



تول، اکهارت ۱۹۴۸-م  
نیروی حال / اکهارت تول؛ مترجم مسیحا برزگر - تهران: خانه معنا،  
۱۳۸۵.  
۳۵۲ ص.

ISBN: 964-8689-15-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.  
عنوان اصلی: The power of now: a guide to spiritual  
enlightenment, 1999  
۱. زندگی معنوی. الف. برزگر، مسیحا، ۱۳۴۰ - ، مترجم.

ب. عنوان

۲۰۴/۴ BL ۶۲۴/ت۹ن۹

۱۳۸۵

۸۵-۹۵۱م

کتابخانه ملی ایران

# نیروی حال

اکهارت تول

مسیحا برزگر



نیروی حال

اکهارت تول

مسیحا برزگر

ناشر: خانه معنا

چاپ اول پاییز: ۱۳۸۵

طرح روی جلد: علی برزگر

نمونه خوان: مریم رضازاده طامه

حروفچین: خانه معنا

لیتوگرافی: فرایند گویا

چاپ: ستاره سبز

صحافی: معین

۵۰۰۰ نسخه

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۸۸۷۲۱۵۰۸

ترجمه‌ی این اثر را تقدیم می‌کنم به:

محمد هاشم پاکرو

مهناز دنیانی

دو همسفرِ مهربان که خاصیتِ همه‌ی آیینه‌های بی‌زنگارِ جهان را دارند.

م . ب .



## فهرست

پیش‌گفتار / ۹

تو ذهنِ خود نیستی / ۲۱

آگاهی: راه‌رهایی از درد و رنج / ۵۵

سفر به ژرفای لحظه‌ی حال / ۷۷

نقشه‌های ذهن برای فرار از لحظه‌ی حال / ۱۱۳

ساحتِ حضور / ۱۴۷

کالبدِ درونی / ۱۶۷

درهایی گشوده به ذاتِ غیر مُتَجَلّی / ۱۹۷

رابطه‌های روشن / ۲۲۱

دل‌آسودگی: فراسوی غم و شادی / ۲۶۹

معنای تسلیم / ۳۱۵





## پیش‌گفتار

### چگونگی شکل‌گیری این کتاب

برای من، گذشته اهمیتی ندارد و به‌ندرت درباره‌ی آن می‌اندیشم؛ با وجود این، دوست دارم به طور خلاصه به تو بگویم چه شد که شدم یک آموزگار معنوی و این کتاب چگونه به دنیا آمد.

من تا سیزده‌سالگی در شرایطی پُراضطراب زندگی می‌کردم. شرایطی که بسیاری را از فرطِ افسردگی به سوی خودکشی سوق می‌داد. اکنون، وقتی درباره‌ی آن سال‌ها حرف می‌زنم، احساس می‌کنم درباره‌ی زمانی در گذشته‌های دور و یا درباره‌ی زندگیِ یک آدمِ دیگر صحبت می‌کنم.

یک شب، بعد از بیست‌ونهمین سالروز تولدم، از خواب پریدم و احساس کردم به‌شدت هراسانم. پیش از آن نیز با حالتی مشابه همان حالت از خواب پریده بودم، اما این‌بار، حالتی داشتم کاملاً متفاوت با دفعه‌های پیشین؛ بیشتر ترسیده بودم. سکوتِ شب، طرحِ شب‌وارِ اثاثیه‌ی اتاق، صدای قطاری که در آن دورها می‌گذشت – همه چیز چنان بیگانه با من، دشمنِ من و بی‌معنا به نظر می‌رسید که از دنیا بیزار شدم. بیش از

## نیروی حال

هر چیز، از وجودِ خودم بیزار بودم. به خودم گفتم: چرا باید این زندگی پُر از نکبت را تحمل کنم؟ چرا به این تلاش و تقلا بی‌هوده ادامه دهم؟

احساس می‌کردم دوست دارم فنا شوم، معدوم شوم، نباشم. این احساس، قوی‌تر از احساسِ غریزیِ من برای ادامه‌ی حیاتم بود.

این جمله مدام در ذهنم طنین می‌انداخت که: «دیگر حالم از خودم به هم می‌خورد.» ناگهان فهمیدم که این جمله، فکری‌ست در سرِ من. «آیا من تنها هستم، یا دو نفر هستم؟ اگر حالم از خودم به هم می‌خورد، پس باید دو نفر وجود داشته باشند: «من» و «خود» که حالِ من از او به هم می‌خورد.» فکر کردم: «شاید یکی از این دو نفر واقعیت دارد و آن دیگری وهمی بیش نیست.»

از این درك و دریافت چنان شگفت‌زده شده بودم که ذهنم از کار افتاد. آگاه بودم، اما دیگر از فکرها خبری نبود. احساس کردم به گردابی عظیم از انرژی کشیده می‌شوم. این کشش، ابتدا آهسته بود، اما ناگهان شتاب پیدا کرد. هراسی به جانم چنگ انداخته بود و من می‌لرزیدم. صدایی در فضای سینه‌ام پیچید: «مقاومت نکن!» احساس می‌کردم به درونِ خلأیی می‌افتم. احساس می‌کردم این خلأ در درونِ من است، نه در بیرونِ من. ناگهان احساسِ ترسم ریخت و گذاشتم تا به درونِ آن خلأ بیفتم. بعد از آن را دیگر به

## نیروی حال

یاد نمی‌آورم.

پرنده‌ای که لب پنجره نشسته بود و می‌خواند، از خواب بیدارم کرد. پیش از آن، چنین صدایی را نشنیده بودم. چشم‌هایم هنوز بسته بود. تصویرِ يك الماس در خاطرم نقش بست. گفتم: «آری، اگر الماس می‌توانست آواز بخواند، صدای او شبیه همین صدایی می‌شد که اکنون می‌شنوم.» چشم‌هایم را باز کردم. نخستین پرتوهای خورشیدِ صبحگاهی از لای پرده‌های اتاق به درون می‌تابید. بدون هیچ فکری، احساس کردم نور باید چیزی بیشتر از آنی باشد که ما احساس می‌کنیم. آن نور ملایمی که از لای پرده‌ها به درون اتاق می‌تابید، خودِ عشق بود. چشم‌هایم پُر اشک شدند. بلند شدم و دورِ اتاق قدم زدم. اتاق را می‌دیدم و می‌دانستم که تا آن زمان اتاقم را واقعاً ندیده بودم. همه چیز تازه و باطراوت به نظر می‌رسید. گویی همه‌ی چیزها تازه به وجود آمده بودند. اشیا را برمی‌داشتیم؛ يك قلم، يك لیوان، و از زیبایی و حیاتی که داشتند به شگفت می‌آمدم.

آن روز، در شهر گشتم و معجزه‌ی زندگی به روی خاك را مشاهده کردم. احساس می‌کردم تازه به این دنیا پا گذاشته‌ام.

پنج ماه بعد از آن حادثه را در حالتی از آرامش ژرف و سکوت گذراندم. سپس، به تدریج از شدت آن احساس

## نیروی حال

کاسته شد. و شاید آن احساس تبدیل به حالتِ طبیعیِ من شده بود. در جهان بودم و به طور عادی زندگی می‌کردم، گرچه دیگر می‌دانستم که همه‌ی تلاش‌ها و کوشش‌های گذشته‌ی من عملاً نمی‌توانست چیزی به آنچه که در ابتدا داشتم اضافه کند.

البته، می‌دانستم که حادثه‌ای ژرف و شگفت در من اتفاق افتاده است، اما نمی‌توانستم این حادثه را بفهمم. چند سال بعد بود که، با خواندنِ متونِ معنوی و گفت‌وگو با استادانِ معنویت، فهمیدم که آنچه که مُنتهای آرزوی همگان است، در من اتفاق افتاده است. فهمیدم که فشارِ شدیدِ رنجِ آن شب، باید آگاهیِ مرا از دامی رهانده باشد: دامِ بازیِ ذهن. بازیِ ذهن، این است که تو خود را با ترس‌ها و غم‌های خود یکی بدانی. این رهاییِ چنان کامل بود که بی‌درنگ خودِ دروغین و رنجورِ من فرو ریخت. گویی بادِ بادکنکی را ناگهان خالی کرده باشند. آنچه باقی مانده بود، ماهیتِ حقیقیِ من بود. ماهیتِ همیشه حاضرِ من هستم؛ آگاهیِ ای ناب و رها از صورت‌ها. همچنین آموختم که، با حفظِ آگاهیِ خود، به قلمروِ بی‌زمان و نامیرای درون بروم. قلمرویی که قبلاً آن را به شکلِ خلأ احساس کرده بودم. در چنان حالتی از لطف و لطافت و قداست غرق شده بودم که حتی تجربه‌های معنویِ گذشته‌ام در برابرِ آن رنگ می‌باخت. زمانی رسید که، برای مدتی، دیگر

## نیروی حال

از معاش و معیشت چیزی برایم نمانده بود. رابطه‌هایم قطع شده بود، شغلی نداشتم، خانه‌ای نداشتم، و هویت اجتماعی خود را نیز گم کرده بودم. دو سال تمام، با شور و سرمستی، در پارک‌ها می‌گشتم، روی نیمکت‌ها می‌نشستم و در شگفتی‌های پیرامون خود غرق می‌شدم.

اما حتی زیباترین تجربه‌ها نیز می‌آیند و می‌روند. بنیادی‌ترین تجربه‌ی من، همان تجربه‌ی آرامش ژرف بود که از آن زمان تا کنون هرگز مرا ترك نکرده است. تجربه‌ای که گاهی چنان قوی و آشکار است که دیگران نیز می‌توانند احساسش کنند. گاهی نیز این تجربه جایی در پس‌زمینه‌ی وجود من است و همچون نغمه‌ای از دوردست‌ها به گوش می‌رسد.

گاهی بعضی‌ها پیش من می‌آیند و می‌گویند: «ما تجربه‌ای را می‌خواهیم که تو به آن رسیده‌ای. می‌توانی آن را به ما منتقل کنی؟ می‌توانی راه رسیدن به این تجربه را به ما نیز نشان بدهی؟» و من به آن‌ها می‌گویم: «شما چیزی را از من می‌خواهید که خود دارای آن هستید. مشکل فقط این است که شما نمی‌توانید آن را در خود احساس کنید. زیرا ذهن شما هیاهو راه می‌اندازد و نمی‌گذارد صدای آن به شما برسد.» این پاسخ رشد کرد و کتابی شد که تو اکنون آن را در دست گرفته‌ای و می‌خوانی.

## نیروی حال

در ضمن، پیش از نوشتن این کتاب، من هویتی ظاهری نیز پیدا کرده بودم. حالا دیگر من آموزگاری معنوی بودم.

### حقیقتی که در درونِ توست

این کتاب، عصاره‌ی آموزه‌های من را در بر دارد. البته، من می‌کوشم آموزه‌هایم را، حتی‌المقدور، در ظرفِ کلمات بریزم و با افراد و گروه‌های کوچک و سالکانِ راهِ معنا در میان بگذارم. این تلاش من در ده سال گذشته بوده است. می‌دانم که کلمات گنجایش همه چیز را ندارند. می‌خواهم با همه‌ی وجودم تشکر کنم از همه‌ی آن‌هایی که شجاعت داشتند و خواستند که تحولِ درونِ خویش را تجربه کنند؛ آن‌هایی که پرسش‌های جدی در افکندند و آماده‌ی شنیدن پاسخ‌هایم بودند. اگر این آدم‌های دوست‌داشتنی نبودند، این کتاب به زیور طبع آراسته نمی‌شد. این آدم‌ها اقلیتی هستند رو به رشد که طلایه‌دارانِ معنویتِ عصرِ ما خواهند شد. این‌ها به جایی می‌رسند که می‌توانند پوسته‌ی الگوهای ذهنیِ جمعیِ موروثی را بشکنند و بیرون بیایند. الگوهایی که سال‌های سال است بشریت را اسیر رنج‌های بسیار کرده است.

من اطمینان دارم که این کتاب به دست تمامی کسانی خواهد رسید که خواهانِ دگرگونیِ بنیادیِ درونِ خویش‌اند. همچنین امیدوارم که این کتاب به دست

## نیروی حال

کسانی نیز برسد که محتوای آن را در خور توجه می‌دانند. گرچه آماده نباشند که محتوای این کتاب را زندگی یا تمرین کنند. این امکان وجود دارد که بعدها بذری که در حین خواندن این کتاب کاشته شده است تبدیل به دانه‌ی روشنی شود و ناگهان بشکفتد، بیابد و درختی غرق شکوفه شود. این استعداد در ذات همه‌ی آدمیان هست.

این کتاب، در پاسخ به پرسش‌های کسانی فراهم آمده که در سمینارها، کلاس‌های مراقبه و نیز نشست‌های خصوصی مشاوره شرکت کرده‌اند. بنابراین، من شکل و شمایل پرسش و پاسخی محتوای این جلسه‌ها را حفظ کرده‌ام. در این جلسه‌ها، من بیش از مخاطبانم آموخته‌ام. بعضی از پرسش‌ها و پاسخ‌ها را کلمه به کلمه حفظ کرده‌ام. بعضی‌ها هم حاصل جمع پرسش‌هایی‌ست که بیش و کم شبیه به هم بوده‌اند. هنگام نوشتن، گاهی پاسخ‌هایی دقیق‌تر و عمیق‌تر برای پرسش‌ها می‌یافتم و آن‌ها را جایگزین پاسخ‌هایی می‌کردم که قبلاً داده بودم. ویراستار کتاب نیز برای وضوح بیش‌تر مطالب، پرسش‌هایی طرح کرد که برای آن‌ها نیز پاسخ‌هایی ارائه کردم.

از ابتدای کتاب تا انتهای آن، گفت‌وگوها در دو سطح ارائه شده‌اند.

در يك سطح، توجه‌ی تو را به آنچه که در توست و

## نیروی حال

دروغین است جلب می‌کنم. در این سطح، درباره‌ی طبیعت ناآگاهی بشر و تبعات رفتاری آن سخن می‌گویم. تبعاتی که شامل کشمکش در رابطه دو فرد تا جنگ بین گروه‌ها و ملت‌ها می‌شود. دانستن این چیزها حیاتی‌ست. زیرا اگر دروغ را به عنوان دروغ نشناسی، هرگز نمی‌توانی دگرگونی بنیادی بیافرینی. در نتیجه، همواره به توهم‌های خود متمایل می‌شوی و رنج می‌بری. در این سطح، نشان می‌دهم که چگونه از آنچه که در تو دروغین و جعلی‌ست، يك «خود» نسازی و مشکل شخصی نیافرینی. زیرا آنچه که دروغین و جعلی‌ست، بدین‌سان خود را زنده نگه می‌دارد.

در سطح دیگر، از دگرگونی ژرف آگاهی انسان سخن می‌گویم - نه به عنوان امکانی دور در آینده، بلکه امکانی که در لحظه‌ی اکنون در دسترس توست - مهم نیست که کیستی و کجایی. نشان می‌دهم که چگونه خود را از اسارت ذهن رها کنی، به ساحت روشن آگاهی وارد شوی و این روشنی را در زندگی روزمره‌ی خود حفظ کنی.

در این سطح، کلمه‌ها نمی‌خواهند اطلاعات تو را زیاد کنند، بلکه می‌کوشند تو را به قلمرو آگاهی تازه بکشانند. مدام می‌کوشم تا تو را با خود به قلمرو بی‌زمان آگاهی ژرف ببرم. آگاهی‌ای که در لحظه‌ی حال است. بدین‌سان، می‌کوشم طعم روشن‌شدگی را



## نیروی حال

به تو بچشانم. تا موقعی که نتوانی گفته‌های مرا تجربه کنی، ممکن است بعضی از حرف‌هایم برای تکراری به نظر برسند. با وجود این، به محض تجربه‌ی گفته‌های من، درمی‌یابی که این گفته‌ها نیروی معنوی شگرفی در خود دارند. به علاوه، چون همه‌ی آدم‌ها بذری روشن‌شدگی را در دل خویش دارند، من آن داننده‌ای را در تو موردِ خطاب قرار می‌دهم که ورای آن هویتِ متفکر تو ساکن است. همان داننده‌ای که خویشتنِ حقیقیِ توست و حقیقتِ معنوی را می‌شناسد، از صدای آن به لرزه درمی‌آید، و از آن نیرو می‌گیرد.

این علامت (\*\*\*) به معنای آن است که شاید لازم است برای لحظه‌ای دست از خواندن کتاب بکشی، آرام شوی، و حقیقتِ آنچه را که گفته شده، احساس و تجربه کنی. در بعضی از قسمت‌های کتاب نیز ممکن است تو خود به این نتیجه برسی که لازم است قدری تأمل کنی و به تجربه رو بیاوری.

ممکن است در ابتدای کتاب، معنای بعضی از واژه‌ها، مانند «هستی» یا «حضور» برای ت کاملاً روشن نباشد. به خواندن ادامه بده. در حین خواندن کتاب، ممکن است پرسش‌هایی یا مخالفت‌هایی در ذهن تو ایجاد شود. به احتمال زیاد، در قسمت‌های بعدی کتاب و با عمیق‌تر شدن در خویش، پاسخ این پرسش‌ها را خواهی گرفت.

## نیروی حال

این کتاب را فقط با ذهنِ خویش نخوان. در خواندنِ این کتاب، واکنش‌های احساسی و درکِ باطنی تو نیز اهمیت دارند. من قادر نیستم حقیقتی معنوی را به تو بگویم، مگر آنکه تو پیشاپیش آن را در اعماقِ وجودِ خود دانسته باشی. تنها کاری که از دستِ من برمی‌آید، آن است که به یادِ تو بیاورم آنچه را که فراموش کرده‌ای. آنگاه، در یکایکِ سلول‌های بدنِ تو، دانشی زنده، باستانی و هنوز تازه و باطراوت فعال و رها خواهد شد.

ذهن دوست دارد مدام طبقه‌بندی و مقایسه کند. اما اگر اصطلاحاتِ این کتاب را با اصطلاحاتِ کتاب‌هایی که تا کنون خوانده‌ای مقایسه نکنی، بی‌تردید، از خواندنِ این کتاب نتیجه‌ی بهتری عایدت خواهد شد. در غیرِ این صورت، گیج خواهی شد. من واژه‌های «ذهن»، «شادمانی» و «آگاهی» را برای معنی‌هایی به کار می‌برم که ممکن است دیگران آن‌ها را برای این معنی‌ها به کار نبرده باشند. وابسته‌ی واژه‌ها نشو. واژه‌ها نردبان‌اند؛ وقتی به بام برآمدی، نردبان را رها کن.

گاهی به بودا و مسیح اشاره می‌کنم، اما قصدِ مقایسه ندارم. فقط می‌خواهم این نکته را گوشزد کنم که حقیقتِ معنوی یکی‌ست، گرچه در صورت‌ها و بیان‌های گوناگون عرضه می‌شود. وقتی از ادیان یا

## نیروی حال

آموزه‌های باستانی نقلِ قول می‌کنم، هدفم آشکار کردنِ معنای ژرفِ نهفته در آن‌هاست تا بتوانم از نیروی دگرگون‌کننده‌ی آن‌ها بهره ببرم - به‌ویژه برای کسانی که پیرو این ادیان و آموزه‌ها هستند. من به این افراد می‌گویم: «لازم نیست در جایی دیگر به دنبال حقیقت بگردید. بگذارید نشان‌تان دهم که چگونه به ژرفای چیزی بروید که در شماست.»

کوشیده‌ام تا از اصطلاحاتی بی‌طرف استفاده کنم تا مخاطبانِ بیش‌تری داشته باشم. این کتاب را می‌توان بیانِ تازه‌ی آموزه‌های معنوی بی‌زمان تلقی کرد؛ همان آموزه‌هایی که در ادیانِ آسمانی آمده است. این آموزه‌ها را از منابع بیرونی نگرفته‌ام. این آموزه‌ها را از منبعِ درونِ خویش گرفته‌ام. بنابراین، این آموزه‌ها، نظریه‌پردازی یا فلسفه‌بافی نیستند. من از تجربه‌ی درونیِ خویش سخن می‌گویم. اگر گاهی با تحکم سخن می‌گویم، برای آن است که از لایه‌های ضخیمِ ذهنیِ تو عبور کنم و به جایی در وجودِ تو برسم که تو پیشاپیش در آن جا می‌دانی همان چیزی را که من می‌دانم؛ جایی که حقیقت، به محض شنیده شدن، تجربه می‌شود. در همان جاست که وجد و زندگیِ متعالی را احساس می‌کنی؛ درست زمانی که صدایی در درونِ تو طنین می‌افکند که: «آری. من می‌دانم که این حقیقت است.»



## تو ذهنِ خود نیستی

### بزرگ‌ترین مانع برای رسیدن به روشن‌شدگی

روشن‌شدگی چیست؟

گدایی سی سال کنار جاده‌ای نشسته بود. يك روز، غریبه‌ای از کنار او می‌گذشت. گدا، به طور اُتوماتیک، کاسه‌ی خود را به سوی غریبه گرفت و گفت: «بده در راه خدا!» غریبه گفت: «چیزی ندارم تا به تو بدهم.» آنگاه از گدا پرسید: «آن چیست که رویش نشسته‌ای؟» گدا پاسخ داد: «هیچی! يك صندوقِ قدیمی‌ست. تا زمانی که یادم می‌آید، روی همین صندوق نشسته‌ام.» غریبه پرسید: «آیا تا کنون داخل صندوق را دیده‌ای؟» گدا جواب داد: «نه، برای چه داخلش را ببینم؟ در این صندوق هیچ چیز وجود ندارد.» غریبه اصرار کرد: «چه عیبی دارد؟ نگاهی به داخل صندوق بینداز.» گدا کنجکاو شد و سعی کرد در صندوق را باز کند. ناگهان در صندوق باز شد و گدا با حیرت و ناباوری و شادمانی مشاهده کرد که صندوقش پُر از جواهر است. من همان غریبه‌ام که چیزی ندارم به تو بدهم، اما به تو

## نیروی حال

می‌گویم نگاهی به درون بینداز. نه درونِ صندوقی، بلکه درونِ چیزی که به تو نزدیک‌تر است: درونِ خویش.

صدایت را می‌شنوم که می‌گویی: «اما من گدا نیستم.»  
گدایند همه‌ی کسانی که ثروتِ حقیقیِ خویش را پیدا نکرده‌اند؛ همان ثروتی که شادمانی از هستی‌ست؛ همان چشمه‌ی آرامشِ ژرف که در درون می‌جوشد. آن‌ها اگر میلیون‌ها دلار پول نیز داشته باشند، باز گدایند. این‌گونه آدم‌ها، با کاسه‌ی گدایی در دست، بیرون از خویش پرسه می‌زنند تا از این و آن ذره‌ای لذت یا رضایت کسب کنند. آن‌ها اعتبار، امنیت و عشق می‌خواهند و نمی‌دانند که گنجی بی‌پایان در درونِ خویش دارند؛ گنجی که بیش‌تر از همه‌ی آن چیزهایی‌ست که دنیا می‌تواند به آن‌ها پیشکش کند.

واژه‌ی روشن‌شدگی، ما را به یادِ دستاوردهای بعضی از اَبَرانسان‌ها می‌اندازد. نَفَسِ دوست دارد همین معنا را به واژه‌ی روشن‌شدگی بدهد تا آن را بسیار دور از دسترسِ ما قرار دهد. اما روشن‌شدگی چیزی نیست جز حالتِ طبیعیِ احساسِ یگانگیِ تو با هستی. روشن‌شدگی، وضعی‌ست که در آن تو خود را با حقیقتی اندازه‌ناپذیر و فناپذیر در ارتباط می‌بینی؛ حقیقتی که هم تویی و هم چیزی‌ست بزرگ‌تر و فراتر از تو. روشن‌شدگی، پیدا کردنِ حقیقتِ خودت است؛

## نیروی حال

حقیقتی که ورای نام‌ها و صورت‌هاست. ناتوانی در درک این ارتباط، موجب توهم جدایی از خود و از جهان پیرامون خود می‌شود. در این صورت، خود را، آگاهانه یا ناآگاهانه، همچون پاره‌ای جدا و منزوی در نظر می‌آوری. بدین‌سان، ترس‌ها زاده می‌شوند و خصومت با درون خود و بیرون خود، تبدیل به قاعده‌ی زندگی تو می‌شود.

من تعریف ساده‌ی بودا از روشن‌شدگی را دوست دارم: «پایان رنج». در روشن‌شدگی، چیزی فراانسانی وجود ندارد. آیا دارد؟ البته، این تعریف، کامل نیست. این تعریف، فقط می‌گوید که روشن‌شدگی چه چیزی نیست: نبود رنج. بودا درباره‌ی روشن‌شدگی سکوت می‌کند و سکوت او بدین معناست که تو خود باید معنای آن را تجربه کنی. بودا برای روشن‌شدگی تعریفی سلبی به کار می‌برد تا توازن باور نسازی و آن را دستاوردی فراانسانی و دور از دسترس ندانی. علی‌رغم این دور اندیشی، در باور اکثر بودایی‌ها، روشن‌شدگی چیزی است که فقط نصیب بودا شده است و نصیب مردمان دیگر نخواهد شد، حداقل در این دنیا.

شما از واژه‌ی هستی استفاده کردید. ممکن است توضیح دهید منظورتان از این واژه چیست؟

## نیروی حال

هستی، حیاتِ جاودانه‌ی همیشه‌حاضر است که ورای صورت‌های گوناگونِ زندگی‌ست؛ صورت‌هایی که در معرض تولد و مرگ‌آند. با وجود این، هستی، نه تنها ورای همه‌ی صورت‌های گوناگونِ حیات است، بلکه ذاتِ نامیرا و نامشهودِ همه چیز و همه کس نیز هست. یعنی هم ورای ظاهرِ همه‌ی موجودات است و هم باطنی‌ترین باطنِ آن‌هاست. هستی، به عنوانِ ذاتِ حقیقیِ تو، در دسترسِ توست، خوشتنِ خویشِ توست. اما سعی نکن هستی را با ذهنِ خود بفهمی. اصلاً سعی نکن آن را بفهمی. تو وقتی هستی را خواهی شناخت، که غبارِ ذهنِ تو فرو بنشیند. هنگامی که تو حضور داری، هنگامی که توجه‌ی تو به طور کامل و تمام معطوف به لحظه‌ی حال است، آنگاه، هستی را تجربه می‌کنی. اما هرگز نمی‌توانی هستی را با ذهنِ خویش بفهمی. گشودنِ چشم به روی هستی و ساکن شدن در حال و مقامِ «احساس - شناخت»، روشن‌شدگی‌ست.

(\*\*\*)

وقتی شما درباره‌ی هستی سخن می‌گویید، آیا منظورتان خداست؟

واژه‌ی «خدا» در طولِ تاریخِ هزاران ساله‌ی گذشته موردِ سوء استفاده قرار گرفته است. من این واژه را با



## نیروی حال

صرفه جویی به کار می‌برم. منظورم از سوء استفاده، آن است که بسیاری از آدم‌ها بدون آنکه حتی نظری به قلمرو بی‌مُنتهای عالمِ قدس، که در پس این واژه قرار دارد، انداخته باشند، این واژه را چنان به کار می‌برند که گویی می‌دانند درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنند. یا بعضی‌ها خدا را انکار می‌کنند، گویی می‌دانند چه چیزی را انکار کرده‌اند. این سوء استفاده از واژه‌ی خدا، باورهای غلط را در ذهن‌ها به وجود آورده و موجب ابراز نظراتی سخیف شده است. مانند این که: «خدای من، یا خدای ما تنها خدای حقیقی‌ست و خدای تو باطل است!» یا این گفته‌ی مشهورِ نیچه که: «خدا مرده است!»

واژه‌ی خدا، به مفهومی بسته تبدیل شده است. هنگامی که این واژه ادا می‌شود، تصویری در ذهن نقش می‌بندد: پیرمردی با ریش و موهای بلند و سفید، کسی یا چیزی که بیرون از توست!

نه واژه‌ی خدا و نه واژه‌ی هستی، هیچ‌کدام، نمی‌توانند حقیقتی را توصیف کنند که در پس این واژه است. پرسش اصلی این است: آیا این واژه برای تجربه‌ی آنچه که به آن اشاره می‌کند، کمکی به ما می‌کند و یا مانع چنین تجربه‌ای می‌شود؟ آیا این واژه به ورای خود، به آن حقیقتِ استعلایی اشاره می‌کند یا نه؟ آیا این واژه به مفهومی ذهنی شده است که تو به آن باور

## نیروی حال

داری، اما تجربه‌اش نمی‌کنی؟ آیا این واژه بُت شده است. به تعبیر شبستری، عارف ایرانی:

هرچه منظورِ عقل و دیده بُود،

عقل داند که آفریده بُود.

صورتِ ذهنی، آفریده‌ی توست؛

زانکه محدودِ فهم و دیده‌ی توست.

کرده مخلوقِ خویش نامُ الله!

تا کی از بُت پرستی ای گمراه؟

واژه‌ی هستی، چیزی را وصف نمی‌کند. البته، واژه‌ی

خدا چنین نیست. **هستی**، مفهومی گشوده است.

واژه‌ی هستی، آن بی‌مُنتهای نامشهود را در مفهومی

محدود و بُت‌واره جای نمی‌دهد. هرگز نمی‌توانیم

صورتی ذهنی از **هستی** داشته باشیم. هیچ کس

نمی‌تواند **هستی** را در انحصارِ خود درآورد. **هستی**،

ذاتِ توست. تو بدونِ واسطه با **هستی** خود در تماس

**هستی**. **هستی** تو، حضورِ توست. **من هستم**، مقدم

است بر **من این یا آن**، **یا چنین و چنان هستم**.

بنابراین، با برداشتنِ فقط يك گام، می‌توانی از واژه‌ی

**هستی** به تجربه‌ی **هستی** برسی.

(\*\*\*)

بزرگ‌ترین مانع تجربه‌ی این حقیقت کدام است؟

بزرگ‌ترین مانع برای تجربه‌ی این حقیقت، یکی

## نیروی حال

پنداشتنِ خود و ذهن است. این خطا، موجبِ گریزناپذیریِ فکر می‌شود. ناتوانی در توقفِ فکر، بزرگ‌ترین مصیبت است، اما ما متوجه‌ی این نکته نمی‌شویم زیرا تقریباً همه از آن رنج می‌برند و این رنج عادی شده است.

هیاهوی بی‌وقفه‌ی ذهن، مانع پیدا کردنِ قلمرو ساکتِ درون می‌شود؛ قلمرویی که از هستی جدا نیست. هیاهوی ذهن، همچنین، «خود» ذهنی و دروغین می‌آفریند و همین «خود» ذهنی‌ست که سایه‌ای از ترس و رنج بر زندگی ما می‌افکند. این موضوع را به طور جزئی‌تر مورد بحث و بررسی قرار خواهیم داد.

دکارت فیلسوف عقیده داشت که بنیادی‌ترین حقیقت را یافته است: «من می‌اندیشم، پس هستم.» او، در واقع، اساسی‌ترین خطا را به زبان آورده بود: مساوی پنداشتنِ فکر و هستی و یکی پنداشتنِ خود با فکر. کسی که به فکر معتاد است - که همه به آن معتادند - در حالتی از جدایی، در دنیای پیچیده در مشکلات و درگیری زندگی می‌کند. دنیایی که تکه‌پاره شدن‌های روزافزونِ ذهن را منعکس می‌کند. روشن‌شدگی، حالتی‌ست از وحدت، یگانگی و در نتیجه، آرامشِ ژرف. یگانگی با زندگی‌ای که در همه‌ی صورت‌ها ظهور کرده است، یگانگی با جهان، یگانگی با خویشتنِ خویش و حیاتِ ناپیدا - یگانگی با خدا. روشن‌شدگی،

## نیروی حال

فقط پایان گرفتن رنج‌ها و درگیری‌های مدام درونی و بیرونی نیست، بلکه پایان سلطه‌ی وحشتناکِ فکرِ بی‌وقفه نیز هست. آه، چه رهایی‌باشکوهی!

یکی دانستنِ خود و ذهن، توفانی پُرگرد و غبار از مفاهیم، برچسب‌ها، تصورها، واژه‌ها، قضاوت‌ها و تعریف‌ها می‌آفریند که چراغِ همه‌ی رابطه‌های حقیقی را خاموش می‌کند. یکی دانستنِ خود و ذهن، حجابی است که تو را از تو دور می‌کند، تو را از آدم‌های دیگر دور می‌کند، تو را از طبیعت دور می‌کند، تو را از خدا دور می‌کند. همین حجابِ تیره‌ی فکر است که توهمِ جدایی می‌آفریند، توهمِ این که «تو» هستی و یک «دیگری» کاملاً جدا از تو. آنگاه، این نکته‌ی اساسی را فراموش می‌کنی که زیرِ سطحِ ظواهرِ همه‌ی چیزها و صورت‌های جدا از هم، تو با همه چیز و همه کس وحدت داری. منظورم از فراموش کردن، آن است که دیگر واقعیتِ این وحدتِ بدیهی را احساس نمی‌کنی. ممکن است **باور** کنی که چنین وحدتی وجود دارد، اما نمی‌توانی این وحدت را بشناسی یا تجربه کنی. آری، **باور** تسکین‌دهنده است. اما **تجربه‌ی خود** توست که رهایی می‌بخشد.

فکر، به بیماری تبدیل شده است. بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که چیزهای در بدن از حالتِ تعادل خارج می‌شوند. برای مثال، جدایی سلول‌های بدن و

## نیروی حال

تکثیرشان هیچ اشکالی ندارد، اما وقتی این اتفاق بی‌ارتباط با کل اندام رخ می‌دهد، سلول‌ها به شدت افزایش می‌یابند و ما دچار سرطان می‌شویم. ذهن، اگر از آن درست استفاده شود، ابزاری ست عالی و مفید. اما اگر از این ابزار استفاده‌ی درستی نشود، ویرانگر می‌شود. به عبارت دقیق‌تر، نه اینکه تو از ذهن استفاده‌ای نابه‌جا می‌کنی - بلکه اساساً از ذهن خود هیچ استفاده‌ای نمی‌کنی. این ذهن است که تو را در دست خود می‌گیرد و از تو استفاده می‌کند. بیماری، همین است. تو باور کرده‌ای که عین ذهن خود هستی. این باور، توهمی بیش نیست. ابزار بر تو چیره شده است.

*من کاملاً موافق نیستم. درست است که ذهن من نیز، مانند ذهن بسیاری از آدم‌ها، پُر است از فکرهای بی‌هدف. اما من هنوز می‌توانم از ذهنم استفاده کنم و با استفاده از ذهن خود، به چیزهایی برسم یا کارهایی را انجام دهم.*

فقط به این دلیل که می‌توانی جدول روزنامه‌ها را حل کنی یا بمب اتمی بسازی، نتیجه‌نگیر که بر ذهن خود تسلط داری و تویی که آن را به کار می‌گیری. همان طور که سگ دوست دارد دندان خود را در استخوان

## نیروی حال

فرو کند، ذهن نیز دوست دارد دندانِ خود را در مسئله‌ها فرو کند. به همین دلیل است که ذهن جدول حل می‌کند و بمبِ اتمی می‌سازد. تو هیچ علاقه‌ای به این چیزها نداری. بگذار از تو بپرسم: آیا می‌توانی هر وقت که خواستی از ذهنِ خود رها شوی؟ آیا کلید «خاموش» ذهن را پیدا کرده‌ای؟

منظورتان این است که ذهن را به طور کل کنار بگذارم؟ نه، نمی‌توانم. شاید برای یکی دو لحظه بتوانم این کار را انجام بدهم.

بنابراین، ذهن است که تو را به کار گرفته است. تو ناآگاهانه خود را با ذهنِ خویش هم‌ذات پنداشته‌ای، بنابراین، حتی نمی‌دانی که تن به اسارتِ ذهن داده‌ای. مثل این است که جن‌زده شده باشی و خودت خبر نداشته باشی. تو این وضعیتِ جن‌زدگی را عینِ خودت می‌پنداری. آغازِ رهایی، هنگامی است که تو درمی‌یابی که وجودِ حقیقیِ تو همان حالتِ جن‌زدگی تو نیست - یعنی همان حالتِ متفکر. اگر این نکته را بدانی، حقیقتِ خویش را مشاهده خواهی کرد. به محض آنکه شروع به **تماشای متفکر** می‌کنی، سطحی بالاتر از آگاهی را در خویش فعال می‌سازی. آنگاه، می‌فهمی که قلمرویی بی‌کرانه از آگاهی وجود دارد که ورای فکرِ

## نیروی حال

توست، و نیز می‌فهمی که فکر پاره‌ای کوچک و حقیر از آن قلمرو بی‌کرانه‌ی آگاهی است. البته، این نکته را نیز درمی‌یابی که تمامی آنچه که مهم است - زیبایی، عشق، خلاقیت، شادمانی، آرامشِ درون - آن‌سویِ ذهن جوانه می‌زنند و می‌بالند. بدین‌سان، بیدار می‌شوی.

(\*\*\*))

## رهایی از ذهن

منظور شما از تماشای ذهن چیست؟

وقتی کسی نزدِ پزشک می‌رود و می‌گوید: «من صدایی در سرم می‌شنوم»، بی‌تردید، آن پزشک او را به یک روانپزشک معرفی می‌کند. واقعیت آن است که تقریباً همه‌ی آدم‌ها همیشه صدا یا صداهایی در سرِ خود می‌شنوند: روندِ بی‌اختیارِ فکر که نمی‌دانی توانِ آن را داری که متوقف‌اش کنی. مدام، در فکر، با خود حرف می‌زنی.

حتماً در خیابان به آدم‌هایی «دیوانه» برخورده‌ای که مدام با خودشان حرف می‌زنند. خوب، وضعیتِ آن‌ها با وضعیتِ تو و بسیاری از آدم‌های «نُرمال» دیگر چندان تفاوتی ندارد. تنها تفاوتِ تو با آن‌ها این است

## نیروی حال

که آن‌ها بلندبلند حرف می‌زنند و تو یواش و آهسته. این صدا، در سر تو، تفسیر می‌کند، نظریه می‌دهد، قضاوت می‌کند، مقایسه می‌کند، شکایت می‌کند، خوشش می‌آید، بدش می‌آید، و غیره. این صدا، لزوماً به وضعیتی که تو اکنون در آن به سر می‌بری مربوط نمی‌شود: ممکن است، این صدا، زنده شدنِ خاطراتِ نزدیک یا دور گذشته، و یا مرور کردن و خیال‌ورزی درباره‌ی وضعیت‌های ممکن آینده باشد. صدایی که طنین اشتباهاتِ رخ داده و یا نتایج منفی پیش رو را دارد؛ این حالت را نگرانی یا دغدغه می‌نامند. این موسیقی متن، گاهی با تصویرها و «فیلم‌های ذهنی» نیز همراه می‌شود. حتی اگر این صدا به وضعیت کنونی تو نیز مربوط باشد، باز وضعیت کنونی تو را بر مبنای گذشته تفسیر می‌کند. زیرا این صدا به ذهن شرطی‌شده‌ی تو تعلق دارد؛ ذهنی که حاصل تاریخ گذشته‌ی تو بعلاوه‌ی عاداتِ فکریِ موروثیِ توست. بنابراین، تو حال حاضر را از خلال چشم‌های گذشته می‌بینی و در نتیجه، امور را تماماً تحریف شده مشاهده می‌کنی. این صدا دشمن اصلیِ توست. باید هم باشد. هستند کسانی که با یک تومور در مغزشان زندگی می‌کنند؛ توموری که مدام به آن‌ها حمله می‌کند، رنج‌شان می‌دهد و انرژی حیاتی‌شان را می‌مکد. این است سبب بدبختی و اندوه و بیماری بی‌شمار آدم‌ها.



## نیروی حال

خبرِ خوش، آن است که تو می‌توانی از ذهن و ذهنیتِ خود رها شوی. رهایی از ذهن، تنها رهاییِ حقیقیِ زندگی‌ست. گامِ نخست را همین حالا بردار. شروع کن به گوش دادن به صدایی که در سرِ توست. توجه‌ی ویژه‌ای را به الگوهای فکریِ یکنواختِ خود معطوف کن؛ همان نوارهایی که سال‌هاست در ذهنِ تو مدام تکرار می‌شوند. منظورِ من از «تماشای آنچه که مدام فکر می‌کند» همین است. یعنی به صدایی که در سر داری گوش بده، به مثابه‌ی حضوری مشاهده‌کننده آن جا باش.

هنگامِ گوش دادنِ به آن صدا، بی‌طرف باش. یعنی قضاوت نکن. آنچه را که می‌شنوی مورد قضاوت و یا سرزنش قرار نده. قضاوت و سرزنشِ تو به این معناست که آن صدا دوباره از درِ پشتی وارد شده است. بزودی متوجه می‌شوی که: صدایی آن جا است و من این جا هستم و دارم به آن صدا گوش می‌دهم، آن صدا را مشاهده می‌کنم. درکِ این من هستم، این احساسِ حضورِ خود، دیگر فکر نیست. چیزی‌ست که از ورای ذهنِ تو برخاسته است.

(\*\*\*)

بنابراین، وقتی به فکر گوش می‌دهی، نه تنها نسبت به فکرِ خود هشیار می‌شوی، بلکه نسبت به خودت هم، به‌عنوانِ شاهدِ فکرِ خود، آگاه می‌شوی. بُعدِ تازه‌ی

## نیروی حال

آگاهی واردِ زندگیِ تو می‌شود. آنگاه که به فکرِ خود گوش می‌دهی، حضورِ آگاهِ خود را احساس می‌کنی - خویشتنِ ژرفِ تو - که آن سو و یا زیرِ لایه‌ی فکرِ پنهان است. بدین‌سان، فکرِ سلطه‌یِ خود را بر تو از دست می‌دهد و به سرعت رنگ می‌بازد. زیرا تو دیگر ذهن را، با توهمِ یگانگی با آن، تغذیه نمی‌کنی. این، آغازِ پایان یافتنِ فکرِ ناخواسته و اجباری‌ست.

وقتی فکر فروکش می‌کند، تو گسستی رادر جریانِ ذهنیِ خود تجربه می‌کنی - شکافِ «بی‌ذهنی» را. در ابتدا، این شکاف کوتاه است. شاید چند ثانیه. اما به تدریج، طولانی‌تر خواهند شد. هنگامی که این شکاف‌ها به وجود می‌آیند، در درونِ تو احساسی از سکون و آرامش به وجود می‌آید. این احساس، آغازِ حالتِ طبیعیِ احساسِ یگانگیِ تو با هستی‌ست. این احساس، همان چیزی‌ست که ذهنِ آن را مخفی می‌کرد. با تمرین، احساسِ سکون و آرامشِ تو ژرف‌تر خواهد شد. در واقع، ژرفایِ این احساسِ تو پایانی ندارد. در ضمن، احساسِ خواهی کرد که چشمه‌ای از شادمانی در اعماقِ وجودِ تو باز شده است: شادمانیِ هستی.

احساسِ مذکور، چیزی شبیهِ خلسه نیست. اصلاً. در این احساس، آگاهی از بین نمی‌رود. آگاهی تقویت می‌شود. اگر بهایِ آرامش، کم شدنِ آگاهیِ تو می‌بود؛ و

## نیروی حال

اگر بهای سکون، سرزندگی و هشیاریِ تو می‌بود، آنگاه، آرامش و سکون ارزشی نمی‌داشتند. در این حالتِ اتصالِ درونی به همه چیز و همه کس، تو آگاه‌تر، بیدارتر از زمانی خواهی بود که خود را با ذهنِ خویش یکی می‌پنداشتی. این احساس، همچنین، میدانی از انرژی پیرامونِ تو ایجاد می‌کند که به بدنِ تو نشاط و شادابی می‌بخشد.

هرچه بیش‌تر به اعماقِ حالتِ «بی‌ذهنی» فرو می‌روی، حالتِ آگاهیِ ناب را بیش‌تر درک می‌کنی. زیرا این تن نیست که غبارِ چهره‌ی جان می‌شود، بلکه ذهن است. جان، در شعرِ حافظ، همان آگاهیِ ناب است. در حالتِ آگاهیِ ناب، حضورِ خود را با چنان شدت و وجدی احساس می‌کنی که در مقایسه با این حالت، فکر، عواطف، تن، و همه‌ی دنیای بیرونی خرد و کوچک جلوه می‌کنند. حالتِ آگاهیِ ناب، حالتی خودخواهانه نیست، بلکه حالتِ «بی‌خودی» است. آگاهیِ ناب، تو را به فراسوی چیزی می‌برد که زمانی گمان می‌کردی خودِ حقیقیِ توست. این احساسِ حضور است که «خودِ حقیقی» توست و نیز چیزی است بی‌نهایت بزرگ‌تر از تو. آنچه را که می‌خواهم بگویم ظاهراً حرفی است متناقض. اما، برای توضیحِ این نکته، راهِ دیگری نمی‌شناسم.

(\*\*\*)

## نیروی حال

به جای «تماشای فکرکننده‌ی درون»، می‌توانی با معطوف کردن توجه‌ی خود به **لحظه‌ی اکنون**، شکافی را در جریان ذهن ایجاد کنی. فقط با تمام وجود متوجه‌ی لحظه‌ی کنونی باش. این کاری‌ست بسیار لذت‌بخش. به این شیوه، تو آگاهی خود را از فعالیت‌های ذهن جدا می‌کنی و شکاف «بی‌ذهنی» را ایجاد می‌کنی؛ شکافی که در آن، بدون واسطه‌ی فکر، به‌شدت هشیار و بیدار می‌شوی. حقیقتِ مراقبه، همین است.

در زندگی روزانه، می‌توانی یکی از کارهای روزمره‌ات را، که به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی آن را انجام می‌دهی، در نظر بگیری و تمام توجه‌ی خود را به آن معطوف کنی؛ چنان که این کار، فی‌نفسه هدف شود، نه وسیله. برای مثال، هرگاه از پله‌های خانه یا محل کار خود بالا و پایین می‌روی، به هر گامی که برمی‌داری توجه کن، به هر جنبشی که در اندام تو ایجاد می‌شود توجه کن، حتی به تنفس خود توجه کن. کاملاً در بالا و پایین رفتن خود حضور داشته باش. یا وقتی که داری دست‌هایت را می‌شوئی، متوجه‌ی احساساتی باش که در دستان تو و نیز در کل اندام تو ایجاد می‌شود: شنیدن صدای آب، احساس ریخته‌شدن آب روی دست‌ها، جنبش دست‌ها، رایحه‌ی صابون، و غیره. یا وقتی که سوار ماشین خود

### نیروی حال

می‌شوی، بعد از آنکه در ماشین را می‌بندی، چند لحظه مکث کن و جریانِ نفس‌های خود را احساس کن. نسبت به سکوت و احساسِ قدرتمندِ حضورِ خود آگاه باش. معیاری وجود دارد که می‌توانی میزانِ موفقیتِ خود را با آن بسنجی. معیار، میزانِ آرامشی‌ست که در درونِ خویش احساس می‌کنی.

(\*\*\*)

بنابراین، مهم‌ترین گامِ تو به سوی روشن‌شدگی این است: یاد بگیر که چگونه خود را با ذهنِ خویش یکی نگیری. هر وقت که شکافی در جریانِ ذهنِ خویش ایجاد می‌کنی، نورِ آگاهیِ تو شدیدتر می‌تابد. ممکن است روزی برسد که به صدای سرِ خود بخندی، همان طور که گاهی به لوس‌بازی‌های يك بچه می‌خندی. این خنده، به معنای آن است که تو دیگر ذهنِ خود را خیلی جدی نمی‌گیری. زیرا احساسی که از «خویشتنِ حقیقیِ خویش» داری، وابسته به ذهنِ تو نیست.

### روشن‌شدگی: فراتر رفتن از فکر

آیا، فکر، برای بقا در این جهان، ضروری نیست؟

ذهنِ تو، ابزار است، وسیله است. ذهن هست تا تو آن

## نیروی حال

را برای کارهایی خاص به کار بگیری و وقتی کار خود را انجام دادی، آن را زمین بگذاری. باید بگویم ۸۰ تا ۹۰ درصدِ فکرهای مردم نه‌تنها ملال‌آور و بیهوده است، بلکه آسیب هم می‌رساند. ذهنِ خویش را مشاهده کن تا حقیقتِ این حرف را ببینی. فکرِ تو موجبِ نشت کردن و هدر رفتن انرژیِ حیاتیِ تو می‌شود. این نوع فکرِ ناخواسته، در واقع، اعتیادِ توست. اعتیاد یعنی چه؟ اعتیاد یعنی چیزی که تو نمی‌توانی متوقفش کنی. یعنی چیزی که ظاهراً از تو قوی‌تر است. چیزی که، در ضمن، به تو احساسِ دروغینِ لذت هم می‌بخشد؛ لذتی که سرانجام به درد مُنتهی می‌شود.

چرا به فکر معتاد می‌شویم؟

زیرا تو خود را با فکرِ خود یگانه می‌پنداری. یعنی از محتوا و فعالیت‌های ذهنیِ خویش تصویری از «خود» می‌سازی. زیرا باور کرده‌ای که اگر فکرِ تو متوقف شود، دیگر «خود» تو نیز نخواهی بود. همین‌طور که بزرگ می‌شوی، تصویری ذهنی از خود می‌سازی؛ تصویری مبتنی بر شرایطِ فردی و اجتماعیِ خود. می‌توانیم این «خود» شَبَح‌وار را نَفْسِ بنامیم. نَفْس، زاده‌ی ذهن است و از فکرِ مدامِ تو تغذیه می‌کند. اصطلاحِ نَفْس،

## نیروی حال

برای آدم‌های گوناگون معنی‌های گوناگون دارد، اما من آن را به معنای «خودِ دروغین» می‌گیرم؛ خودِ دروغینی که حاصلِ یگانه پنداشتنِ ناآگاهانه‌ی خود با محتوای ذهنِ خود است.

نَفَس به لحظه‌ی حال اهمیتی نمی‌دهد. نَفَس فقط گذشته و آینده را جدی می‌گیرد. این وارونه انگاشتنِ حقیقت توسطِ نَفَس، دلیلِ کارکردِ غلطِ ذهن است. نَفَس همیشه متوجه‌ی زنده نگه داشتنِ گذشته است. زیرا بدونِ گذشته - تو چه کسی هستی؟ نَفَس مدام خود را به آینده فرافکنی می‌کند تا بقای خود را تضمین کند و بدین‌سان، با یافتنِ چیزی در آینده، خود را تسکین دهد. نَفَس می‌گوید: «بالاخره، یک روز، هنگامی که این اتفاق و آن اتفاق بیفتد، وضع درست خواهد شد، خوشبخت خواهیم شد، آرامش خواهیم یافت.»

حتی زمانی که نَفَس به لحظه‌ی حال می‌پردازد، لحظه‌ی حال را نمی‌جوید؛ لحظه‌ی حال را بد می‌فهمد زیرا از دریچه‌ی چشمانِ گذشته به لحظه‌ی حال نگاه می‌کند. یا اینکه لحظه‌ی حال را به وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی فرو می‌کاهد. هدفی که همواره در آینده‌ی ساخته و پرداخته‌ی ذهن قرار دارد. ذهنِ خود را مشاهده کن تا این عملکرد را ببینی. کلیدِ رهایی، در لحظه‌ی حال است. اما تا موقعی که تو

## نیروی حال

ذهنِ خود هستی، نمی توانی لحظه‌ی حال را پیدا کنی. من نمی خواهم توانِ تحلیل کردن و تمیز دادنِ خود را از دست بدهم. برایم مهم نیست که یاد بگیرم چگونه شفاف‌تر و متمرکزتر فکر کنم. من نمی خواهم ذهنِ خود را از دست بدهم. موهبتِ فکر، پُربهاترین چیزی است که ما داریم. بدون آن، ما به سطحِ حیوانات پایین می آییم.

سُلطه‌ی ذهن، چیزی نیست مگر مرتبه‌ای از سیرِ تکاملِ آگاهی ما. لازم است گامی فراتر بگذاریم و به مرتبه‌ی بالاترِ آگاهی برسیم. در غیر این صورت، توسطِ ذهن ویران می شویم؛ ذهنی که به یک هیولا تبدیل شده است. بعداً درباره‌ی این موضوع به تفصیل سخن خواهم گفت. فکر کردن و آگاهی، هم معنا نیستند. فکر کردن، جنبه‌ی کوچکی از قلمرو وسیعِ آگاهی ماست. فکر نمی تواند بدونِ قلمرو وسیعِ آگاهی ما وجود داشته باشد، اما آگاهی ما محتاجِ فکر کردن نیست.

روشن‌شدگی، یعنی رفتن به فراسویِ فکر، نه افتادن به سطحی نازل‌تر از سطحِ فکر؛ سطحِ حیوانات و گیاهان. در مرتبه‌ی روشن‌شدگی، تو هنگامِ ضرورت از فکر و ذهنِ خود استفاده می کنی، اما به شیوه‌ای مؤثرتر و متمرکزتر از سابق. از فکر برای هدف‌های عملی



## نیروی حال

استفاده خواهی کرد، اما هرگز اسیرِ گفت‌وگوی ناخواسته‌ی درونی نخواهی شد. در درونِ تو آرامشی ژرف برقرار خواهد شد. وقتی تو از ذهنِ خویش استفاده می‌کنی، به‌ویژه هنگامی که به راه‌حلی خلاق نیاز داری، تو هر چند دقیقه یک بار، بینِ فکر و آرامشِ ژرفِ درونِ خویش رفت و آمد می‌کنی؛ بینِ ذهن و بی‌ذهنی. بی‌ذهنی، آگاهیِ بدونِ واسطه‌ی فکر است. فقط در این صورت است که می‌توانی خلاقانه فکر کنی. زیرا تنها در این صورت است که فکر قدرتِ حقیقیِ خویش را بازمی‌یابد. فکرِ تنها، هنگامی که به قلمرو بی‌کرانه‌ی آگاهی متصل نیست، باری بر دوشِ روح می‌شود، دیوانه می‌شود، ویرانگر می‌شود. به همین دلیل مولانا در کتابِ مثنویِ خود گفته است:

قطره‌ی دانش که بخشیدی ز پیش  
متصل گردان به دریا‌های خویش  
دریا‌های خداوند، قلمرو بی‌کرانه‌ی آگاهی ناب است؛  
آگاهیِ ورا‌ی فکر.

ذهن، ماشینی‌ست برای بقا. حمله کردن و دفاع کردن از خود در مواجهه با ذهن‌های دیگر، جمع کردن، انبار کردن، و تحلیل و تجزیه کردنِ اطلاعات - این‌ها کارهایی‌ست که از عهده‌ی ذهن برمی‌آید. اما این کارها، به هیچ وجه، خلاقه نیستند. همه‌ی هنرمندان، دانسته یا نادانسته، از منبعِ بی‌ذهنی الهام می‌گیرند و

## نیروی حال

می‌آفرینند، از سرچشمه‌ی آرامشِ ژرفِ درون. آنگاه، ذهن به بصیرتِ خلاقِ درون صورتِ خارجی می‌بخشد. حتی دانشمندان برجسته نیز گفته‌اند که کشف‌های شگفتِ آن‌ها حاصلِ غرق شدن‌شان در آرامشِ ژرفِ درون بوده است. در تحقیقی که از دانشمندان و ریاضی‌دانانِ بزرگِ دنیا، از جمله انیشتن، به عمل آمده است نشان می‌دهد که فکر کردنِ نقشی جزئی و فرعی در اکتشافات و خلاقیت‌های علمیِ آن‌ها داشته است. بنابراین، عدمِ خلاقیتِ بسیاری از دانشمندان، آن نیست که آن‌ها نمی‌دانند چگونه از فکرِ خود استفاده کنند، بلکه آن‌ها نمی‌دانند چگونه فکرِ خود را متوقف کنند!

معجزه‌ی زندگی بر روی خاک، حاصلِ ذهن یا فکر نبوده است. حیات را حقیقتی ورای ذهن و فکر حفظ کرده و می‌کند. آگاهی‌ای وجود دارد که بسیار بزرگ‌تر از ذهن است. چگونه يك سلولِ بدنِ آدمی که يك هزارم اینچ است می‌تواند اطلاعاتِ دی. ان. ای. را که بالغ بر هزار کتابِ ششصد صفحه‌ای می‌شود در خود ذخیره کند؟ هرچه بیش‌تر درباره‌ی کارکردِ بدنِ خود اطلاع کسب می‌کنیم، نسبت به وسعتِ آگاهیِ ورای ذهنِ خود شگفت‌زده‌تر می‌شویم. آه، ما چه کم می‌دانیم! وقتی ذهنِ ما خود را به این دریای بی‌ساحلِ آگاهی متصل می‌کند، به ابزاری عالی تبدیل می‌شود. بدین‌سان،

## نیروی حال

ذهن می‌تواند به خدمت چیزی بزرگ‌تر از خود درآید.

### احساس: واکنش بدن به کنش ذهن تو

درباره‌ی احساسات و عواطف چه می‌گویید؟ من بیش‌تر گرفتار احساسات و عواطف خود هستم تا ذهن خود.

ذهن، به آن معنایی که من آن را به کار می‌برم، فقط فکر نیست. ذهن، شامل احساسات و عواطف تو و نیز تمامی الگوهای واکنشی عاطفی - ذهنی تو نیز می‌شود. احساسات در نقطه‌ی تلاقی ذهن و بدن به وجود می‌آیند. احساسات، واکنش بدن تو به کنش ذهن توست - یا به تعبیری دیگر - انعکاس ذهن تو در بدن توست. برای مثال، یک فکر تهاجمی یا خصومت‌آمیز، انرژی تقویت شده‌ای را در بدن به وجود می‌آورد که ما آن را خشم می‌نامیم. بدن آماده‌ی جنگیدن می‌شود. فکر این که تو، به لحاظ فیزیکی یا روانی، مورد حمله واقع شده‌ای، باعث می‌شود که بدن تو واکنشی نشان بدهد. این واکنش، صورت فیزیکی چیزی است که ما آن را ترس می‌نامیم. تحقیقات نشان می‌دهد که احساسات و عواطف قوی موجب تغییرات بیوشیمی بدن می‌شود. این تغییرات بیوشیمیایی بدن، موجب می‌شود که ما احساسات و عواطف مان را در صورت مادی و فیزیکی مشاهده کنیم. البته، تو

## نیروی حال

همواره نسبت به الگوهای فکری خود آگاهی نداری. تنها با مشاهده‌ی احساسات و عواطف خود می‌توانی به الگوهای فکری خود پی ببری.

هرچه پیش‌تر با فکر خود، خوش‌آمدن‌ها یا خوش‌نیامدن‌ها، قضاوت‌ها، و تفسیرهایت یکی شوی - که همه حاکی از حضور کم‌رنگ تو به‌عنوان تماشاگر آگاهی‌ست - انرژی عاطفی تو شدیدتر خواهد شد؛ چه آگاه باشی یا نباشی. اگر نمی‌توانی عواطف خود را احساس کنی، اگر ارتباط تو با عواطف قطع شده است، نگران نباش. می‌توانی آن‌ها را، به‌طور خالص، در سطح کاملاً مشهود بدن خویش تجربه کنی. آن‌ها خود را به صورت مشکلات بدنی یا بیماری‌ها نشان می‌دهند. در سال‌های اخیر مطالب بسیاری درباره‌ی این موضوع نوشته شده است. بنابراین، احتیاجی به تکرار آن‌ها نمی‌بینم. يك الگوی ناآگاهانه‌ی عاطفی، گاهی خود را در حادثه‌ای آشکار می‌کند که برای تو اتفاق می‌افتد. برای مثال، آدم‌هایی که بار سنگینی از خشم را در درون خویش حمل می‌کنند و از این موضوع آگاهی ندارند، پیش‌تر در معرض حمله‌ی بی‌دلیل لفظی یا فیزیکی آدم‌های خشمگین دیگر هستند. خشم شدید آن‌ها، با خشم نهفته‌ی دیگران برخورد می‌کند و بیدار می‌شود.

اگر برای حس کردن عواطف خود با دشواری مواجه

## نیروی حال

هستی، توجهی خود را به میدان انرژی بدن خویش معطوف کن. بدن خود را از درون احساس کن. احساس کردن بدن از درون، تو را در تماس با عواطف قرار می‌دهد. در فصل‌های آینده‌ی کتاب، این موضوع را بیش‌تر توضیح خواهیم داد.

(\*\*\*)

شما می‌گویید که عاطفه انعکاسِ ذهن در بدن ماست. اما گاهی بین این دو نزاع درمی‌گیرد: ذهن می‌گوید «نه»، در حالی که عاطفه می‌گوید «آری»، یا بالعکس.

اگر واقعاً می‌خواهی ذهن خود را بشناسی، بدن تو تصویری حقیقی از آن ارایه می‌دهد. بنابراین، عواطف خود را تماشا کن. به تعبیر دیگر، آن‌ها را در بدن خود احساس کن. اگر نزاعی آشکار بین این دو وجود داشته باشد، ذهن است که دروغ است، اما احساس دروغ نیست. منظورم این نیست که احساس، خویشتن حقیقی‌توست، بلکه منظورم این است که احساس می‌تواند، به طور نسبی، وضعیت فعلی ذهن تو را نشان بدهد.

نزاع بین افکاری که در سطح می‌چرخند و روند ناآگاهانه‌ی ذهنی، امری ست شایع. ممکن است در حال حاضر توان کشیدن ذهن ناخودآگاه خود به سطح ذهن خودآگاهت و تبدیل آن‌ها به افکار را نداشته

## نیروی حال

باشی. اما می‌توانی انعکاس آن‌ها را به شکلِ عواطف در بدنِ خویش مشاهده کنی. بی‌تردید، تا این اندازه **می‌توانی** بفهمی. مشاهده‌ی این‌گونه‌ی یک عاطفه، اساساً شبیه‌گوش دادن یا تماشای فکر است. با این تفاوت که فکر در سرِ توست و عاطفه عنصری به‌شدت مادی دارد و اساساً در بدن احساس می‌شود. بنابراین، می‌توانی بگذاری عاطفه، بدون آنکه توسطِ ذهن کنترل شود، فقط **باشد**. آنگاه، تو دیگر حالت‌های عاطفی و احساساتِ خود نیستی؛ بلکه تماشاگرِ حالت‌های عاطفی و احساساتِ خود هستی؛ تو **حضور**ی هستی که می‌بینی. اگر این تماشاگری را تمرین کنی، همه‌ی آن چیزهایی که به طور ناخودآگاه در تو هستند، از تاریکی‌های وجودت بیرون می‌آیند و در آفتابِ آگاهیِ تو پهن می‌شوند.

بنابراین، تماشای عواطف و احساسات‌مان، مانند تماشای فکرهای مان، مهم‌اند؟

بله. مدام از خود بپرس: «در این لحظه، در ذهن من چه می‌گذرد؟» این پرسش، تو را در مسیری درست قرار می‌دهد. اما تحلیل و تجزیه نکن، فقط تماشا کن. توجه‌ی خود را به درون معطوف کن. انرژیِ عواطفِ خود را احساس کن. اگر عاطفه‌ای وجود ندارد، توجه‌ی

## نیروی حال

خود را به اعماق میدان انرژی بدن خود ببر. آن جا دری را خواهی یافت که رو به هستی باز می شود.

(\*\*\*)

عواطف و احساسات، چیزی نیستند، مگر الگوهای فکری تقویت شده و گسترش یافته. از آن جا که این الگوها مدام تقویت می شوند و نیرو می گیرند، در ابتدا، حضور کامل پیدا کردن و تماشا کردن آنها دشوار است. الگوهای فکری، می خواهند بر تو چیره شوند و معمولاً موفق می شوند - مگر آنکه حضور خویش را تقویت کرده باشی. اگر، به دلیل حضور نداشتن، به یکی انگاری ناآگاهانه‌ی خود با عواطف و احساسات کشانده شوی، عواطف و احساسات، به طور موقت، جای «تو» می نشینند. اغلب، بین فکر و عواطف تو دور باطلی برقرار می شود: آنها یکدیگر را تغذیه می کنند. الگوهای فکری، انعکاسی اغراق آمیز پیدا می کنند و خود را در صورت احساسات یا عواطف جلوه گر می سازند. از طرفی، بسامد پرنوسان عواطف تو نیز مدام به الگوهای فکری تو غذا می رسانند و آنها را زنده نگه می دارند. با انگشت گذاشتن ذهنی روی وضعیت، حادثه و یا شخصی که علت ایجاد عاطفه یا احساس فرض می شود، فکر به عاطفه غذا می رساند که به نوبه‌ی خود موجب تقویت الگوی فکری می شود. اساساً، همه‌ی عواطف و احساسات، صورت

## نیروی حال

تغییر یافته‌ی يك عاطفه یا احساسِ اولیه‌ی نامشخص  
بیش تر نیستند؛ احساسی که در ناآگاهی ریشه دارد.  
ناآگاهی نسبت به این که حقیقتِ وِرای نام و شکلِ تو  
کدام است. به دلیلِ نامشخص بودنِ ماهیتِ این  
احساس، پیدا کردنِ اسمی برای آن دشوار است.  
«ترس»، کمی به این احساس نزدیک است. اما  
صرفِ نظر از احساسِ مداومی تهدید، احساسِ مذکور  
در برگیرنده‌ی حسی از کنار بودن و نقص نیز هست.  
شاید بهتر آن باشد که اصطلاحی را به کار ببریم که، به  
اندازه‌ی همان احساسِ اولیه، نامشخص باشد و آن را  
«درد و رنج» بنامیم. یکی از وظیفه‌های مهمِ ذهن آن  
است که با دردهای‌های عاطفی بجنگد و آن‌ها را  
برطرف کند. این وظیفه، توجیه‌کننده‌ی فعالیت‌های  
بی‌وقفه‌ی ذهن است. اما تنها کاری که از عهده‌ی ذهن  
برمی‌آید، سرپوش گذاشتن بر روی این دردهاست. در  
واقع، ذهن هرچه بیش تر می‌کوشد تا از این دردها  
خلاص شود، دردها را افزایش می‌دهد. ذهن هرگز  
نمی‌تواند برای رفعِ ناراحتیِ عاطفی یا روحی، چاره‌ای  
پیدا کند. ذهن به تو هم اجازه نمی‌دهد تا برای این  
مشکل چاره‌ای پیدا کنی. زیرا ذهن، عنصرِ اصلیِ  
مشکلِ توست. تصور کن که رییسِ پلیس در صدد است  
تا عاملِ آتش‌سوزیِ جای مهمی را پیدا کند، و از  
طرفی، عاملِ آتش‌سوزیِ خودِ رییسِ پلیس باشد. تو از



## نیروی حال

ناراحتی‌ها و رنج‌های عاطفی خود رها نمی‌شوی، مگر حسابِ خویشتنِ خویش را از ذهن جدا کنی؛ یعنی خود را با ذهن خود - که همان نفس است - یکی نپنداری. بدین‌سان، ناگهان ذهن از سریرِ قدرت پایین می‌افتد و هستی، به‌عنوانِ ذاتِ حقیقیِ تو، آشکار می‌شود.

بله، می‌دانم چه پرسشی در سر داری.

می‌خواستم بپرسم: نظرتان درباره‌ی احساساتِ مثبت، مانند عشق و شادمانی، چیست؟

عشق و شادمانی، از حالتِ طبیعیِ احساسِ یگانگی تو با هستی جدا نیستند. عشق و شادمانی و یا احساسِ آرامشِ ژرف فقط هنگامی حاصل می‌شوند که شکافی در جریانِ فکر ایجاد شود. برای بسیاری از آدم‌ها، شکافی از این دست به‌ندرت و یا تصادفی اتفاق می‌افتد: در لحظه‌هایی که زبانِ ذهن بند می‌آید. برای مثال، هنگامی که تو در برابرِ شکوهِ زیباییِ چیزی یا کسی درمی‌مانی، یا هنگامی که مشغولِ تلاش و تقلای سختِ بدنی هستی، یا حتی زمانی که با خطری بزرگ روبرو می‌شوی. در این لحظه‌ها، ناگهان سکونی ژرف تمامِ درونِ تو را پُر می‌کند. در این سکونِ ژرف، شادمانی هست، عشق هست، آرامش هست.

## نیروی حال

این لحظه‌ها، معمولاً کوتاه‌اند. زیرا ذهن به سرعت پادرمیانی می‌کند و سر و صدا راه می‌اندازد؛ همان چیزی که ما آن را فکر می‌نامیم. عشق، شادمانی و آرامش هرگز تحقق نمی‌یابند، مگر آنکه تو خود را از سُلطه‌ی ذهن رها کرده باشی. اما منظور من از عواطف و احساسات شامل عشق و شادمانی و آرامش نمی‌شود. این‌ها ورای عواطف و احساسات، در سطحی عمیق‌تر، قرار دارند. بنابراین، پیش از آنکه بتوانی آنچه را که ورای عواطف و احساسات قرار دارند تجربه کنی، لازم است نسبت به عواطف خود کاملاً آگاه شوی و بتوانی آن‌ها را احساس کنی. منظور من از عواطف و احساسات، آن چیزهایی است که مایه‌ی آشفتگی و بی‌قراری می‌شوند.

عشق، شادمانی و آرامش، صفت‌های ژرف هستی‌اند. این‌ها ابعاد مرتبه‌ی احساس پیوند درونی با هستی‌اند. به همین دلیل، این‌ها ضدی ندارند. زیرا از فراسوی ذهن می‌آیند. اما عواطف و احساسات، چون زاییده‌ی ذهن ثنوی‌گرا یا دوگانه‌پندارند، دستخوش قانون تضاد هستند. یعنی تو نمی‌توانی خوب را داشته باشی بدون آنکه بد وجود داشته باشد.

بنابراین، در وضعیت روشن‌ناشدگی و یا یکی‌انگاری خود با ذهن، آنچه که شادمانی نامیده می‌شود چیزی نیست، مگر لذت ناپایدار و کوتاه‌مدت در چرخه‌ی

## نیروی حال

مُدام چرخنده‌ی لذت/درد. لذت همیشه از چیزی بیرون از تو حاصل می‌آید، اما شادمانی از درون تو می‌جوشد. آنچه که امروز موجب لذت تو می‌شود، فردا دچار رنج خواهد کرد تو را. آنچه که معمولاً عشق نامیده می‌شود، ممکن است برای مدتی لذت‌بخش یا هیجان‌انگیز باشد، اما این عشق، اعتیاد است، نیاز است و می‌تواند در یک چشم بر هم زدن به ضد خود تبدیل شود. بسیاری از روابط «عاشقانه»، با گذشتن شادی‌های اولیه، به چیزی تبدیل شده‌اند که مدام بین عشق و نفرت یا جاذبه و دافعه در رفت و آمد است.

