# زمینی نو

نویسنده: اکهارت تول
مترجم: مسیحا برزگر

انتشارات خانه معنا

فهرست | یادداشت‌ها

یک: شکوفاییِ آگاهیِ انسان ۲
دو: اوضاع کنونی عالم ۲۹
سه: هسته نفس یا کانون ایگو ۸۶
چهار: نقش بازی کردن ۱۲۴
پنج: کالبد درد مند ۲۱۰
شش: رهایی ۲۶۳
هفت: آگاهی از حقیقت خویش ۳۰۵
هشت: راز خوشبختی ۳۷۹
نه: کشف گستره لا یتناهای باطن ۳۸۸
ده: هدف درونی تو ۴۳۹
یازده: زمینی نو ۴۷۸

# یک: شکوفاییِ آگاهیِ انسان

## یادآوری

زمین، ۱۱۴ میلیون سال پیش، صبح، درست پیش از دمیدنِ آفتاب: نخستین گُلِ سیاره‌ی ما گلبرگ‌هایش را باز می‌کند تا به روی خورشید بوسه بزند. پیش از این واقعه‌ی مهم، که خبرِ یک دگرگونیِ انقلابی در حیاتِ گیاهی بود، سیاره‌ی زمین، به مدتِ میلیون‌ها سال، پوشیده بود از خزه و گیاه. احتمال داده می‌شود که نخستین گل جهان چندان عمر نکرده باشد، و گل‌ها باید پدیده‌ای کمیاب و در انزوا بوده باشند. زیرا در آن زمان، شرایط نباید برای رشد گل‌ها چندان مناسب بوده باشد. با وجود این، طبیعت به آستانه‌ی تحولی مهم می‌رسد، و ناگهان انفجاری از رنگ‌ها و رایحه‌ها زمین را فرا می‌گیرد – البته در آن زمان کسی نبوده است تا شاهدِ این انفجارِ رنگ و رایحه باشد.

بعدها، این موجوداتِ قشنگ و خوشبو، که نام‌شان گُل است، نقشی اساسی در تحولِ آگاهیِ انواعِ دیگرِ موجودات ایفا کردند. قرار بود آدم‌ها به سوی این گُل‌ها کشیده شوند و ستایش‌شان کنند. وقتی آگاهیِ بشر رشد

یافت، گُل‌ها نخستین چیزی بودند که بی‌آنکه ارزشِ مصرفی داشته باشند، یعنی بی‌آنکه نقشی در بقای انسان ایفا کنند، مورد توجه و علاقه‌ی آدمی قرار گرفتند. گُل‌ها الهام‌بخشِ بسیاری از هنرمندان، شاعران، و عارفان شدند.

دیدنِ زیباییِ گُل، آدم‌ها را بیدار می‌کرد تا زیبایی‌های نهفته در خویش را ببینند؛ همان زیبایی‌هایی که پاره‌های اساسیِ وجودِ انسانی‌ست. نخستین بارقه‌ی ادراکِ زیبایی، مهم‌ترین حادثه‌ی تکاملِ آگاهیِ بشری‌ست. احساسِ شادمانی و عشق، به شدت به ادراکِ زیبایی گره خورده است. گُل‌ها روییدند تا برای ما نَمادِ صوریِ آن چیزهایی شوند که در وجودِ ما متعالی، قُدسی، و بی‌شکل و صورت‌اند. گُل‌ها ظریف‌اند و ناپایدار و اثیری، و نیز لطیف‌تر از خاکی هستند که از آن می‌رویند. گُل‌ها آمدند تا پیام‌آورانِ عالمی دیگر شوند؛ همچون پُلی میانِ دنیایِ فیزیکیِ صورت‌ها و دنیای بی‌مثال و بی‌صورت. گُل‌ها نه تنها رایحه‌ای مادی داشتند که مشامِ جسم را می‌نواخت، بلکه رایحه‌ای معنوی نیز برای مشامِ روحِ آدمی داشتند. گُل‌ها مرتبه‌ی روشن‌شدگیِ گیاهان

بودند.
هر شکلی از حیات – کانی، گیاهی، حیوانی، بشری – بهره‌ای از روشن‌شدگی دارد. با وجود این، روشن‌شدگی رخدادی‌ست نادر، زیرا روشن‌شدگی، جهشی‌ست فراتر از پیشرفتِ تکاملی: وقفه‌ای‌ست از روندِ پیشین، جهشی‌ست به مرتبه‌ای کاملاً متفاوت از وجود، و مهم‌تر از همه، کاهشِ سطحِ مادیتِ موجودِ روشن‌شده نیز هست.
چه چیزی می‌تواند سنگین‌تر و نفوذناپذیرتر از یک صخره باشد؟ صخره، سخت‌ترین و فشرده‌ترینِ همه‌ی صورت‌هاست. با وجودِ این، بعضی از صخره‌ها دستخوشِ تغییراتِ مولکولی می‌شوند و به کریستال تبدیل می‌شوند و بدین‌سان، شفاف می‌شوند و نور را از خود عبور می‌دهند. بعضی از زغال‌ها تحتِ تأثیرِ حرارت و فشارِ شدید، به الماس تبدیل می‌شوند. بعضی از فلزهای سنگین نیز در اثر فعل و انفعال‌های فیزیکیِ مشابه، به سنگ‌های قیمتی تبدیل می‌شوند.
بیش‌ترِ جانورانِ خزنده، وابسته‌ترین موجودات به خاک، طیِ میلیون‌ها سال ثابت ماندند. با وجود این، بعضی از

آن‌ها پَر و بال درآوردند و به پرنده تبدیل شدند، و بدین‌سان، از فرمانِ نیروی جاذبه، که آن‌ها را سالیانِ سال بسته‌ی زمین نگه می‌داشت، سر پیچیدند. آن‌ها خزندگانِ ماهرتر و سریع‌تر نشدند، بلکه به مرتبه‌ای ورای خزیدن و راه رفتن صعود کردند. از زمان‌های بسیار قدیم، برای آدمی گُل‌ها، کریستال‌ها، سنگ‌های قیمتی، و پرنده‌ها ارزشِ ویژه‌ای داشته‌اند. البته، آن‌ها نیز همچون دیگر شکل‌های حیات، مظاهرِ حیاتِ یگانه و آگاهیِ یگانه‌اند. بی‌تردید، اهمیت، افسون، و جاذبه‌ی ویژه‌ی آن‌ها برای آدمی، در کیفیتِ آن جهانیِ آن‌ها نهفته است.

هنگامی که اندک حضوری به آدمی دست می‌دهد و او کمی درنگ و توجه می‌کند، می‌تواند حضورِ آن حَیِّ لایموت را که جانِ جهان است، در همه‌ی پدیده‌ها و اشکالِ حیات لمس کند، با او اُنس بگیرد، و دوستش بدارد. بدونِ این تجربه‌ی کیهانی، بیش‌ترِ آدم‌ها فقط صورتِ ظاهرِ امور را می‌بینند و نسبت به جانِ جان و جانِ جهان بی‌خبر می‌مانند. این گونه آدم‌ها، نسبت به ذاتِ خویش نیز در بی‌خبری به سر می‌برند و خود را

همان صورتِ ظاهر و عواطف و احساسات‌شان می‌پندارند.
آدمی در مواجهه با گُل‌ها، کریستال‌ها، سنگ‌های قیمتی و پرنده‌ها، اگر از آگاهیِ والایی نیز بهرمند نباشد، به سادگی می‌تواند تشخیص دهد که آن‌ها چیزی بیش از وجودِ فیزیکی‌شان هستند. آدمی به همین دلیل است که به سوی چنین چیزهایی جذب می‌شود. به دلیلِ ویژگیِ اثیری، صورتِ ظاهرِ این امور، کم‌تر از صورت‌های مظاهرِ دیگر، ذاتِ اُلوهی‌شان را پنهان می کند. البته، نوزادانِ انسان و حیوان نیز همین احساس را به آدمی منتقل می کنند. اینان ظریف‌اند و لطیف، و هنوز در صورتِ مادیتِ زَمختِ خویش قوام نیافته‌اند. بنابراین، بارقه‌های معصومیتی خاص، و شیرینی و زیباییِ ویژه‌ای را از خود ساطع می کنند که این جهانی نیست. این امور، حتی آدم‌هایی را مسرور می کنند که از استعداد و حساسیتِ نسبتاً پایینی برخوردارند. بنابراین، هنگامی که هشیار هستی و در آستانه‌ی یک گُل، یک کریستال، و یا یک پرنده به تأمّل می‌پردازی و از چسباندنِ برچسب‌های ذهنی به آن‌ها اجتناب می کنی، این امور پنجره‌ای

می‌شوند برای تو به روی بیکرانه‌ی بی‌شکل و صورت که هستیِ ناب است، خداست. به این حالت، در عرفان، فتح و فتوح می گویند، یعنی گشایشِ روحی. این پنجره، در واقع، پنجره‌ی روحِ توست که رو به خدا باز می‌شود. به همین دلیل است که کریستال و گُل و پرنده نقشی اساسی در تکاملِ آگاهیِ بشری ایفا کرده‌اند. برای مثال، یاقوت در وسطِ گلِ نیلوفر سمبلِ بیداری معنوی می‌شود و کبوتر سمبلِ روحَ القُدُس. این پدیده‌ها زمینه را برای انتقالِ آگاهیِ بشری به مرتبه‌ای ژرف‌تر آماده کرده‌اند. این همان بیداریِ معنوی‌ست که اکنون قصدِ تجربه‌ی آن را داریم.

**هدف این کتاب**

آیا آدم‌ها برای استحاله‌ی آگاهی و شکوفاییِ ژرف و گسترده‌ی درون – چنان که به گُل نشستنِ بسیار زیبای گیاهان در قیاس با آن رنگ ببازد آمادگی دارند؟ آیا انسانِ کنونی می‌تواند ذهنِ شرطی شده‌ی خود را کنار بگذارد، و همچون کریستال‌ها و سنگ‌های قیمتی، نورِ آگاهی را از خود عبور بدهد؟ آیا بشریت می‌تواند از فرمانِ جاذبه‌ی خاک سر بپیچد، از مادیّتِ محض فراتر برود و خود را فقط همان صورت و ظاهرِ خود نداند؟ به تعبیری، آیا بشریت می‌تواند از این امور که نَفْسِ او را فربه و روحِ او را نحیف کرده‌اند رهایی یابد؟

امکان چنین استحاله‌ای موضوع محوری آموزه‌های بزرگِ معنوی بوده است. پیامبران، اولیا، عارفان و فرزانگان، همه گُل‌های باغِ بشریت بوده‌اند. آن‌ها طلایه‌داران بیداری، و عزیز و گرامی بوده‌اند. گرچه پیام بسیاری از آنان به درستی درک نشده و اغلب دچار تحریف شده است. به همین دلیل، پیامِ بسیاری از آنان، چنان که باید و شاید، در بسیطِ خاک پراکنده نشد و تنها معدودی از افراد توانستند به حَبْلِ متینِ آن‌ها بیاویزند و از چاهِ تاریکِ نفسانیت و مادیت محض بیرون بیایند.

آیا اکنون بشریت، برای دریافتِ آموزه‌های معنوی، به مرحله‌ای بهتر از گذشته رسیده است؟ آیا بشریت آماده‌تر و مستعدتر شده است؟ چرا باید چنین باشد؟ تو برای سرعت بخشیدن به این استحاله‌ی بشری چه نقشی می‌توانی ایفا کنی؟ ویژگی‌های نفسانیِ ادراکِ گذشتگان چه بوده است و ویژگیِ ادراکِ امروزیان چیست؟ این‌ها پرسش‌هایی‌ست که پاسخ‌شان را در این کتاب مرور می‌کنیم. مهم‌تر از همه، خودِ این کتاب حاصلِ همین استحاله و آگاهیِ نو است. ایده‌ها و مفاهیمِ مطرح‌شده در این کتاب مهم‌اند، اما نقشی درجه دو دارند. آن‌ها چیزی نیستند جُز علایمی که مسیرِ بیداری را نشان می‌دهند.

هدفِ عمده‌ی این کتاب افزودن بر اطلاعات تو و یا تزریقِ باورهای تازه به ذهنِ تو نیست. این کتاب حتی نمی‌خواهد تو را نسبت به امری متقاعد کند. این کتاب می‌خواهد موجبِ تحولی در آگاهیِ تو شود، می‌خواهد بیدارت کند. بنابراین، این کتاب، کتابی نیست که بتوانی آن را از سرِ تَفَنّن و وقت‌گذرانی بخوانی. این کتاب، کتابی نیست که بتوانی فاصله‌ی خود را با آن حفظ کنی و ذهنِ

خود را با یک سِری کلمات و مفاهیم سرگرم کنی. این کتاب، درباره‌ی توست. این کتاب، یا وضعیتِ آگاهیِ تو را عوض خواهد کرد، و یا اینکه اصلاً به درد نمی‌خورد. این کتاب، تنها کسانی را بیدار می‌کند که مستعدِ بیداری‌اند. البته، همه هنوز مستعدِ بیداری نیستند، اما بسیاری در آستانه‌ی بیداری قرار گرفته‌اند. هر یک نفری که بیدار می‌شود، امکانِ بیداریِ آگاهیِ جمعی را قوّت می‌بخشد. هر یک نفری که بیدار می‌شود، امکانِ بیداریِ دیگران را آسان‌تر می‌کند. اگر معنای بیداری را نمی‌دانی، به خواندنِ کتاب ادامه بده. فقط با بیداری‌ست که معنای حقیقیِ بیداری را درک می‌کنی. تلنگری کافی‌ست تا روندِ بیداریِ تو آغاز شود. اگر روند بیداریِ تو آغاز شود، دیگر نمی‌توانی به عقب برگردی. برای بعضی‌ها، این کتاب صرفاً تلنگری‌ست. بعضی‌ها نیز روندِ بیداری‌شان آغاز شده، اما خود نمی‌دانند. این کتاب، به آن‌ها کمک می‌کند تا بیداریِ خود را دریابند. خاستگاهِ بیداریِ بعضی آدم‌ها رنج و مصیبت است؛ بعضی‌ها هم توفیقِ آن را می‌یابند که در زندگیِ خود با استادی حقیقی آشنا شوند. بعضی‌ها با شنیدنِ یک جمله بیدار می‌شوند و

بعضی‌ها هم با خواندنِ یک کتابِ خوب مثلِ **نیروی حال**. اگر روندِ بیداریِ تو آغاز شده است، این کتاب به بیداریِ تو سرعت و ژرفا می‌بخشد.
بخشِ مهمِ بیداریِ تو، شناختنِ خودِ خفته‌یِ خویش است. شناختنِ همان نَفْسی که فکر می‌کند، حرف می‌زند، عمل می‌کند؛ شناختنِ افکار و باورهای شرطی‌شده؛ شناختنِ همه‌ی آن چیزهایی که خوابِ تو را تداوم می‌بخشند. این کتاب، مهم‌ترین ویژگی‌های نَفْس را می‌نمایاند و درباره‌ی بازی‌های آن در حیاتِ فردی و جمعی سخن می‌گوید. این نکته به دو دلیل اهمیت دارد: نخست آنکه اگر ساز و کارِ ایگو یا نَفْس را نشناسی، نمی‌توانی نفسانیت را در فکر و عملِ خویش تشخیص بدهی. بنابراین، نَفْس می‌تواند هر دَم به شکلی درآید و از نو فریبِ‌اَت دهد. آنگاه نَفْس اربابِ وجود تو می‌شود و چنین وانمود می‌کند که خودِ توست. دلیلِ دوم آن است که شناختنِ ایگو یا نَفْس، فی‌نفسه، یکی از راه‌های تحققِ بیداری‌ست. هنگامی که ناآگاهی را در خویش تشخیص می‌دهی، آنچه که باعثِ تشخیصِ این ناآگاهی می‌شود خود بخشی از آگاهی و بیداریِ توست. تو

نمی‌توانی با خود دشمنی کنی و پیروز شوی. تو نمی‌توانی با نَفْس بجنگی و پیروز شوی. همان‌طور که نمی‌توانی با تاریکی بجنگی و پیروز شوی. نورِ آگاهی همه‌ی آن چیزی‌ست که لازم داری. تو همان نور هستی.

**کژکاریِ موروثیِ ما**

اگر به ادیان و آموزه‌های معنوی گذشته نگاهی بیندازیم، می‌بینیم زیرِ لایه‌ی تفاوت‌های ظاهریِ آن‌ها دو نکته‌ی روشنِ مشابه نهفته است و همه‌ی آن‌ها در آن دو نکته با هم اشتراک دارند. این دو نکته، بصیرت‌های ژرفِ معنوی‌اند. سنت‌های عظیمِ معنوی برای بیانِ این بصیرت‌ها، زبان‌های گوناگونی را به کار می‌گیرند. بصیرت نخست، فهم این نکته است که حالِ عادی و تزکیه‌نشده‌ی ذهنِ بیش‌ترِ آدم‌ها با کژکاری قرین است. این کژکاری را می‌توان بیماری و حتی دیوانگی نامید. این کژکاریِ ذهنی را مرضِ ذهنی نیز نامیده‌اند. ذهن، مایاست؛ حجابِ وهم. ذهنِ بشری، در حالتِ تزکیه‌ناشده‌اش، موجبِ رنج و ناخرسندی و یا احساسِ بدبختی می‌شود.

در زبانِ یونانِ باستان، که کتابِ عهد جدید به آن زبان

نوشته شده است، گناه به معنای خطا رفتنِ تیر و به هدف نخوردنِ آن است. بنابراین، گناه کردن یعنی هدفِ وجودِ بشری را درست نشانه نرفتن و تیر را به خطا رها کردن. یعنی سرگرم شدن به امورِ بیهوده و فراموش کردنِ خود. یعنی کور بودن و به همین دلیل، رنج بردن و رنج دادن. بنابراین، واژه‌ی گناه به ماندن در اسفل السافلین یا مایا و یا کژکاریِ موروثیِ ذهن بشری اشاره دارد.

دستاوردهای بشر، عظیم و غیر قابل انکار بوده است. ما آثار موسیقایی، ادبیات، نقاشی، معماری و مجسمه‌های با ارزشِ بسیاری خلق کرده‌ایم. در همین سال‌های اخیر علم و تکنولوژی چهره‌ی زندگیِ ما را کاملاً دگرگون کرده‌اند و به ما توانِ آن را بخشیده‌اند که کارهایی بکنیم و چیزهایی بسازیم که انجام و ساختِ آن‌ها حتی دویست سال پیش نیز غیرممکن و معجزه می‌نمود.

بی‌تردید، ذهنِ بشری بسیار هوشمند عمل کرده است. با وجود این، هوشمندیِ بشر به دیوانگی آلوده است. علم و تکنولوژی توانِ ویرانگرِ کژکاریِ ذهنِ بشری را چند برابر کرده است. همین کژکاریِ ویرانگر است که حیاتِ بشری

و سایرِ صورت‌های حیاتی را تهدید می‌کند. به همین دلیل است که قرنِ بیستم به نمادِ بی‌عقلی و خودویرانگریِ بشری تبدیل شده است. افسوس که این کژکاری و خودویرانگری، در زمانه‌ی ما، شدت یافته و سرعت گرفته است.

کافی‌ست به اخبارِ روزنامه‌ها و رادیو و تلویزیون توجه کنیم تا دریابیم شومیِ دیوانگی‌های بشری به قرنِ بیست‌ویکم نیز کشیده شده است. ابعادِ دیگرِ کژکاریِ ذهنِ بشری، خشونتِ بی‌سابقه‌ای‌ست که آدم‌ها نسبت به گونه‌های دیگرِ حیاتی و نیز خودِ سیاره‌ی زمین اعمال می‌کنند نابودیِ جنگل‌های مُولّدِ اکسیژن، نابودیِ انواعِ حیوانات، رفتارِ بیمارگونه با جانداران دیگر، مسموم ساختنِ آبِ رودخانه‌ها و دریاچه‌ها، و آلودنِ هوا. آدم‌ها به انگیزه‌ی حرص و بی‌خبر از ارتباطشان با کُل، چنین می‌اندیشند و چنین عمل می‌کنند. بی‌تردید، چنین اندیشه و عملی به نابودیِ خودِ بشر خواهد انجامید.

جلوه‌های بی‌عقلیِ جمعیِ بشر که ریشه در شرایطِ ذهنی او دارد، بخشِ بزرگ‌ترِ تاریخِ ما را می‌سازد. تاریخِ بشر، بیش‌تر صحنه‌ی بی‌عقلی‌های بشر بوده است تا

عقلانیت و فرزانگیِ او. اگر تاریخِ بشری را به عنوانِ یک کِیْسِ درمانی لحاظ کنیم، تشخیصِ بیماریِ فردِ انسانی این است: او دچار پندارهای مَزمن است، گرایشِ بیمارگونه‌ای دارد به سوی ارتکابِ قتل و اعمالِ خشونت‌های مَفرط نسبت به دشمنانِ خیالیِ خود همان ناآگاهی‌اش که فرافکنی شده است. او ظلوم و جهول است، و البته، با نقطه‌هایی روشن در کارنامه‌ی سراسر سیاهِ خود. به ظاهر، انسان، در حالتِ عادیِ خود، دوست دارد برای اجحاف و خشم و خشونت و نابخردی دستش باز باشد.

با وجود این، فهمِ این نکته مهم است که ترس، آزمندی و میل به قدرت، کژکاری‌های موردِ بحثِ ما نیستند، بلکه محصولِ کژکاری‌های موردِ بحث مایند. کژکاریِ مورد بحثِ ما، وهمِ جمعیِ ریشه‌داری‌ست که در ذهنِ تک‌تکِ افراد لانه کرده است. بعضی از آموزه‌های معنوی ترغیب‌مان می کنند تا خود را از بندِ ترس و شهوت‌مان رها سازیم. بعضی از این آموزه‌ها راهبردی نیستند و شیوه‌ی رهایی از ترس و شهوت و آزمندی را نشان‌مان نمی‌دهند. این گونه آموزه‌ها اَبتر هستند. یعنی درختِ بی‌بارند. آن‌ها کژکاریِ ذهنِ بشری را ریشه‌یابی نکرده‌اند. ترس، آزمندی و قدرت‌طلبی، تمامیِ عللِ بدبختیِ آدمی نیستند. تلاش برای این که آدمی خوب و بهتر شوی ارزنده است، اما تا زمانی که انتقالی در آگاهیِ تو صورت نگرفته است این تلاش به جایی نمی‌رسد. زیرا بدونِ تحولی در آگاهیِ تو، همین تلاش نیز بخشی از کژکاریِ ذهنِ تو می‌شود؛ تلاش برای این که تصویری که از خود داری را روتوش کنی. تو با تلاش برای خوب شدن، خوب نمی‌شوی. تو وقتی خوب می‌شوی که خوبیِ نهفته در ذاتِ خویش را پیدا کنی و به آن خوبی

مجال ظهور و بروز بدهی. خوبیِ نهفته در ذاتِ تو هنگامی مجال ظهور و بروز می‌یابد که تحولی در آگاهیِ تو پدید آمده باشد.

**ظهورِ آگاهیِ نو**

بیش‌ترِ ادیان و سنت‌های معنویِ جهان بصیرتی مشترک را در دل دارند این که ذهنِ بشری در حالتِ عادی و تزکیه‌ناشده‌ی خود مبتلا به یک کاستیِ اساسی‌ست. با وجودِ این، از خلالِ این بصیرت که متوجه‌ی وضعیتِ بشری‌ست و خبر بدی هم هست بصیرتی تازه زاده می‌شود: خبرِ خوشِ امکانِ استحاله‌ی اساسیِ آگاهیِ بشری.

بزرگ‌ترین دستاورد بشریت، آثارِ هنریِ او، علم و یا تکنولوژی نیست، بلکه آگاهی نسبت به کژکاری‌های ذهنِ خویش و دیوانگی‌های نَفْس است. در گذشته‌های دور، فقط عده‌ی کمی به این آگاهی دست یافتند.

البته، دیدنِ نابخردیِ خویش، آغازِ روندِ بیداری‌ست، آغازِ شفای روح و استحاله‌ی آگاهی. قرن‌ها پیش، بُعدی تازه از آگاهیِ بشری بر سیاره‌ی خاک رُستن گرفت. آن آموزگاران بیدار و کمیاب، با معاصرانِ خویش سخن

می گفتند. آن‌ها از گناه، رنج و وهم حرف می‌زدند. آن‌ها می گفتند: «به زندگی‌تان نظر کنید. ببیند چه می کنید با زندگیِ تکرارناپذیرِ خویش. چرا رنج می‌برید و رنج می‌دهید؟» آنگاه آن‌ها به امکانِ بیداری از کابوسِ جمعیِ وجودِ تزکیه‌ناشده‌ی انسان اشاره کردند. آن‌ها راه را نشان‌مان دادند.

در آن زمان، دنیا گوشی آماده‌ی شنیدنِ حرف‌های آن آموزگاران بزرگ نبود؛ اما برای بیداریِ بشریت، وجودِ آن آموزگارانِ بزرگ بسیار مغتنم بود. خیلی‌ها آموزه‌های ژرفِ آن آموزگاران بزرگ را بد برداشت می کردند، و یا اساساً از آن‌ها چیزی نمی‌فهمیدند. نسل‌هایی که پس از معاصرانِ آن آموزگارانِ بزرگ آمدند و به آموزه‌های آن‌ها علاقه‌ای نشان دادند نیز آن آموزه‌ها را دستخوشِ تحریف ساختند. در طی قرن‌ها، چیزهایی به آموزه‌های یاد شده افزوده شد که کاملاً نامربوط بود و به سوءِ فهمِ مریدان مربوط می‌شد. آموزه‌هایی که راهِ برون‌شد از کژکاریِ ذهن و نابخردیِ جمعی را نشان می‌دادند، تحریف شدند و خود به پاره‌ای از نابخردیِ جمعی تبدیل شدند. با وجودِ این، و علی‌رغمِ همه‌ی نابخردی‌ها، حقیقت

هنوز در سَوَیدایِ دلِ آدم‌ها می‌درخشد. حقیقت، حتی زیرِ لایه‌های ضخیمِ تحریف‌ها و سوءِ تعبیرها نمی‌میرد. بدیهی‌ست اگر بارقه‌های حقیقت تو را روشن نکند، تو به جست‌وجوی آن برنمی‌آیی. اگر کشش‌های حقیقت نباشد، کوشش‌های تو نیز ثمر نخواهد داشت. تاریخِ بشری خالی از کسانی نبوده است که حقیقت را لمس کرده‌اند. عارفان و فرزانگانِ جهان برای تبیینِ آن حقیقتِ فراتر از مفاهیم و کلمات، از چارچوبِ واژگانی و مفهومیِ زبانِ زمانه‌ی خویش کمک گرفته‌اند. به برکتِ وجود عارفان و فرزانگانِ همه‌ی ادیانِ عالَم، طریقت‌ها و مکتب‌هایی مؤثر و کارساز برای شناختِ نَفْس و بیداری معنوی ایجاد شده است.

عارفان و فرزانگان کسانی هستند که توانسته‌اند حجاب را از روی حقیقتِ فراگیر کنار بزنند و ذاتِ یگانه‌ی آن را از قید و بندِ واژه‌ها و مفاهیم و باورها رها سازند. آموزه‌های عارفانه حولِ محورِ شناختِ خویشتن حقیقیِ خویش، نَفْس، و استحاله‌ی درون می‌چرخد. به واسطه‌ی آموزه‌های عارفانه‌ی آموزگارانِ معنوی بوده است که ادیان توانسته‌اند قدرتِ تحول‌آفرینِ خویش را حفظ

کنند. گرچه در بسیاری از موارد فقط قلیلی از مردم به این آموزه‌ها دسترسی داشته‌اند. تعدادِ این افراد هرگز آن اندازه نبوده است تا تأثیری ژرف بر ناآگاهیِ جمعیِ اکثریت بگذارد. البته، ناگفته نماند که بعضی از طریقت‌ها و مکتب‌های عرفانی بعدها خود چنان متحجر و متعصب شدند که تأثیرِ سازنده‌شان کاملاً از دست رفت.

**معنویت**

داشتنِ یک سیستمِ اعتقادی مجموعه‌ای از افکار و ذهنیت‌ها که مطلق‌شان می‌پنداری صرف نظر از ماهیتِ این باورها، تو را انسانی معنوی نمی‌سازد. در واقع، هر چه بیش‌تر افکار (باورهای) خود را هویتِ خویش تلقی کنی، از بُعدِ معنویِ درونِ خویش دورتر می‌شوی. بسیاری در همین سطح می‌مانند و گامی فراتر نمی‌گذارند. آن‌ها حقیقت را با باورهای خود خَلْط می‌کنند. یعنی گمان می‌کنند حقیقت همان چیزی‌ست که در ذهنِ آن‌هاست. و چون خود را با ذهنِ خویش یکی گرفته‌اند، در نتیجه، برای حفاظت از هویتِ جعلیِ خویش، حقیقت را نزدِ خود می‌دانند و بَس. در حالی که

این غرور (فریبِ ذهن) هرگز نزدِ عارفان و فرزانگان نبوده است. آن‌ها به محدودیت‌های ذهن توجه داشته و توجه داده‌اند. آن‌ها حقیقت را دریا می‌دانستند و ذهن را کوزه. بدیهی‌ست دریا را نمی‌توان در کوزه‌ای جای داد. با وجود این، معنویتِ تازه و استحاله‌ی ژرفِ آگاهی، خارج از چارچوبِ تعصبات موجود، در حالِ گسترش است. ما اکنون شاهد تحولاتی شگفت در تمامی عرصه‌های آگاهی بشری هستیم. قرائت‌هایی تازه از متونِ دینی ارایه شده است که مجالِ بیش‌تری برای بیداری افراد فراهم می‌کند. گشایش، هر چند اندک باشد، باز مغتنم است. آنچه معنویت نامیده می‌شود هیچ ارتباطی با باورهای گذرا و بی‌ریشه ندارد. معنویت مستقیماً به وضعِ آگاهیِ تو مربوط می‌شود. همین وضع آگاهی و سطحِ معنویتِ توست که شیوه‌ی عمل و زندگیِ تو را تعیین می‌کند. نَفْس یا ایگو محکوم به زوال است. نَفْس تابِ تابشِ آگاهی را ندارد. خورشیدِ آگاهی دمیده است و هر مانعی، هر اندازه که بلند باشد، هرگز بلندتر از ارتفاعِ خورشید نخواهد بود. شگفتی‌های زیادی در راه است.

## ضرورت تحوّل آگاهی

هنگامِ مواجهه با بحران، هنگامی که شیوه‌های کهنه و مرسوم زندگی، نحوه‌ی رابطه با دیگران و با طبیعت، دیگر پاسخگو نیست؛ هنگامی که بقا به خطر می‌افتد، آنگاه، یک موجودِ زنده و یا یک نوعِ حیاتی می‌میرد، یا منقرض می‌شود، و یا با جهشی تکاملی بر محدودیت‌های شرایط خویش غلبه می‌کند. گفته می‌شود گونه‌های حیاتیِ سیاره‌ی زمین از دریا بیرون آمده‌اند. زمانی که خشکی خالی از موجودات زنده بود، دریا مملو از حیات بود. آنگاه زمانی فرا رسیده که یکی از موجوداتِ دریایی به خاک خزیده است. این موجود از خزیدن بر خاک و تحملِ جاذبه‌ی زمین ملول بوده و به همین دلیل دوباره به دریا برگشته است؛ جایی که جاذبه‌ی زمین کم‌تر و زندگی برایش راحت‌تر بوده است. اما این موجود کنجکاو دوباره و چندباره به خشکی برگشته، با خشکی اُنس گرفته و رفته‌رفته به جای باله، پاو به جای آبشش، شُش درآورده است. بعید است که یک گونه‌ی حیاتی با همه‌ی افراد خود به این مهاجرت اقدام کرده باشد، مگر اینکه خطری افراد آن نوع را در

دریا تهدید کرده باشد. شاید بخش عظیمی از دریا به علت‌هایی نامعلوم خشک شده و بسیاری از آبزیان را وادار کرده تا شیوه‌ی معتادِ زندگیِ خود را تغییر دهند و بدین‌سان، تکامل یابند.

واکنش نسبت به بحرانی اساسی که بقای ما را به خطر انداخته است: این است چالشِ اساسیِ امروزِ بشریت. کژکاریِ ذهنِ نفسانیِ بشر که امروز توسط علم و تکنولوژی شدت یافته است، برای نخستین‌بار بقای بشریت را تهدید می‌کند. تا همین اواخر، استحاله‌ی آگاهیِ بشر رؤیایی بود که فقط معدودی از آدم‌های عارف و فرزانه آن را در بیداری‌شان تعبیر می‌کردند. پیش از این، شکوفایی آگاهیِ بشری چنین ژرف و گسترده نبود، زیرا چنین ضرورتی نیافته بود که اکنون یافته است. بزودی بیش‌ترِ آدم‌ها درمی‌یابند که با گزینه‌ی تلخ و ناگزیرِ یا مرگ یا تکامل روبرویند. نسلِ کسانی که چشم باز می‌کنند و می‌بینند، رو به گسترش است. اینان کسانی هستند که جوانه‌های سبزِ بیداری را بر شاخه‌های خشکِ شیوه‌های کهنه و ملال‌آورِ زندگی‌شان شاهدند. آگاهی، ابعاد تازه‌ای می‌یابد.

چه آزادی وجد انگیزی خواهد بود آنگاه که دریابی: «صدایی که در سرِ من است، من نیستم.» پس من کیستم؟ تو کسی هستی که این صدا را می‌شنود. تو همان آگاهیِ فراتر از محتوای ذهن و فکرِ خویش هستی؛ همان فضایی که همه‌ی این فکرها و عواطف و احساسات در آن رُخ می‌دهند.

نَفْس یا ایگو، چیزی جُز این نیست: یکی گرفتنِ خود با هر آنچه از جنس فرم یا صورت است. شر و شرارت، آن است که تو خود را با ظاهرِ خود، با فکرِ خود و یا عواطفِ خود یکی بگیری، و فراموش کنی که تو بزرگ‌تر از این صورت‌ها هستی. این امر، به قطعِ ارتباطِ تو با کُل می‌انجامد؛ قطعِ ارتباطِ تو با هر آنچه آن را «دیگری» می‌پنداری. این گسستگی و فراموشی، مایه‌ی رنج و اندوه است؛ افتادن به ورطه‌ی بی‌تَهِ وهم است. اگر وهمِ جدایی و بی‌ارتباطی با همه چیز و همه کس بر پندار و رفتار و گفتار تو حاکم شود، آنگاه چه زندگی‌ای به دستِ تو ساخته می‌شود؟ اگر ساختارِ ذهنِ بشری تزکیه نشود و دگرگونی نیابد، حاصل زندگیِ بشری همواره کژکاری، و در نتیجه، رنج و شرارت خواهد بود.

**زمینی نو، آسمانی نو**

عنوان این کتاب را از کتاب مقدس گرفتم؛ آن‌جا که هم در عهد جدید و هم در عهد عتیق پیش‌بینی می‌کند که دنیای موجود از هم خواهد پاشید و زمینی نو و آسمانی نو پدیدار خواهد شد. توجه به این نکته ضروری‌ست که منظور از آسمان، جا و محل نیست، بلکه قلمروِ درونیِ آگاهیِ ماست. منظور از زمین نیز تجلیاتِ بیرونیِ ساحتِ درونِ ماست. آگاهیِ جمعیِ بشر و زندگی آدم‌ها به روی خاک هم‌بسته‌اند. «آسمانی نو»، آگاهی تزکیه‌شده و استحاله‌یافته‌ی بشری‌ست، و «زمینی نو» تجلی و انعکاسِ این آگاهی در دنیای مشهودِ بیرونی‌ست. به دلیلِ ارتباطی تنگاتنگ که میانِ زندگی بشری و آگاهی بشری از یک سو و زندگیِ سیاره‌ی زمین برقرار است، وقتی شیوه‌ی کهنه‌ی آگاهی زایل می‌شود، ظاهر سیاره‌ی ما نیز دستخوشِ دگرگونی‌هایی عظیم خواهد شد. وقتی باطنِ آدم‌ها دگرگون می‌شود، چهره‌ی زمین هم دگرگون می‌شود.

خلاصه، اگر عالَمِ خاکی را به معنای وضعیتِ عادی و تزکیه‌نشده‌ی ذهنِ بشری بگیریم، و اگر عالَمِ دیگر را

مرتبه‌ی روشن‌شدگی و بیداریِ انسان تلقی کنیم، تمام سرگذشتِ این کتاب در این بیتِ حافظ خلاصه می‌شود:

**آدمی در عالَمِ خاکی نمی‌آید به دست**
**عالَمی دیگر بباید ساخت وَز نو آدمی**

# دو: اوضاع کنونی عالم

## افسون واژه‌ها

واژه‌ها، چه آن‌ها را بر زبان بیاوریم و یا این که آن‌ها را در سکوت فقط فکر کنیم، قدرتی افسونگر دارند. تو به راحتی در واژه‌ها گم می‌شوی. وقتی برچسبِ واژه‌ای را روی چیزی یا رویدادی می‌چسبانی، گمان می‌کنی آن چیز و یا آن رویداد را فهمیده‌ای. در حالی که هنوز چیزی درباره‌ی آن‌ها نمی‌دانی و فقط گمان می‌کنی که آن‌ها را می‌شناسی. تو فقط یک راز را در حجابِ برچسب یک واژه پوشانده‌ای. هر چیزی؛ یک پرنده، یک درخت، حتی یک سنگ ساده، و صد البته یک موجود انسانی، در نهایت چنان پیچیده در رمز و راز الهی‌ست که نمی‌توان ادعا کرد آن را به درستی شناخته‌ایم. هر پدیده‌ای رازی‌ست ژرف که به بطونِ گوناگون آن دسترسی نداریم. اشیا آن‌قدرها هم که گمان می‌کنیم شناختنی نیستند.

باید جوری دیگر دید. قدرت دید ما، گستره‌ی تجربه‌ی ما و ژرفای فهم ما، فقط مربوط به سطحِ رویی اشیاست. ما فقط نوک کوه‌یخیِ غول‌پیکری را می‌بینیم که از سطح

اقیانوس بیرون زده است. علم ما به شدت اندک و سطحی‌ست. زیر این سطح پیدای واقعیت، همه‌ی چیزها نه تنها به همه‌ی چیزهای دیگر مربوطند، بلکه همه چیز بر خدا قائم است. خدا سرچشمه‌ی تمامی چیزهاست. همه از این سرچشمه‌اند و به همین سرچشمه بازمی گردند، چنان که حباب‌ها به آب.
بنابراین، اگر بخواهیم چیزی را بشناسیم، باید همه‌ی چیزهای دیگر را بشناسیم و سرچشمه را نیز، و چنین علمی در دسترس ما نیست. ما فقط به قشری نازک از حقیقت اشیا آگاهی داریم و آنچه از اشیا می‌دانیم، برچسب‌هایی‌ست از جنس واژه‌ها که ما خود آن‌ها را ساخته و بر سطح رویی اشیا چسبانده‌ایم.
برچسبِ واژه‌ها، راز اشیا را از دیده‌ی آگاهیِ ما پنهان می کنند. حتی یک سنگ نیز آیه است. آیه، آیینه است. در آیینه‌ی یک سنگ نیز می‌توان روی خوب خدا را دید و به سرچشمه بازگشت. یک گل، یک پرنده، آیه و آیینه است. در همه‌ی آیینه‌ها روی خوب خدا پیداست. وقتی یک سنگ را در دست می گیری و آن را با برچسب ذهنی واژه‌ها محجوب نمی‌سازی، آن سنگ خاصیت آینگی پیدا

می‌کند و سیمای حقیقیِ تو را، که روی خوب خداست، به تو می‌نمایاند و تو را غرق شگفتی و حیرت می‌کند. حیرت، گوهر دین است. همین آیه‌ی آینه‌گون، با زبانی از جنس سکوت، با تو از رازهای پنهان هستی سخن می‌گوید و از روی گوهر وجود تو پرده برمی‌دارد. اگر خود را بشناسی، بی‌تردید، سرچشمه‌ی خود را نیز شناخته‌ای. این حقیقت، همان چیزی‌ست که عارفان و هنرمندان بزرگ آن را شناخته‌اند و می‌کوشند ما را نیز با آن آشنا کنند.

وقتی ونسان ونگوگ نقاش به یک صندلی نگاه می‌کرد، نمی‌گفت: «آن، صرفاً یک صندلی قدیمی‌ست.» او نگاه می‌کرد و نگاه می‌کرد و نگاه می‌کرد. او هستیِ آن صندلی را وجدان می‌کرد، یعنی آن را با همه‌ی وجود خویش درک می‌کرد. آنگاه، در مقابل بوم نقاشی می‌نشست و قلم‌مو را در دست می‌گرفت و نقاشی می‌کرد. ارزش مادی آن صندلی شاید بیشتر از چند دلار نبود. اما نقشی که ونگوگ از آن صندلی بر بوم کشیده است، امروزه بیش از بیست‌وپنج میلیون دلار می‌ارزد. آنگاه که جهان را با حجابِ واژه‌ها و برچسب‌ها

نمی‌پوشانی، احساس می کنی همه‌چیز معجزه است.
این احساس زمانی گم شد که بشر به جای آن که اربابِ فکر خود باشد و از فکرش استفاده کند، مقهور فکر خود شد و به انقیاد آن درآمد. سهراب سپهری شاعر پُرآوازه‌ی ایرانی در شعری سروده است:
چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید.
واژه‌ها را باید شست؛
واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد.
او از معرفتِ نابِ بی‌حضورِ حجاب واژه‌ها و برچسب‌ها سخن می گوید. از نظر او عادات ذهنی ما که در قالبِ واژه‌ها و برچسب‌ها به ما تحمیل می‌شوند حجابِ دیده‌ی ما می‌شوند. هر روز صد حجاب از ذهن ما به روی دیده‌ی ما کشیده می‌شود. عادات ذهنی ما حقایق را در حجاب مخفی می کنند و نمی گذارند اشیا را همان گونه که هستند ببینیم. امروزه هیچ کس به حقیقتی که در پشت واژه‌ها پنهان است توجه‌ای ندارد. اگر این حجاب کنار برود، آنگاه صدای نفس‌های باغچه نیز شنیده می‌شود و نیز صدای وزش مادّه. شاعر خوب ایرانی ما که توانسته بود به این مهم دست یابد،

می‌سراید:
من صدای نفس باغچه را می‌شنوم.
من صدای وزش مادّه را می‌شنوم.
آشنا هستم با
سرنوشتِ تَرِ آب، عادت سبز درخت.
روح من در جهت تازه‌ی اشیا جاری‌ست.
روح من کم‌سال است.
او می‌خواهد همه تَر و تازه زیستن را بیاموزند و در هر لحظه از نو به دنیا بیایند. این گونه است که زندگی برای او رسمی خوشایند می‌شود که لب طاقچه‌ی عادت از یاد نمی‌رود:
زندگی رسم خوشایندی‌ست.
زندگی چیزی نیست که لب طاقچه‌ی عادت
از یاد من و تو برود.
وقتی حجاب واژه‌ها و برچسب‌ها کنار می‌رود، زندگی تو ژرفایی باورنکردنی می‌یابد. همه‌چیز تازه می‌شود و دنیا هر لحظه از نو به دنیا می‌آید. مهم آن است که تو بدانی بیننده یا مشاهده‌گری که تو هستی، مقدم بر همه‌ی واژه‌ها، فکرها و برچسب‌های ذهنی‌ست. آری، حقیقت ما

مقدم بر فکرها و باورهای ماست. باید بی‌واسطه‌ی این فکرها و باورها و واژه‌ها و برچسب‌ها، و فقط با چشمان حقیقتِ خویش ببینی. چگونه؟ خود را خلاص کن از تصویری ذهنی که از خود ساخته‌ای و آن را خود می‌پنداری. باید همواره درکی تازه از زندگی و اشیا داشته باشی. نباید بین نگاه تو و اشیا چیزی فاصله بیندازد. اگر از خلال برچسب‌ها و عادات ذهنی‌ات به چیزها نگاه کنی، دیگر آن‌ها را نمی‌بینی، بلکه فقط نگاهِ محجوبِ خود را فرافکنی می‌کنی.

واقعاً کدامین دیده است که علی‌رغم سلامت، نمی‌بیند؟ دیده‌ی مقلّد. دیده‌ای که از عاداتِ ذهنی و بارِ کهنه و بیاتِ معنایی واژه‌ها تقلید می‌کند.

برای خلاصی از این تقلید، باید آشنایی‌زدایی کنی. یعنی دید و دریافتت از خود و هستی را دگرگون کنی. باید رها کنی خود را از همه‌ی آن تصورها و تصدیقاتی که آن‌ها را «خود» می‌پنداری. مفاهیمی ذهنی در سر تو هستند که به تو هویتی کاذب می‌بخشند. باید خود را از این مفاهیم جدا کنی. تو با فکرها و احساساتت همذات‌پنداری می‌کنی. باید از همذات‌پنداری با فکرها و احساسات رها شوی.

این کتاب، درباره‌ی شیوه‌ی رهایی از این همذات‌پنداریِ فلج‌کننده است. این کتاب به تو می‌آموزد چگونه خود را رها کنی از چنگِ تصویرهای ثابت و راکد و مهجوری که از خویش ساخته‌ای و آن‌ها را به غلط «خود» پنداشته‌ای. این کتاب به تو می‌آموزد که چیزها، آدم‌ها، رویدادها و وضعیت‌های گوناگون خود را در پوششِ برچسب‌های ذهنی‌ات تماشا نکنی. حجاب واژه‌ها و برچسب‌ها فقط چیزها را محجوب نمی‌کنند، بلکه

پوششی می‌شوند بر روی دل تو نیز، و بدین‌سان، دل تو را می‌میرانند. هرچه سرعت تو در برچسب زدن روی واقعیت‌ها بیشتر شود، تو سطحی‌تر و مرده‌تر می‌شوی و حساسیت و گیرندگی خود نسبت به زندگیِ زنده و جاری پیرامون خود را از دست می‌دهی. البته، با این کار، ممکن است زرنگ‌تر جلوه کنی، اما بی‌تردید، بصیرت خود را گم می‌کنی و نیز عشق و شادمانی و خلاقیت را. عشق، خنده، زندگی و خلاقیت، در فاصله‌ی میان ادراک واقعیت و تفسیر واقعیت زندانی می‌شوند. بدیهی‌ست که ما باید از واژه‌ها و فکرها استفاده کنیم. آن‌ها زیباییِ ویژه‌ی خود را دارند. اما آیا لازم است خود را اسیر واژه‌ها و فکرها کنیم؟

واژه‌ها واقعیت را فرومی‌کاهند تا آدمی بتواند آن را بفهمد. زبان از چند حرف صدادار مانند آ، اِ، اَ، ای، اُ، او و چند حرف بی‌صدا مانند س، ف، گ، خ، ن و غیره ساخته شده است. آیا آمیزه‌ای از این حروف می‌تواند حقیقتِ تو، جهان و خدا را تبیین کنند؟

بی‌تردید، آمیزه‌ای از این حرف‌ها حتی نمی‌تواند ژرفای واقعیت یک درخت و یا یک سنگ را بیان کند.

**خودِ توهمی**

واژه‌ی «من»، بسته به این که چگونه به کار گرفته شود، می‌تواند دربردارنده‌ی بزرگ‌ترین اشتباه و یا ژرف‌ترین حقیقت باشد. به طور معمول، این واژه، به همراه واژه‌های مربوط به آن، نه تنها بیش از هر واژه‌ای در زبان به کار گرفته می‌شود، بلکه بیش از هر واژه‌ای موجب بدفهمی شده است. در کاربرد عادی و روزانه، واژه‌ی «من» موجب شده است تا تو حقیقت خویش را به درستی نفهمی و از خود هویتی توهمی بسازی؛ هویتی که ذهنی‌ست و وجود واقعی ندارد. این ذهنیت، که تو آن را «من» می‌نامی، همان نَفْس است: ایگو. آلبرت انیشتن که عالِم فضا و زمان بود و نیز درباره‌ی حقیقت آدمی بصیرتی ژرف داشت، می گوید: «این من، خطای دیدِ آگاهیِ ماست.» این منِ کاذب مبنای تفسیری نادرست از واقعیت، روند فکرها، تعامل‌ها و رابطه‌ها می‌شود. بدین‌سان، حقیقتِ تو، انعکاسِ خطای دیدِ آگاهی تو می‌شود. خبر خوش این است: اگر بتوانی توهم را به مثابه‌ی توهم ببینی، توهم تو برطرف می‌شود. اگر توهم را بفهمی، دیگر توهمی در کار نخواهد بود. اگر توهم را به

جای واقعیت بگیری، توهم را در خویش تثبیت کرده‌ای.
اگر بفهمی که چه چیزی و یا چه چیزهایی نیستی، امکان آن را می‌یابی تا حقیقت وجود خویش را مشاهده کنی.
این همان نکته‌ی اساسی‌ست که با خواندن این بخش از کتاب، و مرور بخش‌های آینده، آن را خواهی دانست. در این بخش‌های کتاب، درباره‌ی خویشتنِ کاذب و توهمی خویش (ایگو یا نَفْس) سخن خواهیم گفت. بیایید ببینیم این توهم از چه سرشته شده است.
آن چیزی که معمولاً «من» می‌نامی‌اَش، خودِ حقیقی تو نیست. یعنی تو نیستی آنچه که آن را خود فرض کرده‌ای.
تو همان حقیقتی هستی که کرانمند نیست، اما خود را در کرانه‌های تنگ زندانی کرده و در نتیجه، خود را همین کرانه‌ها پنداشته‌ای. تو خود را فرو کاسته‌ای.به تعبیر مولانا در فیه ما فیه: «تو شمشیرِ پولادِ هندیِ پُربها را که فقط در خزاینِ ملوک یافت می‌شود، آورده‌ای و ساطورِ گوشتِ گندیده کرده‌ای و می گویی: من این تیغ را معطّل نمی گذارم. با این تیغ کارها می‌شود کرد! یا دیگ زرین را آورده‌ای و در آن شلغم می‌پزی! یا کاردی جواهرنشان را میخِ کدوی شکسته‌ای کرده‌ای! جای

افسوس و خنده نباشد؟» آنچه واژه‌ی «من» در ذهن تو ترسیم می‌کند یا هر آنچه که «من» با آن هویت کسب می‌کند، حقیقتاً تو نیستی، بلکه صورتی ذهنی‌ست که تو از خود در ذهن خویش ترسیم کرده‌ای. واقعاً واژه‌ها و عبارت‌هایی مانند «من»، «مال من»، «خود»، یا «خودم»، به چه چیزی اشاره دارند؟

کودک، پس از آن که می‌آموزد نام او مساوی‌ست با اصواتی که توسط تارهای صوتی والدینش تولید می‌شوند، خود را همان نام تلقی می‌کند، و این موضوع، تبدیل می‌شود به یک فکر یا دانسته در ذهن او. به همین دلیل است که بعضی از بچه‌ها، هنگام اشاره به خود، از واژه‌ی سوم‌شخص استفاده می‌کنند. برای مثال، می‌گویند: «سارا گرسنه است.» آن‌ها به تدریج با واژه‌ی جادوییِ «من» آشنا می‌شوند و این واژه را با نام خود ـ مثلاً سارا ـ یکی می‌انگارند. آن‌ها، پیش از این، خود را با نام خود یکی می‌انگاشتند. آنگاه، فکرهای دیگر می‌آیند و با فکر و واژه‌ی «من» در هم می‌آمیزند. سپس فکرهایی درباره‌ی «من» و «مال من» به ذهن راه می‌یابند. این فکرها پاره‌های وجود «من» می‌شوند. بدین‌سان،

اشیایی که متعلق به «من» هستند، به نحوی هویتِ «من» را شکل می‌دهند. هویت گرفتن از اشیا اینچنین صورت می‌گیرد. زمانی که اسباب‌بازیِ «من» آسیب می‌بیند، در «من» رنجی شدید ایجاد می‌شود. این رنج، حاصل ارزشِ واقعی اسباب‌بازی نیست ـ زیرا علاقه‌ی کودک به آن اسباب‌بازی، خواهی نخواهی، بزودی از بین می‌رود یا آن اسباب‌بازی را با اسباب‌بازی دیگر عوض خواهد کرد ـ بلکه به دلیل فکرِ «مال من» است که در سر اوست. همین فکر است که او را به رنج می‌اندازد. در این جا، اسباب‌بازی پاره‌ای از هویت کودک و احساسِ او از «خود» شده است.

بدین‌سان، به مرور که کودک بزرگ می‌شود، ذهنیتِ «منِ» او، همچون آهن‌ربا، فکرهای دیگر را به جانبِ خود می‌کشاند و یا به دور خود می‌تند. یعنی، او با داشته‌ها، جنسیت، بدن، ملیت، نژاد و باورهایش هویت خود را شکل می‌دهد. چیزهایی دیگر نیز وجود دارند که هویت «من» را شکل می‌دهند: پدر بودن، مادر بودن، همسر بودن، دانسته‌ها، علاقه‌ها، بی‌علاقگی‌ها، خاطره‌ها، آرزوها و رؤیاها. همه‌ی این‌ها، «من» و قصه‌ی «من» را

می‌آفرینند.
این‌ها فقط پاره‌ای از آن چیزهایی‌ست که با توسل به آن‌ها هویت خویش را می‌سازیم. این‌ها همه از جنس تصورات ذهنی‌اند؛ همان فکرهایی که در سر ماست. همه‌ی این فکرها حول محور مفهوم «من» جمع می‌شوند. بنابراین، «من» چیزی جز یک مشت فکر نیست؛ فکری که در سر توست. بیشتر وقت‌ها، آنچه «من» می‌نامی‌اش و درباره‌ی آن حرف می‌زنی، حقیقتاً تو نیستی، بلکه نَفس توست، همان ایگو. البته، تو پس از بیداری معنوی نیز باز در حرف‌های خویش واژه‌ی «من» را به کار خواهی برد، اما این‌بار این «من» به حقیقت تو اشاره می‌کند. به همان سرچشمه‌ای که سرچشمه‌ی همه چیز و همه کس است.
بیشتر آدم‌ها هویت خویش را با تصویرها و تصورهایی می‌سازند که در سر خویش، حول محورِ «منِ» خویش، گرد آورده‌اند. این تصویرها و تصورها و فکرها همه کهنه و تکراری و بی‌معنایند. «من» به فکرها و احساسات ما تکیه دارد. این فکرها و مفاهیم همه حجاب دیدن حقیقت ما می‌شود. معنای جهل معنوی هم همین

است. این فکرها همان صداهایی‌ست که همیشه در سر ماست. وقتی به کسی می گویم که صداهایی در سر اوست، با شگفتی می‌پرسد: «کدام صداها؟» آن‌ها وجود چنین صداهایی را انکار می کنند و نمی دانند که با هیاهو و جنجال همین صداهاست که چنین صداهایی را نمی‌شنوند! ما اغلب در تسخیر همین صداهای درون سر خویش هستیم. آن‌هایی که خویشتن حقیقیِ خویش را از فکرها و احساسات خویش تمیز می‌دهند، هویت‌شان را از اسارت ذهن‌شان می‌رهانند. هویتِ اینان از لحظه‌ی این تجربه به بعد، همان حقیقت‌شان است؛ حقیقتی که به مثابه‌ی آگاهیِ بی کرانه، در پس‌زمینه‌ی ذهن‌شان است. بعضی‌ها این تجربه را همچون لمحه‌ای از یک شادی ژرف و یا پرتو نوری ملایم احساس می کنند، بی‌آنکه بدانند چه حادثه‌ی مهمی در ژرفای وجودشان رخ داده است.

**صدایی در سر**

نخستین پرتو بیداری، در دوران دانشجویی بر دلم تابید. آن روزها، هفته‌ای دو بار با مترو به دانشگاه می‌رفتم و برمی‌گشتم. مترو معمولاً پُرازدحام بود. یک روز زنی روبرویم نشست. حدوداً سی سال داشت. او را یکی دو بارِ دیگر نیز در مترو دیده بودم. توجه‌اَم را جلب کرده بود. وضعش به گونه‌ای بود که نمی‌شد به او توجه نکرد. گرچه مترو شلوغ بود، اما وقتی او روی صندلی می‌نشست، دیگر کسی حاضر نمی‌شد روی صندلی کناری او بنشیند. او دیوانه به نظر می‌رسید، هرچند دیوانه نبود. او چنان غرق در فکرهای خود بود که بی‌توجه به اطرافیان، با خود بلندبلند حرف می‌زد و دست‌هایش را در هوا تکان می‌داد. گاهی سرش را به طرف صندلی خالی سمت چپ خود خم می‌کرد؛ گویی کسی روی آن صندلی نشسته بود و او سر خود را به طرف آن شخص خم کرده بود. حرف‌هایش را خوب به یاد ندارم. همین‌قدر یادم هست که به آن آدم خیالی می‌گفت: «تو درغگو هستی! چرا به من تهمت می‌زنی؟ من به تو اعتماد کردم، ولی تو از من سوءِ استفاده

کردی!» در صدایش حُزنی آمیخته به غم بود. چنین به نظر می‌رسید که او دارد از خود دفاع می کند و حمله‌های مرگبار کسی را دفع می کند.

به ایستگاه تاتنهام رسیدیم. او پیاده شد. من هم. جلوی من راه می‌رفت و هنوز بلندبلند حرف می‌زد. با همان عصبانیت، به سمت میدان بدفورد پیچید. هنوز با او هم‌مسیر بودم. به آستانه‌ی بنای پارلمان رسیدیم؛ بنایی که در سال ۹۳۰ میلادی ساخته شده بود و کتابخانه‌ی دانشگاه در آن واقع شده بود. مقصد ما یکی بود!

شگفت‌زده شده بودم. نمی‌دانستم که او استاد است یا دانشجو، و یا کارمند بخش اداری کتابخانه. شاید پژوهشگر روانکاوی و یا روانشناسی بود. پاسخ این پرسش را هرگز دریافت نکردم. وارد ساختمان شدیم. او به داخل آسانسور رفت و آسانسور او را بالا برد. جالب این‌جاست که لوکِیشنِ فیلم «پلیسِ فکر» که بر اساس رمان مشهور جُرج اورول ساخته شد، همین‌جا بود!

در حیرت فرو رفته بودم. من بیست‌وپنج سال داشتم و در آن زمان گمان می کردم به کمکِ فکر خویش به بیرون از این شب تاریک عالَم راهی پیدا کرده‌ام. غافل از

آن که همین فکراست که حالا افسانه‌ای دیگر بافته است. در آن زمان نمی‌دانستم که همین فکر است که ظلمت شبِ یلداست و مرا در تاریکی افکنده است. در آن زمان می‌پنداشتم که استادانم کسانی‌اند که پاسخ تمامی پرسش‌های فلسفی مرا می‌دانند. در نگاه من، آن‌ها غول‌های خرد و اندیشه بودند. دانشگاه برایم معبدی بزرگ بود؛ معبد حکمت و فلسفه! چگونه دیوانه‌ای همچون آن زن می‌توانست به درون این معبد راه یابد؟ پیش از آن که وارد فضای کتابخانه شوم، به دستشویی رفتم. در حال شستن دست‌هایم، مدام به این فکر می‌کردم که: «مبادا من هم روزی مثل او شوم و خودم ندانم!» مردی در کنار من ایستاده بود و دست‌هایش را می‌شست. او با تعجب به من نگاه می‌کرد؛ منی که داشتم بلندبلند با خود حرف می‌زدم! آه! من همین حالا مثل او شده بودم! ذهن من هم فعال شده بود. آن فرد، که پیش از این دیده بودمش، خشمگین بود و من پُر از تشویش و اضطراب. او فکرهایش را بلندبلند بر زبان می آورد و من آن‌ها را در سرم می‌چرخاندم. اگر او دیوانه بود، پس من هم دیوانه

بودم. تفاوت ما فقط در شیوه‌ی بروز دیوانگی‌مان بود. برای لحظه‌ای، از ذهن خویش فاصله گرفتم و آن را از بیرون مشاهده کردم؛ از بیرونِ ذهنم. بدین‌سان، توانستم ذهنم را عمیق‌تر واکاوی کنم. هنوز در دستشویی ایستاده بودم و در آینه به خویش نگاه می‌کردم. چه لحظه‌ی باشکوهی بود. من از اسارت ذهنم رهیده بودم. خنده‌ای بلند سر دادم. قهقهه‌ی مستانه‌ی من از سر دیوانگی نبود، بلکه ناشی از حسّ رهایی و فرزانگی بود؛ خنده‌ی کسی که به روشنی می‌رسد. در نگاه من، حالا دیگر زندگی چندان هم جدی و منطقی به نظر نمی‌رسید. دانستم چرا آدم‌ها در آستانه‌ی مرگ آرزو می‌کنند ای کاش زندگی را چندان جدی نگرفته بودند و آن را کمی دیوانه‌وار می‌زیستند! لحظه‌ی بیداری من دیری نپایید. کوتاه بود، کوتاه! آن‌قدر کوتاه که خیلی زود فراموش شد. از آن ماجرا سه سال گذشت. آن سه سال را همچنان در بی‌خبری و اضطراب و افسردگی گذراندم. هویت ذهنی «من»، مرا دچار آشوب و ترس و اضطراب می‌کرد. من به خودکُشی فکر می‌کردم. می‌خواستم خود را خلاص کنم. از دست «خودم» به ستوه آمد بودم؛ «خودی» که

ساخته و پرداخته‌ی ذهن بود و سرشستی از جنس وسواس‌های ذهنی داشت.
ناگهان آن واقعه روی داد؛ واقعه‌ی ژرف بیداری. این‌بار، ماجرا تداوم یافت. من نسبت به اعتبار ذهن و محتوای آگاهی بشری تردید کرده بودم. چند ماه بعد، حادثه‌ای غمبار، تردید مرا نسبت به بی‌اعتباری ذهن و محتوای آگاهی بشری به یقین تبدیل کرد. رفته بودم تا شنونده‌ی سخنان حکیمانه‌ی یکی از استادان فلسفه‌ی دانشگاه باشم، اما شنیدم او چند روز پیش با شلیک یک گلوله به زندگی خود خاتمه داده است! آه، او با آن‌همه علم و دانش نتوانسته بود برای ادامه‌ی زندگی خود توجیهی بیابد. بنابراین، زندگی پشتوانه‌ای منطقی نداشت. برای استواری زندگی، تکیه‌گاهی دیگر لازم است. استادی دست به خودکشی زده بود که انتظار می‌رفت پاسخ تمامی پرسش‌های زندگی را بداند. در آن زمان من چیزی درباره‌ی ذهن و ساختار و شیوه‌ی عمل آن نمی‌دانستم. هنوز نمی‌دانستم که ذهن ما ذره‌ای غبار است که در کهکشان راه شیریِ آگاهیِ کُل گُم است. هنوز درباره‌ی نَفْس یا ایگو چیزی نمی‌دانستم. هنوز

نمی‌دانستم چگونه در تسخیر نَفْس خویش یا ذهنیت خویش هستم.

**ساختار و محتوای ایگو**

آنچه ما آگاهی‌اَش می‌خوانیم چیزی نیست، مگر دانسته‌هایی شرطی‌شده که از گذشته در ذهن ما تلنبار شده است. من این دانسته‌های شرطی‌شده را ذهن نفسانی می‌نامم. شرطی شدن ذهن، از دو حیث قابل بررسی‌ست: محتوای ذهن و ساختار ذهن.
اگر کودکی به خاطر عروسک شکسته‌اش می‌گرید، عروسک شکسته‌ی او، محتوای ذهن اوست. محتوا می‌تواند عوض شود؛ امروز عروسکی‌ست شکسته و فردا اتومبیلی که روی آن خط انداخته‌اند. اسباب‌بازی‌ها عوض می‌شوند. منظور آن است که ذهن همواره به چیزی تعلق دارد. مُتعلَقات ذهن مدام عوض می‌شوند. همین مُتعلَقاتِ ذهنی‌اند که هویت ما را شکل می‌دهند. مُتعلَقات ذهنی ما تحت تأثیر محیط زندگی و تعلیم و تربیت و فرهنگ ما هستند. وقتی رشته‌ی تعلق خاطر من گسسته می‌شود، من دچار رنج می‌شوم. بهتر است بگویم این «من» دچار رنج می‌شود. وقتی با واژه‌ی سوم شخص به این «من» اشاره می‌کنم، منظور خود را بهتر می‌رسانم. آری، همه‌ی رنج «من» در عبارت «مال من» نهفته است. این «من»، همان ساختار ذهن یا نَفس یا

ایگو است. بنابراین، ما دو چیز داریم: یکی آنچه «متعلق به من» است، و دیگری، همین «من» است.

بدین‌سان، ذهن هویت می‌سازد. این هویت ذهنی، همان نَفس یا ایگو است. هنگامی که من هویت خود را از چیزی یا مفهومی می گیرم، در واقع، خود را با آن چیز و یا آن مفهوم همذات پنداشته‌ام. بنابراین، هویت چیزی جز همذات پنداری با چیزی یا مفهومی نیست. در واقع، من آن چیز یا آن مفهوم را خود می‌پندارم. هویت، یگانه گرفتن خود با اشیاست. همین اسباب‌بازی، که من با آن همذات‌پنداری می کنم، فردا به خانه‌ی من، اتومبیل من، لباس‌های من، شغل من و یا چیزی دیگر تبدیل می‌شود. آنگاه که می کوشم «خود» را در اشیا پیدا کنم، موفق نمی‌شوم. بنابراین، می کوشم خویشتن حقیقی خویش را در اشیا گم کنم. نَفس یا ایگو همین است.

**همذات‌پنداری با اشیا**

آن‌هایی که به کار تبلیغات در رسانه‌ها مشغول‌اند خوب می‌دانند که برای پُرفروش کردن کالاهایی که مردم به آن‌ها هیچ نیازی ندارند باید به مردم بقبولانند که مصرف آن کالاها بر آن‌ها چیزی اضافه می کند و یا بر

جاذبه‌ی آن‌ها نزد دیگران می‌افزاید. مثلاً به مردم حُقنه می‌کنند که با استفاده از این کالاها شما از دیگران متمایز می‌شوید و به تعبیری «خودتر» می‌شوید. یعنی بیشتر خودتان می‌شوید و خودِ بیشتر و افزون‌تری می‌شوید. آن‌ها گاهی چنین تبلیغ می‌کنند که با استفاده از این کالا شبیه فلان هنرپیشه‌ی معروف می‌شوید و یا جذاب‌تر و خواستنی‌تر می‌شوید. آن‌ها برای رسیدن به فروش بیشتر گاهی از تصاویر دوره‌ی جوانی هنرپیشه‌هایی استفاده می‌کنند که حالا دیگر دوره‌ی پیری و شکستگی خود را می‌گذرانند؛ یعنی اگر این کالاها را مصرف کنید، به جوانی این اشخاص تبدیل خواهید شد. گاهی چیزی را خریداری می‌کنی که هرگز به آن نیازی نداری. تو آن را می‌خری تا هویت خود را فربه‌تر کنی. مارک کالاها همان هویت جمعی‌ست که تو به دنبالش می‌گردی. اگر آن‌ها گران‌اند، پس تو آدمی پُربها هستی! اگر همه‌ی مردم توان خرید آن کالا را داشته باشند، آن کالا ارزش روانی خود را از دست می‌دهد و فقط ارزش مادی می‌یابد، که البته بسیار نازل است. چیزهایی که هویت‌ها را می‌سازند بسته به شرایط گوناگون، گوناگون می‌شوند. در ضمن،

این چیزها، بسته به سن و سال، معیشت، جنسیت، فرهنگ، باورها، و غیره، متفاوت می‌شوند. هرآنچه به تو هویت می‌بخشد، محتوای ایگو است و آنچه به این هویت نیازمند است همان ساختار ایگو است. ایگوی ما این گونه شکل می گیرد و این گونه عمل می کند. آنچه صنعت تبلیغات را رونق می‌بخشد، این حقیقت است که ما هرگز سیر نمی‌شویم و به هرچه می‌رسیم، ارضا نمی‌شویم و بیشتر می خواهیم.

ایگو هرگز از تملک اشیا سیر نمی‌شود و مدام می خواهد و بیشتر می خواهد. ایگو هرگز به رضایت پایدار دست نمی‌یابد. به همین دلیل، ایگو و فزون‌خواهی است که پول‌های کلان را به سوی جیب‌های صاحبان کالاها و دست‌اندرکاران تبلیغات و هیاهو روانه می کند.

بدیهی‌ست، ما به اشیا نیازمندیم. ما به مسکن، پوشاک، لوازم منزل، اتومبیل و غیره نیازمندیم؛ و بدیهی‌ست، ما به آثار هنری که حس زیباشناسانه‌ی ما را ارضا می کنند نیز نیازمندیم. دنیا بد نیست، بلکه بسیار زیبا و ستودنی‌ست. دنیا جلوه‌گاه حق است. هرآنچه هست، مظاهرند. حقِ یگانه و یکتا خود را در این مظاهر نشان می‌دهد. اگر چشمی برای دیدن باشد، او را می‌توان در همه‌ی آیه‌ها و آینه‌ها و پدیده‌ها مشاهده کرد. این صورت‌ها همه از دلِ ذات بی‌شکل و بی‌صورت برآمده‌اند.

روح حق است که به کالبد همه چیز و همه کس دمیده شده است. حتی اشیای بی‌جان نیز روح دارند و زنده‌اند، گرچه ما حیات و جنبش آن‌ها را درنمی‌یابیم. در تنگنای ذهن، چگونه می‌توان حیات و تسبیح همه‌ی پدیده‌ها را مشاهده کرد؟ غیرممکن است. ذهن، بن‌بستِ وجودی ماست. بسیاری از آدم‌ها در این بن‌بست زندگی می کنند.

ایگو برای پدیده‌ها ذاتی اُلوهی قایل نیست. ذهن نمی‌تواند به ذات اُلوهی اشیا برسد. ذهن به دنبال تملک

اشیاست. رهایی از ظلمت ذهن یا نَفس، دمیدن آفتاب عشق است. و عشق، تعبیر عاشقانه‌ی اشیاست. کسی که عاشق است و از اشیا تعبیری عاشقانه دارد، دیگر به دنبال تملک اشیا نیست. او اشیا را آیه‌ها و آیینه‌هایی می‌بیند که در آن‌ها روی خوب خدا پیداست.

همذات‌پنداری با اشیا و کسب هویت از آن‌ها موجب وابستگی ما به اشیا می‌شود. وابستگی به اشیا، موجب رواج مصرف‌زدگی می‌شود. الگوی مصرف بی‌رویه و هار، الگوی جوامع امروزی‌ست که در تنگنای نَفس گرفتارند. این الگو فقط یک چیز را می‌فهمد: مصرف بیشتر!

افزون‌طلبی، بیماری عصر ماست. همان‌طور که سلول‌های سرطانی به دنبال تکثیرند و نمی‌دانند تکثیرشان موجب انهدام حیات موجود زنده‌ی میزبان می‌شود، افزون‌طلبی نیز چنین نقشی ایفا می‌کند. سلول‌های سرطانی با از بین بردن حیات موجودی که به آن‌ها جا داده است، موجب نابودی خود نیز می‌شوند. بسیاری از اقتصاددانان چنان به مفهوم پیشرفت وابسته شده‌اند که حتی بحران اقتصادی و رکود اقتصادی را نیز پیشرفت منفی می‌نامند! میل به تملک و داشتنِ اشیای

بیشتر، زندگی بسیاری را نابود کرده است. آنگاه که حقیقت خویش را گم می‌کنی، آن را در اشیا جست‌وجو می‌کنی. رشته‌ی وابستگی خود به اشیا را بگسل. برای بندگسلی، باید شاهد خویشتن حقیقی خویش باشی. باید خود را از مفهوم «مال من» رها کنی. ذهن دوست دارد همه چیز را در تملک خود ببیند. ذهن ارزش خود را بر اساس داشته‌هایش می‌سنجد. در دنیای به‌شدت نفسانی ما، آن که بیشتر دارد، لزوماً آدمی بهتر نیز هست! آیا تو نیز با داشتن بعضی چیزها احساس مهم‌تر و بهتر بودن می‌کنی؟ اگر چنین است، پس تو نیز در بند اشیا هستی. آیا با نداشتن بعضی چیزها احساس می‌کنی از کسانی که آن چیزها را دارند فروتر هستی؟ اگر چنین است، پس تو نیز از اشیا هویت می‌گیری. آیا گاهی پَز داشته‌هایت را می‌دهی و بدین‌سان، خود را از مخاطبان خویش برتر و بهتر احساس می‌کنی؟ آیا اگر کسی را ببینی که بیشتر از تو دارد، ناراحت می‌شوی؟ آیا اگر چیزی را از دست بدهی، احساس می‌کنی از ارزش تو کاسته شده است؟ اگر چنین است، پس تو از اشیا و داشته‌هایت هویت کسب کرده‌ای و خود را با این چیزها

همذات پنداشته‌ای.

**انگشتریِ گمشده**

روزگاری یک آموزگار و مشاور معنوی بودم. آن روزها در هفته دو روز به دیدار زنی می‌رفتم که سرطانی پیشرفته داشت. او معلم مدرسه بود و چهل سال داشت. پزشکان گفته بودند که از عمر او چند ماه بیشتر باقی نمانده است. در این دیدارها با او گفت‌وگو می کردم، اما بیشتر سکوت می کردیم و او در سکوت، آرامش درونی خویش را تجربه می کرد. او تا آن زمان، هرگز سکوت و سکون درون را تجربه نکرده بود. زیرا هیاهوی زندگی به او چنین فرصتی را هرگز نداده بود.

یکی از روزها، او را به شدت عصبانی یافتم. پرسیدم: «موضوع چیست؟» پاسخ داد: «انگشترم گم شده است و تردیدی ندارم آن را زنی برداشته است که هر هفته برای نظافت به خانه‌مان می‌آید.» او از این ناراحت بود که آدم باید تا چه حد فاسد باشد که از مخدوم بیمار خویش دزدی کند. او می خواست به پلیس شکایت کند. به او گفتم: «من به تو نمی گویم که چه بکن یا چه نکن. اما از تو یک نکته را می‌پرسم: در این مرحله از زندگی تو،

یک انگشتر چه ارزشی می‌تواند داشته باشد؟» او پاسخ داد: «آن انگشتر، یادگار مادربزرگم بود. من همیشه آن را در انگشتم داشتم تا این که بیمار شدم و انگشتانم ورم کردند و من ناچار شدم آن را از انگشتم بیرون بیاورم و در کشوی کمدم بگذارم. برای من، آن انگشتری بیشتر از ارزش مادی‌اش ارزش دارد.»

خشم و عصبانیت به او مجال نمی‌داد تا درنگ کند و نگاهی به درون خویش بیندازد و خود را از چنگ این وضعیت ناخوشایند رها کند. بدیهی‌ست، اگر او رها نمی‌کرد، رها نمی‌شد. خشم و عصبانیت او نشان می‌داد که او در تسخیر نفسانیت یا ایگوی خویش است. به او گفتم: «از تو چند سؤال دارم. نمی‌خواهم به آن‌ها جواب بدهی. در عوض، به درون خویش نظری بینداز و تأمل کن. آنگاه، پاسخ پرسش‌های مرا در درون خویش جست‌وجو کن. من پس از طرح هر یک از پرسش‌ها، سکوت می‌کنم. اگر پاسخ پرسش مرا در درون خویش یافتی، لازم نیست آن پاسخ را بر زبان بیاوری. برای من، مهم آن است که تو پاسخ پرسش‌ها را بیابی.» او اظهار آمادگی کرد. پرسیدم: «آیا می‌دانی حتی اگر اکنون آن

انگشتر را در دست می‌داشتی، بزودی باید آن را می‌گذاشتی و می‌گذشتی؟ از فرصت زندگی تو چیزی باقی نمانده است. چه مدت زمان لازم داری تا رشته‌ی وابستگی به انگشترت را بگسلی؟ آیا اگر انگشترت را رها کنی و دیگر به آن فکر نکنی، از ارزش ذاتی تو کاسته می‌شود؟» پس از آخرین پرسش، دقایقی سکوت کرد و وقتی سخن گفت، لبخندی بر لب داشت. گفت:

«پرسش آخری شما، نکته‌ای را به من حالی کرد. وقتی این پرسش مطرح شد، من به ذهنم رجوع کردم. ذهنم می‌گفت البته که از ارزش ذاتی من کم می‌شود. بعد کوشیدم به جای پاسخ گرفتن از ذهنم، پاسخ را با قلبم احساس کنم. ناگهان هستی خود را احساس کردم؛ بودنم را. تا به حال هستی و حضور خود را این‌چنین احساس نکرده بودم. بی‌تردید، این هستی شکوهمند و این حضور، با گم شدن یک انگشتر، هرگز گم نمی‌شود. من هنوز این هستی و حضور را احساس می‌کنم؛ حضوری آرام و رام، مطبوع و دلپذیر.»

گفتم: «احساس حضور تو، همان شور زندگی‌ست. با رهایی از تنگنای ذهن است که زندگی حقیقتاً احساس

می‌شود. ذهن، از درک و دریافت زندگی عاجز است. نَفس یا ایگو یا ذهن، از جنس فکر و ذهنیات است. چنین چیزی نمی‌تواند واقعیت هستی را لمس کند. آن انگشتری یک شیء بود و تو خود را با اشیا یکی گرفته بودی. تو خود را در انگشتری خویش می‌جستی و می‌یافتی. اما آنچه می‌یافتی، واقعیت نبود، بلکه پندار بود. تو در بند پندار خویش بودی. ایگو نمی‌تواند بودن یا واقعیتِ هستی و زندگی را ادراک کند، بنابراین، چیزی را به جای این خلاء معنوی و ادراکی می‌نشاند تا خود را ارضا کند. بدیهی‌ست که ما برای بعضی چیزها ارزش قائلیم، اما وابستگی به چیزهاست که ذهنیتِ وابسته یا ایگو را شکل می‌دهد.

وابستگی به اشیا، به معنای دل‌مشغول "من" یا "مال من" و یا "خودم" بودن است. اگر از بند این ذهنیت رها شوی، دیگر هرگز در بند چیزی نیستی و در همه‌ی موقعیت‌های سهل یا دشوار زندگی، شادمان و دل‌آسوده خواهی بود. اگر به چنین حال و حالتی رسیدی، بدان که پرده‌ی پندار را دریده‌ای و خویشتن حقیقی خویش را پدیدار ساخته‌ای.»

گفت: «حالا می‌توانم سخن مسیح را درک کنم که می‌گفت اگر کسی ردایت را گرفت، قبایت را هم به او ببخش!»

گفتم: «البته، معنای سخن مسیح این نیست که نسبت به دارایی خویش لاأبالی باشی. معنای سخن او عدم وابستگی به اشیا و نیز تکیه کردن به قدرت لایزال الهی‌ست.»
بدن بیمار آن زن به‌تدریج تحلیل می‌رفت، اما روشنی و بصیرت و آرامش او فربه‌تر می‌شد. نورانی شده بود. او از فرصت باقی‌مانده استفاده کرد و دارایی‌اش را به نیازمندان بخشید و بخشی از آن را نیز به زنی داد که متهم به سرقت انگشتری او بود. او با هر بخش از بخشش خویش، شفاف‌تر و روشن‌تر می‌شد. روزی مادر او به من تلفن زد و خبر درگذشتش را داد، و نیز خبر داد که انگشتری را در جعبه‌ی کوچکی در دستشویی خانه پیدا کرده‌اند. این که آیا آن زن خدمتکار انگشتری را بازگردانده بود یا این که آن انگشتری همواره در همان جعبه بوده است، پرسشی بی‌پاسخ و بی‌اهمیت است. مهم آن است که زندگی مدام تلنگر می‌زند تا بیدارت کند. زندگی وضعیت‌هایی را می‌آفریند تا آگاهی تو را استحاله ببخشد. زندگی می‌خواهد آگاهی تو از پندار من به حقیقت من منتقل شود. بی‌تردید، زندگی به تو

می‌دهد آنچه را که تو به آن نیاز داری. آنچه اکنون داری و نیز وضعیت زندگی تو، چیزی‌ست که تو به آن و تجربه‌ی آن نیاز داری. غرور نسبت به داشته‌های خود، و نیز احساس غبطه نسبت به دارایی‌های دیگران، نه خوب است و نه بد، بلکه فقط نَفس است و ایگو. درک این نکته بسیار مهم است. نَفس، غلط نیست، بلکه جاهل است؛ همین. اگر نَفس و نفسانیت خویش را مشاهده کنی، از آن فراتر می‌روی. نَفس را جدی نگیر. زیرا هنگامی که نَفس را جدی می‌گیری، این توهمِ صِرف را واقعی پنداشته‌ای. هنگامی که نفسانیت و ایگو را در حالات و رفتار خویش مشاهده می‌کنی، فقط کافی‌ست به آن بخندی. از ایگو فراتر برو و بر همه‌ی جدی بودن‌های احمقانه‌ی آن قهقهه بزن. شگفت‌زده خواهی شد آنگاه که مشاهده می‌کنی بیشتر آدم‌ها اسیر یک وهم‌اند! گمان نکن که به این وهم مبتلا هستی، همچون ابتلا به یک بیماری و حالا باید از آن شفا پیدا کنی. این وهم یا ایگو، ابتلای شخصی تو نیست؛ آن را به یک مسئله‌ی شخصی تبدیل نکن. زیرا هنگامی که ایگو به یک مسئله‌ی شخصی تبدیل می‌شود، فربه‌تر می‌شود.

**مالکیت، توهمی بیش نیست!**

مالک چیزی بودن، به چه معناست؟ اگر به یک ساختمان بزرگ در قلب نیویورک اشاره کنی و بگویی: «این ساختمان مال من است»، از سه حال خارج نیست: آدمی بسیار ثروتمند هستی، دچار توهم هستی، و یا دروغ می‌گویی. در هر حال، فکری در سر تو شکل گرفته است که تو را با «من»، «مال من» و «آن ساختمان»، یکی می‌انگارد. این سه مفهوم، در ذهن تو یک معنا را دارند. مفهوم مالکیت، این گونه شکل می‌گیرد: اگر مردم حرف تو را درباره‌ی مالکیت یک ساختمان قبول داشته باشند، آنگاه یک تکه کاغذ به نام سند مالکیت را امضا می‌کنند و تو مالک آن ساختمان محسوب می‌شوی. اگر آن‌ها ادعای تو را قبول نداشته باشند، تو را نزد یک روانپزشک می‌فرستند تا توهم تو را مداوا کند. این قصه که تو مالک آن ساختمان بزرگ هستی یا نه، و این که مردم قصه‌ی تو را قبول دارند یا نه، هیچ ربطی به آنچه تو حقیقتاً هستی ندارد. حتی اگر مردم ادعای تو را بپذیرند نیز هیچ ربطی به آنچه تو حقیقتاً هستی ندارد. یعنی ردّ و قبول آن‌ها نه چیزی از حقیقت تو می‌کاهد و نه چیزی به

حقیقت تو می‌افزاید. بنابراین، قصه‌ی مالکیت تو نسبت به آن ساختمان، در واقعیت تو هیچ نقشی ایفا نمی‌کند. بیشتر آدم‌ها فقط در لحظه‌ی مرگ پی می‌برند که اشیای پیرامون آن‌ها و داشته‌هاشان هیچ ربطی به خویشتن خویش آن‌ها ندارد. در بستر مرگ است که اشیا و دارایی‌ها معنای خود را از دست می‌دهند، زیرا از دست آن‌ها کاری برنمی‌آید و آن‌ها نمی‌توانند تو را نگه دارند تا نمیری. تو می‌میری و اشیا می‌مانند. در لحظه‌ی مرگ، واژه‌ی مالکیت از معنا تهی می‌شود. در لحظه‌ی مرگ، متوجه می‌شوی که یک عمر به دنبال «خود» در اشیا گشته‌ای، در حالی که همیشه خودت بوده‌ای. به تعبیر مولانا: «آن را که نکردید گم از بهرِ چه جویید؟» تو همیشه خود هستی، اما کسب هویت از اشیا و همذات‌پنداری با آن‌ها مانع مشاهده‌ی خود بوده است. مسیح می‌گوید: «خوشا به حال آن‌هایی که روح‌شان فقیر است، بهشت جایگاه آن‌هاست.» روح فقیر، روحی‌ست که آلوده به توهم مالکیت نیست. روح فقیر، روحی‌ست که خود را در اشیا و داشته‌ها گم نکرده است. روح فقیر، روحی‌ست که خود را در اشیا و داشته‌ها

جست‌وجو نمی‌کند. روح فقیر، روح آزاد و رهاست. بهشت نیز شادمانی و شور و سرمستیِ قلبِ سلیم است. بهشت سکوت و سکون و طمأنینه‌ی قلبی‌ست مطمئن که حقیقت یگانه‌ی خود را در آیه‌ها و آیینه‌های همه‌ی پدیده‌ها مشاهده می‌کند. عدم تعلق به مال دنیا، یکی از آموزه‌های معنوی همه‌ی ادیان جهان است. تعلق داشتن به مال دنیا، همان همذات‌پنداری با اشیا و داشته‌هاست.

