

برف در تابستان



سیادو او جتیکا

Snow in the Summer
Farsi

This eBook is offered freely. If you wish,
you may donate and help us continue offering our services.
May you be happy!

To make a donation, please visit:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti is a nonprofit organization dedicated to enriching
the world by:

- ❖ Disseminating the words of the Buddha
- ❖ Providing sustenance for the seeker's journey
- ❖ Illuminating the meditator's path

برف در تابستان

(Snow in the Summer)

به قلم

سایادو او جتیکا

(Sayadaw u Jotika)

فهرست

این کتاب مجموعه‌ای از گزیده نامه‌هایی است که سایادو او جُتیکا^۱ - راهب بودایی برمه‌ای - ده تا پانزده سال پیش به دوستان و شاگردانش نوشته است. این نامه‌ها که بر طبق موضوع دسته‌بندی شده‌اند، با سرفصل‌های زیر می‌آیند:

سپاس‌نامه

مقدمه: سایادو او جُتیکا

فصل ۱: ذهن، توجه و مراقبه

فصل ۲: خلوت‌گزینی

فصل ۳: عشق پدرانه

فصل ۴: زندگی، زندگی کردن و مرگ

فصل ۵: یادگیری و یاد‌دهی

فصل ۶: ارزش و فلسفه

فصل ۷: دوستی، رابطه و مهر و محبت

واژه‌نامه پالی

خلاصه بگویم، این کتاب را باز کنید و هر صفحه‌ای را بخوانید؛ ترتیب مشخصی لازم نیست.

¹ Sayadaw u Jotika

سپاس نامه

دوستان عزیز

سرانجام کتاب زیبا و ارزشمند سایادو او جُتیکا- افکار صمیمانه و تجربه‌های عمیق وی که به طرز شگفت‌آوری به کلام درآمده‌اند- تهیه شد. این کتاب مجموعه‌ای از نامه‌هایی است که سایادو در سال‌های دهه هشتاد و آغاز دهه نود به چند تن از ما- دوستان دائمی خود- نوشته است.

ما عمیقا از سایادو سپاسگذاریم و خود را مدیون او می‌دانیم. او در تمامی این سال‌ها با شکیبایی و مهری پایان‌ناپذیر، ارتباط خود را با ما حفظ کرده و به ما پاسخ داد. راهنمایی‌های او زندگی ما را دگرگون کرده و به ما این جرات را داده است تا بجوییم و پرسیم، خودمان باشیم و به کمتر از حقیقت قانع نشویم.

ما از این نامه‌ها بهره بردیم و طبیعی است که بخواهیم آن‌ها را با دیگران سهیم شویم تا همه بهره‌مند گردند. از این رو از سایادو اجازه خواستیم تا گزیده‌هایی را جهت خواندن دیگران، تدوین و ویرایش کنیم. سایادو می‌داند با اجازه انتشار این نامه‌های خصوصی، خود را به خطر می‌اندازد، چرا که ممکن است عده‌ای مطالب را درست نفهمند و از او انتقاد کنند؛ با این همه، با دلی پرمهر و عطوفت فراوان به آنانی که از این مطالب فایده خواهند برد، اجازه چاپ آن‌ها را داد.

من به سهم خود، معتقدم وقتی کسی قلبش را می‌گشاید و عمیق‌ترین افکار، عواطف و درک‌های خود را با ما در میان می‌گذارد، هدیه بسیار ارزشمندی به ما می‌دهد. زیرا این اقدام از اعتماد عمیق وی به ما سرچشمه می‌گیرد و هنگامی که

این هدیه و این سهم شدن، از قلبی به عمق و حساسیت قلب سایادو بیاید، ارزشمندتر می‌شود.

دوستان عزیز، این کتابی بسیار خصوصی است و از شما درخواست می‌کنم آن را به نرمی در دست گیرید، و از قلبی که واژگان آن را سراییده است، لذت ببرید و سپاس‌گذار باشید. من می‌دانم که سایادو برای پاسخ دادن به نامه‌ها زحمت فراوانی کشیده است. هنگامی که در میانمار^۱ (نام فعلی کشور برمه) به دیدارش رفتم، به من گفت که پیش از نوشتن هر مطلبی با دقت بسیار درباره آن فکر می‌کند، چرا که می‌خواهد پیامش را به سادگی و کوتاهی هر چه تمام‌تر، به خواننده منتقل کند تا در ذهن او عمیقاً حک شود. من معتقدم که سایادو کاملاً در این هدف موفق بوده است و با خواندن کتاب این نکته مشخص می‌شود.

در ضمن میل دارم از چیتا پالا پل بارنت^۲ قدردانی کنم که نخستین نسخه‌ای را که تهیه کرده بودم، به فیل تامسون^۳ ارائه داد. فیل تامسون پس از مرتب کردن مطالب، آن را حروف‌چینی کرد تا آن را ویراستاری نماید. به دلیل کامای^۴ خوب، درست هنگامی که باربارا ویرایش را پایان رساند، سایادو در ملبورن بود و این امکان را یافت تا نسخه نهایی را بخواند. بدون شکیبایی و نیت خوب پل، باربارا و فیل امکان نداشت این کتاب پدید آید.

¹ Myanmar

² Cittapala Paul Barnet

³ Phil Thompson

⁴ Kamma

همچنین مایلم صمیمانه از بروس میتل دورف^۱، خواهر مدهاناندی^۲ و جان وایتروب^۳ تشکر کنم که نامه‌های سایادو را برای مرحله نخست تدوین، با اشتیاق و به سرعت به من رساندند.

هیچ کلامی نمی‌تواند دینی که به سایادو داریم را ادا کند. حتی اگر چنین کلامی یافت شود، برای ابراز حق‌شناسی کافی نیست.

اکنون قادریم ارتعاشات و خرد نیک سایادو را در اختیار افرادی قرار دهیم که مایلند در این مسیر دشوار اما پرمعنا گام بردارند. برای گام برداشتن در این مسیر به شجاعت، صداقت و روشنی فراوان نیاز داریم تا بتوانیم در قلب‌ها و ذهن‌های مان کندوکاو نماییم و تمامی موانع و دشواری‌های موجود بر سر راه بیداری و خروج از سامسارا^۴ (چرخه تولد و مرگ) را برطرف کنیم.

در پایان، خیر و برکت انباشته شده ناشی از تهیه این کتاب را به صلح جهان و به‌خصوص تمامی موجوداتی که رنج برده‌اند و در نتیجه خشونت و ستم جان خود را از دست داده‌اند، تقدیم می‌کنیم. باشد که تولدی نیک داشته باشند و به پایان درد و رنج دست یابند. باشد که تمامی موجودات، خوب، شاد و آرام باشند.

ه. گه^۵

پنانگ^۶

^۱ Bruce Mitteldorf

^۲ Sister Medhanandi

^۳ John Whiterobe

^۴ Samsara

^۵ H.Goh

^۶ Peneng

مقدمه سایادو اوجتیکا

(زندگی نامه شخصی)

نیاز به ابراز خود بسیار نیرومند و برای رشد فرد بسیار مفید است. اگر شخص هیچ فرصتی برای ابراز نداشته باشد، اندیشیدن خلاق را از دست خواهد داد. خُب، این هم دلبستگی دیگری است. نمی توانم خودم را مجبور به رهایی از آن کنم. بارها قلم برداشتم تا بنویسم و بارها آن را بر زمین گذاشتم. گاه به واژه درآوردن آنچه در ذهن دارم، دشوار است. خواهش می کنم گمان نکنید که وعظ می کنم؛ فقط دیدگاه (احساس، مشاهده) شخصی ام را که برای من حقیقی به نظر می رسد، ابراز می کنم.

می دانم بسیاری از مطالبی که گفته ام ممکن است به سادگی مورد سوء تعبیر قرار گیرند. برخی می توانند از آن ها بر ضد من استفاده کنند. واقعا نمی توانم نقطه نظرهایم را در یک نامه روشن کنم. حتی صحبت کردن درباره آن ها برایم کار بسیار دشواری است. اما به هر حال سعی کرده ام دیدگاه هایم را مطرح کنم. شاید مطالبی که گفته ام، با کتاب های مهم هم خوان نباشد. انتظار ندارم با من هم عقیده باشید. آن ها حقایق مطلق نیستند؛ فقط عقاید من در اکتبر ۱۹۸۶ هستند. من هم مانند هر چیز دیگری امکان تغییر دارم. مرا به دلیل اشتباهاتم ببخشید.

شاید باور نکنید؛ من انسانی هستم که پیوسته خودم را ناراحت نگه می دارم. روزی خوشحال خواهم بود. کمی درباره خودم بگویم؛ پنج اوت ۱۹۴۷ به دنیا آمدم. در یک مدرسه مذهبی کاتولیک درس خواندم. درباره بیشتر چیزهای این عالم مطالعه

کردم. به هیچ دین نهادینه‌ای اعتقاد نداشتم. آیا اکنون به چنین دینی اعتقاد دارم؟ خب، کسی چه می‌داند؟ از نوزده سالگی به این فکر بودم که بیکو^۱ (راهب) شوم، اما برعکس، به دانشگاه رفتم؛ ولی آموزش‌ها اصلاً راضی‌ام نکرد. آن‌گاه به آموزش خودم پرداختم و متوجه شدم که تقریباً همه در پی مقام، پول و لذت هستند؛ بسیار سطحی.

نمی‌توانستم همه عمر به آن نوع زندگی ادامه بدهم. با وجود آن‌که دخترانم را بسیار دوست داشتم، خانواده‌ام را ترک کردم. در این جامعه رقابت‌جو جایی برای من نیست. راهب بودن و زندگی کردن در جنگل بهترین شیوه زندگی برای من است؛ با روحیه‌ام هماهنگ است.

بله، مادر بزرگم اهل ایالت شان^۲ بود. او زندگی طولانی و آرامی داشت و در حدود هشتاد سالگی مرد. در آن زمان من چهارده سال داشتم. خیلی به همدیگر نزدیک بودیم. تقریباً زیاد به او فکر می‌کنم.

من هم مردم «شان» را دوست دارم. آنان بسیار پخته و با تجربه هستند. شانی‌های زیادی در حوالی می‌میو^۳ زندگی می‌کنند و برخی از آن‌ها در دهکده یه چان‌ا^۴ – محل زندگی ما – ساکن‌اند. دهکده دیگری به نام یه-نگه^۵ وجود دارد که بیشتر اهالی‌اش شان هستند و به زبان شانی صحبت می‌کنند. برخی از خانم‌های سالخورده شان شبیه مادر بزرگم هستند: کم حرف، آرام، پرمهر، ساده، شکیبا، قانع، ملایم و

^۱ bhikkhu

^۲ Shan

^۳ Maymo

^۴ Ye Chan Oh

^۵ Ye-nge

بسیار خونگرم. این افراد در شهرهای مدرن به ندرت یافت می‌شوند. افراد ثروتمند، خیلی سوءظن دارند و فکر می‌کنند مردم در پی پول آنان هستند.

از من درباره رابطه‌ام با خانواده‌ام پرسیدید. هیچ‌گاه خوب نبوده است. تنها فردی که در خانواده‌ام دوست دارم، خواهر بزرگم است. او مرا دوست دارد، گر چه نمی‌تواند درکم کند.

بله، «هیچ‌گاه احساس نکردم به آن خانواده تعلق دارم.» مانند بیگانه‌ای در خانواده‌ام بودم. شاید روزی بروم و خواهرم را ببینم. رابطه‌ام با پدر و مادرم رابطه عشق-نفرت بود (هر دو آن‌ها اکنون درگذشته‌اند). در خانه خیلی تنها بودم. می‌دانم درباره رابطه با خانواده چه احساسی دارید. عیبی ندارد. ما عشق و تفاهم را در جای دیگری می‌یابیم. هر کاری بکنید و هر چه پیش آید، همواره پدر، برادر، دوست، مشاور و همه کس شما خواهم بود.

من در مرز دو فرهنگ متفاوت زندگی می‌کنم؛ شرقی و غربی. در برمه (میانمار) به دنیا آمدم و در مدرسه غربی تحصیل کردم. در تماس با انواع ادیان - بودایی، مسیحی، یهودی، هندو و اسلام - قرار داشتم و هم‌چنین از طریق فلسفه با مادی‌گرایی آشنا شدم. در نتیجه، به چیزی اعتقاد استواری پیدا نکردم.

روانشناسی غربی فروید، یونگ، آدلر، کارل راجرز، ر.د. لینگ، ویلیام جیمز و بسیاری دیگر؛ فلسفه غربی: سقراط، افلاطون، ارسطو، هگل، کانت، نیچه، کی‌یر که گارد، برتراند راسل، ویتگنشتاین، برگسن و غیره. این‌ها برای گیج کردن کامل انسان کافی است. مهندسی برق خواندم؛ فرضیه‌های پیشرفته علمی، از جمله سیاه‌چاله‌ها را مطالعه کردم.

می دانم که مردم، به ندرت از چیزی مطمئن هستند. مهم ترین موضوع، شناخت ذهن خودتان است. بله، من آزادی می خواهم. باید از همان اول این را بدانید. آزادی من فروشی نیست.

اقامت طولانی در یک مکان، به من احساس زندانی بودن می دهد. بنا بر سنت برمه ای، من یک شیر هستم. به راستی دوست دارم هم چون یک شیر کوهی در کوهها غرش کنم. آه، آزادی... نمی توانم هیچ محدودیت یا قید و بندی را تحمل کنم. حتی محبتی که آزادی ام را بگیرد، دلخواه من نیست. مردم به من علاقمند می شوند و از نظر من این برای آزادی خطرناک است. عاشق آزادی هستم و نمی توانم آن را با هیچ چیزی مبادله کنم. عاشق آزادی ذهن هم هستم. در نتیجه، هرچه بیشتر متوجه چیزهایی شده ام که ذهن را اسیر می کند. اگر چه خیلی پیتاکا^۱ خوانده ام، هر وقت چیزی پیدا می کنم (چیزی می بینم)، درست مانند آن است که کشف تازه ای کرده ام. وقتی این حقایق ساده را کشف می کنم، به چه نشاط شگفت آوری دست می یابم! هورا!

نمی توانم افرادی را تحمل کنم که درباره مطالبی که در کتابها خوانده اند، چنان صحبت می کنند که گویی آن را می دانند. اما بعضی وقت ها میچ خودم را در حین انجام همین کار می گیرم؛ اگر چه این روزها کمتر این کار را می کنم.

شیر کوهم من! تنها هستم، اما دیگر احساس تنهایی نمی کنم. یاد گرفته ام که تنها زندگی کنم. گاه می خواهم عمیق ترین درک هایم را ابراز کنم، اما یافتن شخصی که

^۱ به واژه نامه رک ۱

بلد باشد گوش بدهد، بفهمد و قدر بداند دشوار است. اغلب این من هستم که گوش می‌کنم. مردم دوست دارند با من صحبت کنند.

فکر می‌کنم قوی‌ترین خواسته من، مستقل و آزاد بودن (هم جسمانی و هم ذهنی) است. آزادی، شکل‌ها و مراحل گوناگون دارد. باید به هر قیمتی شده طبیعتم را دنبال کنم. شاید مجبور شوم دوستانم را ناامید کنم. خیلی‌ها از من توقعات زیادی دارند. احتمال آن‌که بتوانم یا بخواهم انتظاراتشان را برآورده کنم، بسیار کم است. من به سوی آزادی خودم پیش می‌روم، نه هماهنگی با جمع.

مدتی است کتاب خاطره‌ها، رویاها، بازتاب‌ها^۱ اثر کارل یونگ را می‌خوانم. بعضی از نظراتش برایم جالب است. برخی از مطالبی که درباره خودش گفته، واقعا بیان حال من است. قسمت‌هایی را برای تان نقل می‌کنم:

«در کودکی احساس می‌کردم تنها هستم، و هنوز هم هستم، چرا که چیزهایی می‌دانم و باید به چیزهایی اشاره کنم که ظاهراً دیگران هیچ درباره آن نمی‌دانند و اغلب نمی‌خواهند بدانند.»

«احساس تنهایی ناشی از این نیست که کسی دور و بر انسان نیست، بلکه از این است که فرد نمی‌تواند آن‌چه را به نظرش مهم می‌رسد به دیگران منتقل کند؛ او عقایدی دارد که به نظر دیگران غیرقابل قبول است. انسانی که بیش از سایرین می‌داند، احساس تنهایی خواهد کرد. اما احساس تنهایی الزاماً با معاشرت تضادی ندارد، زیرا هیچ‌کس به اندازه فردی که احساس تنهایی می‌کند

¹ memories, dreams, reflections

به معاشرینش حساس نیست. معاشرت فقط هنگامی تداوم می‌یابد که یکایک افراد، فردیت خود را داشته باشند و هویت دیگران را به خود نگیرند.»

«من باید از آن «قانون درونی» که به من تحمیل می‌شود و هیچ آزادی انتخابی برایم باقی نمی‌گذارد، اطاعت کنم. البته همیشه از آن اطاعت نمی‌کردم. چگونه شخص می‌تواند بدون یکنواخت نبودن زندگی کند؟

(درباره تولد دوباره بگویم: در مورد من، علت اصلی به دنیا آمدن باید شور و

شوق برای شناخت باشد، زیرا این قوی‌ترین عنصر در طبیعت من است.)

«در ضمن متوجه شده‌ام که انسان باید افکاری را که خودسرانه در درونش جریان دارد، به عنوان بخشی از واقعیت خود بپذیرد. البته همواره دسته‌بندی درست و غلط وجود دارد، اما از آن‌جا که الزام‌آور نیست، در مرحله دوم قرار می‌گیرد. حضور افکار، مهم‌تر از قضاوت شخصی ما درباره آن‌هاست. حتی این قضاوت‌ها هم نباید سرکوب شوند، زیرا آن‌ها نیز افکار موجودی هستند که بخشی از تمامیت ما را تشکیل می‌دهند. (پس نسبت به همه چیز هوشیار باشید.)

«شخصی که از دوزخ هوس‌هایش عبور نکرده، هرگز بر آن‌ها چیره نشده است. هوس‌ها شاید در خانه همسایه اقامت داشته باشند و هر لحظه ممکن است جرقه‌ای از آن، خانه ما را به آتش بکشاند. هرگاه مایوس می‌شویم و به مسئله‌ای بی‌اعتنا هستیم و آن‌را فراموش می‌کنیم، این خطر وجود دارد که آن‌چه مورد بی‌توجهی قرار داده‌ایم، با قدرت بیشتری باز گردد. (هوس‌های تان را سرکوب نکنید، به آن‌ها هوشیار باشید. برای من «عبور کردن» به معنای «اجرا کردن» نیست، بلکه به معنای هوشیار بودن نسبت به آن‌ها و تجربه کردن آگاهانه است.)»

«بله، «آیین پیشرفت» ما، این خطر را دارد که هرچه بیشتر به ما فشار آورد که از گذشته بگریزیم و در نتیجه، رویاهای کودکانه‌تری را درباره آینده به ما تحمیل کند. دگرگونی از طریق پیشرفت - یعنی دگرگونی از طریق شیوه‌ها یا ابزار جدید - البته در ابتدا چشمگیر به نظر می‌رسد، اما در طولانی مدت نامشخص است و به هر حال بسیار پرهزینه می‌باشد. چنین دگرگونی‌هایی در مجموع، احساس رضایت یا شادمانی عمیق افراد را به هیچ‌رو افزایش نمی‌دهند. بلکه برعکس، آن‌ها شیرین‌کننده‌های مصنوعی زندگی هستند؛ مانند ارتباطات سریع‌تر که به طرز ناخوش‌آیندی سرعت زندگی را تشدید می‌کنند و وقت کمتری را نسبت به گذشته برای ما باقی می‌گذارند. (پس، تا آن‌جا که ممکن است ساده زندگی کنید).»

«من بدون برق زندگی می‌کنم و رسیدگی به بخاری و اجاق هیزمی با خودم است. شب‌ها فانوس‌های قدیمی را روشن می‌کنم. آب لوله‌کشی موجود نیست و من از چاه آب می‌کشم. چوب خرد می‌کنم و غذا می‌پزم. این کارهای ساده انسان را ساده می‌کند؛ و چه دشوار است ساده بودن.»

«در بولینگن^۱ سکوت پیرامونم تقریباً قابل شنیدن است و من در هماهنگی متواضعانه‌ای با طبیعت زندگی می‌کنم. سکونی وصف‌ناپذیر حکم‌فرماست.»

«در برج بولینگن به نظر می‌رسد انسان، هم‌زمان در قرن‌های گوناگونی زندگی می‌کند. این محل بیشتر از من عمر خواهد کرد و موقعیت و سبکش نشان از گذشته‌ای دور دارد. موارد بسیار اندکی در این برج حاکی از زمان حال است.»

¹ Bollingen

اگر انسانی از قرن شانزدهم به این خانه نقل مکان کند، فقط چراغ‌های نفتی و کبریت برایش تازگی خواهد داشت، وگرنه بدون هیچ مشکلی می‌تواند کارهایش را به انجام برساند. هیچ چیزی وجود ندارد که آرامش مردگان را برهم بزند؛ نه چراغ برق و نه تلفن.» (کارل یونگ)

مطالب زیادی باقی مانده، اما میل دارم در همین جا تمام کنم. رویای من: در اعماق کوه‌ها، دور از مردم و سر و صدا و با حداقل لوازم ضروری زندگی کردن؛ ساکت و در آرامش. آیا گریه می‌کنم؟ خُب، چه کسی باور می‌کند که راهب پیری مانند من، هنوز برای گریه کردن اشک داشته باشد؟! طبیعت من به زغالی شبیه است که به کندی می‌سوزد. شعله را نمی‌توان دید، اما به هر حال می‌سوزد. من داوری نمی‌خواهم؛ درک می‌خواهم. من هم بی‌نقص نیستم.

حتی روز به روز ناقص‌تر می‌شوم. بنابراین از آن‌هایی که نگاه نقادانه دارند، می‌ترسم. می‌خواهم کاری به کارم نداشته باشند. می‌گویند یک راهب نباید به هیچ چیز یا هیچ‌کس دل بسته باشد، اما من نمی‌توانم این کار را بکنم. من فقط یک راهب نیستم؛ انسان هم هستم. سعی نمی‌کنم کسی باشم. فقط تا آن‌جا که می‌توانم، می‌کوشم تا آن‌چه در زندگی، ذهن و قلبم روی می‌دهد، درک کنم. نه نامی، نه شهرتی؛ هنگامی که می‌میرم هیچ چیزی باقی نخواهد ماند.

فصل ۱

ذهن، توجه و مراقبه

آن گونه که من درک می‌کنم، مراقبه چیزی - آرامش، تمرکز، بصیرت یا هرچیز دیگری - را ایجاد نمی‌کند؛ بلکه مراقبه، دیدن واضح و روشن رویدادها در هر لحظه به شیوه‌ای بسیار ساده است. چنانچه هدف ما از مراقبه، ایجاد یا رسیدن به آرامش یا بصیرت باشد، در واقع می‌کوشیم از جایی شروع کنیم که باید مقصدمان باشد. در نتیجه، همواره به جایگاه اول باز می‌گردیم، زیرا از آن جایی که هستیم، شروع نکرده‌ایم. به عبارت دیگر، مراقبه، گفت‌وگوی درونی کامل یا درک عمیق (مسایل) زندگی است.

بنابراین، نباید تفاوتی بین باز کردن گره‌های ذهنی، یعنی حل مسایل - روان‌رنجوری یا موارد دیگر - با مراقبه باشد. همه این‌ها بخشی از یک روند است. برای من، انجام مشاوره [روانشناختی] تفاوت چندانی با راهنمایی کردن در زمینه مراقبه ندارد. پس کسی که انسان‌ها را درک نمی‌کند، اما اطلاعات کتابی زیادی دارد، یک آموزگار (یا مشاور) مراقبه نیست، بلکه یک دانشمند است.

بیشتر غربی‌ها به کمک زیادی احتیاج دارند تا فقط بتوانند گره‌های ذهنی‌شان را باز کنند. برای این منظور، یک آموزگار دنیوی می‌تواند بسیار مفید باشد... من این نکته را مدت‌ها پیش دریافتم و اکنون در آن عمیق‌تر شده‌ام. حتی هنگامی که در آمریکا بودم، شیوه من در کار کردن با افراد این بود که ابتدا زندگی، موارد و مسایل‌شان را درک کنم و بینم گرفتاری‌شان در کجاست. به آن‌ها کمک می‌کردم

تا مسایل شان را به روشنی ببینند. منظور اصلی مراقبه فقط گره‌گشایی است؛ گشودن گره‌های درونی و بیرونی.

هیچ راه حل قطعی همگانی وجود ندارد. افراد منحصر به فرد هستند. پس باید نرمش داشت. خود بودا هم به افراد گوناگون راهنمایی‌های متفاوتی می‌کرد.

درک من این است که یک آموزگار مراقبه باید بسیار حساس باشد. باید شناخت بسیار عمیقی از خودش داشته باشد و گره‌های خود را بشناسد. در برخورد با مردم خلاقیت از خود نشان دهد. تک تک افراد را عمیقاً درک کند. در راهنمایی ملایم و صبور باشد. اصرار به پیشرفت فرد نداشته باشد، زیرا توقع و سخت‌گیری می‌تواند موجب احساس ناتوانی و اندوه در انسان شود. او باید درک کند که شاگردش در کجا قرار دارد. می‌دانید، ما باید از آن‌جایی که هستیم، شروع کنیم، نه از آن‌جایی که باید باشیم. پس، آموزگار باید تشخیص دهد که شاگرد در کجاست و او را طوری هدایت کند که بتواند از همان‌جایی که هست، قدم بردارد.

مراقبه آن‌طور که توسط عده زیادی تدریس و تمرین می‌شود، محدودیت‌هایی دارد، زیرا آن‌ها مراقبه را درست درک نکرده‌اند و طوری مراقبه می‌کنند که گویی از زندگی‌شان جداست.

مراقبه «هوشیار بودن» حقیقی، شامل همه چیز می‌شود. هیچ بخشی از زندگی ذهنی و جسمانی مان نباید خارج از هوشیاری ما باشد. یکایک جنبه‌های زندگی ما باید به خوبی درک شود.

مراقبه حقیقی، طبیعی، پویا، زنده و نامحدود است و باید در همه وقت و همه‌جا انجام شود. برخورد خاص و پراکنده برای من قابل قبول نیست. به تدریج به این نتیجه رسیده‌ام که یک برخورد خاص و معین مضر است (هیچ‌گاه نتوانسته‌ام خود

را مجبور و محدود به این کار کنم). برای من مراقبه کار خاصی نیست؛ بخشی از آموزش‌هایم است.

بهترین کاری که می‌توانم برای خودم انجام دهم، آن است که هوشیار باشم. به ذهن (زندگی) خود نگاه کنید و ببینید چه اندازه به اشخاص و کتاب‌ها متکی هستید. ببینید چه ساده حوصله‌تان سر می‌رود. آیا می‌توانید با بی‌حوصلگی کنار بیایید و هیچ کاری درباره آن نکنید، فقط نسبت به آن هوشیار باشید؟

هیچ کاری نکردن، در واقع، ساده نیست. گمان می‌کنم این را بر حسب تجربه بدانید. هنگامی که هیچ کاری انجام نمی‌دهید، بر سر ذهن‌تان چه می‌آید؟ آیا به دقت آن‌را مشاهده کرده‌اید؟ حوصله سر رفتن غیر قابل تحمل است. بی‌درنگ می‌خواهیم برای فرار از آن، کاری پیدا کنیم و انجام دهیم. فقط سعی کنید چند روز کاری انجام ندهید.

انجام ندادن ساده نیست. اگر سعی کنید انجام ندادن را انجام دهید، باز هم دارید کاری انجام می‌دهید. اگر سعی می‌کنید دستاوردی داشته باشید، پس کاری انجام می‌دهید. منیت شما قدرتمند است. اگر هیچ کاری نکنید، تهی و پوچ می‌شوید.

بی‌عملی، حالتی از ذهن است که رها از منیت باشد. انجام دادن بدون واکنش نشان دادن؛ بدون آن‌که فرد کاری کند؛ و از همه مهم‌تر، انجام کارهای مفید بدون انتظار بازگشت.

فهم نزد کسانی می‌آید که برای فهمیدن عجله‌ای ندارند. فهم مانند درخت میوه است؛ مدتی طول می‌کشد تا به بار بنشیند. نمی‌توان درخت را مجبور کرد میوه بدهد.

اگر بتوانید به جای آن که از حوصله سر رفتن فرار کنید، با آن روبه‌رو شوید و از میانش عبور کنید، در فراسوی آن به نوعی بیداری، هوشیاری، زندگی و روشنی دست می‌یابید. آن‌گاه ذهن سالم می‌شود؛ اما اغلب طاقت نداریم و خود را مشغول و گرفتار می‌کنیم و خجالت می‌کشیم. پرمشغله بودن به بعضی‌ها احساس غرور می‌دهد.

نوعی رخوت مدام در ذهن وجود دارد. به چیزی که سر شوق‌مان بیاورد، نوعی محرک، صحبت کردن، خواندن، سفر کردن یا... نیاز داریم تا ذهن را بیدار نگه‌دارد؛ وگرنه در حالت نیمه بیدار قرار می‌گیرد. اگر بتوانید ذهن‌تان را به‌گونه‌ای تربیت کنید که همواره و بدون هیچ محرکی بیدار بماند، به گونه جدیدی از انرژی دست خواهید یافت. فقط از طریق هوشیاری مدام، می‌توانید به این حالت دست یابید.

چه در خلوت‌نشینی باشید، چه نباشید، مهم این است که در همه وقت هوشیار باشید. خلوت‌گزیدن مفید است، اما بسیار مهم است که تمرین خود را پیوسته انجام دهید تا روشنی‌تان را حفظ کنید؛ وگرنه دوباره سقوط خواهید کرد. مانند شنا کردن برخلاف جریان آب است. اگر پیوسته نکوشید، جریان آب شما را با خود خواهد برد.

کوشش در مراقبه شبیه به کوشش برای یادگیری دوچرخه‌سواری است. در ابتدا بیش از حد تلاش می‌کنید و مرتب می‌افتید. پس از آن، در نتیجه تکرار، یاد می‌گیرید تا آن اندازه تلاش کنید که روی دوچرخه باقی بمانید و باقی تلاش‌تان را معطوف به جلو راندن دوچرخه کنید. از طریق تمرین می‌آموزید. به نظر من مهم‌ترین نکته، تداوم است. اگر می‌دانید هوشیار بودن چیست، هر چه بیشتر هوشیار باشید. اگر فکر می‌کنید به تلاش بیشتری نیاز دارید، بیشتر تلاش کنید و

بینید هوشیاری چه تاثیری بر ذهن شما دارد. یاد خواهید گرفت که چگونه هوشیاری تان را حفظ کنید. پی خواهید برد که ذهن تان به هنگام ناهوشیاری، آسوده نیست.

می خواهم از نظر ذهنی و جسمی آزاد و آرام باشم. بنابراین، در پی آن هستم که بینم چه چیزی انسان را اسیر می کند، احتمال آزاد شدنم بیشتر است. پاسخ کاملاً ساده است: دلبستگی و غرور. اما فقط فکر کردن درباره آن‌ها کافی نیست؛ خیلی مهم است که آن‌ها را در عمل مشاهده کنید.

نمی خواهم پرمشغله باشم. پرمشغله بودن، هدر دادن زندگی است. هنگامی که پرمشغله هستید، چنان گرفتار می شوید که نمی توانید بینید در ذهن تان چه می گذرد. و هوشیاری تان را از دست می دهید. بنابراین، نمی خواهم یک آموزگار پرمشغله باشم.

برای آن که بیشترین فایده را از مراقبه ببرید، با همه وجود آن را انجام دهید. چنان مراقبه کنید که گویی نمی خواهید هیچ کار دیگری در زندگی انجام دهید. متوجه حواس پرتی‌ها باشید!

برای یاد گرفتن شنا باید به داخل آب بروید. فایده‌ای ندارد که کنار آب بنشینید و از دیگران بخواهید به شما شنا کردن یاد بدهند. می توانید با اندکی راهنمایی به داخل آب بروید و شنا کردن را به خودتان یاد بدهید. یک (یا دو) موضوع مناسب برای خودتان انتخاب کنید و پیوسته نسبت به آن‌ها هوشیار باشید. تداوم مهم‌ترین نکته است.

فکر کردن نمی‌تواند ذهن را شاد کند. افکارتان را مشاهده کنید، بی‌آن‌که بخواهید آن‌ها را کنترل نمایید. هنگامی‌که افکار را به روشنی ببینید، [خود به خود] متوقف می‌شوند. فکر کردن بار سنگینی است.

مهم‌ترین نکته آن است که در حین انجام هر کاری، به ذهن و انگیزه‌تان آگاه باشید. بیشتر مردم موقع صحبت کردن یا انجام کارها به انگیزه‌هاشان آگاه نیستند و حتی وقتی که از انگیزه‌هاشان آگاهند نیز، در بیشتر موارد، آن‌ها را توجیه می‌کنند. مراقبه یعنی تمام مدت نسبت به همه چیزهایی که در شش مرکز حسی شما روی می‌دهد، هوشیار باشید؛ از لحظه‌ای که بیدار می‌شوید تا لحظه‌ای که به خواب می‌روید و نه فقط در هنگام نشستن.

از همه مهم‌تر این است که آرزوها، عقایدی که به آن‌ها دلبستگی دارید، ناکامی‌ها، احساس تنهایی و سایر عواطف‌تان - چه قوی و چه ضعیف - را درک کنید و به آن‌ها هوشیار باشید.

اگر کاری برای شما مفید است (مانند مراقبه)، آن را انجام دهید. آن را خوب و در طولانی مدت انجام دهید تا همه نکات مثبت و منفی‌اش را بشناسید.

مراقبه، بهترین کوسالا^۱ (کار خیر) است.

اگر هوشیار و خردمند باشید، هیچ‌گاه شکست نمی‌خورید.

مطلوب آن است که همواره هوشیار باشید.

¹ kusala

هنگامی که تنها هستم، شاد هستم. صحبت کردن کسالت آور است. تاثیر اشیا (و هم چنین مردم) بر من رو به کاهش است. بیان این حس برایم دشوار است. احساس می‌کنم قلبم خیلی سبک‌تر شده است.

احساس آشفتگی را خیلی جدی نگیرید؛ در ضمن سعی نکنید آن را توجیه کنید. شما زندگی خودتان را دارید و حق دارید هرکاری را که فکر می‌کنید در این لحظه برای تان درست است، انجام دهید. اگر اشتباهی کردید، از آن بیاموزید.

اگر اشتباهی کردید و دچار مشکلی شدید، بدون شکایت کردن و یا مقصر شمردن (خود یا دیگران) یا روی برگرداندن، به آن نگاه کنید؛ خودتان را توجیه نکنید و ناراحت هم نشوید. اگر بتوانید بدون هیچ مقاومتی، این را ببینید، می‌توانید به سرعت و سادگی بر آن پیروز شوید (رشد کنید و خارج شوید). اکنون در این کار بهتر شده‌ام.

روابط بسیار آزار دهنده هستند. بارها به شما گفته‌ام: من دارم تنها می‌شوم. برای همین، این گفته شما «به درون خود پناه می‌برم» را خیلی خوب درک می‌کنم. اگر واقعا و بی آن که بخواهید چیزی را تغییر دهید، ذهن تان را مشاهده کنید، گره‌هاتان باز می‌شوند. اما فقط با این هدف که گره‌هاتان باز شوند، ذهن تان را مشاهده نکنید. این موجب تضاد می‌شود. آناً^۱ (بدون منیت بودن) را در ذهن خود ببینید.

کم کم از «نمایش» خسته شده‌ام.

ماه گذشته بیشتر مراقبه کردم. تنها بودن چه خوب است. می‌خواهم هرچه کمتر بخوانم. اکنون بیشتر دلم می‌خواهد ذهنم را بخوانم. از کتاب‌ها هیچ مطلب عمیقی

¹ anatta

یاد نمی‌گیرم. فقط وقتی زندگی‌ام (ذهنم) را به روشنی می‌بینم، می‌توانم مطلب عمیقی بیاموزم.

برای یک انسان، چیزی سودمندتر از درک طبیعت بشر به‌طور کلی و درک ذهن خویش به‌طور خاص نیست.

آن‌چه در این‌جا انجام می‌دهم (منظورم کندوکاو در ذهنم است) به اندازه‌ای برایم مهم است که نمی‌خواهم به‌جز در موارد ضروری، آن‌را قطع کنم. در واقع، دلم می‌خواهد به یک مکان بسیار خلوت‌تر بروم، تنها زندگی کنم و تمام وقت، بدون هیچ وقفه‌ای مراقبه کنم. هیچ چیز دیگری به زحمتش نمی‌ارزد. انسان خوانده است، صحبت کرده است، بحث کرده است، بسیار زیاد فکر کرده است و هنوز سردرگم است. دیگر بس است!

این روشنی، وابستگی ذهن را بسیار کمتر می‌کند. ذهن من اکنون تا حد زیادی روشن و وارسته است. نمی‌خواهم حواسم پرت شود.

پس شما درباره سردرگم بودن، سردرگم نیستید؟ برخی از مردم نمی‌دانند سردرگم هستند. آن‌ها گرفتارتر و دیوانه‌تر از آن هستند که در این باره فکر کنند. برخی از مردم نمی‌دانند که سردرگم هستند. آن‌ها گرفتارتر و دیوانه‌تر از آن هستند که در این باره فکر کنند. تنها مطلبی که می‌توانم بگویم، این است که خیلی فکر نکنید و هوشیار باشید. می‌دانید، فکر کردن زیاد شما را گیج می‌کند.

اگر بتوانید در بیماری هوشیار باشید، نکته بسیار پرمعنا و عمیقی را خواهید آموخت. خواهید دید که چه تنها هستید و چه قدر همه‌چیز بی‌معنی است. هنگامی که بدترین بدترین‌ها پیش آیند، همه ما واقعا تنها خواهیم بود.

من این تنهایی را هرچه بیشتر می‌بینم. افراد بسیار معدودی می‌توانند به ما نزدیک شوند و ما را درک کنند. بین انسان‌ها شکاف عمیقی از سوء تفاهم وجود دارد.

هوشیار بودن جزء طبیعت ماست. می‌توان آن را به سادگی و به‌طور طبیعی پرورش داد.

آیا می‌توانید برای او شرح دهید به‌جای کنترل افکار و عواطفش، چگونه نسبت به آن‌ها آگاه باشد؟ نه این که آن‌ها را کنترل کند، فقط به آن‌ها هوشیار باشد. چرندیات، صحبت‌های تک‌نفره یا دونفره ذهنی، اظهار نظرها، قضاوت‌ها و غیره.

هوشیاری یک روش برای زندگی است. هر کجا هستیم، باید کاری را با هوشیاری انجام دهیم. فکر کردن مانع بزرگی برای هوشیاری است. باید مراقب باشیم. در واقع بسیار مهم است که نسبت به فکر کردن هوشیار باشید. بدون سرزنش یا داوری کردن، ذهن‌تان را ببینید. آن را به‌صورت وجودی مستقل ببینید، نه عضوی متعلق به خودتان.

در مراقبه، هرکاری که برای‌تان ساده و طبیعی است، انجام دهید. مهم‌ترین نکته این است که به آن علاقه داشته باشید و برای‌تان جذاب باشد؛ از انجام مراقبه احساس شادی کنید. باید از این کار تا حدودی احساس رضایت کنید. همین که کاری کسالت‌آور شد، نگرش منفی به آن پیدا خواهید کرد. وقتی نگرش منفی است، ادامه مراقبه کار خسته‌کننده‌ای می‌شود. گفته‌اید: «سادا^۱ (اطمینان) مساوی است با انرژی». بله وقتی به کار خود اطمینان دارید، انرژی انجام آن را دارید.

¹ saddha

پس اگر به جای بالا رفتن و پایین آمدن، به تماشای ذهن خود علاقه دارید، چرا که نه؟ ذهن جالب‌ترین مورد زندگی است.

بیشتر راه بروید و هوشیار باشید. هرچه بیشتر درباره راه‌های بهبود وضعیت‌تان فکر کنید، غمگین‌تر می‌شوید. همیشه در حال نقشه کشیدن برای آینده هستیم: «اگر در جای خوبی زندگی کنم، خوشبخت خواهم شد»، همیشه «خوشبخت می‌شوم اگر...». اما هیچ‌وقت نمی‌گویید «خوشبخت هستم». نقشه کشیدن و پیشرفت کردن بس است. فقط ببینید در این لحظه چه روی می‌دهد، بی‌آن‌که هیچ انگیزه‌ای برای بهبود وضعیت داشته باشید.

تقلا و رنج شما را احساس می‌کنم. می‌دانم نهایت کوشش‌تان را می‌کنید تا یکی از پیروان خوب بودا باشید. دشوار است. حتی رعایت پنج اصل، کار ساده‌ای نیست. بله، بعضی‌ها فکر می‌کنند سوتاپاتی مگاپالا^۱ (راه و ثمره نخستین مرحله روشن‌بینی) هیچ است. آن‌ها نمی‌فهمند که رهایی از دیدگاه‌های اشتباه و فائق آمدن بر مراسم و مناسک (خرافات) چه خارق‌العاده است. به وضوح ببینید که راه داما^۲ تنها راهی است که به رهایی و شادمانی می‌انجامد. آن‌ها نمی‌دانند که غبطه نخوردن (حسد نداشتن) چه امر خارق‌العاده‌ای است؛ شاد بودن از رفاه دیگران، تقسیم هرچه دارید با دیگران، و غلبه کردن به همه تردیدها درباره راه خود – که آیا راه درستی است یا نه. تردید نداشتن درباره راهی که شخص در آن گام برمی‌دارد، با چه آرامشی همراه است.

^۱ sotapatti maggaphala

^۲ Dhamma

می توانم درک کنم که تمرین ستی^۱ (هوشیار بودن) برای فردی که چنین زندگی پر مشغله‌ای دارد، چه دشوار است. من هم صد در صد هوشیار نیستم. اگر می توانستید کارهای غیر ضروری تان را حذف کنید، بهتر می شد. ما به دستوره‌های ذهن مان گوش می کنیم؛ این سو و آن سو می دویم و کارهایی که می گوید را انجام می دهیم. اما اگر ذهن مان را با دقت بیشتری مشاهده کنیم، می بینیم که مجبور نیستیم همه چیزهایی که می گوید را باور کنیم و مجبور نیستیم مانند دیوانه‌ها دور خودمان بچرخیم و تمام دستورات آن را اجرا نماییم.

«آن کسی که می خواهد به جایی برسد، باید بیاموزد که خود را محدود کند.»
(گوته)

ما در پی کارهای پیش پا افتاده خیلی وقت هدر می دهیم. بودا می گوید: «آپاکیچو»^۲ (وظایف یا مسئولیت‌های اندک). اگر خودتان را با دقت بیش تری محدود کنید، قادر خواهید بود آگاهی عمیق تری را پرورش دهید. اگر نمی توانید در زندگی روزمره تان هوشیار باشید، نمی توانید درک زندگی را گسترش دهید. درک زندگی و درک داما در کنار هم هستند. اول از همه، یاد بگیرید که زندگی روزانه تان را پر معنا و معقول سپری کنیم.

افراد اندکی را دیده‌ام که مانند شما این قدر عمیق به داما علاقه داشته باشند. بیشتر مردم حتی به حالات ذهنی شان آگاه نیستند. همگی ما حالات خوب (مطلوب) و بد (نامطلوب) ذهنی داریم. آگاه بودن به هر دو وضعیت ذهن، نخستین و مهم ترین

¹ sati

² appakicco

کار است. ما واقعا هیچ کنترل حقیقی‌ای بر ذهن نداریم و برای همین است که ذهن آناتا می‌باشد. مراقب باشید که این حالات بد (نامطلوب) ذهنی را ایجاد نکنید.

درک طبیعت ذهن، یعنی درک طبیعت لوبا^۱ (طمع)، دوسا^۲ (بیزاری)، موها^۳ (توهم)، مانا^۴ (مقایسه)، ایسا^۵ (حسد)، ماچاریا^۶ (خسیس بودن)، کوکوچا^۷ (نگرانی) و غیره؛ نیز در درک سستی (هوشیار بودن)، سمادی^۸ (تمرکز)، پانیا^۹ (خرد)، متا^{۱۰} (مهر و محبت)، کارونا^{۱۱} (همدلی) و غیره، مهم‌تر از رسیدن به مرحله‌ای از روشن بینی یا رهایی از هر نوع کیلسا^{۱۲} (آلودگی) است. ابتدا درک می‌آید، سپس غلبه کردن به‌طور طبیعی در پی می‌آید. پس، مشتاقانه هر آنچه در لحظه رخ می‌دهد را مشاهده کنید. خواهش می‌کنم ابتدا طبیعت آنرا ببینید.

اگر ناراحت هستید که چرا لوبا، دوسا یا... وجود دارد، آنرا به روشنی نخواهید دید، زیرا مضطرب هستید و دوسا (بیزاری) دارید. اینرا هم ببینید. تنها زمانی که مایلید بدون احساس گناه، بدون آن‌که بخواهید اقدامی بکنید، به ذهن تان بنگرید، می‌توانید آنرا به روشنی ببینید. آن‌گاه ذهن تسلطش را بر شما از دست خواهد داد، زیرا برملا شده است؛ شفاف شده است.

¹ lobha

² dosa

³ moha

⁴ mana

⁵ issa

⁶ macchhariya

⁷ kukhucca

⁸ Samadhi

⁹ Paññā

¹⁰ metta

¹¹ karuna

¹² kilesa

خواهش می‌کنم طمع، غرور، خشم و غیره را سرزنش نکنید، چیزهای زیادی می‌توانید از آن‌ها بیاموزید؛ تا خیلی خوب آن‌ها را نشناسید، نمی‌توانید رشد کنید. فقط وقتی بتوانید با ذهن شفاف آن‌ها را ببینید، می‌توانید درباره ماهیت حقیقی‌شان و به‌خصوص درباره آنا تا بودن (بی‌منیت بودن) آن‌ها را بیاموزید.

نخستین و مهم‌ترین گام در مراقبه این است که خود را به پدیده ذهنی (ناما^۱) و جسمی (روپا^۲) وابسته ندانیم. فقط کافی است بر احراز هویت، بر روند ناما-روپا غلبه کنیم. چرا مردم ناراحت می‌شوند؟ زیرا آن‌ها خود را ناما - روپا می‌پندارند. بنابراین، هنگامی که طمع، شهوت، دل‌بستگی، یا سرخودگی، خشم یا غرور و غیره وجود دارد، مهم‌ترین نکته این است که آن‌ها را به عنوان پدیده‌هایی طبیعی ببینیم و نه شخصی. سعی نکنید بر آن‌ها غلبه کنید.

ناراحت بودن، یکی دیگر از کارهای منیت است. آیا اصلاً منی (آتا^۳) وجود دارد که ناراحت باشد؟ ناراحت بودن فقط یکی از پدیده‌های طبیعی است. ناراحت بودن تقویت‌کننده منیت است. اگر ذهن ناراحت نشود، اگر در ذهن مشاهده‌گر احراز هویت ایجاد نشود - یعنی آرامش برقرار باشد - ذهنی قادر خواهد بود که طمع و غیره را با علاقه، آرامش و روشنی مشاهده کند. آن‌را همان‌گونه که هست، ببینید، یعنی پدیده‌ای طبیعی، غیرشخصی، واهی و ناپایدار. احراز هویت با هر آلودگی، آن‌آلودگی را قوی‌تر می‌کند. بدون احراز هویت، آلودگی‌ها چندان قوی نیستند. یک سوتاپانیا^۴ هنوز طمع، خشم و غیره دارد. اما خود را با ناما-روپا (ذهن-بدن) یکی

¹ nama

² rupa

³ atta

⁴ sotapañña

نمی‌داند. فقط آناگامی‌ها^۱ و آرहत‌ها^۲ از طمع و خشم رها هستند؛ و فقط یک آرहत از مانا رهاست.

اگر از این ناراحتید که از موسیقی لذت می‌برید، زیادی سختگیر هستید، زیادی از خودتان توقع دارید. اما اگر ذهن لذت‌برنده را ببینید و آن را با آرامش مشاهده کنید، فقط در آن هنگام، ماهیت حقیقی آن را خواهید دید. ناراحتی (که دوساست) همراه همیشگی طمع یا غرور است. شما فکر می‌کنید «من یک مراقبه‌گر هستم، پس نباید طمع یا غرور در ذهنم پدید آید» و در نتیجه ناراحت می‌شوید. هنگامی که هر نوع طمع یا لذتی وجود دارد، بگویید: «خواهش می‌کنم بمانید و اجازه دهید شما را بررسی کنم.» آن‌ها به راستی شگفت‌آورند. طمع بزرگ‌ترین شعبده‌باز است. ببینید که چگونه احساسات خوشایند را ظاهر می‌کند. ذهن چنان گول طمع را می‌خورد که ما آن را به عنوان شعبده نمی‌بینیم، بلکه آن را خود می‌انگاریم.