عشق حقیقی، تو را به رنج نمی‌اندازد. چگونه ممکن است؟ عشق حقیقی، ناگهان به نفرت تبدیل نمی‌شود. شادمانی حقیقی، ناگهان به درد و رنج تبدیل نمی‌شود. همان طور که گفته‌ام، حتی پیش از روشن‌شدگی تو - پیش از رهایی تو از ذهن - ممکن است بارقه‌هایی از عشق و شادمانی و آرامش ژرف درون را تجربه کنی. این‌ها ابعاد خویشتن حقیقی توآند؛ خویشتنی که زیر آوار ذهن مدفون شده است. حتی در یک رابطه‌ی معتادانه‌ی «طبیعی»، لحظه‌هایی وجود دارد که می‌توانی حضور چیزی حقیقی و سالم را احساس کنی. اما این لحظه‌ها گذرایند، زیرا ذهن فوراً مداخله می‌کند و این لحظه‌ها را می‌پوشاند. به این می‌ماند که چیزی گرانبها را گم کنی، و یا ذهن تو

## نیروی حال

متقاعدت کند که آن چیز را نداشته‌ای و فقط گمان می‌کنی که چنان چیزی را داشته‌ای. حقیقت آن است که داشتن آن چیزِ گرانبها، خیال و رؤیا نبوده است و تو نمی‌توانی آن را گم کنی. زیرا چنان چیزی، پاره‌ای از وجود طبیعی و حقیقیِ توست؛ چیزی که توسطِ ذهن مدفون می‌شود، اما هرگز نمی‌میرد. حتی زمانی که آسمان به شدت ابری‌ست، خورشید گم نشده است. خورشید هنوز آن جاست، آن سوی ابرها.

بود/ می‌گوید: درد و رنج زائیده‌ی خواهش و آرزویند. بنابراین، برای رهایی از درد و رنج، باید بندهای خواهش و آرزو را بگسلیم.

همه‌ی تمناهای ما، زاده‌ی ذهنِ مایند؛ ذهنی که در میان چیزهای بیرونی به دنبال نجات و کامیابی می‌گردد. همین ذهن است که آینده را جایگزینِ شادمانیِ حضور در لحظه‌ی اکنون می‌کند. تا وقتی که من ذهنِ خود هستم، نمی‌توانم خود را از تمناها، نیازها، وابستگی‌ها، و دلزدگی‌ها جدا کنم. زیرا بدون این‌ها دیگر «من» وجود ندارد؛ مگر دانه‌ای که هنوز جوانه نزده است. در این حالتِ یگانگی با ذهن، حتی میلِ من برای رهایی و روشن‌شدگی نیز چیزی نیست، مگر تمنایی دیگر برای نجات یا کامل شدن در آینده.

## نیروی حال

بنابراین، به دنبالِ رهایی از تمناها و خواهش‌ها و نیز دستیابی به روشن‌شدگی نباش. در لحظه‌ی اکنون حاضر باش. باش؛ به‌عنوان تماشاگرِ ذهنِ خود. به جای نقلِ قول کردن از بودا، بودا باش، بیدار باش.

بشریت، از زمانی که از آغوشِ لطفِ حضورِ در لحظه‌ی حال به میانِ زمان و ذهن فرو افتاد، همیشه در چنگِ درد و رنج گرفتار بوده است. او کل را فراموش کرد، در نتیجه، حقیقتِ خویش را فراموش کرد. از آن زمان به بعد، آدم‌ها خود را پاره‌هایی جدا و بی‌معنا در جهانی بیگانه یافته‌اند. آن‌ها بینِ خود و همه چیز و همه کس ربط و اتصالی نمی‌بینند. آن‌ها از خدا جدا افتاده‌اند.

تا وقتی که خود را با ذهنِ خود یکی می‌دانی، یعنی تا وقتی که آگاهیِ ژرفِ معنوی نداری، درد می‌کشی و رنج می‌بری. در این‌جا، منظورم درد و رنجِ عاطفی و روحی‌ست. درد و رنجی که علتِ بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی ما نیز هست. ناخشنودی، نفرت، دلسوزی به حالِ خود، احساسِ گناه، خشم، افسردگی، حسادت، و غیره، حتی تحریک‌شدن‌های جزئی نیز شکل‌های گوناگونِ درد و رنج‌اند. هر لذتی در دلِ خود رنجی را پنهان کرده است: رنج، ضدِ اجتناب‌ناپذیرِ لذت است که خود را در زمان نشان می‌دهد.

همه‌ی آن‌هایی که موادِ مخدر مصرف کرده‌اند تا حال

## نیروی حال

کنند، می‌دانند که سرانجام حال‌شان گرفته شده است و لذت‌شان به درد و رنج تبدیل شده است. خیلی‌ها می‌دانند که چگونه رابطه‌ای لذت‌بخش به دردِ سر و رنج تبدیل شده است. اگر از بالا نگاه کنیم، هر دو قطبِ منفی و مثبت، دو روی يك سکه‌اند. سکه‌ای که همان رنج و درد است. این رنج و درد، حاصلِ آگاهیِ نفسانیِ یکی‌انگاری با ذهن است.

درد و رنجِ تو، دو سطح دارد: رنج و دردی که هم‌اکنون آن را ایجاد می‌کنی، و رنج و دردی که از گذشته برداشته‌ای و در ذهن و بدنِ خود زنده نگه داشته‌ای. توقفِ رنج‌آفرینی در لحظه‌ی حال و محورِ رنج‌های گذشته - چیزیست که اکنون می‌خواهم درباره‌ی آن با تو سخن بگویم.

\*\*\*

## آگاهی:

### راه‌رهایی از درد و رنج

در لحظه‌ی حال، رنجی وجود ندارد

به طور کُل، زندگی هیچ‌کس رها از درد و رنج نیست.  
آیا مسئله آن نیست که باید با درد و رنج‌های خود کنار  
بیاییم، نه اینکه از آن‌ها اجتناب کنیم؟

بخش عمده‌ی درد و رنج‌های آدم‌ها بیهوده است. تا  
زمانی که ذهن اداره‌ی امور زندگی تو را به عهده گرفته  
است، این درد و رنج‌ها هم هستند.

درد و رنجی که تو در لحظه‌ی حال می‌کشی، شکلی از  
عدم پذیرش توست، صورتی از مقاومت ناآگاهانه در  
برابر آن چیزی است که هست. در سطح فکر، مقاومت،  
صورتی از قضاوت است. در سطح عواطف و احساسات،  
مقاومت، صورتی از منفی‌بافی است. شدت درد و رنج تو  
به میزان مقاومت تو در برابر لحظه‌ی اکنون بستگی  
دارد. میزان مقاومت تو نیز به شدت هم‌ذات‌پنداری تو  
با ذهنت بستگی دارد. ذهن مدام می‌کوشد که لحظه‌ی  
حال را انکار کند و از آن بگریزد. به تعبیری دیگر،

## نیروی حال

هرچه بیشتر خود را با ذهن خود یکی بینداری، بیشتر رنج می‌بری. این‌گونه هم می‌توان بیان کرد: هرچه بیشتر *لحظه‌ی حال* را مغتنم بدانی و آن را بپذیری، از درد و رنج رها تر می‌شوی - و نیز رها از ذهنِ نفسانی.

چرا ذهن نمی‌خواهد لحظه‌ی حال را بپذیرد؟ زیرا لحظه‌ی بی‌زمان اکنون، تهدیدی برای ذهن است. ذهن، به گذشته و آینده گره خورده است. اگر از گذشته و آینده بیرون بیفتد، می‌میرد. ذهن و زمان هرگز از هم جدا نمی‌شوند.

فرض کن زمین از آدمیان خالی باشد. فرض کن فقط گیاهان وجود داشته باشند و حیوانات. آیا گذشته و آینده‌ای باقی می‌ماند؟ در چنین وضعیتی، آیا می‌توان از گذشته و آینده سخن گفت؟ قطعاً دیگر چنین پرسش‌هایی بی‌معنا می‌شدند: «ساعت چند است؟» یا «امروز چه روزی است؟» البته، اگر کسی باشد که چنین پرسش‌هایی را مطرح کند. برای درخت بلوط یا عقاب، پرسش از زمان تعجب‌برانگیز خواهد بود. زیرا آن‌ها خواهند گفت: «خوب، معلوم است! زمان، همین حال است! جز لحظه‌ی حال، مگر زمان دیگری هم هست؟»

آری، ما به ذهن و زمان نیاز داریم تا معاش و معیشت خود را در این دنیا سامان بدهیم، اما گاهی این ذهن و



## نیروی حال

زمان زندگی ما را در دست خود می‌گیرند. در این صورت است که اختلال در زندگی، درد و رنج و اندوه به وجود می‌آید.

ذهن، برای آنکه مطمئن شود کنترل ما را در دست خود نگه خواهد داشت، لحظه‌ی حال را مدام با گذشته و آینده می‌پوشاند و بدین‌سان، شور زندگی و توان بالقوه‌ی خلاقیت تو را در زمان مدفون می‌کند. توان بالقوه‌ی تو برای آفریدن، در لحظه‌ی حال قرار دارد. ذات حقیقی تو، خلاقه است، می‌تواند بیافریند. ذهن، حجاب ذات آفریننده‌ی تو می‌شود. زمان، بار سنگینی‌ست که در ظرف ذهن جمع شده است. بسیاری از آدم‌ها زیر این بار سنگین رنج می‌برند. تعجب در این است آدم‌ها مدام بر این بار سنگین می‌افزایند. آن‌ها لحظه‌ی پُربهای حال را نادیده می‌گیرند و آن را به وسیله‌ای تبدیل می‌کنند برای رسیدن به هدفی در آینده؛ هدفی که فقط در ذهن وجود دارد، نه در واقعیت. تَلَنبار کردنِ زمان در ذهن جمعی و فردی، مقدار زیادی از درد و رنج‌های گذشته را در آدم‌ها نگه می‌دارد.

اگر دیگر نمی‌خواهی برای خود و دیگران رنج تولید کنی، اگر نمی‌خواهی به رنجی که از گذشته تا کنون در خود نگه داشته‌ای چیزی بیفزایی، بنابراین، دیگر بیش از این زمان نیافرین؛ یا لاقل به آن اندازه بیافرین

## نیروی حال

که برای جنبه‌های عملی زندگی روزانه‌ات نیاز داری. چگونه می‌توان از آفریدن زمان دست کشید؟ این نکته را فراموش نکن که لحظه‌ی حال تمامی آن چیزی است که تو در اختیار داری. توجه‌ی عمده‌ی زندگی خود را بر لحظه‌ی حال متمرکز کن. اگر تاکنون بر گذشته و حال بیش‌تر تمرکز داشته‌ای و گاهی به لحظه‌ی حال توجه‌ای می‌کرده‌ای، اکنون به لحظه‌ی حال بیش‌تر توجه کن و گاهی هم برای سامان دادن به امور عملی زندگی روزمره، به گذشته و آینده هم نگاهی بینداز. به لحظه‌ی حال همواره پاسخ مثبت بده. اگر چیزی هست، دیگر چه فایده‌ای دارد در برابر این هست مقاومت کنی؟ مقاومت کردن در برابر زندگی، عاقلانه نیست. و زندگی، چیزی است که در لحظه‌ی اکنون و فقط در لحظه‌ی اکنون جریان دارد. خود را تسلیم هست کن. به زندگی بگو: «آری!» ناگهان مشاهده خواهی کرد که زندگی برای توست، نه بر علیه تو.

(\*\*\*)

گاهی لحظه‌ی حال، غیرقابل پذیرش، ناخوشایند و وحشتناک می‌شود.

زندگی، همانی است که هست. اما نگاه کن، بین ذهن چگونه بر آن برچسب می‌زند و چگونه برچسب زدن‌های ذهن و قضاوت‌های آن، موجب رنج و

## نیروی حال

احساس بدبختی می شود. با مشاهده‌ی نحوه‌ی کارکردِ ذهن، تو می توانی به بیرون از الگوهای مقاومتیِ ذهن قدم بگذاری و **به لحظه‌ی حال مجالی بدهی تا باشد**. این کار، تو را از شرایطِ بیرونی رها می کند و زمینه‌ی احساسِ آرامشی ژرف می شود. بنابراین، نگاه کن بین چه پیش می آید و اگر لازم و ممکن بود، وارد عمل شو. ابتدا پیرا باش، آنگاه عمل کن. ارمانِ لحظه‌ی حال را - هر چه که هست - بپذیر؛ چنان که گویی تو خود آن را انتخاب کرده‌ای. با محتوای لحظه‌ی حال کار کن. با آن نجنگ. محتوای لحظه‌ی حال را دوست خود کن، نه دشمن خود. این مواجهه با محتوای لحظه‌ی حال، به طریزی معجزه‌آسا، زندگی تو را دگرگون خواهد کرد.

(\*\*\*)

## درد و رنج گذشته: ناپدید شدنِ دردمندیِ بدن

تا موقعی که نیروی لحظه‌ی حال را نپذیرفته‌ای، هر رنجِ عاطفی که دچارش می شوی، ردّی از خود در تو باقی خواهد گذاشت. اثرِ این رنجِ عاطفی، با ردّ رنج‌های عاطفی گذشته در هم می آمیزد و در ذهن و بدن تو خانه می کند. این، البته، شامل رنج‌های دوره‌ی کودکی تو نیز می شود؛ رنج‌هایی که توسطِ ناآگاهیِ دنیایی به وجود آمد که تو در آن به دنیا آمدی.

این درد و رنجِ تَلَنبارشده، میدانِ منفی‌ای از انرژی ایجاد می کند که ذهن و بدن تو را فرا می گیرد. این

## نیروی حال

میدان منفی انرژی، هست، اما دیده نمی‌شود. اگر می‌خواهی آن را ببینی، به دردمندی عاطفی بدن نگاه کن. دردمندی بدن، به دو صورت وجود دارد: غیرفعال و فعال. ممکن است در نود درصد موارد، دردمندی بدن غیرفعال یا نهفته باشد. گرچه در یک انسان ناشاد، دردمندی بدن به طور صددرصد فعال است. بعضی از آدم‌ها تقریباً به طور کامل در حالت دردمندی بدن زندگی می‌کنند. بعضی‌ها دردمندی بدن را در شرایطی ویژه احساس می‌کنند؛ برای مثال، در یک رابطه بسیار نزدیک، یا وضعیت‌هایی مرتبط با از دست دادن چیزی در گذشته، جدایی از یک عزیز، صدمه‌ی جسمی یا روحی، و غیره. هر چیزی می‌تواند این دردمندی بدن را تحریک کند. به‌ویژه، چیزی که با الگوهای دردمندی ما، که از گذشته با خود همراه کرده‌ایم، جور باشد. وقتی که دردمندی بدن در شرایط مساعد فعال شدن باشد، حتی یک فکر، یا حرفی از جانب کسی، می‌تواند آن را فعال کند.

بعضی از دردمندی‌های بدن، زنده‌اند، اما آسیبی به کسی نمی‌رسانند. برای مثال، شبیه حالت کودکی که از نِق و نوق کردن دست بر نمی‌دارد. بعضی از دردمندی‌های بدن، شرارت‌آمیز و ویرانگرند. بعضی از آن‌ها به لحاظ فیزیکی خشن‌اند و بعضی به لحاظ عاطفی و احساسی. بعضی‌ها به افراد پیرامون تو و یا

## نیروی حال

نزدیک به تو حمله می‌کنند و بعضی‌ها به خود تو حمله می‌کنند؛ تویی که میزبان آن دردمندی‌های بدن هستی. در این صورت، افکار و احساساتی که نسبت به زندگی خود داری، به شدت منفی و خودویرانگر می‌شوند. بیماری‌ها و حادثه‌های ناگوار، معمولاً به همین شیوه به وجود می‌آیند. بعضی از دردمندی‌های بدن، میزبان خود را به سوی خودکشی سوق می‌دهند. زمانی گمان می‌کردی که شخصی را خوب می‌شناسی، اما ناگهان، برای نخستین بار، مواجه شده‌ای با يك آدم کاملاً بیگانه و تنفرانگیز و نمی‌دانی چه کنی. با وجود این، بسیار اهمیت دارد که تو این حالت را در خویشتن مشاهده کنی، نه در دیگری. علایم ناخشنودی را در خود مشاهده کن؛ در هر شکل و صورتی که هستند – این علایم ممکن است بیداری دردمندی بدن در تو باشد. این دردمندی بدن به شکل‌های تحریک‌پذیری، ناشکیبایی، ملالت، میل به آسیب رساندن به کسی، خشم، عصبانیت، افسردگی، میل به رخ دادن يك حادثه‌ی غمبار در رابطله‌ات با کسی که دوستش می‌داری، و غیره. به محض آنکه دردمندی بدن از صورت نهفته‌اش بیرون آمد، آن را در این شکل‌ها ببین و دستگیرش کن.

دردمندی بدن، دوست دارد بماند؛ مانند همه‌ی چیزهای دیگر در هستی. دردمندی بدن، تنها در يك

## نیروی حال

صورت می‌ماند: این که تو خود را با آن یگانه بینداری. در این صورت است که دردمندیِ بدن برمی‌خیزد، بر تو فرمان می‌راند، «عینِ تو» می‌شود و با استفاده از تو، به حیاتش ادامه می‌دهد. این تویی که به آن غذا می‌رسانی. غذایِ دردمندیِ بدن، تجربه‌هایی است که آکنده از پژواکِ صدایِ خودِ آن‌اند؛ هر چیزی که درد و رنجِ بیش‌تری می‌آفریند: عصبانیت، ویرانگری، نفرت، اندوه، نمایشی غمبار در رابطه، خشم، و حتی بیماری. بنابراین، دردمندیِ بدن، وقتی بر تو سلطه پیدا کرده است، وضعیتِ تو را در زندگیِ تو به وجود می‌آورد، آنگاه، در آن وضعیت منعکس می‌شود و از انعکاسِ پژواکِ صدایِ خود، تغذیه می‌کند. غذایِ درد و رنج، فقط درد و رنج است و بس. درد و رنج نمی‌تواند از شادمانی تغذیه کند. هاضمه‌ی درد و رنج توانِ هضمِ شادمانی را ندارد.

وقتی دردمندیِ بدن بر تو چیره می‌شود، تو خواهانِ درد و رنجِ بیش‌تری می‌شوی. تو به يك قربانی و يا يك مقصّر يا مجرم تبدیل می‌شوی. خواهانِ آن می‌شوی که کسی را دچارِ رنج کنی و یا خود دچارِ رنج شوی، و یا هر دو. در واقع، بینِ این دو حالت تفاوتی وجود ندارد. البته، تو متوجه‌ی این حالتِ خود نیستی و شدیداً ادعا می‌کنی که درد و رنج را نه برای خود می‌خواهی و نه برای دیگری. اما کمی نزدیک شو و به

## نیروی حال

خود نگاه کن. خواهی دید که فکرِ تو و رفتارِ تو چنان است که به درد و رنجِ تداوم می‌بخشد؛ رنج دادنِ خود و دیگران. اگر واقعاً نسبت به این حالت آگاه بودی، الگوی دردمندیِ بدن محو می‌شد. زیرا طلبِ درد و رنج، عاقلانه نیست و هیچ کس آگاهانه احمق نمی‌باشد.

دردمندیِ بدن، که سایه‌ی تیره‌ی نفس است، از روشناییِ آگاهیِ تو می‌ترسد. دردمندیِ بدن، از پیدا شدن و دیده شدن می‌ترسد. بقای دردمندیِ بدن، به آن بستگی دارد که تو خود را ناآگاهانه با دردمندیِ بدن یکی بینداری. اگر، به طور ناآگاهانه، از رویارو شدن با درد و رنجِ خود بترسی، باز به بقای دردمندیِ بدن کمک کرده‌ای. اما اگر با آن رویارو نشوی، اگر روشنیِ آگاهیِ خویش را بر درد و رنجِ خود نتابانی، مجبوری مدام با درد و رنجِ خود گلنجانِ بروی. ممکن است دردمندیِ بدنِ تو هیولوار تو را بترساند و نتوانی به آن نگاهی بیندازی، اما من به تو اطمینان می‌دهم که دردمندیِ بدنِ تو، شبحتیست که تابِ حضورِ نابِ تو را ندارد.

بعضی از آموزه‌های معنوی اصرار دارند بقبولانند که درد و رنج، در تحلیلِ نهایی، چیزی جز خیال و وهم نیست. البته، این نکته حقیقت دارد. پرسش این است: آیا تو هم حقیقتِ این نکته را تجربه کرده‌ای؟ باور داشتن به چیزی، به معنای تجربه کردنِ آن

## نیروی حال

نیست.

آیا دوست داری تا آخرِ عمرِ خویش درد بکشی و مدام بگویی که درد چیزی نیست، مگر وهم و خیال؟ آیا این کار تو را از درد و رنج رها می‌کند؟ بحث ما این است که چگونه این حقیقت را تجربه کنی و آن را ملکه‌ی وجودِ خویش سازی.

بنابراین، دردمندیِ بدن نمی‌خواهد تو آن را مستقیماً بینی و ماهیتِ آن را دریابی. به محض آنکه مشاهده‌اش می‌کنی، میدانِ انرژیِ آن را در درونِ خویش احساس می‌کنی، و توجه‌ی خود را به آن معطوف می‌کنی، رشته‌ی یکی‌انگاریِ خود با ذهن گسسته می‌شود و مرتبه‌ی برترِ آگاهیِ تو پدیدار می‌شود. من این مرتبه از آگاهیِ برتر را حضور می‌نامم. تو اکنون مشاهده‌کننده یا تماشاگرِ دردمندیِ بدنِ خویش شده‌ای. یعنی دردمندیِ بدن دیگر نمی‌تواند خود را تو وانمود کند و از تو استفاده کند. و در ضمن، نمی‌تواند به واسطه‌ی تو تجدیدِ حیات کند. تو به سرچشمه‌ی نیروی درونِ خویش رسیده‌ای. تو به **نیروی لحظه‌ی حال** دست یافته‌ای.

وقتی آن قدر آگاه می‌شویم که بتوانیم یکی‌انگاریِ خود را با دردمندیِ بدن کنار بگذاریم، چه بر سرِ دردمندیِ بدن ما می‌آید؟



## نیروی حال

ناآگاهی، دردمندیِ بدن را می‌آفریند؛ آگاهی، آن را به خود تبدیل می‌کند. قدیس پُل این اصلِ کلی را خیلی زیبا بیان کرده است: «هر آنچه که در معرضِ پرتو نور قرار می‌گیرد، دیده می‌شود. هر آنچه که در معرضِ خودِ نور قرار می‌گیرد، نور می‌شود.» تو، همان طور که نمی‌توانی با تاریکی بجنگی، با دردمندیِ بدن هم نمی‌توانی بجنگی. اگر این کار را بکنی، نزاعی درونی در تو به وجود می‌آید و دردمندیِ بدنِ تو را چند برابر می‌کند. تماشای دردمندیِ بدن، بسنده است. تماشای آن، به این معناست که تو آن را به عنوانِ پاره‌ای از آنچه که در لحظه‌ی حال هست، پذیرفته‌ای. وقتی انرژیِ حیاتیِ تو به تله می‌افتد، درمندیِ بدن تولید می‌شود. یعنی انرژیِ حیاتیِ تو، خود را از تمامیتِ میدانِ انرژیِ تو جدا می‌کند و با استمداد از روندِ غیرطبیعیِ یکی‌انگاریِ خود با ذهن، خودمختار می‌شود. بدین‌سان، انرژیِ حیاتیِ تو، بر علیه تو می‌شورد و به انرژیِ ضدِ حیاتِ تو تبدیل می‌شود. مانند روباهی که می‌کوشد، با دندان، دُمِ خود را از بدنِ خویش جدا کند. چرا فکر می‌کنی که تمدنِ ما بسیار ویرانگرِ زندگی شده است؟ حتی نیروهای ضدِ زندگی نیز نیروهای زندگی‌اند.

وقتی رشته‌ی یگانگیِ خود را با ذهنِ خویش می‌گسلی و تماشاگرِ ذهنِ خود می‌شوی، دردمندیِ بدن تا مدتی

## نیروی حال

به فعالیت ادامه می‌دهد و می‌کوشد تو را فریب بدهد تا دوباره خود را با آن هم‌ذات بینداری. اما تو دیگر، به واسطه‌ی یکی‌انگاری خویش با آن، به آن مدد نمی‌رسانی. بنابراین، دردمندیِ بدن، لحظاتی می‌چرخد و آنگاه، از حرکت بازمی‌ایستد. در این مرحله، ممکن است در قسمت‌های مختلفِ بدنِ خویش احساسِ درد کنی، اما مطمئن باش این دردها دوامی ندارند. به حضورِ خویش ادامه بده. به هشیاریِ خویش ادامه بده. محافظِ بیدارِ درونِ خویش باش. باید آن‌قدر حضور داشته باشی که بتوانی دردمندیِ بدنِ خویش را مستقیماً مشاهده کنی و انرژی‌اش را نیز احساس کنی. بدین‌سان، دردمندیِ بدن، دیگر توانِ آن را ندارد که فکرِ تو را کنترل کند. به محضِ آنکه فکرِ تو با میدانِ انرژیِ دردمندیِ بدن هم‌پیمان می‌شود، تو باز با آن یکی می‌شوی و با فکرهايت آن را تغذیه می‌کنی.

برای مثال، اگر خشم نوسانِ انرژیِ مسلطِ دردمندیِ بدنِ توست و تو فکرهای خشمگینی در سر داری، به این فکر می‌کنی که فلان کس چه بلایی به سرِ تو آورده و یا تو می‌خواهی چه بلایی به سرِ او بیاوری، بنابراین، تو ناآگاه شده‌ای و دردمندیِ بدن، عینِ «تو» شده است. هر جا که خشم هست، در لایه‌های زیرینِ آن، درد و رنج هم هست. یا وقتی که هوای دلت ابری

## نیروی حال

می‌شود و تو به الگوهای منفیِ ذهنِ خویش پناه می‌بری و زندگی را چیزی وحشتناک می‌بینی، فکر تو با دردمندیِ بدنِ تو هم‌پیمان شده است. یعنی تو ناآگاه شده‌ای و در برابرِ حمله‌های دردمندیِ بدن، شکننده گشته‌ای. «ناآگاه»، یعنی یکی شدن با بعضی از الگوهای ذهنی یا عاطفی این به معنای غیبتِ مشاهده‌گر است.

توجهیِ آگاهانه‌ی پایدار، بینِ دردمندیِ بدنِ تو و روندِ فکرِ تو پُل می‌زند و موجبِ روندِ دگرگونی در تو می‌شود. گویی درد به سوختی برای آتشِ آگاهیِ تو تبدیل می‌شود و آتشِ آگاهیِ تو را شعله‌ورتر و فروزان‌تر می‌کند. این، همان هنرِ کیمیاگری‌ست؛ هنرِ تبدیلِ مس به طلا؛ هنرِ تبدیلِ درد و رنج به آگاهی. بدین‌سان، شکافِ درونِ تو شفا می‌یابد و تو بارِ دیگر تمامیتِ خویش را بازمی‌یابی. مسئولیتِ تو، از این به بعد، آن است که درد و رنجِ بیش‌تر تولید نکنی.

اجازه بده این روند را برایت خلاصه کنم. توجهیِ خود را بر روی احساسِ درونِ خود متمرکز کن. بدان که آن احساس، دردمندیِ بدنِ توست. بپذیر که چنین احساسی در تو وجود دارد. درباره‌ی این احساس، فکر نکن - اجازه نده احساس به فکر تبدیل شود. قضاوت و تحلیل هم نکن. از این احساس، برای خود هویتی درست نکن. به حضورِ خویش ادامه بده و همچنان

## نیروی حال

شاهد چیزی باش که در درون تو رخ می‌دهد. نه تنها نسبت به درد عاطفی خویش آگاه باش، بلکه نسبت به «کسی که مشاهده می‌کند» نیز آگاه باش. مشاهده‌گر خاموش. این است نیروی لحظه‌ی حال؛ نیروی حضور آگاهانه‌ی خود تو. آنگاه، بنگر چه رخ می‌دهد.

(\*\*\*)

برای بسیاری از زنان، دردمندی بدن درست در زمان عادت ماهانه‌شان بیدار می‌شود. درباره‌ی این موضوع نیز بعداً صحبت خواهیم کرد. فعلاً باید بگوییم که اگر بتوانی در لحظه‌ی حال هشیار و حاضر باشی، احساس درون خویش را مشاهده کنی، و تحت سلطه‌ی آن در نیایی، فرصتی می‌یابی برای تمرین بزرگ معنوی؛ تمرینی که همه‌ی درد و رنج‌های گذشته‌ی تو را استحاله می‌بخشد.

## یکی انگاری نفسانی خود با دردمندی بدن

روندی را که هم‌اکنون توضیح دادم، هم نیرومند است و هم ساده. این روند را می‌توان به يك كودك نیز یاد داد. امیدوارم روزی فرا برسد که این روند را در مدارس ابتدایی به کودکان بیاموزند. هنگامی که اصل اساسی حضور داشتن را، یعنی تماشاگر غوغای درون بودن را، می‌فهمی - و آن را از طریق تجربه می‌فهمی - ابزار دگرگونی بنیادی خویشتن را پیدا کرده‌ای.

البته، وقتی می‌خواهی خود را از درد و رنج خود جدا

## نیروی حال

کنی، مقاومتی را در درونِ خویش احساس خواهی کرد؛ به‌ویژه اگر بیش‌ترِ عمرِ خود را با یکی‌انگاریِ خود با دردمندیِ عاطفیِ بدنِ خود زیسته باشی. در این صورت، تصویری از خود ساخته‌ای که با دردمندیِ عاطفیِ بدنِ تو کاملاً همانند است. بدین‌معنا که از دردمندیِ بدنِ خویش، يك خودِ ناشاد ساخته‌ای و باور کرده‌ای که این داستانِ ساخته و پرداخته‌ی ذهن، واقعاً خودِ تو هستی. بنابراین، ترسِ ناخودآگاه از دست دادنِ هویتت، مقاومتی شدید را نشان می‌دهد و مانعِ آن می‌شود که تو بینِ خودت و دردمندیِ بدنت جدایی قایل شوی. به تعبیرِ دیگر، تو ترجیح می‌دهی خویشتنِ ناشاد، اما آشنای خود باشی - دردمندیِ بدنِ خویش باشی - تا اینکه بخواهی خطر کنی و برای دیدار با خویشتنِ خویش، به اقلیمِ ناشناخته گام بگذاری.

اگر این نکته شاملِ حالِ تو می‌شود، مقاومتِ درونِ خویش را مشاهده کن. وابستگیِ خود را به درد و رنجِ خویش ببین. کاملاً هشیار باش. ببین چگونه از ناشادیِ خود خرسند می‌شوی. ببین چقدر دوست داری درباره‌ی غم‌های خود سخن بگویی یا به آن‌ها فکر کنی. اگر آگاه شوی، مقاومتِ درونیِ تو نیز متوقف می‌شود. آنگاه، می‌توانی توجه‌ی خود را به دردمندیِ بدنِ خویش معطوف کنی، به عنوانِ شاهدِ حضور

## نیروی حال

داشته باشی، و دگرگونیِ بنیادیِ درونِ خویش را آغاز کنی.

فقط تو می‌توانی از عهده‌ی این کار برآیی. هیچ کس نمی‌تواند این کار را برای تو انجام دهد. اما اگر بخت با تو یار باشد و استادی آگاه را پیدا کنی، اگر بتوانی با او و در حلقه‌ی آگاهان حضور پیدا کنی، به روندِ تحولِ خلاقِ درونِ خویش سرعت می‌بخشی. بدین‌سان، نورِ درونِ خودِ تو تابان‌تر و درخشان‌تر می‌شود. اگر هیزمی را که تازه شعله‌ور شده است کنارِ هیزمی که کاملاً گُر گرفته است قرار دهی، هیزمِ شعله‌ورِ نخست، بهتر خواهد سوخت و شعله‌ورتر خواهد شد. در هر حال، آتش همان آتش است. شعله‌ورتر ساختن و روشن‌تر کردن، یکی از وظایفِ استادانِ معنویست؛ استادانی که حضوری آگاهانه دارند و به فراسوی ذهن سفر کرده‌اند.

## خاستگاهِ ترس

شما یادآور شدید که ترس پاره‌ی اساسیِ دردِ عاطفیِ ماست. ترس چگونه ایجاد می‌شود و دلیلِ وجودِ آن در زندگیِ آدمیان چیست؟ آیا بعضی از ترس‌ها برای دفاع از خود در برابرِ خطرها ضروری نیست؟ اگر من از سوختنِ نترسم، ممکن است دستِ خود را روی آتش بگذارم و بسوزم.

## نیروی حال

دلیل آنکه تو دست خود را روی آتش نمی‌گیری، ترس نیست، بلکه این آگاهی‌ست که تو خواهی سوخت. برای اجتناب از خطرات غیرضروری، لازم نیست بررسی. کمی آگاهی و احساس کفایت می‌کند. برای این‌گونه موضوعات عملی، به کار بستن درس‌های گرفته شده در گذشته، بسیار مفید است. حالا، اگر کسی تو را با آتش یا با چاقو تهدید کند، ممکن است چیزی شبیه ترس را در درون خود احساس کنی. این احساس، کنشی غریزی‌ست که تو را از خطر دور می‌کند، اما حالت ذهنی یا روانی ترس نیست؛ یعنی موضوع کنونی بحث ما. حالت ذهنی یا روانی ترس، با احساس بلاواسطه‌ی خطر فرق دارد. حالت روانی ترس، در صورت‌های گوناگون بروز و ظهور می‌کند: بی‌قراری، نگرانی، اضطراب، عصبیت، تنش، دلهره، نفرت، و غیره. ترس روانی، چیزی‌ست که همیشه باید اتفاق بیفتد، نه چیزی که در لحظه‌ی حال اتفاق می‌افتد. تو در لحظه‌ی اکنون و این جایی، در حالی که ذهن تو در آینده سیر می‌کند. این حالت، رخنه‌ای برای نفوذ اضطراب را ایجاد می‌کند. اگر خود را با ذهن خویش هم‌ذات بینداری و ارتباط خود را با نیرو و سادگی لحظه‌ی حال از دست بدهی، این رخنه‌ی اضطراب پاره‌ای جدایی‌ناپذیر از وجود تو خواهد شد. تو همیشه حریف لحظه‌ی حال می‌شوی، اما هرگز

## نیروی حال

نمی‌توانی از پس چیزی بر آیی که فرافکنی ذهنِ توست  
- تو از پس آینده بر نمی‌آیی.

بعلاوه، تا موقعی که خود را با ذهنِ خویش یکی  
می‌انگاری، نفس است که زندگی تو را اداره می‌کند.  
زیرا به دلیل ماهیتِ شیخ‌وارِ نفس و نیز برخلافِ  
سازوکارِ پیچیده‌ی دفاعیِ آن، نفس، خود را بسیار  
شکونده و ناامن احساس می‌کند. نفس، مدام خود را  
در معرض تهدید می‌بیند. با وجود این، نفس خود را  
در ظاهر بسیار مطمئن نشان می‌دهد. گفتم که يك  
احساس، واکنشِ بدنِ تو نسبت به ذهنِ توست. بدنِ تو  
چه پیامی را مدام از نفسِ تو، از خودِ دروغین و  
ساخته‌ی ذهنِ تو دریافت می‌کند؟ خطر، من در معرض  
تهدید و حمله هستم! و این پیامِ مدام، چه احساسی را  
در تو ایجاد خواهد کرد؟ البته، ترس.

هنگامی که حسابِ خود را از ذهنِ خود جدا می‌کنی،  
این که بر حق باشی یا نه، هیچ ربطی به احساس کردنِ  
خویشتنِ حقیقی‌ات ندارد. بنابراین، دیگر نیازی  
نمی‌بینی که حقانیتِ خود را اثبات کنی. ابراز این نیاز،  
شکلی از خشونت است. حالا دیگر می‌توانی شفاف و  
استوار احساسِ خود را بیان کنی و درباره‌ی اندیشه‌ی  
خود سخن بگویی؛ اما نیازی نمی‌بینی که، با زور، خود  
را به مخاطبِ خویش بقبولانی. حالا دیگر احساسِ  
خویشتنِ حقیقیِ تو، از جایی در اعماقِ وجودِ تو



## نیروی حال

برمی‌خیزد، نه از ذهن تو. شاهد هر نوع حالت نامطمئنی و دفاعی درون خویش باش. در برابر چه چیزی حالت تدافعی گرفته‌ای؟ می‌کوشی از یک هویت وهمی و یک تصویر ذهنی از خود دفاع کنی. وقتی نور آگاهی خویش را بر این الگوی ناآگاهانه‌ی ذهنی می‌افکنی و آن را می‌بینی، این الگو محو می‌شود. بدین‌سان، همه‌ی جدل‌ها و بازی‌های قدرت تو به پایان می‌رسد. جدل‌ها و بازی‌های قدرتی که فرساینده‌ی یک رابطه‌ی سالم‌اند. میل به تفوق و سلطه بر دیگران، صورت تغییر شکل داده‌ی ضعف و ناتوانی‌ست. قدرت حقیقی، در درون توست و هم‌اکنون در دسترس توست.

بنابراین، همواره می‌ترسد کسی که خود را با ذهن خویش یکی می‌انگارد، از منبع حقیقی قدرت درون خویش جدا می‌افتد و با خویشتن ژرف‌تر خود که ریشه در هستی دارد، بیگانه می‌شود. تعداد آدم‌هایی که توانسته‌اند به فراسوی ذهن خویش سفر کنند، بسیار اندک است. بنابراین، بیش‌تر آدم‌ها در حالتی از ترس زندگی می‌کنند. این ترس، بین این دو قطب در نوسان است: اضطراب و دلهره در یک سو، و حالتی مبهم از ناراحتی و احساس تهدید در سوی دیگر. بسیاری از افراد، فقط زمانی نسبت به این قطب‌ها آگاه می‌شوند که حالت روانی‌شان بحرانی می‌شود.

## نَفْسِ طَالِبِ کَمَال

دردِ عاطفی، عنصرِ ذاتیِ ذهنِ نفسانیست. یکی از ابعادِ این دردِ عاطفی، احساسِ عمیقِ کمبود یا نقص است؛ احساسِ کامل نبودن. این احساس، در بعضی‌ها، آگاهانه است و در بعضی‌ها، ناآگاهانه. این احساس، زمانی که آگاهانه است، خود را به صورتِ احساسِ شایسته نبودن و یا به اندازه‌ی کافی خوب نبودن جلوه می‌دهد. اگر ناآگاهانه باشد، خود را به صورتِ تمنایی شدید، خواهش و نیاز جلوه‌گر می‌سازد. در هر حال، حفره‌ای در درونِ آدم‌ها هست که آن‌ها را به سوی اشیا و جاذبه‌های نفسانی می‌کشاند، بلکه این حفره را به شکلی پُر کنند. بنابراین، آن‌ها حریصانه بر داشته‌های خود می‌افزایند، به دنبالِ پول می‌روند، خواهانِ موفقیت و قدرت می‌شوند، دوست دارند شناخته و مشهور شوند تا احساسِ بهتری نسبت به خود پیدا کنند و خود را کامل‌تر ببینند. اما وقتی آن‌ها به تمامی این چیزها می‌رسند، خیلی زود درمی‌یابند که حفره‌ی درون‌شان هنوز خالی‌ست و این حفره پُرناشدنی‌ست. آنگاه، گرفتاری آغاز می‌شود، زیرا آن‌ها دیگر نمی‌توانند خود را گول بزنند. البته، سعی می‌کنند خود را گول بزنند، اما گرفتاریِ خود را چند برابر می‌کنند.

تا وقتی که ذهنِ نفسانیِ تو عهده‌دارِ زندگیِ توست،

## نیروی حال

نمی‌توانی احساسِ راحتی کنی؛ نمی‌توانی آرامش را احساس کنی. البته، در همان لحظه‌ها یا روزهای نخست که به تمنا و آرزوی خود رسیده‌ای، کمی احساسِ خوشحالی می‌کنی، اما این خوشحالی، دوامی ندارد. از آن‌جا که نَفْس، يك حسِ اکتسابی از خود است، بنابراین، محتاج است تا خود را با چیزهای بیرونی یکی بسازد. نَفْس محتاج آن است که مدام از خود دفاع کند و خود را تغذیه کند تا بماند. شایع‌ترین شکلِ هم‌ذات‌پنداریِ نَفْس، جایی‌ست که نَفْس خود را با داشته‌ها، مقام، شهرت، مدرک، دانش و اطلاعات، خوشگلی و خوش‌تیپی، رابطه‌ها، اعتبار و شهرتِ خانواده، باورها و نژاد یکی می‌پندارد. هیچ‌کدام از این‌ها، تو نیستی.

آیا از دانستنِ این چیزها وحشت کرده‌ای؟ آیا دانستنِ این چیزها به تو آرامش داده است؟ بالاخره، چه بخواهی چه نخواهی، باید همه‌ی این ارزش‌های جعلی را بگذاری و از دنیا بروی. هویتِ اصلیِ تو در هیچ‌یک از این ارزش‌های جعلی پیدا نمی‌شود. بالاخره، این حقیقت را خواهی فهمید؛ زمانی که لحظه‌ی مرگِ خویش را به طور جدی احساس می‌کنی. مرگ، جداییِ تو از همه‌ی آن چیزهایی‌ست که تو نیستند و تو خود را با آن‌ها یکی می‌انگاری. رازِ زندگی این است: «بمیر، پیش از آنکه بمیری!» آنگاه، درمی‌یابی که

نیروی حال

مرگی وجود ندارد.

\*\*\*

## سفر به ژرفای لحظه‌ی حال

### هرگز خود را در ذهن نمی‌یابی

احساس می‌کنم پیش از رسیدن به آگاهی کامل و یا روشنی معنوی، باید خیلی چیزها درباره‌ی شیوه‌های عملکرد ذهنم بدانم.

نه، نیاز به دانستن این همه چیز نیست. مشکل ذهن را نمی‌توان با ذهن حل کرد. وقتی نقش مُختلِ ذهن را بفهمی، دیگر چیزی باقی نمی‌ماند که بخواهی آن را بدانی یا بفهمی. مطالعه‌ی پیچیدگی‌های ذهن، شاید از تو یک روانشناس بسازد، اما این کار، تو را به آن سوی ذهن نمی‌برد. همان طور که مطالعه‌ی دیوانگی، لزوماً تو را عاقل نمی‌کند. تا به این جا، تو سازوکار اصلی مرتبه‌ی ناآگاهی را دانسته‌ای: یکی‌انگاری خود با ذهن. چیزی که خودی دروغین می‌آفریند: نَفَس. نَفَسِ جانشینِ خویشتنِ حقیقیِ تو می‌شود؛ خویشتنی که ریشه در هستی دارد. آنگاه، درختی می‌شوی که ارتباطش را با ریشه‌هایش از دست داده باشد. خواهش‌های نَفَس، پایان‌ناپذیر است. نَفَس، بسیار

## نیروی حال

شککنده است و مدام خود را در خطر می‌بیند. بنابراین، همیشه می‌ترسد و همیشه محتاج است. اگر اختلالِ اساسیِ روحِ خویش را بشناسی، نیازی به دانستنِ تمامیِ تبعاتِ این اختلالِ نداری. این موضوع را به يك مسئله تبدیل نکن. البته، نفسِ دوست دارد تو این موضوع را به مسئله‌ای تبدیل کنی. نفسِ همواره چیزی را می‌جوید تا بتواند خود را به آن بچسباند و از آن تغذیه کند. بدین‌سان، نفس، خودِ دروغین را فربه می‌کند. نفس، همیشه خود را به مسئله‌های تو می‌چسباند. به همین دلیل، بخش عمده‌ی احساسِ بیش‌ترِ آدم‌ها از «خود»، مستقیماً با مسائل و مشکلات‌شان ارتباط دارد. وقتی این آدم‌ها می‌خواهند از مسائل و مشکلات‌شان رها شوند، احساس می‌کنند که از «خود»‌شان جدا می‌شوند. آن‌ها برای درد و رنج‌های خود سرمایه‌گذاریِ ناآگاهانه‌ی نفسانیِ بسیاری کرده‌اند.

بنابراین، به محضِ فهمیدنِ ریشه‌ی ناآگاهیِ خود، که همان یکی‌انگاریِ خود با ذهن است، از ناآگاهیِ بیرون می‌آیی.

البته، به یاد داشته باش که ذهن شاملِ عواطف و احساسات نیز می‌شود. با بیرون آمدن از حوزه‌ی ناآگاهی، حضور پیدا می‌کنی. وقتی حضور پیدا کردی، می‌توانی ذهن را به حالِ خود بگذاری، بدون آنکه

## نیروی حال

درگیر آن شوی.

ذهن، فی نفسه، خطا کار نیست. وسیله ایست شگفت و لازم. خطا آن جاست که تو آن را «خود» تلقی می کنی. این جاست که ذهن به نفس تبدیل می شود؛ نفسانی می شود. و آنگاه، ارباب وجود تو می شود.

## پندارِ باطلِ زمان را کنار بگذار

ظاهراً جدا کردنِ خود از ذهن ممکن نیست. ما کاملاً غرقِ ذهن شده ایم. چگونه می خواهید پرواز کردن را به ماهی بیاموزید؟

کلید این جاست: کنار گذاشتنِ پندارِ باطلِ زمان. زمان و ذهن جدایی ناپذیرند. اگر زمان را از ذهن بگیری، ذهن متوقف می شود - مگر آنکه تو بخواهی از آن استفاده کنی.

یکی انگاریِ خود با ذهن، افتادن به دامِ زمان است: وسواسِ زندگی کردن در خاطراتِ گذشته و امیدهای آینده. این وسواس، حسرتِ گذشته ها و دغدغه ی آینده را می آفریند و تو را نسبت به زیستن در لحظه ی مُغتنمِ حال بی رغبت می کند. این وسواس، به آن دلیل زاده می شود که گذشته به تو هویت می بخشد و آینده به تو وعده ی کامیابی و رستگاری می دهد. هر دوی این ها پندارِ باطلِ اند.

## نیروی حال

اما بدون احساس زمان، چگونه می‌توانیم در این دنیا زندگی کنیم؟ بدون احساس زمان، دیگر هدفی باقی نمی‌ماند که برایش بکوشیم. در این صورت، دیگر حتی خودم را نیز نخواهم شناخت. زیرا این گذشته‌ی من است که مرا کسی می‌کند که اکنون هستم. من فکر می‌کنم زمان چیز خوبی‌ست و ما باید یاد بگیریم از زمان عاقلانه استفاده کنیم و آن را هدر ندهیم.

زمان اصلاً چیز خوبی نیست. زیرا پنداری‌ست باطل. آنچه را که تو خوب و با ارزش می‌دانی، زمان نیست، بلکه چیزی‌ست بیرون از زمان: لحظه‌ی حال. لحظه‌ی حال است که واقعاً ارزش دارد. هرچه بیش‌تر معطوف به زمان شوی - گذشته و آینده - از لحظه‌ی حال دورتر می‌افتی؛ لحظه‌ای که ارزشمندترین موهبت الهی‌ست. چرا لحظه‌ی حال تا این اندازه ارزش دارد؟ ابتدا، به دلیل آنکه لحظه‌ی حال، تنها چیز موجود عالم است. لحظه‌ی جاودانه‌ی حال، فضایی‌ست که زندگی واقعی تو در آن، همچون طوماری، باز می‌شود. لحظه‌ی حال، تنها چیزی‌ست که تغییر نمی‌کند و همیشه لحظه‌ی حال می‌ماند. زندگی در لحظه‌ی حال اتفاق می‌افتد. هرگز زمانی نبوده است که زندگی تو در لحظه‌ی حال نباشد و هرگز زمانی نخواهد بود که زندگی تو در لحظه‌ی حال نباشد. دوم آنکه لحظه‌ی



## نیروی حال

حال، تنها امکانی است که می‌تواند تو را از حصارِ ذهن بیرون ببرد. لحظه‌ی حال، تنها چاره‌ی تو برای دست یافتن به بی‌زمانی و بی‌شکلی است؛ قلمرو هستی.

(\*\*\*)

## ورای لحظه‌ی حال، چیزی وجود ندارد

آیا گذشته و آینده به اندازه‌ی لحظه‌ی حال واقعیت ندارند؟ آیا گذشته و آینده، در بعضی مواقع، واقعی‌تر از لحظه‌ی حال نیستند؟ به هر حال، گذشته است که ما را شکل داده و اندیشه و رفتار کنونی ما را ساخته است. هدف‌های آینده‌ی ما هستند که اعمال ما را در لحظه‌ی حال تعیین می‌کنند.

تو هنوز معنای سخن مرا نگرفته‌ای. زیرا می‌کوشی آن را با ذهن خود بفهمی. ذهن نمی‌تواند این نکته را بفهمد. تنها تو می‌توانی این نکته را بفهمی. لطفاً فقط گوش بسپار.

آیا هرگز چیزی را بیرون از لحظه‌ی حال تجربه، فهم، و یا احساس کرده‌ای؟ آیا فکر می‌کنی هرگز بتوانی چیزی را بیرون از لحظه‌ی حال تجربه کنی و یا بفهمی؟ آیا ممکن است چیزی بیرون از لحظه‌ی حال اتفاق بیفتد؟ پاسخ معلوم است. این طور نیست؟

هرگز چیزی در گذشته اتفاق نیفتاده است؛ همه‌ی

## نیروی حال

اتفاق‌ها در لحظه‌ی حال می‌افتد.

هرگز هیچ اتفاقی در آینده نمی‌افتد؛ همه‌ی اتفاق‌ها در لحظه‌ی حال می‌افتد.

آنچه را که گذشته می‌خوانی چیزی نیست، مگر ردّ پایی از خاطره‌ها که در ذهن انبار شده است؛ چیزی که زمانی لحظه‌ی حال بوده است. با به یاد آوردن گذشته، در واقع، اثرِ خاطره‌ای را در ذهن فعال می‌کنی - و این کار را در لحظه‌ی حال انجام می‌دهی. آینده نیز چیزی نیست، مگر لحظه‌ی حال خیالی. آینده، فرافکنیِ ذهن است. وقتی آینده فرا می‌رسد، به عنوان لحظه‌ی حال فرا می‌رسد. وقتی درباره‌ی آینده فکر می‌کنی، در لحظه‌ی حال است که به آن فکر می‌کنی. گذشته و آینده، واقعیتی مستقل ندارند. همان طور که ماه هیچ نوری از خود ندارد و تنها نورِ خورشید را منعکس می‌سازد. گذشته و آینده نیز انعکاسِ کم‌رنگِ نور، نیرو، و واقعیتِ لحظه‌ی جاودانه‌ی حال‌اند. واقعیتِ گذشته و آینده عاریتی‌ست. آن‌ها واقعیتِ خود را از لحظه‌ی حال قرض کرده‌اند.

معنای سخنِ من با ذهن فهمیده نمی‌شود. به محض آنکه معنای سخنِ مرا بفهمی، آگاهیِ تو از ذهن به هستی، و از زمان به حضور منتقل می‌شود. آنگاه، ناگهان احساس می‌کنی که همه چیز زنده است و از خود انرژی صادر می‌کند. آنگاه، سرچشمه گرفتنِ همه

نیروی حال

چیز از هستی را تجربه می‌کنی.

(\*\*\*)

### کلید در بُعد معنوی انسان

در شرایطی اضطراری که جان ما به خطر می‌افتد، انتقال آگاهی ما از زمان به حضور در لحظه‌ی حال، خود به خود اتفاق می‌افتد. هویتی که گذشته‌ای و آینده‌ای دارد، به طور موقت، عقب می‌نشیند و جای خود را به حضور در لحظه‌ی حال می‌دهد. در این شرایط، هر واکنشی که لازم باشد، به طور طبیعی و خود به خود، از تو سر خواهد زد. این واکنش‌ها از آگاهی تو در لحظه‌ی حال سرچشمه می‌گیرند.

دلیل اینکه بعضی از آدم‌ها خطر کردن را دوست دارند همین است؛ مانند صخره‌نوردان، قهرمانان مسابقات اتومبیل‌رانی، و غیره. خطر کردن، آن‌ها را به لحظه‌ی حال می‌کشاند. گرچه ممکن است آن‌ها خود دلیل ماجراجویی‌شان را ندانند. خطر، آن‌ها را به لحظه‌ی حال می‌کشاند و از بند زمان، دغدغه‌ها، حسرت‌ها، فکرها و مشکلات رها می‌کند. آن‌ها احساس می‌کنند که برای لحظاتی توانسته‌اند بار هویت و شخصیت را زمین بگذارند و سبک شوند. در آن لحظه‌های حساس و پُر مخاطره، اگر آن‌ها حتی یک ثانیه از لحظه‌ی حال بیرون بروند ممکن است جان خود را از دست بدهند. بنابراین، در لحظه‌ی حال می‌مانند.

### نیروی حال

اما برای حضور در لحظه‌ی حال، لازم نیست از صخره‌ای بلند بالا بروی و یا در مسابقه‌ی پُرخطرِ اتومبیل‌رانی شرکت کنی. تو می‌توانی همین حالا در لحظه‌ی حال حضور پیدا کنی.

(\*\*\*)

از زمان‌های دور، آموزگارانِ بزرگِ معنویت، به لحظه‌ی حال به عنوانِ کلیدی برای باز کردنِ درِ بُعدِ معنویِ انسان یاد کرده‌اند.

علی‌رغمِ یادآوریِ آن بزرگان، این نکته به عنوانِ رازیِ نهفته باقی مانده است. بدیهی‌ست که مضمونِ ژرفِ این نکته‌ی اساسی را در کلیساها و معابد آموزش نمی‌دهند. اگر به کلیسایی بروی، می‌شنوی: «غمِ فردا را نخورید، زیرا فردا غم‌های خاصِ خود را دارد.» یا «کسی که به عقب می‌نگرد، شایسته‌ی ملکوتِ آسمان‌ها نیست.» یا ممکن است درباره‌ی گل‌ها بشنوی؛ که آن‌ها دغدغه‌ی فردا را ندارند و با دل‌آسودگی، در لحظه‌ی بی‌زمانِ حال زندگی می‌کنند و از دستِ خداوند روزی می‌خورند. کم‌تر به ژرفای این سخنان توجه شده است. کسی توجه‌ای ندارد که این سخنان را باید زندگی کرد. کسی توجه‌ای ندارد که فهم عمیقِ این سخنان می‌تواند موجبِ دگرگونیِ بنیادیِ روح شود.

(\*\*\*)

## نیروی حال

تمامی حقیقتِ ذن در حرکت بر لبه‌ی تیغِ لحظه‌ی حال نهفته است - چنان با تمام وجود حضور پیدا کنی که دیگر هیچ مشکلی، هیچ درد و رنجی، و هیچ چیزی که وجودِ حقیقیِ تو نیست، نتواند در تو باقی بماند. در لحظه‌ی حال، در لحظه‌ی غیبتِ زمان، همه‌ی مسائل و مشکلاتِ تو محو می‌شود. رنج، محتاجِ زمان است؛ نمی‌تواند در لحظه‌ی حال دوام بیاورد.

یکی از استاد بزرگِ طریقتِ ذن، برای اینکه توجه‌ی شاگردانِ خود را از زمانِ منصرف کند، اغلب انگشتِ نشانه‌ی خود را بالا می‌گرفت و می‌پرسید: «در این لحظه‌ی حال، چه چیزی کم است؟» پرسشی گزنده که برای آن نمی‌توان پاسخی در ذهن پیدا کرد. زیرا این پرسش تو توجه‌ی تو را عمیقاً معطوف به لحظه‌ی حال می‌کند. یکی دیگر از پرسش‌های بنیادیِ طریقتِ ذن این است: «اگر حالاً نه، پس کی؟»

(\*\*\*)

لحظه‌ی حال، محلِ توجه‌ی عرفانِ اسلامی نیز بوده است. مولانا می‌گوید: «صوفی، ابن‌الوقت باشد». همین عارفِ بی‌همتا در مثنویِ خویش می‌گوید که گذشته و آینده پرده و حجابِ خدایند. باید گذشته و آینده را آتش بزنی تا همنشینِ لب و آوازِ خداوند شوی:

هست هشیاری زیاده‌ی ما مَضی

## نیروی حال

ماضی و مُستقبلت پرده‌ی خدا  
آتشِ اندر زن به هر دو، تا به کی  
پُرگِره باشی از این هر دو چو نی؟  
تاگِره با نی بُود، همراز نیست  
همنشینِ آن لب و آواز نیست  
در جای دیگر می‌گوید که همنشینِ گروهی برگزیده  
بودم که مراقبه می‌کردند و از ذهن (خودِ دروغین) جدا  
شده بودند. در آن لحظه‌ی حال بود که از زمان رستم.  
زمان، جوان را پیر می‌کند و ضدِ طراوت و شادابی ست.  
همه‌ی تلوین‌ها و درد و رنج‌ها از زمان برمی‌خیزد. اگر  
از زمان رهایی پیدا کنی، از تلوین‌ها و درد و رنج‌ها رها  
می‌شوی. اگر از گذشته و آینده بیرون بیایی، مَحْرَمِ آن  
بی‌چون و بی‌شکل و بی‌زمان می‌شوی.

ساعتی با آن گروهِ مُجْتَبَا  
چون مراقبِ گشتم و از خود جدا  
هم در آن ساعت ز ساعت رست جان  
زانکه ساعت پیر گرداند جوان  
جمله تلوین‌ها ز ساعت خاسته‌ست  
رست از تلوین که از ساعت برست  
چون ز ساعت ساعتی بیرون شوی  
چون نماند، مَحْرَمِ بی‌چون شوی  
مایستر اکهارت، عارفِ بزرگِ مسیحی نیز می‌گوید:  
«زمان، همان حجایی ست که مانع رسیدنِ نورِ خداوند

## نیروی حال

به ما می‌شود. در راه رسیدن به خدا، هیچ مانعی  
صعب‌العبورتر از زمان نیست.»

(\*\*\*)

## دسترسی به نیروی لحظه‌ی حال

لحظه‌ی پیش، وقتی دربارهِ جاودانگیِ لحظه‌ی حال  
و وهمی بودن گذشته و آینده سخن می‌گفتید، من  
داشتم از پنجره به آن درختِ وسطِ حیاط نگاه  
می‌کردم. من آن درخت را قبلاً هم بارها دیده بودم، اما  
این دفعه آن را کاملاً متفاوت می‌دیدم. این دفعه،  
برگ‌هایش را پُرنرنگ‌تر و زنده‌تر می‌دیدم. گویی بُعدی  
تازه به ابعادِ درخت اضافه شده بود. نمی‌توانم این بُعد  
تازه را توضیح بدهم. نمی‌دانم چه‌طور، اما نسبت به  
حقیقتی نامشهود در درخت آگاه شده بودم؛ روحِ  
درخت را می‌دیدم. به طریقی، من هم پاره‌ای از این  
روح بودم. حالا می‌فهمم که تاکنون آن درخت را ندیده  
بودم؛ فقط تصویری يك بُعدی و مُرده از آن داشتم.  
حالا وقتی به آن درخت نگاه می‌کنم، چیزی از آن  
آگاهی را در خود احساس می‌کنم، اما این احساس را  
نیز دارم که آن آگاهی فرّار است و از چنگم می‌گریزد.  
می‌بینید، این تجربه، به گذشته عقب‌نشینی کرده  
است. آیا تجربه‌هایی از این دست، ناپایدار و گذرایند؟

تو، برای لحظه‌ای، از زمان رها شده‌ای. تو به لحظه‌ی

## نیروی حال

حال منتقل شده‌ای و بنابراین، درخت را بدونِ حجاب یا صافیِ ذهن دیده‌ای. در آن لحظه، آگاهی از هستی، بخشی از فهم تو شده است. با تحققِ بُعدِ بی‌زمان، داناییِ دیگری پیدا می‌شود؛ دانایی‌ای که روحِ چیزها را نمی‌کشد. روحی را که در همه چیز و همه کس حضور دارد. دانایی‌ای که قداست و رازِ زندگی را ویران نمی‌کند، به همه چیز و همه کس عشق می‌ورزد و برای هر آنچه که هست احترام قائل است. دانایی‌ای که ذهن درباره‌ی آن چیزی نمی‌داند.

ذهن نمی‌تواند درخت را بفهمد. ذهن فقط اطلاعاتی را درباره‌ی درخت می‌داند. ذهن من نمی‌تواند تو را بشناسد. ذهن من فقط می‌تواند برچسب‌ها، قضاوت‌ها، اطلاعات و نظرها درباره‌ی تو را در خود انبار کند. فقط هستی است که بی‌واسطه می‌شناسد.

ذهن، ابزاری است مفید. فایده‌ی ذهن در حوزه‌ی زندگی روزمره و عملی است. با وجود این، وقتی ذهن بر همه‌ی جنبه‌های زندگی تو چیره می‌شود - از جمله رابطه‌ی تو با آدم‌های دیگر و طبیعت - هیولایی مزاحم می‌شود که اگر مهار نشود، زندگی را به نابودی می‌کشاند و با نابود ساختن زندگی، خود را نیز می‌کشد. تو، برای لحظه‌ای، تجربه کرده‌ای که چگونه بی‌زمانی می‌تواند بنیادِ فهم تو را دگرگون کند. اما یک تجربه‌ی کوتاه کافی نیست، مهم نیست که تا چه اندازه زیبا و



## نیروی حال

عمیق بوده است. آنچه که لازم است و موضوع مورد بحث ماست، مقیمِ دایم شدن در حریمِ حَرَمِ آگاهی است.

بنابراین، الگوی کهنه و نخ‌نمای نفی لحظه‌ی حال و مقاومت در برابر آن را در هم بشکن. وقتی به فکر کردن درباره‌ی گذشته و آینده نیازی نداری، توجه‌ی خود را از آن‌ها بگیر. تا جایی که مقدور است، از بُعد زمان خارج شو. اگر نمی‌توانی به طور مستقیم به لحظه‌ی حال وارد شوی، به میلِ ذهنِ خود نگاه کن که چگونه دوست دارد از لحظه‌ی حال فرار کند. خواهی فهمید که آینده همواره در نظرت بهتر یا بدتر از لحظه‌ی حال است. اگر این آینده‌ی خیالی در نظرت بهتر بیاید، به تو امیدهای لذت‌بخش می‌دهد. اگر این آینده‌ی خیالی را بدتر از لحظه‌ی حال تصور کنی، دچار دغدغه و اضطراب می‌شوی. هر دوی این تصورات، و هم محض‌اند. از طریق مشاهده‌ی خویشتن، حضورِ بیش‌تری پیدا می‌کنی. به محض آنکه درمی‌یابی که حاضر نیستی، ناگهان احساس می‌کنی که حاضر هستی. اگر بتوانی شاهدِ ذهنِ خویش باشی، دیگر به دامِ ذهنِ خویش نمی‌افتی. عنصری تازه واردِ زندگی تو شده است؛ عنصری که در ذهن نیست؛ عنصرِ حضوری مشاهده‌کننده.

به عنوان تماشاگرِ ذهنِ خویش حاضر باش - تماشاگرِ

## نیروی حال

افکار، عواطف و احساسات، و تماشاگرِ واکنش‌های خود در موقعیت‌های گوناگون. حداقل، به همان اندازه که به شرایطِ خود توجه نشان می‌دهی، به واکنش‌های خود نیز در این شرایط توجه کن. ببین ذهنِ تو چگونه مدام به گذشته یا آینده می‌خزد. آنچه را که مشاهده می‌کنی، موردِ قضاوت و یا تجزیه و تحلیل قرار نده. افکارت را مشاهده کن، عواطف را احساس کن و واکنش‌هایت را ببین. از آن‌ها مسئله نساز. تو بزودی چیزی را احساس خواهی کرد که از همه‌ی این‌ها نیرومندتر است: حضوری مشاهده‌گر و آرام که ورای محتوای ذهن نشسته است و تماشا می‌کند.

(\*\*\*\*)

باید در شرایطی که موجب برانگیختنِ واکنشی عاطفی از جانب تو می‌شود، حضورِ پُررنگ داشته باشی. مانند شرایطی که کسی باعث می‌شود تا تصویری که از خود ساخته‌ای مخدوش شود. در چنین شرایطی، تو می‌ترسی و دست به هر کاری که می‌زنی، غلط از آب درمی‌آید، و یا عقده‌ای که از گذشته‌ها در دلِ تو مانده است، سر باز می‌کند. در این شرایط، دوست داری «ناآگاه» باشی. واکنشِ تو یا احساسات، بر تو غلبه می‌کنند - تو عینِ واکنشِ خود یا احساسات «می‌شوی». آدا درمی‌آوری، توجیه می‌کنی، خطا می‌کنی، حمله می‌کنی، دفاع می‌کنی... اما تو نیستی

## نیروی حال

که این کارها را می‌کنی، بلکه الگوی واکنشیِ توست، ذهن است که، از روی عادت، می‌خواهد خود را حفظ کند.

یکی‌انگاریِ خود با ذهن، به ذهن انرژی می‌دهد. مشاهده‌ی ذهن، انرژیِ ذهن را می‌ستاند. یکی‌انگاریِ خود با ذهن، احساسِ زمان را شدیدتر می‌کند؛ مشاهده‌ی ذهن، پنجره‌ی وجودِ تو را به سوی بُعد بی‌زمان باز می‌کند. انرژی‌ای که از ذهن ستانده می‌شود، به حضور تبدیل می‌شود. وقتی احساس کنی که حضور داشتن چه معنایی دارد، آنگاه، به راحتی، هر زمان که بخواهی و نیازی به زمان نداشته باشی، می‌توانی از زمان خارج شوی و در لحظه‌ی حال زندگی کنی. این کار، توانِ تو را برای استفاده از زمان - گذشته و آینده - کاهش نمی‌دهد. در مواقعی که به زمان نیاز داری، می‌توانی به آن رجوع کنی و از آن در امورِ عملیِ زندگیِ خود بهره‌مند شوی. این کار، توانِ تو را برای استفاده از ذهن نیز تضعیف نمی‌کند. در واقع، تواناتر نیز خواهی شد. وقتی تو اربابِ ذهنِ خود باشی، ذهنِ تو شفاف‌تر، تیزتر و متمرکزتر خواهد بود.

## خلاص شدن از زمانِ روانی

یاد بگیر تا زمان را فقط در مواردِ عملیِ زندگیِ روزانه‌ی خود به کار بگیری - می‌توانیم این زمان را زمانِ ساعتی بنامیم - اما پس از استفاده از آن در این موارد،

## نیروی حال

بلافاصله به آگاهی لحظه‌ی حال برگردد. به این شیوه، دیگر «زمان روانی»، که یکی انگاشتن خود با گذشته و فرافکنی مدام خواهش‌ها به آینده است، در تو انباشته نمی‌شود.

زمان ساعتی، فقط قرار گذاشتن و یا تنظیم برنامه‌ی سفر نیست. زمان ساعتی، شامل درس گرفتن از گذشته برای عدم تکرار اشتباهات، تعیین هدف‌ها و گام برداشتن به سوی آن‌ها نیز می‌شود. پیش‌بینی آینده بر اساس الگوها و قوانین فیزیکی و ریاضی و غیره، و نیز یادگیری از گذشته و تدارک عملکردهای درست بر اساس پیش‌بینی‌ها نیز بخشی از کارکردهای زمان ساعتی است.

اما حتی در این‌جا، در حوزه‌ی زندگی عملی، جایی که نمی‌توانیم بدون رجوع به گذشته و آینده کاری انجام بدهیم، لحظه‌ی حال از اهمیتی اساسی برخوردار است: هر درسی که از گذشته می‌گیریم، مربوط به لحظه‌ی حال است و در لحظه‌ی حال به کار گرفته می‌شود. تنظیم برنامه‌ها و تعیین هدف‌ها و عمل کردن برای رسیدن به هدف‌ها نیز در لحظه‌ی حال اتفاق می‌افتد.

مرکز توجه‌ی آدم روشن شده، همواره لحظه‌ی حال است. با وجود این، آن‌ها، در حاشیه، نسبت به زمان نیز آگاهی دارند. به تعبیر دیگر، آن‌ها از زمان ساعتی

## نیروی حال

استفاده می‌کنند، اما از زمانِ روانی آزاد و رهایند. این نکته را خوب به خاطر داشته باش: مبادا زمانِ ساعتی را به زمانِ روانی تبدیل کنی. برای مثال، اگر در گذشته مرتکب اشتباهی شده‌ای و از آن اشتباه در لحظه‌ی حال درس می‌گیری، می‌توان نتیجه گرفت که از زمانِ ساعتی استفاده کرده‌ای. از طرفِ دیگر، اگر در ذهنِ خود مدام درگیرِ اشتباهِ گذشته‌ی خود هستی و خود را سرزنش می‌کنی و گناهکار می‌دانی، می‌توان نتیجه گرفت که تو «من» را با «آنچه از آن من است» اشتباه گرفته‌ای: تو آن اشتباه را به پاره‌ای از هویتِ خود تبدیل کرده‌ای و در زمانِ روانی ساکن شده‌ای. چنین هویتی، هویتِ حقیقیِ تو نیست. عدمِ بخشش، به طورِ ضروری، دربردارنده‌ی بارِ سنگینِ زمانِ روانی است.

اگر برای خود هدفی تعیین کنی و برای دستیابی به آن هدف بکوشی، در واقع، از زمانِ ساعتی استفاده کرده‌ای. تو می‌دانی به کجا می‌خواهی بروی، اما در عینِ حال، لحظه‌ی حال را مغتتم می‌دانی و آن را مرکزِ توجه‌ی خود قرار داده‌ای. اگر به حدّ افراط روی هدفِ خود متمرکز شوی و این کار را برای دستیابی به خوشبختی، کامیابی، یا رسیدن به احساسی کامل‌تر از «خود» انجام بدهی، می‌توان گفت که لحظه‌ی حال را مغتتم ندانسته‌ای و آن را از کف داده‌ای. تو لحظه‌ی

## نیروی حال

حال را به وسیله‌ای فرو کاسته‌ای برای رسیدن به آینده‌ای که ذاتاً واقعیت ندارد. تو زمانِ ساعتی را به زمانِ روانی تبدیل کرده‌ای. حالا دیگر سفرِ زندگیِ تو یک ماجرای هیجان‌انگیز نیست، بلکه حرصی‌ست برای رسیدن، برای به دست آوردن، برای داشتن و بیش‌تر داشتن. تو دیگر توانِ استشمامِ رایحه‌ی گل‌های کنارِ جاده و دیدنِ آن‌ها را نداری. تو دیگر توانِ دیدنِ معجزه و زیباییِ زندگی را نداری. تو حضورِ نداری تا ببینی و بشنوی و زندگی کنی. تو، در لحظه‌ی حال، نیستی.