رنگ تعلق، همان رنگی‌ست که ذهن ما به زندگی ما می‌دهد؛ رنگی تیره که همه‌ی رنگ‌های رنگین‌کمان زندگی ما را زیر پوشش خود مدفون می‌سازد. البته، بی‌اعتنایی به مال دنیا، فی‌نفسه، تو را از شرّ ایگو خلاص نمی‌کند. ایگو ممکن است همین بی‌اعتنایی را بهانه کند و خود را فربه‌تر کند. آری، ایگو به همین سادگی‌ها حضور خود را تثبیت می‌کند. او حالا دیگر، به اصطلاح، روحانی‌تر شده است، معنوی‌تر شده است، رهاتر شده است، بی‌تعلق‌تر شده است! بدین‌سان، ایگو همواره خود را با دیگران مقایسه می‌کند و خود را از دیگران برتر می‌بیند. گاهی تارکانِ دنیا، بیشتر از دوستداران دنیا

دچار ایگوی خویش‌اند. وقتی نخواهی از اشیا و مال و منال و قدرت و اعتبار خویش کسب هویت کنی، ایگو راهی دیگر در پیش می‌گیرد و از توهماتی دیگر مدد می‌جوید تا هویت تازه‌ای برایت بسازد. برای ایگو، صِرفِ هویت گرفتن مهم است؛ چه از داشته‌ها چه از نداشته‌ها! برای ایگو مهم نیست که این هویت چیست و چگونه است. رها کردن هویت حریص دنیا می‌تواند به راحتی با هویت تارک دنیا جایگزین شود. ایگو می‌خواهد مُحِق جلوه کند. ایگو می‌خواهد دیگران را در اشتباه و گمراه نشان بدهد. این که تو برحقی و دیگران در اشتباه، بازی نفسانی ذهن توست و تو از آن خبر نداری و بازیچه‌ی ایگوی خویش شده‌ای. این امر، یکی از شکل‌های شایعِ جهالت است. باید اضافه کنم که شاید محتوای ایگو دگرگون شود، اما ساختار ایگو هرگز دگرگون نمی‌شود. ما گاهی گمان می‌کنیم که اگر مالک چیزی شویم، با بقای آن چیز، ما نیز بقا می‌یابیم. برای مثال: اگر من مالک این قطعه زمین شوم، پس از مرگم این قطعه زمین می‌ماند، پس من هم که «مالک این قطعه زمینِ ماندگار» هستم و عین این قطعه زمینِ ماندگار هستم،

می‌مانم! چه کسی برای همیشه مالک زمین و خاک مانده است؟ وقتی سفیدپوست‌ها آمریکای شمالی را اشغال کردند، سرخ‌پوستان آن‌جا اصلاً نمی‌دانستند مالک زمین بودن یعنی چه. سفیدپوست‌ها آن‌ها را وادار می‌کردند تا تکه کاغذهایی را امضا کنند که ثابت می‌کرد از این به بعد آن‌ها مالک آن زمین‌ها هستند. این کار نیز برای سرخ‌پوستان آمریکای شمالی مضحک جلوه می‌کرد. سرخ‌پوستان خود را متعلق به زمین و خاک می‌دانستند، نه خاک و زمین را متعلق به خود. آن‌ها می‌گفتند: «ما از همین خاک هستیم و به همین خاک بازمی‌گردیم.»

ایگو، بودن را با داشتن یکی می‌گیرد. من دارم، پس هستم. من بیشتر دارم، پس بیشتر هستم. ایگو در هوای مقایسه‌ها نفس می‌کشد. ایگو خود را از دریچه‌ی چشمان دیگران تماشا می‌کند و دوست دارد به چشم بیاید. اگر همه در کاخ‌ها زندگی می‌کردند، آنگاه کاخ‌نشینی ایگو را ارضا نمی‌کرد، بنابراین، ایگو کوخ‌نشینی را انتخاب می‌کرد تا میان کاخ‌نشینان به چشم آید. بدین‌سان، ایگو در میان آن‌هایی که به کاخ‌ها

دل بسته بودند، به عنوان «وارسته از کاخ‌ها» مطرح می‌شد و دیده می‌شد. حالا ایگو هویتی یافته بود برتر از هویت همه‌ی کاخ‌نشینان. برای یک ذهن ایگوئیستیک بسیار مهم است که دیگران او را چگونه می‌بینند. نگاه دیگران، آیینه‌ای‌ست که ایگو خود را در آن آیینه تماشا می‌کند. ایگو ارزش خود را از تحسین دیگران کسب می‌کند.

ایگو همواره به دیگران و نظرات آن‌ها وابسته است. داشتن و بیشتر داشتن، یک وهم جمعی‌ست، یک حماقتِ آمیخته به جنون. اگر نتوانی خود را از این وهم جمعی خلاص کنی، تا آخر عمر به دنبال داشته‌ها می‌گردی؛ بدون توجه به این که حقیقت خود را در چیزهایی که به دنبال‌شان می‌گردی، گم کرده‌ای.

برای رهایی از بند تعلقات، لازم نیست کاری بکنی، فقط کافی‌ست معنای وجود خود را در میان اشیا و داشته‌ها جست‌وجو نکنی. تا رسیدن به این رهایی، نسبت به وابستگی خود به اشیا و داشته‌ها آگاه باش. البته، شاید تا زمانی که چیزی را از دست نداده‌ای نسبت به وابستگی شدید خود به آن چیز آگاه نشوی. گاهی از دست دادن چیزی باعث می‌شود ما بدانیم که تا چه حد به آن چیز وابسته بوده‌ایم. اگر از دست دادن چیزی موجب ناراحتی و اندوه و اضطراب تو می‌شود، پس بدان که به آن چیز وابسته هستی. اگر بدانی که از اشیا هویت گرفته‌ای، روزنه‌ای به روی رهایی از کسب هویت از اشیا گشوده‌ای. نخستین بارقه‌ی روشنی و بیداری، فهم این نکته است که: «من آن آگاهیِ بیکرانه هستم که از تعیّنات و تعلقات و وابستگی‌های خود باخبرم!»

**کسب هویت از کالبد خویش**

کسب هویت، فقط از اشیا نیست، بلکه از کالبد خویش نیز هست. جنسیت، نقشی مهم ایفا می‌کند در تصویری که فرد از خویش در ذهن می‌سازد. گاهی همین جنسیت تبدیل به هویت می‌شود. از همان کودکی، فرد

یاد می‌گیرد که به دلیل جنسیت خویش رفتاری ویژه داشته باشد و بر اساس جنسیتش عمل کند و واکنش نشان بدهد. جنسیت فرد، گاهی همه‌ی زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تأثیر در جوامع سنتی بیشتر و ماندگارتر است. در جوامع سنتی، گاهی زنی به دلیل نازا بودن و یا مردی به دلیل ناتوانی جنسی به شدت تحقیر می‌شود. در این جوامع، کسی خوشبخت است که از هویت جنسی خویش رضایت کامل را داشته باشد.
در غرب، تناسب اندام بسیار مهم شده است. این که بدن تو چگونه به نظر می‌آید، می‌تواند در احساس خوب یا احساس بد تو نسبت به خودت نقشی اساسی ایفا کند.
در غرب، ظاهر آدم‌ها اهمیتی بسیار یافته است. در غرب، قدرت بدنی، بسیار مهم شده است. خیلی‌ها هستند که آدم‌ها را بر اساس قدرت بدنی‌شان، یا قیافه و شکل ظاهری‌شان ارزیابی می‌کنند. در این جوامع، خیلی‌ها خود را بی‌ارزش تلقی می‌کنند، زیرا می‌پندارند بدن‌شان بدریخت است و یا خوشگل و خوش‌تیپ نیستند. بیشتر وقت‌ها، تصویری که در ذهن خویش از بدن خویش می‌سازیم با واقعیت بدن‌مان منطبق نیست. ممکن

است زنی جوان واقعاً لاغر باشد، اما باز خود را چاق ببیند و به خود گرسنگی بدهد. چنین زنی، بدن خود را نمی‌بیند، بلکه تصویری را می‌بیند که در ذهن خود از بدن خود ساخته است. این تصویر ذهنی مدام تکرار می‌کند: «من چاق هستم!» این حالت، نتیجه‌ی کسب هویت از تصویر ذهنی‌ست. به مانکن‌ها نگاه کنید. آن‌ها به شدت لاغر هستند، اما باز به خود فشار می‌آورند تا لاغر و لاغرتر شوند. اینان مبتلا به بیماریِ آنورکسیا می‌شوند. برای بهبود این بیماران، باید تصویر واقعی آن‌ها را به خودشان نشان داد و پرده‌ی پندار را از روی قضاوت‌های غلط ذهنی‌شان کنار زد. باید اینان را به سفر درون برد تا خویشتن حقیقی خویش را مشاهده کنند.

کسانی که از کالبد خویش هویت می‌گیرند، همواره دچار رنج و عذاب‌اند. زیرا کالبد ما در معرض دگرگونی مدام و پیری‌ست. ما نمی‌توانیم قیافه‌ی خود را ثابت نگه داریم. پوست صورت ما به تدریج چروک می‌شود. دندان‌های ما به تدریج فرسوده می‌شوند. موهای ما به تدریج سفید می‌شود. قامت ما به تدریج خمیده‌تر و کهنه‌تر و پیرتر می‌شود. این‌ها همه اجتناب‌ناپذیرند. کسانی که از کالبد

خویش هویت کسب می کنند، هویت‌شان مدام تهدید می‌شود. آن‌ها همواره خود را در معرض تهدید می‌بینند. ما تصویری از بدن خویش می‌سازیم و این تصویر به ما هویت می‌دهد؛ یعنی به ما می گوید که ارزشمند هستیم یا بی‌ارزش، خواستنی هستیم و دلربا یا زشت و حال‌به‌هم‌زَن! آری، کالبد ما نیز دستخوش دگرگونی و زوال است. هیچ صورتی پایدار نیست. همه‌ی صورت‌ها در معرض زوال و فنایند، جز صورتِ بی‌صورت آن یگانه‌ای که خود را در همه‌ی صورت‌ها جلوه‌گر ساخته است. همذات‌پنداری با بدن، ما را به رنج مبتلا می کند. زیرا بدن بیمار می‌شود، پیر می‌شود، می‌میرد. منظورم آن نیست که به کالبد خویش اهمیت ندهیم و نسبت به سلامت آن بی‌تفاوت باشیم. اتفاقاً باید با احساسی سرشار از شکر و سپاس و امتنان به کالبد خویش نظر کنیم. باید از قدرت و زیبایی کالبد خویش بهره‌مند و کامیاب شویم. باید با ورزش و تغذیه‌ی سالم، تندرستی خویش را حفظ کنیم. منظورم آن است که خود را با کالبدمان یکی نگیریم. زیرا اگر خود را همان کالبدمان بدانیم، با از دست رفتن زیبایی یا سلامت‌مان، با پیر شدن

کالبدمان، ما نیز احساس می کنیم که از دست رفته‌ایم و به پایان رسیده‌ایم. اما باید بدانیم که ما با کالبد خویش یکی نیستیم و مرگ و فنای کالبد ما، مرگ و فنای ما نیست.

آنگاه که بدن تو افول می کند، خورشید بیداری تو بالاتر می‌آید و فضای سینه‌ی تو را روشن‌تر می کند. نترس، تو با مرگ بدن خویش، نمی‌میری. فقط آدم‌های خوشگل و خوش‌تیپ نیستند که با بدن خویش همذات‌پنداری می کنند، بلکه کسانی که احساس می کنند زشت‌اند نیز همین رویه را دنبال می کنند. از بیماری و معلولیت نیز می‌توان برای خود هویتی بیمار و معلول ساخت. آنگاه، هنگامی که از خود سخن می گویی، از یک بیمار و معلول سخن می گویی و قصه‌ی غمبار او را شرح می‌دهی. حالا دیگر تو برای پزشکان یک بیمار یا معلول محسوب می‌شوی و آن‌ها هم مدام این هویت را تقویت می کنند و به آن پر و بال می‌دهند. بدین‌سان، به بیماری خویش می چسبی، زیرا این بیماری هویت توست و تو نمی‌خواهی هویت خویش را از دست بدهی. بیماری تو به فکرها و تصویرهایی ذهنی تبدیل شده است که ایگو

می‌تواند از آن برای خود هویتی دست و پا کند.
ایگو، به محض پیدا کردن این هویت، دیگر نمی‌خواهد آن را رها کند. جالب این‌جاست که گاهی خودِ ایگو است که بیماری‌ای را ایجاد می‌کند تا از آن بیماری برای خود هویتی بسازد!

**فراموشیِ هستی**

ایگو یعنی هویت گرفتن از صورت‌ها، جست‌وجوی «خود» در اشیا و گم کردن خویشتن حقیقی خویش در اشیا. صورت‌هایی که ما هویت خویش را از آن‌ها کسب می‌کنیم تنها صورت‌های فیزیکی و کالبد ما نیستند، بلکه فکرها و احساسات ما نیز هستند. فکرها، همچون پاره‌های ابرها، مدام آسمان آگاهی ما را می‌پوشانند و ما خود را با این فکرها و احساسات همذات می‌پنداریم و آن‌ها را به جای آسمان می‌گیریم. ابرها، آسمان نیستند. همذات‌پنداری آسمان با ابرها، همان ایگو است. فکرهای تو در سر تو، صداهایی هستند که در فضای سر تو طنین می‌اندازند. این صداها هرگز خاموش نمی‌شوند. آنگاه که با این صداهای درون سر خویش همذات‌پنداری می‌کنی و خود را با آن‌ها یکی می‌پنداری، آنگاه که خود را در

هیاهوی این صداها و احساسات گم می‌کنی، درست در همان زمان، به اسارت ایگوی خویش درآمده‌ای. ایگو، مجموعه‌ای‌ست از فکرها و احساسات شرطی‌شده. رسوبات این فکرها و احساسات، که همه حول یک «هیچ» انباشته شده‌اند، ایگو را می‌سازد.

آن «هیچ»، که این فکرها و احساسات خود را به آن می‌چسبانند و روی هم تلنبار می‌شوند «من» است. وقتی این «هیچ» یا این «من» خود را با شکلی و یا صورتی همذات می‌پندارد و با آن یکی می‌شود، ایگو شکل می‌گیرد.

هویت نیز چیزی جز این همذات‌پنداری با اشیا و صورت‌ها نیست. هویت، حجاب واقعیت می‌شود. هویت، پوششِ هستی‌ست. هویت، فراموش کردن واقعیت است. هستی، یگانه است. هویت، این یگانگی را می‌پوشاند و وهم جدایی را ایجاد می‌کند. وهم جدایی، زندگی را به یک کابوس تبدیل می‌کند.

**از خطای دکارت تا بصیرت سارتر**

دکارت، فیلسوف قرن هفدهم، گفته است: «من فکر می‌کنم، پس هستم!» به عقیده‌ی دکارت، این عبارت، شالوده‌ی حقیقت است. در حالی که این عبارت، مغلطه‌ای بیش نیست. دکارت به دنبال آن بود که به شالوده‌ای یقینی برای بنای فکر و فلسفه‌ی خود دست یابد؛ حقیقتی که دیگر نتوان در آن شک کرد. او گمان می‌کرد «من فکر می‌کنم، پس هستم» همان شالوده‌ی یقینی و بی‌تزلزل است. دکارت گمان می‌کرد این حرف برتر از گمان است. او بودن را با فکر کردن همسنگ تلقی کرده بود. او «من هستم» را با «من فکر می‌کنم» یکی گرفته بود. او ایگو را با واقعیت عوضی گرفته بود.

سیصد سال پس از دکارت، فیلسوفی دیگر پیدا شد و مچ مغلطه‌ی دکارت را گرفت. نام این فیلسوف، ژان پل سارتر بود. سارتر پرسشی درافکند که تخت به ظاهر بی‌تزلزل مغلطه‌ی دکارتی را تکان داد و این مغلطه واژگون شد. پرسش این بود: «آیا آن آگاهی‌ای که می‌گوید: من هستم، همان آگاهی‌ای نیست که می‌گوید: من فکر می‌کنم؟»

منظور سارتر این بود که آن آگاهی‌ای که می‌داند دارد فکر می‌کند، پاره‌ای از فکر نیست. اگر در انسان چیزی جز فکر نبود، او هرگز متوجه نمی‌شد که دارد فکر می‌کند. در این صورت، انسان شبیه کسی می‌شد که رؤیا می‌دید و نمی‌دانست که در حال دیدن یک رؤیاست. حقیقتی دیگر باید باشد که به مثابه‌ی یک سوژه، فکر را اُبژه کند. یعنی حقیقتی دیگر باید باشد تا از بیرونِ فکر به فکر نگاه کند و متوجه‌ی آن شود. آن حقیقت، همان آگاهی‌ای‌ست که می‌گوید من فکر می‌کنم؛ همان آگاهی‌ای که می‌گوید من هستم.

گاهی انسان هویت خود را از فکر خود کسب می‌کند؛ درست مانند کسی که در رؤیاست و هویت خود را از رؤیای خود کسب می‌کند. کسی که در خواب راه می‌رود، در واقع، در رؤیاست و در رؤیا، برای خود، هویتی کاذب ایجاد کرده است و همان هویت کاذب است که او را در دنیایی رؤیایی به این‌سو و آن‌سو می‌کشاند. این گونه است که انسان به دام ذهنیتی بیمارگونه می‌افتد و در تنگنای آن ذهنیت گرفتار می‌شود. زمانی که متوجه می‌شوی که در حال دیدن یک رؤیا هستی، از رؤیا بیرون

آمده‌ای؛ یعنی بُعدی تازه از آگاهیِ بی‌رؤیا در ساحت وجود تو جلوه‌گر شده است.
سارتر بصیرتی ژرف داشت، اما او نیز از فکر خویش کسب هویت می‌کرد و به ژرفای سخن و بصیرت خویش وقوف نداشت. سارتر نیز از بُعد تازه‌ی آگاهی بی‌بهره ماند.

**آرامشی که از همه‌ی فهم‌ها فراتر می‌رود**

بسیاری از آدم‌ها هنگام رویارویی با مصیبت است که بُعد تازه‌ی آگاهی خود را کشف می‌کنند. عده‌ای از آن‌ها ناگهان دارایی خود را از دست می‌دهند یا ورشکست می‌شوند، بعضی‌ها عزیزشان را از دست می‌دهند، گاهی نیز بلایی طبیعی یا جنگی ناگهانی باعث می‌شود تا همه‌ی این‌ها یک‌جا از دست بروند. آنگاه، دیگر هیچ چیز بر جای نمی‌ماند. این تنگنایی‌ست که ما تجربه می‌کنیم. یعنی هرآنچه با آن همذات‌پنداری می‌شد و به ما هویت می‌بخشید ناگهان از دست می‌رود. گاهی مصیبت چنان سنگین و پُرفشار است که ناگهان استحاله می‌یابد و به بیداری معنوی منجر می‌شود؛ احساس حضوری تمام‌عیار، آرامشی ژرف، و رهایی از حسرت‌های گذشته و دغدغه‌های آینده.

پُل قدیس می‌گفت: «آرامش، از ادراک ما فراتر می‌رود.» آری، گاهی مصیبت است که موجب بیداری ما می‌شود و بیداری‌ست که ما را در آرامش و طمأنینه‌ای ژرف شناور می‌سازد. به محض آگاهی از ساختار و شیوه‌ی عمل ایگو، راهی به رهایی از ایگو فراهم می‌آید. هنگامی که از هم می‌پاشند و محو می‌شوند اشیا و صورت‌هایی که با آن همذات‌پنداری کرده‌ایم، ایگو نیز که حاصل این همذات‌پنداری‌ست از هم می‌پاشد و محو می‌شود. هنگامی که صورت‌های پیرامون تو محو می‌شوند و یا تو به لحظه‌ی مرگ خویش نزدیک می‌شوی، احساس حقیقی بودن، احساس «من هستم»، از چنگ صورت‌ها رهایی می‌یابد و روح از زندان تنگ ماده آزاد می‌شود. با رهایی از صورت‌ها، صورتِ بی‌صورت خویش را می‌بینی، همان حقیقتی که ورای همه‌ی صورت‌هاست و صورت‌ها همه از آن برمی‌آیند و در آن محو می‌شوند. بدین‌سان، حقیقت خویش را ادراک می‌کنی، همان آگاهیِ بی‌کرانه را. تو آنی نیستی که با آن همذات‌پنداری می‌کنی. ادراک این حقیقت، تو را غرقِ لطف و سکوت و آرامش ذات اُلوهیِ خویش می‌کند. حقیقت بنیادین تو

«من اینم و من آنم» نیست. حقیقت بنیادین تو، «من هستم» است.

تجربه‌ی مصیبت، گاهی همزمان می‌شود با تجربه‌ی حقیقتِ خویشتن خویش. تجربه‌ی مصیبت، رشته‌ی همذات‌پنداری با صورت‌ها را می گسلد. بعضی‌ها هنگام رویارویی با مصیبت، تصویری ذهنی می‌سازند و خود را قربانی می‌بینند؛ قربانی شرایط، قربانی موقعیت، قربانی طبیعت، قربانی خدا! این افراد، با احساس خشم و آزردگی و حسرت و افسوس و یأسِ خود همذات‌پنداری می کنند. این همذات‌پنداری تازه، جایگزین آن همذات‌پنداری پیشین می‌شود که مصیبت آن را محو کرده بود. اکنون ایگو شکل تازه‌ای به خود گرفته است. این شکل تازه، شدیداً سرخورده و ناخرسند است. برای ایگو تنها چیزی که مهم است، داشتن هویت است.

هنگام بروز مصیبت‌های بزرگ، یا مقاومت می کنی و یا تسلیم می‌شوی. بعضی‌ها دچار قبض می‌شوند و خشن می‌شوند. بعضی‌ها هم دچار بسط می‌شوند و مهربان و آرام و رام می‌شوند. تسلیم شدن، به معنای پذیرش است؛ پذیرش آنچه هست. مقاومت، عدم پذیرش است؛

عدم پذیرش آنچه هست. ایگو است که مقاومت می کند و نمی‌پذیرد. مقاومت درونی، مقاومت بیرونی را شکل می‌دهد. به همین دلیل است که تو مدام با در بسته روبرو می‌شوی، و نمی‌دانی چرا. وقتی منقبض هستی و مقاومت می کنی، زندگی نیز به تو روی خوش نشان نمی‌دهد و در نتیجه، احساس تنگنا می کنی. وقتی همه‌ی پنجره‌ها را می‌بندی، خود را از هوای تازه محروم می‌سازی. پذیرش، همه‌ی درها و پنجره‌های وجود تو را به روی نور و هوای تازه می گشاید. پذیرش، بهره‌مندی از لطف بی کرانه‌ی الهی را موجب می‌شود. با پذیرش است که بُعد تازه‌ی آگاهی را تجربه می کنی. با تجربه‌ی بُعد تازه‌ی آگاهی، عمل و کار تو هماهنگ با آهنگ هستی خواهد شد. بدین‌سان، تو از یاری هستی بهره‌مند خواهی شد. آنگاه احساس می کنی که همه‌ی سازهای زندگی چنان کوک شده‌اند که با تو همنوایی کنند. آنگاه همه چیز و همه کس را خویشاوند و حامی خویش می‌بینی. آنگاه هر آنچه رخ می‌دهد، در راستای کمک به توست که رخ می‌دهد. در چنین حال و حالتی، حتی اگر نتوانی کاری انجام بدهی، حداقل در آرامش و سکوتی

ژرف غنوده‌ای و از دستان خداوند روزی می‌خوری.

## سه: هسته نفس یا کانون ایگو

بسیاری از آدم‌ها از صداها و هیاهوی درون سرشان هویت کسب می‌کنند. این صداها شامل فکرهای ناخواسته و احساسات تابع این فکرها نیز هست. به تعبیری باید گفت که این آدم‌ها در تسخیر غول موهوم ذهن خود هستند. اگر از این موضوع آگاه نباشی، آنگاه این صداها را با خویشتن حقیقی خویش یکی می‌گیری و گمان می‌کنی تو همین صداها هستی. ایگو همین همذات‌پنداری‌ست. این همان ذهن ایگوئیستیک است؛ ذهنی که در هر خاطره یا تصویر و تصور و احساس و عقیده‌ی موجود در آن، مفهومی از «من» نهفته است. جهل و نادانی هم به آن معناست که تو خود را با محتوای ذهن خود یکی بگیری. فکرها و به تبع آن‌ها، احساسات تو، و به طور کلی، محتوای ذهن تو، همه به گذشته مربوط‌اند، به جغرافیا و زبان و فرهنگی‌ای که در آن به دنیا آمده‌ای، به شرایط محیطی و خانوادگی و فرهنگی که در آن بزرگ شده‌ای. هسته‌ی مرکزی ایگو یا ذهن یا نَفس تو، فکرها، احساسات و الگوهای رفتاری تو هستند، که همه تکراری‌اند و هیچ چیز خلاقانه و ابتکاری

در آن‌ها نیست. تو از این چیزها هویت کسب می کنی و شخصیت خود را می‌سازی. این هویت و این شخصیت، همان ایگوی مورد بحث ماست.

در بسیاری مواقع، آنگاه که می گویی «من» و گمان می کنی درباره‌ی خود سخن می گویی، در واقع، اشاره‌ی تو به همین ایگوست؛ همین مفهومی که از مشتی خاطره و فکر و احساس تشکیل شده است و به تو هویت می‌بخشد. ایگو همچنین شامل نظر و احساس تو نسبت به قیافه‌ات نیز می‌شود؛ یعنی این نظر که تو خوشگل‌تر یا بدگِل‌تر از دیگران هستی. محتوای ایگوی آدم‌ها متفاوت است، اما ساختار همه‌ی ایگوها یکی‌ست. همه‌ی ایگوها از جنس هویت ذهنی‌اند و از احساس جدایی تغذیه می کنند. زندگی با هویت توهمی، به معنای زندگی با فکرها و احساسات تابع آن‌هاست. در حالی که تو این فکرها و احساسات نیستی. تو محتوای ذهن خود نیستی. هویت ذهنی، بسیار متزلزل است، زیرا فکرها و احساسات هرگز ثباتی ندارند و همچون ابرها همواره در گذرند. به همین دلیل است که نَفس مدام می کوشد خود را به هر طریقی که شده نگه دارد. ایگو مدام از خود دفاع می کند

و می کوشد خود را حفظ کند. ایگو می کوشد با فربه‌تر کردن خود، خود را قدرتمند و ماندگار جلوه دهد. ایگو برای تقویت مفهوم «من»، مفهوم «دیگران» را می‌سازد. اگر «دیگران» نباشند، «من» نیز نمی‌تواند باقی بماند. در ضمن، هر چه این «دیگران» از «من» دورتر باشند و با «من» دشمن‌تر، این «من» بیشتر «من» خواهد شد و در واقع، «من» تر به حساب خواهد آمد. منظور آن است که «دیگران» همواره باید چیزی در برابر «من» یا دشمن «من» تلقی شوند. زیرا این «من» معنای خود را از دشمنی یا رقابت با «دیگران» کسب می کند. «من» همواره می گردد به دنبال دیگری تا آن دیگری را علت وضع نابسامان خود جلوه دهد. «من» مدام از دیگری یا دیگران شکایت می کند. مسیح همواره یادآور این نکته می‌شد و می‌پرسید: «چرا پَر کاهی را در چشم دیگران می‌بینید و کُنده‌ی درخت را در چشم خویش نمی‌بینید؟» این پرسش مسیح بی‌پاسخ مانده است، اما بی‌تردید، پاسخ پرسش او این است: «زیرا سرزنش کردن دیگران و محکوم ساختن آن‌ها باعث می‌شود که من احساس کنم از آن‌ها بهتر هستم!»

**شِکوِه و شکایت**

یکی از ابزارهای کار ایگو غُر زدن است. ایگو دوست دارد مدام غُر بزند. ایگو با غُر زدن خود را تقویت می کند. هر دلخوری و نارضایتی و شکایتی، در واقع، قصه‌ای‌ست که ایگو درباره‌ی تو می‌بافد و تو نیز آن را باور می کنی. ما گاهی با صدای بلند غُر می‌زنیم و گاهی با صدایی که فقط در سرِ ما می‌پیچد و دیگران آن را نمی‌شنوند. تفاوتی نمی کند که با صدای بلند غُر بزنی و یا در سکوت. ایگو غُر می‌زند تا زنده بماند و دستاویز دیگری برای بقای هویت خویش ندارد. البته، غُر زدن و شکایت از دیگران به یک عادت تبدیل می‌شود و ایگو به طور خودکار به این کار می‌پردازد. سرزنش دیگران و برچسب زدن به آن‌ها بخشی از این روند خودکار است. ایگو به راحتی به دیگران برچسب می‌زند و آن‌ها را محکوم می کند. ایگو اهل قضاوت است و همواره یک‌تنه به قاضی می‌رود و راضی برمی گردد. دیگران همه بد هستند. چرا؟ زیرا ایگو می خواهد خوب جلوه کند. دیگران بد و فاسدند. دیگران مغرض و بدخواه‌اند. دیگران زشت و بدترکیب‌اند. فقط «من» خوب و زیبا

هستم. فریاد کشیدن سر دیگران و یا متوسل شدن به خشونت، شکل‌های وخیم‌تر شِکوه و شکایت و سرزنش است. بیزاری از دیگران، احساسی‌ست که همراهِ همیشگی شکایت از دیگران و سرزنش آن‌هاست. احساس بیزاری، به ایگو غذا می‌رساند و آن را تقویت می‌کند. احساس بیزاری، احساسی‌ست که همچون خوره آدم را می‌خورد. احساس بیزاری، بسیار تلخ و گزنده است. تو ناراحت هستی از آنچه دیگران با تو می‌کنند، یا از کارهایی که باید در حق تو می‌کردند و نکرده‌اند، یا از ریاکاری‌شان، از عدم صداقت‌شان، از این که دروغ می‌گویند و ظاهرشان با باطن‌شان نمی‌خواند. تو از این چیزهاست که بیزار هستی و احساس بیزاری تو را همین بهانه‌هاست که توجیه می‌کند. ایگو از جهل دیگران هویتی برای دیگران می‌سازد. یعنی نادانی دیگران را تبدیل به هویت آن‌ها می‌کند و آنگاه درباره‌ی هویت آن‌ها قضاوت می‌کند. گاهی شکایت تو از دیگران چیزی نیست جُزتصویر فرافکنی شده‌ی ذهن خود تو؛ تصویری که ذهن شرطی‌شده‌ی تو ساخته است تا خود را برحق و دیگران را باطل و خطاکار جلوه دهد. البته،

بدیهی‌ست که دیگران گاهی اشتباه می کنند، اما تو از همین اشتباه دیگران بهانه‌ای می‌سازی برای تقویت هویت کاذب خود. بدین‌سان، تو در خود تقویت می کنی هر آنچه را که در دیگران تقبیح کرده‌ای.
یکی از راه‌های مؤثر برای گذشتن از ایگوی شخصی، عکس‌العمل نشان ندادن نسبت به ایگوی دیگران است. با این کار، ما نه تنها بر ایگوی خود چیره می‌شویم، بلکه ایگوی جمعی را نیز محو می کنیم. تو تنها زمانی می‌توانی نسبت به ایگوی دیگران رفتاری واکنشی و عاطفی بروز ندهی که بدانی رفتار آن‌ها از ایگوی آن‌ها سرچشمه می گیرد. باید مُچ ایگوی فردی و جمعی را در هر عمل و احساسی بگیری. وقتی رفتار دیگران را به خود نگیری و آن‌ها را به ایگوی‌شان ربط بدهی، آنگاه در خود نیازی نمی‌بینی که نسبت به رفتار ایگوئیستیک آن‌ها واکنش نشان بدهی و با آن‌ها مقابله کنی. مصونیت و سکوت و سکون تو نسبت به ایگوی دیگران، ایگوی آن‌ها را به خودشان نشان می‌دهد و موجب می‌شود به حقیقت‌شان اندکی نزدیک‌تر شوند.

حقیقت همه‌ی آدم‌ها همان آگاهیِ بی کرانه است که اینک در پس صورتک ایگو پنهان مانده است؛ همچون خورشیدی که در پس ابرها پنهان می‌شود. آری، تو باید از خود در برابر آدم‌های ناآگاه محافظت کنی، اما برای این کار نیازی نیست که آن‌ها را دشمن خود تلقی کنی. آگاهی، مستحکم‌ترین حفاظ توست. وقتی رفتار مبتنی بر ناآگاهی دیگران را به خود می گیری، آن‌ها را در ذهن خویش دشمن خود تصویر می کنی. ببخش! بخشش، تعبیر دیگری‌ست از داشتن نگاهی ژرف نسبت به رفتار و کردار دیگران.

وقتی می‌دانی که دیگران از سر ناآگاهی و بر اساس ایگوی خویش عمل می کنند، به راحتی از کنار آن‌ها می گذری، بی‌آنکه غبار کدورتی از عمل آن‌ها بر جامه‌ی جان تو بنشیند. ژرف‌نگری به نگاه تو نفوذی می‌بخشد که می‌توانی در پس پرده‌ی ایگوی دیگران، حقیقت‌شان را ببینی؛ همان حقیقتِ بیکران را. ایگو عادت دارد هم از دیگران گِلِه کند و هم از موقعیت‌ها و وضعیت‌های امور. ایگو نه تنها دیگران را به دشمن تبدیل می کند، بلکه موقعیت‌ها و شرایط زندگی را هم به دشمن تبدیل

می‌کند. برای مثال، مدام می‌گوید: «نباید این شرایط برای من پیش می‌آمد. نباید در این موقعیت باشم. کاش این اتفاق نمی‌افتاد. من قربانی شرایط خویش شده‌ام.» بخشش به معنای این نیست که خطای دیگران را یادآدور نشویم و از آن‌ها نخواهیم که خود را اصلاح کنند. شکایت و سرزنش نکردن موقعیت‌ها و شرایط نیز به معنای کنار آمدن با شرایط نامطلوب نیست. برای مثال، اگر به رستورانی رفته‌ای و سوپی سرد جلویت گذاشته‌اند، می‌توانی پیشخدمت را صدا کنی و به او بگویی که سوپ سرد است و باید عوض شود. در این‌جا ایگویی وجود ندارد. این درخواست، موجب هیچ واکنشی در پیشخدمت نخواهد شد. او فقط سوپ را عوض خواهد کرد. اما اگر بگویی که به چه جرأتی سوپ سرد جلویت گذاشته‌اند، آنگاه در لحن تو شکایت و گِلِه‌مندی نهفته است. در لحن تو یک «من» هست که گمان می‌کند به او توهین شده است. این «من» می‌خواهد دیگری را خطاکار جلوه بدهد و از او انتقام بگیرد. شکایت تو در این زمینه، برای سوپ نیست، بلکه برای نَفس توست. تو شکایت می‌کنی زیرا شکایت کردن

را دوست داری و اصلاً در بند سوپ گرم نیستی.
صدای درون سر تو، صدای ایگوی توست. مچ این ایگو را بگیر. این صدای شاکی، یک فکر است، یک الگوی ذهنی شرطی‌شده. اگر مچ ایگو را بگیری، متوجه می‌شوی که تو صدای درون سر خویش نیستی، بلکه کسی هستی که این صداها را می‌شنود. تو حضور آن آگاهی ناب هستی که در پس‌زمینه‌ی صداهای درون سر توست و از این صداها آگاه است. صدای درون سر تو، ایگوست و تو آن حقیقتی هستی که این ایگو را می‌بیند و می شناسد. با مشاهده‌ی ایگو، تو از اسارت ایگو رها می‌شوی. ایگو، یعنی ناآگاهی از ایگو. وقتی نسبت به این ایگو آگاه می‌شوی، ایگو تغییر ماهیت می‌دهد و تبدیل می‌شود به یک الگوی ذهنی شرطی شده. آگاهی و ایگو با هم جمع نمی‌شوند. با آگاهی از ایگو، ممکن است هنوز آثاری از رسوبات ایگو بر جای بماند، اما در پرتو خورشید آگاهی تو آن آثار به جا مانده از رسوبات ایگو نیز همچون برف آب می‌شود.

**آزردگی و ناخرسندی**

گرچه احساس بیزاری بیشتر با گِلِه‌مندی و شکایت

همراه است، اما این احساس گاهی با عصبانیت و خشم نیز در هم می‌آمیزد. بدین‌سان، احساس بیزاری قدرت بیشتری می‌یابد و گِلِه‌مندی و شکایت به واکنشی عاطفی و عصبی تبدیل می‌شود. واکنش عاطفی و عصبیت، ایگو را فربه‌تر می کند. بعضی‌ها اصلاً دنبال دردسر می گردند؛ یعنی به دنبال بهانه‌ای می گردند تا با آن بهانه ناراحت شوند و سپس نسبت به آن بهانه واکنشی عاطفی و عصبی نشان بدهند. این بهانه‌ها همیشه راحت پیدا می‌شوند.

وقتی این بهانه‌ها پیدا می‌شوند، تو بلافاصله احساس می کنی که به تو توهین شده است و کسی جرأت کرده است که تو را بیازارد. این‌جاست که تو از آن کس بیزار می‌شوی، و حالا دیگر بهانه‌ای داری تا واکنشی عاطفی نشان بدهی و عصبانی بشوی. آری، بعضی‌ها به آزردگی و بیزاری معتاد می‌شوند. این‌ها با همین آزردگی‌ها و واکنش‌هاست که «خود» را اثبات می کنند.

ناخرسندی، همان احساس بیزاری‌ست که تداوم یافته است. ناخرسندی، یعنی مدام ضدیت کردن. ایگوی بسیاری از آدم‌ها را همین احساس بیزاری شکل می‌دهد. ناخرسندی، احساسی‌ست منفی و پُرقدرت که به حادثه‌ای در گذشته‌های دور مربوط می‌شود، حادثه‌ای که فکرها آن را زنده نگه می‌دارند. این فکرها، آن حادثه را همچون یک قصه مدام در ذهن بازگو می کنند، و یادآور می‌شوند که چه بر سرمان آمده است. ناخرسندی بسیار مُسری‌ست و پاره‌های دیگر زندگی تو را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. هنگامی که به حادثه‌ای فکر می کنی که تو را ناخرسند کرده است، این ناخرسندی مانع از آن می‌شود که حضور خود در لحظه‌ی حال را حفظ کنی، و احساسات منفی تو نیز مانع فهم درست تو از واقعیت زندگی تو می‌شود؛ زندگی‌ای که هم‌اکنون در جریان است. بدین‌سان، رفتار کنونی تو با دیگران نیز تحت تأثیر احساسات منفی تو قرار می گیرد. ناخرسندی، تو را در اسارت ایگوی خویش نگاه می‌دارد.

صادقانه ریشه‌ی ناخرسندی و نتایج آن را در خود و زندگی خود ببین. آیا هنوز کسی در زندگیت هست که او

را نبخشیده‌ای؟ اگر چنین است، ناخرسندی خود را نسبت به او، هم در فکر و هم در احساس خود، مشاهده کن. یعنی مشاهده کن فکرهایی را که احساس ناخرسندی تو را زنده نگه می‌دارند و نیز ببین احساساتی را در خود که پاسخ کالبد تو به آن فکرها هستند. کوشش برای از بین بردن این احساسات به جایی نمی‌رسد. اگر بدانی که کارکرد احساس ناخرسندی چیزی نیست جز تقویت احساسی کاذب از «خود» و حفظ ایگو، آنگاه بخشش ساده می‌شود. آگاهی و مشاهده، رهایی از چنگ ایگوست. مسیح می گفت: «دشمنان خویش را ببخشید.» او می خواست، با بخشش، ایگوی ما محو شود. گذشته هرگز نمی‌تواند مانع حضور تو در لحظه‌ی حال شود. لحظه‌ی حال، تنها لحظه‌ی واقعی زندگی توست. ناخرسندی چیست؟ چنگ زدن به گذشته برای گریز از لحظه‌ی حال!

**برحق بودن تو، برخطا بودن دیگران**

شِکوِه و گلایه و واکنش‌های عاطفی و احساسی همه احساس جدایی را تقویت می کنند و ایگو را فربه‌تر می‌سازند. بقای ایگو به همین‌هاست. ایگو با احساس

برتری نیز فربه‌تر می‌شود. در ابتدا درک این نکته کمی دشوار است که چگونه شکایت از ترافیک، اوضاع سیاسی، آدم‌های پولدار، فرزند تنبل، همسر، یک دوست و یا آدم‌های دیگر ایگو را فربه می کند. زیرا هنگامی که مشغول شکایت کردن از کسی یا موقعیتی هستی، به طور ضمنی پذیرفته‌ای که حق با توست و فرد و موقعیتی که از او یا آن گِله‌مند هستی برخطاست.

هیچ چیز به اندازه‌ی احساس برحق بودن ایگو را تقویت نمی کند. احساس برحق بودن، هویت گرفتن از یک وضعیت ذهنی‌ست. این وضعیت ذهنی می‌تواند یک نظر باشد، یا یک قضاوت، و یا یک قصه و ماجرا. برای این که احساس کنی برحق هستی، به کسی نیاز داری که برخطا باشد. به تعبیری، برای این که احساس کنی تو درست می گویی و درست عمل می کنی، باید کسی باشد که نادرست بگوید و نادرست عمل کند. با گِله و شکایت، می‌توانی وانمود کنی که کسی درست عمل نمی کند و برخطاست. احساس برحق بودن، احساس برتر بودن ما را تقویت می کند. احساس برتر بودن نسبت به دیگری، موضعی‌ست ذهنی که نسبت به کسی یا موقعیتی در

خویش ایجاد می کنیم.

**در دفاع از یک توهم**

بی‌تردید واقعیت‌ها وجود دارند. بی‌تردید حرف‌هایی درست‌اند و حرف‌هایی نادرست. برای مثال، اگر بگویی سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است و کسی عکس این را بگوید، تو درست می گویی و او نادرست.

مشاهده‌ی این واقعیت که سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است چندان دشوار نیست. در مورد نکته‌ی یادشده، نه تنها حق با توست، بلکه اطمینان نیز داری که حق با توست. آیا در این جا نیز ایگو است که باعث می‌شود احساس کنی حق با توست؟ ممکن است، اما نه لزوماً. اگر به سادگی فقط حقیقتی را بیان می کنی، در بیان این حقیقت، ایگو هیچ نقشی ندارد. زیرا در این زمینه، قصد نداری هویت‌سازی کنی. ما چگونه هویت می‌سازیم؟ با توسل به ذهن یا یک وضعیت ذهنی. اگر همراه با بیان یک حقیقت ساده، اصرار داری که حرف تو را باور کنند و ناراحت می‌شوی اگر حرف تو را باور نکنند، باید بدانی که بیان این حقیقت ساده که «سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است» نیز در خدمت ایگو قرار

گرفته است. این نکته‌ی ساده، در این مورد، با احساس کاذب «من» درآمیخته و به موضعی ذهنی تبدیل شده است. ظاهراً به «من» توهین شده است، زیرا کسی حرف مرا مبنی بر بیشتر بودن سرعت نور از سرعت صوت باور نکرده است.

ایگو همه چیز را متوجه‌ی خود می‌داند، آنگاه عواطف برانگیخته می‌شوند و ذهن موضعی تدافعی در پیش می‌گیرد، پرخاشگر می‌شود، و حمله می‌کند. آیا از حقیت دفاع می‌کنی یا از «خود»؟ آیا دفاع تو، برای واقعیتِ نور یا صوت خیلی مهم است؟ تو از «منِ» خویش دفاع می‌کنی؛ «منی» که توهمی بیش نیست و جعل ذهن توست. بهتر است بگویم که یک وهم است که دارد از خودش دفاع می‌کند. یعنی ایگو است که دارد از خودش دفاع می‌کند. جایی که یک حقیقت ساده مانند سرعت نور و سرعت صوت می‌تواند در خدمت یک کژتابی ذهنی قرار بگیرد، تکلیف موضوعاتی ظریف‌تر مانند دیدگاه‌ها و باورها چه می‌شود؟ این‌ها چیزهایی هستند که می‌توانند به راحتی ایگوی تو را برانگیزند.

ایگو، نظر خود را به جای حقیقت می‌نشاند و از آن دفاع

می‌کند، و دفاع از نظر خود را دفاع از حقیقت تلقی می‌کند. واقعیت چیزی‌ست و موضع ذهنی ما نسبت به آن، چیزی دیگر. اما ایگو نمی‌تواند این تفاوت را بفهمد و یا نمی‌خواهد آن را بفهمد. ایگو حقیقت را مصادره به مطلوب می‌کند، یعنی حقیقت را به گونه‌ای جلوه می‌دهد که خود می‌پسندد. فقط آگاهی‌ست که می‌تواند واقعیت را بفهمد. ذهن واقعیت را وارونه جلوه می‌دهد. بین آنچه در ذهن می‌گذرد و خودِ واقعیت شکافی عمیق وجود دارد. تنها آگاهی‌ست که می‌تواند وضعیت را تشخیص دهد و نیز موضع ذهنی تو را نسبت به آن وضعیت. تنها به وسیله‌ی آگاهی‌ست که می‌توانی بفهمی راه‌هایی دیگر نیز برای مواجه شدن با وضعیت‌ها و موقعیت‌ها وجود دارد. تنها به وسیله‌ی آگاهی‌ست که می‌توانی همه‌ی جوانب یک فرد و یا یک موقعیت را بفهمی.

**حقیقت**

حق به جانب بودن و احساس این که من درست می‌گویم و تو غلط، جز در حوزه‌ی حقایق ساده، بسیار خطرناک است. ایگو از طریق همین باور که «من درست

می گویم و تو غلط» است که خود را حفظ می کند. اگر چنین است، آیا اساساً می‌توان چیزی را درست یا غلط قلمداد کرد؟

حقیقت در انحصار هیچ کس و یا هیچ قومی نیست. اگر خود را مالک تامّ حقیقت بدانی، این گمان تو را به جنون می کشاند. در قرون وسطی، کلیسا مردم را زنده زنده در آتش می‌انداخت، زیرا نگاه مردم با نگاه کلیسا کمی تفاوت داشت. همین تفاوت دیدگاه باعث می‌شد تا کلیسا مردم را باطل تصور کند و خود را حق، و بر همین اساس حکم صادر کند که باطل را باید در آتش سوزاند. کلیسا نظر خویش را حقیقت تلقی می کرد و حقیقت خود را از جان آدم‌ها باارزش‌تر می‌دانست. مگر حقیقت کلیسا چه بود، جز مشتی فکر؛ قصه‌ای که باید آن را باور می کردی.

در کامبوج، به دستور دیکتاتور دیوانه پُل پوت، یک میلیون آدم عینکی را کشتند. چرا؟ زیرا در نظر این دیکتاتور دیوانه، مارکسیسم حقیقتی مطلق بود و در خوانش او از مارکسیسم هر کس که عینک می‌زد به طبقه‌ی بورژوا و اشراف تعلق داشت و باید کشته می‌شد!

حقیقت مطلق را نمی‌توان در چارچوب یک ذهن و یا یک باور پیدا کرد. اگر بر این باور هستی که تنها نظر توست که حقیقت است، پس بدان که در اسارت ایگوی خویش هستی و خود نمی‌دانی. همه‌ی باورها از جنس فکرند. فکر ممکن است انگشتی باشد که به ماه اشاره می‌کند، اما هرگز خود ماه نیست. فکرِ درباره‌ی حقیقت نمی‌تواند خودِ حقیقت باشد.

موضع ذهنی تو نسبت به باورهاست که باورها را انسانی و مطبوع یا غیرانسانی و نامطبوع می‌کند. باور در خدمت ایگو، احساس خطرناکِ برتر بودن را می‌آفریند. همین احساس است که خصومت ایجاد می‌کند و به آتش جنگ دامن می‌زند. آموزه‌های اصیل دینی، همه در جهت رهایی ما از اسارت ایگو یا نفس‌اند.

عمل آدمی هم می‌تواند بازتاب حقیقت باشد و هم بازتاب توهم. آیا می‌توان حقیقت را بیان کرد؟ آری می‌توان. اما بیان حقیقت، خودِ حقیقت نیست. بیان حقیقت می‌تواند همان انگشتی باشد که به ماه اشاره می‌کند. حقیقت از تو جدا نیست. تو پاره‌ای از حقیقت هستی. حقیقت در تو نیز ظهور و بروز دارد. جای دیگر به دنبال حقیقت نگرد. در خود بنگر و حقیقت را در خود پیدا کن. حقیقت، ذات همه چیز و همه کس است. همه مظاهر گوناگون حقیقتی واحدند. از این نظر، مسیح (ع) نیز مظهری از مظاهر حقیقت است، همان‌طور که تو و من و همه چیز و همه کس مظهری از مظاهر حقیقت هستیم. مسیح آنگاه که می‌گفت من حقیقت هستم، در واقع به ذات خویش اشاره داشت و این کلام را از حیث ذات خویش بر زبان جاری می‌کرد، نه از حیث صورت خویش. مسیح به آن هستی مطلقی اشاره داشت که همه چیز و همه کس را از خود سرشار کرده است؛ همان «من هستمِ» جاودانه.

او از همان حقیقتی سخن می‌گوید که حقیقت تو نیز هست. هنگامی که با حقیقت خویش در ارتباط هستی،

طبیعی هستی و با همه چیز و همه کس وحدت داری. حقیقت تو، همه چیز و همه کس را در بر می گیرد. پس بدان که حقیقتاً چیستی و کیستی. هنگامی که وحدت ذاتی خود را با همه چیز و همه کس شهود می کنی، عشق در وجودت شکوفا می‌شود. عشق، همین شهود است.

قوانین مجازات فقط برای کسانی نوشته شده‌اند که از حقیقت خویش بریده‌اند. آن‌هایی که با حقیقت خویش در ارتباطاند، عشق می‌ورزند و دوست می‌دارند. آن‌هایی که دوست می‌دارند، جز نیک نمی گویند، جز نکویی نمی کنند و جز نیکو نمی خواهند.

قدیس آگوستین می گفت: «دوست بدار، آنگاه هرآنچه خواهی کن!» هیچ سخنی تا بدین مرتبه نمی‌تواند به حقیقت تقرّب جوید.

**ایگو امری صرفاً شخصی نیست**

ایگوی جمعی، به مثابه‌ی «ما»، خطرناک‌تر از ایگوی فردی، به مثابه‌ی «من»، است. آدم‌های نُرمالی که در خدمت ایگو یا نَفس خویش بوده‌اند، دست به جنایات بیشتری زده‌اند تا آدم‌هایی که دچار اختلالات روانی

بوده‌اند. آن‌هایی که اسیر ایگوی خویش‌اند دیوانه‌تر از روانیان‌اند. بیشتر آدم‌ها تحت سلطه‌ی ذهن شرطی‌شده‌ی خویش‌اند؛ طوری که می‌توان گفت در این سیاره، آدم نُرمال و طبیعی یعنی آدم دیوانه. ریشه‌ی این جنون و دیوانگی چیست؟ ریشه‌ی جنون و دیوانگی بشر، هویت گرفتن از فکرها و احساسات است. این هویت، همان ایگوست.

زمین ما هنوز شاهد آزمندی، خودخواهی، استثمار، بی‌رحمی، و خشونت بسیار است. این‌ها همه حاصل بیماری ذهنی بشر است. این‌ها را شخصی نکن و از این‌ها برای دشمنان موهوم خویش هویت نساز. اگر این کار را بکنی، در واقع، هویتی که برای خود فرض کرده‌ای به آن‌ها فرافکنی کرده‌ای و بدین‌سان ایگوی خویش را تقویت کرده‌ای. ایگوی تو دیگران را بد جلوه می‌دهد تا به خود حق بدهد که می‌تواند هر بلایی را بر سر آن‌ها بیاورد. برچسب زدن به دیگران و بد خواندن آن‌ها ایگو را خشنود می‌سازد و احساس جدایی تو از آن‌ها را تقویت می‌کند. تو آنقدر خود را از دیگران جدا فرض کرده‌ای که دیگر از یاد برده‌ای که حقیقت تو و آن‌ها یکی‌ست. چه

چیزی در دیگران هست که تو آن‌ها را نمی‌پسندی؟ آزمندی‌شان؟ خودخواهی‌شان؟ دورو بودن‌شان؟ خشن بودن‌شان؟ خوب نگاه کن. هرآنچه را که در دیگران نمی‌پسندی، در واقع نقصی‌ست که در خود تو وجود دارد و تو آن را فرافکنی کرده‌ای. بنابراین، با دیدن این چیزها در دیگران، متوجه‌ی وجود آن‌ها در خود باش. بدین‌سان درس‌های بسیاری در زمینه‌ی خویشتن‌شناسی فرا می گیری. کشف این چیزها در خود را هم زیاد جدی نگیر و از این برچسب‌ها برای خود هویت نساز. اگر خود را با این برچسب‌های منفی یکی بگیری، به شکلی خطرناک‌تر در دام هویت ذهنی یا ایگو افتاده‌ای.

**آیا آرامش را می خواهی یا یک قصه را؟**

آرامش و دل‌آسودگی می‌خواهی؟ همه چنین‌اند. اما چیزی در درون توست که مدام قصه‌های پُرغصه می‌سازد و با همه چیز سر ستیز دارد. ممکن است در حال حاضر نتوانی این نکته را درک کنی. گاهی فکری یا موقعیتی پیش می‌آید و تو را با خود به این‌سو و آن‌سو می‌برد. این‌سو و آن‌سو کشانده شدن تو به معنای واکنش‌های ناخودآگاه تو به این یا آن حرف و موقعیت است. برای مثال، کسی چیزی به تو می‌گوید و تو حرف او را توهین به خود تلقی می‌کنی و بلافاصله واکنش نشان می‌دهی. کسی از تو انتقاد می‌کند و فکر و عمل تو را به چالش می‌کشد و تو برافروخته می‌شوی و می‌پنداری او تو را ضایع کرده است. در این مواقع، هیجان و احساسات خویش را مشاهده کن؛ می‌ترسی، خشمگین می‌شوی، خشونت می‌ورزی. آیا احساس نمی‌کنی لحن تو دگرگون شده است؟ آیا احساس نمی‌کنی صدایت بَم‌تر یا زیرترشده است و دهانت نیز خشک شده است؟ به ذهنت نگاه کن؛ ببین به دنبال دستاویزی می‌گردد تا از خود دفاع کند، حمله کند، سرزنش کند. آیا در چنین موقعیتی امکانی برای بیداری

هست؟ چیزی در تو مورد تهدید قرار گرفته است و اکنون می‌جنگد تا خود را حفظ کند.
همین چیز است که در تو به دنبال قصه‌ای می‌گردد تا با آن قصه هویتی بسازد و با آن هویت بتواند بر دشمن چیره شود. همین چیز در توست که بیشتر دوست دارد حقانیت خود را اثبات کند و اصلاً در بند آرامش و این‌جور چیزها نیست.

**فراسوی ایگو: حقیقت تو**

ایگو یک توهم است؛ توهمی که برای بقای خود می‌جنگد. تو خود را با این توهم یکی گرفته‌ای.
بدیهی‌ست که در ابتدا کمی دشوار است که حضور داشته باشی و شاهد ایگوی خویش باشی. زیرا ایگو در پرتو حضور تو همچون برف آب می‌شود. بنابراین، می‌کوشد حضور تو را کم‌رنگ کند تا خود بماند. ایگو گاهی گذشته‌ها را به یاد می‌آورد و عواطف تو را برمی‌انگیزد. بدین‌سان، ایگو ابرهای ناآگاهی را به روی خورشید آگاهی تو می‌کشاند و هوای زندگی تو را ابری می‌کند. اما اگر طعم شیرین حضور در لحظه‌ی حال را بچشی، آنگاه این طعم شیرین را فراموش نمی‌کنی و

می کوشی آن را تقویت کنی. با تقویت حضور تو، چنگ ایگو باز می‌شود و تو از چنگ توهم آن خلاص می‌شوی. بدین‌سان، انرژی عظیم درون تو آزاد می‌شود. قدرت این انرژی بسیار بیشتر از قدرت ایگوی توست. برای رهایی از اسارت ایگو، فقط کافی‌ست نسبت به وجود وهمی آن آگاه باشی. آگاهی و ایگو با هم جمع نمی‌شوند. هرکجا که آگاهی هست از ایگو اثری نیست. آگاهی، حضور تو در لحظه‌ی حال است. ایگو، غیبت تو از لحظه‌ی حال است. به همین دلیل است که آگاهی را حضور هم می‌نامیم. ما به این دنیای بزرگ آمده‌ایم تا همین حضور را با خود به دنیا بیاوریم. این است هدف ما از بودن در جهان. بنابراین، رهایی از اسارت ایگو نمی‌تواند هدفی در آینده باشد. تو تنها در زمان حال است که می‌توانی در زندگی واقعی خود حاضر باشی، و تنها حضور در لحظه‌ی حال است که تو را از اسارت ایگو می‌رهاند. خزیدن به گذشته یا آینده، فرار از لحظه‌ی حال و فرار از زندگی واقعی و خزیدن به توهم است. حضور در لحظه‌ی حال، تو را از گذشته و آینده می‌رهاند.

معنویت چیست؟ آیا معنویت آن است که تو فکر کنی که

روح هستی نه بدن؟ چنین نیست. این فکر معنوی، باز هم فکر است. گرچه به حقیقت تو کمی نزدیک‌تر است. معنویت، آگاهی و شهود این حقیقت است که ما فکرها، احساسات و یا تجربه‌های خود نیستیم، و آنچه حقیقتاً هستیم، چیزی‌ست فراسوی همه‌ی این‌ها. فکرها و احساسات، اموری ناپایدار هستند. حقیقت من هرگز گذرا و میرا نیست. آموزه‌ی بیداران و اهل بصیرت همواره این بوده است که این «من» را فانی کن. این «من» چیزی نیست مگر همان توهمی که من آن را خویشتن خویش پنداشته‌ام.

شیخ ابوسعید ابوالخیر عارف بزرگ ایرانی می گفت: «من هیچکس فرزند هیچکس هستم. من "کسی" نیستم. من "هست"َام.» مسیح (ع) می گفت: «خود را انکار کن!» منظور مسیح از انکار خود، فانی ساختن نَفس جداانديش در حقیقتِ یگانه بود. اگر من همان ایگو بودم، آنگاه چگونه می‌توانستم آن را فانی یا انکار کنم؟ هنگامی که ایگو محو می‌شود، گویی ابرهای توهم از برابر خورشید آگاهی من کنار می‌روند. آنگاه، فقط نور آگاهی‌ست که می‌تابد. پس از این، دیگر حادثه‌ها و

وضعیت‌های زندگی من بر من چیره نیستند. آن‌ها دیگر مطلق و ماندگار نیستند، بلکه ابرهایی هستند در آسمان آگاهی من که ذاتاً گذرایند و دوامی ندارند. دیگر آن‌ها را خیلی جدی نمی‌گیرم و مقهور آن‌ها نمی‌شوم. پس از بیداری از خواب توهم ایگو، آنچه برایم اهمیت می‌یابد این نکته است که آیا من در زندگی واقعی خود، یعنی در لحظه‌ی حال، حضور دارم یا نه؟ آیا «هستیِ» خویش را هستم یا نه؛ همین من هستم را؟ آیا حقیقت خویش را که با همه چیز و همه کس یگانه است زندگی می‌کنم یا نه؟ آیا من حاضر زندگیِ واقعی هستم یا غایب آن؟ آیا من در گذشته یا آینده گم نشده‌ام؟

**همه‌ی صورت‌ها فانی‌اند**

جهل من عنصر اصلی شاکله‌ی ایگوی من است. ایگو چیزی نیست، مگر غیبت آگاهی من. هنگامی که من نسبت به حقیقت خود آگاه نیستم، وهمی را با حقیقت خود عوضی می گیرم؛ شبحی را خود می‌پندارم.

بدیهی‌ست این شبح شکل‌هایی گوناگون به خود می گیرد، اما در نهایت سرشتی یگانه دارد: صرفاً وهم من است. جهل من، یا همان فکرها یا صداهای درون سر من، رشته‌ی ارتباط من با همه چیز و همه کس را قطع می کند و مرا از هستی یگانه، از خدا، جدا می کند.

ایگو چه می خواهد؟ ایگو، توجه می خواهد. می خواهد برجسته و برترین و بهترین باشد. قدرت و سلطه بر دیگران را می خواهد. بیشتر و بیشتر می خواهد و از داشته‌های خود هویت کسب می کند. جای حقیقت تو می‌نشیند و بر تو فرمان می‌راند. ایگو، همان احساس جدایی‌ست. اگر احساس جدایی نباشد و احساس خوب وحدت عارفانه باشد، دیگر از ایگو خبری نخواهد بود.

هنگامی که احساس جدایی هست، رقابت و دشمنی نیز هست؛ آنگاه یک طرف تو هستی، و طرف دیگر، دیگرانی

که غیر توأند؛ بلکه دشمن توأند! ایگو به این احساس جدایی محتاج است و از این احساس تغذیه می کند. ایگو همواره متوقع است و چشمداشت دارد. ایگو هرگز سیر نمی‌شود و مدام بیشتر و بیشتر می‌خواهد. کاسه‌ی چشم ایگو هرگز سیر نمی‌شود. ایگو همواره احساس کمبود می کند و عقده دارد. ایگو هرگز راضی نمی‌شود و هدفش همواره وسیله‌های رسیدن به آن هدف را توجیه می کند. ایگو همه را وسیله می‌بیند. ایگو هرگز از آنچه دارد راضی نیست، و میان او و آنچه می‌خواهد همیشه فاصله‌ای بسیار هست. ایگو همیشه آنچه را دارد نمی‌خواهد، و آنچه را می‌خواهد به دست نمی‌آورد. بنابراین، ایگو همواره مضطرب است و نگران و ناخرسند. ایگو همیشه می‌ترسد؛ ترس از کسی نبودن، گمنام ماندن، نداشتن، مردن. ایگو نمی‌تواند بر احساس ترس خود چیره شود، بنابراین، ترس خود را زیر نقاب می‌پوشاند. آن نقابی که ایگو احساس ترس خود را زیر آن پنهان می کند، می‌تواند پول یا قدرت یا شهرت باشد. آن که می‌ترسد، پول می‌خواهد. آن که می‌ترسد، قدرت می‌خواهد. آن که می‌ترسد، شهرت می‌خواهد. ایگو است که می‌ترسد و

ایگو همیشه ترسوست. ایگو نمی‌تواند از این ترس رها شود. رهایی از این ترس، مستلزم نفی ایگوست.
ایگو از شکل‌ها و صورت‌ها و وضعیت‌ها هویت می گیرد. شکل‌ها و صورت‌ها و وضعیت‌ها همه ناپایدارند. ایگو ناپایداری شکل‌ها و صورت‌ها و وضعیت‌ها را می‌داند و از این بابت احساس ناامنی می کند. ایگو به صورت‌ها می چسبد و صورت‌ها هم همه فانی‌اند. هویت ایگو به امور فانی متکی‌ست. بنابراین، ایگو همواره احساس ناامنی می کند و می‌ترسد. ایگو همواره می‌ترسد، بنابراین، همواره مجبور است تظاهر کند که نمی‌ترسد.
روزی با دوستی در متن طبیعت زیبای کالیفرنیا قدم می‌زدیم. به خانه‌ای متروک رسیدیم؛ خانه‌ای که ده‌ها سال پیش در آتش سوخته بود. آن خانه را اکنون گیاهان و درختان پوشانده بودند. به آن خانه نزدیک شدیم. تابلویی روی دیوار آن خانه نصب شده بود با این مضمون: «این بنا متزلزل است. به آن نزدیک نشوید!» به دوستم گفتم: «این حرف، مضمون همه‌ی آموزه‌های استادان معنوی جهان است. هیچ بنایی دوام ندارد.» کنار آن بنای متزلزل ایستادیم و آن را تماشا کردیم.

آگاهی از ناپایداری و بی‌ثباتی دهر، موجب دل‌آسودگی‌ست. آگاهی نسبت به بی‌ثباتی دهر، تو را نسبت به ثبات و جاودانگی حقیقت بی‌شکل درونت آگاه می‌کند. حقیقت بی‌شکل درون تو، همان حقیقتی‌ست که هرگز نمی‌میرد.

**نیاز ایگو به برتر و بهتر بودن**

شکل‌های گوناگون ایگو را می‌توان به راحتی در خود و دیگران مشاهده کرد. به محض آن که نسبت به ایگوی خویش آگاه می‌شوی، تو همان حضوری می‌شوی که فراسوی ایگوی توست. این حضور، همان چیزی‌ست که تو حقیقتاً هستی. ایگو، دروغی بیش نیست. دیدن این دروغ، واقعیتی‌ست که از این دروغ برتر است.

گاهی، هنگام تعریف یک خبر برای یک دوست، به او می‌گویی: «بگذار برایت تعریف کنم! خبر نداری چه شده است! حدس بزن! نمی‌دانی!» آنگاه، احساس می‌کنی به خاطر دانستن این خبر و این که او این خبر را نمی‌داند، تو نسبت به او برتری داری، حتی اگر این خبر چندان مهم یا خوشایند هم نباشد. آری، حالا تو از او بیشتر می‌دانی و از این بابت بسیار خرسند هستی. اصلاً آدم‌ها به همین

دلیل است که تا این اندازه به شایعه‌پراکنی علاقه‌مند هستند. در ضمن، شایعه‌پراکنی همراه است با سرزنش و انتقاد و قضاوتی منفی نسبت به دیگران و این‌ها همه می‌توانند «من» را از دیگران بسیار بهتر و خوب‌تر جلوه دهند. ایگو با این چیزها فربه‌تر می‌شود. هنگامی که از کسی بد می‌گویی، خود را خوب‌تر از او احساس می‌کنی. بنابراین، ایگوی تو باد می‌کند. حال اگر کسی پیدا شود که بیشتر از من داشته باشد یا بیشتر از من بداند و یا زیباتر و محبوب‌تر از من باشد، ایگوی من احساس تهدید می‌کند. زیرا در این حالت، «من» ضعیف‌تر از دیگری جلوه می‌کند و این «من» نمی‌خواهد در هیچ زمینه‌ای از دیگری عقب‌تر باشد. بنابراین، در این‌جا نیز ایگو دست به کار می‌شود و ارزش دارایی و دانش و زیبایی دیگران را بی‌مقدار جلوه می‌دهد و می‌گوید: «دارایی به چه درد می‌خورد؟ سرانجام همه را باید بگذاریم و برویم! زیبایی به چه درد می‌خورد؟ به تبی بند است! دانش و اطلاعات به چه درد می‌خورد؟ آدم را مغرور می‌کند و حجاب او می‌شود!» آری، ایگو بسیار زیرک است و هرگز حاضر به قبول شکست نیست. ایگو اگر احساس شکست کند، آن

شکست را پیروزی جلوه می‌دهد. ایگو اگر نتواند با دیگری رقابت کند و فاصله‌ی خود را با دیگری بسیار زیاد ببیند، آنگاه خود را به دیگری می‌چسباند تا با او بالا برود. بدین‌سان، ایگو تاکتیک‌های خود را عوض می‌کند، اما از استراتژی برتری‌طلبی خود هرگز دست برنمی‌دارد.

**ایگوو شهرت**

ایگو برای این که خود را بزرگ نشان دهد، گاهی از آدم‌های بزرگ نام می‌برد. شهرت، چیزی‌ست که بر کسب هویت از جمع مبتنی‌ست. ایگو، با توسل به نام‌های گُنده، می‌کوشد تصویری که از خود دارد را روتوش کند. ایگو خود را به نام‌های گُنده می‌چسباند تا خود را گُنده کند. در ضمن، هرچه آدم‌هایی بیشتر برای ایگو هورا بکشند، ایگو احساس می‌کند «بیشتر» شده است. این همان هویت موهوم جمعی‌ست؛ همان چیزی که به جای حقیقت تو می‌نشیند. این وهم، حجاب واقعیت تو می‌شود.

بها دادن به نام، جلوه‌ای دیگر از جلوه‌های ایگو یا ناآگاهی‌ست. بسیاری از آدم‌ها به دام این ناآگاهی می‌افتند و خود را همانی می‌پندارند که نشریات و

رسانه‌ها از آن‌ها ساخته‌اند. این آدم‌ها، به واسطه‌ی همین هویت وهمی، خود را از دیگران بهتر و برتر می‌دانند. این‌ها گمان می‌کنند چون عکس‌شان روی جلد نشریات چاپ می‌شود، پس لابد بهتر و بیشتر نیز هستند. یعنی چون بها داده می‌شوند، پس بها نیز دارند. آدم‌هایی از این دست، به شدت به شهرت خود وابسته‌اند، و اگر مردم آن‌ها را از یاد ببرند، آن‌ها پژمرده می‌شوند و در لاک اندوه فرو می‌روند. در ضمن، دور این گونه آدم‌های مشهور را فقط کسانی می‌گیرند که می‌خواهند با چسباندن خود به نام این‌ها، تصویر ذهنی‌شان از خود را مقبول‌تر کنند. آدم‌های شهرت‌طلب از برقراری رابطه‌ای صمیمانه با دیگران عاجزند.

آلبرت انیشتن بلندآوازه بود، اما هرگز از تحسین مردم کسب هویت نکرد و خود را در میل موهوم شهرت‌طلبی گم نکرد. او بی‌پیرایه بود و واقع‌گرا. او درباره‌ی خود گفته است: «من چیزی هستم خنده‌دار میان آنچه مردم درباره‌ی من فکر می‌کنند و آنچه من واقعاً هستم.» انیشتن هرگز به تور ایگو نیفتاد.

رابطه‌ی سالم و سازنده و صمیمانه کدام است؟ رابطه‌ی

سالم، رابطه‌ای‌ست که در آن آدمی از مخاطب خود چشمداشتی ندارد و در عوض به مخاطب خود توجه می‌کند. این توجه و اعتنا چیزی جز حضور آگاهانه در آستانه‌ی واقعیت نیست. ایگو نمی‌تواند در آستانه‌ی واقعیت حضور داشته باشد. بنابراین، ایگو نمی‌تواند رابطه‌ای سالم و سازنده برقرار کند. ایگو همواره می‌خواهد چیزی بگیرد و بر «خود» بیفزاید. ایگو اگر چیزی نگیرد بی‌تفاوت می‌ماند. بنابراین، سه حالت شایع رابطه‌ی ایگوئیستیک این‌ها هستند: توقع، توقع برآورده نشده (خشم، بیزاری، سرزنش، شکایت)، و بی‌تفاوتی.

## چهار: نقش بازی کردن

### صورت‌های گوناگون ایگو

ایگو همواره می‌خواهد و برای رسیدن به خواسته‌های خود نقش بازی می‌کند. مهم نیست که خواسته‌ی ایگو چیست. خواسته‌ی ایگو هر چیزی می‌تواند باشد؛ قدرت، ثروت، وجاهت و پرستیژ، یکه بودن و به چشم آمدن و غیره. آدم‌ها معمولاً نمی‌دانند که در حال بازی کردن نقشی ایگوئیستیک هستند. آن‌ها با نقش‌شان یکی شده‌اند. بسیاری از نقش‌های ایگو ظریف و پنهان‌اند و بعضی دیگر آشکار؛ البته، نه برای بازیگر آن نقش یا نقش‌ها. گاهی نقشی که ایگو بازی می‌کند، برای جلب توجه‌ی دیگران است. توجه‌ی دیگران ایگو را تقویت می‌کند. ایگو نمی‌داند که سرچشمه‌ی انرژی در توست، نه در بیرون تو. بنابراین، در بیرون از تو به دنبال نیرویی برای تقویت خود می‌گردد. ایگو، به دنبال توجه واقعی نیست، که همان حضورِ صِرفِ مخاطب است، بلکه به دنبال توجه‌ای می‌گردد که با تمجید و تحسین همراه است. ایگو می‌خواهد مقبول باشد. آدم‌های خجالتی هم که از توجه دیگران واهمه دارند به شکلی اسیر ایگوی

خویش‌اند. ایگوی آن‌ها، هم توجه دیگران را می‌خواهد، و هم از توجه دیگران می‌ترسد. آدم خجالتی می‌ترسد از این که دیگران متوجه‌ی عدم مقبولیت او یا نقاط ضعف او باشند. آدم خجالتی معمولاً احساس کمبود می‌کند. او از خود تفسیری منفی در ذهن دارد. هر تصویری که ما از خود در ذهن‌مان می‌سازیم ایگوست؛ چه مثبت باشد، چه منفی. در پس هر احساس منفی نسبت به خود آرزویی نهفته است؛ آرزوی برترین و بهترین بودن. آدمی هم که تظاهر می‌کند فَرادست است، در اعماق وجودش ترسی نهفته است از این که مبادا فرودست شود. آدمی که احساس می‌کند فرودست است و بنابراین، خجالت می‌کشد، دوست دارد روزی فرادست و برتر از دیگران باشد. بعضی‌ها هم در حضور فرادستان احساس فرودستی می‌کنند و در حضور فرودستان احساس فرادستی. احساس اینان نسبت به خود، بسته به این است که با چه کسانی در ارتباط هستند. تنها نکته‌ای که اهمیت دارد این است: هرگاه احساس فرودستی یا فرادستی کردی، بدان که به چنگ ایگو افتاده‌ای.

**شرور، قربانی، عاشق**

بعضی ایگوها توجه‌ای نمی‌بینند و مورد تحسین واقع نمی‌شوند، بنابراین، شروع می کنند به نقش بازی کردن. اگر این ایگوها نتوانند با شیوه‌هایی مثبت جلب توجه کنند، به شیوه‌هایی منفی روی می‌آورند. برای مثال، احساسات منفی دیگران را نسبت به خود تحریک می کنند. کاری می کنند که دیگران از آن‌ها بدشان بیاید. مگر نه آن است که این احساس منفی اکنون متوجه‌ی آن‌ها شده است؟ همین کافی‌ست. بعضی از بچه‌ها هم این گونه‌اند. برای مثال، اگر نتوانند با به رخ کشیدن امتیازاتی که دارند توجه‌ی دیگران را جلب کنند، چیزی را می‌شکنند و یا ادرار می کنند و جایی را می‌آلایند. ایگوهایی که در گذشته زندگی اندوهباری داشته‌اند، با ایفای نقش منفی می کوشند تا با تداوم درد و رنج خویش، خود را زنده نگه دارند. بعضی از ایگوها چنان حسرت توجه و شهرت را دارند که برای رسیدن به این خواسته‌ی خود مرتکب جنایت می‌شوند. آن‌ها خود را خوار می‌سازند تا به این شیوه توجه دیگران را به خود جلب کنند. آن‌ها در تمنای دیده شدن هستند. مهم نیست دیگران به چه علت به آن‌ها توجه کنند. همین که

دیگرانبه آن‌ها توجه کنند، برای آن‌ها کافی‌ست. در فارسی ضرب‌المثلی هست که می گوید: «بکَش و خوشگل‌اَم کُن!» آری، بعضی‌ها دوست دارند کشته شوند، اما دیده شوند! آن‌ها نمی‌خواهند حقیر و ناپیدا باشند. آن‌ها گمان می کنند هر کس که پیداست، عزیز نیز هست. چنین آدم‌هایی، اسیر ایگوی خویش‌اند و بیمارند. گاهی از چنین بیمارانی رفتارهایی جنون‌آمیز نیز سر می‌زند. بدین‌سان، ایگو نقش یک شرور را بازی می کند.

قربانی، نقشی دیگر برای ایگوست. در این نقش، ایگو می‌خواهد حس همدردی دیگران را نسبت به قصه‌ی سوگناک خود برانگیزد. در این نقش، ایگو خود را قربانی می‌داند و بنابراین، شِکوِه می کند، رنجیده‌خاطر است، عصبانی‌ست. به محض آن که هویت می گیریم از قصه‌ای که در آن نقش قربانی را ایفا می کنیم، دیگر دل‌مان نمی‌خواهد این قصه به پایان برسد. زیرا با به پایان رسیدن این قصه، هویت ما هم رنگ می‌بازد. به همین دلیل است که ایگو به دردها و مصیبت‌های خود می چسبد و نمی‌خواهد از آن‌ها جدا شود. آنگاه که مدام

قصه‌ی سوگناک زندگی خود را در سرم مرور می‌کنم، برای خودم و برای دیگران کسی می‌شوم؛ کسی که دیگران یا زندگی یا تقدیر و خدا با او خوب تا نکرده‌اند. این کار، به «من» هویت می‌بخشد. برای ایگو، داشتن هویت بسیار مهم است؛ چه هویت مادی، چه هویت معنوی. خلاصه، ایگو می‌خواهد «کسی» باشد!

در ابتدای یک رابطه‌ی عاشقانه، ایگو نقش بازی می کند تا مخاطب خود را جلب کند. در چنین رابطه‌ای، ایگو احساس می کند که مخاطب او به او توجه‌ای ویژه دارد. توجه‌ی ویژه‌ی مخاطب، ایگو را ویژه می کند. بنابراین، ایگو ارضا می‌شود. معمولاً در این رابطه‌ها، بین دو طرف میثاقی پنهانی بسته می‌شود. میثاق این است: «من برای تو نقش کسی را بازی می کنم که تو دوست داری، پس تو هم برای من نقش کسی را بازی کن که من دوست دارم.» پس از ازدواج و پایان یک رابطه‌ی عاشقانه، ادامه‌ی این نقش‌ها دیگر میسّر نیست. آنگاه که نقش بازی کردن غیرممکن می‌شود، چه چیزی باقی می‌ماند، جز ایگویی درمانده که دیگر نمی‌تواند نقش بازی کند؟ ایگو، اکنون چیزی برای ارایه ندارد و زود می‌رنجد و عصبانی می‌شود. ایگو اکنون از چه رنجیده است و از چه چیزی عصبانی‌ست؟ او از همسر خود عصبانی‌ست، زیرا همسر او نتوانسته است احساس کمبود و احساس ترس را در او از بین ببرد. ایگو نمی‌داند که وجودش بسته به همین احساس کمبود و احساس ترس است. ایگو، از همین احساس کمبود و احساس ترس هویت می گیرد و

خود را زنده نگه می‌دارد. ای کاش هر دو طرف این رابطه‌ی عاشقانه می‌دانستند که پشت نقاب ایگو حقیقتی دیگر هم هست که زیر آن نقاب پنهان مانده است! اگر این حقیقت دیده شود، رابطه با چنان بحرانی مواجه نمی‌شود.

آنچه به طور معمول عاشق شدن خوانده می‌شود چیزی نیست جز تمنا و نیاز و نیز ترسِ ایگو. تو به تصویری که از مخاطب خویش در سر داری وابسته می‌شوی و نام این وابستگی را عشق می گذاری! این وابستگی، عشق نیست. عشق، تمنایی در سر ندارد. عشق، معشوق را در تصویری که از او ساخته است زندانی نمی کند. عشق، به سادگی و بی‌پیرایه و بدون قید و شرط در جمله‌ی «دوستت دارم» خود را آشکار می کند. این «دوستت دارم» به هیچ چیز دیگر جز خود نمی‌اندیشد و چیزی جز خود نمی خواهد. این «دوستت دارم» نمی‌ترسد و تردید نمی کند. هرکجا تردیدی هست و گِلِه و شکایتی، هرکجا عصبانیتی هست و تمنایی، هرکجا که خواستی معشوق تو خود را برای تو توجیه کند تا مُهر رد یا قبول پای شیوه‌ی بودن او بگذاری، بدان که دیگر عشقی در کار

نیست و شما بر حسب وظیفه است که زیر یک سقف جای گرفته‌اید. این وظیفه می‌تواند شامل مصلحت‌اندیشی‌ها و ملاحظات یا ترس‌های شما هم باشد. ای کاش می‌توانستید پشت صورتکی که به چهره زده‌اید، سیمای حقیقی یکدیگر را ببینید!

**خود را تعریف نکن**

هنگامی که فرهنگ قبیله‌ای دگرگون شد و تمدن شکل گرفت، تقسیم کار نیز صورت گرفت. با تقسیم کار، طبقات و اصنافِ حاکمان، روحانیان، جنگجویان، کشاورزان، کارگران، صنعتگران و بازرگانان به وجود آمدند. در آن روزها، هر کس در هر طبقه‌ای متولد می‌شد، هویت خویش را نیز از همان طبقه می‌گرفت. در واقع، شغل و حرفه‌ی هر کس، همان هویت او محسوب می‌شد. هر کس می‌دانست که چیست و کیست. کار هر کس، همان نقشی بود که او باید آن را ایفا می‌کرد.

