

ذهنی که در مراقبه باشد، آرام است. نه آرامشی که میتوان توسط فکر آنرا برنامه ریزی کرد؛ نه سکوتی که ناشی از آرامش یک غروب باشد؛ بلکه سکوتی است که از آرام گرفتن کامل و همه جانبه اندیشه – با همه تصاویرش، کلماتش و مشاهداتش – بروز مینماید. ذهنی که در چنین حالتی از مراقبه قرار داشته باشد، یک ذهن مومن و مذهبی است – البته نه آن حالت از ایمان که تحت تاثیر کلیسا، معابد و یا متاثر از دعاها و اوراد مذهبی نمود مییابد.

ذهنی مذهبی نمودی از انفجار عشق است. چنین عشقی انفراد و جدائی نمی شناسد. برای آن هیچ فاصله ای چه دور و چه نزدیک وجود ندارد و همه چیز باهم و درهم هستند. عشق فردی نیست و یا نمودی جمعی ندارد، بلکه حالتی است که همه اشکال فردیتها و جدائی ها پایان میگیرند. درست همانند سرزنده گی و طراوت، برای عشق نیز کلمات نمیتوانند منشاء و مبنای قیاس باشند. تنها بر مبنای چنین حالتی از آرامش و سکوت است که یک ذهن در مراقبه قادر به عمل کردن است.

تمام دیروز باران باریده و بهنگام غروب پهنه آسمان کاملاً ابری بود. بالای تپه ها را ابرهایی روشن و بسیار زنده پوشانده بودند، و همانطور که در حال نگاه بسوی آنها بودی، میدیدی که چگونه بلا انقطاع شکل آنها تغییر میکند.

انوار خورشید در حین غروب کردن از لابلای برخی از بالاترین لایه های ابرها رخنه کرد و با این همه بنظر میرسد که ابرها درست همانند توده انبوه شاخسار درختان صنوبر بوده و هیچ راهی برای رخنه شعاعهای آفتاب باقی نمیگذارند. زمانی که بسوی آنها نگاه میکردی، خود بخود سکوت بر تو غلبه میکرد. هارمونی بی نظیر آسمان ابری با تک درخت تنهایی که روی تپه قرار دارد، قله های دوردست و سروصدای پیرامون تو، همه اینها خود بخشی از این سکوت و آرامش بودند. میدانستی که صبح فردا روزی بی نظیر خواهد بود، چون خورشید در حین غروب کاملاً برنگ قرمز بود. و متاثر از آن افق نیز کاملاً روشن و واضح معلوم میشد؛ هیچ ابری در آن دوردستها پیدا نبود و آسمان در کناره های افق کاملاً آبی بسیار روشن بود.

گلهای زرد رنگ و درختان سپیدار در تناسبی خارق العاده با انبوه بسته و تیره درختان صنوبر قرار داشتند، و بوی بهار تمامی این سرزمین را پوشانده بود. لایه ای بسیار پست از مه، چمنزارها را زیر پوشش خود قرار داده و بدینسان بهار راه خود را به آرامی از میان تاریکی ها پیدا میکرد.

او زمانی نه چندان دور پسرش را از دست داده بود، فرزندی را که شغل بسیار مناسبی داشت و ممکن بود که در فاصله زمانی بسیار نزدیکی تا حد رئیس یک شرکت بسیار بزرگ ارتقاء یابد. او کماکان در شوک ناشی از این حادثه قرار داشت، اما بهرحال خودش را براحتی میتوانست کنترل کند. از آن تیره آدمهایی نبود که براحتی میتوانند گریه کنند – اشکها نمیتوانستند به آسانی از چشمهایش سرازیر شوند. تمام زندگی او با کاری

سخت در عرصه تکنیکی و یا تجاری پیش رفته بود. خیالات نمیتوانست براحتی در او راه یابند، و مسائل روانی، پیچیده و بسیار ظریف بشدت او را تحت تاثیر خود قرار داده بودند.

اتفاق اخیر ناشی از مرگ فرزندش مثل یک ضربه غیرمترقبه بود. او میگوید: "این رویدادی بغایت دردناک بود."

درد ناشی از این حادثه آنقدر بود که بطور اسفباری روی همسر و فرزندانش تاثیر سوء گذاشته بود. — با توجه به نگرش شما به امور و اوضاع و احوال، چطور میتوانم آنها را قانع کنم که میبایست به این اندوه و درد پایان داد؟ من مطالعات بسیاری داشته ام و بهرحال قادر به درک و تحمل این درد هستم، اما چطور میتوان دیگران را که آنها نیز در این درد سهمیند، آرام کرد؟

— رنج و اندوه در هرخانه ای و در هرگوشه ای جای گرفته است. هر انسانی را که در نظر بگیری، میبینی که با این درد جگرخراش آشنا هست، دردی که معلول بروز بسیاری حوادث و اتفاقات میباشد. اندوه همانند موجی بی پایان بنظر میرسد، موجی که از فراز سر انسانها گذر میکند، و او را در خود غرق میکند؛ و همنوایی با درد باعث میشود انسان بد عنق و تلخکام گردد.