(\*\*\*))

من متوجه‌ی اهمیتِ لحظه‌ی حال هستم، اما نمی‌توانم حرفِ شما را، که می‌گویید زمان پنداری باطل است، را قبول کنم.

وقتی من می‌گویم «زمان پنداری باطل است»، منظورم اظهارِ مطلبی فلسفی نیست. من فقط یادآورِ این حقیقتِ ساده هستم - حقیقتی که چنان بدیهی و آشکار است که به دشواری آن را می‌فهمی و شاید هم آن را بی‌معنا بدانی - اما اگر آن را خوب درک کنی، چنان تیز و بُرّان است که بندهای همه‌ی مسئله‌ها و مشکلاتِ تو را می‌برد. بگذار تکرار کنم: لحظه‌ی حال،

## نیروی حال

تمامی داراییِ توست. زمانی وجود ندارد که زندگی تو در لحظه‌ی حال نگذرد. آیا این موضوع حقیقت ندارد؟

### احتمانه بودنِ باورمندی به زمانِ روانی

اگر به ظهورات و جلوه‌های گوناگونِ زمانِ روانی نگاه کنی، بی‌تردید، متوجه می‌شوی که زمانِ روانی چیزی جز بیماری نیست. برای مثال، زمانِ روانی، خود را در ایدئولوژی‌هایی مانند مارکسیسم، سوسیالیسم اجتماعی، تعصبات و خشک‌مغزی‌ها - که فرض می‌کنند فضیلت چیزیست که در آینده به دست می‌آید و بنابراین، هدف وسیله را توجیه می‌کند - بروز می‌دهد. هدف، يك ایده است؛ نقطه‌ای در آینده، نقطه‌ای که حاصلِ فرافکنیِ ذهن است، نقطه‌ای که در آن جا می‌توان به خوشبختی دست یافت، کامیاب شد، به عدالت و آزادی و غیره رسید. در بیش‌تر موارد، وسیله‌هایی که برای رسیدن به این هدف‌ها انتخاب می‌کنیم، خودشان به اسارت، شکنجه و نابودیِ آدم‌ها در لحظه‌ی حال تبدیل می‌شوند.

برای مثال، در روسیه، چین و کشورهای دیگر، بیش از پنجاه میلیون انسان کشته شدند تا آرمانِ کمونیسم تحقق پیدا کند، تا «دنیایی بهتر» برای آدم‌ها فراهم آید! این فقط يك نمونه است. نمونه‌ای از این که چگونه باور به بهشتِ آینده می‌تواند دوزخی را در لحظه‌ی حال بیافریند. آیا تردیدی هست در این نکته که زمان

## نیروی حال

روانی يك بیماریِ ذهنیِ جدی و خطرناك است؟  
این الگوی ذهنی چگونه در زندگیِ تو عمل می‌کند؟ آیا  
همواره می‌کوشی تا در جایی غیر از جایی که هستی  
قرار بگیری؟ آیا بیش‌تر کارهای تو وسیله‌ای هستند  
برای رسیدن به هدفی؟ آیا شادی‌های تو چیزهایی  
دم‌دستی هستند؟ مانند لذت‌های زودگذر، سکس،  
غذا، مشروب، مواد مخدر، یا هیجانانگیز و شلوغ و پُلوغ  
کردن‌ها؟ آیا همیشه می‌خواهی چیزی بشوی و یا به  
چیزی برسی؟ آیا فکر می‌کنی اگر بیش‌تر داشته باشی  
کامیاب‌تر خواهی بود، بهتر خواهی شد و از نظرِ روانی  
وضعی بهتر خواهی داشت؟ آیا منتظرِ کسی هستی که  
پیدا شود و به زندگیِ تو معنایی ببخشد؟  
در حالتِ معمولی، حالتِ یکی‌انگاریِ خود با ذهن،  
حالتِ روشن‌ناشدگیِ آگاهی، قدرت و توانِ بی‌مُنتهای  
خلاقیتِ آدمی که در لحظه‌ی حال نهفته است، توسطِ  
زمانِ روانی مدفون می‌شود. آنگاه، زندگیِ تو از شور،  
شوق، سرزندگی، طراوت و احساسِ حیرت‌تهی  
می‌شود. الگوهای کهنه‌ی فکرها، عواطف، رفتار،  
واکنش‌ها و آرزوها در تکراری بی‌پایان ظاهر می‌شوند،  
به تو هویت می‌بخشند، اما واقعیتِ لحظه‌ی حالِ تو را  
دفن می‌کنند. آنگاه، ذهن دلمشغولِ آینده می‌شود و از  
لحظه‌ی حالِ نادلچسب می‌گریزد.

**دید منفی و درد و رنج ریشه در زمان دارند**



## نیروی حال

اما باور به این که آینده بهتر از حال خواهد بود، همواره پندارِ باطل و بی‌اساس نیست. لحظه‌ی حال، ممکن است لحظه‌ی وحشتناکی باشد، و ممکن است اوضاع در آینده بهبود یابد، که معمولاً چنین نیز می‌شود.

معمولاً آینده کُپی گذشته است. ممکن است تغییراتی سطحی اتفاق بیفتد، اما دگرگونی بنیادی زندگی تو منوط به آن است که تصمیم‌گیری در لحظه‌ی حال حضور پیدا کنی و با کمک گرفتن از نیروی لحظه‌ی حال، گذشته را محو کنی. آنچه را که تو آینده می‌خوانی چیزی نیست، مگر بخش جدایی‌ناپذیر آگاهی تو در لحظه‌ی حال. اگر ذهن تو باری را از گذشته‌ها به دوش می‌کشد، این بار، در آینده سنگین‌تر خواهد شد. گذشته، خود را به واسطه‌ی فقدان لحظه‌ی حال زنده نگه می‌دارد. کیفیت آگاهی تو در لحظه‌ی حال است که آینده‌ی تو را شکل می‌دهد - آینده‌ای که، بی‌تردید، به عنوان لحظه‌ی حال تجربه خواهد شد.

ممکن است ناگهان صاحب ده میلیون دلار شوی، اما این تغییر، سطحی خواهد بود. تو باز هم بر اساس همان الگوهای شرطی شده عمل خواهی کرد، البته، در شرایطی تجملاتی‌تر. انسان توانسته است اتم را بشکافد. به جای کشتن ده دوازده نفر با یک چماقِ

## نیروی حال

چوبی، او اکنون می‌تواند با فشار دادنِ يك دکمه، میلیون‌ها انسان را بکشد. آیا این تواناییِ نوظهور، يك دگرگونیِ بنیادی‌ست؟

اگر کیفیتِ آگاهیِ تو در لحظه‌ی حال است که آینده‌ی تو را شکل می‌دهد، پس، آنچه که کیفیتِ آگاهیِ تو را در لحظه‌ی حال شکل می‌دهد کدام است؟ میزانِ حضورِ تو. بنابراین، تنها جایی که دگرگونیِ بنیادی و حقیقی رخ می‌دهد و گذشته محو می‌شود، لحظه‌ی حال است.

(\*\*\*)

تلنبار شدنِ زمانِ روانی، موجب به وجود آمدنِ همه‌ی نگرش‌های منفی به زندگی و نفیِ لحظه‌ی حال است. ناراحتی، اضطراب، تنش‌ها، فشارهای عصبی، نگرانی – همه‌ی شکل‌های ترس – معلولِ وفورِ آینده در ذهن و کمبودِ لحظه‌ی حال در توست. احساس گناه، حسرت، سرزنشِ خود، غم و اندوه، تلخکامی و همه‌ی شکل‌های عدمِ بخششِ خود، معلولِ وفورِ گذشته در ذهن و کمبودِ لحظه‌ی حال در توست. بسیاری از آدم‌ها نمی‌توانند باور کنند که می‌شود از همه‌ی نگرش‌های منفی نسبت به زندگی خلاص شد. این خلاصی، مرتبه‌ای از رهایی‌ست که همه‌ی آموزه‌های معنوی به آن اشاره کرده‌اند. این وعده‌ی رهایی‌ست، اما نه وعده‌ای خیالی در آینده، بلکه وعده‌ای برای

## نیروی حال

این جا و لحظه‌ی حال .

ممکن است پذیرفتن این نکته برای تو دشوار باشد که تمامی مشکلات و درد و رنج‌های تو زاده‌ی زمان‌اند. تو معتقدی که مشکلات و درد و رنج‌هایت معلول شرایط خاص زندگی‌ت است. از نظرگاهی شایع، این نکته درست به نظر می‌رسد. اما اگر عملکرد مشکل‌آفرین ذهن را نادیده بگیریم - وابستگی ذهن به گذشته و آینده و نفی لحظه‌ی حال - مشکلات و درد و رنج‌ها جابجا می‌شوند، اما تمام نمی‌شوند. اگر امروز همه‌ی مشکلات و دردها و رنج‌های تو، به طور معجزه‌آسا، برطرف شود اما تو در لحظه‌ی حال حضور پیدا نکنی و آگاه‌تر نشوی، خیلی زود خود را با مشکلات و دردها و رنج‌هایی مشابه روبرو خواهی دید. آن‌ها، همچون سایه تو را دنبال می‌کنند و به هر جا که بروی، با تو می‌آیند. در نهایت، یک مشکل بیش‌تر وجود ندارد: ذهن وابسته به زمان .

نمی‌توانم باور کنم که می‌توانم به نقطه‌ای برسیم که از همه‌ی مشکلاتم رهای رها باشم.

حق با توست. تو هرگز نمی‌توانی به چنین نقطه‌ای  
برسی، زیرا تو هم‌اکنون در آن نقطه هستی. در زمان،  
هیچ رهایی‌ای وجود ندارد. تو نمی‌توانی در آینده آزاد

## نیروی حال

باشی. حضور در لحظه‌ی حال، کلیدِ آزادیِ توست. بنابراین، تو فقط در لحظه‌ی حال است که می‌توانی آزادی را تجربه کنی.

## پیدا کردنِ زندگی در زیرِ لایه‌ی وضعیتِ زندگی

نمی‌دانم چگونه می‌توانم در لحظه‌ی حال آزاد باشم. من معمولاً از زندگیِ خود در لحظه‌ی حال خشنود نیستم. این يك واقعیت است، و اگر من به خود بیاورانم که آنچه در لحظه‌ی حال می‌گذرد خوب است، فقط خود را گول زده‌ام. زیرا می‌دانم که چنین نیست.

ذهنِ تو اسیرِ زمان است و تو فکر می‌کنی که ساکنِ لحظه‌ی حال هستی. ممکن نیست همزمان ناشاد و ساکنِ لحظه‌ی حال باشی.

آنچه را که تو «زندگی» خود می‌خوانی چیزی نیست، مگر «وضعیتِ زندگی». تو. وضعیتِ زندگیِ تو، زمانی روانی‌ست: گذشته و آینده. حوادثی در گذشته‌ی زندگی تو رخ داده است که تو دوست داری آن حوادث اتفاق نمی‌افتادند. تو هنوز در برابرِ آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است مقاومت می‌کنی، و اکنون در حالِ مقاومت کردن در برابرِ چیزی هستی که هست. این امید است که تو را نگه داشته است، اما امید همواره متوجه‌ی آینده است. این توجه‌ی مداوم به آینده،

## نیروی حال

موجبِ نفیِ لحظه‌ی حال می‌شود. با نفیِ لحظه‌ی حال است که احساسِ ناشادمانی می‌کنی.

درست است که وضعیتِ کنونیِ زندگیِ من، معلولِ اتفاقاتِ گذشته است، اما وضعیتِ کنونیِ زندگیِ من، وضعیتِ کنونیِ من است و همین وضعیت است که مرا ناشاد می‌سازد.

وضعیتِ زندگیِ ات را، چند لحظه، فراموش کن و توجه‌ی خود را به زندگیِ ات معطوف کن.

چه تفاوتی دارند این دو؟

وضعیتِ زندگیِ تو، در زمان وجود دارد. زندگیِ تو، در لحظه‌ی حال می‌گذرد. وضعیتِ زندگیِ تو، ساخته و پرداخته‌ی ذهنِ توست. زندگیِ توست که واقعی است. پیدا کن «در تنگی را که به زندگیِ منتهی می‌شود». این در، لحظه‌ی حال نام دارد. ممکن است وضعیتِ زندگیِ تو مالمال از مشکلات باشد - بسیاری از وضعیت‌های زندگی چنین است. - اما ببین آیا در لحظه‌ی حال مشکلی داری. نه فردا و یا ده دقیقه‌ی بعد، بلکه در لحظه‌ی کنونی. آیا در این لحظه مشکلی داری؟

## نیروی حال

وقتی زندگی خود را پُر از مسئله و مشکل می‌بینی، دیگر جایی برای تازه‌ها باقی نمی‌گذاری که ببینند و در تو جای بگیرند. کلید حل مشکلات، در دست تازه‌هاست. بنابراین، هر وقت که مجالی دست داد، جایی برای تازه‌ها باز کن؛ فضایی تا بتوانی زندگی خفته در زیر لایه‌ی وضعیت زندگی‌ات را پیدا کنی.

از حواس خود به طور کامل استفاده کن. در جایی که هستی، باش. به پیرامون خود نگاه کن. فقط نگاه کن، تفسیر و تعبیر نکن. نور را ببین، شکل‌ها و صورت‌ها ببین، رنگ‌ها را ببین، حالت‌ها را ببین. نسبت به حضور ساکت و خاموش همه چیز آگاه باش. نسبت به فضایی که همه چیز را در خود جای داده است آگاه باش. به صداها گوش بده؛ آن‌ها را مورد قضاوت قرار نده. به سکوتی که زیر لایه‌ی صداها پنهان است گوش بده. چیزی را لمس کن - هر چیزی را که می‌خواهی - آن را احساس کن و هستی‌اش را تأیید کن. ریتم نفس‌های خود را مشاهده کن؛ هوایی را احساس کن که داخل ریه‌های تو می‌شود و دوباره خارج می‌شود. احساس کن انرژی زندگی را که در درون بدن توست. بگذار همه‌ی آن چیزهایی که در درون و بیرون تو هستند، همچنان که هستند، باشند. «بودن» همه‌ی چیزها را بپذیر. به ژرفای لحظه‌ی حال فرو برو.

تو، اکنون، دنیای مرده‌ی مفاهیم ذهنی را پشت سر

## نیروی حال

گذاشته‌ای؛ دنیای زمان را. تو از ذهنِ حماقت‌پیشه بیرون آمده‌ای؛ ذهنی که انرژیِ حیاتیِ تو را می‌مکد و تو و جامعه و زمین را مسموم می‌سازد. تو، حالا، از خوابِ زمان بیدار شده‌ای و لحظه‌ی حال را لمس کرده‌ای.

(\*\*\*)

## همه‌ی مشکلات توهمِ ذهن است

احساس می‌کنم بارِ سنگینی از روی دوشم برداشته شده است. احساسِ شفافیت می‌کنم... اما مشکلاتم بر جا مانده‌اند و انتظارِ مرا می‌کشند. این‌طور نیست؟ آن‌ها حل نشده‌اند. آیا این‌گونه نیست که من فقط به طور موقت آن‌ها را نادیده گرفته‌ام؟

اگر همین لحظه تو را در بهشت بگذارند، طولی نمی‌کشد که ذهنِ تو به تو می‌گوید: «خوب، که چه!؟» من از حل مشکلات سخن نمی‌گویم، بلکه از این سخن می‌گویم که هیچ مشکلی وجود ندارد. فقط وضعیت‌های زندگی – که می‌توانی در لحظه‌ی حال با آن‌ها مواجه شوی، و یا آن‌ها را به عنوانِ پاره‌ای از «بودن» لحظه‌ی حال بپذیری و بگذاری خود به خود تغییر کنند و یا در وقتِ مناسب، حل و فصل‌شان کنی. مشکلات، ساخته و پرداخته‌ی ذهن‌اند و برای بقایِ

## نیروی حال

خود به زمان نیاز دارند. آن‌ها نمی‌توانند در واقعیت لحظه‌ی حال باقی بمانند.

توجه‌ی خود را به لحظه‌ی حال معطوف کن و به من بگو در این لحظه چه مشکلی داری.

(\*\*\*))

پاسخی نداری. زیرا وقتی توجه‌ی خود را کاملاً به لحظه‌ی حال معطوف می‌کنی، مشکلی باقی نمی‌ماند. آری، فقط وضعیتی باقی می‌ماند که تو می‌توانی آن را بپذیری و یا آن را برطرف کنی. چرا این وضعیت را به يك مسئله یا مشکل تبدیل می‌کنی؟ اصلاً چرا چیزی را به يك مسئله یا مشکل تبدیل می‌کنی؟ آیا زندگی، همان طور که هست، به اندازه‌ی کافی چالش‌آفرین نیست؟ چه احتیاجی به مسئله‌ها و مشکلات داری؟ ذهن تو مشکلات را دوست دارد. زیرا مشکلات به تو هویت می‌بخشند. این موضوع، طبیعی‌ست، اما عقلانی نیست. معنای مسئله یا مشکل، این است: تو در وضعیتی ذهنی قرار گرفته‌ای و در لحظه‌ی حال نمی‌خواهی اقدامی بکنی و یا نمی‌توانی اقدامی بکنی تا از این وضعیت بیرون بیایی؛ اما، به طور ناخودآگاه، این وضعیت را به پاره‌ای از احساسی تبدیل می‌کنی که از «خود» داری. چنان غرق وضعیت زندگی خود می‌شوی که حس زندگی را از دست می‌دهی و بودن خویشت را احساس نمی‌کنی. یا اینکه بار احمقانه‌ی



## نیروی حال

صدها مسئله‌ی مربوط به آینده را در ذهن حمل می‌کنی و از تمرکز به روی لحظه‌ی حال و کاری که می‌توانی در این لحظه انجام دهی، طفره می‌روی. وقتی برای خود مسئله‌ای می‌سازی، درد و رنج می‌آفرینی. تو به يك تصميم ساده نیاز داری. به خود بگو: «مهم نیست که در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد، من تصمیم گرفته‌ام دیگر درد و رنج بیش‌تری برای خود نیافرینم. دیگر برای خودم مسئله نمی‌سازم.» همین تصمیم ساده، بسیار تأثیرگذار و سازنده است. می‌دانم از این تصمیم ساده نیز عاجزی. تو وقتی این تصمیم ساده را می‌گیری که از درد و رنج خود به ستوه آمده باشی و راه نجاتی بجویی. راه نجاتی در کار نیست، مگر در لحظه‌ی حال و با نیروی لحظه‌ی حال. اگر برای خود درد و رنج نیافرینی، برای دیگران هم درد و رنج نمی‌آفرینی. دیگر زمین زیبا را آلوده نمی‌کنی. دیگر فضای پاکِ درونِ خویش را مسموم نمی‌کنی. دیگر روحِ دیگران را با نگرش منفی و مسئله‌سازِ خود آزرده نمی‌کنی.

(\*\*\*)

اگر وضعیتِ پُرمخاطره‌ی مرگ و زندگی را تجربه کرده باشی، می‌دانی که این وضعیت، برای تو، يك مسئله یا مشکل نبوده است. در این وضعیت، ذهن مجال آن را نیافته است که آدا و اطوار دربیآورد و آن وضعیت را به

## نیروی حال

يك مسئله یا مشکل تبدیل کند. در يك وضعیت اضطراری و پُرخطر، ذهن متوقف می‌شود؛ تو، با تمام وجود، در لحظه‌ی حال حضور می‌یابی و قدرتی شگفت و بی‌نهایت وجود تو را احاطه می‌کند. دلیل اینکه بعضی از آدم‌های معمولی به یکباره توان آن را می‌یابند که دست به اعمال قهرمانی شگفت بزنند، همین است. در شرایط اضطراری، چه باقی بمانی یا نمایی، چنین حالتی به تو دست می‌دهد. در هر حال، شرایط اضطراری، شرایط مرگ و زندگی، هرگز به مسئله و مشکل تبدیل نمی‌شود.

بعضی‌ها عصبانی می‌شوند، وقتی می‌گوییم که مسائل و مشکلات و همی‌اند. من با این حرف خود، تهدید می‌کنم تصویری را که آن‌ها از «خود» ترسیم کرده‌اند. آن‌ها زمان زیادی را برای ترسیم این تصویر از «خود» سرمایه‌گذاری کرده‌اند. آن‌ها ناآگاهانه، سال‌ها، هویت خودشان را بر اساس دردها، مشکلات و مسائل‌شان تعریف کرده‌اند. بدون این‌ها، آن‌ها چه کسی خواهند بود؟

بسیاری از حرف‌هایی که آدم‌ها می‌زنند و یا کارهایی که می‌کنند، برخاسته از ترس است؛ ترسی که ریشه در آینده و گریز از لحظه‌ی حال دارد. همان طور که در لحظه‌ی حال مسئله و مشکلی وجود ندارد، ترس نیز وجود ندارد.

## نیروی حال

اگر مقیم لحظه‌ی حال باشی و وضعیت‌ی خاص پیش بیاید، گُنشِ تو شفاف و صریح و برخاسته از آگاهی نسبت به لحظه‌ی حال خواهد بود. چنین کنشی، نافذتر و مؤثرتر خواهد بود. گُنشِ تو، واکنشی نیست که ریشه در شرطی‌شدن‌های گذشته‌ی ذهنِ تو داشته باشد، بلکه پاسخی‌ست خودجوش به وضعیتِ حال. اگر می‌خواهی با ذهنِ اسیرِ زمانِ خود به این وضعیتِ خاص پاسخ بدهی، بهتر آن است که کاری نکنی و روی لحظه‌ی حال متمرکز شوی.

## جهشی کیهانی در مسیرِ تکاملِ آگاهی

من، به طورِ مبهم، منظورتان را از رهایی از ذهن و زمان فهمیده‌ام، اما گذشته و آینده چنان قوی‌اند که نمی‌توانم، برای مدتی طولانی، آن‌ها را از خود دور نگه دارم.

آگاهیِ اسیرِ ذهن، در روحِ بشر لانه کرده است و قصدِ بیرون رفتن ندارد. اما کارِ ما در این‌جا، بخشی از دگرگونیِ بنیادی‌ای‌ست که در آگاهیِ جمعیِ این سیاره و فراسویِ آن رُخ داده است: بیداریِ آگاهی از خوابِ ماده، صورت‌ها و جدانگاریِ خود از همه چیز و همه کس. خاتمه دادن به زمان. ما داریم الگوهای ذهنی را می‌شکنیم؛ الگوهایی که سالیانِ سال است بر انسان

## نیروی حال

حکومت می‌کنند. الگوهایی که درد و رنج‌های بسیاری آفریده‌اند. این الگوها، همان شیطان هستند، اما بهتر است آن‌ها را ناآگاهی و حماقت بنامیم.

در هم شکستن ناآگاهی و حماقت: آیا این چیزی است که ما باید انجام بدهیم یا خود به خود اتفاق می‌افتد؟ منظورم آن است که آیا این دگرگونی اجتناب‌ناپذیر است؟

این موضوع، به دیدگاه تو بستگی دارد. انجام دادن و خود به خود اتفاق افتادن، هر دو، یک روند هستند. زیرا تو با تمامیت آگاهی یگانه هستی. بنابراین، نمی‌توانی این دو را از هم جدا کنی. اما تضمینی صد در صد وجود ندارد که بشر بتواند از عهده‌ی این کار مهم برآید. این کار، روندی خود به خودی نیست. همت تو، بخشی از این روند است. با وجود این، این روند، جهشی کیهانی در مسیر آگاهی انسان است و تنها شانس انسان برای بقاست.

### شور و سرمستی هستی

برای اینکه بدانی آیا تحت سلطه‌ی زمان هستی یا نه، معیاری ساده وجود دارد. از خود بپرس: «آیا در آنچه که انجام می‌دهم، شادمانی و روشنی و سبکبالی احساس می‌کنم یا نه؟» اگر چنین احساسی نداری،

## نیروی حال

بنابراین، زمان، حجاب لحظه‌ی حال تو شده، و تو زندگی را باری بر دوش و کاری پُرمشقت احساس می‌کنی.

اگر، در آنچه که انجام می‌دهی، احساس شادمانی، روشنی و سبکبالی نداری، این بدان معنا نیست که ضرورتاً باید کار خود را تغییر بدهی. فقط کافیست که کیفیت و چگونگی کار خود را دگرگون کنی. کیفیت همواره مهم‌تر از کمیت است. بین آیا می‌توانی توجه‌ی خود را به نفس کار - و نه به نتیجه‌ای که از کار می‌گیری - معطوف کنی. توجه‌ی خود را به چیزهایی معطوف کن که لحظه‌ی حال در اختیارت می‌گذارد. این بدان معناست که تو توان پذیرش آنچه که هست را نیز داری. زیرا ممکن نیست توجه‌ی خود را به چیزی معطوف کنی و در عین حال در برابرش بایستی.

به محض آنکه لحظه‌ی حال را مغتنم می‌شماری، همه‌ی ناشادی‌ها و حرص‌زدن‌هایت به پایان می‌رسد. آنگاه، زندگی شادمانه در برابر چشمان تو گشوده می‌شود احساس سبکبالی می‌کنی. وقتی خاستگاه عمل تو لحظه‌ی حال باشد، هر کاری که می‌کنی سرشار می‌شود از احساس فضیلت، توجه و عشق - حتی کارهای ساده‌ی روزمره‌ی تو.

(\*\*\*)

بنابراین، دغدغه‌ی نتیجه‌ی عمل خود را نداشته باش

## نیروی حال

- توجهی خود را متوجهی عمل خود کن. نتیجه، خود به خود به دست خواهد آمد. این تمرینی معنوی و بسیار مؤثر است. در بهاگودا/گیتا، یکی از قدیمی‌ترین و زیباترین کتاب‌های آموزه‌های معنوی جهان، انقطاع از نتیجهی عمل را کارما یوگا خوانده است. در این کتاب، دربارهی انقطاع از نتیجهی عمل به عنوان «کرداری قُدسی» سخن گفته شده است.

وقتی که از شدتِ گریز از لحظه‌ی حال کاسته می‌شود، شور و سرمستی هستی، به همه‌ی کارهای تو جاری می‌شود. به محض آنکه توجهی تو به لحظه‌ی حال معطوف می‌شود، حضوری را احساس می‌کنی، سکوتی را، آرامشی ژرف را. دیگر، برای کامیابی و رضایت، در بند آینده نخواهی بود - رستگاری خود را به آینده موکول نمی‌کنی. بنابراین، دیگر وابسته‌ی نتیجه‌ها نیستی. نه شکست و نه موفقیت، هیچ‌کدام، قدرتِ آن را نخواهند داشت که حالتِ درونی وجودِ تو را تغییر دهند. تو زندگی را، زیرِ لایه‌ی وضعیتِ زندگی‌ات، یافته‌ای.

با غیبتِ زمانِ روانی، «خود» تو از هستی معنا می‌گیرد، نه از گذشته‌ی شخصی تو. بنابراین، نیازِ روانی این که کسی بشوی غیر از آن که هستی، ناپدید می‌شود. در جهان، در سطحِ وضعیتِ زندگی‌ات، ممکن است ثروتمند، دانشمند، موفق، و یا آزاد از این و آن بشوی،

## نیروی حال

اما در ژرفای وجود خود، در لحظه‌ی حال، کامل هستی.

در آن مرتبه‌ی احساسِ کمال در لحظه‌ی حال، آیا قادر خواهیم بود هدف‌هایی را در دنیای بیرونی تعیین کنیم و به سوی آن‌ها گام برداریم؟

البته که قادر خواهی بود. اما دیگر توقع بی‌اساس آن را نداری که در آینده با هر چیز و هر کس برخورد می‌کنی تو را نجات دهد و یا موجب شادی و خوشحالی تو شود. تا آن جایی که به وضعیت زندگی تو مربوط است، چیزهایی هست که می‌توانی آن‌ها را به دست بیاوری. این دستیابی‌ها، در دنیای صورت‌ها اتفاق می‌افتد؛ دنیای به دست آوردن‌ها و از دست دادن‌ها. اما تو در ژرفای وجودت، با هستی پیوند داری، کامل هستی. وقتی این حقیقت را خوب بفهمی، آنگاه، کارهایت سرشار می‌شود از بازیگوشی، شادمانی و انرژی. با رهایی از زمان روانی، دیگر با تردید، تزلزل، ترس، عصبیت، ناخشنودی، و میل به کسی دیگر شدن، به سوی هدف‌هایت نمی‌روی. دیگر ترس شکست خوردن مانع عمل و اقدام تو نمی‌شود. نفس، شکست را نابودی «خود» می‌پندارد. وقتی احساس «خود» را از هستی بگیری، وقتی از «شدن» رها شوی، دیگر

## نیروی حال

شادمانی‌هایت و احساسِ «خود» تو به نتیجه‌ها وابسته نخواهد بود. بدین‌سان، از ترس‌رها خواهی شد. دیگر در جایی که ثبات و عدمِ تغییر وجود ندارند، طالبِ ثبات و دوام نمی‌شوی: در دنیای صورت‌ها، دنیای سود و زیان، دنیای تولد و مرگ. دیگر توقع نداری که وضعیت‌ها، شرایط، جاها، و یا آدم‌ها مدام تو را خوشحال کنند. بنابراین، اگر شادت نکنند، آزرده‌خاطر نخواهی شد.

تو حضورِ همه چیز و همه‌کس را مغتنم می‌دانی، اما در بندِ هیچ چیز و هیچ‌کس نمی‌مانی. صورت‌ها به دنیا می‌آیند و می‌میرند، اما تو متوجه‌ی آن بی‌صورتِ جاودانه‌ای که در ذاتِ همه‌ی صورت‌هاست. حالا می‌دانی که آنچه که واقعیت دارد، هرگز موردِ تهدید قرار نمی‌گیرد. نه خوفی تو را در بر می‌گیرد و نه خُزنی. وقتی این حالت، ملکه‌ی وجودِ تو شود، چگونه ممکن است موفق نباشی؟ تو پیشاپیش موفق شده‌ای.

\*\*\*



## نقشه‌های ذهن برای فرار از لحظه‌ی حال کم کردن لحظه‌ی حال: اصل گمراهی

حتی اگر سرانجام بپذیرم که زمان وهم است، چه فرقی به حال زندگی من خواهد داشت؟ من هنوز مجبور خواهم بود که در دنیایی زندگی کنم که کاملاً در تسخیر زمان است.

پذیرش ذهنی، موضوع دیگری است و هیچ تغییر و تفاوتی در زندگی تو ایجاد نمی‌کند. فهم این حقیقت، مستلزم زیستن آن است. وقتی تك تك سلول‌های بدن تو چنان حضور می‌یابند که با تپش‌های نبض زندگی می‌تپند، و وقتی لحظه‌ها را به عنوان موهبتی گرانبها تجربه کنی، آنگاه، می‌توان گفت که از زمان رها شده‌ای.

اما من هنوز مجبورم که صورت حساب‌های آب و برق و تلفن و غیره‌ی فردا را بپردازم، هنوز پیر می‌شوم و روزی خواهم مُرد، مثل همه. پس، چطور می‌توانم بگویم که از زمان رها شده‌ام؟

## نیروی حال

صورت حساب‌های فردا مسئله نیست. زوالِ تدریجیِ بدن مسئله نیست. مسئله، از دست دادنِ لحظه‌ی حال است. به تعبیری دیگر، اصلِ گمراهی و خُسران که وضعیتی صِرف، حادثه، و یا احساسی را تبدیل به مسئله‌ای شخصی می‌کند و درد و رنج می‌آفریند، گم کردنِ لحظه‌ی حال است. گم کردنِ لحظه‌ی حال، گم کردنِ هستی است.

رهایی از زمان، یعنی رهایی از نیازِ روانی به گذشته برای ساختنِ هویتِ خویش و نیازِ روانی به آینده برای تحققِ آرزوها. رهایی از زمان، دگرگونیِ بنیادیِ آگاهیِ توست. بعضی وقت‌ها، این دگرگونی یکباره و برای همیشه اتفاق می‌افتد. این دگرگونی، معمولاً به دنبالِ رضا دادن به مشیتِ هستی در بحبوحه‌ی درد و رنج‌های جدی رُخ می‌دهد. البته، بیش‌تر آدم‌ها برای تحققِ این دگرگونی در وجودشان، باید بکوشند.

وقتی که هنوز در ابتدای مرتبه‌ی تجربه‌ی بی‌زمانیِ آگاهیِ هستی، مدام بینِ لحظه‌ی حال و زمان در رفت و آمد هستی. ابتدا درمی‌یابی که توجه‌ی تو خیلی کم به زمانِ حال معطوف است. اما *دانستن* همین نکته که حضورِ نداری، موفقیتِ بزرگی است. این *دانستن*، حضور است - گرچه، به لحاظِ زمانِ ساعتی، چند لحظه‌ای نپاید و باز ناپدید شود. در همین رفت و آمدهاست که به تدریج می‌فهمی که باید توجه‌ی خود

## نیروی حال

را از گذشته و آینده برگیری و به لحظه‌ی حال معطوف کنی. اگر درك کنی که لحظه‌ی حال را از دست داده‌ای، اقامتِ تو در لحظه‌ی حال افزایش خواهد یافت. بنابراین، پیش از آگاهی و حضورِ جدی در لحظه‌ی حال، مدام بینِ آگاهی و ناآگاهی و بینِ ساحتِ حضور و مرتبه‌ی یکی‌انگاریِ خود با ذهن، در رفت و آمد خواهی بود. تو مدام لحظه‌ی حال را گم و بعد آن را پیدا می‌کنی. سرانجام، حضور، مقامِ دائمِ تو می‌شود. برای بیش‌تر آدم‌ها، تجربه‌ی حضور هرگز رُخ نمی‌دهد و یا هنگامی رُخ می‌دهد که دچارِ مصیبتی عظیم شده باشند. بسیاری از آدم‌ها بینِ آگاهی و ناآگاهی در رفت و آمد نیستند، بلکه بینِ سطوحِ مختلفِ ناآگاهی در رفت و آمد هستند.

## آگاهی معمولی

### ناآگاهی ژرف

منظورِ شما از سطوحِ مختلفِ ناآگاهی چیست؟

همان‌طور که می‌دانی، در خواب، مدام بینِ خوابِ بی‌رؤیا و خوابِ با رؤیا در رفت و آمد هستی. به همین شکل، در بیداری، بسیاری از آدم‌ها بینِ حالتِ ناآگاهی معمولی و حالتِ ناآگاهی ژرف در رفت و آمد هستند. منظورِ من از ناآگاهی شایع و معمولی، آن است که تو

## نیروی حال

خود را با روند افکار و احساسات، واکنش‌ها، آرزوها، خوش آمدن‌ها و خوش نیامدن‌هایت هم‌ذات‌پنداری. این حالت، حالتِ عادیِ بسیاری از آدم‌هاست. در این حالت، ذهنِ نفسانیِ توست که تو را راه می‌برد و تو نسبت به هستیِ کُل بی‌خبری. البته، این حالت، با درد و رنجِ شدید و احساسِ بدبختی همراه نیست، اما با ناراحتی، ملال، خستگی و عصبیت همراه است. شاید متوجه‌ی این حالت در خود نشوی، زیرا این حالت، حالتِ عادیِ بسیاری از آدم‌هاست. مثلِ زمانی که متوجه‌ی صدای کولر نیستی. وقتی که آن را خاموش می‌کنند، تازه متوجه می‌شوی که صدایی بوده است. وقتی این صدا متوقف می‌شود، احساسِ سکوت و آرامش می‌کنی. بسیاری از آدم‌ها مشروب، موادِ مخدر، سکس، غذا، کار، تماشای تلویزیون، حتی خرید رفتن را به عنوانِ داروی بی‌هوشی استفاده می‌کنند تا دمی از شرّ ناراحتی و نارضایتیِ اساسی‌شان بکاهند. به تعبیرِ مولانا:

تا دمی از هوشیاری وارهند  
ننگِ خمر و بنگ بر خود می‌نهند  
می‌گریزند از خودی در بی‌خودی  
یا به مستی یا به شغل، ای مُهتدی  
وقتی این حالت اتفاق می‌افتد، کار و فعالیت‌های تو از شور و سرمستی تهی می‌شود و یکنواخت و تکراری

## نیروی حال

می‌شود. شاید از کارِ خود چیزهایی گیر بیاوری و موقتاً خوشحال شوی، اما این خوشحالیِ تو، شادمانی و سرور نیست و خیلی زود جای خود را به احساسِ ملال و خستگی می‌دهد.

ملال و ناخشنودی، به تدریج، به درد و رنجِ ناآگاهیِ ژرف تبدیل می‌شود - حالتِ درد و رنجِ شدید و احساسِ بدبختی - حالتی که در آن، همه چیز غلط از آب درمی‌آید، نفس در معرضِ تهدید قرار می‌گیرد، احساسِ کمبود و نداری می‌کنی، و در رابطه‌ات با خانواده و دیگران، خود را شکست‌خورده احساس می‌کنی. حالتِ ناآگاهیِ ژرف، یا به تعبیرِ مولانا بی‌هشی، حالتِ پُررنگِ ناآگاهیِ شایع و معمولی‌ست. البته، این دو با هم فرق می‌کنند، اما نه در کیفیت، بلکه در کمیت و شدت و ضعف.

در حالتِ ناآگاهیِ شایع و معمولی، مقاومتی در برابر آنچه که هست به وجود می‌آید و همین مقاومت است که تو را شکننده و ناخشنود می‌سازد. بسیاری از آدم‌ها این ناخشنودی را به عنوان بخشی از زندگیِ عادیِ خود پذیرفته‌اند. برای آن‌ها ناشادی وضعی عادی شده است. وقتی این مقاومت، به دلیلِ چالش‌ها و تهدید شدنِ نفس، شدت می‌گیرد، نگرشِ منفی تو نیز فربه می‌شود و خشم، ترس، تهاجم، افسردگی و غیره می‌زاید. ناآگاهیِ ژرف، اغلب به معنای آن است که

## نیروی حال

دردمندیِ بدنِ تو خود را تثبیت کرده است و تو خود را با این دردمندی هم‌ذات می‌پنداری. این حالت، در مواقع و جاهایی نیز به وجود می‌آید که يك جمع و یا يك ملت حوزه‌ای از انرژیِ منفیِ جمعی را پیرامونِ خود ایجاد می‌کند.

برای اندازه‌گیریِ سطحِ ناآگاهیِ خود می‌توانی به چگونگیِ مواجهه شدنِ خود با چالش‌های زندگی نگاه کنی. آدمی که ناآگاه است، هنگامِ مواجهه شدن با چالش‌های زندگی، دوست دارد ناآگاه‌تر شود. اما آدمِ آگاه، هنگامِ مواجهه شدن با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی، دوست دارد آگاه‌تر یا هشیارتر باشد. تو می‌توانی چالش‌ها و دشواری‌های زندگی را به ابزاری برای بیداریِ خود تبدیل کنی. از طرفی، می‌توانی به چالش‌ها و دشواری‌های زندگی اجازه بدهی تا بر تو چیره شوند و تو را به اعماقِ ناآگاهی یا ناهشیاری ببرند. در این صورت، رؤیای ناهشیاریِ شایع و معمولی به کابوسِ ناهشیاریِ ژرف تبدیل می‌شود.

اگر نتوانی در اوضاع و احوالِ معمولیِ هشیار و حاضر باشی، مانندِ هنگامی که در اتاقِ خود تنها نشسته‌ای، در جنگل یا کوه قدم می‌زنی، یا به کسی گوش سپرده‌ای، بی‌تردید، قادر نخواهی بود در شرایطیِ هشیاریِ خود را حفظ کنی که با دشواری یا مصیبتی جدی روبرو شده‌ای. در این مواقع، خود را به

## نیروی حال

واکنش‌های خود می‌سپاری؛ واکنش‌هایی که چیزی نیستند، مگر شکل‌های گوناگونِ ترس. بدین‌سان، به اعماق ناآگاهی یا ناهشیاری فرو می‌روی. چالش‌ها و دشواری‌های زندگی، آزمونی برای تو هستند. کیفیتِ برخوردِ تو با دشواری‌های زندگی‌ست که میزانِ آگاهیِ تو را نشان می‌دهد.

بنابراین، بسیار ضروری‌ست که در موقعیت‌های عادی و نبودِ چالش‌ها و دشواری‌های جدی، آگاهیِ بیش‌تری را به زندگیِ خود تزریق کنی. بدین‌سان، هوایِ معتدلِ حضور، تو را رشد می‌دهد. حضور، میدانی از انرژیِ پیرامونِ تو به وجود می‌آورد. هیچ ناهشیاری‌ای، هیچ نگرشِ منفی‌ای، هیچ خشم و خشونت‌ی نمی‌تواند از این میدانِ انرژی عبور کند و خود را به تو برساند. آن‌ها ناپدید می‌شوند، همان‌طور که تاریکی در حضورِ نور ناپدید می‌شود.

شاهد بودن، عنصرِ اساسیِ حضور است. وقتی یاد می‌گیری که شاهدِ افکار و احساساتِ خود باشی، تازه می‌فهمی که نقشِ ثابتِ ناهشیاریِ معمولیِ تو چه بوده و تو چرا هرگز با خود راحت نبوده‌ای. در سطحِ افکارِ خود، مقاومتِ بسیاری را در شکل‌های قضاوت کردن، احساسِ نارضایتی، و فرافکنی به آینده و گریز از لحظه‌ی حال را مشاهده می‌کنی. در سطحِ عواطف و احساساتِ خود، دغدغه‌ها، تنش‌ها، ملالت‌ها و

## نیروی حال

عصبیت‌ها را مشاهده می‌کنی. هر دوی این‌ها، ابعادِ ذهنِ تو در حالتِ عادیِ مقاومت‌آند.

### آن‌ها به دنبال چه می‌گردند؟

کارل یونگ در یکی از کتاب‌هایش گفت‌وگویی دارد با یکی از بومیانِ آمریکا، کسی که معتقد بود سفیدپوستان قیافه‌هایی عصبی، چشمانی زل‌زده و رفتاری خشن دارند. او گفته است: «آن‌ها همیشه در جست‌وجوی چیزی هستند. آن‌ها به دنبال چه می‌گردند؟ سفیدپوستان همواره گمشده‌ای دارند. آن‌ها مدام بی‌قرار و ناراحت‌آند. ما نمی‌دانیم خواسته‌ی آن‌ها چیست. به نظرِ ما، آن‌ها دیوانه‌اند.»

بدیهی‌ست احساسِ نهفته‌ی ناخشنودی، پیش از ظهورِ تمدنِ صنعتی غرب پیدا شد، اما در تمدنِ غرب، که می‌رود الگوهای خود را بر جهان تحمیل کند - این احساس شدیدتر است. احساسِ ناخشنودی، در زمانِ مسیح نیز بوده است. پیش از آن، در زمانِ بودا نیز بوده است. چرا تو همواره اضطراب داری؟ مسیح از یکی از حواریونِ خود پرسید: «آیا دغدغه‌های تو می‌تواند يك روز به عمرِ تو اضافه کند؟» بودا گفته است: «خاستگاهِ درد و رنجِ آدمی، خواست و آرزوست.»

مقاومت در برابرِ لحظه‌ی حال و عدمِ رضایت و تسلیم، ریشه در عدمِ اعتمادِ ما به هستی دارد. ناآگاهی نسبت به هستی، سرچشمه‌ی تمدنِ صنعتیِ تهی از انسانیتِ



## نیروی حال

ماست. فروید نیز این احساسِ نهفته‌ی ناخرسندی را فهمیده و در کتابِ خود با عنوانِ تمدن و ناخرسندی‌هایش درباره‌ی آن سخن گفته است. اما او ریشه‌ی این ناخرسندی را تشخیص نداد و ندانست که آزادی از این ناخرسندی، کاریست ممکن. کارکردِ غلطِ جمعی، تمدنی ناشاد و بی‌اندازه خشن به بار آورده است که نه تنها خود را، بلکه کلِ زندگی را بر روی کره‌ی زمین تهدید می‌کند.

## محو ناهشیاریِ شایع یا معمولی

پس چگونه می‌توان از این مصیبت رها شد؟

آن را به سطحِ آگاهیِ خود بیاور. نسبت به آن آگاه شو. بین قضاوت‌های بیهوده، مقاومت در برابر آنچه که هست، و نفی لحظه‌ی حال، چگونه موجب پدید آمدنِ دغدغه‌ها، ناخشنودی‌ها، و تنش‌ها می‌شوند. با تابشِ نورِ آگاهی و هشیاری، هر آنچه که متعلق به ساحتِ ناآگاهی و ناهشیاریست، محو می‌شود. به محض آنکه شیوه‌ی محو کردنِ ناهشیاریِ معمولی را یاد می‌گیری، نورِ حضورِ تو درخشیدن آغاز می‌کند. شاید نتوان ناهشیاریِ معمولی را راحت کنار گذاشت، زیرا امریست عادی و شایع، و به همین دلیل، تا حدودی موردِ قبولِ همگان.

## نیروی حال

با خودنگری، نظارت بر احوالاتِ ذهنی - عاطفیِ خود را به يك عادت تبدیل کن. از خود بپرس: «آیا من، در لحظه‌ی کنونی، آسوده‌خاطرم؟» این پرسشیست اساسی. این پرسش را مدام مطرح کن. یا از خود بپرس: «در این لحظه، در درونِ من چه می‌گذرد؟» حداقل به درونیاتِ خود نیز به اندازه‌ی آنچه در بیرونِ تو می‌گذرد اهمیت بده. اگر درونِ تو سامان یابد، بیرونِ تو نیز سامان خواهد یافت. درونِ تو، واقعی‌تر است از بیرونِ تو. تو بدونِ واسطه‌ی حواسِ خویش، درونِ خویش را می‌بینی. واقعیت‌های بیرون، از صافیِ حواسِ تو می‌گذرند و به تو می‌رسند.

سعی نکن برای پرسش‌های بالا به سرعت جوابی پیدا کنی. توجه‌ی خود را به درونِ خویش معطوف کن. نگاهی به درونِ خویش بینداز. ذهنِ تو چه فکرهایی را تولید می‌کند؟ چه احساسی داری؟ توجه‌ی خود را به بدنِ خویش معطوف کن. به محض آنکه پی می‌بری که قشری از دغدغه و نگرانی روی دلت را پوشانده و پارازیتِ متنی در پس‌زمینه‌ی آگاهیِ تو هست، متوجه‌ی این نکته می‌شوی که چگونه در مقابلِ زندگی می‌ایستی، از آن اجتناب می‌کنی و آن را نفی می‌کنی - با نفیِ لحظه‌ی حال. آدم‌ها به شیوه‌های گوناگون در مقابلِ لحظه‌ی حال می‌ایستند. با تمرین، توانِ خودنگری و مشاهده‌ی حالاتِ درونت افزایش می‌یابد.

## رهایی از ناشادی

آیا بیزار هستی از کاری که می‌کنی؟ این کار، ممکن است شغلِ تو باشد یا تو موافقت کرده باشی کاری را انجام بدهی و اکنون در حالِ انجام دادنِ آن باشی، اما پاره‌ای از وجودِ تو، از این کار بیزار است و در برابرِ آن مقاومت می‌کند. آیا نسبت به یکی از خویشانِ خود تنفیری را در دلت احساس می‌کنی؟ آیا می‌دانی انرژی‌ای که بدین‌سان از خود ساطع می‌کنی تو را و افرادِ پیرامونِ تو را خراب می‌کند؟ به درونِ خویش نگاهی دقیق بینداز. آیا در خود بیزاری و اگره می‌بینی؟ اگر چنین است، آن‌ها را هم در سطحِ ذهن و هم در سطحِ عواطف و احساسات مشاهده کن. ذهنِ تو چه فکریهایی را پیرامونِ این وضعیت تولید می‌کند؟ آنگاه، به عواطف و احساساتِ خود نگاه کن. عواطف و احساسات، واکنشِ بدنِ تو به افکارِ توست. آن‌ها را احساس کن. آیا احساساتِ تو خوشایند هستند یا ناخوشایند؟ آیا این همان انرژی‌ای است که دوست داری در درونِ خویش داشته باشی؟ آیا قدرتِ انتخاب داری؟

ممکن است حقِ تو را خورده باشند، ممکن است کارِ تو ملال‌آور و خسته‌کننده باشد، ممکن است یکی از نزدیکانِ تو با تو درست برخورد نکند و مدام تو را بیازارد؛ همه‌ی این‌ها ربطی به ماجرا ندارند. این که

## نیروی حال

افکار و احساساتِ تو نسبت به این وضعیت توجیه‌پذیر است یا نه، در اصل قضیه تفاوتی ایجاد نمی‌کند. حقیقت آن است که تو در برابر آنچه که هست مقاومت می‌کنی. تو لحظه‌ی حال را به دشمن خود تبدیل کرده‌ای. تو ناشادمانی می‌آفرینی و بین درون و بیرون خود جنگ به پا می‌کنی. ناشادی تو نه تنها درون تو و اطرافیان تو را می‌آلاید، بلکه روح جمعی بشریت را نیز آلوده می‌کند؛ روحی که تو نیز پاره‌ای از آن هستی. آلودگی کره‌ی زمین، انعکاس بیرونی آلودگی درون توست: انعکاس درون آلوده‌ی میلیون‌ها فرد ناآگاه که مسئولیت دنیای درون خود را به عهده نمی‌گیرند.

یا دست بکش از کاری که انجام می‌دهی و دوستش نداری، و به طور صریح و شفاف صحبت کن با کسی که تو را آزرده است و احساس خود را به او بگو، یا اینکه حس منفی خود را کنار بگذار. حسی که ذهن تو آن را پیرامون وضعیت موجود پدید آورده است و کاری ندارد، جز آنکه خود دروغین تو را فریبه‌تر کند. درک بیهودگی این حس منفی، بسیار مهم است. اتخاذ شیوه‌ای انکاری و منفی در برابر وضعیت موجود، هرگز کارساز نبوده است. در واقع، این شیوه، در بسیاری از موارد، دست و بال تو را می‌بندد و مانع دگرگونی حقیقی می‌شود. هر کاری که برخاسته از انرژی منفی تو باشد، توسط همین انرژی منفی آلوده می‌شود و درد

## نیروی حال

و رنج و ناشادمانیِ بیش‌تری را به وجود می‌آورد. علاوه بر این، حالتِ منفیِ درونی، مُسری هم هست: ناشادی، راحت‌تر از بیماری‌های عفونی به دیگران سرایت می‌کند. به واسطه‌ی قانونِ انعکاسِ صدا، حالتِ منفیِ درونیِ تو، منفی‌اندیشیِ بالقوه‌ی دیگران را به فعلیت درمی‌آورد و به شکلی شدیدتر به خودِ تو باز می‌گردد. مولانا می‌گوید:

این جهان کوه است و فعلِ ما ندا  
سوی ما آید نداها را صدا  
مگر اینکه دیگران مصون باشند - یعنی به شدت آگاه  
باشند.

آیا تو مشغولِ آلودنِ جهانی یا مشغولِ تطهیرِ جهان؟ تو مسئولِ فضای درونِ خویش هستی: هیچ کس جز تو مسئولِ آنچه در درونِ تو می‌گذرد نیست. تویی که مسئولِ این کره‌ی خاکیِ زیبا و زنده‌ای. بیرونِ تو عکسِ درونِ توست. اگر آدم‌ها درونِ خویش را تطهیر کنند، بیرونِ خویش را نیز آلوده نخواهند کرد.

چگونه می‌توان این حسِ منفی نسبت به زندگی را کنار گذاشت؟

با کنار گذاشتنِ آن. همان‌طور که یک تکه ذغالِ شعله‌ور را، که روی دست افتاده است، به زمین می‌اندازی.

## نیروی حال

همان طور که باری سنگین و بی‌استفاده را از دوشِ خود برمی‌داری و به کناری پرتاب می‌کنی. با فهمِ این نکته که تو دوست نداری بسوزی یا سنگینیِ باری بی‌ارزش را تحمل کنی. بنابراین، آن را رها می‌کنی و آسوده می‌شوی.

معمولاً ناهشیاریِ ژرف، مانندِ دردمندیِ بدن، یا دردهای عمیقِ دیگر، مانندِ از دست دادنِ یک عزیز، نیازمندِ استحالهِ‌اند. استحالهِ، یعنی دگرگونیِ بنیادی. این استحالهِ، از طریقِ پذیرشِ آمیخته به حضورِ تو صورت می‌گیرد - توجهیِ پایدارِ تو. از طرفِ دیگر، بسیاری از الگوهای ناهشیاریِ عادی را - با فهمِ این نکته که دیگر به آن‌ها نیاز نداری، تو آزادی و بقچه‌ای از انعکاس‌های شرطی شده نیستی - می‌توانی به راحتی کنار بگذاری. همه‌ی این‌ها به این معناست که تو توانِ دستیابی به نیروی لحظه‌ی حال را داری. بدونِ این نیرو، تو هیچ اختیاری نداری.

شما بعضی از احساسات را منفی می‌خوانید. بدین‌سان، آیا دو قطبِ خوب و بد را در ذهن نمی‌آفرینید؟

نه. این قطب‌ها وقتی آفریده شد که تو درباره‌ی لحظه‌ی حال قضاوت کردی و آن را بد دانستی؛ همین

## نیروی حال

قضاوت بود که احساس منفی را به وجود آورد.

اما، اگر شما بعضی از احساسات را منفی بدانید، آیا این بدان معنا نیست که آن احساسات نباید وجود داشته باشند و خوب نیست که کسی دارای آن احساسات باشد؟ به نظر من، باید به خودمان اجازه بدهیم که هر احساسی را، که خود به خود پیدا می‌شود، داشته باشیم و نگوییم این احساس بد است و ما نباید چنین احساسی داشته باشیم. عیبی ندارد آزرده باشیم، عیبی ندارد عصبانی باشیم، عیبی ندارد برانگیخته و بیزار باشیم - در غیر این صورت، خود را سرکوب کرده‌ایم، دچار تضاد و تناقض درونی شده‌ایم و خود را، آن‌چنان که هستیم، نفی کرده‌ایم. در هر آنچه که هست و اتفاق می‌افتد، خیر و خوبی نهفته است.

البته که چنین است. وقتی يك الگوی ذهنی و یا احساس و واکنشی را در خود می‌بینی، آن را بپذیر. تو به اندازه‌ی کافی آگاه نبوده‌ای و در نتیجه، چنین الگو و احساس و واکنشی در تو پیدا شده است؛ تو اختیاری نداشته‌ای. این قضاوت نیست، بلکه دیدن واقعیت است. اگر تو اختیاری می‌داشتی، و یا می‌دانستی که اختیاری داری، آیا درد و رنج را برمی‌گزیدی یا شادمانی را، آرامش را یا دغدغه را، آشتی را یا جنگ

## نیروی حال

را؟ آیا ممکن بود فکر یا احساسی را انتخاب کنی که پیوندهای تو را با حالتِ طبیعیِ سعادت و سلامت قطع کند و تو را از آبِ حیاتِ شادمانیِ درونِ خویش محروم سازد؟ من احساسِ منفی را بد می‌نامم، نه به آن دلیل که تو را سرزنش کنم که چرا چنین احساسی داری، بلکه می‌خواهم تو را متوجه‌ی یک بیماری کنم.

در قرنِ بیستم، آدم‌ها به دستِ خود صد میلیون آدمِ دیگر را کشته‌اند. چرا؟ چرا آدم‌ها چنین درد و رنجِ عظیمی را بر خود تحمیل می‌کنند؟ اگر شمارِ خشونت‌های روانی، عاطفی و فیزیکی را و اگر شکنجه‌ها و دردهای گوناگون را به این رقم اضافه کنیم، حماقت و جنونِ بشر از حد تصور بیرون می‌رود.

آیا آدم‌ها چنین‌اند، زیرا با ذاتِ حقیقیِ خود در ارتباط‌اند؛ همان ذاتی که سرچشمه‌ی همه‌ی شادمانی‌ها و خوبی‌ها و زیبایی‌هاست؟ البته که نه. تنها آدم‌هایی که در حالتی کاملاً منفی قرار دارند، تنها کسانی که احساسِ خوبی ندارند، می‌توانند چنین فاجعه‌هایی را به بار بیاورند. این فاجعه‌ها، انعکاسِ آن چیزی‌ست که در درونِ آن‌ها می‌گذرد. هم‌اکنون همین آدم‌ها هستند که طبیعت را ویران می‌کنند و به یغما می‌برند؛ طبیعتی که ضامنِ حیات بر روی کره‌ی زمین است. باورکردنی نیست، اما حقیقت دارد. انسان، موجودی‌ست ظلوم و جهول. انسان، موجودی‌ست



## نیروی حال

خطرناک و بیمار. این، قضاوت نیست. بیانِ واقعیت است. اما این نیز واقعیت است که انسان توانِ آن را دارد که برتر از فرشته‌ها بنشیند. زیر لایه‌های دیوانگیِ انسان، چشمه‌های زلالِ بصیرت نهفته است. شفا و بهبودی، در دسترسِ انسان است: در لحظه‌ی حال.

به سخنِ تو بازگردم - درست است که وقتی حالات و احساساتِ منفیِ خود را می‌پذیری، دیگر مجبور نیستی کورکورانه خود را به دستِ آن‌ها بسپاری و آن‌ها را به دیگران سرایت بدهی. اما می‌ترسم خود را گول بزنی و در همین مرحله بمانی. وقتی پذیرش را برای مدتی تمرین کردی، به نقطه‌ای می‌رسی که لازم است به مرحله‌ی بالاتر بروی، مرحله‌ای که در آن چنین حالات و احساساتی به وجود نمی‌آید. اگر چنین جهشی نکنی، «پذیرش» تو، تنها یک برچسبِ ذهنی می‌شود که به نفسانیتِ تو مجال می‌دهد تا ناشادمانی را فربه‌تر کند و بدین‌سان، احساسِ جداییِ تو را از دیگران و از این‌جا و لحظه‌ی حال تشدید نماید. همان‌طور که می‌دانی، جدایی، مبنای احساسِ هویتِ نفس است. پذیرشِ واقعی، بی‌درنگ، این حالات و احساسات را تبدیل می‌کند. اگر معنای ژرفِ این جمله را که «در هر آنچه که هست و اتفاق می‌افتد خیر و خوبی نهفته است» - این گفته بسیار درست هم هست - آنگاه، آیا در تو جایی برای حالات و احساساتِ منفی

## نیروی حال

باقی می‌ماند؟ بدونِ قضاوت، بدونِ مقاومت در برابر آنچه که هست و اتفاق می‌افتد، چنین حالات و احساساتی به وجود نمی‌آید. تو این مفهوم را در ذهن خود داری که «هر آنچه که هست و اتفاق می‌افتد، خیر و خوب است»، اما دل تو هنوز به درستی این جمله اقرار نکرده است. به همین دلیل است که الگوهای کهنه‌ی ذهنی - عاطفی مقاومت در برابر آنچه که هست و اتفاق می‌افتد هنوز در تو باقی‌اند. همین الگوها هستند که به تو احساسی ناخوشایند می‌دهند.

آیا تو از حق خود برای ناآگاه بودن، از حق خود برای رنج بردن دفاع می‌کنی؟ نگران نباش: هیچ کس نمی‌خواهد این حق را از تو بگیرد. به محض اینکه بفهمی غذایی خاص تو را بیمار می‌کند، آیا همچنان به خوردن آن ادامه می‌دهی و می‌گویی «بیمار شدن خیر و خوب است»؟

**هر جا که هستی، با تمام وجود خود آن جا باش**

*آیا ممکن است مثال‌های بیش‌تری از حالت ناآگاهی یا ناهشیاری عادی و معمولی بیابید؟*

بین می‌توانی مچ خود را هنگام گِله و شکایت - چه هنگام فکر کردن و یا هنگام حرف زدن - بگیری: گِله و شکایت از اوضاع و احوالی که داری، آنچه دیگران

## نیروی حال

درباره‌ی تو گفته‌اند و یا بر علیه تو انجام داده‌اند، آنچه که پیرامونت می‌گذرد، وضعیت زندگی‌ات، و حتی وضع هوا. گِلِه و شکایت، همواره به معنای عدم پذیرش «آنچه که هست» است و باری منفی دارد. وقتی گِلِه و شکایت می‌کنی، خود را قربانی تلقی می‌کنی. وقتی علناً اعتراض می‌کنی، تحت اختیار خودت درمی‌آیی. پس، با اقدامی درست و یا اعتراضی علنی و صریح - اگر ضروری و ممکن باشد - وضعیت را عوض کن؛ یا وضعیت موجود را به حال خود بگذار و یا آن را بپذیر. جز این، یعنی دیوانگی.

ناهشیاری یا ناآگاهی عادی و معمولی، همواره به نفی لحظه‌ی حال مربوط است. البته، لحظه‌ی حال، شامل این جا نیز می‌شود. آیا تو در برابر لحظه‌ی اکنون و این جای خود مقاومت می‌کنی؟ بسیاری از آدم‌ها دوست دارند جایی باشند غیر از جایی که هم‌اکنون هستند. «این جای» آن‌ها هیچ‌وقت خوب و مناسب نیست. به واسطه‌ی خودنگری، ببین آیا تو هم جزو این دسته هستی یا نه. هر جا که هستی، با تمام وجود خود آن جا باش. اگر اکنون و این جای تو قابل تحمل نیست و تو را ناراحت می‌کند، سه گزینه پیش پای توست: خود را از آن وضعیت بیرون بکش، دگرگونش کن، و یا آن را کاملاً بپذیر. اگر می‌خواهی مسئولیت زندگی خود را بپذیری، باید یکی از این سه گزینه را انتخاب کنی، و

## نیروی حال

باید آن را همین حالا انتخاب کنی. آنگاه، تَبَعَاتِ  
انتخابِ خود را بپذیر. عذر و بهانه نیاور. منفی‌گرایی را  
کنار بگذار. روح خود را تطهیر کن. فضای درون خود را  
پاك نگه‌دار.

اگر می‌خواهی اقدامی بکنی - از وضعیت موجود بیرون  
بیایی و یا آن را دگرگون کنی - ابتدا منفی‌گرایی را کنار  
بگذار. البته، اگر ممکن است. اقدامی که مبتنی بر  
بصیرت باشد، بسیار مؤثرتر از اقدامی است که مبتنی بر  
منفی‌گرایی است.

عمل، اغلب بهتر از بی‌عملی است، به‌ویژه هنگامی که  
برای مدتی طولانی در وضعیتی ناشاد مانده باشی. اگر  
اقدام تو خطا باشد، حداقل آزمونی است که می‌تواند به  
تو چیزی بیاموزد. ما می‌توانیم از خطاهای خود نیز  
درس بگیریم. اگر در وضعیت ناشاد خود باقی بمانی و  
کاری نکنی، چیزی نمی‌آموزی. آیا ترس مانع آن  
می‌شود که کاری بکنی؟ به ترس خود اقرار کن، آن را  
بین، توجهی خود را به آن معطوف کن، با تمام وجود  
با ترس خود حاضر باش. / اجازه نده ترس تو خود را به  
ذهن تو بکشانند. از نیروی لحظه‌ی حال استفاده کن.  
ترس نمی‌تواند بر نیروی لحظه‌ی حال چیره شود.

اگر واقعاً نمی‌توانی کاری برای دگرگونی اکنون و  
این‌جای خود انجام بدهی، و نیز نمی‌توانی خود را از  
وضعیت موجود بیرون بکشی، پس، با کنار گذاشتنِ

## نیروی حال

مقاومتِ درونی، اکنون و این جایِ خود را کاملاً بپذیر. بدین سان، خودِ ناشاد و دروغینی که احساسِ بدبختی، بیزاری، و تأسف به حالِ خویشتن را دوست دارد، نمی‌تواند باقی بماند. معنای تسلیم، همین است. تسلیم، به معنای ضعف نیست. نیروی عظیمی در تسلیم نهفته است. تنها آدم‌هایی که رضا به داده داده‌اند و گِره از جبین گشاده‌اند، نیرومندند. به واسطه‌ی تسلیم و رضا، درونِ خود را از بندِ شرایط و موقعیت‌ها می‌رهانی. آنگاه، درمی‌یابی که شرایط و موقعیت‌ها، بی‌آنکه کاری کرده باشی و خونِ دل خورده باشی، دگرگون می‌شوند. در هر حال، تو آزاد و رها خواهی بود.

آیا کاری هست که تو «باید» انجام بدهی و انجام نمی‌دهی؟ برخیز و آن را همین حالا انجام بده. وگرنه، بی‌عملی، تنبلی، و یا انفعالِ خود را در لحظه‌ی حال کاملاً بپذیر، اگر این تنها گزینه‌ی باقی‌مانده‌ی توست. خود را به دستِ این گزینه بسپار. به اعماقِ آن برو. از آن لذت ببر. تا جایی که می‌توانی بی‌عمل و تنبل باش. اگر به طور کامل و آگاهانه به اعماقِ این گزینه بروی، خیلی زود از آن بیرون می‌آیی. یا شاید هم بیرون نیایی. در هر حال، دچارِ تضادِ درونی، مقاومت و منفی‌گرایی نخواهی بود. و این، دستاوردِ کوچکی نیست.

## نیروی حال

آیا دچار فشار عصبی هستی؟ آیا آن قدر دلمشغول آینده‌ای که لحظه‌ی حال را به وسیله‌ای برای رسیدن به آن تنزل داده‌ای؟ فشار عصبی نتیجه‌ی آن است که «این جا» باشی و بخواهی «آن جا» باشی، یا در لحظه‌ی حال باشی و بخواهی در آینده باشی. این ترکی است که تو را از درون به دو نیم می‌کند. ایجاد این ترک زیستن با آن، حماقت است. این که همه به این حماقت دچارند، از زشتی آن نمی‌کاهد. اگر چاره‌ای نداری، پس با سرعت وارد آن شو، با سرعت کار کن، یا حتی فرار کن، اما از فرافکنی به آینده و یا مقاومت در برابر لحظه‌ی اکنون اجتناب کن. این کارها را با تمام وجود انجام بده. از انرژی جاری لحظه‌ی حال بهره‌مند شو. حالا دیگر دچار فشار عصبی نیستی. حالا دیگر شکافی در درون تو وجود ندارد. فقط پذیرش یا کار یا فرار – و لذت بردن از آن وجود دارد و بس. یا اینکه می‌توانی همه چیز را رها کنی و روی نیمکت پارکی بنشینی. اما اگر این کار را کردی، ناظر ذهن خود باش. ممکن است ذهن تو به تو بگوید: «تو باید کاری بکنی. تو داری وقت خود را هدر می‌دهی.» ذهن خود را تماشا کن. به آن بخند.

آیا گذشته بخش عمده‌ی توجه‌ی تو را به خود اختصاص داده است؟ آیا اغلب به گذشته فکر می‌کنی و یا درباره‌ی آن حرف می‌زنی؟ مثبت یا منفی، فرقی

## نیروی حال

نمی‌کند. دستاوردهای بزرگت، ماجراها و تجربه‌هایت، حادثه‌های غمبارت، جفاهای دیگران نسبت به تو، جفاهای تو نسبت به دیگران. آیا روندِ فکرِ تو، احساسِ گناه، غرور، بیزاری، خشم، افسوس و دلسوزی نسبت به خود را در تو موجب می‌شود؟ در این صورت، تو نه تنها احساسی دروغین از «خود» را موجب شده‌ای، بلکه با تلبار کردنِ گذشته در روحِ خود، روندِ پیر شدنِ بدن را سرعت بخشیده‌ای. به آدم‌هایی نگاه کن که در پیرامونِ تو هستند و خیلی سفت و سخت به گذشته چسبیده‌اند. آن‌ها شاهدهی بر درستیِ مُدعای من هستند.

هر لحظه نسبت به گذشته بمیر. تو به گذشته احتیاجی نداری. فقط هنگامی به گذشته رجوع کن که در ارتباط با لحظه‌ی حال باشد. نیروی لحظه‌ی حال و کمالِ هستی را احساس کن. بر قلمِ صنّع، خطایی نرفته است. حضورِ خود را احساس کن.

(\*\*\*))

آیا نگران هستی؟ آیا دغدغه‌ی حادثه‌های مُتمنلِ آینده را داری؟ تو خود را با ذهنِ خود یکی انگاشته‌ای و این خودِ دروغین را به وضعیتی در آینده‌ای خیالی فرافکنی کرده‌ای و موجبِ ترسِ خود شده‌ای. بی‌تردید، تواز پس این وضعیتِ خیالی برنمی‌آیی، زیرا این وضعیت وجودِ خارجی ندارد. این وضعیت، شبحی

## نیروی حال

ذهنی ست. با حضور در لحظه‌ی حال، به این فرسایشِ احمقانه‌ی جسم و جان خاتمه بده. نسبت به تنفسِ خود آگاه شو. هوایی را که به درون بدن تو وارد و خارج می‌شود احساس کن. میدان انرژیِ درونی خود را احساس کن. **لحظه‌ی حال** تنها واقعیتی ست که باید با آن مواجه شوی. از خود بپرس که در لحظه‌ی حال - و نه در سال آینده، فردا، و یا پنج دقیقه‌ی دیگر - چه مشکلی داری. لحظه‌ی حال چه عیبی دارد؟ تو همواره با لحظه‌ی حال طرف هستی، نه آینده. تو هرگز با آینده طرف نمی‌شوی. پاسخ‌ها، سرچشمه‌ی توانایی‌ها، و یا اقدام‌های عملیِ درست، هر وقت که بخواهی، در دسترسِ توست؛ همین جا و در لحظه‌ی اکنون، نه در گذشته و نه در آینده.

«يك روز به چنگش خواهم آورد!» این چیزی ست که همه‌ی فکر و ذکرِ تو را به خود اختصاص داده است و باعث شده تا تو لحظه‌ی حال را به وسیله‌ای نازل برای رسیدن به چیزی در آینده تبدیل کنی. این کار، شور و سرمستی را از کارهای اکنون تو می‌ستاند. تو همیشه منتظری تا يك روز زندگی را شروع کنی! اگر با چنین الگویی در ذهن خود زندگی کنی، به هر چه و هر جا که برسی، باز از لحظه‌ی اکنون خود ناراضی خواهی بود؛ آینده همواره برای تو بهتر از لحظه‌ی حال خواهد شد. این، دستورالعملی ست برای ناراضیتیِ دائم و احساسِ



## نیروی حال

ناکامی. آیا این‌گونه نیست؟

آیا به «انتظار» مدام عادت کرده‌ای؟ چقدر از زندگی خود را در این انتظار صرف کرده‌ای؟ البته، انتظارهای کوچک بد نیست؛ مانند انتظار در صف اتوبوس، اداره‌ی پست، فرودگاه، یا انتظار برای مسافری که قرار است بیاید، یا کاری که قرار است تمام شود، و غیره. اما انتظار برای تعطیلات آینده، شغل بهتر، بزرگ شدن بچه‌ها، رابطه‌ای حقیقتاً معنادار، موفقیت، پولدار شدن، مهم شدن، روشن شدن، انتظار خوبی نیست. بسیاری از آدم‌ها همه‌ی عمر خود را صرف می‌کنند تا شاید عاقبت به روزی برسند که بتوانند واقعاً زندگی کنند!