آن‌هایی که آن نقش‌های مبتنی بر طبقه و کار خود را ایفا می‌کردند، هرگز گمان نمی‌کردند که مشغول ایفای یک نقش‌اند. هر کس خود را دقیقاً همان طبقه، یا حرفه‌ی خود می‌دانست. کم بودند کسانی که طبقات اجتماعی

و کاست‌ها را جدی نمی‌گرفتند و اعلام می‌کردند که این چیزها حقیقت آدمی نیستند، بلکه اموری سست و ناپایدارند، و اگر ما خود را با طبقه‌ی اجتماعی یا کاست خود یکی تلقی کنیم، از حقیقت خویش در حجاب خواهیم بود؛ حقیقتی که همچون خورشید نیمروزی در پس ابرِ توهمات و باورهای غلط ما پنهان شده است.
در دنیای امروز، مرزهای طبقات اجتماعی و ساختارهای اجتماعی به کلی فرو ریخته است. گرچه هنوز هستند کسانی که به شدت تحت تأثیر محیط و شرایط زندگی خویش‌اند، اما چنان نیست که هویت افراد، حتی پیش از تولدشان، توسط شغل‌شان تعیین شده باشد. در دنیای مدرن و پسامدرن کنونی، بسیارند کسانی که حتی نمی‌دانند کیستند و چیستند و برای چیستند. کسانی که نه هدفی دارند و نه انگیزه‌ای. بعضی‌ها می‌گویند: «نمی‌دانم چه و که هستم!» من گاهی به آن‌ها تبریک می‌گویم و آن‌ها شگفت‌زده می‌شوند. سپس به آن‌ها توضیح می‌دهم که منظور من آن نیست که خوب است آدم گیج باشد. گیج بودن، این نیست که ندانیم چه و که هستیم. گیج بودن این است که ندانیم چه و که هستیم و

گمان کنیم که حتماً باید بدانیم که چه و که هستیم! باید از این گمان دست برداریم، و ما می‌توانیم از این گمان دست برداریم. تو می‌توانی به دنبال تعریف‌هایی از خود نباشی. چرا می‌خواهی خود را تعریف کنی؟ هویت به چه کار تو می‌آید که تا این حد می‌کوشی تعریفی برای خود پیدا کنی و آن تعریف را به هویت خود تبدیل کنی؟ درست آن است که ندانی چیستی و کیستی، و به دانستن آن هم نیازمند نباشی. در چنین حالتی‌ست که غرق آرامش و دل‌آسودگی می‌شوی و حجاب تو و حقیقت تو از میان برمی‌خیزد. حجاب میان تو و حقیقتِ تو چیزی جز هویت تو نیست. تو این هویت را از تعریفی می‌گیری که در ذهن از خود داری.

**نقش‌های کلیشه‌ای**

بدیهی‌ست، آدم‌ها، بر حسب دانش، مهارت و توان، با هم متفاوت‌اند. کسی منکر این نکته نیست. بر اساس همین ویژگی‌های متفاوت، کار و نقش آدم‌ها نیز متفاوت می‌شود. نکته این نیست که تو توان انجام چه کاری را داری. نکته این است: آیا تو از نقش خویش هویت کسب می‌کنی یا نه؟ یعنی آیا تو حقیقت خویش را با نقشی که

ایفا می کنی یگانه می‌پنداری؟ اگر چنین است، هویت تو که امری واقعی نیست و ذهنی‌ست، بر حقیقت تو چیره شده است. همذات‌پنداری با نقش، همان ناآگاهی‌ست. دانستن این نکته، آغاز رهایی از پندار است؛ همان پنداری که تو آن را خود پنداشته‌ای. همذات‌پنداری با نقش‌ها موجب جدیت، عبوسی، خشکی، و شکنندگی تو می‌شود. هنگامی که تو نقش خویش شده‌ای، برای دیگران نیز نقش‌هایی متناسب با نقش خویش قایل می‌شوی. برای مثال، تو بیمار می‌شوی و خود را بیمار تلقی می کنی. آنگاه، نزد پزشک می‌روی و پزشک نیز که از نقش خویش هویت کسب کرده است، تو را نه یک انسان، بلکه یک بیمار تلقی می کند. در حالی که تو بیماری خویش نیستی و آنچه حقیقتاً هستی چیزی‌ست ورای بیماری تو.

گرچه دانش و اطلاعات و تکنولوژی و ابزار پیشرفت کرده است، اما هنوز هستند آدم‌هایی بسیار که از نقش خویش هویت می گیرند و بدین‌سان، به اسارت ایگو یا نَفس درمی‌آیند. اسارت در چنگ یک ذهنیت موهوم به نام ایگو موجب از خودبیگانگی و نیز بیگانگی آدم‌ها با هم می‌شود. در این صورت، آدم‌ها نمی‌توانند با هم رابطه‌ای درست و مبتنی بر حقیقت‌شان برقرار کنند. ممکن است از هویتی که از نقشی کلیشه‌ای و از پیش تعیین‌شده می گیری احساس رضایت کنی، اما حقیقت خویش را نیز در همین هویت موهوم گم می کنی. گاهی وظیفه‌ها و مسئولیت‌های ما در شرکت‌ها و سازمان‌ها و نهادها به نقش‌هایی تبدیل می‌شوند که به ما هویت می‌بخشند. نقش‌های کلیشه‌ای و از پیش تعیین‌شده همان الگوهای نخ‌نمای اجتماعی‌اند، مانند مردان سرسخت، زنان افسونگر، آدم بافرهنگ. این آدم‌های بافرهنگ در واقع همان کسانی هستند که پُز دانش و اطلاعات خود درباره‌ی هنر و ادبیات را می‌دهند، همان‌طور که دیگران پُز خانه و اتومبیل و پول خود را می‌دهند. یکی دیگر از این الگوها، آدم جاافتاده و پیرکاردان بودن است. در این

نقش، آدم‌ها بسیار خشک و جدی می‌شوند و از بازیگوشی و شور زندگی جدا می‌افتند. خاستگاه جنبش معنوی آمریکا در دهه‌ی شصت، ردّ الگوهای نخ‌نمای اجتماعی و کلیشه‌ها و قالب‌های از پیش تعیین‌شده‌ی فرهنگی بود. هیپی‌ها متعقد بودند که فرهنگ و سیاست و اقتصادِ وقتِ آمریکا بر مبنای نفسانیت بنا شده است. آن‌ها نمی‌خواستند نقش‌هایی را بازی کنند که خانواده و اجتماع از آن‌ها می‌خواستند. آن‌ها می‌خواستند خودشان باشند، بی‌هیچ فشاری از جانب محیط. جالب این‌جاست که شروع این جنبش همزمان شد با جنگ آمریکا با ویتنام که در آن هفت‌هزار جوان آمریکایی و سه میلیون ویتنامی کشته شدند. این جنگ چیزی نبود جز جنون و فساد ذهنیتی که در پشت فرهنگ اجتماع نهفته بود. در دهه‌ی پنجاهِ آمریکا، آدم‌ها تقریباً شبیه هم بودند، اما در دهه‌ی شصت عده‌ی بسیاری از جوانان نخواستند کُپی دیگران باشند. آن‌ها اصالت می‌خواستند و از کلیشه‌ها دوری می‌کردند. آن‌ها از هویت موهوم جمعی روی گردان بودند و دوست داشتند این ماسک سنگین را از روی چهره‌ی حقیقی خویش بردارند. آن‌ها طالب

اصالت بودند. جنبش معنوی آمریکا در دهه‌ی شصت موجب ترک خوردن ساختار ایگوئیستیک فرهنگ غربی شد. گرچه این جنبش هم فروکش کرد، اما فضا را برای تنفس جان آدم‌های آن دیار کمی بازتر کرد. همین جنبش بود که موجب شد تا درهای فرهنگ غربی به روی معنویت شرق باز شود و بینش اشراقی در آن دیار رواج یابد.

**نقش‌های گذرا**

اگر کمی بیدار شوی و خود را، فکرها، احساسات و انگیزه‌های خود را مشاهده کنی، متوجه می‌شوی که با همه به یکسان برخورد نمی‌کنی. با رییس اداره یک‌جور هستی و با آبدارچی اداره جوری دیگر. البته، مشاهده‌ی این دوگانگی در رفتار دیگران بسیار آسان است. رفتار دوگانه چرا؟ چرا در موقعیت‌ها و شرایط گوناگون، تو تغییر می‌کنی و کسی دیگر می‌شوی؟ زیرا تو خودت نیستی و آنچه به دیگران نشان می‌دهی چیزی جز نقش‌هایی نیست که مدام عوض‌شان می‌کنی. اگر کمی دقت کنی، متوجه می‌شوی که مشغول ایفای نقش‌هایی هستی که شرایط برایت تعیین کرده است.

طیفی گسترده از الگوهای نخ‌نمای اجتماعی بر نوع رابطه‌ی تو با دیگران تأثیر می گذارد. در واقع، تصویرهای ذهنی هستند که با هم در ارتباط‌اند، نه انسان‌ها. ماسک‌ها هستند که با هم گفت‌وگو دارند، نه آدم‌ها. هرچه بیش‌تر در نقش خود فرو بروی و خود را در الگوهای کهنه‌ی شرایط و محیط خود گم کنی، از برقراری رابطه‌ای درست و انسانی و مطمئن با دیگران عاجزتر می‌شوی. تو از خود و دیگران تصویری در ذهن ساخته‌ای و این تصویر را جانشین واقعیت زنده‌ی خود و آن‌ها کرده‌ای. آن‌ها نیز با تو چنین کرده‌اند. بنابراین، تو نیستی که با آن‌ها حرف می‌زنی و با آن‌ها ارتباط برقرار می کنی، و او نیست که با تو حرف می‌زند و با تو ارتباط برقرار می کند، بلکه دو تصویر مجعول است که روبروی هم قرار گرفته‌اند. این تصویرها مرده‌اند و نمی‌توانند با هم گفت‌وگو کنند. آن‌ها نمی‌توانند با هم رابطه برقرار کنند. بنابراین، شگفت‌آور نیست که آدم‌ها تا بدین اندازه دشمن یکدیگرند و با هم در ستیز و مجادله‌اند.

**راهبی که خرقه‌ی خود را رهن شراب کرد**

حافظ می گوید: «این خرقه که من دارم، در رهن شراب

اولیٰ». منظور حافظ این است که بهتر است هشیاری خود نسبت به هویتِ اعتباری خود و دیگران را کنار بگذارم و پیرایه‌ی این «خودی» موهوم را در شط مستی و «بی‌خودی» بشویم و جان را از غم و تعلق و ریا آزاد کنم.

در زمان قدیم راهبی بود به نام کازان. او استاد طریقت ذن بود. روزی او مراسم تدفین یکی از بزرگان شهر را برگزار می‌کرد. قرار بود حاکم و وزیران او نیز در این مراسم شرکت کنند. راهب کمی مضطرب بود و کف دستانش عرق کرده بودند. روز بعد، راهب شاگردان خود را فراخواند و به آن‌ها گفت: «من دیگر نمی‌توانم استاد شما باشم. من هنوز قادر نیستم هویت اعتباری آدم‌ها را نادیده بگیرم و آن‌ها را یکسان ببینم. استاد آن است که یک‌سو ببیند و یکسان ببیند. کسی که با یک رفتگر خوب و یک حاکم خوب یکسان برخورد نمی‌کند و میان آن‌ها تفاوت قایل است، اسیر ایگوی خویش و ایگوی دیگران است.» او این سخنان را بر زبان جاری ساخت، سپس از صومعه بیرون رفت و نزد استادی دیگر زانوی شاگردی بر زمین زد. هشت سال بعد، کازان به بیداری و روشنی

رسید و نزد شاگردانش بازگشت.

**خوشبختی حقیقی، خوشبختی کاذب**

آدم‌ها اغلب ادای یک آدم خوشبخت را درمی‌آورند، اما در درون خویش چنین احساسی ندارند. در پس صورت‌های خندان آن‌ها، اغلب دردمندی و ناخرسندی نهفته است. هنگامی که احساس بدبختی خود را در پس ظاهر خندان خود پنهان می کنیم، افسردگی‌مان شدت می گیرد و ورطه‌ی احساس جدایی ما از دیگران عمیق‌تر و هولناک‌تر می‌شود. احساس بدبختی، با انکار آن، شدیدتر می‌شود.

آدم‌ها نقش «آدم خوشبخت» را بیشتر می‌پسندند تا خود خوشبختی را! در یکی از کشورها احساس بدبختی چنان فراگیر است که اگر در خیابان به کسی لبخند بزنید شما را به جرم مستی دستگیر می کنند.

اگر احساس خوشبختی نمی کنی، و بالعکس، احساس بدبختی می کنی، این احساس را انکار نکن. عدم انکار احساس بدبختی به معنای آن نیست که تو حقیقتاً بدبخت هستی. بلکه اقرار و اذعان به این حقیقت است که تو چیزی ورای چنین احساسی هستی. فقط مشاهده کن که در تو چنین احساسی هست. ممکن است این

احساس تو ناشی از وضعیت کنونی زندگی تو باشد، یا آنچه در گذشته برایت اتفاق افتاده است. ممکن است لازم باشد که دست به کار شوی و وضعیت کنونی زندگیت را دگرگون کنی. اگر احساس کنونی تو مربوط به حادثه‌ای در گذشته است، با آن حادثه‌ی گذشته کنار بیا و آن را بپذیر. زیرا گذشته، گذشته است. همواره به یاد داشته باش که وضعیت‌ها عامل احساس بدبختی ما نیستند، بلکه تفسیر ما از وضعیت‌هاست که چنین احساسی می‌آفریند. شاهد تفسیرها و فکرهای خود باش. آنچه هست، همانی‌ست که هست. آنچه هست، نسبت به احساس تو بی‌طرف است. فکر است که احساس‌آفرین است. فکرها را از وضعیت‌ها جدا کن. فکرها چیزی هستند و وضعیت‌ها چیزی دیگر. به جای آن که درباره‌ی آنچه هست قصه‌ای غمبار بسازی، با آنچه هست همراه شو. نگو: «دیگر کاری از دست من برنمی‌آید. من شکست خوردم. من نابود شدم.» این حرف‌ها مانع از عمل و اقدام مناسب تو می‌شود. این حرف‌ها توانایی تو برای اقدام و عمل را محدود می‌کند. با واقعیت‌ها مواجه شو. از آن‌ها فرار نکن. آن‌ها را انکار

نکن. آن‌ها را تحریف نکن. با آن‌ها، همان‌طور که هستند، مواجه شو. مواجه شدن با واقعیت‌ها، توانایی‌ست. بدان که فکرهای تو احساسات تو را رقم می‌زنند. نسبت به ارتباط تنگاتنگ فکرها و احساسات خویش آگاه باش. فکرها و احساسات خود نباش. تو آن آگاهیِ بی‌کرانه‌ای که در پس همه‌ی فکرها و احساسات است. تو آن آگاهی بی‌کرانه‌ای که تمامی فکرها و احساسات در آن پدیدار و در آن ناپدید می‌شوند.

در جست‌وجوی خوشبختی نباش. جست‌وجوی خوشبختی، علت و دلیل احساس بدبختی توست. زیرا نَفسِ جست‌وجوی خوشبختی، گواهی‌ست بر این نکته که تو هنوز خوشبخت نیستی. نمی‌توانی خوشبختی را بیابی، اما می‌توانی از شر احساس بدبختی رهایی پیدا کنی. خود را از شر این احساس رها کن. با این احساس روبرو شو و از این احساس قصه‌ای پُرغصه نساز. حقیقت تو، چیزی جز سعادت نیست. احساس بدبختی، حجابی‌ست بر روی حقیقت تو. این حجاب را کنار بزن.

**پدر یا مادر بودن: کارکرد یا ایفای نقش؟**

بسیاری از آدم‌بزرگ‌ها هنگام سخن گفتن با بچه‌ها

نقش بازی می کنند، ادا درمی‌آورند، لحن صدای خود را بچه‌گانه می کنند. آن‌ها از فراز به بچه‌ها نگاه می کنند. آن‌ها بچه‌ها را انسان‌هایی همسان خود تلقی نمی کنند. این که تو از بچه‌ها بیشتر می‌دانی و سن تو از آن‌ها بیشتر است، دلیل نمی‌شود که تو آن‌ها را با خود همسان ندانی. پدر یا مادر بودن، نقشی‌ست که ایفا می‌شود. پرسش این است: آیا می‌توانی وظایف پدری یا مادری خود را به‌طور شایسته به جا بیاوری، بی‌آنکه از این وظایف نقشی بسازی، و از این نقش هویت بگیری؟ وظایفِ پدرها و مادرها کدام است؟ این که نیازهای طبیعی بچه‌ها را برآورند، آن‌ها را از خطرها دور کنند، و هنگام ضرورت، آن‌ها را راهنمایی کنند. زمانی که این وظایف به هویت تو تبدیل می‌شود، زمانی که احساس تو وابسته‌ی نسبت پدری یا مادری توست، آنگاه پیداست که این وظایف را چنان گُنده کرده‌ای که به تمامی زندگی تو سایه افکنده‌اند. اگر در این وظایف مبالغه کنی، توقع بچه‌ها از حد ضرورت‌ها می گذرد و آن‌ها لوس بار می‌آیند. هنگامی که بچه‌ها را بیش از حد از خطر دور می کنی، مانع از آن می‌شوی که آن‌ها دنیای خود را

کشف کنند و زندگی را تجربه کنند. هنگامی که راهنمایی به امر و نهی تبدیل می‌شود، تحمل بچه‌ها به پایان می‌رسد و آن‌ها عصیان می‌کنند.

به طور طبیعی، وظیفه‌ی پدر یا مادر بودن زمانی به پایان می‌رسد، اما هویت گرفتن از نقش پدر یا مادر بودن باعث می‌شود این وظایف تا آخر عمر همراه تو باشند. آنگاه دیگر نمی‌توانی از نقش پدر یا مادر دست بکشی. تو نیازمندِ آن خواهی بود که فرزندانت همیشه به تو نیازمند باشند. بدین‌سان، به فرزند چهل‌ساله خود نیز خواهی گفت که تو بهتر از او می‌توانی مصلحت زندگی او را تشخیص بدهی، پس این تویی که باید به جای او و برای زندگی او تصمیم بگیری. هنگامی که پدر یا مادر بودن به یک نقشِ هویت‌ساز تبدیل می‌شود، رابطه‌ی پدر یا مادر با فرزندان خویش مخدوش می‌شود. یعنی این‌ها از برقراری یک رابطه‌ی سالم و طبیعی عاجز می‌مانند. هنگامی که پدر و مادر از نقش خود به عنوان پدر یا مادر بودن هویت می گیرند، آنگاه می‌ترسند از این که وظیفه‌ی پدری یا مادری آن‌ها به پایان برسد و آن‌ها هویت‌شان را از دست بدهند. همین احساس ترس باعث می‌شود آن‌ها با سرزنش کردن و انتقاد از فرزندان‌شان، بکوشند تا سلطه‌ی خود بر فرزندان‌شان را حفظ کنند، تا بدین‌سان، هویت‌شان به مثابه‌ی نقش

پدری یا مادری حفظ شود. آن‌ها به ظاهر نگران از دست رفتن فرزندان خویش‌اند، اما در واقع نگران از دست رفتن هویت خویش‌اند. ایگو انگیزه‌ای ندارد، جز آنکه خود را فریبه کند. ایگو بسیار ظریف عمل می‌کند. ایگو همواره خود را توجیه می‌کند و قیافه‌ای ظاهرالصلاح به خود می‌گیرد. تشخیص ایگو بسیار دشوار است.

ایگویِ مبتنی بر نقش پدری یا مادری می‌کوشد خود را از طریق فرزندانِ خود کامل جلوه دهد. بنابراین، فرزندان باید مدام سرزنش شوند یا مورد انتقاد قرار بگیرند و احساس نقص و کمبود کنند. چرا؟ زیرا ایگو به واسطه‌ی احساس نقص و کمبود فرزندان، احساس کمال و پُری می‌کند. پدر یا مادری که از نقش خود هویت کسب می‌کند، می‌خواهد از طریق فرزندان به همان چیزهایی برسد که خود نرسیده است. اگر فرزند آن‌ها برای خود کسی شود، آن‌ها هم احساس می‌کنند که به واسطه‌ی فرزندشان کسی شده‌اند. بنابراین، مدام این نکته را گوشزد می‌کنند که: «من را ناامید نکن. من برای تو زحمت بسیار کشیده‌ام بلکه تو به جایی برسی و برای خود کسی شوی. زحمت مرا ضایع نکن. من

تأییدت نمی‌کنم، زیرا می‌خواهم تو احساس گناه کنی و سرانجام آرزوی مرا برآورده کنی. بنابراین، کاری را بکن که من می‌گویم. من خیر تو را می‌خواهم و تو خیر خود را نمی‌دانی. اگر آنچنان که من می‌گویم و می‌خواهم عمل نکنی، دیگر تو را نمی‌خواهم و دوستت نخواهم داشت.»
نگاه کن و ببین این انگیزه‌ها تا چه اندازه مضحک‌اند.
پشت همه‌ی این انگیزه‌ها ایگو نشسته است. با بعضی از پدر و مادرها درباره‌ی این موضوع صحبت کرده‌ام. آن‌ها با شگفتی گفته‌اند: «آه، خدای من! ما چنین بودیم و نمی‌دانستیم!؟» با مشاهده‌ی ایگوی نهفته‌ی خود، باعث می‌شوی ایگویت تحلیل برود. آری، آگاهی، رهایی‌ست.
اگر کسی با تو رفتاری مبتنی بر ایگو دارد، به او نگو: «تو اسیر ایگوی خویش هستی و رفتار تو مبتنی بر جهل و نادانی‌ست!» چنین حرفی باعث می‌شود ایگوی او حالتی دفاعی به خود بگیرد و او در جهل خویش فروتر برود. برای تو همین کافی‌ست که در رفتار او ایگوی او را ببینی و رفتار او را به پای خویشتن حقیقی او نگذاری. مهم آن است که خصم خود نباشی. یعنی اگر ایگوی

خویش را دیدی، دشمن خویش نشوی. دشمنی با خود، هرگز موجب از بین رفتن ایگوی تو نمی‌شود. اگر برای از بین بردن ایگوی خویش با آن بجنگی، جنگ تو ایگوی تو را کینه‌ورتر می کند. بهترین شیوه‌ی مبارزه با ایگو، دست کشیدن از مبارزه با ایگو و صرفاً مشاهده‌ی آن است. به قول سعدی شیراز: «پلنگ از زدن کینه‌ورتر شود!» مشاهده‌ی ایگو، کافی‌ست. مشاهده، همان آگاهی‌ست. ایگو تاب آگاهی تو را ندارد. اگر والدین تو رفتاری مبتنی بر ایگوی خود دارند، فقط کافی‌ست ایگو را در رفتارشان ببینی، اما لازم نیست با ایگوی آن‌ها بجنگی. اگر با ایگوی آن‌ها نجنگی و ایگوی آن‌ها همچنان بماند و شیطنت کند، حداقل فایده‌ی نجنگیدن تو با ایگوی آن‌ها این است که توانسته‌ای آن‌ها را از شفقت سرشار خویش بهرمند کنی. شفقت تو شفای آن‌ها از بیماری ایگوشان است. حالا دیگر رفتار آن‌ها را به خود مربوط نمی‌دانی، یعنی رفتار آن‌ها را شخصی نمی کنی. در ضمن، توقعات تو از آن‌ها هم از بین می‌رود. دیگر نمی‌خواهی آن‌ها با تو چنین یا چنان رفتار کنند. در واقع، متوجه می‌شوی که آن‌ها هنوز به

ساحت بیداری نرسیده‌اند و هنوز نتوانسته‌اند خود را از نقش‌شان جدا کنند.

دیگر احساس ناخرسندی نمی کنی از اینکه آن‌ها تو را نمی‌فهمند و یا تو را تأیید نمی کنند. چرا اصرار داری آن‌ها تو را بفهمند و یا تو را تأیید کنند؟ اگر آن‌ها تو را بفهمند و یا تأییدت کنند، در آنچه تو حقیقتاً هستی چه تغییری ایجاد خواهد شد؟ این توقعات مالیخولیایی فقط موجب تقویت احساسات منفی تو نسبت به آن‌ها خواهد شد و بس.

آیا بعضی از فکرهای تو همان صداهای پدر یا مادر تو نیست که در فضای سر تو می‌پیچد؟ آیا همان صداها نیست که می گوید: «تو آن‌قدرها که باید خوب نیستی. تو هیچ چیز نمی‌شوی. تو لیاقت و استعداد نداری.» اگر هشیارِ لحظه‌ها باشی و مشاهده‌گر فکرها و احساسات خویش، درمی‌یابی که صدای درون سر تو یک فکر است، فکری شرطی‌شده که از گذشته‌ها به جا مانده است. حضور تو، که همان آگاهی توست، گذشته‌ی ناآگاهِ شرطی‌شده در تو را از بین می‌برد. رام راسِ نویسنده می گوید: «اگر می خواهی بدانی تا چه اندازه به روشنی و

روشن‌شدگی رسیده‌ای چند روزی را با پدر و مادرت بگذران.» رابطه‌ی تو با پدر و مادرت معیاری‌ست که می‌توانی با آن میزان حضور و آگاهی خود را بسنجی. هر اندازه که رابطه‌ی تو با کسی یا کسانی طولانی‌تر بوده باشد، به حضور و آگاهی بیشتری نیاز داری تا در چنگ شرطی‌شدگیِ مربوط به آن رابطه نیفتی و گذشته‌ی خود را دوباره تکرار نکنی.

**رنج آگاهانه**

تو مالک و صاحب فرزندان خود نیستی. آری، فرزندانت را راهنمایی کن، در برابر خطرها از آن‌ها محافظت کن، اما به آن‌ها مجالی بده تا زندگی را خود و به شیوه‌ی خود کشف کنند. از آن‌ها نخواه که زندگی تو را تکرار کنند. از آن‌ها نخواه که کُپی تو باشند. بگذار آن‌ها اصالت داشته باشند و اصل خویش باشند. اگر آن‌ها کودک‌اند، شاید بتوانی به آن‌ها بگویی: «من بهتر از تو فکر می کنم!» اما هنگامی که بزرگ شدند، نمی‌توانی این حرف را به آن‌ها بزنی. نمی‌توانی برای آینده‌ی آن‌ها تصمیم بگیری. چگونگی زندگی فرزندانِ تو در آینده، به خود آن‌ها بستگی دارد. اگر بخواهی برای آینده‌ی آن‌ها تصمیم بگیری، بیشتر و بیشتر در ذهنیات خود فرو می‌روی و برای آن‌ها و در زندگی آن‌ها کمتر حضور خواهی داشت. چه بخواهی چه نخواهی، آن‌ها نیز مرتکب اشتباهاتی خواهند شد، رنج خواهند برد، و بدین‌سان، درس خواهند گرفت.

کیست که بتواند مدعی شود که از رنج و اشتباه مصون است. همه مرتکب اشتباهاتی خواهند شد و طعم گس و

تلخ رنج را خواهند چشید. گاهی تو هستی که کار و عقیده‌ی دیگران را اشتباه می‌پنداری. شاید آنچه را که تو در فرزندت اشتباه می‌پنداری دقیقاً همان چیزی باشد که او به تجربه‌ی آن نیازمند است. فرزندانت را راهنمایی کن، دست‌شان را در دست خود بگیر، اما بدان که سرانجام باید رهاشان کنی تا راه رفتن را خود یاد بگیرند و با پاهای خود راه بروند.

بدیهی‌ست که زمین خواهند خورد و زخمی خواهند شد، اما به تدریج گام‌هاشان استوارتر خواهد شد و مطمئن‌تر گام برخواهند داشت. پس به آن‌ها مجالی بده تا اشتباه کنند، رنج ببرند، غمگین شوند. تو هرگز نمی‌توانی زندگی را از آن‌ها مخفی کنی. در زندگی رنج هم هست. البته، لذت هم هست. اما لذت، همه‌ی زندگی نیست. در زندگی غم هم هست. البته، شادمانی هم هست. اما شادمانی، همه‌ی زندگی نیست.

آیا خوب است که فرزندان تو هرگز طعم رنج را نچشند؟ شاید گمان کنی که چنین است. اما بدان که اصلاً خوب نیست فرزندان تو طعم رنج را نچشند و با غم آشنا نباشند. اگر آن‌ها طعم رنج و غم را نچشند، زندگی

گیاهی پیدا می‌کنند. آن‌ها از درون رشد نمی‌کنند. سطحی و احساساتی می‌شوند. شکننده می‌شوند. از چیزهای بیرونی هویت می‌گیرند. خودشان را فراموش می‌کنند و نیز جهان و خدای جهان را. رنج، صیقل جان آدمی‌ست. رنج، نگاه آدمی را ژرف‌تر و زیباتر می‌کند. فرزندان تو به این دلیل دچار رنج می‌شوند که از اشیا هویت می‌گیرند. اما نباید فراموش کرد که همین رنج است که باعث می‌شود آن‌ها متوجه‌ی هویت کاذب خود بشوند و به خویشتن خویش بازگردند.

ایگو سرچشمه‌ی بسیاری از رنج‌ها و دردمندی‌هاست. اما اگر رنج وارد قلمرو آگاهی انسان شود و انسان آگاهانه رنج بکشد، همین رنج آگاهانه موجب رهایی او از ایگو می‌شود.

انسان می‌تواند رنج‌ها را پشت سر بگذارد. انسان سرانجام از رنج‌ها رهایی می‌یابد، اما نه به شیوه‌ای که ایگو توصیه می‌کند. ایگو چنین گمان می‌کند: «من نباید رنج ببرم!» خودِ این گمان موجب رنج بیشتر می‌شود. ایگو گمان می‌کند: «فرزند من نباید طعم رنج را بچشد!» خود این گمان زمینه‌ساز رنج فرزند می‌شود. رنج و

مصیبت هم واقعیت زندگی ماست، و چون هست، پس حتماً کارکردی دارد. کارکرد رنج و مصیبت، دمیدن خورشید آگاهی و زدودنِ تاریکی نادانی یا نفسانیت است. خصومت تو با ایگو و مقاومت تو در برابر آن، ایگو را جَری‌تر می کند و موجب درنگ بیشتر ایگو در تو می‌شود. هنگامی که پذیرای رنج خویش می‌شوی، به ساحت آگاهی نزدیک‌تر می‌شوی. گِله‌مندی از خداوند، ناسپاسی نفسانی‌ست. رنج آگاهانه، تقرب به حقیقت است.

رنج آگاهانه موجب بالندگی تو می‌شود. تو در آتش رنج آگاهانه نمی‌سوزی، بلکه به گرمی و روشنی تبدیل می‌شوی. آغوش گشوده‌ی تو به روی رنجی که از بالا می‌رسد، رنج را به بیداری تبدیل می‌کند.

**آگاهانه پدری و مادری کنیم**

بسیاری از فرزندان معتقدند که مسبب درد و اندوه آن‌ها والدین آن‌هایند. این اعتقاد، روابط آن‌ها با والدین‌شان را تیره و تار می‌سازد. فرزندان دوست دارند که پدر و مادر در زندگی آن‌ها حضور داشته باشند، نه این که صرفاً نقش پدر و مادر را در زندگی آن‌ها بازی کنند. آری، آن‌ها طالب نقش تو نیستند، بلکه طالب حضور تو هستند. ممکن است برای فرزندانت بسیار مایه بگذاری و برای‌شان زحمت بکشی، اما این کافی نیست و این چیزی نیست که آن‌ها می‌خواهند. در واقع، اگر از ذات خویش، یعنی از آن هستیِ آگاه، بی‌خبر باشی، کار و زحمت تو ثمری نمی‌دهد. ایگو چیزی درباره‌ی ذات یا هستی نمی‌داند و گمان می‌کند با توسل به کارهای خویش می‌تواند موجب نجات و سعادت کسی شود. کمیت کارها نمی‌تواند موجب خرسندی تو شود.

ایگو چنین تلقین می‌کند که با افزایش حجم کارها، در آینده کامل و خوشبخت خواهی شد. بدین‌سان، تو از لحظه‌ی واقعی حال به آینده‌ی موهوم پرتاب می‌شوی. تو در آینده خوشبخت و کامل نخواهی شد. زیرا در آینده‌ای که چیزی جز یک وهم نیست، هیچ چیز تحقق نخواهد یافت. تو صرفاً لحظه‌ی حال را در اختیار داری. در همین لحظه‌ی واقعی حال است که می‌توانی به احساس کمال واقعی و احساس خوشبختی واقعی دست پیدا کنی. آن‌هایی که خود را در کارهای خویش گم می‌کنند سرانجام به پوچی و افسردگی می‌رسند. هنگامی که ریشه‌ی تو از واقعیت بیرون می‌افتد، تو خشک می‌شوی. رابطه باید بر حضور مبتنی باشد. برای تحققِ چنین حضوری، باید خودِ فرزند مورد توجه و اعتنای تو باشد. عنایتِ تو به فرزندت نباید بر فُرم و نحوه‌ی بودن او مبتنی باشد. تو باید به ذات او یا به حقیقت او توجه کنی. حقیقتِ او، ظاهرِ وضع و حال او نیست، و این نیز نیست که او چه می‌کند یا چه نمی‌کند. هنگامی که بر مبنای شکل و نه بر مبنای حقیقتِ بی‌شکلِ فرزندت، به او توجه می‌کنی، این توجه تو به

قضاوت درباره‌ی شایستگی یا عدم شایستگی او آلوده می‌شود. به همین دلیل است که مدام او را با قضاوت‌ها و توصیه‌ها و سرزنش‌ها بمباران می کنی: «آیا تکالیف مدرسه‌ات را انجام داده‌ای؟ شام خورده‌ای؟ اتاقت را مرتب کرده‌ای؟ دندان‌هایت را مسواک زده‌ای؟ فلان کار را بکن! بهمان کار را نکن! زود باش! چرا دیر کردی؟ چرا اینقدر زود حاضر شدی؟»

بدیهی‌ست، شکل و ظاهر اعمال و رفتار ما هم اهمیت دارد. اما اگر توجه به فرزند فقط متوجه‌ی این چیزها باشد، آنگاه مهم‌ترین چیز نادیده گرفته شده است.

مهم‌ترین چیز، هستی فرزند توست. هستی فرزند تو، همان حقیقتی‌ست که حقیقتِ همه چیز و همه کس نیز هست. تو باید این حقیقتِ زنده‌ی نامیرا را در او ببینی. تو باید حقیقت او را ببینی. آری، حقیقت او، حقیقت تو نیز هست. نباید ظواهر هستی فرزند تو، حالات و رفتار او، حجاب حقیقت او شود. هنگامی که در کنار فرزندت هستی، با همه‌ی وجود خود نزد او حاضر باش. یعنی صرفاً آن لحظه‌ی حضور در کنار او را دوست داشته باش. بدین‌سان، تو در را به روی حضور هستیِ کُل یا ذات

گشوده‌ای. در این لحظه‌ی باشکوه حضور، تو دیگر نقشِ پدر یا مادر نیستی، بلکه آن آگاهیِ بی کرانه هستی که اکنون، به واسطه‌ی حضورِ تو و از خلال وجود تو می‌بیند، می‌شنود، و لمس می کند. تو آن هشیاری فناناپذیری هستی که هم اکنون، در صورت پدر و فرزند و مادر و همه چیز و همه کس، خود را ظاهر ساخته است. حالا دیگر تو از قالب خود و فرزند خویش فراتر رفته‌ای و بُعد بی‌زمانی و بی‌مکانیِ هستیِ خویش را لمس کرده‌ای.

**شناختن فرزند**

تو یک انسان هستی. این جمله به چه معناست؟ گاهی می گویی: «من بر زندگی خود کنترلی ندارم.» تو این حرف را می‌زنی و نمی‌دانی که توان اداره‌ی زندگی به معنای کنترل زندگی نیست. اداره‌ی درست زندگی به معنای آن است که میان باطن زندگی خود و ظاهر آن توازنی برقرار کنی. یعنی همزمان وحدت و کثرت حقیقت هستی را شهود کنی و با این حقیقت، چه در شکل‌ها و چه در بی‌شکلی مطلق، رابطه داشته باشی. هر نقشی که بازی می کنی، پدر، مادر، زن، شوهر، پیر، جوان، و نیز هر کاری که انجام می‌دهی، همه به بُعد

شکل‌ها و مظاهر هستی مربوط‌اند. عالم مشهودات، یا به تعبیر ابن‌عربی، عارف بزرگ مسلمان، حضرت مشهودات و محسوسات، در واقع، ظاهرِ حقیقتی‌ست که باطن همه‌ی جلوه‌ها و صورت‌های اشیاست. بُعد ظاهر، یا همین صورت‌ها و شکل‌ها، نیز بسیار مهم است، اما غرق شدن در ظواهر هستی و فراموش کردن باطن آن، رابطه‌ی تو با حقیقت را مخدوش می‌سازد. برای داشتن یک رابطه‌ی درست با حقیقت، باید به هر دو بُعد هستی توجه داشت: هم ظاهر و هم باطن. صورت انسانی تو، حقیقت مطلق تو نیست. حقیقت تو، همان حقی‌ست که خود را در این مَظْهَرِ انسانی ظاهر ساخته است.

انسان بودن، شکل است. حق، بی‌شکلِ مطلق است، اما همان بی‌شکلِ مطلق است که خود را در اشکال گوناگون ظاهر ساخته است. تو و آن بی‌شکلِ مطلق جدا نیستید. تو و آن بی‌شکلِ مطلق یگانه‌اید.

گاهی توجه تو صرفاً معطوف به بُعد صورت و شکل انسانی می‌شود. در این هنگام، تو با فرزند خود تفاوت داری. تفاوت تو و او در صورت و ظاهر است. تو بیشتر از او می‌دانی و از او قوی‌تر هستی. اگر بُعد صورت و شکل تو و

او حجاب باطن و ذات یگانه‌ی تو و او شود، تو خود را از او بهتر و برتر نیز می‌دانی. با چنین احساسی می کوشی تا فرزند تو خود را نسبت به تو فرودست و عقب‌تر احساس کند. گرچه ممکن است این کوشش تو کاملاً ناآگاهانه باشد. حالا دیگر تو و فرزندت یگانه و یکی نیستید، زیرا رابطه‌ی شما بر ظاهر مبتنی‌ست، و ظاهر شما هم کاملاً متفاوت است. البته، ممکن است احساس کنی که فرزندت را بسیار دوست می‌داری، اما این عشق نیز بر صورت و شکل استوار است. عشقی که بر صورت و شکل استوار است، عشقی مشروط است و بی‌قید و شرط نیست.

تنها با فرا رفتن از صورت و شهود ذات یگانه‌ی اشیاست که می‌توانی عشق بی‌قید و شرط و عشق حقیقی را تجربه کنی. با شهود ذات یگانه‌ی اشیا، تو خود را همانی می‌بینی که هم اکنون فرزند تو نیز هست و نیز همه چیز و همه کس. آنگاه، تو خود را، که در همه چیز و همه کس جلوه‌گر است، دوست می‌داری. تو خود را بی‌قید و شرط دوست می‌داری؛ و عشق، تنها زمانی عشق حقیقی‌ست که بی‌قید و شرط باشد.

عشق، آن است که خود را در آیینه‌ی وجود معشوق ببینی و معشوق را در آیینه‌ی وجودِ خود. با چنین عشقی، دیگر جدایی معنا ندارد. با چنین عشقی، کسی را که «دیگری» می‌پنداری دیگر «دیگری» محسوب نمی‌شود، بلکه خود توست در صورتی دیگر. دیگر بودن و جدا بودن، توهمی‌ست مربوط به عالم شکل‌ها و صورت‌ها و تعینات. فرزند تو، عشق تو را می‌خواهد. او می‌خواهد تو او را نه در ساحت شکل‌ها و صورت‌ها، بلکه در ساحت هستی ببینی و بشناسی. اگر به شکل و صورت او اهمیت بدهی و هستی او را نادیده بگیری، او احساس می‌کند در این رابطه چیزی مهم از دست رفته است. این احساس در او ممکن است به احساس نفرت تبدیل شود. او با نفرت خویش می‌کوشد به تو بگوید: «پدر، مادر، چرا مرا نمی‌شناسی؟»

در یک رابطه‌ی حقیقی، هنگامی که تو کسی را حقیقتاً می‌بینی و می‌شناسی، از طریق بینش و شناخت تو، هستیِ مطلق خود را در جهان پدیدار می‌سازد. هنگامی که هستی مطلق خود را در جهان پدیدار می‌سازد، عشق حقیقی زاده می‌شود. این همان عشقی‌ست که جهان را

می‌رهاند و استعلا می‌بخشد. خدا حقیقت مطلقی‌ست که همه چیز و همه کس در او به یگانگی می‌رسند. خداست که ورای همه‌ی شکل‌ها و صورت‌هاست، و هموست که خود را در تمامی شکل‌ها و صورت‌ها و آیه‌ها و آینه‌ها، و نیز به مثابه‌ی آن‌ها، پدیدار می‌سازد. عشق، شهود این یگانگی و وحدت در متن دوگانگی‌ها و عالم کثرت‌هاست. عشق، پدیدار شدن خداست در جهان. عشق، از مادیت جهان می‌کاهد و به ماده نورانیت می‌بخشد. عشق، جهان را بلوری می‌کند تا از ورای آن، صورت خوب خدا دیده شود.

**رهایی از ایفای نقش**

هر کدام از ما این‌جاییم تا بتوانیم ماسک‌های خود را برداریم و سیمای حقیقی خویش را به نمایش بگذاریم. دستاورد بزرگ زندگی ما رهایی از نقش‌هایی‌ست که از آن‌ها هویت می‌گیریم. هنرمند زندگی کسی‌ست که هنر عشق ورزیدن را بداند. این دانایی، حاصل پایان ایفای نقشی‌ست که به من هویت می‌دهد. نقش را باید کنار گذاشت؛ زندگی باید کرد. کار کن، اما کار خود را به نقشی برای کسب هویت تبدیل نکن. اگر بتوانی کار را

برای خود کار انجام بدهی و نه به عنوانِ وسیله‌ای که تو را به هویتی می‌رساند، آنگاه در انجام آن کار موفق بوده‌ای.

نقش چیست؟ نقش همان حسی‌ست که تو از خویشتن خیالی و موهوم خویش داری. این منِ موهوم تو، همه چیز را شخصی می کند. این من موهوم، همه چیز را تحریف می کند و وارونه جلوه می‌دهد. بسیاری از سیاستمداران بزرگ دنیا، چهره‌های تلویزیونی، هنرپیشه‌ها، تاجران بسیار پولدار و نیز رهبران مذهبی و اجتماعی و اقتصادی، جُز مواردی که استثنا هستند، همه از نقش خود هویت کسب می کنند. گرچه ممکن است اینان خود را بسیار مهم بدانند، اما نمی‌دانند که لُعبتکانی هستند اسیر دست ایگوی خویش. زندگی اینان فاقد شکوه و معناست. شکسپیر می گوید: «نمایشی که توسط یک احمق نوشته و اجرا می‌شود پُر از هیاهوی بسیار است، اما بی‌معناست.» جالب این جاست که در زمان شکسپیر تلویزیونی وجود نداشت، اما گفته‌ی او در زمانه‌ی ما مصادیقی بیشتر از زمان خود او دارد. نمایش آدم‌های احمق، رنج‌آفرین است، هم برای خودشان و هم برای دیگران. سرچشمه‌ی همه‌ی این رنج‌ها ایگوست. ایگو آتشی می‌افروزد، آن آتش را شعله‌ورتر می کند و سرانجام، خود در آن آتش می‌سوزد.

دنیا آشفته‌بازار آدم‌هایی‌ست که همه نقش بازی می‌کنند. اما در این آشفته‌بازار، هستند کسانی که سیمای حقیقیِ انسانیت‌اند، نه ماسک خویش. آن‌ها خود را با تصویری که از خود در ذهن خویش ساخته‌اند همذات نمی‌پندارند. البته، تعداد این آدم‌های اصیل بسیار کم است. چنین انسان‌هایی، ریشه در هستی دارند. فعل آن‌ها، با مشیت هستی منطبق است. هستی از خلال وجود آن‌هاست که خود را به ما می‌رساند. عارفان بزرگی همچون ابن‌عربی، عزیزالدین نسفی و عبدالکریم جیلی از این انسان‌ها با تعبیر «انسان کامل» یاد کرده‌اند. اینان کامل‌اند به این معنا که صورتک نیستند، عکس و تصویر نیستند، زنده‌اند. اینان کامل‌اند، زیرا ساده و بی‌پیرایه‌اند و نمی‌خواهند چیزی جلوه کنند که نیستند. تنها اینان‌اند که وارثان امین و حقیقیِ زندگی و حافظان حیات‌اند. اینان آفرینندگان زمینی نو هستند. آفرینندگان زمین نو، رو سوی زیبایی دارند و دل در گرو حقیقت. به همین دلیل است که قدرت و نفوذ اینان فوق‌العاده است. گرچه فروتن‌اند و ساده و مهربان، اما صاحبان قدرت و نفوذ حقیقی‌اند و حضورشان سرشت و سرنوشت حیات را بر

کره‌ی خاک متأثر می‌سازد. هر کس در حوزه‌ی جاذبه‌ی اینان قرار گیرد، بی‌تردید، دگرگون می‌شود. اگر زمینی‌ست، آسمانی می‌شود. اگر آسمانی‌ست، از جنس نور می‌شود، منتشر می‌شود، روشن می‌کند، گرم می‌کند، شاد و آگاه می‌کند.

هنگامی که ایگو پادرمیانی نمی‌کند، تو دیگر نقش بازی نمی‌کنی، بلکه خودت هستی. هنگامی که از ایگو مُبرّا و خالی هستی، دیگر به دنبال باد کردن خود نیستی، نمی‌خواهی خود را فربه کنی و بزرگ و قدرتمند و مهم جلوه دهی. هستی آنچه هستی. هنگامی که اصالت داری، از تاب و توانی بیشتر برخوردار هستی. با چنین تاب و توانی‌ست که بر حوزه‌ی عمل خویش نیز چیره هستی و از پس کارها به خوبی و با سهولت برمی‌آیی.

یک نکته را به یاد داشته باش: این که برای اصالت داشتن و خود بودن لازم نیست تلاش بکنی. در غیر این صورت، ایگو، با زیرکی، برای نفوذ و چیرگی بر تو راهی تازه پیدا کرده است. یعنی تو از این تلاش کسب هویت می‌کنی: «منی که کوشیده است و اصالت یافته است!» به محض این که می‌کوشی فلان و بهمان باشی، به دام

ایفای نقش افتاده‌ای. توصیه‌ی «خود باش!»، توصیه‌ی خوبی‌ست، اما همین توصیه ممکن است تو را به اشتباه بیندازد. یعنی ممکن است ذهن پادرمیانی کند و بگوید: «خوب، بگذار ببینم چگونه می‌توانم خودم باشم!» آنگاه همین ذهن یا ایگو طرحی می‌ریزد تا خودش شود و بر اساس همین طرح هم عمل می‌کند، یعنی نقش بازی می‌کند.

چگونه می‌توانم خودم باشم؟ این پرسش، نادرست است. این پرسش، چنین مضمونی را در بر دارد: «تو باید کاری بکنی تا خودت باشی یا خودت شوی.» تو خود هستی، بی‌آنکه لازم باشد کاری بکنی تا خودت باشی. بر این «خود»، یعنی آنچه هم اکنون هستی، چیزی اضافه نکن. ممکن است بگویی: «من می‌دانم که هستم، اما نمی‌دانم چه کسی هستم!» با این ندانستن کلنجار نرو. آسوده باش. خدا هست، جای نگرانی نیست! اگر با این هستی آسوده باشی، دیگر چیزی نمی‌ماند که تو نباشد. اکنون تو هستی، و این هستی، همان هستیِ نابی‌ست که فراسوی زمان و مکان است و واجدِ امکانات بی کران، نه مفهوم و تصویری در ذهن.

سعی نکن خود را تعریف کنی. تو برای «بودن»، نیازی به تعریف نداری. هنگامی که خود را تعریف می‌کنی، در واقع اشاره می‌کنی به تصویری که از خود در ذهن داری. تو این تصویرِ ذهنی نیستی. حقیقتِ تو در قاب هیچ تصویری نمی‌گنجد. نگران این هم نباش که دیگران چه تعریفی از تو دارند. نگران این نباش که دیگران چه تصویری از تو در ذهن خویش ترسیم کرده‌اند. آنگاه که دیگران تو را تعریف می‌کنند و یا درباره‌ی تو نظر می‌دهند، آن‌ها چیزی درباره‌ی تو به تو نمی‌گویند، بلکه درباره‌ی شیوه‌ی نگرش خود درباره‌ی تو سخن می‌گویند. بنابراین، اگر در این تعریف مشکلی هست، مشکل آن‌هاست، نه تو. هنگامی که در حضورِ دیگران هستی، نقش بازی نکن، بلکه حضوری باش آگاه و سرشار از شور و سرمستی. ایگو، نقش بازی می‌کند. چرا؟ زیرا ایگو، بر پایه‌ی یک فرض اشتباه، گمان می‌کند که: «من کافی نیستم!» گمان‌های اشتباه دیگری که به دنبال این اشتباه بنیادین می‌آیند این‌ها هستند: «پس باید نقش بازی کنم تا به موقعیت مطلوب خود برسم. باید بیشتر داشته باشم تا بیشتر و بهتر باشم.» اما تو

نمی‌توانی بیشتر از خودت باشی. زیرا تو، در همین شکل و اندازه‌ی کنونی خود، محل ظهور و جلوه‌گاهِ هستیِ مطلق هستی. تو با ذات زندگی، در همین شکل و صورت کنونی‌ات، یگانه هستی. در دنیای کثرت‌ها و صورت‌ها، تو با دیگران تفاوت داری. تفاوت تو با دیگران، ملاک برتری یا فروتری تو نسبت به دیگران نیست. ذاتِ همه چیز و همه کس یکی‌ست. این ذات یگانه، وحدت‌بخشِ همه‌ی پدیده‌هاست. اگر این یگانگی را دریابی، ساده و فروتن و گشاده و پذیرا می‌شوی. زیرا بیدار می‌شوی. نشانه‌های آدم بیدار، سادگی و بصیرت و گشودگی اوست. ایگو، به تکبر و تجمل و جهالت تکیه دارد.

**بیماری ایگو**

ایگو، در هر شکل و در هر حال و حالتی بیمار است. ایگو، نَفْسِ بیماری‌ست. این بیماری، رنج‌آفرین است. آدمی که اسیر ایگوی خویش است، رنج خویش را پاسخی مناسب می‌داند به موقعیت‌ها و وضعیت‌هایی که در زندگیش پیش می‌آیند. او نمی‌تواند حقیقتِ رنجی را ببیند که بر خود و دیگران روا می‌دارد. ایگو، کور است. احساس بدبختی و احساس اندوه و سرخوردگی، یک بیماری‌ست؛ بیماریِ ذهن و احساس. این بیماری را ایگو ایجاد می‌کند. این بیماری، شایع شده است؛ همچون آلودگیِ محیط زیست که همه جا را فرا گرفته است. ایگو تقصیرِ همه‌ی احساسات منفی خود را به گردن دیگران می‌اندازد. همواره «دیگران‌اند که دلیل و علت عصبانیت، خشم، اضطراب، بیزاری، آزردگی، ناخرسندی و حسادت من‌اند!» ایگو نمی‌تواند میان یک وضعیت و تفسیر آن وضعیت تفاوتی قایل شود. بدین‌سان، «تفسیرِ» یک وضعیت، همواره وضعیتی واقعی جلوه داده می‌شود. تفسیر تو از وضعیت است که در تو احساس بدبختی و اندوه ایجاد می‌کند. آنگاه که چشم‌ها را می‌شویی و جور دیگر می‌بینی، واقعیت‌ها هم جور دیگر خواهند شد. هر

آنچه هست، در نگاه تو این گونه جلوه می کند و نگاه تو خاستگاه احساسات منفی و مثبت توست. باران می‌بارد و تو می‌خواهی به یک میهمانی بروی. می گویی: «چه هوای بدی!» هوا، هواست. خوب و بد ندارد. تفسیر تو که بر اساس مصلحت‌ها و منافع تو شکل گرفته است، هوای بارانی را بد جلوه می‌دهد. اما اگر پس از یک خشکسالی باران ببارد، خواهی گفت: «چه نعمتی از آسمان می‌بارد!» آنگاه هوا، «خوب» می‌شود. در حالی که باران همان باران است. تفسیر تو از وضعیت‌ها و موقعیت‌ها، در تو مقاومتی ایجاد می کند.

مقاومت تو در برابر واقعیت‌ها، موجب برانگیخته شدن احساسات منفی در تو می‌شود. شکسپیر می گوید: «واقعیت، چیزی‌ست که هست. آنچه هست، همانی‌ست که هست، خوب و بد ندارد. فکر ماست که واقعیت‌ها را خوب یا بد جلوه می‌دهد.» ایگو به رنج معتاد می‌شود، آنگاه از رنج خویش هویتی می‌سازد و به این هویت وابسته می‌شود. ایگو دوست دارد همه‌ی وضعیت‌ها را بد جلوه دهد تا رنج خویش را توجیه کند. بنابراین، کسی که در چنگ ایگوی خویش اسیر است، باید همواره رنج

ببرد. راه رهایی از رنج‌ها، رهایی از اسارتِ ایگوست. هنگامی که در وضعیتی نامطلوب و حالی منفی قرار داری، چیزی در تو هست که چنین حال و وضعیتی را طالب است، زیرا از این حال و وضعیت لذت می‌برد و یا این که این حال و وضعیت را به وسیله‌ای تبدیل می‌کند تا به خواسته‌اش برسد. اگر چنین نیست، پس چه کسی وضعیت نامطلوب و حال منفی را دوست دارد و با رنج دادن خود و دیگران، هم خود را بیمار می‌کند و هم دیگران را؟ بنابراین، هنگامی که دچار یک احساس منفی می‌شوی، متوجه‌ی ایگوی خود شو که از آن احساس لذت می‌برد و یا آن احساس را دستاویزِ رسیدن به چیزی قرار داده است. بدین‌سان، بیدار می‌شوی. بیداری تو، آگاهی تو از بازی‌ها و بازیگری‌های ایگوست. این آگاهی، رشته‌ی بستگی و وابستگی تو به ایگو را می‌گسلد. در این هنگام، ایگو رنگ می‌بازد و غروب می‌کند و آگاهی تو پُررنگ‌تر می‌شود و طلوع می‌کند. اگر وسط یک وضعیت بد و یا حال بد متوجه شوی که این من هستم که در این لحظه طالب این وضعیت و حال بد هستم، توان آن را می‌یابی که خود را از ورطه‌ی آن

وضعیت بد یا حال بد بیرون بکشی. تشخیص این نکته‌ی ظریف، تو را واجد امکانات و اختیاراتی بی‌شمار می‌کند و می‌توانی با هر وضعیتی، هر چند دشوار و وخیم، به راحتی روبرو شوی؛ یعنی چنان هوشمند می‌شوی که گره‌های کور زندگی را به راحتی با سرانگشتان هوشیاری خود باز می‌کنی. هنگامی که احساس بدبختی و اندوه خود را بی‌پایه و اساس می‌بینی، از شرّ این احساس منفی و نیز اندوه خود خلاص می‌شوی. منفی‌گرایی، هوشمندی نیست، بلکه بازی نه چندان جالبِ ایگوی توست.

ایگو زیرک است، اما هوشمند نیست. زیرکی و زرنگی همواره به دنبال هدف‌هایی حقیر است. در حالی که هوشمندی و خرد و فرزانگی، همواره کُل‌نگر است و همه‌ی اجزای پدیده‌ها و حوادث را در ارتباطی تنگانگ مشاهده می‌کند. زیرکی و زرنگی بسیار تنگ‌نظر است و فقط پیش پای خود را می‌بیند و دنبال منافع شخصی می‌گردد. آنچه زیرکی و زرنگی به دست می‌آورد، زود از دست می‌رود. زیرکی و زرنگی تفرقه‌افکن است، و تنها فرزانگی و خرد است که وحدت می‌بخشد و به هم

نزدیک می کند.

**زمینه‌ی احساس بدبختی**

ایگو جدایی می‌افکند، و جدایی و تفرقه، مایه‌ی رنج و اندوه می‌شود. بنابراین، ایگو، بیماری‌ست. علاوه بر احساسات و عواطفی که آشکارا منفی هستند، مانند عصبانیت، بیزاری، حسادت و غیره، چیزهای منفیِ ظریف و پنهان نیز وجود دارند، مانند حساسیت و شکنندگی، بی‌قراری، دلشوره و غیره. این احساسات، زمینه‌ساز احساس بدبختی و اندوه بسیاری از آدم‌هاست. ردّ این احساسات را بگیر و به منشأ آن‌ها برس. اگر دلیل و علتِ این احساسات را بکاوی و بیابی، آنگاه در زندگیِ خویش حضوری تمام‌عیار می‌یابی. حضور تو، دمیدنِ روز روشن آگاهی توست، روزِ خوشِ رهایی از هویتی موهوم که ساخته و پرداخته‌ی ذهن توست.

رهیافت‌های زیر، همه موجب برانگیخته شدن احساسات منفی در تو می‌شوند. ببین حالت تو با کدام یک از آن‌ها تطبیق می کند. بسیاری از آدم‌ها با رهیافت‌های زیر چنان خو گرفته‌اند که نمی‌توانند خود را از آن‌ها و تبعاتِ احساسی آن‌ها جدا کنند. بسیاری از

آدم‌ها حالتی دارند شبیه حالت کسی که خواب می‌بیند، اما نمی‌داند که دارد خواب می‌بیند. بنابراین، هر آنچه را در خواب می‌بیند واقعی تلقی می‌کند، و در نتیجه، دچار احساسات و عواطف مربوط به رؤیاهای خود می‌شود. تو هم فکرهایی در سر داری؛ فکرهایی که همچون صداها در گنبد سرِ تو طنین می‌افکنند، و تو از این که فکرهایی در سر داری کاملاً بی‌خبری. تو مدام فکر می‌کنی، یعنی مدام با خود حرف می‌زنی. تو خواب هستی و نمی‌دانی در خواب هستی.

در این‌جا بعضی از فکرهایی را یادآور می‌شوم که زمینه‌ساز احساس بدبختی و ناخرسندی و بیزاری‌اند. در این‌جا با محتوای این فکرها کاری ندارم، غرض من نشان دادن ساختار آن‌هاست. دقت کن ببین احساس بدبختی و اندوه تو به کدام یک از این فکرها بسته شده است:

باید حادثه‌ای در زندگیم رخ دهد! آنگاه به زندگی دلخواه خود می‌رسم، شاد می‌شوم، خوشبخت می‌شوم. اما افسوس هنوز چنین حادثه‌ای در زندگیم رخ نداده است و من به همین دلیل است که ناخرسندم، غمگینم، بدبختم. شاید اندوه و ماتم من سبب‌ساز رخ دادن چنین حادثه‌ای خجسته شود.

حادثه‌ای در گذشته رخ داده است که نباید رخ می‌داد. من از رخ دادن چنین حادثه‌ای بسیار متأسفم. اگر آن حادثه رخ نداده بود، من اکنون خرسند و شادمان و خوشبخت بودم.

حادثه‌ای در حال رخ دادن است که نباید رخ دهد. من از این بابت ناخرسندم. اگر این حادثه رخ دهد، من بیچاره خواهم شد. به همین دلیل است که اکنون تا این حد اندوهگینم.

گاهی فکر ما متوجه‌ی کسی می‌شود. یعنی از رخ دادن یا رخ ندادن حادثه‌ای منصرف می‌شویم و انجام دادن و یا انجام ندادن کاری را از دیگری توقع داریم؛ کاری که اگر انجام داده شود و یا اگر انجام داده نشود به طور مستقیم روی خوشبختی یا بدبختی من اثر می‌گذارد:

تو باید چنین و چنان باشی و یا این کار و آن کار را بکنی تا من احساس خرسندی و آرامش کنم. از این که چنین و چنان هستی، ناخرسندم و غمگین. از این که این کار و آن کار را نمی‌کنی، از تو خشمگین هستم. شاید خشم من باعث شود تا تو به گونه‌ای باشی که من می‌خواهم. به همین دلیل است که خشمگین هستم. من یا تو در گذشته کاری کرده‌ایم که اکنون خاطر من را آزرده کرده است. ما نباید چنین کاری می‌کردیم. آنچه کردیم، آرامش من را ستانده است. همان بود که مایه‌ی بدبختی من شد. کاری که اکنون مشغول انجام دادن آن هستی، و یا کاری که اکنون از انجام آن طفره می‌روی، باعث اضطراب من شده و آرامش را از من سلب کرده است. به همین دلیل است که ناخرسندم. به همین دلیل است که احساس بدبختی و اندوه می‌کنم. اگر چنین نبود، من احساس آرامش و خوشبختی می‌کردم.

**راز خرسندی و خوشبختی**

همه‌ی حرف‌های بالا، گمان‌هایی نسنجیده‌اند که واقعیت پنداشته شده‌اند. ایگو قصه‌هایی از این دست می‌سازد تا تو را متقاعد کند که با وضعی که اکنون داری

نمی‌توانی در آرامش باشی و با چنین وضعی، نمی‌توانی کاملاً خودت باشی. در آرامش غنودن و خود بودن، یکی هستند. ایگو می گوید: «من زمانی می‌توانم در آرامش باشم که فلان چیزها را به دست بیاورم و یا فلان کس بشوم. من باید داشته باشم. من باید کسی باشم.» ایگو گاهی این گونه سخن می گوید: «من نمی‌توانم در آرامش باشم، زیرا در گذشته چنین اتفاقی در زندگیم رخ داده است.» ایگو نمی‌داند که تنها فرصت تو برای تجربه‌ی دل‌آسودگی و شادمانی، لحظه‌ی اکنون است. شاید هم می‌داند و نمی‌خواهد تو این نکته را بفهمی. زیرا تو اگر آرام بگیری، ایگوی ناآرام و بی‌قرار می‌میرد. آرامش تو، مرگِ ایگوی توست. چگونه می‌توان آرامشِ حقیقی را همین حالا تجربه کرد؟ با آشتی کردن با لحظه‌ی حال. لحظه‌ی حال، صحنه‌ای‌ست که نمایش باشکوه زندگی تو در آن اجرا می‌شود.

زندگی در هیچ کجای دیگر جز در لحظه‌ی حال اتفاق نمی‌افتد. آنگاه که با لحظه‌ی حال آشتی می کنی، اتفاقاتی رخ می‌دهد، تصمیم‌هایی می گیری، کارهایی می کنی. ببین این‌ها چه هستند. راز کشف و بهره‌مندی از

زندگی، راز همه‌ی شادمانی‌ها و شادکامی‌ها، راز همه‌ی موفقیت‌ها، یگانه شدن با زندگی‌ست. یگانگی با زندگی، یگانگی با لحظه‌ی حال است. هنگامی که با لحظه‌ی حال یگانه می‌شوی، آنگاه دیگر تو نیستی که زندگی می‌کنی، بلکه زندگی‌ست که تو را زندگی می‌کند.
زندگی‌ست که تو را به آواز می‌خواند، و تو آوازِ دل‌انگیزِ این زندگیِ بزرگ و باشکوه هستی.
ایگو به رنج و اندوه خود وابسته است و نمی‌خواهد از آن‌ها جدا شود. ایگو، از واقعیت رنجیده است. واقعیت چیست؟ واقعیت، آن است که هست. ایگو از «آنچه هست» دلخور است. آنچه هست و آنچنان که هست، زندگی‌ست. و زندگی در لحظه‌ی حال جاری‌ست.
بنابراین، ایگو از لحظه‌ی حال می‌گریزد. یکی از ویژگی‌های ایگو، آن است که رضا به داده نمی‌دهد و هرگز گره از جبین نمی‌گشاید. ایگو اگر به این توصیه‌ی حافظ شیرین‌سخن شیراز عمل کند می‌میرد: «رضا به داده بده، گره از جبین بگشا!» رضا به داده ندادن و رنجیدن، همان چیزی‌ست که ایگو، برای بقای خویش، به آن محتاج است. این حالت، موجب رنج و اندوه ایگو

می‌شود، و ایگو از همین رنج و اندوه تغذیه می کند. تو خود را و افراد پیرامون خود را دچار رنج و اندوه می کنی و خود نمی‌دانی چرا چنین می کنی. تو زندگی خود را به آتش می کشی و از آن دوزخی می‌سازی. زندگی جاهلانه، دستاوردی جز رنج ندارد. خرسندی و شادمانی را روزیِ زندگی جاهلانه نکرده‌اند. آری، «خون خوری گر طلب روزیِ ننهاده کنی!» زندگیِ جاهلانه، اسارت در چنگِ تیره‌ی ایگوست. ایگو و آگاهی با هم جمع نمی‌شوند.

اگر نور آگاهی بتابد، ایگو، که سایه است، محو می‌شود. مغاک تیره‌ی جهل، بسیار هولناک است. ایگو از شناخت و آگاهی بی‌بهره است. محرومیتِ ایگو از دید و دریافت درست و زندگی، حد و اندازه ندارد. ایگو، مدام دیگران را سرزنش می کنند. ایگو، مدام عیب و ایراد دیگران را برملا می کند. ایگو، مدام ملامت می کند. ایگو، این کارها را می کند و نمی‌داند که تمامیِ این‌ها چیزی جُز فرافکنیِ عیب و نقص‌هایی نیست که در خود می‌یابد. یعنی تو نقصی را در خویش می‌بینی، آنگاه آن را به دیگری فرافکنی می کنی و دیگری را برای آن نقص سرزنش

می کنی! بنابراین، هنگامی که ایراد می گیری و سرزنش می کنی، در واقع خود را افشا و رسوا می کنی. ایگو همواره توجیه می کند و هرگز حاضر نیست واقعیت را بپذیرد. ایگو واقعیت را به نفع خود تحریف می کند. ایگو می‌خواهد حقانیت خود و بطلان دیگری را ثابت کند، و اگر نتواند، آنگاه عصبانی می‌شود، و سرانجام، به خشونت متوسل می‌شود.

زمین ما به شوربختی آلوده شده است. برای رهایی زمین از شوربختی، تو باید از خود شروع کنی. از خود بپرس: «آیا در لحظه‌ی اکنون سرشارم از احساسی منفی؟» آنگاه، نسبت به احساسات خود هشیار شو. افکار خویش را مشاهده کن. شکل‌های گوناگون احساس بدبختی را در خود جست‌وجو کن و آن‌ها را بیاب. همان فکرها و احساساتی که پیش از این به آن‌ها اشاره کردیم؛ چیزهایی مانند ناخرسندی، عصبانیت و بیزاری.

بی‌تردید، فکرهایی در سر تو هست که در صدد توجیه این احساسات و حالت‌هاست. آن‌ها را پیدا کن. اگر آن‌ها را در خود یافتی، مأیوس نشو، این نشانه‌ی توفیق توست. آگاهی، پیروزی و کامیابی‌ست. پیش از این آگاهی، تو از

احساسات و حالت‌های خود هویت می گرفتی، یعنی با ایگو همذات‌پنداری می کردی، در اسارت آن بودی. آنگاه که رها می‌شوی از هویت‌هایی که همه بر فکرها و احساس‌ها و وضعیت‌ها تکیه دارند، در واقع، به ساحت آگاهی وارد می‌شوی. آگاه می‌شوی.

بنابراین، هنگامی که فکرها و احساسات و واکنش‌هایت را مشاهده می کنی، در واقع، آن‌ها را می‌شناسی. با چنین شناختی‌ست که از هویت مبتنی بر فکرها و احساسات و واکنش‌ها و کُنش‌ها رهایی می‌یابی. بدین‌سان، احساس تو نسبت به خویشتنِ خویش دگرگون می‌شود. حالا احساسی تازه و کاملاً متفاوت نسبت به خود داری. پیش از این آگاهی، تو همه واکنش بودی و یک مشت فکر و احساس، اما حالا هشیاری و حضوری آگاهانه هستی. حضوری که مشاهده‌گر فکرها و احساسات و حالت‌های خویش است.

راستی، کیست که می گوید: «من روزی از چنگِ ایگو رها خواهم شد»؟ بی‌تردید، این حرف، حرفِ خودِ ایگوست. مبادا با این آرزو که روزی از چنگ ایگو رها شوی، به دام ایگو بیفتی. دامِ ایگو، همین آرزوست. آری، ایگو بسیار

زیرکانه عمل می‌کند. هنرِ ایگو آن است که به دست خود تو دامی برای تو بسازد.

به چنگ آوردن ایگو و یا چیره شدن بر آن کاری دشوار نیست، بلکه بسیار ساده نیز هست. اما هنگامی که این کارْ دشوار تلقی می‌شود، آنگاه، انجامِ آن، مزیتی به حساب می‌آید. بدین‌سان، همان ایگویی که قرار بود به چنگ آید، حالا دیگر فربه‌تر و زورآورتر شده است.

برای چیرگی بر ایگو، فقط کافی‌ست که فکرها و احساسات و حالت‌های خود را مشاهده کنی و از آن‌ها بی‌خبر نباشی. مشاهده‌ای هشیارانه کافی‌ست.

مشاهده‌ی هشیارانه را حضور قلب نیز می‌نامند. زندگی، ساحت خداوند است. با حضور قلب باید در ساحت الهی حاضر شد. بنابراین، برای رهایی از شرّ ایگو اصلاً نباید کاری بکنی. فقط کافی‌ست از هویت مبتنی بر فکرها و احساسات خود منتقل شوی به آگاهیِ هشیارانه، که حقیقتِ توست. این انتقال، انتقال از هویت است به حقیقت. این انتقال، انتقال از وهم است به واقعیت. با این انتقال، آگاهیِ هستی از خلال وجود تو جاری می‌شود و در تو زندگی می‌کند. پیش از این، ایگو بود که وجود تو را تسخیر کرده بود و همچون گره مانع از جریان یافتن نَفَسِ پاک آن نی‌نواز بزرگِ هستی می‌شد. آری،

دیو چو بیرون رود، فرشته درآید. حالا دیگر فکرها و احساسات تو هویتی غیرشخصی می‌یابند و ماهیت انسانی خود را آشکار می‌کنند. منظور این است که آن‌ها دیگر فاقد یک ذاتِ مستقل تلقی می‌شوند. آن‌ها اکنون یک مشت فکر و احساسات‌اند. حالا دیگر تو می‌دانی که قصه‌ی شخصیِ زندگی تو چیزی نبوده است جُز مشتی فکر و احساسات و خاطره. حالا دیگر این قصه‌ی شخصی را خیلی جدی نمی‌گیری و از آن هویت نمی‌سازی. حالا دیگر قطره‌ی فکرها و احساسات تو به دریاهای آگاهیِ کُل متصل شده است.

**همه‌ی شکل‌های ایگو بیماری‌اند**

ایگو چیزی جز یک بیماری نیست. ایگو دردزا و رنج‌آفرین است. ویژگی‌های بسیاری از بیماری‌ها و آشفتگی‌های روانی در ایگو نیز هست. ویژگیِ ویژه‌ی بیماری ایگو آن است که این بیماری را همه در بیمار تشخیص می‌دهند، جُز خود بیمار. مبتلای ایگو اصلاً نمی‌پذیرد که بیمار است. ایگو می‌خواهد خود را مهم‌تر و برتر جلوه دهد، بنابراین، درباره‌ی داشته‌ها و توانایی‌ها و روابط خویش بسیار مبالغه می‌کند و دروغ می‌بافد. ایگو، با این دروغ‌ها

و لاف‌ها، برای خود هویت می‌سازد. از طرفی، ایگو احساس بی کفایتی و ناتوانی هم می کند. بنابراین، دوست دارد بیشتر داشته باشد تا فربه‌تر و بهتر و برتر شود. از این لحاظ، ایگو بسیار حریص است. کاسه‌ی چشم چنین حریصی هرگز پُر نمی‌شود. ایگو اگر نتواند داشته‌های خود را اضافه کند، درباره‌ی داشته‌های خود به طور غیرارادی و ناخودآگاه مبالغه می کند و دروغ می‌بافد. مبتلایان به ایگو همیشه قصه‌ی خیالیِ خویش‌اند، نه واقعیت خویش. مردم گاهی گولِ پُز و ظاهرِ مبتلایان به ایگو را می‌خورند و قصه‌ی خیالی آن‌ها را باور می کنند، اما خیلی زود به توخالی بودن و وهمی بودن آن پی می‌برند.

آنچه به عنوان بیماری روانی شیزوفرنی یا پارانویا شناخته می‌شود چیزی نیست جُز یک ایگوی اغراق‌آمیز. پارانویا یک قصه‌ی خیالی‌ست که فرد می‌سازد تا ترسِ خویش را زیر صورت ظاهر این قصه مخفی کند. در این قصه، همیشه عده‌ای از آدم‌ها و یا همه‌ی آن‌ها بر علیه من توطئه می کنند و قصد نابودی من را دارند. گاهی این اجتماعات و فرقه‌ها و ملت‌ها و دولت‌ها هستند که دچار

پارانویا می‌شوند. ترس ایگو از «دیگران» و بی‌اعتمادی‌اش نسبت به آن‌ها باعث می‌شود تا بر «غیرخودی بودن» دیگران تأکید کند و از اشتباهات آن‌ها هویتی برای آن‌ها بسازد و آن‌ها را با اشتباهات‌شان یکی بپندارد. بدین‌سان، ایگو از دیگران هیولا می‌سازد. ایگو به هیولای «دیگران» محتاج است. با وجود این، از این هیولا می‌ترسد. ترس از «دیگران» باعث می‌شود تا ایگو از «دیگران» نفرت داشته باشد. ژان پل سارتر، فیلسوف فرانسوی می‌گفت: «دیگران دوزخ‌اند.» این گفته‌ی سارتر، باور نهادینه شده‌ی ایگوست. کسی که مبتلا به پارانویاست سوزشِ آتشِ این دوزخ را به شدت احساس می‌کند. مبتلایان به ایگو نیز این دوزخ را احساس می‌کنند، گرچه کمی خفیف‌تر از مبتلایان به بیماری پارانویا. به هر اندازه که ایگوی تو فربه‌تر باشد، تمایل تو به این که تقصیرِ همه‌ی نابسامانی‌های زندگیت را به گردن دیگران بیندازی بیشتر می‌شود. دیگران باعث شده‌اند تو عقب بمانی. دیگران باعث شده‌اند تو رشد نکنی. دیگران باعث اضطراب و ناآرامی تو شده‌اند. دیگران باعث بدبختی تو شده‌اند. آری، آری،

دیگران دوزخ‌اند! بدین‌سان، تو زندگی را بر خود و دیگران دشوار می‌سازی. البته، تو خود قادر به تشخیص بیماری خود نیستی، بنابراین، به خود حق می‌دهی که چنین و چنان باشی؛ زیرا دیگران به تو ظلم کرده‌اند و تو مظلوم واقع شده‌ای.

علامت‌های بیماری پارانویا در همه‌ی شکل‌های ایگو هست. گرچه این علامت‌ها در بیماری پارانویا کمی پُررنگ‌تر است. فرد مبتلا به این بیماری هر چه بیشتر در معرض سرزنش و ملامت و تهدید دیگران باشد، یقین می‌کند که او در مرکز عالم واقع شده است و همه‌ی عالم به دور او می‌گردد. اکنون افراد بیشتری به او توجه می‌کنند، پس او حتماً مهم است. گرچه این توجه آمیخته به سرزنش و ملامت و تهدید است، اما ایگو از نَفْسِ این توجه خوشش می‌آید و از این که اصلاً مورد توجه نباشد بیزار است.

هر چه احساس قربانی بودن و مظلوم بودنِ فرد مبتلا به پارانویا یا ایگو شدیدتر باشد، احساس ویژه بودن او عمیق‌تر است. حالا دیگر او قربانی‌ست و همه درباره‌ی او اشتباه می‌کنند. چنین بیماری، در ذهن خویش قصه‌ای

می‌سازد. در این قصه، او هم نقش قربانی را ایفا می کند و هم نقش قهرمانی را که روزی همه‌ی این نیروهای اهریمنی را شکست خواهد داد و دنیا را نجات خواهد بخشید.

در هر ایگویی، بیماری پارانویا را می‌شود مشاهده کرد؛ چه ایگوی فردی، چه ایگوی جمعی. سرچشمه‌ی بسیاری از رنج‌های بشر در طول تاریخ همین بیماری‌ست. تفتیش عقاید در اسپانیا، اعدام و زنده زنده سوزاندن کافران و ساحره‌ها در جوامع مسیحی آن زمان، جنگ جهانی اول و دوم، کمونیسم، مک کارتیسم در آمریکای دهه‌ی نود، بمباران هیروشیما، خشونت‌های خاور میانه، همه‌ی این حوادث تلخ بر پارانویای جمعی بشر مبتنی بوده‌اند. هرچه جهالت فردی و جمعی بیشتر باشد، ایگو خشونت بیشتری اعمال می کند. اعمال خشونت، شیوه‌ای بدوی‌ست. با وجود این، ایگو به خود حق می‌دهد تا برای اثبات حقانیت خود و بطلان دیگران به خشونت متوسل شود. آن‌هایی که جاهل‌ترند، بیشتر به خشونت فیزیکی متوسل می‌شوند. در قرن بیست‌ویکم، چماق هنوز ابزاری کارآمد برای ایگوی آدم‌های جاهل است. گویی دوره‌ی جاهلیت فقط در لفظ به پایان رسیده است. جاهلیت، خود را در پرتاب مشت و لگد و چماق نشان می‌دهد. موضوع چیست؟ دو طرف با هم گفت‌وگو می کنند و نظراتی متفاوت دارند.

اما در ذهن یک طرف و یا هر دو طرف فکرهایی هست که جمود یافته‌اند و سنگ‌واره شده‌اند. در این جا، دو انسان با هم گفت‌وگو نمی کنند، بلکه تعصب و تحجرِ نفسانی‌ست که مهار خویش را گسسته است و کف بر لب آورده است. در این جا ذهنیتِ آمیخته به احساس است که عربده می کشد. هویت است که ابراز وجود می کند.

در این زمان، من برای یک فکر «استدلال» نمی‌آورم، بلکه از خودم «دفاع» می کنم. حالا من به گونه‌ای رفتار می کنم که گویی برای زنده ماندن است که اینچنین دست و پا می‌زنم. هیجان عصبی من حاکی از دفاع من، نه از یک فکر، بلکه از هویتی‌ست که خود را با آن یکی می‌پندارم. حالا احساساتم جریحه‌دار شده است، عصبانی هستم، دفاع می کنم، پرخاش می کنم، باید به هر بهایی شده است از این جنگ پیروز و برنده بیرون بیایم. در غیر این صورت، نابود می‌شوم. توهم این گونه شکل می گیرد. ایگو نمی‌داند که آنچه تو هستی، یعنی حقیقت تو، هیچ ربطی به فکری ندارد که در ذهن توست. ایگو خود ذهنیتی بیش نیست.

استادان بزرگ می‌گویند: «لازم نیست به دنبال حقیقت بگردی. فقط وابسته‌ی نظرات خویش نباش. همین کافی‌ست.» معنای این گفته این است: «با ذهن و ذهنیت خویش همذات‌پنداری نکن. آنچه تو هستی، یعنی حقیقت تو، فراسوی ذهن و ذهنیت توست. حجاب تعصب و تحجر را از روی حقیقت خویش بردار، حقیقت نورانی تو عیان می‌شود.»

**کار کردن بی‌حضور ایگو یا با حضور ایگو**

بسیاری از آدم‌ها گاهی محو شدن ایگو را تجربه می‌کنند. آن‌هایی که در کار خویش مهارتی شگفت‌انگیز دارند و به کار خویش عشق می‌ورزند، گاهی، هنگام کار، از ایگوی خویش فارغ می‌شوند. البته، ممکن است آن‌ها خود متوجه‌ی این نکته نباشند، اما کار آن‌ها، تجربه‌ی معنوی محو ایگوی آن‌هاست. بیشتر این آدم‌ها، هنگام کار، حضور در لحظه‌ی حال را تجربه می‌کنند، اما به محض این که به زندگیِ خصوصی‌شان بازمی‌گردند، دوباره به دامن ناآگاهی می‌افتند. حضور این آدم‌ها فقط در بخشی از زندگی‌شان تحقق می‌یابد. من آموزگاران، هنرمندان، پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، پیشخدمت‌ها،

آرایشگران، و فروشنده‌های بسیاری را دیده‌ام که کارشان را به شیوه‌ای ستایش‌برانگیز انجام می‌دهند و در کارشان به دنبال هویتی برای خود نمی‌گردند. آن‌ها غرق لحظه‌ی اکنون می‌شوند و با زمان و زمین و مردم و کار و لحظه‌ی اکنون یگانه می‌شوند. تأثیر این گونه آدم‌ها بر دیگران فراتر از تأثیرِ کاری‌ست که انجام می‌دهند. آن‌ها، با حضور خود، ایگوی مخاطبان خود را کم‌رنگ می‌کنند. همه‌ی ما دوست داریم آدم‌هایی را که با لحظه‌ی حال یگانه‌اند، خویشتنِ خویش‌شان هستند، و از هویتِ ذهنی کاملاً فارغ و آسوده‌اند. بنابراین، هنگام مواجه شدن با چنین آدم‌هایی، ما نیز مجالی می‌یابیم تا از ایگوی خویش فارغ شویم و ماسک خویش را زمین بگذاریم. آری، هنگام مواجه شدن با این افراد، ما از نقش بازی کردن دست می‌کشیم. آدم‌های دوست‌داشتنی، بسیار موفق هم هستند. بنابراین، شگفت نیست اگر می‌بینیم کسانی که از ایگوی خویش فارغ‌اند، در کار و زندگی نیز موفق‌ترند. آن‌هایی که یگانه‌اند با کارِ خویش، سهمی عمده دارند در خلق زمینی نو. من بسیاری را نیز دیده‌ام که در کارشان مهارت دارند، اما ایگوی آن‌ها مدام

مداخله می‌کند و کار آن‌ها را ضایع می‌کند. آن‌ها هنگام کار، فقط بخشی از تمرکز خود را متوجه‌ی کارشان می‌کنند، بخش عمده‌ی توجه‌ی آن‌ها صرفِ ایگو یا منِ‌شان می‌شود. منِ آن‌ها می‌خواهد تأیید و تحسین بگیرد و اگر نگیرد، عصبانی می‌شود. انرژی بسیاری از آدم‌ها از محل نشتیِ عصبیت هدر می‌رود. دغدغه‌ی چنین آدم‌هایی این است: «نکند دیگری بهتر و برتر از من باشد!» این‌ها کار را برای هدفی غیر از خود کار انجام می‌دهند. یعنی به کار خویش عشق نمی‌ورزند. اگر آن هدف هم‌اکنون تحقق یافته بود، اینان دیگر به این کار اقدام نمی‌کردند. کار برای اینان وسیله‌ای‌ست برای رسیدن به پول یا شهرت یا قدرت. هنگامی که کار وسیله می‌شود، و خود کار فی‌نفسه خواستنی نیست، آنگاه کیفیت کار اُفت می‌کند. هنگامی که مانعی بر سر چنین کارهایی پیش می‌آید، هنگامی که کار طبق پیش‌بینی‌ها و انتظارات پیش نمی‌رود، اینان بر ضد وضعیت موجود می‌شورند و بدین‌سان، خود را از کار خویش جدا می‌کنند. در حالی که می‌توانستند با وضعیت تازه یکی شوند و به نیازهای لحظه‌ی حال پاسخ بدهند.