ذهن حقه‌باز است. ذهن خواهان تغییر، خواهان چیزی متفاوت است. ذهن آرزوی سرگرمی و برانگیزش دارد. حوصله سر رفتن مسئله بزرگی است. بیشتر مردم همین کار را می‌کنند. آن‌ها در پی انواع برانگیزش‌ها هستند.

اگر مواظب نباشیم، می‌توانیم به دلیل آن که مراقبه‌گر هستیم یا مطابق آیین بودا عمل می‌کنیم یا دائماً را می‌شناسیم، متعصب شویم؛ ما می‌دانیم چه خوب است و چه بد... اما این هم ماناست.

^۱ anagami

^۲ arahat

وقتی در ذهن تان مانا وجود دارد، سعی کنید آن را به طور شفاف ببینید. سعی نکنید دورش کنید. شفاف دیدن بسیار مهم است. باقی خود به خود درست می شود. فقط هنگامی که شخص آرहत می شود، به طور کامل از مانا رهاست.

تمرین تواضع نکنید؛ این تواضع تحمیلی خواهد بود. فقط متوجه مانا (تکبر) باشید. اگر ذهن تان را به طور شفاف ببینید، به طور طبیعی متواضع خواهید شد. آن گاه احساس نمی کنید تمرین تواضع می کنید، بلکه بدون آن که آگاهانه کاری انجام دهید، خود به خود تکبرتان را کم می شود.

بدون درک تاثیر فوری حالات مطلوب و نامطلوب ذهن، حقیقتا نمی توان دامنا را درک کرد. تسلیم ظاهری به هر نوع مناسک مذهبی به هیچ وجه اثر عمیق و ماندگاری نخواهد شد. درک واکنش ذهن به هر تجربه ای، از طریق شش دروازه حواس بسیار مهم است، به خصوص تاثیر عقاید و وابستگی به آن ها.

آیا حالات مطلوب (کوسالا) و نامطلوب (آکوسالا)^۱ ذهن را درک کرده اید (می کنید)؟ فکر می کنم این اصلی ترین بخش راه باشد. نمی خواهم واژه های خوب و بد را در رابطه با کوسالا و آکوسالا به کار برم. منظور من از درک، خواندن درباره آن ها در کتاب یا فکر کردن درباره شان نیست. منظورم دیدن بی واسطه آن ها است؛ دیدن تفاوت کیفیت ذهن در این حالات.

بعضی اوقات که این ها را بسیار شفاف می بینم، درمی یابم که داشتن وضعیت نامطلوب ذهن در هیچ شرایطی (وضعیتی) ارزش ندارد. باید برای رویارویی با شرایط دشوار، راه مناسبی (بدون داشتن حالت نامطلوب ذهن) وجود داشته باشد.

¹ akusala

این، خرد است؛ این که انسان قادر باشد در هر وضعیتی، رها از حالت ناسالم ذهن زندگی کند. برای دریافت این خرد، ابتدا باید به روشنی مراقب واکنش‌های ذهن در هر شرایطی باشیم؛ باید به هر چه می‌بینیم، می‌شنویم و غیره هوشیار باشیم.

مهم این است که هر آن‌چه در ذهن رخ می‌دهد را ببینیم، بدون آن‌که بخواهیم در آن تغییری ایجاد کنیم و یا بخواهیم به آن بچسبیم و سعی کنیم طولانی‌ترش کنیم، خواه این عمل، عملی نامطلوب، ناخوشایند، نازیبا و ناپسند مانند خشم و شهوت و شک و تکبر و... باشد و خواه عملی مطلوب مانند آرامش و سکون و شرف و شفافیت و...

همین که ذهن بخواهد شرایط را کنترل کند (در برابر آن‌چه روی می‌دهد، مقاومت، مخالفت و مانع‌تراشی کند، به‌وجود آورد یا طولانی‌تر کند) نامتعادل می‌شود.

مخالفت، تنفر است؛ چسبیدن، وابستگی است.

اما مخالفت نکردن به معنای تشویق کردن نیست و نچسبیدن به معنای جلوگیری کردن نمی‌باشد. فقط مشاهده کردن صرف، با هوشیاری است؛ مشاهده کردن بدون وابستگی.

به اندازه‌ای به انجام کارها و درست کردن چیزها عادت کرده‌ایم که نمی‌دانیم چگونه به سادگی مشاهده کنیم. ما می‌خواهیم همه چیز را کنترل کنیم. می‌خواهیم درگیر شویم. در نتیجه دچار مشکل می‌شویم. نمی‌گوییم درگیر نشوید یا کنترل نکنید، چرا که در این صورت سعی خواهید کرد درگیر نشوید و کنترل نکنید. این هم کوشش برای کنترل کردن است. پس اگر می‌کوشید کنترل کنید، فقط به آن آگاه باشید.

روز به روز می بینم که بدون هوشیاری، زندگی چقدر سطحی می شود. هوشیار بودن به زندگی عمق و معنا می بخشد.

درک این نکته مشکل است. مردم می گویند می خواهند شاد باشند. اگر این طور است پس چرا علاقه ندارند که به راستی هوشیار باشند؟ باید به این دلیل باشد که فکر می کنند شادی در جای دیگری نهفته است، مثلاً در لذات حسی - مانند به دست آوردن خواسته ها، سرشناس شدن، صاحب مقام مهم بودن یا احساس های لذت بخش داشتن.

ما مردم (من و شما) هیجان می خواهیم، چیزی برانگیزاننده (برای من، روشنفکرانه). گاه می خواهیم استراحت کنیم و از چیزهای برانگیزنده خسته می شویم. آن گاه می خواهیم هوشیاری را تمرین کنیم و ذهن را آرام نگه داریم. گاهی واقعا خسته می شوم. در آن هنگام، فقط هوشیار بودن بسیار ساده است. ای کاش همیشه خیلی خسته بودم. پس اشکالی ندارد که احساس خستگی کنید.

بسیار مهم است که ذهن و بدن را منظم نگه دارید؛ مانند هنگامی که رادیوی تان را تنظیم می کنید. فقط وقتی ذهن و بدن در وضعیت خوبی باشند، حساس می شوید و قادر خواهید بود امواج، ارتعاشات و علایم درست را تشخیص دهید.

بنابراین، بسیار مهم است که بیاموزید چیزها بر ذهن و بدن شما چه تاثیری دارند؛ غذا، هوا، ورزش، صحبت کردن، خواندن، لذات حسی، همه چیز بر ذهن و بدن تاثیر می گذارند. مراقبه، ذهن را حساس تر می کند.

ذهن دوست دارد در گذشته یا آینده سکنی گزیند؛ با لحظه حال فقط تماس می شود. ذهن دوست ندارد در اکنون باقی بماند؛ همواره در پی سرگرمی است: تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو یا نوار، خوردن، صحبت کردن، سیگار

کشیدن، خواندن (بله، یادم رفت، خواندن) و هر کاری. آیا به راستی هوشیار بودن را دوست دارید؟ آیا به راستی هوشیار بودن را دوست دارید؟ خب... بله ... اما... هاها! بی خود نیست که این همه سطحی هستیم.

ما هوشیاری را به عنوان یک مسکن به کار می‌بریم. فقط وقتی زندگی خیلی دردناک می‌شود، علاقه پیدا می‌کنیم به مکان خلوتی برویم و مراقبه کنیم؛ وگرنه کاملاً از سرگرمی‌های مان راضی هستیم.

انسان نمی‌تواند به طور کامل از خشم رها باشد. گه‌گاه دلیل کافی برای خشمگین شدن ایجاد می‌شود. در این هنگام تنها کاری که می‌تواند انجام دهد این است که ببیند خشم وجود دارد. ببیند که چه اندازه با ناراحت بودن به خودش آسیب می‌رساند. هیچ ارزش ناراحت شدن را ندارد. هوشیار باشید. خشم را فقط به عنوان خشم ببینید، نه خشم من.

نگوید نباید خشمگین باشید. واقع بین بودن بسیار مهم است. ما آرمان‌هایی داریم، اما شاید هیچ‌گاه به آن‌ها نرسیم. سعی کنید تا آن‌جا که می‌توانید هوشیار باشید. نهایت تلاش تان را بکنید.

از نقص داشتن (کامل نبودن)، احساس ناراحتی (خجالت) می‌کردم. در بعضی موارد، احساس نقص بازتاب انتظارات نامعقول دیگران از من است؛ ناآگاهانه در نقشی که دیگران از من انتظار دارند، فرو می‌روم. این کار غیرممکن و حتی خطرناک است؛ باعث می‌شود احساس ناتوانی کنم. اکنون آموخته‌ام که خودم باشم.

خواهش می‌کنم هوشیار باشید؛ اگر چه گاه کار دشواری است. وقتی فکر می‌کنید هوشیار بودن غیرممکن است، درست همان هنگام، هوشیار بودن بسیار مهم است.

وقتی بی‌قرار هستید، مراقبه کردن بسیار مهم است. وقتی فکر می‌کنید ذهن‌تان به اندازه‌ای لجام گسیخته است که امکان ندارد بتوانید مراقبه کنید، درست در همان هنگام، بسیار مهم است که مراقبه کنید.

بودا در ماهاساتی‌پاتانا سوْتا^۱ می‌گوید:

Vikkhattam vā cittam vikkhittam cittamti pajānāti

«وقتی ذهن بی‌قرار است، شخص می‌داند که ذهن بی‌قرار است»

کسی از شما انتظار ندارد کار بیشتری کنید. بودا نگفت که برای طمع داشتن یا خشمگین بودن باید احساس گناه کنید. می‌دانید چه خبر است. خودتان را گول نزنید. این تنها کاری است که می‌توانید بکنید. پس هوشیار باشید، اما خودتان را شلاق نزنید. پذیرش و صداقت مهم‌ترین چیز است.

فقط همین که بدانید ذهن در چه حالتی است، کافی است.

اگر سعی کنید کار بیشتری انجام دهید، ناراحت‌تر خواهید شد. هیچ کنترلی نیست و این به معنای آناتا است.

Sarāgam vā cittam vikkhittam cittamti pajānāti

«وقتی ذهن هوس‌باز است، شخص می‌داند که ذهن هوس‌باز است.»

پاچاناتی^۲ ... (به روشنی دانستن)؛ همین، نه بیشتر. برای فردی که هر روز با این همه افراد در تماس است. همیشه ذهن ساکن و آرام داشتن، غیرممکن است.

می‌دانم که چگونه شخص با خواندن بعضی از کتاب‌های داما یا شنیدن برخی نوارهای داما احساس گناه می‌کند. آرمان‌ها بسیار دور از دسترس هستند. ما نمی‌توانیم به آن‌ها برسیم. نیازی نیست به دلیل لذت بردن از لذات حسی احساس

¹ Mahāsaipathāna Sutta

² Pajānāti

گناه کنیم، زیرا به کسی آزار نمی‌رسانیم. فقط ببینید لذت بردن از لذات حسی چیست.

Sukham vā vedanam vedayamāno
Sukham vedanam vedayāmiti pajānāti.

«به هنگام لذت بردن از لذات حسی، شخص می‌داند که از لذات حسی لذت می‌برد.»

احساس گناه کجاست؟ چه کسی به ما یاد داد که هر وقت از زندگی‌مان لذت می‌بریم، احساس گناه کنیم؟ بس است!

با وجودی که می‌دانیم هوشیاری مفیدترین کاری است که می‌توانیم برای خودمان انجام دهیم، بارها حواس‌مان پرت می‌شود. ما دوست داریم برانگیخته شویم. ذهن‌تان را تماشا کنید و ببینید چه می‌کند. اگر ذهن‌تان را بفهمید، بیشتر مسایل‌تان ناپدید می‌شوند، زیرا بیشتر مسایل ساخته ذهن هستند و وجود خارجی ندارند.

بهتری کاری که می‌توانید بکنید این است که حالت ذهن خود را بپذیرید، بشناسید و به آن آگاه باشید، بدون آن که خود را سرزنش یا توجیه کنید؛ بدون آن که بخواهید ذهن‌تان حالت دیگری داشته باشد یا از آن فرار کنید؛ بدون احساس گناه یا خجالت.

به ذهن‌تان به عنوان ذهن بنگرید، نه «ذهن من».

چه «خوب»، چه «بد» آن را به عنوان آنا ببینید، ببینید که [هر حالتی] به دلیل شرایط موجود و کافی پدید می‌آید، نه به خودی خود. نه یک موجود، نه من، نه مال من. کیلسا (آلودگی‌ها) بسیار جالب هستند.

انتظار، منبع ناامیدی است. انتظار به خودی خود ذهن را بی‌قرار می‌سازد. بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم آرزوی سکون، آرامش و نشاط داشتن، شخص را بی‌قرارتر می‌کند.

آنانی که در انزوا زندگی می‌کنند، شاید بتوانند آرام باشند (اما نه من). همین که با مردم تماس پیدا می‌کنید (مردمی که بی‌ملاحظه، خودخواه و سوء استفاده‌گر هستند) می‌بینید که آرامش داشتن برای‌تان دشوار می‌شود.

آرامش برای پرورش بصیرت عمیق، ضروری و نقطه مقابل بی‌قراری است. تا حدودی آرامش داشتن اشکالی ندارد، اما دقت کنید که به آرامش دلبستگی پیدا نکنید - دلبستگی خطرناک است. آرامش، ذهن را شفاف می‌کند. ذهن را تر و تازه می‌کند و برای هوشیاری مفید است.

یونیسو ماناسیکارا^۱ (تعبیر خردمندانه) اصلی‌ترین دلیل کوسالا (حالت مطلوب ذهن) است. بدون یونیسو ماناسیکارا، کوسالا نمی‌تواند وجود داشته باشد. آیونیسو ماناسیکارا^۲ (تعبیر نابخردانه) دلیل آکوسالا (حالت نامطلوب ذهن) است.

هر روز به خودمان تلقین می‌کنیم، اما بیشترمان به این کار آگاه نیستیم. برخی از این تلقین‌ها مثبت هستند و برخی منفی. تلقین خیلی شبیه به تعبیر است. مهم‌ترین مورد شناخت، ذهن خودتان است.

تنها چیزی که می‌توانید بدون واسطه تجربه کنید، ذهن‌تان است و این شامل افکار، عواطف، نگرش‌ها و غیره می‌شود. باقی همه استنباط است. حتی هنگامی که به دست‌تان نگاه می‌کنید و فکر می‌کند شکل و رنگ آن‌را می‌بینید، این دریافت از

^۱ yoniso manasikāra

^۲ ayoniso manasikāra

مراحل گوناگون عبور کرده است. چگونه شکل و رنگ را می‌بینید؟ شکل چیست؟ رنگ چیست؟

دوستی برایم نقل می‌کرد هنگامی که در مراقبه به صداها آگاه بود، ابتدا احساس می‌کرد صدا از جای دیگری می‌آید. پس از آن که هوشیارتر شد، صداها را در گوشش حس می‌کرد؛ احساس می‌کرد صدا در گوشش پدید می‌آید. اما هنگامی که از آن هم هوشیارتر شد، احساس کرد که صدا در ذهنش رخ می‌دهد. بدون ذهن، صدا وجود ندارد.

هیچ چیز نمی‌تواند جای هوشیار بودن را بگیرد. شما گفتید: «می‌دانم اگر به این راه ادامه دهم، بسیاری از مشکلاتم برطرف خواهند شد.» ما اغلب می‌گوییم: «اگر، اگر، اگر...». چه چیزی ما را از انجام آن باز می‌دارد؟ چرا «اگر»؟ به نظر می‌رسد نمی‌خواهیم مسایل مان حل شوند. واقعا باور نداریم که می‌توانیم به نتیجه برسیم. پس بهتر است بگوییم «اگر». این ما را امیدوار نگه می‌دارد: «اگر واقعا این کار را انجام دهیم و موفق نشویم، دیگر هیچ امیدی نخواهیم داشت. پس بهتر است که با همه وجود درگیر آن نشویم. فقط امیدوار باشیم.» اگر حقیقتا آن را انجام ندهید، همیشه این امکان را دارید که بگویید: «من می‌توانم.» ذهن به این ترتیب فریب می‌دهد و برای آن‌که خود را از احساس ناامیدی دور نگه‌دارد، هیچ‌گاه هیچ کاری را با همه وجود انجام نمی‌دهد.

چرا برای متقاعد کردن دیگران این همه تلاش می‌کنیم؟ وقتی از آمریکا بازگشتم، خیلی‌ها از من پرسیدند آیا در آمریکا عده زیادی به آیین بودا اعتقاد دارند؟ آن‌ها از این‌که غربی‌ها به آموزش‌های بودا عمل می‌کنند،

خوشحال هستند؟ چرا وقتی دیگران به معتقدات ما اعتقاد دارند، خوشحال می‌شویم؟

هیچ چیزی را به‌طور قطع نمی‌دانیم،

اما نمی‌دانیم که رنج می‌کشیم.

اگر آشفته نشویم،

به پاسخی خواهیم رسید.

غرور ناشی از داشتن پاسخ

موجب نابینایی من شده است. (سایادو او جُتیکا)

هرکاری می‌خواهید، انجام بدهید. مراقبه کنید، ردای مخصوص بر تن کنید، ریاضت بکشید. خودتان می‌دانید چه کاری برای تان بهتر است. اما اگر اجازه داشته باشم توصیه‌ای بکنم، به شما می‌گویم: «هوشیار باشید.»

مراقبه آرام‌بخش انجام بدهید. کار ساده‌ای است. در وضعیت آسوده‌ای بنشینید، یا اگر ممکن است دراز بکشید. از پیشانی‌تان شروع کنید و همه بدن را بررسی نمایید، به همه نقاط پرتنش و دردناک آگاه شوید. هرچه بیشتر به حس‌های ناخوشایند آگاه شوید، یاد می‌گیرید که عضلات را بیشتر آسوده کنید و به تدریج فشار و درد ناپدید می‌شود. همه بخش‌های بدن را استشنا بررسی کنید، حتی درون بدن را. با شکیبایی و بسیار آهسته این کار را انجام دهید، تا انگشتان دست‌ها و پاهای تان بروید و بازگردید. سپس همین کار را چندبار تکرار کنید.

پیش از آن که راهب بشوم، کتاب‌های زیادی درباره مراقبه خوانده بودم، برای همین، فکر می‌کردم در این باره کاملاً مطلع هستم. حدود یک سال که از راهب

شدنم گذشت، فکر کردم: «تازه الان می فهمم مراقبه چیست». پس از سه سال که از راهب بودنم گذشت، فکر کردم: «تازه واقعا معنای مراقبه را می فهمم»، و این جریان به همین ترتیب ادامه دارد.

در جوانی کتاب‌های زیادی درباره جهانگردان می خواندم و از این که هیچ مکان ناشناخته‌ای باقی نمانده است، متاسف بودم. اما از زمانی که جهان ذهن را یافته‌ام، می دانم این جهان رام نشده را افراد بسیاری جست‌وجو کرده‌اند. خیلی‌ها بدون ابزار مناسب به این جهان پا می گذارند و گم می شوند. من بهترین ابزار را دارم: «هوشیار بودن».

بعضی اوقات تعجب می کنم که این همه آدم مذهبی، حتی ساده‌ترین نکات «هوشیاری» را نمی دانند. بعضی‌ها می گویند این اولین بار است که می شنوند شخصی می تواند در همه جا و در حین انجام هر کاری «هوشیار» باشد. افراد زیادی فکر می کنند که فقط باید در حالت نشسته، مراقبه کرد و نباید هیچ کار دیگری در حین آن انجام داد. آن‌ها فکر می کنند حالت نشسته مراقبه تنها زمان هوشیار بودن است و این بدان معناست که آن‌ها نمی خواهند هنگامی که با افراد دیگر سر و کار دارند، ذهن خود را تماشا کنند.

بسیاری افراد، هر روز، ساعت‌ها، به مراقبه می نشینند، اما طمع، آرزو، خشم، نفرت، غرور، غبطه و حسد خود را نمی بینند. بسیاری از مراقبه‌گرها اهمیت تماشای صادقانه آلودگی‌هایی را که به‌طور خود به خود در زندگی روزمره، در رابطه با دیگران و هنگام صحبت با مردم پدید می آید، نمی بینند. من بر هوشیار بودن به هنگام راه رفتن، بسیار تاکید دارم - در این زمان افراد کم توجه‌تر از سایر مواقع هستند.

بیشتر مراقبه‌گرها بر طبق برنامه مرتبی مراقبه می‌کنند. آن‌ها هدف مراقبه را انتخاب می‌کنند (که در آغاز اشکالی ندارد). اما انتخاب به معنای حذف است (آن‌ها برخی چیزها را کنار می‌گذارند) درحالی که مراقبه باید دربرگیرنده باشد. درک من این است که افراد باید ابتدا بکوشند تا آلودگی‌های‌شان را بشناسند.

Bhasite sampajāna kāri hoti

«شخصی که هوشیاری را تمرین می‌کند، هوشیار سخن می‌گوید»

صحبت کردن بخش عمده‌ای از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. پرورش هوشیاری به هنگام صحبت کردن بسیار مفید است. ساده نیست، اما غیرممکن هم نیست. به موضوع صحبت هوشیار باشید و هنگامی که سخن می‌گویید، به حرکت لب‌ها، لحن و بلندی صدا یا هر مورد دیگری که به حرف زدن مربوط می‌شود، هوشیار باشید.

دردناک‌ترین تجربه زندگی از روابط ناشی می‌شود. بنابراین بسیار مهم است که در رابطه با دیگران هوشیار باشیم. باید به طرز برخوردمان با دیگران آگاه باشیم. تماشای طرز برخوردمان با هر چیزی بسیار مهم است. اگر برخوردمان درست نباشد، مشکلات زیادی ایجاد می‌کنیم.

هوشیار بودن بهترین کاری است که می‌توانم برای خودم انجام دهم. اگر بتوانید هوشیار بودن را به منظور هوشیار بودن انجام دهید، هوشیار بودن را بهتر درک خواهید کرد.

مردم پر از خواسته‌ها و آرزوهای متضاد هستند. بیشتر افراد نمی‌دانند واقعا دوست دارند چه کار بکنند. آن‌ها مدام عقیده‌شان را تغییر می‌دهند. تضاد رایج است. ذهن پر از عواطف متضاد است.

سایه‌های درختان بلند هستند. خورشید در حال غروب است و نسیم خنک شبانگاهی در حال وزیدن. این جا چه قدر ساکت و آرام است. مانند جهان برهماست^۱. سادگی، رضایت، خویشتن‌داری (سام‌وارا^۲)، هوشیاری، آگاهی، شکیبایی، مهر و محبت، همدلی و شناخت ذهن و بدن موجب می‌شود زندگی در این‌جا، این همه آرامش‌بخش باشد.

هیچ‌گاه حوصله‌ام سر نمی‌رود. با آرامش زندگی می‌کنم و امیدوارم روزی با آرامش در یک جنگل بمیرم. ذهنم را مشاهده می‌کنم. چیزها می‌آیند و می‌روند. هیچ چیز جاودانه نیست. حتی بدترین چیزها هم خیلی نمی‌ماند. پس می‌دانم که هر چه که می‌آید، لحظه بعد خواهد رفت. لازم نیست کاری کنم تا ناپدید شود. دوست دارم آن را چنان ببینم که گویی از پشت میکروسکوپ، چیز بسیار جالبی را تماشا می‌کنم. اما همین که ذهنم را بر آن چه پدید می‌آید، متمرکز می‌کنم، فقط سایه‌ای از آن می‌بینم. همان لحظه ناپدید می‌شود. دلم می‌خواهد بگویم: «خواهش می‌کنم بمان، اجازه بده تو را خوب ببینم. هر چه باشد، ما آشناهای قدیمی هستیم.» اما هر چیزی از مشاهده دقیق می‌ترسد. بنابراین هوشیاری همراه همیشگی من است. هوشیار بودن را مشاهده می‌کنم، هوشیارم که هوشیار هستم. آگاه به آگاه بودن.

مهم‌ترین مورد، هوشیاری است. آنقدر هوشیار باشید که فکر متوقف شود و شما ببینید زندگی یعنی چه و مشکلات از کجا ناشی می‌شوند. مشکلات شما از ذهن‌تان ناشی می‌شوند. وقتی می‌گویم «مشکلات شما از ذهن‌تان ناشی می‌شوند» درک

¹ brahma

² samvara

نمی‌کنید چه می‌گوییم. اما اگر به مرحله‌ای برسید که ذهن‌تان را واقعا درک عمیق کنید، می‌فهمید چه می‌گوییم. خرد می‌تواند بر کاما پیروز شود.

شخص باید همیشه به آنچه انجام می‌دهد (اصول، هوشیاری) صادق (وفادار) باشد. وگرنه نمی‌توانید به آنچه انجام می‌دهید، احترام بگذارید یا خودتان را محترم بشمارید. بدون آن احترام، رفتارتان نشاط‌آور، رضایت‌بخش و مفید نخواهد بود.

هوشیار بودن هیچ انگیزه یا تعبیری ندارد؛ فقط چیزها را به روشنی می‌بینید، بدون آن‌که قضاوت کنید یا بخواهید طور دیگری باشند. هوشیار بودن را تمرین کنید تا آن‌چه را که هست، ببینید. فقط همین.

ما نسبت به بخش بزرگی از روندی که ذهن خود می‌نامیم، آگاه نیستیم و بخش عمده‌ای از تجربه‌ها، عواطف و تصمیم‌های گذشته (و نیز زندگی‌های گذشته) را فراموش کرده‌ایم، درحالی‌که آن‌ها بر شیوه تفکر و عواطف ما تاثیر زیادی دارند. من آن بخش از ذهن را که هنوز وجود دارد اما به آن چندان آگاه نیستیم یا فراموش کرده‌ایم، ذهن ناخودآگاه می‌نامم؛ هنوز واژه بهتری پیدا نکرده‌ام.

روز به روز بیشتر با بخش تاریک ذهنم آشنا می‌شوم. هرچه پذیراتر می‌شوم، بیشتر آشکار می‌شود و من آسودگی بیشتری می‌یابم.

ما برای ارتباط برقرار کردن از کلمه استفاده می‌کنیم، اما کلمات معنای بسیار مبهمی دارند.

چیزهای بسیاری برایم کم‌اهمیت شده‌اند. دیگر نگران خیلی چیزها نیستم. به این ترتیب آزادتر شده‌ام تا ببینم در ذهن و زندگی‌ام چه می‌گذرد و ذهن واقعا چه می‌کند.

بسیاری از رنج‌های مان ساخته خودمان است. ذهن شعبده‌باز ماهری است: خود رنج می‌آفریند و خود رنج می‌برد؛ خود لذت می‌آفریند و خود لذت می‌برد؛ توسط ماری که خود خلق کرده است، نیش زده می‌شود و از زهر آن درد می‌کشد. اگر ذهن می‌فهمید و این همه رنج ایجاد نمی‌کرد، نود درصد درد و رنج‌های ذهنی وجود نداشت.

به این‌جا آمده‌ام تا وقت بیشتری برای فرو رفتن در اعماق ذهن و قلبم داشته باشم. می‌خواهم با خودم بیشتر آشنا شوم و همه انگیزه‌ها، آرزوها، خواسته‌ها و آرمان‌های متضاد را در ذهن و قلبم ببینم. می‌خواهم با همه گوشه و کنارهای تاریک ذهنم، همه عنکبوت‌هایی که می‌خزند و رخنه می‌کنند، همه عقرب‌ها و افعی‌ها، همه شیرها و عقاب‌ها و... آشنا بشوم. نه این‌که بخواهم آن‌ها را بیرون کنم! قصد دارم دوست خوبی برای ذهنم شوم، دوستی مهربان و فهیم. تا آن‌ها را خیلی خوب شناسم، نمی‌گذارند آسوده بخوابم.

دوست ندارم مردم فکر کنند طور خاصی هستم، که واقعا نیستم. اما راه‌گریزی نیست. همه افراد جهان به اشتباه درک می‌شوند. حتی اگر مرا درست درک کنند، باز هم ناراحت می‌شوم.

مکان زندگی و معاشران شما بسیار مهم هستند. بعضی مکان‌ها و افراد، ذهن‌تان را دچار حال بدی می‌کنند و همواره در حال بدی قرار داشتن می‌تواند واقعا به ذهن‌تان آسیب برساند. ما به طرز بسیار ظریفی تحت تاثیر اطرافیان‌مان قرار می‌گیریم.

وابستگی من به افراد و سازمان‌ها، روز به روز کم‌تر می‌شود. افراد به نام کمک‌کردن، از دیگران استفاده می‌کنند تا خود را بزرگ کنند.

«هر کسی که با هیولا می‌جنگد، باید دقت کند که در طی مسیر، خود هیولا نشود»
(نیچه)

سال‌هاست که ذهنم را مشاهده می‌کنم. بنابراین تا حد زیادی به ذهنم آگاه هستم. می‌دانم او تا چه اندازه می‌تواند نادان، خُل، دیوانه و زیان‌آور باشد. اما از آن‌جا که به آن آگاه هستم، نمی‌تواند مرا تحت تاثیر قرار دهد.

بیشتر مطالبی را که از کتاب‌ها آموخته‌ام، فراموش کرده‌ام. دلم نمی‌خواهد مطالب زیادی را به یاد بیاورم. اما درباره خودم، ذهنم، حالات ذهنی‌ام، همه موارد بد و احمقانه‌ام، خیلی می‌دانم. دیگران به من یاد داده‌اند که این چیزها خجالت‌آور است و برای داشتن چنین افکاری باید احساس گناه کنم. اما من سخنان آن‌ها را نمی‌پذیرم. می‌دانم همه ما این افکار را داریم، اما بیشترمان انکارشان می‌کنیم. همه چیز را با دیگران در میان نخواهم گذاشت. همه چیزم را، چه خوب و چه بد می‌پذیرم (مقاومت نمی‌کنم).

«نمی‌توانیم هیچ چیزی را تغییر دهیم، مگر این‌که آن را بپذیریم.» (کارل یونگ)
شناخت و پذیرش خود به من آرامش فکر و آسودگی خاطر می‌دهد. همان‌طور که هستم، خوب است. هم‌چنان به دیدن ذهنم بدون طرد، قضاوت، مقاومت و انکار ادامه می‌دهم. تنها کسی که واقعا دوست دارم بشناسم، خودم است.

ترجیح می‌دهم ذهنم تهی، شفاف و سبک باشد و زیر بار سنگین آموختن نرود. نمی‌خواهم چیزی را ثابت کنم، از چیزی دفاع کنم و چیزی را اشاعه دهم. در جوانی حماقت‌های زیادی کرده‌ام (هنوز هم گه‌گاه کارهای احمقانه‌ای می‌کنم). نمی‌توانم آن‌ها را حتی به زبان بیاوریم، اما تلاش نمی‌کنم فراموش‌شان

می‌کنم؛ در برابرشان مقاومت نمی‌کنم. اگر چه احساس درد می‌کنم، اما خیلی ناراحت نیستم.

همه اشتباه می‌کند. درباره آن‌چه به هنگام ارتکاب اشتباه در ذهن روی می‌دهد، خیلی یاد گرفته‌ام؛ چگونه ذهن با احساس گناه می‌سوزد؛ چگونه ذهن می‌خواهد گذشته را (به اشتباه) فراموش کند؛ و به خصوص چگونه (به اشتباه) مانع از آن می‌شود که برای چیزهای خوب موجود (مانند عشق، احترام، فداکاری، شرافت، بصیرت و غیره) احساس ارزشمند بودن کند. من خودم را می‌بخشم. با در نظر گرفتن شرایط، چگونه می‌توانستم از انجام آن کارها خودداری کنم؟ آیا باید تا آخر عمر احساس گناه کنم؟ نه! از اشتباهاتم آموخته‌ام و نهایت کوششم را به کار می‌بندم تا آن‌ها را تکرار نکنم. دیگر چه کار می‌توانم بکنم؟ هیچ.

پذیرش حقیقت، ذهن را آزاد می‌کند.

من دانای مطلق نیستم، گاهی بسیار نادان هستم. توجه به ذهن، قطب‌نمای من است. هر وقت مرتکب اشتباه می‌شوم، هوشیاری مرا متوجه مشکل می‌کند.

بدون شناخت عمیق از خودمان - همان‌گونه که هستیم - نمی‌توانیم رشد معنوی حقیقی داشته باشیم. آرامش و شادی گذرا بسیار امیدبخش است، اما نمی‌تواند به تنهایی موجب دگرگونی شود.

عقاید موافق، ایجاد امنیت می‌کند.

بله، می‌توانم از این‌که مردم خالی از تعصب نیستند، احساس ناراحتی کنم، اما دیگر نمی‌خواهم این کار را بکنم. من نمی‌توانم آن‌ها را تغییر بدهم؛ من مسئول آن‌ها نیستم، اما اگر بتوانم، به آن‌ها کمک می‌کنم. بیشتر مردم نمی‌دانند در ذهن‌شان، در زندگی‌شان چه می‌گذرد. آن‌ها فکر می‌کنند که می‌دانند، اما نمی‌دانند. بیشتر افراد به

شدت شرطی شده‌اند. برای پیروزی بر این شرطی شدن به هوشیاری و صداقت فراوانی نیاز است. شما شرطی شده‌اید و من هم شرطی شده‌ام. آیا ما می‌دانیم که شرطی شده‌ایم؟ بیشتر افکار و واکنش‌های مان غیر ارادی و مشروط است. پس بیایید ابتدا بر خودمان متمرکز شویم. فکر می‌کنم فقط وقتی خودمان از شرطی بودن رها شده باشیم، می‌توانیم به دیگران کمک کنیم تا از شرطی بودن بیرون بیایند. تا وقتی آشفته هستیم به نام کمک کردن، به دیگران آزار می‌رسانیم. خود را فریب دادن! برخی اوقات این کار را چنان بی‌نقص انجام می‌دهیم که حتی متوجه نمی‌شویم. حالت تدافعی، چشمان ما را بر ضعف‌هامان (خود گول‌زدن‌هامان) می‌بندد. ما خودمان را گول می‌زنیم تا شاد باشیم. برخی اوقات، دیدن نقطه ضعف‌هامان دردناک است.

تمام خاطرات گذشته و نگرانی‌های آینده را در ذهن حمل نکنید. یکایک لحظات را هوشیار زندگی کنید. «چو فردا شود، فکر کنید».

هم‌چنان که یاد می‌گیریم، رشد می‌کنیم و از بسیاری وابستگی‌ها، آرزوها، رویاها و امید‌هامان رها می‌شویم. از توهم درآمدن در ابتدا دردناک است، زیرا با ناامیدی همراه است، اما پس از مدتی ذهن را رها می‌کند و موجب می‌شود فرد واقع‌بین شود. زندگی، افسانه شاه پریان نیست. در زندگی واقعی «خوشبخت ابدی» وجود ندارد. راستش را بخواهید ما باید تغییر کنیم. شبیه به ماری که پوست می‌اندازد - چون پوستش خیلی تنگ شده - ما هم باید رویاهای عزیزمان را رها کنیم. به جای شکایت کردن و گفتن این که نفس کشیدن بسیار سخت شده، باید پوست کهنه را دور بیندازیم و پوست تازه‌ای ایجاد کنیم؛ پوستی که به ما امکان بدهد راحت‌تر نفس بکشیم. اما باید در خاطرمان باشد زمانی می‌رسد که باید آن پوست تازه را هم

با میل و رغبت رها کنیم. پوست انداختن دردناک است. شخص بسیار آسیب پذیر است و حساس می شود زیرا پوست هنوز به اندازه کافی قوی نیست که بتواند در برابر محیط مقاومت کند.

روز به روز از نظر روانی مستقل تر می شوم. دیگر احساس تنهایی نمی کنم. «چگونه می توان به حالات عمیق روانی هوشیار بود و آن ها را مشاهده کرد؟» می توانید عواطف را حس کنید. به آن ها هوشیار باشید و با شکیبایی صبر کنید تا آن حالت به سطح بیابید. زور به کار نبرید. ذهن تان را نرم نگاه دارید.

شادی چیزی نیست مگر داشتن ذهنی آرام و به طور کامل هوشیار؛ به اندازه ای هوشیار که هیچ فکر و احساسی از «من» باقی نباشد. این شادی هنگامی پدید می آید که تمامی افکار گذشته و آینده ناپدید شوند؛ نه منی، نه دیروزی، نه فردایی، نه برنامه ای. در آن لحظه بی زمانی، هیچ «منی» وجود ندارد که آن شعف را احساس کند. فقط شادی وجود دارد. شادی حقیقی هیچ دلیلی نمی خواهد. وقتی به راستی شاد هستید (بدون هیچ مفهومی از من) نمی توانید بگویید «من شاد هستم، زیرا...». اگر به شدت بکوشید تا شاد باشید، بی تردید با شکست روبه رو خواهد شد. شادی حقیقی سرزده وارد می شود.

آیا می توانید با چنان دقتی ذهن تان را مشاهده کنید که در مقطعی، تفکر متوقف شود؟ هنگامی که فکری نیست و فقط هوشیاری به آن چه هست، وجود دارد، ذهن آرام است. تفکر نمی تواند ذهن را آرام کند. مسایلی وجود دارند که قابل حل نیستند و بهترین روش برخورد با این گونه مسایل این است که درباره آن ها فکر نکنید. فکر کردن و فکر کردن فرسوده تان می کند. ما افراد تحصیل کرده، زیادی فکر

می‌کنیم. باید این را بپذیریم. باید خودمان را به‌گونه‌ای تربیت کنیم که بیش از حد فکر نکنیم.

خواندن، صحبت کردن و بقیه سرگرمی‌ها، انسان را فراموش‌کار می‌کند. فردی که زیاد از این کارها می‌کند، در مواقعی که این کارها را انجام نمی‌دهند، احساس پوچی، بی‌قراری و بی‌حوصلگی می‌کند، یا دست کم ذهن او بدون این محرک‌ها بسیار کند می‌شود.

هر فکری ذهن را خسته و فرسوده می‌کند. فکر کردن مانند به دوش کشیدن بار سنگین یا شکنجه شدن است. گمان می‌کنید با فکر کردن می‌توانید راهی برای خوشبختی بیابید؟ چه مدت خود را به این شیوه گول زده‌اید؟ چه مدت خودتان را گول خواهید زد؟ فکر کردن بس است! فقط ببینید بدون فکر کردن چه روی می‌دهد.

چیزهای زیادی برای من بی‌اهمیت شده‌اند. به این ترتیب آزادتر شده‌ام تا آنچه در ذهنم و زندگی‌ام جریان دارد، ببینم.

یک ذهن متفکر نمی‌تواند ببیند؛ تفکر نابیناست. یک ذهن بیننده فکر نمی‌کند؛ دیدن، فکر کردن را حذف می‌کند. دیدن واقعی با سرسری دیدن یکی نیست. هر چه بیشتر فکر کنید، بیشتر دور خودتان می‌چرخید. اگر فکر کردن را واقعا شفاف ببینید، حتما متوقف می‌شود.

من فکر نمی‌کنم. افکار خود به خود جریان دارند. به نظر می‌رسد آن‌ها همیشه هستند.

نه زیاد فکر کنید و نه زیاد کار انجام دهید. انسان برای آن که بتواند مراقبه کند، نباید پرمشغله باشد، زیادی حرف بزند و زیادی بخوابد؛ باید از خلوت خوشش بیاید، به هر شش دروازه حواس آگاه باشد و پرخوری نکند.

این روزها مراقبه تان چطور است؟ وقتی از تفکر دست می کشید، وقتی حتی از سرسری دیدن دست می کشید، وقتی ذهن شما به سکوت کامل می رسد و هوشیار و آگاه است، آن گاه طبیعت ناپایدار، طبیعت توهمی چیزها را می بینید.

تعدادی روزنامه کهنه در جعبه است. شروع کردم به خواندن آن ها و ذهنم را مشاهده کردم. حواس پرتی! سرگرمی، وقت کشی، بی فایده.

مردم جذب سرگرمی و اطلاعات می شوند و ذهن شان را از چیزهای حقیقی و مهم زندگی دور می کنند. بررسی ذهن و زندگی خود، بسیار رضایت بخش تر است، اما بیشتر مردم از این کار می ترسند، برعکس، آن ها می خواهند خودشان را فراموش کنند. آنها از خودشان فرار می کنند؛ آن قدر شجاع نیستند که با خودشان روبه رو شوند یا آن که می ترسند؛ از این می ترسند که اگر درباره خودشان زیاد فکر کنند، خل بشوند. اما من درباره فکر کردن حرف نمی زنم، از مشاهده کردن می گویم. بله، اگر زیاد درباره خودتان فکر کنید، خل می شوید.

مردم احساس پوچی و بی فایده بودن می کنند و برای پوشاندن این احساس می کوشند خودشان را مشغول کنند. پرمشغله بودن به اشخاص احساس مهم بودن می دهد.

چه کسی می تواند به شما بگوید چه کنید؟ من که نمی توانم. خودتان باید راه را پیدا کنید. فقط می توانم به شما بگویم: «هوشیار باشید و ساده زندگی کنید». البته

گمان می‌کنم خودتان هم این کار را می‌کنید. ما نمی‌توانیم همه چیز داشته باشیم. باید مواردی را انتخاب کنیم و بقیه را رها کنیم.

خواسته کمتر، فشار کمتر.

تردید می‌دارم که خواسته، دلبستگی، شهوت و طمع، منشا دوکا^۱ (رنج) تنها راه خلاصی از آن‌ها، بارها و بارها دیدن‌شان است. سرکوب یا ابراز، ارزش زیادی ندارد. درک عمیق مهم است.

هرچه قدر درباره طمع بشنوید، تا کارکرد طمع در ذهن‌تان را نبینید، آن را درک نمی‌کنید. طمع مانند یک جاسوس، چند چهره و فریب کار است. شما فریب طمع را خورده‌اید.

تنها^۲ (طمع) مانا^۳ (غرور، خودپسندی، منیت)، دیتی^۴ (نظرات اشتباه)، پاپانچا^۵ (مانع، پراکندگی ذهنی) هستند. این‌ها علت تمامی فعالیت‌های غیرضروری‌اند؛ علت طولانی شدن سامسارا (چرخه تولد و مرگ) و علت تاخیر افراد در رعایت اصول و رها شدن. پاپانچا پدیده جسمی و ذهنی را گسترش می‌دهد و مردم را مشغول و حواس پرت می‌کند.

ویتاکا^۶ (کوشش نخست)، آن است که ابتدا ذهن را بر موردی متمرکز نماید (ذهن را برای آن مورد به کار گیرید) یا موضوعی را به ذهن بسپارید، درحالی که

^۱ dukha

^۲ tanha

^۳ mana

^۴ ditthi

^۵ papanca

^۶ vitakka

ویچارا^۱، نگه داشتن طولانی ذهن بر یک موضوع است. ویتاکا و ویچارا در مراحل ابتدایی مراقبه در کنار هم هستند، زیرا ذهن از موضوع مراقبه می‌لغزد و باید آن را بارها و بارها به مورد مراقبه بازگرداند و در آنجا نگه‌داشت. پس از مدتی تمرین، ذهن به سادگی نمی‌لغزد، اما برای حفظ آن بر موضوع مراقبه باید تلاش کرد. پس از تمرین زیاد، ذهن بر موضوع مراقبه باقی می‌ماند. هر دو لازم و ملزوم ذهنی (چتاسیکا^۲) هستند.

من مقاله مراقبه، یک شیوه زندگی نوشته ویمالا تاکار^۳ را خوانده‌ام. این‌ها برخی از مطالبی هستند که واقعا دوست داشتم:

«... تا شور و شوق ذاتی برای دریافتن و فهمیدن وجود نداشته باشد، شخص برای زندگی کردن به شیوه مراقبه آمادگی ندارد. مراقبه یک شیوه کامل زندگی است، نه یک فعالیت فرعی یا جزئی...»

زندگی نه غربی است نه شرقی... یک جستجوگر حقیقی هیچ هیجانی ندارد؛ در او شور و شوق عمیق وجود دارد، نه هیجان پرحرارت و سطحی... آن‌گاه آن حالت مشاهده به تدریج ساعات بیداری را فرا می‌گیرد. حالت مشاهده کم کم بر تمامی فعالیت‌های ساعات بیداری حکم‌فرما می‌شود، چه هنگام غذا پختن، اداره رفتن یا صحبت کردن...»

وقتی حالت مشاهده تداوم می‌یابد، حساسیت تشدید می‌شود و از صبح تا شب به مراتب آگاه‌تر از گذشته خواهید شد... تمرکز توجه بر فعالیت‌های ذهنی، فایده‌ای

¹ vicara

² cetasika

³ vimala thakar

ندارد، مگر آن‌که سایر فعالیت‌های زندگی را نیز در بر بگیرد. مراقبه شامل تمامی وجود و همه زندگی است. یا در مراقبه زندگی می‌کنید یا نمی‌کنید. به عبارت دیگر، مراقبه به همه موارد جسمانی و روانی مربوط می‌شود... بنابراین، ما مراقبه را از یک فعالیت ذهنی محدود به گستره پهناور آگاهی آورده‌ایم، به طوری که با طرز نشستن، ایستادن، حالات بدنی و صحبت کردن ما در طول روز در ارتباط است. چه بخواهید، چه نخواهید، حالت درونی وجودتان در رفتارتان نشان داده می‌شود... این رابطه تنگاتنگ مراقبه با کل روند زندگی، نخستین شرط لازم در راه دگرگونی کامل است... افراد معدودی متوجه می‌شوند که صحبت کردن مداوم یکی از بزرگ‌ترین موانع راه مراقبه است... زندگی یک کل یکپارچه است و شما به هیچ‌وجه نمی‌توانید آن‌را تکه‌تکه کنید... آگاه بودن به فاصله یا وقفه، خود نوعی مشاهده است.» (ویمالا تاکار)

نگرش پراکنده یا تخصصی به زندگی، مفید نیست. انسان به یک درک کلی نیاز دارد. همه ازای بدن به همدیگر مربوط هستند. زندگی هم همین‌طور است: همه جنبه‌های زندگی شما به هم مربوطند. جنبه‌های اقتصادی، عاطفی، عقلانی، اجتماعی و معنوی زندگی‌تان همگی به هم مربوط هستند. نمی‌توانید آن‌ها را از همدیگر جدا نگه‌دارید. اگر سعی کنید آن‌ها را جدا نگه‌دارید، زندگی‌تان بی‌نشاط و ناهماهنگ می‌شود. تضاد، تفرقه و ناکارایی پدید می‌آید.

آیا خوانده‌اید که بودا دست، پا و کاسه‌اش را با دقت زیاد می‌شست؟ همه کارهای او معنوی بود. چنین معنویتی حقیقی است. این معنویت با همه جنبه‌های زندگی‌تان در ارتباط است. پس شیوه سخن گفتن، لباس پوشیدن، برقراری ارتباط با دیگران، خوردن، خوابیدن، خندیدن و هر کاری که می‌کنید، بازتاب ذهن‌تان است.

چگونه عمیق بیندیشید؟ به ذهن آرام و هوشیار نیاز دارید؛ ذهنی که خسته و آشفته نیست و شفاف می‌بیند. شفاف دیدن مهم است. همگی ما دارای تضاد هستیم؛ چه درونی، چه بیرونی. فقط خرد و آگاهی شفاف می‌تواند مفید باشد.

سعی کنید افکار مثبت‌تری داشته باشید. فکر کردن بسیار قدرتمند است چیزهایی را در پیرامون خود نگه‌دارید که شما را شادتر می‌کند. کتاب‌هایی بخوانید که ذهن‌تان را آرام، ساکت و شاد می‌کند. بعضی از کتاب‌ها یاس‌آور هستند. از خود و دیگران زیاد متوقع نباشید.

دو سال پس از شروع تمرین هوشیاری، کتاب‌های ماهاسی سایادو^۱ درباره تمرین هوشیاری را خواندم و (با تعجب و شادی) دیدم که بیشتر تجربه‌هایی که داشتم با مطالب کتاب او مطابقت می‌کند. بهتر است به اندازه کافی تمرین کنید و سپس کتاب مربوط به نیانزین^۲ (مراحل / پیشرفت بصیرت) را بخوانید، اما خواندن نیانزین نشان افتخار نیست که به آن فخر بفروشید.

یک سوتاپانیا پنج اصل را زیر پا نمی‌گذارد. بودا بارها و بارها این را گفته است. دانش مقدماتی آموزش‌های بودا ضروری است. امکان ندارد بدون شنیدن درباره داما از یک آموزگار خوب، بتوانید درست به آن عمل کنید. چه اندازه پاریاتی^۳ (دانش نظری داما) ضروری است؟ پرسش این است.

