

مباحثه هفدهم

مراقبه، نوعی توجه و هوشیاری است که تمامی عرصه های زندگی را در بر میگیرد

دکتر آندرسون: در پایان صحبت قبلی بدان جا رسیده بودیم که میشد موضوع جدیدی را برای مباحثه انتخاب کنیم. در همین راستا ما مراقبه را برای بحث انتخاب کرده بودیم.

کریشنامورتی: من نمیدانم آیا شما هیچگونه آشنائی با این مداری که به آموزش مراقبه مشغولند دارید یا نه. بعنوان مثال در هندوستان، در ژاپن، در چین، و یا برخی تشکلهای مسیحی که اعضای آنها بدون کمترین وقفه ای و بطور مداوم مشغول عبادت هستند و این کار هرروزه آنان است که شاید عفو و بخشایش خداوندی و یا هرچیز دیگری که آنها می نامند، بسویشان نازل گردد. اگر مجاز باشم که در این زمینه نظری ابراز دارم: من فکر میکنم که ما نمی بایست با سوال در مورد اینکه مراقبه صحیح چگونه است، بحث را شروع کنیم؛ بلکه میبایست از خودمان بپرسیم اساساً مراقبه و یا مدیتیشن یعنی چه. آندرسون: بله.

کریشنامورتی: اگر این نکته قابل پذیرش باشد، میتوانیم تحقیقات خودمان را در پاسخ به این سوال که مراقبه چیست، شروع کنیم. مفهوم خیلی ساده این کلمه عبارت است از «باز نگری»، «تاکید داشتن»، «باز بینی» و بهرحال مفهوم تحت نظر قرار دادن را تداعی میکند و همه این معانی بنوبه خود با کلمه «مراقبه» در یک راستا قرار میگیرند. اما برای شروع چنین بحثی ما باید از همان ابتدا خاطرنشان گردیم که ما عملاً نمیدانیم که مراقبه به چه مفهومی است.

آندرسون: کار خارق العاده ای است.

کریشنامورتی: اگر ما بخواهیم اشکال مراقبه و مدیتیشن، از جمله نوع سنتی، اصیل، مسیحی، هندوئیستی، و یا بودیستی را در نظر بگیریم، و یا همچنین آنچه را که در بین مسلمانان بعنوان مراقبه و سلوک تصوفی مطرح هست، اگر ما بخواهیم همه اینها را در نظر بگیریم، براحتی میتوان متوجه شد که همه آنها بر اجرای سنن تکیه دارند.

آندرسون: بله.

کریشنامورتی: تکیه گاه آنها به نتایجی است که دیگران در پی انجام اعمال معینی بدست آورده و آنرا تجربه کرده اند. و اینها نیز به سهم خود تجارب خودشان را منظم کرده و به متد و سیستمی تبدیل میکنند تا شما نیز به نوبه خود دستاوردهای تجربی آنان را تکرار نمایید. احتمالاً بیش از هزاران مدرسه برای مدیتیشن وجود دارد و بر تعداد آنها نیز در این سرزمین سرعت افزوده میشود: سه بار در روز مراقبه کردن؛ تمرکز کردن به یک هجا، به یک کلمه؛ وردی را تکرار کردن، جمله ای را بعنوان دعا هزار بار تکرار کردن. شما هفتاد و پنج و یا صد دلار پرداخت میکنید و متناسب با آن، این و یا آن کلمه سانسکریت و یا یونانی را میگیرید که

مداوماً میبایست تکرار کردند. از سوی دیگر، آدمهایی داریم که انواع مختلف تکنیک تنفس کردن صحیح را به شما یاد میدهند و یا تمرینات مراقبه ذن را انجام میدهند. به هرشکلی که بخواهید تصور کنید، همه اینها یک حرکت تکراری و روتین را در راستای زندگی روزمره در نظر میگیرند؛ علاوه بر این برخی اعمال بدنی را نیز بر آن میافزایند، که همه اینها ضرورتاً و بطور اجتناب ناپذیر به تخدیر ذهن منجر میشود. چون اگر شما بدون وقفه و مداوماً عملی را تکرار کنید، آنگاه ذهن شما نسبت به آن عمل کاملاً ماشینی میگردد. من هیچگاه چنین اعمالی را انجام نداده ام، من شخصاً – اگر مجاز باشم در اینجا از کلمه «خودم» استفاده کنم – با بسیاری از این افراد ملاقات داشته ام، و آنها را با دقت زیر نظر گرفته و به اعمالشان توجه کرده ام و با خود اندیشیده ام که: "این نیز نمیتواند راه درستی باشد." و بدینسان فوراً آنها را کنار نهاده ام. اگر ما بتوانیم به همه اینها پشت کنیم: چه هندوئیستی اش را، چه بودیستی اش را، چه مراقبه مسیحی را، یا انواع مختلف مراقبه های وارداتی توسط گوروهای هندی را، اعمالی و فنونی که دامن زننده توهومات هستند، همه اینها بدون استثناء دنباله روی از همان سنتهای پیشین میباشند، تحکیم بخشیدن به تجارب و آنچه را که دیگران در این زمینه بیان کرده اند؛ به تسکین و تسلائی خاطر که دیگران بدان دست یافته اند و از این قبیل. اگر ما بتوانیم همه اینها را به گوشه ای بیافکنیم، همه این متدها را، سیستمها را، اعمال بدنی و یا نظم و ترتیب ها و دیسپلینها را، چون همه آنها میگویند که حقیقت، یا خدا، یا به هرچه که آنها برای نام گذاری از آن بهره میگیرند، چیزی است که همواره در «جای دیگری» قرار دارد. شما باید عملیاتی انجام داده و تمریناتی را پیش ببرید تا به آن «چیز» و در «آنجا» برسید، که ساکن بوده و در جای خود محکم بسته شده است – به عقیده اینها – خودبخود گویاست که این چیز مربوطه میبایست ثابت باشد؛ اگر قرار باشد که من بدون کمترین توقفی تمرین کنم تا با آن چیز برسم، این میتواند تنها یک مفهوم داشته باشد که آن چیز ثابت بوده که من میتوانم بدان برسم.

آندرسون: بله، طبیعتاً.

کریشنامورتی: اما حقیقت نمیتواند یک چیز ثابت باشد، حقیقت یک چیز مرده نیست.

آندرسون: نه، کاملاً واضح است.

کریشنامورتی: بیایید خیلی ساده همه اینها را بکناری بیافکنیم و از خود پرسیم: مراقبه چیست؟

آندرسون: عالی است!

کریشنامورتی: نه اینکه تو نوعاً چگونه میبایست مراقبه کنی. و با طرح سوال در مورد اینکه: "مراقبه یعنی چه؟"، ما در جهت درک مفهوم آن پیش میرویم، و درواقع ما خود شروع به مراقبه میکنیم. نمیدانم که آیا حرفهایم به اندازه کافی گویا هستند؟

آندرسون: اوه، البته. ما کماکان روی این نکته داریم بحث میکنیم: تفاوت بین اعمالی است که یکی از آنها به هدفی بیرون از محدوده عمل خود سمت دارد، با عمل دیگری که هدف در بطن آن و در ساختارش میباشد.

کریشنامورتی: درست است. آیا بهتر نیست که بحث را با این نکته شروع کنیم: "من نمیدانم که مراقبه

چیست."؟

آندرسون: بله، من فکر میکنم که این نقطه شروع بسیار مناسبی است.

کریشنامورتی: آغاز کردن از چنین نقطه ای بسیار مناسب و جالب است، چون قدرت تجسم تو را با نفی خود، گسترش داده و تعمیق میبخشد.

آندرسون: و علاوه تا به خودی خود، به تو احساسی از رهایی و آزادی میدهد، آنهم از همان ابتدای عمل.

کریشنامورتی: بله، همینطور است. اگر شما بگویید: "من اینرا نمیدانم"، این امر زمینه ساز نیروئی بنیادین میشود که ناشی از اعتراف به یک واقعیت است و برایمان زمینه ساز آزادی عمیق و اصیل از تمامی دانسته های تثبیت شده میگردد، آزادی از تمامی سنتهای تثبیت شده، از تمامی متدها، از مدارس و اعمال و رفتارهای مختلف.

آندرسون: دقیقاً.

کریشنامورتی: من از نقطه ای شروع میکنم که هیچ چیزی درباره آن نمیدانم. چنین مبنایی در نظرم شیرین و دلچسپ میباشد. پس از آن به آزادی عمل همه جانبه و گسترده ای دسترسی پیدا میکنم.