در این حالت، یک «من» وجود دارد که ناخرسند است، عصبانی‌ست، سرشار از کینه و نفرت است. در این ناخرسندی و عصبانیت و نفرت، انرژیِ عظیمی هدر می‌رود. اگر ایگو این انرژی را هدر ندهد، آنگاه، می‌تواند از این انرژی عظیم در راه‌هایی تازه‌تر و کارهایی تازه‌تر بهره‌هایی بسیار ببرد. این انرژیِ منفی، خود سد راه می‌شود و مانع می‌تراشد و خصومت و درگیری و اصطکاک می‌آفریند. آدم‌ها اغلب خودْ دشمن خویشتن‌اند. اگر عقاییم و تیری به پهلوی‌مان نشسته است، بهتر است نیک نظر کنیم؛ بی‌تردید، پَر خویش را در انتهای تیری خواهیم دید که به پهلوی‌مان نشسته است! بنابراین، از که می‌نالیم؟

بعضی از آدم‌ها انرژی بسیاری صرف می‌کنند تا دیگران را تخریب کنند؛ صرفاً به این دلیل که مبادا دیگران از آن‌ها جلوتر بیفتند. هیچ کس نباید از «منِ» آن‌ها موفق‌تر شود و بیشتر به دست بیاورد. اینان غافل‌اند از این نکته که تخریبِ دیگران، تخریبِ خویشتن است. ایگو با تعاون و مشارکت و همکاری بیگانه است. ایگو فقط خود را می‌بیند و فقط خود را می‌خواهد. ایگو حتی اگر با

دیگران همکاری کند، فقط منافع شخصی خویش را در این همکاری می‌جوید. ایگو نمی‌داند که همکاری و تعاون و تعامل با دیگران موجب می‌شود کارها سهل و ساده انجام شوند. ایگو می‌خواهد بیشتر از همه جلوه داشته باشد. هنگامی که با دیگران همکاری می‌کنی و در کارها مددکارشان می‌شوی، هستیِ کُل نیز در سیمای آدم‌ها و موقعیت‌ها مددکار تو می‌شود و گره از کارهایت باز می‌کند. شُکر، سهیم شدن زندگی با دیگران است. هنگامی که زندگی را با دیگران سهیم می‌شوی، چیزی از دست نمی‌دهی، بلکه خودِ تویی که حضوری آگاه‌تر و هشیارتر می‌یابی؛ حضوری هماهنگ با کُل هستی، حضوری متصل به خدا.

هنگامی که بر سر راه دیگران مانع می گذاری، این موانع بر سر راه خود تو قرار می گیرند و رفتن خودِ تو را کُند و یا غیرممکن می کنند. هنگامی که برای دیگران چاه می کَنی، بدان که خود تو در آن چاه می‌افتی. هنگامی که زندگی را با دیگران سهیم می‌شوی، هماهنگ با کُل می‌شوی و کُل نیز تو را یاری می کند. هنگامی که از کُل می‌بُری و خدا و حقیقت خویش را فراموش می کنی، زندگیِ سخت و دشواری می‌یابی. افزون طلبی و احساس این که «هنوز کافی نیست»، محورِ دید و دریافتِ ایگوست. این احساس باعث می‌شود تا گمان کنیم موفقیت دیگران به معنای شکست من است و اگر دیگری موفق شده است، پس حتماً چیزی از موفقیت من کاسته شده است. ناراحتی تو از موفقیت دیگران است که از احتمال موفقیت تو می کاهد. از نَفسِ موفقیت خوشحال شو، چه خود موفق شده باشی، چه دیگری. بدین‌سان، شانس موفقیت تو نیز به طرزی چشمگیر افزایش می‌یابد.

**ایگو، آنگاه که بیمار می‌شوی**

بیماری می‌تواند ایگو را تضعیف و یا آن را تقویت کند. اگر

هنگام بیماری گِلِه کنی که چرا باید بیمار باشی، اگر به حالِ زارِ خود دل بسوزانی، ایگوی تو تقویت می‌شود. اگر بیماری خود را به پاره‌ای از هویت خیالیِ خود تبدیل کنی، ایگو تقویت می‌شود. ممکن است مدام گوشزد کنی که: «من همانم که بیمارم و از بیماری خود رنجور.» تو این نکته را مدام گوشزد می کنی، زیرا می خواهی ما بدانیم که تو چه «کسی» هستی. از طرفی، هستند کسانی که هنگام سلامت، ایگویی بسیار فربه دارند، اما هنگام بیماری، ایگوی آن‌ها تحلیل می‌رود و آن‌ها آدم‌هایی می‌شوند بی‌پیرایه، ساده و مهربان. بیماری به اینان بصیرتی می‌بخشد که هنگام سلامت از آن بی‌بهره بوده‌اند.

ظاهراً، بیماری، ناگهان اینان را از خواب غفلت بیدار کرده است و چشمه‌های دل‌آگاهی‌شان را جوشان. به همین دلیل است که می‌بینی ناگهان حکمت است که از قلب آن‌ها بر زبان‌شان جاری می‌شود. بسیاری از اینان، با بازگشت سلامتی‌شان، ایگو و غفلت‌شان نیز بازمی گردد.

هنگام بیماری، توان تو کاهش می‌یابد. بنابراین، ذاتِ آگاه هستی به یاری تو می‌شتابد و اندک باقی‌مانده‌ی

توان تو را برای شفای تو به کار می‌گیرد. هنگامی که توان تو بر اثر بیماری کاهش می‌یابد، ایگو نیز ناتوان می‌شود و برای فعالیت‌ها و یا شیطنت‌های خود توانی نمی‌یابد. گاهی نیز ایگو اندک باقی‌مانده‌ی انرژی تو را نیز از آن خود می‌کند تا از این نمد برای سرِ خود کلاهی بسازد؛ همان هویت خیالی که در واقع کلاهی‌ست بر سر آگاهیِ تو. در ضمن، آن‌هایی که از بیماری خود هویتی می‌سازند، دوره‌ی بیماری خود را طولانی‌تر می‌کنند. عده‌ای نیز اساساً بهبود نمی‌یابند. بیماری این عده، به پاره‌ای جدا نشدنی از هویت آن‌ها تبدیل می‌شود.

**ایگوی جمعی**

خویشتن خویش بودن و اصالت داشتن چقدر دشوار است! ایگو، گریز از خویشتن خویش است. ایگو از خود می‌گریزد، و از این گریز ناخرسند است. برای فرار از این ناخرسندی، ایگو می‌کوشد تا خود را به مفهومی ذهنی و فربه‌تر بچسباند تا گُنده‌تر و مهم‌تر جلوه کند. این مفهوم می‌تواند یک گروه، یک حزب سیاسی، یک نهاد، یک فرقه، یک ملت، یک مرام عقیدتی، یا حتی یک تیم فوتبال باشد. گاهی ایگوی تو از فرد به جمع منتقل

می‌شود. ایگوی جمعی همان ویژگی‌های ایگوی فردی را دارد. مانند نیاز به درگیری و اصطکاک، نیاز به وجود خصومت و دشمنی، میل به برتر و برحق بودن خود و زبون‌تر و باطل بودن دیگری. جمعِ اسیر ایگو، خیلی زود با جمعِ دیگرانی که آن‌ها نیز اسیر ایگوی خود هستند وارد خصومت و دشمنی می‌شود. ایگو به خصومت محتاج است. ایگو، به مخالفان خود نیاز دارد. زیرا مخالفان هستند که مرزهای ایگوی من را یا ایگوی جمع و گروه و فرقه‌ی من را تعیین می کنند و بدین‌سان، به من یا جمع من هویت می‌بخشند. جمعِ ایگویی نیز سرانجام دچار عذابِ اَلیم می‌شود. شاید همین عذاب باعث شود این جمع از خوابِ ایگو بیدار شوند و جنون خویش را مشاهده کنند. شاید ابتدا برایت کمی دشوار باشد که چشم باز کنی و ببینی که بنیاد جمعی که از آن هویت کسب می کنی همه بر باد است. شاید پس از درک این نکته، نسبت به همه چیز بدبین شوی و همه‌ی ارزش‌های مثبت را نیز به باد تمسخر و انکار بگیری. بدین‌سان، از چاهی درآمده‌ای و به چاهی دیگر افتاده‌ای. تو از چنگ ایگوی خویش بیرون نیامده‌ای، بلکه از شکلی

از ایگو به شکل دیگر ایگو پناه برده‌ای. ایگوی جمعی معمولاً جاهل‌تر از ایگوی فردی‌ست. گاهی در جمع و با اتکا به گروه و فرقه و مرام خود می‌توان به جنایاتی دست زد که به طور انفرادی حتی تصور انجام آن نیز غیرممکن است.

در هر حال، خورشید آگاهیِ تازه‌ای در حال دمیدن است. با دمیدن این خورشید، اندک اندک جمع مستان می‌رسند و دور هم جمع می‌شوند تا عشق و خنده و زندگی را ستایش کنند. این ستایشگران عشق و خنده و زندگی کسانی نیستند که به امید واهی کسب هویتی گرد هم آمده باشند. آن‌ها تعلقی ندارند و از بارِ غم آزادند. آن‌ها نمی‌خواهند در جمع باشند بلکه برای خود تعریفی پیدا کنند. آن‌ها حتی اگر به طور کامل از ایگوی خویش نبریده باشند، آنقدر هشیار هستند که بازی‌های آن را بشناسند. البته، باید هشیارِ هشیار بود. زیرا ایگو بسیار زیرک است و می‌کوشد به هر بهانه‌ای که شده برای نفوذِ خود و چیرگیِ بر تو روزنه‌ای بیابد.

جمع آگاه، آگاهی خود را حفظ می‌کند و آن را بسط می‌دهد. بی‌تردید، همین جمع آگاه و هشیار است که

آینده‌ی زمین را رقم خواهد زد. درست همان‌طور که طاغوتِ ایگوی جمعی تو را از نور بیرون می کشاند و به سوی ظلمت می‌برد، جمع دل‌آگاه و بیدار نیز می کوشد تا تو را از ظلمتِ طاغوت نفسانیت بیرون آورد و به سوی نورِ وحدت عارفانه‌ی هستی و یگانگی با کُل هدایت کند. جمع روشن و دل‌آگاه، سمن‌بویانی هستند که برخاسته‌اند تا غبار غمِ حاکم بر زمان و زمانه‌ی ما را بنشانند. هم اکنون، رایحه‌ی خوش حضور آن‌ها در حیات تازه‌ی ما به مشام می‌رسد.

**زندگی فناناپذیر است، و تو زندگی هستی**

شیزوفرنی، بیماری گُسست در روان آدمی‌ست. ایگو نیز هنگامی ظاهر می‌شود که شکافی بین «من» و «خودم» افتاده باشد. از همین شکاف است که ایگو رخنه می کند و وجود ما را اشغال می کند. تو تصویری از خود در خیال خود ترسیم کرده‌ای. هنگامی که از خودت سخن می گویی، به این تصویر نظر داری. بدیهی‌ست که تو این تصویر خیالی نیستی. بنابراین، هنگامی که درباره‌ی «زندگی من» حرف می‌زنی، از آنچه حقیقتاً هستی جدا می‌افتی. «زندگی من»، که همان «قصه‌ی زندگیِ من»

است، به تصویری موهوم که از خود ترسیم کرده‌ای تکیه دارد. تصویر ذهنیِ تو از خویش، وهمی بیش نیست.
هنگامی که این وهم را به جای واقعیت خویش می‌نشانی، دچار توهم می‌شوی؛ یعنی کاملاً باور می کنی که تو همان تصویر ذهنی از خویش هستی. آنگاه، یک «من» هست که یک «زندگی» دارد. در این صورت، «من» و «زندگی من» جدا از هم فرض شده‌ایم و از آن‌جا که از هم جدا هستیم، پس ممکن است «من» «زندگی خود» را از دست بدهم.
بنابراین، مرگ، واقعیتی تهدیدآمیز جلوه می کند. مرگ می‌تواند «زندگی من» را از «من» بگیرد. واژه‌ها و مفاهیم غلط‌اندازند و زندگی را به دوپاره‌ی جدای از هم، «من» و «زندگی من»، تبدیل می کنند؛ آنگاه که از «زندگی من» سخن می گویم. فکر «زندگی من» همان توهم بنیادیِ جدایی و افتراق است. همین جدایی و افتراق است که خاستگاهِ ایگوست. اگر من و زندگی جدا هستیم، پس من از همه چیز و همه کس جدا هستم، من از هستی جدا هستم. اما چگونه ممکن است من از هستی جدا باشم. مگر من نیستی هستم؟ غیرممکن

است که من باشم و از هستی جدا باشم.

## پنج: کالبد درد مند

بسیاری از فکرهای آدم‌ها غیرارادی و تکراری‌ست. این فکرها چیزی نیستند جُز مشتی مفاهیم مرده و سنگ‌واره که همواره تکرار می‌شوند و به جایی نیز ره نمی‌برند. گمان نکن که این تویی که فکر می‌کنی. چنین نیست. فکر، فقط رخ می‌دهد. هنگامی که می‌گویی: «من فکر می‌کنم»، این عبارت را چنان بر زبان می‌آوری که گویی مشغول انجام عملی ارادی هستی. یعنی، گویی میان فکر کردن و فکر نکردن، حق انتخاب داری. «من فکر می‌کنم»، حرفی‌ست کاذب، درست مانند این عبارت که «من غذا را هضم می‌کنم» و یا این عبارت که «من خونم را در رگ‌هایم به گردش درمی‌آورم». غذا هضم می‌شود، بدون آن که تو فاعل آن باشی. خون در رگ‌ها جریان می‌یابد، بدون آن که تو فاعل آن باشی. فکر می‌آید و می‌رود، بدون آن که تو فاعل آن باشی. صدایی که در سر ماست نیز کار خودش را می‌کند. بسیاری از آدم‌ها در تسخیر صداهای درون سرشان هستند. خیلی‌ها در اسارت فکرهای خود هستند. فکرها، همان صداهایی هستند که مدام در گُنبد سر ما می‌پیچند. فکر، به گذشته

معطوف است. هنگامی که خود را به فکرها می‌سپاری و با آن‌ها می‌روی، آن‌ها تو را به گذشته‌ها می‌برند. وقتی به گذشته‌ها می‌روی، به‌ناچار گذشته‌ها را دوباره تکرار می‌کنی، تکرار می‌شوی، ملول می‌شوی، و از ملالت خود رنج می‌بری. در شرق، نام این رنج‌آفرینی را کارما گذاشته‌اند. هنگامی که با صداهای درون سر خویش همذات‌پنداری می‌کنی و از آن‌ها هویت می‌گیری، خود متوجه‌ی این موضوع نیستی. اگر متوجه‌ی این موضوع بودی، دیگر در اسارت فکر نبودی. تو هنگامی در تسخیر صداهای درون سر خویش هستی که گمان کنی همان موجود مُسخّر هستی، همانی که در تسخیر آن صداهاست. فرانتس کافکا کتابی دارد با عنوان مسخ. در این کتاب خواندنی، قهرمان داستان صبح بیدار می‌شود، در حالی که سوسک شده است. او چون خود را سوسک می‌پندارد و در این‌باره تردیدی ندارد، مواجهه‌اش با دنیای پیرامون خویش نیز مواجهه‌ی یک سوسک است با دنیای پیرامون خود. پندار این که «من سوسک هستم» وحشتناک‌تر از این پندار نیست که «من صداهای درون سر خویش هستم». ماهیت هر دو پندار

یکی‌ست. زیرا من از این پندار برای خود هویتی خیالی دست و پا می کنم.
هزاران سال است که بشر تحت سلطه‌ی فکرهای خویش است. او هنوز نتوانسته است تشخیص بدهد که هویت مُسخّر او، خویشتن خویش او نیست. هنگامی که بشر از ذهنیت خویش هویت کسب کرد، احساس کاذب ایگو نیز به وجود آمد. به هر اندازه که بر این هویت کاذب تکیه می کنی و آن را واقعیت خویش می‌پنداری، ایگوی تو نیز فربه‌تر می‌شود. فکرها چیزی نیستند، مگر ذره‌ای ناچیز از ظهور و تجلیِ هستی. هستی‌ست که ذات و حقیقت توست، نه فکرهایی که پدیدار و ناپدید می‌شوند. هستی، همان آگاهی و شعور بی کرانه است که در پسِ همه‌ی صورت‌های پدیدارها حضور دارد. تو همین حضورِ آگاه و هشیار هستی. میزان همذات‌پنداری آدم‌ها با فکر خود، در افراد گوناگون فرق می کند. بعضی از آدم‌ها لحظه‌هایی را تجربه می کنند که در آن‌ها از «صدای درون سر» هیچ خبری نیست. آن‌ها دمی از اسارت فکر می‌رهند، و این رهایی به آن‌ها بهجت و انبساط خاطر می‌بخشد. همین لحظه‌های غنودن در

سکوت و سکون بی کرانه‌ی درون است که زندگی را در خور زیستن می کند. بدون این لحظه‌های ناب و سرشار، زندگی چیزی جُز سر و صدای سرسام‌آور درون سر نیست. در همین لحظه‌های ناب و سرشار است که گُل عشق می‌شکفد، خلاقیت می‌بالد و شفقت و بخشش رخ می‌نمایند. بسیاری دیگر نیز مدام در اسارت ایگو یا همین فکرها و صداهای درون سرشان‌اند. آن‌ها گرفتارند. آن‌ها با خود و با جهان خود بیگانه‌اند. آن‌ها مضطرب‌اند، ابروهایی گره‌کرده دارند و نگاهی مات و کدر. آن‌ها در تسخیرِ صداهای درون سر خویش‌اند و زندگی را نمی‌بینند. هنگامی که به تو نگاه می کنند، صورت‌های ذهنی خویش را می‌بینند و تو را نمی‌بینند. هنگامی که به تو گوش می‌دهند، صدای تو را نمی‌شنوند، بلکه صداهای درون سر خویش را می‌شنوند. آن‌ها هرگز در زندگی حضور ندارند. آن‌ها غایبان همیشگی زندگی خود هستند. آن‌ها یا در گذشته‌ی موهوم به سر می‌برند و یا در آینده‌ی موهوم. در حالی که لحظه‌ی حال است که واقعیت دارد و موهوم نیست. آن‌ها آشنای لحظه‌ی حال نیستند. وقتی می‌بینی‌شان، خودشان را نمی‌بینی،

صورتکی مرده را می‌بینی که بر چهره زده‌اند و سیمای حقیقی خویش را پشت آن پنهان کرده‌اند. این صورتک مرده، همان هویت آن‌هاست، همان نقشی که بازی می‌کنند.

از خود بیگانگی، بیماری شایع همه‌ی اعصار بوده است. بعضی‌ها چنان از خود بیگانه‌اند و صورتک‌شان یا نقشی که بازی می‌کنند چنان زمخت است که حتی آدم‌های از خود بیگانه‌ی دیگر نیز متوجه‌ی آن می‌شوند. آری، آش گاهی چنان شور می‌شود که صدای خود آشپز هم درمی‌آید! از خود بیگانگی چیست؟ از خود بیگانگی آن است که تو نه با خود راحت هستی و نه با دیگران. تو می‌کوشی به دل‌آسودگی برسی، اما همواره دلشوره داری. می‌کوشی به منزل برسی، اما همواره در راه هستی. بعضی از نویسندگان عصر ما، مانند فرانتس کافکا، آلبر کامو، جیمز جویس، و تی.اس.الیوت، دغدغه‌شان «از خود بیگانگی انسان» بود. آن‌ها در نوشته‌های خود به این موضوع اساسی پرداختند و آن را آشکار کردند. گرچه در آثار این نویسندگان بزرگ راهکاری برای برون‌شد از این مُعضل ارائه نمی‌شود.

سهم آن‌ها بیان روشن و قابل فهم این وضعیت پیچیده‌ی بشری بوده است. آن‌ها مداوایی ارائه نکردند، آری، اما بیماری را بسیار خوب تشخیص دادند. تشخیص درست بیماری، نخستین گام بلند به سوی درمان و بهبودی‌ست.

**تولد احساس**

ایگو علاوه بر بُعد فکرها، بُعدی دیگر نیز دارد و آن احساسات است. گرچه نمی‌توان بُعد احساسات ایگو را از بُعد فکرهای آن جدا کرد. البته، منظور آن نیست که همه‌ی فکرها و احساسات از ایگو سرچشمه می گیرند. فکرها و احساسات فقط زمانی به ایگو تبدیل می‌شوند که ما خود را با آن‌ها یکی بگیریم. زمانی که فکرها و احساسات به «من» تبدیل می‌شوند، هویتِ موهوم «من» نیز شکل می گیرد: ایگو.

کالبد فیزیکی تو از شعور برخوردار است. کالبد هر موجود زنده‌ای از شعور برخوردار است. شعور کالبد تو نسبت به فکرهای تو حساس است و به فکرهای تو واکنش نشان می‌دهد. هنگامی که کالبد تو به فکرهای تو پاسخ می‌دهد، احساس زاده می‌شود. بنابراین، احساس،

چیزی جُز واکنش کالبد تو نسبت به فکرهای تو نیست. بدیهی‌ست که شعور و آگاهی کالبد تو از شعور و آگاهی کُل جدا نیست. شعور و آگاهی کالبد تو، یکی از جلوه‌های بی‌شمار شعور و آگاهی کُل است. همین شعور و آگاهیِ کُل است که حیات سلول‌های بدن تو را حفظ می‌کند. همین شعور و آگاهیِ کُل است که فعالیت‌های کالبد فیزیکی تو را سامان می‌بخشد: تبدیل اکسیژن به غذا و انرژی، تپیدن قلب و جریان یافتن خون در رگ‌ها، حفظ فعالیت سیستم ایمنی بدن در برابر میکروب‌ها و بیماری‌ها، تبدیل تحریکات حسی به پیام‌های عصبی و ارسال آن‌ها به مغز، رمزگشایی از پیام‌های عصبی در مغز و تفسیر آن‌ها به صورت‌ها و مفاهیم و سرانجام شکل دادن به چیزی به نام ادراکِ واقعیت‌های خارجی. همه‌ی این فعالیت‌های بدنی و بسیاری دیگر از فعالیت‌های بدن را همان شعور ذاتی هستی سامان می‌بخشد و اداره می‌کند. فعالیت‌های بدن تو توسط تو انجام نمی‌شوند، بلکه همان شعور ذاتی هستی‌ست که این کار را می‌کند. این شعور ذاتی هستی مسئول واکنش بدن تو نسبت به محیط نیز هست.

آنچه گفته شد، درباره‌ی همه‌ی گونه‌های حیاتی نیز صدق می‌کند. شعور ذاتیِ هستی‌ست که گیاهان را پدیدار ساخت و در چهره‌ی گُل رخ نمود. گُلی که گلبرگ‌هایش را باز کرد تا بر گونه‌ی گرم و روشن خورشید بوسه بزند. گُلی که شباهنگام گلبرگ‌هایش را جمع می‌کند و به خواب می‌رود. همین شعور ذاتی هستی‌ست که حیات حیوانات را سامان می‌بخشد و در آن‌ها واکنش‌هایی همچون ترس، عصبانیت، و درد و لذت ایجاد می‌کند. ما این واکنش‌ها را که شکل ابتدایی همان عواطف انسانی‌اند غریزه می‌نامیم.

انسان نیز در وضعیت‌هایی خاص واکنش‌هایی دارد درست مانند واکنش‌های غریزی حیوانات. هنگام روبه‌رو شدن با خطر و یا هنگامی که حیات تهدید می‌شود، تپش‌های قلب شدت می‌گیرد، عضلات منقبض می‌شوند، تنفس تندتر می‌شود و بدین‌سان، بدن خود را مهیای روبه‌رو شدن با خطر می‌کند: ترس اولیه. هنگامی که هستی موجود زنده تهدید می‌شود، جریانی پُرقدرت از انرژی در کالبد موجود زنده جاری می‌شود و به موجود زنده قدرتی می‌بخشد که پیش از آن فاقد چنان قدرتی

بود: خشم اولیه.

در ابتدا چنین به نظر می‌رسد که این واکنش‌های غریزی همان عواطف و احساسات‌اند. اما چنین نیست. این واکنش‌ها را نمی‌توان عواطف و احساسات نامید. تفاوت عمده‌ی واکنش‌های غریزی و احساسات این است: واکنش غریزی، پاسخ کالبد توست به یک وضعیت خارجی. عاطفه و احساس، پاسخ کالبد توست به فکری که در سر توست. عاطفه یا احساس می‌تواند پاسخی غیرمستقیم به یک وضعیت یا رویدادی واقعی باشد، اما این وضعیت یا رویداد واقعی از صافیِ تفسیرهای ذهنی تو گذشته است. تفسیر ذهنی تو همان خوب و بد کردن امور، دوست داشتن یا دوست نداشتن آن‌ها و تقسیم‌بندی آن امور به مال من و مال دیگری‌ست. برای مثال، هنگامی که اتومبیل کسی را می‌دزدند، شاید کمی احساس ترحم کنی، اما هنگامی که اتومبیل تو را می‌دزدند، سخت برافروخته می‌شوی. عجیب است، یک تصور ذهنیِ «مال من» عواطفی متفاوت را در ما برمی‌انگیزد.

کالبد تو واجد شعوری ژرف است، اما نمی‌تواند میان یک رویداد واقعی و یک فکر تفاوت بگذارد. کالبد تو به

فکرهای تو نیز همچون رویدادها و وضعیت‌های واقعی نگاه می کند. کالبد تو نمی‌داند که یک فکر فقط یک فکر است. از دید کالبد تو، نگرانی و ترس تو بدین معناست: «خطری مرا تهدید می کند!» کالبد تو نسبت به این تهدید واکنش نشان می‌دهد. در حالی که ممکن است تو در آن لحظه در بستر خویش لم داده باشی. نگرانی و ترس تو باعث می‌شود قلب تو تندتر بتپد، عضلاتت منقبض شوند، نفس‌هایت به شماره بیفتند. در این لحظه، انرژی عظیمی در کالبد تو جریان می‌یابد، اما چون در بستر خویش لم داده‌ای و هیچ خطر واقعی تو را تهدید نمی کند، این انرژی راهی به بیرون نمی‌یابد. پاره‌ای از این انرژی دوباره به مصرف ذهن می‌رسد و ذهن تو فکرهای نگران کننده‌تری تولید می کند. باقی این انرژی نیز به سم تبدیل می‌شود و کالبد تو را مسموم و کارکرد هماهنگِ آن را مختل می‌سازد.

**احساسات و ایگو**

ایگو، فکرهای مشاهده نشده است، صداهایی‌ست در سر تو که وانمود می کند تویی. در ضمن، ایگو، احساساتی مشاهده نشده نیز هست. این احساسات، همان واکنش

کالبد تو به صداهایی‌ست که در سر توست. صداها در سر می‌پیچند، ایگو آن‌ها را به کار می گیرد، و جریان هماهنگ زندگی تو را مختل می کند. آنگاه، بدن تو به این صداها واکنش نشان می‌دهد. این واکنش‌ها، همان احساسات منفی تو هستند. این احساسات، به نوبه‌ی خود، انرژیِ منفی عظیمی را به جانب فکرهای تو می‌فرستند، همان فکرهایی که سرچشمه‌ی همین احساسات بوده‌اند. بدین‌سان، دوری فاسد به وجود می‌آید از فکرهایی که مشاهده‌شان نکرده‌ای و احساساتی که آزارت می‌دهند. قصه‌های غمبار شخصی نیز بازتابِ همین دورِ فاسد است. ساختار احساسی و عاطفی ایگو در افراد گوناگون فرق می کند. ایگو در بعضی از آدم‌ها فربه‌تر است. گاهی سرعت ظهور و بروز فکرها در سر چنان سریع است که پیش از تولید صدای درون سر، کالبد تو به آن فکرها پاسخ می‌دهد. پاسخ کالبد تو به آن فکرها، عاطفه و احساس است. عاطفه و احساس نیز در تو، بی‌درنگ، واکنش‌هایی را برمی‌انگیزد. آنگاه، احساس و عاطفه، به سرعت تبدیل به اقدام و عمل می‌شود. این فکرها معمولاً همچون ابرهایی تیره، از

گذشته‌های تو می‌آیند، شاید از کودکی‌های تو. این فکرها همه فرض‌هایی هستند که هنوز در ترازوی سنجش و ارزیابی و مشاهده قرار نگرفته‌اند. این‌ها همه فکرهایی شرطی‌شده‌اند. ممکن است پدر و مادر یا خواهر و برادرانت نسبت به تو بی‌توجه بوده‌اند و تو را به اندازه‌ی کافی از عشق خویش بهره‌مند نساخته‌اند. به همین دلیل فرضیه‌ای در ذهن تو شکل می گیرد: «به آدم‌ها نمی‌توان اعتماد کرد!» این فرضیه، به گذشته‌های تو تکیه دارد. نمونه‌هایی دیگر از این فرض‌ها و پندارهای نسنجیده این‌هایند:

هیچ کس قدر مرا نمی‌داند.

هیچ کس مرا دوست ندارد.

هیچ کس برای من احترام قایل نیست.

برای حفظ زندگیم ناچارم بجنگم.

هیچ وقت به اندازه‌ی کافی پول نداشته‌ام.

من عرضه‌ی نعمت و ثروت بسیار را ندارم.
من لیاقت عشق هیچ کس را ندارم.
این فرض‌ها و پندارهای نسنجیده و شرطی‌شده، در کالبد تو واکنش‌هایی را موجب می‌شوند. این واکنش‌ها همان احساسات تو هستند که به نوبه‌ی خود تصویری از تو در ذهن تو ایجاد می‌کنند؛ تصویری که تو بعدها آن را به جای واقعیت خود می‌نشانی؛ تصویری که نشانی تو می‌شود؛ تصویری که می‌توانی خود را با آن بشناسی، و می‌توانند تو را با آن بشناسند.
همین تصویر است که جریان هماهنگِ کالبد تو را آشفته می‌کند و سلامتی تو را از تو می‌ستاند. کالبد تو فشاری بسیار را تحمل می‌کند. این فشار، از بیرون نیست. این فشار، سنگینیِ بارِ ذهنی توست. اکنون تصویر ذهنی تو از خویش، به ایگو تبدیل شده است و کالبد تو نمی‌تواند اوامر جنون‌آمیزِ آن را اجرا کند. بنابراین، کارکردِ کالبد مختل می‌شود.
احساس یا عاطفه‌ی منفی چیست؟ سَمی که کارکرد هماهنگ کالبد تو را مسموم می‌کند و تعادل و تعاون اعضای آن را به هم می‌ریزد. ترس، اضطراب، عصبیت،

نفرت، غم، کینه، و حسادت، احساساتی هستند که جریان طبیعی انرژی کالبد تو را مختل می کنند. آنگاه، قلب تو متأثر می‌شود، سیستم ایمنی بدن تو به هم می‌ریزد، دستگاه گوارشت خوب کار نمی کند، هورمون‌ها به اندازه ترشح نمی‌شوند. حتی علم پزشکیِ امروز نیز به رابطه‌ی میان احساسات منفی و بیماری‌های جسمی پی برده است؛ گرچه علم پزشکیِ امروز درباره‌ی ایگو هنوز آن‌طور که باید و شاید چیزی نمی‌داند. احساساتِ تو، به کالبد تو آسیب می‌رساند و دامنه‌ی این آسیب به آدم‌هایی کشیده می‌شود که با تو در ارتباط هستند. وقتی تو به آن‌ها آسیب می‌رسانی، در واقع، وجود آن‌ها را به احساسات منفی خود می‌آلایی و آن‌ها نیز، به نوبه‌ی خود، این آلودگی را به کسانی منتقل می کنند که با آن‌ها در ارتباط هستند. بدین‌سان، کالبد مسموم تو، تعداد زیادی از آدم‌های دیگر را نیز مسموم می کند.

آیا احساسات و عواطف مثبت، بر کالبد ما تأثیری مثبت می گذارند؟ آیا احساسات و عواطف مثبت سیستم ایمنی بدن ما را تقویت می کنند، به بدن توانی بیشتر می‌بخشند و موجب التیام آلام آن می‌شوند؟ بدیهی‌ست

که احساسات و عواطف مثبت، بر بدن ما، تأثیری مثبت می گذارند. اما باید تفاوت قایل شویم میان احساسات و عواطفِ مثبتی که ایگو تولید می کند و احساسات و عواطفِ مثبتی که ریشه در ذاتِ هستی دارند. احساسات و عواطف مثبتی که ایگو تولید می کند، در دل خود ضد خود را نیز دارند. بنابراین، این احساسات و عواطف می‌توانند به سرعت به ضد خود تبدیل شوند. برای مثال، آنچه ایگو آن را عشق می‌نامد، وابسته است به میل به تملک دیگران. بنابراین، چنین عشقی، ممکن است ناگهان به نفرت تبدیل شود. آنچه ایگو آن را امید می‌نامد، وابسته است به توقعِ غیرواقع‌بینانه از آینده. بنابراین، هنگامی که آینده می‌آید و توقعات ایگو برآورده نمی‌شود، ایگو ناامید و افسرده می‌شود. تحسین دیگران، امروز مرا شاد می کند، اما فردا انتقاد آن‌ها موجبِ اندوه و سرخوردگی من می‌شود. هیجان و خوشباشیِ بزمی شبانه، خماری و سردرد فردا را در پی دارد. خوب بدون بد، و بالا بدون پایین وجود ندارد.

احساسات و عواطفی که ایگو تولید می کند همه از هویت سرچشمه می گیرند، هویتی که حاصل همذات‌پنداری

ذهن با اشیاست. اشیا نیز بی‌ثبات‌اند و دستخوش دگرگونی مدام. احساساتی که ریشه در ذات هستی دارند، هرگز احساس محسوب نمی‌شوند. آن‌ها غنودنِ در ذاتِ خویش‌اند. آن‌ها حال و حالتی از بودن‌اند، حال و حالتِ ذاتِ هستی. در عرصه‌ی تضادهاست که احساسات و عواطف رخ می‌نمایند. در عرصه‌ی هستی، تضادی نیست. بنابراین، حال و حالتِ هستی، هرگز ضدی ندارد. به همین دلیل، عشق و شادمانی و آرامشی که از ذات هستی می‌جوشد و جاری می‌شود، هرگز از بین نمی‌رود.

در کتاب «نیروی حال» از دعوای دو اردک سخن گفته‌ام. دو اردک با هم دعوا کردند و آنگاه، از هم جدا شدند. آن‌ها از هم جدا شدند و هر کدام بال‌زنان به سویی رفتند. آن‌ها، هنگامی که بال می‌زدند، خاطره‌ی این دعوا را نیز در شطّ فراموشی می‌ریختند. بدین‌سان، آن‌ها از این فکر آزاردهنده که ما دعوا کرده‌ایم، خلاص می‌شدند. گویی هرگز دعوا نکرده‌اند. اگر اردک واجد ذهنی انسانی بود، این دعوا را به یک فکر تبدیل می‌کرد و از آن فکر قصه‌ای می‌ساخت. آن قصه احتمالاً این

می‌شد: «اصلاً باورم نمی‌شود که او چنین باشد! عجب! مگر می‌شود؟ او فکر می کند که این رود و برکه را خریده است! او ذره‌ای ملاحظه ندارد. من دیگر به او اعتمادی ندارم. او با من دشمن است، می‌دانم. او باز مرا اذیت خواهد کرد. او هم‌اکنون سرگرم طرح توطئه‌ای دیگر است؛ می‌دانم. اگر بار دیگر نزدیکم شود، چنان درسی به او خواهم داد که هرگز از یادش نرود!» ذهن این قصه را مدام مرور می کند و روزها و هفته‌ها و ماه‌ها، بلکه سال‌ها، به این قصه می چسبد. کالبد تو می‌داند که این ماجرا هنوز ادامه دارد. بنابراین، متناسبِ با فکرهایی که در سر توست، انرژی تولید می کند. این انرژی، احساسات و عواطف توست. این احساسات و عواطف، فکرهایی بیشتر تولید می کنند، فکرهایی متناسب با خود.

بدین‌سان، فکر و عاطفه به هم مدد می‌رسانند. فکرهای عاطفی این گونه به وجود می‌آیند، فکرهایی که رنگِ عاطفی دارند. ایگو چیزی جز فکرهای عاطفی نیست. خوب است که اردک واجد ذهنی انسانی نیست. در غیر این صورت، دچار مشکل می‌شد. این مشکل یا مشکلات، همانی‌ست که بیشتر آدم‌ها به آن مبتلایند.

برای این افراد، هیچ وضعیتی هرگز دگرگون نمی‌شود و هیچ مصیبتی پایانی ندارد. آری، «من» و «قصه‌ی من» همچنان ادامه می‌یابد.

ما گونه‌ای موجود زنده هستیم که راه خویش را گم کرده است. اگر چشمانی برای دیدن و گوش‌هایی برای شنیدن می‌داشتیم و اگر با هنر درنگ کردن و مشاهده کردن آشنا بودیم، آنگاه هر چیزی در طبیعت، هر گیاهی، هر درختی، و هر حیوانی، درسی مهم برای آموختن به ما داشت. درسی که اردک‌ها به ما می‌دهند این است: «بال‌هایت را به هم بزن!» ترجمه‌ی این جمله این است: «قصه را فراموش کن و بازگرد به تنها جایی که زندگی در آن جریان دارد: لحظه‌ی حال.»

**گذشته: باری سنگین بر شانه‌ها**

ناتوانی بشر یا به تعبیری دقیق‌تر، بی‌میلی او به رها کردن گذشته‌ها، به دقت در داستان دو راهب به نام‌های تانزان و آکیدو توصیف شده است. روزی این دو راهب در جاده‌ای روستایی راه می‌سپردند. هوا به شدت ابری شد. باران گرفت. جاده گل‌آلود شد. آن‌ها زنی جوان را دیدند با جامه‌ای فاخر و زیبا. زن می‌خواست عرض جاده را طی کند، اما می‌ترسید جامه‌ی ابریشمین و پُربهایش گل‌آلود شود. تانزان بی‌درنگ زن را از زمین بلند کرد و او را روی شانه‌های خود حمل کرد و به آن طرف جاده برد. آن دو راهب باز قدم در راه گذاشتند و رفتند. هر دو سکوت کرده بودند. پس از پنج ساعت راه‌پیمایی به معبدی رسیدند که قرار بود در آن اقامت کنند. آکیدو دیگر نتوانست خود را نگه دارد. پرسید: «چرا آن زن جوان را بغل کردی و او را به آن طرف جاده بردی. مگر نمی‌دانی که ما راهبان نباید اقدام به چنین کارهایی مفسده‌انگیز کنیم؟»

تانزان پاسخ داد: «من پنج ساعت پیش آن دختر را از روی شانه‌هایم زمین گذاشتم. تو هنوز داری او را حمل می‌کنی!؟»

اکنون تصور کن کسی تمام عمر همچون آکیدو زندگی کند. زندگی بر او چگونه خواهد گذشت؟ بعضی‌ها نمی‌خواهند بار اوضاع درونی خویش را زمین بگذارند. آن‌ها اشیای بیهوده‌ی فکرها و عواطف خویش را مدام بر شانه‌های خود حمل می‌کنند. آن‌ها مدام بر حجم این اشیای بیهوده‌ی درون می‌افزایند؛ همچون کلاغ که اشیای بیهوده را در آشیانه‌اش جمع می‌کند و در آشیانه‌ای ناراحت می‌خوابد! بسیاری از آدم‌ها تابوت نعش خاطره‌های گذشته را بر دوش حمل می‌کنند. خاطره‌ها، به خودی خود، مسئله نیستند. در واقع، به واسطه‌ی خاطرهاست که ما از گذشته‌ی خود و از اشتباهات‌مان درس می‌گیریم. خاطره‌ها زمانی مسئله می‌شوند که بر تو چیره شوند و تو را در سیطره‌ی خود بگیرند، یعنی به پاره‌ای از احساسات تو نسبت به خویش تبدیل شوند. آنگاه، شخصیت تو که توسط گذشته شرطی شده است، به زندان تو تبدیل می‌شود. اکنون خاطره‌های تو با احساسات تو در هم می‌آمیزد و به یک قصه تبدیل می‌شود، قصه‌ای که تو گمان می‌کنی تو هستی. این قصه، یا این «من کوچک»، توهمی‌ست که

همچون ابرهای تیره روی حقیقت تو را، یعنی روی همان حضور لامکان و لازمان را، می‌پوشاند. قصه‌ی تو نه تنها شامل خاطره‌های تو می‌شود، بلکه شامل خاطره‌های عاطفی تو نیز می‌شود. خاطره‌های عاطفی تو همان احساساتی هستند که به طور مرتب توسط ایگوی تو نُشخوار می‌شوند. درست مانند راهبی که رنجش خاطر خود را پنج ساعت متوالی نشخوار کرد و آن را همچون باری سنگین به دوش کشید. بسیاری از آدم‌ها بارهای سنگین عاطفی خود را سال‌های سال به دوش می‌کشند و از سنگینی این‌همه بار رنج می‌برند. آن‌ها گرفتار احساس مظلومیت، ناخرسندی، پشیمانی، افسوس، کینه، دشمنی و احساس گناه‌اند. فکرهای عاطفی آن‌ها خودِ آن‌ها شده است. یعنی آن‌ها عینِ فکرهای عاطفی‌شان شده‌اند. به همین دلیل است که آن‌ها به احساسات و عواطف کهنه‌ی خود می‌چسبند، زیرا این احساسات و عواطف هویت آن‌ها را تقویت می‌کند.

از آن‌جا که بشر دوست دارد مدام خاطره‌های گذشته‌ی خود را مرور کند، بنابراین، می‌توان گفت که تقریباً

همه‌ی آدم‌ها در حوزه‌ی انرژی خود دردهای عاطفیِ کهنه‌ی خود را نیز حمل می کنند. من این دردهای عاطفیِ کهنه را کالبد دردمند می‌نامم.
با وجود این، ما می‌توانیم این کالبد دردمند را پشت سر بگذاریم. ما می‌توانیم از عادت انباشتن و تثبیت عواطف کهنه‌ی خود دست برداریم. ما می‌توانیم همچون اردک‌ها بال بزنیم و فراموش کنیم. ما می‌توانیم با گذشته‌ی خود نجنگیم. مهم نیست که این گذشته دیروز بوده است یا سی سال پیش. ما می‌توانیم یاد بگیریم که رویدادها و وضعیت‌های گذشته را در ذهن خود زنده نگه نداریم. ما می‌توانیم توجه‌ی خود را از گذشته‌هایی که گذشته‌اند برگیریم و به لحظه‌ی حال، لحظه‌ی واقعی زندگی خود بدوزیم. لحظه‌ی حال، ساحت بی‌زمانی و بی‌مکانی‌ست. در ساحت لحظه‌ی حال، تو دیگر از فکرها و احساسات خویش هویت نمی گیری، بلکه حقیقتی هستی که در ساحت بی‌زمانی و بی‌مکانی صرفاً «حضور» دارد.
هیچ کدام از حوادثِ مربوط به گذشته نمی‌تواند مانع حضور تو در لحظه‌ی حال شود. اگر گذشته نتواند مانع

حضور تو در لحظه‌ی حال شود، دیگر کدام نیروست که بتواند در برابر حضور تو در لحظه‌ی حال مانع ایجاد کند؟

**فرد و جمع**

هنگامی که احساسی منفی در ما برانگیخته می‌شود، اگر آن را نبینیم، این احساس، از خود ردّی دردناک به جا می‌گذارد. کودکان نیز با احساسات منفی روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها به دشواری می‌توانند با چنین احساساتی کنار بیایند. بنابراین، می‌کوشند این احساسات را نادیده بگیرند و یا آن‌ها را احساس نکنند. اگر راهنمایی هشیار در کنار بچه‌ها نباشد تا به آن‌ها بیاموزد چگونه از پس احساسات منفی خود برآیند، تنها چاره برای کودکان این است که آن احساسات را حس نکنند. شوربختانه، این مکانیسم دفاعی کودکانه، کودک را تا بزرگسالی همراهی می‌کند. این احساسات در کودک می‌ماند و در بزرگسالیِ او، خود را به شکل اضطراب، عصبیت، ترس، خشونت، حالت‌های روانی و حتی بیماری جسمی نشان می‌دهد.

این احساسات، حتی در روابط صمیمانه نیز بروز می‌کنند

و آن روابط را مختل می‌سازند. بسیاری از روانکاوان با بیمارانی روبه‌رو شده‌اند که اظهار داشته‌اند کودکی‌شان بسیار شاد سپری شده است، اما بعدها خلاف این ثابت شده است. ظاهراً مرورِ دوره‌ی کودکی نمی‌تواند بدون درد باشد. حتی اگر پدر و مادر تو به روشنی رسیده باشند، باز ممکن است دوره‌ی کودکی تو در ناآگاهی و تاریکیِ توهم سپری شده باشد.

بقایای دردهای به جا مانده از احساسات منفیِ گذشته، که با آن‌ها روبه‌رو نشده‌ای و یا آن‌ها را کاملاً نپذیرفته‌ای، به هم می‌پیوندند و میدانی از انرژی منفی را شکل می‌دهند. این میدان انرژی منفی، تمام سلول‌های بدن تو را فرا می گیرد. این‌ها فقط دردهای دوران کودکی نیستند، بلکه دردهایی نیز هستند که بعدها در بزرگسالی دچارشان شده‌ای. بیشتر این دردها را ایگوی تو زاده و تغذیه کرده است. هنگامی که زندگی تو بر بنیاد تصویری خیالی بنا می‌شود که از خود در ذهن خویش ساخته‌ای، آنگاه دردمندی چیزی‌ست که از تو دست نمی کشد. میدان انرژیِ منفیِ حاصل از عواطف و احساسات کهنه‌ی هنوز پابرجا، همان کالبد دردمند است. ماهیت کالبد دردمند، فقط فردی نیست. کالبد دردمند، از رنج‌های اجتماعی و تاریخی نیز تغذیه می کند؛ رنج‌هایی که نتیجه‌ی جنگ‌ها، غارت، تجاوز، شکنجه و گونه‌های دیگر خشونت جمعی‌ست. بشریت هنوز از این فجایع رنج می‌برد. هنگام تماشای اخبار تلویزیون، می‌توانی گوشه‌هایی از این آلام را مشاهده کنی. کالبد دردمند جمعی، در خاطره‌ی جمعی ما ذخیره شده است، شاید

جایی در دی. اِن. ایِ. ما.
هر نوزادی که به دنیا می‌آید، به تدریج، این کالبد دردمند جمعی را به او القا می کنند. در بعضی از نوزادان، این کالبد دردمند جمعی، فربه‌تر است. بعضی از بچه‌ها در بیشتر لحظه‌های زندگی‌شان شادند، اما بعضی دیگر بسیار ناشادند و کالبدِ دردمند جمعیِ خود را روی شانه‌های نحیف خود حمل می کنند. این جنازه بسیار سنگین است. بعضی از بچه‌ها گریه می کنند، زیرا توجه‌ی لازم را از اطرافیان خویش نمی‌بینند. اما بعضی دیگر از بچه‌ها بی‌دلیل گریه می کنند. آن‌ها گویی می خواهند همه‌ی اطرافیان خود را ناراحت کنند. سهم آن‌ها از کالبد دردمند جمعی بیشتر از دیگران بوده است. بعضی از بچه‌ها عواطف منفی پدر و مادر خود را می گیرند و این امر آن‌ها را به درد مبتلا می کند. آن‌ها از کالبدهای دردمند پدر و مادر خود انرژی منفی را جذب می کنند و با همین انرژی رشد می کنند. با رشد جسم کودک، کالبد دردمند او هم بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود.
کالبد دردمند نحیفِ یک کودک نشانه‌ی آن نیست که این کودک به لحاظ معنوی رشدیافته‌تر از کودکی

خواهد شد که کالبد دردمند فربه‌تری دارد. در واقع، اغلب بر عکس می‌شود. آن‌هایی که در کودکی کالبد دردمند فربه‌تری دارند، در بزرگسالی احتمال بیداری‌شان بیشتر است. البته، بعضی از آن‌ها در دام کالبد دردمند کودکی خود باقی می‌مانند. بعضی دیگر، توان ادامه‌ی زندگیِ شوربختانه‌ی خود را ندارند، بنابراین انگیزه‌ای پیدا می‌کنند تا بیدار شوند.

**کالبد دردمند، خود را بازسازی می‌کند**

کالبد دردمند، چیزی‌ست از جنس احساس. کالبد دردمند، شکلی از انرژی‌ست که استقلالی نسبی دارد. این انرژی در بیشتر آدم‌ها وجود دارد. این کالبد دردمندِ عاطفی، واجد آگاهی‌ست. بنابراین، کالبد دردمند عاطفی نیز همچون همه‌ی موجودات زنده، بقای خود را طالب است. کالبد دردمند عاطفی، برای بقا، نیازمند غذاست. غذای کالبد درمند عاطفی باید با هاضمه‌اش تناسب داشته باشد. بنابراین، چون کالبد دردمند عاطفی از جنس انرژی‌ست، پس غذایش هم باید از جنس انرژی باشد. هر تجربه‌ی احساسی دردناک می‌تواند غذایی باشد برای کالبد دردمند عاطفی. به همین دلیل است

که فکرهای منفی و قصه‌های غمبار، برای کالبد دردمند عاطفی خوراکی مناسب محسوب می‌شوند. کالبد دردمند عاطفی به احساس اندوه و بدبختی معتاد است. هنگامی که برای نخستین‌بار احساس می کنی که چیزی در درون تو هست که نیازمند احساسات منفی و غم و بدبختی‌ست، شاید تعجب کنی. تشخیص این کالبد دردمند در دیگران راحت‌تر است تا در خود. برای یافتن آن در خود باید کمی هشیارتر باشی. هنگامی که به احساس اندوه و احساس بدبختی مبتلا می‌شوی، دیگر نمی‌خواهی از این احساسات جدا شوی، بلکه می کوشی تا دیگران را نیز به چنین احساساتی آلوده کنی تا از واکنش‌های منفی آن‌ها تغذیه کنی. به این حالت، نفسانیت یا ایگوتیزم می گویند.

کالبد دردمند، در بیشتر آدم‌ها، دو دوره‌ی پنهان و آشکار دارد. هنگامی که کالبد دردمند در حالت پنهان است، تو متوجه نیستی که چیزی شبیه یک ابر تیره‌ی سنگین و یا یک آتشفشان در درون خود داری. مدت نهفتگی کالبد دردمند در افراد گوناگون فرق می کند. گاه چند روز طول می کشد تا خود را آشکار کند، گاه چند هفته، و

گاهی چند ماه. در مواردی هم چند سال طول می کشد تا رویدادی بتواند این کالبد دردمند را فعال کند.

**کالبد دردمند از فکر تغذیه می کند**

هنگامی که کالبد دردمند گرسنه می‌شود و می خواهد تجدید قوا کند، بیدار می‌شود. ممکن است رویدادی آن را بیدار کند. هر رویدادی، هرچند ناچیز، می‌تواند به مثابه‌ی چاشنی انفجاری کالبد دردمند عمل کند. برای مثال، حرفی که کسی می‌زند و تو ناراحت می‌شوی و یا فکری که از سر تو می گذرد و تو فوران می کنی. اگر در این زمان تنها باشی و کسی با تو نباشد، کالبد دردمند عاطفی از فکر تو تغذیه می کند. در این هنگام، ناگهان فکرهای تو همه منفی می‌شوند. ممکن است خودت ندانی که پیش از هجوم این فکرهای منفی به سر تو، موجی از احساسات منفی از درونت گذشته‌اند؛ احساساتی مانند عصبانیت، کینه، غبطه، حسادت، و آزردگی. فکرها از جنس انرژی‌اند. اکنون کالبد دردمند تو از این انرژی تغذیه می کند. البته، کالبد دردمند عاطفی نمی‌تواند هر غذایی را بخورد. حتماً می‌دانی احساسی که فکری مثبت برمی‌انگیزد با احساسی که فکری منفی

برمی‌انگیزد تفاوت دارد. یک فکر مثبت هم از جنس انرژی‌ست، اما دارای ارتعاشی نیست که با ارتعاش کالبد دردمند عاطفی همخوان باشد. بنابراین، کالبد دردمند عاطفی نمی‌تواند فکر مثبت را هضم کند. کالبد دردمند عاطفی فقط از فکرهای منفی تغذیه می کند. زیرا این فکرها با حوزه‌ی انرژی کالبد دردمند عاطفی همسویند. همه‌ی چیزها از جنس انرژی‌اند و مدام در جنبش‌اند. یک صندلی و یا کتابی که اینک در دستان توست، جامد و بی‌حرکت به نظر می‌رسند، زیرا حواس تو بسامد ارتعاشی آن‌ها را این گونه دریافت می کند. به عبارت دیگر، جنبش دایمی مولکول‌ها، اتم‌ها، الکترون‌ها و ذرات بنیادی اتم‌ها همه با هم چیزهایی را می‌سازند که تو اکنون آن‌ها را به صورت صندلی و کتاب و درخت و بدن ادراک می کنی. ادراکات تو گزارشات حواس تو از واقعیت‌اند، اما خود واقعیت نیستند. آنچه را که تو به صورت شیء ادراک می کنی چیزی جز انرژی نیست. اشیا فرکانسی مشخص دارند.

فکرها هم از جنس انرژی هستند. انرژی فکرها فرکانسی دارد بیشتر از فرکانس اشیا. به همین دلیل است که

فکرها را نمی‌شود دید و یا لمس کرد. فکرها طیف مغناطیسی مشخصی دارند: فکرهای منفی در پایین‌ترین سطح و فکرهای مثبت در بالاترین سطح قرار دارند. فرکانس ارتعاشات کالبد دردمند عاطفی با فکرهای منفی تشدید می‌شود. بنابراین، فقط فکرهای منفی می‌توانند کالبد دردمند عاطفی را تغذیه کنند. فکرها موجب احساسات می‌شوند. احساساتِ کالبد دردمند عاطفی به سرعت زمام فکر تو را در دست می‌گیرند. به محض آن که کالبد دردمند بر ذهن تو مسلط شد، فکرهای تو همه منفی می‌شوند. آنگاه صدای درون سر تو قصه‌های پُرغصه نقل می‌کند؛ قصه‌هایی پر از اضطراب و درد درباره‌ی تو و دیگران. قصه‌هایی درباره‌ی گذشته‌ها و آینده‌ها. صدای درون سر مدام سرزنش می‌کند، متهم می‌کند، شکایت می‌کند. آنگاه، تو با آنچه صدای درون سرت می‌گوید یکی می‌شوی و حرف‌های آن را باور می‌کنی. این گونه است که به غم و بدبختی و اندوه معتاد می‌شوی.

مشکل این نیست که نمی‌توانی فکرهای منفی خود را خنثی کنی. مشکل این است که نمی‌خواهی این کار را بکنی. زیرا کالبد دردمند عاطفی‌ست که به جای تو زندگی می‌کند و تظاهر می‌کند که خود توست. درد، کالبد دردمند عاطفی را کیفور می‌کند. کالبد دردمند، همه‌ی فکرهای منفی را با ولع می‌بلعد. در واقع، صدای عادی درون سر تو حالا به صدای کالبد دردمند عاطفی تبدیل شده است. این کالبد بر حدیث نفس تو چیره است؛ یعنی حرف‌هایی که تو با خود می‌زنی همه تحت نظارت و اِشراف کالبد دردمند عاطفیِ تو زده می‌شوند. اکنون دوری فاسد و باطل میان فکرهای تو و کالبد دردمند تو شکل گرفته است. تو در این دایره سرگردانی. هر فکر منفی به کالبد دردمند تو غذا می‌رساند و کالبد دردمند تو نیز فکرهای منفی تازه تولید می‌کند. گاهی کالبد دردمند عاطفی، پس از آن که خوب خورد، به حالت نهفتگی خود بازمی‌گردد. او اکنون جسم تو را فرسوده و مستعد انواع بیماری‌ها ساخته است. اگر گمان می‌کنی کالبد دردمند عاطفی، انگلی‌ست بی‌مَخ، گمان تو درست است. کالبد دردمند عاطفی چیزی جز یک

طُفیلیِ بی کَله نیست!

**تغذیه‌ی کالبد دردمند از قصه‌های پُرغصه**

هنگامی که در کنار همسر یا اعضای دیگر خانواده‌ی خود هستی، کالبد دردمند تو می کوشد آن‌ها را علیه خود بشوراند تا بتواند از قصه‌هایی کشدار تغذیه کند که پیامد برانگیختگی آنان است. کالبد دردمند شیفته‌ی روابط صمیمانه‌ی خانوادگی نیست، زیرا از این روابط پُرتنش است که بهترین خوراک‌ها را برای تغذیه‌ی خویش فراهم می کند.

خویشتن‌داری در برابر کالبد دردمند کسی که می کوشد تو را تحریک کند بسیار دشوار است. کالبد دردمند او به طور غریزی نقاط ضعف تو را تشخیص می‌دهد و بر آن‌ها انگشت می گذارد. اگر برای بار اول نتواند تو را تحریک کند، دوباره و چندباره دست به کار می‌شود. کالبد دردمند او دست‌بردار نخواهد بود. احساس خام به دنبال احساسات دیگران می گردد. کالبد دردمند کسی می‌خواهد کالبد دردمند تو را بیدار کند. بدین‌سان، دو کالبد دردمند می‌توانند به یکدیگر مدد برسانند. بسیاری از آدم‌ها با هم صمیمی بوده‌اند، اما بعدها کالبد

دردمندشان آن‌ها را از هم فراری داده و یا حتی روبه‌روی هم قرار داده است. برای یک کودک بسیار دشوار است که شاهد تقابل خصمانه‌ی همیشگی کالبد دردمند پدر و مادر خود باشد. بسیاری از کودکان در چنین وضعیتی به سر می‌برند. این وضعیت، کابوس بچه‌هاست. کالبد دردمند در چنین وضعیتی‌ست که از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌یابد. پس از ظهور و بروز کالبد دردمند، و به اصطلاح تخلیه‌ی آن، کالبد دردمند به مرخصی می‌رود و تا زمانی که ایگو صلاح بداند، در مرخصی می‌ماند. در زمان مرخصی کالبد دردمند، آتش‌بسی نسبی برقرار است. مصرف بیش از اندازه‌ی مشروبات الکلی نیز کالبد دردمند عاطفی را فعال می‌سازد، به ویژه در مردان. هنگام مستی، کالبد دردمند بر آدمی چیره می‌شود و شخصیت فرد دگرگون می‌شود. کالبد دردمند آدم مست لایعقل از خشونت نیرو می‌گیرد. این خشونت اغلب متوجه‌ی همسر و فرزندان می‌شود. هنگامی که فرد از بی‌خبریِ ناشی از باده‌نوشی بیرون می‌آید از رفتار خود شرمنده است و قول می‌دهد دیگر هرگز چنین رفتاری را مرتکب نشود. او راست می‌گوید! کسی که این

حرف را می‌زند و چنین قولی می‌دهد همان کسی نیست که دست به خشونت زده بود. بنابراین، می‌توانی مطمئن باشی که او بارها و بارهای دیگر نیز چنین اعمال و رفتاری را مرتکب خواهد شد. البته، اگر این فرد بتواند حضور در لحظه‌ی حال را تجربه کند، اگر کالبد دردمند خویش را مشاهده کند، آنگاه می‌تواند از همذات‌پنداری با وهم خویش دست بردارد و هویت کاذب خود را کنار بگذارد. از چنین آدم دانایی دیگر خشونت و پرخاش و سرزنش مشاهده نخواهد شد.

دانایی و خشونت و پرخاش با هم جمع نمی‌شوند.

آدم‌های نادان و اسیران نفسانیت‌اند که می‌توانند سیلی بزنند، مشت و لگد پرتاب کنند و فحش بدهند. آدم‌های نادان کود زندگی می‌شوند. آدم‌های دانا همچون گُل می‌شکفند. بسیاری از کالبدهای دردمند عاطفی دوست دارند هم رنج ببرند و هم رنج بدهند. اما در بعضی از آن‌ها یکی از این دو حالت غالب است. آن‌ها یا در مقام قربانی دیگران‌اند و یا در مقام کسی که دیگران را قربانی می‌کند. در هر دوی این حالت‌ها، توسل به خشونت دیده می‌شود. ایگو از خشونت تغذیه می‌کند. خشونت،

گاهی عاطفی‌ست و گاهی فیزیکی. گاهی کالبدهای دردمند عاطفی مکمل هم می‌شوند. در این مواقع، طرفین رابطه گمان می کنند که عاشق هم شده‌اند. گاهی در همان دیدار نخست، یکی از طرفین در نقش قربانی جا می‌افتد و دیگری در نقش کسی که قربانی می کند. بسیاری گمان می کنند که عقدشان در آسمان‌ها بسته شده است، در حالی که آن‌ها را در دوزخ به عقد و ازدواج یکدیگر درآورده‌اند!

گربه‌ها، حتی هنگامی که در خواب‌اند، نسبت به آنچه پیرامون‌شان اتفاق می‌افتد بسیار هشیارند. گربه‌ها در خواب نیز گوش‌های خود را همچون راداری حساس به طرف آهسته‌ترین نجواها و صداها می چرخانند. آن‌ها حتی چشمان خود را نیز کمی باز می کنند تا ببینند چه رویدادی در حال رخ دادن است.

کالبد دردمند نهفته یا خفته نیز همچون گربه است. کالبد دردمند در سطحی از ضمیر ما هشیار و بیدار است تا اگر انگیزه و بهانه‌ای، هر چند کوچک، پیدا شد بی‌درنگ وارد عمل شود.

در روابط نزدیک و صمیمانه، کالبد دردمند چنان زیرکانه

خود را پنهان می کند که تا پس از امضای عقدنامه خود را آفتابی نمی کند. به محض آن که عقدنامه امضا شد و خیال کالبد دردمند راحت شد، خود را آشکار می کند. پس از امضای عقدنامه و آغاز زندگی زناشویی‌ست که متوجه می‌شوی فقط با همسرت ازدواج نکرده‌ای، بلکه با کالبد دردمند عاطفی او هم ازدواج کرده‌ای. او نیز با کالبد دردمند عاطفی تو ازدواج کرده است. به همین دلیل است که درست چند ماه پس از ازدواج و آغاز زندگی مشترک، متوجه‌ی دگرگونی شخصیت همسرت می‌شوی. این‌جاست که شوکه می‌شوی. نمی‌توانی باور کنی که او به خاطر موضوعاتی پیش پا افتاده و جزئی اینچنین داد و هوار کند، سرزنش کند، تحقیر کند، متهم کند و دست به خشونت بزند. او گاهی در سکوتی آزاردهنده غرق می‌شود. از او می‌پرسی: «چه شده؟» می گوید: «هیچی!» اما انرژیِ منفی عظیمی از او احساس می‌شود که فریاد می کشد: «خیلی چیزها شده است که تو نمی‌فهمی!» هنگامی که به چشم‌هایش نگاه می کنی، متوجه می‌شوی که در آن‌ها دیگر فروغی نیست، همان فروغی که آن روزها، با کنار رفتن ابرهای

ایگویش، بر تو می‌تابید. او دیگر آن موجود
دوست‌داشتنی نیست، با تو غریبه است، در چشم‌هایش
بیزاری لانه کرده است، خشن است، تلخ است،
عصبانی‌ست. هنگامی که با تو حرف می‌زند، صدای او را
نمی‌شنوی، بلکه صدای کالبد دردمند اوست که به
گوش می‌رسد. حرف‌های او همه تفسیرهای کالبد
دردمند او از واقعیت است. از خود واقعیت در حرف‌های
او نشانی نیست. واقعیت را ترس‌های او، دشمنی او،
عصبانیت او، و تمنای درد و رنج و اندوه کالبد دردمند
عاطفی او تحریف کرده‌اند. در این هنگام، ممکن است با
خود بگویی: «آه! من این آدم را خوب نشناختم و با او
ازدواج کردم! من اشتباه کردم. کاش این کار را نکرده
بودم! این اویی نیست که من روزی دوست‌اش
می‌داشتم.» بدیهی‌ست که این چهره‌ی واقعی همسر تو
نیست، بلکه کالبد دردمندی‌ست که او را اسیر خود
ساخته است. پیدا کردن همسری که کالبد دردمند
عاطفی نداشته باشد بسیار دشوار است، اما بهتر است
همسری اختیار کنی که کالبد دردمند عاطفی او بسیار
فربه نباشد.

## کالبدهای دردمند فربه

کالبد دردمند بعضی از افراد بسیار فربه است، بنابراین، هرگز به خواب نمی‌رود. آن‌ها هنگامی که می‌خندند، از پس خنده‌شان عصبیت پیداست. لازم نیست روانشناس باشی تا عصبیت آن‌ها را تشخیص بدهی. عصبیت آن‌ها، در پس خنده‌شان پنهان شده است و منتظر فرصتی‌ست تا پرده‌ی خنده را کنار بزند و خود را نشان بدهد.
عصبیت آن‌ها منتظر کسی‌ست که به او توهین کند یا از او انتقاد کند. کالبد دردمند عاطفی آن‌ها هرگز سیر نمی‌شود. نیاز ایگوی آن‌ها به دشمن همواره پابرجاست. آن‌ها روی مسایل بی‌اهمیت انگشت می‌گذارند و از کاه کوه می‌سازند تا دیگران را به واکنش وادارند. هنگامی که دیگران واکنش نشان می‌دهند، وارد قصه‌ی آن‌ها می‌شوند. بعضی‌ها ندانسته به دام کالبد دردمند دیگران می‌افتند و وارد دعوایی کشدار و ملال‌آور می‌شوند. یک رویداد، یک رویداد است، اما واکنش ما به آن رویداد، چیزی دیگر است. کالبد دردمند عاطفی متوجه‌ی این تفاوت نیست. کالبد دردمند عاطفی از واکنش‌ها به رویدادها رنج می‌برد و رنج خود را معلول رویدادهای خارجی تلقی می‌کند. به نظر کسانی که به کالبد

دردمند عاطفی گرفتارند، عامل بدبختی همواره در بیرون از آن‌هاست؛ در اشیا، در آدم‌ها، در وضعیت‌ها، در شرایط محیطی و اجتماعی و تاریخی، در سرنوشت. آن‌ها حتی از این نکته بی‌خبرند که دارند رنج می‌برند و بسیار ناشادند. آن‌ها حتی از هستی خویش نیز بی‌خبرند و متوجه‌ی بودنِ خود نیستند.

گاهی افرادی با ایگویی فربه وارد فعالیت‌های مبارزاتی می‌شوند و رهبری گروهی را نیز به عهده می‌گیرند. این افراد، حتی اگر آرمانی نیکو نیز داشته باشند، باز دشمن‌تراشند و دوست دارند دیگران را بر علیه خود بشورانند. انرژی منفیِ کالبد دردمند این‌ها خصومت می‌آفریند و از این خصومت نیز تغذیه می‌کند.

**کالبد دردمند، تفریحات سالم و رسانه‌ها**

اگر از سیاره‌ای دیگر به زمین آمده بودی، تعجب می‌کردی از این که ساکنان زمین پول می‌دهند تا شاهد کُشت و کشتار آدم‌ها به دست یکدیگر باشند. چرا فیلم‌های پُر از خون و خشونت این‌همه تماشاگر دارد؟ صنعتی بزرگ به وجود آمده است که کار آن تولید خوراک برای ایگوی آدم‌هاست. بدیهی‌ست عده‌ای این

فیلم‌ها را تماشا می کنند، زیرا دوست دارند ناراحت شوند. این چیست در درون آدم‌ها که خشونت را تقدیس می کند و آن را می خواهد؟

بی‌تردید، این چیز همان کالبد دردمند عاطفی‌ست. بخش عمده‌ی صنعت تفریح و سرگرمی، مشغول تولید همین فیلم‌های مبتذل است؛ چه به صورت بازی‌های تلویزیونی و چه به صورت فیلم‌های سینمایی. کالبدهای دردمنداند که سناریوی این فیلم‌ها را می‌نویسند و آن‌ها را تولید می کنند. کالبدهای دردمند ناآگاه نیز به طرف سینماها هجوم می‌برند و به تماشای این فیلم‌ها می‌نشینند.

آیا به تصویر کشیدن خشونت بر پرده‌ی سینماها یا صفحه‌ی تلویزیون اشتباه است؟ آیا تمامی این خشونت‌ها به مصرف کالبد دردمند عاطفی می‌رسد؟ در عصر ما، که عصر تکامل بشر است، خشونت فراگیر شده و رو به افزایش است. اگر فیلمی بتواند نشان دهد که خشونت چه بلایی بر سرِ خود آدم خشن و نیز بر سر قربانی خشونت می‌آورد، فلیم خوبی محسوب می‌شود. بدیهی‌ست که چنین فیلمی می‌تواند در بیداری انسان از

خواب نادانی نقشی اساسی ایفا کند. چنین فیلم‌هایی آیینه‌ای می‌شوند تا آدم‌ها جنون خویش را در آن ببینند. آنچه در آدم دیوانه دیوانگی را تشخیص می‌دهد، دیگر دیوانه نیست، بلکه پایان دیوانگی و آغاز دانایی و بصیرتی معنوی‌ست.

بعضی از بهترین فیلم‌های ضد جنگ و ضد خشونت فیلم‌هایی هستند که به جای تقدیس جنگ و خشونت، واقعیت جنگ و خشونت را نشان می‌دهند. کالبد دردمند عاطفی فقط می‌تواند از فیلم‌هایی تغذیه کند که در آن‌ها خشونت و جنگ تقدیس شده و به عنوان اعمالی حماسی و قهرمانی به نمایش گذاشته می‌شود. بیشتر نشریه‌های پُرفروش، در واقع فروشنده‌ی عواطف و احساسات منفی‌اند، یعنی فروشنده‌ی غذا برای کالبد دردمند عاطفی. روزنامه‌های انگلیسی پُرفروش‌ترین خوراک‌های ایگو را دربردارند. آن‌ها خبر نمی‌فروشند، هویٰ می‌فروشند. هویٰ برای ایگو غذاست.

رسانه‌ها برای جا انداختن و حفظ خود ظاهراً چاره‌ای ندارند جز آنکه خبرهای منفی بپراکنند. آن‌ها با همین خبرپراکنی‌های منفی‌ست که ایگوی خوانندگان‌شان را

فربه‌تر و بدین‌سان، خود را حفظ می کنند. هرچه خبرهای تلویزیون منفی‌تر باشد، مجری آن خبررا پُرهیجان‌تر اعلام می کند. هیجانات منفی از طریق همین رسانه‌ها شیوع می‌یابد. کالبدهای دردمند عاطفی شیفته و خریدار پر و پا قرصِ این برنامه‌ها هستند.

**کالبد دردمند جمعی زنان**

کالبد دردمند جمعی ابعاد گوناگونی دارد. همه‌ی قبایل، ملت‌ها و نژادها کالبد دردمند جمعیِ خود را دارند. کالبد دردمند جمعی بعضی‌ها فربه‌تر از دیگری است. البته، همه‌ی اعضای یک قبیله یا یک ملت یا یک نژاد به میزانی متفاوت در کالبد دردمند جمعی‌شان سهیم‌اند. تقریباً تمامی زنان از کالبد دردمند جمعی زنان سهمی دارند. این کالبد معمولاً در دوران قاعدگی فعال می‌شود. در این زمان زن‌ها از احساسات منفی سرشار می‌شوند. سرکوب و تحقیر زنان، به‌ویژه در دوهزار سال گذشته، سبب شده است تا ایگو بر روان بشری سلطه پیدا کند. زن‌ها هم ایگو دارند، اما ایگو در مردان راحت‌تر فربه می‌شود. ساحت فکر و احساس مردانه مرتع سرسبزتری برای چرای ایگوست. زن‌ها کم‌تر از مردها به هویتی ذهنی از خود تکیه می‌کنند. زن‌ها بیشتر از مردها با شعور باطنی خویش در تماس‌اند. یعنی زن‌ها شهودی‌تر از مردها هستند. ساختار زن‌ها منعطف‌تر از ساختار مردهاست. زن‌ها نسبت به زندگی حساسیت بیشتری دارند و به روی زندگی گشوده‌ترند. زن‌ها با طبیعت هماهنگ‌ترند. اگر توازن میان انرژی زنانه و مردانه در

آدمی به هم نریخته بود، رشد نفسانیت یا ایگو بسیار کُند می‌شد، از تعداد جنگ‌ها کاسته می‌شد و ما اینچنین از خود بیگانه نمی‌شدیم.

طی یک دوره‌ی سیصدساله، دادگاه تفتیش عقاید کلیسای کاتولیک رُم حدود پنج میلیون زن را به جرم ارتکاب به سِحر و نیز به جرم خروج از دین، وحشیانه شکنجه کرد و سپس کشت. آن‌روزها، اگر زنی به حیوانات علاقه نشان می‌داد، تنها در دشت‌ها تفرج می‌کرد، و یا به جمع‌آوری گیاهان جنگلی می‌پرداخت، بی‌درنگ متهم می‌شد که ساحره است. آنگاه او را می‌گرفتند و شکنجه می‌کردند و می‌کشتند. هنگامی که زن بودن جرم محسوب می‌شد، این جرم پنهان شد و بشر یکی از ابعاد دوگانه‌ی وجودی خویش را انکار کرد. آری، از هنگامی که زن سرکوب و تحقیر شد، مرد نیز نیمی از وجود خود را از دست داد. ادیان دیگر، از جمله یهودیت و بودیسم نیز زن را تحقیر کردند و زن بودن را جرم و گناه تلقی کردند.

زن جزوِ مایملک مرد تلقی شد و جایگاهش به سطح ماشین جوجه‌کشی تنزل پیدا کرد. آنگاه، مردانی که

ساحت زنانه‌ی خویش را انکار می کردند حکومت‌ها را به دست گرفتند و فرمان راندند. بدین‌سان، جهان تعادل خود را از دست داد. دنیای بی‌تعادل، دنیای دیوانه‌ی دیوانه بود. در این دنیای دیوانه‌ی دیوانه بود که جنون و جنگ و خشونت زاده شد. چه کسی ترس از جنس مؤنث را ایجاد کرده بود؟ چه کسی این پارانویای مزمن را ایجاد کرده بود؟ بدیهی‌ست که مردان چنین ترسِ بیمارگونه‌ای را ایجاد کرده بودند. البته، تمدن‌های باستانیِ پیش از مسیحیت، مانند سومری‌ها، مصری‌ها، سلتی‌ها به زنان بسیار احترام می گذاشتند و هرگز از جنس مؤنث هراسی نداشتند. چه عاملی باعث شد که ناگهان مردان از زنان بترسند و احساس کنند از طرف زنان و زنانگی تهدید می‌شوند؟ این عامل چیزی نبود مگر ایگو یا نفسانیت مردان. ایگو می‌دانست که تنها در هیئت مردانه می‌تواند بر سیاره‌ی زمین حکم‌فرمایی کند.

بنابراین، باید قدرت زنانه از بین می‌رفت. ایگو نمی‌توانست خود را به راحتی در زن‌ها مستقر سازد. برای استقرار ایگو، ساحت مردانه مناسب‌تر بود. ما اکنون

در زمانه‌ای زندگی می کنیم که در آن سرکوب زنان نهادینه شده است. سرکوب و تحقیر زنان، زخمی عاطفی بر کالبد عاطفی آن‌ها ایجاد کرده است. این زخم، کالبد زنان را دردمند کرده است. این زخم، بخشی از کالبد دردمند عاطفی زنان شده است. البته، علاوه بر این زخم، باید درد هزاران ساله‌ی زایمان، تجاوز، بردگی و شکنجه را نیز یادآور شویم. این دردها به تدریج روی هم تلنبار شده‌اند و کالبد دردمند جمعی زنان را شکل داده‌اند. اما اکنون همه چیز در حال دگرگونی‌ست. این دگرگونی، فزاینده است، و هر روز سرعتی بیشتر می‌یابد. بسیاری از آدم‌ها از خواب غفلت بیدار شده‌اند. ایگو یا نَفْس به تدریج سلطه‌ی تمام‌عیار خود بر ذهن آدمی را از دست می‌دهد. از آن‌جا که ایگو هرگز نتوانسته است در زن‌ها ریشه‌ای عمیق بدواند، شتاب بیداری زنان بیشتر است.

**کالبدهای دردمند ملی و نژادی**

بی‌تردید کشورهایی که با خشونت‌های اجتماعی بیشتر مواجه‌اند، کالبد دردمند عاطفی فربه‌تر و سنگین‌تری دارند. به همین دلیل ملت‌هایی که تاریخی طولانی‌تر

دارند و با حوادث تلخ بیشتری روبه‌رو بوده‌اند کالبدهای دردمندتری دارند. کشورهایی جوان مانند کانادا، استرالیا و یا کشورهایی مانند سوییس که از جنون و خشونت همسایه‌های خود در امان بوده‌اند، کالبد دردمند سبک‌تری دارند. البته، در این کشورها نیز تک تکِ افراد دارای کالبد عاطفی دردمند هستند.

مهم نیست که چه میزان از کالبد دردمند عاطفی تو به ملت یا نژاد تو مربوط می‌شود و چه میزان به تو. در هر حال، فقط زمانی می‌توانی از این کالبد دردمند خلاص شوی که مسئولیت وجود آن در خویشتن را شخصاً به عهده بگیری؛ گرچه راحت‌تر است که مسئولیت وجود آن در خویشتن را به عهده‌ی دیگری بگذاری و تقصیر را متوجه‌ی دیگری کنی. اما تا زمانی که دیگری و دیگران را مقصر می‌دانی، به کالبد دردمند عاطفی خود غذا می‌دهی و آن را فربه‌تر می کنی. برای تمام شرارت‌های بشری فقط یک مقصر وجود دارد و آن هم جهالت و نادانی‌ست. اگر این نکته را بفهمی، به ساحت بخشش حقیقی وارد شده‌ای. در ساحت بخشش حقیقی، تو دیگر خود را قربانی نمی‌پنداری. هنگامی که هویت

قربانی بودن و مظلوم بودن تو از بین می‌رود، حقیقت تو پدیدار می‌شود. حقیقت تو، «حضور» هشیارانه‌ی تو در لحظه‌ی حال است. اکنون به جای سرزنش کردن ظلمت، شمعی برمی‌افروزی. ظلمت را اگر نتوان به تمامی زدود، می‌توان به اندازه‌ی روشنی شمعی از شدتِ آن کاست. آنگاه که شمعی روشن می‌شود، ظلمت می‌شکند. اکنون اگر به سراغ زندگی می‌روی، برایش چراغی می‌بری؛ چراغ روشن «حضور» و «هشیاری» خویش را.

## شش: رهایی

رهایی از کالبد دردمند عاطفی مستلزم آگاهی نسبت به وجود آن در خویش است. برای رهایی از کالبد دردمند عاطفی، حضور و هشیاری نیز لازم است؛ حضور و هشیاری برای این که به محض فعال شدن این جریان سنگینِ انرژی عاطفی منفی، متوجه‌ی آن بشوی و آن را مشاهده کنی. هنگامی که کالبد دردمند عاطفی خود را مشاهده می کنی، او دیگر نمی‌تواند خود را به جای تو معرفی کند.

هشیاری و حضور آگاهانه‌ی تو در لحظه‌ی اکنون، هویت سرشته شده از کالبد دردمند عاطفی تو را فانی می‌سازد. هنگامی که با کالبد دردمند عاطفی همذات‌پنداری نمی کنی، او دیگر نمی‌تواند زمام فکرهای تو را در دست بگیرد و به همین دلیل نمی‌تواند از فکرهای تو تغذیه کند. شاید از بین بردن یکباره‌ی کالبد دردمند عاطفی کمی دشوار باشد، اما اگر برای یک‌بار هم که شده بگسلی رشته‌ی ارتباطیِ آن را با فکرهای خود، توان کالبد دردمند تحلیل می‌رود. حالا دیگر فکرهای تو را احساسات تو آشفته نمی کنند، و لحظه‌ی حال تو را

گذشته‌ی سپری‌شده به یغما نمی‌برد. آنگاه انرژی گرفتار در کالبد دردمند عاطفی رها می‌شود و به «حضور» تبدیل می‌شود. بدین‌سان، کالبد دردمند عاطفی به سوختی برای حضور و هشیاری تبدیل می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از فرزانگان و بیداران عالم نیز زمانی گرفتار کالبد دردمند عاطفی خود بوده‌اند، و توانسته‌اند آن را به حضور و هشیاری تبدیل کنند.

تو هرگز نمی‌توانی حالت ذهنی و عاطفی خود را زیر لفافه‌ی ظاهر گفتار و اعمال خود پنهان کنی. حالت ذهنی و عاطفی تو خیلی زود لو می‌رود. هر فردی دارای حوزه‌ی انرژی ویژه‌ای‌ست. این حوزه‌ی انرژی از او ساطع می‌شود. این حوزه‌ی انرژی توسط دیگران احساس می‌شود. مردم حوزه‌ی انرژی افراد را احساس می‌کنند و متناسب با آن واکنش نشان می‌دهند. گرچه ممکن است مردم ندانند که چه چیزی را احساس می‌کنند، اما در هر حال آن را احساس می‌کنند. بعضی از آدم‌ها حساس‌ترند، و در نخستین برخورد، به سرعت متوجه‌ی حوزه و نوع انرژی مخاطب خود می‌شوند؛ حتی پیش از آن که گفت‌وگویی میان آن‌ها در گرفته

باشد. گرچه پس از این برخورد نخست، واژه‌ها پادرمیانی می‌کنند و به دنبال واژه‌ها نقش‌ها می‌آیند و بازی می‌شوند. سپس توجه به ذهن معطوف می‌شود.
هنگامی که توجه به ذهن معطوف می‌شود، از قدرت احساس انرژی افراد کاسته می‌شود.
هنگامی که می‌دانی کالبد دردمند عاطفی به دنبال درد بیشتر می‌گردد، یعنی حوادث غمبار بیشتری را می‌طلبد، آنگاه متوجه می‌شوی که بسیاری از تصادفات جاده‌ای را رانندگانی موجب شده‌اند که کالبد دردمند عاطفی‌شان درست پیش از تصادف فعال شده است. هنگامی که دو راننده با کالبدهای دردمند فعال سر چهارراهی به هم می‌رسند، احتمال تصادف آن‌ها به شدت اوج می‌گیرد. آن دو راننده، بی‌آنکه خود بدانند، هر دو تصادف را «می‌خواهند».
بسیاری از دعواهای خونین توسط همین آدم‌های معمولی صورت می‌گیرد. آن‌ها دچار جنون آنی می‌شوند و ناخودآگاه مرتکب اعمال خشونت‌بار می‌شوند. در بسیاری از دادگاه‌ها وکیل مدافع اعلام می‌کند که «موکّل من، حین ارتکاب جرم، خودش نبوده است.»

متهم نیز اعلام می‌کند که «من نمی‌دانستم چه می‌کنم.» بدیهی‌ست که هنگام ارتکاب جرم، کالبد دردمند عاطفی متهم فعال بوده است و متهم خودش نبوده است، اما هیچ وکیل مدافعی تا کنون این نکته را گوشزد نکرده است. در واقع، متهم مرتکب جرم نشده است، بلکه کالبد دردمند عاطفی او مرتکب جرم شده است.

البته، نکته‌ی بالا هم نسبی‌ست. یعنی همه چیز با سیر تکاملی عالم همسوست و نمی‌تواند همسو نباشد. حتی جهل آدمی و رنج خاسته از این جهل نیز در تکامل عالم نقشی ایفا می‌کند. هنگامی که نمی‌توانی رنج خاسته از جهل خود را تاب بیاوری، بیدار می‌شوی. بنابراین، در چشم‌اندازی فراخ‌تر، می‌بینیم که کالبد دردمند عاطفی نیز نقشی ایفا می‌کند؛ نقشی که اگر نباشد منظره‌ی زندگی ناقص می‌شود.

**حضور**

زنی میان‌سال برای مشاوره‌ی خصوصی به دیدارم آمد. هنگام سلام و احوال‌پُرسی توانستم دردی را ببینم که در پس نقاب خنده‌ی ساختگی‌اش پنهان شده بود.

