

مراقبه بمشابه تخلیه کردن ذهن از دانسته هاست. دانسته ها همان گذشته میباشند. تخلیه کردن به این مفهوم نیست که ابتدا به ساکن دست به تجمع و تمرکز دانش و آگاهی و از این قبیل زده و سپس تلاش کنیم که ذهن را با استفاده از این مجموعه خلاص نماییم، بلکه مراقبه ذهن را در چنان وضعیتی قرار میدهد که ذهن اساساً هیچ چیزی را در خود انباشته نمیکند. آنچه که در ذهن بوده، کماکان در زمان حال مورد بهره برداری قرار میگیرد، اما نه با کارکردی که اندیشه در آن دخیل باشد، بلکه در عمل مستقیم استفاده میشود، آنهم در پیش برد اعمالی که از هست و وجود در لحظه برمیخیزد. گذشته حرکتی است نوسانی بین یک نتیجه گیری و نتیجه گیری بعدی و استفاده کردن از این نتیجه گیریها برای قضاوت در مورد امور و چیزهایی که در لحظه و در زمان حال بروز میکنند. هر قضاوتی خود یک نتیجه گیری است، حال اثری از گذشته داشته باشد، و یا اینکه این قضاوت خود جانشین حال گردد، در هر حال کارش این خواهد بود که با سرسختی مانع تخلیه ذهن از دانسته ها بشود، دانشی که خود گذشته و اثر آن در ذهن است؛ چون بهرحال آنچه که شناخته محسوب میشود و بعنوان یک دانش و آگاهی به ذهن سپرده شده باشد، خود یک نتیجه گیری است، چیزی که در ذهن جا افتاده است.

شناخته عبارت از عملی است که از میل و خواسته برمیخیزد، و خواستن به سهم خود تحکیم و تداوم بخشیدن به حیات دانسته هاست، بنابراین آنچه که بعنوان خواست و میل در انسان مطرح میشود، با تمام توان خود جلوی تخلیه ذهن از دانسته ها را میگیرد. دستیابی به یک باطن پاک، ذهنی خالی چیزی نیست که آنرا با استغاثه پای منبر و محراب بدست آورد؛ چنین ذهنی آن زمان امکان عملکرد و موجودیت مییابد که اندیشه نسبت به کارکرد خود عمیقاً هوشیار و با حواس جمع و مسلط باشد - البته نه اینکه فردی همچون اندیشه گر و متفکر مطرح باشد.

مراقبه بمشابه بی پیرایه بودن با لحظه و دم و یا زمان حال است، بهمین جهت ذهن همواره تنها و خالص باقی میماند. ذهنی که از تنهایی یکدستی برخوردار است، هیچگاه با کارکرد اندیشه دچار سردرگمی نمیشود، چنین ذهنی بیش از این هیچ لحظه و برخورد و حادثه و تاثیرات احساسی نسبت بدانها را در خود انباشته نمیکند. تخلیه ذهن همواره در زمان حال عملی میگردد. برای ذهنی که تنهاست، آینده از صحنه میگریزد - موضوعی که ناشی از گذشته است و با آن همسویی دارد - و هیچگاه مطرح نمیشود. مراقبه یک حرکت است، نه یک منتجه، چیزی که مثلاً قرار باشد در پایان کار بدان دست یابیم.

بیشه فوق بسیار گسترده و وسیع بود، پر از درختان کاج، بلوط، بوته زارها و چوبهای قرمز. نهر کوچکی با سروصدای تمام از آن بالای تپه تا به پایین آن جریان داشت. و در مسیر آن انواع پروانه ها و حشرات مختلف، در رنگهای آبی و زرد مدام به این سو و آن سو میپریدند، انگار هیچ گل و یا بوته ای را برای نشستن پیدا نکرده اند و جستجو گرانه تا پایین دره پیش میرفتند.