انتظار، حالتی است از حالات ذهن. انتظار، اساساً به معنای آن است که تو آینده را می‌خواهی؛ لحظه‌ی حال را نمی‌خواهی. آنچه را که داری نمی‌خواهی، آنچه را می‌خواهی که نداری. با هر انتظاری، نزاعی در درون می‌آفرینی بین این‌جا و اکنون خود؛ جایی که نمی‌خواهی باشی، و آینده‌ای که فراقنی کرده‌ای؛ جایی که می‌خواهی باشی. این نزاع، باعث می‌شود که لحظه‌ی حال را از دست بدهی. بدین‌سان، از کیفیت زندگی تو کاسته می‌شود.

البته، هیچ عیبی ندارد که برای بهبود شرایط زندگی خود بکوشی. تو می‌توانی شرایط زندگی خود را بهبود

## نیروی حال

بخشی، اما زندگی خود را نه. زندگی، اصل و اساس است. زندگی، هسته‌ی هستی توست. زندگی، فی‌نفسه، کامل و تمام است. وضعیت زندگی تو، عبارت است از شرایط و تجربه‌های تو. هیچ عیبی ندارد که هدف‌هایی را برای خود تعیین کنی و برای رسیدن به آن‌ها بکوشی. اشکال در این است که این هدف‌ها را جانشین احساس خود از زندگی کنی و آن‌ها را با هستی اشتباه بگیری. لحظه‌ی حال را وسیله کنی و آن را به پای آینده بریزی. در این صورت، به معماری می‌مانی که بدون توجه به شالوده‌ی ساختمان، همه‌ی توجه‌ی خود را به ساختن خود ساختمان معطوف می‌کند.

برای مثال، بسیاری از آدم‌ها در انتظار خوشبختی به سر می‌برند. خوشبختی، چیزی نیست که در آینده به سراغ کسی بیاید. خوشبختی، زمانی حاصل می‌شود که تو واقعیت حال خویش را بپذیری و آن را مغتنم بدانی - جایی را که هستی، کسی را که هستی، چیزی را که هم‌اکنون داری - زمانی که کاملاً آنچه را که داری بپذیری، با حسی از شکر و امتنان نسبت به آنچه داری زندگی کنی، شکر آنچه را که هست به جا بیاوری، و شاکر هستی بی‌منتها باشی. سعادت حقیقی، اغتنام فرصت کنونی و کمال زندگی در لحظه‌ی حال است. خوشبختی، ساکن آینده نیست. بنابراین، خوشبختی،

## نیروی حال

سر وقت، خود را در صورت‌های گوناگون جلوه‌گر خواهد ساخت.

اگر از آنچه که داری راضی نباشی، یا از بی‌چیزی خود ملول و خشمگین باشی، این احساس، تو را برمی‌انگیزد تا ثروتمند شوی، اما حتی اگر میلیون‌ها دلار ثروت نیز نصیب تو شود، باز احساس بی‌چیزی خواهی کرد و در اعماق وجودت خود را ناکام خواهی یافت. می‌توانی خوشی‌های بسیاری را با پول بخری، اما همه‌ی این خوشی‌ها می‌آیند و می‌روند و باز تو را همچنان گدای خواهش‌های جسمی و روحی باقی می‌گذارند. این‌ها چیزی نیستند که تو را ساکن وجود کنند و طعم سعادت حقیقی را به تو بچشانند.

بنابراین، از انتظار، به عنوان حالتی از حالت‌های ذهن، دست بکش. وقتی می‌بینی داری به حالتی از انتظار می‌خیزی... از این حالت بیرون بیا! به لحظه‌ی حال بیا. فقط باش، و از هستی خویش شادمان باش. اگر حاضر باشی، دیگر نیازی باقی نمی‌ماند تا انتظارش را بکشی. آنگاه، اگر کسی بگویدت که: «ببخشید که در انتظار نگه داشتیم‌تان!»، خواهی گفت: «خواهش می‌کنم! من در انتظار نبودم. من فقط این‌جا ایستاده بودم و از حضور خودم لذت می‌بردم - غرق لذت حضور خویش در هستی بودم».

این‌ها فقط چند نمونه از ترفندهای ذهن برای نفی

## نیروی حال

لحظه‌ی حال هستند. نفی لحظه‌ی حال، خود پاره‌ای از ناهشیاری عادی و معمولی‌ست. این‌ها معمولاً نادیده گرفته می‌شوند، چون جزئی از روال عادی زندگی آدم‌ها شده‌اند. اما هرچه بیش‌تر وضع ذهنی - عاطفی درون خویش را ببینی، و ببینی که چگونه به دام گذشته و آینده می‌افتی، راحت‌تر از دام زمان بیرون خواهی جست. اما فراموش نکن که خود دروغین ناشاد - که ساخته و پرداخته‌ی یکی انگاری خود با ذهن است - با زمان زنده است. این خود دروغین ناشاد می‌داند که لحظه‌ی حال، مرگ اوست و به همین دلیل، همواره خود را مورد تهدید حضور در لحظه‌ی حال می‌بیند. خود دروغین ناشاد، با تمام توان می‌کوشد تا تو را از لحظه‌ی حال بیرون بیاورد. خود دروغین ناشاد، مدام تو را به سوی دام زمان می‌کشاند.

## هدف درونی سفر زندگی تو

می‌توانم درستی سخن شما را بفهمم، اما هنوز فکر می‌کنم که ما باید در سفر زندگی‌مان هدفی داشته باشیم؛ در غیر این صورت، دستخوش حوادث خواهیم شد و با باد خواهیم رفت. هدف هم آینده را در خود دارد. آیا این‌طور نیست؟ چگونه می‌توانیم هدف داشتن را با زیستن در لحظه‌ی حال جمع کنیم؟

## نیروی حال

وقتی در سفری هستی، بی‌تردید، دانستنِ این که به کجا می‌روی خیلی کارساز است. اما فراموش نکن که در نهایت، آنچه که مهم است گامی است که در لحظه‌ی حال برمی‌داری. لحظه‌ی حال، تمام آن چیزی است که هست.

سفرِ زندگیِ تو، یک هدفِ بیرونی و یک هدفِ درونی دارد. هدفِ بیرونیِ سفرِ زندگیِ تو، رسیدن به هدف یا مقصد، تحققِ خواسته‌ها، انجامِ کارها، دستیابی به این و آن، و غیره است که البته آینده را در بر دارد. اما اگر مقصدِ تو چنان تو را به خود مشغول کند که لحظه‌ی حال را فراموش کنی، آنگاه، از هدفِ درونیِ سفرِ زندگیِ محروم می‌مانی؛ هدفی که به جایی که می‌خواهی بروی و یا کاری که می‌کنی هیچ ربطی ندارد و فقط به کیفیتِ زندگیِ تو ربط دارد. این هدف، ربطی به آینده ندارد، اما به کیفیتِ آگاهیِ تو در لحظه‌ی حال مربوط است. هدفِ بیرونیِ سفرِ زندگیِ تو، به چشم‌اندازِ اُفقِ زندگیِ تو تعلق دارد، اما هدفِ درونیِ سفرِ زندگیِ تو، به ژرفای هستیِ تو در بُعدِ عمودیِ بی‌زمانیِ لحظه‌ی حال تعلق دارد. ممکن است تحققِ هدفِ بیرونیِ سفرِ زندگیِ تو مستلزمِ برداشتنِ میلیون‌ها گام باشد؛ اما هدفِ درونیِ سفرِ زندگیِ تو با نخستین گامِ تو تحقق می‌یابد: گامی که در لحظه‌ی حال برمی‌داری. هرچه بیش‌تر نسبت به این گام آگاه می‌شوی، متوجه می‌شوی که این گام،

## نیروی حال

در بردارنده‌ی همه‌ی گام‌ها و حتی مقصد است. بنابراین، این گام، جلوه‌ی کمال، زیبایی و کیفیت می‌شود. این گام، تو را به ساحتِ هستی می‌برد. نور هستی، از خلالِ همین گام می‌تابد. این گام، هم هدف است، هم راه و هم کامیابیِ سفرِ درونیِ تو؛ سفر از خود به خود.

(\*\*\*)

آیا دستیابی به هدف بیرونی مهم است؟ آیا شکست و موفقیت در دنیای بیرونی اهمیتی دارد؟

هدف بیرونی تا جایی اهمیت دارد که تو هنوز هدفِ درونیِ سفرِ زندگی را درک نکرده‌ای. پس از آن، این هدف فقط یک بازی است که می‌توانی به آن ادامه بدهی و لذتش را ببری و یا از آن دست بکشی. در ضمن، ممکن است در دستیابی به هدف بیرونی شکست بخوری، اما در عرصه‌ی درون کاملاً موفق باشی. عکس این هم صادق است: یعنی در بیرون و ظاهر کاملاً ثروتمند باشی، اما در درون گدای گدا بمانی. به گفته‌ی کتاب مقدس: «دنیا را به دست بیاوری و خود را از دست بدهی.» البته این نکته را نیز باید در خاطر داشت که همه‌ی کامیابی‌های بیرونی دستخوش زوال و فنایند. زیرا در دنیای صورت‌ها چیزی ثابت و پابرجا

## نیروی حال

نمی‌ماند. به تعبیری، همه‌ی صورت‌ها فانی‌اند. هیچ چیز باقی نیست. در دنیای صورت‌ها، همه چیز مشمول قانونِ عدمِ ثبات است. به‌زودی متوجه می‌شوی که رسیدن به هدفِ بیرونی نمی‌تواند به تو احساسِ کامیابیِ پایدار ببخشد. با دیدنِ محدودیت‌های هدفِ بیرونی، انتظارِ غیرواقعیِ خود، مبنی بر احساسِ کامیابیِ پایدار از رسیدن به هدفِ بیرونی، را کنار می‌گذاری و آن را به خدمتِ هدفِ درونیِ خویش درمی‌آوری.

## گذشته تاب حضور تو را ندارد

شما یادآور شدید که فکر کردن یا حرف زدن درباره‌ی گذشته، ضرورتاً يك از شیوه‌هاییست برای گریز از لحظه‌ی حال. اما صرف‌نظر از گذشته‌ای که به یاد می‌آوریم و شاید خود را با آن یکی می‌انگاریم، آیا سطح دیگری از گذشته در درون ما وجود ندارد که ریشه‌دارتر باشد؟ من درباره‌ی گذشته‌ی ناخودآگاهی صحبت می‌کنم که زندگی ما را شرطی کرده است، به‌ویژه از خلال تجربه‌های کودکی ما، شاید از خلال تجربه‌های زندگی‌های گذشته‌ی ما. در ضمن، شرایط فرهنگی ما هم وجود دارد؛ شرایطی که شامل تاریخ و جغرافیای زندگی کنونی ما نیز می‌شود. همه‌ی این‌ها، نگاه ما به دنیا و زندگی، رفتار ما، افکار ما، روابط ما و

## نیروی حال

شیوه‌ی زندگی ما را شکل می‌دهند. چگونه می‌توان نسبت به همه‌ی این‌ها آگاه شد؟ چگونه می‌توان از همه‌ی این‌ها رها شد؟ این آگاهی و رهایی، چه مدت زمان می‌برد؟ گیرم که آگاه و رها نیز بشویم، آنگاه، چه چیزی برای ما باقی می‌ماند؟

وقتی توهم از بین می‌رود، چه چیزی باقی می‌ماند؟ لازم نیست گذشته‌ی ناخودآگاه خود را بکاوی، مگر آن چیزهایی را که هم‌اکنون در افکار، احساسات، آرزوها، واکنش‌ها، و یا حادثه‌ای بیرونی که برایت اتفاق می‌افتد، منعکس می‌شود. آنچه را که لازم است درباره‌ی گذشته‌ی ناخودآگاه خود بدانی، چالش‌های کنونی زندگی به تو نشان می‌دهند. گذشته تهِ ندارد؛ هرچه بیل بزنی به تهِ آن نمی‌رسی. ممکن است فکر کنی که به زمانِ بیش‌تری نیاز داری تا گذشته را بشناسی و از آن رها شوی. به تعبیرِ دیگر، ممکن است فکر کنی که آینده تو را از گذشته آزاد خواهد کرد. این يك پندارِ باطل است. تنها لحظه‌ی حال است که می‌تواند تو را از گذشته آزاد کند. زمانِ بیش‌تر نمی‌تواند تو را از زمان آزاد کند. به نیروی لحظه‌ی حال متوسل شو. کلید، لحظه‌ی حال است.

نیروی لحظه‌ی حال چیست؟



## نیروی حال

نیروی لحظه‌ی حال چیزی نیست، مگر نیروی حضور تو. نیروی لحظه‌ی حال، آگاهی توست که از صورت‌های گوناگونِ فکر‌رهایی پیدا کرده است. بنابراین، فقط در لحظه‌ی حال است که می‌توانی از پسِ گذشته برآیی. هرچه بیش‌تر به گذشته بپردازی، گذشته را بیش‌تر تقویت می‌کنی و از دلِ آن «خود»ی دروغین را بیرون می‌آوری. اشتباه نکن: توجه لازم است، اما نه به گذشته به عنوان گذشته. توجه‌ی خود را به حال معطوف کن؛ به رفتار، واکنش‌ها، حالات، افکار، احساسات، ترس‌ها، و آرزوهای خود در لحظه‌ی حال. گذشته در تو هست. اگر به اندازه‌ی کافی در لحظه‌ی حال حضور داشته باشی و همه‌ی آن چیزها را ناظر باشی - نه با انتقاد، تجزیه و تحلیل و قضاوت، بلکه بدون قضاوت - آنگاه می‌توانی، با توسل به نیروی لحظه‌ی حال، گذشته را محو کنی. با کند و کاو در گذشته نمی‌توانی «خود» را بیابی. تو خود را با حضور در لحظه‌ی حال می‌یابی.

آیا مفید نیست که گذشته را بشناسیم و بدانیم که علتِ بعضی از کارهایی که می‌کنیم چیست، چرا بدین شیوه واکنش نشان می‌دهیم، یا چرا ناخودآگاه غم و اندوه می‌آفرینیم، الگوهایی برای روابطمان می‌سازیم، و غیره؟

## نیروی حال

هرچه بیش‌تر واقعیتِ حالِ خویش را می‌شناسی، این نکته بر تو معلوم می‌شود که علتِ رفتارهای شرطی‌شده‌ی تو چیست - برای مثال، چرا روابطِ تو تابعِ بعضی از الگوهاست - و بدین‌سان، ممکن است چیزهایی را که در گذشته اتفاق افتاده است به یاد بیاوری و آن‌ها را شفاف‌تر ببینی. این، خوب و مفید است، اما بنیادی نیست. حضورِ توست که بنیادی‌ست. همین حضور است که گذشته را محو می‌کند. حضور، عنصرِ اساسیِ تحولِ بنیادی‌ست. بنابراین، در بندِ فهمِ گذشته نباش، همان‌گونه که هستی، حضور داشته باش. گذشته تابِ حضورِ تو را ندارد. گذشته فقط در غیابِ توست که باقی می‌ماند.

\*\*\*

## ساحتِ حضور

حضور، چیزی نیست که تو فکر می‌کنی!

شما مدام درباره‌ی حضور به عنوان کلید سخن می‌گویید. من آن را می‌فهمم، اما نمی‌توانم تجربه‌اش کنم. نمی‌دانم آنچه را که می‌فهمم همان حضور است و یا اینکه حضور چیزی است کاملاً متفاوت؟

حضور، چیزی نیست که تو فکر می‌کنی! نمی‌توانی حضور را با فکر خود بفهمی. ذهن نمی‌تواند حضور را بفهمد. فهم حضور، همان حضور داشتن است. تا حاضر نباشی، حضور را نمی‌فهمی.

این آزمایش را انجام بده. چشمان خود را ببند و به خود بگو: «نمی‌دانم فکر بعدی من چه خواهد بود.» آنگاه، هشیار باش و منتظرِ فکرِ بعدیِ خود. مانند گربه‌ای باش که سوراخِ موش را می‌پاید. چه فکری از این سوراخِ موش بیرون خواهد آمد. این آزمایش را همین حالا انجام بده.

(\*\*\*)

به نظر می‌رسد باید مدتی طولانی انتظار بکشم تا

## نیروی حال

فکری به ذهنم بیاید.

دقیقاً همین‌طور است. تا وقتی که در حالتِ حضوری پُررنگ هستی، از فکر رها هستی. تو آرام، اما در عینِ حال، کاملاً آگاه و هشیار هستی. به محض اینکه توجهی آگاهانه‌ی تو فروکش می‌کند، فکر پا به میدان می‌گذارد. سروصدای ذهن بلند می‌شود؛ آرامش از میان می‌رود. تو باز به زمان برمی‌گردی.

بعضی از استادانِ دین برای اینکه میزانِ حضورِ شاگردانِ خود را بسنجند، آرام از پشتِ سرِ آنها می‌آمدند و ناگهان با یک چوبدستیِ نازک به سرِ آنها می‌کوبیدند. اگر شاگردی در حالتِ هشیاری به سر می‌بُرد، متوجهی حضورِ استاد در پشتِ سرِ خود می‌شد و جاخالی می‌داد. اما اگر ضربه‌ی چوبدستیِ استاد را نوش جان می‌کرد، این مکافاتِ فرو رفتنِ او در فکر بود؛ مکافاتِ غیبت و ناهشیاری.

حفظِ حضورِ هشیارِ خویش در زندگیِ روزمره، به تو کمک می‌کند که در خویشتنِ خویش ریشه‌ای عمیق داشته باشی؛ در غیر این صورت، ذهن، مانند سیلی عظیم، جاری می‌شود و تو را با خود می‌بَرَد.

منظورِ شما از ریشه‌داشتن در خویشتنِ خویش چیست؟

## نیروی حال

منظور، آن است که تو کاملاً ساکنِ بدنِ خویش باشی. یعنی همواره متوجهی میدانِ انرژیِ بدنِ خویش باشی و بدنِ خویش را از درون احساس کنی. هشیاری نسبت به بدن، تو را حاضر نگه می‌دارد. این هشیاری، لنگرِ تو در دریایِ لحظه‌ی حال است.

### معنای پیچیده‌ی «انتظار»

به يك معنا، حالتِ حضور را می‌توان به انتظار تشبیه کرد. مسیح، در بعضی از حکایت‌های خود، تشبیهِ انتظار را به کار برده است. این انتظار، از نوعِ انتظارِ ملال‌آور و پُراضطرابی نیست که پیش از این درباره‌اش سخن گفتم. آن انتظار، نفیِ لحظه‌ی حال است. در حالی که در این انتظار، توجهیِ تو معطوف به نقطه‌ای در آینده نیست و لحظه‌ی حال نیز به عنوان مانعی برای رسیدنِ تو به خواسته‌هایت تلقی نمی‌شود. این انتظار، ماهیتی کاملاً متفاوت دارد و مستلزم هشیاریِ کاملِ توست. ممکن است در این لحظه حادثه‌ای بسیار مهم رخ بدهد و اگر تو غایب باشی و حضور نداشته باشی، محروم خواهی ماند. این انتظاریست که مسیح درباره‌ی آن سخن می‌گوید. در این انتظار، تمام توجهیِ تو معطوف به لحظه‌ی حال است. بنابراین، جایی برای خیال‌بافی‌ها، فکرها، دغدغه‌ها، یادها و چشمداشت‌ها باقی نمی‌ماند. در چنین انتظاری، عصبیت و ترس وجود ندارد، فقط حضوری هشیارانه

## نیروی حال

وجود دارد و بس. تو با تمام وجود خود حاضر هستی؛ با تك تك سلول‌های بدن خود. در این حالت، «من» که گذشته‌ای دارد و آینده‌ای - شخصیت - به‌دشواری می‌تواند وجود داشته باشد. با وجود این، چیزی که ارزش داشته باشد، از دست نرفته است. تو اساساً خودت هستی. در واقع، تو بیش از پیش خودت هستی. باید بگوییم که فقط در لحظه‌ی حال است که تو می‌توانی حقیقتاً خود باشی.

مسیح می‌گوید: «همچون خادمی باش که انتظار آمدن آقای خویش را می‌کشد». خادم نمی‌داند که آقای خویش کی از راه می‌رسد. بنابراین، بیدار، هشیار، گوش‌به‌زنگ و آرام می‌ماند، مبادا بی‌حضور هشیارانه‌ی او آقای خویش سر برسد. در حکایتی دیگر، مسیح از پنج زن بی‌مبالات (ناهشیار) سخن می‌گوید؛ زنانی که به اندازه‌ی کافی روغن برای چراغ (هشیاری) ندارند تا چراغ‌های خود را روشن نگه دارند (حاضر باشند) و بنابراین، داماد (لحظه‌ی حال) می‌آید و می‌رود و آن زنان به جشن عروسی (روشن‌شدگی) نمی‌رسند. این پنج زن، با پنج زن دیگر مقایسه شده‌اند که برای روشن نگه داشتن چراغ، به اندازه‌ی کافی روغن دارند (هشیاری خود را حفظ می‌کنند).

حتی کسانی که متون کتاب مقدس را نوشته‌اند، معنای ژرف این حکایت‌ها را نفهمیده‌اند. به همین دلیل بود

## نیروی حال

که بسیاری دچار سوء تعبیر و تفسیر شدند و راه را عوضی رفتند. به دنبال تفسیرها و تعبیرهای غلط از این حکایت‌ها، معنای حقیقی آن‌ها گم شد. این حکایت‌ها، درباره‌ی آخرالزمان نیستند، بلکه درباره‌ی پایانِ زمانِ روانی‌اند. این حکایت‌ها، به استحالهِ ذهنِ نفسانی و امکانِ زیستن در حالتی کاملاً تازه از آگاهی اشاره می‌کنند.

### زیبایی، در بسترِ آرامشِ حضورِ تو می‌شکفتد

من گاهی، برای مدتی کوتاه، آنچه را که شما هم‌اکنون شرح دادید، تجربه می‌کنم؛ یعنی زمانی که تنها هستم و طبیعت مرا احاطه کرده است.

آری. این لحظه‌های کوتاه غیبتِ ذهن و حضورِ کامل تو، همچون برقِ اشراق‌اند. گرچه این لحظه‌های کوتاه موجب دگرگونیِ بنیادیِ پایدار نمی‌شوند، اما آن‌ها را قدر بدان، زیرا طعمِ روشن‌شدگی را به تو می‌چشانند. این حالت ممکن است بارها برایت اتفاق افتاده باشد، بی‌آنکه آن‌ها را بشناسی و یا اهمیت‌شان را بدانی. درکِ زیبایی، شکوه و قداستِ طبیعت، مستلزمِ حضور است. آیا تاکنون به آسمانِ پُرستاره و بی‌مُنتهای شب نگاه کرده‌ای؟ آیا با دیدنِ آنهمه شکوه و جلال و آرامش، حیرت نکرده‌ای؟ آیا تاکنون حقیقتاً به صدای جویبار

## نیروی حال

در دلِ کوه گوش سپرده‌ای؟ یا به صدای آوازِ خوشِ پرنده در يك غروبِ تابستانی آرام؟ هشیاری نسبت به این چیزها، مستلزم خاموشیِ ذهن است. باید برای يك لحظه کوله‌بارِ شخصیِ دغدغه‌ها، گذشته و آینده، و همه‌ی دانسته‌های خود را از زمین بگذاری؛ در غیر این صورت، نگاه می‌کنی، اما نمی‌بینی، گوش می‌سپاری، اما نمی‌شنوی. حضورِ کاملِ تو لازم است.

ورای زیباییِ صورت‌های بیرونی، حقیقتِ دیگری هم هست: چیزی که نمی‌توان نامی بر آن نهاد، چیزی وصف‌ناپذیر، حقیقتی قُدسی که در اعماقِ وجودِ توست. هر جا که زیبایی‌ای هست، این حقیقتِ درونی می‌درخشد. این حقیقت، هنگامی خود را به تو نشان می‌دهد که حاضر باشی. آیا این حقیقتِ بی‌نام و بی‌نشان و حضورِ تو یکی نیستند؟ آیا این حقیقت می‌تواند بی‌حضورِ تو باشد و احساس شود؟ به دلِ این حقیقت شیرجه بزن. خودت آن را کشف کن.

(\*\*\*))

وقتی آن لحظه‌های حضور را درك می‌کردی، نمی‌دانستی که موقتاً در ساحتِ بی‌ذهنی به سر می‌بری. زیرا شکافِ بینِ دركِ این لحظه‌ها و جریانِ فکر، بسیار کوتاه است. ممکن است لحظه‌های اشراقِ تو چند ثانیه بیش‌تر طول نکشیده باشد، اما این اتفاق افتاده است؛ وگرنه، نمی‌توانستی زیباییِ را درك کنی.



## نیروی حال

ذهن از فهمِ زیبایی و آفریدنِ آن ناتوان است. وقتی برای چند ثانیه با تمام وجودِ خود حضور پیدا کرده‌ای، آن زیبایی و قداست را تجربه کرده‌ای. به دلیلِ کوچکیِ شکافِ یادشده و نیز به دلیلِ ناهشیاریِ تو، احتمالاً نتوانسته‌ای تفاوتِ اساسیِ بینِ تجربه‌ی بلاواسطه‌ی زیبایی و تفسیرِ آن را دریابی: شکافِ زمانِ چنان کوچک بوده است که آن دو را یکی پنداشته‌ای. با وجودِ این، حقیقت آن است که وقتی فکر ظاهر شده است، تجربه‌ی تو نیز به خاطرهای تبدیل شده است.

هرچه فاصله‌ی بینِ زمان و تجربه بیش‌تر شود، تجربه‌های تو نیز ژرف‌تر می‌شوند، یعنی آگاه‌تر و هشیارتر می‌شوی.

بسیاری از آدم‌ها چنان زندانیِ ذهنِ خویش‌اند که برای آن‌ها زیباییِ طبیعت اصلاً وجود ندارد. ممکن است که بگویند: «چه گلِ قشنگی»، اما این گفته‌ی آن‌ها چیزی نیست، مگر برچسب‌زدنی مکانیکی و ذهنی. زیرا آن‌ها سکون و آرامش ندارند، حضور ندارند، گل را حقیقتاً نمی‌بینند، ذاتِ گل را احساس نمی‌کنند، قداستِ گل را احساس نمی‌کنند - همان طور که خود را نمی‌شناسند، ذاتِ خود را احساس نمی‌کنند، قداستِ خود را احساس نمی‌کنند.

فرهنگِ ما، زیر سلطه‌ی ذهن است. به همین دلیل، بسیاری از آثارِ هنرِ مدرن، معماری، موسیقی، و

## نیروی حال

ادبیات، فاقد زیبایی و عمق اند. البته، استثناهایی هم وجود دارد. دلیل این موضوع، آن است که آفرینندگان این آثار - حتی برای يك لحظه نیز - نتوانسته‌اند خود را از اسارت ذهن خویش برهانند. به همین دلیل، نتوانسته‌اند به جایی در درون خویش برسند که سرچشمه‌ی همه‌ی آفرینش‌ها و خلاقیت‌هاست. اگر ذهن را به حال خود رها کنی، چیزهای زشت و بدقواره می‌آفریند. و نه تنها در گالری‌های هنری. به فضای شهری پیرامون خود نگاه کن. بین آدم‌های اسیر ذهن چگونه در کوچه و خیابان و خانه‌های زشت زندانی شده‌اند. تاکنون هیچ تمدنی این‌همه زشتی به بار نیاورده است.

## تجربه‌ی آگاهی ناب

آیا حضور و هستی یکی‌اند؟

هنگامی که تو نسبت به هستی آگاه می‌شوی، در واقع، این هستی‌ست که از خود آگاهی پیدا کرده است. هنگامی که هستی نسبت به خود آگاه می‌شود، حضور تحقق می‌یابد. از آن جا که هستی، آگاهی، و حیات مترادف‌اند، می‌توانیم بگوییم که حضور، همان آگاهی‌ست که از خود آگاه می‌شود، یا حیات است که به خود آگاهی می‌رسد. اما خود را گرفتار کلمات نکن و

## نیروی حال

سعی نکن این نکته را با ذهنِ خویش بفهمی.

آنچه را که گفتید، نفهمیدم، اما به نظر می‌رسد که گفته‌ی شما مُتَمَضِّنِ این نکته است که هستی، این واقعیتِ متعالی، در مسیرِ کمال است. آیا کامل تر شدن برای هستی قابلِ تصور است؟

آری، اما فقط از نظرگاهِ محدودِ جهان که ظهور و جلوه است. در کتاب مقدس، از قولِ خداوند آمده است: «من آلفا هستم، من اُمگا هستم، منم آن ذاتِ زنده». در ساحتِ بی‌زمانِ خداوند، که ساحتِ تو نیز هست، آغاز و پایان، آلفا و اُمگا، یکی‌اند و ذاتِ همه‌ی اشیا که بوده‌اند و هستند و خواهند بود، به طور جاودانه در ذاتِ تجلی‌نایافته‌ی یگانه‌ی حضوری کامل و تمام دارد – این ساحت، به تعبیرِ ابن‌عربی، عارفِ برجسته‌ی مسلمان، طوری‌ست و رایِ طورِ عقل. یعنی با ذهن و عقل نمی‌توان آن را فهمید. در جهانِ ما که جهانِ کثرت‌هاست، کمالِ بی‌زمان نیز مفهومی تصورناشدنی‌ست. در جهانِ کثرت‌ها، حتی آگاهی نیز که نورِ ساطع از سرچشمه‌ی جاودانگی‌ست، دستخوشِ کمال و نقصان می‌شود. اما این کمال و نقصان به دلیلِ محدودیتِ فهمِ ماست. و رایِ عالمِ کثرت‌ها، کمال و نقصان معنایی ندارد. با وجودِ این، بگذار کمی درباره‌ی

## نیروی حال

تکاملِ آگاهی در این جهان سخن بگوییم. هر آنچه که هست، از هستی برخوردار است، از ذاتِ آلهی برخوردار است، و به اندازه‌ی وُسعِ خود، از آگاهی برخوردار است. حتی سنگ‌ها نیز آگاهی دارند؛ اگر چنین نبود، نمی‌توانستند دوام بیاورند و اتم‌های آن‌ها از هم می‌پاشید. همه چیز زنده است. خورشید، زمین، سیاره‌ها، حیوانات، انسان‌ها - همه‌ی این‌ها مراتبِ ظهورِ آگاهی‌اند. خداست که خود را در صورت‌های گوناگون پدیدار می‌سازد.

وقتی آگاهی بی‌شکل و بی‌زمان، مُتَعَيِّن می‌شود، یعنی خود را در صورت‌ها و مظاهرِ عالمِ پدیدار می‌کند، جهان پدیدار می‌شود. به میلیون‌ها صورتِ گوناگونِ حیات بر روی کره‌ی زمین نگاه کن. در دریا، در خشکی، در هوا - هر يك از این میلیون‌ها صورتِ حیات، خود را در میلیون‌ها صورتِ دیگر تکثیر می‌کند. برای چه؟ آیا کسی یا چیزی دارد با صورت‌ها بازی می‌کند؟ این پرسشی بود که روشنانِ باستانی هند طرح کردند. آن‌ها جهان را *لی لا* نامیدند؛ بازیِ خداوند. البته، در این بازی، صورت‌های فردیِ زندگی از اهمیتِ زیادی برخوردار نیستند. در دریا، بیش‌تر صورت‌های حیات، پس از آنکه به دنیا می‌آیند، دقایقی بیش نمی‌پایند و از بین می‌روند. صورتِ انسانی نیز خیلی زود به خاک تبدیل می‌شود؛ و وقتی

## نیروی حال

می‌رود، چنان است که گویی هرگز نبوده است. آیا این حقیقت، غمبار یا ظالمانه است؟ اگر در کثرت‌ها وحدتی نبینی چنین است. اگر برای هر صورت، ذاتی جدا و مستقل فرض کنی و فراموش کنی که هر صورتی مظهر یا محل ظهور ذات الهی است، چنین می‌شود. اما تو از درک این وحدت عاجز خواهی بود، مگر آنکه ابتدا ذات الهی خویش را، به عنوان آگاهی ناب، شناخته باشی.

اگر در آوارایوم تو یک ماهی کوچولو به دنیا بیاید و تو او را، مثلاً، مایکل صدا کنی، برایش شناسنامه‌ای صادر کنی، درباره‌ی شجره‌نامه‌اش با او حرف بزنی، و دو دقیقه‌ی بعد، او ناگهان توسط ماهی بزرگ‌تری بلعیده شود، تو این حادثه را غمبار تلقی می‌کنی. اما این حادثه زمانی غمبار تلقی می‌شود که تو برای آن ماهی کوچولو «خود»ی مستقل و جدا از دیگران قائل شده باشی. چنین «خود»ی وجود ندارد. تو یک جزء را از یک کل کامل بیرون کشیده‌ای و برای آن هویتی جدا قائل شده‌ای.

آگاهی، ماسک صورت‌ها را به چهره می‌زند تا آنکه آن‌ها به چنان قابلیت می‌رسند که عین آگاهی می‌شوند. اما آگاهی، عین این صورت‌ها نیست. انسان امروز، خود را عین این صورت فیزیکی و روانی فرض کرده است و از فنای این صورت می‌ترسد. این، ذهن نفسانی است که

## نیروی حال

می‌ترسد و همین‌جاست که خطاهای بسیار زاده می‌شود. چنین به نظر می‌آید که خطایی بر قلمِ صنّع رفته است. اما چنین نیست. هرچه هست، بخشی از *لی‌لاست*. سرانجام، درد و رنج‌های ناشی از کثرت‌گرایی و جداپنداری باعث می‌شود تا آگاهیِ خود را از صورت‌ها جدا کند و از خوابِ صورت‌ها بیدار شود: بدین‌سان، آگاهی، خودآگاهیِ خود را پیدا می‌کند، اما در سطحی بسیار ژرف‌تر از جایی که آن را گم کرده بود. به تعبیرِ رومی: «نی‌ای که از نیستان جدا شده است، سرانجام به اصلِ خویش بازمی‌گردد. اما این نیستان، همان نیستانِ گمشده نیست، بلکه مرتبه‌ای است ژرف‌تر و متعالی‌تر.»

مسیح این روند را در حکایتی بیان کرده است؛ حکایتِ فرزندِ گمشده که خانه‌ی پدری را ترک می‌گوید، همه‌ی دارایی‌هایش را از دست می‌دهد، تهیدست می‌شود و سرانجام، مجبور می‌شود به خانه برگردد. وقتی او به خانه برمی‌گردد، پدر بیش‌تر از پیش به او مهر می‌ورزد. این فرزند، به‌ظاهر، همان فرزند است، اما همان فرزند نیست. بُعدی ژرف به ابعاد او اضافه شده است. این حکایت، درباره‌ی سفرِ گنجِ پنهان است که می‌رود و از خلالِ تعیّنات و صورت‌ها و شرّها می‌گذرد و گنجی شناخته و آشکار می‌شود. بدین‌سان، کمالِ ناخودآگاه، کمالِ خودآگاه می‌شود.

## نیروی حال

آیا تا این جا اهمیت ژرف تر و مهم تر حضور پیدا کردن به عنوان ناظرِ ذهن را دریافته‌ای؟ هرگاه که ذهن را موردِ نظارت و مشاهده قرار می‌دهی - که به آن محاسبه‌ی نفس نیز می‌گویند - در واقع، آگاهی را از بندِ صورت‌های ذهنی می‌رهانی. معنای مشاهده‌ی ذهن، همین است. بدین سان، مشاهده‌گر - آگاهی نابِ رها از صورت‌ها - نیرومندتر می‌شود و ذهن ضعیف‌تر. وقتی درباره‌ی مشاهده‌ی ذهن سخن می‌گوییم، در واقع، از رویدادی سخن می‌گوییم که حقیقتاً دارای اهمیتی کیهانی است: توسطِ توست که آگاهی از خوابِ یکی انگاری خود با صورت‌ها می‌رهد و خود را از صورت‌ها جدا می‌کند.

(\*\*\*)

وقتی آگاهی خود را از دامِ یکی انگاری با صورت‌های فیزیکی و ذهنی رها می‌کند، چیزی می‌شود که می‌توانیم آن را آگاهی روشن‌شده‌ی ناب، و یا حضور بنامیم. عده‌ای به این آگاهی رسیده‌اند و انتظار می‌رود عده‌ی بیش‌تری نیز به آن دست یابند. گرچه برای تحققِ این موضوع هیچ تضمینی وجود ندارد. بیش‌تر آدم‌ها هنوز در چنگِ نفسانیتِ خویش گرفتارند: هم‌ذات با ذهنِ خویش و تحتِ سلطه‌ی آن. اگر آن‌ها به‌موقع خود را از چنگِ ذهن رها نکنند، توسطِ ذهن نابود خواهند شد. آن‌ها دچارِ سردرگمی روزافزون،

## نیروی حال

تضادِ درونی، خشونت، بیماری، افسردگی و دیوانگی خواهند شد. ذهنِ نفسانی به يك کشتی در حالِ غرق شدن می‌ماند. اگر از ذهن بیرون نپری، با ذهن فرو خواهی رفت. نفسانیتِ جمعی، خطرناک‌تر و ویرانگرتر از نفسانیتِ فردی است. اگر آگاهی بشری تحولی بنیادی پیدا نکند، چه بر سر این سیاره خواهد آمد؟

اغلب آدم‌ها برای آنکه دمی از شرّ ذهن خلاص شوند، ترجیح می‌دهند ترقی معکوس کنند، یعنی به سطحی پایین‌تر از سطحِ فکر برگردند. همه، شب هنگام خواب، این کار را می‌کنند. اما بعضی‌ها به سکس، الکل، و موادِ مخدرِ دیگر رجوع می‌کنند تا بدین‌سان فعالیت‌های افراطیِ ذهن را سرکوب کنند. بدونِ الکل، مسکن‌ها، داروهای ضد افسردگی، و موادِ مخدرِ گوناگون، دیوانگی و حماقتِ ذهنِ بشر بیش از این‌ها فاش می‌شد. به عقیده‌ی من، اگر این مواد را از آدم‌ها بگیرند، نیمی از مردمِ کره‌ی زمین به تهدیدی جدی برای خود و دیگران تبدیل می‌شوند. اما این مواد هرگز نمی‌توانند تو را از باتلاقِ ذهن بیرون بکشند. نقش این مواد، آن است که مانع شکستنِ الگوهای کهنه‌ی ذهنی تو می‌شوند و بدین‌سان، بیداری و آگاهی تو را به تعویق می‌اندازند. شاید این مواد تسکینی باشد برای شکنجه‌های ذهن، اما مانع رشدِ حضورِ آگاهانه‌ی تو برای فراتر رفتن از ذهن و تحققِ آزادیِ حقیقی تو



## نیروی حال

می‌شوند.

رجعت به مرتبه‌ای فروتر از مرتبه‌ی ذهن، که مرتبه‌ی پیش از تفکر و مرتبه‌ی حیوانات و گیاهان است، تو را از اسارتِ ذهن نمی‌رهاند. عقب‌گرد ممکن نیست. اگر قرار است نسل بشر باقی بماند، باید انسان به مرتبه‌ی بالاتر از ذهن صعود کند. آگاهی، در میلیون‌ها صورت در جهان بسط می‌یابد. بنابراین، اگر همت نکنی و صعود نکنی، برای جهان بیکرانه اهمیتی ندارد. اگر تو بمانی، آگاهی خود را در صورت‌های دیگر جلوه‌گر خواهد ساخت. اما همین که من این‌جا سخن می‌گویم و تو به آن گوش می‌سپاری و یا آن‌ها را می‌خوانی، حاکی از آن است که آگاهی تازه برای خود روی این سیاره جایی باز کرده است.

این آموزه‌ها شخصی نیست: من چیزی به تو یاد نمی‌دهم. تو عین آگاهی هستی، و به خود گوش سپرده‌ای. در این‌جا من و تو، هر دو، چیزی را می‌سازیم به نام آموزه‌ای نو. در هر حال، کلمات، فی‌نفسه، ارزشی ندارند. آن‌ها خود حقیقت نیستند؛ فقط به حقیقت اشاره می‌کنند. من درباره‌ی حضور سخن می‌گویم، و در حین صحبت‌های من، ممکن است تو بتوانی در این ساحت به من ملحق شوی. گرچه هر کلمه‌ای که من استفاده می‌کنم تاریخی دارد و از گذشتگان وام گرفته‌ام، اما این کلمات حامل انرژی

## نیروی حال

نیرومند حضور است و چیزی فراتر از معنای معمولی کلمات را به تو منتقل می‌کند.

سکوت، ظرفیت حضور بیش‌تری در خود دارد. بنابراین، وقتی این کتاب را می‌خوانی، متوجه‌ی سکوت نهفته در دل کلمات باش. نسبت به شکاف‌ها آگاه باش. گوش سپردن به سکوت، هر کجا که باشی، راهی‌ست آسان و مستقیم برای حضور پیدا کردن. حتی اگر پیرامون تو سروصدا باشد، همواره سکوتی زیر صداها و یا بین صداها وجود دارد. گوش سپردن به سکوت، سکوتی را در درون تو به وجود می‌آورد. تنها سکون درون توست که می‌تواند سکوت بیرونی را بشنود. سکون، چیزی جز حضور نیست؛ آگاهی رهیده از صورت‌های ذهنی.

## مسیحا: تجسم حضور الهی تو

وابسته‌ی کلمات نشو. می‌توانی به جای حضور، «مسیحا» را به کار ببری. مسیحا، ذات الهی توست؛ خود تو. تفاوت فقط در این است که مسیحا به ذات الهی تو، صرف‌نظر از اینکه به آن آگاه باشی یا نه، اشاره دارد. اما حضور به معنای ذات الهی توست که نسبت به آن آگاهی پیدا کرده‌ای.

بسیاری از تفسیر و تعبیرهای غلط درباره‌ی مسیحا از بین خواهد رفت اگر دریابی که در مسیحا گذشته و آینده‌ای وجود ندارد. گفتن این که مسیحا بود یا

## نیروی حال

**خواهد بود**، تناقض است. عیسی بود. او مردی بود که دو هزار سال پیش از این می‌زیست و حضور الهی را درك کرده بود؛ حقیقت ذات خویش را. به همین دلیل می‌گفت: «پیش از آنکه ابراهیم باشد، من هستم». او نگفت: «من پیش از آنکه ابراهیم باشد بوده‌ام». در این صورت، گفته‌ی او بدان معنا بود که او هنوز در بُعد زمان و صورت‌هاست. تعبیر **من هستم** در جمله‌ای که مضمون گذشته دارد، حاکی از انقطاع او از زمان است. عیسی می‌خواست معنای حضور را مستقیماً منتقل کند، و نه از طریق فکر. او به فراسوی آگاهی اسیر زمان رفته بود، به قلمرو بی‌زمانی. بُعد جاودانگی به جهان آمده بود. جاودانگی، به معنای زمان بدون انتها نیست، بلکه به معنای بی‌زمانی‌ست. بدین‌سان، عیسی، مسیحا شد؛ تجسم آگاهی ناب. در کتاب مقدس، خدا نمی‌گوید: «من بودم، و خواهم بود». در این صورت، خدا به گذشته و آینده واقعیت می‌بخشید. او می‌گوید: «من هستم». و در این **من هستم**، فقط لحظه‌ی حال هست و حضور.

تولد دوباره‌ی مسیحا، استحاله‌ی آگاهی بشر و انتقال او از زمان به بی‌زمانی و حضور است؛ انتقال او از فکر به آگاهی ناب. اگر مسیحا فردا و در صورتی بیرونی تجسم می‌یافت، به تو چه می‌گفت جز اینکه: «انا الحق. من مظهر خداوندم. من حیات جاودانه‌ام. من در تو نیز

## نیروی حال

هستم. من در این جایم. من در لحظه‌ی اکنونم؟

(\*\*\*)

آن‌ها که مسیحای درون‌شان را به فعلیت می‌رسانند، آدم‌هایی هستند ساده و بی‌پیرایه. آن‌ها به راحتی نادیده گرفته می‌شوند. چشمانِ نفس نمی‌تواند آن‌ها را ببیند.

اگر به سوی استادی بصیر و روشن‌کشانده شدی، این بدان معناست که در تو به اندازه‌ی کافی مایه‌ای از حضور بوده است که توانسته‌ای حضورِ او را تشخیص بدهی. در زمانِ عیسی، حلاج، بودا و دیگر راهبرانِ بزرگِ معنویِ جهان، بودند بسیاری که وجودِ آن‌ها را نادیده گرفتند. باز خواهند بود کسانی که فرزندانِ فراموش‌کنند و به استادانِ دروغین پناه ببرند. نفس، همواره جذبِ نفسانیت‌های دیگر می‌شود. ظلمت نمی‌تواند حقانیتِ نور را اقرار کند. تنها نور است که نور را تأیید می‌کند. بنابراین، گمان نکن که نور در بیرون از توست و یا فقط در صورتی خاص به تو می‌رسد. فقط استادِ تو نیست که مَظْهَرِ نورِ الهی است. پس تو کیستی؟ اعتقاد به هر نوع استثنا، حاکی از یکی‌انگاریِ خود با صورت‌هاست. یکی‌انگاریِ خود با صورت‌ها، یعنی نفس. از حضورِ استاد بهره‌مند شو تا بتوانی حضورِ خویش را تحقق ببخشی. دستِ خدا با جماعت است. جمعِ کسانی که از حضورِ ذاتِ الهی خویش بهره‌مندند،

## نیروی حال

میدانِ انرژیِ ویژه‌ای را پیرامونِ خویش به وجود می‌آورد. جمعِ هشیاران، نه تنها به فرد کمک می‌کند تا حضورِ خویش را پُررنگ‌تر کند، بلکه کمکی‌ست برای آگاهیِ جمعی تا خود را از اسارتِ ذهن برهاند. جمعِ هشیاران، حضور را برای افراد قابلِ وصول‌تر می‌کند. با وجودِ این، باید در جمع حداقل یک نفر خاصیتِ آیینگی پیدا کرده باشد. وگرنه، کوشش‌های جمع بی‌ثمر می‌ماند و جمع به دامنِ نفسانیت می‌افتد. کارِ جمعی، بسیار خوب است، اما کافی نیست. از استادِ خود معنایِ حضور و شیوه‌های تمرینِ آن را بیاموز، اما وابسته‌ی استادِ خود نشو.

\*\*\*



## کالبدِ درونی

### هستی، ژرف‌ترین خودِ توست

شما، پیش از این، درباره‌ی ریشه داشتنِ ژرف در بدن و یا ساکن بودن در آن سخن گفتید. ممکن است توضیح دهید منظورتان چیست؟

بدن می‌تواند آستانه‌ی ورودِ تو به ساحتِ هستی شود. بگذار کمی عمیق‌تر درباره‌ی این موضوع صحبت کنیم.

اما من هنوز منظورِ شما را از هستی نفهمیده‌ام.

اگر يك ماهی هم ذهنی مانند ذهنِ آدمی داشت، می‌گفت: «آب؟ منظورتان از آب چیست؟ من آب را نمی‌فهمم.»

خواهش می‌کنم سعی نکن معنای هستی را بفهمی. تو، پیش از هر چیز، هستی را تجربه کرده‌ای، اما ذهنِ همواره می‌کوشد هستی را بسته‌بندی کند و برچسبی به آن بچسباند. این، شدنی نیست. هستی، نمی‌تواند موضوعِ شناختِ تو باشد. در هستی، شناخت و شناسا

## نیروی حال

و موضوع شناخت، یکی می‌شوند.  
می‌توانی هستی را به عنوان «من هستم» همیشه حاضر  
«تجربه» کنی. این تجربه و - متعاقب آن - شناخت،  
مقام روشن‌شدگی پایدار است. تجربه‌ی همین حقیقت  
است که تو را آزاد می‌کند.

## آزاد از چه؟

آزاد از پندارِ باطل؛ پنداری که به تو می‌گوید: «تو  
چیزی نیستی، مگر بدنِ خود و ذهنِ خود». این وهمِ  
«خود»، همان‌گونه که بودا می‌گوید، مادرِ همه‌ی  
خطاهاست. آزاد از ترس در صورت‌های گوناگونش؛  
ترسی که معلولِ همان پندارِ باطل است - ترسی که  
مایه‌ی عذابِ توست. آزاد از گناه؛ رنجی که تو آگاهانه  
بر خود و دیگران تحمیل می‌کنی. همه‌ی این‌ها معلولِ  
حکومتِ بی‌چون و چرایِ آن خودِ دروغین بر فکر، عمل  
و گفته‌های توست.

## به فراسوی کلمات نگاه کن

من از کلمه‌ی گناه خوشم نمی‌آید. این کلمه حاکی از  
آن است که من موردِ قضاوت قرار گرفته‌ام.

می‌فهمم. قرن‌هاست که جهل، تعبیرهای غلط، و یا



## نیروی حال

میل به اعمال زور و کنترل دیگران، باعث شده است تا نظرها و تفسیرهایی غلطی پیرامون کلمه‌ی **گناه** به وجود بیاید. اما حقیقتی نیز در این تفسیرها و نظرها بوده است. اگر نمی‌توانی به فراسوی چنین تفسیرهایی بنگری و واقعیتی را ببینی که مدلول کلمه‌ی **گناه** است، پس بهتر است این کلمه را به کار نبری. در سطح کلمات نمان. کلمه، يك ابزار است. کلمه، انتزاع است. کلمه، به چیزی فراسوی خود اشاره می‌کند. کلمه‌ی **عسل**، عسل نیست. تو می‌توانی تا جایی که دوست داری، درباره‌ی **عسل** بخوانی و مطالعه کنی، اما هرگز نمی‌توانی **عسل** را **بشناسی**، مگر آنکه آن را چشیده باشی. بعد از آنکه **عسل** را چشیدی، دیگر کلمه‌ی **عسل** اهمیت چندانی برایت نخواهد داشت. یعنی دیگر وابسته‌ی این کلمه نخواهی بود. به همین شکل، می‌توانی در تمام طول عمر خود درباره‌ی خدا فکر کنی و حرف بزنی، اما آیا این بدان معناست که تو حقیقتی را که این کلمه به آن اشاره دارد می‌شناسی؟ اگر حقیقتی را که این کلمه به آن اشاره دارد نشناسی و به این کلمه بچسبی، در واقع، به بتی ذهنی چسبیده‌ای. به تعبیر حکیم سنایی غزنوی:

به هرچ از راه وامانی،  
چه کُفر آن حرف و چه ایمان  
به هرچ از دوست دور اُفتی،

## نیروی حال

چه زشت آن نقش و چه زیبا  
البته، نباید فراموش کرد که عکسِ این موضوع نیز  
صادق است. یعنی اگر از کلمه‌ی *عسل بیزار باشی*،  
همین *بیزاری تو*، باعث می‌شود هرگز *طعمِ عسل* را  
نچشی. اگر از کلمه‌ی *خدا خوشت نیاید* - که این خود  
شکلی از وابستگی منفی است - ممکن است نه فقط  
کلمه‌ی *خدا* را، بلکه حقیقتی را نیز نفی کنی که این  
کلمه به آن اشاره دارد. بدین‌سان، تو خود را از امکانِ  
تجربه‌ی *خدا محروم ساخته‌ای*. البته، همه‌ی این  
حالاتها در یکی‌انگاریِ خود با ذهن ریشه دارد.  
بنابراین، اگر کلمه‌ای برای تو کارایی ندارد، کلمه‌ای  
دیگر را جایگزین آن کن. اگر از کلمه‌ی *گناه* خوشت  
نمی‌آید، ناگاهی یا حماقت را جایگزین آن کن. این  
کار ممکن است تو را به حقیقت نزدیک‌تر کند، حقیقتی  
که آن سوی این کلمه است.

من کلماتِ ناگاهی و حماقت را نیز دوست ندارم. این  
کلمات حاکی از آن‌اند که نقصی در من هست.  
بدین‌سان، من باز موردِ قضاوت واقع شده‌ام.

البته که نقصی در تو هست - با وجود این، تو موردِ  
قضاوت قرار نمی‌گیری.  
نمی‌خواهم تو را سرزنش کنم، اما آیا تو نیز به جامعه‌ی

## نیروی حال

بشری‌ای تعلق نداری که فقط در قرن بیستم صد هزار نفر را به قتل رساند؟

از گناه سخن نمی‌گویم. اما تا موقعی که تو نیز اسیرِ ذهنِ نفسانیِ خویشی، می‌توان گفت که تو نیز پاره‌ای از حماقتِ جمعی هستی. شاید به‌دقت شاهدِ وضعِ فلاکت‌بارِ اسارتِ انسان در زندانِ ذهنِ آلوده‌ی نفسِ نبوده‌ای. چشمانِ خود را باز کن و ترس، یأس، آزمندی، و خشونتِ را ببین که همه‌جا را فرا گرفته است. ببین بی‌رحمیِ فجیعی را که انسان بر خود و حیوان و گیاه روا می‌دارد. لازم نیست سرزنش کنی. فقط شاهد باش. بعلاوه، فراموش نکن که شاهدِ ذهنِ خود نیز باشی. ریشه‌ی حماقت و ظلم را در ذهنِ خود پیدا کن.

## کشفِ خودِ نامشهود و نامیرایِ خود

گفتید که یکی‌انگاریِ خود با صورتِ فیزیکیِ خود، بخشی از وهمِ ماست. بنابراین، چگونه بدن - این صورتِ فیزیکی - می‌تواند آستانه‌ی شناختِ هستی باشد؟

کالبدی که تو می‌توانی آن را ببینی و لمس کنی، نمی‌تواند آستانه‌ی هستی باشد. این کالبدِ مشهود و ملموس، پوسته‌ای است بیرونی، یا به تعبیری دیگر،

## نیروی حال

تصوریست وارونه از آن واقعیت ژرف‌تر تو. در حالت طبیعی بستگی و ارتباط با هستی، می‌توانی این واقعیت زنده و حاضر را - که کالبد درونی توست - در هر لحظه احساس کنی. بنابراین، ساکن بدن خویش بودن، یعنی بدن خویش را از درون احساس کردن. منظور آن است که تو زندگی را در درون بدن خویش احساس کنی و بدانی که دارای حقیقتی هستی و رای صورت بیرونی.

اما این فقط سرآغاز یک سفر درونیست؛ سفری که تو را به اعماق، به اقلیم سکون و آرامشی ژرف می‌کشاند و به تو نیرویی حیاتی و شور و سرمستی می‌بخشد. در ابتدا، ممکن است گهگاه فقط بارقه‌ای از این تجربه بر تو بتابد، اما همین بارقه‌ها کمک می‌کند تا بفهمی که تو ذره‌ای ناچیز در جهانی بیگانه نیستی؛ ذره‌ای که بین تولد و مرگ مُعلق است، لذت‌هایی زودگذر و آمیخته به درد و رنج را تجربه می‌کند و سرانجام فانی می‌شود. تو، و رای سیمای ظاهری خود، با حقیقتی بی‌کرانه، قدسی و توصیف‌ناپذیر ارتباط داری. من نمی‌خواهم باورهایی را در ذهن تو بنشانم، بلکه می‌خواهم نشان دهم که چگونه می‌توانی خودت آن را کشف کنی.

تا موقعی که همه‌ی توجه‌ی تو معطوف به ذهن است، از هستی جدا افتاده‌ای. وقتی از هستی جدا افتاده‌ای، در بدن خود نیستی. ذهن، همه‌ی آگاهی تو را جذب

## نیروی حال

می‌کند و آن را به مفاهیمی ذهنی تبدیل می‌کند. آنگاه، نمی‌توانی فکر را متوقف کنی. فکرِ تحمیلی، بیماریِ جمعیِ عصرِ ماست. بدین‌سان، مفهومی که از «خود» در ذهن داری، حاصلِ فعالیت‌های ذهنیِ توست. این هویتِ دروغین، که ریشه‌ای در هستی ندارد، چیزی می‌شود شکننده و همیشه‌محتاج و تحتِ سلطه‌ی دلهره و هراس. در این صورت، زندگیِ خود را گم می‌کنی: هشیاریِ خود را نسبت به خویشتنِ خویش - که واقعیت نامشهود و فناپذیرِ توست - از دست می‌دهی.

هشیاری نسبت به هستی، مستلزمِ رهاییِ آگاهی از اسارتِ ذهن است. این رهایی، مهم‌ترین وظیفه‌ی تو در سفرِ معنویست. این رهایی، نیرویی عظیم از جنسِ آگاهی را از اسارتِ ذهن بیرون می‌آورد؛ نیرویی که پیش از این، خرجِ موضوعاتِ بیهوده‌ی ذهن می‌شد. برای انجامِ این وظیفه‌ی مهم، باید توجه‌ی خود را از فکرها و دغدغه‌ها برگیری و آن را به بدنِ خویش معطوف کنی؛ یعنی به جایی که هستی را برای نخستین‌بار در آن‌جا تجربه می‌کنی: میدانِ نادیدنیِ انرژی که به چیزی حیات می‌بخشد که تو آن را به عنوان کالبدِ فیزیکیِ خویش درک می‌کنی.

## اتصال به کالبدِ درونی

لطفاً همین‌حالا امتحان کن. شاید بهتر باشد که برای

## نیروی حال

این تمرین، چشمان خود را ببندی. بعدها، وقتی که «در بدن خویش بودن»، برایت آسان و عادی شد، بستن چشم ضرورتی ندارد. توجهی خود را به درون بدن خود معطوف کن. بدن خود را از درون احساس کن. آیا زنده است؟ آیا حیات را در دست‌ها، پاها، شکم و سینه‌ی خود احساس می‌کنی؟ آیا می‌توانی آن نیروی لطیف و ظریف را احساس کنی که همه‌ی اندام تو را فرا گرفته است و به تمام اعضای بدن تو و تک‌تک سلول‌های آن زندگی می‌بخشد؟ آیا احساس می‌کنی که این انرژی، میدانی واحد و یکپارچه است؟ برای چند لحظه، توجهی خود را به کالبد درونی خویش معطوف کن. درباره‌ی آن فکر نکن. احساس کن. هرچه بیش‌تر توجهی خود را معطوف کالبد درونی خویش کنی، آن را شفاف‌تر و نیرومندتر احساس خواهی کرد. ممکن است احساس کنی که بدنت نورانی شده است - گرچه این احساس می‌تواند کمک کند تا تصویری کاملاً متفاوت از تصویر پیشین از بدن خود داشته باشی - اما توجهی خود را از درون خویش منحرف نکن. تصویر - هرچه می‌خواهد باشد؛ زشت یا زیبا - مانع نفوذ ژرف‌تر تو به ساحت حقیقت خویشتن می‌شود.

(\*\*\*)

احساس کالبد درونی، بی‌شکل است و نامحدود و اسرارآمیز. این احساس، همواره ژرف‌تر از پیش

## نیروی حال

خواهد شد. در این مرحله، اگر نمی‌توانی احساسی عظیم داشته باشی، نگران نباش. به هر میزانی که **می‌توانی** احساس کن. شاید فقط احساس کنی که دست‌ها یا پاهایت مورمور می‌شوند. برای این مرحله، همین کافی‌ست. فقط روی احساس خود متمرکز شو. بدنت به تدریج زنده و شاداب می‌شود. بعدها، بیش‌تر تمرین خواهیم کرد. حالا چشمان خود را باز کن، اما - حتی اگر به اطراف خویش نگاه می‌کنی - توجه‌ی خود را از میدان انرژی درونی‌ات قطع نکن. کالبد درونی‌تو، آستانه‌ی صورت فیزیکی‌تو و ذات حقیقی‌توست. هرگز تماس خود را با آن قطع نکن.

(\*\*\*)

## دگرگونی از طریق بدن

چرا بعضی از مذاهب بدن را محکوم یا نفی کرده‌اند؟ به نظر می‌رسد بسیاری از سالکان طریق معنویت، بدن را مانع سلوک و یا پرداختن به آن را گناه تلقی کرده‌اند.

باید پرسید چرا فقط تعداد اندکی از سالکان به مقصد می‌رسند؟

در سطح بدن، انسان به حیوانات بسیار نزدیک است. در این سطح، انسان نیز مانند حیوانات تجربه‌هایی دارد از قبیل لذت، درد، تنفس، خوردن، آشامیدن،

## نیروی حال

خوابیدن، میل به جفت پیدا کردن و تولیدمثل کردن، و البته تولد و مرگ.

انسان، مدتی طولانی پس از هبوط خود از عالم وحدت به عالم وهم و کثرت، ناگهان بیدار شد و خود را در بدن مادی و حیوانی خویش دید - و این موضوع برای انسان بسیار ناراحت‌کننده بود. برای انسان، پذیرش این حرف که: «خود را گول نزن! تو از جنس حیوانی»، بسیار دشوار بود. انسان خود را برهنه دید و ترسید. نفی ناآگاهانه‌ی بدن، از همان ابتدا دامنگیر انسان شد. تهدید این که ممکن است غریزه بر انسان چیره شود و او را به مرتبه‌ی ناآگاهی محض برگرداند، بسیار جدی بود. شرم و تابوها پیرامون بعضی از اعضای بدن شکل گرفتند، به‌ویژه اعضای جنسی. نور آگاهی انسان هنوز آن قدر پُرفروغ نبود که با طبیعت حیوانی خود دوست شود، آن را نفی نکند و حتی از آن بهره‌مند شود - چه برسد به اینکه به اعماق آن برود و ذاتِ الهی نهفته در آن را، همچون گنجِ واقعیت در دل ویرانه‌ی اوهام، کشف کند. بنابراین، او همان کاری را کرد که باید می‌کرد. او از بدن خود کناره گرفت. او اکنون خود را **دارای** بدن می‌دید، نه عین بدن.

با ظهور ادیان، این جدایی از بدن شکل باور پیدا کرد: «تو بدن خویش نیستی.» آدم‌های بسیاری - چه در شرق و چه در غرب - کوشیده‌اند خدا، رستگاری، یا



## نیروی حال

روشن‌شدگی را از طریقِ نفیِ بدن بیابند. این نفی، خود را در شکل‌های نفیِ لذت‌های بدنی و به‌ویژه لذت‌های جنسی، اجتناب از غذا، و ریاضت‌های گوناگون و رهبانیت‌ها جلوه‌گر ساخت. بعضی‌ها حتی بدنِ خود را شکنجه می‌دادند، زیرا آن را حجابِ ملاقاتِ خدا تلقی می‌کردند. در مسیحیت، به این کار ریاضتِ جسم می‌گفتند. عده‌ای نیز با فرو رفتن در عالمِ خلسه، از بدنِ خویش فرار می‌کردند و بدین‌سان، در جست‌وجوی تجربه‌های غیرمادی بودند. در عصرِ ما نیز هستند کسانی که در این وادی سرگردان‌اند. گفته می‌شود حتی بودا نیز به مدتِ شش سال بدنِ خویش را نفی کرد و ریاضت کشید، اما سرانجام دریافت که با نفیِ بدن نمی‌توان به روشنی رسید و بنابراین، از این کار منصرف شد. اتفاقاً او وقتی به روشنی رسید که بدنِ خویش را، همچون موهبتی عظیم، پذیرفت.

حقیقت آن است که تا کنون کسی از راهِ نفیِ بدن یا جنگ با بدن به تجربه‌های آن‌چنانی دست نیافته است. گرچه ممکن است این تجربه‌ها برای تو جاذبه داشته باشند و تصویری از رهایی از عالمِ ماده ترسیم کنند، اما در انتها، باز باید به بدنِ خویش برگردی؛ به جایی که استحالهِ حقیقی در آن جا اتفاق می‌افتد. دگرگونی، از طریقِ بدن اتفاق می‌افتد، نه با اجتناب از بدن و نفیِ آن. به همین دلیل است که استادانِ واقعی

## نیروی حال

سلوكِ معنوی هرگز نفیِ بدن و ریاضت را توصیه نکرده‌اند.

درباره‌ی بدن، از آموزه‌های کهن فقط پاره‌هایی باقی مانده است. مانند این گفته‌ی مسیح که: «تمام بدن تو سرشار از نور خواهد شد.» یا اسطوره‌هایی مانند این که مسیح هرگز بدن خویش را ترك نکرد، بلکه با بدن خویش عروج کرد. هیچ کس به خود زحمت نداده است تا معنای باطنی این آموزه‌ها را بفهمد. در عوض، باور به این که «تو بدن خویش نیستی»، همه جا شایع شده و موجبات نفی بدن یا گریز از بدن را فراهم کرده است. به همین دلیل، سالکان بسیاری از تحقق آرمان‌های معنوی‌شان محروم مانده‌اند و به مقصد نرسیده‌اند.

*آیا ممکن است آموزه‌های گذشتگان را که بدن را محترم و معتنم شمرده‌اند دوباره پیدا کنیم یا اینکه بر اساس متون پراکنده‌ای که در دست داریم، آن‌ها را بازسازی کنیم؟*

نیازی به این کار نیست. همه‌ی آموزه‌های معنوی خاستگاه مشترکی دارند. به این معنا، همواره يك حقیقت است که در استادان معنوی گوناگون جلوه می‌کند. من یکی از آن‌ها هستم و تو هم، اگر به ذات‌الوهی خودت برسی، یکی از آن‌ها خواهی بود. راه

## نیروی حال

رسیدن، کالبدِ درونی‌ست. گرچه همه‌ی آموزه‌های معنوی از یک سرچشمه جاری می‌شوند، اما وقتی بیان یا نوشته می‌شوند، دیگر چیزی نیستند، مگر مجموعه‌ای از کلمات - و کلمه چیزی جز نشانه نیست. همه‌ی این آموزه‌ها، نشانه‌هایی هستند تا ما راه بازگشت به سرچشمه را پیدا کنیم.

پیش از این، درباره‌ی حقیقتی سخن گفتم که ساکنِ کالبدِ درونی‌توست. اکنون آموزه‌های استادانِ معنوی را برایت خلاصه می‌کنم - بنابراین، نشانه‌ی دیگری پیش‌روی تو می‌گذارم. لطفاً، هنگامی که به آن گوش می‌سپاری یا آن را می‌خوانی، کالبدِ درونی خود را احساس کن.

## خطابه‌ای درباره‌ی بدن

آنچه را که تو به عنوان توده‌ای متراکم درک می‌کنی و بدن می‌نامی - بدنی که دستخوش بیماری، پیری و مرگ می‌شود - اساساً واقعی نیست؛ تو نیستی. به تعبیرِ رومی، نیست هست‌نماست. سوء تعبیر تو از واقعیتی بنیادین است که نه به دنیا می‌آید و نه می‌میرد. خاستگاه این سوء تعبیر، ذهن‌توست. ذهن تو، به دلیل محدودیت‌هایش و قطع بودن رابطه‌اش با هستی، مفهوم انتزاعی بدن را می‌آفریند تا شاهدهی باشد بر باورِ باطلِ جدایی پدیده‌ها و امور، و نیز توجیهی باشد برای ترس‌های خودِ ذهن. اما روی خود

## نیروی حال

را از بدنِ خویش برنگردان. زیرا در این بدن که نمادِ ناپایداری، محدودیت و مرگ است، شکوهِ واقعیتِ بنیاد و نامیرای تو قرار دارد. برای یافتنِ حقیقت، بیرون از خود را جست‌وجو نکن. زیرا نمی‌توانی حقیقت را در جایی جز در درونِ کالبدِ خویش پیدا کنی.

با بدنِ خویش ستیزه نکن. زیرا با واقعیتِ خود ستیزه می‌کنی. تو کالبدِ خود هستی. بدنی را که می‌بینی و لمس می‌کنی، فقط قشری نازک است. زیر این قشرِ نازک، کالبدِ نادیدنی تو نهفته است. از طریقِ کالبدِ درونی است که با آن یگانه‌ی لم‌یلد و لم‌یولد، نامیرا، و جاودانه‌حاضر اتصال می‌یابی. از طریقِ کالبدِ درونی است که جاودانه با خداوند یگانه‌ای.

(\*\*\*)

## در ژرفای درون ریشه بگستران

کلید، اتصالِ پایدار با کالبدِ درونی است - این که همیشه آن را احساس کنی. این اتصال، به سرعت ژرفا پیدا می‌کند و زندگی تو را دگرگون می‌سازد. هرچه بیش‌تر آگاهی را به کالبدِ درونیِ خویش بفرستی، آن را پُرفروغ‌تر می‌سازی. در این سطحِ بالا از انرژی، از هجومِ نگرش و خصلت‌های منفی در امان می‌مانی. آنگاه، وجودِ تو شرایطی را فراهم می‌آورد که متناسب با این سطحِ بالای انرژی است.

## نیروی حال

توجهی به کالبدِ خویش، لنگریست که در لحظه‌ی حال افکنده‌ای. بدین‌سان، در دنیای بیرون گم نمی‌شوی، و به اسارتِ ذهنِ خویش در نمی‌آیی. البته، ممکن است هنوز فکرها، احساسات، ترس‌ها و آرزوهایی وجود داشته باشند، اما آن‌ها دیگر نمی‌توانند بر تو چیره شوند.

نگاه کن و ببین در حالِ حاضر توجهی تو به چه چیزی معطوف شده است. تو مشغولِ خواندِ جمله‌های این کتاب هستی. توجهی خود را روی این کتاب متمرکز کرده‌ای. تو، همچنین، نسبت به پیرامونِ خود، آدم‌های دیگری که در خانه‌اند و غیره، کمی آگاه هستی. بعلاوه، درباره‌ی آنچه می‌خوانی، مقداری تفسیرِ ذهنی نیز داری. اما هیچ کدام از این‌ها، نمی‌تواند توجهی کاملِ تو را به خود جلب کند. ببین با کالبدِ درونیِ خویش در ارتباط هستی یا نه. مقداری از توجهی خود را به درون معطوف کن. اجازه نده همه‌ی جریانِ توجهی تو به سوی بیرون جاری شود. همه‌ی اندامِ خود را از درون، به عنوانِ میدانِ انرژی، احساس کن. تقریباً به این می‌ماند که تو با همه‌ی اندامِ خویش مشغولِ خواندنِ این کتاب باشی. این تمرینِ تو در روزها و هفته‌های آینده خواهد بود.

همه‌ی توجهی خود را به ذهن و دنیای بیرون معطوف نکن. با تمام وجودِ خود، روی کاری که می‌کنی متمرکز

## نیروی حال

شو، اما، در عین حال، کالبدِ درونیِ خویش را - تا جایی که امکان دارد - فراموش نکن. ریشه‌های خود را از خاکِ درون بیرون نیاور. آنگاه، خواهی دید که چگونه آگاهی و کیفیتِ کارهایت متحول می‌شود.