¹ mahasi sayadaw

² nyanzin

³ pariatty

گروه پنج راهب (پنچاواگی)^۱، دامآچاکاواتانا سوتآ^۲ و آناآلاکانا^۳ را شنیدند و همان برای شان کافی بود (تا به روشن بینی برسند). سیلا^۴ (اصول اخلاقی) ضروری است؛ بدون آن انسان نمی تواند با خود آسوده باشد. سیلا تکیه گاه مراقبه و مراقبه تکیه گاه سیلا است.

در آن کشور (آمریکا) انواع و اقسام آدمها را پیدا خواهید کرد. برخی صادق هستند، برخی داما را درک می کنند، اما بسیاری از آنها به طور کامل پریشان و سرگشته هستند؛ هندو، ذن، تبت، تراوادا، روانشاسی غربی. شخصی می گفت آمریکا هین لی آه^۵ (نوعی خورش برمه ای که از مواد گوناگونی تشکیل شده) است. انواع و اقسام چیزها مخلوط شده اند و با هم می جوشند. هیچ جا کمال یافت نمی شود. اگر چیزی درباره داما ندانید، گیج تر هم می شوید. خودتان به آمریکا بروید و این را ببینید. زندگی زنجیره ای از تجربه هاست. هیچ کس نمی تواند به شما بگوید آیا آن جا خوشبخت می شوید یا نه، اما بی تردید آزادی زیادی خواهید یافت. در آن جا هستید تا به شیوه خودتان زندگی کنید. ما درباره روش زندگی دیگران چه می توانیم بگوییم؟ زندگی خودشان است. همه کم و بیش بالا^۶ (احمق) هستند. درک و عمل کردن با داما تنها وسیله محافظت شماست.

بله، انسان هرچه هوشیارتر باشد، حساس تر می گردد. حساس تر به درد؛ حساس تر به ناکامی؛ حساس تر به چیزهای بی معنی. فرد می تواند به سادگی از بی معنی بودن

¹ pancavaggi

² Dhammacakkapavattana Sutta

³ Anattalakhana Sutta

⁴ sila

⁵ hin-lei-oh

⁶ bala

آزرده شود. ممکن است از این که جهان پر از مردمی است که به موقعیت‌های ناشایست ذهن‌شان آگاه نیستند، ناراحت باشید. شاید آن‌ها حتی توقع داشته باشند که نگرش شما درباره زندگی (رفتار) مانند نگرش آن‌ها باشد. ممکن است گاه بسیار اندوهگین شوید که دیگران نه تنها قدر دامن را نمی‌دانند، بلکه به آن‌هایی که به آن عمل می‌کنند، می‌خندند و برخی اوقات حتی به‌طور عمد برای‌شان مشکل ایجاد می‌کنند. این موارد حتی در میان راهب‌ها هم پیش می‌آید. بنابراین انسان‌ها را درک کنید و ببخشید. اوپکا^۱ (تعادل فکری) بسیار آرامش‌بخش است.

گاهی، بعضی‌ها از من می‌پرسند که چرا این قدر سریع در رابطه با دیگران آزرده (ناراحت) می‌شوند. پاسخ این است که آن‌ها دیگر نمی‌توانند این همه بی‌معنی بودن را تحمل کنند. نمی‌خواهند این همه وقت را با صحبت و غیبت کردن هدر بدهند. پیش‌تر، آن‌ها از صحبت کردن، غیبت کردن، وقت‌کشی و گفت‌وگو درباره سیاست خوش‌شان می‌آمد. اکنون فقط اندکی از این کارها را می‌توانند تحمل کنند. وقتی به سخنان‌شان هوشیار می‌شوند، دهان‌شان بدمزه می‌شود. وقتی طرف مقابل متوجه اشاره‌ها نمی‌شود، آن‌ها احساس تحقیر و ناراحتی می‌کنند؛ حتی ممکن است بی‌تربیت شوند. بنابراین، باید به این نوع حالت ذهن بسیار هوشیار باشید. انسان‌ها را درک کنید و ببخشید.

«هرچه بیشتر مراقبه می‌کنم و سستی (توجه) دارم، بیشتر دلم می‌خواهد از این دنیای دیوانه‌ی دیوانه فرار کنم.» ای کاش ممکن بود. اما پیش از آن‌که بتوانید

^۱ upekka

در گرگون شوید، سعی کنید شکبیا باشید و اوپکا را پرورش دهید، وگرنه خودتان را خسته می‌کنید.

«شما همواره سعی می‌کنید به ما کمک کنید و ما را درک کنید. آیا نیاز ندارید که دیگران شما را درک کنند؟» نه، نیاز ندارم دیگران مرا درک کنند، اما اگر مرا درک کنند سپاسگزار خواهم بود. درک یک نفر دیگر چندان ساده نیست. من واقعا دیگران را درک نمی‌کنم، اما سعی می‌کنم. درک خودم به اندازه کافی دشوار است. اگر نتوانید خودتان را درک کنید، چگونه می‌توانید دیگران را درک کنید؟ برای درک خودتان، باید با خودتان خیلی صادق باشید.

واقعا دشوار است که با خودمان صادق باشیم. ما پیوسته به خودمان دروغ می‌گوییم. من آدم دو رویی هستم. دیدن این نکته دردناک است.

شاید فراموش کرده‌اید که من هم انسان هستم و نادان. گمان نمی‌کنم بتوانم یا بخواهم کامل و بی‌نقص بشوم. تنها آرزوی من آن است که آنچه را در وجودم حقیقی است، ببینم. تا وقتی نقص‌هایم را می‌بینم، مضطرب و ناراحت نمی‌شوم. برای برطرف کردن آن‌ها عجله‌ای ندارم. من نمی‌توانم آن‌ها را برطرف کنم. فقط می‌توانم امیدوار باشم که آن‌ها را همان‌طور که هستند، ببینم. در بیشتر مواقع، حتی با وجود دیدن آن‌ها، تحریف‌شان می‌کنم. ذهن در تحریف کردن بسیار ماهر است؛ فریب دادن خود. بیشتر اوقات خودم را گول می‌زنم. دارم یاد می‌گیرم که هرچه بیشتر خودفریبی‌هایم را ببینم. وقتی می‌بینم خودم را گول زده‌ام، واقعا ناراحت نمی‌شوم. اگر هوشیار نبودم، زندگی‌ام شوخی تلخی می‌شد. برای آرامش ذهن، پذیرش موارد گریزناپذیر بسیار مهم است.

آنیچا^۱ (ناپایندگی) حقیقی و رای سطح داستان است. خواندن مطلبی در روزنامه و درک آنیچا، روشنفکرانه است. وقتی واقعا آنیچا را می بینید، بودن در لحظه حال را تجربه می کنید. هیچ فکری وجود ندارد. نوشتن همه چیز در یک نامه دشوار است. چقدر مطالب زیاد، و جا کم است.

به هر حال، آنچه گفته ام واقعا مهم نیست. اهمیتی ندارد. ممکن است کاملاً بی فایده باشد. آنچه را ناگفته گذاشته ام، آنچه را نمی توانستم بگویم، به نظر مهم تر می رسد. فقط پراکنده گویی کردم.

وقتی ذهنم آرام است، چیزی در ذهنم ندارم که بنویسیم.

اگر حقیقت را می خواهی

به تو می گویم،

ای دوست، گوش بدار:

خدایی که می پرستم در درون است. (کبیر)

مردم عقایدی خلق می کنند و آن عقاید به زندان آنها تبدیل می شود؛ اما انسانی که بتواند آن سوی دیوارها را ببیند، می تواند از آنها عبور کند.

اگر بتوانید خوب مراقبه کنید، مهم نیست چه لباسی بپوشید. اگر علت وجود برچسبها را درک کنید، اهمیتشان را از دست می دهند. اما افراد به برچسبها و بسته بندیها وابسته می شوند. به خودتان بستگی دارد که بخواهید چند اصل را رعایت کنید.

¹ anicca

یکی دو مورد مناسب را انتخاب کنید و پیوسته به آن‌ها هوشیار باشید. تداوم مهم‌ترین نکته است. فکر کردن نمی‌تواند ذهن را خوشحال کند. افکارتان را مشاهده کنید، بی آن‌که بخواهید کنترل‌شان نمایید. وقتی آن‌ها را خوب و شفاف ببینید، متوقف می‌شوند.

جدی‌تر مراقبه خواهم کرد. ذهنم بیش از حد از موضوعات مادی پر است. زیادی سفر کرده‌ام و حرف زده‌ام. اکنون می‌خواهم دوباره ساکت باشم. فکر کردن بار بسیار سنگینی است. من مردی نشسته در قایقی در میان دریا هستم؛ تنها و بدون هیچ وسیله ارتباطی. اما قطب‌نمایم (هوشیاری) را همراه دارم.

وقتی افکارتان افراطی می‌شوند و نمی‌خواهید به اشتباه درک شوید، ساکت می‌شوید یا مطالبی را می‌گویید که واقعا مورد علاقه‌تان نیستند. مطالبی پیرامون آن‌چه می‌خواهید بگویید، می‌گویید، اما طوری که دیگران منظورتان را نمی‌فهمند. برخی اوقات از این‌که آن‌ها نمی‌فهمند چه می‌گویید، خوشحال می‌شوید. چرا می‌خواهید افکارتان را ابزار کنید؟ این هم وابستگی دیگری است. اگر این وابستگی را رها کنید، سکوت و آرامش برقرار خواهد شد.

مدام مقاومت کردن در برابر اشخاص و شرایط، هر چند سبک باشد، باز هم می‌تواند فشار ذهنی ایجاد کند و در طولانی مدت به خستگی و فرسودگی منجر شود. ذهن‌تان را مشاهده کنید و ببینید در شرایط واقعی و تخیلی چه اندازه واکنش در جریان است. فشار ذهنی را ببینید. بهتر است در مکانی زندگی کنید که مجبور نباشید پیوسته مقاومت کنید یا واکنش نشان دهید. شاید باید تنها زندگی کنید (اگر بتوانید تنهایی را تحمل کنید).

«هرچه عمیق‌تر احساس کنید، باید درباره احساس‌تان خاموش‌تر باشید.»

«وقتی انسان نمی‌تواند درباره موضوعی سخن بگوید، باید خاموش بماند.»
(ویتگنشتاین^۱)

به اشتباه درک شدن بسیار ناراحت‌کننده است. بیشتر مردم شجاعت کافی برای دیدن یا پذیرفتن حقیقت را ندارند. آن‌ها در پی چیزی هستند که خوشحال‌شان کند. حقیقت، گاه، ترسناک است. به راستی از توهم درآمدن ترسناک است. چیزی وجود ندارد که به آن آویزان شوید؛ حتی داما. (به هر حال، داما چیست؟) فقط می‌توان دید و فهمید. بیشتر مردم در پی چیزی هستند که به آن آویزان شوند - آرمانی، هدفی، شیوه‌ای، گروه، فرقه‌ای، مذهبی، هر چیزی که به آن‌ها هویت دهد.

تا نتوانید تنهایی را در آغوش بکشید، معنای حقیقی دوست داشتن را نخواهید فهمید. برای بیشتر مردم، دوستی وسیله‌ای برای غلبه کردن بر تنهایی است. تنهایی را پرورش دهید. تا آن‌جا که ممکن است تنها زندگی کنید و ببینید حال‌تان خوب است یا نه.

اگر بتوانید واقعا تنهایی را تحمل کنید، خوب است در چنین مکانی زندگی کنید. اگر بتوانید دوست خوبی پیدا کنید که آن مکان آرام را با او سهیم شوید، بهتر خواهد بود. اما فکر می‌کنم هزینه خیلی سنگینی داشته باشد.

آیا همیشه هوشیاری را تمرین می‌کنید؟

¹ Wittgenstein

فصل ۲

خلوت گزینی

باید خلوت گزینی پرورش یابد؛ هم خلوت گزینی جسمی و هم خلوت گزینی ذهنی. خلوت گزینی جسمانی به معنای تنها بودن است. منظورم این نیست که باید از دیدار مردم فرار کنیم، بلکه منظورم این است که باید اوقاتی را در تنهایی بگذرانیم. خلوت گزینی ذهنی به معنای فکر نکردن درباره هیچ چیز، اما هوشیار و آگاه بودن است. بعضی‌ها معتقدند وقتی درباره چیزی فکر نمی‌کنیم، پس حتما در خواب عمیق هستیم یا خواب‌آلوده و کند ذهن. مردم اهمیت خلوت گزینی را درک نمی‌کنند. آن‌ها دوست دارند با کسی باشند که سرشان را گرم، یا به نوعی برانگیخته‌شان کند؛ عطش برای برانگیزش. وقتی چیزی نباشد که آن‌ها را برانگیخته کند، حوصله‌شان سر می‌رود. حتی وقتی از نظر جسمانی تنها هستند، می‌خوانند، تلویزیون تماشا می‌کنند، به نوار یا رادیو گوش می‌دهند، یا درباره کارهایی که کرده‌اند و کارهایی که می‌خواهند بکنند، فکر می‌کنند. تنها بودن، نخواندن، تلویزیون تماشا نکردن، گوش ندادن به نوار و رادیو و فکر نکردن، اموری هستند که هیچ‌گاه به نظر آن‌ها مفید نبوده است.

خرد، ثمره خلوت گزینی و

خلوت گزینی جان‌بخش است.

زندگی از سکون عمیق قلبم جاری می‌شود،

چه وصف ناپذیر!

هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد. (سایادو او جُنیکا)

اکنون در میانمار هستم. یک هفته پیش به اینجا رسیدم. خوب و آرام. ساده. دایاکاهای^۱ (حامی‌های) فراوانی در این جا نیستند؛ تنها روستاییان و کشاورزان. مکانی ساده با مردمانی ساده. فقط ذهن من پیچیده است.

پرنندگان فراوان؛ دوست دارم به آن‌ها گوش بدهم. باد در درختان می‌پیچد، چه آرامش‌بخش، چه متفاوت با شهرهای شلوغ و پرسرو صدا؛ جهانی کاملاً متفاوت. شهرهای بزرگ و آدم‌های بزرگ و مهم بسیار اضطراب‌آور هستند.

مراقبه کردن در این جا بسیار ساده است. خواسته بزرگی ندارم. فقط ساده زیستن و شفاف دیدن. من نمی‌توانم جهان را تغییر دهم؛ نمی‌توانم هیچ‌کس، حتی خودم را تغییر دهم، اما می‌توانم مشاهده کنم. اگر خردمند باشم، بدون ناراحت شدن از کسی یا چیزی، فقط نگاه خواهم کرد. مگر من کیستم که بخواهم بار سنگین جهان را به دوش بکشم؟

گاه آرزو می‌کنم دوستی داشتم که می‌توانستم از ته دل با او حرف بزنم. افراد زیادی دوست دارند نزد من بیایند. هرکجا می‌روم عده‌ای به دیدن من می‌آیند تا هوشیاری را تمرین کنند؛ یا دست کم با گوش دادن به سخنان شخصی که برانگیزاننده، تندرو و جالب است، به‌طور موقت از یکنواختی رها می‌شوند. در این جا هیچ‌کس وجود ندارد که بتوانم آن‌چه را واقعا برایم بامعناست، با او درمیان بگذارم. لااقل آموخته‌ام افکارم را نزد خودم نگه‌دارم و در آرامش زندگی کنم.

¹ dayakas

بله، دنیا دیوانه است، اما من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ هیچ. چرا وقت و انرژی‌ام را با ناراحت بودن در این باره هدر بدهم؟

نم نم باران می‌آید. بادی نمی‌وزد. احساس آسودگی می‌کنم. درختان از سال گذشته خیلی بلندتر شده‌اند. در ظرف چند سال جنگل خوبی در این‌جا ایجاد خواهد شد. وزارت جنگل‌داری به من حدود سه هکتار زمین داده است. ارزان، ها؟ آب خوب، چشمه و هوای خوب، به غیر از فصل گرما. غذای نسبتاً خوب هم هست؛ بیشتر گیاهی. همه چیزهای مورد نیازم را دارم. وقت مفید فراوان.

مردم نمی‌آیند و مزاحم من نیستند. گاه چند نفر برای تمیز کردن زمین رهبانگه (اقامتگاه راهبان) می‌آیند. پنجره‌های اتاقم توری دارند و پشه داخل نمی‌شود، یک تخت و یک صندلی راحتی، تعدادی کتاب، دارو، کاغذ و قلم. آه! چه دلیلی برای ناراحتی دارم؟

نوشیدن چای از یک فنجان زیبای بلوری. طعم و عطر فوق‌العاده‌ای دارد. به من احساس تازگی و هوشیاری می‌دهد. مراسم چای را به تنهایی جشن می‌گیرم. باران تندتر شده است.

تا آن‌جا که می‌دانم این‌جا تنها مکانی است که هیچ اغتشاشی ندارد. همه‌جا کمبود غذا (برنج) هست، اما این‌جا نه. الان حدود ساعت ۱:۱۵ بعد از ظهر است؛ چه سکوتی! فقط صدای چند جیرجیرک و زنگوله گاوها به گوش می‌رسد. راهب‌ها در کوتی^۱های (کلبه) خود در حال مراقبه هستند.

^۱ kuti

هیچ مکانی کامل و بی نقص نیست. این جا به اندازه کافی خوب است. راهبان و مردم این جا با من مهربانند. وقتی راهبی مریض می شود، از او مراقبت می کنم. آن ها مرا به عنوان دکتر می شناسند. اما به دست آوردن دارو بسیار دشوار است.

در این جنگل سه رهبانگاه وجود دارد. مکان من از همه دورافتاده تر است. بیشتر وقت ها مهمان نداریم. افراد معدودی روزهای چهاردهم ماه برای کار کردن می آیند. چیز زیادی نمی خواهیم و همه ضروریات را داریم. دلم می خواهد کتاب بخوانم، اما نمی توانم کتابی تهیه کنم. شاید باید خواسته ی ترک یک «فکر» را کنار بگذارم.

تقریباً همه روزها مانند همدیگر هستند. عصرها قدم می زنیم. تغییرات زیادی در این جا رخ نداده؛ گویی زمان متوقف یا کند شده است. جهان بیرون در جوش و خروش است، اما این جا آرام است؛ لازم نیست کاری انجام دهیم، هیچ چیزی مهم به نظر نمی رسد. همه - تقریباً همه مسایل - موهوم به نظر می رسند.

این جا مانند همیشه آرام است. پرنندگان فراوانی در این جا هستند. هیچ اختلاف و مسئله ای وجود ندارد. به غیر از بیماری های ساده و گاه به گاه، سالم هستیم. در این چهار ماه گذشته موردی برای شکایت نداشته ام. دارم یاد می گیرم که مراقب خود باشم. سبزی فراوان، غذای کم چربی و خیلی کم شکر می خورم. آرامش خیلی مفید است. به نظر می رسد این مکان از همه جا برای من بهتر باشد.

زندگی در این جا بسیار آرام و ساکت است. هیچ دعوایی وجود ندارد، چون سازمانی وجود ندارد. در ضمن وابستگی ام به بسیاری از چیزها و افراد، روز به روز کمتر می شود.

امروز هوا ابری است. نم نم باران می بارد. سکوت. پرنده ها آواز می خوانند. برگ های خشک در همه جا پراکنده اند. درخت ها دست های برهنه شان را به سوی

آسمان گرفته‌اند و به باران خوش آمد می‌گویند. داغ و خشک. هیچ مسئله‌ای نیست. ما همه برگ‌هامان را می‌ریزیم و با اولین بارش، برگ‌های تازه می‌رویانیم.

هوا رو به سردی است. زمستان رسیده است. دمای صبح حدود ۱۵ درجه سانتی‌گراد است. این روزها هوا بسیار صاف است. فقط چند ابر پف کرده در نزدیکی افق به چشم می‌خورند. هوا خنک و تازه است. شب با ماه کامل، واقعا زیبا و آرامش‌بخش است.

دیشب تنها به پیاده‌روی رفتم. نگرانی‌ها و اضطراب‌ها کجا هستند؟ نتوانستم آن‌ها را پیدا کنم. فکر می‌کنم فقط تخیلی باشند.

اکنون ساعت ۴:۴۵ صبح است. پرنده‌ها نغمه‌خوانی می‌کنند. صدها پرنده در رهبانگه وجود دارند. شاد به نظر می‌رسند. این روزها هوا گرم است و آن‌ها میل به آب‌تنی دارند. برای همین دو کاسه گلی پر از آب برای پرنده‌ها گذاشته‌ام تا بنوشند و آب‌تنی کنند. تماشای آب‌تنی آن‌ها مرا بسیار خوشحال می‌کند. ظاهرا خیلی از این کار لذت می‌برند. هر روز به آن‌ها برنج می‌دهم. تعداد زیادی از آن‌ها برای آب و غذا می‌آیند. آن‌ها آب و غذای مرا مجانی نمی‌برند؛ برایم آواز می‌خوانند و به من یاد می‌دهند که نگران نباشم، زندگی‌ام را لحظه به لحظه پیش ببرم، زیاد فکر نکنم و ذهنم را آشفته ننمایم، زندگی را همان‌طور که هست، بپذیرم و در ضمن هر لحظه، آماده مرگ باشم.

می‌گویند زندگی سخت است. (چه کسی گفته است ساده است؟) با این همه، می‌توانید شاد باشید و خیلی از زندگی‌تان یاد بگیرید. حتی اگر بخواهید، می‌توانید از این چرخه زندگی خارج شوید (آیا زندگی مانند چرخ و فلک است؟)

اکنون در ایوان کیانگ^۱ (کلبه‌ی) کوچکم در این جا نشسته‌ام، خیلی ساکت است. صدای بغ‌بغوی دو کبوتر را از درختی دور می‌شنوم؛ باد در درختان می‌پیچد. حدود ساعت ۴ بعد از ظهر است. بعد از یک حمام گرم، مدتی استراحت کردم.

بعضی وقت‌ها به این فکر می‌افتم که غاری در کوه پیدا کنم و برای زندگی به آن‌جا بروم؛ اما هیچ چیز نمی‌تواند موجب رضایت حقیقی شود.

می‌خواهم زندگی ساکت و آرامی داشته باشم. خود را از همه مسئولیت‌ها رها کرده‌ام. خواهان آرامش، آزادی و درک عمیق زندگی هستم. در پی پیرو و مرید نیستم. طالب شهرت و قدردانی نمی‌باشم.

می‌خواهم درک کنید چگونه زندگی می‌کنم: ساده، ساکت و آرام. متعلقات اندکی دارم. بیشتر چیزهایی را که به من می‌دهند، می‌بخشم. پس اگر به شما نمی‌گویم به چه نیاز دارم به این معناست که واقعا به چیزی نیاز ندارم. زندگی کردن با چیزهای کم برای ذهن بسیار ساده‌تر است. دوستان من کتاب‌های خوب هستند: ریوکان^۲، زنو^۳ و استاد وینایای^۴ (انضباط) من.

باید شما (من) در جایی زندگی کنید (کنم) که احساس آسودگی کامل داشته باشید (باشم)؛ آسوده، با ذهنی از انتظارات دیگران؛ مکانی که شما (من) احساس کنید (کنم) خودتان (خودم) هستید (هستم) و لازم نباشد برای خوشایند دیگران کاری انجام دهید (دهم) یا مطلبی بگویید (بگویم).

¹ kyaung

² ryokan

³ zeno

⁴ viñaya

آموخته‌ام تنها زندگی کنم. گاه می‌خواهم عمیق‌ترین درک‌هایم را بیان کنم، اما یافتن فردی که بلد باشد گوش بدهد، بفهمد و قدر بداند، دشوار است. اغلب این من هستم که گوش می‌دهم. مردم دوست دارند با من حرف بزنند.

برای قدم زدن به جنگل رفتم. چه سکوتی! با هیچ‌کس روبه‌رو نشدم. فقط پرندگان با شادی نغمه‌خوانی می‌کردند. انسان‌ها غمگین هستند. باید بکوشم خودم را از جهان کنار بکشم.

هرچه از کوه‌ها بالاتر بروید، افراد کمتری به چشم می‌خورند. ای کوهنورد، آیا می‌توانی تنهایی را تحمل کنی؟

زندگی‌ام بسیار ساده و آرام است. در مجموع سه راهب در ماهامایینگ^۱ هستیم؛ و هر سه راضی و تا حد زیادی در ارتباط با ذهن‌مان. تنها راه سلامت عقل، آگاه بودن به جریان ذهن است. روزی چند ساعت می‌خوانم، خیلی زیاد مراقبه می‌کنم، عصرها قدم می‌زنم و با دوستانم صحبت می‌کنم. این‌جا خیلی ساکت است: صدای پرندگان و جیرجیرک‌ها را می‌شنوم. مردم خیلی خوب و مهربانند.

البته همیشه خوشحال نیستم. گاه از این‌که نمی‌توانم به فرزندانم بیشتر کمک کنم، اندوهگین می‌شوم، اما رذایم را در نمی‌آورم. راهب بودن و زندگی کردن در جنگل را به راستی دوست دارم. فکر می‌کنم طبیعت من عزلت‌نشین باشد. از صحبت کردن با دوستانی که واقعا مطلبی برای گفتن دارند، لذت می‌برم. در ضمن دوست دارم که وقت زیادی را به مراقبه بگذرانم.

¹ mahamyaing

امروز طلوع خورشید بسیار زیبا بود. نور از میان ابرها می‌تابید. در چه جهان پر رمز و رازی زندگی می‌کنم! در همین جا چیزهای زیبای زیادی وجود دارند؛ اگرچه فقط تا مدتی دوام می‌آورند. اما اشکالی ندارد. آیا راز و رمز زندگی را احساس می‌کنید؟ همه چیز در اطراف ما رازی بزرگ است. شما رازی بزرگ هستید و به نوعی بسیار مقدس.

با حس شگفتی و احترام فراوانی زندگی می‌کنم. همه چیز عالی است! زندگی وحشتناک است. شاید درست می‌گویند، اما در عین حال زندگی چه وحشتناک عالی است. گاه احساس سرزندگی فراوانی دارم و از زنده بودنم خیلی خوشحالم. امیدوارم عمری طولانی و همراه با سلامت داشته باشم. به تازگی یاد گرفته‌ام که چگونه از نو زندگی کنم. زندگی‌ام تازه شروع شده است. کم کم دارم از خودم، زندگی‌ام، شما، دخترانم و دوستانم در این جا لذت می‌برم و برای وجود همگی سپاسگزارم؛ هم چنین آسمان آبی، ابرهای سفید، درختان و پرندگان. به راستی عاشق زندگی هستم (به نظر می‌رسد دارم بدعت‌گزار می‌شوم). نه، از زندگی متنفر نیستم. بله، درد و رنج وجود دارد. اشکالی ندارد. این بهایی است که برای زندگی می‌پردازم. واقعا سپاسگزار زندگی هستم. از زندگی برای همه دردها و شادی‌هایی که به من داده است، تشکر می‌کنم و می‌دانم درد و شادی بیشتری در راه است.

در نی‌زار نزدیک اتاق من حدود پانزده جوانه روییده است: جوانه‌های زیبا، بزرگ، قطور و عالی. هر روز به آن‌ها نگاه می‌کنم و از این‌که خوب رشد می‌کنند، شاد می‌شوم. آن‌ها خویشاوندان من هستند. عاشق آن‌ها هستم.

یک فنجان چای جین سینگ می‌نوشم. خیلی خوشمزه است. عالی است. چه فنجان زیبایی؛ سبز مایل به قهوه‌ای با خوشه‌های گندم. عاشق فنجان ژاپنی هم

شده‌ام. آیا ال. اس. دی مصرف کرده‌ام؟ نه. من هیچ‌گاه به عمرم ال. اس. دی ندیده‌ام. کاملاً هوشیار هستم. شاید از نوشیدن جین‌سینگ مست کرده باشم.

کتاب شعری که برایم فرستادید، به دستم رسید: اشعار کوهسار اثر استون هاوس^۱. واقعا خوشم آمد. شما می‌دانید من چه اشعاری را دوست دارم. استون هاوس را به اندازه ریوکان دوست دارم؛ هر دو کتاب در کنارم هستند و اغلب آن‌ها را می‌خوانم. در واقع، آن‌ها را زندگی می‌کنم.

یک فنجان دیگر جای جین‌سینگ. چه عالی است!

هوا آفتابی است. پرنده‌ها به هیجان آمده‌اند و هم‌دیگر را صدا می‌کنند. آن‌ها برخلاف انسان‌ها واقعا از زندگی لذت می‌برند. انسان‌ها اندوهگین، ناراضی، ایرادگیر، کسل و اغلب افسرده هستند. در عمرم یک پرنده افسرده ندیده‌ام! من از کبوترها خواهم آموخت نه از انسان‌های افسرده و ناشکر.

الان از پیاده‌روی برگشتم. آفتاب گرم و باد خنک چه احساس خوبی به انسان می‌دهد. در طبیعت بودن! دلم می‌خواهد بروم بدوم. مدتی است ورزش می‌کنم. ماهیچه‌هایم خیلی قوی و سرشار از انرژی هستند. کمی وزن اضافه کرده‌ام، باید بیشتر ورزش کنم تا چربی اضافی را بسوزانم.

فنجان سوم جین‌سینگ. کدام ثروتمندی می‌تواند این‌طور لذت ببرد؟

نامه شما را بیش از ده بار خواندم. فرصت خواندن و فکر کردن دارم. می‌خواهم منظورتان را بفهمم. به این کار ادامه خواهم داد. می‌خواهم دوستم را به‌طور عمیق بشناسم. همه عمرم را صرف شناخت خودم، دوستانم، خانواده‌ام و دخترانم خواهم

¹ stonehouse

کرد. این برایم از همه مهم تر است. باقی کارها را در حد ضرورت انجام خواهم داد. اگر نتوانم خودم و عزیزانم را بشناسم، در زندگی موفق نبوده‌ام.

من فقط برای اطلاعات و دانش درباره چیزهای بیرونی ارزش قائل نیستم. جهان درون بسیار غنی و شگفت آور است. هرچه بیشتر نزدیکانم را می‌شناسم و ارج می‌نهم، زندگی‌ام پرمعنا تر می‌شود. خیلی طول کشید تا به این حقیقت پی بردم. از این نظر بسیار کودک و مشتاق هستم. کم کم دارم به راه و روش خودم احساس می‌کنم. از زندگی‌ام، نزدیکانم، جهانی که در آن زندگی می‌کنم و به‌طور کلی همه چیز لذت می‌برم و برای وجودشان سپاسگزارم. وقتی مردم به من توجه و کمک می‌کنند، لذت می‌برم و سپاسگزار هستم. قدر یاری و مهربانی آن‌ها را می‌دانم. از آن‌ها متشکرم. پیش از این چیزها را بدیهی می‌شمردم.

چگونه می‌توانم به زندگی‌ام ناسزا بگویم؟! چگونه می‌توانم شکایت کنم که زندگی بی‌معنی است؟! زندگی بسیار عالی و شگفت‌انگیز است. می‌خواهم به هنگام مرگ، قلبم مالا مال از شکرگزاری باشد، نه تلخی.

از توجه‌تان و مطالبی که با من در میان گذاشته‌اید، سپاسگزارم. واقعا از این‌که می‌توانیم برای همدیگر نامه بنویسیم، خوشحالم (البته با تشکر از خدمات پستی). خیلی با ارزش است. در زندگی فقط چند نفر برایم واقعا مهم هستند. شما یکی از آن‌ها هستید. چه مدت است که همدیگر را می‌شناسیم؟ ده سال. با شما احساس صمیمیت می‌کنم. می‌توانم تمامی افکار و عواطف احمقانه‌ام را با شما در میان بگذارم و می‌دانم که مرا قضاوت نخواهید کرد. روز به روز به انسان‌ها شبیه‌تر می‌شوم. بیش از همیشه عاشق فرزندانم هستم. عجیب است که روز به روز بی‌تفاوت‌تر نمی‌شوم. یک راهب خوب نباید دلبستگی داشته باشد. پس من

راهب خوبی نیستم. این قطعی است. خُب، به هر حال، من یک انسان هستم. گمان می‌کنم (امیدوارم) انسان بدی نباشم. مهم نیست. امیدوارم شما این راهب دیوانه را درک کنید.

غروب بسیار زیبایی بود، با ابرهای طلایی رنگ که در واژه‌ها نمی‌گنجد. طبیعت بکر مرا به سوی خود می‌خواند. باید این حقیقت را بپذیرم که طبع من خلوت‌گزینی است. به اندازه کافی درباره جهان می‌دانم، آن را رها می‌کنم. «آیا مکانی را پیدا کرده‌اید که باقی عمر را شاد و راضی در آن به‌سر ببرید؟» هنوز چنین مکانی را پیدا نکرده‌ام، اما امیدوارم که روزی پیدا کنم. فکر می‌کنم هر مکانی، موقتی است. بهتر است مکان موقتی‌ای داشته باشیم که ساکت و دور افتاده باشد. امید، امید، امید.

گفتید که از نقاشی‌های چینی خوش‌تان می‌آید. من هم نقاشی‌های چینی را دوست دارم. خواهش می‌کنم اگر تصویر چاپی از نقاشی‌های چینی دارید، برایم چند تا بفرسیتد. من از نقاشی‌های ژاپنی قدیمی (سنتی) هم خوشم می‌آید؛ کوه‌های بزرگ با آبشار، کلبه‌های کوچک و کشتزار؛ کلبه‌های ساده چوبی و بوریایی. باغ‌های ژاپنی بسیار ساده و آرامش‌بخش هستند. می‌توانید باغ کوچکی با یک جاده شنی برای پیاده‌روی، نیمکت‌های چوبی یا سنگی، بوته‌های گل و حتما تعدادی درخت خیزران، گیلاس یا افرا داشته باشید؛ حوض یا نهر کوچکی هم در یک جای باغ درست کنید. برای رسیدگی به باغ وقت زیادی لازم است؛ گیاهانی را که در گلدان یا جعبه گل پرورش دهید؛ یک باغچه کوچولو. حتی می‌توانید در جعبه یا گوشه‌ای از خانه‌تان خزه بکارید.

هر روز فقط کار اداری انجام دادن باید خسته کننده باشد. به انجام کاری خلاق نیاز دارید.

من از تماشای نقاشی‌های چینی خلوتکده‌ها بسیار لذت می‌برم. دوست دارم در میان کوه‌ها در نزدیکی دهکده‌ای ساده و ساکت زندگی کنم. شاید روزی این کار را بکنم. جهان روز به روز دیوانه‌تر می‌شود. ناراحتی و نارضایتی مانند آتش جنگل پخش شده و به همه جا سرایت کرده است؛ شبیه به یک بیماری مسری. افراد بسیار معدودی برای سادگی، رضایت و خرد باستان ارزش قائل هستند. غربی بودن مد روز است.

از دیشب تا حالا باران می‌آید. آفتاب نیست؛ برعکس هوا سرد و ابری است. بخاری کوچک من به آهستگی می‌سوزد. پس از غذا مقداری چای شیرین خوردم. در گوش‌هایم گوش‌گیر گذاشته‌ام. شعرهایی از کوهستان سرد را خوانده‌ام. این‌ها برخی از شعرهای مورد علاقه‌ام هستند.

روزی آمدم تا بر کوهستان سرد بنشینم

و سی سال در این‌جا ماندم

به قلبم رجوع کردم و

مکانی دور افتاده‌ای را برای سکنی برگزیدم.

تی‌ین تای^۱ دیگر چه می‌توان گفت؟

آن‌جا که مه دره سرد است، میمون‌ها جیغ می‌کشند.

^۱ Tien tai

در بوریاپی من با رنگ کوهسار در هم می آمیزد.
برگها را جمع می کنم
تا کلبه ای در میان کاجها برپا سازم،
گودالی حفر می کنم
و نهری را از چشمه به سوی آن روان می دارم
دیگر به زندگی در کنج عزلت خو گرفته ام
سرخسها را می چینم
و سالهای باقی مانده را می گذرانم.
صخره های سرد؛ هرچه عمیق تر، زیباتر.
اما هیچ کس از این مسیر گذر نمی کند.
ابرهای سفید بر فراز کوههای بلند پرسه می زنند؛
بر قله سبز، تک میمونی جیغ می کشد
آیا یار دیگری می خواهیم؟
هرچه بخواهم، انجام می دهم و به پیری می رسم
آن صورت و شکل با گذران عمر دگرگون می شود
بصیرت را عزیز می دارم.
خردمندان! شما مرا به جرگه خود راه ندادید.
نادانها! من هم با شما همین می کنم.
نه خردمند خواهیم بود و نه نادان؛
از این پس، بگذارید خبری از هم نشنویم.
شب که فرا می رسد، برای ماه تابان می خوانم؛

در سحرگاهان با ابرهای سفید می رقصم.

چگونه می توانم صدا و دست‌هایم را از لرزش باز دارم.

و با موهای پریشان خاکستری‌ام

هم‌چون عصایی خشک بنشینم؟

من عاشق چین باستان هستم؛ شاید روزگاری چینی بوده‌ام. خواندن اشعار کوهستان سرد را از سرگرفته‌ام. این کتاب را از همه بیشتر دوست دارم. در این‌جا زندگی می‌کنم و هر کاری دلم بخواهد انجام می‌دهم. صبح‌ها به دریوزگی می‌روم؛ تنها وعده غذای روزانه‌ام را ۸ صبح می‌خورم، راه می‌روم، می‌نشینم، می‌خوانم؛ می‌اندیشم، مراقبه می‌کنم. دوست دارم در هرکجا که هستم، همه عمر این کارها را بکنم.

دلبستگی‌هایم را می‌بینم و یاد می‌گیرم که هرچه بیشتر آن‌ها را رها کنم. دلبستگی بار سنگینی است - من، مال من، مال خودم. اگر تعلق خاطر شدیدی نداشته باشید، می‌توانید در مکان آرامی زندگی کنید.

بعضی وقت‌ها که چنین اشعاری را می‌خوانم، منظره‌ها را مجسم می‌کنم. گاه در خیال، شما را برای پیاده‌روی‌های طولانی به جنگل می‌برم و به سکوت، درختان، پرندگان گوناگون مانند مرغ آوازخوان و خروس جنگلی معرفی می‌کنم و نیز به آرامش عمیقی که هرگز نمی‌توانید با زندگی کردن در میان افرادی که همواره نگران مسایل گوناگون هستند، احساس کنید - ارتباط بی‌کلام با حیوانات و طبیعت.

خیلی به بودا فکر می‌کنم. یک عکس از بودا در قطع کارت پستال دارم؛ در سمادی^۱ (تمرکز) عمیق نشسته است. او در زیر یک درخت انجیر بنگالی با ریشه‌های آویزان از شاخه‌ها نشسته است. چند خرگوش در کنارش هستند. یک دریاچه بزرگ و باستانی با نیلوفرهایی بر آب در همان نزدیکی است. دور از کناره آب، کوهی بزرگ و جنگلی انبوه به چشم می‌خورد. ماه، ماه تمام، درست در بالای کوه است. بر سطح دریاچه چند موج آرام به چشم می‌خورد. محیط، آرام و ساکت به نظر می‌رسد. در آن جا بودا، استاد من، در آرامش کامل نشسته است. بدون هیچ طمع، نفرت، غرور، غبطه، حسد یا توهمی - نماد کامل آرامش. چهره‌اش درخشان است و نور سفید ملایمی از او پخش می‌شود، تمام بدنش بسیار نرم و آسوده است؛ کاملاً آسوده، بدون هیچ فشاری در هیچ کجا؛ و من، در زیر درخت دیگری، نه چندان دور، آرام نشسته‌ام (اما در تصویر دیده نمی‌شوم). شما هم اگر انتخاب کنید، می‌توانید به ما بپیوندید.

تجسم بسیار قدرتمند است. وقتی وضعیت آرامی را مجسم می‌کنید، ذهن‌تان آرام می‌شود. برعکس، با تجسم شرایط وحشتناک می‌توانید خود را تا حد مرگ بترسانید. از آن جا که حق انتخاب دارید، صحنه‌های آرامش‌بخش را انتخاب کنید، مانند به مراقبه نشستن در نزدیکی بودا در محیطی آرام. همه جزئیات را در نظر آورید. تجسم کنید که در کنج کوه نشسته‌اید؛ خنک، ساکت. در کنار بودا احساس می‌کنید بسیار آرام، آسوده، امن و رها از آلودگی هستید.

¹ samadhi

اشعاری را جمع‌آوری کنید که ذهن‌تان را آرام می‌کنند. آن‌ها را در یک دفتر کوچک با دقت پاک‌نویس کنید و آن دفتر را همیشه با خود داشته باشید.

ساعت ۹:۳۰ دقیقه شب است و همین الان از پیاده‌روی کوتاهی برگشته‌ام. ماه خیلی روشن است. دیشب شب چهاردهم ماه بود. امشب ماه کامل است. هوا خنک و مه‌آلود و باران متوقف شده است؛ بسیار زیبا و اسرارآمیز!

هم اکنون از پیاده‌روی برگشته‌ام. ماه تابان درست در بالای درختان است. هوا خنک است. من تنها در یک خانه یک‌طبقه‌ی سه‌ونیم در دوونیم متری زندگی می‌کنم. دو راهب دیگر هم در دو کلبه جدا، نه خیلی دور از من زندگی می‌کنند. آن‌ها مراقبه‌گرهای خوبی هستند.

آبگیر کوچکی نزدیک کلبه من وجود دارد. حشرات آبی زیادی در آن شیرجه می‌روند و شنا می‌کنند. گیاهان گوناگونی هم در آن اطراف رشد کرده‌اند. دوست دارم عصرها کنار آبگیر بایستم و حشرات را در داخل آب تماشا کنم. دیروز دو نوزاد قورباغه دیدم. این‌جا برق نداریم. برای همین، این‌نامه را زیر نور شمع می‌نویسم. این کار را دوست دارم. در این‌جا خیلی احساس آسودگی می‌کنم. مردم خیلی با من مهربانند. آن‌ها معتقدند که وقتی من در کنارشان هستم، اوضاع بهتر است.

چند روز بیمار بودم. مردم برایم غذا آورند. یک پزشک به دیدنم آمد. بیماری مهمی نبود. افراد زیادی به من علاقه دارند. در میان جمع بزرگی که مرا خیلی دوست دارند، زندگی می‌کنم.

همه چیزهای مورد نیاز را دارم. اگر چیزی بخواهم، به شما خواهم گفت. به صرفه‌جویی عادت دارم. حتی آب باران را که فراوان و رایگان است به مقدار کم

مصرف می‌کنم. عادتم شده است. در دهکده‌های دورافتاده‌ای زندگی کرده‌ام که همه چیز حتی آب کمیاب است.

استراحت کوتاهی کردم. بیدار شدم و به پیاده‌روی رفتم. هوا ابری است و به‌زودی باران می‌بارد. صدای رعد را می‌شنوم. یک هفته است که باران می‌آید؛ کشاورزان شاد هستند؛ آن‌ها آواز می‌خوانند و همدیگر را صدا می‌زنند. یک بلبل کوچک در ظرف آبی آب‌تنی می‌کند. زندگی ادامه دارد.

به دلیل عقایدی که درباره روش زندگی دارم، خیلی می‌رنجم. بنابراین، اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که آن‌چه را می‌توانم، انجام دهم و باقی را رها کنم. ناراضی بودن مفید نیست. مردم عقاید گوناگونی دارند و با هم نزاع می‌کنند. بگذار دعوا کنند. در دعوی آن‌ها شرکت نمی‌کنم. نمی‌گذارم آن‌ها ذهنم را مغشوش کنند.

امروز هوا بسیار زیباست. ابرهای سفید در زمینه آبی پررنگ آسمان. بارش‌های گه‌گاه و رعد خروشان در دوردست. بسیار ساکت. همه چیزهای مورد نیازم را دارم. کتاب برای خواندن؛ غذای کافی برای خوردن؛ یک اتاق خوب. مردم مرا به خودم وا می‌گذارند. دلیلی برای شادمان نبودن ندارم.

ناراضیتی یک بیماری است. مردم نمی‌بینند که خودشان، خودشان را ناراضی می‌کنند. طمع، غرور، حسد، افراد فراوانی می‌خواهند میانمار (برمه) را ترک کنند. من در این‌جا نور امید می‌بینم. بعضی‌ها می‌گویند وقتی به رهبانگاه می‌آیند، شاد می‌شوند. مردم همدیگر را به ستیزه‌جویی ترغیب می‌کنند. نمی‌بینند که شادی در آن‌جا نیست. اگر آلودگی‌های تن را با خود حمل کنید، به هر کجا که بروید ناراضی خواهید بود. همیشه و در هر وضعیتی نقصی وجود دارد. مردم همدیگر را مقصر

می‌شمارند: «من ناراضی هستم، تقصیر فلانی است.» چه عجیب است که ما کاستی‌های خودمان را نمی‌بینیم.

غروب بسیار رنگارنگ. همه ما از بالای تپه آنرا تماشا کردیم. زنگ‌ها به آهستگی از زرد روشن به سرخ پررنگ و درخشان تبدیل شدند. برخی اوقات چنان درگیر مسایل مان هستیم که فراموش می‌کنیم زیبایی طبیعت را ببینیم. بیشتر وقت‌ها در جهانی پر مسئله که خود ساخته‌ایم، زندگی می‌کنیم.

صبح زود و پیش از طلوع خورشید است. پرندگان فراوانی در حال خواندن هستند. رهبانگاه امن است و برای همین پرندگان زیادی در این‌جا زندگی می‌کنند. همه وقت آن‌ها را می‌بینم و صدای‌شان را می‌شنوم. روز به روز بیشتر به آن‌ها علاقه‌مند می‌شوم. به نظر می‌رسد زندگی سختی داشته باشند، اما چقدر شاد و مستقل هستند. اندازه‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های مختلف. هر چقدر آن‌ها را نگاه کنم، از تماشای‌شان سیر نمی‌شوم. آیا یادتان می‌آید که درباره سار آبی^۱ اثر جان موییر^۲ خواندید؟ بارها کتاب جان موییر را خوانده‌ام. تنها کتابی که درباره او و نوشته‌های اوست و من دارم، جهان بکر جان موییر^۳ است. او شگفت‌آور بود. اصلا اهمیتی به تجملات نمی‌داد و حتی اتومبیل هم نداشت. عاشق طبیعت بود. او یکی از آمریکایی‌هایی است که خیلی دوستش دارم.

هر روز صبح برای دریاورگی می‌روم و به حدود هفت خانه نزدیک رهبانگاه سر می‌زنم. اغلب به من سبزی، سیب‌زمینی، حبوبات و برنج می‌دهند. بیشتر از آن‌چه

¹ water ouzel

² John Muir

³ The wilderness world of John Muir

می‌توانم بخورم (به‌جز مواقعی که بیمار هستم). هوای این‌جا خوب است (خیلی گرم نیست). یک کیانگ (کلبه) خوب برای خودم دارم. تعدادی کتاب برای خواندن؛ پتو و ردا به تعداد کافی که سردم نشود؛ دارو و ویتامین برای حفظ تندرستی بدن. به‌ندرت سفر می‌کنم، شاید سالی یک‌بار. چند حامی دارم که وسایل مورد نیازم را تامین می‌کنند (من به چیزهای خیلی کمی نیاز دارم). بنابراین، جای شکوه و شکایتی نیست. در واقع، در مقایسه با برخی راهب‌های دیگر، ثروتمند هستم (اما نه با پول). هیچ پولی به نام خودم ندارم؛ لازم ندارم. خوشحالم که می‌توانم بدون پول زندگی کنم. زندگی کردن بدون پول برای ذهنم بسیار راحت‌تر است.

از نظر وقت بسیار ثروتمند هستم: وقت زیادی برای مطالعه و مراقبه دارم. هیچ‌گاه عجله ندارم.

از مطالعه ریو کان لذت می‌برم. این قطعه زیبایی است:

نه این که دوست ندارم

با انسان‌ها معاشر شوم،

اما راه بهتر را برگزیده‌ام، و تنها

در کلبه بوریایی دورافتاده‌ای،

هیچ‌کس را در طول روز نمی‌بینم.

تنها، در زیر پنجره می‌نشینم

فقط صدای همیشگی ریزش برگ‌ها.

خواهش می‌کنم غروب‌ها به کلبه‌ام بیا

تا به نغمه‌خوانی حشرات گوش کنیم؛

آنگاه تو را به مزارع پاییزی معرفی خواهم کرد

(ریو کان)

زندگی چه قدر ساده می‌تواند باشد. چرا مردم چنین فشارهای سنگینی برای خود ایجاد می‌کنند؟

انسان‌ها به اندازه‌ای پرمشغله‌اند که نغمه‌خوانی پرندگان را نمی‌شنوند. آن‌ها نمی‌دانند که چگونه از ترانه‌های پرندگان لذت ببرند.

من عاشق پرندگان، درخت‌ها و ابرها هستم. پیاده‌روی در جنگل را از همه ورزش‌ها بیشتر دوست دارم. از خواندن داما و مراقبه کردن لذت می‌برم، اما وعظ کردن را دوست ندارم. مرا ببخشید که آموزش داما نمی‌دهم.

