

# کتاب چاکرا آشو

مترجم: شہروز رشید

# کتاب چاکرا

انرژی و نیروی رهایی بخش پیکرهای لطیف

نویسنده: اشو

برگردان: شهروز رشید



نشر آفتاب؛ ناشر سانسور شده‌ها، نشر بی سانسور

[aftab.publication@gmail.com](mailto:aftab.publication@gmail.com)

[www.aftab.opersian.com](http://www.aftab.opersian.com)

**شناختنامه کتاب:**

**کتاب چاکرا**

**نویسنده: اشو**

**برگردان: شهرزاد رشید**

نوع ادبی: فلسفه

سال انتشار: ۱۳۹۷ خورشیدی

ناشر: نشر آفتاب، نروژ

صفحه پرداز: مهتاب محمدی

طرح جلد: نادیا ویشنوسکا

شابک: ۹۷۸-۰-۳۵۹-۴۸۵۹۷-۰



©همه‌ی حقوق برای نویسنده محفوظ است

## فهرست

صفحه	عنوان
۷	انسان یک رنگین کمان است
۲۰	کوندالینی- بیداری نیروی زندگی
۳۷	پله‌های شکل‌گیری پیکرهای لطیف
۵۵	شالوده‌های هماهنگی در سه پیکر نخست
۷۰	مرزهای علمی و امکان‌های پژوهش در پیکر لطیف
۹۶	درباره‌ی هفت نوع روپا و هفت شکل واقعیت
۱۱۱	سادگی و توانایی در چاکراها
۱۲۸	خواب و بیداری در چاکراها
۱۳۲	تنش و آرامش در پیکرهای لطیف
۱۴۹	تجربه‌ی مرگ و زندگی در پیکرهای لطیف
۱۵۳	فعال و هوشیارسازی پیکر لطیف
۱۶۵	سیستم یوگای پاتانجلی و رابطه‌ی آن با پیکر لطیف
۱۹۱	تاثیرات روزه و خوراک بر پیکر لطیف
۲۰۳	شکل‌های پدیداری پرانا در هفت پیکر
۲۱۶	تانترا و جهان چاکراها
۲۳۲	آشفتگی در سلوک تانترايي
۲۴۴	دشواری‌های بیانی در جهان درونی هوشیاری
۲۵۳	محدودیت‌های ترمینولوژی غربی در سفر به پیکرهای لطیف



## انسان يك رنگين کمان است.

انسان يك رنگين کمان است - هفت رنگ توامان. اين زیبایی اوست و مشکل او هم هست. انسان، لایه‌های بسيار و بُعدهای بسيار دارد. وجود او ساده نيست، بسيار مرکب است. و از اين درهم‌تنيدگی، هماهنگی زاده می‌شود؛ آهنگی ايزدی. نکته‌ی نخست برای درک انسان، اين است که او هنوز نيست؛ تنها يك امکان است، يك ظرفيت. می‌تواند باشد؛ عهد و پيمان است؛ فقط. سگ، هست. صخره هست، خورشيد هست. انسان می‌تواند باشد. ترس و رنج از اينجا برمی‌خيزد، انسان ممکن است به زبان برود، يقيني وجود ندارد. می‌تواند شکوفا شود، ممکن هم هست که شکوفا نشود. ترس و لرز و شک و تردید درونی از اينجا برمی‌خيزد؛ "چه کسی می‌تواند به من اطمینان دهد که توانا به اين کار خواهم بود؟" انسان پلی میان حيوان و الوهيت است. حيوانات بی‌اندازه خوشبخت‌اند - طبيعتا خود اين را درک نمی‌کنند، آن‌ها آگاهانه خوشبخت نيستند اما بی‌اندازه خوشبخت‌اند، بدون نگرانی، بدون عصبيت. خدا بی‌اندازه خوشبخت و آگاه است. انسان دقيقن میان اين دو است، در فضایی خالی از هوا، در نوسان - بودن یا نبودن؟ می‌گويم انسان يك رنگين کمان است، چرا که رنگين کمان چشم‌اندازهایی روشن به تو می‌بخشد تا بتوانی انسان را درک کنی؛ از پست‌ترين حالت تا رفيع‌ترين حالت‌ها. رنگين کمان هفت‌رنگ دارد، انسان هفت مرکز وجودی. تمثيل هفت بسيار کهن است.

در هند این تمثیل، فرم چاکرا را به خود گرفته: پایین‌ترین‌شان مولادهار (Muladhar) است و بالاترین‌شان ساهاسرار (Sahasrar) و میان این دو، پنج پله، پنج چاکرای دیگر قرار دارد. و انسان باید از این هفت چاکرا گذر کند- هفت پله تا خدا. به‌طور متعارف در بند پست‌ترین این‌ها هستیم. سه چاکرای نخست- چاکرای ریشه (Muladhar)، چاکرای خاجی (Svadhishthan)، چاکرای ستاره‌ای (Manipura) - چاکراهای حیوانی هستند. وقتی در سه چاکرای نخست زندگی می‌کنی تفاوتی با حیوان نداری. و از این‌رو دست به جنایت می‌زنی. نه این که در واقعیت جنایت می‌کنی- جنایت می‌کنی چون توانا نیستی آن باشی که باید باشی؛ امکان‌ها را می‌سوزانی. وقتی دانه‌ای تبدیل به گلی نمی‌شود، جنایت می‌کند، نه در مقابل دیگری، بلکه در حق خود. و گناهی که انسان بر خود روا می‌دارد بزرگ‌تر است. در واقعیت امر هم وقتی در رابطه با دیگران گناه می‌کنیم که نخست در رابطه با خودمان به خطا رفته باشیم.

در سه چاکرای نخست مسئله بر سر خوردن، پول، قدرت، سروری و سکس است. خوردن، پست‌ترین‌شان است و سکس بالاترین‌شان. غذا، پست‌ترین نیاز زندگی است. بلعنده فقط می‌خواهد زنده بماند. هدفی ندارد. می‌خوری تا زنده بمانی، زنده‌ای تا بخوری. این پست‌ترین امکان است. پست‌ترین فرم زندگی آمیب است. آمیب فقط می‌بلعد، همین. یک آمیب زندگی جنسی ندارد. آمیب نماد روشن پست‌ترین انسان است. آمیب اندامی به غیر از دهان ندارد. کل اندام او یک دهان است. برخی از انسان‌ها در این مرحله‌ی پست زندگی می‌کنند. مسئله بر سر تنها بقا نیست بلکه بقا برای امری با معنا باید باشد. بقا امری ضروری‌ست اما نه برای خود بقا، بلکه تنها یک پل، وسیله، است.

نوع دوم انسان، که اندکی از انسان بلعنده رشد یافته‌تر است، انسان تشنه‌ی قدرت، سیاست‌مدار است. او می‌خواهد بر انسان‌ها سروری کند. اما چرا؟ او در ژرفای وجودش خود را مادون می‌بیند. می‌خواهد به تمام جهان نشان دهد: "من کسی هستم، من می‌توانم فرمان برانم، تو را از جای خود برویم." او برای خود جایی نیافته است بدین سبب می‌خواهد کل عالم را جاکن کند. غرق در خویش است و در تمام جهت‌ها می‌تواند به جنبش درآید، اگر به پول رو کند، پول جمع خواهد کرد، پول تبدیل می‌شود به سمبل قدرت. اگر به سیاست رو کند دست‌بردار نخواهد بود تا تمام مراحل ترقی را تا آخر طی کند

انسان حقیقی تلاش می‌کند نه دیگری، که خود را فتح کند. می‌خواهد خود را بشناسد. نمی‌خواهد با پر کردن شکافی در درون خود بر دیگران فرمان براند. انسان حقیقی آزادی را دوست می‌دارد برای خود و نیز برای دیگران.

سومین موقعیت، سکس است، و به باور من، سکس بهتر از خوردن و سیاست است، چرا که کیفیتی بالاتر از آن دو دیگر دارد، قسمت می‌کند، چیزی رفیع‌تر دارد. در خوردن تنها می‌گیری، چیزی را قسمت نمی‌کنی. با سروری کردن ویران می‌سازی، چیزی نمی‌آفرینی. سکس عالی‌ترین امکان است در سطح پست. قسمت می‌کنی، انرژی خود را می‌بخشی و خلاق هستی. در هستی حیوانی، رابطه‌ی جنسی بالاترین ارزش است. و انسان‌ها در جایی از این سه چاکرا در حبس‌اند.

چهارمین، چاکرای آناهاتا (Anahata-Chakra) است. سه چاکرای نخست حیوانی‌اند و سه چاکرای آخر ایزدی، و میان این دو چاکرای چهارم آناهاتا، چاکرای قلب است، نیلوفر دل، چاکرای عشق. و این پل است. عشق، پل میان حیوان و الوهیت است. تلاش کن این را از ژرفای جان درک کنی، چرا که این خود تمام پیام کبیر (Kabir)<sup>۱</sup> است.

<sup>۱</sup> - کبیر، شاعر و قدیس هندی بود که سروده‌ها و نوشته‌هایش در جنبش بهکتی تأثیرگذار بود. در قرن پانزده میلادی، در دوره‌ی گورکانیان هند می‌زیست. مهم‌ترین اثر کبیر، کتاب بیچک (به معنی جوانه) است که دربردارنده دیدگاه‌های عرفانی اوست. کبیر، به دنبال انسانی کامل و جهانی بود و از تعصب ادیان و مذاهب و گروه‌ها و نژادها بی‌زاری می‌جست. رایبندرانات تاگور شاعر هندی یک‌صد شعر از اشعار کبیر را در کتابی با عنوان ترانه‌های کبیر به انگلیسی ترجمه کرده‌است. این کتاب را لیلای فرجامی به فارسی برگردانده است. در اشعارش سروده‌است: خدا را جستجو کردم، در کنایس یهود، و در جانب دیوار غربی.

در کلیساهای نصرانی، بر روی صلیب، در پی او می‌گشتم.

به تپه (محل عبادت بوداییان) رفتم و به پرستش گاه‌های هندیان سرکشیدم.

به مسجد رفتم، به کعبه

در معبد او را جستجو کردم.

و در مراسم و قربانی‌ها .

در نماز و یوگا، خدا را طلبیدم .

تا این که ندای خدا را شنیدم که به من می‌گفت :

ای بنده من !

کجا را جستجو می‌کنی؟

من کنار تو هستم .

اگر تو جوینده حقیقی باشی،

مرا می‌بینی

مرا در لحظه‌ای از زمان دیدار خواهی کرد...

پیام عشق. پایین تر از قلب، انسان يك حیوان است، بالای قلب موجودی الهی است. تنها در قلب است که انسان موجودی انسانی است. به همین سبب انسانی که می تواند احساس کند، عشق بورزد، راز و نیاز کند، گریه کند، بخندد، قسمت کند، بتواند همدردی کند، انسانی حقیقی ست، که در او بشریت طلوع می کند، که نخستین اشعه خورشید در او دمیده شده است .

پنجمین چاکرا، چاکرای ویسودهی (Visuddhi) است و ششمین چاکرا، آجنا (Ajna) است و هفتمین چاکرا، ساهاسرار (Sahasrar). با پنجمین چاکرا، عشق، مراقبه ای تر می شود، بیشتر شبیه راز و نیاز. با ششمین چاکرا عشق دیگر يك رابطه نیست، حتا راز و نیاز هم نیست، به موقعیتی وجودی تبدیل شده است. چنان نیست که انگار تو کسی را دوست می داری، نه. اکنون چنان است که گویی خود تو عشق هستی. مسئله بر سر عشق ورزیدن نیست، انرژی تو عشق است. این خارج از اختیار توست. اکنون عشق جریانی طبیعی ست، عشق به مانند نفس کشیدن است، موقعیتی بی قید و شرط. با چاکرای هفتم سامادهی، ساهاسرار می آید، تو به خانه بازآمده ای. در الهیات مسیحی هم می توان این داستان تمثیلی را باز یافت، آنجا که خدا جهان را در شش روز آفرید و روز هفتم به استراحت پرداخت. این شش روز شش چاکراست- شش موقعیت وجودی. هفتمین آرامش است: به خانه باز آمدن، استراحت است. این تمثیل، خوب فهمیده نشده است.

مسیحیان، خاصه یزدان شناسان مسیحی هرگز به ژرفا نمی روند. درک آنها سطحی می ماند؛ در بهترین حالت، منطقی، نظری، اما هرگز امر جوهری را لمس نمی کنند. خداوند جهان را آفرید: نخست ماده را آفرید و آخر سر انسان را. در طول پنج روز تمام چیزهای دیگر، ماده، حیوان، پرنده، در روز ششم مرد را آفرید و در آخرین لحظه ی روز ششم زن را آفرید.

این داستان بسیار نمادین است: زن، آخرین آفریده است، مرد نیست که آخرین آفریده است. و این تمثیل حتا زیباتر است وقتی که گفته می شود که زن از مرد آفریده شده. به این معناست که زن، ظریف شده ی مرد است، فرم صیقل یافته ی مرد. نخست این که: زن به معنای شهود، شعر و خیال بازی است. مرد به معنای خواست، نثر، منطق و فهم است. این ها نمادها هستند: مرد به معنای مهاجم است و زن به

معنای پذیرندگی. پذیرندگی بالاترین مرتبه است. مرد به معنای منطق است، دلایل عقلی، تجزیه و تحلیل، فلسفه؛ زن یعنی دین، هنر شاعری، خیال‌بازی - روان‌تر و پر جنبش‌تر. مرد با خدا پیکار می‌کند. دانش عارضه‌ای کاملن مردانه است - مرد پیکار می‌کند، جان می‌کند، تلاش می‌کند تسخیر می‌کند. زن هرگز پیکار نمی‌کند، خوشامد می‌گوید، انتظار می‌کشد، می‌پذیرد.

الهیات مسیحی می‌گوید: خداوند نخست مرد را آفرید. انسان بالاترین مقام را در قلمرو جانوران، اما در عالم بشری، این زن است که بالاترین جایگاه را دارد. الهیات مسیحی این را مطلقن اشتباه تفسیر کرده است - آنها این داستان را به طریقی افراطی مردانه توضیح داده‌اند. آنها بر این باورند که مرد مهم‌تر است به همین سبب هم خدا نخست مرد را آفریده است. با این استدلال باید حیوانات مهم‌تر باشند چرا که آنها پیش از مرد آفریده شده‌اند. این منطقی گمراه است. به باور آنها یگانه‌ی حقیقی مرد است و زن تنها یک وابسته است. در آخرین لحظه خداوند دریافت که چیزی کم است به همین خاطر چند دنده از مرد بیرون کشید و از آنها یک زن ساخت. به زن ارزشی خاص داده نمی‌شود، فقط یک همراه است تا مرد آرامش خاطر داشته باشد و گرنه احساس تنهایی خواهد کرد.

داستان چنان تفسیر می‌شود که انگار اهمیت زن از مرد کمتر است - فقط یک بازیچه است تا اسباب لذت‌جویی مرد فراهم شود، و گرنه تنها خواهد بود. خداوند مرد را بدان حد دوست می‌داشته که فکر کرده بدون زن مرد اندوهگین و تنها می‌ماند. نه، این حقیقت نیست.

خیال‌بازی آن‌گاه پدیدار می‌شود که خواست (اراده) پا پس کشیده باشد. همان انرژی که به خواست تعلق دارد به خیال‌بازی واگذار می‌گردد و همان انرژی که تهاجم را می‌سازد به پذیرندگی و همان انرژی که پیکار می‌کند به همکاری واگذار می‌شود. همان انرژی که خشم را می‌سازد به همدردی. همدردی از دل خشم زاده می‌شود، خشمی ظریف است، سمفونی رفیعی است که از خشم برمی‌بالد. عشق از رابطه‌ی جنسی می‌دمد، بالاها را می‌طلبد، چرا که صیقل یافته است.

خداوند زن را آفرید پس از این که مرد را آفریده بود؛ تنها بدین سبب زن از پس مرد می‌تواند آفریده شود، نخست باید انرژی خام آفریده شود پس از آن است که می‌تواند صیقلی شود، نمی‌توان با انرژی ظریف آغاز کرد. این تمثیل حاوی یک پیام است - هر مردی، پیش از آن که به چاکرای هفتم برسد، باید زنانه شود.

این کار در چاکرای ششم صورت می‌گیرد. در یوگا، چاکرای ششم آجنا نام دارد؛ به معنای مرکزِ خواست(اراده) است. آجنا یعنی "نظم"، "سامان". چاکرای ششم نیرومندترین مرکز است و بسیاری در این مرکز درجا می‌زنند. در این که پیوسته با انرژی روحانی بازی می‌کنند و کارهایی ابلهانه می‌کنند. در مرکز ششم مرد باید به زن دگردیسی یابد و تمامی خواست‌اش را بر یک چیز متمرکز کند- بر این که خود را به اراده‌ی خود تسلیم کند. خود را به اختیار واگذار کردن عالی‌ترین کار این جان است، که با نیروی اراده و خواست ممکن می‌گردد؛ البته نه با نیروی اراده‌ای متعارف بلکه با نیروی اراده‌ای که مرزهای متعارف را پشت سر گذاشته است.

به‌طور متعارف انسان‌های که خود را تسلیم می‌کنند آدم‌هایی ضعیف تلقی می‌شوند. این تلقی عام که تنها انسان‌های ضعیف تسلیم می‌شود، گمراه کننده است، تنها انسان‌های بسیار نیرومند قادرند خود را واگذارند، واگذاری خود توان می‌خواهد، توانی محکم. وقتی از سر ضعف خود را تسلیم می‌کنی، واگذاری تو کنشی بی‌معنا و بی‌رمق است. وقتی در کمال توانایی خود را تسلیم می‌کنی واگذاری تو معنا و مفهومی دارد. در مرکز ششم، آن‌گاه که خواست آخرین بارقه است، رها کردن خود ممکن می‌گردد. واگذاری خود، از دل خواست بیرون می‌آید: خدا از درون مرد، زن را آفرید. در مرکز ششم... اگر از جراحان مغز پرسید، با من هم‌صدا خواهید بود،- آنها می‌گویند که مغز به دو نیمکره تقسیم شده: مرد و زن، نیمکره‌ی راست و نیمکره‌ی چپ. نیمکره‌ی چپ مردانه است و نیمکره‌ی راست زنانه. نیمکره‌ی راست با دست چپ در ارتباط است، به همین خاطر دست چپ مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد حتا لعن و نفرین می‌شود. دست راست با نیمکره‌ی چپ در ارتباط است- به همین خاطر دست راست، درست و دست چپ نادرست به نظر می‌رسد. این جهانی است که جهت‌گیری مردانه دارد، جهانی که بر آن مردان سروری می‌کنند. دست راست نمادی مردانه است، دست چپ نمادی زنانه. و مغز شما به دو نیمکره تقسیم شده است. یک شاعر نیمکره‌ی دیگری را به کار می‌گیرد تا یک منطق‌دان. شاعر زنانه است. تصادفی نیست که با نگاه به شاعر بزرگ، زنانگی نیرومندی را در او می‌بینید، گیرایی، زیبایی، جاذبه، نیروی شگفت‌جاذبیت، کاریزما، کاریزمای زنانه‌ای را در آنها می‌یابید. اگر به یک نقاش نگاه کنید او را اندکی زنانه خواهید یافت، لباس او، موهای بلند او، طرز راه رفتن او بیشتر زنانه است.



آیا چیزی از بودیستوایی شنیده‌اید که چینی‌ها او را کوان-یین نامیده‌اند؟ در هند بودیستوایی بسیار مهربان زندگی می‌کرده، راهبی بودایی. اما وقتی بودیسم به چین قدم گذاشت به نظر چینی‌ها عجیب می‌آمد که یک مرد در آن حد دلسوز باشد. به همین سبب آنها فکر کردند او باید زن بوده باشد. و بدین ترتیب او را زن تصور کردند و قرن‌ها به‌عنوان زن ستایش می‌کردند. این داستان معنایی شگفت دارد. بودا بیشتر به یک زن شبیه است تا به یک مرد؛ سیمای او و گیرایی او. مرکز ششم خود را تسلیم کرده؛ منطق خود را به عشق تسلیم کرده، استدلال تسلیم احساس شده، خشونت خود را به پذیرندگی واگذار کرده است. تنش به همکاری دگردیسی یافته. اکنون دیگر جدالی میان جزء و کل در میان نیست؛ جزء با کل جاری است، جزء خود را رها کرده و کل او را در خود پذیرفته است.

این معنای آن تمثیل مسیحی است که در آن خدا نخست مرد را آفرید و بعد زن را از مرد آفرید. از این طریق ویژگی‌های زنانه حرمتی عظیم را می‌طلبند؛ بر فراز مرد ایستاده‌اند، آنها از مرد نتیجه می‌شوند، آنها از مرد برمی‌بالند.

و در هفتمین روز خدا استراحت می‌کند. آن‌گاه که به خانه می‌رسی چه کار دیگری می‌توانی بکنی؟ ساهاسرار مرکز آرامش است، آرامش مطلق - تو باز آمده‌ای، دیگر نیازی نیست جایی بروی.

پایین‌ترین چاکرا - مولادهار - مرکز ناآرامی‌ست، بالاترین چاکرا مرکز آرامش، و میان این دو هفت مرتبه (مقوله) قرار دارد. می‌توانی آن‌ها را هفت‌رنگ بنامی - بله، انسان یک رنگین‌کمان است. یا می‌توانی آن‌ها را بر اساس هفت تن موسیقی نام‌گذاری کنی. موسیقی شرقی صدا را به هفت تن رده‌بندی می‌کند: sa, re, ga, ma, pa, dha, ni این‌ها هفت تن پایه‌ای هستند. از این هفت تن پایه‌ای موسیقی ساخته می‌شود - سمفونی‌ها، آهنگ‌ها، همه‌ی آوازها و رقص‌ها.

توجه کن: هفت عددی بسیار با معناست.

و یک نکته‌ی دیگر: تا به زبان مدرن و امروز سخن گفته باشم، می‌خواهم این هفت مرکز را بدین طریق تقسیم‌بندی کنم: اولی را نالفهم نام‌گذاری می‌کنم. نالفهم به این معناست که فهم در خوابی عمیق است - (مولادهار). در دسترس است اما در چنان خواب ژرفی فرورفته که نمی‌توانی به جایش بیاوری. در یک تخته‌سنگ خدا در خوابی ژرف است. در انسان اندکی بیدار است، فقط اندکی بیدار است نه زیاد. در صخره در

خوابی عمیق است و خروپف می‌کند. اگر دقیق گوش بسیاری صدای خروپف‌اش را خواهی شنید... خروپف خدایی خفته را. به همین خاطر صخره‌ها چنین زیبا هستند. چنان سکوت ژرفی دارند، بدون ناآرامی، بدون نگرانی، جایی برای رفتن ندارند. این را ناهم می‌نامم. با مفهوم ناهم نمی‌خواهم بگویم که فهم ندارند؛ فقط مرادم این است که فهم، خود را هنوز به نمایش نگذاشته. فهم در فرم دانه‌ای منتظر است، فهم خود را آماده‌ی بیداری می‌کند، فهم در حال آمادگی‌ست، فهم استراحت می‌کند. دیر یا زود سپیده خواهد دمید و صخره به پرنده‌ای دگرذیسی خواهد یافت و به پرواز در خواهد آمد و یا تبدیل به یک درخت خواهد شد و شکفتن آغاز خواهد کرد.

موقعیت دوم را فهم ناآگاه می‌نامم. در درختان فهم وجود دارد؛ نه مثل صخره‌ها، خدای صخره‌ها اندکی متفاوت است. نه آگاهانه، ناآگاهانه. درختان احساس می‌کنند. نمی‌توانند احساس کنند که احساس می‌کنند، اما احساس می‌کنند. به تفاوت توجه کن. وقتی یک درخت را قطع می‌کنی، احساس می‌کند اما نمی‌تواند احساس کند که احساس می‌کند. دریافتی آگاهانه هنوز در میان نیست. احساس وجود دارد، درخت حساس است. و امروزه آزمایش‌های مدرنی نشان می‌دهند که درختان بسیار حساس‌اند. این را من فهم ناآگاه می‌نامم. فهم آنجاست... شبیه به این، که آدم در خواب باشد. فردا به خاطر می‌آورد که شبی زیبا بوده است. "عمیق خوابیدم، خواب واقعی عمیق بود." اما تازه فردا به خاطر می‌آوری و نه در حین خواب، پس از خواب به خاطر می‌آوری، با نگاهی به پشت سر. وقتی در خواب بودی فهم آنجا بوده اما در آن هنگام کار نمی‌کرده است، بعدها، در نگاه به پشت سر است که کار می‌کند. صبح به خاطر می‌آوری که شبی زیبا داشته‌ای، شبی لطیف، مخملی، آرامشی و سعادت‌ی ژرف، این همه را صبح به خاطر می‌آوری.

موقعیت سوم فهم ناخودآگاه (فهم زیرآگاهی) است. فهم ناخودآگاه در پرندگان است در حیوانات. مثل رویاهاست. در رویا اندکی آگاهی وجود دارد تا در خواب. بیاییم این‌گونه بیان کنیم: صخره‌ها در حالت کُما هستند؛ صبح حتماً نمی‌توانند به خاطر بیاورند که در خواب عمیق بوده‌اند. این حالت کُماست. درختان در خواب‌اند، وقتی بیدار می‌شوند به خاطر می‌آورند. پرندگان و حیوانات در رویا هستند. آنها به انسان نزدیک‌ترند. این حالت را من فهم ناخودآگاه می‌نامم.

موقعیت چهارم را فهم خودآگاه می‌نامم. انسان در این موقعیت است. نه خیلی آگاه، فقط پت‌پت نور است؛ تنها موجکی خودآگاهی. - و تازه این هم آن‌گاه حاضر است

که در مخاطره باشی. آن گاه که ناگهان کسی با دشنه‌ای قصد کشتن‌ات را می‌کند، خود آگاه می‌شوی. بر چنین لحظه‌ای بیداری بزرگ حاکم است، شعور و روشنایی. فکر می‌ایستد. به شعله تبدیل می‌شوی. تنها در لحظات نادری واقعن به خود آگاه داری؛ بیشتر وقت‌ها چون خوابگردی در جنبشی.

شنیده‌ام ... در شهر فرانسوی وینه به سال ۱۹۵۹ دو مرد سیاه‌مست، به تصور این که دری به خیابان را باز می‌کنند، که درواقع پنجره‌ی اتاقی در طبقه سوم است، و دست در دست هم و آواز خوانان به کف خیابان فرود می‌آیند. پاسبانی سر و صدا را می‌شنود و به کمک می‌شتابد، می‌بیند که آن هنوز در حال آواز خواندن می‌خواهند از محل حادثه با شتاب دور شوند، ظاهرا در حالتی بسیار هوشیارانه توضیح می‌دهند که "پله‌ها را ندیدیم."

آنها به وضعیت خود مطلقا آگاهی نداشتند. اگر آگاه بودند احتمالن می‌مردند. آنها آگاه نبودند، فکر می‌کردند فقط پله‌ها را ندیده‌اند.

و این موقعیت شماس. تقریبن کل زندگی‌تان به‌مانند زندگی مستان است. پیوسته سکندری می‌خورید اینجا و آنجا، پله‌ای را اینجا و آنجا نمی‌بینید. کل زندگی‌تان چیزی به جز بر هم انباشتن تیره‌بختی نیست، سکندری می‌خورید، همدیگر را هل می‌دهید. ممکن است نام‌اش را عشق بگذارید اما به هر سو که می‌چرخید هم‌دیگر را هل می‌دهید. خود را تیره‌بخت می‌کنید.

تنها خود آگاهی‌ست که به خلسه می‌انجامد. خلسه در پی خود آگاهی می‌آید چون سایه. این موقعیت چهارم است که به‌طور متعارف انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند و می‌میرند. اسراف‌کاری صرف است. تخته‌سنگ‌ها را می‌توان بخشید، درختان و پرنده‌ها را، اما انسان‌ها را نه- چرا که شما می‌توانید در آنی به چنگ‌اش آرید. اکنون مسئولیت شماس است که شکوفایش گردانید، بدان ژرفا ببخشید، محکم‌اش بگردانید. به یک صخره نمی‌توانی بگویی "تو به زیان رفتی!" اما به یک انسان می‌توانی.

انسان تنها حیوان آگاه به مسئولیت است- می‌توان از او پرسید و باید که پاسخ بدهد، این است معنای مسئولیت‌پذیری. روزی باید در مقابل خدا، یا مرکز وجود و یا خود وجود پاسخ‌گو باشد: "چگونه به خطا رفتی؟ عناصر بنیادی برای شروع به تو داده شده بود، می‌توانستی بسط‌شان بدهی. دانه به تو داده شده بود باید شکوفایش می‌کردی. چرا حرام‌اش کردی؟"

این نگرانی انسان است، رنج و ترس و لرز او- چرا که انسان تنها حیوان این جهان است که توانایی در خلسه زیستن را دارد، که می‌تواند آگاهانه به سرخوشی دست بیابد، ساجیتاناند (Satchitanand) باشد، می‌تواند حقیقت، خودآگاهی، سرمستی باشد؛ به اوج‌ها برسد.

موقعیت پنجم را فهم زیر ابرآگاهی می‌نامم. در مرحله‌ی چهارم - فهم خودآگاه- خودآگاهی تو چیزی جرقه‌زن است، بسیار لحظه‌ای، بدون هیچ‌گونه ثباتی، می‌آید و می‌رود، از دایره‌ی توان تو خارج می‌شود، نمی‌توانی آن را به گاه ضرورت فرابخوانی. همه‌ی دین‌ها هستی‌شان میان فهم خودآگاه و فهم آبرخودآگاه است. همه‌ی تکنیک‌های یوگا، به‌طور کل همه تکنیک‌ها کارشان جز این نیست که خودآگاهی را به ابرخودآگاهی تبدیل کند. گرجیف آن را یادآوری خویشتن می‌نامید. کبیر آن را یوگای سوراتی می‌نامید- سوراتی هم به معنای به خاطر آوردن است. مسیح همواره می‌گفت: "بیدار شوید، بیدار شوید! به هوش باشید!" بودا می‌گوید: "هوشیار باشید!"

کربشنا مورتی پیوسته درباره‌ی آگاهی سخن می‌گوید؛ چهل سال است که او درباره‌ی یک چیز حرف می‌زند، و آن هوشیاری‌ست. کل پیام یک واژه است: این واژه پلی است میان آگاهی و آبرآگاهی.

وقتی خودآگاهی‌ات در تو به عاملی با ثبات تبدیل شده، به عاملی جذب شده و جا افتاده، به عاملی بلورینه شده، و تو می‌توانی روی آن حساب کنی ... در این لحظه نمی‌توانی روی آن حساب کنی. تو به راه خود می‌روی، بسیار هشیار، و کسی به تو ضربه‌ای می‌زند- بی‌درنگ خودآگاهی محو می‌شود، قابل اعتماد نیست.

شخصی فقط یک کلمه به تو می‌گوید: "بله!"- و خودآگاهی رفته است. فقط کلمه ی "بله"، و خون جلو چشمانت را می‌گیرد، آماده‌ای بکشی و یا کشته شوی. حتی آدم‌هایی که بسیار هشیار و حاضر به نظر می‌آیند شاید تنها به این سبب هشیار و آگاه‌اند که به این موقعیت جا خالی داده‌اند. هوشیاری‌شان اصیل نیست. می‌توانی به هیمالایا بروی، می‌توانی بر یک بلندی بنشینی، کسی نخواهد آمد تا به تو ابله بگوید. چه کسی این زحمت را به خودش می‌دهد که بر بلندی‌های هیمالایا بیاید تا به تو ابله بگوید؟ طبیعی‌ست که در آنجا آزاده نخواهی شد. وضعیت خودآگاهی تو بر قله‌های هیمالایا ارزش چندانی ندارد، چرا که در آنجا مورد آزمون قرار نمی‌گیرد، آنجا امکان ویرانی‌اش وجود ندارد. به همین خاطر کبیر می‌گوید: "در جهان باش. پاره‌ای از جهان مباش، اما در جهان باش، در جهان زندگی کن." در وضعیتی کاملن طبیعی زندگی

کن، آنجا که همه چیز تو را برمی‌انگیزد که نا به خودآگاه باشی، و هر چیزی به تو کمک می‌کند که هوشیار شوی.

اگر این را درک کنی، به این معناست که جهان بزرگ‌ترین عامل یاریگر از جانب خداست تا تو را هوشیارتر کند. دشمن تو دوست دوست و لعنت به معنای آموزش است، و عوامل نگون‌بختی به عوامل سعادت مبدل شوند. تنها بستگی به تو دارد: آیا کلید خودآگاهی را می‌شناسی؟ پس همه چیز را می‌توانی به طلا تبدیل کنی. وقتی کسی به تو توهین می‌کند، همان لحظه‌ایست که باید هشیار بمانی. وقتی زن تو به مردی دیگر چشم می‌دوزد و تو خود را زخم خورده احساس می‌کنی، در آن لحظه است که باید بیدار بمانی. وقتی خود را غمگین، اندوه‌زده، افسرده احساس می‌کنی، آن گاه که فکر می‌کنی کل عالم در مقابل تو ایستاده، در همین آن است که باید بیدار باشی. وقتی شب تاریک در برت می‌گیرد، آن لحظه است که باید نورهایت را روشن کنی. و همه‌ی این موقعیت‌ها نقشی یاری‌گر خواهند داشت بدین سبب اصلن به سراغت آمده‌اند.

در مسیر گذار از فهم خودآگاه به فهم آبر خودآگاه همه چیز به یوگا، به مراقبه، به نیایش، همه چیز به دانستگی تبدیل می‌شود. فهم زیر آبر خودآگاهی پدیده‌ای جاافتاده و جذب شده است اما تو آن را هر از گاهی گم خواهی کرد. به‌طور معمول، نه در خواب بلکه وقتی که بیداری آن را گم می‌کنی. فهم زیر ابر خودآگاهی به تو کمک می‌کند در حینی که بیداری، و گاهی حتا در رویا خود را به خاطر خواهی آورد- اما نه در خواب عمیق. وقتی کربیشنا در گیتا می‌گوید: "یوگی بیدار است، حتا آن‌گاه که کل عالم در خواب است."، به وضعیتی رفیع اشاره می‌کند، که من آن را وضعیت ششم می‌نامم- فهم ابر خودآگاهی. پس در این وضعیت آدم بیدار است، حتا در خواب، در خواب ژرف دانستگی بیدار است. این موقعیت ششم است، و از این موقعیت به‌طور خودانگیخته به وضعیت هفتم بر می‌بالد- برای این گذار لازم نیست کاری انجام دهی.

وضعیت هفتم را هم نالفهم نام‌گذاری می‌کنم، که در آن دایره خود را می‌بندد. اولین نالفهم یک صخره است و آخرین نالفهم یک خداست. برای نشان دادن این یگانگی، پیکر خدایان را از سنگ تراشیده‌ایم. برای نشان دادن این یگانگی، این دایره‌ی بسته، مجسمه‌ی سنگی خدا را خلق کرده‌ایم. برای نشان دادن این که سنگ آغاز و خدای پایان در جایی به هم پیوند می‌خورند. بار دیگر یک نالفهم- تو بگو روان، خدا، روشن‌شدگی، نیروانا، رهایی یا هر نام دیگری که می‌خواهی روی آن بگذاری.

این‌ها هستند آن هفت مرحله. و این رنگین‌کمان همانا که انسان است. يك نکته‌ی دیگر: هیچ رنگی نباید نادیده گرفته شود. همه‌ی رنگ‌ها باید در رنگین‌کمان ما باشند و همه‌ی تُن‌های موسیقی، همه‌ی هفت تُن موسیقی باید پاره‌ای از آهنگ باشند، و همه‌ی هفت چاکرا از مولادهار تا ساهاسرار باید یگانه شوند، نمی‌توان یکی از چاکراها را پس زد، چرا که آن چاکرای واپس رانده به تو اجازه نخواهد داد که کل شوی- و آن که سالم و کامل نیست، نمی‌تواند مقدس شود. همه‌ی آنها باید هر می را بسازند، يك یگانگی، همه‌ی آنها باید به يك مرکز تعلق داشته باشند.

يك آدم مذهبی کامل باید تمام رنگین‌کمان را زندگی کند، از صخره تا خدا- از نا- فهم این انتها تا نافهم آن نهایت. او تمام طیف است. او زندگی را مطلق می‌زید. هیچ چیز پس زده نمی‌شود، همه‌ی‌شان فراخوانده می‌شوند. مطلقن هیچ چیز پس زده نمی‌شود؛ وقتی صدای ناهنجار به گوش برسد تنها به این معناست که توانایی به‌کارگیری درست آن را نداری. این هم می‌تواند سودمند باشد، از زهر می‌توان پادزهر ساخت؛ تنها باید راه دگرگونی را بدانی. و وقتی راه استفاده‌اش را ندانی گاهی شهد هم می‌تواند زهر آلود باشد.

اگر راه استفاده از آزرده‌گی را بدانی، درمی‌یابی که آزرده‌گی به تو يك برنده‌گی جوهری می‌بخشد- انگار که شمشیری را تیز کرده باشند. استفاده‌ی درست از آزرده‌گی به تو يك تیزی می‌بخشد، يك درخشش، يك سرزندگی بزرگ. رابطه‌ی جنسی، اگر درست به کار گرفته شود چنان از عشق سرشارت می‌کند که می‌خواهی آن را پیوسته با دیگران قسمت کنی؛ بی‌آن که بخواهی کسی را فتح کنی، به باز زاده شدن تو یاری می‌رساند. به‌طور متعارف از طریق رابطه‌ی جنسی، کودکان به جهان می‌آیند، در شرایط نامتعارف موجود درونی تو به جهان می‌آید.

بگذارید به شما بگویم، هر آنچه که دارید باید مورد استفاده‌ی شما قرار بگیرد، هیچ چیزی بیهوده نیست. هیچ‌گاه چیزی را دور نیندازید وگرنه روزی پشیمان خواهید شد. همه‌چیز باید مورد استفاده قرار بگیرد. بیناتر، هوشیارتر خواهید شد، خودآگاه‌تر خواهید شد و شروع خواهید کرد به اتفاقات درونی خود بنگرید و چگونه آنها را با يك هماهنگی رفیع به جنبش درآورید- و این تمام کار است. اکنون يك توده هستی، هنوز فرد نیستی. رنگین‌کمان نیستی - این رنگ‌ها در ابعاد مختلفی می‌بارند، در هم می‌لولند، مرکزی ندارند. اکنون سر و صدایی، نه موسیقی- اما بدان که در سر و صدا همه‌ی تُن‌های موسیقی نهفته است. اگر طور دیگری سامان بدهی، به طرزی بهتر، زیباتر،



هنرمندانه‌تر سامان بدهی موسیقی شگفت‌انگیزی خواهند شد. تنها چیزی که بدان نیاز داری، نگاه زیباشناختی ژرف به درون خویش است.

## کوندالینی- بیداری نیروی زندگی

دانش تئوریک هیچ به کار نمی‌آید، تصور آناتومی کوندالینی هیچ معنایی در مراقبه ندارد. از این سخن مرادم این نیست که کوندالینی و چاکرا وجود ندارد. کوندالینی وجود دارد، چاکراها وجود دارند، اما هیچ دانشی نمی‌تواند حتا کوچک‌ترین کمکی بکند. برعکس، می‌تواند مانع ایجاد کند. به دلایل بسیاری می‌تواند بر سر راه قرار گیرد. یک دلیل‌اش این است که هر دانشی درباره‌ی کوندالینی یا راه‌های عرفانی نیروی حیاتی، راه‌های درونی را عمومی می‌کند.

اما این راه از فردی به فردی دیگر متفاوت است؛ ریشه‌ها متفاوت‌اند. در نزد "آ" طور دیگری‌ست تا در نزد "ب" و در رابطه با "ج" باز مسئله متفاوت است. زندگی درونی از فرد به فرد متفاوت است. میزان کردن خود با دانش نظری نه‌تنها یاریگر نیست حتا ممکن است مانع هم ایجاد کند- چرا که با تو پیوند مشخصی ایجاد نمی‌کند. تنها آن‌گاه چیزی درباره‌ی خود تجربه خواهی کرد که چرخش به درون خود کنی. چاکراها وجود دارند اما تعدادشان فرد به فرد متفاوت است. یکی ممکن است هفت چاکرا داشته باشد و یکی نه تا؛ یکی کمتر و یکی بیشتر. به همین سبب سنت‌های گوناگونی شکل گرفته‌اند. بودیست‌ها از نه چاکرا سخن می‌گویند، هندوها از هفت چاکرا، تبتی‌ها از چهار- و همه‌شان درست می‌گویند. ریشه‌ی انرژی کوندالینی هم،

کانالی که انرژی از طریق آن صعود می‌کند، انسان به انسان متفاوت است. هر چه بیشتر به درون نفوذ کنی به همان نسبت فردی تر هستی.

چهره‌ی تو، مثلن، فردی‌ترین پاره‌ی پیکر توست؛ و چشم‌ها در چهره بی‌بدیل‌ترین عضو است. چهره، زنده‌ترین قسمت بدن است؛ به همین خاطر فردیت بی‌بدیلی را به نمایش می‌گذارد. شاید تاکنون توجه نکرده‌ای که چهره در سن معینی- دقیقن با بلوغ جنسی- فرمی به خود می‌گیرد که کمابیش در تمام طول زندگی یکسان می‌ماند. پیش از بلوغ جنسی بسیار زیاد تغییر می‌کند اما با بلوغ جنسی فردیت تو فرم نهایی می‌گیرد. فرمی ثابت به خود می‌گیری و از حالا کمابیش تا پایان زندگی چهره‌ی تو به همان فرم می‌ماند.

چشم‌ها حتا زنده‌تر از چهره هستند، آن‌ها فردی‌ترند، که هر لحظه حالت بیان خود را تغییر می‌دهند. پیش از آن که به روشن‌شدگی برسی حالت بیانی چشم‌هایت هرگز یکسان نیست. روشن‌شدگی، بالاترین فرم پختگی‌ست.

با آمدن بلوغ جنسی، چهره دیگر تغییر نمی‌کند. اما نوع دیگری از پختگی در میان است که در آن حالت بیانی چشم‌ها دیگر تغییر نمی‌کند. در حالت چشمان بودا هیچ‌گونه تغییری نمی‌توانی مشاهده کنی: پیکر او پیر می‌شود، زمانی می‌میرد اما حالت چشمان‌اش یکسان می‌ماند. همواره این یکی از نشانه‌ها بوده است. وقتی کسی به نیروانا می‌رسد چشم‌ها یگانه دری هستند که ناظر می‌تواند دربابد که آیا انسانی واقعن به روشن‌شدگی رسیده است یا نه. از این پس چشم‌ها برای همیشه بدون تغییر می‌مانند. همه چیز تغییر می‌کند- چشم‌ها یکسان می‌مانند. چشم‌ها بیان دنیای درون‌اند.

اما کوندالینی ژرف‌تر می‌شود. هیچ دانش کتابی نمی‌تواند یاریگر تو باشد. وقتی دانش نظری داری شروع می‌کنی به هم انبوه کردن. چیزها را چنان طرح می‌افکنی که از کتاب‌ها یاد گرفته‌ای، اما شاید آنها هیچ ارتباطی با فردیت تو ندارند. پس یک آشفتگی کلان شکل می‌گیرد.

چاکراها را باید احساس کرد؛ نه این که درباره‌ی‌شان چیزهایی بدانی. باید احساس‌شان کنی، شاخک‌های احساس را به درون هدایت کنی. یگانه راه کارگشا این است که چاکراهایت را احساس کنی، کوندالینیات و کانال آن را حس کنی؛ هیچ چیز دیگری نمی‌تواند کمکات کند. دانش، آنجا که به دنیای درون مربوط می‌شود، درواقعیت امر بسیار ویران‌گر است. هر چه دانش بیشتری گرد بیاوری به همان نسبت احساس راستین و نیرومند تو بی‌رمق می‌شود.

شروع می‌کنی به اجرای دانسته‌هایت در رابطه با خود. اگر کسی گفته باشد: "چاکرا اینجاست، اینجا مرکز است" تو هم چاکرای خود را در آنجا به تصور می‌آوری. شاید کاملن در جای دیگری ست. بدین طریق برای خود چاکرای خیالی می‌آفرینی. می‌توانی، نیروی خیال تو توانا به این کار است. می‌توانی چاکرای خیالی برای خود بیافرینی و با یاری نیروی خیال چیزی را به جریان بیندازی، چیزی که اصلن کوندالینی تو نیست، بلکه تصور محض است، چیزی اساسن وهمی، چیزی رویاگونه. وقتی می‌توانی مراکز را به تصور آورده و چاکرای خیالی بسازی، پس توانا به همه‌ی امکان‌ها هستی. پس در پی آن تجربه‌های خیالی می‌آیند و تو یک دنیای کاملن ناصل در خود می‌آفرینی. دنیای بیرون، دنیایی وهمی ست اما نه به اندازه‌ی جهانی که تو در درون خود ساخته‌ای. نه هر چه درونی ست لاجرم راستین و اصیل است؛ تصور هم امری درونی ست، رویاها هم چیزی درونی‌اند. عقل تواناست. توانی چنان کلان که می‌تواند رویاها، وهم‌ها را بیافریند، و به نمایش بگذارد.

بنابراین بهتر است که بدون دانش به کوندالینی و چاکراها، به مراقبه بپرداز. بهتر است که بدون واسطه با آن‌ها برخورد کنی. ممکن است به ناگهان چیزی احساس کنی، پس از آن، تنها بعد از آن می‌توانی پرسش کنی. ممکن است احساس کنی که چاکرا شروع به کار می‌کند خود را به دست آن احساس بسپار، ممکن است احساس کنی که انرژی دارد صعود می‌کند اما بگذار احساس آنجا باشد. هیچ تصویری برای خود نتراش، به آن فکر نکن، تلاشی روشنفکرانه برای درک پیشاپیش آن در پیش نگیر. هیچ‌گونه اطلاعات مقدماتی ضروری نیست؛ نه تنها ضروری نیست بلکه سخت هم زیان‌آور است. و یک نکته‌ی دیگر: کوندالینی و چاکراها به آناتومی و فیزیولوژی تو تعلق ندارند. چاکراها و کوندالینی به پیکر ظریف (Sukshma Sharira) تو تعلق دارند، نه به این بدن، پیکر زمخت. طبیعی ست که نقطه‌های تبادیل وجود دارند. چاکراها پاره‌ای از سوکشما شاریرای توست اما فیزیولوژی و آناتومی تو نقطه‌هایی برای تبادیل دارند. وقتی یک چاکرای درونی را احساس کنی خواهی دانست که نقطه‌ی تماس کجاست. در غیر این صورت می‌توانی کل بدن را تشریح کنی. چیزی به اسم چاکرا نخواهی یافت. همه‌ی حرف و حدیث‌ها و به اصطلاح شواهد و همه‌ی ادعاهای "علمی" که پیکر فیزیکی تو چیزی شبیه کوندالینی و چاکراها دارند، تمامن بی‌معنا هستند؛ مطلقن بی‌معنا. نقطه‌های تماس در بدن وجود دارند اما این نقطه‌ها تنها می‌توانند احساس شوند،

آن‌گاه که چاکراهای واقعی را احساس می‌کنی. اگر بدن فیزیکی‌ات را تشریح کنند چیزی هویدا نخواهد شد. این امر اصلن به آناتومی مربوط نیست.

به این نکته هم توجه کنی: اصلن ضروری نیست که از چاکراها گذر کنیم. می‌توان آن را نادیده گرفت. ضروری نیست که پیش از روشن‌شدگی کوندالینی را احساس کنیم. این روند متفاوت با آن چیزی‌ست که احتمالن تصور می‌کنی. انرژی کوندالینی به این سبب احساس نمی‌شود که صعود می‌کند. آن را در صورتی احساس می‌کنی که کانال انرژی کاملن باز نیست. وقتی کانال کاملن آزاد و باز است انرژی جریان پیدا می‌کند اما نمی‌توانی آن را احساس کنی.

وقتی احساس‌اش می‌کنی که چیزی مانع جریان انرژی‌ست. انرژی را مستقیم نمی‌توانی احساس کنی؛ تنها آن‌گاه احساس می‌کنی که مقاومتی در کار است. وقتی دستم را حرکت می‌دهم بدون این که به مانعی برخورد کند حرکت دست را احساس نخواهم کرد. حرکت قابل احساس است چون هوا مقاومت می‌کند اما مقاومت آن در حد مقاومت سنگ نیست، که مقاومت را روشن‌تر به نمایش می‌گذارد. در حلاء حرکت را اساسن احساس نمی‌کنم. پس مسئله نسبی‌ست.

بودا درباره‌ی کوندالینی چیزی نگفته است. نه به این خاطر که در بدن او کوندالینی وجود نداشت، بلکه به این خاطر که کانال انرژی چنان آزاد و باز بود که مقاومتی در کار نبود. به همین خاطر هرگز احساس‌اش نکرده بود.

ماهاویرا هم هرگز درباره‌ی کوندالینی سخنی نگفته است. به همین خاطر نظر کاملن اشتباهی شکل گرفته است، و جین‌ها<sup>۲</sup>، پیروان ماهاویرا، باور داشتند که کوندالینی کاملن بی‌معناست، که چیزی به اسم کوندالینی وجود ندارد. به همین خاطر سنت جین بیست‌وپنج قرن است که کوندالینی را انکار می‌کند با این استدلال که ماهاویرا هم آن را احساس نکرده است. اما علت این امر که چرا ماهاویرا در آن باره

<sup>۲</sup> - بنا بر تاریخ سنتی جین، بنیان‌گذار این مکتب ناتاپوته واردمنه، موسوم به ریشبه یا ریشبه دیو بوده است که در سده‌های بسیار پیش از میلاد مسیح می‌زیسته و می‌گویند او اولین مؤسس طریقه و گذرنده از دریای سمساره است. در حدود سال ۵۹۹ق.م در ناحیه‌ای که اکنون به نام «بهار» معروف است در خانواده‌ای از طبقه کشتیبه کودکی متولد شد که بعد به «مهاویره» به معنی «پهلوان بزرگ» شهرت یافت. ماهاویرا در سال ۵۲۶ پیش از میلاد در شهر «پاوا» نزدیک «باتنا» به «نیروانا» پیوست و به درجه‌ی کمال و بلوغ، یعنی کواله، نایل گشت. بعد از یک سال مهاویرا به عالی‌ترین پایه یعنی مقام تیرتنکره رسید و افراد قبیله‌ی خود و سایر مردم را به طریقه‌ی خویش دعوت کرد و تا سن هفتاد و دو سالگی در ترویج طریقه‌ی خود کوشید. در آن زمان او به جینه، «فیروز و فاتح» ملقب گشت و پیروان او را نیز «جین» گفتند.

سخنی نگفته است چیز دیگریست. چون او در بدن خود مسدودیتی نداشت تا آن را احساس نمی‌کرد.

پس ضروری نیست که کوندالینی را احساس کنی. شاید هیچ‌گاه احساس‌اش نکنی. و آن‌گاه که کوندالینی را احساس نمی‌کنی، از کنار چاکراها بگذری، چرا که کارکرد چاکراها از میان بردن مسدودیت‌هاست. جز این معنای دیگری ندارند. وقتی مانعی وجود دارد، که مسدودیت ایجاد می‌کند نزدیک‌ترین چاکرا با انرژی کوندالینی مسدود شده به ارتعاش درمی‌آید. پویا می‌شود. چاکرا به چرخش درمی‌آید و چنان با سرعت مرتعش می‌شود تا از این طریق انرژی معینی را تولید کند تا مسدودیت را در هم بشکند.

وقتی کانال انرژی باز است چاکرا به کار گرفته نخواهد شد و آن را اصلن احساس نخواهی کرد. چاکراها برای این وجود دارند که به تو یاری برسانند. وقتی کوندالینی مسدود است نیاز به کمک بدون واسطه است. یکی از چاکراها انرژی مسدود شده را در خود جمع می‌کند.

اگر انرژی نتواند صعود کند به عقب بازمی‌گردد. البته پیش‌ازاین که سیر نزولی کند جذب نزدیک‌ترین چاکرا خواهد شد و کوندالینی شروع به ارتعاش در آن چاکرا می‌کند. این ارتعاش، انرژی را سرزنده و چالاک می‌کند و بدین طریق می‌تواند منطقه‌ی مسدود شده را باز کند. چاکراها فقط نیروی کمکی هستند.

وقتی کوندالینی بدون مانع جریان داشته باشد اصلن چاکراها را حس نخواهی کرد. پس یکی می‌تواند وجود نه چاکرا را احساس کند، یکی هم ممکن است ده چاکرا را و یک نفر دیگر هم سه تا و یا چهار چاکرا را حس کند و یک نفر هم تنها یکی و یا اصلن وجود چاکرا را حس نکند. بستگی به موردش دارد. واقعن چاکراهای بسیار زیادی وجود دارد و با هر حرکت، با هر قدم چاکرای در کنار کوندالینی هست تا به آن کمک کند. آنجا که نیازی به یاری هست چاکرا آنجا حاضر است. بدین سبب است که تاکید می‌کنم دانش کتابی کمک‌کننده نیست. و برای مراقبه در اساس، کوندالینی مهم نیست. اگر کوندالینی خود را نشان داد این امر دیگری است. اما ربطی به مراقبه ندارد. می‌توان مراقبه را حتا بدون نام بردن از کوندالینی توضیح داد؛ ضرورت ندارد. اما اگر قرار باشد از کوندالینی سخن بگوییم توضیح این که مسئله بر سر چیست مشکل است.

مراقبه را می‌توان بدون واسطه توضیح داد. لازم نیست حتمن پای چاکراها را به میان بکشیم؛ بدون هرگونه مقدمه‌ای شروع به مراقبه کن. اگر کانال انرژی مسدود باشد



ممکن است کوندالینی را حس کنی و چاکراها نمایان شوند اما این اتفاق کاملن غیر ارادیست. توجه کن، کاملن غیرارادی است به اراده‌ی تو اصلن نیازی نیست. راه هر چه ژرف‌تر باشد غیرارادی‌تر است. می‌توانم دستم را حرکت بدهم این البته که ارادیست؛ اما نمی‌توانم خونم را تنظیم کنم. می‌توانم دست به تلاش بزنم. سال‌ها تمرین می‌تواند انسانی را برای تنظیم ارادی گردش خون توانا سازد؛ هاتا یوگا این کار را ممکن می‌گرداند، عده‌ای این کار را می‌کنند، امری ناممکن نیست؛ اما کاری بی‌معناست. سی سال تمرین، فقط برای کنترل گردش خون بی‌معنا و ابلهانه است چرا که با این کنترل چیزی به دست نمی‌آید. گردش خون غیر ارادیست؛ به خواست تو نیازی نیست. وقتی غذا می‌خوری و غذا به درون تو منتقل می‌شود اراده‌ی تو در این میان هیچ‌کاره است. خودکاری و مکانیسم بدن همه‌ی کارها را به عهده می‌گیرد و کارهای ضروری را به انجام می‌رساند. خواب، ارادی نیست میلاد و مرگ ارادی نیست؛ این‌ها مکانیسم‌هایی غیرارادی‌اند. کوندالینی باز هم ژرف‌تر است؛ ژرف‌تر از مرگ، ژرف‌تر از میلاد، ژرف‌تر از خون تو؛ چرا که کوندالینی چرخش پیکر دوم توست. خون، چرخش پیکر فیزیکی‌ات، و کوندالینی چرخش پیکر اثری توست. مطلقن غیر ارادیست. حتا استاد هاتا یوگا هم نمی‌تواند با اراده‌اش بر آن تاثیری بگذارد.

در مراقبه، انرژی خودبه‌خود شروع به حرکت می‌کند. کاری که تو می‌توانی بکنی تنها مراقبه است. وقتی غرق مراقبه‌ای انرژی شروع به صعود می‌کند و تغییر جریان انرژی را حس می‌کنی. به شکل‌های گوناگونی حس می‌شود حتا بدن فیزیکی هم تغییر را دریافت می‌کند.

به‌طور متعارف یکی از نشانه‌های سلامتی بسامان، گرمی پاها و خنکی سر است. این یک نشانه‌ی سلامتی بیولوژیکی است.

وقتی انرژی جریانی صعودی دارد ممکن است بیماری‌های بسیاری پدیدار شوند، چرا که از منظر زیست‌شناسی کل ارگانیسم را به هم ریخته‌ای. بودا وقتی مرد بسیار بیمار بود، ماه‌ویرا وقتی که مرد، خیلی بیمار بود، رامانا ماهارشی از بیماری سرطان مرد، راما کریشنا هم از سرطان مرد. دلیل‌اش این بود که سیستم بیولوژیکی‌اش سخت آشفته شده بود. بسیاری دلایل دیگری را ارائه داده‌اند که همه‌ی‌شان بی‌معنا هستند. جین‌ها داستان‌های فراوانی ابداع کرده‌اند چون قبول این که ماه‌ویرا بیمار بوده برای‌شان سخت است. برای من مسئله کاملن برعکس است: برای من پذیرش این که او سالم می‌توانست باشد دشوار است. نمی‌توانست سالم باشد؛ چرا که او در آخرین

زندگی‌اش بود و در این حالت باید که کل سیستم بیولوژیکی به هم بریزد. سیستمی که هزاران سال دوام آورده بوده، باید به هم بریزد. ماهویرا نمی‌توانست سالم باشد، در پایان می‌بایست سخت بیمار می‌شد. و چنین هم بود. اما برای پیروان‌اش تصور این که او بیمار بوده سخت دشوار است.

در آن زمان تنها یک توضیح برای بیماری وجود داشت. اگر از یک بیماری رنج می‌بری به این معناست که کارمای تو، اعمال گذشته‌ات، بد بوده‌اند. در صورت بیمار بودن ماهویرا می‌توانست به این معنا باشد که او هنوز تحت تاثیر کارما بوده است. این نمی‌توانست صدق داشته باشد، به همین سبب داستان مناسبی را ابداع کردند: گوشالاک، مخالف ماهویرا، نیروهای تاریکی را علیه او به کار گرفته بوده است، اما این حقیقت ندارد.

انرژی زیستی و طبیعی رو به پایین جریان دارد، انرژی روحانی رو به بالا. و کل ارگانسیم برای جریان طبیعی، سیر نزولی ساخته شده است. شاید تغییرات زیادی را در بدن احساس کنی اما آن تغییرات در پیکر لطیف صورت می‌گیرد. مراقبه فقط یک طریقه است تا پلی زده شود میان بدن فیزیکی و بدن لطیف. وقتی می‌گویم "مراقبه" منظورم تنها این است: آن‌گاه که توانایی بیرون جهیدن از بدن فیزیکی را پیدا می‌کنی - مراد من از مراقبه فقط همین است. اما برای این جهش به یاری بدن فیزیکی نیاز داری؛ بدن فیزیکی، تخته‌ی پرش توست.

می‌توانی این پرش را از نقطه‌ای رادیکال شروع کنی. از روزه معمولن برای یک پرش بلند استفاده می‌کنند. با روزه‌داری طولانی و بی‌وقفه به آستانه می‌رسی. بدن انسان به‌طور معمول می‌تواند تا نود روز روزه‌داری کند؛ اما آن‌گاه که بدن کاملن خسته شده، آن‌گاه که تمام ذخیره‌ی انرژی برای موارد اضطراری خالی شده، دو اتفاق ممکن است بیفتد. اگر کاری نکنی ممکن است مرگ به سراغت بیاید اما اگر آن لحظه را برای مراقبه به کار بگیری، آن پرش می‌تواند صورت بگیرد.

اگر کاری نکنی و هم‌چنان به روزه‌داری ادامه بدهی ممکن است بمیری. این یعنی خودکشی. ماهویرا، که بیشتر از همه در تاریخ تطور بشری در روزه‌داری دست به تجربه‌هایی رادیکال می‌زد، تنها کسی‌ست که به پیروان‌اش اجازه‌ی خودکشی روحانی را داده است. او این را Santhara می‌نامید: مرز واژگونی، هر دو وضعیت ممکن است. در یک آن می‌توانی جهش کنی و یا بمیری. اگر تکنیک معینی را به کار بگیری می‌توانی جهش کنی. پس چنان‌که ماهویرا می‌گوید این دیگر خودکشی نیست بلکه انفجاری

روحانی‌ست. ماه‌وایرا یگانه انسانی بود که می‌گفت که اگر شهامت کافی داشته باشی می‌توانی حتا خودکشی را برای رشد روحانی خود مورد استفاده قرار دهی.

از هر نقطه‌ی مرزی، جهش ممکن است. صوفیان رقص را مورد استفاده قرار می‌دادند. با رقص به مرحله‌ای می‌رسی که خود را موجودی فرازمینی احساس می‌کنی. وقتی یک صوفی می‌رقصد حتا تماشاگران خود را موجوداتی فرازمینی احساس می‌کنند. از طریق حرکت بدن، از طریق حرکت آهنگین، رقصنده با سرعت از بدن جدا می‌شود. در آغاز، حرکت ارادی‌ست اما به‌سرعت مکانیسمی غیرارادی بدن را هدایت می‌کند.

شروع به رقص می‌کنی اما آن‌گاه که پایان کار را در اختیار خود داری، این یک رقص معمولی‌ست. اما آن‌گاه که در میانه‌ی رقص، در جایی احساس می‌کنی که مکانیسمی غیرارادی بدن را به‌چنگ گرفته است، آن‌گاه این رقص، رقص درویش شده است. چنان با سرعت خود را حرکت می‌دهی که بدن به ارتعاش در می‌آید و از دایره‌ی اختیار خارج می‌شود.

در این نقطه یا دیوانه می‌شوی و یا جهش می‌کنی. شاید دیوانه بشوی چرا که مکانیسمی غیرارادی بدن تو را به اختیار گرفته؛ خارج از کنترل تو؛ کاری از دست تو ساخته نیست. شاید دیوانه بشوی و هرگز نتوانی از چنگ حرکات غیرارادی رهایی یابی. در این نقطه ممکن است دیوانه بشوی و یا اگر تکنیک جهش را بشناسی مراقبه اتفاق بیفتد.

به همین خاطر است که صوفیان را "دیوانه‌ها" می‌خوانند. آنها به دیوانگان مشهورند. از منظر متعارف چنین هم هست. فرقه‌ای در میان بنگالی‌ها هست که به صوفیان بسیار شبیه‌اند. باول فقیرها (Die Baulfakire) آنها از دهی به دهی می‌روند، می‌رقصند و آواز می‌خوانند. واژه‌ی baul از bawla می‌آید و به معنای دیوانه است. اینها دیوانه‌اند.

خیلی‌ها دیوانه می‌شوند اما اگر تکنیک را بشناسی مراقبه حاصل می‌شود. مراقبه همواره در مرزینها اتفاق می‌افتد. به همین خاطر عارفان همیشه اصطلاح "بر لبه‌ی تیغ" را به کار گرفته‌اند. یا آدم دیوانه می‌شود و یا مراقبه حاصل می‌گردد. هر شگردی بدن را به‌مثابه‌ی "لبه‌ی تیغ" استفاده می‌کند؛ آنجا که دو امکان، باز است. از طریق کدام تکنیک مراقبه حاصل می‌شود؟ من از دو روش صحبت کردم: روزه‌داری

و رقص. اما تمام تکنیک‌های مراقبه برای این هستند که تو را به مرزبینه‌ها برسانند تا بتوانی جهش کنی. خود جهش به طرزی بسیار ساده صورت می‌گیرد؛ بسیار ناروش‌مند. اگر در آن لحظه بتوانی خودآگاه باشی، در لحظه‌ای که روزه‌داری تو را به مرز مرگ رسانده است، اگر در آن لحظه به خود آگاه باشی، لحظه‌ای که مرگ نزدیک می‌شود، اگر در آن لحظه آگاه باشی، مرگی در میان نیست. و نه تنها در آن لحظه مرگی در کار نیست، بلکه مرگ هرگز دیگر نیست. جهش کرده‌ای. آن‌گاه که لحظه چنان فشرده است که می‌دانی در آنی از تو فراتر خواهد رفت، وقتی که می‌دانی که پس از آن لحظه دیگر بازگشتی در میان نیست، در آن لحظه بیدار باش... و جهش کن! روش همانا که آن لحظه‌ی هوشیاری‌ست. و چون هوشیاری روش است، اهل ذن می‌گویند که روشی وجود ندارد. هوشیاری اساسن روش نیست. به همین سبب کریشنا مورتی همواره می‌گوید روشی وجود ندارد.

مسلم است که هوشیاری در حقیقت روش نیست. اما با این همه من آن را روش می‌نامم چرا که اگر در آن لحظه نتوانی هوشیار باشی، به زبان رفته‌ای؛ در لحظه‌ای که جهش ممکن است. به همین سبب وقتی یکی می‌گوید: "کافی‌ست که در آن لحظه تنها هوشیار باشی"، پس این حرف می‌تواند در مورد ده هزار نفر صادق باشد اما این آدم خودش از این نقطه‌ی مرزی گذشته بدون آن که دیوانه شود و یا بمیرد. در هر حال به این نقطه رسیده است. برای دیگران، برای بیشترینه‌ی مردم، تنها سخن گفتن درباره‌ی لحظه‌ی هوشیاری کفایت نمی‌کند. آنها نخست باید تدارک‌ها ببینند. در موقعیت‌های متعارف آگاهی به خود چندان به کار نمی‌آید. و تو توانا نیستی در موقعیت عادی به خود، آگاهی داشته باشی. گنگی عقل داستانی طولانی دارد. بی‌حسی، کاهلی، ناهشیاری آن، چنان طولانی‌ست که نمی‌توانی به هوشیاری امیدوار باشی در حینی که به سخنان کریشنا مورتی و یا من و یا کس دیگری، تنها گوش بدهی. دشوار است که همه‌ی این کارها را با خودآگاهی انجام بدهی، کارهایی که بارهای بسیاری ناآگاهانه انجام داده‌ای. سر کارت می‌روی بدون این که واقعن دریافت بکنی که حرکت کرده‌ای: از سر پیچی گذشته‌ای، راهرو را پیموده‌ای و دری را باز کرده‌ای. در تمام طول عمر چنین رفتار کرده‌ای. اکنون دیگر این کار به مکانیسمی غیرارادی تبدیل شده. این کار از دایره‌ی خودآگاهی تو به بیرون رانده شده است. و کریشنا مورتی می‌گوید: "آگاه باش آن‌گاه که راه می‌روی." اما همیشه راه رفته‌ای بی آنکه اساسن توجهی بدان داشته باشی.

عادت چنان عمیق در تو خود را جا انداخته، که در گوشت و خونت نفوذ کرده، اکنون دیگر در افتادن با آن بسیار مشکل است. در شرایط اضطراری بیدار و آگاه می‌شوی، آن‌گاه که در موقعیت پیش‌بینی نشده و اضطراری قرار می‌گیری. کسی تپانچه‌های را روی سینه‌تان می‌گذارد: بیدار و هوشیار می‌شوی، چون این موقعیت را تمرین نکرده‌ای. اما تا با موقعیت اخت می‌شوی هرگونه هوشیاری را از دست می‌دهی. کار روزه‌داری این است که به چنان موقعیت حادی برسی، که قبلن هرگز تجربه نکرده‌ای. اگر کسی مدت زیادی روزه‌داری کرده باشد روزه‌داری کمک چندانی به او نخواهد کرد؛ نیاز به دوره‌های طولانی روزه‌داری دارد. کسی که هرگز نرقصیده، رقص می‌تواند کمک زیادی به او بکند. اگر رقصنده‌ای با تجربه هستی آن‌گاه رقص درویش مناسب حال تو نیست. کافی نخواهد بود، چرا که تو کامل و خبره‌ای، و خبره یعنی این که چیزها اکنون دیگر از قسمت غیرارادی فهم تو هدایت می‌شوند. معنای خبرگی در این نکته نهفته است.

به همین خاطر صد و دوازده روش مراقبه شکل گرفته است. اگر یکی مناسب حال تو نیست می‌توانی یکی دیگر را انتخاب کنی. و موثرترین‌شان روشی خواهد بود که برای تو کاملن ناشناخته است. وقتی تو در روش معینی آموزش ندیده باشی با سرعت به نقطه‌ی بحرانی می‌رسی، و از این نقطه‌ی مرزی به بعد، هوشیار باش! به مراقبه بپرداز و نه به کوندالینی. و اگر به خود آگاه باشی در درون تو واقعه‌ها صورت خواهد گرفت. برای نخستین بار دنیایی را در درون خود تجربه خواهی کرد که بزرگ‌تر از خود توست، بسیار بزرگ‌تر، که بی‌وقفه بسط می‌یابد تا کائنات. انرژی‌های ناشناخته‌ای، کاملن ناشناخته‌ای در تو جریان می‌یابند. چیزهای ناشنیده، چیزهای تصورناپذیر که در رویا هم نقش خیال‌شان را نداشته‌ای، نمایان می‌شوند. اما آن‌ها فردبه‌فرد متفاوت‌اند، به همین سبب خوب است که در این باره سخن بگوییم.

هر کس به روش خود آن را تجربه می‌کند. پس، سنت بر گورو استوار است. نوشته‌ها کفایت نمی‌کنند. فقط یک گورو می‌تواند یاری کند. و همه‌ی گوروها مخالف نوشته‌ها بوده‌اند، باینکه نوشته‌ها از گوروها سخن می‌گویند و آنها را ارج می‌گذارند. حتا تصور یک گورو در تضاد مستقیم با کتاب‌ها است. مثل معروف هندی "Guru bin gnana nahee" "بدون گورو دانشی وجود ندارد" - درواقع به این معنا نیست، که بدون گورو دانشی وجود ندارد، بلکه بیشتر به این معناست: "تنها از طریق نوشته‌ها، دانشی وجود ندارد."

به گورویی زنده نیاز داری نه کتابی مرده. یک کتاب نمی‌تواند بداند که تو به کدام تیپ فردی تعلق داری. یک کتاب اعتباری عام دارد؛ نمی‌تواند خاص باشد، ناممکن است. تنها یک استاد زنده می‌تواند تشخیص دهد که چه چیزی برای تو ضروری است و بر تو چه خواهد رفت.

این امر واقعن متناقض است: نوشته‌ها از گوروها سخن می‌گویند- بدون گورو دانشی وجود ندارد- اما گوروها به‌طور نمادین مخالف نوشته‌ها هستند. این تصور که گورو در آموختن دانش به تو کمک می‌کند به این معنا نیست که او دانش را به تو منتقل می‌کند. بیشتر به این معناست که تنها یک استاد زنده در واقعیت امر می‌تواند دست گیر باشد. چرا؟ به خاطر این که تنها او می‌تواند تک‌تک افراد، فردیت‌ها را بشناسد. هیچ کتابی نمی‌تواند تک‌تک افراد را بشناسد؛ کتاب‌ها برای آدم خاصی نوشته نشده‌اند؛ آنها برای همه نوشته شده‌اند. اگر قرار است به تو یک روش داده شود، باید که فردیت مورد توجه قرار بگیرد و آن هم بسیار، بسیار دقیق، به طرز بسیار جوهرین. دانشی که گورو منتقل کرده، همیشه پنهانی، شخصی بوده؛ از گورو به شاگرد منتقل شده. چرا این همه پنهان‌کاری؟ پنهان‌کاری تنها وسیله‌ی انتقال دانش است. شاگرد را منع می‌کنند با کسی در آن باره حرفی نزنند. عقل می‌خواهد به سخن درآید. وقتی چیزی می‌دانی، رازداری بسیار دشوار است؛ مشکل‌ترین کار ممکن است. اما این شیوه‌ی کار گوروها، استادان بزرگ از زمان‌های کهن بوده است. آنها چیزی به تو می‌دهند به این شرط که در آن باره سخن نگویی. چرا؟ چرا این همه پنهان‌کاری؟ بسیاری می‌گویند که حقیقت نیازی به پنهان‌کاری و رازداری ندارد. حرفی بی‌معناست. حقیقت بیشتر از ناحقیقت به پنهان‌کاری نیاز دارد، چرا که در دستان نااهل می‌تواند به سلاحی خطرناک تبدیل شود. حقیقت برای افراد معینی در نظر گرفته شده، فقط برای اوست و نه برای هیچ شخص دیگری. نباید به کس دیگری منتقل شود تا زمانی که خود او به نقطه‌ای برسد که فردیت او از میان برخیزد. مسئله روشن است.

گورو کسی است که دیگر فردیت ندارد. تنها به این سبب است که می‌تواند در ژرفای فردیت بنگرد. تا زمانی که او هنوز فرد است می‌تواند تو را تاویل کند اما هنوز در موقعیتی نیست که بتواند تو را بشناسد. به‌عنوان مثال وقتی من اینجا هستم، وقتی من به‌عنوان فرد وجود دارم و چیزی درباره‌ی تو می‌گویم، این منم که درباره‌ی تو حرف می‌زنم.



آنچه من می‌گویم این گفت من چیزی درباره‌ی تو نمی‌گویم بلکه درباره‌ی من می‌گوید. پس من نمی‌توانم از تو دست‌گیری کنم چرا که اساسن نمی‌توانم تو را بشناسم. همه‌ی آنچه درباره‌ی تو می‌دانم، تنها بدون واسطه می‌شناسم، از طریقی که خودم را می‌شناسم. این "من اینجا هستم" باید از میان برخیزد. من باید یک غیاب باشم. تنها آن‌گاه است که می‌توانم به ژرفای وجود تو راه یابم، کاملن بدون تعبیر و تفسیر. تنها آن‌گاه است که می‌توانم تو را بشناسم، آن‌گونه که هستی، و نه با متر و مقیاس‌های خودم. و تنها آن‌گاه است که می‌توانم دست‌گیر تو باشم؛ این است سبب پنهان‌کاری.

خوب است که درباره‌ی کوندالینی و چاکراها سخن نگوئیم. مراقبه تنها ساحتی است که باید درباره‌ی آن سخن گفت، چیزی که باید آموخته و فهمیده شود. سپس ساحت‌های دیگر در پی می‌آیند. کوندالینی خود، نیروی حیاتی نیست، کوندالینی بیشتر کانال ویژه‌ی نیروی حیاتی‌ست؛ کانال انرژی. اما نیروی حیاتی می‌تواند از کانال‌های دیگری هم استفاده کند؛ تنها نباید از کوندالینی استفاده کند. روشن‌شدگی بدون کوندالینی هم ممکن است، اما از طریق کوندالینی ساده‌ترین و آسان‌ترین راه است.

اگر انرژی حیاتی از طریق کوندالینی جاری باشد، براهماراندهرها (Brahma) (Randhra نقطه‌ی پایان است. اگر انرژی حیاتی از راه دیگری جریان داشته باشد. راه‌های بی‌شماری ممکن است. آن‌گاه براهماراندهرها دیگر ایستگاه آخر نیست. به همین خاطر شکوفایی براهماراندهرها تنها یکی از امکان‌هاست، آن‌گاه که نیروی حیاتی از طریق کوندالینی جاری‌ست.

فرم‌های بسیار زیادی از یوگا هست که حتا نامی از کوندالینی به میان نمی‌آورند. پس سخنی هم از براهماراندهرها در میان نیست. اما ساده‌ترین رهنامه کوندالینی‌ست. نود درصد کسانی که به روشن‌شدگی دست یافته‌اند از طریق کوندالینی به آنجا رسیده‌اند.

کوندالینی و چاکراها در کالبد جسمانی نیستند. آنها به پیکر اثری تعلق دارند اما آنها کانون بده بستانی در کالبد جسمانی دارند. به‌مانند این است که عشق را احساس کنی و دست روی قلبات بگذاری. چیزی به نام "عشق" آنجا نیست، اما قلب تو، قلب فیزیکی تو، مکان گفت‌وگوست. وقتی دست را روی قلبات می‌گذاری به این معناست که

دستات را روی چاکرای می‌گذاری که به پیکر اثری تو تعلق دارد و این نقطه تقریباً جایگاه قلب در بدن فیزیکی توست.

کوندالینی به پیکر اثری تعلق دارد؛ هر قدمی که در جهت پیشروی در راه کوندالینی برمی‌داری با بدن فیزیکی تو نخواهد مرد، در تو می‌ماند. هر چه در این راه به دست آوری برای تو می‌ماند چرا که به بدن فیزیکی تو تعلق ندارد. اگر به بدن فیزیکی تو تعلق داشته باشد با مرگ خود آن را از دست خواهی داد و باید از نو آغاز کنی. اما اگر کسی به چاکرای سوم رسیده باشد می‌تواند این پیشرفت را برای زندگی بعدی خود در دست داشته باشد. گام‌های پیموده با اوست؛ چرا که در پیکر اثری ذخیره شده است.

وقتی می‌گویم نیروی حیاتی از طریق کوندالنی صعود می‌کند پس کوندالینی را کانال انرژی می‌فهمم. کانال کل انرژی که هفت چاکرا را به هم وصل می‌کند. این چاکراها پاره‌هایی از بدن فیزیکی نیستند. پس آنچه درباره‌ی کوندالینی می‌توان گفت، در رابطه با بدن اثری مصداق دارد.

وقتی نیروی حیاتی از طریق کوندالینی جاری‌ست، چاکراها شروع به ارتعاش می‌کنند و شکفته می‌شوند. تا زمانی که انرژی در آنها جاری‌ست، سرزنده خواهند بود. مثل این است که از طریق آب، الکتریسیته تولید کنند. نیرو و فشار آب، دینام را به چرخش درمی‌آورند. بدون فشار و بدون آب، دینام نمی‌تواند کار کند، خواهد ایستاد. دینام تنها از طریق فشار به چرخش درمی‌آید. چاکراها هم به این طریق کار می‌کنند؛ آنها تا زمانی که نیروی حیات به درون‌شان جریان پیدا نکرده هم‌چنان فاقد حیات‌اند، تنها در این حالت به چرخش درمی‌آیند.

به همین خاطر "چاکرا" نامیده می‌شوند. "چاکرا" را نمی‌توان به مفهوم "مرکز" برگردان کرد، چرا که مرکز، ایستایی را در معنای خود دارد، درحالی‌که چاکرا چیزی در چرخش است. ترجمه‌ی درست آن می‌تواند "چرخ" باشد، نه مرکز، یا مرکز پویا یا مرکز چرخان، مرکزی در جنبش.

چاکرا یک مرکز است تا زمانی که نیروی حیاتی در آن جاری نیست. تنها وقتی انرژی حیاتی بدان جا می‌رسد یک چاکراست. دیگر مرکز نیست، بلکه چرخشی در چرخش است. و هر چرخشی با چرخش خود نوعی انرژی جدید پیدا می‌کند. این انرژی بار دیگر برای به چرخش درآوردن چاکراهای دیگر به کار گرفته می‌شود. با جریان پیدا کردن نیروی حیاتی در یک چاکرا، آن چاکرا سرزنده‌تر و پندیده‌تر می‌شود.

کوندالینی کانالی است که نیروی حیاتی در آن جاری است. نیروی حیاتی در مرکز جنسی اسکان داده شده، در مرکز جنسی، در مولادهار ذخیره شده است. می‌تواند به‌عنوان انرژی جنسی به کار گرفته شود، در این حالت نوع خاصی از زندگی تولید می‌کند؛ یک زندگی طبیعی. در این حالت هم حرکت ایجاد می‌کند، در این صورت هم انرژی جدید تولید می‌کند، که طبیعی است. اگر این انرژی جریانی صعودی داشته باشد کانال کوندالینی باز می‌شود.

مرکز جنسی، مولادهار، نخستین چاکراست که باز می‌شود. می‌تواند در جهت باروری طبیعی و یا در جهت باروری روحانی باز شود. مولادهار دو دریچه دارد یکی در عمق و یکی در بالا. بالاترین مرکز کانال کوندالینی ساهاسرار است، که نقطه‌ی مرکزی آن براهماراندهراست. باز کردن براهماراندهرها راهی برای دستیابی به خویشتن است؛ روشن‌شدگی.

راه‌های دیگری هم وجود دارد که در آن‌ها کانال کوندالینی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، اما این‌ها راه‌هایی بسیار مشکل‌اند. در این روش‌های دیگرگونه سخنی از کوندالینی در میان نیست، حرکتی در این کانال انرژی وجود ندارد. روش‌های هندویی وجود دارد: راجا یوگا، مانترا یوگا و خیلی تکنیک‌های تانترای دیگر.

روش‌های مسیحی، بودایی، روش‌های ذنی و تائوئیستی وجود دارند. این روش‌ها با باز کردن کوندالینی درگیر نیستند، از این راه استفاده نمی‌کنند. از راه‌های دیگری استفاده می‌کنند، کانال‌های دیگر انرژی که حتا به پیکر اثری هم تعلق ندارند. کانال‌های پیکر ستاره‌ای می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند، که پیکر ستاره‌ای، پیکر سوم، کانال ویژه‌ی خود را دارد. و پیکر ذهنی، پیکر چهارم، هم کانال خاص خود را دارد. همه‌ی هفت پیکرها کانال انرژی خاص خود را دارند.

مراقبه‌ی پویا، که من آن را به کار می‌گیرم، با کوندالینی کار می‌کند. در پیکر دوم کار کردن با کوندالینی ساده است. هر چه ژرف‌تر بروی- به بدن سوم و یا چهارم- کار دشوار و دشوارتر می‌شود. پیکر دوم نزدیک‌ترین پیکر به کالبد جسمانی است، و در بدن فیزیکی نقطه‌های تعامل وجود دارند، که کار را آسان می‌کنند.

وقتی با پیکر سوم کار می‌کنی نقطه‌های تعامل در پیکر دوم‌اند، وقتی با پیکر چهارم کار می‌کنی نقطه‌های تعامل در پیکر سوم. به این ترتیب با بدن فیزیکی خود سروکاری نداری؛ اصلن نمی‌توانی آن را احساس کنی. اما با کوندالینی دقیقن می‌توانی هر گام خود را حس کنی، و می‌دانی که کیستی. این حالت به تو اطمینان می‌بخشد. در

روش‌های دیگر نخست باید تکنیک‌هایی را یاد بگیری، که به تو امکان می‌دهند نقطه‌های تعامل را در پیکر دوم و یا سوم حس کنی و این کار زمان و نیروی خاص خود را می‌طلبد.

روش‌های دیگر، کوندالینی را، به خطا، نادیده می‌گیرند. آن‌ها کوندالینی را انکار می‌کنند چرا که با آن درگیر نمی‌شوند. کوندالینی روش خاص خود را دارد. اگر با روش دن کار کنی دیگر نیازی نداری به کوندالینی توجه کنی. اما گاهی، حتا آن‌گاه که با روش‌های دیگر کار می‌کنی، کوندالینی را حس خواهی کرد، چرا که هفت پیکر در هم تداخل می‌کنند، آن‌ها با هم در پیوند هستند. وقتی با پیکر ستاره‌ای، پیکر سوم، کار می‌کنی پیکر دوم می‌تواند فعال شود؛ از پیکر سوم شراره‌ای به آنجا پرتاب شود. صورت حال برعکس ناممکن است.

وقتی با پیکر دوم کار می‌کنی، انرژی به پیکر سوم سرازیر نمی‌شود چرا که پیکر دوم نازل‌تر از پیکر سوم است. اما وقتی با پیکر سوم کار می‌کنی انرژی تولید شده، به‌طور خودجوش، می‌تواند به پیکر دوم جریان پیدا کند. انرژی رو به پایین جریان پیدا می‌کند. چون پیکر دوم تو پایین‌تر از پیکر سوم قرار دارد گاهی ممکن است انرژی تولید شده در پیکر سوم به پایین سرریز کند.

کوندالینی را می‌توان در شیوه‌های دیگر هم حس کرد؛ اما وقتی کسی شیوه‌ای را آموزش می‌دهد که هیچ پیوندی با کوندالینی ندارد، به تو اجازه نخواهد داد تا به آن توجهی داشته باشی. اگر توجه خود را به آن معطوف بداری انرژی بسیاری گرد خواهی آورد.

کل روش، آن‌گاه که نمی‌خواهد سروکاری با کوندالینی داشته باشد از هم می‌پاشد. چون آموزگاران روش‌های دیگر چیزی درباره‌ی کوندالینی نمی‌دانند، طبیعتن نمی‌توانند با کوندالینی کار کنند، آنها اساسن کوندالینی را انکار می‌کنند. خواهند گفت این کار بی‌معناست، تصورات است، تو دچار توهمی. درگیر نشو، توجهی به آن نکن. و وقتی به آن توجهی نکنی و هم‌چنان بر روی پیکر سوم کار کنی، بتدریج کوندالینی از جریان خواهد افتاد. انرژی به پیکر دوم جریان پیدا نخواهد کرد و چه بهتر.

وقتی با یک روش کار می‌کنی تمام توجهات به آن روش باید باشد. به روش‌های دیگر توجهی نکن، وگرنه دچار آشفتگی خواهی شد. و کانال کوندالینی آن‌چنان ظریف و ناشناخته است که آشفتگی، زیان‌ها به بار می‌آورد.

روش مراقبه‌ی پویای من با کوندالینی کار می‌کند. حتی اگر تنها به تنفس خود توجه کنی، به کوندالینی کمک می‌کند، چرا که تنفس، که با پرانا (Prana)، با انرژی حیاتی همراه است با پیکر دوم، با پیکر اثری در پیوند است. پرانا با کالبد جسمانی تو در ارتباط نیست. پرانا از بدن فیزیکی تو گرفته می‌شود، از بدن فیزیکی تو بیرون کشیده می‌شود اما بدن فیزیکی تو تنها دروازه است.

پرانا به پیکر اثری تعلق دارد. ریه‌ها تنفس را انجام می‌دهند اما آن‌ها این کار را برای پیکر اثری انجام می‌دهند. پیکر فیزیکی تو، پیکر نخستین، برای پیکر اثری، پیکر دوم کار می‌کند، همین‌طور پیکر اثری برای پیکر ستاره‌ای، پیکر سوم و این هم برای پیکر ذهنی، پیکر چهارم کار می‌کند.

بدن فیزیکی تو دروازه‌ای به پیکر دوم است. پیکر دوم چنان لطیف است، که نمی‌تواند در رابطهای مستقیم با دنیای مادی باشد به همین خاطر بدن فیزیکی تو نخست ماده‌ی زمخت را به شکل انرژی درمی‌آورد تا بتواند تغذیه‌ی پیکر دوم باشد. هر چیزی که حواس گرد می‌آورند به انرژی دگرذیسی می‌بایند تا تغذیه‌ی پیکر دوم را فراهم آورند. سپس پیکر دوم آن را به شکل ظریف‌تری تبدیل می‌کند و تغذیه‌ی پیکر سوم می‌کند. به‌عنوان مثال نمی‌توانی خاک را بخوری؛ اما در سبزی عناصر خاک به‌صورت دگرگون شده موجود است، که می‌توان آن را خورد. رستنی‌ها خاک را به‌صورتی زنده و ظریف درمی‌آورند. می‌توانی از آن تغذیه کنی. نمی‌توانی از علف تغذیه کنی، گاو از آن تغذیه می‌کند و علف را به شیر تبدیل می‌کند و تو می‌توانی از شیر تغذیه کنی.

به همین شیوه پیکر نخستین، ماده را می‌گیرد و به انرژی تبدیل می‌کند، که پیکر دوم آن را می‌گیرد. تنفس از طریق ریه‌ها گرفته می‌شود. ریه‌ها ماشین‌هایی هستند که برای پیکر دوم کار می‌کنند. وقتی پیکر دوم می‌میرد، ریه‌ها سالم می‌مانند اما دیگر تنفس نمی‌کنند. تنفس محو شده است.

پیکر دوم، سرور پیکر نخست است و پیکر سوم سرور پیکر دوم است. هر پیکری، خدمت‌گذار پیکر بالاتر از خود است. هوشیاری و توجه به تنفس یاری‌گر کار با کوندالینی است. انرژی تولید می‌کند، انرژی دریافت می‌کند و به نیروی حیاتی یاری می‌رساند تا به بالا جریان پیدا کند.

اساس روش من بر کوندالینی استوار است. اگر این روش یک‌بار به‌درستی فهمیده شود می‌توان با آن به همه‌چیز دست یافت. آن‌گاه به چیز دیگری نیاز نیست.

به آخرین چاکرا، ساهاسرار (Sahasrar) می‌توان با هر طریق دلخواهی دست یافت. ساهاسرار و براهماراندهرا نام‌هایی هستند برای چاکرای هفتم در یوگای کوندالینی. وقتی با کوندالینی کار نمی‌کنی، وقتی با پیکر سوم کار می‌کنی، در این صورت هم به این نقطه می‌رسی اما دیگر براهماراندهرا نامیده نمی‌شود و شش چاکرای نخست هم وجود ندارند. تو از کانال دیگر انرژی گذر کرده‌ای، پس بدین قرار این راه‌ها فرسنگ‌ها از هم فاصله دارند اما هدف یکی‌ست. هر کدام از هفت پیکر با هفت چاکرا در رابطه‌اند، پس از راه‌های گوناگونی می‌توان به مقصد رسید.

نمی‌توان هم‌زمان دو کانال انرژی، دو روش را به کار گرفت. آدم اگر چنین کند آشفتگی به بار می‌آورد، خود را در دو کانال شقه می‌کند. هر روشی می‌بایست کل انرژی را در یک بعد کانالیزه کند. و مراقبه‌ی پویای من درست همین کار را می‌کند؛ بدین سبب است که با ده دقیقه تنفس عمیق و پرشتاب آغاز می‌شود.

## پله‌های شکل‌گیری پیکرهای لطیف

آیا از سر گذراندن تجربه‌های غیرحقیقی از کوندالینی ممکن است؟ تو از آنها به‌عنوان تجربه‌های روانی نام می‌بری و نه تجربه‌های روحانی. هم‌چنین گفته‌ای که کوندالینی پدیده‌ای روانی‌ست. آیا به این معناست که دو موقعیت در کوندالینی وجود دارد- یکی روانی و دیگری روحانی؟

برای این که موضوع را بفهمید، باید ساختار پیکرهای لطیف گوناگون به‌طور مشروح توضیح داده شود. فرد را می‌توان به پنج پیکر تقسیم کرد. نخستین پیکر، بدن فیزیکی‌ست که همه‌ی ما آن را می‌شناسیم. دومی، پیکر اثری‌ست، و سومی، که بالای دومی قرار دارد، پیکر ستاره‌ای‌ست. و چهارمی، که بالای این است، پیکر ذهنی و یا پیکر روانی‌ست؛ و پنجمین، که بالای چهارمی‌ست، پیکر روحانی‌ست. ششمی، که بالای پنجمین پیکر است، پیکر کیهانی نامیده می‌شود. هفتمین و آخرین نیروانا شاریر (Nirvana Sharir) یا پیکر نیروانی‌ست؛ پیکر بی‌پیکر.

اندکی دانش بیشتر درباره‌ی این هفت پیکر فهم تام کوندالینی را برای‌تان میسر می‌سازد. در نخستین هفت سال زندگی، سرانجام، بدن فیزیکی (Sthul Sharir) فرم می‌گیرد. باقی بدن‌ها تنها در حالتی نطفه‌ای هستند. توان رشد دارند اما در آغاز زندگی، در حالت آیشی هستند. بنابراین نخستین هفت سال زندگی، دوره‌ی محدودیت است.

شعور، احساس و امیال در این سال‌ها رشدی ندارند. تنها بدن فیزیکی در این مرحله رشد می‌کند. برخی از آدم‌ها هرگز بزرگ‌تر از هفت سال نمی‌شوند؛ در این مرحله‌ی رشد در جا می‌زنند و با حیوانات قابل مقایسه‌اند. حیوانات تنها در بدن فیزیکی خود رشد می‌کنند، بدن‌های دیگر در آنها دست نخورده می‌ماند.

در هفت سال بعدی - از هفت سالگی تا چهارده سالگی - Bhawa Sharir، پیکر اثیری رشد می‌کند. این هفت سال، سال‌های رشد احساسی فرد است. بنابراین به بلوغ جنسی، که فشرده‌ترین فرم احساس است، در چهارده سالگی دست می‌یابد. برخی در این مرحله می‌مانند. بدن فیزیکی‌شان هم‌چنان رشد می‌کند اما آنها در این پیکر نخستین در جا می‌زنند.

در سومین دوره‌ی هفت ساله - از چهارده تا بیست‌ویک پیکر ستاره‌ای ( Sukshma Sharir) رشد می‌کند. در پیکر دوم احساس‌ها رشد می‌کنند، در پیکر سوم، فهم، تفکر، شعور رشد می‌کند. بدین سبب است که هیچ دادگاهی یک بچه‌ی هفت ساله را به خاطر اعمال‌اش، مسئول نمی‌داند، چرا که کودک تنها بدن فیزیکی دارد. ما با بچه‌ها همان رفتاری را در پیش می‌گیریم که با حیوانات؛ آنها را پاسخ‌گو نمی‌دانیم. حتی اگر کودکی جنایتی مرتکب شود، تلقی می‌کنیم که تحت تاثیر دیگری آن کار را انجام داده، که جنایت‌کار واقعی شخص دیگری است.

پس از رشد پیکر دوم، انسان به سن رشد می‌رسد؛ یعنی به سن رشد جنسی. با این مرحله از رشد، طبیعت کار خود را به سرانجام می‌رساند، به همین سبب طبیعت تا این مرحله‌ی رشد، تام و کمال دست‌به‌کار است. در این برش زمانی انسان به معنای واقعی کلمه هنوز انسان نیست. پیکر سوم که در آن فهم، شعور، توان تفکر رشد می‌کند نتیجه‌ی تربیت، تمدن و فرهنگ است. به همین خاطر به یک انسان وقتی حق انتخاب می‌دهند که بیست‌ویک سال داشته باشد. باینکه این معیار در سراسر جهان به اجرا در می‌آید، اما برخی کشورها بحث و گفتگو می‌کنند که باید از هجده سالگی به آدم‌ها حق انتخاب داده شود. قابل فهم است، از آنجایی که انسان پیوسته در حال رشد است، فاصله زمانی هفت ساله‌ی میان مراحل رشد پیکرها، کوتاه‌تر می‌شود.

اکنون در همه جای دنیا هستند دخترانی که در سیزده چهارده سالگی بالغ می‌شوند. در سی سال گذشته پیوسته شروع بلوغ زودتر اتفاق افتاده است. پایین آمدن سن انتخاب به هجده سال نشانه‌ی این است که انسان امروز در هجده سال، کار بیست‌ویک سال را به سرانجام رسانده. به‌طور متعارف برای رشد پیکر سوم بیست‌ویک



سال ضروری‌ست و رشد بخش بیشتری از انسان‌ها فراتر از این نمی‌رود. رشد آنها با شکل‌گیری پیکر سوم به پایان می‌رسد و تا پایان زندگی دیگر رشد نمی‌کنند. پیکر چهارم را پیکر روانی (Manas Sharir) می‌نامم؛ این پیکر تجربه‌های شگفت‌انگیز خاص خود را دارد. انسانی که نیروی عقلانی او رشد نیافته شاید توانایی علاقه به ریاضیات را نداشته باشد یا نتواند از آن لذت ببرد. ریاضیات جادوی خاص خود را دارد. تنها انشتین می‌تواند سرمست آن شود، مثل یک موسیقی‌دان در موسیقی خود و یا یک نقاش در رنگ‌هایش. برای انشتین ریاضیات کار نبود، بازی بود. اما خرد باید که نخست به چنین رشدی دست یابد تا بتواند ریاضیات را به بازی مبدل سازد.

با شکل‌گیری هر پیکری امکان‌های بی‌پایانی به روی ما گشوده می‌شود. کسی که پیکر اثری خود را شکل نداده، کسی که در مرحله‌ی نخست هفت ساله‌ی خود مانده اشتیاقی به زندگی نخواهد داشت، به هر چیزی که فراتر از خوردن و نوشیدن است. به همین سبب در فرهنگ تمدن‌هایی که انسان‌ها در آن تا پیکر نخستین رشد کرده‌اند همه‌چیز تنها و تنها گرد لذت‌های دهانی می‌گردد. در تمدن‌هایی که در پیکر دوم در جا زده‌اند همه‌چیز دور سکس خواهد گشت. شخصیت آنها، ادبیات آنها، موسیقی آنها، فیلم‌های‌شان و کتاب‌های‌شان، شعر و نقاشی‌شان، حتا خانه‌ها و وسایل نقلیه‌شان گرد مسئله‌ی جنسی خواهد چرخید: همه‌ی این چیزها آغشته به سکس خواهد بود؛ به مسائل جنسی.

در تمدنی که در آن پیکر سوم تمام و کمال شکل گرفته، انسان‌ها خردمند و فرزانه خواهند بود. همواره در جامعه و ملتی که پیکر سوم رشد یافته، انقلاب‌های فکری صورت می‌گیرد. در بیهار (Bihar) در زمان بودا و ماهاویرا بیشتر انسان‌ها در این حد و اندازه بودند. به همین سبب در شهرستان بیهار هشت شخص در حد و اندازه‌ی بودا و ماهاویرا به دنیا آمدند. علاوه بر این در این زمان هزاران نفر دیگر نابغه‌هایی توانا بودند. همین وضعیت در یونان در دوره‌ی سقراط و افلاتون حاکم بود، درست همان شرایط در چین دوره‌ی لائوتسه و کنفوسیوس وجود داشت. و حیرت‌انگیزتر این که همه‌ی این فرزندگان روشن‌بین در یک دوره‌ی زمانی پانصد ساله زندگی می‌کردند. در این دوره‌ی پانصد ساله تکامل پیکر سوم به حد کمال رسید. به‌طور متعارف انسان در پیکر سوم می‌ماند. بیشتر انسان‌ها بعد از بیست‌ویک سالگی دیگر رشد نمی‌یابند.

در پیکر چهارم تجربه‌های غیرعادی ممکن می‌گردد. هیپنوتیسم، تله‌پاتی، پیش‌گویی همه توانایی‌های پیکر چهارم‌اند. انسان‌ها می‌توانند بدون محدودیت زمانی و

مکانی با هم‌دیگر در ارتباط باشند، می‌توانند به راحتی افکار یکدیگر را بخوانند و افکار خود را به دیگری برسانند. بدون یاری نیروی بیرونی می‌تواند نطفه‌ی يك فكر را در دیگری بکارد. انسان می‌تواند بیرون از بدن خود به سیر و سفر بپردازد؛ می‌تواند موجودی افلاکی شود و خود را جدا از بدن فیزیکی‌اش ببیند.

در پیکر چهارم توانایی‌های غیرعادی در اختیار دارد اما به‌طور متعارف این پیکر را رشد نمی‌دهیم، به خاطر این که خطرهای بسیاری و توهم‌های زیادی به همراه دارد. وقتی چیزها پیوسته لطیف می‌شوند امکان توهمات بیشتر می‌شود. مشکل می‌توان دریافت که يك انسان واقعا بدن‌اش را ترك کرده است یا نه. می‌تواند رویا باشد که او بدن‌اش را ترك کرده و واقعا هم می‌تواند این کار را کرده باشد. در هر دو حالت غیر از شخص او شاهدی در میان نیست. امکان هرگونه توهمی مطرح است.

جهانی که با پیکر چهارم شکل می‌گیرد ذهنی‌ست بر خلاف جهان پیکر پیشین، که عینی‌ست. وقتی يك روپیه در دست من است می‌توانم آن را ببینم، تو هم می‌توانی آن را ببینی، پنجاه شخص دیگر هم می‌توانند آن را ببینند. آن يك واقعیت عادی‌ست که در آن همه‌ی ما می‌توانیم سهمیم باشیم و می‌تواند مورد مطالعه قرار گیرد که آیا روپیه وجود دارد یا خیر. اما در قلمرو افکار من، تو نمی‌توانی مشارکت داشته باشی، من هم نمی‌توانم در قلمرو افکار تو مشارکت داشته باشم. از اینجا جهانی شخصی با همه‌ی تزویرهایش آغاز می‌شود، هیچ‌یک از معیارهای جهان بیرونی اینجا به کار نمی‌آیند. جهان توهمات با پیکر چهارم آغاز می‌شود. همه‌ی توهمات سه پیکر پیشین می‌توانند مورد مشاهده قرار گیرند.

بزرگ‌ترین خطر در این است، ضرورتاً این‌گونه نیست، که متوهم بر توهم آگاه است. می‌تواند متوهم باشد بی‌آن که بداند- هم خود و هم دیگران را فریب دهد. در این سطح، مسائل آن چنان لطیف‌اند، چنان غیرعادی و شخصی، که آدم هیچ ابزاری برای سنجش اعتبار تجربه‌های خود ندارد. بنابراین نمی‌توان گفت که شخص آیا چیزها را تصور می‌کند و یا آنها واقعا اتفاق می‌افتند.

به همین خاطر همواره تلاش کرده‌ایم به انسان‌ها در مصاف با این پیکر هشدار بدهیم و آن‌هایی که از این پیکر استفاده کرده‌اند همیشه لعنت خورده و انکار شده‌اند. صدها زن در اروپا به‌عنوان جادوگر سوزانده شده‌اند، چرا که توانایی‌های این پیکر را به کار گرفته‌اند. صدها نفر که تانتر را عملی می‌کردند در هند به خاطر به کارگیری پیکر چهارم کشته شده‌اند. آنها از اسراری خبر داشتند که برای انسان‌ها خطرناک تشخیص

داده می‌شد. آنها می‌دانستند که در سر تو چه‌ها می‌گذرد، بدون این که وارد خانه شوند، می‌دانستند که وسایل خانه‌ی تو در کجا قرار دارند. به‌این ترتیب در سرتاسر جهان قلمرو پیکر چهارم عنوان "جادوی سیاه" نام گرفت، چرا که هرگز انسان نمی‌توانست بداند که آنجا چه اتفاق می‌افتد. ما همه تلاش خود را به خرج داده‌ایم تا از پیشروی انسان بدان قلمرو جلوگیری کنیم، به فراتر رفتن از پیکر سوم، چرا که پیکر چهارم همیشه به نظر ما خطرناک رسیده است.

