

تصور نکن که مراقبه ادامه تجربه است و یا در گستره عمل تجربه جای دارد. در تجربه همیشه تأکیدی نهفته که در پیوند با گذشته قرار دارد. مراقبه عبارتی همان عمل نکردن است، که خود پایانی به تمامی تجارب میباشد. عملی که بر مبنای تجربه بروز میکند، ریشه در گذشته دارد، و بناچار در پیوند با زمان قرار میگیرد؛ و به عملی منجر میشود که در واقع امر عمل نیست و بنابراین زمینه ساز بی نظمی خواهد شد. مراقبه یک بی عملی کاملی است که از ذهنی تهی – و بجای خود شفاف – ناشی میشود، ذهنی که خود مستقیماً مینگرد و بهیچوجه نگرش خود را با اثر و نشانه گذشته در نمی آمیزد. این چنین عملی پاسخ به یک چالش و یا یک وضعیت نیست، بلکه عملی است که مستقیماً با شرایط پیش روی خود در تماس خواهد بود، که بدینسان از هیچ دوگانگی برخوردار نیست. مراقبه تخلیه خود از تجارب است، از چیزی که آگاهانه و یا ناخودآگاه در پیوند و ارتباط با زمان قرار گرفته و تداوم مییابد، و بهمین دلیل مراقبه خود را با حالات مشخصی که روزمره بروز پیدا میکند، وابسته نمیکند. حالتی است که از همان صبح زود تا شامگاه عملکرد مییابد – یک بیداری و هوشیاری زنده بدون اینکه شخص بیداری در میانه باشد. بهمین دلیل بین مراقبه و زندگی روزمره نمیتوان تفکیکی قائل شد، و یا بین یک زندگی مذهبی و یک زندگی دنیوی. این گونه جدائی ها زمانی نمود مییابند که در این میانه شخص مراقبه کننده ای مطرح باشد که خود در پیوند با زمان قرار میگیرد. از چنین تفکیکی بی نظمی شکل میگیرد، اندوه و سردرگمی با جان آن عجین میشود، و این همان وضعیتی است که تمامی عرصه های حیات اجتماع امروزی را در بر گرفته است.

مراقبه با این اوصاف امری فردی نیست، و یا حتی امری جمعی؛ حالتی است که فرای هر دوی اینها قرار دارد، و بنابراین هر دوی آنها را در بر میگیرد. این نمود عشق است: ثمره عشق همان مراقبه میباشد.

صبح امروز هوا سرد بود، اما همینطور که روز پیش میرفت، هوا گرمتر میشد؛ راندن ماشین در مسیری که بسیار شلوغ، کثیف هست، با فضایی بسیار بد بو و پر سروصدا، بسوی شهر بسیار دشوار بود، و براحتی میتوانستی حدس بزنی که همه خیابانها همینطور هستند. در برابر دیدگانت بوضوح اینطور بچشم میخورد که انگار آدمها چسبیده به هم راه میروند. ماشین با سرعت بسیار کمی پیش میرفت، چون مردم بهرحال از وسط خیابانها میگذشتند. هوا بتدریج گرمتر میشد. اگر چه با سرعت کم و با بوق زدنهای مکرر، اما بالاخره به خارج شهر رسیدیم و این باعث خوشحالی بود. حال در مسیر کارخانه ها میراندیم و آخرالامر بطور کامل از شهر خارج شدیم.

پیش رویمان منطقه بسیار خشکی قرار داشت. مدتهاست که در این منطقه باران نباریده و درختان کماکان منتظر بارشی تازه بودند – و بنظر میآید که آنها میبایست بازهم مدت زیادی در انتظار باشند – جاده وضعیتی داشت که میبایست از میان روستائیان، چهارپایان، ارابه ها و گاریها بگذری و حتی از میان گاومیشان که براحتی از وسط جاده کنار نمی رفتند؛ و در ادامه مسیر حرکت ما معبدی قدیمی قرار داشت که ظاهراً

متروکه بنظر میرسید، با اینهمه از خود تاثیری مقدسانه برجای می گذاشت. طاووسی از کناره های جنگل نمایان شد، پره های آبی رنگ روی سینه اش در روشنایی آفتاب برق میزند. انگار قصد ندارد خودش را از جلوی ماشین کنار بکشد، چون به آرامی و با تمأینه کامل از جلوی ماشین عبور کرده و پس از آن در میان دشت ناپدید شد.