هنگامی که قصه‌ی زندگیش را برایم تعریف کرد، دیدم که خنده‌اش محو شد و دردی که پشت آن خنده پنهان شده بود هویدا شد. بی‌اختیار زد زیر گریه. گفت که احساس تنهایی و ناخرسندی می‌کند. هم می‌ترسید و هم دردمند بود. متوجه شدم که در کودکی از پدری خشن آزاری بسیار دیده است. شرایط زندگی کنونی‌اش چندان بد نبود. پس بدیهی بود که درد او ناشی از شرایط کنونی زندگیش نبود. او در کالبد دردمند عاطفی خود دردی شدید داشت. او از دریچه‌ی کالبد دردمند خویش به زندگی کنونی خود نگاه می‌کرد. کالبد دردمند او زندگی کنونی او را تفسیر و تعبیر می‌کرد. او هنوز نمی‌توانست ارتباط میان فکرهای خود و دردهای عاطفی‌اش را تشخیص بدهد. او از فکرها و عواطف خویش برای خود هویتی ساخته بود. او نمی‌دید که کالبد دردمند خود را با فکرهای خود تغذیه می‌کند. به عبارت دیگر، او تابوت هویتی دردمند را به دوش حمل می‌کرد. او تا حدودی دریافته بود که دردهایش در خود او ریشه دارند. او آماده‌ی بیداری بود و به همین دلیل به دیدن من آمده بود.

من توجه‌ی او را به درونش معطوف کردم و از او خواستم که بدون صافیِ تعبیر و تفسیرهای کالبد دردمند عاطفی خود، فکرهایش را مشاهده کند. از او خواستم موقتاً قصه‌ی اندوهبار زندگی خود را کنار بگذارد. به او گفتم: «تو با قصه‌ی غمبار زندگیت فکرهای خود را فیلترشده می‌بینی. فعلاً این فیلتر را کنار بگذار.» او می‌خواست راه برون‌شد از احساس بدبختی را نشانش بدهم. دوباره از او خواستم دقایقی فراموش کند کالبد دردمند عاطفی خویش را؛ همانی را که احساس بدبختی می‌کند. با اکراه پذیرفت. گریست. هنگام گریستن، بدنش می‌لرزید. به او گفتم: «در این لحظه، این تنها چیزی‌ست که تو واقعاً احساس می‌کنی. این احساس واقعی توست و کاریش هم نمی‌شود کرد. اگر بخواهی احساس تو در این لحظه چیزی دیگر باشد، در واقع، دردی به دردهای کنونی خود اضافه می‌کنی. اکنون به جای این که بخواهی این لحظه به گونه‌ای دیگر باشد، این لحظه را همین‌طور که هست پذیرا باش. بپذیر که احساس تو در این لحظه، همین است که هست. آیا اکنون پذیرای احساس خود در این لحظه هستی؟»

لحظه‌هایی در سکوت گذشت. ناگهان بی‌تاب شد. گویی می‌خواست همچون فنری فشرده از جا بپرد. با عصبانیت گفت: «نه، نمی‌خواهم بپذیرم احساسی را که در این لحظه دارم. من چنین احساسی را نمی‌خواهم.» پرسیدم: «این کیست که دارد این حرف‌ها را می‌زند؟ تو یا کالبد دردمند عاطفی تو؟ احساس غم تو از این که بدبخت هستی، لایه‌ای دیگر از بدبختی توست. بدبختی را حفظ کن، اما احساس غم و اندوه نسبت به بدبختی خود را کنار بگذار. آنگاه خواهی دید که بدبختی تو چیزی جز همین ناراحتی از احساس غم و اندوه نبوده است. برای کنار گذاشتن احساس غم و اندوه، لازم نیست کاری بکنی. فقط احساسات خویش را مشاهده کن و آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیر. اگر غمگین بودن تو را ناراحت نکند، برای غم‌های تو چه پیش می‌آید؟ اگر بدبخت بودن برایت مهم نباشد، بدبختی معنایش را از دست می‌دهد. ای کاش این نکته را بفهمی!»

کمی گیج شده بود. چند دقیقه سکوت کرد و فکر کرد و سپس، در حالی که چهره‌اش و حوزه‌ی انرژی‌اش

دگرگون شده بود، گفت: «عجیب است! گرچه هنوز غمگین‌ام، اما فضایی پُروسعت را پیرامون غم خویش مشاهده می‌کنم. این فضای پُروسعت، که غم مرا نیز در بر گرفته است، موجب می‌شود غمم کوچک و کم‌اهمیت جلوه کند.» او فضای پُروسعتِ پیرامون احساس خویش را مشاهده کرده بود. همین فضا، او را از احساساتش جدا می‌کرد و همذات‌پنداری او با احساساتش را زایل می‌ساخت. بدیهی‌ست این فضا هنگامی ایجاد می‌شود که در این لحظه پذیرای هر آنچه باشی که در لحظه‌ی حال تجربه می‌کنی.

سکوت کردم و او را با تجربه‌ی تازه‌اش تنها گذاشتم. او متوجه‌ی این نکته شده بود که اگر از احساسات و عواطف کهنه‌ی خویش هویت نگیرد، اگر احساسات و عواطفش را مستقیماً و بدون تعبیر و تفسیر ذهنی مشاهده کند، و اگر در برابر تجربه‌ی لحظه‌ی حال خویش مقاومت نکند، دیگر عواطف و احساساتش نمی‌توانند فکرهای او را در اختیار بگیرند و قصه‌ای غمبار با عنوان «منِ بدبخت» برای او نقل کنند. بُعد تازه‌ای وارد زندگی او شده بود. این بُعدِ تازه، هویت شخصی او را

پشت سر گذاشته بود. این بُعدِ تازه، ساحتِ «حضور» بود. از آن‌جا که نمی‌توان بدون قصه‌ی «منِ بدبخت» احساس بدبختی کرد، بدبختی او، با کنار گذاشتن قصه‌ی «منِ بدبخت»، به پایان رسیده بود.
این آغازی بود برای پایان کالبد دردمند عاطفی او. احساسات و عواطفِ غمبار، به خودی خود، بدبختی نیستند. احساسات و عواطفِ غمبار، هنگامی که با قصه‌ی «منِ بدبخت» گرد هم می‌آیند، آنگاه من احساس می‌کنم که بدبخت‌ام. هنگامی که خداحافظی می‌کردیم، شادمان بودم از این که شاهد وقوع شکوهِ پُروسعتِ «حضور» در فردی دیگر بودم. در ضمن، من شاهد محو شدن کالبد دردمندی نیز بودم، بی‌آنکه با آن جنگیده باشم. آن کالبد دردمند، همچون سایه‌ای، با تابیدن نور آگاهی محو شده بود؛ آگاهی، همین و بس! ما تنها به این دلیل در سیمای انسانی ظاهر شده‌ایم که بُعد «هشیاریِ کُل» را به این جهانِ امور جزوی بیاوریم.

به تعبیر محی‌الدین ابنِ‌عربی، شیخ اکبر عرفان اسلامی، انسان، انسانُ العین جهان است. یعنی انسان مردمک چشم جهان است. جهان با انسان است که خود را می‌بیند. در زبان عربی، انسان یعنی مردمک چشم.
آن زن رفت. پس از رفتن آن زن، بلافاصله، دوستی به دیدنم آمد. آن دوست، به محض وارد شدن به اتاقم گفت: «آه، چه انرژی تیره و سنگینی در این اتاق است! بگذار پنجره‌ها را باز کنم! این‌جا چه خبر بوده است؟ حالم به هم می‌خورَد. کمی عود روشن کن.» گفتم: «پیش از آمدن تو، زنی این‌جا بود. او کالبد دردمند عاطفی خود را همین‌جا رها کرد و رفت. این که می‌بینی، انرژی منفیِ کالبد دردمند عاطفی اوست که در هواست.» گرچه دوستم تاب تحمل آن هوا را نداشت، بنابراین، گذاشت و رفت.
پنجره‌ها را باز کردم. آنگاه به رستورانی هندی در همان نزدیکی‌ها رفتم. آنچه در آن رستوران رخ داد تأیید می‌کرد که کالبدهای دردمند عاطفی به هم مربوط‌اند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند. کالبدهای دردمند عاطفی از هم مجزا نیستند. درک و دریافت این نکته، مرا تکان داد.

**بازگشت کالبد دردمند**

پشت میزی نشستم و سفارش غذا دادم. غیر از من مشتریان دیگری در رستوران بودند. پشت میز کناری من، مردی میان‌سال روی صندلی چرخدار نشسته بود. او غذایش را تازه تمام کرده بود. او به من نگاهی کرد. فقط یک نگاه، اما نگاهش بسیار سنگین بود. چند دقیقه گذشت. ناگهان مرد برآشفت و بدنش شروع کرد به لرزیدن. هیجان‌زده و عصبانی بود. فریاد می‌کشید و از غذای خود گِلِه می‌کرد. پیشخدمت آمد تا بشقاب او را ببرد. مرد بر سر پیشخدمت فریاد کشید: «این چه غذایی‌ست که جلوی مشتریان خود می‌گذارید؟ غذا نبود، آشغال بود!» پیشخدمت پرسید: «اگر آشغال بود، پس چرا آن را خوردید؟» این پرسش، مرد را عصبانی‌تر کرد، چنان که شروع کرد به فحش دادن. انرژی منفی نفرت و ناخرسندی فضای رستوران را انباشته بود. انرژی منفی به جانب کالبد آن مرد می‌رفت و می‌خواست درون سلول‌های کالبد او جای بگیرد. آن مرد اکنون دیگر بر سر مشتریان رستوران نیز فریاد می‌کشید و فحش‌های خود را نثار همگان می‌کرد. حضور من در آن

رستوران بسیار قوی بود. به همین دلیل گویی او اصلاً مرا نمی‌دید و متوجه‌ی من نمی‌شد. احساس کردم من بوده‌ام که کالبد دردمند آن زن را، یعنی همان انرژی منفی او را، با خود به رستوران آورده بودم، و این انرژی، به دنبال فرکانس انرژی کالبد دردمندی متناسب با فرکانس خود گشته بود و اکنون آن را در کالبد دردمند همین مرد پیدا کرده و کالبد دردمند او را فعال کرده بود. پس کالبد دردمند آن زن، بدین‌سان، خود را به دیگری منتقل کرده بود.

مدیر رستوران در را باز کرد و به مرد گفت: «از این‌جا بروید بیرون! فقط بروید بیرون!» آن مرد صندلی چرخدارش را به جانب در راند و بیرون رفت، اما پس از یکی دو دقیقه برگشت. کالبد دردمند او هنوز آتش‌بس اعلام نکرده بود. او برگشت و فحش‌هایی رکیک‌تر را نثار همگان کرد. یکی از پیشخدمت‌ها کوشید مانع ورود مجدد او به رستوران شود، اما او با صندلی چرخدارش آن پیشخدمت را به دیوار چسباند. مشتریان برخاستند و کوشیدند آن مرد را بیرون کنند. غوغایی به پا شده بود. سر و کله‌ی پلیس هم پیدا شد. پلیس از آن مرد خواست

فوراً رستوران را ترک کند و دیگر به آن‌جا بازنگردد. آن مرد رفت و غوغا فروکش کرد. اندکی بعد، گویی مدیر رستوران میان من و آن ماجرا ارتباطی احساس کرده باشد، نزد من آمد و گفت: «این دردسر را شما درست کردید!»

**کالبد دردمند کودکان**

کالبد دردمند کودکان گاهی به شکل گوشه‌گیری و بدخلقی بروز می‌کند. کودک عبوس می‌شود و دوست ندارد رابطه برقرار کند. او ممکن است عروسکش را بغل کند، به گوشه‌ی اتاق برود، و شست خود را بمکد. کالبد دردمند او گاهی نیز خود را به شکل گریه و کج‌خلقی بروز می‌دهد. او ممکن است خود را روی زمین بیندازد و جیغ بکشد و یا چیزی را بشکند و خرابکاری کند.

خواسته‌های برآورده‌ناشده‌ی او می‌توانند کالبد دردمند او را نشانه بگیرند. ایگو می‌تواند از خواسته‌ی برآورده‌نشده برای خود غذایی خوشمزه بپزد. ممکن است پدر و مادرها ندانند که موضوع از چه قرار است، و در شگفت شوند که چگونه ممکن است فرشته‌ی کوچولوی آن‌ها در چشم بر هم زدنی تبدیل شود به یک

هیولا! در این لحظه آن‌ها از خود می‌پرسند: «آخه، یکهو چه شد!؟ این‌همه عصبانیت و ناشادمانی از کجا پیدا شد!؟» این حالت بچه‌ها سهم آن‌هاست از کالبد دردمند جمعی بشر، و می‌دانیم که خاستگاه این کالبد دردمند نیز همان ایگو است.

البته، ممکن است کودک درد را از کالبد دردمند پدر و مادر خود گرفته باشد. در این صورت، پدر و مادر، در واقع، بازتاب کالبد دردمند عاطفی خویش را در رفتار کودک مشاهده می‌کنند. بچه‌های حساس، به شدت تحت تأثیر کالبد دردمند پدر و مادر خود هستند.

تماشای نمایش جنون‌آمیز کالبد دردمند پدر و مادر، موجب دردهای شدید عاطفی در فرزندان می‌شود. این دردها در بچه‌ها تلنبار می‌شود و آن‌ها را تبدیل می‌کند به کودکانی که در کودکی زیر بار سنگین کالبد دردمند بزرگسالان پیر شده‌اند. گاهی پدر و مادرها می‌کوشند کالبد دردمند خود را به فرزندان‌شان نشان ندهند. آن‌ها به هم می‌گویند: «ما نباید جلوی بچه‌ها با هم دعوا کنیم. خوب نیست!» اما بچه‌ها گول پدر و مادرها را نمی‌خورند. یعنی هنگامی که پدر و مادر تظاهر می‌کنند که همدیگر را دوست دارند و مسئله‌ای ندارند، بچه‌ها انرژی منفی‌ای را احساس می‌کنند که فضای خانه را پُر کرده است. کالبدهای دردمندی که به اجبار خود را مخفی می‌کنند، مسموم‌تر از کالبدهای دردمندی هستند که خود را آشکار می‌کنند. این سم، کودکان را

مسموم می‌کند و غذایی می‌شود برای رشد کالبد دردمند عاطفی آن‌ها.
بچه‌هایی که با پدر و مادری ناآگاه زندگی می‌کنند، گاهی به‌طور ناخودآگاه نسبت به چیزی به نام ایگو و کالبد دردمند عاطفی آگاه می‌شوند. زنی می‌گفت: «در کودکی، هنگامی که پدر و مادرم با هم دعوا می‌کردند و بر سر هم فریاد می‌کشیدند و به هم فحش می‌دادند، من پیش خود می‌گفتم: این‌ها دیوانه‌اند. من چطور این‌جا سر درآورده‌ام!؟» در آن زمان، او به‌طور ناخودآگاه جنون‌آمیز بودن رفتار پدر و مادر خود را تشخیص می‌داده است. همین آگاهی، به او در برابر کالبد دردمند پدر و مادرش به طور نسبی مصونیت می‌بخشیده است.
پدر و مادرها اغلب نمی‌دانند که با کالبد دردمند فرزندان‌شان چگونه برخورد کنند. اما پرسش‌های اساسی این‌هاست: «آیا پدر و مادرها خود طریقه‌ی برخورد با کالبد دردمند خویش را می‌دانند؟ آیا آن‌ها کالبد دردمند خویش را تشخیص می‌دهند؟ آیا آن‌ها در لحظه‌ی حال، لحظه‌ی واقعی زندگی خود، حضور دارند؛ تا این حضور مانع فعال شدن کالبد دردمندشان

شود؟»

هنگامی که کالبد دردمند کودک به او حمله می‌کند، از دست پدر و مادر کاری برنمی‌آید، جز آن که فقط «حضور» داشته باشند. «حضورِ» پدر و مادرها باعث می‌شود فرزندشان به سوی واکنش‌های عاطفی کشیده نشود. زیرا واکنش‌های عاطفی کودک، کالبد دردمند او را فربه‌تر و سنگین‌تر می‌کند. کالبدهای دردمند می‌توانند اَلم‌شنگه‌ای به پا کنند، بیا و ببین! آن‌ها خود را به نمایش‌هایی ملودرام و مهیج تبدیل می‌کنند. هرگز این نمایش‌ها و ادا و اطوارها را باور نکن. آن‌ها را اصلاً جدی نگیر. اگر خواهشی بی‌پاسخ موجب فعال شدن کالبد دردمند کودک شده است، خواست او را نادیده بگیر. در غیر این صورت، کودک می‌آموزد که: «هرچه ناراحت‌تر باشم، زودتر به خواسته‌ی خود می‌رسم!» این، دستورالعملی‌ست برای رفتاری نادرست در آینده. در این مواقع، بی‌پاسخ گذاشتن خواهش کودک، موجب ناامیدی کالبد دردمند او می‌شود. البته، کالبد دردمند او ممکن است پیش از آنکه کاملاً خاموش شود بدخُلق‌تر شود. مهم نیست. خوشبختانه هنگامی که کالبد دردمند

کودکان بروز می‌کند، خیلی زود رنگ می‌بازد، بر عکس آنچه در بزرگسالان می‌بینیم. پس از آن که کودک آرام شد، و یا فردای آن روز، می‌توانی درباره‌ی آنچه پیش آمده با او حرف بزنی. لازم نیست درباره‌ی کالبد دردمند عاطفی به او چیزی بگویی. در عوض از او بپرس: «دیروز چرا جیغ و داد می‌کردی؟ یادت می‌آید؟ در آن موقع چه احساسی داشتی؟ حالت تو حتماً اسمی هم دارد؟ اسم حالت دیروز خود را می‌دانی؟ اگر می‌توانستی حال و حالت دیروز خود را ببینی، فکر می‌کنی چه شکلی می‌بود؟ آیا می‌توانی روی صفحه‌ای کاغذ شکل آن را بکشی؟ وقتی آن حالت تمام شد، چه احساسی داشتی؟ آیا آن حالت در تو خوابش برد؟ آیا آن حالت از تو بیرون رفت؟ کجا رفت؟ آیا فکر می‌کنی آن حالت دوباره برگردد؟» این‌ها تنها چند پرسش پیشنهادی‌ست. این پرسش‌ها طرح شده‌اند تا توان مشاهده‌ی کودک، یعنی همان «حضور» کودک، بالا برود. این پرسش‌ها به کودک کمک می‌کند تا حقیقت خویش را از هویت خویش جدا کند. هویت کودک چیزی جز کالبد دردمند او نیست. شاید دوست داشته باشی با کودک خویش

درباره‌ی کالبد دردمند با زبانی کودکانه گفت‌وگو کنی. هنگامی که کالبد دردمند او دوباره برگشت، می‌توانی به او بگویی: «آیا باز برگشته؟ برگشته، مگه نه؟» این‌بار از همان واژه‌ها و تعبیراتی استفاده کن که کودک تو دفعه‌ی پیش برای بیان احساس خویش آن‌ها را به کار گرفته بود. توجه‌ی کودک را به جانب احساسی که دارد هدایت کن. بگذار رفتار تو حاکی از کنجکاوی و توجه باشد، نه انتقاد و سرزنش.

شاید این کار تو نتواند مانع فعال شدن دوباره‌ی کالبد دردمند کودک شود. شاید چنین به نظر برسد که کودک تو به حرف‌های تو هیچ اعتنایی ندارد؛ اما حرف‌های تو، به مثابه‌ی آگاهی، در پس‌زمینه‌ی ناهشیاری و کالبد دردمند کودک باقی می‌ماند. به تدریج، همین آگاهی رشد می‌کند، و در نتیجه، کالبد دردمند کودک تو تحلیل می‌رود. «حضور»، مایه‌ی رشد کودک است. روزی متوجه می‌شوی که حالا دیگر کودک توست که به تو یادآور می‌شود که تو اختیار خود را به دستِ کالبد دردمند عاطفی‌ات سپرده‌ای!

**شوربختی**

شوربختی تو تماماً معلول شیطنت کالبد دردمند تو نیست. بخش عمده‌ی احساس شوربختی تو معلول عدم حضور تو در لحظه‌ی حال است. هنگامی که لحظه‌ی حال را انکار می کنی، پُر می‌شوی از احساس شوربختی. لحظه‌ی حال، تنها لحظه‌ی واقعی زندگی‌ست و زندگی واقعی در لحظه‌ی حال جاری‌ست. اگر این نکته را بفهمی، آنگاه به لحظه‌ی حال، همان طور که هست، پاسخ مثبت می‌دهی. پاسخ مثبت تو به لحظه‌ی حال، مانع شکل گرفتن احساس شوربختی می‌شود. پاسخ مثبت تو به لحظه‌ی حال، مقاومت درونی تو نسبت به زندگی واقعیِ لحظه‌ی حال را از بین می‌برد. با از بین رفتن مقاومت تو در برابر زندگی، قدرت تو افزایش می‌یابد.

احساس شوربختی کالبد دردمند تو، به آنچه باعث برانگیخته شدن این احساس شده، هیچ ارتباطی ندارد. احساس شوربختی کالبد دردمند، به مثابه‌ی یک معلول، هیچ تناسبی با علت برانگیخته شدن این احساس ندارد. احساس شوربختی، واکنشی‌ست افراطی. واکنش‌های عاطفی افراطی معیار تشخیص احساس شوربختی‌ست. البته، کسی که به چنین احساسی مبتلاست هرگز نمی‌تواند درنگ کند تا ببیند، بسنجد، و تشخیص بدهد. کسی که کالبد دردمند عاطفیِ سنگینی دارد، همواره برای ترس و غم و عصبانیت و خشم خویش دلایلی در آستین دارد. برای مبتلای به کالبد دردمندِ سنگین، رویدادهایی بی‌اهمیت که دیگران به راحتی و با لبخندی از کنارش می گذرند، تبدیل می‌شوند به دلایل و شواهدی متقن مبنی بر بدبخت بودن او. البته، همه‌ی این رویدادهای ناچیز و بی‌اهمیت به مثابه‌ی یک انگیزه برای برانگیخته شدن کالبد دردمند عاطفی عمل می کنند. این انگیزه‌ها، عواطف تلنبارشده‌ی قدیمی را به عرصه‌ی زندگی واقعی می کشاند. عواطفی که سپس به درون سر می‌روند و به

صداهای درون سر تبدیل می‌شوند و ایگو را تغذیه می‌کنند.
کالبد دردمند عاطفی و ایگو خویشاوندند. آن‌ها به هم محتاج‌اند. کالبد دردمند عاطفی یک وضعیت را تفسیر و تعبیر می‌کند. آنگاه ایگو به آن وضعیت واکنش نشان می‌دهد. کالبد دردمند تو واقعیت را تحریف می‌کند. تو با چشمان کالبد دردمند خویش است که واقعیت موجود را می‌بینی. بنابراین، اصلاً خودِ واقعیت را نمی‌بینی. آنچه تو می‌بینی صرفاً تفسیری عاطفی‌ست که با واقعیت هیچ ارتباطی ندارد. بنابراین، آنچه تو می‌بینی، فقط به خود تو مربوط است. گاهی، با همین تفسیرها، بر وخامت اوضاع می‌افزایی و این چیزی‌ست که کالبد دردمند تو به آن محتاج است و از آن تغذیه می‌کند.
برای کسی که در تسخیر کالبد دردمند خویش است، گام نهادن به بیرون از تفسیرها و تعبیرات غلط خود، یعنی بیرون آمدن از همان قصه‌ی غمبار کالبد دردمند، تقریباً ناممکن است. هرچه این قصه غمبارتر باشد، بیرون رفتن از آن دشوارتر خواهد شد. هنگامی که در دایره‌ی فکر و عاطفه سرگردان هستی، بیرون آمدن از آن

ممکن نیست. تو در دوزخی گرفتاری که هیزم آن را مدام خودت تهیه می‌کنی. تو، با دستان خود، خود را به دل این مصیبت افکنده‌ای. تو حتی نمی‌دانی که از وضعیت اسفبار کنونی راه برون‌شدی نیز وجود دارد. تو به دام ذهنیت خود افتاده‌ای. تو گمان می‌کنی که واکنش عاطفی تو، تنها شیوه‌ی درست برخورد با وضعیت اسفبار موجود است.

**رهایی از همذات‌پنداری با کالبد دردمند**

کسی که کالبد دردمند سنگینی دارد، انرژی خاصی از خود ساطع می‌کند که موجب دافعه‌ی او می‌شود؛ طوری که دیگران حضور او را ناخوشایند تلقی می‌کنند. هنگامی که چنین فردی در جمعی حضور می‌یابد، افراد از او فاصله می‌گیرند، و یا دوست دارند هرچه زودتر از شر او خلاص شوند. حوزه‌ی انرژی چنین فردی دافعه‌ای بسیار دارد. همه از اطراف او پراکنده می‌شوند. گویی راسویی بو وِل داده است! چنین فردی دوست دارد که دیگران به او احترام نگذارند، بنابراین، عمداً بی‌احترامی دیگران را برمی‌انگیزد. او گاهی کاری می‌کند که باعث برخوردی فیزیکی نیز می‌شود. البته، کسانی که با چنین

فردی چنین برخوردی می کنند، کالبد دردمند خودشان نیز در تماس با کالبد دردمند آن فرد فعال شده است. آن‌ها به چیزی حمله می کنند که در خودشان نیز یافت می‌شود.
آن‌هایی که کالبد دردمند فربه‌ای دارند دائم با دیگران در نزاع و کشمکش‌اند. البته، ممکن است آن‌ها خود دعوا به راه نیندازند، اما انرژی منفی متراکمی که در وجودشان است موج برمی‌دارد، به دیگران می‌رسد، خصومت دیگران را برمی‌انگیزد و دیگران را به دعوای ناخواسته می کشاند. هنگام روبه‌رو شدن با چنین آدمی، حضور هشیارانه‌ی بالایی لازم است تا کار به واکنش و جنگ و جدال نکشد. گاهی حضور تو باعث می‌شود تا کسی که کالبد دردمند فربه‌ای دارد به خود بیاید، هویت مجعول خویش را کنار بگذارد و معجزه‌آسا بیدار شود. گرچه ممکن است بیداری او چندان نپاید، اما همین بیداری موقتی می‌تواند مبنایی شود برای بیداری پایدار آینده‌ی او. نخستین‌باری که شاهد چنین بیداری‌ای بودم سال‌ها پیش بود. ساعت حدود یازده شب بود که زنگ خانه‌ام را زدند. از آیفون صدای مضطرب همسایه‌ام اُتَل را شنیدم

که می گفت: «می خواهم با شما صحبت کنم. مهم است. خواهش می کنم اجازه بدهید داخل شوم.» اتل زنی میان‌سال، باهوش و تحصیلکرده بود. در ضمن، او ایگویی نیرومند و کالبد دردمند فربه‌ای داشت. او در جوانی از اردوگاهِ هیتلری گریخته بود و اعضای خانواده‌اش نیز در بازداشتگاه آشُویتس هلاک شده بودند.

اتل مضطرب روی کاناپه نشست. آنگاه از لای پوشه‌ای که در دست داشت کاغذهایی بیرون آورد و آن‌ها را روی مبل و روی زمین پخش کرد. بی‌درنگ، حسی غریب در من به وجود آمد. احساس کردم بدنم به شدت نورانی شده است. با تک‌تک سلول‌هایم حضور داشتم و پذیرای همه چیز بودم. جُز این، کاری از دستم برنمی‌آمد.

درباره‌ی او هیچ قضاوتی نداشتم. او را تفسیر نمی کردم. می‌دیدم که واژه‌ها از دهانش جاری شده‌اند و او حرف می‌زند: «امروز باز هم نامه‌ای برایم فرستادند که موجب نگرانیم شد. آن‌ها می خواهند از من انتقام بگیرند. لطفاً کمک‌ام کنید. کمک‌ام کنید تا با آن‌ها مبارزه کنیم. اگر وضع به همین منوال پیش برود، خانه‌ام را از دست

می‌دهم.» معلوم شد که اتل مبلغ شارژِ ساختمان را نپرداخته و مدیر ساختمان هم از دست او شکایت کرده بود.
اتل ده دقیقه‌ای حرف زد. من سکوت کردم و گوش دادم. ناگهان سکوت کرد و به دور و بر خود نگاهی انداخت. انگار از خواب بیدار شده است. آرام شد. گویی حوزه‌ی انرژی‌اش دگرگون شده بود. سپس به من نگاهی انداخت و گفت: «این چیزها اصلاً مهم نیستند. این‌طور نیست؟» گفتم: «درست می‌گویی. این چیزها اصلاً مهم نیستند.» چند دقیقه‌ای را در سکوت گذراندیم. سپس کاغذهای خود را از روی مبل و از روی زمین جمع کرد و برخاست و رفت. فردای آن روز در خیابان دیدم‌اش. جلو آمد و گفت: «دیشب چه پیش آمد؟ پس از آن که از خانه‌ی شما رفتم، راحت خوابیدم. سال‌ها بود که چنین خوابی را تجربه نکرده بودم. درست مثل یک نوزاد خوابیدم!» من کاری نکرده بودم. من فقط واکنشی نشان نداده بودم، قصه‌ی او را تأیید نکرده بودم، با فکر خود بر فکرهای او نیفزوده بودم، با عواطف خود کالبد دردمند عاطفی‌اش را تغذیه نکرده بودم؛

همین. من به او مجالی داده بودم تا در آن لحظه‌ها به تجربه نایل شود.

من صرفاً به او مجال داده بودم؛ با مداخله نکردن، قضاوت نکردن، کاری نکردن. حضور ما همواره مؤثرتر از مداخله‌ی بی‌ربطِ ماست. اگر می‌خواهی به کسی کمکی کنی، فقط مداخله نکن. لازم نیست کاری بکنی، فقط قضاوت نکن. گرچه تجربه‌ی بیداری اتل پایدار نبود، اما امکانی شگرف را به او نشان داده بود. این امکان در درون همه هست. امکان فارغ بودن از قصه‌ی ذهنیِ خود، و حضور داشتن. هنگامی که فارغ می‌شوی از قصه‌ی ذهنیِ خود، متصل می‌شوی به هستی کُل؛ همچون اتصالِ قطره به دریا. هیاهوی درون سر و فکرها نمی‌گذارند «حضور» را تجربه کنی. فکر، تفسیری غلط و مخدوش از بودنِ هشیارانه‌ی تو به دست می‌دهد. فکر، همان ذهنیت است. ذهنیت تو بودنِ تو را این‌گونه تفسیر می‌کند: «اهمیت ندادن به دیگران، خنثی شدن، شفقت نداشتن، بی‌تفاوت شدن، بی‌احساس شدن». ذهن نمی‌تواند متصل شدن قطره به دریا را ادراک کند. در حضورِ ناب، تو از رابطه‌ی صِرف فراتر می‌روی. در حضور ناب، تو «حضور» حقیقت خویش را، هم در صورت خویش و هم در صورت همه چیز و همه کس،

مشاهده می‌کنی. در حضور ناب، دیگران دیگر برای تو «دیگران» نیستند. تو با همه چیز و همه کس یگانه‌ای. هنگامی که به ساحت یگانگی می‌رسی، عشق حقیقی، توجه‌ی حقیقی، و شفقت حقیقی می‌شکفد.

**محرک‌ها**

بعضی از کالبدهای دردمند عاطفی فقط به یک انگیزه یا وضعیت خاص واکنش نشان می‌دهند. این انگیزه یا وضعیت با دردهای گذشته‌ی فرد مبتلا همخوانی دارد. برای مثال، اگر کودک در خانواده‌ای بزرگ شود که مسایل مالی موجب نزاع و کشمکش مدام والدینش بوده است، او ترس و احساس عدم امنیت اقتصادی پدر و مادر خویش را جذب می‌کند و کالبد دردمندی می‌سازد که در مواجهه با هر گونه مسایل مالی بی‌درنگ تحریک می‌شود. این کودک در بزرگسالی خود نیز بر سر مبالغی اندک واکنش نشان می‌دهد. یعنی برای این کودک پول بسیار مهم می‌شود، گرچه بسیار اندک باشد. پول برای این کودک مایه‌ی بقا می‌شود. در پس ترس و خشم این کودک یا این بزرگسال، فقط ماندن و زنده ماندن مطرح است. من حتی آدم‌های نسبتاً آگاه را

نیز دیده‌ام که در رابطه با یک معامله‌ی کوچک چنان برافروخته شده‌اند که جابه‌جا سکته کرده‌اند. همان‌طور که روی پاکت‌های سیگار نوشته‌اند: «سیگار برای سلامتی زیان دارد!» خوب است روی اسکناس‌ها هم بنویسند: «پول، کالبد دردمندتان را تحریک می کند و موجب جهالت می‌شود!»

کودکی که مورد بی‌اعتنایی و کم‌توجهی والدین خویش بوده است و در خانه به حساب نمی‌آمده است، ممکن است برای خود کالبدی دردمند بسازد. کالبد دردمند او با کوچک‌ترین چیزی تحریک می‌شود. برای مثال، اگر دوستی دیر سر قرار برسد و یا همسرش کمی دیرتر به خانه بیاید، کالبد دردمند او فوراً ناراحت و عصبانی می‌شود. اگر همسر او از او جدا شود یا بمیرد، درد عاطفیِ او بیش از حد تحریک می‌شود. در این مواقع، درد عاطفی چنین آدمی با اندوه و یأس و ماتم و افسردگیِ شدید همراه خواهد بود.

زنی که در کودکی مورد آزار جسمی پدرش قرار داشته است، کالبد دردمند بسیار تحریک‌پذیری دارد. کالبد دردمند این زن در ارتباط نزدیک با همسرش نیز تحریک

می‌شود. چنین زنی گاهی به جانب مردی کشیده می‌شود که کالبد دردمندی دارد مشابه کالبد دردمند پدر او. این زن به دردهای عاطفی خود معتاد است. بنابراین، به جانب مردی کشیده می‌شود که دردهای گذشته‌ی او را تجدید کند. گاهی این کشش با عشق اشتباه گرفته می‌شود. مردی که کودکی ناخواسته بوده و مورد توجه‌ی به اندازه‌ی مادر خویش نبوده است، کالبد دردمند دمدمی‌مزاجی دارد. او از یک طرف عطش عشق مادرانه را دارد و از طرف دیگر از مادری که به او محبت نکرده است بیزار است. کالبد دردمند این آدم در بزرگسالی توسط تقریباً هر زنی تحریک می‌شود. او نیازی شدید دارد که توجه و عشق هر زنی را به جانب خود جلب کند. بنابراین، می‌کوشد هر زنی را اغوا و تسخیر کند.

بدین‌وسیله، او می‌کوشد نیاز عاطفی به عشق مادرانه‌اش را برآورده کند. او اگر به زن‌ها توجه می‌کند، در زن‌ها به دنبال مادری دلسوز و سرشار از عشق می‌گردد. چنین آدمی در اغواگری مهارت می‌یابد، اما اگر از زنی پاسخی منفی بشنود به یاد بی‌مهری‌های مادرش

می‌افتد، فوراً برآشفته می‌شود و کالبد دردمندش شدیداً تحریک می‌شود.

هنگامی که کالبد دردمند خویش را تشخیص می‌دهی، خواهی دانست که چه محرک‌هایی آن را فعال می‌کنند. این محرک‌ها ممکن است یک وضعیت باشد، یک کار، و یا یک حرف. هنگامی که با این محرک‌ها روبرو می‌شوی، اگر بی‌درنگ متوجه‌ی ماهیت آن‌ها شوی، به سطحی برتر از آگاهی صعود می‌کنی. یعنی دیگر در سطح آن محرک‌ها نمی‌مانی. البته، ممکن است در همان لحظه‌های نخست متوجه شوی که واکنش‌هایت ناشی از کالبد دردمند توست، با وجود این، دیگر از کالبد دردمند خود هویت نمی‌گیری. یعنی کالبد دردمند تو دیگر نمی‌تواند زمام اختیار تو را در دست بگیرد و به صدای سلطه‌جویِ درون سر تو تبدیل شود. در این زمان اگر با همسر خود باشی، به او می‌گویی: «سخن تو و یا کاری که کردی، کالبد دردمند مرا تحریک کرد.» با همسر خود قرار بگذار: «هرگاه حرف یا عمل تو باعث تحریک کالبد عاطفی من شد، به تو خواهم گفت.» بدین‌سان، کالبد دردمند تو دیگر نمی‌تواند در روابطتان بازی دربیاورد و با این بازی درآوردن‌ها خود را بازسازی کند. بدین‌سان، کالبد دردمند تو حتی مایه‌ی «حضور»

تو نیز خواهد شد. هنگام فعال شدن کالبد دردمندت، اگر هشیار باشی و حضور داشته باشی، پاره‌ای از انرژی منفی کالبد دردمندت به سوختی برای حضوری پُرمایه‌تر و پُررنگ‌تر تبدیل می‌شود. باقی‌مانده‌ی کالبد دردمند تو عقب‌نشینی می‌کند و منتظرِ ناهشیاری تو می‌ماند. آنگاه، در موقعِ مقتضی، آفتابی می‌شود. کوچک‌ترین احساس منفی، مانند آزردگی یا خشم، می‌تواند راه بازگشت کالبد دردمندت را هموار کند. به یاد داشته باش که کالبد دردمند تو نمی‌تواند «حضور» تو را تاب بیاورد. به همین دلیل، خواهان «غیبت» توست.

**کالبد دردمند می‌تواند موجب بیداری شود**

در ابتدا چنین به نظر می‌رسد که کالبد دردمند تو سد راه بیداری توست. کالبد دردمند، ذهن تو را اشغال می‌کند، فکرهای تو را تحریف می‌کند، روابط تو با دیگران را بر هم می‌زند، ابری سیاه می‌شود و آسمان شور زندگی تو را می‌پوشاند. کالبد دردمند می‌خواهد تو را به جهل و جنون بکشاند. به عبارت دیگر، کالبد دردمند تو می‌خواهد تو با ذهن و عواطف خود همذات‌پنداری

کنی. یعنی گمان کنی همان ذهنیت خود و یا عواطف خود هستی. کالبد دردمند وادارت می کند که واکنشی عمل کنی و یا دست به کارهایی بزنی که موجب اندوه تو و دیگران می‌شود.
هرچه اندوهگین‌تر باشی، زندگیت بیشتر به هم خواهد ریخت. ممکن است بدن تو نتواند این‌همه فشار را تاب بیاورد و دچار بیماری و اختلال شود. از آن‌جا که کالبد عاطفی تو به دنبال حادثه‌های ناجور می گردد، ممکن است تصادف کنی و یا دچار وضعیت‌هایی ناگوار شوی. ممکن است به دام قصه‌ای پُرغصه بیفتی و نتوانی خود را از آن خلاص کنی. حتی ممکن است دست به خشونتی فیزیکی بزنی. اصلاً ممکن است اوضاع به اندازه‌ای وخیم شود که دیگر نتوانی با «منِ بدبختِ» خویش زندگی کنی، بنابراین، تصمیم بگیری به این زندگیِ نابسامان و غمبار خاتمه بدهی. هرگاه کالبد دردمندت زمام اختیار تو را در دست بگیرد، اگر نتوانی بشناسی‌اش، اگر نتوانی آن را کالبدشکافی کنی، کالبد دردمند تو به پاره‌ای از ایگوی تو تبدیل می‌شود. هرچیزی که به تو هویت می‌بخشد، ایگوی تو می‌شود. هویت گرفتن از چیزی،

یعنی همذات‌پنداری با آن چیز. کالبد دردمند تو، یعنی همان قصه‌ی شخصی زندگی تو، یکی از مناسب‌ترین دستمایه‌های ایگو برای ساختن هویت است. فراموش نکن که تو قصه‌ی شخصی زندگی خود نیستی. حقیقت تو فراتر از این قصه‌ها و غصه‌هاست. قصه‌های شخصی زندگی، همه پُر از غصه‌اند. البته، اتحاد نامبارک کالبد دردمند و ایگو همیشگی نیست.

همان‌طور که یک دستگاه الکترونیکی نمی‌تواند ولتاژ بالاتر از ظرفیت خود را تحمل کند و بنابراین می‌سوزد، هنگامی که کالبد دردمند نیز بسیار فربه می‌شود و دردهایش از حد تحمل ایگو می‌گذرد، ایگو آب می‌شود. آن‌هایی که کالبد دردمند عاطفی بسیار فربه دارند به نقطه‌ای می‌رسند که احساس می‌کنند دیگر نمی‌توانند به این وضعیت ادامه بدهند. آن‌ها دیگر تاب درد و رنج بیش از این‌ها را ندارند. به تعبیری، آن‌ها از بدبختی خود سیر می‌شوند. به تعبیری دیگر، آن‌ها از بدبختی خود به ستوه می‌آیند. بعضی‌ها احساس می‌کنند دیگر حال و حوصله‌ی خودشان را هم ندارند. آن‌ها دیگر نمی‌توانند با خودشان زندگی کنند. در این هنگام است که آرامش و

دل‌آسودگی و فراغت معنا پیدا می‌کند. درد شدید عاطفی آن‌ها را وامی‌دارد از هویت ذهنی و عاطفی‌شان دست بردارند. آن‌ها به طور ناخودآگاه متوجه می‌شوند که همذات‌پنداری با ذهن و عاطفه است که موجب احساس بدبختی آن‌ها شده است. آن‌ها بالاخره متوجه می‌شوند که قصه‌ی غمبار زندگی‌شان نیستند. آن‌ها متوجه می‌شوند که دانایی هستند، نه دانسته‌های تلنبارشده در ذهن‌شان. بدین‌سان، کالبد دردمند عاطفی آن‌ها زمینه‌سازِ بیداری و آگاهی‌شان می‌شود. بیداری و آگاهی در حال گسترش است. مردم لزوماً نباید درد بکشند تا بیدار و آگاه شوند و خود را از کالبد دردمند عاطفی‌شان جدا کنند. هرگاه متوجه شدی که به فرودِ تیره‌ی ناآگاهی می‌لغزی، می‌توانی بی‌درنگ فراز آگاهی را انتخاب کنی. گام بعدی تکامل بشری، اجتناب‌ناپذیر نیست، اما برای نخستین‌بار است که در تاریخ گامی آزادانه برداشته می‌شود. چه کسی‌ست که آزادانه دست به انتخاب می‌زند؟ تو. تو کیستی؟ تو چیستی؟ تو همان شعور بی‌کرانه‌ای که نسبت به وجود خویش آگاهی یافته است. مولانا می‌گوید:

**تو یکی تو نیستی، ای خوش رفیق!**
**بلکه گردونی و دریای عمیق.**
**آن تُوِ زفتت، که آن نهصد تو است،**
**قُلزُم است و غرقه‌گاهِ صد تو است.**

**رهایی از کالبد دردمند**

مردم مدام از من می‌پرسند: «رهایی از کالبد دردمند عاطفی چقدر طول می‌کشد؟» پاسخ این است: «بستگی دارد به میزان شدت و سنگینی دردمندی کالبد، خود فرد، و نیز میزان هشیاری و حضور فرد.» از یاد نبر که کالبد دردمند عاطفی نیست که موجب رنج توست، بلکه همذات‌پنداری تو با کالبد دردمند عاطفی خویش است که رنج می‌زاید. یکی شدن با کالبد دردمند عاطفی، تو را وامی‌دارد تا گذشته‌های غمبارت را دوباره زندگی کنی. هنگامی که گذشته‌هایت را زندگی می‌کنی، کاملاً ناآگاه هستی. آگاهی و حضور فقط در لحظه‌ی حال امکان‌پذیر است. پرسش درست این است: «چقدر طول می‌کشد تا از همذات‌پنداری با کالبد دردمندمان دست برداریم؟» پاسخ این پرسش این است: «اصلاً زمان نمی‌برد!» هنگامی که کالبد دردمند تو

فعال است، فقط کافی‌ست که بدانی این کالبد دردمند توست که چنین و چنان می‌کند. این دانایی، تنها چیزی‌ست که برای رهایی از همذات‌پنداری با کالبد دردمند خویش لازم داری. دانایی، رهایی‌ست. نادانی، گرفتاری‌ست. این دانایی مانع بازگشت عواطف کهنه و قدیمی می‌شود و نیز نمی‌گذارد در سر تو هیاهویی به پا شود و روابط تو با دیگران به هم بریزد. یعنی کالبد دردمند تو دیگر نمی‌تواند از تو تغذیه کند و خود را زنده نگه دارد. البته، ممکن است گاهی نیز سر و کله‌ی عواطف قدیمی پیدا شود. گاهی هم همین عواطف می‌کوشند تو را ترغیب کنند تا از آن‌ها هویت بگیری. کوشش این عواطف کهنه دوامی نخواهد داشت و سعی آن‌ها به جایی نخواهد رسید. عواطف خود را به وضعیت‌های واقعی فرافکنی نکن. با این عواطف مستقیماً و در درون خویش روبه‌رو شو. حضور تو اکنون قدرتمندتر از توان تو در مهار عواطف کهنه‌ی خویش است. حضور تو مغتنم است. اکنون می‌دانی که تو عواطف کهنه‌ی خویش نیستی.

هنگامی که کالبد دردمند خویش را مشاهده می‌کنی، به

اشتباه گمان نکن که عیب و نقصی در تو به وجود آمده است. ایگو دوست دارد تو از خود مسئله بسازی. دانایی، مستلزم پذیرش است. اگر تسلیم و پذیرا نباشی، دانایی‌ات پنهان خواهد شد. تسلیم و پذیرا بودن، یعنی به خود اجازه بدهی احساس کنی هر حسی را که در این لحظه داری. تسلیم و پذیرش، شیوه‌ی حضور در لحظه‌ی حال است. با آنچه هست چانه نزن. با آنچه هست درگیر نشو. در برابر آنچه هست مقاومت نکن. در غیر این صورت، رنج خواهی برد. پذیرش، تو را با خویشتن خویش مأنوس می کند. به واسطه‌ی پذیرش، تو چیزی می‌شوی که حقیقتاً هستی: بی کرانگی و جاودانگی. تو از جنس بودنِ پایداری، نه از جنس صورت‌های ناپایدار. تو کُل هستی. تو جزئی جدا افتاده نیستی. ایگو چنین توهمی را به تو القا کرده است. ذات تو، ذات همه چیز و همه کس است؛ همان حقِ حقیقی که بی کرانه و نامیراست. بنابراین، آنی باش که هستی! نیازی نیست کامل باشی، بلکه خویشتن حقیقی خویش باش، آنچه هم‌اکنون هستی؛ چه با کالبد دردمند عاطفی و چه بدون کالبد دردمند عاطفی.

## هفت: آگاهی از حقیقت خویش

«خود را بشناس!» این عبارت، سخن اُراکِل کاهن است که بر سر در معبد آپولو در دلفی حک شده است. در یونان باستان مردم از پیشگویان و کاهنان انتظار داشتند سرنوشت آن‌ها را پیشگویی کنند و یا به آن‌ها بگویند در وضعیت‌هایی خاص چگونه باید عمل کنند. بی‌تردید، بیشتر کسانی که به معبد دلفی وارد می‌شدند عبارت حک‌شده بر سر در آن را می‌دیدند. آن‌ها این عبارت را می‌خواندند، اما به ژرفای معنای نهفته در این عبارت پی نمی‌بردند. آن‌ها نمی‌دانستند که رهایی از رنج مستلزم فهم عبارت بالای در معبد دلفی‌ست. در غیر این صورت، حرف‌های کاهنان و پیشگویان هرگز نمی‌توانست اندکی از بار سنگین رنج و اندوه آنان بکاهد. مضمون عبارت سر در معبد دلفی این است: «پیش از طرح هر پرسشی، ابتدا بنیادی‌ترین پرسش را طرح کن. بنیادی‌ترین پرسش زندگی این است: من کیستم؟»

آدم‌های ناهشیارِ نادان پاسخ این پرسش را بسیار سریع می‌دهند. آن‌ها بی‌درنگ نام‌شان، شغل‌شان، تاریخ زندگی شخصی‌شان، شکل و ظاهرشان و هر چیزی را

که با آن هویت کسب می‌کنند را به عنوان پاسخ این پرسش ارایه می‌کنند. بعضی دیگر ممکن است فهمیده‌تر به نظر برسند و در پاسخ این پرسش، خود را روحی فناناپذیر یا روحی اُلوهی بدانند. اما اینان نیز جز مشتی مفهوم و عبارت‌پردازی چیزی ارایه نمی‌کنند. اینان نیز محتوای ذهنی خود را حقیقت خویش تلقی کرده‌اند. مولانا می‌گوید: «قالب از ما هست شد، نه ما از او!»

بنابراین، «من» نیست که می‌شناسد، بلکه ذات است که این «من» یا وهم را تشخیص می‌دهد. حقیقت تو، همین ذات توست. ذهن تو گنجایش حقیقت تو را ندارد. ذهن تو نیز ذره‌ای‌ست معلق در فضای بی‌کرانه‌ی حقیقت تو.

**درک و دریافت حقیقت خویشتن**

احساس تو از این که چه هستی و که هستی، تعیین می‌کند که نیازهای تو چه چیزهایی باشند، و نیز در زندگی چه چیزهایی برایت اهمیت داشته باشند. هر آنچه برایت مهم است می‌تواند موجب آشفتگی تو و آزردگی خاطرت شود. ببین چه چیزهایی تو را آشفته و آزرده‌خاطر می‌سازد. این می‌تواند معیاری برای سنجش شناخت تو از خویشتن باشد. آنچه برایت مهم است،

لزوماً چیزی نیست که بیان‌اش می کنی و یا باورش داری، بلکه چیزی‌ست که کنش‌ها و واکنش‌های تو را می‌سازد. کنش‌ها و واکنش‌های تو نشان می‌دهند که چه چیزهایی برایت مهم‌اند. بنابراین، می‌توانی از خود بپرسی: «چه چیزهایی مرا آشفته و پریشان‌خاطر می‌سازند؟» اگر امور پیش پا افتاده می‌توانند تو را آشفته و پریشان‌خاطر کنند، بنابراین، تصویری که در ذهن خویش از خود ساخته‌ای و آن را خویشتن خویش تصور می کنی نیز پیش پا افتاده است. باور ناخودآگاه تو همین است. چه چیزهایی بی‌اهمیت و پیش پا افتاده‌اند؟ در نهایت، باید گفت همه چیز بی‌اهمیت است، زیرا همه‌ی چیزها فانی‌اند و ثبات و دوام و بقایی ندارند. شاید به زبان بگویی: «من می‌دانم که همان ذاتِ فناناپذیرم. من فقط از این دنیای دیوانه‌ی دیوانه به ستوه آمده‌ام، و آرامش و دل‌آسودگی تنها چیزی‌ست که می خواهم.» اما این حالت تو تا زمانی دوام دارد که تلفن زنگ بزند و پایین و بالا شدن قیمت‌ها را به اطلاعت برسانند، یا خبر بدهند که اتومبیل تو را دزدیده‌اند، یا مادرزن تو دارد به خانه‌ی شما می‌آید و قصد دارد چند روزی میهمان شما

باشد، یا خبر به هم خوردن سفری را به تو بدهند. ناگهان عصبانی می‌شوی، خشن می‌شوی و فریاد می‌زنی: «دیگر نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم!» آنگاه، متهم می‌کنی، سرزنش می‌کنی، حمله می‌کنی، دفاع می‌کنی، و سپس رفتار این گونه‌ی خود را توجیه می‌کنی. همه‌ی این کنش‌ها و واکنش‌ها به‌طور غیرارادی رخ می‌دهد. اکنون دیده می‌شود که از آرامش و دل‌آسودگی مهم‌تر نیز چیزهایی برایت وجود دارند. در حالی که چند لحظه پیش می‌گفتی که فقط آرامش و دل‌آسودگی را می‌خواهی. اکنون دیده شد که پول و معامله و داشتن و از دست ندادن داشته‌ها برایت مهم‌تر از آرامش و دل‌آسودگی‌اند. آیا برای ذات فناناپذیر، که ادعا می‌کردی ذات توست، این چیزها مهم‌اند؟ آیا آن ذات فناناپذیر برای این چیزها رگ گردن پاره می‌کند و کف بر دهان می‌آورد؟ بنابراین، تو آن ذات نیستی، یک «منِ» کوچک هستی که در روزمرگی‌ها به دنبال منافع و امنیت خویش می‌گردد.

روزمرگی‌ها، امور فانی و گذرایند که روی حقیقتِ فناناپذیر و پایدار تو را پوشانده‌اند. اگر این «منِ» کوچک

به خواسته‌های خود نرسد، برافروخته می‌شود، عصبانی می‌شود، مضطرب می‌شود، می‌ترسد، واکنش نشان می‌دهد، حمله می‌کند، دفاع می‌کند. اگر آرامش و دل‌آسودگی چیزی‌ست که می‌خواهی، باید آن را انتخاب کنی. شیوه‌ی زندگی کنونی تو، تو را به آرامش و دل‌آسودگی نمی‌رساند. شیوه‌ی کنونی زندگی تو، معلول شیوه‌ی نگاه تو به زندگی‌ست. اگر می‌خواهی به آرامش و دل‌آسودگی برسی، باید چشم‌ها را بشویی و جور دیگر ببینی. اگر جور دیگر ببینی، آنگاه می‌بینی شگفتی‌هایی را که تا کنون از دیده‌ات پنهان بوده‌اند. اگر تو ذات خود را مشاهده کرده بودی و خودِ فناناپذیر و پایدارِ خویش را تجربه کرده بودی، دیگر به محض روبه‌رو شدن با افراد و یا موقعیت‌های چالش‌برانگیز، واکنشی عمل نمی‌کردی، بلکه حضور و هشیاری خویش را حفظ می‌کردی و غایب لحظه‌ی حال، که لحظه‌ی واقعی زندگی‌ست، نمی‌شدی. در این صورت، واکنش تو به آن افراد و یا آن موقعیت‌ها از سر حضور و هشیاری می‌بود. آنگاه، آنی که به موقعیت‌ها و شرایط واکنش نشان می‌داد، ذات تو بود، نه «منِ» کوچک تو، که

تصویری ذهنی بیش نیست. واکنش ذات به افراد و موقعیت‌ها، واکنشی‌ست مثبت و نیرومند. چنین واکنشی، هیچ کس و هیچ موقعیتی را به دشمن تبدیل نمی‌کند.

واقعیت نمی‌گذارد تو برای مدتی طولانی در توهم «آنچه گمان می‌کنی هستی» باقی بمانی. واقعیت، پیله‌ی پندار تو را می‌شکافد و تو را از وهم و گمان خویش بیرون می‌آورد. واقعیت، تو را با افراد و موقعیت‌های چالش‌برانگیز بسیار مواجه می‌کند تا ژرفای شناخت تو از خویشتن را در ترازو بگذارد و وزن آن را بسنجد.

هرچه آگاهی تو نسبت به خود سطحی‌تر و نفسانی‌تر باشد، بیشتر متوجه‌ی محدودیت‌های این «منِ» کوچک می‌شوی و همه‌ی توجه‌ی خود را به نداشته‌ها و ناتوانایی‌هایت معطوف می‌کنی. در این صورت، بسیار حساس می‌شوی و نسبت به کنش‌های ناآگاهانه‌ی دیگران، واکنش‌هایی ناآگاهانه نشان می‌دهی. آنگاه، خطاهای دیگران را هویت آن‌ها تلقی می‌کنی. یعنی فقط ایگوی آن‌ها را می‌بینی و در ارتباط با ایگوی آن‌ها، ایگوی خویش را نیز فربه‌تر می‌کنی. در واقع، به جای این که از ورای حجاب ایگوی دیگران، حقیقت‌شان را ببینی، حجاب یا صورتک‌شان را می‌بینی و حقیقتِ آن‌ها را نمی‌بینی. حجابِ صورتِ جان آن‌ها، همان غبار ایگوی آن‌هاست. تو این غبارها را می‌بینی و از ماهیت حقیقی آن‌ها غافل هستی. در واقع، ایگوی توست که به ایگوی آن‌ها نظر دارد. به تعبیری دیگر، صورتک تو در آینه‌ی صورتکِ آن‌ها به تماشای خود می‌نشیند. تو ایگوی خویش را در ایگوی دیگران تماشا می‌کنی. هنگامی که متوجه می‌شوی آنچه در دیگران مشاهده می‌کنی تصویر فرافکنی‌شده‌ی خود توست، آنگاه به ماهیت صورتک یا

ایگوی خویش پی می‌بری. در این مرحله، ممکن است متوجه شوی اجحافی که گمان می کردی دیگران در حق تو روا داشته‌اند، در واقع، اجحافی بوده است که تو به ناحق در حق ایشان روا داشته‌ای. آنگاه، دیگر خود را قربانی کسی یا وضعیتی خاص نمی‌دانی.

تو ایگوی خویش نیستی. تو تصویری نیستی که از خویش در ذهن خود ترسیم کرده‌ای. تو صورتکی نیستی که به چهره زده‌ای. هنگامی که متوجه‌ی این نکته می‌شوی، یعنی هنگامی که درمی‌یابی چه چیزهایی و یا چه کسانی نیستی، به حقیقت خویش پی می‌بری، یعنی به آنچه حقیقتاً هستی. مهم‌ترین گام خودشناسی این است که بدانی چه چیزهایی نیستی. هیچ کس نمی‌تواند به تو بگوید که تو چه کسی هستی. اگر کسی چنین کند، فقط توهمی دیگر را در ذهن تو نشانده است. توهم، هرگز تو را دگرگون نخواهد کرد. آنچه تو حقیقتاً هستی، نیازمند هیچ باوری نیست. در واقع، هر باوری حجاب حقیقت توست. آنچه تو حقیقتاً هستی، به شناخت تو نیازی ندارد، زیرا پیش از شناخت تو حضور دارد. در واقع، نور حقیقت توست که در آیینه‌ی شناخت تو می‌افتد و به

دنیا می‌تابد. آن نور هست، چه آن را بشناسی چه آن را نشناسی. اما شناخت تو، به تعبیر محی‌الدین ابنِ عربی، شیخ اکبر عرفان اسلامی، آیینه‌ای می‌شود تا آن نور به دنیا بتابد. آن نور، ذاتاً آشنای خود هست، اما «شناختن آن نور، خویش را در ذات خویش، متفاوت است با شناختنِ انعکاسِ خود در آیینه‌ای و یا در آیینه‌ها.» این سخن ابن‌عربی در ابتدای کتاب فصوص الحکم اوست. غرض از بودن تو در این جهان آن است که آیینه شوی این نور را. این نور تویی، آیینه بهانه‌ست. نور در این آیینه تجلی می‌کند. این آیینه، شناخت تو از ذاتِ خویش است. اگر این نور شناخته نشود، یعنی اگر نور هستی تو به این جهان نتابد، این نور در خانه‌ی حقیقیِ ذات خویش خواهد غنود و تجلی‌ای نخواهد داشت. در این صورت، تو به گدایی می‌مانی که نمی‌داند ارثی چند میلیاردی به او رسیده است. بنابراین، این ثروت کلان، همچون گنجی مخفی، بدون استفاده و در همان حالت بالقوه‌ی خویش باقی می‌ماند.

**فراوانی**

تصویری که تو از خود در ذهن خویش می‌سازی، به

رفتار و برخورد دیگران با تو نیز بستگی دارد. آن‌ها با تو به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنند و تو نیز بر اساس رفتار آن‌ها از خود هویتی می‌تراشی. بعضی‌ها مدام گِلِه می‌کنند: «دیگران مرا تحویل نمی‌گیرند. دیگران به من احترام نمی‌گذارند. دیگران برای من ارزشی قائل نیستند. دیگران به من توجه‌ای نمی‌کنند.» وقتی با این افراد خوشرفتاری شود و مورد مهر و محبت قرار بگیرند، مشکوک می‌شوند و گمان می‌کنند توطئه‌ای در کار است: «لابد می‌خواهند سرم کلاه بگذارند. شاید می‌خواهند چیزی را از چنگم بیرون بیاورند. من که می‌دانم کسی مرا دوست ندارد؛ پس لابد کلکی در کار است.»

تصور این افراد از خویش این است: «من آدمی هستم نیازمند و وابسته، یک "منِ" کوچک که خواسته‌هایش برآورده نشده است.» این هویت ذهنی موجب بر هم خوردن روابط آن‌ها با دیگران می‌شود. آن‌ها بر این باورند که چیزی ندارند تا ببخشند و دیگران نیز از بخششِ به آن‌ها دریغ دارند. هستی این افراد بر پایه‌ی تصوری موهوم از خویش بنا شده است. این تصور

موهوم موجب ضایع کردن فرصت‌های آن‌ها و مخدوش شدن رابطه‌شان با دیگران می‌شود. گاهی احساس کمبود می‌کنی؛ کمبود عشق، کمبود توجه، کمبود پول. اگر فکر کنی که تو همین «احساسِ» کمبود هستی، باید بدانی که برای همیشه احساس کمبود خواهی کرد. آنگاه به جای آنکه داشته‌هایت را ببینی و از آن‌ها بهره‌مند شوی، کمبودهایت را می‌بینی و از نداشتن چیزها، احساس ناخرسندی و اندوه می‌کنی. این نکته را فراموش نکن: هر آنچه را که گمان می‌کنی زندگی از تو دریغ کرده است، در واقع تو آن را از زندگی خود دریغ کرده‌ای. زیرا خود را، که شکوه آفرینش هستی، تا حد یک تصویر موهوم فروکاسته‌ای و گمان می‌کنی چیزی نداری تا دنیا را از آن بهره‌مند کنی.

**یادآوری:** هر آنچه را گمان می‌کنی زندگی از تو دریغ کرده است، در واقع، تو بوده‌ای که آن را از زندگی دریغ کرده‌ای. زیرا تو، با این گمان، خود را، تا حد یک تصویر موهوم ایگو فرو می‌کاهی و گمان می‌کنی چیزی کم داری؛ چیزی که از تو دریغ شده است.

هر آنچه را که گمان می‌کنی دیگران از تو دریغ کرده‌اند،

هم اکنون تو به دیگران ببخش: تحسین‌شان کن و توانایی‌های‌شان را ببین، به آن‌ها توجه کن، یاری‌شان کن، عاشقانه دوست‌شان بدار. آیا واجد این چیزها نیستی؟ به گونه‌ای عمل کن که گویی واجد این چیزها هستی. آنگاه احساس می کنی همه‌ی این موهبت‌ها از چشمه‌ی وجود تو می جوشند؛ همچون آبی زلال. از یاد نبر: دستاورد تو همان بخشش توست. دارایی تو تمامی آن چیزهایی‌ست که می‌بخشی. مسیح همواره می گفت: «اگر می خواهید زندگی را بیابید، باید آن را گم کنید!»

آنگاه که می‌بخشی، درواقع، همزمان، داری از دست خدا می‌گیری چیزی را که در حال بخشیدن آنی. تو هرگز از دست خدا نمی‌گیری چیزی را که از بخشیدن آن دریغ کرده‌ای. خدا به تو می‌بخشد تا ببخشی. اگر نبخشی، نمی‌گیری؛ حتی آنچه داری را نیز از دست می‌دهی. اگر گم نکنی، نمی‌یابی. هستی به میزانی تو را برخوردار می‌سازد که می‌بخشی. همواره به همان مقدار به دست تو می‌رسد که از دست تو به دست دیگران می‌رسد.

هنگامی که از بخشیدن دریغ می‌کنی، حتی آنچه را داری نیز نمی‌بینی. مسیح همواره می‌گفت: «ببخش، بخشیده خواهی شد. بِده، خواهی داشت.»

سرچشمه‌ی همه‌ی موهبت‌های زندگی تویی.

سرچشمه تویی، تو. سرچشمه را بکاو و آبِ زلالِ زندگی را بیاب. زندگی سرشار است از نعمت‌های بی‌شمار.

زندگی، بسیار دارد. زندگی، سخاوتمند نیز هست. زیر بارانِ موهبت‌های بی‌دریغِ زندگی برو و خیس شو.

گونه‌هایت را به نوازش‌های خورشیدِ حقیقت بسپار و روشن شو. سیب سرخِ اشتیاق را گاز بزن و قهرمانانه زندگی کن. وزنِ بودن را احساس کن و فارغ باش از

تمامی تعلقات. فراوانی و گشاده‌دستی زندگی را لمس کن و سرشار شو از سپاس و امتنان. سپاس و امتنان، نعمت تو را افزون می‌کند. همان نعمتی که سرچشمه‌اش تویی. بگذار این چشمه بجوشد و جاری شود. مطمئن باش از آب این چشمه چیزی کم نمی‌شود. آری، آب این چشمه به منابع عظیم آب‌های خدا وصل است. بخشش، فعلی‌ست اُلوهی. خدا رزاق است، غفار است، واسع است، ودود است، رحیم است، رحمان است. خدا عین دهشِ بی‌دریغ و بی‌چشمداشت است. حتی یک لبخند تو می‌تواند دلی مرده را زنده کند. وقتی دلی مرده را با یک لبخند زنده می‌کنی، عین دَم مسیحایی می‌شوی، حیات می‌شوی، عین زندگی می‌شوی. زندگی هرگز نمی‌میرد. با بخشیدن یک لبخند، به ساحت اُلوهی بخشش قدم می‌گذاری؛ بخشنده می‌شوی. در هر موقعیتی، از خود بپرس: «اکنون چه چیزی را می‌توانم ببخشم؟ اکنون چگونه می‌توانم خدمت کنم؟» لازم نیست «چیزی» داشته باشی تا ببخشی، فقط کافی‌ست بخشنده باشی. متخلق به اخلاق اُلوهی بودن مستلزم داشتن «چیز»

هایی بسیار نیست. متخلق به اخلاق اُلوهی بودن مستلزم داشتن قلبی سلیم است. آنگاه که آیینه‌ی صفات رحمانی شده‌ای، سرشار شده‌ای. زیرا همه‌ی نعمت‌ها به سوی تو هجوم می‌آورند تا خود را در آیینه‌ی رحمانی وجود تو تماشا کنند. در هستی، هر آنچه نازل‌تر است به دنبال کامل‌تر از خویش روان است. تو از ثروت برتری، کامل‌تری. بنابراین، به گونه‌ای «باش» که ثروت به دنبال تو بدود، نه تو به دنبال ثروت. احساس داشتن و نداشتن، در نتیجه، احساس بهره‌مند بودن و محروم بودن، هر دو حالات درونی تو هستند و ربطی به داشته‌ها یا نداشته‌های تو ندارند.

**شناختن خود و دانستن چیزی درباره‌ی خود**

شاید نمی‌خواهی خود را بشناسی، زیرا می‌ترسی متوجه‌ی بعضی چیزها در خود شوی که خوشایند تو نیست. اما بدان: آنچه در باره‌ی خود می‌دانی، چیزی‌ست که درباره‌ی خود «می‌دانی». آنچه درباره‌ی خود می‌دانی، حقیقت تو نیست. تو فهم خویش از خویش نیستی.

البته، بعضی دیگر نیز هستند که گرسنه و تشنه‌ی

شناخت خویشتن‌اند و دوست دارند درباره‌ی خود همه چیز را بدانند. ممکن است چنان شیفته‌ی خود باشی که بخواهی تمام زوایای زندگیت را روانکاوی کنی. بنابراین، زیر نظر یک روانکاو، کودکی خود را می‌کاوی، از خواهش‌ها و تمناها و میل‌های خود پرده برمی‌داری، لایه‌های گوناگون شخصیت خود را، یکی یکی، بررسی می‌کنی. این کار شاید ده سال یا بیشتر طول بکشد. آنگاه روانکاو تو از قصه‌ی کشدار تو خسته می‌شود و به تو می‌گوید: «بس است! هرآنچه لازم بود بدانی، دانسته‌ای.» آنگاه تو را با پرونده‌ای ده‌هزار صفحه‌ای بدرقه می‌کند و می‌گوید: «این ده‌هزار صفحه، چیزی‌ست درباره‌ی تو. این ده‌هزار صفحه، چیزی‌ست که تو هستی.» ابتدا راضی به نظر می‌رسی، اما در راه خانه، ناگهان احساس عدم رضایت می‌کنی، احساس می‌کنی باید چیزی باشی بیشتر از این پرونده‌ها. بنابراین، شک می‌کنی، احساس می‌کنی هنوز چیزی کم است. البته که چیزی کم است، اما نه به لحاظ کمّی، بلکه به لحاظ کیفی. بُعد کیفی، همان آگاهی‌ست که مورد غفلت واقع شده است.

دانستن درباره‌ی خود بد نیست، اما دانستن درباره‌ی خود، شناختن خود یا خودشناسی نیست. این پرونده‌ی ده‌هزار صفحه‌ای درباره‌ی توست؛ درباره‌ی ذهنِ شرطی شده‌ی تو که در گذشته‌ها سیر می‌کند. آنچه درباره‌ی توست، نیست آنی که تو حقیقتاً هستی. آنچه درباره‌ی توست، محتوای قصه‌ی شخصیِ توست. قصه‌ی شخصی تو، ایگوست. رهایی از ایگو، فراتر رفتن از این قصه‌ی شخصی‌ست.

شناختن خود یعنی خود بودن. خود بودن یعنی دست برداشتن از همذات‌پنداری با قصه‌ی شخصیِ خود یا محتوای ذهن. محتوای ذهن، همان قصه‌ی شخصی «من» است. هرآنچه درباره‌ی خود فکر می‌کنی، هرآنچه درباره‌ی خود احساس می‌کنی، هرآنچه درباره‌ی خود تجربه می‌کنی، محتوای قصه‌ی زندگی توست. بعضی‌ها خود را با محتوای قصه‌ی زندگی‌شان همذات می‌پندارند. یعنی خود را با محتوای قصه‌ی شخصیِ «من» یکی می‌گیرند. این «من» نقشی‌ست که ایفا می‌شود. تو این نقش نیستی. تو آن بازیگری که نقشِ «من» را ایفا می‌کند. نقش دیده می‌شود، اما بازیگر

همواره پنهان می‌ماند. فرض کنیم فرزام سمسامی بازیگر نقش هاملت است. محتوای نقش هاملت را حوادثی بی‌شمار تشکیل می‌دهد. نقش هاملت و محتوای این نقش دیده می‌شود، اما فرزام سمسامی دیده نمی‌شود. فرزام سمسامی نقش هاملت نیست. نکته همین است.

امیدوارم این نکته را گرفته باشی. نقش، چیزی‌ست که تمامی توجه‌ی ما را به خود جلب می‌کند. نقش، چیزی‌ست که ما خود را با آن همذات می‌پنداریم، و از آن هویت می‌گیریم. اگر فرزام سمسامی در پایان نمایش هاملت باز هم در حال و هوای هاملت به خانه رود، او را به بیمارستان یا تیمارستان می‌برند. زیرا او خود را با محتوای نقش خود در صحنه‌ی تئاتر همذات پنداشته است.

هنگامی که تو به «زندگی من» فکر می‌کنی، در واقع به آنچه هستی، یعنی زندگی، فکر نمی‌کنی، بلکه به آنچه داری، زندگی‌ای که داری، فکر می‌کنی. آنچه داری، تو نیستی. آنچه داری، محتوای زندگی توست؛ روابط، وضعیت مالی، شغل، شرایط زندگی، وضعیت روانی، فکرها و احساسات. شرایط درونی و بیرونی زندگی تو همه محتوای زندگی تواند. رویدادهای زندگی تو نیز محتوای زندگی تواند. تو محتوای زندگی خویش نیستی. جز محتوا چه چیز دیگری وجود دارد؟ آن حقیقتی که محتویِ محتواست. آن حقیقتی که محتوا می‌تواند در فضای آن تحقق یابد: ذاتِ آگاه هستی.

**آشوب و نظم فراسو**

هنگامی که خود را فقط از طریق محتوا می‌شناسی، آنگاه گمان می‌کنی که می‌دانی چه چیزی برایت خوب است و چه چیزی برایت بد است. بدین‌سان، میان آنچه برایت خوب است و آنچه برایت بد است تفاوت قائل می‌شوی. این گونه است که، در نگاه تو، واقعیت یکپارچه از هم گسسته می‌شود؛ دوبین می‌شوی، در حالی که امر واقع یکی بیش نیست. چنین درکی از واقعیت، ناقص است. زندگی، کُلی‌ست یکپارچه. در این کُل یکپارچه، هر چیزی و هر رویدادی جایگاه ناگزیر خویش را دارد. هر چیزی به همه‌ی چیزهای عالَم بسته و وابسته است. هیچ چیز جدا از چیزهای دیگر عالم نیست. هیچ رویدادی از رویداهای دیگر مجزا نیست. این هست، زیرا آن هست. آن هست، زیرا این هست. البته، کُل همواره بیشتر از مجموع چیزهای عالم است. عالم ظهور آن حقیقتی‌ست که غیب می‌نامیم‌اش. اما عالم، تمامیِ آن غیب نیست. آنچه هست، جلوه‌ای از جلوه‌های بی‌نهایت اوست. همچون موج که جلوه‌ی دریاست. در پس آنچه به ظاهر ناموجه می‌نماید، حکمتی ژرف نهفته است. در

پس هر آنچه هست و رخ می‌دهد، اراده و هدفی هست که برتر از قیاس و فهم ماست. یکی از استادان معنوی چنین گفته است: «برف می‌بارد، دانه دانه، و هر دانه در جایی که باید و به گونه‌ای که باید فرود می‌آید!» این حکمت و اراده، فراسوی درک و فهم ماست. فکر ما فقط می‌تواند شامل محتوای فکر ما شود. در حالی که آن نظم متعالی از فراسوست، از غیب است، از ذات عقل کُل است، اراده‌ی حق است. اما می‌شود این نظم و این اراده را شهود کرد. ما می‌توانیم خود را با آهنگِ این نظم هماهنگ کنیم و شیوه‌ی زندگی خود را با این اراده تطبیق دهیم؛ یعنی می‌توانیم در این نظم حضوری هشیارانه داشته باشیم. البته، آنگاه که هشیار نیستیم و آگاهانه حضور نداریم نیز در متن و بطن همین نظم استقرار داریم. هنگامی که به جنگلی بِکر و دست‌نخورده پا می گذاریم، در ابتدا بی‌نظمی و آشفتگی به چشم می‌آید. آری، این جنگل شبیه یک پارک نیست، بی‌نظم است، آشفته است، هیچ درخت و گیاهی در جای خود نیست! اما هنگامی که غبار فکرها می‌نشیند و صداهای درون سر خاموش می‌شود، مشاهده می کنیم که در همه

جای این جنگل دست‌نخورده، حیات است که از دل مرگ می‌روید. درختانی خشک شده‌اند و در کنار آن‌ها نهال‌هایی در حال قامت کشیدن‌اند. علف‌هایی پژمرده‌اند و از دل آن‌ها علف‌هایی تازه و سبز دمیده است. میان همه‌ی گیاهان و درختان این جنگل، میان خاک و آب و هوا، میان خورشید و زمین، میان همه چیز هماهنگی مشاهده می‌شود. در سکوتِ ذهن، مشاهده می‌کنیم که مشیتِ کُل در همه چیز جاری‌ست، و هر چیزی در جای خود است و نمی‌تواند جز آن‌گونه باشد که هست!

ذهنِ انباشته از فکر ما، در پارک آسوده‌تر است. زیرا پارک‌ها را نیز ذهن‌های بشری ساخته‌اند. پارک، جنگلی خودرو نیست. پارک‌ها را طوری طراحی کرده‌اند که ذهن می‌تواند ندیده آن‌ها را حدس بزند. اما جنگل خودرو این‌گونه نیست. جنگل، قابل پیش‌بینیِ نیست. جنگل را نمی‌شود حدس زد. به همین دلیل است که جنگل بی‌نظم به نظر می‌رسد. گویی در نظر ذهن، نظم چیزی‌ست که بتوان آن را حدس زد و پیش‌بینی کرد. جنگل، ورای همه‌ی این ذهنیات است. تو نمی‌توانی

جنگل را از طریق ذهن خود بشناسی، باید با آن مواجه شوی، باید مشاهده‌اش کنی.
بدین‌سان، هماهنگی حیرت‌انگیزِ جنگل را شهود خواهی کرد. هنگامی که در متن هماهنگی شگفتِ جنگلی خودرو واقع می‌شوی، آنگاه خود را نیز پاره‌ای از آن می‌بینی. تو دیگر از این واقعیت یکپارچه و بِکر جدا نیستی. به واسطه‌ی این شهود، در متن این واقعیت متعالی حضور می‌یابی، حضوری آگاه و هشیار. زندگی نیز در کُل، چیزی‌ست شبیه همین جنگل خودرو.

**خوب و بد**

بسیاری از آدم‌ها در مرحله‌ای از زندگی خود به این آگاهی می‌رسند که زندگی فقط تولد، رشد، موفقیت، سلامتی، لذت و کامیابی نیست، بلکه در زندگی از دست دادن، شکست، بیماری، پیری، فرسودگی، درد، و مرگ نیز هست. ما، به طور معمول، بر این واقعیت‌ها برچسب‌های «خوب» یا «بد»، «منظم» یا «نامنظم» را می‌چسبانیم. آدم‌ها معمولاً با آنچه برچسب «خوب» دارد به زندگی‌شان معنا می‌بخشند. اما آنچه برچسب «خوب» دارد همواره با آنچه برچسب «بد» دارد تهدید می‌شود. برای مثال، زنده بودن دارای برچسب خوب است. اما همین زنده بودن با مرگ، که برچسب «بد» دارد، تهدید می‌شود.

تندرستی، برچسب «خوب» دارد. اما همین تندرستی با بیماری، که برچسب «بد» دارد، تهدید می‌شود. در ضمن هرآنچه برچسب «خوب» دارد، ناپایدار و در معرضِ زوال است. هنگامی که نمی‌توانیم برای آنچه برچسب «بد» دارد معنایی بیابیم، زندگی برای ما بی‌معنا می‌شود. آری، علی‌رغم ثروتی که اندوخته‌ایم و

علی‌رغم همه‌ی بیمه‌ها و تضمین‌ها، ما نیز پیر می‌شویم، بیمار می‌شویم، می‌میریم. ما نیز از این «بد» ها نمی‌توانیم اجتناب کنیم. بعضی‌ها از همین برچسب «بد» دریچه‌ای می‌سازند برای تماشای واقعیت زندگی. برای مثال، یک تصادف شدید، یک بیماری لاعلاج، مصیبت از دست دادن کسی، و یا یک شکست، برای‌شان پنجره‌ای می‌شود به روی بیکران، و بیدار می‌شوند. آنگاه، با همه‌ی وجود خویش در زندگی حضور می‌یابند.

در عهد عتیق آمده است: «خرد این جهان نزد خداوند نابخردی‌ست!» خرد این جهان چیست؟ خرد این جهان همان فکرهای حاوی برچسب‌های ماست که به بخارات برخاسته از یک مرداب می‌ماند. خرد این جهان، معنایی‌ست که ذهن بر جهان تحمیل می‌کند.

جهان، فراتر از معناهایی‌ست که ما به آن می‌دهیم. معناهایی که ما به جهان می‌دهیم، همچون پوششی روی جهان را می‌پوشانند. ما، به تعبیر مولانا، جهان را قدر دیده‌ی خود می‌بینیم:

**تو جهان را قدر دیده دیده‌ای!**
**کو جهان؟ سبلت چرا مالیده‌ای؟**

فکر، بر دوگانگی‌ها و تضادها مبتنی‌ست. در حالی که واقعیت یگانه و یکپارچه است. فکر اگر جدا نکند، نمی‌تواند فکر کند. هنگامی که فقط به فکر تکیه می‌کنی، در واقعیت گسستی پدیدار می‌شود. این جاست که به تعبیر مولانا، دچار احولی می‌شوی. احولی یعنی گسسته دیدنِ واقعیتِ یکپارچه و منسجم. در واقعیت، گسستی نیست. گسست در واقعیت، یک توهم است. عالم، کُلی‌ست تفکیک‌ناپذیر که در آن هر چیزی به همه‌ی چیزهای دیگر عالم مربوط است. دیده‌ای باید تا از گزارشات مخدوش ذهن از واقعیت برگذرد و به حقیقت جهان برسد. وحدت ذاتی همه چیز و همه کس حاکی از آن است که برچسب‌های تقابل‌های دوتایی «خوب» و «بد» همه موهومند. واقعیت، عالم بی‌رنگی‌ست و رنگ‌ها همه زاده‌ی حِس خاکیِ مایند. حسِ خاکی، همچون خس، روی آبِ مصفای واقعیتِ یگانه را پوشانده است. تقابل‌های دوتایی، به طور نسبی، فقط کاربرد دارند، اما حقیقت ندارند، و اعتبار ذهن مایند. برای شناخت حقیقت، اگر به ذهن خویش تکیه کنی، نمی‌توانی از آفات آن برکنار باشی. آفات ذهن یا

عقل جزوی، وهم و ظن است.
فرزانه‌ای برنده‌ی اتومبیلی گران‌قیمت شد. همه به او تبریک گفتند و او را خوش‌شانس نامیدند. فرزانه لبخند زد. روزی فرزانه با اتومبیل خویش تصادف کرد و راهی بیمارستان شد. همه به عیادت او رفتند و او را بدشانس نامیدند. فرزانه لبخند زد. هنگامی که در بیمارستان بود، سیل آمد و خانه‌ی او را ویران کرد. همه او را خوش‌شانس نامیدند، زیرا در خانه‌اش نبوده است. فرزانه لبخند زد. لبخند مرد فرزانه حاکی از تسلیم و پذیرش اوست. او بر رویدادها برچسب «خوب» یا «بد» نمی‌چسباند. او «آنچه هست» را پذیراست. او می‌داند که اراده‌ای برتر از اراده‌های جزوی و نسبی ما در کار جهان است. ذهن، یا عقل جزوی، نمی‌تواند حکمت تمامی رویدادها را بداند. ذهن یا عقل جزوی، از آن‌جا که حکمت همه‌ی رویدادها را نمی‌داند، به تصادف قایل می‌شود. تصادفی در کار نیست. اراده‌ای آگاه در همه‌ی رویدادها جاری‌ست. هیچ رویدادی نیست که در کُل نمایش زندگی نقشی ضروری ایفا نکند. فرزانه این را می‌داند. برای روی دادن تنها یک رویداد کوچک،

علت‌ها و دلیل‌های بی‌شماری دست به دست هم می‌دهند تا آن رویداد امکان‌پذیر شود.
ذهن نمی‌تواند همه‌ی این علت‌ها و دلیل‌ها را بفهمد. اگر بخواهی همه‌ی علت‌ها و دلیل‌های افتادن تنها یک برگ را بفهمی، باید ردّ همه‌ی حوادث جهان را پی بگیری و تا ابتدای آفرینش بروی! همه‌ی کائنات، یک سمفونیِ عظیم و باشکوه است. هیچ نُتی بیهوده نواخته نمی‌شود. نِی‌نوازِ این نغمه‌ی خوش، خداست.
کریشنا مورتی، طی پنجاه سال، به سراسر جهان سفر کرد تا با واژه‌ها که محتوا هستند و پدیدارند، محتوی یا هستی را توضیح دهد. او در انتهای عمر خود با پرسشی شنوندگانش را غافلگیر کرد. او پرسید: «دوست دارید لُبّ کلام مرا بشنوید؟» همه سراپا گوش شدند. او مصرعی از یکی از ابیات شعر مولانا را خواند: «از قدح‌های صُوَر بگذر مایست!» همه متحیرتر شدند. او گفت: «صورت‌ها، پدیده‌ها و رویدادها، اموری اعتباری‌اند. صورت‌ها از بی‌صورت بیرون می‌آیند. امور اعتباری، چندان مهم و جدی نیستند. من به امور اعتباری بهایی نمی‌دهم. لُبّ کلام من همین است. من به امور اعتباری بهایی

نمی‌دهم. رویدادها برایم مهم نیستند.»
اهمیت ندادن به رویدادها به چه معناست؟ به معنای هماهنگ بودن و همسو بودن با آهنگ کُلِ هستی‌ست؛ آهنگی که در این لحظه نواخته می‌شود و پاره‌ای از نُت‌های آن نیز همین رویدادها هستند. رویدادهای این لحظه، چگونگی این لحظه را رقم می‌زنند. آنچه هست، همان‌گونه هست که هست. هماهنگ بودن با آنچه هست، یعنی برچسب نزدن به آنچه در لحظه‌ی اکنون هست و روی می‌دهد. آیا این نکته به معنای جبر است؟ آیا به معنای منفعل بودن و دست از کار کشیدن است؟ هرگز. این اگر جبر است، جبری‌ست که در واقع، پر و بال کاملان است. این جبر، عامیانه نیست. جبر کاملان، هماهنگی با آگاهی و اراده‌ی بی‌کرانه‌ی هستی‌ست.
هماهنگی درونی با لحظه‌ی حال است. فرارفتن از هویت اعتباری و کاذبی‌ست که ذهن به ما تحمیل کرده است؛ اتصال با خداست.