خطرهایی در میان است و درعین حال دستاوردهای حیرت‌آوری. به جای جلوگیری از پیشرفت، پژوهش است که ضرورت دارد. شاید بدین طریق بتوانیم راه‌هایی برای سنجش اعتبار تجربه‌های مان پیدا کنیم. اکنون ابزارهای علمی وجود دارد و نیز تفاهم انسانی افزایش یافته است. می‌توان وسایل و راه‌هایی یافت، مثل کشفیات علمی در حوزه‌های دیگر.

تاکنون ثابت نشده که آیا حیوانات خواب می‌بینند یا نه. چطور می‌توان دریافت وقتی که یک حیوان سخن نمی‌گوید؟ می‌دانیم که خواب می‌بینیم، چون صبح از خواب برمی‌خیزیم و می‌گوییم که خواب دیده‌ایم. با پشتکار و تلاش بسیار اکنون راهی پیدا شده است. مردی سال‌ها با میمون‌ها کار کرده تا این مسئله را حل کند، و به زحمت اش می‌آورد تا کار تدارکاتی را بدانیم که او برای آزمایش خود به عمل آورده است. او برای این کار شروع کرد به نشان دادن فیلم به میمون‌ها. تا فیلم شروع می‌شد به میمون محرکی الکتریکی وارد می‌شد. روی صندلی دگمه‌ای کار گذاشته شده بود و آن مرد به میمون یاد داده بود هر وقت که ضربه را احساس می‌کند دگمه را فشار بدهد. مرد هر روز میمون را روی صندلی می‌نشاند و وقتی فیلم شروع می‌شد، تکانه را دریافت می‌کرد. بعد دگمه را فشار می‌داد تا به درد پایان دهد. چند روزی به‌این ترتیب گذشت و مرد گذاشت که میمون روی صندلی بخوابد. حالا وقتی میمون شروع به خواب دیدن می‌کرد، احساس ناخوشایندی به او دست می‌داد، به خاطر این که فیلم روی پرده و فیلم خواب، از یک جنس بودند. میمون بی‌درنگ دگمه را فشار می‌داد. بی‌وقفه دگمه را فشار می‌داد، به‌این ترتیب ثابت شد که او خواب می‌بیند.

به‌این ترتیب انسان قادر است به دنیای درونی رویای حیوانات بی‌زبان نفوذ کند. مراقبه‌کنندگان هم راه‌های یافته‌اند تا تجربه‌های پیکر چهارم را از بیرون مورد آزمون قرار دهند. اکنون می‌توان ثابت کرد که آنچه اتفاق می‌افتد حقیقی و یا غیرحقیقی است. تجربه‌های کوندالینی در پیکر چهارم می‌توانند روانی باشند اما این امر غیرحقیقی‌شان

نمی‌کند. موقعیت‌های روانی اصیل وجود دارد و موقعیت‌های غیرواقعی روانی. وقتی می‌گوییم که کوندالینی تنها می‌تواند تجربه‌ای ذهنی باشد ضرورتاً به این معنا نیست که غیر اصیل است. تجربه‌های ذهنی هم می‌توانند غیرحقیقی باشند و هم اصیل. شب خوابی دیده‌ای. این رویا يك واقعیت است چرا که اتفاق افتاده، اما وقتی صبح بیدار می‌شوی شاید خوابی را به خاطر می‌آوری که اساسن ندیده‌ای. اما پافشاری می‌کنی که دیده‌ای. این غیر حقیقی‌ست. شاید یکی هر صبح از خواب بلند شود و بگوید که باز هم خواب ندیده است. خیلی‌ها فکر می‌کنند که خواب نمی‌بینند اما آنها در تمام شب خواب می‌بینند و این امر از نظر علمی امری اثبات شده است. اما آنها صبح‌ها اصرار دارند که هیچ وقت خواب نمی‌بینند. آنچه آنها ادعا می‌کنند مطلقن غیرحقیقی است، باینکه به امر آگاهی ندارند. واقعن رویاهای‌شان را به خاطر نمی‌آورند. برعکس این هم اتفاق می‌افتد: رویاهایی را به خاطر می‌آوری که اصلن ندیده‌ای. این هم غیرحقیقی‌ست.

روایاها غیرحقیقی نیستند، آنها واقعیت خاص خود را دارند. اما رویاها هم می‌توانند واقعی و هم غیرواقعی باشند. رویاهای واقعی رویاهایی هستند که واقعن دیده شده‌اند. مشکل دیگر این است که تو بعد از بیداری نمی‌توانی رویاهای خود دقیق به بیان در بیاوری. به همین دلیل انسان عصر کهن، وقتی می‌توانست رویای خود را شفاف و دقیق تعریف کند، مورد ستایش قرار می‌گرفت. بازگویی دقیق يك رویا مشکل است؛ بسیار مشکل. جریان يك رویا آن‌گاه که اتفاق می‌افتد يك مسئله است؛ اما وقتی به خاطرش می‌آوری، روند روایت وارونه است. مثل يك فیلم است. وقتی يك فیلم را می‌بینیم داستان از اول شروع می‌شود. جریان اتفاقات رویا هم درست به همین شکل است و در حالت بیداری درست به حالتی وارونه است. به همین خاطر ما آخرین قسمت رویا را اول به خاطر می‌آوریم و جریان یادآوری حرکتی رو به عقب دارد. آنچه اول به خواب دیده‌ایم آخر سر به خاطرمان می‌آید. به این می‌ماند که کتابی را از آخر آن شروع به خواندن کنیم، کلماتی که به‌طور وارونه خوانده می‌شوند ایجاد آشفنگی می‌کنند. به خاطر آوردن يك رویا و روایت مومن به حقیقت آن، خود هنری بزرگ است. به‌طور کلی وقتی رویایی را فرامی‌خوانیم حوادثی را روایت می‌کنیم که هرگز در رویا ندیده‌ایم. بخش بیشتر رویا را به خاطر نمی‌آوریم و بعد هم آن بخش دیگر را فراموش می‌کنیم. رویاها پدیده‌های پیکر چهارم‌اند و پیکر چهارم ظرفیت عظیمی دارد، هر Siddhi (کرامات) که در یوگا مطرح است در این پیکر صورت می‌گیرد، یوگا پیوسته به

مراقبت‌کننده هشدار می‌دهد که در این قلمرو به هوش باشد. در آنجا خطر بزرگ این است که آدم به راه خطا رود. حتی آن‌گاه که خود را در موقعیتی روانی می‌یابی، این کار ارزش معنوی ندارد.

اگر گفته‌ام کوندالینی امری روانی‌ست، مرادم این است که واقعه‌ای مربوط به پیکر چهارم است. به همین خاطر پزشکان نمی‌توانند کوندالینی را در بدن انسان پیدا کنند. بنابراین قابل فهم است که آنها وجود کوندالینی و چاکراها را انکار کنند و آن‌ها را زاده‌ی تصورات تلقی کنند. این‌ها رخدادهای پیکر چهارم‌اند. پیکر چهارم وجود دارد اما بسیار لطیف است، نمی‌توانیم لمس‌اش کنیم. تنها بدن فیزیکی را می‌توان لمس کرد. البته میان پیکر اول و پیکر چهارم کانون‌های بده بستان وجود دارد.

اگر هفت دسته کاغذ را روی هم قرار دهیم و با سوزنی سوراخ‌شان کنیم، طوری که هر هفت دسته سوراخ شود، آنگاه ورق نخست هم، اگر سوراخ قابل مشاهده نیست، رد و نشانی از سوزن در خود خواهد داشت، که با سوراخ کل ورق‌ها مطابقت می‌کند. پس ورق نخست، باینکه فاقد سوراخ است، نقطه‌ای دارد که با سوراخ کل ورق‌ها، وقتی که روی هم قرارشان می‌دهیم، مطابقت می‌کند. چاکراها، کوندالینی و غیره به بدن فیزیکی به‌واقع تعلق ندارند اما نقطه‌های مطابقت در بدن فیزیکی وجود دارد. وقتی یک پزشک آن‌ها را نفی می‌کند، ناحق نیست. چاکراها و کوندالینی در پیکرهای دیگری هستند اما در پیکر فیزیکی می‌توان نقطه‌های مطابقت را پیدا کرد.

کوندالینی واقعه‌ای در پیکر چهارم است و آن امری روانی‌ست. وقتی که می‌گویم این رخداد روانی، دوگونه فرم بیانی دارد. حقیقی و غیرحقیقی. متوجه منظوم خواهید شد. غیرحقیقی‌ست وقتی که محصول نیروی تصور است، چرا که نیروی تصور هم به پیکر چهارم چاکرای تعلق دارد. حیوانات فاقد نیروی تصورند، به همین سبب، خاطره‌ی بسیار کمی از گذشته دارند و تصویری از آینده ندارند. حیوانات مرگ‌های زیادی را تجربه می‌کنند، اما هرگز نمی‌توانند تصور کنند که خود نیز زمانی خواهند مرد؛ به همین خاطر ترسی از مرگ ندارند. در میان انسان‌ها هم هستند کسانی که خود را با ترس از مرگ درگیر نمی‌کنند. چنین شخصی مرگ را همواره در رابطه با دیگران می‌بیند و نه در رابطه با خود. این حالت از آنجا می‌آید که این شخص پیکر چهارم خود را به اندازه‌ی کافی تکامل نداده تا بتواند به آینده بنگرد.

نیروی خیال هم می‌تواند حقیقی باشد و هم غیرحقیقی. نیروی خیال حقیقی به این معناست که ما در موقعیتی هستیم که می‌توانیم پیش‌بینی کنیم، بتوانیم مجسم

کنیم چیزی را که هنوز اتفاق نیفتاده است. اما تصور کردن چیزی که اتفاق افتادن‌اش ناممکن است، چیزی که وجود ندارد، تصویری اشتباه است. اگر خیال‌پردازی در جهتی درست به کار گرفته شود، علمی‌ست، علم در سطح نخست امری تصویری‌ست.

از هزاران سال پیش انسان خواب پرواز را دیده است. انسان‌هایی که این رویا را داشته‌اند باید نیروی تخیل قدرتمندی داشته باشند. اگر کسی رویای پرواز را نمی‌داشت، برای برادران رایت ناممکن بود که هواپیما را بسازند. آنها آرزوی انسان‌هایی را به نمایش می‌گذاشتند که می‌خواستند توان پرواز داشته باشند. مدتی طول کشید تا این آرزو جامه‌ی عمل پوشید، آزمایش‌های بسیاری صورت گرفت تا سرانجام انسان توانست پرواز کند.

همین‌طور از هزاران سال پیش انسان می‌خواست به ماه پرواز کند. نخست فقط یک فانتری بود، آهسته و بتدریج زمینه پیدا کرد و اکنون دیری‌ست که عملی شده است. این تصورات اصیل بودند یعنی بر راهی اشتباه نبودند. این تصورات بر راه واقعیت بودند که در زمانی دیرتر می‌توانستند کشف شوند. یک دانشمند هم نیروی تخیل خود را به کار می‌گیرد، مثل یک دیوانه.

وقتی می‌گوییم علم اساسن نیروی تخیل است و دیوانگی هم نیروی تخیل است، فکر نکنید که هر دو یکی هستند. یک دیوانه چیزهایی را تصور می‌کند که نه وجود دارند و نه رابطه‌ای با جهان مادی. دانشمند هم چیزی را تصور می‌کند، چیزهای را تصور می‌کند که با جهان فیزیکی در ارتباط است. و اگر فعلن پدیدار نیست، اما یقینن این امکان وجود دارد که در آینده، زمانی پدیدار شود.

در میان امکان‌های پیکر چهارم، امکان خطا هم هست. در این صورت جهان غیرحقیقی به روی‌مان گشوده می‌شود. به همین خاطر بهترین کار این است وقتی وارد پیکر چهارم می‌شویم دست از هرگونه امیدی بشویم. این پیکر چهارم، پیکری روانی‌ست. اگر من بخواهم مثلن به طبقه‌ی هم‌کف این خانه بروم باید از آسانسور و یا از پله‌ها استفاده کنم. اما وقتی می‌خواهم در ذهنم به آنجا بروم دیگری نیازی به آسانسور و یا پله‌ها نیست. می‌توانم همین‌جا بنشینم و در همان حال به پایین بروم. خطر نیروی خیال و اندیشه، که در آن کاری به جز تصور چیزی و یا اندیشه به چیزی نباید انجام داد در این است که هر کس می‌تواند این کار را انجام دهد. علاوه بر این وقتی کسی به این قلمرو با ایده‌های از پیش ساخته و با انتظارات معین وارد شود، خود را در این میان گم می‌کند، چرا که تنها در این حالت است که عقل حاضر به همکاری

ست. خواهد گفت: "می‌خواهی کوندالینی‌ات را بیدار کنی؟ خب، معلوم است! به جنبش در آمده، دارد صعود می‌کند". بعد شروع می‌کنی به خیال‌بافی، که کوندالینی‌ات در حال صعود است و عقل در این احساس اشتباه به تو شهامت می‌بخشد و سرانجام احساس خواهی کرد که کاملن بیدار شده و چاکراهای تو فعال شده‌اند. اما روشی وجود دارد که اصالت آن می‌تواند مورد آزمون قرار گیرد و آن روش این است که با باز شدن هر چاکرای نشانه‌ی آشکار تغییر در شخصیت تو قابل دریافت است. این تغییر را نمی‌توانی فانتزی کنی و یا از پیش برنامه‌ریزی‌اش کنی، چون که این تغییر در جهان مادی صورت می‌گیرد.

در این حالت به‌طور مثال، وقتی کوندالینی بیدار شده، نمی‌توانی مواد مخدر مصرف کنی؛ ناممکن است. پیکر ذهنی بسیار سریع تحت تاثیر الکل قرار می‌گیرد، چرا که بسیار حساس است. به همین دلیل - و دریافت این نکته شگفت‌زده‌تان خواهد کرد - یک زن، وقتی الکل می‌نوشد، خطرناک‌تر از یک مرد خواهد شد. این امر بدان سبب است که پیکر ذهنی او به مراتب حساس‌تر و سریع‌تر تحت تاثیر قرار می‌گیرد چنان که امورات از کنترل او خارج می‌شوند. به همین دلیل زنان در جامعه با قواعد معینی از این خطرها خود را محافظت می‌کنند. این قلمرویی‌ست که زن در آن تساوی حقوق با مردان را نطلبیده است، باینکه تازگی‌ها دست به چنین تلاشی می‌زند. در آن روز که زن در این قلمرو در پی تساوی حقوق با مرد است و در این ساحت می‌خواهد فراتر از مرد برود، چنان خطری را متوجه خود خواهد کرد که کنش هیچ مردی متوجه او نکرده است.

در پیکر چهارم بیداری کوندالینی نمی‌تواند از این طریق ثابت شود که تو از تجربه‌هایت سخن بگویی، چون که، چنان که گفتم، بیداری کوندالینی و تجربه‌ی کوندالینی را هم می‌توانی فانتزی کنی. بیداری کوندالینی تنها می‌تواند از طریق ویژگی مشخص تو مورد داوری قرار بگیرد، که آیا واقعن یک تغییر رادیکال در شخصیت تو صورت گرفته است. به مجرد این که انرژی بیدار شود، نشانه‌ی تغییر در تو بی‌درنگ قابل مشاهده است. به همین دلیل است که می‌گویم رفتار، معیاری بیرونی‌ست و نه محکِ علتِ درونی. محک‌ست برای آنچه در درون اتفاق افتاده است. وقتی انرژی بیدار می‌شود، مصرف هر ماده‌ی مخدری برای مراقبت‌کننده ناممکن است. اگر تسلیم مواد مخدر و الکل شود نشانه‌ی این است که همه‌ی تجربیات او فقط زاده‌ی تصورات اوست. پس از بیداری کوندالینی هرگونه گرایشی به خشونت از میان می‌رود. مراقبه‌کننده نه‌تنها هیچ‌گونه خشونتی به خرج نمی‌دهد بلکه حتا احساسی از خشونت هم در وجود

او نیست. کشش درونی به خشونت، اشتیاق به آزار دیگران تنها در حالتی وجود دارد که انرژی حیاتی خفته است. در لحظه‌ای بیدار می‌شود، دیگری از دیگری بودن دست می‌کشد، به همین سبب دیگر نمی‌توان به او آسیب رساند. پس دیگر نیاز نداری کشش درونی به خشونت را در خود پنهان کنی، چون که دیگر نمی‌توانید خشن باشید.

وقتی می‌بینی که باید احساس خشونت را در خود واپس برانی، درمی‌یابی که کوندالینی تو بیدار نیست. وقتی باید راحت را با چشمان باز هم با کمک عصا پیدا کنی، می‌دانی که چشمانت هنوز نمی‌بینند، هر چقدر هم خلاف‌اش را تصریح کنی - چون که عصایت را هنوز در دست داری. آیا یک ناظر بیرونی می‌تواند دریابد که تو می‌بینی یا نه، بسته به کنش‌های توست. عصای تو، سکندری خوردنات و رفتار نامطمئن تو نشان می‌دهند که چشمان تو هنوز نمی‌توانند ببینند.

با بیداری، رفتار تو به‌طور رادیکال تغییر می‌کند، و همه پیمان‌های دینی مثل Mahavrata خشونت نکردن، دزدی نکردن، آز نوزیدن، تجرد، و هوشیاری کامل - همه برای طبیعی و آسان می‌شوند. پس درمی‌یابی که تجربه‌ی تو اصیل است. تجربه‌ی ای روانی‌ست با این حال موقت است. اکنون می‌توانی به پیشروی خود ادامه بدهی. وقتی در مسیری قابل اطمینان هستی می‌توانی پیشروی کنی، وگرنه ناممکن است. نمی‌توانی برای همیشه در پیکر چهارم بمانی، چرا که مقصد آنجا نیست. هنوز پیکرهای دیگری هست که باید پیموده شوند.

تنها عده‌ی کمی توانایی تکامل پیکر چهارم را دارند. به همین خاطر در جهان انسان‌هایی هستند که معجزه می‌کنند. اگر در همه‌ی انسان‌ها پیکر چهارم تکامل یافته بود، بی‌درنگ همه‌ی معجزه‌ها از جهان محو می‌شدند. اگر جامعه‌ای انسانی وجود داشته باشد که رشد آن در چهارده سالگی متوقف شده باشد، انسانی که خود را اندکی بیشتر تکامل داده باشد، بتواند جمع و تفریق کند، به نظرشان جادوگر خواهد رسید.

اگر کسی هزار سال پیش گرفتگی خورشید را دقیق پیش‌بینی می‌کرد معجزه‌ای تلقی می‌شد که تنها از دست انسان‌های فرزانه ساخته بود. امروز می‌دانیم که این‌گونه اطلاعات را حتی یک ماشین می‌تواند به ما بدهد. مسئله بر سر محاسبه است و برای این کار لازم نیست آدم اخترشناس یا پیامبر و یا فرزانه باشد. یک کامپیوتر نه تنها می‌تواند یک کسوف بلکه می‌تواند میلیون‌ها کسوف را محاسبه کند. کامپیوتر حتی می‌تواند روز دقیق سرد شدن خورشید را پیش‌بینی کند - همه این‌ها محاسبه‌اند. ماشین می‌تواند بر اساس داده‌ها محاسبه کند که خورشید با مقدار معینی انرژی که



هر روز از خود صادر می‌کند، تقسیم بر کل انرژی خورشید کند و تعداد سال‌هایی را به دست آورد که خورشید به هستی خود ادامه خواهد داد.

اما هیچ‌کدام از این کارها امروزه به نظر ما معجزه نمی‌رسند، چرا که اکنون ما تا پیکر سوم تکامل یافته‌ایم. هزار سال پیش معجزه‌های بزرگ بود اگر کسی پیش‌گویی می‌کرد که در سال آینده، در ماهی معین، در شبی مشخص خسوف صورت خواهد گرفت. او ابرانسان تلقی می‌شد. "معجزات"ی که امروزه اتفاق می‌افتند -تردستی‌های سحرآمیز، باران خاکستر از قاب‌های عکس- همه رخدادهای پیکر چهارم‌اند. اما از آنجایی که آن را نمی‌شناسیم معجزه تلقی‌شان می‌کنیم.

به این می‌ماند که زیر درختی ایستاده باشی که من بالای آن نشسته‌ام و با هم گپ می‌زنیم. من از آن بالا آمدن یک گاری را می‌بینم و به تو می‌گویم تقریباً یک ساعت دیگر یک گاری خواهد آمد و زیر درخت نکه خواهد داشت. خواهی گفت: "تو یک پیغمبری؟" معما طرح می‌کنی. اینجا گاری در کار نیست. حرفت را باور نمی‌کنم." اما یک ساعت دیگر گاری خواهد آمد و تو به پاهای من خواهی افتاد و خواهی گفت: "استاد عزیز، حرمت‌گزار توام! تو یک پیامبری." و فرق میان من و تو، تنها در این است که من در سطحی بالاتر نشسته بودم -روی درخت- که از آنجا می‌توانستم یک ساعت زودتر از تو آمدن گاری را ببینم. من از آینده سخن نگفتم، از همین اکنون سخن گفتم. اما میان اکنون من و اکنون تو یک ساعت فاصله‌ی زمانی هست؛ چرا که من در سطحی بالاتر. برای تو بعد از یک ساعت، زمان حال می‌شود، اما برای من هم‌اکنون زمان حال است.

هر چه ژرف‌تر انسانی به هستی درونی خود نفوذ کند معجزات‌اش برای انسان‌هایی که در لایه‌های بیرونی هستند بزرگ‌تر به جلوه در خواهد آمد. پس همه‌ی کارهایی که چنین انسانی انجام می‌دهد به نظرمان معجزه خواهد بود چرا که ما امکان‌های داوری درباره‌ی جریان هستیم، چرا که قانون‌های پیکر چهارم را نمی‌شناسیم. بدین طریق معجزه‌ها و جادوها صورت می‌گیرند آن‌ها تنها پاره‌ی کوچکی از تکامل پیکر چهارم را به نمایش می‌گذارند. اگر می‌خواهیم به جادویی‌های این جهان پایان بدهیم، نمی‌توانیم از طریق موعظه برای توده‌ی مردم به این امر نایل آییم. دقیقن همان‌طور که به انسان طریق تربیت پیکر سوم را آموزش داده‌ایم، از این طریق که زبان و ریاضیات را به او آموخته‌ایم، باید او را برای پیکر چهارم تربیت کنیم. هر انسانی باید آموزش لازم را ببیند تنها بدین طریق است که معجزه از جهان رخت برمی‌بندد. در غیر این صورت،

این شخص و یا آن شخص او را مورد سوءاستفاده قرار خواهد داد. پیکر چهارم تا بیست و هشت سالگی تکامل می‌یابد. یعنی یک هفت سال دیگر. اما تنها انسان‌های اندکی ظرفیت رشد آن را دارند.

پیکر روحانی، ارزشی سترگ دارد. اگر رشد زندگی در مسیری درست باشد، باید که این پیکر تا سی و پنج سالگی به‌طور کامل شکل بگیرد. اما این ایده‌ای بسیار بلند پروازانه است، چرا که حتا شکل دادن به پیکر چهارم هم برای عده‌ی کمی میسر می‌گردد. به همین دلیل درون‌مایه‌هایی مثل روان و امثالهم تنها موضوعاتی برای بحث و گفتگو هستند، کلمات محتوایی ندارند. وقتی آتمن Atman می‌گوییم، این تنها یک واژه است، بدون معنا. وقتی می‌گوییم "دیوار"، تنها با واژه سر و کار نداریم، بلکه یک ماهیت هم هست، می‌دانیم که واژه "دیوار" چه معنایی دارد. اما واژه‌ی آتمن برای ما معنایی ندارد، به خاطر این که دانشی، تجربه‌ای از آتمن نداریم. این پیکر پنجم ماست و تنها آن‌گاه که کوندالینی در پیکر چهارم ما بیدار شده باشد، امکان ورود به پیکر پنجم فراهم می‌آید، در غیر این صورت نمی‌توانیم بدان قلمرو نفوذ کنیم. به پیکر چهارم خود آگاهی نداریم پس پیکر پنجم هم ناشناخته می‌ماند.

تنها عده‌ی کمی پیکر پنجم را کشف کرده‌اند؛ به آنها روان‌درمان‌گر هم می‌گوییم. اینان پیکر پنجم را پایان سفر تلقی می‌کنند و می‌گویند: "رسیدن به آتمن، رسیدن به همه‌چیز است." اما سفر هنوز به پایان نرسیده است. انسانی که در پیکر پنجم توقف می‌کند، خدا را انکار می‌کند. او می‌گوید: "براهمن وجود ندارد، پارام آتمن (Paramatman)، وجود ندارد"، درست مثل کسانی که در پیکر نخست محصور مانده‌اند وجود آتمن را انکار خواهد کرد. درست به‌مانند ماده‌گرا که می‌گوید: "جسم همه‌چیز است؛ وقتی جسم بمیرد همه‌چیز می‌میرد"، این‌گونه توضیح می‌دهد مرد روحانی: "چیزی فراتر از آتمن نیست. آتمن همه‌چیز است، آتمن بالاترین وضعیت هستی است"، اما این حرف تنها درباره‌ی پیکر پنجم مصداق دارد. پیکر ششم، پیکر کیهانی (Brahman Sharir) است. وقتی کسی خود را فراتر از آتمن رشد دهد، وقتی که حاضر است آن را واگذارد، وارد پیکر ششم می‌شود. اگر بشریت به طریقی علمی تکامل می‌یافت، رشد طبیعی پیکر ششم در چهل و دو سالگی تکمیل می‌شد، و پیکر هفتم (Nirvana Sharir)، در چهل و نه سالگی. پیکر هفتم پیکر نیروانی‌ست، ناپیکر، که بیانگر بی‌پیکر بودن است - موقعیتی بی‌پیکری. این بالاترین موقعیت است،

آنجا تنها خلاء است، حتا براهمن هم آنجا نیست، تنها خلاء است واقعیته کیهانیست. هیچ چیز نمانده، همه چیز رفته است.

وقتی یکی از بودا پرسید: "آنجا چه اتفاقی می افتد؟" پاسخ داد: "شعله خاموش می شود." دوباره پرسید: "بعد چه اتفاقی می افتد؟" بودا گفت: "وقتی شعله خاموش شده، نمی پرسند کجا رفته است؟ شعله اکنون کجاست؟ خاموش شده، همین." واژه‌ی نیروانا (Nirvana) به معنای "خاموش شدن شعله است." به همین خاطر بودا گفت نیروانا اتفاق می افتد.

موقعیت موکشا (Moksha) را می توان در پیکر پنجم تجربه کرد. مرزهای چهار پیکر نخست پشت سر گذاشته شده و روح کاملن آزاد است. بنابراین رهایی یکی از تجربه های پیکر پنجم است. بهشت و جهنم در قلمرو پیکر چهارم است و کسانی آنجا توقف می کنند آن ها را تجربه خواهد کرد. برای کسانی که در پیکر نخست و یا پیکر دوم و یا سوم توقف می کنند، زندگی میان تولد و مرگ برای شان همه چیز خواهد بود؛ برای آنها زندگی فراسوی مرگ وجود ندارد. اگر کسی فراتر از این ها، به پیکر چهارم برسد، بعد از این زندگی بهشت و جهنم را تجربه خواهد کرد، که در آن ها امکان های بی نهایت سعادت و بدبختی قرار دارد.

وقتی تا پیکر پنجم ارتقاء یابد به دروازه ی رهایی می رسد و اگر به پیکر ششم برسد، به مرحله ی تکامل خدایی وارد می شود. دیگر مسئله بر سر رهایی و ناهرایی نیست، او با هر چه که هست یگانه می شود. سخن: "Aham Brahmani" - "من خدا هستم" به این سطح تعلق دارد. اما گام دیگری هم هست؛ آخرین جهش؛ آنجا دیگر نه Aham در کار است و نه Brahman، آنجا "من" و "تو" کاملن ناموجودند، آنجا تنها هیچ است. خلئی تام و تمام حاکم است آنجا؛ این نیروانا است.

این ها هفت پیکرند، که در طول زمانی چهل و نه سال تکامل می یابند. به همین خاطر میانگین تقریبین پنجاه سالگی به "کانون انقلاب" شناخته شده است. در طول بیست و پنج سال نخست، آدم در سیستم زندگی مشخصی زیسته است. در این مدت زمان تلاش می کند چهار پیکر نخست را رشد دهد، دوره ی تربیت را تمام می کند. از این پس باید در زندگی اش در جستجوی پنجمین، ششمین و هفتمین پیکر باشد، و در بیست و پنج سال بعدی رسیدن به پیکر هفتم در چشم انداز است. بنابراین پنجاه سالگی، سالی تعیین کننده است. در این سن انسان Wanaprasth می شود، یعنی او باید نگاه اش را به سوی جنگل برگرداند؛ چشمان اش را از انسان ها، از جامعه و بازار برگیرد.

هفتادوپنج سالگی هم "کانون انقلاب" دیگری بود، زیرا که انسان به سانیاس (Sannyas) تشریف می‌یافت. رو به جنگل کردن یعنی خود را از انسان‌ها و توده‌ها دور کردن. سانیاس به این معناست که اکنون زمان فراتر رفتن از خود (Ego) فرارسیده، فراتر از خود رفتن، خود را متعالی کردن. در جنگل "من" هنوز اجبارا انسان را همراهی می‌کند، باینکه همه چیز را پشت سر خود گذاشته است. اما در هفتادوپنج سالگی باید این "من" را هم پشت سر گذاشت.

پیش‌شرط کار البته این بود که فرد در زندگی‌اش در مقام صاحب‌خانه باید به همه‌ی هفت‌پیکر گذر می‌کرد و تکامل‌شان می‌بخشید تا باقی سفر خودجوش و شادمانه باشد. اگر این‌گونه نباشد بسیار دشوار خواهد شد، زیرا با هر دوره‌ی هفت ساله، تکامل معینی در ارتباط است. اگر بدن فیزیکی یک کودک در نخستین هفت سال زندگی‌اش رشد کامل نکند، همواره در معرض ناخوشی خواهد بود. در بهترین حالت می‌توانیم تلاش کنیم بیماری‌اش را درمان کنیم اما او هرگز به‌طور کامل سالم نخواهد شد، زیرا پایه‌هایی که می‌بایست در نخستین هفت سال زندگی ساخته می‌شد به هم ریخته است. آنچه محکم و استوار می‌بایست می‌شد، در زمان خودش آسیب دیده است. وقتی پایه‌ها ضعیف‌اند و سقف هم ساخته شده، مشکل است، نه، ناممکن است، بتوانی تعمیرش کنی. فقط آن‌گاه که پایه‌ها گذاشته می‌شده، کار بنیادی باید صورت بگیرد. به همین خاطر پیکر نخستین در هفت سال اول وقتی درست تکامل می‌یابد که شرایطاش مهیاست. اگر در هفت سال بعدی پیکر دوم و احساس‌ها به‌طور کامل رشد نکنند نتیجه‌اش یک سلسله انحراف‌های جنسی‌ست. بسیار دشوار است که بتوان بعدها اصلاح‌اش کرد. زمان تکامل یک پیکر مشخص به همین سبب بسیار نقش‌آفرین است. هر برش زندگی برای رشد و تکامل پیکری‌ست. اینجا و آنجا ممکن است اندکی متفاوت باشد اما نقشی تعیین‌کننده ندارد. اگر کودکی نتواند در طول چهارده سال به رشد جنسی برسد، تمام زندگی‌اش آزمون‌ی طولانی خواهد بود. اگر عقل تا بیست سالگی رشد نیابد امید اندکی برای جبران در میان است. اما تا اینجا همه‌ی مان هم‌صدا هستیم: به فکر رشد و تکامل پیکر نخستین هستیم. بعد تلاش می‌کنیم تا او را به مدرسه بفرستیم تا خردش فرم بگیرد. اما فراموش می‌کنیم که پیکرهای دیگر هم‌زمان معین خود را دارند، که اگر نادیده‌شان بگیریم مشکلات بزرگی برای‌مان فراهم می‌سازند.

امروزه روز برای شکل دادن به پیکری پنجاه سال زمان لازم است، پیکری که می‌بایست در بیست‌ویک سالگی رشد و تکامل می‌یافت. روشن است که فرد دیگر در پنجاه سالگی همان توان را ندارد، که در بیست‌ویک سالگی داشت، بنابراین باید به خود بسیار زحمت بدهد. زیرا آنچه در بیست‌ویک سالگی می‌توانست آسان به دست آید طولانی و طاقت‌فرسا می‌شود. مشکل دیگری هم هست که با آن روبرو می‌شود: در بیست‌ویک سالگی در آستانه‌ی درِ درست ایستاده بود اما از آن در استفاده نکرد. در سی سال بعدی در جاهای بسیاری بوده، چنان که دیگر دریچه‌ی درست را گم کرده است. سرگشتگی‌اش دیگر به او امکان نمی‌دهد تا جایی را بازیابد که در بیست‌ویک سالگی آنجا ایستاده بود، آنجا که می‌توانست با فشاری اندک، در را باز کند.

پس، بچه‌ها شرایط بسامانی می‌خواهند تا به سن بیست‌وپنج سالگی برسند. طرح و برنامه‌ی مناسبی باید در کار باشد تا آنها به مرحله‌ی پیکر چهارم دست یابند. پس از رسیدن به پیکر چهارم، باقی کارها آسان می‌شوند. پایه‌ها درست پی‌ریزی شده، اکنون باید گذاشت تا میوه‌ها برسند. درخت تا پیکر چهارم شکل گرفته. از پیکر پنجم میوه‌ها پدیدار می‌شوند و در پیکر هفتم کاملن رسیده‌اند. اینجا و آنجا شکیبایی ضروری‌ست، در پی ریختن پایه‌ها باید بسیار هوشیار بود.

به چند نکته‌ی دیگر هم باید توجه داشت. در چهار پیکر نخست میان زن و مرد تفاوتی هست. در مورد مرد پیکر فیزیکی مذکر است. پیکر دوم او- پیکر اثری؛ که در محیط پیکر فیزیکی قرار دارد- مونث است، زیرا که قطب منفی و یا مثبت به‌تنهایی موجودیت ندارد. یک پیکر مردانه و یک پیکر زنانه، به زبان الکتریسیته، پیکر مثبت و پیکر منفی‌اند.

پیکر فیزیکی یک زن، بیانیه، به همین خاطر در رابطه‌ی جنسی هرگز حالت تهاجمی ندارد. او می‌تواند در این رابطه تهاجم مرد را بپذیرد اما خود او نمی‌تواند مهاجم باشد. او بدون آمادگی مرد نمی‌تواند کاری با او بکند. نخستین پیکر مرد مثبت است- مهاجم. به همین خاطر می‌تواند در مقابل زن، بدون موافقت او، مهاجم باشد، او پیکر نخستین مهاجم دارد. اما منفی مساوی صفر یا غیاب نیست. در مفاهیم الکتریکی، منفی یعنی: گیرنده، پذیرا، ظرف. در بدن زن ذخیره‌ی انرژی زیادی هست، انرژی زیادی به ذخیره موجود است. اما فعال نیست، غیرفعال است.

پذیرندگی به‌تنهایی نمی‌تواند چیزی خلق کند؛ شعر بسراید، تابلوهای بزرگی بیافریند، یا پژوهش علمی کند. چون برای پژوهش و کار خلاق باید مهاجم هم بود.

مرد پیکری مثبت دارد، اما هر وقت که پیکری مثبت وجود دارد، باید در پی آن یک پیکر منفی در کار باشد در غیر این صورت او ثبات ندارد. هر دو با هم موجودیت دارند، دایره بسته است. پیکر دوم مرد به این دلیل زنانه است، برعکس پیکر دوم زن، مردانه است. به این دلیل - و این واقعیتی جالب توجه است - مرد نیرومند به نظر می‌آید و در رابطه با بدن فیزیکی هم واقعیت همین است. اما پشت این قدرت بیرونی، یک بدن ضعیف زنانه پنهان است. به همین خاطر تنها زمان کوتاهی می‌تواند قدرت خود را به نمایش بگذارد. در بلندمدت پایین‌تر از زن است، زیرا که پشت پیکر ضعیف زنانه‌ی، پیکر نیرومند مثبت است.

بنابراین نیروی پایداری و توان ایستادگی یک زن بیشتر از یک مرد است. وقتی مردی و زنی از یک بیماری رنج می‌برند، زن بیشتر از مرد می‌تواند در مقابل بیماری مقاومت کند. زنان بچه به دنیا می‌آورند. اگر مردها هم می‌بایست بچه به دنیا بیاورند آن‌گاه درمی‌یافتند که چه آزمون فشاری را باید پشت سر بگذارند. آن‌گاه طرح تشکیل خانواده معنای خود را از دست می‌داد - چرا که مرد نمی‌تواند زمانی طولانی درد زیاد را تحمل کند. شاید از سر آزرده‌گی یکی دو دقیقه‌ای از کوره در برود، شاید بالشتی را مشت بزند، اما نه می‌تواند نه ماه بچه‌ای را در شکمش تحمل کند و نه می‌تواند بعد آن با صبر و حوصله بچه را تر و خشک کند. اگر بچه تمام طول شب جیغ بکشد، شاید بخواهد بچه را خفه کند. توان تحمل مزاحمت را نخواهد داشت. پشت توانمندی‌های غیرعادی، پیکری شکستنی، پیکری اثری قرار دارد. پس نمی‌تواند درد و پریشانی را به درستی تحمل کند. به همین خاطر زنان در مقایسه با مردان بندرت بیمار می‌شوند و انتظارات آنها در زندگی بیشتر از مردان است.

حالا پیکر سوم، پیکر ستاره‌ای مرد، مردانه است، و پیکر چهارم، پیکر روانی او زنانه. در رابطه با زنان کاملن وارونه است. این تقسیم‌بندی زنانه و مردانه تا پیکر چهارم وجود دارد؛ پیکر پنجم فراتر از جنسیت می‌رود. به همین سبب در موقعیت آتمن نه زنانه‌ای در کار است و نه مردانه‌ای - پیش‌تر نه.

اما یک نکته‌ی دیگر هم ضروری‌ست که در این رابطه گفته شود. از آنجایی که هر مردی، پیکری زنانه در خود دارد و هر زنی، پیکری مردانه، یک ازدواج تنها در صورتی می‌تواند موفقیت‌آمیز باشد که یک زن به‌طور تصادفی شوهری پیدا کند که با پیکر مردانه‌ی درون او سازگاری داشته باشد و یا یک مرد با زنی ازدواج کند که با پیکر زنانه‌ی او مطابقت داشته باشد.

بدین سبب نود و نه درصد ازدواج‌ها به شکست می‌انجامد، چرا که قاعده‌ی حقیقی موفقیت هنوز ناشناخته است. تا زمانی که ناتوان از پیدا کردن پیوند درست پیکرهای انرژی دو طرف هستیم، پیمان‌های زناشویی هم‌چنان به شکست منجر خواهد شد، یکسان است که چه کاری در پیش می‌گیریم. زندگی‌های زناشویی موفق تنها در صورتی میسر خواهند بود که تمام جزئیات پیکر درونی دو طرف را به‌طور علمی و شفاف پیدا کنیم. برای پسر و دختری که تا کانون بیداری کوندالینی رشد و تکامل یافته‌اند، پیدا کردن همسر مناسب کاری آسان است. با دانشی شامل و کامل در رابطه با پیکرهای درونی می‌توان به انتخابی بیرونی دست زد. بدون این مقدمات، بسیار مشکل است.

به همین خاطر رشد و تکامل چهار پیکر نخستین بچه می‌بایست در بیست‌وپنج سال نخست صورت بگیرد، در این که تجرد (Brahmachrya) رعایت گردد. تازه از آن پس است که می‌تواند ازدواج کند. با چه کسی ازدواج کند؟ با چه کسی می‌خواهد باقی زندگی‌اش را بگذراند؟ چه کسی را جستجو می‌کند؟ زن دنبال کدام مرد می‌گردد؟ مرد دنبال کدام زن می‌گردد؟ او مرد را در درون خود جستجو می‌کند. اگر به‌طور تصادفی رابطه‌ی درست شکل گرفت، هر دو، زن و مرد، راضی‌اند. در غیر این صورت ناراضیتی حاکم می‌شود و انحراف‌های جنسی بی‌شماری بیرون می‌زند. بعد مرد به سراغ روسپی و یا زن همسایه می‌رود. رنج‌های‌اش روز به روز بیشتر می‌شود و این فلاکت با رشد عقلی، فقط بیشتر می‌شود. اگر رشد انسانی در چهارده سالگی متوقف شود، این مشقت‌های جهنمی را تجربه نخواهد کرد، زیرا که این رنج‌ها با تکامل پیکر سوم آغاز می‌شود. وقتی فقط دو پیکر رشد کرده باشند انسان با رابطه‌ی جنسی به رضایت خواهد رسید. پس دو امکان وجود دارد: یا می‌بایست در بیست‌وپنج سال نخست، در دوران تجرد، بچه را تا پیکر چهارم تکامل بخشیم و یا ازدواج کودکان را پیش بکشیم. ازدواج بچه‌ها به این معناست، پیش از رشد و تکامل عقل، انسان در رابطه‌ی جنسی‌ست. در این صورت مشکلی پیش نمی‌آید، زیرا رابطه در سطحی کاملن حیوانی‌ست. رابطه در زناشویی کودکی رابطه‌ای کاملن جنسی‌ست؛ در این رابطه امکان‌های عشق اصلن مطرح نمی‌شود.

حالا زندگی‌های زناشویی در کشوری به شکست می‌انجامد که به پیشرفت‌های چشم‌گیری در امر تربیت نایل آمده و آنجا پیکر سوم تمام و کمال رشد یافته است. باید هم رابطه‌ها شکست بخورند زیرا تنها پیکر سوم است که در برابر یک پیوند اشتباه

عصیان می‌کند. از این وضعیت، جدایی‌ها حاصل می‌شوند، چون که ادامه‌ی چنین پیوندی ناممکن است.

در شکل درست تربیت، چهار پیکر نخست رشد می‌کنند. تربیت درست تو را تا بدن چهارم می‌رساند. تنها در آنجاست که خویش‌کاری تربیت به سرانجام می‌رسد. هیچ تربیتی نمی‌تواند در رسیدن به پیکر پنجم یاری برساند، به آن قلمرو باید که کاملن تنها بروی. یک تربیت درست به آسانی می‌تواند تو را تا پیکر چهارم برساند. از آن پس تکامل پیکر پنجم آغاز می‌شود که بسیار ارجمند است و بسیار فردی. کوندالینی توان پیکر چهارم است، به همین سبب کوندالینی پدیده‌ای روحی‌ست. امیدوارم که اکنون مسئله برای‌تان روشن شده باشد.



## شالوده‌های هماهنگی در سه پیکر نخست

مراقبه‌گر چگونه می‌تواند پیکر فیزیکی، پیکر اثیری و پیکر ستاره‌ای خود را برای بیداری کوندالینی آماده سازد؟

در این رابطه، پیش از هر چیز، درک درستِ هماهنگی کامل میان پیکرهای نخست، دوم و سوم اساس کار است. وقتی که رابطه‌ای هارمونیک میان این سه پیکر وجود ندارد، بیداری کوندالینی می‌تواند نتایجی زیان‌بخش داشته باشد. چند چیز است که برای ایجاد این هماهنگی مطلق ضروری‌اند.

نخست: تا زمانی که رفتار ما با پیکر فیزیکی ناآگاهانه و زمخت است، این پیکر نمی‌تواند با پیکرهای دیگر رابطه‌ای هماهنگ ایجاد کند. مرادم از رفتار زمخت این است که ما بدن خود را به‌طور کامل درک نمی‌کنیم. وقتی راه می‌رویم، به این امر راه رفتن، بندرت آگاهی داریم. وقتی غذا می‌خوریم، به این امر که داریم غذا می‌خوریم، بندرت آگاهی داریم. هر فعالیتی که بدن ما انجام می‌دهد ناآگاهانه است، ما مثل خواب گردها هستیم. وقتی با این بدن ناآگاهانه رفتار می‌کنیم، در رابطه با پیکرهای درونی دیگر رفتار ما دو برابر ناآگاهانه است، چون آن‌ها لطیف‌تر هستند. وقتی نسبت به پیکر زمخت خود ناآگاه هستیم، که پیش چشم ماست، آن‌گاه آگاهی نسبت به پیکرهای

لطیف، که غیر قابل رویت‌اند، دیگر نمی‌تواند اساسن مطرح باشد: آگاهی به آن‌ها امری ناممکن است. هماهنگی بدون آگاهی ناممکن است. هماهنگی فقط موقعیتی در آگاهی‌ست. در موقعیت ناآگاهی همه‌ی هماهنگی‌ها در هم می‌شکنند.

پس نخستین گام، آگاهی به بدن خود است. با هر حرکت کوچکی که بدن انجام می‌دهد به خاطر آوردن مطلقن ضروری‌ست. هوشیاری، در هر کاری که می‌کنیم باید همراهی‌مان کند. همان‌طور که بودا همیشه می‌گفت: "وقتی در خیابان راه می‌روی، آگاه باش که داری راه می‌روی. وقتی پای راستات را از زمین بلند می‌کنی، باید به این امر آگاهی داشته باشی. وقتی شب می‌خوابی، باید بدانی که کی در خواب جا به جا می‌شوی."

واقعۀ‌ای از زندگی بودا نقل می‌شود که مربوط است به دوره‌ای که هنوز یک سالک بود. او با همراهانش در دهی می‌گشت. با هم گپ می‌زدند در همین حین مگسی روی گردن بودا نشست. غرق در گفتگو، دست‌اش را بلند کرد و مگس را راند. مگس دور شد اما بودا ناگهان درنگ کرد. به همراهش گفت: "من خطایی بزرگ مرتکب شدم." بعد دست‌اش را بلند کرد، که انگار دارد مگسی را می‌راند.

همراهش با شگفت‌زدگی داد کشید: "چه کار می‌کنی؟ مگس دیگر آنجا نیست." بودا گفت: "حالا مگس را آن‌طور از خود می‌رانم که قبلن باید می‌راندم. اکنون نسبت به کاری که دارم انجام می‌دهم آگاهی کامل دارم. اکنون نسبت به کسی که دست را بلند می‌کند کاملن آگاهم، دستی که بلند می‌شود و دور گردن من می‌چرخد تا مگس را از آنجا براند. پیش‌تر غرق گفتگو با تو بودم در نتیجه کنش من مکانیکی بود. من گناهی بزرگ نسبت به بدن خود مرتکب شدم."

وقتی همه‌ی کنش‌های جسمانی خود را با آگاهی کامل انجام دهیم، هم‌ذات‌پنداری با بدن فیزیکی درهم می‌شکنند. وقتی دستی را با هوشیاری کامل بلند می‌کنی، خود را از آن دست جدا احساس می‌کنی. پس آن که دست را بلند می‌کند، از آن که بلند می‌شود خود را تفکیک می‌کند. احساس جدایی از پیکر فیزیکی، آغاز آگاهی به پیکر اثیری‌ست. زیرا تو باید، چنان که پیش‌تر گفتم، به پیکر دوم خود هم کاملن آگاه باشی.

فرض کنیم ارکستری در حال نواختن است. سازهای بسیاری در یک ارکستر نواخته می‌شوند. اگر در میان شنوندگان کسی باشد که تاکنون موسیقی گوش نکرده، تنها صدای طبل را خواهد شنید، زیرا که صدای‌اش بلندتر است، او قادر نخواهد بود صداهای

ظریف سازهای دیگر را بشنود. اما وقتی شروع می‌کند به دریافت آگاهانه‌ی موسیقی، آرام‌آرام آهسته‌ترین صداها را هم خواهد شنید. با افزایش آگاهی خود، ظریف‌ترین صداها را نیز دریافت خواهد کرد. و اگر هم چنان به هوشیاری خود بیفزاید نه تنها تُن‌ها، بلکه سکوت میان دو تُن را هم خواهد شنید. آن‌گاه است که او موسیقی را به‌طور کامل خواهد شنید. فاصله، سکوت، آخرین چیزی است که می‌توان دریافت کرد. آن‌گاه می‌توان گفت که دریافت او از موسیقی کامل است.

وقفه، سکوت میان دو تُن، معنای خاص خود را دارد. درواقع تُن‌ها فقط در خدمت این هستند که سکوت را به طنین دریاورند. چه اندازه از این سکوت‌ها صورت می‌بندد معنای واقعی موسیقی را می‌سازد.

اگر نقاشی ژاپنی یا چینی را تماشا کنید با شگفتی درخواهید یافت که نقاشی در یک گوشه است و باقی بوم خالی است. در هیچ کجای دیگر جهان نقاشی به این شکل و شیوه را نمی‌باید، چرا که در هیچ جای جهان، هنرمند چنین در خلسه نقاشی نکرده، درواقع در هیچ کجا، به‌جز ژاپن و چین، مراقبه‌گر خود را وقف نقاشی نکرده است. اگر از این هنرمندان بپرسی که چرا بوم به آن بزرگی را برای نقاشی کوچکی حرام کرده، که یک بوم هشت بار کوچک‌تر کفایت می‌کرده است، او پاسخ خواهد داد که مخصوصن روی باقی بوم کار کرده است تا هفت هشتم خالی را به نمایش درآورد. همین است تناسب واقعی.

وقتی یک درخت، در فضایی باز، نقاشی می‌شود به‌طور متعارف تمام بوم را پر می‌کند. در اصل می‌بایست درخت در گوشه‌ی کوچکی باشد، چون درخت در مقایسه با گستره‌ی آسمان بسیار خُرد است. این تناسب واقعی است. تنها وقتی درخت در اندازه‌ی فضایی واقعی خود بر بوم نقش می‌بندد، می‌تواند زنده جلوه کند. به همین خاطر همه‌ی تابلوهای نقاشی شما بدون تناسب‌اند. اگر یک مراقبه‌کننده، آهنگ بسازد، موسیقی او بیشتر از سکوت تشکیل خواهد شد تا از طنین - چرا که تُن‌ها بسیار محدود هستند در مقایسه با سکوتی که در پی آن می‌آید. طنین‌ها تنها در خدمت یک چیزند - به‌خلاء، سکوت، اشاره کنند تا بار دیگر به صدا دربیایند. هر چه بیشتر به ژرفای موسیقی نفوذ کنی به همان اندازه سکوت حسیات تو را تسخیر خواهد کرد.

کار بدن فیزیکی ما تنها در این است که درک و دریافت پیکر لطیف‌مان را برای ما ممکن سازد، اما ما هرگز آن را به این قصد به کار نمی‌گیریم. به دلیل هم‌ذات‌پنداری خواب‌آلودمان با آن، در همان پیکر فیزیکی در بند می‌مانیم. ما در خواب هستیم و به

همین خاطر در بدن‌های مان ناخودآگاه به سر می‌بریم. اگر به کنش‌های این پیکر آگاه بشوید، شروع می‌کنید به احساس حضور پیکر دوم. پیکر دوم هم کنش‌های خود را دارد، اما شما پیکر اثیری را، بدون آگاهی کامل از کنش‌های پیکر فیزیکی، نخواهید شناخت، چون پیکر اثیری، لطیف است. وقتی کنش‌های پیکر فیزیکی خود را کاملن آگاهانه دریافت می‌کنید، شروع می‌کنید به احساس دریافت حرکت‌های پیکر دوم. این امر شما را شگفت‌زده خواهد کرد که در شما ارتعاش‌های اثیری، پیوسته فعال‌اند.

کسی خشمگین می‌شود، خشم در پیکر اثیری شکل می‌گیرد اما خود را در پیکر نخستین به نمایش می‌گذارد. در واقعیت امر، خشم فعالیتی در پیکر دوم است، که در پیکر نخست به‌عنوان امکان بیان مورد استفاده قرار می‌گیرد. به همین خاطر می‌توان به اراده، از رسیدن خشم به پیکر نخست جلوگیری کرد. دقیقن آدم وقتی می‌خواهد چیزی را واپس براند همین کار را می‌کند. تصور کن، من سخت خشمگینم، دلم می‌خواهد تو را با عصایم بزنم، اما می‌توانم جلو خودم را بگیرم. کتک‌کاری کنشی‌ست مربوط به نخستین سطح. در واقع خشم آنجاست اما اکنون هیچ نشانه‌ای از آن نیست. می‌توانم از کنش کتک‌کاری جلوگیری کنم. حتا اگر دلم بخواهد، می‌توانم به تو لبخند بزنم. اما در اندرونم، خشم در سراسر پیکر دوم خود را گسترده است. وقتی چیزی را واپس می‌رانیم به این معناست که ما جلو خودمان را در سطح نمایش می‌گیریم، اما خشم هنوز در کانون خیزش خود موجودیت دارد.

وقتی به حرکات پیکر فیزیکی خود آگاهی پیدا می‌کنی، شروع می‌کنی به فهم جنبش‌های عشق، آزدگی، نفرت در خود، تو به حضور آن‌ها آگاهی پیدا می‌کنی. پیش از دریافت جنبش‌های این احساس‌ها، که در پیکر دوم تو صعود می‌کنند، تنها می‌توانی سرکوب‌شان کنی. نمی‌توانی از دست آنها رهایی داشته باشی، چون تازه وقتی به آن‌ها آگاهی می‌یابی، که به پیکر نخست رسیده باشند- اغلب آنجا هم دریافت‌شان نمی‌کنی، اغلب وقتی متوجه آن‌ها می‌شوی که به بدن شخص دیگری رسیده باشند- چنان غیر حساسی که اصلن متوجه نمی‌شوی چه کار داری می‌کنی، تازه وقتی متوجه می‌شوی که سیلی تو به‌صورت دیگری خورده است. بعد از سیلی، ناگهان به خود می‌آیی که چه واقعه‌ای رخ داده است.

همه‌ی احساس‌ها از پیکر دوم برمی‌خیزند. به این سبب من پیکر دوم، پیکر اثیری را، پیکر عاطفی، احساسی هم می‌نامم. این پیکر تکانه‌های خاص خود را دارد؛ جنبش

های خاص خود را دارد برای خشم، عشق، نفرت، ناآرامی. این ارتعاش‌ها را خواهی شناخت.

در حالت ترس، پیکر اثیری در خود جمع می‌شود. جریان در خود جمع شدن، که در حالت ترس احساس می‌کنیم، در پیکر نخست اتفاق نمی‌افتد. پیکر نخست همان طور که هست می‌ماند، هیچ تغییری در این پیکر صورت نمی‌گیرد. اما تاثیر انقباض پیکر اثیری، در شیوه‌ی راه رفتن، طرز نشستن فرد، خود را به نمایش می‌گذارد. او تمام مدت مجاله است. نمی‌تواند قامت راست کند. هنگام سخن گفتن، تیق می‌زند. هنگام راه رفتن، زانوهایش لق می‌زنند؛ وقت نوشتن، دست‌هایش می‌لرزند. اکنون هر کس می‌تواند تفاوت دست خط مرد و زن را تشخیص دهد، اصلن کار مشکلی نیست. دست خط زن هرگز نمی‌تواند کاملن در خطی صاف باشد. هر چقدر هم که هندسی و خوش‌فرم باشد باز هم می‌توان نشانه‌های لرزش را در آن یافت. این مشخصه‌ای کاملن زنانه است و از بدن زن برمی‌آید. یک زن همیشه ترس خورده است، ترس شخصیت او را تسخیر کرده است. به این سبب می‌توان بدون مشکل دست خط یک مرد را از دست خط یک زن تشخیص داد. هم‌چنین از دست خط یک مرد می‌توان خواند که او چه اندازه هراسان است. نه فرقی میان انگشتان زن و مرد هست و نه در شیوه‌ی گرفتن مداد. با نگاه به پیکر نخست تفاوتی میان زن و مرد نیست اما در سطح پیکر دوم، زن هراسان است.

حتا زن امروز نمی‌تواند در درون خود از ترس رها باشد. جامعه‌ی ما، فرهنگ‌مان و وضعیت تفکرمان، چنان هستند که هنوز برای‌مان میسر نشده زن را از ترس رهایی ببخشیم. همواره هراسان است و ارتعاش‌های ترس در شخصیت او پخش می‌شود. اندازه‌ی بی‌باکی یا ترس مردها را هم می‌توان از طریق دست خط مورد داوری قرار داد. موقعیت ترس در پیکر اثیری قرار دارد.

به شما می‌گویم باید به هر واقعه‌ی پیکر خشن سرشت خودآگاهی داشته باشید، اما شما باید به همان اندازه به جریان‌های پیکر اثیری خود آگاه باشید. وقتی عاشق هستی احساس می‌کنی که انگار خود را بسط داده‌ای. آزادی‌ای که آدم در عشق تجربه می‌کند از این احساس انبساط سرچشمه می‌گیرد. اکنون آنجا کسی است که تو از او نمی‌ترسی. در کنار کسی که دوست می‌داری سببی برای ترس وجود ندارد. تا روشن‌تر بگویم: عشق یعنی رها از ترس در حضور کسی بودن، که آدم با او می‌تواند تمام توانایی‌های‌اش را بسط دهد، بی‌توجه به ماهیت و چیستی. به همین خاطر آدم در آنات

عشق احساس انبساط را تجربه می‌کند. پیکر فیزیکی همان می‌ماند که بود اما پیکر اثیری شکفته می‌شود و خود را گسترش می‌دهد.

در مراقبه همواره تجربه‌ی پیکر اثیری در میان است. مراقبه‌گر ممکن است احساس کند که بدن‌اش بزرگ‌تر شده؛ بدان اندازه که تمام فضا را پر کرده است. پیکر فیزیکی او البته بدون تغییر می‌ماند. وقتی چشمانش را باز می‌کند شگفت‌زده می‌شود: بدن هم‌چنان همان است که بود. اما احساس این تجربه در او می‌ماند و به او می‌فهماند احساسی که داشته اشتباه نبوده؛ به‌راستی او احساس انبساط را تجربه کرده است. این واقعای در پیکر اثیری‌ست؛ که امکان‌هایش برای گسترش بی‌نهایت است. بسته به احساس، بسط و قبض پیدا می‌کند. می‌تواند خود را چنان بسط دهد تا تمام زمین را در بر بگیرد، می‌تواند چنان منقبض شود تا در اتمی، جا برایش بزرگ جلوه کند.

شروع می‌کنی به مشاهده‌ی جنبش‌های پیکر اثیری- به انبساط‌ها و انقباض‌های آن توجه می‌کنی، که در کدام موقعیت منقبض می‌شود و در چه موقعیتی بسط پیدا می‌کند. اگر مراقبه‌گر در روندهایی زندگی کند که در آن‌ها بسط می‌یابد، گونه‌ای هماهنگی حاصل خواهد شد. اگر او تحت شرایطی زندگی کند، که در آن خود را باید منقبض کند، هماهنگی میان دو پیکر حاصل نخواهد شد. انبساط طبیعت خود اوست. وقتی توان انبساط خود را کاملن گسترش داده، وقتی کاملن شکوفا شده، با پلی به پیکر نخستین خود پیوسته است. وقتی بترسد و خود را جمع کند همه‌ی این‌گونه پیوندها به پیکر نخستین را پاره می‌کند و منفک شده به گوشه‌ای می‌افتد.

در پیکر دوم روندهای دیگری هم هست که با روش‌های دیگری می‌توان تجربه‌شان کرد. مثلن مردی را می‌بینی که کاملن سالم و بسیار عادی‌ست. حالا وقتی کسی ناگهان به او خبر می‌دهد که به مرگ محکوم است، بی‌درنگ رنگ می‌بازد. در پیکر نخستین او تغییری صورت نگرفته، اما در پیکر اثیری او بی‌درنگ تغییری حاصل شده است. پیکر اثیری او در حال ترک پیکر فیزیکی اوست. اگر صاحب‌خانه بشنود که باید خانه‌اش را ترک کند، با سرعت همه‌ی خوشی‌ها و سبک‌باری‌ها محو می‌شود؛ همه‌چیز به کام اغتشاش می‌افتد. پیکر دوم، از منظری پیوندهایش را با پیکر نخست گسسته است. اعدام در وقتی دیگر صورت خواهد گرفت و یا اساسن در کار نخواهد بود، اما رابطه‌ی او با پیکر نخست قطع شده است.

مردی مسلح یقه‌ات را می‌گیرد یا شیری در جنگل به تو حمله می‌کند؛ باینکه در پیکر فیزیکی هنوز اتفاقی نیفتاده، پیکر اثیری بی‌درنگ در تدارک ترک پیکر فیزیکی

ست و بدین طریق فاصله‌ی زیادی بین آن دو ایجاد می‌شود. می‌توان به راحتی متوجه شد که پیکر دوم به چه شیوه‌ی ظریفی عمل می‌کند. مشکلات از آنجا آغاز می‌شود که نمی‌توانیم جریان‌های پیکر نخست را هم زیر نظر بگیریم. اگر این کار میسر شود، خواهیم توانست حرکات پیکر دوم را احساس کنیم. وقتی به روشنی کنش آن دو را درمی‌یابی، درست همین امر میان آن دو هماهنگی ایجاد خواهد کرد.

بعد پیکر سوم را داریم؛ پیکر ستاره‌ای. حرکات این یکی مطمئناً ظریف‌تر است؛ ظریف‌تر از ترس، خشم، عشق و نفرت. دریافتن جنبش‌های این پیکر، پیش از آن که آگاهی‌مان را نسبت به پیکر دوم کامل کنیم، مشکل است.

درک پیکر سوم به مراتب از پیکر نخست مشکل‌تر است، زیرا فاصله باز هم بیشتر است؛ ما ناخودآگاه در پیکر نخست هستیم. پیکر دوم به پیکر نخست نزدیک است، به همین خاطر می‌توانیم دو سه چیز را درباره‌ی آن بدانیم. به این می‌ماند که پیکر دوم همسایه‌مان باشد؛ گاهی به هم خوردن طرف‌ها را می‌شنویم یا صدای گریه‌ی بچه‌ای را. اما پیکر سوم همسایه‌ی همسایه است، که از خانه‌اش هیچ سر و صدایی به گوش مان نمی‌رسد. تنها در صورتی می‌توانیم درک‌اش کنیم که احساس‌ها را در معنای فراگیر آن بفهمیم؛ پدیده‌ی پیکر سوم بسیار لطیف‌تر از پیکر دوم است.

وقتی احساسات بر هم انباشته می‌شوند به کنش تبدیل می‌شوند. و ارتعاش‌های ستاره‌ای ظریف‌تر از احساسات هستند. به همین خاطر تا زمانی که آزرده‌گی خود را نشان ندهی، نخواهم دانست که تو از دست من خشمگین هستی، زیرا تنها زمانی می‌توانم آن را ببینم که به کنش، دگرذیسی یافته باشد. اما خود تو خیلی پیشتر می‌توانی آن را دریابی. می‌توانی صعود آن را در پیکر اثری خود حس کنی. این آزرده‌گی در حال صعود اتم خاص خود را دارد، که از پیکر اثری می‌آید. اگر این اتم صعود نکند نمی‌توانی احساس آزرده‌گی کنی.

می‌توانی پیکر ستاره‌ای را انباشتگی ارتعاش‌ها بنامی. به یاری یک مثال می‌توانی وضعیت این پیکر را بهتر درک کنی. ما می‌توانیم آب را ببینیم و اکسیژن و هیدروژن را جدا از آب ببینیم؛ هیچ نشانه‌ای از اکسیژن در آب نیست، و هیچ نشانه‌ای از آب در اکسیژن. نه اکسیژن و نه هیدروژن هیچ مشخصه‌ای از آب در خود ندارند اما هر دو به هم پیوند می‌خورند تا آب را تشکیل دهند. هر دو مشخصه‌ای نهانی دارند که خود را آن‌گاه نشان می‌دهد که با هم پیوند خورده باشند. خشم و عشق در پیکر ستاره‌ای قابل

رویت نیستند، نفرت و ترس هم. اما ارتعاش‌هایی دارند که خود را آن‌گاه به نمایش می‌گذارند که با پیکر دوم پیوند خورده باشند.

اگر به پیکر دوم خود کاملن آگاهی داشته باشی، اگر خشم خود را کاملن آگاهانه درک و دریافت کنی، آن‌گاه خواهی دانست که پیش از بروز خشم، واکنش‌هایی چند در وجود تو جریان داشته، به عبارت دیگر: خشم، سرآغاز نیست؛ نتیجه‌ی اتفاقی‌ست که در جای دیگری افتاده است.

حبابی از قعر دریا برمی‌خیزد و شروع به حرکت به سطح آب می‌کند. وقتی از شن ته دریا برمی‌خیزد نمی‌توانیم آن را ببینیم. وقتی به نیمه‌ی عمق دریا می‌رسد هنوز هم غیرقابل رویت است. وقتی که فقط اندکی از سطح آب فاصله می‌گیرد، شروع به دیده شدن می‌کند، باینکه بسیار کوچک است. بعد درحالی که به سطح آب می‌آید، شروع می‌کند به بیشتر بزرگ شدن، چون وزن و فشار آب کم می‌شود. در پایین، در قعر دریا فشار آب کوچک نگاهش می‌دارد، اما وقتی بالا می‌آید، از فشار به‌طور پیوسته کاسته می‌شود، تا این که سرانجام در سطح آب، بزرگ‌ترین اندازه را می‌گیرد. اما وقتی هم بعدش کامل می‌شود، می‌ترکد.

به این ترتیب مسیری طولانی را پشت سر خود می‌گذارد. نقطه‌هایی بود که ما نمی‌توانستیم آن را ببینیم، اما بود، پنهان زیر شن‌ها. بعد از آنجا بلند شد اما هنوز به دیده نمی‌آمد، چون آب پایین نگاهش داشته بود. بعد به سطح نزدیک شد، که در آنجا می‌توانستیم ببینیم‌اش، باینکه هنوز بسیار کوچک بود. بعد بر سطح آب شناور شد، آنجا که می‌توانستیم تمامیت‌اش را مشاهده کنیم و بعد ترکید.

درست به همین ترتیب حباب خشم منبسط می‌شود و وقتی می‌ترکد که به پیکر نخستین رسیده باشد. وقتی به سطح می‌رسد قابل رویت می‌شود. می‌توانی در پیکر دوم نگاهش داری، اما این کار به معنای سرکوب است. اگر به پیکر اثریری خود نگاه کنی، با شگفتی درخواهی یافت، که مسافت زیادی را پشت سر خود گذاشته است. در مکان شکل‌گیری‌اش البته در فرم ارتعاش‌های انرژی موجود است.

چنان که پیشتر گفتم تیپ‌های گوناگون ماده وجود ندارد؛ بیشتر ترکیب‌های گوناگون ذره‌های انرژی یلکسان است. زغال و الماس یکی هستند؛ تفاوت تنها در پیوند ذره‌های انرژی آن‌هاست. وقتی فرمی از ماده را به عناصر سازنده‌اش تقسیم می‌کنی، آخر سر انرژی الکتریکی بر جای می‌ماند. ترکیب‌های مختلف این ارتعاش‌های انرژی



شکل‌گیری گونه‌های متفاوتی را موجب می‌شوند. همه‌ی این گونه‌ها در سطح متفاوت اند اما عمق وجودشان همه یکی‌ست.

اگر در پیکر اثری خود بیدار شوی و احساسات خود را تا سرچشمه‌های‌شان دنبال کنی ناگهان خود را در پیکر ستاره‌ای می‌یابی. آنجا کشف می‌کنی که خشم، خشم نیست، بخشش، بخشش نیست؛ در هر دو همان انرژی جاری‌ست. انرژی در ارتعاش‌های عشق و نفرت یکی‌ست. تفاوت فقط در طبیعت ارتعاش است. وقتی عشق به نفرت تبدیل می‌شود و نفرت به عشق، از خود می‌پرسیم که چگونه ممکن است دو احساس کاملن متضاد این‌گونه دگردیسی یابند. مثلن: مردی که تا دیروز دوست خود می‌دانستم امروز دشمن من شده است. بعد خودم را این‌گونه تسلی می‌دهم که فکر می‌کنم شاید اشتباه کرده‌ام، که او هیچ وقت دوست من نبوده، چون چگونه ممکن است یک دوست تبدیل به یک دشمن شود؟ این همان انرژی‌ست که در دوستی و دشمنی ارتعاش دارد، تفاوت تنها در طبیعت ارتعاش‌هاست. تفاوت در ساختار موج‌هاست. آنچه ما عشق می‌نامیم صبح‌ها عشق است و شب‌ها نفرت. ظهرها عشق حاضر است و شب‌ها به نفرت تبدیل شده است. به آن‌هایی که صبح عشق می‌ورزیم، شب از آنها نفرت داریم.

فریاد بر این باور بود که ما از آن‌هایی که عاشق‌شان هستیم نفرت داریم و به آن‌هایی که ازشان نفرت داریم عشق می‌ورزیم. دلیلی که او برای این حکم خود می‌آورد تا حدی درست است، اما از آنجایی که او اساسن از وجود پیکرهای دیگر انسان بی‌خبر بود، نتوانست در پژوهش‌هایش گامی فراتر بردارد. دلیلی که او می‌آورد بسیار سطحی‌ست. می‌گوید رابطه با مادر، نخستین رابطه‌ای‌ست که کودک تجربه می‌کند؛ مادر، نخستین موضوع عشق است. وقتی مادر همه‌ی مراقبت و توجه خود را صرف او می‌کند، کودک به مادر عشق می‌ورزد، و از همان مادر نفرت دارد وقتی که سرش داد می‌کشد و تنبیه‌اش می‌کند. دو احساس در مقابل یک ابژه مادر- نفس او را آکنده می‌کنند. همان قدر از او نفرت دارد که به او عشق می‌ورزد. گاهی می‌خواهد او را بکشد و گاهی بر این باور است که بدون او نمی‌تواند زندگی کند؛ مادر هوایی‌ست که او تنفس می‌کند. این تفکر دو شقه مادر را به نخستین عشق و موضوع نفرت او قرار می‌دهد. بنابراین به دلیل این تداعی در فهم، او بعدها هم در زندگی به هر که عشق خواهد ورزید از او نفرت هم خواهد داشت.

این تشخیصی بسیار سطحی‌ست. حباب به سطح آب رسیده، آنجا که در آستانه‌ی ترکیدن است. وقتی کودکی مادرش را دوست بدارد و درعین حال از او نفرت داشته

باشد به این معناست که تفاوت عشق و نفرت کمی است و نه کیفی. عشق و نفرت نمی توانند هم‌زمان وجود داشته باشند. وقتی هم‌زمان حضور دارند تنها در این صورت ممکن است که قابل تبدیل به هم باشند: موج‌های‌شان از یکی به دیگری در نوسان است. مراقبه‌گر تازه در پیکر سوم درک می‌کند که چرا فهم او پر از احساسات متضاد است.

مردی صبح دست به پاهایم می‌کشد و در مقام رستگار شده ستایشم می‌کند- استاد ارجمندش هستم. همان مرد شب می‌آید و به من ناسزا می‌گوید: "این آدم، خود شخص شیطان است." فردای همان روز بار دیگر استاد محبوب هستم و او به پاهایم دست می‌کشد. بعد دیگران پندم می‌دهند که به حرف‌های او ارزشی قایل نشوم، چون که او گاهی مرا خدا و گاهی شیطان می‌نامد.

می‌گویم او یگانه شخصی است که می‌توانم رویش حساب کنم. مردی که این‌گونه سخن می‌گوید نباید سرزنش شود. او حرف‌های متناقض نمی‌زند، گفته‌های او از يك جنس‌اند. آن‌ها پله‌های يك نردبان هستند، تفاوت فقط کمی است. درواقع وقتی "استاد ارجمند" ورد زبان اوست به پاره‌ای چنگ زده است.

فهم از جفت‌های متضاد تشکیل شده، قسمت دوم به کجا می‌رود؟ زیر نخستین قسمت قرار دارد و فقط منتظر است که باد این یکی خالی شود. اولی سرانجام خسته خواهد شد، آخر چه مدت می‌تواند "استاد ارجمندم" بگوید؟ وقتی خسته شد، نوبت قسمت دوم می‌رسد و در گوش او می‌خواند که "این آدم خود شیطان است." این‌ها دو چیز نیستند، يك چیزند.

تا زمانی که توانا به فهم این نکته نشده‌ایم که همه احساسات متضاد ما شکل‌های يك انرژی هستند، قادر نخواهیم بود مسائل انسان‌ها را حل کنیم. بزرگ‌ترین مسئله‌ی ما این است که در همان حال که نفرت می‌ورزیم دوست هم داریم. حاضریم انسان‌هایی را بکشیم که بدون آنها نمی‌توانیم زندگی کنیم. دوست ما در ژرفای وجودمان دشمن ما هم هست. این بزرگ‌ترین مسئله‌ی ماست و این امر در همه‌ی شکل‌های رابطه معمایی بزرگ است. این نکته باید فهم شود که انرژی نهفته در ژرفای احساسات گوناگون ما یکی است، اساس تفاوتی در میان نیست.

به‌طور متعارف روشنایی و تاریکی را به اشتباه دو چیز متضاد تلقی می‌کنیم. به بیان علمی تاریکی وضعیت حداقل روشنایی است. اگر تلاش کنیم می‌توانیم در تاریکی هم روشنایی بیابیم. آنجا که روشنایی نیست تاریکی هم نیست. این که دستگاه‌های

اندازه‌گیری ما ناتوان از این کارند، مسئله‌ی دیگریست. چشمان ما ممکن است ناتوان از دریافت روشنایی در تاریکی باشند، اما روشنایی و تاریکی انرژی یکسانی هستند، آن‌ها شکل‌ها و ارتعاش‌های گوناگون یک انرژی‌اند.

درک و دریافت این امر به شکل و شیوه‌ای دیگر، آسان‌تر است: فکر می‌کنیم که روشنایی و تاریکی دو نیروی مطلقن متضادند، اما باور نداریم که سرما و گرما هم به همان اندازه متضاد هم‌اند. جا دارد که دست به آزمایشی بزنیم. یک دستات را روی بخاری گرم‌کن و دست دیگری را روی یخ بگذار. حالا هر دو دست را در سطلی آب، که دمای اتاق را دارد، فرو کن. در تشخیص این که آب، سرد یا گرم است مشکل خواهی داشت. یک دست خواهد گفت که گرم است و دست دیگر خواهد گفت که سرد است. نخواهی توانست به نتیجه‌ای قطعی برسی، چرا که هر دو دست‌های تو هستند. در واقعیت امر گرما و سرما دو چیز متفاوت نیستند، آن‌ها تجربه‌هایی نسبی‌اند. وقتی به چیزی می‌گوییم سرد، به این معناست که خود ما گرم‌تریم. چیزی را می‌گوییم گرم است یعنی خود ما سردتریم: ما فقط تفاوت کمی دما میان خودمان و موضوع را نام‌گذاری می‌کنیم. فقط همین. هیچ چیزی گرم و یا سرد نیست. یا می‌توان گفت که هر چیزی که گرم است سرد هم هست. به‌راستی که نام‌گذاری‌های گرم و سرد گمراه‌کننده‌اند. ما باید از مفهوم دما استفاده کنیم، که بیانی درست است.

دانشمندان هم از واژه‌های گرم و سرد استفاده نمی‌کنند. آنها می‌گویند دمای یک چیز این و یا آن درجه را دارد. گرما و سرما واژه‌هایی شاعرانه‌اند. این واژه‌ها برای علم خطرناک‌اند، چرا که چیزی را بیان نمی‌کنند.

وقتی مردی وارد جایی می‌شود و می‌گوید که سرد است، نمی‌دانیم که منظورش چیست. ممکن است تب داشته باشد و فضا به نظرش سرد برسد، در صورتی که اصلن سرد نیست. به همین خاطر سنجش دمای آن مکان از جانب شخصی که وضعیت دمای بدن‌اش ناروئن است، امری بی‌معناست. به همین سبب می‌توانیم بگوییم: "نگو که فضا گرم و یا سرد است. بگو که دمایش چند است." عددها درباره‌ی گرما و یا سرما چیزی نمی‌گویند، تنها اطلاعاتی درباره‌ی اندازه‌ی دما هستند. وقتی دمای بیرون پایین‌تر از دمای بدن توست، سردت خواهد شد، وقتی بالای آن است گرم‌ات خواهد شد. همین امر در مورد روشنایی و تاریکی هم صادق است؛ بستگی به توان دیدمان دارد.

موج‌های عشق و نفرت مثل امواج تاریکی و روشنایی‌اند: تناسب معینی با هم‌دیگر دارند. وقتی آگاهی به سطح سوم را آغاز کنی، خود را در موقعیتی شگفت خواهی یافت: مسئله دیگر بر سر انتخاب نیست که آیا عاشقی و یا نفرت داری. اکنون خواهی دانست که این‌ها دو نام‌اند برای یک انرژی واحد.

وقتی یکی را انتخاب می‌کنی به‌طور خودکار آن یکی را هم انتخاب کرده‌ای، نمی‌توانی به انتخاب دوم جا خالی بدهی. وقتی مردی در سطح سوم را بخواهی دوست داشته باشی، او از تو خواهد پرسید که آیا تو برای نفرت هم خودت را آماده کرده‌ای. طبیعتن خواهی گفت: "نه، من فقط می‌خواهم دوست بدارم. بیا دوستم بدار!" او پاسخ خواهد داد این کار ناممکن است چرا که عشق شکلی از امواج نفرت است. در واقعیت امر عشق فرمی‌ست که پسند توست، در مقابل، نفرت فرمی‌ست از همان امواج که پسند تو نیست.

انسانی که در سطح سوم بیدار شده، شروع می‌کند به رها شدن از جفت‌های متضاد. برای نخستین بار خواهد دانست چیزی که او به‌عنوان چیزهای متضاد دیده، یک چیز واحدند. دو شاخه‌ای که روبروی هم‌اند به یک تنه‌ی درخت تعلق دارند. پس به حماقت خود خواهد خندید که تلاش می‌کرده برای نجات یکی، آن دیگری را نابود کند. اما هنوز نمی‌دانست که آن کار ناممکن است چرا که در اعماق از تنه‌ی یک درخت بودند. اما تنها پس از بیداری سطح دوم، شناخت سطح سوم ممکن می‌گردد، زیرا پیکر سوم امواجی باز هم ظریف‌تر دارد. آنجا احساسی در کار نیست. هر چه هست امواج است. وقتی به آنجا برسی که موج‌های پیکر سوم را دریافت کنی به تجربه‌ای یگانه، بی‌مثال دست خواهی یافت. آن‌گاه هر شخص را ببینی بی‌درنگ در خواهی یافت که چه امواجی را به اطراف خود پخش می‌کند. وقتی به امواج خود آگاهی نداری ناممکن است که امواج دیگران را دریابی. امواجی که از پیکر سوم پخش می‌شود دور سر گرد می‌آیند. هاله‌ی مقدس، که در تصویرهای بودا، ماهویرا، راما و کریشنا نقش بسته، آن‌ورا است که دور سر دیده می‌شود. کشف شده که رنگی خاص دارد. وقتی آدم پیکر سوم را تجربه کرده، می‌تواند دیدن این رنگ‌ها را یاد بگیرد. وقتی به دیدن این رنگ‌ها در خود توانا می‌شوی، در دیگران هم آن‌ها را خواهی دید.

هر چه ژرف‌تر خودمان را بشناسیم، به همان اندازه می‌توانیم دیگران را بشناسیم. در تناسبی یک‌سان. چون ما تنها پیکر فیزیکی خود را می‌شناسیم، از دیگران هم تنها پیکر فیزیکی‌شان را می‌شناسیم. آن روزی که پیکر اثیری خود را شناختیم، پیکر اثیری

دیگران را هم درک خواهیم کرد. شناختن احساسات دیگران، شگفت کاری نیست. آدم اگر پیکر احساسی خود را شناخته باشد، دریافت احساس‌های دیگران، با نوسان‌های گوناگون‌شان کاری آسان خواهد بود. اگر آدم در پیکر سوم خود بیدار شده باشد، این‌ها همه شفاف می‌شوند، چرا که در آن سطح حتا رنگ‌های شخصیت قابل مشاهده‌اند.

رنگ لباس ساده‌ها (Sadhu) و سانیاسین (sannyasin) بر اساس رنگ پیکر سوم انتخاب می‌شود. انتخاب بر مبنای پیکری صورت می‌گیرد که باید مورد توجه خاص باشد. برای مثال بودا رنگ زرد را انتخاب کرد چون که به پیکر هفتم توجه خاصی داد. آنورای شخصی که به سطح هفتم رسیده، زرد است؛ به همین خاطر او رنگ زرد را برای بهکشوهای (Bhikku)<sup>۲</sup> خود انتخاب کرد. به دلیل همین رنگ، ماندن در هند برای راهبان بودایی دشوار شد. رنگ زرد در آنجا مرگ را تداعی می‌کرد و واقعاً هم رنگ مرگ است، چون که وادی هفتم وادی واپسین مرگ است. به همین خاطر رنگ زرد در عمق وجود ما با مرگ پیوند خورده است.

رنگ نارنجی نیروی زندگی را القاء می‌کند. به همین دلیل سانیاسین‌های نارنجی پوش جذاب‌تر از زردپوشان هستند؛ زنده‌تر به نظر می‌آیند. این رنگ، رنگ خون است و رنگ آنورای پیکر ششم؛ رنگ غروب خورشید است.

چین‌ها سفید را انتخاب کردند- که با رنگ پنجمین پیکر، پیکر روحانی منطبق است. چین‌ها بر این باورند که خدا را باید راحت گذاشت- نه درباره‌ی خدا سخنی می‌گویند و نه درباره‌ی نیروانا- چرا که بحث علمی تنها تا پیکر پنجم ممکن است. ماه‌اویرا ذهنی علمی داشت. به این سبب درباره‌ی مسائلی سخن گفت که راه حلی ریاضی داشتند؛ او از سخن گفتن درباره‌ی اموراتی که فراتر می‌رفتند سر باز زد. نمی‌خواست درباره‌ی چیزی سخن بگوید که احتمال خبط و خطا بود. پس، از شرح و بسط عرفان اجتناب کرد. ماه‌اویرا می‌گفت نباید درباره‌ی آن‌ها حرف بزنی، بلکه باید به ژرفا برویم تا تجربه‌شان کنیم. به همین خاطر درباره‌ی وادی‌هایی که فراتر از وادی پنجم

---

<sup>۲</sup> - بهکشو : راهب مذکر در آیین بودایی است. راهبان و راهبه‌ها، اعضای سانگها هستند. در بوداگرایی، به مجموعه راهبان و راهبه‌ها و مردم عادی که خود را وقف طریقت بودا کرده‌اند اصطلاحاً سانگها (sangha) به معنی انجمن یا جماعت مؤمنان گفته می‌شود. در متون بودایی سانگها به همراه بودا و درمه، سه گوهر triratna نامیده می‌شوند.

بودند سخن نگفت. به همین سبب ماهویرا رنگ سفید را انتخاب کرد؛ رنگ وادی پنجم.

در وادی سوم شروع می‌کنی به دیدن رنگ‌ها، که از موج‌های لطیف درونی برمی‌خیزند. در آینده‌ی بسیار نزدیک عکس‌برداری از آن‌ها ممکن خواهد شد. وقتی با چشمان غیرمسلح دیده شدن‌شان میسر است، دیری نخواهد پایید که از چشمان دوربین هم پنهان نمانند. آن‌گاه توانمندی شگفتی را تکامل خواهیم بخشید در تشخیص انسان و شخصیت او.

لوشر (Lüscher)<sup>۴</sup> متفکری آلمانی‌ست که تاثیرات رنگ‌ها را روی میلیون‌ها انسان مورد پژوهش قرار داده است. بسیاری از بیمارستان‌های اروپا و آمریکا از پژوهش‌های او استفاده می‌کنند. رنگی که انتخاب می‌کنی به طرز بسیار ژرف چیزی درباره‌ی شخصیت تو می‌گوید. انسانی با بیماری معینی یک رنگ را ترجیح می‌دهد؛ یک آدم سالم کاملن رنگ دیگری را انتخاب می‌کند. آدمی بسیار آرام هم رنگ کاملن متفاوتی را انتخاب می‌کند، یک آدم جاه‌طلب رنگ کاملن دیگری را انتخاب می‌کند تا آدمی که جاه‌طلب نیست. با رنگی که انتخاب می‌کنی نشان می‌دهی که در پیکر دوم تو چه می‌گذرد. خاصه این نکته جالب است: اگر رنگ امواج پیکر سوم تو شناخته شده باشد و بعد آزمایش نشان دهد که به کدام رنگ کشش داری، روشن خواهد شد که رنگ مطابقت دارد؛ تو رنگی را انتخاب خواهی کرد که از پیکر سوم تو ساطع می‌شود. رنگ‌ها معناها و مقصدهای شگفتی دارند. تاکنون روشن نبود که رنگ‌ها تا این اندازه با معنا می‌توانند باشند تا آن حد که حتا به دنیای بیرون هم چیزی از شخصیت تو می‌گویند. هم‌چنین روشن نبود که رنگ‌ها بر شخصیت درونی تاثیر می‌گذارند. نمی‌توانی از چنگ‌شان بگریزی. مثلن رنگ سرخ: همواره در پیوند با انقلاب قرار می‌گیرد. سرخ، رنگ خشم است و رها شدن از آن مشکل است. به همین خاطر انقلابیون پرچم سرخ

---

<sup>۴</sup> - ماکس لوشر در نهم سپتامبر در بازل سوئیس به دنیا آمد. او یک روان‌درمانگر و استاد روانشناسی دانشگاه بسل است و برای ابداع تست رنگ لوشر، وسیله‌ای برای سنجش حالت روان‌شناسی بر پایه رنگ‌ها، مشهور است. اولین بار در سال ۱۹۴۰ ماکس لوشر ثابت کرد که رنگ‌ها نه تنها قابلیت انتقال پیام و احساسات و عواطف را دارا می‌باشند بلکه دارای انرژی درمانی نیز هستند و تقریباً تمامی کسانی که به نوعی با رنگ سروکار دارند از تاثیرات آن کم و بیش باخبرند. رنگ‌های مختلف می‌توانند احساسات متفاوتی را ایجاد کنند. مثلاً آبی آرامش‌بخش است. قرمز هیجان‌انگیز و سیاه افسرده‌کننده. مدتی بعد با معکوس کردن این تئوری ادعا کرد رنگ‌های مختلف می‌توانند معرف رفتارها و روحیات مختلف باشند و در نتیجه رنگ مورد علاقه شما وضعیت روحی شما و نوع رفتار شما در قبال دنیای اطراف را نشان می‌دهد. او برای این تست رنگی خود ۸ رنگ را پیشنهاد کرد.

حمل می‌کنند. يك آنورای سرخ، روحیه‌ی خشمگین را در بر گرفته. رنگ خون است، رنگ قتل، رنگ خشم و ویرانی.

گفتنی‌ست که اگر همه‌ی دیوارهای اینجا به رنگ قرمز بود فشارخون همه‌ی شما که اینجا نشسته‌اید بالا می‌رفت. اگر شخصی تمام مدت با رنگ قرمز سر و کار داشته باشد فشارخونش هرگز عادی نمی‌شود. رنگ آبی فشارخون را پایین می‌آورد؛ رنگ آسمان است و صلح‌گایی. وقتی دور تا دورت رنگ آبی باشد فشارخونت پایین می‌آید. اعتبار این امر تنها در رابطه با انسان نیست. اگر آب را در يك بطری آبی رنگ بریزیم و در آفتاب بگذاریم ترکیب شیمیایی آب تغییر می‌کند، آب، رنگ آبی را جذب می‌کند، که این هم ترکیب شیمیایی‌اش را تغییر می‌دهد. این آب در پایین آمدن فشارخون موثر است. به همین سیاق اگر يك بطری زرد رنگ را با آب پر کنیم و در آفتاب قرارش دهیم، ویژگی‌هایش تغییر می‌کنند. آب در بطری آبی رنگ روزها تازه می‌ماند، در حالی که آب در بطری زرد رنگ بی‌درنگ شروع به فاسد شدن می‌کند. رنگ زرد رنگ مرگ است و تأثیری تجزیه‌کننده دارد.

همه‌ی این رنگ‌ها را خواهی دید. این رخدادی‌ست در وادی چهارم. آن‌گاه که به این سه پیکر آگاهی داری، همین آگاهی هماهنگی میان آن‌ها را ممکن خواهد ساخت. آن‌گاه هیچ شکلی از شاکتی‌پات زیان‌بخش نخواهد بود. انرژی شاکتی‌پات از میان لایه‌های هماهنگ سه پیکر نخست خواهد گذشت تا در پیکر چهارم جریان پیدا کند. این در حکم اتوبانی خواهد بود که از آن خواهد گذشت. اگر این گذرگاه مهیا نباشد، خطرهای بسیاری در پیش خواهد بود.

به همین سبب گفتم که سه پیکر نخست، باید نیرومند و چالاک باشند، تنها در این صورت است که رشد بدون مانع میسر خواهد شد.

## مرزهای علمی و امکان‌های پژوهش در پیکر لطیف

آنچه ما پیکر فیزیکی و آنچه روح می‌نامیم دو چیز متفاوت و جدای از هم نیستند. شکافی میان این دو نیست؛ پیوستگی‌هاست. همیشه بر این باور بوده‌ایم که جسم چیزیست قائم به خود و روح هم چیزی جداست و چیزی نیست که این دو را به هم پیوند بزند. نه تنها بر این باور بوده‌ایم که پیوندی با هم ندارند بلکه بر این باور نیز بوده‌ایم که این دو متضاد هم‌اند. این تصور، دین را از علم جدا می‌کرده است. رسالت دین این بوده که پژوهش کند، فراتر از جسم چه چیزی هست، در مقابل وظیفه‌ی علم این بوده که در احوال پیکر فیزیکی - هر آنچه که آتمن، روح نیست- پژوهش کند. طبیعی‌ست که یکی، دیگری را مردود بشمارد.

علم باورمند به پیکر فیزیکی بود و به همین سبب می‌پرسید: "جسم، واقعی‌ست اما روح کجاست؟" دین، درون را می‌جست و آن را روح می‌نامید. می‌گفت: "روان واقعی‌ست، اما هر چه جسمانی‌ست یک توهم است." به این سبب دین در اوج قدرت خود، جسم را یک توهم توصیف کرد، یک فانتزی، مایا، و می‌گفت که جسم، هستی واقعی ندارد. پس آتمن را حقیقت و جسم را توهم اعلام کرد. وقتی هم به اوج شکوفایی خود رسید به انکار آتمن پرداخت و اعلام کرد: "تصور یک روح اشتباه است، یک دروغ



است. جسم، همه چیز است." این اشتباه به اساس این تصور بازمی‌گردد که جسم و آتمن دو چیز متضاد هستند.

من از هفت پیکر سخن گفتم. اگر نخستین پیکر، پیکر فیزیکی و آخرین شان پیکر روحانی‌ست، اگر پنج پیکر دیگر را در نظر بگیریم آن‌گاه پلی میان این دو در میان نخواهد بود. به این می‌ماند که می‌خواهی از نردبانی بالا بروی و همه‌ی پله‌های میان نخستین و آخرین را برداشته باشی. در این صورت پیوندی بین نخستین و آخرین پله وجود ندارد.

وقتی به یک نردبان کامل نگاه می‌کنی می‌بینی که نخستین پله با آخرین پله پیوند دارد. و اگر با دقت بیشتری به نردبان نگاه کنیم می‌بینیم که آخرین پله با آخرین قسمت نخستین پله در ارتباط است و نخستین پله با نخستین قسمت آخرین پله. وقتی هم هفت پیکر را در پیوند با هم نگاه می‌کنیم رابطه‌ای میان نخستین و دومین پیکر می‌بینیم. نخستین پیکر، پیکر فیزیکی‌ست، دومین پیکر، پیکر اثری- پیکر عاطفی. این پیکر، فرم لطیف پیکر فیزیکی‌ست و غیر جسمانی نیست. تنها به این صورت است که از بس لطیف است که با روش‌های فیزیکی تاکنون قابل دریافت نبوده است. اما اکنون دیگر فیزیک‌دان‌ها این امر را انکار نمی‌کنند که ماده‌ی فیزیکی پیوسته رقیق‌تر می‌شود و در فرم لطیف خود غیر فیزیکی است.

دانش مدرن به‌عنوان مثال می‌گوید ماده وقتی تجزیه می‌شود، و دست آخر که به الکترون‌ها تقلیل می‌یابد، دیگر ماده نیست بلکه ذره‌های الکتریسیته است. به این ترتیب در نهایت چیزی به اسم ماده بر جا نمی‌ماند- فقط انرژی می‌ماند.

علم در سی سال گذشته کشفی شگفت‌انگیز کرده است. با اینکه بر این نظر بود که ماده یک واقعیت است، حالا به این نتیجه رسیده که ماده وجود ندارد، در مقابل انرژی یک واقعیت است. حالا می‌گوید که ماده توهمی است که حرکت انرژی در سرعت بالا ایجاد می‌کند.

اگر پنکه‌ای را روی سرعت بالا روشن کنیم نمی‌توانیم پره‌ها را بشماریم. آنچه می‌بینیم دایره‌ای چرخان است. حتا فاصله‌ی میان پره‌ها هم پُر دیده می‌شوند. در واقعیت امر، چنان با سرعت حرکت می‌کنند که تا پره‌ی اول از مقابل چشمان ما بگذرد پره‌ی دوم آنجاست. بعد پره‌ی سوم با همان سرعت می‌آید، در نتیجه پره‌ها چنان در پی هم می‌آیند که جاهای خالی فاصله‌ها را نمی‌توانیم ببینیم. پنکه را می‌توان با چنین سرعتی روشن گذاشت، و می‌توانی رویش بنشینی و اصلن متوجه حرکت‌اش نباشی. وقتی

انرژی با سرعت زیاد می‌چرخد مثل ماده به نظر می‌رسد. انرژی اتم، که پژوهش‌های علم جدید بر آن استوار است، هرگز دیده نشده؛ فقط تاثیرات اش هویداست. انرژی پایه ای غیرقابل رویت است، و مسئله اصلی بر سر دیدن آن نیست، اما می‌توانیم تاثیرات اش را مورد توجه قرار بدهیم.

اگر پیکر اثری را مثل پیکری اتمی در نظر بگیریم، اشتباه نکرده‌ایم؛ زیرا در این مورد هم ما تنها تاثیرات را می‌بینیم و نه خود پیکر اثری را. تاثیرات وادارمان می‌کند تا به موجودیت‌اش اذعان کنیم. این پیکر دوم، فرم ظریف پیکر اول است؛ به همین خاطر پیوند ایجاد کردن میان این دو پیکر کار مشکلی نیست. آن‌ها به‌نوعی به هم تعلق دارند. یکی سرشتی خشن دارد، پس می‌توان آن را دید؛ دیگری لطیف است، پس نمی‌توان آن را دید. آن طرف پیکر اثری، پیکر ستاره‌ای است. شکل ظریف اثر است. علم هنوز به اینجا نرسیده، اما به این نتیجه رسیده، که وقتی ماده را تجزیه می‌کنیم، در نهایت انرژی بر جای می‌ماند. این انرژی را می‌توان اثر نامید. اگر اثر به عناصر ظریف خود شکسته شود، آسترالی (ستاره‌ای) باقی می‌ماند - و این لطیف‌تر از لطیف است.

علم هنوز به پیکر ستاره‌ای راه پیدا نکرده، اما موفق خواهد شد. تا همین چندی پیش تنها ماده را قبول داشت و وجود اتم را منکر بود. تقریباً تا دیروز بر این باور بود که ماده، سفت است. امروز می‌گویند که چیزی سفت وجود ندارد و همه چیز غیرسفت است. اکنون ثابت کرده‌اند که حتی یک دیوار، که سفت به نظر می‌رسد، درواقعیت اصلی سفت نیست. مشبك است و ذره‌هایش می‌توانند در منفذهایش در حرکت باشند. شاید فکر کنیم آنچه دور و اطراف منفذها هست باید سفت باشد، اما آن هم سفت نیست؛ هر اتمی مشبك است.

اگر اتمی را به اندازه‌ی زمین بزرگ کنیم خواهیم دید که میان عناصر تشکیل دهنده‌ی آن همان‌قدر فاصله هست که میان زمین و ماه و یا خورشید و ستارگان. ممکن است بگوییم که دست‌کم دو عنصر در دو انتها سفت هستند. اما دانش می‌گوید که آن‌ها هم جامد نیستند؛ ذره‌های الکتریکی هستند. اکنون علم حتی حاضر نیست واژه‌ی ذره را به کار برد، زیرا به معنای تصور ماده است. ذره به معنای تکه‌ای از ماده است، اما عناصر اتم ماده نیستند، زیرا ماده جامد است و شکل خود را حفظ می‌کند، درحالی‌که این عناصر پیوسته تغییر شکل می‌دهند. مثل موج‌ها هستند، نه مثل ذره‌ها. وقتی موجی از آب برمی‌آید پیش از آن که بگویی: "این یک موج است"، دگرگون می‌شود، چرا که یک موج چیزیست که پیوسته در آمدو شد است.

اما یک موج هم پدیده‌ای مادی‌ست. به همین سبب علم واژه‌ای نو پدید آورده که سی سال پیش اصطن وجود نداشت. واژه‌ی کوانتوم. پیدا کردن معادلی در زبان هندی مشکل است، درست به‌مانند واژه‌های بسیار هندی که در زبان انگلیسی معادلی ندارند: مثلن واژه‌ی براهمن Brahman. واقعیت کیهانی. واژه‌ها ساخته می‌شوند چون ضرورت بیان تجربه‌ای در میان است. وقتی براهمن تجربه شد برای صاحبان این تجربه، ضرورت ساختن واژه‌ای پیش آمد تا آن را به بیان دریاورند، به‌این ترتیب واژه‌ی براهمن در شرق پدید آمد. غرب هنوز به این مرحله نرسیده، به همین خاطر هم واژه‌ای در همین معنا ندارد، چون ضرورت‌اش در میان نبوده است.

به همین دلیل برای بسیاری از واژه‌های دینی در زبان انگلیسی معادلی وجود ندارد. مثلن واژه Aum. این واژه را به هیچ زبانی در دنیا نمی‌توان ترجمه کرد. این واژه، بیان یک تجربه‌ی ژرف روحانی‌ست. غرب واژه‌ی معادلی ندارد تا این را به بیان دریاورد. به همین سیاق، کوانتوم واژه‌ای‌ست که پدید آمده تا قله‌ی بلندی‌های علم را به بیان دریاورد و در هیچ زبان دیگری معادلی ندارد. اگر می‌خواهیم معنای کوانتوم را درک کنیم به این معناست: "یک ذره و یک موج توأمان". در هر حال تصورش مشکل است. چیزی‌ست که گاهی مثل یک ذره است و گاهی مثل یک موج و رفتار آن‌ها کاملن غیرقابل پیش‌بینی‌ست.

تاکنون ماده قابل اطمینان‌ترین چیز بود، در رابطه با آن یقین در کار بود. اما با کشف کوچک‌ترین ذره‌ی ماده، روشن شد که انرژی اتم- بسیار بی‌ثبات است. رفتارش را نمی‌شود پیش‌بینی کرد. دانش، نخست به قطعیت ماده باور داشت. می‌گفت همه چیز دقیق و شفاف مرزبندی شده است. اکنون دانشمند بر این باور نیست چرا که می‌داند بر اساس پژوهش‌های کنونی آن یقین سطحی‌ست. در ژرفاها بی‌یقینی عمیقی وجود دارد و درک این عدم قطعیت بسیار جالب است.

آنجا که عدم قطعیت وجود دارد باید جبرا یک آگاهی وجود داشته باشد وگرنه عدم قطعیت نمی‌تواند هستی داشته باشد. عدم قطعیت بخشی از آگاهی‌ست، یقین بخشی از ماده. وقتی یک صدلی را در جای مشخصی از اتاق قرار می‌دهیم، در بازگشت به اتاق، صدلی را در همان جا بازمی‌یابیم. اما اگر یک بچه را در اتاق قرار دهیم هرگز در همان جایی نمی‌ماند که ما قرارش داده‌ایم. همواره تردیدی، عدم قطعیتی در کار خواهد بود که او اکنون کجاست و اکنون چه می‌کند. در رابطه با ماده اطمینانی در کار است اما در رابطه با آگاهی هرگز.

وقتی علم عدم قطعیت در رفتار کوچک‌ترین ذره‌ی اتمی را پذیرفت، باید امکان وجود آگاهی را هم در کوچک‌ترین ذره می‌پذیرفت.

عدم قطعیت کیفیت آگاهی‌ست، اما ماده نمی‌تواند غیرقابل پیش‌بینی باشد. این‌گونه نیست که آتش هر وقت بخواهد روشن می‌شود و هر وقت که نخواهد روشن نمی‌شود، یا آب در هر مسیر دلبخواهی جریان پیدا می‌کند و یا در هر درجه‌ای که بخواهد بخار می‌شود. کارکرد ماده امری ثابت است اما وقتی به درون ماده می‌رویم درمی‌یابیم که در نهایت چیز ثابتی نیست.

