی که دانه را کاشته است می‌داند که دانه آنجاست. بابوجی هر جا که می‌رفت، انتقال را انجام می‌داد. کسانی که آماده بودند، بالاخره، به ندای او پاسخ می‌دادند. به نوعی، همه ما راهمان را به سوی او باز می‌کنیم.»

«در دهه ۱۹۴۰، بابوجی با قطار به سرتاسر هند سفر کرد. او جاهای مشخصی توقف می‌کرد و کالسکه‌ای اجاره می‌کرد تا او را دورتادور شهر ببرد. عقب کالسکه می‌نشست و هر جا که می‌رفت، انتقال را انجام می‌داد. وقتی مطمئن می‌شد که در آن منطقه به اندازه کافی بذره‌ای معنوی کاشته است، باز سوار قطار می‌شد و به جایی دیگر می‌رفت و همین کار را تکرار می‌کرد. او در تمام طول عمرش، کاشتن بذر را ادامه داد، هر چند که بعدها، این کار را بدون ترک

خانه‌اش انجام می‌داد.»

پرسیدم: «پس، گورو ما را آماده می‌کند یا اینکه قلب‌های ما گورو را فرامی‌خواند؟»

داجی گفت: «وجود گورو پاسخی است به این نیاز درونی همگانی مشترک. به خاطر وجود گورو، این نیاز در بعضی افراد بیدار می‌شود و قلب‌هایشان بانگ برمی‌آورند. ندای معنوی در همه وجود دارد، اما در مورد افراد بسیاری خاموش می‌ماند. گاهی، فقط لازم است انتقال را لمس کنید، آن‌گاه، به بیداری نائل می‌شوید تا به هدفی عمیق‌تر برسید. پس، گورو دائماً انتقال می‌دهد. چنین انتقالی مانند دعوت است. اگر به آن پاسخ مثبت دهیم، راه رسیدن را به گورو پیدا می‌کنیم. او نمی‌تواند ما را مجبور کند که به‌سوی او برویم، بلکه قلب باید اجازه دهد. گورو نمی‌تواند کاری خلاف آنچه قلب طلب می‌کند، انجام دهد. هر چقدر هم که گورو بلندمرتبه باشد، قلب نامطمئن کار او را منحرف می‌کند. به همین دلیل، تحمیل درونی امکان‌پذیر نیست. سالک باید مشتاق باشد و تنها در این صورت، عمل گورو ثمربخش است. در رابطه میان سالک و گوروی توانا، سالک عامل تصمیم‌گیرنده است، نه گورو. گورو بزرگ و تواناست، اما او هیچ‌گاه قدرتش را بر ما تحمیل نمی‌کند.

«نمونه‌های تأسف‌باری وجود داشته‌اند که افراد شیاد وانمود کرده‌اند گورو هستند و بر مردم اعمال قدرت کرده‌اند تا به سود شخصی دست یابند یا نفسشان را ارضا کنند. به همین دلیل، ایمان کورکورانه خطرناک است. تنها زمانی می‌توانیم به کسی ایمان کامل بیاوریم که آن شخص ثابت کرده باشد فردی قابل اعتماد و تواناست. ایمان وقتی پدید می‌آید که نتیجه کار کسی را مشاهده کرده باشیم. ایمان از قبل وجود ندارد، زیرا نباید کورکورانه به وجود

آید.»

پرسیدم: «چگونه گوروی واقعی قابل تشخیص است؟»

داجی گفت: «علامت ظاهری وجود ندارد، زیرا گوروی واقعی اهل خودنمایی نیست. شما می‌توانید گورخر را از راه‌های روی بدنش و پلنگ را از خال‌های روی پوستش تشخیص دهید. در مورد گورو چه می‌کنید؟ زیرا هر کسی می‌تواند ریش بگذارد و ردا بر تن کند. این خصوصیات ظاهری بی‌معنا و غیرضروری‌اند. یک گورو ممکن است بلندقد یا کوتاه‌قد باشد، ظاهر شکوهمندی داشته باشد یا کاملاً معمولی به نظر برسد، تحصیل‌کرده یا بی‌سواد باشد، بیان شیوا داشته باشد یا با لکنت زبان صحبت کند و ثروتمند یا تهی‌دست باشد. از خصوصیات ظاهری گورو ما چیزی متوجه نمی‌شویم. تنها عامل تعیین‌کننده بعد معنوی و درونی او است. اما این بعد را چگونه تشخیص دهید؟ اگر می‌توانستید به درون گورو و قلب او واقف شوید، اصلاً به گورو احتیاج نداشتید.»