بیشه ای بسیار کهنسال بود، و درختان چوب قرمز حتی از آن هم قدیمی تر بودند. این درختان بطور

فوق العاده ای بزرگ و بلند بودند و متاثر از عدم حضور و یا زندگی متعارف بشر در این منطقه – با تمامی سلاحهاشان، با سروصداهاشان و با تمامی چیزهایی که متاثر از دانش و تکنولوژی خود عرضه میکنند – در اینجا فضا و حالت ویژه ای وجود داشت. در این بیشه هیچ راه و یا حتی کوره راهی نیز وجود ندارد. میبایست ماشین را در فاصله معینی پشت سر رها کرده و بقیه راه را پیاده از میان بوته زارها گذشت و حتی میبایست راه خود را با استفاده از داس و یا چویدستی باز کرد.

در اینجا زاغهایی زندگی میکردند که اطرافیان نسبت به خطر حمله آنها به انسان هشدار میدادند. هشدار کاملاً درست و قابل درک بود، چون بنظر میرسید که همه حیوانات دیگر از حرکت و سروصدا باز مانده اند و حتی میتوان گفت که در یک آن سکوتی غیرمنتظره بر بیشه مسلط گردید، و طبعاً برای ما نیز حالتی مطرح بود که با هوشیاری و حواس جمع پیرامون خود را زیر نظر بگیریم. بنظر میرسید که حتی گرمای خورشید و یا در مجموع از سکوتی که در اینجا مسلط بود، هرکدام از اینها کافی بودند که انسان را از پای بیاندازند. در این میان یک جفت سنجاب قرمز رنگ با آن دم های بلند و پشمالویشان در حالیکه با چنگالهایشان صدای تیز و خراشنده ای بوجود می آوردند، با سرو صدای زیاد از بالای درخت کاج پایین آمدند. آنها با شیطنتی که مملو از شور و شادی بود، دور و بر ریشه درخت اینطرف و آنطرف دویده و یکدیگر را دنبال میکردند. هیجان خاصی بین آنها تسلط داشت – حالتی از یک بازی، چیزی بین تمایل به رابطه جنسی و کشش متقابل. آنها بدینسان عمیقاً و با تمام وجود خود از یکدیگر لذت میبردند. یکی که بالاتر قرار داشت، در یک آن ایستاده و به پایینی نگاه میکرد، و پایینی نیز ایستاده و سپس به هم خیره میشدند، و با دمهایشان که کاملاً بالا گرفته بودند و با پوزه هایشان که بلاانقطاع در حرکت بود، یکدیگر را بو میکشیدند. نگاههایشان بگونه ای درخشنده بود که کاملاً یکدیگر را مسخ میکردند و سخت مجذوبانه به هم خیره میشدند، و در عین حال تمامی حرکات و صداهایی که در پیرامون آنها شکل میگرفت، از نگاه هوشیار و تیز آنها دور نمی ماند. آنها ابتدا نسبت به انسانی که در پایین درخت به بازی آنها خیره شده، واکنشی عصبی داشتند ولیکن در فاصله کوتاهی او را کاملاً فراموش کردند؛ با اینهمه نسبت به یکدیگر چنان توجه مجذوبانه ای نشان میدادند که میشد احساس بسیار دلنشین آنها را با تمام وجود حس کرد. به احتمال زیاد لانه شان نیز در بالای همین درخت باید باشد، و بعد از مدتی که دیگر خسته بنظر میرسیدند، یکی از آنها بالای درخت رفته و دیگری روی زمین به سمتی دویده و از نظر محو شدند.

زاغ، با آن رنگ آبی تند خود، با دقت و توجه خارق العاده ای سنجابها و همچنین فردی را که پای درخت نشسته، زیر نظر گرفته بود، او نیز پس از مدتی با بال زدنی پرسروصدا از آنجا پریده و دور شد. ابرها به آرامی فشرده تر و انبوه تر میشدند و احتمال زیادی میروید که تا چند ساعت دیگر رعد و برقی زده و رگباری شروع به باریدن کند.