مثلاً اگر بخواهیم بدانیم که چند نفر در بمبئی می‌میرند، این کار ممکن است. اگر جمعیت بمبئی ده میلیون نفر باشد، مرگومیر یک سال را در نظر می‌گیریم و تعداد مرگ‌های یک روز را درمی‌آوریم، کاری تقریباً دقیق خواهد بود. اگر بخواهیم مرگومیر کل کشور، نه صد میلیون را به همان ترتیب حساب کنیم، عدد به دست آمده باز هم دقیق‌تر خواهد بود. اگر بخواهیم آمار مرگومیر بر روی کره زمین را به دست بیاوریم عدد به دست آمده باز هم دقیق‌تر خواهد بود. اما اگر بخواهیم دریابیم که یک فرد چه وقت می‌میرد، آن‌گاه حساب ما بسیار نامطمئن خواهد بود.

اندازه هر چه بزرگ‌تر باشد به همان اندازه چیز [امر مورد مطالعه] مادی‌تر است. پدیده هر چه منفردتر باشد به همان اندازه آگاهی بیشتری در آن دخیل است. یک تکه ماده درواقعیت امر مجموعه‌ای از میلیون‌ها اتم است، به همین خاطر قابل پیش‌بینی است. اما وقتی به اتم نفوذ می‌کنیم و به الکترون‌ها می‌رسیم درمی‌یابیم که منفرد است: نمی‌توانیم مسیر حرکت‌اش را مشخص کنیم و چنین است که انگار خود برای این کار تصمیم می‌گیرد. در رابطه با یک صخره‌ی سخت می‌توانیم مطمئن باشیم: ما آن را در همان‌جا بازخواهیم یافت که پیشتر بوده است. اما ساختار اتم‌های منفرد در درون آن دیگر همان قبلی‌ها نیستند. در آن زمان که ما صخره را باز می‌یابیم همه‌ی اتم‌های آن جابه‌جا شده‌اند و از جایی به جای دیگر رفته‌اند.

بی‌اطمینانی آن‌گاه آغاز می‌شود که به درون ماده نفوذ می‌کنیم. به همین دلیل زبان علم از قطعیت به عدم قطعیت دگرگون شده. دیگر نمی‌گوید: "این و یا آن می‌شود." بیشتر می‌گوید: "این حالت احتمال‌اش بیشتر است تا آن یکی." دیگر با اطمینان نمی‌گوید: "دقیقاً این‌طور است." در گذشته ادعاهای علم با زبان قطعیت به بیان در می‌آمد؛ باید این‌گونه باشد، ورد زبان‌اش بود. وقتی پژوهش در علم عمق پیدا کرد همه‌ی طرح‌های پیشین بتدریج کنار گذاشته شدند. علت‌اش این بود که علم بدون

آگاهی، از قلمرو فیزیک به قلمرو اتر وارد شده بود، قلمرویی که هیچ شناختی از آن نداشت. تا دانش، این واقعیت را نپذیرد که از قلمرو فیزیکی به قلمرو اثری نفوذ کرده است، نمی‌تواند به فهم دست یابد. علم به بعد دوم ماده دست یافته؛ بعد اثری، و این قلمرو امکان‌های خاص خود را دارد. میان پیکر اول و پیکر دوم هیچ‌گونه شکافی نیست. پیکر سوم یا پیکر ستاره‌ای باز هم لطیف‌تر است. این پیکر لطیف‌ترین حالت پیکر لطیف است. پیش از آن که اتر را در اتم بشکافیم، - چیزی که ناممکن به نظر می‌رسد، چرا که هنوز اتم فیزیکی را بررسی نکرده‌ایم- تا به آزمایش اتر برسیم زمان زیادی در پیش خواهد بود. وقتی اتم‌های اتر شناخته شوند در خواهیم یافت که ذره‌های آن به پیکر بعدی -پیکر ستاره‌ای- تعلق دارند. وقتی اتم فیزیکی شکافته شد ظریف‌ترین ذره‌اش را به مثابه‌ی ذره‌ی اثری شناختیم. درست به همین سیاق با شکافتن ذره‌ی اثری در خواهیم یافت که ظریف‌ترین ذره‌های آن پیکر ستاره‌ای را تشکیل می‌دهند. بدین ترتیب رابطه‌ی میان آن‌ها را کشف خواهیم کرد. این سه پیکر آشکارا به هم پیوسته‌اند؛ به همین سبب عکس گرفتن از ارواح ممکن شده است.

روح پیکری فیزیکی ندارد. از پیکر اثری پوشش می‌گیرد. عکس گرفتن از روح ممکن بود زیرا وقتی پیکر اثری در خود متراکم می‌شود می‌توان با دوربینی بسیار حساس از آن عکس گرفت. علاوه بر این پیکر اثری به خاطر لطافت بسیار بالای خود تحت تاثیر روان قرار می‌گیرد. وقتی روح یک مرده می‌خواهد ظاهر شود، می‌تواند شکل خود را چنان فشرده کند که اتم‌های پراکنده به هم نزدیک شوند و شکاف‌های شکل را پر کنند. این را می‌توان با یک دوربین ثبت کرد.

به همین خاطر پیکر دوم ما -پیکر اثری- بیشتر از پیکر فیزیکی‌مان از ادراک تاثیر می‌گیرد. پیکر فیزیکی هم از ادراک تاثیر می‌گیرد اما در اندازه‌ای بسیار اندک. پیکر هر چه لطیف‌تر باشد به همان اندازه از ادراک تاثیر می‌گیرد و بیشتر به ادراک نزدیک می‌شود. پیکر ستاره‌ای بیشتر از پیکر اثری از ادراک تاثیر می‌گیرد. به همین خاطر سفر افلاکی ممکن است. یکی می‌تواند خفته در اتاقی باشد اما با پیکر ستاره‌ای به هر کجای جهان سفر کند. بی‌تردید داستان شخصی را شنیده‌اید که هم‌زمان در دو یا سه جا دیده شده است. این امر ممکن است. پیکر فیزیکی او در یک جاست و پیکر ستاره‌ای او در جای دیگری. مسئله‌ی تمرین است؛ تمرین است که تحقق این امر را ممکن می‌گرداند.

وقتی رو سوی درون می‌کنیم نیروی ادراک بیشتر می‌شود و وقتی رو سوی بیرون می‌کنیم، پخش و پریشان می‌شود. بیرون رفتن درست به‌مانند این است که لامپی روشن کنیم و با چتری شیشه‌ای بپوشانیم‌اش. پوشش شیشه‌ای از درخشش لامپ می‌کاهد. بعد یک چتر شیشه‌ای دیگر و یکی دیگر. به همین ترتیب با هفت روکش لامپ را می‌پوشانیم. بعد از روکش هفتم لامپ دیگر روشنایی بسیار ضعیفی دارد و کدر است، زیرا از هفت لایه باید بگذرد.

به همین سیاق انرژی حیاتی ما تا به پیکر فیزیکی برسد کدر شده است. به همین خاطر به نظر می‌آید که بر پیکر فیزیکی خود کنترل چندانی نداریم. اما وقتی کسی سفری درونی را آغاز می‌کند، متناسب با ژرفای سفر درونی، کنترل او بر پیکر فیزیکی پیوسته بیشتر می‌شود. شکل لطیف پیکر فیزیکی، پیکر اثیریست و بخش باز هم لطیف‌تر پیکر اثیری، پیکر ستاره‌ایست. بعد پیکر چهارم است. پیکر ذهنی.

تاکنون این دریافت را داشته‌ایم که فهم- ذهن انسانی- یک چیز است و ماده چیز دیگریست؛ فهم و ماده چنان دو چیز جدا از هم درک شده. در واقعیت امر امکانی برای تعریف آن‌ها در میان نبوده است. اگر می‌پرسیدیم: "فهم چیست؟" پاسخ داده می‌شد: "چیزی که ماده نیست." و برعکس. اگر می‌پرسیدیم: "ماده چیست؟" تعریف دیگری ارائه نمی‌شد. دقیقن همواره در این باره به این شکل فکر کرده‌ایم- آن‌ها متفاوت و جدا از هم‌اند. اکنون اما می‌دانیم که فهم، شکل لطیف‌تر ماده است.

به عبارت دیگر، ماده شکل سفت و سخت شده‌ی فهم، ذهن است. وقتی اتم‌های ستاره‌ای شکافته شوند، تبدیل می‌شوند به موج‌های اندیشه. خویشاوندی بسیار نزدیکی میان کوانتوم و موج‌های اندیشه وجود دارد؛ بر این امر تأملی صورت نگرفته است. تاکنون به این مسئله فکر نشده که اندیشه می‌تواند موجودیتی فیزیکی داشته باشد. اما واقعیت این است که وقتی اندیشه‌ی خاصی را می‌اندیشی موج‌های پیرامون تو به تناسب آن اندیشه دگرگون می‌شوند. جالب است بدانیم که نه تنها اندیشه، که واژه‌ها هم موج‌های خاص خود را دارند. اگر دانه‌های شن را روی شیشه بریزی و زیر شیشه Aum را بلند به آواز بخوانی الگویی که از امواج صدا شکل می‌گیرد متفاوت خواهد بود از الگویی که با خواندن Rama شکل می‌گیرد. اگر واژه‌های فحش و ناسزا بخوانی الگو دوباره تغییر می‌کند.

عجیب است که فحش هر چه بیشتر تحقیرآمیزتر باشد الگویی که شکل می‌گیرد زشت‌تر است و الگو وقتی زیبا می‌شود که طنین واژه زیبا باشد. با ناسزاها، الگویی که

شکل می‌گیرد درهم و شلوغ است، اما خطوط الگوی واژه‌های خوش‌طینین، مرتب و متناسب با هم‌اند.

به همین سبب هزاران سال کوشش کرده‌اند واژه‌هایی پیدا کنند که امواجی زیبا ایجاد می‌کنند و به این امر توجه داشته‌اند که آیا شدت و توان‌شان در حدی هست که بتواند تا قلب نفوذ کند. واژه‌ها اندیشه‌ها هستند که نقش گرفته‌اند.

واژه‌های نقش نگرفته هم طینینی دارند که ما اندیشه‌اش می‌نامیم. وقتی به چیزی می‌اندیشی، در پیرامونت طینینی مشخص گسترده می‌شود، موجی خاص در برت می‌گیرد. به همین سبب در کنار یکی بی‌هیچ سبب روشنی احساس اندوه می‌کنی. ممکن است این شخص حتا یک واژه‌ی منفی بر زبان نیاورده باشد و یا حتا بخندد و از دیدن تو ابراز شادمانی کند. اما اندوهی از درون تو را به چنگ می‌گیرد. برعکس، در جمعی دیگر از دیدن شخصی ناگهان احساس شادمانی و آرامش می‌کنی. وارد فضایی می‌شوی و ناگهان تغییری را در خود احساس می‌کنی. چیزی مقدس و یا نامقدس تسخیرت می‌کند. لحظه‌ای آرامش و صلح در برت می‌گیرد و در لحظه‌ی دیگر ناآرامی. نمی‌توانی وضعیت خود را درک کنی و از خود می‌پرسی: "من احساس آرامش می‌کردم. این ناآرامی به ناگهان از کجا به سراغم آمد؟" همه‌جا در پیرامون تو امواج اندیشه‌هاست و در بیست و چهار ساعت روز در وجود تو نفوذ می‌کنند.

چندی پیش دانشمندی فرانسوی دستگاهی درست کرده، که می‌تواند امواج فکر را دریافت کند. تا شخصی به آن نزدیک می‌شود نشان می‌دهد که چه اندیشه‌هایی دارد. دستگاه امواج اندیشه را دریافت می‌کند. اگر ابلهی را در کنارش قرار دهند امواج اندکی نشان خواهد داد، چون چنین انسانی بندرت می‌اندیشد. اگر یک روشنفکر را نزدیکش بکنی، ماشین همی امواج افکارش را به نمایش می‌گذارد.

چیزی که ما فهم و یا ذهن انسانی می‌نامیم شکل لطیف ستاره‌ای است. هر چه بیشتر به درون می‌رویم لایه‌ها لطیف‌تر می‌شوند. علم تا پیکر اثری پیش رفته، اما هنوز اصرار دارد که آن را سطح اتمی یا سطح انرژی اتمی بنامد. اما علم تا پیکر دوم ماده پیش رفته است. زیاد طول نخواهد کشید تا به وادی سوم برسد، چرا که دیگر یک ضرورت است.

روی پیکر چهارم هم کار صورت خواهد گرفت اما از بُعدی دیگر. چون این باور وجود دارد که ادراک از جسم جداست، برخی از دانشمندان فقط با فهم کار می‌کنند؛ جسم را تمام و کمال نادیده می‌گیرند. آنها چیزهای زیادی از پیکر چهارم دریافته‌اند.

به‌طور مشخصی همه‌ی ما به‌طور مثال فرستنده‌ایم. افکار ما در پیرامون‌مان در تمام جهت‌ها جریان پیدا می‌کنند. حتا وقتی که با تو حرفی نمی‌زنم افکارم به تو می‌رسند. در روسیه هم‌اکنون در گستره‌ی تله‌پاتی آزمایش‌های زیادی صورت می‌گیرد. فایادف (Fayadev) دانشمند می‌توانست افکاری را به شخصی در فاصله‌ی هزار کیلومتری، با موفقیت منتقل کند، درست مثل يك فرستنده‌ی رادیویی. وقتی توجه‌مان را با نیروی اراده‌ی کامل در جهتی معین متمرکز می‌کنیم و فکری را ارسال می‌کنیم، فکر ما به همان جای معین می‌رسد. وقتی در آن‌سو هم ادراک به همین سیاق گشوده است و در همان لحظه آماده‌ی پذیرش و بر همان مسیر متمرکز است، افکار را خواهد گرفت. می‌توانی در خانه به آزمایشی دست بزنی. بچه‌های کوچک موج‌های فکر را خیلی سریع می‌گیرند، زیرا توان گیرندگی‌شان بسیار دقیق است. بچه‌ای را در اتاقی تاریک در گوشه‌ای بنشان و به او بگو که پنج دقیقه تمام تمرکزش به تو باشد. بگو در سکوت چیزی به او خواهی گفت و او تلاش کند آن را بشنود. بعد يك واژه انتخاب می‌کنی، بگویم مثلن راما (Rama) حالا تمرکز، باید تمرکز کنی و واژه را آن‌قدر تکرار کنی تا در تو به پژواک دربیاید. بلند تکرارش نکن. بعد از دو سه روز درخواهی یافت که بچه واژه را گرفته است.

برعکس این هم ممکن است. آزمایش وقتی یکبار نتیجه داد، ادامه‌ی آزمایش‌های بعدی آسان خواهد بود. حالا می‌توانی به بچه بگویی که روی تو تمرکز کند. او باید واژه‌ای انتخاب کند و به همان طریق به سمت تو مخابره کند. با قسمت اول آزمایش، وقتی بچه واژه‌ی تو را دریافت می‌کند، شك و تردید تو در آنی از بین می‌رود. حالا تو گیرنده هستی و واژه‌ی بچه را دریافت می‌کنی. وقتی آزمایش با موفقیت انجام شود شك و تردید را کنار خواهی گذاشت و نیروی گیرندگی تو افزایش خواهد یافت. بین تو و بچه جهان فیزیکی قرار دارد. اندیشه از نظر محتوایی باید جوهری فیزیکی داشته باشد وگرنه قادر نیست از واسطه‌ای فیزیکی عبور کند.

تعجب می‌کنید حتمن، که ماهاویرا، کارما (Karma) را حتا ماده تعریف می‌کرد. وقتی خشمگینی و کسی را می‌کشی، این کنشی از خشونت و قتل است. ماهاویرا می‌گوید که اتم‌های ظریف این کنش در تو می‌مانند. آن‌ها رسوبی از کارما و کنش تو را تشکیل می‌دهند. پس کنش‌ها هم جوهری فیزیکی دارند و مثل ماده به تو می‌چسبند. ماهاویرا راهایی از این شرطی شدگی انباشته‌ی کارما نیرجارا (Nirjara) را شرطی‌شکنی می‌نامد. همه‌ی اتم‌های این کارما، که به تو چسبیده‌اند، فرومی‌ریزند. در آن روز که تو



از آن‌ها رهایی می‌یابی، آنچه از تو می‌ماند، یک‌پارچه پاک است. نیرجارا یعنی حذف شدن اتم‌های کنش‌ها. وقتی خشمگینی، یک کنش آنجاست، پس این خشم در شکل اتمی همواره در تو می‌ماند. وقتی پیکر فیزیکی از بین می‌رود این اتم‌ها با آن از میان نمی‌روند، به خاطر این که بسیار لطیف‌تر هستند. آن‌ها تو را تا تولد بعدی همراهی می‌کنند.

پیکر ذهنی، شکل ظریف پیکر ستاره‌ای است. به همین سبب میان این سه پیکر شکافی نیست. هر کدام شکل ظریف پیکر پیشین است. در قلمرو پیکر ذهنی کارهای زیادی دارد صورت می‌گیرد. دانشمندان در گستره‌ی روان‌شناسی و فراروان‌شناسی دست به آزمایش می‌زنند و به قانون‌مندی‌های عجیب و شگفت‌انگیز انرژی ذهنی نزدیک می‌شوند. ادیان از ایام کهن به این‌ها دست یافته بودند اما برای علم خیلی چیزها تازه دارد روشن می‌شود.

در مونتو کارلو بسیاری هستند که در بازی تاس کسی حریفشان نیست. هر بار که تاس می‌اندازند تاس‌ها درست همان عددهایی را نشان می‌دهند که آنها می‌خواهند. اوایل گمان می‌بردند که احتمالاً تاس‌ها را دست‌کاری کرده‌اند تا اعداد دلخواه‌شان را نشان دهد. بعد تاس‌ها را عوض کردند اما نتیجه همان بود: تاس‌ها دقیقاً همان طور می‌نشستند که آنها می‌خواستند. باینکه بارها تاس را عوض کردند اما نتیجه همان بود. این آدم‌ها حتی با چشمان بسته می‌توانستند اعداد درست را بیاورند. این وضعیت توجه دیگران را به خود جلب کرد و کنجکاوشان ساخت. پژوهش‌هایی صورت گرفت تا بلکه علت را دریابند. درواقعیت امر تاس‌ها مطلقاً تحت تاثیر تمرکز افکار بازی‌کن‌ها بودند، که می‌خواستند اعداد دلخواه‌شان را به دست بیاورند. امواج افکار آنها تاس‌ها را بر عددهای دلخواه می‌نشاندهند. این چه معنایی دارد؟ اگر امواج افکار تواناست که جهت تاس‌ها را تغییر دهد، باید هم که شکلی از ماده باشد، وگرنه امری ناممکن می‌بود.

به یک آزمایش کوچک دست بزن، آن‌گاه خواهی فهمید. چون حرف علم در میان است، من از آزمایش‌ها می‌گویم. یک لیوان را از آب پر کن. کمی گلیسرین و یا مایع روغنی دیگر در آن بریز، تا لایه‌ای روغنی روی آب شکل بگیرد. سوزنی ته‌گرد را با دقت روی لایه‌ی روغنی قرار بده تا در لایه‌ی روغنی شناور شود. درها و پنجره‌های اتاق را ببند. کف دست‌هایت را روی زمین بگذار و تمرکز تام و کامل کن روی سوزن ته‌گرد. پنج دقیقه‌ی تمام نگاه‌ات را به سوزن بدوز. بعد به سوزن فرمان بده تا به سمت چپ بچرخد، سوزن به سمت چپ خواهد چرخید. بعد به سوزن بگو که باید به طرف

راست بچرخد، سوزن به سمت راست خواهد چرخید. بعد بگو که باید بایستد؛ بعد بگو باید به حرکت در بیاید و سوزن به حرکت در خواهد آمد. وقتی افکار تو می‌تواند یک سوزن ته‌گرد را به حرکت در بیاورد، می‌توانند کوهی را هم به حرکت در بیاورند؛ مسئله تنها بر سر تناسب‌هاست. قاعده در اساس یکی‌ست. اگر بتوانی سوزنی را به حرکت در بیاوری، قانون پایه‌ای اثبات شده است. این موضوع دیگری‌ست که کوه ساختاری بزرگ‌تر از آن دارد که بتوان به حرکت‌اش درآورد. اما می‌تواند به حرکت در بیاید.

موج‌های افکار ما ماده را لمس و دگرگون‌اش می‌کنند. انسان‌هایی هستند که اگر فقط دستمال‌ات را به آنها بدهی می‌توانند بسیار دقیق درباره‌ی تو حقایقی را بر زبان بیاورند، انگار که خود تو آنجا حاضری. زیرا که دستمال تو امواج افکار تو را در خود ذخیره کرده است. این امواج چنان ظریف‌اند که اگر دستمالی مال اسکندر مقدونی بوده، هنوز موج‌های شخصیت او را در خود دارد. این امواج چنان لطیف‌اند که میلیون‌ها سال لازم است تا از واقعیتی کاملن کهنه شوند. به همین دلیل گورها و سامادی‌ها (Samadhi) به وجود آمده است.

دیروز از رسمی هندی گزارش کردم که ما مرده‌ها را می‌سوزانیم اما نه سانیاسین‌های مرده‌مان را. جسد یک انسان متعارف سوزانده می‌شود تا روح او در دور و اطراف خود سرگردان نباشد. اما جسم یک سانیاسین سوزانده نمی‌شود، چون که روح او در زمان حیات، خود را از بند جسم رها کرده است. حالا دیگر این ترس وجود ندارد که روح او با پیکرش بند و پیوندی ایجاد کند. می‌خواهیم پیکر او را مومیایی کنیم زیرا پیکر انسانی که سالیان سال کوشیده تا الوهیت را تجربه کند تا هزاران سال دیگر هم همان امواج اندیشه‌ها را از خود ساطع خواهد کرد. خاک‌سپاری او پر معنا خواهد بود؛ سبب‌ساز چیزی‌ست. جسم مرده است اما این جسم چنان به روح نزدیک بوده که درخشش‌های بسیاری را در خود ذخیره کرده است.

اندیشه‌ها امکان‌های بی‌پایانی دارند، اما علیرغم همه چیز فیزیکی‌اند. بدین خاطر مراقب اندیشه‌های خود باش، چرا که موج‌های لطیف اندیشه‌ها در تو خواهند ماند، حتا پس از درگذشت جسم‌ات. انتظارات زندگی جسمی تو، در مقایسه با تداوم حیات امواج لطیف، بسیار محدود است. دانشمندان اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که در آینده‌ای نزدیک ممکن خواهد بود امواج اندیشه‌های انسان‌هایی مثل کریشنا یا مسیح را، اگر به‌واقع زندگی کرده باشند، دریافت و ثبت کنند. آن‌گاه ممکن خواهد بود بدانیم که آیا

واقعن گیتا را خود کریشنا خوانده است- چون امواجی که از اندیشه‌های کریشنا ساطع شده، هنوز در کیهان حاضر است و می‌توانند از سیاره و یا ستاره‌ای بازگردانده شوند. به این می‌ماند که سنگی در دریایی بیندازیم؛ وقتی می‌افتد دایره‌ای کوچک ایجاد می‌کند. سنگ در آب فرو می‌رود نمی‌تواند زیاد در سطح آب بماند، تا به آب می‌رسد شروع می‌کند به پایین رفتن. موج‌های کوچک، که با افتادن سنگ در آب ایجاد شده اند، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند و این گسترش نهایت ندارد. ممکن است از افق دید ما خارج شوند، و کسی چه می‌داند تا کدام کرانه بسط می‌یابند.

اندیشه‌ها در کیهان نیز خود را بسط می‌دهند، بی‌تفاوت است که کی ایجاد شده اند- و نه تنها اندیشه‌هایی که بر زبان آمده‌اند، بلکه اندیشه‌هایی که در سر نگه داشته شده‌اند- پیوسته در حال گسترش خویش است. و می‌توان ثبت‌شان کرد. روزی، وقتی علم بیشتر رشد و انسان بیشتر پیشرفت کرد، قادر خواهیم بود، آن‌ها را باز شنویم. هم‌اکنون اخبار تا از رادیو دهلی به بمبئی مخابره شوند زمان معینی لازم دارند تا به بمبئی برسند، زیرا امواج صوتی برای رسیدن به گیرنده زمان لازم دارند. در زمانی که به بمبئی می‌رسند دیگر در دهلی نیستند؛ امواج دهلی را ترک کرده‌اند باینکه پیمودن فاصله چند لحظه بیشتر طول نمی‌کشد. يك فاصله‌ی زمانی در میان است.

فرض کنیم در تلویزیون هند مردی را در نیویورک می‌بینیم. وقتی تصویر او در نیویورک شکل می‌گیرد بی‌درنگ در هند قابل مشاهده نیست. يك فاصله زمانی وجود دارد بین زمان شکل‌گیری آن و زمان رسیدن‌اش به هند. ممکن است این مرد در این فاصله مرده باشد، اما به نظر ما زنده می‌رسد.

هم امواج افکار از زمین و هم امواج کوچک وقایع دیگر به سیاره‌های بی‌شمار می‌روند. اگر می‌توانستیم پیشاپیش آن‌ها حرکت کنیم و دریافت‌شان کنیم، به معنایی زنده می‌بودند. انسان می‌میرد اما افکار او بی‌درنگ نمی‌میرند. زندگی انسان بسیار کوتاه است؛ زندگی افکار بسیار بلند. حتا اگر در حافظه هم بمانند: افکاری که به بیان در نمی‌آوریم، زندگی طولانی‌تری دارند تا آن‌هایی که بیان می‌کنیم، زیرا ظریف‌ترند. هر چه يك چیز ظریف‌تر باشد به همان اندازه بیشتر زندگی می‌کند، هر چه زمخت‌تر باشد به همان اندازه زندگی‌اش کوتاه‌تر است.

افکار بر جهان فیزیکی به روش‌های گوناگون تاثیر می‌گذارند. ما از تاثیرات‌شان بی‌خبریم. زیست‌شناسان کشف کرده‌اند که يك گیاه، اگر در نزدیکی‌اش موسیقی لطیفی نواخته شود زودتر گل می‌دهد - حتا زودتر از زمان متعارف گل دادن‌اش. اگر موسیقی

پر سر و صدای شلوغی در نزدیکی‌شان نواخته شود اصلن گل نمی‌دهند؛ حتا در زمان متعارف گل دادن‌اش. امواج موسیقی گیاهان را لمس می‌کنند. گاوها تحت تاثیر موسیقی معینی بیشتر شیر می‌دهند. افکار، اتری لطیف ایجاد می‌کنند که امواجی ظریف در برشان می‌گیرد. گرداگرد هر انسانی جهان افکار خود اوست که بی‌وقفه امواجی کوچک از خود ساطع می‌کند.

این امواج افکار هم طبیعتی فیزیکی دارند. آنچه ما به‌عنوان فهم می‌شناسیم شکل بسیار لطیف انرژی فیزیکی است. به همین خاطر دریافت آن برای دانشمندان مشکل نیست، زیرا این امواج را می‌توان گرفت و مورد آزمایش قرار داد. به‌عنوان مثال تا همین چندی پیش هنوز نمی‌دانستیم که انسان چقدر عمیق می‌خوابد-قوه‌ی ادراک‌اش تا چه ژرفایی می‌رسد. اکنون اما می‌دانیم؛ دستگاه‌هایی برای دریافت‌شان داریم. بله دستگاه‌هایی داریم برای اندازه‌گیری تپش نبض، هم چنین دستگاه‌هایی برای سنجش خواب. دستگاهی را در تمام طول شب، دور سر می‌بندند و از نشانه‌نگاری آن می‌توانیم دریابیم که خواب فرد مورد آزمون چه اندازه عمیق بوده، چه مدت خوابیده، چه مدت خواب دیده، رویاهای خوشایندش چه مدت طول کشیده، چه مدت خواب‌های بد دیده، مرحله ی خواب چه مدت بوده و آیا او خواب‌های جنسی و یا خواب‌های غیرجنسی دیده است. همه‌ی این‌ها را نمودار گرافیکی نشان می‌دهد. در آمریکا حدود ده آزمایشگاه وجود دارد که به هزاران نفر پول پرداخت می‌کنند تا بخوابند و خواب‌های‌شان زیر نظر گرفته شود.

بسیار مهم است که با پدیده‌ی خواب آشنا شویم. يك سوم زندگی انسان در خواب می‌گذرد. خواب را نمی‌توان دست‌کم گرفت. اگر شخصی شصت سال زندگی کند بیست سال‌اش را خوابیده است. اگر برای او این برش زمانی ناشناخته مانده باشد، يك سوم زندگی‌اش ناشناخته مانده است. جالب اینجاست که اگر این بیست سال را خوابیده باشد چهل سال زندگی نخواهد کرد، این یعنی خواب ضرورتی بنیادی‌ست. يك انسان می‌تواند شصت سال تمام بخوابد، بدون این که بیدار شود، اما نمی‌تواند بدون خواب زندگی کند. این یعنی خواب شرط بنیادی زندگی‌ست.

در خواب، در جای دیگری هستیم؛ نیروی ادراک در جای دیگری‌ست. اما این فهم قابل اندازه‌گیری‌ست. اکنون می‌توانیم دریابیم که خواب‌مان چقدر عمیق است. بسیاری ادعا می‌کنند که خواب نمی‌بینند. این حرف کاملن اشتباه است؛ از سر ناآگاهی‌ست. پیدا کردن کسی که خواب نمی‌بیند بسیار مشکل است. بسیار مشکل است. رویاها در

تمام طول خواب در جریانند. فکر می‌کنی فقط يك یا دو خواب دیده‌ای، اما این درست نیست. دستگاه‌های اندازه‌گیری نشان می‌دهند که در تمام طول شب خواب می‌بینیم اما به خاطر نمی‌آوریم. وقتی می‌خوابی، نیروی خاطر خاموش است. رویایی که به خاطر می‌آوری، آخرین رویایی است که کوتاه پیش از بیداری دیده‌ای. وقتی از دنیای خواب بازمی‌گردی، آخرین رویا در حافظه می‌ماند. وقتی بیدار می‌شوی بازتاب ضعیفی از آن در تو می‌ماند. اما هیچ‌کدام از رویاهایی را که به هنگام خواب عمیق دیده‌ای، دیگر نمی‌توانی به خاطر بیاوری.

اکنون پژوهش در مورد رویاهایی که حین خواب عمیق می‌بینیم امری ضروری شده، زیرا رویایی که آدم در خواب ژرف می‌بیند شخصیت اصلی او را آشکار می‌کند. با بیداری دوباره غیر اصیل می‌شویم. معمولاً می‌گوییم: "رویاها اصلن معنایی دارند؟" اما خواب‌ها حقیقت بیشتری از ما را برملا می‌کنند تا وضعیت بیداری. در برش‌های هوشیاری خود را با صورتکی می‌پوشانیم. اگر روزی میسر شود که در سر انسان‌ها پنجره‌ای ایجاد کنند، تا از آن طریق بتوانیم همه‌ی رویاها را مشاهده کنیم، آخرین آزادی‌مان را از دست خواهیم داد. انسان دیگر حتا آزادی دیدن خواب را هم نخواهد داشت. او از خواب دیدن خواهد ترسید، زیرا آنجا هم اخلاق با قاعده و قانون‌اش نگاهبان‌های خود را به کار خواهد گماشت. خواهد گفت: "این رویا با نزاکت نیست؛ دیدن خواب‌هایی از این دست اصلن برازنده‌ی تو نیست." فعلن که چنین امکانی نداریم. انسان در خوابش آزاد است، اما نگهداری این آزادی زیاد طول نخواهد کشید، زیرا چنگ‌اندازی به دنیای خواب آغاز شده است.

روسیه مثلن آموزش در خواب را شروع کرده است. در گستره‌ی آموزش در خواب دارد کارهای زیادی صورت می‌گیرد. در عالم بیداری تلاش و کوشش زیادی ضروری است، چون بچه مقاومت می‌کند. یاد دادن چیزی به يك بچه کار مشکلی است چون اساسن در مقابل آموزش دست به مقاومت می‌زند. درواقع هر آدمی از آموزش امتناع می‌کند، زیرا نقطه عزیمت هر آدمی این فکر است که او می‌داند. بچه هم امتناع می‌کند و می‌گوید: "چی یادم می‌دهی؟" او به‌هیچ‌وجه حاضر نیست که یاد بگیرد. به همین دلیل، تطمیع‌اش می‌کنیم، با این کار که برای امتحانات جایزه معین می‌کنیم، مدال طلایی و از این قبیل. باید آتش جاه‌طلبی را در او برافروزیم، باید او را به پیش برانیم، تا تربیت‌اش کنیم. این کشمکش زمان‌بر است. چیزی که در دو ساعت می‌توانستیم به بچه یاد بدهیم دو ماه وقت می‌برد.

به همین خاطر روش آموزش در خواب گسترش یافته، و مثل روز روشن است که به بچه می‌توان در خواب آموزش داد. علت‌اش این است که در خواب مقاومتی وجود ندارد. برای بچه‌ی در خواب، نوار آموزشی را به کار می‌گیرند. نوار تکرار می‌کند: "دو دو تا چهارتا، دو دو تا چهارتا..." و فردایش از بچه می‌پرسی و او جواب می‌دهد: "دو دو تا می‌شود چهارتا."

حالا این افکاری که در خواب منتقل می‌شود، از طریق امواج اندیشه‌ها هم به فهم انسانی نفوذ می‌کند، چون حالا دیگر امواج اندیشه‌ها را می‌شناسیم. در گذشته چیزی در این باره نمی‌دانستیم اما حالا می‌دانیم که واژه‌ها نیستند که بر صفحه حکاکی شده اند؛ بیشتر برداشتهای امواج صوتی بر صفحه ضبط می‌شوند. وقتی سوزن خطوط را لمس می‌کند، همان امواج بار دیگر تکرار می‌شوند.

در آینده‌ی نزدیک قادر به تولید صفحه‌ی افکار خواهیم بود. چون تاثیر افکار انسانی شناخته شده است، دیری نخواهد پایید تا قادر به ضبط‌اش شویم. آن‌گاه اتفاق شگفتی خواهد افتاد. ضبط تمام روند اندیشه‌ی انشتین میسر خواهد شد، باینکه مرده است. حتا اندیشه‌هایی که می‌توانسته، که اگر زنده می‌ماند، در آینده داشته باشد، از طریق دستگاه منتقل خواهد شد، زیرا که دستگاه مجموعه‌ی تاثیرات امواج اندیشه‌های او را دریافت خواهد کرد.

خواب، رویاها و ناخودآگاه تمامی مورد پژوهش قرار گرفته است. به همین خاطر در همه امکان‌های علمی نیروی ادراک، به روی انسان باز است. پس سخت به کاریم تا درلش کنیم.

مردی خشمگین را در نظر بگیر. با برداشت قدیمی‌مان به او توصیه می‌کنیم: "تسلیم آزرده‌ی نشو، وگرنه به جهنم می‌روی." راه دیگری نداریم. اما وقتی این آدم بگوید که به اراده‌ی خودش می‌خواهد به جهنم برود، درمانده می‌شویم؛ نمی‌توانیم کاری برایش انجام دهیم. و اگر آن مرد اصرار داشته باشد که اصلن سودایی رفتن به جهنم است، کل اخلاق ما بی‌فایده می‌شود. تنها وقتی می‌توانیم انسان‌ها را کنترل کنیم که او ترس از جهنم داشته باشد. به همین سبب است که وقتی ترس از جهنم از میان می‌رود اخلاق هم از بین می‌رود. دیگر کسی از جهنم نمی‌ترسد، می‌خواهند بدانند: "جهنم کجاست؟"

کار اخلاق دیگر تمام است، زیرا ترسی که بر آن بنا شده بود از میان رفته است. اما دانش می‌گوید که ما نیازی به اخلاق نداریم، چون خودش فرمول دیگری را یافته

که بر این استوار است که جلو تولید ترشحات معینی را در بدن بگیرد. وقتی خشمگین هستیم فرایند شیمیایی معینی در بدن صورت می‌گیرد، چون خشم واقعه‌ای فیزیکی است. برای این که در درون ما خشم ایجاد شود باید حتمن جوهر شیمیایی معینی از بدن ترشح شود. به همین خاطر فرمول علمی این است: قبل از وقوع خشم، جلو این ترشح را می‌توان گرفت، آن‌گاه، دیگر، خشم اتفاق نمی‌افتد. پس لازم نیست خود آدم جلو خشم را بگیرد. اگر از تولید این مایع جلوگیری شود، برای انسان‌ها ممکن نخواهد بود که خشمگین شوند. وقتی پسرها و دخترها را مدام از رابطه‌ی جنسی بر حذر می‌داریم، اختارهای ما را نادیده می‌گیرند. دانش می‌گوید: "تمام‌اش کنید! وقتی رشد غده‌های چندی را محدود کنیم، آن‌گاه بلوغ جنسی قبل از بیست‌وپنج سالگی صورت نخواهد گرفت."

این بسیار خطرناک است. در آن لحظه، که خرد کاملن به چنگ دانش می‌افتد، انسان شروع به سوءاستفاده از دانش خود خواهد کرد. علم می‌گوید شیمی بدن يك آدم با خردی شورشى متفاوت است از شیمی بدن آدمی با خردی ارتدکسی. این تشخیص بر امکان‌های خطرناکی راه می‌گشاید. وقتی این ترکیب شیمیایی شناخته شود می‌توانیم يك شورشى را منفعل و يك ارتدوکس را شورشى کنیم. اگر زمانی ترکیبی شیمیایی کشف شود که انگیزه‌ی دزدی و قتل را موجب می‌شود دیگر ضرورتی برای زندان و اعدام وجود نخواهد داشت. تنها کار لازم، جراحی و یا معالجه‌ی ضروری خواهد بود تا انسان را از آن آزاد کنیم. ماده‌ی شیمیایی را با جراحی می‌توان برداشت و یا تزریق نمود، برای خنثا کردن آن و یا برعکس رساندن آن به بدن. در جهت اجرای این طرح‌های پژوهشی، آزمایشگاه‌ها سرگرم کارند.

این نشان می‌دهد که بر سر راه علم دیگر موانع بزرگی در رسیدن به پیکر چهارم وجود ندارد. تنها مسئله‌ی مهم این است که بخش بزرگی از پژوهش‌های علمی معطوف به هدف‌های جنگی است. به همین خاطر این‌گونه پژوهش‌ها هدف اصلی نیستند، در این رابطه مقام دوم را دارند. با این حال پیشرفت‌های قابل توجهی صورت گرفته و نتایج خارق‌العاده‌ای به دست آمده است.

آلدوس هاکسلی ادعا کرده است که آنچه بر میرا (Meera) و یا کبیر واقع شده، از طریق تزریق می‌توان بدان دست یافت. ادعایی نامتعارف است، درعین حال تا اندازه‌ای هم درست است. ماه‌ویرا عادت داشت يك ماه تمام روزه بگیرد تا نیروی ادرالانش خاموش شود. روزه‌داری کنشی فیزیکی است و وقتی قوه‌ی فهم از طریق کنشی فیزیکی

خاموش می‌شود پس قوه‌ی فهم هم فیزیکی است. وقتی يك ماه تمام روزه می‌گیری، همه‌ی ترکیب‌های شیمیایی بدن تغییر می‌کند، این تمام آن چیزیه‌ست که صورت می‌گیرد. به بدن تغذیه‌ای رسانده نمی‌شود و بدن همه‌ی ذخیره‌هایش را مصرف می‌کند. چربی از بدن می‌چکد و عناصر غیر حیاتی مصرف می‌شوند درحالی‌که عناصر حیاتی حفظ می‌شوند، به همین شیوه و شکل کل نظام شیمیایی بدن تغییر می‌کند. دانش می‌گوید: "چرا آدم باید خودش را يك ماه تمام گرفتار این سختی‌ها بکند؟ تناسب‌های شیمیایی را می‌توان اینجا و اکنون با داده‌های دقیق تغییر داد." اگر این تغییرات شیمیایی از طریق علمی صورت داده شود، بی‌درنگ همان آرامشی را خواهی داشت که ماه‌وپرا بعد از چهار هفته روزه‌داری به دست می‌آورد، دیگر يك ماه روزه گرفتن ضرورت ندارد.

به همین خاطر می‌گویم در جریان مراقبه باید با شدت و شتاب نفس بکشید. اما بعد از نیم ساعت تنفس سریع چه اتفاقی می‌افتد؟ خیلی ساده است، تناسب اکسیژن و کربن در بدن شما تغییر می‌کند- اما این کار با واسطه‌ی بیرونی هم می‌تواند صورت بگیرد. حتمن نباید نیم ساعت تمام سخت تلاش کنید. تناسب اکسیژن و گاز کربنیک را در این مکان تغییر دهند همه احساس آرامش و حالت خوشی خواهند داشت. به این ترتیب علم از تمام جهت‌های ممکن به پیکر چهارم راه پیدا می‌کند و بر این است که ژرف‌تر هم برود.

در مراقبه به تجربه‌های گوناگونی دست می‌یابی. همه‌ی عطرها می‌توانند ممکن را بو می‌کنی، رنگ‌ها را می‌بینی. همه‌ی این‌ها بدون مراقبه هم ممکن است. دانش دریافته است که کدام بخش مغز تو در این حالت‌ها فعال می‌شود. وقتی مغز پشتی من تحریک شود، رنگ‌های باشکوه می‌بینم، آزمایش‌ها دقیقن نشان خواهند داد که کدام قسمت فعال می‌شود و چه نوع امواجی تولید می‌شود. لازم نیست به مراقبه بپردازي. همان امواج را می‌توانند با کمک الکتروسیته ایجاد کنند. بعد شروع به دیدن رنگ‌ها خواهی کرد. همه‌ی این‌ها کنش و واکنش‌اند، مهم نیست که از کدام قطب آغاز می‌کنیم، انتهای دیگر هم بی‌درنگ فعال می‌شود.

ریسک‌هایی هم البته به همراه دارد. پژوهش‌ها هر چه بیشتر به درون انسان نفوذ کنند، ریسک‌ها هم بزرگ‌تر می‌شوند. به‌عنوان مثال می‌توانیم طول عمر انسان‌ها را به دلخواه بالا ببریم. این دیگر در دست طبیعت نیست، در دستان دانش است. به همین سبب در اروپا و آمریکا هزاران آدم سال‌خورده دنبال حق انتخاب‌اند که با خواست و



اراده خود بمیرند. اما آنها را در بستر مرگشان منتظر می‌گذارند. به آنها اکسیژن وصل می‌کنند تا بیشتر زنده بمانند. يك آدم نود ساله می‌خواهد بمیرد، اما پزشک می‌گوید: "ما نمی‌توانیم این کار را بکنیم، مخالف قانون است." حتا اگر پسر پیرمردی احساس کند که پدرش عذاب می‌کشد و باید اجازه‌ی مردن به او داده شود، آشکارا این را نمی‌تواند بر زبان بیاورد. ماشین‌هایی هستند که محتضران را زنده نگه می‌دارند و آن‌هایی را که بیشتر مرده‌اند به زندگی مجبور می‌کنند. این کار به‌طور مشخص خطرناک است. قوانین ما مربوط به دورانی هستند که هنوز وسیله‌ای برای زنده نگه داشتن کسی وجود نداشت و نیز در دورانی که می‌توانستیم محتضری را بکشیم. اکنون قوانین را باید بازبینی کرد، چون می‌توانیم محتضری را زنده نگه داریم و مرگاش را آن قدر به تاخیر بیندازیم تا او احساس کند که: "این کار خشونت است، يك شکنجه است! نمی‌خواهم دیگر زنده بمانم. چه بر سرم می‌آورید؟" زمانی بود که ما انسانی را به خاطر جنایت‌اش با دار زدن تنبیه می‌کردیم. شگفتی انگیز نیست که در سال‌های پنجاه انسانی را با اجازه مرگ ندادن به او تنبیه می‌کردیم. و این تنبیه از تنبیه نخست بدتر است، زیرا مرگ در چند ثانیه صورت می‌گیرد اما ادامه‌ی زندگی ممکن است دهه‌ها به طول بینجامد.

هر گاه کشفی نو در گستره‌ی جهان درونی انسان صورت می‌گیرد، دو گونه پیامد دارد: یا انسان را به رنج و مشقت می‌اندازد و یا از آن بهره‌مند می‌سازد. هر گاه انسان در پی قدرت است، این دو پارگی حاضر است.

دانش به وادی چهارم انسان دست یافته است. در پنجاه سال آینده-یا بهتر، در سی سال آینده- بیشتر به این وادی وارد خواهد شد. شاید ندانید که دستاوردهای هر قرنی در پایانه‌های آن به اوج خود می‌رسند. هر قرنی کار خود را وقتی تمام می‌کند که به پایان می‌رسد. این قرن تکالیف زیادی را به گردن گرفته، که در سی سال آینده به سرانجام خواهد رساند. بزرگ‌ترین تکلیف او ورود به روح انسان است، و این کار را به سرانجام خواهد رساند.

پیکر پنجم-پیکر روحانی- از پیکر چهارم هم لطیف‌تر است. اینجا نه تنها امواج افکار، بلکه امواج هستی هم حضور دارند. حتا آن گاه که مطلق آرام‌ام، بدون هیچ اندیشه‌ای در درونم، هستی من امواجی می‌آفریند. وقتی به من نزدیک می‌شوی، در میدان امواج منی. و جالب این است که امواج افکار من چنان نیرومند یا نافذ نیستند که امواج هستی است. به همین علت کسی که به موقعیت ناهم رسیده، بسیار نیرومند

خواهد بود. سنجش شیوهی تاثیر قدرت او بسیار مشکل است، زیرا امواج هستی در او در حال صعوداند. امواج انرژی پیکر پنجم ظریفترین فرم انرژی است که انسان می شناسد.

به همین سبب آنهایی که مثل ماهویرا تا این پیکر فرا رفته‌اند سخنی بر زبان نیاورده‌اند. ماهویرا یا بسیار کم سخن گفته و یا اصلن سخن نگفته است؛ او فقط نشسته بود. آدم‌ها می‌آمدند و جلو او می‌نشستند و او را می‌فهمیدند و دوباره می‌رفتند. در زمان او ممکن بود، امروزه اما نه. امروز بسیار مشکل است، زیرا امواج ژرف پیکر پنجم را تنها وقتی احساس خواهی کرد که آماده‌ای خود موقعیت نااندیشیدن باشی، در غیر این صورت نه. وقتی از هیاهوی افکار خود پر شده‌ای، امواج لطیف از تو عبور خواهند کرد. آنها تنها از تو گذر خواهند کرد و توانا به دریافتشان نخواهی بود.

وقتی امواج هستی به ما می‌رسد، وقتی هر دو طرف در موقعیت نااندیشیدن هستند، دیگر سخن گفتن ضرورت ندارد. زیرا ارتباط در لایه‌ای کاملن درونی صورت می‌گیرد و این ارتباط یک راست تا قلب جریان می‌یابد. پس توضیحی وجود ندارد، زیرا توضیح ضروری نیست. دیگر نوسانی هم در میان نخواهد بود، آیا این یا آن واقعه صورت خواهد پذیرفت یا نه. هستی تو یک راست خواهد دانست چه واقع شده است. ضرورتا این‌گونه نیست که امواج پیکر پنجم تنها به انسان‌ها برسد. پدیده‌های شگفتی در زندگی ماهویرا وجود دارد: گفته می‌شود که حتی حیوانات به حلقه‌ی او می‌آمدند. راهبان جینی قادر نبودند این پدیده را توضیح دهند و هرگز هم نخواهند توانست. باینکه حیوان زبان انسان‌ها را نمی‌فهمد اما زبان هستی را چرا. وقتی من در موقعیت بی‌فکری کنار یک گربه می‌نشینم... گربه اساسن در موقعیت بی‌فکری است. من با شما باید که سخن بگویم. شما را در موقعیت بی‌فکری قرار دادن، چنان که گربه را، راهی بسیار طولانی است. حیوانات، گیاهان و حتا سنگ‌ها امواجی را که از پیکر روحانی صادر می‌شود، در می‌یابند، در این کار مشکلی وجود ندارد. به این پیکر هم می‌توان دست یافت اما پس از دست‌یابی به پیکر چهارم. به پیکر چهارم از تمام جهت‌ها راه یافته‌اند، و حتا علم هم موقعیت روحانی را کاملن پذیرفته است. اما پس از پیکر پنجم مشکلات چندی پیش می‌آید.

بی‌سبب نیست که می‌گویم مسائل تا پیکر پنجم از نظر علمی به‌راحتی قابل توضیح‌اند. اما بعدازاین پیکر، مشکلات آغاز می‌شوند. اگر علم را خوب درک کنیم، در جهت معینی تخصصی می‌شود، علم انتخاب می‌کند. به همین خاطر علم تنها زمانی

می‌تواند عمیق شود که گستره‌ی پژوهش را هر چه بیشتر محدود به چیزهای اندکی کند و تا جای ممکن در آن محدوده، تجربه‌هایش را گرد بیاورد. هدف علم این است که هر چه بیشتر درباره‌ی هر چه کمتر بداند. علم در دو جهت کار می‌کند: تلاش می‌کند تا جای ممکن بیشتر بداند درباره کوچک‌ترین واحد ممکن. موضوع پژوهش خود را تا جای ممکن کوچک می‌کند و از این طریق دانش خود را در آن باره بیشتر می‌کند. پزشکان زمان‌های گذشته کل بدن را می‌شناختند اما پزشک امروزی دیگر این شناخت را ندارد. تیپ‌های پزشکی قدیم، دیگر شکل نمی‌گیرند. در دنیای امروز او یک عتیقه است، دیگر نمی‌توان به او اعتماد کرد. او عرصه‌های گوناگونی را می‌شناسد به همین خاطر نمی‌تواند در عرصه‌ی معینی تخصصی داشته باشد تا بشود به او اعتماد کرد. امروزه چشم‌پزشکان و پزشکان گوش وجود دارند که می‌توان به آنها اعتماد کرد چرا که در حد عالی در زمینه‌ای تخصص دارند.

همه‌ی نوشته‌ها درباره‌ی چشم مثلن آن قدر زیاد است که برای خواندن‌شان یک عمر کفایت نمی‌کند. کاملن محتمل است که در آینده‌ای نزدیک متخصصی برای چشم راست و متخصص دیگری برای چشم چپ داشته باشیم و یا متخصصی برای مردمک و متخصص دیگری برای شبکیه. این طور که دانش پیشرفت می‌کند، چشم برای پژوهش‌های ویژه به بخش‌های مختلفی تقسیم خواهد شد، و هر قسمتی هم مهم است. هدف علم هم این است که توجه‌اش را به نقطه‌ی کوچکی متمرکز کند، تا بتواند ژرف‌ها را بکاود. با این شکل و شیوه دانش می‌تواند پیشرفت بزرگی بکند.

به همین خاطر علم، چنان که گفتم، تا پیکر پنجم پیشروی خواهد کرد، زیرا تا پیکر پنجم فردیت هنوز هست، به این سبب هم در افق دید است. از پیکر ششم، کیهانی آغاز می‌شود و از افق دید دانش فراتر می‌رود. پیکر کیهانی به معنای مطلق است: دانش تا آنجا نمی‌تواند نفوذ کند، زیرا دانش از خرد به خردتر راه می‌برد. به همین سبب تنها می‌تواند تفرد را دریابد؛ دریافتن امر کیهانی بسیار دشوار است. تنها دین می‌تواند امر کیهانی را دریابد. در نتیجه دانش تا آتمن، خود، مشکلی ندارد. مشکلات با براهمن آغاز می‌شود؛ خویشتن کیهانی. باور نمی‌کنم که دانش زمانی بتواند براهمن را دریابد، چرا که برای این کار باید تخصصی کردن را پشت سر بگذارد. و در آن لحظه که تخصصی کردن را پشت سر می‌گذارد دیگر علم نیست. آن‌گاه چنان عمومی و مبهم خواهد شد که دین. پس می‌توانیم به یاری دانش سفر را تا پیکر پنجم

انجام دهیم. در پیکر ششم خود را گم خواهد کرد و پیکر هفتم برایش ناممکن است، زیرا که همه‌ی جستجوی دانش معطوف به زندگی است.

واقعن هم زندگی مرکز هستی ماست. می‌خواهیم کمتر بیمار، و بیشتر سالم باشیم، می‌خواهیم طولانی‌تر، سعادت‌مندتر و در آرامش زندگی کنیم. هدف دانش این است که زندگی را سعادت‌مندتر، رضایت‌بخش‌تر، سالم‌تر و خوشایندتر کند. اما پیکر هفتم پذیرش مرگ است: پیکر هفتم، بالاترین مرگ است. در اینجا مراقبه‌گر از زندگی فراتر می‌رود. می‌گوید: "می‌خواهم مرگ را هم بشناسم. هستی و راز بودن را شناخته‌ام؛ حالا می‌خواهم نیستی، نبودن را بشناسم."

دانش در این گستره، بی‌معناست. دانشمندی مثل فروید این را مرگ‌خواهی خواهد نامید و مدعی خواهد شد که شخص در شرایط روحی مساعدی نیست - این کنشی خودکشانه است. به باور فروید رهایی و نیروانا راهی به زندگی نیست و چنین دریافت‌هایی نشانه‌ی مرگ‌طلبی است. او می‌گوید تو بیماری، زیرا می‌خواهی بمیری. دانشمند مخالف مرگ‌خواهی است، زیرا دانش بر بنیاد اراده به زندگی، و بر تداوم زندگی بنا شده است. انسانی که می‌خواهد زندگی کند انسانی سالم است اما لحظاتی پیش می‌آید که خواست مرگ هم به همان اندازه سالم است. وقتی کسی پیش از فرارسیدن آن لحظه می‌خواهد بمیرد، مطمئناً خواستی ناسالم است. البته در زندگی لحظاتی پیش می‌آید که انسان به خاطر خود مرگ می‌خواهد بمیرد.

این‌گونه می‌توان به مقایسه گذاشت: می‌توان گفت که بیداری سالم است و خواب ناسالم، و بتدریج به روز فضای بیشتری می‌دهیم تا به شب. نخست، شب ساعت شش شروع می‌شد، حالا ساعت دو صبح شروع می‌شود. ما زمان شب را به روز داده‌ایم. متفکران مدرنی هم حتا بر این باورند که با حذف کامل شب، می‌توان بخش قابل توجهی از زندگی را از هدر رفتن نجات داد. خواب اصلن چه ضرورتی دارد؟ باید حذف شود، این‌گونه استدلال می‌کنند. اما همان‌طور که در بیداری، خوشی هست، خواب هم خوشی خود را دارد. همان‌گونه که خواست بیداری امری طبیعی و سالم است، میل به خواب هم چنین است. اگر انسانی میل به زندگی را تا آخرین نفس در خود حفظ کند، ناسالم است و اگر انسانی از لحظه تولد در آرزوی مرگ باشد، این هم طبیعی نیست و ناسالم است. اگر کودکی در آرزوی مرگ باشد، بیمار است، غیر طبیعی است و باید معالجه شود. اگر پیرمردی هم گداخته‌ی زندگی باشد، باید معالجه شود چون بیمار است.

زندگی و مرگ دو عضو وجود هستند. وقتی تنها یکی را می‌پذیری، ناگزیر لنگ هستی و این معلولیت تا آنجا دوام خواهد آورد که زمان آن برسد که آن دیگری را هم بپذیری. هر دو عضو مهم‌اند؛ هستی و نیستی. هر کس که هر دو، هستی و نیستی، را به یکسان بپذیرد و به گردن بگیرد، انسانی کاملن سالم نامیده می‌شود. هر کس که گفت: "من تجربه کرده‌ام که بودن به چه معناست؛ حالا می‌خواهم دریابم که نبودن چه معنایی دارد،" هراسی از نیستی ندارد.

وادی هفتم تنها برای انسان‌های شجاعی است که - آشنا با زندگی - گداخته‌ی شناختن مرگ‌اند؛ تسخیر شده‌ی این‌اند که مرگ را بکاوند، موقعیت خاموشی را. سودازده‌ی این هستند که دریابند نبودن چگونه است، فرو شدن، معنای نیستی چیست. آنها زندگی را چشیده‌اند، حالا می‌خواهند مزه‌ی مرگ را هم بچشند. در اینجا باید بدانید که مرگ از وادی هفتم فرود می‌آید. آنچه ما به‌طور متعارف مرگ می‌دانیم از وادی هفتم نمی‌آید و آنچه به‌عنوان زندگی می‌شناسیم از وادی نخست برمی‌آید. تولد، جسمی و فیزیکی است؛ تولد یعنی: آغازی فیزیکی. به همین علت نخست پیکر فیزیکی در بطن مادر شکل می‌گیرد و بقیه پیکرها بعدها رشد و تکامل می‌یابند. پیکر نخست آغاز زندگی است و از آخرین پیکر، پیکر نیروانی، مرگ می‌آید. به همین خاطر انسانی که به پیکر فیزیکی خود چسبیده است ترسی بزرگ از مرگ دارد، و انسانی که چنین از مرگ می‌هراسد هرگز نمی‌تواند پیکر هفتم را بشناسد. بدین شکل و شیوه که اندک‌اندک از پیکر فیزیکی، خود را رها می‌کنیم زمانی فرا خواهد رسید که حتا مرگ را هم بپذیریم. تنها آن‌گاه است که به دریافت خواهیم رسید. و تنها آن‌کس که مرگ را می‌شناسد، به معنای واقعی کلمه آزاد است، زیرا آن‌گاه زندگی و مرگ دو پاره‌ی یک‌واحد می‌شوند و شخص خود و رای این دو است. امیدی نیست که دانش بتواند به پیکر هفتم راه پیدا کند، باینکه این امکان هست تا پیکر ششم پیشروی کند. دروازه‌ی پیکر چهارم را دانش گشوده است و اکنون به‌واقع مشکلی نیست تا علم بتواند به پیکر پنجم وارد شود. اما برای این کار چنین افرادی نیاز به فهمی علمی و قلبی دینی دارند. آن‌گاه که این دست دهد و ورود به پیکر پنجم دیگر دشوار نخواهد بود. این ترکیب اما مشکل است، زیرا آموزش علمی، به راه‌های گوناگون مانع دینی شدن انسان می‌شود. هم‌چنان که آموزش دینی مانع دانشمند شدن انسان می‌شود. این دو شاخه‌ی آموزش در هیچ نقطه‌ای به هم نمی‌رسند و این یکی از مشکلات بزرگ است.

گاهی البته این اتفاق می‌افتد، و هر بار که می‌افتد، جهان به قله‌ی جدیدی از شناخت دست می‌یابد. مثلن پاتانجالی (Patanjali) را در نظر بگیرید. او ذهنی علمی داشت اما به دین گرایش پیدا کرد. او یوگا را به سطحی رساند که امروز هم فراتر رفتن از آن مشکل است. زمان زیادی از مرگ پاتانجالی گذشته است و کارهای بیشتری در این گستره می‌توانست صورت بگیرد اما کسی نبود که هوش یک دانشمند را داشته باشد و درعین حال در رابطه با دنیای درون، تاملات عرفانی داشته باشد. تاکنون کسی پیدا نشده است که بتواند به اوج یوگا دست یابد. سری اوروبیندو (Sri Aurobindo) تلاش کرد اما نتیجه‌ای نداشت.

سری اوروبیندو ذهنی علمی داشت؛ شاید بیشتر از پاتانجالی، زیرا در غرب تحصیل کرده بود. آموزش او عالی بود. وقتی تقریباً شش ساله بود، پدرش او را از هند به خارج فرستاد و فرمان داد تا زمانی که به رشد کامل نرسیده به هند بازنگردد. حتی در بستر مرگ، که دیگر اعضای خانواده از آوردن اوروبیندو سخن می‌گفتند، پدر اجازه نمی‌داد. می‌گفت: "مسئله‌ای نیست که من او را قبل از مرگم نمی‌بینم. او باید فرهنگ اروپایی را کاملن درونی کند. نگذارید حتی سایه‌ای از شرق روی او بیفتد. حتی به او نگوید که من مرده‌ام." پدر شجاعی باید بوده باشد. بدین شکل و شیوه اوروبیندو از سرچشمه‌های فرهنگ غرب سیراب شد. اگر بتوان گفت که مردی به معنای واقعی کلمه غربی است، او اوروبیندو بود. پس از بازگشت به هند، زبان مادری را باید دوباره یاد می‌گرفت. شناخت علمی‌اش کامل بود اما دین در او پیوندی دیرنگام بود و به همین خاطر نمی‌توانست بیانی ژرف پیدا کند. اگر طور دیگری می‌بود این مرد می‌توانست فراتر از پاتانجالی برود. اما این‌گونه نبود. آموزش غربی مانع بزرگی بود زیرا که ذهن‌اش تمام و کمال علمی بود. او کل تئوری تطور داروین را وارد دین کرد. تمام افکاری را که در غرب آموخته بود وارد دین کرد. اما هیچ‌گونه شناخت دینی نداشت که بتواند در علم جاری و ساری‌اش کند. نتیجه این شد که او دریایی ادبیات علمی تولید کرد که در آن‌ها دین بسیار سطحی بررسی می‌شوند، پس هر تلاشی که برای گشودن راز وادی ششم و وادی هفتم به خرج می‌دهد، به شکست می‌انجامد، زیرا که ممکن نیست بتوان آن‌ها با زبان علمی به بیان درآورد.

هر وقت که خرد علمی و روح دینی به تعادل می‌رسند، رسیدن به بلندی‌ها میسر می‌گردد. اما احتمال چنین پیوندی در شرق بسیار کم است، زیرا شرق دین خود را از

دست داده و علم هم که هرگز در آنجا حضور نداشته است. احتمال این پیوند در غرب نیرومند است، چون نیروی ادراک در آنجا توانمند شده است.

وجود وفور، معنایش افتادن از آن ور بام است. به همین سبب روشنفکران تاپ در غرب چنان با اشتیاق گیتا می‌خوانند که نظیرش را نمی‌توان در جایی از هند یافت. وقتی شوپنهاور نخستین بار گیتا را خواند، کتاب را روی سرش گذاشت و از شادی رقصید. وقتی از او پرسیدند که او را چه می‌شود، چرا دیوانه‌بازی درمی‌آورد، گفت: "این کتاب نه تنها ارزش خواندن دارد، بلکه آن‌قدر ارجمند است که روی سرش بگذارند و برقصند. هرگز تصور نمی‌کردم که در جهان انسان‌هایی باشند که بدین شیوه سخن گفته باشند. آنچه فکر نمی‌کردم هرگز بتوان با واژه‌ها به بیان درآورد، در این کتاب بیان شده است." حالا کسی را در هند نمی‌توان یافت که گیتا را روی سرش بگذارد و برقصد. ما فقط انسان‌هایی را پیدا خواهیم کرد که در قطار گیتا را روی صندلی‌شان می‌گذارند و رویش می‌نشینند- اما این کار بی‌معناست.

در پایانه‌های این قرن به اوج نوینی دست خواهیم یافت، زیرا وقتی ضرورتی در میان است، نیروهای بسیاری در جهان فعال می‌شوند. انشتین، قبل از مرگ آدمی مذهبی شد. در زندگی‌اش یک دانشمند بود اما با نزدیک شدن به پایان زندگی، مذهبی شد. به همین خاطر عده‌ای که خیلی علم‌زده بودند، گفتند: "آخرین حرف‌های انشتین را نمی‌توان جدی گرفت. حواس‌اش پریشان بود."

آخرین سخنان انشتین پر معنا بودند. او می‌گفت: "فکر می‌کردم زمانی همه‌چیز، تمام دانش را درباره‌ی عالم خواهم دانست، اما هر چه بیشتر می‌دانستم، به همان اندازه درمی‌یافتم، که ناممکن است، زیرا بی‌نهایتی وجود دارد که باید شناخته شود. بر این باور بودم که روزی معمای جهان دانش را حل می‌کنم و به معادله‌ای ریاضی تقلیل‌اش می‌دهم و دیگر رمز و رازی نمی‌ماند. اما مسائل ریاضی پیوسته بزرگ‌تر می‌شد و به جای این که معمای جهان را حل کند، خود به معما تبدیل می‌شد. حالا حل این مسئله امری ناممکن است."

برخی از بهترین دانشمندان دوره‌ی مدرن به مرزهای دین نزدیک می‌شوند. اکنون چنین امکان‌هایی به روی علم گشوده می‌شود زیرا که از پیکر دوم گذر کرده و خود را به پیکر سوم نزدیک می‌کند و در حینی که خود را به پیکر سوم نزدیک می‌کند پژواک دین ناشنیده نخواهد ماند. به اراده‌ی خود وارد جهان ناشناخته‌ی بی‌یقینی و احتمالات می‌شود. زمانی، جایی باید تسلیم ناشناخته‌ها شود. ناگزیر از پذیرفتن چیزهای

بیشتری است، فراتر از آنچه با چشم سر می‌بینیم. نادیده‌هایی وجود دارند؛ و ناشنیده‌هایی. صد سال پیش بر این باور بودیم چیزی که دیده نشود و شنیده و لمس نشود، هستی ندارد. حالا دانش چیز دیگری می‌گوید. دانش می‌گوید، قلمرو لمس شدنی‌ها کوچک، اما قلمرو لمس نشدنی‌ها بسیار بزرگ است. قلمرو صوت بسیار کوچک است، اما آنچه نمی‌تواند شنیده شود، بی‌نهایت است. ساحت قابل رویت بی‌نهایت کوچک است در مقایسه با بی‌کراتنگی نادیدنی‌ها.

درواقعیت امر آنچه ما با چشمان مان می‌شناسیم تنها پاره‌ی کوچکی از هستی است. چشمان ما طول معینی از امواج را دریافت می‌کنند، گوش‌های ما طول موج معینی را می‌شنوند. زیر و بالای این طول امواج، طول موج‌های بی‌شمار دیگری هست. گاهی هم این طول امواج را به‌طور تصادفی دریافت می‌کنیم.

یک بار مردی از کوه سقوط کرد و گوشش زخمی شد. ناگهان گوش‌های این مرد امواج رادیویی شهرش را می‌گرفت. وقتی در بیمارستان بستری بود با مشکلات زیادی مواجه بود؛ در آغاز اصلن نمی‌فهمید که چه بر سرش آمده است. فکر می‌کرد: "یا دارم دیوانه می‌شوم و یا اصلن نمی‌فهمم که چه اتفاقی دارد می‌افتد." بعد به نظرش رسید که مسئله برایش روشن شده و مشکل‌اش را با پزشک در میان گذاشت. از پزشک پرسید: "در این بیمارستان رادیو کجاست؟"

پزشک پاسخ داد: "صدای اشباح را می‌شنوید؟ اینجا رادیویی وجود ندارد." اما او اصرار داشت که مدام اخبار را می‌شنود، و گزارش داد که چه شنیده است. پزشک به دفترش شتافت و رادیو را روشن کرد. با شگفتی متوجه شد که رادیو دارد دقیقن همان اخبار را پخش می‌کند. پزشک فهمید که چه اتفاقی افتاده است. کشف شد که گوش‌های مرد زخمی موج‌های غیرمتعارف، طول موج‌های دیگری را می‌توانند دریافت کنند. این تغییر از طریق سقوط صورت گرفته بود.

اساسن ممکن است که ما در آینده‌ای نزدیک قادر شویم فرکانس‌ها را مستقیم دریافت کنیم، به این طریق که دستگاه کوچکی در گوش‌مان کار بگذاریم. در پیرامون ما صداهای بی‌شماری در جریان است، که بر ما تاثیر می‌گذارند اما نمی‌توانیم آن‌ها را بشنویم، زیرا توان شنوایی ما بسیار محدود است. حتا بسیاری از صداهای بلند را نمی‌توانیم بشنویم. نمی‌توانیم تن‌های بالا و یا زیر ظرفیت شنوایی‌مان را دریافت کنیم. وقتی ستاره‌ای سقوط می‌کند، صداهای هولناکی در محل سقوط ایجاد می‌کند اما ما نمی‌توانیم آن‌ها را بشنویم. اگر طور دیگری بود کر می‌شدیم. همین‌طور، دمای بدن ما



بین سی‌وشش درجه و چهل‌ویک درجه در نوسان است. وقتی زیر سی‌وشش درجه و یا بالای چهل‌ویک درجه بشود می‌میریم. زندگی ما وابسته به چهار و یا پنج درجه است. گرما شعاع عمل هولناکی دارد. می‌تواند بیرون این شعاع پنج درجه قرار گیرد اما این مسئله‌ی ما نیست. بدین ترتیب ما از هر نظر زیر سلطه‌ی محدودیت‌ها زندگی می‌کنیم. اما می‌توانیم به چیزهای بیرون از این مرزها دانایی داشته باشیم، زیرا که آن‌ها هم هستند. علم شروع کرده آن‌ها را بپذیرد. وقتی این پذیرش به دست است، آن‌گاه جستجوی کجا و چه آغاز می‌شود. همه‌ی این‌ها می‌تواند مورد پژوهش قرار گیرد و کشف شود. به همین سبب گفتم که دانش می‌تواند تا پیکر پنجم پیشروی کند.

## درباره‌ی هفت نوع رویا و هفت شکل واقعیت

ما هفت پیکر داریم: پیکر فیزیکی، پیکر اثیری، پیکر ستاره‌ای، پیکر ذهنی، پیکر روحانی، پیکر کیهانی، پیکر نیروانی. هر کدام از این پیکرها رویاهای خاص خود را دارد. پیکر فیزیکی در روان‌شناسی غربی به‌عنوان خودآگاه، پیکر اثیری به‌عنوان ناخودآگاه و پیکر ستاره‌ای به‌عنوان ناخودآگاه جمعی شناخته شده است.

پیکر فیزیکی رویاهای خاص خود را ایجاد می‌کند. وقتی معده‌ات آشفته است، وقتی ناخوشی، تب داری، نوع مشخصی از رویاها شکل می‌گیرند. امر قطعی این است که: رویا ریشه در یک اغتشاش، یک ناخوشی دارد.

ناخوشی فیزیکی، بیماری جسمی قلمرو رویایی خاص خود را ایجاد می‌کنند؛ حتا ممکن است از بیرون تحریک شود. وقتی در خواب دستمالی خیس روی پاهایت گذاشته شود شروع می‌کنی به خواب دیدن، مثلن خواب می‌بینی که از رودی در حال عبوری. اگر بالشتی روی سینه‌ات بگذارند شاید خواب ببینی که کسی روی تو نشسته و یا سنگی رویت افتاده است. این‌ها رویاهایی هستند که با پیکر فیزیکی در پیوند هستند.

پیکر دوم، پیکر اثریری، به شیوه‌ی خود خواب می‌بیند. این رویاهای اثریری در روان‌شناسی غرب سرگشتگی بسیاری را سبب شده‌اند. فروید رویاهای اثریری را به اشتباه با رویاهای برخاسته از سرکوب امیال یکی تلقی کرد. این رویاها وجود دارند اما به پیکر نخست، پیکر فیزیکی تعلق دارند. وقتی میلی مادی را سرکوب کرده باشی؛ مثلن روزه گرفته باشی... آن‌گاه بسیار امکان دارد که خواب صبحانه بینی. یا وقتی میل جنسی خود را سرکوب کرده باشی، این احتمال وجود دارد که فانتزی جنسی داشته باشی. اما این به پیکر نخست تعلق دارد. پیکر اثریری از دیدگاه روان‌شناسی مورد پژوهش قرار نگرفته، به همین سبب رویاهای این پیکر به پیکر نخست نسبت داده می‌شود. و این خود سبب آشفتگی‌های بسیاری شده است.

پیکر اثریری در رویا می‌تواند سفر کند. به راحتی می‌تواند پیکر فیزیکی را ترک کند. وقتی به خاطرش می‌آوری، به نظر رویا می‌رسد اما این به‌مانند رویاهای پیکر فیزیکی نیست. پیکر اثریری می‌تواند، به هنگام خواب، خود را مستقل سازد. پیکر فیزیکی تو همان‌جا می‌ماند، پیکر اثریری تو اما می‌تواند صعود کند و در فضا سفر کند. محدودیت مکانی برایش وجود ندارد، مسافت مسئله‌اش نیست.

کسی که این را نمی‌فهمد، کسی که هستی پیکر دوم را نمی‌پذیرد ممکن است این را به‌عنوان قلمرو ناخودآگاه تفسیر کند. ذهن انسان را به دو قلمرو "خودآگاه" و "ناخودآگاه" تقسیم می‌کنند. رویاهای جسمانی "خودآگاه" و رویاهای اثریری "ناخودآگاه" نامیده می‌شوند. رویابینی اثریری البته که ناخودآگاه نیست. همان‌قدر خودآگاه است که رویاهای جسمانی، اما در یک وادی دیگر. وقتی به پیکر اثریری آگاه شوی، رویاهای برخاسته از این پیکر هم خودآگاه می‌شوند.

همان‌طور که رویاهای جسمانی می‌توانند سببی بیرونی داشته باشند رویاهای اثریری را هم می‌توان برانگیخت. خواندن مانترا یکی از روش‌های خلق خیال‌ها و رویاهای اثریری است. یک مانترای خاص یا یک نادای (Nada) خاص، یک واژه‌ی مشخص، که به تکرار خوانده می‌شود، درحالی‌که تمرکز روی مرکز مشخصی از بدن است، می‌تواند رویاهای اثریری به بار بیاورد. برای این کار روش‌های بسیاری وجود دارد. ارتعاش صدا یکی از آنهاست.

صوفیان برای خلق خیال‌های اثریری از مواد معطر استفاده می‌کردند. خود محمد به عطر کشش خاصی داشت. یک عطر خاص می‌تواند رویایی خاص بیافریند. رنگ‌ها

هم می‌توانند کارساز باشند. لیدبیتر<sup>۵</sup> (Leadbeater) یکی از پیش‌گامان جنبش تنوسوفی و مربی کریشنا مورتی، یکبار رویایی اثیری به رنگ آبی ناب، با تهرنگی ویژه، داشت. او در جستجوی این رنگ همه‌ی رنگ‌فروشی‌ها را گشت، برای همین هم به سراسر جهان سفر کرد. پس از چند سال جستجو، در مغازه‌ای در ایتالیا پارچه‌ای مخملی دید که دقیقن با همان رنگ مطابقت داشت. این دستمال مخملی بعدها برای خلق رویاهای اثیری مورد استفاده‌ی دیگران هم قرار گرفت.

بنابراین وقتی کسی غرق مراقبه می‌شود و رنگ‌ها را می‌بیند، بوهای خوشایند کاملن ناشناخته، صداها و موسیقی را تجربه می‌کند، پس این رویاها هم، رویاهای پیکر اثیری‌اند. به اصطلاح خیال‌های روحانی هم به پیکر اثیری تعلق دارند؛ آن‌ها رویاهای اثیری‌اند. گوروهایی که بر شاگردان خود ظاهر می‌شوند- این در سفر اثیری صورت می‌گیرد، در رویاهای اثیری. چون ما ذهن را تنها در یک سطح هستی جستجو کرده‌ایم، در سطح جسمانی، این رویاها یا تفسیر می‌شوند و یا به آن‌ها اصلن اهمیت داده نمی‌شود و یا نادیده گرفته می‌شوند. و یا به ناخودآگاه رانده می‌شوند. وقتی می‌گوییم چیزی به ناخودآگاه تعلق دارد معنایش این است که چیزی در آن باره نمی‌دانیم. این یک حقه‌ی تکنیکی است. هیچ چیزی ناخودآگاه نیست اما هر چیزی که در سطحی ژرف‌تر خودآگاه می‌شود برای سطح پیشین هنوز ناخودآگاه است. بنابراین سطح اثیری از منظر سطح فیزیکی ناخودآگاه است، برای سطح اثیری، سطح ستاره‌ای ناخودآگاه است، برای سطح ستاره‌ای، سطح ذهنی ناخودآگاه است. خودآگاه یعنی شناخته شده و ناخودآگاه یعنی هنوز شناخته نشده، ناشناس، نام‌گذاری نشده.

سپس رویاهای ستاره‌ای هستند. در رویاهای ستاره‌ای به زندگی‌های پیشین‌ات بازمی‌گردی. این بُعد سوم رویاهای شماست. گاهی در یک رویای متعارف، مرحله‌ی اثیری و ستاره‌ای در هم آمیخته می‌شوند. حاصل‌اش کلاف سر در گم، اغتشاش است، نمی‌توانی آن را بفهمی. چون هفت پیکر تو هستی هم‌زمان دارند، در جایی می‌توانند

<sup>۵</sup> - چارلز وبستر لیدبیتر، (۱۶ فوریه ۱۸۵۴ - مارس ۱۹۳۴) یکی از اعضای با نفوذ انجمن تنوسوفی، نویسنده در زمینه موضوعات اسرار آمیز و همراه با جی آئی ویجوود از پیش‌قدمان کلیسای لیبرال کاتولیک بود. در اصل روحانی‌ایی از کلیسای انگلستان بود علاقه‌اش در زمینه‌های روحی وی را بر آن داشت که پیوندهایش را با کلیسای انگلستان به نفع انجمن تنوسوفی ببرد. جایی که وی همراه دائمی آنی بیسانت شد.

روی هم تلنبار شوند. به همین سبب گاهی در يك رویای عادی پاره‌ای اثری و یا ستاره ای یافت می‌شود.

در پیکر نخست نه می‌توانی در فضا سفر کنی و نه در زمان. به جای گاه فیزیکی و زمان؛ مثلن ساعتِ ده شب- زنجیر شده‌ای. پیکر فیزیکی تو در این محدوده‌ی زمانی می‌تواند خواب ببیند، و نه بیرون آن. در پیکر اثری می‌توانی در فضا سفر کنی اما در زمان نمی‌توانی. می‌توانی به همه‌جا سفر کنی اما ساعت زمان هم چنان ده شب است. در قلمرو ستاره‌ای، پیکر سوم، نه تنها می‌توانی در فضا سفر کنی بلکه در زمان هم. پیکر ستاره‌ای می‌تواند حصارِ زمان را در هم بشکند؛ اما رو به گذشته، نه به سوی آینده. پیکر ستاره‌ای می‌تواند بدون مانع در تمام مراحل گذشته غواصی کند، از آمیب تا انسان.

در روان‌شناسی یونگ، پیکر ذهن ستاره‌ای "ناخودآگاه جمعی" نامیده می‌شود. رویدادنامه‌ی فردی همه‌ی زندگی‌های توست. گاهی چیزی از آن به درون رویای عادی تو راه می‌یابد البته بیشتر در شرایط آسیب‌دیدگی تا در موقعیت سلامتی. در بیماران روانی سه پیکر نخست مرزهای خود را گم می‌کنند. بیمار روانی می‌تواند زندگی‌های پیشین خود را خواب ببیند اما کسی او را باور نخواهد کرد. خود او هم باور نخواهد کرد و خواهد گفت خواب است دیگر.

این رویاها در سطح فیزیکی رخ نمی‌دهند. این‌ها رویاهای ستاره‌ای هستند. و رویاهای ستاره‌ای مهم و پر معنا هستند؛ اما پیکر سوم تنها می‌تواند از گذشته‌ها خواب ببیند و نه از آنچه پیش روست.

چهارمین پیکر، ذهنی است. به گذشته و آینده راه ندارد. در حالت اضطراری حاد گاهی يك انسان عادی هم می‌تواند در آنی، چیزی از آینده را ببیند. وقتی فردی از نزدیکان و عزیزان تو می‌میرد، ممکن است این پیام در خوابی عادی به نمایش در بیاید. چون تو بُعدهای دیگر رویابینی را نمی‌شناسی، پیام در رویای عادی تو نمایان می‌شود.

اما این رویا شفاف نخواهد بود، زیرا پیام از موانع بسیاری باید گذر کند تا به رویای عادی تو رخنه کند. هر حصارِی چیزی را حذف خواهد کرد، چیزی را تغییر خواهد داد. هر پیکر ذهنی صورت نمادین خاص خود را دارد، بنابراین وقتی تصویری رویایی از پیکری به پیکر دیگر وارد می‌شود به زبان نمادین آن پیکر ترجمه می‌شود و همه چیز در هم می‌شود. اما وقتی در چهارمین پیکر خواب می‌بینی- نه فیلتر شده از طریق

پیکری دیگر، بلکه در خود چهارمین پیکر می‌توانی به آینده نفوذ کنی. اما تنها در آینده‌ی خودت. در محدوده‌ی فردی می‌مانی؛ نمی‌توانی به آینده‌ی شخص دیگری نظر افکنی.

برای چهارمین پیکر، گذشته همان قدر حاضر است که آینده. گذشته، آینده و حال یکی می‌شوند. همه به یک اکنون تبدیل می‌شوند؛ اکنونی که به گذشته و اکنونی که به آینده نفوذ می‌کند. گذشته و آینده‌ای در کار نیست اما هنوز زمان وجود دارد. حتا در این "اکنون" هم، زمان هنوز جاری است. باید ذهنت را در جهتی هدایت کنی. می‌توانی در گذشته نگاه کنی اما باید توجهات را در آن جهت متمرکز کنی. آینده و زمان حال در تاریکی می‌مانند. تمرکزت را متوجه آینده کنی آن دو تای دیگر - گذشته و اکنون - بسته می‌مانند. می‌توانی گذشته، آینده و اکنون را ببینی اما نه یک‌پارچه. و تنها می‌توانی رویاهای خاص خودت را ببینی، رویاهایی که به فرد تو تعلق دارند.

پنجمین پیکر، پیکر روحانی، فراسوی فرد و زمان است. اکنون در ابدیتی. رویا نه از فردیت تو، بلکه از خودآگاهی کل برمی‌خیزد. اکنون تمام گذشته‌ی کل هستی را می‌شناسی، اما آینده‌اش را نه. از طریق این پیکر پنجم همه‌ی اسطوره‌های آفرینش شکل گرفته‌اند. همه‌ی آنها یک‌سان هستند. نمادها متفاوت هستند، داستان‌ها اندکی با هم تفاوت دارند، اما آن‌ها چه مسیحی یا هندویی، یهودی یا مصری، همه‌ی داستان‌های آفرینش یک‌سانند؛ متوازی‌اند. مثلن در همه جای جهان داستان‌های مشابهی درباره توفان وجود دارد. هیچ نشانه‌ی تاریخی از آن‌ها وجود ندارد، با این همه اما نشانه‌ای در میان هست. این نشانه به پنجمین پیکر، پیکر روحانی تعلق دارد. پنجمین پیکر می‌تواند خواب‌شان را ببیند.

هر چه ژرف‌تر به درون رخنه کنی همان قدر رویا به واقعیت نزدیک‌تر می‌شود. رویاهای جسمانی، چون نیک بنگری، چندان واقعی نیستند. آن‌ها واقعیت خاص خود را دارند اما محدود هستند. رویاهای اثیری واقعی‌ترند، رویاهای ستاره‌ای از رویاهای اثیری واقعی‌ترند، رویاهای ذهنی تقریبین با واقعیت یکی هستند و سرانجام در پنجمین پیکر رویاها اصیل و واقعی‌اند. راهی‌ست برای شناخت واقعیت. نام "رویابینی" دادن بدان، سخن دقیقی نیست. اما در معنایی آن‌ها رویاها هستند زیرا امر واقعی به‌طور عینی پیش چشم نیست. آن‌ها نسبت بالایی از عینیت را در خود دارند اما هنوز چونان تجربه‌ای ذهنی پدیدار می‌شوند.

دو نفری که پیکر پنجم خود را تکامل بخشیده‌اند می‌توانند هم‌زمان رویاهایی مشابه داشته باشند، که پیش از آن میسر نبود. به‌طور متعارف امکانی برای رویاهای مشترک وجود ندارد اما از پیکر پنجم یک رویا می‌تواند توسط چند شخص به‌طور هم‌زمان دیده شود. بدین سبب رویاها به طریقی عینی‌اند. می‌توان تجربه‌ی رویایی خود را تاخت زد. از اینجاست که بسیاری از انسان‌ها، که در پیکر پنجم خواب می‌بینند، اسطوره‌های یک‌سانی را دریافت می‌کنند. این اسطوره‌ها آفریده‌ی فرد یگانه‌ای نیستند. این اسطوره‌ها به طریق سنت‌ها و دبستان‌های عرفانی مشخص، با کار مشترکی خلق شده‌اند.

پنجمین فرم رویابینی به‌واقعیت بسیار نزدیک است. چهار شکل پیشین رویابینی به این معنا غیرواقعی‌اند که فردی هستند. امکان ردوبدل کردن تجربه با دیگری وجود ندارد، و امکانی برای سنجش آن وجود ندارد. که آیا خیال‌بازی‌ست یا نه. فانتزی چیزی فراقنده شده است؛ رویا چیزی را نشان می‌دهد که قائم به خود نیست اما تو آن را دیده‌ای. هر چه بیشتر به ژرفای درون پیشروی می‌کنی، رویاها کمتر خیالی‌اند، کمتر ذهنی، عینی‌تر و اصیل‌تر می‌شوند.

همه‌ی طرح‌های یزدان‌شناختی از پیکر پنجم برمی‌خیزند. تفاوت‌های‌شان در زبان است، در مفاهیم، در ساختار، اما در اساس یک‌سانند: رویاهای پنجمین پیکرند. در ششمین پیکر، پیکر کیهانی، از آستانه‌ی خودآگاهی و ناخودآگاهی گذر می‌کنی؛ ماده و ذهن. جدا کردن‌ها را پشت سر می‌گذاری. پیکر ششم در قلمرو کیهانی خواب می‌بیند. از آستانه‌ی خودآگاهی گذر می‌کنی و آنچه پیش‌تر ناخودآگاه بود اکنون خودآگاه می‌شود. اکنون همه‌چیز زنده و هشیار است. حتا آنچه ما ماده می‌نامیم اکنون پاره‌ای از خودآگاهی‌ست. در پیکر ششم رویاهای اسطوره‌های کیهانی تجربه می‌شوند. تو از فرد فراتر بر بالیده‌ای، به فراسوی آگاهی گام نهاده‌ای، زمان و مکان را پشت سر خود نهاده‌ای، اما سخن گفتن هنوز ممکن است. به چیزی اشاره دارد، به‌مانند راهنما. نظریه‌های براهما، مایا، نظریه‌ی یگانگی، بی‌نهایت، همه در پیکر ششم پرورده شده‌اند. آن‌هایی که در بعد کیهانی خواب دیده‌اند، آفرینندگان سیستم‌های بزرگ، دین‌های بزرگ بوده‌اند.

در ششمین فرم پیکر، رویاها هنوز کیفیتی از هستی در خود دارند، هنوز در قلمرو نیستی نیستند؛ به‌عنوان هستی مثبت به جلوه درمی‌آیند، نه به‌عنوان لاجود. هنوز

چنگ زدن به هستی در میان است و نوعی هراس از نیستی. ماده و ذهن در هم ذوب شده‌اند، هستی و نیستی اما هنوز جدا از همدند. این آخرین حصار است. هفتمین پیکر، پیکر نیروانی، فراتر از مرزهای هستی می‌رود و به نیستی می‌افتد. رویاهای خاص خود را دارد؛ رویاهای نیستی، رویاهای هیچ و خلاء. آری، پشت سر گذاشته شده و حتا نه هم دیگر اکنون نه نیست: هیچ، هیچ نیست. بیکران‌تر از هستی ست. هستی، کرانمند است، نمی‌تواند بیکران باشد؛ تنها، منفی [سلبی] بیکران است. پس، هفتمین پیکر رویاهای خاص خود را دارد. اکنون نه نمادی در میان است و نه شکلی. همه چیز بی‌شکل است. اکنون نه صدایی وجود دارد، نه طنینی، تنها بی‌صدایی ست؛ سکوت مطلق حاکم است. این رویاهای سکوت، مطلق‌اند و بی‌پایان. این‌ها هفت پیکرند. هر کدام از آن‌ها رویاهای خاص خود را دارد. اما این بُعدهای هفت‌گانه‌ی رویاها می‌توانند تبدیل به مانعی شوند در شناخت هفت نوع واقعیت. پیکر فیزیکی تو از یک طرف می‌تواند واقعیت را بشناسد و از طرف دیگر خواب‌اش را ببیند. غذا خوردن تو یک واقعیت است، اما وقتی خواب می‌بینی که داری غذا می‌خوری، این یک واقعیت نیست. رویا، جایگزینی برای غذا خوردن واقعی است. به این ترتیب پیکر فیزیکی واقعیت خاص خود را دارد و رویاهای خاص خود را. این دو شیوه از کارکرد پیکر فیزیکی ست و جدا از هم هستند.

هر چه بیشتر به سوی مرکز بروی - هر چه در وادی بالاتری باشی - به همان اندازه رویا و واقعیت به هم نزدیک می‌شوند. درست به‌مانند پره‌های چرخ، که رو به مرکز به هم نزدیک می‌شوند و با دور شدن از مرکز از هم دور می‌شوند، به همین سیاق رویا و واقعیت وقتی به سمت مرکز می‌روند به هم نزدیک می‌شوند و از هم دور می‌شوند آن گاه که به سمت پیرامون جریان می‌یابند. در پیوند با پیکر فیزیکی، رویا و واقعیت بسیار از هم دورند. دوری‌شان از هم بسیار زیاد است. رویاها تنها خیال‌بازی‌اند. این فاصله در پیکر اثری چندان زیاد نیست. واقعیت و رویا به هم نزدیک می‌شوند، به همین سبب تشخیص‌شان از هم چندان آسان نیست، چنان که در پیکر فیزیکی. اما تفاوت تشخیص داده می‌شود اگر سفر اثری تو واقعی بوده باشد در حین بیداری هم صورت خواهد گرفت. اگر رویا باشد در خواب اتفاق خواهد افتاد. برای تشخیص تفاوت باید در پیکر اثری خود بیدار شده باشی.

روش‌هایی برای هشیار بودن به پیکر دوم وجود دارد. همه‌ی روش‌های درون‌پروری، مثل جاپا (Japa)، تکرار یک ماترا، ارتباط تو را از جهان بیرون می‌گسلند. اگر در جریان



کار به خواب بروی، تکرار مدام می‌تواند خوابی مصنوعی ایجاد کند؛ آن‌گاه خواب می‌بینی. اما اگر بتوانی نسبت به جاپای خود هشیار بمانی و به خواب مصنوعی فرو نروی، آن‌گاه واقعیت بعد اثیری را خواهی شناخت.

در سومین پیکر، پیکر ستاره‌ای، شناخت تفاوت واقعیت و رویا باز هم مشکل‌تر است؛ زیرا آن دو به هم نزدیک‌تر شده‌اند. اگر پیکر ستاره‌ای واقعی را، نه فقط رویاهای اختری، تجربه کرده باشی، آن‌گاه هر گونه هراس از مرگ را از دست خواهی داد. از اینجا شناخت جاودانگی میسر می‌گردد. اما آن‌گاه که ستاره‌ای تنها رویاست و نه واقعیت، مرگ‌هراسی سراسیمه‌ات خواهد کرد. این نقطه‌ی تمایز است، سنگ محک: مرگ‌هراسی.

کسی که به جاودانگی روح باور دارد و این را مدام تکرار و به خود تلقین می‌کند، نمی‌تواند فرق میان پیکر اختری و رویای اختری را دریابد. نباید به جاودانگی روح باور داشت؛ باید آن را شناخت. اما پیش از رسیدن بدان، باید شک و تردید داشت. تنها از این طریق برای تو روشن می‌شود که آیا واقعاً آن را شناخته‌ای و یا فراقنی می‌کنی. اگر جاودانگی روح باور توست این باور به جهان تصویری ستاره‌ای تو رخنه خواهد کرد. پس شروع به رویابینی خواهی کرد اما تنها در همان رویاها خواهی ماند. اما آن‌گاه که باوری را با خود حمل نمی‌کنی، و تنها تشنگی دانش است، وقتی در جستجو هستی—بدون این که بدانی چه چیزی را باید جستجو کنی یا چه چیزی را باید بیایی، بدون تصور و داوری—وقتی تنها در فضایی خالی در جستجو هستی، آن‌گاه تفاوت را خواهی شناخت. آن‌هایی که به جاودانگی روح و یا به زندگی‌های پیشین باور دارند و مسلم‌شان می‌پندارند، چیزی که از شنیده‌ها می‌دانند، تنها خوابِ سطح ستاره‌ای را می‌بینند، بدون هیچ‌گونه آگاهی از واقعیت.

در چهارمین پیکر، پیکر ذهنی، رویا و واقعیت همسایه می‌شوند. سیمای‌شان چنان شبیه هم است که به راحتی اشتباه گرفته می‌شوند. پیکر ذهنی می‌تواند رویاهایی داشته باشد که چنان واقعی جلوه می‌کنند که خود واقعیت. و روش‌هایی برای خلق چنین رویاهایی وجود دارد: یوگی، تانتراپی و روش‌های دیگر. کسی که روزه‌داری می‌کند، به خلوت و تاریکی پناه می‌برد، رویای نوع چهارم را خلق می‌کند، رویای ذهنی. بسیار واقعی، واقعی‌تر از واقعیت‌هایی که ما را احاطه کرده‌اند.

در پیکر چهارم، ذهن در کمال خلاقیت است—رها از عین، رها از محدودیت‌های مادی. اکنون کاملن برای خلاقیت آزاد است. شاعر، نقاش، همه در نوع چهارم رویا به

سر می‌برند، همه‌ی هنرها زاده‌ی رویاهای ذهنی‌اند. کسی که در وادی چهارم رویا می‌بیند می‌تواند هنرمند بزرگی بشود. اما نه فردی که واقعیت آن را می‌شناسد. در پیکر چهارم باید نسبت به هر نوع خلاقیت ذهنی هشیار بود. نباید فرافکنی کرد، نباید گداخته‌ی چیزی بود، در غیر این صورت فرافکنی خواهد شد و این امکان وجود دارد که آرزو برآورده شود. نه تنها در جهان درونی، بلکه در جهان بیرونی هم خواست می‌تواند برآورده شود. در پیکر چهارم ذهن بسیار نیرومند، بسیار بلورینه است، چرا که پیکر چهارم آخرین حصار ذهن است. فراسوی آن ناکجاآباد آغاز می‌شود. پیکر چهارم سرچشمه‌ی ازلی ذهن است، بدین سبب هر چیز ممکن را می‌توان خلق کرد. پیوسته باید هوشیار بود که به هیچ آرزویی، تصویری، توجه نکنی، نه به مرشدی راه دهی و نه به خدایی. در غیر این صورت همه چیز از وجود تو بر خواهد خاست. تو خالق آن‌هایی. چنین تصویرهایی چنان سعادت‌بخش‌اند که پیوسته در پی آنی که فرابخوانی‌شان. این آخرین حصار برای ساداکاست (Sadhaka)، واپسین حصار سالک. این واپسین حصار است، بلندترین حصار، از این پس دیگر حصاری در کار نیست.

اگر هوشیار باشی، در پیکر چهارم تنها شاهد بمانی، آن‌گاه امر واقعی را خواهی شناخت. وگرنه هم‌چنان رویا می‌بینی. و هیچ واقعیتی با این رویاها قابل مقایسه نیست. آن‌ها سکرآورند، هیچ خلسه‌ای را نمی‌توان با آن‌ها قیاس کرد. به همین سبب باید نسبت به این خلسه، سرمستی و سعادت هشیار بود و در مقابل هر گونه تصور خیالی از خود مراقبت کرد. تا تصویری خیالی پیدا می‌شود، ذهن در مجرای رویا جاری می‌گردد. تصویری، تصویر دیگر را می‌آورد و تو پیوسته رویا می‌بینی.

این نوع چهارم رویا را تنها در صورتی می‌توانی بند آوردی که ناظر بی‌طرف باشی. کاملن وابسته به این است که نظاره‌گر بمانی، چون در غیر این صورت با رویاها هم‌ذات‌پنداری خواهی کرد. هم‌ذات‌پنداری، در رابطه با پیکر چهارم، رویاست. در پیکر چهارم خودآگاهی و توجه، راهی به واقعیت‌اند.

در پیکر پنجم رویا و واقعیت یکی می‌شوند. هر گونه ثنویت از میان می‌رود. مسئله دیگر بر سر خودآگاهی و ناخودآگاهی نیست. حتا وقتی ناخودآگاهی، به این امر آگاهی داری. اکنون رویاها تنها بازتاب واقعیت‌اند. تفاوتی در میان است اما جدایی وجود ندارد. وقتی من خودم را در آینه می‌بینم فرق متمایز میان من و تصویرم در آینه وجود ندارد، اما می‌دانم که من واقعی هستم و تصویرم در آینه غیرواقعی است.

پیکر پنجم می‌تواند، وقتی که آدم برای طرح معینی ورز داده شده باشد، دچار توهم شناخت خود شود، به دلیل این که خود را در آینه شناخته است. خود را هم خواهد شناخت اما نه آن‌طور که هست بلکه تنها به صورت بازتاب. این تنها تفاوت است. اما این طریق در معنایی خطرناک است. خطر در این است که به تصویر آینه‌ای راضی باشی و تصویرهای آینه‌گون را واقعیت تصور کنی.

این برای خود پیکر پنجم خطر واقعی نیست اما در پیوند با پیکر ششم يك خطر است. وقتی خود را تنها از طریق آینه بشناسی، نمی‌توانی از مرز پیکر پنجم به پیکر ششم گذر کنی. در آینه نمی‌توانی از مرزی عبور کنی. همواره انسان‌هایی بوده‌اند که در پیکر پنجم درجا زده‌اند. آن‌هایی که می‌گویند ارواح بسیار بی‌شماری وجود دارد و هر روحی فردیت خاص خود را دارد- این اشخاص در پیکر پنجم مانده‌اند. آنها خود را دیده‌اند اما نه بدون واسطه، نه مستقیم- تنها از طریق رسانه‌ی يك آینه. این آینه از کجا می‌آید؟ از دل نظریه‌های فرهنگی شده بیرون آمده است: "من روح هستم. ابدی، جاودانه. فراسوی میلاد و مرگ." هر کس خود را روح تلقی کند، بدون آن که آن را بشناسد، برای خود يك آینه خلق می‌کند. آن‌گاه خودت را چنان که هستی نمی‌شناسی، بلکه چنان که طرح فرهنگی نشانات می‌دهد. تنها تفاوت این است که: وقتی دانش از طریق آینه می‌آید يك رویاست و وقتی مستقیم، بدون واسطه، بدون آینه به جلوه در می‌آید واقعیت است. این تنها تفاوت است اما تفاوتی چشم‌گیر است؛ نه در پیوند با پیکری که سپری کرده، بلکه در رابطه با پیکری که باید در آن رخنه کند.

چگونه می‌توان به این امر آگاه شد که آیا آدم در پیکر پنجم خواب می‌بیند و یا واقعیت را تجربه می‌کند؟ تنها يك راه وجود دارد: همه‌ی نوشته‌ها و فلسفه‌ها را دور بریزی. اکنون نباید مرشدی در میان باشد، چون مرشد به آینه تبدیل خواهد شد. از اینجا به بعد مطلقن تنها هستی - هیچ‌کس نمی‌تواند نقش راهنما را داشته باشد، چون راهنما هم تبدیل به يك آینه خواهد شد.

از حالا به بعد تنها بودن فراگیر و مطلق است. تنهایی نه، بلکه تنها بودن؛ تنهایی پیوسته در جستجوی دیگری‌ست، در تنها بودن فقط با خود سر و کار داری. من احساس تنهایی می‌کنم، آن‌گاه که پیوندی میان من و دیگری در میان نیست؛ اما من خود را تنها احساس می‌کنم؛ وقتی من هستم.

از این پس آدم باید در هر لایه‌ای از وجود تنها باشد؛ آزاد از کلمات، طرح‌ها، تئوری‌ها، فلسفه‌ها، ایدئولوژی‌ها، گوروها و کتاب‌ها؛ آزاد از مسیحیت، هندوئیسم، بودا،

مسیح، کریشنا، ماهاویرا. اکنون باید تنها بود، چون در غیر این صورت، با هر چه برخورد می‌کند، حتا اگر بودا باشد، تبدیل به آینه خواهد شد. ممکن است بسیار عزیزش بداری اما برای تو خطرناک است.

وقتی مطلقن تنها باشی، دیگر چیزی وجود ندارد تا آینهات باشد. بدین سبب "مراقبه" واژه‌ی درخوری برای پیکر پنجم است. به معنای مطلقن تنها بودن است، آزاد از هر گونه فعالیت ذهنی. یعنی بدون ادراک بودن. اگر گونه‌ای فعالیت ذهنی در کار باشد، تبدیل به یک آینه خواهد شد، تو را بازتاب خواهد داد. اکنون باید سری خالی داشت؛ بدون اندیشه، بدون تامل.

در پیکر ششم، دیگر آینه‌ای در کار نیست. حال هر چه هست کیهانی‌ست، تو در آن استحال یافته‌ای. تو از میان برخاسته‌ای؛ دیگر رویابافی در میان نیست. رویا اما هست، حتا بدون رویا بین. و هنگامی که رویایی بدون رویابین در میان است، درست مثل خود واقعیت به جلوه در می‌آید. فهمی در کار نیست، کسی که بیندیشد، همه‌ی "دانایی" ها، بی‌رسانه دانسته می‌شوند. شناخت، مستقیم حاصل می‌شود. اسطوره‌های آفرینش برمی‌آیند و سپری می‌شوند. تو در میان نیستی. چیزها، تنها در گذرند. کسی نیست تا داوری کند، کسی نیست تا رویا بیافد.