**این هم حرفی‌ست!**

یکی از استادان معنوی به نام هاکوین در ژاپن زندگی می‌کرد. این استاد معنوی، مورد احترام بسیار مردم بود و

همگان به دیدارش می‌شتافتند. زد و دختر همسایه‌ی این استاد فرزانه باردار شد. پدر خشمگین دختر از فرزندش خواست تا بگوید از چه کسی باردار شده است. دختر گفت: «من از هاکوین باردار شده‌ام!» پدر خشمگین دختر به منزل هاکوین هجوم برد. هاکوین، با تبسمی برلب، در پاسخ پدر خشمگینِ دختر فقط گفت: «این هم حرفی‌ست!» خبر این رسوایی در همه جا پیچید. اعتبار معنوی استاد از بین رفت. مردم به دیدنش نمی‌رفتند و به او احترام نمی گذاشتند. استاد اما از این موضوع ناراحت نبود. او همچنان بی کدورت زندگی می کرد. هنگامی که کودک متولد شد، پدر دختر نوزاد را نزد هاکوین برد و به او گفت: «تو پدر این بچه هستی. بنابراین، تو باید این بچه را بزرگ کنی!» استاد فرزانه، نوزاد را گرفت و مهربانانه از او نگهداری کرد. یک سال گذشت. دختر از دروغی که گفته بود پشیمان شد و اعتراف کرد که پدر بچه جوانی‌ست که در قصابی محل کار می کند. پدر دختر نزد هاکوین رفت و پوزش خواست و گفت: «ما را ببخش، استاد! ما غافل بودیم. حقیقت ماجرا را نمی‌دانستیم. بیهوده به شما تهمت زدیم.

آمده‌ایم بچه را پس بگیریم. دخترمان اقرار کرده است که پدر بچه جوانی‌ست که در قصابی محل کار می‌کند.»
استاد با تبسمی بر لب، فقط گفت: «این هم حرفی‌ست!»
آنگاه کودک را به پدر دختر بازگرداند.
پاسخ هاکوین فرزانه به راست و دروغ و خوب و بد یکسان بود: «این هم حرفی‌ست!» او به زمان حال اجازه می‌داد همان‌طور که هست، باشد. او خود را به دام قصه‌های شخصی نمی‌انداخت. برای او، همین لحظه وجود داشت؛ و این لحظه، هم همان‌گونه است که هست. او رویدادها را شخصی و گسیخته نمی‌دید، بنابراین، قربانی هیچ رویدادی نمی‌شد. هیچ رویدادی بر او چیره نمی‌شد. او می‌دانست که مقاومت در برابر «آنچه هست»، انسان را به دام قصه‌های شخصی می‌اندازد و قربانی می‌کند. هاکوین با عدم مقاومت خویش در برابر «آنچه هست»، بد را به خوب و خار را به گُل تبدیل کرده بود. هاکوین فرزانه همواره پاسخی مناسب برای لحظه‌ی حال داشت و آنگاه که زمانش فرا رسید، گذاشت کودک برود. تصور کن اگر ایگو وجود هاکوین را تسخیر کرده بود، واکنش هاکوین به رویداها در مراحل

گوناگون این ماجرا چگونه بود.

**ایگو و لحظه‌ی حال**

مهم‌ترین رابطه‌ی سرنوشت‌ساز تو در طول زندگی، رابطه تو با لحظه‌ی حال است، رابطه‌ی تو با شکلی که زندگی در لحظه‌ی حال به خود می‌گیرد، رابطه‌ی تو با «آنچه در لحظه‌ی اکنون هست». اگر تو با لحظه‌ی حال رابطه‌ای نداشته باشی، همه‌ی روابط دیگر تو مختل خواهد شد. یعنی عدم ارتباط تو با لحظه‌ی حال، در تمامی موقعیت‌های دیگرِ زندگی تو انعکاسی ناخوشایند خواهد یافت. ایگو چیزی نیست، مگر عدم ارتباط با لحظه‌ی حال. در لحظه‌ی حال است که می‌توانی درباره‌ی نوع رابطه‌ی خویش با لحظه‌ی حال تصمیم بگیری.

هنگامی که به مرتبه‌ای خاص از آگاهی می‌رسی اکنون که به این جای کتاب رسیده‌ای، بی‌تردید، به این مرتبه از آگاهی رسیده‌ای می‌توانی درباره‌ی نوع رابطه‌ی خود با لحظه‌ی حال تصمیم بگیری. لحظه‌ی حال می‌تواند دوست یا دشمن تو محسوب شود. با وجود این، لحظه‌ی حال را نمی‌توان از زندگی و از کُل هستی جدا کرد.

هنگامی که درباره‌ی نوع رابطه‌ی خود با زندگی و

هستی تصمیم می‌گیری، در واقع، داری درباره‌ی نوع رابطه‌ی خود با زندگی و کُل هستی تصمیم می‌گیری. برای این که لحظه‌ی حال دوست تو باشد، گام نخست را تو باید برداری. گام نخست، پذیرش لحظه‌ی حال است، آنچنان که هست. گام نخست، گشودگی به روی لحظه‌ی حال است، بدون در نظر گرفتن این که این میهمان با چه حال و وضعی بر تو وارد می‌شود. اگر با لحظه‌ی حال اینچنین دوست باشی، آنگاه زندگی نیز با تو دوست خواهد شد، همه یاری‌ات خواهند کرد، شرایط به نفع تو رقم خواهد خورد. یک تصمیم، کُل زندگی تو را دگرگون خواهد کرد. اما همین یک تصمیم را بارها و بارها باید بگیری تا آن که این شیوه‌ی زندگی، ملکه‌ی وجود تو شود. پذیرشِ لحظه‌ی حال، چنان که هست، پایان امپراطوری ایگوست. ایگو چنان است که نمی‌تواند با لحظه‌ی حال کنار بیاید. ایگو مجبور است لحظه‌ی حال را نادیده بگیرد، در برابر «آنچه هست» مقاومت کند، و واقعیت را بی‌ارزش تلقی کند. ایگو در زمان زندگی می‌کند. هرچه ایگو فربه‌تر باشد، چیرگی زمان بر زندگی تو افزون‌تر است. هنگامی که زمان بر زندگی تو

حکم می‌راند، هر فکری که به ذهنت خطور می‌کند، به گذشته یا آینده مربوط است. احساس تو نسبت به خویشتن، احساسی‌ست نسبت به هویتی که در گذشته ریشه دارد. احساس خرسندی و رضایت تو نیز به آینده موکول می‌شود. اگر آینده بر وفق مراد تو باشد، راضی و خرسند خواهی بود. هنگامی که زمان بر زندگی تو سایه افکنده است، احساس ترس، دغدغه، پشیمانی، گناه، خشم، عصبیت، و ناخرسندی اجتناب‌ناپذیر است.

ایگو نسبت با زمان حال به سه شیوه برخورد می‌کند: به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی در آینده، به عنوان یک مانع، به عنوان یک دشمن. ایگو تو را به آینده می‌برد. اما آینده هرگز فرانمی‌رسد، مگر در هیئت لحظه‌ی حال. بنابراین، آینده، فکری‌ست در ذهن تو.

ایگو هرگز به تو مجال حضور در لحظه‌ی حال را نمی‌دهد. ایگو زمان حال را به وسیله‌ای تبدیل می‌کند برای رسیدن به هدفی در آینده. بنابراین، تو هرگز در لحظه‌ی حال حضور پیدا نمی‌کنی، زیرا دل‌مشغول یک آینده‌ی موهوم هستی.

هنگامی که از این الگو پیروی می‌کنی، آنگاه زمان حال را

مانعی تلقی می کنی که باید از آن بگذری. این جاست که بی‌قراری، ناخرسندی و فشارهای عصبی پدیدار می‌شوند. امروزه بسیارند افرادی که به این چیزها مبتلایند. زندگی، که لحظه‌ی حال است، به صورت چالش درمی‌آید؛ چالشی که برای رسیدن به زندگی ایده‌آل باید از میان برداشته شود. این گونه است که آن‌قدر می‌میری تا قدری زندگی کنی.

وقتی زندگی به یک چالش، دشواری، و یا مشکل تبدیل می‌شود، با کنار رفتن هر مشکل، مشکلی دیگر پدیدار می‌شود. آنگاه، دنیایی از مشکلات پیش روی توست، و نمی‌دانی این مشکلات چه وقت تمام می‌شوند تا تو زندگی را شروع کنی. تا زمانی که لحظه‌ی حال را یک مانع تلقی می کنی، برای مشکلات تو نیز پایانی متصور نیست. زندگی به ما می گوید: «من همانی هستم که تو می‌پنداری. اگر مرا مشکل می‌پنداری، مشکل می‌شوم. اگر مرا مانع می‌پنداری، مانع تو می‌شوم.» حافظ می گوید:

**دوش با من گفت پنهان کاردانی تیزهوش،**
**وز شما پنهان نشاید کرد سر می فروش؛**

**گفت: آسان گیر بر خود کارها، کز روی طبع،**
**سخت می گردد جهان بر مردمان سخت‌کوش.**

بدترین رهیافت به زندگی آن است که زندگی را دشمن خویش تلقی کنی و بگویی: «زندگی با من دشمن است!» هنگامی که از کار خویش بیزاری، از همه چیز و همه کس گِله‌مندی، به زمین و زمان بد و بیراه می گویی، هنگامی که گفت‌وگوی درونی‌ات را بایدها و نبایدها تشکیل داده است و مدام متهم می کنی، هنگامی که با «آنچه هست» سر دعوا داری، پس دشمن لحظه‌ی حال هستی. تو زندگی را، که در لحظه‌ی حال جریان دارد، به یک دشمن تبدیل می کنی. در این صورت، زندگی به تو خواهد گفت: «تو تنها جنگ می خواهی، بنابراین، تنها جنگ است که نصیب تو می‌شود.» آنگاه احساس می کنی همه دشمن تواند و تو در میان دشمنان بی‌شمار خود تنها هستی. واقعیت بیرونی، بازتاب آن چیزی‌ست که در درون تو می گذرد. از خود بپرس: «رابطه‌ی من با لحظه‌ی حال چگونه است؟» آنگاه گوش به زنگ باش تا پاسخ خویش را بگیری. با خود بگو: «آیا لحظه‌ی حال، برای من، حکم وسیله‌ای را دارد برای رسیدن به هدفی

در آینده؟ آیا لحظه‌ی حال، برای من، حکمِ یک مانع را دارد؟ آیا لحظه‌ی حال را دشمن خویش تلقی می کنم؟»
لحظه‌ی حال، تنها سرمایه‌ی توست، تنها چیزی‌ست که داری. لحظه‌ی حال و زندگی یکی هستند.
بنابراین، پرسش اساسی این است: «رابطه‌ی من با زندگی چگونه است؟» این پرسش می‌تواند نقاب ایگوی تو را بردارد و تو را به لحظه‌ی حال، به عرصه‌ی زندگی واقعی بکشاند. حقیقت این است که تو و لحظه‌ی حال یگانه‌اید. چگونه می‌توانی با لحظه‌ی حال رابطه‌ای درست برقرار کنی؟ ابتدا باید مشاهده کنی که با لحظه‌ی حال، چه در فکر و چه در عمل، رابطه‌ای درست نداری. هنگام مشاهده‌ی این حقیقت، که با لحظه‌ی حال رابطه‌ای درست نداری، در لحظه‌ی حال حضور داری. مشاهده و حضور با هم اتفاق می‌افتند.
هنگامی که مشاهده هست، حضور در لحظه‌ی حال نیز هست. هنگامی که ارتباط بد خود با لحظه‌ی حال را مشاهده می کنی، مشکل آسان می‌شود. بعضی افراد هنگامی که این نکته را مشاهده می کنند، قهقهه سر می‌دهند. مشاهده به تو قدرت انتخاب می‌دهد. تو

انتخاب می‌کنی که به لحظه‌ی حال پاسخی مثبت بدهی و با آن اُنس بگیری.

**متناقض‌نمای زمان**

ظاهراً لحظه‌ی حال «هر آنچه روی می‌دهد» است. هر آنچه روی می‌دهد مدام دگرگون می‌شود. بنابراین، یک روزِ تو شامل هزاران لحظه است که در آن‌ها رویدادهایی گوناگون روی می‌دهند. لحظه‌ها «ظاهراً» پی در پی می‌آیند و می‌روند، اما اگر خوب نگاه کنی، می‌بینی که لحظه همواره فقط لحظه‌ی حال است و همواره لحظه‌ی حال بوده است. زندگی، در لحظه‌ی حال جریان دارد. حتی گذشته و آینده نیز هنگامی برای تو وجود دارند که در لحظه‌ی حال به آن‌ها «فکر» کنی. چرا چنین به نظر می‌رسد که گویی لحظه‌ها به دنبال هم می‌آیند و می‌روند؟ زیرا لحظه‌ی حال را با آنچه در لحظه‌ی حال روی می‌دهد یکی گرفته‌ای. لحظه‌ی حال محتوی رویدادهاست. رویدادها محتوای لحظه‌ی حال‌اند. محتوی و محتوا یکی نیستند. ظرف و مظروف یکی نیستند. اشتباه کردن محتوی و محتوا باعث به وجود آمدن توهم زمان می‌شود، و توهم زمان به توهم

ایگو دامن می‌زند. متناقض‌نما یا پارادوکسی در این میان هست. چگونه می‌توان واقعیت زمان را انکار کرد؟ زمان لازم است تا تو از این نقطه به آن نقطه بروی، غذایی تهیه کنی، خانه‌ای بسازی، کتابی بخوانی. تو به زمان نیاز داری تا رشد کنی، یاد بگیری. ظاهراً انجام هر کاری مستلزم زمان است. ظاهراً همه چیز تابع زمان است و همین زمان لعنتی، به تعبیر شکسپیر، است که عاقبت تو را می‌کشد. تو می‌توانی زمان را با رودخانه‌ای قیاس کنی که همه چیز را با خود به همراه می‌برد، یا آتشی که همه چیز را در خود می‌سوزاند. همین اواخر دوستانی قدیمی را ملاقات کردم. سال‌ها بود که آن‌ها را ندیده بودم. وقتی آن‌ها را دیدم، در شگفتی غرق شدم. مادر خانواده چروکیده شده بود، آب رفته بود. دختر خانواده که آن روزها سرشار از شور زندگی و جوانی بود، حالا موهایی سفید داشت و در چهره‌اش آثار حیات و شادمانی مشاهده نمی‌شد. او خسته و فرسوده به نظر می‌رسید. سی سال از آخرین دیدار ما گذشته بود. آه، زمان چه بلایی به سر آن‌ها آورده بود! من مطمئن هستم که آن‌ها نیز با دیدن من، که سی سال پیرتر شده بودم،

شگفت‌زده شده بودند.
ظاهراً همه چیز تابع زمان است، در حالی که همه چیز در لحظه‌ی حال اتفاق می‌افتد. البته، به هر جا که نگاه می‌کنی شواهدی دالّ بر واقعی بودنِ زمان مشاهده می‌کنی؛ سیبی پلاسیده، یا چهره‌ی خود که در آینه می‌بینی‌اش و آن را با عکسی مقایسه می‌کنی که سی سال پیش انداخته‌ای. با وجود این تو هرگز خود زمان را تجربه نمی‌کنی. تو همواره لحظه‌ی حال را تجربه می‌کنی. تو همواره چیزی را تجربه می‌کنی که در لحظه‌ی حال روی می‌دهد. لحظه‌ی حال تنها چیزی‌ست که بی‌واسطه‌ی مفاهیم و فکرها تجربه می‌شود.

**کنار گذاشتن زمان**

تو نمی‌توانی رهایی از ایگو را به هدفی در آینده تبدیل کنی و سپس برای رسیدن به این هدف بکوشی. اگر چنین کنی، آنچه نصیب‌ات می‌شود چیزی نخواهد بود جز ناخرسندی بیشتر و تضاد درونی. زیرا همواره احساس خواهی کرد که به هدف خویش نرسیده‌ای و از ایگوی خویش رها نشده‌ای. هنگامی که رهایی از ایگو به هدفی در آینده تبدیل می‌شود، آنگاه تو به خویش زمان بیشتری داده‌ای. زمان بیشتر، به معنای «منِ» فربه‌تر است. توهم زمان فقط ایگوی تو را فربه‌تر می‌کند. خوب دقت کن و ببین آیا سلوک معنوی تو شکلی دیگر از ایگوی تو نیست که در جامه‌ای مبدل ظاهر شده است. حتی کوشش برای رهایی از «من»، اگر به هدفی در آینده تبدیل شود، خود غذای ایگو می‌شود. وقتی به «من» زمان بیشتری می‌دهم، منیّت من فربه‌تر می‌شود. زمان، گذشته و آینده، توهمی‌ست که ذهن یا ایگو آن را شکل داده است.

ایگو زمان را می‌سازد و در زمان زندگی می‌کند. همین زمان است که پرده‌ی حقیقت تو می‌شود. ماضی و

مستقبل، گذشته و آینده، از تویی ِ تو، از ایگوی تو انتزاع می‌شود. مولانا می گوید:

**هست هشیاری زیادِ ما مضی**
**ماضی و مستقبلت پرده‌یْ خدا**
**آتش اندر زن به هر دو، تا به کِیْ**
**پُرگِره باشی از این دو، همچو نِی؟**

زمان موجودیتی «عینی» ندارد. زمان، ساختاری «ذهنی» ست که فقط برای ادراک حسی امور کاربرد دارد. ذهن است که زمان را برای مقاصد عملی خود خلق می کند. در ضمن، زمان، آنگاه که برای آن عینیّت فرض شود، حجاب شناخت حقیقت خویشتن نیز می‌شود. زمان، رویه‌ی ظاهری واقعیت است، بُعد اُفقی زندگی‌ست. سپس بُعد عمودی زندگی قرار دارد، که «عینیّت» دارد و واقعی‌ست. دروازه‌ی ورود به این بُعدِ واقعی، لحظه‌ی حال است. بنابراین، به جای زمان دادن به «من»، زمان را از «من» بگیر. «من»، بدون زمان، دوام نمی‌آورد. هنگامی که زمان از «من» گرفته می‌شود، «من» نیز با زمان می‌رود. اشتباه نشود. منظور حذف زمان ساعتی نیست. زمان ساعتی، برای مقاصد عملی

زندگی لازم است؛ مانند قرار گذاشتن باکسی، و یا ریختنِ برنامه‌ی یک سفر. بدون زمان ساعتی، دیگر نمی‌توان کاری کرد. منظور از حذف زمان، حذف زمان روانی‌ست؛ دل‌مشغولی ذهن به گذشته و آینده. هنگامی که آدمی همچو نی پُر از گره‌های گذشته و آینده است، نَفَسِ زندگی نمی‌تواند از مجرای جان او عبور کند و نغمه سر بدهد. زمان روانی، مانع یکی شدن با زندگی‌ست. زمان روانی نمی‌گذارد با لحظه‌ی حال هماهنگ باشی. تو عادت کرده‌ای به زندگی «نه» بگویی. اگر این عادت شکسته شود و پاسخ تو به زندگی «آری» شود، اگر لحظه‌ی حال را، همان‌طور که هست، بپذیری، زمان روانی محو می‌شود، و همراه زمان، ایگو یا «من» نیز. ایگو برای بقای خویش می‌کوشد گذشته و آینده را مهم‌تر از لحظه‌ی حال جلوه دهد. هنگامی که گذشته برایت مهم‌تر از لحظه‌ی حال می‌شود، تو به گذشته می‌خزی. هنگامی که آینده برایت مهم‌تر می‌شود، تو به آینده می‌خزی. درحالی‌که زندگی نه در گذشته وجود دارد و نه در آینده. ایگو با زندگی قهر است، بنابراین، با لحظه‌ی حال، لحظه‌ی واقعی زندگیِ واقعی، میانه‌ای ندارد. تا

زمانی که ایگو اختیار زندگی تو را در دست دارد، تو همواره ناخرسندی؛ ناخرسند از نرسیدن به آنچه می‌خواهی (آینده)، ناخرسند از رسیدن به آنچه نمی‌خواهی (گذشته).

«آنچه هست»، صرفاً شکلِ لحظه‌ی حال است. به تعبیری دیگر، «آنچه هست»، صورتِ ظاهرِ هستی‌ست. تا زمانی که در برابر «آنچه هست» مقاومت می‌کنی، «آنچه هست»، یا جهان صورت‌ها، سدی غیر قابل نفوذ می‌شود و نمی‌گذارد تو به حقیقتی برسی که ورای همه‌ی صورت‌هاست؛ همان حقیقتی که حقیقت تو نیز هست، و نیز حقیقت همه چیز و همه کس. بهترین تعبیر از «لحظه‌ی حال»، «آن» است. بعضی‌ها، به اشتباه، لحظه‌ی حال را پاره‌ای از زمان تلقی می‌کنند. «آن»، هم معنای لحظه‌ی حال را در بر دارد و هم معنای «ذات» را. بنابراین، «آنچه هست»، ظهورِ «آن» است. بنابراین، مقاومت در برابر صورت‌های متجلّیِ «آن»، جز رنج حاصلی ندارد. هنگامی که تو به صورتی که لحظه‌ی حال، یا به تعبیرِ عارفانه «آن» به خود می‌گیرد، یعنی به «آنچه هست»، پاسخ مثبت می‌دهی، همین شکل، آیه

می‌شود و تو را به ذاتِ نامتجلی و غیب دلالت می کند. در این هنگام حجاب هستی محو می‌شود و هستیِ یگانه رخ می‌نماید.
هنگامی که در برابر «آنچه هست»، یعنی شکل و صورتِ «آن» یا ظهور و جلوه‌ی لحظه‌ی حال، مقاومت می کنی، هنگامی که لحظه‌ی حال را وسیله یا مانع و یا دشمن تلقی می کنی، هویتِ وابسته به اشکال خویش را، ایگوی خویش را، تقویت می کنی. ایگو، واکنشی‌ست. ایگو، به واکنش معتاد است. واکنشی بودن، تو را گرفتار شکل‌ها و صورت‌ها و جهان رنگ و بو می کند. هرچه بیشتر از شکل‌ها و صورت‌ها و جهان رنگ و بو هویت بگیری، ایگویی فربه‌تر خواهی داشت. آنگاه خورشید هستی حقیقی تو از ورای ابرهای ظواهر و صورت‌ها عیان نخواهد شد.
ساحت پذیرش «آنچه هست»، ساحت مقاومت نکردن در برابر شکل‌ها و صورت‌ها، فراتر از ساحت شکل‌ها و صورت‌هاست، ساحت حضور است، ساحت وجود است، ساحت خداست.

**رؤیا و آن که رؤیا می‌بیند**

«حضور» در لحظه‌ی حال، یا «حضور» در ساحتِ «ذات»، و عدم مقاومت درونی در برابر «آنچه هست»، به تو توانی بسیار می‌بخشد. با چنین توانی‌ست که «هشیاری» می‌تواند خود را از قیدِ شکل‌ها و صورت‌ها رها کند. عدم مقاومت درونی در برابر عالَم صورت‌ها یا «آنچه هست»، فراغت از شکل‌ها و صورت‌هاست. بدین‌سان، تو از دغدغه‌ی «آنچه هست» یا «آنچه روی می‌دهد» می‌رهی؛ زیرا خوب می‌دانی که «آنچه هست»، جز صورت و شکلِ لحظه‌ی حال نیست. مقاومت درونی در برابر «آنچه هست» و جدی گرفتن آن، موجب می‌شود که جهان پدیدارها و مظاهر را واقعی، ثابت و ماندگار تلقی کنی. مقاومت درونی در برابر «آنچه هست»، به امور اعتباری، عینیت می‌بخشد و به آن‌ها اهمیتی می‌دهد که سزاوارشان نیستند. برای مثال، شیری که روی پرچم نقش شده است، در اثر تکان خوردن پرچم در باد، تکان می‌خورد، گویی مدام حمله می‌کند. کسی که در بند شکل‌ها و صورت‌هاست، حمله‌ی شیر عَلَم را بسیار جدی می‌گیرد. شیر عَلَم یا شیر نقاشی شده بر روی پرچم، «من» یا ایگو است.

هنگامی که شیر عَلَم را جدی می گیری، شیر عَلَم به واقعیت تو تبدیل می‌شود. هنگامی که شکل‌ها و صورت‌های زوال‌پذیرِ لحظه‌ی حال را جدی می گیری و در برابر «آنچه هست» مقاومت می کنی، آنگاه، از شکل‌ها و صورت‌ها هویت می گیری و این هویت را واقعیت خویش تلقی می کنی. در حالی که تو این هویت نیستی. تو زوال‌پذیر نیستی. تو شیر بیشه‌ای که مفتون شیر عَلَم شده‌ای. شیر بیشه، در رؤیاهای خویش، خود را شیر عَلَم می‌پندارد.

رویدادها و شکل‌ها و تعیّناتِ گوناگونِ لحظه‌ی حال، اموری پایدار نیستند؛ می‌آیند و می‌روند. چیزها، رویدادها، بدن‌ها، «من» ها، موقعیت‌ها و وضعیت‌ها، فکرها، احساسات، آرزوها، ترس‌ها و تمامی نقش‌ها و قصه‌های شخصی، در لحظه‌ی حال پدیدار می‌شوند، دمی خودنمایی می کنند، و آنگاه همه محو می‌شوند. آیا آن‌همه نقش و صورت و شکل که تا کنون پدیدار و ناپدید شده‌اند، واقعیت داشته‌اند؟ آیا آن‌ها همگی چیزی بیش از یک رؤیا بودند؟ آیا همه‌ی آن‌ها رؤیای هستی نبودند؟

«آنچه هست»، رؤیای هستی‌ست. بنابراین، در پسِ پشتِ «آنچه هستِ» زوال‌پذیر، هستیِ بی‌زوال است. اگر «آن» در پسِ پشتِ این رؤیا نبود، این رؤیا نیز تحقق نمی‌یافت. آری، رؤیایی هست، و «آنی» که این رؤیا را می‌بیند.

صبحدم، هنگامی که از خواب بیدار می‌شویم، رؤیای شب گذشته محو می‌شود و می گوییم: «آه، این فقط یک رؤیا بود، واقعیت نداشت!» اما باید چیزی در پس پشتِ رؤیا واقعیت داشته باشد تا رؤیا را امکان‌پذیر کند. در غیر این صورت، رؤیا اتفاق نمی‌افتاد. هنگامی که لحظه‌ی مرگ ما فرا می‌رسد، ممکن است نگاهی به پشت سر بیندازیم و بگوییم: «آه، این فقط یک رؤیا بود، واقعیت نداشت!» اکنون نگاهی به سال گذشته‌ی خویش بینداز، نگاهی به دیروز خود، آیا اکنون، دیروز و سال گذشته چیزی بیش از یک رؤیا هستند برای تو؟ آری، رؤیایی هست، و کسی که این رؤیا را می‌بیند. این جهان، به تعبیر مولانا، حُلم نائم است. آری، این جهان، جهان صورت‌ها و شکل‌ها و نقش‌های ناپایدار، رؤیایی بیش نیست. واقعی می‌نماید، اما واقعی نیست. نیستِ هست‌نُماست.

واقعیت، هستِ نیست‌نُماست.

**این جهانِ نیست چون هستان شده**
**وآن جهانِ هست بس پنهان شده**
**جنبش کف‌ها زِ دریا روز و شب.**
**کف همی بینیّ و دریا نی، عجب!**

حقی هست که این صورت‌ها و شکل‌ها و تعیّنات و رؤیاها در او می‌آیند و می‌روند. کارگاهِ صورت‌ساز و هست‌کُنِ رؤیاها همان «هیچ» است، که «همه چیز» است. «هیچ» است که «می‌هیچد»!

این رؤیابین، «شخص» نیست، بلکه نامتشخص است که شخصیت می‌یابد. شخص، من و تو و او و ما، هم پاره‌ای از این رؤیاست. ذات است که رؤیا می‌بیند و صورت می‌سازد. یکی از نام‌های او مُصوِّر است، صورت‌آفرین. خیال خلاقِ هستی مطلق، صحنه‌ای‌ست که صورت‌ها و نقش‌ها و رؤیاها در آن پدیدار می‌شوند و بازی می‌شوند و می‌روند. در پس تمامیِ این صورت‌ها و شکل‌ها، تویی، تو.

هدف ما بیدار شدن در متن رؤیاست. هنگامی که در متنِ رؤیا هشیار و بیدار می‌شویم و می‌دانیم هرآنچه می‌بینیم حُلمِ نائم است و رؤیاست، دیگر در بند نقش‌ها

و صورت‌های رؤیایی و قصه‌های شخصی نمی‌مانیم. این قصه‌ها همه ساخته‌ی ایگو هستند.

هنگامی که به رؤیا بودنِ این رؤیا وقوف می‌یابیم، «هستی» ما از همذات‌پنداری با رؤیاهای خویش می‌رهد و به اطلاق می‌رسد. این اطلاق، در واقع، پایانِ تمامی محدودیت‌ها و رنج‌هاست.

**گامی به فراسوی محدودیت‌ها**

آدم‌ها دوست دارند در ساحت ظهور و تعینات و شکل‌ها «پیشرفت» کنند. تو نیز می‌کوشی بر ضعف‌های جسمانی خود غلبه کنی و یا از تنگناهای مالی بیرون بیایی. پس دست به کار می‌شوی؛ مهارت کسب می‌کنی، معلوماتی تازه می‌اندوزی، ابتکار به خرج می‌دهی تا چیزی نو عرضه کنی و زندگی خود و دیگران را ارتقا ببخشی. ممکن است ابتکار و خلاقیت تو منجر به سرودن شعری، ساختن قطعه‌ای موسیقایی، نوشتن کتابی، ارائه‌ی خدمتی، تأسیس شرکتی یا ایجاد شغلی تازه شود.

هنگامی که حضور داری و هشیار لحظه‌ها هستی، هنگامی که در لحظه‌ی حال به سر می‌بری و در «آن»

غنوده‌ای، حضور و هشیاری تو در کار تو جاری می‌شود و کیفیت کار تو را دگرگون می‌کند. معیار حضور و هشیاری تو این است که هدف از کار تو خودِ کار باشد، نه پول و شهرت و رقابت و مسابقه و پیروزی. یعنی کار تو نباید وسیله باشد، بلکه باید خودْ هدف باشد. اگر عشق را در کار خود بگذاری، اگر شور و سرمستیِ بودن را در کار خود بگذاری، اگر بصیرتِ نورانی خویش را در کار خود بگذاری، کار تو تجسم عشق و شور و سرمستی و بصیرت می‌شود. عشق و شور و سرمستی و بصیرت وسیله نیستند، بلکه خودْ هدف‌اند. اگر می‌خواهی کار تو چنین کیفیتی بیابد، باید با لحظه‌ی حال یگانه شوی. این مبنای هر کارِ کارِسْتانی‌ست.

شکل یعنی تعیّن، یعنی محدود شدن، حدود یافتن. در واقع، ذاتِ بی‌تعیّن است که تعیّن می‌یابد. ذاتِ بی‌صورت است که صورت می‌یابد. معنای «ما» چیزی جز تجربه‌ی شکل‌ها، تعیّنات، محدودها، و محدوده‌ها توسط خودِ ذات نیست. بنابراین، حالا دیگر نوبتِ فرا رفتن از این محدوده‌هاست.

بیداری، فرا رفتن از شکل‌ها و تعیّنات و محدوده‌هاست.

بیدار شدن، هدف غاییِ بودنِ ما در این دنیاست. هستی در پندار می‌شود. هستیِ در پندار، دنیاست. آنگاه، هدف دنیا بیرون شدن از این پندار می‌شود. هدفِ دنیا را انسان تحقق می‌بخشد.

محی‌الدین ابن‌عربی، این چرخه را قوس نزولی و قوس صعودی هستی می‌نامد. او کتابی دارد با عنوان «هستی انسان شد و انسان هستی شد!» هستی شدن انسان، همان بیدار شدن او و رهایی‌اش از پندارِ شکل‌ها و تعیّنات و محدوده‌هاست. چیرگی بر محدودیت‌های بیرونی، نسبی‌ست. رهایی از محدوده‌ها و محدودیت‌ها فقط در درون میسّر است. هنگامی که «آنچه هست» را با آغوشی گشوده می‌پذیری، از «آنچه هست» فراتر می‌روی. هنگامی که در برابر «آنچه هست» مقاومت می‌کنی، به دام واکنش‌های ایگوئیستیک می‌افتی.

محدودیت‌ها وجود دارند تا تو به همین بصیرت برسی؛ بصیرتی برای فراتر رفتن از محدودیت‌ها. دنیا مدرسه‌ای‌ست که در آن فقط همین درس است که باید آن را آموخت. اگر در مدرسه‌ی دنیا این درس را یاد نگیری، وقت خود را ضایع کرده‌ای و به لهو گذرانده‌ای.

در ساحت تسلیم و رضا، دروازه‌ای به روی بیکران گشوده می‌شود. آنگاه تو از آن جهان بی کرانه تحفه‌ای به جهان کرانمند ما می‌آوری. این تحفه، می‌تواند شفا باشد، شفای جسم و جان.

به همین دلیل است که بعضی از عارفان بزرگ از نیروی شفا برخوردارند. آن‌ها فارغ از خودخواهی‌های نفسانی، عشق و بصیرت خویش را با جهانیان سهیم می‌شوند. در اواخر دهه‌ی هفتاد، هر روز برای صرف غذا به همراه یکی دو نفر از دوستانم به رستوران دانشگاه کمبریج می‌رفتم. در آن سال‌ها، من دانشجوی آن دانشگاه بودم. در رستوران، هر روز مردی را می‌دیدم که سراپا فلج بود و روی یک صندلی چرخدار مخصوص می‌نشست. فقط سر او بود که گاهی می‌جنبید. باقی اعضای بدن او کاملاً از کار افتاده بودند. همیشه دو سه نفر همراه او بودند. همان‌ها بودند که به زحمت به او غذا می‌دادند. هنگام غذا خوردن، نیمی از غذای او روی میز می‌ریخت. از دوستم پرسیدم: «این کیست؟» پاسخ داد: «او پرفسور ریاضیات و فیزیک جدید است. همراهان او، شاگردانش هستند. او دچار فلج کامل اعصاب حرکتی‌ست. بیماری او مدام در تمامی بدنش گسترش می‌یابد. پزشکان گفته‌اند او به‌زودی خواهد مرد. حال و روز او، بدترین وضعیتی‌ست که ممکن است کسی به آن دچار شود.» چند هفته بعد، هنگامی که از در رستوران دانشگاه بیرون

می‌آمدم، او را دیدم که وارد می‌شد. در را برایش باز نگاه داشتم. چند لحظه نگاه‌مان با هم تلاقی کرد. نگاهی آرام و مطمئن داشت. در نگاهش تسلیم و رضایی شادمانه بود. غمگین نبود. در نگاهش حتی سپاس و امتنان نیز بود. خوشم آمد. او «آنچه هست» را کاملاً پذیرفته بود. سال‌ها گذشت. یک روز رفتم تا از روزنامه‌فروشی محل روزنامه‌ای بخرم. هنگامی که نگاهم به صفحه‌ی نخست روزنامه افتاد، شگفت‌زده شدم. تصویر بزرگ آن مرد را در صفحه‌ی نخست روزنامه دیدم. او نه تنها هنوز زنده بود، بلکه به شهرتی جهانی دست یافته بود: استفان هاوکینگ، دانشمند و ریاضی‌دان و فیزیک‌دان بزرگ جهان. او در مصاحبه‌اش چیزی گفته بود که احساس آن روزِ مرا تأیید می‌کرد. او در پاسخ به این پرسش که «چه آرزویی دارید؟» گفته بود: «من هست‌ام. از این بیشتر و ارزشمندتر چه چیزی وجود دارد که آن را آرزو کنم؟»

**شور و سرمستیِ بودن**

بدبینی و احساس شوربختی، بیماری مردمی‌ست که روی سیاره‌ی زیبای زمین زندگی می‌کنند. بدبینی و منفی‌گرایی آلودگیِ درون‌اند. آلودگی درون، بیرون را نیز

می‌آلاید. جنگ‌ها ثمره‌ی تلخ و مسموم همین آلودگی درون‌اند. بدبینی و منفی گرایی، موجب بدخواهی و بدرفتاری نیز می‌شود. بدبینی و بدخواهی فقط بیماری مردم فقیر نیست، بلکه آن‌هایی نیز که بسیار دارند، در اثر مصرف بی‌رویه و غفلت، دچار همین آلودگی‌ها می‌شوند. آن‌ها نیز بیمارند. آن‌ها نیز گرفتارند. آدم‌های ثروتمند بسیار بیشتر از آدم‌های فقیر دچار بیماری ایگو یا هویت گرفتن از اشیا می‌شوند. آن‌ها حقیقت را گم می‌کنند و در وادیِ وِیْلِ توهم گم می‌شوند.

بیشتر آدم‌ها برای پیدا کردن احساس سعادت لابه‌لای اشیا را جست‌وجو می‌کنند. آن‌ها به اشیا و موقعیت‌ها و وضعیت‌ها می‌چسبند. آن‌ها به شکل‌ها و صورت‌ها وابسته‌اند. آن‌ها نمی‌دانند که شکل‌ها و صورت‌ها پایدار نیستند و وضعیت‌ها نیز ثباتی ندارند. آن‌ها گمان می‌کنند لحظه‌ی حال یا «آنچه هست» چیزی‌ست که اتفاق افتاده است و نباید اتفاق می‌افتاد. یا این که گمان می‌کنند لحظه‌ی حال یا «آنچه هست» چیزی‌ست که اتفاق نیفتاده است و باید اتفاق می‌افتاد. در هر حال، آن‌ها گمان می‌کنند لحظه‌ی حال یا «آنچه هست»

چیزی‌ست که نباید می‌بود. این گونه است که لحظه‌ی حال پرده‌ای می‌شود و جلوی دیدگان آن‌ها را می‌گیرد و نمی‌گذارد زندگی را ببینند. زندگی، حقیقتی‌ست ورای رویدادها و شکل‌ها.

شور و سرمستی بودن، که سعادت بودن است، چیزی نیست که بتوان آن را از شکل‌ها و صورت‌ها، از داشته‌ها، از موفقیت‌ها، از آدم‌ها، از موقعیت‌ها و وضعیت‌ها گرفت.

شور و سرمستیِ بودن، از ذاتِ هستی ساطع می‌شود.

شور و سرمستی بودن، خاصیت ذات توست؛ همان چیزی که هستی. تو همان سعادتی.

**به ایگو نچسب، بگذار برود!**

ایگو از هر آنچه موجودیت او را تهدید کند می‌ترسد. موجودیت ایگو، چیزی جز هویت او نیست. ایگو مدام می‌کوشد تا چهره‌ی «من» را بازسازی و بَزَک کند. این کوشش به طور خودکار اتفاق می‌افتد. هنگامی که کسی «من» را سرزنش می‌کند یا از «من» انتقاد می‌کند، ایگو احساس تهدید می‌کند، و بی‌درنگ، با توجیه یا دفاع و یا حمله، می‌کوشد چهره‌ی مخدوش‌شده‌ی «من» را مرمّت کند. برای ایگو اهمیتی ندارد که آن فرد درست

می‌گوید یا غلط. ایگو به «خود» بیشتر علاقه دارد تا به حقیقت. ایگو حقیقت را فدای «خود» می‌کند. ایگو می‌خواهد «خود» را حفظ کند. گاهی بر سر یک راننده‌ی تاکسی که تو را «احمق» خطاب کرده است فریاد می‌کشی و به او بد و بیراه می‌گویی. این کار تو، واکنش خودکار ایگوی توست برای ترمیم چهره‌ی «تو». یکی از شایع‌ترین ساز و کارهای ایگو برای ترمیم چهره‌ی «من» عصبانیت است. عصبانیت باعث فربه‌تر شدن موقتیِ ایگو می‌شود. همه‌ی ساز و کارهای ترمیمی چهره‌ی «من» موجه‌اند، اما بسیار ناکارآمدند. یکی از ساز و کارهای ایگو برای بازسازی چهره‌ی «من»، خودبزرگ‌بینی یا لاف زدن درباره‌ی خود است. خشونت نیز یکی دیگر از ساز و کارهای ایگو برای بازسازی چهره‌ی «من» است.

یکی از راه‌های مؤثر و معنوی نابودی ایگو این است که بگذاری بمیرد. یعنی هنگامی که چیزی ایگوی تو را تحقیر می‌کند و تحلیل می‌برد، سعی نکن آن را دوباره ترمیم و تقویت کنی. هنگامی که بُت نَفْس شکست، فقط بگذار فرو بریزد. آن را مرمّت نکن. این شیوه را در عمل به کار ببند. برای مثال، هنگامی که کسی تو را سرزنش می‌کند، از تو ایراد می‌گیرد و یا به تو فحش می‌دهد، به جای این که بی‌درنگ با او مقابله کنی و از خود دفاع کنی، هیچ کاری نکن. هنگامی که در برابر آنچه اهانت می‌نامی کاری نمی‌کنی، ممکن است احساس کنی کوچک شده‌ای. تو کوچک نشده‌ای. ایگوی توست که تحلیل رفته است.

هنگامی که ایگوی تو تحلیل می‌رود و نهایتاً محو می‌شود، تو با وسعت بی‌کرانه‌ی حقیقت خویش روبه‌رو می‌شوی. هنگامی که کظمِ غیظ می‌کنی، متخلق می‌شوی به نامِ واسعِ الهی؛ وسعت می‌یابی. به میزانی که از ایگوی تو کاسته می‌شود، حقیقت تو عیان‌تر می‌شود؛ بدین‌سان، تو از هویت متکی به شکل‌ها و ظواهر خویش بیرون می‌روی و با حقیقت خویش اُنس

می گیری. محوِ ایگو، تقرّبِ به حقیقت خویشتن است. اگر به آنچه تحقیر و توهین می‌نامی واکنشی نشان ندهی و کاری نکنی، قدرت حقیقیِ خویش را واجد می‌شوی، که متصل به قدرت بی کرانه‌ی خداست. بی‌تردید، منظور آن نیست که خود را بازیچه‌ی آدم‌های نفهم کنی و یا بگذاری آن‌ها از تو سوء استفاده کنند. منظور آن نیست که خود را قربانی دیگران کنی. منظور آن نیست که توسری‌خور باشی. بدیهی‌ست گاهی در موقعیتی قرار می گیری که باید با شجاعت و صراحت به دیگران پاسخ بدهی و آن‌ها را وادار به عقب‌نشینی کنی. منظور این است که عمل و اقدام و دفاع تو نباید ایگوئیستیک باشد. یعنی تو نباید خرجِ ایگوی خویش شوی. واضح است که گاهی باید قاطعانه «نه» بگویی. این «نه» ی تو، «نه» ای با کیفیتی متفاوت خواهد بود. چنین «نه» ای، از بدبینی و بدخواهی و بدرفتاری و منفی گرایی رهاست.

ایگو می خواهد کسی باشد. ایگو می خواهد قدرتمند باشد. در حالی که قدرت حقیقی در وجودِ «هیچکس» است. فرزانه‌ای می گوید: «هرگاه قله نبودی، باکی

نیست! دره باش! آنگاه آب همه‌ی چشمه‌ها و رودها به جانب تو جاری خواهد شد.»

مانع از آن شو که از طریق خودنمایی، برجسته جلوه دادن خود، خاص بودن، دیده شدن، مطرح شدن، یا جلب توجه کردن، «منِ» تو یا ایگوی تو فربه شود، و بر تو چیره شود. آری، گاهی نیز سکوت کن؛ درست زمانی که دیگران همه حرف می‌زنند. سکوت کن و احساس خویش را در سکوت مشاهده کن. ببین که ایگوی تو، چگونه در سکوت تو، قطره قطره آب می‌شود و فرومی‌چکد!

**بیرون و درون**

هنگامی که در شب به آسمان پُرستاره نگاه می‌کنی، ناگهان به قلب حقیقتی پرتاب می‌شوی که شگفت و در عین حال، بسیار ساده است. در این آسمان صاف و پُرستاره چه می‌بینی؟ ماه، ستاره‌ها، سیاره‌ها، نوار درخشان راه شیری، شهاب‌ها، و شاید کهکشان همسایه‌ی ما آندرومدا را؛ که دو میلیون سال نوری از کهکشان ما فاصله دارد. آری، اگر با نگاهی کم‌تر پیچیده نگاه کنی، چه می‌بینی؟ چیزهایی را که در فضا شناورند.

بنابراین، جهان چیست؟ فضایی، و اشیایی شناور در آن. اگر در شبی که هوا صاف است و ابری در آسمان نیست به آسمان نگاه کنی و حیرت نکنی، معلوم است که نگاه کرده‌ای، اما ندیده‌ای. نگاه نکن. ببین! نگاه کردن و دیدن با هم فرق دارند. هنگامی که دیدن اتفاق می‌افتد، حیرت تابعِ آن است. هنگامی که می‌بینی، در واقع، تمامیِ اجزا را در کُلِ واحد مشاهده می‌کنی. به تعبیر محی‌الدین ابن‌عربی، وحدت را در کثرت مشاهده می‌کنی و کثرت را در وحدت. حیرت، تابعِ چنین دید و دریافتی‌ست. به چنین دید و دریافتی شهود می‌گویند. در عرفان اسلامی گفته می‌شود که تو در شهود، پدیدارها را در متنِ احدیتِ ذاتِ آن پدیدارها مشاهده می‌کنی. احدیتِ ذاتِ آن پدیدارها، همه‌ی پدیدارها را یگانه می‌کند.

هنگامی که آسمان پُرستاره‌ی شب را «می‌بینی»، ناگهان حیرت می‌کنی؛ سرشار از رازی توصیف‌ناشدنی می‌شوی، نام‌ها و برچسب‌ها را رها می‌کنی، و همه‌ی پدیدارهای متکثر را در فضای لایتناهای واحد مشاهده می‌کنی. آری، تو میلیاردها ستاره، سیاره، منظومه، کهکشان و کائنات را می‌بینی، اما حیرت تو از دیدن این‌ها نیست. حیرت تو از فضای لایتناهایی‌ست که این‌همه را در بر گرفته است.

بدیهی‌ست که تو آن فضای لایتناها را نمی‌بینی، نمی‌توانی لمس‌اش کنی، ببویی‌اش یا آن را بچشی. پس چگونه است که حضور آن را احساس می‌کنی؟ این پرسش، بسیار منطقی‌ست، اما بر مغالطه‌ای استوار است. همه‌ی موجوداتِ موجودِ در فضا، اعمّ از ماه و ستاره و سیاره و منظومه و کهکشان، «موجود» اند. اما فضای لایتناها، «موجود» نیست. اگر «موجود» بود، «موجود» ی می‌شد در عرضِ همه‌ی آن «موجوداتی» که نام بردیم. آنگاه، آن فضای لایتناها خود باید در فضایی دیگر «موجود» می‌بود. در این صورت، آن فضای لایتناها، دیگر خودْ لایتناها نبود، بلکه محدود و «موجود» در

فضایی دیگر می‌شد. نکته، ظریف است و فهم آن مستلزم سوزاندن کمی فسفر مغز. بنابراین، تنها پدیدارها، شکل‌ها، صورت‌ها و تعیّنات‌اند که «موجود» اند. آن حقیقتی که همه‌ی این پدیدارها، شکل‌ها، صورت‌ها و تعیّنات در آن حادث می‌شوند، خودْ حادث نیست، «موجود» نیست، بلکه عینِ وجود است. حتی فضای لایتناها نامیدن آن حقیقت نیز خطاست. زیرا آن حقیقت، لایوصف است و فهمیده نمی‌شود، نامیده نمی‌شود. حضورش اما احساس می‌شود. چگونه است که تو حضور آن حقیقت را احساس می کنی؟ این تجربه، چگونه ممکن می‌شود؟ حقیقتی در تو هست که با این حقیقت یگانه است. حقیقت، یگانه است. چیزی در تو هست که با آن فضای لایتناهای لازمان و لامکان هم‌سرِشت است. به تعبیر مولانا، گرچه صورت و ظاهر تو در مکان است، اما اصل تو در لامکان است. اصل تو، لامکان است.

اصل تو، ذاتِ تو، حقیقتِ تو، همان لامکان، همان فضای لایتناهاست. آگاهیِ تو از فضای لایتناها، خودآگاهیِ توست، شعوری‌ست باطنی نسبت به خود، شهودِ ذاتِ

خویشتن است. تو، به تعبیر محی‌الدین ابن‌عربی، انسانُ العینِ این هستیِ باشکوهی. هستی با توست که به خویشتن نظر می‌کند.

هنگامی که چشم «موجود» ی را نمی‌یابد تا به آن نظر کند، این خلاء را فضا می‌نامد. هنگامی که گوش چیزی را برای شنیدن نمی‌یابد، این خلاء صوتی را سکوت می‌نامد. هنگامی که شکل‌ها محو می‌شوند و ادراک آدمی شکلی و صورتی نمی‌یابد تا آن را تجربه کند، آگاهیِ ورای ادراک که زمینه و متنِ همه‌ی ادراکات است و ادراکات را ممکن می‌سازد، پدیدار می‌شود. هنگامی که به سکوت سپیده‌دم گوش می‌سپاری، صدایی از جنس سکوت در درونت طنین می‌اندازد. تو این صدا را می‌شناسی. خوب گوش کن! این صدا، صدای خود توست. بی‌کرانگیِ فضای وجود، بی‌کرانگیِ وجود خود توست. تو ورای محتوای قصه‌ی زندگیت هستی. تو همان بی‌شکل و بی‌منتهای جاودانه‌ای.

آنچه به چشم دیده نمی‌شود، اما در دیده نشسته است و از دیده به بیرون می‌نگرد، او همان حقیقت است؛ همانی که خدای ستوده است.

آنچه با گوش شنیده نمی‌شود، اما شنواییِ گوش است، او همان حقیقت است؛ همان که خدای ستوده است.
آنچه به تور فهم ما نمی‌افتد و در ذهن نمی گنجد، اما ادراک ما در او و به واسطه‌ی او ممکن می‌شود، او همان حقیقت است؛ همان که خدای ستوده است.
خداوند همان ذات آگاهی‌ست که بی‌شکل و بی‌صورت است، و همه‌ی صورت‌ها در او و به واسطه‌ی اوست که پدیدار می‌شوند. او گوهر هستی‌ست. جُز او، هرچه هست، مَظهر است، پدیدار است، شکل است، صورت است. دوگانگیِ فضای لایتناها و اشیای درون آن نیز مخلوق ذهن توست. در واقعیت، چنین دوگانگی‌ای نیست. زندگیِ تو رقصی‌ست میانه‌ی دو بُعد تجلیِ حقیقت، مَظهر و ظاهر، شهادت و غیب، شیء و فضا. باطن هستی بوده است که رقصی چنین میانه‌ی میدان‌اش آرزو بوده است؛ رقصی به مثابه‌ی تو؛ اما نه برای تو.
بسیاری از آدم‌ها از طریق حواس، افکار، و عواطف خود با بُعد ظاهر و شکل و صورت‌ها یکی شده‌اند و از بُعد پدیداریِ هستی، یعنی از شکل‌ها و صورت‌ها، هویت

گرفته‌اند. این همذات‌پنداری با شکل و صورت، آن‌ها را از باطن و ذات خویش غافل کرده است. این همذات‌پنداری با شکل و صورت، آن‌ها را در دام پندارِ «من» یا ایگو نگه می‌دارد.

آنچه می‌بینی، می‌شنوی، لمس می‌کنی و یا احساس می‌کنی، تنها رویه‌ی واقعیت است. واقعیت است که خود را چنین می‌نمایاند. بنابراین، آنچه می‌گویی نیز درباره‌ی همین رویه‌ی واقعیت است. این رویه اگر کُل واقعیت تلقی شود، نامش دنیا می‌شود. بنابراین، دنیا در معنای مذموم آن، افتادن در دام همذات‌پنداری با رویه و ظاهر زندگی‌ست؛ که البته، این همذات‌پنداری با شکل‌ها و صورت‌ها، این در پندار فرو شدن‌ها و از پندار برآمدن‌ها نیز در کُلِ نمایش یا ظهور هستی جایگاهی ضروری دارد، و چندان هم مذموم نیست. چنین نیست که چیزی هست که نباید باشد. آنچه هست، فقط هست؛ همین و بس. اگر ذره‌ای را جابه‌جا کنی، همه‌ی عالم فرو می‌ریزد. تنها آن وسعتِ لایتناهاست که به همه‌ی چیزها «امکان» وجود می‌دهد و خود از «وجوبِ» ذاتی برخوردار است. اگر سکوت نبود، صدایی هم نبود. تو نیز بدون آن ساحتِ

بی‌شکلِ هستی‌ات، نمی‌توانستی باشی. موج، گرچه خود از هستیِ مستقل از دریا برخوردار نیست، بدون دریا، این جلوه نیز پدیدار نمی‌شد. هستیِ مطلق، خداست. مطلقِ جلوه‌ها و مظاهر نیز در او ظهور می‌یابند و بر هستی مطلقِ او عارِض می‌شوند.

هستیِ هستی‌بخش، آن ذاتِ بی‌منتها، بر همه‌ی شکل‌ها، بر همه‌ی پدیده‌ها و پدیدارها، بر همه‌ی آنچه محتواست، و بر همه‌ی رویدادها مُقدّم است. تقدّم هستی بر همه‌ی هست‌ها، زمانی نیست. هستی، بر زمان نیز تقدم دارد. تقدم هستی بر همه‌ی چیزها، تقدم وجودی‌ست. وجود ابر، بر همه‌ی صورت‌هایی که بر ابر پدیدار می‌شوند تقدم دارد. تقدم ابر بر همه‌ی صورت‌هایی که بر ابر پدیدار می‌شوند، تقدمی زمانی نیست، بلکه تقدمی وجودی‌ست. یعنی اگر ابر نبود، این صورت‌ها هم نمی‌بودند. گرچه هم‌اکنون نیز این صورت‌ها وجود ندارند و فقط اعتبار ذهن ما هستند. تنها ابر است که «هست».

آدم‌ها چنان مفتون ظواهر و صورت‌ها و شکل‌های ناپایدار شده‌اند که گوهرِ خویش را فراموش کرده‌اند؛

همان ذاتِ یگانه‌ای را که در پس همه‌ی نقش‌ها و صورت‌ها نقش‌آفرینی می‌کند و صورت می‌سازد. آدم‌ها حقیقتِ جاودانه‌ی خویش را فراموش کرده‌اند و دغدغه‌ی مرگِ صورتِ میرای خویش را دارند!

چند سال پیش به چین سفر کردم. در آن‌جا بر فراز کوهستانی در منطقه‌ی گویلان گنبدی دیدم که روی آن با طلا عبارتی حک کرده بودند. از دوست چینی خود پرسیدم: «معنای این عبارت چیست؟» گفت: «یک واژه به معنای "من" است و واژه‌ی دیگر به معنای "نه" است. این عبارت، از یک طرف نظر به صورت‌های متکثر ناپایدارِ "من"ها دارد، و از سوی دیگر هستیِ واقعی این صورت‌ها را انکار می‌کند.» محی‌الدین ابن‌عربی در نوجوانی با ابن‌رشد دیدار کرد. او در این دیدار، به همین «آری» و «نه» اشاره کرد که موجب حیرت ابن‌رشد شد. او در اثر عظیم فتوحات مکیه‌ی خود حکایت این دیدار را چنین شرح می‌دهد: «به او گفتم: "آری و نه"، و بین آری و نه، روح‌ها از جسم‌هاشان به پرواز درمی‌آیند و سرها از بدن‌هاشان جدا می‌شوند.» روح‌ها از جسم‌هاشان جدا می‌شوند، یعنی پدیدارها از ذاتی مستقل تهی‌اند. سرها از

بدن‌هاشان جدا می‌شوند، یعنی پدیدارها فانی‌اند. تنها حق است که ذاتی مستقل و قائم به خود دارد و ابدی و ازلی‌ست.

## هشت: راز خوشبختی

صرف‌نظر از درستی و غلطیِ کوشش‌های ما برای خوشبخت شدن، همه‌ی ما می‌کوشیم تا خوشبخت شویم. بعضی‌ها روشن‌شدگی را خوشبختی می‌دانند. بعضی‌ها ثروت را خوشبختی می‌دانند. بعضی‌ها شهرت را خوشبختی می‌دانند. بعضی‌ها قدرت را خوشبختی می‌دانند. خوشبختی نزد هر کس مفهومی ویژه دارد. برای بسیاری از آدم‌ها، جستجوی خوشبختی با درد و رنج همراه است. راستی در پایان عُمر چند درصد از آدم‌ها می‌توانند ادعا کنند که به خوشبختی دست یافته‌اند؟ جستجوی خوشبختی، هرگز خوشبختی نمی‌آورد. این مهم‌ترین آموزه‌ی نگاهِ عاری از دویی و جدایی‌ست. جستجو، مبتنی بر این فرض است که چیزی در خارج از تو هست که اگر به آن دست پیدا کنی خوشبخت می‌شوی. چنین چیزی چگونه ممکن است؟

اگر داشتنِ خانه‌ای بزرگ ملاک خوشبختیِ من باشد، پس آنگاه که در خانه‌ی بزرگِ خویش بیمار شده‌ام و در بسترِ مرگ هستم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا این خوشبختیِ من شکننده و آسیب‌پذیر نبوده است؟

خوشبختی چیزی نیست که «من» بتواند به آن برسد. چنین خوشبختی‌ای آبستنِ درد و رنج است. «من» هرگز نمی‌تواند احساسِ خوشبختی کند. زیرا «من» علتِ اصلیِ رنج و درد است. وقتی «من» فقط خوشبختیِ «خودم» را در نظر می گیرم، بی‌تردید این خوشبختی با خوشبختیِ «تو»، در جایی، تضاد پیدا می کند. آنگاه، «من» و «تو» یکدیگر را هَل می‌دهیم تا فقط خودمان به آن برسیم. اگر خوشبختی حالتی باشد که طبقِ شرایط بیاید و برود، آیا چنین خوشبختی‌ای درخورِ صرفِ وقت هست؟ همه‌ی ما به دنبال خوشبختی می گردیم، اما بیهوده در بیرون. خوشبختی هرگز در بیرون از ما پیدا نمی‌شود. خوشبختی چیزی بیرونی نیست. خوشبختی، از جنسِ بینش است؛ نگرشی درونی‌ست. خوشبختی، جهت گیریِ وجودِ توست. این که رو به کدامین سو داری، تعیین می کند خوشبخت باشی یا بدبخت.

خوشبختی، نسبتی‌ست که تو با زندگی برقرار می کنی. هیچ کس و هیچ چیز و هیچ شرایطی نمی‌تواند این نگرش، جهت گیری و یا نسبت را به تو بدهد و تو را خوشبخت کند، و یا از تو بگیرد و تو را بدبخت کند.

صبح‌ها، وقتی که چشم باز می‌کنی، ممکن است رو تُرش کنی و بگویی: «اَه، باز باید از بستر بیرون بیایم و کار کنم!» بدیهی‌ست، اگر در برابر جریانِ رود بایستی، از جانبِ رود فشاری را بر خود احساس می‌کنی. ایستادن در برابر جریان رود بیهوده است. بنابراین، این فشار را نیز بیهوده تحمل می‌کنی. این فشار، همانی‌ست که ما آن را فشار عصبی می‌نامیم، که ناشی از مقاومت در برابر جریانِ زندگی‌ست. اگر نسبتِ ما با زندگی منفی باشد، آنگاه، در برابرِ جریانِ زندگی مقاومت می‌کنیم. همین مقاومت است که ما را ناشاد می‌سازد و به رنج دچار می‌کند. در حالتِ ناشادی و ناراحتی، دل‌مان به حال خودمان می‌سوزد. دل‌سوزی نسبت به خود، خوراکِ ایگوی ماست. برای گریز از تنگنای ایگو، دوست داریم خودمان را مشغول کنیم. بعضی‌ها با مواد مخدر مشغول می‌شوند، بعضی‌ها با خرید کردن‌های غیرضروری، بعضی‌ها با تماشای تلویزیون، و بعضی‌ها نیز با خوردن و لَمباندن. همه‌ی این‌ها ما را رنجورتر و گرفتارتر می‌سازند. صبح، وقتی که چشم باز می‌کنی، می‌توانی گذشته را پشت سر بگذاری، به صدای گنجشک‌ها گوش

بسپاری، هوای صبحگاهی را به ریه‌ها بفرستی، ذهنِ خود را پاک کنی، به صبحِ خوبِ خدا سلامی دوباره بدهی و با عزمی تازه و نگاهی مثبت روزِ خود را آغاز کنی. این فقط یک مثال است از این که نگاهِ ما چگونه زندگیِ ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، در زندگی، آنچه تعیین‌کننده است، نحوه‌ی نگرش توست. خوشبختی و بدبختی در نگاهِ تو اُتراق می‌کنند.

تردیدی نیست که نگرشِ منفی سببِ ناشادیِ تو خواهد شد. بدیهی‌ست، با نگرش منفی، حاصلی جز بدبختی نخواهی داشت. اگر در برابرِ زندگی مقاومت کنی، اگر عصبانی شوی، به خود ترحم کنی، خود را سرزنش کنی، بدبین باشی، هرگز خوشبختی را نمی‌یابی و خوشبختی نیز هرگز تو را نمی‌یابد. بدین‌سان، تو به دنبال خوشبختی می‌گردی و آن را نمی‌یابی، و خوشبختی نیز به دنبال تو می‌گردد و تو را نمی‌یابد.

همه‌ی ما در مرتبه‌ای از آگاهیِ خود تصمیم می‌گیریم که نظرگاهی مثبت یا منفی اتخاذ کنیم. ممکن است همه‌ی تقصیرها را به گردنِ صفاتِ موروثیِ خود، بیماری‌ات، شرایط و یا بخت و اقبالِ خود بیندازی. با وجودِ این،

سرانجام، به نقطه‌ای می‌رسی که باید انتخاب کنی. دو نفر می‌توانند نسبت به شرایطی مشابه مواضعی متفاوت داشته باشند. یعنی یکی از آن‌ها آن شرایط را آواری بر سرِ خویش ببیند و دیگری آن را سکویی برای پرشِ خود بداند. دشواری‌های مشابه، یکی را از پای در می‌آورد و پاهای دیگری را استحکام می‌بخشد. خاستگاهِ همه‌ی رنج‌های ما نگرشِ ثنوی گرایِ ماست. به محضِ این که می گوییم «من»، قصه‌ای در ذهن ما شکل می گیرد. بدین‌سان، دری گشوده می‌شود به روی درد و رنج. زیرا اکنون دیگر این «من» باید با همه‌ی «من» های دیگر جهان درگیر شود و بجنگد تا بالاخره وضعیتِ مطلوبِ خود را بسازد.

«من» خانه‌ای شیشه‌ای‌ست، و جهان پُر از سنگ‌های وِل و سرگردان! اگر در این خانه‌ی شیشه‌ای ساکن شویم، شکننده می‌شویم. آری، در زندگی سنگ هم هست. در زندگی بالا و پایین شدن‌های بسیاری هست. وابستگی به نظرگاهِ منفی، ما را شکننده می کنند. وابستگی به نظرگاهِ مثبت نیز ما را شکننده می کند. نظرگاهِ ما باید هر روز تازه شود. اگر به نظرگاهِ خود

عادت کنیم، باز دچار رنج خواهیم شد.
«من» را باید به جاریِ حقیقتِ خویش بسپاریم.
بدین‌سان، از شرِ نظرگاهِ منفی خلاص می‌شویم. اگر چنین کنیم، همیشه تازه خواهیم بود و همواره با لبخندی از رضایت بر لب بیدار خواهیم شد.
اگر با گرایشاتِ منفی روبه‌روییم، می‌توانیم آن‌ها را به دریای بی‌کرانه‌یِ خویشتنِ حقیقیِ خویش بریزیم.
می‌دانم کسی که هم‌اکنون رنج می‌برد، خواهد گفت: «گفتنِ این نکته راحت‌تر از عمل کردن به آن است.» اما همین رنج نیز می‌تواند ما را به نقطه‌ای برساند که برای رهایی از آن، خاستگاهِ همه‌ی رنج‌ها را از خود جدا کنیم. وابستگی به مفهومِ «من»، خاستگاهِ همه‌ی رنج‌هاست.
اگر گرفتاری‌ای داریم، خود را با آن گرفتاری یکی نبینیم. شاهدش باشیم، محو خواهد شد. وقتی محو شد، خاطره‌ای از آن را با خود این طرف و آن طرف نکشانیم.
ما مالکِ مُطلقُ‌العنانِ گرفتاری‌های خود نیستیم.
بنابراین، به آن‌ها نچسبیم. بدین‌سان، همیشه تازه خواهیم بود، حتی هنگامی که دشواری‌های گوناگونی بر سرِ راهِ زندگیِ خود داریم. چنگِ خود را باز کن.

سخت‌گیری و تعصب، خامی‌ست. حرف من ساده است؛ نمی‌گویم گرفتار نباش، می‌گویم به گرفتاری خود نچسب. بگذار چنگ تو همیشه باز باشد.

«من» هرگز خوشبخت نمی‌شود. وابستگی‌های عاطفی، یگانه پنداشتنِ خوشبختی با چیزهای بیرونی، مقاومت در برابرِ جریانِ زندگی، و اتخاذِ نظرگاهی منفی‌ست که ما را از خوشبختی محروم می‌کند. خوشبختی، از سرچشمه‌ی خویشتنِ حقیقیِ تو جاری‌ست، از همان خلوتِ ساکت و آرامِ درون. خوشبختی، طبیعتِ توست و به هیچ چیز بیرون از تو تکیه ندارد. ای بدبخت! درنگ کن تا ببینی که خوشبختی خاصیتِ بودن توست؛ چنان که رایحه خاصیت گُل است. احساس کن لحظه‌ها را. با احساسِ مداومِ لحظه‌ها، استحاله‌ای در تجربه و نگاهِ تو رُخ می‌دهد. این استحاله، در توانِ ذهن نیست. اگر درنگ کنی و به خلوتِ ساکت و آرامِ درونِ خویش برسی، ناگهان همه‌ی موانعِ خوشبختیِ تو فرو می‌ریزند، و شادمانی، همچون خورشید، از افقِ دلِ تو طلوع می‌کند.

هر انسانی پاره‌ای از یک کلِ یکپارچه است؛ کُلی که ما

آن را کائنات (Universe) می‌نامیم، و پاره‌ای که به‌وسیله زمان و مکان محدود و از دیگر پاره‌ها متمایز می‌شود. انسان خود را به صورت پاره‌ای جدا تجربه می‌کند. این جدایی، یک توهم است. این توهم، نوعی زندان است که التفات و عشق ما را فقط به تعدادی از انسانها، که رابطه‌ی نزدیکی با ما دارند، محدود می‌کند. وظیفه‌ی ما، در این جهان، آزاد ساختن خود از زندانِ این توهم است. این آزاد سازی از طریق وسعت بخشیدن به گستره‌ی عشق‌مان صورت می‌گیرد؛ چنان عشقِ پُروسعتی که کل هستی را با تمام جزئیاتش در بر بگیرد.

**آلبرت انیشتن**

## نه: کشف گستره لا یتناهای باطن

در داستانی صوفیانه آمده است: روزی روزگاری، پادشاهی بود که همیشه حالش میان شادی و اندوه در نوسان بود. کوچک‌ترین پیشامدی می‌توانست او را به شدت اندوهگین کند. به همین دلیل، شادی‌های او خیلی زود به اندوه و خشونت تبدیل می‌شد. سرانجام، پادشاه از این وضعیت خود به ستوه آمد و به دنبال راه چاره‌ای برای درمان این حالت خود رفت. حکیمی در قلمرو حکومت او زندگی می‌کرد. او به دنبال حکیم فرستاد. پادشاه از حکیم خواست کاری کند تا بصیرت و تعادل و آرامش به زندگیِ او حکمفرما شود. پادشاه به حکیم وعده داد که اگر از عهده‌ی این کار برآید، او را غرق ثروت و نعمت می‌کند.

حکیم گفت: «شاید بتوانم از عهده‌ی این کار برآیم. اما باید بدانی که بهای چیزهایی که از من خواسته‌ای، بیش از پادشاهی توست. اما دوست دارم مطمئن شوم که شما قدر کارِ مرا خواهید دانست.» پادشاه قول داد که قدر کارِ حکیم را بداند.

چند هفته‌ای گذشت. یک روز حکیم به قصر وارد شد و صندوقچه‌ای کوچک از جنس سنگ یشم را به پادشاه پیشکش کرد. پادشاه در صندوقچه را باز کرد. در آن صندوقچه یک انگشتری بود. روی نگین انگشتری عبارتی عجیب حک کرده بودند: «این نیز بگذرد!» پادشاه از معنای آن عبارت پرسش کرد. حکیم گفت: «این انگشتری را همیشه در انگشت داشته باش. هرگاه پیشامدی روی داد، پیش از قضاوت درباره‌ی خوب و بدِ آن، نگین این انگشتری را لمس کن و عبارت روی آن را بخوان. بدین‌سان، تو همواره بصیرت خواهی داشت و آرام و متعادل خواهی بود.»

**این نیز بگذرد.** چه رازی در این عبارت هست که آن را چنین مؤثر و نیرومند ساخته است؟ اگر سطحی نگاه کنیم، شاید نتیجه بگیریم که این عبارت، همان‌طور که در دشواری‌ها آرامش می‌بخشد، یادآورِ گذرا و بی‌ثبات بودن ایام شاد زندگی نیز هست. پس این عبارت می‌تواند خوشی‌های ما را نیز زایل کند.

این عبارت، هنگامی اهمیت خود را فاش می‌کند که آن را در کنار دو داستان پیشین‌مان بگذاریم؛ داستان هاکوین

که در واکنش به هر رویدادی می گفت: «این هم حرفی‌ست!» داستانی که نشان می‌داد عدم مقاومت در برابر «آنچه هست» یا «آنچه روی می‌دهد»، حال و هوای شرایط و وضعیت‌ها را مثبت می کند، و نیز داستان مردی که در برابر شانس و بدشانسی عوام فقط تبسمی بر لب می‌آورد. این داستان نیز نشان می‌دهد که عدم تفسیر و تعبیرِ واقعیت‌ها و رویدادها حاکی از فرزانگی‌ست.

داستان انگشتریِ این حکیم نیز به حقیقتی اشاره می کند که اگر آن را ملکه‌ی وجود خود کنیم، از وابستگی به شرایط و وضعیت‌ها می‌رهیم. عدم مقاومت درونی، عدم تفسیر و تعبیر و قضاوت ایگوئیستیک، و عدم وابستگی، سه وجه زندگی راستین‌اند.

آنچه بر روی نگین انگشتری حک شده است، نمی گوید: «از زندگی بهره‌مند نشو و لذت نبر!» منظور این عبارت آن نیست که هنگام دشواری‌ها کمی آرامش بگیری. این عبارت، معنایی ژرف و زیبا دارد. معنای ژرف و زیبای عبارتِ «**این نیز بگذرد**»، این است که همه‌ی وضعیت‌ها گذرایند. هیچ رویدادی برای همیشه نمی‌پاید. هر آنچه پیش می‌آید، روزی نیز به پایان می‌رسد. همه چیز و

همه‌ی رویدادها فانی‌اند. جاودانگی، بهره‌ی صورت‌ها و رویدادها و مظاهر نیست. هنگامی که از این حقیقت آگاه می‌شوی، رشته‌های محکم وابستگی‌ات به اشیا و رویدادها گسسته می‌شود و از همذات‌پنداری با اشیا و رویدادها رها می‌شوی. وارستگی، این نیست که از موهبت‌های زندگی بهره‌مند نشوی و از لذت‌های زندگی چشم بپوشی. در ضمن، تنها در ساحت آگاهی‌ست که تو با ژرفای حقیقیِ لذت آشنا می‌شوی. آنگاه که ناپایداری همه‌ی اشیا و رویدادها را ادراک می‌کنی، می‌توانی از موهبت‌های زندگی بهره‌مند شوی و لذت ببری، بی‌آنکه نگران از دست رفتن آن‌ها باشی. اگر از بندِ داشتن اشیا و دغدغه‌ی روی دادن و یا روی ندادن رویدادها رها شوی، مشاهده‌گر زندگیت می‌شوی و در دام اشیا و رویدادها نمی‌افتی. در این صورت، تو همان فضانوردی می‌شوی که زمین را از آن دورها تماشا می‌کند. از این منظر، زمین، هم بسیار پُربها و باشکوه است و هم بسیار خُرد و ناچیز. بصیرتی که در «**این نیز بگذرد**» نهفته است، وابستگیِ تو به اشیا و رویدادها را زایل می‌کند. وارستگی از اشیا و رویدادها، تو را به ساحتِ

باطنِ واقعیت وارد می کند. از طریق عدم مقاومت درونی، عدم تفسیر و تعبیر و قضاوت ایگوئیستیک، و عدم وابستگی‌ست که تو به باطن واقعیت می‌رسی.
بدین‌سان، تو دیگر از شکل‌ها و صورت‌ها هویت نمی گیری، بلکه همانی می‌شوی که حقیقتاً هستی؛ آگاهیِ جهیده از چنبرِ حدودها و شکل‌ها و صورت‌ها.
این برون جستن از چنبرِ هویتِ کاذب، در واقع، برطرف شدن ابرهای ملال و پدیدار شدن آسمان صاف و آبیِ دل‌آسودگیِ پایدار توست. این آزادی، تو را در بی‌وزنیِ سکوت و سکون شناور می کند. دیگر از هیچ طرف بر خود فشاری احساس نمی کنی. هر حادثه‌ای که پیش آید، هرچند بد و ناگوار، «**این نیز بگذرد**» میان تو و آن حادثه، فضایی ایجاد می کند. این فضا به تو مصونیت می‌بخشد. این فضا، خندقی‌ست میان تو و عواطفِ منفی و رنج‌های تو. این خندق، تو را از فکرها و ذهنیت‌های منفی نیز جدا می کند. بدین‌سان، دل‌آسودگی تو بی گزند می‌ماند، و هیچ چیز نمی‌تواند آن را برآشوبد. این دل‌آسودگی، این جهانی نیست. زیرا این جهان، جهان صورت‌ها و شکل‌های ناپایدار است. دل‌آسودگی تو،

انزالِ سکینه و طمأنینه و آرامش از جانب خدا به سوی قلبِ توست.
اکنون می‌توانی از موهبت‌های زندگی بهره‌مند شوی، بی‌آنکه دغدغه‌ی آینده را داشته باشی. اکنون می‌توانی در ضیافت باشکوه زندگی شرکت کنی و با رقصی چنان میانه‌ی میدان، تارهای دل زندگی را بلرزانی، بی‌آنکه خون بخوری و طلبِ روزیِ ننهاده کنی.
روزیِ ننهاده چیست؟ روزی ننهاده آن است که از زندگی بخواهی تو را همیشه راضی نگه دارد، همواره خوشحال باشی، همواره در امنیت به سر ببری، بخواهی بدانی چه هستی و که هستی. زندگی چنین چیزهایی را به تو نخواهد داد. رنج و ابتلا و خوف و جوع و نقص در اموال و اولاد و مال، همه لازمه‌ی زندگی‌اند. هنگامی که دست از طلبِ روزی ننهاده برمی‌داری و توقعاتِ بی‌مورد خویش از زندگی را کنار می‌گذاری، همه‌ی رنج‌های خودساخته‌ات به پایان می‌رسند. همه‌ی رنج‌های تو، معلول وابستگیِ تو به جهان امور اعتباری و عالم صورت‌های ناپایدار است. تو بیش از حد به صورت‌ها و شکل‌ها و رویدادها اهمیت می‌دهی. علت رنج‌های تو

همین است. هنگامی که به ساحتِ باطن اشیا راه می‌یابی، می‌توانی از همه‌ی لذت‌های صورت‌ها و شکل‌های ناپایدار بهره‌مند شوی، بی‌آنکه خویشتن خویش را در آن‌ها گم کنی. به تعبیری دیگر، بی‌آنکه به دنیا معتاد شوی.

«**این نیز بگذرد**»، آیینه‌ی واقعیت است. در ضمن، اشاره به بی‌ثباتی و ناپایداری اشیا، اشاره‌ای‌ست به ابدیت و جاودانگی. تنها آن جاودانه که باطن توست می‌تواند جاودانگی را بفهمد. هنگامی که گستره‌ی لایتناهای باطن تو گم می‌شود، هنگامی که تو خویشتن خویش را فراموش می‌کنی، چیزهای گذار مهم می‌شوند و نگاهِ جدی تو به اشیا و امور، زندگی را در تنگنایی خفقان‌آور می‌افکند. هنگامی که از منظر خدا به جهان نگاه نمی‌کنی، هنگامی که از منظرِ ساحتِ باطن خویش جهان را نمی‌بینی، آنگاه دنیا بسیار تهدیدآمیز و محل غم‌ها و دغدغه‌ها دیده می‌شود. پیامبر عهد عتیق این منظر را چنین توصیف می‌کند: «همه چیز در حال زوال و ویرانی‌ست. هیچ چیز در خور دل بستن نیست. یأس حاکم است. چگونه بپوشانم مصیبتی هولناک را که به

چشم می‌بینم؟»

## آگاهیِ سطحی و آگاهیِ کیهانی

مردم در بندِ چیزهایند. همین چیزها، اشیا، کارهایی که باید انجام‌شان داد، و اموری که باید به آن‌ها فکر کرد، زندگی بسیاری از آدم‌ها را آشفته کرده است. ذهنِ بسیاری از آدم‌ها، آشفته‌بازار فکرهاست. زندگی تک تکِ افراد، به سیر تاریخی زندگی بشر شبیه است؛ تاریخی که وینستون چرچیل درباره‌ی آن گفته است: «لعنتی پس از لعنتی دیگر!» زندگی فرد فردِ آدم‌ها نیز چیزی نیست، مگر فکری پس از فکری دیگر. آگاهیِ سطحی، که به بُعدِ ظواهر اشیا تعلق می گیرد، حجاب آگاهیِ ژرف‌تر آدم‌ها شده است. آدم‌های محجوب، تعادل و آرامشی ندارند. آگاهیِ کیهانی لازم است تا آگاهی ما از ظواهر امور را سامانی نیکو ببخشد. آگاهیِ کیهانی‌ست که سلامتِ زندگی بشری را به این سیاره بازمی گرداند؛ سیاره‌ای که خانه‌ی ماست. مرحله‌ی بعدی تحول زندگی بشری، پدیدار شدن آگاهیِ کیهانیِ بشر است. منظور از آگاهیِ کیهانی، فهمِ عاشقانه‌ی هستی‌ست، فهمِ وحدت عارفانه در همه چیز و همه کس. با چنین دید و دریافتی‌ست که بشر به ساحتِ اشراق‌ها گام می گذارد. با چنین دید و

دریافتی‌ست که آدم‌ها از قصه‌های غمبار خود رها می‌شوند، و اگر قصه‌ای بماند، آن قصه، قصه‌ی عشق است. آگاهی کیهانی چیست؟ همان آگاهی‌ای که زیر لایه‌ی نازک و سطحیِ آگاهی مبتنی بر حس‌ها و فکرها و عواطف پنهان است. این آگاهی، به تعبیر مولانا، همچون ناودان است. آبِ درونِ ناودان، از ناودان نیست، بلکه از ابر و آسمان است.

آگاهیِ سطحی، هشیاریِ ظواهر امور، آگاهیِ جزوی‌ست که اصل آگاهی را بدنام کرده است. «عقل جزوی عقل را بدنام کرد!» آفت آگاهیِ جزوی، وهم است و پندار و ظن. این آگاهی، در ظلمات وطن دارد.

آگاهیِ کیهانی، به معنای آن است که تو تنها از ظواهر اشیا با خبر نیستی، بلکه از آگاهیِ خویش به آن‌ها نیز خبر داری. یعنی هم می‌دانی و هم نسبت به داناییِ خویش دانایی داری. آیا می‌توانی جهانی را در پسِ پشتِ آن چیزهایی ببینی که جهان‌اش می‌نامی و آگاهی نسبت به چیزهای جهان؟ کُل این عالم، صورتی‌ست از آن عالم. به تعبیر مولانا: «این جهان یک فکرت است از عقل کل!» آگاهی کیهانی، دریایی‌ست بی‌حدّ و کنار و تو، هنگامی

که حضور داری، همین آگاهی هستی.
آگاهیِ کیهانی، احساس حضورِ خویشتن در پس پشت چیزها و در پس پشتِ آگاهی نسبت به چیزهاست.
همه‌ی آدم‌ها واجد این بُعد کیهانی هستند، اما از آن خبر ندارند.
آگاهیِ کیهانی، تو را از ایگو می‌رهاند. آگاهیِ کیهانی، بندگُسل است. یعنی بندهای وابستگی تو به اشیا را می‌گسلد. آگاهی کیهانی، تو را از زندان مادی‌گری بیرون می‌آورد. آگاهی کیهانی، همان بُعد معنوی‌ست که زندگی را از آفتِ مُهلک مادیّت نجات می‌دهد. آگاهیِ سطحی به تو می‌گوید: «تو جرمی صغیر هستی.» آگاهیِ کیهانی به تو نشان می‌دهد که عالمی کبیر در توست.
هرگاه از چیزی، کسی، و یا رویدادی ملول شدی، علتِ ملالت خود را در آن چیز، یا آن کس، و یا آن رویداد جست‌وجو نکن. علت ملالت تو آن است که منظر حقیقی خویش را گم کرده‌ای. منظرِ حقیقیِ تو، منظر خداست. منظر، محل نگاه کردن است. تو به تنگنای نگاه سطحی به اشیا و امور افتاده‌ای. برای بیرون آمدن از این تنگنا، «این نیز بگذرد» حبلُ المتین است،

ریسمانی‌ست که تو را از چاه دغدغه‌یِ ظواهر امور بیرون می‌آورد. آری، این نیز بگذرد. «این نیز بگذرد» می‌تواند تو را با حقیقتِ خویش مأنوس کند. در ضمن، این نکته را فراموش نکن که ناراحتی تو هیچ وقت به آن دلیل نیست که فکر می‌کنی. ناراحتی تو ریشه در جایی دیگر دارد. ناراحتی تو، معلول گم کردنِ منظرِ اُلوهیِ خویشتن خویش توست.