پرسیدم: «پس، راه امتحان کردن او چیست؟»

داجی جواب داد: «وقتی روح شما با تمام ژرف‌اندیشی‌اش دریابد که آن شخص گوروی واقعی است، صلح و صفا و آرامش را در قلبتان حس می‌کنید. چنین حسی ممکن است بلافاصله بعد از شروع تمرین معنوی یا بعد از مدتی به وجود آید، اما بالاخره، به وجود خواهد آمد. در این صورت، می‌توانید مطمئن باشید که آن شخص گورویی است که می‌تواند شما را راهنمایی کند.»

پرسیدم: «چه مدت باید برای رسیدن به این صلح و آرامش وقت صرف کنیم؟»

او گفت: «خب، این به خود شما بستگی دارد. من در اولین نشست، متوجه شدم که آنچه را جست‌وجو می‌کردم، پیدا کرده‌ام. برای دیگران، ممکن است چند هفته یا چند ماه طول بکشد. بعضی افراد برای اینکه با تجربه شخصی خودشان قانع شوند، به زمان بیشتری احتیاج دارند.»

پرسیدم: «چگونه تشخیص می‌دهید که آن شخص گوروی واقعی نیست؟»

داجی گفت: «قلبتان کم‌کم شک خواهد کرد. البته، عقل همیشه دچار تردید می‌شود، زیرا در ذات آن است که سؤال کند. اما اگر قلبتان ناآرام است و از تردید پر شده است، بدانید که این شخص برای شما مناسب نیست. بالعکس، وقتی قلبتان خشنود و راضی است، به تردیدهای عقل اهمیت ندهید. زیرا زمان آن فرا رسیده است که آرام بگیرید، تمرین کنید و روی خودتان کار کنید. اما شما همیشه این حق را دارید که گرویتان را، در صورتی که از او راضی نیستید، ترک کنید. واهمه‌ای از جدا شدن راهتان از گورو نداشته باشید. گورو حق ندارد از مرید انتظاری داشته باشد. حق ندارد بخواهد کسی او را دنبال کند. سالکان همیشه حق دارند ارتباطشان را با گورو قطع کنند. گورو هم به نوبه خود، اگر توانایی هدایت سالک را به مراحل بالاتر معنوی نداشته باشد، همیشه باید به سالک کمک کند تا گورویی بهتر از خود پیدا کند.»

«در سال ۱۹۶۱، سالکی نزد بابوجی آمد. گوروی او سوامیجی [۷۲] نام داشت، اما سالک در حضور بابوجی، تجربه بهتری به دست آورد. بعد از مدتی، نامه‌ای به بابوجی نوشت و گفت دچار مشکلی شده است. از طرفی، می‌خواست بابوجی گوروی او باشد و از طرف دیگر، نمی‌خواست به سوامیجی بی‌وفایی کند. من جواب بابوجی را به آن نامه دارم.»

«داجی به اتاق خوابش رفت و یک دقیقه بعد برگشت و گفت: "یک پاراگراف از جواب بابوجی را برایتان می‌خوانم." بابوجی این‌گونه می‌نویسد: "لطفاً مرا به‌عنوان خدمتکار خود که خانه را جارو می‌زند و آن را تمیز نگه می‌دارد بپذیرید. مرا خدمتکار خود و سوامی را استاد خود بدانید. من برای خدمت به شما تردید ندارم و از شما خواهش می‌کنم همچنان هزینه این خدمت را به سوامیجی بپردازید."»

داجی ادامه داد: «به تجربه شخصی‌ام با بابوجی، هیچ وقت ندیدم او خودش را گورو یا استاد قلمداد کند، بلکه به نظر می‌رسید او خودش را شخصی کم‌اهمیت می‌دانست.

«به یاد می‌آوردم روزی مقامی عالی‌رتبه به ملاقات بابوجی آمد. او در شاه‌جهانپور (شهر محل زندگی بابوجی) از قطار پیاده شد. مردی به او خوشامد گفت و آن مقام بدون یک کلمه حرف، چمدان‌هایش را به مرد داد. بعد، هر دو کالسکه‌ای گرفتند تا به منزل بابوجی بروند. صاحب‌منصب هیکلی بزرگ و بار و بنه‌ای زیاد داشت، به همین خاطر، برای هر دوی آن‌ها روی صندلی کالسکه جای کافی نبود. بنابراین، صاحب‌منصب روی صندلی نشست و مرد دیگر کف کالسکه نشست. وقتی به خانه بابوجی رسیدند، مرد اثاثیه صاحب‌منصب را به اتاقش برد. سپس، صاحب‌منصب رفت تا به بابوجی ادای احترام کند که با بزرگ‌ترین شوک زندگی‌اش مواجه شد، زیرا دید آن مرد کوچک‌اندام بر صندلی بابوجی نشسته است. تازه، آن وقت مشخص شد که بابوجی شخصاً در ایستگاه قطار به‌دنبال او رفته بود، اما صاحب‌منصب او را با خدمتکار اشتباه گرفته بود.