هیچ قصد ندارم شهرت (یا سر و صدای زیادی) برای خودم ایجاد کنم. نمی‌خواهم آموزگار بزرگی بشوم. بالاترین خواسته من این است که با آرامش، سکوت، سادگی و بیشتر در تنهایی زندگی کنم. جلسات سخنرانی ندارم. اشخاصی که بخواهند می‌توانند بیایند و با من گفت‌وگو کنند. گاه به آن‌ها می‌گویم که مراقبه را امتحان کنند. اما پس از آن، باید به مرکز مراقبه بروند.

صبح زود است. پرندگان فراوانی می‌خوانند. به نظر می‌رسد بسیار شاد باشند. به خورشید خوش آمد می‌گویند و روزی تازه را با ذهنی تازه آغاز می‌کنند. آن‌ها هیچ بار روانی یا احساس گناهی را از روز گذشته با خود حمل نمی‌کنند و نگران آینده هم نیستند. چه شگفت‌آور است! مردم دارند با طبیعت بیگانه می‌شوند و در عوض به تماشای طبیعت بر صفحه تلویزیون می‌نشینند.

برای پیاده‌وری به جنگل رفتم و به پرندگان فراوانی که نغمه‌خوانی می‌کردند، گوش دادم. می‌خواهم در اعماق جنگل زندگی کنم و با پرندگان و گوزن‌ها و انواع

حیوانات دوست باشم؛ هم‌چنین با درختان، نهرها، ابرها، آسمان، باران و مه. وقتی در جنگل زندگی می‌کردم با چند خرگوش، سنجاب، مارمولک و یک طاووس دوست شدم.

حالم خیلی خوب است. هر روز راه می‌روم. بدنم را تندرست و پر انرژی می‌کند. پس از پیاده‌روی ذهنم بسیار آسوده‌تر است. همه چیزهای مورد نیازم را دارم. این‌جا آرام است؛ بدون هیچ نگرانی و دغدغه‌ای. روزها مانند هم‌اند. ماه‌ها به سرعت می‌گذرند. حتی یک سال هم چندان طولانی به‌نظر نمی‌رسد. امیدوارم هرچه سال خورده‌تر می‌شوم. آرام‌تر شوم.

صدای غارغار کلاغی را می‌شنوم. چقدر خوب است که صدایش را می‌شنوم. یک جفت کلاغ جنگلی برزگ سیاه آمده‌اند. آن‌ها از من نمی‌ترسند. به من نزدیک می‌شوند و به من زل می‌زنند.

شش روز است که باران می‌بارد. فضا بسیار آرام است. هر وقت باران متوقف می‌شود، به پیاده‌روی کوتاهی می‌روم. دوست دارم به پیاده‌روی طولانی در داخل جنگل و دور از مردم بروم. این روزها مردم خیلی مضطرب هستند. ذهن‌های‌شان را حس می‌کنم. سعی می‌کنم تا آن‌جا که می‌توانم آن‌ها را نرم‌خو و ملایم کنم. آن‌ها از وضعیت میانمار خیلی ناراحتند. به نظر می‌رسد کل جهان در آتش طمع، خشم، غبطه، حسد و غرور می‌سوزد.

مارمولکی از درخت جلوی کلیه‌ام بالا می‌رود و کبوتری بر درخت پشت آن بغوغو می‌کند. در یک صندلی راحتی نشسته‌ام. می‌خواهید چه مطلب دیگری را درباره زندگی‌ام بدانید؟

صبح زود، حدود ۶ صبح، برای در یوزگی بیرون می‌روم و غذای روزم را بین ۷ و ۷:۳۰ صبح می‌خورم. سپس برای مدتی راه می‌روم. پس از آن می‌نشینم و پرندگان و درخت‌ها را تماشا و مراقبه می‌کنم. اگر کتاب خوبی داشته باشم، می‌خوانم. بعضی وقت‌ها دو سه نفر می‌آیند تا درباره مطالب گوناگون با من صحبت کنند، اما همیشه موضوع به دامنای باز می‌گردد. بعد از ظهرها یک راهب جوان اهل «شان» برای یادگیری زبان پالی می‌آید. عصرها اغلب برای پیاده‌روی به جنگل می‌روم. جنگل بسیار آرام‌بخش است. هروقت از مردم دور می‌شوم، ذهنم بسیار آرام می‌شود. پرندگان و درختان، همراهان پرآرامشی هستند. هر روز تقریباً همین‌طور می‌گذرد. در تنها کاری که زیاد هوری می‌کنم، کتاب خواندن است.

یک فاخته دارد بغوغو می‌کند. چه آرام و لطیف؛ مرا شاد و پرنشاط می‌سازد.

«زندگی‌ام همانند یک رهبانگه قدیمی،

بی‌چیز، ساده و آرام است.» (ریوکان)

من بیرون از این جهان پرمشغله، شلوغ و دیوانه‌ زندگی می‌کنم. خودتان را زیاد گرفتار نکنید. همه فعالیت‌های غیر ضروری را حذف کنید. وقت کافی برای استراحت کردن و آسوده بودن و مراقبه کردن داشته باشید.

مردم باید زمانی را به زندگی در جنگل اختصاص دهند. هر وقت به جنگل می‌روم، خیلی احساس آسودگی می‌کنم. زندگی کردن در مکان‌های پرجمعیت برای انسان، طبیعی و سالم نیست. باید بیشتر در تماس با طبیعت زندگی کنید. دست کم هر از گاهی از شهر خارج شوید و به زیارت معبدی در کوه بروید و مراقبه کنید.

در هر کجا که باشم، از آن‌جا که ذهنی متفاوت دارم، در جهانی بسیار متفاوت زندگی می‌کنم. به چیزهایی که برای مردم مهم‌اند، مانند پول، لذت و آداب و رسوم

اهمیتی نمی‌دهم. خود را به پرندگان، حیوانات، درختان و ابرها نزدیک می‌بینم. مردم و رنج‌های‌شان را درک می‌کنم. آنان با چشمان بسته مسیر نادرستی را طی می‌کنند. به آن‌ها علاقه دارم. آن‌ها در ذهن‌شان هیچ فضای آرام و ساکتی ندارند، پر از عقاید دست دوم هستند و روز به روز بیشتر به آدم آهنی شبیه می‌شوند.

چه قدر آرزو دارم انسانی یک‌پارچه، باهوش، هوشیار، بیدار، حساس، بدون تعصب و همواره در حال رشد و یادگیری را ببینم.

زیاد در جنگل زندگی کرده‌ام. دوست ندارم در مکان‌های کثیف، پرسرو صدا، آلوده و جایی که مردم بسیار طماع هستند، باشم. به یاد شعری که در جوانی خوانده‌ام، افتاده‌ام:

«بدرود ای جهان مغرور، من به خانه بازمی‌گردم.»

دوست دارم سبزی تازه فراوان و حبوباتی که ساده پخته شده باشند، بخورم. مدت‌ها پیش متوجه شدم اگر سبزی و حبوبات نخورم، حالم بد می‌شد و اگر خیلی گوشت بخورم، بیمار می‌شوم. خوردن ویتامین‌ها و مواد معدنی مکمل، به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. اگر سبزی فراوانی نخورید، بی‌تریدی دچار کمبود ویتامین و مواد معدنی و در نتیجه خستگی، ضعف گوارش و کم‌خونی می‌شوید. ای کاش می‌توانستم برنج قهوه‌ای تهیه کنم. همه اهالی این‌جا فقط برنج سفید می‌خورند که چیزی جز نشاسته نیست.

تصمیم دارم امسال این‌جا بمانم. اگرچه هوا خیلی گرم است، اما فضای بسیار آرامی دارم. افراد بسیاری می‌گویند وقتی به رهبانگاه می‌آیند، احساس آرامش می‌کنند.

مادامی که ذهن خنک است، عیبی ندارد که بدن گرم باشد.

زاغی بر درخت

می خواند و می خواند.

به غروب خورشید می نگرم

و به تو فکر می کنم.

یک شب تابستان.

زندگی های مان چه متفاوت،

و با این همه وجه مشترکی

داریم.

چه شگفت که همدیگر را دیدیم

و خاطرات

تا زمان مرگ مان با ما هستند...

قلبی که می خواهد دست دراز کند

و قلب دیگری را لمس نماید.

چرا این همه ترس؟

چه آهنگی بهتر از ترانه های زنجره ها و پرنده ها؟ (سایادو او جُتیکا)

چه کسی می تواند زندگی روانی این راهب را مجسم کند؟

الان حدود غروب است و من در بیرون و نزدیک باغچه خیزران نشسته ام و

برای تان نامه می نویسم. مرغ های مینای فراوانی همدیگر را صدا می زنند و دربارہ

روز صحبت می کنند. حتما روز سختی داشته اند، هوا خیلی گرم شده است... در چه

دنیای زیبا و شگفت آوری زندگی می کنیم.

یک هفته است که گلویم عفونت کرده است و بیمار شده‌ام. هوا سرد است. درختان برگ‌های کهنه را می‌ریزند. پس از پنج هفته سفر کردن و دیدار و گفت‌وگو با مردم، تنها بودن در مکانی ساکت واقعا عالی است. مردم بسیار بی‌توجه و آشفته هستند؛ گنجی و بی‌اطلاعی آن‌ها واقعا خسته‌کننده است.

ماه گذشته خیلی پرمشغله بودم. گفت‌وگو، پرسش و پاسخ با مهمانان و راهبان. مردم و راهبان می‌آیند و چنان از من سوال می‌کنند که گویی همه پاسخ‌ها را دارم. خُب، به آن‌ها آن‌چه را می‌دانم، می‌گویم. از این که بعضی‌ها واقعا به زندگی بامعنا علاقه دارند، خوشحالم.

یکی از دلایل آسودگی من این است که در این‌جا سازمان و هیئت مدیره‌ای نیست. فکر می‌کنید مردم بتوانند هماهنگ با هم کار کنند؟ فکر نمی‌کنم. هیچ سازمان (مربوط به راهبان) را ندیده‌ام که هماهنگ کار کند. بنابراین، شعار من این است: اگر در پی آرامش هستید، از سازمان‌ها فاصله بگیرید.

در این‌جا زندگی بسیار آرام و بی‌سر و صدایی را می‌گذرانم و گاه نمی‌دانم با این همه وقت چه کنم. بنابراین، به دوستانم نامه می‌نویسم، کمی می‌خوانم و مراقبه می‌کنم. هیچ مطلب جدی و مهمی برای گفتن ندارم؛ نامه نوشتن کار ساده‌ای نیست.

از من پرسیدید: «سایادو، فکر می‌کنید می‌توانم به راستی زندگی طبیعی و آرامی داشته باشم؟» بله، اگر واقعا بخواهید؛ اما دوره گذار بسیار مهم است (زیرا ساده نیست). پس از این همه پرمشغله بودن، نمی‌دانید با این همه وقت اضافی چه کنید و گاه ممکن است به این فکر بیفتید که هیچ کار مفیدی انجام نمی‌دهید. ممکن است فکر کنید که وقتی همه جهان در رنج است، زندگی آرام و ساده شما خودخواهانه

است، چرا که خود را در برابر جهان مسئول می‌بینید. کاری انجام ندادن، ساکن بودن، شخص مهمی نبودن و هیچ مسئولیتی نداشتن اصلاً ساده نیست. به خصوص برای شما که اگر رنج نبرید، احساس گناه می‌کنید.

در جهان سبز سبز زندگی می‌کنم.

به هر سو می‌نگرم، سبز است.

جهان چه زیباست.

از صمیم قلب عاشق جهان هستم. (سایادو او جُتیکا)

چه کرده‌ام که چنین شادی و آرامشی نصیبم شده است؟ بعضی‌ها فکر می‌کنند یک راهب نباید هیچ چیزی را دوست بدارد و برعکس باید از همه چیز دل‌زده باشد. بدون هیچ تاسفی می‌گویم که از هیچ چیز دل‌زده نیستم! در زندگی چیزهای زیادی را دوست دارم و ارج می‌نهم و از این‌که این همه رویدادهای خوب در زندگی‌ام پیش آمده، بسیار خوشحالم. البته رویدادهای بدی هم در زندگی‌ام بوده‌اند، اما اشکالی ندارد.

ساخت سقف کوتی را تمام کردیم. شبیه به کف زمین است که وارونه شده باشد. خیلی قشنگ است. با چوب ساج خوبی آن را درست کردیم. خلی بادوام است. وقتی باران می‌بارد، اتاق خنک و کم‌صداتر خواهد بود. خیلی از آن خوشم می‌آید. می‌گذارم همین‌طور که هست، بماند؛ رنگش نمی‌کنم. رنگ طبیعی چوب و دانه‌های روی آن خیلی جالب‌تر و زیباتر از رنگ سفید ساده است.

روز به روز بیشتر دایگو^۱ می‌شوم؛ اکثر مطالبی را که از کتاب آموخته‌ام، فراموش می‌کنم و بیشتر از مشاهدات زندگی می‌آموزم. زندگی بهترین کتاب من است. قلبم ساده‌تر و بازتر می‌شود. موعظه نمی‌کنم.

بله. درختان، دوستان، همراهان و آموزگاران من هستند. مدت‌هاست که با آن‌ها زندگی کرده‌ام. آن‌ها را خیلی دوست دارم.

این‌جا خیلی آرام است. امسال خیلی باران داشتیم. آبگیر کوچک نزدیک کلبه‌ام پر شده است. امروز آفتابی است. بسیار زیبا. ای کاش این‌جا بودید.

هوا رو به خنکی است. غروب‌ها و صبح‌ها مه‌آلود است. ماه می‌تابد. پرنده شبگرد صدایی شبیه به در زدن در می‌آورد: تق، تق، تق، تق، تق، تق، تق. در دهی دور، سگی زوزه می‌کشد. عاشق این‌جا هستم.

در همان صندلی راحتی قدیمی نشسته‌ام؛ در بیرون کلبه و نزدیک باغچه خیزران. ساعت ۲ بعد از ظهر است. هوا خنک‌تر شده؛ باد شمال می‌وزد. باران متوقف شده است. آسمان صاف و بسیار بسیار آبی است. صدای زنگ گاوها را می‌شنوم. بلبل‌ها نغمه‌خوانی می‌کنند؛ می‌دانید بهترین و گوش‌نوازترین ترانه برایم کدام است؟ وزش باد در میان درختان. با درختان و پرنده‌ها، ابرها، آسمان، طلوع و غروب خورشید، ماه و ستارگان زندگی می‌کنم. درچه جهان شگفت‌آور، زیبا و آرامش‌بخشی زندگی می‌کنم. زندگی‌ام همچون شعر است. همه چیز در این‌جا تقریباً همان است که بود. یو. اچ. اس^۲ مطابق معمول می‌آید و هر روز به ما برنج قهوه‌ای می‌دهد. درست مانند آن است که زمان، یک توهم است.

^۱ daigu

^۲ U.H.S

در این جا بی سروصدا و آرام زندگی می‌کنم. اما این وضعیت تصادفی نیست؛ برای آن خیلی زحمت کشیده‌ام. به کوشش نیاز است، نه فقط کامای خوب. انتخاب کرده‌ام که زندگی آرام و ساکتی داشته باشم. هر روز انتخاب می‌کنم که با آرامش و سکوت زندگی کنم؛ یک انتخاب مداوم. به عزم راسخ نیاز است؛ به نوعی تسلیم نمی‌توانیم هم خدا را بخواهیم و هم خرما را.

مکانی را یافته‌ام که بسیار آرام است. نه کشوری، نه ملتی، نه دولتی، نه دینی، نه قضاوتی. تقریباً مرتب به آن جا می‌روم. روزی به آن جا می‌روم و تا ابد در آن جا می‌مانم.

زمزمه‌ای در نی‌زارها.

آنانی که برای فهمیدن

به واژگان نیاز ندارند،

می‌فهمند.

گوش کن!

به ساو^۱ در تپه‌های چهاین^۲ سفر کرده‌ام. به جهان بسیار متفاوتی رفتم؛ مردمی را دیدم که شیوه و معیارهای زندگی‌شان بسیار متفاوت بود. آن‌ها حداقل امکانات را دارند و با این همه بسیار خوشبخت هستند؛ بدون هیچ مسئله روانی. کوه‌ها - آه! آن‌ها باشکوه‌اند. کوهستان برای من معنای بسیار عمیقی دارد. به کوهستان باز خواهم گشت و برای مدت بیشتری در آن جا اقامت خواهم کرد. مردمی که در شهرهای بزرگ و مدرن زندگی می‌کنند، همه دیوانه‌اند. جان مویبر صد سال پیش

¹ saw

² ch in

این مطلب را گفت و من با او موافقم. مطالب زیادی دارم که درباره کوهستان بگویم، اما الان فرصت ندارم. بعدها درباره سفرهایم در کوهستان تعریف خواهم کرد.

زندگی ساده را بیشتر از گذشته دوست دارم. آیا به راستی به این همه چیز نیاز دارم؟ ماه‌های زیادی است که بسیار گرفتار بوده‌ام. امیدوارم هرچه زودتر برگردم؛ فقط در آن‌جا می‌توانم آرام و ساکت زندگی کنم.

به هرکجا برویم عادات قدیمی ذهن‌مان را نیز با خود می‌بریم. خوشبختی بسیار ساده است: وقتی برای خوشبختی نمی‌کوشید، خوشبخت هستید. شادی حقیقی ساخته‌شدنی یا سرهم کردنی نیست؛ به تملک در نمی‌آید. چرا من این همه شاد هستم؟! ذهن این‌گونه است - همواره می‌خواهد بفهمد چرا. هیچ چیز را به شدت نمی‌خواهم. ذهنم آرام است. احساس متای (مهر و محبت) فراوانی می‌کنم. دوست عزیز، آرزو می‌کنم همه چیزهای خوبی را که دارم، شما نیز داشته باشید.

نمی‌خواهم خودم را مجبور به انجام هیچ کاری کنم. می‌گذارم طبیعتم در مسیر طبیعی خود به نرمی پیش رود. متوجه شده‌ام که این شیوه همیشه مفید بوده است. راه زندگی‌ام واقعا متناسب با طبیعتم است.

فصل ۳

عشق پدرانه و راهنمایی

دیروز از محل زندگی دخترانم بازگشتم. شانزده روز با آنان بودم. دیدن آنها پس از این همه سال واقعا برایم لذت بخش بود. عشقشان به من حیرت انگیز است. از رابطه راحتی که داریم، سرمستم. این مهر و محبت حقیقی است. چیزی بود که در قلبم به آن امیدوار بودم، اما هیچ گاه فکر نمی کردم ممکن باشد. رابطه ام با پدر و مادر همسر سابقم و خود او بسیار دوستانه است. درباره زندگی و دانا با هم خیلی صحبت کردیم و درباره تحصیلات دخترانم گفت و گویی داشتیم. به آنان گفتم آموزش حقیقی برای من چه معنایی دارد. خوشحال می شوم که به دخترانم کمک کنم تا درباره زندگی بیاموزند.

دختر بزرگم بسیار باهوش، حساس و با احساس است. به من طوری نگاه کرد که قلبم را از منّا (مهر و محبت) به لرزه درآورد. آرزو دارم آنها را در آغوش بکشم. اکنون می فهمم که راهب بودن چه هزینه ای برایم داشته است. از عشق به دخترانم تقریبا دیوانه شدم. فقط هوشیار بودن مرا از این که مایه تمسخر شوم، نجات داد. همیشه هنرپیشه خوبی بودم و هنوز هم هستم.

وقتی دخترم به دیدن من در رهبانگاه محل اقامتم در شهرشان آمد، گریه کرد. من از شدت بغض داشتم خفه می شدم. بدون اشک، گریستم. احساس کردم قلبم دارد منفجر می شود. نمی دانستم چه بگویم. پیش از آن که سوار قطار بشوم و آن جا را

ترک کنم، دخترم دوباره گریه کرد. من در زندگی آنها خواهم بود(هستم). نیازی به قلب باز کن ندارم - دخترم قلبم را به خوبی باز کرد. آرزو می‌کنم او عمیقاً زندگی را درک کند و با وجود آشفتگی‌های زندگی، زندگی آرامی داشته باشد؛ و از این چیز شلوغ، این پدیده بی‌معنی و دردناک که زندگی نام دارد، ایمن عبور کند. هر وقت به من نیاز داشته باشد، در کنار او خواهم بود.

من و دخترم درباره خیلی چیزها با هم صحبت می‌کنیم. با هم کتاب می‌خوانیم. خیلی خوب می‌توانیم همدیگر را درک کنیم. او می‌خواهد تحصیلات خوبی داشته باشد. و موارد عمیق و با معنا را بیاموزد. همیشه به این فکر هستم که چگونه به او کمک کنم.

اکنون مهم‌ترین رویداد زندگی‌ام، بودن با فرزندانم است. نان‌آور آنها نیستم، اما می‌توانم برای‌شان دوست بسیار خوبی باشم.

به دخترم مطالب زیادی یاد می‌دهم. او خیلی می‌خواند. از خواندن، اندیشیدن و مراقبه کردن خوشش می‌آید. با هم خیلی بی‌رودربایستی شده‌ایم. دوستان حقیقی هستیم. من پدر، آموزگار و دوست او هستم. روز به روز فرزندانم را بیشتر دوست دارم. می‌خواهم رابطه خوبی با آنها داشته باشم و (از نظر روانی) برای‌شان مفید باشم. خوبی، خوشحالی و تحصیلات فرزندانم مهم‌ترین مسئله من است.

دخترم، چیتانوپاسانا^۱ (مشاهده قلب یا ذهن) انجام می‌دهد. او روز به روز بیشتر به افکار و عواطف (ذهن) خود آگاه می‌شود. شخصیتش خیلی شبیه من است؛ چیزهای مورد علاقه‌اش هم همین‌طور. هیچ نگرانی‌ای برای خودم ندارم؛ فقط

¹ citta nupassana

نگران دخترهایم هستم. امیدوارم هرچه بیشتر به ذهن‌شان آگاه شوند. ذهن حقه‌باز است، عاشق تغییر است، تغییرهای زیاد؛ حوصله سر رفتن معمولاً مسئله بزرگی است. ذهن آرزوی سرگرمی و برانگیزش دارد. بیشتر مردم همین کار را می‌کنند؛ آن‌ها در پی شکل‌های گوناگون برانگیخته شدن هستند.

قصه دارم حدود دو ماه در ماگووی^۱ بمانم. به دخترم کمک می‌کنم تا بیشتر درباره ذهن و مردم، روابط، شیوه درست صحبت کردن، گوش دادن و از همه مهم‌تر، نگرش درست، بیاموزد. بچه‌ها چه چیزهایی یاد می‌گیرند؟ مطالب بی‌ربط؛ مطالبی که زود فراموش خواهند کرد. به آن‌ها یاد داده نمی‌شود که چگونه شخصیت‌شان را بهتر کنند. این مطلب مهم‌تر از اطلاعات علمی است.

پدر بودن و نان‌آور نبودن. خُب، با آموزگار، دوست و مشاور بودن، این را جبران خواهم کرد. چه چیزی بیش از همه مورد نیاز است؟ فردی که به‌طور عمیق شما را درک کند و بی‌قید و شرط دوست بدارد. بهترین چیزی که می‌توانم به دخترانم بدهم، چیست؟ قلب و ذهنم. دخترم گفت که احساس می‌کند دوستش دارم؛ او عشق مرا حس می‌کند. خوشحالم.

دل‌م می‌خواهد تا آن‌جا که امکان داد کنار فرزندانم باشم. نمی‌دانم فرصت بعدی چه هنگام خواهد بود، اما امیدوارم با گذشت زمان همدیگر را هرچه بیشتر ببینیم. می‌خواهم از هر راهی که می‌توانم به آن‌ها کمک کنم.

¹ maguway

کاملاً شاد و تندرست هستم. به‌راستی از بودن در کنار فرزندانم لذت می‌برم. همه به من خیلی محبت می‌کنند. کمی تعجب می‌کنم این نگرش ذهنم به آنهاست. من آنها را دوست دارم، درکشان می‌کنم و خیلی قدرشان را می‌دانم.

دخترانم دیروز غروب از این‌جا رفتند. در قلبم خلایی ایجاد شد. عواطف عمیق. حتی در این لحظه هم نمی‌توانم این حالت را شرح دهم. می‌توانم بگویم در مقایسه با عشقی که به دخترانم دارم، هیچ‌کس را پیش از این دوست نداشته‌ام. قلبم خیلی باز شده بود. یکی از آنها خیلی لاغر شده، چون نگران است که دوباره برای مدت‌ها از آنها دور بشوم. چگونه می‌توانم مدت درازی از آنها دور بشوم؟ هیچ‌کاری که موجب اندوه آنها بشود، انجام نخواهم داد. دخترم گفت: «برایم هیچ چیزی اهمیت ندارد. من عاشق پدرم هستم. دلم می‌خواهد بیشتر بینم و برایت نامه بنویسم. دلم می‌خواهد تا ابد مرا دوست بداری. مدت‌ها غمگین بودم، زیرا فکر می‌کردم به دلیل راهب بودن به ما بی‌تفاوت شده‌ای.»

او همیشه دلش برای من تنگ است، من هم همین‌طور. خوب، دوست عزیزم من یک انسان هستم. می‌گذارم او تصمیم بگیرد که چه مدت در آمریکا بمانم. دیگر هیچ‌وقت او را غمگین نخواهم کرد. هیچ‌چیز به غیر از شادی او برایم مهم نیست. از او پرسیدم وقتی به آمریکا می‌روم، چه مدت در آن‌جا بمانم. گفت: «حدود یک سال باید کافی باشد.» شاید اجازه دهد کمی بیشتر بمانم. نمی‌خواهم گولش بزنم. می‌خواهم کاملاً با او صادق باشم. دست کم می‌خواهم در برابر یک نفر - دخترم - حساس باشم. او بسیار معصوم و حساس است. چگونه می‌توانم با او طور دیگری باشم؟ قلبم مالا مال از عشق به دخترانم است. در این لحظه به هیچ‌چیز دیگری علاقه ندارم. نمی‌خواهم بخوانم. نمی‌خواهم با هیچ‌کس صحبت کنم. می‌خواهم تنها

باشم و به دخترم فکر کنم. عشق او به پدرش حیرت‌انگیز است. دختر به این کوچکی، متّای به این شدیدی.

بهترین چیز، رابطه بهبود یافته‌ام با دخترانم است. می‌توانم با دخترم حقیقتاً صریح صحبت کنم. او هم با من خیلی صادق و صمیمی است. واقعا عالی است. دوست داشتن و دوست داشته شدن. او واقعا افکار پخته‌ای دارد؛ از نظر عاطفی بسیار با ثبات است و مهربان و واقع‌بین. ذهن او از جنس ذهن من است. ما همدیگر را خیلی خوب درک می‌کنیم.

همه عشقم را به دخترانم می‌دهم؛ تنها چیزی است که می‌توانم به فراوانی بدهم. با آن‌ها حرف می‌زنم، به آن‌ها گوش می‌کنم و همراه‌شان می‌خندم. مشتاق هستم که دوباره ببینم‌شان.

من و دخترم، ذهن (قلب) همدیگر را خیلی خوب می‌فهمیم؛ به نظر می‌رسد حتی ارتباط تله‌پاتی داشته باشیم. او می‌داند چه حالی دارم و من هم حال او را درک می‌کنم. ذهن همدیگر را از درون درک می‌کنیم. پرمهرترین و فهیم‌ترین پدر و دختر خواهیم شد. روزی که در یک مکان آرام و ساکت با همدیگر زندگی خواهیم کرد و به او کمک خواهیم کرد تا ذهنش را خیلی عمیق درک کند. من بهترین دوست او هستم. هر آن‌چه آموخته‌ام، به او یاد خواهیم داد. می‌خواهم عمر بسیار طولانی‌ای داشته باشم تا بتوانم مدت‌ها با دخترم باشم. عشقی که به او دارم، عمیق‌ترین عشقی است که در زندگی تجربه کرده‌ام. این عشق از درک عمیق ناشی می‌شود. هیچ شک یا تردیدی، هیچ خویشتن‌داری یا تظاهری وجود ندارد.

فصل ۴

زندگی، زندگی کردن و مرگ

«مهم‌ترین کاری که در این زندگی انجام می‌دهی، چیست؟ با فکر کردن مشکلات گوناگونی را که انتظار داری در زندگی برایت پیش بیاید، دربر بگیر؛ اما در هر موقعیتی از خودت بپرس در این مورد چه چیزی وجود دارد که غیر قابل تحمل و خارج از توان من است؟ چراکه از اعتراف به آن شرمنده خواهی شد.» (مارکوس آرلیوس^۱)

زندگی پر از مشکلات است. اما از آن بدتان نیاید. زندگی فرصتی برای یادگیری و رشد است. درس‌هایی دارید که بیاموزید و خودتان را پرورش دهید. اگر به‌طور عمیق نیاموزید، باید بازگردید تا یاد بگیرید. اگر نگرش و دیدگاه درستی داشته باشید، مشکلات بسیار بامعنا خواهند شد. باید به دیگران کمک کنید تا زندگی پرمعنایی را بگذرانند؛ افرادی هم برای کمک به شما وجود دارند. ما باید نوعی رابطه کامایی با هم داشته باشیم. به همدیگر کمک می‌کنیم. بنابراین، خواهش می‌کنم فکر نکنید همه این مشکلات بی‌معنی هستند. نمی‌توانیم آن‌ها را دور بزنیم، باید از میان‌شان عبور کنیم.

^۱ marcus aurelius

زندگی هیچ‌گاه بی‌نقص نیست. بهتر است انتظار کمال نداشته باشیم. من کامل نیستم؛ هیچ‌گاه نخواهم بود و چنین انتظاری هم ندارم.
«آن‌چه مرا نکشد، قوی‌ترم خواهد ساخت» (نیچه)
با وجود همه درد، ناامیدی، افسوس و پشیمانی باز هم زندگی را جالب و پرمعنا می‌یابم.

«بیشتر وقت‌ها، از زخم‌ها، افکار و امکانات تازه بیرون می‌آیند.»

«شادی تا حد گنجایش اندوه گسترش می‌یابد.»

«این امتیاز قابل ملاحظه‌ای برای یک انسان است که متوجه شود او هم مانند هرکس دیگری یک روی منفی دارد؛ که اهریمن بالقوه هم در خیر وجود دارد و هم در شر؛ و شخص نه می‌تواند آن‌را طرد کند و نه می‌تواند بدون آن زندگی کند. این‌که او ببیند بسیاری از موفقیت‌هایش به تضادهایی بستگی دارد که این وسوسه‌های اهریمنی ایجاد کرده‌اند، نیز به همان اندازه، مفید است. خاستگاه این تجربه که زندگی آمیزه‌ای از خیر و شر است، که چیزی به عنوان خیر خالص وجود ندارد، و اگر شر به عنوان یک امکان وجود نداشت، خیر هم وجود نمی‌داشت، در همین جاست. زندگی دستیابی به نیکی‌هاست نه جدا از شر، بلکه در کنار آن» (رولو می^۱)

اگر سختی وجود نداشت، زندگی بسیار سطحی و کسالت‌بار می‌شد.

رنج بکشید، بیاموزید و رشد کنید.

¹ rollo may

خیلی رنج کشیده‌ام و اکنون نیز رنج می‌کشم اما با آرامی و وقار رنج می‌کشم. من رنج کشیدن را به عنوان بخشی از زندگی - بخش بسیار مهمی از آن - می‌بینم. بدون رنج کشیدن، چگونه می‌توانم چیزی بیاموزم؟ اما وقتی رنج می‌برم، آرام باقی می‌مانم. چه کسی باور می‌کند که من رنج‌های عمیقی دارم؟ فکر نمی‌کنم نباید رنجی باشد؛ فکر نمی‌کنم وجود رنج به معنای وجود نقص است؛ فکر نمی‌کنم باید سعی کنم رنج کشیدن را برطرف کنم؛ نمی‌کوشم تا بر رنج غلبه کنم. بلکه سعی می‌کنم رنج کشیدن را با معنا کنم؛ سعی می‌کنم رنج کشیدن را به‌طور عمیق درک کنم، بدون هیچ مقاومتی. اندوهگین یا آشفته نیستم. فقط امیدوارم به اندازه‌ای خردمند باشم که زندگی و رنج را درک کنم.

هر بار که به شدت رنج می‌برم، گامی در راه وارستگی برمی‌دارم. رنج به من می‌آموزد که رها کنم. ساموادی^۱ (حقیقت والای دوم: خواسته) به دوگنا (رنج) می‌انجامد. چه ساده و چه درست.

ما زندگی‌های دشواری داریم. بنابراین خیلی بیشتر از آدم‌های راحت‌طلب می‌آموزیم. زندگی من هم خیلی دشوار است، اما به هر حال آن‌را دوست دارم. خیلی یاد گرفته‌ام: حس کردن، دیدن و یاد گرفتن بسیار عمیق. اگر هوشیار باشید، رنج کشیدن موجب می‌شود چیزها را بسیار عمیق ببینید. من یک زندگی بی‌رنج نمی‌خواهم و در ضمن نمی‌خواهم زندگی‌ام سطحی باشد، اما دوست دارم همه مطالب مربوط به زندگی و رنج کشیدن را بفهمم.

¹ samudaya

بیشتر مردم زندگی‌شان را بسیار سطحی می‌گذرانند. آن‌ها در یک جامعه به دنیا می‌آیند و مطابق با معیارهای آن جامعه زندگی می‌کنند؛ آن‌ها اسیر جامعه‌شان می‌شوند. باید به خوبی برای تان روشن باشد که از زندگی چه می‌خواهید تا بتوانید معیار خود را بر اساس آن ایجاد و مطابق با آن زندگی کنید. حتی وقتی معیار (داوری) خود را ایجاد می‌کنید، باید مرتب آن را بررسی نمایید و ببینید آیا واقع‌بینانه است یا نه؛ و این که چه تاثیری بر ذهن تان دارد.

زندگی کردن یک هنر است. فرمولی وجود ندارد. باید هوشیار و خلاق باشید. همین که خلاقیت خود را از دست بدهید، می‌میرید. خلاق بودن در صحنه زندگی بسیار نادر است. عجیب نیست که هیچ نشاطی ندارند!

همه ما بالا و پایین داریم. مهم است که آن‌ها را بدون قضاوت کردن، ببینیم. پذیرفتن لحظه به لحظه زندگی. زیاد فکر نکردن و آشفته نساختن ذهن. پذیرفتن زندگی همان‌گونه که هست و در عین حال آماده مرگ بودن در هر لحظه. می‌گویند زندگی سخت است. حتی برای آن‌هایی که نیازی به کار کردن ندارند هم سخت است. با این همه می‌توانید شاد باشید و خیلی از زندگی تان یاد بگیرید. حتی اگر بخواهید می‌توانید از این چرخه هستی خارج شوید. (آیا زندگی یک چرخ و فلک است؟)

اصلاً دوکاً را دوست ندارم. شما چطور؟ در این جا زندگی ساده است و من می‌خواهم حتی ساده‌تر از این باشم.

آرام بمانید؛ صبر کنید، شکیباً باشید. در حال حاضر، هرچه امکان دارد، انجام دهید. هیچ چیزی تا ابد باقی نمی‌ماند. همه چیز تغییر می‌کند، اگر روشن و آرام

باقی بمانید، شرایط بهتر می‌شود. اما اگر آشفته و به شدت خسته باشید، اوضاع را به هم خواهید ریخت.

رویدادهای گذشته زندگی، مرا به این‌جا، به این نقطه رسانده‌اند. از آن‌جا که اکنون و در این لحظه، زندگی‌ام با معنا و آرام است، با گذشته مشکلی ندارم. خودم و بقیه را می‌بخشم و از همه افرادی که برای من یا نسبت به من کاری کردند، سپاسگذارم. اگر هم به من خوبی می‌کردند، شاید تصمیم نمی‌گرفتم که راهب شوم. اکنون آن‌ها را خیلی بهتر درک می‌کنم و ویژگی‌های خوب آن‌ها را ارج می‌نهم.

ما چنان آزاده می‌شویم که گویی هنوز دختر یا پسر خردسالی هستیم. پذیرفتن تقدیر برای آرامش ذهن بسیار مهم است. من از زندگی بسیار سپاسگذارم؛ به من مطالب زیادی یاد داده است. می‌خواهم عمر درازی داشته باشم تا بتوانم بیشتر یاد بگیرم. برخی مطالب را فقط در سال‌خودگی می‌توانیم بیاموزیم.

زندگی بسیار مهم است. نحوه زیستن و شیوه ارتباط ما با دیگران نشان می‌دهد که چگونه به دامن عمل می‌کنیم.

مکان زندگی و معاشران شما بسیار مهم هستند. برخی مردم و مکان‌ها ذهن‌تان را به حال بدی می‌برند و پیوسته حال بدی داشتن ممکن است واقعا به ذهن‌تان آسیب برساند. انسان به طرز بسیار ظریفی تحت تاثیر اطرافیانش قرار دارد.

زندگی خیلی بد نیست. گاه می‌تواند واقعا آرامش‌بخش باشد، اما من زندگی دیگری نمی‌خواهم. می‌کوشم تا خودم، دیگران و زندگی را عمیق‌تر درک کنم. درک کردن، نکته اصلی زندگی است. خواسته‌های کمتری دارم و در نتیجه ذهنم سبک‌تر شده است. اما هنوز به کتاب علاقه دارم. هیچ چیز فوق‌العاده‌ای نمی‌خواهم. فقط سعی می‌کنم زندگی‌ام را با کمترین درد و بیشترین درک بگذرانم.

در حد توانم، کار انجام می‌دهم. هیچ چیز را زیاد جدی نمی‌گیرم. هر چیزی که پدید می‌آید، ناپدید می‌شود. هیچ چیزی واقعا آن‌طور که من می‌خواهم رخ نمی‌دهد. پس بهتر است زیاد نگران نباشم و بر آن‌که همه چیز درست برطبق خواسته‌ام باشد، پافشاری نکنم؛ به‌خصوص در رابطه با مردم، زیرا هرکس ذهن و اولویت خود را دارد.

در طول عمرم پیشامدهای فراوانی رخ داده است. مردم خیلی رنج می‌کشند، زیرا امور را زیاد جدی می‌گیرند و نمی‌دانند که به این همه زحمت نمی‌ارزد.

می‌خواهم بدانید که هر پیشامدی روی دهد، از نظر من اشکالی ندارد. می‌توانم هر چیزی را رها کنم. هرچه پیرتر می‌شوم، مرگ نزدیک‌تر می‌شود. بسیاری از دوستانم مرده‌اند. دو نفر از بیماری کبدی، یک نفر از سرطان خون، یک نفر دیگر از سکته قلبی و یک نفر بر اثر تصادف. من هم خواهم مرد، نمی‌دانم کی، کجا یا چگونه. همه چیز می‌گذرد. ارزش ندارد به چیزی بیش از حد دلبسته شد.

از هر رویدادی که در زندگی‌ام رخ داده، چیزی یاد گرفته‌ام. بنابراین اکنون هر تجربه‌ای را پذیرا هستم.

هر وضعیت یا تجربه زندگی، خوب یا بد، فرصتی برای یادگیری است. توانایی پذیرش بلا تکلیفی و زندگی کردن با آن، علامت قطعی بلوغ و پختگی است. ما اغلب می‌خواهیم درباره آینده مطمئن باشیم. هرچه پیش‌آید، پیش‌آید.

پیش از آن‌که درباره زندگی بدانیم، می‌گوییم: «خوب نیست.» پیش از آن‌که چگونه زندگی کردن را بیاموزیم، می‌خواهیم بدانیم چگونه بر آن غلبه کنیم. همه‌اش فکر کردن و هیچ احساسی نداشتن، زندگی را خیلی خشک می‌کند. فقط امیدوارم

که بدانید با زندگی تان چه می‌خواهید بکنید. کاری کنید که بتوانید در طول زندگی و تا دم مرگ به راستی احساس شادمانی کنید.

بله، دنیا دیوانه است. چه کاری از دست من برمی‌آید؟ هیچ. پس چرا باید وقت و انرژی‌ام صرف ناراحت بودن درباره آن کنم؟

می‌دانید که دوز و کلک، بیشتر موجب رنج می‌شود تا لذت. از اول می‌دانستم چه خواهد شد، اما نمی‌توانستم به شما بگویم. اگر در پی لذت هستید، باید دردی را که به همراه آن می‌آید، بپذیرید. اگر درد نمی‌خواهید پس به دنبال لذت نباشید. ناپاکی ذهن، زندگی را پیچیده می‌کند. بدون طمع، خواسته و دلبستگی می‌توانید زندگی ساده‌ای داشته باشید. نمی‌خواهم به شما بگویم راهب شوید. می‌دانم برای تان بیش از حد دشوار است، اما دست‌کم می‌توانید یک فرد عادی با یک زندگی ساده باشید. شما خواسته‌های متضادی دارید. ضرب‌المثلی در این باره داریم: مانند خری که بین دو دسته یونجه گیر افتاده است. اول از همه، ذهن تان را به‌طور عمیق درگیر کنید. می‌خواهید چگونه زندگی کنید؟ می‌خواهید برای چه چیزی در زندگی بیش از همه ارزش قائل باشید؟

در هیچ چیز، خشنودی و رضایت خاطر وجود ندارد. با این همه فکر می‌کنیم «خوشبخت می‌شوم اگر...». در پی رضایت گشتن، در پی درد گشتن است. اگر این نکته را به‌طور عمیق درک کنیم، وارستگی را یاد می‌گیریم. توضیحات روان‌شناختی خوب هستند (من از خواندن روان‌شناسی خوشم می‌آید) اما اگر منجر به دیدن دلبستگی‌ها و همراهان ذهنی، و رها کردن آن‌ها نشوند، به آرامش منتهی نمی‌شوند. بدون آرامش، ما باز هم گم‌گشته و ناراضی خواهیم بود. درک ذهنی کافی نیست؛ توضیح و توضیح و انباشته شدن مسایل بر هم. هیچ‌گاه توضیحات پایان نمی‌یابند.

بارها گفته‌اید: «واقعا، نمی‌دانم.» فکر می‌کنم این یک احساس واقعی است. به راستی ما چه می‌دانیم؟ واقعا، من هم نمی‌دانم. اما بسیار آهسته می‌روم؛ عجله‌ای ندارم؛ از خودم یا دیگران هم توقع زیادی ندارم. اشتباه می‌کنم و از اشتباهاتم می‌آموزم.

وقتی نمی‌دانید چه بکنید، وقتی گیج شده‌اید، آن‌گاه به راستی شروع به جست‌وجو می‌کنید. این فرصتی برای یک شروع تازه است. بلا تکلیفی، ناخوشایند است اما ذهن را هوشیار می‌کند. چه باید کرد؟ عمیقا به درون ذهن‌تان بنگرید، بدون آن‌که زیاد فکر کنید. قلب‌تان را به روی بلا تکلیفی بگشایید. اکنون دارای «ذهنِ نمی‌دانم» هستید و این بخشی از روند رشدتان است. شما را از خواب بیدار می‌کند.

امیدوارم از گیج بودن غمگین نباشید. زندگی عجیب است، لااقل برای من. زندگی رشته‌ای از تغییرات است. هیچ اطمینان و قطعیتی وجود ندارد. همواره راه‌های جدید زندگی و برقراری ارتباط را می‌آزماییم و فکر می‌کنیم باید مکان و شریک زندگی بی‌نقصی وجود داشته باشد؛ پیوسته خود را گول می‌زنیم. بدون چنین خیال‌پردازی‌هایی، چه هراسان خواهیم بود! اما با رشد تدریجی و خارج شدن از تخیلات، کم‌کم متوجه می‌شویم که در جهان هیچ مکان بی‌نقص، هیچ دوست بی‌نقص، هیچ آموزگار بی‌نقص، هیچ راهب بی‌نقص و... وجود ندارد. در این جهان هیچ چیزی بی‌نقص نیست. من هم بی‌نقص نیستم و هیچ‌گاه هم نخواهم بود. می‌گویند بودا بی‌نقص بود.

آیا هیچ چیزی را به‌طور یقین می‌دانید؟ زندگی ما چه قدر پر از فرض و گمان است. پر از تخیلات است. ما روی فرض‌های مان ایستاده‌ایم. اگر همه فرض‌های مان

را بیرون بریزیم، دیگر چیزی نداریم که روی آن بایستیم. آیا واقعا مطمئن هستید که برای چه زندگی می‌کنید؟ بله؟ آن چیست؟

اعتقادات، فرض‌ها، آرزوها. کافی است!! ذهن بدون آن‌ها سبک می‌شود. این‌ها بارهای سنگین هستند. بدون آن‌ها شخص می‌تواند به آنچه هست، بیشتر توجه می‌کند.

شما می‌دانید که اگر برای چیز با معنایی زندگی نکنید، زندگی تان بی‌معنا می‌شود. برای چه زندگی می‌کنید؟ حقیقت، عشق، آرمان‌های سیاسی، کشورتان؟ می‌بینید، پاسخ دشوار است؛ نه؟

برای نمونه، اگر برای حقیقت زندگی می‌کنید، آیا زندگی روزمره شما گواهی بر پاسخ تان است؟ دوست عزیزم، ما بسیار گم گشته‌ایم. ما به هیچ کجا نمی‌رویم. ما هم‌چون یک قایق بی‌سکان در حال حرکتیم.

شیوه زندگی مردم خیلی عجیب است، بدون هیچ جهت، هدف یا معنایی در زندگی، بدون متا (مهر و محبت) و درک هم‌دیگر. زندگی چه کلاف سردرگمی است!

بعضی‌ها فقط به این سو و آن سو می‌روند و هیچ هدفی ندارند. آن‌ها هیچ جهتی، هیچ مقصودی ندارند. آن‌ها گم شده‌اند؛ زندگی، معنای زندگی، طبیعت سامسارا (چرخه تولد و مرگ) را درک نمی‌کنند.

برخی از مردم همه امکانات زندگی کردن بر طبق دامّا - عمل کردنِ دامّا - را دارند، اما وقت‌شان را تلف می‌کنند. تا وقتی چیزی را از دست ندهید، قدرش را نمی‌دانید.

دوست دارم بدانم زندگی روزمره‌تان چگونه است. روزهای‌تان را چگونه می‌گذرانید؟ شیوه زندگی شما باید منبع الهام شما باشد.

نامه‌ای از یو ده^۱ دریافت کردم. او نوشته بود زندگی کردن در غرب برای یک راهب بسیار دشوار است. برای او امکان مراقبه کردن وجود ندارد. نوشته بود دور و برش خیلی شلوغ است. خب، من این را می‌دانم.

پرمشغله نباشید. وقت زیادی را به آسوده بودن اختصاص دهید. بودا درباره پرمشغله بودن گفته است:

«بدون مشغله، زندگی ساده^۲»

پرمشغله بودن مسیر دیوانگی است.

اگر خودتان را به دقت محدود کنید، قادر خواهید بود به معنای عمیق‌تری از زندگی دست یابید. درک زندگی و درک داما با هم هستند. ابتدا بیاموزید که زندگی روزمره‌تان را با معنا و باتوجه بگذرانید.

آن کاری را انجام دهید که از همه مهم‌تر است. کارهای مفید فراوانی وجود دارند که می‌توان انجام داد، اما باید خودمان را محدود کنیم و بهترین کار را انجام دهیم. یکی از دوستانم به من گفت: «شما خیلی با استعداد هستید»، اما من نمی‌خواهم برده استعدادهایم باشم. اگرچه می‌توانم کارهای زیادی انجام دهم، اما خودم را محدود می‌کنم. در زندگی‌های گذشته‌ام خیلی کارها کرده‌ام. اما در این زندگی یاد خواهم گرفت که هدفمند زندگی کنم؛ معنای زندگی را یاد خواهم گرفت.

¹ u dh

² Appakicco ca Sallahukavutti

انسان باید عمیقا درک کند که تقریبا همه چیز بوده است (مرد، زن، پولدار، بی پول، تحصیل کرده، قدرتمند و غیره و غیره) چرا در این زندگی دوباره همان‌ها باشیم؟

ما در زندگی به نوعی آرمان نیاز داریم تا جهتی و (هدفی) داشته باشیم، اما نباید دیوانه‌وار در پی آرمان‌مان برویم. بهترین آرمان این است که همواره هوشیار باشیم. یک خودانگاره غیر واقع‌بینانه بسیار خطرناک است.

