

مراقبه حرکتی مداوم است. نمیتوان گفت که کسی در حالت مراقبه قرار دارد، یا در وقت معینی به مراقبه مشغول میشود. مراقبه وضعیت و یا حالتی نیست که بتوان آنرا بدست آورد. از آنجائیکه زندگی کنونی دنبال کردن روندی سیستماتیک است، و یا از یک روال معین و یا از اخلاقیات و مبانی اخلاقی معینی پیروی میشود، هیچگاه عامل رضای خاطر و تبلور نشاط و آرامش نخواهد شد. سرزندگی زمانی میتواند در جان انسان نمود یابد که قلب ما عملاً گشاده و پاک باشد. البته نه اینکه با کمک راه حلهای اندیشه و برنامه ریزی معینی سعی کنی که قلبی گشاده داشته باشی، و یا اینکه با استفاده از مفاهیم ادراکی خواسته باشی قلبت را به گشاده بودن مطمئن سازی؛ قلب میباید همچون آسمان صاف و بدون ابر باشد، گشاده و باز، آنگاه آن وضعیتی که خارج از ادراک و دانش متعارف است، بی هیچ انتظاری و یا دعوتی ویژه، خود را مینمایاند. هرگز نباید برای حفظ آن در دستان خود، و یا در قلب خود تلاش کرد، یا اینکه آن حالت را به خود بند کرده و به نیایش آن مشغول شد. درست از لحظه ای که دست به چنین تلاشی بزنی، او دیگر بر نخواهد گشت: هرکاری هم بکنی، کماکان از تو دور خواهد ماند. در وضعیتی که مراقبه نمود مییابد، شخص مراقبه کننده مهم نیست، هیچ جایی برای مراقبه گر در روند مراقبه وجود ندارد؛ زیبایی و خلوص مراقبه در مالکیت هیچ کس قرار نمیگیرد، بلکه تنها و تنها در بطن آن روند جای دارد. و یا اینکه خواسته باشی چیزی را در آن روند وارد نمایی. از پنجره با این امید به بیرون نگاه نکن که زیبایی و خلوص و طراوت موجود در حیات زنده پیرامون خود را بچنگ آری، سعی نکن برای دیدن آن بعنوان مثال در یک اتاق تاریک بنشینی؛ این خلوص و زیبایی درونی مراقبه، زمانی بروز خواهد کرد که وجود تو و حضور تو کاملاً از صحنه خارج باشد؛ و بدان که آرامش ناشی از این خلوص مستمر و پایدار خواهد بود.

کوهها نگاهشان را به آبی بیکران دریا دوخته اند، کوههایی که دهها کیلومتر کشیده شده اند. تپه ها تقریباً لخت و خشک هستند، بگونه ای که در زیر تابش سوزان آفتاب بشدت سوخته بنظر میرسند، با بیشه هایی بسیار محدود، و در پیچ و خم بین تپه ها تک درختانی یافت میشوند که آنها نیز زیر گرمای سوزنده آفتاب کاملاً سوخته بنظر میرسند، با اینهمه کماکان برپا ایستاده اند، سرسبز و کاملاً آرام. بالاخص یکی از این درختان، یک درخت کهنسال و بی نظیر بلوط، انگار که تمامی تپه های اطراف را زیر کنترل و سلطه خود دارد. بر بالای تپه ای دیگر یک درخت خشک شده قرار دارد، از شدت گرمای آفتاب انگار که از حال رفته باشد؛ کاملاً لخت، خشک شده و بدون اینکه حتی یک برگ روی شاخه هایش باقی مانده باشد. وقتی به این کوهها می نگری، به زیبایی آنها و خطوطی که آنها را از آسمان آبی جدا میکند، تنها این درخت است که ناهمگون بنظر میرسد. همه شاخ و باله های مرده هستند، و شاید او دیگر هیچ بهاری را حس نکند. با اینهمه کماکان با زیبایی تمام و هارمونی کامل در حالتی از هوشیاری و حواس جمع قرار داشت؛ احساس میکردی که با او در تماس هستی، و بدون هیچ چیزی تنها و تنها از بودش حمایت میکنی، بدون اینکه در این کار زمان نقشی ایفا

