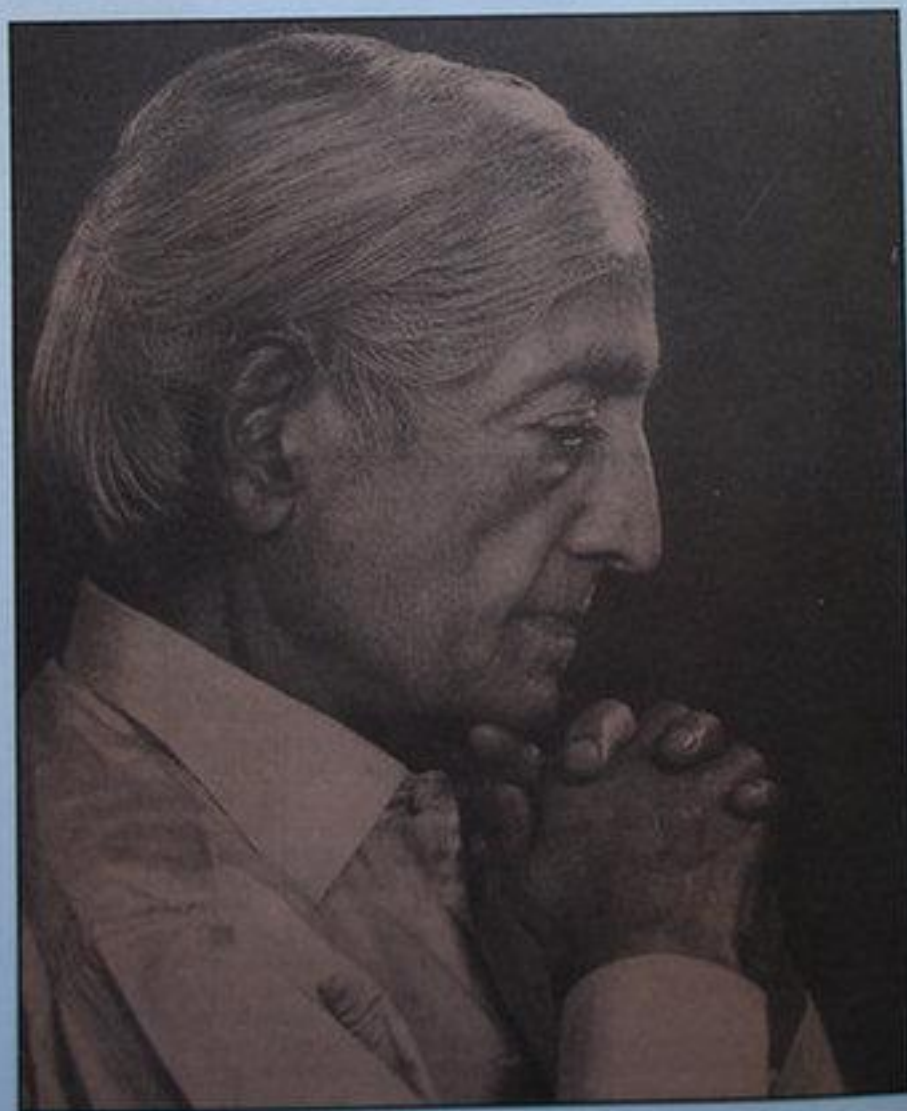




کریشنا مورتی

فراسوی خشونت

ترجمه محمد جعفر مصفا



کریشنا مورتی

فراسوی خشونت

ترجمه محمد جعفر مصفا



نشرگفتار

تهران، ۱۳۷۸

این کتاب ترجمه‌ای است از:

BEYOND VIOLENCE

J. Krishnamurti

London, Victor Gollancz Ltd, 1983

Krishnamurti, Jiddu کریشنا مورتی، جیدو، ۱۸۹۵-۱۹۸۴.
فراسوی خشونت / کریشنا مورتی؛ مترجم محمدجعفر مصفا. -
تهران: نشر گفتار، ۱۳۷۸.

ISBN 964-5570-53-0 ۲۱۰ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Beyond Violence. عنوان اصلی:

۱. خشونت. ۲. شناخت (جامعه‌شناسی). ۳. آزادی. الف. مصفا،

محمد جعفر، ۱۳۱۲ - ، مترجم. ب. عنوان.

۴ ف ک / HM ۲۸۱ / ۳۰۳/۶

۱۳۷۸

م ۷۸-۱۰۳۵۹

کتابخانه ملی ایران



نشر گفتار

تلفکس: ۲۲۷۷۹۸۶؛ تهران: صندوق پستی ۳۳۶۹-۱۹۳۹۵

فراسوی خشونت

کریشنا مورتی

ترجمه محمدجعفر مصفا

تعداد: ۲۰۰۰ نسخه؛ چاپ اول، زمستان ۱۳۷۸

لیتوگرافی: باختر؛ چاپ: مهدی؛ صحافی: چکامه

تمامی حقوق برای نشر گفتار محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۵۵۷۰-۵۳-۰

فهرست

بحث‌ها و گفتگوها

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۷	۱. هستی
۲۷	۲. آزادی
۴۱	۳. تحول درونی
۵۹	۴. مذهب
۸۱	۵. ترس
۹۴	۶. خشونت
۱۱۰	۷. مدیتیشن
۱۲۷	۸. کنترل و نظم
۱۴۳	۹. حقیقت
۱۶۴	۱۰. ذهن غیر شرطی
۱۷۹	۱۱. تجزیه‌شدگی و یکپارچگی
۱۹۲	۱۲. تحول روانی

دنیایی که ما ساخته‌ایم پر از خشونت است؛ زیرا خود ما انسان‌ها پر از خشمیم. محیط و فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم محصول نزاع‌ها، کشمکش‌ها، رنج‌ها و بی‌رحمی‌هایی است که خود اسیر آن هستیم. بنابراین مهم‌ترین سؤال این است که آیا ما انسان‌ها می‌توانیم وجود خویش را از خشونت شدیدی که حاکم بر آن است پاک گردانیم؟

ما موجوداتی پر از خشمیم. سراسر زندگی ما آدمیان در خشم گذشته است و می‌گذرد. اکنون من به عنوان یک انسان می‌خواهم ببینم چگونه می‌توانم خود را فارغ از خشونت گردانم؛ چگونه می‌توانم به فراسوی خشم بروم. برای این کار باید چه کنم؟ من می‌بینم که خشونت چه بر سر جهان آورده است؛ چگونه همه روابط را به فساد و تباهی کشانده است؛ چه رنج‌ها و بدبختی‌هایی در خود انسان ایجاد کرده است - من همه اینها را می‌بینم. و به خود می‌گویم اکنون می‌خواهم به گونه‌ای زندگی کنم که واقعا پر از صلح و صفا باشد؛ زندگی‌ای داشته باشم که سرشار از یک عشق عمیق باشد. برای چنین زندگی‌ای همه خشونت‌ها باید از وجود من زایل گردند. حال باید چه کنم؟

فصل اول

هستی

'انسان در بعد تکنولوژی پیشرفتی باورنکردنی داشته است؛ ولی در بعد دیگر آن گونه زندگی می‌کند که در هزاران سال گذشته زندگی می‌کرده است - با خصومت‌ها، آزمندی‌ها، رشک‌ورزی‌ها، و بار سنگینی از رنج و اندوه.'

می‌خواهم دربارهٔ ابعاد مختلف مسألهٔ هستی صحبت کنم. شاید شما هم مثل گویندهٔ این سخنان می‌دانید که در دنیا چه می‌گذرد - هرج و مرج کامل، آشفتگی، خشونت، بیرحمی شدید در شکل‌های مختلف، بلواهایی که به جنگ می‌انجامد. زندگی ما فوق‌العاده سخت، آشفته، و پر از تضاد و تناقض گشته است. و این مسایل تنها درون ما نیست بلکه تجلی آنها را می‌توان در بیرون و در زندگی واقعی نیز مشاهده کرد. فساد و تباهی کامل دنیا را گرفته است. ارزش‌ها از یک روز به روز دیگر تغییر می‌یابند؛ حرمت و احترام همه چیز از بین رفته است؛ ایمان مردم نسبت به همه چیز سست شده است؛ نه دیگر به کلیسا ایمان دارند، نه به نظامات اجتماعی و نه به هیچ

فلسفه‌ای. در چنین اوضاعی انسان مانده است و خودش - که در این دنیای آشفته چه باید بکند.

و انسان از خود می‌پرسد در چنین شرایطی چه عملی می‌تواند عمل صحیح باشد - اگر اصولاً چنین عملی وجود داشته باشد. من مطمئنم که همه ما از خود می‌پرسیم راه و روش صحیح چیست. و این سؤالی است بسیار جدی - و امیدوارم همه شما که این جا جمع شده‌اید واقعا' آدم‌هایی جدی هستید. این بحث‌ها و گروه‌هایی‌ها برای فلسفه‌باقی و نظریه‌پردازی نیست. ما خود را درگیر به هیچ نظریه و فلسفه‌ای نمی‌کنیم؛ و نه باز هم یکی دیگر از آن تئوری‌های غریب و عجیب شرق را سوغات آورده‌ایم. کار ما کمک به یکدیگر است برای بررسی دقیق و اُبژکتیو واقعیت‌ها به گونه‌ای که هستند - بدون دخالت احساسات و عواطف شخصی. و برای تحقق چنین بررسی و مکاشفه‌ای باید خود را از هرگونه پیش‌داوری، از هرگونه عقیده متعصبانه، از هرگونه نظریه فلسفی، و به طور کلی از 'قالب شرطی' خویش آزاد گردانیم. در این سیر و تفحص همه با تانی، حوصله و تأمل پیش خواهیم رفت. کار ما شبیه یک عده محقق واقعی است که در آزمایشگاه به وسیله میکروسکوپ شینی را مشاهده می‌کنند و همه آنها دقیقاً یک چیز را می‌بینند. اگر شما محققی باشید که با یک میکروسکوپ در آزمایشگاه کار می‌کنید باید آنچه را خودتان دیده‌اید به همکاران هم نشان بدهید تا او هم دقیقاً واقعیت همان چیزی را ببیند که شما دیده‌اید. و این کاری است که ما می‌خواهیم بکنیم. میکروسکوپ

۱. نویسنده هندی الاصل است. و نظرش به ادعای فلان مرتاض هندی است که می‌گوید به وسیله اورادی می‌تواند مثلاً مار را رو هوا سیخ نگه دارد، و از این قبیل مثل‌ها. و تذکرش به این خاطر است که غربی‌ها اغلب از طریق آن گونه مثل‌ها با عرفان شرق آشنایی دارند.

متعلق به شما یا من نیست؛ تنها یک وسیله دقیق وجود دارد که از طریق آن به مشاهده خواهیم پرداخت - مشاهده‌ای که عین شناخت و یادگیری است. شناخت و یادگیری هنگامی تحقق می‌یابد که فقط به 'آنچه هست' نگاه کنیم، نه اینکه نگاهمان تحت تأثیر حالات شخصی، قالب شرطی یا پیش‌داوری‌های خاصی باشد. و در این یادگیری عمل کردن نیز وجود دارد - یادگیری جدا از عمل کردن نیست.

پس قبل از هر چیز باید ببینیم در ارتباط بودن به معنای واقعی چگونه ممکن است. استفاده از کلمات برای رابطه یک امر ضروری و اجتناب‌ناپذیر است؛ ولی مهم‌تر از آن رفتن به ورای الفاظ و کلمات است. تنها در این صورت است که می‌توانیم در جریان سیر و سلوک و مکاشفه واقعا' هم‌سفر یکدیگر باشیم؛ با هم باشیم و با هم قضایا را مشاهده کنیم. کلمه 'رابطه' یعنی شریک و انباز یکدیگر بودن. بنابراین همه با یکدیگریم؛ نه کسی شاگرد است و نه کسی معلم؛ نه سخنوری هست که شما فقط مستمع او باشید و با حرف‌های او موافقت یا مخالفت کنید - کاری که عبث و بی‌معنا است. اگر ما واقعا' در ارتباط با یکدیگر و همراه یکدیگر باشیم جایی برای موافقت یا مخالفت وجود ندارد؛ زیرا همه ما در حال مشاهده‌ایم؛ در حال بررسی و مکاشفه‌ایم - مشاهده و بررسی نه براساس نظریات شما یا گوینده این سخنان؛ بلکه براساس واقعیت. به این جهت درک چگونه مشاهده کردن، چگونه گوش کردن و چگونه دیدن روشن بدون هرگونه تحریف و کج‌بینی نهایت اهمیت را دارد. وظیفه شما است - همان‌گونه که وظیفه صحبت‌کننده است - که شریک و همراه یکدیگر باشیم. ما با هم کار خواهیم کرد. این باید از آغاز برای ما روشن باشد که خود را درگیر هیچ‌گونه احساسات سانتیمانثال و عاطفی نکنیم.

توجه داشته باشیم که ابزاری که به کار می‌بریم - یعنی میکروسکوپ - بسیار دقیق است. و از طریق این میکروسکوپ من و شما باید یک چیز مشابه را ببینیم؛ در غیر این صورت امکان رابطه وجود ندارد. چون این گونه مشاهده کردن بسیار اهمیت دارد باید کاربرد عملی آن را در زندگی روزمره و در هر رابطه‌ای بیازماییم. باید آزاد بودن از اسارت ذهنیات خود را عملاً تجربه کنیم. این طور نباشد که موضوع را صرفاً به عنوان یک تئوری یا اصلی که باید در جهت تحقق آن تلاش نمود در ذهن نگه داریم. باید در نگاه کردن، عملاً آزاد از پیش‌داوری و تعصب باشیم.

حال ببینیم عملاً در دنیا چه می‌گذرد. خشونت در شکل‌های مختلف حاکم بر نه تنها درون ما بلکه حاکم بر روابط همه ما با یکدیگر است. خصومت‌ها و تفرقه‌های پایان‌ناپذیر ملی و مذهبی وجود دارند؛ و هر گروه در مقابل گروه دیگر ایستاده است. هم در ابعاد سیاسی و هم به طور فردی انسان‌ها علیه یکدیگرند. وقتی شما این اوضاع آشفته و رنج‌های عمیق حاصل از آن را مشاهده می‌کنید چه واکنشی نشان می‌دهید؛ چه اقدامی می‌کنید؟ آیا منتظر می‌مانید تا دیگری - مثلاً کلیساییان، متخصصین و روانشناسان - به شما بگویند چه باید کرد؟! هیچیک از این‌ها ارمغانی به نام صلح، شادمانی و آزادی زیستن با خود نیاورده‌اند. پس برای یافتن پاسخ مسایل آیا باید به کسی امید ببندید؟ اگر به دلیل آن که به هیچ 'تئوریت' برونی ایمان و اعتماد ندارید، برای شخص خود به عنوان یک فرد مسئولیت قایل شوید آیا می‌خواهید باز هم از خودتان یک 'تئوریت' بسازید و به 'تئوریت' درونی خودتان اعتماد کنید؟! کلمه 'فرد' (Individual) یعنی یکپارچه و تجزیه نشده. 'فردیت'

یعنی تمامیت، جامعیت و 'کل' بودن (یا Whole). و کلمه Whole یعنی

سالم، یعنی پاک و منزّه. ولی ما سالم، به معنای کلّ و تجزیه نشده نیستیم. وجود ما تجزیه شده است؛ با خودمان در تضاد و تناقضیم. بنابراین شما وقتی صحبت از مسؤولیت فردی می‌کنید عملاً می‌خواهید یکی از اجزاء وجود خود را بر اجزاء دیگر غلبه دهید.

خواهش می‌کنم واقعیت موضوعی را که مشغول بررسی آن هستیم به روشنی ببینید. ما می‌بینیم که تعلیم و تربیت، علم، تشکیلات مذهبی، تبلیغات، سیاست و هیچ تشکیلات دیگر نتوانسته‌اند برای انسان صلح و آرامش به ارمغان آورند.^۱ اگر چه انسان از نظر تکنولوژی پیشرفتی باورنکردنی داشته است، ولی در بعد دیگر همان است که هزاران سال بوده - پر از خصومت، آزمندی، رشک‌ورزی، خشونت و بار سنگینی از رنج و اندوه. این یک واقعیت است، نه یک نظریه.

برای درک این معنا که در یک دنیای آشفته، بی‌رحم و خشن - با انسان‌هایی که غرق در بدبختی و ناشادی هستند - چه باید کرد، نه تنها باید ببینیم زندگی - به گونه‌ای که عملاً و واقعاً هست - چیست، بلکه باید ببینیم عشق به معنای واقعی آن چیست. هم چنین باید مفهوم مرگ بر 'خود' را نیز درک کنیم. علاوه بر اینها باید ببینیم چیزی که انسان هزاران سال در جست‌وجوی آن بوده است، یعنی حقیقتی که ورای هرگونه اندیشه است، چیست. بدون درک و شناخت این قضایای پیچیده در تمامیت و جامعیت آنها، طرح این سؤال که 'در رابطه با موضوع جزئی خاصی انسان چه باید بکند؟'

۱. همان طور که در ترجمه دیگری از همین نویسنده - (نگاه در سکوت) توضیح داده‌ام، منظور نویسنده از 'تشکیلات مذهبی' تشکیلاتی است که در هندوستان رواج دارد و می‌کوشند تا به عنوان مذهب شان و اعتباری برای خود کسب کنند.

بی‌معنا و بی‌فایده است. ما باید زندگی و هستی را به عنوان یک پدیدهٔ کل بشناسیم نه فقط جزئی از آن را. باید ببینیم زیستن به معنای واقعی یعنی چه! تنها در صورت شناخت زندگی در تمامیت آن است که می‌توانیم این سؤال را مطرح کنیم که 'چه باید کرد؟' و اگر انسان زندگی را در تمامیت و جامعیت آن ببیند و بشناسد شاید نیازی به طرح آن سؤال و هیچ سؤال دیگر باقی نماند؛ زیرا در آن صورت خود ما نیز با یک کیفیت زنده و پویا در متن آن تمامیت هستیم و در آن زندگی می‌کنیم. و آن‌گونه زیستن خود به خود منجر به عمل صحیح می‌گردد. بی‌آن که لازم باشد انسان از خودش بپرسد 'چه باید بکنم؟'

پس قبل از هر چیز باید ببینیم مفهوم زیستن به معنای واقعی، و هم چنین 'عدم زیستن' چیست.^۱ و نیز باید ببینیم کلمهٔ 'مشاهده' چه معنایی دارد. 'دیدن'، 'شنیدن' و 'یادگیری' یعنی چه؟ 'دیدن' به معنای واقعی چیست؟^۲

کلمهٔ 'نگاه کردن' چه مفهومی دارد؟ نگاه کردن به معنای واقعی کاری است بسیار مشکل؛ هنر می‌خواهد؛ شاید شما هرگز حتی یک درخت را به معنای واقعی نگاه نکرده باشید. زیرا در حین نگاه تمام دانش‌ها و اطلاعاتی که دربارهٔ نوع درخت و به طور کلی گیاه‌ها و نباتات دارید وارد ذهن شما می‌شود و مانع می‌گردند که درخت را به گونه‌ای که هم‌اکنون واقعا هست نگاه کنید. شاید شما هرگز به

۱. منظور از 'عدم زیستن'، زندگی در وضعیت تجزیه‌شدگی و نگرش و رابطه جزئی است - که آن را زندگی به معنای واقعی نمی‌دانند.

۲. نویسنده بین 'یادگیری' و 'آموختن' فرق قایل است. یادگیری غیر از آنباشتن آموخته‌ها است. یادگیری کیفیتی است که در شرایط دیدن و گوش کردن صحیح وجود دارد. در آن صورت ذهن می‌آموزد. ولی از آموخته‌های خود نسبت ذهنی بر نمی‌دارد؛ آنها را در حافظه انبار نمی‌کند - و البته در این بیان منظور دانش‌های واقعی و عملی نیست.

همسر خود آن گونه که هم‌اکنون هست نگاه نکرده باشید؛ و او نیز به شما نگاه نکرده باشد. زیرا تصاویری که قبلاً از یکدیگر در حافظه ما ثبت شده است وارد دید ما می‌گردد؛ و این تصاویر مانع می‌شوند که یکدیگر را به گونه‌ای که واقعاً و هم‌اکنون هستیم ببینیم. در این صورت نگاه ما همیشه تحریف شده است؛ پر از تناقض است. هنگام نگاه بین مشاهده‌کننده و چیزی که موضوع مشاهده او است باید ارتباط مستقیم وجود داشته باشد. (و تصاویر مانع چنین ارتباطی می‌گردد.) خواهش می‌کنم به این مطلب خوب توجه کنید؛ شوق نگاه کردن پیدا کنید. شما وقتی نسبت به چیزی شوق و احساس دوستی دارید، آن را با دقت و از نزدیک نگاه می‌کنید. و در این صورت است که مشاهده به معنای واقعی و رابطه مستقیم وجود دارد.

حال من و شما می‌خواهیم با هم موضوعاتی را نگاه کنیم. اگر شوق و رغبت نگاه کردن در ما باشد همه یک چیز را می‌بینیم. ولی برای تحقق چنین نگاهی قبل از هر چیز همه ما باید از تصاویری که درباره خود داریم ذهن خود را پاک و آزاد نماییم. خواهش می‌کنم به آنچه گفته می‌شود عمل کنید: هم‌اکنون ذهن خود را از هرگونه تصویر پاک کنید. گوینده این سخنان صرفاً یک آینه است؛ و بنابراین آنچه شما در آینه می‌بینید خودتان هستید. گوینده ابداً مهم نیست؛ آنچه مهم است چیزهایی است که شما در آینه می‌بینید. و برای دیدن روشن، دقیق و بدون تحریف و اعوجاج، هرگونه تصویر باید کنار گذاشته شود - تصویر اینکه من یک آمریکایی یا یک کاتولیک هستم؛ یک انسان فقیر یا ثروتمند هستم؛ و هر نوع تصویر و پیش‌داوری باید از بین برود. و لحظه‌ای که شما تنها به واقعیت آنچه در مقابلتان قرار دارد نگاه کنید تمام تصاویر و پیش‌داوری‌ها زایل گشته است. زیرا در این نگاه واقعیت چیزی را

که مشاهده می‌کنید مهم‌تر از چیزی است که تصاویر به ذهن شما
 دیکته می‌کنند؛ مهم‌تر از چیزی است که باید باشد، هنگامی که از
 موضع روشنائی نگاه می‌کنید، نگاه روشن عمل صحیح را نیز با
 خود دارد. تنها یک ذهن آشفته، تیره و انتخاب‌گر است که می‌گوید
 'چه باید بکنم؟'. ملی‌گرایی یک خطر بزرگ است؛ جدایی بین ملت‌ها
 و گروه‌ها یک خطر بزرگ است؛ زیرا در جدایی و تفرق احساس
 نایمی وجود دارد؛ جنگ و بی‌اعتمادی وجود دارد. ولی هنگامی که
 خطر تفرق و جدایی به عنوان یک واقعیت خیلی روشن دیده شود -
 نه به صورت ذهنی و سطحی، نه به صورت عاطفی و احساسات
 سائیمانتال - نفس آن دیدن منجر به یک حرکت و اقدام صحیح
 خواهد شد.

پس هنر یادگیری، دیدن و مشاهده کردن نهایت اهمیت را دارد.^۱
 و منظور از مشاهده تنها پدیده‌های برونی نیست، بلکه مشاهده
 حالات و کیفیت‌های درونی خویشتن خود نیز بسیار مهم است.
 زیرا تا زمانی که (از طریق آگاهی) یک تحول اساسی در هسته
 وجودی فرد فرد انسان‌ها صورت نگرفته است صرف آرایش و
 اصلاحات سطحی و جزیی در رویه اجتماع و به وسیله وضع
 قوانین چندان فایده و اهمیتی ندارد. پس آنچه مورد توجه و علاقه
 ما است این است که آیا انسان می‌تواند یک تحول بنیادی در اساس
 ساختمان روانی خویشتن خود بوجود آورد - تحول نه براساس
 یک تئوری، یک نظریه یا فلان سیستم فلسفی، بلکه از طریق مشاهده
 واقعیت آنچه 'خود' هست. نفس مشاهده و درک واقعیت آنچه
 انسان هست منجر به یک تحول اساسی خواهد شد. و مشاهده
 واقعیت آنچه انسان هست اهمیت دارد - نه چیزی که فکر می‌کند

۱. در این مورد منظور از یادگیری، درک واقعیت اوضاع جهان است.

هست، یا چیزی که دیگران به او گفته‌اند هست. فرق زیادی هست بین موقعی که به شما گفته‌اند گرسنه‌اید با موقعی که خودتان مستقیماً و عملاً گرسنگی را در خود احساس می‌کنید. موقعی که شما گرسنگی را مستقیماً در خود احساس می‌کنید برای رفع آن بلادرنگ دست به اقدام مناسب می‌زنید. ولی وقتی دیگری به شما گفته است ممکن است گرسنه باشی، اقدام به گونه‌ای دیگر صورت می‌گیرد. پس به همین طریق شخص باید مستقیماً به خودش نگاه کند و واقعیت آنچه را که هست ببیند. و این کاری است که ما می‌خواهیم انجام بدهیم - شناخت مستقیم خویشتن خود. گفته شده است که 'خودشناسی' بالاترین کیفیت فرزاندگی است؛ ولی معدودی از ما هستند که واقعا' خود را بشناسند! ما حوصله پرداختن به خودشناسی را نداریم؛ شور و شوق این کار را نداریم؛ ما انرژی کافی برای خودشناسی داریم؛ ولی وضعمان چنان است که انگار آن را در اختیار دیگری گذاشته‌ایم تا او به ما بگوید چه هستیم. ما می‌خواهیم کارمان را از مشاهده خود شروع کنیم. هنگامی که از طریق مشاهده واقعیت آنچه هستیم یک تحول

۱. توجه داشته باشیم که در محتوای اشارات او چه نکات دقیقی نهفته است. وقتی شما در بعد موضوعات روانی مسأله‌ای را مستقیماً ادراک و احساس می‌کنید اقدامتان برای رفع آن هم فوری است و هم اقدامی است صحیح و متناسب - مثل غذا خوردن برای رفع گرسنگی. ولی وقتی از طریق نظریات دیگری در ارتباط با مسأله هستید، به چه طریق می‌کوشید تا آن را رفع کنید؟ به وسیله یک نظریه. وقتی مسأله مبتنی بر یک نظریه است، پاسخ آن نیز در نظریه دیگری جست‌وجو می‌شود.

شاید مولوی نیز در این پیام که می‌گوید: "آب کم جو، تشنگی آور به دست"، همین معنا را در نظر دارد. شما وقتی واقعا' تشنه‌اید، آب را جست‌وجو می‌کنید؛ ولی وقتی تشنه نیستید و تشنگی را حس نمی‌کنید، آنچه را به نام آب جست‌وجو می‌کنید یک سراب است - یک نظریه است! و در مصرع دوم که می‌گوید: "تا بجوید آب از بالا و پست"، منظورش این است که وقتی واقعا' تشنه بودی، آب برایت فراهم آمده است!

بنیادی در ساختمان روانی ما حادث بشود، می‌توانیم در دنیا نیز صلح و صفا ایجاد کنیم. در صورت حدوث آن تحول ما آزاد خواهیم زیست - البته آزاد نه به معنای این که هر کاری دلمان خواست انجام دهیم؛ بلکه یک زیستن شادمانه و پراز شور و نشاط. قلبی که سرشار از شور و شوق و نشاط است جایی برای نفرت نخواهد داشت؛ خشونت نخواهد داشت؛ زندگی دیگری را تباه نخواهد کرد. آزادی یعنی اینکه شما هیچ چیز قابل نگویش در خود نمی‌بینید. اکثر ما عادت به ملامت خود، یا توجیه و تأویل مسایل را داریم؛ هرگز بدون ملامت یا توجیه، واقعیت آنچه را که هستیم نمی‌بینیم. پس اولین - و شاید آخرین کاری که باید بکنیم نگاه بدون هرگونه ملامت است. و البته این کاری است بسیار مشکل؛ زیرا فرهنگ و سنت جوامع مبتنی بر مقایسه، توجیه یا نگویش و ملامت چیزی است که انسان هست. ما عادت کرده‌ایم که بگوییم: 'این صحیح است'، 'آن اشتباه'، 'این زشت است'، 'آن زیبا'. و این مانع می‌گردد که ما واقعیت آنچه را که هست مشاهده کنیم.

خواهش می‌کنم به این مطلب توجه کنید: آنچه شما هستید یک پدیده زنده است. و وقتی چیز قابل نگویشی در خود می‌بینید - یعنی در یک پدیده زنده - که مرده و گذشته است نگویش کرده‌اید. در این صورت بین یک پدیده زنده و یک خاطره مرده و گذشته تضاد وجود دارد. برای درک و شناخت آنچه زنده است، گذشته مرده نباید دخالت داشته باشد. تنها در این صورت است که

۱. درک بعضی از اشارات کریشنامورتی مشکل است. و این به دلیل نگاه سنتی و از روی عادت ما به موضوعات و مسایل است. مثلاً ما تصویری از آزادی داریم که اجازه نمی‌دهد درک کنیم که بین آزادی و ملامت ارتباط وجود دارد. ولی واقعاً چنین ارتباطی وجود دارد. انسانی که مدام خود را ملامت می‌کند چگونه می‌تواند یک انسان آزاد باشد - از درون آزاد باشد؟

مشاهده به معنای واقعی وجود دارد. امیدوارم این کار را هم اکنون که مشغول بحث هستیم تجربه کنید؛ این چیزی نیست که آن را به بعد موکول نمایید؛ چیزی نیست که وقتی به خانه برگشتید درباره اش فکر کنید. زیرا به محض اینکه درباره آن فکر کنید از مشاهده باز مانده‌اید. این گردهم‌آیی‌ها با هدف گروه درمانی یا اعتراف دست‌جمعی به خطاها - که کاری است عبث - نیست. کاری که ما مشغول آن هستیم سیر در اعماق وجود خویش است - همانند کار یک محقق آزمایشگاهی - بدون وابستگی به احدی. شما وقتی به دیگری امید می‌بندید از خودتان سلب امید کرده‌اید و در آن صورت کارتان تمام است. حتی وقتی می‌خواهید براساس خاطرات یا تجربه‌های گذشته خودتان خویشتن خود را بشناسید کارتان عبث خواهد بود. زیرا تجربه و خاطره ریشه در گذشته مرده دارد. وقتی شما با عینک گذشته به وضع موجود خود نگاه می‌کنید هرگز وضع موجود خود را که یک جریان زنده و پویا است نخواهید شناخت.

پس ما با همدیگر مشغول بررسی یک پدیده زنده‌ایم - پدیده‌ای که خود تو است، زندگی است، یا هر چیز دیگر. مثلاً خشونت حاکم بر جهان یک پدیده واقعی است و ما می‌خواهیم به مشاهده و بررسی آن پردازیم - ابتدا به مشاهده خشونتی که درون خودمان نهفته است، و سپس به مشاهده خشونت‌های برونی پردازیم. البته وقتی ما موفق به شناخت خشونت درونی خویش گشتیم شاید ضرورتی برای شناخت خشونت‌های برونی باقی نماند؛ زیرا آنچه در برون است بازتاب کیفیت‌های درونی خود ما است. ما به طور طبیعی، از طریق وراثت یا جریانی که به اصطلاح "تکامل" نامیده می‌شود اسیر خشونت گشته‌ایم. این یک واقعیت است که ما انسان‌هایی پر از خشم هستیم. هزار جور تاویل و تفسیر هم

درباره آن آمده است. ولی ما خود را درگیر توضیحات و توصیفات نظری نمی‌کنیم؛ زیرا فلان دانشمند می‌گوید علت آن یک چیز است، و فلان دانشمند می‌گوید علت آن چیز دیگری است؛ و نتیجتاً ما در نظریات آنها پیچانده و سر درگم می‌شویم. ما هر چه نظریات و توصیف و توضیحات بیشتری را انباشته می‌کنیم فکر می‌کنیم بیشتر موضوع را فهمیده‌ایم - در حالی که واقعیت مسأله هنوز باقی است. پس خواهش می‌کنم همیشه به خاطر داشته باشید که توصیف یک موضوع غیر از واقعیت آن موضوع است. انواع تعبیرها و توضیحات درباره علت نابسامانی اوضاع جهان وجود دارد که همه کاملاً ساده و واضح‌اند - جمعیت بیش از حد شهرها، ازدیاد نفوس به طور کلی، وراثت و غیره. ولی ما می‌توانیم همه این نظریات را کنار بگذاریم و مستقیماً مسأله را نگاه کنیم. وقتی نظریات را کنار بگذاریم این واقعیت باقی می‌ماند که: ما انسان‌هایی پر از خشمیم. از کودکی این طور بار آمده‌ایم. نسبت به یکدیگر احساس رقابت داریم؛ نسبت به یکدیگر قسی‌القلب و بی‌رحمیم... و هرگز با واقعیت این مسایل رودررو نمانده‌ایم. به جای نگاه کردن به واقعیت خشونت، همیشه گفته‌ایم: 'باید با خشم چه کار کنیم؟'

خواهش می‌کنم با شوق، علاقه، و توجه به این مطلب گوش کنید: بعد از طرح این سؤال که 'درباره خشونت چه باید کرد؟' پاسخی که به آن خواهید داد براساس 'گذشته' است و ریشه در گذشته دارد. زیرا 'گذشته' تنها چیزی است که شما می‌شناسید: تمام هستی و زندگی شما ریشه در گذشته دارد و مبتنی بر گذشته است. اگر خیلی دقیق به خودتان نگاه کنید می‌بینید که با چه وسعتی در گذشته زندگی می‌کنید. چنان که بزودی توضیح خواهیم

۱. منظور او این نیست که آن نظریات اشتباه‌اند. می‌گوید به هر حال خود ما باید مستقیماً مسأله را بشناسیم.

داد، تمام اندیشه‌های شما پاسخ گذشته است، پاسخ حافظه، دانش و تجربه است. در این صورت اندیشه هرگز نو نیست، هرگز آزاد نیست. و به وسیله اندیشه - که جریانی است مربوط به گذشته - شما به زندگی نگاه می‌کنید. بنابراین وقتی از خود می‌پرسید: 'من باید با مسأله خشونت چه کنم؟' در نفس همین سؤال فرار از مواجه شدن با واقعیت نهفته است.

پس آیا می‌توانیم واقعیت خشونت را نگاه کنیم و آن را بشناسیم؟ اکنون می‌پرسیم: چگونه آن را نگاه می‌کنید؟ آیا آن را محکوم می‌کنید؟ آن را توجیه می‌کنید؟ اگر این کارها را نمی‌کنید، چگونه آن را نگاه می‌کنید؟ خواهش می‌کنم نگاه کردن را هم‌اکنون که درباره آن صحبت می‌کنیم تجربه کنید - این موضوع فوق‌العاده مهمی است. آیا به این پدیده‌ای که عبارت از خود شما است - خود شما به عنوان انسانی پر از خشم - آن گونه نگاه می‌کنید که گویی عاملی از بیرون به درون شما نگاه می‌کند، یا بدون این عامل برونی، و بدون یک سانسورکننده آن را مشاهده می‌کنید؟ وقتی نگاه می‌کنید آیا به عنوان مشاهده‌کننده‌ای نگاه می‌کنید که متفاوت با چیزی است که به آن نگاه می‌کنید - آن گونه که انگار می‌گویید 'من در خشم نیستم، ولی می‌خواهم از خشم فارغ گردم؟' هنگامی که شما موضوع را این گونه نگاه می‌کنید فرض را بر این قرار داده‌اید که یکی از جزءها در شما اهمیتی بیش از اجزاء دیگر دارد؛ آن یک جزء کیفیت 'اتوریته' و سلطه‌گر را نسبت به اجزاء دیگر پیدا

۱. زیرا سؤال یک جریان فکری است و فکر ریشه در گذشته دارد؛ حال آن که مسأله واقعی است که هم‌اکنون موجود است.

۲. منظورش این است که ما آن گونه با حالات روانی خود رابطه برقرار می‌کنیم که انگار خشم در یک نفر است، و کسی که می‌خواهد آن را از بین ببرد یک نفر دیگر و متفاوت با کسی است که در خشم به سر می‌برد. حال آن که خشم متفاوت با کسی نیست که دارد می‌کوشد تا آن را از بین ببرد.

گردد و نتیجه آن تضاد است. ولی اگر شما بتوانید بدون مخالفت
 جزئیها نگاه کنید، تمامیت موضوع را انگاره می کنید - بدون
 مشاهده کننده - که همیشه یک جزء است. آیا این موضوعات را
 همانگونه در خود تجربه می کنید؟ خواهش می کنم این کار را نکنید.
 زیرا در آن صورت خواهید دید که تفسیر فوق العاده ای در شما
 حادث شده است؛ خواهید دید که هیچ گونه تضادی باقی نمانده
 است. تضاد چیزی است که همانگونه ما در آن هستیم؛ چیزی است
 که با آن زندگی می کنیم. در خانه در اداره هنگام خواب و در تمام
 اوقات ما اسیر تضادیم؛ وجودمان صحنه تضاد و تناقض بی وقفه
 است.

پس تا زمانی که خود شما مستقیماً - نه بر اساس نظریات من
 یا دیگری - ریشه این تضاد و تناقض را نشان ندهید نمی توانید یک
 زندگی آرام، صلح آمیز، خوشبخت و شادمانه داشته باشید.
 بنابراین بسیار لازم است که خود شما علل تضاد - علی که منجر
 به تناقض می گردد - و ریشه های آن را بیابید. ریشه تضاد در
 جدایی بین مشاهده کننده و چیزی است که مشاهده می شود.
 مشاهده کننده می گوید: "من باید فارغ از خشونت گردم." یا می گوید:
 "چرا زندگی من در عدم خشونت نمی گذرد؟" - که تنها یک وانمود و
 ریائی الفلاقی است. پس یافتن علل این جدایی - جدایی
 مشاهده کننده و مشاهده شونده - نهایت ضرورت و اهمیت را دارد.
 شما به سفتان کسی گوش می کنید که فاقد هرگونه سلطه و
 توریته است؛ معلم نیست؛ مرشد نیست. در این جا نه کسی مرشد
 است و نه کسی مرید و سرسپرده همه ما انسان های هستیم که
 می گوئیم تا یک زندگی عاری از تضاد را کشف و تجربه کنیم؛
 می خواهیم در فراغت و صلح زندگی کنیم؛ می خواهیم زندگی مان
 سرشار از عشق باشد. ولی اگر شما در این طریق سرسپرده و

پیر و دیگری بشوید هم به خودتان ستم کرده‌اید و هم به آن شخص؛ هم زندگی خودتان را به تباهی و بیهودگی کشانده‌اید و هم زندگی او را. (کف زدن و هلهله حضار) خواهش می‌کنم کف نزنید. من طالب تصحیح و تمجید شما نیستم. آنچه مهم است این است که من و شما کیفیتی دیگر از زیستن را بشناسیم و در آن کیفیت زندگی کنیم - نه در کیفیت نابצרانه و تهی از معنایی که اکنون به سر می‌بریم. هلهله و کف زدن، موافقت یا عدم موافقت شما هیچ تغییری در واقعیت قضایا ایجاد نمی‌کند.

بسیار مهم است و لازم که همه ما مستقیماً و از طریق مشاهده این حقیقت را درک کنیم که تا وقتی بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده جدایی و دوگانگی وجود دارد، وجود همیشگی تضاد نیز یک امر حتمی و اجتناب‌ناپذیر است. آیا این موضوع روشن است؟ "روشنایی" یعنی اینکه خود شما مستقیماً موضوع را درک کنید و ببینید. منظور فقط روشنی الفاظ نیست؛ شنیدن یک مقدار کلمات و نظریات نیست. روشنایی یعنی این که خود شما همه چیز را خیلی روشن ببینید و نتیجتاً بدون هیچ‌گونه ردّ و قبول و انتخاب این حقیقت را دریابید که چگونه جدایی بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده منجر به انواع ناهنجاری‌ها، شرارت‌ها، تباهی‌ها، آشفتگی‌ها و رنج‌ها می‌گردد. پس هنگامی که شما در خشونت به سر می‌برید آیا می‌توانید بدون دخالت خاطر، بدون توجیه بدون این که بگویید "نباید در خشونت به سر برم"، فقط آن را نگاه کنید؟ برای چنین نگاهی شما باید از گذشته آزاد شده باشید نگاه کردن مستلزم انرژی سرشار و جدیتی بسیار عمیق و نیرومند است. ولی وقتی شروع کنید به نگرش یا توجیه وقتی بگویید: "من باید" یا "من نباید"، یا وقتی بگویید: "من در عدم خشونت زندگی می‌کنم" یا "و امروز که در عدم خشونت زندگی می‌کنم، آن انرژی سرشار

را هنر داده و تلف کرده‌اید.

به این جهت است که تمام ایدئولوژی‌ها بسیار مخرب و گمراه‌کننده‌اند. در هندوستان از قدیم‌ترین ایام صحبت از 'عدم خشونت' کرده‌اند. گفته‌اند: 'ما داریم تمرین عدم خشونت می‌کنیم، در حالی که آنها نیز مانند دیگران در خشونت زندگی می‌کنند. ایده‌آل‌ها وسیلهٔ ریاکارانه‌ای هستند برای فرار از مواجه شدن با واقعیت‌ها. ولی اگر شما بتوانید ایده‌آل‌ها را کنار بگذارید و فقط با واقعیت رودررو بمانید، سرو کار شما با یک چیز واقعی است، نه با یک چیز موهوم نظری و تئوریک.

پس اولین کار این است که بدون 'مشاهده‌کننده' به مشاهده بپردازیم. به همسر، به فرزند و به هر چیز آن گونه که هست و بدون دخالت هرگونه تصویر فقط نگاه کنیم. تصویر ممکن است سطحی باشد یا در اعماق ضمیر ناآگاه پنهان باشد. ما باید نه تنها تصاویر سطحی و آشکار را مشاهده کنیم، بلکه باید تصاویری را هم که در وجودمان ریشه‌هایی پنهان، عمیق و مزمن دارد نیز ببینیم - تصاویر مبتنی بر فرهنگ، تصاویری که ریشه‌های نژادی دارند، تصاویری که ریشه تاریخی دارند و زمینه کلی شخصیت انسان را می‌سازند. ما نه تنها باید بخش مشعر ذهن بلکه قسمت‌های عمیق‌تر و چیزهای نهفته در تمام زوایای آن را مورد مشاهده و بینش قرار بدهیم.

نمی‌دانم آیا تاکنون به مشاهده آنچه در سطوح به اصطلاح ناآگاه ذهن جریان دارد پرداخته‌اید؟ آیا اصولاً به چنین

۱. منظور از تصاویر سطحی و آشکار این است که مثلاً من خود را آدمی متواضع یا سخاوتمند می‌دانم و تصاویر عمیق و پنهانی که ریشه در نژاد، فرهنگ و تاریخ دارند این است که مثلاً من خود را ایرانی یا عرب می‌دانم - یا نتایج نامشهود و نامحسوس آن

موضوعاتی توجه و علاقه دارید؟ می‌دانید مشاهده جریانات ناآگاه چقدر مشکل است؟ بازگو کردن نظریات دیگران در این زمینه کار بسیار ساده‌ای است؛ تکرار آنچه روانشناسان می‌گویند یا فلان استاد می‌گوید کار ساده و در عین حال کودکانه‌ایست. ولی اگر درباره این گونه موضوعات کتاب و نظریه‌ای نخوانده باشید و بخواهید خودتان مستقیماً موضوع را نگاه کنید می‌بینید کار فوق‌العاده دشواری است. یاد گرفتن این که چگونه باید به بخش غیر مشعر ذهن نگاه کرد 'مراقبه' (Meditation) است، نه تعبیر رؤیا؛ یا حتی شهود و اشراق. زیرا آنچه را شما شهود و اشراق فرض کرده‌اید ممکن است تجلی و بازتاب تمایلات، آرزوها و امیدهای پنهان خودتان باشد. پس باید بیاموزید که چگونه به مشاهده واقعی نه تنها تصاویر سطحی و بارز - در شکل سمبل‌ها و غیره - بپردازید، بلکه تصاویر عمیق‌تر را نیز در خود مشاهده کنید.

ما نه تنها باید نسبت به چیزهای برونی بلکه نسبت به حرکت پویای زندگی درونی خویش نیز آگاه باشیم - حرکت‌های درونی در شکل تمایلات، هوس‌ها، محرک‌ها، اضطراب‌ها، ترس‌ها، رنج‌ها و اندوه‌ها. آگاه بودن نسبت به همه این چیزها - بدون هرگونه رد یا قبول - باید آن گونه باشد که شما رنگ لباس شخصی را فقط می‌بینید - بی آن که بگویید من این رنگ را دوست دارم یا دوست ندارم. وقتی در اتوبوس نشسته‌اید به جریانات فکری خود توجه کنید، بی آن که آنها را نگوئید یا توجیه کنید، بی آن که درباره آنها چون و چرا کنید و بگویید این فکر خوب است و آن فکر خوب نیست. این یعنی آگاه بودن بدون انتخاب؛ یعنی آگاهی نسبت به آنچه هست. هرگاه به این طریق نگاه کنید می‌بینید مشاهده‌کننده‌ای وجود ندارد. مشاهده‌کننده یعنی سانسورکننده؛

یعنی پدیده‌ای که می‌گوید 'من آمریکایی‌ام، من کاتولیک یا پروتستانم' و این پدیده، یعنی 'مشاهده‌کننده'، حاصل تبلیغات است؛ حاصل گذشته است. و هنگامی که گذشته عامل نگاه است، جدایی و نکوهش یا توجیه امری است اجتناب‌ناپذیر.

یکی از چیزهایی که ما باید ذهن خود را از آن آزاد گردانیم، اندیشه 'اگر' است. کسی که واقعا' گرسنه است، کسی که واقعا' اسیر رنج و اندوه است هرگز نمی‌گوید 'اگر این کار را بکنم آیا فلان چیز را حاصل خواهم کرد؟' چنین انسانی، یعنی انسان گرسنه، یعنی انسان اسیر رنج واقعا' می‌خواهد فارغ از رنج و اندوه باشد. کسی که گرسنه است واقعا' می‌خواهد که شکم خود را سیر کند؛ او درباره' فرضیه و تئوری صحبت نمی‌کند.

در آینده زندگی مکنید. آینده انعکاس هم‌کنون است. کسی که می‌گوید 'من در حال زندگی می‌کنم'، در گذشته زندگی می‌کند. گذشته است که زندگی حال او را شکل و جهت می‌دهد؛ خاطرات گذشته است که او را وامی‌دارد تا چنین یا چنان رفتاری داشته باشد.

پس 'زیستن' به معنای واقعی یعنی آزاد بودن از زمان. حال آن که کلمه 'اگر' زمان را ایجاد می‌کند. و زمان بزرگ‌ترین علت رنج و اندوه آدمی است.



سؤال‌کننده: چگونه ممکن است در رابطه با یکدیگر، خودمان باشیم؟

کریشنامورتی: به این گوش کنید: 'خودمان باشیم'. ممکن است

۱. می‌گوید وقتی شما مشعر باشید که در حال زندگی می‌کنید، آن زندگی دیگر در حال نیست. زیرا اشعار همیشه ریشه در گذشته دارد.

بپرسم منظورتان از وقتی می‌گویید 'رابطه خودمان با دیگری'، منظورتان از 'خود' چیست؟ خشم شما، شکست‌ها و حرمان‌های شما، ناامیدی‌های شما، امیدهای شما، وجود تهی از عشق شما - آیا اینها چیزی نیست که شما هستید؟

نه آقا، نگویید چگونه در رابطه با دیگری می‌توانم خودم باشم؟ - شما خود را نمی‌شناسید. 'خود' شما یعنی همه آن چیزها؛ 'خود' دیگری هم یعنی همه آن چیزها - یعنی بدبختی‌هایش، تمایلاتش، حرمان‌هایش، جاه‌طلبی‌ها و رشک‌ورزی‌هایش. هر یک از ما به وسیله ذهنیات خویش خود را از دیگری جدا کرده‌ایم و در انزوای درون خویش زندگی می‌کنیم. تنها زمانی شما می‌توانید با دیگری شادمانه زندگی کنید که تمام حصارها و مرزهای جداکننده‌ای که بین خود و دیگری ایجاد کرده‌اید از میان برخیزد.

سؤال‌کننده: وقتی شما معتقد به جدایی نیستید چرا ضمیر آگاه و ناآگاه را از یکدیگر جدا می‌کنید؟

کریشنامورتی: این کاری است که شما می‌کنید، من نمی‌کنم (خنده حضار). در چند دهه گذشته به شما گفته‌اند که انسان دارای 'ضمیر ناآگاه' است. و چه کتاب‌ها در این باب نوشته‌اند - و روانکاوان با همین حرف‌ها به چه نوایی رسیده‌اند! آب همیشه آب می‌ماند - خواه آن را در یک تنگ زرین بریزید یا در یک کوزه سفالین. محتویات ظرف ذهن را تقسیم نکنید؛ بلکه آن را به صورت یک پدیده کلی نگاه کنید. مسأله ما این است: مشاهده تمامیت 'خودآشعاری' - نه جزیی از آن به عنوان ضمیر آگاه و جزیی دیگر به عنوان ضمیر ناآگاه. دیدن تمامیت، کار بسیار مشکلی است، ولی مشاهده یک جزء کار نسبتاً ساده‌ای است.

مشاهده هر چیز در کلیت آن زمانی ممکن است که نگاه شما از یک هستی سالم، خردمندانه و آزاد از مرکزی باشد که آن را خود، 'من' یا 'ما' می‌نامیم.

آنچه می‌گوییم با هدف مجادله و بحث و سخنرانی‌ای نیست که شما از روی تفتن و بدون تأمل آن را بشنوید و بروید. با گوش کردن این مطالب در حقیقت شما به باطن خود و به فعل و انفعالات درونی خودتان گوش می‌کنید. اگر شما هنر گوش کردن داشته باشید نمی‌توانید با آنچه گفته می‌شود موافقت یا مخالفت کنید. زیرا واقعیت آنجا است، درون خودتان؛ کار ما مشارکت است، همکاری است، همدلی و در رابطه بودن با یکدیگر است. در کار ما آزادی وجود دارد، مهر و شفقت وجود دارد، شور و شوق بررسی وجود دارد؛ و این‌ها است که سرانجام منجر به شناخت می‌گردد.

سانتامونیکا، کالیفرنیا

اول مارس ۱۹۷۰

۱. هنگامی که شخصی در ارتباط با واقعیت است موافقت یا مخالفت را جایی نیست؛ زیرا انسان واقعیت را می‌بیند؛ در ارتباط مستقیم با آن است. موافقت یا مخالفت در جایی وجود دارد که سروکار انسان با نظریه است.

فصل دوم

آزادی

تا زمانی که ذهن به طور کامل آزاد از ترس نگاشته است هر نوع عمل منجر به فتنه و شرارت بیشتر، بدبختی بیشتر و آشفتگی و تیرگی بیشتر خواهد شد.^۱

گفتیم ایجاد یک تحول بنیانی در ساختمان روانی انسان نهایت اهمیت و ضرورت را دارد؛ و چنین تحوّل‌ی تنها از طریق آزادی کامل می‌تواند تحقق یابد. کلمهٔ "آزادی" کلمه‌ایست بسیار گمراه‌کننده و خطرناک، مگر این که مفهوم و نتایج نهفته در آن به گونه‌ای واقعی - نه آن گونه که در کتاب لغت تعریف شده است - کاملاً درک و روشن گردد. اغلب ما این کلمه را براساس تمایلات، هوی و هوس‌ها یا عقاید سیاسی خاص خود تعبیر می‌کنیم. در این بحث‌ها ما نه توجه به معنای سیاسی آن داریم و نه به معنایی که در شرایط و وضعیت‌های خاص و شخصی از آن می‌شود؛ بلکه

۱. توجه داشته باشیم که منظور از آزادی کامل رهایی از تصاویر تشکیل‌دهندهٔ خود است.

نظر به بعد روانی و درونی آن داریم. به عبارت دیگر می‌خواهیم

بینیم آزادی روانی چگونه کیفیتی است.

ولی قبل از آن باید مفهوم کلمه 'یادگیری' را درک کنیم. همان

طور که قبلاً گفتیم، ما می‌خواهیم در ارتباط با یکدیگر باشیم -

ارتباط به معنای شرکت، همدلی و سهیم بودن و بهره داشتن در

بحث و یادگیری. اینها چیزی از چنان ارتباطی است. شما از گوینده

این سخنان چیزی نخواهید آموخت؛ حرف‌های او را در حکم

آینه‌ای بگیرید و از طریق آن به مشاهده فعل و انفعالات فکری

خودتان، احساسات و ساختمان روانی خودتان بپردازید: به این

طریق عمل واقعی یادگیری صورت گرفته است. در چنین رابطه‌ای

کسی اتوریته و مافوق دیگری نیست. این که من - به دلیل راحتی -

روی سکو نشسته‌ام و شما پایین، بدان معنا نیست که من متمایز

و می‌خواهم نقش یک اتوریته را داشته باشم. پس ما می‌توانیم این

گونه بازی‌ها را کنار بگذاریم و چگونگی یادگیری را مورد توجه و

علاقه خویش قرار بدهیم - یادگیری نه از دیگری، بلکه از طریق

مشاهده خویشتن خود. مآخذ یادگیری شما در حقیقت خودتان

هستید.

یادگیری مستلزم آزادی است؛ مستلزم فروتنی است؛ مستلزم

شور و شوق وافر است؛ مستلزم عدم وابستگی به دیگری و نگاه

مستقیم و بدون واسطه است. اگر شوق و انرژی مکاشفه در شما

نباشد چیزی نخواهید آموخت. اگر اسیر پیش‌داوری باشید، اگر

نسبت به موضوع تعصب داشته باشید و بگویید نسبت به آن رغبت

یا بی‌رغبتی دارم؛ یا اگر آن را نکوهش و طرد کنید امکان یادگیری

وجود ندارد؛ زیرا موضوع مورد مشاهده را تحریف کرده‌اید.