حال جاده از میان تپه هایی شکیل بطرف بالا کشیده میشد، حتی گاهی با دره هایی بسیار عمیق در طرفین خود روبرو میشدی. در آن بالاها هوا سردتر بنظر میرسید، و درختان سرسبزتر بودند. در فاصله زمانی بسیار کوتاهی به محل مورد نظرمان رسیدیم. حال دیگر هوا تاریک شده بود. ستاره ها با وضوح بیشتری نمایان میشدند. احساسی به آدمی دست میداد که انگار فقط کافی بوده که دستت را دراز کرده تا آنها را لمس کنی. سکوت نیمه شب خود را در سراسر منطقه گسترده است. در چنین مکانی و در چنین حالتی یک فرد براحتی میتواند خودش را کاملاً تنها احساس کند، بدون اینکه هیچ چیز و یا کسی بتواند مزاحمتی برایش بوجود آورد، حالتی که میتواند نه تنها ستارگان را تا بینهایت از نظر بگذراند، بلکه قادر خواهد بود عمیق ترین لایه های وجودش را نیز با آرامش تمام بکاود.

یکی از روستائیان از ببری صحبت میکرد که دو روز پیشتر از این به گاو میشی حمله کرده و آنرا کشته است و بطور قطع بر میگردد و از ما سوال کرد که آیا مایل هستیم که نیمه های شب برای دیدن ببر برویم. با شوق تمام به او جواب مثبت دادم و او در جواب گفت: "برای اینکار لازم است که پناگاهی در بالای درخت بوجود آوریم و همزمان بز زنده ای را روی درخت ببندیم. ببر بهرحال پیش از اینکه بطرف شکار قبلی اش برود، قطعاً نسبت به طعمه زنده پیش روی خود واکنش نشان خواهد داد." در جواب یادآور شدم که اگر قرار است دیدن ببر به قیمت جان یک موجود زنده بیانجامد، از اینکار صرفنظر میکنم. بهرحال پس از مباحثه ای آن مرد از نزد ما رفت. کمی دیرتر و در وقت غروب، صاحب خانه ای که در آن میهمان بودم، گفت: "بیا با هم با ماشین داخل جنگل برویم، شاید بتوانیم با ببر روبرو شویم."

زمانی که خورشید کاملاً غروب کرده و شب در همه جا چترش را گسترده، ما حدود چند ده کیلومتری در عمق جنگل با ماشین پیش رفتیم. و طبیعی بود که هیچ اثری از هیچ ببری در آن سامان نباشد. همزمان با تصمیم به برگشت، برای روشن تر کردن مسیر راهمان نور بالایی ماشینمان را روشن کرده و بدینسان میتوانستیم محدوده گسترده تری را ببینیم. دیگر تمامی امید خود برای دیدن ببر را از دست داده بودیم و بدون اینکه بیش از این به موضوع فکر کنیم، بطرف محل سکونتمان میرانیم. و درست زمانی که میبایست ماشین را از پیچی در جاده بگذرانیم _ او آنجا ایستاده بود، درست در وسط جاده، با تمامی هیكل و هیبتش، با چشمانی بزرگ و بسیار روشن، بدون اینکه لحظه ای پلک بزند. ماشین توقف کرد و این حیوان عظیم و خطرناک با نعره ای فرو خفته و در گلو بسوی ما آمد. حال دیگر کاملاً در نزدیکی ما بود، درست نزدیک رادیاتور ماشین قرار داشت. پس از آن مسیرش را عوض کرده و بطرف کناره ماشین آمد. زمانی که داشت از کنار ماشین عبور میکرد، دستمان را دراز کرده و خواستیم او را لمس کنیم، که دوستان بسرعت دخالت کرده و دستم را کنار کشید، چون او بهرحال ببر را میشناخت. او حیوانی بسیار کشیده و بلند بود، و از آنجاییکه پنجره ها باز بودند، تو

میتوانستی بوی او را حس کنی، بویی که بهیچ وجه حالت دفع کننده نداشت. در وجودت احساسی زنده و وحشی از جاذبه ای قدرتمند و مملو از یک زیبایی خارق العاده و بی نظیر شکل میگیرد. ببر با همان نعره های در گلویش، در لابلای درختان و در میان جنگل ناپدید شد و ما راهمان بسوی خانه را ادامه دادیم.