اول از همه ذهن‌تان را به‌طور عمیق درک کنید. چگونه می‌خواهید زندگی‌تان را بگذرانید؟ چه چیزی برای‌تان از همه با ارزش‌تر است؟

«چگونه زندگی را تا حد امکان ساده کنید؟» ذهن‌تان را تا آن‌جا که ممکن است ساده کنید، آن‌گاه زندگی‌تان ساده خواهد شد. طمع در کنار جهل موجب می‌شود زندگی این قدر پیچیده باشد. ساده نیست که تقریبا همه اطرافیان انسان، زندگی پرحرص و آز، سریع و پیچیده‌ای داشته باشند. به خرد والا و ذهن استوار نیاز دارید تا دنباله‌روی آن‌ها نشوید. در یک چشم به هم زدن به این فکر می‌افتید که چه کاری انجام دهید تا ثابت کنید شخص ناموفقی نیستید. دشوار است که در زندگی فکر نکنید دیگران درباره شما چه فکر می‌کنند.

لازم نیست همه عمر را صرف کسب درآمد و خرج کردن کنید، اما این کاری است که بیشتر مردم انجام می‌دهند.

وقتی می‌خواهید چیزی بخرید، از خودتان پرسید: «آیا واقعا به آن احتیاج دارم؟» چیزی را فقط برای آن که مفید است، نخرید. چیزهای مفید در جهان زیادند (چیزهای غیرمفید هم زیاد هستند). از آن‌چه دارید حداکثر استفاده را بکنید. کاغذ از درخت تهیه می‌شود. اگر درختان را دوست دارید، کاغذ به هدر ندهید.

وقتی خیلی باارزش است. ما چقدر وقت کثی می‌کنیم و وقت‌مان را با خواندن، حرف زدن و به این‌جا و آن‌جا رفتن هدر می‌دهیم. کسالت (بی‌حوصلگی) مسئله بزرگی است. برای همین است که سرگرمی این همه مهم می‌شود. ذهن خواهان تغییر است. نمی‌تواند با یک موضوع بماند.

سال‌ها فلسفه، دین‌شناسی تطبیقی، آیین بودا، علوم، سیاست، روان‌شناسی، ادبیات، شعر و شاعری خواندم و کوشیدم رهنمودی بیابم تا بر طبق آن زندگی کنم؛ چیزی که برای آن زندگی کنم. سعی کردم یک راه حل عام پیدا و دنبال کنم. هرچه بیشتر خواندم، بیشتر متوجه شدم که آرمان‌های دینی یا سیاسی به شدت به بشر آسیب می‌رسانند. جنگ‌های مذهبی و سیاسی گواه این نکته هستند. واقعا خنده‌دار است. آن‌ها درباره خوشبخت کردن مردم صحبت می‌کنند، اما بدبختی می‌آفرینند؛ آن‌ها درباره عشق سخن می‌گویند، اما نمی‌توانند قیافه همدیگر را تحمل کنند؛ آن‌ها درباره یکپارچگی و اتحاد حرف می‌زنند، اما به‌جای آن تفرقه و چند دستگی ایجاد می‌کنند.

اکنون برای خودم فکر می‌کنم. این مسئولیت من است که متوجه شوم چگونه می‌خواهم زندگی کنم و برای چه می‌خواهم زندگی کنم. اگر مرتکب اشتباهی شوم، خودم مسئول هستم؛ نمی‌توانم هیچ‌کس را مقصر بشمارم. نمی‌توانم از معیارهای شخصی و انتخاب‌هایم مطمئن باشم. باید همواره هوشیار باشم و بینم افکارم چه تاثیری بر زندگی‌ام دارند. این کار ساده نیست. باید بسیار هوشیار، حساس و کاملاً با خود صادق باشم.

پذیرفتن مسئولیت کامل زندگی، کار ساده‌ای نیست. تعجبی ندارد که بیشتر مردم این مسئولیت را به گردن رهبران دینی یا سیاسی می‌اندازند- [ساده‌تر است که] شخص دیگری مسئولیت خوشبختی یا بدبختی ما را به عهده بگیرد.

من یک پیرو نیستم، زیرا مسئولیت کامل زندگی‌ام را پذیرفته‌ام. یک رهبر هم نیستم، زیرا این یعنی که من مسئولیت دیگران را می‌پذیرم یا به عبارت دیگر، مسئولیت دیگران را از ایشان می‌ربایم. من یک دوست هستم. من همیشه یک جستجوگر هستم.

می‌خواهم قلبم را برای هر کس و هر چیز باز بگذارم. نمی‌دانم در این کار تا چه اندازه موفق خواهم شد؛ حدود شش سال است که بسیار منزوی زندگی کرده‌ام و اکنون می‌خواهم خودم را بیشتر در دسترس مردم قرار دهم. معتقدم از زندگی کردن با مردم مطالب فراوانی یاد خواهم گرفت. این مبارزه بزرگی برایم خواهد بود. می‌گویند افراد خلوت‌نشین انسان‌های مفیدی نیستند. این درست است.

آیا می‌توانید مهم‌ترین اولویت خود را به من بگویید؟

سعی نمی‌کنم شخص مهمی باشم. فقط تمام سعی‌ام را می‌کنم تا آنچه را که در زندگی‌ام، ذهن‌ام و قلبم رخ می‌دهد، درک کنم.

بیشتر چیزها اهمیت خود را برای من از دست داده‌اند، زیرا هیچ سرمایه‌گذاری روی آن‌ها نمی‌کنم. برای بعضی‌ها فهمیدن تغییر نگرش من دشوار است. من آن‌ها و مسایل‌شان را درک می‌کنم، اما نمی‌توانم خیلی جدی بگیرم‌شان. حتی به فکری که دیگران درباره من دارند، اهمیت نمی‌دهم؛ فقط افکاری گذار در ذهن یک نفر. اما نمی‌خواهم آن‌ها را ناراحت کنم.

هر کاری می‌توانید انجام بدهید، اما به یاد داشته باشید که هیچ‌گاه به کمال مطلوب‌تان نخواهید رسید. دیگران نمی‌توانند شما را برای کامل نبودن مقصر بشمارند. من کمتر به فکر توقعات دیگران از خودم هستم. اگر نتوانم انتظارات آن‌ها را برآورده کنم، ناراحت نمی‌شوم. به‌نظر می‌رسد دارم درباره خودم روشن‌تر می‌شوم. من معیارهای خودم را دارم و فکر نمی‌کنم شخص دیگری باید این معیارها را تایید کند. من نمی‌توانم ادراکات و بینش‌هایم را با دیگران در میان بگذارم، زیرا بیشتر مقید به سنت هستند.

در تضاد با مردم بودن خسته‌کننده است. در پی جلب احترام و قدرشناسی مردم بودن، مانند زندان است. تا آن‌جا که توانسته‌ام کوشیده‌ام انسان خوبی باشم، کوشیده‌ام همه را شاد کنم، اما متوجه شده‌ام هر بار شخصی را خوشحال کرده‌ام، شخص دیگری از این بابت ناراضی شده‌است! بنابراین در شاد کردن همه شکست خوده‌ام. اکنون تمامی توانم را به کار می‌برم تا فقط یک نفر را خوشحال کنم و آن یک نفر خودم هستم. اما حتی همین هم همیشه ممکن نیست.

سعی کرده‌ام وضعیت اطرافیانم را بهبود بخشم؛ سعی کرده‌ام راه حل‌های مشکلات دنیا را بیابم. پیش‌تر همیشه یک سوال بزرگ فلسفی در ذهنم داشتم، تا آن‌که چند سال پیش دوستی مرا قانع کرد که «خدا» نیستم. فکر می‌کنم حق با او بود. من مسئول دنیا نیستم. نباید بار دنیا را به دوش بگیرم. از آن هنگام بار دنیا را زمین گذاشته‌ام. بنابراین، اکنون باری بر دوش ندارم که بخواهم کاری برایش انجام دهم. هر روز را به سادگی و آرامش زندگی می‌کنم و از نشاط زندگی برخوردارم.

«فکر کردن درباره مردم در این دنیای متغییر؛ باید اشتباهی در جایی رخ داده باشد» - فکر می‌کنم در بین گوش‌ها.

برای من هر روز درست مانند روزهای دیگر است. درباره رسیدن سال نو، نه خوشحالم و نه ناراحت. بنابراین به جای گفتن «سال نو مبارک» ترجیح می‌دهم بگویم: «هر روز مبارک»؛ اگر چنین چیزی ممکن باشد. روز تولدم هم برایم همین‌طور است؛ نمی‌دانم چرا باید در روز تولدم شادتر باشم. اما از این‌که مردم به من می‌گویند «تولدت مبارک» ناراحت نمی‌شوم.

هر روز مانند هم است. گاه حساب روز، تاریخ و ماه، از دستم در می‌رود. گاه هفته‌ها به تقویم نگاه نمی‌کنم که ببینم چه روزی است. وقت بدون جلب توجه می‌گذرد؛ روزها بدون سر و صدا سر می‌خورند و می‌روند. این زندگی خیلی زود به پایان خواهد رسید. اما نگران نباشید، زندگی‌های فراوان دیگری خواهید داشت. بنابراین، سر فرصت زندگی کنید و آسان بگیرید. چرا این همه عجله؟

این بصیرت به من انرژی بسیار زیادی (از نظر روانی) می‌دهد؛ مرا هوشیار می‌کند. من جستجوگری هستم که در سرزمینی ناشناخته سفر می‌کنم. هزینه هوشیار نبودن برایم بسیار سنگین است. من همواره تیزبین هستم و موقعیت را در نظر دارم؛ همواره درباره تمامی حرکاتم دقت می‌کنم و آن‌ها را اصلاح می‌نمایم.

«بی‌هدف هستم. مدتی طول کشید تا بفهمم احساس تنهایی می‌کنم.» خُب، فکر می‌کنم فقط شما این‌طور نیستید. میلیاردها نفر بی‌هدف هستند و احساس تنهایی می‌کنند. بیشتر آن‌ها به آن آگاه نیستند، برخی آن را انکار می‌کنند یا با چیزی (شغل، لذات حسی و غیره) می‌پوشانند.

دشوار است که بپذیرم کسی را ندارم که بتوانم به او تکیه کنم، کسی که احساس تنهایی مرا بفهمد؛ پرنده کوچکی به من گفت: «زندگی همین است، همه خاطرات

گذشته و نگرانی‌های آینده را در ذهن خود حمل نکن. لحظه به لحظه را هوشیار زندگی کن. آینده از عهده خودش برمی‌آید.»

گفته‌اید: «گم‌گشته شده‌ام» به کجا می‌روید؟ اگر به جایی نمی‌روید، امکان ندارد گم بشوید. شما همان جایی هستید که هستید. خُب، شوخی کردم! می‌دانم چه احساسی دارید و این عبارت را از افراد متعددی شنیده‌ام. ما می‌خواهیم زندگی‌مان متفاوت باشد، اما چه می‌خواهیم؟ نه پول، نه شهرت، نه قدرت. چیزی فراتر از این‌ها. آیا بهتر نیست هیچ چیزی نخواهیم؟ اما در این‌صورت مردم می‌گویند: «انگیزه‌ای ندارید، برای کشورتان یا بشریت مفید نیستید.» جامعه از ما انتظار دارد که حتما چیزی بخواهیم و کاری بکنیم و گرنه افراد تنبل و بی‌فایده‌ای محسوب می‌شویم. دشوار است که فقط ساکت بنشینیم و نمایش را تماشا کنیم؛ دشوار است که فقط هوشیار باشیم.

قصد دارم در این‌جا خیلی «بی‌کاری» بکنم. عالی است و مردم برای همین بی‌کاری مرا تأمین می‌کنند؛ با تشکر از فرهنگ شرق و بودا که این امر را ممکن کرد.

«شجاعت جلوتر از دیگران نبودن.» این را دوست دارم.

روز به روز افراد بیشتری مرا به چشم یک راهب خردمند می‌بینند. گاه این را هم چون بار سنگینی احساس می‌کنم. بعضی وقت‌ها مردم نمی‌گذارند کارهای احمقانه بکنم. وقتی هیچ‌کس دوروبر نیست، خیلی خوب است. من بی‌نقص نیستم و در آرزوی کامل بودن نمی‌باشم. وقتی به خودم اجازه می‌دهم کارهای احمقانه بکنم، ساده‌تر است. خوش‌نامی یک قفس است.

بکوشید تا انسان‌ها را بهتر درک کنید. فقط با درک و مهربانی می‌توانید به افراد نزدیک شوید وگرنه آن‌ها با شما درد دل نمی‌کنند. راز دل گفتن با کسی که مهربان نیست و نمی‌تواند انسان را بفهمد، بلکه برعکس، قضاوت و محکوم می‌کند، کار خطرناکی است. اگر بتوانید به درون قلب افراد بروید، می‌بینید که افراد زیادی عمیقا در رنج هستند، اما آموخته‌اند که آن را پنهان کنند.

با مردم مهربان باشید، اما نکوشید تا رضایت آن‌ها را به دست آورید. فرشته نباشید.

یک انسان شایسته بودن، به اندازه کافی دشوار است. زیاد خوب بودن ممکن است به ناراحتی بیانجامد.

همیشه حدم را به مردم می‌گویم، حتی وقتی در رابطه با داما باشد. این‌جا آرام و بی‌صداست زیرا حد داریم. مردم می‌خواهند هر روز به این‌جا بیایند اما می‌گویم: «نه! بیخشید!»

سرانجام شما باید تصمیم بگیرید چه می‌خواهید بکنید. هیچ‌کس نمی‌تواند برای شما تصمیم بگیرد. شما نمی‌توانید مانند من زندگی کنید، من هم نمی‌توانم مانند شما زندگی کنم. بالغ بودن دشوار است. نمی‌توانیم به هیچ‌کس متکی باشیم. اتکا به نفس از همه بهتر است.

هیچ‌کس و هیچ‌جایی بی‌نقص نیست. یک مکان بی‌نقص، یک اجتماع بی‌نقص یا یک آموزگار بی‌نقص در هیچ‌جا پیدا نمی‌شود.

من افراد فراوانی را می‌شناسم، اما هنوز هیچ‌کس به غیر از یو آئی^۱ را ندیده‌ام که در آرامش باشد؛ او تحصیل کرده نیست، اما می‌داند چگونه با آرامش زندگی کند. ما دانای کل نیستیم. در نتیجه گاه اشتباه می‌کنیم. فکر می‌کنم نباید همه عمر برای اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌ایم، احساس گناه کنیم. خودتان را ببخشید و انسان تازه‌ای بشوید.

ما خودمان را به عنوان فلان شخص می‌شناسیم. آشنایان ما هم بر آن مهر تاییدی می‌زنند و مارا به عنوان فلان شخص می‌شناسند، درحالی که پیوسته در حال تغییر هستیم. شما همان انسان ده سال پیش نیستید؛ خیلی تغییر کرده‌اید؛ همواره در حال تغییر هستید. به خودتان اجازه تغییر بدهید، اجازه دهید که شخص متفاوتی شوید. زندگی یک آزمایش، یک ماجراجویی است. پرمخاطره است. احتمال خطر را بپذیرید اما توجه کنید که تصمیم‌های‌تان از ذهنی آرام سرچشمه بگیرند. وقتی جوان بودم، فکر می‌کردم زندگی مانند یک فرمول ریاضی است. اکنون که سالخورده‌تر شده‌ام، می‌بینم که زندگی همچون یک شعر است. نهایت کوششم را به کار می‌برم تا زندگی‌ام را قابل تحسین کنم. گاه در شعف هستم، گاه درمانده.

به نظر شما من دوگنا (رنج) ندارم. آیا فکر می‌کنید زندگی‌ام شعفی پایان‌ناپذیر است؟ زندگی‌ام دوگنا روی دوگناست؛ اگرچه نوع متفاوتی از دوگنا، اما به هر حال دوگناست. آن را تحمل می‌کنم؛ تلاش می‌کنم؛ تلاش می‌کنم؛ باید بهایش را بپردازم.

رنج می‌برم، اما شکایت نمی‌کنم. امیدوارم شایستگی رنج‌هایم را داشته باشم؛ رنجی که با آرامش مشاهده می‌شود.

یک زندگی به‌راستی رضایت‌بخش نیاز به تبلیغات ندارد. اگر زندگی شما واقعا رضایت‌بخش باشد، احساس نمی‌کنید باید آن را ثابت کنید.

گفتید: «گم شدن در این جا، در امریکا بسیار ساده است؛ گم شدن در کار و مشغله، در سیل باور نکردنی و پایان‌ناپذیر سرگرمی و اطلاعات... گم شدن در حواس پرتی‌های گوناگون.» درست می‌گویید و من فکر می‌کنم این بسیار خطرناک است. یک زندگی پرمشغله، سطحی است. اگر خیلی گرفتار باشید حتی فرصت درک عواطف و افکارشان را نخواهید داشت. پدرم یک بازرگان بود. بسیار پرمشغله. او بیگانه با ما، فرزندان، از دنیا رفت. درباره بیشتر خردمندان، نویسندگان و شاعران فرزانه‌ای که می‌شناسم، پرمشغله نبودند (نیستند). آن‌ها زندگی آرام و ساکنی را گذرانده‌اند (می‌گذرانند) و اهمیتی به احترام، نام، شهرت، پول، تجملات و غیره نمی‌دهند. آن‌چه مردم به عنوان موفقیت می‌شناسند، سطحی است.

البته انسان باید امرار معاش کند، اما دیوانه‌وار به این جا و آن جا دویدن و همه وقت را به انجام صد و یک کار غیرضروری اختصاص دادن، احمقانه است. شما حتی درباره خودتان نمی‌دانید، فرصت ندارید به اعماق وجودتان بنگرید. همواره به بیرون نگاه می‌کنید، چرا که یا بیرون‌نگری به نظرتان مهم‌تر است یا به آن عادت کرده‌اید. شما حتی کسی را که می‌گویید بسیار دوست دارید، نمی‌شناسید.

آن‌چه درباره احساس بی‌کفایتی مردان آمریکا گفتید، درک می‌کنم. وقتی در آمریکا بودم خودم متوجه این نکته شدم. این (به اصطلاح) بیماری در میان قبایل مناطق توسعه نیافته برمه بسیار نادر است. خانواده‌های مرفه نیز همین مشکل را دارند. فکر

می‌کنم به این دلیل است که دیگران زیادی از آن‌ها انتظار دارند و الگوی یک زندگی موفق بیش از حد انعطاف‌ناپذیر، محدود، مادی، کلیشه‌ای و ابلهانه است. گویی فقط یک الگوی خوب برای همه وجود دارد. به شیوه خودتان زندگی کنید. اصلاً چه کسی به شما اهمیت می‌دهد؟

آسان بگیرید. در نهایت، هیچ چیزی مهم نیست.

امیدوارم یاد بگیرید در این جهان ناقص در آرامش زندگی کنید.

روز ۵ اوت، سی‌ونهمین سال زندگی‌ام را پشت سر گذاشتم؛ موهایم جوگندمی شده‌اند، به‌خصوص در دو طرف شقیقه. بالای سرم هم کم‌مو شده است، علامت قطعی پیری! راه فراری نیست. وقتی جوان بودم، همه چیز عالی و باور نکردنی بود. به‌زودی از بین خواهم رفت ولی احساس بدی در این باره ندارم.

مرگ چه اشکالی دارد؟ بخش بسیار مهم و ضروری زندگی است. نمردن وحشتناک است. اگر قرار باشد چهل سال دیگر زندگی کنم، چه بر سر ذهنم می‌آید؟ شاید به‌همان اندازه که احمق هستم، احمق بمانم یا... بله، من هم دارم پیر می‌شوم. موهای بالای سرم خیلی ریخته است. یک تکه تاسی و موهای خاکستری؛ به‌زودی خواهم مرد. اکنون گه‌گاه پشتم درد می‌گیرد. مفاصل انگشتانم درد می‌گیرند. التهاب مفاصل؟ این هم بخشی از زندگی است. شکایتی ندارم. می‌خواهم بقیه عمرم را به‌طور کامل بنا به میل خودم زندگی کنم. پس از آن‌را نمی‌دانم.

در حال پیر شدن هستم؛ هیچ شکی نیست. منظورم این است که می‌توانم سالخوردگی‌ام را از شیوه زندگی‌ام بفهمم. من فقط مردم را نمی‌بینم و حرف‌های‌شان را نمی‌شنوم، آن‌ها را در قلبم احساس می‌کنم. می‌دانم تمیز هستند یا کثیف، تظاهر می‌کنند یا نه.

نکته مثبت این است که ذهن بالغ‌تر و وارسته‌تر می‌شود. می‌دانم هیچ چیز ارزش دوگنا (دردسر) را ندارد. مکانی برای زندگی کردن و لباس کافی دارم. هر روز به اندازه کافی غذا به دست می‌آورم. به نسبت تندرست هستم. به اندازه کافی دارم و این‌را می‌دانم. چند دوست خوب دارم. می‌توانم همه روز را به مراقبه بگذرانم؛ هیچ وقت پرمشغله نیستم. آیا به شیوه زندگی من حسودی‌تان می‌شود؟ وضع بد نیست. روزبه‌روز وابستگی‌ام به خودانگاره‌ام کمتر می‌شود. خوشحالم که شخص مهمی نیستم.

نیمه‌های شب،

به باران زمستان گوش می‌دهم،

و جوانی را به خاطر می‌آورم

آیا فقط یک رویا بود؟

واقعا زمانی جوان بودم؟ (ریوکان)

به زودی شما هم همین سوال را از خودتان خواهید پرسید.

اکنون محبتم را بیشتر نشان می‌دهم. به‌نظر می‌رسد قلب راهب پیر در سالخوردگی بزرگ‌تر شده‌است. منظورم از بزرگی قلب، بیماری نیست! اما نمی‌توانم همه را دوست بدارم. آن‌هایی را که دوست دارم، واقعا خیلی دوست دارم. افراد زیادی را خیلی دوست دارم و بعضی از آن‌ها این را احساس می‌کنند.

مردن به مرگ طبیعی خوب است. نکته مهم این است که چگونه یک زندگی آرام و با معنا داشته باشیم. مردن برایم مهم نیست اما دوست ندارم رنج بکشم. همه ما باید یک روز بمیریم. شاید همین الان باشد. همه ما صددرصد خواهیم مرد. با

دانستن این نکته باید واقعا خردمندانه زندگی کنیم؛ وقت و انرژی مان را برای کارهای کم اهمیت به هدر ندهیم، و به موارد جزئی فکر نکنیم و نگران نشویم.

مرگ به این بدی ها هم نیست. در واقع، درد مردن سخت است. به دلیل دلبستگی فکر می کنیم مرگ بد است. زیرا به هنگام مرگ همه چیزهایی را که برای مان عزیز هستند، ترک می کنیم. فکر می کنم باید به خودمان آموزش بدهیم که چگونه با قلبی آرام بمیریم و همه چیزهای عزیز را رها کنیم. شخصی که زندگی کردن در آرامش را نیاموخته، چیز زیادی از زندگی یاد نگرفته است. همه عمر، مرگ را نفی کردن علامت قطعی ذهن نابالغ است. بهتر است آنچه را که گریزناپذیر است، بپذیریم.

بله، خیلی درباره مرگ می اندیشم. دوبار به آستانه مرگ رفته ام. وقتی زندگی را از آن منظر می بینیم، روشن است که وقت مان را تلف می کنیم؛ احمقانه در پی مقام، دارایی، تحسین و تایید می رویم و هیچ چیز برای مان کافی نیست. مرگ را از نزدیک دیده ام، اما چطور می توانم به دیگران بگویم چگونه است؟ می دانید همه چیز را از دست خواهید داد و احساس می کنید اشکالی ندارد. همه چیز را رها کرده ام. می دانم که با ارزش ترین چیزی که دارم، درک عمیق زندگی است. خوب، روزی درباره همه این ها برای تان خواهم گفت.

حالم کاملاً خوب است. فقط در حال پیر شدن و یادگیری از اشتباهاتم هستم. نهایت کوشش من را می کنم تا در آرامش زندگی کنم.

بارها متوجه شده ام که دلبستگی به رنج منتهی می شود. هیچ شکی در این باره نیست. مراقب دلبستگی ها باشید. وقتی خواسته ای برآورده می شود، باور می کنید که خوشبخت هستید، اما برآوردن خواسته ها را پایانی نیست. ما فکر می کنیم روزی،

روزی، روزی خوشبخت خواهیم شد... ولی آن «روز» همیشه جلوتر از شما حرکت می‌کند. اگر بتوانید بگویید «من خوشبخت هستم» شانس آورده‌اید.

اگر هوشیار و فرزانه باشید، پیر شدن چندان بد نیست. مراقب تندرستی‌تان باشید. پیش از آن‌که خسته شوید، استراحت کنید. خواهش می‌کنم مراقب تندرستی‌تان باشید تا عمری سالم و طولانی داشته باشد. وقتی مسن‌تر می‌شویم، چیزهای زیادی داریم که بخواهیم آن‌ها را با دیگران شریک شویم. امیدوارم هم‌چنان که سن‌مان بالاتر می‌رود، بازتر و صمیمی‌تر شویم؛ سهمی شدن و توجه کردن حقیقی. من از زندگی خیلی سپاس‌گذارم. زندگی به من درس‌های زیادی داده است. دوست دارم زیاد عمر کنم تا بتوانم بیشتر بیاموزم. مطالب خاصی را فقط در سال‌خوردگی می‌توانیم بیاموزیم.

مردم آن قدر کار دارند که اغلب، رفتگان را فراموش می‌کنند.

فکر می‌کنیم مهم هستیم. این توهم است.

باید هرکاری از دست‌مان برمی‌آید، انجام دهیم، بدون این‌که انتظار داشته باشیم دیگران به یاد داشته باشند چه کرده‌ایم.

می‌خواهیم در زندگی دیگران مهم باشیم. می‌خواهیم احساس (باور) کنیم که در زندگی سایرین بسیار موثر هستیم.

زیادی سعی می‌کنید با دیگران مهربان باشید.

زیادی نگران عمل دیگران هستید. اگر به‌همین ترتیب ادامه دهید، آرامش نخواهید داشت.

نخست، زندگی آرامی داشته باشید. سپس با ذهنی آرام هرچه به‌نظرتان مناسب است، انجام دهید.

«یکی از مهم‌ترین و دشوارترین گام‌های پیشرفت معنوی این است که به دیگران این آزادی را بدهیم تا احمق باشند.» بله.

هرکاری را با دقت و توجه انجام دهید. بهتر است کم کار کنید، اما خوب آن را انجام دهید.

هرچه بیشتر انگیزه‌های خودخواهانه‌مان را انکار کنیم، بیشتر به‌نام فداکاری و از خودگذشتگی، به خودمان و دیگران آسیب می‌رسانیم.

نفی تاریکی نفی خطر است

پذیرش روشن می‌کند

و تکذیب و انکار، تاریک. (ناشناس)

می‌توانیم تا مدتی تظاهر کنیم، اما حقیقت گه‌گاه آشکار می‌شود.

فصل ۵

یادگیری و یاددهی

اشتیاق برای برقراری یک رابطه، داشتن امنیت مالی، «کسی که مواظب من باشد» و یا دوست داشته شدن، شما را نابینا می‌کند.

واکنش‌های شماست که خسته‌تان می‌کند. مشاهده کنید و رها نمایید. وضعیت زندگی من بهبود یافته است زیرا واکنش نشان نداده‌ام. بسیار صبور بوده‌ام.

عجله برای رسیدن به نتیجه می‌تواند در روند پیشرفت، تاثیر منفی داشته باشد. کار درست را انجام دهید و با شکیبایی منتظر بمانید. گفتم که امسال بسیار متفاوت شده‌ام؛ فکر می‌کنم برای این است که دیگر نتایج را خیلی جدی نمی‌گیرم.

تا وقتی که نتوانیم بپذیریم تنها هستیم و تا وقتی که نتوانیم روی پای خود بایستیم، نمی‌توانیم رابطه سالم و پرمعنایی با دیگران داشته باشیم. روابط وابسته، استثمارگرانه و فریب‌کارانه هیچ معنایی ندارند و نمی‌توانند دوام بیاورند. یک رابطه خوب حتی در میان اعضای خانواده بسیار نادر است.

ما فکر می‌کنیم می‌دانیم چه چیزی، خوب است و چون فکر می‌کنیم می‌دانیم چه چیزی خوب است، فکر می‌کنیم خودمان خوب هستیم. تا زمانی که ندانیم چه قدر بد هستیم، نمی‌توانیم حقیقی باشیم. آیا همیشه هوشیار هستید؟ شما اغلب اوقات فکر می‌کنید «دیگران چه قدر بد هستند»

«من به رنج بردن معنا می‌بخشم.»

خوشحالم که درک من از زندگی واقع‌بینانه می‌شود.

همه ما کم و بیش آرمان‌گرا هستیم.

شما آزرده شده‌اید، اما چون نمی‌توانید آزدگی تان را نشان دهید، غمگین

می‌شوید.

تقریباً همه به نوعی در تقلا هستند تا عزت نفس‌شان - حس با اهمیت بودن به

عنوان یک فرد - را ایجاد یا حفظ کنند.

خوب بودن باعث ایجاد توقعات از ما می‌شود و این اعتقاد فطری که مردم

خوب‌ها را دوست دارند، یکی از قدیمی‌ترین توهم‌های ماست. بی‌گناهی، نشانه

ناتوانی نیز هست. یکی از مسایل ما، اکنون که درباره بی‌گناهی گفت‌وگو می‌کنیم،

این است که مشخص کنیم شخص بی‌گناه تا چه حد از این ناتوانی بهره‌برداری

می‌کند. سوال این است: بی‌گناهی تا چه اندازه به عنوان ترفندی برای زندگی

به‌کار برده می‌شود؟ (رولو می)

من بی‌گناه نیستم: می‌دانم هم خوب هستم و هم بد.

با افراد خیلی زیادی بیش از حد گفت‌وگو کرده‌ام. ذهنم سرعت گرفته است -

سریع فکر می‌کنم و سریع حرف می‌زنم. این سرعت خیلی بد است؛ مرا آشفته

می‌کند.

اما اکنون در مکانی آرام و بی‌صدا هستم. نیاز دارم که با سکون اعماق قلبم

ارتباط برقرار کنم. زیاد نگران مسایل دنیوی بودن، فرد را به معنای حقیقی زندگی

بی‌علاقه می‌کند. برای چه زندگی می‌کنم؟

برای ارتباط گرفتن با درونی‌ترین بخش وجودم، تنها بودن برایم ضروری است.

اگر با خودمان ارتباط نداشته باشم، چگونه می‌توانیم با سایرین ارتباط برقرار

کنیم؟ ارتباط نداشتن با خود، علت ارتباط نداشتن با دیگران است و به همین دلیل است که بیشتر مردم احساس تنهایی می‌کنند.

امروز هوا آفتابی است. درختان خیلی بزرگ شده‌اند. این جا سایه زیاد است. نی‌زار، جوانه‌های فراوان، بزرگ، سالم و زیبایی دارد؛ آن‌ها چه سریع رشد می‌کنند. چه قدر توانایی؛ آن‌ها توان رشد کردن دارند.

پرنندگان آواز می‌خوانند؛ کبوترها در درختان دور دست بغ‌بغو می‌کنند و پرنندگان کوچک، جیک‌جیک. پرنده دیگری به زیبایی سوت می‌زند. آن‌ها چه قدر با نشاط هستند. بادی که در درختان می‌پیچد، چه قدر دل و ذهن را آرام می‌کند. یک پروانه زیبا به این طرف و آن طرف می‌پرد.

آیا از موسیقی کلاسیک خوش‌تان می‌آید؟ وقتی جوان بودم خیلی به موسیقی کلاسیک گوش می‌دادم. هنوز بعضی از آن‌ها را به یاد دارم. شاید شنیدن این نکته درباره موسیقی کلاسیک به نظر تان عجیب بیاید: موتسارت، شوپن، شوبرت، اشتراوس، بتهوون، راخمانینوف و غیره. بهترین اجرا را تهیه کنید. موسیقی نوعی زبان است. بسیار شاعرانه و والا. اگر می‌توانید، نوکتورن شوپن را تهیه کنید و به آن گوش دهید. درباره همه زندگی به شما خواهد گفت.

اگر چه تفکر پیوسته برای حل مسایل در تلاش است، خود، مسایل زیادی می‌آفریند.

مسایل تخیلی و راه‌حل‌های تخیلی، در پی هم می‌آیند.

هرچه کمتر هوشیار باشید، آشفته‌تر هستید. (سایادو او جتیکا)

دوباره کتاب خاطره‌ها، رویاها و بازتاب‌ها به قلم یونگ را به دست گرفته‌ام. یک‌بار درباره این کتاب برایم نوشتید. دوست دارم که صفحات ۳۴، ۳۳ و ۴۵، ۴۴ کتاب را بخوانید. من هم به شدت احساس می‌کنم دو شخص مختلف هستم؛ از زمان خیلی جوانی این را احساس کرده‌ام. اگر چه پدر و مادرم جسم مرا به دنیا آوردند، اما خیلی خیلی سالخورده‌تر از آنان هستم. به «ت»^۱ در این باره گفته‌ام، وگرنه او مرا درک نمی‌کرد. در ابتدا نمی‌توانستم بفهمم چرا بعضی کارها را می‌کنم. وقتی از «من سالخورده‌تر» آگاه شدم، برایم روشن شد. «من سالخورده‌تر» می‌داند زندگی بسیار کوتاه است و کارهایی باید به انجام برسند. درک عمیق، بسیار رضایت‌بخش‌تر از «هیجان‌ات سطحی» است. زندگی پرمعنا داشتن از همه مهم‌تر است.

برنامه‌ام این است که به فرزندانم تعلیم بدهم. منظورم این است که به آن‌ها درباره زندگی، ذهن، رابطه، برقراری ارتباط، نگرش درست، معنا، پختگی، تقلا و از همه مهم‌تر، هوشیاری ذهن درس بدهم. «ت» در مشاهده ذهن خود بسیار خوب پیش می‌رود. برای همین است که وضعیت زندگی‌اش بهبود یافته است. ما با هم خیلی دوست هستیم. «س س»^۲ هم روزبه‌روز به عواطف و افکارش آگاه‌تر می‌شود. او هم «بررسی بدن» را انجام می‌دهد.

«می‌خواهم با همه وجود از شما تقاضا کنم نسبت به همه موارد حل نشده قلب‌تان صبور باشید و سعی کنید پرسش‌ها را چنان دوست بدارید که گویی اتاق‌هایی دربسته یا کتاب‌هایی به زبان بیگانه هستند. در پی پاسخ‌هایی که اکنون

¹ t t

² ss

به شما داده نمی‌شوند، نباشید زیرا نمی‌توانید آن‌ها را زندگی کنید. نکته این است: همه چیز را زندگی کنید. اکنون پرسش‌ها را زندگی کنید. شاید، آن‌گاه روزی در آینده‌ای دور، به تدریج و حتی بی آن‌که متوجه شوید، زندگی‌تان را در

مسیر پاسخ‌ها به پیش ببرید.»

(راینر ماریا ریکله^۱)

آیا این قطعه زیبا نیست؟ بسیار پراحساس و عمیق است. در انجام هر کاری، نگرش درست بسیار مهم است. سعی کنید متوجه شوید نگرش درست چیست.

کار را درست انجام دهید بدون این‌که درباره نتیجه آن نگران باشید. من تا ابد و به‌طور چاره‌ناپذیری دانش‌آموز هستم. هیچ‌گاه آموزگار نخواهم شد، اما مشتاق هستم آموخته‌هایم را در میان بگذارم و این‌کار اصلاً مانند درس دادن نیست.

شما گفتید خوردن جوانه‌های خیزران برای تندرستی خوب نیستند. می‌فهمم که درست می‌گویید. بنابراین از خوردن آن‌ها خودداری می‌کنم. تشخیص می‌دهم که آن‌ها برای تندرستی خوب نیستند (دست کم برای من)؛ اما از جوانه‌های خیزران انتقاد نمی‌کنم. از آن‌ها بدم نمی‌آید اما از آن‌ها دوری می‌کنم، اگر چه دوست‌شان دارم. آن‌ها را مقصر نمی‌شمارم. به دوستانم گفتم که هضم جوانه‌های خیزران دشوار است و با وضعیت جسمانی افرادی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند، سازگار نیست.

¹ Rainer Maria Rilke

بدون صداقت مطلق، امکان دیدن حقیقت وجود ندارد. نادرستی، ذهن را کند می‌کند.

آیا مکانی بدون لغزش وجود دارد؟

داما در زندگی کردن است، نه در کتاب‌ها. اگر زندگی‌تان را درک نمی‌کنید، منظورم تجربه‌تان در این لحظه است، هر اندازه که دانش کتابی داشته باشید، باز هم داما را درک نخواهید کرد. بدون درک زندگی‌تان، صحبت کردن درباره داما فقط یک بازی روشنفکرانه است.

بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر همه نظریه‌های چگونگی امور را بدانند، همه چیز را خوب می‌دانند. این فکر چه قدر از حقیقت دور است.

هیچ نظریه‌ای نمی‌تواند کارکرد طبیعت را توضیح دهد. همه شرح‌های نظری ناقص هستند.

صحبت کردن با افرادی که مستقل فکر نمی‌کنند، برطبق کتاب سخن می‌گویند، هیچ تردیدی ندارند و به همه گفته‌های کتاب‌ها ایمان دارند، کسالت‌آور است، اگرچه او خوب و بسیار معصوم است. من معصومیت‌م را از دست داده‌ام.

افرادی که نقشه می‌خوانند، درباره مناظره واقعی، عقیده بسیار متفاوتی دارند. نقشه مفید است؛ بدون نقشه امکان دارد گم بشوید، اما باید خودتان سفر کنید، بررسی نمایید و ببینید مکان موجود در نقشه واقعا چه شکلی دارد. اگرچه دو تصویر به هم مربوط هستند، اما خیلی متفاوت به نظر می‌رسند. تفاوت چشمگیری میان نقشه و منظره واقعی وجود دارد؛ نقشه تصویر ساده شده منظره واقعی است.

فکر می‌کنم بهترین روش آمادگی برای آموزگار شدن این باشد که درک خود را از داما عمیق کنید. اگر به‌طور عمیق به داما علاقه‌مند باشید، انگیزه کافی برای ادامه

جست‌وجو دارید و هیچ‌گاه احساس رضایت نکنید. می‌دانید، یکی از دلایل سقوط ساسانا^۱ (آیین بودا) آموزگاران کم‌تجربه‌ای است که داما درس می‌دهند؛ آن‌ها هم از لحاظ دانش کم‌تجربه‌اند و هم در عمل.

عجله برای آموزگار شدن می‌تواند مانع بزرگی بر سر راه عمل کردن شخص باشد. اگر می‌خواهید آموزگار شوید، باید خلاق باشید. یادگیری اطلاعات و انتقال آن‌ها کافی نیست. شما باید اشخاص، زندگی، مسایل، توانایی و استعدادهای آن‌ها را درک کنید و سپس به‌گونه‌ای با آنان صحبت کنید که بتوانند بفهمند و درک کنند. به آن‌ها کمک کنید تا مسئله‌شان را از دیدگاه دامایی درک کنند. آهسته آهسته آن‌ها را هدایت کنید تا بتوانند ذات حقیقی واقعیت را در زندگی‌شان، در تجربه‌شان، ببینند. برای این که بتوانید این کار را بکنید، ابتدا باید زندگی، تجربه‌ها، مسایل، رنج‌ها، خوشبختی، نشاط، امید و در واقع یکایک جنبه‌های زندگی‌تان را درک کنید. پس، ابتدا باید حقیقت را برای خودم بینم و زندگی کنم.

خواندن مطلبی در روزنامه و درک آنیچا، روشنفکرانه است. وقتی واقعا آنیچا را ببینید، آن‌را در حال حاضر تجربه می‌کنید. هیچ فکری وجود ندارد. خیلی دشوار است که همه چیز را در نامه بنویسم، مطالب بسیار زیاد و جا خیلی کم است. اگر آن‌چه گفته‌ام برای‌تان با معنا باشد، راضی می‌شوم. می‌خواهم انسانی باشم که آزادانه عمل می‌کند. فکر نمی‌کنم این غرور باشد؛ این عزت نفس است.

به یاد دارم که بعضی‌ها از من به دلیل انجام مشاوره در آمریکا انتقاد می‌کردند یا مرا مورد قضاوت قرار می‌دادند. من از زمانی که به دبیرستان می‌رفتم، مشاوره

¹ sasana

می‌کردم. فکر می‌کنم هرچه دانش و خرد شخص بیشتر باشد، مشاور بهتری می‌شود. کسی را نمی‌توان به زور مشاور کرد؛ مگر آن‌که او به‌طور طبیعی به مشاوره کردن گرایش داشته باشد. مثل هنرمند بودن است. فقط وقتی عمیقاً به مردم و زندگی و مسایل آن‌ها علاقه‌مند باشید، می‌توانید یک مشاور خوب شوید.

تفاوت بین یک آموزگار دانا و یک مشاور خوب چیست؟ من تفاوت چندانی نمی‌بینم؛ هر دو با مسایل مشابه انسان‌ها کار می‌کنند. یک آموزگار خوب دانا یک مشاور خوب است. به‌نظر می‌رسد که بودا بهترین مشاور بود. دوست عزیزم عقیده شما چیست؟

برخورد خاص یا پراکنده با زندگی مفید نخواهد بود. شخص نیاز به درک کامل دارد. هرعضوی در بدن به تمامی اعضای دیگر مربوط است. زندگی هم همین‌طور است؛ هر جنبه زندگی تان به تمامی جنبه‌های دیگر زندگی تان مربوط است. جنبه‌های اقتصادی، عاطفی، عقلانی، اجتماعی یا معنوی زندگی تان همگی به هم مربوطند. نمی‌توانید آن‌ها را از هم جدا نگه‌دارید. اگر سعی کنید آن‌ها را جدا نگه‌دارید، زندگی تان رضایت‌بخش نخواهد بود؛ هیچ هماهنگی‌ای وجود نخواهد داشت و تضاد برقرار خواهد شد. تفرقه، نفاق و از کارافتادگی.

کاری را که واقعاً دوست ندارید، انجام ندهید. ما وقت زیادی را صرف کارهایی کرده‌ایم که واقعاً دوست نداشتیم انجام بدهیم. به‌خاطر وظیفه، برای راضی کردن دیگران (احساس ناراحتی، خجالت، احساس اجبار)؛ بس است!

دارم پیر می‌شوم. ما هم همین‌طور. دیگر فرصتی برای وقت تلف کردن نداریم. درک خرافات و حماقت مردم بخشی از آموزش من است، اما اگر بخواهم با فکر کردن درباره نقص‌های دیگران خودم را ناراحت نگه‌دارم، مطمئنم می‌توانم باقی

عمرم را هم صرف این کار کنم. کاملاً ساده است. آیا می‌خواهم این کار را بکنم؟ پرسش این است. در حال حاضر این پرسش برای من مهم است. دوسا (تنفر) دردناک است.

بیا باید این همه وقت صرف صحبت کردن درباره حماقت مردم نکنیم و بیشتر به آلودگی‌های خودمان توجه نماییم.

توقع نداشته باشید که جهان را تغییر دهید. نیروی کورکورانه به‌عمل کورکورانه منجر می‌شود.

ما از این ناراحت هستیم که مردم، مذهبی هستند - سستی و متعصب. ما از این ناراحت هستیم که مردم زیادی شکاک هستند - که این هم شکل دیگری از تعصب است. آن‌ها حتی هوشیار بودن را آزمایش نمی‌کنند. چه وقت مردم درست همان‌طوری می‌شوند که ما می‌خواهیم؟

محدودیت‌هایم را می‌بینم اما برایم بسیار دشوار است که ببینم در کجا گیر افتاده‌ام و از آن‌جا دربیایم. شما می‌گویید: «مردم گیر افتاده‌اند.» فقط وقتی به روشنی ببینید در کجا گیر افتاده‌اید، این امکان وجود دارد که شاید بتوانید از آن خارج شوید. مردم طوری رفتار می‌کنند که گویی می‌دانند چه می‌کنند. آیا واقعا می‌دانند چه می‌کنند؟

خود-فریبی بعضی وقت‌ها چنان کامل است که حتی متوجه آن نمی‌شوید. حالت تدافعی گرفتن، چشمان شما را در برابر نقطه ضعف‌های تان می‌بندد. ما خودمان را گول می‌زنیم تا خودمان را خوشحال کنیم. بعضی وقت‌ها دردناک است که نقاط ضعف‌مان را ببینیم؛ به شجاعت، صداقت و هوشیاری فراوانی نیاز داریم.

می‌دانید که عمیقا به مردم علاقه‌مند هستم. تقریبا بیست سال است که مشاوره می‌کنم. این گرایش طبیعی من است، نه حرفه‌ام. درباره مسایل روانی در کشورهای غربی مطالب زیادی خوانده‌ام. نمی‌گویم می‌توانم همه مسایل را حل کنم، اما می‌توانم آن‌ها را درک نمایم. این اشتیاق را دارم که درک کنم. با افراد بسیاری کار کردم که مشکلات گوناگونی داشتند و به آن‌ها کمک کردم تا مسایل‌شان را درک کنند.

شما ویژگی‌های خوب فراوانی دارید؛ فقط باید آن‌ها را پرورش دهید. اگر داما را هم به صورت نظری و هم عملی درک کنید، نه تنها می‌توانید به افراد فراوانی کمک کنید، زندگی‌تان را هم پرمعناتر و مفیدتر می‌سازید. آیا احساس نمی‌کنید می‌خواهید چیزی را ابراز کنید اما نمی‌توانید؟ مانند آن‌که خزانه‌ای دارید اما نمی‌توانید کلید آن‌را بیابید تنها زمانی می‌توانید واقعا به سایرین کمک کنید که درباره خودتان و نحوه زندگی‌تان حس خیلی خوبی داشته باشید. بنابراین بسیار مهم است که به‌طور عمیق در ارتباط با ذهن‌تان قرار بگیرید. فقط وقتی چیزها را در ذهن‌تان بسیار روشن ببینید، می‌توانید راهی برای زندگی هماهنگ با خودتان پیدا کنید. با هماهنگی درونی می‌توانید هرکاری بکنید: به دیگران کمک کنید یا هیچ‌کاری نکنید. خواهش می‌کنم وارد ماجرای کمک به دیگران و آوردن داما به غرب نشوید. ابتدا خودتان به آرامش برسید. محدودیت‌ها و آلودگی‌های‌تان را درک کنید. پس از آن‌که یاد گرفتید با آرامش و با معنا زندگی کنید، آن‌گاه می‌توانید به این فکر بیفتید که به دیگران کمک کنید تا مانند شما زندگی کنند.

نگرانی بیش از حد درباره دیگران، کمک کردن به دیگران، داما در غرب، می‌تواند راهی برای گریز از زندگی بی‌معنای خود باشد.

آیا ممکن است کاری انجام ندهیم و از این بابت خوشحال باشیم؟ دارم سعی می‌کنم این را بفهمم.

هیچ کاری نکردن ساده نیست، به خصوص در آمریکا که کار کردن محور زندگی است. بدون پشتیبانی نزدیکان و عزیزان‌تان، زندگی کردن در مکانی آرام و فقط مراقبه کردن باید دشوار باشد. برای این کار باید ذهن بسیار قدرتمندی داشته باشید. اما اگر مطمئن هستید که این کار دلخواه شماست، به عقیده دیگران در این باره فکر نکنید. پیش بروید و کاری را که می‌خواهید، انجام دهید. بودا نیز همین کار را کرد. وقتی (اگر) خانه آرامی پیدا کردید، به من خبر بدهید.

خوشحالم که می‌شنوم فرصت مراقبه کردن دارید. در کشوری مانند آمریکا که مردم می‌توانند کارهای گوناگون انجام دهند و سرگرمی‌های فراوانی وجود دارد، مراقبه کردن ساده نیست. شخص با انجام کارهای گوناگون پیر می‌شود، بی‌آن‌که در چیزی رضایت یابد.

من تنها فرد بی‌کاره هستم.

نمی‌خواهم پرمشغله باشم. پرمشغله بودن، هدر دادن زندگی است. وقتی پرمشغله هستید، به قدری درگیر می‌شوید که نمی‌توانید ببینید در ذهن‌تان چه می‌گذرد. ناهوشیار می‌شوید. بنابراین دلم نمی‌خواهد یک آموزگار پرمشغله باشم. خواسته شما را محترم می‌شمارم. میل دارید من به آمریکا بیایم. اما چرا؟ برای تدریس؟ برای پرمشغله بودن؟ برای تدریس چه چیزی؟ مطالبی که خوانده‌ام؟

متن پالی گنجینه‌ای از راهنمایی‌ها و دستورات روشن است.

می‌توانید کمی پالی یاد بگیرید. دشوار نیست. می‌توانید در یک سال به اندازه‌ای پالی یاد بگیرید که تا آخر عمر سوتا^۱ها را خودتان بخوانید. اگر قصد دارید آموزگار بشوید، کافی نیست که فقط اعمال را به‌جا آورید. در ضمن از این‌که می‌توانید آموزش‌های بودا را خودتان بخوانید، به اندازه‌ای اعتماد به نفس پیدا می‌کنید که قابل بیان نیست. وقتی انسان مجبور نیست به ترجمه شخص دیگری متکی باشد، خیالش خیلی راحت‌تر است. به‌هر حال هر ترجمه‌ای نقص دارد.