خانمی که برای دیدار آمده بود، روانکاو بوده و مدارکی نیز در این زمینه کسب کرده و حال در یکی از کلینیکهای بزرگ کار میکرد. هنوز خیلی جوان بود و لباسی که بتن داشت مدرن بود با دامنی بالای زانو؛ فردی هوشیار و حواس جمع بنظر میرسید، در عین حال حالتی از نگرانی و التهاب در چهره اش نمایان بود. وقتی سر

میز غذا بودیم، بدون اینکه کسی از او دعوت کرده باشد، مدام حرف میزد و نظراتی در عرصه ها و مسائل مختلف ارائه میداد، و بنظر میرسید او هیچگاه از این پنجره به بیرون و گلهایی که در باغ کاشته شده اند، نگاه نمیکند، و یا به نسیمی که لابلای برگها و گلبرگها میگذرد و آنگاه به برگهای پهن و بزرگ اوکالیپتوس میرسد و به آرامی در تداوم حرکت خود به بادی قدرتمندتر و وسیع تر میپیوندد، هیچگاه توجه نخواهد کرد. غذایش را بدون کمترین توجه و علاقه ای و تند و سریع و حریصانه صرف کرد.

زمانی که در اتاقی کوچکتر و در مصاحبتی دوفره قرار داشتیم، او صحبتش را اینگونه شروع کرد: "ما بعنوان روانکاو تلاش میکنیم به بیماران روانی کمک کنیم که خودشان را با جامعه ای بیمارتر از خود هماهنگ نمایند، و گاه، و با درصد ناچیزی نیز، به این کار موفق میشویم. و در آنجا نیز این طبیعت و نظم درون آن است که باعث این موفقیت میگردد. من رفتار و اعمال افراد بسیاری را از نزدیک مورد مطالعه و تجزیه و تحلیل قرار داده ام، البته این کار را زیاد خوشایند نمی بینم، با اینهمه من هم میبایست نیازهای خودم را پاسخ دهم. از سوی دیگر در جامعه هستند بسیاری افراد که به بیماریهای روانی دچار هستند. البته این اعتقاد را ندارم که به این افراد کمک زیادی میتوان رساند، با این همه ما سعی میکنیم که با استفاده از مواد دارویی مختلف و یا پیشبرد تئوریهای جدید در رابطه با مداوای آنها، آنچه که از دستمان بر میآید برایشان انجام دهیم. اما علیرغم همه این مسائلی که در رابطه با بیماران گفته شده، من در زندگی شخصی خودم سعی میکنم که اساساً به شیوه ای دیگر زندگی کنم، غیر از آنگونه که بطور مثال افراد متوسط جامعه زندگی میکنند."

— آیا شما زمانی که تلاش میکنید فردی مغایر با سایرین باشید، خود همانند سایرین عمل نمیکنید؟
براستی چرا ما به این تلاش و تکاپو نیاز داریم؟

— "اما اگر من چنین تلاش و تقلایی را پیش نبرم و با روندهای عادی و عامیانه در زندگی مقابله نکنم، آنگاه براحتمی تبدیل به زنی عامی و همانند سایرین خواهم بود که خانه دار شدن عادی ترین کاری است که پیش رویم باشد. بهمین دلیل مایلیم که اساساً بگونه ای دیگر باشم و در همین رابطه تصمیم گرفته ام که ازدواج نکنم. در واقع میتوان گفت که من فردی تنها هستم و این تنهایی درونی ام بوده که مرا بسوی این شغل کشانده است."

— با این اوصاف چنین حالتی از تنهایی حتی ممکن است که شما را بسوی خودکشی نیز سوق دهد، اینطور نیست؟

او سری تکان داد؛ چشمانش تقریباً پر اشک بود.

— آیا تمامی عملکرد شعور خودآگاه انسان او را بسوی حالتی از انفراد نمیکشاند، به ترس و مبارزه ای بی پایان برای اینکه به فردی دیگر تبدیل گردیم؟ در پیشبرد چنین خواسته ای هرچیزی میتواند دخیل باشد، از همراه کردن و همساز کردن خود با فرد یا ایده ای تا حتی هماهنگ کردن خود با تعبیری که از انسان در ذهنمان شکل میگیرد. اکثر روانکاوان کار خودشان را در تبعیت از تئوریهای پیش میبرند و یا حتی سعی میکنند که از دست آوردهای تئوریک استادان خود بهره بگیرند، استادانی که خود در همان راستاها و به همان شیوه کار و تحقیق میکنند و یا حتی سعی میکنند که روندی مغایر را دنبال نمایند.