کند. اینطور بنظر میرسید که او مدت زیادی آنجا خواهد ماند، درست مانند آن درخت تنومند بلوط در دامنه تپه. یکی زنده و دیگری مرده، و هر دوی آنها تنها موجوداتی بودند که در میان این تپه ها خودی نشان میدادند، یکی بخاطر تابش آفتاب، و دیگری بخاطر آتش سوزی کاملاً از حال رفته بودند و کماکان برای بارانهای زمستانی انتظار میکشیدند. درست در میان این دو درخت – یکی مرده و دیگری زنده – تو چگونگی حیات و حرکتش را میدیدی و به جایگاه خود در مجموعه حیات و زندگی میرسیدی. و عشق بود که با توجه ای دلسوزانه، بدون هیچ نمود آشکار و یا تحمیلی، در بطن هردوی آنها حضور داشت.

پایین تر از این خانه یک پاندا (از خانواده خرس ولیکن بسیار کوچک که در آمریکای شمالی یافت میشوند) با چهار بچه اش زندگی میکرد. وقتی در آئروز با یکدیگر روبرو شدیم، این خرس به همراه چهار بچه اش روی ایوان خانه نشسته بودند. بچه ها خیلی سریع رابطه ای دوستانه برقرار نمودند – با آن چشمان سیاه و بسیار شاد و با پوزه های نرمشان – با حالتی ترسان تقاضای چیزی برای خوردن میکردند. مادر اما فاصله اش را با احتیاط کامل حفظ میکرد. غروب روز بعد، باز هم به آن محل آمده و اینبار غذایشان را توی دستان تو میخوردند، و تو نرمی پوزه هایشان را احساس میکردی؛ آنها به تو اجازه میدادند که به سروریشان دستی کشیده و آنها را مورد نوازش قرار دهی. و تو از اینهمه زیبایی و تحرکشان متحیر بودی. بعد از چند روز آنها دیگر از سروکول تو بالا میرفتند و تو از زندگی در میان آنها مملو از احساس عمیق زندگی بودی.

روز بسیار دلچسپ و صافی بود و هر درختی و یا هر بوته ای سعی میکرد که خود را هرچه بیشتر در برابر روشنایی آفتاب قرار دهد. آن مرد جوان از این تپه بالا آمده بود تا خودش را به این خانه برساند، خانه ای که روی این بلندی قرار داشت و در برابرش چشم اندازی از دره و زنجیره ای از رشته کوههای پیچ در پیچ گشوده میشد. در جنب این خانه چندتایی درخت کاج و خیزرانهای بسیار بلند قرار داشتند.

بنظر جوان پرشوری میآمد و بی پروائی ناشی از فرهنگ متعارف هنوز نتوانسته بود او را تحت تاثیر قرار دهد. تنها آرزوی او این بود که بتواند در گوشه ای بنشیند، آرام باشد، البته نه آرام همچون کوهها بی حرکت، بلکه آرامشی که از تسلط بر خود ناشی میشود.

– "چه نقشی را دارم در این دنیا بازی میکنم؟ رابطه من با نظم موجود چیست؟ همه این بحرانهای بی پایان چه مفهومی دارند؟ با دختری دوست هستم؛ با هم رابطه جنسی هم داریم. حتی این هم نمیتواند پایان کار باشد. همه اینها مثل یک کابوس بسیار دور جلوه میکنند، چیزهاییکه گاهی بسیار دور شده و باز هم برمیگردند، لحظه ای تکان دهنده، و لحظه ای دیگر کاملاً بی معنی. برخی از دوستانم در صدد استفاده از مواد مخدر برآمدند. آنها تحت تاثیر مواد مخدر بسیار خرفت و از خود بیخود میشوند. شاید من هم، حتی بدون استفاده از مواد مخدر، تحت تاثیر این زندگی یکنواخت و دردهای ناشی از گوشه گیریهایم، تبدیل به آدمی کسل کننده گشته و حوصله همگان را سر میبرم. من خودم را از این میلیونها انسان دور و بر جدا نمیدانم. برایم مشخص است که من نیز از همین راهها و روشها بهره گرفته و هیچگاه به آن گوهر اصیل و ارزشمند دست نخواهم یافت چیزی که هیچگاه از بین نخواهد رفت و از درخشش جاودانه برخوردار خواهد بود. این نکته همان دلیلی است که مرا به اینجا کشانده تا با شما در این زمینه صحبت کنم، البته اگر شما وقت داشته باشید. من خواهان پاسخ