اما یک ذهن، ذهنی که هیچ است، هنوز هست. ذهنی که نابود شده است، هنوز وجود دارد. نه به‌مثابه‌ی فرد، بلکه به‌مثابه‌ی کل کیهانی. تو نیستی اما برهما هست. به همین سبب گفته می‌شود که کل جهان رویای براهماست. کل این جهان یک رویاست؛ مایاست. نه رویای یک فرد، بلکه رویای تام، رویای کل. نه تو، بلکه آن کل است که خواب می‌بیند. اکنون واپسین تمایز، آیا رویا نطفه‌ای از هستی مثبت در خود دارد یا نه.

اگر چنین جوانه‌ای در خود دارد باز هم مایاست، چرا که رویاست، چرا که در نهایت تنها نیستی وجود دارد. وقتی همه‌چیز در بی‌شکلی فروشده، به سرچشمه‌ی اصلی بازگشته است، پس همه‌چیز است و درعین حال نیستی است. هستی مثبت یگانه عامل متمایز کننده است که باقی مانده است. این حصار است که باید از روی آن بپری. وقتی در پیکر ششم هستی مثبت محو شود، رخنه در پیکر هفتم می‌کنی. واقعیت حقیقی پیکر ششم دری‌ست به پیکر هفتم. وقتی هیچ امر ایجابی نیست، یعنی نه اسطوره، نه تصویر، نه محتوا، به این معناست که رویا سپری شده است. پس تنها آنچه

هست وجود دارد: همین است. حالا هیچ نیست به جز هستی. چیزها وجود ندارند، بلکه تنها سرچشمه‌ها هنوز هستند. درخت نیست، اما هنوز بذر هست. فرزندگان این موقعیت ذهنی را سامادهی با بذر، (Samadhi Sabeej) نامیده‌اند. همه چیز محو شده، به اصل بذر کیهانی بازگشته است. درخت وجود ندارد اما دانهی بذر هست. اما بذر هم می‌تواند امکان رویا ورزی را فراهم کند، پس دانهی بذر هم باید نابود شود.

در پیکر هفتم نه رویایی در میان است و نه واقعیتی. تنها تا آنجا می‌توانی چیزی واقعی را پی بگیری که رویا ممکن است. وقتی امکانی برای رویا ورزی وجود ندارد، آنجا نه واقعی وجود دارد و نه وهم. بدین سبب پیکر هفتم مرکز است. اکنون رویا و واقعیت یکی شده‌اند. تمایزی در کار نیست. یا رویای هیچ می‌بینی یا هیچ را می‌شناسی، اما هیچ بر سر جای خود می‌ماند.

وقتی من خواب تو را می‌بینم، این از جنس توهم است. وقتی تو را می‌بینم این واقعیت است. اما آیا من غیاب تو را خواب می‌بینم و یا غیاب تو را می‌بینم نقشی بازی نمی‌کند. وقتی غیاب چیزی را خواب می‌بینی در این صورت رویا مثل خود غیاب است. تمایز واقعی تنها در پیوند با هستی مثبت معنا دارد. بنابراین تا پیکر ششم امکان تمایز وجود دارد. در پیکر هفتم تنها هیچ است. حتا دانهی بذر هم دیگر نیست. سامادهی بی بذر (Nirbeej Samadhi). اکنون امکانی برای دیدن رویا وجود ندارد.

به این ترتیب هفت نوع رویا وجود دارد و هفت شکل از واقعیت. آن‌ها در هم رخنه می‌کنند. به این سبب پریشانی بسیار وجود دارد. اما اگر بتوانی آن‌ها را از هم تفکیک کنی، راه برخورد با آن‌ها را بدانی، بسیار یاریگر است. روان‌شناسی هنوز از شناخت واقعی جهان رویا دور است. اندک شناختی از رویای جسمانی دارد و کمی هم دربارهی رویای اثیری شناخت دارد. اما رویای اثیری هم جسمانی تعبیر می‌شود.

یونگ در این عرصه کمی از فروید ژرف‌تر رفته است، اما تجزیه و تحلیل او از ذهن انسانی، اسطوره‌ای، دینی ارزیابی می‌شود. باین حال، رویکرد او درست است. روان‌شناسی غربی اگر قرار است گسترش یابد، باید یونگ را مبنای کار خود قرار دهد، نه فروید را. فروید حصار شکن بود، اما هر کار دوران‌سازی آن‌گاه تبدیل به سد سدید می‌شود که آدم به‌مانند تسخیر شده‌ای بدان کار بچسبد. باینکه در این میان فروید کهنه شده، روان‌شناسی غربی هنوز به آغازهای فرویدی خود چسبیده است. فروید باید اکنون به بایگانی تاریخ سپرده شود. روان‌شناسی باید به پیشروی خود ادامه دهد.

در آمریکا تلاش می‌کنند از طریق آزمایش‌ها به درون رویا راه پیدا کنند. آزمایشگاه‌های بسیاری راه انداخته‌اند، اما روش‌هایی که به کار گرفته می‌شود، تنها با بخش فیزیولوژیکی در پیوند است. اگر می‌خواهیم کل جهان رویا را مورد پژوهش قرار دهیم، وقت آن است که روش‌های یوگا، تانترا و دیگر روش‌های سری هم به کار گرفته شوند. هر سطح رویا یک سطح واقعی موازی دارد، و اگر کل مایا، کل جهان وهم نتواند شناخته شود، آن‌گاه تجربه‌ی واقعی امری ناممکن است. زیرا تنها از طریق غیرواقعی می‌توان واقعی را شناخت.

اما گفته‌های مرا تئوری و یا دستگاه نظری تلقی نکنید. تنها آغازهای فرض کنید و شروع کنید با دقت بیشتری به رویاهای‌تان توجه کنید. تنها وقتی به خواب‌های‌تان آگاهی یافتید، می‌توانید امر واقعی را بشناسید.

ما حتا به پیکر فیزیکی خود آگاهی نداریم. در آنجا برای خود ناشناخته می‌مانیم. تنها هنگامی که بخشی از بدن بیمار است متوجه‌اش می‌شویم. باید به گاه سلامتی به بدن خود آگاه باشیم. آگاهی جسمانی، که در هنگام بیماری از آن برخورداریم، اقدامی اضطراری‌ست. روندی طبیعی و درونی‌ست. وقتی بخشی از بدن دچار ناخوشی می‌شود، ذهن باید بیدار شود تا معالجه میسر گردد؛ اما به محض بازگشت سلامتی، بیداری جای خود را به کرختی می‌دهد

باید به بدن خود آگاه باشی: به کارکردهایش، به احساس‌های ظریف‌اش، به موسیقی‌اش، به سکوت‌اش. بدن گاهی ساکت است، گاهی شلوغ و پر سر و صدا، گاهی آرام. احساس‌ها در هر کدام از این لایه‌ها چنان متفاوت‌اند که وقتی توجهی به آن‌ها نمی‌کنیم بسیار دچار خسران می‌شویم. وقتی می‌خواهی بخوابی دگرگونی ظریفی در بدنت صورت می‌گیرد. وقتی صبح بیدار می‌شوی باز هم دگرگونی صورت می‌گیرد. باید به این دگرگونی‌ها آگاه بود.

صبح وقتی بیدار می‌شوی چشم‌هایت را بی‌درنگ باز نکن. وقتی می‌بینی خواب به پایان رسیده است، توجهات را به جسمت معطوف کن. چه اتفاقی آنجا می‌افتد؟ تغییر بزرگی در جریان است. خواب دارد ترکت می‌کند و تو حواسات را بازمی‌یابی. طلوع آفتاب را دیده‌ای اما طلوع بدنت را نه. آن هم جادوی خاص خود را دارد. پیکر تو هم طلوع و غروبی دارد. Sandhya نامیده می‌شود؛ لحظه‌ی دگرگونی و دگردیسی. وقتی به بستر می‌روی، آرام توجه کن که چه اتفاق می‌افتد. خواب نزدیک است،

فرارسیده است. هوشیار باش! تنها بدین طریق می‌توانی به پیکر فیزیکی خود آگاهی داشته باشی. و آن‌گاه که بر بدن خود آگاه می‌شوی، می‌دانی که رویای جسمانی چه معنایی دارد. آن‌گاه صبح می‌توانی به خاطر بیاوری که کدام رویا جسمانی بوده و کدام جسمانی نبوده است. وقتی احساس‌های درونی خود، نیازهای درونی، آهنگ درونی بدنت را می‌شناسی، وقتی در خواب‌هایت بازتاب می‌یابند، آن‌گاه می‌توانی زبان‌شان را بازشناسی.

ما زبان جسم خود را هنوز یاد نگرفته‌ایم. جسم، فرزاندگی خاص خود را دارد، تجربه ای هزاران ساله دارد. جسم من تجربه‌های والدین‌ام را دارد، تجربه‌های والدین والدین ام را و همین‌طور تا صدها سال، که در جریان آن‌ها بذریه جسم من موقعیت کنونی‌اش را رشد داده است. زبان خاص خود را دارد. نخست باید آن را فهمید. وقتی آن را بفهمی، می‌دانی رویای جسمانی چیست. و آن‌گاه صبح می‌توانی رویاهای جسمانی را از رویاهای دیگر تشخیص دهی.

تنها آن‌گاه است که امکان نوینی به رویت گشوده می‌شود: حالا می‌توان به پیکر اثری آگاه شد. تنها پس از آن، نه پیشتر. شمع تو تیزتر می‌شود. می‌توانی سطوح ظریف تر صداها، بوها و روشنایی را دریافت کنی. آن‌گاه در حین راه رفتن می‌دانی که پیکر فیزیکی‌ست که راه می‌رود، نه پیکر اثری. تفاوت‌شان به روشنی بلور است. غذا می‌خوری: پیکر فیزیکی غذا می‌خورد نه پیکر اثری. تشنگی اثری وجود دارد، گرسنگی اثری، اشتیاق‌های اثری، اما این چیزها تنها وقتی دیده می‌شوند که تو پیکر فیزیکی خود کامل شناخته باشی. سپس پیکرها یکی پس از دیگری قابل تجربه می‌شوند.

جهان خواب غول‌آساست. هنوز نامکشوف مانده است؛ ناشناخته در پس پرده. هنوز دانش سری‌ست. اما اکنون زمان آن فرا رسیده که باید در صندوق اسرار گشوده شود. اکنون زمان آن فرا رسیده که هر آنچه تاکنون پنهان مانده، گشوده و راه ورود باز شود. این اسرار نباید بیش از این پنهان از نظرها بمانند، وگرنه ممکن است آستان خطرها باشد.

در گذشته ضروری بود که برخی چیزها سری بمانند، چرا که دانش ممکن بود به دست ناهلان بیفتد. درست همین اتفاق در رابطه با دانش طبیعی در غرب می‌افتد. حال بر دانشمندان روشن شده که وضعیت تا چه اندازه بحرانی‌ست و حالا می‌خواهند دانش سری را احیاء کنند. سیاست‌مداران نمی‌بایست با سلاح اتمی آشنا می‌شدند.

اکتشافات علمی دیگر باید سری بمانند؛ باید در انتظار زمانی بمانیم که در آن انسان چنان بالغ است که دانش آزاد دیگر خطری در بر نداشته باشد.

مشابه این رفتار در شرق پیش گرفته شد: در عرصه‌ی روحانی دانش بسیار وجود داشت؛ اما کلیدش پنهان نگه داشته شد تا انسان‌های تشنه‌ی قدرت نتوانند از آن‌ها استفاده کنند. دانش محرمانه شد؛ راز ورزانه. با رازداری شگفتی از فردی به فرد دیگر منتقل شد. اما اکنون به سبب پیشرفت‌های علمی زمان آن فرا رسیده است که راه ورود به آن‌ها باز شود. اگر شناخت عرفانی و راز ورزانه هم چنان پنهان بمانند، علم خطرناک از آب در خواهد آمد. آن‌ها باید آشکار شوند تا با کفه‌ی دانش عینی تعادل ایجاد کنند.

جهان رویا یکی از گسترده‌ترین قلمروهای باطن‌گرایی است. من تنها اشاره کردم تا خودتان شروع کنید به آگاه و بیدار کردن خود، اما تمامی دانش را بر شما آشکار نکردم. این کار نه ضروری است و نه یاریگر. من فضاهایی را خالی گذاشتم. آن‌گاه که خودتان گام به گام به ژرفاها فرومی‌شوید آن شکاف‌ها خود از درون بسته می‌شوند. آنچه من گفتم توصیف بیرونی بسته است. آن قدر تکیده و باریک است که نمی‌توانی آرایبی از آن پردازی، اما آن اندازه هست که بتوانی کار را آغاز کنی.



## سادگی و توانایی در چاکراها

گفتی سالک باید به جای این که در به در به گدایی برود، متوجهی نیروی پذیرندگی خود باشد. اما جستجو به این معنا هم هست که آدم باید به موانع راه باطنی خود گردن نهد.

جستجو کردن و از کس دیگری پرسیدن دو چیز کاملن متفاوت اند. در واقعیت امر کسی می پرسد که نمی خواهد جستجو کند. جستن و پرسیدن یکی نیستند، بلکه متضاد هم هستند. کسی که از زیر جستجو در برود از شخص دیگری می پرسد. روند جستجو و روند گدایی کاملن متفاوت هستند. وقتی آدم می پرسد توجه اش به دیگری ست؛ به بخشنده. اما وقتی جستجو می کند توجه اش به خودش است؛ به پذیرنده. وقتی گفته می شود که بر سر راه رشد باطنی موانعی وجود دارد به این معناست که موانع در خود جوینده است. راه هم در درون است و دریافتن موانع خود چندان مشکل نیست. باید به طور مشروح توضیح داده شود که موانع از کجا ریشه می گیرند و چگونه می توان بر طرف شان کرد. دیروز درباره ی هفت پیکر صحبت کردم. به این پیکرها بیشتر خواهیم پرداخت تا برای تان مسئله روشن بشود.

همان‌طور که هفت‌پیکر وجود دارد، هفت چاکرا هم وجود دارد، مراکز انرژی و هر چاکرای به طرزی ویژه با پیکر خاص خود در پیوند است. چاکرای پیکر فیزیکی، مولادار (Muladhar) است. این نخستین چاکراست که با پیکر نخستین پیوندی بنیادی دارد. چاکرای مولادار دو امکان رشد را در خود دارد. نخستین این امکان‌ها با تولد به ما داده شده است؛ امکان دوم می‌تواند از طریق مراقبه حاصل شود.

در اساس، امکان طبیعی این چاکرا غریزه‌ی جنسی پیکر فیزیکی است. نخستین پرسش‌ها که در وجود هر سالکی شکل می‌گیرد این است که با این قانون مرکزی چه کار باید بکند. اما یک امکان دیگری هم با این چاکرا وجود دارد و آن، تجرد (Brahmacharya) است؛ که از طریق مراقبه میسر می‌گردد. سکس امکان طبیعی‌ست، تجرد حاصل می‌شود. هر چه فکر و احساس ما بیشتر معطوف به اشتیاق‌های جنسی باشد، در چنبره‌ی درگیری با سکس باشد رسیدن به تجرد کامل دشوارتر است.

یعنی ما این موقعیت را، که طبیعت به ما داده، به دو شیوه می‌توانیم مورد استفاده قرار دهیم. می‌توانیم در همان موقعیت زندگی کنیم که طبیعت به ما داده. اما در این صورت روند رشد روحانی نمی‌تواند در میان باشد. یا این که موقعیت را دگرگون می‌کنیم.

یگانه خطر راه دگرگونی این است که با مرکز طبیعی خود شروع به جنگ کنیم. خطر واقعی بر سر راه سالک کدام است؟ نخستین مانع این است که سالک، وقتی خود را به لذت از نظم طبیعی چیزها می‌سپارد و نه به فرا رفتن تا بالاترین امکان پیکر فیزیکی و بدین ترتیب در همان آغازها راکد می‌ماند. در یک طرف اشتیاق است، طرف دیگر سرکوب که مراقبه‌گر را به پیکار با غریزه‌ی جنسی وامی‌دارد. این حصار چاکرای نخست است. دگرگونی از طریق سرکوب میسر نمی‌شود.

پس وقتی سرکوب، سد است، آن‌وقت راه کجاست؟ فهمیدن، مشکل را حل می‌کند. آن‌گاه که شروع می‌کنی به فهمیدن سکس، دگرگونی در درون صورت می‌گیرد. دلیل خود را دارد. همه‌ی نیروهای طبیعت در ما نابینا و ناهشیارند. وقتی به آن‌ها آگاهی پیدا می‌کنیم دگرگونی آغاز می‌شود. آگاهی آن کیمیایی‌ست که آن‌ها را تغییر می‌دهد، دگرگون‌شان می‌کند وقتی انسانی به همه‌ی احساس‌های خود و همه‌ی دریافت‌های خود از میل جنسی آگاه می‌شود، آن‌گاه در درون او تجرد (Brahmacharya) به جای سکس زاده می‌شود. تا زمانی که انسانی در پیکر نخست خود تجرد را تکامل نبخشیده است، مشکل می‌تواند روی امکان رشد دادن مراکز دیگر کار کند.

پیکر دوم، پیکر عاطفی یا پیکر اثیری است. پیکر دوم با چاکرای دوم (Svadhishthan Chkra) در پیوند است. در این قلمرو هم دو امکان برای رشد وجود دارد. بنیادهای طبیعی این پیکر ترس، نفرت، خشم و خشونت هستند. این‌ها وضعیت‌هایی هستند که توانایی طبیعی چاکرای سوادیستان را می‌سازند. وقتی انسانی در پیکر دوم خود راکد می‌ماند، دگردیسی به موقعیت‌های متضاد- عشق، همدردی، دلیری، مهربانی- ناممکن می‌گردد. موانع مراقبه‌گر در پیکر دوم نفرت، خشم، خشونت هستند و مسئله بر سر این است که آن‌ها را دگرگون کنیم. اینجا هم همان اشتباه صورت می‌گیرد. یکی ممکن است به خشم خود میدان بدهد، دیگری ممکن است خشم خود را سرکوب کند. یکی به عیان ترس خواهد داشت، دیگری ترس خود را سرکوب خواهد کرد و چنان وانمود خواهد کرد که بسیار شجاع است. اما هیچ کدامشان به دگرگونی نخواهد انجامید. وقتی ترس، خود را نشان می‌دهد باید پذیرفته شود: انکار کردن و سرکوب، بی‌معناست. وقتی خشونت در درون وجود دارد، پوشاندن‌اش در لباس عدم خشونت ابلهانه است. شعارهای عدم خشونت را فریاد زدن موقعیت درونی خشونت را تغییر نخواهد داد. خشونت می‌ماند. موقعیتی، که طبیعت در پیکر دوم نهاده است. معنای خود را دارد، همان‌طور که سکس. تنها از طریق سکس است که پیکرهای فیزیکی دیگر زاده شوند. پیش از آن که پیکری فیزیکی بمیرد، طبیعت دوراندیشی کرده و یکی دیگر را به دنیا می‌آورد.

ترس، خشونت، خشم، همه‌ی این‌ها در وادی دوم ضروری‌اند، وگرنه انسان نمی‌توانست زنده بماند، نمی‌توانست از خود دفاع کند. ترس، نگهبانی می‌کند، خشم او را درگیر پیکار با دیگری می‌کند، تهاجم کمک‌اش می‌کند تا خود را از تهاجم دیگری نجات دهد. همه‌ی این‌ها ویژگی‌های پیکر دوم‌اند و برای دوام زندگی ضروری‌اند اما به‌طور متعارف در همین جاها در جا می‌زنیم و فراتر نمی‌رویم. وقتی آدم طبیعت ترس را می‌فهمد به دلیری دست می‌یابد و وقتی طبیعت خشونت را می‌فهمد به عدم خشونت می‌رسد. و دقیقن به همین صورت وقتی طبیعت خشم را درک می‌کنیم، توان گذشت را در خود رشد می‌دهیم.

درواقعیت امر خشم یک روی سکه است و آمادگی برای گذشت، روی دیگر سکه. یکی خود را پشت دیگری پنهان می‌کند- اما سکه باید از این رو به آن رو برگردانده شود. وقتی یک روی سکه را خوب بشناسیم، طبیعتا کنجکاو می‌شویم و می‌خواهیم بدانیم که آن طرف سکه چگونه است- و بدین ترتیب سکه چرخانده می‌شود. وقتی

سکه را پنهان می‌کنیم و چنان وانمود می‌کنیم که انگار ترسی و خشونت در ما نیست، هرگز نمی‌توانیم دلیری و عدم خشونت را تجربه کنیم. کسی که حضور ترس را در خود می‌پذیرد و کسی که خوب آن را به مطالعه گرفته، بی‌درنگ می‌خواهد بداند که پشت ترس چه چیزی پنهان شده است. کنجکاوی او را دلیر خواهد کرد تا طرف دیگر سکه را ببیند.

در همان لحظه که او سکه را برمی‌گرداند، نترس می‌شود. به همین سیاق خشونت به همدردی دیگرگون می‌شود؛ این‌ها امکان‌های پیکر دوم‌اند. به این شکل و شیوه مراقبه‌گر باید دگرگونی خصلت‌هایی را، که میراث طبیعت است، میسر سازد. برای به جریان انداختن این روند نباید از کسی پرسش کند؛ باید در خود به جستجو پردازد و خود را به مطالعه بگیرد. همه‌ی ما می‌دانیم که خشم و ترس، سد و حصارند. پس یک بزدل چگونه می‌تواند به جستجوی حقیقت پردازد؟ او راه خواهد افتاد و حقیقت را گدایی خواهد کرد. آرزو خواهد کرد که کس دیگری حقیقت را به او بدهد، بی‌آن که او خطر دیار ناشناخته را به جان بخرد.

سومین پیکر، پیکر ستاره‌ای است. این پیکر هم دو بُعد دارد. اساسن در پیکر سوم مسئله بر سر تردید و تفکر است. وقتی دگرگون بشود، تردید به اعتماد و تفکر به آگاهی (Vivek) تبدیل می‌شود. وقتی تردید سرکوب می‌شود، آن‌گاه هرگز نمی‌توانی به اعتماد (shraddha) دست بیایی، باینکه به ما یاد داده می‌شود که تردید را سرکوب کنیم و به شنیده‌ها باور داشته باشیم. کسی که تردید خود را سرکوب می‌کند هرگز نمی‌تواند اعتماد کند، زیرا تردید در اندیشه‌های سرکوب شده باقی می‌ماند. مثل سرطانی در ژرفای وجود، خود را بسط خواهد داد و سرزندگی تو را از درون خواهد خورد. تا تو را از چنگ بی‌اعتمادی نجات دهند به تو جملات خودباوری تلقین می‌کنند. باید مشخصه‌های تردید را درک بکنیم، باید با آن زندگی بکنیم و راه برویم. آن‌گاه روزی به نقطه‌ای خواهیم رسید که در آن نقطه شروع خواهیم کرد در خود تردید، تردید کنیم. در این لحظه، که شروع می‌کنیم در خود تردید، تردید کنیم، اعتماد آغاز می‌شود.

بدون پیمودن روند تفکر، نمی‌توانیم به نیروی تشخیص روشنی دست بیابیم. انسان‌هایی هستند که فکر نمی‌کنند و اشخاصی هم هستند که آنها را ترغیب می‌کنند که فکر نکنند. می‌گویند: "فکر نکن، همه‌ی فکرها را به حال خود بگذار و بگذر". آن کس که از فکر کردن دست می‌کشد، سرانجامش ناآگاهی و باورهای کور است.

شفافیتی در کار نیست. قدرت تمایز را تنها زمانی می‌توان به دست آورد که روند ظریف تفکر را پیموده باشی. معنای Vivek، نیروی تشخیص چیست؟ تردید در اندیشه همواره حضور دارد. ادراک همیشه نامصمم است. به همین خاطر آن‌هایی که زیاد فکر می‌کنند به تصمیم نمی‌رسند. تازه آن‌گاه که چرخه‌ی تفکر را در هم می‌شکنند، می‌توانند تصمیمی بگیرند. قاطعیت از موقعیتی شفاف زاده می‌شود، که تا فراسوی تفکر می‌رود. اندیشه‌ها پیوندی با عزم ندارند. آن که پیوسته غرق تفکر است به هیچ تصمیمی نمی‌رسد. بدین سبب به‌طور اجتناب‌ناپذیری، اشخاصی که تفکر چندانی بر زندگی‌شان حاکم نیست، بسیار قاطع‌اند، در مقابل، اشخاصی که غوطه‌ور در تفکرند، فاقد عزم‌اند. در هر دو حالت خطری نهفته است. اشخاصی که فکر نمی‌کنند به‌راحتی می‌روند و تصمیم‌شان را به اجرا درمی‌آورند، زیرا در وجود آنها روند تفکری نیست تا تردیدی را به وجود بیاورد.

جزم‌اندیش‌ها و متعصب‌های دنیا بسیار فعال و پرنرژی هستند؛ برای آنها تردید اصلن مطرح نمی‌شود. آنها اساسن فکر نمی‌کنند. وقتی احساس می‌کنند که شرط رسیدن به ملکوت، کشتن هزار انسان است، تا آن هزار نفر را نکشند آرام و قرار ندارند. هیچ‌گاه درنگ نمی‌کنند تا به کنش خود فکر کنند؛ بنابراین در جهان آنها بی‌تصمیمی جایی ندارد. در مقابل، انسان متفکر، به جای تصمیم، پیوسته اندیشه‌های خود را پی می‌گیرد.

وقتی از ترس درها را به روی اندیشه‌ها می‌بندیم، تنها باورهای کور بر جا می‌مانند. این بسیار خطرناک است و مانع بزرگی‌ست بر سر راه مراقبه‌گر. تعقل روشن و اندیشه‌های قاطع شفاف ضروری‌ست تا تصمیم را برای ما میسر سازند. این است معنای Vivek، شفافیت، هوشیاری. به معنای این است که نیروی اندیشه به کمال رسیده است. به این معناست که ما با چنان دقتی از میان اندیشه‌ها گذشته‌ایم که همه تردیدها را دور ریخته‌ایم. اکنون تنها اراده‌ی ناب مانده است در جوهر خود.

چاکرابی که به پیکر سوم تعلق دارد مانیپور (Manipur) است. بدگمانی و اعتماد، دو شکل آن هستند. وقتی بدگمانی دگرگون می‌شود اعتماد شکل می‌گیرد. اما توجه داشته باشید که اعتماد متضاد بدگمانی نیست و در تضاد با آن هم شکل نمی‌گیرد. اعتماد، ناب‌ترین و بالاترین تکامل بدگمانی است. آنجا حتا بدگمانی هم خود را گم می‌کند، زیرا در آنجا شروع می‌کند به خود هم شک کند و بدین شکل و شیوه خودکشی می‌کند. از این بطن، اعتماد زاده می‌شود.

وادی چهارم پیکر ذهنی یا روح است و چاکرای چهارم، آناهاتا (Anahata)، با پیکر چهارم در پیوند است. ویژگی طبیعی این وادی نیروی تخیل و رویاهاست. و این کاری است که ادراک پیوسته انجام می‌دهد: خیال‌بازی و رویایی. در شب رویا می‌ورزد و در طول روز به رویاهای روز چنگ می‌زند. وقتی تخیل و نیروی تخیل به‌طور کامل رشد یابد، یعنی وقتی تا حد نهایی تکامل یافت به عزم، به اراده تبدیل می‌شود. وقتی رویاها کاملن رشد بیابد به خیال تبدیل می‌شود- به خیال روحی.

اگر توان رویایی انسان به‌طور کامل رشد یافته باشد، کافی است که او تنها چشم هایش را ببندد و آن‌گاه می‌تواند چیزها را ببیند. آن‌گاه می‌تواند حتا از پشت دیوار ببیند. نخست فقط رویای توانایی از پشت دیوار دیدن را می‌بیند؛ سپس واقعن از پشت دیوار می‌بیند. اکنون می‌تواند فکر تو را حدس بزند. پس از دگرگونی می‌داند که به چه فکر می‌کنی. خیال یعنی توانایی شنیدن و دیدن بدون استفاده از اندام حسی متعارف. برای انسانی که خیالی را پرورده است مرزهای مکانی و زمانی، دیگر وجود ندارد. در رویا می‌توانی تا دور دست‌ها سفر کنی. اگر در بمبئی هستی تا کلکته می‌آیی. در خیال هم می‌توانی مسافتی طولانی را طی کنی، اما تفاوتی بزرگ وجود دارد: در رویا تصور می‌کنی که سفر کرده‌ای، در مقابل در خیال واقعن سفر می‌کنی.

پیکر چهارم، پیکر روحی، واقعن می‌تواند در آنجا حاضر باشد. از آنجایی که ما به توانایی‌های پیکر چهارم آگاهی نداریم در جهان امروزی ما این تصورات کهن شناخته شده از رویا از دست رفته است. بر اساس تجربه‌های زمان‌های کهن، یکی از پیکرهای لطیف در رویا می‌توانست از او جدا شود و به سفر برود.

اکنون علم هم توانایی عظیم روحی پیکر چهارم را تایید می‌کند. اکنون که انسان به فضای کیهانی راه یافته، این‌گونه پژوهش‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده‌اند. واقعیت این است که ابزارهای مورد استفاده هر چقدر هم قابل اعتماد باشند، انسان نباید تمام و کمال خود را به دست آن‌ها بسپارد. وقتی رابطه‌ی بی‌سیمی سفینه‌ی فضایی قطع می‌شود، فضاورد برای همیشه رابطه‌اش را با زمین از دست می‌دهد. آنها نمی‌توانند به ما گزارش بدهند که در کجا هستند و چه بر سرشان آمده است. به همین سبب دانشمندان مشتاق به پرورش ظرفیت‌های تله‌پاتی و خیال‌خوانی پیکر روحی شده‌اند تا میزان ریسک را پایین بیاورند. وقتی فضاوردان بتوانند از طریق تله‌پاتی مستقیم در ارتباط باشند این به معنای رشد پیکر چهارم است. در این صورت سفر فضایی، مطمئن است. در این رابطه کارهای بسیاری صورت گرفته است.

همه‌ی این‌ها امکان‌های پیکر چهارم‌اند. رویابینی کیفیت طبیعی آن است؛ شناخت حقیقت، شناخت امر واقعی، والاترین توانایی این پیکر. آناهاتا چاکرای این پیکر چهارم است.

چاکرای پنجم، چاکرای ویشودی‌ست (Vishuddhi). جایگاهش در گلوست. پیکر پنجم، پیکر روحانی‌ست. چاکرای ویشودی با پیکر روحانی در پیوند است. چهار پیکر نخست و چاکراهای آن‌ها دوپاره‌اند. با پیکر پنجم این ثنویت به پایان می‌رسد. چنان که پیشتر گفتم، فرق میان مردانه و زنانه تا پیکر چهارم است، از آن پس این تفاوت از میان می‌رود. وقتی دقیق نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که همه‌ی ثنویت‌ها هم مردانه‌اند و هم زنانه. وقتی میان زنانه و مردانه دیگر فاصله‌ای موجود نیست این ثنویت‌ها هم درست همان‌جا به پایان می‌رسند. پیکر پنجم غیرثنوی‌ست. دو امکان در اختیار ندارد، تنها یک امکان در میان است.

به همین سبب مراقبه‌گر در اینجا نباید کاری مشقت‌بار در پیش بگیرد، زیرا در اینجا هیچ نیروی متضادی برای رشد و تکامل وجود ندارد، تنها باید خود را به این پیکر بسپارد. در آن زمان، که به پیکر چهارم می‌رسیم، چنان توان‌مندی‌ها و نیروهای عظیمی را در خود رشد می‌دهیم که راه یافتن به پیکر پنجم بسیار آسان میسر می‌گردد.

پس به چه طریق به تفاوت میان انسانی که به پیکر پنجم رسیده و انسانی که به پیکر پنجم نرسیده، پی می‌بریم؟ تفاوت در این است: انسانی که به پیکر پنجم دست یافته کاملن از همه‌ی ناخودآگاهی‌ها رهایی یافته است. او شب‌ها به‌طور واقعی نخواهد خوابید. یعنی می‌خوابد اما تنها جسم او می‌خوابد؛ کسی در او پیوسته تا ابدیت بیدار است. وقتی در خواب از این شانه به آن شانه می‌شود، می‌داند. وقتی هم جابه‌جا نمی‌شود، می‌داند. لحاف را روی خود بکشد می‌داند که کشیده است. به کنار زدن لحاف هم آگاهی دارد. آگاهی او در خواب پس نمی‌نشیند. در طول تمام بیست‌وچهار ساعت شبانه‌روز بیدار است. برای آن‌هایی که به پیکر پنجم نرسیده‌اند وضعیت کاملن وارونه است. در خواب می‌خوابد و در بیداری هم لایه‌ای از وجود او هم‌چنان در خواب است. انسان‌ها مشغول به نظر می‌رسند. وقتی هر شب به خانه بازمی‌گردی، به سمت چپ می‌پیچی و وارد ورودی می‌شوی و بعد هم وارد گاراژ. این توهم را به خودت راه نده که همه را آگاهانه انجام می‌دهی؛ ناآگاهانه صورت می‌گیرند، کاملن به نیروی عادت. تنها در لحظات معینی، در لحظات خطرهای جدی در وضعیت اضطراری قرار

می‌گیریم. تنها وقتی بیدار می‌شویم که خطر چنان بزرگ است که بدون آگاهی نمی‌توانیم عمل کنیم. مثلن وقتی کسی چاقویی روی سینه‌ات می‌گذارد به درون آگاهی می‌پری. نوک چاقو در آئی تو را یک راست به درون پیکر پنجم پرتاب می‌کند. به‌استثنای این لحظات نادر در تمام طول زندگی مثل خواب‌گردها زندگی می‌کنیم. نه زن چهره‌ی مرد را دقیق می‌شناسد و نه مرد چهره‌ی زن را. اگر مرد تلاش کند چهره‌ی زن‌اش را پیش خود مجسم کند قادر به این کار نمی‌شود. حالت‌های چهره‌اش در هم شناور می‌شوند و دشوار خواهد بود ادعای این که این همان چهره‌ای‌ست که سی سال است دارد می‌بیند. تو هرگز به‌طور واقعی نگاه نکرده‌ای، زیرا برای دیدن واقعی، باید بیداری در تو باشد.

کسی که بیدار است به نظر می‌رسد که می‌بیند اما درواقعیت امر نمی‌بیند. زیرا در ژرفای وجودش در خواب است، رویا می‌بافد و همه‌چیز در این وضعیت رویا رخ می‌دهد. وقتی خشمگین بوده باشی، می‌گویی: "نمی‌دانم چطور می‌توانستم این‌قدر خشمگین باشم، اصلن نمی‌خواستم." می‌گویی: "بخش! نمی‌خواستم این‌قدر خشن باشم. از دهنم در رفت." حرفی رکیک زده‌ای و حالا انکار می‌کنی که آگاهانه نبوده است. یک جنایت‌کار همیشه تاکید می‌کند: "من نمی‌خواستم بکشم. بر خلاف خواستم صورت گرفت." این نشان می‌دهد که ما مثل ماشین عمل می‌کنیم. حرفی را می‌زنیم که نمی‌خواستیم بزنی، عملی را انجام می‌دهیم که نمی‌خواستیم.

پیش از آغاز سطح روحانی، خواب وضعیتی مادرزاد است. انسان پیش از ورود به پیکر پنجم، یک خواب‌گرد است، و کیفیت این پیکر هوشیاری است. به همین سبب انسان را پس از بیداری پیکر چهارم‌اش، می‌توانیم بیدار شده بنامیم. چنین شخصی حالا بیدار است. بودا شهرتِ گوتام سیدارتا نیست، بلکه نامی‌ست که به او پس از بیداری وادی پنجم داده شده است. گوتام (Gautam)، بودا (Buddha) یعنی گوتام، بیدار شده. او هم چنان گوتام نامیده می‌شد، اما این نام مرد خفته بود، به همین خاطر با گذر زمان از میان رفت و تنها بودا ماند.

این تفاوت پس از وارد شدن به پیکر پنجم به وجود می‌آید. پیش از وارد شدن، همه‌ی کارهایی که انجام می‌دهیم کنشی ناآگاهانه است، که قابل اعتماد نیست. لحظه‌ای مرد، محبوب‌اش را ستایش می‌کند، که تا پایان زندگی‌اش به او عشق خواهد ورزید و مراقب‌اش خواهد بود و در لحظه‌ی دیگر قادر است او را خفه کند. پیمانی که برای تمام زندگی سوگندش را خورده بود، زیاد دوام نمی‌آورد. نباید این مرد درمانده



را سرزنش کرد. پیمانی که در خواب بسته شده باشد چه ارزشی می‌تواند داشته باشد؟ در خواب ممکن است قول بدهم: "این پیمانی ابدی است". این پیمان چه ارزشی دارد؟ فردا انکارش خواهم کرد، چون در خواب صورت گرفته است. به خفته نمی‌توان اعتماد کرد. این جهان ما یکسر جهان خفتگان است؛ این همه پریشانی، این همه کشمکش از اینجاست، این همه جنگ و جدال، این همه اغتشاش. همه‌ی این‌ها زد و بندهای خفتگان است.

يك فرق مهم دیگری هم میان خفتگان و بیداران وجود دارد، که باید بدان توجه کنیم. يك خفته نمی‌داند چه کسی ست به همین سبب پیوسته در پی این است که به دیگران نشان دهد که این یا آن است. این سودای سراسر زندگی اوست. به هزار شکل تلاش می‌کند نشان دهد که کسی است. گاهی به پله‌های سیاست چنگ می‌زند و اعلام می‌کند: "من چنین و چنانم." گاهی خانه‌ای می‌سازد و دارایی‌اش را به تماشا می‌گذارد و گاهی هم از کوهی بالا می‌رود و توان‌اش را به نمایش می‌گذارد. تلاش می‌کند خود را به هر طریق ممکن به اثبات برساند. و با همه‌ی این مشقت‌ها در واقع تلاش می‌کند، بی آن که بداند، دریابد که کیست. او نمی‌داند که کیست.

تا از وادی چهارم گذر نکرده باشیم نمی‌توانیم برای این پرسش، پاسخی بیابیم. پیکر پنجم، پیکر روحانی نامیده می‌شود، زیرا در آنجا پاسخ جستجوی: "من کیستم؟" را پیدا می‌کنی. صدای "من" در این وادی برای همیشه خاموش می‌شود، خواستِ شخص ویژه بودن، بی‌درنگ خاموش می‌شود. وقتی به یکی از این اشخاص بگویی: "تو چنین و چنانی" خواهد خندید. همه‌ی توقعات او اکنون از میان برخاسته‌اند، زیرا اکنون می‌داند. دیگر ضرورت اثبات خود در میان نیست، چرا که چه کسی بودن او اکنون واقعیتی اثبات شده است.

کشمکش و مشکل فرد در وادی پنجم به پایان می‌رسد. اما این وادی خطرهای خاص خود را دارد. سرانجام خود را شناخته‌ای، و این دانش چنان سعادت‌بخش و رضایت‌آور است که می‌خواهی سفرت را به پایان بیاوری. احساس می‌کنی میلی به ادامه‌ی سفر نداری. تا آنجا همه مخاطرات آمیخته به رنج و هراس بودند؛ مخاطراتی که اکنون آغاز می‌شوند همه سرمستی آورند. وادی پنجم چنان سعادت‌بخش است که نمی‌خواهی پشت سرش بگذاری تا فراتر بروی. به همین سبب فردی که به این وادی گام می‌گذارد تا به این سرمستی زنجیر نشود، باید بسیار هوشیار باشد، تا جریان پیشروی‌اش متوقف نگردد. اینجا سراسر سعادت حاکم است - اوج باشکوه‌اش اینجاست؛

ژرف‌ترین ژرفاهاست. دگرگونی بزرگ در درون کسی صورت می‌گیرد که خود را شناخته است. اما این هم کفایت نمی‌کند، باید فراتر برود. باید در این سرمستی، هوشیار باشیم. تمام تلاش‌مان بر این باشد که خود را در سرمستی گم نکنیم. این سعادت بیکران ما را جذب می‌کند، در ما رخنه می‌کند، سراپا در آن غرق می‌شویم. نگذار که در سرمستی غرق شوی. بدان که آن هم یک تجربه است. خوشبختی یک تجربه بود، بدبختی هم یک تجربه بود. رستگار شدن هم یک تجربه است. خود را بیرون بکش، شاهد باش. تا زمانی که یک تجربه در میان است، مانعی در کار است؛ کرانه‌ی بیرونی هنوز فتح نشده است.

در والاترین موقعیت همه‌ی تجربه‌ها پایان می‌یابند. خوشی و رنج پایان می‌گیرند و سرمستی سعادت هم. زبان ما البته توانا به بیان این موقعیت نیست. به همین سبب خدا را (SATCHITANAND) - حقیقت، آگاهی، سعادت جاودانی - نامیده‌ایم. این بالاترین فرم خویشتن نیست، اما این بالاترین موقعیتی‌ست که واژه می‌تواند به بیان در بیاورد. سعادت جاودانی بالاترین بیان انسانی است.

در عمل واژه‌ها نمی‌توانند تا وادی پنجم فرا بروند. اما درباره‌ی وادی پنجم می‌توانیم بگوییم: " آنجا سعادت جاودانی‌ست، بیداری کامل، خویشتن‌یابی در آنجا صورت می‌گیرد." همه‌ی این حالت‌ها می‌توانند به توصیف در آیند. به همین خاطر درباره‌ی آن‌هایی که در وادی پنجم توقف می‌کنند راز و رمزی وجود ندارد. سخن گفتن‌شان طنینی علمی خواهد داشت، زیرا قلمرو عرفانی در فراسوی این وادی‌ست. تا وادی پنجم بروی، چیزها بسیار شفاف‌اند. من فکر می‌کنم که علم دیر یا زود دین‌هایی را در خود جذب خواهد کرد که تا پیکر پنجم فرا می‌روند، آن‌گاه قادر خواهد بود تا آتمن فرا برود.

وقتی سالکی تازه به راه می‌افتد، جستجوی او اساسن برای سعادت‌مندی‌ست و نه برای حقیقت. آزاده از رنج و بی‌قراری در جستجوی سعادت است. به این خاطر کسی که در جستجوی خوشبختی‌ست بی‌تردید در وادی پنجم درنگ خواهد کرد. به همین دلیل از شما می‌خواهم در جستجوی خوشبختی نباشید، در جستجوی حقیقت باشید. آن‌گاه در آنجا زیاد درنگ نخواهید کرد.

اینجا بودا پرسشی پیش می‌کشد: " آناندا (حواری بودا)، خوشی و برکت - هست، زیبا و خوب. من خود را می‌شناسم، این هم خوب و زیباست. اما این‌ها تنها برگ‌ها و

گل‌برگ‌ها هستند. ریشه‌ها کجا هستند؟ ریشه‌های من کجا هستند؟ از کجا آمده‌ام؟ ژرفای هستی‌ام کجاست؟ این موج‌هایی که منم از کدام اقیانوس برخاسته‌اند؟ اگر در جستجوی حقیقت باشی فراتر از پیکر پنجم خواهی رفت. بنابراین از همان آغاز مبنا را بر جستجوی حقیقت بگذار و نه جستجوی خوشبختی. وگرنه سرفت تا وادی پنجم خواهد بود و در آنجا درنگ خواهی کرد. اگر مبنای کار تو جستجوی حقیقت باشد هیچ دلیلی برای توقف در آنجا در میان نخواهد بود.

بزرگ‌ترین مانع در وادی پنجم سرخوشی بی‌بدیلی ست که تجربه می‌کنیم - و خاصه این که از جهانی می‌آییم که هیچ نیست مگر درد، رنج، ترس و تنش. آن‌گاه که به این معبد سعادت می‌رسیم، اشتیاقی سوزان شکل می‌گیرد تا از خلسه به رقص آییم، تا در این سعادت غرقه شویم، خود را در این سعادت ابدی گم کنیم. اینجا، آن وادی نیست که باید خودمان را گم کنیم. آن اقلیم خواهد آمد، که در آنجا نباید خود را گم کنی، تو به سادگی گم خواهی شد. اینجا میان خود را گم کردن و گم شدن فرق بزرگی هست. به عبارت دیگر، به جایی خواهی رسید که خود تو نخواهی خواست خود را نجات دهی. خود را نظاره خواهی کرد که چگونه گم می‌شوی، هیچ نیرویی نمی‌تواند مانع شود. اما اینجا البته، در پیکر پنجم هم می‌توانی خود را گم کنی. تلاش و تقلای تو هنوز موثر است - باینکه نفس در وادی پنجم در اساس مرده است، من‌بودگی هنوز هست. به این خاطر فهمیدن فرق میان خود و من‌بودگی ضروری است.

خود، احساس "من" می‌میرد، اما احساس "هستم" نمی‌میرد. دو چیز در "من" هستم "وجود دارد، "من" اگو است و "هستم" آسمیتا (Asmita) است - احساس هستی. بنابراین "من" در وادی پنجم می‌میرد، اما هستی خواهد ماند. وقتی مراقبه‌گر در این وادی قرار بگیرد، خواهد گفت: "جان‌های بسیار بی‌شماری وجود دارد، و هر روحی یگانه و جدا از آن‌های دیگر است." در این وادی مراقبه‌گر روح‌های بسیار زیادی را تجربه خواهد کرد، چرا که هنوز هم احساسی از "هستن"، احساس بودن موجب می‌شود تا او خود را جدا از دیگران احساس کند. وقتی کسی جستجوی حقیقت را به سرانجام رساند می‌تواند بر مانع سعادت‌مندی فایق آید - زیرا سعادت‌مندی بی‌گسست، ملال‌آور است. آهنگ همیشه همان، مایه‌ی زحمت است.

برتراند راسل یک‌بار به شوخی گفت: "من علاقه‌ای به رستگاری ندارم، زیرا آن‌طور که شنیده‌ام آنجا تنها سعادت ابدی حاکم است، سعادت ابدی تنها به طرزی وحشتناک

یک نواخت است. سرخوشی، سرخوشی و باز هم سرخوشی. وقتی هیچ نشانی از بدبختی نیست - نه ترسی، نه تنشی- چقدر می توان با این همه خوشی دوام آورد؟" خود را در سعادتمندی گم کردن خطر وادی پنجم است. غلبه کردن بر آن بسیار مشکل است. گاهی برای این برگشتن تولدهای زیادی لازم است. گذشتن از نخستین چهار پله چندان مشکل نیست، اما گذشتن از پنجمین پله دشوار است. شاید تولدهای زیادی لازم است تا آدم از سعادتمندی سیر شود، تا خود را سیر کند تا از آتمن فراتر برود.

جستجو تا پیکر پنجم در این است که خود را از درد، نفرت، خشونت و میل رها سازد. بعد از پیکر پنجم، جستجو برای رهایی از خود است. این رهایی دو صورت دارد: نخست آزادی از چیزیست؛ این رهایی در پیکر پنجم حاصل می شود. دومین آزادی، رهایی از خویشتن است و بدین ترتیب جهانی کاملن نو آغاز می شود.

پیکر ششم، براهما شاریرا (Brahma Sharira) است، پیکر کیهانی، و چاکرای ششم چاکرای آجنا (Ajna) است. اینجا ثنویتی در کار نیست. تجربه‌ی سعادتمندی در پیکر پنجم شدید است و تجربه‌ی هستی در پیکر ششم. آسمیتا اکنون محو می شود. من هستم. "من" در وادی پنجم محو می شود و "هستم" آن گاه از میان می رود که وادی پنجم را متعالی کرده باشی. هستیت احساس می شود؛ تاتهاتا (Tathata)، همین، احساس خواهد شد. هیچ کجا احساسی از "من" نیست، یا از "هستم"؛ تنها آنچه هست، می ماند. بنابراین اینجا درک و دریافت واقعیت است، دریافت هستی- دریافت خودآگاهی. اما در اینجا خودآگاهی رها از "من" است؛ دیگر خودآگاهی من نیست. تنها خودآگاهیست- دیگر نه هستی من، بلکه تنها هستی.

براهمن (Brahman) بزرگترین خطر است- واپسین حصار بر قلعه‌ی راه سالک. تنها هستی هنوز پابرجاست، اما نیستی باید به واقعیت دربیاید. هستی، هستیت آشناست، اما نیستی باید واقعیت بیابد. آنچه، نیست است باید شناخته شود. به همین سبب وادی هفتم، پیکر نیروانی (Nirvana Kaya)، و ساهارار (Saharar) چاکرای آن است. هیچ چیز درباره‌ی این چاکرا نمی توان گفت. ما تا چاکرای ششم می توانیم چیزی بگوییم- آن هم با دشواری‌های فراوانی. بسیاری از گفته‌ها اشتباه از آب درمی آیند.

جستجو تا پیکر پنجم با روشی بسیار علمی پیش می رود؛ همه چیز قابل توضیح است. از وادی ششم افق ناپدید می شود؛ همه چیز بی معنا به نظر می رسد. می توان به جهت‌اش راهنمایی شد، اما در نهایت انگشتی که به دوردست‌ها اشاره می کند معنایش

را از دست می‌دهد، زیرا در آنجا وجود شخصی محو می‌شود. به این سبب، براهمن، هستی مطلق در پیکر ششم و در چاکرای ششم شناخته می‌شود.

به این خاطر آن‌هایی که در جستجوی براهمن هستند بر چاکرای آجنا، که میان دو چشم قرار دارد، مراقبه می‌کنند. این چاکرا با پیکر کیهانی در پیوند است. آن‌هایی که فشرده روی این چاکرا کار می‌کنند، که می‌توانند فاصله‌های عظیم و گسترده بی انتهایی را دریافت کنند، این را چشم سوم می‌نامند. از این چشم سوم می‌توانند نگاهی به دنیای کیهانی، بیکران بیندازند.

آخرین سفر هنوز مانده است - سفر به نیستی، به ناوجود. وجود نیمی از داستان است: ناوجود هم هست. نور وجود دارد، اما در آن سوی تاریکی. زندگی يك نیمه است، اما مرگ هم وجود دارد. به این سبب شناختن نیستی هم ضروری‌ست - خلاء، زیرا حقیقت عالی وقتی شناخته می‌شود که هر دو را شناخته باشیم - هستی و نیستی. بودن در تمامیت شناخته شده است و نبودن در تمامیت شناخته شده است، آنگاه دانش کامل است. هستی در تمامیت‌اش شناخته شده، نیستی در تمامیت‌اش شناخته شده است؛ پس ما کل را می‌شناسیم، و گرنه تجربه‌ی ما ناقص است. نقصی در براهما گیان (Brahma Gyan) هست که نتیجه‌ی ناتوانی شناخت نیستی است. به همین خاطر براهما گیان می‌کند که چیزی به نام نیستی وجود دارد و آن را وهم می‌نامند. می‌گوید که آن هستی ندارد. می‌گوید بودن یک حقیقت است و نبودن یک تحریف. چنین چیزی وجود ندارد، به این خاطر مسئله‌ی شناختن آن هم اساسن مطرح نمی‌شود.

نیروانا کایا، پیکر نیروانی، یعنی شونیا کایا، خلاء، پیکر خلاء، ما از آن، از بودن به نبودن می‌پریم. در پیکر کیهانی چیزی هنوز ناشناخته می‌ماند. آن هم باید فهمیده شود؛ نبودن چه معنایی دارد؛ خاموشی کامل به چه معناست. به همین دلیل وادی هفتم در نوع خود واپسین مرگ است. نیروانا، همان‌طور که پیشتر هم گفته‌ام، یعنی خاموشی شعله. آن چه "من" بود، خاموش شده؛ آنچه "هستم" بود، خاموش شده. اما اکنون باز هم وارد بودن شده‌ایم، که با کل یگانه شده‌ایم. اکنون براهمن هستیم و این هم حتا باید پشت سر نهاده شود. آن که آماده است خطر واپسین جهش را به جان بخرد، هستی و نیستی را خواهد شناخت.

این‌ها هفت پیکر و هفت چاکرا هستند، و در درون خود همه امکان‌ها و نیز همه موانع را دارند. در بیرون مانعی وجود ندارد. به همین خاطر چندان خردمندانه نیست که در بیرون به جستجو باشیم. اگر می‌خواهی از کسی چیزی بپرسی یا حرف او را

بفهمی، گدایی نکن. فهمیدن يك چیز است، گدایی کردن يك چیز دیگر. جستجوی تو باید ادامه داشته باشد. هر چه می‌شنوی و یا می‌فهمی باید به جسجو اضافه کنی. آن‌ها را ورد و تلقین خود نکن، وگرنه به معنی گدایی خواهد بود.

تو از من پرسشی کرده‌ای، من به تو پاسخی داده‌ام. اگر برای لقمه‌ی گدایی آمده باشی، گفته‌ها را در توبره‌ی خود می‌گذاری و چون گنجی از آن پاسبانی می‌کنی. آن گاه مراقبه‌گر نیستی، بلکه گدایی. آنچه من به تو گفته‌ام باید در خدمت جستجوی تو باشد. به جستجوی تو شتاب بدهد، کنجکاوی تو را بیدار کند و به تو انگیزه ببخشد. باید مشکلات بزرگی برای تو ایجاد کند، ناآرامت کند و پرسش‌های نو در تو ایجاد کند و بُعدهای تازه‌ای را به تو نشان دهد، چنان که به جستجوی راه‌های نو برخیزی. در این صورت از من صدقه‌ای نگرفته‌ای، پس فهمیده‌ای که چه به تو گفته‌ام. و اگر کلمات من به تو کمک کنند تا خود را بفهمی، پس گدایی نکرده‌ای.

به شناختن و فهمیدن ادامه بده؛ به جستجو ادامه بده. تنها تو نیستی که جستجو می‌کنی، بسیاری دیگر هم در حال جستجو هستند. بسیاری جستجو کرده‌اند، بسیاری خود را به اجرا درآورده‌اند. تلاش کن دریایی که این انسان‌ها با چه چیزی مواجه شده‌اند و کدام مواجهه را نداشته‌اند؛ تلاش کن همه را بفهمی. اما از فهمیدن خویشتن خویشت دست نکش؛ آن‌گاه که تلاش می‌کنی دیگران را بفهمی. بر این باور مباش که شناخت دیگران، به معنای تحقق خویشتن توست. باور خود را هزینه‌ی تجربه‌های آنها مکن، چشم بسته باورشان مکن. در عوض همه‌چیز را به پرسش بگیر. همه‌چیز را به پرسش برگردان، نه به پاسخ، آن‌گاه سفرت ادامه می‌گیرد. آن‌گاه گدایی نیست، آن‌گاه سلوک توست.

این سلوک توست که تو را به واپسین وادی می‌رساند. در جریان نقب زدن در درون خود، دو سوی هر چاکرایی را می‌یابی. همان و طرف دیگر را باید خودت کشف کنی. خشم را طبیعت به تو داده، بخشش را باید خودت پیدا کنی. سکس در طبیعت توست، تجرد (Brahmacharya) را باید خود تو متحقق کنی. رویاها در تو هستند، خیال را خود تو باید بال و پر دهی.

سلوک تو در متضادها تا چاکرای چهارم ادامه خواهد داشت. از چاکرای پنجم سلوک تو در پی تقسیم‌ناپذیرها خواهد بود؛ غیرثنوی‌ها. سلوک خود را معطوف چیزی کن که متفاوت از دستاوردهای پیکر پنجم است. وقتی به سعادت‌مندی دست یافتی، تلاش کن دریایی که چه طریقی تو را به فراسو می‌برد. در وادی ششم به براهمن می

رسی، اما باز هم نقب بز: "طریق فرا رفتن از براهمن کدام است؟" آن گاه روزی به پیکر هفتم وارد خواهی شد، آنجا که بودن و نبودن، روشنایی و تاریکی، زندگی و مرگ هستی مشترک دارند. این رسیدن به قله‌ی... و امکانی برای شرح و تشبیه این موقعیت وجود ندارد.

به همین سبب، کتاب‌های ما با پیکر پنجم بسته می‌شود و یا حداکثر تا پیکر ششم پیش می‌روند. آن‌هایی با درکی کاملن علمی هیچ توضیح نمی‌دهند که پس از پیکر پنجم چه پیش می‌آید. آنجا واقعیت کیهانی آغاز می‌شود، بی‌مرز و بی‌نهایت. عارفانی مانند صوفی‌ها البته از وادی‌های فراسوی وادی پنجم سخن می‌گویند. سخن گفتن درباره‌ی این وادی‌ها بسیار دشوار است، چرا که آدم به تناقض‌گویی می‌افتد. وقتی همه نوشته‌های یک صوفی را بخوانی، فکر خواهی کرد که این آدم دیوانه است. گاهی این را می‌گوید و وقت دیگر حرف کاملن متفاوتی می‌زند. می‌گوید: "خدا هست" و هم چنین می‌گوید: "خدا نیست." می‌گوید: "من او را دیدم" و در همان لحظه می‌گوید: "چگونه می‌توان او را دید، او که شیء نیست تا چشم بتواند ببیند؟" عارفان پرسش خود را به طریقی طرح می‌افکنند که نمی‌دانی از دیگری می‌پرسند و یا از خود. عرفان از وادی ششم آغاز می‌کند. از اینجا می‌توانی دریایی که کدام دین، دیگر فاقد عرفان است، که در پیکر پنجم درنگ کرده است. اما عرفان هم واپسین پله نیست. واپسین پله، خلاء، تهیت است. دینی که به عرفان ختم می‌شود در پیکر ششم توقف می‌کند. خلاء، واپسین است، نهیلیسم واپسین پله است، زیرا از آن پس چیزی برای گفتن وجود ندارد.

همه‌ی جستجوها برای ادوایتا (Advaita<sup>۱</sup>)، غیر ثنوی‌ها، با پیکر پنجم شروع می‌شود. همه جستجوها برای متضادها با پیکر چهارم به پایان می‌رسد. همه‌ی موانع در درون ما هستند و سودمند هستند، زیرا وقتی این موانع دگرگون می‌شوند، تبدیل به نیروی کمکی می‌شوند تا تو را پیشرفت دهند.

تخته‌سنگی بر سر راهت قرار گرفته است. تا زمانی که درک‌اش نکنی، سد سدید تو خواهد ماند. از آن روز که درک‌اش کنی، نردبانی برای تو خواهد شد. تخته‌سنگ، راه را می‌بندد، تا زمانی که درک‌اش نکرده‌ای فریاد می‌زنی: "این صخره بر سر راه من است. چگونه می‌توانم به راهم ادامه دهم؟" وقتی فهمیدی از صخره بالا می‌روی و به راهت

<sup>۱</sup> - ادوایتا (Advaita): حقیقت، آموزش این که تنها یک واقعیت وجود دارد (آتمان، برهمن)، به ویژه در اوپانیشادها.

ادامه می‌دهی و با این کلمات از صخره قدردانی می‌کنی: "تو موهبت بزرگی بودی، زیرا از آن زمان که از تو بالا رفته‌ام خود را بر سطحی بلندتر باز یافته‌ام. اکنون سفرم را بر پله‌ای بالاتر پیش می‌برم. تو شگرد گشایشی بودی و من تو را سد راه می‌پنداشتم." درست همین را خواهی گفت. جاده با این تخته‌سنگ بند آمده است. چه خواهد شد؟ بالای صخره صعود کنی، خواهی دانست! بدین روش بر خشم خود غلبه کن؛ صعود کن و به بخشش دست بیاب، که در وادی دیگری ست. بر سکس صعود کن و تجرد (Brahmacharya) را بیاب، که کاملن در پله‌ی دیگری قرار دارد. آن‌گاه از سکس و خشم قدردانی خواهی کرد که تخته پرش تو بوده‌اند.

هر صخره‌ای بر سر راه، هم می‌تواند یک مانع باشد و هم یک تمهید. کاملن بسته به این است که با آن چگونه رفتاری را در پیش بگیری. یک چیز قطعی ست: با صخره، جنگ نکن، زیرا در این صورت تنها سر خود را زخمی می‌کنی و صخره تدبیر کار نیست. اگر با صخره جنگ کنی تنها راحت را بند می‌آورد، زیرا اساسن، آنجا که جنگ می‌کنیم، توقف می‌کنیم. باید کاملن نزدیک شخص یا چیز توقف کنیم تا بجنگیم؛ از دور دورها ناممکن است که بتوانیم جنگی را آغاز کنیم. به همین خاطر کسی که می‌خواهد با سکس پیکار کند باید چنان با آن درگیر باشد که پنداری در آن غوطه‌ور است. درواقع همواره به آن نزدیک است، زیرا تنها کسی که خود را به دست آن سپرده، می‌تواند متعالی‌اش کند. اما شخصی که با سکس پیکار می‌کند، نمی‌تواند بر آن غلبه بیابد؛ او در دایره‌ای چرخ می‌خورد.

وقتی با آزرده‌گی می‌جنگی، خودت خشمگین خواهی شد. کل شخصیت تو لبریز خشم می‌شود و تمام تاروپود بدنت از خشم به ارتعاش در می‌آید. در تمام جهت‌های وجودت خشم را پراکنده خواهی کرد. داستان‌هایی که از فرزندگان و مرتاض‌ها می‌خوانیم که آنها- مثل دورواسا (Durwasa) بسیار خشمگین بودند، زاده‌ی جنگ آنها با خشم است. آنها به چیزی به جز لعنت و نفرین کردن نمی‌اندیشند. شخصیت چنین آدم‌هایی تبدیل به آتش می‌شود. این انسان‌ها با صخره وارد جنگ شده‌اند و اکنون در چنبره‌ی آن گرفتار آمده‌اند. تبدیل به چیزی شده‌اند که با آن جنگیده‌اند.

از ریشی‌های دیگر نقل شده که باکره‌های آسمانی به زمین می‌آمده و آنها را لحظه ای گمراه می‌کرده‌اند. شگفتا! این تنها در صورتی ممکن است که آدم با نیروی جنسی خود جنگ کرده باشد، همین. او جنگیده و جنگیده و بدین طریق ناتوان شده است. در این حالت نیروی جنسی به خود مطمئن است، تنها منتظر است تا آن مرد در هم



بشکند. حالا این نیروی جنسی می‌تواند از همه جا سر برآورد. احتمال این که واقعن آپسارایی (Apsara) از آسمان پایین بیاید، بسیار ناچیز است- آیا چنین باکره‌هایی ماموریت دارند که مزاحم ریشی‌ها (Rishi) و مونی‌ها (Muni) باشند؟ وقتی نیروی جنسی با مشت آهنین سرکوب شود، یک زن معمولی تبدیل به فرشته‌ای آسمانی تبدیل می‌شود. نیروی ادراک در شب رویا تولید می‌کند و در روز اندیشه و او تمام و کمال لبریز می‌شود از چنین اندیشه‌هایی. و آن‌گاه چیزی جنبه‌ی جادویی می‌یابد که اساسن فاقد جذابیت است.

بنابراین سالک باید مراقب گرایش خود به پیکار باشد. باید نهایت کوشش خود را صرف فهمیدن کند؛ تلاش برای فهمیدن یعنی فهمیدن میراث طبیعت. از طریق میراث طبیعت است که می‌توانی فراتر بروی. این نقطه‌ی شروع است. اگر درست از همین آغازگاه روی بگردانی، رسیدن به مقصد امری ناممکن است. وقتی با ترس و لرز از نیروی جنسی بگریزی چگونه می‌خواهی به مجرد نایل آیی؟ نیروی جنسی دریچه‌ای طبیعی بود و مجرد، سلوکی که می‌بایست از آن دریچه پی گرفته می‌شد. اگر از این منظر بنگری، دیگر هیچ دلیلی نمی‌ماند تا به گدایی به درگاهی رو کنی. فهمیدن تنها پیش شرط است. کل هستی با هدف فهمیدن موجود است. از همه بیاموز، به همه گوش فراده و سرانجام تلاش کن تا خویشتن درونی خود را درک کنی.

## خواب‌بیداری در چاکراها

هر چاکرای بهره‌ای خواب دارد، به‌جز واپسین چاکرا، چاکرای ساهاسرار (Sahasrar). در چاکرای هفتم آگاهی مطلق است؛ آگاهی ناب. بدین سبب است که کریشنا در گیتا می‌گوید: یوگی نمی‌خوابد. "یوگی" یعنی: کسی که به واپسین مرکز هستی خود دست یافته، به تجلی؛ کسی که یک نیلوفر شده است. او هرگز نمی‌خوابد، پیکر او می‌خوابد، فهم او می‌خوابد، خود او هرگز نمی‌خوابد یک بودا حتا آن‌گاه که می‌خوابد، نوری در هسته‌ی درونی وجود او روشن می‌ماند.

چاکرای هفتم در خود، بهره‌ی خواب ندارد؛ بقیه‌ی شش چاکرا هر دو بخش را دارند: ین و یانگ. گاهی می‌خوابند و گاهی بیدارند: روز، شب. هر دو جنبه را دارند. وقتی گرسنه‌ای، مرکز گرسنگی بیدار است. اگر روزه گرفته باشی احتمالاً شگفت‌زده شده‌ای. وقتی روزه‌داری می‌کنی، دو سه روز اول احساس گرسنگی می‌کنی و بعد زمانی احساس گرسنگی کاملن از میان می‌رود. دوباره بازمی‌گردد، می‌رود و بازمی‌گردد... و تو روزه‌ات را نمی‌شکنی. بنابراین نمی‌توانی بگویی: "گرسنگی از میان رفت، چون من غذا خوردم." روزه‌دار هستی؛ گاهی گرسنگی با قدرت تمام به تو هجوم می‌آورد، می‌خواهد تو را از پا در بیاورد. و آن وقت که به آن میدان نمی‌دهی، دوباره از بین می‌رود. چاکرا به خواب رفته است. یک روز در زمان مشخصی بیدار خواهد و بار دیگر به خواب خواهد رفت.

همین امر در مورد مرکز جنسی هم صادق است. گرسنه‌ی عشقی، بعد رابطه‌ی جنسی می‌گیری- و ناگهان طلبِ عشق محو می‌شود. چاکرا به خواب رفته است. اگر عزوبت را بدون سرکوب امتحان کنی، شگفت‌زده خواهی شد. وقتی امیال جنسی خود را سرکوب نمی‌کنی، فقط آن را زیر نظر بگیر...

سه ماه آزمایش کن- فقط به هوش باش. وقتی میل می‌آید، آرام بنشین، راحت‌اش بگذار، بگذار بر درهای تو بکوبد، به او گوش بده، هوشیار باش- نگذار تو را با خود ببرد. بگذار باشد، سرکوب‌اش نکن و تسلیم‌اش نشو. گاهی با چنان شدتی می‌آید که احساس می‌کنی دیوانه خواهی شد. و بعد خودش آزادانه می‌رود و نیروی جنسی از قدرت می‌افتد. بعد دوباره می‌آید، و باز، بار دیگر می‌رود. چاکرا در جنبش است: گاهی روز است، نیروی جنسی بیدار می‌شود؛ گاهی شب است، نیروی جنسی می‌رود که بخوابد. و این امر در مورد همه‌ی چاکراها صادق است؛ به‌استثنای چاکرای هفتم. خواب چاکرای خاص خود را ندارد؛ خواب، نیمه‌ی دیگر هر چاکرایست، به‌استثنای چاکرای ساهاسرار. به یک نکته هم باید توجه کرد: هر چه در چاکراهای خود پیشروی می‌کنی، کیفیت خواب بهتر می‌شود، زیرا چاکرای فراتر، آرامشی ژرف می‌بخشد.

انسانی که در چاکرای نخست به سر می‌برد؛ چاکرای مولادار (Muladhar)- خواب عمیق ندارد. خواب او سطحی خواهد بود، زیرا در پیکر فیزیکی، مادی زندگی می‌کند. می‌توانم شکل و شیوه‌ی چاکراها را تشریح کنم: چاکرای نخست، مادی، - مولادار، دومین چاکرا، حیاتی (Svadhistan)؛ سومین نیروی جنسی (Manipura)؛ چهارمین چاکرا، اخلاقی- اثیری- (Anahata)؛ پنجمین چاکرا، دینی (Visuddhi)؛ ششمین چاکرا، روحانی - (Ajna)؛ و هفتمین چاکرا، الهی- (Sahasrar).

وقتی بیشتر صعود می‌کنی، خوابت ژرف‌تر می‌شود و کیفیت نوینی پیدا می‌کند. اگر شخصی اعتیاد به خوردن داشته باشد و تنها برای خوردن زندگی کند، بخورد و بخورد و بخورد، خواب بسیار آشفته‌ای خواهد داشت. خواب او فاقد سکوت و صلح خواهد بود، فاقد موسیقی، به‌مانند کابوس. کسی که اندکی از این وضعیتِ پرخوری فراتر رفته، و علاقه‌اش بیشتر معطوف به انسان‌هاست تا به چیزها و خواهان پذیرش انسان‌هاست، خوابی ژرف خواهد داشت- اما نه بسیار ژرف. انسان جنسی خوابی ژرف خواهد داشت- در این قلمرو فرودین. به همین خاطر رابطه‌ی جنسی مثل دارو به کار گرفته می‌شود. وقتی نمی‌توانی بخوابی رابطه جنسی داشته باش- بی‌درنگ به خواب خواهی رفت. عشق، تنش‌زداست. در غرب، پزشکان به بی‌خواب‌ها رابطه‌ی جنسی را

تجویز می‌کنند. حالا حتا به بیماران قلبی رابطه‌ی جنسی را توصیه می‌کنند، زیرا رابطه جنسی آرامش‌بخش است، خواب ژرف را به دنبال دارد.

در فروترین پله، رابطه‌ی جنسی برای خواب عمیق می‌آورد. وقتی فراتر می‌روی، خواب در وادی چهارم -آناهاتا- بی‌اندازه آرام، ساکت، صاف و لطیف خواهد بود. وقتی عاشق کسی هستی، آرامش تو بی‌حصر است، کران ندارد. تنها تصور این که کسی تو را دوست دارد و تو کسی را دوست داری، به تو آرامش می‌بخشد- همه‌ی تنش‌ها محو می‌شوند. جهان، دیگر بیگانه نیست؛ خانه‌ی توست. با عشق است که خانه، خانگی می‌شود و جهان بیگانه، جامعه‌ای انسانی می‌شود و هیچ چیز دور از دست نیست. از طریق انسانی که دوستش می‌داری خدا بسیار به تو نزدیک‌تر خواهد شد. یک عاشق خواب ژرف را می‌شناسد. نفرت بورز و خواب از تو ربوده خواهد شد- به پله‌ی فرودین می‌افتی. عشق بورز، همدردی کن و آن‌گاه خوابی ژرف خواهی داشت.

در وادی پنجم خواب چیزی شبیه نیایش است. به همین خاطر همه ادیان تاکید دارند که پیش از خواب نیایش کنی. نیایش و خواب را به هم پیوسته بدان. پیش از نیایش سراغ خواب نرو، تا آهنگ نیایش در خواب تو ارتعاش داشته باشد. پژواک نیایش خواب تو را دگرگون می‌کند. چاکرای پنجم مرکز نیایش است؛ اگر بتوانی نیایش کنی و در حین نیایش به خواب روی، صبح شگفت‌زده خواهی شد؛ بیدار که می‌شوی، نیایش کنان بیدار می‌شوی. بیداری در حکم نوعی نیایش خواهد بود. در پیکر پنجم خواب، دیگر خوابی متعارف نیست. تو به خواب نمی‌روی، به شکلی ظریف به درون خدا می‌روی.

خواب یک در است، اگر من (Ego) خود را فراموش کنی؛ آن‌گاه رها شدن در خدا آسان‌تر از وقت بیداری است، وقتی بیداری، "من" بسیار نیرومند است. وقتی غرق در خوابی ژرفی، نیروی خودشفایی، قدرتی مطلق است. به همین خاطر پزشکان می‌گویند برای بیماری که نمی‌تواند بخوابد بخت بهبود وجود ندارد؛ زیرا بهبود از درون می‌آید. شفا در صورتی حاصل می‌شود که خود، مطلقن حاضر نباشد؛ وقتی خود حضور نداشته باشد آن‌گاه نیروهای شفابخش فوران می‌کنند و در درون جریان می‌یابند. زندگی انسانی که به چاکرای پنجم دست یافته، به چاکرای ویسودی -

چاکرای نیایش، تبدیل به موهبت می‌شود. می‌توانی در راه رفتنش این را ببینی، کیفیت آرامش را می‌توانی در اشارات و حرکات او احساس کنی.

چاکرای ششم-آجنا- واپسین جاست، که خواب به کمال می‌رسد، فراسوی آن خواب دیگر ضرورت ندارد. کار تمام است. تا آنجا، تا چاکرای ششم خواب ضروری است. با چاکرای ششم خواب، مراقبه‌ای می‌شود؛ دیگر مثل نیایش هم نیست؛ مراقبه ایست- زیرا در نیایش دوگانگی وجود دارد: من و تو، نیایش کننده و الوهیت. با چاکرای ششم دوگانگی هم محو می‌شود. خواب ژرف است... ژرف مثل مرگ. درواقعیت امر مرگ چیزی نیست به جز خوابی بزرگ و خواب چیزی نیست الا مرگی کوچک. با چاکرای ششم خواب تا ژرف‌ترین هسته‌ی درونی تو رخنه می‌کند و بعد دیگر کار به سرانجام رسیده است. وقتی از چاکرای ششم به چاکرای هفتم صعود می‌کنی، خواب دیگر ضروری نیست. تو به فراسوهای دوگانگی راه یافته‌ای. آن‌گاه دیگر هرگز خسته نخواهی شد، به همین سبب نیازی به خواب نداری.

این وضعیت چاکرای هفتم، وضعیت آگاهی مطلق است- آن را مسیح، بودا، یا خدا بخوان.

## تنش و آرامش در پیکرهای لطیف

سرچشمه‌ی همه‌ی تنش‌ها شدن است. انسان همواره تلاش می‌کند چیز دیگری، از آنچه هست، بشود؛ هیچ‌کس از وضعیت حاضر خود راضی نیست. بودن پذیرفته نمی‌شود، بلکه انکار می‌شود و چیز دیگری ایده‌آل می‌شود که باید به آن رسید. بنابراین تنش بنیادی میان آنچه هستی و آماج اشتیاق توست.

در طلب آنی که چیز دیگری بشوی. تنش یعنی آنچه هستی مورد پسندت نیست و در اشتیاق چیزی هستی که نیستی. میان این دو یک میدان تنش شکل می‌گیرد. در اشتیاق چه هستی، نقشی بازی نمی‌کند. بی‌تفاوت است که آیا می‌خواهی ثروتمند، مشهور و یا با نفوذ بشوی و یا می‌خواهی آزاد، رها شده، الهی یا جاودانی بشوی، حتا وقتی هم در طلب رستگاری (Moksha) هستی، تنش ایجاد می‌شود.

هر آنچه، به‌مثابه‌ی هدف آینده می‌خواهی بدان برسی، در تضاد است با آنچه هستی؛ و این وضعیت تنش‌زاست. هر چه ایده‌آل دست نیافتنی‌تر باشد، به همان اندازه تنش تو بیشتر است. به همین سبب یک آدم ماتریالیست، اغلب به اندازه‌ی یک آدم

دینی تنش ندارد، زیرا انسان دینی در اشتیاق ناممکن‌هاست، در طلب چیزی که قابل رویت هم نیست. فاصله چنان زیاد است که تنها یک تنش می‌تواند میان‌شان پلی شود. تنش یعنی شکافی میان آنچه هستی و آنچه می‌خواهی بشوی، ایجاد شده است. وقتی این شکاف بزرگ است تنش هم بزرگ است؛ شکاف، کوچک است تنش هم اندک است. و وقتی فضایی میانی در کار نیست به این معناست که تو از وضعیت کنونی خود، رضایت داری. پس، جمعیت خاطر داری؛ در لحظه‌ای. چیزی برای تنش در میان نیست؛ با خود صافی، رها شده و آرام. در تائو (Tao) هستی. وقتی شکافی درونی در کار نیست از نظر من انسانی دینی هستی. پس در دارما<sup>۷</sup>، Dharma، در هماهنگی طبیعی هستی، با قوانین کیهانی، روحانی زندگی می‌کنی. شکاف می‌تواند در سطوح مختلف ایجاد شود. وقتی میلی جسمانی در میان است، تنش هم جسمانی است. وقتی بدن معینی، شکل و هیكل خاصی را می‌خواهی، در طلب چیزی هستی که در پیوند با جسم توست، در این صورت تنش در پیکر فیزیکی تو ایجاد می‌شود. می‌خواهی زیباتر باشی. بدن تو دچار تنش می‌شود. این تنش اکنون در پیکر فیزیکی‌ست اما اگر ادامه پیدا کند به عمق هم می‌رود و در لایه‌های دیگر وجود تو خود را می‌گستراند. وقتی در طلب نیروهای فیزیکی هستی، تنش در سطح فیزیکی ایجاد می‌شود و از آنجا پخش می‌شود. تنش مثل موج گسترده می‌شود درست مثل این که سنگی را در دریاچه‌ای بیندازی. سنگ به جای مشخصی می‌افتد اما موج‌هایی که ایجاد می‌شوند تا بیکرانگی گسترده می‌شوند. تنش به همین خاطر می‌تواند از هر پیکری آغاز شود، اما علت یکی‌ست: شکاف میان وضعیت موجود و وضعیت آرمانی.

وقتی می‌خواهی روشن‌بینی خود را دگرگون کنی می‌خواهی باهوش‌تر و روشن‌بین‌تر باشی. تنش ایجاد می‌شود. تنها آن‌گاه که آدم خود را کاملن پذیرفته باشد، تنش از میان می‌رود. پذیرش کامل یک معجزه است، تنها معجزه‌ای که وجود دارد. یافتن انسانی که خود را کاملن می‌پذیرد واقعن جای شگفتی دارد. هستی در جوهر خود، بی‌تنش است. تنش زاده‌ی امری فرضی‌ست؛ زاده‌ی امکانات به اجرا

---

<sup>۷</sup> - دارما یا درمه (dharma): مفهومی در ادیان هندی‌تبار است که چندین معنی دارد اما معنای اصلی آن نظام گیتی است. مفهوم درمه قابل مقایسه با مفهوم اشه (نظام گیتی) در دین زرتشت است. دارما (برپادارنده)، چهارچوب، تکیه‌گاه، بستر و سامانه‌ای است که جهان هستی را سر و سامان داده و در نظم و هماهنگی نگاه می‌دارد. از ویکی‌پدیا، دانش‌نامه‌ی آزاد

در نیامده. در اکنون تنشی در کار نیست؛ تنش همواره از معطوف شدن به آینده می‌آید، از تصورات تو. می‌توانی تصور کنی که بهتر از خود اکنونات هستی. از این امکان خیالی ست که تنش ایجاد می‌شود. احتمالان این‌گونه است: هر چه نیروی خیال شدید باشد، به همان اندازه تنش شدت بیشتری دارد. پس نیروی خیال نقشی ویران‌گر پیدا می‌کند.

خیال‌ورزی می‌تواند سازنده، خلاق باشد. وقتی تمام نیروی خیال تو معطوف به اکنون است، به لحظه‌ی اکنون، هستی خود را چونان شعر درک و دریافت می‌کنی. آن‌گاه خیال‌ورزی تو نه صرف حسرت‌ها، بلکه صرف زندگی می‌شود. در زمان حال زندگی می‌کنی؛ فراسوی تنش‌ها.

حیوانات در تنش نیستند، درختان هم، زیرا فاقد نیروی تخیل‌اند. اما آن‌ها زیر اقلیم تنش هستند، نه بالای آن. تنش در آنها تنها یک امکان است، هنوز تحقق نیافته است. آن‌ها در راه تطوّرند. لحظه‌ای فرا خواهد رسید که تنش در آن‌ها منفجر خواهد شد و آن‌ها چشم به آینده خواهند دوخت. ناگزیر این اتفاق خواهد افتاد، نیروی خیال بیدار خواهد شد. نیروی خیال نخست چشم به آینده می‌دوزد. تصویرهایی تولید می‌کنی، و از آنجایی که واقعییتی در میان نیست تا پیوندی ایجاد شود، تصاویر بیشتری تولید می‌کنی. در زمان حال به‌طور متعارف خیال‌ورزی تو به کار نمی‌آید. چگونه می‌توانی زمان حال را کاملن خیالی تغییر دهی؟ به نظر کاری بیهوده می‌رسد. این نکته را باید فهمید.

وقتی بتوانی در زمان حال با هوشیاری حضور داشته باشی، دیگر در تصورات زندگی نمی‌کنی. آن‌گاه نیروی تخیل آزاد است تا در خود اکنون، خلاق باشد. تنها باید نقطه‌ی احتراق را درست تشخیص داد. اگر این انرژی معطوف به امر واقعی باشد، خلاق خواهد شد. خلاقیت می‌تواند هر شکلی به خود بگیرد. اگر شاعر باشی، به شکل شعر منفجر می‌شود. اما این شعر نه سودای آینده، که بیان لحظه‌ی اکنون خواهد بود. اگر نقاش باشی، این انرژی به‌صورت نقاشی منفجر خواهد شد. و نقش، نه نقش خیال، که برآمده از تجربه‌ها، زندگی‌ات خواهد بود.

آن‌گاه که در خیال‌ها زندگی نمی‌کنی، لحظه‌ی اکنون در اختیار توست. می‌توانی به بیان‌اش در بیابوری، یا سکوت اختیار کنی. اما این سکوت، سکوتی مرده و ساختگی نیست. این سکوت هم بیانی از لحظه‌ی اکنون است. لحظه چنان ژرف است که سکوت می‌تواند به بیان‌اش دربیابورد. شعر هم از عهده‌اش بر نمی‌آید، بر بوم هم نمی‌توانی



نقاش‌اش کنی. بیان، ناممکن است. سکوت، یگانه امکان بیان است. سکوت، نیرویی منفی نیست؛ بلکه بیشتر یک تجلی مثبت است. چیزی در تو شکوفا شده، شکوفه‌ی سکوت، و از طریق این سکوت، هر آنچه زندگی می‌کنی، به بیان درمی‌آید.

یک نکته‌ی دیگر را هم باید فهمید: وقتی لحظه‌ی حال از طریق نیروی خیال به بیان در می‌آید، نه تصور آینده است و نه واکنشی به گذشته. بیان تجربه‌ای درونی نیست. تجربه‌ی تجربه کردن است. چگونه زندگی‌اش می‌کنی، چگونه در توافق می‌افتد. تجربه‌ای زیسته نیست، بلکه روند تجربه‌ای زنده است. تجربه و تجربه کردن، دیگر دو چیز مختلف نیستند. آن‌ها یکی و یک چیزند. دیگر نقش‌بندی در میان نیست، بلکه خود تجربه تبدیل به نقش شده؛ تجربه، خود را به بیان درآورده است. آفریننده نیستی؛ خود آفرینشی، انرژی زنده. شاعر نیستی؛ شعری. تجربه نه از آینده می‌آید و نه از گذشته. لحظه تبدیل به ابدیت شده و همه چیز از آن زاده می‌شود. آن، یک تجلی‌ست.

این تجلی می‌تواند در هفت وادی رخ دهد، همان‌طور که تنش هفت وادی دارد. در هر پیکری صورت می‌گیرد. مثلن اگر در سطح فیزیکی صورت بگیرد، یک‌باره زیبا می‌شوی و آن هم در معنایی کاملن نوین. این زیبایی شکل ندارد؛ بی‌شکل و نامرئی‌ست. آن‌گاه که این لحظه‌ی بی‌تنش را در بدن خود حس کنی، خوشی مثبتی را دریافت می‌کنی، حس گونه‌ای سرخوشی، که پیشتر هرگز تجربه‌اش نکرده‌ای.

ما تنها مراحل مختلفی از سرخوشی را می‌شناسیم که منفی هستند: منفی به این سبب که می‌گوییم ما سالم هستیم، و منظورمان تنها این است که بیمار نیستیم. سلامتی تنها نفی بیماری است، چیز مثبتی در خود ندارد؛ غیاب بیماری است. تعریف پزشکی سلامتی می‌گوید، وقتی سالمی که بیمار نیستی. اما سلامتی بعدی مثبت هم دارد. تنها غیاب بیماری نیست، بلکه حضور سلامتی است.

بدن تو فقط آن‌گاه که از لحظه‌به‌لحظه زندگی می‌کنی، می‌تواند بی‌تنش باشد. غذا می‌خوری و لحظه یک ابدیت است، چنان که نه آینده‌ای در کار است و نه گذشته‌ای. جریان خوردن، همه چیز است. کاری انجام نمی‌دهی؛ خود کنشی. تنشی در میان نیست، جسمت در صلح و رضایت است.

یا وقتی که در یگانگی جنسی هستی و رابطه‌ی جنسی نه فقط برای رهایی از تنش جنسی بلکه بیانی مثبت از عشق است که خود را به دست‌اش می‌سپاری، در این حالت هم سرخوشی مثبت را تجربه می‌کنی. می‌توانی چنان راه بروی، که انگار راه

رفتن همه چیز است- تو فقط حس‌هایی هستی که در وجودت جریان دارد، منفک از آن‌ها نیستی، بلکه با آن‌ها یگانه‌ای، نه آینده‌ای در کار است و نه هدفی برای رسیدن، فقط خودِ دویدن، راه رفتن یگانه هدف است- در این صورت هم سرخوشی مثبت را تجربه می‌کنی. بدنت رها از تنش است. تو لحظه‌ای در سطح پیکر فیزیکی، هستی بی تنش را تجربه کرده‌ای.

و همین امر در مورد هر کدام از هفت پیکرها صادق است. داشتن لحظه‌ای آرامش در پیکر نخستین‌مان آسان است زیرا تنها دو چیز است که از طریق جسم‌مان حس شان می‌کنیم- بیماری، ناخوشی ایجابی، و حس خوشی که منفی تعریف می‌شود، غیاب بیماری. این حالت را می‌شناسیم، به همین سبب می‌توانیم یک موقعیت سوم را تصور کنیم: حس خوشی مثبت، سلامت.

بی‌تنشی در پیکر دوم، پیکر اثیری، چه معنایی دارد، فهمیدنش کمی دشوار است، زیرا چیزی از آن نمی‌دانی. با این همه پیوندهایی را می‌توان روشن کرد. رویاها اساسن در پیکر دوم، پیکر اثیری نقش ایفاء می‌کنند. بنابراین وقتی درباره‌ی رویاها سخن می‌گوییم، درواقع از رویاهای اثیری سخن می‌گوییم. وقتی تنش‌های شدید فیزیکی را در خود جمع کرده‌ای، منجر به رویاهای زیاد می‌شود. مثلن وقتی گرسنه‌ای و یا روزه گرفته‌ای رویای مشخصی صورت می‌بندد. این‌ها رویاهای تنانه‌اند. ربطی به پیکر اثیری ندارند.

پیکر اثیری تنش‌های خاص خود را دارد. در سطح رویا تنش در پیکر اثیری خود را به شکل کابوس به بیان درمی‌آورد. حتا در رویای خود هم دچار تنشی؛ تنش دنبال ات می‌کند.

تنش بنیادی در پیکر اثیری با تحقق خواست‌هایت در پیوند است. همه، خوابِ عشق می‌بینیم. سکس چیزی فیزیکی‌ست؛ عشق، نه. عشق نه با پیکر فیزیکی، بلکه با پیکر اثیری در پیوند است؛ اما آن‌گاه که زیسته نشده، آن‌گاه که تحقق نیافته، می‌تواند حتا پیکر فیزیکی را دچار محنت کند. هر دو پیکر نیازهایی دارند که باید برآورده شود. پیکر دوم گرسنگی خاص خود را دارد، این هم نیاز به خوراک دارد. این خوراک، عشق است. هر انسانی خواب عشق می‌بیند اما هیچ‌کس به‌راستی عشق نمی‌ورزد. همه خواب عشق می‌بینند- از چه دست باشد و به چه کسی- حاصلش در هر حال سرخوردگی‌ست. یا خواب آینده را می‌بینیم و آن‌گاه که درمانده‌ایم خواب گذشته را می‌بینیم؛ عاشق اما هرگز نیستیم.

تنش‌های دیگری هم در پیکر اثری هست، اما مورد عشق آسان فهم‌تر است. وقتی در زمان حال، در لحظه عشق می‌ورزی، پیکر اثری تو خالی از تنش می‌شود. اما نمی‌توانی در لحظه عشق بورزی، وقتی پای تقاضاها و شرایط به میان می‌آید، انتظاراتی که از عشق خود داری، آن‌گاه همه‌چیز معطوف به آینده می‌شود.

لحظه، از تو شرایط نمی‌پذیرد. همان‌گونه می‌ماند، که هست. اما تو می‌توانی انتظارات آتی از آن داشته باشی، که چگونه باید باشد. حتا عشق هم به "باید" تبدیل شده است؛ مسئله همواره بر سر "باید باشد" است. تنها در صورتی می‌توانی به‌راستی در لحظه عاشق باشی، که عشق تو انتظار و تقاضا نباشد، تنها آن‌گاه است که عشق بی‌شرط و شروط است.

هم‌چنین اگر تنها یک نفر را دوست داشته باشی و نه هیچ‌کس دیگری را، هرگز نمی‌توانی در لحظه عشق بورزی. عشق تو محدود به یک رابطه است، این با جوهر روح تو سازگار نیست، نمی‌توانی در لحظه عشق بورزی، زیرا این انحصارطلبی به طرزی نامحسوس شرطی را پیش می‌کشد.

وقتی می‌گویم تنها تو را دوست دارم معنایش این است که وقتی تو نیستی عشق برایم محسوس نیست. پس من بیست و چهار ساعت تمام در موقعیت بی‌عشقی به سر می‌برم و فقط یک ساعت، وقتی که با تو هستم، عشق می‌ورزم. این امر ناممکن است. نمی‌توانی لحظه‌ای عشق بورزی و لحظه‌ی دیگر نه.

وقتی سالم هستیم بیست و چهار ساعت سالم هستیم. ناممکن است که یک ساعت سالم باشیم و بیست و سه ساعت بیمار. سلامتی یک رابطه نیست، بلکه یک موقعیت وجودی است. عشق رابطه‌ای میان دو نفر نیست. وضعیت روحیه است. اگر مهربان هستی، با همه مهربانی؛ نه فقط با آدم‌ها، با همه‌چیز مهربانی. عشق تو به چیزها هم جریان پیدا می‌کند. حتا آن‌گاه که تنها هستی، هیچ‌کس آنجا نیست، عشق از تو جاری‌ست. درست مثل نفس کشیدن است. سوگند می‌خورم فقط وقتی نفس بکشم که با تو هستم؛ این یعنی مرگ. نفس کشیدن یک رابطه نیست، وابسته به یک رابطه نیست.

و عشق برای پیکر اثری درست مثل نفس کشیدن است. تو یا سرشار از عشقی و یا این که نیستی. انواع عشق‌هایی که در جهان رایج شده‌اند، خطرناک‌اند. حتا بیماری هم این‌قدر جنون را موجب نشده که این عشق‌ها. کل بشریت مورد سوءقصد قرار گرفته و از این دریافت‌های اشتباه عشق، آلوده شده است.

وقتی می‌توانی عشق بورزی، مهربان باشی، در رابطه با همه، آن‌گاه پیکر دوم تو حس خوشی را در خود رشد می‌دهد؛ یک رهایی مثبت، یک وارستگی. آن وقت دیگر کابوسی در کار نیست، و رویاهای تو تبدیل به شعر می‌شوند. اتفاقی در پیکر دوم تو می‌افتد و عطر آن نه‌تنها وجود تو بلکه دیگران را هم سرشار می‌کند. مهم نیست کجا ایستاده‌ای، کشش عشق، گرداگرد توست. و این موقعیت هم به‌طور طبیعی، پاسخ و پژواک خود را دارد.

عشق واقعی، کنش "من" نیست. اگو همواره در پی قدرت است، به همین خاطر عشق تو تنها می‌تواند خشونت‌بار باشد- این عشق واقعی نیست، پاره‌ای از "من" است، این فقط می‌تواند نوعی از جدال باشد، نوعی جنگ. پدر و پسر، مادر و دختر، زن و شوهر- به هم عشق نمی‌ورزند، آنها با هم دشمن شده‌اند. آنها بی‌وقفه در جدال‌اند و آن‌گاه که با هم درگیر نمی‌شوند، فکر می‌کنیم این عشق است. این تعریف، سلبی است. بین دو جنس استراحتی پیش می‌آید؛ آتش بسی. اما بین دو جنگ، صلحی واقعی نمی‌تواند وجود داشته باشد. چنین صلحی تنها نوعی آمادگی برای جنگ آتی است. صلحی، عشقی بین زن و مرد وجود ندارد. فرصتی برای نفس کشیدن است که ما عشق‌اش می‌نامیم، تنها آمادگی برای مشاجره‌ی آتی‌ست. میان دو بیماری فکر می‌کنیم که سالم هستیم و نفس تازه کردن میان دو درگیری را عشق می‌نامیم. اما عشق نیست. تنها یک استراحت است. نمی‌توانی بیست و چهار ساعت بدون گسست، جدال کنی، به همین خاطر در نقطه‌ای به دوست داشتن دشمنت گردن می‌نهی.

عشق هرگز یک رابطه نیست، بلکه تنها به‌مثابه‌ی منش و مشرب امکان‌پذیر است. وقتی عشق مشرب روحی تو می‌شود، آن‌گاه پیکر اثری به آرامش می‌رسد و از تنش خالی می‌گردد. یک چیز دیگر هم موجب تنش در پیکر دوم می‌شود، اما من نخست درباره‌ی حرف می‌زنم که فهم‌اش آسان‌تر است. از آنجایی که ما فکر می‌کنیم که معنای عشق را می‌دانیم، نمی‌توانیم در این باره سخن بگویم.

پیکر سوم، پیکر ستاره‌ای است. این پیکر تنش خاص خود را دارد. این تنش‌ها نه با این زندگی، بلکه با زندگی‌های پیشین تو پیوند دارند. تنش در پیکر سوم گردآمده‌ی همه‌ی آن‌هایی است که بوده‌ای و بیش از همه، آن‌هایی که اشتیاق‌های تو بوده‌اند. همه‌ی اشتیاق‌ها و بالاطلبی‌های تو، هزاران زندگی و هوس‌های همیشه همان آن‌ها در پیکر سومات پنهان‌اند. و تو همیشه اشتیاق‌ها را در خود داشته‌ای. مهم نیست که به چه اشتیاق داشته‌ای، همواره کوک هوس بوده‌ای، محرکات اشتیاق بوده است. پیکر

اختری، خزانه‌ی اشتیاق‌ها و هوس‌های توست. به همین خاطر تنشی‌ترین پاره‌ی وجود توست. وقتی شروع به مراقبه می‌کنی، به تنش اختری آگاه می‌شوی، زیرا مراقبه این پیکر را به کار می‌گیرد. بسیاری، که از طریق مراقبه متوجه این تنش می‌شوند، پیش من می‌آیند و می‌گویند: "از وقتی که شروع به مراقبه کرده‌ام تنش بیشتر شده است." بیشتر نشده، بلکه تو اکنون متوجه‌شان شده‌ای. حالا متوجه چیزی می‌شوی که بیشتر از نظرت پنهان بوده است. این‌ها تنش‌های اختری‌اند. از آنجایی که آن‌ها جوهر زندگی‌های بسیاری هستند، نمی‌توان آن‌ها را دقیق نام‌گذاری کرد. نمی‌توان چیز دقیقی درباره‌ی‌شان گفت. تنها می‌توان تجربه‌ی‌شان کرد و بازشان شناخت.

خواهش در جوهر خود تنش است. ما هیچ‌گاه خالی از میل به این و یا به آن نیستیم. حتا هستند کسانی که میل‌شان به بی‌آرزویی‌ست. این سراسر پوچ است. در پیکر سوم می‌توانی در اشتیاق بی‌آرزویی باشی و این واقمن یکی از نیرومندترین خواست‌هاست. این خواهش می‌تواند شکافی بزرگ میان آنچه هستی و آنچه می‌خواهی باشی، ایجاد کند.

بنابراین به خواهش‌های خود، همان‌طور که هستند، گردن بگذار و بدان که در زندگی‌های بی‌شمار، خواهش‌های بسیار زیادی داشته‌ای. میل به چیزهای بسیاری داشته‌ای و این خواهش‌ها بر هم تلنبار شده‌اند. بنابراین در پیکر سوم با این واقعیت‌ها، چنان که هستند، کنار بیا. با خواهش‌های خود سر جنگ نداشته باش؛ در خود میل به بی‌آرزویی ایجاد نکن. خواهش‌های خود را بپذیر. با خود یک‌دله باش که وجود تو سرشار از حسرت‌ها و اشتیاق‌هاست، و کار را بر خود آسان بگیر. آن‌گاه پیکر اختری تو به آرامش می‌رسد.

اگر بتوانی خواهش‌های بی‌پایان خود را گردن بگذاری، بی‌آن که میل به بی‌آرزویی را در برابرش علم کنی، اگر بتوانی خود را به سیلاب خواهش‌ها بسپاری. آن‌ها همه‌ی گذشته‌ی تو هستند و آن‌ها را بتوانی چنان که هستند، بپذیری، وقتی که این آری‌گویی بدون شکاف است. آن‌گاه کل انباشتِ اغتشاش در آنی محو می‌شود. دیگر دوام نمی‌آورد، زیرا تنش، تنها بر زمینه‌ی خواهش، خواهش مدام چیزی که نیست، می‌تواند شکل بگیرد. موضوع میل اساسن نقشی بازی نمی‌کند، بی‌اهمیت است. حتا وقتی در طلب بی‌آرزویی هستی، زمینه‌ی ضروری را ایجاد می‌کنی، لشکری از خواهش‌ها وارد کارزار می‌شوند. وقتی خواهش‌های خود را قبول می‌کنی، لحظه‌ای از بی‌آرزویی شکل می‌گیرد. با شرایط پیش آمده کنار می‌آیی. دیگر چیزی برای خواهش در میان نیست؛

آرزویی در میان نیست. تو همه چیز را چنان که هست می‌پذیری، حتا خواهش‌های خود را. آرزوها ناپدید می‌شوند، باینکه علیه‌شان دست به کاری نزده‌ای. پیکر اختری به آرامش می‌رسد خود را رها می‌کند در موقعیت خوشایندی مثبت. تنها این هنگام است که می‌توانی وارد پیکر چهارم خود شوی.

پیکر چهارم، پیکر ذهنی است. آنچه در پیکر اختری، خود را به صورت خواهش به نمایش می‌گذارد، با فکر در پیکر ذهنی مطابقت دارد: فکرهای بسیار، متضاد و هر فکر یگانه‌ای چنان با تو سازگار می‌شود که انگار یک کل است. بنابراین تنش در پیکر چهارم از افکار به وجود می‌آید. بدون افکار بودن - نه خواب بودن، نه ناخودآگاه بودن، یعنی خودآگاهی رها از فکر - یعنی سلامتی، سرخوشی پیکر چهارم است. اما چگونه می‌توان هوشیار و رها از فکر بود؟

هر لحظه فکری نو تولید می‌شود. هر لحظه پاره‌ای از گذشته‌ی تو تلاش می‌کند به اکنونات چنگ بیندازد، بدان سمت و سو دهد - این موجب کشمکش است. پیشتر کاتولیک بوده‌ای، اکنون کمونیست هستی؛ به چیز دیگری باور داری، اما گذشته هم چنان حاضر است. می‌توانی کمونیست بشوی اما نمی‌توانی خودت را از تربیت کاتولیکی رها سازی؛ [گذشته] جان سخت است. می‌توانی افکارت را تغییر دهی، اما افکار ناخوشایند، طرد شده، در پس‌زمینه منتظرند. نمی‌توانی از حافظه‌ی خود پاکشان کنی. تا ژرفای وجود تو عقب‌نشینی می‌کنند، تا ناخودآگاه. به تو آشنایی نمی‌دهند، چون آن‌ها را از خود رانده‌ای اما آن‌ها آنجا می‌مانند و دنبال فرصتی می‌گردند. و زمانی فرصت را پیدا می‌کنند. در بیست و چهار ساعت، لحظاتی هست که کاتولیکی و باز کمونیست می‌شوی. نتیجه‌ی این‌گونه جابه‌جایی، پریشانی‌ست.

تنش در پیکر ذهنی، به شکل پریشانی به نمایش در می‌آید - اندیشه‌های متضاد، تجربه‌های متضاد، انتظارات متضاد؛ سرانجام به عقل پریشی می‌انجامد. و آن‌گاه که می‌خواهیم آن‌ها را از خود برانیم پریشانی رو به افزایش می‌گذارد، زیرا از دل‌پری‌شانی نمی‌توان به شفافیت دست یافت.

تو پریشانی. جستجوی راز و رزانه بُعد نوینی از پریشانی را به روی تو باز می‌کند. همه‌ی علامت سوال‌های تو حاضرند، حالا یک علامت سوال جدید هم به آن‌ها اضافه می‌شود. با این گورو برخورد می‌کنی، بعد با یکی دیگر، و یکی دیگر و هر کدام‌شان پریشانی‌ات را بیشتر می‌کنند. در پیکر ذهنی بودن چنان است که انگار در دیوانه‌خانه‌ای به سر می‌بری. آنجا پریشانی حاصل از تنش حکم فرماست. چگونه می‌توان از این

پیشانی بیرون آمد؟ در صورتی می‌توانی از این کوهی که از چپ و راست، ایده شلیک می‌کند، خلاصی یابی که نه اندیشه‌های ناخوشایند را انکار کنی و نه اندیشه‌های خوشایند را ترجیح دهی، بلکه اصلن چیزی را نفی نمی‌کنی: نه کمونیسم را به سود دین لعن می‌کنی، و نه خدا را به خاطر فلسفه‌ی بی‌خدایی انکار.