کلمه دیگری که مفهوم آن باید برایمان روشن بشود 'دیسپلین'

است. این کلمه علاوه بر 'انضباط دادن' یا 'تأدیب'، معنای یاد

آزادی

گرفتن چیزی

آن را از کس

است. ولی

کار نمی‌بر

خویشتن‌نگ

معنای سر

اصلاح. در

هست. نق

طریق چن

عین انض

انرژی،

بی‌واسه

موظ

برای د

لازم اس

است.

نوع ع

و تیر

پس

بپردا

ترس

می‌ت

سال

سن

باش

گرفتن چیزی از دیگری را هم می‌دهد. وقتی شما چیزی را نمی‌دانید آن را از کسی که می‌داند، می‌آموزید. این هم شکلی از دیسیپلین است. ولی در این بحث‌ها ما آن را به معنای یاد گرفتن از دیگری به کار نمی‌بریم، بلکه مرادمان از آن خویشستن‌نگری است. خویشستن‌نگری مستلزم دیسیپلین و انضباط است - انضباط نه به معنای سرکوبی، تقلید، انطباق خویش با یک الگو، یا حتی تعدیل و اصلاح. دیسیپلین به مفهوم مورد نظر ما یعنی مشاهده آنچه هست؛ نفس مشاهده یک عمل منضبط است. و یادگیری تنها از طریق چنین مشاهده‌ای امکان‌پذیر است. و نفس عمل یادگیری خود عین انضباط است. زیرا در یادگیری از طریق مشاهده تمام توجه، انرژی، شوق و جدیت شما در کار است - و نیز عمل مستقیم و بی‌واسطه است.

موضوع دیگری که باید به آن پردازیم مسألهٔ ترس است. و برای درک مسألهٔ ترس، پرداختن به خیلی از موضوعات دیگر نیز لازم است - زیرا ترس یک مسألهٔ پیچیده، و مرتبط با مسایل دیگر است. تا زمانی که ذهن به طور کامل فارغ از ترس نگشته است هر نوع عمل منجر به فتنه و شرارت بیشتر، بدبختی بیشتر و آشفتگی و تیرگی بیشتر خواهد شد.

پس می‌خواهیم با یکدیگر به بررسی ترس و نتایج حاصل از آن پردازیم. می‌خواهیم ببینیم آیا می‌توانیم خود را به کلی فارغ از ترس نماییم؟ - نه فردا، نه در یک آینده نامعلوم، بلکه هم‌اکنون. آیا می‌توانیم با مسألهٔ ترس به گونه‌ای برخورد کنیم که وقتی این سالن را ترک می‌کنیم اثری از آن باقی نمانده باشد؛ اثری از بار سنگین آن، تیرگی آن، بدبختی آن و زیان‌های آن باقی نمانده باشد؟!

برای درک این موضوع - موضوع یک باره و هم‌اکنون رها

شدن از ترس - باید به بررسی تصور 'تدریج' - به تدریج رها شدن از ترس - بپردازیم. چیزی به نام رهایی تدریجی از ترس وجود ندارد. یا شما به طور کامل از آن رها شده‌اید، یا اصلاً رها نشده‌اید. تدریج - که در آن 'زمان' نیز مضمحل است - معنا ندارد. چنان که بزودی نشان خواهیم داد، 'زمان' - به معنای روانی آن - نه به معنای واقعی و نجومی آن - زهدان ترس است. ریشه ترس در زمان است. پس برای شناخت ترس و رهایی از آن، و به طور کلی برای رهایی از قالب شرطی‌ای که با آن بزرگ شده‌ایم، تصور و اندیشه تدریج، عاقبت یک روز رها خواهیم شد، و نظیر آن باید به کلی از نگرش ما حذف بشود. و این اولین مشکل ما خواهد بود. انسان همیشه در ترس زیسته است: آن را به عنوان بخشی از زندگی خود پذیرفته است. و اکنون ما می‌خواهیم به بررسی امکان - یا بهتر است بگوییم به 'عدم امکان' - رهایی از آن بپردازیم. می‌دانید، ما با مسأله فوق‌العاده معضلی مواجه‌ایم به نام ترس. و ظاهراً انسان هرگز نتوانسته است به کلی از آن رها شود. انسان هرگز نتوانسته است از ترس - نه فقط ترس‌های روانی، بلکه ترس‌های واقعی و فیزیولوژیکی - رها بشود. همیشه از طریق انواع مشغولیت‌ها و سرگرمی‌ها از آن فرار کرده است. و این فرارها با هدف اجتناب از مواجه شدن با آنچه هست بوده. پس موضوع مورد توجه ما 'عدم امکان' رهایی از ترس است - تنها به این طریق و در این نوع نگرش و برخورد است که آنچه 'ناممکن' است ممکن خواهد شد.

ترس واقعاً چه پدیده‌ای است؟ شناخت ترس‌های فیزیکی کار نسبتاً ساده‌ای است. ولی ترس‌های روانی بسیار پیچیده‌تر و غامض‌تر از ترس‌های فیزیکی است. و برای شناخت آن شخص باید هنگام بررسی فسارغ از هرگونه ایده و نظریه مربوط به آن

باشد؛ نباید خود را درگیر یک مقدار جدل لفظی و نظری دربارهٔ امکان رهایی از آن نماید.

بگذارید ابتدا به بررسی ترس‌های فیزیکی بپردازیم. طبیعی است که این گونه ترس‌ها، بر ترس‌های روانی نیز تأثیر می‌گذارند. شما وقتی با هر نوع خطر مواجه می‌شوید بلادرنگ یک واکنش فیزیکی نشان می‌دهید. آیا این واکنش ترس است؟

(بار دیگر یادآوری کنم که شما از من چیزی یاد نمی‌گیرید؛ ما باهم در حال یادگیری هستیم. بنابراین شما باید کاملاً در کیفیت توجه باشید. این کار خردمندانه‌ای نیست که ما در گروه‌های ما از این نوع شرکت کنیم، و بعد با یک مشت ایده، نظریه و فرمول انباشته در ذهن آن را ترک کنیم. ایده و فرمول ذهن را فارغ از ترس نمی‌کند. آنچه منجر به رهایی کامل از آن می‌گردد درک و شناخت کلیت و جامعیت آن در همین لحظه است؛ هم‌کنون است - نه فردا. شما هر چیز را وقتی به طور کامل نگاه کنید واقعیت آن را شناخته‌اید. و این گونه نگاه کردن کار خود شما است، نه دیگری.)

پس ترس فیزیکی وجود دارد؛ مثل ترس ناشی از مواجه شدن با یک پرتگاه یا یک حیوان درنده. آیا واکنش ارگانیک نسبت به این گونه خطرات یک ترس فیزیکی است، یا واکنشی است از روی هشیاری، بصیرت و خرد؟ شما با یک مار مواجه می‌شوید، و بلادرنگ واکنش نشان می‌دهید. این واکنش تحت تأثیر دانش‌هایی است که از گذشته در ذهن شما ثبت است - دانشی که در شما یک کیفیت شرطی ایجاد کرده است. دانسته‌های شما تشکیل قالب شرطی شما را می‌دهد. اکنون آن قالب شرطی می‌گوید 'مواظب باش'؛ و واکنش 'روانی' - فیزیکی 'شما آنی است. پس واکنش شما نتیجه گذشته است. زیرا قبلاً به شما گفته‌اند مار حیوان خطرناکی است. ولی آیا واکنش در مقابل خطرات فیزیکی را می‌توان 'ترس'

نامید؟ یا آن واکنش فعل و انفعالی است هشیارانه و خردمندانه که ضرورت صیانت نفس آن را اقتضاء می‌کند؟

و اما ترس دیگری نیز وجود دارد: شما قبلاً یک رنج یا یک بیماری را تجربه کرده‌اید؛ و حالا می‌ترسید که دوباره برگردد. در این مورد چه فعل و انفعالی صورت گرفته است؟ آیا این هم نوعی خرد و بصیرت است؟ یا آن فعل و انفعال یک عمل فکری است که واکنش خاطره است؛ ترس ناشی از فکر برگشت رنج و بیماری‌ای است که قبلاً وجود داشته؟ آیا در این مثال موضوع روشن است. این موضوع که در این مورد ترس یک محصول فکری است؟

سوای این گونه ترس‌ها، ترس‌های مختلف روانی نیز وجود دارد. ترس از مرگ، ترس از اجتماع، ترس از محترم و قابل توجه نبودن، ترس از حرف مردم، ترس از تاریکی و غیره.

قبل از این که وارد بحث ترس‌های روانی بشویم، یک موضوع باید کاملاً برایمان روشن بشود. آن موضوع این است که کار ما تجزیه و تحلیل نیست. تجزیه و تحلیل به مفهومی که در روانکاوی و روانشناسی مطرح است، 'تجزیه و تحلیل' هیچ‌گونه ارتباطی با 'مشاهده' و 'دیدن' ندارد. در 'تجزیه و تحلیل' همیشه یک 'تجزیه و تحلیل‌کننده' وجود دارد، و یک چیز که موضوع و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است، و 'تجزیه و تحلیل‌کننده' خود چیزی از اجزاء دیگری است که مجموعاً ساختمان روانی ما را تشکیل داده‌اند. یک جزء نقش اتوریته تجزیه و تحلیل‌گر را به خود می‌گیرد و شروع به تجزیه و تحلیل می‌کند. ولی در کار آن جزء چه نتایجی مضمحل است؟ واقعیت این است که 'تجزیه‌گر' نقش یک سانسورکننده را برعهده گرفته؛ خود را واجد دانش‌هایی فرض کرده که به عنوان اتوریته صلاحیت تجزیه‌گری را دارد.

ولی تا زمانی که تجزیه و تحلیل کامل و روشن نیست، تا زمانی

که مبتنی بر واقعیت نیست و تحریف شده است، فاقد هرگونه فایده و ارزش است. خواهش می‌کنم حقیقت این موضوع را خیلی روشن درک کنید؛ زیرا من در هیچ زمان و هیچ شرایطی به تجزیه و تحلیل عقیده ندارم و آن را تجویز نمی‌کنم. و این حقیقت تلخی است. زیرا بسیاری از شماها قبلاً مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اید یا بعداً قرار خواهید گرفت؛ یا آن را مطالعه کرده‌اید - و برایتان جذابیت پیدا کرده. تجزیه و تحلیل نه تنها مستلزم یک تجزیه و تحلیل‌کننده جدا از موضوع مورد تجزیه و تحلیل است، بلکه در آن زمان نیز مطرح و مستقر است. شما باید به تدریج و کم کم تمام اجزایی را تجزیه و تحلیل کنید که ظاهراً تشکیل هستی روانی شما را می‌دهد؛ و این کار سال‌ها طول می‌کشد. گذشته از این، هنگام تجزیه و تحلیل ذهن باید کاملاً روشن و آزاد باشد. ولی آیا هست!؟

پس در جریان تجزیه و تحلیل چند چیز نهفته است: یک تجزیه‌گر، و در واقع یک جزء که خود را از بقیه اجزاء جدا کرده و می‌گوید من می‌خواهم تجزیه و تحلیل کنم. و نیز مسأله زمان وجود دارد. همان جزء تجزیه‌گر روزها و روزها خود را درگیر به انتقاد، ملامت و محکوم کردن، قضاوت، ارزش‌گذاری، و به حافظه سپردن می‌کند.

و نیز مسأله نمایشی و قیل و قالی تعبیر رؤیا - به عنوان شکلی از تجزیه و تحلیل - مطرح است. انسان‌ها از خودشان نمی‌پرسند که آیا اصلاً خواب دیدن ضرورت دارد یا نه! همه روانشناس‌ها می‌گویند خواب دیدن لازم است؛ در غیر این صورت

۱. کریشنامورتی اصلاً - یا نمی‌دانم، شاید به ندرت - کلمه من را در مورد خودش به کار برده. معمولاً می‌گوید گوینده این سخنان. ما فضولتاً کلمه من را برای او به کار می‌بریم.

انسان دیوانه خواهد شد.

حال می‌پرسیم: 'تجزیه‌گر' کیست؟ بخشی از خود تو است؛ جزیی از ذهن خود تو است که می‌خواهد اجزاء دیگر را بررسی و تجزیه و تحلیل کند. و آن جزء محصول تجربیات، دانش‌ها، و ارزش‌گذاری‌های گذشته است؛ مرکزی است که تجزیه و تحلیل از آن نشأت می‌گیرد. ولی آیا آن 'مرکز' هیچ واقعیت و اعتبار حقیقی دارد؟! همه ما از موضع یک 'مرکز' عمل می‌کنیم؛ و آن مرکز چیست؟ آن مرکز یک مرکز ترس است، مرکز اضطراب، آزمندی، لذت‌جویی، ناامیدی، امید، وابستگی، جاه‌طلبی، مقایسه و نظیر اینها است - مرکزی است که ما از موضع و متن آن می‌اندیشیم و عمل می‌کنیم. این چیزها یک فرضیه و تئوری نیست؛ بلکه واقعیتی است که آن را می‌توانیم در زندگی روزانه خود مشاهده کنیم. در آن مرکز انواع جزءها نهفته است؛ و یکی از آنها به صورت تجزیه‌گر درمی‌آید. و این کاری است عبث - زیرا 'تجزیه‌گر' همان چیزی است که مورد تجزیه قرار می‌گیرد. شما باید همه اینها را درک کنید؛ در غیر این صورت بحث از 'ترس' - که با این موضوعات ارتباط دارد - برایتان چندان مفهوم نخواهد بود. شما باید مسأله ترس را چنان به طور کامل و به گونه‌ای بشناسید و درک کنید که وقتی این سالن را ترک می‌کنید به کلی فارغ از آن شده باشید؛ و نتیجتاً دنیا را با چشم دیگری ببینید؛ روابط شما آزاد از بار سنگین ترس شده باشد؛ آزاد از رشک‌ورزی و ناامیدی شده باشد. به طور کلی همین امروز می‌توانید انسان به مفهوم واقعی آن باشید - نه موجوداتی پر از خشم و مخرب!

پس 'تجزیه‌گر' همان 'تجزیه‌شونده' است؛ و جدایی و دوگانگی آنها منجر به تضاد می‌گردد. مسأله دیگر این است که تجزیه و

تحلیل مستلزم زمان است. و شما تا آمده‌اید همه چیز را تجزیه و تحلیل کنید پایتان به لب گور رسیده است - بی آن که واقعا زندگی کرده باشید. (خنده مستمعین) نخندید؛ مطلبی که گفتم کاملاً جدی است.

اندیشه تجزیه و تحلیل را باید به کلی از ذهن خارج کنیم؛ زیرا کاری است بی‌معنا و عبث. و خود شما باید حقیقت این موضوع را ببینید - نه اینکه به گفته من اکتفا کنید. دیدن مستقیم حقیقت است که منجر به شناخت می‌گردد - یا بهتر است بگوییم: حقیقت عین شناخت است. وقتی خود شما مستقیماً باطل بودن تجزیه و تحلیل را دیدید، آن را به کلی کنار می‌گذارید. ذهن ما تا موقعی تیره و سردرگم است که قضایا را نگاه نمی‌کند.



حال می‌پرسیم آیا می‌توانیم به ترس - ترس به طور کلی، نه در شکل‌های متعدد آن، بلکه به ماهیت خود ترس - نگاه کنیم؟ ترس ممکن است علل گوناگون داشته باشد ولی خود ترس فقط یک کیفیت است. و ترس به خودی خود وجود ندارد بلکه در رابطه با چیز دیگر، در رابطه با یک عامل وجود دارد. این یک موضوع کاملاً ساده و روشن است. انسان همیشه از چیزی می‌ترسد - از آینده، از گذشته، از ناتوانی در رفع نیازها، از مورد دوستی و عشق قرار نگرفتن، از یک زندگی تنها و رفقت‌انگیز، از پیری و مرگ می‌ترسد.

پس ترس وجود دارد - هم مشهود و قابل تشخیص و هم پنهان. هدف بررسی ما نوع خاصی از ترس نیست، بلکه کلیت آن است - اعم از آشکار یا پنهان.

ببینیم ترس چگونه ایجاد می‌شود؟ با طرح این سؤال، سؤال دیگری نیز مطرح می‌شود؛ و آن این است که لذت چیست؟ زیرا ترس و لذت ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند. بدون شناخت لذت

شما نمی‌توانید از ترس رها بشوید؛ این‌ها دو طرف یک سکه‌اند. بنابراین با شناخت ماهیت ترس، ماهیت لذت را نیز شناخته‌اید. جست‌وجوی لذت بدون ایجاد ترس یک انتظار غیرممکن است. ولی وقتی ماهیت هر دو را شناختید احساس و ادراکتان نسبت به آنها متفاوت خواهد بود. به هر حال شما نمی‌توانید به یکی از آنها بچسبید اما از دیگری فارغ باشید.

پس ببینیم ترس چیست و لذت چیست. همان‌گونه که شما می‌توانید در خودتان مشاهده کنید، رابطه‌تان با ترس این است که می‌خواهید از آن آزاد گردید؛ آن را نداشته باشید. تمام زندگی ما فرار از ترس است. اخلاق جوامع مبتنی بر ایجاد ترس است. و ما به شکل‌های مختلف - از طریق ایجاد انواع مشغولیت‌ها، مواد مخدر و غیره - از مواجه شدن با آن اجتناب می‌کنیم. حال برای درک و شناخت راه‌های فرار، باید ببینیم خود ترس چگونه ایجاد می‌گردد؛ شما در گذشته عملی انجام داده‌اید که نمی‌خواهید فاش گردد؛ نمی‌خواهید دیگری از آن مطلع شود. در این جریان شکلی از ترس وجود دارد. شما از آینده می‌ترسید؛ زیرا می‌ترسید کاری گیرتان نیاید. پس شما هم از گذشته می‌ترسید و هم از آینده. ترس زمانی بوجود می‌آید که فکر یا به اعمال گذشته انسان نگاه می‌کند یا به حوادثی که در آینده ممکن است پیش آید. بنابراین فکر مسبب ترس است. شما - مخصوصاً شما آمریکایی‌ها - خیلی سعی می‌کنید به مرگ، و ترس ناشی از آن نیندیشید. ولی علی‌رغم اجتناب شما، واقعیت موجود است. شما نمی‌خواهید درباره مرگ فکر کنید، زیرا به محض فکر درباره آن دچار ترس می‌شوید. و چون از آن می‌ترسید انواع تئوری‌ها درباره آن ایجاد کرده‌اید. از قبیل فرضیه تناسخ. و تمام مسأله را فکر ایجاد کرده است. فکر است که هم ترس از دیروز و فردا را به وجود می‌آورد و هم آن را در خود نگه

می‌دارد. و فکر است که لذت را نیز در خود نگه می‌دارد. شما در گذشته منظرهٔ یک غروب زیبای خورشید را نگاه کرده‌اید. در لحظه نگاه شادمانی عمیقی وجود دارد، زیبایی نور خورشید بر روی آب وجود دارد، حرکت درختان وجود دارد؛ شعف فوق‌العاده‌ای وجود دارد. امروز فکر وارد می‌شود و می‌گوید 'چه منظرهٔ زیبایی بود؛ کاش می‌توانستم یک بار دیگر آن را تجربه کنم.' و شروع می‌کنید به اندیشیدن دربارهٔ آن منظره؛ و بار دیگر به آنجا می‌روید اما منظرهٔ دیروز را نمی‌بینید.

پس فکر است که هم لذت را در خود نگه می‌دارد و هم ترس را. بنابراین می‌پرسیم: فکر چیست؟ واضح است که فکر واکنش و پاسخ حافظه و خاطره است. اگر خاطره نبود شما هیچ فکری نداشتید. اگر شما خاطره‌ای از جاده در حافظه‌تان ثبت نکرده بودید نمی‌توانستید راه خانه‌تان را پیدا کنید. پس فکر در عین آن که ترس و لذت را ایجاد می‌کند و آنها را در خود نگه می‌دارد؛ از بعد دیگر یک ضرورت است. و می‌بینید که ما مواجه با چه معضلی هستیم: فکر هم باید در بعد علم و تکنولوژی عمل کند، و هم این که ترس و لذت به بار می‌آورد - که نتیجهٔ آن رنج است.

در این صورت انسان از خود می‌پرسد جایگاه فکر یا اندیشه کجا است؟ ضابطه و مرز تعیین‌کنندهٔ این که فکر چه وقت باید عمل کند و چه وقت نباید وارد بشود و دخالت کند، چیست. اولین نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که جریان تفکر هرگز مستقل و آزاد نیست؛ زیرا ریشهٔ آن در گذشته است؛ فکر هرگز نو نیست. و اکنون چگونگی آزاد کردن آن نیز مطرح نیست. زیرا در این امر 'انتخاب' و گزینش وجود دارد. و آنجا که گزینش هست فکر دارد عمل می‌کند.

و می‌بینید که ما با چه مسألهٔ ظریف و حساسی روبرو هستیم؟

انسان از یک طرف این خطر را در فکر می بیند که ترس به بار می آورد - ترس که زندگی انسان را تباہ می کند؛ چیزها را تحریف می کند؛ ذهن را در تیرگی و بدبختی فرو می برد - در عین حال تفکر باید از عهده زندگی واقعی و بدون دخالت احساسات عاطفی برآید.

وقتی ذهن این واقعیت را درمی یابد که هم باید به نقش ذاتی خود عمل کند و هم خطر فکر را می بیند چگونه کیفیتی دارد؟ پاسخ این سؤال را خود شما باید بیابید؛ منتظر نمانید تا من به شما بگویم.

شما جریان تجزیه و تحلیل را به دلیل درک بیهودگی آن کنار گذاشته اید. بنابراین ذهنتان آزادتر، روشن تر، فعال تر، حساس تر، تیزتر و هشیارتر شده است. و چون درگیر تجزیه و تحلیل و خوب و بد کردن نیست همه چیز، از جمله کیفیت ترس را فقط نگاه می کند. لحظه ای که ذهن با حالت ترس بماند، از آن فرار نکند، و آن را ببیند، ترس پایان یافته است. زیرا ذهن دارد با یک کیفیت هشیار و روشن عمل می کند.

و اما ببینیم لذت چه پدیده ای است. لذت با شعف و شادمانی فرق می کند. لذت، میل و هوس با عشق بیگانه اند؛ حال آن که شادمانی کیفیتی است آمیخته به عشق.

اگر سؤالی دارید مطرح کنید. و به خاطر داشته باشید که سؤال و پاسخ سؤال در خود شما است.



سؤال کننده: ترس حاصل یک چیز ناشناخته است. و شما می گوید برای شناخت ترس فکر یک ابزار نامناسب است...

کریشنامورتی: شما می گوید از ناشناخته می ترسید. یا از یک

فردای ناشناخته می‌ترسید یا از یک ناشناخته واقعی. ولی آیا ترس شما واقعاً از چیزی است که آن را نمی‌شناسید، یا از چیزی است که آن را می‌شناسید و به آن تعلق و وابستگی دارید؟ شما به خاطر از دست دادن چیزی که آن را می‌شناسید احساس ترس می‌کنید. وقتی شما از مرگ می‌ترسید آیا از ناشناخته ترسیده‌اید؟ نه! شما از این می‌ترسید که به وسیله مرگ شناخته‌های خود را از دست خواهید داد؛ لذت‌ها، فامیل، تعلقات، موفقیت‌ها، مبل و ماشین خود را از دست خواهید داد. انسان چگونه می‌تواند از چیزی که آن را نمی‌شناسد بترسد؟! شما زمانی از ناشناخته می‌ترسید که فکر می‌خواهد آن را به حیطه شناختگی بکشاند؛ و نتیجتاً یک تصور ذهنی از آن پیدا می‌کند. پس درباره ناشناخته می‌اندیش. زیرا ناشناخته ورای اندیشه تو است. فقط از طریق نگاه به شناخته از آن رها شو. (یعنی از شناخته رها شو).

سؤال کننده: من کتاب‌های شما را خواندم؛ به صحبت‌های شما گوش کرده‌ام؛ و شنیده‌ام که چیزهای زیبایی می‌گویید. من می‌شنوم که شما درباره ترس و ضرورت رهایی از آن صحبت می‌کنید. ولی طبیعت ذهن به گونه‌ای است که پر از تمایلات است؛ پر از اندیشه‌هایی است. بنابراین ما چگونه می‌توانیم یک ذهن فارغ از اندیشه را تجربه کنیم در حالی که ذهن دارد مدام فکر می‌بافد؟! راه عملی رهایی از فکر چیست؟

گریشنامورتنی: تمایل چیست؟ چرا ذهن بلاانقطاع در حال ورآجی است؟

سؤال کننده: به خاطر ناراضایی.

کریشنا مورتی: آقا، خواهش می‌کنم جواب ندهید. پاسخ سؤال را درون خودتان بیابید. ببینید، شما مند و سیستمی را می‌خواهید که به وسیله آن ذهنتان را آرام کنید؛ فلان موضوع را درک کنید؛ یا آزاد از تمایل گردید. تمرین براساس یک سیستم جریانی است مکانیکی و یکنواخت. یعنی شما براساس سیستم کاری را بارها و بارها تکرار می‌کنید. در این صورت ذهن تبدیل به یک ابزار کرخت و غیرهشیار می‌گردد.

باید ببینیم چرا ذهن این همه وراجی می‌کند؛ چرا از این شاخه به آن شاخه می‌پرد؟

کمان نمی‌کنم امشب بتوانیم وارد این بحث بشویم - شما خسته نیستید؟ (قریاد نه به وسیله حضار) شما روزی طولانی را در اداره گذرانده‌اید و کارتان روتین و یکنواخت بوده است. چگونه می‌توانید بگویید خسته نیستید - مگر این که کار نکرده باشید. (خنده) در بحث امروز هم به طور جدی به تقصیر پرداخته‌اید؛ فقط خود را سرگرم کرده‌اید و بتایز این بار هم با ترس هایتان این جا را ترک خواهید کرد. و شما را به خدا بگویید معنای این کار چیست؟

فصل سوم

تحول درونی

تغییر جامعه یک امر تبعی است، وقتی فرد تغییر کرد تغییر در سطح جامعه نیز یک امر طبیعی و خود به خودی است.

موضوع فوق العاده پیچیده زندگی را بررسی می‌کردیم؛ زندگی روزمره، تضادهای، بدبختی‌ها و آشفتگی‌های آن را بررسی می‌کردیم. تا زمانی که انسان ماهیت این پیچیدگی و نحوه پیچیده شدن خود را در آن نشناخته است آزادی غیرممکن است - نه آزادی برای بررسی وجود دارد، نه تجربه شادمانی عظیمی وجود دارد که در صورت زوال خود هستی انسان را سرشار می‌کند. تا زمانی که ترس به هر شکل آن، خواه به صورت سطحی و مشهود یا پنهان در عمق زوایای ذهن وجود دارد، آزادی غیرممکن است. ما به رابطه بین ترس، لذت و تمایل اشاره کردیم. برای درک شناخت ترس انسان باید ماهیت لذت را نیز بشناسد.

امروز درباره مرکزی صحبت خواهیم کرد که تمام زندگی و فعالیت‌های ما از آن نشأت می‌گیرد؛ و نیز درباره امکان تغییر مرکز

صحبت خواهیم کرد. زیرا ضرورت یک تغییر، تحول و دگرگونی درونی امری است بدیهی. برای تحقق چنین تحولی باید از نزدیک به بررسی زندگی خود بپردازیم. نه این که از آن فرار کنیم؛ نه این که خود را درگیر تئوری‌ها و ادعاها و اظهار نظرهای ایدئولوژیک نماییم؛ بلکه باید خیلی دقیق ببینیم زندگی واقعی ما چیست، و آیا ایجاد یک دگرگونی بنیانی در آن امکان دارد. ایجاد چنین تحولی می‌تواند بر ماهیت فرهنگ جامعه نیز اثر بگذارد. یک تحول اساسی باید در سطح جامعه تحقق یابد؛ زیرا جوامع در وضع فعلی پر از شرارت، بی‌عدالتی و نابرداری هستند. ولی چنین تحولی یک امر تبعی است. وقتی من و تو به عنوان دو انسان رابطه‌ای صحیح و خردمندانه داشتیم، روابط اجتماعی نیز به طور طبیعی و اجتناب‌ناپذیری یک رابطه صحیح و خردمندانه خواهد بود.

امروز صبح سه موضوع اساسی را مورد بررسی قرار خواهیم داد: اول این موضوع که زندگی چیست - زندگی‌ای که همه ما روزانه عملاً درگیر آن هستیم. دوم موضوع عشق و شفقت است. سوم مسأله مرگ است و این که مرگ چه پدیده‌ای است. این سه ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند. با شناخت یکی از آنها دو مسأله دیگر نیز شناخته خواهند شد. همان طور که گفتیم، ما نمی‌توانیم تنها بخشی از زندگی را که به نظرمان با ارزش، قابل بررسی و جالب می‌رسد یا تمایلات خاص‌مان آن را اقتضا می‌کند مورد توجه و بررسی قرار بدهیم. ما باید تمامیت زندگی را - که شامل مرگ، عشق، زندگی و بسیاری چیزهای دیگر می‌گردد - مورد بررسی قرار بدهیم. اگر تنها چیزی از آن را - که به نظرمان جالب و رضایت‌بخش می‌رسد - مورد توجه و بررسی قرار بدهیم راه به جایی نخواهیم برد و اسیر سردرگمی، آشفتگی و تیرگی بیشتر خواهیم شد. وقتی به روابط روزمره زندگی نگاه می‌کنیم در آن ستیز و

تضاد می‌بینیم، رنج و اندوه می‌بینیم، وابستگی ذلیلانه افراد را به یکدیگر می‌بینیم - که ریشه در عدم اعتماد به خود و میل جلب ترحم و دلسوزی دارد - مقایسه دایمی وجود دارد. مجموعه اینها چیزی است که ما زندگی می‌نامیم. اجازه بدهید یک بار دیگر تأکید کنم که بحث و موضوع مورد توجه ما نظریه و ایدئولوژی نیست. ایدئولوژی نه تنها مسأله‌ای را روشن نمی‌کند، بلکه برعکس، تیرگی، آشفتگی و تضاد بیشتری به بار می‌آورد. ما براساس عقاید و نظریات فردی چیزی را ارزیابی نمی‌کنیم؛ چیزی را محکوم و نکوهش نمی‌کنیم. ما فقط به واقعیت آنچه واقع می‌شود توجه داریم. می‌خواهیم از طریق نگاه کردن به واقعیت ببینیم آیا می‌توانیم یک تحول اساسی در رابطه ناهنجار آدمیان ایجاد کنیم!

وقتی خیلی دقیق و روشن به زندگی روزمره خود نگاه می‌کنیم می‌بینیم که انسان چگونه اسیر تضاد و تناقض است؛ چگونه اسیر آشفتگی است. زندگی فعلی ما به گونه‌ای که جریان دارد یک زندگی بی‌معنا است. افرادی ممکن است برای چنین زندگی درهم برهم و آشفته یک معنا بتراشند؛ روشنفکران از خودشان معنایی براساس یک فلسفه زیرکانه می‌سازند و افراد را دنبال آن معنای خود ساخته می‌کشانند؛ ولی فلسفه‌ای که اساس آن یک زندگی و روابط آشفته و ستیزآلود است فاقد معنا و ارزش است! حال آن که اگر انسان تنها به واقعیت آنچه هست توجه کند، از آن معنایی خودساخته نسازد، از آن فرار نکند، یا درباره آن یک تئوری و نظریه نسازد ذهن و نگرشی فوق‌العاده هشیار و آگاه خواهد داشت؛ و تنها در این صورت است که قادر خواهد بود با واقعیت‌ها رودررو بماند. تئوری زندگی انسان را عوض نمی‌کند. انسان هزاران سال درگیر تئوری‌پردازی بوده و زندگی‌اش عوض نشده است. انسان شاید بتواند براساس یک تئوری پوششی خوش‌نما

روی شخصیت خود ایجاد کند؛ شاید کمتر درنده‌خویی کند، ولی معتدلک هنوز عمیقاً بی‌رحم است، خشن است، متلون است، قادر نیست که در تمام ابعاد زندگی یک جدیت استوار و مستمر داشته باشد. زندگی ما از لحظه‌ای که به دنیا می‌آییم تا دم مرگ در رنج و اندوه می‌گذرد. این یک واقعیت است. هیچ نوع تئوری و نظریه‌پردازی نمی‌تواند در این واقعیت تأثیری داشته باشد. تنها چیزی که می‌تواند بر واقعیت آنچه هست اثر بگذارد و آن را دگرگون نماید قدرت نگاه کردن به آن است؛ شوق و انرژی و جدیت است. و تا زمانی که انسان به دنبال یک توهم و یک نظریه شخصی می‌رود نمی‌تواند چنان جدیت و شور و شوقی داشته باشد.

ما می‌خواهیم به بررسی موضوعی بسیار غامض بپردازیم؛ و این کار مستلزم توجه و صرف انرژی فوق‌العاده است. اگر شما واقعاً جدی هستید باید تمام توجه و انرژی خود را نه تنها تا وقتی که این جا و در این سالن هستید بلکه در لحظه به لحظه زندگی وقف بررسی مسأله 'خود' و زندگی در معنای گسترده آن نمایید. موضوع مورد توجه ما تغییر واقعیت زندگی است - واقعیتی که در آن رنج و اندوه هست، تضاد و ستیز هست، خشونت هست، وابستگی ذلت‌بار هست. (منظور از وابستگی، وابسته بودن به بقا و دکتر و نام‌رسان و نظیر این‌ها نیست؛ منظور وابستگی‌های روانی‌ای است که منجر به اسارت انسان می‌شود.) وابستگی روانی به طور اجتناب‌ناپذیری منجر به ترس می‌گردد. تا زمانی که من از نظر عاطفی و روانی وابسته به تو هستم لاجرم برده تو خواهم بود؛ و نتیجتاً اسیر ترسم. این یک واقعیت است. بسیاری از انسان‌ها وابسته و متکی به دیگری هستند. علت این وابستگی و اتکاء احساس خود حقیربینی و خود ذلیل‌بینی است. و این احساس

ریشه در 'مقایسه' دارد. در اتکاء روانی نه تنها ترس و لذت وجود دارد بلکه رنج ناشی از وابستگی نیز وجود دارد. امیدوارم خود شما این واقعیت‌ها را در خودتان مشاهده نمایید؛ نه این که فقط به حرف‌هایی که گفته می‌شود گوش کنید.

می‌دانید، دو نوع گوش کردن هست: یک نوع گوش کردن این است که شما از روی کنجکاوی به یک مقدار ایده گوش می‌کنید - که ممکن است با آن موافقت یا مخالفت نمایید. نوع دیگر گوش کردن این است که شما نه تنها به کلمات و معنای آنها گوش می‌کنید، بلکه صدای باطن خود را نیز می‌شنوید؛ به آنچه واقعاً درونتان جریان دارد نیز گوش می‌کنید. در این نوع گوش کردن، کلمات فقط وسیله‌ای است که شما را به درون خودتان می‌برد؛ شما را با تمامیت فعل و انفعالی که درونتان جریان دارد مرتبط می‌کند. تنها در این نوع گوش کردن است که همه ما می‌توانیم هم‌زمان و در یک حد واقعیت آنچه را که در جریان است مشاهده و ادراک نماییم. وقتی علاقه و توجه شما برای مشاهده واقعیت فوق‌العاده نیرومند است، نفس آن علاقه و توجه یک دگرگونی بنیانی در 'آنچه هست' به وجود می‌آورد. و اگر گوش کردن جز این گونه باشد، اگر شما با تمام قلب و ذهن خود گوش نکنید در این جلسات و گروه‌های کم‌ترین فایده‌ای وجود ندارد.

انسان وقتی به واقعیت زندگی خود و دیگران نگاه می‌کند - زندگی وحشتناکی که همه ما درگیر آن هستیم - متوجه یک مسأله کلی و اساسی می‌گردد؛ و آن تفرد و جدایی انسان‌ها است. شما ممکن است همسر و فرزندانی داشته باشید؛ معذک زندگی‌تان در یک انزوای درونی بگذرد. شما با همسر خود در یک خانه و زیر یک سقف زندگی می‌کنید ولی ممکن است هر یک از شما به وسیله ذهنیات خود، به وسیله جاه‌طلبی‌ها و آزمندی‌ها، به وسیله ترس‌ها

و رنج‌ها و اندوه‌های خاص خود حصارى بین خود و کسی که با او زندگی می‌کنید ایجاد کرده باشید. و ما این زندگی را رابطه می‌نامیم. رابطه ما مبتنی بر تصاویری است که از خود و دیگری داریم. چنین رابطه‌ای واقعا رابطه نیست. پس قبل از هر چیز باید ببینیم این تصاویر چگونه ایجاد می‌گردند؛ چرا باید وجود داشته باشند؛ و زیستن بدون این گونه تصاویر چه معنایی دارد. نمی‌دانم تا به حال این سؤال برای شما مطرح شده است که آیا امکان زندگی بدون تصویر و بدون هرگونه فرمول وجود دارد؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید که زندگی بدون تصویر چگونه زندگی‌ای می‌تواند باشد؟ در این بحث می‌خواهیم پاسخ چنین سؤالی را بیابیم.

ما تجربیات زیادی داریم. ممکن است نسبت به آنها مشعر و آگاه باشیم و ممکن است نباشیم. هر تجربه در ذهن ما ثبت می‌شود؛ بر ذهن اثر می‌گذارد. انبوه تجربه‌هایی که روز به روز در ذهن ما ثبت و انباشته شده است، تشکیل تصاویر را می‌دهد. شخصی شما را آزار می‌دهد - و این شکلی از تجربه است. به محض آزار دیدن به وسیله آن شخص شما تصویری از او پیدا می‌کنید. یا شخصی از شما تعریف و تمجید می‌کند؛ باز هم تصویری از او در ذهنتان تشکیل شده است. پس هر رفتار و واکنشی منجر به تشکیل یک تصویر می‌گردد. اکنون سؤال این است که آیا بعد از تشکیل تصاویر می‌توان آنها را از بین برد؛ می‌توان آنها را پایان داد؟

برای پایان دادن تصاویر، قبل از هر چیز باید ببینیم چگونه تشکیل می‌گردند. تصاویر زمانی تشکیل می‌گردند و بر ذهن اثر می‌گذارند که پاسخ یا واکنش نسبت به چالش (چالش یعنی موضوع و مسأله‌ای که انسان با آن مواجه است). کافی و مناسب نیست. شما مرا 'احق' می‌نامید. بلافاصله من شما را دشمن خود

تحول در

فرض می

شنیدن

باشم؛ بد

اگر هنگا

می بینم

توجه ند

آیا شما

می د

آنچه پی

مغز ب

نیستیم؛

در لحظ

هشیار

تشکیل

تصویر

ناخوش

آن را او

میل دار

کنیم. و

اگر

حقیقت

آن صو

مراجعه

برای کف

خویش

فرض می‌کنم؛ و شما را دوست نخواهم داشت. حال من باید هنگام شنیدن کلمه 'احمق' با تمام وجودم نسبت به آنچه می‌شنوم آگاه باشم؛ بدون آن که آن را نکوهش یا رد کنم فقط به آن توجه کنم. اگر هنگام شنیدن آن کلمه هیچگونه واکنش عاطفی نشان ندهم می‌بینم که هیچ تصویری تشکیل نشده است. پس از طریق آگاهی و توجه نسبت به چالش، می‌توانیم از تشکیل تصویر جلوگیری کنیم. آیا شما می‌توانید این کار را بکنید؟

می‌دانید مسأله چیست؟ ما هرگز نسبت به قضایای زندگی و آنچه پیرامونمان می‌گذرد توجه عمیق و یکدله نداریم. با تمام دل و مغز به موضوعات توجه نمی‌کنیم؛ نسبت به آنها کاملاً هشیار نیستیم؛ ارتباط ما با آنها به گونه‌ای است که انگار نیمه خوابیم. اگر در لحظه شنیدن یک کلمه - خواه تحقیر باشد یا تمجید - کاملاً هشیارانه به آن توجه کنید می‌بینید هیچ تصویری در ذهنتان تشکیل نشده است. تصویر همیشه ریشه در یک واقعه گذشته دارد. تصویر اگر خوش آیند و لذت‌بخش باشد به آن می‌چسبیم؛ و اگر ناخوش آیند باشد می‌خواهیم از شر آن خلاص بشویم؛ می‌خواهیم آن را از بین ببریم. و به این طریق است که تمایل به وجود می‌آید. میل داریم به یک چیز بچسبیم و از چیز دیگر فرار کنیم؛ آن را طرد کنیم. و تمایل لاجرم منجر به تضاد می‌گردد.

اگر هم‌اکنون به آنچه گفته می‌شود با تمام وجود توجه کنید، حقیقت همه موضوعات مستقیماً برایتان روشن خواهد شد؛ و در آن صورت نیازی ندارید که به فلان کتاب و فلان روانشناس مراجعه کنید و بخواهید تا موضوعات را برای شما توضیح بدهند. برای کشف حقیقت باید به خودتان متکی باشید؛ چراغی فرا راه خویش باشید؛ باید از خودباختگی نسبت به فلان دکتر و

روانشناس و 'مرشد' آزاد گردید. در طریق سلوک تنها باشید.^۱
 اگر با توجه به خودتان نگاه کرده باشید می بینید بخش عظیمی
 از ذهن شما محصول هزاران سال گذشته است - گذشته که
 عبارت است از تجربه و خاطره. و زندگی کردن براساس گذشته به
 انسان نوعی ایمنی می دهد. ما به هر چالشی بلادرنگ واکنش نشان
 می دهیم. اگر بین چالش، و پاسخ یا واکنش نسبت به آن فاصله ای
 ایجاد شود، تصاویر از بین می روند. و تا زمانی که تصاویر از بین
 نرفته اند ما در گذشته زندگی می کنیم. ما عین گذشته ایم؛ و آزادی
 نمی تواند در گذشته باشد.^۲

پس این است زندگی ما: یک ستیز بی وقفه - ستیز بین گذشته،
 حال و آینده - آینده ای که فقط تغییر ظاهر یافته همان گذشته است.
 تا زمانی که این تلاش ستیزآلود در کار است، تحقق آزادی
 غیرممکن است؛ و انسان الی الابد در تضاد، در اندوه، در تیرگی و
 آشفتگی و در بدبختی به سر خواهد برد. آیا می توان واکنش را به
 تأخیر انداخت تا بلافاصله تصویر شکل نگیرد؟
 باید به زندگی آن گونه که هست نگاه کنیم؛ به آشفتگی ها و

۱. در این زمینه اگر منظور او کاملاً روشن نشود حساسیت انگیز است. بارها
 تکرار می کند که حرف من یا دیگری را یک اشاره تلقی کنید؛ ارتباطان با آنچه
 می خوانید یا می شنوید آن گونه باشد که علایم کنار راه شما را به سوی شهر و
 مقصدی راهنمایی می کنند. می گوید بسیاری افراد به جای این که با راهنمایی
 یک تابلو کنار جاده به سوی مقصد بروند، تمام عمر پای آن تابلو می نشینند یا به
 آن می چسبند و به ستایش تابلو می پردازند.

نمی دانم این تشبیه هم مال او است یا دیگری: من انگشتم را به سوی ماه
 دراز می کنم و می گویم آن را نگاه کن. ولی تو به جای این که به ماه نگاه کنی به
 انگشتم من خیره می شوی!

۲. این مطلب کمی مبهم است. منظورش این است که اگر تلاش ما برای رهایی
 ریشه در گذشته داشته باشد، رهایی غیر قابل تحقق است - مصداق دقیق 'خون
 به خون شسستن' است. "گذشته" علت اسارت ما است؛ و حالا می خواهیم با
 ابزار گذشته به رهایی برسیم!

بدبختی‌های آن، و نیز به شکل فرار از آشفتگی‌ها از طریق ایجاد انواع مشغولیت‌ها، خود را به فلان ایدئولوژی فلسفی سرگرم کردن و نظیر اینها توجه کنیم. گاهی انسان برای فرار از رنج‌ها و آشفتگی‌هایش به «عصبیت» یعنی به حالات بیمارگونه پناه می‌برد. زیرا در «عصبیت» نیز نوعی احساس ایمنی وجود دارد. اصولاً انسانی که با تصویر زندگی می‌کند یک انسان عصبی و بیمار است. ولی این گونه مشغولیت‌ها و فرارها منجر به یک تحول اساسی در ساختمان روانی انسان نمی‌گردد. تنها جریانی که به چنان تحولی می‌انجامد نگاه بدون گزینش، بدون رد و قبول، بدون تحریف و ترس، لذت و تمایل است؛ نگاه به چیزی است که انسان واقعاً هست - بدون کوشش برای فرار از آن. و آنچه را می‌بینید نام‌گذاری نکنید؛ فقط به آن نگاه کنید. و در این صورت است که شوق و انرژی کافی برای مشاهده وجود دارد. و نفس مشاهده منجر به یک تحول بنیانی در هسته وجودی انسان می‌گردد.

عشق چیست؟ ما خیلی درباره عشق صحبت می‌کنیم - عشق به خدا، عشق به بشریت، عشق به مملکت، عشق به فامیل و نظیر اینها. ولی با کمال شگفتی در بسیاری زمینه‌ها عشق توأم با نفرت است. شما به خدای ذهنی خودتان - نه به خدای یگانه‌ای که برای هرگونه وهم و اندیشه است - عشق دارید ولی نسبت به خدای دیگری نفرت می‌ورزید. شما نسبت به ملت و فامیل خاص خودتان عشق دارید ولی علیه ملت و فامیل دیگری هستید.

موضوع دیگر این است که در دنیای امروز، عشق هر چه بیشتر و بیشتر آمیخته به غرایز جنسی می‌شود؛ و این دو دارای یک ماهیت فرض می‌شود. (توجه داشته باشید که ما چیزی را نکوهش نمی‌کنیم، قضاوت نمی‌کنیم، ارزیابی نمی‌کنیم؛ فقط واقعیت آنچه را

که هست مشاهده می‌کنیم. و اگر شما نیز بتوانید هنر نگاه کردن به واقعیت را بیاموزید و جودتان سرشار از انرژی فوق‌العاده‌ای خواهد شد.)

عشق چیست، و شفقت چیست؟ 'شفقت' یعنی احساس مهر و توجه نسبت به همه کس و همه چیز - از جمله نسبت به آن حیوانی که آن را می‌کشید و می‌خورید. اجازه بدهید قبل از هر چیز به واقعیت، یعنی به آنچه هست - نه به آنچه باید باشد - نگاه کنیم؛ به واقعیت زندگی روزمره خود نگاه کنیم. آیا ما واقعا می‌دانیم عشق چه مفهومی دارد - یا فقط لذت و تمایل را می‌شناسیم، و آنها را به حساب عشق می‌گذاریم؟ البته رغبت، لذت و تمایل آمیخته به احساس ملایمت، مهر و محبت است. ولی آیا لذت و میل، ماهیت عشق را دارند؟ ظاهراً به نظر خیلی از ماها این طور می‌رسد. شخصی نسبت به همسر خود حالت وابستگی و اتکاء دارد؛ ظاهراً نسبت به او عشق دارد. ولی چنین عشقی با کوچک‌ترین اختلاف سر از دادگاه طلاق درمی‌آورد - کسی که عاشق بوده است احساس سرخوردگی، بدبختی و بی‌کسی می‌کند. این گونه است عشق‌های ما! اگر همسر شما بمیرد طولی نمی‌کشد که همسر دیگری انتخاب می‌کنید - که ممکن است حکایت بر وابستگی شدید شما به دیگری نماید. انسان‌ها از خود نمی‌پرسند که چرا اصولاً باید وابسته به دیگری بود. (بحث دربارهٔ وابستگی‌های روانی است) انسان وقتی به عمق وجود خود می‌رود می‌بیند که با چه شدتی احساس تنهایی، تفرّد و بی‌کسی می‌کند؛ احساس سرخوردگی و ناکامی می‌کند؛ احساس بدبختی می‌کند. انسان نمی‌داند که با این احساس تنهایی، انزوا و جدافتادگی - که شکلی از خودکشی است -

چه کند.^۱ و چون انسان نمی‌داند که با این تنهایی چه کند، ناچار به دیگری وابسته می‌شود. و در این وابستگی شخص احساس آرامش می‌کند. ولی به محض این که رابطه مختل گردد احساس ترس و خشم به وجود می‌آید.

اگر شما واقعاً نسبت به فرزندان خود عشق داشتید آنها را به جنگ می‌فرستادید؟ اگر به آنها عشق داشتید نوع تعلیم و تربیتی را که فعلاً در مورد آنها اعمال می‌کنید، می‌کردید؟ تعلیم و تربیت ما به گونه‌ای که اکنون هست عبارت است از آموختن یک مقدار دانش‌های تکنیکی، گذراندن امتحاناتی که مبتنی بر مسابقه و مقایسه است؛ کمک به آنها برای این که حرفه‌ای کسب کنند؛ و نظیر این‌ها. ما بچه را طوری تربیت نمی‌کنیم که درک روشن و جامعی از زندگی در کلیت آن پیدا کند. ما تا حدود پنج سالگی از آنها مراقبت می‌کنیم؛ و بعد از آن آنها را پیش گرگ‌ها می‌اندازیم. این چیزی است که آن را عشق می‌نامیم. آیا آنجا که خشونت، نفرت، خصومت و بدخواهی هست عشق می‌تواند باشد؟

خوب، شما با این اوضاع می‌خواهید چه کنید؟^۲ اخلاق و فضیلت شما در بطن این جامعه پر از خشونت و شرارت و نفرت است و چیزی از آن است؛ بنابراین فضیلت و اخلاق نیست. زمانی شما واقعاً با فضیلت و اخلاقید که خود را از چنین جامعه‌ای بیرون بکشید. وقتی شما ماهیت عشق و اثرات نهفته در آن را شناختید و خود را از چنین جامعه نفرت‌بار خارج کردید قادر به عشق ورزیدن

۱. ابجاز در گفته‌ها و نوشته‌های کریشنامورتی گاهی درک رابطه موضوعات را مشکل می‌کند. مثلاً چرا او انزوا را شکلی از خودکشی می‌داند؟
انسانی که به وسیله تصاویر خود را محصور کرده، از مرتبط بودن با زندگی محروم است؛ در زندگی نیست. و این نوعی خودکشی ضعیف است.

۲. محل این سخنرانی‌ها ژن و بعضی دیگر از کشورهای اروپا یا آمریکا بوده است.

خواهید بود.

اگر شما بر اساس حقیقت زندگی ننگیده حقیقت به صورت یکی دیگر از عوامل نفرت و تیاهی در می آید و منجر به تضاد و بدبختی بیشتر در زندگی خودتان و جامعه می گردد. بنابراین به آنچه گفته می شود چنان با تمام قلب و ذهن گوش فرا دهید که منجر به عمل گردد - عمل بر اساس حقیقت. در غیر این صورت بهتر است که اصلاً گوش نکنید. ولی به هر حال حالا که آمده اید این جا امیدوارم یا قصد گوش کردن آمده باشید و واقعاً گوش کنید.

عشق ضد هیچ چیز نیست؛ ضد نفرت و خشونت نیست. اگر شما عشق نداشته باشید زندگی تان چندان ارزش و معنایی نخواهد داشت - ولو آدمی بافضیلت باشید؛ ولو در تظاهرات خیرخواهانه شرکت کنید. و اگر عشق داشته باشید، هر عمل و رفتار شما عین صواب است. برای انسانی که در عشق زندگی می کند هیچ عملی خطا نیست - و اگر عملی خطا باشد شخص بلادرنگ آن را اصلاح می کند. برای انسانی که در عشق می زید رشک و رزی وجود ندارد؛ شامت وجود ندارد؛ عفو و گذشت مطرح نیست - زیرا او از کسی رنجشی به دل نمی گیرد تا لازم باشد او را عفو نماید. این گونه زیستن مستلزم توجه، علاقه، جذبت و مکاشفه عمیق است. ولی شما در نام جامعه مدرن گرفتار شده اید. و این دام را خود شما ایجاد کرده اید؛ و اگر کسی این دام را به شما نشان دهد به گفته او اعتنایی نمی کنید، و به این سبب است که جنگ ها و خصومت ها و نفرت ها استمرار می یابند.

نمی دانم شما مسأله مرگ را چگونه تلقی می کنید - نه به صورت نظری، بلکه واقعاً با آن چگونه برخورد می کنید؛ برایتان چه مفهومی دارد؟ مرگ - نه به عنوان حادثه اجتنابناپذیری که به

علت حادثه‌ای، به علت بیماری یا کبر سن پیش خواهد آمد - بلکه خود مرگ چیست. مرگ حادثه‌ای است که برای همه اتفاق خواهد افتاد؛ پیری هست، و تظاهراتی که بعضی افراد برای جوان‌نمایی در کار می‌کنند. بسیاری از تئوری‌ها و امیدواری‌ها حکایت بر آن می‌کند که شما از مرگ می‌ترسید؛ در رابطه با آن احساس یأس دارید، و چون یأس دارید چیزی ابداع می‌کنید که به شما امید بدهد. آیا تاکنون به یأس خود نگاه کرده‌اید تا ببینید چرا اصولاً وجود دارد؟ یأس به این جهت وجود دارد که شما خود را با دیگری مقایسه می‌کنید، می‌خواهید موفق بشوید؛ می‌خواهید چیزی بشوید؛ به جایی برسید.

یکی از چیزهای تعجب‌انگیز زندگی ما این است که نسبت به فعل 'بودن' شرطی شده‌ایم. در اندیشه و نگرش 'بودن' است که زمان گذشته، حال و آینده مطرح می‌شود. اساس بسیاری از عقاید فلسفی بر 'بودن' است. آیا انسان می‌تواند گذشته و آینده‌ای نداشته باشد؟ ما نمی‌دانیم در 'حال' زیستن واقعا چگونه کیفیتی است. برای زیستن در 'حال' شما باید ماهیت و ساختار گذشته را - که عبارت از 'خودتان' است - بشناسید. 'خود' شما مبتنی بر گذشته است. و این 'خود' یا گذشته است که فعل 'بودن' را در شکل 'شدن'، 'حاصل کردن' و 'به یاد داشتن' بر انسان تحمیل می‌کند. امیدوارم همه ما بتوانیم زیستن در حال را - از نظر روانی و درونی - بدون اندیشه 'بودن' تجربه کنیم.