**شناخت فضای درون**

گاهی میان فکرهای تو شکافی می‌افتد، اما تو متوجه‌ی این شکاف‌ها نمی‌شوی. هشیاری تو را اشیا و شرایط تو هیپنوتیزم کرده‌اند. یعنی تو با شکل و صورت زندگی یکی شده‌ای. به همین دلیل، حضور نداری تا متوجه‌ی شکاف میان فکرها بشوی. اگر نتوانی شکاف‌های میان فکرهایت را ببینی، در واقع از شناخت خویشتن نیز عاجزی. در همین شکاف‌ها و فضاهای خالی میان فکرهاست که تو از فکرها فراغت می‌یابی و می‌توانی فکرهای خود را مشاهده کنی. در غیر این صورت، تو مدام دل مشغول فکرهایی هستی که به هم متصل‌اند و به تو مجالی نمی‌دهند تا آن‌ها را مشاهده کنی. حتی زمانی که فکر می کنی از وجود خودت آگاه هستی، باز خودت را به یک فکر تبدیل کرده‌ای و به آن فکر می کنی. بنابراین، چیزی که تو از آن آگاه هستی، تو نیستی، بلکه فکر توست. اکنون که متوجه‌ی این شکاف یا این فضای ساکن و ساکت شده‌ای، آن را چیزی تلقی نکن و گمان نکن با جست‌وجو می‌توانی آن را پیدا کنی. آن‌هایی که در جست‌وجوی روشن‌شدگی هستند، هرگز روشن

نمی‌شوند. آری، ملکوت آسمان‌ها این‌جا و آن‌جا نیست. نیک نگاه کن! ملکوت آسمان‌ها در دل توست.
اگر طالب آن هستی که زندگیت به باد فنا نرود و صرف حسرت و ماتم و اندوه و شِکوِه و شکایت نشود، اگر می‌خواهی در باتلاق احساسات منفی فرو نروی، شادمانیِ چیزهای کوچک و ساده و بی‌پیرایه را کشف کن؛ به صدای باران و باد گوش بده، گذر سبک ابرها در آسمان را تماشا کن، گنجشک‌ها را تماشا کن، گاهی صبحدم برای پرنده‌ها دانه بپاش و روز خود را با سلامی به آن‌ها شروع کن. به آن‌ها بگو: «سلام پرنده‌ها! سلام گنجشک‌ها، پروانه‌ها، کبوترها! سلام شمایی که در عشق پر باز می‌کنید، در عشق پرواز می‌کنید، در عشق اوج می‌گیرید و در عشق می‌میرید! پر پروازتان خسته و ملول مباد!» با خودت خلوت کن و با تنهایی اُنس بگیر. این کارها به تو کمک می‌کند تا عادات ذهنی خود را کنار بگذاری و به تدریج در فضای ساکت و بی‌هیاهوی میان فکرها ساکن شوی. در این فضای ساکت و ساکن میان فکرهاست که وجدی بی‌پایان را در خود احساس می‌کنی، سرشار می‌شوی از حسِ نابِ حضور، و شور و

سرمستیِ بودن.
آنگاه که در آستانه‌ی زیبایی، خوبی، پاکی و عشق می‌ایستی، در پس‌زمینه‌ی این‌ها، حضوری را احساس کن که تویی. تویی که در پس‌زمینه‌ی همه‌ی این تجربه‌های خوب قرار داری. تو همان گستره‌ای که تمامی زیبایی‌ها، خوبی‌ها، پاکی‌ها و عشق در آن اتفاق می‌افتند. این حضور را جست‌وجو نکن. هنگامی که به دنبال خود می‌گردی، خود را به یک اُبژه‌ی جدا از خود تبدیل کرده‌ای. تو از خود جدا نیستی. بنابراین، جست‌وجوی خود، گشتن به دنبال یک وهم است. با چنین جست‌وجویی، تو هرگز یابنده نخواهی بود. آسمان صاف و بی‌ابر، هیچ شکل و صورتی ندارد، فضاست، سکون است، شیرینیِ بودن است، و سرانجام، از همه‌ی این واژه‌های توصیفی برتر است. هنگامی که بتوانی آن وسعت بی‌واژه را مستقیماً در خود تجربه کنی، احساس تو از آسمان گسترده‌تر می‌شود. بنابراین، هنگام تجربه‌ی زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، آن وسعت بی‌واژه را احساس کن که همه‌ی این تجربه‌ها در آن رخ می‌دهند. آن وسعت بی‌واژه تویی.

بسیاری از عارفان و شاعران بزرگ جهان وجدی را در خود تجربه کرده‌اند که من آن را «شور و سرمستیِ بودن» می‌نامم. شور و سرمستیِ بودن را می‌توان در چیزهای کوچک و ساده یافت؛ یک صدا، یک نگاه، یک نوازش، یک چشم‌انداز، یک برگ، یک تکه ابر، یک گنجشک، رقص پروانه‌ای بر فرازِ گل واشده‌ی قاصدک. بعضی از آدم‌ها دنبال چیزهای گُنده و مهم‌اند، به همین دلیل، چیزهای کوچک، ساده، و باشکوهِ زندگی را نمی‌بینند. نیچه در لحظه‌ای ناب از سکون و سکوت درون خویش به تجربه‌ای نادر و با ارزش دست یافت. او در همین لحظه بود که نوشت: «آه، خوشبختی چه بهانه‌هایی کوچک و ساده دارد! پرواز یک پرنده در هوا، خزیدن یک مارمولک بر خاک، باز شدن یک گل، طلوع خورشید در سپیده‌دمی دلپذیر، صدای خنده‌ی یک کودک، نگاهِ مهربان یک رهگذر که از کنارت عبور می‌کند، گرمی دستِ یک دوست، یک سلام، یک خداحافظ، دلم برایت تنگ می‌شود! آری، ساکن بهانه‌های کوچک و ساده‌ی خوشبختی باش.»

چرا خوشبختی بهانه‌هایی بس کوچک و ساده دارد؟ زیرا

خوشبختی بهانه‌ای نمی‌خواهد. خوشبختی وابسته‌ی چیزها و رویدادها نیست. گرچه چنین به نظر می‌رسد که هست. اما چیزها و رویدادها صرفاً پاره‌ای بی‌اهمیت از آگاهیِ تو هستند. باقی، گستره‌ی بی‌کرانه‌ی درون توست که پدیده‌ها در آن صورت می‌پذیرند و باز در آن گستره محو می‌شوند. سعادت، همین گستره است. همین فضا و گستره‌ی وجودیِ توست که شور و سرمستی بودن را تجربه می‌کند. در همین گستره‌ی بی‌کرانه ساکن باش، گوش بسپار، باش! همین و بس. یکی دیگر از راه‌های کشف فضا و گستره‌ی درون این است که نسبت به هشیاریِ خویش نیز آگاه شوی. یعنی نسبت به آگاهی خویش نیز آگاهی داشته باشی، و بدانی که در این لحظه می‌دانی. با خود بگو: «من هستم!» به این هستی، چیزی اضافه نکن. آنگاه به سکوتی گوش بسپار که پس از «من هستم!» می‌آید. حضور ناب خویشتن را احساس کن، بدون آن که بخواهی این حضور را با واژه‌ها توصیف کنی. دست هیچ چیز به این حضور ناب نمی‌رسد؛ پیری نمی‌تواند آن را پیر کند، بیماری نمی‌تواند آن را بیمار کند و مرگ نمی‌تواند آن را

بکشد. این حضور، گستره‌ی حضورِ همه‌ی
صورت‌هاست؛ همه چیز و همه کس.

**آیا آوازِ خوش جویبار را می‌شنوی؟**

یکی از استادان معنوی همراه با یکی از شاگردان خود در دامنه‌های کوهی گردش می کردند. آن‌ها به یک درخت سرو کهن‌سال رسیدند. زیر سایه‌ی آن سرو نشستند تا غذا بخورند. غذای آن‌ها برنج و سبزیجات بود. پس از صرف غذا، شاگرد نوآموز از استاد خود پرسید: «چگونه می‌توانم در لحظه‌ی حال "حضور" یابم؟»

پنج دقیقه در سکوت گذشت. شاگرد بی‌تابِ شنیدن پاسخ بود. او پرسشی دیگر را در ذهن خویش مرور می کرد، که استاد پرسید: «آیا آواز خوش جویبار را می‌شنوی؟» شاگرد اصلاً متوجه‌ی صدای جویباری نشده بود که از آن دورها می گذشت. شاگرد دل‌مشغولِ «دانستن» شیوه‌ای برای «حضور» بود. هنگامی که به آواز جویبار گوش سپرد، ذهنش خاموش شد. ابتدا چیزی نمی‌شنید، اما هنگامی که هیاهوی فکرهایش فرو نشست، صدای نرم و ملایم جویبارِ دوردست را شنید.

شاگرد گفت: «آری استاد! اکنون صدای جویبار را می‌شنوم.»

استاد انگشت خود را رو به بالا گرفت. در نگاه استاد

شفقتی بی‌پایان موج می‌زد. پس از لحظه‌هایی سکوت، استاد به شاگرد خود گفت: «از همین‌جا به ساحتِ "حضور" وارد شو!» شاگرد انگشت حیرت بر لب نهاده بود و خیره نگاه می‌کرد. این نخستین بارقه‌ی اشراق بود که بر دل او می‌تابید. او اکنون «حضور» داشت، بی‌آنکه از «حضورِ» خود چیزی «بداند». استاد و شاگرد برخاستند و به راه خود ادامه دادند. شاگرد مبهوتِ شور زندگیِ پیرامون خود بود. گویی برای نخستین‌بار است که همه چیز را می‌بیند. با وجود این، به تدریج فکرها به ذهن او هجوم آوردند. دوباره در ذهن ساکتِ او همهمه‌ی فکرها به پا شد. چیزی نگذشته بود که باز پرسشی ذهن شاگرد را گزید. پرسید: «استاد! فکری به ذهنم رسید. به این فکر می‌کردم که اگر نمی‌توانستم صدای جویبار را بشنوم، آنگاه شما به من چه می‌گفتید!» استاد انگشتِ خود را بالا آورد، نگاه سرشار از شفقت خود را به شاگرد دوخت، و گفت: «از همان‌جا به ساحتِ "حضور" وارد شو!»

**عمل درست**

ایگو می‌پرسد: «چه کنم که در این وضعیت نیازهای من

برآورده شود؟» یا «چگونه می‌توانم وضعیت‌هایی ایجاد کنم که در آن‌ها نیازهای من برآورده شود؟» «حضور»، بسطِ هشیاری یا بسطِ مجالِ درون است. در واقع، آنگاه که «حضور» داری، ساکن لحظه‌ی اکنون هستی؛ هشیار نسبت به «آنچه هست» و پذیرای «آنچه هست». تو با حضور خویش، بُعدی تازه را وارد وضعیتِ اکنون می‌کنی: بُعد فضا. اکنون می‌بینی و می‌شنوی.

بدین‌سان، تو با «آنچه هستِ» اکنون یکی می‌شوی. یعنی با وضعیتِ اکنون یگانه می‌شوی.

هنگامی که به جای واکنش نشان دادن به وضعیت کنونی، با آن یگانه می‌شوی، آنگاه راه‌حل‌ها از دل همان وضعیت زاده می‌شوند. در واقع، سکونِ هشیارِ لحظه‌ی حال است که می‌بیند و می‌شنود، نه تو. بنابراین، اگر کاری لازم باشد، آن کار اتفاق می‌افتد. به تعبیری، عمل درست، به واسطه‌ی وجود تو اتفاق می‌افتد. عمل درست، عملی‌ست که در «کُل» درست باشد. چنین عملی، با کُل هماهنگ است. هنگامی که عمل درست به پایان می‌رسد، هشیاری و سکون و سکوتی گسترده و ژرف باقی می‌ماند. آنگاه دیگر «کسی» نیست که به خود

ببالد و بگوید: «ببینید! من بودم که چنین و چنان کردم!»

همه‌ی خلاقیت‌ها از دل فضای بی‌کران و گستره‌ی فراخ درون زاده می‌شوند. هنگامی که اثری خلق می‌شود و چیزی صورت می‌بندد، باید هشیار باشی تا فکر «من» یا «اثر من» به ذهن تو رخنه نکند. اگر بخواهی از آنچه ساخته‌ای اعتباری کسب کنی، به ایگو اجازه داده‌ای تا جای تو بنشیند و تصمیم بگیرد. با بازگشت ایگو، روی فضای درون و گستره‌ی باطن پوشیده می‌شود.

**ادراک، رها از برچسبِ نام‌ها و واژه‌ها**

ادراک بسیاری از آدم‌ها از پیرامون خود، ادراکی سطحی‌ست. به ویژه اگر با پیرامون خود آشنا نیز باشند. آشنایی، عادت است. عادت، حجاب است. آشنایی‌زدایی، چیزی‌ست که امروزه مورد توجه‌ی فلسفه‌ی جدید نیز قرار گرفته است. آنچه باعث می‌شود ما به محیط خود عادت کنیم و در نتیجه محیط خود را نبینیم، برچسب‌ها، مفاهیم، و واژه‌هایی هستند که عادت کرده‌ایم اشیا و رویدادها را از خلالِ آن‌ها ببینیم. آن‌هایی که به سفر می‌روند و جاهای تازه را می‌بینند، تجربه‌شان از محیط

تازه بسیار سرشار و زنده است. آن‌ها بیشتر تجربه و کم‌تر فکر می‌کنند. هنگامی که برای نخستین‌بار با محیطی روبرو می‌شوی، حضور تو بیشتر است. البته، هستند کسانی که در این موارد هم تحت سلطه‌ی ذهن خویش‌اند و پرده‌ی برچسب‌ها و واژه‌ها و مفاهیم کهنه را روی محیط تازه می‌کشند. آن‌ها حجاب ذهن خویش را می‌بینند، اما محیط تازه را نمی‌بینند. دید و دریافت این آدم‌ها توسط تفسیرها و تعبیرها و قضاوت‌های آن‌ها تحریف می‌شود. آن‌ها ظاهراً به سفر رفته‌اند و در محیطی تازه قرار گرفته‌اند، اما در واقع، در همان جای کهنه‌ی خویش باقی مانده‌اند. تنها بدن آن‌هاست که جابه‌جا شده است. آن‌ها زندانیان ذهنیتِ معتادِ خویش‌اند. آن‌ها هرگز از این زندان بیرون نمی‌آیند. بسیاری از آدم‌ها، به محض آن که با واقعیتی روبه‌رو می‌شوند، ایگوی آن‌ها برچسبی بر آن واقعیت می‌چسباند و نامی برای آن واقعیت پیدا می‌کند. بدین‌سان، آن واقعیت، تفسیر می‌شود، با چیزهای دیگر مقایسه می‌شود، خوشایند یا ناخوشایند می‌شود، خوب یا بد می‌شود. بدین‌سان، واقعیت، در ذهنیات آن‌ها دفن

می‌شود، بی‌آنکه هرگز تجربه شده باشد.
تو هنگامی به بیداری معنوی می‌رسی که این برچسب چسباندن‌ها و نام‌گذاری‌های ذهنی و ناآگاهانه متوقف شوند. البته، بیداری معنوی، آگاه شدن از همین کُنش و واکنشِ ذهنی نیز هست. یعنی اگر آگاه شوی که بر واقعیت‌ها برچسب می‌چسبانی، آن‌ها را تفسیر می‌کنی و برای‌شان نام پیدا می‌کنی، ناگهان بیدار شده‌ای.
مشاهده‌ی این روند، بیداری‌ست. به واسطه‌ی همین برچسب‌ها و تفسیرها و نام‌هاست که ایگو به صورت ذهنِ نامشهود در جای خود باقی می‌ماند. هنگامی که این حالت پایان می‌یابد و یا مشاهده می‌شود، فضای فراخ درون پدیدار می‌شود و سلطه‌ی ذهن به پایان می‌رسد. چیزی را انتخاب کن و با دقت مشاهده‌اش کن. این چیز، می‌تواند یک قلم، صندلی، فنجان چای، گلدان و غیره باشد. آن را با کنجکاوی و علاقه ببین. چیزی را انتخاب نکن که تو را به یاد چیزهای دیگر می‌اندازد و یا تو را به یاد خاطره‌ای در گذشته می‌اندازد. در ضمن، چیزی را انتخاب نکن که نوشته‌ای روی آن هست. آن نوشته می‌تواند خاطر تو را از خود آن چیز منصرف کند. با

خاطری آسوده، با هشیاری کامل، آن چیز را تماشا کن. تمام توجه‌ی خود را به همان چیز معطوف کن. اگر فکری به ذهنت راه یافت، خود را درگیر آن فکر نکن، فکر را رها کن. اکنون تو به دنبال فکرها کشیده نمی‌شوی، بلکه نزد ادراک خود از آن شیء حضور داری. این حضورِ نزد ادراک، بسیار مهم است.

آیا می‌توانی ادراک خود را از فکرهای خود جدا کنی؟ آیا می‌توانی به آن چیز نگاه کنی، بی‌آنکه صداهای درون سرت خاطر تو را از آن منصرف کنند، بی‌آنکه آن را با چیزهای دیگر مقایسه کنند، آن را تفسیر کنند، سعی در فهم آن چیز داشته باشند، و بی‌آنکه بخواهند از این دیدن نتیجه‌ای بگیرند؟ آن چیز را هشیارانه و با حضوری تمام‌عیار مشاهده کن و سپس نگاه خویش را رها کن تا بر روی همه‌ی چیزهای درون اتاقت بلغزد. اکنون همه چیز در پرتو فروغ نگاه تو می‌درخشد.

حال به صدایی گوش بسپار که در اتاق هست. به آن صدا یا صداها نیز به همان شیوه‌ای گوش بسپار که به اشیای داخل اتاقت نگاه می کردی. صداها را تفسیر و تعبیر نکن. صداها را به مطبوع و نامطبوع تقسیم نکن. آن‌ها را همان‌طور که هستند بشنو. بگذار هر صدایی همان‌طور که هست، باشد. در ساحت مسموعات نیز همانند ساحت مشهودات، فقط حضور داشته باش. حضور تو، دری‌ست گشوده به روی بیکران. هنگامی که این گونه می‌بینی و می‌شنوی، آرامشی را در خود احساس می کنی که، همچون سکوت و سکون، پس‌زمینه‌ی همه‌ی

ادراکات و تجربه‌هاست. این احساس که آن را آرامش می‌نامی، همان فضای بی‌کرانه‌ی درون توست که اینک از قید فکرها رهیده و خود را آفتابی کرده است.

**کیست که تجربه می‌کند؟**

تو چیزها را می‌بینی، می‌شنوی، می‌چشی، لمس می‌کنی و می‌بویی. اشیا در معرض حواس تو هستند و توسط حواس تو احساس می‌شوند. اما حقیقتاً کیست که تجربه می‌کند؟ به تعبیر مولانا:

**کیست در گوش، که او می‌شنود آوازم؟**
**کیست در دیده، که از دیده برون می‌نگرد؟**

ممکن است بگویی: «معلوم است! فاعلِ تمامیِ این تجربه‌ها "من" هستم! من هستم که تجربه می‌کنم؛ منی که نامم فلان است، شغلی دارم، فرزندانی دارم، شناسنامه‌ای دارم و تاریخی شخصی.» اما همه‌ی این حرف‌ها، خودْ موضوعِ تجربه‌ی تجربه‌کننده‌ای قرار می‌گیرند. زیرا همه‌ی این چیزهایی که گفتی، از جنس فکرها هستند. بدیهی‌ست، این‌ها، آن تجربه‌کننده نیستند. زیرا فکرها، رویدادند. رویدادها، در مجالی باید روی بدهند. اگر آن مجال و آن فضا نباشد، رویدادها

نمی‌توانند که روی بدهند.
هر تجربه‌ای از سه عنصر تشکیل می‌شود: ادراکات حسی، تصورات و عواطف. نام و شغل و سن و سال و نسبت‌ها و شناسنامه، همه چیزهایی هستند که هنگام سخن گفتن درباره‌ی آن‌ها، آن‌ها را «فکر» می کنی. بنابراین، همه‌ی این‌ها در متن تجربه‌ی تجربه‌کننده‌ای جای می گیرند. آن تجربه‌کننده است که این‌ها را «تجربه» می کند. آن فاعل تجربه، غیر از این موضوعات تجربه است. ممکن است هزار فکر و تصور و تصویر دیگر را ضمیمه‌ی آن چیزی کنی که گمان می کنی هستی. بدیهی‌ست، با این کار، تجربه‌کننده را معرفی نکرده‌ای، بلکه موضوع تجربه را پیچیده‌تر کرده‌ای. تجربه‌کننده‌ای هست که پیش از همه‌ی این تجربه‌هاست، و هیچ تجربه‌ای بدون آن تجربه‌کننده ممکن نیست. بنابراین، «آن» تجربه‌کننده کیست؟ تجربه‌کننده تویی، تو. تو آنی هستی که تجربه می کند، نه آنی که تجربه می‌شود.
هرآنچه درباره‌ی خود می گویی، چیزی‌ست که تجربه می‌شود. آری، حقیقت تو، همان تجربه‌کننده است. اما تو کیستی؟ ذاتی که عین آگاهی‌ست. این ذاتِ عین آگاهی،

چیست یا کیست؟ به این پرسش نمی‌توان پاسخ داد. پاسخ به این پرسش، یعنی اُبژه یا موضوع تجربه ساختن این تجربه‌کننده. این ذات آگاه، خودْ موضوعِ آگاهی نیست. این ذات آگاه، که جانِ جهان است، تعریف‌شدنی نیست. جست‌وجوی تعریفی برای این ذاتِ آگاه، بیهوده است. این ذاتِ آگاه، فراتر از همه‌ی تعریف‌ها و توصیف‌هاست. همه‌ی تعریف‌ها و توصیف‌ها در عرصه‌ی کثرت‌ها و تضادها و تقابل‌ها صورت می گیرد.

تعریف‌ها و توصیف‌ها بر مفاهیم استوارند و مفاهیم نیز بی‌تضاد و تقابل و دوگانگی ایجاد نمی‌شوند. ذاتِ آگاه، که عین آگاهی‌ست، فراتر از تقابل‌ها و تضادها و کثرت‌هاست. همه‌ی این مفاهیم در آن فضای لایتناها صورت می‌بندند. آن فضای لایتناها نمی‌تواند خودْ یکی از این چیزها باشد. آن ذات آگاه، که ذات توست، بی‌شکل و بدون حدّ و محدوده‌هاست. تنها چیزهایی را می‌توان شناسایی کرد که در عرصه‌ی شکل‌ها و حدّها باشند و به گونه‌ای مُحَدّد شوند. آنچه تویی، مُحَدّد نیست. یعنی هیچ حصاری دور آن را نمی‌بندد. آنچه حقیقتاً تویی، همان گستره‌ای‌ست که جهان در آن پدیدار می‌شود و در

آن ناپدید می‌شود. آنچه حقیقتاً تویی، همان زندگی‌ست؛ زندگی‌ای که تو هستی. آنچه در گستره‌ی زندگی اتفاق می‌افتد، همه بی‌ثبات، نسبی و گذراست. زندگی، خود، اما نامیراست. زنده‌ها می‌میرند، اما زندگی نمی‌میرد. هر آنچه در فضای زندگی پدیدار می‌شود، از جمله لذت‌ها، دردها، به دست آوردن‌ها و از دست دادن‌ها، بَردها و باخت‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها، تولدها و مرگ‌ها، همه و همه، روزی ناپدید می‌شوند. هنگامی که مفتون تجربه‌های خود می‌شوی، تجربه‌کننده را گم می‌کنی. مفتون تجربه‌ها شدن، بزرگ‌ترین سد کشف تجربه‌کننده است. البته، کاشفِ تجربه‌کننده، تو نیستی. بیهوده به دنبال کشف آن تجربه‌کننده نباش. تو هم‌اکنون همانی هستی که می‌خواهی کشف‌اش کنی. آری، اگر مفتون تجربه‌های خود شوی، «آن» – هشیاری بی‌کران – در کرانه‌های پندار گم می‌شود.

گاهی چنان در یک فکر، یک احساس، و یا یک تجربه غرق می‌شوی که گویی هیپنوتیزم شده‌ای. گرچه نمی‌توان آن تجربه‌کننده، آن آگاهیِ بی‌حصار و آن ذات غیرمُحَدّد را شناخت، اما می‌توان نسبت به آن خودآگاه

شد. تو می‌توانی آن حقیقت را بی‌واسطه‌ی مفاهیم و برچسب‌ها و واژه‌ها احساس کنی. تو می‌توانی «حضورِ» خویشتن را احساس کنی؛ همان حضوری که در آن، این واژه‌های مکتوب فهمیده می‌شوند. این حضور، همان منِ حقیقی توست. تو همان «هست» هستی. «من هست‌ام» بنیاد شهودِ ذاتیِ توست. همه‌ی تجربه‌ها و فکرها و احساسات بر این بنیاد ابتنا دارند.

**تنفس**

فضای باطن، یا حقیقتِ خود را در شکافِ بین فکرها کشف کن. بدون این شکاف‌ها و وقفه‌های میان فکرها، تفکر تو تکراری و بی‌محتوا خواهد شد. این، حالتِ تفکر بسیاری از آدم‌هاست. نگران مدت و طولِ این شکاف‌ها و وقفه‌ها نباش. حتی یک لحظه وقفه هم مغتنم است. این شکاف‌ها و وقفه‌ها به تدریج پَهن‌تر و طولانی‌تر می‌شوند، بدون آن که به کوششی از جانب تو نیاز باشد. مهم‌تر از طول این شکاف‌ها و وقفه‌های میان فکرها، دفعاتِ وقوع آن‌هاست. هرچه به تعداد این وقفه‌ها و شکاف‌های میان فکرها اضافه شود، حضورِ آگاهانه‌ی تو بیشتر می‌شود. مهم‌ترین شیوه‌ی مراقبه برای ایجاد وقفه میان فکرها، تمرکز بر روی تنفس است. نسبت به نَفَس‌های خود آگاه باش. تنفس کردن را حس کن. جریان هوایی را که به ریه‌هایت می‌فرستی، دنبال کن. جریان هوایی را که از ریه‌های خود به بیرون می‌فرستی، دنبال کن. ببین سینه و شکم تو چگونه با هر دم و بازدم بالا و پایین می‌شود. یک دم و بازدم هشیارانه می‌تواند وقفه‌ای در روند بی‌وقفه‌ی فکرها ایجاد کند. اگر به تنفس آگاهانه‌ی خود بیفزایی، امکانی برای ظهور فضای بی‌کرانه‌ی باطن

خویش فراهم می‌سازی. تنفس آگاهانه، تنها چیزی‌ست که به آن نیاز داری. زیرا تنفس تنها چیزی‌ست که تو فاعل آن نیستی، بلکه چیزی‌ست که خود به خود اتفاق می‌افتد، و تو تنها شاهد آن هستی. شعوری که در بدن است تنفس را انجام می‌دهد. تنها کاری که تو باید بکنی این است که شاهد تنفس خویش باشی. برای مشاهده‌ی تنفس خویش، لازم نیست کاری بکنی. مشاهده‌ی تنفس، مستلزم هیچ کاری نیست. به وقفه‌ی میان نَفَس‌ها توجه کن. به ویژه به سکونی توجه کن که در انتهای هر بازدم هست، درست پیش از آن که دَمِ بعدی را شروع کنی. آدم‌ها معمولاً به‌طور سطحی تنفس می‌کنند. هرچه بیشتر روی تنفس خود متمرکز شوی و به مراقبه پیرامون دم و بازدم‌های خود بپردازی، تنفس تو طبیعی‌تر و ژرف‌تر خواهد شد.

تنفس، هیچ شکلی ندارد. به همین دلیل، از دیرباز، نَفَس را با نَفْسِ زندگی یکی پنداشته‌اند. هنگامی که تنفس نیست، فردْ مرده تلقی می‌شود. در کتاب مقدس آمده است: «و خدا از گِل کالبد انسان را آفرید. انسان هنوز زنده نبود. خدا از نَفَسِ خویش در انسان دمید. انسان

زنده شد.» تنفس، هیچ شکلی ندارد. به همین دلیل، تنفس آگاهانه می‌تواند شیوه‌ای مناسب برای کشفِ گستره‌ی بی‌منتهای درون و کشفِ آگاهی باشد. تنفس، لطیف‌ترین و ساده‌ترین چیز نیز هست. این حقیقت بی‌شکل و لطیف و ساده، به تعبیر نیچه، بالاترین سعادت است.

همراه بودن با دم‌ها و بازدم‌ها، تو را به لحظه‌ی حال می‌آورد. زیرا دم‌ها و بازدم‌های تو فقط در لحظه‌ی حال وقوع می‌یابند. حضور در لحظه‌ی حال، راز کشفِ هستی‌ست؛ راز کشفِ آنچه تو حقیقتاً هستی. محال است بتوانی همزمان هم فکر کنی و هم با دم و بازدم‌های خود همراه باشی. تنفس هشیارانه، ذهن را خاموش می‌کند. هنگامی که ذهن تو خاموش است، تو بیداری و گوش به زنگِ لحظه‌ها. بنابراین، خاموشی ذهن به معنای غفلت و ناهشیاری نیست. هنگام تنفس هشیارانه، به بالاتر از مرتبه‌ی فکرها صعود می‌کنی.

**اعتیاد**

اعتیاد چیست؟ یک الگوی رفتاریِ الزام‌آور و مداوم. اعتیاد به صورت یک شخصیتِ مستقل در درون تو

زندگی می‌کند؛ میدانی از انرژی که بر وجودت چیره می‌شود. این موجود وهمی، حتی ذهن تو و صداهای درون سرت را نیز در اختیار خود می‌گیرد. آنگاه، صدای درون سر تو به صدای اعتیاد تو تبدیل می‌شود. این صدا شاید به تو بگوید: «روزی سخت را پشت سر گذاشته‌ای. پس حق داری که کمی حال کنی. چرا تنها لذتِ در دسترس را از خود دریغ کنی؟ پس کمی حال کن!» بنابراین، اگر با صدای درون سر خویش یکی شده باشی، برمی‌خیزی و به سراغ خوردنی‌ها، مشروب، و یا مواد مخدر می‌روی. در حقیقت، این پُرخوری‌ها، مشروب‌خواری‌ها و دود کردن‌ها همه ریشه در ناهشیاری تو دارند. اگر دچار یک الگوی رفتاری اجباری مانند پُرخوری، سیگار کشیدن، مصرف الکل، تماشای تلویزیون، اینترنت و یا هر چیز دیگری هستی، به محض آنکه این نیاز اجباری در تو پیدا شد، صبوری پیشه کن و سه مرتبه نفس عمیق بکش. تنفس آگاهانه، هشیاریِ خفته‌ی تو را بیدار می‌کند. سپس نسبت به آن وسوسه‌ی الزام‌آور در درون خویش آگاه شو. آن میل شدید به مصرف چیزی را در درون خویش حس کن. آنگاه، باز

چند نفس عمیق بکش. اکنون ممکن است متوجه شوی که دیگر در تو آن میل شدید وجود ندارد. شاید آن میل هنوز در تو باشد و تو نتوانی بر آن چیره شوی. در این صورت، از ناتوانی خود غولی نساز. اعتیاد خود را به تمرینی برای بیداری خود تبدیل کن. به تمرین بالا ادامه بده. به تدریج، به دامنه‌ی آگاهی تو افزوده می‌شود و از ناهشیاری تو کاسته می‌شود. با افزایش آگاهی تو، الگوهای الزام‌آور و مداوم رنگ می‌بازند و از عادت و اعتیاد تو کاسته می‌شود. در ضمن، متوجه‌ی فکرهای درون سر خود نیز باش؛ همان فکرهایی که اعتیاد تو را توجیه می‌کنند و برای آن استدلال می‌آورند. هرگاه این فکرها پدیدار شدند، آن‌ها را صرفاً ببین و تشخیص بده. از خود بپرس: «صدای کیست که در سر من پیچیده است؟ کیست که به جای من حرف می‌زند؟» آنگاه مشاهده می‌کنی که صدای اعتیاد است که در سر تو پیچیده است و اوست که به جای تو حرف می‌زند. تا هنگامی که مشاهده‌گر ذهن خویش هستی، اعتیاد نمی‌تواند تو را فریب بدهد و به سوی آنچه خود می‌خواهد بکشاند.

**آگاهی از کالبد درون**

هنگامی که دم و بازدم خود را مشاهده می‌کنی و با نَفَس‌های خود همراه هستی، به تدریج کالبد درونی خویش را نیز احساس می‌کنی. بدین‌سان، توجه‌ی تو از تنفس خویش به احساس بودن جلب می‌شود. تو متوجه‌ی هست بودن خود می‌شوی. موجودی را مشاهده می‌کنی که هست و نفس می‌کشد. بسیاری از آدم‌ها آن‌قدر دل‌مشغول صداهای درون سر خویش‌اند و با این صداها چنان یکی شده‌اند که متوجه‌ی حیاتی نمی‌شوند که کالبد آن‌ها را سرشار کرده است.
زندگی‌ست که به جسم تو تحرک می‌بخشد. این زندگی، تو هستی. غفلت از این زندگی، زندگی را به احساس حرمان تبدیل می‌کند. آنگاه به دنبال چیزی می‌گردی تا این احساس حرمان را برطرف کند. در حالی که این احساس حرمان، معلول قطع رابطه‌ی تو با زندگی‌ای‌ست که تو هستی؛ همان حیات باشعوری که کالبد تو را از خود لبریز کرده است. تو با خود قطع ارتباط کرده‌ای و به همین دلیل است که احساس حرمان می‌کنی. با همین احساس حرمان است که به دنبال جایگزین می‌گردی: سکس، مواد مخدر، ریسک و

کارهای خطرناک، هیجان، و حتی شُغل و روابط عشقیِ دراماتیک. تو می‌خواهی خود را در چیزی غرق کنی تا متوجه‌ی شوربختی خود نشوی.
احساس با شکوهِ بودن، در هشیاری رخ می‌نماید.
هنگامی که از این احساس محروم هستی، به دنبال کسی یا چیزی می‌گردی که «من» را خوشبخت کند.
بی‌تردید، هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند تو را خوشبخت کند. به همین دلیل است که اکثر روابط زناشویی با شکست مواجه می‌شود. زیرا مرد یا زن به دنبال کسی بوده است که او را خوشبخت کند، اما اکنون چنین نشده است. اکنون که «من» احساس خوشبختی نمی‌کنم، پس تقصیر «تو» است که من احساس خوشبختی نمی‌کنم. بنابراین، از تو بیزارم که نتوانسته‌ای من را خوشبخت کنی. چند نَفَس عمیق بکش و حسِ قشنگِ بودن را در خویش بیاب. این زندگی‌ست که کالبد تو را از خود سرشار کرده است. آیا می‌توانی زندگی را در خود احساس کنی؟
آیا می‌توانی کالبد خویش را از درون احساس کنی؟
دست‌هایت را احساس کن، پاهایت را، سر و گردنت را، و

حتی احساس خویش را نیز احساس کن. کالبد درونی توست که حتی احساس کردن را نیز می‌تواند احساس کند. از کالبد خویش، به مثابه‌ی یک کُل، آگاه شو. ابتدا دوست داری با چشمان بسته این تمرین را انجام بدهی. اشکالی ندارد. اما هنگامی که توان تجربه‌ی درونی کالبد خویش را پیدا کردی، چشمان خود را باز کن و با چشمانی باز همه چیز را ببین و همچنان کالبد خویش را از درون احساس کن. شاید نیازی به بستن چشم‌ها نباشد و همین حالا که مشغول خواندن این کتاب هستی نیز می‌توانی کالبد خویش را از درون احساس کنی.

**فضای درون و فضای بیرون**

کالبد درونی تو، توده‌ای متراکم نیست، بلکه فضاست، گستره است، متن است. کالبد درونی تو، بدنِ فیزیکی تو نیست، بلکه حیاتی‌ست که حتی کالبد فیزیکی تو را به جنبش درمی‌آورد. به تعبیر مولانا، حتی کالبد تو نیز از آنچه تو حقیقتاً هستی، هستی یافته است: «قالب از ما هست شد، نه ما از او!» کالبد درونی تو، جانِ جان توست؛ همان حقیقتی که کالبد فیزیکی تو را پدیدار می‌سازد و بین اعضای گوناگون آن هماهنگی ایجاد می‌کند. کالبد

درونی تو، همزمان، هزاران کار دیگر را نیز انجام می‌دهد؛ کارهایی که ذهن از ادراک آن‌ها عاجز است. هنگامی که تو از کالبد درونی خویش آگاه می‌شوی، در واقع کالبد درونی توست که نسبت به خویش خودآگاه شده است. هیچ دانشمندی نمی‌تواند این جانِ جهان یا جانِ جان را با تور دانش خود صید کند. زیرا صیادی که قرار است جانِ جهان یا جانِ جان را صید کند، نمی‌داند که صید، خودِ صیاد است.

فیزیک‌دان‌ها متوجه شده‌اند که ماده وجود ندارد و آنچه ماده نامیده می‌شود، تنها گزارشِ حواس ماست از «آنچه هست». این گزارش، شامل بدن ما نیز می‌شود. آنچه ما آن را توسط حواس خویش به مثابه‌ی بدن خویش ادراک می‌کنیم، چیزی‌ست که ۹۹.۹۹ درصد آن را فضای خالی تشکیل می‌دهد. نسبت فضای خالی بین اتم‌ها، در مقایسه با اندازه‌ی آن‌ها، به همین میزان است. اتم‌ها خود نیز به همین میزان فضای خالی دارند. آیا تو گمان می‌کنی همین جِرمی هستی که ۹۹.۹۹ درصد آن فضای خالی‌ست؟ از جهاتی، کالبد فیزیکی تو تصویر مینیاتوری جهان است. اجزای گوناگون کائنات نیز به همین شکل از هم دورند.

کالبد تو، تجلیِ حقیقتی‌ست که خود غیبِ محض است؛ صورتی‌ست که از بی‌صورتی مطلق بیرون آمده است.

کالبد فیزیکی تو که تجلیِ حقیقتِ نامتجلی‌ست، می‌تواند دروازه‌ی ورود تو به باطن خویش، که همان حقیقت نامتجلی‌ست، شود. گرچه حقیقت نامتجلی، یا غیب، شکلی ندارد، اما عین حیات است.

سرچشمه‌ای‌ست ناپدید که همه‌ی پدیده‌ها در آن

پدیدار می‌شوند. واژه‌ای که به این حقیقت اشاره می‌کند، «حق» است.
واژه‌ها، مفاهیم، و فکرها، به عالم پدیدارها و شکل‌ها تعلق دارند و نمی‌توانند کاشفِ حقیقتی باشند که پدیدار نیست و شکلی خاص ندارد. بنابراین، این حرف که: «"من"می‌توانم کالبد درونم را – حقیقتم را – احساس کنم»، مغالطه‌ای‌ست که توسط ذهن ایجاد شده است. «من»، محتواست. «حقیقت»، محتوی‌ست. «حقیقت»، دربرگیرنده است. «من»، دربرگرفته‌شده است. حقیقت، در مظاهر گوناگون، از جمله بدن تو ظهور کرده است. بنابراین، حقیقت است که می‌تواند نسبت به این «امر» آگاه باشد. بنابراین، آگاهی تو از این «امر»، در واقع، خودآگاهیِ حقیقت است از این «امر». حقیقت، خود را به مثابه‌یِ «من» پدیدار می‌کند. بنابراین، «من» چیزی نیستم جز پدیدار شدن «حقیقت». به تعبیر عارفانِ بزرگ جهان، من همان حقم که در این کالبد خود را پدیدار ساخته‌ام. پرسش این است: «آیا من می‌توانم آن حقی که هستم را تجربه کنم؟» برای رسیدن به پاسخ این پرسش، باید به درون کالبد فیزیکی خویش برویم و

از آن‌جا فراتر برویم. آری، کالبد فیزیکی ما می‌تواند روزنِ لامکان، یعنی روزنِ کالبد درونی ما، شود. از روزن کالبد می‌توان جمال شهریار هستی را مشاهده کرد. از هر فرصتی استفاده کن تا از این روزن، لامکان را تماشا کنی. آنگاه که در انتظار ایستاده‌ای، آنگاه که به حرف‌های کسی گوش سپرده‌ای، گاهِ تماشای آسمان، درخت، گُل، گاهِ گفت‌وگو با یک دوست، گاهِ بازی با یک کودک، همه جا و همه وقت حیاتِ کُل را احساس کن که همه چیز و همه کس را لبریز کرده است. هنگامی که با بدن خویش این گونه روبه‌رو می‌شوی، بدن تو لنگری می‌شود که سفینه‌ی آگاهی تو را در لحظه‌ی حال نگه می‌دارد. این لنگر نمی گذارد تو در دریای آشوبناک فکرها و عواطف خویش گم شوی.

آنگاه که تو می‌اندیشی، احساس و یا تجربه می کنی، این آگاهی‌ست که در فکر و احساس و تجربه‌ی تو تعیّن یا شکل می‌پذیرد. یعنی آن شعور بی کرانه، در فکر و احساس و تجربه‌ی تو پذیرای کرانه و صورت و شکل می‌شود. نامحدود، محدود می‌شود. همین محدود می‌تواند پنجره‌ای شود گشوده به روی آن نامحدود.

هوای منبسط، از همان پنجره‌ای که وارد اتاق بسته شده است، باز می‌تواند به فضای باز بیرون برگردد. این پنجره، رابط بیرون و درون است، رابط عالم وحدت و عالم کثرت. این پنجره چیزی نیست، جز لحظه‌ی حال. پذیرش لحظه‌ی حال به معنای باز بودن این پنجره است. هنگامی که این پنجره باز است، هوای درون اتاق و هوای بیرون اتاق، دو چیز نیستند، بلکه یک چیزند. پذیرش «آنچه هست»، تو را با گستره‌ی بی‌منتهای درونت یگانه می کند. گسترده می‌شوی. آنگاه، به جای همذات‌پنداری با صورت‌ها و شکل‌ها، ذاتِ حقیقی و یگانه‌ی خویش را شهود می کنی. قرار گرفتن در ساحت شهودِ ذات، به تو سعه‌ی صدری بی‌منتها می‌بخشد و دلی دریایی.

بدین‌سان، عینِ عشق می‌شوی، شفقت می‌شوی، رحمت می‌شوی، و بی‌دریغ می‌باری بر گلشن و شوره‌زار، به یکسان. یکسو می‌بینی، یکسان می‌بینی. یکی می‌بینی، یکی می‌شوی.

**توجه به شکاف بین فکرها**

همه‌ی چیزها دستخوش دگرگونیِ پیوسته‌اند. هنگامی

که چیزی را برای نخستین‌بار می‌بینی، پیش از آن که ذهن تو آن چیز را تفسیر یا تعبیر کند و یا نامی بر آن بگذارد، میان فکر پیشین تو و فکری که خواهد آمد وقفه‌ای می‌افتد. در این لحظه، در این وقفه، توجه‌ی هشیارانه پدیدار می‌شود. وقفه‌ای که در آن توجه‌ی هشیارانه پدیدار می‌شود، فضای درون یا ساحت باطن توست. بسیاری از آدم‌ها متوجه‌ی این وقفه نمی‌شوند، زیرا مدت و طول این وقفه بسیار کوتاه است؛ شاید کم‌تر از یک ثانیه.

آنچه روی می‌دهد این است: منظره‌ای جدید مشاهده می‌شود و یا صدایی تازه به گوش می‌رسد و در نخستین لحظه‌ی وقوع این ادراک، وقفه‌ای یا مکثی در جریان عادی فکر ایجاد می‌شود. گاهی منظره‌ای و یا صدایی باعث می‌شود که خشک‌تان بزند. در این حالت، وقفه‌ای که ایجاد می‌شود طولانی‌تر است. هنگامی که وقفه‌ای میان فکرها ایجاد می‌شود، در واقع، «هشیاری» ست که خود را از «فکرها» جدا می‌کند.

بهره‌مندی تو از زندگی و کیفیت رابطه‌ی تو با آدم‌های دیگر و جهان، به تعداد و طول وقفه‌هایی بستگی دارد که

در جریان عادی فکرهای تو ایجاد می‌شود. تعداد و طول وقفه‌ها و شکاف‌های میان فکرهای تو، تعیین کننده‌ی میزان رهایی تو از اسارت ایگو نیز هست. ایگو چیزی نیست، مگر ناآگاهی از فضای میان فکرها یا همان گستره‌ی درون. هنگامی که از این شکاف‌ها و وقفه‌های میان فکرهای خود باخبر می‌شوی، این شکاف‌ها و وقفه‌ها عریض‌تر و طولانی‌تر می‌شوند. هنگامی که این شکاف‌ها و وقفه‌های میان فکرها عریض‌تر و طولانی‌تر می‌شوند، تو شور و سرمستیِ درک بی‌واسطه‌ی واقعیت را تجربه می کنی. در این ادراک، ذهن واسطه نمی‌شود. آنگاه، جهان تازه و باطراوت و زنده به نظر خواهد رسید. جهان و زندگی، از پس پرده‌ی کِدِرِ ذهن، کهنه و بی‌روح و ملال‌آور به نظر می‌رسد. خود را گم کن تا خود را بیابی! هنگامی که این «من» را گم می کنی، حقیقتِ تو، همان فضای لایتناهای باطن، پیدا می‌شود. تو همین فضای بی کرانه‌ای. «من» نمی گذارد به این فضا برسی. «من» را گم کنی، این فضا پیدا می‌شود. مبادا از گم کردن «من» یک «منِ» فربه‌تر بسازی. به تعبیر مولانا، باید در گم شدن هم گم شوی.

**گم شدن در گم شدن دین من است**
**نیستی در هست آیین من است**

«من»، هویتی‌ست که تو از شکل‌ها و فکرها و وضعیت‌ها می‌گیری. ایگوست که هویت گرفتن از اشیا و فکرها و عواطف و وضعیت‌ها را به یک ضرورت یا نیاز تبدیل می‌کند. این نیاز، نیازی واقعی نیست. هنگامی که یکی از این الگوهای رفتاری را رها می‌کنی، بیشتر خودت می‌شوی. هنگامی که دست از هویت‌های کاذب ذهنی برمی‌داری، ایگو می‌گوید: «آه، مواظب باش! داری از دست می‌روی!» ایگو تو را با آن هویت یکی کرده است. برای ایگو، از دست رفتن آن هویتِ مجعول، از دست رفتن توست! مسیح گفته است: «اگر می‌خواهی زندگی را بیابی، باید آن را گم کنی!» مسیح می‌گوید: «آن را گم کن.» ایگو می‌گوید: «مبادا آن را گم کنی!» مولانا نیز سخنی ژرف و زیبا دارد. او نه تنها از گم کردن تمامی خویشتن نمی‌هراسد، بلکه آرزو می‌کند کاش می‌توانست این پاکبازی را دوباره تکرار کند!

**خُنُک آن قماربازی که بباخت هرچه بودش**
**بنمانْد هیچش الا هوس قمار دیگر**

هر اندازه که این «من» یا هویت کاذب کم‌تر می‌شود، تو بیشتر می‌شوی. هر اندازه که این «من» یا هویت کاذب

گم‌تر می‌شود، تو پیداتر می‌شوی. از این «من» هرچه بیشتر کاسته شود، تو افزون‌تر می‌شوی.
اینک نمونه‌هایی می‌آورم از کوشش ناآگاهانه‌ی آدم‌ها برای حفظِ هویت کاذب خود. اگر به اندازه‌ی کافی هشیار باشی، بعضی از این الگوهای رفتاری را در خود می‌یابی:
کاری انجام می‌دهی، و توقعِ تعریف و تمجید و احترام داری.
ندیده‌ات می‌گیرند، ناراحت می‌شوی.
از مشکلات و غم و غصه‌های خویش می‌گویی، به این خاطر که توجه‌ی دیگران را به خود جلب کنی.
نظر می‌دهی، در حالی که کسی نظر تو را جویا نشده است.
به جای این که به مخاطب خود اهمیت بدهی، به نظر او درباره‌ی خود اهمیت می‌دهی.
از دیگری استفاده می‌کنی تا ایگوی خود را فربه‌تر کنی.
داشته‌های خود را به‌طور مستقیم یا به‌طور غیرمستقیم به رخ دیگران می‌کشی تا از آن‌ها برتر و بهتر به نظر برسی. داشته‌ها شاملِ قدرت، ثروت، ماشین، ویلا، علم،

اطلاعات، تقوا، ظاهر جذاب، پُست و موقعیت و قدرت جسمانی تو نیز می‌شوند.
عصبانی می‌شوی و این را به حساب قدرت و قاطعیت خود می گذاری. احساسی دفاعی داری.
گِلِه می کنی و ایراد می گیری و بدین‌وسیله، خود را برحق و دیگران را برخطا جلوه می‌دهی.
می‌خواهی دیده شوی.
می‌خواهی مهم باشی.
اگر واجد چنین الگوهای رفتاری هستی، خود را از آن‌ها رها کن.
تجربه‌ی رهایی از این الگوها، تجربه‌ای شگفت است.
به دنبال تأیید و تثبیت خود در سطح صورت‌ها و ظواهر نباش.
این، آغاز بیداری‌ست. در عوض، آن قدرت بی کرانه و جاودانه را در خود کشف کن که از طریقِ تو، خود را به جهان رسانده است.

**سکون**

سکون، تعبیری دیگر از فضای باطن توست. آگاهی از سکون، ما را به کُل متصل می کند؛ درست مانند متصل

شدن قطره به دریا. سکون شاید همان آرامش اهورایی سپیده‌دمان یا وقفه‌های میان جریان متوالیِ فکرهاست. سکون، بی‌شکل است. بنابراین، نمی‌توانیم آن را بفهمیم. فهم، به شکل‌ها و حدّ و رسم‌ها تعلق می گیرد. در ساحت سکون، تو خویشتن حقیقیِ خویشی. در ساحت سکون، تو همانی می‌شوی که پیش از همذات‌پنداری با تصویر ذهنی از «خود» بودی. در ساحت سکون، همانی می‌شوی که پس از فنای کالبد خویش خواهی بود. در ساحت سکون، تو ورای فکرها، عواطف، وضعیت‌ها و کالبد فیزیکی خود هستی: همان آگاهیِ نامشروط، بی‌شکل، و جاودانه.

## ده: هدف درونی تو

هنگامی که از زنده بودن صِرف و صِرفِ خور و خواب فراتر می‌روی، با این پرسش روبه‌رو می‌شوی: «چرا هستم؟ هدف زندگی چیست؟» بسیاری از آدم‌ها احساس می‌کنند که غرقِ روزمره‌گی‌ها شده‌اند و زندگی‌شان از معنا و هدفی متعالی تهی‌ست. بعضی دیگر گمان می‌کنند زندگی را باخته‌اند. عده‌ای دیگر بر این باورند که گرفتارِ حوایج زندگی شده‌اند، و امرار معاش، همه‌ی وجود آن‌ها را پیش‌خرید کرده است. بعضی‌ها دچار فشارهای عصبی شدیداند. عده‌ای نیز ملول و افسرده‌اند. عده‌ای پرخاشگر و خشن‌اند. عده‌ای کِسِل و تن‌پرورند. بسیاری از آدم‌ها به دنبال پول و موفقیت‌اند، بلکه به واسطه‌ی این‌ها خود را خوشبخت کنند. عده‌ای این‌ها را دارند و باز خرسند نیستند. در واقع، هیچ چیز جای هدف راستین زندگی را پر نمی‌کند. هدف راستین زندگی، به اشیا و وضعیت‌های بیرونی تعلق ندارد. هدف راستین زندگی، به کمیت زندگی تو وابسته نیست، بلکه به کیفیت زندگی تو بسته است. هدف راستین زندگی، به این مربوط نمی‌شود که چه

داری و چه می‌کنی، بلکه به این مربوط می‌شود که چه هستی. هدف راستین زندگی، به سطح و مرتبه‌ی حضور آگاهانه‌ی تو مربوط است. زندگی تو یک هدف بیرونی دارد و یک هدف درونی. هدف درونی تو به «بودنِ» تو مربوط می‌شود، به این که چه هستی. هدف بیرونی توبه «چگونگیِ» بودن تو مربوط می‌شود؛ به حس و حال‌هایی که داری، به کارهایی که می‌کنی، به هدف‌هایی که دنبال می‌کنی، و غیره. در این بخش می‌کوشم روشن کنم که چگونه می‌شود هدف درونی و هدف بیرونی را با هم هماهنگ کرد. گرچه درون و بیرون چنان به هم تنیده‌اند که دشوار بتوان آن‌ها را از هم جدا کرد.

هدف درونی تو، بیداری‌ست؛ همین و بس! این هدف، هدف همه‌ی انسان‌ها نیز هست. هدف درونی تو، هدفِ کُل است؛ همانی که خود را در پدیده‌های جزئی پدیدار کرده است. هدف بیرونی تو، اما، نسبی‌ست و در هر فردی، به اقتضای موقعیت و زمان و مکان، فرق می‌کند. اهداف بیرونی تو، همه باید در راستای تحققِ هدفِ درونی تو قرار بگیرند. اگر اهدافِ بیرونی تو در راستای

تحققِ هدفِ درونی تو باشد، تو خوشبختی. در غیر این صورت، از احساس بدبختی گریز و گزیری نیست.
سعادتمند راستین، کسی‌ست که اهداف بیرونی خود را چنان تعیین کرده است که به هدف درونی خویش، بیداری، برسد. کسانی که چنین نیستند، حتی اگر به داشته‌هایی انبوه نیز برسند، هرگز احساس سعادت و شادمانی و خرسندی نخواهند کرد. اینان همواره رنج خواهند برد و احساس شوربختی خواهند کرد؛ چه ثروتمند باشند یا قدرتمند و یا مشهور. بنابراین، در پاسخ به این پرسش که، «آمدنم بهرِ چه بود؟»، یک واژه کفایت می‌کند: بیداری!

**بیداری**

بیداری، تحولی‌ست هستی‌شناسانه که در آن، آگاهی از فکرها جدا می‌شود. برای بسیاری از آدم‌ها این تحول، یک رویداد محسوب نمی‌شود، بلکه انتقال به ساحتی به‌کُل متفاوت از وجود تلقی می‌شود. این انتقال، یک روند است. حتی آن‌هایی که به‌طور ناگهانی و یکباره به بیداری می‌رسند نیز باید مسیری را طی کنند تا این آگاهی به سرتاسر زندگی‌شان راه یابد و عینِ زندگیِ آن‌ها

شود. در ساحتِ بیداری، دیگر در فکرها گم نمی‌شوی، بلکه حضوری آگاه هستی که در پسِ پشتِ همه‌ی فکرهاست، و شاهدِ هشیارِ آن‌هاست. تو حضور در ساحتِ بیداری را تشخیص می‌دهی. بدین‌سان، سلطه‌ی بلامنازعِ فکرها بر تو به پایان می‌رسد. بیداری، بر فکرها چیره است. اینک، دیگر فکرها زندگی تو را در اختیار ندارند، بلکه بیداری توست که زمام اختیار فکرها را در دست گرفته و آن‌ها را به جانب بیداری بیشتر سوق می‌دهد. بیداری، ارتباطی‌ست هشیارانه با کُل. بیداری، حضورِ کُل است در ساحتِ ذاتِ خویش؛ گرچه در صورت تو. یعنی کُل، خویش را از درون شهود می‌کند؛ گرچه در صورت تو. بیداری، حضور است، آنگاه که از سلطه‌ی فکرها هیچ خبری نیست.

گام نهادن در ساحت بیداری، فیضِ الهی‌ست. البته، «من» نیست که بیدار می‌شود. «من» نیستم که زمینه‌ی بیداری را فراهم می‌کند.این بیداری فضیلتی برای «من» نیست. زیرا بیداری، اساساً بیداری نسبت به این حقیقت است که این «من» یک اعتبار ذهنی‌ست، و واقعیتی ندارد. در واقع، بیداری، بیداری «از» «من» است. مراحل

و مرتبه‌هایی معیّن و مشخص وجود ندارد که گام‌های «من» را به سوی بیداری، حضور، و ساحت وحدت وجود، راهنمایی کند، گرچه ایگو مفتون چنین مراحل و مراتبی‌ست. نیازی نیست که «من» آماده شود و استحقاق بیداری را پیدا کند، آنگاه «من» بیدار شود. هرگز اعتباری و وهمی بودن این «من» را نباید فراموش کرد.

بیداری، ممکن است صورت متعیّنِ یک گناهکار را انتخاب کند و سراغ یک قدیس نرود. هیچ کاری نیست که بتواند زمینه‌ساز بیداریِ «من» شود. هر کاری که «من» می‌کند تا بیدار شود، در واقع، موجبِ فربه‌تر شدنِ «من» می‌شود. یعنی «من» با این کارها «خود» را بهتر و بزرگ‌تر می‌بیند. در حالی که بیداری، فنای «من» است.

ایگو تصویری از یک فرد بیدار می‌سازد و به تو می‌گوید: «اگر این کارها را بکنی و این ریاضت‌ها را بکشی، به بیداری می‌رسی.» آن تصویر ذهنی از یک آدم بیدار با انجام این کارها و با این ریاضت‌ها مترادف می‌شود و وقتی تو این کارها را انجام می‌دهی و این ریاضت‌ها را بر خود هموار می‌کنی، خود را با آن تصویر ذهنی از یک آدم

بیدار منطبق می‌بینی. بدین‌سان، ایگو، با پوشیدنِ جامه‌ای معنوی، تو را به دام می‌اندازد! هنگامی که بر اساس تصویری ذهنی زندگی می‌کنی، زندگی تو کُپیِ بی‌روحِ ذهنیت خویش و ذهنیت دیگران می‌شود؛ یعنی ایگو، ناآگاهانه «نقشی دیگر» بازی می‌کند. پرسش این است: «اگر برای بیدار شدن نمی‌توان کاری کرد، پس چگونه بیداری می‌تواند هدف باشد؟ آیا لازمه‌ی هدف بودن چیزی این نیست که برای رسیدن به آن بتوان کاری انجام داد؟»

نخستین بارقه‌ی بیداری، فیض حق است. همه کاره، حق است. توحید افعالی نیز همین را می گوید. فعل بیدار شدن و اراده‌ی بیدار شدن، فعل و اراده‌ی حق است. برای بیداری از «من»، از دست «من» کاری برنمی‌آید. «من»، عارضِ وجود حق است، اعتباری بیش نیست. آنچه اعتباری‌ست، اساساً معدوم است. از دست معدوم چه کاری برمی‌آید؟ اگر فهم مضامین این حرف‌ها برایت غیرممکن است، پس بدان که هنوز نخستین بارقه‌ی بیداری بر سایه‌ی این «من» نتابیده است، اما اگر این حرف‌ها چیزی را در وجودت لمس می کند، اگر احساس می کنی با آن رابطه برقرار کرده‌ای، پس بدان که روند بیداری را آغاز کرده‌ای. هنگامی که روند بیداری آغاز می‌شود، دیگر نمی‌توان جلوی آن را گرفت. گرچه ایگو می‌تواند آن را با تأخیر مواجه کند. برای بعضی از افراد، این کتاب آغاز روند بیداری‌ست. برای بعضی دیگر، این کتاب، مُشوّق است؛ مُشوّقِ بیدار شدن. عده‌ای دیگر، از این کتاب کمک می گیرند تا بازی‌های پنهانِ ایگو را تشخیص دهند؛ همان ایگویی که می کوشد مانع بیداری شود. روندِ بیداری، با تشخیصِ فکرها، و اینکه فکرها

صِرفاً فکرند، آغاز می‌شود. روند بیداری، به برکتِ تشخیص عادات فکری و الگوهای ذهنی شرطی شده در خود آغاز می‌شود؛ به ویژه فکرها و الگوهای ذهنی‌ای که هویت می‌بخشند. در ساحت بیداری، آگاهی‌ست که از فکرها فاصله گرفته است، از فکرها آگاه است، اما هرگز پاره‌ای از فکرها نیست.

آگاهی چیست؟ رابطه‌ی آن با فکرها کدام است؟ آگاهی، گستره‌ای‌ست که فکرها در آن رخ می‌دهند و این گستره از وجود خویش، به واسطه‌ی شهود ذاتی، آگاه است. در عرفان اسلامی این گستره‌ی بی کرانه را واسع می‌نامند. واسع یکی از نام‌های زیبای خداوند است. علیم نیز یکی دیگر از نام‌های زیبای خداوند است. واسعٌ علیمٌ، بیان روشنِ این گستره‌ی بی کرانه است؛ گستره‌ای که به واسطه‌ی شهود ذاتی، از وجود خویش و آنچه در آن پدیدار می‌شود آگاه است.

بارقه‌ای از این وسعتِ بی کرانه‌ی آگاه، آغاز حضور توست. این حضور، مفهومی ذهنی نیست. تنها با چنین حضوری‌ست که اختیار آن را پیدا می کنی که خود را به دست فکرها بسپاری یا نسپاری. تو می‌توانی حضور را به

ساحت زندگی خود دعوت کنی؛ به تعبیری، می‌توانی در ساحت زندگی خود وسعت ایجاد کنی یا فضا بسازی. هنگامی که فیض ربّانیِ بارقه‌ی بیداری بر تو می‌تابد، مسئولیت نیز به عرصه‌ی زندگی تو وارد می‌شود. در این هنگام، تو نسبت به بارقه‌ای که بر تو تابیده و یا واقعه‌ای که در تو رخ داده، بی‌تفاوت نخواهی بود. بنابراین، می‌کوشی این بارقه را بر دنیا نیز بتابانی. تاباندن نورِ این بارقه بر دنیا، پیشه‌ی اصلی تو می‌شود.

انیشتن گفته است: «من می‌خواهم از منظر خدا به زندگی نگاه کنم. هدف من این است. باقی، همه اموری جزئی و بی‌اهمیت‌اند.» منظر خدا، آگاهیِ فارغ از ذهنیت و فکرهاست. باقیِ امور، همان اهداف و دستاوردهای بیرونی‌ست، همان چیزهایی که در سطح نمود هستی، نه بودِ آن، رخ می‌دهد. مولانا می‌گوید:

**چشم حس همچون کف دست است و بس**
**نیست کف را بر همه‌یْ او دست‌رس**
**چشم دریا دیگرست و کف دگر**
**کف بهل وز دیده‌یِ دریا نگر**

در ضمن، ممکن است در انتظار مهم‌ترین حادثه‌ی

زندگی خود باشی، و خبر نداشته باشی که مهم‌ترین حادثه‌ی هستی در تو رخ داده است: روند جدایی آگاهی از فکرها، روند بیداری. بعضی افراد، در حالی که روند بیداری خویش را طی می‌کنند، دیگر از اهداف بیرونی خود کاملاً مطمئن نیستند. آنچه دنیا را می‌گرداند، نمی‌تواند این‌ها را به جنبش درآورد و بگرداند. این‌ها آشکارا جنون و توحشی را مشاهده می‌کنند که بر تمدن کنونی سایه افکنده است. این‌ها، نیلوفرهایی هستند که گرچه در مرداب‌اند، اما از جنس مرداب نیستند و با فرهنگِ محیط آلوده به پول و قدرت و سیاستِ خود بیگانه‌اند. این‌ها احساس می‌کنند آنچه می‌گذرد شایسته‌ی نام آدمی نیست. گرچه ایگو بر چنین آدم‌هایی سلطه ندارد، اما این‌ها هنوز عینِ آگاهی نشده‌اند و اهداف بیرونی و هدفِ درونی‌شان همسو و همداستان نشده است. هدف درونی تو چیزی در آینده نیست، بلکه چیزی‌ست در این‌جا و اکنون.

**گپی درباره‌ی هدف درونی**

گفت‌وگوی مختصری که در زیر می‌آید، نمونه‌ای‌ست از آنچه میان من و کسانی رد و بدل شده است که به دنبال هدف راستین زندگی بوده‌اند. هرآنچه با هدفِ درونیِ تو همسو و هماهنگ است، حقیقی نیز هست. در غیرِ این صورت، وهمی‌ست که به رنج دچارت می کند. بنابراین، من ابتدا توجه‌ی افراد را به حقیقت خویش جلب می کنم.

دوست دارم زندگیم دگرگون شود، اما نمی‌دانم چگونه دگرگونش کنم. دوست دارم بیشتر باشم و زندگیم وسعت داشته باشد. دوست دارم کاری معنادار انجام بدهم؛ کاری که نتیجه‌ی آن احساس سعادت و رهایی باشد. دوست دارم کاری کنم که در دنیا دگرگونی مثبتی ایجاد کند. اما نمی‌دانم چه کنم. لطفاً مرا کمک کنید تا هدف راستین زندگیم را بیابم.

هدف راستین تو، در حال حاضر، این است که این‌جا باشی و با من گفت‌وگو کنی. زیرا اکنون این‌جا هستی و سرگرم گفت‌وگو با من. تو اکنون هدف راستین خود را تحقق می‌بخشی. سپس، وقتی دنبال کاری دیگر می‌روی، آنگاه، آن کار هدف راستین تو می‌شود.

بنابراین، هدف راستین من آن است که سی سال دیگر در اتاق کارم بنشینم تا بازنشسته شوم!؟

تو هم‌اکنون در اتاق کار خویش نیستی، بنابراین، این نمی‌تواند هدف راستین تو باشد. هنگامی که در اتاق کار خود نشسته‌ای، هدف راستین تو همان است؛ این که آن‌جا بنشینی. البته، نه برای سی سال آینده، بلکه برای لحظه‌ی حال.

ظاهراً سوء تفاهمی پیش آمده است. منظور شما از هدف راستین، کاری‌ست که در این لحظه مشغول انجامش هستید. برای من، اما، هدف راستین، هدفی کُلی‌ست؛ چیزی مهم و بزرگ که می‌تواند بنیاد زندگی مرا دگرگون کند، به تمامی کارهایم معنا ببخشد، محیطم را عوض کند. آن چیز، نمی‌تواند در اتاق کار نشستن و وَر رفتن با کاغذها و نامه‌های اداری باشد. من به این نکته یقین دارم.

تا زمانی که از ذات و حقیقت خویش آگاه نشده‌ای، در ساحت زمان به دنبال معنا و هدف راستین خویش می‌گردی. در این ساحت، رضایت تو پایدار نخواهد بود و با مرور زمان، دستخوش نارضایتی خواهد شد. آنگاه

خواهی فهمید که رضایت‌خاطر تو فریبی بیش نبوده است. هر هدفی در ساحت زمان، ارزشی نسبی و ناپایدار دارد. مولانا می‌گوید:

**صوفی ابنُ الوقت باشد، ای رفیق!**
**نیست فردا گفتن از شرط طریق.**
**تو مگر خود مرد صوفی نیستی؛**
**نقد را از نسیه خیزد نیستی!**

برای مثال، اگر هدف و معنای زندگی تو توجه به فرزندان باشد، آنگاه که آن‌ها دیگر به تو نیازمند نیستند و یا به تو اعتنایی ندارند، بر سر هدف و معنای زندگی تو چه می‌آید؟ اگر هدف و معنای زندگی تو کمک به بیچارگان باشد، آنگاه تو به‌طور ناخودآگاه دوست داری آن‌ها بیچاره‌تر شوند تا هدف و معنای زندگی تو پُررنگ‌تر و برجسته‌تر شود. هنگامی که آن‌ها بیچاره‌تر می‌شوند، تو به آن‌ها بیشتر کمک می‌کنی و بدین‌سان، نسبت به خود احساسی بهتر خواهی داشت.

اگر هدف و معنای زندگی تو، بُردن و موفقیت باشد، بر سر هدف و معنای زندگی تو چه می‌آید آنگاه که تو می‌بازی و یا موفق نمی‌شوی؟ بی‌تردید، آنگاه باید در

خیالات خود ساکن شوی و در آن‌جا برای خود دنیایی خیالی بسازی. «به چیزی رسیدن»، هنگامی معنا دارد که توده‌ای بسیار از آدم‌ها نتوانند به آن چیز برسند.
بنابراین، پیروزی تو معلول شکست دیگران است. پس تو خواهان شکست دیگران می‌شوی تا بتوانی طعم پیروزی را بچشی. منظور من، به هیچ وجه، آن نیست که به دیگران کمک نکنیم، به فرزندان خود توجه نکنیم، و موفق نشویم. منظور من آن است که این‌ها همه اهداف بیرونی‌اند. هدفِ درونی‌ست که به اهداف بیرونی جهت و انسجام می‌بخشد. در ضمن، اهداف بیرونی همواره نسبی و موقتی‌اند.
اگر با هدفِ درونی همسو و هماهنگ نباشی، بهترین اهداف بیرونی نیز همه ایگوئیستیک خواهند شد، حتی اگر ساختن بهشت بر روی زمین باشد. چنین اهدافی، با گذر زمان رنگ می‌بازند. آنچه مهم است، هشیاریِ تو در لحظه‌ی حال است. همه‌ی اعمال و هدف‌های بیرونی تو از همین هشیاری متأثر می‌شود. در ساحت هشیاری، هدف تو ساختن شالوده‌ای‌ست برای بنایی نو؛ زمینی نو. هنگامی که در راستای تحقق چنین هدفی قرار

می‌گیری، همه‌ی نیروهای هستی به کمک تو می‌آیند. زیرا اکنون هدف عمده‌ی تو با ضرب‌آهنگ هستی هماهنگ است.

جدا کردن آگاهی از فکرها، محور اصلی هدفِ عمده‌ی توست. چگونه می‌توان آگاهی را از فکرها جدا کرد؟ با نفی زمان. البته، منظور ما نفی کاربرد زمان برای اهداف عملی، مانند قرار و مدار گذاشتن و یا برنامه‌ی سفر را ریختن، نیست. منظور ما زمان ساعتی نیست، بلکه زمان روانی‌ست. زمان روانی چیست؟ عادت دیرینه‌ی ذهن به جست‌وجوی زندگی‌ای کامل در آینده؛ همان آینده‌ای که هرگز نمی‌رسد. هنگامی که زمان روانی را نفی می‌کنی، در لحظه‌ی حال ساکن می‌شوی. تنها در لحظه‌ی حال است که زندگی کامل است. هنگامی که کار اکنون تو و یا جای اکنون تو به هدف تو تبدیل می‌شود، زمان روانی نفی می‌شود. نفی زمان روانی، به تو توانی خارق‌العاده می‌بخشد. نفی زمان روانی، میان هدف درونی تو و اهداف بیرونی تو توازن و تعادل ایجاد می‌کند. نفی زمان روانی، نفی ایگوست. هنگامی که ایگو پادرمیانی نمی‌کند، کارْ بسیار خوب انجام می‌شود. زیرا

خود کار است که محلِ توجه‌ی توست، نه نتیجه‌ای که در آینده از آن کار حاصل می‌شود. بدین‌سان، کار تو مجرایی می‌شود برای جاری شدن آگاهی از فراسو به این جهان. اکنون حتی کوچک‌ترین کارهای تو نیز کیفیتی عظیم خواهند داشت.

پیش از این درباره‌ی پارادوکس زمان سخن گفتیم. انجام هر کاری زمان‌بَر است. با وجود این، زمان، همواره زمان حال است. بنابراین، در حالی که هدفِ راستین و عمده‌ی تو این است که زمان روانی را نفی کنی، اهداف بیرونی تو متوجه‌ی آینده‌اند و بدون زمان تحقق نمی‌یابند. اما زمان همواره امری‌ست ثانوی. دغدغه و نگرانی تو نسبت به آنچه در آینده روی خواهد داد، نشانه‌ی آن است که اهداف بیرونی بر تو چیره‌اند و چشم‌انداز هدف درونی تو مه‌آلود است. تو فراموش کرده‌ای که آگاهی و هشیاری در لحظه‌ی اکنون است که هدفِ اصلی و عمده‌ی تو در زندگی‌ست، و باقیِ اهداف، همه فرعی و کم‌اهمیت‌اند.

آیا چنین شیوه‌ی زندگی‌ای مانع دست یافتن ما به چیزهای بزرگ و باارزش نمی‌شود؟ من از این واهمه

دارم که تا آخر عمر خودم را با چیزهای کوچک سرگرم کنم و از دستیابی به چیزهای بزرگ باز بمانم. من می‌ترسم از این که آدمی متوسط باقی بمانم و دست به کارِ کارهای بزرگ نشوم. من می‌ترسم از این که توانایی‌هایم بدون استفاده بمانند.

اگر به چیزهای کوچک بها بدهیم و به آن‌ها توجه کنیم، به چیزهای بزرگ نیز می‌رسیم. در واقع، زندگی هر آدمی از چیزهای کوچک تشکیل شده است. بزرگی، مفهومی‌ست ذهنی که ایگو را می‌پرورد. بزرگی و شکوهِ زندگی، بر بها دادن و توجه به چیزهای ساده و کوچکِ لحظه‌ی حال مبتنی‌ست. دنبال کردن مفهوم انتزاعیِ شکوه و بزرگی، ما را به جایی نمی‌رساند. لحظه‌ی حال، کوچک است و ساده به نظر می‌رسد، اما بزرگ‌ترین نیرو را در خود ذخیره کرده است. هنگامی که خود را با لحظه‌ی حال هماهنگ می‌کنی، به این نیرو دست می‌یابی. به تعبیری دقیق‌تر، زمان حال است که از طریقِ تو خود را به جهان ما می‌رساند. مولانا می‌گوید:

**هست هشیاری زیاد ما مضی**
**ماضی و مستقبلت پرده‌یْ خدا**

**آتش اندر زن به هر دو، تا به کِیْ**
**پُرگره باشی ازین هر دو، چو نِی؟**
**تا گره با نی بود، همراز نیست**
**همنشین آن لب و آواز نیست**

اضطراب، تشویش، و منفی گرایی موجب محرومیت تو از این نیروی عظیم می‌شود. بدین‌سان، یک توهم، تو را جدا می کند از نیروی بی‌پایانی که جهان را اداره می کند. آنگاه، احساس می کنی که از همه چیز و همه کس جدا و دور افتاده‌ای. اما چرا مضطرب هستی و چرا دغدغه داری؟ زیرا از لحظه‌ی حال دور افتاده‌ای. چرا از لحظه‌ی حال دور افتاده‌ای؟ زیرا گمان می کنی که چیزهای دیگر مهم‌تر از لحظه‌ی حال‌اند. تو هدف عمده‌ی خود را فراموش کرده‌ای. یک اشتباه کوچک و تعبیری نادرست، دنیایی رنج تولید می کند.

از طریق لحظه‌ی حال است که به شور زندگیِ زنده دست می‌یابی. آنگاه که در آستانه‌ی زندگیِ واقعیِ جاری در لحظه‌ی حال «قرار» می گیری، از لطف خدا سرشار می‌شوی، و از فیض بی‌پایان او، که در زندگی سریان دارد، بهره‌ای بی‌پایان می‌بری. هنگامی که از لحظه‌ی

حال، لحظه‌ی واقعیِ زندگیِ واقعی، دور می‌شوی، خدا دیگر حقیقتی زنده در زندگی تو نیست، بلکه مفهومی‌ست ذهنی که روح و لطف ندارد. خدا حقیقتی زنده در زندگی واقعی‌ست. زندگی واقعی در لحظه‌ی حال جاری‌ست.

آیا هماهنگی با لحظه‌ی حال به معنای دست کشیدن از همه‌ی فعالیت‌ها نیست؟ آیا هدفدار بودن در زندگی مستلزم جدایی موقت از لحظه‌ی حال نیست؟ آیا هنگامی که به هدف خود می‌رسیم، در سطحی بالاتر، با لحظه‌ی حال هماهنگ نمی‌شویم؟ به نظر من، دانه‌ای که از خاک سر برمی‌آورد، با لحظه‌ی حال هماهنگ نیست و نمی‌تواند باشد. زیرا او هدفی دارد: می‌خواهد به درختی بزرگ تبدیل شود. شاید هنگامی که به درختی بزرگ تبدیل شد، آنگاه در هماهنگی کامل با لحظه‌ی حال زندگی کند.

دانه چیزی نمی‌خواهد، زیرا با کُل یگانه است و کل از طریق آن دانه عمل می‌کند. به سوسن‌های شکفته در دشت نگاه کن. ببین چگونه رشد می‌کنند. آن‌ها دل‌آسوده‌اند و دغدغه‌ای ندارند. آن‌ها در لحظه‌ی حال

غنوده‌اند. سلیمان نیز، با همه‌ی جاه و جلال خویش، به اندازه‌ی آن‌ها شکوه و شوکت نداشت! این حیاتِ سرشار جاودانه است که می‌خواهد از طریق دانه نهال شود و خود را درخت کند. اما دانه خود را از این حیات سرشار جدا نمی‌بیند و بنابراین، چیزی را برای خودش نمی‌خواهد. اراده‌ی او در عرض اراده‌ی هستی نیست، بلکه در طول آن است. اراده‌ی او بر اراده‌ی هستی منطبق است. دانه با هستی وحدت دارد. بنابراین، دانه مضطرب نیست و دغدغه‌ای ندارد. دانه بر خود فشاری احساس نمی‌کند. حتی اگر مرگ دانه زودتر از موعد فرا برسد، دانه به‌سادگی خواهد مُرد. دانه به همان اندازه پذیرای مرگ است که پذیرای زندگی‌ست. دانه می‌داند که در هستی ریشه دارد. دانه ریشه‌های خویش در هستی را احساس می‌کند. طبیعت قدرتمند است، زیرا با کُل در ارتباط است. بشر از این قدرت بی‌بهره مانده است. ارتباط بشر با کُل تضعیف شده است. بشر ضعیف شده است. کُل سرچشمه‌ی نیرویی‌ست که در کائنات جاری‌ست. قلبِ کُل در سینه‌ی طبیعت می‌تپد. تپش‌های قلب طبیعت، تپش‌های قلب کُل است. به

همین دلیل است که طبیعت، ساده و زیبا و قدرتمند است و چنین آرامشی در آن نهفته است.
بنابراین، هدف عمده‌ی خود را چنان انتخاب کن که با هدفِ کُل همسو و هماهنگ باشد. بدین‌سان، به هستی وفادار خواهی بود. حضور تو، کار تو را کامل می کند و آنگاه کار کامل تو از نیروی معنوی حیات سرشار می‌شود. در ابتدا، شاید تفاوتی عمده در کار خویش مشاهده نکنی، اما صبور باش. درنگ کن و ببین. اکنون هدف عمده‌ی تو آن است که آگاهی را در کار خویش جاری کنی. هدف ثانوی تو آن چیزی‌ست که می خواهی با کار خویش به آن برسی. بنابراین، خودِ کار، هدف اصلی توست و آنچه می خواهی با کار خویش به آن برسی، هدف فرعیِ تو. در حالی که پیش از این، هدف اصلی تو در آینده نهاده شده بود و به زمان گره خورده بود.
هنگامی که در کنار مردم هستی، با همه‌ی وجود خود به آن‌ها توجه کن. وجود تو، دیگر وجود یک شخص نیست، بلکه حضور آگاهی‌ست؛ حوزه‌ی هشیاریِ کامل در لحظه‌ی حال. حالا دیگر ارتباط با دیگران صرفاً برای داد

و سِتَد نیست. تو به این دلیل با آن‌ها نیستی چون چیزی از آن‌ها می گیری یا چیزی به آن‌ها می‌دهی. تو هستی، و هستیِ هشیار توست که آن‌ها را در بر می گیرد. این هستی، این حضورِ نابِ آگاهی، اکنون از هر چیزی مهم‌تر است. هستیِ انسان، مهم‌تر از اشیاست. البته، این سخن به معنای آن نیست که تو داد و سِتَد را به کُل فراموش کنی و وظایف عملی خویش را نادیده بگیری. در واقع، هنگامی که خودآگاه می‌شوی و «حضور» می‌یابی، داد و سِتَد تو و کارهایت همه آسان‌تر انجام می‌شوند و مؤثرتر واقع می‌شوند. در زمینی نو، مهم‌ترین عامل ایجاد روابط انسانی، بسط و تعمیقِ حوزه‌ی آگاهیِ نابِ هستی‌ست.

**آیا موفقیت توهمِ ایگو است؟ چگونه می‌توان موفقیت راستین را سنجید؟**

دنیا می‌گوید: «موفقیت، انجام کاری‌ست که تصمیم گرفته بودی آن را انجام دهی. موفقیت، رسیدن به هدفی‌ست که می‌خواستی به آن برسی. موفقیت، پیروز شدن است. موفقیت، هر آن چیزی‌ست که بر اعتبار و رفاه و خوشبختی تو می‌افزاید.» این‌ها همه نتیجه‌ی موفقیت‌اند، اما خودِ موفقیت نیستند.

موفقیت، به معنای متداول آن، به نتایج کار تو مربوط می‌شود. عده‌ای می‌گویند: «موفقیت، نتیجه‌ی کوشش و شانس است. موفقیت، حاصل استعداد و اراده است. موفقیت، قرار گرفتن در زمان درست و مکان درست است.» با وجود آن که هر کدام از این‌ها می‌تواند عامل تعیین کننده‌ی موفقیت باشد، اما هیچ کدام از این‌ها گوهر موفقیت نیستند. بهتر است بگوییم: «تو نمی‌توانی موفق بشوی. تو می‌توانی موفق باشی.» موفقیت چیزی نیست، مگر یک لحظه‌ی حال موفق. یک لحظه حضورِ موفق، گوهر موفقیت است.

هر گاه احساس کنی کاری که انجام می‌دهی واجد

کیفیت است، آنگاه موفق هستی، حتی اگر مشغول انجام ساده‌ترین کار باشی. کیفیت، نشانه‌ی آن است که به کار خویش بها می‌دهی و به آن توجه داری. اهمیت و اعتنا، ملازمِ آگاهی‌اند. کیفیت، مستلزم حضور توست.

برای مثال، تو دو سال سخت کوشیده‌ای و رنج برده‌ای تا سرانجام کارخانه‌ای کوچک ساخته‌ای که محصولی پُرفروش عرضه می‌کند. خوب، از نظر عموم، تو به موفقیت دست یافته‌ای. اما حقیقت امر این است که تو دوسال عمر خود را داده‌ای و کالبد خویش و زمین را با انرژی منفی حرص و افزون‌طلبی خویش آلوده کرده‌ای، بسیاری را آزرده‌خاطر کرده‌ای، تا سرانجام چنین کارخانه‌ای را راه انداخته‌ای. در پس پشتِ این گونه کارها همواره یک فرض غلط نهفته است: «موفقیت، چیزی‌ست که در آینده روی می‌دهد، و هدف، وسیله را توجیه می‌کند.» اما هدف و وسیله از هم جدا نیستند. اگر وسیله تو را سعادتمند نکند، هدف نیز تو را سعادتمند نخواهد کرد. هدف، که از وسیله‌های رسیدن به آن جدا نیست، هم‌اکنون آلوده‌ی وسیله‌های غلط و آلوده است. چنین هدفِ آلوده‌ای، هرگز موجب سعادت تو نخواهد

شد. تو با انتخاب وسیله‌های غلط و آلوده، بدبختی خود را تداوم بخشیده‌ای.

همان‌طور که گفته شد، اهداف بیرونی‌اند که در زمان تحقق می‌یابند. هدف درونی، اما، نمی‌تواند از لحظه‌ی حال جدا شود. بنابراین، هدف درونی زمان را نفی می‌کند. بنابراین، چگونه می‌توان اهداف بیرونی زمانمند و هدف درونی بی‌زمان را با هم تطبیق داد؟

با آگاهی از این حقیقت که تمامی سفر زندگی تو در همان یک گامی معنا می‌شود که اکنون در حال برداشتن آنی. در همه حال و همیشه همین یک گام وجود دارد. بنابراین، همه‌ی توجه‌ی خود را به کیفیت برداشتن گامِ لحظه‌ی اکنون خویش معطوف کن.