آندرسون: بله.

کریشنامورتی: کسب چنین آزادی بمن کمک میکند تا برای جریان یافتن روندی تحقیقی در درون خود امکانی عملی ایجاد نمایم. بنابراین: من نمیدانم که مراقبه چیست. از اینجا میتوانیم شروع کنیم. در اولین مرحله: آیا مراقبه چیزی است که خارج از زندگی روزمره ما قرار دارد؟ آیا مراقبه عملی است که دور از جریان وظایف روزمره ماست، از آرزوهایمان، از حرص و آز ما، از حسرتهايمان، از رقابتهایمان، از دنباله رویهایمان، از تلاشهایمان برای تطبیق دادن خود با این و یا آن ایده و یا فرد بخصوص، از اشتیاقهای روزمره، خواه سکس باشد و یا اینکه اشکال دیگری از تمایلاتمان، از حرص داشتن برای کسب اطلاعات و دانش، و از این قبیل؟ آیا مراقبه خارج از همه اینها قرار دارد؟ یا اینکه برعکس، در تار و پود همه آنها بافته شده، و با همه اینها در ارتباط میباشد، و خود را در همه این چیزها تعیین میبخشد؟ اگر اینطور نباشد، پس مراقبه کاری مطلقاً بی معنی و پوچ است. متوجه هستید؟

آندرسون: بله، من میفهمم که چه میگویید. در اینجا سوالی برایم مطرح میشود که مایلیم از شما بپرسم. شخصاً خودم هرگز هیچ یک از اشکال سنتی مراقبه را پیش نبرده ام، آن اشکالی که راحتی میتواند در چگونگی اجرای برخی سنن مشاهده نمایید، حال چه بشکل دیرنشینی باشد و یا به شکل نشستهای بنیادین و متدیك. اما در عین حال من در ادبیات مربوط به این عمل عمیقاً وارد شده ام، و من فکر میکنم، بعنوان مثال آنچه که از مطالعات خود از چیزی که به سنتهای "هسیوکراتیک" معروف است، فهمیده ام، اینکه طلبه های مسیحی، به بالای کوه «آتوس» رفته و در محلی که گفته میشود عیسی در آنجا عبادت میکرد، قرار میگیرند و این جمله را مداوماً تکرار میکنند: "ای عیسی مسیح، گناهانم را ببخش". این متن بدون وقفه و مکرراً بیان میشود، با این آرزو که چیزی خودبخودی و بیکباره بوقوع بپیوندد، چیزی که طبعاً روانشناسی امروزی، آنرا عامل تاثیر گذار روی ضمیر ناخودآگاه فرد شناسائی خواهد کرد، که متعاقباً اعمال روزمره چنین افرادی تحت تاثیر این دعاها و استغاثه ها واقع خواهد شد. در این رابطه چنین ادعا میشود که اگر شما یکبار

به این حالت دست یابید، اگر شما خود را مقید نمایید که این دعا را نه در شکل عادی و متعارف بلکه بشکلی عمیق و ویژه

۲۵۳

تکرار کنید، آن دعا قطعاً مستجاب خواهد شد.

کریشنامورتی: دقیقاً چنین چیزی را در هندوستان هم میبینید البته با متون و روشهایی دیگر، از طریق تاکید روی «مانترا». تکرار یک جمله و یا یک کلمه، ابتدا بسیار بلند، و بعد از آن در سکوت. آنگاه وجود شما از این طریق پاک میشود، تحت تاثیر اصواتی که از یک مانترا ایجاد میگردد درون شما از همه آلودگیها پاک میگردد و توسط این اصوات شما به حیات خود ادامه داده و عمل میکنید. اما بهرحال تو خودت را مقید به انجام کاری میکنی که به نتیجه معینی برسی. در آن دعا بعنوان مثال، درست بهمانگونه که شما نیز آنرا توضیح دادید، تمامی تاکیدات روی گناهکار بودن است – البته من کلمه گناه را نمی پذیرم و اساساً نمیدانم که چه مفهومی دارد.

آندرسون: من دقیقاً میتوانم قیافه آن کسانی را مجسم کنم که این حرف را از دهان شما میشنوند! کریشنامورتی: این نشان میدهد که چه اندازه آنها نسبت به این باور شرطی هستند که عیسای مسیحی وجود دارد، و از سوی دیگر گناهمانی نیز وجود دارد که میبایست توسط او آمرزیده و بخشیده شوند – تنها چیزی که میتوان براحتی متوجه شد، اینکه همه اینها روی سنتها بنا شده اند.

آندرسون: نکته ای که شما بیان نمودید، برای من بسیار جالب است، چون پایه اصلی تصمیم من از سالها پیش، برای اینکه اینگونه مسائل را کنار بگذارم، بهمانگونه که شما نیز اشاره نمودید، این بوده که: ما انتظار داریم با بیان چنین و چنان کلماتی ...

کریشنامورتی: ... و با تمرین حبس نفس و از این قبیل چیزها... آندرسون: ... بشکلی از اشکال، کل موجودیت و حیات من تحت کنترل قرار خواهد گرفت. برای من مسئله این بوده که اگر به بطن این کلمات دقیقاً توجه شود، حال چه یک مانترا باشد و یا یک دعای مخصوص برای عیسای مسیح، همه اینها بهرحال محدود در مرزهای خاصی هستند.

کریشنامورتی: بدون تردید.

آندرسون: با خود فکر میکردم که آیا من با این اعمال خود، راه غلطی را دنبال نمیکنم؟

کریشنامورتی: بله.

آندرسون: و اگر بهرحال به چیزی هم دست بیابم، طبعاً میبایست معلول این دعاها باشد.

کریشنامورتی: دقیقاً.

آندرسون: بهمین دلیل است که من بطور عادی هیچگاه از این موضع شروع نخواهم کرد.

کریشنامورتی: کاملاً صحیح است. تمامی این موضوعات، روی این نکته تاکید میکنند که بهرحال راهی وجود دارد که به حقیقت ختم میشود – راه مسیحیت، راه هندوئیسم، راهی که ذن پیش میکشد، راه پیشنهادی این و یا آن گورو، این و یا آن سیستم، راهی که به آموزش انسان منجر شده و یا آنها را به آن بی قیاس، یا باری تعالی و یا هر اسم دیگری که بیان کنند، میرساند. این چیزی که بعنوان حقیقت از آن یاد

میشود، چیزی است که بهرحال در نقطه ای دیگر و در دوردستها قرار دارد و تو میبایست در این راه پیش بروی، کماکان در راه و رهرو باشی، و اینکه همچنین میباید در مسیر معینی قدم بگذاری. عبارت دیگر آن چیز و آن بی قیاس در جای بخصوصی و بطور ثابت قرار داشته و ایستا هست. چیزی است که قابلیت جابجائی ندارد و بدینسان صحبت

۲۵۴

برسر چیزی است که فاقد حیات زنده است.

آندرسون: درست در همین رابطه، نوشته ای از انجیل بیادم میآید که در آن خدا بعنوان نوری توصیف میگردد برای روشنی بخشیدن به مسیر حرکت ما؛ و بعنوان چراغی برای راهنمایی معرفی میگردد. در این متن به این نکته تاکید نمیشود که خدا خود همان راه هست، بلکه او تنها و تنها چراغی برای راه هست...

کریشنامورتی: که صرفاً روشنی بخش راه توست، صحیح است.

آندرسون: بله. چراغی پیش پایم و برای روشنی راهم. اما در آنجا گفته نشده که خدا همان راه است. این موضوع بسیار جالبی است.

کریشنامورتی: دقیقاً.

آندرسون: اما شاید به این متن هیچگاه و توسط هیچکس با دقت و توجه نگریسته نشده است.

کریشنامورتی: و حال شما چگونه ای کاملاً متفاوت بدان مینگرید. حقیقت این گفته و این متن خودش را به شما مینمایاند، و شما آنرا احساس میکنید.

آندرسون: بله، مطمئناً.