به سوالات خود نیستیم. ساکن همین حوالی هستم: اگر چه هنوز سنی از من نگذشته، با اینهمه بسیار دل آزرده و غمگین بنظر میرسم. نسل ناامید گذشته با همه آن غرولندهایشان، با تمام ادعاهایشان، ظاهرسازیهایشان، با سازش گریهایشان و همه نگرانیهایشان در پیش روی ماست. آنها چیزی برای عرضه به من ندارند، و عجیب تر اینکه من از دوست دخترم نیز چیز خاصی نمیخواهم. در واقع من خودم هم نمیدانم که چه چیزی میخواهم، البته اینرا میدانم که مایلیم یک زندگی بسیار پربار و غنی داشته باشیم. من واقعاً مایل نیستم که در یکی از این ادارات کاری بگیرم و به آرامی تبدیل به موجود بی شکلی در درون این مجموعه عجیب و غریب و نامفهوم فعلی گردم. گاهی اوقات وقتی که به تنهایی و در عین حال زیبایی بی نظیر ستارگان مینگر، متاثر از آن در درون خود و در تنهایی خودم اشک میریزم."

مدتی کاملاً ساکت و بی صدا در کنار یکدیگر نشستیم، و همزمان نسیمی ملایم در لابلای کاجها و خیزرانها وزیده و از بین شاخ و برگ آنها گذشت.

— سارها و یا عقاب در زمان پرواز از خود مسیری باقی نمیگذارد؛ البته دانشمندان چنین کاری میکنند، بطوری که مشخصاً میتوان گفت که همه متخصصین چنین عملی انجام میدهند. تو میتوانی پله به پله راهشان را دنبال کرده و بجای خود به کشفیات و دست آوردهای آنها چیزی بیفزایی؛ و تو میتوانی کم و بیش تشخیص دهی که کارهای آنها و دست آوردهای آنها تا کجا ادامه داشته و به چه چیزی منجر میشود. اما در مصاف با حقیقت، قضیه بدین گونه پیش نمیرود؛ حقیقت عملاً همانند سرزمینی است که هیچ راهی بسوی آن و در آن وجود ندارد؛ شاید که پشت آن گردنه و در مسیر جاده باشد، و یا حتی شاید که هزاران کیلومتر از اینجا دور باشد. تو میبایست کماکان در راه باشی و در مسیر راهپیمایی خود است که بناگاه متوجه میشوی که او آنجاست، در کنار تو دارد راه میبرد. اما اگر تلاش کنی که در جای خود قرار گرفته تا برای فردی دیگر آن راه را مشخص نمایی، و یا نقشه ای برای مسیر زندگی خود ترسیم کنی، بدان که او هیچگاه در کنار تو قرار نخواهد گرفت.

— "آیا این حالت نزدیکی در مفهومی از مکان است و یا اینکه نمودی از احساس شغف ناشی از زندگی است؟"