۱. نویسنده هندی‌الاصیل است. و در هندوستان عقیده به 'تناسخ' رواج دارد. وی می‌گوید این عقیده به خاطر میل استعمار حیات و ترس از مرگ است. (آخر معتقدین به تناسخ می‌گویند هر انسانی بارها می‌میرد و زنده می‌شود) به هر حال 'تناسخ' غیر از 'رستاخیز' است - که هدف آن رسیدگی به اعمال آدمی است.

مرگ یعنی چه؟ چرا همه ما به طرز وحشتناکی از آن می‌ترسیم؟ تقریباً در همه آسیا اعتقاد به 'تناسخ' رایج است. در این عقیده نوعی امید نهفته است - که من نمی‌دانم علت آن چیست. فقط می‌بینیم مدام درباره آن صحبت می‌کنند و چیز می‌نویسند. به هر حال می‌پرسیم پدیده‌ای که از طریق 'تناسخ' تجسم جدیدی پیدا خواهد کرد چه پدیده‌ای است؟ آیا همین گذشته‌ها، بدبختی‌ها، تیره‌روزی‌ها و آشفتگی‌ها است که بار دیگر تجسم پیدا خواهد کرد؟ آیا مجموعه چیزهایی است که هم‌اکنون هستیم؟

شما یا چیزهایی را که هم‌اکنون هستید به آینده منعکس می‌کنید - و به اصطلاح فرافکنی می‌کنید - و نتیجتاً آینده شما استمرار چیزی است که اکنون هستید؛ یا هر روز و هر لحظه بر آنچه هستید می‌میرید؛ به رنج‌ها و بدبختی‌های خود می‌میرید؛ هر روز بار کهنه 'خود' را زمین می‌گذارید؛ و بنابراین ذهنتان همیشه نو و تازه است؛ یک ذهن پاک و آسیب‌ناپذیر است. یک ذهن پاک، سفید و معصوم (معصوم به معنای نیالوده) هرگز نمی‌تواند ضربه و آسیب ببیند - نه به دلیل آن که وسایل دفاع و مقاومت در خود تعبیه کرده است، بلکه بدان جهت که چیزی برای آسیب دیدن در خود ندارد. چنین ذهنی لحظه به لحظه بر دانسته‌های خود می‌میرد - دانسته‌هایی که عین تضاد، لذت و رنج و اندوه‌اند. و تنها چنین ذهن معصومی است که می‌تواند عشق داشته باشد. شما نمی‌توانید از طریق خاطره عشق داشته باشید. عشق در حیطه خاطره و زمان نیست.

پس عشق، مرگ و زندگی جدایی‌ناپذیرند. و کسی که آنها را به صورت یک پدیده کل می‌بیند یک انسان سالم است. آنجا که نفرت، خشم، رشک‌ورزی و وابستگی - که منجر به ترس می‌گردد - هست، سلامت روحی نیست. آنجا که سلامت هست زندگی یک چیز

مقدس است؛ در آن شادمانی عمیقی وجود دارد. و در این صورت است که هر عمل انسان عین فضیلت و حقیقت است؛ عین خیر و صواب است.

چون ما این گونه زندگی را نمی‌شناسیم - و فقط بدبختی را می‌شناسیم - می‌کوشیم تا از آنچه هستیم فرار کنیم. ما زمانی زندگی و هستی خود را می‌شناسیم که از آن فرار نکنیم؛ که فقط آن را نگاه کنیم؛ از طریق برچسب‌گذاری و نام‌گذاری آنچه هست؛ و نکوهش یا قضاوت آن از آن فرار نکنیم؛ بلکه فقط آن را بپاییم. پاییدن یک چیز مستلزم شوق و میل توجه به آن است، مستلزم شور و عشق نسبت به آن است. زیستن در حال توجه یعنی 'مراقبه' (یا Meditation) - که فردا در باب آن صحبت خواهیم کرد. بدون شوق توجه، Meditation تبدیل به خودفریبی و خودهیپنوتیزم خواهد شد. این گونه توجه زمانی وجود دارد که انسان نسبت به پدیده فوق‌العاده‌ای که زندگی نامیده می‌شود شناخت و درک همه جانبه‌ای پیدا کرده باشد؛ و در آن صورت با ذهنی نگاه می‌کند که عاری از تضاد است. توجه و 'مراقبه' هنگامی وجود دارد که زندگی انسان در شفقت، زیبایی و نظم جریان دارد. 'نظم' نه به معنای یک مقدار الگوی مدون و تحمیل شده بر ذهن. نظم به معنای واقعی از درک و شناخت عمیق بی‌نظمی زاده می‌شود. به عبارت دیگر، درک و شناخت زندگی آشفته و درهم‌ریخته خویشتن خود عین زایش نظم است. در حال حاضر زندگی ما در بی‌نظمی و آشفتنگی جریان دارد. آشفتنگی و بی‌نظمی یعنی تناقض؛ یعنی ستیز اضداد. هنگامی که شما بی‌نظمی‌ای را که درون خودتان در جریان است شناختید، از بطن آن نظم زاده می‌شود - نظم به معنای انضباط در اندیشیدن دقیق، و هر چیز را بدون هرگونه تحریف و اعوجاج نگرستن. و همه این‌ها مستلزم یک ذهن مراقبه‌گر است؛

ذهنی که قدرت در آرامش نگریستن را دارد.

•

سؤال کننده: شما در یکی از کتاب‌ها بیان اشاره کرده‌اید که معجزه یکی از ساده‌ترین امور است. ممکن است در این باره بیشتر توضیح بدهید؟

گریشنا مورتی: کاش از هیچ کتابی نقل قول نمی‌کردید - از جمله کتاب‌های من. (خنده حضار) من این را خیلی جدی می‌گویم. از کسی نقل قول نکنید. بر اساس نظریات دیگران زیستن بسیار بی‌معنا است. ایده و نظریه غیر از حقیقت است. در کتابی - هر کتابی - نوشته است 'معجزه آسان‌ترین چیز در زندگی است'. آیا این طور نیست؟ این معجزه نیست که شما آنجا نشسته‌اید و من اینجا، و داریم با یکدیگر صحبت می‌کنیم؟ اگر شما به آنچه گفته می‌شود - بدون هیچگونه تلاش و فشار به خود - فقط گوش کنید، خواهید دانست که زندگی تام و کامل یعنی چه؛ یک زندگی پاک و منزه یعنی چه. و این نوع زندگی کامل بزرگ‌ترین معجزه است.

سؤال کننده: من بیست و هفت سال از این مملکت دور بوده‌ام. حدود سه ماه پیش برگشته‌ام. من بیم که ترس و وحشت فوق‌العاده‌ای حاکم بر این جامعه است. از مشاهدات خودم و دوستانم این استنباط را پیدا کرده‌ام که 'ماتریا' قدرت زیادی در این جامعه پیدا کرده؛ و حکومت پلیسی رو به گسترش است. آیا شما می‌توانید به ما - ما به عنوان افراد - کمک کنید، راهی نشان دهید تا با این اوضاع مبارزه کنیم؟ البته من این را می‌دانم که مبارزه بسیار مشکل است؛ می‌دانم که

۱. منظور من این است که آنچه را می‌شنوید به محک نقل بریزید - نه این که به صرف گفته دیگری آن را رد کنید یا بپذیرید.

در صورت مبارزه از زندان سر در خواهیم آورد. ولی انسان به عنوان یک فرد چگونه باید علیه این نیروهای وحشتناک مبارزه کند؟

کریشنا مورتی: قصد من این نیست که از پاسخ دادن به شما طفره بروم؛ ولی آیا خود شما به عنوان یک فرد می‌توانید در صلح و صفا باشید؟ آیا اصولاً خود شما یک 'فرد' به معنای واقعی کلمه هستید؟ آیا می‌دانید 'فرد' یا 'فردیت' (Individual, Individuality) چه معنایی دارد؟ یعنی کسی که درون خود تجزیه شده و تکه تکه نیست؛ یعنی غیر متعین به وسیلهٔ جزءها؛ یعنی یکپارچگی. ولی ما تکه تکه ایم؛ فاقد کیفیت 'فردیت'یم. آنچه جامعه هست ما المثنای آنیم. ما جامعهٔ این چنینی را ساخته‌ایم. پس یک انسان تجزیه شده چه می‌تواند بکند، جز این که به حالت یکپارچگی خود برگردد؟! تنها در آن صورت است که اعمال آدمیان کیفیتی متفاوت با اکنون خواهد داشت. ولی تا زمانی که ما درون خود تجزیه شده‌ایم، محکوم به ایجاد آشفتگی و هرج و مرج بیشتر و بیشتر در دنیا هستیم. البته من مطمئنم که این پاسخ مورد رضایت خیلی‌ها نیست. شما کلید می‌خواهید؛ و کلید درون خودتان است. شما باید کلید را در خود بسازید.

سؤال‌کننده: ولی وقت کوتاه است؛ و من این امکان را ندارم که بینم دقیقاً باید چه بکنم.

کریشنا مورتی: می‌گویید وقت کوتاه است. ولی آیا شما نمی‌توانید یک‌باره خود را متحول نمایید - هم‌اکنون، نه تحول به تدریج یا فردا؟ آیا ما نمی‌توانیم هم‌اکنون آن نوع زندگی تام و یکپارچه‌ای را داشته باشیم که در آن عشق هست - زندگی‌ای که

معجزه
رضیحد - از
گویم.
بسیار
- هر
ت: آیا
و من
گفته
کنید،
پاک و
ت.بوده‌ام.
ساده‌ای
ستنباط
کرده؛ و
ما به
مبارزه
دانم که
ن که به

امروز درباره آن صحبت کردیم؟ من می گویم این تنها کاری است که ما باید انجام بدهیم - تحول یکباره، اساسی و هم اکتونی - برای تحقق این تحول شما باید با تمام قلب و ذهن خود به مشاهده آنچه هست، پردازید، نه این که از آن فرار کنید و به وسایل تخیل و خودمشغولیت پناه برید. همه وسایل خودمشغولیت و خودتخیلی را یکباره کنار بگذارید و سراپا توجه به واقعیت بشوید؛ نسبت به آن کاملاً آگاه باشید. در آن صورت است که یکباره متحول خواهید شد - و عملی که از یطن آن هستی متحول صادر می گردد کاملاً متفاوت خواهد بود با آنچه اکنون انجام می دهید.

سؤال کننده: آیا عشق موضوع و هدف خاصی دارد؟ آیا انسان می تواند در زندگی فقط نسبت به یک نفر عشق داشته باشد؟

کریشنا مورتی: ببینید آقا، اگر حالت عشق در شما باشد می تواند متوجه یک نفر باشد یا بسیاری افراد. ولی مسأله این است که در ما عشق نیست. بوی گل را همه ممکن است بویند - یا فقط یک نفر. ولی این برای گل مهم نیست. عطر گل وابسته به این نیست که کسی آن را بوید یا نبوید. عشق نیز چنین است - و این است زیبایی عشق. عشق می تواند متوجه یک نفر باشد یا بسیاری افراد. عشق هنگامی هست که شفقت هست. وقتی رشک و ورزی، جادطلبی و میل موفقیت از بین رفت آنچه متبلور می گردد عشق است. نفی آنها خانه را آماده می کند برای شکستن عشق.

فصل چهارم

مذهب

'... در آن صورت شاید نتوان مذهب را به وسیله کلمات توصیف کرد. مذهب نمی تواند به سنجش اندیشه درآید...'

گفتیم امشب درباره مدتی پیش و مذهب صحبت خواهیم کرد. اینها موضوعاتی است بسیار غامض که بررسی و تحقیق درباره آنها نیاز به حوصله و تأمل عمیق دارد. باید بدون هیچ گونه نظریه متعصبانه و پیش داوری با آنها برخورد کرد. انسان همیشه در جست و جوی چیزی بیش از اشتغالات و امور روزمره زندگی بوده است - زندگی ای که در آن رنج، اندوه و لذت های ناپایدار هست. انسان در طلب چیزی است جاودانه و پایدار. و در طلب آن چیز بی نام و نشان کلیساها و معابدی ساخته است. و با نام مذهب دست به کارهای فوق العاده ای زده است. جنگ هایی واقع شده است که مذاهب مسؤول و مسبب آن بوده اند. انسان هایی شکنجه شده اند، سوزانده شده اند، به هلاکت رسیده اند. و این بدان جهت است که ایده و نظریه اهمیتی بیش از حقیقت مذهب پیدا کرده است.

تعصبات و پیش‌داوری‌های کور و خرافه‌آمیز حاکمیتی بیش از درک مستقیم حقیقت مذهب داشته است. هنگامی که باورهای کور و متعصبانه فوق‌العاده اهمیت پیدا می‌کند انسان حاضر است همه چیز را قربانی آن نماید. برای چنین انسانی حقیقت عقاید یا بی‌پایه بودن آنها مهم نیست. تا زمانی که عقیده به شخص احساس راحتی، احساس ایمنی و احساس جاودانگی می‌دهد به آنها می‌چسبند؛ و از بررسی حقیقت آنها چشم می‌پوشند.

انسان ممکن است به چیزی که جست‌وجو می‌کند خیلی ساده دست یابد؛ ولی برای هر جست‌وجو شخص باید قبلاً اساس و مأخذی داشته باشد که جست‌وجوی خود را از آن آغاز کند؛ باید قبلاً عقیده‌ای و تصویری از آنچه جست‌وجو می‌کند داشته باشد. در هر جست‌وجو چند موضوع یا چند جریان مطرح است: اولاً امید و تمایل جست‌وجوکننده این است که چیزی که به عنوان موضوع جست‌وجو می‌شناسد و مد نظر دارد، حقیقت است. ثانیاً انگیزه‌ای که در پشت هر جست‌وجو نهفته است مهم است. اگر انگیزه شما در جست‌وجو فرار از ترس و میل حصول ایمنی و راحتی باشد ناچار چیزی را جست‌وجو می‌کنید که پاسخی به این نیازها باشد؛ که به شما رضایت خاطر بدهد. در این صورت حقیقت یا عدم حقیقت آن چیز برای شما مهم نیست. چیزی که جست‌وجو می‌کنید ممکن است مبتنی بر توهمات ذهن خودتان باشد؛ ممکن است خرافه و بی‌معنا باشد؛ ولی چون به شما رضایت خاطر و احساس ایمنی می‌دهد، به آن می‌چسبید و آن را جست‌وجو می‌کنید. چنین جست‌وجویی و با چنین انگیزه‌ای برای انسان بسیار خطرناک و گمراه‌کننده است.

هنگامی که انگیزه جست‌وجو فرار از ترس است - ترس‌های پنهان و ناخودآگاه یا ترس‌هایی که ذهن نسبت به آن مشعر و آگاه

ت. جست و جو ماهیت اجتناب از مواجه شدن با واقعیت را پیدا کند. اگر در طریق جست و جو شما چیزی را کشف کنید که قبلاً آن می شناخته اید، نمی توان آن را کشف به معنای واقعی دانست؛ زیرا چیزی که از قبل شناخته شده است در حیطه خاطر و حافظه است. و چه در حافظه است نو نیست؛ نمی تواند یک کشف جدید و بدیع باشد. بانی یک چیز نو است که ذهن قبلاً نسبت به آن شناخت نداشته شده؛ و به عبارت دیگر در حیطه خاطر و حافظه نباشد.

آنچه را ما به عنوان حقیقت تصور و جست و جو می کنیم نمی تواند حقیقت باشد؛ زیرا حقیقت و رای سنجش و ادراک ذهن است؛ و بنابراین شناخته و بی وصف و نشان است. حال آن که چیزی که ذهن آن را جست و جو می کند مبتنی بر شناخته های قبلی است؛ در حیطه شناخت بود ذهن است. ذهن باید چیزی را بشناسد تا به جست و جوی آن رود. حال آن که حقیقت ناشناخته است.

امروز مذهب در معنای پذیرفته شده آن به صورت یک ابزار و پیاگان درآمده است؛ به صورت یک تشکیلات بوروکراتیک معنویت یا 'روحانیت' درآمده است - با 'رئیس' و 'معاون' و 'مافوق'. در آن علائق شخصی و اندوختن ثروت های کلان مطرح است. مذهب به صورت شعارها و باورهای دگم و متعصبانه درآمده است؛ و احکام و آیین آن با زندگی عملی و روزمره ما

لازم به تذکر است که کریشنامورتی هندی الاصل است و کمترین آشنایی با اسلام ندارد. بنابراین بدیهی است که در نظرات خود نمی تواند نظر به اسلام داشته باشد. مثلاً واضح است که در عبارت 'اندوختن ثروت' نظر به اصحاب کثیبا دارد.

ولی به هر حال این بدان معنا نیست که اگر بعضی نظرات او با مذهب ما نیز تطبیق دارد. در این جا به شما نشان بدهیم. اگر بعضی نظرات او مذهب ما را نیز

بسیار فاصله پیدا کرده است. فردی ممکن است به خدا ایمان داشته باشد؛ ولی فایدهٔ چنین ایمانی چیست در حالی که خدعه و تزویر می‌کند؛ در حالی که زندگی خود و دیگری را به تباهی می‌کشاند؛ در حالی که اسیر جاه‌طلبی، رشک‌ورزی و خشونت است؟ شما به خداوند ایمان دارید، ولی او را در فاصلهٔ دوری از زندگی روزمرهٔ خود نگه داشته‌اید!

مذهب به صورت کنونی آن تهی از یک کاربرد واقعی مفید و روحانی شده است.^۱ مسیحیت در دو هزار سال افتراد را براساس عقیدهٔ شرطی کرده است. خواهش می‌کنم این موضوع را در خودتان مشاهده کنید؛ با انتقاد یا رد و قبول موضوع را تمام نکنید. به واقعیت آنچه در وقتان جریان دارد توجه کنید. شما ممکن است از این واقعیت خوشتان نیاید؛ ولی به هر حال رودررو ماندن با واقعیت بهتر از چشم بستن بر آن است. شما ممکن است براساس مسیحیت آن گونه شرطی شده باشید که یک کمونیست یا یک ملحد^۲ هم آنان که به مسیحیت باور دارند و هم آنان که باور ندارند به وسیلهٔ فرهنگ و جامعهٔ خاص زمان خود، و به وسیلهٔ قدرت فوق‌العادهٔ پروپاگاندا شرطی شده‌اند.^۳ هزاران سال در بخش عظیمی از کشورهای آسیا نیز وضع همین گونه بوده است.

انسان‌ها همیشه بر سر این عقیده که حقیقت چیست، درگیر

۱. بار دیگر به عنوان مثال بگوییم: اگر مذهب ما تهی از روحانیت و فایدهٔ به معنای واقعی نشده است، حرف و حکم او ما را شامل نمی‌شود. و اگر خدای نکرده برای لاف بعضی افراد چنین شده است، اشارهٔ او باید آنها را وادارند تا بکوشند یک رابطهٔ مفید و روحانی به معنای واقعی و عمیق با مذهب برقرار کنند.

۲. می‌گوید در کیفیت مذهبی زیستن یک موضوع است، و عقیدهٔ مذهبی داشتن موضوع دیگر است. می‌گوید مذهب را باید زیست.

شها و جدلهای کلامی و نظری بوده‌اند - و در این راه یا
 ی را هلاک کرده‌اند یا خود به هلاکت رسیده‌اند. ولی بحث و
 ل درباره حقیقت - هر قدر هم فاضلان باشد - یا نظریه درباره
 یقت غیر از خود حقیقت است. نظریه همیشه فقط به صورت
 یه باقی می‌ماند. انسان‌ها با نام مذهب خود را درگیر کارهای
 رگرم‌کننده و غافل‌کننده نگه می‌دارند؛ در حالی که رنج‌ها،
 شامی‌ها، نفرت‌ها و خشونت‌هایشان پایر جا است و با آنها روز
 وزگار خود را به پایان می‌آورند؛ شخص برای این که انسان
 بی به معنای واقعی آن باشد، برای این که جوهر مذهبی داشته
 ند، باید فوق‌العاده جدی باشد؛ باید کشف کند که چیزی عمیق‌تر
 نزه‌تر از این چیزهای وحشتناکی که زندگی نامیده می‌شود
 بود دارد. برای چنین کشفی قبل از هر چیز لازم است خود را از
 صببات، باورهای دگم و فشار پروپاگاندا آزاد گرداند؛ باید از
 ختار محیطی که کورانده در آن بار آمده است آزاد گردند؛ و از
 سع یک هستی باز، تحریف نشده، متأمل و متعقل آغاز کند. در
 اارت بار آمدن، و با جوهر مذهب زیستن جور در نمی‌آید.
 مشاهده واقعی 'آنچه هست' (آنچه هست می‌تواند مذهب
 راصیل باشد)، 'آنچه هست' را مضمحل می‌کند و نفس این زوال و
 محلال هستی انسان را باز می‌گذارد برای تجلی مذهب راستین.

به نظر می‌رسد که این حرف او نوعی زبان بازی است. می‌گوید با نفسی و زوال
 هب غیراصیل، مذهب راستین در وجود انسان شکفته می‌شود. ممکن است
 ی بررسی انتقادآمیز به ذهن برسد که گیرم از طریق مشاهده آنچه هست -
 ی مشاهده مذهب غیرراستین - آنچه هست زایل گردد؛ ولی مذهب
 نس چگونه و از کجا متولد می‌شود و جای آن را پر می‌کند؟

حال می‌خواهیم ببینیم آیا خود ما مستقیماً می‌توانیم چیزی را کشف کنیم که حقیقت نامیده می‌شود! آیا می‌توانیم به چیزی دست یابیم که انعکاس و بازتاب امیدها، ترس‌ها و احساس تنهایی و درماندگی خود انسان نباشد؛ چیزی که محصول یک ذهن زیرک و آزمند نباشد؟!

برای کشف حقیقت قبل از هر چیز ذهن باید آزاد از پیش‌داوری و نظریات مبتنی بر تعصب باشد. زیرا این گونه نظریات جزء کیفیت ذهنی است که در هر چیز نوعی امید، نوعی تسلی و نوعی ایمنی را می‌بیند و جست‌وجو می‌کند، نوعی ثبات را جست‌وجو می‌کند. برای این که انسان در تحقیق آزاد باشد باید از ترس و اضطراب آزاد باشد؛ باید از میل به ایمنی روانی و جست‌وجوی آن آزاد باشد. این‌ها چیزهایی است که برای یک انسان جدی، یعنی برای کسی که واقعاً قصد مکاشفه دارد، ضروری است.

یک ذهن مکاشفه‌گر باید روشن باشد؛ نباید به وسیله پیش‌داوری‌ها و فرمول‌های دیگته شده اسیر تحریف و کج‌نگری شده باشد. یک ذهن مکاشفه‌گر باید فارغ از تضاد باشد. و البته رهایی از تضاد فوق‌العاده مشکل است. ذهنی آزاد از تضاد است که به وسیله مشاهده، طبیعت و ماهیت تضاد را شناخته و از آن خارج شده است.

ذهن - که شامل نه تنها مغز است بلکه قلب و تمامیت ابعاد روانی - جسمی (Psychosomatic) را نیز در بر می‌گیرد - باید

عارضه غیر فطری آنچه بر هستی انسان حاکمیت می‌یابد فطرت است - و فطرت عین مذهب است.

۱. واضح است که چنین ذهنی آنچه را جست‌وجو می‌کند حقیقت نیست؛ بلکه دارد وسیله ایمنی، ترضیه و تسکین و تسلی خود را جست‌وجو می‌کند - نه حقیقت را.

فوق العاده حسّاس و هشیار باشد. یک ذهن حسّاس از هوش و آگاهی بسیار برخوردار است. و هم اکنون باید مختصری در باب آن صحبت کنیم. زیرا همه اینها اساس مدیتیشن هستند. اگر شما بنیانی از نظم ایجاد نکنید، مدیتیشن - که یک چیز فوق العاده و ضروری برای زندگی است - وسیله ای می شود برای فرار، خودفریبی و ایجاد توهم. یک ذهن سطحی و متظاهر ممکن است شیوه ها و تاکتیک هایی را بیاموزد و تمرین به اصطلاح مدیتیشن نماید؛ ولی معذک یک ذهن فرومایه، متظاهر و خرفت باقی بماند.

بسیاری از ما انرژی کمی داریم؛ آن را در تضاد و تلاش هدر می دهیم؛ به شکل های مختلف آن را تلف می کنیم. مقدار زیادی از انرژی به وسیله افراط در ارضای غرایز جنسی هدر می رود؛ مقدار زیادی از طریق ستیز و اصطکاک عوامل متضاد و تجزیه شدگی از درون تلف می شود. تضاد محققاً یکی از عوامل مهم اتلاف انرژی است - در تضاد 'ولتاژ' سیستم کاهش می یابد. نه تنها انرژی فیزیکی بلکه انرژی روانی نیز برای مدیتیشن لازم است. هم چنین ذهنی لازم است که بسیار روشن و شفاف باشد، منطقی و سالم باشد؛ تحریف و گرفتار اعوجاج نشده باشد؛ و نیز قلبی لازم است فارغ از احساسات سانتیمانثال، فارغ از هیجانات عاطفی، و سرشار از عشق و شفقت. همه اینها شور و عمق وحدت به مدیتیشن می بخشند. همه اینها لازم است؛ در غیر این صورت شما نمی توانید به سیر و سفری بروید که مدیتیشن نامیده می شود. شما ممکن است چهار زانو، یعنی به اصطلاح به شیوه 'لوتوس' (شکل نشستن بودایی ها در حال مدیتیشن) بنشینید، تمرین تنفس عمیق نمایید؛ کارهای غریب و عجیب بکنید؛ ولی نمی توانید به کیفیت واقعی مدیتیشن برسید.

جسم باید فوق العاده حسّاس باشد - و برای ما بسیار مشکل

است که جسم خود را حسّاس نگه داریم. ما جسم خود را به وسیله مشروب، به وسیله سیگار، به وسیله لذت، به وسیله افراط در ارضای غرایز شهوی کرخت و غیر حسّاس کرده‌ایم. به جسم خود نگاه کنید ببینید پدیده‌ای را که باید فوق‌العاده زنده و حسّاس باشد به چه وضعی درآورده‌ایم. جسم بر ذهن اثر می‌گذارد و ذهن بر جسم. به این جهت بسیار لازم است که جسم، که ارگانسیم بسیار حسّاس باشد. این حسّاسیت از طریق ریاضت و اداهای دیگری که بر سر آن می‌آوریم (و در هندوستان بسیار رایج است) به وجود نمی‌آید؛ بلکه از طریق توجه غیر هیجانی ذهن به ارگانسیم تحقق می‌یابد. (امیدوارم هم‌اکنون شما این کار را بکنید. هیچ چیز را برای فردا و روز دیگر مگذارید. همان طور که گفتیم، همه ما - من و شما - با هم در حال سیر و مکاشفه هستیم).

مشاهده 'آنچه هست' عین تحقق و ادراک کیفیت مدیتیشن است. شناخت و ادراک نتیجه خود به خودی مشاهده 'آنچه هست' می‌باشد. تمرین مشاهده در زندگی روزانه منجر به شناخت و فهم ماهیت تجربه می‌گردد. بسیاری از ما همیشه در طلب تجربه‌های استثنایی و فوق‌العاده هستیم. زیرا زندگی عملی و واقعی خودمان بسیار کوچک، محدود و سطحی است؛ به طرز غیرقابل بیانی خشک و بی‌روح است. ما در جست‌وجوی تجربه‌هایی عمیق، پایدار و زیبا هستیم. ولی حتی معنای دقیق کلمه 'تجربه' را نمی‌دانیم. ذهنی که در جست‌وجوی یک تجربه است قادر به درک و شناخت حقیقت نیست. زندگی روزمره ما به گونه‌ای که فعلاً هست باید دگرگون شود؛ نفرت و خشونت‌هایی که انسان در خود دارد باید پایان یابد؛ اضطراب، احساس گناه، میل موفقیت، میل کسی بودن و مهم بودن باید از بین برود. بدون چنین تغییرات اساسی، جست‌وجوی تجربه بزرگ‌تر بی‌معنا است.

ذهنی که می‌خواهد از طریق مصرف مواد مخدر حقیقت یا یک حالت غیرعادی و ماورایی را تجربه کند یا می‌خواهد به وسیله این گونه مواد خود را تخریب و سرگرم نماید اولاً اسیر و برده آنها می‌شود؛ ثانیاً و نهایتاً چنان موادی کمک می‌کنند به خرافت و غیرهشیار شدن ذهن.

ما با کمک و شرکت یکدیگر مشغول بررسی این موضوع هستیم که ببینیم یک ذهن مذهبی چگونه ذهنی است - نه این که مذهب چیست. آنچه مهم است، داشتن یک ذهن مذهبی است؛ ذهنی که قادر به کشف حقیقت است. معنای ریشه‌ای کلمه مذهب کاملاً مشخص نیست. به این جهت است که هر کس معنای دلخواه خود را به آن می‌دهد. ولی ذهنی که ایده و پیش‌داوری‌ای درباره مفهوم مذهب ندارد آزاد خواهد بود برای بررسی این که ببیند طبیعت و ماهیت یک ذهن مذهبی چگونه است. در حال حاضر کیفیت و ماهیت ذهن ما جدا از زندگی روزمره ما نیست؛ جدا از رنج‌ها، لذت‌ها، اندوه‌ها و تیرگی‌ها و آشفتگی‌ها نیست.

برای تحقق همه این موضوعات باید از هر نوع "اتوریته" آزاد بود. به فلان فلسفه و فلان دانشمند متکی نباشید، هیچ فلسفه و هیچ شخصی نمی‌تواند در سیر و کشف حقیقت به شما کمک کند. خواهش می‌کنم به اهمیت این موضوع توجه کنید. آخر ما از خویشتن خود سلب امید و اعتماد کرده‌ایم و به دیگران متکی شده‌ایم - به فلان کشیش، به فلان مرشد و معلم متکی شده‌ایم. از خود سلب اعتماد کرده‌ایم و به آنها دل بسته‌ایم - حال آن که آنها ما را به جایی نرسانده‌اند.

در جریان بررسی موضوعات کار ما همانند یک دانشمند علوم واقعی است. ما فعلاً فقط به تحقیق می‌پردازیم - هیچ نتیجه‌ای را جست‌وجو نمی‌کنیم. (نتیجه محصول خودبه‌خودی تحقیق است). ما

بر اساس یک سیستم فلسفی و نظری به تحقیق نمی‌پردازیم. زیرا در یک سیستم نظری پیروی از یک روش و متد مطرح است - که منجر به تشکیل عادت و کار یک‌نواخت می‌گردد. اگر شما روزانه بر اساس یک سیستم معین کاری را تمرین کنید ذهنتان کورخت و غیرهشیار می‌گردد. این یک امر کاملاً ساده و واضح است. بنابراین ما تمرین بر اساس یک سیستم را باید کلاً کنار بگذاریم.

حال ببینیم ذهنی که در آن نه ترس هست، نه میل لذت‌جویی هست، نه میل تخدیر و سرگرم کردن خود هست، نه وابستگی به هیچ چیز هست، و واقعاً مشتاق تحقیق و بررسی است، چگونه ذهنی است. چنین ذهنی فوق‌العاده تیز، زنده و پرنرژی است. (وقتی کلمه "ذهن" را به کار می‌بریم نظر به تمامیت آن داریم - ارگانیک، قلب و هر چه که هست). چنین ذهنی در کیفیت زیبایی است؛ بسیار روشن است؛ واقعاً در حال تحقیق است؛ در حال مشاهده است، و هم‌زمان با مشاهده مشغول یادگیری است. آموختن متفاوت و جدا از عمل کردن نیست. آموختن یعنی عمل کردن. وقتی شما درباره "ملی‌گرایی" و خطرات و زیان‌های نهفته در آن، جدایی‌های حاصل از آن، خصومت‌ها و جنگ‌های حاصل از آن چیزی می‌آموزید - و این آموختن بر اساس مشاهده واقیعت‌ها و درک و شناخت آنها است - نفس همین ادراک و شناخت شما را از اندیشه ملی‌گرایی و احساس جدا بودن از دیگران عملاً و واقعاً آزاد می‌گرداند. پس آنچه فوق‌العاده اهمیت دارد آموختن چگونه مشاهده است.

همه شما احتمالاً چیزهایی درباره "یوگا" می‌دانید. چه قدر کتاب در باب یوگا نوشته شده است خدا می‌داند. هر عمر یا زیدی که چند ماه در هندوستان گذرانده و چند درس "یوگا" یاد گرفته یک "یوگی" شده است. کلمه "یوگا" معانی متعددی دارد. "یوگا" نوعی آیین و

روش زندگی است؛ فقط یک مقدار تمرین نیست برای جوان ماندن. آیین زندگی ای است که در آن جدایی و انشقاق - و بنابراین تضاد نیست. (و برداشت من از یوگا نیز همین آیین است). البته تمرین منظم و مستمر نوع صحیح یوگا بسیار خوب است؛ بدن را نرم و انعطاف پذیر نگه می دارد. من سالها مقدار زیادی تمرین یوگا کرده ام، نه برای این که از طریق تنفس عمیق و غیره به یک حالت های غیرعادی و ماورایی برسیم؛ بلکه فقط با این هدف که بدنم را نرم و انعطاف پذیر نگه دارم. شما باید ورزش های مفید و صحیح را تمرین کنید؛ از غذاهای مناسب تغذیه کنید؛ شکمتان را پر از گوشت حیوانات نکنید؛ زیرا گوشت حساسیت ارگانیزم را ضعیف می کند. هر فرد باید غذای مناسبی را که به ارگانیزم خاص او می خورد کشف کند. خودش باید این را بیازماید.

این حقه را هم به شما قالب کرده اند که تمرین Mantra yoga کنید. ('مانترا' بعضی اوراد هندی است.) با سه چهار دلار یک مانترا به شما یاد داده اند - یک کلمه که آن را تکرار کنید، مخصوصاً به زبان سانسکریت. کاتولیک ها هم یک ورد برای تکرار دارند - Ave - mana - یا کلمه دیگری که آن را تکرار می کنند. می دانید وقتی شما یک سری کلمات را مدام تکرار می کنید چه اتفاقی می افتد؟ شما خود را به خواب مغناطیسی فرو می برید. یا متکی بر طنین کلمات می شوید؛ طنین آنها شما را جذب می کند. وقتی شما به تکرار یک کلمه خاص ادامه می دهید آن کلمه درون شما نوعی صدا ایجاد می کند؛ و آن صدا همین طور ادامه می یابد. و اگر شما به آن گوش کنید به نظرتان می رسد که آن صدا فوق العاده زنده است؛ یک تجربه عالی و شگوهمند است. ولی هیچ چیز در این مایه ها نیست؛

۱. عبارتش کم و بیش نظیر این فرمایش حضرت علی (ع) است که: شکم خود را به صورت گورستان حیوانات درنیاورید.

نوعی خودتخدیری یا خودهیپنوتیزم است. این بازی را نیز باید به کلی کنار بگذارید.

آنگاه به موضوعی کاملاً متفاوت می‌رسیم؛ و آن عبارت است از آگاهی و توجه. نمی‌دانم این موضوع را تا به حال مستقیماً تجربه کرده‌اید - نه این که درباره آن کتاب خوانده باشید؛ یا در یکی از مکتب‌های هندی معنای آگاه بودن را آموخته باشید. خود شما باید عملاً آن را تجربه کنید؛ نسبت به این سאלنی که در آن نشسته‌اید؛ به ابعاد آن، به رنگ‌های آن توجه کنید - بی آن که بگویید رُشت است یا زیبا - فقط نگاه کنید. وقتی در خیابان راه می‌روید به چیزهایی که در اطرافتان جریان دارد توجه کنید؛ ابرها را نگاه کنید؛ به درخت‌ها، به نوری که روی آب افتاده، به پرندگان در حال پرواز. به همه چیز نگاه کنید. بدون این که فکر وارد دید شما بشود و نگاه کردن را مخدوش نماید و مثلاً بگوید: این صحیح است، آن صحیح نیست، این باید این طور باشد، آن نباید آن طور باشد. نسبت به همه چیز فقط آگاه باشید. نسبت به جریانات برونی، و سپس به جریانات درونی، یعنی به حرکات فکر، به احساسات و واکنش‌هایی که دارید توجه کنید. در آن صورت خواهید دید که ذهن چه قدر زنده و هشیار است.

بین 'تمرکز' و 'توجه' تفاوت هست. تمرکز یک جریان حصرکننده و محدودکننده است؛ یک جریان مقاومت است؛ و بنابراین در آن تضاد وجود دارد. آیا به کیفیت ذهن خود هنگامی که دارد می‌کوشد تا روی چیزی تمرکز پیدا کند توجه کرده‌اید؟ ذهن به ولگردی می‌پردازد و شما سعی می‌کنید آن را از ولگردی باز دارید. در این جریان ستیز وجود دارد. شما می‌خواهید نسبت به یک چیز خاص توجه کنید، روی آن تمرکز نمایید، ولی ذهنتان علاقه دارد که از پنجره به بیرون نگاه کند یا به چیز دیگری

بیندیشند. بنابراین تضاد به وجود می آید؛ و در این تضاد وقت و انرژی زیادی تلف می شود.

حال از خود می پرسیم چرا ذهن این همه نجوا می کند؛ چرا بلاانقطاع با خودش یا با شخص دیگری حرف می زند، یا چرا مدام می خواهد به چیزی، مثلاً به مطالعه یک کتاب یا به گوش کردن رادیو مشغول باشد؛ چرا ذهن مدام فعال است؛ اگر توجه کرده باشید می بینید انسان به بی قراری عادت کرده است؛ بدن شما هرگز نمی تواند برای مدتی نسبتاً طولانی به یک وضع بنشیند. یا مدام یک کاری می کند یا می لولند. ذهن هم مدام نجوا و پچ پچ می کند. می دانید اگر نکند چه اتفاقی می افتد؟ دچار هراس می شود. بنابراین باید مدام خودش را مشغول نگه دارد. باید خودش را به مثلاً اصلاحات اجتماعی مشغول نگه دارد. به این موضوع یا آن موضوع مشغول باشد. به یک ایدئولوژی فکر کند، به یک نزاع فکر کند؛ به چیزی که در گذشته اتفاق افتاده فکر کند. ذهن بلاانقطاع فکر می کند.

همان طور که داشتیم می گفتیم، توجه با تمرکز کاملاً متفاوت است. 'توجه' و 'آگاهی' یک جریان مشابه اند - و با 'تمرکز' قریب دارند. ذهنی که عمیقاً در حال توجه است می تواند همه چیز را خیلی روشن و بدون تحریف ببیند؛ دیدش فارغ از ممانع و مقاومت است؛ و معذک و وظیفه خود را به نحو شایسته ای انجام می دهد؛ همه چیز را بزرگتر و به گونه ای که هست می بیند.

کیفیت چنین ذهنی چگونه کیفیتی است؟ امیدوارم شما نسبت به این موضوعات علاقه مند باشید؛ زیرا این موضوعات بخشی از زندگی است. اگر شما نسبت به آنها بی اعتنا باشید یا آنها را رد کنید نسبت به تمام زندگی بی اعتناییید. اگر شما معنا و زیبایی مدیتریشن را ندانید هیچ چیز از زندگی نمی دانید و نمی شناسید. شما ممکن است ماشین آخرین سیستم داشته باشید؛ ممکن است به راحتی

تمام دنیا را برگردید؛ ولی اگر زیبایی واقعی، آزادی و شادمانی نهفته در مدیتیشن را ندانید بخش عظیمی از زندگی را از دست داده‌اید. و این بدان معنا نیست که حالا شما به خودتان بگویید: 'من باید شیوه مدیتیشن را یاد بگیرم'. مدیتیشن چیزی است که خود به خود می‌آید. ذهنی که حقیقتاً در کیفیت بررسی و مکاشفه است خود به خود و به طور اجتناب‌ناپذیری در کیفیت مدیتیشن نیز فرو می‌رود. ذهنی که آگاه است، ذهنی که در حال مشاهده آنچه هست می‌باشد ذهنی است که هم 'خود' را می‌شناسد و هم در کیفیت 'مدیتیشن' است.

و حال می‌پرسیم ذهنی که به طور طبیعی و بدون هرگونه تلاش و فشار تا این حد از آگاهی پیش آمده است چگونه کیفیتی دارد؟ وقتی شما به درخت‌ها، به ابرها، به چهره همسر و فرزند یا همسایه خود نگاه می‌کنید در صورتی نگاهتان می‌تواند روشن باشد که از متن سکوت نشأت گرفته باشد. شما هنگامی می‌توانید گوش کنید که نجواها و شلوغی‌هایی از درون خود را در جریان شنیدن وارد نکرده باشید. اگر موقع گوش کردن با خودتان نجوا کنید، اگر چیزی را که گفته می‌شود با دانسته‌های قبلی خود مقایسه کنید، در حال گوش کردن به معنای واقعی نیستید. هنگامی که با چشم چیزی را مشاهده می‌کنید و انواع پیش‌داوری‌ها و دانش‌های شما وارد دیدتان بشود و مداخله کند، واقعاً در حال مشاهده نیستید. پس شما هنگامی می‌توانید واقعاً مشاهده و گوش کنید که مشاهده و گوش کردنتان از متن سکوت باشد.

نمی‌دانم آیا هرگز تا این حد پیش رفته‌اید؟! این چیزی نیست که شما آن را در خود پرورش دهید، چیزی نیست که بعد از سال‌ها به آن برسید؛ زیرا این گونه نگاه کردن مستلزم زمان یا مقایسه نیست؛ بلکه نتیجه مشاهده جریان‌های روزمره زندگی است؛ محصول مشاهده اندیشه‌هایتان و شناخت آنها است. هنگامی که ذهن کاملاً

آگاه است، فوق العاده ساکت و آرام می‌شود. در آن آرامش ذهن کیفیت خواب آلودگی ندارد، بلکه بسیار بیدار و هشیار است. تنها چنین ذهنی است که می‌تواند حقیقت را دریابد؛ که می‌تواند به وراثت دانسته‌های خود برود. و تنها چنین ذهنی یک ذهن مذهبی است - زیرا گذشته را به کلی پشت سر نهاده؛ و معذک هر جا لازم باشد می‌تواند گذشته و خاطره را به کار گیرد. در این صورت مذهب چیزی است که شاید نتوان آن را به لفظ و توصیف درآورد؛ چیزی است که قابل سنجش به وسیله اندیشه نیست. (فکر و اندیشه همیشه در حال سنجش است. فکر همیشه پاسخ گذشته است.) فکر هرگز آزاد نیست؛ فکر همیشه در حیطه دانستگی عمل می‌کند.

پس تنها ذهنی قادر به شناخت حقیقت خواهد بود که از پندارها، حيله‌ها، فریب‌ها و نابه‌کاری‌هایی که انسان امروز درگیر و آلوده به آن است فارغ باشد. و این آزادی مستلزم کار و کوشش جدی است؛ مستلزم یک انضباط درونی است - انضباطی که کپی و تقلید نیست؛ انطباق با یک الگوی بیرونی نیست. انضباط به معنای واقعی نتیجه تبعی و خودبه‌خودی مشاهده 'آنچه هست' و شناخت آن است. شناخت خویش متضمن خودمنضبط گشتن طبیعی است. در آن صورت نظم هست؛ و نظم بی‌نظمی درون را پایان می‌دهد. همه چیزهایی که از ابتدای بحث‌ها تا به حال گفته‌ایم، بخشی از مدیتیشن است.

شما اگر فقط چگونگی نگاه کردن به ابر را بیاموزید؛ اگر زیبایی نور را بر روی دریا ببینید، اگر چگونگی نگاه کردن به چهره همسر یا فرزند خویش را - با چشمی نو بین، با ذهنی پاک و نیالوده، با ذهنی که هیچ چیز هرگز نتوانسته است بر آن آسیبی وارد کند و بنابراین هرگز احساس رنج و بدبختی نکرده است - بیاموزید می‌توانید در رابطه با حقیقت باشید.

سؤال کننده: چندی پیش من حقیقت این موضوع را که شما می گوید تنها کلید رهایی تجربه بگانگی و عدم جدایی "مشاهده گر" و "مشاهده شونده" است، درک و هضم کردم، و صحت آن را در باطن خودم تأیید نمودم. کاری که انجام می دادم توأم با زحمت و مشقت بود؛ زیرا نسبت به آن نوعی بی رغبتی و بنابراین حالت اکراه و مقاومت داشتم. بعد از درک مفهوم "بگانگی"، دریافتم که تنها "مقاومت" در کار است - نه این که من مقاومت می کنم. بعد از این ادراک و تشخیص، فقط "مقاومت"، "مقاومت" را مشاهده کرد. آنگاه یکباره تجربه کردم که "مقاومت" زایل شده است - این شبیه یک معجزه بود. و نیز دیدم از نظر بدنی هم نیروی بیشتری برای انجام همان کار پیدا کرده ام.

کریشنا مورتی: با این حرفها می خواهید چیزهایی را که من گفته ام تأیید کنید و به من یا حاضرین دلگرمی بدهید؟ (خنده حضار)

سؤال کننده: انرژی فوق العاده ای لازم است تا انسان به مرحله ای برسد که بگانگی مشاهده کننده و مشاهده شونده را واقعا درک کند.

کریشنا مورتی: آن آقا می گوید مشاهده کننده و مشاهده شونده یکی است. یعنی هنگامی که ترس وجود دارد، پدیده ای که آن را مشاهده می کند جزئی از خود همان ترس است. او خود را با ترس همگون (Identify) نمی کند؛ یعنی نمی گوید ترس من؛ یا نمی گوید من می ترسم؛ بلکه مشاهده کننده ترس، خود عین همان ترس است. درک و تشخیص این موضوع کاملاً ساده است. یا شما به طور ذهنی و تئوریک موضوع را درک می کنید - یعنی فقط معنای کلمات را می فهمید - یا عملاً و واقعا در خودتان می بینید که مشاهده کننده و مشاهده شونده یکی است. اگر شما آن را عملاً

ببینید، زندگی‌تان دستخوش تحولی بنیادی خواهد شد؛ هر نوع تضاد در شما پایان می‌یابد. هنگامی که بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده جدایی وجود دارد، یک فاصله زمانی نیز ایجاد می‌گردد - فاصله‌ای که در آن مشاهده‌کننده می‌خواهد مشاهده‌شونده، مثلاً ترس را از بین ببرد. و این جریان منجر به تضاد می‌گردد. وقتی یگانگی آنها را در باطن خود تجربه کردید از هر نوع تضاد - چه در رابطه با خود و چه در رابطه با دیگران - آزاد گشته‌اید.

سؤال‌کننده: وقتی ما این موضوع را درک کردیم که گذشته - در شکل خاطره - خود را بین یک چیز عمیق و پنهان درونی و یک موضوع برونی قرار می‌دهد، می‌توانیم چه کنیم؟ ما نمی‌توانیم از دخالت آن ممانعت کنیم. عامل دخالت، یعنی گذشته با خاطره، مدام در حال مداخله است.

کریشنا مورتی: خاطره خود را بین یک موضوع برونی و یک موضوع درونی قرار می‌دهد. یک چیز درونی هست، یک چیز برونی هست، و یک ذهن - که در شکل گذشته یا خاطره - جدا از آن دو است. پس اکنون سه چیز وجود دارند: درون، برون، و ذهن به عنوان خاطره یا حافظه. خواهش می‌کنم آقایان، نخندید - این زندگی ما است؛ این کاری است که ما می‌کنیم؛ ممکن است نحوه طرح سؤال ظاهراً متفاوت باشد، ولی واقعیت این است که زندگی روزمره ما در چندگانگی می‌گذرد. شما می‌خواهید کاری انجام بدهید. ذهنتان می‌گوید آن را انجام نده، یا به شکل دیگری انجام بده. بنابراین زندگی ما در ستیز و تضاد جریان دارد. ذهن - که عبارت است از فکر، که عبارت است از گذشته، مدام دخالت می‌کند. فکر وارد

می‌شود و خودش را بین واقعیت، بین یک چیز درونی و یک چیز برونی قرار می‌دهد. بنابراین انسان باید چه کند؟ وظیفه و ماهیت اندیشه، جداسازی است. فکر است که زندگی را به گذشته، حال و آینده تقسیم کرده است. و نیز فکر است که چیزها را به درونی و برونی تقسیم کرده است. آنگاه خود فکر می‌گوید: چگونه می‌توانم بین آن دو تلفیق ایجاد کنم، چگونه می‌توانم بین آن دو پلی بزنم، آنها را یکی کنم تا به صورت یک واحد کامل عمل کنند؟ ولی آیا فکر می‌تواند چنین کند؟ فکر - که خودش عامل جدایی است - می‌تواند یگانگی به وجود آورد؟

سؤال‌کننده: مر جا اراده یا خواستن هست، رامی هم هست - خواستن توانستن است.

کریشنامورتی: نه آقا! شما راه مخصوص به خود را در زندگی دارید؛ اراده یا میل به هلاکت انسان‌ها را دارید؛ و در خواسته خود موفق بوده‌اید؛ راه هلاکت انسان‌ها را یافته‌اید. ما علاقه و نظر به اراده یا تمایل نداریم. تمایل چیز بسیار مخربی است؛ زیرا بنیان آن بر لذت‌جویی و حفظ‌نفس است - نه بر شادمانی آزاد^۱.

شما می‌پرسید فکر را چگونه می‌توان آرام نگه داشت. فکر چگونه می‌تواند آرام باشد؟ آیا این سؤال صحیحی است؟ اگر سؤال اشتباه باشد پاسخی هم که دریافت می‌کند اشتباه خواهد بود. (خنده) نه آقایان، نخوانید، این موضوع خنده‌داری نیست. شما باید سؤال صحیح مطرح کنید. آیا این سؤال صحیح است که

۱. منظور از شادمانی آزاد این است که یک کیفیت و حالت خودبه‌خودی درونی است، حال آن که لذت وابسته به یک عامل و یک مناسبت برونی است - و بنابراین آزاد نیست.

چگونه فکر می‌تواند پایان یابد؟^۱ شاید بهتر باشد این سؤال را مطرح کنیم: وظیفه فکر چیست؟ اگر شما فکر را متوقف کنید - در صورتی که چنین چیزی ممکن باشد - چگونه می‌توانید در اداره کار کنید؟ فکر ظاهراً لازم است.

ما می‌گوییم فکر در یک جهت و از یک بعد مخرب و زیان‌بار است؛ زیرا عامل جدایی است. ولی در بعد دیگر باید به طور منطقی، سالم، خردمندانه و به طور ایزکتیو در کار باشد. این امر چگونه ممکن است؟ چگونه فکر می‌تواند مداخله نکند - آنجا که نباید مداخله کند؟ متوجه مسأله هستید؟ مسأله چگونه متوقف کردن فکر نیست. وقتی شما صورت مسأله را برای خود به شکلی روشن طرح کنید پاسخ آن را هم خودتان خواهید یافت. فکر - که واکنش و پاسخ گذشته است - دخالت می‌کند و چیزها را به برونی و درونی تقسیم می‌کند. و به این طریق یگانگی را زایل می‌نماید. بعد می‌گوییم: پس بگذار فکر را از بین ببریم؛ بگذار ذهن را بکشیم. و این طرز نگارش کاملاً غلط است. ولی اگر کل ساختار اندیشه و عملکرد آن را بررسی کردیم و دریافتیم که کجا باید عمل کند و کجا نکند، خواهیم دید که هر جا وظیفه ذاتی آن است چگونه با هشیاری و خردمندانه عمل می‌کند و آنجا که نیست عمل نمی‌کند.

سؤال کننده: چگونه است که شما نسبت به آنچه هست آگاهی بیشتری از ما دارید؟ راز این امر در چیست؟

کریشنا مورتی: من واقعا هیچ وقت درباره این موضوع فکر نکردم. فقط نگاه کن: آیا مثلاً فروتنی چیزی است که قابل

۱. نمی‌دانم چرا می‌گوید ظاهراً (Apparently) شاید این کلمه معنای دیگری دارد - و من نمی‌دانم.

پرورش باشد؟ (یعنی آیا باید آن را ساخت؟) اگر فروتنی و تواضع ساخته یا پرورده شود، چنان تواضعی باز هم کبر است. اگر آگاهی نسبت به آنچه هست پرورده و ساختگی باشد آگاهی نیست. ولی اگر وقتی شما در اتوبوس نشسته‌اید یا رانندگی می‌کنید، وقتی نگاه می‌کنید، وقتی حرف می‌زنید یا هر کاری می‌کنید نسبت به آن آگاه باشید در آن صورت خیلی راحت و به طور طبیعی آگاهی نسبت به آنچه هست وجود دارد. اما وقتی تلاش می‌کنید تا نسبت به آنچه هست توجه فوق‌العاده‌ای پیدا کنید، فکر دارد عمل می‌کند، نه آگاهی.

سؤال‌کننده: آیا شما این طور گفتید که: برای آزاد شدن ما نباید هیچ معلم و مرشدی داشته باشیم؟ آیا درست فهمیدم؟

کریشنامورتی: وظیفه یک معلم چیست؟ اگر او نسبت به موضوعاتی از قبیل داروسازی، علوم، طرز استفاده از کامپیوتر و غیره دانش دارد وظیفه او است که دانش و اطلاعات خود را در این زمینه‌ها به دیگری منتقل نماید. این امر کاملاً واضحی است. ولی اگر در موضوعی مثل 'حقیقت' معلمی ادعا کرد که می‌داند و می‌خواهد در آن زمینه دیگری را راهنمایی کند، باید تردید کرد؛ زیرا کسی که می‌گوید می‌داند، نمی‌داند. حقیقت، زیبایی، روشن‌ضمیری یا هر نام دیگری که می‌خواهید بر آن بگذارید، قابل توصیف نیست - حقیقت هست. حقیقت یک چیز زنده است؛ پویا است؛ متحرک است؛ بی‌وزن است. فقط یک چیز ایستا و سرد را می‌توان توصیف کرد. بنابراین معلمی که درباره چیز مرده حرف می‌زند معلم نیست.