کریشنامورتی: بدینسان این امر تنها یک جنبه است. حال آیا شما تمامی عرصه های زندگی را در حالتی از مراقبه مینگرید؟ یا اینکه مراقبه چیزی است که بطور کامل از زندگی جدا میباشد؟ عرصه های از زندگی که در شکل سیاست، تجارت، مناسبات جنسی، لذت، اشتیاق و آرزومندی، حرص و آز، حسرت، ناآرامی، ترس، مرگ، همه اینها زندگی من، و بطور کلی زندگی و زنده بودن هستند. آیا مراقبه از اینها جداست و یا اینکه در متن و در بطن همه اینها قرار دارد؟ اگر در پیوند با این امور نباشد، آنگاه میتوان گفت که مراقبه یک کار کاملاً بی معنی و اضافی است.

آندرسون: در من احساسی شکل گرفته که دقیقاً میتواند بعنوان کفر قلمداد شود. اما اگر این کلام مسیح: "من همان راه، حقیقت و زندگی هستم"، را در چارچوب برداشتی درک نمایید که ناظر بر این سری از مباحثات ما با هم بوده، آنگاه متوجه میشوید که این گفته او در پیوند با سایر گفته های او، مضمونی اعجاب انگیز دارد که بطور اساسی با درک متعارف ما از انجیل مغایر است. بعنوان مثال، اگر او از پطروس درباره خودش سوال میکند که: "من کیستم، آیا عیسی هستم؟" و پطروس جواب میدهد: "او عیسی مسیح است، فرزند خدای زندگانی"، سپس بفوریت روی به او کرده و میگوید: "آیا این نکته را گوشت و خون برایت آشکار نساخته؟" او پاسخ نمیدهد که از گوشت و خون به این نکته میرسد، بلکه: "از پدرم، که در آسمانهاست"، کسی که او پیشتر از این نیز درباره اش چنین گفته ای را بیان داشته بود: "کسی که با من یگانه هست." و او با پدر یگانه و یکسان است. و آنگاه او از مریدانش میخواهد که با او یگانه و یکسان و همراه گردند، بهمانگونه که او خود

با پدر یگانه است. آنگاه دیگر همگان میتوانند به یگانگی برسند. این نکته توجه مرا بخود جلب میکند که پس از درک این نکته و از نگاه یک دین شناس، اگر چیزی بخواهم بیان کنم، طبعاً حرفی مسخره و بی معنی از کار در می آید، آنهم در مقابل چنین گفته ای از عیسی که میگوید: "من همان راه، حقیقت و زندگی هستم" و شما آنرا کامل ترین نمود یگانگی عمل و نظر میبینید؛ آنگاه این نکته تمامی مسئله دین و تمامی امور مرتبط بدان را از اساس بگونه ای دیگر بیان میکند.

۲۵۵

کریشنامورتی: صحیح است.

آندرسون: من فکر میکنم که لازم است یکبار دیگر و اینبار با انرژی و هوشیاری کامل و همه جانبه تمامی گستره این موضوع را مورد تحقیق و بررسی قرار دهم.

کریشنامورتی: بنابراین، اگر مراقبه از روند عادی حیات جدا باشد، این عمل کمترین مفهومی نخواهد داشت. آنگاه میتوان آنرا کاری برای گریز از یکنواختی امورات زندگی روزمره دانست، گریز از تمامی گرفتاریها و فجایعی که زندگی روزمره ما را در غرقاب خود گرفته، گریزی از اندوه و سردرگمی هایمان؛ آنگاه چنین کاری دیگر فاقد کمترین ارزشی خواهد بود.

آندرسون: بله.

کریشنامورتی: اما اگر مراقبه چنین وضعیتی نداشته باشد – و دقیقاً چنین جنبه ای مدنظر من است – در این حالت مراقبه، چه مفهومی میتواند داشته باشد؟ آیا این کار بعنوان منتهی عمل معینی مطرح میشود، یا اساساً رسیدن به هدف معینی است؟ یا اینکه دارای عطر و بویی بغایت متفاوت و چیزی زیباست که تمامی عرصه های حیات مرا در همه جنبه های آن دربر میگیرد و بهمین دلیل برای من دارای مفهوم والایی است؟ مراقبه امری بسیار ارزشمند است. در چنین وضعی سوال بعدی شکل میگیرد: آیا مراقبه حاصل یک جستجو است؟ مثلاً شما با یک گروه از طرفداران ذن رابطه میگیرید، و آنگاه با گروهی دیگر، و از این گروه به آن گروه، این و یا آن اعمال مورد نظرشان را اجرا میکنی، یا اینکه اساساً دست به هیچ عملی نمیزی، از همه ایده ها دوری میکنید، هیچ کلمه ای در مورد اخلاص، درویش بودن، و یا حتی بطور کلی از هرگونه صحبتی حذر میکنید، روزه میگیرید، همه این کارها را انجام میدهید تا به آنچه که وعده آن داده شده، برسید. بنظر من همه این چیزها و کارها مطلقاً غیرلازم میباشد. چون، همانگونه که ما دیروز به این نکته اشاره کرده بودیم، موضوع اصلی در واقع این است که بتوانیم تشخیص دهیم، چه چیزی غیرحقیقی است؛ البته نه اینکه، من آنها را مورد قضاوت قرار داده و به حقیقی و غیرحقیقی تقسیم نمایم، نه؛ بلکه مشاهده مستقیم و ساده خود بما نشان میدهد که چه چیزی حقیقی و چه چیز غیر حقیقی است. من در اینجا میبایست، و یا چشمانم میبایست بدون قضاوت، بدون حتی کمترین واکنش، به قضایا بنگرند. آنگاه میتوانم بگویم: "این غیرحقیقی است، در این عرصه من وارد نخواهم شد". مثلاً امور به گونه ای پیش میرود، و من بخودم اجازه نمیدهم که در چنین عرصه ای وارد شوم. آدمهایی پیش من میایند که میگویند: "شما برای انسان هیچ چشم اندازی که بتواند در زندگی خود بدان دست یابد، در نظر نمیگیرید." آنها بمن گفته اند که: "شما میبایست اینکار و یا آن کار را انجام دهید." و من در جواب به آنها گفته ام: "هیچگاه چنین کاری نخواهم کرد." چون چنین چیزهایی و چنین اعمالی

خارج از زندگی تو قرار دارند و بهمین دلیل برایم کاملاً غیر واقعی هستند.
آندرسون: بله.

کریشنامورتی: "اگر چه شما میتوانید بگویید: "من آکنده از عشق شده ام، مملو از حق هستم، از علم سیراب هستم، آکنده از خردم"، اما من میگویم: "همه اینها بی معنی است. آیا رفتارت بر خصوصیات واقعی تو استوار هستند؟ آیا تو از ترس رها هستی؟ آیا تو از آرزومندی، حرص و آز، حسادت و یا تمایل به کسب موفقیت، و بطور کلی از همه چنین عرصه هایی آزاد و رها هستی؟ اگر چنین نیست، بدان که داری خودت را

۲۵۶

فریب میدهی. درواقع میتوان گفت که با خود جدی نیستی". بعد از رسیدن به چنین نقطه ای، حال میتوانیم بحث خود را کمی به جلوتر برانیم.
آندرسون: بله.

کریشنامورتی: مراقبه امری است که در تمامی عرصه های حیات خودش را میگستراند، حال چه عرصه های هنری باشد و یا در تجارت. چون من چنین جنبه هایی از زندگی را غیرقابل تفکیک میدانم؛ بعنوان مثال، عده ای را هنرمند، دیگران را تجار و اهل کسب و کار، یا سیاستمداران، روحانیون، اهل مطالعه و دانایان، دانشمندان و محققین و غیره می نامیم؛ کاری که بر مبنای آن تمامی عرصه های زندگی روزمره خودمان را از هم جدا می سازیم، که چنین عملی به خودی خود عاملی جدی در ایجاد انشقاق در روان انسان میباشد.

آندرسون: بله، بله، من یک لحظه این موضوع را در ارتباط با آنچه که در دانشگاه روی میدهد، درنظر میگیرم. ما بارها و مکرراً به یکدیگر میگوییم که: "یکبار هم که شده بیایید با هم چنان نظمی را بوجود بیاوریم که بر مبنای آن همه امور را بتوانیم در یک کلیت بگنجانیم و زمینه ساز وحدت گردیم، تا باعث شود دانشجویان بتوانند بطور واقعی به این ایده برسند که آنها با موضوعاتی دلچسپ روبرو هستند، نه اینکه کارشان فرو کردن یک مشت موضوعات یکنواخت و خشک در کله خود باشد، چیزهایی که برای آنها بعنوان موضوعاتی غیرقابل فهم و بی معنی جلوه میکنند".