— تو چه فکر میکنی؟ زندگی ما چگونه ای پیش رفته که برای عمل کردن و انجام کاری، ساختن چیزی و یا حتی برای دستیابی به چیزی در انتظار این خواهیم بود که همه چیز برایمان پیشاپیش مهیا باشند. شما میتوانید تکه چوبی را برداشته و در خانه خود آنرا روی سکویی قرار داده و هرروز دسته گلی را زیر آن بگذارید، آنگاه پس از چند روز این کار میتواند برایتان به نمودی خارق العاده تبدیل شود. ذهن انسان میتواند برای هرچیزی مفهومی بسازد، اما مفهومی که او برای زندگی و یا اشیاء قائل میشود بسیار پوچ و بی معنی است. زمانیکه یک فرد این سوال را طرح میکند که مفهوم زندگی چیست، این سوال درست شبیه همان پرستش کردن چوب میشود. وحشت آورتر اینکه ذهن کماکان اهداف جدید، مفاهیم نوین، نیازهای جدید را در خود دامن زده و تلاش میکند تصویری از آنها ارائه دهد و مدام یکی را از بین برده و یکی دیگر را جایگزین آن میکند. ذهن هیچگاه آرام نمیماند. اما ذهنی که توانمند است، هیچگاه برای آرامش خود بیش از آنچه که میبایست، اهمیت قائل نمیشود. انسان میبایست همچون عقابی باشد ولیکن آموخته، با آگاهی به این نکته که این دو

یعنی آموخته بودن و عقاب بودن هیچگاه در مصاف با یکدیگر قرار نمیگیرند. البته به این مفهوم نیست که این دو چیزهایی کاملاً مجزا از هم هستند. هر دو آنها کاملاً ضروری هستند. اما بعنوان یک موجود خردمند، اگر میخواهی همچون عقاب باشی، و در عین حال میخواهی از مسیر پرواز خود جای پایی باقی بگذاری، بدان همان بر تو خواهد رفت که جهان کنونی با همه دردها و حرمانهایش دارد پیش میبرد.

تو هنوز خیلی جوان هستی. سعی کن طراوت و سرزندگی، و حساسیت ویژه ای را که کماکان در تو عملکرد دارد، از دست ندهی. این تنها گوهری است که انسان میتواند داشته باشد و میبایست هم آنرا حفظ کند.

— "آیا چنین حساس بودنی ابتدا و انتهای تمامی وجود است؟ آیا این همان تنها گوهر گرانبهائی است که لازم است کشف شود؟"

— تو نمیتوانی بدون اینکه بی پیرایه باشی، حساس باشی، حتی اگر تجارب زیادی نیز کسب کرده باشی، و یا زندگی تو مملو از اشکها و لبخندها بوده باشد؛ تو باید پیشاپیش نسبت به همه اینها بمیری، در غیر اینصورت نمیتوان از ذهنی خالی و باطنی خالص صحبتی در میان باشد. تنها یک ذهن بی پیرایه و خالص هست — علیرغم هزاران تجربه در خود — میتواند ببیند که حقیقت چیست. و تنها حقیقت است که دامن زننده حساسیت در ذهن خواهد بود — بعبارت دیگر، عامل رهایی ذهن میشود.

— "شما از سوئی میگویید که باید برای دیدن حقیقت بی پیرایه و خالص بود، و از سوی دیگر میگویید، نمیتوان بدون دیدن حقیقت بی پیرایه بود. آیا فکر نمیکنید که این حالت یک روند نامشخص و نامفهوم را تداعی میکند؟"

— خلوص و بی پیرایه گی تنها میتواند در مرگ دیروز بروز کند. اما ما هیچگاه در دیروزهایمان نمی میریم. همواره چیزی از آن در ما باقی میماند، حتی انعکاسی بسیار ناچیز از واقعه ای، و آن نیز بجای خود در ذهن لنگر میاندازد، و با زمان تحکیم مییابد. بنابراین زمان دشمن خلوص و بی پیرایه گی است. انسان میبایست هر روز نسبت به همه آنچه‌هایی که ذهن اسیر آنان گشته و به بند میافتد، بمیرد و خود را از آن برهاند. در غیراینصورت هیچ رهایی در میان نخواهد بود. حساس بودن در بطن رهایی پنهان است. اینطور نیست که یکی بدنبال آن دیگری میآید — این حرکت تنها یکی و یگانه است، آمدن یکی و رفتن دیگری همزمان خواهند بود. در واقعیت امر از قلبی نشان دارد که مملو از حساسیت است، چیزی که خود نمود بی پیرایه گی و خلوص مییابد.