وقتی به شیوه متفاوتی زندگی می‌کنید، امور را به شیوه دیگری می‌بینید؛ وقتی در فرهنگ متفاوتی زندگی می‌کنید، چیزهای دیگری می‌بینید، حتی فرهنگ خودتان نیز طور دیگری به‌نظرتان می‌رسد؛ چشمان‌تان تیزتر می‌شوند. چیزهایی را می‌بینید که پیش‌تر به آن‌ها توجه نکرده بودید. معیارهای‌تان تغییر می‌کند. سخت‌گیری‌تان کم می‌شود، پذیراتر می‌شوید. فضای دیگری شما را هوشیار می‌کند و جنبه‌های دیگری را از سرشت‌تان را فرا می‌خواند. ناگزیر می‌شوید توانایی‌هایی را به‌کار ببرید که در مکان‌های آشنا به‌کار نمی‌گیرید؛ توانایی‌ها را که حتی از وجود آن‌ها اطلاع نداشتید. بنابراین، اقامت در کشور و فرهنگ متفاوت و زندگی کردن با افراد گوناگون بسیار مفید است.

کتاب بهترین یار من است. زندگی مرا غنی می‌کند و درک گسترده‌تر و عمیق‌تری از جهانی که در آن زندگی می‌کنم، به من می‌دهد. فکر می‌کنم تا وقتی چشم بیند، بخوانم. خواندن، مراقبه کردن، راه رفتن در جنگل، گه‌گاه گفت‌وگو با برخی اشخاص، زندگی ساده و آرام، بی‌هیچ موردی برای نگرانی.

¹ sutta

در هرکجا زندگی کنم، تا آخر عمر به همین روش زندگی خواهم کرد. دیروز غروب با شاگردان دبستانی صحبت می‌کردم. بعضی از بچه‌ها از حفظ شعر خواندند. بعضی‌ها سوال پرسیدند. یکی از بچه‌ها از من پرسید چرا راهب شده‌ام. سوال‌های‌شان را در حدی که می‌توانستم جواب دادم. از روزهای کودکی‌ام برای‌شان گفتم.

افراد زیادی در غروب به این‌جا آمدند. بیشتر آن‌ها تحصیل کرده بودند. مطالب زیادی دارند که بگویند و سوال‌های فراوانی که بپرسند. حدود دو ساعت و نیم با هم صحبت کردیم. خب اکنون نمی‌توانم گله‌کنم که افراد به مراقبه علاقه نشان نمی‌دهند. مشاوره گروهی کردیم. افراد درباره زندگی‌شان به گروه گفتند و من هم زندگی و تجربه‌هایم را با آن‌ها در میان گذاشتم.

افراد زیادی می‌آیند که با من صحبت کنند. تعجب‌آور است که بیشتر آن‌ها نسبتاً جوان هستند، بین ۲۰ تا ۴۰ سال دارند. هر روز عصرها گفت‌وگوی گروهی داریم. در طی روز با افراد گفت‌وگوی خصوصی دارم.

خیلی دلگرم‌کننده است که این همه افراد مشتاق هستند درباره مراقبه و آیین بودا پرس‌وجو کنند و یاد بگیرند. برخی از آن‌ها مراقبه‌گرهای خوبی هستند. بنابراین، این روزها خیلی گرفتار و درعین حال خوشحالم.

من مشتاق دیدار با مردم و گفت‌وگو با آن‌ها هستم. خیلی خوشحالم که می‌توانم دوست خوبی باشم. وقتی که با آن‌ها می‌گذرانم، به هدر نمی‌رود. مسافرت کردن برایم کمی ناراحت‌کننده است، اما به زحمتش می‌ارزد. مردم خیلی کارها برایم می‌کنند و من هم می‌خواهم در مقابل به آن‌ها چیزی بازگردانم. تنها چیزی که

می‌توانم بدهم، متا(مهر و محبت)، درک و راهنمایی است. بنابراین اگر آنها نتوانند نزد من بیایند، من نزد آنها می‌روم.

افراد زیادی برای دیدار من می‌آیند؛ بیشتر آنها تازه‌وارد هستند اکنون می‌بینم در جست‌وجوی چه هستند؛ آنها در پی دوست خوب و آموزگاری هستند که بتوانند آزادانه و به شیوه‌ای که برای‌شان قابل درک باشد، با او گفت‌وگو کنند. امیدوارم بتوانم تا حدودی این‌جای خالی را پر کنم.

صبح‌ها به خانه‌های مردم می‌روم؛ غذایم را در خانه آنها می‌خورم، به دوگاکا(رنج)های آنان گوش می‌دهم و آن‌طور که به‌نظرم مناسب است، راهنمایی‌شان می‌کنم. چه‌قدر دوگاکا در دنیا زیاد است. پذیرش تقدیر برای آرامش فکر بسیار مهم است.

اگر زمانی به دیدارتان بیایم، فقط برای آن است که به سخنان شما گوش بدهم و با شما و بعضی از دوستان‌تان صحبت کنم. من آموزگار نیستم، من فقط یک دوست (برادر) هستم. نمی‌توانم مردم را به عمل کردن وادارم، اما اگر عمل می‌کنند و راهنمایی مرا می‌خواهند، آن‌گاه حاضرم به آنها کمک کنم.

نقش یک آموزگار پر از دوگاست. همواره هوشیار هستم که بینم آیا به آن نقش لغزیده‌ام یا نه. از این‌که یک بیکوی (راهب) ساده باشم و در یک رهبانگاه دورافتاده در جنگل زندگ کنم، به اندازه کافی راضی هستم.

بیشتر مطالبی را که از کتاب‌ها آموخته‌ام، فراموش کرده‌ام. نمی‌خواهم چیزهای زیادی را به یاد بیاورم. ترجیح می‌دهم ذهنم خالی، روشن و سبک باشد و زیر بار یادگیری نرود. موردی ندارم که ثابت کنم. از چیزی نمی‌خواهم دفاع کنم و مطلبی برای تبلیغ و ترویج ندارم.

مردم پر از آرزوها و خواسته‌های متضادند. بیشترشان نمی‌دانند واقعا چه می‌خواهند. آن‌ها پیوسته فکرشان را عوض می‌کنند. بی‌ثباتی متداول است.

آیا می‌دانید که خیلی حساس هستید؟ می‌دانید، افراد حساس بیشتر رنج می‌برند و در ضمن عمیق‌تر از اشخاص غیرحساس می‌آموزند.

پرسیده‌اید: «آیا به افراد زیاد اعتماد می‌کنید؟ اعتماد یعنی این‌که اطمینان دارید مردم کاری نمی‌کنند که به شما آسیب برسد و از شما بهره‌برداری نمی‌کنند. در این چارچوب می‌توانم بگویم که افراد نسبتا زیادی را می‌شناسم که مورد اعتماد هستند. یک آرहत بدون آن‌که خود را با دیگران مقایسه کند، زندگی می‌کند. دیگران نمی‌توانند چنین کنند. اگر «هست و نیست» ها را با همدیگر مقایسه نمی‌کردیم، بی‌تردید آرامش بیشتری داشتیم و در آن حالت، شیوه زندگی مان بسیار متفاوت از شیوه کنونی زندگی مان بود.

ما زندگی پر مقاومتی را می‌گذرانیم؛ مقاومت در برابر زندگی و مقاومت در برابر مرگ؛ مقاومت در برابر رنج کشیدن و از دست دادن؛ مقاومت در برابر دوست داشتن (بله، واقعا). پذیرش چه دشوار است. اما بچه‌ها این‌طور نیستند. هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، یاد می‌گیریم که بیشتر مقاومت کنیم.

به شما فکر می‌کنم و کمی نگران رویدادهای زندگی تان هستم. تردید از همه چیز خسته‌کننده‌تر است. از همه بیشتر، نگران تندرستی تان هستم. اگر سالم باشید می‌توانید هرکاری را هرچند دشوار انجام دهید. زیاد راه بروید - نه خیلی تند و نه خیلی آهسته. به این ترتیب خون در بدن به جریان می‌افتد. هروقت مشکلی در بدنم ایجاد می‌شود، مثلا در ریه یا شکم، یا وقتی نمی‌توانم خوب بخوابم یا سرگیجه

دارم، برای چند ساعت با سرعت معمولی راه می‌روم؛ همیشه مفید بوده است. حتی وقتی نوعی عفونت در بدن داشتم، با این روش سریع‌تر معالجه شده‌ام. من و یوآی^۱ مطابق معمول غروب‌ها دو ساعت راه می‌رویم. اغلب درباره طبیعت ذهن صحبت می‌کنیم. بعضی وقت‌ها درباره با ارزش‌ترین مورد زندگی افراد صحبت می‌کنیم و این‌که چگونه این مورد، عواطف و افکار هر شخصی را شکل می‌دهد.

هر چیز، هر کس و هر مکانی نکات خوب و بدی دارد. وقتی نکات بد یک مکان یا شخص را می‌بینیم، نباید نکات خوبش را فراموش کنیم. معمولاً فقط یک‌طرف قضیه را می‌بینیم. وقتی ناراحتیم معمولاً نکات منفی را بزرگ می‌کنیم و وقتی خوشنودیم، نکات مثبت را.

انعطاف‌پذیری برای بقا بسیار مهم است. بی‌انعطافی از هر چیزی خطرناک‌تر است. در مورد همه چیز کوتاه بیایید به‌غیر از صداقت‌تان.

گفته‌اید «من خیلی تغییر کرده‌ام». خوب این تازه اول کار است. اگر به خودانگاره قدیمی‌تان نچسبید، پیوسته در حال تغییر خواهید بود؛ احساس خواهید کرد که انسان تازه‌ای شده‌اید؛ همواره در حال رشد و تغییر خواهید بود. در ضمن احساس جوانی بیشتری خواهید کرد. کهنه همیشه پیر است؛ تازه همیشه جوان است. یادگیری خیلی دردناک است و پذیرفتن واقعیت نیز دردناک می‌باشد؛ اما فقط در چنین مواقعی رشد می‌کنیم.

^۱ UI

شما نیاز دارید کمی فاصله بگیرید تا چیزها را روشن ببینید و درک کنید. وقتی از نظر عاطفی زیادی درگیر تجربه‌تان هستید، نمی‌توانید آن را بفهمید. محدودیت‌های خود را درک کنید. توان شما در همین حد است.

نمی‌خواهم خودم را در قفس بیندازم؛ خیلی محدود کننده است. می‌خواهم از نام و برچسب رها باشم. من همانم که هستم. لازم نیست مرا طبقه‌بندی کنند. آیا ریشه واژه «category» (طبقه‌بندی) را می‌دانید؟ از لاتین و یونانی می‌آید: یونانی «kategoria» و لاتین «category» به معنای اتهام. همچنین: نوعی پیش‌بینی «kategor(os)» متهم کننده، کسی که اثبات می‌کند. «kategor(ein)» متهم کردن، اثبات کردن، در انظار عمومی بدگویی کردن.

بنابراین طبقه‌بندی‌ها (اثبات کردن مردم) برای من روزبه‌روز بیشتر معنای‌شان را از دست می‌دهند. «بودایی» هم یک طبقه‌بندی است.

دوست ندارم که اثبات شوم، چه به‌طور مثبت، چه منفی. روزبه‌روز ذهنم از طبقه‌بندی خوب یا بد و این‌گونه چیزها بیشتر رها می‌شود. می‌خواهم طبیعت حقیقی پدیده‌ها را ببینم، بدون آن‌که بر آن‌ها نامی بگذارم. امیدوارم گفته‌ام من به اشتباه درک نشود. چرا نام‌گذاری این همه مهم است؟ در بعضی موارد نام‌گذاری شبیه به دشنام دادن و متهم کردن است.

مطلب دیگری که می‌خواهم درباره آن صحبت کنم، انتظار داشتن است. از کجا می‌دانیم که آن‌چه انتظار داریم، عملی می‌شود؟ چرا به انتظار داشتن نیاز داریم؟ چرا نمی‌توانیم با آن‌چه هست زندگی کنیم؟ امید(انتظار) به مردم احساس خوبی می‌دهد. وقتی شخصی انتظار(امید) چیز متعالی و خوبی را دارد، فکر می‌کند که انسان خوبی

است. بعضی وقت‌ها امید و انتظار، خود گول زدن است و می‌تواند موجب نومیدی نیز بشود.

بودا می‌گوید وقتی انسان آر‌هت بشود، بر دیدگاه و عقیده غلبه می‌کند. ما چه قدر پر از دیدگاه و عقیده هستیم، درحالی که از هیچ چیز مطمئن نیستیم و فقط پر از حرفیم؛ یک دنیا حرف.

اگرچه پر از عقاید و اطلاعات هستیم، هنوز هم می‌خواهم بیشتر بدانم. ذهنم شلوغ است، اما آن‌چه از همه پرمعناتر است، یعنی جوهره آموزش‌هایم را نمی‌توانم به‌طور صریح و مثبت با کلمات منتقل کنم.

می‌دانم دنیا سطحی است و نیز می‌دانم که نمی‌توانم کاری در این باره انجام بدهم. بعضی وقت‌ها خودم هم سطحی هستم. چگونه ممکن است مردم بدون هوشیاری، غیر سطحی باشند؟

مشغول خواندن کتاب تاریخ رنسانس اروپا هستم که برایم فرستادید. برای درک وسیع‌تر و عمیق‌تر انسان‌ها، خواندن تاریخ مهم است؛ چگونه عقاید و آرمان‌ها تغییر می‌کند، چگونه مردم دوگنا می‌آفرینند و چگونه به عقاید و دیدگاه‌ها که پیوسته در تغییر است، دل می‌بندند. هویت گرفتن با عقاید، ادیان و ملیت، دوگنا و تضاد بسیار زیادی ایجاد می‌کند. خودانگاره، جدایی و تنهایی می‌آفریند.

آیا متوجه شده‌اید وقتی شخصی مطلبی می‌نویسد، شما متوجه می‌شوید که آیا آن مطلب از ذهن اندیشمند خودش ناشی شده یا نویسنده آن را در جایی دیگر خوانده است؟ وقتی کسی مطلبی را بنا بر تجربه و دل خودش می‌نویسد، آیا می‌توانید تفاوت را ببینید؟

آیا هیچ وقت به راستی درباره سرچشمه مشکلات تان فکر کرده‌اید؟ آیا متوجه شده‌اید که بی‌اعتنایی به ریشه مسایل، شما را به وضعیت کنونی دچار کرده است؟ آیا رنج، تاسف یا پشیمانی دارید؟

آیا با دیگران احساس همدلی می‌کنید؟ وقتی کسی نمی‌تواند خود را به جای دیگران بگذارد و احساس آن‌ها را حس کند، چه عواقبی دارد؟

آیا خودانگاره‌هایی را که می‌توانید داشته باشید، مشاهده کرده‌اید؟ من‌های آرمانی، بت‌گونه، حقیقی یا متفاوتی که به افراد گوناگون نشان می‌دهید. روی هم چند تا من؟ چگونه می‌توانید همه آن‌ها را با هم منطبق کنید؟ چگونه آن‌ها را در یک خودانگاره می‌گنجانید؟ آیا به راستی چیزی به‌عنوان یک خودانگاره وجود دارد؟ پس «خود بزرگ» کیست؟ آیا شخصی را دیده‌اید که با هر کسی و در هر مکان، شرایط و وضعیتی یکسان و ثابت باشد؟

وقتی مردم شروع به برچسب‌گذاری بر شما می‌کنند، آیا آن برچسب‌ها را باور و برطبق نظرات آن‌ها زندگی می‌کنید؟ چه مقدار از نگرش آن‌ها درباره شما درست و چه مقدار، غلط، نادرست و تحریف شده است؟

آیا متوجه شده‌اید که برخی افراد که از بدی نفرت دارند، خود بسیار بد هستند؟ چرا؟ افراد فراوانی را دیده‌ام که فقط بدی را در دیگران جست‌وجو می‌کنند و با خودشان کاری ندارند. آن‌ها از بدی خودشان فرار می‌کنند. آیا این درست است که بگوییم آنان با محکوم کردن دیگران، نسبت به آنانی که بد می‌شمارند، احساس برتری پیدا می‌کنند و در نتیجه، دچار این احساس اشتباه می‌شوند که خودشان اصلاً بد نیستند؟

یک دروغگو می‌تواند هر کاری بکند. آیا با این گفته موافق هستید؟ وقتی شخصی به شما دروغ می‌گوید چه احساسی پیدا می‌کنید؟ فکر می‌کنید «راستی» چیست؟ وقتی کسی «راستی» را زیر پا می‌گذارد، چه چیزی را از دست می‌دهد؟ کسی که زندگی‌اش پر از دروغ و خودفریبی است، چه به دست می‌آورد؟ آیا فردی که زندگی صادقانه‌ای ندارد، می‌تواند رشد کند و از نظر ذهنی و روانی پرورش یابد؟ آن‌که از نظر عاطفی، روانی و ذهنی در مرحله کودکی باقی مانده است، چه به دست می‌آورد؟ آیا با ماندن در این مرحله، هیچ رضایت و شادی پایداری کسب می‌شود؟ با فردی که دو شخصیت بسیار متمایز افراطی دارد، چگونه رفتار می‌کنید؟ یک شخصیت، مهربان و پرتوجه است و شخصیت دیگر سرد، بی‌عاطفه، استثمارگر، خودخواه، بی‌توجه، بی‌فکر، غیرمنطقی، غیرقابل کنترل، عنان‌گسیخته و مخرب. آیا با چنین افرادی روبه‌رو شده‌اید؟ من چند نفر از این‌ها را دیده‌ام؛ نمی‌دانستم چه رفتاری داشته باشم.

برای انتقال معنا و برقراری ارتباط، کلمات بسیار نارسا هستند. خیلی چیزها را نمی‌توانیم با کلمات بیان کنیم.

خیلی وقت‌ها مردم فقط کلمات را به کار می‌برند تا دیگران را تحت تاثیر قرار دهند، اما حقیقت خیلی دور از کلمات صرف است.

چگونه خود را به طور کامل بشناسیم؟ وقتی کسی خودش را نمی‌شناسد، آیا می‌تواند دیگران را بشناسد و انتظار داشته باشد دیگران او را بشناسند؟

آیا تعمق کرده و از خود پرسیده‌اید چرا بعضی کارها را انجام می‌دهید و با چه انگیزه‌ای؟ یا فقط آن‌ها را انجام می‌دهید زیرا بندی شما را به سمت آن کارها می‌کشاند، بدون آن‌که به هیچ‌وجه بسنجید آیا آن کار مطلوب است یا نامطلوب، مفید

است یا مضر؟ آیا به جای آن که عادت‌ها و بی‌قراری‌های قدیمی و آشنا را که برای شما مفید نیستند و به شادی منجر نمی‌شوند، در اختیار داشته باشید، آن‌ها شما را در اختیار دارند؟

آیا چیزی به عنوان شخصیت ثابت وجود دارد؟ آیا انسان‌ها به اندازه‌ای ضعیف هستند که نمی‌توانند برای بهتر شدن تغییر کنند و هم‌چنان باید اسیر شیوه‌ها و عادات قدیمی‌شان باشند؟ اگر تغییری وجود نداشته باشد، رشدی وجود نخواهد داشت.

بخشایش برای شما چه معنایی دارد؟ آیا خودتان و دیگران را می‌بخشید؟ چه مقدار بی‌عدالتی در حق شما شده است؟ چه مقدار بی‌عدالتی در حق دیگران کرده‌اید؟

آیا فکر می‌کنید ارزش دارد که نقص‌ها و ضعف‌های‌تان را اصلاح کنید یا ترجیح می‌دهید به خودانگاره قدیمی‌تان بچسبید؟ آیا تغییر و تحول، منیت شما را خیلی به درد می‌اندازد؟ آیا فایده‌ای در رها کردن خودانگاره و منیت، که برای خود و دیگران این‌همه بدبختی می‌آفریند، می‌بینید؟

مهر و محبت چیست؟ چگونه آن‌را در زندگی روزانه‌مان عملی‌سازیم؟ آیا در پایان روز درباره کارهایی که انجام داده‌اید، چه مطلوب و چه نامطلوب، فکر می‌کنید؟ آیا متعهد هستید که از کارهای نامطلوب بعدی خودداری کنید؟

اگر نپذیرید که مسئله و رازی وجود دارد، چگونه می‌توانید آن‌را حل کنید؟ آیا آن‌قدر شجاعت دارید که آن‌ها را به‌نام‌های درست‌شان بخوانید، آشکارشان کنید و سپس از آن‌ها دور شوید؟

همواره بسیار هوشیار باشید. آیا متوجه شده‌اید که شروع هر کاری ممکن است خیلی دشوار باشد، اما پس از چند بار تلاش، ساده‌تر و ساده‌تر می‌شود؟ تمرین هوشیار بودن. اما اگر پافشاری کنید، می‌بینید که هوشیار بودن تقریباً به طور طبیعی پیش می‌آید. با تمرین کردن، ماهر می‌شوید. این‌طور فکر نمی‌کنید؟

کارکرد کافا را در زندگی چگونه می‌بینید؟ آیا نتیجه هر کاری به خودتان بازمی‌گردد؟

زندگی برای شما چه معنایی دارد؟ فکر می‌کنید چرا در این بودن که زندگی نام دارد، قرار گرفته‌اید؟ آیا فکر نمی‌کنید به شکل انسان به دنیا آمدن فرصت بسیار با ارزشی‌تری است تا به شکل حیوان یا سایر گونه‌های حیات پست‌تر؟

آنی و شتابزده کارها را انجام می‌دهید یا پس از آن‌که پیامدها را سنجیدید، تصمیم می‌گیرید؟ آیا متوجه شده‌اید که در زندگی چه قدر باید تصمیم بگیریم؟ وقتی تصمیمی می‌گیرید چه معیاری در فکرتان دارید؟

همه طالب مهربانی، درک، عشق و همدلی دیگران هستند. خودمان چه قدر از این‌ها را حاضریم به دیگران بدهیم؟

اگر فقط یک‌ماه از عمرتان باقی باشد، در این یک ماه چه می‌کنید؟

مرگ برای شما چه معنا و اهمیتی دارد؟ آیا بدون رنج و مرگ، زندگی می‌تواند با معنا و کامل باشد؟

چه اندازه از رنج‌های خود و دیگران آموخته‌اید؟

فصل ۶

معیار و فلسفه

«انسان در هر مکان و در تمامی زمان‌ها، هر کسی که باشد، ترجیح داده است بنا به میل خود رفتار کند و کوچک‌ترین قدمی در جهت منافع و منطق خود برنداشته است.» این گفته داستایوفسکی در «یادداشت‌های زیرزمینی» است. شما چه می‌گویید؟

دوستم هنری دیوید تورو^۱ می‌گوید: «یک انسان معقول‌تر، اغلب از طریق اطاعت از قوانینی حتی مقدس، خود را در تضاد جدی با آن‌چه به‌عنوان مقدس‌ترین قوانین جامعه فرض می‌شوند، می‌یافت؛ و در نتیجه بی‌آن‌که از مسیر خویش خارج شود، ثبات اراده خود را محک می‌زد.»

از تضادها خسته شده‌ام. می‌خواهم زندگی‌ام را خیلی آرام سپری کنم. می‌خواهم راهی برای زندگی بیابم، بی‌آن‌که با این جهان دیوانه موافق یا مخالف باشم. بگذار جهان در مسیر احمقانه خود به پیش برود. من کنار خواهم ایستاد.

اگر هر چیزی را بدیهی بشمرم، دیگر نمی‌توان مرا یک حقیقت‌جوی مشتاق خواند. می‌خواهم خودم بفهمم.

نکته دیگر که آموخته‌ام این است که با خودم گفت‌وگو کنم. با تنها شخصی که واقعا می‌توانم خوب ارتباط برقرار کنم، خودم است. چندان ساده نیست. هر

^۱ Henry David Thoreau

حرکت، خشم و نومیدی، عاطفه، غرور؛ کسالت (به خصوص در کنار مردم، چون در تنهایی احساس کسالت نمی‌کنم) به‌طور کامل به من منتقل می‌شود (در دسترس من است). احساس می‌کنم به خودم کاملاً آشکار هستم. اکنون خودم را به‌طور عمیق درک می‌کنم.

اکنون از نوعی آسودگی بهره‌مندم که پیش‌تر هرگز نداشتم.

«هرچیز با ارزشی باید از دل ناشی شود.» این حرف کاملاً درست است. می‌دانید، من یک روشنفکر بودم. زیادی برای دانش و منطق ارزش قایل بودم. هزاران کتاب درباره موضوعات گوناگون می‌خواندم. اما اکنون خیلی کم می‌خوانم اگر چه هنوز برای دانش و منطق ارزش قایلیم. دیگر نمی‌توانم موعظه کنم، چون احساس می‌کنم خیلی متکبرانه است. به‌جای موعظه، آن‌چه را آموخته‌ام بیان می‌کنم و در میان می‌گذارم. قلبم روزبه‌روز گشوده‌تر می‌شود.

اکنون آرمان‌ها برایم کم‌اهمیت‌تر شده‌اند. برطبق هیچ فرمولی زندگی نمی‌کنم. به اعماق قلبم می‌نگرم. دیگر برایم «بایدها» و «نبایدها» مهم نیستند. به‌جای آن، به قلبم اعتماد می‌کنم (مغز زیاد منطقی است)؛ وقتی به قلبم آگاه هستم، احساس زنده بودن بیشتری می‌کنم.

من قضاوت نمی‌خواهم، درک می‌خواهم. من بی‌نقص نیستم. بنابراین از افراد ایرادگیر می‌ترسم. دلم می‌خواهد مرا تنها بگذارند.

کارهای نامطلوب فراوانی در زندگی انجام داده‌ام اما خود یا دیگران را سرزنش نمی‌کنم. غیرممکن است که هیچ کار نامطلوبی انجام نداده باشیم. می‌کوشم دما را تمرین کنم و از این بابت خوشحالم.

نظم و انضباط را دوست دارم. بنابراین وقتی شخصی کاری را درست انجام نمی‌دهد، باید به او تذکر بدهم.

در تضاد بودن با مردم، مفید نیست. مادامی که با نیت فریب آن‌ها کاری نکنم یا حرفی نزنم، در قلبم احساس آسودگی می‌کنم. منظورم این است که نمی‌توانم واقعا آن‌گونه که در درونم حس می‌کنم، حرف بزنم یا رفتار کنم.

بنابراین می‌خواهم برایم روشن شود که چگونه رابطه‌ای با مردم داشته باشم. دوست ندارم که مردم مرا به‌عنوان فلان شخص خاصی که نیستم، بشناسند، اما این اجتناب‌ناپذیر است. همه افراد جهان به اشتباه درک می‌شوند. حتی اگر مرا به‌درستی درک می‌کردند، بازهم ناراحت بودم. مادامی که انگیزه‌هایم برایم روشن هستند، اشکالی ندارد.

در این مورد که چگونه یک فرد احمق می‌تواند در یک سازمان به مقام مهمی برسد، با شما هم عقیده هستم. به اندازه کافی از این‌گونه برخوردها با افراد احمق داشته‌ام. می‌توانم مردم را بهتر درک کنم. اما نمی‌خواهم با یک فرد احمق جروب‌بحث کنم؛ به‌خصوص با فرد احمقی که فکر می‌کند داناتر است. روزبه‌روز بیشتر از افراد و سازمان‌ها کناره می‌گیرم. زیاد درباره کمک کردن فکر نمی‌کنم؛ مردم برای بزرگ جلوه دادن خود، تحت عنوان کمک کردن، از دیگران استفاده می‌کنند.

«کسی که با هیولاها می‌جنگد، باید دقت کند که در طی مسیر، خود هیولا نشود.»
(نیچه)

خیلی از کارهایی که می‌کنم برای آن است که به جهان (مردم) نشان دهم که احمق (ساده‌لوح) نیستم.

چنان به سرعت تغییر می‌کنم که گاه برایم دشوار است. حدس بزنم سال دیگر چه نگرشی خواهم داشت. خیلی از آرمان‌ها را غیر واقع‌بینانه یافته‌ام. می‌خواهم چه چیزی را درس بدهم؟

تغییرات درون من هنوز ادامه دارد؛ نمی‌خوام در آن دخالتی بکنم. سرخوردگی‌های پیاپی. شاید این یادگیری است - بیدار شدن از رویایی زیبا، و چشم باز کردن به روی حقیقت خشن.

ارزش‌هایم به اندازه‌ای تغییر کرده‌اند که برایم سخن گفتن با مردم دشوار است. می‌خواهم نگرشم را روشن‌تر ببینم.

آیا از تغییر می‌ترسید؟ امیدوارم که نه. اگر از تغییر بترسید، نمی‌توانید دوست من باقی بمانید.

ما می‌خواهیم شخص بهتر و متفاوتی باشیم. چرا؟ آیا برای این است که آن شخصی که هستم به اندازه کافی خوب یا دوست‌داشتنی نیست؟ یا به دلیل منیت یا غرور است؟

فردی می‌گوید: «دلم می‌خواهد روشن‌بین شوم!» دیگری می‌گوید: «دلم می‌خواهد طمع، خشم، غرور، تردید و غیره را درک کنم.» کدام نگرش درست است؟

بیشتر مردم هیچ جهتی در زندگی ندارند زیرا در بیرون در پی جهت می‌گردند. هیچ جهتی که شخص از منبع خارجی دریافت کند، حقیقی نیست. اما منابع خارجی می‌توانند شخص را راهنمایی کنند تا جهت درونی را بیابد. انسان بدون جهت درونی، گم‌گشته است.

فقط شخصی که از بی‌معنایی، ناپیایی و جهت نداشتن احساس ناراحتی می‌کند، امکان پیدا کردن جهت را دارد. برای آن‌که بتوانیم از وضعیتی که در آن هستیم،

ناراحت بشویم، باید هوش و تیزبینی زیادی داشته باشیم (حالت ذهنی سیدارتا^۱ پیش از آن که در مسیر بودا شدن گام بردارد).

بعضی‌ها فقط در پی تفاوت و تغییر هستند. آن‌ها به هر چیزی چنگ می‌اندازند. مردم دوست دارند گول بخورند. به سختی می‌توان آن‌ها را به رها کردن عقیده اشتباهی که به آن چسبیده‌اند، وادار نمود. وقتی از چیزی صحبت می‌کنید که عقاید مورد علاقه‌شان (رویاهای، آرزوها و غیره) را متزلزل می‌کند، واقعا ناراحت می‌شوند. فکر می‌کنم مردم دوست دارند افسانه‌ها را باور کنند. تقریبا امکان ندارد بتوان آن‌ها را از این باور دور کرد. این باورها مانند فرزندان آن‌ها هستند. بدون این افسانه‌ها و تخیلات احساس گم‌گشتگی می‌کنند؛ زندگی‌شان بدون آن‌ها پژمرده می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید افسانه‌ای را از آن‌ها بگیرید، باید جایگزینی به آن‌ها بدهید.

صداقت روشنفکرانه بسیار نادر است. آموزگاران طوری حرف می‌زنند که به نظر می‌رسد کاملا یقین دارند، در حالی که ممکن است هیچ تجربه‌ای درباره مطلبی که می‌گویند، نداشته باشند. آن‌ها هیچ‌گاه تردیدهای خود را ابراز نمی‌کنند. آیا هیچ تردیدی ندارند؟ مگر ممکن است؟

دلم می‌خواهد در روز روشن زندگی کنم، نه در یک رویا. وقتی تنها هستم و زیاد حرف نمی‌زنم، در جهانی متفاوت زندگی می‌کنم. آن‌را جهان معنوی می‌نامم، ولی وقتی بیش از حد درباره انواع و اقسام موضوع‌های دنیوی با مردم صحبت می‌کنم، احساس می‌کنم به جهان حسی، مادی، دیوانه

¹ siddharttha

وسطحی پایین کشیده شده‌ام و مجبور هستم گوش کنم، پاسخ دهم و در گفت‌وگو شرکت کنم.

شخصی (یادم نیست چه کسی) روزی به من گفت بعضی‌ها طلا و جواهرات زیادی به خود آویزان می‌کنند، چون خودشان بی‌ارزش هستند؛ فقط وقتی این وسایل تزئینی را دارند، احساس ارزشمندی می‌کنند. بعضی‌ها مالک سنگ‌های رنگارنگ و فلزهای درخشان هستند؛ بعضی‌ها ارقام درشت در بانک دارند؛ بعضی‌ها موقتی به مقام وزارت و ریاست دست می‌یابند (و ببینید همه این آدم‌ها چه قدر از خودراضی به نظر می‌رسند). اگر این‌ها را دیوانگی نمی‌خوانید، نمی‌دانم دیوانگی چیست!

آیا هیچ راه دیگری وجود ندارد که مردم خود را با ارزش بینگارند؟ به یاد دارم ا. (a.) یک زمانی می‌گفت: «جهان پر از درد است»، دوست دارم به آن این جمله را اضافه کنم: «جهان پر از چیزهای بی‌معنی است.» هر چه بکشید که وارد این نمایش‌نامه بی‌معنی نشوید، ناگزیر به شرکت در آن هستید. آیا در چنین تنگنایی قرار گرفته‌اید؟

نیاز به هوشیاری بسیار دارید تا «غرق» گفت‌وگو نشوید. دوست دارم ساکت‌تر باشم. برای آرامش فکرم بهتر است.

اگر بتوانید یاه‌گویی‌ها، خیال‌ها و دروغ‌ها را از گفت‌وگوها بیرون بکشید، مطلب زیادی برای صحبت کردن نخواهید داشت. از خیال کردن خسته شده‌ام؛ خیال‌های بیش از حد، زندگی را غیر واقعی می‌کند. اشخاص جعلی در شرایط جعلی کارهای جعلی انجام می‌دهند و یک زندگی جعلی را سپری می‌کنند.

متاسفانه روز به روز بیشتر نامتعارف می‌شوم، شاید باید راهی انتخاب کنم که کمتر پیموده شده است؛ راهی که شاید در آن تنها باشم.

چند نفر از دوستانم را دیده‌ام، اما به دلیل نامتعارف بودنم، برایم سخت است که با آن‌ها صحبت کنم. می‌کوشم این وضعیت را درک کنم و با آن‌ها سازگار شوم. دوستان تازه‌ای پیدا می‌کنم و چند دوست قدیمی را از دست می‌دهم. فکر می‌کنم مردم از افراد غیرمعارف و از تغییر می‌ترسند. آن‌ها در عقاید آشنا و قدیمی امنیت می‌یابند؛ عقاید جدید پرخطر هستند و آن‌ها فکر می‌کنند افرادی که نظرشان را تغییر می‌دهند، قابل اعتماد نیستند.

من تضادهای زیادی بین درس‌هایی که بعضی افراد می‌دهند با طرز زندگی‌شان می‌بینم. چرا تضاد وجود دارد؟ این پرسش برای من بسیار جالب و مهم است.

وقت خیلی زیادی دارم؛ برای امرار معاش نیاز به کار کردن ندارم؛ خانواده‌ای ندارم که تامین کنم؛ از لذات حسی که خیلی وقت می‌گیرند، خوشم نمی‌آید؛ با افراد زیادی حرف نمی‌زنم (حدود یکی دو ساعت در روز حرف می‌زنم)؛ عملاً هیچ موردی برای نگرانی و هیچ مسئولیتی ندارم. از آن‌جا که این همه وقت دارم، خیلی درباره زندگی و معنای آن فکر می‌کنم؛ و چون هیچ مورد جدی دیگری ندارم که درباره‌اش فکر کنم، این موضوع بسیار جدی شده است. واقعا چه می‌خواهم؟ چرا؟

چیزهایی که به من احساس درماندگی می‌دهد، برای بعضی‌ها بی‌معنی و کودکانه است. چون برای گذران زندگی هیچ مورد نگران‌کننده‌ای ندارم، درباره چیزهایی که اصلا موجب نگرانی دیگران نیست، بسیار جدی فکر می‌کنم.

به هیچ‌گونه تعصبی اعتقاد ندارم، پس آزادانه جست‌وجو می‌کنم تا پاسخ‌های خودم را بیابم.

منظورم این است که بعضی وقت‌ها واقعا احساس درماندگی می‌کنم. بعضی وقت‌ها احساس خستگی شدید می‌کنم. آن‌گاه به مسایل ابتدایی و چیزهای ساده می‌پردازم و سعی می‌کنم زندگی را با نگاهی تازه و بدون هیچ ارزش از پیش تعیین شده‌ای ببینم. در آن لحظات رها، آرام و روشن، هیچ چیزی خیلی مهم به نظر نمی‌رسد. فقط چند حقیقت بنیادین بسیار واضح هستند، مانند آنیچا (ناپایداری)، آناآ (بدون منیت بودن)، خواسته (آرزو، دلبستگی، چسبیدن)، و دوگا (رنج، نارضایتی، درد-ذهنی و جسمی)، لُبا (طمع)، دوسا (بیزاری) و موها (توهم). از همه بدتر توهم است. خیلی بد است که انسان فرصتی برای مشاهده کردن نداشته باشد - حواس‌پرتی‌های زیادی در زندگی وجود دارد.

«... انسان باید تا چه حد درد کشیده باشد که به بازی کردن نقش دلک‌ن نیاز داشته باشد؟» دوست عزیزم، آیا این درست است؟ شما باید بدانید. این گفته نیچه درباره شکسپیر بود.

اگر واقعا افکارم را به زبان بیاورم، به دردسر می‌افتم. صادق بودن ساده نیست. دلم می‌خواهد صادق‌تر و بازتر باشم اما نمی‌خواهم به دردسر بیافتم. باید یاد بگیرم یا ساکت بمانم یا معتکف بشوم.

در این جهان بسیار پرمشغله، پرصدا، آشفته و سطحی آیا هیچ امیدی به آن هست که بیشتر انسان‌ها عاقل بشوند؟

مردم شبیه به لباس‌های تولیدی شده‌اند: کلیشه‌ای، ارزان قیمت، کم‌دوام و بدون هیچ خصوصیت منحصر به فرد شخصی. من چیزهایی (لباس‌هایی) را دوست دارم

که مخصوص شخص دوخته شده‌اند، از سلیقه و کیفیت خوب - بله این نکته بسیار مهم است - برخوردارند و بسیار با دوام هستند.

در یک کتاب علمی مطلبی درباره ماهواره‌ها خواندم: بعضی از ماهواره‌ها با شعاع افزاینده دور زمین می‌چرخند؛ آن‌ها در طی گردش به دور زمین به تدریج دورتر و دورتر می‌شوند تا آن‌که در مقطعی، دیگر نمی‌توانند دور زمین بچرخند. در آن مقطع آن‌ها می‌روند، از زمین دور می‌شوند و از نیروی جاذبه رها می‌گردند. احساس می‌کنم شبیه به یک ماهواره هستم. اغلب، به شدت این احساس را دارم.

بعضی وقت‌ها دلم نمی‌خواهد خیلی حرف بزنم. مردم بیشتر برای وقت‌کشی حرف می‌زنند، نه برای آن‌که مطلب خاصی برای گفتن داشته باشند. علاوه بر این، می‌کوشید درباره مطلبی که به‌طور عمیق احساس می‌کنید، حرف بزنید، خطر درک نادرست وجود دارد. مورد تمسخر واقع می‌شوید. درک کردن پدیده بسیار ارزشمند و نادری است.

«همان‌طور که یک پزشک ممکن است بگوید به احتمال زیاد حتی یک انسان کاملاً سالم وجود ندارد، آن‌که به راستی نوع بشر را می‌شناسد، می‌تواند بگوید حتی یک انسان وجود ندارد که کمی درمانده نباشد، که در خفا نوعی ناآرامی، کشمکش درونی، ناهماهنگی، نگرانی درباره چیزی ناشناخته یا چیزی که حتی جرات شناخت آن‌را ندارد، نگرانی درباره امکانی موجود یا نگرانی درباره خودش، نداشته باشد. در نتیجه، در حالی که پزشک با وجود بیماری در بدن از ادامه زندگی می‌گوید، شخص با ناخوشی به این سو و آن سو می‌رود. او نوعی

بیماری روحی را با خود حمل می‌کند که در فواصل نادر و از طریق نوعی نگرانی که می‌تواند توجیه کند، نشان داده می‌شود.» (کی‌یرکه‌گارد^۱)
بودا می‌گوید: «می‌بینم که بعضی افراد برای یک روز، دو روز، یک سال، دو سال، بدن سالمی دارند. اما چه کسی می‌تواند بگوید که حتی برای مدت کوتاهی دارای ذهن سالم است، مگر یک احمق؟» (آلودگی‌ها بیماری هستند)
پس دوست عزیزم، شما که هستید؟ آیا از نظر ذهنی سالم هستید یا دیوانه؟
معضلی بزرگ. اگر بگویید ذهن تان سالم است، پس دیوانه هستید.
باز هم کی‌یرکه‌گارد: «همیشه خوب است که به طریقی متمایز باشیم. بیش از همه، آرزو دارم که در این دوران جدی، به عنوان شخصی که جدی نیست، انگشت‌نما باشم.» از این گفته خوش تان می‌آید؟ دوست دارید در حال خندیدن بمیرید؛ مگر نه؟»

دوست دارم چند نقل قول از پایانی بر بی‌گناهی برای تان بنویسم. یکی از آن‌ها این است:

«نوع دیگری از معصوم‌نما وجود دارد که توجه به او به‌طور عمده معطوف به حفظ خودانگاره قدیس است. او تقدس را به‌عنوان ترفندی در زندگی به‌کار می‌برد و با معصوم‌نمایی از دیگران بهره‌برداری می‌کند. به‌هرحال، مسئله اصلی تدوام اطمینان خاطر شخص از معصومیت فرشته‌گونه خویش است. متوجه شده‌ام که خوبی چنین افرادی همیشه آن‌قدر زیاد است که نمی‌تواند حقیقی باشد.»

¹ Kierkegaard

مدت نسبتاً زیادی درباره این گفته فکر کرده‌ام. این هم یکی دیگر: «نیات خیلی خیلی خوب اغلب به رفتارهای خیلی خیلی بد می‌انجامند.» نظر شما در این باره چیست؟ «برخی از معصومین روان‌نژندِ بیش از حد خوب، مایوس از نتیجه حماقت‌شان، به روان‌درمانی کشیده می‌شوند. این هم مشاهده من: بیشتر آن‌هایی که نمی‌توانند به خودشان کمک کنند، درباره کمک دیگران خیلی حرف می‌زنند؛ شاید برای آن‌که به کمک نیاز دارند. به دیگران یاری کنید تا به خودشان کمک کنند و در نتیجه دیگر به یاری شما نیاز نداشته باشند.

مردم درک نمی‌کنند معنویت حقیقی چیست. آن‌ها معنویت را با اعتقاد، اعتقاد کور، اشتباه می‌گیرند؛ من طرفدار آزادی معنوی هستم.

شخصی که فکر می‌کند کمک کردن به دیگران (اشاعه دائماً) و خدمت کردن به بشر (یا نجات دادن بشر) مهم‌ترین کار زندگی‌اش است، نمی‌داند واقعا چه چیزی مهم و والاست. مهم‌ترین کاری که یک انسان هوشمند می‌تواند انجام دهد، این است که با صداقت، با تمامی وجود، با شور و شوق زندگی کند و برای درک عمیق‌تری از طبیعت راستین خود، بکوشد. کمک کردن باید در مرحله دوم قرار داشته باشد.

یک چیز برای من روشن شده است: ناخودآگاه در جست‌وجوی شیوه‌ای از زندگی بودم که برای هر انسان هوشمندی قابل قبول، از هر نقطه نظری، منطقی و در ضمن برای همه مفید و عملی باشد. برای درک افکار دیگران بیش از حد نگران یا بهتر بگویم احترام قائل هستم. اکنون می‌فهمم که این مهم نیست؛ مجبور نیستم برای هر کاری که انجام می‌دهم، توضیح بدهم.

حتی پیش تر هم، کاری را که می‌خواستم انجام می‌دادم اما سعی می‌کردم آن‌را طوری توجیه کنم که برای دیگران منطقی به نظر برسد و اکنون می‌بینم که زندگی خصوصی من ربطی به دیگران ندارد. چنان زندگی می‌کنم (و خواهم کرد) که برای من رضایت‌بخش باشد، نه آن‌طور که دیگران می‌خواهند.

نمی‌خواهم دیگر با هیچ سازمانی ارتباط داشته باشم. پرحرفی‌های خیلی زیاد، دعوای بی‌هوده، رقابت و افترا زدن؛ دوست دارم فراتر از همه این چیزها باشم. مطمئن هستم که اهل سازمان نیستم. به هر حال دلم نمی‌خواهد که سازمانی باشم، اما تا آن‌جا که می‌توانم به هر کسی که به نزد من بیاید، کمک می‌کنم.

این عادت را دارم که خودم را با بشریت یکی بدانم، هر چیزی که مسئله بشر باشد، مورد توجه من است. نمی‌دانم این خوب است یا بد، اما به این ترتیب، خیلی آموخته‌ام. اکنون، می‌بینم که این چه بار سنگینی است. چرا باید سعی کنم همه مسایل را حل کنم؟ (از نظر ذهنی عادت به حل مسئله دارم). مگر من که هستم که بخواهم همه مسایل را حل کنم؟ من نمی‌توانم مسایل شخص دیگری را حل کنم؛ خودم به اندازه کافی مسئله دارم. بعضی‌ها فکر می‌کنند من هیچ مسئله‌ای ندارم. درست است، مسایل من شبیه آن‌ها نیست، اما به هر حال من هم مسایل خودم را دارم. به شدت تلاش می‌کنم تا پاسخ‌های مسایل خودم را بیابم؛ مسایلی که بیشتر مردم درباره آن‌ها فکر نمی‌کنند. پاسخ‌هایی که بیشتر مردم را راضی می‌کند برای من رضایت‌بخش نیستند. برای بیشتر مردم، پاسخ همه پرسش‌ها در کتاب‌ها وجود دارند؛ اما برای من این‌طور نیست.

قصری پوشالی

بر باد می‌رود.

چه سخت است رها کردن رویاها (سایادو جُتیکا)

مسایلی کوچک ذهن را مشغول (گرفتار) نگه می‌دارد.

من خیلی چیزها دارم که بیشتر مردم خواهان آن‌ها هستند. هر وقت چیزی می‌خواستم، فکر می‌کردم زندگی‌ام با آن پرمعنا تر می‌شود. اما وقتی آن‌چه می‌خواستم، به دست می‌آوردم، متوجه می‌شدم که بی‌معنا بود، فقط یک سکوی پرتاب دیگر؛ مورد دیگری برای رها کردن. هر رها کردنی با نوعی بیداری همراه است، تا آن‌که دیگر چیزی برای رها کردن باقی نماند.

کارهایی که کرده‌ام و می‌کنم به نظر خودم بسیار مهم می‌آید، اما به نظر نمی‌رسد برای هیچ فرد دیگری کوچک‌ترین اهمیتی داشته باشد. پس از مرگم، فراموش خواهم شد. اهمیتی ندارد. برای من مهم‌ترین نکته آن است که یک زندگی رضایت‌بخش و پرمعنا داشته باشم، پرمعنا برای من.

ستایش و سرزنش برایم چندان مهم نیست؛ آن‌ها اغلب واقع‌بینانه نیستند.

اکنون چیزهای زیادی اهمیت، تاثیر، نفوذ و جذابیت‌شان را برایم از دست داده‌اند؛ برای نمونه سیاست، پیشرفت در علم و فن‌آوری.

حیرت‌انگیز است. مردم چه اعتقاداتی دارند. به نظرم مردم نمی‌توانند بدون اعتقاد داشتن به چیزی زندگی کنند. نمی‌دانم زندگی‌ام بدون هیچ توقع (آرزو) یا اعتقادی چگونه خواهد بود. می‌توانید این را تصور کنید؟

گرفتار، گرفتار، گرفتار. بدون ضرورت. چه احمقانه، چه بی‌معنا.

چه حیف است آن کاری را که واقعا برای تان بامعناست، انجام ندهید و آن کاری را بکنید که از شما انتظار می‌رود. آیا می‌دانید چه کاری واقعا برای تان بامعنا و رضایت‌بخش است؟

برای من خوشحال بودن کافی نیست. دوست دارم همه چیز را به طور عمیق درک کنم. درک کردن نه فقط از طریق فکر کردن، بلکه از طریق زندگی کردن؛ زندگی کردن واقعی نه آرمانی.

اگر چه از نظر ظاهری از خیلی سنت‌های مرسوم پیروی می‌کنم - مجبورم - از نظر ذهنی زندگی منحصر به فردی دارم.

این مفسر ذهنی هوشمند خیلی مزاحم است - مانند خاری در چشم - و درباره هر چیزی ابراز عقیده می‌کند.