کریشنامورتی: دقیقاً. مراقبه میبایست موضوعی در ارتباط با مذهب باشد، و اگر شما همه سیستمها، روش ها، مراجع، قدرتها و امثالهم را کنار بگذارید، آنگاه دقیقاً مراقبه یک مضمون مذهبی پیدا میکند.
آندرسون: بله، احساس عمیقی از تدین و ایمان.

کریشنامورتی: یک ایمان واقعی. حال جایگاه یک هنرمند کجا خواهد بود، البته منظورم در ساختار اجتماعی نیست، بلکه در گستره ای مذهبی میگویم. متوجه هستید؟ یک هنرمند تداعی چه مفهومی است؟ آیا او خارج از زندگی روزمره و معمول قرار میگیرد، بیرون از زیباییهای زندگی و بیرون از نمود واقعی ذهنیتی مذهبی قرار میگیرد؟ آیا او بخشی از این ذهنیت خواهد بود، یا اینکه موجودیتی جداگانه خواهد داشت، کسی که خارج از معرکه ای بنام حیات واقع میشود؟ آنها صرفاً به این خاطر که در زمینه معینی دارای استعداد خاصی است؟ تاکید و توجه کردن به چنین استعدادی نه تنها برای چنین فردی، بلکه برای سایرین نیز بسیار مهم شده است.

آندرسون: در فرهنگ امروزی، اینطور بنظر میرسد که وقوف چنین افرادی نسبت به اینگونه استعدادها

در خود، اغلب زمینه ساز بحرانی می‌گردد که توسط ضوابط و معیارها در او بوجود می‌آید. کریشنامورتی: و در همین راستا بحرانهای درونی خودش نیز امکانی برای بروز پیدا میکند. آندرسون: طبیعی است. بله، این برداشت در مدنیت غربی جای خاص و سنتی را بدست آورده که ما فکر میکنیم، هنرمند کسی است که از نرمهای عادی خارج است. کریشنامورتی: بله، یک موجود خارج از نرم و استاندارد. چون او برای دیدن زیبایی های طبیعی و غیره حساس تر است، با اینهمه او نیز در خارج از چنین عرصه ای، کاملاً شبیه بقیه میباشد. آندرسون: بله، طبیعی است.

۲۵۷

کریشنامورتی: از نظر من همه اینها برعکس هستند. یک انسان باش، آنگاه همه آنچه که تو میسازی، همه آنچه که انجام میدهی، زیبا میشوند. آندرسون: طبیعتاً.

کریشنامورتی: خواه نقاشی بکشی و یا دست به هرکاری بزنی. نیاییم یک خط جدایی بوجود آوریم که مثلاً آنچه یک نقاش انجام میدهد، بسیار زیبا وانمود گردد و کار یک فرد اهل کسب و کار، بی معنی و زشت؛ بیایید تنها و تنها از یک زندگی روشن بینانه صحبت کنیم، خواه زندگی یک فیزیکدان باشد و یا غیر. اما در قدم اول میبایست یک انسان بود. متوجه هستید؟ انسان بودن در مفهوم اینکه بطور کامل از چیزهایی از قبیل زندگی، مرگ، عشق، زیبایی، رابطه ها، احساس مسئولیت، جاودانگی، و غیره شناخت عمیق داشته باشی. چون همه اینها محتوای زندگی را تشکیل میدهند، چیزی را که در بطن و در پیوند با طبیعت پیش میرود. و اگر این پیوند سالم و اصیل باشد، زمینه ساز کشش خارق العاده ای می شود.

آندرسون: تصویری که شما ارائه میدهید، با تصویری که هنرمند نسبت به کار خود دارد، عمیقاً متفاوت است. در حال حاضر، بسیاری از هنرمندان بطور کلی این ایده را نسبت به کار خود دارند که آنها خود نشانه خاصی هستند که با سایرین تفاوت دارند. کریشنامورتی: اوه، مطمئناً.

آندرسون: بهمین دلیل، آنگونه که آنها خودشان را نشان میدهند، باعث میشود که خودویژه بودن و استثنایی بودن آنها نظر ما را به خود جلب کند، کمااینکه با این کارشان خود دامن زننده و مشوق جدائی و انشقاق بیشتری خواهند شد!

کریشنامورتی: همینطور است.

آندرسون: بله، من کاملاً میفهمم که منظور شما چیست.

کریشنامورتی: همانطوری که متوجه هستید، مراقبه محاط به همه عرصه های زندگی است. مراقبه به معنی جدائی تو از تمامی متدها و سیستم هاست؛ از آنجاییکه من نمیدانم که مراقبه به چه مفهومی است، بنابراین از این نقطه آغاز میکنم.

آندرسون: بله.

کریشنامورتی: بهمین دلیل من مراقبه را با آزادی شروع میکنم، و نه با همه این چیزهای بی مصرف.

آندرسون: عالی است! شروع کردن با رهایی و آزادی و نه با همه این چیزهای بی معنی و مضحک. از چنین سکویی به امور نگریستن، بدین معنی است که انگار تمامی جنبه های تفرقه و جدائی را با نگاه یک خبرنگار بنگریم.

کریشنامورتی: بله خبرنگارانه، بدون تردید. نگاهی این چنین به تمامی تبلیغاتشان.

آندرسون: طبیعتاً، بله.

کریشنامورتی: آری دیدن یک فریب با چنین نگاهی. حُب، من تمامی اینها را از پیش پای خود کنار میزنم. منتجه مستقیم آن اینگونه است که هیچ باری روی دوشم حمل نمی کنم. حال ذهن من درباره مراقبه میتواند بطور آزادانه تحقیق نماید.

۲۵۸

آندرسون: عالی است.

کریشنامورتی: من اینکار را کرده ام. میدانید؟ البته همه اینها بیش از کلمات نیستند. من نمی خواهم اینطور وانمود کنم که انگار من چیزی را تجربه کرده ام.

آندرسون: بهرحال منی و موجودیتی در اینجا وجود دارد که من با او در حال مباحثه هستم. موضوع کاملاً روشن است.

کریشنامورتی: من اینکار را نمیکنم. ممکن است وانمود کردن به داشتن اخلاص جلوه کند، در من چنین احساسی جای ندارد. تنها موضوع مورد توجه من این است که مفهوم مراقبه را دریابم. شما این تحقیق را با رهایی آغاز میکنید. رهایی به این معنی است که ذهن خود را از تمامی بارهای اضافه ای که دیگران بردوش شما گذاشته اند، رها میکنید، از همه متدها، از همه سیستمها، از کرنش به قدرت، از باورها، از آرزوها و بطور کلی از همه اینها دوری میکنید؛ چون همه اینها بخشی از «من» میباشدند. بهمین دلیل همه اینها را دور می ریزم. و در چنین حالتی به خودم میگویم: "من نمیدانم مراقبه چیست." مفهوم آن نمودار تاکیدی است به اینکه ذهن من آزاد است، او میتواند بی معنی بودن «من» را درک کند. این ندانستن با خود سوال نکردن را بدنبال دارد. چون برای هر سوالی میباید کسی پیدا شود که به آن پاسخ دهد.

آندرسون: یقیناً.

کریشنامورتی: حال چه با استفاده از یک کتاب باشد، یا توسط این و یا آن فرد تحصیلکرده، پروفیسور، روانکاو و غیره که میگویند: "شما اینرا نمیدانید، من این را میدانم و حال به شما توضیح میدهم." و من اما میگویم: "لطفاً اینکار را نکنید. من چیزی نمیدانم، شما هم همینطور. چون شما نیز آنچه را تکرار میکنید که دیگران گفته اند." بنابراین من تمامی این امور را کنار می نهم. حال شروع به تحقیق میکنم. در چنین حالتی من امکانی برای تحقیق دارم. نه اینکه مایل باشم به یک نتیجه معین برسم، نه اینکه مثلاً باصطلاح به آرامش و آمرزش معینی دست می یابم یا بهرحال هرچیز دیگر. من نمیدانم که آیا اساساً چیزی بنام آمرزش میتواند وجود داشته باشد یا نه. کارم را با تجسم کاملی از نبود خود، در چنین حالتی که واقعاً نمیدانم، شروع میکنم. بهمین دلیل ذهن من در موقعیت یک تحقیق واقعی قرار میگیرد. من تحقیق را آغاز میکنم. در قدم اول به زندگی خودم مینگریم؛ چون، بهمان گونه که از همان ابتدا گفته بودم: مراقبه تنها میتواند زمانی دارای مفهوم و

معنا باشد که تمامی عرصه های زندگی را در بر گیرد. زندگی من یا زندگی ما، در اولین نگاه همان زندگی آگاهانه روزمره ماست. من چنین تحقیقی را پیش برده ام، با دقت به آن نگریده ام؛ این زندگی نمود کاملی از تقابل، مبارزه و درگیری و امثالهم میباشد - ما پیشتر هم در این باره صحبت کرده بودیم - و آنگاه در اینجا مسئله ای در ارتباط با خواب مطرح میگردد. من در شبانه روز هشت، نه و یا ده ساعت میخوابم. خوابیدن به چه معنی است؟ من این موضوع را نیز با علم به اینکه چیزی از آن نمیدانم، مورد تحقیق قرار میدهم، بدون اینکه در نظر بگیرم دیگران در این مورد چه گفته اند. متوجه هستید؟
آندرسون: بله، دقیقاً.