مرد اعضای خانواده اش را نیز همراه خود آورده بود - همسر و فرزندان را - و بنظر نمی رسید که زیاد مرفه باشند، اگر چه همگی لباسهای مرتبی به تن داشتند و از چهره ها و اندام سالمی برخوردار بودند. بچه ها خیلی ساکت نشسته بودند، تا وقتی که بدانها اشاره شد که میتوانند برای بازی به باغ توی محوطه حیاط خانه بروند، در آنجا بود که آنها از جای خود پریده و بسرعت از در بیرون رفتند.

پدر خانواده یک کارمند اداری بود؛ این کار وسیله ای بود که ممر معاش خانواده را از آنجا تامین کند و نمود هیچ ارزش دیگری برایش نبود. او پرسید: "خوشبختی چیست؟ و چگونه است که در زندگی هیچکس حالت پایداری ندارد؟ لحظاتی پیش آمده که من خودم را عمیقاً خوشبخت احساس میکردم و البته پیش آمده که من تلخی اندوه و تالم عمیق را نیز بچشم. بهرحال من تلاش کرده ام که هرآنچه در توان دارم بکار گیرم تا به خوشبختی دست یابم، اما همواره غم و اندوهی در کار بوده. آیا این امکان وجود دارد که بتوان خوشبختی را عمیقاً در دستان خود نگه داشته و همواره از آن بهره مند بود؟"

- خوشبختی چیست؟ آیا میدانی چه وقت خوشبخت هستی، یا اینکه کمی پس از بروز آن است که متوجه آن میشوی، آنهم زمانی که دیگر از تو دور شده است؟ آیا خوشبختی همان لذت است و آیا لذت میتواند پایدار بماند؟

- "آنگونه که من خوشبختی را شناخته ام، بنظرم میرسد که لذت نیز در آن نهفته است. من نمیتوانم خودم را خوشبخت متصور شوم بدون اینکه لذت برده باشم. لذت یک غریزه اصلی در زندگی انسان است و اگر انسان این نکته را در نظر نگیرد، چگونه میتواند بفهمد که خوشبختی چیست؟"

- آیا اینطور نیست که ما فقط داریم روی موضوع خوشبختی یک کار تحقیقی را پیش میبریم؟ و از همان زمانیکه شما یک موضوع را تمام شده تصور میکنید و یا نسبت بدان یک قضاوت از پیش آماده دارید، بدانید که این کار تحقیقی شما طبعاً پیش نخواهد رفت. برای تحقیق روی مسائل پیچیده و مبتلابه انسانی، فرد میبایست از همان ابتدای امر آزاد و رها از هرگونه پیش داوری و یا نتیجه گیری باشد. اگر شما فاقد چنین حالتی از رهایی باشید، انگار حیوانی که به چوبی بسته شده باشد، قادر نخواهید بود بیش از محدوده آن طناب خودتان را حرکت دهید. قضیه همواره بدین حالت خواهد بود. ما در درون خود مفاهیمی را شکل داده ایم، انواع فورمولها داریم، ادراکات و یا تجاری که ما را در چارچوب معینی قرار داده، و درست در عین وجود چنین حالتی ما تلاش میکنیم که یک کار تحقیقی را پیش ببریم، به اطراف و اکناف نگاه کنیم، و طبعاً این شرائط روی یک کار تحقیقی عمیق، تاثیرات خاص خودش را باقی خواهد گذاشت. بدینسان اگر مجاز باشم به شما مشوره ای بدهم، خودت را جای هیچ چیزی یا هیچ کسی قرار نده و به هیچ چیزی اعتقاد نداشته باش، بلکه نگاهی داشته باش که بتواند همه چیز را بوضوح و روشن ببیند. اگر خوشبختی همان لذت است، پس میتواند درد هم باشد. شما نمیتوانید لذت را از درد جدا کنید. آیا این دو همواره با یکدیگر بروز نمیکند؟

خوب، لذت چیست، و خوشبختی به چه مفهومی است؟ شما میدانید که بعنوان مثال در زمان تحقیق روی یک گل، اگر گلبرگهای آن گل را یک به یک از آن جدا نمایید، آخر الامر از آن گل چیزی باقی نخواهد ماند. و در دستانتان شما نیز تنها گلبرگهایش میماند و بس، و اینها نیز طبعاً نمود زیبایی آن گل خواهند بود. با نگرستن عمیق به یک سوال، در واقع امر ما آنرا از زاویه استفهامی مورد تجزیه و تحلیل قرار نمیدهیم، چون بدینسان باعث میشود که آن سوال از محتوای خود تهی گشته و اشتیاق برای آن تحقیق را فرو می نشاند. ما موضوع را با نگاهی عمیق و با توجه ای کامل مینگریم، آنهم با چشمانی که درک میکنند، مشاهده میکنند، اما بهیچ وجه چیزی را از آن نمیکاهند. بنابراین هیچ چیزی را از آن جدا نکن، چون آخر الامر با دستانی خالی بر میگردی. ذهن تجزیه و تحلیل کننده را به حال خودش رها کن.