شما می‌خواهید مردم چه بیاموزند؟ می‌خواهید چه باشند؟ چگونه می‌خواهید این کار را انجام دهید؟

اما، خودتان چگونه زندگی‌ای دارید؟

مشغول خواندن پی‌نوشت غیرعلمی پایانی^۱ اثر کی‌یرکه‌گارد هستم. از خواندن آن لذت می‌برم، که تعجب‌آور است. از سبک او بسیار خوشم می‌آید. یکی دیگر از کتاب‌هایش به نام تهوع تا سرحد مرگ^۲ را هم دارم، که سرسری خوانده‌ام. دوباره آن‌را خواهم خواند. آیا کتاب خوبی درباره فلسفه هستی‌شناختی می‌شناسید؟
میل دارم قطعه‌ای از پی‌نوشت غیرعلمی پایانی را برای‌تان نقل کنم.

«پس بگذارید به پیش برویم، اما همدیگر را فریب ندهیم. من یوهان چیماکوس^۳ - او در کتاب‌هایش این نام مستعار را به کار می‌برد - یک انسان هستم، نه کمتر و نه بیشتر؛ و فرض من بر این است که هر کسی که افتخار مصاحبتش را داشته باشم،

¹ Concluding Unscientific Postscript

² Sickness into Death

³ johannes chimacus

نیز انسان است. اگر او خود را به انتزاع یک فلسفه نظری محض، یک تفکر نظری محض بیندارد، باید از تلاش برای صحبت کردن با او دست بکشم؛ چرا که در این حالت او بی‌درنگ از برابر چشمان من و دیدرس دون پایه تمامی موجودات فانی ناپدید می‌شود.» (کی‌یرکه‌گارد)

بسیار خوب بیان شده است! من هم درست همین احساس را درباره خودم و دیگران دارم. من فقط یک انسان هستم، نه بیشتر و نه کمتر؛ و دوست دارم با یک انسان به گفت‌وگو پردازم.

وقتی با شخصی صحبت می‌کنم که نقش بازی می‌کند، احساس اغتشاش شدید می‌کنم. (ها! ها! یک لغت بزرگ در کتاب لغات مترادف پیدا کرده‌ام، به زبان ساده یعنی گیج می‌شوم.)

خود را چیزی نامیدن، یک راهب یا گورو یا یک فیلسوف، بسیار محدود کننده، بازدارنده، دست و پا گیر و الزام آور است.

«تو را به همه بدی‌ها قادر می‌دانم؛ در نتیجه از تو خوبی می‌خواهم.» (نیچه)

مردم دوست دارند خیالبافی کنند؛ آن‌ها هوشیاری - هوشیار بودن به اکنون - را نمی‌خواهند؛ زیرا در حال، موردی برای خیالبافی وجود ندارد.

اکنون مهم‌ترین کار برای من آن است که ذهنم را بارها و بارها بررسی کنم و خودم را گول نزنم. وقتی به چیزی معتقد نیستم، برایم مهم‌تر است که به روشنی بینم به آن اعتقاد ندارم، تا این که سعی کنم به آن معتقد شوم.

ای کاش شوخ طبعی مارک تواین^۱، یا دست کم شما را داشتم. انسان نمی تواند بدون شوخ طبعی دوام بیاورد (نمی تواند خودش را از دیوانه شدن نجات دهد). من زیادی درباره بشر جدی هستم. آیا انسان ها می توانند درست فکر کنند؟

داستانی برای تان تعریف می کنم. دیروز راهبی به دیدار من آمد. او سی و نه سال دارد. مدت هاست که او را می شناسم. او به من گفت که آرزو دارد یک بودا شود. نه فقط این، بلکه او گفت مطمئن است که یک بودا خواهد شد. وقتی حرف او را جدی نگرفتم و گفتم: «هیچ کس نمی تواند از این بابت مطمئن باشد»، خیلی ناراحت شد و دو ساعت دیگر صحبت کرد تا مرا قانع کند. او همه جا به همه گفته که یک بودا خواهد شد. چنین خودبزرگ بینی هایی در برمه کم نیست. ها! ها! خندیدن بهتر از ناراحت شدن است. برای من دشوار است که به چنین گفتگوهای ادامه بدهم. ای کاش می توانستم مانند «ت.پ.س^۲» بگویم: «راستی؟»

از آن جا که چیزهای فراوانی اهمیت شان را برای من از دست داده اند، چیزهایی که هیچ کس نمی تواند به طور قطع کشف کند که حقیقت دارند یا نه، می بینم که روز به روز مطالب کمتری برای گفت و شنود دارم. روز به روز تجربه های لحظه حال برایم مهم تر می شوند. بدون آن که سعی کنم دستاوردی داشته باشم، قادرم چیزها را بسیار ساده و روشن ببینم. اکنون به رویدادهایی که برای من پیش می آیند، بیشتر علاقه دارم.

¹ Mark Twin

² T.P.S

چه بخواهم چه نخواهم، پدیده همین لحظه تنها چیزی است که دارم و در نتیجه برایم مهم تر است. بدون حواس پرتی زیاد، می توانم چیزها را به سادگی مشاهده کنم.

«شخص باید این کج سلیقه‌گی را که می خواهد با افراد زیادی هم عقیده باشد، دور بریزد.» (نیچه)

فکر می کنم مهم ترین کار شخص (من) این است که خود را خوب درک کند. درک عمیق - نه فقط فلسفی - هر چیزی که در زندگی رخ می دهد؛ وقتی حرف می زنم یا کاری می کنم انگیزه و نگرش خودم را بسیار روشن می بینم؛ احساسم را درباره چیزی که شنیده ام، دیده ام و غیره بدون هیچ تحریفی درک کنم (واکنش حقیقی ذهنم)؛ گول کسی را نخورم یا خودم را گول نزنم؛ دنباله رو کسی نشوم؛ هیچ آرمانی را به صرف این که به کلام زیباست، نپذیرم، بلکه خودم بسنجم که آیا این آرمان طبیعی و امکان پذیر است یا نه و پیامدهایش چیست؛ توانایی خودم را بشناسم و آن گاه کاری را به عهده بگیرم. وقتی همه این چیزها برایم خوب روشن بشوند، آن وقت می توانم به فکر کمک کردن به دیگران بیافتم. وگرنه خودم و همین طور دیگران را تحت عنوان یاری کردن به دیگران، فریب خواهم داد. یاری کردن به دیگران می تواند به بزرگ کردن خود تبدیل شود. من این خودبزرگ کردن را در همه جا می بینم. برای همین است که دوباره در این مورد صحبت کردم. مرا ببخشید که حرف هایم را تکرار کردم.

«مسئله ای که روشن بشود، دیگر مورد توجه ما نیست.» اگر گفتید چه کسی این جمله را گفته است؟ (نیچه)

داستانی درباره یک مار برای تان تعریف می‌کنم. یکی بود، یکی نبود، یک ماری بود. یک روز زنبوری آمد و روی سر مار نشست و آن را رها نکرد. مار سعی کرد خودش را از دست زنبور خلاص کند؛ اما نتوانست. آن وقت مار دید یک گاو با بار سنگینی می‌آید. مار به زنبور گفت: «حالا نشونت می‌دم» و رفت وسط جاده خوابید و سرش را درست سر راه چرخ گاری گذاشت. چرخ روی سر مار چرخید و زنبور را کشت. مار واقعا در تنبیه کردن زنبور موفق بود. می‌بینید مار چه قدر باهوش بود؟ از این نوع آدم‌های باهوش در دنیا زیاد هستند.

مردم خیلی زیاد تغییر نمی‌کنند. تغییر و تحول فقط از طریق مراقبه ممکن است. حتی با مراقبه هم، مدتی طول می‌کشد. هوشیاری عمیقی برای دیدن آنا تا (بدون منیت بودن) لازم است و این کار دشواری است. برای همین من انتظار زیادی ندارم.

مطالبی که درباره بانکوک نوشتید، واقعا تکان‌دهنده است. آیا روزی برمه (رانگون) مانند آن خواهد شد؟ این بهایی است که باید برای مدرن شدن پردازیم. ترجیح می‌دهم در کوهستان زندگی کنم، غذای ساده بخورم، در کلبه‌ای ساده زندگی کنم، هوای پاک تنفس کنم، سر فرصت کارهایم را انجام دهم، نگران پول و مقام نباشم، نه وسط هفته و آخر هفته‌ای داشته باشم و نه هیچ تجملی.

به اندازه‌ای تحسین، احترام و عشق می‌خواهیم که مدام درباره راه‌های به‌دست آوردن آن‌ها فکر می‌کنیم. به این ترتیب برای مواردی که برای ما از همه با ارزش‌ترند، زندگی نمی‌کنیم، بلکه مطابق با ارزش دیگران روزها را می‌گذرانیم. بسیار مهم است که متوجه شویم چه چیزی برای ما از همه با ارزش‌تر است و مطابق با آن زندگی کنیم.

بعضی‌ها فکر می‌کنند زندگی کردن در «بی»^۱ باید مانند دوالوکا^۲ (بهشت) باشد؛ در آن‌جا می‌توانید از همه لذات حسی و تجملات بهره‌مند شوید. چه دشوار است درک این نکته که لذات حسی و تجملات مانند رویاها تهی هستند.

میل دارم دوستی داشته باشم که سفت و سخت، کورکورانه و بدون قدرت تشخیص از یک‌سری قاعده و فرمول پیروی نکند؛ کسی که تیزبین و هوشیار است؛ هوشمندانه و خردمندانه زندگی می‌کند؛ با گذشت زمان می‌آموزد و رشد می‌کند؛ کسی که انعطاف‌پذیر است، یعنی شرایط را درک و بر طبق آن عمل می‌کند؛ دوست دارد حتی ساده‌ترین حقیقت را که خردمندترین شخص تاریخ آن را درس داده است، خود کشف کند؛ می‌کوشد تا خود مسایل را درک کند؛ انسانی که زنده است، نه بی‌شور و شوق؛ کسی که از تنها ایستادن نمی‌هراسد.

شهرت چه مسخره است – چه تهی و آزار دهنده.

وقتی از بعضی دوستان حرف‌هایی را که مردم درباره من می‌زنند، می‌شنوم، نمی‌دانم بخندم یا ناراحت شوم. مردم چه داستان‌های احمقانه و خنده‌داری می‌سازند. مردم نادان و دیوانه هستند؛ هیچ شکی در این باره نیست. آن‌ها می‌خواهند گول بخورند، پس خودشان را گول می‌زنند. می‌دانم که در اصل انسان‌های خوب و ساده‌ای هستند، اما نمی‌خواهند حقیقت را باور کنند و آماده‌اند تا بی‌درنگ داستان‌های عجیب و غریب را بپذیرند. چرا مردم این همه برای باور کردن داستان‌های عجیب و غریب آمادگی دارند؟ با این کار چه به دست می‌آورند؟

^۱ B

^۲ devaloka

از خواندن «توهم فن آوری»^۱ لذت بردم. بودا می‌گوید: «ما نایا هتو»^۲، یعنی «هیچ عقیده‌ای را به صرف این که مطابق با نظام (فلسفه) است، باور نکنید.» فن آوری یا نظام، گمراه کننده است؛ فن آوری‌ها و نظام‌ها ساخته ذهن بشر هستند. طبیعت در هیچ نظامی به طور درست نمی‌گنجد. می‌دانم از فلسفه غرب ناامید شده‌اید، من هم از آن راضی نیستم، اما فکر می‌کنم می‌توانم از آن یاد بگیرم. بیشتر فلسفه‌های هستی‌شناختی بسیار یاس‌آور هستند. آن‌ها به شما می‌گویند که زندگی چه قدر بد است، اما نمی‌توانند به شما بگویند که چگونه با آرامش زندگی کنید. بیشتر فیلسوف‌ها فقط اهل امور ذهنی هستند؛ آن‌ها حرفت‌اند. فقط فکر می‌کنند، حتی خوشبخت نیستند و خیلی از آن‌ها دیوانه شده‌اند. بیشتر مردم خیلی فکر نمی‌کنند و فلسفه نمی‌خوانند ولی از بیشتر فیلسوف‌ها خوشبخت‌ترند. هرچه بیشتر این فلسفه‌ها را می‌خوانم، بیشتر به ارزش آموزش‌های بودا که خیلی عملی و بامعنا هستند، پی‌می‌برم.

متّا (مهر و محبت)، کارونا (همدلی)، مودیتا (شادی پرمهر)، و اوپگّا (تعادل فکری)، سیلا (اخلاقیات)، سمادی (تمرکز)، ساتی (هوشیاری) و پانیا (خرد)؛ این چیزها در زندگی واقعا مهم و معنادارند. و اگر شخص آن‌ها را در خود پرورش دهد، به راستی زندگی‌اش دگرگون می‌شود.

علم و فلسفه از راه‌های گوناگون به خیلی از افراد کمک می‌کنند تا ذهن‌شان را از تعصب رها سازند. این مثبت‌ترین نکته آن‌هاست، اما در عین حال خلایی در ذهنش ایجاد و او را با احساس پوچی، یاس و گم‌گشتگی رها می‌کنند. اما آیا می‌توانیم

¹ The Illusion of Technique

² Mā naya hetu

واقعا علم و فلسفه را مقصر بشماریم؟ علم و فلسفه به من کمک کردند تا ذهنم را از اعتقاد به دین پدر و مادرم آزاد کنم، اگر چه با این کار در برزخ رها شدم. اکنون این مسئولیت من است که به زندگی ام معنا ببخشم.

خواندن فلسفه هستی شناختی تا حدودی به من کمک می کند تا غربی ها و مسایل آن ها، شیوه تفکرشان، کمبودی که در طرز تفکرشان است و راه و روش آن ها در حل مسایل را درک کنم. آیا آموزش بودا می تواند برای شان مفید باشد؟ چگونه؟ درک دیگران برای درک خود مهم است.

این جهان دیوانه است؛ مطلقا بی معنی، تقلبی و نمایشی؛ یک نمایش متکبرانه. احماق ها در دامش گرفتار می شوند. شکوه واهی. دارایی توهمی.

مردم می گویند: «شما انسان خوبی هستید، خردمند و شاد.» ای کاش گفته آن ها حقیقت داشت.

«بخش عمده ای از ارتباطات دائمی من فروپاشیده اند؛ تا حدودی به دلیل آسان گیری ام و تا حدودی هم به این دلیل که از قالب ها و نهادهای متعارف بسیار مایوس شده ام.» دوست عزیزم این را خیلی خوب می توانم بفهمم. وضعیت من هم چندان تفاوتی ندارد. به نظر من هر چه بیشتر بدانید، از لحاظ فکری تنهاتر می شوید. خوب، به هر حال دیگر در این باره خیلی ناراحت نیستم، اگر چه هنوز در آرزوی یک ارتباط باز و رها از قضاوت هستم. سعی می کنم یاد بگیرم. با احساس تنهایی زندگی کنم. مجبورم. فکر می کنم همه به شدت تنها هستند. بعضی ها حساس ترند و در نتیجه تنهایی را بیشتر احساس می کنند.

در ذهنم خیلی احساس آزادی می‌کنم و تنها راهنمایم افکار مطلوب و نامطلوب است. افکار نامطلوب دردناک هستند و درضمن منشا درد هم می‌باشند، درحالی که افکار مطلوب آرام‌بخش هستند.

«... هیچ وسیله‌ای باقی نمانده است.» آیا به وسیله‌ای نیاز داریم؟ فکر می‌کنم اگر هوشیاری را به‌طور کامل و در همه زمینه‌های زندگی مان تمرین نمایم، کافی باشد. می‌خواهم از لحاظ ذهنی آزاد زندگی کنم. ممکن است از «نظر دیگران» به هیچ دستاورد مهمی نرسم، اما از نظر من اشکالی ندارد. در درون نوعی آزادی را احساس می‌کنم که پیش‌تر احساس نکرده بودم. منظورم از این، هیچ مرحله‌ای از روشن‌بینی در چارچوب رسمی نیست.

دوست عزیزم، اگر آزاد و رها و خردمند باشید می‌توانید زندگی آرامی داشته باشید. چرا آن‌قدر نگران دیگران هستید؟ آیا فکر می‌کنید شما مسئول بقیه هستید؟ ارزش ندارد که درباره هیچ چیزی ناراحت شوید. منظورم این نیست که من همواره خوشحال هستم، اما می‌توانم بینم که وقتی یک منیت بزرگ از چیزی هویت می‌گیرد، ناراحتی هم در پی است.

باز هم کلمات شما: «فکر می‌کنم منظورم این است که هنوز باید در ذهن خود، این مسئله مهم را حل کنم که عمل کردن به داما در این‌جا، در غرب، چه شکل متعادلی می‌تواند به خود بگیرد که هم اصیل باشد و هم نیازهای عجیب مادی این فرهنگ را دربر بگیرد.» این مسئله مهمی است. ابتدا خودتان به این پرسش پاسخ بدهید.

فکر می‌کنم نخستین و مهم‌ترین چیزی که شخص می‌تواند در مراقبه خود ببیند، این حقیقت است که افکار نامطلوب، انسان را غمگین می‌کنند. هدف این نیست که برای غلبه بر آن‌ها بکوشد، بلکه فقط به سادگی و روشنی این افکار را ببیند.

مردم چه می‌خواهند؟ آن‌ها در پی خوشبختی‌اند و رنج نمی‌خواهند. پس ببینید چه چیزی شما را ناراحت می‌کند. مردم نمی‌بینند که این افکار ناسالم است که آن‌ها را غمگین می‌کند؛ برای بیشتر مردم پذیرفتن این نکته دشوار است. آن‌ها فکر می‌کنند لذات حسی و همه چیزهایی که می‌خواهند، می‌تواند آن‌ها را خوشبخت کند. اگر در درون شاد هستید، برای خوشبختی به چیزهای زیادی نیاز ندارید.

«به غیر از آرمان زهدپرستی، زندگی بشر، حیوان‌گونه و بی‌معنی بوده است.»

«معنوی‌ترین افراد، قوی‌ترین افراد هستند.» (نیچه)

«حتی فقط یک سازش کوچک بر طبق سلیقه و عقاید عامه مردم، می‌تواند به آن

منجر شود که یک اندیشمند، اصالت روشنفکری خود را از دست بدهد.» (نیچه)

«توانمندی بزرگ، از طریق خویشتن‌داری بزرگ، خود را آشکار می‌کند.» (نیچه)

«هر آن‌که نمی‌داند،

چگونه خویشتن خویش را در اختیار گیرد،

ترجیح می‌دهد تا از سر خودپسندی

اراده همسایه‌اش را در اختیار گیرد.» (گوته)

زیباترین رویای شما چیست؟

آه! رویاهای زیبا! آن‌ها مرا شاد کردند؛ آن‌ها مرا تقویت کردند؛ در جوانی برایم مفید بودند، اما اکنون می‌دانم که آن‌ها رویایی بیش نیستند. بعضی وقت‌ها آرزو می‌کنم بتوانم دوباره رویاپرداز شوم. چه شعف جاهلانه‌ای! اما نه این امکان ندارد.

باید در زیر آفتاب ظهر به تنهایی از این کوه بالا بروم. آرزوی یک یار را دارم، اما افسوس که نتوانستم کسی را پیدا کنم. باید ذهن و بدنم را قوی‌تر کنم تا بتوانم به تنهایی تا نوک کوه بالا بروم.

می‌دانم تنهایی چه معنایی دارد. خودم را برای آن آماده می‌کنم. این تقدیر من است. تنهایی شیرین‌ شیرین است.

عزیزترین دوستم، با خودتان ارتباط عمیق پیدا کنید.

گرچه کمتر به تدریس تمایل دارم، اما هنوز به گفت‌وگو با افراد هوشمند و خالی از تعصب علاقه‌مندم. از همه بدتر گوش دادن به فردی است که حرف زدنش مانند موعظه کردن است؛ درست مثل این که همه چیز را می‌داند.

اگر داستان‌تان را بنویسید، آن را می‌خوانم. شخصی که کارزار آرمان‌های متضاد است؛ یک بودایی یهودی آمریکایی. شخصی که زیاد می‌داند و نمی‌داند با زندگی‌اش چه کند. فردی که مسخره‌بازی (شوخی) جهان را می‌بیند و نمی‌تواند هیچ چیزی از جمله خودش را که مسئله مهمی برایش شده، جدی بگیرد. (وضعیت من هم همین‌طور است، اما من خیلی بیشتر به ذهنم آگاه هستم.)

«آن‌ها به جای قدردانی از محبت شما، فکر می‌کنند، بی‌ارزش، نادان و قابل بهره‌برداری هستید و شروع به سوء استفاده از شما می‌کنند. چرا؟» برای آن‌ها که آن‌ها هیچ احترامی به سایرین نمی‌گذارند. آن‌ها یاد نگرفته‌اند با مردم رابطه خوبی داشته باشند. شاید هیچ‌وقت با آن‌ها محترمانه رفتار نشده است. ما این چیزها را از تجربه‌های مان می‌آموزیم نه از کتاب‌ها؛ شاید آن‌ها با افراد، پدر و مادر یا همسری زندگی کرده‌اند که از همدیگر بهره‌برداری می‌کردند.

یافتن شخصی که از دیگران بهره‌برداری نمی‌کند، بسیار دشوار است. ما از دیگران سوءاستفاده می‌کنیم، چون به آن‌ها احترام نمی‌گذاریم و اعتماد نداریم. اگر به همدیگر احترام بگذاریم و اعتماد داشته باشیم، همدیگر را مورد بهره‌برداری قرار نمی‌دهیم. بهره‌برداری علامت ضعف و عدم بلوغ است.

زندگی پر رمز و راز است.

آنانی که نمی‌توانند زندگی را احساس کنند،

هیچ شادی و شگفتی‌ای نخواهند یافت

آنانی که می‌کوشند تا علت زندگی را توضیح دهند،

مغرورند و هیچ‌گاه موفق نخواهند شد.

ترجیح می‌دهم که یک عارف باشم تا دانشمند.

بعضی از عارف‌ها، دانشمند نیز هستند. (سایادو جُتیکا)

فریب‌کاری (خودفریبی) هیچ‌گاه به رشد یا بصیرت نمی‌انجامد. اگر می‌خواهید حقیقت را ببینید، ابتدا به صداقت و شجاعت نیاز دارید.

ما بخشی فرشته و بخشی شیطان هستیم. اگر شیطان را نفی کنیم، از درون تاریکی ما را تسخیر می‌کند؛ شیطان را بیرون و به روشنایی روز آورید.

خیال‌پردازی، مایا(توهم) و تلقین به خود، زندگی را حتی تهی‌تر می‌کند.

«انواع و اقسام وابستگی‌ها وجود دارد که در جامعه ما - با این همه افراد مضطرب، تنها و تهی - عشق وانمود می‌شوند. آن‌ها به شکل‌های گوناگون کمک متقابل یا ارضای خواسته‌های متقابل - که اگر به همین نام خوانده شوند و نه عشق، خیلی هم درست و به جا هستند - در انواع و اقسام روابط خصوصی معامله‌گونه تا آزارطلبی پرازیتی صرف، وجود دارند. چندان نادر نیست که دو نفر

که به تنهایی احساس پوچی و انزوا می‌کنند، با همدیگر ارتباط برقرار کنند تا در نوعی معامله ضمنی، همدیگر را از رنج تنهایی نجات دهند.» (رولو می)

«مسئله غم‌انگیز، مسئله دیدن واقعیت و حقیقت خود است.»

«وقتی به مانع برمی‌خورید، درواقع این نگرش شماست که به هم می‌ریزد.»

(مایستر اکهارت)^۱

وقتی دلیلی برای زندگی کردن ندارید، یعنی برای هیچ چیزی در زندگی ارزش قایل نمی‌شوید، هیچ معیار تشخیصی ندارید. تمامی آرمان‌هایی که برای‌شان ارزش قایل بودید، عاریه‌ای بوده‌اند. در اوقاتی این چنین، موقعیت متزلزلی خواهید داشت.

«... شخص به هیچ رو نمی‌تواند هیچ معیار تشخیص بیرونی را به کار ببرد.»

«اگر چه کار دشواری است، اما باید خودمان و جامعه‌ای را که در آن هستیم بپذیریم، و از طریق درک عمیق‌تر خودمان و نیز رویارویی شجاعانه با وضعیت تاریخی‌مان، معیار اخلاقی‌مان را بیابیم.»

«و سازنده‌ترین موقعیت برای شروع یادگیری مهر ورزیدن، مشاهده مهر نورزیدن است.» (رولو می)

بخشیدن، درک کردن است.

بخشیدن، آزاد بودن است.

وقتی نمی‌توانید کسی را ببخشید،

در اسارت هستید.

وقتی آناتا را ببینید،

¹ Meister Eckhart

چه کسی وجود دارد که ببخشد؟ (سایادو او جُتیکا)

این هم چند گزیده که به نظر من تفکر برانگیز است:

«اکنون بسیاری با این گرایش روانی آشنا هستند که: اغلب سرکوب هر نگرش یا احساسی موجب می‌شود شخص نگرش یا رفتار متضادی را ظاهر سازد و به این ترتیب تعادل برقرار کند. برای مثال، اغلب می‌بینید که در برابر شخصی که از او خوش‌تان نمی‌آید، رفتار بسیار مودبانه‌ای دارید.»

«علاوه بر این، اگر با نفرت یا آزدگی خود آشکارا روبه‌رو نشویم، دیر یا زود تبدیل به مفهومی می‌شود که به هیچ‌رو برای هیچ‌کس مفید نیست، یعنی دلسوزی به حال خود. آه و ناله و دلسوزی به حال خود، شکل انباشته شده تنفر و آزدگی است.»

«... هیچ‌کس نمی‌تواند به عشق یا اخلاقیات یا آزادی حقیقی دست پیدا کند مگر آن‌که صادقانه و بی‌پرده با نفرت خود روبه‌رو شود و بر آن کار کند.»
«آزادی با شورش یکی نیست.»

«آزادی به معنای باز بودن و آمادگی برای رشد یافتن است؛ آزادی یعنی انعطاف پذیر بودن، آمادگی تغییر یافتن به خاطر ارزش‌های انسانی والاتر.»
«... انسان همواره در یک جهان اجتماعی زندگی می‌کند و آن جهان، سلامت روانی او را شکل می‌دهد.»

«بنابراین، جامعه خوب، جامعه‌ای است که بیشترین آزادی را به مردم خود می‌دهد - آزادی نه به مفهوم منفی و دفاعی، بلکه به مفهوم مثبت و به عنوان فرصتی برای درک ارزش‌های والاتر انسانی.»

«آزادی، امکان نقش داشتن در رشد و تکامل خویش است. آزادی، امکان ما در شکل دادن خویش است.»

«... هر چه شخص خودآگاهی کمتری داشته باشد، کمتر آزاد است.»

«آگاهی بیشتر یعنی انتخاب بیشتر و در نتیجه، آزادی بیشتر.»

«آزادی از طریق انطباق زندگی با واقعیات نشان داده می‌شود.»

«بعید است که شخصی که مسئولانه تدرست بودن را انتخاب نمی‌کند، بتواند واقعا به تدرستی برسد.»

«بنابراین، آزادی فقط به معنای بله یا نه گفتن به تصمیم خاصی نیست؛ آزادی

قدرت شکل دادن و ایجاد خودمان است.»

«آزادی به این معنا نیست که در انزوا زندگی کنیم. آزادی به این معناست که وقتی فردی قادر است با انزوای خود روبه‌رو شود، می‌تواند آگاهانه انتخاب کند که در چارچوب روابط خود با دنیا و به خصوص دنیای اطرافیانش، مسئولانه عمل کند.»

«شخص باید خود، انتخاب‌های اصلی‌اش را برگزیند.»

«نشانه انسان بالغ آن است که زندگی چنین شخصی پیرامون اهدافی که خود تعیین کرده، شکل گرفته است؛ او می‌داند چه می‌خواهد...»

«باورها و سنت‌هایی که در جامعه از نسلی به نسل بعد منتقل می‌شوند، به تدریج به قالب‌های بی‌جانی تبدیل می‌شوند که شور و شوق فردی را سرکوب می‌نمایند.»

«بنابراین، مسئله اصلی این است که تشخیص دهیم چه مواردی در اخلاقیات مفید است و ایجاد امنیتی می‌کند که موجب افزایش عزت نفس، مسئولیت و آزادی می‌شود نه موجب کاهش آن‌ها. بنابراین، شخصی که در عصر ما در جست‌وجوی

ارزش‌هایی است که زندگی‌اش را بر طبق آن‌ها شکل دهد، باید با این واقعیت روبه‌رو شود که هیچ‌راه‌گریز آسان و راحتی وجود ندارد.»

«... به عبارت دقیق‌تر، آیا بین نیاز یکایک انسان‌ها برای تلاش در جهت گسترش آگاهی، بلوغ، آزادی و مسئولیت شخصی با تمایل آن‌ها به کودک باقی‌ماندن و چسبیدن به حمایت والدین یا جایگزین والدین، تضاد نیست؟ (پیام این است: بزرگ شوید!)»

«آیا دین داده شده به هر فرد به این کار می‌آید که اراده او را در هم شکنند و او را در مرحله کودکی رشد نگاه دارد و او را قادر سازد تا از نگرانی آزادی و مسئولیت شخصی دور بماند؟ یا برای آن است که به او شالوده‌ای برای معنا بدهد و در نتیجه، شرافت و ارزش او را تایید نماید و به این ترتیب اساس پذیرش شجاعانه محدودیت‌ها و نگرانی‌های متعارف را در او ایجاد کند و در ضمن به او کمک کند تا قدرت، مسئولیت و توانایی مهر ورزیدن به هم‌نوعان را در خود پرورش دهد؟» (رولو می)

«البته، مسئله گرفتار آمدن در چنگال قدرت شخص دیگری به واسطه نیاز کودکانه شخص به مراقبت، تشدید می‌شود.»

«به آن‌ها یاد داده شده است که خوشبختی و موفقیت، پیامد «خوب بودن»، آن‌ها خواهد بود و «خوب بودن» معمولاً معنای مطیع بودن را دربر دارد. اما اطاعت صرف، همان‌طور که در بالا اشاره شد، رشد آگاهی اخلاقی و نیروی درونی فرد را ضعیف می‌کند. وقتی شخص برای مدت طولانی مطیع شرایط بیرونی باشد، توانایی‌های راستین اخلاقی خود یعنی انتخاب مسئولانه را از دست می‌دهد. آن‌گاه،

هرچند عجیب به نظر می‌رسد، اما توانایی چنین شخصی در دست‌یابی به خوبی و نشاط همراه آن کاهش می‌یابد.»

«... شخصی که استقلال اخلاقی خود را واگذار می‌کند، به همان اندازه توان دست‌یابی به سعادت و شادمانی را واگذار کرده است. تعجبی ندارد که او احساس آزرده‌گی کند.»

«کاربردهای روان رنجورانه دینی، یک وجه مشترک دارند: آن‌ها ابزاری هستند که افراد به وسیله آن‌ها از اجبار به رویارویی با تنهایی و نگرانی می‌گریزند.»

«... انسان در اعماق وجودش اصولاً تنهاست... در نهایت هیچ راه‌گزینی از ضرورت تصمیم‌گیری به تنهایی، وجود ندارد.»

«... برنومیدی و نگرانی نمی‌توان غلبه کرد، مگر آن‌که شخص با حقیقت کامل و عریان آن‌ها روبه‌رو شود.»

«بلوغ و غلبه متعاقب بر تنهایی فقط در صورتی ممکن است که شخص ابتدا، تنهایی خود را با شجاعت بپذیرد.»

«کدام نگرانی مرا وادار می‌کند که آرزوی پناه گرفتن در بال‌های یک صاحب‌نظر را داشته باشم؛ و با این کار می‌کوشم از کدام یک از مسایل خود بگریزم؟»

«ما دین را بنا بر این فرض که زندگی با معنی است، تعریف می‌کنیم.»

«دین همان چیزی است که شخص غایت‌علاقه و دل‌مشغولی خود می‌انگارد.»

«... از نظر روانی، دین را باید به عنوان راهی برای درک بودن خود تلقی کرد.»

«... اما قصد ما تاکید بر این نکته است که تا خود فرد ارزش را تایید نکند و تا

انگیزه درونی و هوشیاری اخلاقی خود او به عنوان نقطه شروع قرار نگیرد، هیچ گفت‌وگویی درباره ارزش‌ها تاثیر چندانی نخواهد داشت.»

«عشقی که به عنوان دستمزد درخواست شود، اصلاً عشق نیست.»

«ما عشق را نه به تناسب خواسته‌ها، فداکاری‌ها و یا نیازهای‌مان، که بیشتر به نسبت ظرفیت‌مان برای مهرورزی‌دن دریافت می‌کنیم؛ و ظرفیت مهرورزی‌دن ما به نوبه خود بستگی به این دارد که چه ظرفیتی برای انسان بودن خود قائل هستیم.»

«به این دلیل حقیقت را نمی‌بینیم که شجاعت کافی نداریم.»

«وقتی فرد قادر باشد به این نیاز که دیگران مسئولیت او را به عهده بگیرند «نه» بگوید؛ به عبارت دیگر وقتی قادر باشد از کسی نخواهد که مواظب او باشد، وقتی شجاعت تنها ایستادن را داشته باشد، آنگاه می‌تواند به عنوان فردی مقتدر صحبت کند.»

«هرچه شخص بیشتر توانایی پیشبرد آگاهانه زندگی‌اش را داشته باشد، بیشتر می‌تواند زمان را برای منافع سازنده به کار گیرد. بنابراین، توانایی دیدن حقیقت، با بلوغ اخلاقی و عاطفی همراه است. وقتی فردی قادر است حقیقت را این‌گونه ببیند، به آن چه می‌گوید اعتماد پیدا می‌کند. بدین ترتیب او بنابر تجربه و ضرب‌آهنگ خویش اعتقاداتش را باور دارد، نه بنابر اصول انتزاعی یا مطالبی که به او گفته‌اند.»

«هرچه شخص کمتر خودآگاهی داشته باشد، بیشتر قربانی نگرانی، خشم و آزرده‌گی غیرمنطقی می‌شود؛ در حالی که خشم معمولاً مانع از آن می‌شود که ابزار شهودی ظریف‌تر خود را برای دیدن حقیقت به کار ببریم، نگرانی همواره مانع است.»

«همه عمر یک نوآموز بوده‌ام، اما رابطه و شناختم از حقیقت، از درون خود و به-وسیله به کار بردن تجربه مستقیم خود بوده است.»

«توانایی تبادل مهر عمیق یکی از بهترین معیارهایی است که برای تشخیص یک شخصیت بی‌نیاز داریم.»

«... مهم‌ترین نکته در شروع این است که عواطف را با نام‌های درست‌شان بخوانیم. و سازنده‌ترین موقعیت برای یادگیری مهرورزیدن آن است که بینیم چگونه مهر نمی‌ورزیم.»

«اما وقتی «عشق» به منظور غلبه کردن بر تنهایی به کار می‌رود، به بهای پوچی بیشتر یا خلا «تهی بودن» هر دو نفر، به هدف خود نائل می‌آید.»

«عشق، همان‌طور که گفتیم، معمولاً با وابستگی اشتباه می‌شود؛ اما در حقیقت، فقط به اندازه‌ای که می‌توانید مستقل باشید، می‌توانید مهر بورزید.»

[بیشتر این عبارات از «انسان در جستجوی خویشتن»^۱ اثر «رولو می» یا «آزادی یادگیری»^۲ اثر «کارل راجرز»^۳ نقل شده‌اند.]

¹ Man's Search for Himself

² Freedom to learn

³ Carl Rogers

فصل ۷

دوستی، رابطه و مهر و محبت

کلید قلب‌های مردم چیست؟ (تفاهم)
بالاترین چیز در زندگی، رابطه (دوستی) است.
اگر روابط حقیقی نباشند، زندگی نمی‌تواند حقیقی باشد.
رابطه مقدس است.
بهترین چیزی که می‌توانم به شما بدهم، دوستی‌ام است.
روابط خاستگاه بالاترین نشاط و بیشترین درد و رنج ذهنی هستند.
کیفیت زندگی ما تا حد زیادی به کیفیت روابطمان با اطرافیان بستگی دارد.
دوستان خوب داشتن، خوب است. زندگی بدون کالیانا می‌تاه^۱ (دوستان والا/
معنوی) بسیار یکنواخت می‌شود.
دوست داشتن چه نادر است.
دوست عزیزم، دوستان زیادی برایم باقی نمانده‌اند. در نتیجه، هر دوستی را که
هنوز دارم گرامی می‌شمارم.
داشتن دوست یکی از شگفت‌آورترین تجربه‌های زندگی است. پرورش درک
عمیق‌تر از خود و جهان نیز بسیار شگفت‌آور است. برای من، درک کردن،
رضایت‌بخش‌ترین مورد در زندگی است.

^۱ kalyana mittas

دوستی ما وابسته به زمان و مکان نیست.

دوستان جدید زیادی پیدا کرده‌ام که می‌توانیم همدیگر را درک کنیم؛ توقعی از آن‌ها ندارم؛ فقط ارتباط صمیمانه و جاری. بله، من نیز «خواسته عمیق‌تری برای یک دوست صادق» دارم.

در بیشتر موارد رابطه با مردم واقعا قابل اعتماد نیست. بیشتر روابط فقط بازی هستند. یک رابطه شرافتمندانه، باز، صادقانه، حقیقی، بدون سوء استفاده و سلطه جویی، رابطه‌ای که در آن اعتماد و احترام متقابل برقرار باشد و انتظارات غیر واقع‌بینانه جایی نداشته باشد - آیا چنین رابطه‌ای ممکن است؟

می‌خواهم از کتاب «آزادی یادگیری» اثر ک. راجرز قطعه‌ای را نقل کنم:

وانگهی، هیچ میل ندارم به خوانندگانم آموزش دهم یا شما را تحت تاثیر معلوماتم در این زمینه قرار دهم. هیچ میل ندارم به شما بگویم باید چگونه فکر، احساس یا عمل کنید. تنها راه‌حلی که به دست آورده‌ام این است که شاید بتوانم بخشی از خودم را، بخشی از تجربه‌ام با افراد، بخشی از آنچه این من در رابطه با دیگران بوده و احساس کرده را با شما در میان بگذارم.

تقریبا هیچ‌گاه ارتباط کاملی بین افراد برقرار نمی‌شود. احتمالا هرگز احساس نکرده‌اید که شخص دیگری شما را کاملا درک کرده است؛ من هم هیچ‌وقت چنین احساسی ندارم. با این وجود وقتی قادر می‌شوم، در لحظه خاصی، خودم را به‌طور کامل به شخص دیگری ابراز کنم، بسیار لذت می‌برم. آن چند لحظه‌ای که با شخص دیگری واقعا احساس نزدیکی کرده‌ام، با او کاملا در تماس بوده‌ام، برایم بسیار ارزشمند است.

فکر می‌کنم می‌دانم چرا گوش دادن به افراد برایم رضایت‌بخش است. وقتی واقعا بتوانم به شخصی گوش بدهم، با او در ارتباط قرار می‌گیرم. آن‌گاه زندگی‌ام غنی‌تر می‌شود. (ک.راجرز)

انسان برای رشد روانی خود نیاز به رابطه خوب دارد. رابطه خوب در زندگی شخص یک ضرورت است. شخص در یک رابطه خوب، یاد می‌گیرد و رشد می‌کند. بدون روابط خوب مانند آدم آهنی هستیم؛ با روابط بد شبیه به حیوانات درنده یا بدتر از آن می‌شویم. اشخاص روز به روز غیرانسانی‌تر می‌شوند، زیرا رابطه خوبی با همدیگر ندارند.

رابطه همچون خاکی است که از نظر روانی در آن رشد می‌کنیم. اگر جنس خاک خوب نباشد، خوب رشد نمی‌کنیم یا رشدمان متوقف می‌شود. اگر خاک خوب باشد، خوب رشد می‌کنیم و قوی و بالغ می‌شویم. بدون روابط خوب امکان بلوغ روانی حقیقی وجود ندارد. بنابراین به روابط خوبی نیاز داریم که از ارتباط صادقانه، نرم، جاری و بدون هیچ نوع ترسی برخوردار باشد. روابط بد مسموم هستند.

صداقت، باز بودن، درک، توجه، مهر و محبت و شکیبایی، بی‌تردید رابطه را باور می‌کنند. بیشتر روابط نتیجه بخش نیستند زیرا از جریان آزاد اطلاعات (باز بودن)، توجه صادقانه، احترام حقیقی برای دیگران و درک این نکته که همه ما انسان هستیم (هرکدام از ما نقص‌ها و محدودیت‌های خودمان را داریم) تهی‌اند. توقع بیش از حد از شخص دیگر نیز می‌تواند موجب ناامیدی و منجر به طرد کردن شود (با این فکر که این، آن چیزی نبود که انتظار داشتیم یا این، قابل قبول نیست).

با باز بودن، حساس بودن، صداقت، متّنا (مهر و محبت) و درک، رابطه خوبی شکل خواهد گرفت که ارتقای معنویت، بلوغ و... را در پی دارد. بیشتر روابط پس از مدتی یکنواخت (بی‌روح، راکد) می‌شوند.

بدون صداقت، نمی‌توان ارتباط حقیقی داشت؛ بدون ارتباط حقیقی، هیچ رابطه حقیقی برقرار نمی‌شود؛ بدون رابطه حقیقی، هیچ یاری حقیقی (پشتیبانی، آموزش،...) وجود نخواهد داشت.

شما به دوست (یا در صورت امکان، دوستانی) نیاز دارید. شخص نباید در مکانی زندگی کند که دوستی ندارد. اما دوست چه کسی است؟ در ضمن به مکانی نیاز دارید که با خلق و خوی شما سازگار باشد.

احساس همدردی کردن با موجودی که در رنج است، ساده است، اما همه عمر زندگی کردن با چنین شخصی کار ساده‌ای نیست.

برای آن‌که دونفر با هم زندگی کنند، عشق کافی نیست؛ درک عمیق همدیگر ضروری است. ببینید آیا می‌توانید همه چیز او را بپذیرید، بی‌آن‌که بخواهید در او تغییر ایجاد کنید و آیا می‌توانید او را، همان‌طور که هم‌اکنون هست، محترم بشمارید؟ روابط وابسته و متکی، معمولاً دوامی ندارند.

روابط را نباید به عنوان وسیله به کار برد. روابط باید به عشق، درک، احترام و قدرشناسی منتهی شوند. هیچ‌کس کامل و بدون نقص نیست. گاه روابطی که بر مبنای نگرش نادرست شکل گرفته‌اند به گرفتاری تبدیل می‌شوند.

از ازدواج یا هیچ رابطه‌ای به عنوان وسیله‌ای برای حل مشکل استفاده نکنید. مردم باید فقط به دلیل عشق، احترام و قدرشناسی نسبت به یکدیگر، همان‌گونه که هستند، با هم رابطه برقرار کنند و گرنه رابطه اصیلی برقرار نخواهد شد.

اشکالی ندارد که عاشق بشوید، اما برای ازدواج عجله نکنید. بعضی‌ها وقتی در رابطه خصوصی قرار می‌گیرند، تغییر می‌کنند.

یک عمر طول می‌کشد تا مطمئن شوید واقعا کسی را دوست دارید. شعله علف خیلی دود می‌کند و زود تمام می‌شود، اما شعله سبوس نامحسوس است و خیلی خیلی دوام می‌آورد.

ازدواج چیز بدی نیست. من زوج‌های فراوانی را دیده‌ام که با هماهنگی زندگی می‌کنند و همدیگر را برای عمل به دامن حمایت می‌نمایند. اگر چه این خیلی نادر است.

به ندرت می‌توانید شخصی را بیابید که به شما علاقه و توجه دارد. عشق بورزید بی‌آن‌که به دوام ارتباط دل ببندید. غروب باشکوه را تا وقتی هست، تماشا کنید، اما نمی‌توانید آن را به زور نگاه‌دارید.

ما هیچ‌گاه متای زیادی نداریم، معمولا متای کم داریم. متای حقیقی هیچ‌گاه شما را اندوهگین نمی‌کند. وابستگی‌ها و انتظارات است که شما را اندوهگین می‌نماید. نمی‌توانید در برابر متای خود انتظار بازگشت متا داشته باشید؛ متا قابل معامله نیست. اگر توقع وجود دارد، پس خودخواهی در میان است. وقتی ما به این دلیل فردی را دوست داریم که می‌خواهیم دوست داشته بشویم، اگر در مقابل متا دریافت نکنیم، آزرده می‌شویم.

عواطف می‌آیند و می‌روند و آرزوها می‌آیند و می‌روند - بگذارید بیایند و بروند. آن‌ها را خیلی جدی نگیرید، فقط تماشایشان کنید. اگر سعی نکنید آن‌ها را کنترل کنید و نخواهید طور دیگری باشند، این همه ناراحت نخواهید شد. خواسته‌ی

کنترل کردن، ما را فرسوده می‌کند. ما به دلیل قلب داشتن رنج نمی‌کشیم؛ به این دلیل رنج می‌کشیم که خواسته‌هایی داریم و آن‌ها را خیلی جدی می‌گیریم. امیدوارم شما و او بتوانید تا آخر عمر دوستان دائمی باقی بمانید و در سفر رشد معنوی به همدیگر کمک کنید. تحمیل عقاید و آرمان‌های خود به شخص دیگر می‌تواند موجب تضاد زیادی شود. قضاوت و انتقاد کردن هم چندان مفید نیست؛ ممکن است موجب احساس تنهایی شود. شما نمی‌توانید او را تغییر دهید و او نمی‌تواند شما را تغییر دهد. مفید نیست؛ ممکن است موجب احساس تنهایی شود. شما نمی‌توانید او را تغییر دهید و او نمی‌تواند شما را تغییر دهد. این توقع که طرف مقابل تغییر کند، مانعی بر سر راه ارتباط آزاد است. بهتر است از رابطه هیچ توقعی نداشته باشید.

سهیم شدن و توجه داشتن به اندازه کافی التیام‌بخش است. این روش موجب می‌شود او همه عواطفش را در میان بگذارد. مردم دوست دارند درد دل کنند، اما می‌ترسند به آن‌ها به دیده تحقیر نگاه شود و مورد سوء تفاهم یا بهره‌برداری قرار گیرند. می‌ترسند وقتی دیگران همه چیز آن‌ها را بدانند، درباره‌شان حرف بزنند و دوست‌شان نداشته باشند. می‌ترسند بقیه فکر کنند آن‌ها غیرطبیعی هستند و از این حرف‌ها. در نتیجه، تمام دردها، ترس‌ها، ناامیدی‌ها و آرزوها را در طول زندگی با خود حمل می‌کنند و همه عمر تنها باقی می‌مانند ولی در ظاهر خود را قوی نشان می‌دهند. اما همین‌که انسان دیگری را می‌بینند که آن‌ها را مورد قضاوت قرار نمی‌دهند یا پشت سرشان حرف نمی‌زند، و حتی با وجود دانستن همه چیز درباره آن‌ها هنوز، دوست‌شان دارد و توجه نشان می‌دهد، ذوب می‌شوند.

او به پذیرش بی‌قید و شرط نیاز دارد. آیا می‌توانید او را همین‌طور که هست بپذیرید؟ «من با تو ازدواج می‌کنم اگر.. با تو ازدواج نمی‌کنم اگر..» اگرها به راستی بد و ترسناک هستند.

وقتی فردی می‌گوید «دوستت دارم» خیلی شاد می‌شویم، اما واقعا حرف او را باور نمی‌کنیم. همیشه این ترس در ذهن‌مان وجود دارد که «اگر او بیشتر مرا بشناسد، دیگر مرا دوست نخواهد داشت. باید برای آن وضعیت آمادگی داشته باشم. باید برای پس زده شدن، آماده باشم.» ما اعتماد کامل نداریم؛ همواره تردید داریم. آیا وقتی می‌گوییم «دوستت دارم» واقعا مطمئن هستیم؟ به ندرت.

به نظر می‌رسد به ندرت می‌توانیم کسی را پیدا کنیم که واقعا بتواند ما را درک کند. وقتی کسی را نداریم که ما را درک کند (یا دست کم بکوشد تا ما را درک و با ما احساس همدلی کند)، احساس می‌کنیم خیلی تنها هستیم. در این جهان پنج میلیاردی، چند نفر آدم تنها وجود دارند؟ آیا بین یک شخص و شخص دیگر ارتباط حقیقی وجود دارد؟ آیا واقعا می‌توانیم با انسان دیگری ارتباط برقرار کنیم؟ آیا اجازه می‌دهیم شخص دیگری با ما ارتباط برقرار کند؟

افراد زیادی به ما می‌گویند: «شما تنها فردی هستید که مرا درک می‌کنید.» برایم عجیب است که این عبارت را بارها و بارها می‌گویند و طوری این حرف را می‌زنند که واقعا انسان را متاثر می‌کند. ای کاش می‌توانستم مردم را به‌طور عمیق درک کنم؛ انتظار ندارم که همه را درک کنم. این زیاده‌خواهی است، اما دست کم می‌خواهم نزدیکانم را درک کنم.