کریشنامورتی: من کماکان دارم در رابطه با مراقبه تحقیقم را پیش میبرم، و اینکه مراقبه پایه و بنیاد مذهب است. مشخصاً در چنین نمودی که مراقبه نیز تجمع، تمرکز بخشیدن به تمامی گستره انرژی درونی خود

۲۵۹

میباشد که از عرصه ای به عرصه دیگر مداوماً در حرکت است. و بدین مفهوم نیست که خود بخواهی از عرصه ای معین دوری کنی و آنرا نادیده بگیری. بهمین دلیل سوال میکنم: خواب چیست؟ و بیداری تداعی چه مفهومی است؟ آیا من بیدار هستم؟ و یا اینکه تنها در زمان برخورد با یک بحران بیدار میشوم، در برخورد با اتفاقی تکان دهنده، وضعیتی خاص، در برخورد با این یا آن حادثه معین، یا زمانی که با مرگ روبرو میگردم، یا با نظری مخالف خود روبرو میشوم، و یا یک حادثه ناگوار برایم رخ میدهد؟ متوجه هستید؟ آیا من در طی روز بیدار هستم؟ بیداری اساساً به چه مفهومی است؟ متوجه هستید؟

آندرسون: بله. با توجه به این گفته شما که مراقبه می باید تمامی عرصه های حیات را دربر گیرد، طبعاً بیداری نیز نمیتواند بدین گونه باشد که شما هراز گاهی بیدار باشید.

کریشنامورتی: بله همینطور است که میگویید. شما نمیتوانید بطور منقطع و لحظه به لحظه بیدار بمانید، یا اینکه بخواهید در حالت وجود آن مداخله ای داشته باشید.

آندرسون: نمیتوان آنرا بعنوان چیزی برای تجربه کردن در نظر گرفت.

کریشنامورتی: درست میگویید. هرشکل از دخالت در آن، چه از خارج و چه دروناً مفهومی بیش از این نخواهد داشت که بیداری شما قطعاً به وسیله و محرکی نیاز دارد، خواه قهوه باشد، یا تماس جنسی و یا انواع قرصهای محرک و نیرو بخش. همه اینها میتوانند در بیدار ماندن به شما کمک کنند.

آندرسون: قرصی برای اینکه بتوانی بخوابی، قرصی دیگر برای اینکه بیدار بمانی.

کریشنامورتی: همینطور که دارم تحقیق میکنم، از خودم میپرسم: "آیا من بیدار هستم؟" واقعاً بیداری چیست؟ نه اینکه متوجه باشیم در عرصه سیاست چه میگردد، در اقتصاد و یا در کش و قوسهای درون جامعه؛ این نکته ای کاملاً واضح و روشن میباشد. اما بیداری به چه چیزی تاکید دارد؟ اگر روی دوشم باری از نگرانی و یا مشکلی را حمل میکنم، مطمئناً دیگر بیدار نیستم. زمانی که ترسی در من نهفته است، طبعاً دیگر جایی برای احساس بیدار بودن نیست. اگر من ایده غلطی را با خود به اینجا و آنجا می کشانم، اگر حرکات و رفتارم با عصبیت همراه هستند، دیگر نمیتوان صحبتی از بیداری بمیان آورد. بدینسان تحقیق من بدین سمت کشیده میشود که: آیا قادرم گیرنده تمامی سیگنالهایی باشم که نه تنها در اطراف خودم بوجود میآیند، بلکه در درون

خودم نیز شکل میگیرند؟ آیا ذهن من نسبت به همه حوادث درون و برون خود که در طی روز رخ میدهند، هشیار هست؟

آندرسون: نسبت به هر لحظه اش.

کریشنامورتی: دقیقاً. در غیراینصورت من بیدار نیستم.

آندرسون: ما در خانه امان چند تایی پرنده و یک گربه داریم. اگر گربه در اتاق باشد، پرنده ها بهیچ وجه در اتاق نمی پرنند؛ اما اگر شبها پرنده ها روی شاخه ای بنشینند، گربه پس از داخل شدن به اتاق روبروی آنها نشستته و به آنها نگاه میکند؛ این کار ممکن است یکی دو ساعتی طول بکشد. از نگاهی بیرونی انگار که او نگهبان پرنده هاست. در طی روز نیز بارها شاهد بوده ام که او نشستته و به پرنده ها نگاه میکند، طوری که ناخودآگاه بخودت نهیب میزنی: "ترا خدا نگاه کن! انگار که این پرنده ها را هیچوقت ندیده. آخر اینهمه دقت و توجه برای چیست؟" اما او به نگاه کردن ادامه میدهد.

کریشنامورتی: دقیقاً.

۲۶۰

آندرسون: و چشمانش همواره مثل مرواریدی درخشان میدرخشد که نمود...

کریشنامورتی: ... روشنایی فروزانی است که...

آندرسون: ... دقت و تیزی اوست که بسیار خالص تر و پاک تر از یک گوهر می باشد. و این کار او هیچگاه پایانی ندارد. اگر در خواب باشد، واقعاً هم میخوابد. سوال این بود که خوابیدن یعنی چه - طبعاً میباید بین اشکال گوناگون توانائی های گربه با هم رابطه ای برقرار باشد؛ چون یا کاملاً در خواب است یا با تمام وجودش در بیداری قرار دارد.

کریشنامورتی: همینطور است. اگر من با چنین سوالی روبرو باشم که خواب چیست و قصد تحقیق آنرا داشته باشم، طبعاً از خودم میپرسم: بیداری چیست؟

آندرسون: طبیعی است.

کریشنامورتی: آیا من بیدار هستم، یا اینکه گذشته در من بگونه ای فعال است که حتی برای لحظه لحظه از زندگی روزمره من در حال، قانون وضع میکند؟ پس در واقع من خوابم.

آندرسون: آیا میتوانم از شما بخواهم که این نکته را مجدداً تکرار کنید؟ این نکته بسیار مهمی است.

کریشنامورتی: من اینرا بگونه ای دیگر میگویم: آیا من بیدار هستم؟ یا اینکه ذهن من زیر تاثیر و فشار گذشته قرار دارد؟ چون هر زمانی که من این تاثیرات و اعمال نفوذ را با خود حمل نمایم، نشاندهنده این حالت است که من در زمان حال بیدار نیستم.

آندرسون: بله، در زمان حال بیدار نیستیم.

کریشنامورتی: حتی زمانی که دارم صحبت میکنم نیز، بیدار نیستم.

آندرسون: همینطور است.

کریشنامورتی: چون من برمبنای گذشته خود، تجارب خود، ناکامیهایی که با آنها روبرو بوده ام، آزردهایم، درونگراییهایم زندگی میکنم و مداوماً در حال مصاحبت با آنها هستم؛ گذشته مرا به بند خود کشیده و

مرا در زمان حال در خواب فرو برده است.

آندرسون: کارش دقیقاً همچون قرص خواب آور است.

کریشنامورتی: آری مثل یک مخدر است. بهمین دلیل من باید با گذشته چکار کنم؟ متوجه سوالم میشوید؟

آندرسون: بله، من میفهمم که چه میگویید.

کریشنامورتی: البته ناگفته نگذارم که گذشته لازم است.

آندرسون: بله، طبیعی است، تمام گستره دانش در محدوده گذشته میگذرد.