سؤال‌کننده: چگونه می‌توان بین "تمرکز"، "دبسیپاین" و "توجه" تمایز ایجاد کرد؟

کریشنا مورتی؛ معنای کلمه 'دیسپلین' (Discipline) آموختن از دیگری است. Disciple یا شاگرد کسی است که از معلم می آموزد. آیا هرگز درباره مفهوم آموختن به تأمل نشسته اید؟ 'آموختن' به معنای فعل حاضر یعنی چه؟ یک نوع آموختن این است که شما چیزی می آموزید برای این که آن را بیفزایید به چیزهایی که قبلاً آموخته اید - و این تشکیل 'دانش' را می دهد، مثل علوم و غیره. نوع دیگری از آموختن هست که صورت انباشتن دانش ندارد؛ بلکه یک جریان است، یک عمل پویا است. فرق بین این دو را می دانید؟ من یا دانش حاصل می کنم برای این که در زمینه تکنیک خاصی مهارت پیدا کنم، یا همیشه در حال یادگیری هستم - که یک جریان نو به نو است - و بنابراین عمل براساس آن نیز همیشه نو است. لطفاً به این موضوع گوش کنید: من می خواهم درباره خودم بدانم؛ می خواهم درباره خودم بیاموزم، به خودم توجه می کنم و می بینم می ترسم؛ علت ترس را هم می بینم. در این توجه من چیزی آموخته ام؛ و آنچه آموخته ام تشکیل دانش و دانستگی مرا می دهد. حال اگر دفعه بعد که ترس به سراغم می آید آن را از طریق دانش قبلی ای که درباره آن حاصل کرده ام نگاه کنم، از آموختن هم اکنون باز مانده ام. زیرا من دارم براساس گذشته آن را نگاه می کنم، و در این صورت راجع به چیزی که هم اکنون به عنوان یک واقعیت در جریان است چیزی نیاموخته ام. برای آموختن درباره خویش باید از دانش های گذشته فارغ بود؛ باید بدون دخالت گذشته، بدون دخالت فکر فقط نگاه کرد.

سؤال کننده: ممکن است بیروسم آیا شما گوشت یا ماهی

می خوردید؟

کریشنامورتی: دانستن این موضوع واقعاً برای شما جالب است؟ در تمام طول عمر هرگز به گوشت و ماهی حتی دست نزده‌ام؛ آنها را نپوشیده‌ام؛ هرگز سیگار نکشیده‌ام؛ مشروب نخورده‌ام. این جور چیزها هرگز مرا به خود جذب نکرده‌اند؛ برایم بی‌معنا هستند. آیا این اظهارات شما را هم گیاه‌خوار خواهد کرد؟ (خنده حضار) نخواهد کرد! می‌دانید قهرمان‌ها و مدل‌ها بدترین چیزی است که انسان می‌تواند داشته باشد. اگر از گوشت تمیزتر و مفیدتر غذایی هست چرا آن را نخوری؛ بین چرا به مشروب و سیگار پناه می‌بری؛ چرا نمی‌توانی یک زندگی ساده داشته باشی - منظور من از سادگی این نیست که یک لنگ به عنوان لباس به خودت آویزان کنی (در هندوستان این کار را می‌کنند) یا روزی یک وعده غذا بخوری. نظر من به سادگی کیفیت ذهن است؛ ذهنی که لذت‌ها، هوس‌ها، جاه‌طلبی‌ها و محرک‌هایی آن را تحریف و تیره نکرده‌اند و در آن صورت شما می‌توانید زیبایی زندگی را مستقیماً دریابید.

سؤال‌کننده: من می‌خواهم بیرسم شوخ‌طبعی چیست؟

کریشنامورتی: به نظرم معنای واقعی آن این است که آدم به خود بخندد. ما چه غم‌ها و بدبختی‌هایی داریم! حال فقط به آنها نگاه کن، و به آنها بخند. باید خود را خیلی روشن و با جدیت نگاه کرد و معذک خندید - اگر انسان بتواند چنین کند.

فصل پنجم

ترس

'آیا می‌توانید ترس را، هنگامی که ایجاد می‌گردد، بدون دخالت 'مرکز' فقط مشاهده کنید - بی‌آن که آن را نامگذاری نمایید؟ این کار مستلزم یک انضباط فوق‌العاده است.'

انسان باید فوق‌العاده جدی باشد؛ زیرا تنها کسانی که بسیار جدی هستند می‌توانند یک زندگی یکپارچه و منزه داشته باشند. این جدیت مانع تجلی شور و شادمانی نمی‌گردد. ولی تا زمانی که ترس هست، انسان ممکن است معنای یک شادمانی عمیق را نداند. به نظر می‌رسد که ترس کیفیت مشترک زندگی همه ما است. و با کمال تعجب همه ما آن را به عنوان یک روال عادی زیستن پذیرفته‌ایم. ما به ترس‌های روانی خود عادت کرده‌ایم.

در این بحث می‌خواهیم به بررسی مسأله ترس بپردازیم؛ و آن گونه آن را در تمامیت خود و به طور کامل نگاه کنیم و بشناسیم که وقتی این سالن را ترک می‌کنیم اثری از آن باقی نمانده باشد. و می‌توان چنین کرد؛ این فقط یک تئوری یا امید واهی نیست. اگر

تمام توجه خود را در مسأله ترس بگذاریم، اگر چگونگی برخورد با آن و نگاه کردن به آن را بیاموزیم خواهیم دید که ذهن - ذهنی که این همه رنج و عذاب کشیده است، این همه غم و اندوه و ترس را متحمل شده است - یکباره و کاملاً از همه آنها رها خواهد شد. برای بررسی مسأله بسیار لازم است که از قبل هیچ گونه پیش‌داوری و نظری نسبت به آن نداشته باشیم؛ زیرا پیش‌داوری مانع درک و شناخت حقیقت آنچه هست می‌گردد. سیر و مکاشفه با هم بدان معنا است که هیچیک از ما نه چیزی را بپذیریم و نه رد کنیم؛ نه به خود بگوییم رهایی از ترس غیرممکن است و نه بگوییم ممکن است. بررسی مسأله نیاز به یک ذهن آزاد دارد؛ ذهنی که از قبل به هیچ استنتاجی نرسیده و آزاد است برای نگاه کردن و تحقیق.

انواع ترس‌های روانی و روانی - جسمی (Psychosomatic) وجود دارد. تحقیق درباره شکل‌های مختلف ترس و ابعاد متفاوت آن مستلزم زمانی طولانی است. ما می‌توانیم ماهیت کلی ترس و ساختار آن را مشاهده کنیم، بی آن که به جزئیات و انواع شکل‌های آن بپردازیم. وقتی از طریق مشاهده، ماهیت و ساختار کلی ترس برایمان روشن و شناخته شد، نحوه برخورد با ترس‌های موردی و خاص را نیز خواهیم دانست.

یک نفر ممکن است از تاریکی بترسد، یک نفر از همسر خود یا از حرف و فکر و رفتار مردم بترسد، یک نفر ممکن است از احساس تنهایی یا پوچ بودن زندگی و ملالت‌بار بودن و بی‌معنا بودن آن بترسد. یک نفر ممکن است از آینده بترسد، از نامطمئن بودن و بی‌ثبات بودن فردا بترسد. یک نفر ممکن است از مرگ و از پایان یافتن زندگی خود بترسد. ترس شکل‌های مختلف دارد - ترس‌های عصبی و بیمارگونه یا ترس‌های سالم و منطقی - اگر

ترس را بتوان سالم و منطقی دانست. بسیاری از ما به شکل بیمارگونه‌ای از گذشته، از امروز و از فردا می‌ترسیم - به طوری که تمام اوقاتمان در ترس می‌گذرد.

ترس‌های خودآگاهی وجود دارد که خود شخص نسبت به آنها مُشعر است، ولی ترس‌های عمیق، نامکشوف و ناخودآگاهی نیز وجود دارد که در زوایای ذهن نهفته است. انسان چگونه باید با این ترس‌ها - هم مشهور و هم پنهان - برخورد نماید؟ بدون شک ترس نتیجه فرار و چشم بستن به آنچه هست می‌باشد. علت دیگر آن 'مقایسه' است - مقایسه آنچه شما هستید با آنچه فکر می‌کنید می‌بایست باشید منجر به ترس می‌گردد. پس ترس نتیجه فرار از یک واقعیت است، نه نتیجه خود واقعیتی که شخص از آن فرار می‌کند.

هیچکدام از این ترس‌ها را نمی‌توان به طور ارادی از بین برد. شما نمی‌توانید ترس را به این طریق از بین ببرید که به خودتان بگویید: 'من دیگر نخواهم ترسید...' خواستن و اراده کردن در این زمینه بی‌فایده است.

ترس‌های پنهان را چگونه باید کشف کرد؟ ترس‌هایی را که مورد اشعار و آگاهی ذهن است به سادگی می‌توان شناخت. دربارهٔ چگونگی برخورد با این گونه ترس‌ها بعداً صحبت خواهیم کرد. ولی ترس‌های پنهان و عمیقی وجود دارد که شناخت آنها بسیار مهم‌تر از ترس‌هایی است که در حیطهٔ اشعار است. پس ببینیم چگونه باید با این گونه ترس‌ها برخورد کرد؛ چگونه می‌توان آنها را کشف کرد و در معرض شناخت قرار داد؟ آیا این کار به وسیلهٔ تجزیه و تحلیل و جست‌وجوی علت آنها ممکن است؟ آیا تجزیه و تحلیل می‌تواند ذهن را از ترس آزاد گرداند؟ - نه آزادی از یک ترس عصبی خاص، بلکه آزادی از ساختار کلی ترس.

از ترس در کلیت آن؟

در تجزیه و تحلیل نه تنها وجود یک تجزیه‌کننده مستقر است، بلکه 'زمان' نیز مطرح است. شما باید روزها و سالها و حتی تمام عمر در کار تجزیه و تحلیل باشید تا شاید عاقبت کمی نسبت به خود شناخت پیدا کنید - وقتی که دیگر پایتان لب گور است.

خوب، تجزیه و تحلیل‌کننده کیست؟ اگر او یک روانکاو یا متخصص حرفه‌ای است، او هم نیاز به زمان دارد؛ خود او نیز محصول انواع شرطی‌شدگی‌ها است. و اگر خود فرد در کار تجزیه و تحلیل خویش باشد، در کار او نیز یک تجزیه و تحلیل‌کننده وجود دارد که سانسورکننده است؛ و این سانسورکننده می‌خواهد ترسی را تجزیه و تحلیل کند که خودش خالق آن است. در هر صورت تجزیه و تحلیل مستلزم زمان است. و در فاصله تجزیه و تحلیل، و نتایجی که باید بعداً به دنبال آن بیاید انواع عوامل وارد می‌شوند که جریان تجزیه و تحلیل را جهت متفاوتی می‌دهند.

شما باید این حقیقت را دریابید که تجزیه و تحلیل راه صحیح کار نیست؛ زیرا تجزیه و تحلیل‌کننده خود یک جزء است از اجزاء گوناگون دیگر که مجموعاً 'خود' را تشکیل می‌دهند. و این 'خود' محصول زمان است؛ و یک پدیده شرطی است. درک این حقیقت که در تجزیه و تحلیل 'زمان' مضمحل است و نمی‌تواند ترس را پایان دهد به این معنا است که شما ایده و تصور تغییر و پیشرفت تدریجی را به کلی کنار گذاشته‌اید؛ شما این حقیقت را دریافته‌اید که عاملی که می‌خواهد تغییر به وجود آورد خودش یکی از علل مهم ایجاد ترس است.

پس تجزیه و تحلیل راه صحیح نیست. وقتی شما این موضوع را درک کنید، دیگر به یک تجزیه و تحلیل‌گر که باید کار تجزیه و تحلیل را برعهده گیرد، که باید چیزها را قضاوت و ارزیابی کند

نمی‌اندیشید. در آن صورت ذهن شما از باری که تجزیه و تحلیل نامیده می‌شود آزاد گشته است و بنابراین قادر خواهد بود که قضایا را مستقیماً نگاه کند.

حال چگونه می‌خواهید به 'ترس' نگاه کنید؛ چگونه می‌خواهید تمام ساختار و اجزاء آن را از نهانگاه وجودتان بیرون بکشید؟ این کار را می‌خواهید از طریق تعبیر رؤیا انجام بدهید؟ رؤیا استمرار فعالیت‌های شما هنگام بیداری است. این طور نیست؟ شما در رؤیا همیشه وقوع یک عمل را می‌بینید؛ حادثه‌ای را می‌بینید که اتفاق افتاده است - همان گونه که در بیداری اتفاق می‌افتد. پس رؤیا استمرار وقایع زمان بیداری است؛ و بخشی از مجموعه حرکت 'خود' است. پس رؤیا فاقد اعتبار و ارزش است.

توجه دارید که ما داریم چیزهایی را که به آنها عادت کرده‌ایم - از قبیل تجزیه و تحلیل، رؤیا، اراده، زمان و غیره - کنار می‌گذاریم. وقتی همه اینها را کنار گذاشتیم ذهن نه تنها فوق‌العاده حسّاس می‌شود، بلکه فوق‌العاده تیز و آگاه نیز می‌گردد. و ما اکنون با چنین ذهن حسّاس، هشیار و روشن، به 'ترس' نگاه خواهیم کرد.

ترس چیست؟ چگونه ایجاد می‌شود؟ ترس همیشه در رابطه با چیزی وجود دارد؛ ترس به خودی خود و مستقل از یک چیز وجود ندارد. ترس در رابطه با چیزی که دیروز اتفاق افتاده، و امکان تکرار آن در آینده به وجود می‌آید. آخر روابط ما همیشه از یک نقطه ثابت آغاز می‌گردد. با توجه به این جریان ببینیم ترس چگونه زاده می‌شود. من دیروز رنجی داشتم. و امروز خاطره آن را به یاد دارم. و نمی‌خواهم آن رنج فردا دوباره تکرار بشود. اندیشیدن به رنج دیروز - اندیشه‌ای که دربرگیرنده خاطره رنج دیروز است - ترس از تکرار آن را در آینده به آینده بازتاب می‌کند. پس فکر است که ترس را به وجود می‌آورد. فکر هم ترس را ایجاد می‌کند و هم

لذت را. برای شناخت ترس، لذت را نیز باید شناخت. این دو مرتبط با یکدیگرند؛ بدون شناخت یکی شما نمی‌توانید دیگری را بشناسید. شما نمی‌توانید بگویید 'من فقط لذت را می‌خواهم ولی ترس را نمی‌خواهم'. ترس روی دیگر سکه‌ای است که لذت نامیده می‌شود. ذهن به تصویری که از لذت دیروز در خود دارد می‌اندیشد؛ و متصور می‌شود که ممکن است فردا دیگر آن لذت را نداشته باشد. پس اندیشه است که ترس را ایجاد می‌کند. ذهنی که می‌کوشد لذت را حفظ کند لاجرم ترس را پرورش می‌دهد.

فکر خودش را به عنوان 'تجزیه و تحلیل‌کننده' از چیزی که باید مورد تجزیه و تحلیل واقع شود، جدا کرده. حال آن که این هر دو جزئی از خود اندیشه‌اند - و اندیشه دارد با خودش بازی می‌کند؛ به خودش حقه می‌زند. در این بازی ذهن از بررسی و نگاه به ترس‌های پنهان و ناآگاه طفره می‌رود. به عنوان وسیله طفره و فرار از ترس، زمان را ایجاد می‌کند؛ ولی در آن فاصله - یعنی فاصله اکنون و زمانی که تصور می‌کند در آن ترس را از بین خواهد برد - ترس را نگه می‌دارد؛ استمرار می‌دهد.

فکر لذت را می‌پرورد و تغذیه می‌کند - 'لذت' که هیچ ارتباطی با شمع و شادمانی ندارد. شادمانی محصول اندیشه نیست؛ شادمانی غیر از لذت است. شما می‌توانید لذت را بپرورید؛ می‌توانید مدام به آن بیندیشید؛ ولی در مورد 'شادمانی' نمی‌توانید چنین کنید. به محض این که به 'شادمانی' بیندیشید، رفته است، تمام شده است؛ تبدیل به چیزی شده است که از آن لذت حاصل می‌کنید؛ و بنابراین به خاطر احتمال از دست رفتن آن دچار ترس می‌شوید.

فکر احساس تنهایی و درماندگی را به وجود می‌آورد؛ و در عین حال آن را علامت می‌کند. آنگاه راه‌هایی برای فرار از آن می‌یابد؛ خود را به انواع سرگرمی‌های اجتماعی مشغول می‌دارد؛ یا به

وابستگی‌های عمیق‌تر، پایدارتر و گسترده‌تر پناه می‌برد.

فکر مسئول همه این مسایل و واقعیت‌های مشهود در زندگی روزمره ما است؛ این مسایل اختراع من نیست؛ آنها را از خودم ساختم؛ فلسفه و تئوری خاص من نیست. حال انسان باید چه کند؟ شما نمی‌توانید فکر را بکشید؛ نمی‌توانید بگویید آن را فراموش می‌کنم؛ نمی‌توانید در مقابل آن مقاومت کنید یا آن را از حرکت بازدارید؛ اگر چنین کنید، آن کار را فکر دیگری کرده است.

فکر واکنش خاطره است؛ و خاطره برای زندگی روزمره لازم است و باید عمل کند. برای رفتن به اداره و به خانه، برای صحبت کردن شما باید از حافظه استفاده کنید؛ خاطره و حافظه مخزن دانش‌های تکنولوژیک است. پس شما به خاطره احتیاج دارید. و معذک می‌بینید که چگونه خاطره از طریق فکر ترس را به وجود می‌آورد. در این صورت ذهن باید چه کند؟ بعد از آگاهی نسبت به بیهودگی تجزیه و تحلیل، فریب زمان، و بیهودگی فرار و وابستگی، و بعد از درک این واقعیت که هر نوع فرار از آنچه هست منجر به ترس می‌گردد - و در حقیقت فرار عین ترس است - شما چه می‌کنید؟ چگونه فکر می‌تواند در یک بعد - که وظیفه آن است - به نحوی شایسته و سالم عمل کند و معذک خود همین فکر به صورت یک عامل خطرناک و زیان‌بار - از طریق ایجاد ترس - در نیاید؟

حالت و کیفیت ذهنی که از طریق مشاهده نسبت به همه این قضایا آگاه گشته است چگونه کیفیتی است؟ چه حالت و کیفیت شناختی و ادراکی‌ای دارد ذهن هنگامی که همه واقعیت‌هایی را که باز نمودیم، مشاهده کرده است؟ هم‌اکنون حالت ذهن شما چگونه حالتی است؟ پاسخی که می‌دهید باید از روی تجربه آن حالت باشد. اگر شما واقعاً به این سیر و سلوک درونی پرداخته باشید:

اگر قدم به قدم جلو آمده باشید و به عمق موضوعاتی که بررسی کردیم رفته باشید خواهید دید که ذهن شما فوق‌العاده هشیار، زنده و حساس شده است - زیرا بار انباشته‌های در خود را دور انداخته است. با چنین ذهنی اکنون چگونه تمامیت جریان فکری خود را نگاه می‌کنید؟ آیا 'مرکزی' وجود دارد که شما اندیشه را از آن جا آغاز کنید، یا از آن موضع به نگرش و ملامت و قضاوت بنشینید؟ آیا هنوز از آن 'مرکز' فکر می‌کنید؟ - یا اصلاً مرکزی وجود ندارد که فکر از آن نشأت بگیرد، ولی معذک فکر وجود دارد؟ متوجه تفاوت این دو هستید؟

فکر مرکزی ساخته است به عنوان 'من' - 'من'، عقاید من، مملکت من، تجربه‌های من، خانه من، مبل من، بچه‌های من. همه‌اش 'من'، 'من'. و شما از آن 'مرکز' است که عمل می‌کنید. و آن مرکز جداکننده است. آن مرکز و جدایی‌های آن علت تضاد و ستیز است. این کاملاً واضح است. وقتی عقاید من، مملکت من و غیره در مقابل عقاید و مملکت شما قرار گرفته است لاجرم جدایی و تضاد به وجود می‌آید - و این جدایی را فکر سبب شده است. چون شما از آن مرکز نگاه می‌کنید هنوز گرفتار ترسید؛ زیرا 'مرکز' خودش را از چیزی که آن را 'ترس' نامیده است جدا کرده و می‌گوید: 'باید از آن خلاص بشوم'، 'باید آن را تجزیه و تحلیل کنم'، 'باید بر آن غلبه کنم'، 'باید در برابر آن مقاومت کنم' و غیره. و به این طریق شما دارید ترس را تقویت می‌کنید.

حال آیا ذهن می‌تواند بدون 'مرکز' به ترس نگاه کند؟ آیا هم‌اکنون شما می‌توانید به ترس خود نگاه کنید بی‌آنکه آن را نامگذاری کنید؟ به محض این که شما آن را با کلمه 'ترس' نامگذاری کنید، آن را به حیطة گذشته درآورده‌اید از آن یک چیز گذشته ساخته‌اید همین که شما چیزی را نامگذاری می‌کنید آن را

از معرض دید دور کرده‌اید. پس آیا هنگامی که ترس در شما برانگیخته می‌شود می‌توانید بدون واسطهٔ 'مرکز' و بی‌آنکه آن را ترس بنامید به آن نگاه کنید؟ این کار مستلزم یک انضباط فوق‌العاده است. در صورت نگاه با چنین ذهن منضبط، ذهن بدون مرکزی که به آن عادت کرده است نگاه می‌کند؛ و در این صورت است که ترس پایان یافته - هم ترس‌های نهفته و پنهان و هم ترس‌های آشکار.

اگر شما در همین جلسه حقیقت موضوع را دریافته‌اید آن را به عنوان یک مسأله به خانه نبرید تا دربارهٔ آن فکر کنید. حقیقت چیزی است که باید هم‌اکنون آن را ببینید. و برای دیدن روشن آن - و هر چیز دیگر - شما باید هم‌اکنون تمامیت قلب و ذهن و وجود خویش را در کار کنید.



سؤال‌کننده: آیا منظورتان این است که به جای فرار از ترس -
 فرار که در حقیقت ترسیدن از ترس است - ما باید آن را بپذیریم؟

گریشنامورتی: نه آقا، هیچ چیز را نپذیرید. ترس را نپذیرید، فقط به آن نگاه کنید. شما هرگز به ترس نگاه نکرده‌اید؛ کرده‌اید؟ هرگز نگفته‌اید: 'بسیار خوب، من می‌ترسم، بگذار آن را نگاه کنم.' بلکه همیشه گفته‌اید: 'من می‌ترسم، بگذار پیچ رادیو را باز کنم؛ بگذار یک کتاب بردارم بخوانم؛ بگذار به تماشای فوتبال خودم را سرگرم کنم.' همیشه به شکلی از آن فرار کرده‌اید. و چون هرگز به ترس نگاه نکرده‌اید، هرگز در تماس و رابطهٔ مستقیم با آن نیز نبوده‌اید. هرگز به ترس نگاه نکرده‌اید بی‌آنکه آن را نامگذاری کنید، بی‌آنکه از آن فرار کنید، بی‌آنکه بکوشید تا بر آن غلبه نمایید. فقط با آن باشید؛ بدون کوچک‌ترین حرکت در جهت فرار از آن. در این

صورت می بینید اتفاق عجیبی رخ می دهد.

سؤال کننده: وقتی انسان در تماس با ترس قرار گرفت، می تواند به صورت ترس درآید؟

کریشنامورتی: شما عین ترس هستید؛ چگونه به صورت ترس درآیید؟ شما ترس هستید؛ فقط فکر خودش را از ترس جدا کرده. بعد چون نمی داند با آن چه کند می کوشد تا با آن مقابله کند؛ خود را از آن جدا می کند، خود را به صورت 'مشاهده کننده' ترس درمی آورد. و این مشاهده کننده جدا است که می کوشد تا بر آن غلبه کند یا از آن بگریزد. ولی همین 'مشاهده کننده' که دارد می کوشد تا بر ترس غلبه کند خودش نیز چیزی از ترس است؛ خودش عین ترس است.

سؤال کننده: به ما اجازه نمی دهند ضبط صوت های شخصی خود را به اینجا بیاوریم و حرف های شما را مستقیماً ضبط کنیم. ممکن است بگویید چرا؟

کریشنامورتی: خیلی ساده است. اولاً موقع ضبط کردن مزاحم کوش کردن اطرافیان می شوید - با ضبط صوت ورمی روید، سروصدا می کنید و غیره. ثانیاً، کدام یک از این دو مورد مهم تر است: هم اکنون مستقیماً به آنچه گفته می شود گوش کنید، یا آن را ضبط کنید. به خانه ببرید تا در فرصت دیگر گوش کنید؟ من می گویم 'اجازه ندهید که 'زمان' وارد بشود و دخالت کند، ولی شما می گویید: نه، برعکس است. من حرف ها را ضبط می کنم تا بعداً - یعنی تا 'زمان' دیگری آن را گوش بدهم، ترس هم اکنون

در شما هست - در قلب، در ذهن و در وجود شما.

سؤال کننده: پس چرا "بنیاد کریشنامورتی" بعداً همین سخنرانی‌ها را به صورت نوار می‌فروشد؟

کریشنامورتی: آیا مهم‌ترین کار این نیست که هم‌اکنون به چیزهایی که گفته می‌شود گوش کنید - هم‌اکنون که اینجا هستید؟ شما کلی وقت صرف کرده‌اید و زحمت کشیده‌اید تا به این جا آمده‌اید؛ گوینده هم (یعنی خودش) همین طور ما می‌خواهیم با هم در ارتباط باشیم؛ سعی می‌کنیم هم‌اکنون چیزی بفهمیم، نه فردا. شناخت و ادراک 'هم‌اکنونی' بیش‌ترین اهمیت را دارد. بنابراین شما باید تمام توجه خود را در کار شناخت و ادراک نمایید. ولی وقتی دارید یادداشت برمی‌دارید یا نیمی از توجه‌تان به ضبط کردن است، نمی‌توانید یکدله و همه توجه باشید.

شما ممکن است همه چیزهایی را که گفته می‌شود فوراً درک نکنید؛ بنابراین می‌خواهید یکبار دیگر به آن گوش بدهید. بنابراین یک نوار بخرید - یا نخرید؛ یک کتاب بخرید - یا نخرید. همین تمام شد. اگر تمام چیزهایی را که امشب، در این یک ساعت و چند دقیقه گفته شد به طور کامل و با تمام قلب و ذهن خود جذب کرده باشید کار تمام شده است. ولی متأسفانه شما این کار را نکرده‌اید؛ شما به چیزهایی هم که قبلاً گفته‌ایم دل نداده‌اید. شما ترس را پذیرفته‌اید؛ در ترس زیسته‌اید؛ و ترس برای شما به صورت نوعی عادت درآمده است؛ ترس عادت شما را تشکیل می‌دهد. و آنچه من می‌گویم این است که کل آن بنا را درهم فرو ریزید؛ و نیز می‌گویم این کار را هم‌اکنون بکنید، نه فردا. ولی ذهن ما عادت نکرده است که باقی‌ترس و چیزهای نهفته در آن را به صورت یک پدیده کلی

بینند. اگر شما هم‌اکنون این کار را بکنید، هم‌اکنون با ذهنی این سالن را ترک خواهید کرد که پر از شعف و جذبه "لاخود"ی است. ولی بسیاری از ما قادر به این کار نیستیم؛ بنابراین ضبط صوت و این جور چیزها مطرح می‌شود.

سؤال‌کننده: انسان ترس را می‌بیند؛ و نیز درک می‌کند که دارد از آن فرار می‌کند. در این صورت باید چه کند؟

کریشنا مورتی: قبل از هر چیز در مقابل "فرار" مقاومت نکنید. برای مشاهده ترس شما باید تمام توجه خود را معطوف آن نمایید. و هنگامی که توجه کامل است شما ترس را محکوم نمی‌کنید، آن را قضاوت و ارزیابی نمی‌کنید؛ فقط آن را نگاه می‌کنید. هنگامی شما از آن فرار می‌کنید که توجه حضور ندارد؛ در غیبت است - و بنابراین کیفیت ذهن شما عدم توجه است. بسیار خوب، در بی‌توجهی باشید؛ ولی نسبت به عدم توجه نیز آگاه باشید؛ نفس آگاهی نسبت به عدم توجه عین توجه است. درباره عدم توجه هیچ کاری نکنید؛ فقط آگاه باشید که در عدم توجه هستید. خود این آگاهی یعنی توجه. موضوع خیلی ساده است. اگر شما این را بیازمایید و تجربه کنید می‌بینید هرگونه تضاد به کلی از بین رفته است؛ زیرا شما در حال آگاهی بدون رد و قبول و بدون گزینش هستید. وقتی شما می‌گویید: "من قبلاً در حال توجه بوده‌ام؛ ولی حالا نیستم؛ و باید باشم" گزینش در کار است. آگاه بودن یعنی آگاهی بدون گزینش و رد و قبول.

سؤال‌کننده: همان طور که شما می‌گویید، ترس و لذت مرتبط با یکدیگرند. حال آیا انسان نمی‌تواند ترس را از بین ببرد و در آن

صورت به طور کامل از "لذت" احساس شادمانی نماید؟

کریشنامورتی: چه عالی خواهد بود...! نه؟ ترس‌های مرا از بین ببرید تا من بتوانم از لذت‌هایم احساس شادمانی حاصل کنم! در همه جای دنیا افراد همین را می‌خواهند. بعضی‌ها به یک شکل خام و ناشیانه بعضی دیگر به یک طریق زیرکانه می‌کوشند تا از ترس فرار کنند و به لذت بچسبند. لذت - در سیگار کشیدن نوعی لذت هست؛ ولی توأم با احساس ناراحتی و رنج است؛ زیرا ممکن است شما را مبتلا به یک بیماری نماید. لذت به طور اجتناب‌ناپذیری منجر به رنج می‌گردد. (این حرف‌ها به معنای نفی لذت نیست.) کل ساختمان را بشناسید. در آن صورت خواهید دید که شعف و شادمانی، شادمانی واقعی، زیبایی آن، و آزاد بودن (به معنای غیروابسته بودن) آن هیچ دخلی به "لذت" - و ترس‌ها و رنج‌های توأم با آن - ندارد. وقتی شما حقیقت موضوعات را در جامعیت آن دریافتید، لذت - و جایگاه مناسب آن را نیز خواهید شناخت.

کالج دولتی سان دیاگو

۶ آوریل ۱۹۷۰

فصل ششم

خشونت

'تا زمانی که 'من' - به شکلی صریح یا پنهان و زیرکانه - وجود دارد، لاجرم خشونت نیز وجود خواهد داشت...'

امروز درباره چه موضوعی بحث کنیم؟ 'بحث کلمه صحیحی نیست؛ این گردهم آیی‌ها بیشتر جنبه گفت و گو دارد. عقاید شخصی ما را به جایی نمی‌رساند؛ درگیر شدن به بحث‌های نظری روشنفکرانه و زیرکانه عبث و بی‌معنا است. حقیقت را نمی‌توان در رد و بدل کردن یک مقدار عقاید و ایده‌ها یافت. پس اگر می‌خواهیم با یکدیگر گفت‌وگویی سازنده و مفید درباره هر مسأله‌ای داشته باشیم نباید در سطح الفاظ و عقاید روشنفکرانه، احساساتی و عاطفی بمانیم.

سؤال‌کننده: من فکر می‌کنم جنگ علیه کمونیسم به یک معنا قابل توجیه است. من می‌خواهم با کمک شما دریابم که آیا درست فکر می‌کنم یا غلط. من ده سال در انقیاد کمونیست‌ها به سر بردم - در یک

از دستگاه اجباری آنها بودم. مدتی نیز در زندان کمونیست‌ها بودم. آنها فقط زور و قدرت سرشان می‌شود. بنابراین سؤال من این است: آیا جنگ علیه آنها ماهیت "صیانت" نفس را دارد یا ندارد؟

گریشنامورتی: به نظر من گروه‌هایی که به جنگ می‌پردازند همیشه همین را می‌گویند. می‌گویند هدفمان دفاع از خود است. جنگ همیشه بوده است - جنگ تهاجمی یا دفاعی. ولی در طول قرن‌ها جنگ‌های مهیبی واقع شده است. و امروز هم که ما به اصطلاح متمدن و با فرهنگ هستیم دست به وحشیانه‌ترین کشتارها و سلاخی‌ها می‌زنیم. پس بگذارید وارد این موضوع بشویم که علت عمیق و پنهانی خشونت در آدمی چیست؛ علت میل انسان به خصومت و تهاجم چیست. و آیا اصولاً این امکان هست که انسان از خشونت و خصومت رها بشود؟

کسانی گفته‌اند که "تحت هیچ شرایطی خشونت نوزید". معنای نهفته در این توصیه آن است که یک زندگی توأم با صلح و صفا در پیش گیرید - ولو انسان‌های اطراف شما همه مردمانی مهاجم، خشن و متجاوز باشند. مفهوم آن این است که در بین آدم‌هایی پر از دمنشی، بی‌رحمی و خشونت، هسته‌ای صلح‌آمیز بکارید.

ولی ذهن چگونه می‌تواند خود را از خشونت‌های انباشته در خود آزاد گرداند - خشونت‌های متمدانه، خشونت‌هایی که هدف آن "خوددفاعی" است؛ خشونت‌های ناشی از میل تهاجمی؛ خشونت ناشی از رقابت؛ خشونت ناشی از تلاش برای "کسی بودن" و جای پایی داشتن؛ خشونت ناشی از تلاش برای انطباق خود با یک الگو؛ خشونت ناشی از سرکوب کردن چیزهایی در خون، و آزاری که انسان در این طریق بر خود وارد می‌کند؛ خشونت ناشی از بی‌رحمی و ستم نسبت به خود؛ خشونت ناشی از تلاش برای عدم

خشونت - ذهن چگونه می‌تواند خود را از انواع خشونت‌ها آزاد گرداند؟

خشونت انواع فراوان دارد. حال آیا ما باید به بحث و بررسی موردها و نوع‌های خاص آن بپردازیم، یا طبیعت و ساختمان خشونت را به طور کلی بررسی کنیم؟ آیا می‌توانیم خشونت را به صورت یک طیف کلی نگاه کنیم - و نه این که فقط به جزئی از آن بپردازیم؟

ریشه خشونت در 'خود' است؛ در 'من' است - 'من' که خود را به شکل‌های مختلف متجلی می‌گرداند؛ در شکل جدایی؛ در شکل تلاش برای چیزی و کسی بودن یا شدن. 'من' خود را به صورت 'من' و 'غیرمن' - آگاهانه یا ناآگاهانه - از دیگری جدا می‌کند؛ خود را با فامیل و با گروه و جماعتی همگون می‌کند - یا نمی‌کند؛ ('عدم همگونی' هم شکلی از همگونی است). موضوع قابل تشبیه به سنگی است که در آب انداخته می‌شود؛ و موج‌های گسترده و گسترده‌تر را ایجاد می‌کند. 'خود' در مرکز همه چیز است. تا زمانی که 'خود' - به هر شکل، صریح یا غیرصریح - وجود دارد لاجرم خشونت نیز وجود دارد.

ولی طرح این سؤال که 'علت ریشه‌ای خشونت چیست؟' و کوشش برای یافتن علت آن، لزوماً به معنای رهایی از آن نیست. به نظر ما می‌رسد که اگر علت خشونت و بی‌رحمی را شناختیم از آن رها می‌شویم. بنابراین هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها به جست‌وجوی یافتن علت آن می‌پردازیم؛ یا توضیحاتی را که متخصصین در باب علل آن نوشته‌اند می‌خوانیم؛ ولی در پایان باز هم اسیر خشونتیم؛ پس آیا ما باید به بررسی و کشف علل و نتایج خشونت بپردازیم، یا باید تمامیت آن را در معرض ادراک و مشاهده قرار دهیم؟ ما می‌بینیم که علت مدام تبدیل به معلول

می‌گردد، و معلول به صورت علت درمی‌آید - بین علت و معلول مرز مشخصی وجود ندارد. این‌ها تشکیل یک زنجیر را می‌دهند - یک علت معلول می‌شود و معلول علت می‌گردد. و ما الی‌الابد در جریان این زنجیر گرفتاریم و با آن پیش می‌رویم. ولی اگر بتوانیم به تمام مسأله خشونت - بدون نگرش علت و معلول - نگاه کنیم. آن گونه آن را درک می‌کنیم که یکباره و به کلی پایان می‌یابد.

ما جامعه‌ای ساخته‌ایم که پر از خشونت است؛ و ما انسان‌ها که سازندگان جامعه‌ایم پر از خشونتیم. محیط و جامعه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم محصول تلاش‌ها و مبارزات ما است؛ محصول رنج‌ها و بی‌رحمی‌های وحشتناک ما است. بنابراین مهم‌ترین سؤال این است: آیا انسان می‌تواند به خشم‌های مهیب انباشته در خود پایان دهد؟ سؤال واقعی این است.



سؤال‌کننده: آیا تغییر شکل خشونت ممکن است؟

کریشنامورتی: خشونت شکلی از انرژی است. این انرژی به طریقی مورد استفاده قرار گرفته است که به تهاجم و پرخاشگری می‌انجامد. ولی فعلاً سعی ما بر این نیست که خشونت را با چیزی عوض کنیم یا آن را تغییر شکل بدهیم؛ بلکه می‌خواهیم تمامیت آن را به گونه‌ای عمیق بشناسیم و درک کنیم که ذهن به کلی از آن آزاد گردد؛ به وراثت آن برود. این که خشونت متعالی شده یا تغییر شکل یافته باشد چندان مهم نیست. این که بگوییم 'ممکن است؟' یا 'ممکن نیست؟'، بازی با کلمات است.

چگونه انسان درباره خشونت فکر می‌کند؟ چگونه به آن نگاه می‌کند؟ لطفاً به سؤال گوش کنید؛ شخص چگونه می‌داند که دچار خشونت است؟ وقتی انسان در حالت خشونت است آیا خودش

می‌داند که در چنان حالتی است؟ انسان به چه طریق خشونت را می‌شناسد؟ مسأله شناختن واقعا' مسأله بسیار عامی است. وقتی من می‌گویم: 'من شما را می‌شناسم'، 'من می‌شناسم' چه مفهومی دارد؟ من شما را آن طور می‌شناسم که دیروز یا ده سال پیش بودید، ولی در طول ده سال و امروز شما تغییر کرده‌اید؛ من نیز تغییر کرده‌ام؛ بنابراین من شما را نمی‌شناسم؛ شما را فقط به اعتبار گذشته می‌شناسم. در این صورت من هرگز نمی‌توانم بگویم 'من شما را می‌شناسم'. (خواهش می‌کنم قبل از هر چیز این موضوع ساده را درک کنید) در زمینه خشونت هم من فقط می‌توانم بگویم: 'من دچار خشونت بوده‌ام؛ ولی نمی‌دانم هم‌اکنون خشونت چیست'. شما چیزی به من می‌گویید که اعصاب مرا ناراحت می‌کند و من عصبانی می‌شوم. یک دقیقه بعد می‌گویم 'من عصبانی بوده‌ام'. انسان نمی‌تواند در لحظه عصبانیت نسبت به آن شناخت داشته باشد.

شما باید نسبت به شناختن و مکانیسم 'شناسایی' آگاهی و شناخت پیدا کنید؛ در صورت این صورت نمی‌توانید با پدیده مثلا' عصبانیت یک ارتباط نو برقرار کنید؛ نمی‌توانید آن را به عنوان یک پدیده زنده و هم‌اکنونی ببینید. من عصبانی‌ام؛ ولی فقط یک لحظه بعد می‌فهمم که عصبانی‌ام. این فهمیدن یعنی تشخیص، یعنی شناسایی، یعنی تأیید این که من عصبانی بوده‌ام. این شناسایی لحظه‌ای بعد از این که من عصبانی بوده‌ام پیش می‌آید - در غیر این صورت نمی‌دانم حالتی که قبلا' در آن بوده‌ام 'عصبانیت' است. حال ببینید چه اتفاقی افتاده است: 'شناسایی' مدخله می‌کند و به صورت حجاب ارتباط با واقعیت در می‌آید. من همیشه واقعیت موجود را بر اساس گذشته و با ابزار گذشته ترجمه و تفسیر می‌کنم. ولی آیا انسان می‌تواند واکنشی را که در او هست - بدون

تفسیر آن براساس معیارهایی که از گذشته دارد - با یک ذهن نو نگاه کند و بنابراین بتواند خود آن واکنش را به صورت یک پدیده نو ببیند؟ شما مرا 'احمق' می‌نامید. من سرخ می‌شوم و می‌گویم 'احمق خودتی'. این جا چه چیز اتفاق افتاده است؟ در من - از نظر درونی، روانی و عاطفی چه فعل و انفعالی صورت گرفته است؟ من تصویری از خود دارم که براساس آن فکر می‌کنم آدمی باارزش، مهم و قابل توجه‌ام؛ و شما آن تصویر را آورده‌اید و اکنون آن تصویر است که واکنش نشان می‌دهد - تصویر که یک چیز کهنه است.

پس سؤال این است: آیا پاسخ یا واکنش می‌تواند مبتنی بر گذشته کهنه نباشد؟ آیا بین کهنه، و واقعیت نو می‌توان یک فاصله زمانی ایجاد کرد؟ آیا کهنه می‌تواند لحظه‌ای درنگ و تأمل کند تا 'نو' فرصت حادث شدن و تجلی بیابد؟ من فکر می‌کنم همه مسأله این است.

سؤال‌کننده: / آیا می‌خواهید بگویید خشونت فقط به علت جدایی بین چیزی است که هست و چیزی است که نیست؟

کریشنا مورتی: نه آقا. بگذارید از نو شروع کنیم. ما در خشونت به سر می‌بریم. در طول زندگی انسان‌ها خشن بوده‌اند - و هستند. من به عنوان یک انسان می‌خواهم ببینم چگونه می‌توانم از خشونت آزاد گردم؛ چگونه به ورای آن بروم. برای این کار باید چه کنم؟ من می‌بینم که خشونت چه بر سر دنیا آورده است؛ چگونه همه روابط را خراب و زیان‌بار کرده است؛ و چه عذاب‌ها و بدبختی‌هایی برای خود انسان به بار آورده است. من همه این‌ها را می‌بینم و به خود می‌گویم: می‌خواهم یک زندگی با صلح و صفا داشته باشم؛

زندگی‌ای که در آن عشق به حد وفور وجود دارد، به خودم می‌گویم هر نوع خشونت را باید از بین ببرم. حالا چه باید بکنم؟ اولین چیز این است که نباید از خشونت فرار کنم. در این باب کم‌ترین تردیدی ندارم. نباید از این واقعیت فرار کنم که من خشنم. فرار به این صورت است که خشونت را نکوهش کنم؛ آن را توجیه کنم؛ آن را به عنوان 'خشونت' نامگذاری کنم. (نامگذاری شکلی از نکوهش است؛ شکلی از توجیه است.)

من باید این را تشخیص بدهم که ذهنم نباید از این واقعیتی که 'خشونت' است خود را منحرف کند؛ خود را پرت کند - نه از طریق جست‌وجوی علت آن، و نه از طریق توضیح و تأویل علت آن؛ نه از طریق نامگذاری واقعیت خشونتی که در من هست؛ نه از طریق توجیه یا نکوهش آن؛ و نه از طریق کوشش برای خلاصی از آن. همه این‌ها شکل‌های مختلف فرار و انصراف ذهن از رودررو ماندن با واقعیت خشونت است. ذهن باید کاملاً نسبت به این موضوع روشن و مطمئن باشد که در حال فرار نیست. اعمال 'اراده' - که می‌گویند 'من بر خشونت غلبه خواهم کرد' - نیز نباید در کار باشد. زیرا بنیان 'خشونت' بر 'اراده' و 'خواستن' است.

سؤال‌کننده: آیا چیزی که ما در جست‌وجوی آن هستیم، ایجاد نظم در خشونت نیست؟

کریشنامورتی: نه آقا، در خشونت چگونه نظم ممکن است وجود داشته باشد؟ خشونت نوعی بی‌نظمی است. پس هیچ نوع فراری نباید در کار باشد؛ هیچ توضیح و تأویل و توجیه ذهنی‌ای نباید در کار باشد. و به مشکل بودن این امر توجه داشته باشیم؛ زیرا ذهن فوق‌العاده زیرک و ناآقا است؛ هر لحظه آماده فرار

است. زیرا نمی‌داند با خشونتی که اسیر آن است چه باید بکند. ذهن چون قادر به اقدامی برای رفع مسأله خشونت نیست - یا فکر می‌کند قادر نیست - تنها چاره‌ای که به نظرش می‌رسد، فرار است. ولی هر نوع فرار، انصراف و دوری از خشونت، کمک می‌کند به حفظ آن. اگر ذهن همه اینها را درک کند با واقعیت آنچه هست روبرو می‌ماند؛ و نه هیچ چیز دیگر.

سؤال‌کننده: اگر شما آن پدیده یا آن کیفیت را نامگذاری نکنید از کجا می‌دانید "خشونت" است؟

کریشنامورتی: هنگامی که شما آن را نامگذاری می‌کنید، از طریق همان نام، آن را با گذشته مرتبط می‌نمایید. در آن صورت شما دارید با دیدی آن را نگاه می‌کنید که ریشه در گذشته دارد؛ که عینک گذشته بر آن است. و نتیجتاً شما آن را به عنوان یک پدیده نو نگاه نمی‌کنید. همین. متوجه موضوع هستید؟

وقتی شما به خشونت نگاه می‌کنید و آن را توجیه می‌کنید، مثلاً می‌گویید برای زندگی کردن در این دنیای بی‌رحم و وحشتناک لازم است که انسان خشن باشد؛ یا می‌گویید خشونت جزئی از طبیعت است - 'بین، طبیعت می‌کشد' - و غیره، شما شرطی شده‌اید به نگاه کردن با دید ملامت‌کنندگی، توجیه‌کنندگی، یا مقابله‌کنندگی. شما زمانی می‌توانید خشونت را به عنوان یک پدیده نو و تازه نگاه کنید که آگاه باشید به این که دارید آنچه را می‌بینید همگون می‌کنید (Identify) با تصاویری که قبلاً دارید - تصاویر در شکل وابستگی قبلی - و در این صورت شما با دید نو به آن نگاه نمی‌کنید. نفس این آگاهی دید شما را تو بین می‌کند.

سؤال دیگر این است که این تصاویر چگونه تشکیل می‌شوند؟

مکانیسم تشکیل آنها چیست؟ همسرم به من می‌گوید 'تو یک احمق'، من از گفته او خوشم نمی‌آید؛ و این خوش نیامدن بر ذهن من اثر می‌گذارد، و در آن ثبت می‌شود. روز دیگر چیز دیگری می‌گوید؛ و آن نیز اثری بر ذهن من می‌گذارد. این اثرات تصاویری هستند از خاطره. حال اگر هنگامی که او می‌گوید 'تو احمق'، من نسبت به آنچه او می‌گوید کاملاً آگاه باشم؛ اگر تمام ذهنم در حال توجه باشد، گفته او اثری در ذهن من باقی نمی‌گذارد.

پس عدم توجه است که تصاویر را سبب می‌شود؛ و توجه است که ذهن را از تصاویر آزاد می‌گرداند. این موضوع خیلی ساده است. به همین سیاق اگر هنگامی که من در خشم و عصبانیت هستم تمام توجه‌ام را معطوف آن نمایم، 'عدم توجه' - که گذشته فقط در آن امکان می‌یابد تا خود را وارد کند و مخل ادراک مستقیم واقعیت عصبانیت گردد - وجود ندارد.

سؤال‌کننده: آیا این کار مبتنی بر اراده نیست؟

کریشنامورتی: گفتیم: 'اراده' اصل و اساس خشونت است. بگذارید مسأله 'اراده' را بررسی کنیم. 'من این را نمی‌خواهم، آن را می‌خواهم'، 'من باید آن کار را بکنم'، و غیره. در این خواستن و نخواستن‌ها مقاومت و مقابله مضمراست؛ طلب، تمایل و تقاضا مضمراست - که همه شکلی از 'مقاومت' است. و مقاومت عین خشونت است.

سؤال‌کننده: من این موضوع را که می‌گویید جست‌وجوی پاسخ برای حل مسأله نیز شکلی از فرار از مسأله است، درک می‌کنم. جست‌وجوی پاسخ، انسان را از ارتباط با آنچه هست دور می‌کند.

در پيشنامورتي پس من مي خواهم بدانم كه چگونه بايد به آنچه هست نگاه كرد.

و اما سؤال كننده اي پرسيد: بدون نام گذاري، شما از كجا مي دانيد كه نام آن پديده خشونت است؟

پاسخ اين است: وقتي شما بدون رابطه لغظ، بدون نام گذاري، بدون توجيه يا تكميلش (كه همه شرطي بودن بر اساس گذشته است) به آن نگاه مي كنيد، نگاهتان نواست. در آن صورت آيا آنچه مي بينيد باز هم خشونت است؟ (منظورش اين است كه نه.) اما چنين نگاهی براي ما فوق العاده مشكل است؛ زيرا تمام زندگي ما بر اساس گذشته شرطي شده است. آيا مي دانيد در حال زندگي كردن چيست؟

سؤال كننده: شما مي گوييد: "آزاد از خشم باش"؛ ولي آزادي چيزهاي بشري را در برمي گيرد. آزادي تا كجا پيش مي رود؟

در پيشنامورتي آزادي خيلي چيزها را در برمي گيرد. عصبانيت هاي دقيق و پنهان هست، سرخورنگي ها هست، مقاومتها هست. و ذهن بايد از اينها نيز آزاد گيرد.

سؤال كننده: اگر انسان از خشونت حاكم بر خودش آزاد بشود، نفعي در ديگران خشونت مي بيند. متاثر مي شود. در اين زمينه انسان بايد چه كند؟

۱. منظور من اين است كه وقتي من انسان نوعي همه اينها را دريافتم - مثلا دريافتم كه حتي جستجوچي پاسخ مسأله شكلي قرار است از واقعيت - به آن شك هم ديگر قرار نمي گيرد و در آن صورت تنها به اين مي انديشم كه چگونه مي توانم با آنچه هست به تمام.

کریشنامورتی: طریق رهایی از خشونت را به دیگری هم بیاموز. آموختن چیزی به دیگران والاترین حرفه است - نه برای پول، بلکه به خاطر نفس آموختن.

سؤال کننده: توصیه شما این است که ما خود را از هر نوع خشونت آزاد نماییم؟ بعضی خشونت‌ها سالم و برای زندگی لازم است. منظور من خشونت فیزیکی و جسمی نیست؛ مثلاً اعمال خشونت برای رفع عجز و محرومیت است. در طریق رفع اینها انسان مجبور به اعمال خشونت است.

کریشنامورتی: نه جانم. پاسخ سؤال در خود سؤال نهفته است. ما چرا در عجز و محرومیت و ناکامی به سر می‌بریم؟ آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا در احساس محرومیت و ناکامی به سر می‌برید؟ و برای پاسخ دادن به آن سؤال، این سؤال را هم از خود کرده‌اید که کامیابی و موفقیت چیست؟ چرا شما می‌خواهید کامیاب و موفق باشید؟ آیا چیزی به نام کامیابی وجود دارد؟ پدیده‌ای که از عهده انجام کاری برمی‌آید و خود را کامیاب و موفق می‌داند چیست؟ این پدیده 'من' نیست؟ - 'من' که پر از خشونت است؛ 'من' که جداکننده است؛ 'من' که می‌گوید 'من بزرگتر از توام'؛ که مدام به فکر جاه‌طلبی، شهرت و خودنمایی است؛ این پدیده چون مدام به فکر حاصل کردن است وقتی حاصل نمی‌کند احساس سرخوردگی، ناکامی و محرومیت می‌نماید؛ و بنابراین تلخ و بدمزاج می‌گردد. آیا توجه کرده‌اید که پدیده‌ای به نام 'من' وجود دارد که می‌خواهد به خودش وسعت بدهد، و وقتی نمی‌تواند، احساس سرخوردگی می‌کند - که نتیجه‌اش بدخلقی و انقباض و تلخی روحی است. میل گستردن خود، و تلخی حاصل از آن یعنی

خوشونت. وقتی شما حقیقت این موضوع را درک کنید میل کامیابی و رسیدن^۱ نخواهید داشت؛ و در آن صورت احساس سرخوردگی و محرومیت نیز ندارید.

سؤال‌کننده: نباتات و حیوانات چیزهای زنده‌اند؛ آنها نیز برای بقا و حیات تلاش می‌کنند. آیا شما مسرزی قابل می‌شوید پسین کشتن حیوانات و خوردن آنها و کشتن نباتات؟ اگر این طور است چرا؟

کریشنامورتی: انسان باید زنده بماند. بنابراین چیزی را که احساس و حساسیت کمتری دارد و در دسترس است می‌کشند و می‌خورند.

بعضی دانشمندان دارند به این نتیجه می‌رسند که خوردن گوشت مضر^۲ است. اگر آنها این را ثابت کنند آن وقت همه شما حرف آنها را قبول می‌کنید.

سؤال‌کننده: به نظر من همه کسانی که این جا هستند عادت به طرز فکر ارسطویی دارند؛ حال آن که شما در استدلال‌های خود از شیوه‌های غیر ارسطویی استفاده می‌کنید. و فاصله این دو نوع طرز تفکر بسیاری زیاد است که من تعجب می‌کنم. چگونه ما می‌توانیم یک رابطه ادراکی نزدیک با یکدیگر برقرار کنیم؟

کریشنامورتی: مسأله همین است. شما عادت به فرمول‌ها و الگوها و زبان خاصی دارید. با معانی معین؛ حال آن که من نقطه نظر خاصی ندارم. در این صورت ارتباط بسیار مشکل است. ما این موضوع را بررسی کردیم؛ گفتیم کلمه خود آن چیزی نیست که کلمه نماینده آن است؛ توصیف غیر از چیزی است که توصیف

شده است. حال آن که شما همیشه به توصیف چیزها و به کلمات می‌پسبید. و این است علت اشکال ما.