آیا این رنج و اندوه پسرستان است یا اینکه اندوه و درد خودتان است، و یا رنجی است که در پی شکست اشتیاق تداوم خود در پسرستان، نصیب شما شده؟ آیا این رنج نمودی از اعتراض به بخت بد خود است؟ و یا بخاطر این است که او از جنبه های مادی و مالی آینده درخشانی پیش روی داشت؟

اگر به بخت بد خود اعتراض داری، آنگاه چنین احساس ناگواری نسبت به خود، امری که همچون عاملی تجزیه کننده در زندگی بروز میکند، بدون تردید به غم و اندوه منجر خواهد شد. چنین روندی از انزوا و انفراد، چنین حالتی از خودخوری برای امورات روزمره زندگی، برای آرزوها، برای تاکید به علایق منحصر بخود، خلاصه تمامی این روندی که به تفرقه و جدائی تاکید دارد، چه نسبت بدان آگاه باشی و یا ناآگاهانه بروز یابند، به حالتی از احساس انزوا و تنهایی منجر میگردد، طوری که مجبور میشویم هرطور شده خودمان را از دستش خلاص کنیم. نالیدن به بخت خود همان درد ناشی از احساس تنهایی است، و این درد را ما اندوه میفهمیم.

درعین حال دردی نیز وجود دارد که از نادانی ناشی میشود — البته منظور کمبود مطالعه و یا ندانستن امور تکنیکی و فنی و یا کمبود تجربه عملی و از این حرفها نیست — بلکه نادانی ناشی از این نکته که چگونه ما سلطه زمان را بر خود میپذیریم و یا میپذیریم که در روندی تدریجی واقع گردیم — روندی تدریجی در مفهومی از آنچه که هست، در مقایسه با آنچه که میباید بدان رسید — و یا نادانی نسبت به حضور قدرتی نامرئی بالای سرخود که چگونه براحتی هرنوع خشونت و عصبیتی را میپذیریم، نادانی نسبت به اینکه خودمان را علیرغم همه دردها و خطرات موضوع مورد اهمیت و توجه در نظر میگیریم، و همچنین آن حالت از نادانی که در ارتباط با نداشتن اطلاعات و دانش کافی درباره ساختار خود بروز میکند. نادانی دردی است که در همه نقاط دنیا و در همه ادوار تاریخی و در هرحالتی بشر با آن روبرو بوده است.

بنابراین ما میبایست آنچه را که اندوه و غم نامگذاری کرده ایم، دقیقاً زیرنظر گرفته و بشناسیم — چه اندوهی باشد که ناشی از دلتنگی و درد است، چه نسبت به آنچه چیزی بروز کند که انسان بدان نظر مساعدی داشته، یا اندوهی باشد که در راستای احساس ناامنی و تلاش بی پایان برای تامین آن بروز میکند. فکر میکنید

با کدامیک از این وضعیتها روبرو هستید؟ تا زمانیکه اندوه و درد برایمان مشخص نباشد، کماکان حضور آن تداوم مییابد.

وقوف یافتن نسبت به این مسئله ربطی به جمع بندی و تحلیل آن در چارچوب کلمات ندارد، و یا اینکه مثلاً ثمره تجزیه و تحلیلی روشنفکرانه باشد. این اندوه و درد میباید از جنبه حسی تدقیق گردد، درست همانگونه که بوی این گل به مشام شما میرسد و یا در لمس گلبرگهایش احساس میکنید.

چطور میتوان، بدون اینکه تمامی عرصه ها و جنبه های درد را شناخت، به آن پایان داد؟ شما میتوانید با رفتن به معبدی و یا کلیسایی موقتاً از آن دوری کنید، یا خودتان را بدست مشروبات الکلی بسپارید - اما همه اشکال فرار، چه نامش را رفتن به سوی درگاه خدا بنامید، و یا در سکس خودتان را غرق کنید، بهرحال شبیه هم هستند: آنها هیچگاه مسئله اندوه و درد را حل نمیکند.

بنابراین میبایست تمامی نقشه موجودیت اندوه و تالم را در برابر خود روی میز پهن کرده و هر راه، و یا کوره راهی را دقیقاً مورد بررسی و نگرش قرار دهید. اگر به زمان این امکان را بدهید که روی این نقشه تاثیر بگذارد، آنگاه باعث میشود تلخی درونی اندوه و درد، پابرجاتر گردد. شما میبایست این نقشه را در یک چشم بهم زدن از نظر بگذرانید، ابتدا در کلیت آن و سپس در اجزاء آن، نه اینکه ابتدا اجزاء آنرا مورد توجه قرار داده و سپس به کلیت آن برسید. با پایان یافتن اندوه و تالم، زمان نیز محو میشود.

به کمک فکر و اندیشه نمیتوان به اندوه و غم پایان داد. اگر زمان از حرکت باز ایستد، آنگاه زمان بعنوان راهی بسوی اندوه و تالم ناپدید میشود. اندیشه و زمان کارشان تجزیه و تقسیم و ایجاد تفاوتهاست، و در این میان عشق نه اندیشه است و نه میتواند در زمان بگنجد.

به کلیت طرح مربوط به اندوه و غم خود با چشمانی نگاه نکن که پوشیده از یادها، خاطرات و گذشته هاست. به همه وزوزهای درد خوب گوش فرا ده، سعی کن با آن همراه بوده و در بطن آن جای گیری، چون تو خود همان اندوهی هستی که داری بدان مینگری. تنها این هنگام است که اندوه میتواند باز ایستد. هیچ راه دیگری نیست.