کریشنامورتی: بله دانش. پس گذشته ضروری است. اما اگر گذشته بر زمان حال سایه بیافکند، من در خواب خواهم بود. آیا چنین امکانی وجود دارد، گذشته بگونه ای مورد شناسائی قرار گیرد که از قابلیت تاثیرگذاری آن روی زمان حال جلوگیری شود؟ این سوال و واقعیاتی که همراه آن شکل میگیرند، نظم خاصی را طلب میکند. بهمین دلیل بخودم میگویم: آری من مفهوم این جمله را میفهمم. من زندگی میکنم و قادرم در تمامی عرصه ها بیدار بمانم، حتی در عرصه ای همچون دانش که ریشه در گذشته دارد، در آنجا نیز بیدار خواهم

۲۶۱

ماند؛ تحت تاثیر چنین حالتی از بیداری، در درون من دیگر اثری از تقابل و بحران نخواهد بود." نمیدانم که صحبت‌هایم به اندازه کافی گویا هستند یا نه؟
آندرسون: اوه، البته. بدون تردید.

کریشنامورتی: بنابراین هردو جنبه از این عمل، یعنی بیداری و بکارگیری دانش بمشابه نمود گذشته در پیوندی هارمونیک با هم قرار میگیرند. اینطور نیست که یکی پشت دیگری و یا در روبروی آن قرار گیرد. در این رابطه توازن برقرار میشود.

آندرسون: برداشت من از این گفته شما، البته اگر آنرا خوب درک کرده باشم، این است که: از یک سو علم و دانش داریم و میدانیم که از ملزومات انکار ناپذیر میباشند، بالاخص اگر در عرصه استفاده از تکنیک و داده های اطلاعاتی و غیره صحبت در میان باشد...
کریشنامورتی: طبیعی است.

آندرسون: ... و در جنبه دیگر، شناخت و ادراک زنده مطرح هست. مراقبه در واقع زمینه ساز رابطه ای زنده و فعال بین ایدو میباشد که متاثر از آن فعالیتی هشیارانه و در لحظه...
کریشنامورتی: دقیقاً.

آندرسون: ... همگام با نگرشی عمیق و خردمندانه پیش میرود.

کریشنامورتی: این بخشی از مراقبه است.

آندرسون: طبیعی است.

کریشنامورتی: حال دقت کنید در چنین حالتی چه پیش میآید. خوابیدن در این وضعیت چگونه بروز میکند؟ ببینید، من حال بیدار بودن را میفهمم. که زمینه ساز هشیاری و دقت مداوم برای من میشود؛ دقتی

کاملاً آگاهانه. بدون اینکه هیچ موضعی از طرفداری و یا مخالفت در آن باشد؛ حالت انتخاب نشده ای از آگاهی، توجه دقیق داشتن، نگاهی عمیق، مشاهده کردن، شنیدن؛ اینکه چه چیزی در پیش رویمان و چه چیزی خارج از محدوده نگاه ما روی میدهد؛ مردم بمن چه میگویند، خواه مرا تشویق کنند، یا توهینی بمن دارند. بنابراین من بخوبی و با دقت کافی مراقب خواهم بود. حال در چنین وضعیتی خواب چیست و چگونه روی میدهد؟ در برداشتی عادی خواب عبارت است از استراحت کردن، بستن چشمهایمان، رفتن روی تخت، چه ساعت نه باشد، ده و یا دیرتر. با همه اینها خوابیدن چه مفهومی دارد؟ علاوه بر این، در زمان خواب، تصاویری را نیز مشاهده میکنیم. خواب دیدن چیست؟ اینکه دیگران در این زمینه چه نظری دارند و چه میگویند، مسئله من نیست. گفته های آنها بهیچ وجه برایم جالب نیستند. متوجه هستید؟ چون تحقیقات من در این جهت است که به این مسئله وقوف یابم: آیا مراقبه خودش را به تمامی عرصه های زندگی میگستراند یا نه؛ یا اینکه نمود یک عمل منفرد و معینی میباشد.

آندرسون: و تحقیقات من کماکان از همان نقطه شروع میشود که میگویم: "من این موضوع را نمیدانم." کریشنامورتی: همینطور است. خوب، جلوتر میرویم. من خواب میبینم. چرا من خواب میبینم؟ من باید این نکته را برای خودم روشن نمایم که چرا من خواب میبینم. خوابها چه هستند؟ خوابها تداوم همان خواب بودن من در طی روز میباشدند. و این بدین معنی است که – توجه کنید که در اینجا چه روی میدهد – و این بدین

۲۶۲

معنی است که من در واقع هیچ شناختی از زندگی روزمره خود ندارم. حال من به زندگی روزمره خودم مینگریم. این زندگی چیزی است در مجموعه ای از بی نظمی و هرج و مرج؛ پس از آن به رختخواب می روم که بخوابم، حال تمامی این بی نظمی ها در آنجا نیز تداوم مییابند؛ و از سوی دیگر مغز من میگوید: "من به نظم احتیاج دارم، در غیراینصورت نمیتوانم کار کنم." اگر که ذهن در طی روز قادر نباشد هیچ نمودی از نظم و انسجام در امور روزمره زندگی را در خود جذب کند، آنگاه مغز تلاش میکند در طی خواب شبانه بدان دست یابد.

آندرسون: آری از طریق خواب دیدن.

کریشنامورتی: از طریق خواب دیدن، از طریق نشان دادن اشکال متفاوت. و زمانی که بیدار میشوم، خواهم گفت: "بله، این احساس در من هست که این و یا آن حادثه معین ممکن است که روی دهد." بیابید ببینیم موضوع واقعاً از چه قرار است: اگر ذهن من در طی روز بیدار باشد، این نشانه وجود نظم خواهد بود، او بر خود نظم را حاکم مینماید؛ همانطور که پیشتر از این نیز با هم درباره اش صحبت کرده بودیم: نظم از طریق شناخت بر ساختار بی نظمی است که شکل میگیرد. کنار نهادن و نفی بی نظمی، خود به مفهوم برپایی نظم است؛ تو این نظم را از طریق دنبال کردن این و یا آن برنامه نوشتاری و یا در پی دنباله روی از شیوه ای معین بدست نمی آوری؛ همه اینها خود بی نظمی هستند. بنابراین ذهن یا مغز توانسته نظم را بر مجموعه خود برقرار نماید. در چنین حالتی اگر بخوابم، مغز من برای دستیابی به نظم درون خود دچار هیچ مشکلی نخواهد بود، تا از این طریق ایمنی خودش را تامین نماید. بنابراین مغز در آرامش قرار میگیرد.

آندرسون: من اینرا کاملاً درک میکنم.

کریشنامورتی: آنگاه مغز دیگر آرام میشود، او بدون اینکه هیچ خوابی ببیند، به استراحت میپردازد.

البته اگر شما غذایی عجیب و یا غیرمتعارف خورده باشید، ممکن است که مغز خوابی سطحی ببیند. اما منظور ما اینها نیستند. بنابراین مفهوم و مضمون خوابیدن، دادن امکانی به مغز برای بازسازی و نوگرایی انرژی خود خواهد بود.

آندرسون: آیا مجاز هستم در همین زمینه سوالی از شما بپرسم، سوالی در ارتباط با تفاوت بین اشکال و انواع خوابها؟ گاهی میگوییم که خوابی که من دیده ام، اشاره به حادثه ای در آینده دارد. کریشنامورتی: این موضوع دیگری است.

آندرسون: البته نسبت به موضوع بحث شما این قضیه کاملاً متفاوت است. کریشنامورتی: بله.

آندرسون: آیا با این وصف میتوانیم بگوییم که...

کریشنامورتی: ببینید، من فکر میکنم که درک این موضوع بسیار ساده است. چند وقت پیش در هندوستان با عده ای برای پیاده روی رفته بودیم. از بلندیهایی تپه ای بالا رفتیم، جایی که در پایین آن رودخانه ای بچشم میخورد. در این رود دو تا قایق در حال حرکت بودند که دقیقاً در جهت مقابل یکدیگر میآمدند و تو ب راحتی میتوانستی لحظه و محل تقاطع مسیر این دو را پیش بینی کنی. آندرسون: طبیعتاً.

کریشنامورتی: اگر تو به ارتفاعات بالاتری صعود کنی، آنگاه با دقت بیشتری محل و لحظه عبور این

۲۶۳

دو قایق از کنار یکدیگر را تشخیص خواهی داد.

آندرسون: مسئله پیش گوئی برای خواب امری تجربیدی است. این حالت نمیتواند در مورد مسائل و حوادث اتفاق نیافتاده و انجام نشده اساساً طرح باشد... کریشنامورتی: نه.