منظور این نیست که ندانی به کجا می‌روی. منظور آن است که همین گامِ لحظه‌ی اکنون تو هدف اصلی توست و مطلوبِ تو از برداشتن این گام‌ها، هدف فرعی توست. مطلوب تو، به کیفیتِ گامِ کنونی تو وابسته است. آنچه اکنون هستی، اصل است. آنچه در آینده به دست می‌آوری، فرع است. با وجود این، آنچه آینده به تو می‌دهد، به کیفیتِ هشیاری تو در لحظه‌ی اکنون

بستگی دارد. هستی، کیفیتی بی‌زمان دارد.
هنگامی که کار تو در هستی ریشه دارد، تو موفق هستی. اگر در آنچه انجام می‌دهی، آهنگ هستی نباشد، کار تو ابتر است. کارِ تو باید در لحظه‌ی واقعیِ حال ریشه داشته باشد. تو در کارهای بی‌ریشه‌ی خود گم می‌شوی.

**منظور شما از «گم شدن» چیست؟**

حقیقت تو، آنچه حقیقتاً هستی، همان ذاتِ واسع و علیم است؛ گستره‌ای بی کرانه و آگاه. این حقیقت، گاهی خود را در تعیّناتْ متعیّن و در کرانه‌ها و حدودها، محدود و مُحَدّد می‌سازد. به تعبیری، حقیقت، که واقعی‌ست، در امور اعتباری که پندارند، گم می‌شود و یا خود را گم می کند؛ یعنی حقیقت تو که آگاهی‌ست، خود را در فکرها گم می کند. حقیقت تو، ذات خود را فراموش می کند و خود را با فکرها همذات می‌پندارد. بنابراین، گم کردن خود، یعنی همذات‌پنداری با فکرها. هنگامی که تو خود را با شکل‌های ذهنی و عاطفی، مانند خواستن و ترس، یکی می‌پنداری، در واقع، خود را در این شکل‌ها گم کرده‌ای. هنگامی که تو خود را با کُنش و واکنش‌هایت در برابر رویدادها یکی می‌پنداری، خود را

در این کُنش‌ها و واکنش‌ها گم کرده‌ای. آنگاه، هر فکری و هر احساسی، هر کنشی و یا هر واکنشی با احساسی کاذب از «خود» درمی‌آمیزد. این «خود» نمی‌تواند شادمانیِ ساده‌ی «بودن» را تجربه کند، بنابراین، برای شاد شدن و لذت بردن به دنبال بهانه‌ها و ابزارها می‌رود؛ حتی گاهی نیز به دنبال درد می‌رود تا لذت ببرد!

هنگامی که هستیِ تو در هیاهوی فکرها و عواطف و آرزوها گم می‌شود، زندگی به تنگنا می‌افتد. هنگامی که با خویشتنِ حقیقیِ خویش بیگانه می‌شوی، دیگر هر موفقیتی، توهمی گذراست. هنگامی که با خویشتن حقیقیِ خویش بیگانه می‌شوی، آنگاه، همواره احساس می‌کنی هر آنچه می‌یابی را نمی‌خواهی، و هر آنچه می‌خواهی را نمی‌یابی؛ یعنی در هر وضعیتی که هستی، قدرت، ثروت، شهرت، احساس ناخرسندی و ملال می‌کنی.

**چگونه می‌توانم با تشخیص هدف درونی خویش، اهداف بیرونیم را بشناسم؟**

اهداف بیرونی آدم‌ها کاملاً متفاوت‌اند. اهداف بیرونی، ثبات ندارند و مدام دگرگون می‌شوند. اهداف بیرونی، مشمول مرور زمان می‌شوند و مدام عوض می‌شوند. میزان اعتنای تو به هدفِ درونی، بر چیستیِ اهداف بیرونی تو تأثیر می‌گذارد. گاهی، جدا شدن از وضعیت فعلی زندگی، از دست دادن شغل و یا یک جدایی دردناک، همه‌ی اهداف بیرونی تو را جابه‌جا می‌کند. گاهی این دگرگونی‌ها ناشی از یک تصمیم فردی‌ست.

ممکن است ناگهان به خود بگویی: «این است آن کاری که باید انجامش دهم!» و با این تصمیم تازه است که ناگهان همه‌ی اهداف بیرونی‌ات دگرگون می‌شوند. این تصمیم تازه، از طریق آگاهی اعمال شده است، نه از طریق فکر. یعنی یک روز صبح، ناگهان بیدار می‌شوی و می‌دانی چه باید بکنی. شاید متوجه شده‌ای که باید به شیوه‌ی زندگی بی‌اساسِ خود پایان بدهی و از این پس آگاهانه زندگی کنی.

بنابراین، پیش از تصمیم‌گیری درباره‌ی اهداف بیرونی خود، باید جهت اصلی زندگیت را بیابی. می‌خواهی با زندگی خود چه کنی؟ برای چه هستی؟ چه می‌کنی و چرا؟ آیا شیوه‌ی زندگی تو و اهدافِ بیرونی تو با غایتِ زندگی که بیداری‌ست، سازگار است؟ آیا غایت زندگی، غایت زندگی تو نیز هست؟ آیا هستی، روزی، به مثابه‌ی تو، از پندارِ «من» جدا خواهد شد؟ آیا هستی، روزی، به مثابه‌ی تو، از خوابِ «من» بیدار خواهد شد؟

گاهی ممکن است دیدار با کسی موجب دگرگونی بنیادیِ زندگی تو شود. ممکن است استادی روشن و دلسوز را ملاقات کنی؛ کسی که موجبِ فتوحات ربانی

دل تو خواهد شد و پنجره‌های وجودت را به روی هوایی تازه خواهد گشود. در این هنگام، دوستان و اطرافیانت، یا با تو همراه و همسفر خواهند شد و یا از تو جدا خواهند شد. بدیهی‌ست که در اثر این دگرگونی بنیادی، عده‌ای تو را ترک می‌کنند. البته، آدم‌هایی تازه نیز وارد زندگیت می‌شوند؛ کسانی که با تو همدل‌اند. ممکن است همسر تو دیگر همراهی‌ات نکند و از تو جدا شود. البته، ممکن است او نیز همراه و همسفر راه و سفرِ تازه‌ی تو باشد، که در این صورت، رابطه‌ی تو با او ژرف‌تر و عاشقانه‌تر خواهد شد. ممکن است بعضی از دگرگونی‌ها منفی به نظر برسند، اما به زودی پی می‌بری که در زندگیت فضایی ایجاد شده است برای ورود چیزی تازه.

با توجه به این که دیگر ایگو نیست که زندگی تو را اداره می‌کند، نیاز روانی تو به امنیت بیرونی نیز کاهش می‌یابد. از ترس‌هایت کاسته می‌شود و بر طمأنینه و آرامش تو افزوده می‌شود. می‌دانی که زندگی ذاتاً ناامن است، با وجود این، بسیار زیبا و مغتنم است. هنگامی که ناامنیِ زندگی را پذیرا شدی، دری به روی امکانات بی‌شمار تازه گشوده می‌شود؛ یعنی ترس از وجودت

رخت برمی‌بندد و بدون ترس کار می‌کنی. بی‌تردید، کسی که نمی‌ترسد، بهتر کار می‌کند و موفق‌تر است. تاکیتوس، فیلسوف رومی گفته است: «امنیت، همان چیزی‌ست که مانع هرگونه اقدام بزرگ می‌شود.» اگر ناامنیِ زندگی را نپذیری، عدم پذیرش تو به ترس تبدیل می‌شود. اگر ناامنیِ زندگی را بپذیری، از پذیرش تو شور و سرمستی و هشیاری و خلاقیتی روزافزون زاده می‌شود.

سال‌ها پیش، همه‌ی مشغله‌هایم را رها کردم؛ مشغله‌هایی که در نگاه دیگران شغلی پُراعتبار و خوش‌آتیه بود. کارم را در دانشگاه رها کردم و به دنیای ناامنی قدم گذاشتم که هیچ چیز در آن تضمین‌شده نبود. چند سال پس از آن اقدام، در دل همه‌ی ناامنی‌ها، من به مثابه‌ی یک آموزگار معنوی پدیدار شدم. سپس، وضعیتی مشابه پیش آمد و من خانه‌ی خود را در انگلستان گذاشتم و به ونکوور کانادا آمدم. نمی‌دانستم چرا مهاجرت می‌کنم. دلیل این مهاجرت برایم مهم نبود. مهم انگیزه‌ای بود که پدیدار شده بود. از دل آن مهاجرت، کتاب «نیروی حال» بیرون آمد. بیشتر آن کتاب را در سفر نوشتم. در حالی که نه درآمدی داشتم و

نه خانه‌ای از خود. اندک پولی داشتم که آن هم داشت تمام می‌شد که کتاب «نیروی حال» به پایان رسید. یک بلیط بخت‌آزمایی خریدم و هزار دلار برنده شدم. آن هزار دلار، هزینه‌ی یک ماه دیگر از اقامت مرا تأمین کرد. ایجاد دگرگونی در شرایط بیرونی، ضرورتی ناگزیر نیست.

هستند کسانی که در همان‌جایی که هستند، می‌مانند و همان کار خود را ادامه می‌دهند. برای آن‌ها شیوه‌ها دگرگون می‌شود، نه چیزها. کار چنین آدم‌هایی هرگز از سر ترس نیست. کار آن‌ها نیز راهِ هشیاری و بیداری را هموار می‌کند. آن‌ها نیز در آفریدن زمینی نو نقشی مؤثر ایفا می‌کنند.

اگر هدف درونی و اصلی این است که با لحظه‌ی حال یکی شویم، آیا بهتر نیست که وضعیت فعلی زندگی‌مان را رها نکنیم و آن را، همان‌طور که هست، رها کنیم؟

یکی شدن با لحظه‌ی حال، یکی شدن با «آنچه هست»، به معنای آن نیست که همه چیز را دست‌نخورده باقی بگذاری و یا اقدام به کاری نکنی. یکی شدن با لحظه‌ی حال، به معنای آن است که کار تو ریشه در حقیقتِ تو داشته باشد، و از سر ترس یا انگیزه‌هایی ایگوئیستیک

نباشد. یکی شدن با لحظه‌ی حال، تو را به روی آگاهی بی‌کران می‌گشاید و تو را با آهنگِ کُل هستی هماهنگ می‌کند. آنگاه، کُل از طریق تو عمل می‌کند.

**کُل چیست؟**

کُل، حق است. حق، شامل همه‌ی چیزهایی‌ست که هست. به یک معنا، کُل، به اعتبار آنکه همان جهان است، «ظاهر» نامیده می‌شود. محی‌الدین ابن‌عربی در کتاب فصوص الحکم خود می گوید:

سبحان الذی خلق الاشیاء و هو عینها!

ستوده باد خدایی که آفرید چیزها را و خود عینِ همان چیزها بود.

منظور از عین در این جا، یعنی ذات. در ضمن، چیزها از هم جدا نیستند. آن‌ها با هم، واحدی یکپارچه را می‌سازند، شبکه‌ای متصل و مرتبط. ما به دو علت وحدت و یگانگیِ هستی را مشاهده نمی کنیم و اشیا را پدیده‌هایی جدا از هم فرض می کنیم. علتِ نخست، ادراک ماست که واقعیت را به آنچه «حس» می‌شود فرومی کاهد. البته، اگر گزارشات حواس خود را با تفسیرها و تعبیرهای ذهنی تحریف نکنیم و بر آن‌ها برچسب‌های ذهنی و عاطفی نچسبانیم، شاید نگاه‌مان از ظواهر اشیا عبور کند و به باطنِ یگانه‌ی ذاتِ اشیا برسد؛ همانی که به تعبیر ابن‌عربی، خالق اشیاست و عین اشیا.

علتِ دیگر، فکرهای ماست. ما در دام فکرهای خود افتاده‌ایم. خاصیت فکر، به تعبیر مولانا، احولی‌ست، یعنی دوگانه دیدن. ما با فکرهای خود می‌بینیم، یعنی با چشمان احول خویش. بنابراین، طبیعی‌ست که همه چیز را جدای از هم ببینیم. فکر، واقعیت یکپارچه را تجزیه می‌کند تا آن را برای خویش فهمیدنی کند.
البته، کُل ژرفا و گستره‌ای بیش از وحدت صِرفِ اشیا دارد. در کُل، امکانات بی‌نهایت نهفته است. کُل به تدریج این امکانات بی‌نهایت را در عرصه‌ی آفرینش پدیدار می‌کند. کُل، هستیِ مطلق و مطلقِ هستی‌ست. کُل، هر دو قلمرو غیب و شهادت، نامتجلی و متجلی را شامل می‌شود. همسویی تو با کُل، تو را به مجرای اراده‌ی کُل، که همان بیداری‌ست تبدیل می‌کند.
طبیعت، به‌طور شگفت‌انگیزی با کُل همسوست. جالب است بدانی که در فاجعه‌ی سونامی که در سال ۲۰۰۴ روی داد، حیوانات وحشی آسیب ندیدند. آن‌ها به‌طور فطری با کُل در تماس‌اند. به همین دلیل، با پیش‌آگاهی، پیش از وقوع حادثه، به مناطق مرتفع رفتند و سالم ماندند. شاید این فقط یک برداشت انسانی از رفتار

حیوانات وحشی باشد و آن‌ها، در آن زمان، فقط احساس می‌کرده‌اند که دارند به مناطق مرتفع می‌روند. ایجاد رابطه‌ای عِلّی میان حوادثِ همزمان، کار ذهن است. کارل گوستاو یونگ می‌گوید: «میان پدیده‌های همزمان، رابطه‌ای عِلّی برقرار نیست. این رابطه، جامه‌ای‌ست که ذهن بر تن پدیده‌ها و رویدادهای همزمان می‌کند تا آن‌ها را فهمیدنی کند.» در واقعیت، یگانگیِ محض هست. در واقعیت، همه چیز در وحدتِ مطلق با مطلقِ هستی است. اگر به زعم ما، اشیا در وحدتی ناآگاهانه با کُل زندگی می‌کنند، هدف ما این است که در وحدتی آگاهانه با کُل زندگی کنیم و با آهنگِ هستی، آگاهانه و عاشقانه، هم‌آهنگ باشیم.

در توحید افعالی، فعل بشری، فعل خداست. آیا کُل می‌تواند از طریق بشر موقعیتی تازه بیافریند؟ آیا کُل می‌تواند از طریق بشر اراده‌ی خویش را جاری کند؟ آری، هنگامی که او اراده می‌کند کاری به انجام برسد، در بشر حادثه‌ی الهام و اشتیاق روی می‌دهد. در زبان انگلیسی، الهام (Inspiration) به معنای (In Spirit) است؛ یعنی «در جانِ هستی». اشتیاق (Enthusiasm)

نیز به معنای (In God) است؛ یعنی «در خدا». بنابراین، در الهام و اشتیاق، اراده و مشیت کُل جاری‌ست. الهام و اشتیاق، نیرویی خلاقه است، و تنها خداست که می‌آفریند.

## یازده: زمینی نو

اخترشناسان شواهدی در دست دارند مبنی بر این که کائنات پانزده میلیارد سال پیش در اثر انفجاری عظیم به وجود آمده‌اند، و از آن زمان تا کنون، همچنان بسط می‌یابند. جهان، نه تنها بسط می‌یابد، بلکه پیچیده‌تر نیز می‌شود. بعضی از دانشمندان معتقدند که این سیر نزولیِ از وحدت به کثرت، سرانجام به سیر صعودی از کثرت به همان وحدت اولیه میل می‌کند، آنگاه، جهان دوباره منقبض می‌شود؛ تا جایی که به حالت نامتجلی خود، یعنی غیب، برمی‌گردد. آن وحدتِ بحت و بسیط، باز این چرخه‌ی بسط و قبض را در شکلی تازه‌تر آغاز خواهد کرد. هدف از پدیدار شدن و ناپدید شدن چیست؟ استفان هاوکینگ، فیزیکدان، می‌گوید: «چرا هستی زحمت پدیدار شدن را به خود می‌دهد؟» او به این نتیجه می‌رسد که هیچ مدل ریاضی و هیچ طرحواره‌ی ذهنی‌ای هرگز نمی‌تواند به این پرسش پاسخ بدهد.

اگر نگاهی به درون خویش بیندازی، پی می‌بری که تو یک هدف درونی داری و نیز یک هدف بیرونی. در ضمن،

تو از کُل هستی جدا نیستی. تو پاره‌ای جدایی‌ناپذیر از هستی کُل هستی. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که هستی نیز غایتی درونی دارد و غایتی بیرونی. غایت درونی هستی، عشقِ به بیداری، یا به تعبیری، بیداری عشق است.

غایت درونی هستی را می‌توان با دو عنصر حُسن (زیبایی) و حُب (عشق) توضیح داد. چرا هستی زحمت پدیدار شدن و تعیّن یافتن و پدیده شدن را به خود می‌دهد. چرا هستی صورت می‌پذیرد؟ چرا هستی که نامحدود است، خود را مُحدّد می کند؟ پاسخ این پرسش را با پرسشی دیگر می‌توان داد: چرا این کار را نکند؟ در ضمن، کُلِ این نمایش عظیم ظهور و بروز هستی در شکل‌ها و صورت‌های پدیده‌ها و رویدادها، حاکی از امکانات بی‌نهایت هستی‌ست. چرا باید هستی این همه امکانات را در کتمِ عدم نگه دارد و آن‌ها را آشکار نکند، در حالی که می‌تواند این کار را بکند؟

بنابراین، غایت درونی هستی، شناختن امکانات وجودی خویشتن است. غایت بیرونی هستی، همین نمایش عظیمی‌ست که برپاست: نقش‌آفرینی، خلق صورت‌ها و

شکل‌ها، ایجاد نسبت‌ها و رابطه‌های بین پدیدارها و تجربه‌ی آن‌ها. آنگاه هنگام لقا و دیدار آن غایت درونی و این غایت بیرونی می‌رسد. محل دیدار، ساحتِ شهود است. در این ساحت است که آن آگاهی بی کرانه به این جهان شکل‌ها و صورت‌ها آورده می‌شود. غایت درونی و بیرونی هستی، فراسوی ادراک ذهنی ماست. با وجود این، غایت درونی ما، این است که همچون نی، گره‌های نفسانی درون خود را باز کنیم تا نَفَسِ آن نی‌نواز هستی بتواند از مجرای باز وجود ما بگذرد و زیباترین نغمه‌ها را به وجود بیاورد. همه‌ی هدف‌های بیرونی ما باید در راستای این هدف درونی باشد. بدین‌سان، جهان ما به خدا تقرّب می جوید.

پیش از بیان نسبت بسط و قبض هستی، یعنی خلق و اعدام جهان، با زندگی تو، یادآوری این نکته ضروری‌ست که هرآنچه درباره‌ی حقیقت گفته می‌شود، خودِ حقیقت نیست، بلکه فقط چیزهایی‌ست که درباره‌ی حقیقت گفته می‌شود. نه فکرها و نه فرض‌ها و نظرها، هیچ کدام گنجایی آن نامتناهی را ندارند و نمی‌توانند آن را توضیح بدهند. هستی، نه فهمیده می‌شود و نه می‌توان آن را

وصف کرد. هیچ ذهنی گنجایش آن را ندارد که کُل را در خود جای دهد. واقعیت، کُلی‌ست یکپارچه، اما ذهن، این واقعیت یکپارچه را تکه تکه می‌بیند. همین شیوه‌ی دیدن، موجب سوءفهمی بنیادی و اساسی می‌شود. جدا دیدن پدیده‌ها، ناشی از همین سوءفهم است. دیدگاه، به دلیل محدودیت آن، حقیقت نیست. دیدگاه، تعبیر است، تفسیر است. هر تعبیر و تفسیری نسبی‌ست. در حالی که واقعیت، مطلق است. این واقعیت مطلق را نمی‌توان در فکر جای داد و به زبان آورد. آیا می‌توان از ذهن و زبان فراتر رفت؟ آری، ساحت شهود، ساحتی‌ست فراتر از ذهن و زبان. با شهود است که «آنچه هست»، در لحظه‌ی اکنون، مشاهده می‌شود. مثالی می‌زنم که حقیقت مطلق و نسبی را تا حدودی توضیح می‌دهد. خورشید برای ما که روی سیاره‌ی زمین زندگی می‌کنیم، هم طلوع می‌کند و هم غروب می‌کند. این که خورشید طلوع و غروب می‌کند، حقیقتی نسبی‌ست. یعنی مشاهده‌گر روی زمین است که طلوع و غروب خورشید برایش معنا دارد. اگر در فضا باشی و از کره‌ی زمین دور باشی، مدام خورشید را می‌بینی؛ گویی که فقط

می‌درخشد و غروبی ندارد. با وجود دانستن این نکته که طلوع و غروب خورشید نسبی‌ست و مطلق نیست، ما باز از طلوع و غروب خورشید سخن می‌گوییم و از تماشای آن‌ها لذت می‌بریم.

«زندگی من» نیز حقیقتی‌ست نسبی. حقایقِ نسبی، روایتِ حقیقت‌اند، حکایتِ حقیقت‌اند، قصه‌اند. کُل پدیدار می‌شود و باز ناپدید می‌شود؛ انکشاف و احتجاب. کُل رخ می‌نماید و باز در پوشش غیب می‌رود. صورت‌ها از دل بی‌صورتی بیرون می‌آیند و دوباره به بی‌صورتی بازمی‌گردند. زمان، که قصه‌ی «زندگی من» در بستر آن جریان می‌یابد، امری‌ست ذهنی. زمان، واقعی نیست. بنابراین، «زندگی من» نیز جعلِ ذهن است و واقعیتی ندارد. چیزی به نام «زندگی من» وجودِ حقیقی ندارد، بلکه روایتِ هستی‌ست، قصه است. زیرا من و زندگی، دو چیز نیستیم، بلکه یک چیزیم.

**زندگی‌نامه‌ی کوتاه تو**

ظهور هستی و در حجاب رفتن دوباره‌ی آن، سیر نزولی حق از غیب و نامتجلی به شهادت و متجلی، بسط و قبض هستی، به بیرون زدن از خانه و بازگشت به خانه شبیه است.

این بیرون زدن از خانه و بازگشت به خانه، در همه‌ی نمودهای هستی بازتاب دارد؛ در انبساط و انقباض قلب تو، در بازدم و دم تو، در خواب و بیداری تو. هر شب، بی‌آنکه متوجه باشی، در خوابی عمیق و بی‌رؤیا، به ساحت غیب می‌روی و صبح دوباره ظاهر می‌شوی؛ تازه و سرشار. در دایره‌ی زندگی هر آدمی نیز بیرون زدنی هست و بازگشتی. می‌توان گفت که تو ناگهان از بی‌صورتی و عدم بیرون می‌آیی و در این جهان ظاهر می‌شوی. سپس در زمان بسط می‌یابی. بسط تو در جهان، فقط رشد جسمی تو نیست، بلکه بسط و تعمیق آگاهی تو نیز هست، و نیز افزایش تجربه‌ها و داشته‌ها. هنگامی که در طلب رسیدن به اهداف بیرونی خود می‌کوشی، ناخودآگاه دامنه‌ی نفوذ خود را گسترش می‌دهی. زندگیت مدام پیچیده‌تر می‌شود. این مرحله،

به‌طور معمول، با رشد ایگو همراه است، یعنی هویت گرفتن از اشیا و افعال و وضعیت‌ها و همه‌ی آن چیزهایی که پیش از این درباره‌شان سخن گفتیم. در این زمان، ایگو می کوشد به اهداف بیرونی‌اش برسد و خود را توسعه بدهد. ایگو، بر عکس طبیعت، نمی‌داند چگونه پذیرای «آنچه هست» باشد؛ یعنی نمی‌داند چگونه با لحظه‌ی حال یکی شود.

بدین‌سان، «نقش» پدید می‌آید و این نقش، به واسطه‌ی ایگو، بازی تلقی نمی‌شود، بلکه بسیار جدی گرفته می‌شود. همذات‌پنداری با نقش، همین است. ایگو را سائق‌هایی همچون آزمندی و افزون‌طلبی به پیش می‌برد. آنگاه، درست زمانی که احساس می کنی سرانجام داری به هدف خود می‌رسی و جای تو همین‌جاست، ناقوسِ بازگشت تو نواخته می‌شود. ابتدا نزدیکان تو، پدر و مادر تو، خویشان بزرگ‌تر تو شروع به مردن می کنند. به تدریج، بدن تو تحلیل می‌رود، پیرتر می‌شوی. سپس زمانی می‌رسد که، به لحاظ سنی، تو بزرگ خانواده هستی؛ یعنی حالا دیگر این تویی که باید چمدان‌هایت را ببندی و با دنیای شکل‌ها و صورت‌ها،

که خود تو نیز پاره‌ای از آن هستی، وداع کنی. حالا دیگر این تو نیستی که زندگی را بازی می کنی، زندگی‌ست که با تو بازی می کند. آن آگاهی که با شکل و صورت‌ها همذات‌پنداری می کرد، اکنون شاهد افول شکل‌ها و صورت‌هاست. سرانجام، تو می‌میری. یعنی این شکل ناپدید می‌شود. صندلی تو آن‌جاست، اما تو روی آن ننشسته‌ای. به جای تو، فضایی خالی‌ست روی صندلی. روزی این فضای خالی را شکل تو پُر می کرد. اکنون این شکل ناپدید شده است. اکنون تو همان فضایی هستی که این شکل، زمانی در آن پدیدار شده بود.

هر پدیده‌ای، در واقع، هر شکلی، ظهور هستی‌ست. هستی، از طریقِ هر مَظهری، خود را به شیوه‌ای تازه تجربه می کند و می‌شناسد. هر پدیده‌ای، فی‌نفسه، جهانی‌ست. با پایان یافتن نمایش زندگی یک پدیده، عمر و فرصت یک جهان به پایان می رسد؛ یک جهان در میان جهان‌هایی بی‌شمار.

**بیداری و بازگشت**

روند بازگشت، چه به صورت پیری یا بیماری و چه به صورت نقص در اموال و اولاد، روندی‌ست که می‌تواند به

بیداری بیانجامد. بیداری، جدا ساختن آگاهی از شکل‌هاست. البته، تعداد کسانی که در مسیر بیداری گام برمی‌دارند، بسیار اندک است. بیداری برای بسیاری از افراد پدیده‌ای مأنوس نیست. به همین دلیل، هنگامی که بیداری در کسی واقع می‌شود، اطرافیان او گمان می‌کنند حال او خوش نیست و او چیزیش می‌شود. زیرا او با اطرافیانش متفاوت جلوه می‌کند. دنیای ما، دنیای دیوانه‌ی دیوانه است. میزان جهل بشری بسی بیشتر از میزان آگاهی اوست. هنگامی که جهل حکم‌فرماست، رنج نیز پدیده‌ای شایع است. آن که جاهل است، رنجور و افسرده نیز هست. بسیاری از آدم‌ها از مرگ تصویری انتزاعی دارند. آن‌ها نمی‌دانند که وقتی شکل و صورت‌شان محو می‌شود، چه پیش می‌آید. دلیل ترس آدم‌ها از مرگ نیز به عدم درک آن‌ها از انحلال صورت‌ها و شکل‌ها مربوط است. هنگامی که زمان انحلال صورت و شکل این آدم‌ها فرا می‌رسد، آن‌ها دچار اندوه و یأس و ترس شدید می‌شوند. در نگاه آن‌ها، دنیا به پایان می‌رسد. زیرا زندگی برای آن‌ها چیزی نبوده است جز انباشتن و داشتن و جمع کردن و افزودن بر داشته‌ها و

موفق شدن. اکنون، در آستانه‌ی اضمحلال بدن، همه‌ی این‌ها از دست می‌روند. این‌ها روزی معنای زندگی آن‌ها بودند. اکنون معنای زندگی آن‌هاست که از دست می‌رود. معنای زندگی آن‌ها، همان هویتی بوده است که آن‌ها از شکل‌ها گرفته‌اند، و آن‌ها اکنون در آستانه‌ی محوِ شکل‌هایند. هویت گرفتن از شکل‌ها، ایگوست. اکنون، با محو شدن شکل‌ها، ایگوست که احساس می‌کند دارد می‌میرد. ایگو می‌خواهد خود را حفظ کند.

ایگو به شکل‌ها تکیه دارد، و اکنون شکل‌ها دارند محو می‌شوند. هنگامی که زمان مرگ و فروریزی شکل زندگی فرا می‌رسد، بسیاری از آدم‌ها خود را می‌بازند و احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کنند. در حالی که در روند بازگشت، معنایی ژرف‌تر نهفته است. اگر زندگی معنایی دارد، این معنا در روند بازگشت و انحلال شکل‌ها و صورت‌ها نهفته است، نه در شکل‌پذیری و تعیّن یافتنِ آن بی‌شکل و صورت. هنگامی که پیری آغاز می‌شود یا مصیبتی واقع می‌شود و یا چیزی از دست می‌رود، به تبعِ آن، هویت حاصل از همذات‌پنداری با شکل‌ها نیز تحلیل می‌رود و بُعد معنوی انسان تقویت می‌شود. گویی هدف درونی بعضی از افراد هنگامی هویدا می‌شود که اهداف بیرونی آن‌ها تحلیل می‌رود و پوسته‌ی ایگوی آن‌ها نازک می‌شود و ترک می‌خورد. چنین رویدادهایی، اعلام ورشکستگیِ و شکستگیِ ایگو و آغاز اضمحلال شکل و صورت است. در بسیاری از فرهنگ‌های قدیم برای سالخوردگان احترامی ویژه قائل‌اند. دلیل این امر می‌تواند این باشد که همگان به‌طور شهودی درک می‌کنند که سالخوردگان در آستانه‌ی محو شدن‌اند، و

در آستانه‌ی محو شدن است که حکمت و ژرف‌اندیشی ظهور می کند. امروزه واژه‌ی «پیر» معنایی منفی دارد. گویی «پیر» به معنای بی‌مصرف شدن است. این واژه، گاهی نیز فحش تلقی می‌شود. برای مثال، می گویند: «آهای، پیری!» برای اجتناب از بار منفی واژه‌ی «پیر»، ما گاهی واژه‌ی «سالخورده» و «پا به سن گذاشته» را به کار می‌بریم. در زمان‌های گذشته، «مادر بزرگ» شأنی والا داشت و حاکی از بزرگی و وجاهتی حکیمانه بود. امروزه به او «مامانی» می گویند. چرا «پیر» بی‌مصرف تلقی می‌شود؟ زیرا در تمدن کنونی، مهم آن است که کاری بکنی. «بودنِ» تو مهم نیست. تمدن کنونی، در کارها و انجام کارها گم شده است و درباره‌ی بودن چیزی نمی‌داند. در تمدن کنونی، بودن باید به مصرف کاری برسد!

ظاهراً در بعضی از افراد، حرکت بسطِ رو به بیرون، با آغاز حرکتِ بازگشت به درونِ زودهنگام قاطی می‌شود. برای مثال، ما دوست نداریم کودکان با مرگ روبرو شوند، اما بعضی از کودکان با مرگ پدر یا مادر و یا هر دوی آن‌ها روبرو می‌شوند. بعضی از کودکان، خودْ می‌میرند، پیش

از آن که حرکت رو به بیرون آن‌ها کامل شود. بعضی از کودکان توانایی‌های کودکان عادی را ندارند و از این بابت آسیب می‌بینند. بعضی از افراد نیز در دوران جوانی دچار حوادثی سخت می‌شوند و آسیب‌هایی جدی می‌بینند. این آسیب‌ها آن‌ها را دچار محدودیت شدید می‌کند. آیا همه‌ی این‌ها اختلال در سیر طبیعی بسطِ هستی در بعضی از افراد نیست؟ بروز آشفتگی نابهنگام در حرکت بیرونیِ فرد، ممکن است سبب بیداری معنوی زودهنگام فرد شود. در هر حال، هیچ چیز رخ نداده است که قرار نبوده است رخ بدهد. هر آنچه واقع می‌شود، چیزی‌ست که واقع می‌شود، و واقعیت آن را نمی‌توان انکار کرد. آنچه هست، همان‌گونه است که باید باشد؛ یعنی هیچ حادثه‌ای رخ نمی‌دهد که با آهنگ هدفِ درونی هستی هماهنگ نباشد. بنابراین، اختلال در اهداف بیرونی می‌تواند موجب یافتن هدف درونی شود. آنگاه هدف درونی می‌تواند اهداف بیرونی ژرف‌تری را تعیین کند؛ اهدافی که با هدف درونی همسو هستند. نگران نباش. آنچه این‌جا، در ساحت شکل‌ها از دست می‌رود، در ساحت ذات به دست می‌آید. هنگامی که

دچار حادثه‌ای وحشتناک می‌شوی، یا چیزی باارزش یا عزیزی را از دست می‌دهی، و یا خسارتی بزرگ می‌بینی، مستعدِ دریافت روح هستی می‌شوی. تو به بی‌ثباتی شکل‌ها پی برده‌ای، بنابراین، دیگر برای شکل‌ها ارزشی افراطی قایل نیستی. با مصیبتی که دیده‌ای، با بیماری وحشتناکی که داشته‌ای، با شکستی که خورده‌ای، اکنون می‌دانی که دنیای صورت‌ها قابل اتکا نیست، زیرا بی‌ثبات و متزلزل است. همین آگاهی، نمی‌گذارد در شکل‌ها و صورت‌ها گم شوی. پیری هم فرصتی‌ست مغتنم. این فرصت، تازه دارد شناخته می‌شود. در بسیاری از آدم‌ها حتی فرصت پیری هم از دست می‌رود. زیرا ایگو، با بازگشت نیز همذات‌پنداری می‌کند، همان‌طور که با بیرون زدن و خروج همذات‌پنداری می‌کرد. نتیجه‌ی همذات‌پنداری با بازگشت، سخت‌تر شدن پوسته‌ی ایگو است. روند بازگشت، روند گشودگی به روی بیکران است. در حالی که ایگو روند بازگشت را به روند بسته شدن بیشتر به روی بیکران تبدیل می‌کند. روند بازگشت، یعنی روند بستن چمدان‌ها و فارغ شدن از اشیا و آماده شدن برای محو شدن. این‌جاست که

دانایی محو شدن، یعنی دانایی عشق، به کار می‌آید. این جاست که کَمیْتِ همه‌ی دانش‌ها و داشته‌ها لَنگ است. ایگو، در سال‌های پایانی عمر، به خاطره‌های گذشته می‌چسبد، گرفتار ترس و خشم می‌شود، به حال زار خود می‌گرید، احساس گناه می‌کند، سرزنش می‌کند، غصه می‌خورد. در سال‌های پایانی عمر، اگر ایگو مرده باشد، مرگ دروازه‌ای تلقی می‌شود گشوده به روی روح جاودانه‌ی جهان. مرگِ شخصیتِ قطره، دروازه‌ای‌ست به روی بی‌تشخصیِ دریا. قرار نیست قطره بمیرد. قرار است قطره آنچه را که حقیقتاً هست و بوده است تجربه کند: دریا! رابیندرانات تاگور مَثَلِ اعلای این حالت بود. من با پیران بسیاری ملاقات کرده‌ام که همه به چنین بصیرتی رسیده بودند و به روی مرگ، آغوشی گشوده بودند. آن‌ها نورانی شده بودند. نور ذات بود که بر آن‌ها می‌تابید. مرگ، دروازه‌ای گشوده است. با مرگ، تمام نمی‌شوی. با مرگ، تازه آغاز می‌شوی. آن حقیقتی را که در شکل‌ها گم کرده بودی، با مرگ بازمی‌یابی. از دروازه‌ی مرگ می‌گذری. برمی‌گردی تا نگاهی به دروازه‌ای بیندازی که از آن گذشته‌ای. اما تو نیستی که

برمی‌گردی تا واپسین نگاه را به واپسین واقعه‌ی زندگی خود بیندازی. دروازه‌ی مرگ، تویی توست که از آن می‌گذری. «تو» همان دروازه هستی؛ دروازه‌ای که آن را پشت سر می‌گذاری. تو، همچون ماری که پوست بیندازد، از «منِ» خویش بیرون می‌آیی. بنابراین، هنگامی که برمی‌گردی تا نگاهی به دروازه‌ی مرگ بیندازی، متوجه می‌شوی که آن دروازه چیزی نیست، مگر «من» تو که آن را گذاشته‌ای و گذشته‌ای. در ضمن، آن که برمی‌گردد تا نگاهی به دروازه بیفکند، «تو» نیستی، ذات است!

**بیداری و حرکت بیرونی**

بسط زندگی فرد، با حرکت بیرونی هستی در آن فرد، یعنی با ظهور حق در آن مَظْهَر، آغاز می‌شود. ایگو، که همان همذات‌پنداری با نقش است، از این فرصت استفاده می کند تا خود را بسط دهد. بسط ایگو با بسطِ فرد در تضاد است، یعنی هرچه ایگو فربه‌تر، تو نحیف‌تر. اگر آگاهی تو افزایش یابد، برای کشف هدفِ درونی زندگیت، دیگر لازم نیست تا فرا رسیدن ایام پیری و ترک خوردن ایگوی خود منتظر بمانی.

خورشید آگاهیِ تازه‌ای در حال دمیدن است. اکنون بسیاری از افراد، بی‌آنکه نیاز به لرزه بر بنیادهاشان باشد، بیدار می‌شوند. آن‌ها، در حالی که هنوز روند بسط و ظهور را طی می کنند، داوطلبانه به پیشواز بیداری می‌روند. اگر ایگو مانع نشود، نور و معنویت از طریق سیر نزولی هستی و روند بسط و ظهور و حرکت بیرونی که شامل پندار، گفتار، کردار و آفرینشِ هنری‌ست، خود را به جهان ما وارد می کند، با همان نیرویی که در سیر صعودی و بازگشت، در سکون و بودن و رهایی از پندار، خود را وارد جهان ما می کند.

هشیاری بشر، قطره‌ای‌ست در برابر هوش هستی. در برابر هوش هستی، هفت دریا نیز شبنمی بیش نیست. با وجود این، همین قطره‌ی هشیاری بشری نیز توسط ایگو تبخیر می‌شود. هوش بشری به جنون ایگو خدمت می‌کند. شکافتن اتم، هشیاری فوق‌العاده‌ای لازم دارد. اما به کار گرفتن این هشیاری برای ساختن بمب‌های اتمی و انبار کردن آن‌ها در زرادخانه‌ها برای کشتار آدم‌ها، جنونِ ایگوست، حماقت بشری‌ست. حماقت، آنگاه که به جنون می‌آمیزد، بسیار خطرناک می‌شود. حماقت جنون‌آمیز، حیات بشری را تهدید می‌کند.

شعور ما، اگر تحت سلطه‌ی ایگوی ما نباشد، با سیر صعودی کائنات هم‌گام می‌شود و بسط می‌یابد. آنگاه، ما نیز می‌آفرینیم. در واقع، ما نیستیم که می‌آفرینیم، بلکه هستی‌ست که از خلال وجود ما می‌آفریند. اکنون، ما به نیروی خلاقه‌ی هستی متصل شده‌ایم. در ساحت این آگاهی و حضور، ما دیگر با آنچه می‌آفرینیم همذات‌پنداری نمی‌کنیم، و در ساخته‌های خود گم نمی‌شویم. گرچه می‌دانیم که آفریدن و خلاقیت، توانی بسیار می‌طلبد، اما ما به توانِ بی‌نهایت هستی وصل

هستیم. بنابراین، راحت و بی‌ترس و بی‌تنش، می‌آفرینیم و کارهای بزرگ و پیچیده را ساده انجام می‌دهیم. ترس و تنش، نشانه‌ی حضور ایگوست. زیرا ترس و تنش، واکنش منفی ما در برابر موانع است.

ایگو، جدایی می‌افکند و خصومت می‌آفریند. زیرا هرچه ایگو فربه‌تر باشد، احساس جدایی از دیگران شدیدتر است. اگر تو خود را از دیگران جدا ندانی، بی‌تردید، برای همه‌ی آن‌ها چیزی جز خوبی نخواهی خواست. چنین نگاهی فقط وصل می‌کند، جدا نمی‌کند. «تو برای وصل کردن آمدی!» در این صورت، من می‌کوشم، اما نه فقط برای کشورِ «من»، بلکه برای همه‌ی انسان‌ها. من می‌کوشم، اما نه برای کیش «من»، بلکه برای تحقق بصیرت در همه‌ی انسان‌ها. من می‌کوشم، اما نه برای منافعِ نوع «من»، بلکه برای همه‌ی موجودات زنده‌ی ساکن زمین. من می‌کوشم، نه برای این شکل‌ها و صورت‌های مربوط به «من»، بلکه برای خدا.

عمل لازم است، اما تنها لازمه‌ی تحقق حقیقتِ ما نیست. عمل، ضرورتی ثانویه است. لازمه‌ی نخست تحقق حقیقت ما، آگاهیِ ماست. اگر آگاهی نباشد، اعمال ما ثمری نخواهند داشت. اگر درون ما دگرگون نشود، بیرون ما نیز دگرگون نخواهد شد. اگر درون ما به نور آگاهی ما روشن نشود، بیرون ما نیز در ظلمت فرو خواهد رفت.

**هستی، که عینِ آگاهی‌ست**

هستیِ مطلق، حتی هنگامی که در پندارِ تعیّنات و امور اعتباری و شکل‌ها فرو می‌رود، باز عینِ آگاهی‌ست. بنابراین، آگاهی، همواره آگاه است. هستی مطلق، همان وجودِ محضِ ازلی و ابدی‌ست. جهان بیدار می‌شود. جهان هشیار می‌شود، یعنی جهان به آگاهی تقرب می‌جوید؛ یعنی آگاهی، خود را از صورت‌ها و شکل‌ها و نمودهای خویش جدا می‌کند. ایگو، همذات‌پنداریِ آگاهی با شکل‌ها و صورت‌ها و نقش‌هاست. بیداری، ایجاد فاصله‌ای‌ست میان آگاهی و شکل‌ها و صورت‌ها و نقش‌ها. هستیِ مطلق، که عین آگاهی‌ست، خود را در شکل‌ها و صورت‌ها، یعنی در جهان، پدیدار می‌کند؛ خود را پدیده می‌کند. هنگامی که آگاهی، خود را پدیده می‌کند، یعنی هنگامی که هستی مطلقْ تعیّن می‌یابد و بی‌صورتیْ صورت و شکل پیدا می‌کند، به نظر می‌رسد که حالا دیگر مشمول زمان می‌شود و با مرور زمان، تحول می‌یابد. این بازیِ انکشاف و احتجاب، ظهور و اختفا را ذهن درنمی‌یابد. اما ما می‌توانیم به درون رو کنیم و یکپارچگی و وحدت هستی را در آن‌جا شهود

کنیم. در ساحت درون است که درمی‌یابیم ما همان حضور هشیاریم.
آگاهیِ کُل است که این‌همه نقش و نگار را در چنته‌ی امکان خود دارد و آن‌ها را در جهان عیان می کند. از یاد نباید برد که عالَم غیب از عالم شهادت جدا نیست.
ثنویتی در کار نیست. صورت و بی‌صورت، یکی بیش نیستند. او، که یکی‌ست، همان ظاهرِ نهان است. ساکنِ روان است. بی‌پای پادَوان است. گویای بی‌زبان است.
ظهور و تجلی به این معناست: یکی‌ست که فرض می کند دو یا کثیر است. غیب، به عالم شهادت گام می گذارد و به همراه خود آگاهی را به عرصه‌ی ظهور می‌رساند. آگاهی در عرصه‌ی وجود انسان کامل ظهور می کند.
انسان کامل، به معنای انسانی نیست که از رذایل اخلاقی بری‌ست، گرچه چنین نیز هست، اما او چیزی بیش از این صفت خوب اخلاقی‌ست. انسان کامل، بیداری از خواب «من» است. بنابراین، هستی، که عین آگاهی‌ست، خود را توسط انسان کامل به این جهان وارد می کند. آن شکل و صورتِ انسانی، که بیدار می‌شود،

بیداری هستی از خوابِ «من» یا رهایی از همذات‌پنداری با شکل و صورت است.
هستی، دو سِیْر دارد: سیرِ نزولی و سیرِ صعودی. سیرِ نزولیِ هستی، حرکت هستی‌ست به سوی شکل‌ها و پوشیده شدنِ آن است در حجاب شکل‌ها و صورت‌ها. هستی، که عین آگاهی‌ست، گاهی چنان در حجاب شکل‌ها و صورت‌ها پوشیده می‌شود که خود را نه عین آگاهی، بلکه عین همان شکل و صورت می‌پندارد. همذات‌پنداری با شکل‌ها و صورت‌ها، ایگو، این گونه تحقق می‌یابد. در سیر صعودیِ هستی، که رجعت هستی به اصل خویش است، هستی، که عین آگاهی‌ست، خود را از شکل و صورت جدا می کند. جدایی آگاهی از شکل و صورت را در انسان کامل می‌بینیم. بنابراین، انسان کامل، تحقق سیرِ صعودی هستی در عالم شکل‌ها و صورت‌هاست. انسان کامل، یا بیداری، تحقق روند رهایی از همذات‌پنداری با شکل‌ها و صورت‌هاست. انسان، امکانی‌ست برای بیداری. به تعبیری دیگر، انسان، عرصه‌ای‌ست برای بیداری. هدف اصلی ما از بودن، همین بیدار شدن است.

آگاهی، در سیمای انسان کامل، تجسم یا جسمیّت می‌یابد. یعنی، انسان کامل، همان آگاهی‌ست که بر روی خاک گام برمی‌دارد. آنچه ظاهر می‌نامیم‌اش، ظاهر من و تو و او نیست؛ ظاهر خداست، ظهور اوست، پدیدار شدن اوست. هستی، همچنان در اطلاق خویش باقی می‌ماند، اما خود را در صورت‌ها گم می‌کند، با صورت‌ها یکی می‌شود. معنای هبوط، همین است. او از آسمانِ اطلاقِ خویش به زمینِ تعیّنات و صورت‌ها و شکل‌ها نزول می‌کند. اطلاق، یعنی رها از همه‌ی شکل‌ها و صورت‌ها و محدوده‌ها و شرط‌ها. هیچ شرطی، او را محدود نمی‌کند. در سیر نزولیِ هستی‌ست که هستی در خیالِ خلاق خود بسط می‌یابد، بیرون می‌زند، خود را در صورت‌ها و شکل‌ها تماشا می‌کند، و خود را با این شکل‌ها و صورت‌ها یکی می‌انگارد. تنها در لحظه‌ی محو شدن شکل و صورت است که می‌توان هستیِ بی‌شکل و صورت را شهود کرد. لحظه‌ی محو شدن شکل و صورت، لحظه‌ی مرگ است. انسان کامل، این مرگ را پیش از مرگ، یعنی پیش از محو شدن شکل و صورت خود، تجربه می‌کند.

موتوا قبل أن تموتوا!
بمیرید، پیش از آن که بمیرید!
مولانا این مرگ را این گونه توضیح می‌دهد:

**بمیرید، بمیرید، در این عشق بمیرید**
**در این عشق چو مردید، همه روح پذیرید**
**بمیرید، بمیرید، وزاین مرگ مترسید**
**کزاین خاک برآیید، سماوات بگیرید**
**بمیرید، بمیرید، وزین نَفْس ببُرید**
**که این نَفْس چو بند است و شما همچو اسیرید**
**یکی تیشه بگیرید پیِ حفره‌ی زندان**
**چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید**
**بمیرید، بمیرید، به پیش شهِ زیبا**
**برِ شاه چو مردید، همه شاه و شهیرید**
**بمیرید، بمیرید، وزاین ابر برآیید**

**چو زاین ابر برآیید، همه بَدرِ مُنیرید**

وقتی شکلی محو می‌شود، آنگاه، بی‌شکل، در شکلی دیگر و یا شکل‌هایی دیگر پدیدار می‌شود: خلقِ جدید. در خلق جدید، صورتی تازه از بی‌صورتیِ بی‌زمان و بی‌مکان بیرون می‌آید. «صورت از بی‌صورتی آید برون!» هنگامی که صورتی تازه از بی‌صورتیِ لازمان و لامکان بیرون می‌آید، بی‌صورتی، خود را با این صورت یکی می‌پندارد. همذات‌پنداری بی‌صورت با صورت، این گونه آغاز می‌شود. هنگامی که شیر کالبد گورخر را می‌درد، هستی، که در صورت گورخر ظهور کرده است، خود را از شکلی که در حال از هم پاشیدن است، جدا می کند. در این لحظه، یعنی لحظه‌ی مرگ گورخر و یا لحظه‌ی محو شدن صورت گورخر، بی‌صورتی مجالی می‌یابد تا حقیقتِ خویش را شهود کند. آنگاه، همین بی‌صورتی باز به خوابِ صورتی دیگر فرو می‌رود و قصه‌ی یک صورت یا شکل تازه آغاز می‌شود: شیر. هنگامی که همان شیر پیر می‌شود و دندان‌هایش می‌ریزد و دیگر نمی‌تواند شکار کند، در لحظه‌های کشیدنِ نفس‌های آخر، بیداری از خوابِ شیر نیز تحقق می‌یابد. سپس، بی‌صورت، به

رؤیای صورتی دیگر فرو می‌رود. در سیاره‌ی زمین، ایگوی انسان، واپسین دَم خوابِ عالَم است، واپسین دمی که آگاهی خود را با شکل و صورت همذات می‌پندارد. این دَم و این مرحله، دَم و مرحله‌ای ضروری در تحولِ تکاملیِ آگاهی‌ست.

مغزِ انسان، ساختاری بی‌نهایت پیچیده است. آگاهی از طریقِ همین ساختار پیچیده است که خود را به ساحتِ جهان می‌کشاند. مغز انسان دارای یک میلیارد سلول عصبی‌ست. این سلول‌ها نورون نامیده می‌شوند. به همان تعداد که کهکشان ما ستاره و سیاره دارد، مغز ما نیز نورون دارد. مغز ما یک کهکشان است. آگاهی، محصول مغز ما نیست، بلکه آگاهی از طریق مغز ما می‌گذرد و خود را در جهان متجلی می‌کند.

هنگامی که مغز تو مختل می‌شود، آگاهی از بین نمی‌رود، بلکه راهِ ورود آگاهی به جهان، ناهموار و مسدود می‌شود. آگاهی تو از بین نمی‌رود، تو از همین آگاهی سرشته شده‌ای. ممکن است چیزی را از دست بدهی که مالک آن هستی. اما نمی‌توانی چیزی را از دست بدهی که خودْ عینِ آن چیز هستی. توییِ تو، روزی از بین

می‌رود، اما «هستی» تو هرگز از بین نمی‌رود. هستی، هرگز نیست نمی‌شود. پرنده می‌میرد روزی، آری، اما پروازْ همیشه برجاست.

**عمل هشیارانه**

مرحله‌ی بعدی سیرِ هستی بر روی سیاره‌ی زمین، سیرِ صعودی‌ست. صورتِ ظهور یافته‌ی این سیر، عملِ هشیارانه انسان کامل است. مرحله‌ی بعدیِ سیر هستی، سیر صعودی هستی، ظهور انسان کامل در صورت‌های آدم‌های بیدارِ متعدد است. البته، هرچه انسان هشیارتر می‌شود، بازی‌های ایگو هم پیچیده‌تر می‌شود. هرچه شیرها شیوه‌ی شکار خود را پیچیده‌تر می‌کنند، آهوها هم شیوه‌ی گریز خود را پیچیده‌تر می‌کنند. کرم ابریشم، درست پیش از تبدیل شدن به پروانه، کمی بدقلق می‌شود. در این لحظه، آگاهی، صورتِ کرم را ترک می‌کند و در صورتِ تازه‌ی پروانه جلوه می‌کند. جهان، همه، جلوه‌گاهِ هستی‌ست. هستِ جهان، یک هستی بیش نیست. در واقع، اوست که جهانِ خرّم می‌نُماید. در ضمن، اوست که عاشقِ جهان خرّم می‌نُماید. اوست که عاشق خویشتن است. ما در متنِ رویدادی بزرگ واقع

شده‌ایم؛ رویداد بیداری! البته، در اخبار رادیو و تلویزیون و روزنامه‌ها، از این رویداد بزرگ خبری نمی‌شنوی. آن‌ها از این راز چیزی نمی‌دانند.

این راز را در کلاس راز باید دید و شنید. کلاسِ رسانه‌ها، کلاسِ تبلیغ کالاست. در کلاس راز است که آگاهی دارد از رؤیای شکل‌ها و صورت‌ها بیدار می‌شود. کلاس راز، کلاسِ رهاییِ آگاهی از توهمِ «من» است. در کلاس راز، آگاهی‌ست که خود را شهود می‌کند، حق است که خود را شهود می‌کند. این کلاس، کلاس بیداری، در جای‌جای زمینِ زیبای ما برپاست. این، بشارتی‌ست برای سیاره‌ی ما. بشارتِ آن که زین‌پس آگاهی می‌تواند صورت‌هایی تازه بیافریند، بی‌آنکه خود را در این صورت‌ها گم کند. این صورت‌های تازه، که آگاهیْ خود را در آن‌ها گم نمی‌کند، صورت‌های انسان‌های کامل است. صورت‌های انسان‌های کامل نیز روزی محو می‌شوند. اما آگاهی می‌مانَد.

آگاهی، خود را با صورتِ انسان کامل همذات نمی‌پندارد، و در صورتِ انسان کامل، از جدایی خود و این صورت، آگاه است. آنگاه، همین آگاهی، در ساحتِ

وجودِ انسان کامل، هشیارانه عمل می کند و آگاهانه صورت‌آفرینی می کند. در این صورت، آگاهی، حتی در حین آفریدن صورت، نسبت به خویشتن آگاهی دارد. عمل هشیارانه، همسویی اهداف بیرونی تو با هدفِ درونی توست. به واسطه‌ی عمل هشیارانه، تو با آهنگِ کُل هستی، هماهنگ می‌شوی. بدین‌سان، هشیاری، از طریق تو خود را به جهان می‌رساند.

کارهای تو نیستند که تو را به مقصد می‌رسانند. شیوه‌ی عمل توست که تو را به مقصد می‌رساند. شیوه‌ی عمل تو، به میزان حضور و هشیاری تو بستگی دارد. حضور و هشیاری‌ست که کیفیت کار تو را تعیین می کند. اولویت با میزان حضور و هشیاری توست، نه با حجم کارهایی که انجام می‌دهی. موقعیت‌ها مهم نیستند، حضور و هشیاری تو در موقعیت‌هاست که مهم است. موفقیت تو در آینده، به کیفیت کار تو در لحظه‌ی حال بستگی دارد. آن‌هایی که فقط غرقِ آینده‌اند و در لحظه‌ی حال حضوری ندارند، هرگز خوشبخت نمی‌شوند. آن‌ها به چیزهایی می‌رسند، اما آن چیزها نمی‌تواند آن‌ها را خوشبخت کند. به همین دلیل است که دارا و ندار،

ضعیف و قدرتمند، مشهور و گمنام، همه، احساس ناخرسندی می کنند و مضطرب‌اند. خاستگاهِ عمل تو، یا آگاهی توست و یا ایگوی تو. اگر خاستگاه عمل تو آگاهی تو باشد، خرسندی و خوشبختی تو قطعی‌ست.

**سه نوع عمل هشیارانه**

هشیاری به سه طریق از وجود تو می گذرد و خود را به این جهان می‌رساند. تو به این سه طریق می‌توانی خود را با آهنگ خلاقه‌ی جهان هماهنگ کنی. این سه طریق، سه شیوه‌ی بودنِ تواند و عبارتند از: پذیرش، شور و سرمستی، اشتیاق. در هر عملی که انجام می‌دهی، باید حداقل یکی از این سه شیوه‌ی بودن را بروز دهی. اگر، حین انجام کار، هیچ یک از این سه حالت را نداشته باشی، کار تو برخاسته از ایگوی توست. کاری که از ایگو سر می‌زند، هم تو را به رنج می‌افکند و هم دیگران را.

**پذیرش**

هنگامی که شور و شوقی برای انجام کاری نداری و مجبور به انجام آن کار هستی، حداقل باید پذیرای انجام آن کار باشی. پذیرش، در واقع، پذیرش این حقیقت است که من در این لحظه و در این حال و موقعیت باید این

کار را انجام بدهم. بنابراین، حال که باید این کار را انجام بدهم، با طیب‌خاطر آن را انجام می‌دهم. درباره‌ی اهمیت پذیرش و عدم مقاومت درونی، پیش از این سخن گفته‌ایم. برای مثال، در شبی سرد و زمستانی، لاستیک اتومبیل تو پنچر می‌شود.

بدیهی‌ست که تو از این امر خوشحال نیستی و شور و شوقی برای پنچرگیری نداری. اما می‌توانی پذیرای موقعیت پیش‌آمده باشی. هنگامی که این موقعیت را می‌پذیری و دست به کارِ تعویض لاستیک اتومبیل خود می‌شوی، آرامش داری. این آرامش، انرژی‌ست. این انرژی، حینِ کار، به همه‌ی کار تو سرایت می‌کند. گرچه آرامش، در ظاهر، حالتی منفعلانه است، اما چنین نیست. آرامش، خلاق است. زیرا آرامش، طریقی‌ست که امری جدید از آن طریق می‌گذرد و به جهان ما می‌رسد.

پذیرش، شکلی از تسلیم و رضاست. بنابراین، آنگاه که احساس می‌کنی دیگر کاری از تو برنمی‌آید و درِ اختیار به روی تو باز نیست، رضا به داده بده و گره از جبین بگشا!

**شور و سرمستی**

پذیرش، به تو آرامش می‌بخشد. اما اگر کاری را با شور و سرمستی انجام بدهی، احساس زنده بودن می‌کنی. شور و سرمستی، به تو زندگی می‌بخشد. در زمینی نو، انگیزه‌ی افزون‌طلبی در کارها، جای خود را به شور و سرمستی می‌دهد. یعنی تو به خاطر شوری که در خودِ کار نهفته است، آن کار را انجام می‌دهی. در واقع، کار تو، سماعِ عارفانه‌ی توست. هیچ عارفی به آن دلیل که سماع برایش نافع است سماع نمی‌کند.

سماعِ عارف، تجلی شور و سرمستی اوست. خاستگاه افزون‌طلبی و خواهش، ایگوست. ایگوست که تو را از دیگران جدا می‌کند و آنگاه می‌خواهد این موجود جدا از دیگران را بیشتر و بیشتر کند. ایگوست که به تو می‌گوید: «اگر بیشتر داشته باشی، بیشتر می‌شوی!» در حالی که شور و سرمستی، تو را با نیروی خلاقه‌ی هستی یگانه می‌کند، و از طریقِ همین یگانگی با ذات هستی‌ست که با همه چیز و همه کس یگانه می‌شوی. آنگاه، دیگر نمی‌خواهی با داشته‌های بیشتر خود، از دیگران بیشتر شوی. زیرا دیگران، دیگر دیگران نیستند. تو با همه‌ی

آن‌ها یگانه‌ای. هنگامی که به ماضی و مستقبل آتش می‌زنی و از گذشته و آینده رها می‌شوی، سرشار می‌شوی از شور و سرمستیِ بودن در لحظه‌ی حال. شور و سرمستی، فقط در لحظه‌ی حال یافت می‌شود. در گذشته‌ها فقط حسرت هست، و در آینده‌ها فقط دغدغه. شور و سرمستیِ بودن، به زندگی تو کیفیت می‌دهد. شور و سرمستی، پویایی‌ست. ایگو، ایستایی‌ست، درجا زدن است، لنگان‌لنگان به دور خود چرخیدن است. هنگامی که هستی در عرصه‌ی شکل و صورت تو بیدار می‌شود، در تو شور و سرمستی پیدا می‌شود. لازم نیست منتظر معجزه‌ای باشی که رخ دهد تا تو از کاری که می‌کنی لذت ببری. برای لذت بردن از زندگی، هرگز با ذهن خود مشورت نکن. زیرا ذهن همواره دلایلی بسیار دارد دالّ بر این که زندگی لذت‌بخش نیست، بلکه دردآور است. ذهن، همواره زندگی را به تعویق می‌اندازد. شاید فردا بتوانی از زندگی خود لذت ببری! اما این فردا هرگز فرا نمی‌رسد و همواره در فردای دست‌نیافتنی گرفتار است. غلط است اگر بگویی: «من از انجام این کار لذت می‌برم!» کار نیست که به تو لذت می‌دهد. این

تویی که شور و سرمستی و لذت را از درون خویش به جانب مجرای کار خویش می کشانی و در کار خود جاری می‌سازی. به تعبیر مولانا:

**باده از ما مست شد، نه ما از او**

**قالب از ما هست شد، نه ما از او**

این تویی که به کار شور و سرمستی می‌بخشی. کار، قالب است. قالب، از تو کیفیت می گیرد. شور و سرمستی و لذت، کیفیت است. کیفیت، از اعماق وجود تو می جوشد و در این جهان جاری می‌شود. گمانِ این که می‌توانی از کارِ خویش لذت ببری، موجب این سوءتفاهم می‌شود که تو می‌توانی از کاری یا چیزی لذت ببری. آنگاه، برای یافتن این لذت، به کاری یا چیزی متوسل می‌شوی. حالا، نگاه تو به بیرون از تو دوخته شده است. اما بیرون نمی‌تواند آن را به تو بدهد. به همین دلیل است که بسیاری از آدم‌ها در احساس ناکامی و شوربختی فرو رفته‌اند. دنیا چیزی به تو نمی‌دهد. این نکته را فراموش نکن. این تو هستی که چیزی به دنیا می‌دهی و می‌روی. به تعبیر مولانا: «چرخ در گردش، اسیرِ هوشِ ماست!» بنابراین، میان عمل و شور و سرمستی چه رابطه‌ای

وجود دارد؟ هنگام کار، اگر حضور داشته باشی، شورمندانه کار خواهی کرد و سرمست خواهی شد. در این صورت، هدف تو، زودتر تمام کردن کار نیست. تو از کار خویش لذت نمی‌بری، بلکه از شور و سرمستیِ درون خویش هنگام انجام آن کار لذت می‌بری. در این صورت، آنچه تو هستی با شور و سرمستی می‌آمیزد و یکی می‌شود. یعنی هنگامی که از انجام کاری لذت می‌بری، در واقع، در حال تجربه‌ی پویای شور و سرمستی هستی. بنابراین، هر کاری که در تو احساس شور و سرمستی ایجاد کند، تو را به سرچشمه‌ی شورها و شعورها هدایت می‌کند.

در این‌جا تمرینی معنوی به تو می‌دهم که موجبِ انبساط خاطر تو و نیز ایجاد شور و خلاقیت در زندگی تو می‌شود. فهرستی تهیه کن از کارهای روزمره‌ی خویش. در این فهرست، حتی کارهایی را نیز وارد کن که به نظر تو ملال‌آورند، رنج‌آورند، پُردغدغه‌اند. در این فهرست، کارهایی را وارد نکن که از آن‌ها بیزار هستی. کارهایی که از آن‌ها بیزار هستی، کارهایی هستند که یا باید آن‌ها را بپذیری و یا آن‌ها را ترک کنی، چاره‌ی دیگری نداری.

فهرست تو، ممکن است شامل این موارد باشد: طی کردن مسیری برای رفتن به سر کار و باز طی کردن مسیری برای برگشتن به خانه، خرید روزانه، شستن لباس‌ها و ظروف و کارهای دیگر. پس از این، هر وقت که مشغول انجام این کارها هستی، بگذار آن‌ها گذرگاهِ هشیاری تو باشند. یعنی هشیاری تو از طریق آن‌ها بگذرد و به زندگی برسد. هنگام انجام این کارها، کاملاً هشیار و حاضر باش. خود را در پس‌زمینه‌ی کارهایی که می کنی، احساس کن. به زودی متوجه می‌شوی که کارها دیگر تو را خسته نمی کنند، بلکه به تو انرژی و شور و سرمستی می‌بخشند. به تعبیری دقیق‌تر، کار نیست که به تو انرژی و شور و سرمستی می‌بخشد، بلکه آن ساحتِ حضورِ درونی‌ست که خود را در کار تو جاری می کند. یعنی، تو «حسِ بودن» را در کار خویش می‌یابی. اگر زندگی خود را ملال‌آور و بی‌معنا می‌یابی، بدان که از ساحتِ باطن هستی دور افتاده‌ای؛ یعنی تو هنوز به هدفِ درونی خویش واقف نشده‌ای.

هدف درونی و اصلی زندگی تو، تاباندن نور آگاهی به جهان است. کسانی که از این هدف آگاه‌اند، از هر

وسیله‌ای استفاده می کنند تا این هدف غایی را تحقق ببخشند. آن‌ها پدیدآورندگان زمینی نو هستند.
شور و سرمستی، وجدِ هشیاری در لحظه‌ی حال است. این هشیاری، ایگو یا نَفْسِ غصه‌خور را کنار می‌زند و از صحنه‌ی زندگی تو خارج می کند. هستند کسانی که از کار خویش لذت می‌برند و کار خویش را وسیله تلقی نمی کنند. آن‌ها ساده و بی‌پیرایه‌اند. آن‌ها شاید موسیقی‌دان، نقاش، آهنگساز، نویسنده، شاعر، معلم، و یا دانشمند باشند. شاید کار آن‌ها اکنون نُمودی نداشته باشد، اما در آینده، ناگهان موجی عظیم از نور و نیرو به جانب کار خلاقه‌ی آن‌ها روانه می‌شود و کار آن‌ها به جایگاهی بسیار برتر از آنچه اکنون می‌نماید ارتقا می‌یابد و بر تعداد بی‌شماری از آدم‌ها اثر مثبت می گذارد.
بدین‌سان، آن‌ها به نفوذ و محبوبیت و جایگاهی دست می‌یابند که یک آدم معمولی نمی‌تواند به آن دست یابد. اما لازم نیست به این چیزها فکر کنی. زیرا در این حرف‌ها هنوز ایگو دیده می‌شود. تو موجودی عادی هستی. آنچه در تو فوق‌العاده است، همان آگاهی‌ای‌ست که از طریق تو خود را به جهان ما می‌رساند. اگر با لبِ دمسازِ خود

جفت شوی، گفتنی‌های آن نامتجلی یگانه را به گوش جهانیان می‌رسانی.
آن‌هایی که به هدفِ درونی‌شان، یعنی بیدار شدن، واصل می‌شوند، خلاق می‌شوند. آن‌ها به‌سادگی اهداف بیرونی‌شان را تشخیص می‌دهند. آن‌ها هدفی اصلی دارند، و همه‌ی اهداف فرعی‌شان به دور همین هدف اصلی می‌چرخد. این‌جاست که حالت سوم عمل هشیارانه پدیدار می‌شود: اشتیاق.
اشتیاق، پیوندی‌ست میان هدف اصلی تو و همه‌ی کارهای کوچک و بزرگی که مشغول انجام‌شان هستی. هنگامی که هدف اصلی تو، که همان بیداری‌ست، به کار تو پیوند می‌خورد، کار تو خلاقه می‌شود؛ یعنی حوزه‌ی انرژی و فرکانس ارتعاشی کار تو دگرگون می‌شود. در این حالت، اشتیاق، کار تو را تغذیه می‌کند. هنگامی که اشتیاق خویش را در کار خویش می‌نهی، تیری می‌شوی که به سوی نشانه در حرکت است. تو از سیرِ خویش سرمست خواهی شد.
جبران خلیل جبران درباره‌ی عقل و اشتیاق سخنی شنیدنی دارد:

اشتیاق، بادبانِ کشتیِ روحِ دریاییِ شماست.
اگر سکان شما بشکند
یا بادبان‌تان پاره شود،
چیست چاره‌یِ شما،
جز آنکه بازیچه‌یِ امواج شوید
و به این‌سو و آن‌سو روید،
یا در میانِ دریا بی‌حرکت بمانید؟
زیرا اگر عقل به تنهایی فرمان برانَد،
قید و بند می‌آفریند؛
اشتیاق نیز اگر به حالِ خود رها شود،
شعله‌ای سرکش می‌شود،
می‌سوزاندو حتی خود را نیز خاکستر می‌کند.
پس بگذارید روح‌تان،
عقل‌تان را تا بلندایِ اشتیاق‌تان بالا ببرد
و آوازه‌خوانش کند؛
و بگذارید روح‌تان در شب‌های تاریک،

اشتیاق‌تان را با چراغِ عقل‌تان راهنمایی کند
تا مگر اشتیاق‌تان،
هردَم، ققنوس‌وار،
در آتشِ رستاخیزِ خویش دست و پا بزند
و از خاکسترِ خویش، جانانه برخیزد.
به نیروی داوری و سائقه‌یِ تمناهای خویش عشق
بورزید
و آن‌ها را، همچون دو میهمانِ عزیز،
دوست بدارید.
هنگامی که مشتاقانه کار می‌کنی، چنین به نظر می‌رسد که داری سخت می‌کوشی و خویشتن را می‌فرسایی. اما چنین نیست. کسی خود را می‌فرساید که هدف از کار خویش را بیشتر از کارِ خویش دوست دارد. هنگامی که به کار خویش عشق می‌ورزی و به هدف چشم
ندوخته‌ای، کار تو تفریح تو می‌شود. تفریح تو، تو را جوان و تازه و شاداب می‌کند.
کار، به مثابه‌ی تفریح یا بازی، نشاط‌آور است. کار، آنگاه فرساینده می‌شود که دیگر تفریح نیست، بلکه جدی و زمخت و عبوس است. در این صورت، توازن میان کار و

اشتیاق به هم می‌خورد و عبوسی و فشار و احساس اجبار چیره می‌شود. احساس تنش و فشار و اجبار، به معنای آن است که تو زیر سلطه‌ی ایگوی خویش قرار گرفته‌ای. بنابراین، مجبوری به کاری طاقت‌فرسا بپردازی تا به هدف خویش برسی. فشار عصبی برای انجام کار و نیز تنش‌های موجود، از کیفیت کار تو می‌کاهد. فشار عصبی، عواطف منفی تو را برمی‌انگیزد و تو را عصبانی و مضطرب می‌کند. تنش‌ها و فشار عصبی و احساس اجبار برای انجام یک کار، خونِ تو را مسموم می‌سازد و موجب بیماری‌های جسمی گوناگون می‌شود. این حالت، علت اصلی بیماری سرطان و بیماری‌های قلبی دانسته شده است.

اشتیاق، سَم‌زُداست. اشتیاق، بر خلاف تشویش و تنش، از بسامد انرژیِ بسیار بالایی برخوردار است. این انرژی، به کالبد تو در برابر بیماری‌ها مصونیت می‌بخشد. این انرژی، انرژی موجود در کائنات است. این انرژی، کالبد تو را به کالبد بزرگ کائنات وصل می‌کند. رالف والدو امرسون گفته است: «هیچ چیز نیست که نتوان با اشتیاق به آن رسید. اشتیاق، توان غلبه بر همه‌ی موانع است.

آنگاه که اشتیاق هست، دیگر هیچ مانعی بر سر راه نیست.» در زبان یونانیِ کهن، واژه‌ی اشتیاق (Enthusiasm) به معنای «در تصرف خدا بودن» است. هنگامی که در تصرف خدا هستی، دیگر لازم نیست همه‌ی کارها را خود به تنهایی انجام بدهی. بسیاری از کارها را به خدا بسپار. او توان انجام بسیاری از کارها را دارد و شیوه‌ی انجام آن‌ها را نیز خوب می‌داند. هنگامی که کارها را به خدا می‌سپاری، کار تو تنها این است که بر موج لطف او سوار شوی. آری، با کریمان، کارها دشوار نیست!

اشتیاق، گره خوردن توان محدود تو به توان نامحدود خداست. اشتیاق، نیرویی بی‌کرانه را وارد کارهای تو می‌کند. آنگاه کار تو حیرت‌انگیز می‌شود. ایگو، ضدیت می‌آفریند. اشتیاق، اما، همه‌ی ضدها را آشتی می‌دهد. ایگو، برنده و بازنده می‌سازد. اشتیاق، اما، برنده و بازنده‌ای ندارد. کارهای مشتاقانه، همه در جهت وصل کردن است، نه ایجاد جدایی و افتراق. اشتیاق، اتصال به سرچشمه‌ی همه‌ی دارایی‌ها، یعنی خداست. بنابراین، از مردم وسیله نمی‌سازد. آن‌هایی که از مردم وسیله

می‌سازند تا به منافع خود برسند، در واقع، آدم‌ها را آجر می‌کنند تا دیوار کاخ هوس‌های خود را بالا ببرند.
آن‌هایی که دیگران را شیء تلقی می‌کنند، خود نیز شیءواره می‌شوند، متحجّر می‌شوند، سنگ‌واره می‌شوند.
ایگو، همواره می‌گیرد. اشتیاق، اما، همواره می‌بخشد.
اشتیاق، آنگاه که با مخالفتِ عوام روبرو می‌شود، هرگز حمله نمی‌کند، بلکه با تسلیم و رضا و توکل، محبت می‌کند و با محبت خویش، دشمنی را به دوستی تبدیل می‌کند. اشتیاق و ایگو هرگز با هم جمع نمی‌شوند. بودنِ یکی، نبودنِ دیگری‌ست. اشتیاق می‌داند به کجا می‌رود، با وجود این، با لحظه‌ی حال نیز یکی‌ست. لحظه‌ی حال، سرچشمه‌ی شور و سرمستی و زندگی‌ست.
اشتیاق، در زندگی ریشه دارد. اشتیاق، هیچ چیز نمی‌خواهد. اشتیاق، از خواهش تهی‌ست. آن که می‌خواهد، در رنج است. در قلبِ اشتیاق، فضایی باز هست که در آن فضا می‌توانی تنفس کنی. این فضای باز، مانع از گم شدن تو می‌شود. قلب اشتیاق، همواره دست‌نخورده باقی می‌ماند. قلب اشتیاق، همواره آرام

است. شادمانی، از قلب اشتیاق می‌جوشد و جاری می‌شود.
به واسطه‌ی اشتیاق، تو با هستی همسو و هماهنگ می‌شوی. آنگاه، با همه چیز و همه کس درمی‌آمیزی، بی‌آنکه از آن‌ها هویت بگیری. هنگامی که امکان کسب هویت از اشیا و عواطف و شرایط از بین می‌رود، وابستگی، غیرممکن می‌شود. وابستگی، ناشی از هویت گرفتن از شکل‌ها و صورت‌هاست. سرچشمه‌ی تمامی رنج‌ها، وابستگی‌ست. البته، لازم به یادآوری‌ست که اشتیاق، انرژی بسط و ظهور و بیرون زدن از خانه است. اشتیاق، در سیر نزولی هستی، سوختی‌ست مناسب. در سیر صعودی هستی، در بازگشت به خانه، از تسلیم و رضا مدد می‌گیری. در سیر صعودی هستی، تسلیم و رضا، تو را با آهنگ هستی هماهنگ می‌کند.
**خلاصه:** اشتیاق، لذت بردن از کاری‌ست که انجام می‌دهی: آنگاه که کار تو با هدف درونی و اصلی تو همسوست و انگیزه‌ی انجام آن آگاهی‌ست. اگر نباشی نزد کاری که در لحظه‌ی حال مشغول انجام آن هستی، آنگاه از آهنگِ کُل هستی دور می‌افتی.

مراقب باش هدف تو ارضای ایگوی گُنده شده‌ی تو نباشد. برای مثال، بخواهی ستاره‌ای مشهور یا نویسنده‌ای مشهور یا عارفی مشهور بشوی. مراقب باش هدف تو تملکِ این چیز و آن چیز نباشد. برای مثال، ویلایی بزرگ بخواهی کنار دریا، کارخانه‌ای بزرگ بخواهی با سودی سرشار. بدین‌سان، تو تصویری می‌سازی از خودت که صاحب این چیز و آن چیز است. این‌ها همه هدف‌هایی ایستا هستند. در این هدف‌ها، پویایی و زندگی نیست. این هدف‌ها، به تو انرژی نمی‌دهند، بلکه باقی‌مانده‌ی انرژی تو را نیز تحلیل می‌برند. هدف تو باید تو را به همه چیز و همه کس نزدیک کند. به جای این که خود را آدمی مشهور یا ثروتمند یا قدرتمند تصور کنی، به دیگران کمک کن تا روشن و بیدار شوند. شادمانی و عشق بپراکن. تخم بصیرت بپاش. دوست بدار. عشق بورز. زندگی را با دیگران قسمت کن. به زندگی خود و دیگران زیبایی و ژرفا ببخش.

آی آدم‌ها! مبادا به حُبّ و بُغض‌ها آلوده شوید و همچون مگس‌های دیوانه روی زخم‌ها بنشینید و عفونت

بیافرینید. زندگی کوتاه است؛ کوتاه‌تر از آنچه فکر می‌کنید. عادل باشید و مهربان. گذشت، خوب است. کینه، بیماری‌ست. گشادگی، خوب است. پیشداوری، سنگ‌واره شدن است. اگر در خدا ریشه دارید، خدای‌گونه رفتار کنید. حرف اگر حق است، آن را بپذیرید.

اگر در این همه حرف، باطلی هست، فقط دورِ همان حرفِ باطل خط بکشید و مشفقانه آن را اصلاح کنید. مبادا به دلیل یک حرفِ اشتباه، همه‌ی حرف‌های خوب را نیز ناشنیده بگیرید. در خانه اگر کس است، یک حرف بس است. با تو بودم، که اکنون کتاب را در دست گرفته‌ای و می‌خوانی! با پیشداوری نخوان. شاید تو نیز بهره‌ای ببری. باشد بهره‌ی تو، تنها بصیرت باشد!

**روزی خوارانِ سفره‌ی گسترده‌ی خداوند**

سیر نزولی هستی، در همه یکسان نیست. بسطِ هستی و حرکت خروجی آن، در افراد گوناگون فرق می‌کند. عده‌ای مشتاقِ آن‌اند که بسازند، بیافرینند، درآمیزند، به دست بیاورند، موفق شوند، و جهان را دگرگون کنند. این عده، اگر آگاه نباشند، ایگو بر آن‌ها چیره می‌شود و از

انرژیِ سیرِ نزولی و حرکت خروجی در جهت هوی‌ها و هوس‌های خود استفاده می کند. البته، این انرژی در ایگو نشت می کند. بنابراین، ایگو برای رسیدن به خواسته‌های خود، همواره به تقلایی جانکاه متوسل می‌شود. به تعبیری، ایگو برای زنده ماندن، باید مدام بمیرد.

افراد یادشده، اگر آگاه باشند، انرژی سیر نزولی هستی را در جهت خلاقیت به کار می گیرند. آن‌ها خانه و سرچشمه‌ی خویش را دوست دارند و میل به بازگشت دارند. به همین دلیل، بسیار آرام‌اند. تمنایی ندارند. درگیر نمی‌شوند. جاه‌طلب نیستند. در دام‌های دنیا و دنیاداری نمی‌افتند. برای آن‌ها، گوشه‌ای که در آن خود باشند، از کاخ پادشاه فراخ‌تر است. به تعبیر حافظ شیراز: فراغتیّ و کتابیّ و گوشه‌ی چمنی می‌تواند به کاخ پادشاهی بچربد. هموست که می گوید: «خوش‌تر از این گوشه، پادشاه ندارد!» او این مقام را به دنیا و آخرت نمی‌دهد، حتی اگر همه‌ی دنیا در پی‌اش افتند. او معتقد است هرآن که کُنج قناعت به گنج دنیا داد، در واقع، یوسف مصری را به کم‌ترین ثمنی فروخته است.

وارستگان، معلمان راستینِ زندگیِ راستین‌اند. جای چنین معلمانِ راستینی به شدت خالی‌ست. اینان مجالیِ حق‌اند. اینان مجاریِ انرژیِ بی‌کرانِ هستی‌اند. اینان جلوه‌ی خوبی و زیبایی و پاکی‌اند. اینان، آگاهان‌اند. اینان بر سفره‌ی حق نشسته‌اند و روزی می‌خورند. روزیِ اینان نور است، بصیرت است، عشق است، آگاهی‌ست. صِرفِ بودنِ اینان، برکت است، که اینان برکات حقیقی حق‌اند بر سفره‌ی زندگیِ واقعی ما. اینان خود موهبت‌اند و موهبت می‌بخشند. کار اینان، پخشِ تحفه‌های آسمانی‌ست. تحفه‌های آسمانی کدام‌اند؟ آگاهی، عشق، سکوت و سکون، آرامش، بخشش، ایمان، امید، آشتی، اتصال، وحدت، هماهنگی با آهنگِ هستی. اینان، حتی در کوچک‌ترین و ساده‌ترین کارهای خود نیز، به ما درس می‌دهند و سطح کیفی زندگی ما را بالاتر می‌برند. حضور اینان، بسیار بیشتر از آن که به نظر می‌آید، خوب و مؤثر و مغتنم است.

**زمینی نو، ناکجاآباد نیست**

آیا زمینی نو یک ناکجاآباد است؟ نه، چنین نیست. همه‌ی آرمان‌شهرها و ناکجاآبادها رو به سوی آینده

دارند؛ آینده‌ای که در آن همه خوب‌اند، همه نجات پیدا می‌کنند، همه در صلح و آرامش خواهند زیست، مشکلاتِ همه به پایان می‌رسد. بعضی‌ها با همین تصورات اتوپیایی فاجعه آفریده‌اند و مصیبت به پا کرده‌اند. ذهن، کژرفتار است. یکی از کژرفتاری‌های ذهن، نگاه به آینده برای یافتن نجات و رستگاری‌ست. این نگاه به آینده، در ذاتِ همه‌ی تصوراتِ ناکجاآبادی وجود دارد. آینده، چیزی نیست، جز فکری در ذهن تو. هنگامی که برای نجات، به آینده چشم می‌دوزی، در واقع، به ذهن خود امید بسته‌ای. از دست ذهن تو کاری جز کژکاری بر نمی‌آید. هنگامی که به ذهن خود امید می‌بندی، به دام ایگو می‌افتی.

کتاب مقدس می‌گوید: «من آسمانی نو و زمینی نو را دیده‌ام!» شالوده‌ی زمینی نو، آسمانی نو است. آسمان نو، چیزی جز آگاهی نیست. زمینی نو، بازتاب این آگاهی‌ست. آسمانی نو و زمینی نو، ناکجاآبادی در آینده نیستند. تنها لحظه‌ی حال است که دربرگیرنده‌ی آسمانی نو و زمینی نو است. بنابراین، آسمانی نو و زمینی نو در همین لحظه واقع‌اند. خدا در همین لحظه هست،

گرچه من و تو از بودنش بی‌خبر باشیم. درک این حقیقت، بیداری‌ست. بیداری، آگاه شدن از لحظه‌ی حال است. آسمانی نو و زمینی نو هم‌اکنون در درون تو خود را می‌گسترانند و ژرفا می‌بخشند. آسمانی نو و زمینی نو اگر در لحظه‌ی اکنون در تو تحقق نیابند، دیگر هرگز در تو تحقق نخواهند یافت.

آری، بنگرید! ملکوت آسمان‌ها همین‌جاست؛ روی زمین! بیداری، حیاتی نو است. حیات به آگاهی گره خورده است و از آگاهی جدا نیست. هنگامی که آگاهی نیست، حیات می‌پژمرد. آگاهی، جان زندگی‌ست. این آگاهی اکنون در حال شکوفایی‌ست. زمین را آگاهان به ارث می‌برند. شکوفاییِ آگاهی، شکوفایی حیاتی نو است؛ پدیدار شدن زمینی نو.

**باقیِ این گفت، آید بی‌زبان**
**در دل آن کس که دارد نور جان!**