هر کجا که در صفی ایستاده و منتظری - صفِ اتوبوس، نانوایی، پُست و غیره - از فرصت استفاده کن و کالبدِ درونیِ خویش را احساس کن. بدین سان، حتی انتظار در شلوغی‌های ترافیک نیز برای لذت‌بخش خواهد شد. به جای گریز از لحظه‌ی حال، با احساسِ کالبدِ درونی، ساکنِ لحظه‌ی حال باش.

هنرِ هشیاری نسبت به کالبدِ درونی، به شیوه‌ی زندگی کاملاً متفاوتی تبدیل می‌شود؛ به حالتی از اتصالِ دائم با هستی. اتصالِ دائم با هستی، به زندگیِ تو معنا و ژرفا می‌بخشد.

اگر در کالبدِ درونیِ خود عمیقاً ریشه داشته باشی، نظارتِ بر ذهن راحت‌تر خواهد شد. بدین سان، دیگر هر آنچه که در بیرون اتفاق بیفتد نمی‌تواند تو را بلرزاند.

سکونت در کالبدِ درونی، شرطِ اساسیِ حضور است. اگر حاضر نباشی، اداره‌ی زندگیِ تو به دستِ ذهن می‌افتد. آنچه که در گذشته در ذهنِ تو ثبت شده است، افکار و رفتارِ تو را دیکته خواهد کرد. یعنی شرطی شدن‌های ذهن، به تو می‌گویند به چه و چگونه فکر کنی و چگونه

## نیروی حال

واکنش نشان بدهی. البته، ممکن است گه‌گاه از شرّ ذهن رها شوی، اما این رهایی دوامی نخواهد داشت. به‌ویژه هنگامی که مصیبتی بر تو وارد بیاید و یا مانعی بر سرِ راهت قرار بگیرد. آنگاه، واکنشِ شرطی‌شده‌ی تو، بی‌اختیار، خودبه‌خود، قالبی و برخاسته از يك احساسِ نهفته خواهد بود: ترس.

پس هنگامِ رویارویی با دشواری‌های زندگی - زندگی هرگز خالی از دشواری‌ها و مصیبت‌ها نخواهد بود - فوراً به دنیای درونِ خود برو و تا جایی که می‌توانی، روی میدانِ انرژیِ درونِ خویش تمرکز کن. این کار، فقط به چند ثانیه زمان نیاز دارد. اگر تأخیر کنی، به واکنشِ ذهنی - عاطفیِ شرطی‌شده مجال می‌دهی تا بروز کند و زمامِ تو را در دست بگیرد. به‌محض آنکه تمرکزِ خود را به درون معطوف می‌کنی و کالبدِ درونیِ خویش را احساس می‌کنی، بی‌درنگ، آرام و حاضر می‌شوی و آگاهیِ خویش را از چنگِ ذهن می‌رهانی. اگر، در آن شرایطِ ویژه، به واکنشی نیاز باشد، آن واکنش، از ژرفای تو برمی‌خیزد. همان طور که روشناییِ خورشید بی‌نهایت بزرگ‌تر از روشناییِ شمع است، بصیرتی که در هستی هست، بسیار بیش‌تر از درك و فهمِ ذهنِ توست. کالبدِ درونیِ تو دریاست و ذهنِ تو کوزه.

تا زمانی که با کالبدِ درونیِ خویش در ارتباط هستی، به

### نیروی حال

درختی می‌مانی که عمیقاً ریشه در خاک دارد، و یا به ساختمانی می‌مانی با شالوده‌ای عمیق و استوار. مسیح حکایتی زیبا دارد: دو نفر خانه‌ای برای خود ساختند. یکی از آن‌ها، خانه‌ی خود را روی زمینی ماسه‌ای بنا کرد. توفان وزید و سیل آمد و خانه‌ی او را برد. دیگری، زمین را حفر کرد تا به سنگ و صخره رسید و آنگاه، خانه‌ی خود را ساخت. توفان و سیل نتوانستند خانه‌ی او را ویران کنند.

### پیش از ورود به کالبدِ درونی خویش، ببخش

وقتی می‌خواستم توجه‌ی خود را به کالبدِ درونیم معطوف کنم، احساس خوبی نداشتم. احساسی داشتم مثل تشویش و تهوع. بنابراین، من نتوانسته‌ام چیزی را تجربه کنم که شما درباره‌اش سخن گفته‌اید.

تو چیزی را احساس کرده‌ای که پیش از آن در تو بوده است و تو از آن خبر نداشته‌ای. به محض اینکه توجه‌ی خود را به کالبدِ خویش معطوف کرده‌ای، آن را دیده‌ای. توجه کردن به کالبدِ درونی، به معنای فکر کردن درباره‌ی آن نیست، بلکه به معنای آن است که احساساتِ خود را مشاهده کنی، آن‌ها را احساس کنی، و آن‌ها را، همان طور که هستند، به رسمیت بشناسی و بپذیری. بعضی از احساسات را می‌توان به سادگی



## نیروی حال

شناخت: خشم، ترس، اندوه، و غیره. بر بعضی دیگر از احساسات دشوارتر می‌توان برچسبی نهاد. آن‌ها ممکن است فقط احساسی مبهم از ناراحتی، گرفتگی، و ناراحتی باشند؛ چیزی بین یک احساس عاطفی و یک احساس فیزیکی. در هر حال، مهم آن نیست که آیا می‌توانی برچسبی روی آن بچسبانی یا نه. مهم آن است که آیا می‌توانی آن احساس را - تا جایی که ممکن است - به سطح آگاهی خود بیاوری. عطف توجه، کلید دگرگونی بنیادی است - و توجهی دقیق و کامل، حاکی از پذیرش نیز هست. توجه، به پرتو نور می‌ماند - نیروی متمرکز آگاهی تو که همه چیز را به خود تبدیل می‌کند.

در اندامی که سالم است و درست کار می‌کند، احساس، عمری کوتاه دارد؛ به حباب یا موجی می‌ماند که بر سطح اقیانوس هستی ظاهر شود و سپس محو شود. اگر در کالبد خود نباشی، ممکن است یک احساس بتواند برای روزها و هفته‌ها در تو باقی بماند و یا اینکه با احساس‌هایی دیگر درآمیزد و به دردمندی بدن تبدیل شود؛ مزاحمی که سال‌های سال در تو خانه می‌کند، از نیروی تو تغذیه می‌کند، موجب بیماری‌های جسمی می‌شود و سرانجام، زندگی تو را به افلاس و فلاکت می‌کشاند.

بنابراین، توجهی خود را به احساس خود معطوف کن و

## نیروی حال

بین آیا ذهنِ تو به الگوهای گلایه‌آمیز مانند سرزنش، احساسِ دلسوزی نسبت به خود، و یا بیزاری چسبیده است. اگر وضع چنین است، پس تو هنوز نبخشیده‌ای. عدمِ بخشش، ممکن است متوجه‌ی خود و یا دیگران باشد، اما گاهی نیز متوجه‌ی وضعیت‌ها و شرایط - گذشته، حال و آینده - می‌شود و این نشان می‌دهد که ذهنِ تو از پذیرش و تسلیم طفره می‌رود. آری، می‌توان نسبت به آینده نیز حالتی از عدمِ بخشش داشت. در این حالت، ذهن نمی‌تواند عدمِ قطعیتِ آینده را بپذیرد و از پذیرش این که آینده در کنترلِ ما نیست، طفره می‌رود. بخشش، به این معناست که شکوه و شکایت را کنار بگذاری و از شرّ اندوه خلاص شوی. بخشش، هنگامی اتفاق می‌افتد که بفهمی که شکوه و شکایتِ تو چیزی را عوض نمی‌کند، جز آنکه احساسی از يك خودِ دروغین را فربه‌تر کند. بخشش، یعنی عدمِ مقاومت در برابرِ زندگی - یعنی اجازه دادن به زندگی که در تو زندگی کند. در مقابلِ بخشش، چه چیزی قرار دارد؟ درد و رنج، جریانی حقیر از انرژی حیاتی، و در بسیاری از موارد، بیماریِ جسمی.

به محض آنکه حقیقتاً می‌بخشی، نیروی خویش را از ذهن پس می‌گیری. عدمِ بخشش، خاصیتِ اصلیِ ذهن است. ذهن نیز مانند نفس - که ساخته و پرداخته‌ی ذهن است - نمی‌تواند بدونِ درگیری و خصومت باقی

## نیروی حال

بماند. ذهن از بخشیدن عاجز است. فقط تو می توانی  
بخشی. تو در کالبدِ درونی خویش حضور می یابی،  
احساس سکوت و سکون و آرامش می کنی و به هستی  
وصل می شوی. به همین دلیل بود که مسیح گفت:  
«بخشید، پیش از آنکه به معبد درآیید!»

رومی نیز در دیوانِ غزلیاتِ خود می گوید: تو موسایِ  
جانِ خویشی و با هستی پیوندی ذاتی داری، چرا  
شبانیِ خصلت های ساخته و پرداخته ی ذهنِ خویش را  
پیشه ی خود ساخته ای؟ کفش های نفس را از پا بیرون  
آور، خودِ دروغین را کنار بگذار و با پای برهنه و جانی  
فارغ از پندارهای باطل، به دشتِ مقدسِ طوی بیا و  
ساکنِ کالبدِ درونی خود شو. تکیه گاهِ تو هستی ست، نه  
عصایِ ذهن. عصایِ ذهن را بینداز. اگر فرعونِ هوی و  
نفس زنده شدند، با توجه به ذاتِ خویش - که با همه  
چیز و همه کس یگانه است - در گردنِ او زنگله کُن -  
آن را مشاهده کن و بشناس.

## اتصالِ تو با باطنِ هستی و یا ذاتِ غیرمُتَجَلّی

رابطه ی حضور و کالبدِ درونی چیست؟

حضور، آگاهیِ ناب است - آگاهی ای که از ذهن و دنیای  
صورت ها بازستانده شده است. کالبدِ درونی تو،  
حلقه ی اتصالِ تو به باطنِ هستی و یا ذاتِ

## نیروی حال

غیرمُتَجَلِّی ست - منبعی که آگاهی از آن می‌تراود، همان طور که نور از خورشید ساطع می‌شود. بیداری نسبت به کالبدِ درونی، همان آگاهی‌ست که اصلِ خویش را شناخته و به آن بازگشته است.

آیا ذاتِ غیرمُتَجَلِّی، همان هستی‌ست.

آری. ذاتِ غیرمُتَجَلِّی، همان ذاتی‌ست که ورای نام و شکل و توصیف است. به این کلمات نجسب و سعی نکن از آن‌ها باوری بسازی. این کلمات، چیزی بیش از نشانه‌ها نیستند.

شما گفتید که حضور همان آگاهی‌ست که از ذهن بازستانده شده است. چه کسی‌ست که این آگاهی را از ذهن بازمی‌ستاند؟

تویی که آگاهی را از ذهن بازمی‌ستانی. اما از آن جا که تو، در ذاتِ خویش، همان آگاهی هستی. - ای برادر تو همه اندیشه‌ای - پس می‌توان گفت که بازستاندنِ آگاهی از ذهن، همان بیداریِ آگاهی از خوابِ صورت‌هاست. این حرف، بدان معنا نیست که صورت و شکلِ تو ناگهان در انفجاری از نور ناپدید می‌شود. تو می‌توانی در همین شکل و صورت به حیاتِ خویش

## نیروی حال

ادامه بدهی و با وجود این، نسبت به بی‌شکلی و نامیراییِ جانِ خویش آگاه باشی.

باید بپذیریم که آنچه شما می‌گویید، و رایِ فهمِ من است. اما در دلم احساس می‌کنم حرف‌های شما را می‌فهمم. این فهم، چیزی شبیه احساس است. آیا من خود را گول می‌زنم؟

نه، تو خود را گول نمی‌زنی. احساس دسترسی بیش‌تری به حقیقت دارد تا فکر. من نمی‌توانم چیزی به تو بگویم که تو، پیشاپیش، آن را در جانِ خویش ندانسته باشی. وقتی به مرحله‌ای از اتصالِ درونی می‌رسی، به محض شنیدن حقیقت، آن را می‌فهمی و می‌شناسی. اگر به این مرحله نرسیده باشی، تمرینِ آگاهی از کالبدِ درونی می‌تواند به حسِ تو ژرفا ببخشد.

### کُند کردنِ روندِ پیری

در ضمن، بیداری نسبت به کالبدِ درونی، فایده‌های جسمی بسیاری نیز دارد. یکی از این فایده‌ها، کُند کردنِ روندِ پیریِ جسم است.

در حالی که کالبدِ ظاهریِ تو پیر و پژمرده می‌شود، کالبدِ باطنیِ تو در معرضِ زمانِ قرار نمی‌گیرد و هرگز دگرگون نمی‌شود. اگر در حالِ حاضر بیست‌ساله هستی، میدانِ انرژیِ کالبدِ باطنیِ تو در هشتادسالگی

## نیروی حال

نیز همین خواهد بود؛ به همین نیرومندی و شادابی. به محض آنکه شیوهی معمول زندگی تو - زیستن در بیرون کالبد خویش - عوض می‌شود و ساکن درون کالبد خویش می‌شوی و در لحظه‌ی حال حضور می‌یابی، جسم تو نیز احساس سبکی، شفافیت و سرزندگی می‌کند. هرچه آگاه‌تر می‌شوی، تراکم مولکولی بدن تو نیز کم‌تر می‌شود. آگاهی بیش‌تر، به معنای برداشتن بار توهم مادیت از دوش جان است. هنگامی که با کالبد درونی بی‌زمان خویش یگانه‌تر می‌شوی، هنگامی که حضور حالت طبیعی آگاهی تو می‌شود و گذشته و آینده دیگر بر تو چیره نیستند، آنگاه، دیگر در روان و سلول‌های بدن خود زمان ذخیره نمی‌کنی. ذخیره‌سازی زمان - به عنوان بار گذشته و آینده - از توان خودنوسازی سلول‌ها به شدت می‌کاهد. بنابراین، اگر ساکن کالبد درونی خویش باشی، روند پیری کالبد بیرونی تو کندتر می‌شود، و حتی وقتی که پیر می‌شود، باز ذات بی‌زمان تو از خلال آن می‌درخشد و به تو جلوه‌ای جوان و شاداب می‌بخشد.

آیا این مدعا شاهدی علمی هم دارد؟

امتحان کن، آنگاه تو خود شاهدی بر مدعای من خواهی بود.

### تقویت سیستم دفاعی بدن

فایده‌ی دیگر ساکن شدن در کالبدِ درونی، تقویت سیستم دفاعی بدن است. هرچه بیش‌تر جریان آگاهی را به کالبدِ خویش بریزی، سیستم دفاعی بدنت نیرومندتر عمل خواهد کرد. چنان‌که گویی هر سلولِ بدنِ تو بیدار می‌شود و به رقص درمی‌آید. بدنِ تو، توجه‌ی تو را می‌طلبد و آن را دوست دارد. در ضمن، این کار، شکلی مؤثر از شفای خود است. بیش‌تر بیماری‌ها وقتی به درون تو می‌خزند که تو در بدنِ خویش حضور نداری. وقتی ارباب در خانه نیست، اشباح در خانه‌ی او ساکن می‌شوند. وقتی تو در خانه‌ی بدنِ خویش حضور داری، برای میهمانان ناخوانده دشوار است که واردِ خانه‌ی تو شوند.

البته، فقط سیستم دفاعی بدنِ ما نیست که در اثر ساکن شدن در کالبدِ خویش تقویت می‌شود؛ سیستم دفاعی روانِ ما نیز بدین‌سان تقویت خواهد شد. تقویت سیستم روانیِ تو موجب می‌شود که نسبت به حوزه‌های نیروهای منفیِ ذهنی - عاطفی دیگران، که بسیار مُسری نیز هست، مصونیت پیدا کنی. چنین نیست که ساکن شدن در کالبدِ خویش، با قرار دادنِ سپری پیرامونِ تو، از تو محافظت کند، بلکه با بالا بردنِ فرکانسِ میدانِ انرژیِ تو این کار را می‌کند. آنگاه، ترس، خشم، افسردگی و غیره، که فرکانسی پایین

## نیروی حال

دارند، دیگر نمی‌توانند وارد حوزه‌ی آگاهی تو شوند؛ حتی اگر وارد شوند با مقاومت تو روبرو نمی‌شود، زیرا به سرعت از تو عبور می‌کنند. حقیقت این موضوع را خودت امتحان کن.

برای بالا بردن توان سیستم دفاعی بدن، مراقبه‌ای ساده و بسیار مؤثر وجود دارد. این مراقبه، به‌ویژه هنگامی اثرگذار است که تو نخستین علائم بیماری را در خود کشف می‌کنی. اما این مراقبه، در مواقع دیگر – که کاملاً بیمار شده‌ای – نیز مؤثر است؛ البته، اگر به طور مکرر و با تمرکز کامل انجام شود. این مراقبه، همچنین، اثر شکل‌های گوناگون افکار و احساسات منفی در تو را خنثی می‌کند. با وجود این، مراقبه‌ی مذکور نمی‌تواند جانشین حضور لحظه به لحظه‌ی تو در کالبد خویش شود؛ در غیر این صورت، اثر آن بسیار زودگذر خواهد بود. مراقبه، این است:

آن زمان که دلمشغول چیزی نیستی – دقایقی پیش از به خواب رفتن، و دقایق اولیه‌ی بیداری – خون آگاهی را در جوی رگ‌های خویش روانه کن. چشمان خود را ببند. به پشت بخواب. بخش‌های مختلف بدن خود را انتخاب کن و روی آن‌ها تمرکز کن: دست‌ها، پاها، شکم، سینه، سر و غیره. تا جایی که ممکن است، انرژی حیاتی را در آن‌ها احساس کن. با هر عضو از اعضای بدن خویش پانزده ثانیه باش. آنگاه، اجازه بده



## نیروی حال

که توجهی تو، همچون يك موج، چندین بار در سرتاسرِ بدن تو حرکت کند؛ از کفِ پاها به جانبِ سر و از سر دوباره به جانبِ کفِ پاها. چند دقیقه کفایت می‌کند. این احساس را چند دقیقه نگه دار. در این چند دقیقه، کاملاً حضور داشته باش؛ حضوری با تك تك سلول‌های بدن خود. اگر گه‌گاه ذهن تو پادرمیانی کرد و خاطر تو را از بدن خویش به فکری منحرف کرد، نگران نباش. به محض مشاهده‌ی این موضوع، دوباره توجهی خود را به بدن خویش معطوف کن.

## بگذار نفس‌ها تو را به درون کالبدت ببرند

گاهی، هنگامی که ذهنم بسیار فعال است، برگرفتن توجه از ذهن و معطوف داشتن آن به کالبدِ خویش، برایم بسیار دشوار می‌نماید. به‌ویژه وقتی که نگران یا مضطرب هستم. آیا چاره‌ای برای خلاصی از این حالت وجود دارد؟

هنگامی که تماس با کالبدِ درونی برایت دشوار می‌شود، راحت‌تر آن است که روی تنفسِ خود تمرکز کنی. تنفسِ هشیارانه - که در جای خود، مراقبه‌ای نیرومند نیز هست - به تدریج بین تو و کالبدِ درونی‌ات ارتباط برقرار می‌کند. نفس‌های خود را، هنگامی که به ریه‌ها می‌روند و بیرون می‌آیند، با توجهی خویش

## نیروی حال

دنبال کن. نَفَس بکش و توجهی خود را به دم‌ها و بازدم‌هایت معطوف کن. چشمان خود را ببند و خود را غرقه در هاله‌ای نورانی تجسم کن - غرقه در هوای پُرآکسیژنِ آگاهی. آنگاه، این هوای پُرآکسیژنِ آگاهی را به درون ریه‌ها بفرست. احساس کن که این هوای نورانی همه‌ی بدن تو را پُر می‌کند و تو نورانی می‌شوی. سپس، به تدریج توجهی خود را به احساس خود معطوف کن. سعی نکن از این موضوع تصویری ذهنی بسازی.

(\*\*\*)

## استفاده‌ی خلاق از ذهن

اگر می‌خواهی برای هدفی خاص از ذهن خویش استفاده کنی، این کار را بکن، اما در ارتباط با کالبدِ درونی خویش. فقط وقتی که بتوانی، بدون واسطه‌ی فکر، آگاه باشی، آنگاه می‌توانی از ذهن خویش خلاقانه استفاده کنی. ساده‌ترین راه برای ورود به این حالت، راه کالبدِ توست. هر زمان که به پاسخ، راه حل، یا ایده‌ای خلاقانه نیاز داشتی، کافیست که فکر را - با متمرکز ساختن توجهی خود روی میدان انرژی درونی - برای لحظه‌ای متوقف کنی. نسبت به سکوتی که همه‌ی وجود تو را فرا گرفته است، هشیار شو. آنگاه، وقتی فکر را از سر می‌گیری، فکر تو تازه و خلاق خواهد بود. در همه‌ی فعالیت‌های فکری، مدام بین فکر و

## نیروی حال

سکوتِ درون در رفت و آمد باش. به تعبیری، فقط با سرِ خود فکر نکن، با همه‌ی وجودِ خود فکر کن.

(\*\*\*)

## هنرِ گوش دادن

وقتی به حرف‌های کسی گوش می‌دهی، فقط با ذهنِ خود به او گوش نده، بلکه با همه‌ی وجودِ خود به او گوش بده. هنگامِ گوش دادن به او، میدانِ انرژیِ کالبدِ درونیِ خود را احساس کن. این کار، توجه‌ی تو را از فکر برمی‌گیرد و آرامش و سکوتی می‌آفریند تا تو بتوانی حقیقتاً و بدونِ مزاحمتِ ذهنِ گوش بدهی. بدین‌سان، تو به دیگری فضایی برای بودن می‌دهی. این، بهترین هدیه‌ای است که تو می‌توانی به کسی بدهی. بسیاری از آدم‌ها نمی‌دانند چگونه به حرف‌های کسی گوش بدهند. زیرا بخشِ عمده‌ی توجه‌ی این آدم‌ها را فکر ربوده است. آن‌ها، بیش‌تر مشغولِ فکرِ خود هستند تا حرف‌های مخاطبِ خود و یا چیزی که در حرف‌های مخاطب‌شان نهفته است: هستی. بدیهی‌ست که تو نمی‌توانی هستیِ دیگری را احساس کنی، مگر از طریقِ احساسِ هستیِ خود. این احساس، سرآغازِ تجربه‌ی یگانگی با همه چیز و همه کس است، سرآغازِ عشق. در ژرف‌ترین سطحِ وجود، تو با همه چیز و همه کس وحدت داری.

رابطه‌ی بسیاری از آدم‌ها از سطحِ تعاملی ذهنی فراتر

## نیروی حال

نمی‌رود. در این نوع رابطه‌ها، این وجود آدم‌ها نیست که با وجود دیگری رابطه برقرار می‌کند. هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند در این حالت شکوفا شود. به همین دلیل، بسیاری از رابطه‌ها آلوده به بگومگو و نزاع است. وقتی زمام امور زندگی تو در دست ذهن است، درگیری، مشاجره و مسئله‌ها اجتناب‌ناپذیرآند. تماس با کالبدِ درونی، فضای گشاده و پاکِ بی‌ذهنی را می‌آفریند؛ فضایی که در آن رابطه می‌شکفت.

\*\*\*

## درهایی گشوده به ذاتِ غیر مُتَجَلِّی

### سفر به ژرفای کالبدِ خویش

من می‌توانم انرژیِ درونِ بدنم را احساس کنم، به‌ویژه در بازوها و ساق‌هایم، اما گمان نمی‌کنم بتوانم به ژرفای کالبدِ خویش سفر کنم.

ده تا پانزده دقیقه‌ی زمانِ ساعتی را به مراقبه اختصاص بده. همین کافی‌ست. ابتدا مطمئن شو که تلفن زنگ نخواهد زد و کسی مزاحمِ مراقبه‌ی تو نخواهد شد. روی یک صندلی بنشین؛ صافِ صاف. تکیه نده. این وضعیت، به تو کمک می‌کند تا هشیاری‌ات را حفظ کنی. یا حالتِ نشسته‌ای را انتخاب کن که در آن حالت احساسِ راحتیِ کامل می‌کنی.

مطمئن شو که بدنت در آرامشِ کامل است. چشمانت را ببند. چند نفس عمیق بکش. با شکم نفس بکش، نه با سینه. چنان نفس بکش که وقتی نوکِ انگشتانِ دو دستِ خود را روی شکمت به هم می‌چسبانی، با دم و بازدمِ تو، آن‌ها از هم جدا شوند و دوباره به هم

## نیروی حال

بچسبند. سپس، نسبت به سراسر میدان انرژی کالبدِ درونی خویش هشیار شو. درباره‌ی آن فکر نکن - آن را احساس کن. با این کار، آگاهی‌ات را از ذهن پس می‌گیری. اگر این مراقبه مؤثر بود، آنگاه، تجسم غرقه بودن در نور را - که پیش از این توضیح دادم - تمرین کن.

وقتی توانستی کالبدِ درونی خویش را به عنوان میدان واحد انرژی احساس کنی، تصویرهای ذهنی خود را کنار بگذار و تماماً با احساس خود باش. اگر توانستی، تصویر ذهنی از بدن خود را نیز کنار بگذار. آنچه باقی می‌ماند، احساسی فراگیر از حضور یا هستی است. احساسی که حجابِ چهره‌ی جان تو را - که همانا غبارِ تصورِ ذهنی تو از بدنِ خویش است - کنار می‌زند. سپس، توجه‌ی خود را به ژرفای این احساس ببر. با این احساس یکی شو. چنان در این میدان انرژی محو شو که دیگر دوگانگیِ ذهنی شاهد و مشهود از میان برخیزد و چیزی از دوگانگیِ تو و بدنِ خویش بر جای نماند. در این لحظه، فاصله‌ی میانِ درون و بیرون نیز محو می‌شود، بنابراین، از کالبدِ درونی نیز خبری نخواهد بود. با سفر به ژرفای کالبدِ خویش، کالبدِ خویش را استحاله می‌بخشی.

تا جایی که احساس راحتی می‌کنی، در این قلمرو هستی ناب بمان؛ آنگاه دوباره نسبت به کالبدِ فیزیکی

## نیروی حال

خود، تنفسِ خود و نیز حواسِ خود هشیار شو و چشمانِ خود را باز کن. با تأمل، چند دقیقه به پیرامونِ خود نگاه کن - هیچ برچسبِ ذهنی‌ای بر آنچه می‌بینی نچسبان - و در همین حال، احساسِ کالبدِ درونیِ خویش را حفظ کن.

(\*\*\*)

دسترسی به ساحتِ بی‌شکلی، آزادیِ حقیقی‌ست. حضور در این ساحت است که تو را از اسارتِ صورت‌ها و یکی‌انگاریِ خود با آن‌ها می‌رهاند. رومی در همین ساحتِ بی‌رنگی و بی‌نشانی سروده است:

آه، چه بی‌رنگ و بی‌نشان که منم!

کیُ ببینم مرا چنان که منم!؟

گفتی: «اسرار در میان آور!»

کو میان، اندرین میان که منم!؟

بَحْرِ من غرقه گشت هم در خویش،

بوالعجب بحرِ بی‌کران که منم!

این ساحت، ساحتِ وحدت است؛ ساحتِ پیش از کثرت‌ها. می‌توانیم این ساحت را ساحتِ باطنِ هستی بنامیم؛ منبعِ نادیدنی همه چیز و همه کس، هستیِ همه‌ی هست‌ها. این ساحت، قلمروِ سکوت و آرامشِ ژرف است. قلمروِ شورِ زندگی و شادمانی. هنگامی که حضور پیدا می‌کنی، شفاف می‌شوی؛ چنان که نور

## نیروی حال

می‌تواند از تو عبور کند. آنگاه، آگاهیِ نابِ کیهانی، از تو می‌گذرد و پیرامونِ تو را روشن می‌کند. در این حالت، درمی‌یابی که این نور، از هستیِ تو جدا نیست و عینِ هستیِ توست.

ظاهرِ هستی، جهانِ صورت‌ها و جنبش‌هاست. باطنِ هستی، بی‌شکل و بی‌نشان و غرقه در آرامش و سکون است. اما ظاهر و باطنِ هستی، هر دو، اشاره به یک حقیقت دارند. جهان، هستی‌ست که جلوه کرده است. باطنِ هستی، باز هستی‌ست در حالتِ عدمِ تجلّیِ خود. همه‌ی صورت‌ها از بی‌صورتی صادر می‌شوند.

اگر به ژرفای کالبدِ درونیِ خویش سفر کنی، به باطنِ هستی می‌رسی، به سرچشمه، به ذاتِ غیرمُتَجَلّی. ظاهرِ هستی، جهانِ تولد و مرگ است. وقتی آگاهیِ تو معطوف به بیرون است، ذهن و جهانِ صورت‌ها پدیدار می‌شوند. وقتی آنگاه که عزمِ تماشا می‌کنی و آگاهیِ تو متوجه‌ی درون می‌شود، آگاهیِ تو، اصلِ خود را پیدا می‌کند و به خانه بازمی‌گردد. آگاهیِ تو، همچون مرغابیان، از دریا برخاسته است. آگاهیِ تو، در دریاست که احساس می‌کند در خانه‌ی خود است.

زمانی که آگاهیِ تو به جهانِ صورت‌ها بازمی‌گردد، تو دوباره هویتِ ظاهریِ خود را - که آن را موقتاً کنار گذاشته بودی - پیدا می‌کنی. حالا دوباره اسمی داری، گذشته‌ای داری، وضعیتِ زندگی‌ای داری، آینده‌ای



## نیروی حال

داری. اما اکنون، با توجه به تجربه‌ای که داشته‌ای، دیگر آدم سابق نیستی. حالا تو حقیقتی را در خود تجربه کرده‌ای که از جنس جهان صورت‌ها نیست؛ گرچه از این جهان جدا نیست، کما اینکه تو نیز از این جهان جدا نیستی.

حالا بگذار تمرین معنوی تو این باشد: از حالا به بعد، صد درصد توجهی خود را به دنیای بیرونی و ذهن خود معطوف نکن. بخشی از توجهی خود را برای درون خویش نگه دار. حتی هنگامی که به فعالیت‌های روزمره می‌پردازی، باز ارتباط خود را با کالبد درونی خود حفظ کن. سکونی را که در ژرفای کالبد درونی ست احساس کن. دروازه‌ی دلت را همواره به روی باطن هستی گشوده نگه دار. حفظ آگاهی نسبت به باطن هستی، در همه‌ی وضعیت‌های زندگی، ممکن است. تو می‌توانی در همه‌ی شرایط زندگی خود، به این منبع آرامش و صفا دسترسی داشته باشی. تو پلی هستی بین ظاهر یا ذاتِ مُتَجَلِّی و باطنِ هستی یا ذاتِ غیرمُتَجَلِّی؛ بین جهان و خدا. معنای اتصال، همین است. اتصال با منبع، روشن‌شدگی است.

فکر نکن که ظاهرِ هستی از باطنِ آن جداست. چگونه ممکن است؟ ذاتِ غیرمُتَجَلِّی، ذاتِ همه‌ی هست‌ها و مظاهر و پدیده‌هاست. خدا همه چیز را از خود پُر و سرشار کرده است. بگذار برایت توضیح بدهم.

## خوابِ بی‌رؤیا

هر شب، هنگام خوابِ بی‌رؤیا، سفری داری به باطنِ هستی. تو، در خوابِ بی‌رؤیا، همچون قطره‌ای در دریا محو می‌شوی. زمانی که بیدار می‌شوی و به جهانِ صورت‌ها و کثرت‌ها پا می‌گذاری، از خوابِ بی‌رؤیایِ خود به اندازه‌ای انرژی ذخیره کرده‌ای که برای حفظِ تو - تا مدتی - کافی‌ست. تو به این انرژی، بیش از غذا، نیازمند هستی: «انسان فقط به غذا زنده نیست.» اما در خوابِ بی‌رؤیا، آگاهانه به باطنِ هستی قدم نمی‌گذاری. گرچه فعالیت‌های بدنیِ تو همچنان برجایند، اما، در آن حالت، «تو» دیگر نیستی. آیا می‌توانی تصور کنی که هم در خوابِ بی‌رؤیا باشی و هم آگاهیِ خود را حفظ کرده باشی؟ تصورِ چنین حالتی، ممکن نیست. زیرا این حالت، خالی از مضمون است. باطنِ هستی، تا زمانی که آگاهانه واردِ ساحتِ آن نشده باشی، تو را نمی‌رهاند. باید با قلبی سلیم - دلی بیدار و حاضر - به ساحتِ باطنِ هستی وارد شوی تا آزاد شوی. به همین دلیل، مسیح نمی‌گوید: «حقیقت تو را آزاد خواهد کرد.» بلکه می‌گوید: «تو حقیقت را خواهی شناخت، و حقیقت تو را آزاد خواهد کرد.» منظورِ او، حقیقتِ ذهنی نیست. منظورِ او، حقیقتی است که ورایِ طورِ عقل و ورایِ جهانِ صورت‌ها و کثرت‌هاست. حقیقتی که یا بلاواسطه شناخته می‌شود و یا اینکه

## نیروی حال

هرگز شناخته نمی‌شود. اما سعی نکن در خواب بی‌رؤیا هشیاریِ خود را حفظ کنی. موفق نخواهی شد. حداکثر، می‌توانی طی رؤیای خود، کمی هشیار باشی، اما وراي این رؤیا، هرگز. چنین رؤیای هشیارانه‌ای، شاید جاذبه‌ای داشته باشد، اما رهایی‌بخش نیست. بنابراین، از کالبدِ درونیِ خود به مثابه‌ی دری گشوده به باطنِ هستی استفاده کن. بگذار این در همیشه گشوده بماند تا همواره به باطنِ هستی دسترسی داشته باشی. تا جایی که به کالبدِ درونیِ تو مربوط است، پیری و جوانی، فقر و غنا، شهرت و گمنامی، هیچ کدام، اهمیتی ندارند. زمانِ کالبدِ درونی، بی‌زمانی است. مکانِ کالبدِ درونی، بی‌مکانی است. اگر توانِ احساسِ کالبدِ درونی را نداری، از مَعْبَرَه‌های دیگر گذر کن. مَعْبَرَه‌هایی که آدمی را به خدا می‌رسانند، به عددِ نفوسِ خلاق است. در نهایت، همه‌ی این مَعْبَرَه‌ها یکی هستند. درباره‌ی بعضی از این درها و مَعْبَرَه‌ها به اختصار سخن می‌گوییم.

## مَعْبَرَه‌های دیگر

لحظه‌ی حال را می‌توان به عنوانِ مَعْبَرَه‌ی اصلی تلقی کرد. لحظه‌ی حال، ویژگیِ اساسیِ همه‌ی مَعْبَرَه‌ها از جمله کالبدِ درونی است. تو نمی‌توانی در کالبدِ درونی خویش باشی و با تمام وجود در لحظه‌ی حال حاضر نباشی.

## نیروی حال

زمان و جهانِ صورت‌ها، به طرزِ غیر قابلِ تفکیک، به هم مربوط‌اند. همان‌طور که بی‌زمانیِ لحظه‌ی حال و باطنِ هستی به هم مربوط هستند. هنگامی که با بیداری در لحظه‌ی حال، زمان را محو می‌کنی، نسبت به ذاتِ غیرمُتَجَلِّی هستی - مستقیم و غیر مستقیم - آگاه می‌شوی. به طور مستقیم، آن را به مثابه‌ی پرتو و نیروی حضورِ آگاهانه‌ی خود احساس می‌کنی - بدونِ هیچ مضمون و یا محتوایی، فقط حضورِ ناب. به طورِ غیرمستقیم، ذاتِ غیرمُتَجَلِّی یا باطنِ هستی را از طریقِ جهانِ حسی و در خلالِ پدیده‌ها احساس می‌کنی. به عبارتِ دیگر، تو ذاتِ الهی را در همه‌ی مخلوقات، همه‌ی گُل‌ها، سنگ‌ها و غیره، احساس می‌کنی و با خود می‌گویی: «هر آنچه که هست، مقدس است.» هر ذره‌ای را که بشکافی، در دلِ آن ذره خدا را می‌بینی.

یکی دیگر از راه‌های وصول به باطنِ هستی و یا ذاتِ غیرمُتَجَلِّی هستی، فرونشاندنِ غبارِ فکر است. این راه، با گامی ساده آغاز می‌شود، با تنفسی آگاهانه، و یا با نگرستنِ هشیارانه به يك گُل، بی‌آنکه تعبیرها و تفسیرهای ذهنی در میان باشند. برای ایجادِ شکافی میانِ جریانِ بی‌وقفه‌ی فکر، راه‌های متفاوتی وجود دارد. مراقبه، تأملِ درباره‌ی این راه‌هاست. فکر، پاره‌ای از حقیقتِ مُتَجَلِّی یا ظاهر است. فعالیتِ مداومِ

## نیروی حال

ذهن، تو را در زندانِ صورت‌ها نگه می‌دارد و حجابِ آگاهیِ تو از ذاتِ غیرمُتَجَلِّی هستی - که بی‌شکل و بی‌زمان است - می‌شود. فعالیتِ بی‌وقفه‌ی ذهن، نمی‌گذارد ذاتِ اُلوهیِ همه چیز و همه کس را ببینی. البته، وقتی که به شدت حضور داری، لازم نیست به فکر ایجادِ شکافی در جریانِ بی‌وقفه‌ی فکر باشی. زیرا در این حالت، ذهن خود به خود متوقف می‌شود. به همین دلیل گفتم که لحظه‌ی حال ویژگیِ اساسیِ همه‌ی مَعْبَرها یا درهای گشوده به روی خداست.

تسلیم - رها کردنِ مقاومتِ ذهنی و عاطفی در برابر آنچه که هست - نیز یکی از مَعْبَرهای گشوده به روی ذاتِ غیرمُتَجَلِّی هستی است. دلیل این موضوع، بسیار ساده است: مقاومتِ درونی، رابطه‌ی تو را با خود، با دیگران و با جهانِ پیرامونِ تو می‌گسَلَد. مقاومتِ درونی، در تو احساسِ جدا بودن ایجاد می‌کند؛ احساسی که نَفَس را تغذیه می‌کند. هرچه احساسِ جدایی تو شدیدتر باشد، وابستگیِ تو به دنیای صورت‌های جدا از هم بیش‌تر می‌شود. هرچه بیش‌تر وابسته‌ی دنیای صورت‌ها باشی، در حجاب‌تری. مَعْبَر بسته می‌ماند و ارتباطِ تو با بُعْدِ درونی‌ات قطع می‌شود. در حالتِ تسلیم، شفاف‌تر می‌شوی و نورِ ذاتِ غیرمُتَجَلِّی هستی را از خود ساطع می‌کنی.

گشودنِ مَعْبَری برای وصول به ذاتِ غیرمُتَجَلِّی هستی،

## نیروی حال

به تو بستگی دارد. میدانِ انرژیِ کالبدِ درونیِ خود را لمس کن، شدیداً حضور داشته باش، حسابِ خود را از حسابِ ذهنِ خود جدا کن، تسلیم باش؛ این‌ها مَعْبَره‌هایی هستند که می‌توانی از آن‌ها عبور کنی - اما عبور از یکی از این مَعْبَره‌ها کفایت می‌کند.

بی‌تردید، عشق نیز باید یکی از این مَعْبَره‌ها باشد.  
این‌طور نیست؟

نه. به محض آنکه به یکی از این مَعْبَره‌ها گام می‌گذاری، عشق - به عنوانِ فهمِ وحدتِ عارفانه‌ی همه چیز و همه کس - در تو می‌شکند. عشق، مَعْبَر نیست؛ عشق عابری‌ست که از مَعْبَر عبور می‌کند و به دنیای ما می‌آید. تا موقعی که در دامِ هویتِ صوریِ خویش هستی، نمی‌توانی عاشق شوی. وظیفه‌ی تو آن نیست که به دنبالِ عشق بگردی. وظیفه‌ی تو آن است که مَعْبَری برای عبورِ عشق پیدا کنی.

## سکوت

آیا غیر از مَعْبَره‌های یادشده، مَعْبَر دیگری وجود دارد؟

آری، وجود دارد. ذاتِ غیرمُتَجَلّیِ هستی از ذاتِ مُتَجَلّیِ هستی جدا نیست. ذاتِ غیرمُتَجَلّیِ هستی

## نیروی حال

چنان آشکار در پدیده‌های عالم ظهور کرده است که تقریباً همه او را نمی‌بینند. او از شدت ظهور، مخفی می‌نماید. اگر بدانی چگونه و کجا دنبال او بگردی، او را در همه چیز و همه کس می‌یابی. بدین‌سان، در هر لحظه و در هر پدیده‌ای، دری به روی تو گشوده می‌شود.

آیا می‌شنوی صدای سگی را که در دوردست‌ها پارس می‌کند؟ آیا می‌شنوی صدای اتومبیلی را که از خیابان می‌گذرد؟ با دقت گوش بده. آیا می‌توانی حضور ذات غیرمُتَجَلّی هستی را در آن‌ها احساس کنی؟ نمی‌توانی؟ در سکوتی به دنبال او بگرد که مَصَدَر و مَرَج همه‌ی صداهاست. توجه‌ی خود را به بستر سکوت همه‌ی صداها معطوف کن، نه به خود صداها. گوش سپردن به سکوت بیرونی، سکوتی ژرف را در درون تو می‌آفریند. دری به روی تو گشوده می‌شود.

هر صدایی، در سکوت زاده می‌شود، در سکوت می‌میرد و در طول عمر خود، در دل سکوت می‌زید. سکوت است که به صدا امکان هستی می‌بخشد. سکوت، عنصر ذاتی و غیرمُتَجَلّی همه‌ی صداها، نُت‌های موسیقایی، آوازا، نغمه‌ها و کلمات است. ذات غیرمُتَجَلّی هستی، به مثابه‌ی سکوتی است که در جهان ماست. در جهان ما، هیچ چیز به خدا شبیه نیست، جز سکوت. تمام آنچه که باید انجام بدهی این

## نیروی حال

است که به این سکوت گوش بسپاری. حتی موقع حرف زدن با کسی، به سکوت کوتاه بین کلمات و جمله‌ها گوش بسپار. با این کار، بُعد سکون در تو می‌شکند. زیرا نمی‌توانی بدون سکوت و سکون درون، سکوت بیرونی را بشنوی. سکوت بیرونی، سکون و آرامش درونی. تو وارد حریم حرم ذات غیرمتجلی هستی شده‌ای. مبارک باد!

## جا یا فضای خالی

همان طور که هیچ صدایی نمی‌تواند بدون سکوت ایجاد شود، هیچ چیز نمی‌تواند بدون هیچ - چیز ایجاد شود. یعنی بدون فضای خالی‌ای که به آن چیز امکان بودن می‌دهد. هیچ - چیز، به چیزها امکان بودن می‌دهد و خود چیز نیست. به تعبیر این آیه‌ی قرآنی: «لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ.» همه‌ی چیزها از این هیچ - چیز صادر می‌شوند، در این هیچ - چیز زندگی می‌کند و به این هیچ - چیز بازمی‌گردند. حتی در درون هر چیز نیز این هیچ - چیز بیش‌تر از هر چیزی هست. برای مثال، نزدیک به صد درصد بدن تو را فضای خالی تشکیل می‌دهد - فاصله‌ی اتم‌های بدن تو، به نسبت اندازه‌شان، بسیار بسیار زیاد است. حتی در درون اتم‌ها نیز فضای خالی وجود دارد. در فضای داخل اتم‌ها، به جای ماده، ارتعاشات موجی هست؛ چیزی شبیه به نت‌های موسیقی. بودا این نکته را ۲۵۰۰ سال



## نیروی حال

پیش دانسته بود. «صورت‌ها تهی‌اند و تهیت صورت است. تهیت، ذات همه‌ی اشیاست.»

ذات غیرمُتَجَلّی، نه تنها به عنوان سکوت در جهان ما حضور می‌یابد، بلکه به عنوان فضای خالی - مجال بودن اشیا - نیز در جهان ما حاضر است؛ فضایی خالی در درون و بیرون. این فضای خالی، مانند سکوت، مورد غفلت ما واقع می‌شود. توجه‌ی آدم‌ها به اشیای درون فضاهاى خالی معطوف می‌شود، نه به خود فضاهاى خالی. صورت‌ها نمی‌گذارند ما فضای خالی پشت سرشان را ببینیم. صورت‌ها حجاب‌اند.

به نظر می‌رسد که شما می‌خواهید بگویید که این «فضای خالی» یا «هیچ - چیز» به نحوی رازورانه، هستند، نه اینکه نباشند. آن‌ها چه هستند؟

پرسش تو، درست مطرح نشده است. ذهن تو می‌کوشد تا هیچ - چیز را به چیزی تبدیل کند. به محض اینکه آن را به «چیزی» تبدیل می‌کنی، از شناخت آن محروم می‌مانی. همین «چیز» است که حجاب شناخت تو می‌شود. هیچ - چیز یا فضای خالی، ظهور ذات غیرمُتَجَلّی هستی در جهان ماست؛ جهان صورت‌ها. این، تنها چیزی است که می‌توانیم درباره‌ی آنچه که گفتنی نیست، بگوییم. گفته‌ی من، متناقض‌نماست.

## نیروی حال

تو نمی توانی آن را به موضوع شناخت خود تبدیل کنی. همه‌ی دریا را نمی توانی در کوزه‌ی ذهن خود بریزی. تو نمی توانی تز دکترای خود را درباره‌ی «هیچ - چیز» بنویسی. وقتی دانشمندان در باره‌ی فضا صحبت می‌کنند، آن را به چیزی تبدیل می‌کنند. به همین دلیل، از فهم ماهیت حقیقی فضا درمی‌مانند. فرضیه‌ی اخیر این است که فضا اصلاً خالی نیست و با چیزی پُر شده است. وقتی فرضیه‌ای داری، پیدا کردن شواهدی برای اثبات آن فرضیه، چندان دشوار نیست. حداقل تا زمانی که فرضیه‌ی رقیب دیگری عرض‌اندام نکرده است. «هیچ - چیز» فقط زمانی می‌تواند معبر تو برای تجربه‌ی ذات غیرمُتَجَلّی هستی باشد که نکوشی آن را بفهمی و یا تصویر کنی.

آیا ما اکنون همین کار را نمی‌کنیم؟

نه، اصلاً. من به تو سرخ‌هایی می‌دهم تا نشان دهم که چگونه می‌توانی بُعد غیرمُتَجَلّی هستی را وارد زندگی خود کنی. ما نمی‌کوشیم این بُعد را بفهمیم. چیزی برای فهمیدن نیست.

این فضای خالی، «موجود» نیست. «موجود» بودن، به معنای لفظی کلمه، یعنی آشکار بودن. تو چیزهایی را می‌فهمی که آشکارند. نمی‌توانی فضای خالی را

## نیروی حال

بفهمی، زیرا آشکار نیست. این فضای خالی، گرچه «موجود» نیست، اما همه چیز را در خود آشکار می‌کند. سکوت نیز «موجود» نیست، اما به همه‌ی صداها امکان وجود می‌دهد - وجودهای ممکن. به همین شکل، ذات غیرمتجلی هستی، به همه چیز و همه کس امکان تجلی و ظهور می‌دهد.

بنابراین، اگر توجهی خود را از اشیای درون فضای خالی برگیری و آن را به خود فضای خالی معطوف کنی، چه اتفاقی می‌افتد؟ ماهیت این فضای خالی چیست؟ اسباب و اثاثیه، قاب‌عکس‌ها و غیره، همه در داخل اتاق‌اند، اما خود اتاق نیستند. سقف و دیوارها و کف اتاق، مرزهای اتاق را نشان می‌دهند، اما خود اتاق نیستند. بنابراین، ماهیت خود اتاق چیست؟ ماهیت اتاق، فضای خالی است. بدون این فضای خالی، اتاق وجود نمی‌داشت. از آن جا که فضای خالی «هیچ - چیز» است، می‌توانیم بگوییم که این «هیچ - چیز» مهم‌تر از همه‌ی چیزهایی است که در آن قرار دارد. بنابراین، نسبت به این فضای خالی که درون و بیرون تو را فرا گرفته است آگاه و هشیار باش. درباره‌ی آن فکر نکن. آن را احساس کن. توجهی خود را به این «هیچ - چیز» معطوف کن.

با این عطف توجه، بنیاد آگاهی تو دگرگون می‌شود. دلیلش این است. هر چیزی در بیرون، معادلی در ذهن

## نیروی حال

تو دارد. مُعادِلِ چیزهای بیرونی، چیزهای ذهنی‌اند: افکار، احساسات، و آن چیزهایی که حواس ما احساس می‌کنند. مُعادِلِ فضای خالی بیرون که به اشیای بیرونی مجالِ ظهور و بروز می‌دهد، فضای خالی درون است که به اشیای ذهنی مجالِ ظهور و بروز می‌دهد. بنابراین، اگر توجهی خود را از اشیای بیرونی بگردانی، خود به خود، توجهی خویش را از اشیای ذهنی نیز گردانده‌ای. به تعبیری، نمی‌توانی به «چیزی» فکر کنی و هم نسبت به فضای خالی درون و بیرون آن چیز آگاه و هشیار باشی. با آگاهی نسبت به فضای خالی درون و پیرامون خود، نسبت به فضای خالی بی‌ذهنی نیز آگاه می‌شوی، نسبت به آگاهی ناب: ذاتِ غیرمُتَجَلّی هستی. بدین سان، تأملِ ژرف در فضای خالی، مَعْبَری برای عبور تو می‌شود.

فضای خالی و سکوت، دو جنبه‌ی يك حقیقت‌اند: همان هیچ - چیز. آن‌ها تجسمِ بیرونی فضای خالی و سکوتِ درونی‌اند؛ سکونی که زهدانِ خلاقِ همه‌ی هستی است. بسیاری از آدم‌ها نسبت به این بُعدِ هستی بی‌خبر‌اند. آن‌ها از فضای خالی درون و سکونِ درونی بی‌بهره‌اند. آن‌ها از حالتِ تعادل خارج شده‌اند. به تعبیر دیگر، آن‌ها دنیا را می‌شناسند - یا گمان می‌کنند که می‌شناسند - و خدا را فراموش کرده‌اند. آن‌ها خود را با صورتِ فیزیکی و روانی خود یکی

## نیروی حال

پنداشته‌اند و ذاتِ خود را به دستِ فراموشی سپرده‌اند. از آن جا که صورت‌ها ناپایدارند، این‌گونه آدم‌ها مدام در ترس زندگی می‌کنند. این ترس، موجبِ فهمِ غلطِ آن‌ها از خود و دیگران می‌شود.

اگر قیامتی بر پا می‌شد و زمین به لرزه درمی‌آمد، غباری بر دامنِ ذاتِ غیرمُتَجَلِّ هستی نمی‌نشست. «آنچه واقعی‌ست، هرگز تهدید نمی‌شود. آنچه غیرواقعی‌ست، وجود ندارد. فهمِ این نکته، موهبتِ آرامشِ الهی‌ست.»

اگر ارتباطِ آگاهانه‌ی خود را با ذاتِ غیرمُتَجَلِّ هستی حفظ کنی، آنگاه، برای همه چیز و همه کس احترامِ قائل خواهی شد، زیرا همه چیز و همه کس را مَظَاهِرِ آن حَیِّ لایموت می‌بینی که ورای همه‌ی صورت‌ها و مَظَاهِرِ است. و نیز خواهی دانست که همه چیز و همه کس - همه‌ی صورت‌ها - باز به همان ذاتِ یگانه بازمی‌گردند و در او محو می‌شوند. بدین سان، بر دنیای صورت‌ها چیره می‌شوی، زیرا از دنیای صورت‌ها فراتر رفته‌ای. تو به ساحلِ دیگرِ زندگی رسیده‌ای.

### ماهیتِ حقیقیِ زمان و مکان (فضای خالی)

حال به این نکته توجه کن: اگر چیزی جُز سکوت وجود نمی‌داشت، آنگاه، سکوت برای تو وجود نداشت؛ یعنی تو نمی‌توانستی آن را درک کنی. تنها هنگامی که صدا به وجود می‌آید، سکوت نیز معنا پیدا می‌کند. به همین

## نیروی حال

شکل، اگر فقط فضای خالی و یا مکان بود و اشیای درون آن نبود، مکان برای تو وجود نمی‌داشت. خود را به عنوان آگاهی‌ای تصور کن که در فضای لایتناها سیر می‌کنی؛ نه ستاره‌ای هست، نه کهکشانی، فقط خلاء هست و فضای خالی. ناگهان احساس می‌کنی که فضای خالی دیگر وسیع نیست؛ اصلاً وجود ندارد. حداقل دو عنصر لازم است تا مکان یا فضای خالی وجود پیدا کند. مکان یا فضای خالی زمانی وجود پیدا می‌کند که *یک* «دو» می‌شود، و آنگاه، «دو» «ده‌هزار چیز» دیگر می‌شود. بدین‌سان، با افزایش چیزها، فضای خالی یا مکان نیز وسعت می‌یابد. بنابراین، جهان و فضای خالی با هم ظهور می‌یابند.

هیچ چیز نمی‌تواند بدون مکان یا فضای خالی باشد. با وجود این، فضای خالی یا مکان خود چیزی نیست. پیش از آنکه جهان به وجود بیاید، پیش از آن انفجار بزرگ یا بیگ‌بنگ، فضای خالی لایتناهایی نداشتیم که منتظر اشیا باشد. مکانی نبود، همان‌طور که چیزی وجود نداشت. آنگاه، فقط ذات غیرمُتَجَلّی هستی بود – آن یگانه، در وحدت محض غنوده بود. وقتی آن یگانه – ذات احدیت – در هزاران هزار چیز – کثرات – پدیدار شد، ناگهان مکان هویدا شد و به چیزها مجال ظهور و بروز داد. مکان از کجا آمد؟ آیا توسط خداوند آفریده شد تا جهان را در خود جای دهد؟ البته که نه.

## نیروی حال

فضای خالی، هیچ - چیز است. بنابراین، هیچ - چیز، چیزی نیست که آفریده شده باشد.

در شبی که آسمان صاف و مهتابی است، بیرون برو و به آسمان نگاه کن. هزاران هزار ستاره‌ای که می‌بینی، قطره‌ای است در دریای بی‌کرانه‌ی هستی. قوی‌ترین تلسکوپ‌های جهان توانسته‌اند تنها صدمیلیارد کیهکشان را رصد کنند. در هر کیهکشان، میلیاردها ستاره وجود دارد. آنچه که حیرت‌زاتر است، فضای لایتناهایی است که این همه ستاره و کیهکشان را در خود جای داده است. هیچ چیز شگفت‌انگیزتر از وسعت بی‌کرانه‌ای نیست که می‌تواند بی‌نهایت چیز را در خود جای دهد. با وجود این، چیست این وسعت بی‌کرانه؟ تَهیَّتِ محض و بی‌کرانه. ظُهورِ ذاتِ غیرمُتَجَلِّیِ هستی. آنچه که ما توسطِ ذهن و حواسِ خود به عنوانِ مکان می‌شناسیم چیزی نیست، مگر ظُهورِ ذاتِ غیرمُتَجَلِّیِ هستی. معجزه‌ی بزرگ‌تر این است: آن وسعت و ژرفایی که به جهان مجالِ بودن می‌دهد، چیزی نیست که فقط در بیرون باشد، بلکه در درونِ تو نیز هست. وقتی کاملاً حضور پیدا می‌کنی، آن وسعت بی‌کرانه را به عنوانِ ژرفای خاموشِ بی‌ذهنی در درونِ خویش مشاهده می‌کنی. این وسعت، در درونِ تو، از لحاظِ ژرفا بی‌کرانه است، نه از لحاظِ طول و عرض. وسعتِ مکانی، در نهایت، چیزی جز تصورِ غلط از ژرفای

## نیروی حال

بی‌کرانه نیست. ژرفای بی‌کرانه، صفتِ ذاتِ متعالی‌ست، نه صفتِ مکان.

بر اساسِ نظرِ آینشتاین، مکان و زمان از هم جدا نیستند. من معنای این مطلب را نمی‌فهمم، اما گمان می‌کنم منظورِ او آن بوده که زمان بُعدِ چهارمِ مکان است. او این بُعد را «کوانتومِ مکان- زمان» نامیده است.

آری. آنچه که تو به عنوانِ زمان و مکانِ بیرونی تصور می‌کنی، چیزی جز خیال نیست. اما در این خیال نیز حقیقتی نهفته است. زمان و مکان، تجلیِ بیرونیِ صفاتی از صفاتِ خداوندند: بی‌کرانگی و جاودانگی. در درونِ تو، مکان و زمان مُعادلی دارند که ماهیتِ حقیقیِ آن‌ها و خودِ تو را آشکار می‌کند. مُعادلِ درونیِ مکان در تو، سکون و ژرفایِ بی‌تهِ بی‌ذهنی‌ست. مُعادلِ درونیِ زمان در تو، حضور است؛ بیداری نسبت به لحظه‌ی جاودانه‌ی اکنون. فراموش نکن که بین این دو جدایی وجود ندارد. هنگامی که مکان و زمان را به عنوانِ تجلیِ ذاتِ غیرمُتَجَلّیِ هستی در خود درک می‌کنی بی‌ذهنی و حضور – مکان و زمانِ بیرونی هنوز برای تو وجود دارند، اما با اهمیتی بسیار اندک. دنیا نیز برای تو وجود دارد، اما دیگر نمی‌تواند تو را ببندد.



## نیروی حال

بنابراین، هدفِ غایی جهان، در خودِ جهان نیست، بلکه در استعلای از جهان است. درست همان طور که اگر اشیایی در مکان نبود تو نیز نمی توانستی ادراکی از مکان داشته باشی، جهان نیز برای تحققِ خود، به ذاتِ غیرمُتَجَلِّ هستی نیازمند است. جمله‌ی زیبایی از بودا نقل شده است: «اگر وَهْم نبود، روشن‌شدگی نیز معنایی نداشت.» از طریقِ جهان و از طریقِ توست که آن گنجِ نهانِ خود را می‌شناسد. تو هستی تا هدفِ الهی از آفرینش را تحقق ببخشی. تو هستی تا جهان را، همچون طوماری، باز کنی. *توبی/ندازه مهم هستی!*

## مرگِ آگاهانه

غیر از خواب بی‌رؤیا، که پیش از این درباره‌اش صحبت کردم، مَعْبَرِ غیرارادیِ دیگری نیز وجود دارد. این مَعْبَرِ، برای زمانی کوتاه در لحظه‌ی مرگِ بدن گشوده می‌شود. حتی اگر همه‌ی فرصت‌های زندگی‌ات را برای چشیدنِ بصیرتِ معنوی از دست داده باشی، *یک مَعْبَرِ باقی می‌ماند که بلافاصله پس از مرگِ بدنِ تو گشوده می‌شود.* گزارش‌های بسیاری در دست است از تجربه‌ی کسانی که تا مرحله‌ی دَمِ مرگ رفته‌اند و به طورِ معجزه‌آسایی دوباره به زندگی بازگشته‌اند. این تجربه برای آن‌ها به صورتِ پرتوِ درخشنده‌ی *یک نور* احساس شده است. بعضی‌ها نیز از تجربه‌ی خود به عنوانِ احساسِ صفایی ملاطفت‌آمیز و آرامشی ژرف

## نیروی حال

سخن گفته‌اند؛ احساسِ شکوهِ روشناییِ بی‌رنگِ تَهیّت که چیزی نیست، مگر خودِ حقیقیِ انسان. این تجربه، چند لحظه بیش نمی‌پایند و اگر در زندگیِ درکی مختصر از بُعدِ ذاتِ غیرمُتَجَلّی هستی پیدا نکرده باشی، احتمال دارد که فرصتِ این تجربه‌ی نهایی را نیز از دست بدهی. بسیاری از آدم‌ها به طورِ افراطی بارِ سنگینِ مقاومت، ترس، وابستگی به تجربه‌های حسی، و یکسان‌انگاری خود با جهانِ صورت‌ها را به دوش می‌کشند. به همین دلیل، مَعْبَر را می‌بینند، می‌ترسند، روی خود را برمی‌گردانند و آنگاه آگاهیِ خود را از دست می‌دهند. آن‌ها به اندازه‌ی کافی حضور نداشته‌اند تا جاودانگیِ آگاهانه را تجربه کنند.

بنابراین، عبور از این مَعْبَر به معنای فانی یا نابود شدن نیست؟

همچون عبور از مَعْبَرهای دیگر، حقیقت نورانیِ تو باقی می‌ماند، اما هویت و شخصیتِ تو فانی می‌شود. در هر حال، آنچه که در تو واقعی است، فناپذیر نیز هست. واقعیت، هرگز از دست نمی‌رود. آنچه ارزشمند و پُربهاست، جاودانه باقی می‌ماند.

آستانه‌ی مرگ و فروپاشیِ صورت، آستانه‌ی بیداریِ معنوی نیز هست. بسیاری از آدم‌ها این فرصتِ

## نیروی حال

تکرارناپذیر را از دست می‌دهند. زیرا ما در دلِ فرهنگی زندگی می‌کنیم که مرگ را از حیطه‌ی آگاهیِ خود بیرون افکنده است. این فرهنگ، همه‌ی چیزهای با ارزشِ زندگی را از حیطه‌ی آگاهیِ خود بیرون افکنده است.

هر مَعْبَرِی، مَعْبَرِ مرگ نیز هست؛ مَعْبَرِ مرگِ خودِ دروغین. وقتی از مَعْبَرِ عبور می‌کنی، دیگر هویتِ روانی و ساخته‌ی ذهنِ خود را «خود» نمی‌پنداری. آنگاه، درمی‌یابی که مرگ چیزی نیست، مگر يك وَهَم. همان طور که هم‌ذات‌پنداریِ تو با صورت، چیزی جز وَهَم نیست. مرگ، پایانِ تَوَهَم است. مرگ، فقط زمانی دردناك است که تو به تَوَهَمِ خود چنگ انداخته باشی. حیفم می‌آید در این جا این غزلِ زیبای رومی درباره‌ی مرگ را نخوانم. ببین او مرگ را چگونه می‌دیده است:

به روزِ مرگ، چو تابوتِ من، روان باشد  
گمانِ مَبَر که مرا دردِ این جهان باشد  
برای من مَكْرِيّ و مگو: «دریغ، دریغ!»  
به دوغ دیو درافتی، دریغِ آن باشد  
جنازه‌ام چو ببینی مگو: «فراق، فراق!»  
مرا وصال و ملاقات آن زمان باشد  
مرا به گور سپاری، مگو: «وداع، وداع!»  
که گور پرده‌ی جمعیتِ جنان باشد  
فرو شدن چو بدیدی، بر آمدن بنگر

## نیروی حال

غروب، شمس و قمر را چرا زیان باشد؟  
تو را غروب نماید ولی شروق بُود  
لَحَدِ چو حبس نماید، خلاصِ جان باشد  
کدام دانه فرو رفت در زمین که نَرُست؟  
چرا به دانه‌ی انسانت این گمان باشد؟  
کدام دَلُو فرو رفت و پُر برون نامد؟  
زِ چاه، یوسفِ جان را چرا فغان باشد؟  
دهان چو بستی از این سوی، آن طرف بگشا  
که های هوی تو در جَوِّ لامکان باشد

\*\*\*

## رابطه‌های روشن

از هر جا که هستی، به لحظه‌ی حال وارد شو

من همیشه فکر می‌کردم که روشن‌شدگیِ حقیقی  
ممکن نیست، مگر از طریقِ عشقِ بینِ یک مرد و یک  
زن. آیا همین عشق نیست که ما را کامل می‌کند؟  
چگونه می‌شود بدونِ این رابطه‌ی عاشقانه به کمالِ  
زندگی دست یافت؟

آیا در زندگی خود، حقیقتِ این فکر را تجربه کرده‌ای؟  
آیا تاکنون عاشق شده‌ای؟

هنوز نه، اما مگر ممکن است روزی عاشق نشوم؟  
می‌دانم که روزی عاشق خواهم شد.

به بیانِ دیگر، تو منتظرِ حادثه‌ای در زمان هستی تا  
نجات دهد. آیا این انتظار، همان اشتباهِ اساسی  
نیست که درباره‌اش سخن گفتیم؟ نجات، در زمان و  
مکان نیست. نجات، در این جا و لحظه‌ی حال اتفاق  
می‌افتد.

## نیروی حال

منظور از این حرف که: «نجات در این جا و لحظه‌ی حال اتفاق می‌افتد» چیست؟ من معنای این جمله را نمی‌فهمم. من حتی نمی‌دانم نجات چیست.

بسیاری از آدم‌ها به دنبال لذت‌های مادی یا شکل‌های گوناگون خوشحالی روانی می‌گردند، زیرا معتقدند که این چیزها می‌تواند آن‌ها را خوشبخت کند و یا از احساس ترس و کمبود برهاند. شاید بشود خوشبختی را اوج احساس زنده بودن از طریق دستیابی به لذت‌های مادی دانست؛ یا اینکه آن را احساس کامل‌تر و مطمئن‌تری از «خود» دانست که از طریق خشنودی‌های روانی حاصل می‌شود. این، فقط نجات از دست نارضایتی و یا بی‌کفایتی‌ست. چنین رضایت‌ها و خشنودی‌هایی، همواره کوتاه و ناپایدار است. بنابراین، این‌گونه آدم‌ها ناچارند باز رضایتِ خاطر و کامیابیِ خود را در آینده‌ای دور از این جا و لحظه‌ی حال جست‌وجو کنند. «وقتی فلان چیز و یا بهمان چیز را به دست بیاورم، آنگاه، حال و روزگارم خوب خواهد شد.» ذهنِ توست که توهمِ روزگارِ خوبِ آینده را می‌آفریند تا تو را از آنچه که واقعی‌ست و در اکنون و این جاست دور کند.

روزگارِ خوب، روزگاری‌ست که با کامیابی، آرامش و زندگی در ابعادِ گوناگونِ آن می‌گذرد. روزگارِ خوب، آن

## نیروی حال

است که تو خود باشی، در درونِ خویش احساسی خوب داشته باشی، شور و سرمستیِ بودن را تجربه کنی. این‌ها چیزهایی نیستند که وابسته‌ی چیزهایی در بیرونِ وجودِ تو باشند. در این صورت، احساسِ روزگارِ خوب، احساسی ناپایدار و گذرا نیست، بلکه احساسِ حضوری جاودانه است. به زبانِ دینی، شناختِ خداوند است - نه به عنوانِ حقیقتی بیرون از تو، بلکه به عنوانِ ذاتِ بنیادیِ تو و همه چیز و همه کس. نجات و رستگاریِ حقیقی، آن است که خود را جزءِ جدایی‌ناپذیرِ آن ذاتِ یگانه‌ی بی‌زمان و بی‌شکل بدانی که همه چیز و همه کس از او جاری شده‌اند.

نجات و رستگاریِ حقیقی، مرتبه‌ی وارستگی است - از ترس، از درد و رنج، از کمبود، از خواست و خواهش، از نیاز، از وابستگی، از چنگ انداختن به اشیا و آدم‌ها. نجات و رستگاریِ حقیقی، وارستگی است - از فکرها و دغدغه‌ها، از تجلیاتِ منفیِ فکر و احساس، از گذشته و آینده به عنوانِ نیازی روانی. ذهنِ تو می‌گوید: «تو نمی‌توانی از این جا به آن جا برسی. باید اتفاقی بیفتد. باید این یا آن بشوی تا نجات پیدا کنی یا رستگار شوی.» در واقع، ذهن به تو می‌گوید: «تو به زمان نیاز داری - باید پیدا کنی، باید ریز و درشت کنی، دست بیایی، بشوی، یا چیزی را بفهمی تا نجات بیایی یا رستگار شوی.» آنگاه، زمان وسیله‌ای می‌شود برای

## نیروی حال

دستیابیِ تو به نجات و رستگاری. در حالی که این حالت، بزرگ‌ترین حجابِ نجات و رستگاری است. زیرا گمان می‌کنی از جایی که هستی و یا با وجود کسی که هم‌اکنون هستی، نمی‌توانی نجات بیابی؛ باید کامل‌تر یا بهتر شوی تا مستحقِ نجات و رستگاری شوی. اما حقیقت آن است که این جا و لحظه‌ی حال تنها نقطه‌ای است که می‌تواند تو را به آن جا برساند. تو به آن جا می‌رسی، اگر بدانی که هم‌اکنون آن جا هستی. تو زمانی خدا را پیدا می‌کنی که بدانی نیازی به جست‌وجوی او نیست. به تعبیرِ رومی:

آنان که طلبکارِ خدایید! خدایید.

حاجت به طلب نیست؛ شما یید، شما یید.

چیزی که نکر دید گم، از بهر چه جوید؟

کس غیر شما نیست؛ کجایید؟ کجایید؟

در خانه نشینید و مگردید به هر در،

زیرا که شما خانه و هم خانه خدایید.

خواهید ببینید، رُخ اندر رُخ، معشوق؟

زنگار ز آینه به صیقل بزدایید!

بنابراین، راهِ نجات و رستگاری، يك راهِ ویژه و

منحصربه‌فرد نیست؛ شرایطِ ویژه‌ای نیاز نیست؛

می‌توانی از هر شرایطی استفاده کنی و رستگار و

کامیاب شوی. با وجود این، فقط از يك نقطه می‌توانی

اقدام کنی: لحظه‌ی حال. به دور از زمانِ حال، نجاتی



## نیروی حال

متصور نیست. آیا تنها هستی و کسی نیست که دوستش بداری و دوستت بدارد؟ از آن جا به ساحتِ لحظه‌ی حال وارد شو.

برای دستیابی به سعادت و کامیابی، چیزی جز لحظه‌ی حال را در دست نداری. البته، این نکته قابلِ درک نیست برای ذهنی که می‌اندیشد: «هر آنچه که خوب و ارزشمند است، در آینده قرار دارد.» هیچ کاری که در گذشته انجام داده‌ای و یا بر علیه تو انجام شده است نمی‌تواند مانع تو شود - مانع این که به آنچه هست آری بگویی و توجهی خود را عمیقاً به لحظه‌ی حال معطوف کنی. نمی‌توانی این کار را در آینده انجام بدهی. یا آن را در لحظه‌ی حال انجام می‌دهی و یا هیچ وقت.