«می‌دانید، در سانسکریت کلمه‌ای داریم. آن کلمه ماهاتما [۷۳] است. "ماها" به معنای "بزرگ" و "اتما" به معنای "روح" است. پس، ماهاتما یعنی روح بزرگ. این کلمه معمولاً به صورت افتخاری مورد استفاده قرار می‌گیرد. در بعضی موارد، حتی اشخاصی آن را برای خود به کار می‌برند. بابوجی اصلاً این کلمه را دوست نداشت و می‌گفت ماهاتمای واقعی هیچ عظمتی ندارد، بلکه برعکس، کاملاً ناچیز است، هم برای خودش، هم برای دنیا و هم برای همه. چنین انسانی بسیار فروتن است. هر گاه فکر کردید شخصی بزرگ شده‌اید، بدانید که دارید قبر خود را حفر می‌کنید. ماهاتمای واقعی کسی است که هیچ ادعایی ندارد، هیچ قولی نمی‌دهد و هیچ نیست. اما چنین اشخاصی معمولاً مورد توجه قرار نمی‌گیرند، زیرا زیر سایه گوروهای تقلبی قرار می‌گیرند که حاضرند برای جذب شاگرد، از سحر و جادو، قدرت و نفوذ کلام و معجزه‌های جزئی استفاده کنند.

«یک گوروی واقعی نباید این فکر را که او یک گورو است در ذهن پروراند. اگر این احساس حتی یک بار به قلب او وارد شود، به نظر من، صلاحیت انجام کارش را از دست می‌دهد. در واقع، گورو باید خودش را حتی کمتر از خدمتکار بداند. اما به جای آن، گوروهای بسیاری می‌بینیم که بر گورو بودن خود اذعان دارند. می‌دانید، هرگز نشیندم چاریجی خودش را کسی جز مرید بابوجی خطاب کند. و اما بابوجی... او آن قدر متواضع بود که کلمه "من" باعث گیجی او می‌شد.

«می‌دانید، افراد زیادی نمی‌دانند گوروی واقعی کیست. به نظر من، اگر کسی ردای اخراپی بپوشد، دانش متون باستانی خود را به نمایش بگذارد یا کلمات حکیمانه بر زبان آورد، برای مردم کفایت می‌کند تا او را گورو بنامند. گوروهای بسیاری حتی یک تمرین روحانی هم به شما نمی‌دهند. فقط می‌گویند کارهایی جزئی

انجام دهید و کارشان را همان جا متوقف می‌کنند. هیچ تماس درونی‌ای میان خود و مرید به وجود نمی‌آورند. در واقع، انگار شما را کنار جاده رها می‌کنند. آیا چنین گوروهایی می‌توانند آغازگر سفر معنوی ما باشند و ما را تا رسیدن به آن ساحل دور کمک و همراهی کنند؟ آیا آن‌ها می‌توانند ما را از دام پیچیدگی‌های درونی که جلوی پیشرفت ما را سد می‌کنند نجات دهند؟ آیا می‌توانند نا آرامی‌های ذهن ما را کم کنند و خصلت‌های والا و شریف در قلب ما القا کنند؟ آیا قادرند بار گمانه‌ای ما را از میان بردارند؟ کارهای بسیار دیگری هست که یک گورو باید انجام دهد تا از رسیدن ما به مقصد مطمئن شود. در نهایت، هر گورو مسئول پیشرفت معنوی هر جوینده‌ای است که تحت راهنمایی و مراقبت او پیش می‌رود. او هم باید به گوروی خودش پاسخگو باشد و هم به طبیعت. من فکر می‌کنم طبیعت هر گورویی که نتواند یا نخواهد وظایفش را انجام دهد جریمه خواهد کرد. بهتر است گورو نداشته باشیم تا اینکه گورویی بی‌فایده یا بدنهاد داشته باشیم.

«همچنین، گوروهایی هستند که به مریدی که از آن‌ها بهتر رشد کرده حسادت می‌کنند. آیا پدر یا مادر باید به فرزند خود حسادت کنند؟ هر پدر و مادری آرزو دارد که فرزندش از او بهتر شود. به همین نحو، یک گوروی واقعی به پیشرفت معمولی شما راضی نمی‌شود، بلکه می‌خواهد شما را به ورای مرحله‌ای ببرد که خود به آن رسیده است. او می‌خواهد شما را تا قلّه بلند تکامل، قلّه‌ای که همچنان بالا و بالاتر می‌رود، رشد دهد.»

پرسیدم: «دقیقاً منظورتان چیست؟ آنچه هزار سال پیش بزرگ‌ترین موفقیت روحانی و معنوی محسوب می‌شد با امکانات امروز قابل قیاس نیست. و آنچه امروز امکان‌پذیر است ممکن است در مقابل امکانات آینده ناچیز به نظر برسد. پس، معنویت دائماً در حال تحول است.»