ما خشونت حاکم بر جهان را می‌بینیم - خشونت که جزیی از آن ترس است و جزیی لذت. انسان نیاز و کشش شدید به محرک دارد. ما محرک‌ها را می‌طلبیم؛ و جامعه را تشویق می‌کنیم تا آنها را در اختیارمان بگذارد. بعد جامعه را به خاطر رواج آن محرک‌ها سرزنش می‌کنیم. حال آن که خودمان مسبب و مسؤوول آنها هستیم. حال از خود می‌پرسیم: آیا انسان می‌تواند از انرژی فوق‌العاده‌ای که در طریق خشونت مصرف می‌کند به شکل دیگری استفاده کند؟ در خشونت زیستن مستلزم مصرف انرژی است. آیا این انرژی می‌تواند استحاله گردد یا در جهت دیگری به حرکت افتد؟ نفس ادراک این حقیقت که انرژی‌های ما به طریق مخرب می‌مصرف می‌شود. ماهیت انرژی به کلی عوض می‌شود.

سؤال کننده: آیا شما می‌گویید: "عدم خشونت" یک چیز مطلق است؟ آیا خشونت حاصل اندیشیدن انتزاعی به چیزی است که می‌توانسته است باشد؟ (آخر کریشنامورتی همه مسایل، از جمله مسأله خشونت را حاصل عدم مشاهده "آنچه هست"، و مشغولیت ذهن به "آنچه می‌تواند باشد" می‌داند. م.)

کریشنامورتی: بله، اگر دلتان می‌خواهد موضوع را به این صورت بیان کنید.

ما می‌گوییم "خشونت" شکلی از انرژی است؛ "عشق" هم شکل دیگری از انرژی است - عشق بدون حسادت، بدون اضطراب، بدون ترس، بدون تلخی و گرفتگی روحی، بدون رنج و اندوه، و بدون مجموعه کیفیت‌های آمیخته به چیزی که در حال حاضر به

غلط 'عشق' نامیده می‌شود - انرژی عشق است. خشونت، و چیزی که با نام 'عشق' اطراف آن را گرفته، و حسادت آمیخته به آن نیز شکلی از انرژی است. حال وقتی انسان به ورای خشونت، عشق دروغین و حسادت برود همان انرژی در کار است، منتها بعد و جهتی کاملاً متفاوت پیدا کرده است.

سؤال‌کننده: عشق توأم با حسادت واقعاً خشونت است؟

کریشنامورتی: مسلماً هست.

سؤال‌کننده: پس انسان دو نوع انرژی دارد: انرژی خشم و انرژی عشق.

کریشنامورتی: یک انرژی است.

سؤال‌کننده: ما چه وقت باید تجربه‌های روانی داشته باشیم؟

کریشنامورتی: این موضوع چه ارتباطی با مسأله 'خشونت' دارد؟ 'چه وقت باید تجربه روانی داشت؟' هیچ وقت! می‌دانید معنای تجربه‌های روانی داشتن چیست؟ تجربه روانی داشتن، درک یک کیفیت و رای حواس مستلزم بلوغ عقلی و ذهنی است؛ مستلزم حساسیت فوق‌العاده است - حساسیتی که نتیجه آن هشیاری و بیداری فوق‌العاده است. و هنگامی که شما حساسیت و هشیاری فوق‌العاده‌ای دارید، تجربه روانی را نمی‌خواهید؛ طلب نمی‌کنید (خنده). خواهش می‌کنم به این موضوع خوب توجه کنید: انسان‌ها به وسیله خشونت زندگی یکدیگر را تباہ می‌کنند؛ شوهر زندگی زن را

تباه می‌کند و زن زندگی شوهر را گزچه با یکدیگر زندگی می‌کنند، با یکدیگر به گردش می‌روند، با یکدیگر صحبت می‌کنند ولی هر یک به وسیله مسایل خاصی که دارد خود را از دیگری جدا کرده است. به وسیله اضطراب‌ها، ترس‌ها و جاه‌طلبی‌ها خود را جدا کرده است. و این جدایی عین خشونت است. حال وقتی شما همه این قضایا را به روشنی در مقابل خود می‌بینید - آنها را ببینید، نه این که فقط درباره‌شان فکر کنید - وقتی تباهی خطر آن را مشاهده کنید، عمل می‌کنید. نه؟ وقتی شما با یک حیوان خطرناک مواجه می‌گردید، عمل می‌کنید؛ وقفه و درنگ وجود ندارد؛ بین شما و حیوان مباحثه در نمی‌گیرد. شما فقط عمل می‌کنید؛ فرار می‌کنید، یا کار دیگری می‌کنید. ما به این جهت خود را درگیر مباحثه و جدل می‌کنیم که خطر زیان‌بار خشونت را نمی‌بینیم.

اگر شما واقعا، با تمام قلب ماهیت و طبیعت خشونت را ببینید، خطر آن را ببینید، کارتان با آن تمام شده است؛ از آن آزاد گشته‌اید. حال اگر شما نخواهید به خشونت نگاه کنید چه کسی می‌تواند شما را متوجه خطر آن نماید؟ - نه زبان ارسطویی می‌تواند کمک کند و نه غیر ارسطویی!

سؤال‌کننده: ما با خشونتی که در دیگران است چگونه باید برخورد کنیم؟

کریشنامورتی: این سؤال دیگری است. همسایه من خشن است؛ من چگونه باید با او تا کنم؟ به صورت من سیلی می‌زند. طرف دیگر را برگردانم؟ او از این کار لذت می‌برد. پس انسان باید چه کند؟ اگر شما واقعا در عدم خشونت بودید، اگر وجود شما اسیر خشم نبود چنین سؤالی برایتان مطرح می‌شد؟! خوب به این

سؤال گوش کنید: اگر در قلب و ذهن شما هیچ نوع خشونتی نباشد، نفرت نباشد، تلخی نباشد، میل حصول و کامیابی نباشد، حتی میل رهایی نباشد آیا می‌پرسید با همسایه‌ای که خشن است چگونه باید برخورد کرد؟ یا در آن صورت خود به خود می‌دانستید که در رابطه با او باید چه کنید؟ در رابطه با او شما عملی انجام می‌دهید؛ دیگران ممکن است عمل شما را خشونت‌آمیز بنامند، ولی شما ممکن است واقعا' خشن نباشید. هنگامی که همسایه شما رفتاری خشن دارد شما خوب می‌دانید که در آن موقعیت خاص چه عملی متناسب است. ولی یک شخص سوم که شاهد عمل شما است ممکن است بگوید 'عمل شما نیز خشونت‌آمیز بود'. ولی خود شما می‌دانید که خشن نیستید. مهم این است که شما برای خودتان باشید - بدون خشونت. این که دیگران شما را چگونه تعبیر کنند مهم نیست.

کالج دولتی سان دیاگو

۸ آوریل ۱۹۷۰

فصل هفتم

مدیتیشن

'اگر این چیز فوق العاده در زندگی شما باشد همه چیز در آن هست؛ در آن صورت شما هم معلمید هم شاگرد، هم همسایه‌اید، هم زیبایی ابر - شما همه آنها هستید. و آن عشق است.'

مدیتیشن چیست؟ قبل از این که وارد موضوع بشویم - که مسأله واقعا' غامض و پیچیده‌ای است - باید نسبت به این موضوع کاملا' روشن باشیم که ما در جست‌وجوی چه هستیم. ما همیشه چیزی را جست‌وجو می‌کنیم - مخصوصا' کسانی که یک ذهن معنویت‌گرا دارند - جست‌وجو حتی برای دانشمندان علوم واقعی به صورت یک مهم درآمده است - همه‌اش جست‌وجو. قبل از این که وارد بحث مدیتیشن بشویم و ببینیم چرا اصولا' انسان باید مدیتیشن کند، فایده آن چیست و شخص را به کجا می‌برد، موضوع جست‌وجو باید کاملا' و دقیقا' شناخته گردد.

در کلمه 'جست‌وجو' - به معنای دنبال چیزی بودن، و چیزی را طلب کردن - این امر مضمحل است که قبلا' نسبت به چیزی که

جست و جو می‌کنیم شناخت داریم، کم یا بیش آن را می‌شناسیم. وقتی می‌گوییم در جست و جوی حقیقت یا خدا هستیم، یا در جست و جوی یک زندگی کامل و متعالی هستیم، قبلاً باید یک تصور و ایده‌ای از آنها در ذهنمان داشته باشیم. وقتی ما به چیزی دست می‌یابیم که آن را جست و جو می‌کرده‌ایم لابد شناخت و تصویری اجمالی از آن داشته‌ایم؛ منظر و مرآیی از آن داشته‌ایم؛ اصول آن را می‌شناخته‌ایم. در کلمه 'جست و جو' این معنا نهفته است که ما چیزی را گم کرده‌ایم، و حالا در جست و جویم تا آن را بیابیم. و وقتی آن را یافتیم باید بتوانیم آن را شناسایی کنیم؛ باید بتوانیم تشخیص بدهیم که این همان چیزی است که گم کرده بودیم و از طریق جست و جو آن را یافتیم. پس این بدان معنا است که ما آن گم‌گرفته‌ی باز یافته را قبلاً می‌شناخته‌ایم. ما گم‌کرده را می‌شناخته‌ایم؛ و تنها کاری که در پیش داشته‌ایم این بوده که بگردیم و آن را پیدا کنیم.

در مورد مدیتیشن اولین موضوعی که باید به آن توجه کنیم این است که جست و جوی چیزی عبث است. زیرا چیزی که جست و جو می‌کنیم به وسیلهٔ تمایلات و آرزوهایمان از قبل مشخص و تعیین شده است. اگر شما ناشادید، احساس تنهایی می‌کنید، احساس یأس و ناامیدی می‌کنید، امید و مصاحبت و شادمانی را جست و جو می‌کنید؛ چیزی را جست و جو می‌کنید که شما را حفظ کنید؛ از ناامیدی نجات دهد. و آنچه را جست و جو می‌کنید معمولاً می‌یابید.

در مدیتیشن شما باید قبلاً یک اساس و مبنایی را پی‌ریزی کنید. این اساس، نظم است؛ نظمی پارسایانه و پرهیزکارانه - نه محترمانه و متشخصانه؛ نه مبتنی بر اخلاقیات اجتماعی - که اصلاً اخلاق نیست. نظم حاصل شناخت بی‌نظمی است. تا زمانی که

تضاد - هم برونی و هم درونی - وجود دارد، هستی انسان اسیر بی‌نظمی است، نظمی که با شناخت بی‌نظمی حاصل می‌شود مبتنی بر الگوهای برونی از نظم نیست؛ مبتنی بر یک دستورالعمل، یا مبتنی بر تجربه‌های قبلی خودتان نیست. این نظم باید بدون تلاش و کوشش حاصل شود؛ زیرا تلاش چیزها را تحریف می‌کند؛ آنها را تغییر شکل می‌دهد. نظم باید بدون اعمال هر نوع کنترل تحقق یابد. با شناخت بی‌نظمی، نظم وجود دارد. و موضوع شناخت تضادی است که درون خودمان جریان دارد. و در مشاهده است که شناخت - و همزمان با آن حل تضاد ممکن است. کوشش برای غلبه بر تضاد، یا سرکوب کردن آن عبث است. مشاهده بدون تحریف، بدون اجبار و فشار به خود، بدون محرک و هدفی خاص کاری است فوق‌العاده دشوار.

در 'کنترل' سرکوبی، رد یا ایجاد حصر و محدودیت مضمّن است؛ جدایی بین کنترل‌کننده و چیزی که کنترل می‌شود مضمّن است. و این جدایی یعنی تضاد. وقتی این موضوع کاملاً درک بشود، کنترل و گزینش دیگر وجود ندارد. همه اینها ممکن است به نظر مشکل بیایند؛ و ممکن است مغایر با چیزهایی باشد که شما قبلاً فکر می‌کرده‌اید. شما ممکن است بگویید: بدون کنترل یا اعمال اراده، ایجاد نظم چگونه ممکن است؟ ولی همان طور که گفتیم در جریان کنترل جدایی بین کسی که کنترل می‌کند و چیزی که باید کنترل شود وجود دارد. و در این جدایی تضاد نهفته است؛ تحریف نهفته است. وقتی این حقیقت را واقعاً و عمیقاً درک کردید، جدایی 'کنترل‌کننده' و 'کنترل‌شونده' از میان برخاسته است؛ و بنابراین دریافت، درک و شناخت وجود دارد. هنگامی که شناخت آنچه هست وجود دارد، کنترل را جایی و ضرورتی نیست.

پس برای تحقیق و بررسی مدیتیشن، قبلاً باید این دو موضوع

اساسی کاملاً روشن و درک شده باشد: اول این که 'جست و جو' کاری است عبث. دوم این که نظم باید وجود داشته باشد - نظامی که حاصل شناخت بی‌نظمی است - بی‌نظمی‌ای که نتیجه کنترل و نتایج تبعی حاصل از آن مثل دوگانگی، جدایی و تضاد بین 'مشاهده‌کننده' و 'مشاهده‌شونده' است.

نظم موقعی وجود دارد که شخصی که عصبانی است و می‌کوشد تا از آن خلاص بشود، این واقعیت را به روشنی ببیند که خودش عین عصبانیت است. بدون درک این موضوع شما نمی‌توانید مفهوم واقعی مدیتیشن را درک کنید و بشناسید. گول کتاب‌هایی را که درباره مدیتیشن نوشته شده است یا کسانی که می‌خواهند چگونگی مدیتیشن را به شما بیاموزند، یا گول گروه‌هایی را که دور هم جمع می‌شوند و تمرین مدیتیشن می‌کنند نخورید. زیرا بدون نظم - که شکلی از فضیلت و پارسایی درونی است - ذهن لاجرم اسیر ستیز اضداد است؛ تلاش و کوشش آن از متن عوامل متضاد و متناقض نشأت می‌گیرد. چنین ذهنی چگونه می‌تواند نسبت به کلیت چیزهایی که در مدیتیشن نهفته است آگاه باشد؟!

شخص با تمام وجود خویش یکباره باید با آن چیز شگفتی رویارویی پیدا کند که عشق نامیده می‌شود - و در نتیجه فارغ از ترس گردد. منظور ما عشقی است که در لمس و حیطة 'لذت' نیست؛ که در حیطة و لمس میل و هوس یا حسادت نیست. منظور عشقی است که رقابت را نمی‌شناسد؛ که جداکننده نیست - در شکل 'عشق من' و 'عشق تو'. در آن صورت ذهن - که مغز و عواطف را نیز شامل می‌شود - در هماهنگی و نظم کامل است. و این نظم و هماهنگی باید باشد؛ در غیر آن صورت مدیتیشن تبدیل به خودتخریب می‌گردد.

شما برای شناخت فعل و انفعالات ذهن خودتان باید با جدیت کار کنید. به چگونگی عملکرد آن آشنا بشوید؛ نسبت به حرکات 'خودمرکزانه' آن - حرکاتی که در شکل 'من' و 'غیرمن' عمل می‌کند - و نسبت به شیوه‌ها و فریب‌هایی که ذهن در کار خودش می‌کند، نسبت به توهمات و پندارها، نسبت به تصویرها و ایده‌های رمانتیکی که ذهن در خود متصور می‌شود آگاه گردید. در یک ذهن اسیر احساسات رمانتیک و سانتیمانثال جایی برای عشق نیست؛ زیرا چنان احساساتی آمیخته به سختی، بی‌رحمی و خشونت است، نه عشق.

برای اینکه همه این آگاهی‌ها به عمق وجود شما نفوذ کند سخت باید بکوشید؛ احتیاج به یک دیسپلین فوق‌العاده دارید؛ باید از طریق مشاهده، نسبت به آنچه درونتان می‌گذرد آشنا بشوید. و هنگامی که شکلی از پیش‌داوری، استنتاج و فرمول‌مبنای نگرش شما است، مشاهده به معنای واقعی غیرممکن است. اگر شما براساس آنچه فلان روانشناس گفته است به خودتان نگاه کنید، شما واقعا' به خودتان نگاه نمی‌کنید و خود را نمی‌شناسید، بلکه گفته' آن روانشناس را می‌شناسید.

شما احتیاج به ذهنی دارید که کاملا' تنها و مستقل بماند، نه اینکه بار سنگینی از تبلیغات و تجربیات دیگران به گرده آن بار کنید. روشن ضمیری چیزی نیست که از طریق شخص دیگری، از طریق یک مرشد و معلم به سوی شما بیاید، بلکه از طریق مشاهده' واقعیتی که درون خودتان جریان دارد تحقق می‌یابد - نه از طریق فرار از نگرستن به آن واقعیت، و خود را به تئوری‌های دیگری مشغول داشتن. ذهن باید نسبت به واقعیت آنچه در حیطه' روانیات آن می‌گذرد شناخت پیدا کند؛ باید همه' فعل و انفعالات را بدون هرگونه تحریف، هرگونه گزینش، هرگونه توضیح و توجیه، هرگونه

ملالت و خشم و رنجش نگاه کند - فقط باید آگاه باشد.

چنین مبنایی از روی شادمانی و رغبت پایه‌گذاری شده است، نه از روی تکلف و اجبار؛ بنابراین در آن شخص احساس راحتی و سعادت می‌کند؛ در آن امید حصول چیزی - که نتیجه آن احساس سرخوردگی است - وجود ندارد. وقتی دید 'امید' وجود دارد شما دارید از ناامیدی فرار می‌کنید. کار صحیح مشاهده و شناخت 'ناامیدی' است، نه جست‌وجوی امید. هنگامی که شما 'آنچه هست' را نگاه می‌کنید در آن نه امید هست و نه ناامیدی!

آیا اینها انتظاراتی بیش از توان یک ذهن آدمی است؟ اگر انسان انتظاراتی که به نظرش غیرممکن می‌رسد از ذهن نداشته باشد، در دام چیزهای محدودی می‌افتد که آنها را ممکن انگاشته است. و انسان خیلی ساده در این دام می‌افتد. باید از ذهن و قلب حداکثر کارایی را طلبید؛ در غیر این صورت با امکانات راحت‌بخش و تسکین‌دهنده خواهیم ساخت؛ و بی‌ثمر خواهیم ماند.

هنوز با هم هستیم؟ شاید در سطح کلمات با همیم؛ ولی کلمه غیر از واقعیت است. ما به وسیله کلمات چیزها را توصیف کرده‌ایم، توضیح داده‌ایم؛ ولی توصیف غیر از آن چیزی است که مورد توصیف واقع شده. اگر شما عملاً و واقعاً همسفر گوینده این سخنان هستید - نه در یک رابطه تئوریک و نظری با آنچه می‌گوید - همه چیز را درون خودتان مشاهده می‌کنید - مشاهده می‌کنید، نه تجربه. بین مشاهده و تجربه فرق است. در مشاهده، هیچ 'مشاهده‌کننده‌ای' وجود ندارد، تنها مشاهده هست؛ کسی نیست که مشاهده کند - و خود را از آنچه مشاهده می‌شود جدا نماید. مشاهده کاملاً متفاوت با کاوش و جست‌وجویی است که در آن 'تجزیه و تحلیل' مضمحل است. در تجزیه و تحلیل همیشه یک 'تجزیه و تحلیل‌کننده' هست و یک چیز که مورد تجزیه و تحلیل

قرار می‌گیرد. در کاوش نیز همیشه یک پدیده کاونده در کار است. در جریان مشاهده، یک یادگیری مستمر وجود دارد، نه انباشتن مستمر یادگرفته‌ها. امیدوارم تفاوت اینها را درک کنید. یادگیری مستمر غیر از یادگرفتن به قصد انباشتن دانش، و سپس اندیشیدن و عمل کردن براساس آن دانسته‌ها است. البته تحقیق و بررسی باید مبتنی بر منطق و خرد باشد، ولی مشاهده بدون مشاهده‌کننده به کلی چیز دیگری است.

و نیز مسأله 'تجربه' مطرح است. چرا ما طالب تجربه هستیم؟ آیا تا به حال درباره این موضوع فکر کرده‌اید؟ ما مدام در حال بدست آوردن تجربه‌های بیش‌تر و بیش‌تر هستیم - که نسبت به بعضی از آنها آگاهی داریم و از بعضی دیگر بی‌خبریم. و طالب تجربه‌های عمیق‌تر و وسیع‌تر هستیم - تجربه‌های عرفانی، ماورایی، رمز و رازی و معنوی. چرا؟ آیا به این خاطر نیست که زندگی ما بسیار سطحی، فرومایه، کوچک و غیرشادمانه است؟! انسان می‌خواهد هستی فرومایه و ناشاد خود را فراموش کند و در بعد کاملاً متفاوتی زندگی و حرکت کند. ولی یک ذهن کوچک، نگران و هراس‌آلود، که مدام گرفتار و درگیر مسأله بعد از مسأله است چگونه می‌تواند جز بازتاب همان کوچکی‌ها و مسایل چیز دیگری را تجربه کند؟! طلب تجربه‌های بزرگ‌تر نیز شکلی فرار است از واقعیت آنچه که انسان هست. حال آن که تنها از طریق مشاهده همین واقعیت‌ها است که شگفت‌ترین راز هستی متجلی می‌گردد. در 'تجربه'، جریان شناسایی، تشخیص و بازشناسی نهفته است. شما وقتی چیزی را بازشناسی می‌کنید یا تشخیص می‌دهید، مسلماً قبلاً آن را می‌شناخته‌اید. تجربه معمولاً مربوط به گذشته است؛ هیچ چیز نو در آن نیست. پس فرق زیادی هست بین 'مشاهده' و میل تجربه حاصل کردن.

اگر همه این نکات فوق العاده ظریف و باریک - که درک آنها توجه باطنی فوق العاده‌ای را می‌طلبد - برای همه روشن است، می‌توانیم به سؤال اصلی بپردازیم: مدیتیشن چیست؟ خیلی حرف درباره مدیتیشن گفته شده است؛ کتاب‌های زیادی درباره آن نوشته شده است؛ 'یوگی' یا 'جوکی'های بزرگی هستند (نمی‌دانم بزرگ هستند یا نه) که می‌آیند و شما را تعلیم یوگا می‌دهند. در تمام آسیا بحث یوگا مطرح است. (می‌خواستم بگویم آن طرف‌های شرق آسیا را درست می‌گوید، اما طرف‌های ما، یعنی غرب آسیا چنین چیزی نیست؛ ولی فکر کردم گفتنش چه لزومی دارد؟! م.) یوگا و مدیتیشن یکی از مدها و عادت‌های این مناطق شده است - مثل خیلی عادت‌های دیگر. هر روز ده دقیقه در یک اطاق خلوت ساکت می‌نشینند به 'مدیتیشن'؛ تمرکز می‌کنند، ذهنشان را روی یک تصویر - که خودشان آن را خلق کرده‌اند، یا دیگری از طریق تبلیغ به آنها عرضه کرده است - ثابت نگه می‌دارند. ضمن آن ده دقیقه سعی می‌کنند ذهن خود را کنترل کنند. ذهن میل و لگردی دارد، می‌خواهد به این طرف و آن طرف برود، و آنها با آن مبارزه می‌کنند. این بازی مدام جریان دارد - و آنها آن را 'مدیتیشن' می‌نامند.

حال اگر انسان هیچ چیز درباره مدیتیشن نداند و بخواهد واقعیت آن را به طور مستقیم - نه آن گونه که دیگران گفته‌اند - کشف کند، یا به هیچ جا و هیچ چیز نمی‌رسد، یا به همه چیز می‌رسد. خود شخص باید تحقیق کند - بدون هیچ انتظاری. برای مشاهده ذهن - این ذهنی که مدام با خودش نجوا می‌کند؛ که ایده‌های خود را به بیرون منعکس یا پرتاب می‌کند؛ که در تضاد و تناقض دایمی به سر می‌برد؛ که مدام در حال مقایسه است - انسان باید کاملاً آرام باشد. اگر بنا است من به آنچه شما

می‌گویید گوش کنم، باید تمام توجه‌ام را معطوف به حرف‌های شما نمایم؛ من نمی‌توانم در حال پیچ و پنجه و نجوا باشم؛ نمی‌توانم به چیز دیگری فکر کنم؛ نباید آنچه را شما می‌گویید با آنچه قبلاً می‌دانم مقایسه کنم. من باید کاملاً گوش کنم؛ ذهنم باید در کیفیت توجه کامل باشد؛ باید ساکت و آرام باشد.

بسیار لازم است که به ساختمان 'خشونت' نگاه کنیم. در نگاه به خشونت ذهن کاملاً آرام می‌شود - بی‌آنکه لازم باشد شما یک آرامش تصنعی و به زور در آن برقرار کنید. در تلاش برای ایجاد یک آرامش، عاملی در کار است که می‌کوشد تا آرامش را ایجاد کند؛ حرکت ذهن در حیطهٔ زمان است؛ امید حصول چیزی وجود دارد. اشکال مسأله را می‌بینید؟! کسانی که می‌کوشند تا مدیتیشن را به دیگران بیاموزند می‌گویند: 'ذهنت را کنترل کن؛ سعی کن آن را مطلقاً آرام نگه‌داری...' ولی شما در جریان کنترل، مدام باید در حال ستیز و کشمکش با ذهن باشید؛ چهل سال صرف کنترل می‌کنید. ولی ذهنی که فقط مشاهده می‌کند نه خودش را کنترل می‌کند و نه بلاانقطاع در حال کشمکش و مبارزه با خودش است.

نفس عمل دیدن یا گوش کردن، عین توجه است؛ شما نیاز به تمرین 'توجه' ندارید. به محض این که سعی به تمرین آن نمایید، بلافاصله به حال عدم توجه درمی‌آیید. شما در حال توجه‌اید، و ذهن مشغول و لگردی می‌شود؛ بگذارید بشود؛ فقط آگاه باشید که در حال عدم توجه‌اید. نفس آگاهی به عدم توجه، عین توجه است. با 'عدم توجه' کلنجار نروید، با آن مبارزه نکنید؛ نگویید 'من باید متوجه باشم' - این کاری است عبث. بدون رد و قبول و گزینش آگاه باشید، متوجه باشید که در عدم توجه‌اید - به این واقعیت آگاه

۱. ذهن اسیر هویت فکری غیرقابل کنترل است. کریشنامورتی هم نمی‌گوید که می‌توانید آن را کنترل کنید.

باشید. و در همان لحظه، همان وقتی که در عدم توجه‌اید و عملی انجام می‌دهید نسبت به آن عمل نیز آگاه باشید.

سکوت و آرامشِ ذهن شکوه و زیبایی فوق‌العاده‌ای در خود دارد. هنگامی که انسان از موضع سکوت و آرامش به یک پرنده نگاه می‌کند، آوای انسانی را می‌شنود، یا به تبلیغات توخالی آن سیاستمدار یا کشیش گوش می‌کند ارتباط بسیار عمیقی با همه آنها وجود دارد؛ درک انسان بسیار روشن است. برای تحقق چنین آرامشی حتی جسم هم باید آرام باشد. ارگانسیم - با پاسخ‌ها و واکنش‌های عصبی آن، با بی‌قراری آن، با حرکت مداوم انگشتان، با چشم‌هایی که مدام دود می‌کند و به این سو و آن سو می‌دود، و با بی‌قراری‌های کلی آن - باید کاملاً آرام بگیرد. آیا تا به حال سعی کرده‌اید کاملاً آرام بنشینید، بدون کوچک‌ترین حرکت جسم، از جمله حرکت چشم‌ها؟ این کار را برای دو دقیقه بکنید. در آن دو دقیقه همه نهفته‌ها کشف می‌شوند و خود را در معرض روشنایی قرار می‌دهند - به شرط آن که بدانید چگونه نگاه کنید.

هنگامی که شما صاف و آرام نشسته‌اید جریان خون به مغز سرعت بیش‌تری می‌یابد. ولی اگر قوز کرده و بی‌نظم بنشینید انتقال جریان خون به مغز دچار اشکال می‌شود؛ خون با کندی به مغز می‌رسد. همه این‌ها را باید بدانید. از طرف دیگر، شما می‌توانید همه کاری بکنید و در عین حال در کیفیت مدیتیشن باشید. شما می‌توانید موقعی که در اتوبوس نشسته‌اید، یا حتی هنگام رانندگی مدیتیشن کنید. این تجربه فوق‌العاده جالبی است که انسان موقع رانندگی خیلی خوب می‌تواند مدیتیشن کند. موقع رانندگی کاملاً هشیار و و متوجه کار خود باشید - این نوعی از مدیتیشن است. بدن انسان هوش مخصوص به خودش را دارد - که البته فکر آن را خراب و مختل کرده است. فکر تحمیلات زیادی به بدن می‌کند.

فکر همیشه در جست و جوی لذت است؛ از این طریق جسم را وادار به ارضا تمایلات نفسانی می‌کند؛ آن را به پرخوری وامی‌دارد؛ آن را به شهوت‌رانی افراطی وامی‌دارد؛ آن را مجبور به خیلی کارها می‌کند - اگر مثلاً تنبل است آن را به زور وادار به فعالیت می‌کند؛ یا به زور قرص آن را بیدار نگه می‌دارد. همه این کارها هوش طبیعی جسم را زایل می‌کنند؛ و جسم غیر حساس و کرخت می‌شود. انسان نیاز به حساسیت فوق‌العاده دارد؛ بنابراین باید مدام مراقب کارهای خود باشد؛ باید توجه کند که چه می‌خورد - اگر زیاده‌خوری کند می‌داند که نتیجه‌اش چه خواهد بود. هنگامی که ارگانسیم بسیار حساس است، هشیاری و آگاهی وجود دارد؛ و در آن صورت عشق وجود دارد. و عشق یعنی شادمانی و شمعف، یعنی برون شدن از حیطة زمان.

بسیاری از ما به شکلی گرفتار رنج‌های فیزیکی هستیم. و این گونه رنج‌ها معمولاً ذهن را آشفته و مضطرب می‌کنند. روزها و حتی سال‌ها شما در این فکر به سر می‌برید که '... کاش فلان بیماری جسمی را نداشتم... آیا هرگز می‌توانم از آن خلاص بشوم؟'. هنگامی که جسم دچار رنج و مسأله فیزیکی است آن را نگاه کنید، اجازه ندهید فکر در آن دخالت کند.

ذهن - که شامل مغز و قلب نیز هست - باید در نظم و هماهنگی کامل باشد. حال ممکن است بپرسید هدف و فایده این کارها چیست؛ فایده این نظم و هماهنگی در دنیایی که این همه رنج و بدبختی بر آن حاکم است چیست؟ فرض کنیم یکی دو نفر جذب چنین زندگی را تجربه کردند، فایده‌اش چیست؟

ولی طرح چنین سؤالاتی خردمندانه نیست. اگر شخص شما چنین زندگی فوق‌العاده‌ای را داشته باشید همه چیز است. در آن صورت شما هم معلم‌اید و هم شاگرد، هم همسایه‌اید و هم زیبایی

ابرها - شما همه آنها هستید؛ و همه آنها یعنی عشق.

و اما عامل دیگر در مدیتیشن: ذهن، ذهنی که در روز براساس چیزهایی که به آن آموخته‌اند، مدام فعال است. دنباله آن فعالیت‌ها را به خواب و رؤیا هم می‌کشاند. بنابراین همان چیزها و همان فعالیت‌های بیداری به یک شکل یا شکل دیگر در خواب هم اتفاق می‌افتد و تکرار می‌شود. و یک مقدار حرف‌های رمزورازی فریبنده درباره رؤیا رواج دارد - مثلاً این که رؤیا نیاز به تعبیر دارد؛ و بنابراین روانشناسان و متخصصین حرفه‌ای آن را تعبیر می‌کنند، و از این قبیل مهملات. حال آن که اگر خود شما به زندگی روزمره خود در بیداری خوب توجه کنید، همه چیز را خیلی ساده و روشن می‌بینید. اصلاً چرا باید رؤیا وجود داشته باشد؟ روانشناس‌ها می‌گویند انسان باید خواب ببیند؛ در غیر آن صورت دیوانه می‌شود. ولی اگر شما تمام جریانات زندگی خود را طی روز و هنگام بیداری کاملاً از نزدیک و با دقت مشاهده کنید، اگر به تلاش‌های خودمرکزانه، به ترس‌ها و اضطراب‌ها، به گناه‌ها و ندامت‌ها، و به هر چه که هست خوب توجه کنید می‌بینید وقتی می‌خواهید هیچ رؤیایی وجود ندارد. ذهنی که به لحظه لحظه حرکت‌های فکر، به یک یک کلماتی که استعمال می‌کند؛ و به تمام فعل و انفعالات خود کاملاً توجه دارد زیبایی فوق‌العاده‌ای را تجربه می‌کند. توجه به معنای واقعی فاقد هر نوع خستگی ملالت‌بار است. در توجه زیبایی نهفته است. و اگر توجه هنگام بیداری وجود داشته باشد حتی در خواب هم وجود دارد. آنگاه می‌بینیم مدیتیشن، به گونه‌ای که از آن صحبت کردیم، چه چیز فوق‌العاده شکوهمند، زیبا، پرفیض و مبارکی است. هنگامی که همه وجود انسان - چه در خواب و چه در بیداری - توجه است، ذهن با تمامیت خود کاملاً بیدار و هشیار است. چیزی که فراسوی این بیداری و توجه است، به وصف

در نمی آید؛ نمی توان درباره اش چیزی گفت. تنها کاری که دیگری می تواند بکند این است که در را نشان بدهد. اگر میل رفتن در شما هست، به سفری می روید که پایان بی پایان آن همان کیفیت ماورایی است. کسی نمی تواند آن بی نام و نشان را توصیف کند. این که آن بی نام و نشان همه چیز هست یا نیست، موضوع دیگری است. ولی کسی که آن را توصیف می کند، یا می گوید آن را می شناسید، قطعاً نمی شناسد.



سؤال کننده: سکوت چیست؛ آرامش چیست؟ آیا پایان شلوغی سکوت است؟

کریشنامورتی: صدا چیز غریبی است. نمی دانم آیا تاکنون به صدا گوش کرده اید. نه به صداهایی که آن را دوست دارید یا ندارید. بلکه فقط به خود صدا گوش کرده اید؟! صدا اثر فوق العاده ای بر فضا دارد. آیا به صدای هواپیمای جتی که از بالای سر شما می گذرد گوش کرده اید؟ بی آنکه در مقابل صدای آن حالت رد و مقاومت به خود بگیرید به عمق صدای آن گوش کرده اید؟ آیا گوش کرده اید، و هم پای صدا حرکت کرده اید؟ گوش کنید و ببینید چه طنین و بازآوایی خاصی دارد.

خوب، سکوت چیست؟ آیا فضای ذهنی ای را که شما به وسیله کنترل یا سرکوب شلوغی ایجاد می کنید سکوت می نامید؟ مغز مدام در حال فعالیت است؛ مدام با شلوغی های خود و از موضع آنها نسبت به محرک هایی پاسخ می دهد؛ واکنش نشان می دهد. پس سکوت چیست؟ سؤال را می فهمید؟ آیا سکوت توقف آن شلوغی ای است که خود ذهن آن را ایجاد کرده؛ شلوغی ای که خالق آن خود ذهن است؟ به عبارت دیگر، آیا سکوت حاصل توقف نجوا و

پهچ‌های ذهن است؛ حاصل فرو خوابیدن هر نوع اندیشه است؛ حاصل توقف ذهن از به لفظ درآوردن چیزها است؟ حتی زمانی که به لفظ درآوردن دیگر در کار نیست، و در آن صورت فکر ظاهراً پایان یافته است، مغز هنوز دارد به کار خودش ادامه می‌دهد. پس سکوت تنها پایان یافتن شلوغی نیست، بلکه هنگامی هست که هر نوع حرکت ذهن و مغز متوقف است. خودت مشاهده کن، به عمق موضوع برو، ببین مغز - که محصول میلیون‌ها سال شرطی‌شدگی است - چگونه بلادرنگ به هر محرکی پاسخ می‌دهد. ببین سلول‌های چنان مغزی - سلول‌هایی که بلاانقطاع در حال فعالیت است، در حال نجوا و پاسخ دادن است - آیا هرگز می‌تواند ساکت باشد!

آیا ذهن، مغز، تمام ارگانیزم، تمام این پدیدهٔ 'جسمی - روانی' (Psychosomatic) می‌تواند ساکت باشد؟ - نه سکوت اجباری و به زور واداشته، نه سکوتی که محرک آن آزمندی است و انسان می‌گوید 'بگذار ساکت باشم تا یک حالت فوق‌العاده عالی و شگفت‌انگیز را تجربه کنم'.

خودت به عمق موضوع برو؛ ببین آیا سکوت تو صرفاً یک محصول به زور واداشته است، یا مبتنی بر یک شالودهٔ محکم است. اگر شما آن شالوده را - که عبارت از عشق، فضیلت، مهر، احسان، پارسایی، زیبایی و شفقت است - در عمق وجود خود، در تمام هستی خود بنا نکرده باشید، سکوتتان فقط توقف شلوغی است. (و آن سکوت به معنای واقعی نیست).

بعد هم مسألهٔ انواع مواد مخدر وجود دارد. در هندوستان، زمان‌های خیلی پیش، بعضی افراد ماده‌ای مصرف می‌کردند به نام 'Soma'. این ماده را از یک نوع قارچ استخراج می‌کردند و شربت آن را می‌نوشیدند. اثر آن گاهی آرام‌بخش بود و گاهی انواع

تجربه‌های توهمی و مالیخولیایی (Hallucination) ایجاد می‌کرد. تجربه‌هایی که نتیجهٔ شرطیت خود شخص است. (تمام تجربه‌های انسان ریشه در شرطیت خود او دارد.) ولی بعدها آن نوع قارچ، و راز آن را مردم گم کردند. از آن به بعد در هندوستان هم، مثل این جا، انواع مواد مخدر دیگر از قبیل حشیش، L.S.D.، ماری جوانا، و خیلی چیزهای دیگر که خودتان می‌شناسید، تنباکو، مشروب، هروئین و غیره رواج یافت. بعضی ریاضت‌ها، از قبیل امساک افراطی در غذا خوردن نیز نقشی خاص در روشن ضمیری دارند. امساک در غذا خوردن یک مقدار فعل و انفعالات شیمیایی در ارگانسیم تولید می‌کند که احساس نوعی سبکی، روشن بینی و شفاف به انسان می‌دهد.

اگر انسان بدون توسل به آن نوع مواد یک زندگی پاکیزه و زیبا داشته باشد چرا باید آنها را مصرف کند؟ ولی همهٔ کسانی که چنان موادی را مصرف کرده‌اند می‌گویند تغییرات خاصی در انسان ایجاد می‌کنند؛ نیروی حیاتی فوق العاده‌ای در ارگانسیم به وجود می‌آورد؛ انرژی فوق العاده‌ای به حرکت می‌افتد؛ فاصلهٔ مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده از بین می‌رود؛ و چیزها بسیار روشن‌تر دیده می‌شوند. یکی از مصرف‌کنندگان می‌گفت وقتی می‌خواهد به تماشای موزه‌ای برود یک ماده مخدر مصرف می‌کند؛ زیرا در آن صورت رنگ‌ها را خیلی روشن‌تر از قبل می‌بیند. ولی اگر شما تمام توجه‌تان را در کار کنید - که در آن صورت فاصلهٔ بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده از میان برخاسته است - بدون مصرف آن مواد هم می‌توانید رنگ‌ها را بسیار روشن‌تر ببینید. وقتی شما آن مواد مخدر را مصرف می‌کنید نوعی وابستگی به آنها پیدا می‌کنید؛ و دیری نمی‌گذرد که اثرات مخرب آنها آشکار می‌شوند.

پس آن گونه مواد وسیله‌ای است که میل اشخاص را برای تجربه‌های بزرگ‌تر ارضا می‌کند؛ چیزی را ایجاد می‌کند که انسان می‌خواهد. ولی خواسته ما انسان‌ها معمولاً یک چیز بی‌مایه، متظاهرانه و زرق و برقی است؛ یک تجربه کوچک است - که به وسیله لاف و کزاف آن را یک تجربه فوق‌العاده جلوه می‌دهیم. ولی یک انسان خردمند، که همه این چیزها را می‌داند، هر نوع محرک را کنار می‌گذارد؛ فقط خودش را نگاه می‌کند و خودش را می‌شناسد. 'خویش‌شناسی' آغاز فرزنگی و پایان هرگونه رنج و اندوه است.

سؤال‌کننده: آیا فقط یک رابطه صحیح کافی است برای این که انسان به دیگران کمک کند؟ فقط این کافی است که نسبت به آنها عشق داشته باشد؟

گریشنامورتی: رابطه چیست؟ منظور ما از 'رابطه' چیست؟ آیا ما در رابطه با هیچکس هستیم - جز رابطه خونخوارانه؟ آیا جایی که هر یک از ما در انزوای درون خویش به سر می‌بریم - انزوا به این معنا که اسیر فعالیت‌های خودمرکزانه هستیم و هر یک در مسایل خود فرو افتاده‌ایم؛ هر یک در ترس‌ها، تمایلات و ناکامی‌ها یا موفقیت‌های خود غرق شده‌ایم؛ و با این چیزها حصاری به دور خود کشیده‌ایم - رابطه به معنای واقعی وجود دارد؟ با وجود این عوامل جداکننده اگر من فکر کنم در رابطه با همسر هستم، فقط یک تصویر به تصاویر قبلی افزوده‌ام. این تصاویر هستند که با یکدیگر رابطه دارند. و چنین رابطه‌ای 'عشق' نامیده می‌شود؛ رابطه تنها زمانی وجود دارد که تصویر، یعنی عامل جدایی، وجود ندارد. وقتی عشق هست شما نمی‌پرسید که آیا عشق کمک می‌کند یا نمی‌کند. گلی که در کنار جاده رویده، با آن زیبایی و با آن رایحه،

به رهگذر نمی‌گوید بیا مرا ببوی، بیا مرا نگاه کن؛ بیا از لطافت و طراوت من سرور حاصل کن. گل آنجا است؛ برای خودش. و تو می‌توانی آن را نگاه کنی یا نکنی. هنگامی که شما می‌گویید 'من می‌خواهم به دیگری کمک کنم'، ترس و فتنه در شما آغاز شده است.

کالج دولتی سان دیاگو

۹ آوریل ۱۹۷۰

فصل هشتم

کنترل و نظم

'نفسِ عمل کنترل بی‌نظمی به بار می‌آورد - همان‌گونه که عکس آن، یعنی عدم کنترل، بی‌نظمی به بار می‌آورد.'

چیزهای هولناکی در دنیا حادث می‌گردد؛ دنیا پر از آشفتگی، خشونت و بی‌رحمی است. من و شما به عنوان انسان چه می‌توانیم برای این اوضاع آشفته بکنیم؟ در دنیایی که همه چیز آن پاره پاره و گسسته است؛ و این همه یأس و رنج و اندوه حاکم بر آن است چه می‌توان کرد؟ و وجود خود ما نیز اسیر آشفتگی و تضاد است. فرد آدمی با چنین جامعه فاسد و تباهی چه رابطه‌ای دارد در حالی که خودش نیز فاسد و تباه است؟ طریق زندگی‌ای که در آن شخص بتواند به نوعی آرامش و صفا و نظم دست یابد و معذک در این جامعه آشفته، فاسد و پر از هرج و مرج زندگی کند چیست؟ من مطمئنم که شما چنین سؤالاتی را برای خود مطرح کرده‌اید؛ و اگر پاسخ آنها را یافته‌اید - که فوق‌العاده مشکل است - شاید بتوانید نوعی نظم در زندگی خویش به وجود آورید.

چه ارزش و فایده دارد که یک فرد زندگی‌ای منظم، سالم، کامل و موزون داشته باشد در دنیایی که همه دارند خود را به فساد و تباهی می‌کشند، در دنیایی که مدام مورد تهدید جنگ و نابودی است؟ در چنین اوضاعی تغییر یک فرد چه ارزشی دارد؟ یک فرد چگونه می‌تواند بر زندگی مردم اثر بگذارد؟ من مطمئنم که شما این سؤالات را از خود کرده‌اید. ولی به نظرم طرح چنین سؤالاتی غلط است؛ زیرا صحیح زیستن فی‌نفسه آیین فرزاندگی است. من نباید به خاطر دیگری یا به خاطر منافع جامعه زندگی صحیح و خردمندانه‌ای داشته باشم.

پس انسان باید ببیند نظم چیست و چگونه می‌تواند یک زندگی صحیح و منظم داشته باشد - نظمی که وابسته به هیچگونه شرایط برونی نیست؛ وابسته به فرهنگ خاصی نیست؛ وابسته به شرایط اقتصادی و اجتماعی نیست. اگر انسان مستقیماً کشف نکند که زیستن منظم و زندگی فارغ از تضاد چیست، عمرش را به بیهودگی و بطلالت تلف کرده است. از آنجا که زندگی کنونی ما در رنج و تضاد می‌گذرد فاقد هرگونه معنا است؛ واقعاً هیچگونه ارزشی ندارد. پولی انباشتن، به اداره‌ای رفتن، شرطی بودن، تکرار کردن چیزی که دیگران گفته‌اند، قدرت برونی - نه درونی - داشتن، عقاید خشک و سخت و متعصبانه داشتن - همه این کارها و چیزها بسیار فرومایه و بی‌معنا است. و چون این گونه زندگی پوچ و بی‌معنا است، روشنفکرها در همه جای دنیا سعی می‌کنند معنایی به آن بدهند. هر کس با تئوری و فلسفه خاصی می‌کوشد تا رنگ و معنای دیگری به زندگی بدهد.

بنابراین بسیار مبرم و حیاتی است - نه فقط برای این زمان بلکه برای هر زمانی - که انسان برای زندگی خویش راهی بیابد - نه به عنوان یک تئوری، بلکه راه عملی برای زندگی روزمره - که در

آن به کلی فارغ از هرگونه تضاد، آشفتگی و بی‌نظمی باشد. برای یافتن چنان راهی انسان باید بسیار جدی باشد - این کردهم‌آیی‌ها با هدف مشغول کردن خود به بحث‌های فلسفی و نظری نیست. ما این جا جمع شده‌ایم - اگر جدی هستیم، و امیدوارم که هستیم - تا به کمک یکدیگر راهی صحیح، منظم و عاری از تضاد بیابیم برای زیستن؛ راهی عملی، نه مبتنی بر فلان نظریه فلسفی. در ارتباط بودن یعنی شرکت با هم، آفریدن با هم، کار کردن با هم؛ نه فقط به یک مقدار کلمات و ایده‌ها گوش کردن. در این گفت‌وگوها کار ما رد و بدل کردن ایده‌ها نیست. پس از همین آغاز کار این موضوع نباید کاملاً روشن باشد که همه ما با جدیت تمام قلب و ذهن خود را در کار تحقیق می‌کنیم برای این که - اگر بتوانیم - راهی برای زندگی بیابیم که در آن هرگونه تضاد و ناهماهنگی مفقود است؛ یک زندگی قرین صلح و آرامش است.

برای مکاشفه انسان باید به هستی خویشتن خود نگاه کند. و این نگاه باید مستقیم و بدون حجاب باشد. اگر براساس فلان سیستم فلسفی و نظری باشد، نگاه مستقیم نیست. ذهن باید آزاد باشد تا بتواند خودش را در رابطه با جامعه، در رابطه با خودش، با فامیلش، با همسایه‌اش و با هر چه که هست ببیند. زیرا تنها در نگاه مستقیم و آزاد به واقعیت است که امکان رفتن ذهن از واقعیت به فراسوی آن فراهم شده است. امیدوارم در این گفت‌وگوها امکان چنان نگاهی برای ما پیش آید.

ما ادعای عرضه تئوری و فلسفه جدید نداریم. معلم و شاگردی در کار نیست؛ مرشد و مرادی در کار نیست. من این را واقعاً می‌گویم، نه به قصد تواضع. اگر قرار باشد در آنچه گفته می‌شود شما هم شریک باشید، نباید قطب و مرید و مرشد بازی را کنار بگذاریم، و ذهن همه ما آزاد باشد برای مشاهده، اگر ذهن شما از

قبل به یک سیستم نظری و فلسفی بسته باشد امکان آزاد نگرستن در آن نیست. ذهن باید قدرت نگاه کردن داشته باشد. و این مشکل ما را تشکیل خواهد داد؛ زیرا برای بسیاری از ما دانش‌های قبلی بار سنگینی است بر کول ذهنمان. از طریق دانش‌های قبلی نگاه کردن برای ما یک عادت شده است؛ جزیی از 'شرطیت' ما شده است. یک ذهن جدی باید در نگرستن آزاد باشد؛ باید از بار سنگین دانش، تجربه، و خاطرات گذشته فارغ باشد.

پس ذهن برای مشاهده واقعی 'آنچه هست'، برای دریافت معنا و اهمیت 'آنچه هست' باید یک ذهن نو و روشن باشد؛ نباید جداسازی در آن باشد. و این نیز مشکل دیگر ما را تشکیل می‌دهد. این که چگونه می‌توان با ذهنی که چیزها را جدا نمی‌کند به مشاهده پرداخت؛ ذهنی که با دید 'من' و 'غیر من'، 'ما' و 'آنها' نگاه نمی‌کند.

همان‌طور که گفتیم، خود شما در حال مشاهده هستید؛ از طریق کلمات من به خودتان نگاه می‌کنید. پس مسأله این است که چگونه باید نگاه کنید؟ نمی‌دانم آیا اصولاً تا به حال چنین سؤالی برای شما مطرح شده است! شما چگونه نگاه می‌کنید، می‌شنوید، مشاهده می‌کنید؟ - نه فقط خودتان را، بلکه آسمان را، درختان را، پرندگان را، همسایه‌تان را، آن مرد سیاسی را، چگونه گوش فرا می‌دهید یا او را نگاه می‌کنید؛ چگونه خودتان را مشاهده می‌کنید؟ راز مشاهده در این است که چیزها را به صورت پدیده‌های جدانشده و تقسیم نشده نگاه کنید. آیا تحقق این امر ممکن است؟ تمام هستی ما تجزیه شده و جدا شده است؛ تکه تکه است. ما در خود تجزیه شده‌ایم؛ اسیر تناقض گشته‌ایم. ما تجزیه شده‌ایم - این یک واقعیت است. اکنون یکی از جزءها از بین اجزاء دیگر در کار می‌شود و فکر می‌کند قدرت و توانایی مشاهده را دارد. اگر چه از طریق روابط و

تداعی‌های گوناگون آن جزء به قدرت و حاکمیت رسیده است، ولی معذک خود آن هنوز جزیی از اجزاء بیشمار دیگر است. و آن یک جزء است که نگاه می‌کند و می‌گوید: 'من می‌فهمم، من درک می‌کنم؛ من می‌دانم عمل صحیح چه عملی است.'

پس چون انسان تجزیه و تکه تکه شده و پراز چیزهای متناقض است؛ بین جزءهای گوناگون همیشه تضاد وجود دارد. اگر مشاهده کرده باشید، این موضوع را به عنوان یک واقعیت می‌دانید. و ما به این نتیجه می‌رسیم که تا تجزیه‌شدگی هست هیچ کاری در رابطه با آن نمی‌توان کرد؛ هیچ چیز عوض نخواهد شد. چگونه می‌توان به وسیله اجزاء تکه تکه یک پدیده کُل ساخت؟ ما این را تشخیص می‌دهیم که برای یک زندگی هماهنگ، یکپارچه، منظم و سالم این تجزیه‌شدگی، این جدایی بین 'من' و 'تو' باید پایان یابد. ولی به این نتیجه رسیدیم که چنین کاری امکان ندارد - این است بار گران 'آنچه هست'. بنابراین انواع تئوری‌ها اختراع می‌کنیم؛ منتظر کرامات یک مرشد عرفانی می‌مانیم تا معجزه‌ای صورت گیرد و ما را نجات بدهد. ولی متأسفانه چنین معجزه‌ای اتفاق نمی‌افتد. آنگاه یا منتظر کمک معجزه‌آسای دیگری می‌شویم یا در یک توهم خودساخته فرو می‌رویم و زندگی می‌کنیم؛ یا افسانه‌ای اسطوره‌ای درباره یک 'خود برتر' می‌سازیم. اینها راه‌های فرار است.

از آنجا که نمی‌دانیم چگونه یک هستی تجزیه شده و تکه تکه را تبدیل به یک پدیده کُل و هماهنگ نماییم، خیلی راحت به سوی راه‌های فراری که بر ما عرضه می‌گردد کشانده می‌شویم. توجه داشته باشیم که بحث بر سر ایجاد یکپارچگی و هماهنگ کردن نیست؛ زیرا در تلاش برای ایجاد یکپارچگی، عاملی در کار تلاش است؛ و این عامل خود یکی از اجزاء است که دارد می‌کوشد تا اجزاء دیگر را به هم وصل کند و از آنها یک پدیده کُلّی و یکپارچه

بسازد. امیدوارم این حقیقت را درک کنیم که ایجاد یکپارچگی به آن طریق که اشاره کردیم غیرممکن است. ما به طور عجیبی پاره پاره و تجزیه شده‌ایم - آگاهانه یا ناآگاهانه. و برای علاج آن هر راهی را می‌آزماییم. یکی از راه‌هایی که مُد روز شده است - راهی متجددانه - داشتن یک روانکاو شخصی و اختصاصی است که هستی ما را برایمان تجزیه و تحلیل می‌کند. راه دیگر این است که خودمان به تجزیه و تحلیل 'خود' می‌پردازیم. ولی ما هرگز از خود نپرسیده‌ایم که عامل تجزیه و تحلیل‌کننده کیست. به وضوح می‌توان دید که این عامل خود یکی از جزءهایی است که دارد می‌کوشد تا کل ساختمان 'خود' را تجزیه و تحلیل نماید. ولی این تجزیه و تحلیل‌کننده - که خود یکی از جزءها است - شرطی شده است. در جریان تجزیه و تحلیل چند موضوع در کار است: اول این که هر تجزیه و تحلیل باید کامل باشد؛ در غیر این صورت آن تجزیه و تحلیل به صورت باری به گرده ذهن تجزیه و تحلیل‌کننده درمی‌آید که تجزیه و تحلیل واکنش‌ها و چیزهایی را که بعداً برایش تداعی می‌شود تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس خاطره تجزیه و تحلیل‌های قبلی به سنگینی بار می‌افزاید. موضوع دیگر این است که در تجزیه و تحلیل، زمان نهفته است. آنقدر واکنش‌ها، روابط و خاطرات برای تجزیه و تحلیل شدن وجود دارد که یک عمر وقت می‌برد.