آندرسون: ... آنچه را که شما همین لحظه پیش درباره اش صحبت میکردید. کریشنامورتی: دقیقاً.

آندرسون: بله من میتوانم این نکته را دقیقاً درک کنم. وضعیت جالبی خواهد بود که شخصی بتواند از چنان انتظامی در تمامی امور خود برخوردار باشد و آنگاه در چنین حالتی برای خوابیدن برود. اگر این نظم... کریشنامورتی: بله.

آندرسون: ... برقرار باشد، برایتان شناخت به همراه میآورد. کریشنامورتی: طبیعتاً.

آندرسون: آنگاه چنین شناختی همواره در کار خواهد بود، خواه در بیداری باشید و یا در حال استراحت. کریشنامورتی: همینطور است.

آندرسون: بله، طبیعتاً. عالی است.

کریشنامورتی: مغز در چنین راستایی خودش را نوسازی و نوگرایی میکند، و کماکان جوان باقی میماند، بدون کوچکترین تناقض و یا بحرانی. بحرانیها، تناقضات و تقابلهایی هستند که مغز را بشدت خسته و ناتوان

میسازند.

آندرسون: بله.

کریشنامورتی: خواب، نه تنها به معنی نظم، جوان شدن سلولها و خالص شدن معنی میدهد، بلکه علاوه بر آن آنگاه به عرصه‌هایی وارد خواهد شد که تنها در تحقیقی کاملاً و عمیقاً آزادانه هست که میتوانی متوجه آن گردی؛ چیزهایی را ببینی که با ساختار طبیعی و عادی چشمان خود، هیچگاه قادر به دیدن آنها نخواهی بود.

آندرسون: بله.

کریشنامورتی: مسئله بدینسان برایمان روشن میشود، و من چنین اموراتی را در آن میبینم. حال از خودم میپرسم که آیا ذهنم را در طی روز و در روال زندگی روزمره ام بدین گونه و آنهم منظم هدایت میکنم؟ آندرسون: چنین کاری تنها توسط فردی منحصر بفرد امکان پذیر است. کریشنامورتی: پس دیگر کاری از دست مراقبه برنخواهد آمد. آندرسون: بله طبعاً دیگر هیچ صحبتی از مراقبه نمیتواند مطرح باشد.

کریشنامورتی: و ضمناً من هم قصد ندارم نقش بازی کرده و ادای دوریش مسلکی و یا زاهدانه از خود در بیاورم. چون اساساً چنین قصدی ندارم که کسی را فریب داده و به اشتباه بیاندازم. من تنها به زندگی خود نگاه کرده و متوجه میشوم که آنرا بد هدایت میکنم، و ضمناً مایل نیستم که اینطور پیش برود. برای من سمت گیری در راههای غلط اساساً بی معنی هستند، این نکته برایم روشن است که هیچ اجباری ندارم برای اینکه مثلاً فردی متشخص و والا مقام شوم، فردی که خیلی موفق هست و از این قبیل. همه اینها در نظرم بسیار کودکانه و

۲۶۴

ساده لوحانه جلوه میکنند. آنگاه از خودم میپرسم: "آیا من واقعاً اینگونه و منظم زندگی میکنم؟ اگر زندگی ام بدینگونه پیش نمی رود، پس چگونه باید باشد؟ و اگر هم زندگی ام منظم و همگون باشد، چنین احساسی برایم انرژی بخش خواهد بود، زیرا دیگر من با حمل بار دیگران، از خود انرژی هدر نخواهم داد.

آندرسون: این موضوع مرا بیاد داستان آن پهلوان جنگاور ژاپنی با سه فرزندش میاندازد. این مرد جنگنجوی پیر دیگر داشت آخرین روزهای زندگی اش را میگذراند، بنابراین مایل بود که مسئولیت حفظ فنون جنگی خود را به بچه هایش بسپارد. بهمین جهت یک به یک از بچه هایش میخواست به اتاقی که او در آن بوده پیش او بیایند. البته مهارتهای او محدود به فنون جنگی نبوده، بلکه بجای خود او مردی خردمند و دارای بینشی عمیق بود. او بدون اینکه چیزی به بچه هایش گفته باشد، توپی را بالای سر در داخلی اتاق قرار داده بود. جوانترین فرزند بعنوان اولین نفر به داخل اتاق فراخوانده شد. پس از ورود به اتاق و باز و بسته شدن در، توپ پائین افتاد. اما پیش از اینکه به وسط راه برسد، جنگاور جوان آنرا در چشم بهم زدنی دو شقه کرد. پدرش گفت: "در اتاق دیگر منتظر باش". بچه دوم وارد اتاق شد، توپ به پایین افتاد، اما دقیقاً لحظه ای پیش از اینکه به سرش اصابت کند، او توپ را گرفت. پدر گفت: "در اتاق دیگر منتظر باش". زمانی که نوبت به بزرگترین فرزند رسید، دقیقاً در لحظه ورود سرش را بسوی بالا کرده و سریعاً توپ را گرفت. آنگاه پدر از دو

فرزند دیگرش نیز خواست که وارد اتاق شده و به آنها ملحق شوند. او به جوانترین فرزندش این نکته را یادآور شد که: "واکنش تو بسیار ماهرانه و هنرمندانه بوده و این نشان میدهد که تو در امور جنگی به تمامی فنون مسلط هستی و همه آن آموزشها در چنگال تو هستند، با اینهمه خیلی چیزها هستند که از درک تو بدورند." در اشاره به فرزند دوم خود گفت: "اما وضع تو تقریباً خوب است، بهتر است که همینطور ادامه دهی." و به فرزند ارشد خود گفت: "و اما فکر میکنم که تو دیگر براحتی میتوانی دنبال کننده راه من باشی و خود پس از این دست بکار شوی." این قضیه مانند همان کلمه «پراجنا» است؛ «پرا» به معنی «به جلو»، «جنا» بمعنی «دانستن»، و در مجموع «از پیش دانستن» معنی میدهد؛ البته نه به این مفهوم که مثلاً از بررسی معینی منتظر نتیجه معینی باشیم، و یا برپایه تحقیقاتی آزمایشگاهی مثلاً با موشها و غیره مایل باشند به نتیجه معینی برسند؛ بلکه برعکس از پیش دانستن، در مضمونی که فرد نسبت به کلیت عملی شناخت داشته باشد، خواه این عمل پیش روانه باشد و یا پس روانه.

کریشنامورتی: بله. من با این اوصاف چنین نکته ای را در بطن این قضایا می بینم، زیرا برای من بین زندگی روزمره و مراقبه تفاوتی وجود ندارد. وگرنه زندگی کاملاً بی معنی و تهی خواهد بود. من پیش خود اهمیت خارق العاده نظم در زندگی روزمره و در طی ساعات بیداری را مجسم میکنم؛ چنین عملی ذهن را، مغز را از تمامی تضادها و غیره رها میسازد، آنها را در زمان خواب؛ بهمین دلیل مغز آنگاه دیگر بطور کامل در آرامش عمل خواهد کرد. چنین وضعیتی یکی از جنبه های کار است. آنگاه از خود میپرسم: کنترل کردن خود یعنی چه؟ من چرا باید خودم را کنترل کنم؟ امروزه در هر گوشه و کنار و هرجائی و از هرکسی میشنوی که میگوید: "خودت را کنترل کن!" همه ادیان میگویند: "خودت را کنترل کن، هیچ تمایلی را در خود راه نده، به خودت فکر نکن." متوجه هستید؟ و از این قبیل امورات. آنگاه من رو بخود کرده و از خود میپرسم: "آیا میتوانم بدون تلاش برای مهار خود زندگی ام را پیش ببرم؟" متوجه هستید؟

۲۶۵

آندرسون: اوه، البته. چنین سوالی را میبایست از همان ابتدای کار از خود پرسید.

کریشنامورتی: این کار را میکنم، ما داریم دقیقاً همین کار را میکنیم.

آندرسون: بله، منظور من هم انعکاس آنچیزی بوده که جریان دارد.