آن‌گاه که همه‌ی فکرها را پذیرا هستی، و از اجبار انتخاب رها شده‌ای، تنش ناپدید می‌شود. دست به انتخاب بزنی تنش پیوسته افزایش می‌یابد.

آگاهی باید آزاد از انتخاب باشد. باید به روند همه‌ی اندیشه‌ها آگاهی داشته باشی، ناظر بر هزار تو باشی. در آن لحظه که بر آن‌ها آگاهی می‌یابی، درمی‌یابی که تمام‌شان پیشانی است. نباید چیز خاصی را انتخاب کنی، باید کل عمارت را پشت سر بگذاری. وقتی درمی‌یابی که تمام آن پیشانی است، می‌توانی هر زمان عمارت افکار را ترک کنی؛ کاریست بسیار آسان.

پس شروع کن به دریافت آگاهانه‌ی همه‌ی حرکت‌های ذهنی، همه‌ی افکارت. دست به انتخاب نزن، آزاد از انتخاب باش. نگو "من دین دارم"، یا "بی‌دین‌ام" یا "مسیحی‌ام"، "هندو هستم". انتخاب نکن. به راحتی بپذیر که گاهی دین‌دار هستی، گاهی بی‌دین، مسیحی یا یک کمونیست، گاهی یک قدیس و گاهی یک گناهکار. گاهی این ایدئولوژی را دوست داری، گاهی هم آن یکی را؛ اما آن‌ها می‌آیند و می‌روند مثل آمد و شد مدها.

به همه‌ی تاثیرات این آمد و شدها آگاه باش. همین‌که بر تمامیت روند اندیشه ناظر شدی، هویت خود را از دست می‌دهی. برای نخستین بار خود را به‌مثابه‌ی خودآگاهی درمی‌یابی و نه در هیئت عقل. برای نخستین بار عقل خود را در مقام موضوع می‌بینی. همان‌گونه که انسان‌ها یا مبلمان خانه‌ات را می‌توانی ببینی، عقل خود، روند ذهنی خود را آگاهانه دریافت می‌کنی. حالا خود تو این دریافت‌ها هستی-رها شده از چنگ عقل. مشکلات ما در پیکر چهارم، در پیکر ذهنی، یکسان‌پنداری خود با عقل است. وقتی جسم تو بیمار است و کسی به تو می‌گوید: "تو بیماری"، احساس نمی‌کنی مورد تهاجم قرار گرفته‌ای، اما وقتی ذهن تو بیمار است و کسی به تو می‌گوید: "عقل‌ات سر جایش نیست، انگار داری دیوانه می‌شوی"، آن‌گاه خود را توهین دیده و تحقیر شده احساس می‌کنی. چرا؟

وقتی کسی به تو می‌گوید: "جسمت بیمار به نظر می‌رسد"، این را به مهربانی گوینده تعبیر می‌کنی. ولی اگر کسی چیزی درباره‌ی بیماری ذهنی‌ات بگوید، این که

مثلن داری تعادل ذهنی خود را از دست می‌دهی، عصبی می‌شوی، احساس می‌کنی مورد حمله قرار گرفته‌ای، زیرا یک‌سان‌پنداری با ذهن نیرومندتر از یک‌سان‌پنداری با جسم است.

بنابراین می‌توانی خود را جدا از جسمات درک و دریافت کنی. می‌توانی بگویی: "این دست من است." اما نمی‌توانی بگویی: "این فهم من است"، زیرا بر این باوری که تو عقلا هستی. اگر من بخواهم جسمت را جراحی کنم، اجازه می‌دهی اما اجازه‌ی جراحی ذهنت را نمی‌دهی. می‌گویی: "نه، این نمی‌شود. آزادی‌ام از کف می‌رود." نیروی ادراک، هویتی ژرف است. آن چه هستی ماست. چیزی ورای آن نمی‌شناسیم به همین خاطر سخت به آن می‌چسبیم.

ما نیروی ادراک را ورای جسم می‌دانیم. به همین خاطر دیگر خود را از طریق جسم تعریف نمی‌کنیم. اما چیزی را فراسوی ذهن نمی‌دانیم. تازه آن‌گاه که به افکار خود آگاه می‌شوی به این نتیجه می‌رسی که فهم چیزی نیست به جز یک روند، انباشت افکار: یک مکانیسم، یک ذخیره‌کننده، یک کامپیوتر که با تجربه‌های گذشته تغذیه می‌شود، با همه‌ی چیزهایی که یاد می‌گیری، با دانش قدیمی‌ات - با چیزهای مرده. تو نیروی ادراک نیستی، بدون آن هم زندگی ادامه می‌گیرد. ذهن را هم می‌توان جراحی کرد. می‌تواند تغییر بیاید؛ می‌توانی خود را از آن جدا کنی.

و حالا امکان نوینی به وجود آمده: روزی مغز را هم می‌توان پیوند زد. همان‌طور که قلب را می‌توان پیوند زد، دیر یا زود می‌توان مکانیسم حافظه را پیوند زد. آن‌گاه وقتی کسی می‌میرد به‌طور کامل نمی‌میرد. دست‌کم می‌توان حافظه‌ی او را زنده نگه داشت و به بجهای منتقل کرد. بچه کل حافظه‌ی این انسان را در اختیار دارد. می‌تواند از تجربه‌هایی حرف بزند که از آن خود او نیست، خواهد گفت: "می‌دانم." هر آن‌چه که آدم مرده می‌دانسته اکنون بچه می‌داند، زیرا کامپیوتر ذهنی آدم مرده در وجود او کاشته شده است. کاری خطرناک به نظر می‌رسد و ممنوع‌اش می‌کنند، چون بدین طریق "هویت" ما از بین می‌رود. "ما آن هستیم که می‌اندیشیم." به نظر من این امکان البته شانس بزرگی است. بشریت نوینی می‌تواند زاده شود. می‌توانیم به روندهای اندیشه آگاه شویم زیرا دیگر خودمان را با آن‌ها یکی نمی‌دانیم، آن‌ها "من" نیستند. مغز من، عقل من مثل کلیه‌هایم بخشی از جسم من است. همان‌طور که می‌توانم کلیه‌های جدید دریافت کنم و چیزی تغییر نکند، می‌توانم با مغز پیوندی زندگی کنم و همان



آدم بمانم. هم چنان همان آدم می مانم اما با خردی نوین مسائل را درک کنم. خرد يك مکانیسم است. اما چون خودمان را با آن یکی می پنداریم پس تنش ایجاد می شود. پیکر چهارم تنها از طریق خودآگاهی سالم می شود؛ پریشانی و ناخودآگاهی بیماری های پیکر چهارم اند. خودآگاهی، آرامش است و ناخودآگاهی، تنش. چون خود را با افکار هم هویت می پنداری در افکار زندگی می کنی و سدی بین تو و جوهر واقعی ات ایجاد می شود.

اگر گلی در نزدیکی تو بروید تا زمانی که فقط درباره اش فکر می کنی، هرگز متوجه اش نخواهی شد. گل پژمرده خواهد شد اما تو هم چنان درباره اش فکر خواهی کرد. تفکر، لایه ای بین تو و تجربیات ایجاد می کند- پشت نما، اما نه چندان زیاد، آن لایه فقط توهمی از شفافیت است.

مثلن تو به حرف های من گوش می دهی. اما احتمالن به طور واقع اصلن نمی شنوی. وقتی به حرف های من فکر می کنی در واقع از گوش دادن دست کشیده ای. در این حالت یا جلو افتاده ای و یا عقب مانده ای؛ در واقع با من نیستی. یا در گذشته سیر و سفر می کنی یا آینده را از حافظهات نقش می زنی، اما همراه سخن من نیستی.

حتا ممکن است حرف های مرا واژه به واژه تکرار کنی. مکانیسم تو حرف ها را می گیرد. می تواند حرف های مرا باز تولید کند. آن گاه خواهی گفت: "اگر به حرف های تو گوش نداده ام پس چطور توانسته ام حرف های تو را تکرار کنم؟" اما يك ضبط صوت هم به حرف های من گوش نمی دهد. قوه ی فهم تو مثل يك ماشین می تواند به کار خود ادامه دهد، چه خود تو حاضر باشی و چه غایب. به خود تو احتیاجی نیست. می توانی به فکر کردن ادامه دهی و هم چنان گوش بدهی. نیروی عقلانی-پیکر چهارم، پیکر ذهنی- تبدیل به سد شده است.

بین تو و آنچه هست، مانعی وجود دارد. تا اندک تماسی حاصل می شود، خود را از تجربه دور می کنی. گریزگاهی پیدا می کنی، در می روی. من دست تو را در دستم می گیرم. این امری حیاتی ست. اما شاید تو اینجا نیستی. در این صورت فرصت را از کف داده ای. می توانستی احساس اش کنی، درک اش کنی، تجربه اش کنی- اما تو غرق افکار بودی.

بنابراین در پیکر چهارم باید به کل روند تفکر آگاه شوی، بی آن که دست به انتخاب بزنی، بدون تفاوت گذاشتن، بدون داوری؛ تنها باید آگاهانه دریافت کنی. وقتی آگاهانه

دریافت می‌کنی، دیگر خود را با چیزی یکنسان نمی‌گیری. و یکنسان نپنداری با مکانیسم عقل یعنی بی‌تنشی.

پیکر پنجم، پیکر روحانی است. در پیکر پنجم تنها تنش این است که آدم خودش را نمی‌شناسد. تا زمانی که موجودیت داری، بسیار دقیق می‌دانی که خود را نمی‌شناسی، نمی‌دانی چه کسی هستی. از میان زندگی می‌گذری، به این اقدام و آن اقدام دست می‌زنی به مقصد هم می‌رسی، اما همواره این احساس همراهی‌ات می‌کند که نمی‌دانی کیستی. هرچند هم تلاش کنی که از چنگاش خلاص شوی، به فراموشی‌اش بسپاری، این احساس در پس‌زمینه پیوسته با توست، نمی‌توانی از چنگ ناآگاهی خود بگریزی. میدانی که هیچ نمی‌دانی. این ناراضیتی، ناآرامی وادی پنجم است.

آن‌هایی که در معبد دلفی جمله‌ی: "خودت را بشناس" را نوشته‌اند روی پیکر پنجم کار می‌کرده‌اند. سقراط پیوسته تکرار می‌کرد: "خودت را بشناس." او با پیکر پنجم در پیوند بود. برای پیکر پنجم آتما گیانا (Atma Gyana)، خودشناسی، یگانه دانش است.

بنابراین تنش در پیکر پنجم میان شناخت و ناآگاهی است. توجه کن، می‌گویم "شناخت و ناآگاهی"، نمی‌گویم "دانش و ناآگاهی". دانش را می‌توانی از طریق کتاب‌ها به دست بیاوری: شناخت را هرگز نمی‌توانی از جایی به عاریه بگیری. بسیاری که تلاش‌شان سراسر بیهوده است، زیرا که دچار خودفریبی‌اند؛ چرا که دچار بدفهمی‌اند؛ که دانش و شناخت را یکی می‌گیرند. شناخت ریشه در خود تو دارد. من نمی‌توانم شناخت خودم را به تو منتقل کنم؛ تنها می‌توانم دانش خودم را منتقل کنم. کتاب‌ها نه شناخت، که دانش را منتقل می‌کنند. می‌توانند به تو بگویند که تو موجودی الهی هستی، که آتمن، خود، هستی، اما این شناخت نیست، تو آن را در خود متحقق نکرده‌ای.

به چنین دانشی که چنگ می‌زنی، تنشی شدید ایجاد می‌شود. ناهوشیاری، پیامد فرزاندگی عاریتی است-پیوند دانش تقلبی، عاریتی و اطلاعات اشتباه. هنوز چیزی نمی‌دانی اما فکر می‌کنی آگاهی. این به تنش شدید می‌انجامد. ندانستن از این بهتر است و آگاهی به نادانی، که "من هیچ نمی‌دانم." در این حالت هم تنش وجود دارد اما چندان نیرومند نیست. خود را با دانش دیگران تطمیع نمی‌کنی، آن‌گاه که می‌توانی در خود به جستجو پردازی، در خود دست‌سایان بروی، و شناخت میسر می‌گردد.

چون تو هستی يك چیز مسلم است: هر کسی که باشی، باز هم هستی. نمی توان این را انکار کرد. و يك چیز دیگر: تو کسی هستی که می شناسد. ممکن است که دیگری را بشناسی، یا تنها توهم ها را بشناسی، ممکن است که اصلن دقیق نشناسی، اما تویی آن شناسنده. بنابراین دو چیز را باید به عنوان پیش فرض مسلم گرفت: هستی تو و خودآگاهی تو.

اما عنصر سوم غایب است. جوهر وجودی انسان سه بُعد دارد: هستی، خودآگاهی و سعادت‌مندی - (Satchitanand) می دانیم که هستی خود ماییم، که ما جوهری هستیم که می توانیم بشناسیم - خودآگاهی قایم به خود. آنچه غایب است سعادت‌مندی است. اگر در خود به جستجو بپردازی، بُعد سوم را هم در آنجا خواهی یافت. آنجاست. سعادت‌مندی، سرمستی از وجود خود در اندرون تو نهفته است. و وقتی این رستگاری را یافتی، خود را تمام و کمال شناخته‌ای: هستی خود، آگاهی به خویشتن خویش، سرمستی درونی خود را.

پیش از تجربه‌ی رستگاری، نمی توانی خود را کاملن بشناسی، زیرا انسانی که سرمستی درونی را نمی شناسد، هم چنان از خود در حال گریز است. سراسر زندگی ما گریز از خویشتن است. دیگران برای ما وزن دارند چرا که یاری مان می رسانند تا خود را فراموش کنیم. این است دلیل چشم دوختن ما به دیگران. حتا آن گاه که آدم مذهبی می شود خدایی را به جای دیگران می گذارد. باز هم خود را معطوف دیگری می کند و قربانی همان مغلطه می شود.

بنابراین مرحله‌ی پنجم جستجوی درونی است. و این جستجو نیست، بلکه "در جستجو بودن" است. همت تو تا پیکر پنجم ضروری است. فراسوی آن چیزها ساده و خودجوش اند.

پیکر ششم، پیکر کیهانی است. تنش اکنون میان تو - احساس فرد بودن، احساس کران‌مندی - و کیهان بیکران است. حتا در مرحله‌ی پنجم هنوز پیکر‌مندی، در پیکر ذهنی. هنوز يك فردی. این شخص ایجاد تنش در پیکر ششم می کند. به همین سبب برای وارد شدن به يك هستی بی تنش با بعد کیهانی، برای هماهنگی با کائنات، باید فردیت خود را واگذاری.

مسیح می گوید: " هر که خود را گم کند، خود را باز خواهد یافت." این بیان تنها در مورد پیکر ششم مصداق دارد. تا پیکر پنجم این سخن قابل فهم نیست، زیرا کاملن

ضد ریاضی است. اما از پیکر ششم ریاضیات هستی فقط همین است، یگانه امکان عقلانی: خود را گم کردن.

روی خودمان کار کرده‌ایم و از این طریق بلورینه و پخته شده‌ایم. تا پیکر پنجم، بلورینگی، خود بودن و فردیت را باید حفظ کنیم؛ اما هر کس که بر فردیت خود چنگ بزند در پیکر پنجم در جا می‌زند. به همین سبب بسیاری از سیستم‌های باطن‌گرایی به پیکر پنجم ختم می‌شوند. همه‌ی آن‌هایی که می‌گویند روح فردیت خاص خود را دارد و این فردیت حتا در مرحله‌ی رهایی هم حضور دارد-که تو یک فردی، و در خویشتن خود پیکر مند شده‌ای- همه‌ی این سیستم‌ها به پیکر پنجم ختم می‌شوند. در یک چنین سیستمی ایده‌ی خدا وجود ندارد؛ زیادی است. تصور یک خدا در پیکر ششم ایجاد می‌شود. این "خدا" به معنای فردیت کیهانی است، یا بهتر است بگوییم غیرفردیت کیهانی. این‌گونه نیست که "من" به‌طور کامل موجود است، مجموعه‌ای است، تمام آنچه در من است، که در آنجا بودن را برایم امکان‌پذیر می‌سازد. من فقط یک نقطه‌ام، مفصلی در میان مفصل‌های بی‌شمار هستی. خورشید اگر سپیده‌دمان طلوع نکند من هم دیگر نیستم. از هستی پیاده می‌شوم، شعله خاموش می‌شود. من اینجا هستم، چون خورشید آنجاست. بسیار دور است از من، اما با من در پیوند است. اگر زمین بمیرد، درست مثل سیاره‌های بی‌شماری که می‌میرند، من نمی‌توانم زندگی کنم زیرا که زندگی من با زمین در پیوند است. همه‌چیز به‌طور وجودی به هم گره خورده‌اند، هیچ‌کس یک جزیره نیست. ما اقیانوسیم.

تنها تنش در پیکر ششم احساس فردیت در برابر احساس اقیانوسی‌ست، احساس بی‌کرانگی، که بی‌آغاز و بی‌پایان است، نه احساس "من"، بلکه احساس "ما"، و "ما" همه‌چیز را در برمی‌گیرد. نه فقط اشخاص، موجودات زنده، بلکه همه‌چیز، هر چیز که هست. "ما" به معنای کل هستی است.

بنابراین در پیکر ششم حضور "من" به معنای تنش است. چگونه می‌توانی از "من" رها شوی، چگونه می‌توانی از دست خود رهایی یابی؟ در این لحظه این امر برای تو غیرقابل فهم است، اما تا وادی پنجم را به اجرا در بیاوری، این را خواهی فهمید. درست مثل حالت کودکی که به اسباب‌بازی‌اش چسبیده و جدایی از آن را نمی‌تواند تصور کند. اما تا کودکی سپری شود، اسباب‌بازی فراموش شده است. کودک، دیگر به فکر اسباب‌بازی نیست. تا پیکر پنجم، "خود" بسیار مهم است اما فراسوی پیکر پنجم درست مثل اسباب‌بازی بچه‌هاست و دورش می‌اندازی، بسیار ساده است.

یگانه مشکل می‌تواند در این باشد که به پیکر پنجم از طریق رشدی آهسته رسیده باشی و نه از طریق شناختی ناگهانی، پیش‌بینی نشده. در این حالت تکاندن "من" در پیکر ششم، از خود بسیار مشکل است. پس از پیکر پنجم، هر چه جهشی صورت بگیرد بسیار یاری‌گر است؛ پیش از پیکر پنجم، روند پله‌ای آسان به نظر می‌رسد، اما فراسوی آن تبدیل به مانع می‌شود.

بنابراین در پیکر ششم تنش میان فردیت و خودآگاهی اقیانوسی‌ست. قطره باید خود را واگذارد تا اقیانوسی شود. در واقعیت امر خسران خود نیست، اما از منظر قطره در نگاه اول چنین به نظر می‌رسد. برعکس، تا قطره از حصار خود بیرون می‌جهد به وسعت اقیانوسی راه می‌یابد. در واقع قطره گم نمی‌شود؛ اقیانوسی می‌شود.

پیکر هفتم، پیکر نیروانی است. تنش اینجا میان هستی و نیستی است. در پیکر ششم خود سالک محو شده اما بودن او هنوز نه. او هست، نه به‌عنوان فرد، بلکه به‌عنوان هستی کیهانی. هستی هنوز وجود دارد. فلسفه‌ها و سیستم‌هایی هستند که به پیکر ششم ختم می‌شوند. آنها با خدا یا موکشا (Moksha)، رهایی، به نقطه‌ی پایان می‌رسند. در پیکر هفتم هستی در نیستی محو می‌شود. این به معنای خود را گم کردن نیست. گم کردن است فقط. هستی از وجود دست می‌کشد. آن‌گاه به سرچشمه بازمی‌گردد، به مخزنی که همه‌ی هستی‌ها از آنجا می‌آید و بدان جا بازمی‌گردد. هستی از آنجا می‌آید و نیستی بدان جا بازمی‌گردد.

بودن فقط یک مرحله است. باید بازگردد. درست مثل آمدن روز، و شب که در پی آن می‌آید، درست مثل رفتن شب و باز آمدن روز، این‌گونه است، بودن می‌آید و در پی آن نبودن. هستی می‌آید و در پی آن نیستی. وقتی آدم در پی شناخت کامل است، نباید پیش از نیستی به پشت سر بنگرد. اگر می‌خواهد کل دایره را بشناسد، باید به نیستی وارد شود.

حتا هستی کیهانی هم شامل و کامل نیست، زیرا فراسوی آن نیستی هست. به همین سبب خدا هم مطلق نیست. خدا، پاره‌ای از براهمن (Brahman) است، خدا خود براهمن نیست. براهمن یعنی مجموعه‌ی نورها و تاریکی‌ها، هر دو با هم، زندگی و مرگ، هستی و نیستی. خدا مرگ نیست، خدا فقط زندگی‌ست. خدا نیستی نیست، خدا فقط هستی‌ست، خدا تاریکی نیست؛ خدا فقط نور است. او تنها پاره‌ای از دریای بزرگ عرفانی است، نه کل آن.

مطلق، کل را شناختن یعنی تبدیل به نیستی شدن. تنها نیستی می‌تواند کل را بشناسد. کلیت، نیستی است و نیستی یگانه کلیت - در پیکر هفتم.

این تنش پیکر هفتم است، که با پیکر جسمانی آغاز شده. اگر تنش را در پیکر فیزیکی خود درک کنی، آرامش آن را، و سرخوشی آن را، آن‌گاه می‌توانی به راحتی به پیکرهای دیگر رخنه کنی. تحقق پیدا کردن آرامش در پیکر نخست، پلی می‌شود به پیکر دوم. و وقتی در پیکر دوم به اجرا در آمدی، وقتی لحظه‌ی آرامش را در پیکر اثری تجربه کردی، آن‌گاه گام به سوی پیکر سوم برداشته‌ای. در هر پیکری به‌طور خودکار دری به پیکر بعدی باز می‌شود، به شرط این که تعادل، گرانیگاه سرخوشی در آن پیکر را باز یافته باشی. اگر نتوانی با پیکر نخست خود کنار بیایی، اگر نگوییم محال، مشکل خواهد بود که درهای دیگر را باز کنی.

بنابراین با پیکر نخست آغاز کن و نگران شش‌تای بعدی نباش. به درون پیکر فیزیکی خود داخل شو و ناگهان در خواهی یافت که دری جدید باز شده است. خود را بدان واقعه بسیار، رهایش مکن. اندیشه به پیکرهای دیگر، دست و پا گیر می‌شود و ایجاد تنش می‌کند.

پس، سخن مرا هم به فراموشی بسپار!

## تجربه‌ی مرگ و زندگی در پیکرهای لطیف

روح در دو پیکر مسکن دارد- در پیکر لطیف و در پیکر خشن. در زمان مرگ، پیکر خشن می‌میرد، پیکری که از خاک و آب ساخته شده، از خون و استخوان. پس از آن پیکری می‌ماند که اندیشه‌های لطیف، احساس‌های ظریف، امواج لطیف، رشته‌های ظریف را به هم وصل می‌کند. این پیکر که از همه‌ی این لطیف‌ها تشکیل شده، سفرش را در هیئت روح از سر می‌گیرد و بار دیگر در پیکری خشن مسکن می‌گزیند تا بار دیگر زاده شود. وقتی روح در بطن مادر از نو پیکر می‌گیرد به این معناست که پیکر لطیف هم به آنجا می‌رود.

با حادث شدن مرگ، پیکر خشن است که محو می‌شود و نه پیکر لطیف. اما با حادث شدن واپسین مرگ، که ما موکشا می‌نامیم‌اش، پیکر لطیف هم با پیکر خشن رها می‌شود. زیرا تولد دوباره‌ای برای این روح وجود ندارد. زیرا روح با کل یکی می‌شود. این تنها یکبار اتفاق می‌افتد. قطره‌ای است که در اقیانوس رها می‌شود.

سه چیز باید فهمیده شود. نخستین آن‌ها عنصر روح است. وقتی دو نوع پیکر- خشن و لطیف- با این عنصر روح در تماس قرار می‌گیرند، هر دو فعال می‌شوند ما با

پیکر خشن، با پیکر فیزیکی آشنا هستیم. یک یوگی با پیکر لطیف آشناست. و آن‌هایی که فراتر از یوگا رفته‌اند با روح آشنا هستند.

چشم‌های معمولی توان دیدن پیکر خشن را دارند. چشم یوگی توان دیدن پیکر لطیف را دارد. اما آنچه فراتر از یوگاست، آنچه فراسوی پیکر لطیف است، تنها در حالت سامادی (Samadhi) قابل تجربه است. کسی که فراسوی مراقبه می‌رود به سامادی دست می‌یابد و در موقعیت سامادی‌ست که انسان، الوهیت را تجربه می‌کند. انسان متعارف، تجربه‌ی پیکر فیزیکی را دارد، یوگی متعارف تجربه‌ی پیکر لطیف را، یوگی روشن شده تجربه‌ی الوهیت را. خدا یکی‌ست اما پیکرهای لطیف بی‌شماری وجود دارد و نیز پیکرهای خشن بی‌شماری.

پیکر لطیف، پیکری بنیادی‌ست؛ این پیکر است که پیکر فیزیکی نو را می‌پوشد. اینجا شما لامپ‌های زیادی می‌بینید. الکتریسیته یکی‌ست، انرژی یکی‌ست، اما خود را در دو لامپ مختلف به نمایش می‌گذارد. لامپ‌ها شکل‌های متفاوتی دارند اما روح‌شان یکی است. درست به همین صورت آگاهی یکی‌ست، که از طریق ما خود را به نمایش می‌گذارد، اما در پیکرگیری این آگاهی دو شکل بیانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی شکل لطیف است، در پیکر لطیف، دیگری خشن است، در پیکر خشن.

تجربه‌ی ما محدود است به پیکر خشن، پیکر فیزیکی. این محدودیت تجربه، موجب همه‌ی درماندگی‌ها و نادانی‌های بشری‌ست. اما هستند انسان‌هایی که شاید پس از فراتر رفتن از پیکر فیزیکی، در پیکر لطیف درنگ می‌کنند. آنها خواهند گفت: "روح‌های بی‌نهایت بسیاری وجود دارد." اما آن‌هایی که از پیکر لطیف هم فراتر رفته‌اند، خواهند گفت: "خدا یکی است، روح یکی است، براهمن یکی است." در سخنان من هیچ تناقضی وجود ندارد. زمانی به ظهور روح اشاره کردم، از روح سخن گفتم، که هنوز با پیکر لطیف در پیوند است. این بدان معناست که پیکر لطیف که در آن روح قالب به خود گرفته، هنوز محو نشده است. به همین دلیل می‌گوییم که روح، که به بالاترین آزادی دست یافته، از دایره‌ی مرگ و تولد خارج می‌شود. واقعاً هم تولد و مرگی برای روح وجود ندارد- روح هرگز متولد نمی‌شود و هیچ‌گاه نخواهد مرد. چرخه‌ی مرگ و میلاد با پایان پیکر لطیف بسته می‌شود، زیرا این پیکر لطیف است که تولد دوباره را موجب می‌شود.

پیکر لطیف بذری تلیقی است که از اندیشه‌های ما، اشتیاق‌ها، هوس‌ها، حسرت‌ها، تجربه‌ها و دانش ما تشکیل شده است. این پیکر ابزاری است که ادامه‌ی سفر را



برای ما میسر می‌سازد. اما کسی هست که دیگر اندیشه‌ای ندارد، همه‌ی اشتیاق‌هایش محو شده‌اند، که دیگر هیچ آرزویی را در خود حمل نمی‌کند، همه‌ی میل‌هایش محو شده‌اند، پس برای او دیگر مکانی برای رفتن وجود ندارد، پس دیگر دلیلی برای رفتن به جایی ندارد. پس دلیلی برای تولد دوباره برای او وجود ندارد.

داستان‌های شگفتی از زندگی راماکریشنا وجود دارد. کسانی که به او نزدیک بودند می‌دانستند که او یک روشن شده است (Paramhansa)، به خاطر یک چیز نگران بودند. برای‌شان مسئله بود که آدم روشن شده‌ای مثل راماکریشنا را، کسی که به سامادی رسیده بود، معنادار به خوردن ببینند.

راماکریشنا همواره نگران غذا بود. اغلب به آشپزخانه می‌رفت و از همسرش، شارادا دوی می‌پرسید: "غذای امروز چیست؟ خیلی دیر شده!" در میان گفتگوی جدی در مسائل روحانی معمولن ناگهان از جایش بلند می‌شد و به آشپزخانه می‌دوید تا بپرسد که چه غذایی پخته می‌شود و چیزی قابل خوردن را رویت کند.

شارادا، که کمی خجالت می‌کشید، اغلب مؤدبانه مذمت‌اش می‌کرد که: "چه کار می‌کنی؟ آدم‌ها چه باید فکر کنند که وسط صحبت درباره‌ی براهمن، ناگهان حرف‌شان را قطع می‌کنی تا درباره‌ی غذا حرف بزنی!" راماکریشنا فقط می‌خندید و سکوت می‌کرد. حتا نزدیک‌ترین شاگردانش سرزنش‌اش می‌کردند. می‌گفتند: "خودت را بدنام می‌کنی. مردم می‌گویند: "آدمی چنین حریص چطور ممکن است به شناخت رسیده باشد؟"

یک روز شارادا واقعن برافروخته شد و سخت سرزنش‌اش کرد. راماکریشنا به او گفت: "تو سر در نمی‌آوری، اگر روزی از خوردن امتناع کنم، خواهی دید که تنها سه روز زنده می‌مانم."

شارادا پرسید: "منظورت چیست؟"

راما کریشنا گفت: "همه‌ی امیال و اشتیاق‌هایم محو شده‌اند، همه‌ی اندیشه‌هایم رفته‌اند - اما به خاطر مصلحت بشریت، آگاهانه خودم را به میل خوردن گره زده‌ام، مثل زورقی که با واپسین ریسمان بسته شده. اگر روزی ریسمان باز شود، زورق سفر بی‌پایانش را آغاز خواهد کرد. من با سرسختی خودم را اینجا نگه داشته‌ام." احتمالن آدم‌های دور و بر او زیاد به فکر زمان رفتن‌اش نبودند. اما سه روز پیش از مرگ راما کریشنا، وقتی شارادا با سینی غذا وارد اتاق او شد، راماکریشنا نگاهش کرد، چشم‌هایش را بست و پشت‌اش را به او کرد. ناگهان شارادا حرف راماکریشنا را به خاطر

آورد. سینی غذا از دست‌اش افتاد و تلخ گریست. راماکریشنا گفت: "گریه نکن، همیشه می‌خواستی که من آن قدر حریص خوردن نباشم، به آرزویت رسیدی." درست بعد از این واقعه، راماکریشنا مرد. با سرسختی تمام خود را با میلی کوچک نگه داشته بود. این میل کوچک ادامه‌ی سفر زندگی او را ممکن کرده بود. با از میان رفتن این میل، همه‌ی پیوندهای زندگی، محو شد.

آن‌هایی را که ما ترانکاراها (Teerthankaras) می‌نامیم‌شان، آن‌هایی را که بودا می‌نامیم، پسران خدا، آواتاراها (Avataras)، تنها به یک خواست چنگ می‌زنند. آنها این میل را تنها و تنها به خاطر هم‌دردی، به خاطر مصلحت و سعادت‌مندی کل بشریت در خود نگه می‌دارند. روزی که این میل از میان می‌رود، بدن هم از زندگی دست می‌کشد و سفری بی‌پایان را در بی‌نهایت آغاز می‌کند. از این پس دیگر نه تولد دوباره‌ای در کار است و نه دیگر مرگی. از آن پس نه واحد وجود دارد و نه بسیار. آنچه پس از آن می‌ماند نمی‌توان به هیچ طریق با اعداد به بیان‌اش آورد. به همین سبب دانایان می‌گویند، حتا: "براهمن هم واحد نیست، الوهیت هم یکی نیست." وقتی که امکان "دو" در پی آن نمی‌آید، وقتی که نمی‌توان دو سه را در پی آن شمرد، "یک" نامیدن‌اش بی‌معناست، "یک" گفتن تنها وقتی معنا دارد، که امکان وجود دو، سه و چهار در میان باشد. "یک" تنها در رابطه با اعداد دیگر معنا پیدا می‌کند. به همین خاطر فرزندگان می‌گویند: "حتا براهمن هم واحد نیست." می‌گویند: "براهمن غیرثنوی است. دو نیست." آنها نکته‌ی شگفتی را اعلام می‌کنند. می‌گویند: "خدا دو تا نیست. بیان مفهوم خدا از طریق اعداد ناممکن است." حتا آن‌گاه که او را واحد می‌نامیم، تلاش می‌کنیم از طریق مفهوم اعداد بیان‌ش کنیم، چیزی که اشتباه است. اما تجربه‌ی این "یک" بسیار دور از دست است. در این لحظه هنوز در وادی پیکر خشن هستیم، پیکری که بی‌وقفه شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد. وقتی وارد این پیکر می‌شویم، پیکر دیگری را می‌یابیم - پیکر لطیف را. وقتی از این پیکر لطیف فراتر برویم به چیزی دست می‌یابیم که پیکر نیست، چیزی که بی‌پیکر است؛ روح.

## فعال و هوشیارسازی پیکر لطیف

من از هفت پیکر سخن گفتم. در این رابطه هم می‌توان از امکان تقسیم کل هستی به هفت بُعد سخن گفت. در مجموعه‌ی هستی همواره این هفت پیکر موجودند. بیدار یا خفته، فعال یا غیرفعال، زشت یا زیبا، این‌ها همیشه حضور دارند. یک قطعه فلز را در نظر بگیر. مثلن یک قطعه آهن؛ همه‌ی این هفت پیکر در آن موجودند، اما هر هفت تا خفته‌اند، غیرفعال‌اند. به همین سبب یک قطعه آهن مرده به نظر می‌رسد. یک گیاه را در نظر بگیر؛ نخستین پیکرش فعال شده، پیکر فیزیکی‌اش؛ به همین سبب با نگاهی گذرا به گیاهان متوجه زنده بودن‌شان می‌شویم.

سپس حیوان است: پیکر دوم حیوان فعال شده است. حرکت، که در گیاهان وجود ندارد، با حیوانات آغاز می‌شود. گیاه در زمین ریشه می‌افکند و همیشه در یک جا می‌ماند. حرکتی ندارد، زیرا برای این کار باید پیکر دوم فعال شود، پیکر اثری، که همه جنبش‌ها از آنجا آغاز می‌شود.

وقتی تنها پیکر فیزیکی بیدار شده، زندگی بدون جنبش می‌ماند، بسته به یک مکان. یک گیاه، حیوانی‌ست که به یک جا بسته شده است. چند گونه گیاه وجود دارد که خود را کمی حرکت می‌دهند؛ این وضعیت بینابینی گیاه و حیوان است. در بسیاری از مناطق مردابی آفریقا گیاهانی هستند که به مسافت بیست تا بیست‌وپنج پا در سال حرکت می‌کنند. با کمک ریشه‌هایشان می‌توانند به خاک چنگ بیندازند و بعد ول

کنند و بدین طریق حرکت را ممکن سازند. این مَفْصَل دگرگون کننده‌ی میان گیاه و حیوان است. پیکر دوم در حیوان هم آغاز به کار کرده است. به این معنا نیست که پیکر دوم به خودآگاهی دست یافته، تنها به این معناست که فعال شده است. حیوان چیزی از این نمی‌داند. از آنجایی که پیکر دوم فعال شده، خشم را تجربه می‌کند، عشق را می‌تواند به بیان در بیاورد، با سرعت بدود، از خود دفاع کند، بترسد؛ می‌تواند حمله کند، یا پنهان شود و می‌تواند در جنبش باشد.

در انسان‌ها پیکر سوم، پیکر ستاره‌ای فعال شده است. به همین خاطر او نه تنها می‌تواند حرکت جسمی داشته باشد، بلکه در عقل خود هم می‌تواند حرکت کند؛ می‌تواند با خرد خود سفر کند. به یاری فهم خود می‌تواند در گذشته و آینده سفر کند. برای حیوان آینده‌ای وجود ندارد و به همین دلیل هرگز نگرانی ندارد، هرگز تنش ندارد، زیرا همه‌ی نگرانی‌ها در رابطه با آینده‌اند. اتفاق‌های فردا، بزرگ‌ترین نگرانی ماست. اما برای حیوانات آینده‌ای وجود ندارد، امروز همه‌چیزشان است. حتا به نوعی امروز هم وجود ندارد، وقتی فردا بی‌معناست، امروز چه معنایی می‌تواند داشته باشد. وجود، چیزیست که هست.

در انسان، جنبش ظریفی متولد شده - جنبش خرد؛ زاده‌ی پیکر سوم، پیکر اختری. می‌تواند به نیروی خرد به آینده فکر کند. می‌تواند نگران رخداد‌های پس از مرگ باشد - به کجا خواهد رفت، به کجا نخواهد رفت. هم‌چنین در این اندیشه است که قبل از تولد کجا بوده است.

پیکر چهارم نه در همه در برخی از انسان‌ها فعال است. اگر انسانی، بعد از فعال شدن پیکر چهارم بشود در وادی دواها (Devas)، خدایان، متولد می‌شود، آنجا که امکان‌های بسیاری برای فعال کردن پیکر چهارم وجود دارد. فقط وقتی پیکر سوم فعال بماند، انسان، یک انسان می‌ماند. از پیکر چهارم تولد در وادی بالاتری آغاز می‌شود. با پیکر چهارم وضعیت نوینی شکل می‌گیرد، که باید به فهم درآید. وقتی پیکر چهارم فعال بشود، امکان بازگشت دوباره به پیکر فیزیکی اندک و امکان دستیابی به جوهر بی پیکر بیشتر است. اما همان‌طور که پیشتر گفتم به تفاوت میان فعال‌سازی و هوشیار سازی توجه کنید! پیکر چهارم فعال شده و شخص به آن هشیار نیست، آن‌گاه این را وادی پرتاها (Pretas) می‌نامیم، ارواح شرور. وقتی هم فعال شده و هم بدان هوشیاری وجود دارد، این وادی را دواها می‌نامیم، ارواح خدایی. این تنها تفاوت میان پرتا و دوا است. یک روح شرور به فعال شدن پیکر چهارم خود آگاه نیست، یک روح الهی بدان

آگاه است. به همین سبب يك پرتا با فعال شدن پیکر چهارم اش می تواند آسیب های جدی وارد کند، هم به خود و هم به دیگران، زیرا ناخودآگاهی تنها می تواند آسیب بزند. دواها کنش های بسیار خوبی را به همراه می آورند، هم برای خود و هم برای دیگران، زیرا توجه و هوشیاری تنها می تواند سودمند باشد.

اگر پیکر پنجم انسانی فعال بشود، بدین طریق به فراسوی هستی دواها دست می یابد. پیکر پنجم، پیکر روحانی است. در وادی پنجم فعال کردن و هوشیار بودن توامان است. هیچ کس نمی تواند بدون هوشیاری به پیکر پنجم راه یابد؛ به همین خاطر فعال سازی و هوشیاری هم زمان واقع می شوند. تا پیکر چهارم می توانی بدون هوشیاری پیشروی کنی. وقتی بیدار می شوی سفر مسیر دیگری به خود می گیرد، به سمت وادی دواها می چرخد، به جهت وادی خدایان. اگر هم چنان ناخودآگاه باشی، سفت به قلمرو ارواح شرور خواهد انجامید.

از پیکر پنجم فعال سازی و هوشیاری هم زمان است، زیرا این پیکر، پیکر روحانی است و ناهشیاری بی معناست، با خویشتن در پیوند است. آتمن به معنای هوشیاری است، به این خاطر نام دیگر آتمن، هوشیاری است. ناهشیاری اینجا هیچ معنایی ندارد. بنابراین از پیکر پنجم فعال سازی و هوشیاری به یک معناست، اما تا آنجا در دو مسیر متفاوت جریان دارند. تا پیکر چهارم میان مردانه و زنانه تفاوت هست، تا پیکر چهارم تفاوت هست میان خواب و بیداری. در واقع دوگانگی و کشمکش فقط تا پیکر چهارم است. از پیکر پنجم یگانگی و یک پارچگی آغاز می شود. یگانگی با پیکر پنجم شروع می شود. پیش از آن چندگانگی، گوناگونی وجود دارد. ظرفیت پیکر پنجم نه از وادی ارواح شرور می آید و نه از وادی خدایان. این را باید درک کرد.

حضور پرتاها در پیکر پنجم ناممکن است، زیرا بر هستی آن ها آگاهی وجود دارد. آن ها فاقد پیکری هستند که برای هوشیاری ضروری است، و آن ها پیکر نخست هم ندارند، که نخستین گام به سوی هوشیاری را میسر می سازد. به همین دلیل يك پرتا باید به پیکر انسانی بازگردد. هستی انسانی در معنایی به سر يك دو راهی رسیده است. وادی دواها بر روی آن است، اما فراتر از آن نمی رود، زیرا برای این فراروی هستی انسانی ضروری است. پرتا باید بازگردد تا بتواند ناهوشیاری خود را درهم بشکند، و برای این کار يك فرم انسانی نامناسب است. دواها باید بازگردند زیرا در وادی وجودی آن ها اساسن رنجی وجود ندارد. در واقع يك هستی بیدار شده است. در این هستی نه

می‌تواند درد وجود داشته باشد و نه رنج، که از آن طریق سودای مراقبه می‌تواند متولد شود. آنجا که رنج وجود ندارد، اندیشه به تبدیل و تحقق هم نمی‌تواند در میان باشد. بنابراین قلمرو دواها یک هستی ایستاست، که در آن هیچ پیشرفتی وجود ندارد. این شگفتی عالم سعادت است که: هرگونه پیشروی را مسدود می‌کند. در درد و رنج، اشتیاق به تعالی نهفته است. رنج ما را بر آن می‌دارد تا ابزار و راه‌هایی برای رهایی از محنت و درد پیدا کنیم. در حین سعادت، همه‌ی جستجوها بی‌معنا می‌شوند. موقعیتی بسیار شگفت‌انگیز است و بسیاری از انسان‌ها نمی‌توانند در کاش کنند.

از زندگی بوداها و ماهویراها گزارش‌هایی موجود است که چگونه دواها به سراغ آنها آمده‌اند تا از آنها درس بگیرند، اما این‌ها واقعه‌های بسیار نادری هستند. شگفت‌انگیز است که دواها به سراغ آدم‌های مشخصی می‌آیند، زیرا قلمرو هستی آنها در مرتبه‌ی بالاتری از قلمرو هستی انسان‌ها است. به نظر شگفتی‌انگیز می‌رسد، اما جای شگفتی نیست، زیرا هستی در آسمان یک هستی بسیار ایستاست، که در چشم‌اندازش هیچ رشد و تعالی نیست. اگر می‌خواهی پیش‌روی کنی، باید که، مثل آمادگی برای یک پرش، یک گام به پس برداری تا بتوانی برای پرش خیز برداری... درست به همین صورت باید یک گام به پس، به هستی انسانی برداری تا پرش میسر گردد.

سعادت در این معنا شگفتی‌انگیز است، که دربرگیرنده‌ی هیچ جنبشی نیست. و این که: سعادت، ملال‌آور می‌شود. هیچ رویداد دیگری نیست که به اندازه‌ی سعادت، ملال بیافریند. فلاکت، ملال‌آور نیست، روح شوربخت هرگز احساس ملال نمی‌کند به همین سبب یک انسان تیره‌بخت هرگز ناراضی نیست، به همین سان یک جامعه هم، آنجا که درد و فلاکت حاکم است. فقط انسان خوشبخت یا اجتماع خوشبخت است که ناراضی است. هند به اندازه‌ی آمریکا ناراضی نیست. این تنها بدان سبب است که آنها خوشبخت‌اند و در ناز و نعمت زندگی می‌کنند، درحالی‌که ما در فقر و فلاکت به سر می‌بریم. در آمریکا چیزی نیست که آنها را شادمان کند، و دردی نیست که آنها را به رشد و تعالی برانگیزاند. علاوه بر این، سعادت یک‌نواخت است: همیشه همان خوشی و لذت، خالی از مزه است.

بنابراین قلمرو دواها قله‌ی ملال است. در کل کائنات جایی ملال‌آورتر از آنجا نیست؛ آنجا ملال است که موج می‌زند. اما ملال برای گسترش خود نیاز به زمان دارد. علاوه بر این حساسیت افراد هم دخیل است: هر چه شخصی حساس‌تر باشد، زودتر

دچار ملال خواهد شد، هر چه حساسیت‌اش کمتر باشد دچار ملال شدن‌اش طول خواهد کشید. حتی ممکن است که اصلن دچار ملال نشود. گاهمیش هر روز همان علف را می‌خورد اما هرگز از آن سیر نمی‌شود.

حساسیت، کیمیاست. ملال پیوندی تنگاتنگ با حساسیت یک انسان دارد. حساسیت همواره در جستجوی تازه‌هاست: هر روز تازه‌ترین‌ها را می‌خواهد. حساسیت نوعی ناآرامی است و از سویی دیگر نوعی سرزندگی. قلمرو دواها نوعی هستی بی‌جان است، درست به‌مانند قلمرو پرتاها. اما قلمرو دواها بی‌جان‌تر است، زیرا در جهان پرتاها انبوهی رنج هست و ابزار و راه‌هایی برای تولید رنج، و همین‌طور لذت بردن از روا داشتن رنج بر خود و بر دیگران. آنجا به اندازه‌ی کافی برای ناآرامی تدارک دیده شده، بنابراین اساسن ملالی در میان نیست.

قلمرو دواها بسیار آرام است: مزاحمتی در کار نیست. کوتاه سخن، بازگشت از قلمرو دواها تنها از سر ملال می‌تواند صورت بگیرد. در ضمن، چون این قلمرو بالاتر از هستی انسانی قرار دارد، حساسیت در آنجا پیوسته رو به افزایش است. لذتی که در زندگی جسمانی در طول سالیان ما را دچار ملال نکرده، با تنفس هوای قلمرو دواها، بی‌مزه و ملال‌آور می‌شود.

به همین خاطر در پوراناها آمده است که خدا در حسرت زاده شدن به هیئت انسان است. این به نظرمان خیلی غیرعادی می‌رسد، زیرا اینجا، بر روی زمین ما در حسرت رفتن به قلمرو دواها هستیم. حتی داستان‌هایی وجود دارد که در آن‌ها خدایی به زمین فرود می‌آید تا عاشق زنی شود. این داستان‌ها بیانگر وضعیت روحی مشخصی هستند. نشان می‌دهند که در این قلمرو، سعادت حاکم است، اما ملال‌آور است، زیرا هر چه هست فقط لذت است و خوشی، بدون هیچ نشانی از اندوه و درد. معلوم است که ملال آور می‌شود. اگر قرار باشد میان سعادت بی‌پایان، بدون لحظه‌ای درد و رنج بی‌پایان یکی را انتخاب کنیم فرزانه آخری را انتخاب می‌کند. باید از قلمرو دواها بازگردیم، هم چنین از قلمرو پرتاها هم.

هستی انسانی بر سر یک دو راهی‌ست؛ از اینجا همه‌ی راه‌ها بازند. البته انسانی که به پیکر پنجم راه یافته، نباید جایی برود او در موقعیتی قرار دارد که در آن دیگر تولدی از بطن مادر صورت نمی‌گیرد. او از بطن مادر تولدی دوباره نخواهد داشت آن کس که خود را به اجرا درآورده، به نوعی سفرش را به سرانجام رسانده است. موقعیت در پیکر پنجم، موقعیت‌هایی است. اما اگر آدم در خود احساس رضایت کند، می‌تواند به مدتی

بی‌پایان در آن وادی درنگ کند، زیرا که در آنجا نه دردی هست و نه لذتی، نه بردگی هست و نه رنج. اینجا تنها هستی خویشتن است؛ نه هستی کیهانی، کل. پس در این موقعیت آدم تا بی‌نهایت می‌تواند زندگی کند، تا زمانی که برای شناخت کل، کنجکاو شود.

ما بذرِ دانش‌جویی را در خود حمل می‌کنیم؛ در ما رشد می‌کند. اگر مراقبه‌گر از همان آغاز کار شوق به دانایی، شناخت کل را در خود پر و بال دهد، با این خطر درجا زدن در پیکر پنجم مواجه است.

بنابراین اگر کل دانش هفت پیکر را بشناسی، خواهی دانست که پژوهش از آغاز باید کامل و قاطع باشد. اگر با این هدف آغاز به کار کنی که تا نیمه‌ی راه خواهی رفت، چون به پیکر پنجم بررسی احساس خواهی کرد که به پایان راه رسیده‌ای، به جایی که در نظر داشته‌ای و بدین ترتیب فرصت را از دست خواهی داد. انسان در پیکر پنجم نیازی به تولد دوباره ندارد، اما او در خود گرفتار است: خود را از همه‌ی دیگران رها می‌سازد، اما در خود به زنجیر می‌ماند. از چنگ خود (اگو) رها شده، اما احساس "من هستم" هنوز هست. خود، ادعایی در مقابل دیگران است. خوب توجه کن: وقتی می‌گویم "من" برای مسلط شدن بر یک "تو" است. به همین خاطر خود احساس پیروزی می‌کند، وقتی که برای من تسلط بر تو میسر می‌شود. وقتی با من یک دیگری زیر سلطه می‌رود، ناراضی است. من همیشه در تلاش است که بر تو تسلط یابد. خود همواره در تقابل با دیگری است.

اینجا، در این پیکر پنجم، دیگر دیگرانی در میان نیست و بدین سبب رقابتی هم در کار نیست. این موقعیت منیت، آسمیتا (Asmita)، خود کفایت می‌کند. این تنها تفاوت میان خود و آسمیتا است اکنون دیگر با تو کاری ندارم، دیگر ادعایی برای من وجود ندارد، اما این هنوز هستی من است. من دیگر نیاز ندارم خودم را در تقابل با دیگری قرار دهم، اما "من هستم"، باینکه هیچ تویی برای قیاس در میان نیست. به همین خاطر گفتم، اگو "من" خواهد گفت و هستی "هستم". این است تفاوت. "من هستم" از دو مفهوم تشکیل شده است: "من" نشانه‌ی اگو است و "هستم" نشانه‌ی هستی.

احساس منیت در تقابل با کسی نیست، خود را بیان می‌کند. احساس "من هستم" است. هیچ‌کس دیگری در جهان نباشد؛ بگذار جنگ جهانی سوم در بگیرد و بگذار همه نابود شوند، اما بگذار من بمانم. باینکه اگو در من نیست، اما احساس منیت خواهد



بود: می‌دانم که من هستم، حتا اگر در مقابل دیگران "من" نگویم، زیرا برای من دیگر تو نمانده است، که در تقابل با او من بگویم. بنابراین وقتی مطلقن تنها هستی و هیچ‌کس دیگری وجود ندارد، پس تو هستی- در این معنا که تو هستی داری.

در پیکر پنجم، اگو از میان می‌رود و بدین طریق محکم‌ترین حلقه‌ی زنجیر بردگی پاره می‌شود. اما احساس منیت می‌ماند- آزاد، مستقل، بی‌مرز و کاملن بدون بند و پیوند. اما منیت مرزهای خاص خود را دارد. همه‌ی محدودیت‌ها از آنجا ناپدید می‌شوند، الا محدودیت منیت. با پیکر ششم این هم از میان می‌رود یا متعالی می‌شود. پیکر ششم، پیکر کیهانی است.

با پیکر پنجم دیگر تولدی از بطن مادر در میان نخواهد بود، اما یک‌بار دیگر باید متولد شد. تفاوت باید خوب فهمیده شود. در یک تولد از جسم مادر به دنیا می‌آیی، در تولدی دیگر، تو خود، خود را می‌زایی. به همین خاطر در این سرزمین، Brahmanen Dwiz را دو بار متولد شده، می‌نامیم. این مفهوم در واقع برای براهما گیان (Brahma Gyan) استفاده می‌شود، برای کسی که براهمن را می‌شناسد- واقعیت کیهانی را. براهمن نامیدن کسی که روشن نشده، امری بی‌مورد است. اگر کسی به تولد دوباره‌ی کامل نایل آمده بود، این شخص را Dwiz می‌نامیدند- دو بار متولد شده؛ یک روشن شده را Brahmane.

یک تولد از طریق جسم دیگری صورت می‌گیرد و تولد دوم در وجود خود تو حادث می‌شود. وقتی پیکر پنجم به دست آمده باشد، تولد از دیگری ناممکن است. اکنون باید از طریق پیکر پنجم در پیکر ششم زاده شوی. این سفر توست، حاملگی درونی شخص تو، تولد درونی تو. اکنون دیگر پیوندی نیست با بطن مادر بیرون از تو و یا با طریق بیرونی دیگری از آفرینش. اکنون دیگر پدر و مادری نداری، پدر تویی و مادر هم تو و کودک تویی. این سفری تمام و کمال فردی است. تازه آن‌گاه که کسی از پیکر پنجم به پیکر ششم وارد می‌شود، می‌تواند دوبار تولد یافته نام بگیرد، پیش‌تر نه. او بدون نیرویی بیرونی زاده می‌شود، بدون کمک بیرونی بطن مادر.

یک ربیسی در اوپانیشادها دعا می‌کند: "خدایا، هوایی تازه بدم بر پوست طلایی این بطن درونی، که در آن واقعیت پنهان است." روکش، به یقین طلایی است؛ چنان آفریده شده که نمی‌خواهیم به دورش افکنیم؛ چنان‌اند که ما بر سر آنیم که حفظ‌شان کنیم. منیت، جلدی کمیاب است که در برمان گرفته. به هیچ‌وجه نمی‌خواهیم از خودمان جدایش کنیم و مانعی بیرونی وجود ندارد که سد راهمان شود. این جلد چنان دوست

داشتنی‌ست که نمی‌خواهیم آن را جا بگذاریم. به همین خاطر ریشی می‌گوید: "دور کن جلد طلائی را و باز کن بطنی را که انسانی را دو بار تولد یافته می‌کند".

به همین سبب براهما گیانی دو بار تولد یافته نامیده می‌شود و منظور از براهما گیانی شخصی‌ست که به پیکر ششم دست یافته است. سفر از پیکر پنجم به پیکر ششم، سفر تولد دوباره است. بطن، دیگر گونه است، شیوهی زاده شدن، دیگر گونه است. حالا همه چیز بدون بطن‌اند: زهدان، شخصی‌ست و اکنون از خود زاده می‌شویم. از پیکر پنجم به پیکر ششم زایشی صورت می‌گیرد و از پیکر ششم به پیکر هفتم مرگی حادث می‌شود. به همین خاطر شخصی که واپسین وادی را پشت سر خود دارد، دوبار تولد یافته نامیده نمی‌شود؛ بی‌معناست. می‌فهمید؟ حالا می‌توانید مسئله را راحت دنبال کنید.

از پیکر پنجم به پیکر ششم، یک زاده شدن از خود وجود دارد؛ از پیکر ششم به هفتم یک مرگ در خود. ما از دیگری زاده می‌شویم. از پیکر دیگری. و مرگ هم از طریق دیگری حادث می‌شود. توضیح خواهم داد.

وقتی تولد تو از طریق دیگری صورت می‌گیرد، آن‌گاه مرگ تو چگونه می‌تواند از آن خودت باشد؟ چگونه ممکن است؟ دو انتها به هم پیوند نمی‌خورند. وقتی یک دیگری میلاد مرا به من می‌دهد، آن‌گاه مرگ نمی‌تواند مال من باشد. وقتی میلاد از طریق دیگری صورت می‌گیرد، مرگ هم از طریق دیگری صورت خواهد گرفت. تفاوت در این است که من نخست از یک بطن زاده می‌شوم و بار دوم وارد بطن دیگری می‌شوم. اما به این امر آگاهی ندارم. وقتی من وارد این زندگی شدم، این ورود امری آشکار بود، اما درگذشتن من آشکار نیست. مرگ پیشاپیش زندگی در حرکت است: تو در جایی مرده‌ای، پیش آن که زاده شوی. تولد آشکار است اما به مرگ آگاه نیستیم.

باری تو از پدر و مادر زاده شده‌ای؛ پیکری گرفته‌ای، مکانیسمی که هفتاد تا صد سال کار خواهد کرد. پس از صد سال این دستگاه دیگر کار نخواهد کرد. روزی که از کار خواهد افتاد با تولد تو تعیین شده است. مهم این نیست که چه وقت از کار خواهد افتاد، مهم این است که از کار خواهد افتاد. با تولد آشکار است که خواهی مرد. بطنی که تو از آن زاده شده‌ای، مرگ را هم به تو داده است. هر دو را با هم به جهان آورده‌ای. واقعن مرگ در همان بطن زاینده حاضر است؛ تنها فاصله‌ی زمانی صد ساله در میان است.

در این صد سال سفرت را از یک انتها به انتهای دیگر به سرانجام خواهی رساند و درست به همان جایی بازخواهی گشت که از آنجا آمده‌ای. مرگ جسمت را به هنگام تولد از دیگری می‌گیری. به این معنا مرگ هم از دیگری می‌آید. تو نه متولد می‌شوی، و نه آن که می‌میرد تویی. در تولد، شخصی واسطه است و در مرگ هم مسئله از این قرار است. وقتی از پیکر پنجم، پیکر روحانی، به پیکر ششم، پیکر کیهانی، وارد می‌شوی، برای نخستین بار متولد خواهی شد. به این ترتیب از خود زاده می‌شوی؛ تولد تو بدون زهدان صورت می‌گیرد. اما بعد هم زمان مرگ خود در انتظار تو خواهد بود. یک مرگ بی‌زهدان در انتظار توست. تولدت تو را به هر کجا که ببرد تا آنجا تنها مرگ خواهد بود که تو را همراهی خواهد کرد. میلاد تو را به براهمن خواهد رساند و مرگ به نیروانا. زایش ممکن است بسیار به طول بینجامد؛ به طول ابدیت. چنین انسانی، اگر دوام بیاورد، می‌تواند یک خدا شود. یک چنین خودآگاهی، وقتی این سفر دراز را طی کند، میلیون‌ها ستایشگر خواهد داشت؛ نیایش‌ها حرمت‌گزاری خواهند کرد. آن‌هایی که ما آواتار، ایشوارا، پسر خدا، تیرتانکارا می‌نامیم‌شان، اشخاصی هستند که به وادی ششم راه یافته‌اند. آنها هر چه قدر که بخواهند می‌توانند در این وادی بمانند و یاریگر بزرگ باشند. مسلم است که از آنها زبانی به کسی نمی‌رسد و می‌توانند راهنمایان موثری باشند.

چنین انسان‌هایی پیوسته در تلاش و کارند تا دیگران بتوانند سفر درونی‌شان را طی کنند. خودآگاهی انسان در وادی ششم می‌تواند پیام‌های راه‌های گوناگونی را ارسال کند. آن‌هایی که حتا تنها حسی اندک به این انسان‌ها دارند، می‌توانند آنها را فقط بگوان (Bhagwan)، رستگار شده، بنامند. آنها یک بگوان هستند؛ هیچ چیز کم ندارند تا بگوانی واقعی باشند، زیرا آنها پیکر ششم، پیکر کیهانی را به اجرا درآورده‌اند. درست در این زندگی میسر است که از وادی پنجم به وادی ششم گذر کنی. همیشه وقتی که یکی در این زندگی به پیکر هفتم دست می‌یابد، او را یک بودا یا یک ماهاویرا، یک راما، یک کریشنا یا یک مسیح می‌نامیم. آن‌هایی که این اشخاص را به جوهر می‌شناسند، به چشم خدا نگاه‌شان می‌کنند. برای کسانی که توان شناخت اینان را ندارند، مسئله اصلن طرح نمی‌شود.

مردی در دهکده بودا را در مقام ایشوارا (Ishvara) می‌شناسد، برای مردی دیگر او کسی نیست. مردی کاملن متعارف است. درست مثل ما سرما می‌خورد، درست مثل ما ناخوش می‌شود؛ غذا می‌خورد، می‌خوابد، راه می‌رود و حرف می‌زند، درست مثل ما،

او حتا درست مثل ما می‌میرد. "پس در چه کاری از ما متفاوت است؟" چنین استدلال می‌کنند آنها. شمار کسانی که نمی‌بینند از شمار کسانی که می‌بینند بسیار بیشتر است؛ به همین خاطر کسانی که می‌بینند در نظر کسانی که نمی‌بینند دیوانه و گمراه‌اند؛ زیرا آنها سند و مدرکی ارائه نمی‌دهند.

به‌راستی که سند و مدرکی در میان نیست. اینجا مثلن این میکروفن جلو من است. وقتی شما، کسانی که اینجا نشسته‌اید، میکروفن را نمی‌توانید ببینید، آن‌گاه من چگونه می‌توانم اثبات کنم که میکروفن موجود است؟ وقتی من می‌گویم که آن اینجاست و شما نمی‌توانید آن را ببینید، دیوانه تلقی خواهم شد. دیدن چیزی، که دیگران نمی‌توانند ببینندش، نشانه‌ی این است که عقل آدم سر جایش نیست.

روشن‌شدگی هم با نظر اکثریت سنجیده می‌شود، اینجا هم حق رای، میزان است. برخی از مردم به این دلیل بودا را خدا تلقی می‌کنند، برخی هم نه. آن‌هایی که بودا را نمی‌توانند در مقام خدا ببینند، خواهند گفت: "عقل از سرتان پریده؟ این مرد، پسر شاه شودودانا (Shuddhodana) است و فلان بانو، مادر اوست و فلان زن، همسر اوست. او این‌گوتاما است و نه شخص دیگری." حتا پدر خودش هم نمی‌توانست او را ببیند، که بودا انسان کاملن دیگری شده بود. او بودا را به‌عنوان پسر خود می‌دید و می‌گفت: "این چه دیوانگی است که به جانت افتاده است؟ به قصر بازگرد. چه کار داری می‌کنی؟ پادشاهی دارد از هم می‌پاشد و من پیر می‌شوم. بازگرد و کارها را به عهده بگیر." بیچاره پدر نمی‌توانست تشخیص بدهد که بودا استاد پادشاهی بیکرانی شده بود. آن‌هایی که چشم بصیرت داشتند، چنین انسان‌هایی را در مقام تریتانکارا (Trithankara، بگوان Baghwan، می‌دیدند، و یا پسر خدا. آنها وقتی با انسان‌های پیکر ششم سخن می‌گفتند از این واژه‌ها استفاده می‌کردند.

به پیکر هفتم هرگز نمی‌توان با این پیکر دست یافت. در این پیکر در نهایت می‌توانیم در مرزهای پیکر ششم بایستیم، که از آنجا دیدن پیکر هفتم میسر است. این جهش، این خلاء، این مفاک، این ابدیت، تنها از آنجا قابل مشاهده است و آنجا می‌توانیم بایستیم. به همین خاطر در زندگی بودا از دو نیروانا سخن رفته است. نخستین نیروانا، زیر درخت بودی، بر کرانه‌ی رودخانه‌ی نیرانجانا (Niranjana) اتفاق می‌افتد؛ و در ضمن چهل سال پیش از مرگ او. نیروانا نامیده شده است. از این روز او بر کرانه‌ی پیکر ششم ایستاده بود. و او در آنجا چهل سال تمام ماند.

روزِ مرگ او ماهاپاری‌نیروانا (Mahaparinirvana)، نامیده می‌شود. در آن روز او به وادی هفتم وارد شد. به همین خاطر وقتی از او پرسش می‌شد: "پس از مرگ، تاتاگاتا<sup>۱</sup> (Tathagata) چه خواهد شد؟" بودا پاسخ می‌داد: "تاتاگاتایی در میان نخواهد بود." اما این، عقل را مجاب نمی‌کند. پیوسته از او می‌پرسیدند: "در ماهاپاری‌نیروانا بودا چه خواهد شد؟" بودا در پاسخ می‌گفت: "آنجا که همه‌ی کنش‌ها ناپدید می‌شوند، آنجا که رخدادی نیست، ماهاپاری‌نیروانا نامیده می‌شود." تا زمانی که در پیکر ششم چیزی رخ می‌دهد، در قلمرو هستی‌ست، فراسوی آن فناست.

بنابراین وقتی بودا نیست، چیزی بر جای نمی‌ماند. به نوعی می‌توان گفت که او هیچ وقت نبوده است. مثل یک رویا سپری می‌شود، مثل خطی بر شن، طرحی بر آب، که شکل می‌گیرد و ناپدید می‌شود. او هم سپری خواهد شد و هیچ چیز بر جای نخواهد ماند. اما این عقل ما را مجاب نمی‌کند. می‌گوییم که او در جایی، در یک وادی، در کنجی، هر کجا در دوردست‌ها، باید باشد. اما در پیکر هفتم او تبدیل به خلاء می‌شود، بی‌شکل.

فراسوی پیکر هفتم امکانی برای آفرینش شکل جدید وجود ندارد. هستند انسان‌هایی که بر خطوط مرزی ایستاده‌اند و پیکر هفتم را می‌توانند ببینند، و آنها این مغاک را می‌شناسند. به همین سبب هر آنچه از پیکر هفتم به شناخت آمده، گزارش آن‌هایی است که بر خطوط مرزی ایستاده‌اند. هیچ گزارشی از کسانی نیست که به پیکر هفتم راه یافته‌اند، زیرا هیچ امکانی برای گزارش از آنجا نیست. درست مثل این است که کسی در مرز پاکستان ایستاده باشد و گزارش کند که یک خانه، یک مغازه، یک خیابان، چند نفر آدم آنجا هست و او درخت‌ها و آفتاب را می‌تواند ببیند که از زیر ابرها بیرون می‌آید. اما این مرد در مرز هندوستان است.

رفتن از پیکر ششم به پیکر هفتم به معنای واپسین مرگ است. اگر معنای آخاریا (Acharya) را بدانید، شگفت‌زده می‌شوید. معنای‌اش این است: "کسی که مرگ قطعی را می‌آموزد." مثلی هست که می‌گوید: "آخاریا مرگ است." بنابراین وقتی ناخیکتا به سراغ خدای مرگ می‌آید، پیش آخاریا می‌آید. خدای مرگ تنها می‌تواند مرگ را بیاموزد و نه هیچ چیز دیگری را. آخاریا یک اداره است که در آنجا تنها رستگاری، سقوط و فنا می‌تواند آموزش داده شود.

<sup>۱</sup> - چنین رفته، انسان کامل، و آن لقب بوداست که او به هنگام سخن گفتن از خود به کار می‌برد.

اما پیش از این مرگ، ضروری است که تولدی صورت بگیرد. این چنین که اکنون هستید، موجودیت ندارید. آنچه شما به عنوان خود تلقی می کنید تنها عاریه است، هستی حقیقی شما نیست. حتی اگر از دست اش بدهید - شما هیچ وقت مالک اش نبوده اید. درست مثل این است که من چیزی را بدزدم و بعد به عنوان صدقه ببخشم اش. وقتی که اصلن به من تعلق نداشته، چطور می تواند هدیه تلقی شود؟ چیزی که به من تعلق ندارد، نمی توانم هدیه اش بدهم. به همین خاطر وقتی می گویم که کسی جهان را واگذاشت، اصلن واگذاشتنی در کار نیست، زیرا او از چیزی صرف نظر می کند که اصلن به او تعلق نداشته است. و چگونه می توانی چیزی را واگذاری که اساسن مال تو نبوده است؟ گفتن این که تو چیزی را واگذاشته ای که اصلن به تو تعلق نداشته، عین دیوانگی است.

انصراف وقتی صورت می گیرد که تو به پیکر هفتم دست یافته باشی. آنجا چیزی را به دور می افکنی که خود تویی - زیرا دیگر هیچ چیز دیگری نداری. تو هستی خود را پشت سر می گذاری.

یگانه انصرافی که دارای معناست، ورود تو از پیکر ششم به پیکر هفتم است. پیش از آن سخن گفتن از انصراف، کودکانه است. انسانی که می گوید: "این مال من است"، یک ابله است. انسانی که می گوید: "همه ی دارایی ام را بخشیده ام"، یک ابله است، زیرا چنان وانمود می کند که انگار او مالکشان بوده است. تنها خود ما به ما تعلق دارد - اما فهم این برای مان دشوار است.

به همین خاطر در سفر از پیکر پنجم به پیکر ششم خواهی دانست که تو کیستی و از پیکر ششم به پیکر هفتم قادر خواهی بود، آنچه هستی را واگذاری. و در آن لحظه ای که کسی خود را واگذار می کند، دیگر چیزی برای به دست آوردن وجود ندارد، دیگر چیزی برای واگذاشتن در میان نیست. پس پرسشی هم دیگر وجود ندارد. آن گاه خاموشی بیکران حاکم است، سکوت ابدی. از آن پس دیگر نمی توان گفت که خلسه و صلح در میان است، نمی توان گفت که حقیقت یا نفاق، روشنایی یا تاریکی وجود دارد. هیچ نمی توان چیزی گفت. این موقعیت پیکر هفتم است.

## سیستم یوگای پاتانجلی و رابطه‌ی آن با پیکر لطیف

دستگاه یوگای پاتانجلی، دستگاهی فلسفی نیست؛ تجربی است. يك ابزار کار است. و فلسفه‌ای در آن نهفته است- اما خود این هم تنها برای ارائه فهمی عقلانی از هدف راهی است که برگزیده‌اید، آنچه شما حقیقتن در جستجوی آن هستید. این فلسفه دلبخواهی است، هدفمند است، در خدمت این است که به شما تصویری کامل از ساحتی بدهد که شما کشف خواهید کرد. اما این فلسفه ارزش فهمیدن دارد. نخستین نکته درباره‌ی فلسفه‌ی پاتانجلی این است: او شخصیت انسانی را به پنج پوسته ی بذر، به پنج پیکر تقسیم می‌کند. می‌گوید، شما فقط يك پیکر ندارید، بلکه لایه روی لایه پیکرها دارید، دقیقن پنج پیکر.

نخستین پیکر را آنامایا کوشا (Annamaya Kosha) می‌نامد؛ پیکر خوراکی، پیکر خاکی، که از خاک ساخته شده و باید پیوسته با خوراک، تغذیه شود. خوراک از خاک می‌آید. اگر از خوردن دست بکشی، آنامایا کوشای تو از بین می‌رود. به همین خاطر باید در خوردن بسیار مراقب بود، زیرا خوراک است که تو را می‌سازد، و خوراک میلیون ها بار روی تو تاثیر می‌گذارد، زیرا دیر یا زود خوراک تو تنها خوراک ساده نخواهد بود. تبدیل به خون تو، به استخوان تو، به مغز استخوان تو خواهد شد. در وجودت می‌چرخد

و تأثیری پیوسته بر تو دارد. بنابراین پاکی خوراك يك انامایا کوشای پاك خلق می‌کند، پیکر خوراکی صاف.

و وقتی پیکر نخست، پاک، سبک، بی‌وزن است، آن‌گاه رفتن، فرا رفتن به پیکر دوم آسان است؛ در غیر این صورت مشکل است. چون گران‌باری. تا حالا توجه کرده‌اید؟ وقتی به مقدار زیاد غذای سنگین می‌خورید بی‌درنگ احساس خواب‌آلودگی و کرختی می‌کنید. ترجیح می‌دهید دراز بکشید؛ هوشیاری، بی‌درنگ عقب‌نشینی می‌کند. وقتی پیکر نخستین زیر فشار است، به خود آگاه ماندن مشکل است. به همین خاطر روزه گرفتن در همه‌ی ادیان این همه مهم است. اما روزه‌داری یک دانش است و نباید با آن سرسری برخورد کرد.

تازگی‌ها، غروبی خانم سانایاسینی پیشم آمد و تعریف کرد که روزه گرفته و تمام بدنش، تمام وجودش دچار اختلال شده؛ همه‌چیز به هم خورده است. حالا دیگر معده‌اش درست کار نمی‌کند. و وقتی معده خوب کار نکند بدن ضعیف می‌شود و نیروی حیاتی خود را از دست می‌دهد. حسیات کند و آدم بی‌جان می‌شود.

روزه گرفتن مهم است. اما این کار باید با دقت و هوشیاری صورت بگیرد. نخست باید درک کرد که پیکر نخستین چگونه کار می‌کند، بعد می‌توان روزه گرفت. و این کار باید با راهنمایی کسی صورت بگیرد که همه حالات و مراحل پیکر نخستین را تجربه کرده است. نه کسی که از پیکر نخستین فراتر رفته و می‌تواند آن را به‌عنوان شاهد نظاره کند. در این صورت روزه گرفتن می‌تواند خطرناک باشد. تا آنجا باید به مقدار مناسب غذا و کیفیت درست آن دقت کرد و این کار را تمرین کرد؛ آن‌گاه ضرورتی به روزه گرفتن نیست.

اما این پیکر مهم است، زیرا این پیکر نخست شماسست و انسان‌ها کمابیش به همین پیکر نخستین چنگ می‌زنند، بدون این که بتوانند به پیکر دوم فراتر بروند؛ آنها هرگز به پیکر دوم دست نمی‌یابند. میلیون‌ها انسان حتا نمی‌دانند که پیکر دومی هم دارند، پیکری ژرف‌تر. که پشت روکش نخستین پنهان است. نخستین روکش، بسیار زمخت است.

دومین پیکر را پاتانجلی پرانامایا کوشا (Pranamaya Kosha) - پیکر انرژی، پیکر الکتریکی می‌نامد. دومین پیکر از میدان‌های الکتریکی تشکیل شده است. طب سوزنی با این پیکر کار می‌کند. این پیکر دوم، ظریف‌تر از پیکر نخست است؛ و انسان‌هایی که شروع به رفتن از پیکر نخست به پیکر دوم می‌کنند، به طرف میدان‌های انرژی با نیروی



عظیمی کشیده می‌شوند، با نیرویی مغناطیسی، هیپنوتیزی. با نزدیک شدن به آن‌ها احساس سرزندگی و سرشاری می‌کند.

وقتی به آدمی نزدیک می‌شوی که تنها در پیکر خوراکی خود زندگی می‌کند، احساس کسالت خواهی کرد. او تو را می‌مکد. اغلب با آدمی برخورد می‌کنیم که در حضورشان احساس کسالت می‌کنیم. تا از این‌گونه آدم‌ها جدا می‌شوی احساس خستگی می‌کنی، تمام توانت از میان رفته، انگار کسی تمام نیرویت را به یغما برده است. نخستین پیکر کسالت‌آور است، نخستین پیکر بسیار زمخت است. بنابراین وقتی خیلی زیاد با آدم‌هایی هستی که به پیکر نخست چسبیده‌اند، خود را مشوش، پر تنش، ملول، کرخ، بدون انرژی، در پایین‌ترین پله‌ی انرژی احساس می‌کنی؛ آن‌گاه دیگر نیرویی برای رشد و تعالی در تو باقی نمی‌ماند.

این تیپ آدم، تیپ نخست، که توجه‌اش فقط به آنامایا کوشا است، برای خوردن زندگی می‌کند. می‌خورد و می‌خورد و می‌خورد و این همه‌چیز زندگی اوست. به نوعی او کودک‌مشرّب می‌ماند. نخستین کاری که طفل در این جهان انجام می‌دهد مکیدن هوا و مکیدن شیر است. نخستین کاری که یک بچه در این جهان باید انجام بدهد کمک به پیکر خوراکی است، و وقتی یک آدم بزرگ معتاد به خوردن می‌ماند، کودک‌مشرّب می‌ماند؛ روند رشد او دچار مشکل است.

پیکر دوم، پرانامایا کوشا، به تو آزادی نوینی می‌دهد، فضای بیشتری. پیکر دوم بزرگ‌تر از پیکر اول است؛ به پیکر فیزیکی تو محدود نمی‌شود. در درون پیکر فیزیکی توست و در بیرون آن. تو را چون فضایی لطیف در بر گرفته، چون هاله‌ای از انرژی. اکنون در شوروی کشف کرده‌اند که از پیکر انرژی می‌توان عکس گرفت. هرچند آنها آن را بیوپلازما می‌نامند، اما آن درست عین پرانا است. این انرژی، این نیروی حیاتی (elan vital)، یا آنچه تائوئیست‌ها **چی** می‌نامند، حالا می‌تواند عکس برداری بشود. حالا در عمل امری علمی شده است.

و اکنون در روسیه یک کشف کاملن بزرگ کرده‌اند و از این قرار که: پیش‌ازاین که بدن فیزیکی از یک بیماری درد بکشد، پیکر انرژی از بیماری رنج می‌برد؛ شش ماه پیش تر. پس‌ازآن، پیکر فیزیکی دچار ناخوشی می‌شود. اگر بیماری سل و یا سرطان یا هر بیماری دیگری بگیرد، پیکر انرژی تو شش ماه زودتر شروع می‌کند به نشان دادن علائم بیماری. هیچ‌یک از معاینه‌ها، آزمایش‌ها روی پیکر فیزیکی، کوچک‌ترین نشانه‌ای

از بیماری به دست نمی‌دهند اما در پیکر الکتریکی علائم شروع به نشان دادن خود می‌کنند. نخست در پیرانامایا کوشا، نمایان می‌شود، بعد به آنامایا کوشا می‌رود. بنابراین حالا ممکن شده که شخص را پیش از بیماری، معالجه‌اش کرد. وقتی به این نقطه رسیده‌ایم دیگر بشریت از بیماری نجات یافته است. پیش از آن که دریایی که بیماری، عکس‌هایت که به کمک شیوه کرلیان<sup>۹</sup> گرفته شده، نشان می‌دهند که بیماری مشخصی در پیکر فیزیکی تو به وجود خواهد آمد. می‌توان بیماری را در پیرانامایا کوشا پیش‌گیری کرد. به همین خاطر یوگا در پاکی تنفس بسیار موثر است، زیرا پیرانامایا کوشا، از انرژی لطیف تشکیل شده، که از طریق تنفس در تو حاصل می‌شود. وقتی درست تنفس می‌کنی، پیرانامایا کوشای تو سالم و سرزنده و جالاک می‌ماند. چنین شخصی اصلن احساس خستگی نمی‌کند، چنین شخصی آماده به کار است، چنین شخصی به مصاف هر کاری می‌رود، همواره آماده است به خواست لحظه‌ها پاسخ بگوید. آماده به هر کاری‌ست. هرگز نمی‌توان او را بدون آمادگی دید. نه این که او خود را برای طرح آینده آماده می‌کند، نه. اما چنان سرشار از انرژی‌ست که در هر شرایطی به مصاف کارها می‌رود. لبریز از انرژی است. **تی جی** با پیکر انرژی کار می‌کند، شیوه‌ی پیرامایا هم با پیرامایا کوشا کار می‌کند. و آن‌گاه که دریافتی تنفس طبیعی به چه معناست، به پیکر دوم خود تعالی خواهی یافت. و پیکر دوم نیرومندتر از پیکر نخست است. و پیکر دوم بیشتر از پیکر نخست زندگی می‌کند.

وقتی شخصی می‌میرد تا سه روز می‌توان بیوپلاسمای او را دید. گاهی به خطا آن را روح او تلقی می‌کنند. پیکر فیزیکی می‌میرد اما پیکر انرژی او به زندگی ادامه می‌دهد. و اشخاصی که به‌طور ژرف مرگ را مورد آزمایش قرار داده‌اند، می‌گویند برای شخص مرده به مدت سه روز باور کردن مرگ بسیار دشوار است، زیرا همان فرم - و زنده‌تر از پیش، سالم‌تر از همیشه، زیباتر از هر زمان دیگری- او را در بر گرفته است. بسته به

<sup>۹</sup> - سیمون کرلیان یک دانشمند روسی است که بیش از ۶۰ سال پیش (۱۹۴۰) عینک‌های مخصوص برای دیدن هاله ساخت. بعدها دوربین‌های عکاسی و فیلم‌برداری ساخته شد. امروزه سیستم‌های پیشرفته GDV ساخته شده است که با روش‌های نوین و فن‌آوری محاسبات کامپیوتری در زمان کوتاهی یک چکاب کامل از وضعیت هاله و چاکراهی انسان، به کمک هاله انگشتان انجام می‌دهد. از این روش در مراکز تحقیقاتی و بیمارستان‌های کشورهای مثل امریکا، انگلستان، آلمان، ایتالیا و اسپانیا برای بررسی حالات سلامتی و بیماری استفاده می‌شود.

بزرگی بیوپلاسمای تو، می‌تواند حتما تا سیزده روز به حیات خود ادامه دهد و یا حتما بیشتر.

سامادهی در یوگا... در هند همه‌ی مرده‌ها را می‌سوزانند، به‌جز کسانی که به سامادهی، روشن‌شدگی رسیده باشند. و جسد او را به دلیل معینی نمی‌سوزانیم. به‌محض این که بدن سوزانده می‌شود، بیوپلاسمای او شروع به دور شدن از زمین می‌کند. به مدت چند روز می‌توان آن را احساس کرد، اما بعد در کیهان محو می‌شود. اما اگر جسد فیزیکی دست نخورده بماند، بیوپلاسمای او می‌تواند به آن بچسبد. و وقتی بیوپلاسمای شخصی که به سامادهی رسیده، به روشن‌شدگی، گرد سامادهی او، دور قبر او بتواند بماند برای بسیاری از انسان‌ها مایه‌ی برکت و رحمت خواهد بود. چنین است که بسیاری شکل مرشد خود را می‌بینند.

در آشرام اورویندو، جسد اورویندو در حالت سامادهی قرار دارد، او را نسوزانده، نابود نکرده‌اند. بسیاری احساس می‌کردند که اورویندو را آنجا از نزدیک دیده‌اند. یا گاهی همان صدای پایی را می‌شنیده‌اند که در زمان حیات اورویندو از او شنیده بودند. و گاهی او آنجا درست روبروی‌شان ایستاده است. این اورویندو نیست، بلکه بیوپلاسمای اوست. اورویندو رفته است، اما بیوپلاسمای او، پیرامان او می‌تواند صد سال دوام بیاورد. اگر شخص واقعا با پیکر انرژی خود یگانه شده باشد، بیوپلاسمای او می‌تواند پایدار بماند، و به هستی خاص خود ادامه بدهد.

باید تنفس طبیعی را درک کرد. به بچه‌های کوچک توجه کنید: آنها طبیعی نفس می‌کشند. به همین خاطر چنین سرشار از انرژی هستند. بچه‌ها پدر و مادرها را خسته می‌کنند.

بچه‌ای به بچه‌ی دیگر می‌گوید: "من آن قدر انرژی دارم که کفشم را در هفت روز کهنه می‌کنم." بچه‌ی دوم می‌گوید: "این چیزی نیست! من آن قدر انرژی دارم که لباس‌هایم را در سه روز کهنه می‌کنم." بچه‌ی سوم می‌گوید: "این‌ها که چیزی نیست! من آن قدر انرژی دارم که پدر و مادرم را در یک ساعت فرسوده می‌کنم."

در آمریکا یک بار دست به آزمایشی زدند: مردی بسیار نیرومند با هیكلی ورزشکارانه و انرژی‌ای عظیم می‌بایست بچه‌ای را دنبال و حرکات او را تقلید می‌کرد. هر کاری که بچه می‌کرد، مرد ورزشکار باید تقلید می‌کرد، باید ادای او را درمی‌آورد: هشت ساعت تمام. بعد از چهار ساعت مرد ورزشکار از پا درآمد، دراز به دراز روی زمین افتاد، زیرا برای بچه بسیار لذت‌بخش بود که همه کاری بکند، پریدن، دویدن، صدا زدن، فریاد

کشیدن. و ورزشکار می‌بایست همه‌ی آن کارها را فقط تقلید کند، بعد از چهار ساعت بچه هنوز سرشار از انرژی بود. ورزشکار از نفس افتاده بود؛ و گفت: "این بچه مرا می‌کشد، در این هشت ساعت. کاملن از پا افتاده‌ام. دیگر نمی‌توانم." او مشت‌زن بزرگی بود؛ اما بوکس چیز دیگری است؛ از پس يك بچه نمی‌توان بر آمد.

بچه این انرژی را از کجا می‌آورد؟ از پرانامایا کوشا می‌آید. يك بچه به شکل و شیوه ای طبیعی نفس می‌کشد و بدین طریق پرانای بیشتری، چی بیشتری تنفس می‌کند، و در شکم‌اش جمع می‌کند. شکم انبار است، مخزن است. يكبار بچه‌ای را زیر نظر بگیرید: طرز درست نفس کشیدن را می‌بینید. وقتی يك بچه نفس می‌کشد، سینه‌اش در این کار هیچ دخالتی ندارد. شکم‌اش بالا و پایین می‌رود. چنین است که انگار با شکم‌اش نفس می‌کشد. و همه‌ی بچه‌ها شکم کوچکی دارند؛ این شکم کوچک را به موجب تنفس‌شان و ذخیره‌ی انرژی‌شان دارند.

این روش درست نفس کشیدن است؛ دقت داشته باشید که خیلی از سینه استفاده نکنید. بعضی وقت‌ها می‌توانید از سینه استفاده کنید؛ در وضعیت اضطراری زندگی‌ات در خطر است و می‌دوی، این وقت می‌توانی از سینه استفاده کنی. وضعیت اضطراری ست، پس می‌توان سطحی نفس کشید، تند نفس کشید و دوید. اما به‌طور طبیعی نباید سینه را به کار گرفت. و به يك چیز دیگری هم باید توجه داشته باشید: تنفس سینه‌ای تنها برای شرایط اضطراری است، زیرا در شرایط اضطراری طبیعی نفس کشیدن مشکل است، زیرا برای طبیعی نفس کشیدن باید آرام ماند، که در این صورت دیگر نمی‌توان دوید، نمی‌توان دعوا کرد. به همین خاطر وقتی آدم آرام و رهاست، مانند بوداست. کسی که در يك موقعیت اضطراری-خانه در آتش می‌سوزد- طبیعی نفس می‌کشد، قادر نخواهد بود چیزی را نجات بدهد. یا در جنگل، ببری به یکی حمله می‌کند- و وقتی آدم در آن وضعیت طبیعی نفس بکشد و دیگر نگران وضعیت نیست. به خود می‌گوید: "باشد، بگذار هر چه می‌خواهد بکند." این آدم قادر به دفاع از خود نخواهد بود.

بنابراین طبیعت یک ابزار اضطراری خلق کرده، تنفس سینه‌ای اقدامی اضطراری است. وقتی ببری به تو حمله می‌کند، باید تنفس طبیعی را از یاد ببری و باید از سینه نفس بکشی. آن‌گاه توان دویدن پدید می‌آید، توان جنگیدن، با سرعت انرژی را سوزاندن. و در یک وضعیت اضطراری تنها دو امکان وجود دارد؛ جنگ یا گریز. هر دو

یک انرژی سطحی، اما فشرده را طلب می‌کنند. سطحی، اما یک وضعیت پر تنش و پریشان.

وقتی تنفس به هر شکلی سینه‌ای باشد، آدم وضعیت بسیار پر تنشی خواهد یافت. اگر آدم بی‌وقفه از طریق سینه نفس بکشد، همواره در ترس به سر خواهد برد، زیرا تنفس سینه‌ای تنها برای وضعیت اضطراری است. کسی که این شیوه‌ی تنفس را عادت خود کرده، پیوسته ترس خواهد داشت، در تنش به سر خواهد برد، در حال گریز خواهد بود. باینکه دشمنی در کار نیست، اما دشمنی در ذهن ساخته خواهد شد. و بدین طریق پارانویا ایجاد می‌شود.

در غرب هم چند نفری به این پدیده برخورد کرده‌اند. الکساندر لوون و دیگر طرف داران بیو انرژی- که در زمینه‌ی بیوانرژی پژوهش می‌کنند. این همان پرانا است. آنها دریافته‌اند، کسانی که ترس دارند، سینه‌شان پر از تنش است و بسیار سطحی نفس می‌کشند. اگر به آنها کمک شود تا تنفس‌شان را عمیق کنند، تا به شکم برسند، به پشت مرکز هارا، ترس‌های‌شان ناپدید می‌شود. اگر بتوان اعضای بدن‌شان را به آرامش رساند، مثلن همان‌طور که در رولفینگ<sup>۱۰</sup> اتفاق می‌افتد. آیدا رولف (Ida Rolf) برای تغییر ساختار درونی بدن، زیباترین روش را ابداع کرد. زیرا وقتی آدم سالیان سال سطحی تنفس کرده، ساختار عضلانی مشخصی را رشد می‌دهد، و حالا این ساختار عضلانی بر سر راه قرار می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد تا شخص درست و یا عمیق تنفس کند. و تازه اگر هم چند ثانیه‌ای به این فکر کند که باید عمیق نفس بکشد، باز هم وقتی مشغول کارش می‌شود تنفس سطحی سینه‌ای خواهد داشت. بنابراین باید ساختار عضلانی تغییر کند. وقتی ساختار عضلانی تغییر کند ترس ناپدید می‌شود و تنش ناپدید می‌شود. رولفینگ بسیار کارساز است، این روش با پرانامایا کوشا، پیکر

---

<sup>۱۰</sup> - اصطلاح رولفینگ از نام بنیان‌گذار آن، دکتر آیدا رولف، زیست شیمی‌دان و اندام‌شناس آمریکایی گرفته شده است. او بعد از لگد خوردن از اسب و درمان تحت نظر استخوان درمانگر، شیفته‌ی ساختار بدن انسان شد. نظامی که رولف ابداع کرد، که خود آن را یکپارچه‌سازی ساختاری می‌نامید، ترکیبی از دانش او از یوگا همراه با روش‌های دست‌کاری بود. دکتر آیدا رولف روش درمانی خود را به عنوان کاری برای ردیف کردن پشت انسان در امتداد نیروی گرانشی زمین ابداع کرد.

دوم، پیکر بیوپلاسم، پیکر بیوانرژی، با پیکر **چی** کار می‌کند و یا هر نام دیگری که به آن بدهیم.

به يك بچه توجه کند- به تنفس طبیعی‌اش- شما هم همان‌طور تنفس کنید. در هنگام دم بگذارید شکم پر شود و در هنگام بازدم شکم خالی شود، فروبنشیند. و بگذارید با این آهنگ شکم بالا و پایین برود، که در این حالت يك موسیقی، يك رقص انرژی ایجاد می‌شود- سرشار از ریتم، سرشار از آهنگ- و خودتان را چنان خالی از تنش احساس خواهید کرد، چنان چالاک و سرزنده، که باور این سرزندگی برای خودتان هم دشوار خواهد بود..

و بعد پیکر سوم است، مانومایا کوشا (Manumaya Kosha) پیکر ذهنی. سومین پیکر، بزرگ‌تر از پیکر دوم است، لطیف‌تر از پیکر دوم، رفیع‌تر از پیکر دوم. حیوانات دارای پیکر دوم هستند اما فاقد پیکر سوم‌اند. حیوانات بسیار سرزنده‌اند: نگاه کنید به يك شیر، که چگونه گام برمی‌دارد! چقدر زیبا، چقدر گیرا، چقدر باشکوه! انسان همیشه به این‌ها حسادت کرده است. نگاه کنید به آهو که چگونه می‌دود: با چه سبکی، با چه انرژی، چه پدیده‌ی شگفت‌انگیزی! اما انرژی انسانی هم امکان ارتقاء دارد. پیکر سوم مانومایا کوشا است، پیکر ذهنی یا پیکر روحی. این پیکر بزرگ‌تر، و فزادارتر از پیکر دوم است. اما وقتی این پیکر را در خود رشد نداده باشی، تنها به لحاظ اسکلت انسان هستی، بدون این که به‌طور واقعی يك انسان باشی. واژه‌ی "Mensch" از Man, Manuumaya ریشه می‌گیرد. واژه‌ی انگلیسی هم از ریشه‌ی سانسکریت Man است. واژه‌ی هندی برای انسان، Manushya است، که این هم از همان ریشه است. روح است که از تو يك انسان می‌سازد. اما تو کمابیش فاقد آن هستی. آنچه به جای آن داری، مکانیسمی دست‌ساز است. شما از طریق تقلید زندگی می‌کنید: پس، جان ندارید. وقتی شروع می‌کنید، از درون انگیخته، خودجوش زندگی کنید، وقتی شروع می‌کنید پاسخ‌های خاص خودتان را برای مسائل زندگی داشته باشید، وقتی پاسخ‌گو می‌شوید، شروع می‌کنید به رشد و تکامل در مانومایا کوشا. آن‌گاه است که پیکر ذهنی شکفته می‌شود.

به‌طور متعارف، وقتی هندو، مسلمان یا مسیحی هستی، ذهنی عاریتی داری؛ آن ذهن تو نیست. ممکن است که مسیح انفجار عظیمی را در پیکر ذهنی خود تجربه کرده باشد؛ اما از آن پس آدم‌ها فقط از او تقلید کرده‌اند. این چنین تقلیدی نمی‌تواند شما را به شکفتگی درونی برساند. این تقلید تبدیل به مانع می‌شود. تقلید نکنید؛ تلاش

کنید به جای تقلید، بفهمید. در این حالت پیوسته سرزنده تر، مستقل تر و پاسخ گو تر می شوید. و شاید هم به خطا بروید، اما اجازه‌ی اشتباه کردن به خود بدهید. زیرا برای کسی که از اشتباه می ترسد امکان رشد وجود ندارد. اشتباه‌ها خوب هستند. اشتباه باید صورت بگیرد. فقط به هوش باشید که یک اشتباه را دو بار نکنید. اما از اشتباه نترسید. انسان‌هایی که ترسی بزرگ از اشتباه دارند هرگز رشد نمی کنند. همان جایی که هستند می مانند، ترس دست و پای شان را می بندد. زنده نیستند.

ذهن در موقعیت‌هایی رشد می کند که به حال خود رها شده باشی، وقتی که تنها در مقابل شان ایستاده‌ای. انرژی خود را به کار می گیری تا راه حلی پیدا کنی. تا پایان زندگی از کسی راه حل نخواه. افسار زندگی خود را به دست خود بگیر؛ مرادم همین است، وقتی که می گویم: "کار خود کن!" گرفتار مشکلات خواهی شد... مسلم است که دنبال کردن دیگران مطمئن تر است، راحت تر است که خودت را به مجموعه پیوند بزنی، عادت‌ها، سنت‌ها و کتاب‌ها را دنبال کنی. این کار خیلی ساده است، همه کس همین کار را می کند- کافی ست که تنها، عضو مرده‌ی گله باشی، آنجا بروی که همه می روند، پاسخ گو تو نیستی. اما در این حالت پیکر ذهنی تو، مانوما یا کوشای تو، سخت درد خواهد کشید، دردی هولناک؛ زیرا امکان رشد نخواهد داشت. ذهن خود را رشد نخواهی داد و چیز بسیار بسیار زیبایی را از کف خواهی داد، چیزی که پلی است در خدمت رشد و تعالی به مراحل رفیع.

بنابراین همیشه در نظر داشته باشید، همه‌ی حرف‌های مرا می توانید به دو شیوه دریافت کنید. می توانید به دلیل اتوریتته‌ی من بگیریدشان: "این حرفی ست که آشو می زند، پس باید درست باشد"- اما در این صورت رنج خواهید برد، زیرا رشد نخواهید یافت. به چیزی که می گویم گوش کنید، تلاش کنید آن را بفهمید، وارد زندگی خودتان بکنید، امتحان اش کنید، ببینید چگونه عمل می کند، و نتایج خودتان را بگیرید. شاید شما هم به همان نتایج برسید، شاید هم نه. هرگز ممکن نیست دقیقن همان باشد، زیرا شما شخصیت دیگری دارید، جوهری یگانه هستید. همه‌ی آنچه من می گویم از هستی خودم رویداده است. به ناگزیر و به شکل و شیوه‌ای در ژرفای وجود من ریشه دوانده است. شما هم ممکن است به نتایج مشابهی برسید، اما این‌ها نمی توانند کاملن یکسان باشند. شما نباید به سادگی تجربه‌های من را تجربه‌های خودتان تلقی کنید. تلاش کنید من را بفهمید، تلاش کنید یاد بگیرید، اما نباید دانش من را در سرتان

گردآوری کنید، نباید تجربه‌های مرا گردآوری کنید. در این صورت است که پیکر ذهنی شما رشد می‌کند.

اما آدم‌ها شیفته‌ی راه‌های میان‌بر هستند. می‌گویند: "وقتی تو می‌دانی، کفایت می‌کند. برای چه مورد امتحان و آزمایش‌اش قرار دهیم؟ ما به تو ایمان داریم". یک انسان مومن فاقد پیکر ذهنی (Manumaya Kosha) است. او یک پیکر ذهنی جعلی دارد، که از هستی خود او رشد و نمو نکرده، بلکه از بیرون به او تحمیل شده است. بالاتر و بزرگ‌تر از مانومایا کوشا، ویگیانامایا کوشا (Vigyanamaya Kosha) است - این پیکر شهودی است. بسیار بسیار گسترده است. در این پیکر، اکنون دیگر هیچ چیز عقلانی نیست، فراتر از عقل می‌رود، بسیار، بسیار لطیف است، دریافتی شهودی است. دیدن بی‌میانجی چیزها در طبیعت است. اندیشیدن به، نیست. درخت سروی در حیاط: تنها نگاهش می‌کنی. درباره‌اش فکر نمی‌کنی؛ شهود، این "درباره" را نمی‌شناسد. تو تنها گشوده‌ای، آماده‌ی پذیرش و واقعیت طبیعت راستین‌اش را آشکار می‌کند. فرافکنی نمی‌کنی. دنبال دلایل عقلانی نمی‌گردی، دنبال نتایج نمی‌گردی، اصلن پی چیزی نمی‌گردی. دنبال چیزی نیستی، تنها منتظری و واقعیت خود را به روی تو می‌گشاید - مکاشفه‌ای صورت می‌گیرد.

پیکر شهودی، تو را تا افق‌های دور می‌برد، اما هنوز پیکر دیگری هم هست. و آن هم پیکر پنجم، آناندامایا کوشا (Ananandamaya Kosha) است، پیکر رستگاری. این پیکر واقعن در دور دست‌هاست. سرمستی ناب است. فراسوی شهود است حتا. از یاد نبرید: این پنج دانه‌ی بذر، تنها پوسته‌اند. فراسوی این خمسه، واقعیت شماس است. این‌ها فقط پوسته‌های بذرنند که شما را در بر گرفته. نخستین‌شان بسیار زمخت است؛ در عمل تخته‌بند یک متر و هشتاد سانتی‌متری. دومین پیکر بزرگ‌تر است، سومین از آن هم بزرگ‌تر، چهارمین پیکر باز هم بزرگ‌تر است، پنجمین پیکر بسیار بزرگ است؛ اما هم‌چنان دانه‌ی بذرنند. همه‌ی آن‌ها کران‌مند هستند. وقتی همه‌ی پوسته‌های دانه از میان می‌روند و عربان درواقعیت خود می‌ایستی، آن‌گاه بیکرانی. این است آنچه یوگا می‌گوید: تو خدا هستی - آهام براهاماسمی (Aham Brahmasmi). خود تو براهمنی. اکنون بالاترین واقعیت در نفس خود هستی؛ اکنون همه‌ی مرزها از میان برخاسته‌اند. تلاش کنید این را بفهمید. مرزها اینجا هستند، آن‌ها دایره‌هایی دور شما می‌کشند. نخستین مرز بسیار بسیار محکم است. غلبه بر آن بسیار دشوار است. انسان‌ها در پیکر فیزیکی خود محدود می‌مانند و فکر می‌کنند که پیکر فیزیکی همه‌چیز زندگی‌شان



است. در آنجا ساکن نشوید. پیکر فیزیکی تنها، پله‌ای به پیکر انرژی است. پیکر انرژی هم پله‌ای است که شما را به پیکر ذهنی می‌رساند، این هم پله‌ای است به پیکر شهودی. این هم پله‌ای است به پیکر رستگاری. پس از پیکر رستگاری، جهشی می‌کنی - حالا دیگر پله‌ای در کار نیست: جهش را به درون مفاک هستی خود خطر می‌کنی، به بی‌نهایت، به ابدیت.

این‌ها پنج بذرنند. مطابق این پنج دانه‌ی بذر یوگا سیستم دیگری هم دارد: پنج بوتا (Bhuta)-پنج عنصر بزرگ. بدن شما از خوراک تشکیل شده، از خاک؛ خاک نخستین عنصر است. هیچ ربطی به این خاک ندارد. به‌عنوان عنصر معنای‌اش فقط این است: هر جا که ماده است، خاک است. هر چیز مادی خاک است، غیر لطیف، خاک است. در وجود تو بدن است، بیرون از وجود تو، بدن چیزهای دیگر است. ستاره‌ها از خاک تشکیل شده‌اند، هر چیزی که وجود دارد از خاک تشکیل شده است. نخستین قالب از خاک است. پنج بوتا یعنی پنج عنصر: خاک، آتش، آب، هوا، اثیر.

خاک با نخستین پیکر شما مطابقت دارد، با آنامایا کوشا، با پیکر خوراکی شما. آتش مطابق است با پیکر دوم، پیکر انرژی یا بیوپلازما یا چی یا پرانامایا کوشا؛ این پیکر کیفیت آتش را دارد. عنصر سوم آب است، منطبق است بر پیکر سوم، مانومایا کوشا، پیکر ذهنی. این پیکر کیفیت آب را دارد. توجه کن به ذهن که چگونه مثل آب پیوسته در جریان، پیوسته در جنبش، جاری به‌مانند رود. چهارمین عنصر هوا است، عملاً نامرئی. نمی‌توان آن را دید، اما همه جا هست، می‌توان احساس‌اش کرد. مطابقت دارد با پیکر شهودی، ویگیانامایا کوشا. و بعد آکاش است، اتر؛ نمی‌توان حتماً آن را احساس کرد - لطیف‌تر از هواست. تنها می‌توان باورش داشت، تنها به آن اعتماد کرد، که وجود دارد. آن فضای پاک است؛ رستگاری است.