ما نسبت به این عقیده شرطی شده‌ایم که: انسان باید با یک کیفیت درون‌گرایانه به مشاهده خود بپردازد و خود را تجزیه و تحلیل نماید. ولی در تجزیه و تحلیل یک سانسورکننده، یک کنترل‌کننده، یک جهت‌دهنده وجود دارد که جریان تجزیه و تحلیل را هدایت می‌کند و پیش می‌برد. و بین این تجزیه و تحلیل‌کننده با چیزی که مورد تجزیه و تحلیل واقع می‌شود همیشه تضاد وجود

دارد. پس باید این حقیقت را ببینید - نه به عنوان یک تئوری، و نه از طریق دانش‌های انباشته. دانش در جای خود بسیار مفید و کارساز است؛ ولی در رابطه با شناخت ساختمان روانی خویش وسیله‌ای است ابتر و غیرمفید. وقتی در جریان تجزیه و تحلیل دانش‌های انباشته قبلی را - به وسیله تداعی - مورد استفاده قرار می‌دهید از یادگیری درباره خود بازمانده‌اید. برای یادگیری ذهن باید بدون دخالت یک سانسورکننده نگاه کند؛ باید در نگاه خود آزاد باشد.

ما می‌توانیم این چیزها را به صورت 'آنچه هست'، به صورت واقعیاتی که شب و روز و بی‌وقفه در ما جریان دارد مشاهده کنیم. در جریان تجزیه و تحلیل بلاانقطاع زنجیری ناگسستنی از تداعی‌ها تشکیل می‌گردد. در این صورت انسان هرگز نمی‌تواند تغییر یابد؛ در این صورت وجود تضاد و رنج و بدبختی و آشفتگی یک امر اجتناب‌ناپذیر است. انسان اسیر 'خود' یک انسان مکانیکی، خشن، بی‌رحم و نابخرد است.

همه این‌ها را به عنوان یک واقعیت، به عنوان 'آنچه هست' و در جریان است، مشاهده کنید. هیچ چیز را نکوهش نکنید؛ از طریق منطق‌تراشی هیچ چیز را توجیه نکنید؛ فقط نگاه کنید. و شما تنها زمانی می‌توانید نگاه کنید که نگاهتان مبری از تداعی باشد.

تا زمانی که تجزیه و تحلیل‌کننده در کار است یک سانسورکننده نیز وجود دارد که مسأله کنترل را پیش می‌آورد. نمی‌دانم آیا تا به حال به این موضوع توجه کرده‌اید که ما از هنگام تولد تا دم مرگ همیشه در حال کنترل خویش هستیم - کنترل در شکل 'باید' و 'نباید'؛ در شکل 'می‌بایست' و 'نمی‌بایست'؟! در کنترل انطباق نهفته است، تقلید نهفته است، دنبال یک ایده‌آل خاص رفتن نهفته است. و همه اینها به جریانی وحشتناک می‌انجامد که 'احترامات' - یعنی

تشنه محترم بودن - نامیده می‌شود. چرا اصولاً انسان باید همه چیز را کنترل کند؟ این بدان معنا نیست که انسان باید خودش را ول کند؛ خودش را رها کند. باید دید در جریان کنترل چه چیزهایی نهفته است. نفس کنترل منجر به بی‌نظمی می‌گردد - همان گونه که عکس آن، یعنی عدم کنترل بی‌نظمی به بار می‌آورد.

انسان باید مکاشفه و تحقیق کند، باید درک کند که در کنترل چه چیزها نهفته است؛ باید حقیقت آن را ببیند؛ در آن صورت به گونه‌ای منظم خواهد زیست که در آن نیاز به هیچ نوع کنترل باقی نمانده است. بی‌نظمی و ناهماهنگی حاصل تناقضاتی است که سانسورکننده و تجزیه و تحلیل‌کننده به بار می‌آورد. سانسورکننده پدیده‌ای است که خود را از جزءهای دیگر جدا کرده و دارد می‌کوشد تا آنچه را فکر می‌کند صحیح است به بقیه اجزاء تحمیل کند.

پس باید به این شکل و این بعد خاص از شرطیت، یا ساختمان شرطی خود توجه کنیم و آن را بشناسیم - این بعد که همه ما مقید و محکوم به کنترل هستیم و ساختمان روانی‌مان به وسیله کنترل شکل می‌گیرد.

شما همیشه در حال کنترل هستید. چرا؟ در جریان کنترل، اراده مطرح است؛ و اراده شکلی از تمایل شدید است. تمایل است که انسان را وادار به کنترل، شکل دادن و جهت دادن می‌کند. خواهش می‌کنم هم‌اکنون که این سخنان را می‌شنوید موضوع را در خود مشاهده کنید؛ در آن صورت خواهید دید که جریانی کاملاً متفاوت در وجود شما حادث خواهد شد. ما همیشه خلق و خواها، تمایلات و مشتتهای خود را کنترل می‌کنیم؛ زیرا در این کار همیشه نوعی ایمنی وجود دارد. در کنترل - و همه سرکوبی‌ها، تضادها، تناقضات، و تلاش‌ها و تقلای نهفته در آن - احساس ایمنی

خاصی وجود دارد. و نیز این اطمینان را به ما می‌دهد که هرگز در کارمان قصور و شکستی پیش نخواهد آمد.

آنجا که جدایی بین کنترل‌کننده و چیزی که کنترل می‌شود وجود دارد، خیر و فضیلت وجود ندارد. خیر و فضیلت در جدایی نیست. فضیلت کیفیتی است از ذهن که در آن هرگونه جدایی مفقود است. و در آن صورت کنترل - که جدایی در آن نهفته است - وجود ندارد. در کنترل سرکوبی، تضاد، تلاش و میل حصول ایمنی نهفته است. و همه اینها تحت عنوان میل نیکی، فضیلت، و زیبایی اعمال می‌شود. حال آن که نفس تلاش هرگونه زیبایی درونی و فضیلت را نفی می‌کند - که نتیجه آن بی‌نظمی و ناهماهنگی درونی است.

آیا انسان می‌تواند بدون جدایی نگاه کند؟ بدون مشاهده‌کننده‌ای که خود را در مقابل چیز مورد مشاهده قرار داده، بدون دانش‌هایی که مشاهده‌کننده انباشته است - و هنگام نگاه کردن به وسیله همان‌ها خود را جدا می‌کند - مشاهده کند؟ آخر همین 'مشاهده‌کننده' است که دشمن هرگونه خیر و نیکی و زیبایی است - اگر چه ظاهراً در جست‌وجوی نظم و زیبایی و فضیلت است؛ اگر چه دارد می‌کوشد تا رفتاری صحیح، خیر و صلح‌آمیز داشته باشد. مشاهده‌کننده‌ای که خود را از چیز مورد مشاهده جدا می‌کند علت و ریشه همه ناپاکی‌ها است. آیا این حقیقت را می‌بینید؟ - یا فقط از روی کنجکاوی و برای مشغولیت و سرگرمی یک روز تعطیلی به این جا آمده‌اید؟! آیا معنای واقعی این موضوعات را درک می‌کنید؟ آیا می‌دانید کیفیت ذهنی که دیگر چیزی را تجزیه و تحلیل نمی‌کند و فقط در حال مشاهده است و همه چیز را مستقیماً می‌بیند و بنابراین مستقیماً عمل می‌کند چگونه کیفیتی است؟! در آن کیفیت ذهن فارغ از هرگونه انشقاق و جدایی است؛ یک ذهن کامل و

یکپارچه است - عکس یک ذهن تکه تکه. و این بدان معنا است که ذهن در سلامت و خردمندی کامل عمل می‌کند. ذهنی که به آن مرحله رسیده است که مجبور است همه چیز خود را کنترل کند یک ذهن عصبی و بیمار است؛ چنین ذهنی نمی‌تواند آزاد باشد و در آزادی حرکت کند.

حقیقت این موضوع را مشاهده کنید! حقیقت 'آنچه هست' نیست. در مشاهده 'آنچه هست'، 'آنچه هست' دستخوش یک تحول بنیانی شده است. 'آنچه هست' حاصل جدایی است؛ جدایی بین من سفیدم و تو سیاه، من عربم و تو یهودی؛ حاصل اوضاع و جریان‌های درهم و برهمی است که در این دنیای مخوف واقع می‌شود. ذهنی که خود را جدا کرده است یک ذهن سالم، یکپارچه، خردمند و منزه نیست. و به خاطر همین جدایی‌ها و دوگانگی‌هایی که ذهن در خودش ایجاد کرده است این همه فساد و تباهی، این همه بی‌نظمی و آشفتگی، این همه خشونت و بی‌رحمی حاکم بر جهان است. پس سؤال این است که آیا ذهن می‌تواند بدون جدایی نگاه کند - نگاهی که در آن 'مشاهده‌کننده'، عین 'مشاهده‌شونده' است؟ به درخت، به ابر، به زیبایی دلپذیر چشمه، به خودت و به بارگران دانش‌های انباشته در ذهنت نگاه کن. در این نگاه لحظه به لحظه در حال آموختنی - بی‌آنکه از آموخته‌های خود انباری از دانش‌های کهنه بسازی. وقتی ذهن از آموخته‌های خود دانش انبار نمی‌کند همیشه آزاد است - آزاد است برای این که همه چیز را نو به نو ببیند. یک ذهن نو و تازه متولد شده است که می‌تواند کیفیت آموختن داشته باشد، نه ذهنی که بار سنگین دانش‌های گذشته را در خود دارد. و ذهن هنگامی می‌تواند لحظه به لحظه در حال آموختن باشد که بدون جداسازی، بدون تجزیه و تحلیل، و بدون سانسورکننده‌ای که همه چیز را در شکل 'خوب' و 'بد'، در شکل 'باید چنین باشد' و

'نباید چنان باشد' جدا و تکه تکه نکرده است و فقط خود را مشاهده می‌کند. و این گونه مشاهده مهم‌ترین چیز است. وقتی شما با کیفیت یکپارچه و جدا نشده ذهن به خود نگاه کنید می‌بینید تضاد به پایان رسیده است. و در عدم تضاد همه خوبی‌ها و فضیلت‌ها نهفته است. تنها چنین ذهنی است که می‌تواند صحیح عمل کند. و در چنین ذهنی شادمانی و سرور عمیقی هست. نه شادمانی‌ای که محرک آن لذت است.

نمی‌دانم علاقه‌ای به طرح سؤال دارید؟ ما باید همه چیز، از جمله عقاید و نظریات کوچک خود را زیر سؤال ببریم؛ ایده‌آل‌های خود را زیر سؤال ببریم. زیر سؤال بردن غیر از نفی و طرد است. به عبارت دیگر باید تا حدودی شکاک بود. ولی این شکاکیت باید به وسیله طنابی مهار بشود که خیلی سخت و محکم نباشد؛ هر جا لازم است باید طناب را شل کرد؛ باید امکان مانور به آن داد؛ به طوری که ذهن بتواند آزادی نگریستن داشته باشد؛ امکان سرعت حرکت داشته باشد.

وقتی سؤال مطرح می‌کنید باید ناظر به مسأله خاصی باشد که در شخص خودتان وجود دارد؛ نه این که از روی کنجکاوی، کنتره‌ای و به خاطر خودمشغولیت یک سؤال سطحی و نظری را مطرح کنید. اگر سؤال مربوط به مسأله خاص خودتان باشد، یک سؤال صحیح خواهد بود. و هنگامی که سؤال صحیح و دقیق است، برای آن پاسخ صحیح دریافت خواهید کرد؛ زیرا نفس طرح سؤال صحیح، پاسخ صحیح را در خودش و از خودش نشان خواهد داد؛ آن را باز خواهد نمود. وقتی سؤال صحیح باشد همه ما می‌توانیم در آن سؤال و مسأله شرکت کنیم، در آن بهره داشته باشیم. مسأله شما با مسایل انسان‌های دیگر متفاوت نیست. همه مسایل

مرتبط با یکدیگراند؛ و اگر شما بتوانید یک مسأله را کاملاً و در کلیت آن بشناسید همهٔ مسایل دیگر را شناخته‌اید. بنابراین طرح سؤال صحیح بسیار مهم است. ولی حتی در صورت طرح سؤال غلط، و برخورد صحیح با آن شما درخواهید یافت که چه وقت سؤال صحیح مطرح کنید. پس ما باید هر دو اینها را بیاموزیم. در آن صورت به مرحله‌ای می‌رسیم که می‌دانیم سؤال اساسی، واقعی و صحیح چیست.



سؤال‌کننده: علت و هدف غایی زندگی انسان چیست؟

کریشنامورتی: آیا شما واقعا' دلیل و منظوری برای آن می‌شناسید؟ نحوهٔ زندگی فعلی ما فاقد هرگونه معنا و مقصود است. ما می‌توانیم برای زندگی خود یک مقصود و منظور بترسیم؛ بگوییم هدف من تکامل و تعالی است؛ روشن ضمیری است؛ دست‌یابی به بالاترین حد هشیاری و حساسیت است. ما می‌توانیم تئوری‌های بی‌پایانی به عنوان هدف زندگی خویش اختراع کنیم. وقتی آن تئوری‌ها را ساختیم در آنها گیر می‌افتیم؛ و همان‌ها تشکیل مسایل ما را می‌دهند. زندگی روزمره ما به گونه‌ای که اکنون هست هیچ هدف و معنایی ندارد - جز انباشتن ثروت، و دنبال کردن یک زندگی سطحی و احمقانه. ما می‌توانیم این موضوع را، نه به عنوان یک تئوری، بلکه به عنوان یک واقعیت در زندگی عملی خود مشاهده کنیم. کار واقعی ما ستیز بی‌وقفه است در خود، جست‌وجوی یک هدف است، جست‌وجوی روشن ضمیری و رهایی است. و در طریق جست‌وجو همهٔ دنیا را می‌گردیم - مخصوصاً به هندوستان یا ژاپن می‌رویم برای این که یک تکنیک مدیتیشن را بیاموزیم. شما می‌توانید هزار هدف و منظور برای

زندگی اختراع کنید؛ ولی نیازی نیست که به هیچ کجا بروید؛ لازم نیست به کوه‌های هیمالیا بروید؛ به یک دیر و صومعه - که شکلی از اردوگاه‌های اجباری است - بروید؛ زیرا همه چیز در خودتان است. اگر شما هنر مشاهده کردن را بیاموزید خواهید دید که عالی‌ترین کیفیت، یعنی آن سنجش‌ناپذیر بی‌نام و نشان در خودتان است. این که می‌گوییم همه چیز در خودتان است، به معنای تأیید فرضیهٔ انسان‌خدایی نیست؛ بدان معنا نیست که 'خدا، متعالی' یا هر نام دیگر، در خودتان است. می‌گوییم شما می‌توانید از طریق مشاهدهٔ پندارهایی که در خودتان است؛ از طریق مشاهدهٔ آنچه هست؛ از طریق مشاهده و زوال سنجش‌پذیر، چیزی را بیابید که سنجش‌ناپذیر است! شما باید از خودتان آغاز کنید؛ از جایی که در آن می‌توانید هنر نگاه کردن را کشف کنید. باید طرز نگاه کردن بدون مشاهده‌کننده را کشف کنید.

سؤال‌کننده: ممکن است لطفاً رابطهٔ کنترل را با کف نفس - در زمینه موضوعی که از آن صحبت می‌کردید - توضیح بدهید؟

کریشنامورتی: باید مفهوم کامل کلمهٔ کنترل را بشناسیم و درک کنیم - نه مفهوم لغوی آن را براساس فرهنگ لغت، بلکه باید ببینیم ذهن چگونه در زمینهٔ کنترل چیزها شرطی شده است - کنترل که عبارت است از سرکوبی و واپس زدن، در جریان سرکوبی یک عامل سانسورکننده وجود دارد؛ کنترل‌کننده وجود

۱. آیا آنچه می‌گوید دقیقاً حکایت مرد بغدادی‌ای نیست که به مصر رفت، و در مصر متوجه شد که چیزی که در جست‌وجوی آن به مصر آمده، در بغداد، یعنی در خانهٔ خودش، یعنی در وجود خودش است؟
۲. می‌گوید: حجاب و مانع را در خود جست‌وجو کنید.

دارد؛ جدایی، تضاد، جلوگیری، فرونشانی، به چیزی چسبیدن و طرد و نفی چیز دیگر وجود دارد. هنگامی که شخص نسبت به همه اینها آگاه باشد، ذهنش فوق العاده حساس می‌شود و از هوش و درک بالایی برخوردار می‌گردد.^۱ ما هوش و هشیاری را ضایع کرده‌ایم - هوشی که جسم و ارگانیزم نیز از آن برخوردار است. ما آن را از طریق تمایلات، رغبت‌ها و مشتتهای لذت‌آور منحرف کرده‌ایم. علاوه بر این، ذهن ما طی قرن‌ها به وسیله فرهنگ، به وسیله ترس، به وسیله باورهای تعصب‌آلود قالب‌گیری شده است؛ شرطی شده است. وقتی انسان همه اینها را تشخیص می‌دهد و می‌فهمد - نه تشخیص تئوریک و نظری، بلکه واقعا^۲ تشخیص می‌دهد - وقتی نسبت به همه اینها آگاه می‌گردد، می‌بیند که با حساسیتی هشیارانه و خردمندانه نسبت به همه چیز واکنش و پاسخ نشان می‌دهد - واکنشی بدون ممنوعیت‌ها و ترمزهای تحمیل شده بر آن؛ بدون کنترل، بدون سرکوبی یا کف نفس. ولی علاوه بر اینها شخص باید نسبت به ماهیت، طبیعت و ساختار 'کنترل' شناخت عمیقی پیدا کند. کنترل - که این همه بی‌نظمی و ناهماهنگی درونی را ایجاد کرده است - 'اراده' را مطرح می‌کند و لازم می‌گرداند. و خود 'اراده' ریشه و مرکز تمام تضادها و تناقض‌ها است. آنگاه 'کنترل' - که خود علت اولیه تضادها و تناقض‌ها است - به صورت وسیله‌ای درمی‌آید برای رفع و رجوع همان تضادها و تناقض‌ها. به خودتان نگاه کنید؛ زندگی واقعی خودتان را مشاهده کنید؛ در آن صورت همه این واقعیت‌ها، و بیش از آنها را کشف

۱. در ترجمه دیگری از آثار کریشنامورتی توضیح داده‌ام که او کلمه 'حساس' (Sensitive) را در معنایی به کار نمی‌برد که ما به کار می‌بریم. 'حساس' در فارسی بار و معنایی منفی دارد؛ ولی منظور او از 'ذهن حساس' ذهنی است فوق‌العاده دقیق، هشیار و دریافت‌کننده.

خواهید کرد. ولی به محض این که شما آنچه را کشف کرده‌اید به صورت دانش و دانستگی درمی‌آورید و از آن یک بار گران ذهنی می‌سازید، در آنها گم می‌شوید. زیرا دانش عبارت است از انباشتن یک مقدار تداعی‌ها - که یک زنجیر مستمر و ناگسستنی است. و هنگامی که ذهن در این زنجیر گرفتار می‌شود، تغییر غیرممکن می‌گردد.

سؤال‌کننده: ممکن است توضیح بدهید که ذهن با چه مکانیسمی آن‌گونه جسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر آن مسلط می‌شود که جسم به پرواز درمی‌آید؟

کریشنامورتی: آیا شما واقعا' به این موضوع علاقه‌مندید؟ من نمی‌دانم چرا می‌خواهید پرواز کنید؟ می‌دانید، ذهن شما همیشه در جست‌وجوی یک چیز رمز و رازی و اسرارآمیز است؛ یک چیز نهفته که هیچ کس جز خود شما نتواند آن را کشف کند. و آن چیز به شما احساس مهم بودن، نخوت و پرستیژ می‌دهد - زیرا فکر می‌کنید یک موجود اسرارآمیز شده‌اید؛ 'عارف' و متصوف شده‌اید. ولی راز واقعی، تقدس و پارسایی واقعی هنگامی است که شما تمامیت آنچه را زندگی و هستی نامیده می‌شود شناخته‌اید. در این شناخت زیبایی و مسرت عمیقی نهفته است؛ در آن چیز فوق‌العاده‌ای وجود دارد که 'سنجش‌ناپذیر' نامیده می‌شود. ولی برای تحقق آن شما باید 'سنجش‌پذیر' را بشناسید. و 'سنجش‌ناپذیر' ضد 'سنجش‌پذیر' نیست؛ عکس آن نیست. تصاویری هست که در آن آدم‌ها پرواز کرده‌اند. خود من آنها،

و چیزهای غیر قابل اهمیت دیگری نظیر آنها را دیده‌ام. اگر شما علاقه به پرواز دارید - من نمی‌دانم چرا باید علاقه داشته باشید، ولی اگر دارید - باید یک جسم فوق‌العاده حسّاس داشته باشید؛ نباید مشروب بخورید، سیگار بکشید، مواد مخدر مصرف کنید، یا گوشت بخورید. جسم شما باید بسیار نرم و انعطاف‌پذیر باشد، باید سالم باشد - که در آن صورت جسم هوش مخصوص به خودش را دارد، نه هوشی که ذهن بر آن تحمیل می‌کند. اگر شما چنان جسم سالمی داشته باشید، خواهید دید که پرواز برای آن فاقد ارزش است!

لندن

۱۶ مه ۱۹۷۰

۱. کاملاً روشن نیست که منظورش از آنها را دیده‌ام، تصاویری است که در آن کسانی را به حالت پرواز نشان می‌دهد، یا خود افراد را حین پرواز دیده است. (کلمهٔ it را به کار برده است - که ضمیر اشیاء است، نه انسان.) حرف‌های بعدی‌اش - اگر چه باز هم روشن نیست و تصریح نمی‌کند که منظرهٔ پرواز واقعی افراد را دیده است یا فقط تصویر آن را - ولی به طور ضمنی انگار پرواز را تأیید می‌کند.

این بندهٔ مترجم چند بار، و به مدت نسبتاً طولانی در هندوستان - که سوپر مارکت این گونه مثل‌ها است - بوده‌ام. نه خودم هیچ چیز غیرقابل توضیح دیدم، و نه از هیچ بنده‌ای که کلاه عقل و منطقش به سرش بیارزد شنیدم که چنان مثل‌هایی را تأیید کند. (لازم به تذکر است که کار انبیا و معصومین را نمی‌توان با قوانین و معیارهای بشری سنجید و توضیح داد.)

فصل نهم

حقیقت

"آنچه هست" حقیقت نیست؛ ولی درک و شناخت "آنچه هست"؛
دری به حقیقت می‌گشاید.

چند موضوع هست که باید مورد بحث و گفت‌وگو قرار بدهیم.
'تعلیم و تربیت' یکی از آن موضوعات است؛ مفهوم و اهمیت 'رؤیا'
یک موضوع است. موضوع مهم و قابل بررسی دیگر این است که
ببینیم در دنیایی که همه چیز آن به صورت یک جریان مکانیکی و
تقلیدی درآمده است، آیا برای ذهن این امکان وجود دارد که هرگز
بتواند آزاد باشد!

می‌توانیم با طرح این سؤال وارد موضوع بشویم که: آیا ذهن
می‌تواند از هر نوع احساس 'انطباق' دادن خود آزاد باشد؟!
(منظورش این است که آیا ذهنی که اسیر تقلید شد می‌تواند، در
عین حال این احساس را نداشته باشد که مجبور است خود را با
چیزهای اجتماعی مطابقت بدهد و از آنها تبعیت و پیروی کند!؟)
یک موضوع اساسی دیگر این است که در بررسی و نگرش

خود باید تمامیت مسأله هستی و زندگی را در نظر بگیریم، نه فقط بخشی از آن را، نه فقط جنبه تکنیکی زندگی یا چگونگی تأمین معیشت را. باید ببینیم چگونه می‌توان در ساختمان جامعه یک دگرگونی اساسی به وجود آورد. آیا این دگرگونی باید به وسیله انقلاب برونی تحقق پذیرد؛ یا نوع دیگری از انقلاب درونی و فردی وجود دارد که نتیجه تبعی و اجتناب‌ناپذیر آن تحقق انقلاب در سطح جامعه است.

من فکر می‌کنم لازم است وارد این موضوعات بشویم؛ و سپس به مسأله 'مدیتیشن' نیز پردازیم. زیرا - اگر اجازه بدهید جسارتاً بگویم - فکر نمی‌کنم شما مفهوم مدیتیشن و چیزهای نهفته در آن را می‌دانید. اغلب ما فقط چیزهایی درباره آن خوانده‌ایم یا شنیده‌ایم؛ و سعی می‌کنیم براساس آنها تمرین 'مدیتیشن' کنیم. چیزهایی که من درباره مدیتیشن خواهم گفت ممکن است مغایر با همه چیزهایی باشد که شما درباره آن می‌دانید، یا تمرین می‌کنید یا تجربه کرده‌اید.

انسان نمی‌تواند حقیقت را جست‌وجو کند. بنابراین باید مفهوم 'جست‌وجو' را نیز بشناسیم. پس می‌بینید که با سؤالاتی بسیار غامض روبرو هستیم.

مدیتیشن مستلزم برخورداری از بالاترین شکل 'حساسیت' است؛ مستلزم کیفیت سکوت و آرامش فوق‌العاده است - نه سکوت و آرامش ساختگی و از روی خودواداری یا تمرین انضباط. آرامش به معنای واقعی نتیجه طبیعی و خودبه‌خودی شناخت زندگی روانی خویش است. زندگی روزمره ما به گونه‌ای که فعلاً جریان دارد، پر از تضاد است؛ مبتنی بر یک سری انطباق و تبعیت است؛ مبتنی بر کنترل‌ها و سرکوبی‌ها است - و در عین حال انسان مدام در حال طغیان علیه همه این چیزها است.

و این سؤال کلی وجود دارد که: انسان چگونه می‌تواند یک زندگی فارغ از هر نوع خشونت داشته باشد. زیرا بدون شناخت عمیق و واقعی خشونت، و رهایی از آن، امکان مدیتیشن وجود ندارد. شما ممکن است موضوع مدیتیشن را به بازی و سرگرمی برگزار کنید؛ برای آموختن چگونگی تنفس عمیق یا طرز نشستن مناسب در حال مدیتیشن به کوه‌های هیمالیا بروید؛ مقداری تمرین یوگا کنید، و فکر کنید با این کارها واقعا' مدیتیشن را آموخته‌اید؛ ولی همه این کارها کودکانه است. برای تجربه آن حالت شگفت‌انگیزی که 'مدیتیشن' نامیده می‌شود وجود شما باید از هر نوع احساس خشونت کاملاً پاک شده باشد.

کتاب‌های بسیاری درباره این که چرا انسان متجاوز و مهاجم است نگاشته شده. انسان‌شناسان توضیحاتی ارائه می‌دهند؛ و متخصصین امور روانی هر یک آن را براساس سیستم نظری و پیش‌فرض‌های خود تأویل می‌کنند، با آن مخالفت می‌کنند، یا آن را براساس خشونتی که در موجود آدمی نهفته است، شرح و بسط می‌دهند.

ما فکر می‌کنیم خشونت فقط یک عمل فیزیکی است، درگیر جنگ شدن و کشتن دیگران است. ما جنگ را به عنوان یک روال عادی زندگی پذیرفته‌ایم. و چون آن را پذیرفته‌ایم کاری جدی برای رفع آن نمی‌کنیم. گاهی تصادفا' یا فداکارانه و ارادتمدانه، با بخشی از وجود خود آدم‌هایی صلح‌خواه می‌شویم؛ حال آن که در بخش‌های دیگر هستی خویش اسیر تضادیم؛ جاه‌طلبیم؛ رقابت‌جوییم؛ درگیر تلاش‌های آزمندانه‌ایم. در این گونه تلاش‌ها تضاد نهفته است؛ و تضاد منجر به خشونت می‌گردد. هر نوع انطباق با معیارهای مدون بشری، هرگونه کج‌بینی و تیره‌نگری - خواه از روی عمد و قصد باشد یا ندانسته - شکلی از خشونت است. انطباق و منضبط کردن

خویش براساس یک طرح و الگو، براساس یک ایده‌آل، و براساس یک دستورالعمل شکلی از خشونت است. هرگونه تحریف و تیره‌نگری - بدون شناخت واقعیت آنچه هست، و رهایی از آن و رفتن به ورای آن - شکلی از خشونت است. با وجود این آیا امکان پایان دادن خشونت در هستی خویش - بدون گرفتار شدن در زنجیر تضادها - وجود دارد؟

ما به جامعه و اخلاقیاتی عادت کرده‌ایم که بنیانش بر خشونت است. همه ما این را می‌دانیم. ما از کودکی خشن بار آمده‌ایم؛ تقلیدکننده تربیت شده‌ایم؛ آگاهانه یا ناآگاهانه خود را با چیزهایی که در شکل تبلیغ بر ما عرضه می‌گردد، انطباق می‌دهیم؛ تسلیم آنها می‌شویم. و نمی‌دانیم چگونه از این وضع خلاص بشویم. بنابراین به خود می‌گوییم خلاصی از خشونت غیرممکن است؛ انسان باید خشن باشد؛ ولی خشونت را می‌توان با ملایمت، مؤدبانه و متمدنانه اعمال کرد. پس باید به بررسی مسأله خشونت بپردازیم؛ زیرا بدون شناخت خشونت و ترس، عشق چگونه می‌تواند وجود داشته باشد؟! آیا ذهنی که انطباق با جامعه را پذیرفته است؛ که انطباق با اخلاقیات جامعه را - که عین بی‌اخلاقی است - پذیرفته است، می‌تواند بدون هرگونه تلاش آمیخته به تضاد و مقاومت و رد و قبول، خود را آزاد گرداند؟ خشونت، خشونت بیشتر به بار می‌آورد؛ مقاومت فقط کج‌بینی، تحریف و تیرگی بیشتر ایجاد می‌کند.

آیا بدون مطالعه کتاب‌ها یا گوش کردن به مرشد‌ها، خود شخص می‌تواند فعل و انفعالات ذهنی خویش را نگاه کند؟ آخر خویش‌نگری آغاز خودشناسی است - شناخت خویش نه براساس نظریات و فرضیات فلان روانشناس و روانکاو، بلکه از طریق مشاهده مستقیم هستی خویش. به وضوح می‌توان دید که

ذهن انسان‌ها با چه سنگینی‌ای به وسیله چیزهایی که به آن تحمیل کرده‌اند شرطی شده است - شرطی به وسیله ملی‌گرایی، به وسیله اختلافات نژادی و طبقاتی و غیره. انسان وقتی به روابط نگاه می‌کند متوجه می‌شود که ذهنش از کودکی به وسیله تبلیغات - و به عناوین مختلف - به شکل و قالب خاصی درآمده است؛ شرطی شده است. و وقتی انسان نسبت به ساختمان شرطی خویش آگاه می‌گردد، ذهن می‌تواند خودش را از شرطی بودن آزاد گرداند؛ می‌تواند از احساس اجبار به انطباق آزاد گرداند و در آن صورت آزاد باشد.

این امر چگونه باید تحقق یابد؟ من و تو که می‌دانیم ذهنمان هم در سطوح بالایی و هم در قسمت‌های عمیق خود سخت شرطی شده است، چگونه می‌توانیم نسبت به آن آگاه گردیم؟ این ساختمان شرطی چگونه باید درهم فرو ریزد؟ اگر چنین فروپاشی‌ای ممکن نباشد، ما باید الی‌الابد در حال انطباق باشیم. موضوع انطباق ممکن است تغییر یابد؛ انطباق ممکن است یا یک قالب و الگوی جدید باشد، یا ساختمان اجتماعی جدیدی باشد؛ یا یک سلسله عقاید، باورها، دگم‌ها و تبلیغات جدید باشد، ولی به هر حال انطباق، انطباق است. و اگر قرار باشد نوعی تغییر در ساختار جامعه صورت پذیرد، نوع دیگری از تعلیم و تربیت لازم است - تعلیم و تربیتی که در آن بچه تربیت نمی‌شود فقط برای انطباق و تسلیم بودن کورانه.

پس سؤال این است: ذهن چگونه می‌تواند خود را از 'شرطیت' آزاد گرداند؟ نمی‌دانم آیا شما تا به حال برای تحقق این امر کاری کرده‌اید! آیا به غور و مکاشفه عمیق - نه تنها در سطوح بالایی خود اِشعاری بلکه در قسمت‌های عمیق‌تر آن - پرداخته‌اید؟ و آیا عملاً و واقعاً بین این دو بخش، یعنی 'خودآگاهی' و

'ناخود آگاهی'، جدایی وجود دارد؟ یا تنها یک حرکت و یک جریان در کار است - و ما فقط نسبت به قسمت‌های سطحی آن حرکت اشعار داریم؛ قسمتی که آن گونه تربیت شده است که خود را با انتظارات و خواسته‌های فرهنگ و جامعه خاصی سازش و انطباق بدهد؟

ذهنی که این گونه سخت شرطی شده است چگونه می‌تواند به خودش نگاه کند - نگاهی که در آن جدایی بین 'مشاهده‌کننده' و 'مشاهده‌شونده' مفقود است؟ در فاصله و فضای بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده، یعنی در آن وقفه زمانی یک تضاد و تناقض نهفته است؛ و نفس این تضاد اساسی جدایی و دوگانگی است. بنابراین هنگامی که مشاهده‌کننده خودش را از چیزی که مشاهده می‌کند جدا می‌سازد نه تنها به عنوان یک سانسورکننده عمل می‌کند، بلکه دوگانگی، و نتیجتاً تضاد به وجود می‌آورد.

پس آیا ذهن می‌تواند خودش را نگاه کند، بدون جدایی و دوگانگی 'مشاهده‌کننده' و 'مشاهده‌شونده'؟ مسأله را درک می‌کنید؟ وقتی شما می‌بینید که حسود و رشک‌ورز هستید - که یک موضوع عمومی است - و نسبت به آن آگاهی پیدا می‌کنید، همیشه مشاهده‌کننده‌ای وجود دارد که می‌گوید 'من نباید حسود باشم'. یا مشاهده‌کننده دلیلی برای حسادت و رشک‌ورزی می‌تراشد، آن را توجیه می‌کند. این طور نیست؟ همیشه یک مشاهده‌کننده هست و چیزی که مشاهده می‌شود؛ مشاهده‌کننده حسادت را چیزی جدا از خودش می‌بیند؛ چیزی که می‌کوشد آن را کنترل کند؛ که از آن خلاص بشود - و نتیجتاً بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده تضاد به وجود می‌آید. مشاهده‌کننده یک جزء از اجزاء بسیاری است که ساختمان روانی ما را تشکیل می‌دهد.

وقتی شما واقعیت فعل و انفعالات درونی خود را عملاً و واقعاً

نگاه کنید متوجه می‌شوید که هر نوع جدایی لاجرم تضاد به بار می‌آورد. و تضاد منجر به هدر رفتن انرژی، تحریف و تیرگی چیزها، ایجاد خشونت، و بسیاری دیگر از مسایل می‌گردد. وقتی شما همه اینها را واقعا' درک کنید - نه درک لفظی و ذهنی، بلکه عملا' درک کنید - چگونگی مشاهده کردن بدون فاصله زمانی و بدون ایجاد فضای بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده را خواهید آموخت؛ چگونگی مشاهده ساختمان شرطیت، خشونت، بی‌رحمی، ملالت و افسردگی و همه جریانات وحشتناکی را که در زندگی و در خودتان وجود دارد خواهید آموخت. آیا هم‌اکنون که مشغول صحبت هستیم، شما عملا' دارید چیزها را در خودتان مشاهده می‌کنید؟ نگویید 'بله'؛ زیرا مشاهده بدون مشاهده‌کننده یکی از مشکل‌ترین کارها است. مشاهده بدون به لفظ درآوردن، بدون پدیده‌ای که پر از دانش و دانستگی - یعنی گذشته است - بدون ایجاد فاصله و فضای بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده، فوق‌العاده مشکل است. هم‌اکنون سعی کنید آن گونه نگاه کردن را تجربه کنید - یک درخت را نگاه کنید، ابرها را، زیبایی بهار را، برگ تازه سبز شده و با طراوت را و همه چیز را نگاه کنید. خواهید دید که چیز شگرفی حادث می‌شود. و تازه آن وقت متوجه می‌شوید که قبلا' هرگز آن درخت و برگ و ابر را ندیده‌اید، هرگز!

شما وقتی چیزی را نگاه می‌کنید همیشه با یک تصویر یا از طریق یک تصویر آن را نگاه می‌کنید. شما وقتی به یک درخت یا به همسر خود نگاه می‌کنید تصویری از آنها - به عنوان دانش و دانستگی - دارید. تصویری که شما از همسر خود دارید به شما می‌گوید که همسرتان چنین یا چنان است. این شناخت و دانستگی شما است از او. و این تصویر - و تصاویر - طی چهل سال شکل گرفته و انباشته شده است. همسرتان نیز از شما تصاویری دارد.

در این صورت یک تصویر با تصاویر دیگر در رابطه است - و نتیجتاً رابطه به معنای واقعی وجود ندارد. به این واقعیت کاملاً ساده توجه داشته باشید؛ این واقعیت که ما تقریباً همه چیز را با یک تصویر نگاه می‌کنیم؛ با یک پیش‌داوری و یک ایده از قبل متصور شده نگاه می‌کنیم. ما هرگز با یک دید نو نگاه نمی‌کنیم؛ ذهن ما هرگز نو و نیالوده به کهنه‌ها نیست.

پس ما باید به 'خود' نگاه کنیم - 'خود' که بخشی از آن خشونت است؛ 'خود' که به شکل وسیعی همیشه در جست‌وجوی لذت است - با ترس‌های حاصل از جست‌وجوی لذت - 'خود' با رنج‌ها و حرمان‌ها و ناامیدی‌ها و عذاب‌های آن؛ و تهی بودن آن از عشق. مشاهده ساختمان هستی خویش در تمامیت آن، بدون مشاهده‌کننده، بدون هرگونه تحریف، بدون هرگونه قضاوت، نكوهش یا مقایسه - که همه کار مشاهده‌کننده است، در شکل 'من' و 'غیرمن' - مستلزم بالاترین شکل انضباط است. ما کلمه 'انضباط' را به معنای انطباق یا اجبار و فشار به کار نمی‌بریم؛ منظورمان انضباطی نیست که از طریق وعده پاداش یا تهدید به تنبیه بر انسان تحمیل می‌شود. برای مشاهده هر چیز - مشاهده همسر، همسایه یا ابر و درخت - انسان باید یک ذهن بسیار حسّاس داشته باشد. نفس این گونه مشاهده انضباط لازم را با خود می‌آورد - و این انضباط غیر از سازش و انطباق است. بنابراین بالاترین شکل انضباط عدم انضباط است.

مشاهده چیزی که خشونت نامیده می‌شود - بدون جدایی و بدون مشاهده‌کننده - مشاهده ساختمان شرطیت، ساختمان عقاید، باورها، نظریات و پیش‌داوری‌ها، یعنی دیدن چیزی که خودتان هستید. و این یعنی مشاهده آنچه هست. ولی معمولاً وقتی شما

این ساختمان را نگاه می‌کنید، در نگاهتان جدایی هست؛^۱ می‌گویید تغییر غیرممکن است؛ می‌گویید انسان هزاران سال همین گونه زیسته است - و شما هم همین گونه زیستن را ادامه می‌دهید. به محض این که می‌گویید غیرممکن است، خود را از انرژی محروم کرده‌اید. زمانی که ممکن بودن یک چیز را تجربه می‌کنید از انرژی سرشاری برخوردارید.

پس باید به خود 'آنچه هست' نگاه کرد، نه به تصویری که شخص از 'آنچه هست' دارد؛ نباید گفت 'آنچه هست' زیبا یا زشت است. چیزی را که شما به عنوان هستی روانی خود می‌شناسید، از طریق مقایسه می‌شناسید. شما از طریق مقایسه خود با کسی که خیلی باهوش و سرزنده است می‌گویید 'من کرخت و بی‌هوشم'. آیا هرگز سعی کرده‌اید زندگی‌ای داشته باشید بدون مقایسه خود با هیچکس یا هیچ چیز؟ در آن صورت شما چه هستید؟ شما عبارتید از 'آنچه هست'. و از طریق مشاهده 'آنچه هست' می‌توانید به ورای آن بروید؛ می‌توانید کشف کنید حقیقت چیست! پس مسأله رهایی ذهن از ساختمان شرطیت در گرو چگونگی نگاه کردن ذهن است به 'آنچه هست'.

نمی‌دانم آیا تاکنون این سؤال واقعا' برایتان مطرح شده است که عشق چیست؛ آیا تاکنون درباره' آن اندیشیده‌اید، یا به تحقیق درباره' آن پرداخته‌اید؟ آیا عشق، لذت است؟ آیا عشق، میل و هوس است؟ آیا عشق چیزی است که شخص بتواند آن را بپرورد؛ چیزی که مورد احترام جامعه باشد؟ اگر عشق لذت باشد - که ظاهرا' هست و تمام مشهودات آن را تأیید می‌کنند - نه تنها لذت‌های شهوی بلکه لذت‌های روانی و اخلاقی، لذت حصول، لذت موفقیت،

۱. منظور از 'جدایی هست'، جدا شدن و دور شدن از 'آنچه هست' می‌باشد.

لذت شدن، لذت مهم بودن - که در آن رقابت و انطباق مضمحل است - عشق به حساب می آید؛ ولی آیا اینها عشق است؟ آیا یک انسان جاه طلب، حتی انسانی که می گوید من می خواهم حقیقت را بیابم، یا کسی که در جست و جوی چیزی است که آن را حقیقت فرض می کند، می تواند بداند عشق چیست؟ آیا نباید به تحقیق خردمندانه این موضوع بپردازیم؟ در رابطه با عشق نگرش صحیح و خردمندانه یک نگرش منفی است. به عبارت دیگر باید ببینیم عشق چه چیز نیست. از طریق نفی به اثبات می رسیم. باید آنچه را عشق نیست کنار بگذاریم. حسادت عشق نیست؛ خاطره لذت - شهوی یا غیرشهوی - عشق نیست. پرورش فضیلت ساختگی؛ تلاش برای نجیب و شریف بودن، عشق نیست. و هنگامی که شما به کسی می گوید من نسبت به تو عشق دارم، منظورتان چیست؟ شما تصویری از او دارید؛ وقتی با او هستید احساس راحتی می کنید، احساس همدمی و مونس داشتن می کنید. با او هرگز احساس تنهایی و ترس از تنها بودن نخواهید داشت؛ همیشه می خواهید مورد عشق او باشید؛ به او تعلق داشته باشید، یا او به شما تعلق داشته باشد؛ می خواهید برای او خودنمایی کنید؛ می خواهید بر او سلطه داشته باشید. آیا اینها عشق است؟ آنچه را ما عشق می نامیم ریشه در ترس دارد. عشق هنگامی وجود دارد که وحدت و یگانگی وجود دارد. و آن جا که یگانگی هست، نیکی و مهر یک امر خودبه خودی است - لازم نیست شما آن را بپرورید.

فرق زیادی هست بین شادمانی و لذت. لذت چیزی است که شما همیشه باید آن را حاصل کنید؛ آن را ایجاد کنید؛ درباره آن بیندیشید؛ و بکشید تا آن را بیشتر کنید. شما دیروز از چیزی لذت برده اید. حالا می توانید به لذت دیروز فکر کنید، و آرزو کنید که کاش دوباره تکرار بشود. در لذت همیشه یک محرک وجود دارد؛ و

در آن محرک میل تملک، تسلط یا انتظار موافقت و انطباق دیگران با ایده‌های ما نهفته است. هیتلر، موسولینی و استالین از طریق واداشتن مردم به انطباق خود با نظریات و افکار خود لذت زیادی حاصل می‌کردند. وقتی انسان دیگران را وادار به سازش و انطباق با افکار خویش می‌نماید احساس ایمنی می‌کند، احساس قدرت می‌کند. وقتی شما همه اینها را درک کردید، وقتی از همه این وابستگی‌ها آزاد گشتید؛ وقتی رابطه شما مبتنی بر حسادت، میل سلطه، یا میل تملک نبود خواهید دید که عشق چیست - نیازی نیست که شما آن را جست‌وجو کنید. وقتی همه چیزهایی که عشق نیست از وجود شما رخت بر بست آنچه باقی می‌ماند عشق است.

هنگامی که ذهن مفهوم کلمه 'عشق' را دریافت، ناگزیر انسان از خود می‌پرسد: مرگ چیست؟ زیرا عشق و مرگ به یکدیگر وابسته‌اند. ذهنی که نمی‌داند چگونه به گذشته بمیرد نمی‌داند عشق چیست. عشق در حیطه زمان نیست؛ چیزی نیست که بتوان آن را به خاطر داشت - همان گونه که شادمانی و مسرت در حیطه خاطر نیست و نمی‌توان آن را در خود پرورش داد و ساخت. شادمانی واقعی طلب‌نکرده می‌آید.

پس ببینیم مرگ چیست. نمی‌دانم آیا تا به حال مرگ را مشاهده کرده‌اید - نه مرگ چیزی را، بلکه مرگ خویشتن خود را. همگون (Identify) نکردن خویش با چیزی یکی از مشکل‌ترین کارها است. اغلب ما خود را با مبل‌مان، با خانه‌مان، با دولت‌مان، با تصاویری که از خود داریم؛ با چیزی بزرگ‌تر از خودمان - بزرگ‌تری که می‌تواند قبيله باشد، دولت باشد، یک تصویر یا یک کیفیت خاص روانی باشد - همگون می‌نماییم. همگون نکردن خویش با مبل، با دانش‌هایی که اندوخته‌ایم، با تجربه‌هایی که حاصل کرده‌ایم، با تخصص علمی‌ای که داریم مترادف است با مرگ 'خود'. به عبارت

دیگر پایان همگونی شکلی از مرگ است. یک بار خود را با هیچ چیز همگون نکنید و ببینید چه حادثه‌ای واقع می‌شود. کیفیتی به وجود می‌آید که در آن تلخی و گرفتگی روحی نیست؛ یأس و ناامیدی نیست؛ ترس نیست. در همگون نکردن احساس فوق‌العاده‌ای هست. در آن کیفیت ذهن کاملاً آزاد است برای مشاهده. و در آن صورت است که انسان زنده است و زندگی می‌کند!

متأسفانه ما زندگی و مرگ را از یکدیگر جدا کرده‌ایم. آنچه ما از آن می‌ترسیم و گذاشتن زندگی کنونی‌ای است که داریم - شبیه زندگی‌ای که آن را زندگی می‌نامیم. و هنگامی که شما به تحقیق و بررسی این زندگی می‌پردازید - نه تحقیق تئوریک و نظری، بلکه واقعا و عملاً به آن نگاه می‌کنید، با چشم، با گوش و تمام هستی خویش به آن نگاه می‌کنید - می‌بینید که چه زندگی پوچ، زرق و برقی، سطحی فلاکت‌بار و حقیرانه‌ای است. ما ممکن است یک ماشین 'رولزرویس' داشته باشیم؛ یک ویلای مجلل داشته باشیم؛ منصب و اسم و رسم اجتماعی داشته باشیم، ولی در نهان اسیر یک ستیز بی‌وقفه‌ایم؛ مدام در حال کشمکش با خود هستیم؛ اسیر انواع تضادها، تمایلات و خواسته‌های بیشمار و متناقض هستیم.

آنچه را ما زندگی می‌نامیم، این است؛ و ما سخت به آن چسبیده‌ایم. و هر چیزی که به آنها پایان دهد و آنها را به زوال بکشانند مرگ نامیده می‌شود - مگر این که انسان خود را فقط با جسم خویش همگون نماید - که البته جسم و ارگانیزم نیز پایانی دارد؛ می‌میرد. و چون ما از مرگ و از به پایان رسیدن هراس داریم انواع عقاید، از جمله عقیده دلخوشانه 'تناسخ' را ابداع می‌کنیم. ولی همه آنها - از جمله عقیده تناسخ - شکلی از فرار است. آنچه مهم است این است که هم/کنون چگونه زندگی می‌کنی، نه این که در یک زایش و زندگی بعدی چه چیز خواهی بود.

بنابراین سؤال این است که آیا ذهن می‌تواند به کلی خود را از قلمرو زمان آزاد گرداند؟! ما باید مسأله 'گذشته' را کاملاً و واقعاً درک کنیم - گذشته به عنوان دیروز، امروز، امروز؛ و فردایی که از طریق دیروز و امروز، یعنی آنچه دیروز و امروز بوده است، شکل می‌گیرد. آیا چنین ذهنی - ذهنی که محصول زمان است و یک برآیند تدریجی است و به مرور زمان ریشه گرفته است - می‌تواند از 'گذشته' آزاد گردد؟ به عبارت دیگر، آیا ذهن می‌تواند به گذشته بمیرد؟! تنها ذهنی که مرگ بر گذشته را تجربه کرده است می‌تواند در رویارویی با جریانی باشد که مدیتیشن نامیده می‌شود. بدون شناخت گذشته - و مرگ بر گذشته - هرگونه تلاش ما برای مدیتیشن چیزی جز تصویرسازی و تصورات بی‌معنا نیست.

حقیقت 'آنچه هست' نیست؛ ولی درک و شناخت 'آنچه هست'، دری به حقیقت می‌گشاید، اگر شما 'آنچه هست' را عملاً با قلب، با ذهن، با مغز، با احساس و با تمام وجود خویش شناسید نمی‌توانید راه به حقیقت برید.

✱

سؤال کننده: تا زمانی که من این جا، در این سالن هستم، همه چیزهایی که شما می‌گویید و من می‌شنوم بسیار ساده، و به راحتی قابل درک است. ولی به محض این که پایم را از این جا بیرون می‌گذارم همه چیز فراموش می‌شود؛ احساس گیجی و سردرگمی می‌کنم. نمی‌دانم وقتی تنها هستم چه باید بکنم.

کریشنامورتی: ببینید آقا، مطلبی که گوینده این سخنان گفته است بسیار روشن است. او به آنچه هست اشاره می‌کند. و آنچه هست در این سالن نیست؛ مربوط به سالن نیست؛ یا در سخنان گوینده این مطالب نیست؛ بلکه در تو است. او به چیزی، به واقعیتی که درون تو است اشاره می‌کند. کار او تبلیغ یک نظریه نیست؛ او از شما چیزی نمی‌خواهد؛ نه ستایش و تأیید و هلهله شما را می‌خواهد؛ و نه آزار شدن به وسیله شما را. این زندگی تو است؛ این ناخوشبختی‌ها و رنج‌ها و ناامیدی و ترس‌های تو است که باید آنها را بشناسی. و این شناخت چیزی نیست که مربوط به مکان خاصی باشد. ولی شما تا وقتی در این سالن هستید - و خود را ناگزیر می‌بینید - شاید به طور سطحی با مسایل‌تان رودررو می‌مانید؛ اما همین که از این جا خارج می‌شوید دوباره خود را با سرگرمی‌های معمولی‌تان مشغول می‌دارید! من نمی‌خواهم شما را وادار به عمل خاصی نمایم؛ نمی‌خواهم شما را وادارم تا این گونه یا آن گونه ببینید، این کار یا آن کار را بکنید - اگر چنین کنم تبلیغات چی‌ام! ولی اگر شما با تمام وجود، با تمام قلب و ذهن خود، یعنی با قلب و ذهنی آگاه گوش کرده باشید - نه این که تحت تأثیر حرف‌های من قرار گرفته باشید - اگر شما واقعا به درون خود نگاه کرده باشید، در آن صورت وقتی از این سالن بیرون می‌روید، به هر جا می‌روید، به مسأله توجه دارید؛ زیرا مسأله همراه شما است؛ در شما است - و شما آن را مشاهده کرده‌اید؛ شناخته‌اید.

سؤال‌کننده: نقش یک هنرمند چیست؟

کریشنامورتی: آیا هنرمندان با انسان‌های دیگر خیلی تفاوت

دارند؟ چرا ما زندگی را به 'دانشمند'، 'هنرمند'، 'خانه‌دار'، 'دکتر' و نظیر اینها تقسیم می‌کنیم؛ چرا همه چیز را جدا می‌کنیم؟! یک هنرمند ممکن است کمی حساس‌تر باشد؛ کمی بیشتر ببیند؛ کمی باروح‌تر و سرزنده‌تر باشد. ولی او هم به عنوان یک انسان مسایل خاص خودش را دارد. او ممکن است تصاویر عالی خلق کند؛ یا اشعاری دلپذیر بسراید؛ یا با دست چیزهایی را بسازد؛ ولی با وجود این او هنوز یک انسان است - یک انسان با اضطراب‌ها، ترس‌ها، رشک‌ورزی‌ها و جاه‌طلبی‌های هر انسان دیگر.

ولی یک 'هنرمند' چگونه می‌تواند هنرمند به معنای واقعی باشد در حالی که اسیر جاه‌طلبی است؟! اگر جاه‌طلب باشد دیگر هنرمند نیست. یک ویولونیست که ویولونش را وسیله پول درآوردن یا کسب شهرت و پرستیژ قرار می‌دهد موزیسین به معنای واقعی نیست - خوب به عمل او فکر کنید. یا آیا دانشمندی که کار خود را به دولت می‌فروشد؛ یا برای جامعه‌ای کار می‌کند که هدفش جنگ و کشتار است، واقعا دانشمند است؟ در جوامع امروز دانشمندان نیز مانند افراد دیگر فاسد شده‌اند. شخصی ممکن است در آزمایشگاه کارهای فوق‌العاده‌ای بکند؛ یک نقاش ممکن است خیلی هنرمندانه رنگ‌ها را روی کاغذ بیاورد، ولی مثل بقیه مردم از درون تجزیه شده باشد، مثل همه مردم کوچک و حقیر باشد؛ اسیر ترس و اضطراب باشد. مسلما یک هنرمند، مثل هر موجود آدمی، یک فرد (Individual) است. و فرد یعنی یک پدیده تام، تجزیه نشده و غیرمتعین. فرد، یا Individual، یعنی تقسیم نشده، تجزیه نشده. ولی ما انسان‌ها چنین نیستیم؛ ما تجزیه شده و تکه تکه شده‌ایم. انسان یک پدیده شامل - یا جامع - است؛ حال آن که ما این پدیده شامل و جامع را به 'دکتر'، به 'هنرمند'، به 'تاجر'، به 'آمریکایی' یا 'عرب' تقلیل داده‌ایم. و نتیجتا زندگی‌ای را در پیش گرفته‌ایم که... او!