(\*\*\*)

## رابطه‌های مبتنی بر عشق - نفرت

اگر به فرکانسِ آگاهیِ لحظه‌ی حال دست نیابی، همه‌ی رابطه‌های تو مختل خواهد شد. ممکن است این رابطه‌ها، برای مدتِ زمانِ کوتاهی بی‌عیب و نقص به نظر برسند؛ مانند زمانی که در متنِ رابطه‌ای عاشقانه قرار داری. اما این بی‌عیب و نقصیِ ظاهری خیلی زود به جَرّ و بحث، نزاع، نارضایتی و خشونتِ عاطفی و حتی فیزیکی می‌کشد. به نظر می‌رسد که بسیاری از رابطه‌های عاشقانه خیلی زود به رابطه‌های مبتنی بر

## نیروی حال

عشق - نفرت تبدیل می‌شوند. آنگاه، عشق، در چشم بر هم زدنی، رنگِ خصومت و حمله به خود می‌گیرد. آنگاه، رابطه، برای مدتی، مثلاً چند ماه و یا چند سال، بین دو قطبِ عشق و نفرت در رفت و آمد خواهد بود. بنابراین، این رابطه، هم لذت‌بخش خواهد شد و هم دردناک. البته، زوجها به این چرخه‌ی عشق - نفرت عادت می‌کنند. غم و درد آن‌ها، به زندگی‌شان نوعی معنا می‌بخشد. وقتی تعادلِ قطب‌های مثبت و منفی به هم می‌خورد و قطبِ ویرانگرِ منفی کاملاً بر زندگی چیره می‌شود - که دیر یا زود این اتفاق خواهد افتاد - آنگاه، رابطه به کلی فرو می‌ریزد.

ممکن است گمان کنی که اگر بتوانی قطبِ منفی را از زندگیِ خود حذف کنی، آنگاه، همه چیز بر وفقِ مراد خواهد شد و رابطه‌ای زیبا و شکوفا خواهی داشت - اما متأسفانه، ممکن نیست. این قطب‌ها به هم مربوط‌اند، همبسته‌اند. نمی‌توانی یکی از قطب‌ها را بدونِ دیگری داشته باشی. قطبِ مثبتِ رابطه، پیشاپیش، قطبِ منفی را نیز در دلِ خود نهفته دارد. هر دوی این قطب‌ها، دو روی يك سکه‌اند. البته، سخن من درباره‌ی رابطه‌های به اصطلاح رومانتيك است. سخن من درباره‌ی عشق‌های حقیقی - که قطبِ متصاد ندارند - نیست. عشق‌های حقیقی، ورای ذهن می‌شکفند. عشقِ حقیقی، همچون آدمِ آگاه، بسیار

## نیروی حال

کمیاب است. وقتی شکافی در حجابِ ذهن رُخ می‌دهد، درخششِ عشقِ حقیقی را می‌توان مشاهده کرد.

البته، روی منفی يك رابطه را راحت‌تر از روی مثبت آن می‌توان تشخیص داد. و نیز منبعِ منفی‌گرایی را در یارِ خود راحت‌تر تشخیص می‌دهی تا در خود. منفی‌گرایی، در شکل‌های گوناگون خود را نشان می‌دهد: میل به تملك، حسادت، کنترل، بیزاری، میل به برحق بودن، بی‌تفاوتی، خودخواهی، به بازی گرفتن‌های عاطفی، میل به جدل، انتقاد، قضاوت، سرزنش، حمله، خشم، میل به انتقام گرفتن، اعمالِ خشونتِ فیزیکی.

در روی مثبت، تو عاشقِ یارِ خود هستی. این، حالتی است که کاملاً تو را ارضا می‌کند. به تو احساسِ زنده بودن می‌دهد. ناگهان وجودِ تو معنا می‌یابد، زیرا کسی به تو نیاز دارد، تو را می‌خواهد، به تو احساسِ مهم بودن می‌بخشد، و تو نیز برای او همین نقش را ایفا می‌کنی. وقتی با هم هستید، احساس می‌کنید کامل شده‌اید. این احساس ممکن است چنان شدید باشد که همه‌ی دنیا پیشِ چشمانِ شما محو شود.

با وجودِ این، ممکن است دیده باشید که در این رابطه نیاز و چسبیدن هم هست. هر يك از شما به دیگری معتاد شده است. دیگری نقشِ موادِ مخدر را ایفا

## نیروی حال

می‌کند. وقتی دیگری - مواد - هست، تو هم احساس خوبی داری، اما امکان یا فکر این که ممکن است روزی او در کنار یا مال تو نباشد، موجب برانگیختن حس حسادت، تملک، حق‌السکوت گرفتن‌های عاطفی، سرزنش، اتهام می‌شود - ترس از فقدان. اگر دیگری روزی تو را ترك کند، عشق تو تبدیل می‌شود به خصومت، یأس و یا اندوه شدید. در چشم بر هم زدنی، عشق لطیف تو تبدیل می‌شود به حمله‌ی سبانه و یا غم شدید. پس عشق کجا رفته است؟ آیا عشق می‌تواند، ظرف چند ثانیه، به قطب مخالف خود تبدیل شود؟ آیا آن احساس، عشق حقیقی بوده است، یا چنگ‌انداختن و آزمندی معتادانه؟

## اعتیاد و جست‌وجوی جامعیت

چرا باید ما به دیگری معتاد شویم؟

دلیل اینکه تجربه‌ی عشق رُمانتیک یا احساساتی تا این اندازه هواخواه دارد، این است که چنین عشقی ظاهراً هر دو طرف را از حالت ریشه‌دار احساس ترس، نیاز، کمبود، و نقص - که پاره‌ای از حالت روشن‌ناشدگی انسان است - می‌رهاند. عشق رُمانتیک یا احساساتی دو سطح دارد: سطح فیزیکی و سطح روانی. در سطح فیزیکی، تو جامعیت نداری و تمام نیستی و

## نیروی حال

هرگز نخواهی بود: تو یک مرد و یا یک زن هستی، یعنی نیمی از کل. در این سطح، اشتیاق به کمال و جامعیت - بازگشت به یگانگی - خود را به صورتِ جاذبه‌ی جنسِ مخالف ظاهر می‌سازد؛ نیازِ مرد به زن و نیازِ زن به مرد. میل به اتحاد با قطبِ انرژیِ متضادِ خویش، میلی‌ست که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. این اشتیاقِ فیزیکی، ریشه‌ای معنوی دارد: اشتیاقِ خاتمه دادن به دوگانگی و بازگشت به حالتِ جامعیت و یگانگی محض اتحادِ جنسی، کوتاه‌ترین راه برای تجربه‌ی این حالت در سطحِ فیزیکی‌ست. به همین دلیل است که اتحادِ جنسی، لذت‌بخش‌ترین تجربه‌ای‌ست که قلمروِ مادیِ بشر در اختیارِ انسان می‌گذارد. اما اتحادِ جنسی چیزی بیش از درکِ لمح‌های زودگذر از جامعیت و کمال و اتحادِ حقیقی نیست؛ بارقه‌ای از رحمت. اما دوگانگی را هرگز نمی‌توان در سطحِ صورت‌ها محو کرد. این تجربه، آتشِ اشتیاقِ تو را تیزتر کرده است، اما تو هنوز خود را غرقِ در دریای وصال نمی‌بینی. بنابراین، پس از این تجربه، دوباره خود را در بدنِ جدا از دیگرانِ خویش می‌یابی.

در سطحِ روانی، احساسِ فقدان و عدمِ کمال، از سطحِ فیزیکی نیز شدیدتر است. تا موقعی که خود را با ذهنِ خویش یکی انگاشته‌ای، هویتِ «خود» را از بیرون گرفته‌ای. یعنی احساسِ این که چه کسی هستی، از

## نیروی حال

چیزهایی ناشی می‌شود که، در نهایت، هیچ ربطی به تو ندارند: نقش اجتماعی تو، دارایی‌های تو، ظاهر تو، موفقیت‌ها یا شکست‌های تو، باورهای تو، و غیره. این «خود» دروغین و ساخته و پرداخته‌ی ذهن - نفس - خود را شکننده می‌بیند، احساس ناآمنی می‌کند و همواره به دنبال چیزی می‌گردد که خود را با آن یکی کند تا احساس بودن کند. اما هیچ چیز یافت نمی‌شود که به او احساس کامیابی پایدار و وصال ببخشد. ترس‌های او باقی می‌مانند؛ احساس فقدان و نیاز او از بین نمی‌روند.

آنگاه، سر و کله‌ی عشق رمانتیک و احساساتی پیدا می‌شود. به نظر می‌رسد که این عشق می‌تواند پاسخی باشد به همه‌ی مسائل نفس و نیازهای او. حداقل، در وهله‌ی اول چنین به نظر می‌رسد. همه‌ی چیزهایی که خاستگاه احساس تو از «خود» بودند، ظاهراً اهمیت خود را از دست می‌دهند. تو اکنون چیزی را یافته‌ای که جانشین همه‌ی آن‌ها می‌شود. این چیز، به زندگی تو معنا می‌دهد؛ معنایی که با آن می‌توانی هویت خود را تعریف کنی. تو حالا دیگر پاره‌ای جدا افتاده در جهانی بیگانه و ناآشنا نیستی، حداقل چنین به نظر می‌رسد. جهان تو اکنون مرکزی پیدا کرده است: معشوق تو. در ابتدا، برای چندان مهم نیست که معشوق تو در بیرون توست و بنابراین، تو هنوز

## نیروی حال

احساسِ «خود» را از بیرون می‌گیری. آنچه برایت مهم است، این است که احساسِ نهفته‌یِ نقص، ترس، کمبود و ناکامی - که ویژگیِ حالتِ نفسانیست - دیگر وجود ندارند. البته، شاید هم وجود داشته باشند. آیا آن‌ها محو شده‌اند، یا اینکه در زیر لایه‌ای از خوشحالی‌های ظاهری پنهان شده‌اند؟

اگر در رابطه‌یِ خود هم عشق را تجربه می‌کنی و هم ضدِ عشق را - حمله، خشونتِ عاطفی، و غیره - پس بدان که تو وابستگیِ نفسانی و اعتیاد به چنگ انداختن به کسی را با عشق عوضی گرفته‌ای. امکان ندارد در این لحظه یارِ خود را دوست بداری و در لحظه‌یِ دیگر به او حمله کنی. عشقِ حقیقی، ضدی ندارد. اگر «عشق» تو ضدی دارد، پس عشق نیست، بلکه نیازی شدیداً نفسانیست به داشتنِ احساسی کامل‌تر و ژرف‌تر از «خود»، نیازی که معشوقِ تو، به طورِ موقت، آن را برطرف می‌کند. این چیزیست که نفسِ آن را جانشینِ رستگاری می‌کند، و برای مدتی کوتاه رستگاری نیز به نظر می‌رسد.

اما بالاخره زمانی می‌رسد که یارِ تو دیگر نمی‌تواند چنان عمل کند که نیازهای تو - نیازهای نفسِ تو - ارضا شوند. آنگاه، احساسِ ترس، درد و رنج و کمبود که عناصرِ ذاتیِ آگاهیِ نفسانی هستند و تا این لحظه خود را پشتِ «عشقِ رُمانتیک» پنهان کرده‌اند، ناگهان

## نیروی حال

دوباره آفتابی می‌شوند. مانند مواردِ دیگرِ اعتیاد، وقتی مواد برای مصرف آماده است، احساسِ خوبی داری، اما زمانی هم می‌رسد که مواد موجود نیست. آنگاه، احساساتِ دردناک، گشنده‌تر از پیش، ظاهر می‌شوند. حالا احساس می‌کنی که یارِ تو مُسببِ این همه درد و رنج و بدبختی بوده است. یعنی درد و رنج و بدبختیِ خود را به بیرون از خود فرافکنی می‌کنی و با تمامِ نیروی منفیِ خشونت‌تی که در خود ذخیره کرده‌ای، به دیگری حمله می‌کنی. حمله‌ی تو، ممکن است درد و رنجِ نهفته در یارِ تو را تحریک کند و موجبِ ضدحمله‌ی او شود. در این مرحله، نَفَس هنوز به طورِ ناخودآگاه امیدوار است که حمله‌اش موجبِ تغییرِ رفتارِ یار شود و در او رفتارهایی را برانگیزد تا بتواند با آن‌ها درد و رنج و احساسِ کمبودِ خود را بیوشاند.

هر اعتیادی ناشی از انکار و اجتنابِ ناخودآگاه از رویارویی و گذر از دردها و رنج‌های خود است. هر اعتیادی با درد و رنج آغاز می‌شود و با درد و رنج پایان می‌یابد. مهم نیست که به چه چیز معتاد هستی – الکل، غذا، موادِ مخدر، داروهای مسکن و آرام‌بخش، و یا یک شخص – تو از این چیزها و آدم‌ها استفاده می‌کنی تا درد و رنجِ خود را بیوشانی. به همین دلیل، وقتی حالتِ سرخوشیِ اولیه تمام می‌شود، در رابطه‌ی خویش درد و رنج و احساسِ بدبختیِ بیش‌تری



## نیروی حال

احساس می‌کنی. این چیزها علت درد و رنج و بدبختی تو نیستند. این چیزها درد و رنج و بدبختی نهفته‌ی تو را آشکار می‌کنند. هر اعتیادی این‌گونه است. هر اعتیادی به نقطه‌ای می‌رسد که دیگر نمی‌تواند تخدیر و نشئه‌ات کند آنگاه، درد و رنج بیشتر به جانت می‌افکند.

به همین دلیل، بسیاری از آدم‌ها از لحظه‌ی حال فرار می‌کنند و در رهایی را در آینده جست‌وجو می‌کنند. اگر آن‌ها توجه‌ی خود را به لحظه‌ی حال معطوف کنند، بی‌تردید، نخستین چیزی را که مشاهده می‌کنند، درد و رنج‌شان است؛ و این چیزی‌ست که آن‌ها را می‌ترساند. ای کاش اینان می‌دانستند که دستیابی به نیروی حضور در لحظه‌ی حال چه ساده است؛ نیرویی که گذشته را و رنج‌های مانده بر جا از گذشته را محو می‌کند و توهم را می‌زداید. ای کاش اینان فقط می‌دانستند که تا چه اندازه به واقعیت خویش و به خدا نزدیک‌اند.

اجتناب از رابطه - به این دلیل که با چالش‌ها و رنج‌های رابطه مواجه نشوی - نیز چاره‌ی کار نیست. در هر حال، درد و رنج در وجود تو هست. شکست خوردن در رابطه، بیش از شکست نخوردن در انزوا می‌تواند چشمان تو را باز کند. اما اگر بتوانی حضور بیش‌تری را وارد عرصه‌ی تنهایی خود کنی، بسیار

نیروی حال

خوب خواهد بود.

(\*\*\*)

## ورود به ساحت رابطه‌ای روشن

آیا می‌توانیم رابطه‌ی اعتیادی خود را به رابطه‌ای از سرِ بصیرت و روشنی تبدیل کنیم؟

آری. با حضور و تشدید آن - به وسیله‌ی عطفِ توجه‌ی بیش‌تر به لحظه‌ی حال - می‌توانی به چنین رابطه‌ای دست پیدا کنی: چه تنها باشی و یا با یار و هم‌پیمانی. شکوفاییِ عشق، نیازمندِ نورِ حضورِ توست. این نور، مانع از آن می‌شود که به اسارتِ فکر یا دردمندیِ بدن درآیی و یا اینکه خود را با آن‌ها یکی بینداری. برای شناختنِ خود به عنوانِ هستی، سکوت، عشق و شادمانیِ نهفته در زیرِ لایه‌های فکرها، صداها، بیزارها و غم‌ها، رهایی‌ست، رستگاری‌ست، روشن‌شدگی‌ست. گسستن از دردمندیِ بدن، موجبِ جاری شدنِ حضور در بسترِ درد و رنج می‌شود و درد و رنج را استحاله می‌بخشد. گسستن از فکر، به معنای ناظرِ خاموشِ فکرها، رفتارها و الگوهای ذهنیِ خود بودن است.

اگر به «خودخواهی» غذا نرسانی، ذهن نیروی خود را از دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند تو را وادارد که قضاوت

## نیروی حال

کنی، در برابر آنچه که هست بایستی و بدین سان، نزاع، اندوه، و درد و رنج تازه بیافرینی. در واقع، به محض آنکه - به واسطه‌ی پذیرش آنچه که هست - قضاوت متوقف می‌شود، تو از ذهن رها می‌شوی. بدین سان، فضایی می‌آفرینی برای عشق، شادمانی و آرامش. ابتدا، قضاوت درباره‌ی خود را کنار بگذار؛ آنگاه، قضاوت درباره‌ی یار خویش را نیز کنار خواهی گذاشت. مهم‌ترین عاملی که سلامت رابطه را تضمین می‌کند، پذیرش کامل یار خود است همان‌گونه که هست؛ بدون آنکه درباره‌ی او قضاوت کنی و خواهان تغییر او باشی. این کار، بی‌درنگ تو را به فراسوی نفس می‌برد. آنگاه، همه‌ی بازی‌های ذهنی و چنگ‌انداختن‌های بیمارگونه ناپدید می‌شود. دیگر نه مقصری می‌ماند و نه قربانی‌ای، نه تهمت‌زننده‌ای و نه متهمی. در این صورت، وابستگی نیز از بین می‌رود. دیگر یکی از دو طرف رابطه بر الگوهای ناآگاهانه‌ی ذهنی دیگری تکیه نمی‌کند و بدین سان، او را به حفظ آن الگوها تشویق نمی‌کند. بنابراین، یا باید عاشقانه از هم جدا شوید، و یا هر دو با هم به ژرفای لحظه‌ی حال بروید - به دل هستی. آیا این کار ساده است؟ آری، ساده است.

عشق، مرتبه‌ای از هستی‌ست. عشق تو، بیرون از تو نیست؛ در ژرفای وجود توست. ممکن نیست عشق را گم کنی و یا اینکه عشق تو را ترك کند. عشق، به کسی

## نیروی حال

دیگر و یا صورتی خارجی وابسته نیست. در ژرفای سکوت حضور خویش، می توانی بی شکلی و بی زمانی واقعیت خود را به عنوان بُعد غیرمتجلی زندگی احساس کنی. همان بُعدی که به صورت فیزیکی تو حیات می بخشد. بدین سان، می توانی حیاتی مشابه را در درون همه چیز و همه کس احساس کنی. اکنون نگاه تو از حجاب صورتها و جداییها درمی گذرد و بازیهای اندر پرده را نیز می بیند. این حالت، حالت تجربه و وحدت عارفانه همه چیز و همه کس است. این حالت، عشق است.

خدا چیست؟ آن حیات یگانه ای جاودانه که بنیاد همه ی صورت های زندگی ست. عشق چیست؟ تجربه ی حضور آن حیات یگانه ی جاودانه در خود و در همه چیز و همه کس. یگانه شدن با آن یگانه. بنابراین، همه ی عشق های حقیقی، تجلی عشق به خداوند است.

(\*\*\*)

عشق، گزینش نمی کند، همان طور که نور خورشید گزینش نمی کند. نور خورشید به کسی بیش تر از کس دیگر نمی تابد. استثنا قائل نمی شود. استثنا قائل شدن، عشق الهی نیست، عشق نفسانی ست. با وجود این، شدت و ضعف عشق حقیقی در آدمها فرق می کند. کسانی پیدا می شوند که شفاف تر و شدیدتر از دیگران می توانند عشق تو را در خود منعکس کنند و به

## نیروی حال

تو بتابانند. اگر او هم احساسی مانند احساس تو نسبت به تو داشته باشد، می توان گفت که رابطه ای حقیقتاً عاشقانه شکل گرفته است. آن رشته ای که تو را به او وصل می کند، همانی ست که تو را به آدم های دیگر، به پرندگان، درخت ها، گیاهان و ستاره ها وصل می کند. فقط شدت و ضعف احساس تو در این موارد فرق می کند. ماهیت احساس، یکی ست.

حتی بر رابطه های اعتیادی و مبتنی بر نیاز نیز گاهی بارقه هایی از حقیقت می تابد که فراتر از نیاز معتادانه ی طرفین به یکدیگر است. در این لحظه ها، ذهن تو و ذهن یار تو، موقتاً، خاموش می شود و دردمندی بدن تان به حالتی غیر فعال درمی آید. این حالت، در لحظه های نزدیکی فیزیکی، یا تماشای معجزه ی به دنیا آمدن فرزندتان، یا در لحظه ی مرگ یکی از شما، یا در لحظه ی بیماری جدی یکی از شما به وجود می آید - یعنی لحظه هایی که ذهن نیروی خود را از دست می دهد. در این لحظه ها، هستی تو، که معمولاً زیر لایه های ذهن مدفون است، خود را آشکار می کند و همین هستی ست که ارتباط حقیقی را میسر می سازد. ارتباط، یعنی اتحاد - درک یگانگی ذاتی، که همان عشق است. گاهی این حالت چند لحظه ای بیش نمی پاید؛ مگر آنکه آن قدر حضور داشته باشی که ذهن را دور نگه داری و الگوهای کهنه ی ذهنی را کنار

## نیروی حال

بگذاری. به محض اینکه ذهن و یکی‌انگاری خود با آن باز می‌گردند، تو دیگر خودت نیستی، بلکه تصویری ذهنی از خودت هستی. این جاست که دست به بازی‌ها و نمایش‌هایی می‌زنی تا نفس خود را ارضا کنی. تو بار دیگر ذهن انسان می‌شوی، در حالی که تظاهر می‌کنی انسان هستی. آنگاه، با دیگری رابطه برقرار می‌کنی و نمایشی را به اجرا می‌گذاری که به غلط آن را «عشق» می‌نامی.

گرچه شهودِ بارقه‌هایی ناپایدار از عشقِ حقیقی امکان دارد، اما عشقِ حقیقی پایدار زمانی می‌شکفت که تو از یکی‌انگاری خود با ذهن کاملاً رها شده باشی و حضورِ نیرومند تو بتواند دردمندیِ بدن را محو کند - یا حداقل بتوانی به عنوانِ ناظر بر خویشتن حضور داشته باشی. آنگاه، دردمندیِ بدن نمی‌تواند بر تو چیره شود و عشق تو را ویران کند.

## رابطه به مثابه‌ی تمرینی معنوی

وقتی حالتِ نفسانیِ آگاهی و همه‌ی مظاهرِ اجتماعی، سیاسی و اقتصادی آن به مرحله‌ی نهایی ویرانی می‌رسد، رابطه‌ی بینِ مرد و زن آینه‌ای می‌شود که می‌تواند بحرانی را منعکس کند که هم‌اکنون گریبان‌گیر انسانیت شده است. از آن جا که آدم‌ها به طور روزافزون خود را با ذهنِ خویش یگانه می‌پندارند، بنابراین، بیش‌ترِ رابطه‌ها ریشه در هستی ندارند و به همین

## نیروی حال

دلیل، به منبع درد و رنج تبدیل می‌شوند و از مسئله‌ها و نزاع‌ها تغذیه می‌شوند.

در حال حاضر، میلیون‌ها نفر تنها زندگی می‌کنند و قادر نیستند رابطه‌ای صمیمی با کسی برقرار کنند، یا نمی‌خواهند حادثه‌یی غمبارِ رابطه‌ی گذشته را تکرار کنند. بعضی‌ها هم، در جست‌وجوی اتحاد با قطبِ انرژیِ مخالف، مدام از شاخه‌ی این رابطه به شاخه‌ی رابطه‌ای دیگر می‌پرند؛ از یک چرخه‌ی لذت - درد به چرخه‌ی لذت - دردی دیگر. عده‌ای نیز سازش می‌کنند، به خاطر بچه‌ها یا به خاطر امنیت و یا به خاطر ترس از تنهایی با هم می‌مانند و رابطه‌ای مخدوش و نابسامان را همچنان ادامه می‌دهند. این‌ها به هیجانِ نزاع و درد و درگیری معتاد شده‌اند.

با وجود این، هر بحرانی، نه تنها خطر ایجاد می‌کند، بلکه فرصتی نیز می‌آفریند. اگر رابطه‌ها الگوهای ذهنی را تقویت می‌کنند و موجبِ فعال شدنِ دردمندیِ بدن می‌شوند، پس چرا این واقعیت را نپذیریم و از آن فرار کنیم؟ گریز از رابطه و انتظار برای پیدا شدنِ فردی ایده‌آل که بتواند همه‌ی نیازهای عاطفیِ تو را پاسخ بدهد و تو را کاملِ کاملِ کند، هرگز چاره‌ی خلاءِ پُرناشدنیِ وجودِ تو نیست. امکاناتِ نهفته در بحران‌ها و وضعیت‌های دشوار هنگامی به فعلیت می‌رسند که تو همه‌ی واقعیت‌های موجود در آن بحران‌ها و

## نیروی حال

وضعیت‌های دشوار را پذیرفته باشی. تا وقتی که آن‌ها را انکار می‌کنی، تا وقتی که می‌کوشی تا از آن‌ها فرار کنی، تا وقتی که آرزو می‌کنی کاشکی شرایط به گونه‌ای دیگر بود، پنجره‌ی فرصت‌ها به روی تو گشوده نمی‌شود و تو زندانی آن شرایط می‌مانی؛ شرایطی که دیگر تغییر نمی‌کند و یا بدتر هم می‌شود. با پذیرش واقعیت‌های موجود، از واقعیت‌های موجود تا حدودی رها می‌شوی. برای مثال، وقتی **بدانی** که ناهماهنگی‌ای وجود دارد، از طریق دانستن این ناهماهنگی، عنصر تازه‌ای به وجود می‌آید، آنگاه، ناهماهنگی نمی‌تواند در برابر دگرگونی مقاومت کند. وقتی **بدانی** که قرار و آرامش نداری، دانستن تو، فضایی آرام به وجود می‌آورد که مشفقانه بی‌قراری و ناآرامی تو را در بر می‌گیرد و آن را به قرار و آرامش تبدیل می‌کند. تا وقتی که دگرگونی درون مدّ نظر است، از دست توکاری بر نمی‌آید. تو نمی‌توانی خود را و یا یار خود را دگرگون کنی. آنچه که از دست تو برمی‌آید، ایجاد فضایی است که در آن دگرگونی بتواند واقع شود؛ فضایی که عشق بتواند در آن بشکفد؛ فضایی که استحقاق جذب لطف و فضل خدا را داشته باشد.

(\*\*\*)

بنابراین، هرگاه رابطه‌ی تو مُختل شده است، هرگاه



## نیروی حال

رابطه‌ی تو حاصلی جز ایجادِ عصبیت در تو و مخاطبِ تو ندارد، نگران نشو، آنچه در تو پنهان و در تاریکی بوده است، اکنون آشکار و آفتابی شده است. این، فرصتی‌ست برای نجات و رهایی. هر لحظه، بذری شناخت و آگاهی‌ای را در خود دارد. در هر لحظه، فرصتی فراهم می‌آید که تو از آنچه در درونت می‌گذرد باخبر شوی. اگر در تو خشم هست، بدان که در تو خشم هست. اگر در تو حسد هست، بدان که در تو حسد هست. اگر در تو میل به دفاع، نزاع، اثباتِ خود، مهرطلبی، یا دردهای عاطفی هست، آن‌ها را ببین و بشناس. آنگاه، رابطه‌ی تو با دیگری، به تمرینی معنوی تبدیل می‌شود. اگر رفتارِ ناآگاهانه‌ی یارِ خود را مشاهده می‌کنی، آن رفتار را در آغوشِ پُر از مهرِ خود بگیر و بدان که تو واکنشی نشان نخواهی داد. ناآگاهی او و آگاهی تو نمی‌توانند در کنارِ هم زندگی کنند. آگاهی، همواره ناآگاهی را می‌زداید. انرژیِ نهفته در پشتِ حمله و خشونت، حضورِ عشق را تاب نمی‌آورد. اگر نسبت به ناآگاهیِ یارِ خویش واکنش نشان بدهی، تو نیز ناآگاه خواهی شد. اما اگر در همان لحظه واکنشِ خود را ببینی و آن را واردِ حیطه‌ی آگاهیِ خود کنی، چیزی را از دست نداده‌ای.

بشریت نیاز به تحولی بنیادی دارد. این تحولِ بنیادی، تنها شانس بشر برای بقاست. تحولِ بنیادی، بر

## نیروی حال

رابطه‌ی تو و کسی که دوستش می‌داری شدیداً اثر خواهد گذاشت. رابطه‌ی بین آدم‌ها تا کنون چنین خصمانه و خشن نبوده است. رابطه، چیزی نیست که تو را خوشحال کند، بلکه چیزی است که می‌تواند تو را نسبت به خود آگاه‌تر کند. اگر این حقیقت را بدانی، توقع تو از رابطه با دیگری دگرگون می‌شود و بسیاری از اختلافاتِ شما خود به خود برطرف خواهد شد. آنگاه، رابطه می‌تواند طریقی برای نجات و رهایی باشد و بذری آگاهی برین را در تو شکوفا کند. آن‌هایی که به الگوهای کهنه می‌چسبند، رنج‌شان، خشم‌شان، آشفتگی‌شان و عصیت‌شان روزافزون خواهد شد.

گمان می‌کنم که برای اینکه رابطه‌ای تبدیل شود به یک تمرین معنوی، هر دو طرف رابطه باید از خود مایه بگذارند. برای مثال، طرف من، هنوز به الگوهای کهنه‌ی حسادت و تملک چسبیده است. من بارها کوشیده‌ام تا این نکته را برای او روشن کنم، اما او نمی‌تواند بفهمد.

چه تعداد آدم باید مایه بگذارند تا زندگی تو به یک تمرین معنوی تبدیل شود؟ نگران همکاری یار خود نباش. آگاهی، فقط از طریق توست که پا به دنیای ما می‌گذارد. لازم نیست منتظر آگاه شدن دنیا بمانی تا

## نیروی حال

بعد از اینکه دنیا آگاه شد، آنگاه، تو هم آگاه شوی! ممکن است انتظارِ تو تا ابد طول بکشد. همدیگر را به ناآگاهی متهم نکنید. به محض آنکه شروع به بحث کردن می‌کنی، خود را با موقعیتی ذهنی برابر ساخته‌ای و اکنون نه تنها از آن موقعیت دفاع می‌کنی، بلکه مواظب این «خود» نیز هستی. نفس دارد تغییر می‌کند. تو ناآگاه شده‌ای. گاهی، شاید لازم باشد به بعضی از ویژگی‌های رفتارِ یارِ خود اشاره کنی. اگر خیلی هشیار باشی، اگر حضوری شدید داشته باشی، می‌توانی خالی از نفسانیت به این ویژگی‌ها اشاره کنی - بی‌آنکه او را سرزنش کنی، متهم کنی، و یا خطاهایش را به رُخ او بکشی.

وقتی یارِ تو ناآگاهانه رفتار می‌کند، همه‌ی قضاوت‌ها را کنار بگذار. قضاوت، قاطی کردن رفتارِ ناآگاهانه‌ی دیگران با آن چیزی‌ست که واقعاً هستند. قضاوت، فرافکنیِ ناآگاهیِ خود به دیگران است. ما گاهی ناآگاهیِ خود را به دیگران فرافکنی می‌کنیم، آنگاه، تصویرِ خود را در آینه‌ی وجودِ آن‌ها می‌بینیم و آن‌ها را محکوم می‌کنیم. کنار گذاشتنِ قضاوت، به معنای آن نیست که اگر اختلالی در رفتار کسی دیدی و یا اگر ناآگاهی را در کسی مشاهده کردی، آن را به جا نیاوری. کنار گذاشتنِ قضاوت، یعنی محض «آگاهی» باش، نه «واکنش» محض. واکنشی عمل نکن. در این

## نیروی حال

صورت، از واکنش آزاد خواهی بود؛ و یا اگر واکنشی از تو سر زد، در همان لحظه، تو نسبت به واکنش خود آگاه هستی و تویی که به آن اجازه می‌دهی تا واقع شود. به جای جنگیدن با تاریکی، چراغی برافروز. به جای واکنش نشان دادن به توهمات دیگران، شاهد توهم باش. حضوری آگاه بودن، فضایی می‌آفریند برای حضور عشق؛ فضایی که به همه‌ی آدم‌ها اجازه می‌دهد تا همان‌گونه باشند که هستند. چنین حضوری، همان کیمیاست که مس‌ها را به طلا تبدیل می‌کند. اگر این حالت را تمرین کنی، یار تو دیگر نمی‌تواند با تو باشد و آگاه نباشد.

اگر هر دوی شما بپذیرید که رابطه باید تمرینی معنوی باشد، بسیار بهتر خواهد شد. آنگاه می‌توانید افکار و احساسات خود را، به محض آنکه به وجود می‌آیند، به یکدیگر ابراز کنید. بدین‌سان، دیگر ظرف زمانی به وجود نمی‌آید که در آن احساسات بیان نشده و یا اندوه بتواند بماند و رشد کند. یاد بگیرید که احساسات‌تان را بدون سرزنش یکدیگر، بیان کنید. یاد بگیرید که با حالتی گشوده و غیردفاعی به دیگری گوش بسپارید. به دیگری مجالی بدهید تا بتواند افکار و احساسات خود را، بدون ترس و خجالت، بیان کند. حاضر باشید. متهم کردن، دفاع کردن، حمله کردن – آنگاه، همه‌ی الگوهایی که برای حفاظت و تقویت نفس طراحی

## نیروی حال

شده‌اند، زائد خواهند شد. فضا دادن به دیگری - و به خود نیز - حیاتی‌ست. بدون این فضا، عشق نمی‌بالد. اگر دو عامل ویرانگر رابطه را از میان برداری - وقتی که دردمندی بدن استحاله پیدا کرده است و تو دیگر خود را با ذهن خویش و موقعیت ذهنی خویش برابر نمی‌دانی - و اگر یار تو نیز همین حال را داشته باشد، آنگاه، هر دو می‌توانید موهبت به گل نشستن رابطه‌ی خود را شاهد باشید. به جای آنکه درد و رنج و ناآگاهی خود را در آینه‌ی دیگری ببینید، به جای ارضای نیازهای مُعتادِ نَفَسِ خود، می‌توانید نورِ پُرفروغِ عشقی را که در اعماق وجود خود احساس می‌کنید به یکدیگر بتابانید؛ نوری که حاصل تجربه‌ی یگانگی خود با همه چیز و همه کس است. این عشق، همان عشقی‌ست که ضد ندارد.

اگر تو آزاد هستی و یارِ تو هنوز خود را با ذهنِ خویش یگانه می‌پندارد، این وضعیت، چالشی بزرگ برای توست - نه برای تو، بلکه برای یارِ تو نیز. زیستن با کسی که روشن شده است آسان نیست، و شاید آن قدر آسان است که نَفَسِ به شدت احساسِ تهدید می‌کند. از یاد نبر که نَفَسِ محتاجِ مُشکل و مسئله، نزاع و دشمن است تا بتواند احساسِ جدایی را تقویت کند؛ احساسی که هویتِ جداگانه و متفاوتِ نَفَسِ را شکل می‌دهد. ذهنِ روشن‌ناشده‌ی یارِ تو عمیقاً آزرده

## نیروی حال

خواهد شد، زیرا موقعیت‌های تثبیت‌شده‌ی آن مقاومتِ خود را از دست می‌دهد، به لرزه می‌افتد و تا مرزِ نابودی و محوِ «خود» پیش خواهد رفت. دردمندیِ بدن واکنش‌های ویژه‌ای می‌طلبد و آن‌ها را نمی‌یابد. دردمندیِ بدن، نیازمندِ جرّ و بحث، غم و درگیری‌ست و این‌ها را به دست نمی‌آورد. این نکته را همواره به یاد داشته باش: بعضی از آدم‌های بی‌تفاوت، خنثی، مُنزوی، خجالتی و گوشه‌گیر ممکن است خود را روشن‌شده تلقی کنند. یا حداقل این‌گونه وانمود کنند که حالِ آن‌ها کاملاً خوب است و هر چه نقص است به یارِ آن‌ها مربوط می‌شود. مردها معمولاً بیش‌تر دچارِ این حالت‌اند تا زن‌ها. مردها معمولاً یارِ خود را کم‌عقل و یا احساساتی تلقی می‌کنند. اما اگر بتوانی عواطفِ خود را احساس کنی، آنگاه، از مشاهده‌ی درخششِ کالبدِ درونیِ خویش چندان دور نیستی. اگر معمولاً در ذهنِ خود زندگی می‌کنی، فاصله‌ی تو از این نور بسیار زیاد است. پیش از رسیدن به این نور، لازم است که آگاهی را به قلمروِ کالبدِ خویش ببری.

اگر نورِ عشق و شادمانی از تو ساطع نیست، اگر حضوری کامل نداری، اگر به روی بی‌کرانه گشوده نیستی، بنابراین، روشن‌شده هم نیستی. یکی دیگر از میزان‌ها برای سنجشِ خود، آن است که در هنگامه‌ی چالش‌ها و دشواری‌ها، کیفیتِ رفتارِ خویش را مشاهده

## نیروی حال

کنی. اگر دچار توهمِ نفسانی باشی، آنگاه، زندگی چالشی پیشِ پایت می‌گذارد تا صورت‌های گوناگونِ ناآگاهیِ درونت را آشکار کند - ترس، خشم، حالتِ تدافعی گرفتن، قضاوت، افسردگی و غیره. اگر با کسی در ارتباط هستی، بیش‌تر چالش‌های تو از طرفِ او خواهد بود. یعنی او برای تو امتحان است. برای مثال، ممکن است يك زن با مردی زندگی کند که بی‌تفاوت است و مرتب در ذهنِ خویش فرو می‌رود. مرد از گوش دادن به حرف‌های همسرِ خویش، از بذلِ توجه‌ی کافی به او و دادنِ مجالِی به همسرِ خویش برای بودن، ناتوان است. مرد به دلیلِ فقدانِ حضور است که ناتوان است. این ناتوانی، چالشی‌ست برای زن. غیبتِ عشق در رابطه، که زن آن را بیش‌تر از مرد احساس می‌کند، موجب دردمندیِ بدنِ زن می‌شود و به واسطه‌ی همین دردمندیِ بدن است که به مردِ خویش می‌تازد - او را سرزنش می‌کند، از او انتقاد می‌کند، دست به اشتباهاتی عمدی می‌زند و غیره. این کارهای زن، به نوبه‌ی خود، چالشی می‌شود برای مرد. مرد، برای دفاع از خود در برابرِ حمله‌های - از دیدگاهِ مرد، غیرموجه - دردمندیِ بدنِ زن، بیش‌تر به اعماقِ موضعِ ذهنیِ خویش فرو می‌رود - موضعی که به نظرِ مرد موجه است - از خود دفاع می‌کند، و یا دست به ضدحمله می‌زند. سرانجام، این عمل، دردمندیِ بدنِ

## نیروی حال

مرد را نیز تشدید می‌کند. وقتی دو طرف رابطه تا این حد سلطه‌ی ذهن بر خویش را می‌پذیرند، به اعماق ناآگاهی، خشونت عاطفی، حمله‌های بی‌رحمانه، و ضدحمله‌های شدیدتر می‌رسند. این وضعیت فروکش نمی‌کند تا اینکه آتشفشانِ دردمندیِ بدنِ هر دوی آن‌ها، از فرطِ خستگی، غیر فعال شود. تا زمانی دیگر. این، فقط نمونه‌ای بود از سناریوهای بی‌شمار. کتاب‌های بی‌شماری می‌توان نوشت درباره‌ی شیوه‌هایی که ناآگاهی خود را در رابطه‌ی زن و مرد آشکار می‌کند. اما، همان طور که پیش از این گفتم، وقتی ریشه‌ی اختلال در رابطه‌ی خویش با دیگری را می‌شناسی، دیگر لازم نیست جلوه‌های گوناگون آن را هم بشناسی.

بگذار نگاهی گذرا به سناریویی بیفکنیم که هم اکنون درباره‌ی آن سخن گفتم. هر چالشی که در این رابطه وجود دارد، مجالست پنهان برای رها شدن. در هر سطح از روند این رابطه‌ی مختل، می‌توان از ناآگاهی رها شد. برای مثال، عمل خصمانه‌ی زن می‌تواند هشدار باشد به مرد برای بیرون آمدن از وضعیت یکی‌انگاری خود با ذهن، بیدار شدن نسبت به لحظه‌ی حال، حضور پیدا کردن - به جای یکی شدن بیش‌تر با ذهن، و فرورفتن بیش‌تر در ناآگاهی. زن، به جای آنکه عین درمندی بدن خویش شود، می‌تواند آگاهی‌ای



## نیروی حال

شود ناظر بر دردهای عاطفی درونِ خویش. بدین سان، زن به کیمیای نیروی لحظه‌ی حال دست می‌یابد و درد و رنجِ خویش را استحاله می‌بخشد. این کار، فرافکنیِ اتوماتیکِ درد و رنج را از میان برمی‌دارد. او دیگر می‌تواند احساساتِ خویش را بی‌ترس و بدونِ شرمندگی با همسرِ خویش در میان بگذارد. البته، تضمینی نیست که همسرِ او به حرف‌هایش گوش بدهد، اما حداقل همسرِ او مجالی مناسب به دست می‌آورد تا حضور پیدا کند و چرخه‌ی احمقانه و غیر ارادیِ عمل بر اساس الگوهای کهنه را بشکند. اگر زن این فرصت را از دست بدهد، مرد می‌تواند ناظر بر واکنش‌های ذهنی - عاطفی خود نسبت به دردهای زن و حالتِ دفاعیِ خود باشد. مرد می‌تواند بیدار شدنِ دردمندیِ بدنِ خویش را نیز مشاهده کند و بدین سان، آگاهی را به ساحتِ احساساتِ خود وارد کند. بدین سان، فضای آرام و شفاف و نابِ بیداری پا به عرصه‌ی زندگیِ آن‌ها می‌گذارد - دانستن، نظارتی ساکت و خاموش، مشاهده. این بیداری، درد و رنج را نفی نمی‌کند، بلکه به فراسوی درد و رنج می‌رود. این بیداری، به درد و رنج مجالِ بودن می‌دهد و بدین سان، آن را استحاله می‌بخشد. این بیداری، پذیرای همه چیز هست، و بدین سان، همه چیز را دگرگون می‌کند. این‌گونه است که زن می‌تواند دری را به روی خویش باز

## نیروی حال

کند، از آن در بگذرد و در فضایی باز و روشن به همسرِ خویش بپیوندد.

اگر پیوسته و یا در اکثر اوقات در رابطه‌ی خویش حضور داری، حضور تو، بزرگ‌ترین چالش و امتحان برای یار و یا همسرِ توست. او، تابِ حضورِ تو را ندارد و به ساحتِ ناآگاهیِ خویش می‌خزد. اگر مُستعدِ حضورِ تو باشد، از دری که تو به رویش گشوده‌ای گذر خواهد کرد و در فضای روشنی و آزادی و سبکبالی به تو ملحق خواهد شد. در غیر این صورت، تو از او جدا خواهی شد؛ همچون جداییِ آب از روغن در یک لیوان. حضورِ نور، برای کسی که می‌خواهد در تاریکی بماند، بسیار دردناک است.

## چرا زن‌ها به روشنی نزدیک‌تر هستند؟

*آیا موانعِ روشن‌شدگی برای مرد و زن یکسان است؟*

آری، اما برای زن احساسِ کالبدِ خویش و بودن در آن راحت‌تر است. بنابراین، زن، به طورِ طبیعی، به هستیِ نزدیک‌تر است و بالقوه، به روشن‌شدگی نیز نزدیک‌تر از مرد است. به همین دلیل است که در آموزه‌های عرفانی، آن واقعیتِ استعلایی و غایی را به زن تشبیه کرده‌اند و درباره‌یِ قد و قامتِ سروِ او، لبِ لعلِ او، چشمانِ نرگسِ او و شبِ پُرتاره‌یِ گیسوی او داد

## نیروی حال

سخن داده‌اند. این واقعیت استعلالی به زهدانی کیهانی تشبیه شده است که همه چیز و همه کس را در خود به وجود می‌آورد، در خود می‌پرورد، در خود به دنیا می‌آورد و در خود حفظ می‌کند؛ همان کاری را که زن به عنوانِ مادر انجام می‌دهد. در کتابِ دئو و جینگ، که یکی از کتاب‌های بسیار قدیمی و ژرفِ جهان است، نوشته شده: «تائو، یعنی هستی، که بی‌کرانه است و جاودانه‌حاضر، مادرِ همه‌ی کائنات است.» زن، به طورِ طبیعی، به این تائو نزدیک‌تر است تا مرد. زیرا زن، تجلیِ کامل‌ترِ این ذاتِ غیرِ مُتَجَلِّی‌ست. بعلاوه، همه چیز و همه کس سرانجام به این منبع و اصلِ خود بازمی‌گردند. «همه چیز و همه کس در تائو محو می‌شود. فقط اوست که باقی می‌ماند.» از آن جا که منبع به عنوانِ مادگی تلقی شده است، در روانشناسی و اسطوره‌شناسی، زن را سَرنُمونِ تاریخ و روشنِ هستی تلقی کرده‌اند. ذاتِ اُلوهی، یا مادرِ هستی، دو جنبه دارد: او مُخیی‌ست و مُمیت. یعنی هم حیات می‌بخشد و هم می‌میراند. وقتی که ذهن چیره شد و آدم‌ها ارتباطِ خود را با واقعیتِ ذاتِ الهیِ خویش از دست دادند، آن‌ها شروع کردند به ایجادِ تصویری مُذکّر از خداوند در ذهنِ خویش. آنگاه، جوامع مردسالار شدند و زن به عنوانِ جنسِ دوم تلقی شد.

## نیروی حال

منظور من آن نیست که اشتباه گذشته را تکرار کنیم و این بار برای خداوند جنسیتی مؤنث قائل شویم. بعضی از فمنیست‌ها به جای *الله*، از واژه‌ی *اللهه* استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌کوشند تعادل از دست رفته‌ی بین زن و مرد را به نحوی دوباره برقرار کنند. این عمل، شاید در کوتاه مدت مفید باشد، اما در نهایت، چیزی نیست جز دلمشغولی به واژه‌ها. نشانه‌ها و علایم مفیدند، اما مقصد نیستند. باید به فراسوی واژه‌ها سفر کرد و در ارتباط با ذاتی قرار گرفت که این واژه‌ها و نشانه‌ها به او اشاره دارند. اگر به نشانه‌ها بچسبیم و دلمشغول واژه‌ها شویم، از راه و از مقصد باز می‌مانیم. اگر به واژه‌ها و نشانه‌ها بچسبیم، آن‌ها را به موانع و حجاب راه تبدیل می‌کنیم. البته، يك موضوع را نباید فراموش کرد: این که فرکانس انرژی ذهن اساساً مُذکّر است. ذهن، مقاومت می‌کند، برای سلطه می‌جنگد، به نفع خود بهره‌برداری می‌کند، حمله می‌کند، تملک‌جوست، و غیره. به همین دلیل خدای تورات خداییست داری ویژگی‌های مردانه، خدایی که خشمگین می‌شود و باید از او ترسید. چنین خدایی، فرافکنی ذهن مردانه است.

فراتر رفتن از ذهن و اتصال با واقعیت ژرف هستی، مستلزم ویژگی‌های دیگریست: تسلیم، عدم قضاوت، گشودگی‌ای که به زندگی مجال زندگی می‌دهد و در

## نیروی حال

مقابل زندگی مقاومت نمی‌کند، توانِ جا دادنِ همه چیز در آغوشِ فهمِ عاشقانه‌ی هستی. همه‌ی این ویژگی‌ها به فطرتِ زن نزدیک‌ترند تا به فطرتِ مرد. رقصِ زندگی با این ویژگی‌ها تحقق می‌یابد. با همین ویژگی‌هاست که می‌توان قصه‌ی عشق را نوشت و در ستایشِ زندگی شعر گفت. در حالی که انرژیِ ذهن، سفت و بی‌انعطاف است. ذهن نمی‌تواند به اشراق‌ها مجالِ ظهور و بروز بدهد. انرژیِ هستی، لطیف و زیباست و در عین حال، نیرومندتر از انرژیِ ذهن است. انرژیِ هستی، در قدرت و لطافت، به آتش و بالِ پروانه می‌ماند. مسیحا، در عینِ انعطاف و لطافت و عریانی، نیرومندتر از همه‌ی دشمنانِ زره‌پوش و تا به دندان مسلح خود بود. ذهن است که تمدنِ ما را اداره می‌کند، در حالی که هستی است که عهده‌دارِ حیات بر روی کره‌ی خاکی ما و نظم و بقای همه‌ی کائنات است. هستی، علیم و بصیر است و جهان چیزی نیست، مگر جلوه‌ی او در آینه‌ی ممکنات. گرچه زنان، بالقوه، به هستی نزدیک‌تراند، مردان نیز، در درونِ خویش، به هستی دسترسی دارند.

در زمانِ ما، بسیاری از مردان و همچنین زنان اسیرِ ذهنِ خویش‌اند: آن‌ها خود را با فکر و دردمندیِ بدنِ خویش یکی انگاشته‌اند. این وضعیت، مانعِ روشن‌شدگی و شکوفاییِ عشق می‌شود. به طورِ کلی

## نیروی حال

می‌توان گفت که بزرگ‌ترین حجابِ مردها ذهنِ آنهاست و بزرگ‌ترین حجابِ زن‌ها دردمندیِ بدنِ آنهاست. گرچه در بعضی موارد، قضیه بر عکس می‌شود. در بعضی‌ها نیز هر دوی این حجاب‌ها با هم وجود دارند.

## محو کردنِ «دردمندیِ بدن» زنانه و جمعی

چرا دردمندیِ بدن برای زن حجاب است؟

دردمندیِ بدن، معمولاً جنبه‌ای جمعی و نیز جنبه‌ای شخصی دارد. جنبه‌ی شخصیِ دردمندیِ بدن، باقیمانده‌ی ذخیره شده‌ی دردی عاطفی‌ست که انسان در گذشته‌ی خود تجربه کرده است. جنبه‌ی جمعیِ دردمندیِ بدن، باقیمانده‌ی ذخیره شده‌ی دردی‌ست که روحِ جمعیِ افرادِ يك اجتماع و یا يك کشور در طولِ صدها و یا هزاران سال گذشته تجربه کرده است - دردهایی مانند بیماری‌ها، شکنجه‌ها، جنگ‌ها، قتل‌ها، وحشی‌گری‌ها، دیوانگی‌ها و غیره. دردمندیِ بدنِ شخصی، بهره‌ای از دردمندیِ بدنِ جمعی دارد. برای مثال، افرادِ بعضی از نژادها یا کشورها که در میان‌شان فشار و خشونتِ افراطی - چه از طرفِ دولت و یا از طرفِ مردم - رُخ می‌دهد، شدیدتر از دیگران دردمندیِ بدن‌شان را بروز می‌دهند. کسی که

## نیروی حال

باقیمانده‌ی ذخیره شده‌ی دردهای عاطفی گذشته را در خود دارد و آن قدر آگاهی ندارد که خود را با آن‌ها یکی نداند، مجبور است آن دردها را به تکرار تجربه کند. چنین آدمی، به سادگی مرتکبِ خشونت و یا قربانیِ خشونت می‌شود. آن‌هایی که شغلِ بی‌شرفانه‌ی شکنجه و اخذ اقرار را در تشکیلاتِ فاشیستی به عهده دارند، معمولاً کسانی هستند که نتوانسته‌اند با دردها و شکست‌های عاطفی گذشته‌ی خود کنار بیایند. به این افراد، اصطلاحاً، عَقدِ ای می‌گویند. اینان، هم قربانیِ خشونت‌اند و هم عاملِ خشونت. توجیهاتِ گوناگونی که این‌گونه افراد برای کارِ خود می‌تراشند، صرفاً ترفندهایی‌ست برای تسکینِ خود. البته، همه‌ی آدم‌ها بالقوه به بصیرت و روشنی دسترسی دارند. شاید کسی که دچارِ کابوس است، زودتر از کسی که خواب‌های معمولی می‌بیند از خواب بیدار شود.

هر زنی، صرف‌نظر از دردمندیِ بدنِ خودش، سهمی در دردمندیِ بدنِ جمعیِ زنان دارد - مگر آنکه کاملاً آگاه شده باشد. این مشارکت، از طریقِ تفرُّغِ مرد نسبت به زن، به بردگیِ کشیدنِ زن، استثمارِ زن، تجاوز به زن، زاد و ولد، از دست دادنِ فرزند، و غیره طیِ هزاران سال حاصل شده است. دردِ عاطفی و فیزیکی که برای بسیاری از زنان پیش از شروعِ قاعدگی و در طیِ آن احساس می‌شود، همان جنبه‌ی جمعیِ

## نیروی حال

دردمندیِ بدن است که در این ایام بیدار می‌شود. گرچه این جنبه ممکن است در ایامِ دیگر نیز بیدار شود. این جنبه، جریانِ آزادِ انرژیِ بدن را محدود می‌کند، محدودیتی که قاعدگی بیانِ فیزیکیِ آن است. اجازه بده درباره‌ی این موضوع بیش‌تر صحبت کنیم و ببینیم چگونه می‌شود آن را به مجالی برای بیداری و روشن‌شدگی تبدیل کرد.

در ایامِ قاعدگی، زن به شدت تحتِ تصرفِ دردمندیِ بدنِ خویش است. این ایام و این دردمندی چنان انرژی‌ای دارد که می‌تواند به راحتی زن را به وادیِ ناآگاهانه‌ی یکی‌انگاریِ خود با این دردمندی بدن بکشاند. بنابراین، زن به طورِ فعال در تملکِ میدانِ نیرویی‌ست که فضای درونِ او را اشغال می‌کند و تظاهر می‌کند که خودِ اوست - اما، البته، خودِ او نیست. این دردمندی، از زبانِ زن سخن می‌گوید، از طریقِ زن عمل می‌کند، به واسطه‌ی زن فکر می‌کند. این دردمندی، وضعیتی منفی را برای زندگیِ زن به وجود می‌آورد و از این وضعیت تغذیه می‌کند. این دردمندی، به دردِ بیش‌تری نیازمند است - هرچه می‌خواهد باشد. من این روند را پیش از این توضیح داده‌ام. این دردمندی می‌تواند خطرناک و ویرانگر شود. این دردمندیِ بدن، فقط درد است، همین - و تو درد داری، اما دردِ خویش نیستی.



## نیروی حال

در زمانه‌ی ما، تعدادِ روزافزونِ زنانی که در راهِ آگاهیِ کامل و بیداری سلوک می‌کنند، بیش از تعدادِ مردان است. ممکن است مردها سرانجام خود را به سطحِ زن‌ها برسانند، اما برای مدتِ زمانی قابلِ ملاحظه، شکافی بینِ آگاهیِ مردها و آگاهیِ زن‌ها وجود خواهد داشت. زن‌ها نقشی را بازمی‌یابند که نقشِ طبیعیِ آن‌هاست. اما وضعیت در مردها کاملاً متفاوت است. زن‌ها به طورِ طبیعی پُلی هستند بینِ ذاتِ مُتَجَلّی هستی - دنیای صورت‌ها و مظاهر - و ذاتِ غیرِ مُتَجَلّی هستی - باطنِ هستی.

وظیفه‌ی تو به عنوانِ يك زن آن است که دردمندیِ بدنِ خویش را چنان استحالهِ ببخشی که دیگرِ حجابی بینِ تو و خویشتنِ خویش تو نشود. البته، باید با موانعِ دیگر - از جمله ذهنِ مدام در فکرِ خویش - نیز کنار بیایی، اما مهم‌ترین مانعِ تو همان دردمندیِ بدنِ توست که رهایی از آن، رهایی از یکی‌انگاریِ خود با ذهن نیز هست.

نخستین نکته‌ای که باید به خاطر داشته باشی این است: تا موقعی که از درد و رنج‌هایت هویتی برای خود می‌سازی، نمی‌توانی از آن‌ها رها شوی. تا موقعی که پاره‌ای از احساسِ تو از خود را دردِ عاطفیِ تو تشکیل می‌دهد، ناآگاهانه هر کوششی که برای شفای آن درد انجام می‌دهی بی‌نتیجه می‌ماند. چرا؟ پاسخِ این

## نیروی حال

پرسش بسیار ساده است. زیرا تو می‌خواهی دست‌نخورده باقی بمانی، و درد نیز پاره‌ای از تو شده است. تو نمی‌خواهی پاره‌ی تو از تو جدا شود. این روند، کاملاً ناآگاهانه است و تنها راه غلبه بر آن، آگاهی‌ست.

وقتی ناگهان می‌بینی که تا به حال به درد و رنج خویش وابسته بوده‌ای، دچار شگفتی می‌شوی. هنگامی که این حقیقت را می‌فهمی، رشته‌ی وابستگی را گسسته‌ای. دردمندی بدن - که همان باقیمانده‌ی ذخیره شده‌ی دردهای عاطفی گذشته در ذهن است - میدانی از انرژی‌ست که همچون هویت، در فضای درون تو خانه کرده است. دردمندی بدن، انرژی حیاتی‌ست که به دام افتاده است، انرژی‌ای که دیگر جاری نیست. البته، دردمندی بدن، معلول حوادثی خاص است که در گذشته‌ی تو اتفاق افتاده است. در این شکی نیست. دردمندی بدن، گذشته‌ای‌ست که هنوز در تو زندگی می‌کند و اگر تو خود را با آن یکی بپنداری، خود را با گذشته یکی پنداشته‌ای. بدین‌سان، برای خود هویتِ یک قربانی، یک مظلوم را می‌تراشی. هویتِ قربانی، این باور است که گذشته از حال نیرومندتر است. این باور که دیگران و آنچه که آنان در حق تو انجام داده‌اند باعث شده است تا تو چیزی شوی که هم‌اکنون هستی - واجد این دردهای

## نیروی حال

عاطفی، و ناتوان از اینکه خودت باشی. حقیقت آن است که تنها نیرویی که وجود دارد، نیرویی است که در دل لحظه‌ی حال نهفته است: نیروی حضور تو در لحظه‌ی حال. به محض آنکه این نیرو را بشناسی، این نکته را نیز خواهی فهمید که تنها خود تو مسئول وضعیتی هستی که در درون خویش احساس می‌کنی - نه کسی دیگر - و اینکه گذشته هرگز نمی‌تواند بر نیروی لحظه‌ی حال غلبه کند.

(\*\*\*)

بنابراین، یکی‌انگاری خود با محتوای ذهن خویش، مانع آن می‌شود که بتوانی دردمندی بدن خویش را مداوا کنی. بعضی از زن‌ها توانسته‌اند هویت قربانی خود را در سطح شخصی کنار بگذارند، اما هنوز نتوانسته‌اند هویت قربانی جمعی خود را کنار بگذارند. آن‌ها مدام می‌گویند: «ببینید مردها چه بر سر زن‌ها آورده‌اند!» آن‌ها درست می‌گویند - و در عین حال، اشتباه می‌کنند. آن‌ها درست می‌گویند، زیرا دردمندی بدن جمعی زنان تا حدود بسیار زیاد نتیجه‌ی خشونت بوده است که مردها در طول قرن‌ها و هزاره‌ها بر آن‌ها اعمال کرده‌اند. اما زنان اشتباه می‌کنند، اگر بخواهند از این واقعیت احساسی از «خود» را شکل بدهند و آنگاه، خود را در حصار هویت قربانی جمعی زندانی کنند. اگر زنی هنوز به خشم، بی‌زاری و یا سرزنش

## نیروی حال

چسبیده است، پس او هنوز می‌کوشد تا دردمندیِ بدنِ خویش را حفظ کند. این کوشش ممکن است به او هویتی ببخشد و او را ارضا کند - همبسته بودن با زنانِ دیگر - اما همین کوشش، او را در اسارتِ گذشته نگه می‌دارد و مانعِ دستیابیِ او به خویشتنِ حقیقیِ خویش و نیروی بیکرانِ آن می‌شود. اگر زنان بخواهند خود را از مردان جدا و مستثنا کنند، به احساسِ جدایی‌شان دامن می‌زنند و بدین‌سان، نفسِ خویش را فربه‌تر می‌کنند. نفس، هر چه فربه‌تر شود، فاصله‌ی تو از حقیقتِ خویش بیش‌تر می‌شود.

بنابراین، از دردمندیِ بدن برای کسبِ هویت استفاده نکن. در عوض، آن را به وسیله‌ای برای روشن‌شدگی تبدیل کن. آن را به آگاهی تبدیل کن. یکی از بهترین زمان‌ها برای این استحاله، ایامِ قاعدگی‌ست. من مطمئنم که در سال‌های آینده بسیاری از زنان از طریقِ همین ایام به ساحتِ آگاهی وارد خواهند شد. این ایام، برای بسیاری از زنان، معمولاً ایامِ ناآگاهی‌ست، زیرا آن‌ها، در این ایام، تحتِ تصرفِ دردمندیِ بدنِ جمعی زنانه‌اند. وقتی به سطحی از آگاهی رسیده‌ای، می‌توانی در جهتِ معکوس حرکت کنی و به ناآگاهیِ بخزی. اما این کار را نکن. در عوض، سعی کن به سطحِ آگاهیِ خویش بیفزایی. پیش از این درباره‌ی روندِ اساسی این نکته سخن گفته‌ام، اما بگذار دوباره آن را

## نیروی حال

تکرار کنم، این بار با اشاره‌ای خاص به دردمندیِ بدنِ جمعیِ زنانه.

وقتی می‌دانی که ایامِ پرِیودِ تو نزدیک شده است، پیش از احساسِ نخستینِ علائمِ اضطرابِ دوره‌ی قاعدگی - بیداریِ «دردمندیِ بدن» زنانه‌ی جمعی - کاملاً هشیار شو و تا جایی که ممکن است، در کالبدِ خویش ساکن شو. وقتی نخستین علامت ظاهر شد، باید آن قدر هشیار باشی که پیش از آنکه پرِیود بر تو چیره شود، تو آن را در چنگ بگیری. برای مثال، نخستین علامت ممکن است تحریکِ شدید و یا برقِ خشم باشد، و یا علامتی کاملاً بدنی. هرچه هست، آن را، پیش از آنکه بر تو چیره شود، در تورِ توجه‌ی خود بینداز. منظور آن است که نخستین علامت از حوزه‌ی توجه‌ی تو فرار نکند. یعنی واقع شود، بی‌آنکه تو متوجه‌ی آن شده باشی. نخستین علامت اگر یک احساس است، انرژیِ نهفته در پشتِ آن را احساس کن. بدان که این احساس، دردمندیِ بدن است. در عین حال، داننده نیز باش؛ یعنی خود را به عنوان کسی که حاضر است و آگاهانه به این احساس می‌نگرد حس کن. نیروی حضورِ خود را لمس کن. وقتی حضورِ خود را به درونِ احساسی می‌بری، آن احساس فروکش می‌کند و استحاله می‌یابد. اگر نخستین علامت، بدنی‌ست، توجه‌ای که به آن معطوف می‌کنی، مانعِ آن می‌شود که

## نیروی حال

آنچه اتفاق افتاده است به یک احساس یا فکر تبدیل شود. آنگاه، همچنان آگاه باش و منتظر علامت بعدی دردمندی بدن بمان. وقتی علامت بعدی ظاهر شد، به همین شیوه، بلافاصله آن را به تور توجهی خود بینداز. دفعه‌ی دیگر، هنگامی که دردمندی بدن از حالت غیر فعال خود بیرون آمده و کاملاً فعال شده است، ممکن است برای مدتی، مثلاً چند روز، آشوبی را در درون خویش احساس کنی. این آشوب درونی هر شکلی که می‌خواهد داشته باشد، مهم نیست، تو حضور خویش را حفظ کن و غایب نشو. توجهی خود را کاملاً به آن معطوف کن. آشوب درون خویش را مشاهده کن. بدان که این آشوب در تو هست. از این دانستن منصرف نشو، عین این دانستن شو. به یاد داشته باش: اجازه نده که دردمندی بدن از ذهن تو استفاده کند و بر فکر تو غالب شود. تماشایش کن. انرژی آن را در درون خویش احساس کن. توجهی کامل، یعنی پذیرش کامل و تمام.

از خلال توجهی مدام و پذیرش، استحاله اتفاق می‌افتد. استحاله، یعنی دگرگونی بنیادی. یعنی تبدیل شدن مس به طلا. دردمندی بدن به آگاهی روشن و روشنگر تبدیل می‌شود. همان طور که یک تکه چوب در مجاورت آتش، آتش می‌شود. آنگاه، دوره‌ی قاعدگی تو نه به ابراز شادمانه و مؤثر زن بودن تو تبدیل

## نیروی حال

خواهد شد، بلکه ایامی مقدس برای تحولِ بنیادیِ تو نیز خواهد بود؛ ایامی که تو آگاهیِ تازه‌ای را به دنیا می‌آوری. بدین‌سان، حقیقتِ تو درخشیدنِ آغاز می‌کند؛ هم در صورتِ زنانه‌ی آن به عنوانِ *يك الهه* و هم در صورتِ جنبه‌ی استعلاییِ آن به عنوانِ تجلیِ ذاتِ الهیِ هستی که فراتر از جنسیت و فراتر از زن یا مرد بودن است.

اگر مردِ تو به اندازه‌ی کافی آگاه است، می‌تواند به تو کمک کند - با حفظِ حضوری کامل و تمام در این ایام. اگر او حضور داشته باشد، هرگاه که تو به قلمروِ ناآگاهیِ بلغزی - که در ابتدای *سلوك*، امریست طبیعی - می‌توانی از نیروی حضورِ او کمک بگیری و بلافاصله به او ملحق شوی. منظورم آن است که هرگاه دردمندیِ بدن موقتاً بر تو چیره می‌شود - چه در دوره‌ی قاعدگی و یا هر زمانِ دیگر - شریکِ زندگیِ تو، تو را با دردمندیِ بدنت اشتباه نخواهد گرفت. حتی اگر دردمندیِ بدنِ تو به او حمله‌ای کند، او واکنشی نشان نخواهد داد و دست به ضدحمله نخواهد زد. او به حضورِ کاملِ خود درمی‌آویزد. برای استحاله، به چیزِ دیگری نیاز نیست. در سایرِ اوقات، هنگامی که او خود را با ذهنِ خویش تطبیق داده است، این تویی که می‌توانی به او کمک کنی و آگاهی‌اش را از ذهنِ باز پس بگیری - با برگرداندنِ توجه‌ی او به این جا و لحظه‌ی حال.

## نیروی حال

در این صورت، يك میدانِ انرژیِ پایدار با فرکانسِ بالا و ناب مدام شما را در بر خواهد داشت. نه توهم، نه درد و رنج، نه نزاع و خصومت، نه آنچه که شما نیستید، نه آنچه که عشق نیست، هیچ کدام تابِ تحملِ این رابطه‌ی روشنِ شما را ندارند. همه محو خواهند شد. آنگاه، مقصودِ الهی و فراشخصیِ آفرینش توسطِ رابطه‌ی شما مُحَقَّق خواهد شد؛ گردابیِ عظیم از آگاهی که بسیاری را به درونِ خویش خواهد کشید.

(\*\*\*)

## رابطه در سطحِ ظاهر و باطن

وقتی کسی کاملاً آگاه و هشیار است، آیا باز به رابطه با دیگری نیازمند است؟ برای مثال، اگر مرد باشد، باز به سوی يك زن کشیده خواهد شد؟ اگر زن باشد، آیا بدونِ يك مرد، باز احساسِ ناکامل بودن خواهد کرد؟

چه روشن شده باشی یا نه، چه مرد باشی چه زن، در سطحِ هویتِ صوریِ خود، کامل نیستی. تو نیمه‌ای از يك کُل هستی. این نیمه بودن - صرفِ نظر از آنکه تا چه حد آگاه هستی - به شکلِ جاذبه‌ی جنسِ مخالف تجلی پیدا می‌کند؛ کشش به سمتِ انرژیِ قطبِ متضاد. اما در ژرفای خود و در سطحِ اتصالِ خود به هستی، این جاذبه چیزی نخواهد بود، مگر چیزی که



## نیروی حال

در سطح و حاشیه‌ی زندگیِ تو اتفاق می‌افتد. در آن ژرفا، همه‌ی اتفاقات و تمامی صورت‌های پدیده‌ها، حباب‌ها و امواجی بر سطح اقیانوس به نظر خواهند رسید. تو همان دریایی و در عین حال، حباب هم هستی، اما حبابی که حقیقتِ خویش را شناخته است و می‌داند که دریاست. برای دریا، حباب‌ها آن قدرها هم مهم نیستند.

منظورم آن نیست که، با این شناخت، دیگر با کسی رابطه برقرار نمی‌کنی. در واقع، وقتی می‌توانی رابطه‌ای درست و ریشه‌دار با کسی برقرار کنی که **هستی** را شناخته باشی. وقتی به چنین شناختی دست می‌یابی، آنگاه، توجه‌ی تو به فراسوی صورتِ یارِ خویش معطوف می‌شود. در ژرفای **هستی**، زن و مرد یکی و یگانه‌اند.

ممکن است صورت و شکل تو هنوز به چیزهایی نیازمند باشد، اما **هستی** تو به چیزی نیازمند نیست. **هستی** تو کامل و تمام است. اگر نیازهای صورت و شکل فیزیکی تو برآورده شوند، بسیار خوب است. اما اگر چنین نشد، صورتِ باطنیِ تو آسیبی نخواهد دید. بنابراین، اگر کسی که روشن شده است جُفتی نیابد، ممکن است در سطح صورت و ظاهر احساسِ کمال نکند، اما در سطح معنا و باطن احساسِ کمال، کامیابی و آرامش می‌کند.

## نیروی حال

آیا مثل دیگران نبودن رحمت است یا زحمت؟

بدیهیست که اکثریت افراد جامعه‌ی تو بر اساس الگوهای کهنه‌ی ذهنی‌شان زندگی می‌کنند. آن‌ها بر اساس این الگوها فکر می‌کنند و واکنش نشان می‌دهند. معلوم است که آگاهی تو فراتر از ناآگاهی آن‌ها قرار خواهد گرفت و تو تا حدودی در میان آن‌ها بیگانه تلقی خواهی شد. این که از طرف آن‌ها پذیرفته نشوی، برای تو زحمت ایجاد می‌کند، اما این زحمت، عین رحمت خواهد شد. اگر محتاج کام و ناز دیگران باشی، تاب ساحت آگاهی و روشنی را نخواهی داشت. زحمت دیگران آگاهی تو را شدیدتر خواهد کرد. در سطح آگاهی و حضور، بلا سبب خیر است.

اما سعی نکن از بلاکشی خود هویتی تازه برای خود بیافرینی. در غیر این صورت، باز به دامن نفس افتاده‌ای؛ همان هویت قربانی و مظلوم. نفس با این هویت تازه باز تو را به دامن ناآگاهی می‌اندازد.