داجی گفت: «بله. در زمان کوپرنیک، چرخش زمین به دور خورشید عقیده‌ای جدید بود. آن زمان، این عقیده نشانه فهم مدرن علمی و مطابق با آخرین یافته‌های علمی بود. اما امروز، حتی کودکان هم این اصل را بدیهی می‌دانند. اکنون به جای آن یافته‌ها، ذهن ما مجذوب موضوعاتی مانند مکانیک کوانتومی است. آیا این یافته جدید از ارزش یافته کوپرنیک کم می‌کند؟ خیر! اینکه کوپرنیک از تئوری‌های انیشتین یا هاوکینگ چیزی نمی‌دانست، او را کم‌اهمیت می‌کند؟ او در زمان خودش، بی‌نظیر بود. به همین صورت، بزرگان معنوی قدیم هم در زمان خودشان، بی‌نظیر بودند. اما زمانه تغییر کرده است. امروزه، بزرگان معنوی کشفیات جدیدی دارند. فکر می‌کنید روشن‌بینان گذشته به آن‌ها حسادت می‌کنند؟ هر کجا هستند، در حال رقص و پایکوبی‌اند! ما هم آرزو می‌کنیم نسل جدیدی از نوابغ معنوی ظهور کنند که از نوابغ معنوی امروز فراتر روند.

«معنی دیگر کلمه گورو «وجودی عظیم» است. از وجودی عظیم چیزی به‌سوی ما جریان می‌یابد. پس، گورو یک دهنده یا بخشنده است. اما امروزه، گوروها بالعکس، دوست دارند دریافت کنند. دوست دارند ستایش شوند و اعانه بگیرند، می‌خواهند توجه‌ها را به‌سوی خود جلب کند، دوست داشته شوند، مورد احترام واقع شوند و پیروانی داشته باشند. اما گوروی حقیقی هیچ کدام از این‌ها را نمی‌خواهد، زیرا نباید منتظر دریافت چیزی باشد. او هرگز نمی‌گوید مرا دنبال کنید، بلکه می‌گوید که کجاست و اجازه می‌دهد مریدانش پیش از او قدم بردارند. با خود فکر می‌کند: «بگذارید ببینم چقدر بالا می‌روید.» البته، چشمان مراقبش همواره همه جا حضور دارند. او همیشه حمایتگر است و با خود نمی‌گوید: «بگذارم بالاتر رود، ببینم می‌افتد یا نه!» از طرف دیگر، گورو بزرگ‌ترین مانع در مسیر معنوی ما نیز هست.»

گفتم «جدی می‌گویید؟»

داجی گفت: «بله، زیرا برای همه چیز به او وابسته می‌شوید. شما گمان می‌کنید لطف و نیکی او از همه چیز مراقبت می‌کند، اما این‌طور نیست. بدون شک، او همیشه آماده کمک است، اما شما باید خودتان را آماده کنید. باید به سختی روی خود کار کنید.

«فکر نکنید می‌خواهم از خودم تعریف کنم، اما من فقط با بیست دلار در جیبم به آمریکا آمدم. پدرم همیشه دوست داشت به من کمک کند، اما من دوست نداشتم کمک بگیرم. روی پای خودم ایستادم و موفق شدم. به همین دلیل، اغلب می‌گویم فکر کنید گوروی شما فوت کرده است. این یعنی شما باید طوری کار کنید که گویی گورویی ندارید. گورو پیشرفتی به شما اعطا نمی‌کند، بلکه او کاتالیزور است. تلاش ما انرژی او را به خود جذب می‌کند. وقتی یک قدم در راه جلو بروید، او یک قدم شما را جلوتر می‌برد. تنها تفاوت این است که یک قدم او می‌تواند حیطة بی‌انتهای خودآگاهی را پوشش دهد.

«وقتی تمرین می‌کنید، گوروی توانا اطمینان حاصل می‌کند که سفر معنوی شما به خوبی آغاز شود و مرتباً در حرکت باشید تا سفرتان ادامه پیدا کند. در هر مرحله‌ای که باشید، گورو زمینه را برای ورود شما به مرحله بعد آماده می‌کند. یک گوروی واقعی حتی می‌تواند شرایط مراحل بالاتر را، خیلی پیش از آنکه به آنجا برسید، به شما ارائه کند. این موضوع در سال ۱۹۸۲ برای من اتفاق افتاد. برای ملاقات با بابوجی به منزلش در شاه‌جهانپور رفته بودم. یک روز بعد از ظهر، برای انجام کاری بیرون رفتم. وقتی برگشتم، بابوجی به من نگاه کرد و گفت: «باید هر روز، بیست و چهار ساعت در همین حالت باشید.» برای اینکه