— "من خودم را با شیوه ای نوین در روانشناسی هماهنگ نموده ام. کار ما با بیماران بدون استفاده از

سمبلهای متعارف پیش میرود و ما سعی میکنیم که واقعیات عملی را در نظر بگیریم. ما کاری به کار استادان قدیمی با آن نموده‌ها و سمبلهایشان نداریم و آنها را کاملاً کنار گذاشته ایم و سعی میکنیم انسان را درست بهمانگونه که هست، در نظر بگیریم. اما بهرحال همین هم بجای خود روش و شیوه تحصیلی معینی خواهد بود. علیرغم اینها باید بگوییم که من برای مباحثه در مورد انواع مدارس، تئوریا و استادان و غیره اینجا نیامده‌ام، بلکه قصدم این است که درباره خودم با شما صحبت کنم. من واقعاً نمیدانم که باید چکار کنم." _ آیا فکر نمیکنید که خودتان بنحوی همانند بیمارانی که تلاش میکنید آنها را مداوا نمایید، بیمار هستید؟ آیا شما هم بجای خود در این جامعه نقشی ندارید _ مجموعه ای که بنویه خود بسیار پیچیده تر و حتی مریض تر از تک تک افراد میباشد؟ بنابراین قضیه خیلی عمیق تر از این حرفهاست، اینطور نیست؟

شما بعنوان یک انسان خود منتهجه چنین اجتماعی با تمامی اوضاع بغرنج، سردرگم و با تمامی فرهنگها و ادیانست هستید، و جامعه بدینسان در شما و با شما تداوم مییابد، چه از جنبه اقتصادی و یا از جنبه روانی بخواهیم در نظر بگیریم. راهی ندارید، یا میباید با جامعه کنار بیایید، عبارت دیگر تمامی بیماریهایش را بپذیرید، در درون آنها زندگی کنید، یا اینکه او را بطور همه جانبه نفی کرده و کنار بگذارید و روش زندگی کاملاً متفاوتی را بیابید. اما تا زمانیکه اجازه میدهید روش قدیمی محفوظ مانده و پیش برود، بدانید که هیچگاه قادر به پیدا کردن راهی نوین نخواهید بود.

آنچه که شما عملاً خواهان آن هستید، اطمینان و امنیت است، اینطور نیست؟ این تنها راستایی است که اندیشه و فکر میتواند بشناسد _ اینکه فرد دیگری باشیم، جذاب تر، در جایگاهی بالاتر از بقیه، و یا حتی فردی ساده تر از بقیه باشیم و از این قبیل. و شما در بطن چنین پروسه ای مایلید که به ایمنی و اطمینان دست یابید، اینطور نیست؟ اما آیا اساساً چنین چیزی، چنین امنیتی وجود دارد؟ خواست امنیت خود نافی نظم است. چه در مناسباتی فامیلی و قومی، یا در تبعیت از باور و عقیده ای، در انواع فعالیتهای اجتماعی و غیره هیچ اطمینان و امنیتی نمی بینی، و درست همانقدر که انسان چنین چیزی را میجوید، خود پدید آورنده بی نظمی در امور میشود. خواست امنیت خود زمینه ساز بی نظمی میشود، و زمانیکه با همه این بی نظمی های روبه ازدیاد در درون خود روبرو میشوی، بدون تردید خواهان پایان یافتن آنها میگردد.

در محدوده بسیار بسته ای که شعور در آن عمل میکند و دارای فضا و محدوده بسیار کوچکی است، فکر تلاش میکند که کماکان گوشه امنی را بجوید. بر همین اساس اندیشه خود پدیدآورنده بی نظمی میشود؛ نظم هیچگاه توسط اندیشه و فکر بوجود نمیآید. تنها زمانی که بی نظمی پایان پذیرد، آنگاه در اینجا نظم خواهد بود. عشق در محدوده عمل اندیشه بدست نمی آید. بهمان اندازه نیز زیبایی و خلوص نیز نمیتواند با کشیدن خطی روی آن فاسد گردد. برای تسلط نظم در خود، انسان میباید منبع بی نظمی و تمامیت وجود آن را از خود دور نماید.

سکوتی عمیق بر او چیره شده بود و بدینسان او در خود فرو رفت. برایش بهرحال بسیار دشوار بود که از ریزش اشکهایش که هم اکنون قطره قطره از روی گونه هایش بیابین میریختند، جلوگیری کند.