شما می‌خواهید کسی را دوست بدانید. اما وقتی کسی را دوست دارید، احساس می‌کنید شایسته عشق او نیستید. برای آن‌که شایسته این عشق بشوید، باید خودتان

را فدا کنید. درحالی که چنین رابطه‌ای هیچ‌گاه ایمن و رضایت‌بخش نخواهد بود. امنیت در روابط فقط برای اشخاصی میسر است که بالغ باشند و در خود احساس امنیت کنند. افرادی که احساس ناامنی و بی‌ارزشی می‌کنند هیچ‌گاه در هیچ رابطه‌ای احساس امنیت نخواهند کرد.

مردم معمولاً شخصی را که برای‌شان فداکاری کرده است، دوست ندارند؛ آن‌ها نمی‌خواهند مدیون کسی باشند. به‌خصوص اگر به آن‌ها یادآوری کنید که چه اندازه برای‌شان فداکاری کرده‌اید. عجیب است؟ بله. مردم عجیب هستند. اگر به فردی کمک کرده‌اید، بهترین کار این است که فراموش نکنید کمکی کرده‌اید. اگر آن‌ها به یاد بیاورند، خوبی‌شان را نشان می‌دهند، اما اگر شما به یاد آن‌ها بیاورید که چه کارهایی برای‌شان کرده‌اید، از شما متنفر خواهند شد.

«اگر برای او فداکاری کنم تا ابد مرا دوست خواهد داشت.» نه! خودتان را گول نزنید.

«تو را برای خودت دوست دارم، نه برای کارهایی که برایم کرده‌ای.»
«من او را خواهم بخشید و او مرا خواهد بخشید و همدیگر را دوست خواهیم داشت.» نه! این نوعی معامله است.

نمی‌خواهم همواره با این فکر زندگی کنید که آیا او به شما راست می‌گوید یا نه؛ این وضعیت همه انرژی جسمانی و ذهنی شما را تخلیه خواهد کرد. بله، یک دروغگو می‌تواند هرکاری بکند. من حاضر نیستم با کسی زندگی کنم که به او اعتماد ندارم. می‌توانم اشتباه را ببخشم، اما نمی‌توانم با یک انسان غیرقابل اعتماد

زندگی کنم. کتاب «سلامت عقل، دیوانگی و خانواده»^۱ اثر ر.د. لینگ^۲ را بخوانید. شما می‌دانید چگونه می‌توان در نتیجه زندگی کردن با افرادی که راستگو نیستند، دیوانه شد.

اشکالی ندارد که به شخص کمک کنید، اما رابطه عمیق برقرار کردن با شخصی که راستگو نیست، واقعا طاقت فرساست. «نمی‌توانید با شخصی که به او اعتماد دارید و برایش احترام قائل نیستید، رابطه رضایت‌بخشی داشته باشید.» همه، از جمله من و شما، می‌خواهیم دوست‌مان بدارند، اما هر کدام برای دوست داشته شدن کار متفاوتی انجام می‌دهیم.

آنچه واقعا می‌خواهیم این است که بدون قید و شرط دوست‌مان بدارند. اما آیا می‌توانیم خودمان را بی‌قید و شرط دوست بداریم؟

آیا شما خودتان را دوست دارید؟ پرسش عجیبی است. ما در این باره فکر نمی‌کنیم.

دوست داشتن ساده تر از درک کردن است، اما اگر این دو با هم باشند، بهتر است.

باید بیاموزیم که دوست بداریم، بی‌آن‌که وابسته یا انحصارطلب بشویم. عشق خالص (متّا) رنج ایجاد نمی‌کند.

متّای حقیقی در روابط ضروری است؛ بدون متّا روابط معنای چندانی ندارند. پذیرش، درک و مدارا همراهان متّا هستند. ما کامل نیستیم و هیچ‌کس کامل نیست. دیدن ناقص بودن خودمان و احساس ناراحتی نکردن در این باره، برای خوشبختی و

¹ Sanity, Madness and Family

² R.D. Laing

حتی پیشرفت در راه مان بسیار مهم است. اگر نتوانیم ناکامل بودن خود را بپذیریم، چگونه می‌توانیم ناکامل بودن شخص دیگری را بپذیریم؟

اگر مردم حاضر بودند تا آن‌جا که ممکن است به همدیگر آزادی بدهند و این همه فریب‌کار یا رییس مآب نبودند، می‌توانستند در هماهنگی با هم زندگی کنند. «قدرت مهر و محبت، حتی متّای شخصی، متّای برای یک فرد خاص؛ و این چه تاثیری می‌تواند بر زندگی معنوی شخص داشته باشد.» بله.

عشق حقیقی و درک عمیق، خیلی رضایت‌بخش‌تر از هرگونه لذت حسی یا پول است. علاوه بر این، زندگی‌ای که بر مبنای هوشیار بودن و خرد پایه‌گذاری شده باشد، بی‌تردید ارزشمند است.

نمی‌توانید برای کسی متّا داشته باشید، با این توقع که به شما مهربانی کند. می‌خواهید شاد و آرام باشید، پس این نگرش را نسبت به دیگران هم داشته باشید. هیچ راه دیگری وجود ندارد. باید همه چیزهای خوبی را که برای خودتان می‌خواهید، برای دیگران هم بخواهید.

ما نیاز داریم از جانب افراد زیادی متّا دریافت کنیم، اگر امکان داشته باشد، از جانب همه اطرافیان مان. این روزها بیشتر مردم دچار بیماری کمبود متّا هستند و رنج می‌برند. بیشتر مردم دیوانه هستند زیرا متّا (مهر و محبت)، کارونا (همدلی)، سیلا (اخلاقیات)، ساتی (هوشیاری) و پانیا (خرد) ندارند. آن‌ها به تجملات و اسباب‌بازی‌های تازه دلبسته می‌شوند و در نتیجه ویژگی‌های خوب قلب‌شان را نمی‌بینند. به عبارتی آن‌ها روح‌شان را به شیطان می‌فروشند.

فکر می‌کنید می‌توانید شخصی را پیدا کنید که شما را خوشبخت کند؟ فکر می‌کنید می‌توانید شخصی را پیدا کنید که تا ابد بی‌قید و شرط دوست‌تان بدارد؟

«توجه و علاقه ما به دیگران، توجه و علاقه ما به خودمان است - احترامی عمیق برای هستی‌ای که همه ما در آن سهیم هستیم.» این عبارت هنگامی حقیقت دارد که منیت نباشد و ببینیم همه موجودات با هم در ارتباط هستند.

«نمی‌توانید به موجود دیگری آسیب برسانید بدون آن‌که خودتان آسیب ببینید.» بنابراین وقتی به شخص دیگری کمک می‌کنید، به خودتان کمک می‌کنید؛ توجه و علاقه ما به دیگران، توجه و علاقه ما به خودمان نیز هست. برای دیدن و حس کردن این نکته، باید ابتدا حس منیت‌مان را از دست بدهیم. بدون دیگران، من وجود ندارم. تصور کنید که هیچ چیز و هیچ‌کس دیگری وجود نداشته باشد، آن‌وقت شما چه هستید؟ بنابراین، هر کسی را که می‌شناسیم بر زندگی ما تاثیر می‌گذارد. می‌توانید تصور کنید شما بر من، بر زندگی‌ام چه تاثیری دارید؟ می‌دانید من چه تاثیری بر شما، بر ذهن‌تان و بر زندگی‌تان دارم؟ برای من هم همین‌طور است: شما هم بر زندگی من تاثیر زیادی دارید؛ شما از راه‌های گوناگون زندگی مرا غنی‌تر کرده‌اید.

زنی با فکر مستقل می‌تواند عاشق مردی با ذهن مستقل شود. دو انسان بزرگسال که از نظر روانی مستقل هستند و به فردیت و آزادی همدیگر احترام می‌گذارند، می‌توانند رابطه عمیق، ماندگار، با معنی و مفیدی داشته باشند.

می‌توانیم برده بخیریم، اما نمی‌توانیم دوست بخیریم.

شخصی که تحت تسلط عشق است، نمی‌تواند واقع‌بین باشد. عشق غیرمنطقی است. چون می‌توانیم درباره عشق صحبت کنیم، آن را شرح دهیم یا حتی آن‌را داشته باشیم (احساس کنیم)، گمان می‌کنیم آن‌را می‌شناسیم. اما عشق بسیار پرمز و راز است. ما آن‌را احساس می‌کنیم، در آن غرق می‌شویم و گاه نمی‌توانیم خودمان

را باور کنیم. آیا این حقیقت دارد که شخصی را با تمامی وجود دوست دارم؟ برای این که همیشه خیلی خوددار هستیم و برای این که به خودمان اعتماد نداریم، به هیچ کس اعتماد نداریم.

اگر با همه وجود عاشق کسی نشده‌اید (و نیستید)، هنوز یک انسان کامل نیستید؛ فقط یک انسان بالقوه هستید.

عاشق بودن یعنی در حالت ذهنی متفاوتی قرار داشتن.
عشق منطقی نیست؛ و رای استدلال است.

شما زنده و سرشار از عواطف هستید. چنین چیزی یک بار در زندگی رخ می‌دهد. خیلی خوشحالم که می‌شنوم اکنون قلب‌تان باز است. بگذارید باز باشد؛ اگر چه ممکن است گهگاه درد بکشد. ما می‌ترسیم عاشق بشویم، می‌ترسیم مبادا طردمان کنند؛ می‌ترسیم ما را جدی نگیرند یا از ما استفاده کنند؛ می‌ترسیم آسیب‌پذیر باشیم و گاه به خودمان اعتماد نداریم؛ ما باور نداریم که می‌توانیم واقعا کسی را دوست بداریم.

اجازه دهید همه عواطف‌تان بیرون بریزند. بنویسید، عواطف‌تان را در شعر ابراز کنید.

برای ازدواج کردن عجله نداشته باشید. او را بهتر بشناسید. او یک انسان است؛ او هم مانند ما دارای نقص‌هایی است. بکوشید تمامی وجود او را درک کنید و او را همان‌طور که هست دوست بدارید، نه فقط بخش‌هایی از او یا تصویری را که از او می‌بینید.

گفتید «او بسیار صادق است.» این مهم‌ترین ویژگی است؛ بدون صداقات رابطه با معنی ممکن نیست.

«اما او به طرز دردناکی درباره امور منطقی است.» چه انتظاری دارید؟ دیوانه مردی بشود که دیوانه‌وار عاشق اوست؟ البته او باید بیشتر مراقب باشد. حتما مردانی را می‌شناخته است که دیوانه‌وار عاشق می‌شوند و سپس... برای او بهتر است که یاد بگیرید شما را بیشتر و بیشتر دوست بدارد. در رابطه، زن بیشتر از مرد می‌بازد. عشق به تنهایی کافی نیست. حتما درباره عشق‌های رمانتیک شنیده یا خوانده‌اید. بعضی از این عشق‌ها خیلی دوام نیاورده‌اند و بعضی از آن‌ها پایان غم‌انگیزی داشته‌اند.

«خیلی دردناک است.» خب، خب دردناک است و در عین حال شما نمی‌خواهید که این درد برطرف بشود. خیلی ارزشمند و خاص است. دردناک است و در ضمن خوشایند.

حتی عشق به یک زن نیز می‌تواند تجربه‌ای معنوی باشد. باید در همه جنبه‌های زندگی، معنویت وجود داشته باشد. فقط در این حالت، زندگی زیبا و بامعنی است. می‌دانید، هیچ‌کس نمی‌تواند به شما یاد بدهد که چگونه قلب‌تان را باز کنید؛ چگونه حساس باشید؛ چگونه یک انسان دیگر را دوست بدارید؛ چگونه به وری همه سنت‌ها بروید؛ چگونه فراتر از همه محدوده‌ها بروید و آنچه را در آن‌سو است بیابید.

شما در جهانی کاملا متفاوت با ارزش‌های متفاوت زندگی می‌کنید؛ شما شخص دیگری شده‌اید و نمی‌توانید آن شخصی که پیش‌تر بودید، باشید؛ تغییر و تحول بازگشت ناپذیر است.

«من برای ارتباط قلبی با دیگران ارزش قائل هستم» می‌دانم رابطه صمیمانه با دیگران چگونه است. بیشتر روابط به بن‌بست می‌رسند زیرا توجه، سهیم شدن،

آسیب‌پذیری، صداقت، حساسیت و جریان سرشار متا (نه هوس) بین دو طرف وجود ندارد. یک ویژگی دیگر هم هست که به هیچ وجه از اهمیت کمتری برخوردار نیست و آن، درک عمیق شخص دیگر به عنوان یک انسان (و نه وسیله‌ای برای ارضای جنسی) است. رابطه جنسی هم بخشی از رابطه بین زن و مرد است؛ نباید به آن بی‌توجهی کرد، اما باید با تبادل حقیقی لذت همراه باشد نه فقط برای ارضا خواسته حیوانی شخص.

ما خیلی زیاد درباره عشق صحبت می‌کنیم. آیا می‌دانید درباره چه حرف می‌زنیم؟ گفته‌اید: «گاه احساس می‌کنم دیگر نمی‌دانم حقیقت چیست.» آیا قبلا می‌دانستید حقیقت چیست؟ تا وقتی که درباره حقیقت فکر می‌کنیم، از آن جدا هستیم؛ وقتی با حقیقت یکی بشویم، دیگر درباره آن فکر نمی‌کنیم.

اگر می‌توانستم به شما توصیه‌ای بکنم، می‌گفتم برای درک عمیق ذهن‌تان وقت بگذارید و ببینید واقعا از این زندگی چه می‌خواهید. انسان می‌تواند پیوسته کاری پس از کار دیگر انجام دهد و از این رابطه خارج و وارد رابطه دیگری شود. شما چه انتظاری از یک رابطه دارید؟ در جست‌وجوی چه هستید؟ اگر ندانید در پی چه هستید، سرانجام چیزهای ناخواسته زیادی را خواهید داشت.

منظور شما را از «زندگی کردن بر طبق دل» درک می‌کنم. در بیشتر روابطی که با مردم داشته‌ام، احساس یاس و خشم زیادی کرده‌ام زیرا به نظرم مایه اصالت روابط در آن افراد وجود نداشت. در چند مورد هم خودم این مایه را نداشتم. بنابراین در طولانی مدت روابط نتیجه‌بخشی نبودند؛ همیشه یک‌جای کار خراب می‌شد. اکنون در این باره خیلی آگاه‌تر شده‌ام. با بعضی‌ها، دوستی بسیار طبیعی پیش می‌آید. برای نمونه ارتباط برقرار کردن با شما برای من بسیار ساده است.

امیدوارم هر دوی شما با همدیگر واقعا باز و صادق باشید. «آنها تا آخر عمر با خوشبختی زندگی کردند» واقعیت ندارد. همیشه مسایل غیرمنتظره‌ای پیش خواهد آمد؛ فقط باید یاد بگیریم که آنها را هوشمندانه حل کنیم.

مسایلی لازم هستند. پس از آن که با حساسیت و شکیبایی دوران سخت را در کنار هم گذرانید، به همدیگر نزدیک‌تر می‌شوید و همدیگر را بهتر درک می‌کنید. این درک متقابل رابطه را پرمعنا و پایدار می‌کند. عشق به تنهایی کافی نیست. درک عمیق عواطف، آرزوها، رویاها، ترس‌ها، امیدها و سایر ویژگی‌های یکدیگر نیز مهم است. پدر و مادرمان ما را دوست دارند. پس چه‌طور نمی‌توانیم با آنها صمیمی باشیم؟

شما خیلی خوشبخت هستید که می‌دانید دوست داشتن یک انسان دیگر چه معنایی دارد. از آینده خبر ندارم، اما معتقدم عشقی که نسبت به او دارید، عمق و معنای فراوانی به زندگی‌تان بخشیده است. فکر می‌کنم همین به خودی خود برای یک عمر کافی است. بیشتر مردم زندگی‌شان را به پایان می‌رسانند بی‌آن که بدانند مهر ورزیدن لطیف چه معنایی دارد؛ حتی درباره آن شعر هم می‌خوانند:

می‌گویند وقتی بلبل نغمه عاشقانه سر می‌دهد

سینه‌اش را با خار سوراخ می‌کند

ما همه همین کار را می‌کنیم

و گرنه چگونه بخوانیم؟

(خلیل جبران)

خوشحالم که می‌شنوم اکنون شما و او با هم صمیمی شده‌اید. واقعیت حاضر را بشناسید؛ ذهن و عواطف او، مشکلاتش را در خو گرفتن با شما و آمریکا و تضادی

که ممکن است در ذهنش داشته باشد (بیشتر مردم دارای تضاد هستند). آیا واقعا عمق وجودش را می‌شناسید؟ آیا می‌دانید او بودن چه حسی دارد؟ اگر با شما ازدواج نکند چه طور؟

چه چیزی یک رابطه را به‌راستی نیروبخش، ماندگار و زنده می‌کند و نمی‌گذارد کسالت‌آور باشد؟

نوشته‌اید: «او را به قدری می‌خواستم... اما چه چیزی را می‌خواهم؟» این پرسش بسیار مهم است و هیچ‌کس نمی‌تواند به شما پاسخ بدهد. باید به اعماق وجودتان بنگرید و پاسخ را بیابید.

پیوند قلب‌ها - درک عمیق و حسی یکدیگر؛ ارتباط بدون کلام، رازورزانه و فراسوی همه دلیل‌ها؛ در دل دانستن این مطلب که شما دو نفر قرار است در این دوره زندگی با هم باشید، همدیگر را دوست بدارید، مراقب و یار همدیگر باشید؛ می‌دانید که درک بین شما دو نفر رشد خواهد کرد و رشد خواهد کرد تا آن‌که دو ذهن کاملا شفاف بشوند؛ بدون هیچ ترس و رازی و با اعتماد کامل؛ هیچ بازی یا نقشی وجود ندارد، حساس و آسیب‌پذیر. آیا این امکان دارد؟

از او بخواهید درباره خودش برای تان حرف بزند - کودکی‌اش، پدر و مادرش، خواهرها و برادرهایش، امیدها و ترس‌ها و غیره. گفته‌اید: «بدین ترتیب، آن تمنای پرشور دیوانه‌وار کم‌رنگ شده است. این‌که آیا خودش کم‌رنگ شده؟ یا تا حدودی به این مربوط می‌شود که به تدریج توانسته‌ام علاقه او را جلب کنم؟» زندگی نمی‌تواند با چنین غلظتی (از عواطف) ادامه یابد، وگرنه شما را از پا می‌اندازد. بیشتر زندگی فقط ساده است (و باید باشد).

همه چیز در طبیعت به صورت چرخه است. شما نمی‌توانید پیوسته با آن احساس شدید، زندگی کنید؛ بقای تان به خطر می‌افتد، نمی‌توانید کارهای معمولی و ضروری زندگی را انجام دهید. احساس شدید خیلی بی‌امان است. به هیچ‌وجه آن را بی‌ارزش نمی‌کنم و نمی‌گویم که احساس شدید مهم نیست. چشم‌انداز کوچکی از «واقعا زنده بودن» به ما می‌دهد و ارزش‌ها و هدف‌ها مان را دگرگون می‌کند. پاسخ پرسش دوم شما نیز مثبت است. شما محبت او را به دست آورده‌اید. بنابراین دیگر لازم نیست نگران به دست نیاوردن آن باشید و همین بود که به شما احساس دیوانه‌وار می‌داد، اما این بدان معنی نیست که عشق شما نسبت به او کمتر از گذشته شده است، بلکه به این معناست که اکنون ذهن تان ثبات بیشتری پیدا کرده است. خواسته داغ و سوزان (یا عشق) در طولانی مدت خوب نیست. متای و لرم و حتی گاه خنک (نه سرد) خیلی بهتر است؛ قابل اعتمادتر و مغذی‌تر است. خوب، وقتی نخستین فرزندان به دنیا بیاید، دوباره دیوانه خواهید شد. منتظر آن روز هستیم.

وقتی صاحب فرزند شدید، اجازه دهید من دوست، همراه و همبازی او بشوم. می‌دانم چگونه دوست خوبی برای یک کودک باشم. بگذارید به او کمک کنم تا درباره طبیعت زندگی و درباره خودش یاد بگیرد، خواهش می‌کنم.

باید به روابط ناسالم پایان داد. اگر تغییر نکنید، به‌طور کامل زندگی نمی‌کنید. هر چیزی که زندگی می‌کند، برحسب ضرورت باید تغییر کند. هیچ تغییری به معنای مرگ نیست. پس برای آن که دوستی زنده‌ای داشته باشید، باید رابطه مرتب تغییر کند. بیشتر ما احساس زنده بودن نمی‌کنیم، زیرا از رفتن به ناشناخته می‌ترسیم. نمی‌خواهیم خطر کنیم.

پیش از آن که دلبستگی تان را به هرکس یا هر چیزی رها کنید، در ذهن تان به آن دلبستگی نگاه کنید. درک دلبستگی بسیار مهم است. فقط درک عمیق دلبستگی می تواند ذهن را از آن آزاد سازد. اگر بدون آن که واقعا طبیعت دلبستگی را ببینید، ذهن تان را وادار به رها کردن آن کنید، خیلی زود باز خواهد گشت. به روشنی دیدن و درک عمیق تنها راه غلبه بر آن است. وارستگی اجباری، وارستگی حقیقی نیست.

بیشتر مردم، حصار نامرئی و نفوذناپذیری به دور خود کشیده اند. آن ها اغلب به این دلیل برای خوشبختی به پول، مقام، لذات حسی، مواد مخدر، الکل و رابطه جنسی چشم می دوزند که کسی را ندارند تا آن ها را دوست بدارد و عمیق تر درک شان کند. مردم وحشت زده تر از آن هستند که خود را باز و آسیب پذیر بگذارند.

ممکن است عشق، محبت، رضایت، تواضع یا هر حالت دیگری به صورت اجباری (و تصنعی) وجود داشته باشد. در پشت عشق و تواضع اجباری، ممکن (و در بیشتر موارد متعارف) است که نفرت، ترس و غرور نهفته باشد. دیدن نفرت، طمع، غرور و غیره، مهم تر است. دیدن آنچه در پشت است به معنای غلبه کردن بر آن است.

من هم در ارتباط با مردم همین مشکلات را دارم. بیشتر مردم را خیلی سطحی می یابم. از آن جا که راهب هستم، می توانم بعضی از افرادی را که نمی توانم تحمل کنم، نبینم، اما ما انسان (حیوانات اجتماعی) هستیم؛ نمی توانیم تنها زندگی کنیم؛ نیاز به کمی رابطه انسانی داریم؛ ما در جهانی زندگی می کنیم که بیشتر مردم بسیار ناآگاه، خودخواه، بی ملاحظه، احمق، مغرور، حسود و... هستند.

پس یک انسان حساس و هوشمند باید بنابر ضرورت از تماس با مردم رنج بکشد. شکیبایی و درک عمیق مردم بسیار مهم است. گه‌گاه باید این گفته بودا را به یاد بیاورید: «دنیایی‌های دیوانه!»^۱

شما با مردمی سروکار دارید که دیوانه هستند. مردم پیر می‌شوند ولی الزاما رشد نمی‌کنند! بنابراین با کودکانی بزرگسال روبه‌رو هستید. از آن‌جا که نمی‌توانید از مردم فرار کنید، بکوشید راهی بیابید تا با خرد و مهر و محبت با مردم ارتباط برقرار کنید.

وقتی مورد مشترکی با شخص دیگری ندارید، نمی‌توانید مطلبی را با او سهیم شوید و احساس بیگانگی می‌کنید. اگر می‌خواهید دوستانی داشته باشید، ببینید آیا جنبه مشترکی با آن‌ها دارید؟ اگر به آن‌ها علاقه‌مند باشید به شما احساس نزدیکی می‌کنند.

یاد بگیرید به سخنان مردم گوش دهید، بی‌آن‌که آن‌ها را مورد قضاوت قرار دهید. مجبور نیستید مسایل آن‌ها را حل کنید. باز و مهربان باشید.

در تضاد بودن با مردم، خسته کننده است. خواسته برای احترام، قدردانی و توجه مردم، اسارت است.

اگر می‌توانید از معاشرت با احمق‌ها دوری کنید؛ در غیر این صورت توجه داشته باشید که توصیه اشتباه آن‌ها را به کار نیندازید؛ به هر حال با آن‌ها دچار تضاد نشوید. ما در جهان احمق‌ها زندگی می‌کنیم. اگر یک نفر با احمق‌ها معاشرت کند، دیر یا

^۱ Puthujjano ummattako

زود دچار مشکل می‌شود. بیشتر مردم، بودا را که هیچ راهنمایی بدی نکرده است، جدی نمی‌گیرند.

بله، «با احمق‌ها معاشرت نکنید»^۱. آن‌ها را بشناسید و از آن‌ها دوری کنید. اما خودتان را با فکر کردن زیاد درباره آن‌ها ناراحت نکنید. همان‌طور که از مارهای سمی می‌گریزید، از احمق‌ها هم دوری کنید. اما چه چیزی شخص را احمق می‌کند؟

اگر می‌توانید دوست خوبی پیدا کنید، با هم زندگی کنید، با هم زندگی کنید؛ وگرنه تنها زندگی کنید. احمق‌ها گنجایش دوستی ندارند.

از وقتی پسر بچه بودم، می‌دیدم که مردم اغلب متظاهر هستند. برایم اعتقاد داشتن به مردم دشوار بوده است. اما چه بخواهم، چه نخواهم وضع از این قرار است. همین است که هست. گه‌گاه به شخصی برمی‌خورید که متظاهر نیست و صادق است و چون این افراد بسیار نادر هستند، ارزشمند می‌باشند.

بیشتر مردم در پی پول، شهرت، مقام، لذت و غیره هستند. افراد بسیار کمی مشتاقانه در پی (در جست‌وجوی) حقیقت و آرامش هستند. بعضی‌ها مراقبه را به عنوان جایگزینی برای مواد مخدر به کار می‌برند. آیا از این بابت ناراحت هستید؟ پس می‌توانید تا آخر عمر ناراحت بمانید.

خوشحالم که هنوز عده‌ای وجود دارند که صادق، صمیمی و... هستند. سعی کنید به جنبه‌های مثبت مردم بنگرید. آن‌ها به آن بدی که می‌توانند باشند، نیستند؛ می‌توانند بدتر باشند.

^۱ asevanā ca bālānam

همه بد هستند. پس از پذیرش این نکته، می‌توانیم واقعا قدر نکات مثبتی را که در افراد می‌بینیم، بدانیم.

به نظرم می‌رسد که شما از نظر روانی، بزرگ‌تر از بیشتر افراد هم‌سن خود هستید. پس در گروه هم‌سالان خود نمی‌گنجید. آیا می‌دانید افراد بسیار هوشمند در انجام کارهای افراد معمولی، دچار مشکل می‌شوند؟

از آن‌جا که ارزش‌ها تان با ارزش‌های بیشتر اطرافیان تان تفاوت بسیار دارد، با آن‌ها اختلاف پیدا می‌کنید، که کاملا طبیعی است. سعی کنید ابتدا طبیعت مسایل را درک کنید. بعضی وقت‌ها شناخت مسئله نیمی از راه‌حل مسئله است.

به شخصی نیاز دارد که به او اعتماد داشته باشید و هر چه در فکرتان است، به‌خصوص نگرانی‌ها تان را با او درمیان بگذارید. بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم در شهر شلوغ احساس تنهایی می‌کنید. شما تنها و دور از خانواده تان زندگی می‌کنید؛ حتما بعضی وقت‌ها این نیاز را حس می‌کنید که در کنار شخصی باشید که از شما سوءاستفاده نکند؛ شخصی که شما و تقلا و رنج تان را حس کند.

این روزها اعتماد کردن به افراد خارج از خانواده حتما دشوار است. اما فکر می‌کنم افراد خوب در همه جای دنیا وجود دارند. فقط باید آن‌ها را پیدا کنید. آیا هیچ‌کس در جمع شما نیست که مهربان و شریف باشد؟

می‌دانم در چه شرایطی هستید، زیرا خودم هم تجربه‌های مشابهی داشته‌ام. دشوارترین بخش تصمیم‌گیری است. پس از مدتی، درد بهبود می‌یابد. سال‌های زیادی را با ترس، رنج و احساس گناه شدید زندگی کردم، اما اکنون از آن‌ها فقط خاطره‌ای باقی مانده است. یک روز سرگذشتم را برای تان تعریف خواهم کرد.

مدتی طول خواهد کشید تا از آسیبی که این رابطه به ذهن تان زده است، بهبود یابید. بیشتر هوشیار و آسوده باشید.

مدت هاست که ذهن شما به شکل سرخوردگی، واکنش نشان داده است. اکنون به هوشیار و شکیبایی زیادی نیاز دارد تا روش‌های قدیمی کنش و واکنش را فراموش کنید. هر اندازه طول بکشد، صبور و با خودتان مهربان باشید. نمی‌توان به زور تغییر ایجاد کرد؛ باید با آغوش باز آنرا پذیرا شد. شخصیت شما هم تغییر خواهد کرد. بدترین موردی که ممکن است برای یک انسان پیش بیاید، از دست دادن عزت نفس است.

گفته‌اید «چه کامایی که در این مکان بد رها شده‌ام، در حالی که همه مردم و راهب‌های خوب در میانمار هستند.» می‌توانید از زاویه دیگری آنرا ببینید و بگویید: «چه کامای خوبی که این همه دوستان خوب و راهبان خوب در میانمار می‌شناسم که کالیانامیتاس^۱ (دوستان والای معنوی) من هستند.» بیشتر مردم حتی یک دوست در سراسر جهان ندارند.

آنچه که به‌راستی می‌خواهیم این است که ما را بی‌قید و شرط دوست بدانند، اما آیا می‌توانیم خودمان، خودمان را بی‌قید و شرط دوست بداریم؟

مهم بودن برای یک نفر، توان تاثیرگذاری. اما من...

شخصی که خودش را بی‌قید و شرط دوست ندارد و از نظر روانی مستقل نیست، واقعا کسی را دوست ندارد و نمی‌تواند دوست داشته باشد. برای آن‌که بتوانیم عاشق باشیم، باید آزاده باشیم.

¹ Kalyānamittas

آیا واقعا کسی را دوست داریم؟ در بیشتر موارد به این دلیل دوست داریم که خیلی تنها هستیم و امیدواریم که اگر شخصی را واقعا دوست داشته باشیم و آن شخص نیز ما را دوست داشته باشد، بر احساس تنهایی مان غلبه کنیم. تا وقتی که احساس تنهایی خودمان و احساس تنهایی شخص دیگر را نپذیریم، نمی‌توانیم همدگیر را واقعا ببینیم. یکایک ما کاملا تنها هستیم. بگذارید تنهایی مان را بپذیریم و سعی نکنیم آن را پنهان کنیم، از آن بگریزیم یا راهی برای پیروز شدن بر آن بیابیم. ما همیشه تنها خواهیم بود. فقط برای لحظاتی کوتاه، وقتی که خودمان را فراموش می‌کنیم، به طور موقت از احساس تنهایی مان آسوده می‌شویم، اما بی‌تردید این احساس باز خواهد گشت. من تنها هستم. من از همیشه تنهاتر هستم. این احساس تنهایی را هرچه بیشتر می‌بینم. افراد بسیار کمی می‌توانند با ما ارتباط برقرار کنند و ما را درک نمایند. بین افراد شکاف عمیقی از سوء تفاهم وجود دارد.

دوستانی داریم که مرا دوست دارند و به من احترام می‌گذارند، اما نمی‌دانند من کیستم و مرا به عنوان یک انسان درک نمی‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند بدانند. من آن‌ها را سرزنش نمی‌کنم که چرا نمی‌دانند من کیستم. آن‌ها عاشق تصویری هستند که در فکرشان از من دارند، و این تصویر نادرستی است. اما آیا من می‌دانم کیستم؟ آن کسی که من فکر می‌کنم هستم نیز تصویری ذهنی است. بهتر است لحظه به لحظه هوشیار باشیم بی‌آن‌که بکوشیم پاسخی برای این پرسش بیابیم. هوشیار بودن تنها پناهگاه من است.

می‌دانم مردم چه قدر تنها هستند؛ می‌دانم شما چه اندازه تنها هستید، زیرا می‌دانم خودم چه قدر تنها هستم. آموخته‌ام که آرام، ساکت و تنها زندگی کنم، اما ارتباط صمیمانه واقعی با افراد را خیلی ارج می‌نهم.

من خیلی رنج کشیدم تا راهب شدم.

بیشتر رنج کشیدم تا انسان شدم.

چه قدر، داشتن دوست دشوار است. دوست، شخصی است که از شما بهره‌برداری نمی‌کند؛ گوش می‌دهد و درک می‌کند؛ وقت کافی برای گوش دادن دارد و بی‌آن‌که سخنان شما را قطع کند یا حواسش پرت بشود، با توجه و حسرت گوش می‌دهد. بیشتر مردم حواس‌شان پرت است، بی‌توجه و غمگین هستند؛ آن‌ها فکرشان مشغول مسایل خودشان است.

اگر آرام نباشید، چگونه می‌توانید گوش بدهید؟

من افراد زیادی را از نزدیک می‌شناسم؛ آن‌ها مطالبی را درباره زندگی و عواطف‌شان به من گفته‌اند. حتی بعضی مواقع مطالبی را به من گفته‌اند که هیچ‌گاه پیش از آن آگاهانه درباره‌اش فکر نکرده بودند. فقط وقتی برای روشن شدن بعضی از نکات پرسش‌هایی کردم، شروع به نگاه کردن عمیق به ذهن (قلب) خود کردند و با تعجب چیزهایی را دیدند که پیش از آن هیچ‌گاه ندیده بودند. ما می‌توانیم خیلی خوب از خودمان پنهان بشویم. بیشتر مردم تکه‌تکه هستند؛ آن‌ها یکپارچه نیستند. اگر یکپارچه نباشید، نمی‌توانید رشد کنید. برای یکپارچه بودن نباید هیچ چیزی را، هیچ فکر یا احساس یا عقیده‌ای را، هر اندازه که غیرقابل قبول به نظر برسند (باشند) طرد یا نفی کنید.

پس بنابر تجربه‌ای که داشتم، می‌دانم مردم تنها هستند، حتی آن‌هایی که با خانواده‌هاشان زندگی می‌کنند و آن‌هایی که خانواده‌های پرجمعیتی دارند، در کنار شخصی بودن، احساس تنهایی را از بین نمی‌برد؛ احساس تنهایی وقتی پیش می‌آید

که درک و پذیرش عمیق وجود نداشته باشد. حتی اعضای یک خانواده نیز همدیگر را درک نمی‌کنند و نمی‌پذیرند.

ریشه مسئله در این است که ما خود را به‌طور عمیق نمی‌شناسیم و درک نمی‌کنیم؛ خودمان را قبول نداریم. بخشی از جنبه‌های مان را طرد می‌کنیم. آیا می‌توانیم خودمان را بی‌قید و شرط دوست بداریم و محترم بشماریم؟

پس، تا وقتی خودمان را به‌طور عمیق نشناسیم (و این کار ساده‌ای نیست) راه حلی برای این مسئله وجود ندارد. ما، به‌طور عمده، رابطه را برای این می‌خواهیم که احساس تنهایی می‌کنیم. رابطه به‌عنوان وسیله‌ای در راه هدف همواره به شکست می‌انجامد. بیشتر ما بیشتر وقت‌ها از تنهایی فرار می‌کنیم و برای کارهای دیگر وقت نداریم.

وقتی عمیقاً با خودتان ارتباط برقرار کردید، زندگی‌تان چرخش تازه‌ای پیدا می‌کند و آن‌گاه به دوست خوبی نیاز دارید که عمیقاً با خودش در ارتباط باشد، کسی که با خودش راحت باشد؛ کسی که از دیدن چیزها همان‌طور که هستند، نترسد؛ کسی که عادت دارد چیزهایی را ببیند که بیشتر مردم تظاهر می‌کنند وجود ندارند. مانند شیرجه زدن به اعماق اقیانوس است: چیزهایی را می‌بینید که هیچ‌گاه تصور نکرده بودید - شکل‌ها و رنگ‌های باور نکردنی، برخی زیبا و برخی بسیار زشت.

مردمی که در جست‌وجوی یاقوت هستند، برلیان را نمی‌بینند زیرا برلیان رنگ ندارد. اگر چه برلیان بی‌رنگ است، اما می‌درخشد (البته برلیان‌های مصنوعی رنگ دارند).

بهرتر است در کمترین حد ممکن به مردم کمک کنید زیرا به این ترتیب می‌توانید بدون صرف وقت و کوشش زیاد کمک کنید و در نتیجه خسته و فرسوده

نمی‌شوید. هر وقت توانستید، کمی بیشتر کمک کنید (اما نه همیشه). اگر همیشه با نهایت توان‌تان کمک کنید، خیلی زود احساس خواهید کرد که دیگر نمی‌توانید به این کار ادامه دهید؛ برای‌تان بیش از حد می‌شود.

گفته‌اید: «سایادو، مردم عجیب هستند، وقتی با آن‌ها خوب هستید، شما را دست‌کم می‌گیرند. باید با آن‌ها بدرفتاری کنید». نه، لازم نیست با آن‌ها بدرفتاری کنید. فقط باید حد‌تان را مشخص کنید که چه کارهایی را تا چه اندازه می‌توانید انجام دهید. شما باید حد‌تان را به آن‌ها اطلاع دهید و بگویید که می‌خواهید روزتان را چگونه بگذرانید. اگر شما به آن‌ها نگوید، از کجا بفهمند؟ آیا انتظار دارید بدون آن‌که به آن‌ها چیزی بگویید، بدانند چه می‌خواهید؟ آن‌ها بیشتر به آن‌چه خودشان می‌خواهند، علاقه دارند، تا به آن‌چه مورد علاقه شماست. پس باید به آن‌ها اطلاع بدهید؛ باید بخواهید.

اگر حد‌تان را به آن‌ها نگوید، از شما کارهای بیشتر و بیشتری می‌خواهند؛ تا آن‌که سرانجام شما حس می‌کنید مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید و از سر خشم واکنش نشان می‌دهید و در نتیجه به رابطه‌تان با آن افراد لطمه می‌زنید. من همیشه حدم را به مردم می‌گویم، حتی وقتی در رابطه با داما باشد.

بنابراین، اگر به مکان دیگری می‌روید، از همان ابتدا حد‌تان را معین کنید و برنامه مشخصی داشته باشید. زیادی خوب بودن به زیادی آزرده شدن منتهی می‌شود! عاقبت از آن افرادی که خیلی کمک‌شان کرده‌اید، منتفر خواهید شد. همه، و از جمله اعضای خانواده‌مان زیاد از ما انتظار دارند و ما را بدیهی می‌شمارند.

هیچ‌کسی تسلطی بر شما ندارد، آن‌که خودتان این قدرت را به او دهید. شما اجازه (قدرت) می‌دهید که مردم بر فکرتان اثر بگذارند. اکنون که حاضر نیستید

تحت تاثیر آن‌ها قرار بگیرید، آن‌ها ناتوان خواهند شد و بر شما تسلط نخواهند داشت. تا وقتی فکر کنید آن‌ها قدرتمند و قوی هستند، بر شما تسلط خواهند داشت. آیا نمی‌بینید آن‌ها می‌توانند تا چه اندازه هراسان، ناتوان و وابسته باشند؟ اگر آن‌ها را بر تخت سلطنت بنشانید، مانند شاه و ملکه رفتار خواهند کرد، اما اگر آن‌ها را بر زمین بگذارید، خواهید دید که مانند سایرین ناتوان، ضعیف، ترسو، وابسته و تنها هستند.

وقتی ما خودانگاره‌مان را رها می‌کنیم، وقتی سپر (حالت تدافعی) خود را کنار می‌گذاریم، وجود حقیقی‌مان را می‌بینیم. من با شما تفاوت چندانی ندارم. اقتدار حقیقی از درک خود می‌آید.

«اقتدار در خویشتن‌داری نشان داده می‌شود.» (ارسطو)

مردم به فردی قدرت می‌دهند تا رئیس جمهور شود. در نتیجه رئیس جمهور قدرت دارد.

اجازه ندهید مردم از شما بهره‌برداری کنند. وقتی از شما بهره‌برداری می‌شود، به خودتان بگویید این هزینه‌ایست که پرداخته‌اید تا بفهمید فلان شخص از شما بهره‌برداری می‌کند یا نه. وگرنه چگونه می‌توانید در این باره مطمئن شوید؟

خیزران در برابر طوفان پیچ‌وتاب می‌خورد و سر خم می‌کند. کدام مقصر است؟ باد یا خیزران؟

من کتاب‌های خوبی می‌خوانم، به دوستان نامه می‌نویسم و سعی می‌کنم هوشیار باشم. از بودن در این جا لذت می‌برم - ساکت و آرام؛ آسمان زیبای آبی، ابرهای سفیدِ روان، پرنده‌ها و درختان. غمگین نیستم، اما دلم برای دخترم خیلی تنگ شده است؛ او کانون زندگی من شده است.

پس می بینید، همیشه یک چیزی (کسی) هست. مشکل است که فقط برای خودمان زندگی کنیم. ما به چیزی (آرمانی) یا فردی نیاز داریم که برای آن یا او زندگی کنیم. حتی یک معتکف نیز برای آرمانی زندگی می کند.

دوست عزیزم، امیدوارم روزی ببینم تان. نمی دانم آن روز چه موقع خواهد بود. شما تغییر می کنید و من نیز، بنابراین وقتی همدیگر را متفاوت یافتیم، ناامید نشویم. تا وقتی شما وجود حقیقی تان باشید و مرا هم همین گونه بیابید، حالم خوب است. درباره یک چیز مطمئن هستم: قدرت تغییر دادن کسی را ندارم و به این کار علاقه مند نیستم. هیچ وقت گورو^۱ نخواهم شد. اگر روزی بخواهم کسی بشوم، مرد بسیار ساده ای خواهم شد و امیدوارم متواضع باشم.

من برای دوستی مان خیلی ارزش قایل هستم. رها کردن آن در حال حاضر برایم سخت است. سعی می کنم متناً را حفظ و وابستگی ام را رها سازم.

شما دوست من هستید. آیا همین دلیل کافی نیست که عمیق ترین عواطفم را با شما در میان بگذارم؟ خواهش می کنم فکر نکنید ارزش آن را ندارید. فقط امیدوارم درک کنید.

مدت کافی با شما زندگی کرده ام و فکر می کنم برحسب تجربه طولانی ام در رابطه با مردم، تا حدودی افراد را می شناسم. فکر می کنم شما را می شناسم و کم و بیش درک می کنم. (ممکن نیست به کلی اشتباه کنم) خواهش می کنم درک کنید که دوستی وجود دارد که به شما اعتماد دارد، برای تان احترام قایل است و شما را

^۱ guru

درک می‌کند. اگر برای شما اشکالی نداشته باشد، به درمیان گذاشتن عمیق‌ترین عواطفم با شما ادامه خواهم داد.

اگر من از هر لحاظی خاص باشم، پس شما هم باید تا حدودی خاص باشید که دوست من هستید.

زمانی از آن می‌ترسیدم که به دلیل درک‌ها و ارزش‌های متغیرم، دوستانم را از دست بدهم. اما به تدریج، اکنون می‌توانم این واقعیت را بپذیرم. باید با خودم صادق باشم.

واژه‌نامه پالی

سومین بخش نوشته‌های مقدس / قوانین بودایی [Tripitaka] که شامل رساله‌ای در باب روانشناسی و فلسفه بودایی است Adidhamma
(حالات ذهنی) نامطلوب Akusala
شخصی که به سومین مرحله روشن بینی دست یافته است Anagami
از خودگذشتگی، بی خودی، بدون منیت بودن Anattakkhana Sitta
ناپایداری Anicca
داشتن وظایف یا مسئولیت‌های اندک Appakicco
شخصی که به درک مرحله نهایی روشن بینی رسیده است. Arahat
شخص، خود Atta
جهل شکل‌ها را مشخص می‌کند Avijja paccaya sankhara
نادان Bala
با نادان‌ها Balanam
راهب Bhikkho
ایزد بالاترین قلمروی بهشتی Brahma
همراهان ذهنی Cetasika
ذهنی Cittam
تعمق بر قلب / ذهن Cittanupassana

..... اهدا کننده، پشتیبان	Dayaka
..... حقیقت، آموزش بودا، پدیده، طبیعت، اخلاقیات	Dhamma
..... یک قلمروی بهشتی	Devaloka
..... رساله‌ای در باب چرخش چرخ دامّا	Dhammacakkapavattana sutta
..... دیدگاه‌های اشتباه	Ditthi
..... بیزاری	Dosa
..... رنج، ستم‌دیدگی	Dukkha
..... بودن	Hoti
..... حسد، غبطه	Issa
..... جذاب، خوب، پارسا	Kalyana
..... دوستان پارسا، والا	Kalyanamitta
..... عمل، عمیق، کار	Kamma
..... همدلی	Karuna
..... آلودگی	Kilesa
..... نگرانی، پشیمانی	Kukkucca
..... (حالات ذهنی) مطلوب	Kusala
..... کلبه	Kuti
..... طمع	Lobha
..... خسیس بودن، مال‌پرستی	Macchariya
..... رساله عالی در باب پایه‌های هوشیاری	Mahasatipatthana Sutta
..... تکبر، مقایسه خود با دیگران، غرور	Mana
..... مهر و محبت	Metta
..... وهم	Moha

شادی پر مهر	Mudita
پدیده ذهنی	Nama
بی‌رحم، بی‌روح	Nijjiva
فروتری	Nissatta
شناخت روشن	Pajanati
زبان هندی که در کتاب‌های قوانین بودایی	Pali
به کار رفته است	Pancavaggi
گروه پنج پارسا	Panna
خرد	Papanca
مانع، سد راه (رشد معنوی)، توهم، پراکندگی	Pariyatti
ذهنی	Pitaka
دانش نظری داما، نوشته‌های مقدس	Rupa
سه سید رساله‌ها، انضباط و حقیقت والا	Saddha
پدیده مادی	Sadosam
ایمان، اعتماد	Sallahukavutti
با دسا	Samadhi
شخصی که زندگی ساده‌ای دارد	Samma-ditthi-vadi
تمرکز	Sampajanakari
شخصی که دیدگاه درست دارد	Samsara
شخصی که متفکر است	Samudaya
چرخه تولدها و مرگ‌ها	Samvara
دومین حقیقت والا: خواسته	Saragam
خویشترن‌داری	
با شهوت یا هیجان	

آموزش، آیین، دین	Sasana
هوشیار بودن	Sati
اخلاقیات، احکام	Sila
حد و مرز، مکان گردهمایی روحانیون	Sima
شخصی که به درک نخستین مرحله روشن بینی رسیده است.	Sotapanna
نخستین مرحله روشن بینی	Sotapatti
راه و ثمره وارد جریان شدن (کسی که «وارد جریان می شود» نخستین مرحله روشن بینی را درک می کند)	Sotapatti maggaphala
خوشبختی، شادی	Sukham
گفتار، خطابه، رساله	Sutta
طمع، عطش	Tanha
تبادل فکر	Upekkha
احساس، حس	Vedanam
تجربه کردن (یک احساس)	Vedeyamano
«من حس می کنم»	Vedayamiti
فکر مداوم، بازجویی	Vicara
قواعد اخلاقی و رفتاری راهبان	Vinaya
فکر نخستین، بازتاب	Vitakka
تبادل	Upekkha
توجه خردمندانه، توجه درست	Yoniso manasikara

واژگان برمه‌ای

..... Anaday	احساس ناراحتی و خجالت، احساس دین
..... Hin- lei- o	خورش برمه‌ای (که از مواد فراوانی تهیه می‌شود)
..... Kyaung	کلبه
..... Nyanzin	مراحل / پیشرفت بصیرت

ABOUT PARIYATTI

Pariyatti is dedicated to providing affordable access to authentic teachings of the Buddha about the Dhamma theory (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Vipassana meditation. A 501(c)(3) non-profit charitable organization since 2002, Pariyatti is sustained by contributions from individuals who appreciate and want to share the incalculable value of the Dhamma teachings. We invite you to visit www.pariyatti.org to learn about our programs, services, and ways to support publishing and other undertakings.

Pariyatti Publishing Imprints

Vipassana Research Publications (focus on Vipassana as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (selected titles from the Buddhist Publication Society, co-published by Pariyatti in the Americas)

Pariyatti Digital Editions (audio and video titles, including discourses)

Pariyatti Press (classic titles returned to print and inspirational writing by contemporary authors)

Pariyatti enriches the world by

- disseminating the words of the Buddha,
- providing sustenance for the seeker's journey,
- illuminating the meditator's path.