منظورش را متوجه شوم، می‌بایست به درون خود نگاه می‌انداختم. آن موقع، تقریباً مبتدی بودم، اما موقعیتی که بابوجی نشانم داد، مربوط به مراحل بسیار بالاتر و پیشرفته‌تر بود. بابوجی مرا در آن مرحله پیشرفته قرار نداده بود، چون هنوز برای آن آماده نبودم، اما در عوض، تجربه آن مرحله را برای من پدید آورده بود. او بدون اینکه مرا در آن مرحله قرار دهد، چگونگی آن مرحله را برای من قابل تجربه کرده بود. واقعاً چنین تجربیاتی نادرند. می‌دانید، گوروی اعظم می‌تواند کارهای جادویی انجام دهد. در هر مرحله از این سفر معنوی، تقاطعی وجود دارد که مرحله‌ای است که اغلب سالکان را متزلزل می‌کند. آن‌ها در این مرحله ممکن است به حدی ناامید شوند که با خود بگویند: «دارم با این معنویت چه غلطی می‌کنم؟ در این هنگام، سالکان ممکن است از ادامه مسیر منصرف شوند، اما گورو باید در آن نقطه، احساسات آن‌ها را ثبات ببخشد و با تجربیات درست، آن‌ها را راضی نگه دارد و خوشنودشان کند.

«گورو باید حداقل بتواند شما را به مرحله موکشا که همان آزادی است، برساند. موکشا مرحله‌ای ابتدایی است و تقریباً اول سفر معنوی محسوب می‌شود. در واقع، گورو باید بتواند شما را به مرحله درک و حتی فراتر از آن برساند. مرحله درک خیلی بعد از مرحله آزادی قرار دارد.»

پرسیدم: «درک چیست؟»

داجی خندید و گفت: «خب، بابوجی می‌گفت اگر می‌شد درک را تعریف کرد، دیگر درک نبود. حتی اگر بخواهید تعریفی برای آن درست کنید، باز هم درک فراتر از تعریف شماست. تعریف ساده آن «فهم خود درونی» ماست، همان هسته و مرکز وجود ما. اما آیا میان مرکز وجودی ما و مرکز تجلی خداوندی

تفاوتی هست؟»

پرسیدم: «بنابراین، درکِ خود با درک خداوند یکسان است؟»

داجی گفت: «صبر کنید و ببینید. هر چه باشد، این کمترین حد صلاحیت و شایستگی است که یک گورو باید داشته باشد. در غیر این صورت، او چگونه می‌تواند به ما کمک کند تا آن درک را به دست آوریم؟ کمک گورو در مراحل پایین‌تر هم لازم است. در سفر، گاهی ما به مراحل می‌رسیم که نمی‌توانیم از آن‌ها عبور کنیم. گویی، تا آن موقع، در حال عبور از مراتع و سرزمین‌های صاف و هموار بوده‌ایم، اما اکنون، با رودخانه‌ای عمیق مواجه شده‌ایم. در این هنگام، چه می‌کنید؟ گورو باید شما را از این مرحله عبور دهد. سپس، در مرحله‌ای بسیار بالا، چنان به اراده‌ی خداوند تسلیم می‌شوید که دیگر آرزوی پیشرفت ندارید. حال، گورو باید مانند کانگورویی که بچه‌اش را در کیسه‌اش حمل می‌کند، شما را به مرحله‌ی بعد منتقل کند. در آخر، وقتی به ساحل آن اقیانوس بی‌انتها رسیدیم، می‌بینیم که گورو آنجا هم منتظر ما ایستاده است، چون در آن مرحله، باید شنا کردن را به ما بیاموزد. گورو تمام این‌ها را از طریق انتقال به دست می‌آورد که خودش مسئول آن است. با این وجود، نظر لطفی که گورویی توانا بر ما می‌اندازد، می‌تواند به اندازه‌ی هزاران انتقال مؤثر باشد. این هم البته به صورت سحرآمیزی امکان‌پذیر است. هر کس باید خودش این لطف و موهبت را تجربه کند تا بداند چیست و چه تفاوتی با انتقال دارد، زیرا موضوع احساس مطرح است.

«بدون انتقال و لطف الهی، تمرین خودآگاهی بی‌معناست و بدون گورو، انتقال وجود ندارد. و کسی نیست که لطف الهی را به‌سوی جوینده هدایت کند. همان‌طور که پول رایج باید پشتوانه‌ای داشته باشد، تمرین معنوی هم

پشتوانه‌ای می‌خواهد. قبلاً، طلا پشتیبان پول بود، اما اکنون، شکل‌های دیگر
پشتوانه هم وجود دارد، زیرا پول بدون پشتوانه بی‌ارزش است. این مانند
نقش گورو است. گورو هم پشتوانهٔ تمرین است و آن را تضمین می‌کند. گورو
پشتوانهٔ طلای معنوی است.»