اما تو صاف‌تر از فضای صافی، ظریف‌تر از فضای صاف. واقعیت تو چنان است که انگار نیستی. به همین سبب بودا گفت: "آناهاتا؛ نابود؛ هستی تو مثل نا هستی است." چرا نا هستی؟ زیرا خود را از همه‌ی عناصر زمخت بسیار دور کرده است. هستیت ناب است. هیچ چیز درباره‌ی آن نمی‌توان گفت، هیچ توصیفی بیانگر نیست. این‌ها پنج بوتا هستند، پنج عنصر کلان، که با پنج کوشا، پنج پیکر شما مطابقت دارند.

بعد آموزه‌ی سوم: می‌خواهم شما همه‌ی آن را درک کنید، زیرا کمک خواهد کرد تا سوترا را بفهمید، که درباره‌اش سخن خواهیم گفت. بر اساس این آموزه، هفت چاکرا وجود دارد. واژه‌ی چاکرا در واقع به معنای مرکز نیست. واژه‌ی مرکز از عهده‌ی توصیف

آن بر نمی آید، تا توضیح‌اش دهد و یا برگردانش کند، زیرا وقتی "مرکز" می‌گوییم، به نظر چیز ایستایی می‌آید. و چاکرا به معنای چیزی پویاست. واژه‌ی چاکرا به معنای "چرخ" است؛ چرخ در حال چرخیدن. بنابراین یک چاکرا مرکزی پویا در وجود توست، یک گرداب، گردباد. پویاست، میدان انرژی گرد خود ایجاد می‌کند.

حالا هفت چاکرا: نخستین‌شان یک پل است، واپسین‌شان هم یک پل است. پنج چاکرای دیگر مطابقت دارند با پنج ماهابوتا (Mahabhuta)، پنج عنصر کلان یا پنج دانه ی بذر. سکس یک پل است، پلی بین تو و زمخت‌ترین طبیعت، پراکرتی (Prakriti). ساهارار (Saharar)، هفتمین چاکرا هم یک پل است، پلی بین تو و مغاک واپسین. این دو پل‌اند. پنج چاکرای باقی مطابقت دارند با پنج عنصر و پنج پیکر.

این چهارچوب سیستم پاتانجلی است. فراموش نکنید که این دلبخواهی است. باید به‌عنوان ابزار کمکی مورد استفاده قرار بگیرد و نباید به‌عنوان دگم مورد مشاجره قرار گیرد. نص یک الهیات نیست. تنها یک نقشه‌ی سودمند است. وارد یک منطقه‌ی بیگانه در قلمرویی ناشناخته می‌شوی و نقشه‌ای را با خود می‌بری. نقشه به‌طور واقعی آن منطقه را به نمایش نمی‌گذارد. چگونه ممکن است که یک تکه نقشه، سرزمینی را به نمایش بگذارد؟ نقشه بسیار کوچک است، و آن سرزمین بسیار بزرگ. روی نقشه، شهرهای بزرگ یک نقطه‌اند. این نقطه‌های کوچک چطور می‌توانند شهرهای بزرگ را نشان بدهند؟ روی نقشه، خیابان‌ها فقط یک خط‌اند. چگونه ممکن است که خیابان‌ها فقط یک خط باشند؟ کوه‌ها فقط یک علامت‌اند، رودخانه‌ها هم - از کوچک‌ترها صرف‌نظر کرده‌اند. تنها کلان‌ها را نشان داده‌اند. اینجا یک نقشه است و نه یک مرام.

فقط پنج پیکر وجود ندارد، پیکرهای بسیاری وجود دارد، زیرا میان دو پیکر، پیکر دیگری وجود دارد که آن دو را به هم می‌پیوندد و به همین ترتیب تا آخر. تو به‌مانند یک پیاز هستی، لایه‌ای بر لایه‌ای. اما به این پنج پیکر بسنده می‌کنیم... این‌ها پیکرهای بنیادی هستند؛ مهم‌ترین‌شان هستند. در این رابطه زیاد خودتان را اذیت نکنید، خب؟ بودایی‌ها به هفت پیکر قائل‌اند، جین‌ها می‌گویند که نه پیکر وجود دارد. این اشتباه نیست و تناقض هم نیست، زیرا مسئله برمی‌گردد به نقشه‌ها. در نقشه‌ی کل جهان، حتا شهرهای بزرگ ناپدید شده‌اند، رودخانه‌های بزرگ هم. وقتی نقشه‌ی یک کشور را نگاه می‌کنید، در آن چیزهای جدیدی می‌بینید که در نقشه‌ی جهان نبوده. و وقتی نقشه‌ی یک ناحیه را نگاه می‌کنید باز هم چیزهای بیشتری می‌بینید. و وقتی نقشه‌ی منطقه‌ی محدودتری را نگاه می‌کنید باز هم چیزهای بیشتری می‌بینید. و وقتی نقشه

ی يك شهر را نگاه می کنید باز هم چیزهای بیشتری می بینید. و وقتی نقشه‌ی يك خانه را می بینید باز هم طبیعتا... و همین طور، بیشتر چیزها به دیده می آید.

چین‌ها می گویند نه، بودا می گوید هفت، پاتانجلی می گوید پنج. دبستان‌هایی هست که قائل به تنها سه پیکرند. و طبیعتا همه‌ی اینها درست می گویند و مشاجره‌ای میان شان در نمی گیرد. آنها فقط چند ابزار دست شما می دهند تا با آن‌ها بتوانید کار کنید. و من فکر می کنم که پنج عدد کاملی است. زیرا بیشتر از پنج، زیادی است و کمتر از پنج هم خیلی کم. پنج طنین کمال را دارد. و پاتانجلی اندیشمندی متعادل است.

حالا چند نکته درباره‌ی چاکراها. نخستین چاکرا، نخستین مرکز پویا، سکس-مولادار (Muladhar) است. این چاکرا تو را به طبیعت پیوند می زند، به گذشته پیوند می زند و به آینده پیوند می زند. تو از بازی جنسی دوانسان زاده شده‌ای. بازی جنسی پدر و مادر علت تولد توست. از طریق مرکز جنسی با پدر و مادر پیوند خورده‌ای و با والدین پدر و مادر و به همین ترتیب. از طریق مرکز جنسی با کل گذشته پیوند خورده ای، خط سرخ از طریق مرکز جنسی کشیده شده و وقتی بچه‌ای از تو به دنیا می آید بدین طریق به آینده پیوند می خوری.

عیسا دوست داشت با خشن‌ترین شیوه این نکته را روشن کند: "اگر از پدر و مادرت نفرت نداشته باشی، نمی توانی مرا دنبال کنی." طنینی بسیار خشن دارد، باورش سخت است، چنین حرفی از انسانی مثل مسیح... چرا چنین کلمات خشنی را به کار می گیرد؟ او که تجسم هم‌دردی است! او که عشق است. پس چرا می گوید: "از پدرت نفرت داشته باش، از مادرت نفرت داشته باش اگر می خواهی دنبال من بیایی؟" معنایش این است: خودت را از زنجیره‌ی جنسی آزاد کن. با این سخن به‌طور نمادین می گوید: از مرکز جنسی فراتر برو. آن‌گاه دیگر نه به گذشته وابسته‌ای و نه به آینده.

این سکس است که تو را به پاره‌ای از زمان تبدیل می کند. هر گاه که بتوانی فراتر از سکس بروی، پاره‌ای از ابدیت خواهی بود، نه پاره‌ای از زمان. ناگهان اکنونی زاده خواهد شد و تو آن اکنونی. اما وقتی از مرکز سکس می بینی، گذشته هم هستی، زیرا رنگ چشمان تو به رنگ چشمان مادر یا پدرت است و پیکر تو اتم‌ها و سلول‌های میلیون‌ها نسل را دارد. ساختار، ساختار زیستی تو پاره‌ای از استمراری طولانی است. حلقه‌ای هستی در زنجیری دراز.

در هند می گویند تنها وقتی می توانی دین خود نسبت به پدر و مادرت را ادا کنی که خودت بچه‌دار شوی. اگر می خواهی دین خود نسبت به گذشته را ادا کنی، باید

آینده‌ای بسازی. اگر واقعن می‌خواهی ادایش کنی، راه دیگری وجود ندارد. مادرت تو را دوست می‌داشته، پدرت تو را دوست می‌داشته، حالا که آنها رفته‌اند چه کار می‌توانی بکنی. می‌توانی مادر و یا پدر بچه‌های خودت بشوی و در مقابل طبیعت ادای دین کنی، در مقابل همان سرچشمه که پدر و مادرت از آنجا آمده بودند، که تو آمده‌ای و بچه‌های تو خواهند آمد.

سکس زنجیری کلان است. زنجیری برای کل جهان است، سامسار است؛ مفصلی ست که به دیگران وصل می‌کند. دقت کرده‌اید؟ در آن لحظه‌ای که در خود میل جنسی احساس می‌کنی، شروع می‌کنی به دیگران فکر کردن.

وقتی احساس جنسی نداری، اصلن به دیگران فکر نمی‌کنی. انسانی که فراسوی سکس رفته، فراتر از دیگران هم رفته است. ممکن است در جامعه هم زندگی کند اما او در جامعه نیست. ممکن است در میان جمع هم باشد اما او تنهاست. انسانی که حس جنسی دارد ممکن است بر قله‌ی هیمالایا نشسته باشد، تنهای مادرزاد، اما به دیگران فکر می‌کند. ممکن است به ماه فرستاده شود تا در آنجا مراقبه کند، اما درباره‌ی دیگران مراقبه خواهد کرد.

سکس پلی به دیگران است. وقتی سکس از میان برمی‌خیزد، زنجیر پاره می‌شود. و تازه، فرد می‌شوی. به همین خاطر است که شخصی می‌تواند تسخیر شده‌ی سکس باشد و هرگز هم احساس خوشبختی نکند، زیرا که سکس شمشیری دو لبه است. تو را به دیگران وصل می‌کند اما فردیت را از تو دریغ می‌دارد. نمی‌گذارد خودت باشی. تو را در قالب‌های رفتاری نگه می‌دارد، در بردگی، در زنجیر. اما وقتی نمی‌توانی آن را تعالی ببخشی، تبدیل می‌شود به مکنده‌ی انرژی؛ به سوپاپ اطمینان.

انسان‌هایی که در نخستین وادی نخستین مرکز، مولادار، به سر می‌برند، تنها برای چیزی کاملن کودکانه زندگی می‌کنند. پیوسته انرژی تولید می‌کنند، زیادی می‌آورند و مدام دورش می‌اندازند. می‌خورند، کار می‌کنند، می‌خوابند، خیلی کارها برای تولید انرژی می‌کنند. بعد می‌گویند: "با این‌ها چه کار کنیم؟ برای‌مان زیادی است." و بعد دورش می‌اندازند. به نظر دایره‌های شیطانی می‌رسد. وقتی دورش انداختند احساس خلاء می‌کنند. باز خود را با سوخت جدید پر می‌کنند، با غذای جدید، با کار جدید، و وقتی انرژی گرد آمد، به تعبیر خودشان احساس "پُری" می‌کنند. بار، به شکلی باید زمین گذاشته شود. به‌این ترتیب سکس به برون‌ریزش هیجانی خالص تبدیل می‌شود: دایره‌های شیطانی از پر و خالی کردن انرژی. بسیار پوچ به نظر می‌آید. تا زمانی که از

مراکز فراتر انرژی بی‌خبری، که می‌توانند این انرژی را جذب کنند، که می‌توانند آن را به طریزی خلاق به کار بگیرند، در دایره‌ی شیطانی رابطه‌ی جنسی در تنش خواهی ماند. به همین خاطر همه‌ی ادیان به شکلی رابطه‌ی جنسی را کنترل می‌کنند. این کار تنها به سرکوب می‌انجامد، که بسیار خطرناک است. وقتی مرکز جدیدی باز نمی‌شود و انرژی خود را مدام مورد داوری قرار می‌دهی و محکوم‌اش می‌کنی، مورد اجبار قرارش می‌دهی و سرکوب‌اش می‌کنی، آن‌گاه روی کوه آتشفشان نشست‌های. هر لحظه ممکن است منفجر شوی؛ روان‌رنجور می‌شوی. دیوانه می‌شوی. پس آن بهتر که خود را سبک کنی. اما مرکزهایی وجود دارند که این انرژی را جذب می‌کنند و هستی بزرگ‌تر و امکان‌های کلان‌تری را به روی تو می‌گشایند.

اگر خاطرتان مانده باشد در واپسین روزها در این باره صحبت کردیم که دومین مرکز، در کنار مرکز سکس، هارا (Hara) است، مرکز مرگ. به خاطر این مرکز است که انسان‌ها ترس دارند که از سکس فراتر بروند، زیرا در آن لحظه‌ای که انرژی فراتر از سکس می‌رود، مرکز هارا را لمس می‌کند و ترس به آدم دست می‌دهد. به همین خاطر انسان‌ها ترس دارند که حتا در عشق عمیق شوند، زیرا وقتی انسان به ژرفای عشق می‌رود، مرکز سکس چنان موج‌های بلندی تولید می‌کند که تا مرکز هارا فرا می‌رود و این تولید ترس می‌کند.

خیلی‌ها پیش من می‌آیند و می‌پرسند: "چرا از جنس مخالف این همه ترس داریم؟" - از مردها و یا از زن‌ها- "چرا این‌قدر می‌ترسیم؟" این ترس از جنس مخالف نیست. این ترس از خود رابطه‌ی جنسی‌ست، زیرا وقتی به عمق سکس می‌روی، این مرکز پویا می‌شود، میدان‌های بزرگ انرژی ایجاد می‌کند و این میدان‌های انرژی روی مرکز هارا می‌افتند. در ارضای جنسی چیزی درست در زیر ناف به لرزه در می‌آید؛ می‌تپد. توجه کرده‌اید؟ این تپیدن روی هم افتادن مرکز جنسی با هارا است. به همین خاطر انسان‌ها از سکس هم ترس دارند. مخصوصاً از رابطه‌ی درونی عمیق، از خود ارضای جنسی ترس دارند.

اما باید به دومین مرکز وارد شد، در آن رخنه کرد، این مرکز باید گشوده شود. مراد مسیح همین است، وقتی که می‌گوید: تنها آن‌گاه می‌توان باز زاده شد که پیشتر مرده باشی.

دو سه روز پیش، در عید پاک، یکی از من پرسید: "امروز عید پاک است، نمی‌خواهی حرفی در این باره بزنی؟" من فقط يك حرف دارم و آن هم این که هر روز عید پاک

است، زیرا عید پاك روز رستاخیز مسیح است. مصلوب شدن او و رستاخیز او، مرگ او و تولد دوباره‌ی او. هر روز عید پاك است، اگر که رفتن به مرکز هارا را خطر کنی. نخست به صلیب کشیده خواهی شد- صلیب در مرکز هارای توست. تو آن را با خود حمل می‌کنی، تنها باید بدان جا وارد شوی و بر آن صلیب بمیری و بعد رستاخیز صورت می‌گیرد.

اگر یلغار در مرکز هارا بمیری، مرگ از میان می‌رود؛ و آن‌گاه برای نخستین بار متوجه دنیای جدید، بعد نوینی می‌شوی. آن وقت می‌توانی مرکزی را ببینی که بالاتر از هارا قرار دارد یعنی مرکز ناف. و مرکز ناف، فضای رستاخیز می‌شود، زیرا مرکز ناف مرکزی است که نیرومندترین انرژی را داراست. مخزن انرژی‌ست در جوهر خود. وقتی دریافتی که از مرکز سکس به مرکز هارا رسیده‌ای، این را هم درمی‌یابی که امکانی وجود دارد تا خود را معطوف درون کنی. دری را باز کرده‌ای. حالا نمی‌توانی روی آرامش را ببینی، مگر این که همه‌ی درها را باز کنی. دیگر نمی‌توانی در آستانه بمانی، وارد قصر شده‌ای. حالا می‌توانی درها را یکی پس از دیگری باز کنی. مرکز هارا درست در وسط قرار دارد. مرکز قلب، میان مرکز پایین و مرکز بالا قرار دارد. نخست مرکز سکس است، و بعد مرکز هارا و بعد مرکز ناف و پس از مرکز قلب است. سه مرکز، پایین مرکز قلب است و سه مرکز بالای آن. قلب، درست در میانه است. باید تا حالا "مهر سلیمان" را دیده باشید. در آیین یهود، به‌ویژه در اندیشه‌ی کابالایی، مهر سلیمان، نمادی بسیار مهم است. این مهر سلیمان، نماد مرکز قلب است. سکس رو به پایین جریان دارد؛ سکس با يك مثلث نمایانده می‌شود که راس آن رو به پایین است. ساهاسرار رو به بالا جریان دارد؛ ساهاسرار هم با يك مثلث به نمایش در می‌آید، که راس آن رو به بالاست و قلب درست در مرکز قرار دارد، آنجا که مثلث ساهاسرار، مثلث سکس را قطع می‌کند. دو مثلث روی هم می‌افتند، در هم ذوب می‌شوند و تبدیل به ستاره‌ای شش پر می‌شوند- این مهر سلیمان است. قلب، مهر سلیمان است.

یلغار که قلب خود را گشود، برای امکان‌های بالاتر مهیا هستی. پایین قلب تو يك انسان می‌مانی، بالای قلب به ابر انسان تبدیل می‌شوی

بعد از مرکز قلب، مرکز گلو است، و بعد چشم سوم است و بعد ساهاسرار. قلب یعنی احساس عشق. قلب یعنی جذب کردن عشق، به عشق تبدیل شدن است. گلو یعنی خود را به بیان در آوردن، ارتباط گرفتن، ابلاغ کردن، عشق را به دیگران دادن.

و وقتی به دیگران عشق می‌دهی، چشم سوم به کار می‌افتد. وقتی آغاز به بخشیدن می‌کنی، فراتر و فراتر می‌روی.

انسانی که تنها می‌گیرد و می‌گیرد، پیوسته فروتر و فروتر می‌رود. انسانی که مدام و بی‌گسست می‌بخشد، فراتر و فراتر و فراتر می‌رود. خست بدترین وضعیتی است که انسانی می‌تواند بدان گرفتار آید، و یک بخشنده بودن، والاترین موقعیت برای انسانی که می‌تواند خود را بگشاید.

پنج پیکر، پنج ماهابوتا و پنج مرکز به اضافه‌ی دو پل، این چهارچوب است، نقشه این است. پشت این چهارچوب، تمام تلاش‌های یوگی‌هاست، تا سامیاما (Samyama) را در هر گوشه و کنار جهان با خود حمل کنند، تا به روشن‌شدگی برسند، تا از روشنایی سرشار شوند.

حالا سوتراها:

نیروی که، برای رسیدن به موقعیت آگاهی، که در بیرون پیکر ذهنی (ذهن-پیکر) (Manumaya Sharir) قرار دارد و بدین سبب تصورناپذیر است، ماهاویدها (Mahavideha) نام دارد. از طریق این نیرو ویران می‌شود هر چیزی که روشنایی را در پرده نگه می‌دارد.

به‌محض این که از پیکر ذهنی فراتر بروی، برای نخستین بار در خواهی یافت که نه نیروی ادراک، بلکه شاهد هستی. زیر فهم، خودت را با آن هم هویت می‌دانی. به مجرد این که درمی‌یابی که افکار، تصاویر ذهنی، تصورات تنها ابژه‌هایی هستند، ابرهایی در خودآگاهی تو، از آن‌ها جدا شده‌ای، و البته گذرا. به موقعیتی دست می‌یابی که فراسوی پیکر است.

ماهاویدها به شخصی گفته می‌شود که فراسوی پیکر رفته است، کسی که دیگر تخته‌بند تن نیست، کسی که می‌داند پیکر نیست، نه پیکر لطیف و نه پیکر زمخت، کسی که می‌داند بی‌نهایت، بیکران است. ماهاویدها کسی است که تجربه کرده که بیکران است، که همه مرزها محدودیت، قیدوبند هستند، که او می‌تواند آن‌ها را درهم بشکند، رهای‌شان کند و با آسمان بیکران یگانه شود.

لحظه‌ای که در آن شخص خود را چونان بیکرانگی باز می‌شناسد، لحظه‌ای تعیین کننده است: "از طریق این نیرو ویران می‌شود، هر چیزی که روشنایی را در پرده نگه می‌دارد." آن‌گاه حجاب‌هایی که روشنایی را پوشانده‌اند، فرومی‌افتند. نوری هستی که زیر پرده‌های بسیار زیاد پوشیده مانده. آهسته اما با اطمینان پرده‌ها یکی پس از دیگری

باید کنار زده شوند، آن‌گاه پیوسته روشنایی بیشتری به بیرون نشت می‌کند. وقتی مانومایا کوشا، ذهن-پیکر را پشت سر نهادی، وارد مراقبه می‌شوی، تبدیل به نا-متفکر می‌شوی. همه‌ی تلاش ما معطوف به این است که فراتر از مانومایا کوشا برویم- چگونه آدم به این امر آگاه می‌شود که "من روند تفکر نیستم." به کارگیری سامیاما بر [پیکر] زمخت، ثابت، لطیف، موقعیت همه جا نافذ و فعال، استادی بر پنج عنصر (Panchabhutas) را به ارمغان می‌آورد.

این یکی از پرمعناترین سوتراهای پاتانجلی است، با ظرفیتی عظیم و بسیار با اهمیت برای دانش آینده. دیر یا زود دانش معنای این سوترا را کشف خواهد کرد. دانش، اکنون دست‌به‌کار شده است. این سوترا می‌گوید که همه‌ی عناصر جهان (Pancha Mahabhuta) - یعنی خاک، هوا، آتش و غیره- همه از هیچ می‌آیند و باز به هیچ می‌روند تا به آرامش بپردازند همه‌چیز از هیچ می‌آید و آن‌گاه که خسته است، به همان جا بازمی‌گردد تا در هیچ به استراحت بپردازد.

امروز دانشمندان، به‌ویژه فیزیکدان‌ها، هم بر این باورند که ماده از هیچ به وجود آمده است. هر چه بیشتر به ژرفای ماده نفوذ کرده‌اند بیشتر به این شناخت رسیده‌اند که چیزی به‌مثابه "ماده" وجود ندارد. هر چه ژرف‌تر می‌روند ماده گریزان‌تر می‌شود و از میان انگشتان‌شان در می‌رود. هیچ می‌ماند، تنها خلاء، تنها فضای ناب. همه‌چیز از فضای ناب زاده می‌شود. بسیار غیرمنطقی به نظر می‌آید، اما زندگی غیرمنطقی است. کل دانش مدرن غیرمنطقی شده، زیرا با درنگ بر منطق نمی‌توان به‌واقعیت راه یافت. هر کس که می‌خواهد به‌واقعیت راه یابد باید که منطق را به کناری نهد. و وقتی قرار است میان منطق و واقعیت یکی را انتخاب کنیم، چه کسی منطق را انتخاب می‌کند؟ منطق را باید به حال خود گذاشت. تنها پنجاه سال پیش دانشمندان دریافته‌اند که کوانت‌ها، ذره‌ی ریز الکتریکی، به شکل و شیوه‌ی خنده‌داری رفتار می‌کنند- مثل استاد ذن، باور نکردنی، مضحك. گاهی شبیه امواج به نظر می‌رسند و گاهی مثل ذره. پر واضح است که یک چیز یا فقط یک ذره می‌تواند باشد و یا یک موج. یک چیز و همان بودن دو چیز به‌طور هم‌زمان ممکن نیست. یک ذره یا یک موج؟ بله این بدان معناست که یک چیز می‌تواند نقطه باشد و یک خط- هر دو باهم، در یک زمان. ناممکن است! اقلیدس هرگز تاییدش نمی‌کند. ارسطو ردش خواهد کرد و خواهد گفت: "شما دیوانه شده‌اید. یک نقطه، یک نقطه است و یک خط، نقطه‌های بسیار پشت سر هم است؛ چطور ممکن است یک نقطه یک خط باشد و در عین حال نقطه بماند؟ مهم‌بله به نظر می‌آید." و اقلیدس



و ارسطو بر صحنه مسلط بودند. فقط پنجاه سال پیش بود که کل عمارت به هم ریخت، زیرا دانشمندان کشف کردند که کوانتوم، ذره‌ی الکتریکی، هم این و هم آن رفتار را هم‌زمان از خود نشان می‌دهد. اهل منطق سینه سپر کرده و اعلام نمودند: "این امر محال است." فیزیکدان‌ها گفتند: "چه کاری از دست ما ساخته است؟ مسئله بر سر محال و ممکن نیست، این‌گونه است، به همین سادگی! در این رابطه کاری از دست ما برنمی‌آید. چه کار کنیم که کوانتوم به حرف ارسطو گوش نمی‌دهد؟ و وقتی کوانتوم رفتاری غیر اقلیدسی دارد و از هندسه‌ی اقلیدس پیروی نمی‌کند، چه کاری از دست ما ساخته است؟ حالا یکبارہ این رفتار را در پیش گرفته و ما باید توجه‌مان به رفتار امر واقعی و واقعیت باشد." اینجا با یک چرخش کاملن تعیین‌کننده‌ی تاریخ آگاهی بشری روبرویم.

این باور هم در میان بود که هر چیزی تنها از یک چیز دیگر می‌تواند به وجود بیاید. قطعن و به‌طور طبیعی، و کاملن روشن! چطور ممکن است چیزی از هیچ به وجود بیاید؟ بعد ماده از میان برخاست و دانشمندان ناگزیر به این نتیجه رسیدند که همه چیز از هیچ زاده شده و باز همه چیز در هیچ محو می‌شود. امروز دانشمندان از "سیاه‌چاله‌ها" سخن می‌گویند.

سیاه‌چاله‌ها، چاله‌های عظیم تهیت‌اند. باید تهیت "غول‌آسا" نامگذاری‌اش کنم، زیرا تهیت فقط یک غیاب ساده نیست. سرشار از انرژی است اما انرژی تهیت. چیزی در آنجا نمی‌توان یافت، اما آنجا انرژی هست

امروز گفته می‌شود که سیاه‌چاله‌ها در وجود هستی‌اند. و آن هم به موازات ستاره‌ها. ستاره‌ها مثبت هستند و به موازات هر ستاره‌ای یک سیاه‌چاله هست. ستاره موجود است، سیاه‌چاله ناموجود. و هر ستاره‌ای که می‌سوزد، خاموش می‌شود، یک سیاه‌چاله می‌شود. و سیاه‌چاله‌ای، آن‌گاه که استراحت کرد، یک ستاره می‌شود.

ماده، غیر ماده پیوسته در حال تبدیل‌اند. ماده تبدیل به غیر ماده؛ غیر ماده به ماده تبدیل می‌شود. زندگی به مرگ، مرگ به زندگی تبدیل می‌شود. عشق به نفرت، نفرت به عشق تبدیل می‌شود. متضادها پیوسته در حال دگرگشت‌اند. این سوترا می‌گوید:

به کارگیری سامیاما بر [پیکر] زمخت، ثابت، لطیف‌تان، موقعیت همه جا نافذ و فعال استادی بر پنج عنصر (Panchabhutas) را به ارمغان می‌آورد.

پاتانجلی در اینجا می‌گوید که وقتی شخص طبیعت حقیقی شاهد بودن را در خود بازشناخت و تمرکز کرد، سامیاما را بر هر چیز که معطوف کرد، می‌تواند آن چیز را پدیدار و ناپدید بکند. می‌تواند چنان کند که چیزها مادی شوند. زیرا آن‌ها از هیچ زاده می‌شوند. و می‌توان چنان کرد که چیزها غیرمادی شوند.

حالا، تازه فیزیکدان‌ها باید نشان دهند که آیا این کار ممکن است یا نه. پیش می‌آید که ماده دگرذیسی می‌یابد و غیر ماده می‌شود، غیر ماده دگرذیسی می‌یابد و ماده می‌شود. در پنجاه سال گذشته ناگزیر بوده‌اند بی‌منطقی‌های زیادی را تحمل کنند.

در عصری زندگی می‌کنیم با عظیم‌ترین ظرفیتی که تاکنون وجود داشته، که در آن چنان انفجارهایی صورت گرفته که جا دادن همه‌ی آن‌ها در یک سیستم تقریبی ناممکن است. چگونه می‌توان سیستمی طرح افکند؟ پنجاه سال پیش هنوز ممکن بود که بتوان سیستمی کامل ایجاد کرد. و حالا؟ محال است! واقعیت از همه طرف رسوخ کرده و همه‌ی آموزه‌ها، سیستم‌ها، دگم‌ها را به زیاله‌دانی انداخته است. روشن شده که واقعیت اصلی به راحتی دست‌یافتنی نیست. دانشمندان می‌گویند که [واقعیت] به واقع صورت می‌گیرد. پاتانجلی می‌گوید می‌توان به سمت واقع شدن سوق‌اش داد. وقتی به‌رحال صورت می‌گیرد چرا نتوان بدان سو سوق‌اش داد که صورت بگیرد؟ تنها توجه کن! آب را داغ می‌کنی در صد درجه بخار می‌شود. همواره این‌گونه بوده، حتی قبل از کشف آتش. اشعه‌ی خورشید آب دریاها و رودها را بخار می‌کند و ابرها تشکیل می‌شوند و آب‌ها بر دیگر به رودها بازمی‌گردد و باز بخار می‌شود. بعد انسان آتش را کشف کرد و بعد شروع کردن به جوشاندن آب و از آن طریق، ایجاد بخار.

هر چیزی که می‌خواهد صورت اتفاق به خود می‌گیرد، ابزار و راه‌ها به شکلی پیدا می‌شوند تا واقع شود. اگر تاکنون اتفاق افتاده، پس در تضاد با واقعیت نیست. تنها باید دریافت که چگونه به سمت واقع شدن سوق‌اش داد. وقتی ماده به غیر ماده تبدیل می‌شود، وقتی غیر ماده به ماده تبدیل می‌شود، وقتی چیزها به هم دگرذیسی می‌یابند، وقتی چیزها در هیچ ناپدید می‌شوند، و از هیچ، پدید می‌آیند. وقتی که واقعیت از این قرار است. آن‌گاه پاتانجلی می‌گوید ابزارها و راه‌ها می‌توانند پیدا شوند، که بتوان آن‌ها را سمت واقع شدن سوق داد. و می‌گوید راه اینجاست:

وقتی برای‌تان میسر شد که هستی خود را فراسوی پنج پوسته‌ی بذر بازشناسید، توانا خواهید بود که چیزها را مادی و غیرمادی کنید.

این دیگر با کنش‌گران علمی‌ست که کشف کنند آیا ممکن است و یا ناممکن، اما معقول به نظر می‌رسد. اینجا مشکلی منطقی به نظر نمی‌آید.  
از آنجا دست‌یابی به آنیما حاصل می‌شود...

کمال پیکر و دور افکندن نیروی عنصرهایی که پیکر را مسدود می‌کنند. و بعد هشت سیده‌ی (Siddhi) می‌آید، هشت توانایی یوگی. نخستین‌شان آنیما (Anima) است و بعد لاگیما (Laghima) و گاریما (Garima) و تا آخر. هشت توانایی یوگی این است که می‌تواند پیکر خود را ناپدید کند و یا پیکر خود را چنان کوچک کند که به سختی قابل مشاهده باشد، و یا آن قدر بزرگ کند که خود می‌خواهد. توانایی بزرگ و کوچک کردن پیکر در اختیار خود آن‌هاست، و یا کاملن ناپدید کردن آن و یا ظاهر کردن آن، هم‌زمان، در مکان‌های مختلف. به نظر ناممکن می‌رسد اما چیزهایی که ناممکن به نظر می‌رسند، امروزه بتدریج ممکن می‌گردند.

پرواز برای انسان ناممکن بود؛ هیچ‌کس تصور نمی‌کرد که ممکن بشود. برادران رایت (Wright)، دیوانه و مجنون تلقی شدند. اوایل که هواپیما را اختراع کرده بودند چنان می‌ترسیدند که از اختراع خود چیزی به کسی نگفتند، می‌ترسیدند که دستگیر و زندانی شوند. نخستین پرواز بدون اطلاع دیگران صورت گرفت - فقط دو برادر از آن خبر داشتند. و آنها نخستین هواپیما را در زیرزمین ساختند تا کسی از کارشان خبردار نشود. همه یقین داشتند که آن دو کاملن دیوانه‌اند؛ چه کسی تا به حال پرواز کرده؟ نخستین پروازشان در آسمان تنها شصت ثانیه طول کشید - فقط شصت ثانیه - اما همان پرواز تغییری بنیادی در تاریخ بشری ایجاد کرد. ممکن شد. هیچ‌کس باور نداشت که بتوان اتم را شکافت. اتم شکافته شد و اکنون انسان دیگر هرگز آن انسان پیشین نخواهد شد.

بسیار اتفاق‌ها صورت گرفته که پیشتر ناممکن تلقی شده بود. ما در ماه پیاده شدیم. این کار نماد مطلق ناممکن بود. در همه زبان‌های دنیا عبارتهایی از این دست وجود دارد "به ماه چنگ زن". به عبارت دیگر "به ناممکن چنگ زن". "حالا دیگر باید اصطلاح دیگری پیدا کنیم. و در عمل - حالا که به ماه دست یافته‌ایم، دیگر چیزی سد راهمان نیست. حالا همه‌ی راه‌ها به روی‌مان باز است؛ تنها بستگی به زمان دارد. انشتین گفت اگر می‌شد وسیله‌ی نقلیه‌ای اختراع کرد که با سرعت نور حرکت کند آن گاه می‌شد بی‌وقفه در سفر بود و هرگز پیر نشد. اگر کسی در سی سالگی سوار این وسیله‌ی نقلیه می‌شد، که با سرعت نور حرکت می‌کند، و بعد از پنجاه سال بازمی

گشت، هنوز سی ساله مانده بود. دوستان و برادران او پنجاه سال پیرتر شده بودند، و برخی‌شان مرده بودند، اما این شخص هنوز سی ساله می‌بود. چه مهملی می‌بافد این مرد؟ انشتین می‌گوید اگر که حرکت با سرعت نور باشد زمان با مجموعه‌ی تاثیرات‌اش از میان برمی‌خیزد. شخص می‌توانست سفری بی‌پایان در فضا بکند و بعد از پنجاه سال بازگردد.

همه‌ی آدم‌های اینجا تا آن موقع مرده بودند، هیچ‌کس او را نمی‌شناخت، او هم کسی را نمی‌شناخت. اما او بی‌درنگ پیر می‌شد. سرعت زمین است که پیر می‌کند. اگر سرعت زمین به اندازه‌ی سرعت نور بود، که بسیار بالاست، آن‌گاه اصلن پیر نمی‌شدید. پاتانجلی می‌گوید اگر آدم فراسوی پنج پیکر رفته باشد، فراسوی همه‌ی پنج عنصر رفته است. آن‌گاه در موقعیتی هستی که می‌توانی از آنجا خواست‌های خود را کنترل کنی. کافی‌ست تصور کنی که می‌خواهی کوچک شوی و کوچک خواهی شد. اگر می‌خواهی بزرگ شوی، بزرگ خواهی شد. اگر می‌خواهی ناپدید شوی، ناپدید خواهی شد. حتمن ضروری نیست که یوگی‌ها هم این کار بکنند. دانسته نیست که بودایی این کار را کرده باشد. از خود پاتانجلی هم گزارش نشده که دست به چنین کارهایی زده باشد. سخن پاتانجلی بر این است که به همه‌ی امکان‌ها اشاره کند

در عمل، برای چه انسانی که به والاترین جای‌گاه هستی دست یافته، به این هم فکر کند که کوچک شود؟ برای چه؟ این قدر ابله نمی‌تواند باشد، برای چه؟ برای چه بخواد مثل یک فیل بشود؟ چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟ و برای چه بخواد ناپدید شود؟ نمی‌تواند علاقه‌مند به این باشد که اسباب خوشی مردم را فراهم کند، کنجکاویشان را ارضاء کند. شعبده‌باز که نیست. اشتیاقی به برانگیختن تحسین مردم ندارد. برای چه؟

درواقع آن‌گاه که او به بلندترین قله‌ی هستی خود دست می‌یابد همه‌ی امیال و آرزوهای شخص از میان می‌روند. سیده‌ی‌ها، نیروهای روحانی، تازه آن‌گاه به جلوه درمی‌آیند که آرزوها و امیال از میان برخاسته باشند. نوعی وارونگی (Dilemma) است؛ توانمندی‌های وقتی به سراغت می‌آیند که دیگر نمی‌خواهی به کارشان بگیری. واقعی وقتی می‌آیند که طالب همیشگی آن از میان رفته است.

این بخش از یوگا سوترای پاتانجلی قرار است تنها شما را متوجه این نکته کند که این کارها ممکن هستند اما در عمل هرگز به کار گرفته نمی‌شوند، زیرا شخصی که گذاخته آن بود، شخصی که همواره می‌خواست از طریق این‌گونه توانمندی‌ها منیت

خود را راضی کند، دیگر وجود ندارد. نیروهای جادویی وقتی در اختیار تو هستند که دیگر اشتیاقی بدان‌ها نداری.

چنین است نیروداری وجود. تا زمانی در پی‌اش لاله می‌زنی، ناتوان می‌مانی، و آنگاه که میلی بدان نداری، توانمندی‌های بی‌شماری در اختیار توست. من این را قانون بانک‌ها می‌نامم: وقتی پول نداری، هیچ بانکی حاضر نیست چیزی به تو بدهد؛ وقتی پول داری، هر بانکی حاضر است به تو پول بدهد. وقتی هیچ‌گونه نیازمندی نداری، همه چیز در اختیار توست؛ به هنگام نیاز به هیچ چیز دسترسی نداری.

زیبایی، ظرافت، توانایی و سختی یک الماس، از این‌ها پیکر کامل شکل می‌گیرد. پاتانجلی از این پیکر سخن نمی‌گوید. این پیکر می‌تواند زیبا باشد اما هرگز نمی‌تواند کمال زیبایی باشد. دومین پیکر می‌تواند زیباتر از این پیکر باشد، سومین حتا زیباتر است، زیرا نزدیک مرکز است. اینجا سخن از زیبایی مرکز است. پیکرها هر چه از مرکز دورترند محدودترند. پیکر چهارم باز هم زیباتر است. پیکر پنجم تقریباً نودوپنجم درصد کامل است.

اما هستی تو، خودِ واقعیات زیبایی است، ظرافت، توانمندی و سختی الماس. سختی الماس را دارد و درعین حال به لطافت نیلوفر است. سرشار از زیبایی است، اما شکستنی نیست؛ قوی است. نیرومند است، اما فقط سخت نیست. همه‌ی تضادها در آنجا به یگانگی می‌رسند... انگار که گل نیلوفری از الماس ساخته شده باشد و یا الماسی از گل نیلوفر. زیرا در آنجا مرد و زن با هم دیدار می‌کنند و تعالی می‌یابند. زیرا در آنجا خورشید و ماه با هم دیدار می‌کنند و تعالی می‌یابند.

مفهوم کهن برای یوگا، هاتا است. واژه‌ی هاتا بسیار بسیار با معناست. هاتا یعنی خورشید، تا یعنی ماه، هاتا یعنی پیوند خورشید و ماه. یگانگی خورشید و ماه، یوگا است - عروسی عرفانی، (Unio Mystica).

بر اساس آموزه‌های هاتا یوگا، پیکر انسانی دارای سه کانال انرژی است. یکی به نام Pingala شناخته شده است، این کانال راست است که با نیمکره‌ی چپ مغز در ارتباط است - کانال خورشید. بعد کانال دیگری هست، Ida، کانال چپ، که با نیمکره‌ی راست مغز در پیوند است - کانال ماه. و بعد کانال سوم است، کانال میانی، Sushmna، مرکزی، متعادل - از خورشید و ماه تشکیل شده است. به‌طور متعارف انرژی شما یا از طریق پینگالا جریان می‌یابد و یا از طریق آیدا. انرژی یوگی از طریق سوشومنا جریان می‌یابد.

این را کوندالینی می‌گویند، وقتی که انرژی درست از میان این دو، کانال راست و کانال چپ جریان پیدا می‌کند. این کانال‌ها در امتداد ستون مهره‌ها جریان دارند. به محض این که انرژی از کانال میانی جریان پیدا کند، آدم متعادل می‌شود. در این حالت آدم، نه مرد است و نه زن، نه سخت و نه نرم؛ یا هر دو- مرد و زن، سخت و نرم. در سوشومنا همه‌ی تضادها از میان برمی‌خیزند، و ساهارار قله‌ی سوشومنا است.

وقتی در فروترین نقطه‌ی وجود خود زندگی می‌کنی، یعنی در مولادار، در مرکز جنسی، در این حالت یا در امتداد آیدا جریان داری و یا در امتداد پینگالا، کانال خورشید و یا کانال ماه و دو پاره می‌مانی. و همواره در جستجوی دیگری هستی، همواره در طلب دیگری. خود را در وجود خود ناتمام احساس می‌کنی، وابسته به دیگران هستی.

وقتی انرژی خودت در وجود تو یگانه می‌شوند و به یک اورگاسم عظیم، به یک اورگاسم کیهانی منجر می‌شود، وقتی آیدا و پانگالا در سوشومنا مستحیل می‌شوند، آن گاه آدم رها می‌شود، تا ابد رها می‌شود. بعد در حالت سرمستی و خلسه است، خلسه ای بی‌وقفه. بعد این خلسه را پایانی در کار نیست. بعد دیگر آدم فروکش نمی‌کند، هرگز فروکش نمی‌کند. در بالا می‌ماند. این اوج، هسته‌ی درونی تو می‌شود، ذات هستی تو.

به خاطر بیاورید که می‌خواستیم به شما بگوییم: این چهار چوب، قالب، است. اینجا از واقعه‌های واقعی سخن نمی‌گوییم. هستند ابلهانی که بدن را جراحی کرده‌اند تا دریابند که آیدا و پانگالا و سوشومنا کجا هستند، و آن‌ها را در جایی پیدا نکرده‌اند. این‌ها همه اشارات است، اشاره‌هایی نمادین

هستند ابلهانی که تلاش کرده‌اند برای یافتن مرکزها، بدن را جراحی کرده‌اند. حتا پزشکی هست که کتاب نوشته تا ثابت کند که دقیقن کدام مرکز با کدام گره در بدن در ارتباط است، از نظر فیزیکی. همه‌ی این تلاش‌ها، ابلهانه‌اند.

یوگا در این معنا علمی نیست. همه‌اش تمثیلی‌ست، تمثیلی باشکوه. به چیزی اشاره دارد و آن‌گاه که به درون می‌روید، آن را خواهید یافت، اما یافتن آن از طریق جراحی بدن امری ناممکن است. از طریق کالبدشکافی این چیزها را نمی‌توان یافت. این‌ها پدیده‌های زنده‌اند. و این واژه‌ها تنها اشاره‌ی انگشت هستند- خودتان را محدود به آن‌ها نکنید، در بندشان ننمایید و مسحورشان نشوید، از آن‌ها برای خود دکترین نسازید. سیال باشید. سخن را با گوش جان بشنوید و سفر را آغاز کنید.

یک واژه‌ی دیگر- و آن اوردوارتاس (Urdwaretas) است. به معنای سفر صعودی است. اکنون در مرکز جنسی زندگی می‌کنی و انرژی از آنجا رو به پایین جریان دارد، حرکتی نزولی. اوردوارتاس یعنی انرژی شروع به پیشروی می‌کند، رو به بالا جریان می‌یابد. پدیده‌ای ظریف، کاملن ظریف و برای کار با آن هوشیاری لازم است. اگر بیدار نباشی این امکان وجود دارد که به موجودی انحرافی تبدیل شوی. خطرناک است، به همین سبب یوگی‌ها از "نیروی مار" سخن می‌گویند. خطرناک است! مثل یک مار است، تو با مار بازی می‌کنی. اگر نتوانی با مار کار کنی، امکان خطر وجود دارد. با زهر بازی می‌کنی. و خیلی‌ها منحرف شده‌اند، زیرا آنها تلاش کرده‌اند انرژی جنسی‌شان را سرکوب کنند تا اوردوارتاس بشوند، تا صعود کنند. هرگز پیشروی نکرده‌اند. حتا بیش‌ازپیش گمراه‌تر از آدم‌های متعارف شده‌اند.

به همین خاطر وجود استاد ضروری است- کسی که می‌داند کجا ایستاده‌ای، به کجا داری می‌روی و مرحله‌ی بعدی از چه قرار است؛ کسی که آینده‌ی تو را می‌تواند ببیند و کسی که می‌تواند ببیند که آیا انرژی تو در کانالی درست در جریان است یا نه. وگرنه کل جهان در آشفتگی‌های انحرافات جنسی غرق می‌شود.

هرگز سرکوب نکن! بهتر است معمولی و طبیعی باشی تا گمراه. اما تنها معمولی بودن کافی نیست؛ امکان بیشتری وجود دارد. خود را دگرگون کن! سرکوب، راه اوردوارتاس نیست- دگرگونی راه آن است. و این دگرگونی وقتی ممکن می‌گردد که جسمت را تمیز کنی، وقتی که ذهنت را تمیز کنی، همه‌ی ناپاکی‌ها که در تن و ذهنت جمع کرده‌ای. تنها با پاک‌ی، روشنایی، سبکی می‌توانی به انرژی کمک کنی تا به بالا بازگردد.

به‌طور متعارف، مثل ماری چنبره زده است؛ به همین خاطر کوندالینی‌اش می‌نامیم و یا کوندالی (Kundali). کوندالی یعنی "چنبره زده". وقتی سرش را بلند کند و شروع به حرکت کند، تجربه‌ی عظیمی ست. هر بار که به مرکز بالاتری صعود می‌کند، تجربه‌ی رفیع‌تری خواهی داشت. در هر "ایستگاهی" بسیار چیزها آشکار خواهد شد، تو کتاب بزرگی هستی. اما برای آن باید انرژی از مرکزها عبور کند آن‌گاه این مراکز می‌توانند زیبایی، رویاها، شعرها، ترانه‌ها و رقص‌های خود را آشکار کنند. و هر مرکزی اورگاسمی در خود دارد که از ارگاسم مرکز پیشین والاتر است.

ارگاسم جنسی فروترین است. ارگاسم‌ها را بالاتر است. بالاتر از آن، ارگاسم ناف (nabhi) است. بالاتر از آن ارگاسم عشق، قلب است. بالاتر از آن ارگاسم گلو - خلاقیت

است، مرکز سهیم کردن. بالاتر از آن، چشم سوم است- آنجا که زندگی را چنان که هست می‌بینی، بدون فراقنی- شفاف، بدون حجاب دیدن. و بالاترین‌شان ساهاسرار است، مرکز هفتم.

چنان که رفت، این نقشه است. اگر بخواهید، می‌توانید بالاتر بروید، اوردوارتاس بشوید، اما هیچ‌گاه سعی نکنید اوردوارتاس را جهت سیدهی به کار بگیرید، به خاطر قدرت، آشکارا ابلهانه است. تلاش کنید اوردوارتاس بشوید جهت تجربه‌ی آنچه هستید. نه برای قدرت، بلکه جهت صلح. صلح را هدف خود قرار دهید، قدرت را هرگز. این بخش سوترا، Vibhuti Pada نام دارد. ویبهوتی به معنای "قدرت" است. پاتانجلی این بخش را آورده تا شاگردانش را، و همه‌ی آن‌هایی که زمانی در پی او خواهند بود، از این بر حذر دارد که در دام قدرت‌های بسیار در طول راه نیفتند. وقتی آدم به قدرت تنیده شود، در بند است. آن‌گاه به نقطه‌ای سنجاق شده‌ای- و دیگر پروازی در کار نیست. و تو هم چنان باید پرواز کنی و تا پایان پرواز کنی، آنجا که مغاک دهان می‌گشاید و روح کیهانی تو را به خود می‌پذیرد.

بگذار صلح، هدف تو باشد.



## تأثیرات روزه و خوراک بر پیکر لطیف

شما راز واقعی بدن را نمی‌شناسید. بدن تنها پوست و استخوان و خون نیست؛ واحد ارگانیک بزرگی‌ست، جریان عظیم رخدادهای پویا.

قرن‌ها انسان بر این باور بود که خون بدن را پر می‌کند چنان که آب، ظرف را تازه سی صد سال پیش دریافتیم که خون بدن را پر نمی‌کند، که خون اصلن چیز را کدی نیست - که یک چرخه است. تازه سی صد سال است که کشف کرده‌ایم که خون در چرخش است؛ که نیرویی پویاست. بدن را پر نمی‌کند، بلکه می‌چرخد - آرام و پیوسته، و حرکت‌اش چنان ظریف و بی سروصداست، که ما میلیون‌ها سال با این بدن زندگی کرده‌ایم و اصلن متوجه این واقعیت عظیم نشده‌ایم، که خون در چرخش است. هنوز رازهای پنهان بسیار زیادی وجود دارد. این جسم فقط نخستین لایه از پیکرهای بسیار است؛ در مجموع هفت پیکر داریم. وقتی به عمق این پیکرها برویم به پدیده‌های نوینی برخورد می‌کنیم. پشت پیکر زمخت، پیکرهای لطیف پنهان‌اند. اگر این پیکرهای لطیف زمانی بیدار شوند، بسیار نیرومند خواهی شد، زیرا به توانمندی‌هایی با ابعادی نوین دست می‌یابی. این پیکر می‌تواند در بستر خواب بماند و تو با پیکر لطیف خود به سیر و سفر پردازی. سد و حصار بر سر راه‌اش نیست. تابع قانون جاذبه‌ی زمین نیست، محدودیت زمانی و مکانی ندارد. می‌تواند به گشت‌وگذار بپردازد. می‌تواند به

همه جا برود. همه‌ی درهای جهان به رویش باز است. پیکر زمخت این توانایی‌ها را ندارد.

در برخی از روی‌هایت پیکر لطیف به‌طور واقع پیکر فیزیکی را ترك می‌کند. در برخی از مراقبه‌های ژرفات، پیکر لطیف، پیکر فیزیکی‌ات را ترك می‌کند. بسیاری از شما گاهی در حالت مراقبه‌ی عمیق حس کرده‌اید که از زمین فاصله گرفته و در هوا شناورید، چند سانتی‌متر، يك متر. وقتی چشمانت را باز می‌کنی، می‌بینی روی زمین نشسته‌ای. فکر می‌کنی که فقط آن را تصور کرده‌ای. اما این‌گونه نیست. پیکر لطیف تو در مراقبه‌ی ژرف می‌تواند کمی بالاتر از پیکر زمخت برود. و گاهی حتا پیکر زمخت، پیکر ظریف را دنبال می‌کند.

در اروپا زنی هست که در مراقبه‌ی عمیق بیش از يك متر از زمین فاصله می‌گیرد. با روش‌های علمی متعددی مورد آزمایش قرار گرفته که او نه‌تنها با پیکر لطیف، بلکه با پیکر زمخت هم این توانایی را داراست. در رساله‌های قدیمی یوگا آمده است که در مراقبه‌ی عمیق ممکن است شخص هم با پیکر لطیف و هم با پیکر زمخت از زمین بلند شود و کمابیش به اندازه يك متر از زمین فاصله بگیرد. پیکر زمخت فقط پیکر در سطح است؛ پوست پیکرهای دیگر. پشت پیکر ظریف، پیکر ظریف دیگری هست، در مجموع هفت پیکر. این‌ها همه متعلق به هفت وادی گوناگون وجود هستند. هر چه بیشتر به ژرفای وجود راه می‌بری، درمی‌یابی که تنها این پیکر را نداری. اما تنها آن گاه می‌توانی با پیکر دوم دیدار کنی، که پیکر نخست را پاکیزه کرده باشی.

یوگا منشی خودآزار ندارد و در پی آزار جسم نیست، اما به پاك کردن جسم بسیار بها می‌دهد. و گاهی ممکن است پاك کردن جسم و تن‌آزاری يكسان به نظر برسند. باید بتوان این دو را از هم تفکیک کرد. یکی ممکن است با روزه گرفتن به خود شکنجه دهد. شاید او با این کار فقط علیه جسم خود رفتار می‌کند، کارش نوعی خودکشی است، خودآزاری است. اما باز ممکن است شخص دیگری با روزه گرفتن، قصد خودآزاری نداشته باشد، شاید اساسن نمی‌خواهد جسم‌اش را نابود کند. به جای آن شاید با این کار قصد تمیز کردن جسم خود را دارد، زیرا در روزه‌داری عمیق، بدن به پاک‌ی قابل ملاحظه‌ای دست می‌یابد.

شما پیوسته هر روز غذا می‌خورید؛ به جسم خود هرگز تعطیلات نمی‌دهید. بدن سلول‌های مرده را بی‌وقفه جمع می‌کند؛ این‌ها تبدیل به باری سنگین می‌شوند. آن بارهای سنگین، زهرابه هم هستند، سمی‌اند. موجب مسمومیت بدن می‌شوند. وقتی

بدن ناپاک است، نمی‌توانید پیکرهای پنهان پشت آن را ببینید. این بدن باید تمیز، شفاف، پاک باشد، آن‌گاه به ناگهان بر لایه دوم آگاهی پیدا می‌کنید؛ بر پیکر لطیف. وقتی پیکر لطیف، پاک باشد، به پیکر سوم آگاهی پیدا می‌کنید و به پیکر چهارم و تا آخر.

روزه گرفتن، بسیار یاری‌گر است اما باید مراقب بود تا به بهای نابودی بدن نباشد. نباید در سر حکم تکفیر داشت؛ مسئله در این است که تقریباً همه‌ی ادیان، جسم را لعن کرده‌اند. دین‌آوران اصیل، لعن و نفرین کننده نبوده‌اند، آنها زهرپاش نبوده‌اند. آنها جسم خود را دوست می‌داشته‌اند. آنها جسم‌شان را چنان دوست داشتند که همواره تلاش می‌کردند تمیزش کنند. روزه‌داری آنها به معنای پاکسازی بود. بعد پیروان چشم بسته آمدند، که برای‌شان دانش ژرف روزه ناشناخته بود. کورکورانه شروع کردند به روزه گرفتن. خوش‌شان آمد زیرا که عقل، خشونت‌کار است. از خشونت در برابر دیگران خوش‌اش می‌آید، خوش‌اش می‌آید که قدرت داشته باشد، زیرا هر وقت که در برابر دیگران خشونت به خرج می‌دهید خود را قدرت‌مند احساس می‌کنید. اما خشونت در حق دیگران خطرناک است، زیرا دیگری انتقام خواهد گرفت. پس یک راه حل ساده وجود دارد: به جسم خودت خشونت بورز. اینجا ریسکی وجود ندارد. جسم نمی‌تواند انتقام بگیرد. پیوسته به جسم خود آسیب می‌رسانی و کسی نیست تا واکنش نشان دهد؛ بدون درد سر است. می‌توانی شکنجه‌اش بدهی و از قدرت خود لذت ببری، که کاملن بر جسم تسلط داری. بدن نمی‌تواند تو را کنترل کند.

وقتی روزه گرفتن، مهاجم و خشونت‌بار است، وقتی خشم و ویران‌گری به همراه دارد، امر بنیادی را نادیده گرفته‌ای. بدن را تمیز نمی‌کنی، در واقع داری ویران‌اش می‌کنی. تمیز کردن آینه یک چیز است و شکستن آینه کاملن چیز دیگری است. تمیز کردن آینه کاملن چیز دیگری است، زیرا وقتی آینه خالی از غبار است، وقتی تمیز است، می‌توانی در آن نگاه کنی؛ می‌توانی خودت را در آن ببینی. اما اگر آینه بشکند امکان نگاه کردن در آن وجود ندارد. وقتی پیکر زمخت را ویران می‌کنی، هر گونه امکان تماس با پیکر دوم، پیکر لطیف، را از دست می‌دهی. پلانش کن، اما ویران‌گر مباش.

و روزه به چه شیوه‌ای جسم را تمیز می‌کند؟ همیشه وقتی روزه‌داری می‌کنی، بدن کار هضم انجام نمی‌دهد. در این زمان بدن سلول‌های مرده، مواد سمی را به بیرون منتقل می‌کند. درست به این می‌ماند که تو در یک روز تعطیل، تمام روز را به تمیز کردن خانه

بپردازی. در طول هفته آن قدر کار داشته‌ای، آن قدر گرفتار بوده‌ای که نمی‌توانسته‌ای خانه را تمیز کنی. وقتی بدن مشغول هضم کردن غذا نیست- چیزی نخورده‌ای- شروع می‌کند به پاکسازی خود. این روند به‌طور خودجوش آغاز می‌شود و بدن همه‌ی آن چیزهایی دور می‌ریزد که بدن‌ها نیاز ندارد و فشار و بار اضافی است. روزه، روند پاک سازی است. هر از گاهی یک دوره‌ی روزه بسیار موثر است- کاری نکنی، چیزی نخوری، استراحت کنی. تا جای ممکن آشامیدنی بنوش و فقط استراحت کن، بدن خودش را تمیز می‌کند.

اگر گاهی احساس می‌کنی که به روزه گرفتن طولانی نیاز داری، می‌توانی این کار را بکنی- اما به جسمت عشقی عمیق داشته باش. و هر وقت احساس کردی که روزه گرفتن به جسمت آسیب می‌رساند، قطع‌اش کن. اگر روزه کمک کند انرژی بیشتری خواهی داشت، خودت را سرزنده احساس خواهی کرد، خودت را جوان احساس خواهی کرد، انگار زندگی از سر گرفته باشی. محک باید این باشد: وقتی احساس می‌کنی که داری ناتوان‌تر می‌شوی، وقتی احساس می‌کنی لرزه‌ی خفیفی بدنات را گرفته، آن‌گاه به هوش باش- دیگر مسئله‌ی پاکسازی در میان نیست. دیگر ویران‌گر شده است. روزه ات را بشکن.

اما کل دانش روزه‌داری را باید فراگرفت. درواقع زیر نظر یک نفر دیگر باید روزه گرفت که مدت طولانی روزه گرفته است و تمام راه را خوب می‌شناسد، همه‌ی نشانه‌های ناخوشی را می‌شناسد، می‌داند چه اتفاقی دارد می‌افتد، کی حالت ویران‌گرانه پیدا می‌کند، و اگر ویران‌گر نباشد چه اتفاقی می‌افتد. بعد از یک روزه‌داری واقعی و پاک کننده خود را مثل نوزادی احساس می‌کنی، جوان‌تر، تمیزتر، سبک‌تر و سعادتمندتر؛ و بدن بهتر کار می‌کند، چرا که بارش را بر زمین گذاشته است. اما روزه وقتی ضروری است که بد تغذیه کرده باشی. وقتی تغذیه نادرست نداشته باشی، روزه ضرورت پیدا نمی‌کند. شخصی نیاز به روزه دارد که رفتاری نادرست در مقابل جسم‌اش داشته- و همه‌ی ما تغذیه‌ی نادرست داشته‌ایم.

انسان به بیراهه رفته است. هیچ حیوانی مثل انسان تغذیه نمی‌کند؛ هر حیوانی تغذیه‌ی خاص خود را دارد. اگر گاو میش‌ها را به باغی بیاورید و در آنجا رهای‌شان کنید، علف‌های خاصی را خواهند چرخید. هر علفی را نخواهند خورد- آن‌ها با دقت انتخاب می‌کنند؛ احساس اطمینان به تغذیه‌ی خود دارند. انسان مطلقن گمراه شده، احساسی به آنچه می‌خورد ندارد. بی‌وقفه همه‌چیز و هر چیز را می‌خورد. درواقع نمی

توان چیزی را پیدا کرد که در جایی از جهان خورده نشود. در مناطقی مورچه‌ها را می‌خورند، در منطقه‌ی دیگری مار را، در جای دیگری سگ را می‌خورند. انسان همه چیز خوار است. به راحتی می‌توان گفت که انسان دچار جنون است. نمی‌داند چه چیزی با جسم او هماهنگ است و چه چیزی نیست. مطلقن پریشان است. انسان می‌بایست بنا بر طبیعت‌اش گیاه‌خوار باشد، زیرا کل اندام او برای گیاه‌خواری آفریده شده است. حتا دانشمندان جملگی بر این باورند که کل ساختمان بدن انسان نشان می‌دهد که انسان نباید گوشت‌خوار باشد. انسان از میمون به وجود آمده است. میمون‌ها گیاه‌خوارند؛ مطلقن گیاه‌خوار. اگر رای داروین درست است انسان باید گیاه‌خوار باشد. اکنون راه‌هایی وجود دارد که می‌توان در این باره به داوری نشست که آیا نوع معینی از حیوانات گیاه‌خوار و یا گوشت‌خوار است؛ بسته به دل و روده‌ی حیوان است؛ بسته به طول روده. حیوانات گوشت‌خوار، روده‌ی خیلی کوتاهی دارند. ببر و شیر روده‌های کوتاهی دارند، زیرا که گوشت در واقع خوراکی هضم شده است. برای هضم آن به روده‌ی دراز نیاز نیست. کار هضم توسط خود حیوان صورت گرفته و حالا که شما گوشت حیوان را می‌خورید، نیازی به روده‌ی دراز ندارید. انسان روده‌ای دراز دارد؛ این یعنی گیاه‌خوار است. نیاز به هضم طولانی دارد، و این روند مواد زائد بسیاری تولید می‌کند که باید دفع شوند.

وقتی انسان گوشت‌خوار نیست و پیوسته گوشت می‌خورد، بدن زیر فشار قرار می‌گیرد. در شرق همه‌ی مراقبه‌گران بزرگ- بودا، ماهاویرا- بر این امر تاکید کرده‌اند. نه بر مبنای یک برنامه‌ی عدم خشونت- این امری ثانوی است- بلکه بدین خاطر که جسم، سبک، طبیعی، سیال باید باشد، اگر که شخص می‌خواهد واقعن در مراقبه به ژرفا برود. جسم باید از زیر بار آزاد باشد؛ و بدن غیر گیاه‌خوار سنگین است. فقط توجه کن وقتی که گوشت می‌خوری چه اتفاقی می‌افتد. وقتی حیوانی را می‌کشید، وقتی که کشته می‌شود، چه اتفاقی در حیوان می‌افتد؟ طبیعی است که کسی نمی‌خواهد کشته شود. زندگی می‌خواهد ادامه پیدا کند، حیوان آزادانه نمی‌میرد. وقتی کسی می‌خواهد تو را بکشد، نمی‌خواهی آزادانه بمیری. وقتی شیری به تو حمله می‌کند و تو را می‌کشد، در وجود تو چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی تو آن را می‌کشی همان اتفاق در شیر می‌افتد. درد، ترس، مرگ، عذاب، وحشت، خشم، خشونت، غم- همه‌ی این‌ها در آن حیوان ایجاد می‌شود. در کل اندام او خشم، درد، ترس از مرگ پخش می‌شود. کل اندام‌اش پر از زهرابه می‌شود، پر از مواد سمی، همه‌ی غده‌های بدن زهر تولید می‌کنند، چرا که حیوان بر

خلاف میل اش کشته می‌شود. و تو آن گوشت را می‌خوری - این گوشت همه‌ی سم‌ها را که حیوان تولید کرده در خود دارد. تمام انرژی زهرآلود است. بعد همه‌ی این زهرها به بدن تو منتقل می‌شود. و گوشتی که می‌خوری به بدن حیوانی تعلق دارد. آنجا عملکرد خود را داشته است. نوعی آگاهی معین در بدن حیوان موجود است.

خودآگاهی تو در سطح بالاتری از خودآگاهی حیوان است، وقتی گوشت حیوان را می‌خوری، بدن تو به پایین‌ترین سطح نزول می‌کند، به سطح نازل حیوان. آن‌گاه شکافی میان آگاهی و جسم تو ایجاد می‌شود، تنش بیشتر می‌شود و سراسیمگی اوج می‌گیرد.

باید چیزهایی را خورد که طبیعی هستند - طبیعی برای تو. میوه‌ها، بادام‌ها، سبزیجات بخور هر چقدر می‌توانی و زیبایی‌اش در این است که بیشتر از نیازت نمی‌توانی بخوری. هر چیزی که طبیعی‌ست همیشه به تو آرامش می‌دهد، زیرا که نیازهای بدن را بر طرف می‌کند، سیرت می‌کند. احساس می‌کنی نیازهایت برآورده شده‌اند. وقتی چیزی غیر طبیعی‌ست هرگز از خوردن‌اش احساس سیری نمی‌کنی. هر چقدر که می‌توانی بستنی بخور، هرگز به نقطه‌ی سیری نمی‌رسی. هر چه بیشتر می‌خوری، باز هم طلب می‌کند که بخوری. خوراک که نیست. عقلا ت فریب می‌خورد. حالا چیزی را می‌خوری که نیازهای بدنت ایجاب نمی‌کند؛ تنها به خاطر مزه‌اش می‌خوری. زبان کنترل را به دست گرفته است.

زبان نباید کنترلچی باشد. زبان چیزی از معده نمی‌داند. چیزی از بدن نمی‌داند. زبان تکلیف معینی برای انجام دادن دارد: چشیدن خوراک. طبیعی‌ست که زبان باید داوری کند - این تنها کار زبان است - چه چیزی خوراک بدن است، خوراک بدن من، و کدام‌شان خوراک بدن من نیست. زبان تنها دربان است، صاحب‌خانه نیست، و وقتی دربان، در مسند صاحب‌خانه بنشیند همه‌چیز آشفته می‌شود.

تبلیغاتچی‌ها فقط خوب می‌دانند که چطور می‌توان زبان را فریب داد، بینی را می‌توان فریب داد. اما آنها استاد نیستند. ممکن است به کارشان آگاه نباشی: پژوهش‌های زیادی در جهان صورت می‌گیرد و گفته می‌شود که بینی تو کاملن کیپ است و وقتی با چشمان بسته پیاز را به خورد تو می‌دهند اصلن نمی‌دانی چه داری می‌خوری. وقتی بینی کاملن بسته است، نمی‌توانی پیاز را از سیب تشخیص دهی، زیرا نیمی از مزه از طریق بو است، واپایشش از طریق بینی است، و نیمه‌ی دیگر را زبان تعیین می‌کند - و این دو کنترلچی شده‌اند. حالا روشن است که مغذی بودن یا نبودن بستنی امری

بنیادی نیست. می‌تواند مزه‌ای داشته باشد، چند ماده‌ی شیمیایی در خود داشته باشد که برای زبان خوشایندند اما برای بدن اصلن ضروری نیستند.

انسان سراسیمه است. بسیار آشفته‌تر از گاو میش، نمی‌توانی هیچ گاو میشی را وادار به خوردن بستنی کنی. آزمایش کن. تغذیه‌ی طبیعی... و مرادم از "طبیعی"، آن چیزیست که بدن تو بدان نیاز دارد. بدن یک ببر مثلن تغذیه‌ی دیگری می‌طلبد، طبیعتی تهاجمی دارد. اگر گوشت ببر را بخوری، مهاجم خواهی شد، اما پرخاشگری تو کجا خود را به نمایش خواهد گذاشت؟ تو در جامعه‌ی انسانی زندگی می‌کنی، نه در جنگل. پس باید پرخاشگری خود را سرکوب کنی. بدین ترتیب دایره‌ای شیطانی آغاز می‌شود.

وقتی خشونت را سرکوب می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی خشمگین و مهاجم هستی، انرژی زهرآلود مشخصی آزاد می‌شود و این زهر تو را به‌طور واقع مهاجم می‌کند و حتی می‌توانی آدم بکشی. انرژی به دست‌های تو سرایت می‌کند، انرژی تا دندان‌هایت پیشروی می‌کند. این دو عضوی است که حیوان با آن‌ها حمله می‌کند. انسان پاره‌ای از قلمرو حیوانی است.

وقتی خشمگین هستی، این انرژی آزاد می‌شود، تا دست‌ها و دندان‌ها جریان پیدا می‌کند، و به فک‌ها می‌رسد، اما تو در جامعه‌ی انسانی زندگی می‌کنی و همیشه به نفع آدم نیست که مهاجم باشد. در جهانی متمدن زندگی می‌کنی و نمی‌توانی رفتار یک ببر را داشته باشی. اگر رفتار یک ببر را داشته باشی، برایت بسیار هزینه دارد. و تو حاضر نیستی بهایی گزاف بردازی. پس چه کار می‌کنی؟ خشم نهفته در دست‌هایت را سرکوب می‌کنی، خشم دندان‌هایت را سرکوب می‌کنی. لبخند می‌زنی، لبخندی دروغین و خشم در دندان‌های تو گرد می‌آید.

بندرت آدمی با فک‌هایی طبیعی دیده‌ام. طبیعی نیستند. قفل شده و منقبض‌اند، زیرا خشم زیاده از حد در آن‌ها انباشته شده است. اگر فک شخصی را فشار بدهی، خشم آزاد خواهد شد. دست‌ها زشت می‌شوند، ظرافت و تحرک خود را از دست می‌دهند، چرا که خشم‌های بسیاری در آن‌ها گرد آمده است. آن‌هایی که با ماساژ ژرفا کار می‌کنند، دریافته‌اند که وقتی دست‌های شخصی را عمیق ماساژ می‌دهی، خشمگین می‌شود؛ بی‌دلیل هم خشمگین می‌شود. ماساژ می‌دهی و او ناگهان شروع می‌کند به خشمگین شدن. به فک‌اش هم فشار بیاوری، باز هم خشمگین می‌شود. او خشم انباشته شده‌ای را در خود حمل می‌کند. این‌ها ناپاکی‌های جسم‌اند؛ باید آزاد شوند. اگر آزادشان

نکنی، بدنات کرخت می‌ماند. تمرین‌هایی در یوگا هست که همه‌ی زهرهای انباشته شده را محو می‌کنند. حرکتهای یوگا آزادشان می‌کند و بدن یوگی انعطاف خاص خود را دارد. تمرین‌های یوگا متفاوت از تمرین‌های دیگر است؛ بدن تو را قوی‌تر نمی‌کنند؛ نرم‌تر می‌کنند. و وقتی بدن تو نرم‌تر است در معنای دیگری قوی‌تر هستی؛ جوان‌تری. تمرین‌های یوگا، بدنت را سیال‌تر و منعطف‌تر می‌کنند. در بدن، دیگر، مسدودیتی وجود ندارد. کل اندام در یگانگی ارگانیک است، اما از آهنگ اعماق خاص خود پیروی می‌کند. مثل هیاهوی جمعه‌بازار نیست؛ مثل یک ارکستر است. آهنگی ژرف در اندرون بدون هرگونه مسدودیتی، این یک جسم تمیز است. تمرین‌های یوگا می‌توانند کمک شایانی بکنند.

هر کس مقداری مواد زائد در معده‌ی خود دارد، زیرا این تنها جای بدن است که می‌توانی چیزها را سرکوب کنی. ارگان دیگری این کار را نمی‌کند. وقتی چیزی را می‌خواهی سرکوب کنی، باید در معده واپس برانی‌اش. وقتی می‌خواهی گریه کنی- چون زنت، عزیزتی، دوستی مرده- چون جلوه‌ی خوبی ندارد و آدم ضعیفی به نظر خواهی رسید، پس لاجرم سرکوب‌اش می‌کنی. چرا که می‌خواهی به خاطر یک زن گریه کنی. گریه‌ات را کجا خواهی راند؟ طبیعتاً باید به معده واپس‌اش برانی. این تنها جای‌گاه دم دست در بدن است، تنها جای خالی، که می‌توانی آن را بدان جا برانی. وقتی به معده واپس‌اش می‌رانی... هر کسی نوع‌های بسیاری از احساس‌ها را سرکوب کرده است: عشق، رابطه‌ی جنسی، خشم، سوگواری، گریه کردن؛ حتا خندیدن. نمی‌توانی از ته دل بخندی. زمخت به نظر می‌رسد، بی‌ادبی است؛ در این حالت و هیئت با فرهنگ نیستی. همه‌چیز را واپس رانده‌اید. به همین خاطر نمی‌توانی عمیق نفس بکشی، به همین خاطر سطحی نفس می‌کشی. چون اگر بتوانی عمیق تنفس کنی، آن‌گاه این زخم‌های سرکوب، انرژی خود را از دست می‌دهند. از این ترس داری. همه از رفتن به معده ترس دارند.

هر بچه‌ای که به دنیا می‌آید، تنفس شکمی می‌کند. به یک بچه‌ی خوابیده توجه کن، شکم‌اش بالا و پایین می‌رود، نه سینه‌اش. هیچ بچه‌ای از سینه تنفس نمی‌کند، بچه‌ها از شکم تنفس می‌کنند. آنها کاملن آزادند، چیزی را سرکوب نمی‌کنند. معده شان خالی است و این تهیت، زیبایی بدن است. وقتی معده واپس‌رانی‌های زیادی را تجربه کرده، بدن دو پاره می‌شود، زیرین و زبرین. آن‌گاه دیگر یگانه نیستی، دو پاره ای. پاره‌ی فروتر، پاره‌ی انکار شده است. یگانگی از میان رفته، دوگانگی وارد زندگی‌ات



شده است. حالا دیگر نمی‌توانی زیبا باشی، حالا دیگر نمی‌توانی ظریف باشی. به جای یک بدن، دو بدن داری- و همواره شکافی میان این دو در کار خواهد بود. دیگر نمی‌توانی به طرزی زیبا راه بروی. به شکلی پاهای خود را به دنبال خودخواهی کشیدی. وقتی بدنت یگانه باشد، پاهایت تو را حمل می‌کنند. وقتی بدن دو پاره شده، تو باید پاهایت را حمل کنی.

جسمت را با خود به این سو و آن سو می‌کشی. مثل یک زباله است. مایه‌ی شادمانی ات نیست. نمی‌توانی خوب گردش کنی، نمی‌توانی خوب شنا کنی، نمی‌توانی خوب بدوی؛ زیرا که بدن یگانه نیست. برای همه‌ی این حرکت‌ها و لذت بردن از آن‌ها، بدن باید به یگانگی برسد. باید هماهنگی بازسازی شود: معده باید کاملن پاک‌سازی شود.

برای پاک‌سازی معده باید بسیار عمیق تنفس کنی، زیرا وقتی دم و بازدم تو عمیق است، معده همه‌ی زائده‌های خود را بیرون می‌ریزد. با بازدم شکم را رها کنید. به همین خاطر پرانامایا این قدر مهم است، تنفس آهنگین عمیق. دقت می‌بایست به بازدم معطوف باشد، تا هر آنچه در شکم ضروری نیست، رها شود.

و وقتی بدن احساس کند که بار اضافی با خود حمل نمی‌کند، آن گاه، اگر از یبوست رنج می‌بری، ناگهان از بین می‌رود. اگر در شکمت واپس برانی، دچار یبوست خواهی شد، زیرا شکم آزاد نیست تا جنبش‌هایش را انجام دهد. شدید آن را تحت کنترل نگه می‌داری، اجازه‌ی آزادی به آن نمی‌دهی. بنابراین وقتی احساسات را سرکوب می‌کنی، یبوست به وجود می‌آید. یبوست بیشتر یک بیماری ذهنی‌ست تا یک بیماری جسمی. بیشتر با فهم در پیوند است تا با جسم.

اما توجه داشته باش که من جسم و فهم را از هم جدا نمی‌کنم. این‌ها دو جنبه‌ی یک جلوه‌اند. جسم و فهم دوگانه نیستند. درواقع گفتن "جسم و فهم"، سخنی دقیق نیست: "جسم-فهم" بیان درست است. جسم تو پدیده‌ای روان‌تنی‌ست. فهم، بخش ظریف جسم است و جسم، بخش زمخت فهم. و این دو بر هم تأثیر متقابل دارند، به موازات هم در جریان‌اند. وقتی چیزی را در فهم خود سرکوب می‌کنی، جسم هم تا حدی سرکوب می‌شود. وقتی فهم رها می‌کند، جسم هم رها می‌کند. به همین خاطر من ارزش بسیاری برای کاتارسیس [تزکیه] قائلم. کاتارسیس روند پاک‌سازی است. همه‌ی این‌ها امساک است: روزه، تغذیه‌ی طبیعی، تنفس آهنگین ژرف، تمرین‌های یوگا، پیوسته یک زندگی طبیعی، نرم و منعطف داشتن، پیوسته رفتار سرکوب‌گرانه‌ی کمتری داشتن، به جسم اجازه‌ی انتخاب دادن، از فرزاندگی جسم پیروی کردن. امساک

به معنای شکنجه دادن جسم نیست، به معنای برافروختن آتشی زنده در جسم است، تا جسم تمیز شود. انگار طلا را به آتش می‌افکنی؛ هر آنچه طلا نیست، سوخته می‌شود. تنها طلای ناب بر جای می‌ماند.

وقتی بدن تمیز است، به‌طور هنگفتی انرژی‌های بسیار تازه‌ای در وجود تو پدید می‌آیند، بُعدهای نوینی خود را به روی تو باز می‌کنند، ناگهان درهای نوینی باز می‌شوند، امکان‌های بسیاری خود را نمایان می‌سازند. جسم انبوهی انرژی‌های پنهان در خود دارد. وقتی یکبار آزاد شدند به سختی باور خواهی کرد که چه انرژی‌ها با خود حمل می‌کرده و چقدر در دسترس بوده‌اند.

و پشت هر یک از این پنج حس، یک حس پنهانی وجود دارد. پشت چشم، طرز نگاهی پنهان است، نگرشی. وقتی چشم‌ها تمیز، صاف هستند، آنگاه چیزها چنان دیده نمی‌شوند که در سطح دیده می‌شوند. شروع می‌کنی به دیدن ژرفاها، بُعد تازه‌ای گشوده می‌شود. وقتی اکنون کسی را می‌بینی، آنورای او را نمی‌بینی، تنها پیکر فیزیکی اش را می‌بینی. پیکر فیزیکی را یک هاله‌ی بسیار ظریف، نوری کدر، هاله‌ای با رنگی متفاوت در بر گرفته است. آن‌گاه که چشمان تو تمیزند می‌توانی هاله را ببینی؛ و وقتی هاله را ببینی، بسیار چیزها درباره‌ی شخص خواهی دانست، که در حالت دیگر هرگز نمی‌توانستی بدانی و شخص نمی‌تواند تو را فریب دهد، ناممکن است، زیرا که هاله حجاب از وجود او برمی‌دارد.

شخصی با هاله‌ی دروغین می‌آید و می‌خواهد تو را قانع کند که انسان بسیار صادقی ست. هاله نمی‌تواند فریب دهد، چون که انسان نمی‌تواند هاله‌ی خود را کنترل کند؛ ناممکن است. هاله‌ی انسان بی‌صداقت، رنگ مشخصی دارد. هاله‌ی انسان پاک، یکدست سفید است. هر چه انسان ناپاک‌تر باشد هاله‌اش از سفیدی به خاکستری می‌گراید. هر چه ناپاک‌تر هاله بیشتر به سیاهی می‌گراید. هاله‌ی انسانی که مطلقن ناپاک است، مطلقن سیاه است. هاله‌ی انسان آشفته، مدام تغییر رنگ می‌دهد، یکسان نمی‌ماند. حتا اگر آدم فقط چند دقیقه نگاهش کند، تغییر هاله را مشاهده خواهد کرد. انسانی آشفته است، در درون خود آسوده نیست. هاله‌ی او آشکارا تغییر می‌کند. هاله‌ی شخص مراقبه‌گر کیفیتی بسیار آرام دارد. آرامشی از خود ساطع می‌کند، خنکایی در پیرامون خود دارد. وقتی انسانی در ترس شدید زندگی می‌کند، وقتی سراسیمه است و در جنگ تنش، این ویژگی‌ها در هاله‌ی او هم قابل مشاهده است. یک انسان پر از تنش شاید تلاش کند لبخند بزند، به لباسی مبدل در آید، شاید نقابی

به صورت بزند اما وقتی به طرف تو می آید هاله‌ی او واقعیت‌اش را منعکس خواهد کرد. همین مسئله در مورد گوش‌ها هم صادق است. درست مثل چشم‌ها که می‌توانند دیدی ژرف پیدا کنند، گوش‌ها هم توانایی ژرف شنیدن را پیدا می‌کنند. آن‌گاه آدم نه حرف‌هایی که گفته می‌شود، بلکه بیشتر آهنگ کلام را می‌شنود. دغدغه‌ی کلماتی را که بر زبان می‌آورد، ندارد، بلکه بیشتر به فکر تَن، آهنگ صدای خود... کیفیت درونی صدا، که بیشتر می‌گویند، که واژه‌ها نمی‌توانند فریب‌اش دهند، که نمی‌توانند تغییرش دهند. یکی ممکن است تلاش کند که بسیار مؤدب جلوه کند، اما زمختی در طنین کلام او خواهد بود. ممکن است تلاش کند که بسیار صادق جلوه کند اما طنین صدای او دغلی او را برملا خواهد کرد. ممکن است تلاش کند اعتمادبه‌نفس را به نمایش بگذارد اما طنین صدای او دودلی‌های او را آشکار خواهد کرد. و وقتی بتوان طنین را در کنه خود بازشناخت و بتوان هاله را دید و کیفیت شخص نزدیک را احساس کرد، برای بسیار کارها توانا خواهد بود. و همه‌ی این‌ها بسیار ساده است. این همه وقتی واقع می‌شود که روند امساک شروع شده باشد.

آن‌گاه توانایی‌های ژرفی رشد می‌یابند که در یوگا، سیدھی نامیده می‌شود، توانایی‌های جادویی، قدرت‌های رازآمیز. مثل معجزه به نظر می‌رسند، زیرا که ما مکانیسم آن‌ها را نمی‌شناسیم، نمی‌دانیم که چگونه عمل می‌کنند. وقتی مکانیسم‌شان را بشناسی، دیگر معجزه نیستند. در واقع معجزه‌ها امری ناممکن‌اند. هر چیزی که اتفاق می‌افتد بر اساس قانون‌مندی مشخصی است. وقتی آن قانون ناشناخته است؛ معجزه اش می‌نامند. وقتی شناخته شد، نام‌اش دیگر معجزه نیست.

همه‌ی معجزه‌ها بر اساس قانون‌مندی پنهانی اتفاق می‌افتند. یوگا می‌گوید معجزه ای در این جهان وجود ندارد، زیرا معجزه‌ها بر خلاف قانون‌مندی‌اند و به همین خاطر ناممکن. وجود امکانی بر خلاف قانون‌مندی کیهانی چگونه ممکن است؟ چنین امکانی وجود ندارد. ممکن است که انسان‌ها این قانون‌مندی را نشناسند. سیدھی‌ها ممکن هستند وقتی که در پاکی و کمال عمیق می‌شوی. وقتی به‌عنوان مثال با پیکر اختری می‌توانی از پیکر زمخت خود بیرون بیایی، توانا به خیلی کارها خواهی بود، که مثل معجزه به نظر می‌آیند. می‌توانی سفر کنی و با آدم‌ها دیدار داشته باشی. آنها می‌توانند تو را ببینند اما نمی‌توانند لمس‌ات کنند. می‌توانی از طریق جلوه‌ی اختری خود با آنها حرف بزنی و می‌توانی آدم‌ها را شفا دهی.

وقتی واقعن پاك هستی، فقط لمس کردن تو کفایت می‌کند، دست گذاشتن و معجزه صورت می‌گیرد. نیروی شفابخش به سادگی در وجود توست، هر کجا بروی، شفا صورت می‌گیرد. نه اینکه خود تو شفا ببخشی. پاکی خود شفا را ممکن می‌گرداند. ... تو ابزار قدرت‌های بی‌نهایت شده‌ای. اما باید رو به درون کنی، باید به جستجوی ژرف‌ترین هسته‌ی درونی خود پرداخت.

## شکل‌های پدیداری پرانا در هفت پیکر

پرانا چیست و چگونه خود را در هفت پیکر نمایان می‌سازد؟

**پرانه انرژی است** انرژی حیاتی ما، زندگی در ما. این زندگی خود را، در پیکر فیزیکی، در دم و بازدم به نمایش می‌گذارد. این دو جنبش ناهمگون‌اند. ما یک‌سان تلقی‌شان می‌کنیم، می‌گوییم "تنفس"؛ اما تنفس دو قطب دارد: جاری شدن نفس به درون و جاری شدن نفس به بیرون. هر انرژی قطبی شده است، هر انرژی دو قطب ناهمگون دارد، بدون قطب نمی‌تواند وجود داشته باشد. قطب‌های ناهمگون با تنش و هماهنگی خود انرژی را تولید می‌کنند. درست مثل قطب‌های مغناطیسی.

دم نقطه‌ی مقابل بازدم است و بازدم مقابل دم. در یک لحظه‌ی واحد، دم مساوی تولد است و بازدم مساوی مرگ. در یک لحظه‌ی واحد هر دو صورت می‌گیرد: به هنگام دم زاده می‌شوی و با بازدم می‌میری. زندگی و مرگ تنها در یک لحظه‌ی واحد. این قطبی بودن انرژی زندگی است، که برمی‌آید و فرو می‌شود. در پیکر فیزیکی، انرژی حیاتی این شکل را به خود می‌گیرد؛ زاده می‌شود و بعد از هفتاد سال می‌میرد. این هم تنها یک شکل پدیداری همان پدیده است: دم و بازدم... روز و شب.

در همه‌ی هفت‌پیکر، در پیکر فیزیکی، اثیری، اختری، ذهنی، روحانی، کیهانی و نیروانی، نمودارهای متناسب درون‌ریز و بیرون‌ریز وجود دارد. در پیکر ذهنی، افکار هستند که به درون می‌ریزند و به بیرون می‌ریزند درست مثل نفس، که به درون جاری می‌شود و به بیرون جاری می‌گردد. هر لحظه افکاری به ذهن‌ات راه می‌یابد و افکار دیگر از ذهن‌ت خارج می‌شود. افکار در گنّه خود انرژی‌اند. در پیکر ذهنی، انرژی به‌صورت آمد و شد افکار پدیدار می‌شود، در پیکر فیزیکی به شکل دم و بازدم. به همین خاطر از طریق تنفس می‌توانی بر افکار خود تأثیر بگذاری. پیوند سراسری بین‌شان موجود است.

اگر نفس را حبس کنی، نفس وارد نشود افکار متوقف می‌شوند، دیگر به درون جریان پیدا نمی‌کنند. نفس را در پیکر فیزیکی نگه دار، در پیکر ذهنی، افکار متوقف می‌شوند. و همان‌طور که به پیکر فیزیکی تو حس ناخوشی دست می‌دهد، پیکر ذهنی هم حس ناخوشی را دریافت می‌کند. پیکر فیزیکی می‌خواهد نفس بکشد، پیکر ذهنی می‌خواهد افکار را دریافت کند.

درست همان‌گونه که نفس از بیرون به درون گرفته می‌شود و هوا بیرون توست، هم چنین بیرون از تو اقیانوسی از افکار وجود دارد. افکار به درون سرریز می‌شوند و به بیرون جاری می‌شوند نفس بعدی تو می‌تواند نفس من بشود و افکار تو می‌تواند افکار من بشود. هر بار که نفس را به بیرون جاری می‌کنی، افکار را هم به بیرون جاری می‌کنی. همان‌طور که هوا موجودیت دارد افکار هم موجودیت دارند. همان‌طور که هوا می‌تواند آلوده شود، افکار هم می‌توانند آلوده شوند. می‌توانی آلوده‌شان کنی. افکار هم درست مثل هوا می‌تواند آلوده باشد.

خود نفس، پرانا نیست. پرانا یعنی انرژی زندگی، که از این قطبیت جریان دم و بازدم پدیدار می‌شود. انرژی‌ای که نفس می‌آورد پرانا است، نه خود نفس؛ انرژی‌ای که نفس می‌آورد، که نفس را به جریان می‌اندازد، که دم و بازدم می‌کند، پرانا است. انرژی‌ای که افکار را جذب می‌کند و بار دیگر رها می‌کند، این انرژی هم پرانا است. این روند در همه‌ی هفت پیکر وجود دارد. ما اکنون فقط از پیکر فیزیکی و پیکر ذهنی حرف می‌زنیم، زیرا این دو را می‌شناسیم؛ این‌ها را به‌راحتی می‌توانیم بشناسیم. اما در هر لایه‌ی وجود تو این روند در جریان است.

پیکر دوم تو، پیکر اثیری، جریان ورود و خروج خاص خود را دارد. این روند را در هر هفت پیکر احساس خواهی کرد، اما احساس خواهی کرد که درست مثل دم و

بازدم است، زیرا تنها با پیکر فیزیکی خود و پرانای آن آشنا هستی. همواره، وقتی که احساسی از پیکر دیگر و پرانای آن دریافت می‌کنی، نخست آن را دم و بازدم تصور می‌کنی، زیرا این تنها تجربه‌ایست که می‌شناسی. فقط شکل پدیداری پرانا، انرژی حیاتی، را می‌شناسی. اما در وادی اثیری نه نفس هست و نه افکار، بلکه تنها اثر، تنها اثر است که دم می‌گیرد و بازدم می‌کند.

با کسی برخورد می‌کنی، بی آن که از قبل او را بشناسی آن شخص هنوز دهان باز نکرده اما چیزی از او در تو نفوذ می‌کند. آن را می‌گیری و یا پس‌اش می‌زنی. این نفوذ ظریف است، می‌توانی نام عشق به آن بدهی و یا نفرت، کشش یا رانش. وقتی حس کشش و یا رانش در تو ایجاد می‌شود، این پیکر دوم توست. و این روند بی‌وقفه، هر لحظه، جریان دارد، هرگز متوقف نمی‌شود. پیوسته نفوذ می‌پذیری و باز از خود می‌رانیش. قطب دیگر همیشه حاضر است. اگر کسی را دوست داشته باشی، در لحظات مشخصی احساس خواهی کرد که او طردت می‌کند. وقتی کسی را دوست داشته باشی، او را تنفس کرده‌ای. حالا بازدم می‌کنی، طرد شده‌ای. به همین خاطر در پی هر لحظه ی عشق، لحظه‌ی طرد می‌آید. انرژی حیاتی در قطبیت هستی دارد. نمی‌تواند فقط از یک قطب تشکیل شود؛ محال است. و هر بار که می‌خواهی آن را در یک قطب نگه داری، حلقه‌ی اقبال ناممکن را می‌جنبانی.

نمی‌توانی یکی را دوست داشته باشی بدون این که زمانی از او نفرت داشته باشی. آمدن نفرت اجتناب‌ناپذیر است، زیرا که نیروی زندگی نمی‌تواند تنها در یک قطب موجودیت داشته باشد. میان دو قطب در نوسان است، به همین سبب یک دوست باید که یک دشمن هم باشد... داستان همواره از این قرار است. این ورود و خروج در همه ی پیکرها هست، تا پیکر هفتم. هیچ پیکری نمی‌تواند بدون این روند موجودیت داشته باشد؛ بدون این جریان ورود و خروج. ناممکن است، درست مثل پیکر فیزیکی که بدون دم و بازدم نمی‌تواند وجود داشته باشد.

تا جایی که به پیکر فیزیکی مربوط می‌شود، این دو شکل پدیداری را ناهمساز تلقی نمی‌کنیم، به همین خاطر هم مشکلی برای مان ایجاد نمی‌کند.

زندگی تفاوتی میان دم و بازدم نمی‌گذارد. گوناگونی اخلاقی وجود ندارد. نیازی به ترجیح یکی بر دیگری نیست؛ یکسان هستند. این پدیده‌ای طبیعی است. اما در پیوند با پیکر دوم، از آنجایی که مبنا را بر عشق گذاشته‌ایم، نفرت دیگر جایی ندارد. با این کار

آغاز کرده‌ای به انتخاب. دست به انتخاب زده‌ای و این انتخاب اغتشاشی به همراه می‌آورد.

به همین خاطر پیکر فیزیکی اغلب سالم‌تر از پیکر دوم، پیکر اثیری، است. پیکر اثیری همواره دچار مشکل است، زیرا انتخاب اخلاقی آن را تبدیل به جهنم کرده است. عشق به تو حس خوشایندی می‌بخشد، اما وقتی نفرت نمایان می‌شود خود را بیمار احساس می‌کنی. اما باید بیاید... به همین خاطر کسی که این قطبی بودگی را می‌شناسد، وقتی نفرت بالا می‌آید، سرخورده نمی‌شود.

انسانی که قطبیت را می‌شناسد آرام می‌ماند، تعادل خود را از دست نمی‌دهد. می‌داند که باید این‌گونه باشد؛ به همین سبب وقتی عشقی در میان نیست تلاش نمی‌کند دوست داشته باشد، و به نفرت هم چنگ نمی‌زند. چیزها می‌آیند و می‌روند: آمدن‌شان نه کششی در او ایجاد می‌کند و نه با رفتن‌شان، احساس طردشدگی می‌کند. او تنها یک شاهد است؛ به خود می‌گوید: "درست مثل دم و بازدم است."

روش مراقبه‌ی بودایی آناپانا- ساتی یوگا، (Anapana-Sati Yoga) به همین طریق است. روش این است که تنها شاهد تنفس خود باشی، نظاره‌گر دم و بازدم خود باش و کار را با پیکر فیزیکی آغاز کن. درباره‌ی شش پیکر دیگر در آناپانا- ساتی حرفی به میان نمی‌آید، چون آن‌ها بتدریج خود پدیدار می‌شوند.

هر چه بیشتر با این قطبی بودن آشنا تر شوی- هم‌زمان تولد یافتن و مردن، تولد و مرگ هم‌زمان- به همان اندازه بیشتر متوجه‌ی پیکر دوم می‌شوی. وقتی نفرت پدیدار می‌شود، بودا می‌گوید، اوپکشا (Upeksha) داشته باش، بی‌تفاوت باش. چه عشق یا نفرت، بی‌تفاوت باش. به هیچ‌کدام‌شان چنگ نزن، زیرا در این صورت آن قطب دیگر چه خواهد شد؟ آن‌گاه از تعادل خارج می‌شوی، نامتعادلی، همین بیماریت می‌کند.

بودا می‌گوید: "آمدن انسان محبوب را با شادی خوش‌آمد می‌گویند، اما برای رفتن انسان محبوب، اشک می‌ریزند. دیدار با انسان مطرود مایه‌ی فلاکت است و جدایی از انسان مطرود مایه‌ی خوشی. تا زمانی که در این قطبیت، چند شقه‌ای، زندگی را برای خود جهنمی ساخته‌ای، در جهنم به سر می‌بری."

وقتی تنها نظاره‌گر این قطبی بودن هستی و به خود می‌گویی: "کاملن طبیعی‌ست، این شکل پدیداری طبیعی این پیکر است- یکی از هفت پیکر. همین است که این پیکر را نگه می‌دارد، وگرنه نمی‌توانست وجود داشته باشد."



در آن دم که به این نکته آگاهی می‌یابی، فراسوی آن پیکر می‌روی. وقتی از مرزهای پیکر نخست فراتر بروی، از وجود پیکر دوم آگاهی می‌یابی، وقتی از مرزهای پیکر دوم فراتر بروی، به پیکر سوم آگاهی می‌یابی...

شاهد بودن همواره فراسوی زندگی و مرگ است. دم و بازدم دو چیز مختلف است و آن‌گاه که تنها شاهدهی، هیچ‌کدام از آن دو نیستی. در این حالت نیروی سومی ایجاد شده است. اکنون شکل پدیداری پرانا در پیکر فیزیکی نیستی. اکنون تو پرانا هستی، نظاره‌گر. اکنون می‌بینی که به سبب این قطبی بودن، زندگی در پیکر فیزیکی پدیدار می‌شود؛ و اگر این قطبیت از میان برود، پیکر فیزیکی از میان می‌رود، دیگر نمی‌تواند وجود داشته باشد. برای وجود داشتن نیاز به تنش دارد، این تنش بی‌وقفه‌ی آمد و شد، این تنش بی‌وقفه‌ی میلاد و مرگ، پیش‌شرط هستی اوست. هر لحظه جنبشی است میان دو قطب، و گرنه وجود نمی‌داشت.

در پیکر دوم "عشق و نفرت" قطبیت بنیادی است. خود را به شکل‌های گوناگون به نمایش می‌گذارد. قطبیت بنیادی این است: "دوست داشتن و دوست نداشتن" و هر لحظه دوست داشتن به دوست نداشتن تبدیل می‌شود و دوست نداشتن به دوست داشتن. هر لحظه! اما هرگز متوجه‌اش نمی‌شوی. وقتی میل تو به اکراه تبدیل می‌شود و اکراه را واپس می‌رانی و میل مدام همان‌ها را قصد می‌کنی، آن‌گاه یک چیز را دوگونه وانمود می‌کنی. و برعکس: وقتی چیزی را نمی‌توانی تحمل کنی، به اکراه خود می‌چسبی و به خود هرگز اجازه نمی‌دهی که لحظاتی را درک کنی که واقعن دوست می‌داری. ما عشق خود به دشمن‌مان را سرکوب می‌کنیم و نفرت‌مان به دوست را سرکوب می‌کنیم. ما سرکوب می‌کنیم!

تنها به یک حرکت راه می‌دهیم، به یک قطب، اما چون همواره بازمی‌گردد خیال‌مان راحت است. زمانی بازتاب می‌کند و احساس آرامش می‌کنیم. اما همواره از یک قطب صرف‌نظر شده است، این جنبشی بدون گسست نیست، نباید این کار را کرد. نیروی زندگی در پیکر دوم شکل میل و اکراه را به خود می‌گیرد. اما این درست مثل تنفس است: تفاوتی در میان نیست. نفوذ اینجا وسیله است؛ هوا در پیکر فیزیکی وسیله است. پیکر دوم در فضای تاثیرات زندگی می‌کند. به این صورت ساده نیست که کسی با تو ارتباط بگیرد و میلی به او داشته باشی و یا نداشته باشی. حتا آن‌گاه که کسی نیست و تو در اتاقت تنها هستی، این میل/اکراه، میل/اکراه در جریان است. بی‌تفاوت به این که کسی حضور دارد یا نه، این میل/اکراه با تغییر بی‌وقفه در جریان است.

از طریق این قطبیت پیکر اثریری هستی دارد، این نفس پیکر دوم است. وقتی به نظاره گر تبدیل می‌شوی، فقط می‌توانی بخندی. آن‌گاه نه دوستی در میان است و نه دشمنی. آن‌گاه می‌دانی که این پدیده‌ای کاملن طبیعی‌ست.

وقتی آگاه و شاهد پیکر دوم، میل و اکراه شدی، می‌توانی با پیکر سوم آشنا شوی. پیکر سوم، پیکر اختری است. هر آنچه که در پیکر اثریری تاثیرات است، در کالبد اختری، نیروهای مغناطیسی است - تنفس این پیکر مغناطیس است. لحظه‌ای نیرومند هستی و لحظه‌ای دیگر ناتوان؛ لحظه‌ای سرشار از امید هستی، لحظه‌ای دیگر ناامید، لحظه‌ای سرشار از اطمینان هستی، لحظه‌ای دیگر هرگونه اطمینانی را از دست می‌دهی. این مغناطیس است که در درون تو جریان می‌یابد و بیرون می‌ریزد. گاهی چنان احساس قدرت می‌کنی که حتا خدا را می‌توانی به مبارزه بطلبی و لحظاتی هست که حتا از سایه‌ی خود می‌ترسی.

وقتی نیروی مغناطیسی در وجود توست، وقتی به درون تو جریان پیدا می‌کند، بزرگ هستی؛ وقتی از درون تو خالی شده است، هیچ هستی. و این در آمد و شد است، مثل روز و شب. چرخ در چرخش است؛ در دایره می‌چرخد. به همین سبب حتا آدمی مثل ناپلئون لحظات ناتوانی داشته، و یک آدم بزدل هم لحظات دلیری دارد. در جود و روشی وجود دارد برای دریافتن لحظه‌ای که نیرو، حریف را ترک می‌کند. آن لحظه‌ی حمله به اوست. وقتی او در نیروی خود است، می‌تواند بر تو غلبه کند. به همین خاطر باید لحظه‌ای را بشناسی که در آن نیروی مغناطیسی او ترکش می‌کند و بعد به او حمله کنی. و باید او را آن‌گاه که نیروی مغناطیسی تو به درون جاری می‌شود، به حمله تحریک کنی. این درون‌ریزی و برون‌ریزی نیروی مغناطیسی با تنفس تو در پیوند است. به همین خاطر وقتی کار سنگینی را انجام می‌دهی نفس‌ات را حبس می‌کنی. وقتی مثلن می‌خواهی سنگ سنگینی را بلند کنی، اگر نفس‌ات را بیرون بدهی نمی‌توانی بلندش کنی، ممکن نیست. اما اگر نفس بکشی و نفس‌ات را نگه داری، آن وقت می‌توانی. وضعیت نفس بسته به این است که چه اتفاقی در پیکر سوم صورت می‌گیرد. به همین خاطر حریف در لحظه‌ی بازدم، نیروی مغناطیسی‌اش را از دست می‌دهد، مگر این‌که شگردی برای فریب دادن تو یاد گرفته باشد. این لحظه‌ی حمله است. این راز جود و است. حتا می‌توانی به حریفی قوی‌تر از خود غلبه کنی، وقتی که راز را می‌دانی، وقتی او ترس خورده و ناتوان است.

پیکر سوم در قلمرویی مغناطیسی زندگی می‌کند، درست مثل هوا. همه جا پیرامون ما را نیروهای مغناطیسی فراگرفته است: آن‌ها را دم و بازدم می‌کنی. اما وقتی آمد و شد این نیروهای مغناطیسی را آگاهانه دریافت می‌کنی، نه سرشار از قدرتی و نه ناتوان. آن‌گاه فراتر از هر دو می‌روی.