کریشنامورتی: آیا این امکان پذیر هست که بدون کنترل خود، زندگی را پیش برد؟ چون کنترل خود چیست؟ و این کدام بخش وجود هست که دارد خودش را کنترل میکند؟ آنکس که خودش را کنترل میکند، در واقع امر همانی است که دارد کنترل میشود. اگر من بگویم که من میباید افکارم را کنترل کنم، آنکس که این کار را میخواهد و میبایست انجام دهد، خود محصول همان افکاری است که قرار است کنترل شوند. بهمین دلیل فکر خودش به کنترل خود دست میزند. و این اساساً کاری بی معنی است. یک قسمت از فکر، میخواهد قسمت دیگری را تحت تسلط و کنترل خود قرار دهد و بدینسان کماکان ذهن در حالت تجزیه و در بخشهای مختلف باقی میماند. من میگویم: "آیا شکلی از زندگی وجود دارد که با کنترل خود همراه نباشد؟ و متاثر از آن نمود یک زندگی فاقد بحران و بدون هرگونه تقابلی باشد؛ حالتی از زندگی که بهیچ وجه یک تمایل در برابر تمایل دیگر قرار نگیرد، یک ایده و یا اندیشه به تقابل با ایده و اندیشه دیگری در خود کشیده نشود؟ بهمین دلیل

مهیار کردن خود امری کاملاً غیرضروری و بی معنی است. آیا چنین شکلی از زندگی امکانپذیر است؟ و از آنجائیکه شناخت نسبت به چنین موضوعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، من باید بدان دست یابم. متوجه هستید؟ اینطور نیست که مثلاً سوالی طرح کرده و آنرا بحال خود رها کنیم. حال دیگر من به چنان گستره ای از انرژی دسترسی دارم که بتوانم این تحقیق را پیش ببرم، چون بار هیچ کس دیگری را بدوش خود حمل نمیکنم. و من اساساً هیچ باری را حمل نمیکنم؛ چون بار آنها در واقع مبدل به بار خودم میگردند. اگر من هر تکه از این بار را از گردونه خارج و در گوشه ای بیافکنم، در واقع با این کار خود بار فردی دیگر را نیز کنار گذاشته ام. اگر بگویم که: "آیا میتوان زندگی خود را بدون کنترل پیش برد؟" من میدانم که با طرح همین سوال، من به گستره ای از انرژی دسترسی پیدا میکنم و این امری خارق العاده و چیزی اعجاب انگیز است، من باید قطعاً آنرا درک نمایم. چون، کسانی که خودشان را زیر کنترل قرار میدهند، ادعا میکنند که شما از این طریق به مقام نیروانا میرسید، به عرش خواهید رسید - و اما در نگاه من همه آنها اساساً غلط و رفتاری کاملاً بی معنی هستند. بنابراین من میگویم: "آیا میتوانم زندگی خود را بگونه ای دقیق و با مراقبت همه جانبه پیش ببرم که از هر شکلی از کنترل از خود مبرا باشد؟"

آندرسون: اگر روشن بینی و خرد حضوری همه جانبه داشته باشد، آنچه که ما پیشتر از این نیز درباره اش صحبت کرده بودیم، بر مبنای آن نظمی حادث میگردد که خود...

کریشنامورتی: روشن بینی و خرد خود همان نظم است؛ نگرستن، خود عمل کردن میباشد. آندرسون: عمل کردن، بله.

کریشنامورتی: بنابراین، آیا من یک زندگی بدون کنترل از خود را پیش میبرم؟ نه اینکه تنها مسئله این باشد که: "آیا این امکان پذیر است؟"، بلکه: "آیا من واقعاً اینطور زندگی میکنم؟" من میدانم که دارای امیال و خواسته هایی هستم، من یک ماشین را میبینم، زنی را، یک خانه را، یک باغچه بسیار زیبا را، لباسهای زیبا را، و هرچیز دیگری را و بلافاصله در ذهن من تمایلات شکل میگیرند. این حالت فی نفسه منشاء

هیچ تضادی ۲۶۶

نیست. هیچ سرخوردگی درمیان نیست. اگر من پول داشته باشم، میتوانم آن ماشین و یا آن لباس زیبا را بخرم. این موضوعی کاملاً روشن و بخودی خود گویاست. این یک راه حل نیست. اگر هیچ پولی نداشته باشم، آنگاه میگویم: "حیف، فعلاً پول ندارم اما هرزمان پولی بدست بیاورم، آنگاه برگشته و اینرا میخرم." اینها موضوعاتی مشخص هستند. اما بهرحال تمایل بیدار گشته است. دیدن، تماس، برداشت های حسی و تمایل. اگر تمایل یک واقعیت است، بنابراین نفی کردن و سرکوب آن و یا کنار نهادن آن، به مفهوم و بمشابه زیر فشار قرار دادن خود است. کنترل امیال، همان فشار وارد کردن و عذاب دادن خود میباشد. و برای انجام چنین کاری، زندگی شما به تجزیه و انشقاق بیشتری دچار میگردد؛ بین تمایل بدست آوردن چیزی و تحریک خود برای نخواستن آن. من میدانم که حرفهایم به اندازه کافی واضح و روشن هستند؟

آندرسون: بله، بله.

کریشنامورتی: باید به امیال میدان داد تا خود را گشوده و بروز دهند، بدون هیچ کنترل روی آن.

متوجه منظورم هستید؟

آندرسون: بله، من متوجه هستم.

کریشنامورتی: طبعاً آن میل معین پس از شکوفایی، بطور ساده از بین می‌رود. اما اگر شما آنرا سرکوب نمایید، قطعاً باز خواهد گشت. من میدانم که آیا این قضیه روشن هست؟

آندرسون: بله، در اینجا صحبت از تفاوتی است که بین پایان دادن ارادی چیزی با پایان رسیدن خودبخودی آن وجود دارد..

کریشنامورتی: صحیح است، بله. من به میل اجازه می‌دهم که خودش را شکوفا نموده و به پایان برساند، من آنرا با دقت زیر نظر می‌گیرم. فقط زیر نظر قرار دادن؛ نه اینکه به آن میدان دهیم که دامن زده شود، و یا اینکه برعکس در برابرش قرار گیریم. خیلی ساده، به آن اجازه می‌دهیم خودش را بروز داده و تا حد شکوفائی پیش بیاید؛ اما کماکان تمامی این روند را با توجه ای کامل و آگاهانه زیر نظر می‌گیریم تا دقیقاً متوجه شویم که در اینجا چه چیزهایی دارد اتفاق می‌افتد. آنگاه دیگر نیازی به کنترل از خود نخواهد بود.

آندرسون: و هیچ صحبتی نیز از عدم وجود نظم در میان نخواهد بود.

کریشنامورتی: نه، طبیعی است که اینطور نباشد. درست زمانیکه دست به کنترل خود می‌زنی، بلافاصله با بی نظمی روبرو خواهی شد. چون یا خواسته ای را داری زیر فشار قرار می‌دهی، و یا داری آنرا تأیید می‌کنی و از این قبیل، شما اینها را خوب میدانید. اینها نمود بی نظمی هستند. اما اگر شما بگذارید که این شکوفایی میدان یابد و با دقت و جدیت آنرا زیر نظر بگیرید، در حالتی که شما کاملاً در توجه ای آگاهانه باشید _ گلبرگها، تمامی اجزاء ناشی از تمایل داشتن و یا حتی نداشتن تمایل به چیزی، مالک چیزی بودن و یا تمایل به اینکه خسیصه ای به زعم خود منفی از شما دور باشد، همه اینها نمود یک لذت است؛ حتی نداشتن یک چیز هم میتواند نمود لذت بردن باشد، آری به امیال در تمامی اشکال و حالاتش امکان گشایش می‌دهیم تا شکوفا گردند. متوجه هستید؟ به تمامی پروسه بروز میل میدانی برای گشایش می‌دهیم.

آندرسون: دقیقاً.

۲۶۷

کریشنامورتی: پیش از همه اینها میبایست شما حساس و بیدار باشید، دارای چنان حساسیتی که بدور از تاثیر گیری از هرگونه انتخاب و دادن ارجحیت به این و یا آن حالت باشد، تنها و تنها میبایست متوجه و مراقب بود.

آندرسون: آیا میتوانیم در صحبت آتی بحث را با همین تصویری که ارائه داده اید، شکوفائی امیال همچون یک گیاه، تداوم بخشیم؟ و بدینسان بحث مراقبه را دنبال نماییم؟

کریشنامورتی: طبیعتاً، چون با مبحث مراقبه هنوز کارهای زیادی مانده که باید انجام دهیم، بسیاری چیزها که در بطن آن نهفته هستند.

آندرسون: خیلی خوب است، عالی است.