خدایا... نمی دانم؛ نیازی به توضیح من نیست؛ خودتان می دانید!

سؤال کننده: وقتی انسان بین شق‌های مختلف قرار می‌گیرد که باید یکی را انتخاب کند، ضابطه و معیارش برای انتخاب چیست؟

کریشنامورتی: چرا اصولاً انسان باید انتخاب کند؟ وقتی شما چیزی را خیلی روشن می‌بینید چه نیازی به انتخاب کردن دارید؟ خواهش می‌کنم به این موضوع گوش کنید. ذهنی که اسیر تیرگی، آشفتگی، ناروشنی و عدم اطمینان است یک ذهن انتخاب‌گر است. (البته منظورم انتخاب بین رنگ قرمز و سیاه نیست؛ منظورم انتخاب روانی است) اگر شما اسیر تیرگی و سردرگمی نباشید، چرا باید انتخاب کنید؟ هنگامی که شما پدیده‌ای را خیلی روشن و بدون تحریف و اعوجاج می‌بینید، آیا هیچ نیازی برای انتخاب وجود دارد؟ در امور روانی 'شق‌ها' یا جایگزین‌ها (Alternatives) وجود ندارد. شما وقتی در مقابل دو راه (واقعی) قرار می‌گیرید ناکزیرید یکی از آن دو را انتخاب کنید. در امور روانی چنین نیست. اما برای ذهنی که در خودش تجزیه شده است، و اسیر تیرگی و سردرگمی است - و نتیجتاً مواجه با تضاد است - انتخاب نیز مطرح است.

سؤال کننده: چگونه انسان می‌تواند تمامیت یک چیز - مثلاً تمامیت 'خشونت' را در خود مشاهده کند؟

کریشنامورتی: آیا تا به حال یک درخت را در کلیت آن نگاه کرده‌اید؟

سؤال کننده: نمی‌دانم.

کریشنا مورتی: بگذارید از مثال درخت شروع کنیم - که یک چیز کاملاً ملموس و ابژکتیو است. درخت را کاملاً مشاهده کنید. شما زمانی می‌توانید درخت را به طور کامل مشاهده کنید که مشاهده‌کننده در کار نباشد؛ که بین شما و درخت فاصله و جدایی نباشد. (منظور از بین شما و درخت جدایی نباشد این نیست که شما با درخت تبدیل به یک پدیده شده‌اید - چنین بیانی بی‌معنا است). مشاهده کامل درخت مستلزم نگاه بدون جدایی بین شما و درخت است؛ بدون فاصله ایجاد شده توسط مشاهده‌کننده است - مشاهده‌کننده با دانش‌ها، با اندیشه‌ها و با پیش‌نظرها و پیش‌داوری‌هایی که درباره درخت دارد. مشاهده هر چیز زمانی خالص و کامل است که نگاه عاری از عصبانیت، حسادت، یأس یا امید باشد - امیدی که واکنش یأس است، و بنابراین اصلاً امید نیست. وقتی شما بدون جدایی و بدون ایجاد فاصله به درخت نگاه می‌کنید می‌توانید تمامیت آن را ببینید.

هنگامی که به همسر، دوست، همسایه یا هر کس دیگر نگاه می‌کنید و نگاهتان بدون واسطه تصاویر است - تصاویر که انباشته تجربه‌های گذشته است - می‌بینید که اتفاق فوق‌العاده‌ای حادث شده است. شما هرگز در تمام عمر هیچ چیز را این‌گونه - یعنی بدون واسطه تصاویر - نگاه نکرده‌اید. نگاه به معنای واقعی یعنی نگاه بدون جدایی. کسانی L.S.D. مصرف می‌کنند تا جدایی و فاصله بین مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده را از میان بردارند. من چنین ماده‌ای را مصرف نکرده‌ام؛ ولی می‌دانم که اگر انسان خود را درگیر این‌گونه بازی‌ها نماید، کارش تمام شده است؛ زندگی خودش را خراب کرده، و برای همیشه وابسته به آن می‌گردد - با عوارض مخرب حاصل از آن.

سؤال کننده: چه رابطه‌ای بین "فکر" و "حقیقت" وجود دارد؟

کریشنامورتی: فکر در رابطه با "زمان"، در رابطه با آنچه سنجش پذیر است و آنچه سنجش ناپذیر است، چیست؟ فکر چیست؟ واضح است که فکر پاسخ و واکنش خاطره است. اگر شما خاطره و حافظه نداشتید اصلاً قادر به فکر کردن نبودید؛ در یک حالت فراموشی (Amnesia) به سر می بردید. فکر همیشه کهنه است، وابسته به گذشته است. فکر هرگز آزاد نیست؛ فکر هرگز نمی تواند نو باشد. هنگامی که فکر کاملاً ساکت و آرام است امکان یک کشف جدید وجود دارد؛ ولی خود فکر هرگز نمی تواند چیزی نو را کشف کند. آیا این موضوع روشن است؟ خواهش می کنم با حرف من موافقت نکنید؛ آن را تأیید نکنید. هنگامی که شما مورد سؤالی قرار می گیرید که با آن آشنا هستید، بلادرنگ پاسخ می دهید. من از شما می پرسم: 'اسمتان چیست؟' پاسخ شما فوری است. یا می پرسم: 'خانه تان کجا است؟' باز هم جواب شما فوری است. ولی پاسخ شما به یک سؤال کمی غامض تر، زمان می برد، در آن فاصله زمانی، فکر در حال کنکاش است؛ دارد سعی می کند تا چیزهایی را به یاد بیاورد.

فکر هنگامی که در طلب کشف 'حقیقت' است، حرکتش براساس گذشته است. و این است اشکال جست و جوی حقیقت. شما وقتی چیزی را جست و جو می کنید، باید از پیش آن را بشناسید. پس آنچه براساس شناسایی قبلی یافته اید، چیزی است مربوط به گذشته. فکر مسلماً ریشه در زمان دارد. این یک موضوع کاملاً ساده است؛ این طور نیست؟ شما دیروز مسرت عمیقی را تجربه کرده اید. امروز درباره آن فکر می کنید و می خواهید آن تجربه مسرت آمیز فردا دوباره تکرار بشود. فکر درباره چیزی می اندیشد که برای شما

لذت ایجاد کرده است؛ و می‌خواهد آن لذت را فردا هم داشته باشد. بنابراین 'فردا' و 'دیروز' ایجاد فاصله زمانی‌ای را می‌کنند که در آن شما می‌خواهید دوباره آن لذت را حاصل کنید؛ فاصله‌ای که به آن می‌اندیشید. پس فکر، یک جریان زمان‌مند است. و فکر هرگز نمی‌تواند آزاد باشد، زیرا واکنش گذشته است. در این صورت فکر چگونه هرگز می‌تواند به چیزی نو دست یابد؟ چنین امری در صورتی قابل تحقق است که فکر کاملاً ساکت باشد. ولی این سکوت نباید به خاطر طلب یک چیز نو باشد؛ زیرا چنان سکوتی را یک محرک ایجاد کرده است؛ و در آن صورت سکوت به معنای واقعی نیست.

اگر شما همه این چیزها را واقعاً درک کرده باشید همه چیز را درک کرده‌اید - حتی پاسخ سؤالتان را. می‌دانید، ما همیشه فکر را به عنوان ابزار جست‌وجو، ابزار پرسش، ابزار تحقیق، بررسی و مشاهده به کار می‌گیریم. آیا فکر 'عشق' را می‌شناسد؟ فکر فقط می‌تواند لذتی را بشناسد که آن را عشق نامیده است. و اکنون دوباره همان لذت را با نام عشق طلب می‌کند. ولی فکر، که محصول زمان است، که محصول قیاس و سنجش است، هرگز نمی‌تواند سنجش‌ناپذیر را بشناسد و آن را در برگیرد.

سپس این سؤال مطرح می‌گردد که چگونه می‌توان فکر را ساکت کرد؟ ساکت کردن فکر غیرممکن است. شاید وقتی دیگر به بررسی این موضوع بپردازیم.

سؤال کننده: آیا ما نیاز به مقررات و قوانینی داریم که براساس آن

زندگی کنیم؟

کریشنامورتی: خانم، شما ابتدا به مطالبی که در این جلسه

مورد بحث قرار دادیم گوش نکرده‌اید. چه کسی قوانین را وضع خواهد کرد؟ کلیساییان چنین کرده‌اند؛ حکومت‌های جبار- مثل کشورهای کمونیستی - چنین کرده‌اند؛ خود شما به عنوان راهنمای زندگی و رفتار هایتان مقرراتی برای خود وضع کرده‌اید- که می‌دانید نتیجه آن چه بوده است - یک ستیز بی‌وقفه بین آنچه فکر کرده‌اید باید باشید با آنچه واقعاً هستید. ولی کدام یک از این دو مهم‌تر است: شناخت آنچه باید باشید، یا شناخت آنچه هستید!؟

سؤال‌کننده: من چه هستم؟

کریشنامورتی: بگذارید ببینیم. من به شما گفته‌ام چه هستید - مملکت‌تان، مبل‌تان، تصاویرتان، جاه‌طلبی‌هایتان، احترامات اجتماعی‌تان، نژادتان، خلق و خوی‌های روانی‌تان، پیش‌داوری‌هایتان، وسوسه‌های فکری هراس‌آلودتان - شما می‌دانید چه هستید! و حال می‌خواهید از طریق این چیزهایی که هستید، خدا را بیابید، حقیقت را بیابید، واقعیت هستی را بیابید. و چون ذهن نمی‌داند چگونه خود را از همه آن چیزهایی که آن را در خود گرفته‌اند آزاد گرداند و آزاد باشد، ناگزیر وابسته به دیگری می‌شود؛ کمک یک عامل برونی را می‌طلبد؛ یا براساس توهمات خودش مفهوم خاصی به زندگی می‌دهد.

هنگامی که شما ماهیت و طبیعت فکر را بشناسید- شناخت و آگاهی واقعی نسبت به آن، نه شناخت نظری و در سطح فهم کلمات- متوجه می‌شوید که ساختمان روانی شما مبتنی بر پیش‌داوری است؛ مبتنی بر همگونی خود با مملکت‌تان است. ما عقاید بیشمار داریم؛ پیش‌داوری‌های بیشمار داریم. اکنون حتی به یکی از آنها به طور کامل، و با تمام قلب و ذهن، و با کیفیت

عشق و توجه عمیق، فقط نگاه کنید. نگویید 'من نباید' یا 'من باید' - فقط به آن نگاه کنید. در آن صورت خواهید دید که چگونه می‌توان بدون پیش‌داوری زندگی کرد. تنها ذهنی که آزاد از پیش‌داوری و آزاد از تضاد و ستیز است می‌تواند ببیند که 'حقیقت' چیست.

لندن

مه ۱۹۷۰

فصل دهم

ذهن غیر شرطی

“ذهنی که دانستگی را وسیلهٔ رهایی قرار می‌دهد هرگز به رهایی نخواهد رسید.”

اگر شما انسان‌هایی جدی باشید می‌بینید طرح این سؤال که آیا رهایی از “شرطیت” امکان دارد یا نه، اساسی‌ترین سؤال است. به روشنی می‌توان دید که همهٔ انسان‌ها در همه جای جهان، با فرهنگ‌های متفاوت، و با اخلاق‌های اجتماعی متفاوت عمیقاً شرطی شده‌اند؛ آن گونه می‌اندیشند که به آنها تبلیغ شده است؛ براساس قالب‌های رایج محیط خود عمل می‌کنند. وضعی که اکنون در آن هستند وابسته به زمینه‌ها و قالب‌های گذشته است. انسان دانش وسیعی حاصل کرده است؛ میلیون‌ها سال تجربه دارد. و همهٔ اینها - یعنی دانش و تجربه، تربیت، فرهنگ، اخلاق اجتماعی و تبلیغات - او را شرطی کرده‌اند؛ و اکنون واکنشی که نسبت به آنها نشان می‌دهد، واکنش خاصی است که ریشه در ساختمان شرطی او دارد. و آن واکنش خود نیز شکلی از شرطیت بعدی او را

می‌سازد.

انسان باید بسیار مراقب و هشیار باشد تا مفهوم و اهمیت شرطی بودن را درک کند - باید ببینید که شرطی شدگی چگونه انسان‌ها را از یکدیگر جدا می‌کند - از طریق ملی‌گرایی، نظریه‌ها و باورهای متفاوت و غیره. جدایی انسان از انسان مانع بزرگی است در ایجاد رابطه صحیح؛ این جدایی‌ها منجر به تضاد و خشونت می‌گردند. اگر انسان بخواهد کاملاً در صلح، آرامش و خلاقیت زندگی کند باید مسأله شرطیت را عمیقاً و در تمام ابعاد آن بشناسد. باید ببیند آیا می‌تواند ساختمان شرطیت را در تمامیت آن بر آگاهی باز نماید و آن را کاملاً بشناسد.

سؤال دیگر این است که بعد از شناخت آن، چه باید بکند؛ آیا باید به ورای آن برود؟ اگر انسان ببیند که شرطی شده است، و بگوید 'شخص هرگز نمی‌تواند ذهن خود را از شرطیت پاک و آزاد گرداند'، مسأله پایان یافته است. (نه مسأله شرطیت). اگر شما با این پیش فرض شروع کنید که انسان هرگز نمی‌تواند کلاف شرطی ذهن را باز کند، هر نوع تحقیق و بررسی منتفی گشته است؛ و در واقع به مسأله پاسخ داده شده است، و دیگر با آن کاری ندارید. در آن صورت تنها کاری که برای شما باقی می‌ماند این است که به رنگ آمیزی و دکوراسیون ساختمان شرطی خود پردازید. ولی اگر انسان بدون هرگونه پیش فرض، و بی آنکه به خودش بگوید 'رهایی از شرطیت ممکن است - یا ممکن نیست - به مشاهده پردازد و نسبت به تمامیت مسأله شرطیت عمیقاً آگاه گردد، چه باید بکند؟ اگر انسان ببیند که مسأله شرطیت فوق العاده جدی است، اگر درک کند که مهم‌ترین چالش زندگی او است، و نخواهد آن را با رنگ آمیزی رفع و رجوع کند، چه عکس العملی نشان می‌دهد؟ وقتی شرطی بودن حیاتی‌ترین مسأله زندگی انسان باشد و خود او این

امر را عمیقاً درک کند، واکنشش نسبت به آن چه خواهد بود؟ وقتی خود شما از طریق مشاهده مستقیم ساختمان شرطیت را در خود دیده و کشف کرده باشید، کیفیت مشاهده شما چگونه کیفیتی است؟ آیا خود شما مستقیماً آن را در خود مشاهده کرده‌اید، یا دیگری درباره آن اطلاعاتی به شما داده است؟ این سؤال واقعاً مهمی است که هر کس باید برای خود طرح کند. اگر دیگری به شما گفته است که اسیر شرطیت هستید، و شما هم بگویید 'بله؛ من یک انسان شرطی شده هستم'، واکنش شما واکنشی است نسبت به یک نظریه، نه نسبت به یک واقعیت. چیزی که شما درباره شرطیت خود می‌دانید مبتنی بر یک تصور است، براساس یک نظریه است. و این فرق می‌کند با وقتی که خود شما موضوع را در خود کشف کرده‌اید. وقتی خود شما موضوع را مستقیماً دیده و کشف کرده‌اید، موضوع برایتان فوق‌العاده جدی و حیاتی است؛ و در آن صورت شوق و انرژی خارج شدن از آن نیز در شما وجود دارد.

آیا شما از طریق مشاهده، بررسی و توجه به هستی خویش کشف کرده‌اید که اسیر شرطیت هستید؟ اگر چنین است، کشف‌کننده کیست؛ چه کسی کشف کرده است؟ آیا کشف به وسیله 'مشاهده‌کننده'، تحقیق‌کننده، تجزیه و تحلیل‌کننده صورت گرفته است؟ چه کسی مشاهده‌کننده ساختمان شرطیت - و شرارت‌ها و فسادهای اجتماعی حاصل از آن است؟ چه کسی از طریق مشاهده ساختمان شرطیت و نتایج حاصل از آن را کشف کرده است؟ از طریق مشاهده آنچه درون من، و بیرون از من حادث می‌شود - یعنی تضادها، جنگ‌ها، بدبختی‌ها، آشفتگی‌ها و پریشانی‌ها - من کشف کرده‌ام که یک موجود شرطی شده‌ام. اهمیت حیاتی آن را نیز دریافته‌ام. پس یک 'مشاهده‌کننده' وجود داشته است که کشف

کرده اسیر شرطیت است. و آیا این 'مشاهده‌کننده' متفاوت با چیزی است که مشاهده و کشف کرده است؟ آیا چیزی که مشاهده‌کننده مشاهده و کشف کرده است جدا از خودش می‌باشد؟! اگر جدا است، باز هم دوگانگی و جدایی وجود دارد و در آن صورت تضاد ناشی از این جریان وجود دارد که چگونه می‌توان آن ساختمان شرطی را از میان برداشت، چگونه می‌توان از شرطیت آزاد گشت، یا در رابطه با آن چه باید کرد. پس کشف مهم این است که ببینیم آیا دو پدیده جدا وجود دارد؛ دو حرکت و دو فعل و انفعال جدا وجود دارد که در آن یک 'مشاهده‌کننده' پدیده دیگری را جدا از خودش مشاهده می‌کند؟ یا در آن حرکت، 'مشاهده‌کننده' با آنچه مشاهده می‌شود یکی است. کشف این امر مستقیماً و برای خویشتن خود، مهم‌ترین چیز است. اگر شخص این موضوع را مستقیماً کشف کند، تمام روند و جریانات فکری‌اش دستخوش یک تحول بنیانی می‌گردد. نتیجه‌ای که از آن کشف اساسی حاصل می‌گردد این است که ساختمان اخلاقی انسان، هدف او از دنبال علم رفتن، و همه ابعاد زندگی او معنا و مفهومی کاملاً متفاوت پیدا می‌کند.

اگر شما مستقیماً یگانگی مشاهده‌کننده و مشاهده‌شونده را کشف کنید، اولین نتیجه‌اش این است که انرژی فوق‌العاده‌ای که قبلاً در تضاد و جدایی 'مشاهده‌کننده' و مشاهده‌شونده هدر می‌رفته است، آزاد می‌گردد؛ و در واقع به صورت یک ذخیره درمی‌آید.^۱

عملی که نتیجه استمرار و تداوم دانش و دانستگی است (که در

۱. نویسنده همه جا عبارت 'مشاهده‌کننده' را در گیومه () قرار داده است؛ ولی با مشاهده‌شونده این کار را نکرده است. و منظورش این است که مشاهده‌کننده واقعیت ندارد؛ تنها واقعیت، مشاهده‌شونده است.

واقع شکلی از شرطی‌شدگی روانی است) عین اتلاف انرژی است. دانشی که حاصل و انباشته شده، به وسیلهٔ 'مشاهده‌کننده' انباشته شده است؛ و اکنون همان 'مشاهده‌کننده' همان دانش را در عمل مورد استفاده قرار می‌دهد. ولی آن دانش با عملی که براساس آن صورت می‌گیرد جدا است؛ در آن کیفیت 'دوگانگی' و بنابراین تضاد وجود دارد. و پدیده‌ای که این دانش را حفظ می‌کند و نگه می‌دارد، 'مشاهده‌کننده' است. 'مشاهده‌کننده' ای که همان دانش‌ها شرطیت آن را تشکیل می‌دهند. و انسان باید این اصل اساسی را مستقیماً برای خود کشف کند. آن اصل یک حقیقت است، نه یک نظریهٔ اعتباری. و وقتی انسان حقیقت و واقعیت را دید، دوباره نمی‌تواند آن را زیر سؤال ببرد یا دربارهٔ آن تردید کند.

چه تغییر و اتفاقی در ذهن حادث می‌شود هنگامی که به کشف این حقیقت و واقعیت روشن نایل می‌گردد که 'مشاهده‌کننده' همان مشاهده‌شونده است؟ (منظور در بعد روانی است). اگر این کشف درمی‌نباشد که به رهایی بینجامد، کشف به معنای واقعی نیست؛ بلکه باز هم یکی دیگر از تصورات و اوهام ذهن است. ولی اگر مکاشفه واقعی و مستقیم باشد، شما از شرطیت آزاد خواهید گشت. البته آزادی بدان معنا نیست که هر کاری دل‌تان می‌خواهد بکنید.

آیا یک ذهن آزاد انتخاب‌کننده است؟ در انتخاب تصمیم گرفتن بین این یا آن نهفته است؛ ولی در کیفیت آزادی چه جایی و ضرورتی برای گزینش وجود دارد؟ (آقایان، خواهش می‌کنم به آنچه گفته می‌شود عمل کنید؛ در زندگی روزمره خود آنها را به کار بندید؛ در آن صورت زیبایی آن گونه زیستن، نیروی عظیم نهفته در آن، و شور و شوق آن را درک خواهید کرد.) در گزینش تصمیم مضمّر است؛ و تصمیم عمل اراده است. ولی پدیده‌ای که از

طریق اراده می‌گوید باید چنین یا چنان کرد، چه پدیده‌ای است؛ کیست؟ هنگامی که شما واقعا و باطنا 'یکانگی مشاهده‌کننده' و مشاهده‌شونده را احساس کرده‌اید اصلا ضرورتی برای تصمیم و گزینش باقی مانده است؟ هر نوع تصمیم در امور روانی - که در آن گزینش مطرح است - حکایت از یک ذهن گیج و تیره و آشفته می‌کند. ذهنی که همه چیز را بسیار روشن می‌بیند انتخاب‌گر نیست؛ برای چنان ذهنی تنها عمل هست. و عدم روشنایی ذهن نتیجه جدایی بین 'مشاهده‌کننده' و مشاهده‌شونده است.



سؤال‌کننده: ولی در عمل چنین گزینشی لازم است؛ جدایی اجتناب‌ناپذیر است.

کریشنامورتی: من موقع خرید لباس بین رنگ قهوه‌ای و قرمز یکی را انتخاب می‌کنم؛ این یک امر واضح و مسلم است. ولی بحث ما مربوط به امور روانی است.

اگر کسی علل و اثرات نهفته در گزینش، جدایی و تصمیم را درک کند می‌بیند گزینش یک موضوع بی‌اهمیتی است.

ذهنی که اسیر دانش است، و دانش‌های انباشته را به عنوان وسیله‌رهایی به کار می‌گیرد هرگز به رهایی نخواهد رسید. چرا دانش در زندگی ما این همه اهمیت پیدا کرده است؟ - دانش که عبارت است از انباشته تجربیاتی که دیگران کشف کرده‌اند - خواه دانش‌های علمی و واقعی یا دانش‌های روانی؛ به علاوه دانشی که خود شخص از طریق مشاهده و یادگیری انباشته است. نقش دانش و دانستگی در رهایی و آزادی چیست؟ دانش همیشه مربوط به گذشته است. وقتی شما می‌گویید: 'من می‌دانم'، مفهوم نهفته در بیانتان این است که شما می‌دانسته‌اید. هر نوع دانش، خواه علمی،

شخصی یا جمعی، همیشه مربوط به گذشته است. و ذهن انسان محصول گذشته است. حال آیا ذهن می‌تواند به کلی از گذشته آزاد گردد؟

سؤال‌کننده: درباره دانش خودشناسی چگونه؟

کریشنا مورتی: قبل از هر چیز ببینید چگونه ذهن دانسته‌ها را در خود انباشته می‌کند؛ و چرا چنین می‌کند. ببینید کجا دانش لازم است و کجا مانع آزادی و رهایی می‌گردد. این یک امر واضح است که برای انجام هر کاری شخص باید دانش داشته باشد. برای راندن یک ماشین، تکلم به یک زبان، یک کار تکنیکی و غیره شما باید مقدار زیادی دانش داشته باشید. و هر قدر این دانش ابژکتیو و غیرشخصی‌تر باشد بهتر است. اما به هر حال بحث ما درباره دانش‌هایی است که از نظر ذهنی و روانی انسان را شرطی می‌کند. 'مشاهده‌کننده' مخزن دانسته‌ها است. بنابراین 'مشاهده‌کننده' مربوط به گذشته است؛ سانسورکننده است؛ پدیده‌ای است که براساس دانسته‌های انباشته در خود قضاوت می‌کند. و این سانسور و قضاوت را در رابطه با خودش انجام می‌دهد. این 'مرکز' مشاهده‌کننده، دانش‌هایی درباره خودش از روانشناس‌ها و کتاب‌ها حاصل کرده است و فکر می‌کند چیزهایی درباره خودش آموخته. و با همان چیزهایی که یاد گرفته به خودش نگاه می‌کند. هرگز با یک دید نو و تازه به خودش نگاه نمی‌کند. می‌گوید: 'من می‌دانم، خودم را دیده‌ام؛ قسمت‌هایی از من عالی است، ولی قسمت‌هایی هم وحشتناک است'. بنابراین او قبلاً خودش را قضاوت کرده است و نتیجتاً هیچ چیز جدیدی درباره خودش کشف نمی‌کند. زیرا او، یعنی 'مشاهده‌کننده' خودش را از

مشاهده‌شونده، یعنی از چیزی که آن را خودش می‌نامد جدا کرده. این کاری است که ما همیشه و در هر رابطه‌ای می‌کنیم. رابطه ما با یکدیگر، با ماشین، و با هر چیز همیشه بر این اساس است که در جست‌وجوی موقعیتی هستیم که در آن احساس ایمنی و اطمینان حاصل کنیم. و این ایمنی و اطمینان را ما در دانش و دانستگی جست‌وجو می‌کنیم. نگه‌دارنده این دانش، 'مشاهده‌کننده' است؛ فکرکننده، تجربه‌کننده و سانسورکننده‌ای است که همیشه جدا از چیزی است که مشاهده می‌شود.

هوش و خرد در انباشتن دانش نیست. انباشتن دانش یک چیز ایستا است. شخص ممکن است چیزهای جدیدی بر آن بیفزاید، ولی مرکز و هسته آن همیشه ثابت است. و از موضع این انباشته‌های ثابت است که انسان زندگی می‌کند، نقاشی می‌کشد، شعر می‌گوید. از موضع همان انباشته‌ها است که انسان در دنیا فساد و تباهی را رواج می‌دهد - و آن را آزادی می‌نامد. پس آیا ذهن می‌تواند رها از دانش و دانستگی بشود؟ طرح این سؤال، نه به طور سطحی و ذهنی، بلکه عمیقاً و برای درون خویشتن خود فوق‌العاده مهم است: آیا ذهن واقعاً می‌تواند از دانستگی آزاد بشود؟ اگر این آزادی تحقق نیابد هیچ خلاقیتی وجود ندارد، هیچ چیز نو و بدیع نیست؛ همه چیز اصلاح و رفورم است - رفورم آنچه قبلاً رفورم شده است.

باید ببینیم چرا این جدایی بین 'مشاهده‌کننده' و مشاهده‌شونده وجود دارد. و آیا ذهن می‌تواند به ورای این جدایی و دوگانگی برود تا بتواند آزاد از دانستگی عمل کند؟! هنگامی که ذهن از آن دانستگی انباشته خود را آزاد گرداند، با یک هوش و خرد آزاد هر جا لازم است می‌تواند از دانش استفاده کند و در عین حال آزاد از آن بماند؛ اسیر آن نباشد.

هوشیاری و خرد مستلزم آزادی است؛ و آزادی مستلزم توقف تضاد است. وقتی یگانگی 'مشاهده‌کننده' و 'مشاهده‌شونده' واقعاً دیده و درک شد - و نتیجتاً جدایی از میان برخاست - ذهن از هشیاری و خرد فوق‌العاده‌ای برخوردار خواهد شد؛ و همزمان با آن تضاد پایان یافته است. و در آن یگانگی است که عشق متبلور می‌گردد. کلمه 'عشق' به طرز وحشتناکی سنگین و آلوده به چیزهای دیگر شده است - به طوری که انسان در به کار بردن آن دچار تردید می‌شود. عشق آمیخته به لذت است، آمیخته به ترس، غرایز شهوی، حسادت، وابستگی، میل حصول و آزمندی است. ذهنی که آزاد نیست، معنای عشق را نمی‌داند. چنان ذهنی فقط لذت - و بنابراین ترس را می‌شناسد. و ترس و لذت مسلماً عشق نیست. عشق به معنای واقعی تنها زمانی می‌تواند متبلور گردد که رهایی از گذشته - گذشته در شکل دانش - واقعاً تحقق یافته است. آیا این تحقق هرگز امکان‌پذیر است؟ انسان همیشه به طرق گوناگون در جست‌وجوی آزادی بوده است - آزادی از دانسته‌های ناپایدار. انسان همیشه چیزی را جست‌وجو کرده است که ورای دانستگی باشد؛ ورای بازتاب‌های فکر باشد. ولی متأسفانه 'خدایی' هم که متصور شده است بازتاب همان فکر و دانسته‌های ذهن است. و بدیهی است که 'خدای' بازتاب ذهن کوچک فرد غیر از عظمت 'آن' لایتناهی ورای هرگونه وهم و اندیشه است. برای یافتن چیزی که ورای تصورات و بازتاب‌های اندیشه است، اولین شرط لازم رهایی از ترس است.



سؤال‌کننده: آیا شما بین "مغز" به عنوان ابزار تعقل، و "ذهن" به

۱. او بارها توضیح داده است که این بدان معنا نیست که خدایی ورای اندیشه و بازتاب‌های ذهنی ما وجود ندارد.

عنوان ابزار آگامی، فرق قائلید؟

کریشنامورتی: نه؛ ما کلمه 'ذهن' را به معنای تمامیت فرایند اندیشه به کار می‌بریم - که حافظه، دانش و سلول‌های مغز را نیز در بر می‌گیرد.

سؤال کننده: سلول‌های مغز را هم دربر می‌گیرد؟

کریشنامورتی: مسلماً. انسان نمی‌تواند سلول‌های مغز را از مابقی ذهن جدا کند؛ می‌تواند؟ وظیفه و عمل 'مغز' چیست؟ یک کامپیوتر است؟

سؤال کننده: بله؛ من این طور فکر می‌کنم.

کریشنامورتی: یک کامپیوتر فوق‌العاده، که محصول انباشستگی هزاران سال تجربه است، به منظور حفظ حیات و ایمنی. و انسان راجع به چیزهایی که در بیرون اتفاق می‌افتد دانش عظیمی دارد، ولی معذک در باره خویشتن خود بسیار کم می‌داند.

سؤال کننده: آیا خلاقیت نمی‌تواند وابسته به حافظه، و بنابراین وابسته به گذشته باشد؟ شما قبلاً گفته‌اید هیچ چیز واقعا در زیر این آسمان نو نیست.

کریشنامورتی: هیچ چیز در زیر این آسمان نو نیست؛ لااقل این چیزی است که انجیل می‌گوید. آیا ما 'خلاقیت' را با 'تجلی' اشتباه نمی‌کنیم؟ و آیا یک انسان خلاق لزوماً نیاز به تجلی خلاقیت

خود دارد؟ خوب راجع به این موضوع فکر کنید: من نیاز دارم به این که خود را از طریق تجلی و نمود دادن به چیزی ارضا کنم؛ من احساس می‌کنم که هنرمندم؛ و باید نقاشی بکشم؛ یا شعر بگویم. ولی آیا اصولاً خلاقیت نیاز به تجلی و نمود دارد؟ و آیا تجلی کار هنرمند حکایت بر آن می‌کند که ذهن او در خلاقیت آزاد است؟ متوجه هستید؟ شخصی نقاشی می‌کشد یا شعر می‌گوید. آیا این کار حکایت بر یک ذهن خلاق می‌کند؟ مفهوم 'خلاقیت' چیست؟ مسلماً تکرار مکانیکی گذشته نیست!

سؤال‌کننده: من فکر می‌کنم خلاقیت نیاز به تجلی دارد؛ اگر جز این بود ما دنیای امروز را نداشتیم.

کریشنامورتی: خلاقیت نیاز به تجلی دارد؟ معنای خلاقیت چیست؟ احساس ذهنی که خلاق است چگونه احساسی است؟

سؤال‌کننده: منگامی که ذهن کیفیت دریافت الهام دارد؛ در آن صورت است که می‌تواند یک چیز زیبا و عالی بسازد.

کریشنامورتی: آیا یک ذهن خلاق نیاز به الهام دارد؟ آیا ذهن نباید آزاد برای خلاقیت باشد - آزاد؟ در غیر این صورت تکرارکننده است. در آن وضعیت تکرارکنندگی ممکن است نمودها و تجلیات نو هم وجود داشته باشد، ولی معذک باز هم تکراری است؛ مکانیکی است. آیا یک ذهن مکانیکی می‌تواند خلاقیت داشته باشد؟ ذهن انسانی که اسیر تضاد، تنش و عصبیت است - گر چه ممکن است شعرهای خوب بگوید، نمایشنامه‌های عالی بنویسد - ولی آیا می‌تواند خلاق باشد؟

سؤال کننده: باید در حال باشد، و نه...

کریشنامورتی: معنای 'در حال باشد' چیست؟ معنای در حال بودن این است که مکانیکی نیست. معنایش این است که نمی تواند بار سنگین دانش و دانستگی را در خود داشته باشد؛ گذشته را با خود بکشد. به عبارت دیگر چنان ذهنی واقعا و عمیقا آزاد است - آزاد از ترس. چنان ذهنی آزاد است؛ نه؟

سؤال کننده: ولی مسلما هنوز هم باید در جست و جوی ایمنی باشد. این وظیفه مغز است.

کریشنامورتی: البته؛ وظیفه مغز است که در جست و جوی ایمنی باشد. ولی آیا ذهنی که اسیر 'شرطیت' است و مدام می گوید 'من'، 'مملکت من' و 'مملکت تو' و غیره، یک ذهن و یک انسان ایمن است؟

سؤال کننده: به نظر من می رسد که بدون صداقت و تخالف، هیچ چیز رشد نخواهد داشت. این بخشی از عصب شناسی است.

کریشنامورتی: آیا این طور است؟

سؤال کننده: بدون بلندی، پستی معنا ندارد؛ بدون وسیع و عریض، محدود وجود ندارد.

کریشنامورتی: بگذارید ببینیم. ما با روالی که شما می گویند، میلیون ها سال زندگی کرده ایم: بین خوب و بد، بین نفرت، حسادت و عشق، بین رحم و بی رحمی، بین خشونت و ملایمت. و می گوئیم

ما آن را پذیرفته‌ایم، زیرا یک واقعیت است. ولی آیا این طور است؟ آن گونه زیستن یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر است؟ آیا ذهنی که مدام بین نفرت و حسادت، بین لذت و ترس در نوسان است می‌تواند بداند معنای عشق چیست؟ آیا ذهنی که همیشه در جست‌وجوی نمود دادن است، در جست‌وجوی شهرت یافتن و شناخته شدن است، در جست‌وجوی موفقیت و 'شدن' یا 'بودن' است - چیزی که بخشی از ساختار اجتماعی، و بخشی از قالب شرطی انسان را تشکیل می‌دهد - هرگز می‌تواند یک ذهن خلاق باشد؟! ذهنی که همیشه در دام 'چیزی شدن'، 'بودن'، 'خواهم بود'، و 'بوده‌ام' گرفتار است، از مرگ - مرگ بر 'هستی' - و از ناشناخته هراس دارد؛ و در این صورت به شناخته‌ها می‌چسبد. آیا چنین ذهنی هرگز می‌تواند خلاق باشد؟ آیا خلاقیت می‌تواند محصول فشار روحی، ضدیت، تقابل، کوشش و تقلا باشد؟

سؤال‌کننده: خلاقیت یعنی مسرت و شادمانی؛ یعنی فعالیت قوه

تخیل.

کریشنامورتی: آیا معنای شادمانی را می‌دانید؟ آیا شادمانی،

لذت است؟

سؤال‌کننده: نه.

کریشنامورتی: شما می‌گویید 'نه'؛ ولی معذک آن چیزی است که جست‌وجو می‌کنید. شما ممکن است لحظه‌ای در حال خلوص و شادمانی عمیق به سر برده باشید. اکنون به آن فکر می‌کنید. نفس فکر کردن به آن، آن را به حد یک لذت تقلیل می‌دهد.

ما خیلی راحت به استنتاجاتی می‌رسیم. و ذهنی که به استنتاج رسیده است یک ذهن آزاد نیست. ببینید آیا می‌توانید یک زندگی بدون استنتاج داشته باشید؛ می‌توانید بدون مقایسه لحظه به لحظه زندگی کنید! استنتاج حاصل 'مقایسه' است. سعی کنید زندگی‌تان بر مبنای مقایسه نباشد. در آن صورت خواهید دید که اتفاق فوق‌العاده‌ای رخ خواهد داد.

سؤال‌کننده: اگر انسان فقط براساس تجربه زندگی کند، و تجربه آمیخته به ترس یا خشم و عصبانیت باشد چه اتفاقی می‌افتد؟

کریشنامورتی: اگر انسان فقط براساس تجربه زندگی کند، ولی آن تجربه در حافظه ثبت نشود و در آینده به عنوان یک تجربه شناخته نشود، چه اتفاقی می‌افتد؟ من فکر می‌کنم قبل از هر چیز باید ببینیم معنای کلمه 'تجربه' چیست. آیا معنای آن 'مرور کردن' نیست؟ و آیا در آن تشخیص و شناسایی قبلی مضمّر نیست؟ اگر تشخیص و شناسایی قبلی وجود نداشته باشد انسان چگونه می‌تواند بفهمد که فلان تجربه را داشته است؟ اگر من تجربه را به عنوان تجربه نشناسم، آیا می‌توان گفت چیزی تجربه شده است؟

سؤال‌کننده: آیا فقط تجربه نمی‌تواند وجود داشته باشد؟

کریشنامورتی: کمی فراتر بروید. چرا ما اصلاً نیاز به تجربه داریم؟ ما همه طالب تجربه هستیم. ما از زندگی خسته و بیزار گشته‌ایم؛ زندگی را تبدیل به یک چیز مکانیکی و یکنواخت کرده‌ایم؛ و بنابراین همیشه در طلب یک تجربه عمیق‌تر و بزرگ‌تر هستیم؛ خواهان تجربه‌هایی ماورایی هستیم. و این بدان معنا است که

می‌خواهیم از زندگی ملالت‌بار خود فرار کنیم - می‌خواهیم از طریق مدیتیشن چیزی را تجربه کنیم که به اصطلاح "روحانی" و منزّه نامیده می‌شود. در تجربه این معنا مضمّر است که انسان چیزی را که قبلاً اتفاق افتاده است، می‌شناسد. و شما تنها وقتی چیزی را می‌شناسید که خاطره‌ای داشته باشید از آنچه قبلاً اتفاق افتاده است. پس سؤال این است: چرا اصولاً در طلب "تجربه" هستیم؟ آیا می‌خواهیم بیدار بشویم - زیرا به خواب فرو رفته‌ایم؟! آیا تجربه چالشی است که ما براساس زمینه شخصیتی و براساس دانسته‌های قبلی خود نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم؟

آیا می‌توان به گونه‌ای زیست که در آن ذهن چنان روشن، بیدار و چراغ راهبر خویش باشد که نیاز به هیچ تجربه قبلی وجود نداشته باشد؟ آن گونه زیستن به معنای زندگی‌ای است که در آن هیچ گونه تضاد وجود ندارد؛ و ذهن فوق‌العاده حسّاس، بیدار، و هشیار است. در آن گونه زیستن، ذهن همیشه بیدار است؛ و نیاز به چالشی ندارد تا آن را بیدار کند!

براک وودپارک

۱۲ سپتامبر ۱۹۷۰

فصل یازدهم

تجزیه‌شدگی و یکپارچگی

'برای سکوت ذهن و آرامش کامل آن نیاز به یک انضباط فوق‌العاده هست... در آن صورت ذهن در کیفیتی از وحدت و یکپارچگی است - با مایه‌ای از پارسایی. عملی که از چنان ذهنی نشأت می‌گیرد فاقد هرگونه تضاد و تناقض است.'

یکی از مسائلی که حل آن نهایت اهمیت و ضرورت را دارد، ایجاد یکپارچگی و یگانگی است در ذهن. ذهن باید به وراى تجزیه‌شدگی‌های ناشی از حرکت‌ها و علایق خودمحوّرانه - در شکل 'من'، 'مال من' و 'غیرمن' - برود. 'من' و 'غیرمن'، 'ما' و 'آنها' از عوامل تجزیه‌شدگی و جدایی است.

آیا این امکان وجود دارد که ذهن به وراى حرکت‌ها، علایق و نگرانی‌های خودمحوّرانه برود؟ هنگامی که 'امکان' وجود دارد مقدار زیادی انرژی نیز وجود دارد. چیزی که انرژی را هدر می‌دهد این احساس است که: 'ممکن نیست'. در این صورت است که انسان خود را به پیش‌آمدها می‌سپارد، و از دامی به دام دیگر می‌افتد -

همان گونه که بسیاری از ما چنین می‌شویم. با توجه به شناختی که از انسان داریم - این که می‌دانیم اسیر مقدار زیادی تمایلات پرخاشگرانه، تهاجمی و خشونت‌آمیز حیوانی است؛ این که اسیر رفتارهای شرارت‌آمیز و نابخردانه است؛ این که اسیر انواع نظریات و باورهای دگم و تئوری‌های جداکننده و اختلاف‌انگیز است؛ و این که مدام علیه یک سیستم و تشکیلات طغیان و عصیان می‌کند و در دام ضد آن می‌افتد - چگونه امکان رفتن به ورای حرکات و رفتارهای خودمحورانه وجود دارد؟

با توجه به وضعیتی که انسان در آن قرار دارد چه باید کرد؟ به نظر من این سؤالی است که هر انسانی که نسبت به چیزهایی که در اطراف او اتفاق می‌افتد حساس، هشیار و بیدار است، باید برای خود مطرح کند. این یک سؤال روشنفکرانه یا فرضی نیست، بلکه از توجه به واقعیت زندگی‌ای که ما در آن هستیم برمی‌خیزد. این سؤالی نیست که فقط گهگاه برای لحظاتی مطرح و تمام بشود. تا زمانی که انسان به یک زندگی کاملاً هماهنگ و عاری از تضاد - چه در خود و چه برون از خود - دست نیافته است باید شب و روز و در تمام طول عمر آن سؤال را برای خود مطرح کند.

تضاد به گونه‌ای که انسان آن را می‌بیند، از علایق خودمحورانه برمی‌خیزد - 'خود' که این همه اهمیت به تمایلات، هوس‌ها و مشتتهای انسان می‌دهد. چگونه انسان می‌تواند به ورای این 'خود' کوچک، حقیر، نمایشی و متظاهر برود؟! (واقعیت 'خود' کوچک است - اگر چه انسان‌ها کلمات خوش‌نمایی از قبیل 'خود برتر، 'خود متعالی' و غیره به آن می‌دهند تا فسادها و تباهی‌های آن را پنهان نمایند.) چگونه انسان می‌تواند به ورای آن برود؟

چون ما قادر نیستیم از درون به تغییر ساختار روانی خویش بپردازیم، متوسل به تغییرات برونی می‌شویم. می‌گوییم اگر در

محیط اجتماعی، در نظام فرهنگی و اقتصادی جامعه تغییر ایجاد کنیم. انسان هم ناگزیر تغییر می‌یابد! ولی این ادعا و این طرز نگرش بطلان خود را نشان داده است - اگر چه کمونیست‌ها بر آن نظریه پافشاری می‌کنند. کلیسایان قرن‌ها به انسان توصیه کرده‌اند: عقیده داشته باشید، بپذیرید، تسلیم شوید، خود را در اختیار یک نیروی برون‌ی و بزرگ‌تر از خود قرار دهید؛ در آن صورت همه چیز درست می‌شود. ولی این نیز بدبختی و شرارت انسان را علاج نکرده است. همگونی خویش با 'ملت' نیز جنگ‌های مهیبی را به بار آورده است؛ بدبختی و پریشانی به بار آورده است؛ و جدایی انسان‌ها را از یکدیگر تشدید نموده. وقتی انسان همه اینها را می‌بیند از خود می‌پرسد: چه باید کرد؟ آیا باید به گوشه صومعه‌ها فرار کرد، مدیتیشن براساس تعلیمات 'ژن' را آموخت، باید فلسفه خاصی را قبول کرد و تسلیم آن شد؛ باید به مدیتیشن به عنوان نوعی وسیله فرار یا خودتخلیری متوسل شد؟ ما نتیجه و عملکرد واقعی همه اینها را عملاً دیده‌ایم؛ و دیده‌ایم که انسان را به جایی نرسانده‌اند. در این صورت آیا نباید همه آنها را به کلی کنار بگذاریم؟!

ما بیهودگی شکل‌های مختلف 'خود- همگونی' را با چیزهایی بزرگ‌تر، از قبیل ملت و مملکت دیده‌ایم؛ عقیده لزوم قالب‌گیری شخصیت انسان را به وسیله محیط - و اشتباه بودن آن را آزموده‌ایم؛ سطحی بودن بسیاری از عقاید را دریافته‌ایم. در این صورت آیا نباید همه آنها را - عملاً و واقعاً، نه به عنوان یک تئوری - کنار بگذاریم؟! اگر چنین کنیم - و وظیفه ما است که چنین کنیم - در آن صورت از ذهنی برخوردار خواهیم بود که می‌تواند همه چیز را به طور کامل و آن گونه که واقعاً هستند - بدون هرگونه تحریف و توجیه، و بدون تعبیر براساس خوش‌آیند یا

بد آیند - نگاه کند. ذهنی که این گونه نگاه می کند دارای چه کیفیتی است؟ آیا عمل منبعت از آن مستقیم و بی درنگ نیست؟ آیا عملی نیست براساس خرد، هشیاری و بیداری؟ هنگامی که شما خطر را می بینید، آیا بلادرنگ براساس خرد عمل نمی کنید - عملی که در آن بین دیدن و عمل کردن فاصله و جدایی نیست؟! در نفس مشاهده عمل وجود دارد. هنگامی که انسان عمل نمی کند بیماری و عدم تعادل پیش می آید؛ و در آن صورت می گوییم: 'من نمی توانم آن کار را بکنم؛ خیلی مشکل است؛ چه باید بکنم؟'

آنجا که ادراک وجود دارد، ولی عمل به تعویق می افتد، جدایی و فاصله، و نتیجتاً تضاد به وجود می آید. تضاد بین 'ایده' و 'عمل' یکی از عوامل تیرگی و آشفتگی زندگی انسان است. آیا انسان نمی تواند بدون توسل به ایده سازی عمل کند؟ آیا دیدن و عمل کردن نمی توانند هم زمان واقع شوند؟ هنگامی که انسان با یک خطر و با یک بحران شدید فیزیکی مواجه می شود بلادرنگ عمل می کند. آیا امکان دارد که انسان در بعد روانی آن گونه زندگی و عمل کند که در ابعاد واقعی و فیزیکی؟ آیا امکان دارد که انسان خطر مثلاً 'ملی گرای' را به عنوان یک عامل جدایی و خصومت انسان با انسان به روشنی ببیند - آن گونه روشن ببیند که نفس دیدن منجر به درک اشتباه ملی گرای بشود؟ (این بیان بدان معنا نیست که به صرف گفته دیگری شما معتقد به بطلان و خطر ملی گرای بشوید؛ همه چیز را مستقیماً درک کنید). وقتی شما می گوید من یک هندو، یک کلیمی، یک عرب یا یک کمونیست هستم، نفس این باورها و پیش داوری ها منجر به جدایی، خصومت، نفرت و خشونت می گردد. و در آن صورت شما قادر نخواهید بود واقعیت را به گونه ای که هست ببینید. در هر نوع جدایی و فاصله بین ادراک و عمل، تضاد وجود دارد؛ و تضاد یک پدیده ناسالم و عصبی است. آیا ذهن

می تواند چنان روشن و مستقیم ببیند که نفس دیدن منجر به عمل گردد؟ این کار مستلزم توجه است؛ مستلزم مراقبت، بیداری، حساسیت و سرعت دریافت ذهن است.

انسان این واقعیت را می بیند - این که نیاز به یک ذهن روشن، تیز، حساس، آگاه و هشیار دارد. بعد از خود می پرسد: چگونه می توانم چنان ذهنی داشته باشم - یا چنان خصوصیتی را کسب کنم؟ ولی نفس همین سؤال ذهن را اسیر دوگانگی و انشقاق نموده است. حال آن که وقتی شما واقعیت آنچه را در زندگی جریان دارد، می بینید، نفس دیدن عین عمل کردن است. (امیدوارم این موضوع روشن باشد)

هر نوع تضاد، اعم از درونی یا برونی، (البته بین درون و برون جدایی و دوئیت واقعی وجود ندارد) منجر به تحریف و کج بینی می گردد. فکر نمی کنم ما این موضوع را به روشنی و آن گونه که باید تشخیص می دهیم. ما چنان به زیستن در تضاد و کشمکش عادت کرده ایم که حتی احساس می کنیم وقتی تضاد نیست انسان رشد و پیشرفت ندارد؛ درست و شایسته عمل نمی کند. انسان طالب تقابل و ایستادگی است (در امور روانی)؛ ولی نتایج حاصل از تقابل، جدایی و تجزیه شدگی را نمی بیند. پس آیا ذهن می تواند با درک این واقعیت که در هر نوع اصطکاک، و در هر نوع مقاومت یا تقابل جدایی و تجزیه شدگی نهفته است - و اینها منجر به بروز حالات عصبی و ناسالم و حالت های متضاد می گردد - بدون تقابل و مقاومت عمل کند؟

هنگامی که ادراک مستقیم و عمل بدون پیش نظریه و تصور قبلی وجود دارد، حرکت و دخالت 'مرکز'، 'خود'، 'مشاهده کننده'، سانسورکننده، کنترل کننده، فکرکننده و تجزیه کننده پایان یافته و متوقف شده است. منشأ و مرکز تمام ایده سازی ها 'خود' است.

(منظورم در ابعاد عملی و علمی نیست). در مقابل هر نوع چالش، 'مرکز' است که به عنوان 'خود' پاسخ و واکنش نشان می‌دهد؛ و چنین واکنشی ریشه در گذشته دارد. حال آن که در دیدن مستقیم و ادراک بدون دخالت ایده و تصور قبلی، و عمل کردن بلادرنگ ناشی از این گونه دیدن و ادراک، 'خود' ابدأ وارد صحنه عمل نمی‌شود.

'مرکز' عبارت است از هندو بودن، عرب بودن، کلیمی بودن، مسیحی بودن، کمونیست بودن و غیره. و هنگامی که پاسخ و واکنش از این 'مرکز' نشأت می‌گیرد، واکنشی است مبتنی بر گذشته شرطی - که ریشه در هزاران سال تبلیغ دارد؛ که نتیجه فرهنگ خاصی است. و در چنین واکنشی ناگزیر تضاد وجود دارد.

هنگامی که انسان چیزی را خیلی روشن می‌بیند و براساس آن روشنایی عمل می‌کند، جدایی و تضاد وجود ندارد. و این گونه روشن دیدن چیزی نیست که شخص بتواند از کتاب‌ها بیاموزد؛ بلکه تنها از طریق 'خودشناسی' تحقق می‌یابد؛ چیزی است که باید مستقیماً آموخت، نه به صورت یک دانش دست دوم.

آیا انسان با درک این حقیقت که همه چیزها ناپایدار و گذرا هستند می‌تواند به چیزی دست یابد که برون از حیطه زمان، و بنابراین جاودانه است؟ مغز محصول زمان است؛ طی هزاران سال شرطی شده است. اندیشه‌های آن واکنش حافظه و یادمان است؛ واکنش دانش و تجربه است. چنین اندیشه‌هایی هرگز نمی‌توانند چیزی نو را کشف کنند؛ زیرا ریشه در ساختمان شرطی گذشته دارند؛ همیشه کهنه‌اند؛ و هرگز نمی‌توانند در حرکت و جست‌وجوی خود آزاد باشند. هر چیزی که فکر آن را فراقینی می‌کند در حیطه زمان است. فکر ممکن است تصویری از یک حالت و کیفیت برون از حیطه زمان پیدا کند؛ ممکن است چیزی را متصور بشود که آن را

'حقیقت' فرض می‌کند؛ ولی چنان حالت بی‌زمان یا چنان حقیقتی محصول خود فکر است؛ و بنابراین در حیطهٔ زمان است؛ گذشته است؛ و بنابراین دور از حقیقت و واقعیت است.

انسان با درک و شناخت طبیعت و ماهیت 'زمان' - زمان روانی‌ای که در آن فکر این همه نقش و اهمیت پیدا کرده - همیشه در جست‌وجوی چیزی بوده است که ورای زمان باشد. ولی در طریق جست‌وجوی آن اغلب در دام عقاید، توهمات و باورهای شخص خود گیر می‌افتد. ممکن است خدایی را متصور بشود که انعکاس ترس‌ها، توهمات و پریشانی خود او است - و چنین 'خدایی' غیر از آن یگانه بی‌نشانی است که ورای هرگونه وهم و اندیشه است. ممکن است از طریق نوعی به اصطلاح مدیتیشن، که جریانی است تقلیدی و تکراری، جریانی که ذهن را تا حدی آرام و در عین حال کرخت می‌کند، جست‌وجوی حقیقت و یک کیفیت ماورایی را آغاز کند. ممکن است اورادی را بلاانقطاع تکرار کند. ولی در این نوع تکرارها ذهن یک کیفیت ماشینی و مکانیکی پیدا می‌کند؛ به حدّ زیادی کرخت و ناهشیار می‌شود. ممکن است به سوی اسطوره‌هایی اسرارآمیز، مافوق طبیعت، و ماورایی‌ای پرواز کند - و در حقیقت فرار کند - که خودش برای خودش متصور شده است؛ که بازتاب اندیشه‌های خودش است! این گونه کارها مدیتیشن به معنای واقعی نیست.