آیا چنین نیست که برای داشتن رابطه‌ای درست و حقیقی و سازنده با دیگران ابتدا باید رابطه‌ای درست و حقیقی با خود برقرار کنیم و خود را دوست بداریم؟

اگر نتوانی، در تنهایی، با خود راحت باشی، به دنبال

## نیروی حال

رابطه‌ای خواهی گشت تا با آن ناراحتی خود را بیوشانی. اما این ناراحتی، خود را به شکل‌هایی دیگر در رابطه‌ی تو نشان خواهد داد. در این صورت، تو طرفِ رابطه‌ی خود را مقصر تلقی خواهی کرد.

آنچه که واقعاً به آن نیاز داری، این است که لحظه‌ی حال را کاملاً بپذیری. آنگاه، در این جا و لحظه‌ی حال احساسِ راحتی خواهی کرد و با خود نیز مأنوس خواهی بود.

اما آیا لازم است که با خود نیز رابطه داشته باشی؟ چرا نمی‌توانی فقط خودت باشی؟ وقتی با خودت رابطه‌ای داری، یعنی خود را به دو قسمت تقسیم کرده‌ای: «من» و «خودم». سوژه و اُبژه. فاعل شناسایی و موضوع شناخت. این دوگانه‌پنداری ساخته و پرداخته‌ی ذهن، ریشه‌ی همه‌ی پیچیدگی‌ها و گرفتاری‌های غیر ضروری در زندگی‌توست. در ساحتِ روشن‌شدگی، تو خودت هستی - «تو» و «خود» یگانه‌اید. تو خودت را موردِ قضاوت قرار نمی‌دهی، تو برای خودت احساسِ تأسف نمی‌کنی، تو از خودت مغرور نیستی، تو عاشقِ خودت نیستی، تو از خودت بیزار نیستی، و غیره. این شکافِ بینِ تو و خودت، با خودنگری پُر می‌شود. دیگر «خود»ی وجود ندارد که نیازمندِ حمایت، دفاع و پرستاریِ تو باشد. وقتی تو به ساحتِ روشن‌شدگی وارد می‌شوی، از یک رابطه خبری نیست: رابطه‌ی تو با

نیروی حال

خودت. وقتی این رابطه را قطع می‌کنی، همه‌ی  
رابطه‌های دیگرِ تو عاشقانه خواهند شد.

\*\*\*

۲۷۱

## دل آسودگی : فراسوی غم و شادی

### فراسوی خوب و بد

آیا بین شادی و دل آسودگی تفاوتی هست؟

آری. شادی وابسته به شرایطی است که ما آن را مثبت تلقی می‌کنیم؛ دل آسودگی وابسته به چیزی نیست.

آیا ممکن نیست که فقط شرایط مثبت را جذب زندگی خود کنیم؟ اگر دیدگاه و فکر ما همیشه مثبت باشد، آنگاه، فقط حوادث و شرایط مثبت را بروز خواهیم داد؛ این طور نیست؟

آیا واقعاً و دقیقاً می‌دانی چه چیزی مثبت و چه چیزی منفی است؟ آیا تصور تو از این دو کلی نیست؟ آدم‌هایی بوده‌اند که محدودیت‌ها، شکست‌ها، ضررها و یا درد و رنج‌ها برای‌شان حکم معلمی بزرگ را داشته است. این چالش‌ها و دشواری‌ها به آنان آموخته است که تصویر ذهنی و دروغین از خود را کنار بگذارند و از هوس‌ها و آرزوهای نفسانی دست بکشند. رنج‌ها و

## نیروی حال

دشواری‌ها این‌گونه آدم‌ها را **واقعی** تر کرده است. آنچه که در زندگی تو رخ می‌دهد و منفی تلقی‌اش می‌کنی، بی‌تردید درسی عمیق در خود دارد. ممکن است در همان هنگام متوجه‌ی این درس نهفته نشوی. اما حتی یک بیماری جزئی و یا یک حادثه‌ی کوچک نیز می‌تواند به تو نشان بدهد که در تو چه چیزی واقعی و چه چیزی غیر واقعی است، چه چیزی اساساً مهم است و چه چیزی بی‌اهمیت. به تعبیری، الخیر فی ما وَقَع! در هر آنچه که اتفاق می‌افتد خیری نهفته است؛ و خیر حادثه‌ها و چالش‌ها آن است که ما را به ما نشان می‌دهند.

اگر از نظرگاهی بالاتر نگاه کنیم، شرایط همواره مثبت‌اند. دقیق‌تر بگوییم: شرایط نه مثبت‌اند و نه منفی. آن‌ها همان چیزی هستند که هستند. و وقتی تو در حالت پذیرش کامل آنچه که هست قرار داری - که تنها شیوه‌ی زندگی درست است - در واقع، به فراسوی خوب و بد رفته‌ای. حالا دیگر برای تو فقط خیر برین وجود دارد و بس - خیری که حتی منفی و بدها را نیز در بر می‌گیرد. اگر از دیدگاه ذهن نگاه کنی، فقط خوب - بد، خوشایند - ناخوشایند، عشق - نفرت می‌بینی. به همین دلیل، در کتاب مقدس می‌خوانیم: «آدم و حوا از بهشت رانده شدند، زیرا از درخت دانش خوب و بد خورده بودند.»

## نیروی حال

به نظر من، این فریب دادن خود است. وقتی حادثه‌ای ناگوار برای من یا یکی از نزدیکان من اتفاق می‌افتد - تصادف، بیماری، نوعی درد، و یا مرگ - می‌توانم تظاهر کنم که در این حادثه خیری بوده است، اما واقعیت این است که آن حادثه بد بوده است. پس چرا این حقیقت را منکر شوم؟

لازم نیست به چیزی تظاهر کنی. تو فقط به آن حادثه مجالی برای بودن می‌دهی، همین و بس. این «مجال دادن»، تو را به فراسوی ذهن خویش و الگوهای مقاومت آن می‌برد؛ الگوهایی که قطب‌های مثبت و منفی را می‌آفرینند. این «مجال دادن»، عنصر اساسی بخشش است. بخشیدن زمان حال، بسیار ضروری‌تر از بخشیدن زمان گذشته است. اگر هر لحظه را ببخشی - به آن مجال بودن بدهی - دیگر رنجش‌ها را در روح خود تلنبار نمی‌کنی.

توجه کن. بحث ما درباره‌ی شاد بودن نیست. برای مثال، وقتی یکی از عزیزان تو تازه مرده است، و یا احساس می‌کنی که به لحظه‌ی مرگ خود نزدیک شده‌ای، نمی‌توانی شاد باشی. بدیهی‌ست. اما می‌توانی در آرامش باشی. ممکن است اشک بریزی و اندوهگین باشی، اما زیر اشک‌ها و اندوه تو صفایی و آرامشی و حضوری قدسی نهفته است. این حالت،

## نیروی حال

همان تجلی ذاتِ غیر مُتَجَلّی هستی در توست، همان دل آسودگی ست، همان خوبی ست که ضدی ندارد.

اما اگر وضعیتی پیش آمده باشد که از دستِ من کاری برای تغییرِ آن برآید چه؟ چگونه می‌توانم به آن وضعیت مجالِ بودن بدهم؟ چگونه می‌توانم آن را بپذیرم و در عینِ حال، تغییرش بدهم؟

تو کاری را بکن که احساس می‌کنی باید بکنی. کارِ خود را بکن و در عینِ حال، پذیرای آن چیزی باش که هست. از آن جا که ذهن و مقاومت هم معنا هستند، بنابراین، پذیرش، بی‌درنگ تو را از سلطه‌ی ذهن می‌رهاند و بدین‌سان، اتصالِ تو را با هستی برقرار می‌سازد. در نتیجه، میلِ نفس به این که کاری انجام دهد - ترس، حرص، کنترل، دفاع، یا تغذیه‌ی احساسی دروغین از «خود» - فروکش می‌کند. در این حالت، آگاهی‌ای ژرف‌تر و گسترده‌تر از ذهن پدیدار می‌شود و به اعمالِ تو کیفیتی استثنایی می‌بخشد.

دو هزار سال پیش، ماکوز اورلیوس، انسانی قدرتمند و با بصیرت نوشته است: «پذیرای آنچه باش که واقع می‌شود. آنچه واقع می‌شود، تار و پودی ست که گلیم سرنوشتِ تو را می‌بافد.»

بسیاری از آدم‌ها گویی ناچارند درد و رنجِ بسیاری را



## نیروی حال

بیهوده تحمل کنند تا سرانجام به این نتیجه برسند که باید رضا به داده بدهند و گره از جبین بگشایند! رضا به داده دادن، یعنی بخشیدن لحظه‌ها، یعنی تلنبار نکردن رنجش‌ها و بیزاری‌ها و کدورت‌ها، یعنی اینکه من کار خود را می‌کنم و در عین حال می‌دانم در آنچه که اتفاق افتاده است خیری نهفته است. با پذیرش تو، معجزه‌ای رخ می‌دهد: بیداری هستی - آگاهی از خلال آنچه که شر و ناخوشایند به نظر می‌رسد، استحالهِ رنج به دل آسودگی. هدف از همه‌ی دردها و رنج‌ها و ابتلائات در دنیا آن است که آدم‌ها حقیقت خود را - که آن سوی پرده‌ی نام و صورت است - بشناسند. بنابراین، آنچه را که ما با فهم محدود خود به عنوان شر تلقی می‌کنیم چیزی نیست، مگر پاره‌ای از یک خیر برین که ضدی ندارد. البته، جز از طریق بخشیدن نمی‌توان این نکته را فهمید. اگر این بخشش اتفاق نیفتد، شر استحالهِ نمی‌یابد و همچنان شر باقی می‌ماند.

از طریق بخشیدن - که به معنای فهم خیالی بودن گذشته و نیز مجال دادن به لحظه‌ی حال است که آنچنان که هست باشد - معجزه‌ی استحالهِ رخ می‌دهد، نه تنها در درون تو، بلکه در بیرون تو نیز. فضای ساکت و آرام حضوری ژرف، هم در درون تو و هم در بیرون تو پدید می‌آید. آنگاه، هر چیز و هر کس

## نیروی حال

وارد این فضا می‌شود، تأثیری عمیق می‌پذیرد - گاهی آشکار و فوری، و گاهی در سطحی عمیق‌تر که به چشم نمی‌آید ولی در آینده ظاهر می‌شود. بدین‌سان، ناسازگاری را کنار می‌گذاری، دردها را شفا می‌دهی، ناآگاهی را می‌زدایی - بی‌آنکه کاری بکنی - تنها با فرکانس پُر قوت حضور خویش.

(\*\*\*)

## پایان نمایش غمبار زندگی تو

در آن حالت پذیرش و دل‌آسودگی، حتی اگر وضعیت خود را «بد» تلقی نکنیم، آیا چیزی در زندگی ما اتفاق می‌افتد که «بد» باشد؟

بسیاری از بدی‌ها حاصل جهل و ناآگاهی آدم‌هاست. این بدی‌ها را ما خود می‌آفرینیم - یا بهتر است بگوییم نفس ما می‌آفریند. من گاهی این بدی‌ها را «نمایشی حقیر» می‌نامم. اگر آگاه باشی، نمایش‌های حقیر نمی‌توانند زندگی تو را تیره و تار کنند. بگذار، به طور مختصر، نحوه‌ی عملکرد نفس را برای تشریح کنم و بگویم نمایش‌های حقیر زندگی ما چگونه توسط نفس آفریده می‌شوند.

نفس، ذهن نامشهودی است که وقتی تو غایبی و به عنوان آگاهی مشاهده‌گر حضور نداری، او زمام زندگی

## نیروی حال

تو را به دست می‌گیرد. نَفْس، خود را پاره‌ای جدا افتاده در جهانی ناساز و خشن می‌داند؛ جهانی که در آن او هیچ ارتباطی با موجوداتِ دیگر ندارد و فقط با نَفْس‌های دیگری شبیه به خودِ احاطه شده است - نَفْس‌هایی که برای او، یا تهدید بالقوه تلقی می‌شوند و یا وسیله‌ای برای ارضای خواهش‌ها. الگوهای بنیادیِ ذهن طراحی شده‌اند تا وسیله‌ای باشند برای جنگیدن با ترس ریشه‌دار و احساسِ کمبودِ نَفْس. این الگوها عبارت‌اند از مقاومت، کنترل، قدرت، حرص، دفاع، حمله. بعضی از تدبیرهای نَفْس واقعاً زیرکانه است. با وجود این، این تدبیرهای زیرکانه هرگز نمی‌تواند مشکلاتِ نَفْس را برطرف کند. زیرا مُشکل، خودِ نَفْس است.

وقتی نَفْس‌ها به هم می‌رسند - چه در روابطِ شخصی یا در يك سازمان و یا در يك تشکیلات، دیر یا زود اتفاقاتِ «بد» رخ می‌دهد: نمایش‌هایی حقیر در شکل‌های کشمکش، مسئله‌سازی، برتری‌طلبی، خشونت‌های عاطفی و یا فیزیکی، و غیره. این نمایش‌های حقیر شامل شرارت‌های جمعی نیز می‌شود؛ مانند جنگ، نسل‌کشی، استثمار و غیره - که همه‌ی این‌ها معلولِ ناآگاهیِ توده‌ای‌ست. علاوه بر این‌ها، بسیاری از بیماری‌ها نتیجه‌ی مقاومتِ مداومِ نَفْس است؛ مقاومتی که موجب گرفتگیِ مسیرِ جریانِ انرژیِ بدن

## نیروی حال

می‌شود. هنگامی که دوباره به هستی پیوند می‌خوری و زمامِ زندگیِ خویش را از دستِ ذهن بیرون می‌آوری، دیگر نمایش‌های حقیر را نمی‌آفرینی - گفتار و کردار و پندارِ «بد» از تو سر نمی‌زند.

وقتی دو نفس و یا نفس‌های بیش‌تر دورِ هم جمع می‌شوند، خود به خود نمایشی حقیر ساخته می‌شود. نفس، حتی اگر تنها باشد، باز نمایشی حقیر و یک‌نفره را می‌سازد و آن را بازی می‌کند. وقتی نسبت به حالِ خود تأسف می‌خوری، این همان نمایشِ حقیر است. وقتی احساسِ گناه و اضطراب می‌کنی، این همان نمایشِ حقیر است. وقتی به گذشته یا آینده اجازه می‌دهی تا بر لحظه‌ی حالِ تو چیره شوند، بدین‌سان، زمان را می‌سازی، زمانِ روانی را - ملاتِ نمایشِ حقیرِ زندگی را. هرگاه که لحظه‌ی حال را موهبت تلقی نمی‌کنی، برای آن ارزش و احترام قائل نیستی و به آن اجازه نمی‌دهی که همان‌طور که هست باشد، مشغولِ آفریدنِ نمایشی حقیر هستی.

بسیاری از آدم‌ها عاشقِ نمایش‌های حقیرِ زندگیِ خود هستند. نمایش‌های حقیرِ آن‌ها، هویتِ آن‌ها شده است. نفس، زمامِ زندگیِ آن‌ها را در دست گرفته است. آن‌ها همه‌ی احساسِ خود را از «خود» روی این نمایش‌های حقیر سرمایه‌گذاری کرده‌اند. حتی جست‌وجوی - اغلب ناموفق - آن‌ها برای یافتنِ پاسخ،

## نیروی حال

راه‌حل و یا چاره‌ای برای دردهای خود، به پاره‌ای از این نمایشِ حقیر تبدیل می‌شود. آن‌ها از این می‌ترسند که این نمایشِ حقیر به پایان برسد. تا موقعی که آن‌ها ذهنِ خویش هستند، بیش از هر چیز، از بیداریِ خود وحشت دارند.

اگر آنچه را که هست کاملاً بپذیری، همه‌ی نمایش‌های حقیرِ زندگیِ تو به پایان می‌رسد. دیگر کسی با تو جرّ و بحث نخواهد کرد. هیچ کس نمی‌تواند با يك آدم کاملاً آگاه و بیدار جرّ و بحث کند. جرّ و بحث حاکی از آن است که تو خود را با ذهنِ خویش یکی انگاشته‌ای، موضعی ذهنی اتخاذ کرده‌ای و در برابرِ موضعِ ذهنیِ دیگری مقاومت می‌کنی و یا واکنش نشان می‌دهی. کسی که آگاه و بیدار است، وقتی مخاطبِ جاهلان واقع می‌شود، می‌گوید: سلام. همین و بس. جرّ و بحث، سازوکارِ ناآگاهی‌ست. البته، تو می‌توانی منظورِ خود را شفاف و رسا بیان کنی، اما در بیانِ تو اثری از واکنشیِ تحمیلی و یا موضعی دفاعی و حمله وجود ندارد. بنابراین، بیانِ تو، به يك نمایشِ حقیر تبدیل نمی‌شود. وقتی که کاملاً آگاه هستی، واردِ نزاع و درگیری نمی‌شوی. کسی که با خود یگانه است، حتی تصورِ نزاع و درگیری را نیز به اندیشه‌ی خود راه نمی‌دهد. البته، منظورم فقط نزاع و درگیری با دیگران نیست، بلکه نزاع و درگیری با خود نیز مدّ نظر است. نزاع و درگیریِ

## نیروی حال

تو با خود هنگامی خاتمه می‌یابد که دیگر بین توقعاتِ ذهنِ تو و آنچه که هست تضادی باقی نمانده باشد.

## ناپایداری و چرخه‌های زندگی

با وجود این، تا موقعی که در بُعد فیزیکی به سر می‌بری و به روح جمعی بشر مربوط هستی، درد جسمی اجتناب‌ناپذیر است - گرچه زیاد نیست. نباید این درد را با درد و رنج ذهنی - عاطفی اشتباه کرد. همه‌ی درد و رنج‌های ذهنی - عاطفی زاده‌ی نفس‌اند و به دلیل مقاومت در برابر آنچه که در لحظه‌ی حال هست به وجود می‌آیند. در ضمن، تا موقعی که در بُعد فیزیکی به سر می‌بری، در معرض طبیعتِ ادواریِ این بُعد و نیز قانون تغییر و ناپایداری همه‌ی اشیا نیز هستی، اما دیگر نباید این تغییر ناپایداری را «بد» تلقی کنی - این تغییر و ناپایداری، چیزی است که هست. همین و بس.

به واسطه‌ی آنکه اجازه می‌دهی چیزها و امور همان‌گونه باشند که هستند، بُعدی ژرف از دل بازیِ اضداد زاده می‌شود - حضوری جاودانه و پایدار، آرامش و سکوتی که تغییر نمی‌کند، شادمانی‌ای بی‌دلیل که فراسوی خوب و بد قرار دارد. این شادمانی، موهبتِ هستی‌ست، لطفِ لطیفِ خداوند است.

در سطح صورت‌ها، تولد هست و مرگ، آفریده شدن و نابودی، رشد و نهایتاً تلاشی و تجزیه‌ی همه‌ی

## نیروی حال

صورت‌ها. این چرخه را در تمامی پدیده‌ها مشاهده می‌کنیم: در چرخه‌ی زندگی یک ستاره و یا یک سیاره، در چرخه‌ی زندگی بدن مادی، یک درخت، یک گل، در فراز و فرود ملت‌ها و تمدن‌ها و نظام‌های سیاسی؛ و نیز در چرخه‌ی اجتناب‌ناپذیر سود و زیان زندگی یک فرد. در زندگی تو، چرخه‌های ترقی وجود دارد، آنگاه که اوضاع چنان می‌شود که بوته‌ی گل باغچه‌ی خواهش‌های تو می‌شکند. در زندگی تو چرخه‌های شکست نیز هست، آنگاه که بوته‌ی گل باغچه‌ی خواهش‌های تو می‌پژمرد. در این صورت، باید بوته‌ی پژمرده و خشکیده را کنار بگذاری تا جایی برای بوته‌ها و گل‌های تازه باز شود؛ و یا اینکه آن بوته را به حال خود بگذاری تا شاید در زمان و هوایی مناسب - فصل دگرگونی - دوباره به گل بنشیند. اگر به آن بچسبی و یا در برابر آنچه که **واقع شده** است بایستی، باید بدانی که نمی‌خواهی با جاری زندگی جاری باشی، بنابراین، رنج خواهی برد.

چرخه‌ی زندگی مدام می‌چرخد. چرخه‌ی زندگی بالا و پایین دارد. چنین نیست که بالای چرخه‌ی زندگی خوب باشد و پایین چرخه‌ی زندگی بد. البته، در قضاوت ذهن، چنین است. رشد و ترقی همواره مثبت تلقی می‌شود، اما هیچ چیز در حالت رشد و ترقی مدام نمی‌ماند. اگر رشد و ترقی مدام فزونی می‌یافت، آنگاه

## نیروی حال

به مرحله‌ای هیولوار و ویرانگر می‌رسید - چه در زمینه‌ی ثروت، قدرت، شهرت، اعتبار و غیره. این فواره هرچه بالاتر برود، لحظه‌ی پایین‌آمدن خود را نزدیک‌تر ساخته است. در جهانِ صورت‌ها، تجزیه و تلاشی لازم است تا زمینه برای رویش تازه‌ها فراهم آید. در جهانِ صورت‌ها، هر چیزی ضدِ خود را در دل می‌پرورد.

برای تحققِ شکوفاییِ درون، تجربه‌ی پایینِ چرخه‌ی زندگی نیز ضروری است. باید در سطحی از این چرخه شکست را عمیقاً تجربه کرده باشی و طعمِ بحران را چشیده باشی، چنان که به جایی برسی که بگویی: «پس کجاست نصرت و یاری موعودِ خداوند!؟» همین لحظه است که نقطه‌ی عطفِ تو برای وصال و روشن‌شدگی است. یا شاید به اوجِ موفقیت‌های منظورِ خود برسی و آنگاه ببینی که آن‌ها پوچ‌اند و چیزی جز هدر دادنِ عمرِ تکرارناپذیر نبوده‌اند. در دلِ هر موفقیتی، شکستی هست. در دلِ هر شکستی، موفقیتی هست. در این دنیا - دنیای صورت‌ها - همه‌ی دستاوردها سرانجام به هیچ ختم می‌شوند؛ آن گودالِ سردِ مکنده! هیچ صورتی پایدار نیست.

با وجودِ این حقیقت، هنوز می‌توانی فعال باشی و از آفریدنِ شکل‌ها و وضعیت‌های تازه‌ی زندگی لذت ببری، اما دیگر خود را با این شکل‌ها و وضعیت‌ها یگانه



## نیروی حال

نخواهی دانست. تو دیگر به این صورت‌ها و وضعیت‌ها نیازی نداری تا به تو احساسی از «خود» بدهند. این صورت‌ها و وضعیت‌ها، زندگی تو نیستند - فقط وضعیتِ زندگیِ تو هستند. وضعیتِ زندگیِ تو، زندگیِ تو نیست. زندگیِ تو، فراتر از همه‌ی وضعیت‌های ممکن است.

انرژیِ فیزیکیِ تو نیز دستخوشِ همین چرخه است. این انرژی، همواره در اوج نمی‌ماند. انرژیِ بدنیِ تو، گاهی بالاست و گاهی پایین. گاهی در اوجِ انرژی و خلاقیتِ خود هستی و گاهی به نظر می‌آید که همه چیز به حالتِ رکود درآمده است و گویی تو بر درِ بسته می‌کوبی. چرخه، برای همه چیز هست؛ گاهی چند ساعت طول می‌کشد و گاهی چند سال. چرخه‌هایی وجود دارند بسیار بزرگ که چرخه‌هایی کوچک‌تر را در دلِ خود جای داده‌اند. بعضی از بیماری‌ها نتیجه‌ی جنگیدنِ با چرخه‌هایی‌ست که از انرژیِ پایینی برخوردارند و برای حیاتِ ما ضروری نیز هستند. وسواسِ انجام دادنِ کاری، و تمایل به ساختنِ هویت و احساسی از ارزشمندی خود با کمک گرفتن از عوامل بیرونی نظیر دستاوردها، مدرک‌ها، موفقیت‌ها، توهمی‌ست اجتناب‌ناپذیر. زیرا تو هنوز خود را با ذهنِ خود یگانه می‌پنداری. این تمایل، مانع از این می‌شود که چرخه‌ی پایین را بپذیری و به آن مجالی برای بودن

## نیروی حال

بدهی. بنابراین، هشیاریِ بدنِ تو - برای حفظِ خود - وارد عمل می‌شود و تو را بیمار می‌کند تا توقف کنی و مجالِ بدهی تا تجدیدِ حیات در تو عملی شود. بدنِ تو نیازمندِ آن است که مدام خود را تازه کند. در غیر این صورت، در هم می‌شکند.

طبیعتِ دَوْرانیِ جهان، بستگیِ شدیدی دارد به ناپایداریِ همه‌ی چیزها و همه‌ی وضعیت‌ها. بودا این حقیقت را به محورِ آموزه‌های خود تبدیل کرد. همه‌ی شرایط و وضعیت‌ها به شدت بی‌ثبات‌اند و دستخوشِ دگرگونی. ناپایداری، ذاتِ تمامیِ چیزهاست. هیچ وضعیتی برای همیشه یکسان نمی‌ماند. چیزها و وضعیت‌ها دگرگون می‌شوند، ناپدید می‌شوند، یا دیگر تو را ارضا نمی‌کنند. «گنجِ آرزوهای خود را روی زمین مگذار. این جا موش دارد و زنگار، و دزدان نیز در کمین نشسته‌اند.»

تا موقعی که یک وضعیت - چه یک رابطه باشد و یا دارایی، نقش و یا مقامِ اجتماعی، یا وضعیتِ بدنی - به عنوانِ «خوب» موردِ قضاوتِ ذهن قرار می‌گیرد، ذهن خود را به آن وضعیت می‌چسباند و خود را با آن یکی می‌پندارد. این حالت، تو را خوشحال می‌کند و باعث می‌شود احساسِ خوبی نسبت به خود داشته باشی، و ممکن است این احساسِ پاره‌ای از تو و یا پاره‌ای از تصویری شود که تو از خود در ذهن ساخته‌ای. اما هیچ

## نیروی حال

چیز در این بُعدی که موش دارد و زنگار، برای همیشه دوام نمی آورد. یا به پایان می رسد، یا دگرگون می شود و یا به قطبِ ضدِ خود تبدیل می شود: چیزی که تا دیروز «خوب» تلقی می شد، ناگاه اکنون برایت «بد» شده است. همان وضعیتی که روزی تو را شاد می کرد، اکنون مایه‌ی غم و ماتمِ تو شده است. داراییِ امروز، به مصرفِ زندگیِ هارِ فردا تبدیل می شود. نامزدی و ماهِ غسلِ خوشِ امروز، فردا به کشمکشی دردناک و یا طلاقِ غمبار تبدیل می شود. وقتی شرایط و یا وضعیتی که ذهن به آن وابسته شده و خود را عینِ آن می پندارد عوض می شود و یا به پایان می رسد، ذهن از قبولِ آن سر باز می زند. ذهن به وضعیتِ ناپدیدشده می چسبد و در مقابلِ دگرگونیِ مقاومت می ورزد. به آن می ماند که عضوی از بدنِ کسی را قطع کرده باشند.

بسیار شنیده ایم درباره‌ی افرادی که ناگهان ورشکست شده اند و یا شهرت و محبوبیتِ خود را از دست داده اند، بنابراین، دست به خودکشی زده اند. بعضی ها هم هستند که در چنین احوالی، فقط غمگین و یا بیمار می شوند. این گونه آدم ها نمی توانند بینِ زندگیِ خود و وضعیتِ زندگیِ خود تفاوتی قائل شوند. اخیراً خبری خواندم درباره‌ی هنرپیشه‌ی مشهوری که در هشتاد سالگی مُرد. این هنرپیشه، وقتی به مرور ایامِ زیباییِ خود را از دست داد و پا به سن گذاشت، غمگین و

## نیروی حال

گوشه‌گیر شد. او خود را با وضعیتِ زندگیِ خود - صورتِ زیبایش - یکی گرفته بود. ابتدا، وضعیتِ او احساسِ خوبی به او می‌داد - او زیبا بود. اما بعدها او احساسِ بدی نسبت به خود داشت. اگر او می‌توانست با حیاتِ بی‌زمانِ درونِ خویش ارتباط برقرار کند، آنگاه می‌توانست با آرامش و لبخندی بر لب، اجازه دهد تا بدنش سیرِ طبیعیِ خود را دنبال کند و او فقط شاهد باشد - بی‌آنکه نسبت به سیرِ طبیعیِ بدنِ خویش قضاوتی داشته باشد. علاوه بر این، نورِ بی‌زمانِ درونِ او می‌توانست از شفافیتِ جسمش عبور کند و جسم را تابناک گرداند. در این صورت، او نه تنها زیباییِ صورتِ خود را از دست نداده بود، بلکه آن را به زیبایی‌ای معنوی و آسمانی تبدیل کرده بود. با وجودِ این، هیچ کس به او نگفته بود که این استحاله ممکن است. آدم‌ها معمولاً نمی‌دانند آن حقیقتی را که بیش از هر چیزی به دانستنِ آن محتاج‌اند.

(\*\*\*)

بودا گفته است که در پسِ همه‌ی شادی‌های ما غمی نهفته است. شادی نمی‌تواند از ضدِ خود جدا باشد. شادی و غم تو در حقیقت یگانه‌اند، یکی هستند. تنها توهمِ زمان است که شادی را از غم جدا می‌کند و آن‌ها را دو چیز نشان می‌دهد. گمان نکن که منفی‌گرایی می‌کنم. فقط می‌خواهم پرده

## نیروی حال

را از روی حقیقتِ اشیا و امور کنار بزنم تا تو باقیِ عمرِ خود را در وهم و خیالِ زندگی نکنی. وگرنه، منظورم آن نیست که از لذت‌ها اجتناب کنی و چیزهای زیبا را مغتنم ندانی و شرایطِ بهتری برای خود فراهم نکنی. منظورم آن است که از این چیزها توقعی را نداشته باشی که آن‌ها توانِ برآورده ساختنِ آن توقع را ندارند - توقعِ یک هویت، دوام و پایداری، کامیابیِ مدام. چنین توقعاتی، موجب احساسِ حرمان و سرخوردگی و رنج می‌شود. اگر آدم‌ها همه به روشن‌شدگی می‌رسیدند و در میانِ اشیای بی‌جان به دنبالِ هویتی برای خود نمی‌گشتند، آنگاه، همه‌ی صنعتِ تبلیغات و نهادهای مصرف‌آفرین و کارخانه‌های سازنده‌ی چیزهای بیهوده‌ی تجملاتی فرو می‌پاشیدند. هرچه بیش‌تر بدین‌شیوه به دنبالِ خوشبختی بگردی، فاصله‌ی خوشبختی با خود را بیش‌تر می‌کنی. هیچ چیز که در بیرونِ توست نمی‌تواند تو را ارضا کند، مگر به طورِ موقتی. اما برای فهمِ همین حقیقت، باید توهماتِ بسیاری را کنار بگذاری. چیزها و وضعیت‌ها می‌توانند به تو لذت ببخشند، اما در عینِ حال به تو درد هم می‌دهند. چیزها و وضعیت‌ها می‌توانند به تو لذت ببخشند، اما نمی‌توانند طعمِ شادمانیِ حقیقی و دل‌آسودگی را به تو بچشانند. هیچ چیز نمی‌تواند تو را حقیقتاً شادمان و دل‌آسوده کند. شادمانیِ حقیقی و

## نیروی حال

دل آسودگی، حقیقتیست بی علت و از درون می جوشد  
- شور و سرمستی هستی. شادمانی حقیقی و  
دل آسودگی، پاره‌ای از ساحت آرامش است، ساحتی  
که ساحت خداست. فقط با خدا و در خداست که دل  
آرام می‌گیرد و خنده بر لب می‌نشیند. این ساحت،  
ساحت فطرتِ توست، با توست، در توست، تو را احاطه  
کرده است؛ چیزی نیست که بخواهی با کاری سخت و  
تلاش و مشقت به آن برسی. دولت آن است که بی  
خون دل آید به میان.

بسیاری از آدم‌ها هرگز متوجه نمی‌شوند که رهایی را  
نمی‌توان در کارها، داشته‌ها و دستاوردها جست.  
آن‌هایی که متوجهی این نکته می‌شوند، دچار نوعی  
سرخوردگی و یأس و انزوا می‌شوند و می‌گویند: «اگر  
چنین است و هیچ چیز نمی‌تواند طعم کامیابی را به ما  
بچشاند، پس دیگر چه باقی می‌ماند که بتواند  
توجیه‌کننده‌ی تلاش‌ها و کوشش‌های ما باشد؟ با  
چنین فهمی بوده است که از زبان ایوب در تورات  
می‌شنویم که: «من همه‌ی کارهای جهان را در پرتو  
خورشید دیده‌ام؛ همه‌ی آن‌ها باطل‌الاباطیل‌اند و  
شمعی در مصاف باد!» وقتی به این نقطه می‌رسی، يك  
گام از یأس فاصله داری - و نیز فاصله‌ی تو تا  
روشن‌شدگی يك گام بیش نیست.

يك راهب بودایی روزی به من گفت: «همه‌ی آنچه را که

## نیروی حال

در عرض بیست سال شاگردی آموخته‌ام، می‌توانم در يك جمله خلاصه کنم: هر آنچه که روزی پدیدار می‌شود، روزی نیز ناپدید خواهد شد.» آن راهب می‌خواست بگوید: «آموخته‌ام که در مقابل آنچه که هست مقاومت نکنم؛ آموخته‌ام که به لحظه‌ی حال مجال بودن بدهم و حقیقت ناپایدار همه‌ی چیزها و وضعیت‌ها را بپذیرم. این‌گونه است که من به آرامش ژرف و پایدار رسیده‌ام؛ آرامشی که ضدی ندارد.»

در برابر زندگی نایست. مقاومت نکردن در برابر زندگی، حالتی‌ست از لطف، روشنی و سبکبالی. این حالت، وابسته‌ی اشیا و وضعیت‌ها نیست و در فراسوی خوب و بد قرار دارد. وقتی وابستگی درونی تو به صورت‌ها و وضعیت‌های زندگی از بین می‌رود، صورت‌ها و وضعیت‌های زندگی تو بسیار باشکوه و مطلوب و مطبوع می‌شود. این نکته، بسیار متناقض‌نماست. آنگاه، چیزها، آدم‌ها، وضعیت‌هایی که دوست داشتی داشته باشی تا احساس شادمانی کنی، بی‌آنکه بخواهی و بکوشی، سراغت می‌آیند و تو آزادی از آن‌ها بهره‌مند شوی و وجودشان را قدر بدانی. البته، همه‌ی این چیزها و وضعیت‌ها نیز دستخوش چرخ چرخه‌ی زندگی‌اند، می‌آیند و می‌روند، اما چون وابستگی تو به آن‌ها از میان رفته است، دیگر از رفتن آن‌ها وحشتی نداری. زندگی، آرام و طربناک می‌گذرد.

## نیروی حال

شادی و خوشبختی‌ای که از منبعی دست‌دوم و غیر از درونِ تو اخذ شده است، ریشه‌دار نیست. چنین شادی‌ای، فقط انعکاسِ پریده‌رنگِ شور و سرمستی وجود است. هستی، تو را به فراسوی قطب‌های متضادِ ذهن می‌برد و از وابستگی به صورت‌های فانی می‌رهاند. آنگاه، اگر دنیا بر سرت آوار شود، چراغِ گرم و روشنِ دلِ تو خاموش نخواهد شد. ممکن است شاد نباشی، اما بی‌تردید، در ژرفای آرامشِ درونِ خود غنوده‌ای.

(\*\*\*)

## استفاده و رهایی از ذهنیت‌ها و احساسات منفی

همه‌ی مقاومت‌های درونی شکلی از منفی‌گرایی در ذهن یا احساس است. هر منفی‌گرایی‌ای مقاومت است. در این کتاب، دو واژه را هم‌معنا گرفته‌ایم: مقاومت و ذهنیت‌ها و احساسات منفی. منفی‌گرایی از تحریک شدن‌های جزئی شروع می‌شود تا خشم‌های شدید، از یک گرفتگی معمولی تا افسردگی شدید و خودکشی. مقاومت گاهی موجب دردمندی بدنِ عاطفی می‌شود. در این حالت، حتی یک وضعیت معمولی نیز ممکن است باعث منفی‌گرایی شدید مانند خشم، افسردگی و یا اندوه عمیق شود.

نفس معتقد است که به واسطه‌ی منفی‌گرایی می‌تواند از واقعیت‌ها بهره‌برداری درست بکند و آنچه را که



## نیروی حال

می خواهد از آن‌ها به دست بیاورد. نفس معتقد است که از طریق منفی‌گرایی می‌تواند شرایط مطلوب خود را فراهم کند و یا اینکه شرایط نامطلوب را برطرف سازد. وقتی ناراحت هستی، ناخودآگاه این باور را در خود می‌پرورانی که ناراحتی تو مؤثر است و با آن می‌توانی چیزی یا نتیجه‌ای را که می‌خواهی به دست بیاوری. اگر «تو» - یعنی ذهن - باور نداشته باشی که ناراحتی و عصبانیت حربه‌ای مؤثر است، آنگاه دلیلی برای ناراحت شدن نداری. واقعیت آن است که منفی‌گرایی هرگز مؤثر نبوده است و نخواهد بود. منفی‌گرایی، به جای فراهم آوردن شرایط دلخواه، آن شرایط را از تو دورتر می‌کند. به جای برطرف کردن شرایط نامطلوب، آن شرایط را فراهم می‌آورد. تنها نقش مفید منفی‌گرایی، فربه‌تر کردن نفس توست. به همین دلیل است که نفس به منفی‌گرایی عشق می‌ورزد. همین‌که خود را با شکلی از منفی‌گرایی یگانه گرفتی، دیگر نمی‌خواهی آن را رها کنی، و نیز در اعماق وجودت دوست نداری که دگرگونی مثبتی در تو اتفاق بیفتد. دگرگونی مثبت، هویت تو را به عنوان آدمی افسرده، خشمگین و غیر قابل انعطاف تهدید می‌کند. تو آنگاه هر فرصت مثبتی را در زندگی خود نادیده می‌گیری، انکار می‌کنی و یا آن را ویران می‌سازی. این حالت، بیماری شایعی است.

## نیروی حال

منفی‌گرایی، کاملاً غیر طبیعی‌ست. منفی‌گرایی، آلاینده‌ی روانی‌ست. بین مسموم ساختن و نابود کردن طبیعت و منفی‌گرایی عظیمی که در روانِ جمعی بشریت تلنبار شده است ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد. هیچ موجودِ زنده‌ای، جز انسان، با منفی‌گرایی آمیخته نیست. هیچ موجودِ زنده‌ای، جز انسان، به زمینِ سخاوتمند و مهربان ستم نمی‌کند. آیا تا کنون به درختی ناشاد و یا گلی افسرده برخوردی داشته‌ای؟ آیا دلفینی را دیده‌ای که دلش گرفته باشد؟ آیا قورباغه‌ای را دیده‌ای که بی‌انگیزه شده باشد؟ آیا گربه‌ای را دیده‌ای که بی‌خواب شده باشد؟ آیا پرنده‌ای را دیده‌ای که از کسی یا چیزی رنجیده یا متنفر باشد؟ تنها موجودی که منفی‌گرایی را تجربه می‌کند و آن را در شکل‌های گوناگون رفتارِ عصبی بروز می‌دهد انسان است.

به حیوانات و گیاهان نگاه کن و از آن‌ها درس بگیر: پذیرش آنچه که هست، و تسلیم به لحظه‌ی حال. بگذار آن‌ها به تو **بودن** را بیاموزند. بگذار آن‌ها به تو یکپارچگی را بیاموزند - یکی بودن، خود بودن، واقعی بودن. بگذار آن‌ها چگونه زندگی کردن و چگونه مردن را بیاموزند، و این را بیاموزند که چگونه زندگی و مرگ را به یک مسئله یا مشکل تبدیل نکنی.

من با استادانِ دینِ بسیاری زندگی کرده‌ام - گربه‌ها. حتی مرغابی‌ان نیز به من درس‌هایی معنوی یاد

## نیروی حال

داده‌اند. صرفِ نگاه کردن به آن‌ها، مراقبه است. بین مرغابیان چگونه آرام شنا می‌کنند، با خود در صلح و آشتی کامل به سر می‌برند، کاملاً در زمانِ حال حضور دارند، بی مزاحمتِ ذهن هستند. با وجودِ این، گاهی دو مرغابی با هم جنگ می‌کنند - بعضی وقت‌ها بی دلیل، و بعضی وقت‌ها شاید به خاطرِ آنکه یکی از مرغابیان به قلمروِ مرغابی دیگر نفوذ کرده است. این جنگ، گاهی فقط چند ثانیه طول می‌کشد، آنگاه، مرغابی‌ها از هم جدا می‌شوند و در جهت‌های گوناگون شنا می‌کنند و می‌روند و با شور و حرارت بال‌های خود را چند بار به هم می‌زنند. آنگاه، چنان آرام و در صلح و صفا شنا می‌کنند که گویی هرگز با هم نجنگیده‌اند. وقتی برای نخستین بار این صحنه را دیدم، ناگهان متوجه شدم که آن‌ها با بال زدن‌های مکرر، مازاد انرژی بدن‌شان را تخلیه می‌کنند و بدین‌سان از جمع شدن و تبدیل آن به ذهنیت‌ها و احساسات منفی پیش‌گیری می‌کنند. این، بصیرتی است طبیعی. آن‌ها به راحتی از این بصیرتِ طبیعی استفاده می‌کنند، زیرا در آن‌ها ذهن نیست که گذشته را در خود ذخیره کند و آنگاه پیرامونِ آن گذشته، برای خود هویتی بسازد.

آیا يك احساس منفی نمی‌تواند پیامی مهم در برداشته باشد؟ برای مثال، اگر من اغلب احساسِ افسردگی

## نیروی حال

می‌کنم، این احساس می‌تواند نشانه‌ی آن باشد که خطایی در زندگی من وجود دارد، و بدین‌سان، مرا وادارد تا در وضعیتِ زندگی‌م به دنبال آن خطا بگردم و تغییراتی در زندگی‌م ایجاد کنم. بنابراین، لازم است به آنچه احساسم به من می‌گوید گوش بسپارم و آن را به عنوان چیزی منفی کنار نگذارم.

آری، احساس منفی تکراری گاهی پیامی برای ما دارد، همان‌طور که بیماری پیامی به ما می‌دهد. اما هر تغییری که ایجاد می‌کنی - چه در رابطه با کار خود، روابط خود، محیط خود - نهایتاً بَزْكَ کردن وضعیتِ زندگی توست؛ مگر اینکه خاستگاه این تغییر آگاهی تو باشد.

منظورم از آگاهی، حضورِ توست. اگر به درجه‌ای از حضور رسیده باشی، دیگر به ذهنیت‌ها و احساساتِ منفی نیازی نداری تا به تو بگویند چه خللی در زندگی تو واقع شده است. اما تا زمانی که این گرایشِ ذهنی - عاطفیِ منفی وجود دارد، از آن استفاده کن. از آن به عنوان علامت و نشانه‌ای استفاده کن که به تو می‌گوید: «بیش‌تر حضور داشته باش!»

چگونه از ایجادِ گرایش‌های ذهنی - عاطفیِ منفی جلوگیری کنیم؟ چگونه از شرّ آن‌ها خلاص شویم؟

## نیروی حال

فقط با حضور است که می‌توان از ایجادِ ذهنیت‌ها و احساساتِ منفی پیش‌گیری کرد. اما دلسرد نشو. تا کنون فقط تعداد کمی از آدم‌ها توانسته‌اند به ساحتِ حضورِ آگاهانه دست پیدا کنند. گرچه عده‌ای به این ساحت کاملاً نزدیک شده‌اند. من اطمینان دارم که بزودی تعدادِ انسان‌های بیدار و حاضر و آگاه بسیار زیاد خواهد شد. هر وقت شاهدِ شکلی از منفی‌گرایی در درونِ خود بودی، آن را شکست تلقی نکن، بلکه نشانه‌ای مفید بدان که به تو می‌گوید: «بیدار شو. از ذهنِ خود بیرون بیا. حاضر باش.»

آلدوس هاکسلی رُمانی دارد با عنوان جزیره. او این رُمان را زمانی نوشت که به آموزه‌های معنوی علاقه‌مند شده بود. این رُمان درباره‌ی آدمی‌ست کشتی‌شکسته که در جزیره‌ای دورافتاده از همه‌ی جهان تنها مانده است. این جزیره تمدنی یگه دارد. ویژگی منحصر به فردِ این جزیره آن است که مردمش همه عاقل و فرزانه‌اند. نخستین چیزی که توجه‌ی شخصیتِ این رُمان را به خود جلب می‌کند طوطی‌هایی هستند که روی شاخه‌های بلندِ درخت نشسته‌اند و مدام تکرار می‌کنند: «توجه، توجه! این‌جا و اکنون! این‌جا و اکنون!» در ادامه‌ی داستان می‌خوانیم که ساکنانِ جزیره به طوطی‌ها یاد داده‌اند که مدام این جمله‌ها را تکرار کنند تا برای آن‌ها یادآوری شود که باید در

## نیروی حال

لحظه‌ی حال زندگی کنند.

بنابراین، هرگاه گرایش منفی را در درون خود احساس کردی - چه توسط عاملی خارجی برانگیخته شده باشد و یا توسط عاملی مبهم که خودت نیز نمی‌دانی چه بوده است - آن را صدایی تلقی کن که به تو می‌گوید: «توجه! این جا و اکنون! بیدار شو!» حتی يك تحريك عاطفی جزئی نیز مهم است و باید مشاهده شود؛ در غیر این صورت، واکنش‌های ناآگاهانه‌ی بسیاری در وجود تو تلنبار خواهد شد. همان طور که پیش از این گفتیم، این گرایش منفی را می‌توانی به راحتی کنار بگذاری - با دانستن این که این میدان منفی انرژی را نمی‌خواهی و این میدان منفی انرژی هیچ فایده‌ای برای تو ندارد. اما اطمینان حاصل کن که این گرایش منفی را کاملاً کنار گذاشته‌ای. اگر نمی‌توانی این گرایش منفی را کاملاً کنار بگذاری، فقط بپذیر که چنین گرایشی در تو هست و توجه‌ی خود را به آن معطوف کن.

در ضمن، به جای کنار گذاشتن يك واکنش منفی، می‌توانی خود را نسبت به گُنش‌ها و علت‌های بیرونی چنان شفاف کنی که وقتی آن‌ها با تو برخورد می‌کنند، از وجود شفاف تو عبور کنند، بی‌آنکه اثر از خود در تو به جا گذاشته باشند. ابتدا با چیزهای کوچک و جزئی شروع کن. مثلاً آرام در خانه نشسته‌ای. ناگهان صدای

## نیروی حال

گوش خراشِ اتومبیلی را می‌شنوی. تحريك آغاز می‌شود. هدف از تحريك شدن تو چه بوده است؟ هیچ. پس چرا آن را آفریده‌ای؟ تو آن را نیافریده‌ای. ذهن است که آن را آفریده است. تحريك شدن تو، امری غیر ارادی، خودبه‌خودی، و کاملاً ناآگاهانه بوده است. چرا ذهن آن را آفریده است؟ زیرا ذهن به این باور ناآگاهانه چسبیده است که مقاومتش - که تو معمولاً آن را به شکل ناراحتی‌ها و ناخرسندی‌ها تجربه می‌کنی - به طریقی می‌تواند این شرایطِ نامطلوب - صدای گوش خراشِ اتومبیل - را برطرف کند. البته، این وهمی بیش نیست. مقاومتی که ذهن ایجاد می‌کند - که در این مورد، همان تحريك شدن و یا عصبانی شدن از صدای گوش خراشِ اتومبیل است - بسیار ناراحت‌کننده‌تر از خودِ علتِ ناراحتی است.

همه‌ی این وضعیت‌ها را می‌توان به تمرینی معنوی تبدیل کرد. احساس کن که شفاف شده‌ای - بدون توده‌ی متراکمِ بدنت که مانع عبورِ نور می‌شود. اکنون اجازه بده سر و صداها و یا هر چیزی که موجب ناراحتی تو و برانگیختنِ واکنش‌های منفی در تو می‌شوند، از شفافیتِ وجودِ تو عبور کنند - مانند عبورِ نور از شیشه‌ای شفاف و پاک. این‌ها دیگر به دیواری در تو برخورد نمی‌کنند و در تو نمی‌مانند. همان طور که گفتم، ابتدا با چیزهای کوچک و جزئی شروع کن.

## نیروی حال

صدای ماشین‌ها، جیغ و فریادِ بچه‌ها، ترافیکِ سنگینِ خیابان. به جای داشتنِ دیوارِ مقاومت در درونِ خود، که این الگوی غلطِ «نباید چنین باشد» همیشه و به طورِ دردناک به آن می‌خورد، بگذار همه‌ی این چیزهای ناراحت‌کننده از شفافیتِ وجودِ تو عبور کنند و بروند.

کسی به تو حرفی ناخوشایند و بی‌ادبانه می‌زند. به جای خزیدن به واکنشی ناآگاهانه و منفیّت، مثلِ حمله، دفاع، و یا انزوا، بگذار از تو بگذرد و برود و در تو نماند. دیوارِ مقاومتی در خود به پا نکن. گویی اصلاً کسی نبوده است و نیست که تو را با حرف‌های خود برنجاند. بخشیدن، همین است. بدین‌سان، تو دیگر شکننده نخواهی بود. البته، اگر دوست داشته باشی می‌توانی به آن شخص بگویی که حرف یا عملش شایسته نبوده است. اما دیگر آن شخص توانِ آن را ندارد که زندگی و حالاتِ درونیِ تو را کنترل کند. حالا دیگر تو اربابِ وجودِ خود هستی - برده‌ی دیگری نیستی و با ذهنِ خود هدایت نمی‌شوی. مکانیزمِ مقاومت همیشه یکسان است، چه هنگام شنیدنِ صدای گوش‌خراشِ يك اتومبیل باشد و یا حرف و عملِ يك آدم بی‌ادب، یا جاری شدنِ سیل، وقوعِ زلزله و یا از دست دادنِ دارایی‌ها.

من مراقبه‌های بسیاری داشته‌ام، در کارگاه‌های عملیِ مراقبه شرکت کرده‌ام، کتاب‌های زیادی درباره‌ی



## نیروی حال

معنویت مطالعه کرده‌ام، کوشیده‌ام تا در حالتی از عدم مقاومتِ درونی باشم - اما اگر از من بپرسید که آیا آرامشِ حقیقیِ درون را پیدا کرده‌ام یا نه، پاسخِ صادقانه‌ی من «نه» است. چرا نتوانسته‌ام آرامشِ مذکور را بیابم؟ چه کار دیگری باید می‌کردم؟

تو هنوز در بیرون از خود جست‌وجو می‌کنی، و نمی‌توانی از این حالتِ جست‌وجو بیرون بیایی. مدام فکر می‌کنی شاید کارگاهِ مراقبه‌ی عملی تازه بتواند تو را به مطلوبِ خود برساند. باید به تو بگویم: در جست‌وجوی قرار و آرامش نباش. به تعبیرِ رومی:

جمله‌ی بی‌قراری‌ات، از طلبِ قرارِ توست!  
طالبِ بی‌قرار شو، تا که قرار آیدت.

طالبِ حالتی غیر از حالتِ کنونیِ خود نباش؛ در غیر این صورت، در درونِ خود نزاعی می‌آفرینی و ناآگاهانه مقاومتی ایجاد می‌کنی. بی‌قرار بودنِ خود را ببخش. به محضِ آنکه بی‌قراریِ خود را کاملاً می‌پذیری، بی‌قراریِ تو تبدیل به قرار و آرامش می‌شود. پذیرشِ کاملِ توست که تو را می‌رساند، نه جست‌وجوی تو. معجزه‌ی تسلیم، همین است.

(\*\*\*)

عدم مقاومت و عدم واکنش، کلیدی‌ست که به همه‌ی قفل‌های بسته می‌خورد. دو هزار سال پیش، آموزگارِ

## نیروی حال

بزرگِ معنویت، به طرزی سمبلیک گفته است: «آن روی دیگر صورتِ خویش را نیز پیش بیاور!» منظور او واقعیتِ درونیِ تو بوده است، نه صورتِ بیرونیِ زندگی تو.

بانزان، یکی از بزرگ‌ترین استادانِ معنویت، سال‌های سال به دنبالِ روشن‌شدگی بود، اما به آن نمی‌رسید. آنگاه، روزی وقتی که مشغولِ قدم زدن در بازار بود، گفت‌وگوی یک قصاب با مشتریِ خود را شنید. مشتری گفت: «بهترین قسمتِ گوشت را می‌خواهم.» قصاب پاسخ داد: «همه‌ی قسمت‌های این گوشت، بهترین هستند. هیچ قسمتی در این گوشت نیست که بهترین نباشد.» با شنیدنِ این گفت‌وگو، بانزان به روشنی رسید.

می‌بینم که منتظری تا توضیحی بدهم. وقتی تو آنچه را که هست می‌پذیری، هر قسمتی از گوشت - هر لحظه - بهترین می‌شود. روشن‌شدگی همین است.

### حقیقتِ شفقت

با رفتن به فراسوی تضادها و قطب‌های ساخته و پرداخته‌ی ذهن، شبیه دریاچه‌ای ژرف می‌شوی. وضعیتِ بیرونیِ زندگیِ تو و آنچه که در آن رخ می‌دهد، سطحِ این دریاچه خواهد بود. سطحِ این دریاچه - بسته به چرخه‌ها و فصل‌ها - گاهی آرام است، گاهی موج و توفانی. اما در آن ژرفاها، دریاچه همیشه آرام و

## نیروی حال

بی تلاطم است. تو همه‌ی این دریاچه هستی، نه فقط سطح آن. تو با ژرفای خود نیز در ارتباط هستی؛ ژرفایی که همواره آرام و بی‌اضطراب است. تو با چنگ زدن به وضعیتی خاص، مانع دگرگونی نمی‌شوی. آرامش درونی تو وابسته به وضعیتی خاص نیست. تو ساکن خدا هستی - خدای بی‌تغییر، بی‌زمان، جاودانه و زنده - بنابراین، برای خوشبختی یا کامیابی به دنیای همواره در تغییر صورت‌ها نمی‌آوری. تو از این صورت‌ها لذت می‌بری، با آن‌ها بازی می‌کنی، صورت‌هایی تازه می‌آفرینی، زیبایی‌شان را تحسین می‌کنی. اما نیازی نیست که خود را وابسته‌ی این صورت‌ها کنی.

وقتی وابستگی خود را رها می‌کنیم و وارسته می‌شویم،  
آیا از آدم‌های دیگر جدا نمی‌شویم؟

بر عکس. تا زمانی که هنوز نسبت به هستی آگاه نشده‌ای، واقعیت آدم‌های دیگر را نمی‌بینی. زیرا هنوز واقعیت خود را ندیده‌ای. ذهن تو ممکن است از صورت‌های آن‌ها خوشش بیاید یا نیاید؛ صورتی که فقط بدن آن‌ها نیست، بلکه ذهن آن‌ها را نیز شامل می‌شود. رابطه‌ی حقیقی فقط زمانی هست که آگاهی‌ای نسبت به هستی، وجود یا خدا باشد. وقتی

## نیروی حال

واقعیتِ یگانه با همه چیز و همه کسِ خود را پیدا کردی، آنگاه خواهی دید که ذهن و بدنِ آدم‌ها فقط پرده‌ای است که واقعیتِ آن‌ها را می‌پوشاند؛ همان واقعیتی که تو نیز از آن برخوردار هستی. بدین‌سان، هنگامی که با درد و رنج و یا رفتارِ ناآگاهانه‌ی کسی مواجه می‌شوی، اتصالِ خود را با خدا حفظ می‌کنی و بدین‌وسیله قادر خواهی بود که در فراسوی صورت و احساسِ آن کس، ذاتِ نورانیِ او را در آینه‌ی جانِ خود بتابانی. در ساحتِ خدا، همه‌ی درد و رنج‌ها به خیالی تبدیل می‌شوند. درد و رنج حاصلِ یکی‌انگاریِ خود با صورت‌هاست. معجزه‌ی شفا هنگامی رخ می‌دهد که ما این حقیقت را بفهمیم و فطرتِ الهیِ دیگران را بیدار کنیم - اگر مُستعد باشند.

آیا این همان شفقت است؟

آری. شفقت، تجربه‌ی اتحادی است که بین تو و همه‌ی مخلوقاتِ عالم برقرار است. اما این اتحاد - شفقت - دو وجه دارد. از یک سو، چون تو هنوز این‌جا هستی و دارای بدن و شکل هستی، همچون همه‌ی آدم‌های دیگر و همه‌ی موجوداتِ زنده‌ی دیگر در معرض شکنندگی و مرگ و میر هستی. دفعه‌ی دیگر، هنگامی که می‌گویی: «من هیچ وجهِ مشترکی به این آدم

## نیروی حال

ندارم»، از یاد نبر که تو وجوه مشترکی با او داری: چند سال دیگر - دو سال یا هفتاد سال، فرقی نمی‌کند - هر دوی شما اجساد هستید متلاشی شده، آنگاه مستی خاک، و سپس، هیچ. این حقیقتی است تأمل برانگیز که جایی برای غرور باقی نمی‌گذارد. آیا فهم این موضوع، فکری منفی است؟ نه، این موضوع، واقعیت است. چرا می‌خواهی چشمان خود را به روی این حقیقت ببندی و آن را نادیده بگیری؟ بنابراین، بین تو و همه‌ی پدیده‌های دیگر ویژگی‌های مشترکی وجود دارد. یکی از تمرین‌های معنوی بسیار نیرومند، تأمل و مراقبه پیرامون فناپذیری صورت فیزیکی مان است. این همان گفته‌ی پُرمغز «موتوا قبل أن تموتوا» است. بمیرید، پیش از آنکه بمیرد. به ژرفای این حقیقت برو. صورت فیزیکی تو محو می‌شود و اثری از آن به جا نمی‌ماند. آنگاه، لحظه‌ای می‌رسد که همه‌ی صورت‌های ذهنی و افکار تو نیز می‌میرند. با وجود این، تو هنوز هستی - همان ذات الهی که ذات توست. کاملاً بیدار و هشیار. هر آنچه که واقعی است، هرگز نمی‌میرد. فقط نام‌ها، صورت‌ها و توهّمات از بین می‌روند.

(\*\*\*)

شناخت این بُعد فناپذیر و نامیرا، ذات حقیقی تو، وجه دیگر شفقت است. در سطحی عمیق‌تر از تجربه و

## نیروی حال

احساس - به تعبیر ابن عربی، عالم خیالِ خلاق - نه تنها نامیراییِ خود را، بلکه - به واسطه‌ی درکِ نامیراییِ خود - نامیراییِ همه چیز و همه گس را نیز درک می‌کند. در سطحِ صورت‌ها، تو در میرایی و ناپایداری با همه چیز سهیم هستی. در ساحتِ هستی یا وجود - در ساحتِ خدا - سهم تو و آن‌ها در جاودانگی و درخششِ حیاتِ ابدی‌ست. این‌ها دو جنبه‌ی شفقت‌اند. در شفقت، احساساتِ به ظاهر متفاوتِ غم و شادی به هم می‌آمیزند و به آرامشی ژرف بدل می‌شوند. این آرامش، سکون و سکینه‌ای‌ست که خداوند بر دل‌ها حاکم می‌کند. این آرامش، بزرگ‌ترین موهبتِ زندگی‌ست و نیرویی عظیم از شفا و استحاله در خود دارد. اما شفقتِ حقیقی، چنان که من آن را توصیف کردم، بسیار کمیاب است. احساسِ همدردی با کسی که رنج می‌برد، به درجه‌ای بالا از آگاهی نیازمند است، اما این همدردی فقط يك روی شفقت است. شفقتِ حقیقی، بالاتر از همدردی و همدلی معمولی‌ست. شفقت تحقق نمی‌یابد، مگر آنکه غم در وَجَدِ هستی ذوب شود؛ وَجَدی که فراسوی صورت‌هاست، وَجَدِ تجربه‌ی حیاتِ طَیِّبه و جاودانی.

## سفر به دیگرسو

من نمی‌توانم مرگِ بدن را بپذیرم. مطمئنم که

## نیروی حال

می‌توانیم به بی‌مرگیِ بدنی نیز برسیم. ما مرگ را باور کرده‌ایم، به همین دلیل است که بدن مان می‌میرد.

بدن تو به آن دلیل نمی‌میرد که تو به مرگ باور داری. اصلاً بدن تو وجود دارد - یا ظاهراً وجود دارد - زیرا تو مرگ را باور کرده‌ای. مرگ و بدن، دو روی یک سکه‌اند: سکه‌ی توهّم. این توهّم را نفس می‌آفریند؛ نفسی که ذاتِ حیات را تجربه نکرده است و خود را جدای از خدا و مدام در معرض تهدید می‌بیند. به همین دلیل است که نفس به تو القا می‌کند که تو همین بدن هستی؛ مَرکی که همواره در معرض تهدید است.

این تصور از خودت که بدنی شکننده هستی، روزی به دنیا آمده‌ای و چند صباحی دیگر خواهی مرد، و همی بیش نیست. بدن و مرگ: دو روی یک توهّم. تو نمی‌توانی یکی از این دو را بدون دیگری داشته باشی. هر کجا که توهّم بدن را داری، توهّم مرگ هم با آن هست. هر کجا که توهّم مرگ را داری، توهّم بدن هم با آن هست. تو می‌خواهی یک روی این سکه‌ی توهّم را - بدن را - داشته باشی و روی دیگر سکه را - مرگ را - نداشته باشی! غیر ممکن است. یا سکه را با هر دو رویش نگه می‌داری و یا اینکه سکه را با هر دو رویش دور می‌اندازی.

با وجود این، نمی‌توانی از بدن خویش فرار کنی، و

## نیروی حال

نباید هم این کار را بکنی. بدن، فهم غلطِ تو از حقیقتِ خویش است. اما حقیقتِ تو، جایی در همین و هم و خیال نهفته است، نه بیرون از آن. بنابراین، بدنِ تو، تنها سر نخِ تو برای رسیدن به حقیقتِ خویش است. اگر فرشته‌ای را بینی و آن را با يك مجسمه‌ی سنگی اشتباه بگیری، تمامی آنچه که باید انجام بدهی این است که نگاهِ خود را میزان کنی و به آن مجسمه‌ی سنگی دقیق‌تر نگاه کنی، نه اینکه نگاهِ خویش را به نقطه‌ای دیگر بدوزی و در جایی دیگر به دنبال فرشته بگردی. اگر نگاهِ خود را میزان کنی، متوجه می‌شوی که اصلاً مجسمه‌ی سنگی‌ای وجود نداشته است.

اگر باورِ من به مرگ، بدن را می‌سازد، پس چرا حیوانات بدن دارند؟ حیوان نه نفسانیت دارد و نه باوری به مرگ ...

با وجودِ این، حیوان می‌میرد، یا به نظر می‌رسد که می‌میرد.

این نکته را به یاد داشته باش که تصورِ تو از جهان، انعکاسِ سطحِ آگاهیِ توست. به تعبیرِ رومی: لطفِ شیر و آنگبین عکسِ دل است. یا در جای دیگر می‌گوید: ای برادر تو همه اندیشه‌ای.

تو از جهان جدا نیستی، و در ضمن، جهانی عینی



## نیروی حال

بیرون از تو وجود ندارد. در هر لحظه، آگاهیِ تو جهانی را می‌آفریند که تو در آن ساکن هستی. ویتگنشتاین می‌گوید: ما از خلال زبان مان به جهان نگاه می‌کنیم. منظور او از زبان، آگاهی‌ست. با تغییر آگاهی ما، جهانی که در آن ساکنیم نیز جهانی دیگر می‌شود.

یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای نظری فیزیک جدید، فهم اتحاد بین شاهد و مشهود است: کسی که مشغول انجام آزمایش است - شاهد - نمی‌تواند از پدیده‌ی مورد مشاهده‌ی خود جدا بماند. بنابراین، تغییر در شیوه‌ی نگاه به آن پدیده، باعث می‌شود که آن پدیده دگرگونه جلوه کند. اگر در سطحی عمیق‌تر از وجود خود باور کرده باشی که از آدم‌ها و پدیده‌های دیگر جدا هستی، آنگاه مشاهده می‌کنی که این باور تو در همه‌ی زوایای زندگی تو انعکاس می‌یابد، و نیز این نکته را درمی‌یابی که تصورات تو در زمینه‌های گوناگون، زاده‌ی ترس‌اند. تو ساکن جهان مرگ و بدن‌هایی می‌شوی که با هم می‌جنگند، همدیگر را می‌کشند و یکدیگر را می‌بلعند.

هیچ چیز همانی نیست که به نظر می‌رسد. جهانی را که از خلال ذهنِ نفسانیِ خویش می‌بینی، جایی‌ست بسیار ناقص، حتی دره‌ای‌ست از اشک‌ها. اما هر آنچه را که تصور می‌کنی، فقط یک نشانه است، مانند تصویرهایی که در خواب می‌بینی. به همین شیوه است

## نیروی حال

که آگاهیِ تو رقصِ انرژیِ مولکولیِ جهان را تفسیر می‌کند و واکنش نشان می‌دهد. این انرژی، ماده‌ی خامِ واقعیتِ به اصطلاح فیزیکی. تو این انرژی را در چهارچوبِ بدن‌ها، تولد و مرگ، و یا تنازعِ بقا مشاهده می‌کنی. تفسیرها و تعبیرهای گوناگونی - جهان‌های گوناگونی - وجود دارد. همه‌ی این جهان‌ها از دلِ کیفیتِ آگاهیِ فردِ اندیشنده بیرون می‌آیند. بنابراین، ما در جهانی زندگی می‌کنیم که با تفسیرِ خود آفریده‌ایم. به همین دلیل، همه‌ی ما در یک جهان زندگی نمی‌کنیم. هر موجودی، نقطه‌ی مرکزیِ آگاهی‌ست، گرچه همه‌ی این جهان‌ها همبسته و به هم مربوط‌اند. ما جهانِ یکِ آدم را داریم، جهانِ یکِ مورچه را، جهانِ یکِ دلفین را، و غیره. موجودات، بی‌شمارند. موجوداتی که فرکانسِ آگاهی‌شان با فرکانسِ آگاهیِ تو فرق می‌کند و تو حتی از وجودشان نیز آگاه نیستی - آن‌ها نیز از وجودِ تو آگاه نیستند. عارفان که وحدتِ بنیادیِ خود با یکدیگر و با همه‌ی هستی را تجربه کرده‌اند، همه شهروندِ یکِ جهان‌اند؛ جهانی که در دیدِ تو بهشتِ جلوه می‌کند - با وجودِ این، همه‌ی جهان‌ها همبسته‌اند و در نهایت، یکی‌اند.

بخشِ عمده‌ی جهانِ جمعیِ ما آدم‌ها زاده‌ی سطحی از آگاهیِ ماست که آن را ذهن می‌نامیم. حتی در دلِ این جهانِ جمعی نیز تفاوت‌های بی‌شماری هست؛

## نیروی حال

خُرده جهان‌ها. خُرده جهان‌ها، به تصورِ تصورکنندگان و آفرینندگانِ جهان‌های مجازی تکیه دارند. چون همه‌ی جهان‌ها ربطی تنگاتنگ به هم دارند، در نتیجه، وقتی آگاهیِ جمعیِ انسان دگرگون می‌شود، این دگرگونی، در آب و گیاه و حیوان و پرنده نیز منعکس می‌شود. به همین دلیل این عبارت کتاب مقدس را می‌توان تحقق بخشید: «روزگاری خواهد آمد که شیر و بره دوستانه در کنار هم زندگی کنند.» این جمله، به امکان برقراریِ مناسباتی کاملاً متفاوت اشاره دارد.

دنیا، آنچنان که اکنون به نظر ما می‌رسد، انعکاسِ ذهنِ نفسانی ماست. ترس، نتیجه‌ی اجتناب‌ناپذیرِ پندارِ نفسانی‌ست؛ دنیایی‌ست که توسطِ ترس اداره می‌شود. همان طور که تصویرهای يك رؤیا نشانه‌های حالتی درونی یا احساساتِ شخص‌اند، واقعیتِ جمعی ما نیز نشانه‌ی سمبلیکِ ترس و لایه‌های ضخیمِ مَنفِیاتی‌ست که در روانِ جمعیِ بشر تلنبار شده است. ما از جهانِ خود جدا نیستیم، بنابراین، اگر اکثریتِ آدم‌ها از وهم و پندار رها شوند، این دگرگونیِ درونی، روی همه چیز و همه کس اثر خواهد گذاشت. آنگاه، تو دقیقاً ساکنِ جهانی کاملاً متفاوت خواهی شد. این دگرگونی، تحولی در آگاهیِ سیاره‌ای خواهد بود. یکی از استادانِ ذن گفته است: «سرانجام روزی فرا خواهد رسید که هر

## نیروی حال

درختی و هر ساقه‌ی علفی به روشن‌شدگی رسیده است.» بنا به گفته قدیس پُل: «همه‌ی مخلوقات در انتظارِ شکوفاییِ آگاهیِ انسان هستند.» منظور او این است که همه‌ی پدیده‌های جهان در انتظارند تا صورتِ زیبای خداوند را در آینه‌ی بی‌زنگارِ دلِ آدمی مشاهده کنند. آن‌ها خداوند را فقط در آینه‌ی معرفتِ الهی بشر مشاهده خواهند کرد. بنابراین، جهان در انتظارِ توست. جهان در انتظارِ خداست. جهان بی‌تابِ توست. جهان بی‌تابِ خداست.

آنچه قرار است به دنیا بیاید، آگاهی تازه است و با این آگاهی تازه، جهانی تازه به دنیا می‌آید. در کتابِ مقدس می‌خوانیم: «آنگاه، آسمانی تازه دیدم و زمینی تازه. زیرا آسمانِ کهنه و زمینِ کهنه به تدریج از میان رفته بودند.»

اما علت و معلول را با هم قاطی نکن. وظیفه‌ی نخستینِ تو آن نیست که جهانی تازه بیافرینی تا رستگار شوی. وظیفه‌ی نخستینِ تو آن است که از خوابِ یکی‌انگاریِ خود با صورتِ خویش بیدار شوی. آنگاه، دیگر وابسته‌ی دنیا نخواهی بود؛ وابسته‌ی این سطح از آگاهی. بدین‌سان، می‌توانی ریشه‌های خویش را در ذاتِ نامتجلیِ هستی احساس کنی و خود را از صورت‌ها و شکل‌ها و وضعیت‌ها برهانی. البته، هنوز می‌توانی از لذت‌های گذرای این دنیا بهره‌مند شوی،

## نیروی حال

اما دیگر از فقدانِ آن‌ها در هراس نخواهی بود. بنابراین، دیگر نیازی نیست که به چیزی بچسبی. گرچه از لذت‌های مادی بهره‌مند می‌شوی، اما حریص نیستی. حالا دیگر با حقیقتی بی‌نهایت بزرگ‌تر از لذت روبرو شده‌ای؛ بزرگ‌تر از همه‌ی آن چیزهایی که در جهان صورت‌ها قابلِ تصور است.