آیا اینطور نیست که کلمه خوشبختی تحت تاثیر و در گیر با برداشتها و مفاهیم اندیشه میشود؟ فکر ابتدا به ساکن تلاش میکند که بدان موجودیت بخشد، و حالتی ایستا را برایش متصور میشود؛ آنگاه این تصور و تخیل را خوشبختی مینامیم؛ درست بهمانگونه که اندیشه قادر است اندوه و تالم را نیز پایدار جلوه دهد. پس از آن اندیشه میگوید: "این یکی را میپذیرم و اما آن یک را نه، من این یک را نگه خواهم داشت و آن دیگری را از خود دور خواهم کرد." اما اندیشه هر دوی اینها را خود متصور شده است، و بدینسان خوشبختی تبدیل به موضوعی شده که ساخته اندیشه و فکر میشود. زمانیکه شما میگویید: "من مایلم در چنین حالتی از خوشبختی باقی بمانم" - در واقع شما همان اندیشه هستید، آنگاه شما همان یاد و خاطره از تجربه ای در گذشته هستید که آنرا خود بعنوان لذت و یا خوشبختی نامگذاری کرده بودید.

بدینسان گذشته، چه دیروز باشد و یا حتی دیروزهایی بسیار دورتر - که بهرحال همان اندیشه و فکر هست - میگوید: "من مشتاقم که در چنین حالتی که آنرا بعنوان خوشبختی شناخته ام، زندگی خودم را پیش ببرم." با این کار شما جنازه گذشته را به زمان حال منتقل میکنید، و کماکان مردد خواهید بود که آیا در فردایی دیگر آنرا از دست نخواهید داد؟ بدینسان شما در یک محدوده بسته دور خودتان میچرخید. این چیزی است که ریشه در خاکستر گذشته دارد و بنابراین نمیتوان آنرا یک موجود زنده محسوب کرد. از خاکستر هیچگاه هیچ چیزی نخواهد روئید - و اندیشه همان خاکستر است. و بدینسان شما خوشبختی را تبدیل به ثمره و محصولی از اندیشه نمودید، و از آن موجوبیتی برای لحظه کنونی را انتظار میکشید.

اما آیا اساساً غیر از لذت و درد و اندوه و یا خوشبختی، چیز دیگری هم وجود دارد؟ آیا احساسی از خوشبختی، حالتی از احساسی درونی وجود دارد که در بنیاد خود ربطی به اندیشه و فکر نداشته باشد؟ چون بهرحال اندیشه چیزی بی معنی و بی اهمیت است، در آن هیچ چیز ریشه ای وجود ندارد. همزمان با طرح این سوال میبایست اندیشه کاملاً خودش را کنار بکشد. زمانیکه اندیشه خودش را کنار میکشد، نظمی در صحنه حضور یافته و عملکرد مییابد که تا حد اخلاصی بنیادین پیش میرود. آنگاه دیگر خلوص چیزی سخت و دست نیافتنی نخواهد بود. خلوصی که سخت و دست نیافتنی است، تصویری است که اندیشه آنرا در برابر مفهومی بعنوان لذت خلق میکند و مفهوم آن عبارت خواهد بود از مهار خود در برابر لذت.

متاثر از چنین حالتی از خود انکاری - که در واقع کنار گذاردن اندیشه از میدان عملش میباشد، و این عمل نیز ناشی از درک اهمیت خطری است که از جانب اندیشه شکل میگیرد - تمامی ساختار ذهن به آرامش

دست مییابد. در واقع امر این حالت نمودی است از توجه ای خالص و همه جانبه و اینجاست که تحت تاثیر چنین توجه ای، خوشبختی میدانی برای بروز بدست میآورد، حالتی از سرزندگی و حیات، حالتی که دیگر نمیتوان آنرا در ساختاری همچون کلمات گنجانند و آنرا در قالب کلمات ترجمه کرد. زمانیکه این حالات را در درون کلمه میگنجانیم، از همان لحظه دیگر حقانیت و حیاتی در آن وجود نخواهد داشت.