بخش پایانی

از اولین تجربه خودآگاهی من پانزده سال گذشته است. آنچه که مشوق من برای ادامه راه در طول این سال‌ها بوده است رضایت صددرصد من از همان روز اول تمرین خودآگاهی است. آنچه باعث شد آن را دنبال کنم آرامش و رضایتی بود که این پانزده سال گذشته برای من به ارمغان آورده است، اما از طرفی، نوعی ناآرامی درونی خاص در من افزایش یافته است و این ناآرامی در جواب این سؤال در من پدید آمده است: «آیا تو آن چه باید باشی هستی؟» پاسخی بیرونی برای این سؤال وجود ندارد. جواب در خود سؤال نهفته است. اگر من آنچه باید باشم هستم، پس، این سؤال نباید مطرح می‌شد. البته، این سؤال به دلیل ناامیدی و درماندگی نیست، بلکه با خود، امکان به وجود آمدن تغییر را به همراه دارد. بدون چنین سؤالاتی، تحولی به وجود نمی‌آید. تغییر همواره در دستان ماست.

تمرین خودآگاهی به ما ابزارهایی برای تحول خودمان اعطا می‌کند، اما این خود ماییم که باید انتخاب کنیم از آن‌ها استفاده کنیم یا خیر. تغییر خود یعنی ساختن خودی جدید که با تغییر وجود درونی آغاز می‌شود. بدون تغییر درونی، تغییر شخصیت و تغییر سبک زندگی ما فقط یک رؤیاست. با این وجود، چنین تغییر بیرونی‌ای، خودبه‌خود به وجود نمی‌آید، بلکه اشتیاقی تمام و کمال را از طرف ما می‌طلبد.

معجزه خودآگاهی در آن است که همان لحظه که تصمیم به تغییر خودمان می‌گیریم، از پیش، تغییر آغاز شده است. دیگر لازم نیست آن را آرزو کنیم و لازم نیست برای آن دعا کنیم. هنگامی که از ته دل مشتاق و پذیرا باشیم، فقط

کافی است به درون خود نگاهی بیندازیم، می‌فهمیم که آن تغییر از پیش آنجاست.

«آیا تو آنچه باید باشی هستی؟» ما می‌توانیم با سؤالی دیگر به این سؤال پاسخ دهیم. «چگونه بدانم چگونه باید باشم؟» باز هم جوابی از بیرون وجود ندارد. جواب این سؤال فقط در قلب ماست. اگر بخواهید گوش بسپارید، قلب ساکت نمی‌ماند و جواب‌ها از قلب فوران خواهند کرد. با این حال، اگر مرتباً از قلبتان پیام‌هایی دریافت کنید، تا وقتی که ذهنتان مانند دریا متلاطم است، آن پیام را دریافت نخواهید کرد. قلب هر گاه به آن احتیاج داشته باشیم، می‌تواند ما را هدایت کند، اما پیام‌های آن از میان صدای افکار، احساسات و دیگر محرک‌ها پدیدار خواهند شد. وقتی دنیای درونی ما پرسروصداست، چگونه می‌توانیم راهنمایی‌های لطیف قلب را درک کنیم؟

برای توصیف چنین موقعیت‌هایی، دانشمندان از نسبت پیام به صدا استفاده می‌کنند. این نسبت توضیح می‌دهد پیامی خاص میان سر و صدای زمینه‌ای، تا چه حد قابل شنیدن است. مثلاً، وقتی رادیو را روی فرکانس خاصی تنظیم می‌کنیم، اغلب، صدای پارازیت را می‌شنویم. وقتی پارازیت بیش از حد باشد، پیام را نمی‌توان شنید، چون سر و صدا پیام‌ها را در خود محو کرده است.

پیام‌های درون ما هرگز فریاد نمی‌زنند و اصرار نمی‌کنند، بلکه به لطافت و به آرامی نجوا کردن به ما می‌رسند. آن‌ها به صورت کلمات ادا نمی‌شوند، بلکه احساساتی لطیف‌اند که در ذهن به صورت الهام منعکس می‌شوند. اگر ذهن آرام نباشد و احساسات در تعادل نباشند، این پیام‌ها به سطح آگاهی ما منتقل نمی‌شوند. صندوق جواهراتی را تصور کنید که کف دریاچه‌ای قرار دارد. وقتی دریاچه آرام و بی‌حرکت باشد، می‌توانید درخشش طلایی آن گنج را زیر سطح