به عبارتی، دیگر تو محتاجِ دنیا نیستی. دیگر حتی نیازی به آن نداری که دنیا را متفاوت با آنچه که اکنون هست ببینی.

فقط در این ساحت است که می‌توانی واقعاً کمک کنی تا دنیایی بهتر آفریده شود؛ دنیایی که در دیگرسویِ این دنیای صورت‌ها و وضعیت‌هاست. فقط در این ساحت است که می‌توانی شفقتِ حقیقی نسبت به خلق را احساس کنی و مددکارشان باشی - نه با جنگیدن با معلول‌ها، بلکه با ایجادِ دگرگونی در علت‌ها. تنها کسانی که از جهان استعلا جُسته‌اند می‌توانند جهانی بهتر و خوب‌تر و زیباتر بیافرینند.

گفتم که شفقتِ طبیعتی دوگانه دارد؛ آگاهی نسبت به میرایی و نامیراییِ مشترک‌مان به دیگران. در این سطح عمیق، شفقت به شفا تبدیل می‌شود. در این مرتبه، قدرتِ شفادهیِ تو به کاری که می‌کنی مُتکی نیست، بلکه به نحوه‌ی بودنِ تو مُتکی است. هر کس که با تو در ارتباط قرار بگیرد، حضورِ تو او را لمس خواهد کرد و

## نیروی حال

آرامشِ تو بر او تأثیری عمیق خواهد گذاشت - چه او خود بداند و یا نداند. وقتی تو کاملاً آگاه شده‌ای و کسانی که پیرامونِ تو هستند رفتاری ناآگاهانه بروز می‌دهند، تو نیازی نمی‌بینی که واکنشی نشان بدهی. بنابراین، تو برای رفتارِ ناآگاهانه‌ی آن‌ها واقعیتی قائل نیستی. آرامش و طمأنینه‌ی تو چنان ژرف و گسترده است که هر آنچه ناآرام است را در خود گم می‌کند؛ چنان که گویی هرگز نبوده است. این حالت، چرخه‌ی کُنش و واکنش را می‌شکند. حتی حیوانات، درختان، گل‌ها و گیاهان نیز آرامشِ تو را احساس خواهند کرد و به آن پاسخ خواهند داد. آنگاه، زبانی می‌شوی که خداوند با آن سخن می‌گوید. گوشی می‌شوی که خداوند با آن می‌شنود. دستی می‌شوی که خداوند با آن می‌بخشد و نوازش می‌کند. حنجره‌ای می‌شوی که خداوند با آن زیباترین آوازهای خود را زمزمه می‌کند. نورِ جهان می‌شوی. آگاهیِ ناب می‌شوی. علتِ رنج‌های دیگران را می‌شویی و می‌بری، بی‌آنکه خود رنجور شوی. نورِ آگاهیِ تو، ظلمتِ ناآگاهیِ دیگران را می‌زداید.

(\*\*\*))

در ضمن، بودنِ تو به دیگران می‌آموزد که چگونه خود را از زندانِ ذهن برهانند، الگوهای ناآگاهانه‌ی خود را بشناسند، و غیره. نحوه‌ی بودنِ تو بزرگ‌ترین آموزگارِ

## نیروی حال

دگرگونی جهان است. آنچه که هستی، همواره مهم‌تر است از آنچه که می‌گویی. آنچه که هستی، حتی از آنچه که می‌کنی نیز مهم‌تر است.

علاوه بر این، شناختِ برتریِ بودن و عمل در سطحِ علت‌ها، مانع از آن نمی‌شود که دست به عمل در سطحِ معلول‌ها نیز بزنی و رنج‌هایی که می‌بینی التیام ببخشی. اگر گرسنه‌ای از تونان بخواهد و تونان داشته باشی، به او نان خواهی داد. اما هنگامی که نان خود را به او می‌دهی، آنچه که واقعاً برایت مهم است سهمیم شدنِ حضورِ خود با اوست؛ نان بهانه‌ایست برای سهمیم شدنِ حضورِ تو. این جاست که شفا تحقق می‌پذیرد. در لحظه‌ای که نه بخشنده‌ی نان می‌ماند و گرسنه‌ای که نان را می‌گیرد.

*اما اصلاً نباید گرسنه و گرسنگی وجود داشته باشد. چگونه ممکن است جهانی بهتر بسازیم، بدون آنکه ابتدا از شرِ گرسنگی و خشونت رها شده باشیم؟*

همه‌ی شرّها و شرارت‌ها معلولِ ناآگاهی‌اند. تو می‌توانی از آثارِ ناآگاهی بکاهی، اما نمی‌توانی آن‌ها را کاملاً از بین ببری، مگر آنکه ابتدا علت را از میان برداشته باشی. آثارِ ناآگاهی - شرّها و شرارت‌ها - به پشه‌ها می‌مانند. ناآگاهی به مُرداب می‌ماند. می‌توانی

## نیروی حال

پشه‌ها را مدام بکشی، اما نمی‌توانی از شرّ پشه‌ها خلاص شوی، مگر ابتدا مُرداب را بخشکانی. دگرگونی، از درون آغاز می‌شود، نه از بیرون.

اگر احساس می‌کنی ندایی تو را فرا می‌خواند تا از آلام انسان‌ها بگاهی، به این ندا پاسخ مثبت بده، اما به یاد داشته باش که اگر همه‌ی توجه‌ی خود را به بیرون معطوف کنی، سرانجام ملول و مأیوس خواهی شد. اگر در آگاهی بشر استحاله‌ای رُخ ندهد، آلام بشر را پایانی نخواهد بود. بنابراین، شفقتِ تو نباید يك بُعدی باشد. باید بین احساسِ همدردی با دردِ دیگران و تمایل به کمک به آن‌ها از يك سو، و شناختِ عمیقِ تو از حقیقتِ جاودانه‌ی حیاتِ تعادلی برقرار باشد. در ضمن، از یاد نبر که همه‌ی دردها و رنج‌ها سرشتی از وهم دارند. آنگاه، بگذار زلالِ آرامشِ تو جاری شود و همه‌ی اعمالِ تو را سیراب کند. بدین‌سان، همزمان، هم به معلول‌ها پرداخته‌ای و هم به علت‌ها.

همان‌طور که نمی‌توانی با تاریکی بجنگی، با ناآگاهی نیز نمی‌توانی بجنگی. اگر این کار را بکنی، قطبِ مخالف را تقویت کرده‌ای و ریشه‌ی آن را عمیق‌تر. بدین‌سان، تو هم با یکی از قطب‌ها هم‌ذات خواهی شد و يك «دشمن» خواهی آفرید؛ خودِ تو هم به دره‌ی ناآگاهی خواهی افتاد. برای محو کردنِ ناآگاهی و زدودنِ تاریکی، باید آگاهی را اشاعه داد و چراغی



## نیروی حال

برافروخت. اگر نمی‌توانی آگاهی را اشاعه بدهی، اگر نمی‌توانی چراغی برافروزی، حداقل شیوه‌ی مقاومتِ انفعالی - نه فعال - را پیش بگیر. اما مطمئن شو که در درونِ خویش دیوارِ مقاومتی، نفرتی، خشمی، ذهنیت‌ها و احساساتِ منفیِ دیگر را بر پا نکرده‌ای. مسیح می‌گفت: «دشمنِ خود را دوست مدار!» معنای سخن او این بود: «دشمنی نداشته باش!»

وقتی به معلول‌ها می‌پردازیم، به سادگی، خود را در آن‌ها گم می‌کنیم. بسیار هشیار باش و حضوری پُررنگ و نیرومند داشته باش. علت‌ها باید مرکزِ توجه‌ی تو باشند. به دیگران درسِ روشنی و رهایی بده؛ بگذار این هدفِ تو باشد. آرامشِ تو بهترین هدیه‌ای است که می‌توانی به جهان ارمغان کنی.

\*\*\*



## معنای تسلیم

### پذیرش لحظه‌ی حال

شما چندین بار درباره‌ی «تسلیم» سخن گفتید. من از این کلمه خوشم نمی‌آید. از این کلمه بوی جبرگرایی به مشام می‌رسد. اگر همیشه چیزها را همان‌گونه که هستند بپذیریم، هرگز نمی‌توانیم کاری کنیم که آنها بهتر از چیزی شوند که هستند. به نظر من پیشرفت - چه در حوزه‌ی شخصی و چه در حوزه‌ی عمومی و جمعی - نتیجه‌ی آن است که محدودیت‌های موجود در لحظه‌ی اکنون را نپذیریم و به فراسوی آنها برویم و چیزی بهتر بیافرینیم. اگر این کار را نکرده بودیم، حالا باید در غارها زندگی می‌کردیم. چگونه می‌توان تسلیم را با دگرگون کردن اوضاع و احوال آشتی داد؟

برای بعضی‌ها، ممکن است واژه‌ی «تسلیم» مضمونی منفی داشته باشد: شکست، عقب‌نشستن، ابراز ناتوانی در برابر چالش‌های زندگی، خمودگی و غیره. اما تسلیم حقیقی، چیزی‌ست و رای همه‌ی این‌ها. «تسلیم» به معنای این نیست که با هر وضعیتی که

## نیروی حال

روبرو می‌شوی سازش کنی و دست از عمل برداری. «تسلیم» به معنای آن نیست که طرح و برنامه‌ای نداشته باشی و اقدامی نکنی.

«تسلیم» به معنای بصیرتِ تشخیصِ مشیتِ الهی و ضدیتِ نکردن با جریانِ زندگی. تنها جایی که می‌توانی جریانِ زندگی را تجربه کنی، لحظه‌ی حال است. بنابراین، «تسلیم»، پذیرشِ بی‌چون و چرای لحظه‌ی حال است. تسلیم، کنار گذاشتنِ مقاومتِ درونی‌ست نسبت به آنچه که هست. مقاومتِ درونی، «نه» گفتن - از طریقِ قضاوت کردن و احساساتِ منفی داشتن - به آن چیزی‌ست که هست. این مقاومت، وقتی آشکارتر است که چیزی بر وفقِ مراد نباشد. یعنی شکافی بینِ خواسته‌های تو و واقعیت‌های موجود پدید آمده باشد. این شکاف، شکافِ درد و رنج است. اگر به اندازه‌ی کافی عمر کنی، متوجه می‌شوی که اوضاع و احوال همیشه بر وفقِ مراد تو نخواهد گشت. درست در همین لحظه‌هاست که به تسلیم نیازمندی؛ اگر می‌خواهی دچارِ درد و رنج و اندوه نشوی. پذیرشِ آنچه که هست، بی‌درنگ تو را از یکی‌انگاری ذهن می‌رهاند و بدین‌سان، تو را با هستی مرتبط می‌سازد. مقاومت، یعنی ذهن.

تسلیم، پدیده‌ای‌ست کاملاً درونی. تسلیم، به معنای آن نیست که در سطحِ بیرونی عمل نکنی و وضعیتِ

## نیروی حال

نامطلوبِ امور را تغییر ندهی. تسلیم، به معنای پذیرشِ کلِ وضعیتِ امور نیست، بلکه به معنای پذیرشِ بخشی کوچک از این کل، یعنی پذیرشِ لحظه‌ی حال است.

برای مثال، اگر درِ گل و لای افتادی، نباید بگویی: «خوب، خودم را ول می‌کنم تا درِ گل و لای فرو بروم.» ول کردنِ خود، اصلاً به معنای تسلیم نیست. لازم نیست که وضعیتِ نامطلوب و ناخوشایندِ زندگی خود را بپذیری تا بدین‌سان تسلیم بوده باشی. نباید خود را فریب بدهی و بگویی درِ گل فرو رفتن چیزِ بدی نیست. نه. تو کاملاً می‌دانی که دوست داری ازِ گل و لای بیرون بیایی. آنگاه، توجه‌ی خود را به لحظه‌ی حال معطوف می‌کنی؛ بی‌آنکه برچسبِ خاصی روی آن بچسبانی. بدین معنا که درباره‌ی لحظه‌ی حال قضاوت نمی‌کنی. بنابراین، دیگر مقاومت و یا احساساتِ منفی در تو وجود نخواهد داشت. تو «بودن» لحظه‌ی حال را می‌پذیری. آنگاه، اقدام می‌کنی و با تمام وجود می‌کوشی و ازِ گل و لای بیرون می‌آیی. چنین اقدامی، اقدامِ مثبت است. اقدامِ مثبت، بسیار مؤثرتر از اقدامِ منفی است. اقدامِ منفی، زاده‌ی خشم، یأس و یا ملالت و خستگی است. تا رسیدن به نتیجه‌ای مطلوب، تسلیم را تمرین کن؛ یعنی برچسبی به لحظه‌ی حال نچسبان.

## نیروی حال

بگذار مثالی بزنم تا این نکته را برایت ساده تر کنم. شب است و تو پیاده در جاده‌ای سفر می‌کنی. مه همه جا را پوشانده است. اما نور قویِ يك چراغ قوه مه را می‌شکافد و راهی باریک و صاف را در مقابلِ چشمانِ تو می‌گشاید. مه، وضعیتِ زندگیِ توست؛ وضعیتی که شامل گذشته و آینده نیز می‌شود. نور قویِ چراغ قوه، حضورِ آگاهانه‌ی توست. راه باریک و صاف نیز لحظه‌ی حال است.

عدم تسلیم، وضعیتِ روانی تو را سِفت و منقبض می‌کند - پوسته‌ی نَفَس را - و بدین سان، حسی قوی از جدایی می‌آفریند. آنگاه، دنیای پیرامون تو و به ویژه آدم‌ها، تهدیدی جدی به نظر می‌رسند. این جاست که احساس می‌کنی دوست داری با قضاوتِ خود دیگران را ویران کنی، دوست داری رقابت کنی، دوست داری چیره شوی. حتی طبیعت نیز به نظرت تهدیدآمیز می‌آید و در نتیجه، ترس بر تفسیرها و تصورات تو حاکم می‌شود. بیماری روانی‌ای که پارانوایا نامیده می‌شود فقط کمی وخیم‌تر از این حالتِ آگاهی‌ست.

نه تنها وضعیتِ روانی تو، بلکه وضعیتِ فیزیکی تو - عضلاتِ بدن تو - نیز در اثرِ مقاومتِ سِفت و منقبض می‌شود. در قسمت‌های گوناگونِ بدنِ خود احساسِ تَنَش می‌کنی و کُلِ بدنِ تو واکنش نشان می‌دهد. جریانِ آزادِ انرژی در بدنِ تو، که برای سلامتِ بدنِ تو

## نیروی حال

ضروریست، به شدت محدود می‌شود. فعالیت‌های بدنی و بعضی از فیزیوتراپی‌ها برای برقراری دوباره‌ی این جریان انرژی مفیدند. اما اگر تسلیم را در زندگی روزانه‌ی خود تمرین نکنی، فعالیت‌های بدنی و فیزیوتراپی‌ها تسکینی موقتی می‌شوند. زیرا علت اصلی - الگوی ذهنی مقاومت - هنوز از بین نرفته است.

حقیقتی در درون تو هست که شرایط و وضعیت‌های گذرای زندگی تو نمی‌توانند بر آن تأثیر بگذارند. تنها به واسطه‌ی تسلیم است که به این حقیقت دست پیدا می‌کنی. این حقیقت، حیاتِ توست، وجودِ توست - که جاودانه در اقلیم بی‌زمان لحظه‌ی حال ساکن است. پیدا کردن این حقیقت تنها ضرورتِ زندگی ماست.

(\*\*\*))

اگر وضعیتِ زندگی‌ات رضایت‌بخش نیست و حتی اگر غیر قابل تحمل است، تنها به واسطه‌ی تسلیم است که می‌توانی ابتدا الگوی ناآگاهانه‌ی مقاومت را بشکنی - الگویی که به آن وضعیت تداوم می‌بخشد - و به آن وضعیت خاتمه ببخشی.

تسلیم، با اقدام و ایجادِ دگرگونی و یا دستیابی به هدف‌ها کاملاً هماهنگ است. اما در حالتِ تسلیم، نوعی انرژی کاملاً متفاوت، با کیفیتی کاملاً متفاوت، به متنِ عملِ تو جاری می‌شود. تسلیم، تو را به منبعِ

## نیروی حال

انرژی هستی وصل می‌کند. اگر عمل تو از آبشخور هستی سیراب شود، آنگاه، این عمل به جشنِ شادمانه‌ی انرژی حیات بدل می‌شود که تو را به لحظه‌ی حال نزدیک‌تر می‌سازد. از طریق عدم مقاومتِ درونی، کیفیتِ آگاهی تو، و در نتیجه، کیفیتِ کارهایی که می‌کنی و چیزهایی که می‌آفرینی بی‌اندازه بالا خواهد رفت. نتیجه‌ی عمل و اقدام تو، آینه‌ی کیفیتِ آگاهی تو خواهند شد. می‌توانیم این عمل و اقدام را، عملی مبتنی بر تسلیم و رضا یا عمل صالح بنامیم. این نوع عمل، عملی نیست که تاکنون با آن آشنا بوده‌ایم. به میزانی که آدم‌ها بیدارتر می‌شوند، واژه‌ی **عمل** بی‌رنگ‌تر می‌شود. شاید بتوان واژه‌ای دیگر را جایگزین این واژه کرد.

کیفیتِ آگاهی تو در لحظه‌ی حال است که آینده‌ی تو را تعیین خواهد کرد. بنابراین، تسلیم، مهم‌ترین عاملِ دگرگونی‌های مثبتِ زندگی تو در آینده خواهد بود. تمامی کارها و اقدامات تو، ارزشی ثانوی دارند. هیچ اقدامِ حقیقتاً مثبتی نمی‌تواند از حالتِ عدم تسلیم آگاهی زاده شود.

چنین به نظر می‌آید که اگر من در وضعیتی ناخوشایند و ناخواستنی قرار بگیرم و کاملاً لحظه‌ی حال را همان طور که هست بپذیرم، دیگر رنج نخواهم برد. اما هنوز



## نیروی حال

نمی‌توانم بفهمم که انرژی یا انگیزه‌ی لازم برای اقدام و ایجادِ دگرگونی از کجا می‌آیند، اگر قدری نارضایتی در میان نباشد.

در حالتِ تسلیم، کاملاً مشاهده می‌کنی که چه اقدامی لازم است، آنگاه اقدام می‌کنی؛ در هر لحظه یک کار را انجام می‌دهی و در هر لحظه فقط بر روی یک کار متمرکز می‌شوی. از طبیعت یاد بگیر: بین چگونه همه چیز، بی‌آنکه نارضایتی و ناشادمانی در میان باشد، خود را شکوفا می‌کنند. به همین دلیل بود که مسیح گفت: «به لاله‌ها نگاه کنید. ببینید چگونه می‌رویند؛ آن‌ها نه حسرتی به دل دارند، نه مشقتی را متحمل می‌شوند و نه دغدغه‌ی روزهای آینده آزارشان می‌دهد.»

اگر کُلِ وضعیتِ زندگیِ تو رضایت‌بخش نیست و خوشایند نیست، لحظه‌ی حال را از آن جدا کن و تسلیم آنچه باش که در لحظه‌ی حال هست. این همان نور چراغ‌قوه است که در میان مه راهی باز می‌کند. بدین‌سان، حالتِ آگاهیِ تو تحت کنترل شرایطِ بیرونی در نخواهد آمد. تو دیگر در اختیار واکنش‌ها و مقاومتِ درونی خود نیستی.

آنگاه، به جزئیاتِ وضعیتِ موجود نگاهی بینداز. از خود بپرس: «آیا می‌توانم وضعیتِ موجود را دگرگون

## نیروی حال

کنم، بهبود ببخشم، و یا اینکه خود را از آن بیرون بکشم؟» اگر پاسخ مثبت است، اقدام لازم را به عمل بیاور. روی صدکاری که می‌توانی در آینده انجام بدهی متمرکز نشو. روی کاری متمرکز شو که در لحظه‌ی حال توان انجام آن را داری. منظورم آن نیست که نباید طرح و برنامه‌ای داشته باشی. ممکن است طرح و برنامه ریختن، همان کاری باشد که باید در لحظه‌ی حال آن را انجام بدهی. مبدا دچار فراقنی به آینده شوی و لحظه‌ی حال را از دست بدهی. هر کار تو ممکن است بلافاصله ثمر ندهد. تا هنگام به ثمر نشستن کارها - در برابر آنچه که هست مقاومت نکن. اگر برای دگرگونی وضعیت نامطلوب موجود از دست تو کاری بر نمی‌آید، خود را از این وضعیت بیرون بکش. اگر توان بیرون کشیدن خود از وضعیت نامطلوب موجود را نیز نداری، از وضعیت نامطلوب موجود به عنوان ابزاری برای نزدیک‌تر شدن به ساحت تسلیم استفاده کن، به ژرفای لحظه‌ی حال برو، به ژرفای هستی برو، در دل بزرگ و بی‌مُنتهای خداوند پناه بگیر. وقتی به این ساحت بی‌زمان حضور می‌رسی، به طرزی معجزه‌آسا همه چیز دگرگون می‌شود، بی‌آنکه به عمل تو نیازی باشد. آنگاه، زندگی شیرین و سازگار می‌شود. اگر عامل‌های درونی - ترس، احساس گناه، بی‌حالی - مانع عمل و اقدام تو می‌شود، نگران نباش.

## نیروی حال

آن‌ها در پرتو نور حضور آگاهانه‌ی تو رنگ می‌بازند. تسلیم را با حالت «دیگه برام مهم نیست» یا حالت «هرچه پیش آید، خوش آید» یکی نگیر. این حالت‌ها، آلوده به منفی‌گرایی در شکل‌بیزیاری پنهان‌اند، همان مقاومت‌اند که نقاب به چهره زده‌اند. وقتی در حالت تسلیم هستی، خودنگر باش؛ بین آیا از مقاومت درونی چیزی در تو باقی مانده است یا نه. وقتی این کار را می‌کنی، خیلی هشیار باش؛ خُرده‌ای از مقاومت - به شکل یک فکر و یا یک احساس - ممکن است در زوایای تاریک وجود تو پنهان شده باشد.

## گذر از انرژی ذهن به انرژی معنوی

رها کردن مقاومت درونی! گفتنش ساده‌تر از انجام دادنش است. هنوز نمی‌دانم چگونه می‌توانم از عهده‌ی این کار برآیم. اگر بگویید: «با تسلیم»، این پرسش پیش می‌آید: «چگونه؟»

با اقرار به اینکه مقاومتی هست شروع کن. وقتی این مقاومت وجود دارد، تو حاضر باش و آن را مشاهده کن. بین ذهن تو چگونه چنین مقاومتی را می‌آفریند، چگونه بر وضعیت‌ها، بر تو و بر دیگران برچسب می‌زند. به روند فکر خود توجه کن. انرژی احساس را حس کن. با مشاهده‌ی مقاومت، متوجه می‌شوی که

## نیروی حال

این مقاومت هیچ فایده‌ای در بر ندارد. با تمرکز کامل به روی لحظه‌ی حال، مقاومت ناآگاهانه را به سطح آگاهی و شعور خود می‌آوری و آگاهانه می‌کنی؛ و این، خاتمه دادن به مقاومت است. ممکن نیست آگاه باشی و در عین حال، ناشاد باشی؛ آگاه باشی و منفی‌گرا باشی. منفی‌گرایی، ناشادمانی و یا درد و رنج، حاکی از آن است که در تو مقاومتی وجود دارد، و مقاومت، همواره ناآگاهانه است.

*مطمئناً من می‌توانم نسبت به احساساتِ اندوهبارِ  
خویش آگاه باشم؟*

آیا ناشادی‌ات را خودت انتخاب کرده‌ای؟ اگر پاسخ منفی‌ست، پس این ناشادی از کجا آمده است؟ چه کسی آن را زنده نگه می‌دارد؟ می‌گویی که از احساساتِ ناشاد و اندوهبارِ خویش آگاه هستی، اما حقیقت آن است که تو خود را با آن‌ها هم‌ذات و یکی پنداشته‌ای و تویی که به مددِ فکرها آن‌ها را زنده نگه می‌داری. همه‌ی آن‌ها، ناآگاهانه‌اند. اگر آگاه بودی - یعنی اگر در لحظه‌ی حال کاملاً حضور داشتی - همه‌ی ذهنیت‌ها و احساساتِ منفیِ تو بی‌درنگ محو می‌شدند. آن‌ها نمی‌توانند حضورِ تو را تاب بیاورند. آن‌ها فقط در غیابِ توست که هستند. حتی تیرگیِ دردمندیِ بدن

## نیروی حال

نیز نمی‌تواند تابش نور حضور تو را تحمل کند؛ دردهای عاطفی و جسمی‌ات برطرف می‌شوند. تو با زمان دادن به ناشادی خویش، آن را زنده نگه می‌داری. زمان، خون شریان‌های ناشادی‌ست. با بیداری در لحظه‌ی حال، زمان را حذف کن؛ ناشادی از بین می‌رود. اما آیا خواهان آن هستی که ناشادی‌ات از بین برود؟ آیا به اندازه‌ی کافی ناشاد بوده‌ای؟ بدون غم و اندوه، تو چه کسی خواهی بود؟

تا موقعی که تسلیم را تمرین نکرده‌ای، بُعد معنوی، چیزی‌ست که در کتاب‌ها می‌خوانی، درباره‌اش صحبت می‌کنی، از شنیدن مطلبی درباره‌ی آن به هیجان می‌آیی، درباره‌اش مطلب می‌نویسی، درباره‌اش فکر می‌کنی، به آن باور داری، اما آن را با تمام سلول‌های خود تجربه نمی‌کنی. معنویت، هنوز حقیقتی زنده در زندگی تو نشده است. وقتی تسلیم را تجربه می‌کنی، انرژی‌ای که از تو ساطع می‌شود بسیار عظیم‌تر و سازنده‌تر از انرژی ذهن است. دنیای کنونی ما با انرژی ذهن اداره می‌شود. انرژی ذهن است که ساختار اجتماعی، سیاسی و اقتصادی دنیای کنونی ما را شکل داده است. این ذهن، خود را از طریق نظام آموزشی و رسانه‌ها حفظ می‌کند.

به واسطه‌ی تسلیم، انرژی معنوی به کالبد جهان جاری می‌شود. به واسطه‌ی تسلیم است که دیگر خود

## نیروی حال

را، دیگران را، همه‌ی شکل‌های گوناگونِ حیات را مصیبت دچار نمی‌کنی. انرژیِ معنوی، بر خلافِ انرژیِ ذهن، زمین را آلوده نمی‌کند. این انرژی، در معرضِ قانونِ قطب‌های متضاد نیست؛ قانونی که می‌گوید هیچ چیز نمی‌تواند بدونِ ضدِ خود هستی داشته باشد، و این که خوبی نمی‌تواند بدونِ حضورِ بدی معنا پیدا کند. آن‌هایی که تحتِ سلطه‌ی انرژیِ ذهن هستند - که اکثریتِ آدم‌های دنیا را تشکیل می‌دهند - از انرژیِ معنوی وجودشان بی‌خبر و بی‌بهره می‌مانند. این انرژی، به عالمی دیگر، سیوای عالمِ ذهن تعلق دارد. به تعبیرِ حافظِ شیرین سخن شیراز:

آدمی - آدمِ آگاه و بیدار - در عالمِ خاکی - عالمِ ذهن - نمی‌آید به دست. عالمی دیگر - عالمِ حضورِ آگاهانه و بیداریِ جانانه - نباید ساخت و از نو، آدمی!

چنین آدمی، از همه‌ی ذهنیت‌ها و احساساتِ منفی تطهیر شده است و در جهانی زندگی می‌کند که یکسره خداست. زمین را چنین آدم‌هایی به ارث خواهند بُرد. در غیر این صورت، زمین نابود خواهد شد.

مسیح در «خطبه بر بالای کوه» به همین نکته اشاره داشته است: خوشا به حالِ بی‌پیرایگان! آن‌ها زمین را به ارث خواهند بُرد.»

حضورِ آدم‌های روشن و بی‌پیرایه، به تعبیرِ حافظ، حضوریست لطیف و ناب؛ حضوری که الگوهای

## نیروی حال

ناآگاهانه‌ی ذهنیِ دیگران را محو می‌کند، غبارِ غم را می‌نشاند، قرارِ دل را می‌سیتاند، نهالِ شوق را در خاطرِ دیگران می‌نشاند، رازِ پنهانی را بازگو می‌کند. حضوری که در بندِ درمان نیست و کدورتِ درد را با تابشِ نگاهِ نافذِ خود می‌زداید.

درساحتِ حضور، دیگر از زمامداریِ نفسِ خبری نیست. به واسطه‌ی تسلیم، وضعیتِ بیرونی نیز که زمانی مقاومتِ درونیِ تو را برمی‌انگیخت، بی‌درنگ دگرگون می‌شود. تسلیم، نیرویی است که آدم‌ها و وضعیت‌ها را استحاله می‌بخشد. اگر شرایطِ بی‌درنگ عوض نشود، پذیرشِ لحظه‌ی حال، تو را قادر می‌سازد که به فراسوی شرایط و موقعیت‌ها بروی. در هر حال، تو آزاد و رها خواهی شد.

## تسلیم در روابطِ شخصی

*با کسانی که می‌خواهند به نحوی از من استفاده کنند  
یا آلتِ دست قرار دهند و یا کنترل‌م کنند چه باید بکنم؟  
آیا باید تسلیم‌شان باشم؟*

این‌گونه آدم‌ها، از هستی بریده‌اند، بنابراین، ناآگاهانه تلاش می‌کنند تا از تو انرژی و قدرت بگیرند. فقط یک آدمِ ناآگاه است که می‌کوشد از دیگری استفاده کند و یا دیگری را به بازی بگیرد. اما این نیز حقیقت دارد که

## نیروی حال

يك آدمِ ناآگاه است که موردِ استفاده‌ی دیگری قرار می‌گیرد و یا به بازی گرفته می‌شود. اگر در برابر رفتارِ ناآگاهانه‌ی دیگران بایستی و یا با آن بجنگی، تو نیز به ورطه‌ی ناآگاهی می‌افتی. اما تسلیم به معنای آن نیست که تو اجازه بدهی دیگران از تو استفاده کنند و یا تو را به بازی بگیرند. ابدأ چنین نیست. کاملاً امکان دارد که قاطعانه و استوار به کسی «نه» بگویی و یا خود را از وضعیتی که دوستش نمی‌داری بیرون بکشی و در عین حال، در حالتِ عدمِ مقاومت باشی. وقتی به کسی و یا وضعیتی «نه» می‌گویی، این «نه»ی تو نباید زاده‌ی واکنش باشد، بلکه باید زاده‌ی بصیرتِ تو باشد؛ بصیرتی که به تو می‌گوید در آن لحظه چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است. بگذار «نه»ی تو، «نه»ی آزاد و رها از همه‌ی ذهنیت‌ها و احساساتِ منفی باشد تا موجبِ درد و رنجِ بیش‌تر نشود.

من در محیطِ کارِ خود احساسِ خوشایندی ندارم. از محیطِ کارم خوشم نمی‌آید. کوشیده‌ام تسلیم باشم، اما موفق نشده‌ام. مقاومتِ زیادی را در درونِ خود احساس می‌کنم. چه کنم؟

اگر نمی‌توانی تسلیم باشی، بی‌درنگ دست به اقدامی مثبت بزن. چیزی بگو و یا کاری بکن که وضعیتِ تو را



## نیروی حال

دگرگون کند - یا خود را از آن وضعیت بیرون بکش. مسئولیتِ زندگیِ خود را به عهده بگیر. هستیِ زیبا و درخشانِ خود را با ذهنیت‌ها و احساساتِ منفی آلوده نکن. به اندوه اجازه نده تا در تو خانه کند.

اگر نمی‌توانی دست به اقدامی مثبت بزنی، برای مثال، اگر در زندان هستی، بنابراین، دو گزینه‌ی دیگر پیش رو داری: مقاومت و یا تسلیم. اسارتِ شرایطِ بیرونی و یا آزادیِ درونی از شرایطِ بیرونی. درد و رنج و یا آرامش.

*آیا عدم مقاومت فقط به دنیای درون ما مربوط می‌شود و یا به دنیای بیرونی ما نیز مربوط است؛ مثلاً عدم مقاومت در برابر خشونت؟*

تو فقط باید به جنبه‌ی درونی عدم مقاومت توجه کنی. برتری با دنیای درون است. البته، عدم مقاومتِ درونی، دنیای بیرونِ تو را نیز دگرگون خواهد کرد، روابطِ تو را سامانی مطلوب خواهد بخشید، و غیره. تسلیم، روابطِ تو را نیز عمیقاً تحت تأثیر قرار خواهد داد. اگر هرگز نمی‌توانی آنچه که هست را بپذیری، دیگران را نیز - آن‌گونه که هستند - نمی‌توانی بپذیری. قضاوت خواهی کرد، انتقاد خواهی کرد، برچسب خواهی زد، تلاش خواهی کرد تا آدم‌ها را

## نیروی حال

دگرگون کنی. علاوه بر این، اگر به طور مداوم لحظه‌ی حال را به وسیله‌ای برای رسیدن به آینده تبدیل کنی، آنگاه، دیگران را نیز وسیله‌ای خواهی دید که تو را به هدف‌هایت در آینده می‌رسانند. بدین‌سان، دیگر خودِ رابطه برایت مهم نیست، آنچه که از رابطه به دست می‌آوری مهم است - پول، قدرت، شهرت، احترام و اعتبار، لذتِ جسمانی، و یا صورت‌های دیگرِ تمایلاتِ نفسانی.

بگذار برایت تشریح کنم که تسلیم چگونه می‌تواند بر روابط تو با دیگران اثر بگذارد. وقتی درگیرِ يك بحث و یا نزاع می‌شوی - با یارِ خود و یا یکی از نزدیکانِ خود - مشاهده کن وقتی که موضع تو موردِ حمله قرار می‌گیرد چگونه به حالتِ تدافعی درمی‌آیی. یا وقتی به موضعِ دیگری حمله می‌کنی، نیروی خشمِ خود را احساس کن. وابستگیِ خود را به باورها و دیدگاه‌های خود مشاهده کن. انرژیِ ذهنی - عاطفیِ نهفته در نیاز به اثباتِ برحق بودنِ خود و باطل بودنِ مخاطبِ خود را احساس کن. این انرژیِ ذهنِ نفسانی‌ست. آنگاه که به وجودِ این انرژیِ پی می‌بری و آن را احساس می‌کنی، در واقع، این انرژی را از ضمیرِ ناخودآگاهِ خود به ضمیرِ خودآگاهِ خود می‌آوری. سپس، روزی، در بحبوحه‌ی يك بحث و جدل، ناگهان متوجه می‌شوی که گزینه‌ی دیگری نیز پیش روی تو هست؛ تو می‌توانی دست از

## نیروی حال

واکنش بکشی و ببینی چه پیش می‌آید. بدین‌سان، حالت تسلیم را تجربه می‌کنی. دست کشیدن از واکنش، به معنای آن نیست که فقط بگویی: «بسیار خوب، حق با توست!» و آنگاه در باطن به خود بگویی: «من برتر از این جهالت‌های بچه‌گانه هستم!» این کار، فقط جابجا کردن مقاومتِ درونی‌ست. ذهنِ نفسانی تو هنوز مشغولِ کار است و برای خود برتری بر دیگران قائل است. من از رها کردنِ کاملِ میدانِ انرژیِ ذهنی - عاطفیِ درونِ تو سخن می‌گویم؛ همان چیزی که جویای برتری و قدرت است.

نَفَس، بسیار زیرک است. گفتند: «نَفَس، شگفت‌حیله‌گری‌ست.» گفتیم: «به چنگ‌آش خواهیم آورد!» به چنگ‌آش آوردم. لبخندِ رضایتی بر لبانم نشست. نگریستم: نَفَس از چنگم گریخته، و بر لبانم نشسته بود!

باید بسیار هشیار باشی. باید کاملاً حضور داشته باشی. باید با خود صادق باشی. آنچنان که بتوانی ببینی آیا یکی‌انگاری خود با موضعِ ذهنیِ خود را کنار گذاشته‌ای و رها شده‌ای یا نه. اگر احساسِ روشنی، سبکبالی، آرامش، رهایی و وضوح می‌کنی، بنابراین، تسلیم را تجربه کرده‌ای. آنگاه خوب نگاه کن و ببین وقتی تو دست از مقاومت می‌کشی و نفسانیتِ مخاطبِ خود را تقویت نمی‌کنی، چه بر سرِ موضعِ ذهنیِ او می‌آید.

## نیروی حال

هنگامی که یکی انگاریِ خود با موضعِ ذهنی از بین می‌رود، رابطه‌ی حقیقی شکل می‌گیرد.

درباره‌ی عدمِ مقاومت در برابرِ خشونت و ستم و غیره چه می‌گویید؟

عدمِ مقاومت، به معنای بی‌عملی نیست. عدمِ مقاومت، به معنای آن است که عملِ تو واکنشی نباشد، بلکه برخاسته از سرِ بصیرت باشد. حکمتِ رزم‌آورانِ شرقی می‌گوید: «در برابرِ نیروی رقیب خشک نباش. نرم و انعطاف‌پذیر باش تا غلبه کنی.»

در تائوئیزم، به چنین عملی، عملِ بی‌عملی می‌گویند. غرقه در آرامش نشستن و کاری نکردن، در چین باستان، فضیلتی بزرگ محسوب می‌شد. این حالت، با خنثی بودن فرق دارد. خنثی بودن، حاصلِ ترس، تنبلی و گیجی است. «عملِ بی‌عملی»، مُتَضَمَّنِ عدمِ مقاومتِ درونی و هشیاری بالاست.

از طرفِ دیگر، اگر عملِ ضروری باشد، تو عمل خواهی کرد، اما نه عملی که برخاسته از ذهنی شرطی شده است، بلکه عملی تو پاسخی است از سرِ حضورِ آگاهانه به وضعیتِ موجود. در این حالت، ذهنِ تو از مفاهیم رهاست، از جمله مفهومِ عدمِ مقاومت. بدین سان، چه کسی می‌تواند عملِ تو را پیش‌بینی کند؟

## نیروی حال

نفس معتقد است که در مقاومت تو نیرویی نهفته است. در حالی که مقاومت، رشته‌ی اتصال تو را با هستی قطع می‌کند. منبع همه‌ی نیروها، هستی مطلق است. مقاومت، همان ضعف و ترس است که نقاب قدرت به چهره زده است. آنچه را که نفس ضعف می‌نامد، هستی ناب و بی‌پیرایه و توانمند توست. آنچه را که نفس قدرت می‌نامد، همان ضعف است. بنابراین، نفس در حالات گوناگون مقاومت درونی خود را نشان می‌دهد و ریاکارانه می‌کوشد مثلاً «ضعف» تو را از میان بردارد - همان توانمندی حقیقی تو را.

## استحاله‌ی بیماری به بیداری

اگر کسی به شدت بیمار باشد و وضعیت خود را بپذیرد و تسلیم بیماری‌اش شود، آیا باید از اراده‌اش برای شکست دادن بیماری نیز دست بکشد تا بهبود بیابد؟

تسلیم، پذیرش بی‌چون و چرای آن چیزی است که در لحظه‌ی حال هست. من درباره‌ی زندگی تو سخن می‌گویم، نه درباره‌ی وضعیت و شرایط زندگی تو. پیش از این، درباره‌ی تفاوت این دو سخن گفته‌ام.

بیماری، پاره‌ای از وضعیت زندگی توست. بنابراین، گذشته‌ای دارد و آینده‌ای. گذشته و آینده، تداومی بی‌وقفه دارند، مگر آنکه نیروی شفابخش حضور، به

## نیروی حال

واسطه‌ی حضورِ تو در لحظه‌ی حال، فعال شود. همان طور که می‌دانی، زیرِ وضعیت‌های گوناگونِ زندگیِ تو – که در زمانِ واقع شده‌اند – حقیقتی ژرف‌تر و بنیادی‌تر وجود دارد: زندگیِ تو، هستیِ تو در لحظه‌ی بی‌زمانِ حال.

همان طور که در لحظه‌ی حال مُشکلی وجود ندارد، بیماری‌ای نیز وجود ندارد. برچسبی که کسی به وضعیتِ زندگیِ خود می‌چسباند، آن وضعیت را تثبیت می‌کند، به آن اختیار می‌دهد، و از یک اختلالِ گذرا و موقتی، واقعیتی سفت و سخت و پابرجا به نام بیماری می‌سازد. این برچسب، نه تنها به این حالتِ زودگذرِ عدمِ تعادلِ واقعیتی ثابت می‌بخشد، بلکه به آن بُعدی تازه نیز می‌دهد: زمان. اگر از برچسبِ زدن دست برداری، بیماری به یکی از این فاکتورها تبدیل می‌شود: دردِ بدنی، ضعفِ بدنی، ناراحتی، و یا ناتوانی. و این چیزیست که تسلیمِ تو را می‌طلبد: لحظه‌ی حال. تو تسلیمِ ایده‌ی «بیماری» نمی‌شوی. به درد اجازه می‌دهی تا تو را به لحظه‌ی حال بکشاند؛ یعنی به ساحتِ آگاهیِ شدید. از آن برای بیداری و آگاهی استفاده کن.

تسلیم، آنچه که هست را دگرگون نمی‌کند، بلکه تو را دگرگون می‌کند. وقت تو دگرگون شوی، همه‌ی جهانِ تو دگرگون می‌شود. زیرا جهانِ تو چیزی جز انعکاسِ

## نیروی حال

آگاهی تو نیست. درباره‌ی این موضوع نیز پیش از این سخن گفته‌ایم.

اگر در آینه نگاه کردی و از آنچه که دیدی خوشتر نیامد، دیوانه‌ای اگر به تصویری که در آینه می‌بینی حمله کنی. این دقیقاً همان کاری‌ست که تو در حالتِ عدمِ پذیرش آنچه که هست انجام می‌دهی. البته، اگر به تصویرِ درونِ آینه حمله کنی، تصویر نیز به تو حمله خواهد کرد. اما اگر آن تصویر را بپذیری، اگر با آن تصویر دوستانه رفتار کنی، آن تصویر نمی‌تواند با تو دوستانه رفتار نکند. این‌گونه است که می‌توانی جهان را تغییر بدهی.

بیماری، مشکل نیست. مشکل، تویی. تو خودِ حجابِ بهبودی می‌شوی - با پذیرشِ سلطه‌ی ذهنِ نفسانی بر خود. وقتی بیمار یا ناتوان هستی، احساس نکن که به طریقی شکست خورده‌ای؛ احساسِ گناه نکن؛ گمان نکن که خداوند تو را مکافات کرده است. زندگی را سرزنش نکن که چرا با تو ناعادلانه رفتار کرده است، خودت را نیز سرزنش نکن. همه‌ی این‌ها، حالاتِ گوناگونِ مقاومت‌اند. اگر بیماریِ عمده‌ای داری، از آن برای کسبِ بصیرت استفاده کن. ابتلا، مکافات نیست. ابتلا می‌تواند موهبت تلقی شود - چنین نیز هست. از آنچه که «بد» است و در زندگی تو واقع می‌شود، برای روشنی و بصیرت استفاده کن. با این توجه و ایمان

## نیروی حال

است که سیئات - بدی‌ها - به حسنات - خوبی‌ها - تبدیل می‌شود.

زمان را از متن بیماری بیرون بیاور. به این بیماری، گذشته و آینده نده. بگذار این بیماری تو را به بیداری شدید لحظه‌ی حال بکشانند - آنگاه بین چه اتفاقی رخ خواهد داد.

کیمیای باش. مس‌ها و فلزات بی‌ارزش را به طلا تبدیل کن. درد و رنج را به بصیرت و روشنی تبدیل کن. بیماری را به بیداری تبدیل کن.

آیا بیمار هستی و از گفته‌های من برآشفته شده‌ای؟ بنابراین، باید بگویم که بیماری پاره‌ای از احساس و تصویر تو از «خود» شده است و تو داری از این «خود»، از این هویت، از این هویت بیمار حمایت می‌کنی. وضعیتی که برچسب «بیماری» بر خود دارد، هیچ ربطی ندارد به آنچه که تو واقعاً هستی.

## هنگامی که مصیبتی اتفاق می‌افتد

تا جایی که اکثریت ناآگاه و خاموش جامعه مدّ نظر است، فقط وقوع يك مصیبت و فاجعه می‌تواند پوسته‌ی نفسانیت آن‌ها را بشکند و آن‌ها را به ساحت تسلیم و بیداری بکشانند. آنگاه که دنیای این اکثریت ناآگاه و خاموش چنان به تنگ می‌آید که معنا و جاذبه‌ی خود را از دست می‌دهد. این مصیبت، برای اینان، مواجه شدن با مرگ است - مرگ روانی یا



## نیروی حال

فیزیکی. ذهنِ نفسانی، آفریننده‌ی این دنیا، از هم می‌پاشد. از میانِ خاکسترِ دنیای کهنه، دنیایی تازه پا به عرصه‌ی وجود می‌گذارد.

البته، تضمینی نیست که فشارها و بلاها بتواند موجب بیداری و آگاهیِ اکثریتِ ناآگاهِ جامعه شود. اما در بلاها و مصیبت‌ها، چنین استعدادی نهفته است. در بلا و مصیبت و فشار، ممکن است مقاومتِ درونیِ بعضی‌ها حتی بیش‌تر از پیش شود. در این صورت، بلا زندگیِ آن‌ها را به دوزخ تبدیل می‌کند. بعضی‌ها هم ممکن است، هنگامِ بلا و مصیبت و فشار، کمی تسلیم شوند، اما همین مقدار نیز می‌تواند طعمِ صفا و آرامش را به آن‌ها بچشانند. هنگامِ بلا و مصیبت، پاره‌ای از نفسِ تَرک می‌خورد و از شکافِ این تَرک، بارقه‌ای از آرامش و آگاهی به درون می‌تابد.

بلا، معجزاتی نیز داشته است. بوده‌اند جانمایی که در آخرین لحظه‌های عمرِ خود، پیش از اعدام، حالتِ بی‌نفسی را تجربه کرده‌اند و بدین‌سان، طعمِ شادمانی و آرامشِ درون را چشیده‌اند. در آن لحظه‌ها، آن‌ها جایی در ذهن و در بیرون نداشته‌اند تا به آن‌جا فرار کنند. آن‌ها مجبور بوده‌اند آنچه را که پذیرفتنی نیست کاملاً بپذیرند. آن‌ها مجبور شده‌اند که تسلیمِ محض باشند. بدین‌سان، آن‌ها کاملاً از گذشته و آینده بریده‌اند و طعمِ رهایی را برای لحظه‌هایی چشیده‌اند.

## نیروی حال

البته، خودِ بلا و مصیبت نیست که موجب تجربه‌ی رهایی می‌شود، بلکه تسلیم است که چنین خاصیتی دارد. بلا و مصیبت، اکثریتِ ناآگاه و خاموش را به تسلیم وامی‌دارد و تسلیم، آن‌ها را از قید و بند گذشته و آینده رها می‌کند.

بنابراین، اگر به هر دلیلی به بلا دچار شدی - بیماری، ناتوانی، از دست دادنِ خانه و دارایی، از دست دادنِ شهرت و اعتبار، قطع شدنِ یک رابطه، مرگ یا درد و رنجِ یک عزیز، و یا احساسِ نزدیک شدنِ زمانِ مرگِ خود - روی دیگرِ سکه‌ی بلا را هم باید ببینی. در این هنگام و هنگامه است که یک قدم با استحاله و دگرگونیِ بنیادی فاصله داری؛ فقط یک قدم مانده است تا بتوانی مسِ وجودِ خود را طلا کنی. این یک قدم، تسلیم نام دارد.

منظورم آن نیست که در هنگامه‌ی بلا و مصیبت شاد باشی. بدیهی‌ست که شاد نخواهی بود. اما ترس و درد به صفا و آرامشی درونی تبدیل خواهند شد - صفا و آرامشی که موهبتِ الهی‌ست؛ پاداشِ صبر و تسلیم تو. در مقایسه با این صفا و آرامش، شادی چندان نمی‌ارزد. این صفا و آرامش، نورِ معرفتی عطا می‌کند که در پرتو آن می‌توانی نامیرایی و جاودانگیِ خویش را ببینی. این، یک باور نیست. یقینی‌ست که به دلیل و برهان بیرونی نیازی ندارد.

## نیروی حال استحالی درد و رنج به آرامش

درباره‌ی فیلسوفی رواقی در یونان باستان خواندم که وقتی خبر مرگِ فرزندش را به او دادند، گفت: «قرار نبود او هرگز نمیرد!» آیا این است معنای تسلیم؟ اگر چنین است، من آن را نمی‌خواهم. گاهی شرایطی پیش می‌آید که در آن شرایط، تسلیم بسیار غیر طبیعی و غیر انسانی به نظر می‌رسد.

تسلیم، به معنای قطع رابطه کردن با احساسات و عواطف خویش نیست. ما نمی‌دانیم در درون آن فیلسوف رواقی، هنگام گفتن آن جمله، چه گذشته است. در بعضی از شرایط و وضعیت‌های حاد، ممکن است برای تو پذیرش لحظه‌ی حال حتی ممکن نباشد. همیشه گزینه‌ی دیگری در کار هست. گزینه‌ی اول، آن است که در هر لحظه تسلیم واقعیت موجود آن لحظه باشی. با دانستن آنکه در آن لحظه چه چیزی هست، واقعیت‌های آن لحظه را عوض نمی‌کند. زیرا آنچه که هست، در هر حال، واقع شده است. تو به آنچه که هست آری می‌گویی و آنچه را که نیست می‌پذیری. آنگاه، کاری را می‌کنی که باید بکنی - به مقتضای لحظه‌ی حال. اگر ساکن ساحت پذیرش باشی، دیگر ذهنیت‌ها و احساسات منفی نمی‌آفرینی، دیگر درد و

## نیروی حال

رنج نمی‌آفرینی، دیگر غم و اندوه نمی‌آفرینی. بدین‌سان، در اقلیمِ عدمِ مقاومتِ درونی به سر می‌بری؛ ساحتِ لطف و لطافت و سبکبالی، ساحتِ رهایی از مشقت و تَقَلُّا.

آنگاه که توان انجام این کار را نداری، آنگاه که این فرصت را از دست می‌دهی - چه به خاطر عدم حضورِ آگاهانه‌ی کافی، و چه به خاطر سختیِ مُفرطِ شرایطی که در آن هستی و توان پذیرش آن را نداری - برای خود درد و رنج و غم ایجاد می‌کنی. البته، به نظر می‌رسد که این شرایط و وضعیتِ توست که تو را دردمند و رنجور و غمگین کرده است، اما چنین نیست. مقاومتِ درونیِ توست که باعث این حالت شده است.

گزینه‌ی دوم: اگر نمی‌توانی بپذیری آنچه را که در بیرونِ توست، بنابراین، آنچه را بپذیر که در درونِ توست. اگر نمی‌توانی شرایطِ بیرونی را بپذیری، شرایطِ درونیِ خود را بپذیر. یعنی در برابرِ دردی که می‌کشی مقاومت نکن. به آن اجازه بده که باشد. تسلیمِ اندوه، یأس، تنهایی و صورت‌های دیگرِ دردمندیِ خود باش. آن‌ها را مشاهده کن، بی‌آنکه برچسبی به آن‌ها بزنی. آن‌ها را در آغوش بگیر. آنگاه مشاهده کن که چگونه معجزه‌ی تسلیمِ درد و رنجِ تو را به آرامشی ژرف تبدیل می‌کند. این صلیبِ توست. پس

## نیروی حال

بگذار رستاخیز و معراج تو نیز باشد.

نمی‌توانم بفهمم چگونه ممکن است کسی تسلیم درد و رنج خود باشد. همان طور که خود شما اشاره کردید، درد و رنج، همان عدم تسلیم است. چگونه می‌توان تسلیم عدم تسلیم شد؟

برای يك لحظه تسلیم را فراموش کن. وقتی درد و رنج تو شدید است، همه‌ی حرف‌های من، درباره‌ی تسلیم، بی‌معنا جلوه می‌کنند. وقتی درد و رنج تو عمیق است، بیش‌تر دوست داری از آن فرار کنی تا اینکه تسلیم آن شوی. دوست نداری آنچه را که احساس می‌کنی احساس کنی. کدام طبیعی‌تر است؟ این که احساس خود را احساس کنی و یا اینکه از آن فرار کنی؟ اما فرار ممکن نیست. راهی به بیرون نیست. چیزهایی هست که طعم فرار می‌دهند، اما شبه فرارند - خود را به کار مشغول کردن، مشروب، مواد مخدر، خشم، فرافکنی، سرکوب، و غیره. اما هیچ کدام از این‌ها نمی‌توانند تو را از درد و رنجی که داری برهانند. وقتی درد و رنج را به ضمیر ناخودآگاه خود می‌فرستی، به هیچ وجه از شدت آن کاسته نمی‌شود. وقتی درد عاطفی خود را انکار می‌کنی، بدین‌سان، همه‌ی کارهای خود را و همه‌ی افکار خود را و نیز همه‌ی روابط خود را - با این انکار -

## نیروی حال

به دردِ عاطفیِ خود می‌آیایی و فاسد می‌کنی. تو آن دردِ عاطفی را، به عنوانِ انرژیِ منفی، در همه جا می‌پراکنی و دیگران به طورِ نهانی آن را از تو می‌گیرند. اگر دیگران نیز ناآگاه باشند، احساس می‌کنند که باید به طریقی تلافی کنند و به تو آسیبی برسانند. تو، در رابطه با دیگران، آن چیزهایی را از آنها می‌گیری که انعکاسِ درونیاتِ خود تو هستند. به تعبیرِ رومی:

این جهان کوه است و فعلِ ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

وقتی راهی به بیرون نیست، همواره راهی در میانه هست. بنابراین، رویِ خود را از دردهای خود برنگردان. با دردهای خود روبرو شو. آنها را کاملاً احساس کن. احساس کن - اما درباره‌ی آنها فکر نکن! اگر لازم است، آنها را ابراز کن، اما در ذهنِ خود از آنها داستانی نساز. همه‌ی توجه‌ی خود را به احساسِ خود معطوف کن، نه به شخص، شرایط و یا حوادثی که فکر می‌کنی علتِ آن درداند. به ذهن اجازه نده از دردهای تو استفاده کند و برای تو هویتِ ساختگیِ یک قربانی - قربانیِ دیگران، قربانیِ شرایط، قربانیِ حوادث - بسازد. اگر به حالِ خود دل بسوزانی و داستانِ غم‌های خود را برای دیگران بازگو کنی، فقط وضعیتِ دردناکِ خود را تداوم بخشیده‌ای. زیرا خلاص شدن از احساس، غیر ممکن است. تنها امکانِ موجود

## نیروی حال

برای دگرگونی، رفتن به درون احساس است؛ در غیر این صورت، هیچ تحولی رخ نخواهد داد. بنابراین، توجهی کامل خود را به آن چیزی معطوف کن که احساس می‌کنی و سعی نکن برچسبی بر آن بچسبانی. در حین انتقال تمرکز خود روی احساس خود، کاملاً هشیار باش. ابتدا، ممکن است احساس تیرگی و ترس کنی. آنگاه وقتی احساس می‌کنی که دوست داری روی خود را از احساس درد خود بگردانی، متوجهی این حالت خود باش، اما روی خود را برنگردان. همچنان توجهی خود را روی احساس درد خود نگه دار و اندوه، ترس، دلهره، تنهایی و غیره‌ی خود را احساس کن. هشیار بمان، حاضر باش - حاضر با تمام وجود خود، حاضر با تک‌تک سلول‌های بدن خود. با این کار، نوری به تاریکی می‌تابانی. این نور، نور شعله‌ی آگاهی توست.

در این مرحله، دیگر لازم نیست دلمشغول تسلیم باشی. تسلیم، خود به خود اتفاق افتاده است. چگونه؟ توجهی کامل، همان پذیرش کامل است، همان تسلیم است. با عطف توجهی کامل خود، توانسته‌ای از نیروی لحظه‌ی حال بهره‌مند شوی. این نیرو، همان نیروی حضور توست. در این حضور، حتی ذره‌ای از مقاومت درونی نیز نمی‌تواند باقی بماند. حضور تو، زمان را از میان برمی‌دارد. بدون زمان، درد و رنج و ذهنیت‌ها و

## نیروی حال

عواطف منفی از بین می‌روند.

پذیرش درد و رنج، سفری است به مرگ. رویارویی با درد و رنج، اجازه دادن به درد و رنج که باشد، عطف توجه به آن، گام نهادن آگاهانه به ساحت مرگ است. وقتی به چنین مرگی بمیری، متوجه می‌شوی که مرگی وجود ندارد - بنابراین، چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. فقط نفس است که می‌میرد. فرض کن که پرتو نوری فراموش کرده است که او پاره‌ای است جدانشدنی از خورشید. بنابراین، به غلط گمان می‌کند که برای بقا باید بجنگد و به همین دلیل، برای خود هویتی، غیر از خورشید، می‌آفریند و به آن هویت می‌آویزد. آیا مرگ این گمان غلط، رهایی آن پرتو نور نیست؟

آیا طالب مرگی راحت و ساده هستی؟ آیا ترجیح می‌دهی بدون درد و رنج بمیری؟ بنابراین، در هر لحظه، گذشته را بمیران و بگذار نور حضور تو تیرگی خود دروغین و وابسته به زمان تو را بزدايد؛ همان «خود»ی را که به غلط گمان می‌کنی هستی.

(\*\*\*)

## طریقت عارفان و قدیسان، طریقت تسلیم است.

در تذکره‌های عارفان گزارش زندگی بسیاری را می‌خوانیم که گفته شده از طریق رنج به خدا رسیده‌اند. در این باره چه می‌گویید؟



## نیروی حال

به تعبیری دقیق‌تر، آن‌ها از طریق رنج به خدا نرسیده‌اند. زیرا رنج، مُتَضَمَّنِ مَقَاوِمِ دَرَوْنِی‌ست. اگر مقاومتِ درونی نباشد، رنجی نیز نیست. آن‌ها از طریق تسلیم به خدا رسیده‌اند؛ از طریق پذیرش بی‌چون و چرای آنچه که هست. اگر رنجی کشیده‌اند، رنج آن‌ها، آن‌ها را به وادی تسلیم کشانده است. در همین وادی تسلیم است که دیدار مُیَسَّر می‌شود.

چگونه تسلیم را با پیدا کردن خداوند یکی می‌انگارید؟

زیرا مقاومتِ درونی و ذهن از هم جدا نمی‌شوند. گذاشتن مقاومتِ درونی - تسلیم - خاتمه دادن به الوهیتِ ذهن است؛ ذهنی که خدای‌گونه بر تو فرمان می‌راند، اما خدای حقیقی تو نیست. بدین‌سان، همه‌ی قضاوت‌ها و همه‌ی ذهنیت‌ها و عواطفِ منفی محو می‌شوند. آنگاه، **ساحتِ خدا**، که توسطِ **کفرِ ضخیمِ ذهن** پوشانده شده بود، رُخ می‌نماید و آغوشِ خود را به روی تو می‌گشاید. ناگهان، آرامشی ژرف از درون تو می‌جوشد و از تو جاری می‌شود. در متن این **آرامشِ ژرف** است که **گلِ شادمانیِ حقیقی** می‌شکفتد. در دل این شادمانیِ حقیقی‌ست که **رایحه‌ی عشق** در فضای وجود تو می‌پیچد. در کانونِ عشق، در قلبِ عشق، در هسته‌ی مرکزیِ عشق است که با حقیقتی

## نیروی حال

لایزال، بی‌نام و نشان، بی‌مُنْتها و جاودانه دیدار  
می‌کنی؛ با خدا.

من تعبیر «پیدا کردنِ خدا» را به کار نمی‌برم. زیرا  
چگونه ممکن است چیزی را پیدا کنی که آن را هرگز گم  
نکرده‌ای؟ به تعبیرِ رومی:

آنان که طلبکارِ - جوینده‌ی - خدایید! خدایید.  
حاجت به طلب - جست‌وجو - نیست، شما یید،  
شما یید.

چیزی که نکردید گم، از بهر چه جوید؟  
کس غیر شما نیست، کجایید، کجایید؟  
در خانه نشینید و مگردید به هر دَر،  
زیرا که شما خانه و هم خانه خدایید.  
خواهید ببینید، رُخ اندر رُخ، معشوق؟  
زنگار - ذهن - ز آینه - آگاهی - به صیقل بزُدایید!

واژه‌ی «خدا» طی قرن‌ها و هزاره‌ها موردِ سوء تعبیر  
قرار گرفته است. چنان از خدا سخن گفته می‌شود که  
گویی او موجودی است جدا از تو و جدا از همه چیز و  
همه کس. خدا يك موجود نیست، بلکه عین وجود  
است. در این جا ما با فاعلِ شناسایی - انسان - و  
موضوعِ شناسایی - خدا - روبرو نیستیم. ثنویتِ در  
کار نیست. توحیدِ محض است. تجربه‌ی خداوند،  
تجربه‌ای است ساده و بسیط. شگفت آن نیست که تو  
خداوند را تجربه کنی. شگفت آن است که چرا او را

## نیروی حال

تجربه نمی‌کنی.

طریقتِ رنج، طریقتی قدیمی‌ست. تا زمان‌های اخیر، گمان می‌کردند رنج بردن تنها طریق رسیدن به خداست. اما نباید قابلیت این طریقت را نیز انکار کرد. این طریقت، هنوز هم کارایی دارد.

مسیح ثابت کرد که بدترین حادثه‌ی زندگی - می‌خکوب شدن بر صلیب - می‌تواند به بهترین حادثه‌ی زندگی یک انسان تبدیل شود؛ حادثه‌ای که تو را به ساحت تسلیم، به ساحت مرگ می‌کشاند و تو را وامی‌دارد که در ساحت خدا هیچ چیز و هیچ کس شوی، خدای‌گونه شوی - زیرا خدا نیز چیز یا کس نیست؛ خداوند نیز «هیچ - چیز» و «هیچ - کس» است.

تنها رنج ناخواسته است که اکثریت ناآگاه را به ساحت تسلیم و بیداری می‌کشاند. این رنج را خداوند بر انسان تحمیل نمی‌کند. این رنج را انسان خود بر خود تحمیل می‌کند. این رنج را زمین - در حالت تدافعی‌اش در برابر اقدامات ویرانگر انسان - بر انسان تحمیل می‌کند.

با وجود این، هستند کسانی که رنج نمی‌برند و به روشنی می‌رسند. تو نیز می‌توانی یکی از آنها باشی. طریقتِ رنج، یعنی تو را به اجبار به ساحت خدا بکشانند؛ با جیغ و داد! تو سرانجام، تسلیم خواهی شد. زیرا رنج را تاب نخواهی آورد.

## نیروی حال

روشن‌شدگی آگاهانه، آن است که وابستگی خود را به گذشته و آینده کنار بگذاری و لحظه‌ی حال را مرکز توجه‌ی خود قرار بدهی. یعنی این گزینه را انتخاب کنی که ساکنِ ساحتِ حضور باشی، نه ساکنِ زمان. یعنی به آنچه که هست آری بگویی. آنگاه، دیگر نیازی به رنج نیست. فکر می‌کنی به چه مدت زمان دیگری نیاز داری تا به این مرحله برسی که بگویی: «من دیگر درد و رنج نمی‌آفرینم»؟ به چه میزان رنج دیگر نیاز داری تا دست به این انتخاب بزنی؟

اگر فکر می‌کنی که به زمانِ بیش‌تری نیاز داری، این زمانِ بیش‌تر به تو داده خواهد شد - به همراه رنجِ بیش‌تر. زمان و رنج هرگز از هم جدا نمی‌شوند.

## قدرت انتخاب

نظرتان درباره‌ی آن‌هایی که دوست دارند رنج بکشند چیست؟ چرا آن‌ها دوست دارند مورد آزار و اذیت قرار بگیرند؟ چرا آن‌ها خود را از وضعیتِ دردناکشان بیرون نمی‌کشند؟ چرا آن‌ها رنج را انتخاب می‌کنند؟

واژه‌ی «انتخاب» را باید با احتیاط به کار برد؛ به ویژه در این متن. انتخاب این واژه در متن حرف‌های شما، به این معناست که بعضی‌ها وضعیت‌های منفی زندگی را واقعاً «انتخاب» می‌کنند. انتخاب، مُتَضَمِّنِ آگاهی‌ست

## نیروی حال

– درجه‌ای بالا از آگاهی. بدون این آگاهی، انتخابی در کار نیست. «انتخاب» زمانی معنا پیدا می‌کند که تو خود را با ذهن خویش و الگوهای آن یکی نینداری؛ لحظه‌ای که تو حضور پیدا می‌کنی، و یا به عبارت دیگر، دوباره به دنیا می‌آیی. تا وقتی که به این مرحله نرسیده‌ای، هنوز ناآگاه هستی. یعنی «مجبور»ی که – بر اساس ذهنی شرطی شده – باورهایی خاص داشته باشی، به فکری خاصی پردازی، احساساتی خاص داشته باشی و رفتاری خاص از خود بروز بدهی. به همین دلیل بود که مسیح بر بالای صلیب خویش گفت: «خدا! اینان را ببخش! زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند.» آگاهی هیچ ارتباطی به میزان اطلاعات تو ندارد. هستند کسانی که در رشته‌های تخصصی خود اطلاعات عظیم دارند، اما در ساحت معنوی، بسیار ناآگاه هستند. این‌گونه آدم‌ها را در میان پزشکان، مهندسان، استادان، روحانیان، بازرگانان، بسیار می‌بینیم. این‌ها دلی ناشاد دارند و فروغی در چشمانشان نیست.

ذهن، آنچنان که توسط گذشته شرطی شده است، همواره در صدد بازآفرینی آن چیزی است که با آن آشنا و مأنوس است. حتی اگر این چیز، دردآور باشد، حداقل برای ذهن چیزی است آشنا. ذهن مدام به شناخته‌ها می‌چسبد. ناشناخته برای ذهن خطرناک

## نیروی حال

تلقی می‌شود، زیرا ذهن تسلطی بر ناشناخته ندارد. به همین دلیل است که ذهن از لحظه‌ی حال اجتناب می‌کند. آگاهی لحظه‌ی حال، نه تنها در جریان ذهن شکاف می‌افکند، بلکه زنجیره‌ی گذشته - آینده را نیز پاره می‌کند. هیچ چیز تازه‌ای نمی‌تواند به دنیای ما بیاید، مگر از طریق همین شکاف.

بعضی‌ها، طبق الگوهای ذهنی کهنه، خود را گناهکار و در نتیجه، مستحق رنج و مکافات می‌دانند. وقتی می‌گوییم کسی برای خود رنج می‌آفریند، کیست که این رنج را می‌آفریند؟ بی‌تردید، الگویی ذهنی - عاطفی که از گذشته به ارث رسیده است. چرا باید از این الگو برای خود هویتی بسازیم و گمان کنیم که این هویت واقعی است و قدرت انتخاب وضعیت‌های گوناگون را دارد؟ الگوهای ذهنی، «خود» تو نیستند. هویت حقیقی تو ربطی به گذشته ندارد. اگر به نیروی لحظه‌ی حال دست پیدا کنی، آنگاه می‌توانی چرخه‌ی وضعیت شرطی شده‌ی خود را بشکنی و صاحب اراده و انتخاب شوی.

هیچ کس درد و رنج و نزاع و مشقت را انتخاب نمی‌کند. این‌ها حاصل عدم حضور کافی برای امحای گذشته است. تو کاملاً در این‌جا حضور نداری. ذهن شرطی شده از غیبت تو استفاده می‌کند و زمام زندگی تو را در دست می‌گیرد.

## نیروی حال

تا هنگامی که ذهنِ تو با الگوهای شرطی شده‌اش زمامِ زندگیِ تو را در دست دارد، تا هنگامی که تو ذهنِ خود هستی، چگونه می‌توانی دست به انتخاب بزنی؟ تو حتی حضور نداری، نیستی که انتخاب کنی.

آیا هیچ‌کس مسئولِ اعمالِ خویش نیست؟

اگر زمامِ تو در دستِ ذهنِ توست، گرچه قدرتِ انتخاب نداری، اما از تبعات و نتایج ناآگاهیِ خود رنج خواهی برد. مجبور خواهی شد که بارِ سنگینِ ترس‌ها، خصومت‌ها، مشکلات، و درد و رنج‌ها را به دوش بکشی. همین بارِ سنگین است که سرانجام مجبورت می‌کند تا از چرخه‌ی ناآگاهیِ خویش بیرون بیایی.

چگونه می‌توانم به سطحی مطلوب از آگاهی برسم؟

با پذیرشِ کاملِ آنچه که هست و حضورِ کامل در لحظه‌ی حال. حضور، کلید است. لحظه‌ی حال، کلید است.

چه وقت کاملاً تسلیم شده‌ام؟

وقتی که دیگر نیازی به طرحِ این پرسش نباشد!

## نیروی حال

با مناجاتی از سعدی شیراز بحث را به پایان برسانیم:  
پارسایی گفت: «خدایا، از من مَبْر!» خداوند پاسخ داد:  
«کی پیوسته بودم به تو که اکنون بَبْرَم از تو؟!  
کی بریده بودم از تو که اکنون بیبوندم به تو؟!  
تا بیمِ وصال با توست، وِصالَم کی مِیَسِّر تواند شد تو را؟  
نه اتصالی هست بین ما نه انفصالی؛ نه قُربی، نه بُعدی.  
نه ایمنی هست این جا و نه ناامنی.  
نه جای گفتار هست این جا و نه جای خاموشی.  
نه رسیدنی در کار است و نه بازگشتی.  
نه جایی برای فکر هست و نه جایی برای وهم.  
نه مکانی هست که فکر در آن فرود آید  
و نه زمانی هست که وهم بدان تواند رسید.  
به دستِ عُلَمَا جُز حرف، و به دستِ فُقَهَا جُز جست و جو  
چیزی نیست.  
اگر به کعبه رَوی، جُز سنگ نمی یابی.  
اگر به مسجد در آیی، جُز دیوار نمی بینی.  
اگر به عالم صورت ها نگیری، جُز مصیبت نیست.  
اگر به عالم بالا نگیری، جُز حیرت نیست.  
توحیدِ مَوْحِدَان آرایش است و اِلْحَادِ مُلْحِدَان، آرایش  
نه از موسی سودی رسد به من و نه از فرعون، زیانی.  
اگر بیایی، شادمانه با مایی؛ دربانی نیست.  
اگر نیایی، غمگانه در مایی؛ پاسبانی نیست.»