بعد پیکر چهارم، پیکر ذهنی، است: اینجا افکار به درون جاری می‌شوند و به بیرون جریان پیدا می‌کنند. این درون و بیرون شدن افکار هم توازی‌های خود را دارد. تنها وقتی افکار به درون تو جریان پیدا می‌کنند، در حالت دم، تفکر مستقل ممکن است. لحظات بازدم، لحظات ناتوانی است، هیچ اندیشه‌ی مستقلی در این لحظات نمی‌تواند زاده شود. در لحظاتی که در آن‌ها ایده‌ای، اندیشه‌ی اصیلی زاده می‌شود نفس حتماً بند می‌آید. وقتی اندیشه‌ی خاصی زاده می‌شود، نفس متوقف می‌شود. تنفس و اندیشه روندهایی تعاملی‌اند. با برون‌ریزی افکار هیچ چیزی خلق نمی‌شود. در یک کلام: مرده است. اما اگر آگاه شوی که افکار چگونه می‌آیند و می‌روند، آن‌گاه می‌توانی پیکر پنجم را بشناسی.

تا پیکر چهارم فهمیدن جریان‌ها مشکل نیست، زیرا تجربه‌هایی داریم که روابط ما بر آن‌ها استوار است. از پیکر چهارم جریان‌ها بسیار غریب می‌شوند. با این همه اما برخی‌شان قابل فهم خواهند بود. و آن‌گاه که از پیکر چهارم فراتر بروی بهتر خواهی فهمید.

در پیکر پنجم- چطور باید گفت؟ فضای پیکر پنجم زندگی است- مثل افکار، نفس، نیروی مغناطیسی، عشق و نفرت که فضای پیکرهای زیرین هستند.

برای پیکر پنجم خود زندگی فضا است. به همین خاطر در پیکر پنجم درون‌ریزی لحظه‌ای از زندگی است و برون‌ریزی، لحظه‌ای از مرگ. در پیکر پنجم آگاه خواهی شد که زندگی چیزی نیست که در توست. زندگی به درون تو جریان پیدا می‌کند و از درون تو به بیرون سیلان می‌یابد. تو زندگی در خود نیستی. به درون جاری می‌شود و باز به بیرون می‌ریزد، درست مثل تنفس. در پیوند با پیکر پنجم است که تنفس با پرانا یکسان گرفته می‌شود. در پیکر پنجم است که تازه واژه‌ی پرانا پرمعنا می‌شود. آنجا زندگی است که در آمد و شد است. به همین سبب همواره ترس از مرگ در گردن قرار دارد. پیوسته می‌دانی که مرگ دور نیست، در نزدیک‌ترین گوشه منتظر است، همیشه آنجاست و انتظار می‌کشد. این احساس، که مرگ همواره در انتظار توست، این احساس

نامنی، مرگ، تاریکی با پیکر پنجم در پیوند است. احساسی تاریک است، بسیار مبهم، زیرا کاملن بدان آگاه نیستی.

وقتی به پیکر پنجم می‌رسی و به وجود آن آگاه می‌شوی، آن‌گاه می‌دانی که هر دو، زندگی و مرگ، تنها آمد و شد نفس پیکر پنجم‌اند. و وقتی بدان آگاه می‌شوی، می‌دانی که نمی‌توانی بمیری، زیرا نه مرگ پدیده‌ای درونی است و نه زندگی. هرگز زندگی و مرگ، پدیده‌هایی هستند که از بیرون می‌آیند. هرگز زندگی نکرده‌ای، هرگز نمرده‌ای. چیزی هستی که کاملن فراتر از هر دو است. اما این احساس متعالی وقتی می‌آید که به نیروی زندگی و نیروی مرگ در پیکر پنجم آگاهی داشته باشی. فروید در جایی می‌گوید که به طریقی از این امر آگاهی داشته است. یوگا را نمی‌شناخت، وگرنه آن را می‌فهمید. آن را "غریزه‌ی مرگ" نامید و گفت که انسان گاهی میل به زندگی دارد و گاهی میل به مرگ. دو غریزه‌ی متضاد در انسان وجود دارد: رانش زندگی و رانش مرگ.

برای ذهن غربی این سخن طینی ناخوش دارد: چگونه ممکن است این نیروهای ارادی متضاد در یک شخص وجود داشته باشند؟ اما فروید می‌گوید، چون خودکشی ممکن است، پس باید اراده به مرگ وجود داشته باشد. هیچ حیوانی نمی‌تواند خودکشی کند، زیرا هیچ حیوانی نمی‌تواند به پیکر پنجم آگاهی پیدا کند. حیوانات نمی‌توانند خودکشی کنند، چرا که نمی‌توانند به آگاهی برسند، زیرا اصلن نمی‌توانند بدانند که زندگی می‌کنند.

برای اقدام به خودکشی، آگاهی به زندگی خود ضروری است. و آن‌ها به زندگی خود آگاه نیستند. اما یک چیز دیگر هم ضروری است: برای اقدام به خودکشی، نباید به مرگ آگاه بود.

حیوانات نمی‌توانند خودکشی کنند، زیرا آن‌ها به زندگی خود آگاه نیستند، اما ما می‌توانیم خودکشی کنیم، زیرا که ما باوجوداین که به زندگی خود آگاهی داریم، اما به مرگ خود آگاهی نداریم. وقتی آدم به مرگ خود آگاهی می‌یابد نمی‌تواند خودکشی کند. بودا نمی‌تواند خودکشی کند، زیرا که غیرضروری است، کاری بیهوده است. او می‌داند که هیچ‌کس نمی‌تواند واقعن خود را بکشد، تنها می‌تواند وانمود کند. خودکشی فقط یک ژست است، زیرا که درواقعیت آدم نه زنده است و نه مرده.

مرگ در وادی پنجم است، در پیکر پنجم. آمد و شد انرژی مشخصی است. در آن که این آمد و شد اتفاق می‌افتد تویی. وقتی تو با آمدن، زندگی، تعیین هویت می‌کنی،

می‌توانی به "رفتن"، به خودکشی دست بزنی. وقتی با زندگی تعیین هویت می‌کنی، و زندگی تحمل‌ناپذیر می‌شود، می‌توانی بگویی: "خودم را می‌کشم." این منظر دیگر پیکر پنجم توست که خود را معتبر به شمار می‌آورد. کسی نیست که در زندگی‌اش یک‌بار با اندیشه‌ی خودکشی بازی نکرده باشد، زیرا که مرگ سوی دیگر زندگی است. این، آن‌سو می‌تواند خودکشی و یا قتل باشد؛ می‌تواند هر دو باشد.

وقتی تسخیر شده‌ی زندگی هستی، وقتی چنان به آن چنگ زده‌ای که می‌خواهی مرگ را کاملن واپس برانی، این وضعیت می‌تواند تو را بدان جا بکشاند که یک دیگری را بکشی. با کشتن دیگری رانش مرگ، خواست مرگ را در خود راضی می‌کنی. با این شگرد آن رانش را ارضا می‌کنی و فکر می‌کنی که دیگر نباید بمیری، زیرا که یک دیگری مرده است. تنها به یک حرکت راه می‌دهیم، به یک قطب، اما چون همواره باز می‌گردد خیال‌مان راحت است. زمانی بازتاب می‌کند و احساس آرامش می‌کنیم. اما همواره از یک قطب صرف‌نظر شده است، این جنبشی بدون گسست نیست، نباید این کار را بکنیم.

همه‌ی آدم‌کش‌های سرشناس، هیتلر، موسولینی بی‌اندازه از مرگ می‌ترسیدند. این آدم‌کش‌ها همیشه در ترس از مرگ زندگی می‌کنند، به همین خاطر مرگ را به دیگران فرا می‌افکنند. کسی که می‌تواند دیگران را بکشد، خود را نیرومندتر از مرگ احساس می‌کند، چون می‌تواند دیگری را بکشد. به طرزی جادویی، با فرمولی جادویی باور دارد که چون می‌تواند بکشد، مرگ را متعالی می‌کند. باور دارد آنچه بر سر دیگران می‌آورد نمی‌تواند بر سر خود او بیاید. این فرافکنی مرگ است. اما این کار می‌تواند به او بازگردد. وقتی آن‌قدر آدم می‌کشد، که در پایان خودکشی می‌کند، این همان فرافکنی‌ست که به خود او بازگشته است.

در پیکر پنجم- با آمدن زندگی و مرگ، با آمدن و رفتن زندگی، نمی‌توان به هیچ‌کدام از آن دو چنگ زد. وقتی چنگ می‌زنی، آن‌گاه قطبیت را در کلیت آن نمی‌پذیری و بیمار می‌شوی. تا پیکر چهارم مشکلی وجود نداشت، اما پذیرش مرگ و آن را جنبه‌ی دیگر زندگی تلقی کردن، مشکل‌ترین گام است. زندگی و مرگ را متوازی فهم کردن، به‌مثابه‌ی دو جنبه‌ی یک چیز تلقی کردن، این مشکل‌ترین گام است. در پیکر پنجم البته قطبیت هست. این هستی پرانی در پیکر پنجم است.

در پیکر ششم جریانات باز هم مشکل‌تر می‌شوند، زیرا که در پیکر ششم دیگر زندگی وجود ندارد. برای پیکر ششم- چگونه می‌توان گفت؟ بعد از پیکر پنجم "من" از میان

برمی‌خیزد، آگو از میان برمی‌خیزد. آن‌گاه آگویی در کار نیست؛ تو با کائنات یکی می‌شوی. اکنون دیگر "آن چیز" تو نیست، که درون می‌آید و بیرون می‌رود، زیرا آگویی در میان نیست. همه چیز کیهانی خواهد شد، و چون همه چیز کیهانی می‌شود، قطبیت شکل آفرینش و نابودی به خود خواهد گرفت. Pralaya و Srishti به همین سبب در پیکر ششم [کار] مشکل خواهد بود: فضای آن "نیروی خلاق و نیروی ویرانگر" است. در اسطوره‌های هندی این نیروها را براهما و شیوا می‌نامند. براهما خدای آفرینش است، ویشنو خدای ابقاء و شیوا خدای مرگ بزرگ، نابودی و فنا، آنجا که همه چیز به سرآغاز، به سرچشمه بازمی‌گردد. پیکر ششم در آن قلمرو پهناور آفرینش و ویرانی است: نیروی براهما و نیروی شیوا.

هر لحظه آفرینش به سراغ تو می‌آید و هر لحظه همه چیز به فنا می‌رود. به همین سبب وقتی یک یوگی می‌گوید: "من آفرینش را دیدم و من پرالایا را تا انتها دیدم... من آفرینش جهان را دیدم و من فزای جهان را دیدم"، درباره‌ی پیکر ششم است که سخن می‌گوید. آگویی در میان نیست: همه آنچه به درون می‌آید و بیرون می‌رود، تویی. تو با آن یکی شده‌ای.

ستاره‌ای زاده می‌شود. میلاد توست که دارد اتفاق می‌افتد. و ستاره خاموش می‌شود: تو خاموش می‌شوی. به همین خاطر در اسطوره‌های هندی آمده است که یک آفرینش، یک نفس براهما است - تنها فقط یک دم! نیروی کیهانی است که تنفس می‌کند. وقتی براهما دم فرومی‌برد، آفرینش شکل می‌بندد: ستاره‌ای زاده می‌شود، ستارگان از آشوب آغازین بیرون می‌آیند، همه چیز گام به هستی می‌گذارد. وقتی نفس بیرون می‌دهد، همه چیز متوقف می‌شود، همه چیز خاموش می‌شود: ستاره‌ای می‌میرد... هستی به نیستی تبدیل می‌شود.

بدین سبب است که می‌گویم جریان کار در پیکر ششم مشکل است. آگویی در کار نیست، مرکزی در کار نیست؛ همه چیز کیهانی می‌شود. و در پیکر ششم است که همه چیز درباره‌ی آفرینش شناخته می‌شود - هر آنچه همه‌ی ادیان جهان از آن سخن می‌گویند. وقتی کسی درباره‌ی آفرینش سخن می‌گوید، درباره‌ی پیکر ششم و دانشی که با پیکر ششم در پیوند است، سخن می‌گوید. و وقتی کسی از توفان بزرگ، پایان، سخن می‌گوید، درباره‌ی پیکر ششم سخن می‌گوید.

در پیوند با توفان بزرگ، که اسطوره‌های یهودی-مسیحی یا بابلی و سوری از آن سخن می‌گویند و یا در پیوند با پرالابا در اسطوره‌ی هندی، یک بازدم در میان است- در پیکر ششم. این تجربه‌ای کیهانی‌ست و نه تجربه‌ای فردی. تویی در آن میان نیست. انسانی که تا پیکر ششم فرارفته، بدان دست یافته، همه‌ی مرگ‌ها را مرگ خود می‌داند. ماهاویرا نمی‌تواند مورچه‌ای را بکشد، نه به این خاطر که به اصول عدم خشونت پایبند است، بلکه بدین خاطر که مرگ خود اوست. همه‌ی مرگ‌ها، مرگ خود او هستند. وقتی آفرینش و فنا، بخشی از آگاهی تو می‌شود، ایجاد شدن همه‌ی چیزها در هر لحظه و فنای همه‌ی چیزها در یک لحظه؛ این است آگاهی پیکر ششم. همیشه وقتی چیزی از هستی ناپدید می‌شود، چیز دیگری زاده می‌شود: خورشیدی می‌میرد، در جایی دیگر خورشیدی دیگر زاده می‌شود؛ این زمین خواهد مرد، زمینی دیگر زاده خواهد شد. حتا در پیکر ششم هم به چیزها چنگ می‌زنیم- "بشریت نباید بمیرد!" اما هر چیزی که زاده می‌شود باید بمیرد، حتا بشریت هم باید بمیرد. بمب‌های هیدروژنی تولید خواهد شد تا نابودش کند! و با تولید بمب‌های هیدروژنی، اشتیاق رفتن به سیارات دیگر ایجاد می‌شود، زیرا وجود بمب به معنای این است که زمین در آستانه‌ی مرگ است. پیش از آن که زمین بمیرد، در جای دیگری، زندگی دیگری شکل خواهد گرفت.

پیکر ششم احساس آفرینش و نابودی کیهانی‌ست: آفرینش، نابودی... نفس به درون می‌آید، نفس بیرون می‌رود. مفهوم "نفس براهما" از اینجا می‌آید. براهما کالبدی از پیکر ششم است؛ در پیکر ششم براهما می‌شوی. براهما و شیوا بیشتر بر تو آشکار می‌شود؛ قطبیت. و ویشنو فراسوی قطبیت است، این‌ها Trimurti را تشکیل می‌دهند، تثلیث، سه چهره‌ی خدا: براهما، ویشنو و ماهیش یا شیوا.

این تثلیث شاهد بودگی (نظاره‌گری) است. وقتی بر براهما و شیوا، خالق و ویرانگر، به آگاهی می‌یابی، وقتی این دو به آگاهی تو راه می‌یابند، آن‌گاه سومین را می‌شناسی، ویشنو. ویشنو واقعیت تو در پیکر ششم است. به همین سبب ویشنو مهم‌ترین این سه است. براهما را پرستش می‌کنند، اما باینکه او خدای آفرینش است، شاید فقط در یک یا دو معبد پرستش می‌شود. پرستش او تکلیف است، اما او به‌واقع پرستش نمی‌شود. شیوا حتا بیشتر از ویشنو پرستش می‌شود، زیرا از مرگ می‌ترسیم. پرستش او ریشه در ترس ما از مرگ دارد. اما بندرت کسی براهما را پرستش می‌کند، خدای آفرینش را، زیرا که او هیچ‌چیز هراس‌آوری در خود ندارد. اکنون که آفریده شده‌ای،

پس دیگر هیچ به فکر براهما نیستی. از اینجاست که حتا يك معبد بزرگ هم به نامش نیست. او خالق است، هر معبدی باید وقف او باشد، اما نیست.

شیوا بیشترین نیایش گران را دارد. همه جا هست، معبدهای بسیار زیادی وقف اوست. يك سنگ برای برنامایی اش کفایت می کند، و گرنه نمایش دادن این همه نماد شیوا امری ناممکن می شد. بله، تنها سنگی کفایت می کند. سنگی را در جایی قرار بده، و شیوا آنجاست. چون ما از مرگ چنان می ترسیم که نمی توانیم از چنگ شیوا بگریزیم. باید پرستش شود و پرستش می شود.

اما ویشنو خدایی بنیادی تر است. به همین خاطر رام Ram یکی از تناسخ های ویشنو است، کریشنا یکی از تناسخ های ویشنو است، همه آواتارها تناسخ یزدی ویشنو هستند. و حتا براهما و شیوا هم ویشنو را پرستش می کنند. درست است که براهما خالق است اما آفرینش او برای ویشنو است؛ درست است که شیوا ویرانگر است اما او برای ویشنو ویران می کند. این ها دو نفس ویشنو است: براهما دم است، شیوا بازدم. و ویشنو واقعیت پیکر ششم است.

در پیکر هفتم جریان ها باز هم مشکل ترند. بودا پیکر هفتم را (Nirvana kaya)، پیکر روشن شدگی، می نامید، زیرا حقیقت، مطلق، در پیکر هفتم است. پیکر هفتم واپسین پیکر است، آنجا دیگر حتا آفرینش و نابودی هم نیست، بلکه تنها هستی و نیستی است. در پیکر هفتم آفرینش از دیگری است نه از تو. آفرینش از چیز دیگری است، نابودی از چیز دیگری است نه از تو، تنها هستی از توست و نیستی از توست. در پیکر هفتم بودن و نبودن، هستی و نیستی، دم و بازدم اند. نباید با هیچ کدامشان تعیین هویت کرد. همه ی ادیان بر یافته های پیکر هفتم استوارند. و در نهایت در زبان حداکثر با واژه می توان به بیان اش درآورد: بودن و نبودن. بودا به زبان نبودن سخن می گوید، زبان بازدم، به همین خاطر می گوید: "نبودن واقعیت است"، بر خلاف شانکارا، که به زبان بودن به سخن در می آید و می گوید که براهمن واقعیت برتر است. شانکارا مفاهیم ایجابی را به کار می گیرد، زیرا که او دم را انتخاب می کند، و بودا مفاهیم سلبی را به کار می برد، چون او بازدم را انتخاب می کند. اما این تنها انتخابی است که برای زبان می ماند.

انتخاب دیگری هم هست، و آن واقعیت است، که به بیان در نمی آید. اغلب آنچه می توانیم بگوییم، "بودن مطلق" یا "نبودن مطلق" است. تنها در این اندازه می توان گفت، زیرا پیکر هفتم فراتر از این می رود. فراتر رفتن همواره ممکن است. آن گاه که



فراتر می‌روم، می‌توانم درباره‌ی این فضا سخن بگویم. وقتی که فراتر از این فضا می‌روم و به فضایی دیگر می‌روم، می‌توانم این فضا را به خاطر بیاورم و چیزی درباره‌ی آن بگویم. اما اگر از این فضا بیرون بروم و در مفاکی بیفتم، آن‌گاه دیگر هیچ‌چیز نمی‌توانم درباره‌ی این فضا بگویم. تا اینجا در هر پیکری يك نقطه‌ی سوم در کلمات، در نمادها می‌توانست به بیان دربیاید، زیرا پیکر بالاتری در کار بود. می‌توانی به آنجا بروی و باز بنگری. اما این کار تنها تا پیکر هفتم ممکن است. درباره‌ی پیکر هفتم هیچ‌چیز نمی‌توان گفت، زیرا که پیکر هفتم واپسین پیکر است، فراتر از آن بی‌پیکری‌ست. در پیکر هفتم میان بودن و نبودن یکی را می‌توان انتخاب کرد، زبان نفی و یا زبان اثبات. و امکان انتخاب تنها میان این دو است.

این گزینش بودا است، می‌گوید: "هیچ‌چیز نمی‌ماند"، آن دیگری انتخاب شانکار است، او می‌گوید: "همه‌چیز می‌ماند." در هفت بُعد، در هفت پیکر، انرژی حیاتی، آنچه با انسان و جهان در پیوند است، شکل‌های پدیداری در قلمروهای چند بعدی به خود می‌گیرد. همه‌جا، هر جا که زندگی هست، جریان دم و بازدم نفس را می‌توان یافت همه‌جا، آنجا که زندگی هست این جریان وجود دارد. زندگی بدون قطبیت نمی‌تواند وجود داشته باشد. پرانا انرژی است، انرژی کیهانی و آشنایی نخستین‌مان با آن در پیکر فیزیکی صورت می‌گیرد. نخست به‌صورت نفس نمایان می‌شود و بعد خود را به‌عنوان نفس در شکل‌های دیگر به نمایش می‌گذارد، در تاثیرها، در مغناطیسم، افکار، زندگی، آفرینش، بودن.

پیوسته فراتر می‌رود و در صورت آگاهی بدان، آدم هر بار فراتر می‌رود و به نقطه‌ی سوم دست می‌یابد.

به‌محض رسیدن به نقطه‌ی سوم، پیکر را متعالی می‌کنی و در پیکر بعدی هستی، به پیکر دوم می‌رسی از پیکر نخست و تا پایان. وقتی تا پیکر بعدی فراتر می‌روی، تا پیکر هفتم پیکر بالاتری هست، اما پس از پیکر هفتم، بی‌پیری است. آن‌گاه تو صافی. بعد دیگر دچار انشقاق نیستی، بعد دیگر قطبیتی در میان نیست. بعد همه‌چیز آدویت (Advait) است، "نه دو"، همه‌چیز یکی است.

## تانترا و جهان چاکراها

تانترا یعنی آزادی: آزادی از همه‌ی طرح‌های ذهنی، آزادی از همه‌ی بازی‌های عقلی، آزادی از همه‌ی ساختارها؛ آزادی از دیگران. تانترا فضایی آزاد است تا در آن چنان باشی که هستی. تانترا رهایی است.

تانترا دین به معنای متعارف کلمه نیست، زیرا دین هم نوعی بازی عقلی است؛ دین الگویی به تو تحمیل می‌کند. یک مسیحی الگوی خاص خود را دارد، هندو الگوی خود را دارد و مسلمان هم. دین سبک خاصی، اصول خاصی را به تو تحمیل می‌کند. تانترا از همه‌ی اصل‌ها رهایت می‌کند.

وقتی اصلی وجود ندارد، نظمی اجباری، آن‌گاه در درون تو نظمِ کاملن متفاوتی شکل می‌گیرد. نظمی که لائوتسه آن را تائو می‌نامد و بودا، دارما (Dharma) این نظم را تو طرح نیفکنده‌ای، بر تو حادث می‌شود. تانترا تنها در وجود تو فضایی ایجاد می‌کند تا در آن تائو اتفاق بیفتد. تانترا این نظم را فرامی‌خواند، منتظرش هم نمی‌ماند. تانترا بستر را فراهم می‌آورد. و وقتی فضای آزاد ایجاد شد، آن‌گاه همه‌چیز به آنجا می‌ریزد.

داستانی بسیار زیبا، قدیمی شنیده‌ام... در روستا زمانی بسیار طولانی باران نیامده بود. همه‌چیز خشک شده بود. سرانجام مردم تصمیم گرفتند که باران‌ساز را بیاورند.

گروهی راهی شهر دور دست شد، که باران ساز در آنجا زندگی می کرد، و فرستادگان عاجزانه از او خواستند که هر چه زودتر بیاید و برای مزارع خشک شده‌ی آنها باران بسازد. باران ساز، که پیرمردی فرزانه بود، قبول کرد اما به يك شرط، که به او کلبه‌ای در جایی بیرون روستا بدهند. در آن کلبه می خواست به مدت سه روز خلوت کند. نیازی به خوراک و پوشاک نداشت. پس از سه روز می خواست ببیند که چه کار می تواند بکند. خواسته هایش به جا آورده شد. در شب روز سوم باران سیل آسا باریدن گرفت و عده‌ای مردم ذوق زده، راهی کلبه‌ی باران ساز شدند. از پیرمرد پرسیدند: "بگو، چطور این کار را انجام دادی؟" باران ساز گفت: "خیلی ساده بود، سه روز تمام تنها خودم را مرتب کردم. چون می دانم، که وقتی همه چیز در من مرتب است آن گاه در جهان هم همه چیز سر جای خودش است و خشکی باید جایش را به باران بدهد."

تانترا می گوید: وقتی تو مجموع هستی، آن گاه کل جهان برای تو در نظم است. وقتی متعادلی، آن گاه کل هستی با تو هماهنگ است. و آن گاه که در تو نظم نیست، آن وقت کل جهان هم در بی نظمی است. و نظم نباید دروغین باشد، نباید نظمی اجباری باشد. وقتی نظمی را به خود تحمیل می کنی، تنها وجود خود را چند پاره کرده‌ای، و در ژرفای وجودت بی نظمی ادامه دارد.

تانترا يك عصیان است. من نام انقلابی به تانترا نمی دهم، چون که سیاسی نیست. و این آموزه را انقلابی نمی دانم، زیرا که نمی خواهد جهان را تغییر دهد، تانترا يك استراتژی برای تغییر دولت و جامعه نیست. تانترا شورش گرانه است، عصیانی فردی است. انسان منفرد خود را از ساختارها آزاد می کند و از بردگی رهایی می یابد. اما در آن دم که از بردگی رهایی می یابی، هستی یک پارچه متفاوتی را تجربه می کنی، زیستی که هرگز تجربه اش نکرده‌ای، به این می ماند که با چشم‌بندی زندگی کرده باشی و ناگهان آن چشم بند بیفتد، چشمانت را باز می کنی و می توانی جهان کاملن دیگری را ببینی.

این چشم‌بند است که شما آن را فهم خود می نامید؛ افکار تان، پیش داوری تان، شناخت تان، کتاب‌های مقدس تان، همه‌ی این‌ها آن چشم‌بند ضخیم را می سازند. شما را در تاریکی نگه می دارند، کرخت تان می کنند، سد راه سرزندگی تان می شوند.

تانترا می خواهد که تو سرزنده باشی- سرزنده مثل درختان، سرزنده مثل رودها، سرزنده مثل خورشید و ماه. این حق مادرزادی توست. وقتی چالاکی خود را از دست بدهی، نمی توانی به چیزی دست بیابی، همه چیز را از دست می دهی. و وقتی همه چیز را قربانی می کنی تا سرزندگی خود را بازیابی، در حقیقت هیچ چیز را از دست نداده

ای. تنها يك لحظه‌ی آزادی به کل زندگی می‌ارزد و يك زندگی طولانی صد ساله در یوغ بردگی، يك زندگی حرام شده است.

کسی که می‌خواهد جهان تانترا را زندگی کند، نیاز به دلیری دارد، زیرا که تانترا ماجراجویانه است. تاکنون برای انسان‌های اندکی میسر شده که این راه را پشت سر بگذارند. اما آینده امیدبخش است. تانترا روزه‌روز مهم‌تر می‌شود. انسان‌ها دارند می‌فهمند که معنای بردگی چیست. و انسان‌ها بتدریج این راه هم درک می‌کنند که هیچ انقلاب سیاسی، انقلابی بودن خود را به اثبات نرسانده است. همه‌ی انقلاب‌های سیاسی در پایان به ضدانقلاب دگردیسی می‌یابند. به محض این که انقلابیون به قدرت دست می‌یابند، به ضدانقلاب تبدیل می‌شوند. قدرت، ضدانقلابی است. این مکانیسم درونی قدرت است. قدرت را به هر کسی بدهید ضدانقلاب خواهد شد. قدرت، دنیای خاص خود را ایجاد می‌کند. انقلاب‌های بسیاری در جهان صورت گرفته، و همه‌ی‌شان شکست خورده اند، به طرزی رفت‌بار هم شکست خورده‌اند؛ هیچ انقلابی به چیزی دست نیافته است. اما سرانجام انسان‌ها به این مسئله آگاهی یافته‌اند.

تانترا چشم‌انداز دیگری ارائه می‌دهد. تانترا انقلابی نیست؛ شورش‌گرانه است. شورش فردی است. به تنهایی می‌توانی شورش کنی، لازم نیست برای این کار حزب درست کنی. می‌توانی تنهایی شورش کنی، تنها برای خودت. توجه کنید، شورش به معنای پیکار با جامعه نیست، به‌راحتی فراتر از جامعه می‌رود. شورش ضداجتماعی نیست؛ اجتماعی است. کاری به جامعه ندارد. علیه بردگی نیست، برای آزادی است، برای آزادی، چنان باشی که هستی.

نگاهی به زندگی‌ات بینداز. آیا انسانی آزاد هستی؟ نه، نیستی. گرفتار هزار بندی. نمی‌خواهی آن‌ها را ببینی؛ مایه‌ی شرم‌اند، نمی‌خواهی قبول‌شان کنی، زیرا که مایه‌ی رنج است. اما این حالت، موقعیت تو را تغییر نمی‌دهد: تو يك برده‌ای. اگر می‌خواهی وارد جهان تانترا بشوی، باید واقعیت آزاد نبودن خود را به گردن بگیری. در ژرفای وجود تو ته نشسته است. باید بر آن غلبه کرد و وقتی بتوانی ببینی که دربندی، آن‌گاه برایت آسان‌تر است که بندهایت را از خود بتکانی.

از گول زدن خود دست بکش، از دلداری دادن به خود دست بکش، از این که مدام به خود تلقین کنی: "اوضاع مرتب است!" این‌گونه نیست، هیچ‌چیزی مرتب نیست، کل زندگی تو چیزی به جز يك کابوس نیست. بلكبار دقیق به خودت نگاه کن! شعری در میان نیست، ترانه‌ای، رقصی و عشقی و نیایشی. شادی؟ -تنها واژه‌ای است در لغت‌نامه.

سرمستی؟- بله، چیزی از آن شنیده‌ای، اما ذره‌ای از آن در وجود تو نیست. خدا؟- در معبد است، در کلیساست. بله، آدم‌ها از آن سخن می‌گویند، اما آن کس که از خدا حرف می‌زند، نمی‌داند از چه سخن می‌گوید. و آن‌هایی هم درباره‌اش حرفی می‌شنوند، به همان اندازه کم‌مایه‌اند. هر چیز زیبا بی‌معنا به دیده می‌آید و هر چیزی که بی‌معناست بسیار بسیار مهم به جلوه در می‌آید. انسان پیوسته در حال جمع کردن پول است و به خود القاء می‌کند که به کاری کارستان مشغول است. حماقت انسانی کرانه ندارد.

مراقب این حماقت باش. ویرانگر زندگی است. از آغاز تاکنون زندگی میلیون‌ها انسان را به فنا داده است. هوشیار باش- این یگانه امکان‌رهایی از چنگ حماقت است.

پیش‌ازاین که به سوترای امروز بپردازیم، باید اندک درکی از نقشه‌ی تانترايي آگاهی درونی داشته باشیم. برخی از آن‌ها را برای تان گزارش کردم، اما لازم است که اندکی بیشتر در آن باره بدانید.

اولاً: تانترا می‌گوید هیچ مردی فقط مرد نیست و هیچ زنی فقط زن. هر مردی هر دو است؛ مرد و زن. و در رابطه با زن هم همین است؛ او هم زن است و هم مرد. حوا در آدم است و آدم در حوا.

واقعن هم هیچ کس تنها آدم نیست و هیچ کس فقط حوا. ما همه آدم-حوا هستیم. این یکی از بزرگ‌ترین دیدگاه‌هایی است که تاکنون وجود داشته. روان‌شناسی مدرن ژرفا هم به این شناخت رسیده است. مفهوم دوجنسگرایی را ابداع کرده است. اما تانترا این را از پنج هزار سال پیش می‌شناسد و از آن هنگام ابلاغ‌اش کرده است. این یکی از بزرگ‌ترین کشف‌های جهان است، زیرا با این درک می‌توانی به درون بروی، بدون این درک نمی‌توانی به درون بروی. چرا مردی عاشق زنی می‌شود؟ چون که او زنی را در خود دارد. اگر این‌گونه نبود عاشق نمی‌شد. و چرا عاشق زنی مشخص می‌شوی؟ هزاران زن وجود دارد. چرا يك زن مشخص ناگهان مهم‌تر از همه می‌شود؟ به این شکل است که انگار به يكباره همه‌ی زنان دیگر از جهان ناپدید می‌شوند و تنها یکی می‌ماند. چرا؟ چرا تنها این مرد مشخص تو را جذب می‌کند؟ چرا این عشق در يك نگاه؟

تانترا می‌گوید: تصویر زنی را در خود داری، تصویر مردی را در خود داری. هر مردی، زنی در خود دارد و هر زنی، مردی در خود. به محض این که شخصی با تصویر درونی تو مطابقت می‌کند، عاشق‌اش می‌شوی؛ این را عشق می‌نامند. درک‌اش نمی‌کنید. درمانده شانه بالا می‌اندازید و می‌گویید: "همین طوری پیش آمد." اما مکانیسم ظریفی در کار است. چرا درست این زن؟ چرا با زن دیگر نه؟ زیرا که تصویر درونی تو با این زن مطابقت

دارد؛ همین. زن بیرونی با زن درونی مطابقت دارد. چیزی مطابقت دارد و تو احساس می کنی، "این زن من است یا" این مرد من است. "این احساس است که نام عشق به خود می گیرد. اما زن بیرونی تو را کامل نخواهد کرد، زیرا هیچ زن بیرونی کاملن با زن درونی مطابقت ندارد.

واقعیت از این قرار نیست. شاید اندکی مطابقت دارد؛ جذبه‌ی معینی در میان است، نیروی کششی، اما دیر یا زود کمرنگ خواهد شد. به زودی در خواهی یافت که هزار چیز در آن زن هست که خوشایند تو نیست. زمان می خواهد تا یکی یکی پیدای شان کنی. در آغاز به درستی شیفته‌ای. مشابهت با تصویر درونی مسحورت می کند. اما بتدریج هزار مورد کشف خواهی کرد؛ چیزهای کوچک روزمره که انطباق ندارند و تشخیص خواهی داد که با هم بیگانه‌اید. بله، هنوز هم عاشق اش هستی، اما دیگر آن حرارت در میان نیست؛ آن تصور رمانتیک ناپدید می شود. و زن هم خواهد دید که تو علیرغم این که هنوز به او کشش داری، اما شیفتگی تو کمرنگ شده. این است که هر مردی می خواهد زنش را تغییر دهد و هر زنی هم. با این کارها چه می خواهند؟ چرا؟ چرا زن می خواهد شوهرش را تغییر دهد؟ واقعن برای چه؟ عاشق نشده شروع می کند به تغییر دادن او. هنوز تفاوت‌های شان مشخص نشده، می خواهد آن‌ها را از میان بردارد. زن می خواهد چند تکه‌ی آزار دهنده از مرد راره کند، تا یک دست با تصورات ذهنی اش جور در بیاید، و مرد درست همان کار را می کند؛ نه به آن شدت، نه به خیره‌سری زن، زیرا به‌طور متعارف مرد زودتر پس می‌نشیند، زن امیدهایش را زود از دست نمی‌دهد.

زن می‌اندیشد: امروز یا فردا یا پس فردا، زمانی او را تغییر خواهم داد... "بیست، بیست و پنج سال طول می‌کشد تا سرانجام این واقعیت را بپذیری که دیگری را نمی‌توانی تغییر دهی. در پنجاه سالگی، وقتی که زن یائسگی را پشت سر گذاشته و مرد هم، وقتی هر دو واقعن پیر شده‌اند، آرام آرام در می‌یابند که هیچ چیز تغییر نکرده است. آنها تمام تلاش خود را کرده‌اند، به خود زحمت داده‌اند... اما زن همانی است که همیشه بوده و مرد هم تغییری نکرده است. هیچ کس نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد. این تجربه‌ی بسیار مهم و کشف بزرگی در زندگی ست. به همین سبب آدم‌ها در پیری اهل مدارا می‌شوند: در می‌یابند که هیچ کاری نمی‌توان کرد. به همین خاطر پیرها دوست داشتنی می‌شوند: می‌دانند که امورات همان‌اند که هستند. به همین خاطر پیرها اهل تفاهم می‌شوند. جوان‌ها خشمگین و بی‌ملاحظه‌اند. می‌خواهند همه چیز را تغییر دهند. می‌خواهند جهان را تغییر دهند تا با ایده‌آل‌های شان خوانایی داشته باشد. جوان‌ها با دلیری تمام می

جنگند اما بیهوده است. تغییر هرگز صورت نگرفته است. نمی‌تواند صورت بگیرد؛ در طبیعت چیزها نیست. مرد بیرونی هرگز نمی‌تواند با مرد درونی تو مطابقت داشته باشد و زن بیرونی هم هرگز نمی‌تواند درست همان زن درونی تو باشد. به همین سبب عشق تنها لذت نیست، بلکه درد هم هست. عشق شادی و اندوه می‌آورد و غم و اندوه بسیار بزرگ‌تر از شادی است.

تانترا چه پیشنهادی دارد؟ چه باید کرد؟

تانترا می‌گوید: پیدا کردن سعادت در بیرون ناممکن است؛ تو باید به درون بروی. باید زن درونی و یا مرد درونی خود را بیایی و امتزاج جنسی را در درون خود جستجو کنی. این شناخت، دستاورد مهمی است. چگونه می‌توان عملی‌اش کرد؟ تلاش کن نقشه ی درونی تانترا را بفهمی. من از هفت چاکرای روان‌شناسی تانترا یوگا سخن گفتم. در مرد چاکرای ریشه، مولادار، مردانه است و سوادیستان، زنانه. در زن مولادار زنانه است و سوادیستان مردانه، و الا آخر. در هفت چاکرا قطبیت تا چاکرای ششم موجود است؛ چاکرای هفتم دوگانه نیست. یگانگی در درون تو صورت می‌گیرد: مولادار با سوادیستان ازدواج می‌کنند. مانیپور با آنها تا باید ازدواج کند. ویسودهی - اجنا باید با هم ازدواج کنند.

وقتی انرژی تو به بیرون جاری می‌شود، نیاز به زنی در بیرون داری، زنی بیرونی. برای یک لحظه احساس و نگاهی میسر می‌گردد، تنها برای یک لحظه، زیرا که گرد آمدن با زن بیرونی نمی‌تواند دوام داشته باشد؛ تنها می‌تواند لمحهای باشد. تنها لحظه‌ای می‌توانی خود را در دیگری گم کنی. بعد به خود بازگردانده خواهی شد، با قدرت به خود بازگردانده خواهی شد. از اینجاست که بعد از هر هم‌خوابگی نوعی افسردگی حاکم می‌شود؛ باز هم شکست خوردی، آن‌طور نبود که می‌خواستی. بله، به اوجی دست یافتی، اما تا به خود بیایی، جریان فروشد و سقوط آغاز شد. پیش از آن که به قله برسی، به دره افتادی. پیش از آن که با مرد و یا زن دیدار کنی، جدایی رخ داد. طلاق با عروسی هم زمان است؛ چنان با شتاب که حاصل‌اش افسردگی‌ست. همه‌ی عاشقان مردمانی افسرده‌اند. علیرغم همه‌ی تجربه‌های‌شان، انتظارات‌شان بالاست. پیوسته امید می‌بندند اما هیچ چیز یاری‌شان نمی‌کند؛ نمی‌توانی قوانین واقعیت را از میان برداری. باید تلاش کنی قانونمندی‌های آن را بهتر درک کنی. یگانگی بیرونی تنها لمحهای می‌پاید، اما یگانگی درونی تا ابدیت پایدار است. هر چه بیشتر اوج بگیری، به همان اندازه یگانگی تو ابدی‌تر است.

نخستین چاکرا، مولادار، در مرد، مردانه است. تانترا می‌آموزد: زن درونی‌ات را به خاطر بیاور، حتا آن‌گاه که با زن بیرونی گرد می‌آیی. با زن بیرونی عشق‌بازی کن و در آن حال در اندیشه‌ی زن درونی باش. آگاهی‌ت را متوجه درون کن و زن بیرونی را کاملن از یاد ببر. در لحظه‌ی اورگاسم زن و یا مرد بیرونی را کاملن فراموش کن. چشم‌هایت را ببند و درون باش و از این کنش، مراقبه‌ای بساز. لحظه‌ی مناسب بیداری انرژی را از دست نده. آن لحظه‌ی مواجهه است برای سفری درونی. به‌طور متعارف نگاه کردن به درون دشوار است. اما در لحظه‌ی عشق‌بازی فضایی باز می‌شود، شکافی ایجاد می‌شود و تو آن نیستی که همیشه هستی. در لحظه‌ی عشق‌بازی خود را تمام و کمال تجربه می‌کنی. وقتی لحظه‌ی اورگاسم می‌آید تمام نیروی جسمی در رقصی به تپش در می‌آید؛ همه‌ی سلول‌ها و بافت‌های پیکرت در آهنگی یکنسان به رقص در می‌آید، به آهنگی که در زندگی متعارف نمی‌شناسی‌اش. این آن لحظه است: لحظه‌ی هماهنگی‌ست؛ به کارش گیر به‌مثابه‌ی دروازه‌ای به درون. وقتی عشق‌بازی می‌کنی، مراقبه‌گر باش، به درون نگاه کن.

در این لحظه دری باز می‌شود. این تجربه‌ی تانترا است. دری در این لحظه باز می‌شود، و تانترا می‌گوید، که تنها به این خاطر سرخوشی، زیرا که این در گشوده شده و سرمستی درونی در تو جریان پیدا کرده است. سعادت از زن بیرونی نمی‌آید. از مرد درونی هم حاصل نمی‌شود، از هستی‌ی درونی تو می‌آید. بیرون تنها بهانه است. تانترا نمی‌گوید که خوابیدن با مرد بیرونی و یا زن بیرونی گناه است، فقط می‌گوید که این راه به جایی نمی‌برد. محکومش نمی‌کند، طبیعی بودنش را می‌پذیرد. اما این را هم می‌گوید که می‌توانی امواج عشق را به اعماق وجود خود هدایت کنی. در این لحظه‌ی تحریک به نظر می‌رسد که نیروی جاذبه قدرت خود را از دست داده: می‌توانی پرواز کنی. تیر می‌تواند کمان را به مقصد هدایت کند. تو می‌توانی یک ساراها (Saraha)<sup>۱۱</sup> بشوی.

<sup>۱۱</sup> ساراها (قرن هشتم) یکی از مهاسیداهای بوداییسم تانترایی هند است، نویسنده شعرهای عرفانی و یکی از بنیانگذاران راه مهامودرای هندی-تبتی است؛ روش مراقبه‌ای که شبیه ذن است. یکی از مهم‌ترین یوگی‌های هند بود. تلاش کرد راهب بودایی شود. اما صومعه را پس از مدتی ترک کرد. روشن نیست به چه سبب. آیا به ابتکار خود از صومعه رفت و با به سبب افراط در نوشیدن و خطاهای دیگر اخراج شد. یوگی تنها و سرگردانی بود. روش کار با نادی‌ها، کانال‌های ظریف انرژی، را یاد گرفت و به کار بست. پس از پیدا کردن همسر، به عنوان یک نيزماز کار می‌کرد. بنابراین، او همیشه با یک نیزه در دست خود نشان داده است.



اگر در جریان عشق‌بازی، در حالت مراقبه باشی، اگر آرام باشی، اگر چشم‌هایت را ببندی و به درون نگاه کنی، اگر زن بیرونی یا مرد بیرونی را فراموش کنی، آن‌گاه این اتفاق صورت می‌بندد. مولادار، مرکز درونی مردانه‌ی تو، به سمت مرکز زنانه به جنبش در می‌آید (مرکز زنانه سوادایستان است) و بعد منجر به عشق‌بازی درونی می‌شود. گاهی این اتفاق صورت می‌گیرد اما تو متوجه‌اش نمی‌شوی. سالکان بسیاری برای من نامه نوشته‌اند...

من هیچ وقت پاسخی به آنها نداده‌ام، زیرا امکانش وجود نداشت، اما الان می‌توانم جواب بدهم، چون اکنون می‌توانید مرا بفهمید. یک سانیاسین مدام برایم نامه می‌نوشت و احتمالا تعجب هم می‌کرد که چرا جوابش را نمی‌دهم...

تا حالا چیزی از نقشه‌ی درونی تانترای من دانستید. حالا آن را به شما منتقل می‌کنم. سانیاسینی نوشته بود که همواره این احساس را داشته که وقتی به حرف‌های من گوش می‌دهد انگار در یک حالت اورگاسم است. تمام بدن‌اش شروع می‌کند به تپیدن و چنان است که انگار با زنی می‌خوابد. طبیعتن خیلی پریشان‌کننده است. او غرق سخنی می‌شود و دیگر درست‌وحسابی گوش نمی‌دهد و سر نخ را گم می‌کند، فراموش می‌کند که چه دارم می‌گوییم... تحریک، خوشی چنان نیرومند است که دچار هول و هراس می‌شود؛ چه خبر است؟ چه اتفاقی در درون او می‌افتد؟ خیلی ساده است: مولادار با سوادایستان یگانه می‌شود، مرکز مردانه‌ی تو با مرکز زنانه‌ی یگانه می‌شود. احساس سرخوشی می‌کنی، این حالت وقتی به تو دست می‌دهد که به مراقبه می‌روی، وقتی نیایش می‌کنی. این مکانیسم سرزندگی درونی است. و در آن لحظه که مولادار و سوادایستان به هم پیوند می‌خورند انرژی آزاد می‌شود. وقتی با زنی عشق‌بازی می‌کنی انرژی آزاد می‌شود و همین حالت هم وقتی مولادار و سوادایستان با هم پیوند می‌خورند پیش می‌آید: انرژی آزاد می‌شود و این انرژی با مرکز بعدی برخورد می‌کند، با مانیپورا.

مانیپورا مردانه است، آنها تا زنانه. وقتی به پیوند نخستین میان زن درونی و مرد درونی خود دست یافته باشی، ناگهان روزی این پیوند دوم هم صورت می‌گیرد. لازم نیست کاری انجام دهی - به سادگی این‌گونه است، انرژی‌ای که از طریق برخورد نخست آزاد شده، شرایط پیوند دوم را فراهم می‌آورد. و انرژی‌ای که از پیوند دوم بیدار شده، پیوند سوم را موجب می‌گردد.

پیوند سوم میان ویسودهی و آجنا است. و وقتی بر خورد سوم صورت گرفته، انرژی برای چهارمی فراهم می‌آید، که برخوردی در میان نیست، پیوندی در میان نیست، بلکه یگانگی است. ساهاسرار تنهاست. دیگر مردانه زنانه وجود ندارد. آدم و حوا درهم و ناپدید شده‌اند- کاملن، مطلق. مرد، زن شده، و زن، مرد، تفکیک کننده‌ها ناپدید شده اند. این پیوندی مطلق، ابدی است. هندوها Satshitananda می‌نامندش. مسیح "پادشاهی خدا" نامیدش.

در حقیقت عدد هفت در همه‌ی ادیان معنایی دارد. هفت روز نمادین هستند و روز هفتم روز تعطیل است، روز مقدس. خدا شش روز تمام کار کرده و روز هفتم استراحت می‌کند. روی شش چاکرا باید کار کنی، چاکرای هفتم وضعیت استراحت بزرگ است، بزرگ‌ترین استراحت، آرامش مطلق؛ تو "به خانه بازگشته‌ای". با چاکرای هفتم، دوگانگی را از دست می‌دهی.

همه‌ی قطبیت‌ها محو می‌شوند، همه‌ی تفاوت‌ها. شب دیگر شب نیست، و روز دیگر روز نیست. تابستان دیگر تابستان نیست و زمستان دیگر زمستان نیست. ماده دیگر ماده نیست و ذهن دیگر ذهن نیست؛ فراتر از آن‌ها رفته‌ای. این قلمرویی متعالی تر است که بودا آن را نیروانا نامید. این سه برخورد درونی و دستاوردهای پیکر چهارم بُعدهای دیگری هم دارند. من بارها از چهار وضعیت برای تان سخن گفته‌ام: خواب، رویا، بیداری، توریت Turiya. توریت یعنی "چهارمی، آن جهانی". این هفت چاکرا و کار ما با آن‌ها با این چهار وضعیت هم در تعامل‌اند.

نخستین پیوند، پیوند بین مولادار و سوادیستان در خواب است. این پیوند صورت می‌گیرد اما به این پیوند به درستی آگاهی نداری. از آن لذت می‌بری، احساس‌اش می‌کنی، که مثل خنکای شگفتی به درون جاری می‌شود. خود را در آرامش کامل حس می‌کنی؛ چونان از پس خوابی ژرف. اما دقیقن چیزی را دریافت نمی‌کنی، بسیار تاریک است. مرد و زن در درون خود تو با هم برخورد کرده‌اند، اما این پیوندی در ناخودآگاه است. پیوند در روز روشن صورت نگرفته، بلکه در شبی تاریک رخ داده است. درست است که تاثرات‌اش را حس می‌کنی، ناگهان در خود انرژی نوینی را حس می‌کنی، نیرویی درخشان، یک شکوفایی. آنورایی داری. و حتا ممکن است آدم‌های پیرامونت، حضورش را در تو دریافت کنند، حالتی، ارتعاشی را. اما خود تو دقیق نمی‌دانی چه خبر است. به همین خاطر نخستین پیوند انگار که در خواب صورت می‌گیرد.

ادغام دوم مثل رویاست- وقتی مانیورا و آناهاتا با هم برخورد می کنند، جمع شدن تو با زن درونی چنان است که انگار در رویا برخورد می کنیدی. بله، اندکی می توانی به خاطرش بیآوری، انگار صبحی، خواب های شب گذشته را به خاطر می آوری- کمی اینجا، پاره ای آنجا، جرقه هایی چند؛ شاید چیزی را فراموش کرده ای، شاید هم همه اش را فراموش کرده ای؛ با اینکه به گونه ای می توانی به خاطر بیآوری.

پیوند دوم مثل رویا است. آگاهی که اتفاق می افتد. آرام آرام برایت روشن می شود که اتفاقی می افتد، آرام آرام آگاه می شوی که تغییر کرده ای، که يك دگرگونی در جریان است، که تو همان آدمی نیستی که پیشتر بودی. و با پیوند دوم بتدریج آگاه می شوی که اشتیاقات به زن بیرونی کمرنگ شده است. علاقه ی تو به مرد بیرونی دیگر آن شدت و حرارت پیشین را ندارد.

تغییر در پیوند نخستین هم وجود دارد، اما تو از وجودشان آگاه نمی شوی. در پیوند با ادغام نخستین ممکن است به نظرت برسد که دیگر اشتیاق سابق را به زن بیرونی نداری، اما نمی توانی درک کنی که اساسن علاقه ای به زن بیرونی نداشته باشی. فکر می کنی شاید همسرت مایه ی ملال توست و با زن دیگری می توانی خوشبخت تر باشی، کمی تغییر خوشایند است، شاید فضایی دیگر، زنی دیگر با خصوصياتی دیگر. تنها يك حدس و گمان است در پیوند دوم احساس می کنی علاقه ای به مرد و یا زن دیگر نداری، زیرا علاقه ی تو متوجه درون شده است. با پیوند سوم کاملن به آگاهی دست می یابی. چنان است که انگار بیدار شده ای.

و بسودهی با آجنا برخورد می کند...مطلقن آگاه هستی، چرا که پیوند در روز روشن صورت می گیرد. و حتا می توانی بگویی: نخستین پیوند در نیمه شب تاریک صورت می گیرد؛ دومی در سپیده دم، آن هنگام که شب به روز می انجامد.

سومین پیوند در نیمروز صورت می گیرد، همه جا روشن است. حالا می دانی که از زن بیرونی گذر کرده ای. به این معنا نیست که تو زن و یا مرد را ترك می کنی، فقط به این معناست که دیگر آن شور و جذبه در میان نیست؛ احساس هم دردی می کنی. طبیعی است که زنی که تا اینجا یاریت کرده، دوست خوبی است، مردی که تا اینجا همراهی ات کرده، دوست خوبی است؛ سپاسگزاری. حالا سپاس گزار هم دیگر هستی و هم دردی می کنیدی. همیشه این گونه است وقتی که تفاهم شکل می گیرد، به هم دردی می انجامد. اما وقتی زنت را ترك می کنی و به جنگل می روی، تنها نشان دهنده این است که بی رحمی و احساس هم دردی نمی کنی. گریز تو از دل عدم تفاهم بیرون

می‌آید، نمی‌تواند از دل تفاهم برخاسته باشد. وقتی می‌فهمی، هم‌دردی هم داری. نخستین چیزی که بودا پس از روشن شدگی به شاگردانش گفت، این بود که: "می‌خواهم پیش یاشودارا (Yashodhara) بروم و با او صحبت کنم؛ همسرش. آناندا که سخت پریشان بود، گفت: "این کار چه معنایی دارد؟ چرا می‌خواهی به قصر بازگردی و با همسرت صحبت کنی؟ او را ترك کرده‌ای و دوازده سال گذشته است." طبیعتاً آناندا هم به این خاطر آشفته بود، چون که نمی‌توانست توضیح بدهد که چطور بودا به زنش فکر می‌کند. این کار به يك بودا نمی‌آمد. وقتی شاگردان بودا پراکنده شدند، آناندا از بودا پرسید: "این کار خوبی نیست. مردم چه فکر می‌کنند؟" بودا گفت: "مردم چه فکر خواهند کرد؟ من باید به یاشودارا بگویم که از او سپاس گزارم. باید از همه‌ی کمک‌هایی که به من رسانده سپاس‌گزاری کنم. باید اندکی از جریان زندگی‌ام را به او منتقل کنم، این ادای دین کوچکی است. باید او را ببینم." به کاخ رفت و با زنش دیدار کرد.

و یاشودارا سخت خشمگین بود. این مرد شبی بی‌خبر ناپدید شده بود بدون این که حتا کلمه‌ای به او گفته باشد. به بودا گفت: "چرا به من اعتماد نکردی؟ می‌توانستی به من بگویی که می‌خواهی بروی. من آخرین نفری می‌شدم که مانع می‌شد. دست‌کم نمی‌توانستی تا این حد به من اعتماد کنی؟" و گریه کرد. دوازده سال خشم فروخورده! و این مرد نیمه‌شب دست به فرار زده بود، درست مثل يك دزد. کاملن ناگهانی، بدون این که به او حتا اخطاری داده باشد.

بودا پوزش خواست و گفت: "از سر نادانی عمل کردم. نادان بودم. آگاه نبودم. اما حالا آگاه شده‌ام و می‌فهمم؛ به همین سبب بازگشته‌ام. یاری تو برایم تعیین کننده بوده. خواهش می‌کنم داستان قدیمی را فراموش کن. هیچ فایده‌ای ندارد که به خاطر شیر ریخته گریه و زاری بکنیم. نگاهم کن. اتفاق بزرگی در من اتفاق افتاده. به خانه بازگشته‌ام. و وقتی این اتفاق افتاد خودم را به تو مدیون می‌دانستم و به همین خاطر می‌خواستم پیش تو بیایم و تو را شريك آن چیزی کنم که در من رخ داده است." خشم و پرخاش ناپدید شدند، یاشودارا با چشمانی اشک‌آلود به بودا نگاه کرد: "بله، این مرد کاملن دگرگون شده است." دیگر آن مردی نبود که می‌شناخت. آن مرد پیشین نبود، که می‌شناخت، اصلن آن مرد نبود؛ مثل پیکری از روشنایی به نظر می‌رسید... یاشودارا حتا می‌توانست آثرای او را ببیند، نوری که در برش گرفته بود... و بودا چنان آرام و خاموش بود، که به نظر می‌رسید که اصلن انگار در این جهان نیست. حضورش

به‌سان غیاب بود. و ناگهان، ناخواسته خود را فراموش کرد و به پایش افتاد و از بودا خواست تا او را به‌عنوان شاگردش بپذیرد.

شناخت همواره هم‌دردی را به همراه دارد. به همین خاطر هم به سانیاسین‌های خود نمی‌گویم که خانواده‌ی‌شان را ترك کنند. با آنها بمانید.

رایبندانات شعری درباره‌ی این رخداد، بازگشت بودا پیش همسرش، نوشته. در این شعر یاشودارا به بودا می‌گوید: "هر اتفاقی که افتاده باشد، و من می‌بینم که در تو اتفاقی صورت گرفته، اما نمی‌دانم چه اتفاقی، يك چیز را به من بگو: نمی‌توانستی اینجا در خانه آن تجربه را بکنی؟" و بودا نمی‌تواند با نه پاسخ او را بگوید. ممکن بود، در همین‌جا در این خانه به روشن‌شدگی برسد. حالا این را می‌دانست.

روشن‌شدگی وابسته به مکان نیست، هیچ ربطی به جنگل و یا شهر، خانواده و آشرام ندارد، ربط به درونی‌ترین هسته‌ی وجودی تو دارد. روشن‌شدگی همه‌جا میسر است. نخست متوجه می‌شوی که اشتیاق تو به دیگران کاهش می‌یابد. این دریافت هنوز مبهم و نامشخص است - انگار که از پشت شیشه‌ای تاریک و یا مهی صبح‌گاهی نگاه می‌کنی. بعد، در پیوند دوم، چیزهای اندکی روشن‌تر می‌شوند، مثل حالت رویا. مه کمی پس نشسته است.

با پیوند سوم نیمه بیدار می‌شوی. اتفاق افتاده است: زن درونی با مرد درونی اتحاد کرده است. قطبیت زیستی دیگر در میان نیست، ناگهان يك پارچه شده‌ای. شیزوفونی ناپدید شده است، دیگر دو شقه نیستی. با این جذب و هضم، به فردیت می‌رسی. پیش‌تر، فرد نبود، يك توده‌ی مردم بودی: بی همه‌چیز بودی، انبوهی از مردم، چند روانی بودی. ناگهان همه‌چیز در درون تو مرتب شد. این همان چیزی است که این داستان قدیمی می‌خواهد به ما بگوید.

باران‌ساز سه روز مهلت خواست...

اگر هر از گاهی در این داستان کوتاه تأمل کنید، شگفت‌زده خواهید شد، نمادهایش والا هستند. مرد خواسته بود که در سکوت سه روز مراقبه کند. چرا سه روز؟ این‌ها سه مرحله‌اند: خواب، رویا، بیداری، او می‌خواست خودش را مرتب کند. این نخست در خواب صورت می‌گیرد، بعد در رویا واقع می‌شود، بعد در بیداری اتفاق می‌افتد. و وقتی خود تو مرتب شدی، آن‌گاه کل کائنات مرتب است. وقتی تبدیل به فرد شده‌ای، وقتی انشقاق درونی تو ناپدید شده و يك پارچه شده‌ای، آن‌گاه همه‌چیز مجموع شده است. به نظر متناقض می‌رسد، اما باید گفت: فرد در برگرفته‌ی همه‌چیز است. وقتی فرد

شده‌ای، ناگهان درمی‌یابی که کیهانی هستی. تاکنون فکر می‌کردی که از هستی منفک شده‌ای. حالا نمی‌توانی آن‌گونه فکر کنی. آدم و حوا با هم یگانه شده‌اند. هر کس به شکل و شیوه‌ی خود می‌خواهد بدان برسد. دانش تانترا مطمئن‌ترین راه بدان‌هاست. هدف این است.

چند نکته‌ی دیگر: گفتم که مولادار باید از تنش خالی بشود، تنها در این صورت در درون رو به بالا می‌رود. و "درون" و "صعود" به یک معنا هستند؛ چنان که "بیرون" و "نزول" به یک معنا. انرژی تنها در صورتی درونی و رو به بالا جریان پیدا کند که مولادار خالی از تنش باشد. بنابراین نخست باید مولادار را از تنش خالی کرد. مرکز جنسی شما پیوسته به شدت در تنش است. جامعه می‌کوشد تا شما رابطه‌ی جنسی را از یاد نبرید. چنان کرده است که شما سودازده‌ی رابطه‌ی جنسی شده‌اید، به همین خاطر مرکز جنسی شما دچار گرفتگی شده است. به راحتی می‌توانید این گره خوردگی را ببینید. پیوسته ارگان جنسی خود را دچار تنش می‌کنید، انگار ترس دارید که اگر خالی از تنش باشید کار را در جایی خراب بکنید. کل تربیت از شما موجودی بسته، ساخته است. ارگان جنسی خود را از تنش خالی کنید. راحت‌اش بگذارید. نترسید؛ ترس، ایجاد تنش می‌کند. ترس‌تان را رها کنید. سکس زیباتر است؛ گناه نیست؛ فضیلت است.

وقتی بپذیرید که سکس یک فضیلت است، آن‌گاه می‌توانید خود را هم خالی از تنش کنید. پیشتر در این باره صحبت کردم که مولادار چگونه به آرامش می‌رسد، و سوادستان، این مرکز مرگ، به چه طریق. از مرگ نترسید. این دو ترس است که بر بشریت حاکمیت دارد: ترس از سکس و ترس از مرگ. هر دو ترس، خطرناک هستند؛ این‌ها مانع رشد و تکامل درونی شما شده‌اند. این هر دو را رها کنید.

چاکرای سوم مانیپورا است؛ که با احساس‌های منفی پر شده است. به همین خاطر وقتی هیجان‌زده می‌شوی، ناراحتی معده پیدا می‌کنی، مانیپورا بی‌درنگ به هم‌دردی کشانده می‌شود. در همه‌ی زبان‌های دنیا این اصطلاح کمابیش وجود دارد: "تهوع آور است." واقعن این‌طور است. وقتی چیزی به معده‌ات ضربه می‌زند حالت تهوع دست می‌دهد؛ می‌خواهی بالا بیاوری. گاهی واقعن اتفاق می‌افتد؛ یک استفراغ روانی. کسی چیزی به تو گفته، به معده‌ات فشار می‌آورد، ناگهان حالت بد می‌شود، استفراغ می‌کنی و بعد خودت را خالی از تنش حس می‌کنی. در یوگا برای این روش‌هایی وجود دارد. یوگی صبح‌ها آب زیادی می‌نوشد؛ یک سطل آب با نمک، ولرم باید باشد، بعد آن را بالا

می‌آورد. این کار برای آرامش مانیپورا خوب است. روش بسیار شگفتی‌ست، روند پاک سازی نمونه‌ای است.

شگفت‌زده خواهید شد: اکنون بسیاری از تریایی‌های مدرن کشف کرده‌اند که استفراغ خوب است. نتیجه‌ی آزمایش‌ها نشان می‌دهد که استفراغ مفید است. تریایی اصلی دریافته که استفراغ مفید است. مانیپورا را آرام می‌کند. تانترا و یوگا همیشه این را می‌دانستند.

احساس‌های منفی: خشم، نفرت، حسادت و از این قبیل - همه واپس رانده می‌شوند؛ مانیپورای تو سخت تحت فشار است. این احساس‌های سرکوب شده مانع صعود انرژی می‌شوند؛ این احساس‌های سرکوب شده مثل یک تخته‌سنگ هستند: رودخانه‌ی تو مسدود است. مواجهه درمانی و گشتالت و درمان‌های مشابه، همه، بدون این که خود بدانند، روی مانیپورا تاثیر می‌گذارند. می‌خواهند خشم تو را تحریک کنند، تلاش می‌کنند حسادت تو را تحریک کنند، آژ تو را؛ پرخاشگری‌ات را تحریک می‌کنند، خشونت تو را، طوری که فوران بزند، بالا بیاید. جامعه بیش از همه یک کار را با تو کرده است: چنان تربیت‌ات کرده که همه‌ی احساس‌های منفی خود را سرکوب کنی و مدعی احساس‌های مثبت باشی. هر دو خطرناک‌اند. تنها مثبت‌ها را مدعی شدن، دروغ است؛ تزویر است؛ و منفی‌ها را سرکوب کردن خطرناک است؛ زهر است، کل سیستم تو را مسموم می‌کند.

تانترا می‌گوید: منفی‌ها را به بیان دربیآور و به مثبت‌ها امکان بده. وقتی خشم بالا می‌آید، سرکوب‌اش نکن، وقتی پرخاشگری‌ها خود را نمایان می‌سازند، سرکوب‌شان نکن. تانترا نمی‌گوید: برو و کسی را بکش. اما تانترا می‌گوید هزار امکان برای اجرای احساس‌های سرکوب شده وجود دارد. می‌توانی به باغ بروی و هیزم بشکنی. تاکنون به هیزم‌شکن‌ها توجه کرده‌اید؟ آنها متعادل‌تر از انسان‌های دیگر به نظر می‌آیند. شکارچی‌ها آدم‌های خوبی هستند، آنها شغل کثیفی دارند اما آدم‌های خوبی هستند. وقتی شکار می‌کنند اتفاق خاصی در درون آنها می‌افتد. وقتی حیوانات را می‌کشند، خشم‌شان می‌گریزد، پرخاشگری‌شان از بین می‌رود. این آدم‌های بااصطلاح طرف‌دار "عدم خشونت" زشت‌ترین آدم‌های دنیا هستند. اینها آدم‌های خوبی نیستند، زیرا بر آتشفشان چنبرک زده‌اند. با آنها نمی‌توانی حس خوشایندی داشته باشی. چیز خطرناکی از وجود آنها بیرون می‌زند. می‌توانی حس‌اش کنی، قابل لمس است؛ از منفذهای‌شان بیرون می‌زند.

می‌توان هم به جنگل رفت و فریاد زد و نعره کشید؛ درمان اولیه چیزی به جز فریاد درمانی نیست، خشم‌درمانی. و مواجهه‌درمانی، گشتالت‌درمانی و درمان اولیه برای به آرامش رساندن مانیپورا به‌طور بنیادی کمک کننده‌اند.

وقتی مانیپورا خالی از تنش است، احساس‌های منفی و مثبت به تعادل می‌رسند. وقتی منفی‌ها و مثبت‌ها در تعادل هستند، دروازه باز است، انرژی می‌تواند صعود کند. مانیپورا مردانه است. وقتی مانیپورا مسدود است انرژی نمی‌تواند صعود کند. مانیپورا باید تنش‌زدایی بشود.

روش ایجاد تعادل میان قطب‌ها (Polarity Balancing)، وقتی مسئله بر سر ایجاد تعادل میان منفی‌ها و مثبت‌هاست، بسیار مفید است. به همین سبب من در این آشرام به همه‌ی روش‌های موجود در جهان اجازه‌ی اجرا می‌دهم. هر چیزی که مفید است باید مورد استفاده قرار گیرد، وقتی آسیب‌ها بسیار شدید هستند باید از هر منبع موثری استفاده کرد. شاید درک نمی‌کنید که چرا من همه‌ی روش‌ها را در اختیاران می‌گذارم: متدهای یوگا، تانترا، تائو، صوفی، جینی، بودایی، هندویی؛ گشتالت، پسیکودراما، مواجهه‌درمانی، درمان اولیه، تعادل قطب‌ها، رولفینگ، ادغام ساختاری؛ چرا همه‌ی این‌ها را در اختیاران می‌گذارم. تاکنون هرگز پیش نیامده که در یک آشرام شرقی همه‌ی این‌ها به کار گرفته شوند. اما تنها یک دلیل ساده برای این کار وجود دارد؛ انسان بسیار داغان است، باید همه‌ی این روش‌ها به کار گرفته شوند. وقتی انسان نمی‌خواهد به فلاکت افتد باید از همه‌ی منابع‌ها سود بجوید.

چاکرای چهارم آنها‌ها است... تردید مسئله‌ی چاکرای چهارم است. وقتی انسان بدگمانی هستی، چاکرای چهارم تو باز نمی‌شود. اعتماد آن را می‌گشاید. هر چیزی که تردید را بیدار می‌کند، قلب را ویران می‌کند. این چاکرای قلب است: آنها‌ها. منطق، مو را از ماست بیرون کشیدن، جدل‌پرستی، عقلانیت زیاد، ارسطوی زیادی در تو آنها‌ها را ویران می‌کند، فلسفیدن و شکاکیت آنها‌ها را ویران می‌کند. اگر می‌خواهی آنها‌ها را باز کنی، باید سرشار از اعتماد باشی. در این کار شعر بیشتر از فلسفه مفید است، و شهود بهتر از منطق‌گرایی، و احساس کردن بهتر از تفکر است. باید از شك و ظن به طرف اعتماد بروی، تنها در این صورت است که می‌توانی آنها‌ها را باز کنی، تنها در این صورت است که آنها‌تای تو می‌تواند انرژی مردانه را از مانیپورا بگیرد. آنها‌ها زنانه است. شك و تردید خشک‌اش می‌کند، نمی‌تواند انرژی مردانه را بگیرد.



در اعتماد گشوده نمی‌شود، با اعتماد رطوبت به درون چاکرا می‌ریزد و می‌تواند به انرژی مردانه اجازه‌ی دخول بدهد.

بعد پنجمی: ویسودهی است... کمبود خلاقیت؛ دنباله‌روی، طوطی‌صفتی، تقلید-همه‌ی این‌ها زیان‌بارند. ویسودهی با تقلید ویران می‌شود. مقلد نباش، کپی نباش. تلاش نکن بودایی باشی و تلاش نکن مسیحی باشی. بر حذر باش از کتاب‌هایی مثل "تقلید مسیح" توماس کمپیس، بر حذر باش. تقلید تو را به جایی نمی‌رساند. ویسودهی با کمبود خلاقیت و محدودیت ویران می‌شود. و ویسودهی با خلاقیت برانگیخته می‌شود، به اجرا در آوردن، با یافتن سبک خاص زندگی خود، با دلیری، با "کار خود را کردن". هنر، آواز، موسیقی، رقص، روحیه‌ی کشف و شهود، همه‌ی این‌ها مفید هستند. هر کاری که می‌کنی، اصیل باش. تلاش کن یگانه باشی، دست خط خود را داشته باش. حتی اگر تنها نظافت‌چی هستی، می‌توانی اصیل باشی. و وقتی آشپزی می‌کنی، می‌توانی به سبک خاص خود بپزی. در هر کاری که می‌کنی می‌توانی خلاقیت را وارد کنی. در همه حال باید که چنین باشد. هر چه خلاق‌تر، بهتر؛ ویسودهی خود را باز می‌کند. و تنها وقتی ویسودهی باز می‌شود، انرژی می‌تواند به آجنا بریزد، چشم سوم، مرکز ششم.

روند این است. نخست هر مرکزی را تمیز می‌کنی. از هر چیزی که به مرکز آسیب می‌رساند پرهیز کن، پاس‌اش بدار، تا جایی که طبیعی کار کند. مسدودیت‌ها کنار می‌روند... انرژی جریان پیدا می‌کند. فراسوی پیکر ششم، ساهاسرار است، توریت، نیلوفر هزار برگ. شکفته می‌شوی. بله، درست همین اتفاق برای تو می‌افتد. انسان مثل یک درخت است: مولادار ریشه، و ساهاسرار شکوفه‌های آن است. گل شکفته می‌شود. عطر تو در همه بادها جریان پیدا می‌کند. این یگانه نیایش است، این یگانه پیشکشی در پای الوهیت. گل‌های پنهان هیچ‌اند، گل‌های غارتی هیچ‌اند؛ تو خود باید شکفته شوی و شکوفه‌هایت را بیاوری.

## آشفتگی در سلوکِ تانترایی

انسان زبان بی‌گناهی را فراموش کرده، تماس با آفرینش را هم. با خود در تماس بودن یعنی مراقبه. با آفرینش در تماس بودن یعنی نیایش. اما انسان زبان این پیوند را فراموش کرده است. به همین خاطر چون بیگانگانی دور خود می‌چرخیم، بیگانه در وطن خویش، بیگانه در برابر خویشتن. نمی‌دانیم چه کسی هستیم، نمی‌دانیم چرا هستیم، و نمی‌دانیم برای چه زندگی می‌کنیم. انگار در انتظاری بیهوده به سر می‌بریم...

در انتظار گودو. کسی نمی‌داند که آیا گودو زمانی خواهد آمد. و این گودو اصلن کیست؟ حتا این هم دانسته نیست، اما بالاخره باید در انتظار چیزی باشیم، پس تصویری می‌آفرینیم و منتظر می‌مانیم تا برآورده شود. خدا چنین تصویری است؛ بهشت چنین تصویری است، نیروانا چنین تصویری است. باید منتظر بود، زیرا به طریقی درون را باید پر کرد، وگرنه انسان خود را تهی احساس خواهد کرد. انتظار، احساسِ قصد و هدف را ایجاد می‌کند. حس خوشایندی به آدم دست می‌دهد؛ دست کم منتظر است. با اینکه هنوز اتفاق نیفتاده، اما روزی اتفاق خواهد افتاد. اما قرار است چه اتفاقی بیفتد؟

وقتی پرسش درست را مطرح نکرده‌ایم، پاسخ درست از کجا بیاید؟ هنوز پرسش درست را مطرح نکرده‌ایم! و توجه داشته باشید: وقتی پرسش درست را مطرح کنید، آن‌گاه پاسخ درست دیگر دور نیست. در همین نزدیکی است. نه، دقیق‌تر: پاسخ در

درون پرسش پنهان است. هر وقت که پرسش را درست مطرح کنی، از طریق پرسش به پاسخ درست خواهی رسید.

نخستین نکته‌ای که می‌خواهم به شما بگویم: این که راه گم می‌کنیم، این که پیوسته از کنار زندگی عبور می‌کنیم، سببش این است که تفکر را ابزار درست تماس با هستی می‌دانیم. غافل از این که خود تفکر است که ما را از هستی جدا می‌کند. این ابزاریست که شما را از هستی بازمی‌دارد، نه این که شما را بدان برساند. تفکر، قالب است. افکار به محاصره‌تان درمی‌آورند، مثل دیوار چین و کورمال کورمال در افکار خود چرخ می‌خورید. نمی‌توانید امر واقعی را حتا لمس کنید. نه به این خاطر که واقعیت در دوردست‌هاست - خدا در نزدیکی است، به اندازه نیایشی از او فاصله دارید، نه بیشتر.

اما وقتی کارهایی می‌کنید از قبیل تفکر، جدل، تحلیل و تفسیر کردن، فلسفیدن، از راه به در می‌شوید، بتدریج گمراه می‌شوید؛ زیرا بتدریج از واقعیت دور می‌شوید، هر چه بیشتر در افکار غرق بشوید به همان اندازه، داشتن نگاه شفاف مشکل است. مهی غلیظ ایجاد می‌کنید. خودتان را کور می‌کنید.

این امر یکی از پایه‌های اساسی تانتراست: ذهن متفکر، ذهن گمراه است. تفکر، زبان ارتباط با واقعیت نیست. پس زبان درست کدام است؟ فکر نکردن! واژه‌ها برای واقعیت بی‌معنا هستند. سکوت، پرمعناست. سکوت، آستن است. واژه‌ها مرده‌اند. باید زبان سکوت را آموخت.

و آن‌گاه حالتی پیش می‌آید که درست مثل وضعیتیست که در رحم مادر تجربه کرده‌ای: هر چند کاملن فراموش کرده‌ای، اما نه ماه شما، تو و مادرت، يك کلمه هم با هم ردوبدل نکرده‌اید... اما یگانه بوده‌اید در سکوت ژرف. تو با او یکی بودی، هیچ مانعی میان تو و مادرت نبوده است. چیزی به جز خویشی رها شده نبوده‌ای. در این سکوت ژرف تو با مادرت یگانه بوده‌ای. یگانگی ژرفی حاکم بوده است. اتحاد نبوده است، یگانگی بوده است. شما دو نبودید؛ پس اتحاد نبوده است. یگانگی بوده است. شما دو نبودید.

آن روز که بار دیگر سکوت را یاد می‌گیری، درست همان اتفاق می‌افتد: به زهدان هستی باز می‌گردی و کاملن به شیوه‌ای نو با هستی پیوند می‌خوری؛ یعنی کاملن هم نو نیست، زیرا تو آن را از رحم مادر می‌شناسی، تنها فراموش کرده‌ای. منظورم همین است وقتی که می‌گویم انسان زبان ارتباط با هستی را فراموش کرده. پس همان‌گونه است، آن‌گونه که با رحم مادر در پیوند بودی - هر موج تو به مادر منتقل می‌شد، هر

موج مادر به تو منتقل می‌شد. یک پیوند درونی حاکم بود. هیچ سوء تفاهمی میان تو و مادر نبود. سوء تفاهم وقتی پیش می‌آید که تفکر گام به میدان گذاشته باشد. وقتی فکر نمی‌کنی چگونه می‌توانی با کسی دچار سوء تفاهم شوی؟ بله، ممکن است؟ وقتی درباره‌ی من فکر نمی‌کنی ممکن است دچار سوء تفاهم شوی؟ چطور ممکن است مرا بد بفهمی؟ چگونه ممکن است مرا بفهمی، وقتی که فکر می‌کنی؟ محال است. در لحظه‌ای که فکر می‌کنی، تفسیر می‌کنی، نگاه نمی‌کنی؛ نادیده‌ام می‌گیری. خودت را پشت افکار پنهان می‌کنی. افکار تو از گذشته می‌آیند. من اینجا در زمان حال هستم. من واقعیتی در اینجا و اکنونم و تو با گذشته‌ات به سراغم می‌آیی. حتمن می‌دانید اختاپوس چیست؛ ماهی مرکب. وقتی یک ماهی مرکب می‌خواهد خود را پنهان کند، خود را با مرکب سیاه می‌پوشاند، در ابر سیاه مرکب. حالا دیگر کسی نمی‌تواند آن را ببیند، خود را با ابر سیاه مرکب پنهان می‌کند. کنشی‌ست برای ایجاد امنیت. شما هم، وقتی ابر افکار را رها می‌کنید، درست همین کار را می‌کنید؛ خود را در آن پنهان می‌کنید. آن‌گاه دیگر با کسی تماس ندارید و کسی هم نمی‌تواند با شما تماس بگیرد. ممکن نیست که بتوانی با سر متفکر خود تماسی ایجاد کنی. تنها با هوشیاری می‌توان تماس ایجاد کرد.

هوشیاری گذشته ندارد. سر، فقط، گذشته است و دیگر هیچ. نخستین نکته‌ای که تانترا می‌خواهد به تو بگوید این است: زبان اورگاسم را یاد بگیر! نمی‌گویند بر مرد و یا زن در جریان هم‌خوابگی چه می‌گذرد. برای چند لحظه‌ای، آن هم البته بندرت، که با متمدن تر شدن انسان نادرتر می‌شود، برای چند لحظه‌ای در سرت نیستی. با یک شوک از تفکر خود برکنده می‌شوی.

با جهشی فراسوی عقل هستی. در این چند لحظه، که ساکن عقل خود نیستی، بار دیگر با کل در تماس قرار می‌گیری. اکنون باز در رحم مادر هستی... در زهدان مرد خود و یا زن خود. شما دیگر جدا از هم نیستید. بار دیگر یگانگی حاکم است، نه اتحاد. وقتی عشق‌بازی می‌کنید، پیوند آغاز می‌شود. ولی وقتی اورگاسم فرامی‌رسد اتحاد و پیوند به پایان می‌رسد و یگانگی می‌آید. دوگانگی از میان بر خاسته است. در این لحظه ی ژرف اوج چه اتفاقی می‌افتد؟

تانترا همواره به شما یادآوری می‌کند که آنچه در این لحظه‌ی اوج صورت می‌گیرد، درست همان زبانی است که شما را به هستی پیوند می‌دهد. این زبان جوهر است؛ زبان هستی واقعی‌ست. یا این‌طور به تصور بیاورید که رحم مادر چگونه بود و یا چگونه است

وقتی که خود را در آغوش محبوب گم می‌کنید و برای چند لحظه فهم از کار می‌افتد. این چند لحظه‌ی نیندیشیدن، جرقه‌ی سامادهی است، جرقه‌ی ساتوری، جرقه‌ی خدا. ما این زبان را فراموش کرده‌ایم و باید از نو یاد بگیریم. این زبان، عشق است.

زبان عشق، بی‌کلام است. وقتی دو عاشق واقع در هماهنگی ژرفی هستند، در آن حالتی که یونگ همزمانی (Gleichzeitigkeit) می‌نامدش، آنجا که همه‌ی امواج با هم هماهنگ‌اند، آنجا که هر دو در طول موج یکسانی هستند، سکوت می‌آید، آن‌گاه عاشقان را انتظار سخن گفتن نیست. تنها اشخاص متاهل با هم حرف می‌زنند. عاشقان سکوت می‌کنند.

دقیق‌تر بنگریم، افراد متاهل به این خاطر نمی‌توانند دهان‌شان را ببندند که زبان وسیله‌ای است تا از کنار هم بگذرند. وقتی از سر راه دیگری کنار نمی‌روی، وقتی حرف نمی‌زنی، حضور برای دیگری بسیار دلهره‌آور می‌شود. افراد متاهل به‌طور موقت خود را با ابر مرکب می‌پوشانند. مهم نیست از چه سخن می‌گویند؛ مهم این است که ابر مرکب دور و اطراف‌شان را پوشانده است؛ نامرئی شدن در مرکب برای‌شان امنیت می‌آورد. زبان ابزاری برای نزدیکی نیست؛ کمابیش وسیله‌ای است برای از سر راه هم‌دیگر کنار رفتن. وقتی واقع عاشقی دست محبوب را می‌گیری، اما سکوت می‌کنی: سکوتی ژرف، نه موجک خاموشی. بر دریاچه‌ی هوشیاری‌ات چیزی شکل می‌گیرد و پیام را ارسال می‌کند. این پیامی بی‌کلام است.

تانترا می‌گوید باید زبان عشق را آموخت، زبان سکوت، زبان حضور مشترک، زبان دل، زبان جوهر.

ما زبانی یاد گرفته‌ایم که وجودی نیست. زبانی بیگانه یاد گرفته‌ایم؛ بی‌تردید مفید است. اهداف معینی را برآورده می‌کند، بی‌تردید. اما وقتی در هوشیاری متعالی تامل می‌کنیم، تنها یک مانع است. در سطوح پایین‌تر همه‌چیز روبه‌راه است، برای بازار طبیعتن آدم نیاز به یک زبان دارد. با سکوت نمی‌توان کاری را پیش برد. اما هر چه ژرف‌تر و یا بالاتر برویم، کارایی زبان کمتر می‌شود.

دیروز داشتیم از چاکراها می‌گفتم؛ از دو چاکرا حرف زدیم: چاکرای مولادار و چاکرای سوادستان. مولادار یعنی پایه، ریشه. مرکز جنسی است یا می‌توان مرکز زندگی، مرکز تولد نامیدش.

هر کسی از مولادار به دنیا می‌آید. از طریق مولادار مادر و پدرت به جسم خود آمده‌ای. مرکز بعدی سوادستان است: جای‌گاه خود است، چاکرای مرگ است. نام

عجیبی است برای جایگاه خود؟! سوادیستان یعنی: "جایی که آنجا هستی واقعی داری".  
یعنی در مرگ؟ بله.

وقتی می‌میری به هستی ناب خود می‌روی، زیرا تنها آنچه واقعن تو نیستی، می‌میرد. جسم می‌میرد. جسم از مولادار زاده می‌شود. وقتی می‌میری، جسم ناپدید می‌شود. اما تو؟ تو نه. هر چه مولادار به تو داده، سوادیستان از تو می‌گیرد. از پدر و مادرت مکانیسم‌های مشخصی را گرفته‌ای، که مرگ دوباره آن‌ها را از تو می‌گیرد. اما تو؟ تو آنجا بوده‌ای، پیش از آن که پدر و مادرت هم‌دیگر را بشناسند... تو از ازل آنجا بوده‌ای. مسیح گفت... شخصی از او درباره ابراهیم پرسید، که درباره‌ی ابراهیم، پیامبر، چه فکر می‌کند، و مسیح پاسخ داد: "ابراهیم؟ من هستم، پیش از آن که ابراهیم بوده است." ابراهیم دو سه هزار سال پیش از مسیح زندگی می‌کرد، و او می‌گفت: "من هستم، پیش از آن که ابراهیم بوده است."

چه دارد می‌گوید؟ آنچه به جسم او مربوط می‌شود، چطور می‌تواند پیش از ابراهیم بوده باشد؟ اما مسیح از جسم سخن نمی‌گوید؛ او از "من هستم" سخن می‌گوید، از هستی ناب خود... و آن ابدی است.

این نام سوادیستان بسیار زیباست. درست همان مرکزی است که در ژاپن هارا (Hara) نامیده می‌شود. این واژه در واژه خودکشی ژاپنی نهفته است -Harakiri- در هارا مردن و یا کشته شدن. سوادیستان تنها چیزی را می‌گیرد که مولادار به آن داده، اما آنچه از ابدیت می‌آید، هوشیاری تو، از تو گرفته نمی‌شود. هندوها پژوهندگان بزرگی در گستره‌ی هوشیاری هستند. آنها این مرکز را سوادیستان می‌نامیدند، زیرا تازه وقتی می‌میری می‌دانی چه کسی هستی. در عشق بمیر و آن‌گاه می‌دانی که کیستی. در مراقبه بمیر و آن‌گاه می‌دانی که کیستی. بگذار گذشته بمیرد و آن‌گاه می‌دانی که کیستی. در عقل بمیر و آن‌گاه خواهی دانست که کیستی. مرگ، راه شناخت است.

در زمان کهن در هند، استاد را "مرگ" می‌گفتند، زیرا تو باید در استاد بمیری؛ شاگرد باید در استاد بمیرد... تنها بدین طریق درمی‌یابد که کیست. این دو مرکز به واسطه‌ی جامعه اساسن مسموم شده‌اند، زیرا راه ورود به این دو مرکز آسان است. مرکز سوم، مانپورا، مرکز همه‌ی احساس‌هاست، همه‌ی عاطفه‌ها. ما احساس‌های مان را به مانپورا واپس می‌رانیم. مانپورا یعنی "الماس". زندگی با احساس‌های مان ارجمند می‌شود: خندیدن، گریستن، اشک ریختن، لبخند زدن.

زندگی به سبب وجود همه‌ی این‌ها ارزش‌مند می‌شود. درخشش‌های زندگی را این‌ها می‌سازند، و به همین خاطر این مرکز مانیپورا نامیده می‌شود، چاکرای الماس. تنها انسان می‌تواند دارنده‌ی این الماس گران‌بها باشد. حیوانات نمی‌توانند بخندند؛ طبیعتن گریستن هم نمی‌توانند. اشک از بُعدی می‌آید که تنها به روی انسان گشوده است. زیبایی اشک، زیبایی لبخند تنها برای انسان ممکن است. همه موجودات زنده دیگر زاده می‌شوند و می‌میرند. میان این دو اتفاق چندانی نمی‌افتد. وقتی زندگی تو تنها دور به دنیا آمدن و بعد مردن می‌چرخد، یک حیوانی؛ هنوز انسان نیستی. میلیون‌ها انسان در همین دو چاکرا زندگی می‌کنند؛ فراتر نمی‌روند.

یاد گرفته‌ایم که احساس‌های مان را سرکوب کنیم. با احساس نباشیم. به احساس‌ها بهایی ندهیم. اهل عمل باش، سخت باش! نباید نرم باشی، نباید آسیب‌پذیر باشی! وگرنه مورد سوءاستفاده قرار می‌گیری: "محکم باش! دست‌کم تظاهر کن که محکمی، خطرناکی، نشان بده که نرم نیستی. در دیگران ترس ایجاد کن. نخند، چون وقتی می‌خندی دیگر کسی از تو نمی‌ترسد. گریه نکن، چون اگر گریه کنی نشان می‌دهی که می‌ترسی. ضعف‌های انسانی‌ات را نشان نده. چنان باش که انگار انسانی کاملی. مرکز سوم خود را سرکوب کن؛ به این طریق سربازی از تو ساخته می‌شود، نه انسانی، بلکه یک سرباز، یک انسان اونیفورمی، یک شبه مرد."

در تانترا با این چاکرای سوم کار می‌شود، تا از تنش خالی شود. احساس‌ها باید آزاد شوند، خالی از تشنج. وقتی نیاز به گریستن داری، گریه کن. وقتی نیاز به خندیدن داری، بخند. باید به این کار جنون‌آسای واپس‌رانی احساس‌ها پایان دهی. خود را سرکوب نکن؛ خود را به بیان دریاورا! زیرا تنها از طریق احساس‌هایت، از طریق دریافت هایت، از طریق پذیرندگی به فرکانسی وارد می‌شوی که در آن، ارتبات ممکن است. آیا هرگز توجه نکرده‌ای؟ وراجی کنی، ولی درواقع چیزی نگفته باشی. بگذار قطره اشکی بر صورت‌ات جاری شود، آن‌گاه همه‌چیز را بیان کرده‌ای. قطره‌ی اشکی می‌تواند بیشتر از کلمه‌ها بگوید. ساعت‌ها می‌توانی بیهوده حرف بزنی و قطره‌ی اشکی می‌تواند همه‌چیز را بگوید. می‌توانی مدام بگویی که "من بسیار خوشبختم"، و یا چنین و چنان... اما چهره‌ی تو کاملن چیز دیگری را نشان می‌دهد. کمی خنده، یک خنده‌ی صادقانه و نیازی نیست که چیزی بگویی، خنده همه‌چیز را می‌گوید. دوستات را می‌بینی و چهره‌ات می‌درخشد، از شادی تابان است.

مرکز سوم باید مدام بازتر شود. نقطه‌ی مقابل تفکر است؛ هر چه بیشتر به مرکز سوم میدان بدهی، به همان اندازه راحت‌تر انقباض تفکری تو از میان می‌رود. صادق باش، حساس باش! بیشتر لمس کن، بیشتر احساس کن، بیشتر بخند، بیشتر گریه کن. و فراموش نکن که این‌گونه کارها نمی‌توانند زیادی باشند، اینجا جای اغراق نیست. نمی‌توانی یک اشک بیشتر گریه کنی. نمی‌توانی کمی بیشتر بخندی. بنابراین نترس و خسیس نباش.

تانترا همه‌ی احساس‌های زندگی را مجاز می‌شمارد. این‌ها سه چاکرای پایینی هستند، پایینی به معنای ارزشی پست نیست، این‌ها مرکزهای پایینی هستند نخستین پله‌های نردبان.

بعد مرکز چهارم می‌آید، مرکز قلب، آنها‌ها نام دارد. واژه‌ی زیبایی است. آنها‌ها یعنی: "طنین بی‌طنین". منظور همان است که اهل ذن می‌گویند: "گوش فرا ده! به صدای یک دست!" طنینی بی‌ضربه است. قلب درست در وسط است، سه مرکز پایین آن، سه مرکز در بالای آن. و قلب، دروازه‌ای است از مرکزهای پایینی به مرکزهای بالایی یا از مرکزهای بالایی به مرکزهای پایینی. راه‌ها در قلب به هم می‌رسند. و قلب کاملن نادیده گرفته شده است. به شما یاد نداده‌اند که "اهل دل" باشید. راه‌های ورود به قلمرو قلب را به روی‌تان بسته‌اند، چرا که آنجا قلعه‌ای خطرناک است؛ مرکز طنین بی‌طنین است، مرکزی فراسوی زبان است، طنین بی‌ضربه است. زبان، طنین کوبش است؛ با تارهای صوتی‌مان باید ایجادش کنیم؛ باید زده شود؛ مثل صدای دو دست. قلب صدای یک دست است. در قلب واژه‌های وجود ندارد. بی‌زبان است. قلب را در سمت چپ از یاد برده‌ایم. از کنارش گذشته‌ایم. چنان زندگی می‌کنیم که انگار قلبی در کار نیست. یا در همه حال پمپی است که کار می‌کند، که اکسیژن تهیه می‌کند، همین‌ها اما همین نیست. شش‌ها قلب نیستند. قلب پشت شش‌ها پنهان است. و فیزیکی هم نیست. جایی است که عشق از آنجا برمی‌خیزد. به همین خاطر هم عشق، احساس نیست. همه‌ی عشق‌های پر احساس به مرکز سوم تعلق دارند، نه به مرکز چهارم.

عشق بیش از یک احساس خالی‌ست. عشق، عمیق‌تر از احساس است. عشق ارزشی بالاتر از احساس دارد. احساس‌ها گذرا هستند. به‌طور متعارف اما احساس عشق با تجربه‌ی عشق اشتباه گرفته می‌شود. روزی آدم عاشق مردی و یا زنی می‌شود و روز بعد امر سپری شده‌ای‌ست و اسم این را می‌گذارند عشق. این ربطی به عشق ندارد. یک احساس است: از زنی خوش‌آمده. هر خوش‌آمدنی عشق نیست. میلی بوده، همان‌طور



که آدم میل به بستنی می‌کند. به او میل داشته‌ای. زیاد دوام نمی‌آورد، طبیعت‌اش این است. زنی را می‌خواهی، با او می‌خواهی و تمام: میل، میل بیشتری ندارد. درست مثل یک پرس بستنی: بستنی را خورده‌ای، دیگر میلی به بستنی نداری. اگر کسی وادارت کند تا بستنی بیشتری بخوری، می‌گویی: "حالم دارد به هم می‌خورد! کافی‌ست. بیشتر از این دیگر نمی‌توانم"

میل، عشق نیست. این دو را با هم اشتباه نکنید، وگرنه کل زندگی‌تان بدون ریشه خواهد بود... وگرنه از این شخص به آن یکی رو خواهید کرد و هرگز به اطمینان نخواهید رسید.

مرکز چهارم از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است؛ زیرا در آغاز از راه قلب با مادرت در پیوند بودی؛ نه راه سر. در عشق ژرف، مراقبه‌ی عمیق، در اوج اورگاسم، باز هم قلب است که پیوند ایجاد می‌کند، نه سر. در مراقبه هم، به معنای ژرف آن، همین است: تو با آفرینش از طریق قلب پیوند داری، دل به دل. بله، گفت‌وشنود دل با دل است، نه سر با سر. این ربطی به زبان ندارد. و مرکز قلب چاکرایی است که از آن طنین بی‌کوبش بلند می‌شود. وقتی در مرکز قلب خود به آرامش برسی، وقتی بشنوی اش: اُم کار اوم ("Aum.. Omkar) کشف بزرگی خواهد بود. همه‌ی آن‌هایی که به قلمرو قلب وارد می‌شوند، طنین پیوسته‌ی آهنگ زمزمه‌ای را می‌شنوند، که مثل اوم به صدا در می‌آید. می‌توانید ملودی آهنگینی را تصور کنید که خودبه‌خود ایجاد می‌شود؟ نه، نمی‌شود. بدین سبب من اهمیت چندانی به مانترا نمی‌دهم. هر چقدر که ممکن است می‌توان اوم اوم را پیش خود زمزمه کرد، در نهایت چیزی دیگری به‌جز جایگزینی مصنوعی برای قلب نیست. کاری پیش نمی‌برد. نوعی تقلب است. می‌توان سال‌ها این کار را انجام داد و در خود طنینی مصنوعی ایجاد کرد، زیرا چیزی طنین قلب تلقی می‌شود که درواقع نیست. برای وارد شدن به قلمرو قلب، لازم نیست اوم اوم بخوانی. برای این کار تنها باید ساکت باشی، مانترا روزی خودش می‌آید.

روزی، در ژرفای سکوت، این طنین را ناگهان از جایی می‌شنوی. از درون تو برمی‌خیزد، از عمق وجودت. این صدای سکوت درونی توست. درست به‌مانند صدایی که در سکوت شب می‌شنوی - صدای سکوت - درست مثل آن، صدایی را در خود می‌شنوی؛ از ژرفا، از ژرفای ژرفای وجودت طنینی برمی‌آید. بگذارید یک بار دیگر تاکید کنم: لازم نیست ایجادش کنید، با تکرار اوم اوم اوم. نه، یک واژه هم ضروری نیست. خاموش و

ساکتید فقط. شما در سکوت انتظار می کشید، و سکوت مثل چشمه‌ای کوهستانی می جوشد... ناگهان فواره می زند، آمده است.

می شنویدش... شما بر زبانش نمی آورید، می شنویدش.

مسلمان‌ها هم درست همین را می گویند، وقتی که می گویند محمد قرآن را شنیده. درست همین است. درست همین در ژرفای دل تو اتفاق می افتد: لازم نیست بر زبان اش بیاوری، می شنوی اش. محمد قرآن را شنید، او به درون خود گوش سپرده بود، آنجا که آن طنین خود را می گستراند. او کاملن آشفته شده بود، چون پیش از آن چنین صدایی نشنیده بود. بسیار غریب بود، کاملن نا آشنا. نقل است چنان شگفت‌انگیز بود که سخت بیمار شد. اگر یک روز که در اتاقت نشسته‌ای ناگهان در خود صدای اوم اوم را بشنوی و یا صدایی از این قبیل، احساس شگفتی خواهی داشت... آیا دیوانه خواهی شد؟ چیزی نگفته‌ای و غیر از تو هم کسی آنجا نیست، آیا عقلت را از دست می دهی؟

وقتی آن اتفاق رخ داد محمد روی تپه‌ای نشسته بود. عرق کرده و لرزان به خانه دوید؛ تب بالایی داشت. واقعن پریشان بود و به زنش گفت: "لطفن همه‌ی لحاف‌ها را بیاور و مرا بپوشان. تا حالا چنین لرزی نداشته‌ام، تب سنگینی دارم." اما زن درخشش چهره‌ی او را می دید. چه تبی می توانست باشد؟ از چشمانش آتش می بارید و از زیبایی توصیف‌ناپذیری می درخشید. نفخه‌ی عنایتی با او به خانه آمده بود. سکوتی ژرف بر خانه حاکم شده بود. حتا زنش می توانست صدایی را بشنود. به محمد گفت: "فکر نمی کنم تب باشد. فکر می کنم خداوند تو را آمرزیده است. نگران نباش. چه شده است؟ به من بگو!"

زن او نخستین مسلمان بود، نامش خدیجه بود. نخستین شاگردش بود. گفت: "دارم می بینم که خدا با تو دیدار کرده. اتفاقی رخ داده است، چیزی از دلت می جوشد و در پیرامونت گرد می آید. درخشان شده‌ای. هرگز این گونه نبوده‌ای، اتفاقی غیرعادی برایت افتاده. بگو به من، چرا این همه نگرانی، چرا این چنین می لرزی. حتا اگر برایت ناشناخته است، تعریف‌اش کن."

و آن‌گاه محمد حکایت کرد، اما ترس عظیمی داشت که او چه فکر خواهد کرد. اما زن، باورش کرد، و نخستین مسلمان شد. و همیشه این گونه بوده: هندوها می گویند که وداها را خود خدا بر زبان آورده، چیزی که تنها می تواند به این معنا باشد که وداها شنیده شده‌اند. در هند به کتاب‌های مقدس‌مان واژه‌ی شروتی (Shruti) را به کار می

گیریم. شروتی به معنای "چیزی که خوانده می‌شود" است. (شروتی واژه‌ای است سنسکریت به معنای "شنیده شده").

در این مرکز قلب-در آنهااتا چاکرا- "می‌شنوی". اما شما هیچ صدایی از درون خود نشنیده‌اید، نه طنینی، نه اوم کار، نه مانترا. اما این تنها به این معناست که شما از کنار قلب خود گذشته‌اید. آبخار دم دست است، صدای آب خروشان نزدیک است، اما شما از کنارش عبور می‌کنید، نزدیک‌اش نشده‌اید، مسیر دیگری را رفته‌اید، راه میانبر را رفته‌اید. راه میانبر یک راست از مرکز سوم به مرکز پنجم می‌رسد، مرکز چهارم را دور می‌زنید. مرکز چهارم خطرناک‌ترین مرکز است، زیرا که این مرکز از اعتماد زاده می‌شود. زیرا اینجاست که ایقان درونی شکل می‌گیرد. و این باید جلو عقل را بگیرد. وقتی این کار را نمی‌کند تمام توانایی‌ها در تردید و شک گم می‌شوند؛ و عقل به تردید زنده است.

این مرکز چهارم است. و تانترا می‌گوید که تو با مرکز چهارم از طریق عشق آشنا می‌شوی.

مرکز پنجم ویسودهی نام دارد. ویسودهی یعنی پاکی. به‌طور قطع، پس از این که عشق درونی شد، پاکی و معصومیت شکل می‌گیرد؛ پیش‌تر نه. هیچ چیز دیگری نمی‌تواند تو را پاک کند. حتا زشت‌ترین انسان با عشق زیبا می‌شود. عشق، شهود است. از همهی زهرها پاک می‌کند. بدین سبب است که چاکرای پنجم ویسودهی نامیده شده است. ویسودهی یعنی پاکی، پاکی مطلق. مرکز گلو است.

تانترا می‌گوید: تنها آن‌گاه سخن بگو که به مرکز پنجم رسیده باشی. تنها از عشق سخن بگو؛ وگرنه سکوت کن. از سر هم‌دردی سخن بگو، وگرنه سکوت کن. ورنه به چه کار می‌آید سخن گفتن؟ وقتی از قلب می‌آیی، پس از آن که صدای خدا را شنیده‌ای یا خدا را مثل شاریدن آبخار شنیده‌ای، پس از این که صدای خدا را شنیده‌ای، صدای یک دست را، آن‌گاه اختیار سخن گفتن داری، آن‌گاه مرکز گلو تو مختار است پیام را ابلاغ کند، آن‌گاه مختار است که حتا چیزی را در کلمات به بیان دربیآورد. وقتی این را داری می‌توانی با کلمات بیان کنی.