آب ببینید. اما اگر آب موج و پر از گل و لای باشد، هیچ نمی‌بینید. دریاچه همان ذهن شماست و صندوقچه جواهرات قلب شما. موج‌ها افکار نامنظم‌اند و گل و لای دریاچه شبکه‌ای از برداشت‌ها و تصورات است که درک شما را مختل می‌کند. تنها وقتی که ذهن آرام و شفاف می‌شود، قلب اسرارش را آشکار می‌کند. برای آرامش ذهن، مراقبه می‌کنیم و برای شفاف شدن آن، پاک‌سازی می‌کنیم. برای دریافت پیام‌های الهی، باید حالت درونی نیایشگرمان را حفظ کنیم و متواضع باشیم. با دیدگاهی باز و پذیرنده و ذهنی که آرام و شفاف است، ضربان‌های قلب خودبه‌خود به افکار الهام‌بخش تبدیل می‌شوند. این افکار الهام‌بخش پاسخ‌های ما به شرایط گوناگون زندگی را هدایت می‌کنند.

در طول تاریخ، انسان‌ها الهام را پدیده‌ای خودبه‌خودی و ورای کنترل آگاهانه ما قلمداد کرده‌اند. با این حال، ما می‌توانیم پذیرنده آن باشیم. آنچه لازم است انجام دهیم آرام کردن ذهن هنگام تمرین مراقبه است. به این معنا، مراقبه راهی برای پروراندن الهام است تا بعد، آن را به دست آوریم.

حال، با الهامی که به دست آورده‌ایم، چه کنیم؟ از الهام استفاده می‌کنیم تا با تمام قلبمان، به شرایط پاسخ دهیم یا به جای آن، می‌توانیم با ذهنمان واکنش نشان دهیم. یک بار، داجی به من گفت که اگر به پیام‌های متحول‌کننده قلب بی‌توجهی کنیم، هیچ تمرین و هیچ گورویی نمی‌تواند به ما کمک کند. حتی خداوند هم نمی‌تواند به ما کمک کند. پرسیدم: «آخر چرا؟» او گفت: «می‌توان به راحتی کسی را که خواب است بیدار کرد، اما کسی نمی‌تواند شخصی را که خودش را به خواب زده است، بیدار کند.» اگر به قلبتان جواب دهید، با شفافیت با شما سخن می‌گوید، اما اگر به پیام‌های آن بی‌توجهی کنید، پیام‌ها ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند و درکشان مشکل‌تر خواهد شد. اما دنبال کردن قلب و پیروی از آن آسان است. فقط به شجاعت و عزم راسخ احتیاج داریم که

این دو از تجربیات مداوم به وجود می‌آیند.

الهام قلب همیشه با سرشت آن - که عشق است - در هماهنگی است. قلب هرگز شما را به راه نادرست هدایت نمی‌کند. هرگز به شما نمی‌گوید دزدی کنید یا مثلاً به کسی آزار برسانید. پس، وقتی با الهام قلبی زندگی کنیم، کارهایمان بدون ذره‌ای تلاش و خودبه‌خود، خوب و نیک می‌شوند.

گاهی اوقات، قلب ما را به‌سوی عملی مثبت فرامی‌خواند. به ما می‌گوید به کسی کمک کنیم یا شاید بینشی جدید به ما اعطا کند. قلب می‌تواند شکل وجدان به خود بگیرد و به شما نسبت به کاری منفی هشدار دهد، با این حال، قلب به‌ندرت به شما بازخورد مثبت می‌دهد. همان‌طور که داجی می‌گوید، قلب به‌خاطر کارهای خوبتان به شما تبریک نمی‌گوید! یک بار داجی از من پرسید. «آیا شش‌هایتان به‌خاطر خوب نفس کشیدن، به شما تبریک می‌گویند؟» ما فقط وقتی به نفس کشیدنمان دقت می‌کنیم که به‌سختی نفس بکشیم، زیرا این علامتی است که نشان می‌دهد مشکلی وجود دارد. به همین صورت، قلب هرگز نمی‌گوید: «اوه، کارت عالی است.» بلکه فقط وقتی لازم باشد تغییر کنید، شما را آگاه می‌کند.

اما وقتی در زندگی جهت‌گیری‌تان ذاتاً متحول می‌شود، قلب با لذتی عرفانی و اسرارآمیز، مرتعش می‌شود. این ارتعاش وجد و شغفی قلبی است که هدفش کامیابی است. اشتغال فکری به تحول فردی قلب را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، زیرا قلب به «خود» توجه ندارد. ذهن می‌اندیشد «مال من»، اما قلب می‌اندیشد «مال ما». ذهن می‌اندیشد «من»، اما قلب می‌اندیشد «ما». برای قلب، جهان یک مجموعه کامل است. زندگی معنوی با زندگی جهانی در ارتباط است، پس، در این صورت، زندگی معنوی فقط برای «من» نیست. نه‌ری که از

رودخانه جدا شده است به ندرت می‌تواند به اقیانوس برسد. به عبارتی دیگر، آن نهر را که می‌ماند و کم‌کم بدبو می‌شود. اگر در زندگی‌مان به دنبال هدفی هستیم، اگر می‌خواهیم به ساحل آن اقیانوس بی‌انتها برسیم، پس، باید هدف شخصی خود را فراموش کنیم. وقتی فقط به خودم فکر کنم، قلبم مرا در کارهایی که انجام می‌دهم، همراهی نمی‌کند. من این نکته را عملاً در زندگی‌ام درک کرده‌ام. هدف هرگز شخصی نیست، بلکه همیشه همگانی است.