مدیتیشن به معنای واقعی محصول ذهنی است که فوق‌العاده شفاف و روشن است؛ و در آن هر نوع خودفریبی پایان یافته است. انسان ممکن است الی‌الابد خود را فریب بدهد. و آنچه 'مدیتیشن' نامیده می‌شود، معمولاً 'شکلی' از این فریب است؛ مدیتیشنی که

۱. کاملاً مشخص است که کارها و اداهایی را در نظر دارد که در هندوستان رایج است - و از آنجا به غرب صادر شده است.

هدف آن 'خود-تخدیری' است. شخص ممکن است در این نوع 'مدیتیشن' چیزهایی را در منظر خیال ببیند که بازتاب 'شرطیت' خود او است. این موضوع کاملاً ساده است؛ شما اگر یک مسیحی باشید، مسیح خود را می‌بینید؛ اگر هندو هستید، کریشنا را می‌بینید. ولی مدیتیشن واقعی ربطی به این چیزها ندارد. مدیتیشن یعنی سکوت کامل ذهن؛ یعنی آرامش مطلق مغز. شالوده‌مدیتیشن باید در زندگی روزمره، در چگونگی رفتارها، و در نحوه اندیشه شخص بنا گردد. انسان نمی‌تواند هم خشن باشد و هم بتواند مدیتیشن کند؛ این کار نشدنی و بی‌معنا است. آنجا که ترس هست - ترس روانی به هر شکل آن - بدون تردید مدیتیشن وسیله‌ای است برای فرار. برای سکوت و آرامش کامل ذهن دیسپلین و انضباط فوق‌العاده‌ای لازم است - نه انضباط ناشی از سرکوبی، انطباق، یا تبعیت از یک 'مُرشد' و شخص 'بَرتر'؛ بلکه دیسپلین یا یادگیری‌ای که مبنای آن توجه به رفتارها و وقایع روزمره زندگی است؛ توجه به کوچک‌ترین حرکت ذهن است. در این صورت است که ذهن یک ذهن یکپارچه، و دارای کیفیتی مذهبی و پارسایانه است. عملی که از چنان ذهنی صادر می‌گردد مبری از تضاد و تناقض است.

و اما ببینیم نقش رؤیا در این جریانات چیست؟ ذهن هرگز آرام نیست. فعالیت‌ها و تلاش‌های بی‌وقفه روزانه آن ضمن خواب هم استمرار می‌یابد. آشفتگی‌ها، تیرگی‌ها، اضطراب‌ها، ترس‌ها و لذت‌ها خود را به خواب هم می‌کشانند و ضمن خواب به شکلی مشخصاً نمادین و سمبلیک تجلی پیدا می‌کنند. آیا ذهن می‌تواند در خواب کاملاً آرام باشد؟ این ممکن است، تنها به شرطی که تمام رفتارها و حرکات در طی روز لحظه به لحظه چنان به طور کامل شناخته گردد و کار انسان با آنها تمام شده باشد که هیچ اثری از آنها در ذهن باقی نماند و ذهن آنها را با خود نکشاند. اگر مورد تمجید یا

توهین و آزار قرار می‌گیرید، در لحظه وقوع کارتان را با آن یکسره و تام کنید؛ به گونه‌ای که لحظه‌ای بعد آزاد از مسأله باشید. در آن صورت وقتی می‌خواهید کیفیتی کاملاً متفاوت وجود دارد؛ ذهن کاملاً راحت و آرام است؛ ذهن وقایع روز را به شب نکشانده است؛ هر واقعه‌ای در همان روز تمام شده است.

اگر شما به این موضوع عمل کرده باشید می‌بینید مدیتیشن کیفیتی است از ذهن که در آن ذهن به کلی آزاد از دانش و دانستگی است. از آنجا که چنان ذهنی رها از دانستگی است و اسیر آن نیست، هر جا لازم باشد می‌تواند دانش و دانستگی را به کار گیرد. و ذهنی که از موضع آزادی از دانش استفاده می‌کند یک ذهن سالم، ابژکتیو، غیر شخصی، غیر دگم و غیر متعصب است.

و در چنین ذهن آرامی کیفیتی وجود دارد که 'بی‌زمان' نامیده می‌شود. ولی همان طور که گفتیم، توضیح و توصیف لفظی یک چیز غیر از واقعیت آن چیزی است که توصیف می‌شود. بسیاری از ما به توضیح و توصیف بسنده می‌کنیم؛ رضایت می‌دهیم. ولی باید خود را از کلمات آزاد نماییم. زیرا واقعیت یک چیز غیر از کلمه‌ای است که برای آن وجود دارد. هنگامی که انسان این گونه زندگی می‌کند - به گونه‌ای که آزاد از دانستگی و کلمات و الفاظ است - زندگی زیبایی دیگری دارد؛ در آن عشق هست - عشق که نه لذت است و نه میل و هوس. لذت و تمایل وابسته به فکر هستند؛ حال آن که عشق یک برآیند و محصول فکری نیست.



سؤال کننده: وقتی من خود را مشاهده می‌کنم حرکت سریع یک مقدار اندیشه‌ها و احساسات را می‌بینم و قادر نیستم پایان و نتیجه فکرها را دنبال کنم و ببینم به کجا می‌انجامند.

کریشنامورتی: همیشه زنجیری از وقایع در جریان است. حال شما باید چه کنید؟ وقتی شما یک فکر را می‌پایید و سعی می‌کنید تا آخر آن پیش بروید و عاقبت آن را بشناسید، فکر دیگری از ذهن برمی‌خیزد. و این کار بلاوقفه در جریان است. و مسأله شما همین است: در حین توجه فکرها مدام خود را تکثیر می‌کنند، و شما عبارت از همان فکرها هستید. و تکثیر بی‌وقفه آنها نمی‌گذارد شما تا پایان یک فکر بروید و کارتان را با آن تمام کنید. پس باید چه کنید؟ سؤال را طور دیگری مطرح کنید: چرا ذهن بلاانقطاع در حال نجوا است؛ چرا گفت‌وگوی با خود مدام استمرار دارد؟ اگر این گفت‌وگو متوقف گردد چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا این نجواها و گفت‌وگوها به خاطر آن نیست که شما می‌خواهید همیشه به چیزی مشغول باشید؟ اگر مشغول نباشید چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر شما خانه‌دار هستید مدام به کار خانه‌داری مشغولید؛ اگر تاجر و کاسبید به کار کسب و تجارت مشغولید. مشغولیت برای ما به صورت یک عشق مفرط و نوعی شیدایی درآمده است! چرا ذهن مدام در طلب این مشغولیت است؛ چرا مدام با خودش نجوا می‌کند؟ اگر مشغول نباشد، اگر نجوا نکند چه اتفاقی می‌افتد؟ - آیا پشت این جریان ترس نهفته است؟ اگر ترس نهفته است، ترس از چیست؟

سؤال کننده: از چیزی نبودن است؟

کریشنامورتی: ترس از خلاء، ترس از تنهایی و بی‌کسی؛ ترس از آگاهی نسبت به این همه آشوب و اضطراب درونی. یک راهب و تارک دنیا خودش را به وسیلهٔ اوراد، شعائر و رمانده‌ای که ذهن خودش آن را متصور شده است مشغول می‌دارد؛ و من و شما هم با وسایل دیگر. او هم - مثل هر شخص دیگر - به محض این که

دست از مشغولیت خود بردارد، دچار ترس می‌شود. پس شما همیشه در جست‌وجوی مشغولیاتی هستید. و این بدان معنا است که شما از کشف و شناخت چیزی که هستید هراس دارید. تا زمانی که شما مسأله ترس را حل نکرده‌اید، نجوا و گفت‌وگوی با خود ادامه خواهد داشت.

سؤال‌کننده: در مواقعی که من خود را می‌پایم و به خودم توجه می‌کنم ترس تشدید می‌شود.

کریشنامورتی: طبیعی است. و سؤال این نیست که چگونه می‌توان جلوی تشدید ترس را گرفت، بلکه چگونه می‌توان ترس را به کلی پایان داد؟

و حال می‌پرسیم: ترس چیست؟ شما ممکن است اکنون که این جا نشسته‌اید احساس ترس نکنید. بنابراین شاید نتوانید آن را به عنوان یک پدیده واقعی، زنده و چیزی که هم‌اکنون وجود دارد بررسی کنید و براساس آن چیزی بیاموزید. ولی این را می‌توانید مستقیماً و هم‌اکنون درک کنید که وابسته‌اید. نمی‌توانید؟ شما به دوستانتان، به کتاب‌هایتان، به ایده‌هایتان و به خیلی چیزهای دیگر همیشه وابسته‌اید. چرا وابسته‌اید؟ آیا به این خاطر است که به شما نوعی آرامش و آسایش روحی می‌دهد، نوعی احساس ایمنی روانی می‌دهد؛ احساس یار و مونس داشتن می‌دهد؟ وقتی در وابستگی خلل وارد می‌شود شما احساس حسادت، خشم و عصبانیت می‌کنید - با پی‌آمدهای آنها. بنابراین ممکن است بکوشید تا خود را از هر نوع وابستگی آزاد گردانید؛ مستقل بشوید. چرا ذهن همه این کارها را می‌کند؟ آیا به این خاطر است که ذهن در خودش کوچک و حقیر است، سطحی است، تیره و آشفته است؛ و احساس می‌کند

که از طریق وابستگی برای خودش یک چیزی و یک کسی می‌شود؟ ذهن مدام با خودش نجوا می‌کند، زیرا نیاز دارد به این که با یک چیز یا چیز دیگر خودش را مشغول دارد. شکل ظاهری این مشغولیت ممکن است بزرگ و متعالی باشد - مثل مشغولیت ذهن یک کاهن و راهب - یا کوچک و فرومایه باشد - مثل مشغولیت ذهن سربازی که در اندیشه کشتن دشمن است. به وضوح می‌توان دید که مشغولیت ذهن به خاطر آن است که اگر مشغول نباشد ممکن است چیزی را در خود کشف کند که سخت از آن هراس دارد - چیزی که نمی‌تواند آن را حل کند.

پس ترس چیست؟ آیا ترس مربوط و وابسته به کاری نیست که من در گذشته انجام داده‌ام؛ یا به خاطر تصور حادثه‌ای نیست که ممکن است در آینده روی دهد؟ من در گذشته بیمار بوده‌ام؛ حال می‌ترسم که آن بیماری دوباره عود کند - با رنج‌ها و دردهای همراه با آن. پس فکر است که خالق ترس است. فکر است که ترس به بار می‌آورد - همان گونه که لذت را به بار می‌آورد و آن را در خود نگه می‌دارد و تغذیه‌اش می‌کند. در این صورت آیا فکر می‌تواند متوقف گردد، پایان یابد - تا در نتیجه نه ترس باقی بماند و استمرار یابد، و نه لذت؟! ما لذت را طلب می‌کنیم؛ می‌خواهیم استمرار یابد؛ ولی می‌گوییم بگذار از شر ترس خلاص بشوم، آن را دور بیندازم. ما هرگز این حقیقت را نمی‌بینیم که ترس و لذت با هم‌اند؛ دو روی یک سکه‌اند!

حرکت خودکار و ماشینی اندیشیدن است که مسؤول این مسایل است؛ که لذت و ترس را به وجود می‌آورد و استمرار می‌دهد. آیا توقف این حرکت ماشینی ممکن است؟ هنگامی که زیبایی فوق‌العاده غروب خورشید را نگاه می‌کنی، فقط نگاه کن؛ آن را به وسیله فکر توصیف نکن؛ نگو من باید خاطره این زیبایی را

در حافظه‌ام نگه دارم؛ یا دوباره باید آن را داشته باشم. فقط دیدن، و بنابراین پایان دادن، یعنی عمل. (منظورش این است که هر رابطه را فقط نگاه کن؛ آن را تعبیر نکن. در آن صورت کارت با آنچه در رابطه با آن هستی تمام شده است - و عمل به معنای واقعی یعنی این).

زندگی اکثر ما فاقد کیفیت عمل کردن است - عمل به معنای رابطه تام و تمام شده با قضایای زندگی. و به همین علت است که ما بی‌وقفه در حال نجوا و گفت‌وگو هستیم.

سؤال‌کننده: شما می‌گویید وقتی نجوا در جریان است ما فقط آن را نگاه کنیم؟

کریشنا مورتی: نسبت به این نجواها آگاه باشید - بدون هرگونه انتخاب و رد و قبول. یعنی سعی نکنید آنها را سرکوب کنید؛ به خودتان نگوئید این صحیح یا غلط است، یا نگوئید: من باید به ورای آنها بروم - به ورای آن نجواها و شلوغی‌ها. وقتی به نجواها توجه می‌کنید، علت استمرار آنها را نیز کشف می‌کنید. شناخت نجواها، آنها را پایان می‌دهد - بدون مقاومت در مقابل آنها. از طریق نفی، عمل مثبت وجود دارد.

فصل دوازدهم

تحوّل روانی

با دیدن این همه آشفتگی و تجزیه‌شدگی درونی و برونی، شخص به این نتیجه می‌رسد که تنها راه حل آنها این است که فرد فرد آدمیان در هستی خویش یک تحوّل اساسی و بنیانی به وجود آورند.

زندگی یک پدیده جدی است؛ انسان باید تمامیت قلب و ذهن خود را در آن بگذارد؛ با زندگی نمی‌توان بازی کرد. مسایل بی‌شماری هست؛ دنیا پر از آشفتگی و آشوب است؛ جوامع پر از فساد و تباهی‌اند؛ انواع نظریه‌های فلسفی، سیاسی و مذهبی وجود دارد که همه با هم متضاد و متناقض‌اند - که منجر به جدایی انسان‌ها از یکدیگر می‌شوند. هر انسان جدی - هر انسانی که لااقل تا حدودی خردمند و بیدار است، و فقط عاطفی و سانتیمان‌تال نیست - با مشاهده این اوضاع، ضرورت یک تغییر اساسی را درک می‌کند.

تغییر یا به صورت یک تحوّل کلی و بنیانی در تمامیت طبیعت و

ساختار روانی انسان‌ها است؛ یا صرفاً به صورت تلاشی است به منظور ایجاد رفورم در ساختمان جامعه. رفع واقعی بحران‌ها و آشفتگی‌هایی که در زندگی وجود دارد، در زندگی من و تو انسان وجود دارد، تنها از طریق یک تحول کامل در ساختمان روانی فرد انسان‌ها ممکن است - صرف نظر از ملیت یا مذهب خاصی؛ صرف نظر از جدایی‌ها و تفرقه‌ها.

پدران ما، و پدران آنها قبل از آنها این جامعه آشفته را به وجود آورده‌اند؛ و ما نیز محصول همان چیزی هستیم که آنها به وجود آورده‌اند. ما عبارت از جامعه هستیم؛ زندگی و جهان یعنی آنچه خود ما هستیم؛ و اگر ما خود را به یک شکل بنیانی، واقعا و عمیقاً متحول نگردانیم امکان هیچ تغییری در نظام جامعه وجود نخواهد داشت. بسیاری از ما این حقیقت را درک نمی‌کنیم. همه‌کس، مخصوصاً نسل جوان، می‌گوید: 'ما باید جامعه را تغییر بدهیم.' ما زیاد صحبت از تغییر می‌کنیم؛ ولی هیچ کار واقعی در این زمینه انجام نمی‌دهیم. این خود ما هستیم که باید تغییر کنیم، نه جامعه - خواهش می‌کنم حقیقت این موضوع را درک کنید. ما تغییر را باید از درون خود آغاز کنیم. این تغییر باید در تمام ابعاد هستی روانی ما باشد؛ در سطوح خودآگاه و ناخودآگاه باشد؛ باید در نحوه کلی اندیشه، احساس و زندگی ما باشد. تنها در آن صورت تغییر جامعه نیز امکان‌پذیر است. صرف ایجاد دگرگونی در جامعه، و تغییر ابعاد برونی آن به وسیله انقلاب فیزیکی، ناگزیر منجر به دیکتاتوری یا حکومت پرولتاریا می‌گردد - که هر نوع آزادی را سلب می‌کند - همان گونه که در نظام‌های کمونیستی شاهد بوده‌ایم.

برای ایجاد چنان تحول بنیانی یک عمر کار و کوشش لازم است. موضوع چیزی نیست که فقط چند روز به آن بپردازیم، و سپس فراموش شود. آن تغییر مستلزم یک پشت کار مداوم است؛

مستلزم آگاهی مستمر نسبت به جریان‌ات و رویدادهای درونی و برونی است.

ما باید در رابطه زندگی کنیم؛ بدون رابطه، زیستن مفهوم و امکان ندارد. در ارتباط بودن یعنی زیستن با تمامیت هستی خویش؛ یعنی زیستن در پاکی و پارسایی. و این گونه زیستن مستلزم یک تغییر بنیانی در هسته وجودی خویشتن خود است.

پس چگونه باید چنین تغییر بنیانی را در خود ایجاد کنیم؟ اگر این موضوع (تغییر از درون) واقعا برای شما یک موضوع جدی است و نسبت به آن شوق و علاقه دارید، ما می‌توانیم در رابطه با یکدیگر باشیم؛ می‌توانیم با یکدیگر بیندیشیم؛ می‌توانیم با یکدیگر احساس کنیم؛ می‌توانیم با یکدیگر بشناسیم و درک کنیم. پس چگونه ما انسان‌ها، یعنی من و تو، می‌توانیم کلا و اساسا متحول گردیم؟ تنها سؤال و مسأله جدی و بجا این است؛ و هر سؤال دیگر جز آن، عبث و بی‌ربط است - این سؤالی است که نه فقط برای نسل جوان بلکه برای پیران نیز باید مطرح باشد.

در دنیای امروز دردها و رنج‌هایی وجود دارد؛ جنگ و بی‌رحمی و خشونت وجود دارد؛ مشقتها و فقر و گرسنگی‌ای وجود دارد که شما از آن بی‌خبرید. برای رفع این مشکلات و نابسامانی‌ها خیلی کارها هست که می‌توان انجام داد؛ ولی با وجود انشقاق و تکه تکه شدن جهان در شکلی وسیع؛ با وجود دسته‌بندی‌های سیاسی و احزاب بی‌شماری که همه دم از صلح می‌زنند ولی در عمل آن را از اجتماعات سلب و نفی می‌کنند، انسان متحیر می‌ماند که چه کند! آخر تا زمانی که این همه تفرقه، جدایی و تضاد و دوگانگی حاکم است، تحقق صلح و عشق، و دستیابی به حقیقت چگونه ممکن است؟!

پس بار دیگر تکرار می‌کنیم: با توجه به این همه تضاد،

تجزیه‌شدگی و تفرق - هم درونی و هم برونی - تنها راهی که وجود دارد این است که فرد فرد آدمیان در هسته وجودی خویش یک تحول اساسی و بنیانی به وجود آورند. ایجاد این تحول جدی‌ترین مسأله آدمی است؛ ایجاد چنان تحولی اثرات وسیعی بر تمام ابعاد زندگی انسان می‌گذارد. در آن موضوع مدیته‌شن، حقیقت، زیبایی و عشق نیز نهفته است. اینها فقط الفاظ نیست. باید طریقی از زیستن را یافت که در آن عشق، حقیقت و زیبایی یک واقعیت است، نه یک تئوری!

یکی از مهم‌ترین پدیده‌های زندگی عشق است. ولی آنچه فعلاً عشق نامیده می‌شود آمیخته و آلوده به سکس است - سکس که برای انسان‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا کرده است. به نظر می‌رسد که همه چیز اطراف سکس دور می‌زند. چرا انسان‌ها در همه جای دنیا، و در هر فرهنگ و مذهبی که هستند، این همه به موضوع سکس اهمیت می‌دهند - و 'عشق' را آلوده به سکس کرده‌اند - چرا؟ اگر به زندگی خود توجه کنیم می‌بینیم که چگونه مکانیکی شده است؛ تعلیم و تربیت‌مان مکانیکی است. دانش‌هایی حاصل می‌کنیم، اطلاعاتی به دست می‌آوریم که رفته رفته تبدیل به یک چیز مکانیکی می‌شود. ما به صورت ماشین‌هایی درآمده‌ایم؛ انسان‌هایی 'دست دوم' شده‌ایم. (منظورش از 'دست دوم'، غیراصیل است.) ما چیزی را تکرار می‌کنیم که دیگران گفته‌اند. ما خیلی کتاب می‌خوانیم. ما محصول هزاران سال تبلیغ و پروپاگاندا هستیم. ما از نظر روانی، عقلی و ذهنی آدم‌هایی ماشینی شده‌ایم. در یک ماشین آزادی وجود ندارد. علت اهمیت دادن به سکس این است که لحظاتی به انسان آزادی می‌دهد؛ چند ثانیه‌ای انسان به کلی خود و زندگی ماشینی خود را فراموش می‌کند و آزاد است. به این جهت است که سکس برای ما فوق‌العاده مهم است؛ و لذت حاصل از آن را عشق

می‌نامیم. ولی آیا عشق لذت است؟ یا چیزی است به کلی متفاوت با این گونه امور - چیزی است که در آن حسادت، وابستگی، تعلق و تملک مفقود است؟

انسان باید تمام زندگی خود را وقف یافتن مفهوم عشق نماید. همان گونه که باید آن را وقف یافتن مفهوم مدیتیشن، و نیز وقف یافتن حقیقت کند. حقیقت هیچ ارتباطی به نظریه و باور و ایده ندارد.

باور و نظریه هنگامی به وجود می‌آید که ترس هست. انسان وقتی ناپایداری چیزهای زندگی را می‌بیند، وقتی احساس نالایمی و ترس می‌کند از طریق بازتاب‌های ذهن خود چیزی را متصور می‌شود که در آن صفت پایداری و جاودانگی هست؛ و آن را 'حقیقت' می‌نامد - چیزی که به وسیله آن احساس راحتی و تسلی می‌کند. اما حقیقت جاودانه و رای بازتاب‌های ذهن آدمی است.

حقیقت هنگامی هست که ترس نیست. و انسان باید تمام توجه خود را در کار شناخت ترس کند - هم ترس‌های فیزیکی و هم روانی. انسان در زندگی مسایلی دارد که هنوز آنها را نشناخته است؛ که هنوز نتوانسته است از طریق اشراق یا بینش مستقیم آنها را حل کند و به و رای آنها برود. بنابراین در یک جامعه فاسد زندگی می‌کند و پیش می‌رود؛ در جامعه‌ای که اخلاق آن بی‌اخلاقی است؛ و در آن فضیلت، پارسایی، خیر، زیبایی و عشق - که این همه در باب آن صحبت می‌شود - به فساد و تباهی می‌گراید.

آیا شناخت این مسایل مستلزم زمان است؟ آیا تغییر یکباره و آنی است؛ یا باید از طریق تکامل تدریجی تحقق یابد؟ اگر با دید زمان به مسأله نگاه کنید، اگر بگویید بالاخره روزی به روشن ضمیری خواهیم رسید، به پایان عمر نزدیک می‌شوید در حالی که هنوز دارید تخم فساد، جنگ و نفرت می‌کارید. پس آیا این تحوّل

درونی و بنیادین می‌تواند یکباره و بلادرنگ صورت گیرد؟ می‌تواند یکباره صورت گیرد در صورتی که شما خطر و وخامت همه این مسایل را ببینید. موضوع شبیه دیدن خطر یک پرتگاه است؛ دیدن یک جانور وحشی است، یک مار است. در آن صورت است که عمل فوری وجود دارد. ولی ما خطر تجزیه‌شدگی‌ای را نمی‌بینیم که به علت اهمیت دادن به 'خود' و 'من' پیش می‌آید. ما خطر جدایی 'من' و 'غیرمن' را نمی‌بینیم. به محض این که شما خود را به وسیله 'من' تجزیه و تکه تکه می‌کنید، تضاد به وجود می‌آید؛ و تضاد ریشه فساد است. پس بر ما است که زیبایی مدیتیشن را مستقیماً بیابیم. در حالت مدیتیشن، که ذهن آزاد از 'شرطیت' است، ذهن می‌تواند حقیقت را دریابد.

طرح سؤال بسیار مهم است. سؤال تنها این بعد را ندارد که باطن شخص را افشا می‌کند؛ یا تنها وسیله خودنمایی نیست. در طرح دقیق سؤال، انسان پاسخ آن را نیز می‌یابد. اگر سؤال صحیح مطرح شود پاسخ صحیح خود را نیز در خود دارد. درباره همه چیز زندگی باید سؤال کرد؛ درباره کوتاه و بلندی مو، درباره لباسی که می‌پوشی، درباره طرز راه رفتن، خوردن، چیزی که به آن می‌اندیشی، این که درباره زندگی چه احساسی داری، و درباره همه چیز باید سؤال کنی. در آن صورت ذهن فوق‌العاده حسّاس و هشیار است، زنده و باهوش است. چنین ذهنی است که می‌تواند عشق بورزد؛ تنها چنین ذهنی است که می‌داند یک ذهن مذهبی و پارسا چیست.



سؤال کننده: مدیتیشنی که شما درباره آن صحبت می‌کنید چیست؟

کریشنامورتی: شما آیا درباره مدیتیشن‌های دیگر هم چیزی

می‌دانید؟

سؤال‌کننده: من می‌دانم که برای مدیتیشن انواع روش‌ها و سیستم‌ها وجود دارد؛ ولی نمی‌دانم شما درباره کدام یک از آنها صحبت می‌کنید.

کریشنامورتی: یک 'سیستم مدیتیشن'، اصلاً مدیتیشن نیست. در 'سیستم'، یک روش و متد مضمّر است - که آن را تمرین می‌کنید به منظور این که عاقبت به چیزی برسید: چیزی را حاصل کنید. و چیزی که به کرات تمرین شد، تبدیل به یک موضوع مکانیکی می‌گردد. این طور نیست؟ چگونه یک ذهن مکانیکی - که همه چیز را به آن آموخته‌اند، که آن را به وسیله فشار تمرینات تحریف کرده‌اند و واداشته‌اند تا خود را با الگویی انطباق بدهد که 'مدیتیشن' نامیده شده است - و نیز در این امید است که از طریق مدیتیشن عاقبت به چیزی، به پاداشی برسد - می‌تواند یک ذهن آزاد برای مشاهده و برای یادگیری باشد؟

مکتب‌های مختلفی در هندوستان و شرق دور وجود دارد که در آنها متدهای مدیتیشن را می‌آموزند - و این واقعاً وحشتناک است. این بدان معنا است که مکانیکی کردن ذهن را به افراد می‌آموزند؛ و چنین ذهنی برای فهم و درک مسأله آزاد نخواهد بود. (واضح است که ذهنی که براساس چیزهایی که دیگران به آن یاد داده‌اند حرکت و عمل می‌کند، یک ذهن باز و آزاد نیست).

پس وقتی ما کلمه 'مدیتیشن' را به کار می‌بریم منظورمان چیزی نیست که آن را بتوان تمرین کرد. ما هیچ متدی نداریم. مدیتیشن یعنی آگاهی؛ آگاهی نسبت به آنچه انجام می‌دهید، به آنچه می‌اندیشید، به آنچه احساس می‌کنید؛ آگاهی بدون هرگونه انتخاب.

مدیتیشن یعنی مشاهده، و آموختن در لحظه به لحظه زندگی. مدیتیشن یعنی آگاهی نسبت به ساختمان شرطی روانی خویش؛ و این که انسان چگونه به وسیله تبلیغات فرهنگی و فلسفی اجتماعی که در آن بار آمده است به قالب خاصی فرو رفته است. مدیتیشن یعنی آگاهی نسبت به این چیزها بدون هرگونه گزینش، بدون تحریف و کج بینی؛ بدون این تمایل و آرزو که بگوید 'کاش طور دیگری بود'. از بطن این آگاهی است که 'توجه' متبلور می‌گردد - کیفیت توجه کامل به وجود می‌آید. و در آن صورت است که آزادی نگرستن چیزها به گونه‌ای که واقعا هستند، و بدون هرگونه تحریف وجود دارد. در آن کیفیت تیرگی‌ها و آشفتگی‌ها از ذهن زایل می‌گردند؛ و ذهن فوق‌العاده روشن و حساس است. این گونه مدیتیشن کیفیتی را در ذهن ایجاد می‌کند که در آن ذهن کاملاً آرام است - کیفیتی که انسان می‌تواند مدام درباره آن صحبت کند، ولی تا زمانی که خود آن کیفیت واقعا تحقق نیافته است هرگونه توصیف آن و حرف درباره آن بی‌معنا است.

سؤال کننده: آیا طریقی که شما ارائه می‌کنید منجر به انزوا و خود جدا سازی بیش تر نمی‌گردد؟ منجر به تیرگی و سردرگمی بیش تر نمی‌گردد؟

کریشنامورتی: قبل از هر چیز: آیا اکثر انسان‌ها به طرز وحشتناکی تیره و سردرگم نیستند؟ آیا خود شما نیستید؟ - خواهش می‌کنم به واقعیت نگاه کنید؛ ببینید خود شما اسیر تیرگی و آشفتگی هستید یا نه. ذهنی که اسیر تیرگی و پریشانی است هر عملی انجام بدهد به تیرگی و پریشانی بیش تر می‌انجامد. یک ذهن

تیره و آشفته می‌گوید: من تمرین مدیتیشن خواهم کرد، یا کشف خواهم کرد که عشق چیست. ولی یک ذهن تیره چگونه می‌تواند به چیزی جز بازتاب‌های تیره خودش دست یابد؟

وقتی انسان این واقعیت را درک کرد چه باید بکند؟ ذهن من تیره است؛ و دارم می‌کوشم به حالتی برسیم که در آن ذهن تیره نیست. انسان در این تلاش و کوشش است. ده‌ها چیز را هم در طریق آن می‌آزماید - مواد مخدر، مشروب، سکس، پرستش و تمجید کورکورانه، انواع فرارها و غیره.

ولی اولین کار صحیح توقف هرگونه تلاش است؛ خودداری از انجام هر نوع عمل است. شخص باید از هر نوع حرکت برای دور شدن از تیرگی و آشفته‌گی ذهن بازماند. نباید هیچ حرکتی داشته باشد که از موضع و بطن تیرگی صادر می‌شود. حال که تمام حرکت‌ها متوقف شده‌اند، تنها واقعیتی که می‌ماند تیرگی و آشفته‌گی است. هیچ نوع فرار از آن وجود ندارد؛ تلاش به منظور یافتن راهی برای خروج از آن وجود ندارد؛ سعی برای جایگزین کردن روشنایی به جای تیرگی وجود ندارد. عجالتاً ذهن نگران عمل نیست. آنگاه این سؤال مطرح می‌شود که: آیا شما نسبت به این تیرگی و آشفته‌گی به عنوان چیزی که جدا و بیرون از خودتان است - خودتان که مشاهده‌کننده آن هستید - آگاهی، یا خودتان جزئی از همان تیرگی هستید؟ آیا مشاهده‌کننده جدا از چیزی است که مشاهده می‌شود - یعنی جدا از تیرگی است؟ اگر بین مشاهده‌کننده و چیزی که مشاهده می‌شود فرق و جدایی ایجاد شده باشد، تضاد و تناقض وجود دارد. و نفس همین تضاد عامل تیرگی و آشفته‌گی است. پس چگونه نگاه کردن ذهن به این تیرگی بسیار مهم است. آیا ذهن آن را به عنوان چیزی جدا و متفاوت با خودش می‌بیند، یا مشاهده‌کننده با مشاهده‌شونده یکی است؟

خواهش می‌کنم این نکته فوق‌العاده مهم را درک کنید. اگر شما این موضوع را عمیقاً درک کنید می‌بینید که زندگی‌تان به کلی عوض شده است؛ هر نوع تضاد از آن رخت برپسته است. دیگر مشاهده‌کننده‌ای وجود ندارد که بگوید: 'من باید آن را تغییر بدهم'، 'باید به روشنایی دست یابم'، 'باید بر آن غلبه کنم'، 'باید سعی کنم آن را بشناسم'، 'باید از آن فرار کنم'. تمام این نوع حرکات کار مشاهده‌کننده است، که خود را از تیرگی جدا کرده و نتیجتاً بین خودش و تیرگی تضاد به وجود آورده است.

سؤال‌کننده: من به تیره و آشفته بودن خودم اذعان دارم.

کریشنامورتی: آه...! به محض این که بگویید 'به آشفته‌گی خود اذعان دارم'، پدیده‌ای را ایجاد کرده‌اید که 'اذعان‌کننده' است! شما اهمیت این موضوع را درک نمی‌کنید. من مشاهده می‌کنم. آیا در این مشاهده درمی‌یابم که یک پدیده جدا و بیرون از آشفته‌گی وجود دارد که آن را می‌پاید، یا مشاهده‌کننده جزیی از همان آشفته‌گی و در بطن آن است؟! اگر من جزیی از این آشفته‌گی هستم، ذهن کاملاً آرام می‌شود؛ هیچ حرکتی در آن نیست؛ من آرامم؛ هیچ حرکتی در جهت دور شدن از آشفته‌گی ندارم. هنگامی که بین مشاهده‌کننده، و مشاهده‌شونده جدایی وجود ندارد. - و ذهن این را درک کرده است - تیرگی و آشفته‌گی به کلی زایل گشته است؛ متوقف شده است.

سؤال دیگری که مطرح شد این است: 'من می‌خواهم درون خود آزاد باشم، می‌خواهم از خود چیز بیاموزم؛ می‌خواهم خود چراغ خویش باشم؛ ولی وقتی محیط اطراف من مرا کنترل می‌کند، مرا به زور به سربازی فرامی‌خواند، مرا به جنگ می‌فرستد؛ به من

می‌گوید از نظر سیاسی باید چه بکنم؛ از نظر ایدئولوژیک چگونه بیندیشم، چه اتفاقی می‌افتد؛ من چگونه می‌توانم آزاد باشم؟ در شرق روانشناس‌ها و 'مرشد'هایی (Gurus) هستند که همه به انسان می‌گویند چنین یا چنان کن. اگر من از آنها اطاعت کنم - چیزی که همه آنها از انسانها می‌خواهند - و در ازاء اطاعت از آنها به پیروان خود وعده مدینه فاضله می‌دهند؛ وعده تجربه 'نیروانا'، روشن ضمیری یا اتصال به 'حقیقت' را می‌دهند - تبدیل به یک ماشین کور و مطیع می‌شوم. ریشه کلمه 'Obey' ('اطاعت') به معنی گوش کردن و شنیدن است. وقتی دیگری چیزی را به طور مستمر به شخص می‌گوید آن شخص رفته رفته میل اطاعت پیدا می‌کند؛ به سوی تسلیم متمایل و کشانده می‌شود! وقتی من از درون آزاد باشم، و از خودم چیز بیاموزم درباره دیگران نیز می‌آموزم. یک ذهن آزاد اطاعت‌کننده نیست. یک ذهن آزاد، آزاد است به این جهت که در خود عوامل تیرگی و پریشانی ندارد. اصل سؤال این است که فایده وجود یک فرد آزاداندیش چیست در حالی که همه چیز اطراف و محیط او فاسد، تیره و آشفته است؟

پاسخ سؤال این است: شما فکر می‌کنید که اگر واقعاً چنان ذهن آزاد و آزاداندیشی داشتید، چنین سؤالی را مطرح می‌کردید؟

ذهنی که آن گونه به کلی فارغ از تیرگی و آشفته‌گی است چگونه ذهنی است؟

سؤال‌کننده: مسلماً در آن دیگر هیچ لفظ و کلمه‌ای وجود ندارد.

کریشنامورتی: همه این چیزهایی که می‌گویید فقط یک فرض و گمان است؛ نه؟ شما از کجا می‌دانید که آن طور است؟

سؤال کننده: کلمات مبنای ایده‌اند. در آن صورت هیچ ایده‌ای دیگر وجود نخواهد داشت؛ و بنابراین ذهن آزاد خواهد بود؛ و هیچ رابطه‌ای نخواهد داشت؛ و دیگر چیزی را جست‌وجو نخواهد کرد. در آن صورت سکوت هست، سکوت کامل. و در آن سکوت ذهن کیفیت ادراک و شناخت خواهد داشت.

هر فردی هم می‌تواند یک ذهن آزاد داشته باشد.

کریشنامورتی: کاملاً و به روشنی درک می‌کنم که چه می‌گویید. ولی قبل از هر چیز می‌پرسم: آیا نگرانی و علاقه ما نسبت به دنیا به گونه‌ای است که دنیا را جدا از خودمان می‌دانیم؟ آیا 'شما' عملاً و واقعاً - نه به صورت تئوری - دنیا هستید؟ آیا شما کیفیت ذهنی را که می‌گویید: 'من دنیا هستم، دنیا من است، من و دنیا دو پدیده جداگانه نیستیم' حس می‌کنید؟ 'خود' جدا از جمع است؛ 'خود' در مقابل دنیا است؛ 'خود' علیه دوست، همسر و همسایه است. 'خود' فوق‌العاده مهم است؛ نه؟ و 'خود' اکنون می‌پرسد: 'اگر 'خود' وجود نداشت دنیا چگونه می‌بود؟' من می‌گویم ببین آیا می‌توانی بدون 'خود' زندگی کنی! در آن صورت خودت همه چیز را خواهی دید. و اما سؤال دیگر این بود: فایده‌اش چیست که در این دنیای آشفته تنها یک فرد ذهنی روشن، بدون غبار و آزاد داشته باشد؟

این سؤال را کی مطرح می‌کنند؟ آیا کسی مطرح می‌کند که یک ذهن تیره و غبارآلود دارد، یا ذهنی که روشن، غیرتیره و آزاد است؟ 'کی' دارد سؤال را مطرح می‌کند؟ آیا گل چنین سؤالی را طرح می‌کند؟ آیا عشق چنین سؤالی را طرح می‌کند؟ آیا هنگامی که شما با یک مسأله فوق‌العاده خطیر مواجه هستید چنین سؤالاتی را طرح می‌کنید؟ آیا شما می‌پرسید: فایده عشق ورزیدن چیست وقتی که

من می‌دانم عشق ورزیدن چیست، در حالی که دیگران نمی‌دانند؟ شما فقط عشق می‌ورزید. چنان سؤالی را طرح نمی‌کنید. وقتی شما - از نظر روانی - هیچ ترسی ندارید، ولی اطرافیان شما همه پر از ترس هستند، از خود می‌پرسید: 'فایده‌اش چیست که من هیچ ترسی نداشته باشم در حالی که دیگران پر از ترس هستند؟' وقتی شما ترس ندارید ولی دیگران دارند، چه می‌کنید؟ سعی می‌کنید به آنها کمک کنید تا طبیعت و ساختار ترس را بشناسند.

سؤال‌کننده: شما چگونه می‌توانید کیفیت جداکنندگی زبان را نادیده بگیرید و مانع جداکنندگی آن بشوید؟ زبان هر فرد و هر قومی ساختار مخصوص به خود را دارد؛ قالب و طرح خاصی دارد؛ و در این صورت زبان مانع وحدت انسان‌ها است.

کریشنامورتی: در این صورت چگونه انسان می‌تواند این مانع را برطرف کند؟ آیا این یک واقعیت کاملاً روشن نیست که کلمه غیر از چیزی است که آن کلمه نمایندۀ آن است؟ خواه شما یک کلمۀ ایتالیایی را برای یک چیز به کار برید یا یک کلمۀ انگلیسی یا یونانی را، به هر حال واقعیت آن چیز غیر از آن کلمات است. کلمۀ 'در' خود در نیست. کلمه و توصیف و توضیح، خود آن چیزی نیست که توصیف و توضیح شده است. اگر حقیقت این موضوع درک و دیده شود دیگر وابستگی به خود کلمه وجود ندارد. فکر از کلمات ساخته شده است؛ فکر است که همیشه پاسخ و واکنش از آن صادر می‌شود؛ و این واکنش براساس خاطره است؛ براساس ساختارهای لفظی است. فکر به وسیلۀ کلمات محدود می‌شود؛ فکر برده کلمات است. حال آیا انسان می‌تواند بدون دخالت و واسطه کلمات گوش کند؟ شما به من می‌گویید دوستت دارم. در این جا

واقعا چه اتفاقی افتاده است؟ کلمات چیزی نیستند؛ ولی ممکن است در پشت آنها احساس رابطه‌ای وجود داشته باشد که واکنش فکر نسبت به کلمات نیست؛ ممکن است یک ارتباط مستقیم وجود داشته باشد. پس ذهن، با آگاهی به این که کلمه غیر از واقعیت یک چیز یا یک احساس است، با آگاهی به این که کلمه - که عبارت است از فکر - دخالت می‌کند، ذهن می‌تواند آزادانه گوش کند؛ می‌تواند بدون پیش‌داوری گوش کند - آن گونه گوش کند که وقتی می‌گویید 'دوستت دارم' - و آن گفته تنها لفظ نیست، بلکه یک بار احساسی نیز دارد.

آیا می‌توانید بدون تعبیر، بدون این که پیش‌داوری‌های شما وارد بشود و دخالت کند و همه چیز را تحریف کند و ببیچاند، فقط گوش کنید - آن گونه گوش کنید که به صدای یک پرنده گوش می‌کنید؟ (در ایتالیا پرندگان اندک‌اند؛ و آنها را می‌کشند! ما چه مردم شیرین و بی‌رحمی هستیم!) آیا می‌توانید به آوای یک پرنده گوش کنید، بدون هرگونه نظر و تفسیر لفظی؛ بی‌آنکه به آن نامی بدهید و مثلاً بگویید این یک 'سار' است؛ دوست دارم باز هم صدای آن را بشنوم، و نظیر آن؟ آیا می‌توانید بدون این گونه دخالت‌های مزاحم فقط گوش کنید - آه...؟ می‌توانید؛ نمی‌توانید؟ حال آیا دقیقاً می‌توانید به صدای آنچه درونتان جریان دارد آن گونه گوش کنید که به صدای پرنده گوش می‌کنید - بدون هر نوع پیش‌داوری، بدون هرگونه قاعده و فرمول از پیش دانسته، بدون هرگونه تحریف و کجی - فقط گوش کنید؟ هم‌اکنون به صدای این زنگ (صدای زنگی به گوش می‌رسد) گوش کنید؛ بدون هرگونه تداعی، فقط به صدای خالص آن گوش کنید. در آن صورت خواهید دید که شما صداییید؛ با صدا یکی هستید؛ صدا را به عنوان چیزی جدا از خودتان نمی‌شنوید!

سؤال کننده: برای این کار احتیاج به تمرین داریم.

کریشنامورتی: واقعا' که ... برای گوش کردن نیاز به تمرین دارید! کسی باید شما را تعلیم بدهد! هنگامی که دیگری شما را (در این گونه امور) تعلیم می دهد مسأله 'مرید' و 'مراد'، 'مرشد' و 'شاگرد'، یاددهنده و یادگیرنده وجود دارد. آیا وقتی صدای زنگ وجود داشت شما به آن گوش کردید - بدون هرگونه تعبیر و تفسیر، و با تمام توجه؟ اگر حین گوش کردن به صدای زنگ متوجه می شدید که دارید به خودتان می گوئید 'ظهر است'، 'چه ساعتی است؟'، 'وقت ناهار است'، درمی یافتید که واقعا' تمام توجه خود را در کار گوش کردن صدا نکرده اید. در آن صورت خودتان مستقیما' چیزی آموخته بودید - کسی به شما نیاموخته بود - آموخته بودید که گوش نمی کرده اید.

سؤال کننده: فرق زیادی هست بین صدای زنگ با صدای یک پرنده، با کلمه ای که در یک جمله شنیده می شود و با کلمات دیگر ارتباط دارد. من می توانم صدای یک پرنده را مجزا کنم، ولی نمی توانم کلمه ای را که در یک جمله می شنوم از سایر کلمات جدا کنم.

کریشنامورتی: می گوئید صدای یک پرنده ابژکتیو است، در بیرون است. ولی آیا می توانم به کلمه ای که خودم آن را در متن و زمینه یک موضوع یا یک جمله ادا می کنم، گوش کنم؟ می گوئید آیا می توانم در حالی که به کلمه گوش می کنم هم از کلمه و هم از متن و زمینه به کلی آزاد باشم؟

شما ممکن است بگوئید: 'آن یک میز زیبا است'. شما از آن ارزیابی خاصی کرده اید: آن را زیبا نامیده اید. من ممکن است به آن

نگاه کنم و بگویم 'چه میز زشتی'. پس کلمه‌ای که شما به کار برده‌اید دلالت بر احساس شما می‌کند؛ آن کلمه واقعیت آن چیز (میز) نیست؛ آن کلمه براساس یک ایده تداعی شده به وجود آمده است. آیا شما می‌توانید به دوستان بدون تصویری که از او ساخته‌اید - تصویر که عبارت است از کلمه و سمبل - نگاه کنید؟ ما نمی‌توانیم این کار را بکنیم؛ زیرا نمی‌دانیم تصویر چگونه ساخته شده است. شما یک چیز خوش‌آیند به من می‌گویید؛ و من براساس آن یک تصویر از شما پیدا می‌کنم؛ این تصویر که شما دوست من هستید. شخص دیگری یک حرف ناخوش‌آیند به من می‌زند؛ از او هم یک تصویر می‌سازم. بعد که شما را ملاقات می‌کنم، به عنوان یک دوست ملاقات می‌کنم؛ و شخص دیگر را به عنوان یک غیردوست ملاقات می‌کنم. حال آیا ذهن می‌تواند اصلاً تصویر نسازد - خواه حرف خوش‌آیند شنیده باشد یا ناخوش‌آیند؟ ذهن می‌تواند تصویر نسازد؛ و آن در صورتی است که تمام توجه‌اش در کار باشد. در صورت توجه کامل، تصویرسازی وجود ندارد. پس من می‌توانم گوش کنم - بدون هرگونه تصویر فقط گوش کنم.

سؤال‌کننده: ممکن است به موضوعی برگردیم که در آغاز بحث مطرح شد؟ - موضوع تغییر خود در جامعه. چگونه ممکن است انسان واقعاً خودش را تغییر بدهد در حالی که مجبور است روابط خود را حفظ کند؟ من در یک جامعه و دنیای سرمایه‌داری زندگی می‌کنم؛ بنابراین تمام روابط من باید مبتنی بر اصل سرمایه‌داری و رعایت سرمایه‌داری باشد؛ در غیر این صورت از گرسنگی تلف خواهم شد.

کریشنامورتی: و اگر در یک جامعه کمونیستی زندگی می‌کردید باز هم می‌بایست خود را با آن انطباق بدهید.

سؤال کننده: دقیقاً

کریشنامورتی: در این صورت چه خواهید کرد؟

سؤال کننده: چگونه می توانم تغییر کنم؟

کریشنامورتی: شما این سؤال را مطرح کرده اید که: اگر من در یک جامعه سرمایه داری زندگی کنم باید خود را با خواسته های چنان نظامی انطباق بدهم؛ و اگر در یک جامعه کمونیستی، توتالیتار و بوروکراتیک زندگی کنم، باز هم باید دقیقاً همان کار را بکنم - پس چه باید بکنم؟

سؤال کننده: فکر نمی کنم این دو یک چیز مشابه باشند.

کریشنامورتی: ولی یک قالب و الگوی مشابه اند. در یک جامعه کمونیست ممکن است شما را مجبور کنند که موی سرتان را کوتاه نگه دارید، مجبورتان کنند سرکار بروید، و این یا آن کار را بکنید. در یک جامعه سرمایه داری هم اسیر باید های خاص آن هستید. بنابراین شما در گرداب مشابه ای افتاده اید. چه خواهید کرد؟ یک موجود آدمی، که اهمیت و ضرورت تغییر خود را تشخیص داده و درک کرده - خواه این جا زندگی کند یا آن جا - علاقه اش متوجه چیست؟ او باید خود را از درون متحوّل گرداند؛ در این تغییر و تحوّل چه چیزهایی مضمّن است؟ رهایی از ترس های روانی، آزاد گشتن از حرص، حسادت و رشک ورزی و وابستگی؛ آزاد گشتن از ترس بی کسی و تنهایی؛ آزاد گشتن از ترسی که در صورت خودداری از انطباق و تسلیم وجود دارد. خوب؟ اگر همه این چیزها

درون شما عمل کنند، اگر درون شما مخرب بودن انطباق و تسلیم را درک کند و تسلیم نشود، شما می‌توانید هم در این جا و هم در آن جا یک زندگی سالم داشته باشید. ولی متأسفانه برای ما امر مهم و حیاتی تحول از درون نیست بلکه می‌خواهیم این چیز یا آن چیز برونی را عوض کنیم؛ تغییر بدهیم.

سؤال‌کننده: و اگر کسی شما را کشت چه اتفاقی می‌افتد؟

کریشنامورتی: آه! هیچ کس نمی‌تواند یک انسان آزاد را بکشد. آنها می‌توانند چشم او را درآورند؛ ولی درون او هنوز آزاد است. هیچ چیز نمی‌تواند به آن آزادی دست بزند و آن را زایل نماید.

سؤال‌کننده: ممکن است تعریفی از خودخواهی، سودجویی و خودپرستی به دست بدهید؟

کریشنامورتی: اگر طالب تعریف هستید، آن را در یک فرهنگ لغات و اصطلاحات بیابید! تعریف! آقا، خواهش می‌کنم به چیزهایی که گفته‌ایم توجه کنید! با دقت روشن کرده‌ایم که توصیف، آن چیزی نیست که توصیف شده است. این 'خود' چیست که همیشه خود را جدا می‌کند؟ حتی شما ممکن است عاشق کسی باشید و با او زیر یک سقف زندگی کنید، ولی معذک 'خود' شما از او جدا است - 'خود' با جاه‌طلبی‌ها، ترس‌ها، رنج‌ها و دردهای آن؛ و با مشغولیت دایمی آن برای جلب ترحم! تا زمانی که 'خود' وجود دارد جدایی نیز باید وجود داشته باشد؛ تضاد باید وجود داشته باشد - خوب؟ چگونه این 'خود' می‌تواند از میان برخیزد - بدون هرگونه تلاش و کوششی؟ تا زمانی که شما درگیر

تلاش و کوششید، یک به اصطلاح 'خود - برتر'، یک 'خود - متعالی' وجود دارد که می‌کوشد بر 'خود - فروتر' غلبه کند. چگونه ذهن می‌تواند این چیزی را مضمحل کند که 'خود' نامیده می‌شود؟ 'خود' چیست؟ آیا مشتی خاطره است، یا یک چیز ثابت و پایدار است؟ اگر عبارت از یک مقدار خاطره است، چیزی است مربوط به گذشته. آنچه شما به عنوان 'خود' دارید، همین خاطرات گذشته است؛ هیچ چیز در آن ثابت و پایدار نیست. 'خود' مرکزی است - با نام 'من' - که دانش‌ها و تجربه‌ها را - در شکل خاطره و به عنوان رنج در خود انباشته است. 'خود' تشکیل مرکزی را می‌دهد که هر عملی از آن نشأت می‌گیرد. خواهش می‌کنم این را به عنوان یک واقعیت ببینید.

'خود' به شکل‌های مختلف - از طریق هنر و غیره - میل خودنمایی دارد؛ می‌خواهد خودش را نشان بدهد. تمام جوامع، فرهنگ‌ها و مذاهب مبارزه با آن را - به عنوان یک پدیده شرور و مخرب - توصیه کرده‌اند. مذاهب به صورت‌ها و عبارات مختلف ضرورت و اهمیت رهایی از خود را متذکر شده‌اند. 'مشاهده' و 'مراقبه' را نیز به عنوان یک راه حل 'خود' توصیه کرده‌اند. اگر ما 'خود' را در عمل، یعنی هنگام عملکرد آن نگاه کنیم، به آن توجه کنیم، نسبت به آن آگاه باشیم، و نکوشیم تا آن را مضمحل نماییم، نگوییم 'من باید از شر آن خلاص بشوم'، یا 'باید آن را تغییر بدهم'، بلکه فقط آن را بپاییم - بدون هر نوع گزینش و رد و قبول، بدون هرگونه تحریف - نفس همان توجه و پاییدن، 'خود' را به زوال کشانده است.

Krishnamurti

BEYOND VIOLENCE

Translated into persian by

M. J. MOSSAFFA



نشر گفتر

Goftar Publishing Corp.

Tehran, 1999

«دنیایی که ما ساخته‌ایم پر از خشونت است؛ زیرا خود ما انسان‌ها پر از خشمیم. محیط و فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم محصول نزاع‌ها، کشمکش‌ها، رنج‌ها و بی‌رحمی‌هایی است که خود اسیر آن هستیم. بنابراین مهم‌ترین سؤال این است که آیا ما انسان‌ها می‌توانیم وجود خویش را از خشونت شدیدی که حاکم بر آن است پاک گردانیم؟»

«ما موجوداتی پر از خشمیم. سراسر زندگی ما آدمیان در خشم گذشته است و می‌گذرد. اکنون من به عنوان یک انسان می‌خواهم ببینم چگونه می‌توانم خود را فارغ از خشونت گردانم؛ چگونه می‌توانم به فراسوی خشم بروم. برای این کار باید چه کنم؟ من می‌بینم که خشونت چه بر سر جهان آورده است؛ چگونه همه روابط را به فساد و تباهی کشانده است؛ چه رنج‌ها و بدبختی‌هایی در خود انسان ایجاد کرده است — من همه اینها را می‌بینم. و به خود می‌گویم اکنون می‌خواهم به گونه‌ای زندگی کنم که واقعاً پر از صلح و صفا باشد؛ زندگی‌ای داشته باشم که سرشار از یک عشق عمیق باشد. برای چنین زندگی‌ای همه خشونت‌ها باید از وجود من زایل گردند. حال باید چه کنم؟»