تنها افراد نادری به مرکز پنجم می‌رسند، بسیار بندرت. زیرا وقتی کسی نمی‌تواند به مرکز چهارم دست بیاید چگونه می‌تواند به مرکز پنجم برسد؟ بسیار بندرت اتفاق می‌افتد. هر از گاهی مسیحی، بودایی، ساراهایی به مرکز پنجم دست می‌یابد. و زیبایی کلام آنها عظیم است؛ تازه از سکوت‌شان چه می‌توان گفت؟ آنها سخن می‌گویند، و

البته سخن نمی‌گویند. آنها چیزی می‌گویند، نگفتنی را می‌گویند، بیان‌ناپذیر و توصیف‌ناپذیر را.

شما هم از گلو استفاده می‌کنید، اما هیچ ربطی به ویسودهی ندارد این چاکرا کاملن مرده است. وقتی این چاکرا بیدار شود، کلمات شما سرشار از عسل است، از کلمات شما عطری پراکنده می‌شود، موسیقی و رقص در آن‌ها به ارتعاش در می‌آید. هر چه بر زبان می‌آورید شعر است و بانگ شورانگیز.

و چاکرای پنجم آجنا است. آجنا یعنی نظم. در چاکرای ششم جمعیت خاطر پیدا می‌کنی، نه پیش‌تر. در چاکرای ششم استاد (خواجه) می‌شوی، نه پیش‌تر. پیش‌تر برده (غلام) بوده‌ای. با چاکرای ششم همه چیز چنان صورت می‌گیرد که تو می‌گویی، هر چه می‌خواهی برآورده می‌شود. با چاکرای ششم است که صاحب اراده می‌شوی، نه پیش‌تر. پیشتر خواست وجود ندارد. اما در اینجا یک تناقض وجود دارد.

در چاکرای چهارم اگو ناپدید می‌شود. در چاکرای پنجم همه‌ی ناپاکی‌ها از میان می‌رود و پس از آن صاحب اراده می‌شوی. بدین ترتیب نمی‌توانی از طریق خواست خود آسیبی به کسی برسانی. زیرا که در واقع این دیگر خواست تو نیست؛ اراده‌ی خداست؛ زیرا اگو با چاکرای چهارم می‌میرد و همه‌ی ناپاکی‌ها با چاکرای پنجم. اکنون پاک‌ترین وجود هستی، تنها یک ابزار، یک وسیله، یک پیک. اکنون اراده داری، زیرا تو نیستی، اکنون اراده‌ی خدا اراده تو هم هست. فقط افراد نادری به این چاکرا می‌رسند، زیرا این چاکرا در معنایی واپسین چاکراست. باینکه بالای آن هنوز چاکرای هفتم هست، اما با آن وارد دنیای کاملن دیگری، واقعیت کاملن متفاوتی، می‌شوی. چاکرای ششم واپسین ایستگاه مرزی، پست کنترل است.

چاکرای هفتم ساهاسرار است. ساهاسرار یعنی "نیلوفر هزار برگ". وقتی انرژی تو تا چاکرای هفتم، ساهاسرار صعود می‌کند، نیلوفر می‌شوی. اکنون دیگر نیاز نداری سوی گل‌های دیگر بروی تا عسل بیاوری، اکنون زنبورها به سوی تو می‌آیند. اکنون از همه عالم زنبورها را به سوی خود می‌کشی و گاهی حتا زنبورهایی از سیارات دیگر به سوی تو می‌آیند. ساهاسرار تو خود را گشوده، نیلوفر تو سراسر شگفته شده. این نیلوفر نیروانا است. کاملن پایین مولادار است: از نخستین چاکرا زندگی زاده می‌شود. زندگی پیکر فیزیکی و حواس. از چاکرای هفتم هم زندگی زاده می‌شود. زندگی ابدی، نه زندگی فیزیکی، زندگی حسی.

این روان‌شناسی تانترایی است، نه روان‌شناسی کتاب‌های فنی. لطفن در کتاب‌های فنی پزشکی دنبال چاکراها نگردید، آنجا پیدای‌شان نمی‌کنید. این‌ها نمادهایی هستند، تنها تلاشی برای توصیف تقریبی. طرح و نقشه‌ای برای قابل فهم کردن مسئله. اگر این را پیش چشم داشته باشی، خود را در مه افکار گم نمی‌کنی. اگر بخواهی چاکرای چهارم را دور بزنی، سر از سر درمی‌آوری.

اما در سر بودن یعنی بدون عشق بودن.  
در افکار غرق بودن یعنی اعتماد نداشتن.  
تفکر یعنی نبودن.

## دشواری‌های بیانی در جهان درونی هوشیاری

در مرکز جنسی، در نخستین و ابتدایی‌ترین، و درعین حال طبیعی‌ترین مرکز، که در اختیار همگان است ادغام درون و بیرون صورت می‌گیرد. طبیعتن این ادغام گذرا است. زن که با مرد، و مرد که با زن برخورد می‌کند، به لحظه‌ای، به لمحهای از یک لحظه دست می‌یابند که در آن بیرون و درون به هم پیوند می‌خورند، به هم تنیده می‌شوند و در هم ذوب می‌شوند. این زیبایی سکس، اورگاسم، است: که دو انرژی، انرژی‌های کامل‌کننده‌ی هم، به هم تنیده می‌شوند و یک کل می‌شوند. اما این گذراست، زیرا این در هم شدگی در زمخت‌ترین عنصر، جسم، صورت می‌گیرد. جسم می‌تواند سطح را لمس کند، اما نمی‌تواند به لایه‌های دیگر نفوذ کند. مانند تکه‌های یخ است. وقتی دو تکه یخ را در ظرفی بیندازیم و هم‌شان بزنیم همدیگر را لمس می‌کنند اما وقتی ذوب می‌شوند و آب می‌شوند آن‌گاه در هم می‌شوند و یکی می‌شوند. آن وقت واقعن تا درون شان یکی می‌گردند. و وقتی آب بخار می‌شود آن‌گاه یگانگی بسیار بسیار ژرف می‌شود. آن‌گاه دیگر من، تو، درون و بیرون وجود ندارد.

نخستین مرکز، مرکز جنسی، به تو امکان ادغام می‌دهد. به همین سبب همه دیوانه‌ی سکس هستند. این طبیعیست، در نوع خود مفید و خوب هم هست؛ اما اگر همان

جا درنگ کنی به این معناست که در حیات قصر درنگ کرده‌ای. حیات خوب است، راهی‌ست به قصر، اما جایی نیست که بتوانی ساکن‌اش بشوی، جایی نیست که بتوان برای همیشه آنجا درنگ کرد... ورنه خسران رهایی و سرمستی است که در ادغام با مراکز بالاتر در انتظار آدم است. و در مقایسه با آن سرمستی، سعادت و شادی، زیبایی سکس هیچ است، لذت سکس هیچ است. تنها به نگاهی گذرا در تو گُر می‌گیرد. دومین چاکرا هارا است. در هارا زندگی و مرگ دیدار می‌کنند. وقتی به چاکرای دوم می‌رسی به ارگاسم بالاتر ادغام دست می‌یابی. زندگی با مرگ دیدار می‌کند، ماه با خورشید دیدار می‌کند. و این دیدار در درون است، به همین خاطر این دیدار می‌تواند پایدار، با ثبات باشد، چرا که دیگر وابسته به دیگری نیستی. اکنون با زن درونی خود و یا با مرد درونی خود دیدار می‌کنی.

مرکز سوم ناف است. آنجا مثبت و منفی با هم دیدار می‌کنند- الکتریسیته‌ی منفی و الکتریسیته‌ی مثبت. این برخورد حتماً بالاتر از مرگ و زندگی است، زیرا انرژی الکتریکی، پرانا، بیوپلازما یا بیو انرژی ژرف‌تر از زندگی و مرگ است. پیش از زندگی، وجود داشته و پس از مرگ هم وجود خواهد داشت. به سبب وجود بیوانرژی‌ست که زندگی و مرگ وجود دارد.

این تصادم انرژی زیستی در ناف (Nabhi)، برای‌تان تجربه‌ی باز هم بالاتری را میسر می‌سازد، تجربه یگانگی، ادغام شدگی، یکپارچگی... بعد قلب است. در مرکز قلب، پست‌ترین و بالاترین با هم دیدار می‌کنند؛ پراکریتی (Prakriti) و بوروشا (Purusha)، جنسی و روحانی، زمینی و فرازمینی- یا می‌توان آن را برخورد زمین و آسمان نامید. حتماً فراتر از این است، زیرا نخستین بار چیزی از فراسوها جرقه می‌زند، و می‌توانی برآمدن خورشید را در افق ببینی. هنوز ریشه در زمین داری اما شاخه‌هایت سر به آسمان می‌ساید. تو خود یک برخورد شده‌ای. به همین خاطر مرکز قلب بالاترین و لطیف‌ترین تجربه‌ی ممکن را میسر می‌سازد؛ تجربه‌ی عشق. تجربه‌ی عشق برخورد آسمان و زمین است؛ به همین خاطر تجربه‌ی عشق از منظری زمینی است و از منظری دیگر، آسمانی.

وقتی مسیح خدا را به‌مثابه عشق تعریف می‌کند، پس دلیلی است بر آن، زیرا در هوشیاری انسانی، عشق تلالو والاترین به نظر می‌رسد.

به‌طور متعارف انسان‌ها فراتر از مرکز قلب صعود نمی‌کنند. دست یافتن به مرکز قلب هم دشوار است، حتماً ناممکن به نظر می‌رسد. آدم‌ها در مرکز سکس می‌مانند. اگر

تمرین‌هایی عمیق در یوگا، کاراته، آیکیدو، تای چی داشته باشند به مرکز دوم دست می‌یابند، به هارا. وقتی شما در مکانیسم تنفس عمیق، پرانا، تبحر پیدا می‌کنید، به مرکز ناف می‌رسید. و وقتی در این کار تبحر پیدا می‌کنید که بتوانید به فراتر از زمین، به فراتر از جسم نگاه کنید، که عمیق و حساس نگاه کنید، چنان که دیگر تخته‌بند عناصر زمخت نیستید... وقتی نخستین تلالو عنصر لطیف می‌تواند به درون تو نفوذ کند، تازه آن‌گاه است که وارد مرکز قلب می‌شوید.

همه‌ی راه‌های شور و شیدایی، یوگای باکتی، با مرکز قلب کار می‌کنند. نقطه عزیمت تانترا، مرکز جنسی‌ست. تائو با هارا کار را شروع می‌کند. یوگا با مرکز ناف. یوگای باکتی، همه‌ی روش‌های شیدایی و عشق، صوفی‌ها و دیگران با مرکز قلب کار را آغاز می‌کنند.

بالاتر از قلب، مرکز گلو است. آنجا باز ادغامی دیگر صورت می‌گیرد، ادغامی فراتر، باز هم لطیف‌تر. این مرکز، مرکز گرفتن و دادن است. وقتی بچه به دنیا می‌آید از طریق مرکز گلو می‌گیرد. در مقام نخستین، زندگی‌ست که از طریق گلو به درون کودک نفوذ می‌کند- هوا را به درون می‌مکد، تنفس می‌کند؛ و بعد شیر را از پستان مادر می‌مکد. بچه از طریق مرکز گلو کارکرد دارد، اما نصفه‌نیمه، گاهی فراموش می‌کند. فقط می‌گیرد. هنوز نمی‌تواند بدهد. عشق‌اش، غیرفعال است. و تا وقتی عشق را گدایی می‌کنی، صغیر و کودک‌منش می‌مانی. تا زمانی که پخته نشده‌ای، تا بتوانی عشق بدهی، هنوز رشد نکرده‌ای. همه عشق می‌خواهند، طلب عشق می‌کنند و تقریباً هیچ‌کس عشق نمی‌دهد. این است سبب همه بدبختی‌های جهان ما. و هر کس که عشق می‌خواهد خیال می‌کند که می‌دهد و بر او مسلم است که می‌بخشد. من به درون هزاران انسان نگاه کرده‌ام- همه گرسنه‌ی عشق‌اند، تشنه‌ی عشق‌اند، اما هیچ‌کس تلاش نمی‌کند به طریقی عشق ایثار کند. و همه بر این باورند که می‌دهند و نمی‌گیرند. وقتی می‌دهی، در همان حال می‌گیری؛ این طبیعی‌ست. هیچ‌گاه به‌گونه‌ای دیگر نبوده است. در همان لحظه‌ای که می‌دهی، عشق از همه جا بر سرت می‌ریزد. این ربطی به افراد و انسان‌ها ندارد. به انرژی کیهانی خدا ربط دارد. مرکز گلو نقطه‌ی دیدار گرفتن و دادن است. از آنجا می‌گیری و از آنجا می‌دهی. این همان چیزی که منظور مسیح بود، وقتی که می‌گفت باید مثل یک کودک شوی. وقتی این را به دستگاه مفاهیم یوگا ترجمه کنی، معنایش این است: باید به مرکز گلو بازگردی. کودک بتدریج فراموش می‌کند.



وقتی به روان‌شناسی فروید نگاه می‌کنی متوجه مشابهات می‌شوی. فروید می‌گوید، نخستین مرحله‌ی کودک، دهانی، دومین مرحله مقعدی و سومین مرحله تناسلی است. کل روان‌شناسی فرویدی با مرحله‌ی سوم به پایان می‌رسد. طبیعتن این یک روان‌شناسی کاملن ضعیفی‌ست، تقلیلی‌ست، تکه‌تکه شده و با فروترین کارکرد انسانی مشغول است. دهانی - بله، کودک تنها برای گرفتن از مرکز گلو استفاده می‌کند. و وقتی شروع به گرفتن می‌کند، ادامه‌ی رشد او به مقعد منتقل می‌شود.

تا حال توجه کرده‌اید که برخی از آدم‌ها در مرحله دهانی می‌مانند، حتا تا مرگ؟ این‌ها آدم‌هایی هستند که در حال سیگار کشیدن‌شان می‌بینید اینها دهانی‌اند. همان مرحله را چسبیده‌اند... دود، سیگار، سیگار برگ به آنها این احساس را می‌دهد که چیزی گرم مثل شیر مادر به گلویشان سرازیر می‌شود. و آنها در مرحله دهانی بسته می‌مانند و نمی‌توانند بدهند. یک سیگاری قهار کسی‌ست که اغلب نمی‌تواند عشق بدهد. طالب است، اما چیزی نمی‌دهد.

مردانی که زیاد سیگار می‌کشند علاقه‌ی شدیدی به پستان زنان دارند. لاجرم سیگار جانشین نوک پستان است. با این حرف نمی‌خواهم بگویم که مردان غیر سیگاری علاقه‌ای به پستان زنان ندارند. آن‌هایی که سیگار می‌کشند علاقه به پستان دارند و آن‌هایی هم که سیگار نمی‌کشند، علاقه به پستان دارند. شاید آنها پان (Pan) و یا آدامس می‌چوند و یا چیزی شبیه به این‌ها، یا علاقه‌مند پورنوگرافی هستند- یا شاید بی‌وقفه در فکر پستان زنان هستند. در سرشان، در رویاهای‌شان، در تصورات‌شان، خیابافی‌های‌شان، پستان است، پستان روی پستان تمام‌وقت در هم شناور است. اینها در مرحله‌ی پستانی مانده‌اند.

وقتی مسیح می‌گوید باید بار دیگر کودک شوی، منظورش این است که به مرکز گلو بازگردی، اما با انرژی دیگری، با انرژی اینار. همه‌ی انسان‌های خلاق، اینارگر هستند. شاید ترانه‌ای برای تو می‌خوانند یا می‌رقصند یا شعری می‌نویسند یا نقاشی می‌کنند یا داستانی تعریف می‌کنند. برای همه این آدم‌ها مرکز گلو به‌عنوان مرکز دادن مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخورد گرفتن و دادن در گلو صورت می‌گیرد. توانایی گرفتن و دادن یکی از ادغام‌های مهم است.

انسان‌هایی هستند که تنها توانایی گرفتن را دارند. آنها همواره ناخرسند می‌مانند، چرا که از طریق گرفتن انسان هیچ‌گاه ثروتمند نمی‌شود. انسان با دهش ثروتمند می‌شود. درواقعیت امر بخشش تنها دارایی توست، وقتی نمی‌توانی ببخشی، فکر می‌کنی

که صاحب واقعی آن هستی. تو آن را نداری، صاحب آن نیستی. وقتی نمی‌توانی پول خود را بدهی در واقع صاحب آن نیستی. در این صورت پول است که بر تو حاکم است. وقتی می‌توانی ببخشی‌اش در واقعیت امر تو صاحب آن هستی. به نظر يك امر متناقض می‌رسد، اما دلم می‌خواهد این را يكبار دیگر تکرار کنم: تنها صاحب چیزی هستی که می‌توانی ببخشی‌اش. در همان لحظه که می‌بخشی‌اش، درست در همان لحظه، صاحب آن شده‌ای، ثروتمند شده‌ای. دهش تو را دارا می‌کند.

آدم‌های خسیس، فقیرترین و ندارترین آدم‌های روی زمین هستند؛ فقیرتر از همه ی فقیران. نمی‌توانند بدهند، گیر کرده‌اند. فقط جمع می‌کنند. احتکار آنها باری بر دوش‌شان خواهد بود، آزادشان نمی‌کند. طبیعتن وقتی داری، آزادتری اما نگاه کنی که به این ناخن خشک‌ها. بسیار دارند اما زیر فشارند؛ آزاد نیستند. گداه‌ها هم از آنها آزادترند. چه بر سرشان آمده است؟ آنها مرکز گلولی‌شان را تنها برای گرفتن استفاده کرده‌اند. نه تنها مرکز گلولی‌شان را برای دادن استفاده نکرده‌اند، آنها به مرکز دوم فرویدی، مرکز مقعدی هم نرسیده‌اند. این انسان‌ها همیشه از بیوست رنج می‌برند. انسان‌هایی که جمع می‌کنند، خسیس هستند، از بیوست رنج می‌برند. توجه کنی، نمی‌گویم همه‌ی انسان‌هایی که از بیوست رنج می‌برند، خسیس هستند، بیوست برخی‌ها ممکن است دلایل دیگری داشته باشد. اما خسیسان بی‌تردید بیوست دارند.

فروید می‌گوید طلا و مدفوع چیز مشترکی دارند. هر دو زرد رنگ‌اند. و انسان‌هایی که مدام بیوست دارند، طلا بیشتر از همه چیز جذب‌شان می‌کند. وگرنه طلا ارزش حیاتی ندارد، ارزش روان‌شناختی چرا، اما نه ارزش حیاتی. طلا را نمی‌توان نوشید، نمی‌توان خورد. به چه کار می‌آید؟ حتا يك لیوان آب ارزش حیاتی بیشتری دارد. اما چرا طلا این همه ارزش‌مند شده است؟ چرا آدم‌ها دیوانه‌ی طلا هستند؟ آنها از مرحله دهانی به مرحله‌ی مقعدی گذر نکرده‌اند. آنها از بیوست هستی درونی خود رنج می‌برند. اکنون کل زندگی آنها آینه‌ی تمام‌نمای بیوست است؛ جنون جمع‌آوری طلا پیدا می‌کنند. طلا نمادین است. رنگ زرد طلا تصور مشخصی را در آنها ایجاد می‌کند.

هیچ‌وقت به بچه‌های کوچک توجه کرده‌اید؟ بسیار دشوار است که آنها را قانع به توالی رفتن کنی؛ تقریبین باید مجبورشان کرد. و بعد هم حتا اصرار دارند که نمی‌توانند. این درس اول خساست است، که چطور در خودش نگه‌بدارد، چیزی بی‌فایده و یا حتا مضر را پس ندهد، و در خود نگه‌دارد. حتا برایش دشوار است که چیز زهرآگین را ول کند، از آن دست بشوید.

داستانی شنیده‌ام درباره دو بهکشو (Bhikkhu) یکی‌شان خیلی خسیس بود و همه چیز را جمع می‌کرد، پول جمع می‌کرد و محکم نگهش می‌داشت و آن دیگری فقط به رفتار او می‌خندید. هر چه به دستش می‌رسید استفاده می‌کرد و چیزی را جمع نمی‌کرد. شامگاهی به ساحل رودی رسیدند، خورشید غروب کرد و آنجا ماندن برای‌شان خطرناک بود. باید به آن طرف رودخانه می‌رفتند شهر آنجا بود، طرف آنها فقط جنگل بود.

خسیس گفت: "خب، حالا تو پول نداری، بنابراین نمی‌توانیم قایق کرایه کنیم. حالا چه می‌گویی؟ تو مخالف پس انداز هستی. اگر الان من پول نداشتم، هر دومان می‌مردیم. حالا می‌فهمی؟"، "ما احتیاج به پول داریم." مردی که مخالف پول بود خندید، اما چیزی نگفت. خسیس پول را پرداخت و آنها از رودخانه عبور کردند و به طرف دیگر رودخانه رسیدند. خسیس دوباره گفت: "خب، ازین پس با من دعوا نکن. می‌بینی که پول مفید است. بدون پول تا حالا مرده بودیم. تمام شب را در آن طرف رودخانه ماندن خطرناک بود، از حیوانات وحشی، جان سالم به در نمی‌بردیم!"

بیهکشوی دیگر خندید و گفت: "اما ما در صورتی توانستیم از رودخانه عبور کنیم که تو توانستی پول را رها کنی. به خاطر خساست تو نبود که زنده ماندیم. اگر هم چنان به پولت چسبیده بودی و قایق کرایه نمی‌کردی، هر دو مرده بودیم. توانستی رها کنی، توانستی پشت سر بگذاری، توانستی بدهی، فقط به این خاطر زنده ماندیم." درگیری آنها با هم طبیعتن ادامه پیدا می‌کند. خب، شما می‌دانید که من مخالف پول نیستم. خیلی هم طرفدارش هستم، اما پول را باید خرج کرد. داشته باشیدش، مالکاش بشوید، اما شما تنها وقتی می‌توانید صاحب‌اش بشوید، وقتی که شرایطاش را دارید که بخشش کنید. این سنتز نوین در مرکز گلو ایجاد می‌شود. می‌توانید بگیرید و بدهید.

آدم‌هایی هستند که از افراط به تفریط می‌افتند. نخست ناتوان از دادن بوده‌اند تنها می‌توانستند بگیرند. بعد تغییر می‌کنند و از آن ور بام می‌افتند-حالا می‌توانند بدهند اما نمی‌توانند بگیرند. این هم تک ساحتی بودن است. يك انسان واقعی توانایی گرفتن و دادن هدیه را دارد. در هند راهبان، به اصطلاح ماهاتماهای زیادی هستند که پول را لمس نمی‌کنند. وقتی می‌خواهی پولی به آنها بدهی، وحشت‌زده روی می‌گردانند انگار که بخواید ماری، چیز زهرآلود دیگری جلوشان بگیرید.

وحشت‌زدگی آنها نشانگر تفریطشان است، حالا ناتوان از گرفتن شده‌اند. باز هم مرکز گلوی آنها نصفه‌نیمه کار می‌کند و يك مرکز هرگز نمی‌تواند درست کار کند، تا

کامل کار نکند، تا چرخ به تمامی نچرخد و تا جایی نچرخد که میدان انرژی تولید کند. بعد مرکز چشم سوم است. در این مرکز چپ و راست با هم دیدار می کنند، پینگالا (Pingala) و آیدا (Ida) با هم دیدار می کنند و تبدیل به سوشومنا (Sushumna) می شوند. دو نیمکره‌ی مغز در چشم سوم با هم دیدار می کنند، که درست در میان دو ابرو قرار دارد. یک چشم برای طرف راست است و چشم دیگر برای طرف چپ و این درست در وسط است. این که نیمکره راست مغز و نیمکره‌ی چپ مغز درست در وسط با هم دیدار می کنند، ترکیبی بسیار نیرومند است. تا این نقطه انسان‌ها قادر بودند توصیفی به دست دهند. به همین خاطر راما کریشنا می توانست تا چشم سوم جریان را توصیف کند. و وقتی آغاز کرد تا درباره واپسین مرحله سخن بگوید، که در بالاترین، در ساهاسرار صورت می گیرد، همواره سکوت می کرد، در سامادی (Samadhi) فرومی افتاد، بسیار نیرومند بود. به مانند سیلابی بود که او را به اقیانوس می انداخت. نمی توانست خود را هشیار و بیدار نگه دارد.

بالاترین ترکیب در ساهاسرار صورت می گیرد، در چاکرای تاج. به سبب این ساهاسرار است که قیصرها، شاهان و ملکه‌های جهان تاج بر سر می گذارند. تبدیل به یک تشریفات شده، اما در اصل به این خاطر پذیرفته شده است که هیچ کس نمی تواند سلطان و شاه واقعی باشد اگر که ساهاسرار او کار نکند. چگونه می تواند کسی که حاکم بر خودش نیست بر انسان‌ها حکومت کند؟ در نماد تاج رازی نهفته است. راز این است: تنها آن کس که به مرکز تاج صعود کرده، به والاترین آمیزش هستی خود، که تنها چنین شخصی می تواند شاه یا ملکه باشد و نه هیچ کس دیگر. تنها او می تواند بر دیگران حکومت کند، زیرا برای او میسر شده که بر خود حاکم شود. او استاد خود شده، حالا می تواند به دیگران هم کمک کند.

به درستی، وقتی به ساهاسرار می رسی، در تو تاجی شکفته می شود؛ نیلوفری هزار برگ. هیچ تاجی با آن قابل مقایسه نیست. اما این تنها یک نماد است. و این نماد در سراسر جهان موجود است. این نشان می دهد که همه جا انسان‌هایی هستند که به این و یا آن طریق در والاترین آمیزش در ساهاسرار بیدار و هشیار می شوند. یهودی‌ها کیبیا بر سر می گذارند، که درست روی ساهاسرار قرار می گیرد. هندوها یک دسته مو بلند می کنند، که خوتی (Choti)، قله، می نامندش، درست همان جایی که ساهاسرار است و یا باید باشد. فرقه‌ای مسیحی هست که این نقطه را می تراشند. وقتی استادی شاگردی را تبرک می کند دست‌اش را روی ساهاسرار او می گذارد. و اگر شاگرد واقع آماده‌ی

پذیرش باشد، خود را واگذارد، ناگهان امواج انرژی را احساس خواهد کرد، که از مرکز جنسی تا ساهاسرار جریان می‌یابد.

وقتی که گاهی من به سر شما دست می‌کشم و ناگهان نیروی جنسی‌تان بیدار می‌شود، نترسید، خودتان را عقب نکشید، درست همین اتفاق باید بیفتد. انرژی در مرکز جنسی‌ست. شروع به رشد و تکامل می‌کند. می‌ترسید و خودتان را منقبض می‌کنید، سرکوبش می‌کنید- چرا می‌ترسید؟ و با لمس پای استاد، نیروی جنسی‌تان که برانگیخته می‌شود دچار حس ناخوشایندی می‌شوید، کمی شرم‌زده می‌شوید. خطا می‌کنید. ره‌ایش کنید، خود را به دست‌اش بسپارید و به‌زودی در خواهید یافت که انرژی از طریق نخستین مرکز و دومین مرکز جریان پیدا می‌کند و اگر خودتان را به دست‌اش بسپارید در یک ثانیه به ساهاسرار خواهد رسید و احساس خواهید کرد که چیزی در شما شکفته می‌شود. به همین سبب انتظار می‌رود که یک شاگرد سرش را در مقابل استاد خم کند تا استاد بتواند سر او را لمس کند.

ترکیب واپسین از ذهن و عین است، باز از درون و بیرون. در یک اورگاسم جنسی درون و بیرون با هم برخورد می‌کنند، اما تنها به‌طور گذرا. در ساهاسرار برای همیشه. به همین سبب است که می‌گویم باید خود را از سکس به سامادی سپرد. در سکس نود و نه در صد سکس است و یک در صد ساهاسرار، در ساهاسرار نود و نه در صد ساهاسرار است و یک در صد سکس. هر دو با هم از طریق جریان انرژی در پیوند هستند، به هم بسته‌اند. وقتی از سکس لذت بردی، دیگر در آنجا مسکن نگزین. سکس تنها بازتابی از ساهاسرار است. ساهاسرار به تو هزار بار، میلیون‌ها بار رستگاری و سرمستی تبرک خواهد کرد.

بیرونی و درونی با هم دیدار می‌کنند، من و تو با هم دیدار می‌کنند، مرد و زن با هم دیدار می‌کنند، ین و یانگ با هم دیدار می‌کنند و این برخورد مطلق است. آن‌گاه دیگر جدایی وجود ندارد، طلاق وجود ندارد

این را یوگا می‌نامند. یوگا یعنی برخورد دو در یک. در مسیحیت این را عارفان، ازدواج عرفانی (Unio Mystica) نامیده‌اند؛ این ترجمه‌ی دقیق یوگاست. Unio Mystica: اتحاد عرفانی. در ساهارار آلفا (Alpha) و اومگا (Omega) یگانه می‌شوند، آغاز و پایان. آغاز مرکز جنسی است، سکس آلفای شماسست، ساهاسرار اومگای شما. و تا زمانی که آلفا و اومگا با هم یگانه نشده‌اند، تا زمانی که به این بالاترین یگانگی نرسیده‌اید،

ناخرسند می‌مانید، زیرا این سرنوشت شماست. شما ناتمام می‌مانید.  
تنها بر این بلندترین قله‌ی آمیزش می‌توانید کمال را بیابید.

## محدودیت‌های ترمینولوژی غربی در سفر به پیکرهای لطیف

تو درباره‌ی هفت پیکر لطیف سخن گفتی و گاهی برگردان ترمینولوژی هندی به زبان غربی کاری دشوار است. در غرب دانش نظری درباره‌ی پیکرهای لطیف و معنای آن‌ها وجود ندارد. در این رابطه چه کار می‌توان کرد؟

واژه‌ها می‌توانند ترجمه شوند، اما از طریق منابعی که تا به حال دنبال‌اش نبوده‌ای. یونگ بیشتر از فروید به ژرفای خودآگاهی نفوذ کرده، اما او هم در آغاز راه است. تصور بهتری از این چیزها را می‌توان از آنتروپوزوفی اشتاینر و متن‌های تتوسوفیک بیرون کشید: از "آموزه‌ی سری"، "ایزیس عربان" و آثار دیگر مادام بلاواتسکی (Madame Blavatsky) و از نوشته‌های آنی بسانت (Annie Besant)، لیدبیتر (Leadbeater)، (Oberst Olcott). می‌توانی به آموزه‌های "صلیب گل‌سرخ" مراجعه کنی. در غرب یک سنت دیرینه انجمن‌های سری وجود دارد؛ یا مراجعه کن به متن‌های سری اسنی‌ها، اخوت هرمسی، که مسیح در آن پذیرفته شد. از گذشته‌ی متاخر می‌توان به گورجیف و اسپنسکی اشاره کرد. می‌توان تکه‌هایی را از اینجا و آنجا پیدا کرد و کنار هم گذاشت.

و آنچه من گفتم در ترمینولوژی شما گفتم. فقط از يك واژه استفاده کردم که در ترمینولوژی غربی نیست: نیروانی (Nirvanisch). شش نامگذاری دیگر فیزیکی، اثیری، اختری، ذهنی، روحانی و کیهانی - به زبان هندی تعلق ندارند. این‌ها به همین صورت غربی‌اند. در غرب درباره‌ی مرکز هفتم هرگز سخنی گفته نشده، نه به این خاطر که ناشناخته بوده است، بلکه بدین خاطر که نمی‌توان در آن باره چیزی گفت. اگر این مفاهیم را دشوار می‌یابی، فقط بگو "نخستین مرکز، دومین مرکز" و تا آخر. از اصطلاحات فنی استفاده نکن، بلکه فقط توصیف‌اش کن. توصیف کفایت می‌کند، چه نامی به آن‌ها بدهی نقشی بازی نمی‌کند. می‌توان از جهت‌های مختلفی به این هفت رسید. آنجا که با رویاها در پیوند است می‌توان از مفاهیم فروید، یونگ و آدلر استفاده کرد. آنچه آنها "خودآگاهی" می‌نامند، پیکر اول است. "ناخودآگاهی"، پیکر دوم است، دقیق همان نیست، اما بسیار مشابه آن است. آنچه آنها "ناخودآگاه جمعی" می‌نامند، پیکر سوم است - باز هم نه دقیق همان، اما نزدیک به آن. و وقتی مفهوم عمومی جا افتاده وجود ندارد، می‌توان مفهوم جدیدی ساخت. بهتر هم هست چون که معناهای قدیمی را تداعی نمی‌کند. وقتی يك مفهوم جدید مورد استفاده قرار می‌گیرد بیشتر بیانگر است و مسئله به‌طور عمقی فهمیده می‌شود، چون که داشته‌های قدیمی را دیگر تداعی نمی‌کند. بنابراین می‌توان مفاهیم جدید ساخت.

اثیری یعنی آنچه با آسمان و فضا سر و کار دارد. اختری (ستاره‌ای)، ریزترین، سوکشما (Sukshma)، واپسین، اتمی؛ فراسوی آن دیگر ماده نیست. ذهنی، روشن است و هم چنان روحانی. و آنچه هم "کیهانی" نامیده می‌شود، قابل فهم است. بعد می‌رسی به پیکر هفتم، پیکر نیروانی. نیروانی یعنی: "خاموشی کامل، خلاء مطلق". دیگر هیچ اثری از چیزی نیست؛ همه چیز ناپدید شده است. معنای واژگانی‌اش این است: "خاموشی شعله". شعله خاموش شده، چراغ خاموش شده است. دیگر نمی‌توان پرسید کجا رفته است. به سادگی از هستی دست کشیده است.

نیروانا یعنی شعله خاموش شده است. اکنون همه جا هست و هیچ جا نیست. مختصات ثابتی ندارد و زمان مشخصی ندارد، نبضی برای هستی ندارد. اکنون خود، فضا، زمان است. هستی و نیستی است، تفاوتی در کار نیست. چون همه جا هست، هر دو را می‌توانی بگویی... پیکر هفتم را باید نیروانی نامید، چرا که واژه‌ی دیگری برایش وجود ندارد. واژه‌ها در خود معنایی ندارند. تنها تجربه‌ها به حساب می‌آیند. تنها وقتی که تجربه‌ای از این پیکر هفتم داری، معنایی برای تو پیدا می‌کنند. جهت یاری رساندن



به تو، روش‌های متفاوتی وجود دارد تا به این وادی رو کنی. با پیکر فیزیکی آغاز کن. آن‌گاه گام‌های بعدی آسان خواهد بود. وقتی روی پیکر نخست کار می‌کنی، امکان ورود به پیکر دوم را کسب می‌کنی. بنابراین با پیکر فیزیکی کار را آغاز کن. به جسمت هر لحظه آگاهی داشته باش، نه تنها از بیرون، بلکه می‌توانی جسمت را از درون بشناسی. من می‌توانم نسبت به دستم آگاه باشم، همین‌طور که از بیرون می‌بینم‌اش، اما احساس درونی هم نسبت به آن وجود دارد. وقتی چشمانم را می‌بندم دست‌هایم را نمی‌بینم، اما احساسی درونی وجود دارد، که اینجا چیزی هست. نسبت به جسمت تنها از بیرون توجه نداشته باش. این طرز نگاه تو را به درون هدایت نمی‌کند. احساس درونی چیز دیگری‌ست. وقتی پیکرت را از درون احساس می‌کنی، تازه به روشنی درمی‌یابی که در یک جسم بودن به چه معناست. اگر تنها از بیرون نگاه کنی، نمی‌توانی رازهایش را دریابی. در این صورت تنها سطح را می‌توانی بشناسی، می‌دانی که به دیده‌ی دیگران چگونه می‌آید.

وقتی من به جسمم از بیرون نگاه می‌کنم، باینکه می‌دانم دیگران چگونه آن را می‌بینند اما نمی‌دانم که برای خودم چگونه است. من می‌توانم دستم را از بیرون تماشا کنم. یک شیء است. تو هم به جای من می‌توانی تماشا کنی. اما با این طرز نگریستن دست من از درون ناشناخته می‌ماند. به مالکیتی عمومی تبدیل شده است. تو هم مثل من آن را می‌شناسی.

تنها آن‌گاه که از درون تجربه‌اش می‌کنم، به‌طور جدایی‌ناپذیر به من تعلق می‌گیرد. تو نمی‌توانی بشناسی‌اش، نمی‌توانی بدانی که من از درون چگونه احساس‌اش می‌کنم این را تنها من می‌توانم بدانم. جسمی که ما می‌شناسیم، جسم ما نیست. جسمی است که همه به‌عنوان شیء می‌شناسندش، جسمی‌ست که پزشک می‌تواند در لابراتوار جراحی‌اش کند. این، آن جسم نیست. تنها تجربه‌ی خودی، شخصی می‌تواند تو را به درون هدایت کند، نه دانش عمومی. به همین سبب فیزیولوژی و روان‌شناسی که از بیرون نگاه می‌کنند، نمی‌توانند به دانش جسم درونی ما راه یابند. آنها اطلاعاتی را درباره‌ی بدن فیزیکی ما گردآورده‌اند.

این امر به مشکلات بسیاری انجامیده است. یکی ممکن است خودش را از درون زیبا احساس کند، اما ما می‌توانیم چنان القاء‌اش کنیم تا خود را زشت بباید. اگر ما همه با هم دست‌به‌یکدیگر کنیم، بعید است که بتواند مقاومت کند. اما هیچ‌کس از درون خود را زشت احساس نمی‌کند. دریافت درونی همواره احساس زیبایی‌ست.

این احساس بیرونی اساسن دریافتی واقعی نیست. فقط يك مد است، متر و مقیاسی که بیرون تعیین کرده است. یکی ممکن است در جامعه‌ای زیبا تلقی شود و در جامعه ای دیگر، زشت. اما احساس اعماق، همواره احساس زیبایی است؛ زشتی تنها از طریق مقیاس‌های بیرونی تعیین می‌شود. ما تصویری ثابت از زیبایی داریم- تلقی زشتی و زیبایی اساسن به همین خاطر است که وجود دارد. اگر همه نابینا می‌شدند، دیگر کسی زشت نمی‌شد و همه زیبا می‌شدند.

احساس جسم از درون نخستین گام است. جسم در مراحل مختلف احساس‌های درونی متفاوتی دارد. وقتی عاشق هستی، احساس درونی مشخصی از جسم خود داری، وقتی نفرت داری احساسی کاملن متفاوت. اگر از بودا بپرسی، پاسخ خواهد داد: "عشق، زیبایی است"، چون او از طریق احساس درونی خود می‌داند، که عشق او را زیبا کرده است. نفرت، خشم، حسادت احساس زشتی را در درون فرامی‌خوانند. موقعیت و لحظات گوناگون، حالت‌های روحی گوناگون به تجربه‌های گوناگون جسمی می‌انجامند. وقتی احساس کُرختی می‌کنی، جسمت احساس دیگری دارد تا وقتی که فعال هستی. وقتی خواب‌آلودی باز هم به‌گونه‌ای دیگر است. باید این تفاوت‌ها را به‌دقت شناسایی کرد، تنها آن‌گاه است که با زندگی درونی جسم خود آشنا می‌شوی. آن‌گاه داستان درونی، جغرافیای درونی دوران کودکی، جوانی و پیری خود را می‌شناسی.

به‌محض شناخت گام‌به‌گام پیکر فیزیکی، به‌طور خودکار پیکر دوم هویدا می‌شود پیکر دوم اکنون از بیرون شناخته می‌شود. وقتی پیکر نخست را از درون بشناسی، با پیکر دوم از بیرون تماس می‌گیری.

وقتی در پیکر نخست خود نبوده باشی هرگز نمی‌توانی پیکر دوم خود را بشناسی، اما از درون تنها می‌توانی طرف بیرونی پیکر دوم را بشناسی. هر پیکری دو بُعد دارد- بُعد بیرونی و بُعد درونی. درست مثل يك دیوار که دو طرف دارد- دیوار بیرونی و دیوار درونی- هر پیکر هم يك حصار، يك دیوار دارد. و به همین خاطر به‌محض شناخت نخستین پیکر از درون، حصار بیرونی پیکر دوم را می‌شناسی. اکنون در مرحله‌ای میانی هستی: درون پیکر نخست، اما بیرون پیکر دوم. پیکر دوم، پیکر اثری، مثل دودی غلیظ است. بدون مشکل می‌توانی به درون آن نفوذ کنی، اما شفاف نیست، می‌توانی از بیرون تماشايش کنی. نخستین پیکر سفت است. پیکر دوم درست به شکل پیکر اول است، اما سفت نیست.

وقتی پیکر نخست می‌میرد، پیکر دوم سیزده روز زنده می‌ماند. تو را همراهی می‌کند. آن‌گاه، پس از سیزده روز آن هم می‌میرد. می‌پرد، بخار می‌شود. وقتی با پیکر دوم آشنا می‌شوی، آن‌گاه که هنوز پیکر نخست زنده است، می‌توانی این جریان را دنبال کنی.

پیکر دوم می‌تواند پیکر نخست را ترک کند. در مراقبه گاهی از پیکر نخست جدا می‌شود و صعود می‌کند، بالا و پایین می‌رود و احساس می‌کنی که انگار زمین نیروی جاذبه‌اش را دیگر از دست داده و تو زمین را ترک کرده‌ای. اما وقتی چشمانت را باز می‌کنی، می‌بینی روی زمین نشسته‌ای و می‌دانی که تمام مدت آنجا بوده‌ای. این احساس، که در هوا شناوری، از پیکر دوم است، نه از پیکر نخست. برای پیکر دوم نیروی جاذبه وجود ندارد، به همین خاطر با وارد شدن به پیکر دوم احساس نوعی آزادی می‌کنی، که برای پیکر فیزیکی وجود ندارد. اکنون می‌توانی از پیکر خود خارج شوی و بازگردی. این دومین گام است، وقتی که می‌خواهی قلمرو تجربی پیکر دوم خود را بشناسی. و این روش مشکل نیست. بخواه که خارج از پیکر خود باشی و تو بیرونی. خواست، خودِ اجراست. برای پیکر دوم مشقت ضروری نیست، زیرا برای آن نیروی جاذبه وجود ندارد. من اگر بخواهم به خانه‌ی تو بروم باید با نیروی جاذبه در بیفتم. اما بدون نیروی جاذبه، خواست تنها کفایت می‌کند. خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. پیکر اثری، پیکری است که در هیپنوتیزم فعال می‌شود. هیپنوتیزم نه با پیکر نخست، بلکه با پیکر دوم کار می‌کند. به همین خاطر شخصی با نیروی بینایی بی‌نقص نابینا می‌شود، چون هیپنوتیزم به او القاء می‌کند که نابیناست. پیکر اثری او زیر تاثیر قرار می‌گیرد، تلقین به‌طور مستقیم روی پیکر دوم تاثیر می‌گذارد. در جلسه‌ی عمیق پیکر دوم زیر تاثیر قرار می‌گیرد. اگر به شخص کاملن سالم تلقین شود که: "تو فلج هستی." فلج می‌شود. هیپنوتیزم کننده نباید فرمول‌بندی شك‌آور داشته باشد. اگر بگوید: "ممکن است نابینا شوی"، تاثیری نخواهد داشت. باید مطلقن با اطمینان بیان کند؛ تنها در این صورت است که موفق می‌شود.

به همین سبب در پیکر دوم خود تنها می‌گویی: "من دیگر در جسم نیستم." بخواه که در بیرون از پیکر خود باشی و در بیرونی. این پیکر نخست است که خسته از کار روزانه، از مشقت تنش‌ها، استراحت می‌کند. در هیپنوتیزم، پیکر دوم به خواب برده می‌شود. وقتی خوابید می‌توانی با آن کار کنی. بیماری‌ها هفتادوپنج در صدشان از پیکر دوم می‌آیند و به پیکر نخست حمله می‌کنند. پیکر دوم چنان تاثیرپذیر است که

دانشجویان پزشکی سال اول همان بیماری را می‌گیرند که دارند تئوری‌اش را کار می‌کنند. همان نشانه‌های بیماری را به نمایش می‌گذارند. وقتی سر درد را به مطالعه می‌گیرند، بی‌اختیار از خود می‌پرسند: "سر درد دارم؟ آیا نشانه‌های این بیماری را دارم؟" چون مطالعه روی پیکر دوم تاثیر می‌گذارد، تلقین شروع می‌شود و سر درد تولید و ایجاد می‌شود. دردهای زایمان به پیکر دوم تعلق دارند. به همین خاطر زایمان از طریق هیپنوتیزم مطلق بدون درد صورت می‌گیرد به واسطه‌ی تلقین. هستند جوامعی ابتدایی که در آنها زنان درد زایمان ندارند، زیرا که این امکان هنوز به ذهن‌شان خطور نکرده است. اما هر جامعه‌ی متمدنی فضای تلقین را ایجاد می‌کند؛ و هر کس انتظارات و نگرانی‌های مطابق تلقین را دارد.

در هیپنوتیزم درد وجود ندارد. وقتی که پیکر دوم تلقین مناسب را دریافت کند حتا جراحی‌ها می‌توانند بدون درد صورت بگیرند. از دید من، هر درد و لذتی در پیکر دوم شکل می‌گیرد و به پیکر نخست چنگ می‌اندازد. به همین خاطر هر چیز پر درد با تلقین مناسب به چیزی خوشایند دگرگونی می‌یابد و یا بر عکس.

تلقین را تغییر بده، ذهن اثری را تغییر بده و همه چیز تغییر می‌کند. چیزی را از ته دل بخواه و اتفاق می‌افتد. تمام خواهی یگانه تفاوت خواست و اراده است. وقتی مطلق را می‌خواهی، بی‌کم‌وکاست، با تمام بافت‌های وجودت، آن‌گاه تبدیل به نیروی اراده می‌شود. وقتی از ته دل می‌خواهی که از پیکر روان‌تنی خود بیرون بیایی، این کار ممکن می‌گردد. آن‌گاه ممکن می‌گردد که به پیکر دوم خود از درون بنگری، وگرنه ناممکن است. وقتی از پیکر فیزیکی خود بیرون می‌آیی، دیگر در میان پیکر نخست و پیکر دوم خود نیستی. در پیکر دوم هستی. پیکر نخست دیگر وجود ندارد. اکنون می‌توانی در درون پیکر دوم خود هوشیار باشی، همان‌طور که پیکر نخست خود را به مطالعه گرفتی. به شیوه کار، به مکانیسم درونی‌اش، به زندگی درونی‌اش توجه کن. اگر نخستین بار است که تلاش می‌کنی، مشکل خواهد بود، اما به‌زودی پیوسته در پیکر دوم خود خواهی بود، در پیکر نخست و در پیکر دوم. دقت دید تو دو قلمرو دارد، دو بُعد.

در آن لحظه، که به پیکر دوم می‌رسی، بیرون پیکر سوم، پیکر اختری، هستی. برای پیکر سوم اراده هم ضرورت ندارد. خواست کفایت می‌کند تا در درون آن باشی، مطلق خواهی دیگر شرط ضرورت نیست. خواست رفتن به درون این پیکر، خود کفایت می‌کند. پیکر ستاره‌ای یک بخار است، یک مه مثل پیکر دوم، اما شفاف است. کافی‌ست

که بخواهی در درون آن باشی. حتما متوجه خواهی شد که در درون و یا بیرون آن هستی، زیرا مرزها شفافاند.

پیکر ستاره‌ای همان اندازه‌ی دو پیکر نخست را دارد. تا پیکر پنجم اندازه‌ها یکی ست. محتوا دگرگون می‌شود اما اندازه یکی می‌ماند. با پیکر ششم، پیکر بعدی کیهانی پیدا می‌کند. و از پیکر هفتم اساسن اندازه‌ای در کار نیست.

پیکر چهارم از هر محدودیتی آزاد است. از پیکر سوم که بینیم حتما دیوار شفاف‌ی هم در میان نیست. تنها یک خط مرزی وجود دارد، به همین خاطر وارد شدن بدان جا آسان است، نیاز به شیوه‌ای نیست. به همین سبب، کسی که به پیکر سوم دست یافته، می‌تواند به راحتی به پیکر چهارم نفوذ کند.

اما فراتر رفتن از پیکر چهارم به اندازه‌ی دو پیکر نخست دشوار است، زیرا که قلمرو ذهنی پشت سر گذاشته می‌شود. پیکر پنجم، پیکر روحانی است. قبل از وارد شدن، آدم به دیواری برخورد می‌کند، اما نه مثل دیوار بین پیکر نخست و پیکر دوم. این دیوار، گذار به بُعد دیگر را نمادین می‌کند. در وادی کاملن دیگری ست. چهار پیکر نخست همه در یک وادی هستند. جدایی‌شان افقی است. حالا عمودی است. به همین سبب دیوار میان پیکر چهارم و پیکر پنجم بزرگ‌تر از دیوار میان پیکرهای پایین است - چون به‌طور متعارف جهت‌گیری ما افقی است، نه عمودی. از سمتی به سمت دیگر نگاه می‌کنیم، نه به بالا و به پایین. اما مرزبندی میان پیکر چهارم و پیکر پنجم از سطحی پایین به سطحی بالا است. تفاوت میان بیرون و درون نیست، بلکه میان بالا و پایین است. نمی‌توانی پیش از آن که به بالا نگاه کنی به پیکر پنجم برسی. عقل همواره به پایین نگاه می‌کند. به همین سبب، یوگا مخالف خرد است. رو به پایین جاری ست؛ مثل آب. آب هرگز نماد سیستمی راز و رازانه نبوده است، زیرا بنا بر طبیعت اش رو به پایین در جریان است. آتش نماد بسیاری از سیستم‌هاست. آتش بالا می‌رود، هیچ‌گاه پایین نمی‌رود. به همین خاطر آتش نماد حرکت از پیکر چهارم به پیکر پنجم است. باید به بالا نگاه کرد، دیگر نباید چشم به پایین دوخت. چگونه می‌توان به بالا نگاه کرد، چگونه میسر است؟ بی‌تردید شنیده‌اید که در مراقبه باید چشم‌ها به بالا نگاه کنند، به چاکرای آجنا. چشم‌ها باید متوجه بالا باشند؛ انگار که می‌خواهی به جمجمه‌ی خود چشم بدوزی.

چشم‌ها اینجا نمادین هستند. در واقعیت امر سخن از دیدگاه است؛ نگاه درونی. توانایی دیدن با چشم‌ها به تداعی در می‌آید، و چنین است که چشم‌ها در اینجا واسطه

اند، که از آن طریق نگاه درونی خود رخ می‌دهد. وقتی چشم‌هایت را به بالا بدوزی، نگاه درونی تو هم متوجه بالا می‌شود. راجا یوگا با پیکر چهارم آغاز می‌کند. تنها هاتا یوگا است که با پیکر نخست آغاز می‌شود، یوگا‌های دیگر هر کدام از نقطه‌ای آغاز می‌شوند. تئوسوفی<sup>۱۲</sup> با پیکر دوم آغاز می‌کند و سیستم‌های دیگر با پیکر سوم آغاز می‌کنند. در میان مردمی، که تمدن‌شان به سوی پیکر چهارم در حرکت است، می‌توان با همین پیکر کار را آغاز کرد، اما تنها در صورتی که در زندگی‌های پیشین سه پیکر پایینی را کار کرده باشند. کسی که راجا یوگا را به واسطه‌ی کتاب‌های سوامی‌ها و گوروها یاد می‌گیرد، بی آن که بداند آیا سه پیکر پیشین را کار کرده، سرخورده خواهد شد، زیرا با پیکر چهارم نمی‌توان آغاز کرد. سه پیکر نخست، باید طی شده باشند. تنها آن‌گاه است که قلمرو چهارم می‌آید.

پیکر چهارم واپسین پیکری است که می‌توان با آن شروع به کار کرد. چهار گرایش در یوگا وجود دارد: هاتا یوگا برای نخستین پیکر؛ مانترا یوگا برای پیکر دوم؛ باکتی یوگا برای پیکر سوم و راجا یوگا برای پیکر چهارم. بر اساس سن هر کس باید با نخستین پیکر آغاز کند، اما حالا که این همه تیپ‌های مختلف وجود دارد: یکی در زندگی پیشین خود تا پیکر دوم صعود کرده، یکی تا پیکر سوم و الا آخر. اما در پیوند با رویاها، باید از نخستین پیکر آغاز کرد، تنها آن‌گاه است که می‌توان تمام قلمرو و ساحت‌های ممکن را شناخت. در پیکر چهارم، خودآگاهی تو باید آتش باشد، باید صعود کند. راه‌های بسیاری برای آزمودن هست. وقتی ذهن رو به رابطه‌ی جنسی جریان پیدا می‌کند، مثل آب است، که به پایین جاری می‌شود، زیرا مرکز جنسی در پایین است. در پیکر چهارم، چشم‌ها باید به بالا دوخته شوند، نه به پایین. وقتی قرار است

<sup>۱۲</sup> - جامعه تئوسوفی به‌طور رسمی در نیویورک ایالات متحده آمریکا در نوامبر ۱۸۷۵ توسط هلن بلاواتسکی و هنری استیل الکات، ویلیام کوان جودج و دیگران تأسیس شد. هدف نخستینش مطالعه و توضیح علوم سری، علوم اسرارآمیز از قبیل روح و غیره بود. بعد از چندین سال الکات و بلاواتسکی به هند رفتند و دفتر مرکزی بین‌المللی این انجمن را در آدیپار در مدرس (چینای فعلی) تأسیس کردند. آن‌ها همچنین به مطالعه مذاهب شرقی علاقه‌مند شدند و این مسائل در دستور کار این انجمن قرار گرفت. بعد از چندین بار بازگویی اهداف انجمن در نهایت اهداف این انجمن تکامل داده شد به: ۱- تشکیل هسته‌ای از برادری جهانی بشریت بدون تبعیض نژادی، عقیدتی، جنسیت، طبقه اجتماعی یا رنگ. ۲- تشویق مطالعه تطبیقی ادیان، فلسفه و علم. ۳- بررسی قوانین غیرقابل توضیح طبیعت و قدرتهای نهفته در بشر. (دانش‌نامه‌ی آزاد، ویکی‌پدیا)

خودآگاهی صعود کند، باید از مرکزی کار را آغاز کند که بالای چشم‌ها قرار دارد، نه پایین آن. تنها یک مرکز وجود دارد که بالای چشم‌هاست: چاکرای آجنا. چشم‌ها باید به بالا، به چشم سوم دوخته شوند. به شیوه‌های گوناگونی همیشه توجه‌ها به چشم سوم معطوف می‌شود. در هند تفاوت زن مزدوج و زن باکره با نشانی رنگی روی چشم سوم به بیان در می‌آید. یک زن باکره طبیعتن به پایین نگاه می‌کند، به مرکز جنسی. اما تا ازدواج می‌کند، باید به بالا نگاه کند. سکس باید دگردیسی بیابد، او باید تبدیل به مادر بشود. اکنون سفر او به غیر جنسی یا فراتر از جنسی آغاز می‌شود. یک تیکا (Tika)، نقطه‌ی رنگی روی چشم سوم، قرار است به او یادآوری کند که نگاهش را به بالا بدوزد. انسان‌ها از هر نوع از نشان تیکا استفاده کرده‌اند. سانیاسین‌ها و پیروان باورهای گوناگون، نشان رنگی یا خمیر چوب صندل (Chandan) را برای چشم سوم به کار گرفته‌اند. به محض این که چشم‌هایت به چشم سوم دوخته می‌شوند، در این مرکز آتشی بزرگ افروخته می‌شود، مثل سوختگی احساس می‌شود. چشم سوم شروع به باز شدن می‌کند و باید خنک نگه داشته شود. در هند از خمیر چوب صندل استفاده می‌کنند. این خمیر هم خنک است، و هم عطر خاصی دارد که با پیکر سوم و با سلطه‌ی آن در ارتباط است. خنکای این ماده‌ی معطر و نقطه‌ی که خمیر را رویش می‌مالند، توجه را به بالا، به چشم سوم معطوف می‌کنند.

اگر چشم‌هایت را ببندی و من انگشتم را روی نقطه‌ی چشم سوم بگذارم، به‌طور واقع چشم سوم را لمس نمی‌کنم با این حال اما احساس‌اش می‌کنی؛ حتا یک فشار ضعیف، یک نوازش کافی‌ست تا احساس‌اش کنی. به همین سبب ماده معطر کفایت می‌کند، خنکا و نوازش لطیف آن، تا توجهات را از چشم‌ها به چشم سوم معطوف کنی. به همین خاطر تنها یک روش برای گذار از پیکر چهارم وجود دارد، و آن نگاه کردن به بالاست. شیرشاسان (Shirshasan)، ایستادن روی سر، حالت وارونه‌ی بدن، به‌عنوان تمهید و ترفندی برای این امر به کار گرفته می‌شود، چون که به‌طور متعارف چشم‌های ما پایین را نگاه می‌کنند. وقتی روی سر می‌ایستی باز هم پایین را نگاه می‌کنی، اما در این حالت، این بار پایین، بالاست. انرژی تو در جهت مخالف جریان پیدا می‌کند. برخی‌ها در مراقبه، ناخودآگاه، حالت روی سر ایستادن را به خود می‌گیرند، زیرا جریان انرژی تغییر کرده است. خودآگاهی شما چنان به جریان نشیب عادت کرده که وقتی جریان انرژی مسیرش را تغییر می‌دهد، احساس ناخوشایندی می‌کند. وقتی روی سر می‌ایستید، آرامش خود را بازمی‌یابید، زیرا بار دیگر انرژی رو به پایین جریان پیدا

می‌کند. طبیعتن این صحت ندارد، زیرا انرژی، از مرکزی به مرکز دیگر، گام به گام صعود می‌کند.

به همین خاطر شیرشاسان، روشی است که تو را از پیکر چهارم به پیکر پنجم می‌رساند. مسئله‌ی بنیادی در این کار، نگاه کردن به بالاست. این کار می‌تواند از طریق تراتاک (Tratak)، خیره شدن به یک شیء عملی شود، از طریق تمرکز بر خورشید و یا موضوع‌های دیگر. اما بهتر است درونی‌اش کنید. چشم‌هایت را ببند. اما نخست باید چهار پیکر طی شوند. تنها آن‌گاه است که نتیجه می‌دهد. در غیر این صورت این روش به پریشانی و به آشفتگی ذهنی می‌انجامد، زیرا تعادل کل سیستم به هم می‌خورد؛ انرژی چهار پیکر نخست تو هنوز به نشیب جریان دارد اما با خودآگاهی خود به بالا نگاه می‌کنی. آن‌گاه این خطر بزرگ در میان است که شیزوفرنی ایجاد شود.

به باور من شیزوفرنی نتیجه‌ی چنین موقعیتی است. روان‌شناسی متعارف نگاه ژرفی به جوهر شیزوفرنی ندارد. ذهن شیزوفرن هم‌زمان در دو جهت متفاوت کار می‌کند: بیرون ایستاده است و درون را نگاه می‌کند، و بیرون ایستاده است و بالا را نگاه می‌کند. کل سیستم تو باید در هماهنگی باشد. وقتی پیکر فیزیکی خود را از درون نمی‌شناسی، باید خودآگاهی تو معطوف به پایین باشد. در این صورت سالم است؛ سازگاری، تنظیم رابطه‌ها متناسب است. هرگز نباید تلاش کنی ذهنی را که بیرون جریان دارد، معطوف به بالا کنی، وگرنه شیزوفرنی، انشقاق حاصل خواهد شد.

تمدن ما، دین‌های ما سبب‌سازان اصلی چند پارگی شخصیتی انسان‌ها هستند. آن‌ها به دنبال هماهنگی کامل نیستند. معلم‌هایی در یوگا هستند که به آدم‌هایی که حتا در پیکر نخست خود نیستند روش‌های به بالا چرخاندن انرژی را یاد می‌دهند. این روش‌ها سبب می‌شوند که تکه‌ای از فرد در بیرون بدن بماند درحالی‌که پاره‌ی دیگر رو به بالا در حرکت است. به این طریق دو شفگی میان دو پاره ایجاد می‌شود. دو شخص شکل می‌گیرد: گاهی چنین و گاهی چنان - جکیل و هاید.

دور نیست که یک نفر هم‌زمان هفت شخصیت داشته باشد. در این حالت چند پارگی کامل است. هفت انرژی متفاوت ایجاد شده است. پاره‌ای که خود را با پیکر نخست هم هویت می‌داند به بالا میل می‌کند، پاره‌ای دیگر به پیکر دوم چنگ می‌زند، و باز یکی دیگر به پیکر سوم، پاره‌ای صعود می‌کند، پاره‌ای دیگر در جهتی دیگر جریان پیدا می‌کند. چنین انسانی اساسن مرکزی ندارد.



گورجیف همیشه می‌گفت که چنین اشخاصی به‌مانند خانه‌ای هستند که صاحب اش غایب است و هر خدمتکاری مدعی است که صاحب‌خانه است. و هیچ‌کس نمی‌تواند از کسی سلب ادعا کند، چون خود صاحب‌خانه آنجا نیست. اگر مهمانی در بزند همان اولین نفر، صاحب‌خانه می‌شود. روز دیگر خدمتکار دیگری در را باز می‌کند و مدعی است که صاحب‌خانه اوست.

شخص روان گسیخته اساسن مرکزی ندارد. و همهی ما این‌گونه هستیم، ما خودمان را با جامعه منطبق کرده‌ایم، همین. یکی بیشتر، یکی کمتر. در هر حال یا صاحب‌خانه اینجا نیست یا خوابیده است و هر پاره‌ی وجود ما ادعای مالکیت می‌کند. وقتی فشار جنسی حاکم می‌شود، سکس تبدیل به خواجه می‌شود. اخلاق، خانواده، دین، دست همه‌شان در حنا می‌ماند، سکس به تنهایی صاحب‌خانه می‌شود. و بعد که سکس پشت سر گذاشته شد، در پی‌اش افسردگی می‌آید. عقل افسار را به دست می‌گیرد و اعلام می‌کند: "من صاحب‌خانه‌ام." حالا عقل، حاکم بلامنازع خانه است و سکس را به خانه راه نمی‌دهد.

هر کدام ادعای صاحب‌خانگی می‌کنند. وقتی خشم می‌آید، قدرت را به دست می‌گیرد. حالا هر چه عقلانی است، هر چه هوشیاری و خودآگاهی است از میان برداشته می‌شود. خشم، املاء می‌کند. روشن است که چرا دیگران را نمی‌توانیم بفهمیم. کسی که تا همین حالا آدم مهربانی بود، خشمگین می‌شود و ناگهان همه‌ی عشق و محبت‌ها دود می‌شود و به هوا می‌رود. حالا احساس آشفته‌ای پیدا می‌کنیم که آیا این شخص اصلن اهل دوست داشتن است یا نه. عشق فقط یک غلام بود، و خشم یا آزرده‌گی هم‌اکنون فقط غلام‌اند. صاحب‌خانه (خواجه) غایب است. به همین خاطر نمی‌توان روی کسی حساب کرد. هیچ‌کس صاحب‌خانه خود نیست، هر غلامی می‌تواند اختیار را به دست بگیرد. اتحاد، حاکم نیست.

نکته‌ای که می‌خواهم بگویم، این است: نباید این تکنیک‌ها را، پیش از آن که چهار پیکر نخست طی شده باشند، به کار گرفت. وگرنه نوعی چند پارگی ایجاد می‌شود که پل زدن میان‌شان امری ناممکن است، و باید منتظر زندگی بعدی ماند تا از نو شروع کنی. بهتر است از تکنیک‌هایی استفاده کنی که از اول شروع می‌کنند. اگر در زندگی‌های پیشین سه پیکر نخست را به اجرا درآورده باشی، پیمودن دیگر باره‌ی آن‌ها در آنی صورت می‌گیرد. مشکلی ایجاد نمی‌کنند. محوطه را می‌شناسی، راه‌ها را می‌شناسی. در آنی در نظرت نمایان می‌شوند، بازشان می‌شناسی - و می‌پیمایی‌شان. آن

گاه می‌توانی به راه خود ادامه بدهی. من همواره بر این پای می‌فشارم که باید با نخستین پیکر کار را آغاز کرد، این در مورد همه صدق می‌کند.

ادامه دادن کار با پیکر چهارم دشوارترین کار است. تا پیکر چهارم تو یک انسانی. از این پس ابرانسان می‌شوی. در نخستین پیکر تنها حیوانی. انسان بودن تازه بعد از پیکر دوم عملی می‌شود و در پیکر چهارم پختگی‌اش به شکوفایی می‌رسد. هیچ تمدنی فراتر از پیکر چهارم نرفته است. فراسوی پیکر چهارم، ابرانسانی آغاز می‌شود. ما نمی‌توانیم، مسیح، بودا، ماهاویرا یا کریشنا را در ردیف انسان طبقه‌بندی کنیم. آنها فراسوی انسان هستند. آنها ابر انسان‌اند. نگاه به بالا پرشی از پیکر چهارم است. وقتی پیکر نخست خود را از بیرون نگاه می‌کنم، فقط انسان هستم با امکان انسان شدن. یگانه تفاوت در این است که می‌توانم انسان بشوم، اما حیوان نه. در این لحظه، ما، من و حیوان، در مرحله پیشانسانی هستیم. اما من امکان پیشروی دارم. و از پیکر دوم جوهر انسانی واقعی شکوفا می‌شود. حتا شخصی که در پیکر چهارم است به نظرمان فرانسائی می‌رسد، اما نیست. انشتین و ولتر ابرانسان به نظر می‌رسند اما نیستند. آنها شکوفه‌ی امکان‌های انسانی را به نمایش می‌گذارند و چون ما زیر امکان‌های انسانی قرار گرفته ایم، آنها برتر از ما هستند. اما به‌خودی‌خود فراتر از موقعیت انسانی نیستند.

تنها بودا، مسیح یا زرتشت فراتر از انسان‌اند. با دوختن نگاه‌شان به بالا، خودآگاهی آنها از پیکر چهارم فراتر رفته، از مرزهای ذهنی عبور کرده و بدین ترتیب پیکر ذهنی را پشت سر گذاشته‌اند.

رازهایی هستند که ارزش فهمیدن را دارند. محمد احساس کرد، وقتی نگاهش را به بالا دوخت، که چیزی از بالا بر او فرود آمد. این را مکانی تفسیر می‌کنیم به همین خاطر آسمان برای‌مان به قلمرو خدایان تبدیل می‌شود. برای ما "صعود" به معنای آسمان است، "نزول" به معنای زمین. وقتی به این شیوه تفسیرش می‌کنیم، نمی‌توانیم نماد را بفهمیم. وقتی محمد به بالا نگاه می‌کند، به آسمان نگاه نمی‌کند، به چاکرای آجنا نگاه می‌کند. وقتی می‌گوید که چیزی از بالا بر او فرود آمد، این احساس درست است. "بالا" البته برای ما معنای دیگری دارد.

زرتشت همیشه در حال نگاه کردن به بالا نمایش داده می‌شود. چشمان او هرگز به پایین نگاه نمی‌کنند. او به بالا نگاه می‌کرد انگار الوهیت را برای نخستین بار می‌بیند. الوهیت در مقام آتش به سراغ او آمد؛ به همین سبب پارس‌ها آتش‌پرست شدند. این احساس پارس‌ها از چاکرای آجنا است. وقتی به بالا نگاه می‌کنی این نقطه آتشین می‌

شود، انگار که می‌سوزد. این سوختن دگرگون می‌شود. جوهرهای پایینی می‌سوزند، از هستی ناپدید می‌شوند و جوهر بالایی زاده می‌شود. این است نماد کیمیاگرانه‌ی "تعمید با آتش".

بعد از پیکر پنجم بار دیگر به قلمرویی دیگر، به بُعدی دیگر وارد می‌شوی. از پیکر نخست، حرکت از بیرون به درون است؛ از پیکر چهارم حرکت از پایین به بالاست، از پیکر پنجم حرکت از آگو به غیرآگو است. این بُعد کاملن نوینی‌ست. دیگر نه بیرونی در کار است و نه درونی، نه بالایی و نه ژرفایی. مسئله بر سر "من" و "نممن" است. حالا مسئله بر سر این است که مرکزی وجود دارد یا نه.

تا پیکر پنجم مرکزی وجود ندارد، چند پارگی است. تنها برای پیکر پنجم مرکزی وجود دارد: يك وحدت، یکی بودن. اما این مرکز تبدیل به آگو می‌شود. این خود اکنون تبدیل به مانعی برای پیشروی می‌شود. هر گامی که پیشتر کمکی بود اکنون تبدیل به سدی در برابر پیشروی بیشتر می‌شود. باید واپسین پل را هم پشت سر خود ویران کنی. آن پل، عبور را برای تو میسر کرد، اگر به آن بچسبی تو را از حرکت باز خواهد داشت. تا پیکر پنجم مسئله بر سر این است که مرکزی برای خود تدارک ببینی. گورجیف می‌گوید، رسیدن به این مرکز به معنای بلورینه کردن است. حالا دیگر غلامی در کار نیست؛ خواجه است که سر رشته‌ی کارها به دست اوست. اکنون خواجه، خواجه است. او بیدار شده است، او باز گشته است. وقتی استاد حاضر است، خدمتکاران به زیر دست او ترتیب می‌گیرند و ساکت می‌شوند. بنابراین وقتی به پیکر پنجم وارد می‌شوی، بلورینه شدن آگو صورت می‌پذیرد. اگر می‌خواهی پیشروی کنی باید این شکل بلورینه را محو کنی. در نیروی کیهانی حل می‌شود، در تهیت ناپدید می‌شود. تنها کسی که آن را دارد از دستش می‌دهد، به همین سبب سخن گفتن از بی‌منی پیش از پیکر پنجم بی‌معنا و پوچ است. تو اصلن آگو نداری، چطور می‌توانی از دست‌اش بدهی؟ یا به بیانی دیگر، تو آگوهای بسیاری داری، هر خدمتگزار تو برای خود آگویی دارد. تو چند آگویی هستی، چند شخصیتی، چند روانی، اما دارای آگویی یگانه نیستی.

تو نمی‌توانی آگو را از دست بدهی، چون فاقد آن هستی. يك مرد ثروتمند می‌تواند از دارایی‌اش صرف‌نظر کند، اما يك مرد فقیر نمی‌تواند. او چیزی برای واگذاری، از دست دادن ندارد. اما آدم‌های فقیری هستند که رویای ترک دنیا را در سر دارند. ثروتمند از این ترس دارد چون چیزی برای از دست دادن دارد، اما يك آدم فقیر همواره آماده‌ی این کار است. او آماده است، اما چیزی برای از دست دادن ندارد. پیکر پنجم چند لایه

ترین، داراترین پیکر است. قله‌ی امکان‌های بشری است، قله‌ی فردیت، قله‌ی عشق، هم‌دردی، هر آنچه ارجمند است، آنجاست. اینجا، دیگر خارها افتاده‌اند. اکنون گل هم باید پرپر شود. آن‌گاه تنها عطرش می‌ماند. خود گل، دیگر نیست.

پیکر ششم، قلمرو بوهای خوشایند است، قلمرو عطرها، کیهانی است. نه گلی، نه مرکزی. حوالی بی مرکز. نه می‌توانی بگویی که همه چیز مرکز شده یا مرکزی در کار نیست. تنها احساس مبهمی ازین در میان است. انشاقی در میان نیست، نه پاره پار گی- نه حتا انشقاق فرد به "من" و "نمن"، "من" و "دیگری". هیچ‌گونه انشاقی در میان نیست.

بنابراین فرد می‌تواند به دو طریق خود را محو کند: یکی شیروفرن شدن، خود را به زیر شخصیت‌های مختلف تقسیم کردن، و امکان دیگر، کیهانی شدن است- خود را در متعالی‌ترین گم کند. آنجا که دیگر گلی نیست، تنها عطرشان مانده. گل اینجا هنوز پریشانی را به نمایش می‌گذارد، اما وقتی تنها عطر می‌ماند همه چیز در زروهی کمال است. دیگر سرچشمه‌ای نمانده، به همین خاطر مرگ هم دیگر در میان نیست. هر چیزی که آغازی دارد خواهد مرد، اما اکنون دیگر گل وجود ندارد، به همین سبب هم سرچشمه‌ای برای عطر وجود ندارد. به سادگی آنجاست، بدون علت‌العلل و به این ترتیب نه مرگی وجود دارد و نه مرزهایی. گل مرزهایی دارد؛ عطرش اما بی مرز است. بدون محدودیت خود را می‌گستراند؛ پیوسته، در فراسوها.

در پیکر پنجم نه فرازی وجود دارد نه فرودی، نه جهت‌هایی، نه درون یا بیرون. اکنون پرسش این است: من یا نمن. اما واگذاشتن اگو مشکل‌ترین کار است. تا پیکر پنجم اگو مسئله‌ساز نیست، زیرا اگو پیوسته ارضا می‌شود، هر بار که وارد قلمرو جدید می‌شوی هیچ کس نمی‌خواهد شیروفرن باشد، هر کس خوش دارد که شخصیتی بلورینه داشته باشد. به همین خاطر هر سالکی، هر سادهاکایی<sup>۱۳</sup> (Sadhaka)، تا پیکر پنجم پیشروی می‌کند.

هیچ روشی برای پشت سر گذاشتن پیکر پنجم وجود ندارد زیرا هر روشی با اگو در پیوند است. به محض این که روشی را به کار می‌گیری، اگو نیرومند می‌شود. به همین خاطر آن‌هایی که می‌خواهند از پیکر پنجم فراتر بروند از نه‌روش، از نه-تکنیک،

<sup>۱۳</sup> - سادهاکا؛ یوگی‌هایی که به دنبال تمرین سیدهی هستند.

سخن می‌گویند. اکنون دیگر "چگونه" ای در میان نیست. از پیکر پنجم روش ضروری نیست.

می‌توانی روشی را تا پیکر پنجم به کار بگیری، اما نه پس‌از آن، زیرا دیگر کسی نیست تا بتواند به کارش بگیرد. وقتی چیزی به کار گرفته می‌شود، کارگش نیرومندتر می‌شود. آگوی او بلورینه‌تر می‌شود، به هسته‌ی بلورین تبدیل می‌شود. به همین خاطر آن‌هایی که در پیکر پنجم مانده‌اند، می‌گویند که روح‌های بی‌شماری وجود دارد، ارواح بی‌شماری. آنها هر روحی را به‌مثابه‌ی اتمی در نظر می‌گیرند. دو اتم نمی‌توانند با هم برخورد کنند. آن‌ها پنجره‌ای ندارند، درهایی، به روی هر چه بیرونی است، بیرون از خود، بسته می‌شوند.

اگر پنجره‌ای ندارد. می‌توان با واژه‌ی لایبنتیس<sup>۱۴</sup> توصیف‌اش کرد: موناها. آن‌هایی که در پیکر پنجم درنگ می‌کنند، تبدیل به موناها می‌شوند: اتم‌های بی‌پنجره. اکنون تو تنهایی و تنهایی، همواره تنها.

اما باید از این آگوی بلورینه شده هم رهایی یابی. بدون روش چگونه میسر است؟ چگونه می‌توان فراتر رفت درحالی که راهی وجود ندارد؟ چگونه می‌توانی از چنگ‌اش رهایی یابی. راه ورود وجود ندارد. راهبان ذن از دروازه‌ی بی‌دروازه سخن می‌گویند. اکنون دروازه‌ای در کار نیست اما علیرغم این باید به راه ادامه داد.

چه باید کرد؟ مهم‌تر از همه: خود را با بلورینگی خود هم‌هویت نپندار. این خانه‌ی بسته‌ی "من" را به رسمیت بشناس. تنها پذیرایش باش، هیچ کار دیگری نکن، و انفجاری صورت خواهد گرفت. ناگهان در فراسوها هستی.

در ذن تمثیلی وجود دارد: تخم غاز در يك بطری قرار داده می‌شود. جوجه از تخم بیرون می‌آید و شروع به رشد می‌کند اما از آنجایی که گردن بطری تنگ است نمی‌تواند بیرون بیاید. هم چنان رشد می‌کند و بطری برایش تنگ‌تر می‌شود. اکنون باید بطری از بین برود اگر که قرار است غاز نمیرد. سالکی می‌پرسد: چگونه می‌توان این کار را کرد؟ نمی‌خواهیم هیچ کدام‌شان را از دست بدهیم. بطری و غاز باید سالم بمانند، چه کار می‌توان کرد؟ "این پرسش بنیادی پیکر پنجم است. وقتی راه برون‌رفتی وجود ندارد و غاز هم‌چنان در حال رشد است، وقتی بلورینگی موقعیتی پایدار می‌شود، چه کار باید کرد؟"

<sup>۱۴</sup> - گوته‌فرد و یلهلم لایبنتیس (Gottfried Wilhelm Leibniz) : (۱۶۴۶-۱۷۱۶)، فیلسوف، ریاضیدان و فیزیک‌دان آلمانی

سالک به اتاقی رفت و شروع کردن به زیر و بالا کردن مسئله. چه باید کرد؟ تنها راه حلی که به نظر می‌رسید، یا شکستن بطری بود و نجات دادن گاز و یا صرف‌نظر کردن از گاز بود و سالم نگه داشتن بطری. سالک فکر کرد، راه‌حل‌ها را زیر و بالا کرد، اما بی‌نتیجه بود، راه حلی وجود نداشت. استاد هر بار برش گرداند تا بیشتر در آن باره فکر کند.

روزها و شب‌های بسیاری را فکر کرد و به جستجو پرداخت، راه حلی پیدا نشد. سرانجام اندیشه خاموشی گرفت. در همین لحظه بیرون پرید و فریاد زد: "یافتم، گاز بیرون است." استاد هرگز از "چگونه" نپرسید، زیرا قضیه از همان آغاز پوچ بود. مسئله‌ی بیرون آمدن از پیکر پنجم به یک کوان ذن تبدیل شده است. تنها باید به بلورینگی خود آگاه بود و آن‌گاه گاز بیرون است. لحظه‌ای پیش می‌آید که بیرونی: "من" از میان برخاسته است. شخص به بلورینگی دست یافته و بار دیگر از دستش داده است. برای پیکر پنجم، بلورینگی، مرکز، آگو ضروری بودند. به‌مثابه‌ی پل و گذرگاه، ضروری بود؛ در غیر این صورت گذر از پیکر پنجم ناممکن است. اما حالا دیگر نیازی بدان نیست.

افرادی هستند که بدون رفتن به پیکر چهارم به پیکر پنجم دست یافته‌اند. یک آدم ثروتمند در معنایی بلورینه شده است. کسی که رئیس‌جمهوری کشوری شده، در معنای مشخصی بلورینه شده است. به طرز خاص خود هیتلر و موسولینی هم شخصیت‌هایی بلورینه شده بودند. اما بلورینه شدگی در پیکر چهارم صورت می‌گیرد و وقتی پیکر چهارم با آن هماهنگ نیست، بلورینگی تبدیل به بیماری می‌شود. ماهویرا و بودا هم بلورینه شده‌اند اما بلورینگی آنها هماهنگ است.

همه‌ی ما بر اثر فشاری درونی در سوای رسیدن به پیکر پنجم هستیم؛ برای ارضای آگو. اما وقتی راه میان‌بر را انتخاب می‌کنیم در پایان بازنده‌ایم. راه میان‌بر از طریق ثروت، قدرت و سیاست صورت می‌گیرد. از این طریق می‌توان آگویی دست و پا کرد، اما این بلورینه‌شدگی تقلبی است؛ با کل شخصیت تو هماهنگ نیست. به‌مانند میخچه‌ای است که در پای تو فرم می‌گیرد، بلورینه می‌شود. یک "شبه بلورینگی" است، رشدی ناموزون، بیماری است.

وقتی گاز از پیکر پنجم بیرون می‌رود، وارد پیکر ششم می‌شوی. از پیکر پنجم به پیکر ششم قلمرو راز و رمز گشوده می‌شود. تا پیکر پنجم روش‌های علمی را می‌توان

به کار گرفت، به همین خاطر یوگا مفید است. اما از آن پس بی‌معناست، زیرا که یوگا یک روش است؛ تکنیکی علمی.

در پیکر پنجم، ذن بسیار مفید است. روشی‌ست برای گذار از پیکر پنجم به پیکر ششم. ذن در ژاپن شکوفا شد، اما ریشه در هند دارد، در یوگا؛ ذن، شکوفه‌ی یوگاست. ذن در غرب جذابیت عظیمی یافته، زیرا در غرب آگو در معنای معینی بلورینه شده است. غرب صاحب دنیااست، همه‌چیز دارد. اما آگو در آنجا در روندی غلط رشد کرده است. آن آگو از طریق متعالی شدن چهار پیکر نخست ایجاد نشده. به همین خاطر ذن در غرب این همه جذاب است، اما راه به جایی نمی‌برد، چون بلورینگی مصنوعی است. گورجیف برای غرب مفیدتر باشد زیرا که او مشخصاً با پنج پیکر نخست کار می‌کند. به همین خاطر نمی‌تواند کار زیادی از پیش ببرد، تنها تا پیکر پنجم پیشروی می‌کند، تا بلورینگی. از طریق تکنیک‌های او می‌توان به بلورینگی حقیقی دست یافت.

ذن در غرب تنها می‌تواند مد روز باشد، زیرا در آنجا ریشه ندارد. ذن در شرق در روندی طولانی رشد یافته، که با هاتا یوگا آغاز می‌شود و در بودا به اوج می‌رسد. هزاران سال فروتنی و تسلیم نفس را پشت سر خود دارد؛ نه آگو، بلکه منفعل بودن؛ نه کنش ایجابی، بلکه پذیرندگی - سنت طولانی ذهن زنانه، ذهن پذیرنده. شرق از دیرباز زنانه بوده، درحالی‌که غرب مردانه است؛ مهاجم، ایجابی. شرق همواره باز بوده؛ پذیرنده. ذن در شرق می‌توانست مفید باشد زیرا روش‌های دیگر، سیستم‌های دیگر بر چهار پیکر نخست کار می‌کردند. این چهار پیکر در حکم ریشه‌ها بودند و ذن می‌توانست شکوفا شود.

امروزه ذن در ژاپن کاملن بی‌معناست. علت‌اش این است که ژاپنی‌ها بسیار غربی شده‌اند. ژاپنی‌ها زمانی مردمان فروتنی بودند، اما اکنون هر چه هست بازی‌گری‌ست. ژاپن، دیگر پاره‌ای از درون خود نیست. به همین خاطر ذن ریشه‌هایش را در ژاپن از دست داده و اکنون در غرب محبوبیت دارد. اما این محبوبیت تنها به بلورینگی ظاهری آگوی غربی ربط دارد.

برای گذار از پیکر پنجم به پیکر ششم ذن بسیار مفید است. تنها در این جای‌گاه نه پیش‌تر و نه پس‌تر. برای پیکرهای دیگر کاملن بی‌معناست. و اگر درس دانشگاهی در مهد کودک ارائه شود، آسیب‌رسان است.

اگر ذن پیش از پیکر پنجم به کار گرفته شود، می‌توانی ساتوری (Satori) را تجربه کنی، اما آن سامادی نیست؛ ساتوری، سامادی تقلبی است. تنها جرقه‌ای از آن است،

فقط جرقه‌های ساتوری در پیکر چهارم، در پیکر ذهنی، تو را خلاق‌تر، اثیری‌تر می‌کند. حسی برای زیبایی در تو ایجاد می‌شود، احساسی از خوشایندی. اما به بلورینگی نمی‌انجامد. به تو کمک نمی‌کند تا از پیکر چهارم به پیکر پنجم برسی. تنها فراسوی بلورینگی‌ست، که ذن مفید است. غاز از بطری بیرون آمده، بدون هر "چگونه" ای. اما در این نقطه، پس از به کارگیری بسیاری از روش‌ها، ذن به کار می‌آید. يك نقاش می‌تواند با چشمان بسته نقاشی کند؛ می‌تواند صوری که انگار که يك بازی‌ست. بازیگر می‌تواند چنان بازی کند که انگار نقش بازی نمی‌کند. بازیگری وقتی کامل است که بازیگری‌اش به چشم نیاید. اما سال‌ها مشقت تمرین برای این کار ضروری‌ست. حالا بازیگر کاملن در آرامش است، اما این آرامش يك شبه به دست نیامده است. پیش شرط‌های خاص خود را دارد.

راه می‌رویم بی آن که بدانیم چگونه این کار را انجام می‌دهیم. وقتی کسی از تو می‌پرسد که چگونه راه می‌روی، می‌گویی: "فقط راه می‌روم. چگونه‌ای در کار نیست." اما چگونه برای بچه‌ای که تازه راه افتاده، نقشی اساسی بازی می‌کند. نخست یاد می‌گیرد. اگر به بچه بگویی که برای راه رفتن روشی وجود ندارد- "فقط راه برو"- کار نادرستی انجام داده‌ای. بچه حرف تو را نخواهد فهمید. کریشنا مورتی به این شیوه با بزرگسالان، که از نظر رشد ذهنی در مرحله‌ی کودکانه‌ای هستند، حرف می‌زند؛ می‌گوید: "می‌توانی راه بروی، فقط راه برو." مردم گوش می‌دهند، و احساس خوشایندی به آنها دست می‌دهد. اما چطور! آیا بدون روش می‌توان راه رفت؟ پس همه می‌توانند راه بروند! کریشنا مورتی در غرب بسیار محبوب است و آن هم تنها به همین علت.

وقتی آدم به هاتا یوگا، مانترا یوگا، باکتی یوگا، راجا یوگا یا تانترا نگاه می‌کند، بسیار پر مشقت و سنگین و دشوار به نظر می‌رسند. برای زیستن زندگی، قرن‌ها کار ضروری است. چه کسی می‌تواند این همه مدت انتظار بکشد؟ باید راه کوتاه‌تری، راه میان‌بری وجود داشته باشد. به همین سبب کریشنا مورتی محبوبیت پیدا می‌کند. می‌گوید: "به سادگی راه برو- برو به سوی الوهیت. روشی وجود ندارد." اما راه رفتن بدون روش مشکل‌ترین تکلیف است. عمل کردن، انگار که عمل نمی‌کنی، سخن گفتن، انگار که سخن نمی‌گویی، راحت راه رفتن، انگار که راه نمی‌روی؛ برای این کارها تدارکی طولانی ضروری است.

کار و تلاش ضروری‌ست، بدون این‌ها ممکن نیست. اما این‌ها محدودیت‌های خود را دارند. به همه‌ی این‌ها تا پیکر پنجم نیاز هست، اما از پیکر پنجم به پیکر ششم بی



فایده‌اند. نمی‌توانی جایی بروی، غاز هرگز بیرون نمی‌آید. این مسئله‌ی یوگی‌های هند است. برای آنها دشوار است که فراتر از پیکر پنجم بروند، زیرا آنها چنان مسحور روش‌های خود هستند که از طریق آن‌ها دچار هیپنوتیزم شده‌اند. همیشه با یک روش کار کرده‌اند. تا پیکر پنجم دانش دقیق شفافی در کار است، و پیشروی آسان صورت می‌گیرد. زحمت زیادی لازم است، اما کاری شدنی‌ست. چه اندازه زحمت برای این کار ضروری بوده برای یوگی‌ها مسئله‌ای نبوده، می‌توانستند نیروی‌شان را صرف این کار کنند.

اما اکنون در پیکر پنجم باید از این روش دل بکنند، تا به نمروش برسند. حالا فرزاندگی آنها به سرانجام خود رسیده. می‌نشینند و دچار سکون می‌شوند. و برای بسیاری از سالکان پیکر پنجم واپسین ایستگاه است. به همین خاطر آنها از پنج پیکر سخن می‌گویند و نه از هفت پیکر. آن‌هایی که به پیکر پنجم رسیده‌اند گمان می‌کنند که به مقصد رسیده‌اند. پیکر پنجم پایان نیست، بلکه آغازی نو است. حالا باید از فردی به غیرفردی فراتر رفت. ذن و یا روش‌های مشابه می‌توانند اینجا مفید باشند، اگر که بتوان آن‌ها را به راحتی به کار گرفت.

ذاذن (Zazen) یعنی فقط نشستن، هیچ کاری نکردن. کسی که زیاد فعال بوده، نمی‌تواند تصویری از این کار داشته باشد فقط نشستن و هیچ کاری نکردن؟ غیرقابل تصور است. اینجا باد گاندی خالی می‌شود. می‌گوید: "من چرخ نخریسی‌ام را همواره می‌چرخانم. باید کاری کرد. این نیایش من است؛ مراقبه‌ی من." کاری نکردن برای او به معنای هیچ کاری نکردن است. کاری نکردن قلمرو خاص خود را دارد، خوشی خاص خود را، نظم خاص خود را، اما این خود تنها وقتی ممکن است که به پیکر ششم دست یافته باشی. پیشتر نمی‌توان درک‌اش کرد.

از پیکر ششم به پیکر هفتم حتماً "غیر روش" هم وجود ندارد. روش‌ها در پیکر پنجم ناپدید می‌شوند، و "غیر روش" در پیکر ششم. روزی ناگهان خود را در پیکر هفتم می‌یابی. حتماً خود کیهان هم ناپدید شده؛ تنها تهیت وجود دارد. به راحتی چنین اتفاق می‌افتد. گذر به پیکر هفتم بدون واسطه صورت می‌گیرد، بدون علت، بدون پیش‌بینی.

تنها آن‌گاه گذار بدون علت صورت می‌گیرد که پل‌ها شکسته شده‌اند. اگر علتی در کار باشد، پیوندی در کار است و هستی نمی‌تواند فنا شود؛ حتماً در پیکر هفتم. نیستی مطلق است: نیروانا، تهیت، لاوجود.

به گاه گذار از هستی به نیستی، امکان هر گونه استمراری از میان برخاسته. جهشی علی نیست. اگر علتی در کار باشد آن گاه استمراری در میان است و تفاوتی با پیکر ششم ندارد. به همین خاطر حتماً نمی‌توان از این سخن گفت که گذاری از پیکر ششم به پیکر هفتم صورت می‌گیرد. يك ناپیوستگی است، شکافی است. چیزی بود و اکنون چیز دیگری است؛ اما پیوندی میان این دو نیست. آنجا چیزی بود که اکنون از هستی دست کشیده، و اکنون چیزی هست که تازه به کار افتاده است. میان این دو ارتباطی وجود ندارد. به این می‌ماند که مهمانی از در بیرون برود و مهمان دیگری از در دیگری وارد بشود. هیچ‌گونه ارتباطی میان این دو نیست.

پیکر هفتم بالاترین پیکر است، زیرا حتماً جهان علی را ترك کرده‌ای. به سرچشمه بازگشته‌ای، که پیش از خلقت و پس از فنا هم هست. بنابراین از پیکر ششم به پیکر هفتم حتماً "غیر روش" هم وجود ندارد. هیچ چیزی دیگر کمک نمی‌کند، همه چیز می‌تواند مانعی باشد. از کیهانی به هیچ تنها جهشی است: بدون علتی، بدون تدارک، بدون میل.

انگار از آسمان می‌افتد. تنها نباید به پیکر ششم چسبیده باشی. چنگ زدن تو را از جهش به پیکر هفتم باز می‌دارد. راهی ایجابی به پیکر هفتم وجود ندارد، اما می‌تواند محدودیت‌های سلبی در کار باشد. می‌توانی به براهمن، به کیهان چنگ بزنی. می‌توانی بگویی: "من موفق شدم." هر کس که بگوید به مقصد رسیده، نمی‌تواند تا پیکر هفتم فراتر برود. هر کس بگوید: "می‌دانم" در پیکر ششم می‌ماند. آن‌هایی که وداها را نوشته اند در پیکر ششم مانده‌اند. تنها بودا فراتر می‌رود، در این که می‌گوید: "نمی‌دانم." او از پاسخ به واپسین پرسش پرهیز کرد. گفت: "هیچ کس نمی‌داند. هیچ کس ندانسته است. بودا فهمیده نشد. کسانی که حرف‌های او را می‌شنیدند، گفتند: "نه، آموزگاران ما بهتر می‌دانند. آنها می‌گویند که براهما وجود دارد." اما بودا از پیکر هفتم می‌گفت. هیچ آموزگاری نمی‌تواند از پیکر هفتم سخن بگوید، زیرا هر لحظه که در آن چیزی می‌گویی پیوندت با آن را از دست می‌دهی. وقتی می‌شناسی‌اش نمی‌توانی چیزی بگویی. تا پیکر ششم می‌توانی نمادها را به کار بگیری، اما برای پیکر هفتم نمادی در کار نیست. تنها تهیت است.

در چین معبدی وجود دارد که کاملن خالی است. هیچ چیز داخل آن نیست: نه تمثال قدیسی، نه نوشته‌ای؛ هیچ. تشکیل شده از دیوارهایی خالی، عربان. حتماً خود راهب بیرون معبد می‌ماند. می‌گوید: "راهب تنها می‌تواند جلو معبد باشد، نه داخل آن."

وقتی می‌پرسی خدای معبد کجاست، می‌گوید: "خب، نگاه کن!" - و آنجا تنها تهیت است، کسی آنجا نیست. می‌گوید: "نگاه کن! اینجا! اکنون!" و آنجا تنها معبدی عریان، خالی‌ست، بدون هر محتوایی.

وقتی چشم‌به‌راه آبژه‌ای می‌مانی، نمی‌توانی از پیکر ششم به پیکر هفتم جهش کنی. به همین خاطر تدارکات سلبی لازم است. ذهنی سلبی باید در میان باشد، که اشتیاق چیزی را ندارد - حتا اشتیاق به موکشا (Moksha)، حتا اشتیاق به فنا، نیروانا، حقیقت، ذهنی که منتظر هیچ چیزی نیست - نه خدا، نه براهما.

فقط آنجاست، بدون هرگونه اشتیاقی، میلی، بدون هر گونه خواستی. بودن ناب است. و آنگاه اتفاق می‌افتد... و حتا کیهان ناپدید می‌شود.

بدین سبب می‌توانی گام‌به‌گام به پیکر هفتم فراتر بروی. با پیکر فیزیکی آغاز کن و به پیکر اثیری نفوذ کن. و بعد به پیکر اختری فراتر برو، پیکر ذهنی و آخر سر به پیکر روحانی دست بیاب. تا پیکر پنجم می‌توانی خود را آماده کنی؛ از آن پس فقط هوشیار باش.

آن‌گاه کنش دیگر مهم نیست؛ اکنون مسئله بر سر هوشیاری است. و سرانجام در راه پیکر ششم به پیکر هفتم، خود خود آگاهی هم بی‌معناست - تنها یگانه بودن، بودن. در این است ظرفیت تکامل عمارت ما. این است امکان ما.



نشر آفتاب منتشر کرده است:

- گذار زنان از سایه به نور / ترجمه: عصمت صوفیه / عباس شکری  
روشنایی / شعر / ریتوا لوکانن / برگردان: کیامرث باغبانی  
واحه‌ی حیران / شعر: حسن مهدوی‌منش  
از این سوی جهان / نامه‌های منصور کوشان  
جادوی کلام / سخنرانی برندگان نوبل ادبیات: ترجمه: عباس شکری  
حریر، مخمل، بابونه / رمان: مرجان ریاحی  
سبک‌تر از هوا / شعر: فارسی، روسی و اوکراینی / آرزیتا قهرمان  
در جاده‌های بهار / شعر / مرجان ریاحی  
همنشین باد و سایه / شعر / سهراب رحیمی / برگردان: آرزیتا قهرمان  
شهر مرقدی / داستان کوتاه: حسین رحمت  
سپنتا / رمان / کوشیار پارسی  
Alive and Kiching / مجموعه داستان / ترجمه: امیر مرعشی  
سوگرنج‌نامه‌ی شهادت حضرت باب / نمایشنامه / علی رفیعی  
داستان‌های غریب‌غریت / مجموعه داستان / محمود فلکی  
یک شب بارانی / داستان بلند / م. ب. پگاه  
ما ساده‌ایم / شعر / انوشیروان سرحدی  
زرافه / رمان / برگردان: زین‌العابدین آذرخش  
نامه / داستان کوتاه / مرجان ریاحی  
چهل تکه / مجموعه داستان / قدسی قاضی‌نور  
مرداب عشق و تنفر / رمان / برگردان: مریم علیزاده  
ضمیر اول شخص مفرد / شعر / کتابیون آذرلی  
کادیش برای یک کس / رمان / برگردان: کوشیار پارسی  
Tehran Stories / مجموعه داستان انگلیسی / امیر مرعشی

تو **کوچه‌های تهرون** / مجموعه شعر / اکبر ذوالقرنین

**دندان بی عقل** / رمان / مرجان ریاحی

**سقف بلند تنهایی** / رمان / حسین رادبوی

**دال و مدلول** / گفتگو / برگردان: عباس شکری

**رنگ و کلمه** / شعر و نقشی / قدسی قاضی‌نور

**گاهی از سکوت شروع می‌شود** / شعر / محمود معتقدی

40 short letters to my wife، نادر ابراهیمی، برگردان: امیر مرعشی

**نه سنگی، نه گوری** / مجموعه داستان: عشرت رحمان‌پور

**کمی پیش از شروع** / داستان بلند: مرجان ریاحی

**رُهام** / رمان: م. ب. پگاه

**سفر شگفت‌انگیز مرتاض هندی** / رمان: برگردان: کوشیار پارسی

**مهلتی بایست تا خون شیر شد** / مجموعه مقاله: شهروز رشید

**چهل سالگی، Being Forty** / رمان: میترا طباطبایی، برگردان: امیر مرعشی

**در کوچه‌ی زندگی** / رمان: سمیرا شیری‌پور

**شعرهای سکوت** / مجموعه شعر: منصوره اشرفی

**ناسرآنداژان** / رمان: ماه‌دوران معیری

**نامه‌ها** / نامه‌نگاری: یداله رویایی - پرویز اسلامپور

**انتظار** / مجموعه شعر: اکبر ذوالقرنین

**موش و گربه Cats and Mice** / شعر طنز / عبید زاکانی / برگردان: امیر مرعشی

**سایه باد سکوت باران** / گفتگو: عباس شکری

**هتل پرابلمسکی** / رمان / برگردان: کوشیار پارسی

**نامه** / رمان: م. ب. پگاه

**در جستجوی سبک گمشده** / مجموعه مقاله نقد ادبی: کاظم امیری

**بیشماران** / رمان: کوشیار پارسی

**کوچه گلشن** / رمان: مرجان ریاحی

**کوچ چهارفصل** / شعر: سارا زارع سریزدی

**سیمپوزیوم** / مجموعه داستان: آرش تهرانی

**پاییز واژه در بهار** / مجموعه مقاله: عباس شکری

دُم جنبانک / مجموعه داستان: علیرضا شاکر  
پاییز واژه در کلام / مجموعه جستار: عباس شگری  
سنگ‌ها و ستاره‌ها / رمان: م.ب. پگاه  
ترانه‌های کوچک خورشید / شعر: زنده‌یاد حسین جوان  
سنگ‌ها بسته، سنگ‌ها باز / شعر: مصطفی توفیقی  
در گستره‌ی زوال / مجموعه مقاله: احمد نورآموز  
چگونه دخترم را فراری دادم / رمان: مهرنوش خرسند  
مرگ رنگ در غربت / گفتگو: عباس شگری  
ایران خدا ندارد / شعر: فرهاد عزیزی  
بر ارتفاع شب / شعر: حسین جوان  
تمام جهان قدمگاه بهار بود / شعر-نثر: ایلدا هیوا  
نیرنگ / مجموعه داستان: علیرضا شاکر  
عروس نخل‌ها / مجموعه داستان: حسن زرهی  
پارک جوان / شعر: پُل‌والری، برگردان: یداله رویایی  
ماهی در بیابان / مجموعه داستان: حسن زرهی  
برای Brain / رمان: م.ب. پگاه  
از دست رفته / مجموعه داستان: حسین نوش‌آذر  
و سپس آفتاب / شعر: مهرانگیز رساپور (م. پگاه)  
زیبایی شکوه حقیقت است / مجموعه نقد ادبی: عباس شگری  
عبور گرم تابستان / رمان: محمد عقیلی  
بشنو این‌فی... / پژوهش: محمود کویر  
بوی شبدرهای سوخته / رمان: پوران موسوی  
کالبدشکافی مرگ / سون دلپلانک ترجمه: الف. رُخساریان و ناصر زراعتی  
دشت‌های سرد سوئد / شعر: سهراب رحیمی  
پنجاه رمان برتر سده‌ی بیستم میلادی / معرفی ۵۰ رمان: یواخیم شول / برگردان: رحمت بنی  
اسدی  
ستاره دنباله‌دار / مجموعه داستان: مهرنوش خُرسند  
برایم از آفتابگردان‌ها بگو / شعر: علیرضا شمس  
پیامک حوا / شعر: ندا مقدم (ویلا)

Aftab Publication  
Hovinveien 37 F  
0576 Oslo  
Norway

## **Book Identity:**

Name of book: **The Chakra book**

Genre: **Philosophy**

Author: **Osho**

Translator: **Shahroz Rashid**

Publisher: **Aftab Publication, Norway**

Publication Year: **2019**

Layout: **Mahtab Mohammadi**

Cover design: **Nadia Vyshnvska**

ISBN: **978-0-359-48597-0**



***All rights reserved for author***

# The Chakra Book

Osho

ما هفت پیکر داریم: پیکر فیزیکی، پیکر انرژی، پیکر ستاره‌ای،

پیکر ذهنی، پیکر روحانی، پیکر کیهانی، پیکر نیروی.

هر کدام از این پیکرها رویاهای خاص خود را دارد.

پیکر فیزیکی در روان‌شناسی غربی به‌عنوان خودآگاه، پیکر انرژی

به‌عنوان ناخودآگاه و پیکر ستاره‌ای به‌عنوان ناخودآگاه جمعی شناخته شده است.

Translated by Shahrouz Rashid

ISBN 978-0-359-48597-0



9 780359 485970



AFTAB  
PUBLICATION