وقتی عمیقاً در کلام، عمل و از همه مهم‌تر، در هدفمان نوع دوستانه رفتار کنیم، زندگی‌مان نظم متفاوتی به خود می‌گیرد. بزرگ‌منش و شریف می‌شویم و قلبمان برای انجام کار نیک می‌خروشد. پس، با دقت به قلب خود گوش فرا دهید و با وفاداری، آن را دنبال کنید. بگذارید قلبتان گوروی شما باشد. قلبتان شما را در هر مرحله از این مسیر و در هر قسمت از زندگی راهنمایی می‌کند. این همان خودآگاهی است.

1. Abraham Maslow's "hierarchy of needs" theory

2. The Heartfulness Way

3. Raja Yoga

4. ؛ راهنما و استاد معنوی در آیین هندو - Gurur

5. Kamlesh D. Patel

6. Daaji

7. Varun Soni

8. Ram Chandra

9. Babuji

10. Sahaj Marg

11. a sitting

12. samadhi

13. Yogic Transmission

[14.](#) Lalaji

[15.](#) Parthasarathi Rajagopalachari

[16.](#) Chariji

[17.](#) Jashua Pollock

[18.](#) Rigveda

[19.](#) Patanjali's Yoga Sutras

[20.](#) Ashtanga Yoga

[21.](#) Yama

[22.](#) Niyama

[23.](#) Asana

[24.](#) Pranayama

[25.](#) Pratyahara

- [26.](#) Dharana
- [27.](#) Dyana
- [28.](#) Bhagavad Gita
- [29.](#) mantra
- [30.](#) bhakti
- [31.](#) Karma yoga
- [32.](#) Gyan Yoga
- [33.](#) Bhakti Yoga
- [34.](#) Raja Yoga
- [35.](#) Nishkam karma
- [36.](#) Self
- [37.](#) Amanaska Yoga
- [38.](#) Gorakshanatha

39. Pranahuti

40. astrophysics

41. Ramakrishna Paramahansa

42. Swami Vivekananda

43. sanyasi

44. Yoga Vasishta

45. adi shakti

46. raison d' etre

47. sandhyas

48. Lotus Position ؛ نشستن به صورت چهارزانو به شکلی که هر پا روی ران
پای دیگر قرار گیرد - م

49. Catch 22 ؛ عبارتی که جوزف هلر در رمانی به همین نام آورد که
نشان‌دهنده موقعیتی است که شخص به خاطر قوانین ضد و نقیض نمی‌تواند از
آن دوری کند - م

50. yoganidra

51. Efficacy of Raja Yoga

52. Meditative state

53. Brahman

54. atman

55. Parabrahman

56. Samskara

57. bhoga

58. Karma ؛ در آیین هندو، این عقیده که اعمال انسان تقدیر او را در این زندگی و زندگی بعد مشخص می‌کند کارما نام دارد - م

59. Mahabharata ؛ یکی از دو اثر حماسی هند باستان - م

60. Bhishma

61. Krishna ؛ یکی از خدایان آیین هندو - م

62. Uparaty

63. artha

64. kama

65. dharma

66. moksha

67. Avatar ؛ جسم انسانی یک خدا یا الهه - م

68. Brahmin ؛ بالاترین مقام در آیین هندو - م

69. Shloka ؛ نوعی قالب شعری سانسکریت - م

70. Yoga nidra ؛ مرتاض خوابی، حالتی از آگاهی میان خواب و بیداری - م

71. Astral travel ؛ حالتی از خودآگاهی که آگاهی انسان از کالبد فیزیکی به
کالبد اثیری منتقل می‌شود - م

72. Swamiji

73. mahatma



Kamlesh D. Patel

خودآگاهی بر پایهٔ تعالیم معنوی باستانی راجا یوگای بنا نهاده شده که معتقد است ما به عنوان موجوداتی حساس، سرشتی خدایی داریم و راهی که به خودشکوفایی مان می‌انجامد درونی، باطنی و خویششتن‌نگر است. خودآگاهی شیوهٔ مراقبه‌ای پیشنهاد می‌دهد که نور الهی را که در هر کدام از ما شعله‌ور است می‌پروراند و مشتعل می‌سازد و این‌گونه، ما را از احساسات و تجربیات منفی و رنج‌آور پاک می‌کند.

